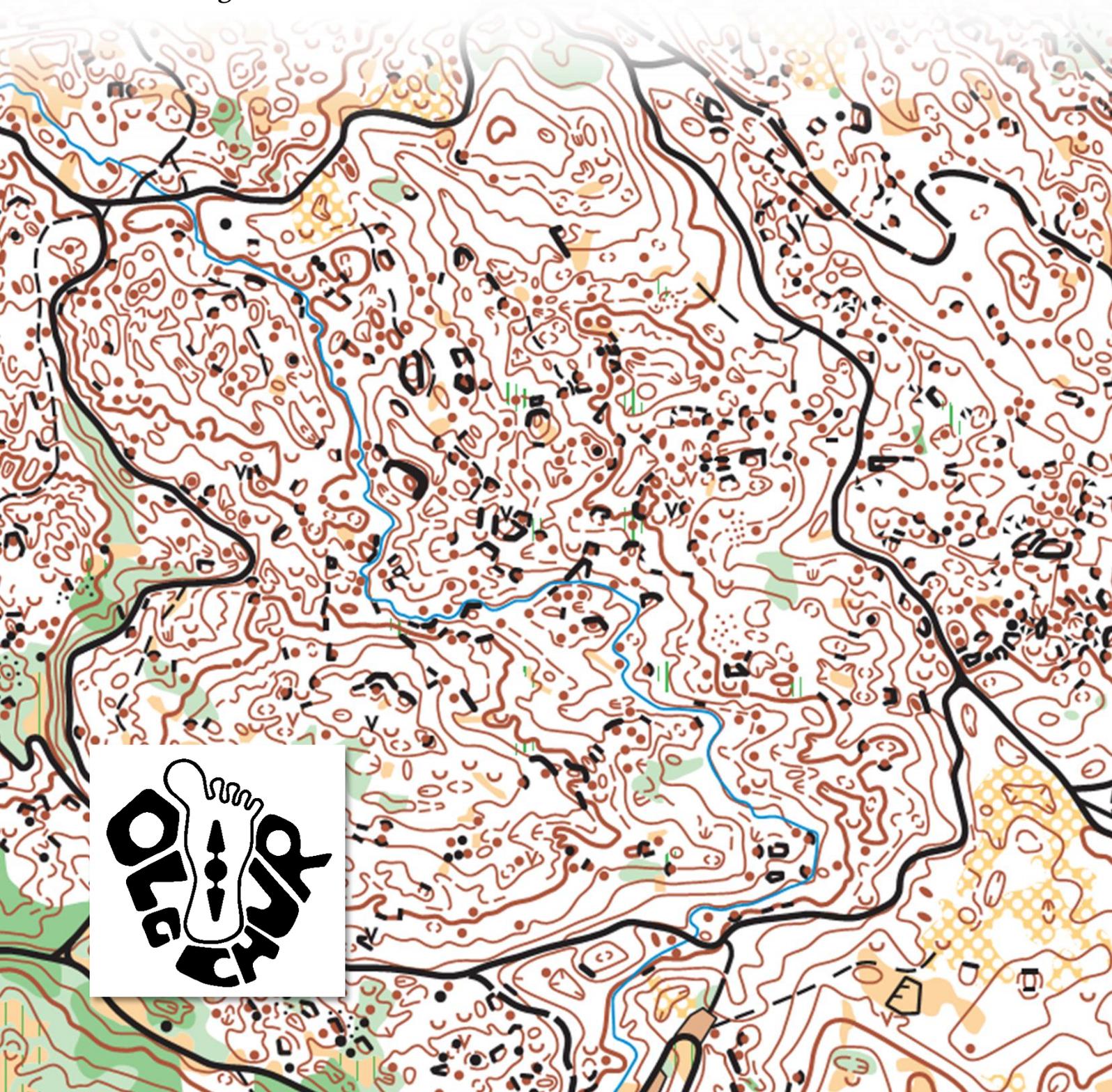


Cha chofa

2021/3

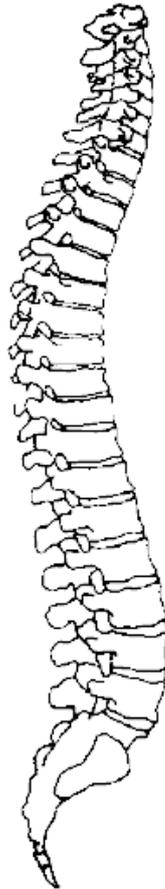
Cluborgan der OLG Chur



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



2





*Nina Gujan während der dritten Etappe
der Swiss O Week in Arosa (Foto: SOW)*

Redaktionsschluss Chalchofa 2022/1:

31. Dezember 2021

Berichte an: chalchofa@olg-chur.ch

Website:

www.olg-chur.ch

Redaktionsteam:

Véronique Ruppenthal
Loëstrasse 75A
7000 Chur

Cornelia Camathias
Masanserstrasse 181
7000 Chur



Trainingsangebot Herbst 2021

jeden Dienstag:

Kartentraining mit integriertem OL-Kurs, um 18:00, Chur und Umgebung

jeden Mittwoch:

OL-Kurs, um 16:00, meist im Fürstenwald in Chur

jeden Donnerstag:

Lauftraining, um 18:30, Besammlung an der Ruchenbergstrasse 49 in Chur

→ *Ausschreibungen ab Seite 9*

News

Elia läuft international

Elia Gartmann konnte diesen Frühling gleich mehrere Erfolge feiern: An der Sprint-OL-SM wurde er Zweiter bei den H16, und an der Meisterschaft im Staffel-OL konnte er sich mit seinen beiden Kollegen den Titel sichern.

Dank zwei Podestplätzen und einem fünften Rang an den nationalen Selektionsläufen konnte er sich fürs vierköpfige Schweizer Team der Jugend-EM in der Kategorie Herren-16 empfehlen. Herzliche Gratulation!



Delia weiterhin im Ski-OL-Kader

Swiss Orienteering hat die Selektionen für die nationalen Ski-OL-Kader bekanntgegeben. Delia Giezendanner gehört demnach nach wie vor dem U20-Juniorinnenkader an. Wir wünschen weiterhin viel Erfolg!

Erfolgreiche Swiss O Week

Die OLG Chur konnte an der Swiss O Week zahlreiche Podestplätze feiern. Ein Gesamtsieg, fünf weitere Gesamtplatzierungen unter den ersten drei und insgesamt 26 Etappen-Podestplätze gehen aufs Konto der OLG Chur:

Gesamt:

1. Rang: Elia Gartmann, H16	3. Rang: Caroline Maissen-Wegmüller, D40
2. Rang: Luisa Gartmann, D14	3. Rang: Margrit Wyss, D70
2. Rang: Andri Gujan, H14	3. Rang: Laetitia Kägi, DAM

Etappen-Erfolge:

Elia Gartmann, H16: 1., 1., 1., 2., 3.	Livia Auer, D12: 1.
Luisa Gartmann, D14: 1., 1., 2., 2., 2., 3.	Cornelia Camathias, DAM: 3.
Caroline Maissen-Wegmüller, D40: 1., 1., 2.	Yvonne Welti, D40: 3.
Margrit Wyss, D70: 1., 1., 2.	Marius Robinson, HAM: 3.
Andri Gujan, H14: 1., 2.	Roland Auer, H45K: 3.
Laetitia Kägi, DAM: 2., 3.	

Mehrere fixe Postennetze in Chur

In Chur gibt es neu ein individuelles, dauerhaftes OL-Angebot für jedermann: In vier verschiedenen Gebieten der Stadt Chur (Altstadt, Fürstentwald, Lachen/Giacometti, Quader/Montalin) haben wir ein fixes Postennetz installiert. Das Angebot steht allen interessierten OL-Läuferinnen und OL-Läufern als Trainingsmöglichkeit offen, kann aber auch von Schulen oder als touristische Attraktion genutzt werden. Weitere Infos findet ihr auf der Webseite der OLG.



Einladung zur 52. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

Freitag, 18. Februar 2022, 19:00 Uhr
Gewerbliche Berufsschule Chur

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

Anträge an die Generalversammlung

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

Solche Anträge sind demzufolge bis spätestens 31. Dezember 2021 in schriftlicher Form an die Adresse des Vize-Präsidenten Gian-Reto Schaad, Mattenstrasse 48, 6312 Steinhausen (E-Mail: praesident@olg-chur.ch) zu richten.

Beiträge SOLV-Kader-Mitglieder

Kaderathleten oder Nachwuchsläufer melden gemäss dem «Reglement über die Ausrichtung von Beiträgen an SOLV-Kader-Mitglieder und Athleten im Aufgebot» deren Beitragsanspruch bis zum 31. Dezember 2021 an Gian-Reto Schaad (praesident@olg-chur.ch).

Das Reglement findet ihr unter: www.olg.chur.ch
→ Downloads → Reglemente → «Reglement_Beitraege _KaderAthleten»

Jugendförderungspreis

Aufruf an alle bis 20-Jährigen:

Meldet jene Resultate, die gemäss Tabelle zu einer Auszeichnung berechtigen.

Gian-Reto Schaad (E-Mail: praesident@olg-chur.ch) erwartet eure schriftliche Mitteilung bis zum 31. Dezember 2021.

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

Mittlerweile finanziert die OLG Chur die Preisgeld-Ausschüttung nach unterstehenden Rangierungen.

	Preisgeld CHF 50.-	Preisgeld CHF 20.-
Internationale Veranstaltungen (Clubbezeichnung «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 (Clubbezeichnung «OLG Chur») LOM, MOM, NOM, SPM SOM, SSM 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

Vergabe der Migros-Sponsorenbeiträge 2021

Der Bündner OL-Verband erhält von der Migros Ostschweiz für einzelne OL in unserem Gebiet einen bestimmten Beitrag für die Förderung des Nachwuchs- und Elitesports ausbezahlt. Der BüOLV will damit erfolgreiche Nachwuchs- und Elitesportler/innen sowie den Besuch von Ausbildungskursen unterstützen.

Beitragsberechtigung

Beiträge für sportliche Verdienste im Fuss-OL, Ski-OL und Bike-OL werden ausgerichtet, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- *internationale Wettkämpfe:*
gute Platzierung (z.B. erstes Drittel oder erste 20) an WM, EM, Junioren-WM, Jugend-EM und Junioren Europa Cup (JEC)
- *nationale Wettkämpfe:*
Rang 1 bis 6 an Einzelmeisterschaften (NOM, SPM, MOM und LOM) in den Kategorien D/H 18, D/H 20 und DE/HE oder
Rang 1 bis 3 an Staffel- bzw. Teammeisterschaften (SOM, TOM) in den Kategorien D/H 18, D/H 20 und DE/HE.

Beiträge für Ausbildungskurse können v.a. für J+S-Leiterkurse (ohne FK) und Jungleiterkurse ausgerichtet werden, sofern die Person vom Verein oder vom BüOLV als Trainer/in eingesetzt wird (NWK GR/GL, OL-TG GR, Kurse/Lager für Nachwuchs im Verein).

Formelle Voraussetzung

- im Kanton Graubünden wohnhaft oder startet in der Schweiz für einen Klub, der dem BüOLV angehört.
- fristgerechter schriftlicher Antrag an den BüOLV mit Angabe der massgeblichen Rangierung(en) bei sportlichen Erfolgen bzw. Kursbestätigung und Übersicht der selber getragenen Kurs- und Reisekosten.
- Personen, die bereits letztes Jahr unterstützt wurden, weisen im Antrag ihre 2021 erbrachte Gegenleistung aus.

Gegenleistung der Athleten

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

Alle, welche die obigen Bedingungen erfüllen, sollen mir bis 31.12.2021 einen kurzen schriftlichen Antrag zu Händen BüOLV-Vorstand einreichen (Frank Schuler, Bahnhofstrasse 7, PF 101, 7001 Chur; bueolv@bluewin.ch).

Frank Schuler (Präsident BüOLV)



Lauftraining

Aktuelle Hinweise bezüglich Corona-Schutzmassnahmen auf der OLG-Homepage oder im WhatsApp-Chat beachten!

- **Wann:** jeden Donnerstagabend
- **Zeit:** um 18.30 Uhr, Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Besammlung:** grundsätzlich bei Puntscharts an der Ruchenbergstrasse 49 in Chur. Änderungen via 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. Falls wir mehr als 15 sind, bilden wir Gruppen.
- **Leitung:** Véronique Ruppenthal und Adrian Puntschart



Kartentraining 2021

Nr.	Datum	Karte	Besammlungsort*	Trainingsform/Trainingsziel
			* Karte mit den genauen Besammlungsorten unter: http://www.olg-chur.ch/aktivitaeten/kartentraininghallentraining/besammlungsorte-trainings.html	
12	17.08.	Trin 3	Panzersperre	Höhenkurven/braune Objekte.
	4. OfA IIs Aults: 21.08.2021			
13	24.08.	Bonaduz 3	P VITA-Parcours	Keps-OL – finde die «Dächlikappe»
14	31.08.	IIs Aults 3	P Schafweide	Admin-OL/Richtungswechsel
	Jagd: 3.9.-12.9., 20.9.-30.9. 2021			
15	7.09.	Ilanz	Schulhaus	<u>Sprintcup</u> : 2 Sprintbahnen
16	14.09.	Maienfeld	Bahnhof	<u>Sprintcup</u> : 2 Sprintbahnen
17	21.09.	Chur Rheinquartier	Schulhaus Rheinau	<u>Sprintcup</u> : 2 Sprintbahnen
18	28.09.	Chur Altstadt	Arcas	<u>Sprintcup</u> : 2 Sprintbahnen
19	05.10.	Fürstenwald	Waldhausstall	Normal-/Nacht-OL

Herbstferien: 9.10.2021

Startzeit:	18.00 bis 18.30
Trainingsform	je nach Zielvorgabe, "Normal-OL" sind immer möglich
Mitfahrgelegenheit:	über WhatsApp Gruppenchat "OLG Chur"
Einsteiger / Gäste	sind herzlich willkommen.
Auskunft	Adrian Puntschart; apuntschart@bluewin.ch; 079 584 62 52
Anregungen	Rückmeldungen zu den Trainings und Ideen für die Trainingsgestaltung sind gewünscht.

Hinweis zum Kartentraining:

Die Trainingsposten hängen jeweils bis Ende Woche (mit Ausnahme des Sprintcups) – ihr könnt das Training also auch zu einem anderen Zeitpunkt absolvieren. Die Karten dafür können bei Adrian Puntschart bestellt werden.

Vorankündigung OL-Weekends 2022

Für die nationale Saison 2022 sind diverse OL-Weekends geplant. Bereits sind folgende Unterkünfte reserviert:

- 9./10. April, 3./4. Nat. OL, in Bremgarten BE, Jugi Bern
- 11./12. Juni, 5. Nat. OL/SPM/SSM in Basel, Jugi Basel
- 20./21. August, MOM in Corcelles/SOM in Reisiswil, Jugi Solothurn

Wer möchte für 27./28. August, für den 6. und 7. Nat. OL in Campra, eine Unterkunft suchen?

Meldet euch bei Ursi Ruppenthal, u.ruppenthal@hispeed.ch. Danke!

Chlaus-OL und -Höck

Die Infos zum Chlaus-OL und Chlaus-Höck folgen zu einem späteren Zeitpunkt auf der Webseite der OLG Chur und per Chalchofameil.

Samichlaus sucht Unterstützung/Ablösung

Nach über zwanzig Jahren möchten wir die Samichlaus-Organisation gerne weitergeben.

Du hast das Flair zu sehen und zu hören, was andere das ganze Jahr hindurch anstellen und hast Freude, die Sünden für Chlaus und Schmutzli zusammenzutragen und auszuarbeiten? Unterstützung erhältst du von den Mitgliedern via Samichlaus-Mailadresse.

Gerne sind wir bereit, dich einzuarbeiten und zu unterstützen.

Ideal wäre ein Team von 2 bis 3 Personen, die regelmässig im Training, an Wettkämpfen und Weekends dabei sind.

Interessierte melden sich bei Ursi und Mäse Ruppenthal:
u.ruppenthal@hispeed.ch, 081 633 41 82



Bündner-Glarner Jugendmeisterschaft 2021

Der Vorstand des Bündner OL-Verbandes hat für 2021 folgende Wertungsläufe bestimmt:

- | | | |
|----------|---------------------------|---|
| 1. Lauf: | Sonntag, 30. Mai 2021 | Churer Stadt-OL |
| 2. Lauf: | Samstag, 12. Juni 2021 | OL für alle, Trin |
| 3. Lauf: | Montag, 19. Juli 2021 | Swiss O-Week, 2. Etappe, Lenzerheide |
| 4. Lauf: | Samstag, 21. August 2021 | OL für alle, Domat/Ems |
| 5. Lauf: | Samstag, 2. Oktober 2021 | 13. Nat. OL (Mitteldistanz), Flumserberge |
| 6. Lauf: | Sonntag, 3. Oktober 2021 | 14. Nat. OL (Langdistanz), Flumserberge |
| 7. Lauf: | Sonntag, 24. Oktober 2021 | Schlusslauf, Bergell |

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) sind.

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

Aufgrund des Corona-Virus beginnt die Jugendmeisterschaft bewusst später als in anderen Jahren. Wir hoffen, dass so die Wertungsläufe durchgeführt werden können. Abgesagte Läufe werden nicht nachgeholt oder ersetzt. Je nach Anzahl Läufen wird die Jahreswertung wie folgt erstellt:

- bei insgesamt 6 oder 7 Läufen: von den ersten fünf oder sechs Läufen die drei besten Resultate plus das Ergebnis des Schlusslaufes;
- bei insgesamt 4 oder 5 Läufen: von den ersten drei oder vier Läufen die zwei besten Resultate plus das Ergebnis des Schlusslaufes.

Titelberechtigt und preisberechtigt sind gemäss Reglement nur Läuferinnen und Läufer, die an mindestens vier Läufen (bei sechs oder sieben Läufen) bzw. an drei Läufen (bei vier oder fünf Läufen) in der entsprechenden Kategorie teilgenommen haben.

Chur, 10. Februar 2021

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 10	Mena Frischknecht	84	100						184
	Malea Fürer	100	23						123
	Fabienne Rampa	12	54						66
	Julia Gujan								
D 12	Helena Richter	100	71						171
	Livia Auer	0	100						100
	Celia Röthlisberger	92							92
	Lynn Maissen	13	0						13
	Ladina Rampa	3	1						4
D 14	Lia Frischknecht	29	100						129
	Luisa Gartmann	100							100
	Flavia Uehli	28							28
	Vanessa Beer	1							1
	Nina Gujan	0							0
D 16	Eliane Auer	100	84						184
	Gina Wilhelm	97	55						152
	Tabea Cathomen	80	22						102
	Luisa Gartmann		100						100
D 18	Lynn Wilhelm	100							100
H 10	Nico Auer	100	100						412
	Nico Beer	78	1						300
	Gianni Röthlisberger	41							151
H 12	Peer Frischknecht	44	100						144
	Matti Wilhelm	100							100
	Gian Venzin	0	93						93
	Flurin Mahler	65							65
H 14	Gian Marco Comte	100	100						200
	Severin Moser	93	41						134
	Ronny Weber	78	29						107
	Nicolas Koch	52	47						99
	Andri Guyan	97	0						97
	Rico Maissen	46	1						47
	Jakob Richter		1						1
H 16	Michael Rüegg	100							100
	Florentin Meili		100						100
	Marco Wagenführ	94							94
	Gianluca Maissen	2							2
H 18	Elia Gartmann	100	100						200
	Nicolo Infanger	94	90						184
	Thomas Rüegg	67							67
	Silvan Veraguth		1						1



Bündner Orientierungslauf Verband
Associaziun grischuna da cuorsa d'orientaziun
Associazione grigionese di corsa d'orientamento

c/o Frank Schuler, Bahnhofstrasse 7, Postfach 101, 7001 Chur

Tel. 081 258 38 15 (G) 081 284 59 09 (P) Fax 081 258 38 19 (G)

Bündner Meisterschaft 2021

Die Bündner Meisterschaft kann im Rahmen jedes Orientierungslaufes im Kanton Graubünden durchgeführt werden, wobei am Lauf noch weitere Kategorien angeboten werden können. Dieses Jahr findet die Bündner Meisterschaft im Rahmen des Schlusslaufes der Jugendmeisterschaft bzw. des 13. TMO Ende Oktober statt. Der Vorstand des BüOLV hat den Lauf vom **Sonntag, 24. Oktober 2021 im Bergell** als Bündner Meisterschaft 2021 bezeichnet.

Für die Meisterschaft zählen folgende **Kategorien***

- Juniorinnen und Junioren: **D/H 10, 12, 14, 16 und 18**
- Damen und Herren: **DAL / HAL**
- Seniorinnen und Senioren: **Kategorien gemäss Ausschreibung**

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, unabhängig ihres Wohnsitzes sowie alle Läuferinnen und Läufer mit Wohnsitz in Graubünden unabhängig ihrer Vereinszugehörigkeit.

Einzelheiten zu den Meisterschaftskategorien der Senioren sowie zur Art des Laufes können der Ausschreibung entnommen werden.

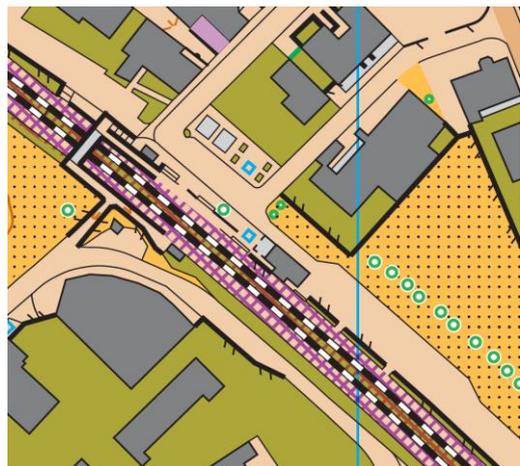
Chur, 31. März 2021

Sprintcup 2021

- Dienstag, **7.9.** **Ilanz**
ab 18:00 Schulhaus
- Dienstag, **14.9.** **Maienfeld**
ab 18:00 Bahnhof
- Dienstag, **21.9.** **Chur Rheinau**
ab 18:00 Schulhaus Rheinau
- Dienstag, **28.9.** **Chur Altstadt**
ab 18.00 Arcas



*Titelverteidiger: Flavio Poltera
(Bild: Snättringe SK)*



Ausschnitt Karte Maienfeld (Bahnhof)

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

Modus:

Es sind jeweils zwei Sprints zu laufen. Total gibt es also acht Sprintläufe. Die sechs besten Läufe kommen in die Gesamtwertung (zwei Streichresultate).

Die Punktwertung erfolgt nach der Formel: Siegerzeit geteilt durch eigene Zeit mal 1000.

Zeitmessung mit SportIdent.

SportIdent-Zeitnahme-Badge kann am Start ausgeliehen werden.



9./10. Oktober

Bayern, Hetzenbach bei Zell

Ländermeisterschaft mit 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. 5:45 Abfahrt mit Reisecar ab Chur nach Hetzenbach / WKZ mit Zwischenhalt in Landquart und bei Bedarf in Sargans
13:00 Eröffnung ARGE ALP im WKZ
13:30 Massenstart Staffellauf
ca. 16:30 Siegerehrung Staffellauf direkt im WKZ
anschliessend Fahrt nach Regensburg zum Hotel Luis
ca. 18:30 Nachessen im Hotel Luis

Sonntag ab 09:30 Einzellauf (klassische Distanz),
ca. 14:30 Siegerehrung Einzel und Länderwertung, Heimreise
ca. 21:00 Ankunft in Chur

Unterkunft Hotel Luis in Regensburg

Kategorien **Staffel:** 3er-St.: D/H14, 18, Elite, 35, 45, 55, *Offen (kurz/kurz/lang)*; 2er: D/H12
Einzel: D/H12, 14, 16, 18, 20, Elite, 35, 40, 45, 50, 55, 60, OK, OL
kursiv: Rahmenkategorien ohne Punkte für Länderwertung

Laufgebiete Zwei tolle Laufgebieten warten auf euch!

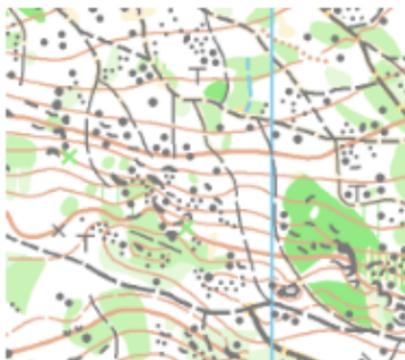
Staffellauf: Karte Lindenhof <http://gadget.o-sport.de/reitti.cgi?act=map&id=139>



Typisches Hügelgelände im Bayerischen Vorwald. Kennzeichnend ist neben einem dichten Wegnetz der Wechsel zwischen offenem, gut belaufbarem Hochwald, mit vielen Granitsteinen, Felsen und Felsformationen und einem dichten Jungwaldbestand mit deutlich eingeschränkter Belaufbarkeit. Die vielen unterschiedlichen Felsformationen garantieren einen hohen Anspruch an die Orientierungsfähigkeit.

Einzellauf: Karte Lindenhof / Felsenparadies

<http://gadget.o-sport.de/reitti.cgi?act=map&id=227#>



Für den Einzellauf wird die Karte der Staffel ("Lindenhof") mit der Karte "Felsenparadies" kombiniert. Das bedeutet vor allem für die längeren Bahnen umso mehr Steine.

Kosten Jugendliche (2001-): Fr. 35.00 / Erwachsene (-2000): Fr. 70.00

Anmeldung per E-Mail bis **spätestens Montag, 13. September 2021**, mit Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, SI-Nr., Tel., Wunsch-Kat. Staffel und Einzel sowie den Einstiegsort an Urs Brühwiler, urs-bruehwiler@bluewin.ch, Tel. 078 735 03 30.

Weisungen und Detailprogramm werden den TeilnehmerInnen per E-Mail zugestellt.

COVID-19-INFORMATIONEN:

Aktuelle Einreiseauflagen nach Deutschland:

COVID-Zertifikat (Impfnachweis oder Nachweis über Genesung nach einer Infektion oder ein negatives COVID-19-Testergebnis (PRC oder Antigen) nicht älter als 48 Stunden).

Hotelbereich:

Aktuell müssen im Bundesland Bayern **alle** Hotelgäste alle 48 Stunden einen negativen Testnachweis erbringen. Im gesamten Hotelbereich herrscht FFP 2 Maskenpflicht.

Daraus leitet sich die Forderung ab, dass alle, auch Geimpfte und Genesene vor dem Einsteigen in den Bus einen negativen Testnachweis (PRC oder Antigen), nicht älter als 34 Stunden vorlegen. Ein Antigenselbsttest wird für Geimpfte bzw. Genesene akzeptiert. Nur so können wir Überraschungen in Regensburg vermeiden.

Mit den Weisungen wird definitiv über die dann aktuellen Auflagen informiert.

Grundsatz: jede / jeder mit Covid-Symptomen verzichtet auf den Anlass.

OL-Lager Aeschi bei Spiez BE

Sonntag, 24., bis Samstag, 30. April 2022

Hast du Lust, mit uns spassige Tage mit Karte und Kompass im Wald zu erleben? Möchtest du dabei erste Erfahrungen im OL sammeln oder dein Können verbessern? Du hast die Möglichkeit dazu – mit uns im OL-Lager der OLG Chur!

Teilnehmer:

OL-Interessierte von Anfänger bis Könner jedes Alters (unter Zehnjährige nur in Begleitung eines erwachsenen Teilnehmers)

Unterkunft:

Ferien- und Jugendhaus Aeschi bei Spiez BE
<https://www.jugendhaus-aeschi.ch/>

Programm:

- OL-Einführung für Neulinge
- Niveaugerechte OL-Trainings für Könner
- Spiel und Spass mit abwechslungsreichem Rahmenprogramm



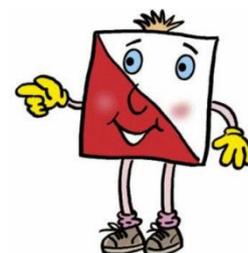
Reise:

Gemeinsam ab und bis Chur

Kosten:

OLG-Chur-Mitglieder, JG 2002 und jünger:	200.00
OLG-Chur-Mitglieder, JG 2001 und älter:	260.00
Nichtmitglieder, JG 2002 und jünger:	240.00
Nichtmitglieder, JG 2001 und älter:	320.00

(inklusive: Unterkunft, Vollpension, Reise, Training, OL für Alle)



Lagerleitung:

Ursi Ruppenthal mit motiviertem, erfahrenem Leiter- und Küchenteam

Spezielles:

Uns stehen drei Lagerhäuser zur Verfügung, unter anderem mit mehreren 1er- und 2er-Zimmern. Diese sind für erwachsene Teilnehmer reserviert!

OL für Alle:

Am anschliessenden Sonntag, 1. Mai 2022, findet voraussichtlich in Chur ein OL für Alle statt. Für Lagerteilnehmer ist die Teilnahme kostenlos.

Anmeldung:

bis am 1. November 2021 an:

Ursi Ruppenthal, u.ruppenthal@hispeed.ch, 081 633 41 28 / 079 228 62 51
mit der Angabe von: Name, Vorname, Geburtsdatum, Adresse, E-Mail,
Telefonnummer und weiteren wichtigen Informationen (Allergien, Vegi, etc.)

Zahlung des Lagerbeitrages auf OLG Chur, Signinastr. 17, 7000 Chur, PC 70-6400-5 / IBAN: CH96 0900 0000 7000 6400 5, Vermerk OL-Lager 2022 und Name(n).
Die Anmeldung ist erst nach Eingang des Lagerbeitrages definitiv.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

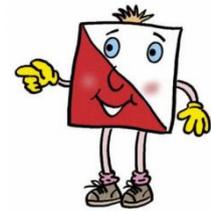


18



Abschluss-Weekend OLG Chur Nachwuchs

Samstag, 23., bis Sonntag, 24. Oktober 2021, Maloja/Bergell



Zum Abschluss der OL-Kurse organisieren wir für den Nachwuchs der OLG Chur ein Wochenende, mit der Teilnahme am Schlusslauf der Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft im Bergell.

Eingeladen sind alle Jugendlichen der OLG Chur bis 20 Jahre und die Teilnehmer*innen des Dienstag- und Mittwochkurses.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Programm:

Samstag, 23. Oktober 2021:

- kurzes OL-Training
- Gruppenarbeit in den Bereichen:
 - OL-Bahnen legen
 - Wie schütze ich mich vor Übergriffen

Sonntag, 24. Oktober 2021:

- Teilnahme am Schlusslauf im Bergell

Übernachtung: Ferienzentrum Salecina, Maloja

Verpflegung: Halbpension im Ferienzentrum mit Mithilfe in der Küche

Reise: gemeinsam mit ÖV

Kosten: CHF 40 (inkl. Übernachtung mit HP, Reise und Startgelder)

Leitung: Ursi und Mäse Ruppenthal und Leiter*innen der Kurse

Wichtig: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung: bis Sonntag, 2. Oktober 2021, an Ursi Ruppenthal,
u.ruppenthal@hispeed.ch

Genauere Angaben folgen für die Angemeldeten ca. eine Woche vor Anlass.

Wir freuen uns auf Dich!

NWK-Bericht: Oster-TL, Vaumarcus

Freitag, 2. April

Gefreut haben wir uns auf dieses Trainingslager schon vor einer Weile. Genauer gesagt anfangs des Jahres 2020. Aber wie bekannt, kam da etwas Entscheidendes in den Weg. So wurde das TL um ein Jahr nach hinten verschoben, da es Testlauf-relevantes Gelände ist.

Wie schon in letzter Zeit öfters, war auch diesmal etwas Neues dabei. Alle Athleten und Trainer mussten einen negativen Corona-Test vorweisen können, der nicht älter als 72h ist. Das hiess für die meisten, dass am Mittwoch ein Besuch beim Testzentrum anstand. Für alle (alle Tests sind negativ ausgefallen) ging es dann am Freitagmorgen auch wirklich los. Man traf sich am abgemachten Ort (wenn man nicht verschlafen hatte) und los ging die Fahrt nach Vaumarcus. Dummerweise bildete sich der Osterstau nicht wie gewohnt vor dem Gotthard Nordportal, sondern bei den Autobahn Verzweigungen Oftringen und Härkingen. So dauerte die Anfahrt etwas länger.



Aber als wir beim Camp ankamen, war das schon fast vergessen. Denn wir hatten eine atemberaubend schöne Aussicht über den Neuenburgersee (der ist grösser, als man so denken würde, man durfte sogar träumen, man wäre irgendwo am Meer).

Nachdem die Zimmer Büssli-weise bezogen waren, machten wir uns für das erste Training parat. Es hatte ein Postennetz und wir mussten unter gewissen Vorgaben eine Bahn

legen und diese absolvieren. Somit gab es viele verschiedene Bahnen. Uns wurde gesagt, wir sollten nach 45min wieder zurück sein. Diese Maximalzeit konnten jedoch wenige wirklich einhalten.

Danach haben wir uns alle wieder sauber gemacht und haben das schöne Wetter und die großartige Aussicht genossen, wobei andere in der Küche standen und kochten. So gab es feine Pasta als Abendessen. Später wurde noch das heutige Training ausgewertet und gequatscht. Nachtruhe gab es diesmal keine wirkliche, jedoch war zu einer anständigen Zeit Ruhe.

von Isabelle Gisler (ZesOLNak)

Samstag, 3. April

Am zweiten Tag des Lagers war ein Middle-Testwettkampf angesagt, um uns optimal auf den Testlauf vorzubereiten. Nach einem feinen Zmorga fuhren wir mit den Büssli Richtung Plan du Bois, ein schöner und gut belaufbarer Wald. Es war eine sehr gute «Übung», um wieder mal ins Wettkampf-Feeling hineinzukommen. Als dann alle wieder mehr oder weniger gesund und munter aus dem Wald zurückgekehrt waren, gab es ein super Lunch-Buffer, organisiert von unserem Küchenchef Marco.

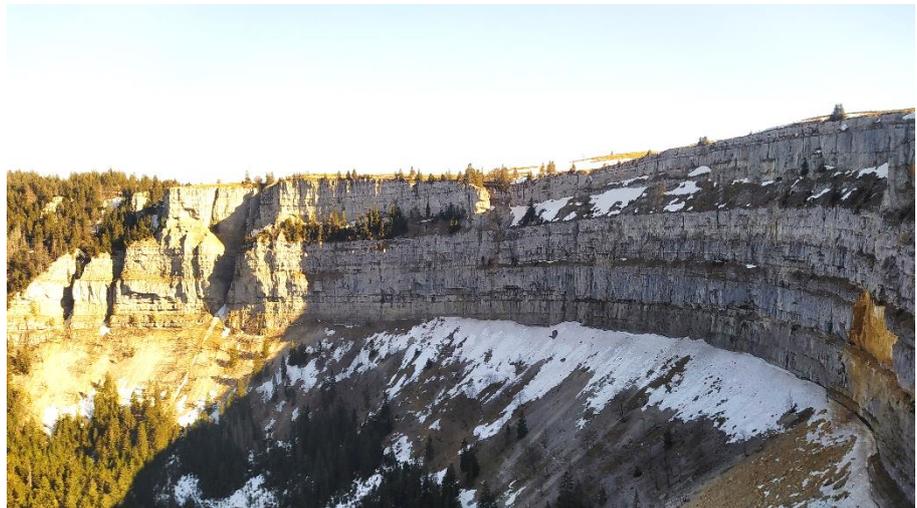
Nach ein paar tiefgründigen Gesprächen und Fussballrunden fuhren uns die Büssli zum Nachmittagstraining. Unsere Bahnen bestanden immer aus drei nahen und dann wieder einer langen Postenverbindung. Während der langen Postenverbindung sollte man die kurzen Verbindungen vorauslesen, um dann mit wenig Kartenkontakt wie möglich die nahen Posten anzulaufen.

In der Unterkunft wieder angekommen, durften wir dem Jungs-Zimmer, welches in die Küche durfte, erst den Vortritt bei den Duschen lassen und uns anschliessend zu einem Dehnen von Yves und Véronique begeben. An diesem Abend wäre es aber wohl besser gewesen, diese Jungs nicht in die Küche zu lassen... Sie tischten uns dann Äplermagronen auf, «mmmh fein», denkt man sich jetzt vielleicht. Doch dem war leider (aus meiner Sicht aus) nicht so. Dreieinhalb Kilogramm Reibkäse wurden für diesen Znacht verbraucht, man ass also praktisch Käse mit ein paar Magronen dazwischen. Es gab natürlich auch Leute, welche dieses Mahl sehr gerne hatten. Für Leute, die keinen Käse mögen (z.B. ich), gab es dann halt Apfelmus mit Zwiebeln und im Zimmer noch ein paar Reiswaffeln.

von Lynn Wilhelm

Samstag, 4. April

Morgen früh um 6:20 Uhr war beim einen Mädchenzimmer schon Tagwach, um den wunderschönen Sonnenaufgang anzuschauen (und sahen ihn dann 40min später auch). Nach dem feinen Oster-Zmorgen mit



Eiern... ging es auch direkt schon in den heutigen OL-Wald. Als wir dann nach ca. 25 min beim Wald ankamen, absolvierten wir das Morgentraining auf der Karte Serroue – Les Vernets. Als dann alle das lange Training absolviert haben, gab es feinen Osterlunch.

Nach einer kleiner Verdauungspause ging es dann an das Nachmittagstraining im selben Wald wie am Morgen, dieses Mal war es aber ein Multitechnik-Training, mit feinen Posten, Kompasslaufen, Korridor-OL...

Als wir dann alle heil vom Training zurückkamen, gingen wir direkt auf den Weg zum Creux du Van. Als wir dort nach ca. 35 min ankamen, gingen wir verschiedene Wege. Die einen gingen quer durch den Wald und direkt zum

obersten Punkt des le Soliat's und die andern kamen dann auf einem kleinen Umweg auch und wir machten noch ein Gruppenfoto. Als wir nach dem engsten Teil der Strasse es geschafft haben umzukehren, ging es ca. 25min zum Lagerhaus zurück. Nach dem Dehnen am 19:00 gab es nach dem feinem Znacht noch die Auswertung um 20:00.

von Laura Wipfli (ZesOLNak)

Sonntag, 5. April

Heute mussten wir früher aufstehen als an den letzten beiden Tagen, weil es bereits um 07:15 hiess: «Essen fassen!» Nach der ersten Stärkung am letzten Tag des Oster-TLs, ging es ans Putzen. Beim Zmorgen gab es eine Liste, bei welcher man sich für die vier verschiedenen Putzbereiche eintragen konnte: Büssli, Bad/WC/Duschen, Zimmer und Esssaal. Nach der von allen geliebten Putzaktion ging es in den frisch geputzten Büssli in Richtung Wettkampfbereich vom Langenthaler-OL. Da wir alle noch mehr als genug Zeit bis zum Wettkampf hatten, wurde der Fussball aus dem Gepäck gesucht und dann in Richtung Tor geschossen. Manche von uns waren so motiviert, dass die Bälle bis ins naheliegende Feld flogen und vom armen Torwart gesucht werden mussten. Irgendwann ging es in Richtung Start. Dort wurde «natürlich» fleissig eingelaufen und die Konzentration auf den kommenden Wettkampf gerichtet. Der Wald hatte viele Wege und die Bahnen spannende Routenwahlen.

Nach dem Lauf ging es den langen Weg zurück ins WKZ, in welchem es so stark windete, dass sogar der OL-Stand umgekippt ist. Ein bisschen abseits von diesem Stand gab es die restlichen Brötchen und Früchte zum Zmittag. Nach der Verabschiedung sass man in sein Büssli. Auf der Heimfahrt wurde, zumindest in unserem Büssli, wenig gesprochen und viel gedöst. Danke für das Lager – war toll!

von Elia Gartmann



NWK-Bericht: Testlauf-KAZU, Neuenburg

Donnerstag, 13. Mai

Wir trafen uns alle um 10:40 Uhr im reservierten Abteil im Zug in Olten. Wir fuhren mit dem Zug nach Neuenburg und von dort aus mit dem Bus zum WKZ de Mitteldistanz-Testlaufes.

Als wir dort ankamen, waren bereits einige Kader anwesend. Da wir etwas früher als erforderlich im WKZ waren, haben wir uns mit Kartenspielen, Fussball und anderen Sachen die Zeit vertrieben. Währenddessen kamen weitere Kader im WKZ an.

Als es dann endlich Zeit war, machten wir uns für den Testlauf bereit. Der Testlauf war anspruchsvoll. Einigen ging es gut, anderen leider schlechter. Aber als wir ins WKZ zurückkamen, freuten sich alle auf die EOC 2021.

Auf der Fahrt zur Unterkunft verfolgten einige auf ihren Handys die EOC. In der Unterkunft angekommen gab es dann gleich ein feines Essen, welches netterweise von Ursula und Marcel Ruppenthal zubereitet wurde. Nach dem Essen haben wir vor dem Dessert den ersten Testlauf ausgewertet. Nach erfolgter Auswertung stürzten wir uns aufs Kuchenbuffet. Wir konnten dann wohl gesättigt noch etwas den Abend in gemütlicher Runde geniessen, bevor wir zeitig ins Bett gingen, weil wir am nächsten Tag den zweiten Testlauf vor uns hatten.

von Nicolò Infanger

Freitag, 14. Mai

Am Freitagmorgen stand die Langdistanz der Selektionläufe an. Mit einem guten Zmorgen im Bauch fuhren wir mit Zug und Bus in das Wettkampf-Areal. Dort angekommen mussten die Ersten gleich an den Start gehen. Es war der gleiche Wald wie bei der Mitteldistanz. Der Wald war steil

und es gab sehr schwierige, aber interessante Routenwahlen. Zum Teil war der Wald sehr gut belaufbar, aber es gab auch Stellen, wo der Wald sehr grün war. Das ZesOLNak/NWK GR/GL errang ein gutes Teamergebnis.

Nach dem Lauf schauten alle auf ihren Handys den Knockout-Sprint der EM in Neuenburg. So verging die Zeit schnell und wir waren schon früh zu Hause. Dort gab es zum Znacht Hörnlisalat und Fleischkäse. Nach dem Essen besprachen wir noch die Langdistanz und die Mitteldistanz.

von Lavio Müller (ZesOLNak)



Samstag, 15. Mai

Wir konnten alle etwas länger schlafen nach den zwei anstrengenden Testläufen. Am Morgen haben wir analysiert, was wir bei diesen zwei Läufen gut gemacht haben und wo wir Verbesserungspotential haben. Im Anhang haben wir direkt auch noch über das Jugendcup-Motto diskutiert. Leider sind wir noch zu keinem eindeutigen Ergebnis gekommen.

Zeitig haben wir dann noch in der Unterkunft Zmittag gegessen. Kurz darauf haben wir uns auf den Weg zum Zug gemacht.

Am Nachmittag haben wir ein Rerun-Training im Wald Tête Plumée gemacht, um unsere Auswertung vom Vormittag auch umzusetzen und unsere Fehler oder verlorene Zeit besser verstehen zu können. Es war sehr windig und dementsprechend kalt. Deshalb sind wir relativ zügig wieder zurück in unsere Unterkunft gegangen.

Nach etwas Erholung ging es bereits weiter mit dem Dehnen und dem anschliessenden Znacht.

Die ZesOLNak-Girls haben am Abend noch fleissig Kartenspiele gespielt und deshalb knurrte der eine oder andere Magen am späteren Abend auch wieder ... Nachdem sie doch nur einen Teller mit Apfelstücken bekamen, waren sie noch nicht satt. Doch unsere lieben Trainer wollten eine „Insider-Info“ hören, bevor sie mit der Schokolade herausrückten ...

... man munkelt, dass die ZesOLNak-Girls endlich satt sind und Elia auf Leonie steht ...

anonym

Sonntag, 16. Mai

Tagwacht wie gewohnt (oder ein bisschen früher). Heute wollte niemand zu spät zum Morgenessen kommen und sich somit freiwillig zum Abwaschen



melden. Auch an diesem Morgen wurden wir von unseren beiden Köchen Ursi und Marcel mit einem hervorragenden Birchermüesli und Zopf verwöhnt.

Nach Putzen und Packen war Abmarsch an den Bahnhof. Von La Tène ging es via Neuchâtel nach Wangen an der Aare und mit dem Bus in den Tannhubel. Dort angekommen erwartete uns strömender Regen. Präzision und ein letztes Mal volle Konzentration wurden von uns abverlangt beim abschliessenden Kompasstraining. Anschliessend an das Training wurde unter Regenschirmen verteilt Lunch gegessen und das Geschehen an der EOC verfolgt. Kurz nach 13:00 machten wir uns auf den Weg zurück an die Bushaltestelle.

Am Bahnhof Herzogenbuchsee angekommen verabschiedeten wir uns voneinander und blickten im Grossen und Ganzen auf ein erfolgreiches und spannendes Testlaufwochenende zurück.

von Pascal Schmid (ZesOLNak)

NWK-/TG-Bericht: PISTE-KAZU, Atzmännig

Samstag, 5. Juni

Am Morgen sind wir gemeinsam mit dem Zug nach Freienbach gereist. Nach einem langen Spaziergang kamen wir bei den Sportanlagen an. Nach der Begrüßung mussten wir uns entscheiden, ob wir den 3000er bzw. den 1000er am Morgen oder wie geplant am Nachmittag machen wollten. Wir entschieden uns für den Vormittag.



Nach der Hölle (3000er) hatten wir ein wenig Pause, bis es mit dem weniger anstrengenden, auf jeden Fall aber nicht weniger mühsamen Teil, dem kognitiven Test, weiter ging. Nach einer Viertelstunde stressigem Papierkram gib es nach einem kleinen Snack mit dem O-400m-Test weiter. Die jüngeren Kategorien mussten sich zwei Karten merken und lösen, die Älteren vier. Nach 7.5 Minuten im Vollregen haben sich fast alle von uns auf eine heisse Dusche gefreut.

Für die Athleten/Athletinnen der Talentgruppe Graubünden ging mit dem Ende des O-400er die Trainingseinheiten zu Ende, diejenigen des ZesOLNak und NWK GR/GL erwartete am Sonntag dann noch ein weiterer Trainingstag.

von Florentin Meili



Sonntag, 6. Juni

Nach dem Schlafen in einem Massenschlag mit sehr dünnen Matratzen wachten alle sehr munter auf und wurden von dem wunderschönen, bewölkten Himmel begrüßt. Morgenessen wurde im Restaurant als Buffet gegessen, was eine Vielzahl an Essen zur Auswahl hatte. Die Ersten wurden sogar noch mit frischem Zopf begrüßt, was jedoch sehr schnell weg war.

Als alle fertig waren, zog sich das ganze ZesOLNak wieder in ihre zwei Massenschläge zurück, um sich von dem strengen Morgenessen zu erholen. Um 9:30 stand dann die erste Gruppe bereit, um den «Frech Spatz Männi Erlebnisweg» rückwärts (im Sinne von falscher Richtung) hochzurennen. Die zweite Gruppe folgte zehn Minuten später.

Der Start des ersten OL-Trainings lag glücklicherweise direkt beim vierten Posten des Erlebnisweges, wo sich natürlich das sehr erwachsene ZesOLNak Zeit nahm, um die Glocke zwischen den Beinen des Jägers mit einem Tannenzapfen zu treffen.

Nachdem alle ihren Glückstreffer hatten, begann das Training wo zuerst im schönen, steilen Schutt-Teil des Atzmännigs eine Runde gedreht wurde und dann, zum ebenfalls steilen aber sehr offen und gut belaubten zweiten Wald-Teil des Atzmännigs überlief.

Nach dem ersten OL-Training wurde dann

Zmittag bei der Unterkunft gegessen und getratscht.

Am Nachmittag hatten alle dann noch das Vergnügen, ein zweites Mal den Atzmännig hochzurennen. Diesmal jedoch nicht ganz nach oben, sondern nur etwa drei Viertel. Das zweite Training war dann ein wunderschöner Downhill-OL im Schutt-Teil, was von allen mit wenigen Ausnahmen genossen wurde.

Zum krönenden Abschluss des Tages wurde eventuell noch ausgewertet und sich dann auf den Heimweg gemacht.

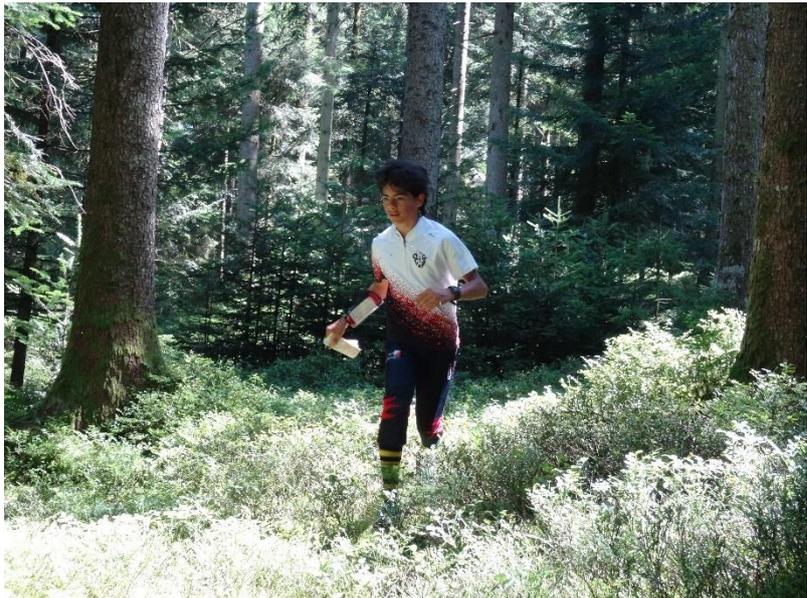
von Dominique Schmid (ZesOLNak)



NWK-Bericht: Sommer-TL, Gysenstein

Samstag, 7. August

Mit guter Partymusik starteten wir unsere Reise mit den Büsslis ins ZesOLNak-Lager Richtung Gysenstein. In der Mittagspause haben die Frauen gemütlich geplaudert und gegessen, während die Kinder ... ääh die Jungs Fussball spielten. Danach fuhren wir weiter Richtung Training in der Blasenflue. Je näher wir dem Wald kamen, desto stärker regnete es. Nach einem steilen und rutschigen Aufstieg zum Start absolvierten wir ein Fein-O-Training. Man munkelt, dass Flurina noch nie die Nullzeit einhalten konnte. Nachdem alle komplett durchnässt das Ziel gefunden haben, fuhren wir weiter in die Unterkunft, um uns heiss abzduschen. Die Küche verwöhnte uns mit leckerer Pasta und später mit Dessert. Wie in alten guten Zeiten spielten die Athleten bis zur Nachtruhe Werwölflin. Man munkelt, dass Yves AUSNAHMSWEISE die Nachtruhe um ein paar Minuten nach hinten verschob. Man munkelt, dass Sara und Lavio ihren Schlafsack vergessen haben und deshalb mit Tüchli und Leintuch geschlafen haben.



Sonntag, 8. August

Man munkelt, dass es Zmorge eigentlich erst AB 7:30 gibt. Bei der Shoppingtour wurde alles WC-Papier aufgekauft #corona2020. Das Morgentraining hatte drei Schlaufen mit Fokus auf dem Postenraum. Man munkelt, dass F. B., L. M. und M. W. Angst hatten vor nassen Füßen und deshalb einen Posten ausliessen. Schon am zweiten Tag waren gewisse Büssli nicht mehr ganz fahrtauglich, trotzdem erreichten wir alle das Nachmittagstraining. Obwohl die Athleten zuerst geschockt waren über die 40 Posten, die es anzulaufen galt, war es ein ziemlich cooles Training. Vor dem Znacht konnten wir noch ein paar Sonnenstrahlen tanken. Das Kader hat den Abend mit einer spannenden Auswertung ausklingen lassen. Man munkelt, dass Yves versucht, immer und überall zuzuhören, sogar aus dem WC-Fenster (Erfolgsquote: 0%).

Montag, 9. August

Der Tag fing wie gewohnt um 07:30 Uhr mit dem Morgenessen an. Perfekt vorbereitet und von unserem fantastischen Küchenteam, sowie auch zwei motivierten, tatkräftig unterstützenden, aber nicht ganz freiwilligen Helfern aus dem Kreis der Athleten, welche 15 Minuten früher aufstehen durften, trafen wir eine breite Auswahl an Essen vor. Erstaunte Rufe erklangen aus

der trägen Masse bestehend aus verschlafenen ZesOLNak-Athleten, als realisiert wurde, dass heute sogar Nutella vorhanden war, was in den frühen Morgenstunden bei einigen Athleten für einen gehörigen Motivationsschub



sorgte. Nach dem Morgenessen ging es darum, das Material für den Tag zu packen, dazu stand aber mehr als genügend Zeit zur Verfügung. Denn die Abfahrt der Büssli war nicht wie am Vortag um 08:45, sondern um 15 Minuten nach hinten, auf 09:00, verlegt worden. Diese Änderung sorgte bei den Athleten für Unmut, denn wenn die Abfahrt erst eine Viertelstunde später ist, so ist ja wohl zu erwarten, dass für die Tagwache

dasselbe gilt? Nein, argumentierte Trainer Y. A. gekonnt, denn sonst kommen wir aus dem Rhythmus. Diese überragende Erklärung brachte die allgemeine Stimme der Entrüstung augenblicklich zum Verstummen und nur die ärgsten Kritiker trauten sich noch, das Wort zu erheben. Doch alles Reklamieren brachte nichts, denn einmal mehr bewies das Trainerteam seine Macht mit der rigorosen Durchsetzung dieses Aktes absoluter Dominanz und auch die widerspenstigen Athleten spürten schlussendlich.

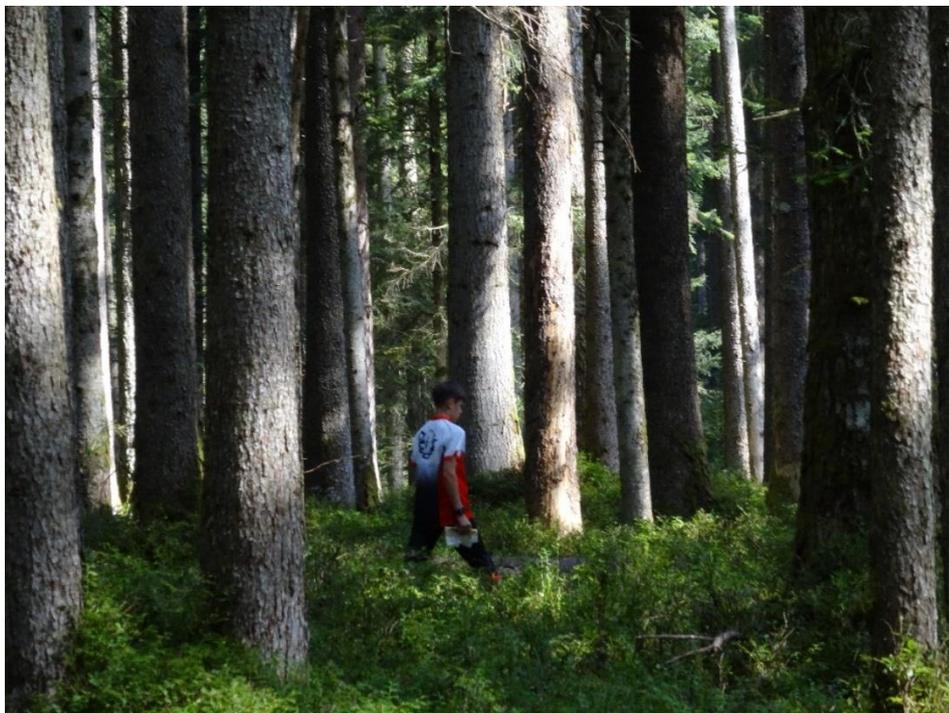
Das Programm von diesem Morgen beinhaltete an diesem Tag ein Stadt-Sprint in Thun, doch der OL sollte nicht die erste Gelegenheit sein, bei welcher sich ungehemmt

orientierungstechnisch gemessen wurde. So bewies das Büssli von A. K. (nein, nicht Adi) bei der Anfahrt nicht nur unübertroffene Navigationsfähigkeiten, sondern konnten durch die konsequente Ausnutzung von Fehlern der Konkurrenz souverän als Erste am Bahnhof Thun ankommen und das, obwohl die Ausgangslage bei der Abfahrt als hinterstes Fahrzeug ungünstiger nicht hätte sein können.

Das Training bestand aus zwei kleinen Sprints, bei welchem es über alle Alterskategorien jedoch nur eine Bahn gab. Davon wurde der Erste in drei Heats mit Massenstart gelaufen und der zweite Durchlauf startete in Form eines Jagdstartes mit den



Rückständen des ersten Laufes in umgekehrter Reihenfolge. Die Stadt Thun erwies sich aber als trickreicher als angenommen und neben diversen Routenwahlfehlern und mehreren Querungen von Sperrgebieten (ungeahndet!) fanden sich einige Läufer plötzlich mit einem überraschendem Po. F. im Ziel. Auch konnte bei diesem schönen Wetter in den Strassen von Thun hervorragend an den individuellen Fähigkeiten im Menschenslalom gefeilt werden*. Des Weiteren munkelt man auch, dass Nachwuchshoffnung L. M. aus E. überraschend von einem Mädchen geschlagen wurde, solche Gerüchte konnten jedoch nicht bewiesen werden.



Unmittelbar nach einem kurzen Auslaufen machten wir uns dann auch schon wieder schleunigst auf den Weg zurück ins Lagerhaus, denn anders als am Vortag assen wir am Mittag in unserer Unterkunft. Wieder mit gefülltem Magen stand

nun ein freier Nachmittag an. Die Trainer nutzten die Zeit für eine Teamsitzung und die Athleten verbrachten den Halbttag auf verschiedenste Weisen, manche sportlicher als andere, aber alle mit dem Ziel, sich ein wenig von den Strapazen der vergangenen zwei Tage zu erholen. Vor dem Nachtessen trafen wir aber wieder zusammen, um gemeinsam das Training vom Morgen auszuwerten und anschliessend zu besprechen. Dabei fand im kleinen Rahmen auch eine Siegerehrung des OLs vom Vormittag statt, bei welcher die drei Bestplatzierten jeweils reich mit einem bis drei kleinen Daim-Schokolädchen beschenkt wurden.

Das Nachtessen mundete dem ganzen Kader vorzüglich, weshalb die Küche auch kaum zu Atem kam und noch während des Essens ununterbrochen Speisen nachliefern musste, um den gigantischen Hunger von zweieinhalb Dutzend leistungsbringender junger und junggebliebener Athleten zu stillen. Nach dem Essen liessen wir mit einer Foto-Präsentation von Adi noch einmal die alten ZesOLNak-Zeiten aufleben, wobei Nahaufnahmen des vor Anstrengung verzerrten Gesichtes von J. B. aus S. allgemein für Verzückung sorgten. Den Abend liessen wir wie schon an den Abenden zuvor mit diversen Gemeinschaftsspielen ausklingen und um 22:00 Uhr hiess es wie gewohnt: «Ruhe und Licht aus!».

*Bei der Redaktion gingen Beschwerden aus der Bevölkerung ein

Dienstag, 10. August

Anstatt wie sonst mit den Büssli durften wir heute 20min zu Fuss zum Hürnbergwald laufen. 10 Minuten davon waren verschiedene Umwege, in die uns die Trainer unbeabsichtigt führten.

Das Ziel des Morgentrainings war es, die Fein-Visierung auszulassen und mittels Kompass die Posten anzulaufen. Dem Training entsprechend war dann die Karte auch reduziert und so hatte es jeweils um die Postenkreise weisse Flecken.

Innerhalb des Postenkreises war die Karte aber nicht reduziert und so galt es für die meisten, die Wege richtig zu interpretieren, um so die vielen Dickichte zu umlaufen.

Am Nachmittag sollte man dann das Gelernte vom Morgen umsetzen. Diesmal war die Karte für Mittel und Lang ohne Wege. Kurz hatte Glück und durfte mit einer normalen Karte OL machen. Man munkelt, dass die Posten ab und zu etwas zu früh eingezogen wurden.

Am Abend kam nach dem Znacht Simone Niggli-Luder zu einem Input über die Wichtigkeit des mentalen Trainings im OL und auch Allgemein vorbei.

Danach gab es noch ein vorzügliches Dessert - Fruchtsalat mit süsslicher Rahmsauce - Ein grosses Dankeschön an die Küche.



Mittwoch, 11. August

Am Mittwochmorgen stehen wir alle um 7:30 auf, um den Rhythmus nicht zu verlieren. An diesem Tag wäre eigentlich ein Middle-Trainingswettkampf auf dem Programm gestanden. Dieser musste leider abgesagt werden, da die diesjährige TOM in diesem Wald geplant ist. Nach dem Frühstück machten wir uns auf für ein kurzes Footing mit anschliessender Laufschule. Das



anschliessende Rumpf sorgte dafür, dass der vermeintliche Ruhetag doch noch mit Muskelkater endete.

Um 12 Uhr durften wir wieder einmal sensationell von unserem Küchenteam bekocht.

Nach einer kurzen Verdauungspause machten wir uns in das nahegelegene Münsingen auf, um die Randsportart Rollhockey näher

kennenzulernen. In der brühenden Hitze hatten alle mehr oder weniger viel Spass. Während die einen ihre liebe Mühe hatten, konnten andere schon deutliche Fortschritte feiern. Man munkelt, dass Luisa nicht nur im OL eine Nachwuchshoffnung sein könnte. Pitschnass und ausgepustet freuten wir uns auf ein Glace.

Und schon wieder war ein cooler aber intensiver Tag zu Ende. Man munkelt, dass einige Athleten Muskelkater vom Ruhetag hatten.

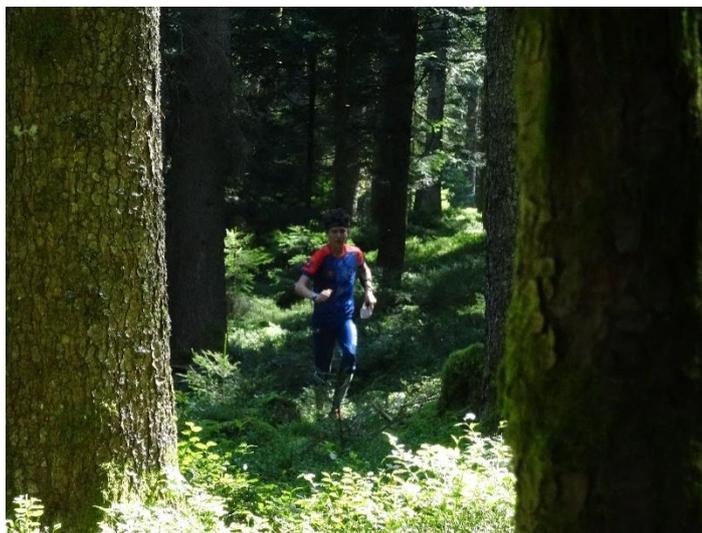
Donnerstag, 12. August

Wieder einmal um 7:30 trafen wir uns alle zum Morgenessen. Danach ging es los zum OL-Training im Stauffen. Es war ein sehr anspruchsvolles Training, da das Gelände von hohen Heidelbeersträuchern geprägt und die Sicht eingeschränkt war. Schlussendlich kamen alle mehr oder weniger glücklich vom Kompassstraining zurück.

Über den Mittag blieben wir im schattigen Wald, denn es war ziemlich heiss an der prallen Sonne. Nach der Mittagspause marschierten wir zurück zu den Büsslis, von wo aus das zweite Training startete. Das Ziel des Trainings war es, die Fähigkeiten mit dem Kompass und die Weglaufrichtung zu verbessern.

Zurück im Lagerhaus freuten sich alle auf eine Dusche, das Stretching und auf das leckere Abendessen. Man munkelt, dass F.M. aus E. (weiblich) gerne der Männerdusche einen Besuch abstattet.

Am Abend amüsierten sich alle wieder ihren Interessen entsprechend. Man munkelt, dass Gianni bis spät in die Nacht versucht das Kubb-Pflöckchen zu treffen, man munkelt er hat aber Spass gehabt. Pünktlich um 22:00 stand Yves im Zimmer, um das Licht zu löschen.



Freitag, 13. August

Langsam an den Rhythmus gewöhnt, startete auch dieser Tag um 7:30 mit einem ausführlichen Zmorgen. Bevor wir zum Training losfuhren, suchten die Mädchen die hässlichsten Kleiderkombinationen für den «Ugly dress day».

Nach einem steilen Anstieg zum Start ging der Parallelschlalom los. In 3er- bis 4er-Gruppen absolvierten wir 3-4 kurze Downhill-Bahnen, die aufgrund der zahlreichen Posten sehr tricky waren.

Es war ein cooles Training in technisch anspruchsvollem Gelände mit viel Gegnerkontakt.

Mit mehreren sehr knappen Kubb-Entscheidungen erholten wir uns von den Strapazen des Morgens. Das nicht mehr freiwillige Nachmittags-Training war eine Langdistanz, bei der eventuell der eine oder andere Posten ausgelassen wurde. Man munkelt, dass Lynn gerne gefundene Felgen durch den Wald transportiert.

Nach einem anstrengenden Tag verwöhnte uns die Küche ein letztes Mal mit verdammt geiler Lasagne. Der Abschlussabend wurde von den Kaderältesten Sven, Fabio und Flurina organisiert. Ein lustiger Abend mit Gerücheküche, Zitronen essen, Krafttraining-Gedichten und stinkige Dress schnüffeln ging viel zu schnell vorbei. Man munkelt, dass die grosszügig um eine Stunde nach hinten verschobene Nachtruhe pflichtbewusst eingehalten wurde (Bericht fertiggestellt: 13.8.21, 23:57).

Samstag, 14. August

Heute ist der letzte Tag des Lagers. Darum sah das Morgenprogramm ein bisschen anders aus. Nach dem Frühstück musste man die Taschen packen und vors Haus stellen. Dann gings ans Putzen. Von den Zimmern bis zu den Büssli wurde alles sauber.

Endlich konnten wir losfahren. Bevor wir aber nach Hause gingen, stand noch die Staffel an. Man war zu zweit in einem Team, ausser die «Allstars» waren zu viert. Die Teams hiessen: Goldis, Gianna, Lubio, Janna, Fortuna, Löme, Gian & Giachen, Codri, Willi & Walti, Senioren, Elia, Müllers und Allstars. Wir wussten am Anfang nicht, wer mit wem läuft. Aber nach langem Rätseln wurde es aufgelöst.

Die Staffel bestand aus vier Strecken, jeder musste zwei absolvieren. Beim Massenstart gab es zuerst eine kurze Verwirrung, aber dann liefen alle in die richtige Richtung. Als erstes übergaben Jan und Yves an Anna und Laura. Danach gab es von allen nochmals zwei Übergaben. Auf der letzten Strecke wurde es nochmals richtig spannend. Leonie konnte zwei Plätze aufholen und wurde so Zweite mit Elia (Team Fortuna). Andri konnte sie nicht mehr einholen, er gewann mit Corsin (Codri). Bei Posten 5 trafen wir zu viert aufeinander – alle wussten, jetzt müssen sie Gas geben. Auf den 3. Rang lief schliesslich Anna mit Jan (Janna). Eine Sekunde dahinter kam Luisa mit Fabio ins Ziel (Lubio). Danach folgen:

5. Willi & Walti (Isabelle und Mirjam)
6. Goldis (Laura und Yves)
- 7 Allstars (Véro, Amanda, Patrick und Marcel)
8. Gian & Giachen (Severin und Nicolò)
9. Elia (Delia und Aline)
10. Müllers (Lavio und Andrea)
11. Gianna (Hanna und Gian-Andri)
12. Senioren (Flurina und Lara)
- MP. Löme (Lynn und Dominique).

Danka viel mol fürs coola Lager!



«Keine sexuellen Übergriffe im OL-Sport»: Neue Vertrauenspersonen

Als Verein mit Zugehörigkeit bei Swiss Orienteering sind wir verpflichtet, zwei Vertrauens- bzw. Kontaktpersonen, je eine weiblich resp. männlich, für das Thema «keine sexuellen Übergriffe im OL-Sport» zu haben.

Bis anhin hatten wir nur eine weibliche Vertreterin, welche aber schon länger nicht mehr aktiv im Verein ist.

Sarah Wilhelm und Christoph Rüegg werden neu dieses Amt zu übernehmen.



Sarah ist in Grüşch wohnhaft, als Kindergärtnerin tätig, die Mutter von Lynn, Gina und Matti und mit Schögg verheiratet. Meist ist Sarah im Dienstag-Training, an den OL für Alle und manchmal auch an auswärtigen Orientierungsläufen anzutreffen.

Christoph ist in Malans wohnhaft, tätig als Bauingenieur, Tourenleiter beim SAC, der Vater von Simon, Thomas und Michael und mit Barbara verheiratet. Auch Christoph ist oft am Dienstag im Training und nimmt gerne an den OL für Alle teil.

Eine erste Information über das Thema «keine sexuellen Übergriffe im OL-Sport» hat für Leiterinnen und Leiter der OLG Chur bereits stattgefunden, mit den Vertrauenspersonen von Swiss Orienteering, Judith Schmid und Ursi Wolf.

Ein Workshop mit den jugendlichen Mitgliedern der OLG Chur ist unter der Leitung von Sarah und Christoph in Planung.

Herzlichen Dank, Sarah und Christoph, für eure Engagement!

Der Vorstand der OLG Chur

Ursi Ruppenthal

Geburtsanzeige



Leana Timea

Denn du bist die Quelle des Lebens und
das Licht, durch das wir leben.
(Psalm 36,10)



Leana Timea

(Die Stählende / Die Gott Ehrende)

Unsere Herzen sind übervoll mit Dankbarkeit für unsere Tochter. Sie ist ein
Geschenk Gottes!

Die STOLZ Familie
Jonathan & Ladina mit Elia & Leana

Familie Stolz, Chemin du Prag d'Eau 1, 1000 Lausanne 25



JÄGGI

Optik & Hörberatung

Bahnhofstrasse 42

7000 Chur

T 081 257 13 23

www.jaeggi-optik.ch



- Alles für Läufer, Biker und Langläufer!
- Kompetent - sportlich - dynamisch!
- Spezielle Einkaufskonditionen für OLG-Mitglieder!

Bieler Sport Bonaduz
run bike nordic



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

Orientierung in der Kommunikation

Miux AG Markenagentur | Chur | Wangs | miux.ch

