

CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur
3. Ausgabe 2015



Camping an der Jukola (Foto Marcel Schiess)

Redaktionsschluss

31. Dezember 2015
Berichte an chalchofa@olg-chur.ch

Mutationen, Termine	2
News	3
Ausschreibungen / Infos	4

Redaktionsteam

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

Cornelia Camathias
Calandastrasse 22, 7000 Chur
081 353 55 85

Termine September – Dezember 2015

Regional

Dienstags	Kartentraining, 18:00 verschiedene Orte, Ausschreibung Seite 8
Donnerstags	Lauftraining, 18:30 verschiedene Orte, Ausschreibung Seite 9
Freitags	Hallentraining, 18:15-19:00, Turnhalle Sand
31. Okt.	Bündnermeisterschaft und Schlusslauf, Fürsti
5. Dez.	Chlaus-OL

National

19./20. Sept.	6./7. Nationaler OL, San Bernardino
27. Sept.	Zürcher-OL, Winterthur
2./3./4. Okt.	Prolog und 8./9. Nationaler OL, Arosa
10./11. Okt.	Arge Alp, Lombardei
17./18. Okt.	Mittel-SM/10. Nationaler OL, Glarus (Clubweekend)
8. Nov.	Team-SM, Jorat
14. Nov.	OL-Fest, Trimbach

International

2./3./4. Okt.	Weltcup Final, Arosa
---------------	----------------------

Meldeschluss

7. Sept.	Zürcher-OL, via www.go2ol.ch *
7. Sept.	8./9. Nationaler OL, via www.go2ol.ch *
28. Sept.	Mittel-SM/10. Nationaler OL, via www.go2ol.ch *

News

Doppelsilber für Florian am EYOC

Ende Juni stand Florian Attinger an den Jugend-Europameisterschaften in Rumänien im Einsatz. Der 18-Jährige bestritt mit dem Schweizer Team drei Wettkämpfe rund um den Zentralort Cluj-Napoca. Im Langdistanz-Wettkampf vom Freitag belegte Florian den 11. Rang bei den Herren-18. Tags darauf erreichte er mit seinem Staffelteam die Silbermedaille, wobei seine solide Leistung auf der Startstrecke ein wertvoller Grundstein zum Erfolg lieferte. Zum Abschluss der Titelkämpfe erlief sich Florian erneut die Silbermedaille im Sprint. Herzliche Gratulation!



Drei Podestplätze an der SPM

An den Schweizermeisterschaften über die Sprintdistanz in Dornbirn erliefen sich die Churer drei Podestplätze. Philipp Kleger wurde bei den Herren A Kurz Schweizermeister. Je auf den dritten Rang liefen Florian Attinger (H18) und Ursi Ruppenthal (D40). Weitere Top-Ten-Rangierungen erreichten Carmen Strub (6. DAL) und Gabriela Diethelm (10. D35).

Zwei Churer Teams in den Top-Ten

Ende Juni nahm eine kleine Delegation aus Graubünden an der Staffel-Schweizermeisterschaft im Jura teil. Zwei Teams, welche aus mindestens einem OLG Chur Mitglied bestanden, erliefen sich einen Rang unter den besten zehn. Riet Gordon, Silvio Sauter und Jörg Giezendanner wurden bei den H160 Siebte, ebenso wie Rolf Camathias in seinem Team bei den H18.

OLG Chur an der Jukola

Wahrscheinlich das erste Mal in der Geschichte stellte die OLG Chur an der Jukola-Staffel in Finnland sowohl ein Herren-, als auch ein Damen-Team. Die Damen (Véronique Ruppenthal, Angela Zindel, Claudia Wetzstein und Annetta Schaad) erreichten den Rang 429 von über 1'400 Teams. Die Männermannschaft um Markus Wenk, Marcel Schiess, Gianni Schaad, Claudio Wetzstein, Ursi Ruppenthal, Mäse Ruppenthal sowie einem eingesprungenen Schweden lief auf den 576. Rang von ca. 1'800 Teams.

Philipp auf Rang 17 an der Tiomila

Am schwedischen Staffelwettkampf Tiomila anfangs Mai lief Philipp Sauter für seinen Club Göteborg Majorna OK die 2. Strecke. Sein Team erreichte den 17. Staffelnrang von 248 klassierten Teams.



Einladung zur 46. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

Freitag, den 12. Februar 2015, 19:30 Uhr
Gewerbliche Berufsschule Chur (GBC)

Im Anschluss an die GV offeriert die OLG Chur ein feines Büfett – lass dich überraschen!

Der Vorstand freut sich **dich** an diesem Abend begrüßen zu dürfen.

Anträge an die GV

Gemäss Art. 20 der Statuten der Orientierungslaufgruppe Chur, hat jedes Aktiv- und Ehrenmitglied das Recht, bis Ende des Jahres schriftlich Anträge zu Händen der Generalversammlung einzureichen und diese zur Abstimmung zu bringen.

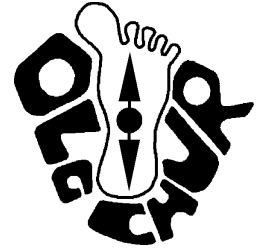
Solche Anträge sind demzufolge bis spätestens 31. Dezember 2015 in schriftlicher Form an die Adresse des Präsidenten Chris Kim (hr.chris.kim@gmail.com) zu richten.

Chalchofa-Mail hat gezügelt

Die Chalchofa-Mail-Adresse wurde auf den OLG-Server verschoben und hat ab sofort einen neuen Namen. Neu heisst die Adresse nicht mehr „chalchofa@gmx.ch“, sondern „**chalchofa@olg-chur.ch**“.

15. OLG Chur Chlaus Höck

Samstag, 05. Dezember 2015



Mittagszeit Anmeldung/Start zum Chlaus OL gemäss separater Ausschreibung von Annetta Schaad und Markus Wenk

ab 18:15 **Chlaus – Apéro** in der Aula Gewerbeschule, Chur

ab 18:45 **Kleiner Imbiss**
öppis chliises Warms / Getränke / Nüssli / Mandarinli / Kaffi und Guetzli

ab 19:45 **Herbstcup Rangverkündigung und
Rangverkündigung Sprintcup 2015
Rangverkündigung Samichlaus OL 2015**

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

Anschliessend geselliges Beisammensein bis ca. 23.00 Uhr.

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

Name(n):

Anmeldung für den Chlaus Höck:

Ich/Wir bin/sind sicher dabei

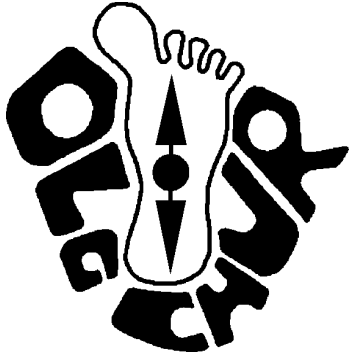
Anzahl: Personen

Ich bringe Weihnachtsguetzli mit

Anmeldung bis **Di 01. Dezember 2015** an Chris Kim: Tel P 081 353 45 53
Tel M 079 925 93 33
hr.chris.kim@gmail.com

Ich weiss etwas, was der Chlaus noch nicht weiss....., dann melde ich dies direkt in der Inbox vom Samichlaus unter:

samichlaus@olg-chur.ch



goes



Club-Weekend

17./18. Oktober 2015 in Braunwald

Samstag: Schweizermeisterschaft Mitteldistanz (MOM) in Schwändi
gilt auch als Wertungslauf zur Schülermeisterschaft GR/GL

Sonntag: 10. Nat. OL in Braunwald

Wir logieren im Hotel Cristal in Braunwald. Die OLG Chur unterstützt das Weekend finanziell grosszügig im Rahmen des Budgets. Je nach Anzahl Teilnehmende erhöht sich der Mindestselbstbehalt von CHF 20.- resp. CHF 10.- pro Erwachsenes resp. Kind (bis 12).

Wert für Zimmer inkl. HP: CHF 115.- resp. CHF 70.-

Anmeldung Weekend: es hat noch Zimmer. Interessierte melden sich bei:
Chris Kim, hr.chris.kim@gmail.com, 079 925 93 33
First in, first served. Beschränktes Platzangebot!

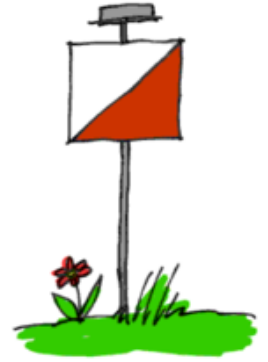
Anmeldung für die Läufe: individuell bis 05. Oktober 2015 über go2ol
Startgeld MOM wird vom Verein auf Verlangen rückvergütet

Jetzt hoffe ich auf reges Interesse und freue mich auf ein tolles OL-Erlebnis mit **DIR**.

Sportliche Grüsse



Herbst OL-Kurs



Für Jugendliche ab 10 Jahren und Erwachsene Einsteiger

- Wann:** jeden **Dienstag** vom 25. August bis 6. Oktober 2015
- Wo:** In und um Chur (während der Jagd in urbanen Gelände)
- Zeit:** 18.00 – 19.30 Uhr (plus Weg zum Besammlungspunkt)
- Kosten:** Jugendliche Fr. 20.- / Erwachsene Fr. 30.- / OLG-Mitglieder gratis
- Anmeldung an:** Beatrice Auer, Via Ruegna 33, 7016 Trin Mulin,
Tel 081 630 40 73 oder b.auer@rodesign.ch
mit Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, Adresse, Telefon und Mail

Weitere Daten im 2015:

- Zürcher-OL:** **So, 27. September** in Winterthur, man läuft in Teams (2 -3, nach Alter) oder mit der Familie (3-5 Personen) Wir reisen mit dem Club gemeinsam. Das Bahnbillet und ein Bon für eine Bratwurst oder ein Teigwarensalat ist im Startgeld inbegriffen.
Anmeldung bis 1. September an Beatrice Auer (www.zuercherol.ch)
Ihr könnt auch mit eurer Schulklasse mitmachen!
- sCOOL-Cup:** **Do, 1. Oktober** in Arosa, SchülerInnen 1.- 6. Klasse
- Weltcup und 8./9. Nat. OL:** **Sa/So 3./4. Oktober** in Arosa, Lauf am So zählt zur Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft.
Wir reisen jeweils gemeinsam ab Chur an, werden selber einen Orientierungslauf machen und anschliessend **mit den Eliteläufern beim Weltcupabschluss mitfiebern.**
- Schlusslauf:** **ev. Sa, 31. Oktober** in Alvaneu, dies ist der Schlusslauf der Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft und Bündner Meisterschaft.

Kartentraining 2015

Nr.	Datum	Karte	Besammlungsort*	Verantwortlich
12	25.08.	Ils Aults	P Schafweide Domat/Ems	Martha / Sergio
13	01.09.	Bot Tschavir	P VITA Parcours	Véronique
14	08.09.	Sprintcup Grüşch	Schulhaus	Chris
15	15.09.	Scharmoin	Parpaner Höhe
16	22.09.	Sprintcup Tamins	Schulhaus	Chris
17	29.09.	Sprintcup Untervaz	Schulhaus	Chris
18	06.10.	Sprintcup Chur Lachen	Schulhaus	Chris

Startzeit: 18.00 bis 18.30 Bitte startet frühestmöglich und erkundigt euch, wann eingesammelt wird.

Trainingsform meist Normal-OL

Mitfahrgelegenheit: über WhatsApp Gruppenchat "OLG Chur"

Einsteiger / Gäste sind herzlich willkommen.

Auskunft Adrian Puntschart; puntschart@bluewin.ch; 079 584 62 52

Anregungen Rückmeldungen zu den Trainings und Ideen für die Trainingsgestaltung sind gewünscht.

Besammlungsort* Karte mit den genauen Besammlungsorten unter:
<http://www.olg-chur.ch/aktivitaeten/kartentraininghallentraining/besammlungsorte-trainings.html>



Trainingsplan Donnerstagslauftraining OLG Chur

Für Alle, nicht nur KaderathletInnen.

Beginn jeweils 18:30 Uhr (evtl. Stirnlampe mitnehmen!)

Mitfahrgelegenheiten und Aktuelles unter WhatsApp-Chat "OLG Chur"

Adrian Puntchart 079 584 62 52

Treffpunkte: **Ruppenthal:** Via Rudera 4, Domat-Ems; 079 228 62 51
Puntchart: Ruchenbergstrasse 49, Chur; 079 584 62 52
Landquart (Mix Sieber): Treffpunkt Sportplatz Ried (400m Bahn); 079 291 09 59
Obere Au: Treffpunkt Bushaltestelle, **anschliessend Badi!**

Donnerstag, 27. August 2015	Ruppenthal	
Donnerstag, 3. September 2015	Puntchart	
Donnerstag, 10. September 2015	Obere Au	
Donnerstag, 17. September 2015	1000/3000 m Lauf Landquart	
Donnerstag, 24. September 2015	Ruppenthal	
Donnerstag, 1. Oktober 2015	Puntchart	
Donnerstag, 8. Oktober 2015	Landquart	
Donnerstag, 15. Oktober 2015	Obere Au	<i>Herbstferien</i>
Donnerstag, 22. Oktober 2015	Ruppenthal	<i>Herbstferien</i>
Donnerstag, 29. Oktober 2015	Puntchart	
Donnerstag, 5. November 2015	Landquart	
Donnerstag, 12. November 2015	Obere Au	
Donnerstag, 19. November 2015	Ruppenthal	
Donnerstag, 26. November 2015	Puntchart	
Donnerstag, 3. Dezember 2015	Landquart	
Donnerstag, 10. Dezember 2015	Obere Au	
Donnerstag, 17. Dezember 2015	Ruppenthal	
Donnerstag, 24. Dezember 2015	Weihnachtslongjogg	



Hallentraining

Du hast die Wahl !



Dienstag von 20:20 bis 21:50

in der Turnhalle Stadtbaumgarten.

Hallentraining mit Spielrunde

(Organisation via WhatsApp-Chat 'OLG Chur')

27. Oktober 2015 bis 22. März 2016

und/oder

Freitag von 17:45 bis 19:00 und länger

in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten).

Circuittraining 40-45', für Jugendliche mit OL-spezifischer Einheit
anschliessend Unihockey

Ganzjährig (ausser Weihnachts- und Sommerferien)!

Keine Anmeldung nötig, kostenlos

Auskunft:

Adrian Puntschart

079 584 62 52

apuntschart@bluewin.ch

Sprintcup 2015 (mit SportIdent)

Dienstag, **08.09.** **Grüsch**
ab 18:00 beim Schulhaus

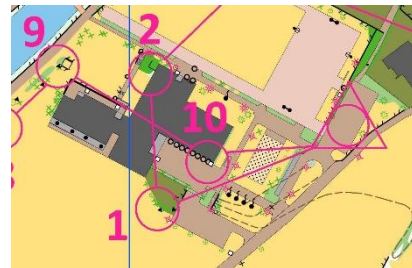
Dienstag, **22.09.** **Tamins**
ab 18:00 beim Schulhaus

Dienstag, **29.09.** **Untervaz**
ab 18:00 beim Schulhaus



Titelverteidiger: Mäse Ruppenthal

Dienstag, **06.10.** **Chur Lachen**
ab 18.00 beim Schulhaus



Ausschnitt Karte Grüsch

(Für aktuelle Updates bitte Homepage und Chalchofa-Mail beachten)

Modus: Es sind jeweils 2 Sprints zu laufen. Total gibt es also 8 Sprintläufe. Die 6 besten Läufe kommen in die Gesamtwertung (2 Streichresultate).
Zeitmessung am Start und beim Ziel. Kleine Postenflaggen sind in der vorgegebenen Reihenfolge anzulaufen und zu berühren. **Fairplay!**
SportIdent-Zeitnahmebadge kann am Start ausgelehnt werden.
Die Punktwertung erfolgt nach der Formel: Siegerzeit geteilt durch eigene Zeit mal 1000.

Verantwortlich: Chris Kim 079 925 93 33

15. Bündner Meisterschaft

Schlusslauf der Bündner-/Glarner Schülermeisterschaft

Samstag, 31. Oktober 2015
Fürstenwald, Chur

- Karte:** Fürstenwald, 1:10'000, 5m Äquidistanz
- Laufform:** Einzel-OL Langdistanz
- Laufleitung:** vakant, Interessenten gesucht
- Bahnlegung:** vakant, Interessenten gesucht
- Besammlung:** Waldhausstall, Chur
Koordinaten: 760500,193150, GPS: N 46° 52.206, E 9° 32.644
- Kategorien:**
- | | |
|--------|---------|
| H/D 10 | HAL/DAL |
| H/D 12 | H/D 35 |
| H/D 14 | H/D 45 |
| H/D 16 | H/D 55 |
| H/D 18 | |
- Anmeldung:** am Lauftag beim Besammlungsort
- Startgeld:**
- | | | | |
|-------------|---------------|-----|------|
| Erwachsene | Jg. -1994 | CHF | 16.- |
| Jugendliche | Jg. 1994-1998 | CHF | 12.- |
| Kinder | Jg. 1999- | CHF | 8.- |
- Start:** 11 - 13 Uhr, freie Startzeit
- Berechtigung BM:** Für die Bündnermeisterschaft titelberechtigt sind alle Mitglieder eines dem Bündner OL Verband angeschlossenen Vereins, unabhängig ihres Wohnsitzes sowie alle Läuferinnen und Läufer mit Wohnsitz in Graubünden unabhängig ihrer Vereinszugehörigkeit.
- Rangverkündigung BM:** ca. 15 Uhr am Besammlungsort
- Verpflegung:** Sandwiches, Kuchen und Getränke

Der BüOLV und die OLG Chur freuen sich auf ein tolles OL-Erlebnis mit **DIR**.

Sportliche Grüsse



ARGE ALP OL 10./11. Oktober 2015

Lombardei Aprica

Ländermeisterschaft aus Staffel- und Einzellauf. Für Graubünden startberechtigt sind Personen mit Wohnsitz im Kanton sowie Mitglieder von Bündner OL-Vereinen.
Achtung: Bei Mehrfachmitgliedschaften zählt jener Verein, unter dessen Name letztmals an einer Landesmeisterschaft über die Langdistanz (LOM) gestartet wurde!

Programm	Samstag	ca. 07:00	Busfahrt Chur – Julierpass – Berninapass – Aprica
		ca. 13:30	Massenstart Staffellauf
		18:30	offizielle Eröffnung mit Umzug, Siegerehrung; Nachtessen im Hotel, also „in Ruhe“ unter uns
	Sonntag	ab 09:30	Einzellauf (klassische Distanz)
		ca. 13:30	Siegerehrung, Abschluss, Heimreise

Unterkunft *** Albergo Roma, Aprica; Doppel- u. Mehrbettzimmer; Halbpension

Kategorien Staffel: D/H 14, 18, Elite, 35, 45, 55, Offen (kurz/kurz/lang)
Einzel: D/H 12, 14, 16, 18, 20, Elite, 35, 40, 45, 50, 55, 60, OK, OL

Laufgebiete Staffellauf: „Magnolta“; Einzellauf: „Alpe Palabione“ (Seilbahn zum Start)

Kosten - Jugendliche (1995-) / Erwachsene (-1994) Fr. 50.00 / Fr. 90.00
- für Mitglieder der OLG Chur deutliche Kostenreduktion (Clubbeitrag)

Anmeldung per E-Mail bis Freitag, 04. September 2015
Name, Vorname, Jahrgang, SI-Nr., Tel.-Nr., Wunsch-Kategorien St + E

an: Werner Wehrli, Ruchenbergstr. 25, 7000 Chur
Telefon: Privat 081 353 51 79 Mail: c.w.wehrli@hispeed.ch

Weisungen werden den TeilnehmerInnen später per E-Mail zugestellt





Ausschreibung

Bündner OL-Weekend in Arosa 2. bis 4. Oktober 2015

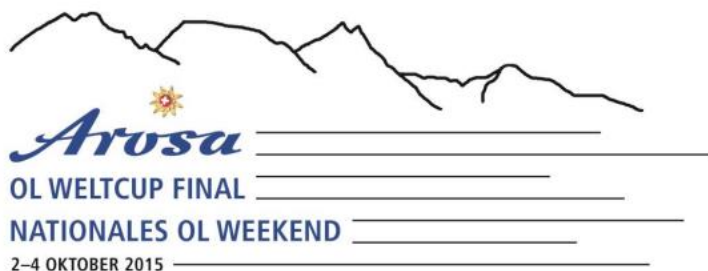
Allgemeine Informationen

Veranstalter	OLG Chur und OLG Zürich
Laufleiter	Claudio Wetzstein
Technische Delegierte	Urs Hofer (Samstag); André Wirz (Sonntag)
Auskunft	Claudia Wetzstein, 081 284 23 62, claudia.wetzstein@bluewin.ch
Wettkampfbereich	Kongresszentrum, Arosa (am Obersee)
Kategorien	Alle nach WO Art. 42, inklusive D/H10, Offene Kategorien kurz, mittel, lang
Anmeldung	<p>Klassisch Einzahlung des Startgeldes auf das Postkonto 30-558909-4 Schweiz. OL Verband, Bern, Vermerk: "Bündner WE 2015" Angaben: Name, Vorname, Adresse, Jahrgang, Kategorie, Verein, SI-Card-Nummer, welche Läufe angemeldet werden, Anreise mit ÖV ja/nein, Postversand Weisungen ja</p> <p>Online unter www.go2ol.ch</p> <p>Offene Kat. Anmeldung wie oben oder am Lauftag</p>
Startgeld	<p>Prolog bis 1994 CHF 10.- 1995 - 1998 CHF 5.- ab 1999 CHF 5.-</p> <p>8. Nationaler bis 1994 CHF 28.- 1995 - 1998 CHF 20.- ab 1999 CHF 15.-</p> <p>9. Nationaler bis 1994 CHF 28.- 1995 - 1998 CHF 20.- ab 1999 CHF 15.-</p> <p><i>erhöhte Startgelder an den Nationalen OL aufgrund der Transporte, welche im Startgeld inbegriffen sind.</i></p> <p>Offene Kat. gemäss Jahrgang (siehe oben), zusätzliche Karten à CHF 5.-</p>
Startnummer	pro Läufer eine Startnummer für die beiden Nationalen OL
SI-Card-Miete	CHF 2.- pro Wettkampf
Postversand	CHF 5.- für Weisungen, Start- und Rangliste (Angabe bei Anmeldung zwingend)
Meldeschluss	<p>Klassisch Montag, 7. September 2015</p> <p>Online Montag, 14. September 2015</p> <p>(Anmeldung ist nur gültig bei rechtzeitigem Eingang des Startgelds)</p>
Nachmeldungen	bis Donnerstag 24. September 2015 per Mail an Auskunft möglich, sofern Startplätze vorhanden sind, Zuschlag pro Lauf CHF 10.-



Allgemeine Informationen

Mutationen	bis Montag 28. September 2015 mit Mail an Auskunft möglich, für alle Mutationen ab Meldeschluss werden CHF 5.- erhoben, Bezahlung am Lauftag bei der Information, SI-Mutationen sind bis zum Lauftag kostenlos möglich
Weisungen/Startlisten	unter www.swiss-orienteeing.ch und www.olg-chur.ch
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer; jede Haftung wird vom Veranstalter, ausser bei grober Fahrlässigkeit, wegbedungen
Medien/Presse Nationale OL	Véronique Ruppenthal, v.ruppenthal@hisppeed.ch
Medien Weltcup Final	Severin Furter, media@ol-weltcup.ch
Kinderhort	Samstag und Sonntag in der Nähe des Wettkampfcentrums (Abenteuerspielplatz in einer Halle). Öffnungszeiten: Samstag 10:30 – 17:30 Uhr, Sonntag 08:30 – 15:30 Uhr für Kinder ab 2 Jahren, Anmeldung an Auskunft bis 28.09.2015 unerlässlich
Kinder-OL	Samstag und Sonntag in der Nähe des Wettkampfcentrums
Weltcup Final	Freitag, 2.10.2015, 12 bis 17 Uhr, Weltcup Lauf Langdistanz, Karte Grüenseeli Samstag, 3.10.2015, 13 bis 17 Uhr, Weltcup Final über die Mitteldistanz, Karte Maran Sonntag, 4.10.2015, 13:20 bis 14:45, Weltcup Sprintstaffel, Karte Arosa Alle drei Tage befindet sich die Weltcup-Zielarena mit Grossbildschirm, Speaker und grossem Festzelt mit der Festwirtschaft auf dem Sportplatz beim Kongresszentrum Arosa (WKZ und Garderoben). Wir freuen uns, wenn möglichst viele Zuschauer die weltbesten OL-Läufer verfolgen und in der Zielarena für eine gute Stimmung sorgen!
Anreise ÖV	Intercity ab Zürich oder St. Gallen bis Chur Weiterreise mit der Rhätischen Bahn nach Arosa (Gleis 2) Bahnhof Arosa ist in unmittelbarer Nähe des WKZ
Privatverkehr	ab der A13 Ausfahrt Chur Nord auf der Kantonsstrasse bis ins Zentrum von Chur (Untertor) und dann weiter Richtung Arosa. Parkiert werden darf nur im Parkhaus Arosa und auf öffentlichen Parkplätzen (meist gebührenpflichtig) oder ev. bei der Unterkunft.
Übernachtung	Buchungen via http://www.arosa.ch/de/sommer/kultur-und-events/events/ol-weltcup-finale-in-arosa/unterkunfte in Hotels und Ferienwohnungen. Beachtet die Möglichkeiten, vorher oder nachher eine Woche oder ein paar Tage Ferien anzuschliessen! In Arosa bekommen alle Gäste im Sommerhalbjahr die All-inklusive-Card für die freie Benutzung der Bergbahnen, Seilpark, Minigolf, Pedalo etc. Nutzt die Gelegenheit und geniesst die wunderschöne Umgebung und die Sonne in Arosa!



Laufspezifische Informationen

Prolog

Bahnleger

Kontrolle

Wettkampfform

Geländebeschreibung

Laufkarte

Anmeldung

Startzeiten

Maximalzeit

Weg zum Start

Freitag, 2. Oktober 2015

Claudio Wetzstein

Claudia Wetzstein

3 Bahnen (4.5, 3.4, 2.0 Lkm) sowie Postennetz-OL (Karte Fr. 5.-)

alpiner Nadelwald mit etlichen Objekten (gut belaufbar)

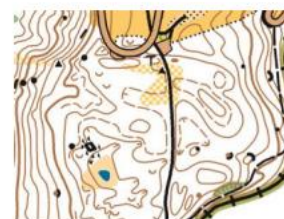
Usser Wald (OL-Karte nach IOF-Norm); Massstab 1:15'000 und 1:10'000
Äquidistanz 5 m, Stand Sommer 2015

11:30 bis 13:00 Uhr (nur am Lauftag im WKZ)

12:00 bis 14:00 Uhr, 1' Startintervall, fliegende Startliste

1 Stunde

0.7 km, 60m Steigung (ca. 15min.)



8. Nationaler-OL

Bahnleger

Kontrolle

Wettkampfform

Geländebeschreibung

Laufkarte

Anmeldung offen

Startzeiten

Maximalzeit

Weg zum Start

Samstag, 3. Oktober 2015

Marcel Schiess

Niklaus Moser

Langdistanz

alpiner Nadelwald (meist sehr gut belaufbar); einzelne Gebiete
mit vielen Details

Grüenseeli; (OL-Karte nach IOF-Norm); Massstab 1:15'000 und
1:10'000, Äquidistanz, 5 m, Stand Sommer 2015

09:00 bis 11:00 Uhr im WKZ

10.30 bis 13.30 Uhr

2,5 Stunden

Busfahrt, ca. 10min., anschliessend Fussmarsch von 2.0 km, 200m
Steigung, ca. 45 min.





Laufspezifische Informationen



9. Nationaler-OL Sonntag, 4. Oktober 2015

Bahnlegerin	Claudia Wetzstein
Kontrolle	Jörg Giezendanner
Wettkampfform	Mitteldistanz
Geländebeschreibung	wenig offenes, alpines (gelegentlich ruppiges) Gelände, meist gut belaufbarer alpiner Nadelwald mit kleinem Felssturzgebiet
Laufkarte	Maran; (OL-Karte nach IOF-Norm); Massstab 1:10'000, Äquidistanz, 5 m, Stand Sommer 2015
Anmeldung offen	08:30 bis 11:00 Uhr im WKZ
Startzeiten	09.30 bis 12.00 Uhr
Maximalzeit	2 Stunden
Weg zum Start	Fahrt mit der Luftseilbahn ca. 10min. anschliessend Fussmarsch von 1.4 km, 10m Steigung, ca. 20 min.

Die Destination , die  und die  freuen sich auf DICH...

OL Challenge:

SWISSLOS



SwissLife

graubünden SPORT

Jugendförderungspreis

Aufruf an alle bis 20jährigen:

Meldet jene Resultate, die gemäss Tabelle zu einer Auszeichnung berechtigen. Chris Kim (hr.chris.kim@gmail.com) erwartet eure schriftliche Mitteilung bis zum 31. Dezember 2015.

Der Fonds für Jugendförderung wurde anno 2000 zum 30 Jahre Jubiläum der OLG Chur durch die Ehrenmitglieder mit einer einmaligen Einlage von CHF 2'000.- ins Leben gerufen. Herzlichen Dank.

	Preisgeld CHF 50.-	Preisgeld CHF 20.-
Internationale Veranstaltungen (Clubbez. „OLG Chur“) z.B. O-Ringen, SOW etc.	1. bis 3. Rang	Etappensieg
Internationale Veranstaltungen z.B. Jugendländerkämpfe etc. z.B. ARGE Alp	1. bis 3. Rang Staffel 1. bis 3. Rang	Einzel 1. bis 3. Rang
Nationale Meisterschaften (Clubbez. „OLG Chur“) LOM, MOM, NOM, SPM SOM und TOM (reine OLG Chur Mannschaft)	1. Rang H/D 16/18/20 1. bis 3. Rang	1. bis 3. Rang H/D 10/12/14 2. und 3. Rang H/D 16/18/20

Beiträge an SOLV-Kader-Mitglieder und Nachwuchsläufer

Kaderathleten oder Nachwuchsläufer melden gemäss dem "Reglement über die Ausrichtung von Beiträgen an SOLV-Kader-Mitglieder und Nachwuchsläufer" (<http://www.olg-chur.ch/downloads.html>) deren Beitragsanspruch bis zum 31. Dezember 2015 an Chris Kim (hr.chris.kim@gmail.com).

Chlaus-OL 2015

Wann: am 5. Dezember am Mittag/Nachmittag in Chur

Weitere Informationen: folgen bis spätestens am 15. November via Chalchofa-Mail und auf der Webseite www.olg-chur.ch.

Die Chläuse: Markus Wenk und Annetta Schaad (annetta.schaad@bluewin.ch)



**Orienteering.ch**
S w i t z e r l a n d

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.orientering.ch

Rangliste Bündner / Glarner Schüler- und Jugendmeisterschaft

<u>Kategorie</u>	<u>Name</u>	<u>1. Lauf</u>	<u>2. Lauf</u>	<u>3. Lauf</u>	<u>4. Lauf</u>	<u>5. Lauf</u>	<u>6. Lauf</u>	<u>S-lauf</u>	<u>Total</u>
D 12									
D 14	Giezendanner Delia		100	100					200
	Schuler Nadja	100	7	38					145
	Bricalli Valentina		1						1
D 16	Giezendanner Livia	100		100					200
	Scherrer Anja		100						100
	Schuler Elena			82					82
D 18	Kim Lisha	100	100						200
H 12	Rüegg Thomas		100						100
H 14	Scherrer Christian	97		100					197
	Rüegg Simon	100	76						176
	Fischer David		100						100
H 16	Puntschart Jan		100	100					200
H 18	Kleger Vivian	100							100

fett = Bündner/Glarner Jugendmeister

1. Lauf	Churer Stadt-OL	22.02.2015	6. Lauf	MOM Glarus-Schwändi	17.10.2015
2. Lauf	OL für Alle Bonaduz	25.04.2015	7. Lauf	Schlusslauf Davos/Alvaneu	31.10.2015
3. Lauf	Nat-OL Latens	16.05.2015			
4. Lauf	Nat-OL San Bernardino	20.09.2015			
5. Lauf	Nat-OL Arosa	04.10.2015			

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

Neuerungen zur Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft

Mit der Jugendmeisterschaft verfolgt der Bündner OL-Verband (BüOLV) das Ziel, junge Sportlerinnen und Sportler der Kantone Glarus und Graubünden zur regelmässigen Teilnahme an OL-Wettkämpfen zu animieren. An der letzten Vorstandssitzung hat der BüOLV-Vorstand das bestehende Reglement in zwei Punkten ergänzt bzw. präzisiert, um dieses Ziel noch besser zu erreichen. Konkret geht es um folgende Neuerungen:

Kategorie D/H 10:

Neu sollen auch jüngere Schülerinnen und Schüler an der Jugendmeisterschaft teilnehmen (und gewinnen) können. Die Kategorien D10 und H10 werden ab 2016 Teil der Jugendmeisterschaft GR/GL.

Teilnahmeberechtigung:

Bislang können an der Jugendmeisterschaft Kinder und Jugendliche teilnehmen und sind preisberechtigt, die im Kanton Glarus oder im Kanton Graubünden wohnen. Neu soll die Teilnahmeberechtigung auf Kinder und Jugendliche ausgedehnt werden, die zwar nicht in einem der beiden Kantone wohnen, aber Mitglied eines der dortigen OL-Vereine sind. So können alle jugendlichen Mitglieder der vier Clubs an der Jugendmeisterschaft teilnehmen. Diese erweiterte Teilnahmeberechtigung gilt bereits für die Jugendmeisterschaft 2015.

Teilnahme an verschiedenen Jugendmeisterschaften:

In den letzten Jahren wurde wiederholt die Frage aufgeworfen, ob junge Sportlerinnen und Sportler an verschiedenen Jugendmeisterschaften teilnehmen dürfen bzw. punkte- und preisberechtigt sind. Aus diesem Grund hat der BüOLV-Vorstand diese Frage vertieft geprüft. Die Abklärung hat ergeben, dass einzig für die Zürcher Jugendmeisterschaft eine entsprechende Regelung besteht, dass sich die Kinder und Jugendlichen sozusagen für eine Jugendmeisterschaft entscheiden müssen. Für die anderen Jugendmeisterschaften in der Schweiz gibt es – soweit ersichtlich – keine vergleichbare Regelung. Aufgrund der Zielsetzung der Jugendmeisterschaft hat der BüOLV-Vorstand beschlossen, auf die Einführung einer solchen Regelung zu verzichten.

Wertungsläufe 2015

Die ersten drei Wertungsläufe haben in Chur (Stadt-OL), Bonaduz (OL für alle) und Laterns (2. Nationaler OL) stattgefunden. Die nächsten Läufe finden wie folgt statt:

20. September 2015:	7. Nationaler OL in San Bernardino
4. Oktober 2015:	9. Nationaler OL in Arosa
17. Oktober 2015:	Schweizermeisterschaft Mitteldistanz in Glarus
31. Oktober 2015:	Schlusslauf im Fürstenwald

Entgegen der ersten Ankündigung findet der Schlusslauf nicht in Alvaneu, sondern zusammen mit der Bündner Meisterschaft im Fürstenwald statt (vgl. Ausschreibung in diesem Chalchofa). Für den Weltcupfinal 2015 wurde auch die Karte Fürstenwald neu aufgenommen bzw. aktualisiert. Diese top-aktuelle Karte können wir für den Schlusslauf nutzen.

Bündner Meisterschaft 2015

Mangels anderer geeigneter Gelegenheiten fand im letzten Jahr die Bündner Meisterschaft erstmals zusammen mit dem Schlusslauf der Jugendmeisterschaft statt. Aufgrund des Angebots an regionalen OL im Kanton Graubünden hat der BüOLV-Vorstand beschlossen, die Bündner Meisterschaft 2015 wiederum zusammen mit dem Schlusslauf der Jugendmeisterschaft am Samstag, 31. Oktober 2015 im Fürstenwald durchzuführen. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme.

Einzelheiten können der Ausschreibung in diesem Chalchofa entnommen werden.

Vergabe der Migros-Sponsorenbeiträge 2015

Der Bündner OL-Verband erhält von der Migros Ostschweiz pro Lauf in unserem Gebiet einen bestimmten Beitrag für die Förderung des Nachwuchs- und Elitesports ausbezahlt. Nach der geltenden Vereinbarung sind mit diesem Beitrag erfolgreiche Nachwuchs- und Elitesportlerinnen und -sportler zu unterstützen, da diese Athletinnen und Athleten eine Vorbildfunktion ausüben und auf den OL-Sport aufmerksam machen.

Für die Vergabe gelten folgende Voraussetzungen:

Sportliche Voraussetzung

- Gute Platzierungen an Internationalen Wettkämpfen WM, EM, JWM, EYOC: z.B. erstes Drittel oder erste 20 (Fuss- oder Ski OL)
- Nationale Einzelmeistermeisterschaften OL Rang 1-6 (D/H18, D/H20, Elite) für Ski-OL Rang 1-3 (D/H20, Elite, bei Fuss- oder Ski OL)

Formelle Voraussetzung

- Engagiert sich für den OL Sport im Kanton Graubünden und ist im Kanton Graubünden wohnhaft oder startet für einen Klub, der dem BüOLV angehört.
- Schriftlicher Antrag an den BüOLV bis am 31. Dezember 2015 mit Angabe der erreichten Rangierung(en).

Gegenleistung der Athleten

- ab CHF 500 stellt sich der Athlet, resp. Athletin dem BüOLV NWK zur Verfügung (z.B. Mithilfe bei einem Training, Halten eines Vortrages... falls er/sie es nicht schon macht)

Also:

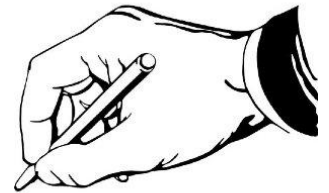
Alle, welche die obigen Bedingungen erfüllen, sollen mir bis am 31.12.2015 einen kleinen schriftlichen Antrag zu Händen BüOLV-Vorstand stellen (Frank Schuler, Bahnhofstrasse 7, PF 101, 7001 Chur; schulerlaw@bluewin.ch).

Frank Schuler (Präsident BüOLV)

Aufruf an alle Berichteschreiber und Fotografen

Herzlichen Dank allen fleissigen Schreibern des letzten Jahres! Dank euren interessanten Beiträgen bleiben der Chalchofa und die Webseite der OLG Chur abwechslungsreich und bieten laufend Spannendes aus dem Clubleben zu lesen.

Damit wir euch weiterhin ein interessantes Clubheft und eine attraktive Webseite bieten können, sind wir auf DEINE Mithilfe angewiesen. Hast du etwas Spannendes erlebt, das du deinen Clubkollegen gerne unter die Nase reiben möchtest oder willst du sie auf ein kommendes Abenteuer gluschtig machen? Dann sind wir gespannt auf deinen Beitrag! Um einen Bericht zu schreiben musst du überhaupt kein Profi sein, ein paar Zeilen genügen.



Den Text schickst du am besten in elektronischer Form als Word-Dokument an folgende Adressen:

Redaktion Clubheft Chalchofa:

Cornelia Camathias und Véronique Ruppenthal
chalchofa@olg-chur.ch

Redaktion Webseite:

Cornelia Camathias, Erich Möller, Claudio Rohrbach und Véronique Ruppenthal
webmaster@olg-chur.ch



Hast du an einem Anlass Fotos geknipst, welche du gerne im Chalchofa oder auf der Webseite veröffentlichen lassen würdest? Dann lade sie im Online-Speicherportal **www.mydrive.ch** hoch. Die Zugangsdaten um dich anzumelden erhältst du bei der Chalchofa-Redaktion unter chalchofa@olg-chur.ch

Dort erstellst du zuerst einen Ordner für deine Bilder. Klicke dazu oben auf „Ordner erstellen“ und gib ihm einen Titel. Der Übersichtlichkeit halber benennst du den Ordner folgendermassen: Jahr_Anlass_Fotograf (z.B.: 2015_Plauschwoche_Veronique). Nachdem du deinen Ordner erstellt hast, wählst du ihn an und lädst die Fotos darin hoch. Klicke dazu oben links auf das Kästchen „Upload“ und dann „Durchsuchen“, um deine Fotos auszuwählen. Nachdem du deine Auswahl bestätigt hast, wird sie in deinen Ordner hochgeladen.

Die Chalchofa-Redaktion und das Webmaster-Team freut sich über jeden Beitrag! Und wer weiss, vielleicht schaut für dich auch eine kleine Belohnung heraus ...

Schottland 2015

Von Véronique Ruppenthal und Cornelia Camathias

Fotos: Cornelia Camathias, Véronique Ruppenthal, activnorth.com, scottish6days.com

Die Einstimmung auf unsere Schottland-Reise hat zwei Tage vor dem Abflug angefangen, als wir darüber diskutierten, wie viel Geld wir echt bräuchten. Die Vorbereitung wurde dann 20 Minuten vor Abflug abgeschlossen, als wir endlich die UBS im Flughafen gefunden haben (morgens um 6 Uhr, im Halbschlaf). Das Abenteuer konnte beginnen. Nach dem Flug, einer langen Zugfahrt und einer Kostprobe des Nationalgerichts Fish & Chips, kamen wir in Inverness in den schottischen Highlands an. Highlands? Wo sind die Berge? Schon während der Zugfahrt haben wir uns gefragt, wieso alles so flach ist, doch auch rund um Inverness gab es nicht mehr, als ein paar sanfte Hügel. Doch da ahnten wir noch nicht, wie viel Steigung wir gegen Ende der Woche am OL noch machen werden.

Die folgende Woche bestand vor allem aus OL: live Public-Viewing der WM und Teilnahme am „Scottish 6 Days“. Erste Herausforderung: Wettkampf-Unterlagen abholen. Im Event Center standen wir etwas unschlüssig herum, bis sich nach ein paar Minuten eine kilometerlange Schlange gebildet hat und wir ungewollt beinahe an deren Spitze standen. Die Beschriftungen und Angaben der Öffnungszeiten waren nicht vergleichbar mit OLs in der Schweiz. Nachher setzten wir uns mit einem Burger (ebenfalls Nationalgericht) auf die Wiese, um der Menschenkolonne vor dem Event Center zuzuschauen. Dann setzte auch schon der erste Regen ein, welcher so schnelle wie er kam auch schon wieder aufhörte. Dieses Schauspiel erlebten wir in den nächsten Tagen noch zig Male.



Am Sonntag reisten wir das erste Mal mit dem Veranstalter-Bus an die 1. Etappe. Dabei machten wir Bekanntschaft mit den äusserst komfortablen und gepäckfreundlichen schottischen Reiscars. In den 5er-Reihen (!) kamen wir uns richtig gross und dick vor, kamen wir doch mit den Knies vorne an und sassen links und rechts schon auf dem Nachbar-Sitz. In diesen Bussen erlebten wir noch so manches Abenteuer. Einmal standen wir 45 Minuten im Stau, in der brennenden Sonne, ohne Klimaanlage und mit laufender

Heizung. Doch auch die vielen alten Finnen überlebten den Saunagang.

Ein anderes Mal fing unser Fahrzeug an zu Piepsen. Und zu Stinken. Und zu Rauchen. In der Zeit, in der es die Hintersten (die es bemerkten) den Vordersten (beim Ausgang) mitgeteilt haben, wären wir in einem richtigen Notfall wahrscheinlich nicht mehr lebend aus dem Bus raus



gekommen. Als alle draussen waren und der Chauffeur telefoniert hatte, stiegen wir wieder in denselben Bus ein und fuhren weiter. Das mulmige Gefühl war allen anzumerken, doch wir sind zum Glück heil angekommen. Aufgrund dieser Vorfälle war es auch nicht weiter verwunderlich, als der Bus einmal mehr als eine Stunde auf sich warten liess. Der Transportchef wurde immer unruhiger ...

Zum Glück hat an unseren Wettkampftagen immer alles funktioniert, sodass wir uns auf den OL konzentrieren konnten. Die Wettkampfserie des „Scottish 6 Days“ bestand aus sechs Etappen, welche zum Teil in den



gleichen Geländen wie die WM ausgetragen wurden. Der erste Lauf fand in einem Gebiet statt, welches vier verschiedene Geländetypen kombinierte, sodass für jeden etwas dabei war. Nach der 2. Etappe im Sumpf und meter-hohem Farn, wurde die Läufe 3 und 4 in einem Highspeed-

Wald, ohne jegliche Laufbehinderung ausgetragen. Zum Schluss ging es in den berühmt-berüchtigten Glen-Affric, das schönste OL-Gelände in Schottland. Das einzigartige Naturreservat, mit den wohl schönsten aller schottischen Tälern, hat mythischen Charakter und gilt als legendär. Die langen Distanzen gaben uns im Vorfeld etwas zu denken, doch als wir in der traumhaften Umgebung unterwegs waren, konnten wir nicht genug bekommen und waren enttäuscht nach 100 Minuten schon im Ziel zu sein. Zufrieden mit unseren Wettkämpfen und den Schweizer WM-Medaillen reisten wir mit einem 3-tägigen Sightseeing-Zwischenstop in Edingburgh wieder zurück in die Schweiz.

Und was wir sonst noch so zu berichten haben:

Das schottische Frühstück ist besser als man denkt – abgesehen vom Black Pudding.

Wenn wir unsere Füße wieder sauber kriegen würden, wären sie nach so vielen Schlampackungen bestimmt so schön, wie die eines Model (irgendwelche Tipps für saubere Füße?).

Packliste für 1 OL-Tag: Regenjacke, Schirm, Stirnband, Schal und Sonnenbrille.

A burger a day keeps the doctor away.

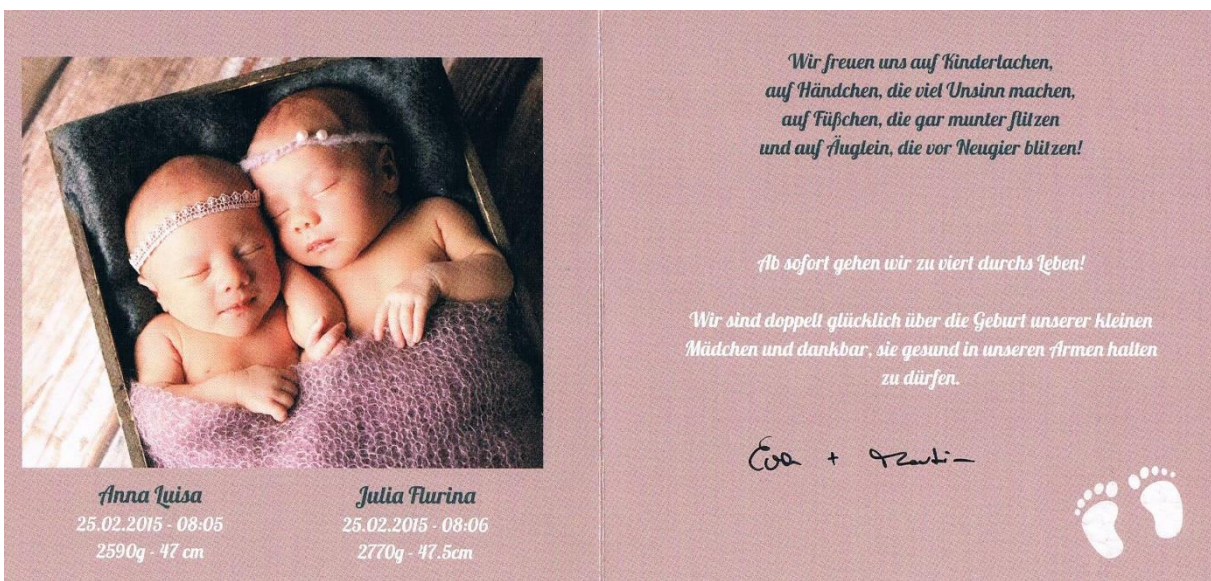
Es ist ziemlich verwirrend, wenn ein Finne mit einem OLG Chur-Säckli an einem vorbei läuft und man nicht weiss, woher man dieses Gesicht kennt. Nach 1 Stunde Rätselraten im Bus, ist auch uns die Lösung gekommen.

Wenn man im Drive-In einen Burger kauft, sollte man ihn im Auto essen und nicht nebenan auf die Strasse legen – er könnte weg geschuttet werden.

Alle OL-Posten haben wir gefunden, doch das Nessie bleibt immer noch verschwunden.



Geburtsanzeigen



WILLKOMMEN



14. April 2015

*Ein Wunder, lieb und noch so klein
Ein stiller Moment, um dankbar zu sein*

Wir freuen uns riesig auf das Leben zu viert

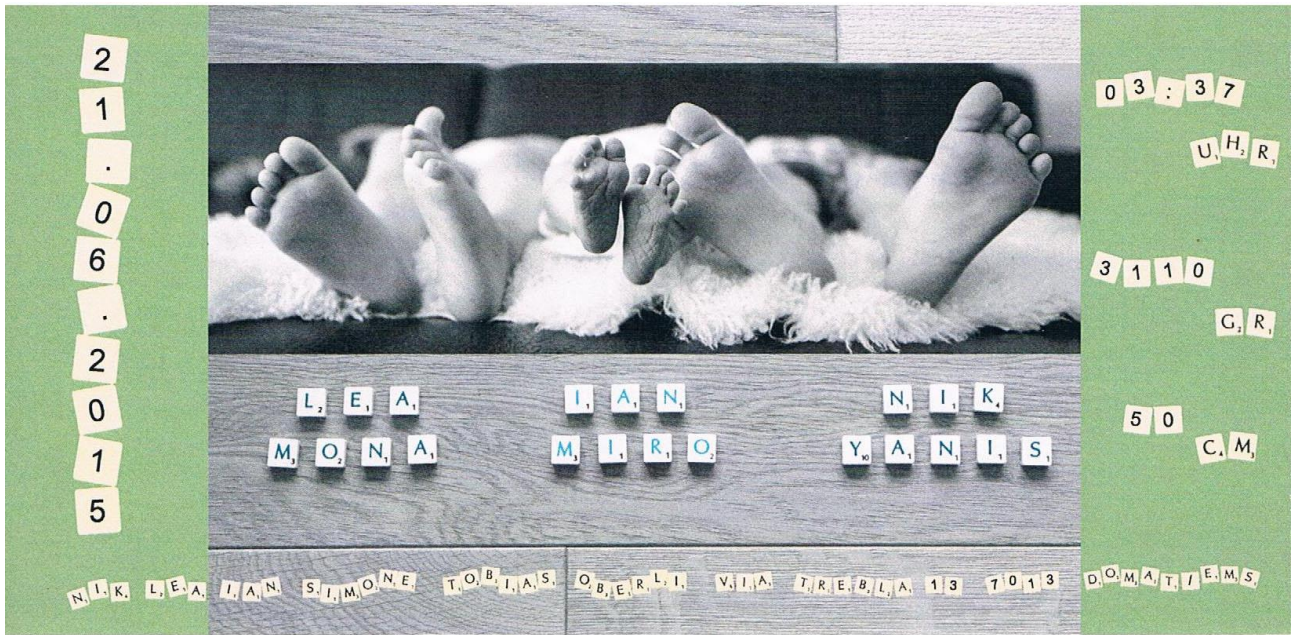


N
i
C
O
L
A
S

53cm * 4380g



Ines Bisang Enggist
Lukas, Cédric & Nicolas Enggist
Salamanderweg 1
7320 Sargans



Fotos von diversen Fotografen der Webseite:



Wem gehören diese Füße?



Die Auflösung gibts im nächsten Chalchofa oder auf Anfrage an chalchofa@olg-chur.ch.