

CHALCHOFA

CLUBORGAN DER OLG CHUR

- 5 -

Redaktion

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

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

Walter Büchi
Giacomettistr.117
7000 Chur
081/353 95 49

Berichte bitte an **chalchofa@gmx.ch**

Der „Chalchofa“ erscheint sechs mal jährlich.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe **Freitag 29. Oktober 2004**

Infos	Mutationen, News, Geburtsanzeige	2
	Unsere neuen OLG-Mitglieder	3
	Ski-OL-WM 2005	4
	Circuit für Alle	5
	Hallentraining	6
	Lauftraining	7
Internationales	Clubreise Italien	8
	O-Ringen in Schweden	18
Nationales	Bündner OL Salouf – Kartenausschnitt	19
Nachwuchs	Jugendcup	20
	Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft	21
	sCOOL-News	22
Zebakäs		24



Mutationen

Neumitglieder

Attinger Martin, 1969, Lettenstr. 83, 8134 Adliswil
Attinger Käthi, 1969, Lettenstr. 83, 8134 Adliswil
Attinger Annick, 1994, Lettenstr. 83, 8134 Adliswil
Attinger Florian, 1997, Lettenstr. 83, 8134 Adliswil

Austritte

Felix Anna Lydia
Pappa Irene

Adressänderung

Marco Starkermann
Kupfergasse 12
7000 Chur
081 250 12 84

Email

Elin Gustafsson:
elingustafsson@home.se

News

246 Teilnehmer an Churer OL-Schüeli

Zum vierten Mal wurde anfangs September die Churer OL-Schülermeisterschaft ausgetragen. Zwar konnte der Teilnehmerrekord vom Vorjahr nicht ganz erreicht werden, trotzdem darf man mit 246 Teilnehmer in Zweierteams sehr zufrieden sein. Wie gewohnt absolvierten die 1.-3. Klässler einen Schnur-OL, während sich die 4.-6. Klässler auf einem sehr einfachen OL mit Orientierungshilfen bei jeder Wegverzweigung zurecht finden mussten.

Mehrtage-OL Sommer 2005

Nächstes Jahr wird ab 11. Juli ein 5-Tagelauf im Tessin durchgeführt. Die OLG Chur wird diesen Anlass im Jahresprogramm aufnehmen. Bei einer frühen Anmeldungen (bis 31. Dezember) können fast 50% der Anmeldegebühr gespart werden. Demnächst werden wir eine Sammelanmeldung starten. Macht euch schon mal Gedanken:

Übernachtung im eigenen Zelt? Übernachtung im Veranstalterzelt (bis 20 Personen)?
Fahrt zu den Etappen mit Privatauto oder mit Bus? Essen vom Veranstalter oder selber kochen? Kategorie?

Nähere Informationen unter www.asti-ticino.ch/5days2005

Geburtsanzeige

Wir gehen unseren Weg zu fünft weiter!

Dimitri

Geboren am 10. August 2004, 52 cm, 4500 g

Die glücklichen Eltern und stolzen Brüder
Kathi, Thomas, Noah und David Schweizer-Müller



Unsere neuen OLG-Mitglieder



Florian Attinger, Herren -10



Annick Attinger, Damen -10



Käthi Attinger, Damen 35



Martin Attinger, Herren A kurz



Ski-OL Weltmeisterschaften Junioren / Masters, 23.-29. Januar 2005, S-chanf

Noch rund 4 Monate bis zu den 1. Weltmeisterschaften im Ski-OL in der Schweiz! Neben den Titelkämpfen der Junioren, werden auch die Weltmeisterschaften der Masters, die Jugend-EM, Eliterennen (World Ranking-Event) und offene Wettkämpfe ausgetragen. Total werden rund 400 Athlets aus 20 Nationen im Engadin erwartet. Detaillierte Infos wie auch Angaben zum Programm findet Ihr auf dem Internet www.skiolwm05.ch

OK-Zusammensetzung

OK-Präsident / Laufleitung	Lukas Stoffel
Administration / Office	Madeleine Huber
Wettkämpfe / Technik	Beat Oklé
Finanzen	Philippe Jeanneret
Bauten	Gian-Paul Caratsch
WKZ Kaserne	Bruno Knittel
Zeremonien	Claudio Duschletta, Christoph Casty
Medien	Brigitte Wolf
IOF Event Advisor	Tullio Manzinello
National Advisor	Hansruedi Häny

Für das Patronat zugesagt haben u.a. Adolf Ogi, Christoffel Brändli und Trix Heberlein (beide Ständerat), Duri Bezzola (Nationalrat, Präsident Swiss Ski), Sue Harvey, Fritz Aebi (Swiss Olympic), Beat Fischer und Gian Gilli.

Helferaufruf

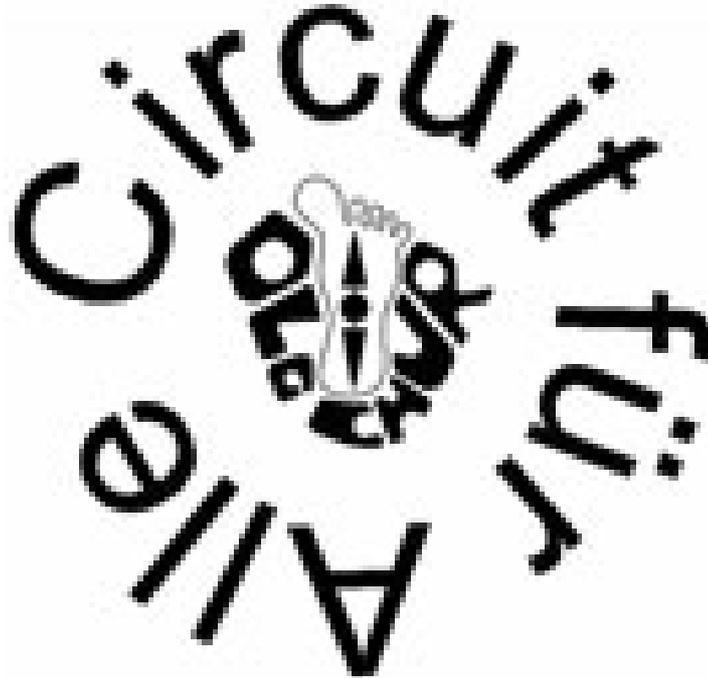
Das wäre doch etwas, als HelferIn dabei zu sein! Es hat noch Plätze frei. Generell sind Einsätze vom Sonntag 23.1. bis Samstag 29.1. gefragt, wobei auch Einsätze von ein paar Tagen denkbar sind. Essen und Unterkunft sind organisiert und werden zum grossen Teil übernommen. Anmeldung (falls möglich bis Mitte Oktober 04) und weitere Infos bei Lukas Stoffel: stoffell@slf.ch, 081 416 71 01 P. Das wär cool, merci!



**Stets für einen
guten Service
bemüht!**



Circuit für Alle



Ort:	Turnhalle Stadtbaumgarten, Chur	
Zeit / Dauer:	jeweils Dienstags von 20.20 bis 21.50 Uhr (Schliessung der Garderoben um 22.00 Uhr)	
Beginn / Ende:	19. Oktober 2004 / 15. März bzw. 12. April 2005	
Kosten:	Fr. 50.- / 45.- / 20.- (Pauschale für 10 / 9 / 4 Trainings) (Mitglieder der OLG Chur gratis)	
Anmeldung / Auskunft:	Werner Wehrli Ruchenbergstrasse 25, 7000 Chur Telefon 081 / 353 51 79 E-Mail c.w.wehrli@hispeed.ch	
Anmeldetermin:	Freitag, 8. Oktober 2004	
Organisator:	OLG Chur	
Leitung:	Corin Cagienard und Christina Wehrli	Das bewährte Team!



Hallentraining

OL UND CIRCUIT



TRAINING

19. Oktober 2004 bis 15. März 2005 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 28. Dezember 2004 sowie am 4. Januar und 1. März 2005
fallen die Trainings aus (Schulferien bzw. Schulsportwoche).



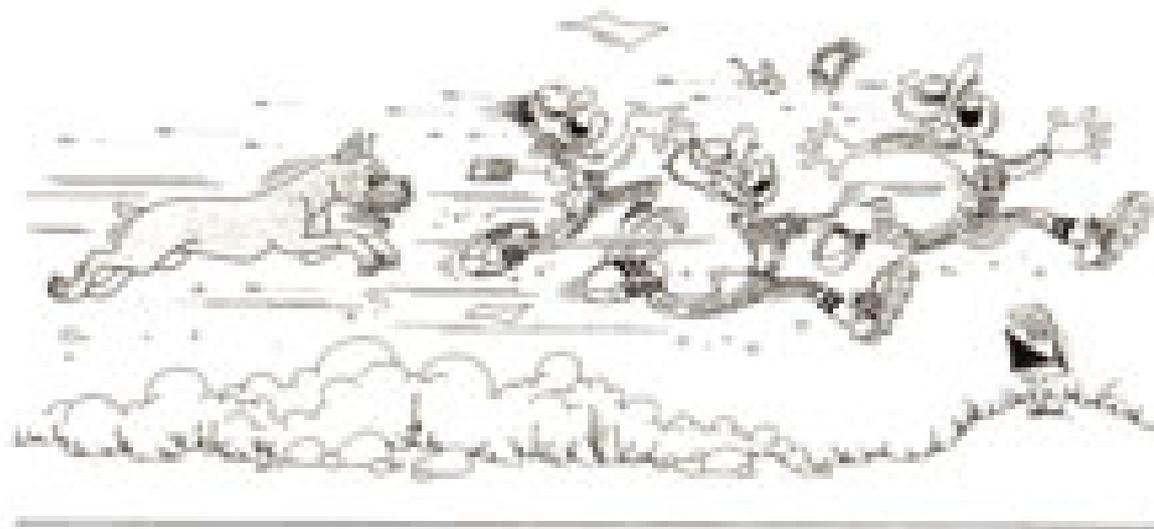
Clubtraining Winterhalbjahr 2004 / 2005

Den Letzten beißen die Hunde ... (Die Letzte übrigens auch ...)

Willst du nächstes Jahr im „Tram“ mithalten und den Hunden davonlaufen können?

Gehörst du schon zu den Stammgästen an unserem Lauf- oder Hallentraining?

Macht dir gemeinsam statt einsam laufen auch mehr Spass?



Die OLG hilft dir, schneller zu werden: Lauftraining für Jung und Alt

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

Treffpunkt: 21. Oktober 2004 - 17. März 2005
jeweils donnerstags 18.30 Uhr
vor dem Haus Giacomettistrasse 112 (Familie Schaad)

Trainingspause vom 17. Dezember 2004 - 05. Januar 2005

Mit wechselnden Laufstrecken, Zusatzschlaufen und Abkürzungen passen wir uns dem Wetter, den Bodenverhältnissen und den 10 – 20 TeilnehmerInnen an.

Details auf <http://geocities.com/nwkgrgl/> ; dann „Jahresprogramm“, anschliessend „Trainingsprogramm“ wählen.

Neue (und bisherige) TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!

Auskunft: Gabriela Diethelm
Tel: 081 / 356 06 79

Mail: gdiethelm@hotmail.com

Werner Wehrli
Tel: 081 / 353 51 79

Mail: c.w.wehrli@hispeed.ch



Clubreise Italien, 28. Juni – 8. Juli 2004

Anreise, Mo. 28.6.04 (Simon Egli)

Am ersten Ferientag flohen wir vor dem regnerischen Wetter gen Süden. Unser Ziel: die Altipiani di Asiago. Nach der Fahrt über den Flüela- und Ofenpass machten wir in Vinschgau einen Halt, um uns zu strecken und zu essen. Beim Beinevertreten ver(fuss)ballerten wir eine Blumerei (wir wissen schon, dass der offizielle Ausdruck Gärtnerei heisst).

Nach einer kleinen Odyssee erreichten wir gegen Abend Asiago und hofften auf ein bezugsbereites „appartamento“ im Hotel Vescovi. In Tat und Wahrheit aber mussten wir dem Chef in halsbrecherischer Manier zu einer Ferienwohnung, in einer Geistersiedlung, am Rande des Städtchens folgen. Nach allgemeiner Umfrage kann gesagt werden, dass die Qualität als mittelmässig befunden wurde.

Kurz nach unserer Ankunft **die Katastrophe**: Vor den Ferienhäuschen Fussball spielend, trat Philipp „il pallone“ Vollrist, dieser setzte auf einem Erdhügel auf und flog auf „il balcone“, unerreichbar für uns. Ein vorerst unlösbares Problem war entstanden. Den Schlusspunkt des ersten Tages bildete das Nachtessen: Pasticchio, e carne con limone.

Übrigens: Das erste Gelato hatten wir schon in Lavarone genossen, in einer Gelateria die wir schon vom 5 giorni dei forti her bestens kannten.

Kartentraining, Di. 29.6.04 (Ralf Schäpper)

Das Kartentraining fand auf der Karte Millegrobe Luserna statt. Zuerst wollte eigentlich nur das NWK GR/GL dort trainieren, plötzlich entschloss sich der anwesende Teil der OLG Chur am Hammertraining von Gaby teilzunehmen.

Während wir am Morgen eine Postensetzübung hatten, setzte Riet Gordon für uns die Posten des OL' trainings. Es galt nun diese zu suchen und geschickter weise zu finden. Er hatte die Posten nach schweizer Präzision gesetzt, die Italiener könnten sich an ihm ein Beispiel nehmen.

Z'Mittag assen wir Brötli und Aufschnitt in einer unvergleichlichen Natur.

4. Etappe des Euregio, Mi. 30.6.04 (Philipp Sauter)

Da wir am Vortag ein ideales Training absolviert hatten, schnitten wir alle bemerkenswert gut ab.

Simon machte in dem offenen, schnellen aber nicht allzu detaillierten Gelände einige kleine Fehler und klassierte sich auf dem 19. Rang. Ralf beendete den Lauf als 12. und war sehr zufrieden. Gaby erreichte mit ihrem konzeptlosen Lauf den guten 11. Rang, obwohl sie nach eigenen Angaben sagenhafte sieben(!) Minuten mit Posten suchen, statt finden, verbracht hatte.

Da unsere Trainerin täglich dieselbe Bahnanlage bestreiten musste wie wir gab es jeweils höchst brisante Duelle zwischen ihr und ihren Schützlingen. Doch am ersten



Tag musste sie eine vernichtende Niederlage hinnehmen. Sie ärgerte sich nicht, sondern freute sich über die guten Nebenwirkungen ihres Hammertrainings. Ich selbst hatte einen ausgezeichneten Lauf und konnte das Rennen gewinnen. Mit überhöhtem Tempo und guter –Laune Musik fuhren wir nach Asiago. Nach dem gütlichen Mahl in dem „albergo“ sollten wir an die Rangverkündigung ins Tal runter gehen, obwohl gleichzeitig im Fernsehen der Fussball EM –Halbfinal stattfand, waren wir bereit hinzugehen und dieses grausame Opfer darzubringen. Sogar Riet wollte mitkommen, für uns unerklärlich. Um hinunter ins Tal zu kommen mussten wir ein mörderisches Bergsträsschen mit Gabys Auto bewältigen, konnten als Entschädigung dafür die atemberaubende Aussicht geniessen.

Die Stimmung an der Rangverkündigung war lausig, und das Publikum spärlich erschienen. Das änderte sich schlagartig als Riet sich dazu überwinden konnte, den Siegespreis von Brigitte Wolf abzuholen. Da bemerkte sogar der unaufmerksame und ignorante Speaker das etwas faul war und für ziemlich genau 15 Sekunden stimmte die Atmosphäre. Danach folgte wieder Pflicht statt Kür.

5. Etappe Euregio, Do. 1.7.04 (Simon Egli)

An diesem Tag mussten wir um 7.00 Uhr aus den Federn. Auf dem Weg zum Hotel kauften wir für's Mittagessen ein: Panini, Mortadella und Salami. Nach dem Frühstück im Hotel fuhren wir dann nach Vattaro zum Wettkampfbereich. Der Lauf auf der Karte Altipiano della Vigolana war für uns die zweite Etappe des Euregio OL's. Das Gelände war etwas schwieriger als an der vierten Etappe, vor allem was die Belaufbarkeit anbelangte.





Auf der kurzen Bahn gelang Philipp ein recht guter Lauf, er wurde 4., freilich war er damit nicht zufrieden. Auch Ralf lief nur wenig langsamer als am Vortag und erreichte den 19. Rang. Gaby, die mit ihrer Zeit ebenfalls nicht ganz zufrieden war, wusste ihre Platzierung natürlich am Freitag schon nicht mehr. Alle drei hatten den zweitletzten Posten gesucht, der falsch gesetzt war. Mir gelang heute ein sehr guter Lauf, schlussendlich war ich 3. Nach dem Mittagessen im Freien zog es uns zum Wasser. Im Lago di Caldonazzo fanden wir zuerst eine Abkühlung im Wasser und danach mit einem wunderbaren „gelato“.

Nach der Heimfahrt zum „appartamento“ stand als nächster Punkt im Programm schon das Nachtessen. Die Renner des Tages waren Tortellini in brodo e pollo. Unsere ganze Aufmerksamkeit richteten wir diesen Abend auf den EM Halbfinal zwischen Tschechien und Griechenland, den wir teils im Hotel, teils im „appartamento“ verfolgten. Hier muss hervorgehoben werden, dass wir es mit überwältigender Mehrheit skandalös fanden und finden, dass die Holzhacker-Griechen den Final erreichten.

Trotz der Aufregung zum Schluss fand auch dieser Tag ein Ende.



6. Etappe Euregio, Fr. 2.7.04 (Ralf Schäpper)

Wir mussten wie jeden Tag früh aufstehen und fuhren an den gleichen Ort wie an der 4. Etappe des Euregio. Philipp konnte in diesem Gelände leider sein grosses Talent nicht vollends ausspielen, obwohl er noch den guten 4. Rang erreichte. Simon konnte seinen Jahrhundertlauf vom Vortag nicht wiederholen wurde aber immer noch



guter 9. Ich lief heute so konzeptlos im Wald umher, dass es kein Wunder war, dass ich 14. wurde. Und Gaby? Die hatte heute einen Hammerlauf und wurde sensationelle 4. Nach der Ankunft von Gaby mussten wir uns entscheiden ob wir noch lange auf die Rangverkündigung warten, oder ob wir ins „appartamento“ gehen

sollten. Wir entschieden uns für das zweite. Heute bekamen wir nicht einmal ein „gelato“ , weil bei uns neuerdings das gleiche System wie bei den Russen herrscht nämlich „No good no food“, denn heute hatten wir nicht genügend Leistungen erbracht. Simon konnte es nicht fassen, denn er ist süchtig nach italienischen „gelatis“ er wollte unbedingt zu jeder Zeit ein „gelato“.

Stadt-OL von Asiago, Sam. 3.7.04 (Philipp Sauter)

Da der Start des heutigen Trainings nicht einmal einen halben Kilometer von unserem Appartement entfernt war, konnten wir für einmal bis um neun Uhr ausschlafen. Die Trainingskarte hiess Hinterbegh (ja, dieser Name wird tatsächlich so dumm geschrieben) und war, wie ich finde, ziemlich schlecht aufgenommen und noch schlechter gezeichnet. Die Posten waren von den Organisatoren der Senioren-WM gesetzt worden, und, wie wir später merken sollten, sie hatten das in zwei Fällen falsch gemacht. Optimale Voraussetzungen für unser Training... Dazu kam, dass der Himmel wie immer bedeckt war und das Wetter unberechenbar blieb. Doch heute sollte die Temperatur konstant hoch bleiben.

Nach dem Training gab es wieder einmal ein Elfmeterschiessen mit allen Tricks und Kniffs der Profis (Handschuhe ausziehen, Gegner bespucken, ...). Wir durften uns aber nicht zu sehr verausgaben, denn am Abend stand der Stadt-OL von Asiago an. Am späten Nachmittag, als ich endlich meinen Sonnenbrand bemerkte, den ich eingefangen hatte gab ich Forfait. Wir machten uns auf zum Eisstadion. Die Helfer begannen gerade den Start aufzustellen. Es schien sie gar nicht zu stressen, dass





hier in einer Stunde der erste Läufer starten sollte. So genossen wir noch einmal einige Sonnenstrahlen, bevor wir uns bereit machten für den Wettkampf.

Wir hatten alle beinahe fehlerlose Läufe und waren sehr zufrieden. Das zeigte sich auch beim Blick auf die Rangliste. Uns gelang es, das komplette Podest zu besetzen. Ralf dritter, Simon zweiter und ich erster. Als Zugabe gewann Gaby kurzerhand. So macht man das.

Wir gingen sofort, so verschwitzt wie wir waren, ins Vescovi, um schnell etwas zu essen, denn um acht sollte die Rangverkündigung auf dem Hauptplatz stattfinden. So schlangen wir einen grossen Teller Pasta runter. Das Dessert verschoben wir auf später. In der Innenstadt angekommen, hatte man bereits mit der Rangverkündigung begonnen. Doch Gaby konnte mit etwas Italienisch und viel Charme bewirken, dass unsere Kategorie nachgeholt wurde. Und dann durfte Gaby (endlich einmal?) das Podium besteigen, was von uns in Papparazzi-Manier festgehalten wurde. Danach gab es endlich das verdiente Dessert.

1.Highlands Open, So. 4.7.04 (Simon Egli)

Dem morgendlichen Geschehen, wird aus Routine keine Beachtung geschenkt. Allerdings möchte ich gerne erwähnen, dass beim Aufbrechen immer alle auf mich warten mussten, was mir leid tat. Zum Glück zeigten Gaby, Ralf, und Pilipp stählerne Nerven, sie liessen es bei kleineren „Anektoten“ bewenden.

Die erste Etappe der Senioren –WM fand auf der Karte Kaberlaba statt. Faszinierend beobachteten wir die mit zunehmendem Alter ausgeprägter werdenden Verhaltensweisen der Läufer, insbesondere diejenigen der Russen.

Philipp, der 2 Minuten nach mir startete, holte mich schon zu Beginn des Rennens ein und wir liefen fortan zusammen. Souverän konnte Philipp gewinnen, mir reichte es zum zweiten Platz. Ralf war mit seinem Lauf gar nicht zufrieden und kam auf den sechsten Platz. Das schwer belaufbare Gelände forderte uns einiges ab. Das härteste Los hatte Gaby gezogen, die eine Elite ähnliche Woman Black Bahn mit 10 Leistungskilometern bewältigen musste. Nach einem guten Start verliess sie die Konzentration, sie verirrte sich völlig, erreichte aber nach tapferem Kampf das Ziel noch mit einer Laufzeit von 2 Stunden. Was uns freute, denn wir haben mit einem Unfall gerechnet und haben schon die Kombination der Träger unserer Trainerin besprochen.

Nach dem duschen und essen flanierten wir Teilnehmer des Lager's welches neu unter dem Motto „Drei Engel für Gaby“ stand, in Asiagos Fussgängerzone.

Nach dem Nachtmahl litten wir grausam beim Sieg der Holzhacker-Griechen. Die Verarbeitung dieser Tragödie dauerte bei Philipp 3 Tage, wir legten uns noch empört in unsere Betten, Schlaf suchend.

Training Passo Coe, Mo. 5.7.04 (Ralf Schöpfer)

Wir waren froh, dass wir diesmal, ohne einen Umweg zu machen auf dem Passo Coe angekommen sind, denn am 5. giorni dei forti sind wir falsch abgebogen. Dann hatte Gaby für uns einen Lauf gesteckt der technisch sehr anspruchsvoll war und den wir anfangs nur mit Mühe bewältigen konnten, es lief dann bei der zweiten Schlaufe alles viel besser.



Während wir z'Mittag assen und auf der Passstrasse Fussball spielten, hatte Gaby den Lauf für den Nachmittag ausgesteckt. Am Nachmittag hatten wir dann einen internen Wettkampf zwischen Philipp gegen Ralf und Simon. Natürlich hat der Dominator gewonnen. Simon und ich hatten uns trotzdem tapfer geschlagen und waren mit unserem Lauf mehr als zufrieden.

Venedig wir kommen! Di. 6.7.04 (Ralf Schäpper)

Heute mussten wir nicht allzu früh aufstehen, denn wir reisten nach Venedig. Die Fahrt verlief fast reibungslos, nur in einem Vorort von Venedig hatten wir uns kurzzeitig verfahren, aber unser GPS Philipp hatte sich wieder orientieren können. Nun hatten wir in einem Parkhaus das Auto abgestellt und uns mit den Stadtplänen, die Gaby organisiert hatte und mit einem Reiseführer von Simon, auf den Weg gemacht. Wir schlenderten an vielen Kirchen vorbei und Gaby oder Simon erzählten dann eine kurze Erläuterung zu den wichtigsten Denkmälern. Dank unseren OL Fähigkeiten erreichten wir ohne Probleme die schöne „Ponte Rialto“ und die „Piazza San Marco“ auf der ich eifrig die Sehenswürdigkeiten dieses wunderschönen Platzes fotografierte, denn ich war noch nie in Venedig gewesen.

Zu Mittag haben wir in einer Mc Donalds ähnlichen Kette gegessen in der es aber keine Hamburger gab, sondern nur Pizzas.

Danach machten wir noch einen Abstecher ins alte Ghetto. Dort sahen wir wie ein Jude für die Touristen mit einer Querflöte das Lied Shalom vorspielte, soviel zu der Vermarktung des Judentums in Venedig. Der Höhepunkt war der Besuch in einem Seifenladen, wo es erstaunliche Sorten von Seifen gab, solche die wie Käse, Schokolade-Eis etc. aussahen, dort habe ich für meine Mutter noch eine Zitronen Kugel ergattert.

Ganz vergessen habe ich das Wetter zu erwähnen, es war richtig heiss, und da wir Jungs unsere Sonnenbrillen vergessen hatten, mussten wir die ganze Zeit unsere Augen zusammenkneifen.

Es war ein wunderschöner Tag und alle hatten ihn genossen, am Abend gab es noch eine Massage, die wir uns redlich verdient hatten nach so einem langen Spaziergang in der tollen Lagunenstadt Venedig.

Training Turcio/ Campomulo, Mi. 7.7.04 (Simon Egli)

Die Farbleckse dieses Tages waren aus der Sicht des Berichterstatters gesehen die beiden Kartentrainings. Beim ersten, auf der Karte Turcio, wurde die Grob-Feinorientierung auf einer Bahn mit vielen Richtungswechseln geübt. Frühnachmittags fand dann eine Art Model Event auf der Karte Campomulo statt. Philipp setzte hier in einem Gelände ähnlich dem des letzten Highlands Open einige Posten. Kurioser Höhepunkt des Tages war ein Förster, der einem jeden Stein im Umkreis von 50 m wild gestikulierend zeigen wollte, nur weil ein Trainingsposten nicht mehr stand.

Da ich in Puncto Umfang des täglichen Berichtes nicht aus der Reihe tanzen möchte, fülle ich ihn mit einigen Stories. Die ersten Zeilen möchte ich dem Hund der Nachbarn widmen: ein kleiner Kläffer. Dieser Wicht fühlte sich verpflichtet, uns immer lauthals seiner Herrin anzukündigen, wenn wir nach Hause kamen. Mit anderen



Worten, er bellte uns an. Allerdings waren gewisse psychische Knackse auch verständlich, denn man ging mit ihm nicht spazieren, nein man fuhr, nämlich im kleinen Mercedes einmal Tennisplatz hin und zurück und der Wicht durfte hinterher trotten. Der Hund wollte sogar, als er an der Leine an einem Geländer angebunden war, über das Geländer klettern und sich umbringen!!!

Eine kurze Notiz zu Asiago: der Verkehr wurde weitgehend Einbahn geführt, was einer genialen Auto-Routenplanung einen Strich durch die Rechnung machte.

Drittens habe ich hier die Möglichkeit ein böses Gerücht im Keim zu ersticken. Gespaltene Zungen behaupten dreist, ich sei Gelati- süchtig, was jedoch nicht stimmt. Ich finde einfach das man den Aufenthalt im Glacé – Land Italien nutzen sollte. Da ist es doch eher verwunderlich, wenn ein gewisser Meier* 13 Tage lang stur cioccolato e fragola bestellt.

* Name von der Redaktion geändert!!!!



An der Senioren-WM war Brigitte unschlagbar – im Bowling hatte Claudio um einen Punkt die Nase vorn
(Fotos Trentino von Werner Wehrli)

2.Highlands Open, Do. 8.7.04 (Ralf)

Am Morgen, als wir in Ekar ankamen war das Wetter nicht schön, nein es regnete sogar leicht! Aber nichts desto trotz gingen wir Jungs Volley- Fussballspielen, das funktioniert so, dass man den Ball mit den Füßen, Kopf und Knie über das Volleyballnetz spielt. Der Gegenspieler muss den Ball, bevor er den Boden zum 4. mal berührt, wieder übers Netz zurückspielen.

Danach gingen wir zu dritt an den Start, denn Gaby musste schon früher starten. Philipp und Simon konnten wieder zusammen laufen und wurden 1. und 2., ich hatte einen perfekten Lauf und konnte mir den dritten Platz sichern somit habe ich im Gesamtklassement Plätze gut gemacht und muss am nächsten Highlands Open 2 Min. schneller sein als Mathew Nipen um den 3. Platz im Gesamtklassement zu erringen.

Am Abend gab es einen Clubabend in einem Bowling Center. Fast alle OLG Chur Mitglieder, die anwesend waren, sind gekommen. Es war sehr interessant, wie viele verschiedene Wurftechniken es überhaupt gibt. Brigitte Wolf zum Beispiel

fiel meistens nach ihren Würfeln um, war aber erstaunlich gut dabei. Kompliment!!

Hier die Besten 3 des abends: 1. Claudio Wetzstein (105P.) 2. Brigitte Wolf(104P.) 3. Simon Egli(95P.). Gratulation an diese 3 Spieler. Ein unvergesslicher Abend, an dem jung und alt zusammen gelacht und Bowling gespielt hatten ging zu Ende. Allen



Teilnehmenden danken ganz herzlich den Sponsoren dieses schönen Abends: **Liana und Roland Meister**!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Das NWK hatte von Werner und Cristina Wehrli Polenta bekommen, da sie mit uns keinen Mais hatten, und sie bei einem von unseren Trainings mitmachen durften, danke!

Trainingstag Lavarone, Fr. 9.7.04 (Philipp Sauter)

Heute mussten wir früh aus den Federn, denn es standen zwei Trainings auf der Karte Lavarone an, wo vor zwei Jahren die Entscheidung im 5-giorni dei forti stattfand. Heute sollten wir auf der ungeliebten 1:15000-Karte laufen. Nach gut 45 Minuten Fahrt erreichten wir den Parkplatz am See von Lavarone, und Gaby ging sofort los, um die Postenflaggen fürs Training zusetzen. Währenddessen spielten Simon, Ralf und ich zusammen oder gegen einander Fussball. Dass wir mit letztem Einsatz spielten, lässt sich damit beweisen, dass Simon mit traumatisiertem Rücken und ich mit aufgeschlagenen Händen und Knien in den Wald laufen mussten. Es zerkratzte sogar das Zifferblatt meiner neuen Uhr (oh, Schande dem Täter!). Aus der Tatsache, wer sich dabei nicht verletzt hatte, kann man ableiten, dass Ralf zu den armseligen und rüden Holzhacker-Griechen-Fussballer zu zählen ist.

Nun zu den Trainings. Das erste war ein Vielposten-OL, der seinen Namen wirklich verdiente. Aufgrund des ungewohnten Massstabs und der vielen Richtungswechseln im diffusen Gelände hatten wir alle gewisse Schwierigkeiten. Ohne das Mittagessen eingenommen zu haben, fuhren wir direkt weiter an den Start des zweiten Trainings. Es war der Lauf, den Gaby am 5-giorni dei forti hatte absolvieren müssen. Doch das Handicap des morgendlichen Fussballspiels erwies sich als zu gross und es kam zum grossen Skandal: Ungefähr 66% der Nachwuchsläufer schafften es nicht, Gabys Zeit zu unterbieten. Da dies eine sehr diskrete Zeitschrift ist, werden hier keine Namen erwähnt. Allerdings ist auch noch zu sagen, dass Gabriela nicht fähig war, beim Eintreffen des ersten Läufers (auch hier Anonymität) im Ziel zu sein. Ausserdem beging sie die Freveltat, dem Letzt startenden Herr S. die Posten vor der Nase wegzuschnappen, worauf S. natürlich chancenlos war, den Lauf fehlerfrei zu Ende zu führen. Nach dem Training hiess es noch die Posten aus dem Wald zu holen, und dann durften wir endlich das Mittagmahl verspeisen. Zum Nachtisch gab's gelati, besonders wichtig für den zunehmend von Entzugserscheinungen geplagten Simon. Nach der ruhigen Heimfahrt gab's dank Brigitte zu Hause etwas zu feiern: sie war Senioren-Weltmeisterin geworden. Nochmals herzliche Gratulation! Nach dem Abendessen, an dem wir uns überfressen hatten, rollten wir an die Rangverkündigung im Stadtzentrum. Eine gelungene Veranstaltung, die vor allem dadurch zu überzeugen wusste, dass, egal aus welchem Land der Sieger war, die Schweizer Nationalhymne gespielt wurde. Dass sie der Speaker aber als schwedische Nationalhymne bezeichnete, nachdem er sie kurz zuvor als die Schweizer Hymne verkauft hatte, zeugte von ungemeinem Sachwissen.

3.Highlands-Open, Marcesina, Samstag, 10.7.04 (Philipp Sauter)

Heute ging's endlich auch für uns auf eine Karte der Senioren-WM. Die dritte Highlands-Open Etappe fand nämlich auf der Karte Marcesina statt. Im Hotel verabschiedeten wir uns von den anderen Churern, die schon am Morgen nach Hause fuhren. Auf der Anfahrt bestaunten wir die wunderschöne Hochebene



Marcesina. Hier oben herrschte ein raueres Klima als unten in Asiago und so war Ralf im ärmellosen T-Shirt saukalt.

Das Laufgebiet war sehr gut belaufbar und technisch anspruchsvoll, mit einer grossen Wiesenfläche im Zielgebiet. Als erster startete Simon, der bis zum 7. Posten einen fehlerfreien Lauf hatte. Dort wurde er von mir eingeholt und war dadurch aus dem Konzept geworfen, sodass er den nächsten Posten 7 Minuten lang suchen musste. Er erreichte den 5. Rang im Tages- und den ausgezeichneten zweiten Rang im Gesamtklassement. Ich selbst startete nur zwei Minuten hinter Simon und hatte einen guten Lauf. Es reichte mir zum Sieg und somit logischerweise auch zum Gesamtsieg. Ralf hatte einen sehr guten Lauf und konnte sich auf dem dritten Rang klassieren. Im Gesamtklassement blieb er aber knapp neben dem Podest. Er wurde Vierter. Wundertüte Gaby hatte heute einen ausgezeichneten Lauf. Sie lief trotz Hagel, Regen und Wind einen, abgesehen von Posten eins, fehlerfreien Wettkampf. Wie schon am Monte Ekar klassierte sie sich hinter der ominösen, unbesiegbaren Italienerin auf dem zweiten Platz.

Durchnässt führen wir Richtung Mailand los. Als die Sonne endlich durch die Wolken schien, machten wir sofort halt am Strassenrand. Zahlreiche Töff-Zampanos wollten uns zeigen, wie gut sie ihr Fahrzeug beherrschten. Hoffentlich wussten die Fahrer auch, dass ein Kilometer weiter oben eine Radarfalle stand. Danach brausten wir an Vicenza und Verona vorbei Richtung Mailand. Dort galt es, aus dem Wirrwarr von Autobahnen die Richtige zu wählen, was uns aber problemlos gelang, und nach 6 Stunden Fahrzeit erreichten wir endlich unser Chur.

Zwei wunderschöne Wochen waren es, und die Mission „3 Engel für Gaby“ war erfüllt worden. Nochmals herzlichen Dank an Gaby für die genialen Trainings und an Ruth für die Organisation der Unterkunft. Mille Grazie!!!!

Italien Sommer 2004

Resutate

Name	Vorname	Euregio 4. Etappe	5. Etappe	6. Etappe	Sen. WM Quali 1	Quali 2		Final	Highlands Stadt OL	04. Jul	08. Jul
Bischoff	Martin				33. Rang	43. Rang	M55C	51. Rang			
Glärner	Peter				61. Rang	64. Rang	M75B	28. Rang			
Gordon	Riet	10. Rang	8. Rang	7. Rang							
Krähenbühl	Urs	42. Rang	62. Rang	76. Rang							
Mattle	Esther	26. Rang	9. Rang	Po falsch							
Mattle	Willy	85. Rang	94. Rang	Po fehlen							
Mattle	Mirco	7. Rang	2. Rang	1. Rang							
Meister	Liana	12. Rang	12. Rang	19. Rang	38. Rang	15. Rang	W55A	38. Rang			
Meister	Roland	38. Rang	67. Rang	31. Rang	falscher Po	36. Rang	M50				
Popp	Thomas	11. Rang									
Schaad	Gian- Reto	4. Rang	5. Rang	13. Rang							
Sutter	Urs				39. Rang	43. Rang	M40B	38. Rang			
Wehrli	Christina	36. Rang	50. Rang	52. Rang	52. Rang	48. Rang	W45B	38. Rang			
Wehrli	Werner	54. Rang	15. Rang	41. Rang	28. Rang	26. Rang	M50B	6. Rang			
Wenger	Grittli					60. Rang	W65				
Wetzstein	Claudia	15. Rang	16. Rang	19. Rang	50. Rang	55. Rang	W 35B	23. Rang			
Wetzstein	Claudio	29. Rang	34. Rang	24. Rang	19. Rang	49. Rang	M45B	48. Rang			
Wolf	Brigitte	1. Rang	2. Rang	2. Rang	1. Rang	2. Rang	W 35	1. Rang			
Wolf	Ruth	Po fehlt	7. Rang	10. Rang	10. Rang	5. Rang	W 60A	28. Rang			
Nachwuchskader											
Diethelm	Gabriela	11. Rang	14. Rang	4. Rang					WK 1. Rang		Wblac k 2.
Sauter	Philipp	1. Rang	4. Rang	4. Rang					1. Rang	1. Rang	1. Rang
Egli	Simon	19. Rang	3. Rang	9. Rang					2. Rang	2. Rang	2. Rang
Schäpper	Ralf	12. Rang	19. Rang	14. Rang					3. Rang	6. Rang	3. Rang
OLG Chur Mitglieder mit anderen Gruppen											
Andres	Iris				17. Rang	3. Rang	W45A	30. Rang			
Andres	Peter				12. Rang	22. Rang	M50A	69. Rang			
Wolf	Dieter				1. Rang	2. Rang	M55A	5. Rang			
Wolf	Ursula				3. Rang	4. Rang	W50A	3. Rang			



OL mit 15'000 Leuten

von Annetta Schaad

Jährlich finden sich Ende Juli irgendwo in Schweden 15'000 Orientierungsläufer ein, um am grössten OL-Anlass (abgesehen vom sCOOL-Weltrekord) teilzunehmen. Denn der O-Ringen, der schwedische 5-Tage-OL, geniesst nicht nur bei den Ausländern Kultstatus.

Nachdem letztes Jahr der Sommer im Zeichen der eigenen WM stand, sind dieses Jahr wieder einige OLG Chur-Mitglieder nach Göteborg an den O-Ringen gereist. Dem Alter nach sind das: Philipp Sauter, Simon Sauter, Madlaina Schaad, Corina Lüscher, Annetta Schaad, Sabin Schlatter, Marcel Tschopp, Gaby Diethelm, Christine Sauter, Silvio Sauter und Nina Schaad.

Militärvelos fürs Einkaufen

Etwa die Hälfte der 15'000 Teilnehmer, wovon ca. 90% aus Schweden kommen, lebt auf dem improvisierten Zeltplatz. Die Ausländer erkennt man an den grossen Zeltstädten, denn die Schweden selber leben grösstenteils in Wohnwagen. Unser Zeltplatz war auf einem Fussballfeld. Um Einkaufen zu gehen und schneller im Wettkampfszentrum



zu sein (zu Fuss waren es 20 Minuten), war ein Fahrrad (wie immer am O-Ringen) unentbehrlich. Während die Schweden von zu Hause ihre super Bikes mitnehmen, mieten die Ausländer jeweils ein Militärvelo. Das Fahren mit den rostigen und klapprigen Militärvelos mit Rücktrittsbremse ist immer ein unvergessliches Erlebnis.

8 Starts

Auch an den Etappen ist die grosse Menschenmenge unübersehbar. 15'000 Läufer, 15'000 Rucksäcke, 30'000 OL-Schuhe... Das Chaos ist gross! Um sich im grossen Zielgelände zu finden, ist es wichtig, im Voraus abzumachen, wo man sich etwa niederlässt. Bei uns war es dieses Jahr „auf der Seite des Elitezieleinlaufes, dort wo sich der Einlauf trennt“ oder „bei der Kapreolofahne“, wobei sich letzteres als schlechte Variante herausstellte, da die Kapreöli nach uns starteten und deshalb bei den ersten Churern die Kapreolofahne gar noch nicht aufgestellt war.

Am O-Ringen findet jeder eine für ihn zugeschnittene Bahn, denn mit über 100 Kategorien ist die Auswahl riesig. Fast in allen Alterskategorien kann man zwischen „lang“, „kurz“ und „Anfänger“ auswählen. Täglich locken zudem 10 verschiedene Offenen Kategorien die Kurzentschlossenen an. Während wir in der Schweiz normalerweise ein oder zwei verschiedene Starts haben, sind es am O-Ringen gleich deren acht. Um an den richtigen Start zu kommen, muss man derjenigen Werbung folgen, die man auch auf der Startnummer hat.



Corina auf den letzten Metern

Jugendcup in St. Gallen, 11. und 12. September 2004

Am Wochenende vom 11. und 12. September ist in St.Gallen der Jugendcup, der jährlicher Vergleichswettkampf zwischen den neun OL-Regionalkadern der Schweiz, ausgetragen worden. Das Nachwuchskader Graubünden/Glarus, im neuen Dress unterwegs, erreichte den siebten Gesamtrang. In der Staffel am Samstag bei Wil platzierte sich die Bündner Herrenstaffel mit Philipp Kleger (H-14), Philipp Sauter (H-16), Simon Sauter (H-18) und Markus Sauter (H-20) dank einer starken Teamleistung auf dem guten vierten Rang. Rebekka Schmid (D-14), Ladina Lechner (D-16), Romina Ferrari (D-18) und Corina Lütscher (D-20) wurden bei den Damen Achte.



Schlussläufer Philipp läuft als Vierter ein



*Madlaina wird ins Rennen geschickt
(lief im zweiten Tessiner Team)*



Zwischenrangliste Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft

<u>Kat.</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	Ruppenthal Véronique	73	100	91	100	100	100		300
	Kleger Sarah	100	87	100	96	84	94		296
	Egli Sabine			48	84	87			219
	Diggelmann Flavia				95	68			163
	Ruppenthal Michelle		54						54
	Camathias Cornelia			16					16
	Casanova Ladina			16					16
	Ruppenthal Claudine		15						15
	Müller Ursina				1	1			2
	Müller Nora				1	1			2
D 14	Schmid Rebekka	100	100	100	100	100			300
D 16	Lechner Ladina	100			100	100	100		300
D 18	Ferrari Romina		100	100	0	90	100		300
	Hartmann Claudia				100	100			200
	Klaas Fabienne					0			0
H 12	Lechner Fabio		85						85
	Möller Erich		85						85
H 14	Lechner Michael	96	100		100	100	98		300
	Kleger Philipp	100	77	100			100		300
	Kramm Joel	48	23		95	87	11		230
	Gähwiler Sandro		0	65	10	92			167
	Hiller Maurus				34	50			84
	Scherrer Luca			0			68		68
	Graf Curdin						45		45
	Egli Christian		36				0		36
H 16	Sauter Philipp	100			100	100	100		300
	Egli Simon		100	100	83	81			283
	Schäpper Ralf	81	52	82					215
	Hiller Tobias				32	12			44
H 18	Sauter Simon				100	100	100		300
	Cafilisch Stefan	100	100	92					292
	Rüdiger Manfred			100	17	1			118
	Poltéra Gian Luca			0					0

1. Lauf Stadt-OL Vaduz 15.05. 04
 2. Lauf Flimser-OL 12.06. 04
 3. Lauf Churer-OL 13.06. 04
 4. Lauf Oberhalbsteiner-OL 07.08. 04
 5. Lauf Bündner-OL 08.08. 04

6. Lauf TMO Pian San Giacomo 19.09.04
 7. Lauf Schlusslauf Glarner-OL 23.10.04

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



NEWS

sCOOL zieht Kreise!

Diese reichten in den Sommerferien bis über unsere Kantonsgrenze. Unter der Leitung von Urs Brühwiler, Karl Jud und Christina Wehrli erlebten 31 Kinder im Alter von 10 - 16 Jahren eine spannende Woche. OL stand zum ersten Mal im Angebot der Sarganserländer Sportwoche - und er war ein Hit.

- Schularealkarte Vilters: Kartenkunde, erste OL Erlebnisse
- Schule und Quartier Grabs: OL trainieren, Schmetterling- und Stern-OL, Staffel
- Dorfkarte Walenstadt: Kompass, OL im Siedlungsgebiet, abkühlen im See
- Fürstenwald: Kartenmarsch, OL im Wald ist doch anders...
- Fürstenwald: Abschluss-Staffel



Säule
Busch
Treppe
Laterne
Hydrant
Brunnen
Einzelbaum
Gebäudeecke





Trockenrinne
Dickichtecke
Trichterloch
Graben
Mulde
Stein
Fels



die Kinder kommen wieder

... an den Zürcher-OL
... an den OL für alle

... in den OL-Kurs
der Sarganserländer
Sportwoche 2005

Fotos Karl Jud



Gute Betreuung für Martha

In Salouf brach sich Martha beim 1. Posten unglücklicherweise das Bein. Für gute Betreuung sorgten danach gleich drei OL-Väter. Noch vor Ort kümmerte sich Arzt und OLG-Mitglied Thomas Egli um Martha. Als Rettungssanitäter der Rega wurde die Verletzte von Luciano Gähwiler betreut, dessen Sohn in Salouf ebenfalls am Start war. Im Kantonsspital schliesslich wurde Martha vom OLG-Mitglied Gian-Reto Kleger empfangen.

La Gondola als Geheimtipp

Von Gaby, Michi und Philipp war es während dem O-Ringen entdeckt worden – das Restaurant “La Gondola” in der Göteborger Innenstadt. Das als Geheimtipp gehandelte italienische Restaurant wurde in der Folge von immer mehr Churern besucht. Am letzten Abend waren sogar die Aargauer dort zu finden. Das kostenlose Salatbuffet hat im Restaurant für grossen Schweizer Aufmarsch gesorgt.

Herzliche Gratulation Brigitte, Angi, Moni, Martin, Philippe und Jan

Brigitte Wolf und Moni Zimonyi haben sich zusammen mit der Glarnerin Angi Wild (früher im NWK GR/GL) die Goldmedaille bei den Damen Elite geholt. Martin Wehrli, Philippe Jeanneret schafften als Dritte bei den Herren A kurz aufs Podest.



Brigitte, Angi und Moni (v.l.)



Martin, Philippe, Jan (v.l.)