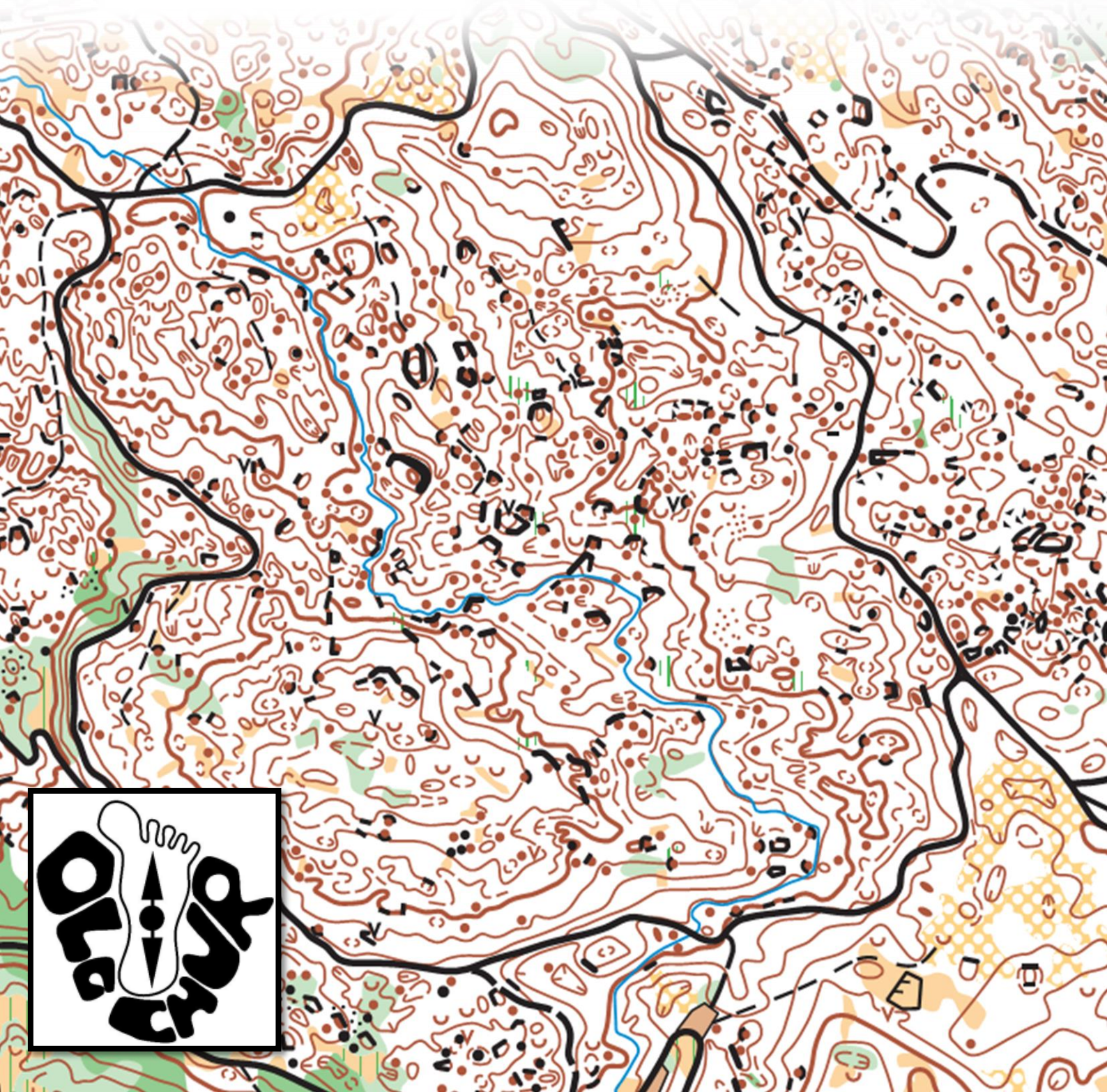


Cha chofa

2018/3

Cluborgan der OLG Chur



Klassische

Massage

Sport-Massage

Rücken-Massage

Fussreflex-Massage

Ganzkörper-Massage

Breuss-Dorn-Behandlung

Cellulite-Behandlung



Ursi Ruppenthal

dipl. Masseurin ärztl. geprüft

Via Rudera 4

7013 Domat/Ems

081 633 41 28

079 228 62 51

1 Stunde CHF 60.-



gebr. caflisch

Elektro-Anlagen Chur

Giacomettistrasse 4
Telefon 081 / 284 45 84

7000 Chur



Gruppenbild der Clubreisenden an den O-Ringen 2018 (Foto: Werner Wehrli)

Redaktionsschluss Chalchofa 2019/1:

31. Dezember 2018

Berichte an chalchofa@olg-chur.ch

Webseite:

www.olg-chur.ch

Redaktionsteam

Véronique Ruppenthal
Loëstrasse 75A
7000 Chur

Cornelia Camathias
Masanserstrasse 181
7000 Chur

Trainingsangebot Herbst 2018

Kartentraining Dienstag

- OL-Training nach verschiedenen Themen
- jeden Dienstag Abend, Instruktion um 18:00, unterschiedliche Orte
- Ausschreibung: Seite 16

Lauf-/Intervalltraining Donnerstag

- gemeinsames Lauf-/Intervalltraining mit unterschiedlichem Inhalt
- jeden Donnerstag Abend, meist um 18:15, meist in Chur

Hallentraining Freitag

- Circuit mit OL-spezifischer Einheit und Unihockey-Spielrunde
- jeden Freitag Abend um 17:45, Turnhalle Sand in Chur
- Ausschreibung: Seite 15

News

Bronze für Werner an der LOM

Am 18./19. August haben im Unterengadin die Schweizer Meisterschaft über die Langdistanz sowie der 7. Nationale OL über die Mitteldistanz stattgefunden. In Ftan und Tarasp erliefen sich die OLG-Chur-Mitglieder drei Podestplätze: An der Lang-SM vom Sonntag in Ftan lief Werner Wehrli bei den Herren 65 als Dritter aufs Podest. Ebenfalls auf den dritten Rang liefen tags zuvor in Tarasp Cornelia Camathias (Damen A Mittel) und Claudia Meili Senn (Damen B).

Weitere TopTen-Plätze:

7. Nat. OL:

- 5. D60: Iris Andres
- 6. H16: Simon Rüegg
- 6. D40: Gabriela Diethelm
- 6. H55: Adrian Puntschart
- 7. D12: Luisa Gartmann
- 9. D35: Annetta Wenk-Schaad
- 10. D65: Margrit Wyss

LOM:

- 5. D12: Luisa Gartmann
- 5. D40: Gabriela Diethelm
- 7. D16: Delia Giezendanner
- 8. H16: Simon Rüegg
- 9. H40: Hans Welti
- 9. H55: Adrian Puntschart

Sieben TopTen-Plätze an der MOM

Am 26. August haben in Unterägeri die Schweizer Meisterschaften über die Mitteldistanz stattgefunden. Für die OLG Chur gab es keine Medallie. In die TopTen schafften es:

- 4. D12: Luisa Gartmann
- 6. D16: Delia Giezendanner
- 6. H16: Simon Rüegg
- 8. D12: Gina Wilhelm
- 8. D40: Beatrice Auer
- 8. D65: Margrit Wyss
- 9. H55: Adrian Puntschart





Einladung zur 49. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

**Freitag, den 15. Februar 2019, 18:30 Uhr
Gewerbliche Berufsschule Chur (GBC)**

Im Anschluss an die GV hast du dir eine kulinarische Überraschung verdient
offeriert durch die OLG Chur!

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

Anträge an die GV

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

Solche Anträge sind demzufolge bis spätestens 31. Dezember 2018 in
schriftlicher Form an die Adresse des Präsidenten Chris Kim
(hr.chris.kim@gmail.com) zu richten.

Jugendförderungspreis

Aufruf an alle bis 20jährigen:

Meldet jene Resultate, die gemäss Tabelle zu einer Auszeichnung berechtigen.
Chris Kim (hr.chris.kim@gmail.com) erwartet eure schriftliche Mitteilung bis zum 31. Dezember 2018.

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

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

Beiträge SOLV-Kader Mitglieder

Kaderathleten oder Nachwuchsläufer melden gemäss dem "Reglement über die Ausrichtung von Beiträgen an SOLV-Kader-Mitglieder und Athleten im Aufgebot " (<http://www.olg-chur.ch/downloads.html> -> Reglemente -> Reglement_Beitraege_KaderAthleten) deren Beitragsanspruch bis zum 31. Dezember 2018 an Chris Kim (hr.chris.kim@gmail.com).

Vergabe der Migros-Sponsorenbeiträge 2018

Der Bündner OL-Verband erhält von der Migros Ostschweiz pro Lauf in unserem Gebiet einen bestimmten Beitrag für die Förderung des Nachwuchs- und Elitesports ausbezahlt. Der BüOLV will mit den Einnahmen 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 insbesondere für J+S-Leiterkurse (ausgenommen 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.
- Schriftlicher Antrag an den BüOLV bis am 31. Dezember 2018 mit Angabe der erreichten Rangierung(en) bei sportlichen Erfolgen bzw. Kursbestätigung und Übersicht der selber getragenen Kurs- und Reisekosten (bei Ausbildungskosten).

Gegenleistung der Athleten

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

Alle, welche die obigen Bedingungen erfüllen, sollen mir bis am 31.12.2018 einen kleinen schriftlichen Antrag zu Händen BüOLV-Vorstand stellen (Frank Schuler, Bahnhofstrasse 7, PF 101, 7001 Chur; bueolv@bluewin.ch).

Frank Schuler (Präsident BüOLV)

Zwischenrangliste 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	Gujan Nina	100	100	100					300
	Auer Livia	45	94	87					226
	Niggli Lara	65							65
	Nötzli Timea	49							49
	Decurtins Cassandra	38							38
D 12	Gartmann Luisa		100	100	100	100			300
	Wilhelm Gina	100		100	74				274
	Auer Eliane	95	68	87					250
	Ganser Andrina	74							74
	Robinson Una	36	27						63
	Frischknecht Lia	56		0					56
	Furrer Jael	48							48
	Munro Anna	37							37
	Philipp Anna	0							0
	Wegmann Stella	0							0
	Pünchera Angelina	0							0
D 14	Wilhelm Lynn	100	100	100		100			300
	Weber Svea	67	27	89	100	1			256
	Bischoff Anne	0							0
	Felix Liana	0							0
D 16	Giezendanner Delia	100			100	100			300
D 18	Giezendanner Livia	100	100		99	100			300
	Schuler Elena		0		100	84			184
H 10	Wilhelm Matti	100		100	100				300
	Valär Mirco	66							66
	Derungs Gian	0							0
H 12	Gujan Andri	79	100	100					279
	Meili Florentin	75	80	91	84	100			275
	Moser Severin	100	70	98					268
	Brenn Flurin	89	80	92					261
	Comte Gian Marco	73			100	76			249
	Weber Ronny	36	58	47	61	50			169
	Kühne Ramon	48	46						94
	Koch Nicolas		82						82
	Eckert Diego	64							64
	Nötzli Nathanael	36							36
	Zala Nico	30							30
	Gartmann Enea	16							16
	Glutz Andrea	7							7
Allenspach Noah	1							1	

H 14	Gartmann Elia		100	100	100	100	300
	Tschenett Jérôme	79	77		71	60	227
	Buchli Linus	100	53	69			222
	Weiss Mischa		54	67	60	77	204
	Rüegg Michael	77		77	33	40	194
	Kühne Elijah	73	11				84
	Wagenführ Marco				26	18	44
H 16	Rüegg Simon	100	100	100	100	88	300
	Scherrer Christian	82	64	72	57	41	218
	Florian Freuler				82	100	182
	Rüegg Thomas	19	17	59	29		107
H 18	Robinson Marius		100	100	0	0	200

1. Lauf	OL für Alle Fürstenwald	28.04.2018	6. Lauf	TMO San. Bernardino Pass
2. Lauf	Bünd. Oberländer-OL Flims	09.06.2018		16.09.2018
3. Lauf	Flimser-OL, Laax	10.06.2018	7. Lauf	Schlusslauf Bergün/Albula
4. Lauf	7. Nat. OL Tarasp	17.08.2018		27.10.2018
5. Lauf	LOM, Ftan	18.08.2018		

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



Zwischenrangliste Bündner Cup 2018

Gesamtrangliste unter:

www.olg-chur.ch / Downloads / Veranstaltungen / Ranglisten / 2018



Gesamtrangliste Bündner Cup 2018

Gesamtrangliste Bündner Cup 2018				1. Lauf, 28. April, Chur			2. Lauf, 26. Mai, Bonaduz <i>Kat. A1 / A2: bis Po. 15 bzw. 12</i>			3. Lauf, 30. Juni, Brambrüesch			Gesamtrangliste			
Rang	Name	Jg.	Wohnort	Kategorie	Team	Laufzeit	Kategorie	Team	Laufzeit	Kategorie	Team	Laufzeit	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Total (4 aus 5)
1	Gujan, Andri	2007	Trin Mulin	B2		00:28:22	B2		00:14:34	B2		00:22:45	82.55	100.00	100.00	282.55
2	Giezendanner, Delia	2002	Chur	A3		00:51:54	A2		00:41:37	A3		00:59:26	100.00	100.00	78.60	278.60
3	Gujan, Ursina	1980	Trin	A3		01:04:50	A3		00:38:57	A3		01:00:19	80.05	91.27	77.45	248.77
4	Tschenett, Jérôme	2004	Chur	B1		00:53:36	B1		00:29:20	A3		00:59:42	82.80	78.52	78.25	239.58
5	Meili, Florentin	2006	Chur	B2		00:29:17	B2		00:17:41	B2		00:29:48	79.97	82.38	76.34	238.68
6	Kühne, Ramon	2007	Chur	B2		00:35:35	B2		00:16:23	B2		00:27:56	65.81	88.91	81.44	236.16
7	Senn Meili, Claudio	1965	Chur	A3		01:14:56	A3		00:37:31	A3		01:12:42	69.26	94.76	64.26	228.28
8	Seiler, Alfred	1950	Zizers	A2		01:32:47	A2		00:52:13	A3		00:55:15	56.76	79.70	84.56	221.02
9	Kühne, Elijah	2005	Chur	B1		00:56:28	B1		00:41:51	B1		00:57:47	78.60	55.04	85.41	219.04
10	Müller, Rainer	1976	Buchs SG	A2		01:08:19	A2		00:58:58	A3		01:07:13	77.09	70.58	69.50	217.17
11	Keller, Adrian	1952	Davos	A1		01:24:56	A2		00:51:19	A2		01:27:03	71.27	81.10	55.41	207.78
12	Camathias, Fabian	1995	Trimmis	B1		01:06:05	B1		00:45:06	B1		00:56:32	67.16	51.07	87.29	205.53
13	Kim, Chris	1972	Zizers	A1		01:12:44	A1		00:52:39	A1		01:35:14	83.23	65.15	54.34	202.71
14	Gartmann, Elia	2005	Chur	B1			B1		00:23:02	A3		00:46:43	0.00	100.00	100.00	200.00
15	Poltéra, Flavio	1985	Domat/Ems				A1		00:36:08	A1		00:51:45	0.00	94.93	100.00	194.93
16	Rüegg, Thomas	2003	Malans	A2		01:35:09	A2		01:00:02	A3		01:10:24	55.35	69.32	66.36	191.03
17	Buchli, Linus	2004	Bonaduz	B1		00:44:23				A3		00:52:43	100.00	0.00	88.62	188.62
18	Moser, Severin	2007	Trin	B2		00:23:25	B1		nicht klassiert	B2		00:25:43	100.00	0.00	88.46	188.46
19	Steiner, Armin	1979	Vaz/Obervaz	A1		01:00:32	A1		00:39:42				100.00	86.40	0.00	186.40
20	Zindel, Angela	1964	Chur	A2		01:08:07	A2		01:07:53	A2		01:42:25	77.32	61.31	47.10	185.72

Kuchenbuffet LOM-Weekend in Scuol

Liebe Kuchenbäcker und -bäckerinnen, mit den Kuchen der Ski-OL Leute gab's ein reichhaltiges Buffet mit über 100 Kuchen! Ich bin überwältigt und möchte mich bei euch allen ganz herzlich bedanken!
Einen guten Abschluss der OL Saison wünscht euch, Luki Stoffel



18. OLG Chur Chlaus Höck

Samstag, 08. Dezember 2018



- ca. Mittag Anmeldung/Start zum Chlaus OL gemäss separater Ausschreibung von **Fabian Camathias** und **Flavio Poltéra**
- ab 18:15 **Chlaus – Apéro** in der Aula Gewerbeschule, Chur
- ab 18:45 **Kleiner Imbiss**
öppis chliises Warmes / Getränke / Nüssli / Mandarinli / Kaffi und Guetzli
- ab 19:45 **Ehrung Nachwuchscup 2018**
Siegerehrung Sprintcup 2018
Rangverkündigung Samichlaus-OL 2018
- ca. 20:30 **Besuch vom Chlaus** aus dem Scaläratobel/Fürstenwald

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung per Email oder Telefon mit nachfolgenden Angaben:

- Name(n)
- Anzahl Personen
- mit oder ohne Weihnachtsguatzli aus der Heimbäckerei

Anmeldung bis **Dienstag 04. Dezember 2018**

an Chris Kim:

081 353 45 53

079 925 93 33

hr.chris.kim@gmail.com

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

samichlaus@olg-chur.ch



Klaus OL 2018

Dank überlegenem Sieg bei der letztjährigen Austragung, trotz eines Nicht-Club-Mitglieds im Team, dürfen wir den diesjährigen Klaus OL organisieren.

Wir treffen uns **am Samstag 1. Dezember an der Via Zulcs 5 in 7013 Domat/Ems.**

Bushaltestellen befinden sich in der Nähe, entweder «Post» oder «Tuma Platta». Für einige Autos können wir einen Parkplatz garantieren. Allgemein empfiehlt es sich aber hinter dem Schulhaus Tuma Platta zu parkieren (wie jeweils am Sprintcup).

Gestartet werden kann **zwischen 11:00 und 12:30**. Mitnehmen solltet ihr einen Stift, Turnschuhe ohne Dobb-Spikes, Batch und Kompass. Gelaufen wird auf einem Teil der neuen Sprintkarte Domat/Ems.

Dank der geheimen Wertung, die auf äusserst komplexer Wissenschaft beruht, lohnt sich das Teilnehmen auf jeden Fall. Gewinnen kann nämlich jeder. Speziell die, die lieber zu Hause vor dem warmen Ofen bleiben!

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer: Fabian und Flavio



Sprintcup

Dienstag, **04.09. Domat/Ems**

ab 18:00 beim Schulhaus Tuma Platta



Dienstag, **11.09. Bonaduz**

ab 18:00 beim Schulhaus

Dienstag, **18.09. Domat/Ems**

ab 18:00 Bahnhof

Titelverteidiger: Marius Robinson

Dienstag, **25.09. Chur Rheinau**

ab 18.00 beim Schulhaus Rheinau



Ausschnitt Karte Bonaduz

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

Modus:

Es sind jeweils 2 Sprints zu laufen. Total gibt es also 8 Sprintläufe. Die 6 besten Läufe kommen in die Gesamtwertung (2 Streichresultate).

Zeitmessung am Start und beim Ziel. Kleine Postenflaggen sind in der vorgegebenen Reihenfolge anzulaufen und zu berühren. **Fairplay!**

SportIdent-Zeitnahmebadge kann am Start ausgelohnt werden.

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

Hallentraining



Du hast die Wahl !



Dienstag NEU! von 19:30 bis ca. 21:00

in der Turnhalle Stadtbaumgarten.

Hallentraining mit Spielrunde

Ab 23. Oktober 2018 und bis 26. März 2019

und/oder

Freitag von 17:45 bis 19:00 und länger

in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten).

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

Ganzjährig (ausser Weihnachts- und Sommerferien)!

Keine Anmeldung nötig, kostenlos

Organisation via WhatsApp-Chat 'OLG Chur'

Auskunft:

Adrian Puntschart

079 584 62 52

apuntschart@bluewin.ch



15



Kartentraining 2018

Nr. Datum Karte

Besammlungsort*

Trainingsform/Trainingsziel

Trainingsleiter

PostensetzerIn

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

13	21.08.	Fürstenwald 3	Waldhausstall	Never stop	Adrian Puntschart	Adrian Puntschart
14	28.08.	Bot Tschavir 4	P VITA Parcours Bonaduz	Diktat-OL	Véronique R.
15	4.09.	Sprintcup Domat/Ems 1	Schulhaus Turna Platta	Sprint	Flavio Poltéra	Flavio Poltéra
16	11.09.	Sprintcup Bonaduz	Schulhaus	Sprint	Bea Auer
17	18.09.	Sprintcup Domat/Ems 2	Bahnhof	Sprint	Flavio Poltéra	evtl. Flavio
18	25.09.	Sprintcup Chur Rheinau	Schulhaus Rheinau	Sprint	M. und A. Wenk	M. und A. Wenk
19	02.10.	Fürstenwald 4	Waldhausstall	Normal OL	Véronique R.

Stand 21.08.2018

Startzeit: 18.00 bis 18.30 Bitte startet frühstmöglich und erkundigt euch, wann eingesammelt wird.
Trainingsform je nach Zielvorgabe, "Normal-OL" sind immer möglich
Mittfahrgelegenheit: 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.



Nachwuchscup 2018

Wer ist der fleissigste Teilnehmer vom OLG Chur Jugendprogramm?

Ihr könnt ab dem 1. Mai 2018 bis zum Chlaus-OL vom 1. Dezember 2018 Punkte sammeln.
Am Chlaus-Höck steht dann der **Nachwuchscup-Sieger** fest, aber auch die fleissigen Teilnehmer erhalten einen Preis. In der Wertung werden alle Jugendliche bis 20 Jahre aufgeführt.

Hier habt ihr Gelegenheit Punkte zu sammeln:

Dienstags	ab 1. Mai	OL-Kurs oder Kartentraining der OLG
Mittwochs	ab 9. Mai	OL-Kurs
Freitags	ab 4. Mai	Hallentraining
<hr/>		
Mi	2. Mai	OL-Schüeli / sCOOL-Cup GR / Kant. Schulsporttag GR
Sa	26. Mai	OL für Alle , Bonaduz
Sa	9. Juni	Bündner OL-Weekend, Flims
So	10. Juni	Bündner OL-Weekend, Flims
Sa/So	23. / 24. Juni	Jugendweekend in Schaffhausen
Sa	30. Juni	OL für Alle , Brambrüesch
Sa	18. August	7. Nationaler OL, Tarasp
So	19. August	LOM, Ftan
Sa	8. September	OL für Alle , Haldenstein
Mi	12. September	Städli-OL, Weesen
Sa	15. September	TMO San Bernardino Pass
So	16. September	TMO San Bernardino (Bündner Meisterschaft)
So	23. September	Zürcher-OL, Bülach
Sa/So	13. / 14. Oktober	Arge Alp, Flumserberg
Sa	27. Oktober	Schlusslauf GR/GL Jugendmeisterschaft
Sa/So	3. / 4. November	Jugendweekend (ZH/SH)
Sa	1. Dezember	Chlaus-OL

OLG Chur Jugend und Talentgruppe GR/GL Schlussweekend 2018

Sa/So 3./4. November in Rüdlingen



Die laufende Saison möchten wir mit einem Weekend in der Region Zürich/Schaffhausen und der gemeinsamen Teilnahme an der Team-OL Schweizermeisterschaft abschliessen.

Beim Team-OL geht ihr zu Dritt an den Start und wir werden versuchen für euch geeignete Teams zu bilden. Wünsche oder komplette Teams bitte direkt bei der Anmeldung angeben.

Eingeladen sind alle Jugendlichen bis 25 Jahre der OLG Chur und der Talentgruppe GR/GL.

Programm

Samstag, 3. November 2018	OL-Training (Thema Team-OL) Abendprogramm mit Spiel und Spass
Sonntag, 4. November 2018	Teilnahme an der Team-OL Schweizermeisterschaft in der Region Embrach

Übernachtung	Begegnungszentrum Rüdlingen
Verpflegung	wir kochen selber
Reise	gemeinsam mit ÖV
Kosten	ca. CHF 30.00 (inkl. Übernachtung, Essen, Reise und Startgeld)
Leitung	Bea Auer, Coni Meili, Juno, Lisha und Sunghee Kim
Anmeldung	bis am Fr, 5. Oktober 2018 an Bea Auer, b.auer@rodesign.ch , 081 630 40 73

Genauere Infos folgen ca 1 Woche vor dem Anlass.

Wir freuen uns auf ein tolles Schlussweekend mit euch ☺.





ARGE ALP OL 13./14. Oktober 2018

Flumserberg

Ländermeisterschaft aus Staffel- und Einzellauf. Für Graubünden startberechtigt sind Personen mit Wohnsitz im Kanton sowie Mitglieder von Bündner OL-Vereinen.

Achtung: Bei Mehrfachmitgliedschaften zählt jener Verein, unter dessen Name letztmals an einer Landesmeisterschaft über die Langdistanz (LOM) gestartet wurde!

Programm Samstag ca. 10:30 Busfahrt Chur – Flumserberg / Parkplatz Prodalpbahn mit Zwischenhalt in Landquart Design Outlet Center, Bahnhof Sargans und Bahnhof Flums
ca. 11:45 mit Prodalp-Express und 500m zu Fuss zum WKZ
ca. 13:30 Massenstart Staffellauf
ca. 16:30 Siegerehrung Staffellauf direkt im WKZ
ca. 18:30 Nachtessen in der Unterkunft

Sonntag ab 09:30 Einzellauf (klassische Distanz), WKZ Tannenboden
ca. 13:30 Siegerehrung Einzel und Gesamt, Heimreise

Unterkunft Hotel Tannenboden, 65 Betten sind reserviert!

Kategorien 3er-St.: D/H 14, 18, Elite, 35, 45, 55, *Offen (kurz/kurz/lang)*; 2er-St.: D/H 12 Einzel: D/H 12, 14, 16, 18, 20, Elite, 35, 40, 45, 50, 55, 60, OK, OL
kursiv: Rahmenkategorien ohne Punkte für Länderwertung

Laufgebiete Staffellauf (Prodalp) und Einzellauf (Tannenbodenalp) im neu kartierten Laufgebiet „Flumserberg“ mit atemberaubender Aussicht auf die Churfürsten Fotos unter <http://www.olgsga.ch/argealp/fotos-vom-laufgelaende/>

Kosten Jugendliche (1998-) / Erwachsene (-1997) Fr. 25.00 / Fr. 50.00
für Mitglieder von OL-Vereinen abzüglich Clubbeitrag

Anmeldung per E-Mail bis spätestens Montag, 17. September 2018

Name, Vorname, Jahrgang, SI-Nr., Tel., Wunsch-Kat. St + E, Mitreise ab

an: Urs Brühwiler, urs-bruehwiler@bluewin.ch, Tel. 078 735 03 30
oder Nachwuchs an: Beatrice Auer, b.auer@rodesign.ch, Tel. 081 630 40 73

Weisungen werden den TeilnehmerInnen später per E-Mail zugestellt

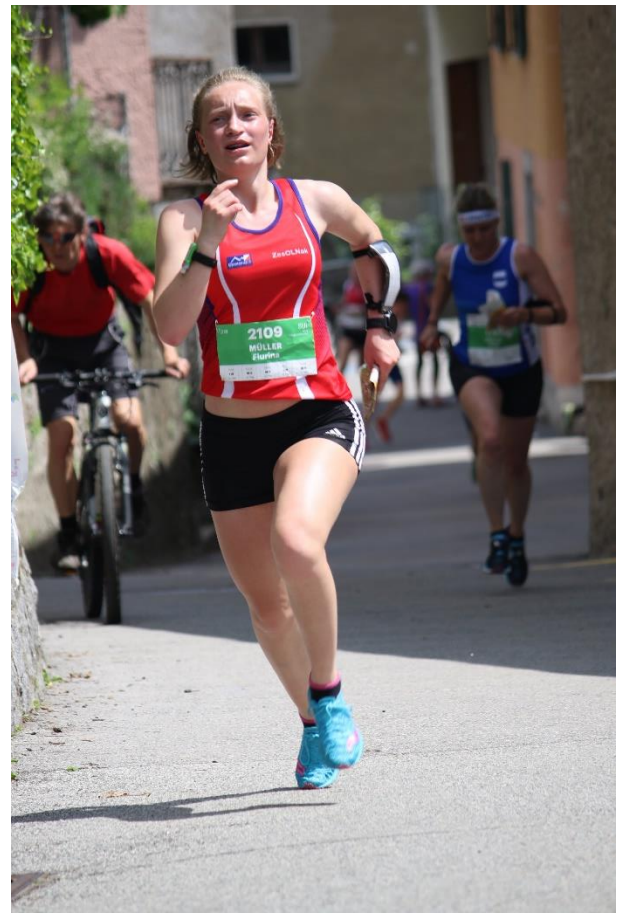


Bericht NWK: Testläufe 10.-13. Mai im Tessin

Donnerstag, 10. Mai

Früh am Morgen standen wir auf und gingen Frühstück. Als wir dies getan haben, mussten wir unsere OL-Sachen packen, um an den ersten Wettkampf, die Sprint Schweizermeisterschaften, zu gehen. Dann um 11.45 Uhr ging's fürs Kader auf den Bus. Als wir oben in Tesserete ankamen, mussten die einen schon schnell zum Start gehen, während die anderen sich noch in Ruhe vorbereiten konnten. Dann kurz vor 3 Uhr ging es auch für die letzten los. Als alle mit dem Lauf fertig waren, begann es zu regnen. Dennoch blieben wir in Tesserete, um die EOC Sprint-Relay zu schauen. Es lohnte sich die Schweizer lautstark an zu feuern, denn die Schweiz gewann. Als die Staffel fertig war, gingen wir wieder mit dem Bus zurück in die Jugi. Hier gab es noch eine Teambesprechung. Nach der Teambesprechung gingen wir essen. Es gab Spaghetti. Um 10 Uhr war Nachtruhe.

von Flavio Ehrler (ZesOLNak)



Freitag, 11. Mai

8:45... Wecker... schlummern... 8:55... Wecker läutet erneut... jaja noch 5 Minuten bis zum Morgenessen... 8:58... aufstehen, total müde und noch im Halbschlaf die Kleider anziehen und danach in Richtung Esssaal laufen. Nach dem Morgenessen wird wie an den vorherigen Tagen schon ein, zwei oder sogar drei grosse Sandwiches für den Lunch bereitgemacht ---danke OLG Goldau fürs bereitstellen--- Der Tag kommt aber nach dem Morgenessen so richtig in Schuss. Einige haben in dieser Woche einen neuen Sport entdeckt: Volleyball/Beachvolleyball. Der Tag hatte bis am Nachmittag um 16:00 keinen fixen Programmpunkt und so hiess das Programm der meisten: Volleyball-Baden-essen-joggen-baden-Volleyball.

Um 16:00 hatten wir ein paar Minuten Gespräche in der Gruppe und dann ging es im grössten regen ab in die Gelateria. Ein grosses extrem feines Glacee gesponsert von Andi machte allen eine riesen Freude.

Um 18:00 folgte das Abendessen. Einmal mehr gab es: Spaghetti. Eine riesen Überraschung für alle. Der Fokus lag beim ins Bett gehen schon auf der morgigen Mitteldistanz.

Von Pascal Schmid (ZesOLNak)



Samstag, 12. Mai

Nachdem alle mehr (6.30 Uhr) oder weniger (10 Uhr) früh aufstehen mussten, aufgrund der verschiedenen Startzeiten, gab es zuerst Frühstück. Danach packten wir Lunch ein und machten uns bereit. Wir fuhren wie alle Tage mit dem Bus nach Tesserete, wo die drei Wettkämpfe stattfanden. Der zweite Testlauf stand heute auf dem Programm: ein middle-Wettkampf. Eine Stunde vor der jeweiligen Startzeit hiess es losmarschieren, da der Weg zum Start ziemlich lange und zum Schluss steil bergauf ging. Wie immer warteten die Trainer am Start auf uns und gaben uns letzte Tipps mit auf den Weg. Das heutige Gelände war typisch Tessin: steile Hänge, viele Steine, Marronibäume und grössere Lichtungen mit kleinen Steinhäusern drauf. Auch im Ziel wurden wir von einem Trainer erwartet, und jeder und jede machte eine kurze Laufanalyse. Später werteten natürlich alle ihren Lauf noch ausführlicher aus. An diesem Nachmittag fand die Wald-Staffel der EM statt. Um diese zuhause in der Jugi im Fernsehen schauen zu können, machten sich viele von uns schnell auf den Weg zurück zur Jugi. Einige zogen es hingegen vor, das Rennen live mitzuverfolgen und blieben deshalb im WKZ. Spass gemacht hat es beiden Gruppen. Es war cool, gemeinsam mit anderen OL-Läufern den erfolgreichen Schweizern zuzuschauen! Kurz vor Ende des Männer-Zieleinlaufes glaubten unsere Trainer, jetzt eine Auswertungs-Session beginnen zu können. Das ging natürlich gar nicht! Die Meinung war ganz klar: zuerst schauen wir die Staffel fertig und dann wird ausgewertet. So blieb dann nicht mehr allzu viel Zeit dafür. Zum Nacht gab es - wie eigentlich jeden Abend - Spaghetti. Energiemässig waren wir so gut gerüstet für den 3. Selektionslauf über die Langdistanz. Um mit dem zweiten Testlauf vollständig abschliessen zu können und parat zu sein fürs neue Gelände, mussten wir unsere Laufkarten in ein Couvert legen und verschliessen. Zur Feier des Tages gab es Rimuss und Kuchen, da drei Zesolnäkler aufs Podest gelaufen waren: Mirjam, Pascal und Lea.



Von Andrea Hess (ZesOLNak)

Sonntag, 13. Mai

Am Morgen noch vor dem Frühstück fingen wir an unsere Sachen zu Packen und die Betten abzuziehen. Weil es Sonntag war, bekamen wir alle zum Frühstück ein feines Gipfeli!

Dann ging es schon bald auf den Bus Richtung Tesserete wo wir uns für unseren Lauf fertig vorbereiteten. Aufgrund der EOC am Samstag wussten wir schon wie etwa der Wald aussieht, es ist ein wunderschöner Tessiner Buchenwald, der gut belaufbar ist. Das Wetter war erstaunlich gut im Gegensatz zu der Vorhersage. Einige vom ZesOLNak waren erfolgreich:

- Miriam Würsten D16 3. Platz
- Lea Stäuble D20 9. Platz
- Simon Rüegg H16 7. Platz
- Pascal Schmid H18 6. Platz
- Corsin Boos H18 7. Platz
- Nicola Müller H20 9. Platz

Wir gratulieren!

Während unserem Lauf fand auch noch die EOC Langdistanz statt, darum konnten wir auch noch Läufern zjubeln, die ins Ziel sprinteten. Auch da waren die Schweizer mit je einer Silber- und Bronzemedaille wiederum sehr erfolgreich.

Nach dem Lauf haben wir nur noch gegessen und geduscht und dann ging es auch schon wieder nach Hause.

von Sara Portmann (ZesOLNak)



Bericht NWK: KaZu 16.-17. Juni in Zofingen

Samstag, 16. Juni

Ein Samstag wie er im Buche steht, die Sonne scheint, die Vögel zwitschern – und so weiter und so fort – das Übliche halt. Jedenfalls haben an diesem Tag verschiedenste Bewohner der Zentralschweiz, und noch der ein oder andere Auswärtige, ihre angestammte Heimat verlassen, um sich zusammen der grossen, jährlichen Herausforderung zu stellen, dessen Name man unter den Teilnehmenden nur als ehrfürchtiges Flüstern vernimmt – der PISTE-Test.

In diesem Jahr war die Reihenfolge so festgelegt: O-400er, kognitiver Test, 3000m. Nach einer kurzen Begrüssung ging es auch schon los und die Ersten stürzten sich in die Herausforderung um sich wider aller Tücken und Fallen im O-400er einen Name zu machen. Doch die anfängliche Euphorie wurde schon bald durch Angst- und Panikzustände abgelöst, als sich der Kugelschreiber in der ersten Benutzung auf der OL-Karte als nicht sehr schreibfreudig erwies. So gingen zwar einige Sekunden verloren, doch der Fehler liess sich zügig beheben und der Lauf konnte beendet werden. Auch rauchende Köpfe beim kognitiven Test und die Hitze beim 3000m Lauf, konnten die Aufmerksamkeit der Athleten nicht von den Spielen an der WM in Russland lösen, die permanent via Stream verfolgt wurde. Böse Zungen behaupten sogar, dass gewisse Personen das SRF-Tippspiel und die Entwicklung der Spielstände fast als interessanter einstufen, als die PISTE-Läufe.

Wie auch immer, auch der härteste Wettkampf ist einmal zu Ende und so begaben wir uns nach Zofingen, wo wir in der Jugendherberge logierten. Bald wurde auch schon zu Tische gerufen. Danach gab es noch Informationen bezüglich des Lagers im Engadin. Irgendein Leiter hat eine zugegebenermassen äusserst geschickte Methode entdeckt, um die Verpflichtung des täglichen Kochens auf die armen Athleten abzuschieben. «Ihr plant in Gruppen jeweils zwei Menus für das Lager, schreibt eine Einkaufsliste und kocht dies dann auch» hiess es. Doch das wirklich raffinierte an diesem Vorgehen war die Methode, die allen Kritikern den Wind aus den Segeln nehmen sollte. Denn die Leiter drückten dort, wo's weh tut – es wurde auf das traumatische Erlebnis «Menuvielfalt Tessin» hingewiesen mit der Bemerkung, wir könnten es besser machen.

Nachdem auch diese Besprechungen ad acta gelegt werden konnten, setzten sich noch einige Läufer mit der Thematik «Jugendcup-Motto» auseinander, woraus einige sehr kreative und fragwürdige Vorschläge resultierten. Damit war das Programm dann auch schon vorbei und nach den, für einen KaZu üblichen «Vor-Schlaf Aktivitäten» wurden irgendwann die Lichter gelöscht, um sich für den Wettkampf am kommenden Tag zu erholen.

von Sven Wey (ZesOLNak)

Sonntag, 17. Juni

Noch müde von der PISTE riss uns der Wecker um 07:25 Uhr aus dem Schlaf. Fünf Minuten später stärkten wir uns am Frühstücksbuffet. Nachdem wir ausgecheckt haben, marschierten wir zum Bahnhof Zofingen. Da wir in einer Jugi übernachtet haben, mussten wir nicht putzen ;-). Nach der halbstündigen Zugfahrt kamen wir in Sursee an, wo der Luzerner Frühlings OL ausgetragen wurde. Der Stadt-OL hatte sowohl schnelle, wie auch knifflige Passagen. Mehr oder weniger zufrieden mit dem Lauf, trennten sich unsere Wege.

von Fabio Birrer (ZesOLNak)

Clubreise O-Ringen 2018



Weitere Fotos von der Clubreise an den O-Ringen 2018 findet ihr unter:

www.olg-chur.ch / Fotos / 2018 / O-Ringen.

Bericht NWK: Sommer-TL 30. Juli - 8. August im Engadin

Montag, 30. Juli

Der erste Lager Tag begann mit der Anreise auf St. Moritz, welche wir mit mehreren Büssli und einem Motorrad absolvierten. Ich reiste mit dem Motorrad vom Luzern auf Andermatt über den Oberalppass Richtung Flims/Laax und traf mich mit den andern unterhalb des Albulapass bei Thusis. Von Thusis überfuhren wir gemeinsam den Albulapass und trafen in St.Moritz ein für das erste Training. Das erste Training war mit dem Nord-Ost Schweizer Kader. Wir starteten das Training mit vierer Staffeln in God Surlej bei der alten Olympiaschanze. Nach dem Training bezogen wir das Lagerhaus in La Punt, wo wir auch anschliessend das Znacht genossen und das Training ausgewertet haben. Der Rest des Abends verbrachten wir noch mit kleinen Spielen.

von Silvan Köpfli (ZesOLNak)

Dienstag, 31. Juli

Heute mussten wir, wie immer, um 7.30 Uhr beim Frühstück sein, dort genossen wir unser Frühstück. Um 9.00 hatte das Küchenteam auch fertig abgewaschen und sich bereit gemacht, so dass wir mit unseren gemieteten Büssli ins Training fahren konnten. Nach einer 10-minütigen Fahrt nach St. Moritz. Auf dem Parkplatz angekommen, verteilten wir die Lunchkisten, und trugen sie etwa 25 Minuten zu unserm Treffpunkt mit dem Nord-Ost-Schweizer Kader. Mit den Nordostschweizer Kader trainierten wir die ersten fünf Tage.

Nachdem wir uns 15 Minuten eingewärmt hatten, in dem wir

Rumpfstabilisationsübungen gemacht hatten und uns

einliefen, gingen wir

Gruppenweise zum Start, der 15 Minuten von unserem Lagerplatz entfernt war.

Am Morgen trainierten wir auf einer reduzierten Karte, das heisst auf einer Karte ohne Wege, so musste man sich auf andere Objekte oder Leitlinien konzentrieren.

Nach dem Lunch, der am

Morgen von unserem Küchenteam vorbereitet wurde, spielten die einen von uns Kubb, die anderen Speedminton und die restlichen beschäftigten sich am Stazer-See.



Das Nachmittag-Training bestand aus drei Teilen, es startete mit einem Korridor-OL, danach liefen wir einige Posten auf einer ebenfalls reduzierten Karte an und zum Schluss hiess es das Gelernte anwenden auf einer normalen Karte.

Nach dem Nachtessen hatten wir bis zur Nachtruhe, die um 22.15 Uhr war, noch Zeit zum Töggelen, Arschlöcheln, Pokern oder Ping Pong spielen.

von Mireille Gisler (ZesOLNak)

Mittwoch, 1. August

Während ein Grossteil des ZesOLNaks bereits drei Trainings hinter sich hatte, machten sich heute auch die O-Ringen-Reisenden unter uns auf den Weg ins Engadin. Mit oder ohne Verspätung trafen alle in Susch ein, wo das erste Training von heute stattfand und man direkt zum Wald gefahren wurde. Auf der Karte Susch-Lavin stand eine «high-technical»-Einheit auf dem Programm: kurze Distanzen mit umso höheren technischen Anforderungen. Davor zeigte uns Salome in der Praxis, wie ein sinnvolles Einlaufen funktioniert.

Nach dem Training suchte sich jeder einen der spärlichen Schattenplätze hinter den Büssli und stärkte sich mit dem mitgebrachten Lunch, oder nahm ein- oder mehrmals den Weg zum Dorfbrunnen auf sich, um sich mit dem kalten Wasser abzukühlen.

Danach gings weiter ins Unterengadin nach Ardez zum 1.-August-OL. Der Sprint hatte es in sich: Steile Aufstiege sorgten für rote Köpfe und brennende Beine, steile Downhills in den verwinkelten Gassen für rauchende Hirnzellen und den einen oder anderen ungeplanten Umweg. Nachdem sich alle mit geschenkten Trinkflaschen und Buffs vom Sponsor eingedeckt und/oder den Ardezer Ruinenhügel zum Auslaufen erklommen haben, gings zurück nach La Punt.

Dort wartete eine gemeinsame Fajita-Schlacht mit dem Nordostschweizer Nachwuchskader. Welches Buffet mehr überzeugen konnte und welche Guacamole besser mundete, sei dahingestellt – es war auf jeden Fall fein und lustig.

von Véronique Ruppenthal

Donnerstag, 2. August

Wie jeden Morgen gab es um 7:30 Frühstück. Danach hatten wir Zeit um unseren Tagesrucksack zu packen. Um 9:00 machten wir uns mit den Büssli auf den Weg zum Training. Das Training war zusammen mit dem Nordostschweizer Kader. Heute standen zwei intensive Middle-Trainings auf dem Programm. Am Vormittag bestritten wir einen Quali Lauf. Dafür wurden wir in 4 verschiedene Heats eingeteilt. Nach einer erfolgreichen Quali gab es Lunch. Währenddessen erstellten die Trainer die Rangliste sowie die Startliste für den Nachmittag. Die erste Hälfte von jedem Heat startete am Nachmittag im A Final, die zweite Hälfte im B Final. Als alle von ihrem Final

Lauf zurückgekommen sind, fuhren wir mit den Büssli zurück zum Lagerhaus. Nach einer kurzen Dusche ging es für das Küchenteam direkt in die Küche, die anderen hatten freie Zeit und konnten Poker, Ping Pong oder Dögelkastä spielen. Nach dem Abendessen gab es noch ein gemeinsames Auswerten bis es um 22:15 hiess leise sein und ab ins Bett.

von Mirjam Wüsten (ZesOLNak)

Freitag, 3. August

Der Tag begann wie üblich kurz vor halb acht, denn anschliessend wurde gefrühstückt. Wie jeden Morgen gab es ein reichhaltiges Buffet (Brot, Müesli, Joghurt, Saft, Milch, Nutella...). Nach dem Essen wurde jeweils abgewartet bis Mündi seine Ansprache über den weiteren Verlauf des Tages hielt. Heute wurde mitgeteilt, dass wir um neun Uhr aufbrechen und anschliessend ein Langdistanztraining absolvieren



werden. Nach einer 50-minütigen Fahrtzeit waren wir dann endlich auf dem Ofenpass angekommen. Die Athleten des NWK NOS waren bereits vor Ort. Doch schon bald wurde unseren Trainern bewusst, dass sie die Karten fürs Training im Lagerhaus in La Punt vergessen hatten. Also mussten sie schnell zurückfahren und sie holen, dies dauerte jedoch mindestens 90 Minuten. So hatten wir noch genügend Zeit uns auf die Langdistanz vorzubereiten. Um mental bereit zu sein wärmten wir unsere Köpfe mit einer auswendig OL



Übung ein. Es wurden die selben Posten angelaufen, welche wir später auch noch einmal mit Karte anlaufen durften ;-). Um 12 Uhr ging es dann schlussendlich auch für uns los mit dem Training. Der erste Teil der Langdistanz war im offenen Gelände oberhalb des Passes, der zweite Teil war dann eher im Wald und ging den Pass hinunter in Richtung von Italien. Der Trainingsumfang war zwischen 75

und 120 Minuten geplant. Im Zielgelände fanden wir dann die Büssli mit unserem Gepäck und dem Lunch vor. Wir konnten alle etwas Stärkung gebrauchen nach diesem Training. Zumal wir wieder ausreichend Energie für das Nachmittagsprogramm haben mussten.

Frisch gestärkt versuchten wir noch verschiedene Gruppenfotos zu machen. Um 15 Uhr fuhren wir los ins Lagerhaus um uns umzuziehen. Dann um 16 Uhr hatten wir eine für uns sehr wichtige Verabredung in Zuoz. Wir trafen uns mit dem NWK NOS für ein Fussballspiel. Dies war für uns eine sehr ernst zu nehmende Sache. Es wurden uns noch kurz die Spielregeln klargemacht.



Es mussten mindestens drei Frauen und es durften maximal drei Trainer auf dem Feld sein. Gespielt wurde mit zehn Feldspielern und einem Goalie. Darauffolgend liefen wir auf dem Platz ein. Selbstverständlich hatten wir auch eine Hymne, voll motiviert

und mit Begeisterung sangen wir «Miss You Girl». Anschliessend begann die erste Halbzeit, welche 35 Minuten dauerte. Leider waren wir nach der ersten Halbzeit in Rücklage. In der Pause versuchten wir uns noch einmal auf das Spiel zu fokussieren und besprachen unsere Teamtaktik. Leider lief es auch in der zweiten Spielzeithälfte nicht wunschgemäss. Am Ende unterlagen wir den Osis mit 2:5 :-(. Wieder zu Hause angekommen musste das Küchenteam möglichst schnell in die Küche, da wir alle sehr hungrig waren. Einige Zeit später assen wir Älplermagronen, es war sehr fein. Im Verlauf des Abends wurde dann noch das heutige Langdistanztraining ausgewertet. Es war wie üblich eine sehr angeregte Diskussion über die Routenwahlen und sonstigen Überlegungen... Anschliessend gab es ein Dessert und dann hatten wir noch ein wenig Zeit für uns. Wir spielten oft Tischfussball, Ping Pong, Poker, Kubk sowie andere Gesellschaftsspiele. Um 22.15 wurden die Lichter gelöscht, denn es war Zeit für die Nachtruhe. So ging ein anstrengender Tag zu Ende.



Samstag, 4. August

An diesem Tag stand die «Lagerstaffle» mit den Nordostschweizern auf dem Programm, welche ebenfalls ihr Sommertrainingslager hatten. Als wir am Morgen nach Pontresina losfuhren, war es schon wunderbar sonnig. Die Staffel fand dann im Stazerwald statt. Da an diesem Tag ugly-Dress-Day auf dem Programm stand, kamen viele mit Badehosen und



verschiedenen bunten Kombinationen an den Start. Die Teams bestanden aus zwei Personen, dabei war eine Person von den Nordostschweizern und eine von den Zentralschweizern. Jeder vom Team musste zwei Runden



absolvieren. Eine Person vom Team hatte jeweils eine etwas längere Bahn als sein Partner. Das Gelände erinnerte fast ein bisschen an Schweden, da es sehr viele Heidelbeersträucher hatte. Das Rennen gestaltete sich dann sehr spannend, da es sehr viel Führungswechsel gab. Die Staffel hatte dann auch den meisten sehr gefallen und es war eine gelungene Probe für die Jugendcupstaffel, welche im September stattfinden wird. Danach assen wir noch Lunch im Wald. Am Nachmittag fuhren wir dann mit den Büsslis nach Maloja, wo ein Abend-OL stattfand. Unser Kader bestritt den als extensiver Trainings-OL. Das Gelände war ein wenig

ruppig und teils steinig, aber trotzdem sehr schön. Leider wurden wir dann noch ein bisschen nass. Danach war dann auch schon der intensive Tag fertig und wir durften uns auf die Auswertungssession nach dem Abendessen freuen.

von Gian Andri Müller (ZesOLNak)

Sonntag, 5. August

Nachdem wir bereits einige Tage trainiert hatten, stand nun der wohlverdiente Ruhetag an. Morgenessen gab es anstatt um 7:30 erst um 8:00, was bereits schon fast ausschlafen bedeutete. Gestärkt machten wir uns mit den Büssli auf den Weg ins Schwimmbad St. Moritz. Nach einer kurzen Einführung des Bademeisters konnten wir das Schwimmbad geniessen, egal ob auf dem Sprungbrett, auf den Rutschen, am Längenschwimmen oder einfach im Aussenbau am Entspannen. Als wir dann alle genug Wasser gesehen hatten, assen wir Lunch neben der Minigolfbahn, was uns gleich auf eine weitere Idee brachte. So kam es, dass wir noch eine Runde Minigolf spielten und uns dann mit einem oder manche auch mit zwei Glacés stärkten.

Wieder im Haus zurück, hatten wir etwas Freizeit. Einige ruhten sich aus, spielten oder versuchten einen Kuchen zu backen. Doch schnell bemerkte man, dass die Eier für den Kuchen fehlten. Kein Problem, nur schnell in den Volg??? Ähmm nein, denn es war Sonntag und in einem kleinen Dorf wie La Punt gibt es keinen offenen Laden, nicht einmal der Bauer hatte in seinem



Hofladen genug Eier. So musste die Kuchenbackaktion auf den nächsten Tag verschoben werden.

Der Kuchen wurde aber nicht vermisst, denn es gab eine super leckere Lasagne und zum Dessert gab es ebenso feine Crèmeschnitten von Mündi.

von Delia Giezendanner

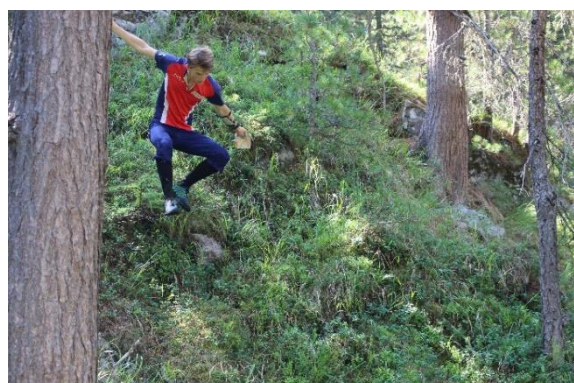
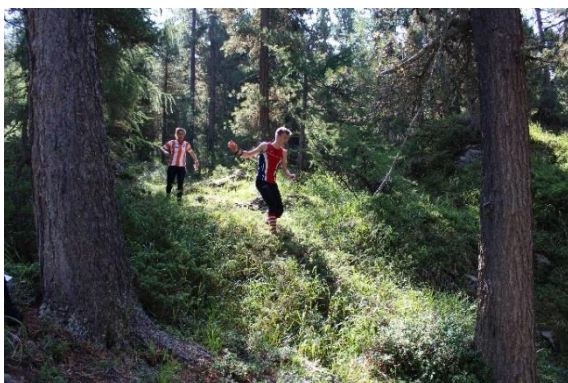
Montag, 6. August

Nach dem erholenden Ruhetag mussten wir am Montag wieder in aller Herrgottsfrühe aufstehen. Die Morgenleute unter uns waren um 07.30 beim Frühstück, die Morgenmuffel standen erst gerade auf.

Heute fuhren wir zur letzten Swiss-O-Week Etappe von 2016, also nach Sils. Beim ersten Training mussten wir als Staffelstartübung bis zum Startpunkt, der ungefähr 400 Meter entfernt und ca. 50 Höhenmeter höher stand, intensiv rennen, ja eigentlich Sprinten, denn es stand viel Ruhm und Ehre auf dem Spiel, denn wer will schon nicht in die Geschichte als schnellster Startpunktsprinter des Zesolnaks



eingehen. Jedoch wurde mit der angesagten Distanz und Höhenmeter massiv untertrieben (wir wussten dazumal noch nicht, wo und wie weit der Startpunkt war), somit zumindest ich nach einer Minute schon völlig ausgepumpt war, nicht zu vergessen, dass, als ich nach zwei Minuten endlich den Startpunkt erreichte, ich mich dort nicht einmal ausruhen konnte, da Salome, unsere Trainerin, dort stand und uns beobachtete. Somit waren die ersten Posten des Trainings vor allem als Erholung genutzt worden. Nichtsdestotrotz war es danach ein sehr spannendes Training, bei dem Damian Köpfli sein Début als Postensetzer für das ZesOLNak gab.



Auch das Nachmittagstraining war sehr spannend mit einigen sehr gut belaubbaren Gebieten. Doch wie jeder Wald musste auch dieser einen hässlichen Teil beinhalten, bei dem es gut gewesen wäre, ein Buschmesser für alle Fälle mitzunehmen. Dafür konnten wir eine junge Familie aus den Vereinigten Staaten oder Italien (niemand wusste es so genau) auf den OL aufmerksam machen. Die Kinder scheinten so begeistert vom OL zu sein,

dass sie mindestens vier von uns (genaue Anzahl unbekannt) während dem OL fragten, was wir denn hier machen. Die einen antworteten auf Italienisch, die anderen auf Englisch, denn beide Sprachen konnten die Kinder perfekt.

Einige mutige ZesOLNäcker und Rätoromanen wagten dann auch noch einen Sprung in den Silvaplanersee.



von Corsin Boos (ZesOLNak)

Dienstag, 7. August

Wie jeden Tag weckte uns ein Lastwagen, der sich neben unserem Lagerhaus auf den Weg machte. Wie gewohnt war das Frühstück ab 7:30 bereit. Nach der Verstärkung hatten wir bis 9:00 Zeit, um uns fürs Training vorzubereiten und alles Nötige zu packen.

Nach ca. 45 Minuten Büssli-fahren, kamen wir an der Talstation von der Diavolezza an. Auf dem Parkplatz der Talstation fand ein Aufwärmen und Dehnen statt. Im Anschluss hiess es sich umzuziehen und den Weg an den Start zu finden. Es gab zwei verschiedene Varianten an den Start zu kommen: Mit dem Büssli oder zu Fuss. Die Gruppe mit dem Büssli nutze ihren Vorsprung um schon vor dem Start den ersten Posten zu besichtigen. Danach startete das Training, welches auf den Richtungswechsel spezialisiert war. Es war ein alpines Gelände mit vielen Steinen und Felsen. Weil es in den letzten Tagen so heiss und trocken war, sind die meisten Sümpfe und teilweise sogar kleinere Seen ausgetrocknet.

Nach dem Training war der Lunch schon bereit und wir konnten unseren Hunger stillen. Danach wurden wir wieder zurück ins Lagerhaus gebracht, weil wir für den Nachmittag kein weiteres Training geplant hatten. Nach dem Duschen hatten wir noch eine Auswertung vom Training. Nach der rund 30-minütigen Analyse des Trainings, hatten wir den restlichen Nachmittag Zeit um Spiele zu spielen.

Um 18 Uhr war es Zeit zu Essen. Heute standen Tortillas auf dem Speiseplan. Weil es der letzte Abend in diesem Trainingslager war, stand noch ein Abschlussanlass auf dem Programm. An diesem Abend haben wir Spiele gespielt und Rätsel gelöst. Der Spassfaktor war von Person zu Person



unterschiedlich. Am späteren Abend, als der Anlass schon vorbei war, wurde uns ein Dessert aufgetischt. Danach gingen wir ins Zimmer und machten uns bereit fürs Bett. Während die Einten den letzten Abend noch genossen, legten sich die Anderen ins Bett um am nächsten Tag fit fürs letzte Training zu sein.

von Florin Wey (ZesOLNak)

Mittwoch, 8. August

Ein bisschen früher als sonst standen wir auf, um vor dem Morgenessen zu packen. Als wir noch verschlafen an unseren Tischen zum Frühstück sasssen, teilte uns Mündi den Putzplan mit, da das Lagerhaus gründlich geputzt werden musste. Auf Hochtouren poliert konnten wir das Lagerhaus übergeben. Danach fuhren wir mit den Büsslis auf den



Berninapass, um das allerletzte Training des Lagers zu absolvieren, nämlich ein Kompasstraining. Der Weg zum Start war ein bisschen ungewohnt, da uns nicht mitgeteilt wurde, dass die Karte reduziert war, also waren die Wege nicht eingezeichnet. Trotz der Erschöpfung der anderen Trainings war es cool, da es sehr weitsichtig war. Daher musste man nicht so viel «kärteln». Nach dem Lunchen auf der Passhöhe verabschiedeten wir uns, denn die Büsslis fuhren ab hier in verschiedene Richtungen.

Es war ein super Lager, indem wir bestens für den Testlauf anfangs September in Tessin vorbereitet wurden. Herzlichen Dank an das Trainerteam, das uns 10 Tage ein tolles Programm bot.

von Fabio Birrer (ZesOLNak)

Bericht OLG: Staffel-Weekend 23./24. Juni in Schaffhausen

Am Wochenende vom 23. und 24. Juni hat sich die Jugend der OLG Chur zu einem gemeinsamen Staffel-Weekend in Schaffhausen getroffen. Hier die Berichte dazu:

Wie es dazu kam und wie es umgesetzt wurde:

Als ich im Laufe des letzten Jahres den Terminkalender von Swiss Orienteering studierte, stach mir die Schaffhauser Sprint-Staffel am Samstag vor der 5er-Staffel ins Auge. Was für eine Gelegenheit für ein Weekend mit unserem motivierten OLG-Nachwuchs, dachte ich. So kann auch die OLG Chur endlich mit ganz vielen Staffeln an der 5er-Staffel teilnehmen und wir haben erst noch vorher ein perfektes Staffel-Training. Dies sogar, ohne selber viel organisieren zu müssen. Nachwuchs-Chefin Bea war schnell begeistert und gab grünes Licht, in der Jugendherberge Schaffhausen 40 Betten zu reservieren. 40, das sind ziemlich viele, dies wussten wir. Wir dachten, so gibt es Platz für andere OLG-Chur-Teilnehmer. Im Frühling wurde die Ausschreibung an den Nachwuchs versandt und bald schon waren die 40 Plätze belegt! Welche Freude und welche Panik ... Wie bringen wir all die Kids in einer geeigneten Staffel unter?

Bei der Sprint Staffel konnte, dank dem entgegenkommen des Veranstalters, für alle eine Startmöglichkeit gefunden werden.

Bei der 5er-Staffel war dies leider nicht so. Auch "ausser Konkurrenz" waren keine überzähligen Läufer zugelassen. Dies bedeutete für uns, dass knapp die Hälfte der Kinder nicht hätten starten können!

Somit sahen wir uns gezwungen, eine Alternative zu suchen. Bea fand diese schnell. Zugegeben, ich hatte anfangs meine Mühe damit, nicht an der 5er-Staffel teilzunehmen und stattdessen ein "einfaches OLG-Chur-Staffeltraining" zu absolvieren. Einmal darüber schlafen hilft und auch ich war überzeugt, dass dies die richtige Entscheidung ist und war ab diesem Zeitpunkt Feuer und Flamme für unser neues "OLG-Chur-Staffel-Weekend"! So sind wir nun letzten Samstag wie geplant mit dem Zug, reserviert von Käthi, nach Schaffhausen an die Sprintstaffel gefahren, haben in der Jugi Schaffhausen übernachtet und haben nach neuem Programm, am Sonntag gemütlich gefrühstückt, bevor wir zur OLG-Chur-Special-Staffel nach Chalchofa bei Hochfelden fuhren.

Gracia fetg, Bea für die Spontanität und Umsetzung, Käthi für die Zugreise, Sarah für die Touristenführung mit Rheinfluss, Munot und allerbestem Glace, SungHee für all die vielen Fotos, Chris für die Abendunterhaltung, Mäse für die blöden Sprüche, Adrian für den noch nie dagewesenen Staffelmodus, allen grossen und kleinen Kids fürs mitkommen und mir für diesen Text.

von Ursi Ruppenthal

Detailberichte von den Teilnehmern:

Anreise - von Christian und Simon:

Mit dem von Käthi reservierten ICE, welcher um 10:39 in Chur und 10:49 in Landquart abgefahren ist, sind wir bis Zürich gefahren. In Zürich mussten wir in einen anderen Zug umsteigen. In diesem war es auch ein wenig enger, da dieser nicht reserviert war. Kurz bevor wir in Schaffhausen angekommen sind, haben wir noch den 23 Meter hohen Reifall gesehen. In Schaffhausen mussten wir den Zug verlassen und auf den Munothügel hochladen, weil da der Start und das Ziel der Schaffhauser Spintstaffel war.

Sprintstaffel Schaffhausen - von Gian-Marco und Florentin:

Um 14.15 Uhr war der erste Start, da haben aber nur zwei Teams der OLG Chur mitgemacht. Ein paar Minuten später war der Start der U16-Kategorie. Die meisten von der OLG Chur Jugend waren bei dieser Kategorie. Nach ca. einer Stunde waren die meisten im Ziel.

Aufenthalt in der Jugi - von Stella, Luisa, Gina, Andrina und Samea:

Nach einem langen Fussmarsch kamen wir endlich in der Jugi an. Die Zimmer hiessen immer so wie Flüsse. Nach dem Zimmer aufteilen mussten wir die Betten anziehen. Um 18 Uhr trafen alle im Esssaal ein. Zuerst gab es Salat. Zur Hauptspeise gab es Hörnli mit Hackfleisch und Apfelmus. Es schmeckte fast allen. Zum Dessert gab es Doughnuts mit Schoggiglasur. Nach dem Abendessen fand ein Spielwettkampf in Sechsergruppen statt. Man musste Fussball, Pingpong, Boccia und vieles mehr spielen. Um 10 Uhr war Nachtruhe. Es wollten nicht alle schlafen. Die letzten löschten erst um 1 Uhr das Licht. Um 8 Uhr gab es ein feines Frühstück mit Sonntagzopf. Nach dem Frühstück spielten wir Pingpong, Volleyball und Fussball. Um halb 10 Uhr liefen wir zum Bahnhof.

Special Event - von Nicolo und Elia:

Am Samstagabend nach dem Abendessen gab es ein Abendprogramm. Chris nannte es "Spiel ohne Grenzen" (es hatte jedoch Grenzen :-)). Es war ein Wettkampf mit 6 Teams à 6 Personen die 6 Disziplinen bewältigen mussten. Die erste Disziplin war Fussball. Da musste man sich so viele "Eulen wie möglich schieben".

Als zweites kam Boccia. Der Abstand der grossen Kugeln zu der Kleinen musste so klein wie möglich sein.

Nach Boccia kam Seilspringen. Zwei mussten ein grosses Seil schwingen. Die anderen, so viele wie möglich, hüpfen.

Bei Balance, der vierten Disziplin, musste man einen Töggel auf dem Kopf so schnell wie möglich durch einen Parcour balancieren.

Beim Ping-Pong musste man Rundlauf spielen und als Team so lange wie möglich durchhalten.

Als letztes gab es noch Knobeln. Dort musste man gegen Chris "Schiffli versenken" spielen.

Auch der Gruppenname wurde bewertet.

1. Rang: Schnäcke
2. Rang: Piss the Chris

3. Rang: hcstnigt (tgintsch) fünf romanisch rückwärts
4. Rang: Tschitschipuorla, Staubsauger romanisch
5. Rang: Schoggikuacha mit Smartis
6. Rang: ALGRMS

Staffel-OL Sonntag - von Linus, Michael, Jérôme und Flurin:

Um 11 Uhr trafen wir Adi, der für uns ein Staffeltraining organisierte. Er teilte die Startnummern aus und erklärte die Staffel. Es gab 9 Vierergruppen, die sich während dem Wettkampf selber bildeten. Es war ein anstrengendes, spannendes und lustiges Rennen. Im Wald hatte es sehr viel Dickicht und schöne Orte. Am Ende des Rennens spielten wir Pingpong-Fussball. Die Gewinner der Staffel waren Nina, Gina, Lynn und Elia, sie bekamen eine grosse Medaille aus Ballonen.

2. Platz: Linus, Jan, Andrina und Nikolas

3. Platz: Stella, Severin, SeonUng und Mäse

Am Ende gingen wir wieder an die Bushaltestelle Chalchofa :-)) und fuhren nach Bülach.

Heimreise - von Ronny, Matti und Svea:

Käthi reservierte den Zug für die Heimreise. Im Zug waren alle müde. Einige spielten Spiele, andere assen etwas. Viele freuten sich über die Nachhausereise. Wir waren alle sehr dankbar über das tolle Wochenende, dass wir in Schaffhausen verbringen durften.

ncategorised/1292-berichte-staffel-weekend-olg-chur-jugend.html





Elia Emanuel

21. April 2018

16:05 Uhr



4,2 kg

52 cm

Elia Emanuel

(Mein Gott ist Jahwe / Gott ist mit uns)

Denn ich, der Herr, dein Gott, bin bei dir, wohin du auch gehst.

(Josua 1,9b)

Wir sind ueberguecklich und Gott dankbar fuer unseren wunderbaren
Sohn.



Die STOLZEN Eltern
Jonathan und Ladina

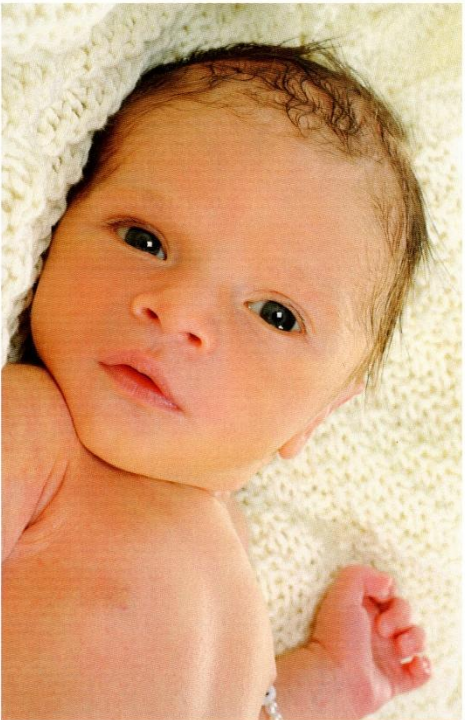


Familie Stolz, Chemin du Praz d'Eau 1, 1000 Lausanne 25

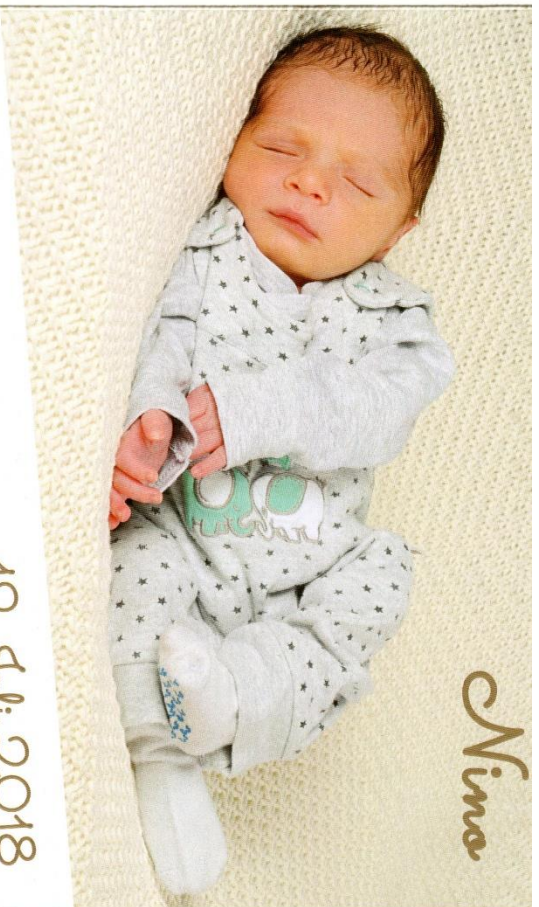


Herzlichen Dank für die vielen Glückwünsche, die schönen und liebevollen Geschenke sowie die zahlreichen Besuche.

Claudia & Ralph Stirnimann
Ringstrasse 5
7302 Landquart



kartenmac



Nina

12. Juli 2018

3550 Gramm • 50 cm • 08:05 Uhr

Von allen Wundern dieser Welt ist ein Kind das grösste.
Kein Lachen und kein Weinen rührt uns mehr.
Keine Liebe dringt tiefer, keine Freude ist heller
und keine Aufgabe ist verantwortungsvoller,
als ein Kind ins Leben zu begleiten.



grischalens.ch

Kontaktlinsen für Graubünden

	
<p>Bieler Sport Bonaduz run bike nordic</p>	<ul style="list-style-type: none">• Alles für Läufer, Biker und Langläufer!• Kompetent - sportlich - dynamisch!• Spezielle Einkaufskonditionen für OLG-Mitglieder!

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



Orienteering.ch



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

