

# CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur  
3. Ausgabe 2012



*Gemeinsames Einlaufen im OLG-Lager in Solothurn (Foto Gabriela Dietheml)*

## REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 29. Juni 2012  
Berichte an [chalchofa@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch)

## REDAKTIONSTEAM

Annetta Schaad  
Loestrasse 75A  
7000 Chur  
081 534 18 62

Erich Möller  
Via Caschners 11  
7402 Bonaduz  
081 250 54 94

Mutationen, Termine	2
News	3
Protokoll GV 2012	4
Budget 2012	10
Ausschreibung Bündner Weekend	11
Ausschreibung Fünferstaffel	13
Ausschreibung Engadiner Abend-OL	14
Rangliste HAK-Cup	16
NWK-Kaderzusammenzug Winterthur	17
NWK-Trainingslager Arcegno	18
OLG-Lager Solothurn	20
HU75	24

# News

## Gold für Geschwister Welti

An der Nacht-OL SM durften sich drei OLG-Mitglieder über Medaillen freuen. Ursi Ruppenthal siegte bei den D40, ihr Bruder Hans Welti war der Schnellste bei in der Kategorie HAK und Dieter Wolf gewann Silber bei den H60. Véronique Ruppenthal verpasste als Vierte bei D20 das Podest nur knapp.

## Véronique gewinnt Middle-SM

Véronique Ruppenthal liess an der Middle-SM in Arcegno alle Konkurrentinnen der Juniorinnen-Kategorie hinter sich und durfte sich als Siegerin feiern lassen. "Ich war mir die ganze Zeit bewusst, dass ich nicht zu schnell laufen darf und habe

erfolgreiche Taktik im schwierigen Gelände von Arcegno. Ebenfalls Erster wurde Dieter Wolf. Philipp wurde bei den Herren Elite Zwölfter.

## Philipp für CISM selektioniert

Dank seinen Resultaten an den Testläufen wurde Philipp Sauter für die CISM (Militär) Weltmeisterschaften von Mitte Juni in Dänemark selektioniert. Wir wünschen ihm dabei viel Erfolg!

## Carmen Strub mit 7. Rang im Gesamtweltcup

Carmen Strub beendete am Weltcup-Finale in Schweden eine äusserst erfolgreiche Ski-OL Saison. Mit dem achten Rang im Sprint gelang ihr nochmals der Sprung unter die Top Ten. Im Gesamtweltcup erreichte sie den sehr guten siebten Rang, die beste je erzielte Klassierung einer Schweizerin. Im neu geschaffenen Sprint-Weltcup, zu welchem vier Sprints und zwei Sprintstaffeln zählten, konnte sie sich sogar auf dem fünften Rang platzieren.



Véronique zuoberst auf dem MOM-Podest (Foto Yve Gantenbein)

mir vorgenommen, immer zuerst auf der Karte genau zu wissen, wo ich bin und wohin ich muss, bevor ich loslaufe", erklärte Véronique ihre

## 7 OLGler im Ski-OL Kader

Die OLG Chur ist auch in der neuen Saison stark vertreten im Ski-OL Kader. Carmen Strub und Ladina Lechner sind ins Elite-A-Kader selektioniert worden. Philipp und Sarah Kleger sind im B-Kader. Im Nachwuchsbereich ist die OLG durch Véronique und Michelle Ruppenthal sowie Vivian Kleger vertreten.



## 42. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

Protokoll vom 17. Februar 2012, 19.30 Uhr, in der Aula der Gewerbeschule in Chur

---

### Traktandenliste

1. Protokoll der 41. GV vom 18. Februar 2011
  2. Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters
  3. Jahresrechnung 2011, Beschlussfassung über den Antrag der Rechnungsrevisoren und Entlastung des Vorstands
  4. Vorstandswahlen
  5. Jahresprogramm 2012
  6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
  7. Anträge von Mitgliedern
  8. Voranschlag 2012
  9. Ehrungen
  10. Varia
- 

Der Präsident Marcel Ruppenthal eröffnet die Generalversammlung um 19.35 h. Er begrüsst namentlich die anwesenden Ehrenmitglieder. Als Gast wird Remo Cavegn vom Bündner Verband für Sport begrüsst.

Die Generalversammlung gedenkt dem verstorbenen Vorstandsmitglied Urs Sutter und Angehörigen und Verwandten von weiteren Clubmitgliedern.

Die Einladung erfolgte rechtzeitig, die Traktandenliste wurde im Chalchofa 2012-1 publiziert.

Gemäss Präsenzliste sind 66 Mitglieder anwesend. 39 Mitglieder haben sich entschuldigt. Als Stimmzähler werden Martin Attinger und Erich Möller gewählt.

Die Traktandenliste wird ohne Änderungen genehmigt.

### 1. Protokoll der 41. GV vom 18. Februar 2011

Das Protokoll wird einstimmig genehmigt.

### 2. Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters

Die Jahresberichte des Präsidenten und des technischen Leiters wurden im Chalchofa 2012-1 publiziert. Beide Berichte werden von der GV ohne Diskussion mit Applaus genehmigt.

### 3. Jahresrechnung 2011, Beschlussfassung über den Antrag der Rechnungsrevisoren und Entlastung des Vorstands

Zu der Bilanz, der Erfolgsrechnung und den Details zur Erfolgsrechnung (beigelegt im Chalchofa 2012-1) erläutert Sergio Ferrari die wichtigsten Posten und Änderungen.

Erklärungen zur Bilanz:

Die OLG verfügt über flüssige Mittel von ca. Fr. 175'000. Die grössten Positionen bei den transitorischen Passiven sind Fr. 8500.- für den Kauf von neuen Traineranzügen, Fr. 7000.- für Steuern und Fr. 7600.- für die Vorauszahlung der Unterkunft fürs OL-Lager in Solothurn.

Die Erfolgsrechnung der OLG schliesst mit einem Gewinn von Fr. 26'206.69 ab, budgetiert war ein Verlust von Fr. 7'600.-. Das Vermögen der OLG beträgt Fr. 76'028.23.

Erklärungen zur Erfolgsrechnung:

Sergio Ferrari erläutert die wichtigsten Abweichungen zum Voranschlag. Durch den grösseren Gewinn müssen mehr Steuern bezahlt werden. Die OCAD-Aktien wurden auf Empfehlung der Revisoren abgeschrieben.

Bei der Laufrechnung schliesst der OL für Alle dank Sponsor- und Kantonsbeiträgen mit einem kleinen Gewinn ab (Budget Fr. -1'000). Der Stadt-OL wurde einfach organisiert, ergab aber ein bombastisches Resultat (Gewinn Fr. 3'614.70, budgetiert Fr. 1'500). Es nahmen weniger Teilnehmer als erwartet am Churer-OL teil, was zu einem geringeren Gewinn führte (Fr. 2'190.20 anstatt Fr. 3'000).

Für die Mithilfe von OLG-Mitgliedern und für die Übernahme des Moduls ‚Merchandising‘ durch die OLG erhält die OLG von der Swiss O Week 2011 in Flims-Laax Fr. 147'888 (budgetiert Fr. 12'000). Auf Wunsch der SOW wurden die „Helfer mit grossem Aufwand“ (OK-Mitglied, Ressortchef oder Spezialist) angefragt, wie ihr Beitrag verwendet werden soll.

Anhand der Antworten bildete die OLG die aus der Bilanz ersichtlichen grösseren Rückstellungen und reduzierte den Verkaufspreis für die Traineranzüge. Im Voranschlag 2011 waren nämlich Fr. 10'000 für den Kauf von Traineranzügen sowie Fr. 6'000 für deren Verkauf enthalten. Dank den ausserordentlichen Einnahmen erfolgt die Abgabe an die Clubmitglieder zu einem günstigeren Preis.

Die Kartenrechnung beinhaltet den Rückkauf der SOW 2011-Karten (Fr. 25'000.-). Diese sind neu im Inventar aufgeführt und bereits abgeschrieben. Unter der Kartenproduktion allgemein ist auch die Erneuerung der OL-Karte Scharmoin enthalten.

Silvio Sauter erkundigt sich betreffend den Traineranzügen. Sergio Ferrari erklärt, dass diese für die OLG 170.- pro Stück kosten. Die OLG verkauft diese an die Mitglieder für 50.-. Diese Ausgaben und Einnahmen sind in der Jahresrechnung 2011 berücksichtigt.

Es entsteht eine Diskussion mit mehreren Wortmeldungen.

Marcel Ruppenthal dankt Sergio Ferrari für die Arbeit.

Revisorenbericht:

Hansjörg Bollhalder liest den Revisorenbericht von Ruth Wolf und ihm selbst vor. Sie empfehlen, die Jahresrechnung zu genehmigen und den Vorstand zu entlasten.

Marcel Ruppenthal dankt den Revisoren für deren Arbeit und für den Revisorenbericht.

Abstimmung: Der Revisorenbericht und auch die Jahresrechnung werden einstimmig genehmigt. Dem Vorstand wird damit Décharge erteilt.

#### **4. Vorstandswahlen**

Sergio Ferrari (Ressort Finanzen) tritt wie vor einem Jahr angekündigt zurück. Vorstandsmitglied Claudia Wetzstein (Ressort Nachwuchs) übernimmt das Ressort Finanzen. Der Vorstand schlägt für das frei werdende Ressort Nachwuchs Käthi Scherrer vor. Diese wird mit Applaus gewählt.

Als Aktuar für den verstorbenen Urs Sutter schlägt der Vorstand Erich Möller vor. Dieser wird mit Applaus gewählt.

Claudia Hartmann (Ressort Veranstaltungen) tritt ebenfalls zurück. Da vom Vorstand und von der Versammlung keine weiteren Vorschläge für Vorstandsmitglieder kommen, besteht der Vorstand neu aus 7 anstatt 8 Personen.

## 5. Jahresprogramm 2012

Marcel Ruppenthal stellt das provisorische Jahresprogramm 2012 (publiziert im Chalchofa 2012-1) vor. Anlässe, welche den Helfereinsatz von OLG Chur-Mitgliedern benötigen oder als Clubanlass mit finanzieller Unterstützung gelten, sind im ersten Teil dargestellt.

Der Emser-OL am 17.06.2012 gilt als Bündner Meisterschaft.

Auf Wunsch der SOW-Helfer wird mit dem St. Galler-Weekend ein drittes nationales Weekend finanziell unterstützt.

Der Schlusslauf am 28. Oktober findet in Arosa statt. Bei Schnee würde der Lauf in den Fürstenwald verschoben werden.

Ort und Datum für den kantonalen sCOOL-Cup sind noch nicht bekannt.

Die Churer Laufparade findet gemäss Informationen aus dem Internet am Mittwoch 20. Juni 2012 statt.

Für den Januar/Februar 2013 hat der Vorstand keinen Stadt-OL vorgesehen.

Auf die Bewerbung für den Weltcup-Final 2014 hat die OLG Chur von swiss orienteering eine Absage erhalten.

Das Jahresprogramm wird einstimmig genehmigt.

Im 2. Teil des Jahresprogramms sind weitere Startmöglichkeiten aufgelistet.

## 6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge

Mitgliederzahlen vom 01.01.2012:

223 Mitglieder (Vorjahr 225), davon 25 Gönner/-innen und 10 Ehrenmitglieder. Marcel Ruppenthal stellt eine Stagnation der Mitgliederzahl in den letzten Jahren fest.

Der Vorstand beantragt, die Mitgliederbeiträge unverändert zu lassen. Dieser Antrag wird einstimmig genehmigt.

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

## 7. Anträge von Mitgliedern

Die eingegangenen Anträge wurden im Chalchofa 1/2012 abgedruckt.

*Antrag von Gabriela Diethelm betreffend „Jugendförderungspreise nur ausbezahlen, wenn die Anträge fristgerecht eintreffen“*

Diese Forderung der GV 2011 hat der Vorstand schon umgesetzt. Der Vorstand unterstützt diesen Antrag.

Dieser Antrag wird bei 2 Enthaltungen angenommen.

*Antrag von Gabriela Diethelm betreffend „kein voller Leistungsanspruch jeglicher Art bei Doppelmitgliedschaften Fuss OL“*

Der Vorstand hat Abklärungen getroffen und hat keinen Hinweis auf Missbrauch festgestellt. Der Vorstand ergänzt das Reglement und publiziert es im Sonderchalchofa 2/2012. Ergänzung: Zum Zeitpunkt des Antrages muss die Person schon seit 2 Jahren Mitglieder der OLG Chur sein. Nach der Änderung des Reglements empfiehlt der Vorstand diesen Antrag zur Ablehnung.

Gabriela Diethelm erklärt ihren Antrag. Nach einer Diskussion mit mehreren Wortmeldungen kommt es zur Abstimmung. Dieser Antrag wird bei 8 Ja-Stimmen und 2 Enthaltungen abgelehnt.

*Antrag von Christina und Werner Wehrli betreffend „Gleichstellung Kaderunterstützung“*

Nach Durchsicht von Protokollen kommt der Vorstand zum Schluss, dass die Abstufung nicht nach finanziellen Gründen erfolgte. Darum empfiehlt der Vorstand diesen Antrag zur Ablehnung.

Werner Wehrli betont, dass sein Antrag in Zusammenhang mit dem Gewinn der SOW steht. Er sagt, dass der Vorstand das Reglement in seiner Kompetenz anpassen hätte können.

Es entsteht eine Diskussion mit mehreren Wortmeldungen. Silvio Sauter teilt mit, dass er beim Traktandum 8 „Voranschlag 2012“ einen Antrag für Fr 10'000 für Ski-OL und Bike-OL stellen werde.

Der Antrag von Christina und Werner Wehrli wird mit 34-Nein-Simmen bei 8-Ja-Stimmen und 14 Enthaltungen abgelehnt.

## **8. Voranschlag 2012**

Sergio Ferrari stellt den vom Vorstand genehmigten Voranschlag für 2012 vor (Beilage zum Chalchofa 2012-01). Er präsentiert ein Budget, das auf Basis des provisorischen Jahresprogramms erstellt wurde. Aus einem Teil des SOW 2011-Gewinns unterstützt die OLG ein zusätzliches nationales Weekend in St. Gallen.

Es resultiert ein Verlust von Fr. 21'200.-.

Silvio Sauter stellt den Antrag, für Ski-OL und Bike-OL-Kaderathleten der OLG Chur 10'000.- zu budgetieren.

Marcel Ruppenthal stellt den Antrag, für 2012 die SOLV-Kaderbeiträge der Ski-OL- und Bike-OL-Athleten einmalig dem der Fuss-OL-Athleten anzupassen. Sergio Ferrari berechnet, dass dies zusätzlich ca. Fr 3'000.- kosten würde.

Der Antrag von Silvio Sauter wird bei 2 Ja-Stimmen und 2 Enthaltungen abgelehnt.

Der Antrag von Marcel Ruppenthal wird mit 42-Ja zu 4-Nein-Stimmen bei 12 Enthaltungen angenommen. Sergio Ferrari passt das Budget dementsprechend an (Fr. 3'000.- mehr für SOLV-Kaderbeiträge).

Gabriela Diethelm wünscht, dass die Leiterentschädigung für das Hallentraining erhöht wird, damit die Jugendlichen besser motiviert sind, solche Trainings zu leiten. Marcel Ruppenthal erklärt, dass eine Erhöhung keinen Einfluss auf den Voranschlag 2012 hat.

Das entsprechende Reglement über die Leiterentschädigungen kann vom Vorstand angepasst werden.

Nach Diskussionen und Erläuterungen wird abgestimmt. Das Budget mit einem Verlust von Fr. 24'200.-wird bei einer Enthaltung angenommen.

## 9. Ehrungen

Folgende Ehrungen werden vorgenommen:

Ehrung	Übergabe
Sprint-Cup Cladio Rohrbach Ursi Ruppenthal Chris Kim	Simon Egli
Jugendförderungsfond: Arge Alp Staffel D18: 1. Sabine Egli, Véronique Ruppenthal, Cornelia Camathias Arge Alp Einzel D16: 2. Michelle Ruppenthal Arge Alp Einzel D18: 1. Véronique Ruppenthal MOM und LOM D18: je 3. Véronique Ruppenthal	Claudia Wetzstein
Podestplätze Meisterschaft: Ruth Wolf Ursi Ruppenthal Véronique Ruppenthal Michelle Ruppenthal Florian Attinger	Simon Egli
Laufleitung Churer Stadt-OL und Churer-OL: Claudio Wetzstein	Chris Kim

Marcel Ruppenthal verabschiedet die beiden Vorstandsmitglieder Serio Ferrari und Claudia Hartmann. Marcel bedankt sich für die Zusammenarbeit.

Frank Schuler (Präsident BÜOLV) und Remo Cavegn (Präsident des Bündner Verbands für Sport) übergeben den Verbandssportpreis 2011 des Bündner OL-Verbandes an Véronique Ruppenthal.

## 10. Varia

Marcel Ruppenthal macht den Hinweis, dass noch Traineranzüge bestellt werden können. Die OLG Chur sucht weiterhin einen EDV-Verantwortlichen. Die Helferliste für das Bündner OL-Weekend liegt auf.

Chis Kim teilt mit, dass er für die geplante Clubreise an den O-Ringen 2013 in Schweden eine Unterkunft sucht. Diese Suche gestaltet sich als schwierig. Weitere Infos folgen demnächst.

Claudio Wetzstein informiert als J+S-Coach, dass die Anmeldung für J+S-Ausbildung und Fortbildung über ihn läuft und willkommen sind.

Claudia Wetzstein wird noch die sCOOL-Helfer-Entschädigungen im Anschluss an diese GV austeilten.

Der Präsident lädt anschliessend zum Käse- und Dessertbuffet ein und schliesst die Generalversammlung um 22.20 Uhr.

Für das Protokoll:

Gian-Reto Schaad

**OLG-Mitgliederrabatt  
bei Bieler Sport Bonaduz:**

Wähle:

**18% in Form von Kundenkarte**

oder

**15% Direktabzug**

- auf alle Brutto-Lagerware  
(Velos 15% Direktabzug)
- auch für Familienmitglieder
- gegen Vorweisung eines Mitgliederausweises



Bieler Sport Bonaduz  
run bike nordic



# 11. Bonaduzer OL (28\*)

## Samstag 16. Juni 2012

### Veranstalter

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

### Karte

Crest Aulta, Bonaduz 1:10'000, Stand 2010

### Laufleitung und Information

Käthi Scherrer, Landquart und Marcel Ruppenthal, Domat Ems

Via Rudera 4      Tel. P      081 633 41 28  
7013 Domat/Ems      E-Post      [m.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:m.ruppenthal@hispeed.ch)

### Bahnlegung

Erich Möller, Bonaduz

### Kontrolle

Juno Kim

### Kategorien

alle nach WO möglichen (ohne H20/D20 und ohne Offen lang)

### Startgelder

Jahrgang 1991 und älter	Fr. 18.00.-
Jahrgang 1992 bis 1995	Fr. 13.00.-
Jahrgang 1996 und jünger	Fr. 11.00.-
Zusätzliche Karte	Fr. 3.00.-

### Anmeldung

Via internet <http://www.go2ol.ch> bis Montag 11. Juni (Nachmeldungen möglich bis Mi. 13. Juni mit Meldung an [m.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:m.ruppenthal@hispeed.ch) mit Nachmeldegebühr von CHF 5.- / Lauf (eingedruckte Bahnen). Oder wenn kein Internet mittels EZ auf Konto PC 90-98505-6, OLG Chur mit Angabe von Lauf, Name, Adresse, Kat. Jg. Verein und SI

Nachmeldung am Lauftag nur für offen kurz und mittel möglich

### Besammlung

Schulhaus Bonaduz, WKZ offen ab 10.30 Uhr, fliegende Startzeiten ab 11.30 bis 14.00 Uhr

### Öffentlicher Verkehr

RhB ab Chur, diverse Busverbindungen.

### Parkplätze

Parkplätze markiert ab Dorfeingang aus Richtung Domat/Ems, 10 - 15 Minuten Fussmarsch. In Umgebung WKZ keine Parkplätze vorhanden

### Versicherung

Ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

### Besonderes / Zeitmessung

Eingedruckte Bahnen, mit Sportident (SI-Card kann für Fr. 2.00 gemietet werden).



# 30. Emser OL (29\*) Bündner Meisterschaftslauf

## Sonntag 17. Juni 2012

### Veranstalter

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

### Karte

Ils Aults 1:10'000, Stand 2011

### Laufleitung – Information

Käthi Scherrer, Landquart und Marcel Ruppenthal, Domat Ems

Via Rudera 4  
7013 Domat/Ems

Tel. P 081 633 41 28  
E-Post [m.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:m.ruppenthal@hispeed.ch)

### Bahnlegung

Claudia Wetzstein, Chur

### Kontrolle

Claudio Wetzstein

### Kategorien

alle nach WO möglichen, (ohne H/D20 und ohne Offen lang)

### Startgelder

Jahrgang 1991 und älter	Fr. 18.00.-
Jahrgang 1992 bis 1995	Fr. 13.00.-
Jahrgang 1996 und jünger	Fr. 11.00.-
Zusätzliche Karte	Fr. 3.00.-

### Anmeldung

Via internet <http://www.go2ol.ch> bis Montag 11. Juni (Nachmeldungen möglich bis Mi. 13. Juni mit Meldung an [m.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:m.ruppenthal@hispeed.ch) mit Nachmeldegebühr von CHF 5.- / Lauf (eingedruckte Bahnen). Oder wenn kein Internet mittels EZ auf Konto PC 90-98505-6, OLG Chur mit Angabe von Lauf, Name, Adresse, Kat. Jg. Verein und SI  
Nachmeldung am Lauftag nur für offen kurz und mittel möglich

### Besammlung

Mehrfachturnhalle Vial Domat/Ems (neben EMS Chemie), Parkplätze markiert, WKZ offen ab 09.00 Uhr, fliegende Startzeiten ab 10.00 bis 12.30 Uhr

### Öffentlicher Verkehr

RHB Haltestelle Ems Chemie (Halt auf Verlangen), Bus und Postauto ab Chur

### Besonderes / Zeitmessung

Eingedruckte Bahnen, mit SportIdent, Badgemiete Fr. 2.00, einfache Organisation

### Haftung

Ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

# Schweizer Fünferstaffel (56. Ausgabe)

## Kinderstaffel

am Sonntag, 01. Juli 2012

Diese Staffel besteht aus fünf LäuferInnen. Da je nach Strecke unterschiedliche Vorgaben bestehen, sind die Staffeln bunt gemischt. Damen, Herren, Junioren, Senioren und Eliteläufer nehmen teil. Insgesamt etwa 150 Teams treten jeweils an. Der Reiz besteht im Vergleich zwischen den Klubs und in den klubinternen Duellen (z.B. Familienstaffeln, Alt gegen Jung, Chur gegen Ems). Mit der Kinderstaffel besteht ein tolles Angebot für die jüngsten OL-Läufer (bis Jg. 2000). Staffel-Neulinge sind sehr willkommen!



Schweizer Fünferstaffel-OL

Veranstalter	OLG Schaffhausen
Karte	Hohenklingen
Strecken	variable Länge und Schwierigkeit
Kinderstaffel	kurze und einfache Strecken für H/D 10-12, 3 LäuferInnen pro Team

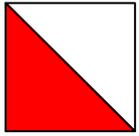
Informationen	<a href="http://olgsh.ch/">http://olgsh.ch/</a>
Anreise	gemeinsam mit SBB
Kosten	Startgeld und Fahrtkosten übernimmt die OLG Chur

**Anmeldung** mit folgenden Angaben bei Simon Egli:  
Name, Jahrgang, SI-Nr., Telefon, e-mail Adresse  
Besitz eines Halbtax- oder Generalabonnements  
Anreise von wo?

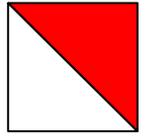
**Anmeldeschluss** Montag, 04. Juni

**Auskunft** [simon.egli@stud.unibas.ch](mailto:simon.egli@stud.unibas.ch)  
079 424 09 38

Ausschreibung / Invid



# Abend-Orientierungsläufe 2012



Cuorsas d'orientaziun da la saira 2012

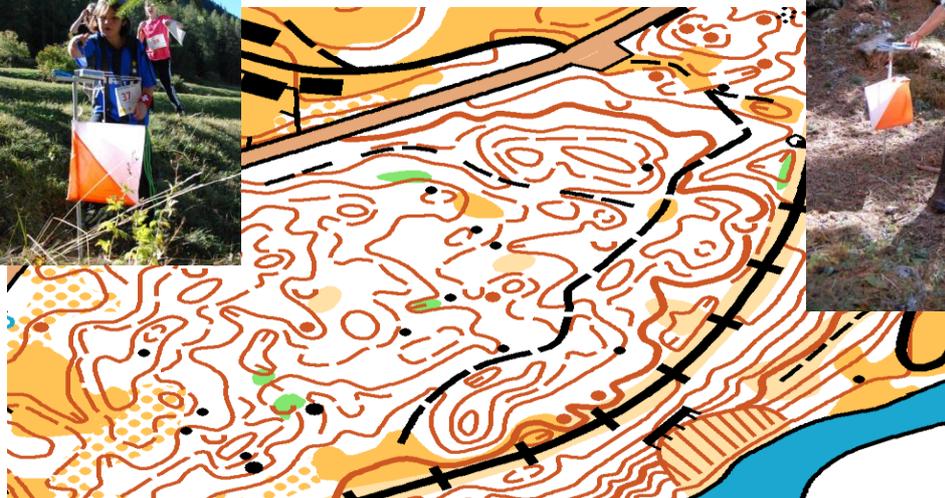
für Anfänger und Fortgeschrittene/per principiants ed avanzos



1. Lauf: Donnerstag, 14. Juni 2012, Bahnhof Pontresina
2. Lauf: Donnerstag, 28. Juni 2012, Punt Muragl
3. Lauf: Donnerstag, 12. Juli 2012, Heilbad St. Moritz-Bad
4. Lauf: Donnerstag, 26. Juli 2012, Surlej, Bushaltestelle PP
5. Lauf: Donnerstag, 2. August 2012, Bahnhof Cinuo-schel
6. Lauf: Donnerstag, 9. August 2012, St. Moritz Schiessstand Dimlej

Infos/Resultate: [www.engadinol.ch](http://www.engadinol.ch)

**Neu: Familiencup**



## Informationen/Infurmaziuns

	1. Lauf	2. Lauf	3. Lauf
Datum	Do. 14. Juni 2012	Do. 28. Juni 2012	Do. 12. Juli 2012
Besammlungsort	Pontresina Bahnhof	Punt Muragl	St. Moritz Bad, Heilbad
Karte	God da Staz 1:10'000	God da Staz 1:10'000	God da Staz/Surlej, 1:10'000
Organisation/Auskunft	Daniel & Jacqueline Giger	Jan & Monika Kamm	Daniel Müller
Preissponsor			

	4. Lauf	5. Lauf	6. Lauf
Datum	Do. 26. Juli 2012	Do. 2. August 2012	Do. 9. August 2012
Besammlungsort	Surlej, Bushaltestelle untere PP Corvatschbahn	Cinuos-chel, Bahnhof	St. Moritz, Schiessstand Dimlej
Karte	God Surlej, 1:10'000	Flin-Ost, 1:10'000	God Surlej, 1:10'000
Organisation/Auskunft	Riet Gordon	Martin Hefti	Riet Gordon
Preissponsor			

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

**Neu: Familiencup (1 Erw, min. 2 Kinder). Pro Start eine Gewinnchance auf den Hauptpreis**

Sponsor Familiencup

**Bellavita**  
Erlebnisbad und Spa.

## Auswertung HAK Cup OLG Chur Clubmeisterschaft 2012

	Jahrgang	Alter	Zeit	Männlich / Weiblich	Altersbonus	Damenbonus	Zeit Damenbonus	Damen und Altersbonus	Distanz
1 Sieber	Annemarie	1975	0:42:24	w	HAK	1.12040	0:37:51	<b>0:37:28</b>	4.2 / 180
2 Giezendanner	Jörg	1967	0:42:02	m	HAK	1	0:42:02	<b>0:40:02</b>	4.2 / 180
3 Nussbaumer	Rico	1968	0:42:22	m	HAK	1	0:42:22	<b>0:40:44</b>	4.2 / 180
4 Brühwiler	Urs	1960	0:44:16	m	HAK	1	0:44:16	<b>0:40:59</b>	4.2 / 180
5 Puntschart	Adrian	1962	0:44:17	m	HAK	1	0:44:17	<b>0:41:23</b>	4.2 / 180
6 Diethelm	Gabriela	1974	0:47:57	w	HAK	1.12040	0:42:48	<b>0:41:57</b>	4.2 / 180
7 Meili	Coni	1996	0:45:26	m	HAK	1	0:45:26	<b>0:42:52</b>	4.2 / 180
8 Kim	Chris	1972	0:46:34	m	HAK	1	0:46:34	<b>0:45:13</b>	4.2 / 180
9 Schaad	Annetta	1982	0:51:45	w	HAK	1.12040	0:46:11	<b>0:46:11</b>	4.2 / 180
10 Puntschart	Jan	1999	0:56:05	m	HAK	1	0:56:05	<b>0:48:21</b>	4.2 / 180
11 Puntschart	Linda	1996	1:00:45	w	HAK	1.12040	0:54:13	<b>0:51:09</b>	4.2 / 180
12 Steiner	Yvonne	1974	0:59:29	w	HAK	1.12040	0:53:05	<b>0:52:03</b>	4.2 / 180
13 Meili	Leo	1998	1:06:38	m	HAK	1	1:06:38	<b>0:58:58</b>	4.2 / 180
14 Zindel	Angela	1964	1:10:20	w	HAK	1.12040	1:02:47	<b>0:59:13</b>	4.2 / 180
15 Caflich	Stefan	1987	0:59:20	m	HAK	1	0:59:20	<b>0:59:20</b>	4.2 / 180
16 Caflich	René	1954	1:14:36	m	HAK	1	1:14:36	<b>1:06:01</b>	4.2 / 180

### Teilnehmer in andern Kategorien

21 Seiler	Alfred	1950	1:11:12	m	H60	1	1:11:12	<b>1:00:51</b>	4.3 / 200
22 Giezendanner	Livia	2000	0:33:28	w	D10	1.12040	0:29:52	<b>0:24:54</b>	3.6 / 90
23 Scherrer	Anja	1999	1:20:17	w	D12	1.12040	1:11:39	<b>1:01:46</b>	3.5 / 160
24 Schaad	Nina	1945	1:48:26	w	D65	1.12040	1:36:47	<b>1:16:49</b>	3.3 / 160
25 Scherrer	Käthi	1971	1:16:03	w	DAK	1.12040	1:07:53	<b>1:05:54</b>	3.3 / 160
26 Scherrer	Christian	2002	0:21:37	m	H10	1.00000	0:21:37	<b>0:15:26</b>	2.0 / 50
Denndorfer	Florian	1999	0:00:00	m	H14	1	0:00:00	<b>0:00:00</b>	3.9 / 190

# NWK-Kaderzusammenzug

## 17./18. März 2012 in Winterthur

*von Nicolo Däppen*

Wieder einmal traf sich das Kader meinem Geschmack nach zu früh in der Bahnstufunterführung in Chur. So machten wir uns mehr oder weniger wach auf den Weg nach Winterthur. Dort angekommen wurden wir von Mix mit dem Bus abgeholt und fuhren dann in den Wald Wislig-Kyburg, wo wir zuerst ein Stärke/Schwäche-Profil ausfüllten. Danach konnten wir unser erstes Training absolvieren. Es hatte zwei sehr schwierige Routenwahlposten, der Rest war eher einfach, aber als schnelles Training mit vielen Richtungswechseln doch psychisch und physisch ziemlich anstrengend. Am Ende lieferten ich und Erich noch einen ordentlichen Zielsprint, den Erich unfair (Anmerkung der Redaktion: objektives Empfinden) gewann und für mich flach im Brombeerefeld endete. Anschliessend assen wir unseren Lunch und dann gab es noch ein Fotoshooting mit dem ganzen Kader. Danach fuhren wir in den Gsang, wo wir unser zweites und letztes OL-Training für diesen Tag starteten. Der Wald war ziemlich schön, fast keine Brombeeren und meist gut belastbar, einzig massiver Holzschlag machte einem zu schaffen. Im Anschluss spielten wir auf der Wiese noch ein bisschen Volleyball und ein bisschen Fussball, diese Eintracht wurde dann aber von einem recht grossen sabbernden Hund zunichte gemacht, welcher in unserem Gepäck herumwühlte. Danach gingen wir bereits fix und fertig nach Wislig in die Turnhalle. Als erstes spielten wir Sitzball, danach noch "Fangis", dann gingen die Mädchen duschen und wir Jungs spielen noch Unihockey. Nachdem auch wir ausgiebig geduscht

hatten fuhren wir dann nach Kyburg in das Pfadiheim. Dort bezogen alle als erstes ihr Bett und nach einer kleinen Pause waren wir bereits ein wenig fitter. Nach dem Essen werteten wir unsere Trainings aus und setzen uns Ziele für den Winterthurer OL am nächsten Tag.

Am nächsten Morgen frühstückten wir als erstes recht ausgiebig, dann war Hausputz angesagt. Eineinhalb Stunden später waren wir dann endlich fertig und machten uns auf zum Wettkampf. Wir versuchten möglichst früh zu starten um früh zu Hause sein zu können. Es war ein schöner Wald, gut belaufbar und nicht allzu viele Brombeerefelder und die Bahnen waren auch interessant gelegt. Danach werteten wir noch den Lauf gemeinsam aus und verglichen unsere Zwischenzeiten. Schlussendlich wurden wir wieder nach Winterthur auf den Bahnhof gefahren und reisten per Zug wieder nach Hause. Es war wie immer ein toller KAZU!

# NWK-Osterlager 5.-9. April in Arcegno

von Erich Möller

## **Donnerstag 05.04.2012**

Wir reisten, um den Osterverkehr zu entkommen, bereits am Donnerstagabend ins Tessin. Claudio und ich hatten die Ehre aus Platzmangel in unserem Büsschen, in einem Büsschen des NWK NOS ins Tessin zu reisen. Während der Rest des Kaders schon lange in Richtung Tessin unterwegs war, warteten Claudio und ich an der Autobahnausfahrt Reichenau auf unsere Mitfahrgelegenheit. Dies zog sich dermassen in die Länge, das wir beschlossen nochmals nach Hause zu gehen und gemütlich zu essen. Nach einer halben Ewigkeit erhielten wir ein Telefon, das uns dazu bewegte uns wieder auf den Weg zu machen. Und siehe da, mit einer fast einstündigen Verspätung erreichte unsere Mitfahrgelegenheit den vereinbarten Treffpunkt. Nach einer gemütlichen und fast störungsfreien Fahrt erreichten wir unsere Unterkunft in Arcegno. Nach einem super Abendessen erhielten wir die Lagerinfos. Auf dem Programm stand noch die erste Runde des Lagercups, welche mein Team leider nicht mit Bravur meisterte.

## **Freitag 06.04.2012**

Nach einer kalten Nacht stand am Morgen ein Hangposten-Training in Scarpapè auf dem Programm. Die einen vertrieben sich, während sie auf ihren Start warteten, ihre Zeit mit einem riskanten „Wandab“ an der Strassenstützmauer. Nach einigen heiklen Rettungsaktionen liessen sie jedoch davon ab. Das Training machte seinem Namen alle Ehre. Gleich beim ersten Posten stach ich übermotiviert steil ins stark abfallende Gelände. Leider ein wenig zu stark, so dass ich vor dem allerersten Posten dieses Trainingslager bereits einige Höhenmeter zusätzlich machte. Zu

meiner Verteidigung muss ich allerdings erwähnen, dass es ein wirklich schöner Hang war, dem man einfach nicht widerstehen konnte. Nach diesem kleinen Fauxpas zog ich meine Handbremse an. Der Rest des Trainings verlief dann mehr oder weniger reibungslos. Im Ziel erfuhr ich, dass ich nicht der einzige war, der ein paar Höhenmeter extra absolvierte. Nach dem geglückten Trainingsauftakt ging es zurück in die Unterkunft. Am Nachmittag stand ein MOM-Training auf der Arcegno-Karte auf dem Programm. Dieses Training war für uns äusserst wertvoll, im Hinblick auf die MOM, die 2 Wochen später stattfand. Das Training war ein Leckerbissen. Anfangs eine schöne kurze Schlaufe auf einem Hügel und danach die eine oder andere Routenwahl. Erschöpft, aber glücklich traf man sich später zum Abendessen sowie zum Stretching.

## **Samstag 07.04.2012**

In diesem Jahr fand die Lagerstaffel bereits in der Mitte des Trainingslagers statt. Grund dafür, war die sehr gut organisierte Staffel mit dem Nachwuchs der OL Regio Wil. Das Staffelgelände führte uns nach Taverne. Die Staffel bestand aus Dreier-Teams. Auf der ersten längsten Strecke sowie auf der zweiten mittleren Strecke lief jeweils ein Läufer von uns. Die dritte und letzte Strecke wurde von einem Nachwuchsläufer der OL Regio Wil in Angriff genommen. Einzelne dieser wirklich sehr jungen Läufer bekamen Unterstützung durch den Startläufer, dass sie sich nicht im technisch anspruchsvollen Wald verliefen. Nach einer kurzen Infos und dem Zusammenfinden der Teams musste sich die Startstrecke auf den Weg zum Start begeben. Der Start lag auf einem Hügel, welcher zuerst noch erklommen werden musste. Anfangs wurden auf dem Hügel zwei entgegen gesetzte

Schlaufen absolviert, welche das Feld bereits teilten. Danach folgte eine Route den Hügel runter. An dieser Stelle verspielte die Spitze ihre Führung dadurch, dass das Spitzentram eine falsche Mulde gewählt hat und dementsprechend einen Umweg machte. Den unteren flacheren Teil der Bahn absolvierten die meisten ohne grössere Probleme. Auf der zweiten Strecke wurden die Karten wieder neu gemischt. Am interessantesten war die dritte Strecke. Auf dieser Strecke war alles möglich. Dementsprechend wurden die Karten nochmals neu gemischt. Das Resultat spielte jedoch keine grosse Rolle, da wir auf die Leistung der sehr jungen Läufer/innen stolz sein konnten. Nach der Staffel trennten uns die Wege wieder. Wir machten uns auf nach Tesserete. Das Nachmittagstraining war ein Kompassstraining. Praktisch alle erlebten an diesem Nachmittag eine Premiere. Den Hagel-OL, ja, richtig gelesen, Hagel-OL. Der Hagel erwischte uns eiskalt inmitten des Trainings. Wir als richtige OL Läufer störten uns allerdings nicht daran und absolvierten unbeirrt das Training. Nach überlebtem Hagelschauer machte es den einen mehr und den anderen weniger Spass das Training fortzusetzen.

Am Abend stand ein Barbecue auf dem Programm. Unser 5-Sterne Koch Lukas Zihlmann zauberte wieder ein Mahl. Nach einem köstlichen Mahl stand noch ein Lagercup auf dem Programm. Nach diesem Tag waren wir alle froh, ins Bett gehen zu dürfen und die Nachtruhestörungen, auferlegt von den Trainern, verringerten sich stark.

### **Sonntag 08.04.2012**

Nach einem ausgiebigem Oster Frühstück mit Röstli, Rührei, Eiern und vielem mehr machten wir uns an diesem Morgen auf den Wag nach Locarno. Auf dem Programm stand ein Sprinttraining auf der Karte von Locarno. Das Sprinttraining wurde teilweise durch die Ostermesse

beeinflusst, jedoch nicht entschieden. Nach dem Sprinttraining folgte eine Besichtigung von Ascona, welche auch im Hinblick auf den 4. Nationalen geschah. Nach einem ausgiebigen Mittagessen, welches bei einigen noch keinen Platz im Magen fand, folgte nochmals ein Training auf der Arcegno Karte. Es war ein Attack-Point-Training. Das letzte Training war nochmals ein Leckerbissen, welcher uns an schöne Aussichtspunkte führte. Am Abend stand leider bereits Putzen auf dem Programm, da man am nächsten Morgen sehr früh abreisen musste und zum Putzen dann keine Zeit mehr hatte. Auf der ToDoListe konnte das Putzen ziemlich schnell durchgestrichen werden. Was mir persönlich sehr zusagte. Nach der geglückten Putzaktion folgte ein Input über den morgigen Tagesablauf, welcher zu unserem Schreck bereits um 05:00 Uhr begann. Zum Schluss des Trainingslagers wurde noch der Lagercup Sieger gekürt. Danach gingen wir alle friedlich schlafen.

### **Montag 09.04.2012**

Zu diesem Tag kann ich nicht allzu viel erzählen. Tagwache war, wie schon gesagt, um 05:00 Uhr. Wie ich Zmoge gegessen habe, meine Sachen fertig gepackt habe und ins Büsschen steigen konnte um diese Uhrzeit bleibt mir bis heute ein Rätsel...

Der 1. Nationale war nicht gerade ein Leckerbissen, obwohl die Bahnlegung nicht schlecht war. Die müden Beine machten ziemlich allen zu schaffen und so war man froh, als man im Ziel ankam. Danach folgte die Verabschiedung von den NOS'lern und die Rückfahrt nach Chur. Glückliche und müde kam man in Chur an.

Wir freuen uns bereits auf das nächste Trainingslager!

# OLG-Lager Solothurn 21.-27. April

## Samstag 21. April

von Elena Schuler und Anja Scherrer

Wir trafen uns am Morgen um halb zehn in Chur am Bahnhof. Nachdem alle Umliegenden eingestiegen waren, fuhren wir weiter zum Seetaler-OL. Eine gewisse Person, namens Huhn, hat dort ihren Badge verloren. Soweit ich/wir wissen, waren alle mehr oder weniger zufrieden mit ihrem Resultat. Damit die Koreaner den Weg, als nicht extrem geübte OL-Läufer, auch fanden, hatte jeder/jede einen Churer zur Seite.

Als dann alle ihre sieben Sachen gepackt hatten, fuhren wir weiter in Richtung OL-Lager-Häuser, welche am Rand der OL-Karte Martinsfluh liegen. Häuser, weil zwei Häuser nötig waren, für eines wären wir zu viele gewesen. Die meisten einigten sich gleich, wer wo schläft. Als dies erledigt war, alles eingeräumt, assen wir z'Nacht. Als auch dies erledigt war, verzapfte Mäse uns die Lagerregeln, welche Sung-Hee für die Koreaner übersetzte. Bis um zehn Uhr (abends) hatten wir nun

Freizeit. Dann wurde das Licht gelöscht, Mäse hatte es bei den Lagerregeln gesagt.

## Sonntag 22. April

von Livia Giezendanner und Nadja Schuler

Morgen: Nachdem wir gefrühstückt hatten, erklärte Gaby uns den Liga-Sprint-Cup. Der funktionierte so: jeden Tag nach dem Training gab es einen kleinen Sprint (er war immer im gleichen Wald in dem wir vorher trainiert hatten!) bei dem alle außer Gaby, die ihn organisierte, und Ursi, die ihr half, mitmachen durften. Es gab 5 verschiedene Ligas. Die SKIT-LEAGUE, die HOBBY-LEAGUE, die FARMER-LEAGUE, die PRO-LEAGUE und die CHAMPIONS-LEAGUE. Es stiegen immer 4 auf, 4 ab und einer blieb in der Liga. Man durfte „trämmeln“, aber nicht schwatzen. Damit es einigermaßen gerecht war gab es 0, 1, 2 oder 3 Minuten Handicap. Nur Philipp hatte ein Handicap von 3,5 Minuten. Nach dem

sie es uns erklärt hatte, begann das Training im Wald hinter dem Lagerhaus. PICCOLOS: Die Piccolos machten zuerst einen Kartenmarasch. Danach gab es einen Stern-OL. MIDDLES UND PROFIS: Die Middles und Profis machten eine Runde, die Middles durften dabei abkürzen. Am Mittag kam auch die wieder gesunde Flurina zu uns.

Nachmittag: Wir



Juno erklärt einem Koreaner die OL-Karte (Fotos Käthi Scherrer, Gabriela Diethelm)

gingen wieder in den Wald hinter dem Lagerhaus.

**PICCOLOS:** Die Piccolos machten einen Schmetterlings-OL. Es hatte mehr Posten und sie waren ein bisschen schwieriger gesetzt.

**MIDDLES UND PROFIS:** Die Middles und Profis machten einen Dreieck-OL. Der ging so: Sie waren in 2er-Teams, die sie selbst bilden konnten. Nachher holte der eine 2 Posten während der andere auf dem Weg zum abgemachten Punkt gehen konnte. Damit es klar war, wo es durch geht joggten sie es einmal ab. Als die einen erst zurück kamen, waren die einen schon vom Sprint zurück. Danach ging es unter die Dusche. Wir



*Ursi Ruppenthal lässt Barbara und Annina Sutter starten*

Mädchen aus dem Mädchenzimmer spielten bis zum Abendessen „Werwölfla“. Nach dem Abendessen konnten wir bis um 22.00 Uhr das machen, was wir wollten, denn um

22.00 Uhr war Nachtruhe.

## **Montag 23. April**

*von Leo und Coni Meili*

Heute fuhren wir nach dem Frühstück in ein gebirgiges und felsiges Gelände, in welchem eine Hasenjagd und für die Kleineren eine normale Runde als erste Trainings auf dem Programm standen. Das Wetter war nicht unbedingt das Beste, aber man nimmt, was man bekommt. Nach den Trainings gingen wir zu den Büsslis und speisten zu Mittag. Wobei man sagen muss, dass es saustark gewindet hat und man froh gewesen ist, wenn man ein Platz im nur halb warmen Büssli oder Auto bekommen hat. Daraufhin gings flugs wieder ab in den Wald und ein paar Schlaufen absolvieren. Schliesslich gabs noch einen Lager-Cup-Sprint mit gefährlichem Schlusssprint, sodass wir an diesem Abend geschafft ins Bett fallen konnten. Nicht jedoch bevor wir nach Hause gefahren sind, geduscht und gegessen haben. Ein erfüllter Tag ging zu Ende.

## **Dienstag 24. April**

*von Nicolas Leuenberger*

Wie jeden Morgen trafen wir uns um 8:00 im Speisesaal, wo wir gemütlich unseren „Z'Morga“ assen. Nach dem Morgenessen wurde uns das Tagesprogramm erklärt, Geschirr abgeräumt und abgewaschen. Anschliessend machten wir uns für in den Wald bereit.

Gepackt und umgezogen machten wir uns auf den Weg mit unseren Büsslis und Privatautos in Richtung Pfaffenwald. Der Wald war extrem flach und offen, also ein perfekter Ort für ein Kompasstraining. Es gab

mehrere Runden, die man zu zweit absolvierte, wobei man einander entgegen lief und sich in der Mitte treffen sollte. Nach dem Training folgte der tägliche Ligasprint, wobei dieser nicht gleich war wie die sonstigen Sprints. Gabi setzte mehr Posten als nötig in den Wald, was dazu führte, dass mehrere Läufer falsche Posten anliefen und stempelten. Dies führte zu 18 Disqualifikationen und roten, verärgerten Köpfen.

Als die Küchenmannschaft ankam, zogen wir uns wegen des nassen und kalten Wetters in eine Scheune des Forstwarts zurück. Es gab Wienerli mit Brot und warmen Punsch. Nach dem stärkenden Mittagessen galt es das am Morgen gelernte Kompasslaufen in einem Lauf umzusetzen. Alle Teilnehmer absolvierten ihren Lauf unterschiedlich schnell und kehrten

dann mit Büssli und Auto zurück ins Lagerhaus, wo man auf eine warme Dusche hoffte.

Frisch geduscht und müde vom Training kehrten wir zurück in den Speisesaal und assen den feinen, von der Küchenmannschaft zubereiteten, Risotto. Anschliessend folgte die Rangverkündigung des Liga Cups und die Weitergabe des Leader T-Shirts an Philipp von Arx. Philipp, der als Leiter mitgereist war, zeigte anschliessend seinen Siegeslauf in der Kategorie H20 beim 2. Nationalen OL in Andelfingen, wo ein Doppelsprint stattfand. Er nahm seinen Lauf mit seiner Filmkamera auf und zeigte uns, wie er sich durch die engen Gassen

von Andelfingen durchzwängte. Zum Abschluss vom Tag gab's Erdbeeren als Dessert und den Film Ratatouille für die kleinen Kinder, während die etwas älteren mit der koreanischen Jungmannschaft versuchten zu Pokern.

### **Mittwoch 25. April**

*von Delia Giezendanner*

Nachdem wir Frühstück gegessen hatten, sind die Kleinen mit dem Büssli in die Stadt gefahren. Die Grossen mussten laufen. In der Stadt Solothurn angekommen, mussten wir Schlaufen OL's machen. Dann versuchten wir den Europameister zu schlagen. Das funktionierte so: jeder musste einen Posten anlaufen. Vorher durften wir zu dritt (ein Profi, ein Middle und ein Piccolo) die Strecke besichtigen. Dann ging es los. Drei



*Jan Puntschart fliegt durch Solothurn*

starteten, ein Profi, ein Middle und ein Piccolo. Beim Posten mussten sie den nächsten Läufern übergeben, und so weiter. Danach machten wir die zweite Hälfte gleich. Die Profis waren in beiden Hälften schneller als der Europameister, die Middles waren in

der ersten Hälfte schneller, in der zweiten gleich schnell. Die Piccolos waren in der ersten Hälfte schneller und in der zweiten Hälfte langsamer.

Danach machten wir den Sprintcup. Da gewann Nicolas Schuler, der nun Cupleader war. Als wir zum Lager zurückgingen, hatten Madeleine und Lea schon Feuer gemacht. Dann assen wir Würste vom Grill und zum Dessert Schokoladebananen, ebenfalls vom Grill. Am Nachmittag konnten wir spielen. Nach dem Znacht machten wir noch den Nacht-OL, immer zu zweit. Auf dem Weg sahen wir Gespenster und Fledermäuse, die allerdings aus Stoff waren. Sogar eine Wildsau gab es, die einen Militärregenschutz anhatte und seltsame Geräusche machte. So ging ein weiterer Tag zu Ende.

### **Donnerstag 26. April**

*von Lea und Flurina Durisch*

Am Morgen absolvierten wir als erstes den Stempellauf. Dieser bestand aus 10 Posten. Als alle zurück waren, gingen wir mit den Büsslis in einen benachbarten Wald. Die Piccolos übten zusammen einen Lauf. Die Middles und Profis liefen eine andere Strecke dreimal ab: einmal mit Karte, einmal ohne Karte und einmal ohne Karte rückwärts. Am Mittag assen wir Picknick bei einer Waldhütte. Am Nachmittag war man immer zu dritt in einem Team und man musste seine Strecke so schnell wie möglich absolvieren. Es war eine Stafette. Nach der Stafette machten wir noch unseren

alltäglichen Sprint.

Am Abend gab es koreanisches Essen: Reis mit scharfem Gemüse und durchsichtigen Spaghettis. Wir assen es mit Stäbchen.

Nach dem Abendessen brachten uns die koreanischen Knaben den Kampfsport aus Korea bei. Sehr unterhaltsam!!!

### **Freitag 27. April**

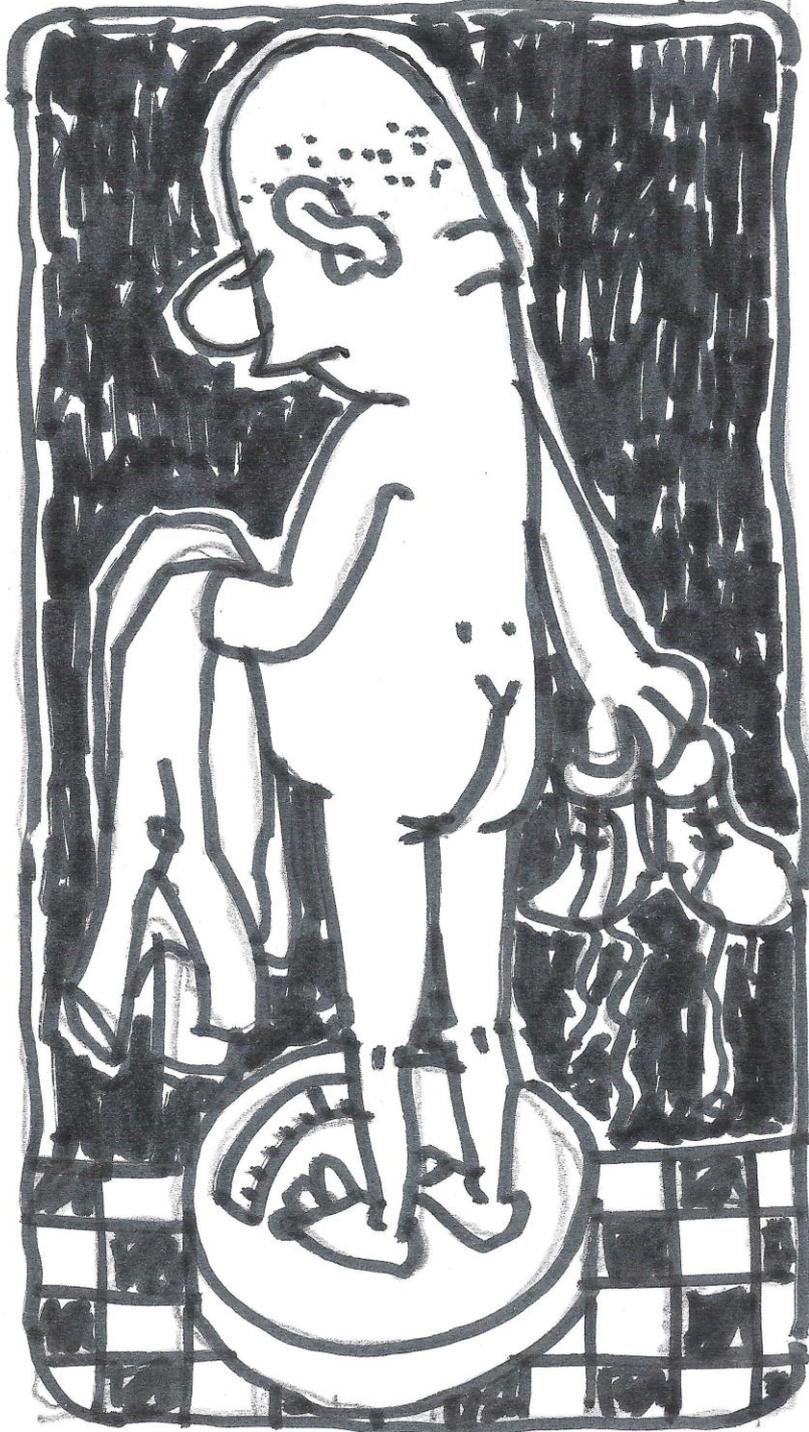
*von Nicolas Schuler*

Wie jeden Tag in diesem Lager gab es um 8 Uhr Frühstück. Nachdem sich alle am köstlichen Frühstücksbuffet satt gegessen hatten, wurde zugeteilt, wer was putzen soll. Nach den Gruppenfotos und der Hausabgabe fiel den meisten der Abschied von den Koreanern schwer. Alle stiegen in die Autos und Busse. Einige zurück nach Chur andere auf direktem Weg ins Tessin zur MOM und zum 4. Nationalen OL. Wir hatten Glück, denn vor dem Gotthard-Tunnel gab es wenig Stau. Schwieriger wurde es als wir eine bestimmte Gelateria suchten. Doch auch diese fanden wir. Nach dem Einchecken machten sich alle einen gemütlichen Abend.



*Delia Giezendanner und Lea Durisch beim koreanischen Essen*

Die Qual mit dem Winterspeck



Trotz Stunden im Fitnesszentrum  
... auch ohne Kleider.....  
einfach keine Kilos weg.. Hv 75