

CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur
5. Ausgabe 2010



Die Teilnehmer des T-Shirt-Laufs: Mäse, Adrian, Nina, Ursi, Ruth und Werner

REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 29. Oktober 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
Ausschreibung Nachwuchsweekend	4
Ausschreibung Herbstcup	4
Ausschreibung Schlusslauf	5
Ausschreibung Glarner OL Tag	6
Ausschreibung Wintertraining	7
Ausschreibung Chlaus Gala	8
Helferaufruf SOW 2011	10
Rangliste Jugendmeisterschaft	11
Senioren-WM Neuchâtel	12
Jugendlager Vaumarcus	19
Dank Salouf	22
R'ADYS Mountain Marathon	24
OL für alle	27
Boccia	28

News

Philipp an Studenten-WM

Philipp durfte Mitte Juli in Borlänge (Schweden) an den Studenten-Weltmeisterschaften teilnehmen. Im Mitteldistanzlauf erreichte er den 68. Rang. Wegen einer Knieverletzung musste er auf den zweiten Einsatz in der Staffel verzichten.

29. Weltcuprang für James

Mitte September stand das Weltcup-Finale im Bike-OL auf dem Programm. Mit Hans „James“ Welti war die OLG Chur auch an diesem internationalen Anlass vertreten. James fuhr dabei im Sprint auf den 29. und über die Mitteldistanz auf den 40. Rang.

WM-Titel für Ursi Wolf

An den Heim-Senioren-Weltmeisterschaften im Neuenburger Jura (siehe auch Berichte ab Seite 12) trumpfte Ursi Wolf gross auf. Sie hatte das Gelände, in welchem sie 29 Jahre zuvor an der Elite-WM gelaufen war, im Griff und siegte bei den D55 mit einer halben Minute Vorsprung. Herzliche Gratulation!

Die Top 20-Plätze der OLGler an der Senioren-WM:

Hans Welti (18. Lang, H35)

Adrian Puntschart (16. Sprint, H45)

Dieter Wolf (7. Lang, H60)

Yvonne Steiner (18. Sprint, D35)

Ursi Ruppenthal (20. Sprint, D35)

Ursula Wolf (1. Lang, D55)

Iris Andres (14. Lang, 14. Sprint, D55)

Ruth Wolf (12. Lang, 20. Sprint, D65)

Trudi Wieland (20. Lang, 15. Sprint, D70)

Diverse SM-Podestplätze

Sowohl an der Lang-SM und Sprint-SM in Salouf als auch an der Mittel-SM in Rüschegg waren Churer auf dem Podest anzutreffen. Dieter Wolf (H60) holte sich einen kompletten Medaillensatz: 1. Rang im Sprint, 2. Rang über die Mitteldistanz und 3. Rang über die Langdistanz. Ursi Ruppenthal (D35) siegte über die Mitteldistanz und erreichte im Sprint den zweiten Platz. Florian Attinger (H14) wurde sowohl über die Mittel- als auch über die Langdistanz Zweiter. Ebenfalls auf den zweiten Platz lief Ruth Wolf (D65) im Mitteldistanz-Rennen.

Kamms siegen am R'ADYS

Am R'ADYS Mountain Marathon in Pontresina (siehe auch Bericht ab Seite 24) zeigten einige OLGler, dass sie im Gebirge schnell vorwärts kommen. In der Kategorie „Orienteering Marathon Mittel Mixed“ liefen Moni und Jan Kamm nach knapp 11 Stunden Laufzeit als erste ins Ziel. Sie waren damit sogar schneller als das beste Herrenteam auf derselben Strecke. Ebenfalls zum Sieg reichte es Hans Welti und Jonas Wicki bei den „Orienteering Marathon Kurz Herren“ sowie Annetta Schaad und Carmen Strub bei den „Orienteering Marathon Kurz Damen“. Bei den „Orienteering Marathon Kurz Mixed“ liefen Martin Wehrli und Monica Pfister auf den zweiten Platz.

OLG Chur - Nachwuchsweekend 6./7. November 2010



Wir haben am Bündnerweekend im Juni mit dem Nachwuchs in der Festwirtschaft zusammen einiges an Geld verdient! Daher laden wir alle Helfer und Freunde zum Saisonabschluss zum **Weekend Team-Schweizermeisterschaft (TOM)** ein!

- Samstag:** Gemeinsame Reise mit PW und Büssli am späten Vormittag. Teamtraining unterwegs, Übernachtung in der Jugi Baden.
- Sonntag:** Weiterreise nach Zeiningen zur TOM (Team-Schweizermeisterschaft), Wettkampf, gemeinsame Heimreise nach Rangverkündigung.
- wer:** alle Helfer, Familienmitglieder, Freunde des Nachwuchs.
- Kosten:** Übernachtungskosten für Helfer bis 20 Jahre werden vom Nachwuchs übernommen, Erwachsene zahlen selber, Reise wird aufgeteilt, Startgeld übernimmt die OLG.

Anmeldung bis 15. September definitiv an Ursi Ruppenthal (u.ruppenthal@hispeed.ch oder 081 633 41 28), da die Jugi reserviert werden muss!

OLG Chur – Herbstcup 2010

Auch dieses Jahr gibt es einen Herbstcup mit «Preisverleihung» am OLG Chur Chlaus-Abend.

Dazu zählen:

- Alle Mittwochtrainings vom 25.8. bis 5.10. - total 7 Anlässe
- OL für alle vom 28.8. im Fürstenwald (Anmeldung vor Ort)
- OL für alle vom 25.9. in Trimmis Rüfi (Anmeldung vor Ort)
- Zürcher OL vom 26.9. (grösster Team OL in der Nähe von Winterthur, Anmeldung / Info über www.zuercherol.ch bis am 6.September)
- Glarner OL vom 23.10. (gehört zur Schülermeisterschaft der Bündner)
- Schlusslauf Lenzerheide vom 24.10. (letzter Lauf der Schülermeisterschaft)
- Team-OL-Meisterschaft vom 7.11. (siehe separate Ausschreibung Weekend)
- Chlaus-OL und Claus-Abend der OLG Chur vom 4.12.

Wer von diesen 14 Anlässen deren 9 besucht, erhält einen Preis. Einen Zusatzpunkt kann man sich noch mit der Teilnahme an einem Jubiläumsanlass der OLG Chur (Boccia, Lotto, Kegeln) sichern.

Informationen / Ausschreibungen sind auf den verschiedenen Webseiten ersichtlich: www.olg-chur.ch
www.swiss-orienteeing.ch (Startlisten, Ranglisten, Anmeldeportal www.go2ol.ch)
oder bei Ursi Ruppenthal oder Claudia Wetzstein.
Achtung, Meldeschluss nicht verpassen.

OL in Parpan

Sonntag, 24. Oktober 2010



Der Lauf zählt als Schlusslauf zur Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft 2010

- Veranstalter: OLG Chur, Bündner OL-Verband
Laufleiter: Claudio + Claudia Wetzstein, Chur
Bahnleger/Kontrolle: Claudio + Claudia Wetzstein, Chur
Besammlung: Parpan Obertor ab 11.00 Uhr (ab Parkplatz am Dorf-Ende von Chur her kommend markiert; 200 Meter)
sehr einfache Garderobe (Zelt); keine Duschen
Startzeit: 11.30 bis 13.30 Uhr
Karte: Scharmoin 1:10'000, Stand Frühling 1997 mit wenigen Korrekturen 2010 (insbesondere im Startteil hat es mehr Dickicht und anderswo wurden etliche Bäume gefällt und es hat zum Teil starke Bodenvegetation)
Kategorien: H/D 12, H/D 14, H/D 16, H/D 18.
Offen A1, A2, A3, B2, B3 (wie OL für alle) Einzel oder Teams
Startgeld: Jahrgang 1992 und jünger Fr. 5.00; ältere Fr. 8.00
Anmeldung: nur am Lauftag am Besammlungsort
Auskunft: Claudio + Claudia Wetzstein, Signinastrasse 17, 7000 Chur
Tel. 081 284 23 62; Mail: wetzstein-wenger@bluewin.ch
Öffentlicher Verkehr: Anfahrt mit dem Postauto nach Parpan;
anschliessend 400m Fussmarsch (der Hauptstrasse nach bergaufwärts)
Parkplätze: am Dorf-Ende Parpan (bitte Autos füllen)
Sportident: Auswertung mit Sportident; Teilnehmer ohne eigene SI Card können diese am Lauftag für Fr. 2.00 mieten.
Verpflegung: Kuchenstand vom Nachwuchskader GR/GL bei Trudi Wieland
Versicherung: ist Sache der Teilnehmer. Jede Haftung wird abgelehnt.
Siegerehrung: der Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft zum Abschluss des Anlasses
Schlechtes Wetter: Bei sehr schlechtem Wetter (Schnee) kann man bei der Auskunft erfahren, ob der Lauf durchgeführt wird oder in den Fürstenwald verlegt wird.
- Strecken:
- | | | |
|----------------|--------|---------------|
| A1 / H18 | 4.1 km | 360m Steigung |
| A2 / D18 / H16 | 2.9 km | 220m Steigung |
| A3 / D16 | 2.6 km | 190m Steigung |
| B2 / H14 / D14 | 2.3 km | 160m Steigung |
| B3 / H12 / D12 | 1.7 km | 140m Steigung |

Glarner OL-Tag

Lauf der Bündner / Glarner Jugend-Meisterschaft

Samstag, 23. Oktober 2010

- Kategorien: H/D -12, -14, - 16, -18, offen kurz, mittel, lang
- Organisator: Glarner OLG
- Auskunft: Heidi und Bruno Schneider, Tschudiguet 31, 8762 Schwanden
Tel. P.: 055 / 644 34 41
bruno.schneider58@bluewin.ch
- Laufleitung: Bruno Schneider
- Bahnlegung: Martin Lerjen
- Karte: Glarus-Schwändi 1:10'000
- Startgeld: 1994 und jüngere CHF 9.--, 1990 bis 93 CHF 12.--,
1989 und ältere CHF 15.--, Gruppen CHF 15.--,
zusätzliche Karten CHF 4.--
- Anmeldung: Am Lauftag von 11:30 bis 13:30 Uhr, letzter Start
14:30 Uhr
- Besammlung: Schulhaus Schwändi, markiert ab Hauptstrasse, nach Ortschaft Glarus
Abzweigung nach Schwändi benutzen
- Besonderes: SPORTident, Badgemiete CHF 2.--

OLG-Wintertraining

Jeweils am Dienstag

26. Oktober 2010 bis 29. März 2011

Turnhalle Stadtbaumgarten, Chur

Hallentraining mit Spielrunde

20.20 - 21.50 Uhr

keine Anmeldung nötig, kostenlos

Kein Training am 28. Dezember, 4. Januar und
1. März (Schulferien)

am 22. März findet zusätzlich ein einfaches Training für die NOM im Fürstenwald statt

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



Bieler Sport Bonaduz
run bike nordic

7402 Bonaduz | Tel. 081 650 20 50
www.biellersport.ch | bieler@biellersport.ch

Chlaus Gala

WAS

Am 4. Dezember findet das glanzvolle Highlight des Jubiläumjahres statt: Die Chlaus Gala! Statt wie sonst nach dem Chlaus OL «Nüssli knacka» und «Mandarinli essa», werfen wir uns in Schale und Abendkleid und blicken am Abend auf das Jubiläumsjahr und die letzten 40 Jahre der OLG Chur zurück. Eine super Gelegenheit bei der sich Jung und Alt treffen und auch passive Mitglieder wieder einmal mit ihren Kollegen in Erinnerungen schwelgen können. Galadinner, «Ehre wem Ehre gebührt», ein unterhaltsames Abendprogramm, musikalische Unterhaltung und einige Überraschungen erwarten dich... Und selbstverständlich lässt sich auch der Samichlaus diesen festlichen Anlass nicht entgehen und wird den weiten Weg vom Scaläratobel nach Domat/Ems auf sich nehmen!

WER

Alle Mitglieder und Gönnermitglieder der OLG Chur mit Partner.

WO

Im Saal der Ems-Chemie in Domat/Ems. An- und Rückreise mit ÖV möglich. Rücktransport wird organisiert.

Wann

Am Samstag, 4. Dezember 2010.

Ab 17.00 Uhr Besammlung mit Apéro.

Wie

Der Samichlaus freut sich auf festlich angezogene Gäste... Wer weiss: Vielleicht vergibt er noch den Award für das «best dressed OLG Mitglied»?

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen und einen unvergesslichen Abend!

Erwin und Corina

Chlaus OL und Jubiläums Gala

Samstag, 4. Dezember 2010 in Bonaduz und Domat/Ems



11:00 - **Anmeldung/Start zum Chlaus OL in Bonaduz**

12:00

Einzel, 2er oder 3er-Teams

Genauere Informationen folgen im nächsten Chalchofa.

ab 17:00 **Apéro** im Foyer der Kantine Ems-Chemie

ab 18:30 **Galadinner**

Ehrungen, Abendprogramm

ca. 20:30 **Besuch des Chlaus** aus dem tiefen schwarzen Fürstenwald

Anschliessend Abendprogramm und geselliges Beisammensein bis ca. 02.00 Uhr

→ Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine Anmeldung mittels unten stehenden Talons oder per E-Mail oder Telefon....

Anmeldung für Chlaus OL und Galaabend:

Name: _____ Partner: _____

Chlaus OL: Ja Nein

Chlaus OL: Ja Nein

Gala Abend: Ja Nein

Gala Abend: Ja Nein

Vegi:

Fleisch:

Besonderes (Allergie): _____

Anmeldung **bis 30. Oktober** an Erwin Caflisch Tel P. 081 633 38 96

E-Mail: erwin@caflisch.gr

Ich weiss etwas, was der Chlaus noch nicht weiss..., ich melde mich bei **Mäse** per Telefon oder E-Mail oder:

Helferaufruf

Swiss O Week 2011 Flims-Laax



Die OLG Chur hat schon früh entschieden, dass wir an der SOW 2011 kein eigenes, grosses Ressort übernehmen werden. Wir haben unsere Kräfte bereits in der Hauptleitung von verschiedenen Bereichen in der Gesamtleitung zur Verfügung gestellt.

Nach einer Anfrage seitens SOW an die OLG ergibt sich nun aber die Möglichkeit, auch für unsere Mitglieder in einem eher kleineren Ressort ihren Beitrag als Helfer zu leisten. Dabei ist immer die Möglichkeit zur eigenen Laufteilnahme gewährleistet.

Wir haben uns entschieden, das **Ressort Merchandising** (Verkauf von Erinnerungsartikeln / Karten) zu übernehmen. Standort permanent im WKZ, geordnete Öffnungszeiten, überschaubarer Arbeitsaufwand, keine OL Kenntnisse erforderlich. Verantwortlich für dieses Ressort ist Familie Ruppenthal.

Ebenso benötigt Werner Wehrli in seinem Ressort Bauten noch zusätzliche Helfer, welche ihn jeweils am Lauftag vor dem Lauf tatkräftig beim Bau von Infrastruktur (Zelt etc.) unterstützen werden. Informationen diesbezüglich sind bei ihm erhältlich.

Gerne erwarte ich eure Zusage für das eine oder andere Ressort mittels untenstehenden Talons oder per Mail bis am 1. Oktober 2010

Bin als Helfer dabei

Name

- Ressort Merchandising
- Ressort Bauten

Übernachtung bevorzugt zu Hause oder vor Ort , benötige einen Parkplatz (bitte entsprechendes ankreuzen)

Bemerkungen:

Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft

<u>Kategorie</u>	<u>Name</u>	<u>1. Lauf</u>	<u>2. Lauf</u>	<u>3. Lauf</u>	<u>4. Lauf</u>	<u>5. Lauf</u>	<u>6. Lauf</u>	<u>S-lauf</u>	<u>Total</u>
D 12	Tischhauser Rahel		100	100	100	100			300
	Scherrer Anja	100	60	80	73				253
D 14	Ruppenthal Michelle	95	100		100	94			295
	Däppen Andrina	100	12	100		81			281
	Kim Lisha	88	81	74	37	100			269
	Leuenberger Celina		32	58					90
	Puntschart Linda	1							1
	Risch Ladina	1							1
D 16	Ruppenthal Claudine	100	100		100	100			300
D 18	Ruppenthal Véronique	76	100		100	100			300
	Egli Sabine	92	58	100	67	98			290
	Camathias Cornelia	100	76	95	88	93			287
H 12	Camathias Rolf	100	100	100	78	100			300
	Puntschart Jan	49	23	80	100	73			254
	Schuler Nicolas	49	82		88	69			240
	Steinauer Andri	1							1
	Meili Leo	1							1
H 14	Meili Conradin	95	100	100	100	100			300
	Leuenberger Nicolas	100	80						180
H 16	Rohrbach Claudio		100	98	100	89			298
	Däppen Nicolo	100	92	100	71	95			295
	Kim Juno		62	95	95	91			281
	Möller Erich				55	100			155
H 18	Kim Juno	100							100

fett = Bündner/Glarner Schüler- oder Jugendmeister/innen

1. Lauf	OL für Alle, Fürstenwald	10.04.2010	6. Lauf	Glarner OL Tag	23.10.2010
2. Lauf	Bündner OL, Ils Aults	19.06.2010	7. Lauf	Schlusslauf Parpan	24.10.2010
3. Lauf	Davoser-OL, Trimmis	20.06.2010			
4. Lauf	SPM, Tignes	21.08.2010	Es zählten die 3 besten Resultate,		
5. Lauf	LOM, Salouf	22.08.2010	plus zusätzlich der Schlusslauf !		

Senioren-WM und Zuschauerläufe

31. Juli bis 7. August 2010 rund um La Chaux-de-Fonds

Stichwort Wasser...

Von Martin Attinger

Das schönste Erlebnis an der WMOC war für mich das erfrischende Bad im Neuenburgersee nach dem Sprint-Finale in Neuchâtel. Schwerelos im Wasser treiben und die Glieder entspannen - einfach phantastisch. Anschliessend die angenehm kühle Dusche am See mit Blick auf die Fribourger Alpen. Kein Vergleich zur durchschnittlichen OL-Garderoben-Dusche (nur das Wasser, das war etwa gleich kalt ...).

Nun ist es aber so, dass es an der WMOC meistens gar keine Garderoben-Dusche gab, sondern eine mobile Duschanlage, die Dank einem einfachen

Wassersparmechanismus auch dem Viertausendvierhundertvierundneunzigsten Läufer eine warme Dusche ermöglichte. Die Duschen waren nämlich mit einer sogenannten Totmanns-Sicherheitsschaltung ausgerüstet - nur wer korrekt unter der Dusche hing, bekam auch Wasser.

Gespiesen wurde die Duschen aus einem Lastwagen, mit zwei Boilern à 1000 Liter Wasser à 120 °C. Bei einer für OL-Läufer akzeptablen Duschwassertemperatur von 25°C und einer Jura-Quellwassertemperatur von 8°C könnte jeder OL-Läufer also knapp 3 Liter Wasser beziehen - zum Glück war der Lastwagen mit einem leistungsstarken Oelbrenner bestückt!

Und nun zur Praxis:

Falls jemand einmal eine Outdoor-Duschparty organisieren will:

Jean-Marc Monnet; info@fs-monnet.ch; www.fs-monnet.ch

Das Wasser beschäftigte uns jedoch nicht nur beim Duschen, sondern auch dann, wenn es als Regen den Jura überflutete. Glücklicherweise hatte Petrus aber eine sportliche Ader und liess es nur an den Wettkampffreien Tagen regnen. Le Communal im regen, Le Prévoux im regen, Creux du Van im regen - stop - es war insgesamt eine schöne Woche und so soll sie uns allen auch in Erinnerung bleiben: La Chaux-de-Fonds bei Sonnenschein, Neuchâtel bei Sonnenschein, Les Breuleux bei Sonnenschein...



Stichwort Ferienjob...

Von Annetta Schaad

Als noch nicht über 35-Jährige startete ich an den Masters in den „Open Races“. Da unsere Startzeiten immer nach denjenigen der Senioren angelegt waren und ich aber trotzdem bereits mit den Senioren anreiste, hatte ich im Wettkampfbereich jeweils einige Stunden zum „totschlagen“. Was sollte ich sinnvolles mit dieser Zeit anfangen? Schlafen, ein Buch lesen oder doch eher mich um unsere Senioren kümmern? Also schauen, dass jeder rechtzeitig an den Start ging, jedem noch gute Tipps mit auf den Weg geben und dann im Zieleinlauf kräftig anfeuern? Nein, ich nahm sozusagen einen kleinen Ferienjob an und half James und der Grossfamilie Welti-Ruppenthal-Attinger am Orientierung.ch Shop.

So war ich beschäftigt mit Geld einkassieren, Rückgeld berechnen und zurückgeben, Kleider nachfüllen und nach Grösse sortieren, beim Schuhkauf beraten und den zweiten Schuh rausgeben, mich auf die Suche nach einem bestimmten Schuh in einer anderen Grösse machen, Schweizerfranken in Euro umrechnen, Kreditkarten-Lesegerät bedienen, Stüali-Rucksäcke schön hinstellen und immer wieder vor dem Kassieren die Preise nachschauen gehen.

Und es gab so manche lustige Begegnungen. Ich lernte z.B. Alex kennen, der so zufrieden mit seinen neu gekauften Schuhen war, dass er gleich ein zweites, gleiches Paar kaufte. Beim dritten Mal kannte ich dann auch Eric, der zuvor zweimal etwas kaufen wollte, wir es aber beide Male für ihn auf die Seite legen mussten, weil er das Geld nicht dabei hatte.

Für die Kommunikation war es vorteilhaft, wenn die Käufer ihr Laufdress inklusive Startnummer an hatten, denn auf der Startnummer war das

Herkunftsland ersichtlich. So war es einfacher, die richtige Sprache zu wählen. Denn während es den Schweizern natürlich klar war, dass sie uns auf Deutsch ansprechen konnten, versuchten es die Deutschen oder



Österreicher halt manchmal mit Englisch, in der Meinung ein Schweizer Shop in der Romandie sei sicher französischsprachig. Auch einige andere ausländische Kunden wollten sich der hiesigen Sprache anpassen und bedankten sich am Schluss mit einem „Merci“. Meist reichten meine Sprachkenntnisse aus. Manchmal musste ich aber auch die Hände zu Hilfe nehmen, vor allem als die achtköpfige taubstumme Gruppe „Deaf-O Moscow“ alle fünf Jugendlichen mit OL-Schuhen ausrüsten wollte.

Bei einem Japaner brauchte ich einige Zeit, bis ich ahnte, wieso er ständig mit dem Finger in das Innere des Busses zeigte und irgendetwas Japanisches sagte: er hatte am Tag zuvor etwas bei Seite legen lassen und vermutete dies im

Bus. Mit einem Russen habe ich sogar russisch geredet oder besser gesagt, ich habe einfach seine Worte wiederholt. Ich vermutete, es hiess so etwas wie „das ist gut“.

Stichwort SMS-Dienst...

Von Chris Kim

Oeuf-Oeuf-Phone, que lac je.....?

Immer mehr technische Hilfsmittel entwickeln und komplettieren den OL-Läufer von heute. So möchte ich es an dieser Stelle nicht missen euch vom unaufhaltsamen Fortschritt an der WMOC 2010 zu berichten. Wenige Minuten nach



Zieleinlauf vibriert und piep-piepst es in der Hosentasche. Der hektische Griff nach dem Knochen und die nervöse Entsperrung der Tasten, verrät eine spannende Botschaft: «Dear Runner*, you were 22nd out of 58 in the SQ, class M40-3. Your time was 17:58 -

congratulations! Good luck for tomorrows A-Final, your starting time will be 13:17 - the WMOC and SPORTident Team.»

Ein Dauergrinsen verbreitet sich über das Gesicht des Benachrichtigten und schon bald geht ein SMS-Gewitter in den unterschiedlichsten Signaltönen ab. Jede/er starrt erwartungsvoll auf sein Display, ballt die Faust und freut sich mehr oder weniger über die Nachricht. Aber auch in dieser überschwelligten Extase ist auf umgehenden Missbrauch nicht lange zu warten. So werden eben erhaltene SMSer umgetextet und als Karriereknicker an naive und hilflose KonkurrEnten und andere Federficher adressiert.

Bei dieser Beobachtung der Geschehnisse bleibt die kritische Frage hängen: Stimmt auch die Richtung des Fortschritts, oder bräuchten so manche OL-Läufer nicht auch im richtigen Leben einen Kompass?

*Name der Redaktion bekannt, aus Datenschutzgründen allgemein gehalten.

Stichwort Schmetterline und Vampire...

Von Annina, Barbara und Urs Sutter

Für den Ruhetag vor dem Finaltag hatten wir Annina einen Ausflug versprochen. Ihre Wahl fiel auf das Papiliorama in Kerzers. Zu Fünft im Zafira - wir drei, Neni Gianni und Bettina - ging's von der Vue des Alpes ins Berner Seeland. Und wir waren nicht die einzigen, der Parkplatz war fast voll und natürlich hatten auch etliche WMOC-Teilnehmer diese Attraktion ausgewählt. So konnten wir die drei markanten Kuppeln unseres Ausflugsziels beim Weg zum Eingang schon mal von aussen betrachten. Unter den Kuppeln von 40 Metern Durchmesser und 14 Metern Höhe verbergen sich neben dem eigentlichen Papiliorama mit Schmetterlingen aller Art noch das

Nocturama und der Jungle Trek. Im Nocturama kann man bei Lichtverhältnissen wie in einer Vollmondnacht einen Spaziergang durch einen kleinen Tropenwald machen und nachtaktive Tiere beobachten. Entlang der Pfade in den sehr natürlich eingerichteten Gehegen entdeckten wir Faultiere, baumbewohnende Greifstachler, Nachtaffen, einen Ozelot, eifrige Gürteltiere, ruhende, grosse Anakondas (hinter dicken Glasscheiben ...) und viele andere Tiere. Fledermäuse flogen uns um die Ohren, ihr „Radar“ führte sie aber sicher an den Köpfen der vielen Besucher vorbei. Dies ist auch bei den Faultieren in luftiger Höhe der Fall, die sicher aber gemütlich über uns hinweg in den nächsten Baum kletterten.

Als sich unsere Augen draussen wieder ans Tageslicht gewöhnt hatten, betraten wir das eigentliche Papilliorama. In tropisch feuchter und sehr warmer Luft gaukeln grosse und kleine Schmetterlinge in vielen Farben umher – gut 1000 sollen es sein. Sie setzten sich da mal auf eine Pflanze, dort auf einen Ast und ohne Angst auch den Kindern und Erwachsenen auf Haare, Schulter oder Hand. Und bei jedem Schritt ist Vorsicht geboten, dann auch auf den Wegen sitzt mal einer ab. Gestaut haben wir vor allem auch über die riesigen Schmetterlinge der Tropen. Die grössten im Papilliorama sind die Blauen Morphofalter mit Spannweiten bis 12 cm von einer Flügelspitze bis zur anderen. Damit sind sie fast so gross wie Hausspatzen, aber ihr Flug wirkt gemütlicher, zum Teil eher zufällig verlaufend, dann aber finden sie doch zielstrebig eine Blüte als Landeplatz. Und in Hawaii soll es eine Schmetterlingsart mit 30 cm Spannweite geben! Ja, man erfährt viel über diese bezaubernden Insekten während des Rundgangs. Fasziniert hat uns auch, dass es in Nordamerika eine Art gibt, die wie Zugvögel von Kanada nach Florida und zurück fliegt.

Nach kurzer Pause ging es noch zur dritten Kuppel – dem Jungle Trek. In einer Art Masoalahalle miniature kann



man Tukane, Rosa Löffler, Leguane und zahlreiche andere Tiere wie Nasenbären oder Pekari-Schweine beobachten. Eine 7 Meter hohe Panoramabrücke erlaubt den Aufstieg in die Baumkronen und ermöglicht eine atemberaubende Aussicht. Und da wollte Annina gleich mehrmals rüber – so gab's doch noch ein leichtes Trainingsprogramm aufs WMOC-Finale hin. Das Finale unseres Besuchs im Papilliorama war die Aussenlage mit Streichelzoo und Spielplatz. Und auch das war spannend. Auch der wieder einsetzenden Regen liess Annina „kalt“, erst die Mahnung, dass wohl die Vue des Alpes-Dessert-Coup-Sonnenschirme heute nicht bei ihr abgegeben werden könnten, ermöglichte uns die Rückfahrt.

Stichwort interne Konkurrenz...

Von Martin Hefti

Ein Quali Lauf an der WMOC wird besonders, wenn man von einem Clubmitglied direkt unter Druck gesetzt wird.

Ausgangslage:

Im Quali Lauf 1 war ich überraschenderweise 3 min und 7s schneller als mein direkter Konkurrent (nenne wir ihn ab hier „KLL“). Mein Start für den Quali Lauf 2 sah vor, dass ich 4 min vor „KLL“ starten musste/durfte.

Wie gehe ich mit Druck um?

Er „KLL“ drohte mir mehrmals, bereits am Abend vor dem Quali Lauf, vor dem ins Bett gehen, beim Morgenessen, im Wettkampfbereich, beim Einlaufen und sogar noch kurz vor dem Start damit, dass er mich am Posten fünf bereits einhole.

Was macht man in so einer Situation?

Man lässt sich bereits am Posten zwei einholen und verleiht ihm so automatisch mehr Überheblichkeit. Die Fehler kommen mit der Überheblichkeit ja dann automatisch.

Schon zum Voraus: Die Taktik ging auf, gut, es war keine Absicht, dass er mich schon am Posten 2 überholte. Ich versuchte in das schwierige Gelände einfach kontrolliert zu starten, da ich im Quali Lauf vom Vortag am ersten Posten vorbei lief und noch ein Mal umkehren musste.

Nachdem ich am Posten 2 netto schon einen Rückstand von ungefähr einer Minute auf „KLL“ aufwies, konzentrierte ich mich auf meinen Lauf. Bis zu Posten 8 konnte ich meinen Rückstand wieder

aufholen und ich wies einen kleinen Vorsprung von 34 s auf.



Zu Posten 9 machte ich dann meinen ersten grösseren Fehler und ich handelte mir einen Rückstand von mehr als 5 Minuten ein. Der Posten wurde dementsprechend von meinem Konkurrenten „KLL“ etwas mehr als 1 Minute vor mir gestempelt.

Beim Weglaufen vom Posten 10 zu Posten 11 kam mir dann mein Gegner „KLL“ wieder entgegen. Er hatte Posten 10 noch nicht gestempelt. Lag aber im Rennen 2 min 41s vor mir. Zwischen Posten 11 und 12 wurde ich dann wieder von ihm überholt, dabei demonstrierte er mir ein drittes Mal seit dem Start sein läuferisches Vermögen. Bis zu Posten 20 war ich dann wieder alleine unterwegs und konnte mich mehr oder weniger auf meinen Lauf konzentrieren.

Den Posten 21 suchten wir dann auf einmal wieder gemeinsam und stempelten kurz hintereinander. Ich wurde im Postenraum von einem anderen Läufer kurz abgelenkt und so hörte ich nur noch „komm Martin“. Als ich aber aufblickte, war besagtes Clubmitglied „KLL“ schon ausser Sichtweite. Macht ja nichts dachte ich mir, er ist ja eh schneller und ich lief kontrolliert zu Posten 22 in einer Zeit von 2 min 59 s. In Anbetracht, dass mein direkter Konkurrent „KLL“ für die gleiche Strecke 11 min 52 s benötigte, muss ich dem Läufer, der mich im Postenraum 21 ablenkte, ziemlich dankbar sein. Bis ins Ziel lief ich dann mehr oder weniger kontrolliert ohne direkten Kontakt zu meinem Konkurrenten „KLL“. Natürlich in der Annahme, dass er mich heute klar besiegt hat.



Im Ziel durfte ich dann mit mehr oder weniger Freude feststellen, dass er noch nicht aus dem schönen Wald zurückgekehrt ist und so feierte ich den zweiten Sieg über meinen Gegner „KLL“.

Nebenbei: Wir verpassten leider beide die Qualifikation für den A-Final. Im B-Final zwei Tage später stellte „KLL“ die „Hackordnung“ wieder her und verpasste mir einen gehörigen Rückstand.

Hier noch ein paar Tipps, falls ihr mal in eine ähnliche Situation gerät.

Wie verhalte ich mich, wenn ein Clubmitglied direkter Konkurrent ist?

- Ich ignoriere ihn
- Ich lasse mich von der schönen Natur ablenken
- Ich lasse mich von einem anderen Läufer oder Läuferin ablenken
- Ich denke, er macht ja bis ins Ziel so oder so den grösseren Fehler (schliesslich läuft er ja ohne Kompass)
- Man sieht ein Clubmitglied nicht als direkter Konkurrent an und „trämlert“ mit ihm bis ins Ziel (nicht zu empfehlen, er macht in der Regel die grösseren Fehler, ohne Kompass)

Stichwort Verpflegung...

Von Claudia und Claudio Wetzstein

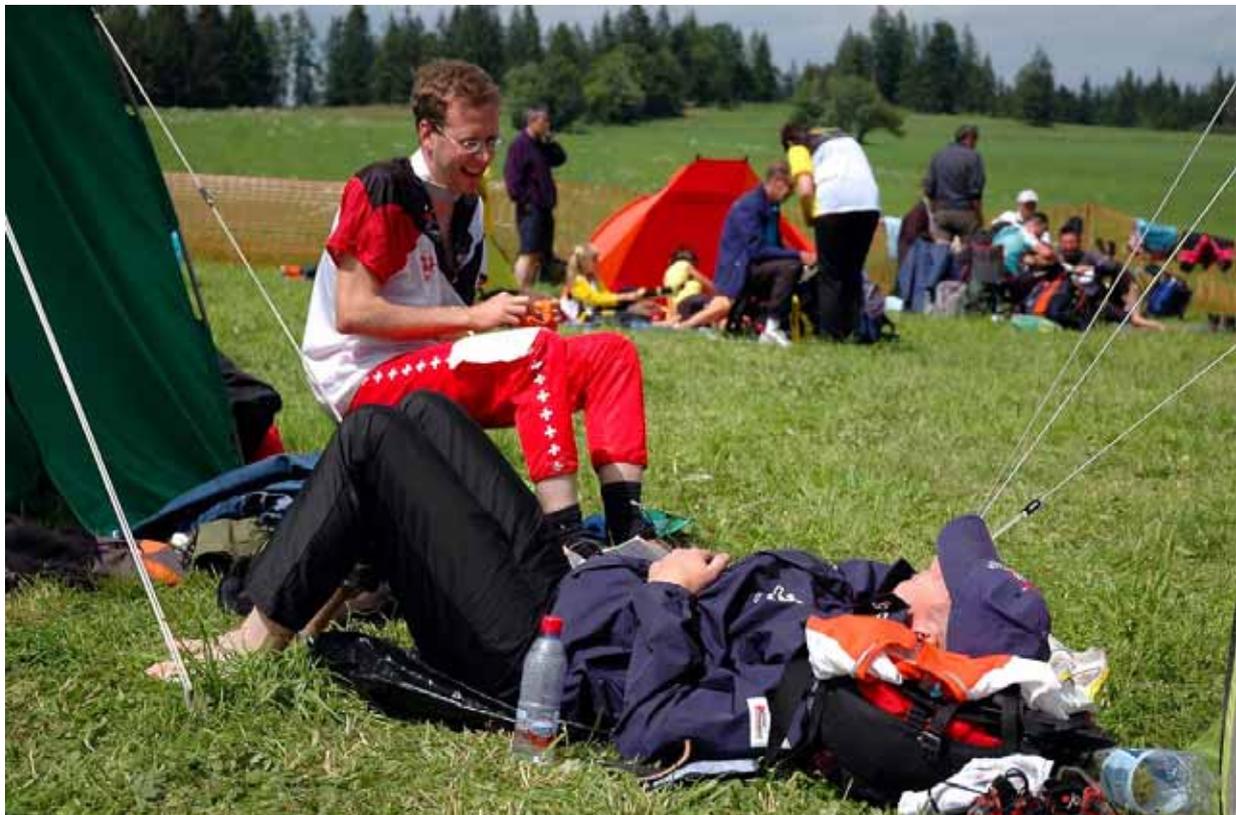
Da es mit der geplanten Halbpension im Hotel in Le Locle nicht klappte und nach dem Sprint-Quali um 22.00 Uhr keine Beiz mehr offen hatte, mussten wir uns im Nachbarort (10km entfernt) an einem Dorffest mit ein bis zwei Pizza verpflegen.

Beim gemeinsamen Nachtessen auf der Vue des Alpes war das Personal wohl etwas überfordert – der Kaffee wurde erst gebracht, als man eigentlich schon ins Bett sollte.

Dann gab es da einen wohl durstigen Läufer, der rannte 180° falsch vom Posten weg und landete bei der Zwischenverpflegung. Hat ihn der Urinstinkt dorthin getrieben?

Apropos Zwischenverpflegung: Am Final der Langdistanz stimmte wohl die Position des eingedruckten Bechers mit

dem Standort der Ausgabe nicht überein. Oder warum wohl machten wir dort beide den gleichen Fehler?



Fotos Werner und Christina Wehrli

Nationales OL-Jugendlager

17. bis 23. Juli 2010 in Vaumarcus

Samstag, 17. Juli 2010

Von Erich Möller

Wir trafen uns alle, um 9.00 am Bahnhof Chur. Die Vorfreude war riesig, da niemand von uns genau wusste was auf uns zukommen würde. Nach einer langen Büslifahrt trafen wir in Vaumarcus "Le Camp" ein. Zur Info, Vaumarcus liegt oberhalb des Neuenburgersees. Jetzt galt es sich im grossen Massenlagerzimmer einen guten Platz zu ergattern, was aber nicht schwer viel, da alle mindestens zwei Betten zur Verfügung hatten.

Nach dieser ersten Challenge galt es am heutigen Tag noch zwei weitere zu bestehen. Auf dem Programm standen eine Begrüssung mit Fahنشwingen, und der Prolog. Das Fahنشwingen gelang den einen besser, den anderen weniger. Der Spassfaktor war aber ziemlich hoch. Nach diesem Event stand der wichtigste Punkt des Tages auf dem Programm, der Prolog. Dieser bestand aus zwei Teilen, einem Stück im Wald und einer auf der extra dafür aufgenommenen Karte von „Le Camp“. Im „Le Camp“ wurde es schwer sich mit dem Wirrwarr auf der Karte zu Recht zu finden. Dafür gab es für die Zuschauer einiges zu sehen und für Bidi (Beat Hubmann) unser Livemoderator einiges zu kommentieren. Alle Bänder fanden den Weg aus dem Wald zurück und meisterten so auch diese Hürde. Den besten Platz erreichte Véronique Ruppenthal. Sie belegte Platz 5 bei den Damen 20 und war somit die Schnellste der Damen 18. Nun hiess es für alle einmal ab unter die Dusche

und sich vorbereiten auf den ersten Abend im OL-Jugendlager 2010.

Der Abend verhiess viel Gutes mit der Eröffnungsfeier und dem ersten Treffen in den Leistungsgruppen. Die Eröffnungsfeier bestand darin, das OL-Promis uns ein gutes Lager wünschten und sie spezielle Erinnerungen an ihr Jugendlager vortrugen. In diesem kleinen Film bekam unser Clubmitglied Philipp Sauter eindeutig am meisten zum Einsatz... Nach dem auch noch das Treffen in den Leistungsgruppen absolviert wurde, zog es alle nach und nach ins Bett, bis es schliesslich ganz still wurde in Vaumarcus „Le Camp“

Sonntag 18. Juli 2010

Tagwach hiess es um 07.29, da man ab 07.30 Morgenessen konnte war dies für die Jungs klar. Doch die weiblichen Wesen im Zimmer machten uns diesen Vorsatz zu Nichte. So wurden die einen schon um 07.05 unsanft aus dem Schlaf geweckt. Nichts desto trotz machten wir uns daran den Tag gut zu starten mit einem ausgiebigen Frühstück.

Nach diesem machten wir uns auf zum ersten Training. Es handelte sich dabei um ein Grün-Fein-O auf der Karte Tête Plumée. Das Mittagessen verzehrten wir in Form eines Lunches gemütlich an der Sonne. Nach dem Mittagessen machten wir uns auf zum Le Communal, für unser zweites Training. Dieses Mal war es ein Hang-O mit einer klein und einer grossen Schlaufe.

Danach begaben wir uns wieder zurück in unsere Herberge. Bis zum Abendessen standen noch Polysportivitäten und Erholung auf dem Programm. Nach dem Abendessen bereiteten sich alle auf das erste Fussball Viertelfinalspiel zwischen dem NWK Aargau und dem NWK BE/SO dies brachte viel Spannung

und die Entscheidung, für BE/SO, im Penaltyschiessen hervor. Nun standen sich noch das NWK Nordostschweiz und das NWK Nordwestschweiz gegenüber, indem das NWK NO als Sieger hervor ging. Nach diesem Spannungshöhepunkt wurde es wieder ruhiger im Vaumarcus „Le Camp“.

Montag 19. Juli 2010

Heute gelang es uns die Zeit, bis der erste Wecker klingelte auf 07.15 hinaus zu zögern. Nach demselben Frühstück wie am vorhergegangenen Tag machten wir uns auf ins Partnertraining auf der Karte Serroue. Dies bestand daraus, dass man immer zu zweit in den Wald geht und eine Bahn durch zwei geteilt worden ist. So dass der eine nur Posten 1,2 und Posten 5,6 auf der Karte hat und der andere 3,4 und 7,8 und so weiter. Dies sorgte bei einigen Teams anfangs für Verwirrung.

Am Nachmittag stand Polysport auf dem Programm. Dieser war unterteilt in Swing Golf (Gleich wie Golf, einfach nur ein Schläger und überall spielbar), Rollhockey, Slackline (Art Spannsatz, auf dem man balanciert) und Tennis. Nach dem Abendessen begann die grosse Mentale Vorbereitung zusammen mit den Tessinern für unser Viertelfinalspiel gegen das NWK FR/NE, welches wir glücklich mit 1 zu 0 gewannen. Die zweite Partie an diesem Abend gewann das NWK Zentralschweiz gegen das NWK ZH/SH.

Dienstag, 20. Juli 2010

Von Juno Kim

Wie immer waren die Mädchen früher auf als wir Knaben, denn sie wissen, wie man zeitig zum Frühstück erscheint. Mit uns Knaben konnte man fast immer mit einer 10-minütigen Verspätung rechnen. Aber Hauptsache war, dass wir pünktlich zur Abfahrt aufgetaucht sind. Heute stand nämlich die *KOM* auf dem Programm, was so viel wie eine

Wettkampfsimulation eines Kurz-OLs ist. Am Vormittag fand die Qualifikation für das A-Finale statt, am Nachmittag das A-/B-Finale. Mich hat es überrascht, wie aufwändig die *KOM* gestaltet wurde, um sie möglichst wettkampfgetreu durchzuführen. Es war eine Speakeranlage dabei, die uns immer auf *dem Laufenden* hielt, ein Zuschauerposten und eine Einlaufkarte. Das Laufgebiet war "*Chassagne*". Am Nachmittag galt es ernst. Wer wird *KOM*-Meister? Leider niemand von uns. Das NWK GR/GL war chancenlos. Denn alle Mädchen "durften" im B-Finale starten. auch Nicolo gehörte zu den B-Finale-Startenden, weil er in der Quali vom letzt-gestarteten (Gemeinling) aus dem A-Finale gedrängt wurde (nur um 1 Sekunde!). Auch die anderen Knaben konnten nicht viel bewirken. Hauptsache war der Spass und den hatten wir gehabt.

Mittwoch, 21. Juli 2010

Mit müden Beinen zwangen wir uns aus den Betten. Frühstück-Abfahrt-Training lautete der Plan für heute. Durch die zugeteilte Leistungsgruppe teilte sich das Kader auf. Die Leistungsgruppe von Nicolo und mir fuhr zuerst ans Grob-Fein-Training im "*Chalet pin*". Nachdem ich die Karte gesehen hatte, war mir klar: Fein wird es jedenfalls!

Nach einer Stunde Mehr-Suchen-Als-OL kam ich beim 3. von 17 Posten an. Ich lief den Lauf zu Ende, ass etwas aus meinem Lunch und dann mussten wir schon weiter ans Kompass-Training, welches auf derselben Karte war. Da gab ich mir mehr Mühe, damit wir vor dem Abendessen noch an den See baden gehen konnten.

Donnerstag, 22. Juli 2010

Von Claudio Rohrbach

Am sechsten Tag des Jugendlagers standen bereits die letzten zwei

Trainingseinheiten der Woche auf dem Programm. Die Kraftreserven neigten sich dem Ende. Die strengen Trainings führten zu körperlicher Müdigkeit, dafür gaben uns die vielen schönen Erlebnisse mentale Kraft.

Am Morgen machten wir uns auf in Richtung Creux du Van, wo wir einen Berglauf zu absolvieren hatten. Es gab drei verschiedene Ausstiegs- bzw. Startmöglichkeiten, dabei fiel auf, dass die „Büssli“ bis zum dritten Start ziemlich voll blieben... Doch die Anstrengung lohnte sich, oben erwartete uns eine wunderbare Aussicht über eine hundertsechzig Meter hohe Felswand hinunter ins Tal. Geplant wäre gewesen, oben auf dem Berg ein Gruppenfoto zu machen, doch das Wetter verschonte uns doch nicht ganz. So assen wir zuerst unseren Lunch unterhalb des Gipfels beim Restaurant, wo die „Büssli“ parkten. Danach machten wir das Foto mit „Schweizerfähnli“ und allem drum und dran.

Als Höhepunkt des ganzen Lagers folgte am Nachmittag die grosse Lagerstaffel, welche in einem speziellen Modus durchgeführt wurde. Jeder Läufer musste nämlich zwei Mal in den Wald. Mit Zuschauer- und Funkposten sorgte das OK für eine packende Atmosphäre, während unser Lagerspeaker Bidi (Beat Hubmann) laufend über den Wettkampferverlauf informierte. Unter den Siegern dieses prestigeträchtigen Wettkampfes fand sich schlussendlich auch jemand aus unseren Reihen. Nicolo Däppen gewann zusammen mit Robin Brodmann (NWK NWS) und Simon Guldimann (NWK NWS).

Nach Abendessen und anschliessendem Abschlussmeeting folgte ein weiterer Höhepunkt. Was wird das wohl sein??? Natürlich, die berühmt berüchtigte OL-Disco. Die gesamte Schweizer Nachwuchs-„Elite“ tanzte zu den Beats von DJ Dominik Deppeler. Ursprünglich war die Nachtruhe auf Mitternacht angesetzt gewesen, doch die Lagerleitung war von der Stimmung so überwältigt, dass sie noch mehrmals verlängerte. Schlussendlich war 1.15 Uhr, als der letzte Song zu Ende ging. Einigen schienen die Kräfte immer noch nicht ausgegangen zu sein und so lieferten sie sich noch eine wilde Wasserschlacht, bis gegen halb Fünf die letzten für ein kurzes Nickerchen in ihre Betten krochen.

Freitag, 23. Juli 2010

Hart war das Aufstehen nach der vergangenen Nacht. Nach dem Morgenessen ging's ans Packen und Verstauen des Gepäcks und Putzen der Lagerhäuser. Die Siedlung Le Camp begann sich gegen 11 Uhr je länger je mehr zu leeren. Auch wir machten uns auf den Heimweg quer durch die Schweiz.

Für die Meisten des NWK's wird es wohl ein einmaliges Erlebnis sein, an einem Gesamtlager teilnehmen zu können, denn dies wird nur alle 5 Jahre durchgeführt. Sicher ist, dass es für alle unvergessliche Momente in dieser Woche am Neuenburgersee gab.

**Schweizer Meisterschaften im Orientierungslauf
Sprint und Langdistanz 2010
21. / 22. August 2010**



Danke!

Es war einmal vor langer Zeit, als in einem Märchenwald in den Bündner Alpen eine CISM-Militärmeisterschaft stattfand und dem lokalen Klub eine grossartige OL-Karte im Gebiet Got Grond hinterliess. Bald war das Ansinnen geboren, in diesem schönen Wald eine Schweizermeisterschaft in der Langdistanz durchzuführen(1987) ... und siehe da, circa 23 Jahre danach, nach vielen Rückschlägen und gar einer zwischenzeitlichen Eiszeit, können wir – die Bevölkerung der Gemeinde Salouf und die Mitglieder der OLG Chur – endlich auf eine gelungene, gemeinsame Durchführung der Schweizer Meisterschaften 2010 im Sprint und der Langdistanz in ebendiesem Traumwäldern zurückblicken. Einfach Grossartig!

Mit Herzblut und Freude wurde in besonderer Weise im Vorfeld der SM in den beiden Projektorganisationen Saloufer Vereine (Infrastruktur und Festwirtschaft) und der OLG Chur (Technik und Verkehr) geplant und gearbeitet. Alles wurde minutiös - im wahrsten Sinne des Wortes beim Verkehr - vorbereitet und letztlich mit Erfolg in den verschiedenen Ressorts umgesetzt. Wie bei einem Schweizer Uhrwerk griffen die grossen und kleinen Räder wunderbar ineinander, alles lief wie am ‚Schnürchen‘, ohne Pannen, ohne Unfälle und das alles nicht zuletzt, weil Petrus unserer Veranstaltung wohlgesinnt war und uns zwei wunderschöne Spätsommertage spendierte.

Mit dem Eröffnungsevent in Mon – die Bevölkerung konnte sich über die OL-Sprintdistanz (ca. 10 Min.) mit dem amtierenden Weltmeister Matthias Müller messen – konnten wir bereits ein erstes Zeichen setzen. Die Wettkämpfe vom Wochenende lösten dann bei den meisten der ungefähr 1800 Teilnehmer Begeisterung aus, was sich dann auch wieder positiv bei der helfenden Bevölkerung rückkoppelte, die sich durch die vielen Komplimente und das Lob in ihrem Stolz auf ihre wunderschöne Heimat bestätigte.

Mit diesem Anlass ist es den Vereinen von Salouf und der OLG Chur ganz sicher gelungen, *Graubünden* als verlässlichen und kompetenten OL-Veranstalter in der OL-Szene Schweiz auf sehr hohem Niveau zu positionieren. Die Zielvorgabe der Bahnlegung - wir fordern das ‚O‘ extrem heraus – haben wir sicher erreicht, ja vermutlich fast etwas zu fest herausgefordert!

Für die gute Organisation, das schöne Ambiente, das herrliche über dem Tal liegende Wettkampzentrum und das tolle Gelände, die anspruchsvollen Bahnen und die herrli-

che Wettkampfanlage natürlich auch für das schöne Wetter wurden uns immer wieder Komplimente zugetragen. Selbst Regierungsratspräsident Claudio Lardi äusserte sich begeistert und war des Lobes voll über die LOM/SPM 2010 – diese ‚Blumen‘ geben wir gerne an euch weiter!

Zu guter Letzt möchten wir uns bei ganz, ganz vielen bedanken:

Von ganzem Herzen bei allen Ressortchefs und Helferinnen und Helfer – ob gross oder klein, ob an vorderster Front oder ‚nur‘ im Hintergrund – für den unermüdlichen Einsatz im Rahmen der Wettkampfvorbereitung und am den beiden Wettkampftagen. Dass sich bei einer derart grossen Doppelveranstaltung aufgrund des hohen Helferbedarfs nur noch wenige OLG-MitgliederInnen an den Start gehen konnten ist zwar nachteilig, jedoch für die Durchführung unabdingbar. Diejenigen Exponenten die starten konnten, setzten sich jedoch erfolgreich in Szene – herzliche Gratulation!

Bei Toni Sonder sowie der Gemeinde Salouf für das gewährte Gastrecht und die tolle Zusammenarbeit und tatkräftige Mithilfe, vor allem auch beim Errichten der Infrastruktur.

Und zum Schluss bei unseren Hauptsponsoren, den Co-Sponsoren und den Kategoriensponsoren. Die finanzielle Unterstützung hilft uns, trotz dem grossen Aufwand, den wir betreiben haben, den Vereinskassen auch noch einen ‚Zustupf‘ zukommen zu lassen.

Wir freuen uns am gemeinsam erarbeiteten Erfolg und sagen nochmals von ganzem Herzen DANKE!

Leo Thomann

Silvio Sauter

Hauptsponsoren:

Co-Sponsoren:

R'ADYS 2010: der grosse Wetterfestigkeitstest

Von Annetta Schaad

Bei meinen bisherigen drei Teilnahmen am R'ADYS Mountain Marathon benötigte ich die Regenkleider nur als Wärme- und Windschutz. Doch beim Anblick der Wetterprognose für meinen vierten R'ADYS war klar, dass die Regenkleider dieses Mal wohl einem Härte-test unterzogen werden würden. Für alle, die den R'ADYS Mountain Marathon (oder früher Karrimor oder MIMM) nicht kennen: dies ist ein zweitägiger Gebirgs-Team-OL, wobei am Ziel des ersten Tages im Zelt übernachtet wird. Alles nötige Gepäck muss an beiden Tagen im Rucksack mitgetragen werden.

Im Angesicht der Wetterprognose packte ich also noch etwas mehr Kleider ein, bevor ich mit dem Zug ins Engadin reiste, wo das Wetter eigentlich noch gut aussah. Mit meiner Teamkollegin Carmen Strub holte ich bei der Registrierung die Laufkarte – ein Spezialdruck der 25'000er Landeskarte – ab. Nach der Pasta-Party ging es ans grosse Packen. Wir machten eine grosse Auslegeordnung mit all unserem Gepäck und begannen zu entscheiden: Welche Pfanne nehmen wir mit? Welches und wie viel Essen? Welche und wie viele Kleider nehmen wir mit?

Der Wetterprognose wegen nehme ich mehr mit als in den letzten Jahren. Schliesslich standen die beiden Rucksäcke gefüllt da: Zelt, Schlafsäcke, Mättali, Kocher, Pfanne, Essen, Regen- und Wechselkleider, Taschenlampen, Pfeifen, Apotheke, ein paar Wärmebeutel und dies

alles wasserdicht verpackt in Plastiksäcken. Nun stand noch das Rüsten der Lauf-Karten an. Wir markierten alle Wege mit einem Leuchtstift. Dies vereinfacht später die Routenwahlen, weil einem die Wege gleich ins Auge stechen. Zum Glück waren dieses Jahr auch einige Gletscher auf der Karte, so dass es weniger Wege hatte und wir deshalb etwas weniger Zeit fürs Malen brauchten. Das Überziehen der



Jan und Moni Kamm erreichen am 1. Tag das Ziel

Karte mit Kontaktfolie machte diese schliesslich noch wasserdicht. Nun waren wir bereit für die nächsten beiden Tage und durften uns noch in einem weichen Bett erholen.

Am nächsten Tag ging es schon bald los. Mit dem Bus wurden wir bei Sonnenschein zum Start bei der Talstation Lagalb gefahren. Ich hatte bereits das Gefühl, den ersten Fehler gemacht zu haben, weil ich weder Sonnencreme eingestrichen noch Sonnenhut oder Sonnenbrille mitgenommen habe. An die Sonne hatte ich vor lauter Regen gar nicht gedacht. Doch glücklicherweise (?) verabschiedete sich die Sonne schon bald wieder. Bis zum Start hatten wir noch etwas Zeit und so kamen schon bald die Diskussionen über den möglichen Standort des ersten Postens und des Camps auf. Den ersten Posten vermuteten alle auf der andern Seite des Piz Lagalb. Wann geht man links um den Piz Lagalb, wann rechts? Um 10:30 gings los. Wir bekamen ein Blatt mit den Koordinaten der neun Posten. Bahnleger Claudio Caluori über-raschte dabei die meisten Teilnehmer. Denn es gab zuerst einen kurzen Posten, bevor es wie erwartet auf die andere Seite des Piz Lagalb ging. Vom ersten Posten aus sah die Routenwahl aber plötzlich ganz anders aus als vom Start her. Wir nahmen prompt die langsamere Route. Lange konnten wir in der wunderschönen Landschaft mit dem Verfolgertram der Mixed-Teams, welche dieselbe Strecke wie die Frauen-Teams hatten, mithalten. Bei der Routenwahl um den Lago Bianco auf der Berninapasshöhe erwischten wir nochmals die schlechtere Variante. Dass wir beim Weglaufen vom sechsten Posten ein Frauen-Team sahen, spornte uns nochmals an. Auch die ersten Regentropfen, die nun fielen, machten uns schnelle Beine. Relativ trocken erreichten wir nach dreieinhalb Stunden das Ziel bei der Alp da Buond Sur gleich an der Bernina-Bahnlinie. Möglichst rasch suchten wir einen guten Zeltplatz auf einem

leichten Hügel und im Windschutz des Bahndamms. Glücklicherweise konnten wir das Zelt nun noch mehr oder weniger im Trockenen aufstellen.

Nach dem Umziehen ist der erste Essensgang angesagt. Bei der nahe gelegenen Alphütte setzen wir uns auf ein Bänkli und begannen mit dem Kochen. Als dann der Regen immer stärker wurde, zog es uns wie viele andere Teilnehmer in den Stall der Alphütte. Hier herrschte reges Treiben: Pflutschnasse Team kamen an und zogen sich um. Andere waren am Essen und wieder andere einfach am Warten, bis es Abend wird. Ein Blick nach draussen zeigte eine menschenleeres Zeltlager: alle Teilnehmer waren entweder noch unterwegs, bereits auf dem Heimweg, im Zelt oder im besagten Stall. Hie und da hörte man, dass ein Zelt dem Regen nicht mehr standgehalten habe. Ich wurde etwas unruhig, da wir unser Zelt (ein billiges Zelt aus dem Aldi...) seit dem Aufstellen eigentlich nicht mehr begutachtet hatten, doch ich hatte keine Lust, mich in die Nässe zu wagen um eine Inspektion zu machen.

Die Wetterprognose, die wir zu Hören bekamen, sagte ergiebige Regenfälle für die Nacht voraus. Gegen 21 Uhr wagten wir uns endlich nach draussen und richteten uns im Zelt für die Nacht ein. Bis jetzt hatte das Zelt noch gehalten und meine Regenkleider zum Glück auch noch. Die Nacht wurde, wie so eine Nacht am R'ADYS eben wird: Auf dem dünnen Mättali ist es nicht sonderlich bequem und irgendwie kann man trotz Müdigkeit nicht richtig schlafen. Erholsam war es trotzdem und ich hatte eigentlich immer genügend warm. Und zudem hatte ich Unterhaltung: der Regen trommelt ständig wechselnde Melodien aufs Zeltdach. Jedenfalls beginne ich in dieser Nacht den Begriff „ergiebige Regenfälle“ richtig zu begreifen. Während des Gewitters vertrieb ich mir die Zeit mit Sekunden zwischen Blick und Donner zu

zählen. Zum Glück gibt es nur wenige Blitze, im Zelt ist das nämlich nicht so angenehm.

Um 5 Uhr läuteten drei Böllerschüsse den neuen Tag ein. Und prompt hörte eine Minute später der Regen auf. Um 6 Uhr mussten wir aufstehen, wobei dies wohl das falsche Wort ist. Mein Müesli ass ich nämlich liegend im Schlafsack. Nach der ganzen Nacht war es erstaunlich, aber unser Innenzelt war immer noch trocken! Nun musste wieder alles in den Rucksack verpackt werden. Als ich mich endlich nach draussen wagte, bin ich angenehm überrascht: weit und breit war kein Schnee zu sehen. Zum Glück hatte sich die Prognose von Schnee bis 2300m nicht bewahrheitet (das Camp lag auf 2130m). Bevor wir starten konnten, fing es prompt nochmals an zu regnen. Doch nun konnten wir endlich beim Jagdstart los. Wir starten als bestes Frauenteam um 7:28. Vier Minuten später folgten unsere nächsten Verfolger. Die ersten drei Posten waren sozusagen ein Einwärmen, dann folgte

nämlich ein Aufstieg von 700 Höhenmetern. Das Wissen, dass wir oben angekommen schon fast die ganze Steigung des zweiten Tages überstanden hatten, half uns beim hochlaufen. Oben auf der Fuorcla Pischa fing es nun leicht an zu schneien. Langsam aber sicher näherten wir uns Pontresina und nach 3:42 Laufzeit erreichten wir schliesslich das Ziel. Die warme Dusche und der warme Zmittag haben wir uns redlich verdient. Doch für Carmen und mich ist der Tag damit noch lange nicht gelaufen. Weil wir für die Presse zuständig sind, müssen wir uns noch ans Schreiben machen. Totmüde und mit ein paar geschätzten R'ADYS-Kleider mehr im Gepäck ging es schliesslich zurück Richtung Chur.

P.S.: Hast du auch Lust, einmal einen R'ADYS zu erleben? Dann streiche dir den 13./14. August 2011 schon mal in der Agenda an. Der Austragungsort ist noch nicht bekannt, aber sicherlich wird nächstes Jahr das Wetter besser sein...



Martin Wehrli und Monica Pfister im Ziel am Berninapass (Fotos Beat Schilbach)

OL für Alle

Von HU 75

Am letzten Wochenende im August stand der letzte OL für Alle des laufenden Jahres auf dem Programm. Im Fürstenwald. Das Wetter wie geschaffen zum Rennen im Wald. Um die zwanzig Grad. Bedeckt. Vor der Anmeldung wenig Aufregung. Man steht gesittet Schlange. Für mich die letzte Gelegenheit meine Jahresbilanz als OL Läufer noch etwas aufzu-polieren.

Ich entscheide mich für die Bahn B1. Kartentechnisch, wie es aussieht, kein grosses Problem. Mein jüngster Enkel Cedric fordert mich heraus und löst die gleiche Strecke. So quasi ein Zweikampf der Generationen. Er startet schlussendlich eine Minute vor mir. Ich stelle mir vor, dass ich ihn vermutlich schon vor dem ersten Posten eingeholt habe. Bei seinem Start klopfte ich ihm grossväterlich auf die schmalen Schultern.

Weil ich in meinem Grössenwahn - oder ist es Dummheit - auf eine Postenbeschreibung verzichtet habe - ich brauche so etwas doch nicht - verliere ich im Postenraum etwas Zeit.

Paar wenige Minuten. Von meinem Enkel weit und breit keine Spur. Nach knapp fünfzig Minuten bin ich am Ziel. Und dort hockt doch mein Enkel

Cedric ohne geringste Anzeichen von Müdigkeit gemütlich am Boden und lächelt mir freundlich zu. Und dann erklärt er mir, wie er am Ende eines neuen Weges nicht mehr weiter wusste, und nach einer Suchaktion - parallel zur TrimmiserRüfi - bis an den oberen Rand der Karte entschieden habe, direkt zum Ziel zu laufen. Und da sei er nun. Jetzt weiss ich übrigens auch, was ein Parallelfehler ist.

Das familieninterne Rennen ist also zu meinen Gunsten ausgegangen. Das freut mich ein wenig. Mit einem mitleidigen Lächeln klopfte ich ihm, nochmals grossväterlich auf die Schultern und vertröste ihn auf das nächste Rennen.

Beim Auswerten meines Pätsch verkündet mir die nette Helferin am Ziel achselzuckend, dass Posten drei bei mir keine Quittung aufweise. Sie müsse mich leider disqualifizieren. Mein Enkel klopfte mir Trost spendend auf den Rücken. In seinen Augen eine Mischung aus ein bisschen Erbarmen und etwas viel Schadenfreude..... Auf dem Heimweg beschliessen wir zwei, im nächsten Jahr einen neuen Trainer zu engagieren. Jawohl. HU 75

1. Klubmeisterschaft im Boccia

An einem Freitagabend im September fand in der Bocciahalle Thusis ein weiterer Höhepunkt des Jubiläumsprogramms statt. Etwa 20 Mitglieder der OLG kämpften um den Titel des Bocciameisters. Ricardo, ein Gast des kleinen Wirtshauses neben den Bocciabahnen, erzählt nun, wie sich das Ganze aus seiner Perspektive zugetragen hat:

Das war schon ein Spektakel...c'um caneco! Ich treffe mich häufig mit Vasco und Jorge im winzigen Lokal des Bocciaklubs. Wir schauen dann zusammen Fussball, portugiesische Liga, und gönnen uns ein kühles Bier. Das Krachen der Kugeln in der Halle nebenan sind wir uns längst gewohnt. Als ich an besagtem Abend diesen Mann sah, da dachte ich mir gleich: „Das ist doch dieser Politiker aus Domat/Ems, der Ferrari.“ Ich war etwas erstaunt, zumal ihm eine grosse Gruppe von Anhängern folgte. Als dann auch noch die drei Boccia-Veteranen und Lokalgrössen Maurizio, Romano und Fiore auftauchten, war mir schon klar, dass uns etwas Besonderes bevorstand. Vielleicht eine Wahlkampfveranstaltung? Da aber schoss Benfica ein Tor und für eine Weile machte ich mir keine weiteren Gedanken.

Meine Aufmerksamkeit wurde wieder auf die Gruppe gelenkt, als ein Mann die Beiz betrat, um ein Bier zu bestellen. Er war sportlich gekleidet, gutaussehend, die Haare majestätisch grau meliert. Das war der Präsident! Ich wagte einen Blick in die Halle. Mir fiel auf, dass viele junge Leute gekommen waren, ein durchaus seltener Anblick in Bocciakreisen. Es herrschte eine lockere Atmosphäre und ich erkannte bald, dass da ausgesprochen talentierte Spieler am Werk waren. Mit fortschreitender Zeit wurde der Wettkampf intensiver.

Anfeuerungsrufe und Stossgebete erfüllten den Bocciatempel. An das Fussballspiel dachte ich mittlerweile nicht mehr, zu spannend waren die Partien. Kein Wunder, war doch, wie ich mit Erstaunen feststellte, auch die koreanische Nationalmannschaft ange-reist.

Irgendwann zu fortgeschrittener Stunde verzehrten die hungrigen Spieler üppige Tessinerplättli. Mir lief das Wasser im Mund zusammen als die Platten an meiner Nase vorbei zu ihrem Tisch getragen wurden. Nach dieser Stärkung folgte das Finalspiel, wie der Geräuschkulisse zu entnehmen war, hochdramatisch. Als die letzte Kugel gespielt und der Schlussstand von 8:7 feststand bebte die Halle, sodass unsere frisch gezapften Biere über den Rand schwappten, und es wurde überschwenglich gefeiert. Als ich eine Stunde später durch die stille, verlassene Halle schritt dachte ich mir: „Die kommen wieder!“

Rangliste

1. Napoli

(Mäse, Sabine, Annetta, Simon E.)

2. Juventus Turin

(Sergio, Claudine, Claudia W.)

3. AS Roma

(Chris, Esther, Madlaina)

4. AC Milan

(Thomas, Lisha, Daniel)

5. Inter Mailand

(Willy, Ursi, Juno)

6. Fiorentina

(Claudio, Michelle, SungHee)

Herzlichen Dank an Sergio für die Organisation