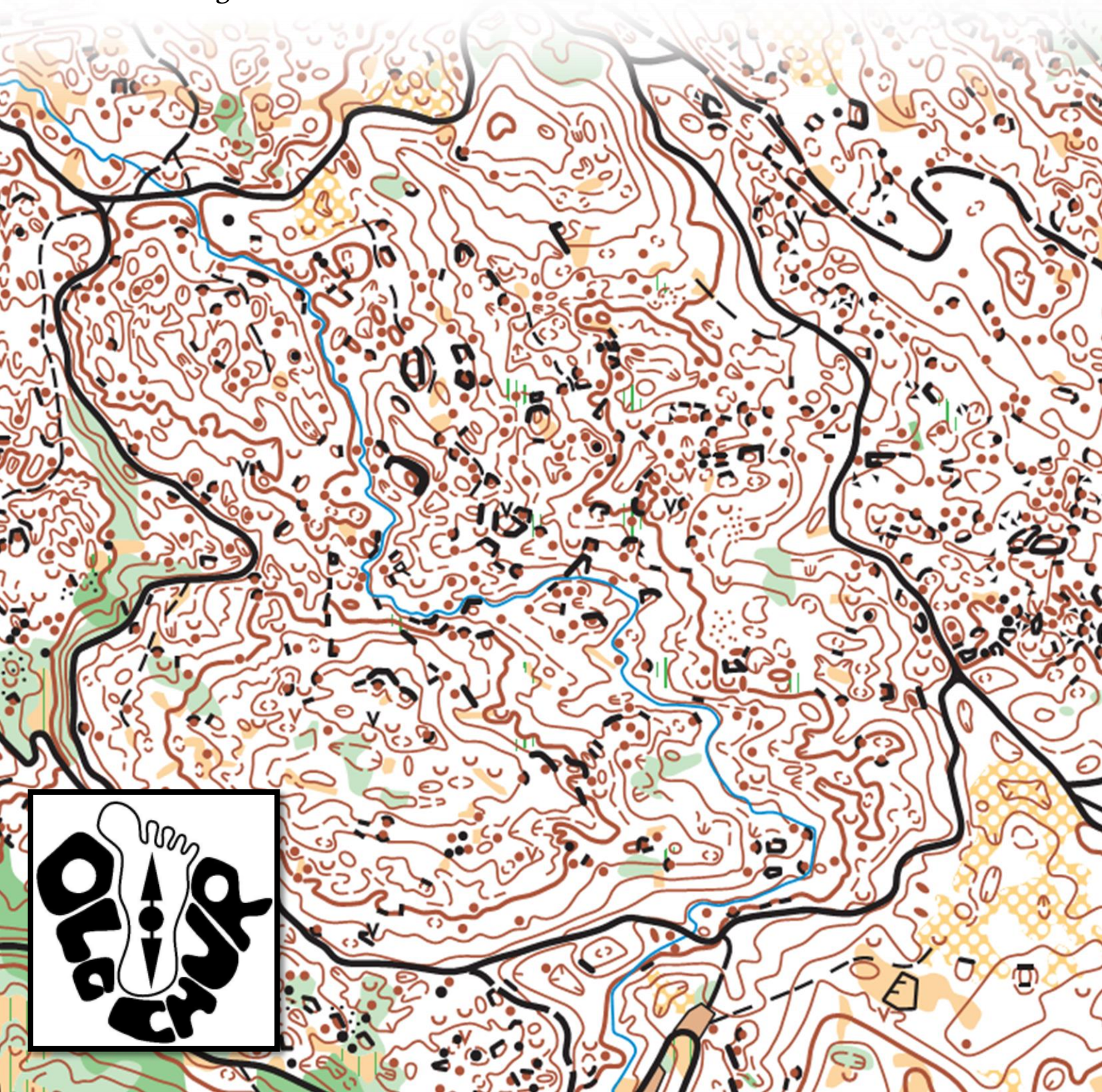


Cha chofa

2019/1

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.-

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



Orienteering.ch

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



2





Die Gewinner des Nachwuchs-Cup, ausgezeichnet am Chlaus-Höck vom 1.12.2018 (Foto: SungHee Kim)

Redaktionsschluss Chalchofa 2019/2:

1. März 2019

Berichte an chalchofa@olg-chur.ch

Webseite:

www.olg-chur.ch

Redaktionsteam

Véronique Ruppenthal
Loëstrasse 75A
7000 Chur

Cornelia Camathias
Masanserstrasse 181
7000 Chur

Trainingsangebot Winter / Frühling 2019

Lauftraining Dienstag

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

Hallentraining Mittwoch

- Superkondi mit anschliessender Unihockey-Spielrunde
- jeden Mittwochabend um 19:00, Turnhalle Sand (bis Ende März)

Hallentraining Freitag

- Circuit mit OL-spezifischer Einheit und Unihockey-Spielrunde
- jeden Freitagabend um 17:45, Turnhalle Sand (ganzjährig)

Kartentraining Dienstag

- OL-Training mit verschiedenen Themen
- jeden Dienstagabend um 18:00, unterschiedliche Orte (ab April)

→ alle Trainings-Ausschreibungen ab Seite 21

News

Selektionen Nachwuchskader GR/GL

Für die Saison 2019 wurden sechs Athletinnen und Athleten ins regionale Nachwuchskader Graubünden/Glarus selektioniert: Weiterhin dabei sind **Delia Giezendanner, Marius Robinson** und **Simon Rüegg**. Neu selektioniert wurden **Elia Gartmann, Nicolò Infanger** und **Lynn Wilhelm**. Im Trainerteam vertreten sind aus Churer Sicht Laetita Hächler und Véronique Ruppenthal.

Selektionen Talentgruppe GR

Folgende 20 Athletinnen und Athleten gehören 2019 der OL-Talentgruppe Graubünden an:

- Michelle Abeni, Untervaz
- Eliane Auer, Trin Mulin (neu)
- Flurin Brenn, Flims Waldhaus
- Linus Buchli, Bonaduz (neu)
- Elia Gartmann, Chur
- Luisa Gartmann, Chur (neu)
- Delia Giezendanner, Chur
- Livia Giezendanner, Chur
- Andri Gujan, Trin Mulin (neu)
- Nicolò Infanger, Chur
- Florentin Meili, Chur (neu)
- Severin Moser, Trin (neu)
- Marius Robinson, Trin Mulin
- Simon Rüegg, Malans
- Christian Scherrer, Landquart
- Elena Schuler, Chur
- Jérôme Tschenett, Chur
- Ronny Weber, Landquart (neu)
- Gina Wilhelm, Grüşch
- Lynn Wilhelm, Grüşch

Schweizer Meister in der Sprintstaffel

Das OLG-Chur-Team um SungHee Kim, Mäse Ruppenthal, Adrian Puntschart und Ursi Ruppenthal konnte sich Anfang September in Stäfa als Schweizer Meister in der Disziplin Sprintstaffel feiern lassen. SungHee legte auf der ersten Strecke vor und übergab an 14. Stelle von über 40 Läufern an Mäse. Dieser führte die Staffel auf den siebten Rang nach vorne. Adrian verkleinerte auf der dritten Strecke den Rückstand auf die Spitze um eine Minute – dieser betrug nun noch 29 Sekunden. Ursi überholte auf der Schlussstrecke dann sämtliche Läuferinnen und lief mit einem Vorsprung von einer Minute aufs zweite Team ins Ziel ein.



5. Rang am Arge Alp

Das Team Graubünden hat sich am Arge Alp 2018 in den Flumserbergen auf Rang 5 der Länderwertung klassiert. Vier Bündner Mannschaften schafften es an der Staffel aufs Podest, fünf Personen am Einzellauf.



Am 12./13. Oktober 2019 findet der Arge Alp in Graubünden statt. Alle Infos dazu findet ihr auf www.olg-chur.ch.

Bündner Meisterschaft auf dem San Bernardino

Die Bündner Meister 2018 heissen:

Damen Elite: Véronique Ruppenthal	Herren Elite: Flavio Poltéra
Damen-10: Livia Auer	Herren-10: -
Damen-12: Gina Wilhelm	Herren-12: Florentin Meili
Damen-14: Lynn Wilhelm	Herren-14: Elia Gartmann
Damen-16: Delia Giezendanner	Herren-16: Simon Rüegg
Damen-18: Elena Schuler	Herren-18: -
Damen 35-: Yvonne Welti	Herren 35-: Markus Wenk
Damen 45-: Ursi Ruppenthal	Herren 45-: Akseli Ahtiainen
Damen 55-: Patrizia Bianchi	Herren 55-: Riet Gordon

Prix Benevol 2018 an die OLG Chur

Zum vierten Mal hat die Stiftung Benevol Graubünden das grosse freiwillige und ehrenamtliche Engagement von Vereinen und Organisationen im Kanton Graubünden gewürdigt und geehrt. In der Kategorie Sport ging der Preis an die OLG Chur – sie erhielt eine Urkunde sowie ein Check über 1000 CHF.



Einladung zur 49. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

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

Traktanden

1. Genehmigung des Protokolls der 48. Generalversammlung vom 9. Februar 2018 (publiziert im Chalchofa 02/18)
2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters (publiziert im Chalchofa 01/19)
3. Genehmigung der Jahresrechnung 2018 und Revisorenbericht (Rechnung als Beilage zum Chalchofa 01/19, Revisorenbericht liegt an der GV auf)
4. Jahresprogramm 2019
5. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
6. Anträge von Mitgliedern
7. Budget für das Jahr 2019
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
17. Dezember 2018
der Vorstand

Jahresbericht 2018 des Präsidenten

Hejsan, schön, dass du dich für den Jahresbericht des Präsidenten interessierst....

Das 2018 bot mir das ganze Spektrum, von himmelhochjauchzend bis zum ernüchternden OL-Blues. Letzterer trat bei mir eine Lawine grundsätzlicher Gedanken los, welche ich mit dir in den folgenden Zeilen teilen möchte.

Im vergangenen Jahr haben wir Bündner (teilweise mit tatkräftiger Unterstützung von Graubünden-Liebhabern) mit grossem Einsatz der OL-Schweiz einmal mehr vorzügliche Leckerbissen serviert. Gerne erinnern wir uns an die Premiere der Pfingststaffel auf Bündner Boden in Trin, an das traditionelle Bündner OL Weekend, heuer in Flims, und zu guter Letzt an das LOM-Wochenende im Unterengadin. Viele von uns haben wieder fleissig angepackt und zum erfolgreichen Gelingen der Anlässe – sei es technisch, organisatorisch oder administrativ – beigetragen. Das ab 2018 erstmals einmal jährlich stattfindende Helferfest, bot einen gemütlichen und unbeschwerten Rahmen, auf das Geleistete Rück- und auf das Kommende Ausschau zu halten. In unserem Tun offenbaren sich unsere Stärken aber eben auch unsere Schwächen. Dies kann in der Einzelbetrachtung entblößen, in der Gruppe jedoch macht das gemeinsame Resultat unendlich stolz und schweisst uns als sich gegenseitig stützendes Team – oder noch besser – als Freunde zusammen.

Vielen Dank dafür!

Zunehmend stelle ich dann und wann aber auch fest, dass unser für stabil geglaubtes Gefüge zuweilen erschüttert und auf die Probe gestellt wird. Objektiv betrachtet irgendwo vorhersehbar und menschlich, subjektiv betrachtet doch vielfach unbedacht impulsiv und in der Folge dann nachhaltig belastend. Ich habe versucht, für mich nachvollziehbare Erklärungen dafür zu finden. Gelegentlich ertappen wir uns alle wohl irgendwann in Hektik oder Stresssituationen. Mit geschärftem Bewusstsein könnte vermutlich vielem davon, aus unserer Erwartungshaltung und unserem Tun heraus, letztlich das Prädikat "hausgemacht" zugeschrieben werden. Diese Rastlosigkeit birgt die Gefahr, dass sich die Toleranzgrenze gegenüber Sach- und Personenzwängen unbewusst verschiebt und die Reizschwelle stimuliert oder gar überbeansprucht wird. Impulsive Reaktion darauf erzeugen unbeabsichtigt Missverständnisse oder Kränkungen, welche zu unüberwindbar scheinenden Barrieren heranzuwachsen drohen. Ein deutliches Signal, sich schleunigst selbst zu reflektieren oder sich von einem wahren Freund oder einer wahren Freundin wieder einmal die ungeschminkte Ehrlichkeit im Spiegel vorhalten zu lassen. Die Investition lohnt sich allein schon für eine erweiterte Sicht- und Denkweise. Es geht

nicht um das Streben nach totaler Einigkeit oder "alle sind beste Freunde" – nein, bleiben wir realistisch: es geht in erster Linie um einen respektvollen Umgang. Wir sind nun mal und bleiben ein wild und zufällig zusammengewürfelter Haufen von Unikaten. Und das ist gut so. Unsere erste Gemeinsamkeit ist die Passion für den Orientierungslauf und nur dabei sollen wir miteinander wetteifern. Daneben wollen wir uns wohlfühlen und über ein kollektives Miteinander im Klub freuen.

Lass uns auch gleich die Frage anhängen, was DU und ICH aktiv und initiativ *wie* dazu beitragen können. Wenn auch nicht explizit statuarisch festgehalten, so lebt der Verein nur durch Mitglieder und Aktivitäten, wobei erstere auch letztere in die Tat umsetzen. Vermutlich lässt das jeweils durch die Generalversammlung genehmigte, ambitionöse Jahresprogramm für sich allein zu wenig auf einzelne Aufgaben dahinter rückschliessen. Dieses Manko haben wir im Vorstand erkannt und führen ab 2019 ein "Jobportal" mit online-Zugriff für jedefrau/jedermann ein. Wir erhoffen uns damit, in der Mitgliedschaft ein proaktives Handeln zu wecken. Denn jedes Mitglied hat Fähigkeiten und Talente, auf welche ein fitter Klub nicht verzichten kann. Ich fordere euch auf, dem geradeeben an die OLG Chur verliehenen **Prix Benevol 2018** für ehrenamtliches Schaffen auch weiterhin auf breiter Front alle Ehre zu machen.

Orientieren wir uns an den positiven Beispielen, welche im 2018 gesundheitliche oder emotionale Herausforderungen klaglos und mit Optimismus für ein klares Ziel verfolgten oder meisterten. Diese sollen uns stille Vorbilder und Stützen in dornigen Momenten des Lebens sein.

Let's get talking!

Hej då

im Januar 2019, Chris Kim

Jahresbericht Technischer Leiter 2018

Kartentraining

Dieses Jahr wurden 19 Kartentrainings durchgeführt, vier davon im Rahmen des Sprintcups.

Um die Kartentrainings etwas zu professionalisieren haben wir jedem Training ein Thema zugeordnet, so z.B. Korridor-OL, Tennis-OL oder Never-stop-OL. Bea Auer, Véronique Ruppenthal, Markus Wenk und ich haben die Trainings geplant und waren froh, jeweils Postensetzer gefunden zu haben. Primär wollten wir die ambitionierten jüngeren LäuferInnen und Läufer ansprechen. Gleichzeitig sollten aber auch die Geniesser (mit einem Normal-OL) und die ganz Jungen und die Anfänger nicht zu kurz kommen. Ich hatte den Eindruck, dass sich der erhöhte Aufwand gelohnt hat.

Durchschnittlich nahmen 44 OLG-ler an den Trainings teil, etwa die Hälfte davon im J&S-Alter.

Lauftraining

Das Lauftraining ist zwar immer noch etwas ein Mauerblümchen im Trainingsprogramm der OLG, doch langsam scheint dieses Pflänzchen zu wachsen. Mittlerweile (November-Dezember) sind wir bei durchschnittlich 12 TeilnehmerInnen angelangt, davon sind 5 im Jugendalter. Die Zahl ist immer noch steigerungsfähig. Insbesondere die Jugendlichen der Talentgruppe sollten sich angewöhnen, auch regelmässig Lauftrainings durchzuführen.

Hallentraining

Fast nichts Neues gibt es aus der Halle zu berichten. Die Teilnehmerzahlen sind konstant, sowohl am Freitag, wie am Dienstag. Neu ist, dass seit dem Herbst das "Dienstags-Hallentraining" am Mittwoch stattfindet, und zwar nicht mehr im Stadtbaumgarten, sondern in der Turnhalle Sand. Dafür können wir schon um 1900 Uhr mit dem Superkondi, geleitet von Markus Wenk, beginnen. Ihm gebührt an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für seinen Einsatz.

5er Staffel

Die 5er Staffel fand dieses Jahr ohne Beteiligung der OLG Chur statt. Dabei wollten wir mit einem Grossaufgebot antreten Die Geschichte dazu könnt ihr auf der Homepage der OLG nachlesen:

www.olg-chur.ch/2-uncategorised/1292-berichte-staffel-weekend-olg-chur-jugend.html

Sprint-Cup

Etwas weniger Teilnehmer findet man in diesem Jahr auf der Rangliste des Sprintcups. Insgesamt massen sich 76 verschiedene LäuferInnen, im Schnitt waren es 46 gegenüber 60 im Vorjahr. Dieses Jahr wurden die neue Karte von Domat/Ems (Danke Flavio Poltéra), sowie die Karten Bonaduz und Chur Rheinau benutzt.

Sprintkönig des Jahres 2018: Chris Kim!

Weihnachtslongjogg

Der traditionelle Weihnachtslongjogg wurde dieses Jahr erneut von Ruppenthals geplant und führte von Malans über Maienfeld zurück ins traute Heim von Rüeggs. Allen ein herzliches Dankeschön.

Ausblick

Im nächsten Jahr stehen trainingsmässig wohl keine grossen Veränderungen an. Wir werden versuchen, erneut qualitativ hochstehende Karten- und Lauftrainings anzubieten. Wenn dann die Talentgruppe im Lauftraining noch etwas stärker vertreten ist, wäre ein nächstes Etappenziel erreicht :-). Ich wünsche allen gute Gesundheit und viel Erfolg für das kommende OL-Jahr.

Chur, Weihnachten 2018

Adrian Puntschart

Antrag 1 an die GV 2019

eingereicht von: Vorstand der OLG Chur
eingereicht am: 26. Dezember 2018

Facelift ab 50.

Im Hinblick auf das 50-Jahr Jubiläum der OLG Chur möchten wir mit einem modernen Auftritt nach Aussen ein neues Kapitel in der Vereinsgeschichte aufschlagen. Mit Muriel Stillhard von der Werbeagentur Miux in Chur verfügt der Klub in den eigenen Reihen über professionelles Knowhow. Dieses konnten wir uns für einen vertieften Logo-Evaluationsprozess unentgeltlich zum Nutzen machen.

Warum: Wir wollen das Erscheinungsbild des Klubs fit für die nächsten 50 Jahre machen und uns mit diesem neuen und zeitgemässen Auftritt auf der OL-Landkarte Schweiz nachhaltig, prägend und stolz präsentieren.

Umsetzung: Die Generalversammlung 2019 stimmt über die Einführung des Facelifts ab. Bei Annahme beginnt ab sofort eine Übergangsfrist, in welcher die nachfolgend skizzierte Einführung des neuen Logos ausgearbeitet würde (verantwortlich: Coni Meili). Bis zum offiziellen Launch am 22. Januar 2020 (50. Geburtstag der OLG Chur) würde das OLG Chur OL-Dress einem sanften Update unterzogen und per dato den Mitgliedern zum einmaligen kostenlosen Bezug angeboten. Weitere unmittelbare Massnahmen wären der Logowechsel auf der Homepage, bei den Klubfahnen und in der Administration.

Restbestände der aktuellen Klubbekleidung würden direkt nach der GV 2019 bis Ende Jahr im Sale abverkauft. Danach wandern Restbestände ins Kleiderarchiv der OLG Chur oder in die Texaid.

Der Logowechsel würde zudem in der breiten regionalen Öffentlichkeit und in der OL-Schweiz bekannt gemacht.

Aufwand: Für 150 neue OLG Chur OL-Dresses zur Gratisabgabe schlagen wir CHF 7'500.-, für zwei neue Klubfahnen CHF 500.- voran. Übrige Aufwendungen CHF 500.-. Somit rechnen wir im Zusammenhang mit dem Logowechsel mit einem Totalaufwand zu Lasten des Budgets 2019 von CHF 8'500.-.

Bei Ablehnung des Antrags bliebe das aktuelle Logo bestehen.

Antrag: Der Vorstand beantragt der GV grossmehrheitlich das neue Logo der OLG Chur per Mittwoch, 22. Januar 2020 zur Einführung.

Logo neu Antrag:



The proposed logo consists of the text 'OLG' in a large, bold, black sans-serif font. A small red triangle is positioned at the top right of the letter 'O'. Below 'OLG' is the word 'CHUR' in a smaller, black, spaced-out sans-serif font.

Aktuelles Logo:



Anträge 2 und 3 an die GV 2019

Diethelm Gabriela
Meierweg 22
7000 Chur

29. Dezember 2018

Tel: 081 356 06 79

Abs: G. Diethelm, Meierweg 22, 7000 Chur

Chris Kim
Präsident der OLG Chur
Rangstrasse 42
7205 Zizers

Anträge zu Händen der GV 2019 der OLG Chur

Sehr geehrte Mitglieder der OLG Chur

An der 47. GV der OLG Chur stellte der Vorstand die Clubreise 2018 an den O-Ringen in Schweden vor. Die anwesenden Mitglieder diskutierten über den Budgetrahmen, die Trainingswoche in der Vorwoche und den Selbstbehalt. Die Stimmberechtigten waren sich einig, dass es für dieses Clublager für alle einen einheitlichen Selbstbehalt von mindestens Fr. 10.- pro Teilnehmer geben würde und schlossen einen Jugend-/Kinderansatz klar aus. In der Ausschreibung zur Clubreise (siehe Beilage) wurde entsprechendes Anliegen der GV für alle kommuniziert.

Ich stelle fest:

1. Bei der Abrechnung der Clubreise vom September 2018 wurden –entgegen des Anliegens der GV- trotzdem Jugend-/Kinderansätze berechnet.
2. Viele Jugendliche haben 14 Tage in Schweden mit Startgeld, Transport vor Ort, Übernachtung und Vollpension geniessen dürfen und dafür zusätzlich bis zu Fr. 258.- aus der Clubkasse ausbezahlt bekommen.
3. Der Begriff „Jugendliche“ wurde sehr grosszügig interpretiert. Auch 25-jährige Clubmitglieder mit Einkommen kamen in den Genuss des Jugendansatzes.

Ich stelle deshalb die folgenden zwei Beschlussanträge zu Händen der 49. ordentlichen Generalversammlung der OLG Chur vom 15. Februar 2019:

1. **Beschlussantrag bezüglich der Abrechnung der Clubreise 2018:** Ich beantrage, dass die Abrechnung der Clubreise 2018 nach Schweden überarbeitet wird und dem von der GV 2017 geäusserten Wunsch der Gleichbehandlung Jugendliche/ Erwachsene entsprochen wird. Den Entscheid ob den Kindern und Jugendlichen nachträglich (den Erwachsenen gleichgestellt) eine Selbstbehalt von Fr. 20.- pro Tag in Rechnung gestellt wird oder den Erwachsenen die „zu viel“ bezahlten 10.- pro Tag rückvergütet werden, überlasse ich den Stimmberechtigten der GV.
2. **Beschlussantrag bezüglich Protokoll der GV:** Ich beantrage, dass in Zukunft das Protokoll der GV (sobald verfügbar und nicht erst 11 Monate später) über einen geeigneten Kanal (Chalchofa, Internet und/oder Mail) publiziert wird.

Begründung: Die wichtigsten Gründe für meine Anträge habe ich obenstehend aufgeführt. Weitere Gründe werde ich gerne an der GV mündlich darlegen.

Ich bitte den Vorstand, die Traktandenliste zur Einladung dahingehend zu ändern, dass das Traktandum „Anträge der Mitglieder“ vor der Genehmigung der Jahresrechnung, vor dem Revisorenbericht und vor der Festsetzung der Mitgliederbeiträge behandelt würde.

Mit freundlichen Grüssen



G. Diethelm





Ausschreibung Clubreise O-Ringen 2018 (Auszug, ganze Ausschreibung im Chalchofa 3/2017)

(...)

An der GV vom 17. März 2017 hat die Versammlung, auf den initialisierten Antrag des Vorstands hin, beschlossen, für eine Clubreise nach Schweden im Sommer 2018 einen maximalen Beitragsfond über CHF 80'000.- einzusetzen.

(...)

Kosten:

Aus dem Beitragsfond werden erstens die Stargelder (zum Frühbuchungstarif) und voraussichtlich ein Clubshirt gänzlich gedeckt und zweitens Beiträge an die Unterkünfte, Verpflegung, und Reise er-stattet. Es wird ein Tagesansatz für die Dauer der Teilnahme ermittelt. Die Höhe der Rückerstattung orientiert sich an der Anzahl Teilnehmenden und am bewilligten Total des Beitragsfonds.

Die Bruttokosten pro Teilnehmenden für Unterkunft, Verpflegung und Reise (Flug und Mietauto) belaufen sich voraussichtlich auf:

ca. CHF 120.- pro Tag (19. – 28.07.2017, nur O-Ringen) bzw.

ca. CHF 110.- pro Tag (14. – 28.07.2017, gesamte Reise)

Davon wird bei beispielsweise 60 Teilnehmenden der maximale Beitrag aus dem Fond voraussichtlich ca. CHF 80.- pro Teilnehmenden-Tag (TNT) betragen.

In jedem Fall wird den Teilnehmenden ein **Selbstbehalt von mindestens CHF 10.- pro TNT** zu Buche stehen bleiben. Einheitspreise (keine Jugendliche –/Kinderansätze).

Anmeldung:

Anmeldung für die Teilnahme an der Clubreise mit nachfolgenden Angaben bitte bis spätestens **Montag 2. Oktober 2017** an hr.chris.kim@gmail.com:

(...)

Mit der Anmeldung (14. – 28. Juli 2018) überweise bitte CHF 150.- pro angemeldete Person;

mit der Anmeldung (19. – 28. Juli 2018) überweise bitte CHF 100.- pro angemeldete Person.

Überweisungen bitte mit nachfolgendem Zahlungsvermerk: Anzahlung O-Ringen 2018, Vorname, Name

Die Buchung ist nur gültig mit der Überweisung der **Anzahlung bis Montag 2. Oktober 2017** auf das Konto der OLG Chur, Signinastrasse 17, 7000 Chur, IBAN CH96 0900 0000 7000 6400 5.

Die Buchungen sind ab dem 2. Oktober 2017 verbindlich. Der Absagende sucht selbständig einen Ersatz-Teilnehmenden oder trägt die vollen Kosten selbst oder gedeckt über eine Reiseversicherung. Die Anzahlung wird bei Abmeldungen nach dem 2. Oktober 2017 nicht zurückerstattet.

(...)

Gesamtrangliste Bündner Cup 2018

Auszug:

Rang	Name	Jg.	Wohnort
1	Gartmann, Elia	2005	Chur
2	Gujan, Andri	2007	Trin Mulin
3	Giezendanner, Delia	2002	Chur
4	Poltéra, Flavio	1985	Domat/Ems
5	Gartmann, Luisa	2007	Chur
6	Wilhelm, Matti	2009	Grüsch
7	Wilhelm, Gina	2006	Grüsch
8	Gujan, Ursina	1980	Trin
9	Tschenett, Jérôme	2004	Chur
10	Diethelm, Gabriela	1974	Chur
11	Meili, Florentin	2006	Chur
12	Ruppenthal, Marcel	1965	Domat/Ems
13	Wilhelm, Lynn	2004	Grüsch
14	Senn Meili, Claudio	1965	Chur
15	Moser, Severin	2007	Trin

Gesamtrangliste unter www.olg-chur.ch

Gesamtrangliste Sprintcup 2018

Auszug:

Rang	Name	Vname
1	Kim	Chris
2	Ahtiainen	Akseli
3	Anderes	Sandro
4	Infanger	Nicolò
5	Gartmann	Elia
6	Giezendanner	Delia
7	Scherrer	Christian
8	Tschumi	Felix
9	Schubnell	Markus
10	Luzi	Curdin

Gesamtrangliste unter www.olg-chur.ch



Rangliste OLG Chur Nachwuchscup 2018



<i>Name</i>	<i>Vorname</i>	<i>Anz. Punkte</i>
Moser	Severin	42
Weber	Svea	41
Scherrer	Christian	39
Rüegg	Simon	39
Gujan	Andri	38
Meili	Florentin	37
Gartmann	Elia	37
Tschenett	Jérôme	37
Weber	Ronny	36
Kühne	Ramon	35
Giezendanner	Delia	35
Decurtins	Hadrian	32
Eckert	Diego	30
Gartmann	Luisa	29
Scherrer	Anja	29
Brenn	Flurin	28
Infanger	Nicolò	26
Rüegg	Thomas	26
Rüegg	Michael	25
Buchli	Linus	25
Wilhelm	Lynn	25
Auer	Eliane	23
Koch	Nicolas	22
Giezendanner	Livia	21
Gujan	Nina	20
Robinson	Marius	20
Wilhelm	Gina	19
Wilhelm	Matti	18
Comte	Gian Marco	18
Auer	Livia	17
Kim	SeonUng	16
Frischknecht	Lia	16
Kühne	Elijah	16
Cathomen	Tabea	15
Abeni	Michelle	15
Schuler	Elena	15
<hr/>		
Puntschart	Jan	13
Allenspach	Noah	10
Ganser	Andrina	9
Stuppani	Lara	9
Andreoli	Maurus	9
Grünenfelder	Damian	8
Grünenfelder	Rahel	8
Ragettli	Lino	7
Degiacomi	Aurelio	7
Derungs	Gian	7
Bundi	Maurin	6
Gartmann	Enea	5
Von Almen	David	5
Venzin	Gian	5
Schuler	Nadja	5
Moser	Ursina	4
Wegmann	Stella	4
Luzi	Curdin	4
Ganser	Alea	3
Oliveri	Marco	2
Thoma	Samea	2
Meyer	Fadri	2
Thoma	Laya	2
Adjovi	Mahuna	2
Arioli	Nuno	1



Rangliste GR/GL Jugendmeisterschaft 2018

<u>Kategorie</u>	<u>Name</u>	<u>1. Lauf</u>	<u>2. Lauf</u>	<u>3. Lauf</u>	<u>4. Lauf</u>	<u>5. Lauf</u>	<u>6. Lauf</u>	<u>S-lauf</u>	<u>Total</u>
D 10	Gujan Nina	100	100	100				150	450
	Auer Livia	45	94	87			100	107	388
	Niggli Lara	65							65
	Nötzli Timea	49							49
	Decurtins Cassandra	38							38
	D 12	Gartmann Luisa		100	100	100	100		150
Wilhelm Gina		100		100	74		0	77	351
Auer Eliane		95	68	87			0		250
Gansner Andrina		74							74
Robinson Una		36	27						63
Frischknecht Lia		56		0			0		56
Furrer Jael		48							48
Munro Anna		37							37
Philipp Anna		0							0
Wegmann Stella		0							0
Pünchera Angelina		0							0
D 14		Wilhelm Lynn	100	100	100		100	100	150
	Weber Svea	67	27	89	100	1	77	66	332
	Bischoff Anne	0							0
	Felix Liana	0							0
D 16	Giezendanner Delia	100			100	100		150	450
	Schuler Nadja						0		0
D 18	Giezendanner Livia	100	100		99	100	52	132	432
	Schuler Elena		0		100	84		150	334
	Giezendanner Delia						100		100
H 10	Wilhelm Matti	100		100	100			150	450
	Valär Mirco	66							66
	Derungs Gian	0							0

Fortsetzung auf der nächsten Seite ...



H 12	Gujan Andri	79	100	100			95	145	440
	Moser Severin	100	70	98			0	150	418
	Meili Florentin	75	80	91	84	100	100	105	396
	Brenn Flurin	89	80	92			98	89	368
	Comte Gian Marco	73			100	76		113	362
	Weber Ronny	36	58	47	61	50	76	17	212
	Kühne Ramon	48	46						94
	Koch Nicolas		82						82
	Eckert Diego	64							64
	Nötzli Nathanael	36							36
	Zala Nico	30							30
	Gartmann Enea	16							16
	Glutz Andrea	7							7
	Allenspach Noah	1							1

H 14	Gartmann Elia		100	100	100	100	100	150	450
	Tschenett Jérôme	79	77		71	60	82	113	351
	Buchli Linus	100	53	69			54	91	314
	Weiss Mischa		54	67	60	77		103	307
	Rüegg Michael	77		77	33	40	64	49	267
	Infanger Nicolò						82	133	215
	Kühne Elijah	73	11						84
	Wagenführ Marco				26	18	1		45

H 16	Rüegg Simon	100	100	100	100	88	100	150	450
	Scherrer Christian	82	64	72	57	41	52	103	321
	Florian Freuler				82	100			182
	Rüegg Thomas	19	17	59	29		36	49	173

H 18	Robinson Marius		100	100	0	0	0		200
-------------	-----------------	--	-----	-----	---	---	---	--	------------

- 1. Lauf OL für Alle Fürstenwald 28.04.2018
- 2. Lauf Bünd. Oberländer-OL Flims 09.06.2018
- 3. Lauf Flimser-OL, Laax 10.06.2018
- 4. Lauf 7. Nat. OL Tarasp 17.08.2018
- 5. Lauf LOM, Ftan 18.08.2018

- 6. Lauf TMO San. Bernardino Villagio 16.09.2018
- 7. Lauf Schlusslauf Bergün/Albula 27.10.2018

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

PISTE-Läufe 2019

Für eine Selektion in ein regionales Nachwuchskader oder die Talentgruppe Graubünden werden insbesondere die Resultate an den sogenannten PISTE-Wettkämpfen herangezogen. An welchen Läufen ihr im 2019 Punkte sammeln könnt, seht ihr hier:

Frühlingssaison		D/H12 D/H14	D/H-16	D/H-18	D/H-20
13. Apr	MOM, Tannhubel	x	x	x	x
11. Mai	Testlauf A Middle, Friherrenberg	X		X	X
12. Mai	Testlauf B, Sprint, 2. Nat OL, Richterswil	X	X	X	X
25. Mai	Testlauf C, Middle, IIs Aults		X	X	X
26. Mai	Testlauf D, Long, Fürsti		X	X	X
15. Jun	Bündner Weekend	x	x		
16. Jun	Bündner Weekend	x			
Herbstsaison					
31. Aug	4. Nat OL Long, Trübsee	X	X	X	X
01. Sep	SPM, Stans	X	X	X	X
07. Sep	5. Nat OL, Middle, Schwindisbühl		X	X	X
08. Sep	LOM, Lauferberg	X	X	X	X
22. Sep	TMO Lucomagno	x			
06. Okt	8. Nat OL Long, Bruwald	x	x	X	X





bölv
Bündner Orientierungslauf Verband
Associazion grischuna da cuorsa d'orientaziun
Associazione grigionese di corsa d'orientamento



Veranstalter:	OLG Chur
Laufleiter:	Chris Kim
Bahnleger/Kontrolle:	Claudio Caluori / Chris Kim
Besammlung/WKZ:	MZH Untervaz (ab 10.00 Uhr geöffnet)
Voranmeldung:	bis Montag, 11. Februar 2019, 23:59 Uhr, http://entry.picoevents.ch
Nachmeldungen:	am Lauftag bis 12:30 Uhr möglich, solange Kartenvorrat, Zuschlag CHF 5
Anreise:	ÖV: Ortsbus bis Haltestelle Untervaz, Kirchgasse (Halbstunden-Takt) PW: Richtung Untervaz, signalisiert ab Zementwerk Holcim, PP gratis
Startzeiten:	11.00 bis 13.00 Uhr, fliegender Start, 1 Minuten Intervall
Karte:	Untervaz 1:4'000, 2 m Äquidistanz, eingedruckte Bahnen
Kategorien:	Alle nach WO, ohne D/HE und D/H20 Kategorien zusammengelegt auf 6 Bahnen Offen: kurz, mittel, lang (Einzel/Gruppe); Familie: kurz, mittel (Gruppe)
Wettkampfform:	Dorf-OL als verkürzte Mitteldistanz (ca. 2.2 – 5.5 Lkm)
Startgelder:	Jahrgang 2003 und jünger CHF 10 Jahrgang 1999 bis 2002 CHF 15 Jahrgang 1998 und älter CHF 20 Zusatzkarte CHF 3 Miete Si-Card konventionell CHF 2
	Dank "Famigros" starten Familien gratis in der Familienkategorie
Auskunft:	Chris Kim, Rangsstrasse 42, 7205 Zizers Tel. 079 925 93 33; Mail: hr.chris.kim@gmail.com
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.
Auswertung/Rangliste:	mit SPORTident , Air+ freigeschalten, LiveResults und SOLV-Rangliste
Verpflegung:	Festwirtschaft in der Mehrzweckhalle
Dusche:	In der Mehrzweckhalle
Besonderes:	Kein Kinderhort
Streckendaten und Weisungen:	bis Montag 4. Februar 2019 unter www.olg-chur.ch

graubünden SPORT

SWISSLOS

MIGROS

famigros.



Hallentraining



Du hast die Wahl !



Mittwoch NEU! von 19:00 bis ca. 20:30

in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten).

Superkondi mit Spielrunde

ab 23. Oktober 2018 und bis 26. März 2019

und/oder

Freitag von 17:45 bis 19:00 und länger

in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten).

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

Ganzjährig (ausser Weihnachts- und Sommerferien)!

Keine Anmeldung nötig, kostenlos

Organisation via WhatsApp-Chat 'OLG Chur'

Auskunft:

Adrian Puntschart

079 584 62 52

apuntschart@bluewin.ch



21





Lauftraining

- **Wann:** jeden Dienstagabend. Ab Mitte März (sobald das Dienstags-Kartentraining beginnt) dann jeweils am Donnerstagabend.
- **Zeit:** um 18:15 Uhr, Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Besammlung:** grundsätzlich bei Puntscharts an der Ruchenbergstrasse 49 in Chur. Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Was:** Lauf-/Intervalltraining für alle Leistungsgruppen, ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Kader- und Talentgruppe-Athleten.
- **Für wen:** Alle OLG-Mitglieder sind willkommen.
- **Leitung:** Véronique Ruppenthal und Adrian Puntschart
- **WhatsApp-Chat:** Wer in den WhatsApp-Chat der OLG Chur aufgenommen werden will, meldet sich bei Adrian Puntschart, 079 584 62 52.

Winter-Longjoggs 2019

Auch diesen Winter bieten wir an ausgewählten Wochenenden verschiedene Winter-Longjoggs in der Region an. Insgesamt sind sechs Longjoggs vorgesehen.

Folgende Infos gelten allgemein:

- **Wann:** den Winter durch, koordiniert mit den Ski-OL- und NWK-Terminen (**8. Dez., 24. Dez., 12. Jan., 2. Feb., 9. Feb., 23. Feb.**)
- **Zeit:** jeweils am Samstagvormittag, 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, typischerweise 14 Jahre und älter
- **Voraussetzung:** 1 Stunde am Stück locker rennen können
- **Leiter:** Markus Wenk und ev. weitere

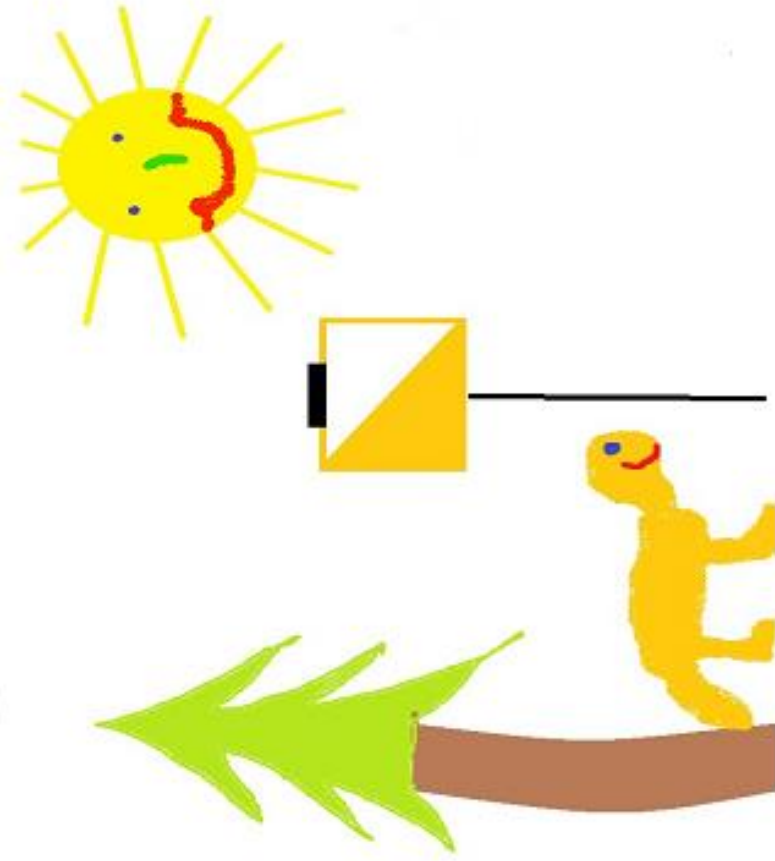
Fotos vom ersten Longjogg vom 8. Dezember:





Orientierungslauf-Kurse Frühling 2019

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 2010 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
(Fürstwald Chur)

Kosten

Bis 20-jährig Fr. 20.00 / Erwachsene Fr. 30.00
OLG Chur Mitglieder gratis
Zahlbar am ersten Kurstag

Anmeldung/Auskunft

bis **Freitag 15. März 2019** an Bea 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, 8. Mai 2019**

- 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 Sonntag **7. April 2019** unter:
www.graubuendensport.ch
>Aktuelles>Sport>Schulsporttag>Orientierungslauf
- Weisungen + Startliste** werden ab Mittwoch 17. April 2019 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 Kartenkenntnisse |
| 7. – 9. | Mädchen/Knaben A | Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse |
- gemischte Teams starten in der Kategorie Knaben
- Siegerteams der Kategorien A qualifizieren sich für den
Schweizerischen Schulsporttag am 22. Mai 2019 in Basel-Stadt
- 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, 6. April 2019
Startzeiten zwischen 13:00 Uhr und 15:00 Uhr
Besammlung und Anmeldung beim PP Vita Parcours in Bonaduz

Bericht NWK: Jugendcup 2018 im Tessin

Samstag, 1. September 2018

In Bellinzona an der Raststätte trafen wir uns alle das erste Mal und verteilten alle WC's und WC-Putzer-Outfits für den alljährlichen Jugendcup. Unser diesjähriges Motto «Mier putzed euch weg» ist wieder einmal voll gelungen. Anschliessend fuhren wir mit unseren WC's auf dem Schoss die berühmt berüchtigte Strasse zum Monte Generoso hinauf – und waren die ersten im WKZ. Somit konnten wir uns optimal ausbreiten und den besten Platz für uns reservieren, zudem konnten wir so alle anderen Kader bei ihrem Ankommen beobachten und jedes Mal feststellen, dass unser Outfit einfach besser ist :). Dieses Jahr waren aber alle Kader extrem Ideenreich: Die Basler hatten das Motto «Fit mit Fett» und nahmen sogar ihren



eigenen Grill mit für ihre Burger; das Kader Nordostschweiz hatte mit «Wo sind eure Eier?», bei dem sie als Osterhasen verkleidet waren, wohl das provozierendste, aber auch ein sehr gelungenes und lustiges Motto. Es gab noch viele andere gute Verkleidungen, bei dem mir aber die Motti leider nicht bekannt sind. Nur die Berner mussten mal wieder mit ihrem Ständchen, das eine Beerdigung darstellen sollte und viel zu lange gedauert hat, die OL-Jugend in Langweile versetzen. Die wackeren Wikinger aus dem Aargau wollten schon zum Schuss aus ihrer Kanone ansetzen, als es dann doch endlich endete und wir den prestigeträchtigen Wettkampf beginnen

konnten, den dann eben doch die traurigen Berner gewannen, wie schon viele Male zuvor. Bei uns scheiterte ein guter Rang an vielen Fronten, dennoch hatten wir eine super Zeit und der wahre Wettkampf stand am Abend erst noch an – die Jugendcup Party. Mit einem DJ aus dem Lager der Nordostschweizer war für gute Musik gesorgt und mit den jungen OL-Talenten aus der ganzen Schweiz hat man immer eine gute Zeit. Wie jedes Jahr war die Party jedoch schon viel zu früh fertig, da wir am nächsten Tag immerhin noch eine «Langdistanz an der oberen Grenze» absolvieren mussten.

von Corsin Boos (ZesOLNak)

Sonntag, 2. September 2018

Nach einer mässig langen Nacht in den Luftschutzzräumen von Castel San Pietro gab es um 7.00 Uhr Morgenessen. Nachdem alle gegessen, gepackt und einen Lunch-Sack geholt hatten sind wir mit unseren Mietbussen quer durch fast das ganze Tessin zum WKZ des Jugendcup Einzellaufs in der Nähe von Faido gefahren. Wieder mussten wir eine enge, kurvige Strasse den



Berg hinauffahren. Im WKZ angekommen, mussten sich die ersten schon für den Lauf bereit machen. Andere hatten ein bisschen später Start und konnten sich noch 1-2 Stunden länger auf den Lauf vorbereiten.

Der erste Teil des Laufes war in einem sehr detailreichen und felsigen Gelände. Man musste entsprechend vorsichtig und genau laufen um schnell zu sein. Der zweite Teil hatte ein bisschen weniger Objekte, war jedoch auch interessant, da man die Konzentration nicht verlieren durfte, auch wenn man bereits einige Kilometer hinter sich hatte.

Leider waren unsere Einzelleistungen nicht gut genug, dass es unser Jugendcup-Gesamtergebnis verbessert hätte und so hörten wir noch kurz bei der Rangverkündigung zu und begaben uns dann so schnell wie möglich auf den Heimweg, um nicht zuhinterst in der Buskarawane zu sein. Es war ein schöner Lauf in einem schönen Wald. Es hat sich also trotz des nicht brillanten Resultats gelohnt ins Tessin zu reisen.

von Marius Robinson



Bericht NWK: Abschluss-Kazu in Galgenen

Samstag, 24. November 2018

Hüt hend d Reiseziite i das schöne Galgene recht variiert, vu öbbe 10min bis zu mehrere Stunde. Wo mer eus begrüest händ, sind au no es Paar unbekannti Gsichter debi gsi, will s ZesOLNak het au das Jahr wider Nachwuchs becho (hend aber alli d Ski OL Lüüt vermisst). Chum hemmer eus alli voller Vorfreud hoi gseit, simmer au schu im Lauftenu gsi, will hüt hemmer en Longjogg inklusive OL Training ufm Programm gha, also hemmer kei Ziit dörfe verlüre. Ufm Weg a euse Startpunkt hemmer s Wägital döfe bestune, am Start aglangt hend natürlu alli vo Motivation gsprüht und hends chum chönne erwarte los z renne. So het das Training de au miteme Lange ufstig id Schwialp agfange. Natürlu hed sich s Feld gad schu am Afang i verschidene Trämm ufteilt. Bi Paarne isch s Training au wüki im Fokus gsi, bi de andere ischs schwätze villicht es bitzli wichtiger gsi. Für de Ufstig simmer denn aber sogar no belohnt worde, will je meh Stigig mer gmacht hend, desto meh Kleiderstück sind ufem Weg ligge blibe. Für die andere wo das ned ganz so fest interessiert hed, isch die super Ussicht uf de Wägitalersee und en mega cooli Steillandschaft mit villne Löcher und Hügel s Highlight gsii. Zoberst acho, hemmer natürlu de alli gad d OL Karte zückt und hend versuecht, paar Pöste a z laufe, bi dem Gländ simmer eus aber ned sicher, öb mer überhaupt a eim richtige Ort gsi sind (Sind kei Pöste gstande). Kurz drufab hemmer üs de au an Abstieg gmacht, will bide Autos hed no es wiiters OL Training uf eus gwartet. Zrug im Auto simmer de au alli recht kaputt gsi und hend eus zrug idi vermeintlich Unterkunft gmacht, womer mit Manderinli und Iis Tee verwöhnt worde sind. De hets Autogramm Stund geh wie jedes Jahr (Mir münd ja vorbereitetet si, dass wenn mir mal Stars werded, das mer schumal güebt hend). Aschlüssend hemmer eus am riese Buffet döfe bediene (Zum Glück isch de Gianni ned ume gsi, de hetti eus all de Salat weg gesse.). nachdem mer üsi Büüch wider gfüllt hend, simmer au



schu zu üsem «Social-Event»... also die ned sooo soziale hend meh Freud gha, will mir sind go Schwinge. Bim I wärme hemmer de au gad mal mitem Kopf im Sagmähl döfe afange. Nocher ischs de heftig zur Sach gange, eine nach em andere isch an Bode gheit. De Patrick isch so motiviert gsi, dasers sogar mit de richtige Schwinger ufgnoh hed (det isch sogar au mal er müed worde). De simmer wider zrug id «Unterkunft», wo d Andrea üs dur es paar lustigi Frage und Bilder, meh übers ZesOLNak und die verschidene Persone bibracht hed. Leidergottes isch das de letscht KAZU gsi für si, mir werdend sie sicher alli vermisse. De hemmer eus de alli uf d Better gfreut, eusi Freud isch aber leider ned erfüllt worde... hend ide Zivilschutzalag gschlafe uf so Plastik Wabe (kei Matratze), d.h. mer het im 3. Stock vum Bett in 1. Abe gseh, zudem hend die «Better» soo knartzt und grüttlet, wenn sich nur schu über bitz bewegt hed... so hemmer eus mitere unruhige Nacht leider ned so chönne usrueh für de nächsti Tag.

von Lea Stäuble (ZesOLNak)

Sonntag, 25. November 2018

Nach einer eher kurzen und unruhigen Nacht hiess es um 7:00 Tagwach. So gleich fuhren wir wieder zurück in das MZG in Galgenen. Dort erwartete uns schon ein leckeres Zmorgen Buffet. Nach dieser Stärkung ging es auch schon los an den Wägitalersee für ein Training auf der Riederenalp. Aufgeteilt in diversen Gruppen absolvierten wir ein OL/Lauftraining in diesem wunderbaren Gelände. Als es dann auch schon fast Mittag wurde, trafen wir uns wieder für die Rückfahrt und konnten die noch in den Sonnenstrahlen liegende Landschaft geniessen, bevor es wieder hinunter ging in den kalten Nebel. Nach einem wunderbaren Mittagessen ging es am Nachmittag auch schon weiter mit dem Ausblick auf das kommende Jahr, in welchem wieder ein paar sehr coole Highlights anstehen. Auch eine knappe Einführung ins neue T-pack (Trainingstagebuch, welches Pflicht ist zu führen) war noch angesagt bevor der Abschluss in Form eines Hallen K.O. Sprints erfolgte.

von Patrick Würsten (ZesOLNak)



grischalens.ch

Kontaktlinsen für Graubünden



Bieler Sport Bonaduz
run bike nordic



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

