

www.olg-chur.ch

clubheft der olg chur nr.3

10

chalchofa



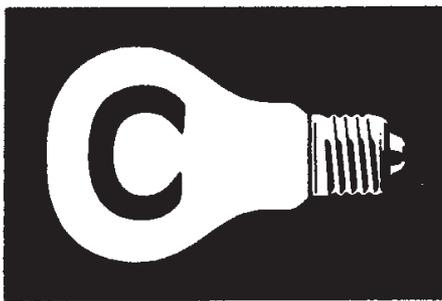
klassische
Massage

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

CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur
3. Ausgabe 2010



Unser Nachwuchs auf Höhenflügen: Michelle, Andrina, Nici, Lisha, Leo und Vivian auf einem Aussichtsturm während des OLG-Lagers (Foto Familie Däppen)

REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 25. Juni 2010
Berichte an chalchofa@gmx.ch

REDAKTIONSTEAM

Madlaina Schaad
Annetta Schaad
Giacomettistrasse 112
7000 Chur
081 353 16 66

Urs Sutter
Hofacher 33
8627 Grüningen
044 975 29 55

Mutationen, Termine	2
News	3
Protokoll GV	4
Podestplätze OLG 2009	9
Jugendförderungsfonds	10
Ausschreibung Staffel mit Grillabend	11
Ausschreibung Bündner Weekend Juni	12
Ausschreibung Minigolf	14
Ausschreibung 5er-Staffel	15
Ausschreibung LOM/SPM Salouf	16
Ausschreibung Clubweekend Bern	18
Ausschreibung Davoser Abend-OL	19
Ausschreibung Engadiner Abend-OL	20
Bericht Trainingsweekend NWK	22
Bericht Trainings-Lager NWK	23
Bericht OLG-Lager	26
sCOOL	31
Der Chalchofa Bericht	34
Rangliste Clubmeisterschaft	35
Zebakäs	36

News

Vier Churer im Ski-OL Kader

Zum Ende der Ski-OL Saison wurden die Selektionen fürs Ski-OL Kader bekannt gegeben. Philipp Kleger schaffte dabei den Sprung vom Junioren- ins Elitekader. Weiterhin im Elitekader dabei ist seine Cousine Ladina Lechner. Im Juniorenkader vertreten Sarah Kleger und Véronique Ruppenthal die OLG Chur. Wir wünschen den vier ein gutes Sommertraining.

Weltcup-Einsatz von James

Hans „James“ Welti durfte Ende April die Schweiz am Bike-OL-Weltcup in Ungarn vertreten. Der B-Kader-Fahrer erreichte dabei im Sprint den guten 22. Rang. Das Mittel- und Langdistanzrennen fuhr James nur trainingsmässig, weil er nach einer Lungeninfektion noch nicht fit für längere Strecken war.

Florian vor Claudio und Mäse

37 OLG-ler, vom 11-jährigen Jan bis zur 66-jährigen Ruth massen sich anlässlich des Galgener OLs auf der HAK-Bahn. Auf der mit Jahrgangs- und Damenbonus berechneten Schlussrangliste setzte sich Florian Attinger klar vor Claudio Wetzstein und Mäse Ruppenthal durch. Rangliste siehe Seite 35.

Musikalische Erfolge

Andrina Däppen (Violine) und Lisha Kim (Viola) figurierten an den Regionalausscheidungen für den Schweizerischen Jugendmusikwettbewerb unter den sieben Gewinnern. Sie qualifizierten sich damit für das Finale im Mai in Genf, wo sich insgesamt 328 Teilnehmende aus der ganzen Schweiz messen werden.

BüOLV-News

Bündner Weekend / Bündner Meisterschaft

Wegen Waldbenützungsproblemen kann das Bündner OL Weekend vom 19./20. Juni 2010 nicht wie geplant in Davos durchgeführt werden. Als Ersatz wird das Weekend in der Region Chur mit einem Lauf am Samstag in Domat/Ems (Mitteldistanz) und einem Lauf am Sonntag (Langdistanz) in Trimmis durchgeführt. Als Bündner Meisterschaft zählt nun der Lauf vom Samstag. Die Ausschreibung des Bündner Weekends ist auf Seite 12/13 zu finden.

Bündner sCOOL-Cup / OL Schüeli

Der Bündner sCOOL-Cup (kantonaler Schulsporttag) und die Churer OL-Schüeli (Schülermeisterschaft) werden am Mittwoch 15. September 2010 zusammen durchgeführt. Für die Organisation werden (relativ viele) Helfer benötigt.



40. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

Protokoll vom 19. Februar 2010, 19.30 Uhr, in der Aula der Gewerbeschule in Chur

Traktandenliste

1. Protokoll der GV vom 13. Februar 2009
 2. Jahresberichte des Präsidenten und des technischen Leiters
 3. Jahresrechnung 2009, Anträge Rechnungsrevisoren und Entlastung Vorstand
 4. Jahresprogramme 2010 und später, inkl. 40 Jahr Aktivitäten
 5. Mitgliederbeiträge
 6. Anträge von Mitgliedern
 7. Voranschlag 2010
 8. Ehrungen
 9. Varia
-

Der Präsident eröffnet die Generalversammlung. Er begrüsst namentlich die anwesenden Ehrenmitglieder Ruth Wolf, Nina Schaad, Albert Bilgerig, Silvio Sauter, Fredi Seiler, Claudio Wetzstein. Als Gast wird Remo Cavegn vom Bündner Verband für Sport begrüsst.

Gemäss Präsenzliste sind **72** Mitglieder anwesend. 31 (haben sich entschuldigt, namentlich das Ehrenmitglied Jachen Felix).

Als Stimmenzähler werden Erwin Caflisch und Kurt Brechbühl gewählt.

Die Traktandenliste wird ohne Änderungen genehmigt.

1. Protokoll der GV vom 13. Februar 2009

Das Protokoll wird einstimmig genehmigt und Urs Sutter verdankt.

2. Jahresberichte des Präsidenten und des technischen Leiters

Die Jahresberichte des Präsidenten und des technischen Leiters wurden im Chalchofa 1/10 publiziert. Marcel Ruppenthal dankt Simon Egli für seinen Jahresbericht. Der Bericht wird ohne Diskussion einstimmig und mit Applaus genehmigt. Auch der Jahresbericht des Präsidenten wird von der GV ohne Diskussion, ebenfalls einstimmig und mit Applaus genehmigt.

3. Jahresrechnung 2009, Anträge Rechnungsrevisoren und Entlastung Vorstand

Sergio Ferrari erläutert mit Folien die Angaben zur finanziellen Lage der OLG. In der Bilanz, der Erfolgsrechnung und den Details zur Erfolgsrechnung (Beilagen 1 bis 3, *beigelegt im Chalchofa 10-1*) erläutert Sergio die wichtigsten Posten und Änderungen. Die Erfolgsrechnung der OLG schliesst mit einem Verlust von Fr. 10'500.- ab (Fr. 9'800.- waren budgetiert).

Die Folie mit Details zur Bilanz wird speziell erläutert. Mit einem Verlust von 10'500.- Fr. sinkt das Vermögen auf Fr. 64'000.-

Die wichtigsten Abweichungen zum Budget 2009 sind die Minderaufwendungen, aber auch die Mindereinnahmen in der Lauf- und Kartenrechnung.

Speziell erwähnt wird von Sergio, dass die Teilauflösung für sCOOL vorgesehene nicht vollzogen wurde. Er begründet dies mit dem geringen Betrag für den Aufwand. Er weist darauf hin, dass die Revisoren dieses Vorgehen beanstandet und mit Sergio besprochen haben.

Diskussion: Silvio Sauter ergreift das Wort zur nicht vollzogenen Teilauflösung sCOOL. Diese war budgetiert und wurde von der GV 2009 genehmigt. Er verlangt, dass dies zukünftig beachtet wird und formuliert einen entsprechenden Antrag, den er aber mit dem Verzicht auf eine Abstimmung wieder zurückzieht.

Revisor Hansjörg Bollhalder versteht, dass es eigentlich nicht sinnvoll ist bei einem Aufwand von nur Fr 203.- Fr 1000.- aufzulösen. Er ist aber wie Silvio Sauter dafür, dass Beschlüsse der GV umgesetzt werden müssen. Darum haben die Revisoren diesen Punkt auch beanstandet.

Der Präsident weist darauf hin, dass 2010 diverse sCOOL Anlässe geplant sind und die Rechnung damit höher ausfallen wird.

Details der Erfolgsrechnung:

Die Weekends konnten mit weniger Aufwand durchgeführt werden. Für die Anlässe GV und Klaus-Abend war dieser dagegen höher. Die Nettokosten für den Nachwuchs waren kleiner. Sergio weist aber darauf hin, dass zur Nachwuchsförderung auch andere indirekte Beiträge, wie die Übernahme oder Reduktion von Startgeldern, gezahlt werden können. Es sind Spenden von Privatpersonen für den Nachwuchs im Wert von Fr. 550.- eingegangen. Diese Spenden werden herzlich verdankt.

Höher als budgetiert war der Aufwand in der Laufrechnung, für Geschenke und für Helfer-Anlässe. Auch die interne Verrechnung von Karten fiel höher aus. Speziell zu erwähnen ist der Stadt-OL, der mit kleinem Organisationsaufwand einen Gewinn ermöglichte und das Bündner Weekend in Flims, wo in der OL-Beiz ein Umsatz von 5000.- erzielt wurde. Solch gute Ergebnisse sind nur möglich mit dem Einsatz unserer Helferinnen und Helfer.

Zur Kartenrechnung wird erwähnt, dass die interne Verrechnung der Karten für das Flimser Weekend, weniger Umsatz durch Kartenbezüge für Trainings anderer Vereine sowie eine Anzahlung für die Überarbeitung Got Grond zum aktuellen Ergebnis geführt haben.

Auf die Frage von Silvio Sauter wird erklärt, dass dieses Jahr für die OCAD Aktien keine Dividende ausgeschüttet wurde.

Revisorenbericht:

Hansjörg Bollhalder liest nur den Antrag der Revisoren vor. Sie empfehlen, die Jahresrechnung zu genehmigen und den Vorstand zu entlasten. Der Revisorenbericht und auch die Jahresrechnung werden einstimmig genehmigt. Dem Vorstand wird damit Décharge erteilt.

Marcel dankt den Revisoren für deren aufwändige Überprüfungsarbeit und für den Bericht. Dank geht auch an Sergio für das Führen der Rechnungsdokumente und speziell an Claudia Wetzstein für die Wettkampfkontoführung. Der Dank wird von den Anwesenden mit Applaus bestätigt.

4. Jahresprogramme 2010 und später, inkl. 40 Jahr Aktivitäten

Marcel Ruppenthal stellt das Jahresprogramm 2010 vor (Beilage 4- *publiziert im Chalchofa 10-2*) und erläutert den Aufbau. Im oberen Teil sind die Veranstaltungen und

Wettkämpfe aufgeführt, an denen sich die OLG finanziell beteiligt und/oder die sie organisiert und damit Helferressourcen benötigt werden. Weiter sind dort dieses Jahr die 40-Jahre OLG Aktivitäten integriert. Der Präsident begründet die getroffene Auswahl. Er weist besonders auf die Club-Wochenenden hin.

Silvio Sauter berichtet über den Stand der Vorbereitungen zum Meisterschaftswochenende. Weitere Informationen werden auf dem Internet publiziert. Besonders hingewiesen wird auf die Regelung bezüglich Helfereinsatz und Teilnahme an den Läufen. Es wurde vom OK festgelegt, dass die Altersgruppe bis 20 Jahre laufen darf. Ältere nur dann, wenn sie in der SOLV Jahreswertung am 15.7. in den Zwischenrängen 1 bis 5 platziert sind und damit eine Chance auf den Gewinn der Wertung besteht. Marcel erklärt, dass diese Regelung die Unterstützung des Vorstands hat. Silvio freut sich auf den Anlass und ist optimistisch, dass mit OL im Oberhalbstein Geld verdient werden kann! Seinen Ausführungen folgt Applaus der GV!

Neben den 2010er Anlässen wird auch der 7. Churer Stadt-OL im 2011 auf der Liste aufgeführt.

Christina Wehrli erwähnt, dass sie wegen eines neuen Kommunikationswegs an die Schulen für sCOOL Anlässe von Anmeldungen überrennt wurde! Sie macht einen Aufruf für Helfer an den sCOOL Anlässen an Schulen, besonders auch für den sCOOL Cup am 15.9.2010.

Das Jahresprogramm wird einstimmig genehmigt.

Nachfolgen geht Marcel noch kurz auf die 40 Jahr Aktivitäten ein (publiziert im Chalchofa 10/1) Besonders vorgestellt wird die Jubiläums-Olympiade.

Es folgen Informationen zur SOW 2011. Sie wird vom Verein SOW 2011 organisiert, die OLG ist im OK engagiert und beschränkt sich auf diese Tätigkeiten. Der derzeitige Stand der Vorbereitungen wird dargelegt. Die Erteilung der Bewilligungen läuft, in enger Zusammenarbeit mit dem Tourismusbereich der Region. Zur Nutzung der Karten und der Regelung der Kartenrechte wurde mit dem Verein SOW 2011 ein Vertrag abgeschlossen. Der OLG stehen nach der SOW 10-12 neu erstellte Karten zur Verfügung. Dafür wurde ein Maximalbetrag von Fr 40000.- festgelegt. Dieser wird aber nicht cash, sondern mit unseren Helfereinsätzen verrechnet.

Im 2011 ist derzeit kein Bündner Weekend geplant. Wird im Bündner OLV aber noch geprüft.

Für Anlässe in späteren Jahren liegt noch keine Planung vor. Der von einem ehemaligen OLG Mitglied 2012 im Puschlav mit den Tessinern geplante Anlass wurde auf Eis gelegt.

5. Mitgliederbeiträge

31.12.09: 222 Mitglieder, 23 Gönner/-innen, 10 Ehrenmitglieder, 2009: 17 Eintritte, 19 Austritte.

Der Vorstand sieht keinen Anlass die Mitgliederbeiträge zu erhöhen, diese wurden letztes Jahr im Zuge des gestiegenen SOLV Beitrages erhöht. Silvio Sauter erkundigt sich nach der Höhe dieses Betrages: 20.- pro Mitglied. Unser Verein leistet damit einen Beitrag zur Finanzierung der Geschäftsstelle des SOLV.

Silvio ist der Ansicht, dass eine Verhältnismässigkeit der Mitgliederbeiträge hergestellt werden muss: mit der Teilnahme an einem Weekend ist dieser ja schon mehr als amortisiert. Er regt an die Beiträge weiter zu erhöhen. Werner Wehrli weist in seinem

Votum darauf hin, dass erhöhte Mitgliederbeiträge auch mehr Jugendförderung bedeuten. Der Präsident sichert zu, dass der Vorstand eine Erhöhung prüfen wird.

Der Antrag auf unveränderte Beiträge wird einstimmig angenommen.

6. Anträge von Mitgliedern

Es sind keine Anträge eingegangen.

7. Voranschlag 2010

Sergio Ferrari stellt den vom Vorstand genehmigten Voranschlag für 2010 vor (Beilage 5 –publiziert im Chalchofa 10-2). Er präsentiert ein Budget mit einem erwarteten Verlust von Fr. 8500.-. Dem Budget liegt das nun genehmigte Jahresprogramm zu Grunde. Der Verlust ist auf Grund des Aufwands für die 40-Jahre-Veranstaltungen inklusive des Abschlusses mit einer speziellen Klausabend-Gala zu Stande gekommen. Die Laufrechnung ist mit Fr. 15000.- aus LOM/SPM vorsichtig optimistisch. Sergio ist auch der Ansicht, dass mittelfristig eine Erhöhung der Mitgliederbeiträge nötig ist.

In der Diskussion erkundigt sich Silvio Sauter nach dem Zustandekommen des Kantonsbeitrags von Fr. 7000.- für die Karten Got Grond. Dieser Beitrag entspricht 40% der anrechenbaren Restkosten von Fr. 18000.-. Weiter regt er an, dass der Beitrag für das Weekend in Frankreich mit 50 bis 60 Teilnehmern grosszügig angesetzt wird. Sein Vorschlag wird aufgenommen und der Betrag auf Fr. 3000.- erhöht. Zusätzlich profitieren die Teilnehmenden vom öV Fonds und von der Bezahlung der Startgelder. Der Verlust erhöht sich so auf Fr. 9500.-

Nach Diskussionen und Erläuterungen wird abgestimmt: das Budget wird angenommen mit einer Enthaltung.

8. Ehrungen

Folgende Ehrungen werden durchgeführt:

Ehrung	Geschenk	Übergabe durch
Jugendförderungsfond (gem. Publikation im Chalchofa 10-1/Beilage 6)	Damen: Gutscheine H+M Herren: Gutscheine Sportladen Bieler Sport / Hallenbad + Restaurant	Simon Egli
Podestplätze (Meisterschaften/Farmer Trophy – 1. Platzierte gem. Chalchofa 10-1/Beilage 7)	Teller mit Dörrfrüchten	Marcel Ruppenthal
Laufleiter 09: Simon Egli/Marcel Ruppenthal Bündner Weekend, Marcel auch Stadt-OL)	Essensgutscheine Rosenhügel	Claudia Hartmann Chris Kim
Presse: Madlaina Schaad (an der GV entschuldigt, wird bilateral übergeben)	Büchergutschein Buchhandlung Schuler	Urs Sutter
Neue Homepage: Gabi Diethelm und Silvio Sauter	Je ein Büchergutschein Buchhandlung Schuler	Urs Sutter
EDV (Martin Wehrli)	Büchergutschein Buchhandlung Schuler	Marcel Ruppenthal

Pierluigi Schaad orientiert als Präsident des BüOLV über die Vergabe des Verbandssportpreises 2009 des Bündner Verbands für Sport. Gemäss Reglement kann ein Athlet/-in den Preis nur einmal erhalten. Der Vorstand des BüOLV hat aber erkannt, dass es Leistungen gibt, die eine mehrmalige Vergabe rechtfertigen. The winner is: Philipp Sauter. Er wurde 2005 bereits geehrt für den Sieg mit der Staffel an der Jugendeuropameisterschaft. Diese Jahr wird der Preis für die zwei Silbermedaillen an den Juniorenweltmeisterschaften verliehen. Remo Cavegn überreicht den Preis (Preissumme Fr. 500.-) und die Urkunden. Remo Cavegn bedankt sich für Einladung und das Engagement der OLG. Er weist darauf hin, dass Philipp am 8. Mai 2010 gute Chancen auf die Wahl als Bündner Sportler des Jahres hat. Per SMS-Voting kann für Philipp gestimmt werden. Pierluigi erwähnt noch, dass Remo Cavegn als neuer Präsident des Bündner Verbands für Sport vorgeschlagen ist.

Philipp zeigt sich in seinen Dankesworten nur wenig überrascht über den Gewinn des Preises. Drei Anfragen, ob er wirklich an der GV teilnehmen werde, hätten etwas angedeutet und ihn motiviert noch zum Coiffeur zu gehen. Sein Dank geht speziell an Gabi Diethelm als Trainerin und dem Verein für die erhaltene Unterstützung.

9. Varia

Nach dem Rücktritt von Martin Wehrli als EDV Verantwortlicher wird ein Nachfolger/eine Nachfolgerin gesucht. Weiter hat René Cafilisch angekündigt, dass er die Betreuung der SI-Einheiten auf Ende Jahr abgeben möchte.

Claudio Wetzstein ergreift das Wort als Vorstandsmitglied des ICS zum Churer Sportstättenkonzept. Nach der vor 40 Jahren erstellten ersten Etappe in der Obere Au ist eine nächste Etappe nötig. Neben eigentlichen Sportanlagen (Mehrzweckhallen/Garderoben) ist auch der Bau von Unterkünften im Stil Jugi geplant. Im Bereich OL könnten diese für Trainingslager genutzt werden. Für die erste Etappe des Ausbaus sind 30 Mio. Fr. budgetiert.

Silvio Sauter regt an, dass auch der Fürstenwald integriert werden sollte. Durch die Waldbewirtschaftung wird er derzeit im Wert für OL Anlässe reduziert, da „grüner“. Es ist jetzt Einfluss zu nehmen, auf oberster politischer Ebene. Marcel Ruppenthal sagt zu, dass das Anliegen vom Vorstand oder BüOLV aufgenommen wird und die Möglichkeiten für Einflussnahme geprüft werden.

Der Präsident dankt zum Schluss dem „Hausherrn“ Peter Andres für das Gastrecht in der Aula der Gewerbeschule und das Aufstellen des Käse- und Dessertbuffets. Sein Dank geht auch an alle ehrenamtlichen Helfer, die nicht speziell erwähnt wurden und sich 2010 bereits engagierten haben, zum Beispiel bei der Durchführung der GV.

Silvio Sauter dankt dem Vorstand im Namen der Mitglieder für die während des ganzen Jahres geleistete Arbeit.

Der Präsident lädt anschliessend zum Käse- und Dessertbuffet ein und schliesst die Generalversammlung um 21.31 Uhr.

Für das Protokoll:

Urs Sutter, Aktuar

Podestplätze im Jahr 2009

(mit Clubbezeichnung OLG Chur)

SPM

Florian Attinger	1.	H12
Ursi Ruppenthal	1.	D35
Monica Pfister	3.	DAK

MOM

Véronique Ruppenthal	2.	D16
Florian Attinger	2.	H12
Philipp Sauter	2.	H20
Ursi Ruppenthal	3.	D35

LOM

Florian Attinger	1.	H12
Trudi Wieland	2.	D70
Philipp Sauter	2.	H20

TOM

Ursi Ruppenthal	1.	D110
Gabriela Diethelm	1.	D110
Florian Attinger	1.	H12

SOM

Moni Kamm	2.	D110
Ursi Ruppenthal	2.	D110
Gabriella Diethelm	2.	D110
Sabine Egli	3.	D16
Cornelia Camathias	3.	D16
Véronique Ruppenthal	3.	D16
Iris Andres	2.	D160
Claudio Rohrbach	2.	H14
Florian Attinger	3.	H12

Ski OL SM Kurz

Yvonne Gantenbein	1.	DE
Ladina Lechner	2.	DE
Ursi Ruppenthal	1.	DA
Philipp Kleger	1.	H20
Annetta Schaad	3.	DA
Sarah Kleger	1.	D17
Véronique Ruppenthal	3.	D17
Michelle Ruppenthal	2.	D14
Doris Müller	2.	D50
Florian Attinger	2.	H14
Gianni Schaad	3.	HA

Ski OL SM lang

Yvonne Gantenbein	1.	DE
Ladina Lechner	3.	DE
Philipp Kleger	1.	H20
Ursi Ruppenthal	1.	DA
Sarah Kleger	3.	D20
Luki Stoffel	1.	H40
Florian Attinger	2.	H14
Véronique Ruppenthal	1.	D17
Sabine Egli	3.	D17

Bike O Lang und Mittel

Chris Kim	2x1.	HAK
Annick Attinger	2x1.	D17

Farmer OL Trophy

Ursi Ruppenthal	1.	D35
Florian Attinger	1.	H12
Véronique Ruppenthal	3.	D16

Jugendförderungsfonds OLG Chur

	Internationale Mehrtageläufe	Betrag	Internationale Wettkämpfe (inkl. Arge Alp)	Betrag	LOM NOM SPM TOM SOM	Betrag	Total
Egli Sabine Ruppenthal Véronique Camathias Cornelia			2.D18		3.D16		100.-
Claudio Rohrbach Florian Attinger Juno Kim			1.H14				50.-
Sauter Philipp	2. H20	50.-	JWOC	50.-	2.LOM	20.-	197.-
	2 Etappen	40.-	JWOC	17.-	2.MOM	20.-	
Claudio Rohrbach	2. H14	50.-					70.-
	1 Etappe	20.-					
Ruppenthal Véronique	3. D16	50.-					110.-
	1 Etappe	20.-	1. D16	20.-	2. MOM	20.-	
Lisha Kim	1 Etappe	20.-					20.-
Egli Sabine	1 Etappe	20.-	2.D16	20.-			40.-
Claudine Ruppenthal	3. D14	50.-	2.D14	20.-			70.-
Florian Attinger	1 + 2. H12	100.-	1. H12	20.-	1.LOM	60.-	260.-
	2 Etappen	80.-			1.SPM		

Total: 917 Franken

Als Mehrtage-Ols zählten in diesem Jahr die Swiss O Week in Muotathal und der 3-Tage-OL im Elsass.

Jubiläums-Staffel mit Grillabend

- Datum:** Samstag, 5. Juni 2010
- Ort:** Schafweide in Domat/Ems
- Besammlng:** 15.00 Uhr beim Parkplatz
- Programm:** 15.30 – ca. 17.30 Uhr
Plausch-Staffel mit Kurz-Strecken für jedermann vom Anfänger (ausgeflaggte Strecke) bis Profi (es wird knifflig, lasst euch überraschen...).
- ca. 17.30 Uhr – Open End
Geselliger Grillabend unter freiem Himmel.
- Kosten:** Die Kosten werden von der OLG Chur übernommen.
- Mitnehmen:** OL-Ausrüstung und Wechsel-Kleider. Jeder nimmt sein eigenes Fleisch mit, für Beilagen und Getränke ist gesorgt.
- Anmeldung:** bis am 27. Mai 2010 an rominaferrari@hispeed.ch oder 076 499 96 18.
- Infos:** Alle Angemeldeten erfahren noch mehr per Mail.

Laufparade

- Datum:** Freitag 12. Juni, ab 18:00 Uhr
- Ort:** Churer Altstadt
- Anmeldung:** Bis 31. Mai an Simon Egli (079 424 09 38, simon.egli@stud.unibas.ch)
- Weitere Infos:** Ausschreibung Chalchofa 2010/2

DAVOS

42. Bündner OL-Weekend 19./20. Juni 2010



Samstag: Emser OL (*34) Domat Ems
Bündner Meisterschaft (DAL / HAL)

Sonntag: 23. Davoser OL (*35) Trimmis

graubndenden SPORT

Ausschreibung 42. Bündner OL Weekend

	Emser OL (*34)	22. Davoser OL (*35)
Datum	Samstag, 19. Juni 2010 Bündnermeisterschaft (DAL / HAL)	Sonntag 20. Juni 2010
Wettkampftart	Regionale Läufe, zählen zur Bündner-/Glarner- Schüler und Jugendmeisterschaft	
Ort	Domat/Ems „ils Aults“	Trimmis „Fürstenwald“
Veranstalter	OLG Davos	OLG Davos / Ski-O-Swiss
Laufleiter	Lukas Stoffel, Davos	Urs Krähenbühl, Davos
Besammlung	Ab 12.00 Uhr Freizeitanlage Domat (gegenüber Ems Chemie) erster Start 13.00 Uhr	ab 09.15 Uhr Mehrzweckhalle Trimmis erster Start: 10.30 Uhr
Bahnlegung/Kontrolle	Dieter und Ursula Wolf	Dieter und Ursula Wolf
Laufkarte	OL Karte ils Aults 1 : 10'000, Stand 2002 Mitteldistanz: Bahnen am Vorstart abzeichnen, SI-Auswertung	OL Karte Fürstenwald 1 : 10'000 Stand 2008, Langdistanz: Bahnen am Vorstart abzeichnen, SI-Auswertung
Auskunft	Dieter Wolf, Telefon 081.413.09.81 079.404.62.09 d.u.wolf@pop.agri.ch	Anita und Urs Krähenbühl, Telefon 081/413.74.77, kraehenbuehl1@econophone.ch
Kategorien	alle nach WO, ausser H/D20, zusätzlich: OL, OK, OM	
Anmeldung	per Internet: www.go2ol.ch bis am 10. Juni 2010 eine beschränkte Anzahl Nachmeldungen pro Kategorie ist möglich (+ Fr. 5.—) (kein Bahneindruck) Offen Kategorien Anmeldung am Lauftag	
Startgelder	H/D 10/12/14/offen Fr. 11.— Offene Bahnen + Fr. 3.— für zusätzliche Karte H/D 16/18 Fr. 14.— alle übrigen Fr. 19.—	
Start	gemäss Startliste, 13.00 – 15.30 Uhr	gemäss Startliste, 10.30 bis 13.00
Wettkampfbereich	Freizeitanlage Domat Ems Umziehen auf Rasenplatz, bei Schlechtwetter Turnhalle (Schuhverbot) keine OL-Beiz, einfachste Organisation	Mehrzweckhalle Trimmis OL-Beiz, einfachste Organisation
Parkplätze	Bei Ems Chemie, Einweisung befolgen 3 Minuten bis zum WKZ	beim WKZ sind nur wenig PP vorhanden, wildes Parkieren im Dorf führt zur Disqualifikation bitte ÖV benützen
ÖV	ab Chur Zug nach „Ems Werk“ oder Stadtbus/Postauto nach „Ems Chemie“ 3 Minuten zum WKZ	Stadtbus Chur Nr. 3 ab Bahnhofplatz bis Haltestelle "Trimmis Churweg" (gleich beim Wettkampfbereich)
Versicherung	Versicherung ist Sache der Teilnehmer, die Organisatoren lehnen jede Haftung ab.	

MIGROS



Minigolf der OLG Chur, Freitag 2. Juli 2010



ab 17.30 Uhr beim Bahnhof in Bonaduz

Programm:

Bis ca. 18.30 Uhr kennen lernen der (wenigen) Regeln und einspielen

Ab 19.30 Uhr Turnier (Jeder/Jede bestreitet alle 18 Bahnen nach Reglement)

Ergebnisverkündigung und anschliessend gemütliches Zusammensitzen in einem Restaurant

Kosten:

Die Kosten für die Minigolfbahn werden von der OLG Chur übernommen
Verpflegungskosten müssen selber bezahlt werden

Anmeldungen sind erbeten bis zum Montag, 21. Juni 2010 an das OK:

Claudia/o Wetzstein, Signinastr. 17, Chur, 081 284 23 62, wetzstein-wenger@bluewin.ch

(bitte auch mitteilen, ob ihr voraussichtlich noch ins Restaurant kommt (für Reservation))

Schweizer Fünferstaffel

(54. Ausgabe und Kinderstaffel)

am Sonntag, 04. Juli 2010



Schweizer Fünferstaffel-OL

Diese Staffel besteht aus fünf Läufern. Da je nach Strecke unterschiedliche Vorgaben bestehen, sind die Staffeln bunt gemischt. Damen, Herren, Junioren, Senioren und Eliteläufer nehmen teil. Insgesamt etwa 150 Teams treten jeweils an. Auch die OLG Chur ist jährlich mit 3 bis 4 Teams vertreten, die zum grossen Teil gemeinsam mit dem öV anreisen und sich gegenseitig anfeuern. Seit wenigen Jahren wird zudem eine Kinderstaffel mit speziellen Bahnen angeboten. Insbesondere LäuferInnen die noch nie dabei waren sind willkommen!

Veranstalter	OLC Kapreolo (www.kapreolo.ch)
Karte	Wangenerwald, bei Effretikon
Strecken	für alle etwas dabei von H/D12 bis H/D60 und darüber
Kinderstaffel	kurze, einfach Strecken für H/D10-12 (3 LäuferInnen pro Team)

Anreise	gemeinsam mit SBB
Kosten	Startgeld und Fahrtkosten übernimmt die OLG

Anmeldung mit folgenden Angaben bei Simon Egli:
Name, Jahrgang, SI-Nr., Telefon, e-mail Adresse
Besitz eines Halbtax- oder Generalabonnements
Anreise von wo?

Anmeldeschluss Samstag, 05. Juni 2010

Auskunft Simon Egli
simon.egli@stud.unibas.ch
079 424 09 38



OL-Sprint-Schweizermeisterschaft, Samstag 21. Aug. 2010

[ECHT BIO.]-OL-Grand Prix

OL-Langdistanz-Schweizermeisterschaft, Sonntag 22. Aug. 2010

IOF-World Ranking Event und [ECHT BIO.]-OL-Grand Prix

Ausschreibung

Veranstalter / Internet Patronat

OLG Chur / Vereine Salouf / www.olg-chur.ch/
 Leo Thomann, Präsident
 Giatgen-Peider Fontana, Gemeindepräsident Salouf
 Carmen Dedual, Gemeindepräsidentin Riom-Parsonz
 Daniel Albertin, Gemeindepräsident Mon
 Silvio Sauter, Orientierungslaufgruppe Chur, Laufleiter

Wettkampfbereich

Schulhaus Salouf (Samstag und Sonntag); 2 Min. ab Postautohaltestelle
 Garderoben, Festwirtschaft, Kinderhort

Auskunft

Silvio Sauter, Kreuzgasse 32, 7000 Chur, sauter-chur@gmx.ch, 081 252 90 83

Wettkampf

OL-Sprint-Schweizermeisterschaft Samstag, 21. August 2010,	OL-Langdistanz-Schweizermeisterschaft Sonntag, 22. August 2010
---	---

OL-Karte

Tignas, 1:5000, Stand 2010	Got Grond 1:10'000 / 1:15'000, Stand 2010
----------------------------	---

Besammlung

ab 12.30 h Schulhaus Salouf	ab 08.00 h Schulhaus Salouf
-----------------------------	-----------------------------

Bahnlegung

Claudio Wetzstein / Andreas Herzog	Markus Sauter / Philipp Sauter
------------------------------------	--------------------------------

Kontrolle

Peter Andres / Iris Andres	Peter Andres / Iris Andres
----------------------------	----------------------------

Technische Delegierte

Tulla Spinelli	Paul Corrodi
----------------	--------------

1. Start

ca. 14:30 Uhr	ca. 09:30 Uhr
---------------	---------------

Weg zum Start

30 – 40 Min., mit Transport	30 – 50 Min., mit Transport
-----------------------------	-----------------------------

Startgeld

1989 und älter CHF 27.--	1989 und älter CHF 29.--
1990 bis 1993 CHF 18.--	1990 bis 1993 CHF 19.--
1994 und jünger CHF 13.--	1994 und jünger CHF 14.--

Erhöhtes Startgeld da hohe Infrastrukturkosten (Zelt) im Bergdorf,
 OeV-Verstärkung und Bustransporte sowie Kartenkosten (LOM).

Kategorien

Alle Kategorien nach Wettkampfordnung (Art. 42) des Schweizerischen
 Orientierungslauf-Verbandes (WO); inkl. H / D 10.

Anmeldung

www.go2ol.ch oder PC-Konto 30-558909-4, Schweiz. OL-Verband, Bern unter
 Angabe von Lauf, Name, Vorname, Adresse, Jahrgang, Kategorie, Verein, SI-
 Card und Benutzung von ÖV.

Meldeschluss

Klassische Anmeldung bis am 26. Juli 2010,
 Online bis am 2. August 2010 (nur möglich mit Online-Startgeldbezahlung)
 Keine Nachmeldungen

Sponsoren

Wir danken herzlich unseren Sponsoren!



Rangverkündigung	Samstag, ca. 17.45 Uhr; Sonntag, ca. 14.45 Uhr
Mutationen	Gemäss WO sind an Schweizermeisterschaften keine Mutationen zulässig.
Kinderhort	Kinderhort (ab 2 Jahren), Anmeldung bei Christina Wehrli, c.w.wehrli@hispeed.ch 081 353 51 79, bis am 15. Aug. 2010
Kinder-OL	Anmeldung Kinder-OL im WKZ
Weisungen und Startlisten	Weisungen, Streckendaten und Startlisten werden ab dem 12. Aug. 2010 unter www.swiss-orienteeing.ch und www.olgchur.ch veröffentlicht.
Anti-Doping	Für diesen Wettkampf gilt das aktuelle Dopingstatut von Swiss Olympic. Es können Dopingkontrollen durchgeführt werden. Mit der Anmeldung unterstellen sich die Teilnehmenden den Anti-Doping-Regeln von Swiss Olympic (www.dopinginfo.ch). Bei DE/HE/ D20/H20 darf nur starten, wer die Unterstellungserklärung zum Dopingstatut unterzeichnet hat.
Öffentliche Verkehrsmittel	Busverbindungen ab Tiefencastel RhB werden punktuell verstärkt (Hinreise am Samstag, Rückreise am Sonntag, bitte ÖV-Benutzung bei der Anmeldung angeben) Am Samstagabend und Sonntagmorgen wird zusätzlich ein Transport nach (und von) Savognin angeboten (Übernachtung, siehe Unterkunft).
Parkplatz	Im Gebiet Gneida, Anfahrt über Cunter zwingend (20 Min. Fussmarsch zum WKZ)
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.
Trainings	OL für Alle in Trin, Dienstag, 17. August 2010, ab 17.30 Uhr (6 Bahnen) OL für Alle in Alvaneu, Donnerstag, 19. Aug. 2010, ab 17.30 Uhr (6 Bahnen)
Eröffnungsevent	In Mon, Freitag, 20. August 2010, ca. ab 18.00 Uhr Die Region Surses / Albula läuft gegen den Weltmeister Daniel Hubmann.
Parc Ela	Die Laufgelände liegen im grössten, sich im Aufbau befindenden Naturpark der Schweiz.

Übernachtung
Angebote unter:



Sponsoren

RAIFFEISEN



Ausschreibung Clubweekend

Schweizer Meisterschaft Mitteldistanz im Längeneywald und 4. A-Nationaler Lauf im Scheidwald

Samstag 4. und Sonntag 5. September 2010
Wettkampfbüro Rüscheegg Heubach

Die OLG Bern organisiert anfangs September ein OL Wochenende mit zwei Läufen.

Bereits Ende Januar waren in der Nähe des Wettkampfbüros alle Gruppenunterkünfte ausgebucht. Nach Rücksprache mit dem Präsidenten haben wir für die Übernachtung in der Jugendherberge in Bern an der Aare, in der Nähe des Marzilibads, 45 Plätze in 4er, 5er und 6er-Zimmern gebucht. Fahrzeit mit dem öV Rüscheegg-Bern ca. 1 Stunde.

Die OLG Chur beteiligt sich gemäss Beschluss der GV mit max. CHF 2'000.-- an den Kosten für Übernachtung, Nachtessen und Frühstück.

Anmeldung für die Unterkunft bis spätestens **30. Juni 2010** wenn möglich per

e-mail an ruth.wolf@hispeed.ch, bitte auch angeben ob Ihr mit dem öV reisen werdet.

Die für die Übernachtung Angemeldeten erhalten von Ruth kurz vor dem Weekend eine Information mit weiteren Angaben.

Laufanmeldung

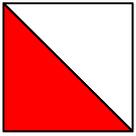
Für die MOM machen Claudia und Claudio Wetzstein eine Sammelanmeldung (das Startgeld wird von der OLG übernommen), sh. auch Chalchofa 2/2010, Seite 27.

Für die Reise mit dem öV wird allen, die kein GA besitzen oder nicht mit der Juniorkarte fahren, empfohlen, frühzeitig zwei Gemeindetageskarten zu erwerben.

Davoser Abend-OL Serie 2010

Datum:	Mittwoch 2. Juni (Seehornwald Davos) Mittwoch 14. Juli (Flüela) Donnerstag 19. August (Alvaneu)
Kategorien:	3 Kategorien Kurz, Mittel, Lang
Veranstalter:	OLG Davos
Auskunft:	Dieter Wolf, 079 404 62 09 / 081 413 09 81, d.u.wolf@pop.agri.ch
Karte:	Seehornwald(-Drusatscha) 1:10'000 Flüelapass 1:10'000 Alvaneu Dorf 1:7500
Startgeld:	Erwachsene 5.-; Schüler und Lehrlinge gratis
Anmeldung:	jeweils am Lauftag vor Ort
Besammlung:	2. Juni: 17:00 – 18:30 Stilli Flüelastrasse 14. Juli: 17:00 – 18:30 Sandbrugg 2 km vor Flüelapass 19. August: 16:00 – 18:00 Alvaneu Dorf
öV:	RhB Davos Dorf und Abholdienst / Postauto Alvaneu Dorf
Parkplätze PW:	am Besammlungsort

Ausschreibung / Invid



Abend-Orientierungsläufe



Cuorsas d'orientaziun da la saira

für Anfänger und Fortgeschrittene/per principiants ed avanzos



1. Lauf: Donnerstag, 10. Juni 2010, St. Moritz Bad
2. Lauf: Donnerstag, 24. Juni 2010, Pontresina
3. Lauf: Donnerstag, 8. Juli 2010, S-chanf
4. Lauf: Donnerstag, 22. Juli 2010, Surlej
5. Lauf: Donnerstag, 29. Juli 2010, Cinuos-chel
6. Lauf: Donnerstag, 12. August 2010, St. Moritz

Infos/Resultate: www.engadinol.ch



Informationen/Infurmaziuns

	1. Lauf	2. Lauf	3. Lauf
Datum	Do. 10. Juni 2010	Do.24. Juni 2010	Do. 8. Juli 2010
Besammlungsort	St. Moritz Bad Heilbad	Pontresina, Bahnhof	S-chanf, PP Nationalpark Varusch
Karte	God Surlej/Staz, 1:10'000	God da Staz, 1:10'000	S-chanf-Flin, 1:10'000
Organisation/Auskunft	Daniel Müller	Daniel & Jacqueline Giger	Jan & Monika Kamm
Preissponsor	 <i>St. Moritz.</i>		 <i>Restorant Dorta, Zuoz</i>

	4. Lauf	5. Lauf	6. Lauf
Datum	Do. 22. Juli 2010	Do. 29. Juli 2010	Do. 12. August 2010
Besammlungsort	Surlej, Corvatschbahn	Cinuos-chel, Bahnhof	St. Moritz, Schiesstand Dimlej
Karte	God Surlej, 1:10'000	Chapella, 1:10'000	God da Staz, 1:10'000
Organisation/Auskunft	Riet Gordon	Martin Hefti	Riet Gordon
Preissponsor	 <i>Silvaplana</i>	 <i>Celerina</i>	

Anmeldung	Jeweils 17.15 -18.15 Uhr	
Startgeld	Erwachsene Fr. 8.-, Kinder bis 16. Jahre Fr. 4.-	
Kategorien	Schwarz: technisch schwer, ca. 7 km Rot: technisch schwer, ca. 5 km Grün: technisch einfach, ca. 5 km Blau: technisch einfach, ca. 3 km	
Start	Jeweils 17.30 – 18.30 Uhr	
Zielschluss	Jeweils 20.00 Uhr, Posten werden ab 19.30 eingezogen	
Auswertung	SPORTident (Ausleihe möglich) Ranglisten: www.engadinol.ch	
Preise	An jedem Lauf wird ein Preis verlost. Erinnerungspreis bei mindestens vier Teilnahmen Hauptpreis: Zwei Wellnesseintritte ins Hotel Kempinski	

Weitere Startmöglichkeiten in Graubünden

Lauf	Datum	Auskunft/Anmeldung
42. Bündner OL Weekend in Davos	19./ 20. Juni 2010	www.olg-davos.ch
Davoser Abend OL	2.6 / 14.7 /19.8	www.olg-davos.ch
Schweizermeisterschaften im Einzel OL und Sprint OL	21. /22. August 2010	www.olg-chur.ch

Nachwuchskader-KaZu in Bülach

Von Claudine Ruppenthal

Das Nachwuchskader besammelte sich am Samstag, 6. März, um 9:30 am Bahnhof Chur. Danach ging die Reise los Richtung Bülach (ZH). Im grössten Schneegestöber chauffierte uns Mäse in 2h auf der Autobahn mit 40 - 60 km/h nach Uster. Dort warteten wir auf Martin, der um 7:30 Uhr von seinen Ferien in New York heimgekehrt war: Schnell packte er und kutscherte uns nach Bülach weiter, wo wir das NWK Zentralschweiz trafen.

Nach einer kleinen Schneeballschlacht starteten wir das Mitteldistanztraining. Meine Bahn war ca. 4.5km lang und hatte 15 Posten. Es hatte noch Schnee am Boden, aber zum Glück kam keiner mehr von oben. Als alle wieder im Ziel ankamen fuhren wir weiter Richtung Zivilschutzunterkunft. Dort duschten wir und absolvierten anschliessend ein Nacht-OL Training mit Massenstart (danke für die ausgeliehenen Nacht-Lampen). Für die meisten war es der erste Nacht-OL überhaupt. Zum Glück war ich nicht alleine unterwegs, da meine Lampe schon nach der ersten Runde, 2.5km, nicht mehr viel nützte.

Wieder in der Unterkunft angekommen assen wir um 21:00 Uhr das Abendessen. Es dauerte ein bisschen, weil eine Frau die 3 Gänge (Suppe, Salat und Spaghetti) alleine aufschnitt. Um 23:00 Uhr hiess es dann „Gute Nacht“.

In unserem Zimmer war es ziemlich kalt und die Ventilatoren liefen auf Hochtouren. Aber es schnarchte zum Glück niemand.

Am nächsten Morgen wurde ich von Sabine geweckt, die mir als erste zum Geburtstag gratulieren wollte. Um ein Haar hätte sie es auch geschafft, wäre da nicht noch Véronique vom anderen Ende des Zimmers gewesen, die ein paar Hundertstel schneller war. Beim Frühstück wurden wir dann enttäuscht, da für jede Person nur eine Scheibe Brot gerechnet war.

Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen. Hiess es dann am zweiten Tag. D.h. Zuerst putzten wir die Zivilschutzunterkunft, danach vergnügten wir uns mit einer kleinen Schneeballschlacht. Anschliessend machten wir uns mit den Theus Büsslein auf den Weg Richtung Start. Auf dem heutigen Programm stand „Routenwahl und Feinorientierung“. Es schneite nicht, aber kalt war es trotzdem.

Im Ziel assen wir dann den von Véronique und Michelle gemachte Schokoladen Kuchen. Als dieser dann gegessen wurde, ging die Reise auch schon wieder zurück ins schöne Bündnerland.

Nachwuchskader-TL in Fällanden

Freitag

von Véronique Ruppenthal

Während sich am Karfreitag die meisten Leute sehlich auf die erholsamen Festtage freuten und sich ein wenig länger im Bett aufhielten, als gewöhnlich, startete eine kleine Truppe motivierter und abenteuerlustiger OL-Läufer um 11 Uhr ihre Reise ins Unterland zum traditionellen Oster-Trainingslager. Doch es wäre ja gerade ein Wunder gewesen, wenn es alle rechtzeitig zum Besammlungsort geschafft hätten. Nein, Nicolo (wer denn sonst?) hatte wegen der zu schweren Tasche seinen Bus verpasst und so mussten wir ihn dann in Trimmis aufgabeln.

In Zürich angekommen trafen wir auf unsere Tessiner Kollegen, mit welchen wir die nächsten vier Tage trainierten. Nach der herzlichen Begrüssung und dem pranzo al sacco da casa wurde schon das erste Training absolviert: CO Direzione oder Kompass-OL im Hardwald.

Danach kam heraus, weshalb wir die Duschsachen zuoberst einpacken mussten. Wir gingen nämlich nicht in unsere Unterkunft duschen, nein, wir konnten uns in einem Sportzentrum ganz in der Nähe sauber machen. Dies hatte einige Vorteile: Erstens gab es genügend Duschen für alle (in der Unterkunft hätte es nur zwei gegeben), zweitens hatte es warmes Wasser für jeden und drittens (und das ist selbstverständlich der wichtigste Grund) mussten wir am Schluss

nichts putzen.

In der Jugi angekommen, konnten wir unsere seehr komfortablen Zimmer beziehen. Vor allem wir Mädchen hatten es bequem, wurden wir doch zu zehnt in ein recht enges Zimmer gezwängt. Während sich die Küchenmanschaft schon bald ans Zubereiten des Risottos machte, vergnügten sich die anderen mit Pingpong -, Volleyball - oder Fussball spielen und konnten schon ihre (spärlichen?) Italienisch-Kenntnisse anwenden.

Den restlichen Abend gestalteten wir mit Essen, Auswerten, jeder Menge Spiele und der Gestaltung des neuen Kader-Dress (ihr könnt gespannt sein).

Samstag

von Nicolo Däppen

Wie jeden Morgen wurden wir mit dem allmorgendlichen „Buongiorno ragazzi, alzare, sono le sette e mezza“ unsanft aus dem Schlaf geholt und alle Träume vom Ausschlafen wurden schlagartig zerstört. Nachdem wir ausgiebig gefrühstückt hatten, hatten wir noch reichlich Zeit um uns umzuziehen, während Annetta und Martin einkaufen gingen. Als wir dann einigermassen pünktlich draussen standen, waren die Tessiner schon weg und das Bündner Büssli war weit und breit nirgends zu sehen. Wir dachten der Einkauf habe etwas länger gedauert und deshalb hätten sie ein wenig Verspätung. Also vertrieben wir unsere Zeit mit Boccia, Volleyball und Ping-Pong. Eine geschlagene

Stunde später kamen sie endlich und wir mussten beim Ausladen helfen.

Das Routenwahltraining auf dem Irchel war sehr schön, mehrheitlich gut belaufbares Gebiet und ein dichtes Wegnetz. Nach dem Morgentraining und dem Lunch ging es zum Ämperg. Mir persönlich hat es dort weniger gefallen, denn es hatte ziemlich viele Brombeeren und recht wenig Wege. Als wir zurück vor unserer Unterkunft auf dem Parkplatz waren, parkierten alle drei Büsschen vor einem Auto in dem sich zwei Leute vergnügten... Mit einigem Gelächter und dem einen oder anderen beschämten Blick gingen wir in die Jugendherberge zurück.

Nach dem Abendessen, werteten wir noch unsere Läufe zusammen mit den Tessinern aus, was zu einiger Heiterkeit sorgte, denn die Sprachkenntnisse waren auf beiden Seiten, mit wenigen Ausnahmen, eher mickrig. Danach fielen wir alle hundemüde ins Bett.

Sonntag

von Sabine Egli

Die Trainer zeigten am Ostersonntag ein wenig mehr Mitgefühl mit ihren Athleten und holten uns 10 Minuten später als gewohnt aus den Federn. Nach einer Katzenwäsche und dem Ankleiden im Halbschlaf frühstückten wir ausgiebig. Um 08.45 brachen wir zum ersten Training, das auf der Karte Züriberg stattfand, auf. Dort warteten vier Staffelstart-Übungen und zwei Cinghialate auf uns. Bei der Wildschweinjagd ging es darum einen 30 Sekunden vor einem

gestarteten Läufer einzuholen.

Für's Ostermahl kehrten wir in die Jugi zurück. Wir wurden mit einem Birchermüesli und Schoggiconiglio zum Dessert überrascht. Danach wurde uns ein einstündiger Mittagsschlaf verordnet, damit wir für den Pomeriggio wieder fit waren. Denn da wartete nämlich ein Sprint im Irchelpark rund um das Unigelände auf uns. Die meisten Turnschuhe fanden den Weg ins Ziel nicht ganz so weiss, wie sie vor dem Start waren.

Wie schon die Tage zuvor wurden wir unseren Dreck im Sportzentrum Milandia los, wobei es noch zu einem kurzen Schwestern-Showdown zwischen Claudine und Michelle kam. Ausgelöst wurde das ganze durch einen Haarföhn, den keine von beiden mittragen wollte und der dann der beiden Sturheit zum Opfer fiel und absichtlich zurückgelassen wurde. Zum Nachtessen gab es Kartoffelstock mit Fleisch, was vor allem die Männerherzen höher schlagen liess. Bevor es für uns um 22.30 Uhr „Buona notte“ hiess und wir uns unseren Träumen widmen durften, besprachen wir noch einige wichtige Details für den OL für Alle und probierten die neuen Kader-Dresses an.

Montag

von Michelle Ruppenthal

Als wir am Montag Morgen aufstanden, mussten wir uns, bevor wir frühstücken konnten, in einer Liste einschreiben, was wir putzen wollen. Der, der als letzter aufstand, musste natürlich das WC putzen. Nach dem Morgenessen fingen wir dann an das Haus zu putzen, was

aber nicht sehr lange dauerte. Nachdem wir fertig waren, fuhren wir mit dem Büssli nach Adlisberg ins Training. Als wir dort ankamen, gingen wir als erstes auf einen Aussichtsturm. Als wir wieder unten beim Büssli standen, machten wir uns bereit für die Staffel. Jeder musste zwei verschiedene Schlaufen absolvieren, zuerst musste man die Posten von 1-8 anlaufen und nachher die von 9-14. Die Bahnen waren nicht sehr schwierig, meine war ca. 5.5Km lang.

Nach dem Staffel-Training assen wir den Reissalat, den die Tessiner für uns vorbereitet hatten und wollten dann zu den Duschen fahren. Doch wir fanden keinen Parkplatz und mussten uns dann ohne zu duschen

vor dem Fifa-Gebäude auf einem Parkplatz, auf welchem Parkverbot war, umziehen. Nach ein paar Minuten kam eine Polizistin, die uns dumm anschaute, weil wir uns am umziehen waren und sie uns sagte, dass wir auf diesem Parkplatz nicht parken dürfen. Sie verschwand dann aber bald wieder und wir verabschiedeten uns von den Tessinern vor dem Fifa-Gebäude wie Fussballer. Danach fuhren wir nach Hause. Wir kamen aber nicht ohne Unterbruch in Trimmis an. Denn wir verpassten die Abzweigung nach Trimmis und mussten dann in Chur kehren. Übrigens: Claudio hatte den Haarföhn, den ich und Claudine liegen gelassen hatten, für uns mitgenommen...Danke!



Bieler Sport Bonaduz

run bike nordic

7402 Bonaduz | Tel. 081 650 20 50

www.bielersport.ch | bieler@bielersport.ch

OLG Lager Huttwil, 17.-23. April 2010

Sonntag

von Elena, Nadja und Frank Schuler

Am Sonntag ging es zum ersten Mal in den Wald. Alle Gruppen fuhren dabei in den gleichen Wald, indem letztes Jahr die Schweizermeisterschaft stattgefunden hatte.

Die Gruppe der jüngsten Teilnehmerinnen machte mit Ursi einen Karten-Marsch, um die OL-Karte kennenzulernen.

Für die Gruppe von Mäse waren die Posten „Mittwoch-Kurs-ähnlich“ gesetzt. Nachdem wir uns bei einer gemeinsamen „Suchaktion“ getroffen hatten, liefen wir die übrigen Posten gemeinsam an... Nach dem Picknick im Wald, bei dem auch noch Claudio R. zum Lager gestossen ist, haben wir am Nachmittag einen Schmetterlings-OL gemacht. Weil Anja, Livia und Elena beim Einsammeln der Posten mithalfen, durften sie zum Ausgangspunkt mitfahren.

Die Gruppe der Fortgeschrittenen setzte sich zusammen aus dem Nachwuchskader (unter der Leitung von Claudia und Claudio W.) sowie erfahrenen Jugendlichen und einigen Jung-Senioren (Gruppe Simon E. und James). Am Vormittag absolvierten wir drei Schmetterlingsschlaufen, um uns an die teilweise feinen Geländemerkmale zu gewöhnen. An der Quadriec-Staffel wechselten das lockere Laufen auf einer Waldstrasse mit dem Anlaufen (und nicht suchen, oder doch?) querwaldein ab. Dabei ergaben sich immer wieder spannende Zweikämpfe (und gegenseitiges

Weiterhelfen). Als Dessert durften wir zum Schluss noch einen kurzen Sprint in einem weiteren Waldstück absolvieren.

Dank der Einführung in die Kunst des Stretchings durch das NWK war es am Abend wesentlich ruhiger als noch am Abend zuvor. So fiel es auch einfacher, die jugendlichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihre Zimmer zu schicken und die Nachtruhe (gestaffelt) durchzusetzen.

Herzlichen Dank für den tollen Tag!

Montag

von Anja, Christian und Käthi Scherrer

Heute morgen war's bis kurz vor dem Frühstück ruhig. Fast wie ausschlafen!! Nach dem Frühstück machten wir uns mit dem Büssli und Ursis Auto Richtung Chaltenegg-Wald Westteil auf. Höhenkurvenlaufen stand auf dem Programm. Für die Anfänger und Kleinsten gar nicht einfach. Von den Fuchsbäuen bis zum Graben haben dann aber alle gefunden. Ein kurzer Lauf und eine kurze Suchaktion von Céderic, die auch Mäse und Ursi ins Schwitzen brachte, brachte uns zum Büssli zurück.

Zum Mittagessen trafen wir uns mit den Fortgeschrittenen beim Huttwil-Wald. Der Lunch wurde wieder von der Küche vorgefahren. Es gab sogar Kaffee! Als alle gestärkt waren steckte James ein Stempel-Sprint aus. Einige Anfänger konnten nicht oft genug an den Start gehen.

Vielleicht könnte man doch noch eine Sekunde schneller sein.

Für die Fortgeschrittenen stand noch ein Sprint auf dem Programm. Auf der anderen Strassenseite, in einem ssscccchhhönen Stück Wald gab es von Mäse noch eine Einführung im Orientieren mit dem Kompass. Für alle neu und gar nicht einfach!



Sprachkurs bei Daniel

Am Abend stand dann noch eine Lektion in Gebärdensprache auf dem Programm. Daniel zeigte uns eine Menge seiner Sprache!!! Wir wissen jetzt alle was „Auf dem WC sitzen und nicht stehen“ heisst! Über eine Stunde lernten wir die Zeichen für Durst, Hunger, Grillieren, den Unterschied zwischen „i love you“ und „Arschloch“ und vieles mehr.

Dienstag

von Familie Däppen

Nach dem ausgiebigen Frühstück fuhren wir mit dem Auto etwa 20 Minuten zum ersten Training an diesem Tag. Es bestand für die Grösseren hauptsächlich „aus Kompass laufen mit Richtungswechseln“. Die „Kürzeren“ hatten

einen Stern-OL und erste Versuche mit dem Kompass zu meistern. Der Wald war schön flach und hatte weder viele Brombeeren noch viel Fallholz. Mir hat es sehr gut gefallen.

Danach gingen die Kleineren zurück zum Lagerhaus, die Fortgeschrittenen mussten sich noch einem Sprint stellen. Doch diesen meisterten alle mehr oder weniger erfolgreich und so konnten wir auch bald zum Lagerhaus zurückkehren. Dort angekommen folgte rasch das Mittagessen, es wurden Cervelats, Bratwürste und paniertes Käse grilliert. Es war ein gemütliches Picknick im Garten.

Am späten Nachmittag gab es noch einen Stempelsprint um das Haus. Es wurden einige etwas spezielle Rekorde aufgestellt; so zum Beispiel hatte Claudio R. am Ende den Rekord sowohl im normalen Stempelsprint als auch im Bike-OL. An diesem Tag gab es früh Abendessen, weil noch eines der Highlights der Woche auf dem Programm stand: der Nacht OL. Die 2er-Gruppen waren am Nachmittag ausgelost worden. Nachdem wir uns alle im dunklen Wald ein wenig verlaufen haben, kamen wir doch einigermaßen wohlbehalten im Ziel an. Nach dem Nacht OL gab es noch Dessert. Danach gingen die meisten ziemlich schnell ins Bett und erwarteten den nächsten Tag mit neuen Herausforderungen.

Mittwoch

von Livia Giezendanner

Nachdem wir Zmorgen gegessen haben, sind die Fortgeschrittenen in einen anderen Wald, wir Anfänger

sind in den gleichen Wald wie gestern beim Nacht-OL gegangen. Wir haben die Nacht-OL-Runde noch einmal bei Tag gemacht. Nachher haben die Grösseren die Posten des Nacht-OL kreuz und quer gesucht und die Kleineren haben den OL rückwärts gemacht. Nachdem ein Hund die Banane und das Brot von Christian geschnappt und gegessen hatte, machten wir die Mittagspause.



Fleissig am Micro-OL

Am Nachmittag haben wir in Zweierteams (immer ein Grosses und ein Kleines) 12 Posten suchen müssen. Nach dem Znacht machten wir einen Micro-OL im Haus, da musste man ganz viele kleine Posten suchen.

von Nicolas Schuler

Am Mittwochmorgen hat die Fortgeschrittene Gruppe zuerst eine dreiviertelstündige Autofahrt durch fast das ganze Emmental absolvieren müssen. Anschliessend gab es einen ziemlich langen OL. Die Bahn führte durch zwei sehr tiefe Gräben. Beim ersten hat Claudio Rohrbach 100 Höhenmeter gezählt.

Am Nachmittag sind wir ca. fünf Minuten mit dem Auto gefahren und

schon waren wir fast beim Start. Es gab Massenstarttraining, bei welchem die besseren LäuferInnen drei Strecken laufen mussten. Die Mädchen, die nach zwei Runden nicht mehr laufen wollten, hatten dann das Training beendet. Die anderen liefen noch eine dritte Runde. Die Teilnehmer aus James' und Simons Gruppe, absolvierten alle diese Posten in einer Runde. Am Abend gab es dann noch den Mikro - OL mit 47 kleinen Posten.

Donnerstag

von den 5 Leuenbergers

Wie immer ist Tagwache um 7:45 Uhr. Das Aufstehen wird immer etwas mühsamer, da sich der Muskelkater mehr und mehr bemerkbar macht. Vor allem für die älteren Semester wird so der Sprung vom Kajütenbett zu Boden bereits zur ersten Mutprobe. Die Überwindung dieses ersten Tageshindernisses wird durch das reichhaltige Morgenessen belohnt. Nachdem alle angezogen und bereit sind zum los fahren setzt sich die Autokolonne in Richtung Reisiswil in Bewegung.

Die Fortgeschrittenen absolvieren zunächst einen normalen Lauf mit 6 Posten, welcher bei nachlässiger Verwendung des Kompass wegen der wechselnden Geländeausrichtungen bereits den einen oder anderen eine ungewollte Zusatzschleife drehen lässt. Im 2. Durchgang gilt es dieselben Posten anzulaufen, aber ohne Karte. Das Erinnerungsvermögen wird so ein erstes Mal geprüft und wer sich im ersten Durchgang verirrt hat, kann aufgrund der erweiterten Geländekenntnisse nun profitieren. Wer sich gewundert hat, weshalb

die Läufer bei dieser 2. Runde die ganze Zeit den Blick zurück ins bereits belaufene Gelände suchen, erhält die Antwort bei Kenntnis der nächsten Aufgabe: Der Parcours wird, wieder ohne Karte, diesmal rückwärts belaufen. Ganz verstohlen oder hoch offiziell soll sich der eine oder andere für den Notfall eine Karte in den Socken versteckt haben.....

Die „Nicht mehr ganz Anfänger“ und „Noch nicht ganz Fortgeschrittenen“ üben im Gebiet, wo der nachmittägliche Staffellauf stattfindet den Umgang mit Karte und Kompass. Es lohnt sich das Training aufmerksam mitzumachen, denn der Standort der angelaufenen Posten ist denjenigen des nachmittäglichen Staffellaufes sehr sehr ähnlich.

Damit auch die Küchenfrauschaft mit Sunghee und Christine zu ihrem Orientierungstraining kommt, bringt sie uns das Mittagessen direkt ins Gelände, was sie kurz vor ein Routenwahlproblem stellt, das die beiden aber souverän lösen.



Müde vom Training

Nach dem Mittagessen steigt die Spannung. Der Schlusslauf in Form einer 4er Staffel steht auf dem Programm. Die Gruppen sind schon

am Vorabend ausgelost worden. Auf die erste Strecke wagen sich die Anfänger, welche ihre Aufgabe alle souverän lösen und für einen weiteren spannenden Wettkampferlauf sorgen. Auch die 2. Strecke schafft noch keine Vorentscheidung auch wenn sich Frank einige Meter vom Feld abzusetzen vermag. Einzig nach dem 3. Durchgang zieht sich die Läufer­schar in die Länge. Dank einer starken Leistung von Schlussläufer Claudio vermag dieser mit seinen Teammitgliedern Nadja, Celina und Leo die Staffelkrone zu erobern. Nachdem auch Vater und Sohn Leuenberger nach diversen taktischen Schlaufen den Weg aus dem Wald herausgefunden haben, begeben wir uns zur Unterkunft zurück.

Nach einem feinen Nachtessen, können wir dank dem schönen Wetter Rangverkündigung und Dessert (Schoggibananen vom Grill) bei Lagerfeuerromantik genießen. Wer meint der Schlussabend werde nun mit einer wilden Fete beendet irrt gewaltig. Müde aber zufrieden finden die Jahrgänger unter 1992 und über 1996 schon bald den Weg ins Bett, während sich die dazwischen liegenden beim „Füürla“ noch etwas amüsieren. Kurz nach Mitternacht verschmilzt die ganze Unterkunft mit der umgebenden Nacht und es kehrt Stille ein.

Allen die zum guten Gelingen dieses tollen Lagers beigetragen haben ganz herzlichen Dank. Es hat riesig Spaß gemacht und wir warten gespannt auf die Ausschreibung zum Lager 2012!



Vor dem Nacht-OL



An Guata! (Fotos Familien Ruppenthal und Däppen)



NEWS



In diesem Jahr habe ich die verschiedenen Schulen direkt über die Schulleitungen auf das Angebot der sCOOL! Tour de Suisse aufmerksam gemacht. Dieser Weg war so erfolgreich, dass ich von den zahlreichen Interessierten richtiggehend überrannt wurde.

sCOOL! Tour de Suisse

Zum Glück konnte die OLG Chur davon profitieren, dass ein anderer Club sein Kontingent nicht voll ausgeschöpft hat. Deshalb macht nun die sCOOL! Tour de Suisse anstatt an zwei an drei Orten Halt:



- 1. Juni: Domat/Ems Helferin Lisa Ruppenthal
- 2. Juni: Arosa Helferin Christina Wehrli
- 11. Juni: Haldenstein Helferin Claudia Wetzstein

sCOOL! Etappen

Bei den anderen angemeldeten Schulen führe ich zusammen mit verschiedenen treuen Helferinnen das gleiche Programm durch. Es gibt nur einen einzigen kleinen Unterschied zu einer „richtigen“ Etappe: die T-shirts und Medaillen fehlen. Der Einsatz und die Freude der Kinder sind jedoch genau gleich gross!



- 7.14. April: Montalin Helferin Nina Schaad
- 17. Mai: Masans Helferin Ruth Wolf
- 31. Mai, 7. Juni: Trimmis Helferin Heidi Camathias
- 8. Juni: Lenzerheide Helferin Claudia Wetzstein

Es ist wichtig, dass die Kinder und die Lehrkräfte unseren Sport so erleben können, wie wir ihn selber schätzen und lieben: mit einer „professionellen“ Vorbereitung, aktualisierten Karten, SPORT-Ident und viel Einsatz und Fairness. Die Fotos der Etappe im Montalinschulhaus sprechen für sich. Deshalb freue ich mich auf alle Anlässe, die noch vor uns liegen.

Miss sCOOL Christina Wehrli





„Der“ Chalchofa-Bericht

Mich hat gerade beim Aufräumen der Chalchofa-Beitrag „wie verfasse ich einen Chalchofa-Bericht“ angesprochen. Es ist tatsächlich schon eine Ewigkeit her, dass ich etwas Literarisches von mir gegeben habe. Ich hatte ja mal die Schnapsidee, das OLG Mitteilungsblatt in Heftform herauszugeben. Als Titelblatt das handgemalte OLG Chur Logo. Das ist aber sicher schon bald 50 Jahre her (ach nein, die OLG wird ja erst 40).

Aber über was soll ich schreiben? Meine OL-Ziele dieses Jahr wird wohl niemand interessieren und das ich an der NOM 17. bei H50 geworden bin wohl auch nicht. Über die SOW könnte ich etwas schreiben, das es ultra schöne und schwierige Laufgebiete sind. Aber das ist erst nächstes Jahr und jetzt wohl noch nicht interessant. Vom OL-Lager darf ich auch nichts schreiben, das machen Andere.

Aber zum Glück schreiben die da im Bericht, dass sie für jeden Beitrag dankbar sind. Ich muss halt zuerst etwas erfinden... Zuerst muss ich aber schauen ob mein PC eine Schrift Verdana hat. Ich kenne nur Arial und Times New Roman.

Tatsächlich das gibt's auf meinem PC. So schreibe ich halt weiter...
Übrigens Chapeau wenn du bis hierher gelesen hast. Bis jetzt hat der da ja gar noch nichts Relevantes geschrieben. Will der Politiker werden? Die sagen und schreiben auch viel ohne etwas zu sagen. Oder, und das wird wohl der Wahrheit näher kommen, der will nur seine Punkte für den ultimativen OLG'ler abholen. Es gibt ja Punkte dafür, wenn man einen Beitrag für den Chalchofa schreibt.

Wenn man einen solchen Stuss produziert, dass man ihn nicht brauchen kann, können die ja die Punkte nicht verwehren! Oder? Geschrieben ist geschrieben!!

Also wer hat's erfunden?

OLG Jubiläums-HAK-Cup

Gesamtrangliste Clubmeisterschaft OLG Chur vom 9. Mai 2010 in Pfäffikon SZ

Zum Jubiläum der OLG Chur sind alle OLG-ler am Galgener OL in der Kategorie Herren A kurz gestartet. Die Schlussrangliste nach Punkten ist nach der Sutterschen Formel (Zeit x Jahrgangbonus + Damenbonus) errechnet worden.

Läufer/-in		Jg	Zeit	Punkte	
Name	Vorname				
1	Attinger	Florian	1997	0:40:24	81.64
2	Wetzstein	Claudio	1959	0:43:22	77.28
3	Ruppenthal	Marcel	1965	0:39:29	77.14
4	Camathias	Rolf	1998	0:51:52	76.42
5	Rohrbach	Claudio	1995	0:44:57	76.30
6	Giezendanner	Jörg	1967	0:37:44	75.58
7	Ruppenthal	Veronique	1993	0:47:29	75.07
8	Ruppenthal	Ursi	1971	0:38:56	74.37
9	Wolf	Ruth	1944	1:18:42*)	73.84
10	Ruppenthal	Michelle	1997	1:09:29	73.63
11	Gantenbein	Yvonne	1978	0:40:17	73.21
12	Wehrli	Martin	1982	0:36:45	72.81
13	Jud	Karl	1959	0:51:57	72.79
14	Sauter	Silvio	1956	0:52:07	72.70
15	Camathias	Cornelia	1993	0:52:42	72.33
16	Schaad	Gian-Reto	1977	0:38:00	71.88
17	Herzog	Andreas	1984	0:38:26	71.56
18	Cafilisch	René	1954	0:59:32	71.53
19	Schaad	Annetta	1982	0:42:58	71.43
20	Sutter	Urs	1964	0:51:49	70.00
21	Puntschart	Jan	1999	1:18:50	69.90
22	Ruppenthal	Claudine	1995	1:07:35	69.43
23	Attinger	Martin	1969	0:49:39	67.87
24	Diethelm	Gabriela	1974	0:49:05	67.69
25	Camathias	Heidi	1963	1:04:47	67.35
26	Puntschart	Adrian	1962	0:58:20	66.23
27	Ferrari	Sergio	1955	1:11:28	65.82
28	Attinger	Annick	1994	1:08:32	64.02
29	Ferrari	Romina	1986	0:56:02	62.74
30	Cafilisch	Stefan	1987	0:54:56	59.35
31	Camathias	Fabian	1995	1:21:13	57.18
32	Wetzstein	Claudia	1967	1:14:59	57.11
33	Schuler	Nicolas	1998	1:39:06	54.95
34	Zürn	Noah	1997	1:40:10	54.47
35	Federspiel	Martha	1962	1:36:13	51.51
	Tscholl	Daniel	Fehlst		
	Steiner	Yvonne	Fehlst		

*) Ruth hat den Zielposten 2x gestempelt. Mit der ersten Zielzeit (01:14:13) wäre Ruth im 7. Rang und damit beste Dame.

Zebakäs

Nur noch mit Torkamera und Schiedsrichter

Zwei Minuten vor Ablauf der „Hallentrainingszeit“ dürfen auch die Auswechselspieler aufs Feld, denn alle sollen in den harten Kampf zwischen dem Team gelb und Team weiss um die Ehre des grossen Unihockey-Champions 2009/2010 eingreifen dürfen. Mit 13 Spielern ist das Spielfeld ziemlich gefüllt. Und prompt ist da ein Fuss zuviel auf dem Feld. Ein Querpass vors Goal trifft den Fuss vom Verteidiger Rohrbach, der den Ball unhaltbar für seinen Goalie Ruppenthal ablenkt. Dieses wunderschöne Eigentor der Weissen lässt die Gelben in kollektiven Jubel ausbrechen. Doch, ein Blick auf die Turnhallenuhr verrät: Es ist bereits 21:51! War das Goal nun noch rechtzeitig oder bereits zu spät gefallen? Die beiden Teams sind sich natürlich uneinig. Eine der Playoffzeit entsprechenden Schlägerei kann nur knapp verhindert werden. Eines ist nun jedenfalls klar. Ab nächstem Jahr müssen definitiv eine Torkamera, eine digitale Matchuhr und ein Schiedsrichter her. Die GV wird hoffentlich die entsprechenden Gelder sprechen!

Löcher im Eis

Eine Stunde nach dem Ende des Eisstockschiessens der OLG Chur wurde das Eis im Prau la Selva für ein Eisstockschiessen-Plauschturnier erneut benutzt. Dazu musste das Eis natürlich perfekt sein. Da wir uns nach unserem Einsatz noch im

Restaurant stärkten, konnten wir die Einputz-Prozedur genau beobachten. Doch als wir nach 45 Minuten das Restaurant verliessen, war die Eismaschine immer noch auf dem Eis. Tja, es war wohl nicht so einfach, die Löcher, welche durch unsachgemässe Anwendung des Stocks entstanden sind, auszumerzen...

Nervenkrieg an HAK-Cup

Am Vorstart des Galgener-OL herrschte ein grosser mentaler Schlagabtausch. Die im Einminuten-Abstand auf die HAK-Bahn gehenden OLG-ler gaben sich fest davon überzeugt, die Vorherstartenden locker einzuholen, was diesen auch klar mitgeteilt wurde. Ob es an diesem Nervenkrieg gelegen hat, dass diverse den ersten Posten gesucht haben? Ich hoffe einzig, dass sich keine andern Läufer ernsthaft am Start konzentrieren wollten. Das haben wir nämlich bestimmt ziemlich schwierig gemacht...

Dank von Martin Hefti

Ich möchte mich recht herzlich bedanken, für die Postkarte aus dem OL-Lager. Die "Gute Besserungs-Wünsche" auf der Karte wirken Wunder und schon bald werde ich hoffentlich wieder durch die Wälder rennen. Die Genesung schreitet gut voran, die übrig gebliebenen Schmerzen sind erträglich und der einzige der mich malträtiert ist mein Physiotherapeut. Er wird aber auch wissen wieso..... ;-)

www. S=Sport.ch

der mobile Sport-Shop

Wir rüsten *Dich* aus.
Ob Laufschuhe, Shirts oder Trainer,
bei uns bist Du an der *richtigen Adresse.*

Übrigens! Bei uns gibt's jeden Monat attraktive Preise zu gewinnen!

Die aktuellen Wettbewerbsfragen findest Du in unserem Online-Shop: www.s-sport.ch

Sport Schafflützel/S-Vertriebs AG, Kempptalstrasse 29, 8308 Illnau, Tel. 052-347 27 47, Fax 052-347 27 45, E-mail: info@s-sport.ch



Ihren Augen und Ohren zuliebe.

Dipl. Augenoptiker & Dipl. Hörberater, Bahnhofstrasse 42, 7002 Chur
Tel 081 257 13 23, www.jaeggi-optik.ch

JÄGGI
Optik & Hörberatung

...für Digitalprint- Gesamtlösungen: www.altcopy.ch

Zum Beispiel: Dokumentationen, Formulare, Flyers, Prospekte, Manuals, Jahresberichte, Broschüren, Visitenkarten, Kalender, Postkarten, Plakate, Mailings – inklusive Adressieren, Couvertieren, Postaufgabe ...

Pfistergasse 3
Postfach
7002 Chur
Fon 081 250 54 70
Fax 081 250 54 88
print@altcopy.ch
www.altcopy.ch

copydruckaltstadt

klein, leicht, robust und clever

i-gotU GT-120

GPS-Datenlogger zum Aufzeichnen deiner gelaufenen Route. Funktioniert mit RouteGadget und QuickRoute.

Nur
30 x 45 x 15 mm
klein!

Orienteeing.ch
Switzerland

90%
inkl. Armbinde

i-gatU



Mobil 076 384 27 57
Tel./Fax 044 202 27 57
hans@orienteeing.ch
www.orienteeing.ch

Der OL-Shop mit Tiefpreisgarantie www.orienteeing.ch