

CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur
4. Ausgabe 2012



Die Gegnerinnen sahen sie fast nur von hinten. Das OL Chur Jukola-Team mit Yvonne Gantenbein, Carmen Strub, Ursi Ruppenthal und Véronique Ruppenthal.

REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 31. August 2012
Berichte an chalchofa@gmx.ch

REDAKTIONSTEAM

Annetta Schaad
Loestrasse 75A
7000 Chur
081 534 18 62

Erich Möller
Via Caschners 11
7402 Bonaduz
081 250 54 94

Mutationen, Termine	2
News	3
Ausschreibung Sprintcup	4
Information Donnerstagslauftraining	4
Ausschreibung Arge Alp	5
Ausschreibung Herbstcup	6
Rangliste Jugendmeisterschaft	7
Bericht Jukola	8
Bericht Estland	11
Fotos Bündner Weekend	12
Kartengruss	15
HU75	16

News

Philipp 32. Rang an CISM

Dank guten Leistungen in den Selektionsläufen wurde Philipp Sauter für die Militär-Weltmeisterschaften (CISM) Mitte Juni in Dänemark selektioniert. Über die Langdistanz lief Philipp auf den 35. Rang. In der Mitteldistanz wurde er 38. In der Staffel erreichte er mit dem Team 2 den sechsten Rang.

finnischen Jukola-Staffel (resp. an der Venla, wie die Frauen-Staffel bei der Jukola heisst) teil. Sie erreichten dabei den 174. Rang von über 1150 angetretenen Teams! Ein Bericht über diesen Finnland-Ausflug ist im Chalchofa zu finden.

Philipp nahm mit seinem schwedischen Club Göteborg Majorna an der Jukola teil. Er lief die vierte Strecke und erreichte mit seinem Team den guten 19. Schlussrang.

OLG Chur 174 an der Jukola

Mit Véronique und Ursi Ruppenthal, Carmen Strub und Yvonne Gantenbein nahm ein OLG Chur Team an der



Die Bündnermeister 2012 (von links; Foto Gabriela Diethelm):

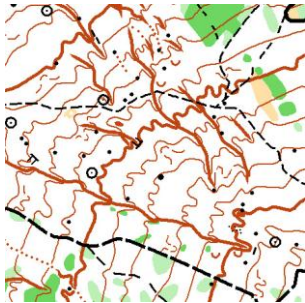
Silvio Sauter (H55), Riet Gordon (H45), Rolf Camathias (H14), Coni Meili (H16), Claudine Ruppenthal (D18), Claudio Rohrbach (H18), Michelle Ruppenthal (D16), Annetta Schaad (DAL), Christian Scherrer (H12), Flavio Poltéra (HAL), Delia Giezendanner (D10), Margrit Wyss (D55), Livia Giezendanner (D12), Ursi Wolf (D45), Anja Scherrer (D14)
Es fehlen: Marius Decurtins (H10), Jan Kamm (H35) und Monika Kamm (D35)

Sprintcup 2012 (mit SportIdent)

- Dienstag, 04.09. Churer Altstadt
18:00 Kornplatz, Chur
- Dienstag, 18.09. Schulhaus Tuma Platta
18:00 beim Schulhaus, Domat/Ems
- Dienstag, 25.09. Schulhaus Barblan
18:00 beim Schulhaus, Chur



Titelverteidiger: Claudio Rohrbach



Finale

- Dienstag, 02.10. Fürsti Sprintkarte
18.00 Waldhausstall

Modus: Es sind jeweils 2 Sprints zu laufen, wobei 2 Streichresultate nicht in die Wertung gelangen. Die Punktvergabe erfolgt nach der Formel:

Siegerzeit geteilt durch eigene Zeit mal Tausend



Lauftrainings Donnerstag

Auch nach den Sommerferien wird wieder das traditionelle Donnerstags-Lauftraining stattfinden. Der Besammlungsort wird voraussichtlich weiterhin die Sportanlage Sand in Chur sein. Die Besammlungszeit ist abhängig von den Stundenplänen der Nachwuchskader-Athleten, weshalb dies noch nicht klar ist. Die genaue Besammlungszeit und das Programm werden zu einem späteren Zeitpunkt via Chalchofa-Mail weitergegeben sowie auf www.olg-chur.ch und auf www.t-pak.ch/oltrainingsgruppechur publiziert. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen!



ARGE ALP OL 13./14. Oktober 2012

Ticino Lucomagno - Olivone

Für Graubünden startberechtigt sind Personen mit Wohnsitz im Kanton sowie Mitglieder von Bündner OL-Vereinen. **Achtung:** Bei Mehrfachmitgliedschaften zählt jener Verein, unter dessen Name an der letzten nationalen Landesmeisterschaft über die klassische Einzeldistanz gestartet wurde (z.B. LOM 2011 bzw. 2012)!

Programm **Samstag** ca. 09.30 Busfahrt Chur – Piansegno Lucomagno
ca. 13.30 Eröffnung und Staffellauf
abends Nachtessen; Fest mit Siegerehrung in Olivone

Sonntag ab 09.30 Einzellauf (klassische Distanz)
ca. 14.00 Siegerehrung, Abschluss, Heimreise

Unterkunft Centro Nordico Campra, Olivone-Campra (am Ort des Einzellaufes)
(von früheren Club-Wochenenden her bekannt: einfach aber gut)

Kategorien Staffel: D/H 14, 18, E, 35, 45, 55, Offen (kurz/kurz/lang)
Einzel: D/H 12, 14, 16, 18, 20, E, 35, 40, 45, 50, 55, 60, OK, OL

Laufgebiete Staffellauf : Piansegno Lucomagno; Einzellauf: Campra; OL-Karten 1:10'000

Kosten - Jugendliche (1992-) / Erwachsene (-1991) Fr. 50.00 / Fr. 80.00
- Clubbeitrag (= Kostenreduktion) für Mitglieder der OLG Chur

Anmeldung **bis Freitag, 31. August 2012**
(Name, Vorname, Jahrgang, SI-Nr., Mail, Wunsch-Kategorien St + E)

an: Werner Wehrli, Ruchenbergstr. 25, 7000 Chur
Telefon: Privat 081 353 51 79 Mail: c.w.wehrli@hispeed.ch

Weisungen werden den TeilnehmerInnen später zugestellt (möglichst per E-Mail)





Herbstcup

Wer beim Herbstcup etwas gewinnen möchte muss mindestens an 10 der 16 Trainings oder Läufe mitmachen.

Am Chlaus-Höck vom 15.12.12 findet dann die Preisverleihung statt.

- Mittwoch, 22.8. Fürstenwald
- Samstag, 25.8. OL für Alle , Fürstenwald, Startzeit zw. 13.00 – 15.00 Uhr
- Mittwoch, 29.8. Fürstenwald
- Mittwoch, 5.9. Kleine Waldegg, Treffpunkt bei der alten Busschlaufe um 14.30 Uhr
- Mittwoch, 12.9. OL-Schüali, kein Training!!
- Samstag, 15.9. OL für Alle, Fürstenwald, Startzeit zw. 13.00 – 15.00 Uhr
- Mittwoch, 19.9 Fürstenwald
- Sonntag, 23.9. Zürcher – OL, in Birmensdorf (ZH)*
- Mittwoch, 26.9. Fürstenwald
- Sonntag, 30.9. Wiler – OL, Selamatt (Schülermeisterschaft)*
- Mittwoch, 3.10. Fürstenwald
- Sonntag, 7.10. 7. Nationaler OL in S-chanf (Schülermeisterschaft)*
- Samstag, 20.10. Glarner OL-Tag, Schwändi (Schülermeisterschaft)
- Sonntag, 28.10. Schlusslauf der Schülermeisterschaft in Arosa
- Sonntag, 4. 11. TOM , Team OL-Meisterschaft, Suhr AG*
- Samstag, 15.12. Chlaus OL in Chur, anschliessend Chlaus Höck

* für diese Läufe muss man sich bei go2ol.ch anmelden
Zürcher-OL bis 3.9., Wiler-OL bis 15.9., S-chanf bis 10.9., TOM bis ??
Falls ihr dabei Hilfe braucht, wendet euch an uns.

Käthi Scherrer, Ursi Ruppenthal und Claudia Wetzstein

Rangliste Bündner / Glarner Schüler- und Jugendmeisterschaft

<u>Kategorie</u>	<u>Name</u>	<u>1. Lauf</u>	<u>2. Lauf</u>	<u>3. Lauf</u>	<u>4. Lauf</u>	<u>5. Lauf</u>	<u>6. Lauf</u>	<u>S-lauf</u>	<u>Total</u>
D 12	Giezendanner Livia	100	100	100					300
	Schuler Elena	93	40	79					212
	Giezendanner Delia	47							47
D 14	Scherrer Anja	100	100	100					300
D 16	Ruppenthal Michelle		100	100					200
	Puntschart Linda		61	60					121
	Däppen Andrina		47	30					77
D 18	Ruppenthal Claudine			100					100
H 12	Scherrer Christian	94	97	100					291
	Fischer David	60	100	89					249
	Freuler Florian	100							100
	Koch Andrin	1		87					88
	Leuenberger Cédric			62					62
H 14	Camathias Rolf	100	100	100					300
	Puntschart Jan		56	93					149
	Schuler Nicolas	67	38	29					134
	Meili Leo		76	1					77
	Dendorfer Florian	1							1
H 16	Meili Conradin		100	100					200
	Nicolas Leuenberger		75						75
H 18	Rohrbach Claudio		100	100					200
	Kim Juno	100		72					172
	Däppen Nicolo			88					88
	Möller Erich			0					0

1. Lauf	Glarner-Stadt-OL	16.05.2012	6. Lauf	Glarner OL Tag	20.10.2012
2. Lauf	Bonaduzer-OL	16.06.2012	7. Lauf	Schlusslauf Arosa	28.10.2012
3. Lauf	Emser-OL	17.06.2012			
4. Lauf	Wiler-OL	30.09.2012	Es zählten die 3 besten Resultate,		
5. Lauf	Nat. OL S-chanf	07.10.2012	plus zusätzlich der Schlusslauf !		

Jukola Finnland

von Véronique Ruppenthal

Jedes Jahr am dritten Samstag im Juni findet in Finnland die traditionelle Jukola-Staffel statt. Dies ist der grösste Staffelwettkampf der Welt und hat in Skandinavien einen extrem hohen Stellenwert, fast schon höher als die WM. Dieser Anlass (der Wichtigste, geht es nach den Finnen. Der Zweitwichtigste, geht es nach den Schweden...) wird mit einer Frauenstaffel und einer Herrenstaffel ausgetragen. Die Frauen, welche vier Strecken zu absolvieren haben, starten am Samstag Nachmittag, die Herren dann um 22.30 Uhr am Abend. Die Männerstaffel verläuft über sieben Strecken durch die ganze Nacht und kommt am Sonntag Morgen vor 7.00 Uhr ins Ziel (Siegermannschaft). Dieses Jahr wurde sogar ein neuer Teilnehmerrekord realisiert, es waren 1'200 Frauenteam und 1'600 Männerteams am Start. Mit 16'558 Teilnehmern war dies die grösste Jukola überhaupt.

Wahrscheinlich erstmals in der Geschichte wagte es auch ein Team der OLG Chur nach Finnland, um an diesem Staffel-Wettkampf teilzunehmen. Und ich wage zu behaupten, dass es nicht das Letzte war...

Doch zuerst, wie es dazu kam: Auf der Suche nach einer geeigneten Destination für den zweiten von drei Mutter-Tochter-Urlaube, stiessen wir bald auf die Ausschreibung der Jukola, welche uns sofort hellhörig werden liess. Meine dreiwöchigen "Lern"ferien im Juni kamen da gerade richtig. Der Gedanke liess uns zwei O-aholics nicht mehr los und so begannen wir mit dem Verbreiten der Idee, um auf Gleichgesinnte zu stossen, welche

unsere Frauenmannschaft auffüllen würden. Dies stellte sich als ziemlich einfach heraus - zwischenzeitlich sah es sogar nach mehreren Teams aus - doch schlussendlich sah unsere Mannschaft wie folgt aus:

1. Véronique Ruppenthal
2. Ursi Ruppenthal
3. Carmen Strub
4. Yvonne Gantenbein

Und schon bald konnte das Abenteuer beginnen.

Bereits in Zürich am Flughafen trafen wir auf zahlreiche OL-Läufer, welche unsere Absicht, nach Finnland zu reisen, teilten. Und der Stellenwert der Jukola wurde auch wieder deutlich, als in der Zeitung des im Flugzeug vor mir sitzenden Mannes ein mehrseitiger Artikel über diesen Anlass abgedruckt war. Die Vorfreude stieg immer mehr.

Das diesjährige Wettkampfbereich war nur unweit der Stadt Helsinki gelegen und vom Flughafen mit dem Bus in 20 Minuten zu erreichen. Als etwas grössere Herausforderung stellte sich dann das anschliessende Zurechtfinden auf dem Wettkampfbereich heraus, welches doch etwas grösser war als bei einer SOM in der Schweiz. Nach einer geschlagenen Stunde, fanden wir schliesslich den "T1", unseren ziemlich abgelegenen Zeltplatz. Das viele Gepäck und die brütende Hitze machte es uns auf dem holprigen Weg dorthin nicht gerade leicht (der Rollkoffer war die falsche Entscheidung). Doch unsere gute Laune konnte durch nichts getrübt werden und wir genossen den schönen Sommerabend.



Yve, Carmen und Ursi auf der Suche nach dem Zeltplatz (Fotos Ruppenthals)

fünf Minuten anstehen und auch die Schlange vor den Toitois war nicht gerade kurz. Nach einem kurzen Einlaufen, stellte ich mich an meinem Platz auf. Die Anspannung vor dem Start war von allen Seiten zu spüren. Und dann erfolgte der Pistolenschuss (zum Glück war ich nicht in der vordersten Reihe, denn er sei ziemlich laut gewesen...)

Dieser

Den Samstag Morgen gestalteten wir vorwiegend mit dem Besichtigen des Wettkampfareals, welches sich allmählich füllte. Hie und da traf man auf bekannte Gesichter. Die ganze Infrastruktur mitten im Wald war sehr beeindruckend, da war z.B. die "Einkaufsstrasse" mit Intersport-Zelt und verschiedensten OL-Shops ("ein bisschen" grösser als die von James und Ursli), die Openair-Dusche mit Zeltsauna, das grosse Medienzelt (mit gross, meine ich gross), die endlos lange Ranglistenwand, der Kinderhort mit drei Hüpfburgen, hunderte von Toitois, der Kameramann auf dem Kran, viele nach Lachs und Sardellen riechende Essensstände, riesige Leinwände, sieben (!) Zeltplätze und natürlich die riesige Start- und Zielarena.

Anschliessend gings an die Vorbereitung für unseren Einsatz und ich machte mich für den Start bereit. In die Massenstartzone begab ich mich ziemlich früh, denn zum Löschen des EMITs musste man mindestens

Massenstart war ein unglaubliches Erlebnis. 30°C und 1'200 Frauen aus allen Altersklassen, zuvorderst die Eliteläufer, welche im Höchsttempo davonrasten, zuhinterst viele Unerfahrene, wie Coiffeurs oder Taxifahrer, welche z.T. ihren ersten OL überhaupt bestritten, und irgendwo dazwischen ich. Das Tempo war auch bei mir ziemlich hoch und ich bemerkte, dass die meisten ihre Karte erst beim Startpunkt auseinander falteten. Und der Weg zu diesem Startpunkt war nicht etwa 50 Meter, sondern fast zwei Kilometer. Es war also von Beginn weg ein grosser Kampf um die Positionen, welcher mir im ersten Teil super gelang (zwischenzeitlich an 161. Stelle). Besonders überrascht war ich, als ich beim ersten Posten eine der einzigen in meinem Team war, die diesen brauchte... Ich versuchte, trotz vielen Leuten und hohem Tempo, auf meine Aufgabe konzentriert zu bleiben, was mir ziemlich gut gelungen ist. Beim vierten Posten landete ich dann

jedoch beim falschen Gabelungsposten und irrte einige Zeit orientierungslos herum (nicht alleine!). Ich wurde langsam nervös, als ich sah, wie mich die anderen überholten und so Rang um Rang verloren ging. Doch schliesslich habe auch ich meinen Posten gefunden und konnte zu einer Aufholjagd starten. Von nun an lief es mir wieder gut und es war cool, durch Sümpfe, Bäche, Wiesen und über Felsplatten zu laufen und v.a. dabei einfach so an Riesentranss vorbei zu rennen :-). Ich übergab schliesslich an 251. Stelle an Mami. Sie und auch Carmen und Yvonne leisteten super Arbeit, sodass wir schliesslich, nach einem erfolgreichen Zielsprint von Yve, den 174. Rang von über 1'200 Teams belegten.

Einige Stunden später waren wir wieder erholt, frisch geduscht und mit Lachs und grilliertem Gemüse gestärkt. Anschliessend probierte man die Zeltsauna aus oder ruhte sich ein wenig aus, bevor dann der Start der Männer erfolgte, welcher noch grösser war, als derjenige der Frauen. Der Staffellauf ging durch die ganze Nacht, an eine ruhige Arena, in der alles schläft, war also nicht zu denken. Die Betriebsamkeit war beeindruckend und ausser der Dunkelheit deutete nichts daraufhin, dass es eigentlich Nacht war. Irgendwann gingen wir schlafen. Den Zieleinlauf der Siegermannschaft um 6.30 Uhr haben wir leider noch nicht mitbekommen, dafür die beiden Massenstarts der nicht abgelösten Läufern. Und das waren so manche. Zuerst einer für alle siebten Strecken und danach einer für die Restlichen, was nochmals praktisch zwei volle Massenstarts gab.

Anschliessend gings ans

Zusammenpacken und sich so gut es geht vor dem aufkommenden Regen zu schützen. Während Carmen und Yve weiter an den 5-Tage-OL nach



Véronique im Ziel

Tallinn reisten, blieben Mami und ich noch ein paar Tage in Helsinki.

Die Jukola war in jeder Hinsicht ein genialer Event. Die Organisation war meiner Ansicht einer Fussball-EM ebenbürtig, TV-Übertragung inklusive.

Der Trip in den Norden hat sich definitiv gelohnt und ich kann ihn nur weiterempfehlen!

Tallin O Week

von Yvonne Gantenbein

Nach dem Abenteuer Venla/Jukola in Helsinki fuhren Carmen und ich mit der Fähre in einer dreistündigen Fahrt nach Tallinn, der Hauptstadt Estlands. Dort wohnten wir in einem einfachen Hostel am Rande der herzigen Altstadt.

Die Tallin O Week bot mit sechs Abend-Läufen an sechs aufeinanderfolgenden Tagen viel Abwechslung:

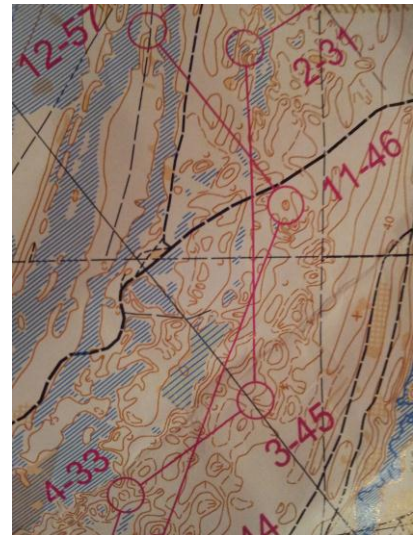
Geländemässig von Parkanlage über Altstadt, feincoupiertem, schnell belaufbarem bis zu grünem, sumpfigem Wald und Sandstrand

Distanzmässig von Sprint über Mitteldistanz bis zu 70-Posten-OL-Langdistanz

Organisationstechnisch von Abend-Trainings-Stimmung mit 4-Bahnen-Angebot nach freier Auswahl bis zu World Ranking Event mit Startlisten, Startnummern und Speaker

Was sich fast immer gleich blieb: Sommerwetter und viele Mücken.

Wir mieteten Velo's, mit denen wir zu den Etappen radelten. Da die Läufe jeweils erst am Abend stattfanden, hatten wir genügend Zeit, um die Landschaft gemütlich radelnd zu geniessen. Ein Lauf fand im Nationalpark Lahemaa statt und Carmen plante eine schöne Tour via Wasserfall, Beach und Strandcafé.



Auch für ein Rollskittraining am Strand entlang blieb genügend Zeit und am letzten Tag genossen wir eine Wanderung auf den Board Walks im Lahemaa Nationalpark.



Bündner Weekend, 16./17. Juni 2012

Bonaduz und Domat/Ems

Fotos von Rolf Möller, Rico Nussbaumer und Gabriela Diethelm
weitere Fotos unter www.olg-chur.ch



Bahnleger Erich Möller und Postensetzer Adrian Puntschart ruhen sich aus.



Starthelferin Trudi Wieland



Getränkeverkäufer Rolf Camathias, Nicolas Schuler und Jan Puntschart



Monika Kamm und Werner Wehrli



Enkel Cédric und Grossvater Hansueli Leuenberger

OLG-Mitgliederrabatt bei Bieler Sport Bonaduz:

Wähle:

18% in Form von Kundenkarte

oder

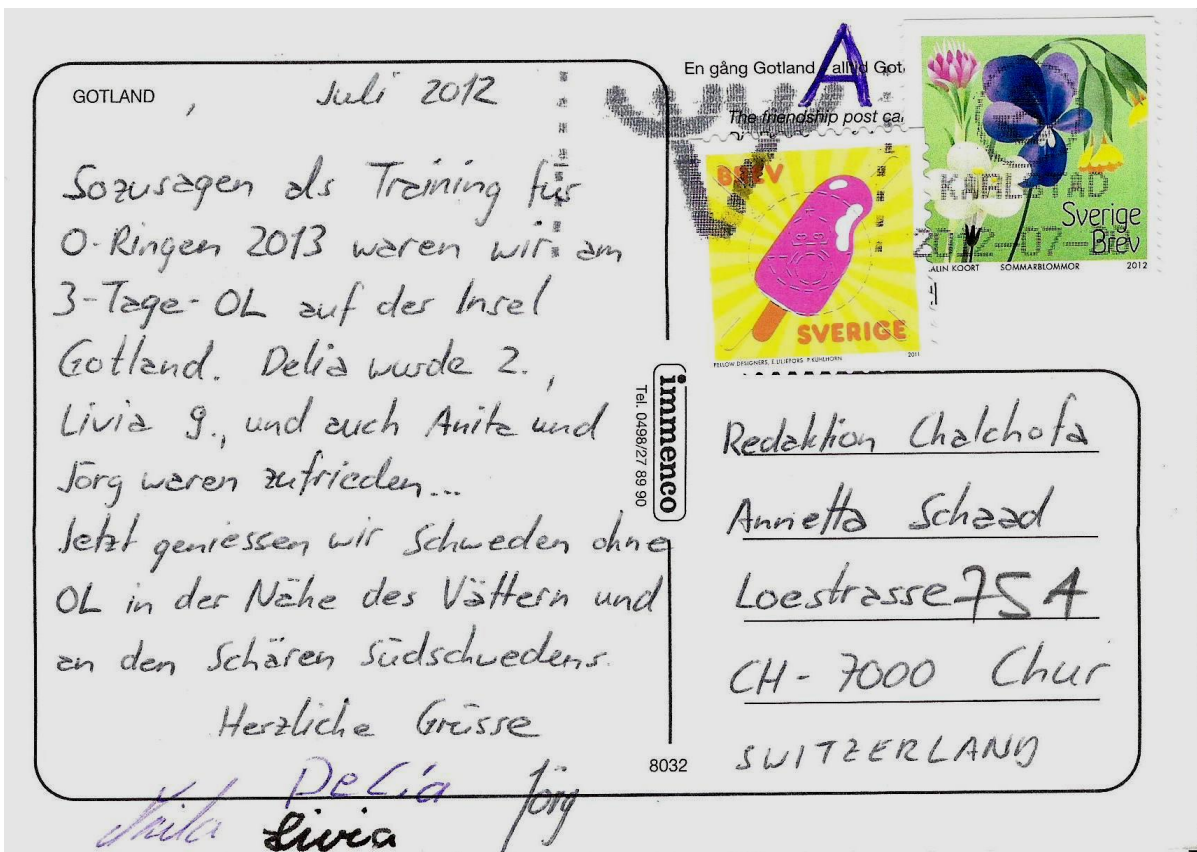
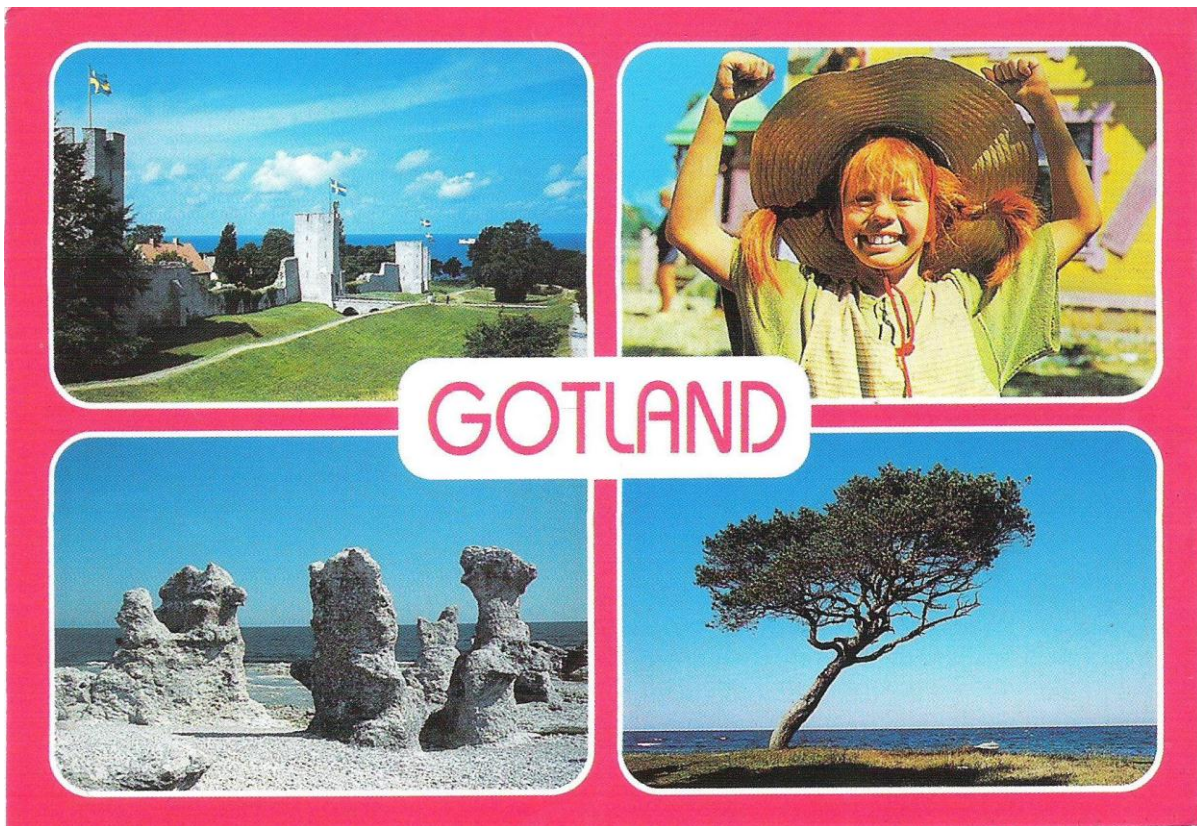
15% Direktabzug

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



Bieler Sport Bonaduz
run bike nordic

Kartengruss



Bündner Ol-Weekend:
...weidende Kühe auf der
Idealroute verhinderten eine
noch bessere Laufzeit.....

