

# CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur  
Sonderausgabe / 2. Ausgabe 2013



Carmen, Ladina und Véronique gewinnen an der Ski-OL WM in Kasachstan ein Staffeldiplom. (Foto: Sandro Truttmann)

## Redaktionsschluss

Freitag, 26. April 2013  
Berichte an [chalchofa@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch)

## Redaktionsteam

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

Cornelia Camathias  
Rüfiwisweg 5, 7203 Trimmis  
081 353 55 85

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

Mutationen, Termine	2
News	3
Infoseiten	4
Termine / Ausschreibungen	5
Adressen	13
Infos OLG Chur	20
Berichte	30
Allerlei	32

# Mutationen

keine

## Termine März-Mai 2013

### Regional

Dienstag bis März	Hallentraining 20:20 Stadtbaumgarten Chur	
Dienstag ab April	Kartentraining	Seite 11
Donnerstag	Lauftraining 18:30	Seite 12
17. März	Wisliger OL	
23. März	OL für Alle, Fürstenwald	
22.-26. April	Plauschwoche	
27. April	OL für Alle, Fürstenwald	

### National

23. März	Nacht-SM, OLG Zürich	
13./14. April	1./2. Nationaler OL, Weinfelden	
11./12. Mai	3./4. Nationaler OL, Tessin	

### Meldeschluss

2. März	Nacht-SM via <a href="http://www.go2ol.ch">www.go2ol.ch</a>	
18. März *	1./2. Nationaler OL via <a href="http://www.go2ol.ch">www.go2ol.ch</a>	
22. April *	3./4. Nationaler OL via <a href="http://www.go2ol.ch">www.go2ol.ch</a>	

\* bei Zahlung via yellowpay 7 Tage später

## News

### **Ladina verpasst WM-Bronze um zehn Sekunden**

Ladina Lechner lief an der Ski-OL Weltmeisterschaft in Kasachstan in der Mixed-Sprint-Staffel zusammen mit dem Zürcher Gion Schnyder auf den vierten Rang. Das Duo verpasste Bronze nur um zehn Sekunden. In den Einzeldisziplinen rangierte sich Ladina jeweils als beste Schweizerin auf den Rängen 14 (Middle), 15 (Sprint) und 18 (Long). Carmen Strub erreichte ebenfalls über die Mitteldistanz als 20. ihr bestes Resultat. Juniorin Véronique Ruppenthal lief zweimal auf den 25. Rang. In der Staffel erlief sich das Churer Frauenteam als 5. ein Diplom.

### **Véronique läuft in Top Ten**

An den Ski-OL Junioren-Weltmeisterschaften in Lettland überzeugte Véronique Ruppenthal mit zwei Top-Ten-Resultaten und einer Rangierung unter den ersten 15. Über die Langdistanz gelang ihr mit dem 9. Rang das beste Resultat einer Schweizerin seit drei Jahren. In der Mitteldistanz wurde sie Zehnte, im Sprint erreichte sie den 15. Rang. An der gleichzeitig stattfindenden Jugend-Europameisterschaften wurde Vivian Kleger zweimal Fünfte. In der Staffel erliefen sich Véronique und Michelle Ruppenthal zusammen mit Laura Diener als Fünfte ein Diplom.

### **Staffeldiplom für Ladina, Yve und Carmen**

An den Ski-OL Europameisterschaften rangierte sich Carmen Strub in der Mitteldistanz mit dem 16. Rang knapp ausserhalb der Top15. Über die Sprintdistanz rangierte sie sich zeitgleich mit der gesundheitlich etwas angeschlagenen Ladina Lechner auf dem 19. Platz. In der Staffel erreichten Ladina, Yvonne Gantenbein und Carmen den sechsten Rang und somit ein Diplom. Ladina ist bereits in der Mixed-Sprint-Staffel zusammen mit Gion Schnyder in die Diplomränge gelaufen.

### **Zweimal SM-Gold für Ladina und Ursi**

An den Ski-OL Schweizermeister-schaften über die Mittel- und Langdistanz am Bachtel konnte Ladina Lechner bei den Damen Elite zweimal Gold gewinnen. Carmen Strub wurde beidemal Zweite. Ebenfalls doppelt siegreich war Ursi Ruppenthal bei den D40. Für einen weiteren Sieg sorgte Vivian Kleger über die Mitteldistanz (H17), in der Langdistanz wurde er Zweiter. Weitere Podestplätze erreichten Michelle Ruppenthal (2. D17), Véronique Ruppenthal (zweimal 2. D20), Sarah Kleger (3. DE) und Doris Müller (zweimal 3. D50).

## Mitgliederbeiträge

Wir bitten Euch, mit beiliegendem Einzahlungsschein den Mitgliederbeitrag für das Jahr 2013 bis Ende April zu überweisen.

Bitte wenn möglich über ein PC- oder Bankkonto (Spesen).

Schüler, Lehrlinge und Studenten	CHF 30.-
Übrige	CHF 50.-
Gönner	CHF 40.-

## Konti

Die wichtigsten Konti der OLG Chur:

Hauptkonto: PC 70-6400-5 / IBAN CH96 0900 0000 7000 6400 5

OLG Wettkämpfe: PC 90-98505-6 / IBAN CH85 0900 0000 9009 8505 6

Nachwuchs: PC 34-301030-8 / IBAN CH58 0900 0000 3430 1030 8

## Fahrpreise

Es gelten folgende Richtlinien für Entschädigungen bei Mitfahrtgelegenheiten:

Hin- und Rückfahrt von insgesamt:

- unter 200 km 10.- Fr.
- 200 bis 400 km 15.- Fr.
- über 400 km 20.- Fr.

## Mailingliste

Die OLG Chur hat eine Mailingliste. So können wichtige Infos, die man leicht vergisst oder für die der Chalchofa zu spät kommt, an die Mitglieder weitergegeben werden. Wer sich für die Mailingliste anmelden oder abmelden möchte, soll ein E-Mail an [chalchofa@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch) schicken.

Wer eine Information hat, die alle OLG-Mitglieder interessiert, kann ebendalls ein Mail an [chalchofa@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch) schreiben. Das Mail wird so schnell wie möglich weitergeleitet.

# Jahresprogramm 2013 OLG Chur



Anlässe, welche den Helfereinsatz von OLG Chur Mitglieder benötigen oder als Clubanlass oder Schülermeisterschaftslauf mit eventueller finanzieller Unterstützung gelten, sind im ersten Teil dargestellt.

GR/GL Lauf zur Bündner Schülermeisterschaft  
 WE Clubweekend  
 FIN Lauf mit finanzieller Unterstützung durch Verein (ohne Meisterschaften)  
 OfA OL für Alle

So	17.02.13		GR/GL	Stadt OL Chur	Altstadt Chur
So	17.03.13		GR/GL	Wisliger OL	
Sa	23.03.13	OfA		OL für Alle	Fürstenwald
Mi	10.04.13			sCOOL Cup GR	Maienfeld
Mo-Fr	22.-26.04			Plauschwoche	
Sa	27.04.13	OfA		OL für Alle	Fürstenwald
Do	09.05.13			3 er Staffel	TI
Fr	10.05.13			Dorf OL	Novaggio
Sa	11.05.13		FIN WE	3. Nat A	Conardo
So	12.05.13		FIN	4. Nat. A	Monte Marzio
Mo	20.05.13			HAK / DAK Meister ??	Hoch Ybrig (Pfungsten!)
Sa	15.06.13	OfA		OL für Alle	Fürstenwald
Sa	22.06.13		GR/GL	Bündner OL Weekend	Dreibündenstein?
So	23.06.13	***	GR/GL	Bündner OL Weekend	Dreibündenstein?
So	07.07.13		FIN	5 er Staffel	OLC Kapreolo
Sa-Fr	20.-26.07		FIN	5 Tage OL	Boden
Sa	31.08.13	OfA		OL für Alle	Fürstenwald
Sa	07.09.13		FIN WE	8. Nat A ANCO	Colombier
So	08.09.13		FIN	LOM ANCO	Le Cernil
Mi ev.	11.09.13			Churer Schüali	Fürstenwald
Sa	14.09.13		GR/GL	Glattaler	
Sa/So	13./14.10		WE	Arge Alp OL	Imst
Sa	19.10.13		GR/GL	Glarner OL Tag	Glarus Schwändi
So	27.10.13		GR/GL	Schusslauf	Trin
Sa	07.12.13			Chlaus OL	??

## Weitere "Startmöglichkeiten"

Sa	02.03.13		Delegiertenversammlung	Wil SG
Sa	23.03.13	NOM	OLG Zürich	Adlisberg
Sa	13.04.13	1. Nat A	Thurgorienta	Ottenberg
So	14.04.12	2. Nat A	Thurgorienta	Weinfelden
So	16.06.13	5. Nat A	OLK Piz Hasi	Altberg
So	30.06.13	SOM	Rymenzburg	Stierenberg
So	18.08.13	6. Nat A	OLG Nidwalden	Melchsee-Frutt
Mi	21.08.13		Städtli OL	Weesen
Sa	24.08.13	7. Nat	OLG Basel	Les Lavoirs
So	25.08.13	SPM	OLG Basel	Delémont
Sa	07.09.13	8. Nat A	ANCO	Colombier
So	08.09.13	LOM	ANCO	Le Cernil
So	22.09.13	MOM	Skandia	Blasenfluh
So	29.09.13	Sie+Er!	Zürcher OL	Pfannenstiel
Sa	05.10.13	9. Nat A	OLG Cordoba	Eigi Wettingen
Sa	06.10.13	10. Nat A	OLG Cordoba	Baldegg
So	03.11.13	TOM	OL Regio Olten	Längwald

\*\*\* Bündner Meisterschaft D/HAL gem. BüÖLV, Sa, oder So, nach Angabe



**Erkunden Sie mit uns  
den Norden!**

**Exklusive Direktflüge in die  
Finnische Seenplatte und  
nach Schwedisch Lappland!**

**Bestellen Sie jetzt die neuen  
Sommer-Kataloge 2013.**

☎ 056 203 66 66 · [www.kontiki.ch/ol](http://www.kontiki.ch/ol)

**kontikisaga**  
Die Nr. 1 für Ferien im Norden.

# Jahresprogramm 2013 Nachwuchs OLG Chur



So	17.02.13	* Stadt OL Chur	Altstadt Chur
So	17.03.13	* Wisliger OL	
Sa	23.03.13	OL für alle	Fürstenwald
Mo - Fr	22.4.-26.4.13	Plauschwoche	Chur und Umgebung
Sa	27.04.13	OL für alle	Fürstenwald
Di	30.4.-25.6.13	Clubtraining	div
Mi	1.5.-26.6.13	Mittwochkurs Frühling	Chur+Umgebung
Sa	11.05.13	3. Nationaler OL	Conardo (TI)
So	12.05.13	4. Nationaler OL	Monte Marzio (TI)
Sa	15.06.13	OL für alle	Fürstenwald
Sa	22.06.13	* Bündner OL Weekend	Dreibündenstein
So	23.06.13	* Bündnermeisterschaft	Dreibündenstein
So	07.07.13	5er Staffel	OLC Kapreolo
Fr-So	9. - 11.08.13	Aargauer 3 Tage OL	Bremgarten und Umgebung
Mi	21.08.13	Städtli OL	Weesen
Di	20.8.-1.10.13	Clubtraining	div
Mi	21.8.-2.10.13	Mittwochkurs Herbst	Chur+Umgebung
So	25.08.13	Sprint-Meisterschaft	Delémont
Sa	31.08.13	OL für alle	Fürstenwald
Sa	07.09.13	8. Nationaler OL	Colombier
So	08.09.13	Langdistanz Meisterschaft	Le Cernil
Mi	ev. 11.9.13	Churer OL-Schüali	Fürstenwald
Sa	14.09.13	* Glattaler OL	Rümlangerwald
So	22.09.13	Mitteldistanz Meisterschaft	Blasenfluh
So	29.09.13	Zürcher OL	Pfannenstil
Sa/So	12. - 13.10.13	Arge Alp	Imst
Sa	19.10.13	* Glarner OL Tag	Glarus Schwändi
So	27.10.13	* Schlusslauf	Trin
So	03.11.13	Team-OL-Meisterschaft	Längwald
Sa	07.12.13	Chlaus OL	??

\* Lauf zählt zur GR / GL Meisterschaft

Vergesst bei nationalen OL's und Meisterschaften den Meldeschluss jeweils 5 Wochen vor dem Lauf nicht. Informationen jeweils im Schweiz. OL-Heft/Internet [www.solv.ch](http://www.solv.ch)  
 OLG Chur-Homepage: [www.solv.ch/olg-chur](http://www.solv.ch/olg-chur)  
 Für kurzfristige Infos gibt es den Massenmail-Service. Bestellen unter [chalchofa@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch)

# ORIENTIERUNGSLAUF

2013

## Sport, Spiel und Spass

Mit Karte und Kompass  
im Wald

### Ferienplausch

für Anfänger und Fortgeschrittene,  
die den Umgang mit Karten und Kompass  
lernen und verbessern wollen  
und den Plausch am Sport haben.

wer kann teilnehmen

Schüler/-innen 3. - 9. Schuljahr, Erwachsene

wann

in der Frühlingsferienwoche

Montag 22. bis Samstag 27. April

täglich von ca. 9.30 h - 16.30 h

WO

Fürstenwald Chur, Emserwald, Bonaduzerwald

Kosten

Schüler Fr. 70.--, Erwachsene Fr. 90.--,  
zahlbar am 1. Kurstag, OLG-Mitglieder

Fr. 10.00 weniger, inbegriffen sind Reisespesen  
Chur-Reichenau-Bonaduz und Startgeld für den  
OL für Alle vom Samstag, 27. April 2013 im  
Fürstenwald Chur

Leitung

Claudia Wetzstein, Nina Schaad, Käthi Scherrer  
und Mitglieder der OLG Chur

Anmeldung / Auskunft

Bis spätestens Mittwoch 10. April 13 an  
Käthi Scherrer, Aehrenstr. 11, 7302 Landquart  
081 322 20 48 , [kb.scherrer@bluewin.ch](mailto:kb.scherrer@bluewin.ch)  
mit Angabe von Name, Vorname, Jahrgang,  
Adresse, Telefon, e-mail

Freizeitangebote  
Frühling – Herbst

\*\*\*\*\*

### OL am Mittwoch

für Anfänger und Fortgeschrittene  
aus Chur und Umgebung

wer kann teilnehmen

Schüler/-innen 3. - 9. Schuljahr  
und Erwachsene

wann

jeweils am Mittwoch,

1. Mai bis 26. Juni

Zeit: 14.30 bis ca. 16.30 Uhr

WO

meist im Fürstenwald Chur,

Kosten

Schüler Fr. 20.--, Erwachsene Fr. 30.--,  
zahlbar am 1. Kurstag  
OLG-Mitglieder gratis

Leitung

Käthi Scherrer, Claudia Wetzstein,  
Heidi Camathias und weitere

Anmeldung / Auskunft

bis Freitag 29. April 13  
an Käthi Scherrer, Aehrenstr. 11,  
7302 Landquart, 081 322 20 48,  
[kb.scherrer@bluewin.ch](mailto:kb.scherrer@bluewin.ch) oder  
Claudia Wetzstein, Signinastr. 17,  
7000 Chur, 081 284 23 62,  
[claudia.wetzstein@bluewin.ch](mailto:claudia.wetzstein@bluewin.ch)  
mit Angabe von Name, Vorname,  
Jahrgang, Adresse, Telefon, e-mail

\*\*\*\*\*





# OL für Alle 2013

für Anfänger und Fortgeschrittene

Fürstenwald Chur, Waldhausstall

Samstag 23. März  
Samstag 27. April  
Samstag 15. Juni  
Samstag 31. August

## Startzeiten

13.00 bis 15.00 Uhr

## Kosten

bis 20 Jahre Fr. 3.00,  
Erwachsene Fr. 5.00,  
sCOOL Fr. 2.00

Globi-OL (ausgeflaggt) Fr. 1.00

## Auszeichnung

bei der Teilnahme an 3 OL für alle gibt es  
ein Erinnerungsgeschenk.

## Auskunft

Cornelia Camathias, 081 353 55 85

\*\*\*\*\*

# Kantonaler sCOOL-Cup

für Schüler/-innen des 4. – 9. Schuljahrs  
Mittwoch, 10. April 2013 in Maienfeld  
Morgen und Nachmittag

Anmeldung und Ausschreibung unter:

<http://www.gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/ekud/avs/aktuelles/sport/schulsporttage/Seiten/orientierungslauf.aspx>

weitere Auskünfte erteilen:

Corina Lütcher 079 388 01 49  
Christina Wehrli 081 353 51 79

\*\*\*\*\*

# 13. OL-Schüali

Churer OL- Schülermeisterschaft  
für Anfänger und Fortgeschrittene  
1. bis 6. Klasse  
im Fürstenwald, Chur

voraussichtlich

Mittwoch, 11. Sept. 2013  
weitere Infos folgen im August

\*\*\*\*\*

weitere Möglichkeiten OL zu laufen

Kartentraining der OLG Chur  
Dienstagabend vom 30.4. – 26.6.13  
ab 18.30 – 19.30 Uhr

in verschiedenen Wäldern der Umgebung  
Info: [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch) oder

Adrian Puntschart, 081 353 44 58

\*\*\*\*\*

# Bündner OL-Weekend

Samstag / Sonntag, 22./23. Juni 2013  
im Gebiet Dreibündenstein  
Info: [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch)

\*\*\*\*\*

# Zürcher – OL

So, 29. September 13, am Pfannenstil.  
Der Zürcher-OL wird in Teams  
von 2 bis 5 Personen absolviert  
und eignet sich für Einsteiger,  
Gelegenheitssportler und OL-Geübte.  
Es gibt Kategorien für Familien, Paare,  
Kinder (sCOOL), und Schulklassen.  
Info: [www.zuercherol.ch](http://www.zuercherol.ch) oder  
Käthi Scherrer, 081 322 20 48,  
[kb.scherrer@bluewin.ch](mailto:kb.scherrer@bluewin.ch)

\*\*\*\*\*



# ORIENTIERUNGSLAUF FÜR ALLE 2013



Datum	Besammlungsort *	Startzeiten
Samstag, 23. März	<b>Waldhausstall, Fürstenwald, Chur</b> Karte: Fürstenwald	13.00 - 15.00
Samstag, 27. April	<b>Waldhausstall, Fürstenwald, Chur</b> Karte: Fürstenwald	13.00 - 15.00
Samstag, 15. Juni	<b>Waldhausstall, Fürstenwald, Chur</b> Karte: Fürstenwald	13.00 - 15.00
Samstag, 31. August	<b>Waldhausstall, Fürstenwald, Chur</b> Karte: Fürstenwald	13.00 - 15.00

\* Karte des Besammlungsorts siehe Rückseite

## Weitere Startmöglichkeiten

Datum	Veranstaltung
Sonntag, 17. Februar	8. Churer Stadt OL
Samstag/Sonntag, 22./23. Juni	45. Bündner OL Weekend Drei Bündenstein ( <a href="http://www.olg-chur.ch">www.olg-chur.ch</a> )
Diverse Mittwochabende	Davoser Abend-OL ( <a href="http://www.olg-davos.ch">www.olg-davos.ch</a> )
Diverse Donnerstagabende	Engadiner Abend-OL ( <a href="http://www.engadinol.ch">www.engadinol.ch</a> )

**Startgeld:** bis 20 Jahre Fr. 3.--  
Erwachsene Fr. 5.--  
sCOOL Fr. 2.--  
Globi-OL Fr. 1.--

**Mitläufer ohne Karte:** minus Fr. 1.--  
**Rangliste unter:** [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch)

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer

**Auszeichnung:** Bei der Teilnahme an drei "OL für Alle" gibt es ein Erinnerungsgeschenk (*ausgenommen Globi-OL*)

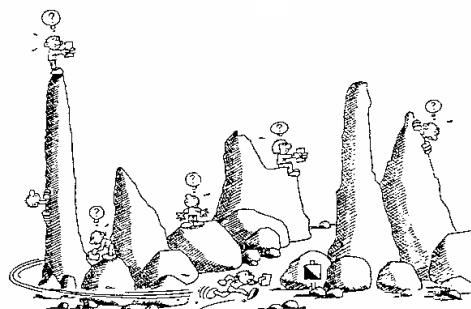
**Auskunft:** Cornelia Camathias, Rüfiwisweg 5, 7203 Trimmis, Tel. 081 353'55'85

**sCOOL-Kategorie:** Die Kategorie für Einsteiger

Der beliebte Schnur-OL für unsere Jüngsten wird wieder als **Globi-OL** durchgeführt. Jedes Kind erhält am Ziel eine kleine Belohnung.

Auf eure Teilnahme freuen wir uns!

Das OL für ALLE-Team des OL NWK GR/GL



graubündner SPORT

## Donnerstag: Lauftraining Winter/Frühling 2013

Datum	Ort	Inhalt		Einl/Pause/Ausl
07.Mrz	Sand, Meiersboden	Hügelläufe	3x3x3'	15'/runter/15'
14.Mrz		Fartlek	3x3x3'	15'/Runde/15'
21.Mrz	Obere Au	intensives Intervall	4'6'4'6'4'	15'/2'3'2'3'/15'
28.Mrz	Ruchenbergstr. 49 (Puntschart)	Mittenberglauf		15'/zurück
04.Apr	Sand	intensives Intervall	3-5x1000m	20'/2'/20'
11.Apr	Ruchenbergstr. 49 (Puntschart)	extensives Quertraining mit Sprints	60'	
18.Apr	Landquart	3000m		20'/20'
25.Apr	NWK TRAININGSLAGER			
02.Mai	Sand	intermittierendes Training	3x4x250m	20'/30"/SP:3'/20'
09.Mai	Sand, Kantitreppe	intensives Intervall	3x3x45"	20'/40"/SP:4'/20'
16.Mai	Landquart	Staffette 100-200	3x5'	20'/SP: 3'/20'

**Besammlungszeit:** 18:30 Uhr

**Auskunft:** Annemarie Sieber [mix.sieber@bluewin.ch](mailto:mix.sieber@bluewin.ch)

## Termine Engadiner Abend-OL 2013

Donnerstag 20. Juni, God Surlej  
Donnerstag 4. Juli, S-chanf  
Donnerstag 18. Juli, God da Staz  
Donnerstag 25. Juli, God da Staz  
Freitag 2. August, God Surlej  
Donnerstag 8. August, Chastlatsch

## Sammelanmeldedienst / Startgelder Meisterschaften

Der Bedarf an unserem Anmeldedienst ist nach und nach hinfällig geworden. Falls jemand Unterstützung für go2ol braucht, kann er sich natürlich bei uns melden. Die Startgelder für Schweizer-Meisterschaften können durch Weiterleitung der Anmelde- und Zahlungsbestätigungen an uns zurückgefordert werden.

Claudia und Claudio Wetzstein, Signinast. 17, 7000 Chur  
Tel. P 081/284 23 62 [claudia.wetzstein@bluewin.ch](mailto:claudia.wetzstein@bluewin.ch)  
Weitere Infos: [www.engadinol.ch](http://www.engadinol.ch)

## Erste Kartentrainings 2013

Nr.	Datum	Karte	Besammlungsort	Spezielles
1	19.03.	Hallentraining	Turnhalle Stadtbaumgarten	
2	26.03.	Hallentraining	Turnhalle Stadtbaumgarten	
Umstellung Sommerzeit 31.03.				
3	02.04.	Fürstenwald	Waldhausstall	
4	09.04.	Ils Aults	P Emser Schafweide	
Frühlingsferien 13.04.-28.04.				
5	30.04.	Bot Tschavir	P 700m westlich Vita Parcours	
6	07.05.	Bot Fiena (Ostteil)	Panzersperre Trin Digg	
7	14.05.	Foppa	siehe Homepage	
8	21.05.	Fürstenwald	P beim unteren Rüfiübergang	
9	28.05.	Ils Aults	P Emser Schafweide	
10	04.06.	Flims Waldhaus	siehe Homepage Trainingsleiter Riet Gordon	
11	11.06.	La Mutta	P zwischen Flims und Laax	
12	18.06.	Bot Tschavir	P 700m westlich Vita Parcours	
13	25.06.	Crestasee	P Crestasee anschliessend Grillade	

### Sommerferien 28.06.-18.08.

<b>Startzeit</b>	18.00 bis 18.45 Bitte startet frühstmöglich und erkundigt euch, wann eingesammelt wird.
<b>Trainingsform</b>	meist Normal-OL spezielle Trainings sind bezeichnet
<b>Einsteiger / Gäste</b>	Sind herzlich willkommen. Einsteiger werden betreut.
<b>Auskunft</b>	Simon Egli simon.egli@stud.unibas.ch 079 424 09 38
<b>Anregungen</b>	Rückmeldungen zu den Trainings und Ideen für die Trainingsgestaltung sind gewünscht. Bitte an die oben stehende Adresse schicken.

# Reglement für die Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft im Orientierungslauf

Die Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft soll die jungen Orientierungsläuferinnen und -läufer der beiden Kantone zu regelmässiger Teilnahme an Wettkämpfen animieren.

## 1. Organisation

Die Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft wird jährlich unter dem Patronat des Bündner Orientierungslauf Verbandes durchgeführt. Dessen Vorstand ernennt einen Verantwortlichen für die Organisation.

Nach Erscheinen des Terminkalenders schlägt der Verantwortliche nach Rücksprache mit dem Trainerteam des Nachwuchskaders, den Mitgliedervereinen des BüOLV und mit der Glarner OLG dem Vorstand des BüOLV die Wertungsläufe vor. Dieser entscheidet darüber.

Die Wertungsläufe sind vor dem ersten Lauf zu publizieren.

## 2. Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt sind alle Läuferinnen und Läufer der Kategorien H/D -18, -16, -14 und -12, welche in den Kantonen Graubünden und Glarus wohnen.

## 3. Wertungsläufe

Nach Möglichkeit soll die Jahreswertung aus fünf bis sieben Wertungsläufen, der Schlusslauf inbegriffen, bestehen. Bei fünf (oder weniger) Anlässen zählen von den ersten vier (oder weniger) Läufen die beiden besten Resultate und zusätzlich das Ergebnis des Schlusslaufes. Bei sechs oder sieben Anlässen zählen von den ersten fünf oder sechs Läufen die drei besten Resultate und zusätzlich das Ergebnis des Schlusslaufes.

## 4. Wertungsmodus

An den Wertungsläufen erhält der bestklassierte teilnahmeberechtigte Bündner oder Glarner jeder Kategorie 100 Punkte. Die Punktzahl der übrigen Läuferinnen und Läufer wird nach Rückstandsprozenten berechnet, und zwar nach folgender Formel:

$$100 - \frac{(\text{Laufzeit} - \text{Siegerzeit}) \times 100}{\text{Siegerzeit}} = \text{x Punkte}$$

Der Schlusslauf wird mit 1.5 gewichtet, so dass der Bestklassierte 150 Punkte erhält. Entsprechend ist die Zahl 150 auch in der Formel zu berücksichtigen.

Wird in Gruppen gelaufen, erhalten gleichwohl jede Läuferin und jeder Läufer der Gruppe Punkte. Allerdings wird ein Abzug von 15 Punkten am errechneten Punktwert vorgenommen.

Gruppen sind nur in den Kategorien D/H -12 und D/H -14 erlaubt.

Alle klassierten Läuferinnen und Läufer erhalten mindestens einen Punkt. Bei Punktegleichheit zählt das Resultat des Schlusslaufes. Sollte dabei keine Entscheidung fallen, gewinnt die Läuferin oder der Läufer mit der höheren Anzahl Punkte der Streich-resultate.

#### **5. Abschluss der Jugendmeisterschaft**

Nach Möglichkeit soll im Anschluss an den Schlusslauf die

Rangverkündigung der Jugend-meisterschaft durchgeführt werden.

Titelberechtigt und preisberechtigt sind nur Läuferinnen und Läufer, die bei fünf (oder weniger) Wertungsläufen an deren drei und bei sechs oder sieben Wertungsläufen an deren vier in der entsprechenden Kategorie teilgenommen haben.

Den drei bestklassierten Läuferinnen und Läufern mit der nötigen Anzahl Wertungsläufe soll ein Preis abgegeben werden.

#### **6. Inkrafttreten**

Dieses Reglement wurde vom BüOLV an der Vorstandssitzung vom 6.

Februar 2009 genehmigt und tritt sofort in Kraft. Es ersetzt das bisherige Reglement.

# Vorstandsadressen

## **Präsidium:**

Chris Kim, Rangstrasse 42, 7205 Zizers  
P 081 353 45 53, [hr.chris.kim@gmail.com](mailto:hr.chris.kim@gmail.com)

## **Kartenwesen, Vizepräsidium:**

Gian-Reto Schaad, Mattenstrasse 48, 6312 Steinhausen  
P 041 740 03 33, G 041 763 18 61, [grs@grs.ch](mailto:grs@grs.ch)

## **Technische Leitung:**

Adrian Puntschart, Ruchenbergstrasse 49, 7000 Chur  
P: 081 353 44 58, [apuntschart@bluewin.ch](mailto:apuntschart@bluewin.ch)

## **Finanzwesen:**

Claudia Wetzstein, Signinastr. 17, 7000 Chur  
P 081 284 23 62, [claudia.wetzstein@bluewin.ch](mailto:claudia.wetzstein@bluewin.ch)

## **Veranstaltungen:**

Claudio Senn Meili, Florastrasse 8, 7000 Chur  
P 081 250 66 02, [claudio.senn@bluewin.ch](mailto:claudio.senn@bluewin.ch)

Cornelia Camathias, Rüfiwisweg 5, 7203 Trimmis  
P 081 353 55 85, [c.camathias@bluewin.ch](mailto:c.camathias@bluewin.ch)

## **Nachwuchsbetreuung:**

Käthi Scherrer, Aehrenstrasse 11, 7302 Landquart  
P 081 322 20 48, [kb.scherrer@bluewin.ch](mailto:kb.scherrer@bluewin.ch)

## **Aktuariat:**

Erich Möller, Via Caschners 11, 7402 Bonaduz  
P 081 250 54 94, [erich.moeller@hotmail.com](mailto:erich.moeller@hotmail.com)

## **Weitere Ressorts**

### **Presse:**

Véronique Ruppenthal, Via Rudera 4, 7013 Domat/Ems  
P 081 633 41 28, [v.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:v.ruppenthal@hispeed.ch)

### **Chalchofa:**

Véronique Ruppenthal, Via Rudera 4, 7013 Domat/Ems  
P 081 353 55 85, [chalchofa@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch)

Cornelia Camathias, Rüfiwisweg 5, 7203 Trimmis  
P 081 353 55 85, [chalchofa@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch)

### **Webmaster:**

Gabriela Diethelm, Meierweg 22, 7000 Chur  
P: 081 356 06 79, [webmaster@olg-chur.ch](mailto:webmaster@olg-chur.ch)

Silvio Sauter, Kreuzgasse 32, 7000 Chur  
P: 081 252 90 83, G: 081 258 34 45 [webmaster@olg-chur.ch](mailto:webmaster@olg-chur.ch)

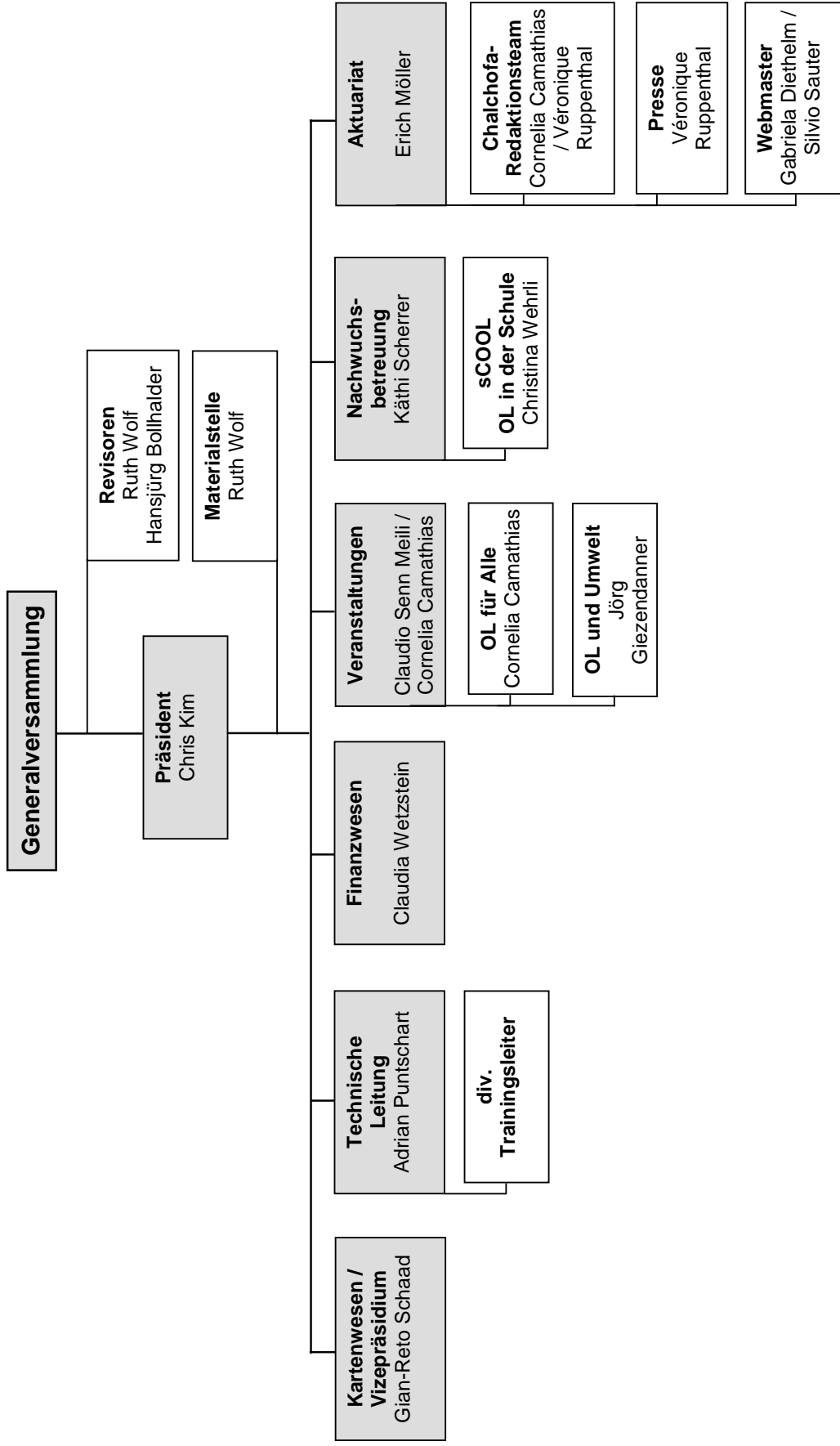
### **Materialstelle:**

Ruth Wolf, Kantenstr. 30, 7000 Chur  
P 081 353 13 15, N 079 448 06 02, [ruth.wolf@hispeed.ch](mailto:ruth.wolf@hispeed.ch)

### **OL und Umwelt:**

Jörg Giezendanner, Arnikaweg 29, 7000 Chur  
P 081 253 07 09, G 081 255 19 56, Fax 081 255 19 00, [aj.giezendanner@sunrise.ch](mailto:aj.giezendanner@sunrise.ch)

# Organigramm OLG Chur





## **OLG Material**

### **Miete Postenmaterial**

Postenflagge 30 cm	Fr. 0.50
Postenzange	Fr. 0.50
Grosses Postenstativ mit Flagge und Zange	Fr. 1.50
Kleines Postenstativ mit Flagge und Zange (Gerberaposten)	Fr. 1.00

### **Sonderangebot für Schulen**

30 Gerberaposten pauschal Fr. 20.00

Bei Beschädigung oder Verlust wird der Kaufpreis des Leihmaterials in Rechnung gestellt.

### **Miete Sportident Material**

Clubtraining	Gratis
Regionale Wettkämpfe inkl. SI-Card	Fr. 0.50 pro Teilnehmer mind. Fr. 100.00
Nationale Wettkämpfe inkl. SI-Card	Fr. 0.60 pro Teilnehmer
Andere Veranstaltungen	gemäss jeweiliger Abmachungen

Bei Beschädigung oder Verlust wird der Kaufpreis in Rechnung gestellt. Zusätzlich eingemietete SI-Einheiten und SI-Card werden mit den effektiven Kosten belastet.

## **OLG Dress und T-Shirt**

Es hat noch OLG Chur Dressoberteile (40.-) sowie Kurz- (30.-) und Langarm-T-Shirts (40.-) auf Vorrat. Ausserdem hat es noch Clubtrainer, welche für OLG-Mitglieder einmalig 50.- kosten. Der Preis für einen zweiten Trainer oder für Nichtmitglieder wird nach Absprache festgelegt. Die noch vorhandenen Grössen sind auf der OLG Webseite ersichtlich: [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch) -> Material -> Clubbekleidung. Die Bestellung erfolgt über Marcel Ruppenthal.

## **Nützliche Internet-Adressen**

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

NWK GR/GL: [www.bueolv.ch/nwk](http://www.bueolv.ch/nwk)

BüOLV: [www.bueolv.ch](http://www.bueolv.ch)

Swiss Orienteering (Schweiz. OL Verband): [www.swiss-orienteering.ch](http://www.swiss-orienteering.ch)

Startlisten: -> Startlisten

Ranglisten: -> Ranglisten

Wettkämpfe, Ausschreibungen, Weisungen: -> Termine

Startplatz gesucht, Fundgegenstände etc.: -> Community

Routen vergleichen: -> Wettkämpfe -> RouteGadget

Internationaler OL-Verband IOF: [www.orienteering.org](http://www.orienteering.org)

sCOOL: [www.scool.ch](http://www.scool.ch)

Internetanmeldung: [www.go2ol.ch](http://www.go2ol.ch)

OL Shop Orienteering: [www.orienteering.ch](http://www.orienteering.ch)

OL Shop S-sport: [www.s-sport.ch](http://www.s-sport.ch)

OLG Davos: [www.olg-davos.ch](http://www.olg-davos.ch)

Ski-OL: [www.swiss-orienteering.ch/ski-ol](http://www.swiss-orienteering.ch/ski-ol)

Bike-OL: [www.swiss-orienteering.ch/bike-ol](http://www.swiss-orienteering.ch/bike-ol)

## **Wie verfasse ich einen Chalchofa-Bericht?**

Herzlichen Dank allen fleissigen Schreibern des letzten Jahres!

Damit wir weiterhin einen interessanten und abwechslungsreichen Chalchofa bieten können, sind wir auf DEINE Mithilfe angewiesen. Um einen Bericht zu schreiben musst du überhaupt kein Profi sein.

Fotos und Berichte sollten wenn möglich in elektronischer Form (am bester per Mail) abgegeben werden. Damit das Einfügen eines Textes für uns möglichst einfach ist, sollte ein Bericht wie folgt aussehen:

Schrift Titel: Verdana, Grösse 16

Schrift Text: Verdana, Grösse 10-12

Bitte haltet die Redaktionsschlüsse ein!

Das Chalchofa-Redaktionsteam ist dankbar für jeden Beitrag.

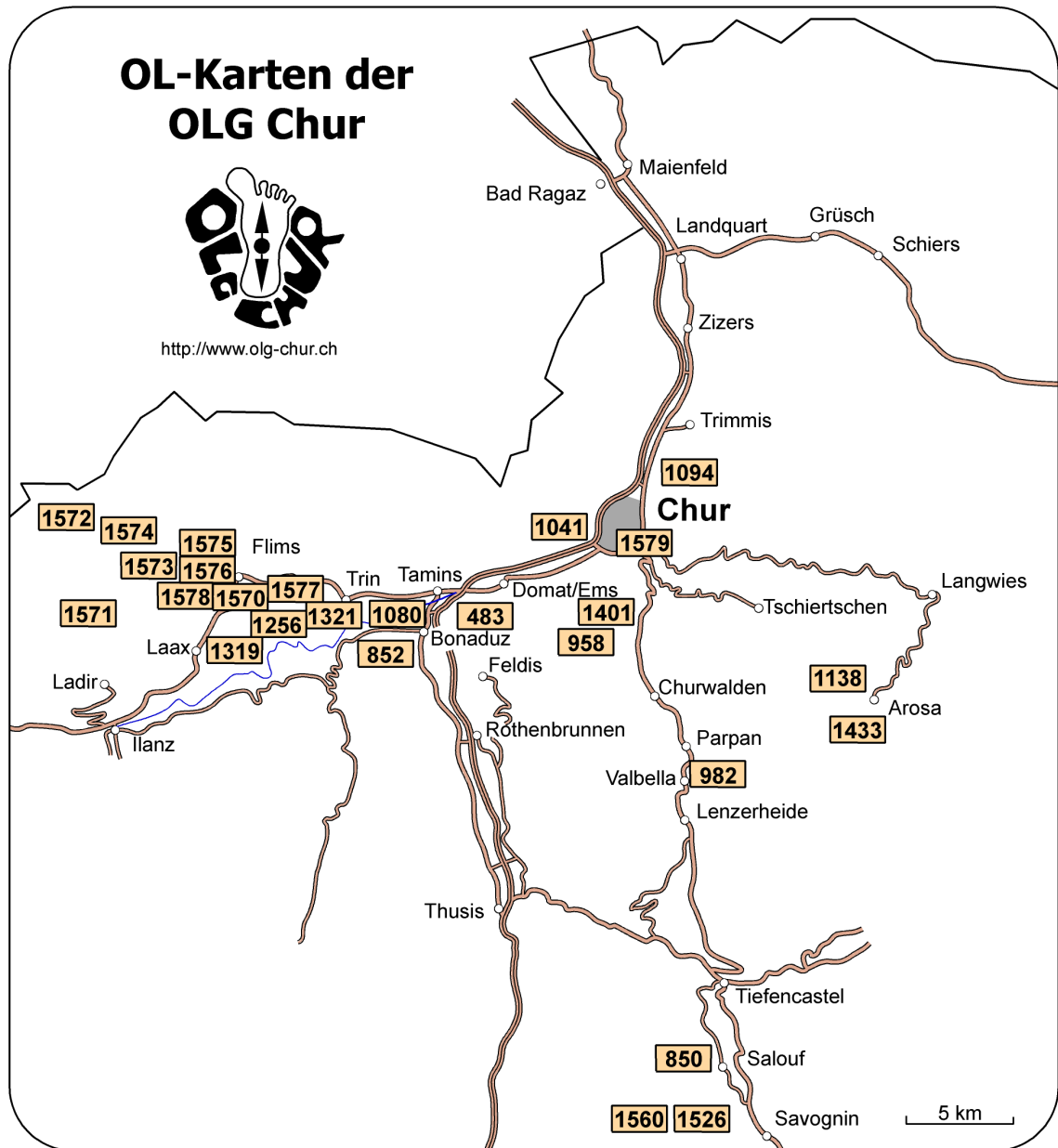
Redaktionsadressen:

Cornelia Camathias, Rüfiwisweg 5, 7203 Trimmis, 081 353 55 85

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

[chalchofa@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch)

# Kartenverzeichnis OLG



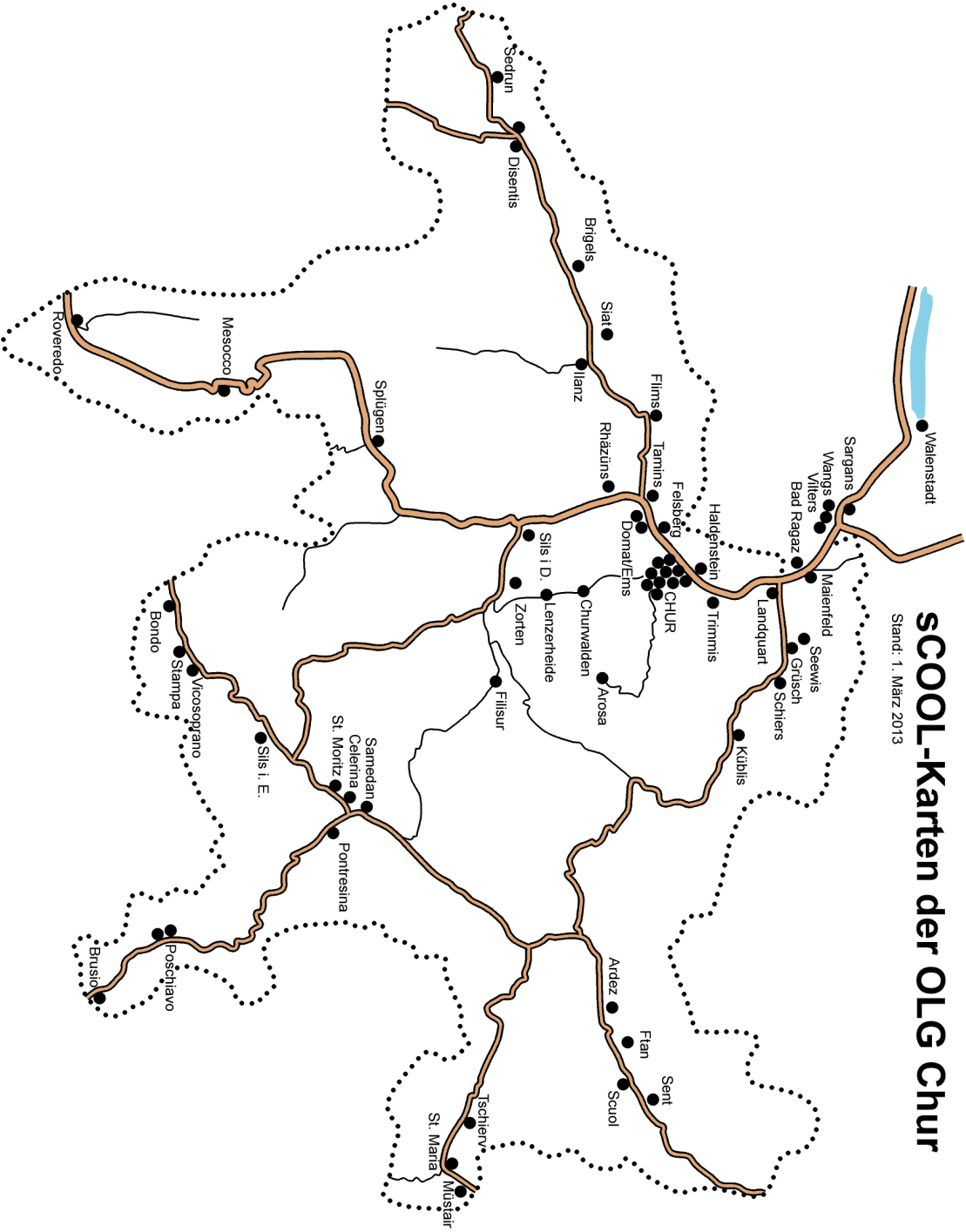
# OL - Karten der OLG Chur

Stand: 1. März 2013

Karten Nr.	OL - Karte	Gemeinden	Masstab	Kartierte Fläche km <sup>2</sup>	Ausgabejahr	Koordinaten	Preis/Stk <sup>1)</sup> Fr.	Bemerkungen
483	Il's Aults, Domat/Ems	Domat/Ems	1:10'000	3.0	2011	751/187	2.50	Merkblatt beachten
850	Got Grund	Salouf, Mon	1:10'000	11.3	2010	762/166	6.00	Merkblatt beachten
852	Crest'Aulta, Bonaduz	Bonaduz, Rhäzüns	1:10'000	7.5	2010	747/186	3.50	Merkblatt beachten
958	Dreibündenstein	Tomils, Churwalden, Domat/Ems	1:10'000	9.8	2011	756/185	5.00	Merkblatt beachten
982	Scharmoin	Vaz/Obervaz, Parpan	1:10'000	7.0	2011	763/179	3.00	Merkblatt beachten
1041	Rosshoden - Obere Au	Chur	1:5'800	1.1	2008	757/191	2.00	zum Teil Militärgelände
1080	Bot Tschavir, Bonaduz	Bonaduz	1:10'000	2.9	2011	748/187	2.50	Merkblatt beachten
1094	Fürstenwald	Chur, Trimmis	1:10'000	6.8	2008	761/194	2.50	Merkblatt beachten
1138	Arosa Maran-Tschuggen	Arosa	1:10'000	9.4	2007	771/185	5.00	Merkblatt beachten
1256	Uaul Grund, Flims	Flims	1:10'000	5.6	2000	742/187	5.00	Merkblatt beachten
1319	La Mutta, Laax	Laax, Flims	1:10'000	4.7	2011	741/187	5.00	Merkblatt beachten
1321	Trin	Trin, Flims	1:10'000	4.0	2003	745/187	5.00	Merkblatt beachten
1323	Bot Fiena Trin	Trin	1:10'000	2.0	2003	746/188	3.00	Merkblatt beachten
1401	Brambrüesch	Churwalden	1:10'000	3.2	2008	758/188	2.50	Merkblatt beachten
1433	Arosa Tschuggen-Schwellisee	Arosa	1:10'000	9.2	2007	770/183	5.00	Merkblatt beachten
1526	Tignas	Riom-Parsonz	1:5'000	1.0	2010	763/163	4.00	Merkblatt beachten
1560	Got Grund Parsonz	Riom-Parsonz, Salouf	1:10'000	6.3	2010	762/163	4.00	Merkblatt beachten
1570	Flims Waldhaus	Fims	1:5'000	0.4	2011	742/188	3.00	Merkblatt beachten
1571	Crap Sogn Gion	Falera, Ladir, Ruschein, Schnaus	1:10'000	10.0	2011	734/187	5.00	Merkblatt beachten
1572	Vorab	Falera, Laax, Glarus Süd	1:10'000	7.5	2011	733/192	5.00	Merkblatt beachten
1573	Plaun	Falera, Laax	1:10'000	5.0	2011	737/189	5.00	Merkblatt beachten
1574	Nagens	Laax	1:10'000	7.3	2011	735/191	5.00	Merkblatt beachten
1575	Foppa	Flims	1:7'500	3.2	2011	739/189	5.00	Merkblatt beachten
1576	Lag Prau Pulté, Flims	Flims	1:7'500	1.5	2011	740/188	5.00	Merkblatt beachten
1577	Crestasee	Fims, Trin	1:10'000	1.6	2011	743/188	4.00	Merkblatt beachten
1578	rocksresort Laax Murscheig	Laax	1:10'000	1.2	2011	739/187	3.00	Merkblatt beachten
1579	Churer Altstadt	Chur	1:4'000	0.4	2013	760/191	2.00	-

1) Mengenrabatt ab 100 Stk. auf Anfrage

# Übersicht sCool Karten



# Reglement für den Bezug von OL-Karten

Die OLG Chur verkauft OL-Karten als Papierkarten oder in digitaler Form für Ausbildungszwecke, Trainings und Wettkämpfe.

Die in den Merkblättern vereinbarten Einschränkungen sind zwingend einzuhalten.

## **Für folgende Zwecke werden OL-Karten der OLG Chur kostenlos abgegeben:**

1. Für den Trainingsbetrieb der OLG Chur.
2. Für Verhandlungen mit Behörden und Ämtern.
3. Für das Beantragen von Bewilligungen in Zusammenhang mit der Durchführung von OL-Veranstaltungen, für die Herstellung von OL-Karten usw.
4. OL-Kurse
  - 4.1 Für die Durchführung von OL-Kursen unter der Leitung der OLG Chur  
(OL-Schnupperkurs, Mittwochkurs, OL-Plausch, usw.)
  - 4.2 Für die Ausbildung von Schulklassen, sofern die Ausbildung unter der persönlichen Leitung eines OLG-Mitgliedes durchgeführt wird. Grösse der Ausbildungsgruppe maximal eine Schulklasse  
Folgende Angaben sind verbindlich anzugeben:
    - Art der Ausbildung und des Ausbildungszieles
    - Name des Kursleiters
    - Anzahl Teilnehmer
    - Dauer der Ausbildung
5. Für OLG Chur-Mitglieder zu Trainingszwecken (Eigengebrauch).

Die kostenlos abgegebenen Karten werden intern buchhalterisch verrechnet.

## **Für Wettkämpfe (auch OL für Alle und Schul-OL) gelten die normalen Kartenpreise.**

Chur, im November 2012

Dieses Reglement wurde vom Vorstand an der Vorstandssitzung vom 30.11.2012 verabschiedet.

# Bericht KAZU Tessin

Nicolas Leuenberger und Coni Meili

Am 2. Februar fand der erste KaZu des Jahres 2013 statt. Wir reisten mit einem relativ jungen Kader und vielen neuen Gesichtern ins Tessin. Das Reiseziel war diesmal Gordola, ein kleines Dörfchen in der Nähe vom grossen Sportareal in Tenero.

In Gordola angekommen assen wir zu Mittag und besichtigten die Crosslauf-Strecke, welche wir später zu bezwingen hatten. Der Crosslauf bestand aus einer Runde von zwei Kilometern, welche je nach Altersstufe mehrmals zu belaufen war. Im relativ flachen Gelände mit einzelnen Waldpartien hatten wir als OL-Läufer Vorteile. Es schlugen sich alle sehr gut in ihrem Lauf und für Juno reichte es sogar zu einem Podestplatz, nämlich dem dritten Rang. Nach unserem Lauf zogen wir uns warm um und fuhren Richtung Lugano nach Tesserette, wo wir in einer Zivilschutzanlage übernachteten. Nach der erfrischenden Dusche und anschliessendem Stretching gingen wir in ein kleines lokales Restaurant und wurden dort gut bekocht. Am späteren Abend machten wir noch kleine Spiele und hatten ein wenig Theorie bevor es ins Bett ging.

Nach dem Frühstück in der Zivilschutzanlage fuhren wir nach Scarpapè, oberhalb von Bellinzona. Nach einem kleinen Berglauf zum Start gab es ein spannendes Training im teilweise doch recht steilen Tessiner Wald, um die OL-Automatismen wieder ins Rollen zu bringen. Da die meisten (alle?) den Cross-Lauf vom Samstag noch in den Beinen spürten, wurde es auch noch zu einer körperlichen Herausforderung. Doch vor dem bitterst nötigen Zmittag, durften wir noch einen kleinen, aber feinen Sprint im Wald absolvieren. Nach einem feinen Luch-Zmittag im Büssli, fuhren wir wieder hinunter nach Bellinzona. Dort wartete auf uns als Abschluss des Kazus ein Sprint in der Stadt mit einigen Posten zum Geniessen rund um und auf dem Castello Grande.

Die Intensität des gesamten Wochenendes war an der Lautstärke oder besser an der Ruhe im Büssli bei der Heimfahrt deutlich zu spüren. Ich denke, es gingen alle mit leicht schmerzenden Waden, aber umso zufriedener wieder nach Hause.

## **Ski-OL EM, Junioren-WM, Jugend-EM in Lettland**

Fünf Mitglieder der OLG Chur wurden dieses Jahr für internationale Meisterschaften im Ski-OL selektioniert. Das lettische Städtchen Madona, 200 km östlich von Riga, bildete Mitte Februar das Zentrum der internationalen Titelkämpfe. Die Europameisterschaften der Eilte fanden gleichzeitig statt wie die Junioren-WM für die unter 20-Jährigen und die Jugend-EM für die unter 17-Jährigen. Von den Churern dabei waren Ladina, Carmen (beide EM), Véronique (JWM), Michelle und Vivian (beide JEM).

Während einer Woche wurden fünf Wettkämpfe über sämtliche Disziplinen ausgetragen, eine Sprint-Mixed-Staffel (nur Elite), Läufe über die Mittel-, Lang- und Sprintdistanz sowie eine Dreier-Staffel als Abschluss.

Die Elite reisten bereits drei Tage vor dem ersten Rennen an, um genug Zeit für Skitests zu haben. Doch diesem Vorhaben machte AirBaltic oder der Flughafen Zürich oder wer auch immer, einen Strich durch die Rechnung. Kam doch das gesamte via Sperrgut aufgegebene Gepäck nicht in Riga an. Der Grund blieb bis heute unbekannt. So hatten wir für die ersten Tage keine Skis, kein Wachszeug und Gion Schnyder vermisste zudem seinen Rucksack. Das ginge ja noch, hätte man die Gewissheit, dass das Zeug bis zum ersten Lauf da ist... Nach vielen Telefonaten und ein bisschen Druck unsererseits kam das Material dann am Montag früh an, sodass wir sogar noch auf den Model-Event und Ski testen konnten. So waren wir bereit für die kommenden Wettkämpfe und materialtechnisch konnte uns nichts mehr im Wege stehen. Die Skis waren von nun an jeden Tag toppräpariert, ein herzliches Dankeschön an Thierry, welcher nächtelang gearbeitet hat und z.T. frühstens beim Znacht die erste richtige Mahlzeit zu sich nehmen konnte.

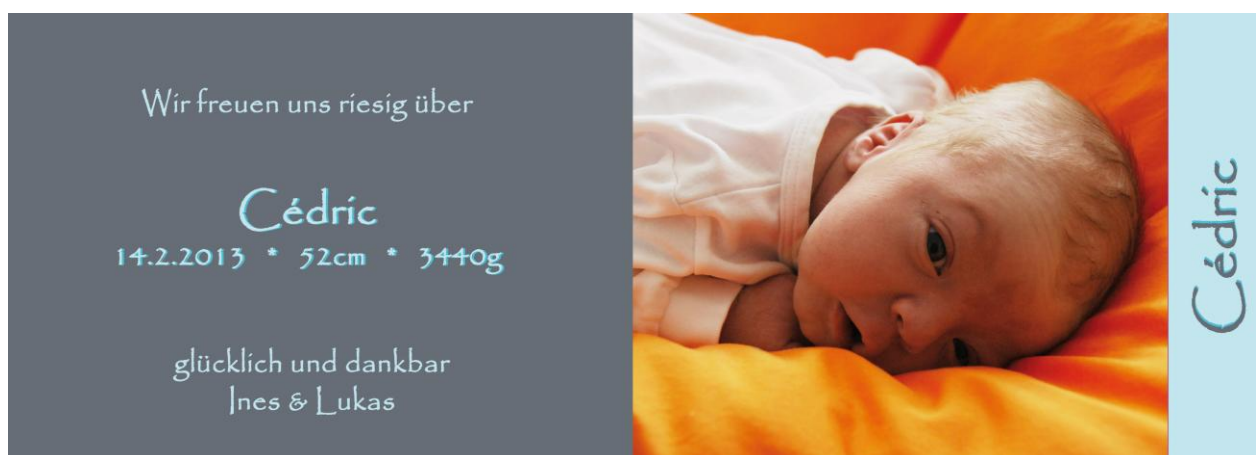
Das Schweizer Team hauste in einem \*\*\*- (für lettische Verhältnisse) Hotel im Stadt-Zentrum von Madona. So fand beispielsweise die Eröffnungszeremonie direkt vor unserer Haustüre statt. Die Wettkämpfe im ersten Teil der Woche, die Sprint-Staffel, Mitteldistanz und Langdistanz mit Massenstart, wurden in einem Skigebiet rund um den "Gaizinkalns", den höchsten Berg Lettlands (sage und schreibe 312 müM) ausgetragen. Für den rund 40-minütigen Transport dorthin wurden Veranstalterbusse zur Verfügung gestellt. Für die Rennen im zweiten Teil der Woche, den Sprint und die Staffel, bildete das nahe gelegene Biathlon-Stadion "Smeceres Sils" das Wettkampfbereich. Auch da nutzten wir den Bus, doch es wäre auch zu Fuss in ca. 15 Minuten zu erreichen gewesen. Die Challenge der Woche bestand darin, Trainer Beat Bergers Zeit von 9:40 zu unterbieten.

Resultatmässig blieben v.a. die Elite eher etwas unter ihren Erwartungen. Für Top15-Resultate sorgten von der OLG Chur Vivian mit zwei 15. Plätzen bei den Herren-17 und die Schreibende mit den Rängen 9, 10 und 15 bei den Damen-20. In der Staffel erreichten Véronique und Michelle zusammen mit Laura Diener als Fünfte, sowie Carmen, Yve und Ladina als Sechste ein Diplom.

Ranglisten, Karten und Fotos gibt es hier: <http://www.esoc2013.lv>  
Véronique Ruppenthal



## Geburtsanzeige



## Auflösung Rätsel - Sie oder Er?

Sicher ist die Aufteilung beim OLG-Paar c so, evtl. bei den Anderen auch?

## Madlainas -Gold

Mancheiner fragt sich sicher manchal "Wieso soll ich da helfen?" - Eine Gute Antwort auf diese Frage bekam Madlaina als Sie an der Unihockey-WM als "Team Betreuerin" mit dem Schwedischen Team Gold holte. Wer mehr dazu erfahren will: <http://www.swissolympic.ch/olympiablog/post/Mein-Lohn-als-Volunteer-WM-Gold!.aspx>