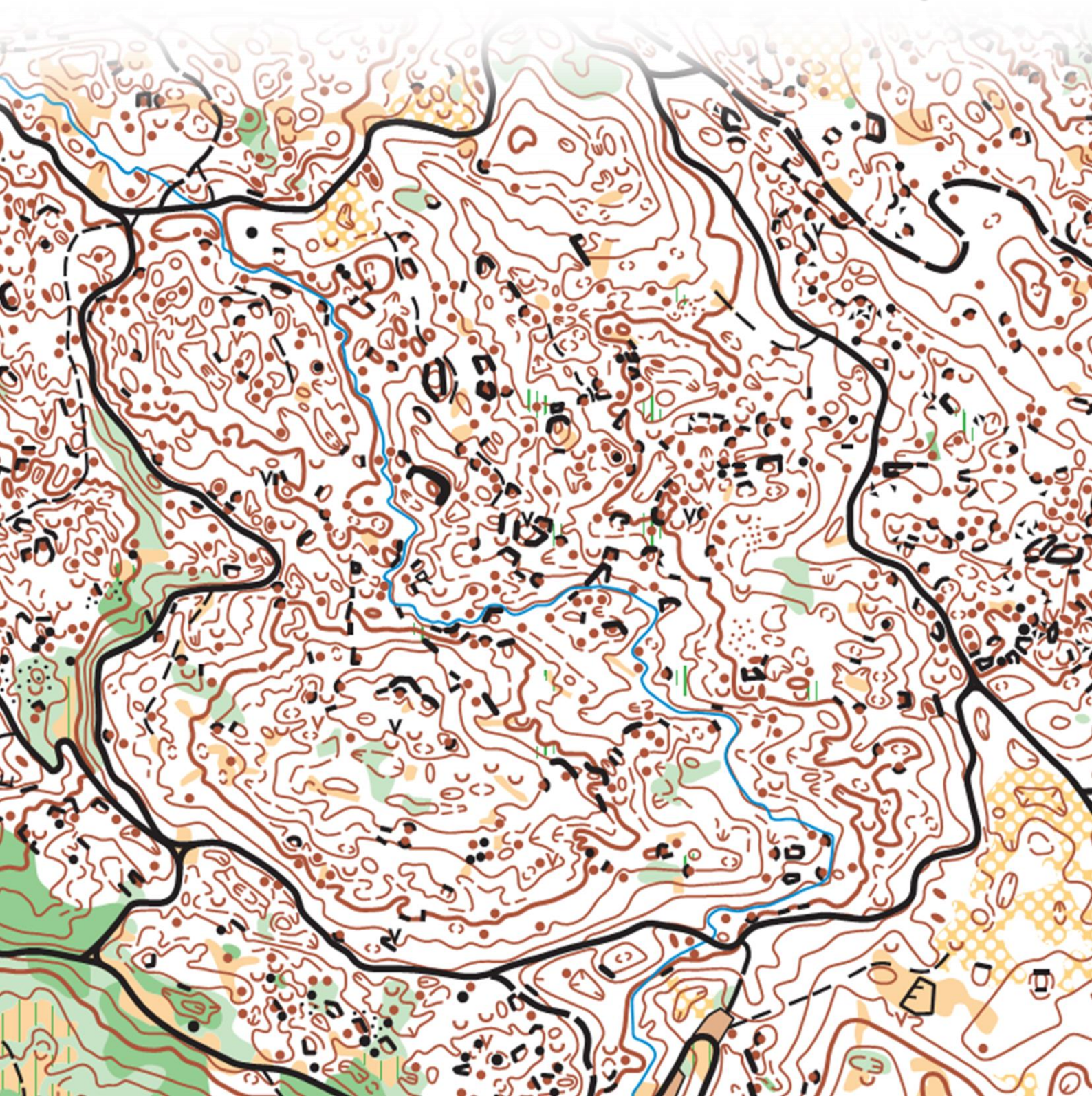


Cha chofa

2018/1





klassische
Massage

Rückenmassage
Sportmassage
Breuss-Dorn-Massage
Cellulitebehandlung

Ursi Ruppenthal

dipl. Masseurin ärztl. geprüft

via Rudera 4
7013 Domat/Ems
tel. 081 633 41 28

1 Stunde CHF 50.-
50% Rabatt für Jugendl. bis 20 J.



gebr. caflisch

Elektro-Anlagen Chur

**Giacomettistrasse 4
Telefon 081 / 284 45 84**

7000 Chur



OLG-Chur-Skitour, 14. Januar 2018, Piz Beverin (Foto: Ursi Ruppenthal)

Redaktionsschluss Chalchofa 2018/2:

3. März 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

Mutationen

Mutationen

Christof Leuenberger
Unterdorfstrasse 5, 8602 Wangen
079 370 56 72
leuenberger.ch@gmail.com

Sarah und Vivian Kleger
Sagastrasse 3
7214 Grösch

Carmen Kappenberger-Strub

Maurin Fritz
fritz.maurin@hotmail.com

Iris und Peter Andres
ipandres@bluewin.ch

Simon Rüegg
simon.rueegg02@gmail.com

Nicolo Infanger
nicolo.infanger@gmail.com

Claudia Stirnimann-Hartmann
cl.stirnimann@hotmail.com

Austritte

Andri und Curdin Steinauer
Jean-Rudolf Sutter (Todesfall)

Lars, Lena und Mathilda Dolf

Eintritte

| | | | |
|-----------------|----------------|------------------|------------------|
| Noah Allenspach | Emmanuel Okoye | Svea Weber | Severin Moser |
| Andri Gujan | Nina Gujan | Lia Frischknecht | Matthias Fässler |

Trainingsangebot Winter 2017/2018

Hallentraining Dienstag

- Superkondi mit Unihockey-Spielrunde
- jeden Dienstag Abend in der Turnhalle Stadtbaumgarten, Chur
- Ausschreibung: Seite 19

Hallentraining Freitag

- Circuit mit OL-spezifischer Einheit und Unihockey-Spielrunde
- jeden Freitag Abend in der Turnhalle Sand, Chur (Doppelhalle unten)
- Ausschreibung: Seite 19

Lauftraining Mittwoch/Donnerstag

- gemeinsames Lauftraining mit unterschiedlichem Inhalt
- bis März jeden Mittwoch, ab März jeden Donnerstag, meist in Chur
- Ausschreibung: Seite 20

Winter-Longjogg

- längeres lockeres Lauftraining (Longjogg)
- an vier Samstagen im Winter, an unterschiedlichen Orten
- Ausschreibung: Seite 20

News

Delia, Simon und Marius im Nachwuchskader

Die OLG Chur ist in der nächsten Saison mit drei Athletinnen und Athleten im regionalen Nachwuchskader Graubünden/Glarus vertreten: Delia Giezendanner (bisher), Marius Robinson (neu) und Simon Rüegg (bisher). Das NWK GR/GL wird auch in der kommenden Saison gemeinsam mit dem Zentralschweizer OL-Nachwuchskader (ZesOLNak) geführt. Neu im Trainerteam ist Véronique Ruppenthal.



Selektionen Talentgruppe Graubünden

14 Athletinnen und Athleten haben sich für die OL-Talentgruppe Graubünden selektioniert: Michelle Abeni, Flurin Brenn, Elia Gartmann, Delia Giezendanner, Livia Giezendanner, Nicolò Infanger, Marius Robinson, Simon Rüegg, Christian Scherrer, Elena Schuler, Nadja Schuler, Jérôme Tschenett, Gina Wilhelm und Lynn Wilhelm. Die Talentgruppe gilt als Zwischenstufe zwischen dem OLG-Nachwuchs und dem regionalen Nachwuchskader.

Middle-SM-Medaillen für Florian und Iris

An der Schweizermeisterschaft im Mitteldistanz-OL vom September auf der Schwägalp haben die Churer zwei Medaillen gewonnen: Florian Attinger lief bei den H20 auf den dritten Rang, Iris Andres wurde bei den D60 Zweite.

Team-SM-Bronze für Chris, Adrian und Mäse

Zum Abschluss der nationalen OL-Saison 2017 sind Anfang November in Bibersitz die Schweizermeister im Team-OL erkoren worden. Die H150-Staffel um Chris Kim, Adrian Puntchart und Marcel Ruppenthal sicherte sich dabei die Bronze-Medaille. Für alle drei ist es die erste Medaille an einer Schweizermeisterschaft.

Rang 5 für Team Graubünden am Arge Alp

Mit einer Delegation von rund 60 Personen ist das Team Graubünden Mitte Oktober nach Bregenz an den Arge Alp gereist. Es erreichte dort in der Gesamtwertung nach der Staffel und dem Einzellauf den fünften Rang. Für drei Bündner Siege sorgten Elia Gartmann (H12), Ursi Ruppenthal (D45) und Adrian Puntchart (H55). Es war der letzte Arge Alp unter der Leitung von Christina und Werner Wehrli.



Einladung zur 48. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

Freitag, den 9. Februar 2018, 18:30 Uhr
Gewerbliche Berufsschule Chur (GBC)

Traktanden

1. Genehmigung des Protokolls der Generalversammlung vom 17. März 2017 (publiziert im Chalchofa 01/18)
2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters (publiziert im Chalchofa 01/18)
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

Im Anschluss an die GV offeriert die OLG Chur einen feinen Znacht!

Wir freuen uns, dich an diesem Abend begrüßen zu dürfen.

OLG Chur
16. Januar 2018
der Vorstand

Anträge von Mitgliedern

Es sind keine Anträge von Mitgliedern eingegangen.

47. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

Protokoll vom 17. März 2017, 18.35 Uhr, in der Aula der Gewerbeschule in Chur

Traktandenliste

1. Genehmigung des Protokolls der Generalversammlung vom 13. Februar 2016
2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters
3. Genehmigung der Jahresrechnung 2016 und Revisorenbericht
4. Vorstandswahl, Wahl Rechnungsrevisoren
5. Jahresprogramm 2017
6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
7. Anträge von Mitgliedern
8. Budget für das Jahr 2017
9. Ehrungen
10. Varia

Der Präsident Chris Kim eröffnet die 47. Generalversammlung der OLG Chur um 18:37 Uhr. Speziell werden die Ehrenmitglieder namentlich begrüsst.

Der Präsident dankt der Gewerbeschule Chur im Speziellen, da die OLG Chur jeweils unentgeltlich ihre Generalversammlung in den Räumlichkeiten der Gewerbeschule Chur abhalten darf.

Die Einladung zur 47. Generalversammlung erfolgte statuarisch termingerecht im Chalchofa 03/2016.

Gemäss Präsenzliste sind 53 Mitglieder anwesend, 41 Mitglieder haben sich entschuldigt.

Als Stimmzähler werden Käthi Scherrer und Trudi Wieland einstimmig gewählt.

Die Traktandenliste (publiziert im Chalchofa 01/2017) wird ohne Änderungen genehmigt.

1. Genehmigung des Protokolls der 46. Generalversammlung vom 13. Februar 2016

Das Protokoll der 46. Generalversammlung wird einstimmig genehmigt.

2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters

Die statuarisch verlangten Jahresberichte des Präsidenten und des technischen Leiters wurden im Chalchofa 01/2017 publiziert.

Jahresbericht Technischer Leiter:

Der Technische Leiter der OLG Chur, Adrian Puntschart, hat keine Ergänzungen zu seinem Jahresbericht 2016.

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

Jahresbericht des Präsidenten:

Der Jahresbericht 2016 des Präsidenten wird ohne Ergänzungen mit Applaus von der Versammlung genehmigt.

3. Genehmigung der Jahresrechnung 2016 und Revisorenbericht

Zu der Bilanz, der Erfolgsrechnung und den Details zur Erfolgsrechnung (Beilage im Chalchofa 01/2017) erläutert Claudia Wetzstein die wichtigsten Positionen.

- Die Jahresrechnung weist einen Gewinn von 39'041.27 Franken aus. Dieser ist aufgrund der Helferentschädigung der SOW/JWOC im Engadin höher als budgetiert. Da die entsprechenden Zahlungseingänge erst im Jahr 2017 erfolgen, ist der Debitorenbestand erhöht.
- Die Rückstellung „sCOOL Liechtenstein“ wurde aufgelöst und in die Position sCOOL integriert.
- Die Karten in Arosa, welche für das nationale Weekend und den Weltcup-final im Jahr 2016 erstellt wurden, sind durch das nationale Sportanlagenkonzept unterstützt worden.
- Der Nachwuchsbetrieb schliesst dank vielen Teilnehmern, dem ICS-Beitrag und den J&S-Leiterentschädigungen mit einem Nettoaufwand von nur 405.45 Franken.
- Die Miete für den neuen Materialkeller ist mit 170 Franken pro Monat höher als bisher.
- Die Startgelder für Schweizermeisterschaften werden neu automatisch aufgrund der Ranglisten ausbezahlt, daher erhöhte Ausgaben. Bei den Staffeln/Teamwettkämpfen müssen diese weiterhin gemeldet werden, da nicht klar ist, an wen das Startgeld ausbezahlt werden soll. Falls eine Auszahlung vergessen geht, kann Claudia Wetzstein daran erinnert werden.

Gabriela Diethelm fragt nach, wieso die Position Geschenke im Jahr 2016 viel höher ausgefallen ist. – Es wurden mehr Anerkennungsgeschenke für Helfereinsätze verteilt.

Silvio Sauter regt an, die Vorstandsspesen als eigene Aufwandsposition auszuweisen. Das Anliegen wird in der Rechnung 2017 umgesetzt.

Ruth Wolf liest den Revisorenbericht von Hansjürg Bollhalder und ihr 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 2016 zu genehmigen und dem Vorstand Décharge zu erteilen.

Abstimmung: Die Jahresrechnung 2016 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.

Bei rechtzeitigem Vorliegen des Revisorenberichts für den Chalchofa vor der GV soll dieser zukünftig auch abgedruckt werden.

4. Vorstandswahl, Wahl der Rechnungsrevisoren

Gemäss Statuten ist der Vorstand und die Rechnungsrevisoren allzweijährlich neu zu wählen. Es sind keine Demissionen eingegangen. Alle Vorstandsmitglieder sowie die Rechnungsrevisoren stellen sich für eine weitere Amtszeit zur Verfügung. Der Präsident stellt der GV die Möglichkeit Sprengkandidaten zu nominieren. Es werden keine weiteren Kandidaten nominiert.

Der Vorstand wird mit nachfolgender Konstellation gesamthaft mit Applaus durch die 47. Generalversammlung der OLG Chur für eine weitere Amtszeit bestätigt:

| | |
|------------------------|--------------------|
| Präsidium: | Chris Kim |
| Kartenwesen (Vize): | Gian-Reto Schaad |
| Finanzen: | Claudia Wetzstein |
| Technische Leitung | Adrian Puntschart |
| Veranstaltungen: | Claudio Senn-Meili |
| Nachwuchs: | Bea Auer |
| Aktuariat: | Cornelia Camathias |
| Beisitz (Jugendquote): | Conradin Meili |

Die Rechnungsrevisoren Ruth Wolf und Hansjürg Bollhalder werden mit Applaus durch die 47. Generalversammlung der OLG Chur für eine weitere Amtszeit von zwei Jahren wiedergewählt.

5. Jahresprogramm 2017

Chris Kim stellt das provisorische Jahresprogramm 2017 (publiziert im Chalchofa 01/2017) vor. Darin sind sämtliche Unterstützungen durch den Verein ersichtlich.

Das Jahresprogramm ist neu auf der Webseite auch als A4-Übersicht abrufbar.

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

Ausblick 2018:

Gemäss früherem GV-Beschluss soll jährlich ein Bündner-OL-Weekend stattfinden. Im Unterengadin findet 2018 die LOM und ein nationaler OL statt. Die OLG hat letztes Jahr beschlossen zu helfen, falls dies erwünscht ist.

Ausblick 2019

Im Jahr 2019 steht der Arge Alp in Graubünden an. Der BÜOLV prüft mögliche Austragungsorte im Engadin. CO Engiadina versucht eine Laufleitung zu benennen. Der Vorstand möchte von der GV das OK für eine Mithilfe der OLG. Falls die OLG nicht mithilft, könnte der Arge Alp evtl. nicht durchgeführt werden.

Von der Versammlung werden verschiedene Voten eingebracht, die beachtet werden müssen. Welche Gebiete sollen präsentiert werden? Wo gibt es aktuelle Karten? Das Wetter kann im Oktober nicht mitspielen. Falls die OLG die Hauptorganisation übernehmen müsste, wäre ein näherer Austragungsort sinnvoll (aber auch in unseren Reihen ist es schwierig Laufleiter zu finden).

Silvio Sauter merkt an, dass die OLG viel an Grossanlässen hilft und dadurch die Organisatoren für die kleineren Bündner Veranstaltungen fehlen würden. Dem Vorstand ist dieses Problem bewusst. Die Region Graubünden/Glarus steht alle zwei Jahre auf der Gebietsplanung des SOLV für Nationale OL's und/oder Schweizermeisterschaften. Es gibt verschiedene Ideen, wie solche Anlässe auch ohne Hauptorganisation durch die OLG Chur im Kanton möglich werden können. Der/die Anlass/Anlässe könnte/n komplett an einen auswärtigen Verein weitergegeben werden. Da wir mit allfällig negativen Auswirkungen bei Ämtern und Gemeinden umgehen müssen, sollten die Bündner Vereine immer eigene Leute in Schlüsselpositionen stellen.

Abstimmung: Die OLG will am Arge Alp als Helferverein mitarbeiten oder allenfalls den Lead übernehmen. Der Beschluss wird mit einer Enthaltung angenommen.

Ausblick 2020 und 2021

In der Gebietsplanung 2020 ist im Frühling in der Region Graubünden/Glarus die SOM und ein Nationaler OL vorgesehen. Der Bündner OL Verband prüft momentan mögliche Gebiete. Es soll an der GV nächstes Jahr darüber

abgestimmt werden. Eine Weitergabe an einen anderen Verein soll ebenfalls geprüft werden.

Im Jahr 2020 feiert die OLG ihr 50-jähriges Bestehen. Da wird diskutiert, uns ein Jubiläumsjahr ohne grosse Lauf-Organisationen zu gönnen. Für die SOW 2021 ist Arosa als Austragungsort als Favorit im Gespräch.

Falls möglich soll der Bündner-Cup in den nächsten Jahren Fuss fassen. Dies soll aber von Jahr zu Jahr entschieden werden.

6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge

Mitgliederzahlen vom 01.01.2017:

234 Mitglieder, davon 30 Gönner/-innen und 11 Ehrenmitglieder. Der Präsident Chris Kim stellt fest, dass viele junge Neumitglieder beigetreten sind. Die Neumitglieder werden namentlich abgelesen und bei Anwesenheit mit Applaus herzlich willkommen geheissen.

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

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

7. Anträge von Mitgliedern

Fristgerecht hat der Vorstand einen Antrag an die GV eingereicht.

Der Vorstand möchte nach Rücksprache mit den Haupthelfern der JWOC und SOW einen Betrag von 50'000 Franken für eine Clubreise an den O-Ringen 2018 einsetzen. Aufgrund der Finanzlage des Clubs ist ein solcher Betrag verkraftbar. Der Vorstand hat sich vom Datum her für den O-Ringen entschieden, da er in den Schulferien liegt und nicht mit dem Engadin-Weekend in Konflikt steht. Die Idee ist, dass nur die Unterkunft mit Halbpension organisiert wird.

Chris Kim stellt die provisorisch reservierte Unterkunft und den O-Ringen kurz vor und eröffnet die Diskussion.

Silvio Sauter fragt an, ob eine Vorbereitungswoche geplant ist, um das Gelände kennen zu lernen. Er stellt den Antrag, den Betrag um 30'000 Franken zu erhöhen und damit eine Vorbereitungswoche mitanzubieten.

Abstimmung: Die GV stimmt einer Clubreise im Jahr 2018 an den O-Ringen mit einer Trainingsvorwoche bei einem Kostendach von 80'000 Franken mit 3 Enthaltungen zu.

8. Budget für das Jahr 2017

Claudia Wetzstein hat keine Ergänzungen zum vorgelegten Budget 2018 (publiziert im Chalchofa 01/2017).

Silvio Sauter fragt an, wieso für Startgelder 24'000 Franken budgetiert sind. Der Präsident erklärt, dies sei auf dem zusätzlichen Weekend und dem SIMM begründet.

Weiter wird angemerkt, die Laufrechnung sei vorsichtig budgetiert und die Startgelder eher hoch. Claudia Wetzstein merkt an, dies sei nur schwierig genauer zu vorausszusehen.

Abstimmung: Das Budget 2017 wird mit der Erhöhung der Position Clubreise von 50'000 auf 80'000 Franken einstimmig von der Generalversammlung genehmigt.

9. Ehrungen

Der Verbandssportpreis 2016 geht an Christina und Werner Wehrli (sCOOL und Arge Alp). Die Preise wurden anlässlich der BÜOLV-Versammlung bereits übergeben.

| Ehrungen | Preis-Übergabe |
|---|--------------------------------|
| Sportliche Leistungen: An der Ski-OL Jugend-EM 2017 hat Delia Giezendanner mit der Staffel die Silbermedaille und im Spint mit dem 5. Rang ein Diplom gewonnen. 2016 haben Mitglieder der OLG Chur diverse Podestplätze an Schweizermeisterschaften erreicht. Diese werden namentlich erwähnt. | Adrian Puntschart |
| Jugenförderungsfond: Delia Giezendanner: 110 Franken Gutschein (SOW Gesamt, 2. Rang / NOM, 3. Rang / LOM, 3. Rang / Ski-OL kurz, 1. Rang) | Bea Auer |
| SOW/JWOC, stellvertretend die Haupthelfer: Monica Pfister, Markus Wenk, Philipp Sauter, Gianni Schaad, Marcel Schiess und Ursi Ruppenthal | Chris Kim |
| OfA: Cornelia Camathias Laufleiter Bündner OL Weekend: Chris Kim Organisation Schweiz.bewegt: Claudio Senn Meili | Claudio Senn Meili / Chris Kim |

10. Varia

- Christina Wehrli berichtet, dass 2017 insgesamt 9 sCOOL-Anlässe geplant sind. Die meisten dieser Anlässe finden an Daten statt an denen Christina nicht anwesend sein kann, deshalb sucht sie Helfer für diese Anlässe.
- Frank Schuler stellt kurz das Nachwuchskonzept Graubünden vor. Er erwähnt, dass jeder Leiter mit J&S-Ausbildung gefragt ist. Das Nachwuchskonzept ist neu dreistufig. Die OL-Jugend ist bei der OLG Chur angesiedelt. Die 2. Stufe (OL-Talentgruppe) ist beim BÜOLV angesiedelt, operativ aber von der OLG Chur geführt. Diese Gruppe soll für Athleten aus dem ganzen Kanton offen sein und wird momentan von Annetta Schaad und Markus Wenk geleitet. Die 3. Stufe (Nachwuchskader GR/GL) obliegt dem BÜOLV und wird derzeit in Zusammenarbeit mit dem ZESOLNAK geführt.
- Der Präsident stellt das neue Materiallager der OLG Chur vor. Das Self Checkout/Checkin-System wird durch Marc Thoma verwaltet. Chris Kim dankt Ruth Wolf mit einem Geschenkkorb für das bisherige Gastrecht des Materialkellers.
- Schweiz bewegt wird 2017 wieder durchgeführt. Claudio Senn Meili wird dies auch 2017 wieder organisieren und ist dafür noch auf der Suche nach Helfern.
- Es liegen diverse Helferlisten, z.B. sCOOL, Kartentrainings, OL für Alle, Bündner Weekend, auf.
- Ebenfalls liegen die Anmeldelisten für Clubweekends auf.
- Im Mai 2018 findet im Tessin die EOC statt. Parallel findet ein 5-Tage-OL statt.
- Gabriela Diethelm wünscht, dass der Chalchofa vor der GV nächstes Mal früher versendet wird.
- Silvio Sauter fragt an, wie die Verhandlungen mit den Gemeinden Flims/Laax und Salouf stehen. Gian-Reto Schaad berichtet, dass die Verhandlungen mit Flims/Laax abgeschlossen seien und Salouf noch offen sei.

Der Präsident lädt zu Äplermagronen ein.

Der Präsident schliesst die 47. Generalversammlung der OLG Chur um 20:55 Uhr.

Für das Protokoll

Cornelia Camathias
Aktuariat

Jahresbericht des Präsidenten 2017

Wir schreiben den 23. Juni 2017 um 22:49 Uhr. Es ist mucksmüslistill und die Luft im GKB-Auditorium ist elektrisch. „**Der Bündner Sport Verein des Jahres 2017 heisst: OLG CHUR!**“

Wow, das ist eine tolle Überraschung! Thierry Jeanneret, Leiter Graubünden Sport und seines Zeichens ebenfalls aktiver OL-isti hält eine lobende Laudatio zum familiären Zusammenhalt in der OLG Chur und den beispielhaften Errungenschaften im Bereich der Nachwuchsförderung der letzten Jahre. Eine herrliche Genugtuung für den engagierten Einsatz unserer Funktionäre und den zahlreichen Helfern. Nur dank jedem Einzelnen von euch sind derartige Entwicklungen überhaupt möglich. Diese Ehrung ist eine grossartige Visitenkarte für unser Tun. Bravo.

Umso passender, dass Bea Auer als kreativer Kopf der OLG-Nachwuchsförderung mit ihrem Roland und Claudio Senn als gewandtem Repräsentant mit seiner Claudia als geladene Gäste die Ehrung entgegennehmen durften. Dem Präsidenten und der Firstlady bekam die Ehre der Kinderbetreuung und der abendfüllenden Kunstbaute einer lässigen Briobahn sowie melodisch gelesen oder gegähnten Guatnachtgschichtli zu. Dennoch live an der Ehrung mit dabei per Whatsapp. Was für ein toller Abend! Was für ein Highlight 2017!

Bei Weitem nicht aber das einzige Highlight 2017. So verblüffte Delia Giezendanner an der Ski-O-EYSOC in Imatra – als (noch) nicht Kadermitglied des SOLV – mit dem 5. Rang im Sprint (Diplom) und gar mit der Silbermedaille im Staffelwettkampf. Einfach Super - Herzliche Gratulation!

Mit der giffigen Nachwuchsstrategie GR werden weitere Talente im strukturierten Aufbau gefördert und entwickeln sich in Richtung ihrer individuellen Ziele. Garantiert tolle Versprechen für die Zukunft. Unsere ever-fleissigen Helfer engagieren und sorgen sich vorbildlich um den passenden Rahmen für ein aktives und lebhaftes Clubleben. Das Angebot ist reichhaltig und bietet Jedem passende Möglichkeiten, seine sportlichen und gesellschaftlichen Werte hoch zu halten. Das ist absolut keine Selbstverständlichkeit, was von der Idee bis zur Umsetzung einem grossen DANKESCHÖN gebührt.

Und dennoch sind auch wir vor persönlichen Problemen oder Schicksalsschlägen nicht gefeit. Da sind wir alle froh auf ein intaktes Umfeld zählen zu können. Auch dies ist eine wunderbare Qualität, welche wir in der OLG Chur leben. Wir helfen in der Bewältigung und Verarbeitung und sind für einander da. Wir gedenken allen schwierigen Momenten 2017 und erfreuen uns am Halt und der positiven Gedanken.

Ich bin stolz, Teil des Bündner Sport Vereins des Jahres 2017 zu sein und fühle mich getragen von euch und im speziellen von meinen vertrauten Kolleginnen und Kollegen im Vorstand. Ihr seid eine grossartige Mannschaft und es macht richtig Spass mit euch die OLG Chur voranzubringen.

Für die kommenden drei Jahre haben wir dem Verband bewusst geplante Nationale und Meisterschaften für die Region GR/GL zurück- oder weitergegeben. Wir wollen unseren Ressourcen Sorge tragen und das Augenmerk vorwiegend auf unsere regionalen, kleinen und feinen Anlässe legen. Nichts desto trotz braucht es aber auch dafür tragende Persönlichkeiten, welche sich auch einmal für eine Laufleitung, als Bahnleger oder Ressortchef hervortun. Eine breite Unterstützung mit Rat und Tat durch unsere erfahrenen Reisser sei euch gewiss – das nötige Selbstvertrauen schlummert in jeder/jedem selber – make it alive!

Als positive Beispiele für kommende Events darf ich hier schon einmal Erwin C., Erich M., Claudio R., Coni M., Juno K., und Claudio S.M. in leitenden Funktionen ankünden. Es wäre sehr schön, wenn sich auch für das BüWE 2018 und den Stadt-OL 2019 noch motivierte Laufleiter finden liessen um eine drohende Absage abzuwenden.

Kurzfristig betrachtet bedeutet voran aber vor allem – ab nach Schweden! Die Clubreise ruft und 80 Mitglieder sind freudig gespannt auf zwei Wochen nordischen OL. In diesem Sinne...

Bis bald im Wald.

Januar 2018, Chris Kim

Jahresbericht Technischer Leiter 2017

Fünf Jahre als Technischer Leiter – Zeit für einen kleinen Rückblick. Dank dem Online-Archiv der Chalchofa Ausgaben ab 2002 konnte ich in der Geschichte der OLG Chur stöbern. Natürlich interessierten mich dabei vor allem die Berichte der jeweiligen Technischen Leiter. Und ich musste feststellen, dass zu Beginn des 21. Jahrhunderts ganz andere Zeiten herrschten: Das Kartentraining war nur spärlich besucht (z. B. durchschnittlich 12 TeilnehmerInnen im Jahre 2006), dafür fanden sich offenbar jeweils ca. 15-20 Athleten in 2 parallelen (?) Hallentrainings am Dienstagabend in der Turnhalle Stadtbaumgarten ein. Zudem schien das Lauftraining am Donnerstag recht gut besucht zu sein. Nun, die Zeiten ändern sich ...

Kartentrainings

Im Jahre 2017 wurden 18 Kartentrainings durchgeführt. Davon gehörten deren 4 zum Sprintcup. Die durchschnittliche Teilnehmerzahl lag bei 35. Dazu kommen noch die Teilnehmer des Anfängerkurses, welcher jeweils gleichzeitig stattfand. Beim Sprintcup laufen die Anfängerinnen und Anfänger die gleichen Bahnen wie alle: dort hatten wir im Schnitt 60 Teilnehmerinnen! Die Entwicklung ist also sehr erfreulich. Wir werden deshalb das Konzept mit der Integration des Anfängerkurses in das normale Kartentraining weiterführen.

Langsam aber sicher haben wir also wieder mehr Nachwuchs. Jetzt wird es darum gehen, auch die Qualität der Kartentrainings für leistungsorientierte OL-Läuferinnen und Läufer wieder zu steigern, ohne den Spassfaktor für die anderen zu vernachlässigen.

Donnerstags-Lauftraining

Noch ist unser Nachwuchs zu jung und sind die Alten zu alt, um regelmässig am Lauftraining teilzunehmen. Oder das Angebot ist zu unattraktiv. Das ganze Jahr über habe ich jeweils im OLG-Chat zum Lauftraining am Donnerstag-Abend aufgerufen. Durchschnittliche Teilnehmerzahl: 5.7. Wie es mit diesem Training weitergeht, werde ich im Laufe des nächsten Jahres zusammen mit den Verantwortlichen für den Nachwuchs entscheiden.

Hallentraining

Keine Änderungen hat es im Bereich der Hallentrainings gegeben. Nach wie vor steigt die Teilnehmerzahl. Der Durchschnitt im Freitagstraining, welches wie immer das ganze Jahr über stattfand, betrug 19 Teilnehmerinnen und Teilnehmer (Rekord 34, davon 25 Jugendliche). Das Training am Dienstagabend während der Wintermonate hatte durchschnittlich 12 Teilnehmer.

5er Staffel

Mit vier 5er Staffeln und 2 Kids-Staffeln war die OLG Chur wieder einmal gut vertreten. Es resultierten die Ränge 25, 47, 56 und 81. Die Kids rangierten sich auf den Rängen 7 und 10. Wenn das kein Versprechen für die Zukunft ist!

Sprint-Cup

Wie oben erwähnt erfreute sich der Sprintcup im 10. Jahr seines Daseins ausgesprochener Beliebtheit. In Ilanz, Untervaz, Haldenstein (neue Karte) und in der Churer Altstadt kämpften bis zu 69 Teilnehmerinnen und Teilnehmer um Punkte. Auf der Schlussrangliste findet man 90 Namen. Zuoberst der neue Sprintkönig Marius Robinson!

Weihnachtslongjogg

Der traditionelle Weihnachtslongjogg wurde dieses Jahr erneut von Ruppenthals geplant und führte von Trin über verschieden lange Routen nach Ems. Ein herzliches Dankeschön.

Ausblick

Véronique Ruppenthal (Trainerin Nachwuchskader), Bea Auer (Leiterin Nachwuchskurse), Markus Wenk (Leiter Talentgruppe) und ich haben das Trainingsangebot für die Jugendlichen analysiert. Im kommenden Jahr möchten wir zwei Dinge erreichen.

Das Kartentraining wird einerseits wie bis anhin weitergeführt: alle, die einen Normal-OL wollen, sollen ihn bekommen. Das scheint nach wie vor ein Bedürfnis zu sein. Dem jüngeren Nachwuchs wird weiterhin eine einfachere Bahn zur Verfügung gestellt. Neu soll für die Leistungsgruppen (Jung und Alt!) ein zielorientiertes Kartentraining angeboten werden. Die Planungen dazu sind am Laufen.

An der Ausdauer und Schnelligkeit werden wir weiterhin im Lauftraining arbeiten. In naher Zukunft muss die Teilnahme auch für die Talentgruppe attraktiv werden, ja muss ein Muss werden.

Damit das Training besser planbar ist, findet es vorerst immer zur gleichen Zeit am gleichen Ort statt: bis zu Beginn des Kartentrainings jeweils am Mittwoch, danach jeweils donnerstags. Treffpunkt ist um 18:15 Uhr bei Puntscharts.

Ich wünsche allen gute Gesundheit und viel Erfolg für das kommende OL-Jahr.

Chur, Januar 2018

Adrian Puntschart

PISTE-Läufe 2018

Für eine Selektion ins Nachwuchskader GR/GL und in die Talentgruppe GR werden auch kommende Saison die Resultate der PISTE («Prognostische Integrative Systematische Trainer-Einschätzung») berücksichtigt. An folgenden Wettkämpfen können 2018 Punkte gesammelt werden:

| | | | D/H12/14 | D/H16 | D/H18/20 |
|--------|-----------------------|---------------------|----------|-------|----------|
| 18.03. | 1. Nat. Mitteldistanz | Erlösen | x | x | x |
| 24.03. | NOM | Gelterkinderberg | | | x |
| 10.05. | SPM | Capriasca Paese | | x | x |
| 12.05. | 5. Nat. Mitteldistanz | Capriasca | | x | x |
| 13.05. | 6. Nat. Langdistanz | Tesserete | x | x | x |
| 27.05. | Zimmerberg-OL | Stadt Wädenswil | x | | |
| 09.06. | Bündner Weekend | Trin/Flims | x | x | |
| 10.06. | Bündner Weekend | Trin/Flims | x | | |
| | | | | | |
| 18.08. | 7. Nat. Mitteldistanz | Tarasp | x | x | x |
| 19.08. | LOM | Ftan | x | x | x |
| 26.08. | MOM | Brandhöchi | x | x | x |
| 02.09. | Einzellauf Jugendcup | Serpiano | | | x |
| 09.09. | 8. Nat Sprint | Stäfa | x | x | x |
| 15.09. | TMO | San Bernardino Pass | x | x | |

Schneehotel «Wolfland»: Angebot für OLG-Chur-Mitglieder

Von jetzt bis Ostern führe ich gern Gäste aufs Jatzhorn, 2682m ob Davos, in mein Schneehaus «Hotel Wolfland». Ob für ein Mittagsfondue oder eine Übernachtung mit Fondueznacht und Zmorge: Bis zu 6 Gäste aufs Mal können vom voll eingerichteten Schneehaus profitieren. Am besten von der Bergstation der Jakobshornbahn aus, in einer knappen Stunde zu erreichen mit Tourenskis, Schneeschuhen (kann ich ausleihen) oder bei guter Spur zu Fuss. Warme Nacht garantiert in Dreifachschlafsack auf Doppelmätteli – niemand muss selber etwas heraufbringen.

Ruft mich doch so frühzeitig wie möglich für einen Termin an auf 079 404 62 09 oder 081 413 09 81, E-Mail an info@wolfland.ch.

Ich freue mich auf euren Besuch bei mir auf dem Berg – im richtigen Winter!

Dieter Wolf

Hallentraining



Du hast die Wahl !



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

in der Turnhalle Stadtbaumgarten.

Hallentraining mit Spielrunde

Bis 20. März 2018 und ab 23. Oktober 2018

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



Lauftraining 2018

Kader-/Talentgruppe-Lauftraining:

- **Wann:** jeden Mittwoch Abend, bis ca. Mitte März. Ab Mitte März (sobald das Dienstags-Kartentraining beginnt) dann jeweils am Donnerstag Abend.
- **Zeit:** um 18:15 Uhr, Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Besammlung:** meist 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 Grundaussdauer 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 willkommen.
- **Leiter:** verschiedene, unter anderem Véronique Ruppenthal, Bea Auer, Adrian Puntschart und Markus Wenk
- **Beginn:** ab 10. Januar 2018



Winter-Longjogg:

- **Wann:** den Winter durch, an vier Samstagen (13.1., 27.1., 10.2., 24.2.)
- **Zeit:** Samstag Vormittag, genauer Zeitpunkt wird per OLG-Chur-WhatsApp-Chat bekannt gegeben
- **Besammlung:** unterschiedliche Orte, auch mal irgendwo in den Bergen. Wird spontan bekannt gegeben.
- **Was:** längeres, lockeres Lauftraining (oder eben: Longjogg)
- **Für wen:** alle Interessierten
- **Voraussetzung:** 1 Stunde am Stück locker rennen können
- **Leiter:** Markus Wenk
- **Beginn:** ab 13. Januar 2018



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 Lieblingstrainingrunde kennenzulernen!

Kartentraining 2018

Stand 9.1.2018

| Nr. | Datum | Karte | Besammlungsort* |
|---|--------|----------------------|----------------------------------|
| <i>Umstellung Sommerzeit 25.03.2017</i> | | | |
| 1 | 27.03. | Fürstenwald 1 | Hundeparkplatz Trimmiser Rüfi |
| 2 | 3.04. | Ils Aults 1 | P Schafweide Domat/Ems |
| 3 | 10.04. | Bonaduz 1 | Blockhaus Bot Mulins Weihermühle |

*Frühlingsferien 16.04.-29.4.
Plauschwoche 24.04.-28.04.*

| | | | |
|----|--------|---------------------------------|--------------------------|
| 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. | La Mutta | P Staderas |
| 10 | 12.06. | Trin 2 | Panzersperre Trin Digg |
| 11 | 19.06. | Uaul Grond/Waldhaus | P Caumasee |
| 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

| | |
|----------------------------|--|
| Startzeit: | 18.00 bis 18.30 |
| | Bitte startet frühestmöglich und erkundigt euch, wann eingesammelt wird. |
| Trainingsform: | je nach Zielvorgabe, "Normal-OL" möglich |
| Mitfahrgelegenheit: | über WhatsApp Gruppenchat "OLG Chur" |
| Einsteiger / Gäste: | sind herzlich willkommen |
| Auskunft: | Adrian Puntschart apuntschart@bluewin.ch; 079 584 62 52 |





3. Bündner OL Cup 2018 mit Gesamtrangliste

| | Lauf 1 | Lauf 2 | Lauf 3 | Lauf 4 | Lauf 5 |
|---------------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| Datum | Samstag 24. 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 | noch offen | 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

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

graubündner SPORT



**Graubündner
Kantonalbank**



22



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!

graubünden SPORT



23





Orientierungslauf-Plauschwoche

24. – 28. April 2018 in Chur und Umgebung

*Hast du Lust, zu lernen wie man besser Karte liest und gleichzeitig lässige, sportliche Tage im Wald zu verbringen?
Dann sei auch dabei bei der Plauschwoche 2018, wir freuen uns auf dich!*

Programm

Dienstag bis Freitag: Training rund um Chur für Anfänger und Fortgeschrittene ab 9 Jahren (Jahrgang 2009)

Zeitlich von ca. 9.30 bis 16.30 Uhr

Samstag: Teilnahme am OL für Alle in Chur

Kosten

Bis 20-jährig Fr. 70.00 / Erwachsene Fr. 90.00

OLG Chur Mitglieder Fr. 10.00 Reduktion

Zahlbar am ersten Kurstag

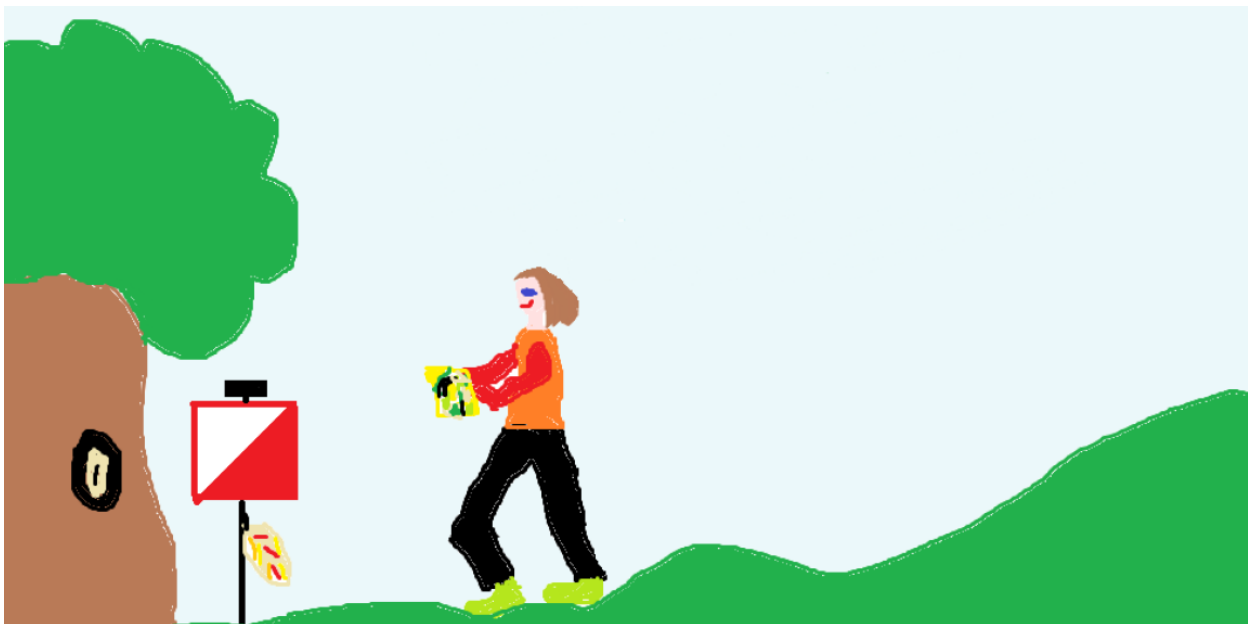
**TEILNEHMERZAHL
BESCHRÄNKT**

Anmeldung / Auskunft

Bis Freitag 16. Februar 2018 an Beatrice Auer

Via Ruegna 52, 7016 Trin Mulin, Tel. 081 630 40 73, b.auer@rodesign.ch

Mit Angabe von Name, Adresse, Telefon, Mail und Geburtsdatum





Orientierungslauf-Kurse Frühling 2018

Nach den Frühlingsferien bis zu den Sommerferien bieten wir für Anfänger und Fortgeschrittene jeweils dienstags und mittwochs einen OL-Kurs für Schüler-/innen ab JG 2009 und Erwachsene an.

OL-Kurse

Dienstag von ca. 18.00 bis 19.30 Uhr (Umgebung von Chur)

Mittwoch von ca. 16.00 bis 18.00 Uhr (Fürstenwald Chur)

Kosten

Bis 20-jährig Fr. 20.00 / Erwachsene Fr. 30.00

OLG Chur Mitglieder gratis, zahlbar am ersten Kurstag

Anmeldung / Auskunft

*bis **Freitag 30. März 2018** an Beatrice Auer*

Via Ruegna 52, 7016 Trin Mulin, Tel. 081 630 40 73, b.auer@rodesign.ch

Mit Angabe von Name, Adresse, Telefon, Mail und Geburtsdatum



OL-Schüali
sCOOL-Cup GR
Kant. Schulsporttag GR
Mittwoch, 2. Mai 2018

Wo 7000 Chur, Fürstenwald, Besammlung beim Waldhausstall

Zeit ab 14:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

Wer Schüler/innen 1. - 9. Klasse aus Graubünden
Start in Zweierteams

Anmeldung ab sofort bis am Montag **2. April 2018** unter:
www.graubuendensport.ch
>Aktuelles>Sport>Schulsporttag>Orientierungslauf

Weisungen + Startliste werden ab Mittwoch 18. April 2018 publiziert unter:
www.graubuendensport.ch, www.scool.ch oder
www.olg-chur.ch

Startgeld CHF 3.00 pro Teilnehmer
Zu bezahlen bei der Besammlung beim Waldhausstall

| Wettkampftart | Klasse | Kategorie | OL-Form/Vorkenntnisse |
|----------------------|---------------|------------------|--------------------------------|
| | 1. – 3. | Mädchen/Knaben C | Schnur-OL, ohne OL-Kenntnisse |
| | 4. – 6. | Mädchen/Knaben B | Normal-OL, wenig OL-Kenntnisse |
| | 7. – 9. | Mädchen/Knaben A | Normal-OL, wenig OL-Kenntnisse |

- gemischte Teams starten in der Kategorie Knaben
- Siegerteams der Kategorien A qualifizieren sich für den
Schweizerischen Schulsporttag am 30. Mai 2018 in Lausanne

Preise viele tolle Preise

Versicherung Haftung ist ausgeschlossen

Begleitung wird empfohlen, für den Schweizerischen Schulsporttag Pflicht

Auskunft Claudia Stirnimann, Tel: 079 779 35 91
E-Mail: cl.stirnimann@hotmail.com

Übungsmöglichkeit anlässlich OL für Alle am Samstag, 28. April 2018
Startzeiten zwischen 13:00 Uhr und 15:00 Uhr
Besammlung und Anmeldung beim Waldhausstall / Fürstenwald

Co - Sponsoren

Partner



Prof.
Otto Beisheim
Stiftung



Vormerken !



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!

| | |
|------------------|--|
| Veranstalter | OLG Welsikon |
| Karte | Mörsburg |
| Strecken | 5 Strecken variabler Länge und Schwierigkeit |
| Kinderstaffel | H/D 10-12, 3 LäuferInnen pro Team, Idealzeit 12-18' |
| Informationen | Folgen via Chalchofemail |
| Wettkampfbereich | Seuzach. Details sind noch nicht bekannt. |
| Anreise | möglichst gemeinsam mit SBB |
| Kosten | Startgeld und ÖV-Fahrtkosten werden von der OLG Chur übernommen. |

Anmeldung **bis** *Datum wird noch bekanntgegeben*
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

Gesamtrangliste Bündner Cup 2017

| Rang | Name | Jg. | Wohnort | Lauf 1 | Lauf 2 | Lauf 3 | Lauf 4 | Lauf 5 | Total (4 aus 5) |
|------|---------------------|------|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------------|
| 1 | Gartmann, Elia | 2005 | Chur | 0.00 | 100.00 | 100.00 | 100.00 | 100.00 | 400.00 |
| 2 | Rüegg, Simon | 2002 | Malans | 89.69 | 99.07 | 95.83 | 100.00 | 99.82 | 394.72 |
| 3 | Robinson, Marius | 2001 | Trin | 93.44 | 100.00 | 100.00 | 0.00 | 100.00 | 393.44 |
| 4 | Brenn, Flurin | 2006 | Flims | 0.00 | 87.18 | 93.28 | 95.63 | 76.63 | 352.71 |
| 5 | Diethelm, Gabriela | 1974 | Chur | 78.88 | 99.90 | 80.27 | 81.57 | 78.38 | 340.62 |
| 6 | Wilhelm, Lynn | 2004 | Grüsch | 0.00 | 89.58 | 77.54 | 72.84 | 94.69 | 334.65 |
| 7 | Wilhelm, Gina | 2006 | Grüsch | 0.00 | 62.39 | 100.00 | 100.00 | 69.79 | 332.18 |
| 8 | Puntschart, Adrian | 1962 | Chur | 79.33 | 100.00 | 78.05 | 60.39 | 71.03 | 328.41 |
| 9 | Ruppenthal, Ursi | 1971 | Domat/Ems | 0.00 | 100.00 | 75.26 | 65.68 | 78.93 | 319.87 |
| 10 | Gartmann, Luisa | 2007 | Chur | 0.00 | 60.68 | 75.20 | 75.99 | 100.00 | 311.87 |
| 11 | Wetzstein, Claudio | 1959 | Chur | 68.46 | 0.00 | 100.00 | 71.34 | 70.33 | 310.13 |
| 12 | Scherrer, Christian | 2002 | Landquart | 81.97 | 91.61 | 51.90 | 69.75 | 63.58 | 306.92 |
| 13 | Poltéra, Flavio | 1985 | Domat/Ems | 100.00 | 0.00 | 0.00 | 100.00 | 100.00 | 300.00 |
| 14 | Tschenett, Jérôme | 2004 | Chur | 57.15 | 76.52 | 56.97 | 74.73 | 90.70 | 299.10 |
| 15 | Auer, Beatrice | 1975 | Trin | 68.81 | 45.38 | 65.63 | 80.75 | 69.37 | 284.57 |

Die ersten 15 wurden anlässlich des Schlusslaufes in Susch geehrt.

Gesamtrangliste unter:

www.olg-chur.ch → Downloads → Veranstaltungen → Ranglisten

Rangliste Nachwuchscup 2017

| Name | Vorname | Anz. Punkte |
|-----------------|------------------|-------------|
| Scherrer | Christian | 45 |
| Eckert | Diego | 42 |
| Robinson | Marius | 41 |
| Kühne | Elijah | 40 |
| Rüegg | Simon | 40 |
| Tschenett | Jérôme | 39 |
| Kühne | Ramon | 38 |
| Rüegg | Michael | 38 |
| Meili | Florentin | 37 |
| Gartmann | Elia | 35 |
| Giezendanner | Delia | 31 |
| Scherrer | Anja | 31 |
| Decurtins | Hadrian | 30 |
| Wilhelm | Gina | 29 |
| Wilhelm | Lynn | 28 |

Die Sieger wurden anlässlich des Chlaus-Höck in Chur geehrt.

Gesamtrangliste unter: www.olg-chur.ch → Downloads → Nachwuchs



Rangliste GR/GL Jugendmeisterschaft 2017

| <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>S-lauf</u> | <u>Total</u> |
|------------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| D 10 | Gartmann Luisa | | 85 | | 100 | | 150 | 335 |
| | Vliegen Leni | | | | | | 114 | 114 |
| | Wegmann Stella | | 85 | | | | | 85 |
| D 12 | Auer Eliane | 100 | 100 | 100 | 100 | 70 | 128 | 428 |
| | Wilhelm Gina | | 79 | | 97 | 100 | 150 | 426 |
| | Robinson Una | | 94 | | | | | 94 |
| | Santos de Boa Ladina | 90 | | | | | | 90 |
| | Thoma Suara | | 71 | | | | | 71 |
| | Thoma Samea | | 71 | | | | | 71 |
| D 14 | Wilhelm Lynn | | 100 | 100 | 100 | 100 | 150 | 450 |
| | Thoma Laya | | 84 | | | | | 84 |
| D 16 | Giezendanner Delia | | 100 | 100 | 100 | 100 | 150 | 450 |
| | Schuler Nadja | 100 | | | 1 | | | 101 |
| D 18 | Giezendanner Livia | | 100 | | 100 | 100 | 150 | 450 |
| | Schuler Elena | 100 | | 100 | 68 | 85 | 146 | 431 |
| | Scherrer Anja | 78 | 68 | 77 | | | 87 | 310 |
| | Abeni Michelle | | | | 1 | | | 1 |
| H 10 | Kühne Ramon | 100 | | 100 | 100 | | 150 | 450 |
| | Weber Ronny | | | | | | 148 | 148 |
| | Richter Jakob | | 85 | | | | | 85 |
| | Scheidegger Jonas | | 85 | | | | | 85 |
| | Decurtins Hadrian | 82 | | | | | | 82 |
| | Caluori Lauro | | 1 | | | | | 1 |
| | Buchli Marius | | 1 | | | | | 1 |
| Hassler Nicola | | 1 | | | | | 1 | |
| H 12 | Gartmann Elia | | 100 | 100 | 100 | 100 | 150 | 450 |
| | Brenn Flurin | | 85 | 67 | 51 | 1 | 104 | 307 |
| | Rüegg Michael | 100 | | | 44 | | 103 | 247 |
| | Kühne Elijah | 88 | 47 | 1 | 1 | | 86 | 222 |
| | Meili Florentin | 62 | 81 | | 1 | | 44 | 188 |
| | Fröhlich Mario | | | | | | 118 | 118 |
| | Illian Silas Samuel | 64 | 1 | | | | | 65 |
| | Eckert Diego | 62 | | | | 1 | | 63 |
| | Maissen Gianluca | | | | 0 | | | 0 |
| H 14 | Infanger Nicolò | 100 | 98 | | | 89 | 150 | 437 |
| | Tschenett Jérôme | 51 | 100 | 78 | 91 | 100 | 135 | 426 |
| | Buchli Linus | | 77 | | 0 | 34 | 120 | 231 |
| | Meyer Fadri | | | 100 | 100 | 13 | | 213 |
| | Rüegg Thomas | | | | 88 | | 120 | 208 |
| H 16 | Robinson Marius | 100 | 100 | 100 | 89 | 83 | 150 | 450 |
| | Rüegg Simon | 96 | 99 | 90 | 65 | 90 | 150 | 435 |
| | Scherrer Christian | 86 | 91 | 81 | 67 | 44 | 64 | 322 |
| | Freuler Florian | | | | 100 | 100 | | 200 |
| H 18 | Luzi Curdin | | | 100 | 100 | | | 200 |
| | Puntschart Jan | 100 | | | | | | 100 |

fett = Bündner-Meister/in

Die Sieger wurden anlässlich des Schlusslaufes in Susch geehrt.



Rangliste Sprintcup 2017

| Rang | Name | Vname | Punkte | |
|------|--------------|-----------|---------|--------|
| | | | Top 6/8 | Gesamt |
| 1 | Robinson | Marius | 5543 | 7196 |
| 2 | Kim | Chris | 5303 | 5303 |
| 3 | Ruppenthal | Ursi | 5222 | 5222 |
| 4 | Ruppenthal | Marcel | 5211 | 5211 |
| 5 | Giezendanner | Delia | 5172 | 6615 |
| 6 | Rüegg | Simon | 5093 | 5889 |
| 7 | Wenk | Markus | 4815 | 4815 |
| 8 | Scherrer | Christian | 4748 | 6000 |
| 9 | Gartmann | Elia | 4739 | 5461 |
| 10 | Thoma | Marc | 4637 | 6073 |
| 11 | Schuler | Elena | 4569 | 5238 |
| 12 | Infanger | Nicolò | 4183 | 4183 |
| 13 | Camathias | Cornelia | 4066 | 4672 |
| 14 | Wetzstein | Claudio | 4005 | 4005 |
| 15 | Meili | Coni | 3997 | 3997 |

Die Sieger werden anlässlich der GV geehrt.

Gesamtrangliste unter:
www.olg-chur.ch → Downloads
 → Trainings

Bericht Kaderzusammenzug (KaZu) NWK GR/GL und ZesOLNak

von Sven Püntener (Bericht) und Véronique Ruppenthal (Fotos)



Der alljährliche Abschluss-KaZu des ZesOLNak und es NWK GR/GL fand am 2./3. Dezember in Lachen bei eher kühleren Temperaturen statt. Dank einer super Organisation von Christoph Stäuble und weiteren freiwilligen Helfern war aber um unser Wohl gut gesorgt, sodass die tiefen Temperaturen teilweise sogar vergessen gingen.

Wie gewohnt stand an diesem letzten KaZu nicht mal der OL an sich, sondern Planung oder Danksagung im Vordergrund, aber auch der (poly)sportive Anteil kam nicht zu kurz. Zu Beginn gab es aber etwas Bekanntes ... Longjogg! ... gehört ja zum Wintertraining. 10 bis 19 Kilometer (+ ein paar giftige Höhenmeter) galt es zu bewältigen.

Der Spätnachmittag/Abend wurde dann für diverse administrative Angelegenheiten genutzt. Mitunter auch einen kurzweiligen Kaderfilm der abtretenden 97er-Fraktion. Für sechs Athleten war es also der letzte der vielen Kaderanlässe im Kader (zumindest als Athleten). Dafür werden sie durch fünf neue Mitglieder ersetzt, welche bereits auch schon am KaZu teilnehmen durften. Nicht nur bei den Athleten, sondern auch im Trainerteam gab es eine Ablösung. Für Trainerin Vanessa Round war es auch der letzte KaZu, bevor sie dann nach Australien zurückkehren wird. Für sie übernimmt Véronique Ruppenthal. Beiden ein Dankeschön für ihren Einsatz!



Nach der abgessenen Zeit im Theorieraum durften wir dann auch noch nach draussen. Das ganze Kader mass sich im Eisstockschiessen – für alle eine neue und lustige Erfahrung. Auch wenn mehr Glück als Verstand gefordert war.

Der nächste Tag verbrachten wir dann lange in der Halle. Sei das beim Hallen-OL, Klettern, Badminton oder bei der Partnergymnastik. Es kam wohl jeder auf seine Kosten.

Wer seine Energie bis dahin noch nicht ganz aufgebraucht hat, konnte dies am Abend beim Lachener Weihnachtslauf noch nachholen. Hier zeigten wir uns von unserer besten Seite. Besonders Deborah und Manuel waren sackstarch unterwegs. Beide sicherten sich den Tagessieg. Das Ende des Volklaufes bedeutete auch das Ende für unseren KaZu und wir traten die Heimreise an.



Spaß-Trip nach Venedig, 10.-12.11.17

von Véronique Ruppenthal (Bericht) und Juno Kim (Fotos)

Rund ein Dutzend Churer OL-Läufer können nach dem vergangenen Wochenende einen weiteren Punkt auf der "Das-muss-man-als-OL-Läufer-einmal-im-Leben-gemacht-haben"-Liste abhaken: Das traditionelle (und legendäre?) OL-Weekend in Venedig. Die Gruppe bestand vorwiegend aus Ex-Kaderläufern, "Angeheirateten", ehemaligen Schulkollegen und aktuellen Nachwuchshoffnungen und war daher ziemlich zusammengewürfelt. Doch dies machte den ganzen Trip nicht weniger lustig.

Freitag

Den Auftakt bildete eine laaange Reise gen Süden am Freitag. Die noch etwas länger wurde durch einen (kleinen) Verkehrer bei Zürich. Und durch den Stau am Gubrist. Und den Stau im/am Ceneri. Und den Stau um Milano. Auch wenn die geplante Ankunftszeit kurz vor Mitternacht immer unrealistischer wurde und die Hostel-Rezeption eigentlich nur bis Mitternacht offen hatte, trübte das unsere Vorfreude nicht. Und auch das wild blinkende Motoren-Lämpchen im Auto (fast) nicht. Irgendwann haben wirs dann doch noch nach Venedig geschafft, das Auto parkiert und zum Hostel in der Innenstadt gefunden – dank der verblüffenden Kartenkenntnisse einer Person, der kaum jemand zugetraut hatte, dass sie überhaupt noch weiss, was eine OL-Karte ist.



Samstag

Die erste Nacht im Hostel haben dann alle überstanden – wenn teilweise auch denkbar knapp; die Texaner vom Zimmer nebenan machten uns das Leben nicht unbedingt einfach und an Schlaf war für viele kaum zu denken. Trotzdem, und auch trotz des ausbleibenden Weckers im Frauenzimmer und des ungemütlichen Erwachens zwei Minuten vor Treffpunkt machten wir

uns frohen Mutes auf zu einer Sightseeing-Tour durch die Lagunenstadt. Nach Brioche con Cioccolato, dem obligaten Gruppenfoto und einem denkbar gefährlichen Taubenschiss wagten wir uns am Model Event ein erstes Mal mit Karte und Kompass durch die engen Gassen, über die Brücken und in die eine oder andere Sackgasse Venedigs.

Anschliessend waren wir bereit für die erste Etappe des MOV Venezia: den Nacht-Sprint im Ostteil Venedigs. Nach dem Start an der Uferpromenade gings erstmal über eine hohe Brücke – und dann war man auch schon

mittendrin im Kuchen. Von allen Seiten sprinteten und blendeten andere Läufer. Der Lauf beinhaltete die eine oder andere lange Routenwahl sowie kurze Postenverbindungen, die zwar kurz aussahen, aber wegen der wenigen Brücken über die Kanäle und den daher weiten Umwegen trotzdem eher lange wurden. Alle meisterten die Aufgabe mit Bravour, wobei wir mit Simon bereits einen Podestplatz feiern konnten.

Auf dem Heimweg liessen wir uns dann in einem Restaurant nieder, in dem der Kellner sein ganzes Inventar auf den Kopf stellen musste, sodass wir zu Fünfzehnt um einem Tisch sitzen und dinieren konnten. Umso höher fiel dann auch der Service-Betrag auf der Rechnung aus... Gestärkt machten wir uns auf den Heimweg und die meisten ins Bett, während sich die anderen noch in eine Bar setzten, neben der eine Silent-Party mit Kopfhörern stattfand, die lauter war als manch eine normale Party mit Musik.



Sonntag

Am Sonntagmorgen folgte dann die zweite und letzte Etappe des Anlasses: eine Mitteldistanz im Zentrum Venedigs. Die Frühstartenden profitierten davon, dass die meisten Touristen noch nicht auf den Beinen waren (wahrscheinlich auch die von der Silent-Party und die Texaner nicht), je später desto voller waren aber die engen Gassen und die Rialto-Brücke, die die längeren Bahnen zweimal überqueren mussten. Die Routenwahlen waren heute noch ein bisschen länger und noch ein bisschen schwieriger, sodass auch die hinterstletzten Hirnzellen irgendwann zu rauchen begannen und beim Ziel-Interview mit dem Speaker nicht mehr viel Schlaues hergaben. Nach dem letzten Souvenirkauf, ein bisschen tot rumliegen und der Rangverkündigung (Podestplatz für Marius und Annalena) machten wir uns auf den Heimweg. Aufgrund einiger lädierten Beine und des doch relativ weiten Weges zum Parkhaus nahmen wir kurzerhand das Schiff. Die Autofahrt nach Hause verging dann wie im Fluge, dauerte sie doch rund zwei Stunden weniger lang als die Hinreise. Vom Meer bei Venedig fuhren wir direkt in den Schnee am San Bernardino und ohne Probleme weiter nach Chur und Zürich. Doch manch einer ist nach diesem vollbepackten, ereignisreichen Wochenende wahrscheinlich noch nicht ganz im Alltag zuhause angekommen...

Gesamtrangliste über beide Tage:

| | | | |
|---------|-----------------------------|---------|----------------------------|
| 7. HE: | <i>Juno Kim</i> | 2. H16: | <i>Marius Robinson</i> |
| 11. HE: | <i>Coni Meili</i> | 4. H16: | <i>Simon Rüegg</i> |
| 12. HE: | <i>Véronique Ruppenthal</i> | 18. HA: | <i>Nicolas Leuenberger</i> |
| 19. HE: | <i>Michael Bättig</i> | 2. D20: | <i>Annalena Schmid</i> |
| 24. HE: | <i>Maurin Fritz</i> | 11. DA: | <i>Michelle Abeni</i> |
| 28. HE: | <i>Nicolo Däppen</i> | 16. DA: | <i>Cornelia Camathias</i> |
| 32. HE: | <i>Carl Otto Strömstedt</i> | 24. DA: | <i>Michelle Ruppenthal</i> |
| | | 29. DA: | <i>Linda Puntschart</i> |

Nachwuchs-Weekend Susch-Lavin

Anlässlich des Schlusslaufs der Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft und des Bündner-Cups von Ende Oktober hat sich der Nachwuchs der OLG Chur zu einem Weekend im Engadin getroffen, um ein letztes Mal zusammen zu trainieren und die Saison auszuwerten.



Samstag

von Luisa Gartmann, Lynn Wilhelm, Gina Wilhelm, Eliane Auer und Anja Scherrer

Wir haben uns am 9.20 Uhr am Bahnhof in Chur auf Gleis 4 getroffen. Nachher hatte der Zug Verspätung gehabt. Der Zug war ein ganz farbiger Thurbo. In Landquart sind wir umgestiegen auf die RhB und haben dort einen weiteren Teil unserer Gruppe getroffen. In Malans und Schiers sind dann alle Restlichen eingestiegen. Im Zug haben wir Werwölfen gespielt. In Susch angekommen haben wir uns mehr oder weniger zügig umgezogen und sind an den Start. Der Wald war sehr schön, vor allem

mit der ganzen Herbststimmung, jedoch auch relativ steil, was zu vielen Höhenmetern geführt hat. Als alle zurück waren haben wir ein fast traditionelles 15/14 gespielt. Dann war auch schon Zeit für die Rangverkündigung. Nach dem Znacht im Lagerhaus in Lavin gab es noch eine kurze Auswertung der Saison, einen Fussgymnastik-Input und einen Vortrag dazu, wie man Wettkämpfe auswerten kann.



Sonntag:

von Flurin Brenn und Nicolò Infanger

Zwischen 6 und 7.30 Uhr sind wir aufgestanden. Dann gab es Frühstück um 8 Uhr. Nach dem Frühstück mussten wir packen und die Zimmer putzen. Später gingen wir in den Wald. Als wir im Wald waren, hat Véronique uns Lauschul-Übungen vorgemacht und wir mussten sie nachmachen. Danach haben wir uns aufgeteilt und verschiedene Trainings gemacht. Die Kleineren haben eine Team-OL-Form gemacht und die anderen sind einzeln die Bahn der Junioren-WM auf Zeit abgelaufen. Leider haben wir Kleineren abgebrochen, weil es zu windig war. Beim Posten einsammeln fielen manche Bäume um. Nach den (abgebrochenen) Trainings machten wir und frisch und assen Zmittag. Leider mussten wir nachher putzen. Danach durften wir noch Spiele spielen. Dann stiegen wir um 14.58 Uhr in den Zug ein.

Arge Alp, 14./15. Oktober, Vorarlberg



Geburtsanzeige

von Philipp Kleger



Hochzeit



Wir haben am 26. August 2017 in Feldis geheiratet.
Claudia & Ralph Stirnimann
Ringstrasse 5
7302 Landquart

Nachruf auf Jean-Rudolf (Schanni) Sutter

Am Samstag 6. Januar 2018 ist unser Clubkamerad Jean-Rudolf Sutter nach einem erfüllten Leben im Alter von 83 Jahren verstorben. Wir kannten Jean-Rudolf als ruhigen und zuvorkommenden Menschen, welcher mit seiner geduldigen und herzlichen Art den OL-Virus über die Generationen verbreitete. Bis ins hohe Alter nahm er aktiv an regionalen Orientierungslauf-Leckerbissen teil und versprühte immer viel Freude und Spass am Leben. Wir erinnern uns gerne an gesellige Momente mit Jean-Rudolf und lächeln noch heute zu der einen oder anderen Anekdote mit ihm. Schanni, du bist gegangen, ins unseren Herzen bleibst du für immer ein Dreikönig.

Den Angehörigen wünschen wir viel Kraft und Zuversicht in diesen schweren Stunden des Abschieds.

In bester Erinnerung an Jean-Rudolf (Schanni) Sutter

Für die OLG Chur
Chris Kim, Präsident

*Ich gehe zu denen, die mich liebten und
warte auf die, die mich lieben.*

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von

Jean Rudolf (Schanni) Sutter

Alt Apotheker

30. Mai 1934 – 6. Januar 2018

Er ist in seinem geliebten Büro und Funkzimmer plötzlich von uns gegangen. In seiner Schlichtheit und Bescheidenheit hat er Erfüllung gefunden im Leben seiner ureigenen Werte - mit grosser Hingabe, Energie, Begeisterung und Tiefe. Mit seiner Zuversicht und innigen Liebe zur Familie wird er für uns immer ein Vorbild bleiben.

Traueradresse:
Alte Strasse 45
7430 Thusis

Christoph Sutter und Bettina Weicker
Barbara Sutter-Lutz mit Annina
Bettina Lanicca mit Florian und Sabina
Robert und Ursi Sutter
Sigrun Sutter

Die Trauerfeier mit Erdbestattung findet am Freitag, 12. Januar 2018 um 14 Uhr in der reformierten Kirche Thusis statt.

Wer den Verstorbenen anders als mit Blumen ehren möchte, gedenke der OLG Chur – Nachwuchsförderung (Vermerk: Jean Rudolf Sutter; Postkonto 34-301030-8) oder dem Club 1889 – historische Fahrzeuge der RhB (Vermerk: Jean Rudolf Sutter; Postkonto 90-106628-8).





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

