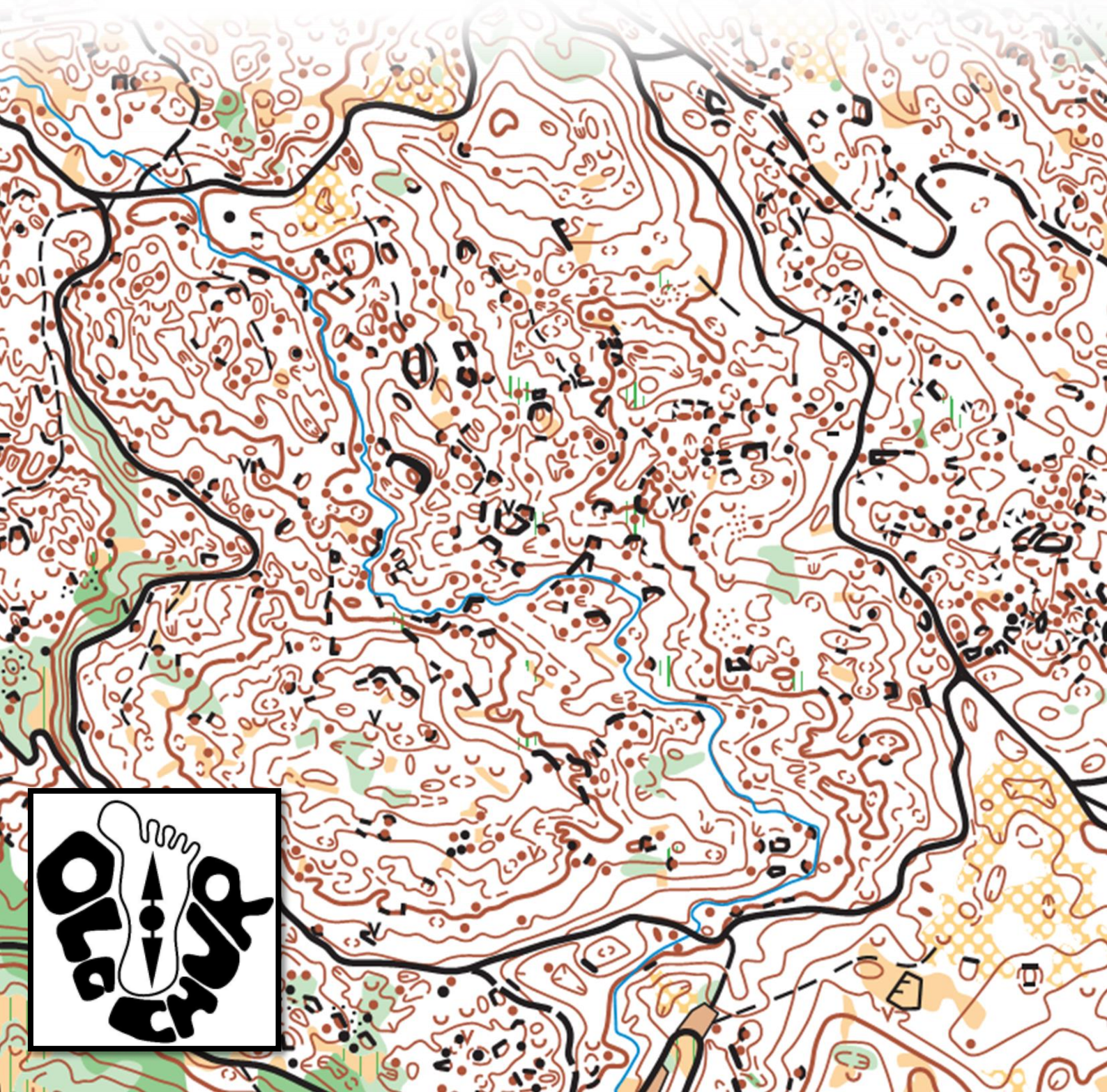


Cha chofa

2018/2

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



Schneeschuh-Tag der OLG-Jugend, 4. Februar 2018 (Foto: SungHee Kim)

Redaktionsschluss Chalchofa 2018/3:

26. August 2018

Berichte an chalchofa@olg-chur.ch

Webseite

www.olg-chur.ch

Redaktionsteam

Véronique Ruppenthal
Via Rudera 4
7013 Domat/Ems
078 619 62 58

Cornelia Camathias
Masanserstrasse 181
7000 Chur
079 310 13 91

Trainingsangebot Frühling 2018

Kartentraining Dienstag

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

Lauf-/Intervalltraining Donnerstag

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

Hallentraining Freitag

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

News

Staffel-Silber für Delia

An der Schweizermeisterschaft im Staffel-OL von Mitte April im bernischen Bärswil gewann Delia Giezendanner eine Medaille. Zusammen mit den Tessinerinnen Martina Rizzi und Alice Maddalena lief sie bei den Damen-16 auf den zweiten Rang. Delia trug mit der zweitschnellsten Zeit auf der mittleren Strecke zu diesem Erfolg bei.



Ski-OL Junioren-WM und Jugend-EM

Anfang Februar sind Livia und Delia Giezendanner an der Junioren-WM resp. Jugend-EM im Ski-OL in Bulgarien im Einsatz gestanden. Nach einem 5. Rang im letzten Jahr erreichte Delia dieses Jahr als Vierte in der Langdistanz der Jugend-EM (W17) im bulgarischen Velingrad ihr bestes internationales Einzelresultat – und das, nachdem sie zuerst eine falsche Karte erhielt. In den weiteren Einzelrennen



klassierte sie sich auf den Rängen 17 (Mitteldistanz) und 23 (Sprint) und blieb so unter ihren eigenen Erwartungen. Zum Wochenabschluss resultierte dann mit der W17-Staffel aber die Bronze-Medaille, die sie sich zusammen mit Flurina Müller (Einsiedeln) und Alina

Niggli (Prémanon) sichern konnte.

Für ihre Schwester Livia waren es die ersten internationalen Titelkämpfe – dem entsprechend zurückhaltend war sie auch bei der Zielsetzung, in der sie keine Rangziele definierte. In der Kategorie W20 der Junioren-WM klassierte sie sich dann konstant auf den Rängen 29 (Middle), 33 (Sprint) und 34 (Langdistanz).

Neun SM-Podestplätze im Ski-OL

An der Ski-OL-Schweizermeisterschaft über die Kurzdistanz in Magglingen resultierten für die Churerinnen und Churer vier Podestplätze: Bei den Damen 40 die Schnellste war Ursi Ruppenthal. Auf den zweiten Rang lief Michelle Ruppenthal (DA), je Dritte wurden die Schwestern Livia (D20) und Delia Giezendanner (D17).

An der Langdistanz-Schweizermeisterschaft in Davos liefen derweil Delia Giezendanner (1. D17), Ursi Ruppenthal (2. D40), Angela Zindel (2. D50), Doris Müller (3. D50) und Marcel Ruppenthal (3. H50) aufs Podest.

Mitgliederbeiträge

Wir bitten Euch den Mitgliederbeitrag für das Jahr 2018 bis Ende Mai zu überweisen. (IBAN CH96 0900 0000 7000 6400 5, OLG Chur, 7000 Chur)
Bitte wenn möglich über ein PC- oder Bankkonto (Spesen).

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

Die wichtigsten Konti der OLG Chur

Hauptkonto	PC 70-6400-5 / IBAN CH96 0900 0000 7000 6400 5
OLG Wettkämpfe	PC 90-98505-6 / IBAN CH85 0900 0000 9009 8505 6
Nachwuchs	PC 34-301030-8 / IBAN CH58 0900 0000 3430 1030 8

Mailingliste

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

Wer eine Information hat, die alle OLG-Mitglieder interessiert, kann sich ebenfalls bei dieser Adresse melden. Das Mail wird so schnell wie möglich versendet.

Nützliche Internet-Adressen

OLG Chur	www.olg-chur.ch
Bündner OL-Verband (BüOLV)	www.bueolv.ch
Swiss Orienteering (Schweizer OL-Verband)	www.swiss-orienteering.ch
Internationaler OL-Verband (IOF)	www.orienteering.org
Internetanmeldung	www.go2ol.ch
OLG Davos	www.olg-davos.ch
CO Engiadina	www.engadinol.ch

Vorstand der OLG Chur

Präsidium	Chris Kim
Kartenwesen, Vizepräsidium	Gian-Reto Schaad
Technische Leitung	Adrian Puntschart
Finanzwesen	Claudia Wetzstein
Veranstaltungen	Claudio Senn Meili
Nachwuchsbetreuung	Beatrice Auer
Aktuariat	Cornelia Camathias
Beisitz	Conradin Meili

48. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur



Protokoll vom 9. Februar 2018, 18.38 Uhr, in der Aula der Gewerbeschule in Chur

Traktandenliste

1. Genehmigung des Protokolls der 47. Generalversammlung vom 17. März 2017
2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters
3. Genehmigung der Jahresrechnung 2017 und Revisorenbericht
4. Jahresprogramm 2018
5. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
6. Anträge von Mitgliedern
7. Budget für das Jahr 2018
8. Ehrungen
9. Varia

Der Präsident Chris Kim eröffnet die 48. Generalversammlung der OLG Chur um 18:38 Uhr.

Chris Kim erwähnt, dass die OLG Chur Verein des Jahres 2017 geworden ist und dafür ein Preisgeld von CHF 4'000.- erhalten hat.

Die Generalversammlung legt eine Schweigeminute für das verstorbene Club-Mitglied Jean-Rudolf (Schanni) Sutter ein. Beim Spendenaufruf anstelle von Grabschmuck sind bereits CHF 1'800.- für den Nachwuchs der OLG Chur eingegangen.

Der Präsident dankt der Gewerbeschule Chur für das Gastrecht in den Räumlichkeiten. Ab heuer nicht mehr unentgeltlich. Die Mietkosten belaufen sich auf CHF 250.-.

Die Ehrenmitglieder werden namentlich begrüsst. Gemäss Präsenzliste sind 52 Mitglieder anwesend, 27 Mitglieder haben sich entschuldigt.

Als Stimmzähler werden Benno Scherrer und Rico Nussbaumer einstimmig gewählt.

Chris Kim entschuldigt sich für den verspäteten Versand des Cluborgans Chalchofa aufgrund des neuen Layouts und Kapazitätsengpässen in der Druckerei. Chris Kim hofft, dass trotzdem alle gut informiert sind (Publikation auf der Webseite und Info-Mail 2 Wochen vor der GV).

Die Traktandenliste (publiziert im Chalchofa 01/2018) wird ohne Änderungen genehmigt.

1. Genehmigung des Protokolls der 47. Generalversammlung vom 17. März 2017

Das Protokoll der 47. Generalversammlung, publiziert im Chalchofa 01/2018, wird einstimmig genehmigt.

2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters

Die statutarisch verlangten Jahresberichte des Präsidenten und des technischen Leiters wurden im Chalchofa 01/2018 publiziert.

Jahresbericht Technischer Leiter

Der Technische Leiter der OLG Chur, Adrian Puntschart, hat keine Ergänzungen zu seinem Jahresbericht 2017. Er freut sich schon heute über zahlreiche Postensetzer fürs Kartentraining 2018.

Chris Kim bedankt sich bei Adrian Puntschart für seinen Einsatz. Der Jahresbericht des Technischen Leiters wird von der Versammlung mit Applaus genehmigt.

Jahresbericht des Präsidenten:

Der Jahresbericht 2017 des Präsidenten wird ohne Ergänzungen von der Versammlung mit Applaus genehmigt.

3. Genehmigung der Jahresrechnung 2017 und Revisorenbericht

Zu der Bilanz, der Erfolgsrechnung und den Details zur Erfolgsrechnung (Beilage im Chalchofa 01/2018) erläutert Claudia Wetzstein die wichtigsten Positionen.

- Die Jahresrechnung weist einen Verlust von CHF 9'854.77 aus.
- Nach der Clubreise im 2018 wird der Bestand an Flüssigen Mitteln deutlich abnehmen. Die Aufwände werden in Zukunft etwa gleichbleiben, weshalb es auch zukünftig notwendig sein wird, selber Läufe zu organisieren.
- Die Mitgliederbeiträge sind sehr bescheiden und werden zu einem grossen Teil als Abgaben an den SOLV fällig.
- Die Debitoren per 31.12.2017 sind unterdessen bezahlt.
- Die Position Vorauszahlungen Oringen 2018 setzen sich aus den Anzahlungen der Teilnehmer (ca. CHF +10'000.-) und der Anzahlung für die Unterkunft (ca. CHF - 20'000.-) und der Zahlung Startgelder (ca. - 10'000.-) zusammen.
- Die Transitorischen Aktiven bestehen aus dem NASAK Beitrag.
- Die Kreditoren setzen sich aus Kartenüberarbeitungsprojekten und dem Arge Alp Beitrag zusammen.

- Die Laufrechnungen weisen einen Ertrag aus, was ohne Sponsoren nicht möglich gewesen wäre.
- Die grössten Differenzen der Jahresrechnung zum Budget sind bei den Weekends, welche nicht so zahlreich besucht waren, bei den Meisterschaften, bei welchen erfreulicherweise mehr Startgelder ausbezahlt werden konnten, beim OL-Lager, an welchem mehr Teilnehmer teilgenommen haben und bei den J&S Beiträgen, welche aufgrund von mehr Teilnehmern höher ausgefallen sind.
- Das Preisgeld vom „Verein des Jahres“ ist als „Diverse Einnahmen“ verbucht.
- Die Ausgaben der Talentgruppe ersetzen die Position Beitrag Anschlussgruppe.
- Die SOLV-Abgaben haben sich von CHF 20 auf CHF 30 pro Mitglied erhöht.
- Der Steuerbetrag ist massiv höher ausgefallen, da der Ertrag der SOW 2016 im Budget nicht berücksichtigt wurde.

Hansjürg Bollhalder liest den Revisorenbericht von Ruth Wolf und sich selbst vor. Daraus geht hervor, dass die Rechnung nach den gängigen Kriterien geprüft wurde und die Buchführung den Gesetzen und Statuten entspricht. Die Rechnungsrevisoren empfehlen der Versammlung, die Rechnung 2017 zu genehmigen und dem Vorstand Décharge zu erteilen.

Abstimmung: Die Jahresrechnung 2017 sowie der Revisorenbericht werden einstimmig von der Versammlung genehmigt und dem Vorstand Décharge erteilt.

Der Präsident dankt Claudia Wetzstein und den Rechnungsrevisoren für die geleistete Arbeit.

4. Jahresprogramm 2018

Chris Kim stellt das provisorische Jahresprogramm 2018 (publiziert im Chalchofa 01/2018) vor. Das provisorische Jahresprogramm war vorgängig bereits auf der Webseite publiziert.

- 2018 werden 3 Club-Weekends (Tessin, Engadin, Monthey) angeboten. Diese sind auch im Budget eingeplant.
- Am 25. August findet das erste OLG Chur Helferfest statt. Es soll für alle Helfer des Jahres 2018 gelten. Die Organisation eines Anlasses für die Helfer soll nicht mehr pro Veranstaltung stattfinden und an den einzelnen Laufleitern hängenbleiben.
- Votum Christina Wehrli: Da der SIMM am 11./12. August ein Team-Wettkampf ist und damit gemäss Reglement das Startgeld übernommen wird, soll der SIMM auch als finanziell unterstützt gekennzeichnet werden.

Abstimmung: Das Jahresprogramm 2017 wird mit der Anpassung SIMM einstimmig genehmigt. Das aktuelle Jahresprogramm wird auf der Homepage und im Chalchofa (02/2018) veröffentlicht.

Chris Kim merkt an, dass das Bündner OL-Weekend nur jedes Jahr stattfinden kann, wenn jeweils ein Laufleiter gefunden wird. Für das OL-Weekend vom 9./10. Juni 2018 fehlt noch ein Laufleiter. Die Bahnlegung würden Claudio Rohrbach und Erich Möller übernehmen und die Talentgruppe GR übernehmen die Auswertung. Falls sich in den nächsten 2 Wochen kein Laufleiter findet, müsste das Weekend abgesagt werden. Dieser Aufruf wird im Nachgang an die GV auch noch via Chalchofamail erfolgen.

Ausblick 2019

- Die Infrastruktur für den Stadt OL am 17. Februar in Untervaz ist vorreserviert.
- Das jährliche Bündner Weekend soll im Engadin stattfinden.
- Im Frühjahr soll ein OL-Lager in Neuenburg stattfinden. Das Lagerhaus ist vom 19. – 27.4.19 reserviert und bietet Platz für 50-60 Leute.
- Die SOW im 2019 findet in Gstaad statt. Der Vorstand fragt die GV, ob ein Ressort (Merchandising oder Start) übernommen werden soll. Für das Startprozedere das dem SOLV Startprozedere entspricht müssten jeweils sicher 12 Helfer gleichzeitig vor Ort sein.

In der GV werden verschiedene Meinungen geäussert:

- Es wird diskutiert, ob es am Start schwieriger wäre Jugendliche Helfer einzusetzen als im Merchandising. An der SOW im Engadin waren im Merchandising ca. 35 Helfer im Einsatz. Das Merchandising wäre im Vergleich zu einem Start mit weniger Helfern zu bewältigen.
- Die Arbeitszeiten am Start sind fest und die Anfahrtswege wohl weiter, wohingegen bei den Öffnungszeiten im Merchandising evtl. mitentschieden werden könnte.
- Beim Start müsste man wahrscheinlich im Vorherein die Startgelände besichtigen. Im Merchandising müsste jemand in der Vorwoche anwesend sein, um den Verkauf vorzubereiten und am Schluss wieder aufräumen.
- Beim Merchandising wäre wichtig ein Mitspracherecht an den Artikeln, deren Anzahl und den Standorten und den Öffnungszeiten zu haben.

Abstimmung: Die Generalversammlung stimmt mit 33 Ja Stimmen und 17 Enthaltungen einem Helfereinsatz im Merchandising zu, wenn wir ein Mitspracherecht bei den Artikeln, Öffnungszeiten und den Verkaufsstandorten haben.

- Der Arge Alp 2019 wird voraussichtlich rund um Savognin stattfinden und die Laufleitung übernehmen Juno Kim, Conradin Meili und Claudio Senn

Ausblick 2020 und später

- Im Jahr 2020 feiert die OLG Chur ihr 50 Jähriges Bestehen. Die OLG möchte sich in diesem Jahr auf das Jubiläum konzentrieren und kein Nationales Weekend organisieren, sondern nur das Bündner Weekend.
- Im Jahr 2020 wird versucht die Pfingststaffel in Ems durchzuführen.
- Im Jahr 2021 ist in Arosa eine SOW vorgesehen. Das Vernehmlassungsverfahren bei den kantonalen Ämtern läuft. Die meisten Läufe finden auf bestehenden OL Karten statt. An der GV nächstes Jahr soll beschlossen werden, in welcher Form die OLG Chur helfen will/kann.
- Für das Jahr 2021 hat die OLG Zimmerberg die Idee eines Nationalen Weekends in Madrisa (Klosters) da sie zu den Bergbahnen enge Beziehungen haben. Die OLG Zimmerberg begrüsst es, wenn Bündner Vertreter bei der Organisation mit im Boot ist/sind.
- Ob im Jahr 2022 die OLG Chur allenfalls ein Nationales Weekend in GR organisiert, soll an der GV nächstes Jahr entschieden werden. Ein Vorschlag folgt.

5. Festsetzung der Mitgliederbeiträge

Mitgliederzahlen vom 01.01.2018:

250 Mitglieder, davon 28 Gönner/-innen und 11 Ehrenmitglieder.

Die Neumitglieder werden namentlich aufgeführt und herzlich willkommen geheissen.

Der Vorstand beantragt, die Mitgliederbeiträge dieses Jahr unverändert zu lassen. Im nächsten Jahr müssen die Mietgliederbeiträge allenfalls angehoben werden.

Aus der Generalversammlung kommt der Hinweis, dass in vielen anderen Vereinen die Beiträge höher sind, ohne dafür mehr Leistungen zu bekommen.

Der Antrag des Vorstands wird einstimmig genehmigt. Die Mitgliederbeiträge sind:

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

6. Anträge von Mitgliedern

Es sind keine Anträge von Mitgliedern eingegangen.

7. Budget für das Jahr 2018

Claudia Wetzstein informiert zum vorgelegten Budget 2018 (publiziert im Chalchofa 01/2018).

- Der Ertrag der Kartenrechnung bleibt trotz des Aufwandüberschusses unter den Erträgen.
- Es werden 3 Clubweekends finanziell unterstützt.
- Der Beitrag von 80'000 Franken für die Clubreise wurde an der GV letztes Jahr beschlossen.
- Die Position Verkauf Bekleidung setzt sich aus einer evtl. unpersönlichen Helferbekleidung und evtl. einem Sprint-Top zusammen.

Die GV bringt den Vorschlag, die Beiträge der Weekends anzupassen, da die jeweils budgetierten CHF 3'000.- selten aufgebraucht wurden. Nach verschiedenen Vorschlägen, wie die Weekends unterstützt werden, beschliesst die GV die Anpassung wie folgt.

Abstimmung: Es wird abgestimmt, ob das Budget belassen werden soll oder ob das Weekend im Tessin mit CHF 6'000.- (da 4 Tage/3 Nächte), das Weekend im Engadin mit CHF 3'000.- (falls die Unterkunft ausgebucht ist, erhalten Teilnehmer in andern Unterkünften den gleichen Beitrag an die Übernachtung) und das Weekend in der Westschweiz mit CHF 2'000.- unterstützt werden sollen. Es stimmen 23 Mitglieder dafür, das Budget zu belassen, 26 sind für die beschriebene Änderung und 5 Mitglieder enthalten sich der Stimme. Damit ist die vorgeschlagene Änderung beschlossen. Das Budget 2018 wird angepasst.

Der Vorstand macht noch den Hinweis, dass ohne Laufleiter 2018 kein Bündner Weekend stattfindet und sodann der budgetierte Ertrag von CHF 7'000.- wegfallen würde.

8. Ehrungen

Der Verbandssportpreis 2017 geht an Annetta Wenk-Schaad (nicht anwesend) und wird von Frank Schuler an der Verbandsversammlung des BÜOLV übergeben.

Ehrungen	Übergabe
Jugendförderungsfond: Delia Giezendanner 150 Franken (ESYOC Sprint und Staffel, SM Ski-OL)	Bea Auer
OLG Chur Champions: Sprint-Cup Marius Robinson (Pokal wird nachgereicht) und Medaillen an Schweizer-Meisterschaften werden aufgezeigt.	Adrian Puntschart

Claudia/o Wetzstein (Laufleitung BüWE 2017 Falera/Flims) Chris Kim (Laufleitung Stadt OL 2017)	Claudio Senn
Claudio Senn Meili (Laufleitung Coop Andiamo 2017) Cornelia Camathias (Laufleitungen 3 OfA 2017)	Gian-Reto Schaad
Dank an alle Leiter der OL Kurse Ursi Ruppenthal & Adi Puntschart Gratulation für den J+S-Leiter OL	Bea Auer
Dank für ein tolles OL-Lager 2017 in Arcegno Dank an Christina Wehrli und Helfer für 10 (!) sCOOL Etappen 2017 mit insgesamt 167 Teilnehmern Dank an Claudia Stirnimann-Hartmann für das neue Format OL-Schüali 2017 mit 220 Teilnehmern	Chris Kim

9. Varia

- Für das Bündner Weekend 2018 wird dringend noch ein/e LaufleiterIn gesucht. Falls sich bis zum 25.02.2018 kein Laufleiter findet, wird das Weekend abgesagt.
- Für den Coop Andiamo 2018 und den Stadt-OL 2019 für werden auch noch Laufleiter gesucht.
- Es liegen diverse Listen für Clubweekends auf. Das WE Tessin ist bereits ausgebucht.
- Über Ostern trainiert die OLC Kapreolo im Bündnerland. Gegen eine Gebühr für den Kartendruck dürfen interessierte mittrainieren. Detailinfos folgen.
- Flyer für die Plauschwoche und die OL-Kurse liegen auf.
- In der Ausschreibung des Bündner-Cups ist noch ein falsches Laufdatum beim ersten Lauf drin. Der Lauf (OfA) findet am Samstag 28. April 2018 statt.
- Für das Weekend im Engadin liegt eine Helferliste auf. Es sollen alle Helfer auch laufen können.
- Gabriela Zanetti regt an, das Protokoll der Generalversammlung im nächsten Chalchofa (Nr. 2/xx) und nicht erst in der Ausgabe kurz vor der GV zu publizieren.
- Albert Bilgerig dankt dem Vorstand für seine Arbeit.

Der Präsident schliesst die 48. Generalversammlung der OLG Chur um 20:55 Uhr mit einem Dank an alle Helfer und lädt alle zum Nachtessen ein.

Für das Protokoll:

Cornelia Camathias

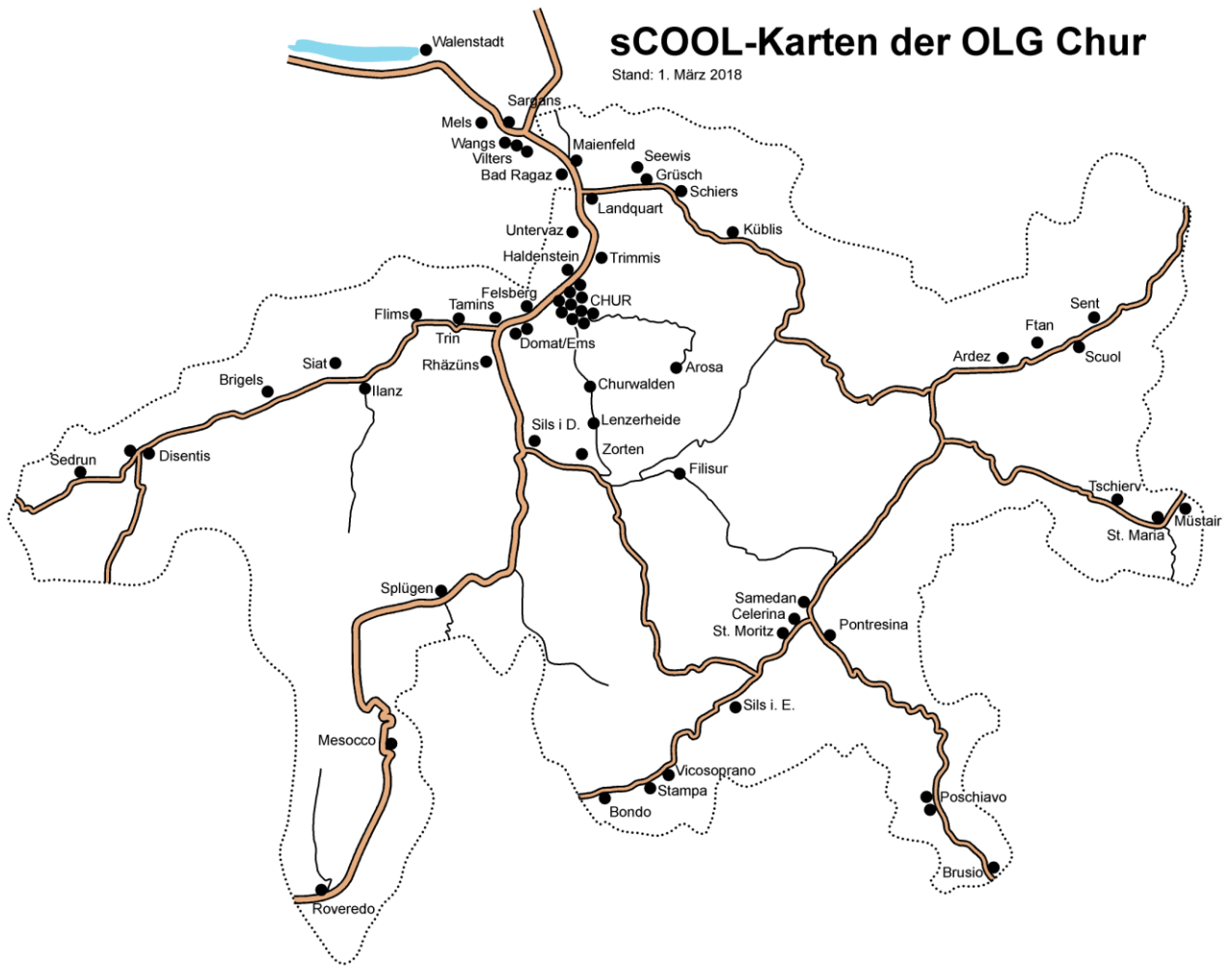
Aktuariat

OL-Karten der OLG Chur



<http://www.olg-chur.ch>





OL - Karten der OLG Chur

Stand: 1. März 2018

Karten Nr.	OL - Karte	Gemeinden	Kartierte Fläche km ²	Ausgabejahr	Koordinaten	Preis/Stk Fr.	Bemerkungen
483	Ils Aults, Domat/Ems	Domat/Ems	3.0	2015	751/187	2.00	Merkblatt beachten
697	Fürstenwald	Chur, Trimmis	6.8	2017	761/194	2.00	Merkblatt beachten
850	Got Grond	Sursee	11.3	2010	762/166	3.00	Merkblatt beachten
852	Crest/Aulta, Bonaduz	Bonaduz, Rhäzüns	7.5	2010	747/186	2.00	Merkblatt beachten
920	Ual Grond, Flims	Flims	3.6	2013	742/188	3.00	Merkblatt beachten
958	Dreibündenstein	Domleschg, Churwalden, Domat/Em	9.8	2011	756/185	3.00	Merkblatt beachten
982	Scharmoin	Vaz/Oberbaz, Parpan	7.0	2011	763/179	3.00	Merkblatt beachten
1041	Rossboden - Obere Au	Chur	1.1	2016	757/191	2.00	zum Teil Militärgelände
1080	Bot Tschavir, Bonaduz	Bonaduz	2.9	2011	748/187	2.00	Merkblatt beachten
1137	Arosa	Arosa	25.0	2017	771/184	3.00	Merkblatt beachten
1319	La Mutta, Laax	Laax, Flims	4.7	2011	741/187	3.00	Merkblatt beachten
1323	Bot Fienna Trin	Trin	2.0	2016	746/188	3.00	Merkblatt beachten
1401	Brambrüesch	Churwalden	3.2	2008	758/188	3.00	Merkblatt beachten
1526	Tigignas	Sursee	1.0	2010	763/163	3.00	Merkblatt beachten
1560	Got Grond Parsonz	Sursee	6.3	2010	762/163	3.00	Merkblatt beachten
1570	Flims Waldhaus	Flims	0.4	2014	742/188	3.00	Merkblatt beachten
1571	Crap Sogn Gion-Curnius	Falera, Ilanz/Glion	10.0	2014	734/187	3.00	Merkblatt beachten
1572	Vorab	Falera, Laax, Glarus Süd	7.5	2011	733/192	3.00	Merkblatt beachten
1573	Plaun	Falera, Laax	5.0	2011	737/189	3.00	Merkblatt beachten
1574	Nagens	Laax	7.3	2011	735/191	3.00	Merkblatt beachten
1575	Foppa	Flims	3.2	2014	739/189	3.00	Merkblatt beachten
1576	Lag Prau Pulté, Flims	Flims	1.5	2011	740/188	3.00	Merkblatt beachten
1577	Crestasee	Fims, Trin	1.6	2011	743/188	3.00	Merkblatt beachten
1578	rocksort Laax Murschetg	Laax	1.2	2011	739/187	3.00	Merkblatt beachten
1579	Churer Altstadt	Chur	0.4	2017	760/191	2.00	-
1791	Lantsch/Lenz	Lantsch/Lenz	5.0	2015	762/173	-	SKI-OL
1810	Arosa Dorf	Arosa	1.4	2017	771/184	2.00	
1815	Untervaz	Untervaz	0.6	2015	760/200	2.00	
1891	Ilanz/Glion	Ilanz/Glion	0.5	2014	735/182	2.00	
1892	Haldenstein	Haldenstein	0.5	2018	759/194	2.00	
1893	Falera	Falera	0.5	2017	737/185	2.00	



Bündner-Glarner Jugendmeisterschaft 2018

Der Vorstand des Bündner OL-Verbandes hat für 2018 folgende Wertungsläufe bestimmt:

- | | | |
|----------|-----------------------------|--|
| 1. Lauf: | Samstag, 28. April 2018 | OL für alle (Chur, Fürstenwald) |
| 2. Lauf: | Samstag, 9. Juni 2018 | Bündner OL-Weekend (Flims) |
| 3. Lauf: | Sonntag, 10. Juni 2018 | Bündner OL-Weekend (Flims) |
| 4. Lauf: | Samstag, 17. August 2018 | 7. Nationaler OL (Tarasp) |
| 5. Lauf: | Sonntag, 18. August 2018 | Schweizer Meisterschaft Langdistanz LOM (Ftan) |
| 6. Lauf: | Sonntag, 16. September 2018 | 11. TMO (San Bernardino Villaggio) |
| 7. Lauf: | Samstag, 27. Oktober 2017 | Albulapass oder Bergün (Schlusslauf) |

Teilnahmeberechtigt sind alle Läuferinnen und Läufer der Kategorien H/D 10, H/D 12, H/D 14, H/D 16 und H/D 18, die in den Kantonen Graubünden und Glarus wohnen oder die Mitglied der OLG Glarus oder eines dem BüÖLV angeschlossenen Vereins (OLG Chur, OLG Davos, CO Engiadina) sind.

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

Für die Jahreswertung zählen von den ersten sechs Läufen die drei besten Resultate plus das Ergebnis des Schlusslaufes.

Titelberechtigt und preisberechtigt sind nur Läuferinnen und Läufer, die an mindestens vier der sieben Läufe in der entsprechenden Kategorie teilgenommen haben.

Chur, 26. Februar 2018

Ausschreibung Helferfest

Am 25. August 2018 findet das erste OLG Chur Helferfest statt. Eingeladen sind alle Helfer eines OLG-Chur-Anlasses.

Das Helferfest wird in der Umgebung von Chur stattfinden. Es ist für den Nachmittag ein gemütliches Beisammensein mit frühem Nachtessen geplant. Details folgen später.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir euch, euch bis **Ende Juni** anzumelden. Anmeldungen bitte per E-Mail an c.camathias@bluewin.ch oder Telefon 079 310 13 91.

Davoser Abend OL

Die Davoser Abend OL's finden auch dieses Jahr statt. Die detaillierte Ausschreibung folgt später auf www.olg-davos.ch.

Die Daten sind:

- Do 2.8. - Laret
- Mi 8.8. - Kurpark
- Mi 15.8. - Wolfgang
- Mi 29.8. - Flüelapass – Wägerhus



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



Bündner Meisterschaft 2018

Die Bündner Meisterschaft kann im Rahmen jedes Orientierungslaufes im Kanton Graubünden durchgeführt werden, wobei am Lauf noch weitere Kategorien angeboten werden können. Damit möglichst alle Interessierten an der Meisterschaft teilnehmen können, hat der Vorstand des BÜOLV den von der GOLD Savosa organisierten 10. TMO vom **Samstag 15. September 2018 in San Bernardino** (Karte San Bernardino Passo) als Bündner Meisterschaft 2018 bezeichnet.

Achtung: Nach Auskunft des Tessiner Kantonalverbandes ASTI findet der Lauf als Massenstart-Rennen mit Gabelungen, Phi-loops etc. statt. Dieses Format mit direktem „Gegner-Kontakt“ bietet andere Herausforderungen; beachtet dies bei Eurer Vorbereitung und dem Festlegen der Wettkampftaktik. ☺

Das Format hat den Vorteil, dass die Rangverkündigung relativ zeitnah nach Abschluss des Wettkampfes durchgeführt werden kann.

Für die Meisterschaft zählen folgende **Kategorien**

- Juniorinnen und Junioren: **D/H 10, 12, 14, 16 und 18** (TMO Kategorien)
 - Damen und Herren (Elite): **DAL/HAL** (TMO Kategorien)
 - Seniorinnen und Senioren:
 - D/H 35: titelberechtigt sind Jahrgänge 1983 – 1974 mit Start in TMO Kategorie **DAL/HAL***
 - D/H 45: titelberechtigt sind Jahrgänge 1973 – 1964 mit Start in TMO Kategorie **D40/H40**
 - D/H 55: titelberechtigt sind Jahrgänge 1963 und älter mit Start in TMO Kategorie **D50/H50**
- * Personen mit Jahrgang 1983 bis 1974, die in der Kategorie Damen/Herren (Elite) klassiert werden möchten, sind gebeten dies vor dem Start dem BÜOLV mitzuteilen. Man/frau kann also nur in einer Kategorie den Titel erringen ☺.

Die **Rangverkündigung** der Bündner Meisterschaften und Übergabe der Naturalpreise für die Meister/innen erfolgt unmittelbar nach Laufschluss. Für die Meisterschaft titelberechtigt sind alle Mitglieder eines dem Bündner OL Verband angeschlossenen Vereins, unabhängig ihres Wohnsitzes sowie alle Läuferinnen und Läufer mit Wohnsitz in Graubünden unabhängig ihrer Vereinszugehörigkeit.

Anmeldung: www.go2ol.ch (Anmeldefrist gemäss Veranstalter, bitte Hinweise beachten)


Informationen: www.asti-ticino.ch/co/

Besonderes: Am Sonntag, 16. September findet in San Bernardino (Karte San Bernardino Villaggio) noch ein Lauf statt, der für die Jugendmeisterschaft GR/GL zählt. Entsprechend führt die OLG Chur ein Nachwuchs-Wochenende durch. Anmeldung gemäss Ausschreibung des Clubs.

Chur, 6. April 2018

Ausschreibung 48. Bündner OL-Weekend in Flims 9./10. Juni 2018 (*26 / *27)

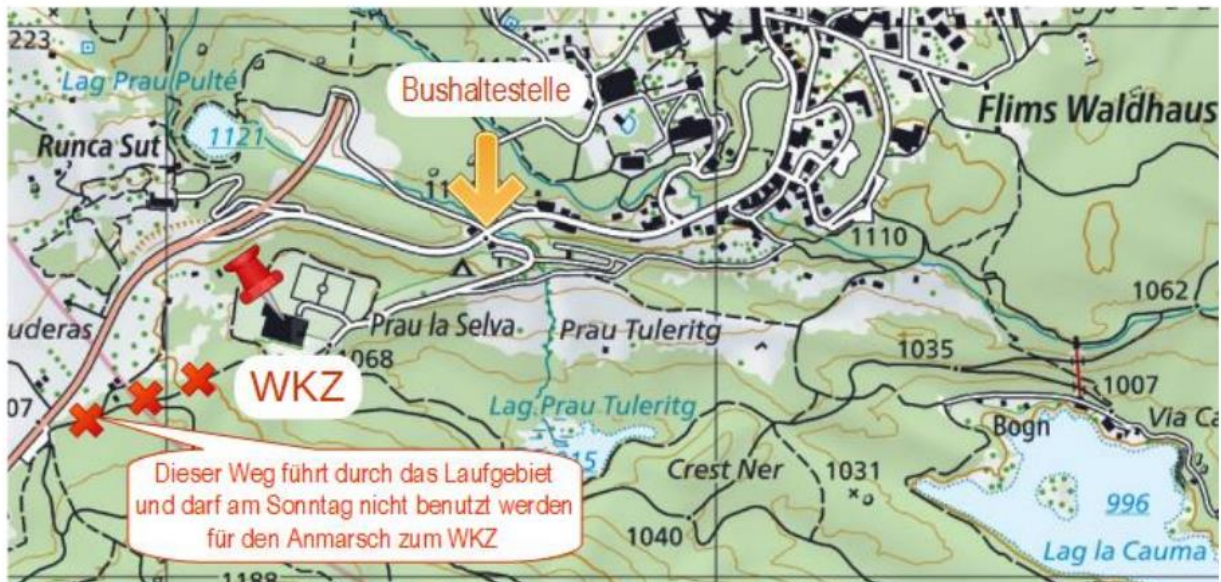
Beide Läufe zählen zur Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft

Veranstalter	OLG Chur	
Laufleiter & Auskunft	Thomas Hochuli, Sculmserstr. 12, 7402 Bonaduz thomas.hochuli@sunrise.ch 052 212 19 05	
Wettkampfbereich	Sportzentrum Prau La Selva, Flims (an beiden Tagen)	
Kategorien	alle nach WO ausser D/H20, D/H18K Offen lang Jahrgang frei mittelschwer Offen mittel Jahrgang frei leicht Offen kurz Jahrgang frei leicht, geeignet für Einsteiger Familien (mind. 1 Erw. mit mind. 1 Kind) leicht	
Anmeldung	Online Anmeldung unter http://entry.picoevents.ch Oder konventionell an Auskunft unter Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, Kategorie, SI-Card-Nummer (mit Mail oder Brief) Offene Kategorien und Kategorie Familie auch am Lauftag möglich	
Meldeschluss	bis Montag, 4. Juni 2018	
Nachmeldungen	Am Lauftag nur möglich, wenn Karten vorhanden sind; <i>Zuschlag Fr. 5.- (ausser offene Kategorien)</i>	
Startgeld pro Lauf	Jahrgang 1997 und älter Fr. 20.- Jahrgänge 1998 – 2001 Fr. 15.- Jahrgang 2002 und jünger Fr. 12.- Kategorie Familie gratis* Zusätzliche Karte Fr. 4.- Mietbadges für SportIdent Fr. 2.- pro Lauf	
Weisungen/ Streckendaten	unter www.olg-chur.ch	

MIGROS



Versicherung	ist Sache der Teilnehmer; Jede Haftung wird vom Veranstalter abgelehnt.
Medien/Presse	Véronique Ruppenthal, v.ruppenthal@hispeed.ch
Festwirtschaft	Kuchenstand & warme Mahlzeiten
Besonderes	Eingedruckte Bahnen für alle Kategorien. Es wird weder ein Kinderhort noch ein Kinder-OL angeboten
Anreise	<p>ÖV: Schnellzug ab Zürich und St. Gallen bis Chur Weiterreise mit Postauto nach Flims ab Postautodeck Chur bis Haltestelle <u>Flims Waldhaus, Camping</u>, ab Postautohaltestelle 500m zu Fuss bis WKZ (die Haltestelle Staderas darf am Sonntag nicht benutzt werden für den Anmarsch)</p> <p>PW: Gebührenpflichtige Parkplätze befinden sich direkt beim Wettkampfbereich. Parkgebühr pro Tag: Fr. 5.- (bitte exakten Betrag bereithalten). Sonst darf nur auf den offiziell markierten Parkplätzen (alle gebührenpflichtig) und bei Übernachtung auf Hotelparkplätzen parkiert werden. (Der Parkplatz Staderas darf am Sonntag nicht benutzt werden.)</p>



Übernachtung	Buchungen via www.flims.com in Hotels und Ferienwohnungen
Camping	<p>Begrenzte Anzahl Campingplätze und Stellplätze für Wohnmobile direkt beim Wettkampfbereich. Reservierungen frühestmöglich über: Camping Flims, 7018 Flims-Waldhaus, +41(0)81 911 15 75 www.camping-flims.ch, mail: info@camping-flims.ch</p>

graubünden SPORT

13. Bündner Oberländer OL (*26)

Samstag, 9. Juni 2018

**Bahnleger
Kontrolle**

Claudio Rohrbach
Erich Möller
Véronique Ruppenthal

WKZ

Sportzentrum Prau La Selva, Flims
Duschen vorhanden.

Wettkampfform

Mitteldistanz

Geländebeschreibung

Felssturzgebiet (mässig gut belaufbar, Vorsicht bei Felszwischenräumen)

Laufkarte

Uaul Grond; 1:7'500,
Äquidistanz, 5 m, Stand 2011

Startzeiten

12.30 bis 14.30 Uhr



37. Flimser-OL (*27)

Sonntag, 10. Juni 2018

**Bahnleger
Kontrolle**

Erich Möller
Claudio Rohrbach
Véronique Ruppenthal

WKZ

Sportzentrum Prau La Selva, Flims
Duschen vorhanden.

Wettkampfform

Langdistanz

Geländebeschreibung

alpiner Nadelwald und Felssturzgebiet

Laufkarte

La Mutta; 1:10'000,
Äquidistanz, 5 m, Stand 2011

Startzeiten

10.30 bis 12.30 Uhr



MIGROS

graubünden SPORT





Engadiner Abend OL 2018

	1. Lauf	2. Lauf	3. Lauf
Datum	Do. 5. Juli 2018	Do. 12. Juli 2018	Do. 19. Juli 2018
Besammlungsort	Sils, Sportz. Muot Marias	Cinuos-chel, Bahnhof	Celerina, Bahnhof Staz
Karte	Sils/Segl Maria 1:10'000	S-chanf 1:10'000	God da Staz 1:10'000
Organisation/ Auskunft	Daniel Müller 078 613 55 58	Riet Gordon 079 475 52 27	Fam. Kamm 078 613 55 58
Preissponsor	Pensiun Privata Sils/Segl Maria	Restaurant La Veduta Cinuos-chel	Restaurant Cresta Run Celerina
	4. Lauf	5. Lauf	6. Lauf
Datum	Do. 26. Juli 2018	Sa. 4. August 2018	Do. 16. August 2018
Besammlungsort	Surlej, Bushaltestelle PP	Maloja, Mehrzweckhalle	Lavin, Schulhaus
Karte	God Surlej 1:10'000	Maloja 1:10'000	Susch-Lavin 1:10'000
Organisation/ Auskunft	Riet Gordon 079 475 52 27	A.Wild/Ch. Pfister 078 613 55 58	Martin Hefti 078 613 55 58
Preissponsor	Hotel Laudinella St. Moritz-Bad		Hotel Bär Post Zernez

Anmeldung Jeweils 17.15 - 18.15 Uhr
 Startgeld Erwachsene Fr. 8.-, Kinder bis 16 Jahre Fr. 4.-
 Kategorien Schwarz: technisch schwer, ca. 7 Lkm
 Rot: technisch schwer, ca. 5 Lkm
 Grün: technisch einfach, ca. 5 Lkm
 Blau: technisch einfach, ca. 3 Lkm



Start Jeweils 17.30 - 18.30 Uhr
 Zielschluss Jeweils 20.00 Uhr, Posten werden ab 19.30 Uhr eingezogen **Hauptsponsor**
 Auswertung SPORTident (Ausleihe möglich) Ranglisten: www.engadinol.ch
 Preise An jedem Lauf wird ein Preis verlost (s. Preissponsor)

Hauptpreis und 6 Erinnerungspreise werden unter den Teilnehmern mit mindestens 4 Starts ausgelost

Hauptpreis: 2 Wellnessentritte Hotel Kempinski

Familiencup (1 Erw. und mindestens 1 Kind). Pro Start eine Gewinnchance auf den Hauptpreis.



Hallentraining



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



25



Lauftraining der OLG Chur



- **Wann:** jeden Donnerstag Abend
- **Zeit:** um 18:15 Uhr, Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Besammlng:** grundsätzlich bei Puntscharts an der Ruchenbergstrasse 49 in Chur, Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Was:** Lauftraining mit strukturiertem Inhalt, ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Kader- und Talentgruppe-Athleten. Den Winter durch werden es lockere Lauftrainings sein, um die Grundausdauer zu trainieren; im Frühling machen wir dann vor allem Intervalle, um an unserer Schnelligkeit zu feilen. Der Inhalt des Trainings wird angepasst, je nach dem was für Wettkämpfe gerade anstehen.
- **Für wen:** hauptsächlich für Kader- und Talentgruppe-Athleten. Andere OLG-Mitglieder sind auch herzlich willkommen.
- **Leiter:** verschiedene, unter anderem Véronique Ruppenthal, Bea Auer, Adrian Puntschart und Markus Wenk



WhatsApp-Chat «OLG Chur»

Wer in den Chat aufgenommen werden will oder möchte, dass ein Training mal vor seiner eigenen Haustüre startet, kann sich bei **Adrian Puntschart** melden: **079 584 62 52**. Wir freuen uns darauf, deine Lieblingstrainingsrunde kennenzulernen!



Weekend OLG Chur Jugend und Talentgruppe GR/GL

Sa/So 23./24. Juni 2018 in Schaffhausen



Vor den Sommerferien organisieren wir für die OLG Chur Jugend ein Weekend in der Region Schaffhausen mit zwei speziellen Wettkämpfen, einer Sprint-Staffel (wie die Elite) in urbanem Gebiet und der Fünferstaffel.

Unser Ziel ist es, mit einer möglichst grossen Beteiligung an diesen zwei Events präsent zu sein!

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

Programm

Samstag 23. Juni 2018	Teilnahme an der Sprint-Staffel in der Stadt Schaffhausen Plausch - Abendprogramm
Sonntag 24. Juni 2018	Teilnahme an der Schweizer Fünferstaffel (Kinderstaffel) in Seuzach

Übernachtung	Jugendherberge Schaffhausen Belair
Verpflegung	Halbpension in der Jugendherberge
Reise	gemeinsam mit ÖV
Kosten	ca. CHF 40.00 (inkl. Übernachtung mit HP, Reise und Startgelder)
Leitung	Bea Auer und weitere
Anmeldung	bis am Freitag, 4. Mai 2018 an Bea Auer, b.auer@rodesign.ch , 081 630 40 73

Genauere Infos folgen für die Angemeldeten ca 1 Woche vor dem Anlass.
Wir freuen uns auf ein erlebnisreiches Weekend.

Kartentraining 2018

Stand 17.4.2018

Nr.	Datum	Karte	Besammlungsort *
4	1.05.	Bot Fiena Trin 1	Panzersperre Trin Digg
5	8.05.	Fürstenwald 2	P Waldhausstall
6	15.05.	Bot Tschavir 2	Parkplatz Ziavi, Bonaduz
7	22.05.	Ils Aults 2	P Schafweide Domat/Ems
8	29.05.	Foppa	P Runcs
9	5.06.	Uaul Grond/Waldhaus	P Caumasee
10	12.06.	Trin 2	Panzersperre Trin Digg
11	19.06.	La Mutta	P Staderas
12	26.06.	Bot Tschavir 3 (Bräteln)	P Sportplatz Tuleu
13	21.08.	Fürstenwald 3	Waldhausstall
14	28.08.	Ils Aults 3	P Schafweide Domat/Ems
15	4.09.	Sprintcup Ems	Schulhaus
16	11.09.	Sprintcup ?	?
17	18.09.	Sprintcup ?	?
18	25.09.	Sprintcup Chur	?
19	02.10.	Fürstenwald 4	Trimmis Hundeparkplatz

* Karte mit den genauen Besammlungsorten unter:
www.olg-chur.ch → Aktivitaeten → Trainings → Besammlungsorte

Trainings-Infos:	um 18:00 erleutert der Trainingsleiter die Trainingsform und die Trainingsziele. Diese Infos werden auch vor Ort aufgehängt.
Startzeit:	18.00 bis 18.30
	Bitte startet frühestmöglich und erkundigt euch, wann eingesammelt wird.
Trainingsform:	je nach Zielvorgabe, "Normal-OL" sind immer möglich
Mitfahrgelegenheit:	über WhatsApp-Gruppenchat "OLG Chur"
Einsteiger / Gäste:	sind herzlich willkommen
Auskunft:	Adrian Puntschart; apuntschart@bluewin.ch ; 079 584 62 52
Anregungen:	Rückmeldungen zu den Trainings und Ideen für die Trainingsgestaltung sind erwünscht.





3. Bündner OL Cup 2018 mit Gesamtrangliste

	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Lauf 4	Lauf 5
Datum	Samstag 28. April	Samstag 26. Mai	Samstag 30. Juni	Mittwoch 15. August	Samstag 27. Oktober
Ort	Chur	Bonaduz	Brambrüesch	Davos Wolfgang	Albulapass (ev. Bergün)
	OL für alle	OL für alle	OL für alle	Davoser Abend-OL	Schlusslauf
Veranstalter	OLG Chur	OLG Chur	OLG Chur	OLG Davos	CO Engiadina
Karte	Fürstenwald	Bot Tschavir	Brambrüesch	Drusatscha	Albulapass (ev. Bergün)
Massstab	1:10'000	1:10'000	1:10'000	1:10'000	1:10'000
Startzeiten	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00	16.00 - 19.00	11.00 - 13.00

Bahnen:

- A 1 schwierig
- A 2 mittelschwer lang
- A 3 mittelschwer kurz
- B 1 einfach für OL-Neulinge lang
- B 2 einfach für OL-Neulinge kurz
- B 3 sehr einfach für Kinder

Startgelder:

Erwachsene (bis Jg. 97)	10 CHF
Jugendliche (Jg. 1998-2001)	8 CHF
Kinder (Jg. 2002 und jünger)	6 CHF
Gruppen: pro zusätzliche Karte	4 CHF

Rangliste (pro Lauftag):

- Pro Bahn: Rangliste nach Zeit (es kann auch in Gruppen gestartet werden)
- Keine Rangverkündigung, 5 Preise werden ausgelost

Cupwertung:

- Cup Gesamtrangliste alle 6 Bahnen zusammengefasst, 4 von 5 Läufen zählen
- Rangverkündigung am 27. Oktober 2018 in Albulapass oder Bergün, Preise für die ersten 15!
- Keine Teilnehmerbeschränkung, alle Teilnehmenden sind preisberechtigt

Preise:

- an jedem Lauf des 3. Bündner OL Cups werden 5 Preise verlost
- Preise für die ersten 15 der Gesamtrangliste (alle Bahnen zusammengefasst)

Weitere Auskünfte zu den Läufen:

- Siehe Ausschreibung der einzelnen Veranstaltungen www.olg-chur.ch, www.engadinol.ch, www.olg-davos.ch sowie Cup-Ausschreibung und Reglement www.bueolv.ch
- Auskunft: Frank Schuler, Bahnhofstrasse 7, Postfach 101, 7001 Chur; bueolv@bluewin.ch, P: 081 284 59 09, G: 081 258 38 15

Kantonale Sportförderung

www.graubündensport.ch

SWISSLOS

graubünden SPORT



Graubündner
Kantonalbank



29



Orientierungslauf für Alle 2018



Datum	Besammlungsort*	Startzeiten
Samstag 28. April 2018	Chur, Waldhausstall beim Fürstenwald Karte: Fürstenwald Bündner-Glarner Schülermeisterschaftslauf Bündner Cup-Lauf*	13.00-15.00
Samstag 26. Mai 2018	Bonaduz, PP Vita Parcours Karte: Bot Tschavir Bündner Cup-Lauf*	13.00-15.00
Samstag 30. Juni 2018	Brambrüesch, PP Riedboden Karte: Brambrüesch Bündner Cup-Lauf*	13.00-15.00
Samstag 8. Sept. 2018	Haldenstein, PP rechts nach Rheinbrücke Karte: Haldenstein	13.00-15.00

*Karten der Besammlungsorte siehe Rückseite

Weitere Startmöglichkeiten

Datum	Veranstaltung
24. – 28. April 2018	Plauschwoche OLG Chur, Chur und Umgebung
09. – 10. Juni 2018	Bündner OL-Weekend, Trin-Flims
Diverse Mittwochabende	Davoser Abend-OL (www.olg-davos.ch)
Diverse Donnerstagabende	Engadiner Abend-OL (www.engadinol.ch)

Startgeld:

bis 20 Jahre	CHF 4.-
Erwachsene	CHF 7.-
Mitlaufende ohne Karte	gratis
Zusatzkarte	CHF 2.-

***Erhöhte Startgelder in Cup-Kategorien gem. sep. Ausschreibung**

Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden

Auszeichnung: Für die Teilnahme an drei von vier «OL für Alle» 2018 gibt es ein Erinnerungsgeschenk!

Auskunft: Cornelia Camathias
Tel. 079 310 13 91 / c.camathias@bluewin.ch

sCOOL: die Kategorie für Einsteigerinnen und Einsteiger

Globi-OL: So heisst der beliebte «Bändeli-OL» für unsere Jüngsten. Jedes Kind erhält am Ziel eine kleine Belohnung.

Rangliste und weitere Infos: www.olg-chur.ch

Die OLG Chur freut sich auf Eure Teilnahme!

62. Schweizer Fünferstaffel

inkl. Kinderstaffel



am Sonntag, 24. Juni 2018

Die Staffeln bestehen aus fünf LäuferInnen. Da je nach Strecke unterschiedliche Vorgaben bestehen, sind die Staffeln bunt gemischt. Damen, Herren, Junioren, Senioren und Eliteläufer können teilnehmen. Mit der Kinderstaffel besteht ein tolles Angebot für die jüngsten OL-Läufer H/D 10/12. Auch Staffel-Neulinge sind herzlich willkommen!

Die TeilnehmerInnen des Nachwuchsweekends sind für die 5er Staffel schon angemeldet.

Veranstalter	OLG Welsikon
Karte	Mörsburg 1:10'000 (alte Karte: siehe olg-welsikon.ch)
Strecken	5 Strecken variabler Länge und Schwierigkeit
Kinderstaffel	H/D 10-12, 3 LäuferInnen pro Team, Idealzeit 12-18'
Informationen	olg-welsikon.ch
Wettkampfbereich	8472 Seuzach, Rehweid
Anreise	möglichst gemeinsam mit SBB
Kosten	Startgeld und ÖV-Fahrtkosten werden von der OLG Chur übernommen.

Anmeldung bis **3. Juni 2018**
mit folgenden Angaben bei Adrian Puntschart:
Name, Jahrgang, SI-Nr., Telefon, e-mail Adresse
Wunschstrecke?

Auskunft Adrian Puntschart
apuntschart@bluewin.ch
079 584 62 52

Übernachtungsangebot OL Weekend im Engadin Sa 18. / So 19. August 2018



Samstag, A-Nationaler Lauf, Mitteldistanz, Tarasp
Sonntag, Schweiz. Meisterschaft Langdistanz, Ftan

Unterkunft im Zürcher Schülerheim Chasa Plans, Lavin

Reserviert ist das ganze Lagerhaus mit 34 Betten in 2er, 3er, 4er und wenigen 1er Zimmern. Das Nachtessen und Frühstück werden gemeinsam im Lagerhaus eingenommen. Die Kosten betragen pro Person CHF 68.00. Gemäss Beschluss der GV beteiligt sich die OLG daran.

Anmeldung für die Unterkunft

Interessierte für die Übernachtungen melden sich bis spätestens:

30. Juni 2018 mit folgenden Angaben bei Ruth ruth.wolf@hispeed.ch.

Name, Vorname, E-Mail Adresse und Geb. Datum an.

Gemäss Regelung gilt die Anmeldung erst nach **Eingang einer Anzahlung** von CHF 10.00/20.00.

Überweisung (bis 30. Juni 2018):

auf Postcheckkonto von Ruth Wolf, Kantenstrasse 30, 7000 Chur 70-17289-6.

Laufanmeldungen individuell via www.go2ol.ch

Die Angemeldeten erhalten von Ruth kurz vor dem Weekend per Mail weitere Informationen.

Die Ausschreibung findet ihr unter: www.engadinol.ch.

NWK-Kazu Janaur in Malters

Samstag, 27. Januar

Ziemlich verschlafen und nicht extrem motiviert beim Anblick des Wetters trafen wir uns am Samstagmorgen am Bahnhof in Malters. Mehr oder weniger vollzählig machten wir uns auf den kurzen Fussmarsch zum Schulhaus, welches für dieses Wochenende Trainings- und zugleich Schlafplatz sein sollte. Dort trafen wir auf den Rest der Truppe. Nach einer Ansprache der Trainer zogen wir uns um und machten uns auf den Weg zu unserer ersten Trainingseinheit des Tages, ein Intervalltraining auf einer sehr abwechslungsreichen, ca 1km langen Runde. Petrus hatte Erbarmen mit uns und verschonte uns mit dem Wasser von oben. Eine Stunde später waren wir alle müde, aber zufrieden wieder zurück im Besprechungsraum der Turnhalle. Anschliessend war Zeit fürs Mittagessen und etwas Erholung bzw. Fussball spielen. Um halb zwei stand Theorie zur Trainings- und Wettkampfplanung auf dem Programm. Nahtlos gings weiter mit einer Rumpfkraft-Session in der Turnhalle und anschliessend Spiel und Spass nach unseren Wünschen.

18.30 war Zeit fürs Abendessen – es gab ein köstliches Risotto und zum Dessert Schokocreme. Danach machten wir uns ans Abwaschen und Aufräumen, bevor mit dem ominösen Abendprogramm der letzte offizielle Teil anstand. Es stellte sich als ein lustiges Spiel heraus, mit dem Ziel, aus 30 Spaghetti, 5 Marshmallows, etwas Schnur und Klebeband einen möglichst hohen Turm zu bauen.

Anschliessend löste sich das Ganze etwas auf und es wurden verschiedenste Spiele in kleineren Gruppen gespielt, geredet oder sich auch einfach nur erholt. Punkt 22 Uhr lagen wir alle auf unseren Matten in der Turnhalle worauf kurz danach auch das Licht gelöscht wurde.



von Sandro Schmid (ZesOLNak)

Sonntag, 28. Januar

Der Sonntagmorgen kam für die meisten sehr früh (oder war die Nacht so kurz?). Einige waren dennoch schon schnell fit und munter, andere eher weniger..... Nach dem Frühstück kamen wir in den Genuss einer Theoriestunde, wo wir uns der Frage widmeten, wie unser OL-Ablauf von Posten zu Posten funktioniert. Ziel dabei war, uns auf ein Jahr mit weniger Postenfehlern vorzubereiten. Nach dieser mentalen Lektion gingen wir zum physischen Teil über, der aus einem intermittierenden Lauftraining bestand. Dabei ging es unter anderem darum, uns diese eher unbekanntere aber sehr intensive Trainingsform vorzustellen und uns somit für mehr Trainingsvariabilität zu inspirieren. Nach dieser Aktivität war auch schon Duschen und Mittagessen angesagt. Dazu wurde gejasst und natürlich auch Sport (Tennis, Skifahren und Langlauf) im TV verfolgt. Danach war Aufräumen angesagt, was allerdings schneller als geplant ablief. Dies war einzig und allein der grossartigen Ordentlichkeit der ZesOLNäcker und ZesOLNäckerinnen zu verdanken. Im Anschluss konnten wir mit dem letzten Training des Kazus, einem Beinachsenstabilitäts-Training, beginnen. Auch dieses wurde trotz einiger Vorbelastung noch souverän absolviert. So konnten wir uns schliesslich auf den Heimweg machen, um uns zu Hause vom anstrengenden Wochenende zu erholen.

*von Marco Birrer
(ZesOLNäcker)*



Kadertag 24. Februar am «Lozärner Cross»

Wir trafen uns um 9.00 Uhr im CSS-Gebäude in Luzern. Dort gab es Gipfeli und Kaffee, danach starteten Richard und Seline mit den Infos. Als der Jahresrückblick und die Saisonplanung besprochen waren, gab es eine kurze Pause. Danach erklärte Richard die Trainingsplanung und wie sie idealerweise umgesetzt wird. Dazu schrieb er mit einem «permanent Marker» auf ein White Board, doch er merkte es erst als er sich verrechnete und es ausputzen wollte...



Danach ging es für uns Athleten zur etwa 2km entfernten Allmend, dort fand der «Lozärner Cross» statt. Für die D14- bis D18-Läuferinnen ging es als erstes in die eisige Kälte um 3km auf dem eingefrorenen Platz zu laufen.

Bei den U16 Weiblich wurden keine Podestplätze von der Seite des Kaders besetzt.

Bei U18 Weiblich war

Flurina Müller auf dem 2. Rang und Andrea Hess auf dem 3. Rang, auch bei U20 Weiblich war Lea Stäuble auf dem 3. Rang. Bei U16 Männlich war Gian-Andri Müller auf dem 2. Rang und bei den Läufern der Kategorie U18 Männlich waren die ersten 5 Ränge vom ZesOLNak besetzt, Pascal Schmid auf dem 1. Rang, Fabio Birrer auf dem 2. Rang und Dominique Schmid auf dem 3. Rang. Auch die U20 Männlich waren auf ihrer 6km langen Runde sehr erfolgreich. Nicola Müller besetzte den 1. Platz, Patrick Würsten auf dem 2. Rang und Marco Birrer auf dem 3. Rang.

So wie man der Ranglisten entnehmen kann, war der «Lozärner Cross» fürs Kader (ZesOLNak und NWK GR/GL) ein erfolgreiches Ereignis.

von Mireille Gisler
(ZesOLNak)



NWK-Kazu März in Lenzburg

Freitag, 2. März

Whatsapp: [15:21, 2.3.2018] Mündi:

«Hoi zäme

Die ARGUS Nachtstaffel wurde abgesagt.

Der KAZU findet wie geplant statt. Neues Programm heute Abend:

Massenstart Nacht OL, gegabelt.

Treffpunkte neu: Richard hält um 17.50 Uhr in Sursee beim Mac.

Véronique wartet in Pfäffikon auf Dominique (Abfahrt neu 17.20)»

Mit dieser Mitteilung ging das Kazu los. Da nun einiges verschoben wurde und kurzfristig umgeplant werden musste ging im Büssli von Richard vergessen das man in Sursee noch auf S.K aus W warten muss der nicht rechtzeitig beim MC bereitstand. Dies wurde erst bemerkt als das Büssli schon kurz vor Lenzburg war. Trotzdem hiess es sofort bereit machen für die Staffel als wir in Lenzburg ankamen. Wenig Fahrminuten neben der Unterkunft war der Wald. Gestartet wurde nicht wie normal das Team hintereinander sondern, alle Teams mit allen Läufern gleich miteinander. Trotz Schnee und unterschieden in der Erfahrung bei Nacht OL's kämpften alle und kamen früher oder später ins Ziel. Danach ging es zurück in die Unterkunft wo warm geduscht etwas gegessen werden konnte und dann ging es schon in Richtung schlafplatz. Dort merkte eine gewisse F.M aus E das sie ihren Schlafsack vergessen hat. Zum Glück konnten zwei Aargauerinnen aushelfen mit «Teppich-Schals». So konnten alle Ruhig einschlafen und sich erholen denn morgen ging es weiter mit Trainings.

von Patrick Würsten (ZesOLNak)

Samstag, 3. März

Um 8:00 gab es Morgenessen. Danach hatten wir ein Kompasstraining, zusammen mit dem Aargauer Kader. Da es Schnee hatte, gab es zum Teil rechte Autobahnen, was das Training erleichterte. Am Mittag durften wir super feine Teigwaren mit Gehacktem essen. Am Nachmittag hatten wir eine Sprint Staffel in Lenzburg, welche sehr spannend war. Das Abendessen war wieder sehr fein. Danach gab es ein Stretching, geleitet von den Aargauertrainern. Am Abend gabs dann einen Theorie Block über die Testläufe im Tessin. Absolut müde gingen wir dann schlafen.

von Flurina Müller (ZesOLNak)

Sonntag, 4. März

Nach einem leckeren Frühstück ging es für die Aargauer schon mit dem Putzen weiter. Für uns vom ZesOLNak stand zuvor jedoch noch eine kurze Vorbereitung für den Badener OL an. Wir schrieben unsere Ziele für den heutigen OL auf. Danach reisten wir mit den Büsslis zum Badener OL. Mit so vielen Anmeldungen vom ZesOLNak waren die Helfer fast etwas überfordert. Für uns öffneten sie extra eine separate Anmeldung nebenan, damit die anderen Läufer nicht zu lange warten mussten. Natürlich versuchten alle ihre Ziele für den Lauf möglichst gut umzusetzen, was hoffentlich den meisten auch gelungen ist. Da es draussen so schönes Wetter war, beschlossen wir, die gemeinsame Auswertung für den Lauf draussen an der Sonne zu machen. Müde vom KaZu fuhren wir mit den Büssli wieder zurück zum Zustiegsort, von wo aus wir mit ÖV nach Hause fuhren.

von Julia Wipfli (ZesOLNak)



NWK-TL Ostern im Tessin

Donnerstag, 29. März

Donnerstag der 29. März. Wir stehen am Bahnhof und es regnet. Wie könnte es auch anders sein?! Die Vorfreude auf das Trainingslager im Tessin ist riesig. Im Zug wird die Vorfreude aber durch eine Durchsage ein bisschen gebremst. Technische Störungen in Richterswil... Wir verpassen den Zug und stranden in Pfäffikon SZ. Die Reise durch den Gotthard Basistunnel konnten wir leider nicht mit unseren Kaderkollegen auf uns nehmen. Die Freude sie aber nachher in Magliaso zu treffen war dafür umso grösser. Eine riesige Freude für alle vom Kader war es natürlich unser neustes und jüngstes Mitglied im Kader zu treffen. Tobia Stalder: Einige Monate alt... stark und auf den Spuren der Eltern. Nanu wo ist er denn? Es stellt sich heraus das er einige Tage später nachreisen wird und wir ihn noch nicht am ersten Tag wieder sehen werden. Zimmereinteilung und Einrichtung schnell gemacht... Gespräche und noch lautere Gespräche hört man im ganzen Haus. Bis auf einmal die Lichter ausgehen... Was ist jetzt los? NACHTRUHE?!!! Warum müssen den die ganzen Gespräche so schnell beendet werden? Naja so läuft das nun mal; ein Sportler braucht seinen Schlaf und so geht es mehr oder weniger pünktlich um 22:30 ins Bett... Müdigkeit ist aber beim einschlafen kaum zu erkennen, mehr die Vorfreude auf ein perfektes Trainingslager ins Gesicht geschrieben.

von Dominique Schmid (ZesOLNak)

Freitag, 30. März

Die erste Nacht habe ich gut überstanden. Wie jeden Morgen sind wir um 7:10 aufgestanden um zu frühstücken. Dort gab es ein feines Buffet mit Müesli, Jogurt und Brot. Sogar Nutella wurde aufgetischt. Nach dem Essen haben wir uns für das erste Training umgezogen. Gegen 09.00 h sind wir mit den Büsslis der Tessiner nach Astano gefahren. Anhand einer Karte mussten wir uns den Weg zum Start auswendig merken. Dort startete man nach seiner Startzeit zum Vielposten-OL. Es war ein Grenzwald und somit musste man einige male den nicht gut sichtbaren Stacheldraht durchqueren. Autsch. Wer mit dem OL fertig war, ging zurück zu den Büsslis. Die

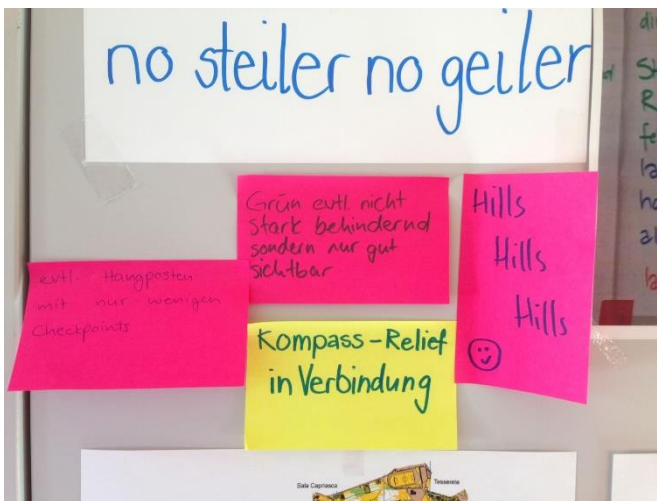


Postensetzer schafften es jedoch nicht am abgemachten Ort zu warten und so joggte Thomas zurück in die Unterkunft. Nach einem leckeren Mittagessen hatten wir am Nachmittag noch ein Multi-Technik-Training auf dem etwas steileren Cademario. Nach dem auch dieses Training vollendet war, kehrten wir wieder in die Unterkunft zurück. Dort sprinteten wir in die Duschen da man nicht wusste, wie lange es warmes Wasser gab. Zum Glück reichte es aber für alle. Um 18.15 gab es dann noch leckere Pizza. Später wurde noch ausgewertet und dann hatten wir noch etwas Freizeit bis es um 22:00 Zeit für die Nachtruhe war.

von Isabelle Gisler (ZesOLNak)

Samstag, 31. März

Morgenessen war wie schon zuvor um 7:30. Nachdem der Nutella Vorrat wieder aufgebraucht war, ging es um 8:45 mit den Büssli los in Richtung Bedero in Italien. Natürlich verspätete sich die Abfahrt um einige Minuten, weil gewisse Helden die ID vergessen hatten. Das Wetter war nicht wie in der Wettervorhersage und man konnte bei leichtem Sonnenschein sogar ohne Thermo laufen. An diesem Morgen war ein Testwettkampf Mittel geplant. Es war eine sehr schöne Karte, ohne viele grüne Partien, viel Abfahrts-OL und mit einem schönen Relief. Die Gewinner bei den Kategorien Kurz, Mittel und Lang hiessen, Lara, Flavio, Mirjam, Dominique, Lea und Nicola. Danach ging es zurück nach Magliaso und wir wurden mit feinen Farfallas bekocht. Am Nachmittag gab es noch ein Rumpfkrafttraining, das von Salome geleitet wurde. Zuerst mussten wir in Gruppen unser eigenes



vollständiges Programm planen, wie wir es machen würden. Nach den 15 Planungsminuten gab es dann ein 30min. Krafttraining mit Übungen von allen Gruppen. Nach dem um 18:00 gehaltenen Nachtessen, gab es noch eine seriöse Auswertung, in der wir immer auch den Bezug zu den Testläufen nahmen. Nachtruhe war wieder wie normal um 22:00.

von Nicola Müller (ZesOLNak)

Sonntag, 1. April

Am Sonntagmorgen standen wir wie gewohnt um halb acht auf, es gab Morgenessen und wir machten uns für die Sprinttrainings, die geplant waren, bereit. Es war der erste schöne Tag nach zwei Tagen schlechtem Wetter, dementsprechend war die Laune gut. Die Sprints waren sehr kurz, doch sie hatten es in sich, die kleinen verwinkelten Gassen und die vielen frei herumlaufenden Hunde verhinderten ein schnelles Lauftempo. Doch alle

genossen die Sonne! Wir assen auf einem Parkplatz unser Mittagessen und stellten uns auf den angesagten Partner-OL ein. Dieser war sehr spannend, da man sehen konnte, wie jemand anders OL läuft und mit dem Gelände des Tessins zurecht kommt. Wieder zurück in unserer Unterkunft assen wir Abendessen und nach dem Abendessen machten wir einen Osterhasen-OL, bei dem wir in Teams kleine Schokoladeneier finden mussten und Aufgaben bewältigen mussten. Es waren alle sehr müde und um halb 11 sorgte Andi für die nötige Ruhe.

von Jan Burkhardt (ZesOLNak)

Montag, 2. April

Nach dem letzten Zmorge in unserem Haus, mussten wir erstmal all unsere Sachen finden und einpacken. Da jeder auf der Liste zum putzen stand, wusste jeder was er putzen muss. Wir putzen kurz oder lange, aber das Ergebnis war bei allen gut. Mit den sauberen Büsslis fuhren wir Richtung Isonne, bogen aber vorher ab, überquerten den Fluss und die Büsslis kämpften sich die schmale und steile Strasse hoch. Wir mussten noch circa 5-10 Minuten laufen, dann waren wir am Start der Lagerstaffel, dem Isonne Battle. Um 10:50 war für die Alten der Massenstart für ihre lange Bahn. Der Start war sehr amüsant für die Zusehenden, aber weniger für die Läufer, denn es ging zuerst mal den steilen Berg hoch. Nach der Ablösung des ersten Läufers durfte die Jungen auf ihre kurze Runde. Die Alten mussten aber auch nochmals eine Runde laufen. Aber auch nachdem sie die kleine Runde absolviert haben, war das Rennen noch nicht fertig. Denn die Jungen mussten noch auf ihre lange Rund gehen, da konnten aber die Alten lachen, da jetzt die anderen den steilen Berg bezwingen mussten. Nachdem aber allen im Ziel angekommen waren, wenn auch einige ohne den Posten 36 konnte man noch das schöne Tessiner Wetter geniessen. Als die Posteneinzieher zurückgekehrt waren machten wir uns auf den Weg Richtung Riviera Bironico. Dort verabschiedeten wir kurz und Bündig, da der Zug auch schon gleich fuhr. Welche zuerst ein Billet lösen konnten oder bereits eines hatten, verpassten den Zug nicht, die anderen schon. Zusammenfassend war es ein gutes Trainingslager und Vorbereitung an die Testläufe im Tessin. Wir danken allen Leitern, die sich Zeit genommen haben und das Trainingslager organisierten.

von Simon Rüegg





Bieler Sport Bonaduz
run bike nordic



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

 **grischalens.ch**

Kontaktlinsen für Graubünden



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



Orienteering.ch



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

