

CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur
3. Ausgabe 2014



Abzeichnen am OL für Alle (Foto Gabriela Diethelm)

Redaktionsschluss

Freitag, 4. Juli 2014
Berichte an chalchofa@gmx.ch

Mutationen, Termine	2
News	3
Termine / Ausschreibungen	3
Berichte	7

Redaktionsteam

Véronique Ruppenthal
Via Rudera 4, 7013 Domat/Ems
081 633 41 28

Cornelia Camathias
Rüfiwisweg 5, 7203 Trimmis
081 353 55 85

Erich Möller
Via Caschners 11, 7402 Bonaduz
081 250 54 94

Termine Mai - Juli 2014

Regional

- 11.5. HAK-Cup (6. TMO), Carona
- 24.5. OL für alle, Fürstenwald
- 15.6. Innerschwyzer-OL,
Lauf der GR/GL Schülermeisterschaft, Gibel
- 21.6. OL für alle, Fürstenwald

National

- 31.5./1.6. Mittel-SM / 4. Nationaler OL, Longchaumois
- 27.-29.6. Bündner-Weekend, Flims
- 6.7. 5er-Staffel, Hochfelden
- 19.-26.7. Swiss-O-Week, Zermatt

Meldeschluss

- 4.5. * HAK-Cup, 6. TMO
- 5.5. * Mittel-SM / 4. Nationaler
- 21.5. * Swiss-O-Week
- 2.6. * Bündner-Weekend
- 22.6. * 5er-Staffel
- 28.7. * Staffel-SM

* bei Zahlung via yellowpay 7 bis 10 Tage später

News

Sprint-Titel für Ursi

Ursi Ruppenthal konnte an den Sprint-Schweizermeisterschaften in Winterthur die Kategorie Damen 40 für sich entscheiden. Damit vermochte sie ihren Titel aus dem letzten Jahr erfolgreich zu verteidigen. Weitere Medaillen gab es für Philipp Kleger (2. Herren A Kurz), Hans Welti (2. Herren 35), Trudi Wieland (2. Damen 75) und Delia Giezendanner (3. Damen-12).

Nacht-SM Silber für Akseli und Hans

An den Schweizermeisterschaften im Nacht-OL vom Ende März in Bern konnten zwei Churer einen Podestplatz erlaufen. Im Massenstartrennen klassierte sich Akseli Ahtiainen bei den Herren 40 auf dem zweiten und Hans Welti bei den Herren 35 auf dem dritten Rang. Weitere TopTen-Rangierungen erreichten Ursi Ruppenthal (4. Damen 40) und Werner Wehrli (9. Herren 60).

Carmen und Sarah an Ski-OL EM in Russland

Anfangs März nahmen Carmen Strub und Sarah Kleger an den Europameisterschaften im Ski-OL teil. Austragungsort war das westsibirische Tyumen. Die beste Klassierung gelang Carmen in der Mitteldistanz mit dem 13. Rang. Dazu kamen die Ränge 19 (Sprint), 2x 22 (Lang und Ultralang) sowie der siebte Nationenrang in der Mixed-Sprint-Staffel. Sarah Kleger klassierte sich zwischen den Rängen 30 und 34.

Bericht: Seite 7

Vier Churer im Ski-OL Kader 2014/2015

Das Selektionsgremium von Swiss Orienteering hat die Kader-Selektionen für die kommende Ski-OL Saison bekanntgegeben. Von der OLG Chur sind vier Athleten im Kader vertreten: Carmen Strub (Elite A), Sarah Kleger (Elite B), Michelle Ruppenthal (Juniorinnen D20) und Vivian Kleger (Junioren H20).

Übernachtungsangebot OL Weekend im Toggenburg Samstag / Sonntag 13./14. September 2014

Wir haben für die Übernachtungen in Wildhaus im Panorama + Gamplüt Zentrum

Betten inkl. Halbpension gebucht. www.panoramazentrum.ch

Die detaillierte Ausschreibung findet ihr im Chalchofa 1/2014.

Anmeldeschluss: 31. Mai 2014 Ruth Wolf ruth.wolf@hispeed.ch.

58. Schweizer Fünferstaffel

inkl. Kinderstaffel

am Sonntag, 06. Juli 2014



OLK Rafzerfeld-Bülach

Dieses Jahr findet die 5er Staffel wiederum in den Sommerferien statt.

Nachdem die OLG Chur letztes Jahr durch Abwesenheit gegläntzt hat, wollen wir uns dieses Jahr wieder präsentieren.

Die Staffeln bestehen aus fünf LäuferInnen. Da je nach Strecke unterschiedliche Vorgaben bestehen, sind die Staffeln bunt gemischt. Damen, Herren, Junioren, Senioren und Eliteläufer können teilnehmen. Mit der Kinderstaffel besteht ein tolles Angebot für die jüngsten OL-Läufer H/D 10/12. Auch Staffel-Neulinge sind herzlich willkommen!

Veranstalter	OLK Rafzerfeld Bülach
Karte	Strassberg 1:10'000 (Stand 2014)
Strecken	5 Strecken variabler Länge und Schwierigkeit
Kinderstaffel	H/D 10-12, 3 LäuferInnen pro Team, Idealzeit 12-18'

Informationen	http://www.olkrafzerfeld.ch/upload/Ausschreibung_58_Fuenferstaffel.pdf
Wettkampfbereich	Hochfelden (im Freien)
Anreise	möglichst gemeinsam mit SBB
Kosten	Startgeld und Fahrtkosten übernimmt die OLG Chur

Anmeldung mit folgenden Angaben bei Adrian Puntschart:

Name, Jahrgang, SI-Nr., Telefon, e-mail Adresse
Besitz eines Halbtax- oder Generalabonnements
Anreise von wo?
Wunschstrecke?

Anmeldeschluss bei mir: Montag, 16. Juni 2014

Auskunft	Adrian Puntschart apuntschart@bluewin.ch 079 584 62 52
-----------------	--



Engadiner Abend OL 2014

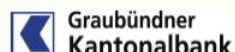
	1. Lauf	2. Lauf	3. Lauf
Datum	Do. 20. Juni 2014	Do. 10. Juli 2014	Do. 17. Juli 2014
Besammlungsort	St. Moritz Bad, Heilbad	Chapella, Bushaltestelle	St. Moritz, Schiesstand Dimlej
Karte	God da Staz/Surlej 1:10'000	S-chanf 1:10'000	God da Staz 1:10'000
Organisation/Auskunft	Daniel Müller	Martin Hefti	Urs Kamm
Preissponsor			
	4. Lauf	5. Lauf	6. Lauf
Datum	Do. 24. Juli 2014	Do. 31. Juli 2014	Do. 7. August 2014
Besammlungsort	Pontresina, Langlaufzentrum	Celerina, Bahnhof Staz	St. Moritz Bad, Olympiaschanze
Karte	God da Staz 1:10'000	Chastlatsch, 1:5'000	God Surlej, 1:10'000
Organisation/Auskunft	Riet Gordon	Monika & Jan Kamm	Daniel & Jacqueline Giger
Preissponsor			

Anmeldung	Jeweils 17.15 - 18.15 Uhr
Startgeld	Erwachsene Fr. 8.- Kinder bis 16 Jahre Fr. 4.-
Kategorien	Schwarz: technisch schwer, ca. 7 km Rot: technisch schwer, ca. 5 km Grün: technisch einfach, ca. 5 km Blau: technisch einfach, ca. 3 km
Start	Jeweils 17.30 - 18.30 Uhr
Zielschluss	Jeweils 20.00 Uhr, Posten werden ab 19.30 Uhr eingezogen
Auswertung	SPORTident (Ausleihe möglich) Ranglisten: www.engadinol.ch
Preise	An jedem Lauf wird ein Preis verlost (s. Preissponsor) Erinnerungspreis bei mindestens vier Teilnahmen Hauptpreis: Zwei Wellnesseintritte ins Hotel Kempinski



Hauptsponsor

Neu: Familiencup (1 Erw. und mindestens 1 Kind). Pro Start eine Gewinnchance auf den Hauptpreis.



Lauftraining

Start: 17:30 Uhr

08.05.14	Trimmis, Schulhaus	langsamer Dauerlauf (quer)	60'	(Sa: PISTE-Tag Grosse)
15.05.14	Waldhausstall	Intervall quer	3-5x 2'	15'/2'/15'
22.05.14	Landquart	3000m / 1000m		20'/20'
29.05.14	AUFFAHRT / Testlauf A			(***MOM/4.**A)
05.06.14	Waldhausstall	Mittenberglauf (offizieller Lauf)		20'/runter
12.06.14	Chur, Sand	Hügel-Intervall	2x4x1'	20'/1'/SP 5'/15' (So-Kazu)
19.06.14	Trimmis, Schulhaus	Intervall quer	2x4x1'	20'/1'/SP 5'/15
26.06.14	Ruchenbergstrasse 49 (Puntschart)	langsamer Dauerlauf (quer)	45'	(5./6.**A GR)
07.08.14	FERIEN / TRAININGSLAGER			
14.08.14	FERIEN			(So: ***SOM)
21.08.14				(So: ***LOM)
28.08.14	Waldhausstall	Mittenberglauf (offizieller Lauf)		20'/runter
04.09.14				
11.09.14	Ruchenbergstrasse 49 (Puntschart)	langsamer Dauerlauf (quer)	45'	(7./8.**A)
18.09.14	Landquart	3000m / 1000m		20'/20'
25.09.14				
02.10.14	Waldhausstall	langsamer Dauerlauf (quer)	45'	(9./10.**A)





Orienteering.ch
 Switzerland

Mobil 076 384 27 57
 Tel./Fax 044 202 27 57
 hans@orienteering.ch

Alles für OL!

Besuche uns am nächsten OL an unserem Stand oder im Web:
www.orienteering.ch

Ski-OL EM in Russland

von Carmen Strub

Immer wenn wir jemandem im Februar erzählt hatten, dass die EM in Russland stattfinden wird, kam automatisch die Frage: „in Socchi?“

Nein, leider waren die Ski-OL Wettkämpfe noch nicht Bestandteil der Olympischen Spiele. Und trotzdem hat sich während unserer Zeit in Russland vieles fast wie Socchi angefühlt. Auch wir wurden von netten Volontaries am Flughafen empfangen, einige von Ihnen waren sogar in den Wochen davor in Socchi im Einsatz gewesen und trugen ihre Voluntary-Jacke mit Stolz. Im Hotel angekommen staunten wir über den hohen Standard. Abgesehen davon, dass die Damen an der Rezeption kein Wort Englisch konnten, fühlten wir uns eher wie in einem zentraleuropäischen Mittelklasse-Hotel. Auch beim Essen gab sich die russische Küche enorm Mühe, möglichst dem europäischen Standard zu genügen. Zum Glück gab es jeweils mindestens bei den Suppen noch etwas richtig Russisches! Immer wieder mussten wir Sarah, die noch nie im Osten an Wettkämpfe gereist war, daran erinnern, dass dies nicht das „richtige“ Russland sei. Aber klar war es so für uns einfach, uns schnell einzugewöhnen: das Essen war bekannt, die Zimmer gross und sauber, es stand immer sauberes Trinkwasser zur Verfügung, alles funktionierte, Auch an Socchi erinnerte mich, dass es auf dem Wettkampfareal für unsere Verhältnisse viele Sicherheitsbeamte hatte. Die Angst vor einem Anschlag ist bei den Russen also immer gegenwärtig. Am Morgen beim Footing konnte man jeweils einen Beamten beobachten, der das ganze Areal mit einem Spürhund absuchte. Was er genau gesucht hat, lässt sich nur vermuten. Ich fühlte mich jedenfalls die ganze Woche sicher.

Tjumen, das in Sibirien also hinter dem Ural liegt, hat grosse Bodenschätze im Norden des Bezirks zur Verfügung. Die ganze Industrie wird dadurch angekurbelt. Und da in Russland der Sport einen sehr grossen Stellenwert hat, fliesst auch sehr viel staatliches Geld in die Sport- und Sportbauten-Förderung. Das Biathlon-Stadium „Pearl of Siberia“ in dem auch unsere Rennen stattfanden, wurde vor 5 Jahren gebaut. Die Anlage ist noch immer in super Zustand und besitzt alles, was ein Sportler-Herz höher schlagen lässt: Wachskabinen inklusive einer Garderobe für jede Nation, direkt zwischen Skitesthügel und Start/Ziel-Anlage, Einlaufstrecke, genügend WCs, Tribüne, Grossleinwand, geheizte Räume mit genügend Platz und Sofas für die Start- und Zielquarantäne, es gab für Trainings und Wettkämpfe schöne stofferne Startnummern und natürlich ein super Loipennetz. Vor allem am Zieleinlauf über den Hügel mit der langen und steilen Abfahrt direkt ins Stadion habe ich mega Spass bekommen. Mir war gar nicht bewusst, dass in vielen grossen und bekannten Langlauf- und Biathlon-Stadions vor dem Zieleinlauf eine grosse Abfahrt steht, damit man viel Speed in die Zielschlaufe nehmen kann, dies sieht vor allem auch am Fernsehen so viel dynamischer aus.

Die Rennen waren auf der Karte und aber vor allem physisch eine Herausforderung. Das dichte Spurennetz rund um das Stadion und die dichten Scooterlabyrinths dahinter forderten volle Konzentration und hohen Speed. Im Ziel angekommen konnte man jeweils das Rennen auf der Grossleinwand noch fertig verfolgen. Auch wurden vier der sechs Rennen live im Internet-TV und im russischen Fernsehen gezeigt. An den Tagen mit TV-Übertragung standen an jedem Ecken im Wald Kameras, den Aufwand, den die Russen betrieben, war enorm. Sicherlich könnte man auch eine spannende Übertragung mit etwas weniger Kameras organisieren. Die Rennen sind übrigens immer noch auf dem Web mit dem original Live-Schnitt zu sehen und auch eine Zusammenfassung ist zu finden. Viel Spass beim schauen!

<http://esoc2014.ru/info-en/>

Mir hat diese EM enorm gut gefallen. Es war ein riesen Spass am Abend den Lauf im Fernsehen nochmals schauen zu können. Ich bin mir aber auch bewusst, dass nicht jedes Gastgeberland diesen enormen Aufwand treiben kann. Aber auf eine warme Umziehkabine vor und nach dem Lauf und einen geheizten Wachsraum würde ich gerne nicht mehr verzichten!

Stützpunkt-Trainingslager in Finnland

von Véronique Ruppenthal

Die Woche nach Ostern verbrachte ich in Turku im Südwesten Finnlands, wo ich vor einem Jahr zwei Au-pair-, bzw. Trainings-Monate verbracht habe. Dieses Jahr fand der Aufenthalt im Rahmen eines Stützpunkt-Trainingslagers mit dem Nationalkader statt. Doch da die Elite mit EM, Weltcup und weiteren Wettkämpfen ein sehr dichtes Programm hat, gab es für dieses Trainingslager nur gerade vier Anmeldungen. Doch anstatt die Köpfe hängen zu lassen, freuten wir uns auf das Intensiv-Coaching durch Kadertrainerin Vroni König-Salmi, von welchem wir hoffentlich viel profitieren konnten.

Während sechs Tagen absolvierten wir elf OL-Trainings in anspruchsvollem finnischen Gelände. Als erstes liefen wir eine Mitteldistanz-Bahn mit Zeitmessung und wurden damit gerade mal ins kalte Wasser geworfen. Diesen Test galt es danach auszuwerten und im Verlaufe der Woche hängten wir O-Technik-Theorie daran auf. Allgemein ging es in diesem Lager nicht darum, uns mit langen Trainings müde zu machen, sondern es ging in erster Linie um die Technik und darum, diese zu analysieren, diskutieren und zu experimentieren.

Eine Bahn planten wir zum Beispiel zu Hause, bevor wir sie im Gelände abliefen. Wir sassen also vor dem Training zusammen, schauten die Karte an und besprachen, was es auf den einzelnen Teilstrecken zu beachten gibt. Denn nur wenn man die Abläufe auch mal langsam durchgeht, beherrscht man sie nachher unter Zeitdruck.

Ausserdem absolvierten wir einige Trainings mit reduzierter Karte, zum Beispiel eines mit weisser Karte fürs „blinde Kompass laufen“ oder eines mit reiner Höhenkurven-Karte fürs Geländeverständnis. Ein Training machten wir zudem ohne Kompass. Dabei ging es darum, die Geländeformen genau anzuschauen und anhand von diesen von Objekt zu Objekt zu hüpfen. In vielen Trainings wurden wir von Vroni „beschattet“, sodass sie uns nachher persönliche Rückmeldungen und Tipps geben konnte.

Ich konnte viel profitieren und bin nun um einiges Wissen reicher. Für mich das Wichtigste in skandinavischem Gelände: Man muss prospektiv laufen, d.h. immer wissen, was kommt. Es gibt drei Gruppen von OL-Läufern: 1. diese, die wissen, wo sie vor 30 Sek. waren, 2. diese, die wissen, wo sie jetzt sind, und 3. diese, die wissen, wo sie in 30 Sek. sein werden. Und nur die 3. Gruppe hat Chancen, Weltmeister zu werden.

Bericht NWK Lager

Dienstag

von Livia und Delia

Wir fuhren mit dem Zug bis nach Illnau. Von dort aus brachte Mix uns mit dem Büssli direkt in den Wald. Dort ging es direkt los. Zuerst mussten wir einen Posten setzen, der später für den Ferienplausch verwendet wurde. Nun ging es weiter mit einem O-400 Training. Beim O-400 muss man sich jeweils während einer



Runde 4 Posten merken, die auf einer OL-Karte eingezeichnet sind. Nachher muss man die Karte abgeben und auf eine leere Karte die 4 Posten einzeichnen. Es gab ganz viele verschiedene Karten und wir konnten etwa eine halbe Stunde lang üben. Am Anfang hatte ich etwas Mühe, doch nach einer Weile hatte ich den Dreh raus. Dann kamen die Ferienpläuschler und wir begannen den Stempelsprint. Zuerst loteten wir die Ferienpläuschler von dem einen zum anderen Posten. Dann waren wir an der Reihe. Nun verstand ich, warum die Jüngeren Probleme hatten, den nächsten Posten zu sehen. Obwohl ich die Bahn vorher angeschaut habe hatte ich Mühe, zu wissen, wo der nächste Posten ist, denn sie hatten keine Flagge und man sah sie kaum. Nun stürzten sich alle auf den Lunch. Dann ging es weiter. Als erstes gab es etwas Mentales. Wir mussten überlegen, was in unserem Kopf abgelaufen ist, als wir einen Fehler gemacht haben. Das dauerte aber nicht sehr lange. Danach mussten wir den Kleinen beim Stern-OL helfen. Als dann alle gut genug für einen richtigen OL mit Batge waren, haben wir das auch gemacht. Es gab vier verschiedene Bahnen. Eine für die vom Ferienplausch und die restlichen drei für uns. Unterwegs sahen wir noch andere OL-Läufer des OLV Zug und des OLV Luzern. Als alle im Ziel waren, verteilten wir uns auf die verschiedenen Familien, wo wir schlafen und essen durften. Wir hatten das Glück, bei Medeas Familie essen zu können, denn dort gab es Omeletten. Danach haben wir eine Runde getöggelt und sind dann ins Bett gegangen.

Mittwoch

von Jan

Am Vormittag trafen wir uns zum ersten OL-Training. Die Jüngeren (David, Sandro, Florian, Delia, Medea, Livia, Elena) machten jeweils zu zweit ein Training, bei dem abwechselungsweise der eine einen Posten setzen musste, welcher nachher vom anderen angelaufen wurde. Die Grösseren (Coni, Annalena, Björn, Rolf, Jan) machten ein Routenwahltraining. Leider fehlte die Zieleinheit. Danach assen wir Zmittag.

Am Nachmittag gings weiter mit der zweiten Trainingseinheit. Die Jüngeren machten einen Auswendig-OL. Die Älteren, diesmal auch mit Livia und Elena, machten einen Tankstellen-OL. Tankstellen-OL funktioniert so: Beim Start liegt ein Postennetz. Einige der Posten sind dicker eingezeichnet. Das sind

die Tankstellen. Man lernt nun alle Posten bis zur ersten Tankstelle auswendig. Bei jeder Tankstelle hat es wieder ein Postennetz. Dort lernt man wiederum alle Posten bis zur nächsten Tankstelle auswendig... Zwischen den Tankstellen hat es jeweils etwa 3-4 Posten in eher kurzen Abständen.

Danach gingen wir nach Wislig, wo wir bei einer Turnhalle duschten und Pizza, die Mix besorgt hatte, assen.

Donnerstag

von Medea und Elena

Am Donnerstag hatten wir als erstes einen sehr feinen Zmorgä mit Nutella, Müsli, Orangensaft, Milch und sehr leckeren Konfitüren, das hat uns wieder fit gemacht nach dieser langen und lustigen Fahrt nach Aeschi. Um 9.15 fuhren wir nach Spiez und hatten dort einen 3 km langen Sprint. Bei einem der Posten gab es ein kleines Problem: Er war kaputt. Weil auch die Löscheinheit fehlte, war bei einigen der Badge nach zwei dritteln voll. Nach diesem Sprint spielten wir Fußball und aßen Lunch.

Nach dem Mittagessen fuhren wir Richtung Thun in einen Wald der Guntelsey heisst. Hier konnten wir dem Militär bei ihren etwas fragwürdigen Übungen zusehen und ihnen einige ihrer Guetzli abschwatzen.

Später hatten wir ein Training mit Bündeln als Posten. Nach dem Training kamen ein paar auf die komische Idee in den nahegelegenen Bach zu liegen.

Dann ging es zum zweiten Sprint, bei dem wir Thun unsicher machten und mitten durch die Schussgefahr, die Touristen und Einwohner rannten. Seltsamerweise war wieder ein Posten defekt. (Zufall?) Dann fing es an zu regnen, wir verabschiedeten uns schnell von Martin Widler, der heute Posten gesetzt hat, und fuhren nach Hause.



Freitag

von Coni und Annalena

Der Tag startete, wie auch schon der gestrige Tag gestartet war und wie wahrscheinlich die meisten anderen Tage auch starten, mit dem Frühstück. Tja daran gibt es eigentlich nichts festzuhalten, es war ein gutes Frühstück. Nun stiegen wir in unsere Büssli und fuhren davon, wohin? Keine Ahnung. Der Wald hiess Rohrimoos und die Gegend war traumhaft, so weit, so gut, doch zu einem OL gehören bekanntlich auch Posten, welche wir aber für unnötig befanden und deshalb kurzerhand WC-Papier zu OL-Posten umfunktionierten. Auf dem Programm stand Kompassstraining. Nur schon das Wort Kompass löste bei einigen von uns Bauchschmerzen aus, war es doch dieser verflixte Kompass, den man so oft braucht und trotzdem noch so viel falsch macht. Da kam dieses Training gerade gelegen, denn man sollte auf einer komplett weissen Karte, auf der lediglich die Posten eingezeichnet waren, ebendiese auch noch finden. Das hiess den Kompass einstellen, in

die besagte Richtung laufen und dann auf einen Weg zum Posten kommen. Wenn nicht, leider Pecht gehabt, wenn doch, konnte man sogar kontrollieren wie viele Meter man zu weit rechts oder links herausgekommen war. So konnte man auch gerade testen, ob der Kompass wirklich vertrauenswürdig ist. Da wir ja nun so richtig gut Kompass laufen konnten, durften wir das jetzt auch noch mit einem normalen Training unter Beweis stellen. Mit mehr oder weniger Abkürzungen schafften es dann auch alle wieder zurück und wir konnten uns endlich dem Reissalat widmen. Doch der Friede währte nicht lange, hörten wir doch den Donner verdächtig näher kommen. Schnell flohen wir ins Trockene und fuhren dem Gewitter davon.

Zu Hause angekommen, ging der altbekannte Kampf um die Duschen sofort los. Doch zu unserer Freude konnten wir uns gekonnt durchsetzen. Jetzt war aber auch wirklich die Zeit für Erholung gekommen, blieb für dies in den letzten Tagen kläglich wenig Zeit, was man unseren Beinen auch anmerkte. Doch aus unerklärlichen Gründen konnten sich die meisten nicht zur Ruhe setzen und liessen auch das Duschen aus, um möglichst schnell wieder auf den Fussballplatz zu gehen. Wir zogen jedoch unsere Betten vor, welche wir auch erst wieder verliessen, als uns ein unwiderstehlicher Geruch nach Essen in die Nase stieg und uns in die Küche lockte. Dort sah man dann auch Mix und Cornelia kräftig die Kochlöffel schwingen. Nachdem auch wir noch, mehr oder weniger, mithalfen, standen schon bald köstliche Äplermagronen auf dem Tisch.

Doch was nun kommt, wird wohl noch ewig in die Geschichte der Trainingslager eingehen. Voller Stolz verkündete Mix, dass auf uns ein Hotpot wartete. Auf Deutsch ein Holzkessel mit heissem Wasser und eigentlich genau das, was wir uns doch alle nach diesen anstrengenden Tagen wünschten. Man sitzt darin, sieht auf den See und die Lichter der Stadt Thun, den Niesen und die wunderbare Bergwelt, es war Genuss pur. Ein kleiner Nachteil hatte dieser Hotpot jedoch, man musste irgendwann wieder rauskommen, was wir dann nach einer Stunde mit grosser Überwindung schafften. Also ging es vom Hotpot via Sprint Hotpot – Haus wieder ins warme Bett. Da blieb man dann auch bis zum nächsten Morgen.



Fotos Mix Sieber



Liebe OLG Club,
 Wir hoffen einige von euch konnten
 die Ski-OL EM Rennen Live im
 Web-TV mitverfolgen! Wir auf
 alle Fälle haben unser Bestes
 gegeben!
 Die perfekt organisierten Rennen
 aus dem Biathlon Stadion "Pearl
 of Siberia" waren sehr heraus-
 fordernd und haben enorm
 Spass gemacht! Danke für eure
 Unterstützung!
 grüsse aus Russland
 und allen einen guten
 Start in die Sommer-Saison!

Carmen *Sarah* *Archie*



OLG Club, Chulchhofz
 Erich Moller
 Via Caschners 11
 CH-7402 Bonaduz
 SWITZERLAND