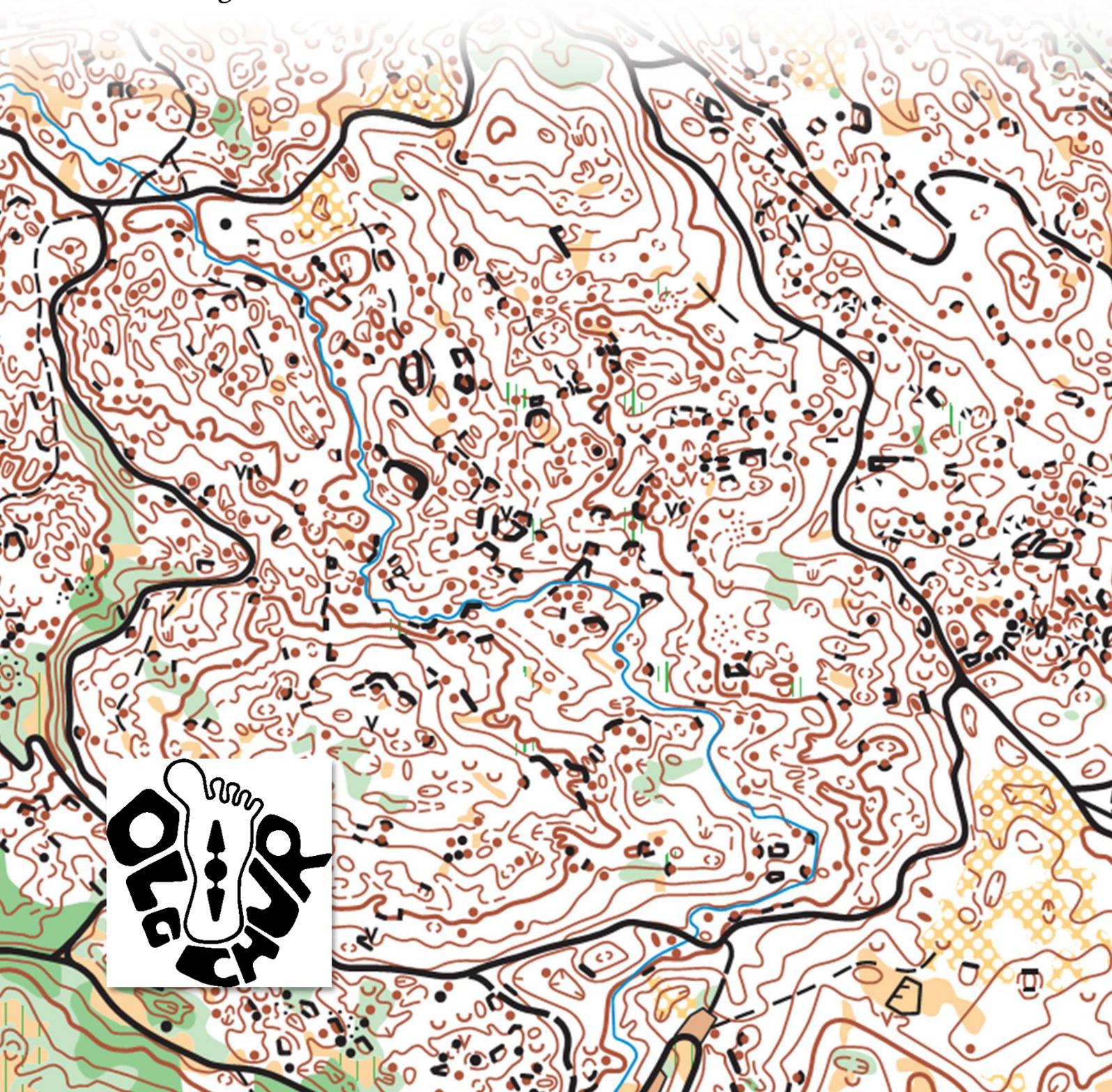


# Cha chofa

2024/1

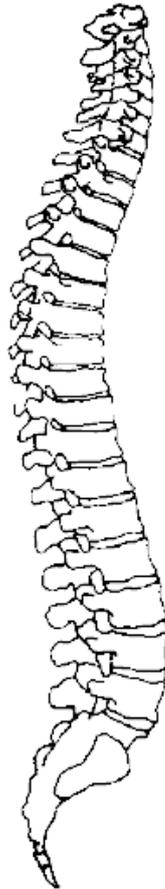
Cluborgan der OLG Chur



Klassische

# Massage

Sport-Massage  
Rücken-Massage  
Fussreflex-Massage  
Ganzkörper-Massage  
Breuss-Dorn-Behandlung  
Cellulite-Behandlung



## Ursi Ruppenthal

Masseurin ärztl. geprüft

Via Rudera 4  
7013 Domat/Ems  
081 633 41 28  
079 228 62 51

eine Stunde CHF 70.-

Beratung gibts an  
unserem Verkaufsstand –  
alle Produkte auch  
im Webshop ...



# Orienteering.ch

marco@orienteering.ch · +41 (0)79 293 8067 · www.orienteering.ch





*Julia Gujan und Malea Fürer: Stolzge Fahnenrägerinnen am Arge Alp*

## **Redaktionsschluss Chalchofa 2024/2:**

31. März 2024

Berichte an: [chalchofa@olg-chur.ch](mailto:chalchofa@olg-chur.ch)

## **Website:**

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

## **Redaktionsteam:**

Véronique Ruppenthal  
Lindenbachstrasse 39  
8006 Zürich

Cornelia Camathias  
Deutsche Strasse 8  
7000 Chur



# Trainingsangebot Winter 2024

**jeden Dienstag:** Lauftraining  
um 18.00 Uhr  
verschiedene Besammlungsorte in Chur

**jeden Mittwoch:** Hallentraining mit Superkondi  
um 19.00 Uhr  
Turnhalle Sand in Chur

**jeden Freitag:** Hallentraining mit Koordinations-Parcours  
um 17.30 Uhr  
Turnhalle Sand in Chur

→ Ausschreibungen ab Seite 17

# News

## Selektionen NWK GR/GL und TG GR

Elf Athletinnen und Athleten gehören nächste Saison dem NWK GR/GL an:

Andri Aebi (H16, Ftan)  
Eliane Auer (D18, Trin Mulin)  
Gian Marco Comte (H18, Chur)  
Elia Gartmann (H20, Chur)  
Luisa Gartmann (D18, Chur)  
Andri Gujan (H18, Trin Mulin)

Nina Gujan (D16, Trin Mulin)  
Nicolò Infanger (H20, Chur)  
Lynn Maissen (D14, Rhäzüns)  
Rico Maissen (H16, Rhäzüns)  
Severin Moser (H18, Trin)

Und die Talentgruppe GR besteht 2024 aus den folgenden 19 Mitgliedern:

Andri Aebi (H16, Ftan)  
Bianca Aebi (D14, Ftan)  
Eliane Auer (D18, Trin Mulin)  
Livia Auer (D16, Trin Mulin)  
Luca Mattia Caprez (H14, Trin)  
Gian Marco Comte (H18, Chur)  
Peer Frischknecht (H14, Trin Mulin)  
Elia Gartmann (H20, Chur)  
Luisa Gartmann (D18, Chur)  
Andri Gujan (H18, Trin Mulin)

Nina Gujan (D16, Trin Mulin)  
Nicolò Infanger (H20, Chur)  
Flurin Mahler (H16, Domat/Ems)  
Gianluca Maissen (H18, Rhäzüns)  
Lynn Maissen (D14, Rhäzüns)  
Rico Maissen (H16, Rhäzüns)  
Severin Moser (H18, Trin)  
Helena Richter (D14, Landquart)  
Gian Venzin (H16, Trimmis)

## Elia Gartmann wieder im Junioren-Nationalkader

Elia hatte eine schwierige Saison 2023, in der er sehr viele Wettkämpfe und Trainings aufgrund von verschiedenen Verletzungen auslassen musste oder dort nicht in physischer und technischer Topform antreten konnte. Dennoch überzeugte er mit einzelnen sehr starken Resultaten, beispielsweise der Silbermedaille am Swiss Alpine Junior O Meeting und konnte sich so erneut fürs nationale Juniorenkader qualifizieren.



## Top-Platzierungen an der TOM

An der Team-OL-SM sprang Annetta Wenk kurzfristig im D120-Team mit Barbara Hüsler und Livia Schoch (OLG Galgenen/UBOL) ein und sicherte sich den Schweizer-Meister-Titel.

Die folgenden fünf weiteren Teams schafften es ebenfalls in die Top 10:

- Nina Gujan und Luisa Gartmann, 4. D16
- Lynn Maissen, Helena Richter und Livia Auer, 5. D14
- Ursi Ruppenthal, Gabriela Diethelm und Caroline Maissen, 6. D120
- Severin Moser, Gian Marco Comte und Andri Gujan, 7. H16
- Rico Maissen und Gian Venzin, 9. H16

## **Andri Gujan wird Schweizer Meister über die Langdistanz**

An der LOM im Vallée de Joux konnte Andri Gujan rund 50 Konkurrenten der Kategorie H16 hinter sich lassen und sich als Schweizer Meister feiern lassen. Auch Luisa Gartmann konnte ihre gute Form bestätigen und klassierte bei den D16 auf dem 2. Rang. Ebenfalls auf den 2. Rang lief Ursi Ruppenthal bei den D50. Véronique Ruppenthal wurde in der Kategorie DAL Dritte, genauso wie Adrian Keller bei den H70.

## **Vier Medaillen an der Mitteldistanz-Schweizer-Meisterschaft**

Viermal durften die OLG-Chur-Mitglieder bei der Rangverkündigung der MOM über Edelmetall jubeln. Caroline Maissen-Wegmüller musste sich bei den D45 nur von einer Konkurrentin geschlagen geben und sicherte sich SM-Silber. Dreimal Bronze gabs derweil für Adrian Puntschart (H60), Werner Wehrli (H70) und Barbara Buholzer (DB). Das Gelände der Mitteldistanz-SM befand sich im und um das Freilichtmuseum Ballenberg.

## **Ursi und Werner gewinnen Jahrespunktliste**

Sowohl Ursi Ruppenthal als auch Werner Wehrli konnten die nationale Jahreswertung in ihren Kategorien gewinnen. Herzliche Gratulation!

Ursi siegt bei den Damen 50; zu ihren besten Resultaten in der Saison 2023 zählen der Sieg an der SPM, Silber an der LOM sowie vier Siege an nationalen Läufen. Werner stand bei den Herren 70 zuoberst auf dem Podest, dies insbesondere dank Gold an der NOM, Silber an der SPM, Bronze an der MOM sowie zwei nationalen Siegen.

Weitere Klassierungen unter den ersten Zehn gab es für:

- 4. Andri Gujan, H16
- 4. Adrian Keller, H70
- 5. Luisa Gartmann, D16
- 5. Caroline Maissen-Wegmüller, D45
- 7. Nina Gujan, D16
- 10. Julia Gujan, D10

## **Coop Andiamo: Über 50 Neulinge für den OL begeistert**

Bei sommerlichen Temperaturen und Sonnenschein fand Anfang September der alljährliche Coop Andiamo statt, bei dem sich die OLG Chur und damit der OL-Sport einmal mehr präsentieren durften. Über den ganzen Tag absolvierten über 50 interessierte und begeisterte Kinder, Jugendliche und Erwachsene die ca. 1 km lange Bahn mit Karte oder die Globi-Runde.



# Einladung zur 54. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

**Freitag, 16. Februar 2024, 19.00 Uhr Bündner Kantonsschule Chur,  
Aula des Standortes Plessur (Plessurquai 63, Chur)**

Der Vorstand würde sich freuen **dich** an diesem Abend begrüßen zu dürfen. Die Traktandenliste und in welcher Art wir auch kulinarisch verwöhnt werden, wird zu einem späteren Zeitpunkt kommuniziert werden.

Wir erinnern, dass die Einladung und die Details per Chalchofa-Mail versandt werden (Anpassung der Statuten an der 53. GV).

*Impressionen vom OLG-Weihnachts-  
Longjogg vom 24. Dezember 2023*



# Jahresbericht Präsidium 2023

Wenn sich die ambitionierteren OL-Läuferinnen und OL-Läufer eine kurze Trainingspause gönnen oder mit Longjoggs an ihrer Ausdauer arbeiten, hacken die Finger der Vorstandsmitglieder bereits auf der Computertastatur herum und gestalten Ausschreibungen für Weekends, OfAs und Trainings, gestalten das Jahresprogramm im Excel, basteln die Traktandenliste für die GV oder schreiben unzählige Clubmitglieder für die Unterstützung im Vorstand oder einem Anlass an. Auch das Verfassen des Jahresberichts fällt in diese Zeit und gehört sicher zu den weniger beliebteren Aufgabe meines Amtes.

Ich staune immer wieder, wie viel meiner Zeit für die OLG Chur sich auf die Arbeit mit dem Computer beschränken. Im Stellenbeschrieb sollte in etwa stehen:

- Beschäftigt sich gerne mit dem Beantworten von E-Mails und dem Versuch einer Organisation im Chaos des Mailprogramms
- Bringt Kompetenzen im Umgang mit den gängigen Anwender-Informatik-Programmen mit
- Liebt es, Vereinsumfragen von Swiss Olympic, den OL-Verbänden sowie den Bündner Sportverbänden zu beantworten
- Beschäftigt sich gerne mit dem Melden von Statistiken zum Alter und Geschlecht der Vereinsmitglieder
- Kann pro Jahr circa 480 E-Mails und gleich viele WhatsApp-Nachrichten abarbeiten

Sicher wäre es auch von Vorteil, wenn die Präsidentin eine Virtuosin mit dem Telefon und der Motivation von Helferleins wäre. Glücklicherweise darf ich diese Arbeit aber an meine Vizepräsidentin Ursi delegieren, welche eine unermüdliche Hand am Hörer hat.

Gefühlte 90 Prozent meiner Freiwilligenarbeit für die OLG Chur und der Stiftung OL Schweiz haben mit dem Arbeitsgerät Computer und dem Smartphone zu tun. Da juckt es mich schon in den Fingern, diesen Jahresbericht an eine Künstliche Intelligenz KI zu delegieren. Mit ein paar Stichworten zur OLG Chur würde ChatGPT sicher einen anständigen Bericht verfassen ... Darauf will ich aber verzichten, denn ich möchte im diesjährigen Jahresbericht aufzeigen, wie wir unseren Verein mit digitalen Tools zu organisieren versuchen.

In unserer vernetzten Welt sind Computer und Smartphones auch im Vereinsleben nicht mehr wegzudenken. Die kurzfristige Kommunikation wird immer mehr über WhatsApp (sicherheitsmässig leider nicht über jeden Zweifel erhaben) abgewickelt. Ein klarer Pluspunkt dieses Programms ist die Partizipation: Praktisch alle Mitglieder können sich einbringen. Kurzfristig können Mitfahrgelegenheiten organisiert oder für krankheitsbedingte Ausfälle Ersatz-Trainingsleiter gesucht werden. Gleichgesinnte für einen Longjogg sind schnell gefunden und auch verloren gegangene OL-Utensilien finden zum Eigentümer zurück.

Einen hohen Stellenwert hat unsere Webseite, welche Informationen zum Clubleben und den diversen Angeboten bietet. Markus hat diese aufgefrischt und für die nächsten Jahre fit gemacht. Auch die Webseite für das nationale Weekend im Mai mit der SOM hat er bereits online gebracht. Als Tor nach draussen hat eine Webseite einen hohen Stellenwert, um Berichte und Fotos hochzuladen, benötigt es allerdings Zeit und einige Kenntnisse: Die fleissigen Helferlein der Webseite müssen Fotodateien verkleinern, auf den Server laden und im Bericht verlinken können.

Auch unsere Clubzeitschrift «Chalchofa» wird längst nicht mehr mit dem Umdrucker/Matrizendrucker gemacht. Cornelia und Véronique sind wahre Virtuosinnen mit Word, Adobe PDF etc. Zunehmend aus der Mode gekommen ist allerdings der Versand des Chalchofa-Mail.

Adrian und die Verantwortlichen der Trainings erfassen die jugendlichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der App «Presli» und können so ihre Abrechnungen generieren. Um im Projekt «Youngsters» die Kontrolle über die Betreuungsstunden der Jugendlichen zu haben, führt Ursi eine separate Excel-Tabelle. Der Vorstand versucht über verschiedene Cloud-Server Dateien auszutauschen und für allfällige Nachfolger im Gremium zugänglich zu machen. Laufleiter müssen sich auch mit den Tücken von Microsoft Word auskennen, QR-Codes für Besammlungsorte generieren und PDFs erstellen können.

Unsere Bahnleger sind Spezialisten im OCAD, dem CAD-Programm für die Kartenerstellung und für die Planung von Trainings und Wettkämpfen. Für die Auswertung sind ebenfalls die entsprechenden Spezialprogramme, zum Beispiel Sportident, vorhanden.

Sogar unser Samichlaus aus dem Scaläratobel muss sich mit Mailprogramm und Rollkoffer herumschlagen ...

All diese im Verein erworbenen Kompetenzen sollte man zwingend in der nächsten Stellenbewerbung angeben. Es fragt sich nur, ob der zuständige Personalchef weiss, wovon man schreibt.

Unser vielfältiges Clubleben für Jung und Alt, Gelegenheitsläuferin und jugendlichem OL-Profi kann ohne die digitalen Geräte kaum noch organisiert werden. Aber die Verbundenheit mit dem Club und die lustigen Erlebnisse am OL werden nie ersetzt werden. Es sind die persönlichen Einsätze von unzähligen Clubmitgliedern, welche Trainings und Wettkämpfe ermöglichen, welche Jugendliche fördern und aufwändige Finanzierungen unter anderem mit Förderungsmitteln des Kantons, Sponsorengeldern, Kuchenverkäufen und OL-Wettkämpfen organisieren.

Es ist weder ein Computer noch eine KI, welche unser Clubleben ausmachen ... Es ist der Einsatz von uns allen, welche ein aktives Clubleben ermöglichen und bereichern. Jede und jeder von Euch kann dies nach seinen Möglichkeiten tun und für die meisten Helfer-Einsätze benötigt man auch keinen Computer.

In diesem Sinne möge man mir verzeihen, wenn ich im Jahresbericht 2023 auf die Erwähnung der unzähligen Clubaktivitäten verzichte und für einmal die Organisation dieser und die dafür notwendigen Geräte und Kompetenzen in den Mittelpunkt stelle.

Nehmen wir den Schwung des Jahres 2023 mit und starten zum Anlauf ins vielversprechende 2024!

*Gabriela Diethelm*  
*Präsidentin OLG Chur*



# Jahresbericht Technische Leitung 2023

## **Kartentraining**

Auch in diesem Jahr 2023 konnte, was das Kartentraining angeht, nicht von Normalbetrieb die Rede sein. Die OL-Weltmeisterschaften, welche im Raum Flims/Laax stattfanden, beeinträchtigte die Auswahl der Trainingsgebiete ein (hoffentlich) letztes Mal.

Wir haben wiederum 20 Kartentrainings durchgeführt. Die Zahl der Teilnehmenden dürfte in etwa konstant geblieben sein. Dafür habe ich über 2200 Karten gedruckt, wobei natürlich nicht alle gebraucht worden sind. In die Trainingsplanung involviert waren zehn verschiedene Personen. Ein herzlicher Dank gebührt allen Trainingsplanerinnen und Trainingsplanern, aber auch allen, die Posten gesetzt und eingezogen haben.

Erneut haben wir zusammen mit dem Kartentraining auch den Kurs für Jugendliche und Anfängerinnen und Anfänger geführt. Ein letztes Mal wurde dabei der Anfängerkurs von Christina Wehrli geleitet; sie trat per Ende Jahr von diesem Posten zurück. Für ihren unermüdlichen, langjährigen Einsatz gebührt ihr ein spezieller Dank.

Aber auch den Leiterinnen der anderen Gruppen des Kurses möchte ich ganz herzlich danken. Ursi, Bea, Caroline, Cornelia und etliche weitere verzichteten am Dienstag auf das eigene Training, um den Jugendlichen Tipps und Erfahrungen weiterzugeben. Meiner Meinung nach ist das die wichtigste Arbeit für den Club überhaupt – die Investition in die Zukunft des Club-Lebens. Die Organisation von grossen Anlässen, wie die eines nationalen oder regionalen OLs, mag für die Finanzen des Clubs wichtig sein. Wir müssen aber eben auch dafür sorgen, dass in zehn oder 15 Jahren neue Kräfte da sind, die diese Arbeiten im Club übernehmen können.

## **Sprintcup (für Alle)**

Wenn wir anschauen, woher der Nachwuchs der OLG Chur im Moment stammt, stellen wir fest, dass der Anteil von eigentlichen Churerinnen und Churern relativ klein ist. Dem wollten wir entgegenwirken.

Deshalb haben wir im Rahmen des traditionellen Sprintcups den «Sprintcup für Alle» eingeführt.

Die Idee: Vor den üblichen Wettkämpfen ab 18 Uhr bieten wir für alle Interessierten, aber natürlich vor allem für Churer Schülerinnen und Schüler, eine kleine Einführung in den OL und zwei einfache Trainingsbahnen an. Um diese Schülerinnen und Schüler zu erreichen, fanden alle Sprintcups jeweils an einer Churer Schule und unmittelbar nach Schulschluss statt. Das erforderte noch einmal einen Extra-Einsatz von allen Leiterinnen und Helfern. Aus unserer Sicht ist der erste Durchgang nicht schlecht angekommen, Verbesserungen sind schon geplant, die zweite Auflage findet im Herbst 2024 statt.

Aber natürlich haben wir auch wieder eine Sprintkönigin und einen Sprintkönig erkoren: Zum zweiten Mal in Folge hat sich Luisa Gartmann den begehrten Pokal ergattert. Bei den Männern darf zum ersten Mal Andri Gujan seinen Namen in die Liste der Sieger eingravieren lassen.

## **Lauftraining**

Im vergangenen Jahr wurden erneut regelmässig wöchentliche Lauftrainings durchgeführt. Seit den Herbstferien hat Muriel Stillhard die Leitung übernommen und so auch den Start des Trainings teilweise an die Loëstrasse verlegt. Danke, Muriel!

## **Hallentraining**

Auch die beiden Hallentrainings am Mittwoch (Superkondi von Markus Wenk) und am Freitag (Krafttraining mit Koordinations-Parcours) fanden wieder planmässig statt.

Vielen Dank allen für das grosse Engagement!

## **HAK-Cup**

Der HAK-Cup haben wir dieses Jahr in den OL für Alle im August verlegt, es war deshalb eigentlich ein A3-Cup.

Wiederum wurde die gelaufene Zeit nach einem speziellen Schlüssel nach Geschlecht und Alter korrigiert. Dank einem optimalen Lauf und viel Altersbonus konnte ich selbst dieses Jahr diesen Titel ergattern.

Noch einmal einen herzlichen Dank an alle, die zu einem erfolgreichen Gelingen der vielen Trainingsangebote beigetragen haben.



Ich wünsche Euch gute Gesundheit und viel Erfolg im kommenden OL-Jahr.

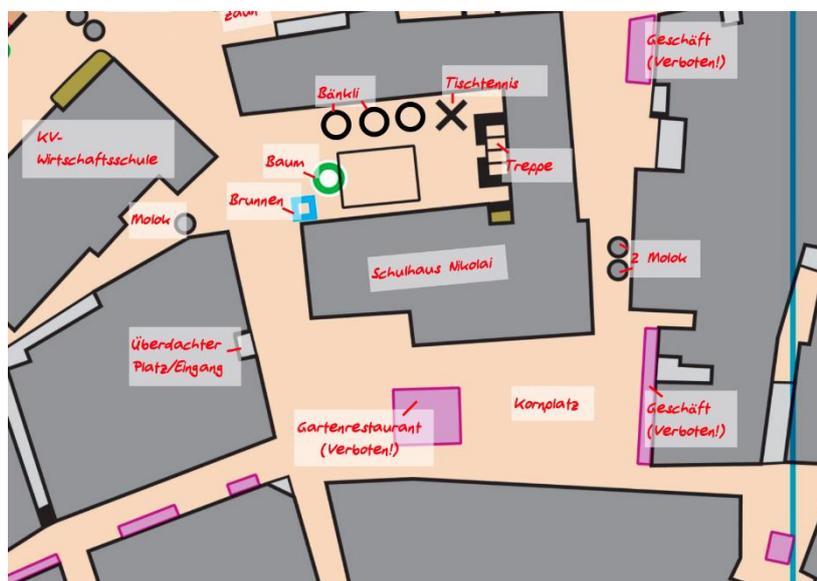
Chur, Weihnachten 2023

*Adrian Puntschart  
Technischer Leiter OLG Chur*



# Sprintcup 2023 – Auszug der Rangliste

Rang	Name	Vorname	Punkte	
			Top 6/8	Gesamt
1	Gujan	Andri	5795	7385
2	Scherrer	Christian	5292	6789
3	Comte	Gian Marco	5223	5876
4	Gartmann	Luisa	5090	6580
5	Maissen	Rico	5080	6530
6	Ruppenthal	Ursi	5004	6459
7	Ruppenthal	Marcel	4627	4627
8	Maissen	Frank	4379	5020
9	Venzin	Gian	4371	5442
10	Stillhard	Muriel	4350	5423
11	Mahler	Flurin	4168	5372
12	Attinger	Florian	4000	4000
13	Frischknecht	Peer	3837	4103
14	Richter	Marit	3776	4310
15	Rhyner	Samuel	3713	3713
16	Maissen	Lynn	3666	4145
17	Richter	Helena	3578	3578
18	Auer	Livia	3545	3545
19	Roethlisberger	Celia	3533	3956
20	Rotach	Andreas	3467	3467



# Rangliste GR/GL Jugendmeisterschaft 2023

	<u>1. Lauf</u>	<u>2. Lauf</u>	<u>3. Lauf</u>	<u>4. Lauf</u>	<u>5. Lauf</u>	<u>Schluss-</u> <u>lauf</u>	<u>Total</u>
<b>D 10 Mena Frischknecht</b>		100	100	86	100	131	<b>431</b>
Julia Gujan		75	78	100	99	150	<b>427</b>
Hanna Rotach				1	100		<b>101</b>
Nora Hasler						1	<b>1</b>
Adriana Winter				1			<b>1</b>
<b>D 12 Malea Furer</b>	100	100	100	100	99	118	<b>418</b>
Corina Aebi		0			100	150	<b>250</b>
Finja Züst			0				<b>0</b>
<b>D 14 Bianca Aebi</b>	100	91	73	48	86	150	<b>427</b>
Lynn Maissen		98	72	71	100	145	<b>415</b>
Livia Auer		64	100	100	54	138	<b>402</b>
Helena Richter				68	37	149	<b>254</b>
Celia Röthlisberger		100	52	55	44		<b>207</b>
Lea Züst			0				<b>0</b>
<b>D 16 Nina Gujan</b>		100	98	100	89	150	<b>448</b>
Luisa Gartmann	100	94	100	83	100	144	<b>444</b>
Lia Frischknecht			56	37	10	100	<b>203</b>
Amélie Schmidt		0				64	<b>64</b>
Gianna Infanger		0					<b>0</b>
Flavia Uehli					0		<b>0</b>
<b>D 18 Eliane Auer</b>		100	100	100	100	150	<b>450</b>
Tabea Cathomen					0		<b>0</b>
<b>H 10 Cédric Enggist</b>	100	100		100	100	138	<b>438</b>
Gian Buholzer				88	66	132	<b>286</b>
Nicolas Enggist				81	44	150	<b>275</b>
Nico Hasler						110	<b>110</b>
Flurin Adank			100				<b>100</b>
Benjamin Uehli					57		<b>57</b>
<b>H 12 Nico Auer</b>		100	100	100	100	143	<b>443</b>
Gianni Röthlisberger	100	72	1	66	15	150	<b>388</b>
Luca Mattia Caprez			66	76			<b>142</b>
Armon Häusler			86				<b>86</b>
Ansby Baumann					26		<b>26</b>
Nino Cafilisch				1			<b>1</b>
<b>H 14 Matti Wilhelm</b>	100	100			95	147	<b>442</b>
Andri Aebi	95	89	96	90	100	150	<b>441</b>
Gian Venzin	82	92	100	100	78	144	<b>436</b>
Peer Frischknecht		76	87	91	53	113	<b>367</b>
Flurin Mahler		0	91	40		144	<b>275</b>
Gianin Juon		96					<b>96</b>

<b>H 16</b>	<b>Andri Gujan</b>	100	100	100	100	132	<b>432</b>
	Rico Maissen	75	80	66	55	150	<b>371</b>
	Gian Marco Comte	91			52	147	<b>290</b>
	Severin Moser	88				125	<b>213</b>
	Leandro Lehnig					85	<b>85</b>
	Hadrian Decurtins		0				<b>0</b>
<b>H 18</b>	Gianluca Maissen				100	0	<b>100</b>
	Elia Gartmann		100				<b>100</b>

- 1. Lauf Galgener OL 23.04.2023
- 2. Lauf 5. Nat. OL Rapperswil 07.05.2023
- 3. Lauf Bünd. Weekend Trin 17.06.2023
- 4. Lauf Bünd. Weekend Trin 18.06.2023
- 5. Lauf SOW 1. Etappe Flims 16.07.2023

- 6. Lauf Schlusslauf Davos 29.10.2023

Es zählten die 3 besten Resultate,  
plus zusätzlich der Schlusslauf (Punkte zu 150%)!

### Jugendmeister\*in (mindestens 4 Wettkämpfe in der Kategorie)

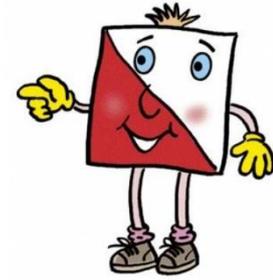
**fett** = Jugendmeister



# Erfolgreiche Nachwuchs-Projekte

Das Jahr 2023 geht zu Ende und somit auch das Projekt «**Youngsters**» der Stiftung OL Schweiz.

Zur Erinnerung, unser Ziel war es:  
Schaffen wir es im Jahr 2023, mehr als 2023  
Betreuungslektionen für Jugendliche anzubieten?  
Ja, wir haben es geschafft! **2093** Betreuungslektionen  
können wir im Jahr 2023 verbuchen.  
Zudem haben wir bis Ende Dezember sieben  
jugendliche Neumitglieder: Herzlich willkommen Emma,  
Laurin, Timon, Mali, Remo, Seraina und Nina!



Kurzfristig wurde diesen Herbst die **20er-Trophy** ausgeschrieben. Es ging darum, vom 24. Oktober bis 24. Dezember, 20 Punkte zu sammeln. Punkte gab es für jede Teilnahme an einem Clubtraining sowie doppelte Punktzahl an Clubanlässen. Dies waren Nachwuchs-Abschlussweekend, Schlusslauf, Chlaus-OL sowie der Chlaus-Höck. Ebenfalls doppelt wurden die Trainings in der Woche vor Weihnachten gezählt. So konnte an insgesamt 32 Anlässen, wovon acht doppelt zählten, Punkte gesammelt werden. Dies tönt nach viel, wenn du aber mal krank oder verletzt bist, oder an einem bestimmten Wochentag sowieso nicht ins Training kannst, dann wird es schon knapp. Insgesamt wurden 39 Jugendliche bei der Trophy registriert, davon haben sieben die 20er-Marke geschafft! Als Belohnung durften sich Luisa, Nina, Rico, Flurin, Andri, Hadrian und Gina Marco einen begehrten OL-Artikel aus der Wühlkiste auslesen – Herzliche Gratulation!

Bestimmt hält die Trainingsmotivation auch ohne Trophy weiterhin an ;-)





# Lauftraining

- **Wann:** jeden Dienstag Abend.  
Ab Ende März (sobald das Dienstags-Kartentraining beginnt) dann jeweils am Donnerstag Abend.
- **Zeit:** ca. 18:00 Uhr, siehe OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Besammlung:** siehe OLG-Chur-WhatsApp-Chat.
- **Was:** Lauftraining für alle Leistungsgruppen, ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Kader- und Talentgruppe-Athleten.
- **Für wen:** Alle OLG-Mitglieder sind willkommen.
- **Leitung:** Muriel Stillhard, Adrian Puntschart

Hintergrundbild: Vesa Loikas Photography

# Hallentraining



Du hast die Wahl !



**Mittwoch** von 19:00 bis ca. 20:15

in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten).

Superkondi mit Spielrunde

bis Ende März 2024

und/oder

**Freitag** von 17:30 bis 19:00

in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten).

Kraft-/Ausdauertraining

anschliessend Unihockey

**Ganzjährig !**

Keine Anmeldung nötig, kostenlos

Kurzfristige Änderungen via WhatsApp-Chat 'OLG Chur'

**Auskunft:**

Adrian Puntschart

079 584 62 52

apuntschart@bluewin.ch



# Jahresprogramm 2024

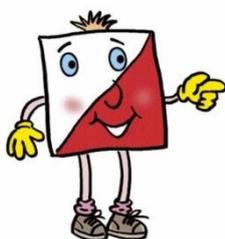
# Nachwuchs OLG Chur



- Sa. 10. Februar** Wintertag, Plausch-Anlass
- Sa. 23. April** 1. OL für Alle, Churer Altstadt, Chur
- Sa. 6. April** 2. OL für Alle, Allmend, Trimmis
- Sa. 20. - Sa. 27. April** OL-Lager, Argecno, Tessin
- Sa. 21. April** 1. Lauf Jugendmeisterschaft, MOM Aurigeno, Tessin
- Di. 30. April** Beginn Dienstagskurs und OL-Training OLG Chur
- Sa. 4. Mai** Staffel-Schweizer-Meisterschaft, Fürstenwald, Chur
- So. 5. Mai** 2. Lauf Jugendmeisterschaft, Ils Aults, Domat/Ems
- Mi. 8. Mai** Kantonaler Schulsporttag, OL-Schüali, sCOOL-Cup  
Fürstenwald, Chur
- Sa. 19. Mai** 3. OL für Alle, Fürstenwald, Chur
- Mi. 12. Juni** 4. OL für Alle, Fürstenwald, Chur
- Sa. 22. Juni** 5. OL für Alle, Bot Fiena, Trin
- So. 11. August** 3. Lauf Jugendmeisterschaft, God Surlej, Engadin
- Sa. 31. August** 4. Lauf Jugendmeisterschaft, TMO, Soazza  
voraussichtlich mit Übernachtung in San Bernardino
- So. 1. September** 5. Lauf Jugendmeisterschaft/Bündner-  
meisterschaft, TMO, San Bernardino
- Sa. 26./27. Oktober** Schlusslauf Jugendmeisterschaft mit  
Abschlusswochenende, Scharmoin, Lenzerheide
- Sa. 6. Dezember** Chlaus-OL und Chlaushöck der OLG Chur

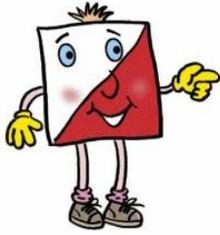
Kontaktperson:

Ursi Ruppenthal 079 228 62 51  
u.ruppenthal@hispeed.ch



Änderungen werden auf der Website der OLG Chur publiziert:  
olg-chur.ch





# OL-Kurs und Training OLG Chur Frühling 2024



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

**für Anfänger/innen, wenig Geübte und Fortgeschrittene  
jeweils Dienstag von 18:00 bis ca. 19:30 Uhr**

Vom 30. April bis 25. Juni 2024 bieten wir im Kartentraining der OLG Chur einen OL-Kurs für Anfänger/innen ab Jahrgang 2015 und betreute Trainings für wenig Geübte und Fortgeschrittene auf verschiedenen Niveaustufen an.

*Kinder unter Jahrgang 2015 sind in Begleitung eines erwachsenen Teilnehmers willkommen.*

## Programm

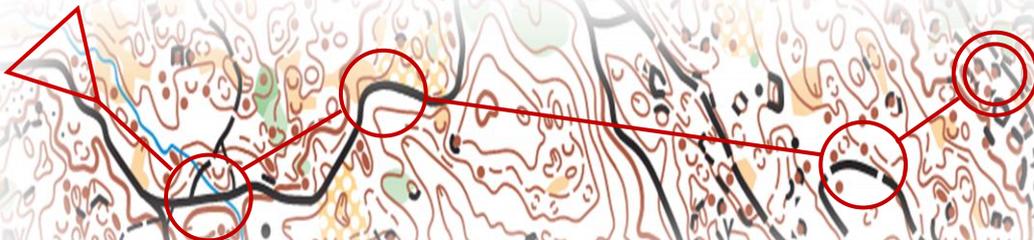
OL-spezifische Übungsformen in verschiedenen Wäldern in der Umgebung von Chur.

## Kosten

bis 20-jährig CHF 30.-

Erwachsene CHF 40.-

OLG-Chur-Mitglieder gratis



## Anmeldung und Auskunft

Anmeldung bis Montag, 8. April 2024 unter Angabe von Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefon/Mobile und E-Mail an Ursi Ruppenthal, [u.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:u.ruppenthal@hispeed.ch), 081 633 41 82, 079 228 62 51



*Für die Leitereinteilung sind wir auch um die Anmeldungen der OLG-Chur-Mitglieder dankbar. Die Mitglieder der Talentgruppe sind automatisch angemeldet.*



20



# OL-Schüali/ sCOOL-Cup GR Kant. Schulsporttag GR

Mittwoch, 8. Mai 2024

**Wo** Chur, Fürstenwald, Waldhausstall  
**Zeit** ab 14:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr  
**Wer** Schüler/innen 1. - 9. Klasse aus Graubünden  
 Start in Zweierteams

**Wettkampftart**

**Zweierteams:**

Klasse	Kategorie	OL-Form, Vorkenntnisse
1. – 3.	Mädchen C1	Schnur-OL, ohne OL-Kenntnisse
1. – 3.	Knaben C2	Schnur-OL, ohne OL-Kenntnisse
4. – 6.	Mädchen B1	Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse
4. – 6.	Knaben B2	Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse
7. – 9.	Mädchen A1	Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse
7. – 9.	Knaben A2	Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse

- gemischte Teams starten in der Kategorie Knaben
- Teams aus der Oberstufe müssen aus dem gleichen Schulhaus sein
- Siegerteams der Kategorien A1 und A2 qualifizieren sich für den Schweizerischen Schulsporttag am 24. Mai 2024 in Bellinzona/Tenero TI

**Anmeldung** ab sofort bis Sonntag, **21. April 2023**, unter:  
[graubundensport.ch](http://graubundensport.ch)

**Nachmeldung** möglich, solange es vorrätige OL-Karten hat.

**Startgeld** CHF 3.00 pro Teilnehmer  
 zu bezahlen beim Wettkampfbüro



**Weisungen +  
Startliste**

werden ab Montag, 29. April 2024 publiziert unter:  
graubündensport.ch, scool.ch oder olg-chur.ch

**Preise**

viele tolle Preise

**Versicherung**

Haftung ist ausgeschlossen

**Auskunft**

Caroline Maissen, Tel: 079 796 21 44  
E-Mail: cfmaissen@hispeed.ch

**Begleitung**

bis zum Besammlungsort Waldhausstall wird empfohlen (beim  
Schweiz. Schulsporttag in Tenero ist die Begleitung Pflicht)



**Übungsmöglichkeiten:**

Frühlingskurs und «OL für Alle» in Chur und Umgebung  
Details unter [olg-chur.ch](http://olg-chur.ch)





# Orientierungslauf für Alle 2024



Datum	Besammlungsorte	Anfahrt	Besammlungszeit
<b>Samstag 23. März 2024</b>	<b>Chur, Rathaus</b> (kein Globi-OL) Karte: Churer Altstadt		10:00 - 11:30 Uhr
<b>Samstag 6. April 2024</b>	<b>Trimmis, Allmend</b> (Massenstart) Karte: Fürstenwald Trimmis		13:00 Massenstart 13:15-14:00 Indiv.
<b>Pfingstsonntag 18. Mai 2024</b>	<b>Chur, Waldhausstall</b> Karte: Fürstenwald		10:00 - 11:30 Uhr
<b>Mittwoch 12. Juni 2024</b>	<b>Chur, Waldhausstall</b> Karte: Fürstenwald		17:00 - 18:00 Uhr
<b>Samstag 22. Juni 2024</b>	<b>Trin, Porclis</b> Karte: Bot Fiena		12:30 - 14:00 Uhr

## Bahnen

**A1** schwierig, lang

**A2** schwierig, mittel

**A3** mittelschwierig, kurz

**Globi-OL** «Bändeli-OL» ausgeflaggt

**B1** einfach, lang

**B2** einfach, mittel

**B3** sehr einfach, kurz

## Anmeldung

Voranmeldung ist erwünscht auf [entry.picoevents.ch](http://entry.picoevents.ch)

Am Lauftag möglich, soweit Karten vorhanden

## Startgeld je OL für Alle

Fr. 5.00 pro Karte, mit Kulturlegi Fr. 2.50

Globi-OL gratis

## Versicherung

ist Sache der Teilnehmenden

## Kuchenstand

organisiert und zu Gunsten von OLG-Chur-Nachwuchs

## Infos

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

## Auskunft

[praesident@olg-chur.ch](mailto:praesident@olg-chur.ch)

*Die OLG Chur freut sich auf Eure Teilnahme!*

## Weitere Startmöglichkeiten:

Datum	Veranstaltung
8.-11. August 2024	OriEngiadina ( <a href="http://engadinol.ch">engadinol.ch</a> )
26. Oktober 2024	Lenzerheide Schlusslauf Jugendmeisterschaft ( <a href="http://olg-chur.ch">olg-chur.ch</a> )
div. Donnerstagabende im Juni/Juli	Engadiner Abend-OL ( <a href="http://engadinol.ch">engadinol.ch</a> )
div. Mittwochabende im August	Davoser Abend-OL ( <a href="http://olg-davos.ch">olg-davos.ch</a> )



# PISTE-Läufe 2024

Um Ende Jahr ins Nachwuchskader GR/GL oder in die Talentgruppe GR selektioniert zu werden, werden jeweils unter anderem die Resultate an den sogenannten PISTE-Wettkämpfen herangezogen. Nachfolgend findet ihr die Übersicht über die Läufe, die 2024 zählen.

## Region GR/GL:

		D/H12	D/H14	D/H-16	D/H-18	D/H-20
2. Nat. OL Maggia	20.4.2024	x	x		x	x
MOM Lodano	21.4.2024	x	x	x	x	x
Long-Testlauf	28.4.2024			x	x	x
3. Nat. OL Ils Aults	5.5.2024	x	x	x		
4. Nat. OL Hoch Ybrig	11.5.2024	x	x	x	x	x
SPM Einsiedeln	12.5.2024	x	x	x	x	x
TMO San Bernardino	1.9.2024	x	x	x		
Jugendcup-Einzel	15.9.2024			x	x	x
LOM Bettmeralp	22.9.2024	x	x	x	x	x
7. Nat. OL Axenstein	28.9.2024	x	x	x	x	x
8. Nat. OL Stoos	29.9.2024	x	x	x	x	x
Arge Alp Einzel	13.10.2024	x	x			
NOM	19.10.2024				x	x

Es zählen:

3 im Frühling,  
3 im Herbst

3 im Frühling,  
3 im Herbst

3 im Frühling,  
3 im Herbst

6 übers  
ganze Jahr

6 übers  
ganze Jahr



## Bündner Meisterschaft 2024

Die Bündner Meisterschaft kann im Rahmen jedes Orientierungslaufes im Kanton Graubünden durchgeführt werden, wobei am Lauf noch weitere Kategorien angeboten werden können. Im Jahr 2024 findet die Bündner Meisterschaft im Rahmen des OL-Weekends in der Mesolcina statt. Der Vorstand des BüOLV hat den Lauf vom **Sonntag, 1. September 2024 in San Bernardino** als Bündner Meisterschaft 2024 bezeichnet.

Für die Meisterschaft zählen folgende **Kategorien\***

- Juniorinnen und Junioren: **D/H 10, 12, 14, 16 und 18**
- Damen und Herren: **D/H AL**
- Seniorinnen und Senioren: **D/H 40, 50 und 60\***

*\* Im Vergleich zu früheren Jahren hat der Vorstand des BüOLV die Meisterschaftskategorien für die Seniorinnen und Senioren angepasst.*

Die **Rangverkündigung** der Bündner Meisterschaften und Übergabe der Naturalpreise für die Meister/innen erfolgt unmittelbar nach Laufschluss.

Für die Meisterschaft titelberechtigt sind:

- alle Mitglieder eines dem Bündner OL Verband angeschlossenen Vereins (OLG Chur, OLG Davos, CO Engiadina Quack OK), unabhängig ihres Wohnsitzes sowie
- alle Läuferinnen und Läufer mit Wohnsitz in Graubünden unabhängig ihrer Vereinszugehörigkeit.

Chur, 31. Dezember 2023

## Bündner-Glarner Jugendmeisterschaft 2024

Die nationale und regionale Wettkampfplanung lässt leider keine ausgewogene Verteilung der Läufe für die Jugendmeisterschaft von Frühling bis Herbst zu. Der Vorstand des Bündner OL-Verbandes hat daher für 2024 folgende Wertungsläufe bestimmt:

1. Lauf:	Sonntag, 21. April 2024	SM Mitteldistanz (MOM)	Lodano/Aurigeno
2. Lauf:	Sonntag, 5. Mai 2024:	3. Nat. OL (Ils Aults)	Domat/Ems
3. Lauf:	Sonntag, 11. August 2024:	OriEngiadina (God Surlej)	Silvaplana
4. Lauf:	Samstag, 31. August 2024	Weekend CO Mesolcina (TMO)	Soazza
5. Lauf:	Sonntag, 1. September 2024	Weekend CO Mesolcina (TMO)	San Bernardino
6. Lauf:	Samstag, 26. Oktober 2024	Schlusslauf (Scharmoin)	Lenzerheide

Teilnahmeberechtigt sind alle Läuferinnen und Läufer der Kategorien H/D 10, H/D 12, H/D 14, H/D 16 und H/D 18, die in den Kantonen Graubünden und Glarus wohnen oder die Mitglied der OLG Glarus oder eines dem BüOLV angeschlossenen Vereins (OLG Chur, OLG Davos, CO Engiadina, Quack OK) sind.

Wertung: An den Wertungsläufen erhält die/der bestklassierte teilnahmeberechtigte Bündner/in oder Glarner/in jeder Kategorie 100 Punkte (Schlusslauf 150 Punkte). Die Punktzahl der übrigen Läuferinnen und Läufer wird nach Rückstandsprozenten berechnet.

Für die Jahreswertung zählen von den ersten fünf Läufen die drei besten Resultate plus das Ergebnis des Schlusslaufes. Abgesagte Läufe werden nicht nachgeholt oder ersetzt.

Titelberechtigt und preisberechtigt sind nur Läuferinnen und Läufer, die an mindestens vier der insgesamt sechs Läufe in der entsprechenden Kategorie teilgenommen haben.

Chur, 31. Dezember 2023



# Übernachtung 8.-11. August 2024 Jugendherberge Pontresina

Fünf Etappen in vier Tagen



**Do. 8.8., ab ca. 15 Uhr: Sils**  
**Fr. 9.8., Vormittag: Corvatsch**  
**Fr. 9.8., ab ca. 15 Uhr: Silvaplana**  
**Sa. 10.8.: Furtschellas**  
**So. 11.8.: God Surlej**



→ [www.engadinol.ch](http://www.engadinol.ch)

Für den 4-Tage-OL im Sommer 2024 im Engadin sind für die OLG Chur 50 Betten in der Jugendherberge Pontresina reserviert.

- 5 x Doppelzimmer à ca. Fr 100.-/Nacht/Pers. inkl. HP
- 7 x 4-Bettzimmer à ca. Fr. 80.-/Nacht/Pers. inkl. HP
- 2 x 6-Bettzimmer à ca. Fr. 75.-/Nacht/Pers. inkl. HP

Je nach Beschluss der GV vom Februar 2024 wird dieses verlängerte Wochenende vom Verein finanziell unterstützt. Die Anmeldung für die Übernachtung ist ab sofort offen.



## 8-tung

Teilnehmerlimit für den 4-Tage-OL von 500 Läufern! Die Laufanmeldung ist seit dem 31. August 2023 offen – dafür ist jeder selbst verantwortlich.

## Anmeldung für die Übernachtung bis Sonntag, 21. Mai 2024, an Ursi Ruppenthal.

Eure Anmeldung ist erst gültig nach Eingang der Anzahlung von 50.-/Person. Zimmerwünsche werden nach Eingang der Anzahlung berücksichtigt. Bitte bei der Anmeldung angeben ob Vegi oder Fleisch.

IBAN: CH18 0900 0000 8404 9027 2, oder Twint an Ursula Ruppenthal, 7013 Domat/Ems.

Eure Anmeldung ist definitiv, bei einer Abmeldung sorgt ihr selber für Ersatz, oder kommt für die Kosten auf. Die Anzahlung fließt in die Abrechnung des Weekends. Bitte alle Änderungen über mich und nicht direkt mit der Unterkunft kommunizieren!

**Stornierungsbedingungen OLG Chur:** Sollte der Wettkampf kurzfristig abgesagt und die Unterkunft nicht mehr durch die OLG kostenfrei storniert werden, gehen die Kosten zu Lasten des Teilnehmers.

Ursi Ruppenthal, [u.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:u.ruppenthal@hispeed.ch), 081 633 41 28 oder 079 228 62 51



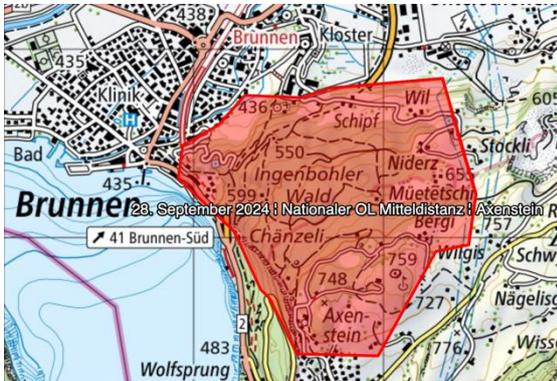
# Übernachtung 28. – 29. Sept 2024 Hostel Rotschuo (Roter Schuh)

Sa., 28. September, 7. Nationaler OL in Brunnen

So., 29. September, 8. Nationaler OL auf dem Stoos



Sa: Axenstein



So: Stoos



Übernachtung: Hostel Rotschuo // <https://www.hostel-rotschuo.ch/>



52 Bett (8 x 2er-, 3 x 4er-, 3 x 8er Zimmer)



75.-/65.- Person, inkl. Halbpension (frisches Abendbuffet).  
(Abzüglich Beitrag der OLG Chur → GV)

Diese Unterkunft ist mit dem Auto gut erreichbar (pro Parkplatz Fr. 6.00).

Es hat auch eine Bushaltestelle. Der Bus fährt circa alle halbe Stunde: Brunnen - Gersau, Rotschuo = 22 Min. + 5 Min. zum Hostel // Gersau, Rotschuo - Schwyz, Stoosbahn (Talstation) = 55 Min. mit Umsteigen in Schwyz, Zentrum für den Bus Richtung Muotathal.

Die Anmeldung für die Übernachtung ist ab sofort offen.

→ Für die Laufanmeldung ist jeder selber verantwortlich: [ol-events.ch](http://ol-events.ch)

## Anmeldung für die Übernachtung bis Freitag, 15. Juli 2024 an Ursi Ruppenthal.

Eure Anmeldung ist erst gültig nach Eingang der Anzahlung von 20.-/Person.

Zimmerwünsche werden nach Eingang der Anzahlung berücksichtigt.

Bitte bei der Anmeldung angeben ob Vegi oder Fleisch und Allergien.

IBAN: CH18 0900 0000 8404 9027 2, Ursula Ruppenthal, 7013 Domat/Ems

(bitte immer mit Vermerk «Weekend Stoss» und für welche Personen)

Eure Anmeldung ist definitiv, bei einer Abmeldung sorgt ihr selbst für Ersatz, oder kommt für die Kosten auf. Die Anzahlung fliesst in die Abrechnung des Weekends.

Bitte alle Änderungen über mich und nicht direkt mit der Unterkunft kommunizieren!

**Stornierungsbedingungen OLG-Chur:** Sollte der Wettkampf kurzfristig abgesagt und die Unterkunft nicht mehr durch die OLG kostenfrei storniert werden, gehen die Kosten zu Lasten des Teilnehmers.

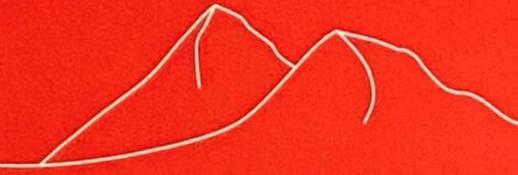
Ursi Ruppenthal, [u.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:u.ruppenthal@hispeed.ch), 081 633 41 28 oder 079 228 62 51



28



SIMM



**49. Swiss International  
Mountain Marathon  
Sa/So 17./18. August 2024  
Crans Montana / VS**



photo & copyright by daniel vonwiller / SIMM [www.mountainmarathon.ch](http://www.mountainmarathon.ch)

**CRANS MONTANA** 

*Absolutely*

Weitere Infos unter [www.mountainmarathon.ch](http://www.mountainmarathon.ch)





# happy birthday!

## Achtung - fertig - los!

Am 23. Mai 2003 findet mit dem Weltrekordversuch des grössten Sportanlasses ein erster sCOOL-Höhepunkt statt. In Chur können die Schülerinnen und Schüler der 4., 5. und 6. Klasse in der Altstadt sogar an einem Big Event teilnehmen. Die Kinder kennen bis dann die Geheimnisse des Orientierungslaufes und fühlen sich bei der Postensuche auf ihrer Schulareal-Karte sicher. An diesem Freitagnachmittag werden sie dann zu zweit auf der Churer Altstadtkarte wie die Weltmeister die schnellste Route zwischen den Häusern suchen. Aber nicht nur die Sekunden und Minuten zählen. Wichtig ist vor allem, dass nach der Rangverkündigung alle sagen können: „sCOOL isch cool!“

## Seither sind 20 Jahre vergangen...



## Neues Logo - gleiches, bewährtes Programm

Immer noch sind Kinder und Lehrpersonen von sCOOL begeistert. Das Programm der Etappen ist nach wie vor erfolgreich und passt auch für Schülerinnen und Schüler der heutigen Generation. Gemäss Lehrplan 21 werden im Unterricht verschiedene Kompetenzen gefordert. Wer OL macht, lernt diese ganz spielerisch und sportlich. Im sCOOL-Lehrmittel sind die Lektionen ausgearbeitet und alle Kompetenzen aufgelistet. So macht lernen Spass!

## Drei sCOOL-Erlebnisse, die ich nie vergessen werde:

Während der Mittagspause ist der Abwart mit Karrette und Schaufel unterwegs. Beim Umsetzen der Posten für den Nachmittag stellen wir fest, dass ein Posten zwar immer noch am richtigen Ort steht, der Busch jedoch vor kurzem ausgegraben wurde. Die Kinder stört das aber gar nicht.

Nach der grossen Pause startete der Vorlauf. Die Oberstufenschüler sind extrem lange unterwegs. Ich finde sie nach kurzem Suchen. Wie ein Tatzelwurm sind alle gemeinsam von einem Posten zum andern unterwegs. Schelten bringt in diesem Moment nichts. Die Konsequenz jedoch gilt: es zählt einzig der Finallauf. Und wer steht zuoberst auf dem Podest? Der Rädelsführer ... er kann's also doch!

Turnen im Freien ist spannender als in der kleinen Halle. OL wäre da ein gutes Thema. Die Karte muss noch aufgenommen und gezeichnet werden. Das Budget der Gesamtschule ist relativ knapp - 400.00 Franken inkl. Anlass sind zu viel. Trotzdem sprechen wir aber vom Dorf-OL der 3.-6.Klässler und dem Foto-OL der Unterstufe. Das Programm tönt verlockend, wenn ... zwei Wochen später am Telefon: wir haben einen Sponsoren gefunden, der den Gesamtbetrag übernimmt. Es kann losgehen!

Christina Wehrli, Ressortverantwortliche sCOOL

# Nachwuchs-Abschluss-Weekend in Davos

## Samstag, 28. Oktober

Zuerst mussten wir um 10:08 im Zug sein, sonst wäre er ohne UNS abgefahren. Dann hatten wir eine lustige und freche lange Fahrt.

Wir sind in Davos Laret ausgestiegen und sind ein Stück gelaufen zu einem Platz mit ein paar coolen Spielsachen zum Rumspringen.

Dann haben wir uns umgezogen und haben ein schwieriges Training gemacht.

Dann sind wir ein bisschen herumgetobt und haben sehr viel Seich gemacht und die Einten haben alle Posten zusammengesucht.

Dann sind wir alle zusammen zur Station gelatscht und gestolpert.

Dann sind wir zwei Stationen mit dem Tschutschu weitergefahren und sind zu unserer Unterkunft gelaufen.

Wir haben unsere Schuhe ausgezogen und sind in unsere Zimmer gelaufen, dann haben wir ganz verschiedene Sachen gemacht, die einten haben bla bla bla gemacht, die einten haben in der Dusche gesungen, die Andren haben Pingpong gespielt und die ganz anderen haben gejd und wir zum Beispiel haben Seich gemacht.

Simon und Lynn haben Gruppen gemacht von einer Person die schon lange im OL ist und eine Person die nicht solange im OL ist, dann haben wir unsere Karten ausgewertet.

Zum Znacht gab es Spagetti mit Bolognese und Tomatensosse, war sehr lecker, wir konnten Spaghetti-Party machen.

Nach dem Znacht spielten wir Spiele in Gruppen, dann spielten wir Pantomime und dann noch Stadt, Land, Fluss in Gruppen.

Wir assen Dessert, es gab Kuchen und Gummibärchen.

Und zum krönenden Abschluss schauten die Jungs im Fernsehen Rugby und der Rest machte sich fürs Bett parat.

Und das wars.

*von Malea Fürer und Julia Gujan*

## Sonntag, 29. Oktober

Trotz der Zeitumstellung sind wir bereits um 06:00 aufgestanden. Nicht zur Freude der Erwachsenen? Nach dem Frühstück halfen alle bei Aufräumen und Putzen. Bevor wir mit dem Zug von Davos zum OL gefahren sind, haben wir Spiele gespielt. Nach dem Registrieren im Restaurant Kessler auf dem Wolfgangpass ist jeder zum Start gelaufen. Ich fand meine Bahn relativ einfach. Meine Posten waren alle neben dem Weg. Nach dem OL haben einige von uns Fussball gespielt. Um 15:30 fand die Rangverkündigung der Bündner Jugendmeisterschaft statt. Todmüde konnten meine Schwester und ich mit den Eltern mit dem Auto nach Hause fahren.

Vielen Dank Simon, Bea und Lynn fürs Organisieren!

*von Gian Buholzer*

# NWK-Bericht: Sommer-TL, Campo Blenio

## Sonntag, 30. Juli

An einem frühen Sonntagmorgen mussten wir aufstehen und ins Trainingslager fahren. Die Bündner sind mit dem Zug von Chur über Andermatt bis Nätschen gefahren, während die Zentralschweizer ab Altdorf gemütlich mit dem Büssli hingefahren sind. Als wir angekommen sind, gab es eine sehr holprige Fahrt mit den Büsslis bis nach Gütsch. Dort bekamen wir die Infos zum Einstiegstraining auf dem Gütsch. Das Gelände war sehr steinig und steil, aber zum Glück gab es nicht zu viele Höhenmeter. Während dem Training wurde es teilweise sehr neblig, sodass wir nicht einmal 20 Meter weit sehen konnten. Gleich nach dem Training konnten wir alle unseren selbst mitgebrachten Lunch essen. Als alle ihren Lunch fertiggegessen haben, gab es eine lange Fahrt bis nach Campo Blenio, wo wir die nächsten sieben Nächte blieben. Manche gingen dort im eiskalten Bach baden, manche hielten sich lieber davon fern. Anschließend gab es ein feines Znacht und um 22:00 war Nachtruhe.



von Aidan McKenna (ZesOLNak)

## Montag, 31. Juli

Heute bin ich um 07:00 Uhr aufgestanden, um für die anderen aufzutischen. Um 07:30 Uhr erschienenen dann alle zum gemeinsamen Frühstück. Nach dem Abwaschen machten wir uns für das 2. und 3. Training bereit. Bevor wir dann abfahren konnten, hatten wir noch ein kleines Fotoshooting mit den



Produkten unserer grosszügigen Sponsoren. Dann ging es ab zu den heutigen Trainings in Dötra. Das erste war ein Hangtraining auf der Ostseite der Karte Dötras. Das Gelände war dort sehr schön und gut belaufbar. Als wir von dem Training zurückkamen und fertig umgezogen waren, fingen wir langsam mit dem Mittagessen an. Nach dem

Mittagessen spielten wir alle zusammen ein tolles Spiel mit dem Volleyball. Wir rannten und warfen wild auf der Wiese umher. Um 13:20 Uhr machten wir uns mit den Büsslis auf den Weg zum Ausgangspunkt des dritten Trainings, welcher sich nicht weit von dem vorherigen Rastplatz befand. Severin startete um 13:55 Uhr als erster in das dritte Training. Am

Nachmittag trainierten wir im Waldstück, in dem im letzten Jahr für die einen ein Nationaler OL in der Disziplin Langdistanz stattfand.

Das facettenreiche Downhill-Training beinhaltete zu Beginn ein paar Posten im Offenen und wechselte dann gegen Ende zu einem immer schwieriger werdenden Wald mit vielen Felsen und steilen Abhängen.



Als wir alle im Ziel eingetroffen waren, fuhren wir auch schon wieder zurück zu unserer Unterkunft, dem Lagerhaus in Campo Blenio. Nach dem Duschen besprachen wir die heutigen Trainings und schauten die GPS-Aufnahmen an. Anschliessend dehnten wir, bevor wir dann zu Abend assen. Bevor wir um 22:00 Uhr ins Bett gingen, liessen wir den Abend noch mit Spielen und Ping-Pong ausklingen.

*von Rico Maissen*



### **Dienstag, 1. August**

Am 1. August mussten wir früher als sonst aufstehen, denn die Anreise zu den beiden Trainings dauerte länger als die vorherigen. Wir assen also um 7 Uhr Frühstück (nicht alle, denn ein paar haben sich verspätet) und fuhren dann um 8 Uhr zum ersten Training nach Gribbio. Nach ein bisschen mehr als einer Stunde kamen wir an unserem

Ziel an. Anders als die letzten Tage war der Himmel sehr grau und es regnete. Deshalb hielt sich die Motivation aus dem Büssli auszusteigen in Grenzen. Doch mit der Zeit schafften es auch die letzten, den langen Weg zum Start anzugehen. Mittlerweile war das Wetter schon deutlich freundlicher und die ersten starteten mit ein bisschen Verspätung das erste intensive Training dieser Woche. Es war eine sehr anspruchsvolle Middle-Bahn, die von allen Teilnehmern, auch wenn sich wahrscheinlich bei allen ein Fehler eingeschlichen hat, abgeschlossen wurde. Nach dem alle etwas Trockenes angezogen und sich ins Warme des Busses zurückgezogen hatten, fuhren wir nach Chironico, wo wir den Lunch assen und später dann das Nachmittagstraining startete. Zum ersten Mal an diesem Tag zeigte sich die Sonne und es wurde immer wärmer. Um 14 Uhr fingen wir an, uns gut einzuwärmen, denn um 14:15 Uhr war der erste Start des zweiten intensiven Trainings, des Sprints. Die, die am Morgen ihre Kategorie gewonnen hatten, starteten als erstes und die anderen starteten mit dem Rückstand auf den nächst besseren. So war der Druck sehr gross, den Lauf

ohne Fehler durchzumachen, um einen Platz zu gewinnen oder den Sieg vom Morgen nach Hause zu bringen. Sehr ermüdet vom anstrengenden Tag ging es dann wieder zurück zur Unterkunft. Die einen gingen noch in den kalten Bach, die andern direkt unter die Dusche, bevor wir alle gemeinsam dehnten. Zum Abendessen gab es passend zum Tag Raclette. Danach werteten wir noch die beiden Läufe aus und die Sieger wurden geehrt. Mit der Absicht, das örtliche Feuerwerk anzuschauen, gingen wir raus und wurden auf dem Weg mit einer Rakete (Glace) überrascht. Mit einer Stunde Verspätung startete das spektakuläre Feuerwerk und der Tag war somit abgeschlossen. Nur noch Zähne putzen und dann ins Bett gehen.

*von Gian Marco Comte*

### **Mittwoch, 2. August – Ruhetag**

Heute Morgen kamen alle rechtzeitig zum Frühstück, das lag wohl auch daran, dass es erst um halb neun essen gab. Oder auch weil es feinen Zopf und eine ganze Pfanne voll Rührei gab. Im Anschluss musste wie immer die Kuchimannschaft ihre Arbeit erledigen. Ursi gab uns danach einen Kurs in der Massage und Páde war das Versuchskaninchen. Jetzt, da wir alle wussten, wie es ging, durften wir unseren Kollegen traktieren. Vor allem eine Person konnte sich ganz und gar nicht entspannen. Mit massierten Beinen und Rücken gingen wir entspannt essen. Es gab Griesbrei und für diejenigen, welche diesen nicht gerne haben, noch das Übliche. Die Küche

übernahmen die Typen, welche am Vortag zu spät zum Morgenessen kamen. Nachdem diese schwere Arbeit getan war, machten wir uns auf in Richtung Bellinzona, wo einige Bouldern und die andern Minigölfen gingen. Doch noch vor diesen Spektakeln durften wir in eine der wunderbaren Eisdiele ein Eis aufs Kader holen. Gestärkt machten sich die beiden



Gruppen auf zu ihren Ausflugszielen. Beim Bouldern überragte Andri mit seiner langjährigen Erfahrung alle. Und beim Minigolf gewann trotz verknacksten Füßen Aidan. Noch vor dem feinen Znacht duschten alle, oder zumindest die meisten, danach gab es Spiel und Spass und um 22:00 war Nachtruhe. Trotzdem war es um 22:30 immer noch hell im Gang.

*von Severin Moser*

### **Donnerstag, 3. August**

Nach unserem gestrigen Ruhetag standen wir alle top ausgeruht auf und assen wie üblich um 7:30 unser Frühstück. Danach wurden unsere Trainings



vom heutigen Tag vorgestellt. Das Training am Morgen war ein Golf-OL auf dem Lukmanierpass. Diesen absolvierten wir in Dreier-Gruppen und das Training ging folgendermassen: Die Posten wurden abwechselnd von jemandem aus der Gruppe angelaufen. Das Ziel ist es, mit möglichst wenig Kartenkontakten/

Schlägen den Posten zu treffen. Die Person, welche nach dem Training am wenigstens Schläge gebraucht hat, hat die Golfrunde gewonnen. Zum Lunch gab es wie üblich Sandwiches, Rüepli, Riegel und Früchte. Nach dem Essen spielten alle Athleten gemeinsam ein Ballspiel, welches schnell intensiv wurde. Nach unserer langen Spiel- und Essenspause, startete nun das zweite Training vom heutigen Tag. Das VFFP-Training steht für Viele Falsche Fehlende Posten – Training. In diesem Training war der Postenraum oft überfüllt mit Posten, welche nicht an der exakt richtigen Stelle standen. Man musste also denn richtigen Posten anhand der Postenbeschreibung identifizieren und anschliessend seine Nummer aufschreiben. Doch es gab auch ein paar Postenräume, welche gar keinen richtigen Posten hatten, dies musste natürlich auch mit einem Kreuz notiert werden. Im Ziel gab es dann eine Kontrolle mit der Musterlösung. Der ein oder andere Posten gab nach dem Training hitzige Diskussionen mit den Postensetzern. Als dann alle Athleten ihr Training und ihre Höhlenexpeditionen abgeschlossen haben, fuhren wir nach Hause. Dort wurde wie üblich gut Abend gegessen und anschliessend ausgewertet. Danach war noch Zeit für Spiel und Spass. Bis dann um 22:00 Nachtruhe war.



*von Nicolò Infanger*

## **Freitag, 4. August**

Am Freitag waren unsere Beine schon müde von den ganzen 6 Trainings, welche wir schon absolviert haben. Doch die Königsdisziplin stand noch bevor. Wir fuhren nach einem stärkenden Frühstück auf den Lukmanier, um dort in die Langdistanz zu starten. Schon beim Aussteigen wurde man von



einem eisig kalten Wind empfangen, das war auch der Grund, warum wir uns im den «Büsslis» bereit machten. Zum Start waren es keine 5 Minuten. Wir durften in einem vielseitigen Gelände mit vielen Felsketten laufen. Die Karte führte uns nach einem flachen Teil hinauf auf eine Hügellandschaft. Die verschiedenen Felsen machten es spannend. Danach durften wir in einem Downhill-Teil gut auf die Füsse achten. Nach einer kurzen Begegnung mit den Kühen war auch Lina zurück. Nachdem alle zurück, gestärkt und umgezogen waren, fuhren wir wieder zu unserem Haus. Am Abend hatten wir Freizeit. Nachdem wir die Jungs überzogen hatten, mit uns Räuber und Bulle zu spielen, machten wir die zweite Einheit an diesem Tag. Die Verfolgungsjagd durch die Gässchen des kleinen Dörfchen war strenger als ein Intervall. Nach dem feinen Nachtessen fielen alle geschafft in die Federn.

*von Nina Gujan*

### **Samstag, 5. August**

Das Training am Morgen des Tages war wieder einmal auf dem Lukmanier Pass. Das Wetter war gut, man konnte die Karte schon fast auswendig, doch es passierten immer noch viele Fehler. Nach dem tollen Training spielte das ganze Kader, sogar Aidan, mit bei einem Spiel. Aline nahm den Win nach Hause. Das Essen danach war dasselbe wie sonst auch, wenn wir im Trainingsgebiet assen. Nachher machten wir uns auf, um nach Campra zu fahren, um dort unser nächstes Training zu absolvieren. Doch vorher versuchten und schafften wir es auch einen Bach zu stauen und Andri zerstörte die Staumauer wieder. Doch auch den grösseren Bach wollten wir stauen, jedoch funktionierte das nicht wirklich. Danach mussten wir trotzdem noch das zweitletzte Training des Lagers laufen. Es war schwierig, denn es war ein Fein-O, wo man sehr oft auf die Karte schauen muss und immer viel Kartenkontakt haben muss.



Und noch eine Sache machte das ganze komplizierter, denn es gab sehr, sehr viele nichtkartierte Zelte im Wald, welche das Kartenlesen und Verstehen schwieriger machten. Obwohl es «nur» Resten zum Znacht gab, war es trotzdem sehr gut. Zum Abschluss des Lagers spielten wir den ganzen Abend Räuber und Bulle, was gerade noch einmal ein Training war. Heute durften wir, obwohl es der Abschlussabend war, nach Patrick nicht länger aufbleiben. Doch Adi, der Schlingel, gab uns einen tollen Tipp, welchen wir Jungs trotzdem nicht ausnutzten... Gute Nacht!

*von Severin Moser*

## Sonntag, 6. August

Wie jeden Tag starteten wir um 7:30 unser Frühstück. Darauffolgend musste das Haus geputzt werden. Zu unserem Glück waren dieses Mal die Ansprüche des Vermieters nicht so hoch wie normalerweise, weshalb wir eher schnell fertig waren. Wir verabschiedeten uns noch von unserem Sternekoch Mäse und fuhren Richtung Gotthard. Nach der eher längeren Fahrt waren wir endlich auf dem Gotthardpass angekommen. Das Wetter meinte es nicht gerade gut mit uns. Es war windig, kalt und regnete leicht. Alle machten sich trotz alledem bereit für die Lagerstaffel. Die Zweierteams wurden im Vorfeld ausgelost. Jeder Läufer musste jeweils zwei Strecken laufen. Jedoch unser ambitionierter Trainer Yves war allein im Team und lief alle vier Strecken nacheinander. Auf den Massenstart gingen die Frauen inklusive Yves. Zu unserem Glück verbesserte sich das Wetter während dem Lauf. Durch Kommentatorin Amanda im Laufgelände wussten die Athleten, wann ihr Teammitglied in Zielnähe war, damit die Übergabe reibungsfrei verlief. Nach sehr tollen Preisen (Essensreste der Woche) an der Siegerehrung haben wir uns dann schon auf die Heimreise gemacht und somit war unser Sommer-TL 2023 zu Ende.

*von Nicolò Infanger*



# NWK-Bericht: Jugendcup – «Wetsch Beef»

## Samstag, 26. August

Am Samstagmorgen trafen wir uns am Bahnhof in Gais und verwandelten uns ruckzuck in Metzger. «Blutverschmierte» Schürzen, Häubchen und schwarze Handschuhe wurden montiert und wir machten uns auf die Suche nach der Gais. Anfangs folgten wir den Gaisspuren auf der Strasse... Doch dann nahmen wir eine andere Fährte wahr... Bewaffnet mit einem grossen Plakat, einer Spezialitäten-Tafel und mehreren Messern trafen wir wenig später auf die anderen Regionalkader. Nach dem Einnisten zwischen Feuerwehrleuten, Barbies, Kindergartenkindern, Bauern, Puzzle-Teilen, heiratenden Pärchen und Saunagängern machten wir uns für den anstehenden Jugendcup Einzellauf bereit. Beinahe schade war, dass wir auf der Karte «Hirschberg» keine Zeit hatten, den Hirsch zu suchen (und zu metzgen!), sondern uns auf die Suche nach unseren Posten machen mussten. Man munkelt, dass die ZesOLNäcker im Ziel zusammen ein Hustkonzert organisierten und den anderen ihre Show gratis vorführten... Tja, wenn so viele Athlet\*innen wegen einer Krankheit abwesend waren, mussten eben wenigstens die Halbkranken ihre Präsenz zeigen. Glücklicherweise waren alle von uns vor dem Regen zurück und so konnten wir den Regentropfen im Trockenen lauschen.

Nach dem Mittagessen wurde ein Super-10-Kampf durchgeführt, der in den angemeldeten Staffel-Teams absolviert werden konnte. Teilweise war die Kooperation der Gruppe gefragt, manchmal ging es um Glück und bei einigen Disziplinen stand überlegtes Vorgehen im



Vordergrund. Man munkelt, dass sich nicht alle ZesOLNak-Teams bis zum Schluss motivieren konnten und sich lieber einen Schlafplatz sicherten. Diese Aufgabe stellte sich jedoch als ziemlich schwierig heraus, da die anderen Kader zu diesem Zeitpunkt bereits viele Matten horteten und ihr Revier markierten und verteidigten. Für eine kurze Zeit überlegten wir, unsere Messer ein erstes Mal zu nutzen... Doch dann kamen die kleinen süssen Kindergärtner und fragten uns, ob wir uns nicht bitte von ihrem Spielplatz fortbewegen könnten. Aus Mitleid verzogen wir uns also in die andere Turnhalle und vertrieben die Fussballspieler, indem wir sie auf die Fleisch-Spezialitäten aufmerksam machten, die wir ja anscheinend so gut herstellen

könnten. Die Saunagänger, die Hochzeitsgesellschaft, die Barbies und die Bauern gesellten sich zu uns... Wer weiss, vielleicht planten sie ein Fondue-Chinoise mit Soubäre-Trockenfleisch nach der Sauna, ein Luganighe-Gericht zum Feiern oder ein Saucisson-Würstchen für ein reichhaltiges Picknick mit Käse und Brot? Und würden die Barbies wohl ihren Lummelbraten als Hochzeitsgeschenk abgeben?

Nach dem Auslegen der ergatterten Turnmatten und dem Ausbreiten unserer Schlafsäcke gab es Salat, feine Hörnli und Pudding zur Stärkung. Anschliessend wurden noch die Erfolge des Super-10-Kampfs zelebriert und siehe da: Unsere Jungs holten sich den Sieg und wurden mit einem leckeren Preis beschenkt, herzliche Gratulation! Zur Förderung der Verdauung des Abendessens konnten wir uns in der darauffolgenden Disco hüpfend austoben und dabei das physikalische Phänomen der kinetischen Energie am eigenen Leib erfahren. Man munkelt, dass dabei mehr geschwitzt wurde als am ganzen Lauf. Einzelne Athlet\*innen verliessen den Raum aus Sauerstoffmangelgründen früher als geplant und murmelten noch ein wenig über dies und jenes in ihren Schlafsäcken. Andere genossen das Gedränge und die Musik bis zum Schluss und kamen erst später in unser vorbereitetes Schlafquartier. Wir schiefen daraufhin unterschiedlich schnell ein und bereiteten uns träumend auf die Metzgerei vom nächsten Tag vor...



von Leonie Mathis (ZesOLNak)

### **Sonntag, 27. August**

Nach einem langen Abend und relativ wenig Schlaf in der Turnhalle in Gais wachten wir am Morgen auf und machten uns für den Tag bereit. Früh am Morgen gab es ein gutes Frühstück in der Turnhalle und alle tankten die Energiereserven für den Tag auf. Später packten wir unsere Taschen und räumten unsere Schlafplätze auf. Nachdem wir die Halle geputzt haben und bereits einige Zeit verstrichen war, ging es ab zur Jugendcupstaffel in Appenzell. Es regnete und alle warteten gespannt in einem Unterstand auf den Start der Staffel. Zuerst waren die Massenstarts der D/H18-LäuferInnen, die nachher den Jüngsten (D/H14) übergaben. Danach starteten die D/H20-Läufer/innen und übergaben zum Schluss den D/H16-ern, um die Staffel fertig zu machen. Für uns blieb zwar der Erfolg mehr oder weniger aus, doch Spass hatten alle. Spannende Bahnen und intensive Konkurrenzkämpfe sind bei einer Sprintstaffel immer dabei. Nach dem Wettkampf galt es sich möglichst schnell zu duschen und umzuziehen, denn es regnete und war kalt. Nach der Rangverkündigung und dem Abschied begaben sich alle auf den Zug und reisten selbstständig nach Hause.

von Gian Marco Comte

# NWK-Bericht: KAZU Murgenthal

## Freitag, 6. Oktober

Dieses Mal startete das KaZu schon am Freitagabend. Nachdem alle unterschiedlich angereist sind, gab es dann bereits das erste Training. Wir starteten mit einem Nacht-OL. Während des Nach-OL's wurden wir von den Bündnern überrascht. Sie kamen, durch ihre lange Anreisezeit, erst spät am Abend in Murgenthal an. Nach einer angenehmen warmen Dusche, assen wir noch unser mitgebrachtes Abendessen. Währenddessen schauten wir noch Mountainbike im Fernseher. Anschliessend gingen wir dann um 23:00 Uhr schlafen. Man munkelt, dass zwei Trainer so warm geduscht haben, dass der Feueralarm ausgelöst wurde.

von Fiona Ehrler (ZesOLNak)

## Samstag, 7. Oktober

Wir starteten mit einem wunderbaren «Zmorgen» von Julia und Andrea in den Tag. Heute stand der 3000m für die Ü15- und der 1000m für die U15-Jährigen auf dem Plan. Alle ohne GA fuhren mit einem Büssli und die übrigen nahmen den Zug nach Langenthal. Dort erinnerten sich viele an ein Staffeltraining im Winter 2022. Auch heute waren wir im Wald, aber nicht auf der Suche nach Posten, sondern nach WC`s. Danach wärmten wir uns individuell ein, um dann bereit an der Startlinie zu stehen. Das gegenseitige Unterstützen und Motivieren schuf eine tolle Atmosphäre. Wie immer waren danach einige sehr zufrieden und andere ein wenig enttäuscht. Das verflog aber schnell während dem Fußmarsch zum nächsten Training. Dort wurden wir mit einem großen Sack Lunch empfangen und hatten ein gemütliches Beisammensein, mit super Schokolade zum Dessert. Wir waren direkt neben einer großen Wiese und spielten dort Fußball. Zum Erfreuen der Athleten kamen die Trainer danach mit lustigen Spielideen und wir absolvierten unter anderem einen harten Wettbewerb im Papierflieger-Weitflug. Es gab gute Segler und einige Sturtzflieger aber alle hatten ihren Spaß. Etwa um 14 Uhr waren alle wieder bereit für die zweite Trainingseinheit, welche aus zwei Sprints bestand. Die Stadt war sehr schnell belaufbar, was die Entscheidungsfähigkeit forderte. Zurück im Lagerhaus genoss jeder eine warme Dusche und einen sehr feinen «Znacht», mit Gemüsebällchen und «Herdöpfelstock» wobei alle satt wurden. Am Abend machten wir als Input ein Sammelplakat, um die Saison zu reflektieren und den Leitern ein Feedback sowie Wünsche mitzuteilen. Auch sammelten wir Ideen, wie eine



gute Saisonauswertung und Vorbereitung aussieht. Anschließen gingen natürlich alle früh schlafen, um am Sonntag wieder in Topform zu sein.

von Nina Gujan

## Sonntag, 8. Oktober

Als wir um halb sieben bei Morgengrauen aufstehen mussten, um unsere Taschen zu packen, fiel uns auf, dass heute ja leider schon der letzte Tag des KaZu's ist. Als wir zum Zmorgä in den Esssaal kamen, duftete es schon nach Zopf. Und tatsächlich, die Küche hat frischgebackene Sonntagszöpfe vorbereitet, was für ein guter Start in den Morgen. Nach diesem Hoch musste ja fast ein Tief folgen, unsere Kadermitglieder aus dem Bündnerland begaben sich nach dem Frühstück auf ihre Reise und mussten uns dementsprechend verlassen. Doch wir durften uns nicht runterziehen lassen, deshalb wurde unsere Musik während den Putzen maximal aufgeschraubt! Mit neuer Motivation gingen wir das anschliessende Kompasstraining an. Dieses bestand aus drei Teilen, der erste sollte unsere Fähigkeiten der Genauigkeit testen und viel Verbesserungsraum nach oben bieten. Das Justieren verlief folgenderweise: Kompass an den Daumen. Richtung einschlagen. Fokussierter Blick. Rennen.



Die Karte war extrem reduziert und verriet nur Informationen über die Wege im Wald, zwischen den Zeilen alles weiss. Als man dann beim richtigen Weg ankam, musste man sich nur schnell nach den Posten umschaun, denn dieser sollte hoffentlich nicht weit weg von dir selbst stehen. Falls schon, kurze Analyse durchführen, wie viel zu weit man rechts beziehungsweise links des Postens aus dem Wald auf den Weg gekommen ist. Mit dem Ziel, dies das nächste Mal genauer zu machen. Und ab zum nächsten Posten!

Unsere nächste Herausforderung bestand aus einem Fächerli-OL. Dabei ist es wieder eine reduzierte Karte, aber um den Postenraum gab es ein Fenster, welches nicht reduziert war.

Diese Fächerli schwimmen in einem weissen Meer mit verschiedensten Grünstufen, aber nichts anderes. Als letztes zum Thema Kompass gab es einen Korridor-OL.

Nach diesem langen Training durften wir uns auf einen Lunch mit breiter Auswahl an Lebensmitteln freuen. Nicht nur das Essen hat unsere Laune oben gehalten, sondern auch die Schweizer Elite-Läufer und -Läuferinnen. Diese waren zeitgleich mittendrin, die Quali und Halbfinale des Knock-out-Sprints zu absolvieren.

Die Staffelstarts, die uns am Nachmittag erwarteten, bestanden aus kurzen Schlaufen in hohen Dornen. Davon absolvierten wir mehrere Runden. Doch was als intensives Training vorgesehen war, wurde eher zu einem dornigem Erlebnis. Das schöne Wetter fehlte uns aber definitiv nicht. Die Sonne strahlte vom Himmel wie an einem Sommertag. Nachdem wir auch das Nachmittagstraining abgeschlossen hatten, widmeten wir unsere Aufmerksamkeit wieder der Elite, welche nun mitten im Finale des Knock-out-Sprints steckte. Somit ging wieder einmal ein erlebnisreiches KaZu zu Ende.

*von Anna Stüdeli (ZesOLNak)*

# NWK-Bericht: KAZU Frauenfeld

## Samstag, 4. November

Nach der Ankunft haben wir uns direkt umgezogen und sind in ein sehr kuriozes Training gestartet, von Adi organisiert. Bei diesem Training war man in Dreier-Teams (sollte als Vorbereitung für die TOM gelten). Beim Start wusste man aber noch nicht, mit wem man war und so nahmen wir alle unsere Karten und suchten zuerst unser Team. Als wir aber unsere Karte sahen, waren wir alle ein bisschen verwirrt, da die Karte weiss war und ziemlich viele Posten eingezeichnet waren. Gian-Andri sogar noch mehr als Jan, denn Jan nahm seine Karte und rannte einfach davon. Das Ziel vom Training war es, als Dreier-Team möglichst alle Posten zu finden und diese der Postenbeschreibung zu zuordnen, welche auf der Rückseite der Karte war. Dies war gar nicht so leicht. Nach viel herumsuchen, rufen und zeichnen, kamen dann alle Teams ins Ziel.

Nach dem Mittag (mit viel Kuchen und Getränken) mussten alle Dankeskarten schreiben und ein Kahoot über die Postenbeschreibung spielen.

Zum Znacht gab es, von den 03er gewünscht, kleine Pizzas im Racclette-Ofen. Dank Adis Pizzaback-Künsten, welche uns oft zum Lachen brachten, wurde das Warten auf die eigene



Pizza stark verkürzt. Zum Schluss vom Tag hatten die 03er noch einen Abschlussabend organisiert, denn es war der letzte KaZu für diese drei von uns, Gian-Andri, Aline und Jan. Wir spielten eine ICH-oder-DU-Weltmeisterschaft, bei der Véronique und Rico gewannen. Danach wurden wir in drei Gruppen aufgeteilt. In diesen Gruppen machten wir dann über ein gezogenes Thema eine PowerPoint-Präsentation. Diese Präsentation wurde aber von einer anderen Gruppe vorgetragen. Da die Gruppe, welche am Vortragen war, nicht wusste, was auf der nächsten Folie war, wurde es sehr lustig. Nach drei amüsanten Vorträgen, waren alle müde und gingen schlafen. Ich denke, so waren wir optimal vorbereitet auf die TOM am nächsten Tag.

von Lavio Müller (ZesOLNak)

## Sonntag, 5. November

Nach einem interessanten OL-Training am Samstag, wobei jeweils in 3er-Teams eine Bahn auf einem weissen Blatt Papier möglichst schnell abgelaufen werden und die Karte möglichst wahrheitsgetreu nachkonstruiert werden musste, stand am Sonntag die Team-OL-Schweizermeisterschaft an. Eine Zeit lang war ungewiss, ob die diesjährige TOM auch durchgeführt werden kann, da sehr starke Sturmböen vorhergesagt wurden und dies in einem Wald folglich ein gefährliches Risiko für die Athleten:innen ist. Wir gingen somit mit der Ungewissheit ins Bett, ob morgen auch eine TOM stattfinden würde. Am Sonntagmorgen bemerkten wir, dass es ja gar nicht so «cheibe» stark stürmte.

Es herrschte jedoch trotzdem erst im Wettkampfbereich Klarheit, dass das Rennen auch durchgeführt wird. Bestens vorbereitet standen nun viele Kader-Teams am Start. Uns erwartete eine lange und strenge Bahn in einem flachen, zum Teil gut belaubbaren Mittellandwald. Bei regnerischem Wetter gelang einigen Kaderathlet:innen ein sehr gutes Rennen mit ihren Kolleg:innen und unser Regionalkader musste sich an der Rangverkündigung nicht verstecken. Schon bald sassen viele Athlet:innen schon wieder im Zug oder Auto, auf dem Weg nach Hause. Wir durften alle auf eine gelungene und coole TOM zurückschauen und dürfen uns auf die Nächste freuen.

*von Gian-Andri Müller (ZesOLNak)*



# NWK-Bericht: KAZU Schönenberg

## Samstag, 9. Dezember

Bei der Hinreise waren alle gespannt auf die neuen Mitglieder des Kaders. Um sie dann gerade kennen zu lernen, machte jeder eine kleine PowerPoint-Präsentation über sich selbst. Man lernte auch über die alten Athleten noch unbekannte Sachen. Danach machten wir in kleinen Gruppen einen Winter-Longjogg, am Winter hat es ein bisschen gemangelt, aber dafür hatte man nicht zu kalt. Nach einem stärkenden Lunch waren wir bereit für das Überraschungsprogramm am Nachmittag. Während dem Morgen wurde schon viel spekuliert und geraten, doch auf die Lösung kam niemand. Wir fuhren mit dem Bus einige Stationen Richtung Wädenswil, dort wurden wir in zwei Gruppen eingeteilt. Ich denke, alle waren überrascht, als wir in ein Aerial-Hoop-Studio liefen ... Die eine Gruppe durfte zuerst eine Choreografie an den hängenden, drehenden Ringen lernen. Die Akrobatik wurde ein wenig unterschätzt; dass es schön aussieht, muss man viel Spannung haben und es tat teilweise echt weh, wenn man im Ring hangen musste, auf jeden Fall haben einige ein verborgenes Talent gefunden und andere am Ausdrücken ihrer Emotionen gearbeitet.

Die zweite Gruppe durfte zuerst einen Verletzungsprävention-Crashkurs bei Anina Senn besuchen (danke Anina für das viele Wissen). Danach wurde gewechselt und die Show der zweiten Gruppe vorgezeigt. Zurück in der Unterkunft wurde gedehnt und der feine Znacht genossen, es gab Curry mit Glasnudeln oder Reis. Vor dem Früchte-Tiramisu gab es noch einen Input zur Trainingsplanung.

*von Nina Gujan*

## Sonntag, 10. Dezember

Der Morgen begann mit einem Input von Véronique über die Saisonplanung und wie man daraus eine Zielsetzung erstellt. Danach war es gleich unsere Aufgabe, das Gelernte umzusetzen und uns eigene Ziele zu setzen. Diese konnten dann noch individuell mit einem Trainer bei Bedarf besprochen werden. Dann ging es schon an den Hausputz. Jedoch war das Putzpersonal (wir) zu fleissig, sodass noch Zeit übrig blieb. Deshalb nutzen Corsin und Lavio gleich die Chance und spielten auf dem vorhandenen Klavier noch ein fabelhaftes Konzert.

Der Zürcher Silvesterlauf stand am Nachmittag auf dem Programm. Wir nahmen in der Kategorie Sie & Er teil; es gab fünf Runden, die im Team aufgeteilt werden mussten. Die Teams waren im Voraus bestimmt worden, wer aber wie viele Runden rannte, nicht. Meistens waren die Jungs auf dem Start und liefen drei Runden. Leonie und Nina waren jedoch eine Ausnahme und liefen auch drei Runden, und dies zudem sehr souverän. Es gab manche Jungs, die von ihnen in Grund und Boden gerannt wurden. Zudem wurde auch unser Top-Trainer Yves von Einigen auf der Startstrecke geschlagen. Dies wird er sich wohl noch lange anhören müssen. Die interne Team-Wertung gewannen Hanna und Lavio, insgesamt wurden sie 50ste. Bravo!

*von Lavio Müller (ZesOLNak)*

# Arge Alp – 30 Austragungen und ihre Geschichtchen

Erster Teil von 2006 von Annetta Wenk und Ruth Wolf

Zweiter Teil von Annetta Wenk, Mäse und Ursi Ruppenthal

Der erste Arge Alp in der Form, wie wir ihn jetzt kennen, fand 1993 statt. Zuvor gab es jeweils drei Arge-Alp-Wochenenden pro Jahr und es zählten nur die Jugend- und Elitekategorien.

## 1993 Bayern (Grünwald); Karte Schatzgrube; 6. Rang

- die Bündner Delegation besteht aus 22 (!) Personen
- der Weg an den Start wurde in Luftlinie angegeben, wodurch viele zu spät an den Start kamen
- der Car suchte anderthalb Stunden das Hotel in München
- die Jungen übernachteten noch in einer Turnhalle
- auf der Rückfahrt wurden wir am «gröschta, verdammt, huara schiess Zoll vo Europa» (Zital Carchaffeur Chäspi) in Bregenz beinahe auseinandergenommen; die Zöller begnügen sich schliesslich damit, unsere IDs zu kontrollieren

## 1994 Tessin (Lugano); Tesserete, Cademario Nord; 4. Rang

- gewohnt gute Tessiner Stimmung
- schönes Wetter
- Papierflügerlischlacht während der Rangverkündigung

## 1995 Südtirol (Eppan); Monticolo; 5. Rang

- Start-/Zielgelände ist ein Parkplatz (ähnlich dem Obere-Au-Parkplatz) mitten im Wald
- wegen falsch gesetzter Posten können beim Einzellauf nicht alle Kategorien gewertet werden
- Ursi und Heidi waren mit den Poppis Claudine und Fabian dabei. Statt Duschen (Ursi und Heidi) mussten die beiden Babys gestillt werden und wurden dann während des Nachtessens zum Schlafen in den Spalt des Doppelbettes gelegt.
- Als Lunch für den Sonntag bekamen wir von unserem Hotel Sandwiches mit den übrig gebliebenen Schnitzel vom Nachtessen



## 1996 Salzburg (Salzburg); Mönchsberg-Altstadt, Henndorf; 7. Rang

- Erstmals haben nicht mehr alle Teilnehmer in einem Car Platz
- die Staffel findet in der Altstadt und dem Burghügel von Salzburg statt
- einige «unterqueren» den Burghügel im Strassentunnel (anstatt den Hügel hoch zulaufen) und verstehen danach die Welt überhaupt nicht mehr
- die vielen Touristen mit Regenschirmen erschwerten vor allem in der Mozartgasse das Durchkommen



- Abendessen in der Brauerei auf dem Schlosshügel. Einmal mehr hat es für die Grossgruppe nicht funktioniert
- wegen Zeitproblemen (Ruhezeiten des Chauffeurs) müssen wir vor der Rangverkündigung die Heimreise antreten

### **1997 St. Gallen (Neuchlen); 4. Rang**

- Übernachtung in einer Kaserne
- Für Abendunterhaltung sorgt ein Feuerspucker

### **1998 Baden-Württemberg (Baindt); Fuchsloch, Baindter Bädle; 5. Rang**

- die Übernachtung in Schulzimmern raubt einigen den Schlaf

### **1999 Graubünden (Chur); Ils Aults, Fürstenwald; 3. Rang**

- Übernachtung und Nachtessen in der Kaserne Chur. Für die letzten gibt es etwas verkochte Pasta.
- Regierungsrat Stefan Engler ist unter den geladenen Gästen
- Staffelsieg von DE
- Erstmals in der Gesamtwertung auf dem Podest



### **2000 Trentino (Fiera di Primiero); San Martino di Castrozza, Pierini; 2. Rang**

- Staffel bei 0°, liegendem Schnee und Schneefall
- zum ersten Mal reisen wir bereits am Freitag an
- Ein paar Mutige (Brigitte Wolf, Dieter Wolf, Annetta Schaad, Markus Sauter) machen am Samstagvormittag das geplante Training.
- Die meisten nutzen aber die Zeit am Samstagvormittag um Thermowäsche zu kaufen. Mäse ergattert die letzten, dafür mit Füssen
- Auf der Rückfahrt machen wir mitten auf einer Passstrasse des Rollepass im Schnee ein legendäres Gruppenfoto
- Millimetergenaue Verladung des Cars durch den Vereinatunnel

### **2001 Tirol (Seefeld Telfs); Mösern-Gschwandtkopf, Mösern-Wildmoos; 1. Rang**

- erster Bündner Gesamtsieg
- wegen eines Veranstalterproblems erhalten Erwin Caflisch und Martin Hiller in der Staffel eine HE-Karte anstatt eine H45-Karte

### **2002 Tessin (Tenero); Monte Ceneri, Tesserete; 3. Rang**

- fast alle Länder übernachteten im Sportzentrum Tenero

### **2003 Südtirol (Nova Ponente Deutschnofen); 3. Rang**

- Fackelumzug am Abend
- wir gewinnen insgesamt 230 Äpfel (dreieinhalb Äpfel pro mitgereister Bündner Teilnehmer) und tonnenweise Apfelsaft, Joghurt, Brot und Schinken
- Übernachtung in einem super Luxushotel mit Schwimmbad

#### **2004 Bayern (Bruckmühl);** Blindham3, Blindham4; 5. Rang

- Weil an Staffel und Einzellauf gewisse Kategorien dieselben Bahnen hatten, gab es einige «teaminterne, kategorienübergreifende Trams»
- ganz schlechtes Wetter verhindert Arge-Alp-Stimmung
- Am Sonntag wird der Car zur Garderobe umfunktioniert
- Ein Zaun kurz nach dem Zuschauerposten sorgt an der Staffel für nicht wenige Stürze
- die Staffel kann wegen Auswertungsproblemen nicht gewertet werden

#### **2005 Lombardei (San Fidele Intelvi);** Valle d'Intelvi; 3. Rang

- Der Staffelstart findet nach Verspätung der Tiroler erst um 15:30 Uhr statt
- Dank raschen «Massenstart aller nicht abgelösten Läufer» wird glücklicherweise keine Nachtlampe benötigt
- Rangverkündigung in einem Nachtclub
- die grosse Bündner Delegation wird auf drei Hotels aufgeteilt
- die eine Hotel-Gruppe sucht sehr lange das Hotel. Wurde dafür von 'der Mamma' persönlich empfangen und bedient. Wobei vor allem die Kinder mit dem italienischen Menu überfordert waren: Primo mit Pasta, Secondo mit grosser Haxe... Da hätte Primo vorig gereicht.
- Als Preis für den 3. Rang gewinnen wir das grüne Arge-Alp-Zelt, das immer noch im Einsatz ist

#### **2006 Salzburg (Salzburg);** Mönchsberg, Dachsteinblick: 2. Rang

- Nachdem die politische Arge-Alp-Organisation «Arge Alp Sport» gestrichen hat, organisieren die Salzburger ein «Ersatzweekend» unter dem Namen Alpencup
- Doppel-Sprint mit Jagdstart am Samstag und Einzellauf am Sonntag
- Der Sprint ist auf dem Mönchsberg, dem Burghügel oberhalb von Salzburg (Wiedersehen mit dem Staffelgelände von 1996)
- Am Sonntag gibt es im Ziel einen Duschcontainer mit warmen Duschen

#### **2007 Vorarlberg (Feldkirch):** 2. Rang

- Nachdem Graubünden Sport die Leitung der Arge-Alp-Sportwettkämpfe übernommen hat, können sie wieder ausgetragen werden. Erstmals dabei in Vorarlberg.
- Wegen technischer Probleme kann die Staffel nicht gewertet werden
- Beim Essen in Feldkirch werden wir in die «zweite Staffel» eingeteilt. Als wir dann endlich dran wären, gibt es bereits nur noch das Notessen in Form von Pommes und nicht alle bekommen davon etwas. Die Küche verkocht alles, was sie noch auf Lager haben. Aber das reicht leider nicht.
- An der Rangverkündigung dürfen wir uns als Sieger vor Tessin und St. Gallen feiern. Einige Tage später wird die Rangliste allerdings revidiert: 1. Tessin (148), 2. St. Gallen (146), 3. Graubünden (143)

#### **2008 St. Gallen (Neuchlen-Anschwilen);** Altenberg, Hirschberg: 3. Rang

- Übernachtung in der Truppenunterkunft Neuchlen-Anschwilen

## **2009 Graubünden (Engadin);** S-chanf und God Surlej: 4. Rang

- OK-Chef ist Riet Gordon
- Die Bündner Delegation umfasst über 80 Teilnehmer
- Das Nachtessen für alle Arge-Alp-Teilnehmer kochen die Kochlehrlinge der Gewerbeschule Chur. Sehr fein und kulinarisch hochstehend.
- Der Ski-O-Swiss unterstützt uns bei der Organisation, so dass möglichst viele Bündner starten können



## **2010 Trentino (Andalo):** 4. Rang

- Der Nebel begleitet uns den ganzen Samstag
- Rangverkündigung am Samstagabend mit Musik, bei welcher auch die Jungen kräftig mitschaukelten
- Zum ersten Mal waren die Einzelresultate besser als das Staffelergebnis
- An den Start vom Sonntag geht es mit einer Steh-Sesselbahn
- Das Nachwuchskader bleibt gleich im Trentino für ein Trainingslager

## **2011 Bayern (Regensburg):** 5. Rang

- Bayerisches Abendessen mit bayerischer Abendunterhaltung
- Anspruchsvolle Einzelläufe im «Rocks Paradise» mit fast hinkelsteinförmigen Steinformationen auf einer 1:7500er Karte

## **2012 Tessin (Campra);** Lukmanierpass und Campra: 3. Rang

- Wir übernachteten gleich im Wettkampfbereich des Einzellaufs, was aufgrund des nassen und kalten Wetters super ist. Nach dem Lauf konnte man sich so nochmals ins warme Bett legen.
- Philipp Sauter gewinnt bei HE den Einzellauf vor dem russischen WM-Medaillengewinner Mikhail Mamleev

## **2013 Tirol (Imst);** Hochimst, Tarrenz: 3. Rang

- Die Staffel findet bei sonnigem Wetter, aber mit einigem liegenden Neuschnee statt



- Abendessen mit Rahmenprogramm in der Autobahnraststätte «Trofana Tirol», welche uns bestens bekannt ist von den «Znünipausen» bei der Durchfahrt nach Salzburg
- WKZ Sonntag war eine grosse Brauerei, die es ermöglichte, selbstständig das Brauhaus zu erkunden..., mit Selbstbedienung am Zapfhahn im Rittersaal

#### **2014 Südtirol (Deutschnofen);** Maria Weissenstein / Pietralba: 6. Rang

- Während der Staffel kommt ein Gewitter mit starkem Regen auf
- Der Regen sorgt dafür, dass ein Bach durch unser Clubzelt läuft. Mehrere Taschen können leider nicht mehr rechtzeitig vor der Nässe gerettet werden.
- Auf der Heimfahrt hatten wir zwischen Zernez und Susch eine Kollision mit einem Reh.

#### **2015 Lombardia (Aprica):** 6. Rang

- Wir machen ein Teamfoto mit dem Gemeindepräsidenten von Aprica, der mit einer Scherbe ausgestattet ist
- Es gibt vor dem Abendprogramm einen Einzug der Teams durchs Dorf. Die einen gehen aber lieber ins Sportgeschäft shoppen

#### **2016 Salzburg (Salzburg);** Hellbrunn / Marmorbrüche Adnet: 6. Rang

- Wir übernachten mit den anderen Delegationen im JUFA-Hotel in Salzburg
- Für das Nachtessen wird jedes kleinste Stück Sitzplatz ausgenutzt

#### **2017 Vorarlberg (Bregenz);** Thalbach/Hoher Sattel - Tona: 5. Rang

- Wie immer – als Werner unsere Arge-Alp-Delegation organisiert hat – begleitet uns unser Motto: «technisch sauber + sicher = schnell!»
- Im Zieleinlauf blieb der OL-Schuh von Michael Rüegg im Schlamm stecken. Er wurde trotz grosser Suchaktion nicht mehr gefunden.

#### **2018 St. Gallen (Flumserberge):** 3. Rang

- Grosse Delegation mit 74 Teilnehmern
- Das Herren-Elite-Team mit Florian Attinger, Flavio Poltéra und Noah Zbinden gewinnen die Staffel mit einem legendären Zielsprint. Die entscheidenden Sekunden holte Noah heraus, als er die Baumgruppe – Postenstandort des letzten Postens – auf der richtigen Seite umrundete
- Wir übernachteten in einem über 100-jährigen Hotel mit kleinen, herzigen Zimmern.

#### **2019 Graubünden (Savognin):** 3. Rang

- Organisiert durch Juno und Coni
- Super Wetter
- Grosse Bündner Delegation erstmals in den Arge-Alp-Hoodies und Arge-Alp-Dress

#### **2020**

- wurde wegen Corona abgesagt



### **2021 Bayern (Hetzenbach): 6. Rang**

- wegen Corona und der weiten Anreise sind wir nur ein 22-köpfiges Team (gleich grosse Delegation wie 1993 ebenfalls in Bayern)
- Rückfahrt ins Hotel nach Regensburg mit kitschigem Sonnenuntergang
- Komplizierter Check-in im Hotel dank Corona
- Mittagessen à la carte in einem feinen Restaurant 5 Minuten vom Wettkampfbereich entfernt. Leider ohne die genügende Kapazität und so mussten einige lange auf Schnitzel mit Pommes warten.

### **2022 Tessin (Isonne): 2. Rang**

- Sonntags regnete es durchgehend (seit der Nacht bis wir den San Bernardino wieder hinter uns gelassen haben). Am stärksten dabei zwischen 8 und 13 Uhr...
- Das Tessiner Ferienhaus kurz vor dem Start diente vielen Läufern als trockener Unterstand
- Die knapp 9-jährige Julia Gujan war wohl die bisher jüngste Bündner Arge-Alp-Teilnehmerin

### **2023 Trentino (Folgaria, Lavarone): 4. Rang**

- Stimmungsvolle Staffel-Rangverkündigung abends auf dem Hauptplatz von Folgaria inkl. Einzug aller Teams ähnlich wie an einer Olympiade
- Die Portionen beim Nachtessen (Gulasch, Knödel, Polenta) werden immer kleiner
- Die schwarz angeschimmelte Butter beim Frühstückbuffet im Hotel lässt uns diskutieren, ob Butter überhaupt schimmeln kann. Das Ablaufdatum war übrigens noch nicht erreicht
- Auf der Hinfahrt gibt es eine Znünipause mit durch Urs organisierten Gipfeli
- Auf der Rückreise machen wir in Glurns einen Nacht-Halt. Die einen stürmen den Fastfoodstand und teilen sich die vorhandenen Hamburger. Die anderen nehmen ein Gelati. Und die Ausdauernden warten sehr lange auf die Marroni.



# JÄGGI

## Optik & Hörberatung

Bahnhofstrasse 42

7000 Chur

T 081 257 13 23

[www.jaeggi-optik.ch](http://www.jaeggi-optik.ch)

**Dein Spezialist für run.bike.nordic**

.Spezialkonditionen für OLG-Mitglieder!

.mit Onlineshop

.[www.biellersport.ch](http://www.biellersport.ch)



Bieler Sport Bonaduz  
run bike nordic



51



The logo for MIUX, consisting of the letters 'MIUX' in a bold, white, sans-serif font, centered on a dark blue background with a starry, nebula-like pattern.

# Orientierung in der Kommunikation

Miux AG Markenagentur | Chur | Wangs | [miux.ch](http://miux.ch)

