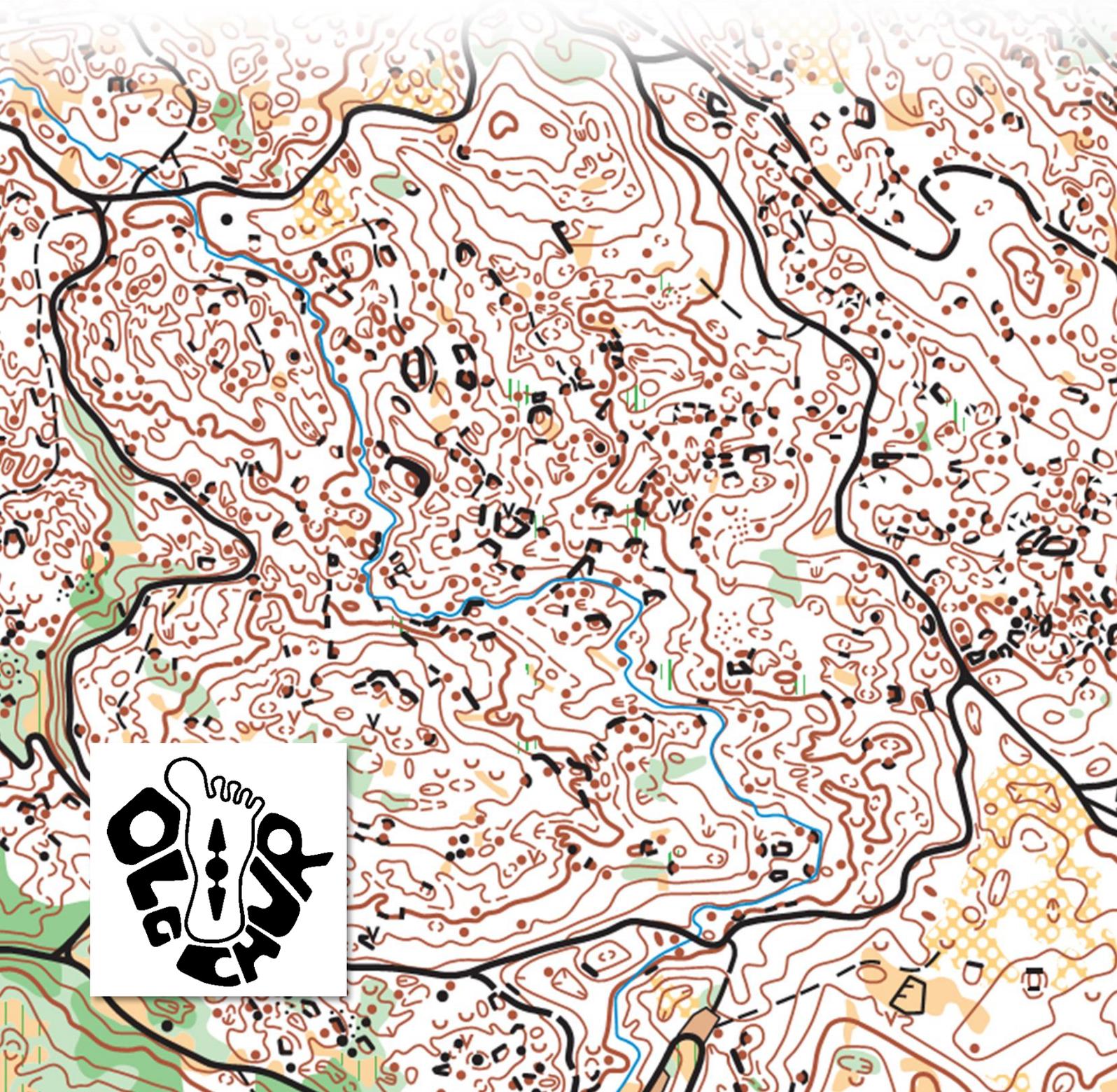


# Cha chofa

2020/1

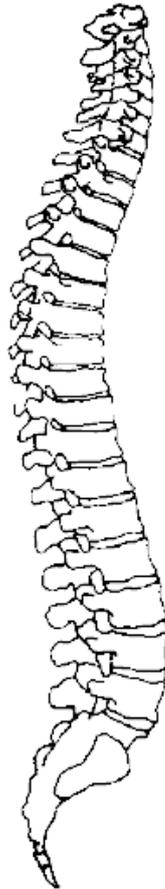
Cluborgan der OLG Chur



Klassische

# Massage

Sport-Massage  
Rücken-Massage  
Fussreflex-Massage  
Ganzkörper-Massage  
Breuss-Dorn-Behandlung  
Cellulite-Behandlung



## Ursi Ruppenthal

Masseurin ärztl. geprüft

Via Rudera 4  
7013 Domat/Ems  
081 633 41 28  
079 228 62 51

eine Stunde CHF 70.-

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



# Orienteering.ch

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





Weihnachts-Longjogg vom 24. Dezember 2019  
(Foto: Ursi Ruppenthal)

## **Redaktionsschluss Chalchofa 2020/2:**

31. März 2020

Berichte an [chalchofa@olg-chur.ch](mailto:chalchofa@olg-chur.ch)

## **Webseite:**

[www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch)

## **Redaktionsteam**

Véronique Ruppenthal  
Loëstrasse 75A  
7000 Chur

Cornelia Camathias  
Masanserstrasse 181  
7000 Chur

# Trainingsangebot Winter 2020

## **Lauf-/Intervalltraining Dienstag**

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

## **Hallentraining Mittwoch**

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

## **Hallentraining Freitag**

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

## **Kartentraining Dienstag**

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

→ alle Trainings-Ausschreibungen ab Seite 17

# News

## Selektionen NWK GR/GL und TG GR

Für die Saison 2020 wurden fünf Athleten der OLG Chur ins Nachwuchskader GR/GL und 20 in die Talentgruppe GR selektioniert:

### NWK GR/GL

- Elia Gartmann
- Delia Giezendanner
- Nicolò Infanger
- Simon Rüegg
- Lynn Wilhelm

Marius Robinson ist aus dem Kader ausgetreten.

### OLTG GR

- Eliane Auer
- Flurin Brenn
- Linus Buchli
- Gian Marco Comte
- Elia Gartmann
- Luisa Gartmann
- Delia Giezendanner
- Livia Giezendanner
- Andri Gujan
- Nicolò Infanger
- Florentin Meili
- Severin Moser
- Marius Robinson
- Simon Rüegg
- Christian Scherrer
- Jérôme Tschenett
- Marco Wagenführ
- Ronny Weber
- Gina Wilhelm
- Lynn Wilhelm

## Elia gewinnt Jahrespunktliste

Der Churer Elia Gartmann kann die Punktliste 2019 bei den Herren-14 für sich entscheiden. Dazu beigetragen haben unter anderem seine beiden Schweizer-Meister-Titel über die Sprint- und Mitteldistanz.

Zudem wurden Delia Giezendanner (D17) und Ursi Ruppenthal (D40) als Siegerinnen der Ski-OL-Punktliste geehrt.



## Drei Medaillen an der Sprint-OL SM

Elia Gartmann ist Schweizer Meister im Sprint-OL. Der Churer konnte sich in Stans bei den Herren-14 gegen 60 Konkurrenten durchsetzen und gewann das Rennen mit 18 Sekunden Vorsprung.

Bei den Damen A Lang lief Laetitia Hächler auf den zweiten Rang. Ebenfalls Silber gewann Ursi Ruppenthal bei den Damen 40. Ein komplettes Churer Podest gab es übrigens auch in der Kategorie Offen Lang: 1. Jérôme Tschenett, 2. Gabriela Diethelm, 3. Rico Nussbaumer.

## Goldene Team-OL SM

Gabriela Diethelm, Véronique und Ursi Ruppenthal gewinnen die Team-OL Schweizer Meisterschaft bei den Damen A Kurz. Elia Gartmann siegt bei den Herren-14 mit Corsin Müller (Einsiedeln) und Cyrill Zehnder (Schaffhausen).

## Bronze an der Sprintstaffel-OL SM

Gabriela Diethelm, Rico Nussbaumer, Marcel und Ursi Ruppenthal können sich an der Schweizer Meisterschaft in der Sprintstaffel bei den Senioren die Bronzemedaille umhängen lassen.

# OLG-Flyer 2020



Auch im 2020 plant die OLG Chur viele Angebote für OL-Interessierte. Damit kein Termin vergessen geht, haben wir alle Daten in einem Flyer zusammengefasst, den ihr beigelegt zu diesem Chalchofa erhält.

Korrektur zum Flyer-Inhalt:

Natürlich sind auch im Dienstagskurs Neueinsteiger/-innen oder Anfänger/-innen herzlich willkommen. Leider sind diese Zielgruppen im neuen Flyer verloren gegangen. Wir entschuldigen uns.

Den Flyer hat Muriel Stillhard von MIUX mit ihrer Lernenden Melinda kreiert. Die Arbeit wurde von ihnen gesponsert, herzlichen Dank dafür!

Falls ihr den Flyer nicht selber braucht, gebt ihn doch an Freunde oder Bekannte weiter.

## Fotos Jugend-Weekend in Campra:



# Einladung zur 50. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur



**Freitag, den 21. Februar 2020**  
in der Aula der Gewerbliche Berufsschule Chur (GBC)

**ab 18:00 Uhr Sandwichplausch und Drinks,  
19:00 Uhr Start Generalversammlung**

## Traktanden

1. Genehmigung des Protokolls der 49. Generalversammlung vom 15. Februar 2019 (publiziert im Chalchofa 02/19)
2. Entgegennahme Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters (publiziert im Chalchofa 01/20)
3. Genehmigung der Jahresrechnung 2019 und Revisorenbericht (Rechnung als Beilage zum Chalchofa 01/20, Revisorenbericht liegt an der GV auf)
4. Ersatzwahlen Vorstand
5. Jahresprogramm 2020
6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
7. Anträge von Mitgliedern
8. Budget für das Jahr 2020
9. Ehrungen
10. Varia

Im Anschluss an die GV lassen wir den Abend mit Kaffee/Tee und Kuchen ausklingen!

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

OLG Chur  
5. Januar 2020  
der Vorstand

# Jahresbericht Präsident 2019

Schön, dass Du Dir einen Moment nimmst, meinen letzten Jahresbericht zu lesen. Gerne nehme ich Dich mit auf eine kleine Zeitreise durchs 2019.

Fulminant sind wir ins 2019 gestartet und durften bereits zum Jahresbeginn verschiedene Schweizermeisterinnen im Ski-OL feiern. Vielleicht haben dazu in der Vorbereitung ja auch die diversen Winter-Longjoggs, der Wintertag der Jugend und die OLG Skitour auf den Piz Titschal beigetragen.

Als Novum haben wir Anfangs Februar das Job-Portal lanciert. Es wird bereits rege genutzt und vom Vorstand als organisatorische Vereinfachung geschätzt. Kurz darauf fand das Wochenende der GV und des Stadt-OL's statt. Nach der emotional geladenen GV folgte schon am Sonntag bei herrlichem Sonnenschein die Premiere des Churer Stadt OL's in Untervaz. Ein Wagnis, welches sich durchaus für Wiederholungen empfohlen hat. Eine interessante Laufanlage, perfekte Infrastruktur und ein herzliches Willkommen der Gemeinde boten einen würdigen Rahmen.

Am darauffolgenden Montag dann mussten wir erfahren, dass Erwin Cafilisch verstorben ist. Seinen Kampf gegen die Krankheit hat er bereits mit 65 Jahren verloren, dafür aber den Platz in unseren Herzen gewonnen. Erwin, du bleibst uns für immer mit einem schelmischen Schmunzeln in Erinnerung.

Es ist März – Bühne frei für unsere Delia! Mit ihrem Sieg am Engadiner Frauenlauf U18 begann der Stern hell zu leuchten. Und bereits kurz darauf vertrat sie die Farben der Schweiz an der Ski-OL Jugend-EM U17 im nordschwedischen Pitea. Und wie – Silber über die Mitteldistanz, Bronze mit der Staffel, Diplom (5.) im Sprint und 10. Rang über die Langdistanz – Bravo!

Sodann erwachte die Fuss OL Saison aus dem Winterschlaf und nahm Fahrt auf. Nach dem ersten Clubweekend im Bernischen folgte während den Frühlingsferien auch schon das OL Lager in Vaumarcus NE. Neben dem Osterhasen gab es auf breiter Front durchwegs motivierte und glückliche Gesichter. Ein Versprechen für die Zukunft.

Der Richtungswechsel des OL Schüali erhält zunehmend das erwünschte Gewicht und die Akzeptanz bei den Behörden und den Schulorganen. Die enge und strukturierte Zusammenarbeit gedeiht nachhaltig. Das Potential ist enorm und mit etwas Geduld lässt sich hierbei noch Grosses schaffen. Auf Initiative der Stadtschule hin werden wir im 2020 zusammen feste Postennetze in und um die Stadt Chur installieren. OL dürfte so als fester und attraktiver Schulsport richtig Fuss fassen.

Für das Bündner OL Weekend Mitte Juni 2019 wurden uns von der CO Engiadina zwei prächtige Läufe am Ofenpass geboten. Klein, aber fein mit sehr viel Charme. Herzlichen Dank!

An der Bündner Sportnacht erhielt der Orientierungslauf auch in diesem Jahr wieder breite Aufmerksamkeit. Gion Schnyder, als einer von sechs Nominierten, kämpfte um jede Stimme in der Kategorie Sportler des Jahres. Gewonnen hat mit Arno Lietha (Ski-Alpinismus) dann jedoch ein anderer. Gion hat sich aber auch so gefreut – dabei sein war ihm schon eine Ehre.

Der Sommer stand unter dem Stern der Swiss-O-Week. Viele Mitglieder erlebten tolle Wettkämpfe rund um Gstaad. Und dabei sind gleich einige neue Sterne aus unseren Nachwuchsreihen aufgegangen – Super gemacht und möget ihr noch lange strahlen!

Nach der Swiss-O-Week ist bekanntlich immer wieder auch vor der Swiss-O-Week. Die IOF (International Orienteering Federation) hat diesen Sommer die Vergabe der OL-WM 2023 nach Flims/Laax beschlossen. Parallel dazu wird auch dazumal eine Swiss-O-Week angeboten. Bis dahin fiebern wir aber – quasi als Zwischenschritt – noch auf die SOW 2021 in Arosa hin. Beinah schon traditionell bewirbt die OLG Chur das Ressort Merchandising. 2019 erhielt Martha ihre Feuertaufe als Ressortchefin. Toll gemacht, vielen Dank für deine Unerschrockenheit!

Mit dem zweiten Club-Weekend in Engelberg machten einige von uns eine meteorologische Grenzerfahrung. Die angekündigten Gewitter setzten während dem Wettkampf beim Trübsee unvermittelt heftig ein, so dass die Letztstartenden von den Blitzen getrieben fluchtartig Schutz suchen mussten. Zum Glück blieb es beim Schrecken.

Mehr Wetterglück erlebten die rund 30 Jugendlichen im herbstlichen September am Nachwuchs-Weekend in Campra am Lukmanier. Hier holten sie sich ihren letzten Schliff für das anstehende Arge Alp Wochenende um Savognin. Auch da zeigt sich Petrus von der besten Seite und hat uns wunderbare Alpenländer-Spiele um die heiss begehrten Medaillen beschert. Traumhafte Gelände, die fantastischen Bahnen und die entspannte Stimmung drückten dem Anlass aus Sicht vieler Teilnehmenden den Stempel «Saisonhöhepunkt 2019» auf. Den Organisatoren hier nochmals ein kräftiges Dankeschön!

Im Herbst mussten wir dann leider von weiteren zwei Mitgliedern – Robert Buchmeier und Margrith Galfetti – für immer Abschied nehmen. Lasst uns kurz innehalten – wir denken an euch.

Verschiedene sportliche Erfolge reihten sich auch in der Fuss-OL-Saison aneinander. Herausragend ist sicher die durchs ganze Jahr beeindruckende Leistungskonstanz von Elia (H14). Er hat 2019 neben dem Gesamt- und den vier Etappensiegen an der Swiss-O-Week und seinen drei Schweizermeistertiteln folgerichtig auch die Jahrespunkteliste des SOLV für sich entschieden. Wow – nur weiter so, wir feiern und freuen uns gerne mit!

Gewinner sind aber auch alle, welche 2019 ihre persönlichen Ziele mit Leidenschaft und Freude verfolgt und vielleicht sogar umsetzen konnten. Herzliche Gratulation!

Sicherlich gäbe es hier noch mehrere oder andere Highlights. Die, die hier unerwähnt blieben, sind aber nicht weniger bedeutend für das grosse Ganze. Und für ein solches grosses Ganzes braucht es jede helfende Hand. Egal in welcher Funktion – mit deinem Beitrag ermöglichst du lässige Erlebnisse für uns alle. Tausend Dank für die Freiwilligenarbeit!

Ein ganz besonderes Dankeschön für die letzten sieben Jahre gebührt meinen Kolleginnen und Kollegen des Vorstands. Ihr wart mir immer wertvolle Stützen, Sparringspartner, Mitdenker und Entwickler. Aus der Baisse im Nachwuchs sind wir mit der Strategie des moderaten Wachstums nachhaltig herausgewachsen und mit Stolz dürfen wir die reifenden Früchtchen weiter begleiten. Dafür können wir auf breite Unterstützung aus den Reihen der Mitglieder zählen – ein grossartiges Merci dafür an alle und ein spezielles «Chapeau» an Bea! Unser aller Erfolg baut auf Teamwork – eine(r) für alle, alle für eine(n). Auch wenn wir nicht immer einer Meinung sind, so bringt der Diskurs hin zu einer gemeinsamen Lösung einerseits den Verein aber auch die Persönlichkeiten dahinter weiter.

2019 hat der Vorstand in fünf Sitzungen und vielen Diskussionen versucht, dem Verein Impulse, Richtung und Profil zu geben. Oft gelungen, viele Male ist's auch beim Versuch geblieben.

Als Präsident der OLG habe ich viele wertvolle Erfahrungen gemacht. Weniger läuferisch oder resultate-technisch. Vielmehr habe ich den Orientierungslauf in der Gesamtheit besser kennen und verstehen gelernt. Als Person bin ich dahingehend reifer, als dass ich ein gesundes Vertrauen in mein Bauchgefühl im Umgang mit Menschen dazugewonnen habe. Eine grosse Hilfe, meine Kräfte auch künftig gezielt und haushälterisch einzusetzen. Auch die Entwicklung in der Digitalisierung hat während meinen Präsidialjahren keine Pause eingelegt – Fluch oder Segen? Die Schnelllebigkeit, das Zeitalter der sozialen Medien hat uns alle erreicht. Damit müssen wir wohl oder übel umgehen oder noch lernen damit umzugehen. Machen wir das Beste daraus.

Der Verein, als ehrenamtliches Konstrukt erlebe ich als sehr fragil und leicht verletzlich. Zum Schutz hilft vielleicht eine gute Portion Gelassenheit in hektischen Zeiten, nur kennen wir alle auch die Gefahr, dass dabei der Grat zur Gleichgültigkeit eben nur ein schmaler ist. Lasst uns dazu grosse Sorge tragen und erfreuen wir uns lieber all der guten Taten, wertschätzen diese gebührend im Moment und richten den Fokus geradewegs wieder nach vorne. Denn da liegt die Zukunft der OLG Chur.

Für meine Zukunft freue ich mich riesig darauf, auch wieder mehr Zeit mit meiner Familie und unseren Freunden neben dem OL einzusetzen. Unsere Kids sind wohl schon grosse Kinder, sie schätzen unsere ungeschminkten Sichtweisen doch immer noch und holen sich gerne unseren Rat und unsere Tat ab. Diese Nabelschnur möchte ich noch lange geschmeidig halten. Hier zum Schluss, in meinem Leben aber in der Pole Position – SungHee, du bist mit mir schon länger als unsere halben Leben unterwegs, hast dich mitgefrennt, hast mitgelitten, verzichtet, mich getragen, mich ertragen und

mir immer wieder den Spiegel vorgehalten. Du bist meine Wonder Woman – a thousand thanks!

Nun gut. Im 2020 begeht die OLG Chur ihr 50-jähriges Jubiläum. Feiert mit und dies vielleicht auch mal mit etwas Mut zur Lücke.

Im Januar 2020, Chris Kim



# Jahresbericht Technischer Leiter 2019

## **Kartentraining**

Dieses Jahr wurden 18 Kartentrainings durchgeführt, vier davon im Rahmen des Sprintcups.

Wie im letzten Jahr haben Bea Auer, Véronique Ruppenthal, Markus Wenk und ich die Trainings geplant und dabei versucht, Jungen und Alten, Anfängern und Kaderläufern, sowie den Teilnehmern des Kurses niveaugerechte Trainings zu ermöglichen. Durchschnittlich nahmen 48 OLG-ler an den Trainings teil, 28 davon im J&S-Alter.

## **Lauftraining**

Die 39 Lauftrainings fanden in den Wintermonaten neu jeweils dienstags, während dem Sommer jeweils donnerstags statt und wurden meist von Véronique Ruppenthal geleitet. Waren es im Sommer meist zwischen 5 und 10 TeilnehmerInnen, so hat sich die Teilnehmerzahl im Herbst auf 10 bis 16 erhöht. Erfreulich, dass unter den 5-9 Jugendlichen nun auch erstmals ganz Junge im Alter von 12 bzw. 13 Jahren dabei sind.

## **Hallentraining**

Wieder fanden in den Wintermonaten zwei Hallentrainings pro Woche statt, jeweils am Mittwoch das Superkondi von Markus Wenk und am Freitag das Circuittraining mit OL-Block, geleitet von Annetta Wenk. Die TeilnehmerInnen (13, davon 8 Jugendliche) haben sich schön gleichmässig auf die beiden Trainings verteilt.

## **5er Staffel**

Mit 4 Staffeln und einer Kids-Staffel war die OLG Chur an der diesjährigen 5er Staffel in Freienstein-Teufen auf der Karte Irchel vertreten. Leider mussten gleich 2 der vier Staffeln wegen Fehlstempeln disqualifiziert werden. Die Kohlen aus dem Feuer holten dafür die Kids mit einem feinen 10. Rang.

## **Sprint-Cup**

Den diesjährigen Sprintcup konnte ich wegen Abwesenheit nur aus der Ferne verfolgen. Es entwickelte sich ein überaus spannender Dreikampf zwischen unserem Sprintsenior Mäse Ruppenthal und den beiden schnellen Jungen Simon Rüegg und Elia Gartmann. Am Ende hatten Mäse und Simon exakt die gleiche Punktzahl nach Streichresultaten. Simon wurde auf Grund der grösseren Gesamtpunktzahl zum Sprintkönig des Jahres 2019 erkoren!

## **Weihnachtslongjogg**

Der traditionelle Weihnachtslongjogg wurde dieses Jahr erneut von Ruppenthals geplant und führte von der Ruchenbergstrasse bei Puntcharts wieder einmal rund um Chur.

Ganz am Schluss möchte ich mich bei all jenen bedanken, die zu einem erfolgreichen Gelingen der vielen Trainingsangebote beigetragen haben.

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

Chur, Weihnachten 2019  
Adrian Puntchart

# Gesamtrangliste Bündner Cup 2019

Auszug:

Rang	Name	Jg.	Wohnort
1	Poltéra, Flavio	1985	Domat/Ems
2	Moser, Severin	2007	Trin
3	Buchli, Linus	2004	Bonaduz
4	Gujan, Andri	2007	Trin Mulin
5	Gartmann, Luisa	2007	Chur
6	Gujan, Peter	1976	Trin Mulin
7	Auer, Eliane	2006	Trin
8	Meili, Florentin	2006	Chur
9	Auer, Beatrice	1975	Trin
10	Wilhelm, Lynn	2004	Grüsch
11	Tschenett, Jérôme	2004	Chur
12	Rüegg, Simon	2002	Malans
13	Infanger, Niccolo	2004	Chur
14	Diethelm, Gabriela	1974	Chur
15	Giezendanner, Delia	2002	Chur

→ Gesamtrangliste unter [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch) / Downloads

# Gesamtrangliste Sprintcup 2019

Auszug:

Rang	Name	Vname
1	Rüegg	Simon
1	Ruppenthal	Mäse
3	Gartmann	Elia
4	Kim	Chris
5	Ruppenthal	Ursi
6	Scherrer	Christian
7	Tschenett	Jérôme
8	Giezendanner	Delia
9	Tschumi	Felix
10	Wilhelm	Lynn
11	Diethelm	Gabriela

→ Gesamtrangliste unter [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch) / Downloads



# Rangliste Nachwuchscup 2019

Auszug:

<i>Name</i>	<i>Vorname</i>	<i>Anz. Punkte</i>
<b>Weber</b>	<b>Svea</b>	<b>37</b>
<b>Moser</b>	<b>Severin</b>	<b>37</b>
<b>Weber</b>	<b>Ronny</b>	<b>35</b>
<b>Gujan</b>	<b>Andri</b>	<b>35</b>
Richter	Jackob	33
Rüegg	Thomas	31
Gartmann	Elia	27
Scherrer	Christian	26
Gartmann	Luisa	25
Meili	Florentin	25
Rüegg	Simon	25
Comte	Gian Marco	24
Tschenett	Jérôme	24
Giezendanner	Delia	22
Auer	Livia	21
Koch	Nicolas	21
Gujan	Nina	20
Richter	Helena	20
Stutz	Emilia	20
Wilhelm	Lynn	20
Auer	Eliane	19
Cathomen	Tabea	19
Decurtins	Hadrian	18
Frischknecht	Lia	18
Uehli	Flavia	18
Infanger	Nicolò	17
Wilhelm	Gina	17
Brenn	Flurin	16
Venzin	Gian	16
Giezendanner	Livia	15
Rüegg	Michael	15

→ Gesamtrangliste unter [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch) / Downloads



# Rangliste GR/GL 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>
<b>D 10</b>	<b>Auer Livia</b>	100	100	100	100	1	58	150	<b>450</b>
	Richter Helena			30	71		100		<b>201</b>
	Stutz Emilia			1	1				<b>2</b>
	Regettli Mona		1						<b>1</b>
	Stuppani Lilli		1						<b>1</b>
	Bischofberger Aline		1						<b>1</b>
<b>D 12</b>	<b>Gartmann Luisa</b>	100		100	100	100	100	150	<b>450</b>
	Frischknecht Lia	69	100	83	47	1		105	<b>357</b>
	Gujan Nina	0	1	75	0	1	38	124	<b>238</b>
	Uehli Flavia			62	1	1			<b>64</b>
	Stutz Leandra			43	1				<b>44</b>
	Caduff Chiara					2			<b>2</b>
	Fausch Fiona		1						<b>1</b>
<b>D 14</b>	<b>Auer Eliane</b>		100	94	100	100	62	150	<b>450</b>
	Wilhelm Gina		93		99		100		<b>292</b>
	Cathomen Tabea			100	95				<b>195</b>
<b>D 16</b>	<b>Wilhelm Lynn</b>		100	100	100	100	100	150	<b>450</b>
	Weber Svea		40	80	44	33	14	79	<b>243</b>
	Cathomen Tabea		1						<b>1</b>
<b>D 18</b>	<b>Giezendanner Delia</b>		100	100	100		100	150	<b>450</b>
	Schuler Nadja	100					61		<b>161</b>
<b>H 10</b>	<b>Frischknecht Peer</b>	100	100	53	70	1		142	<b>412</b>
	Wilhelm Matti			100	100	1	100		<b>300</b>
	Venzin Gian					1		150	<b>151</b>
<b>H 12</b>	<b>Gujan Andri</b>	100	48	100	100	0	100	150	<b>450</b>
	Moser Severin	94	100	75	90	0	57	143	<b>427</b>
	Comte Gian Marco			95	88	100		45	<b>328</b>
	Weber Ronny	64	1	69	83	48	1	75	<b>291</b>
	Richter Jakob			52	53		65	109	<b>279</b>
	Koch Nicolas		60	79	67	85			<b>231</b>
	Bischofberger Remy		1						<b>1</b>
<b>H 14</b>	<b>Rüegg Michael</b>	96		65	64	56	11	150	<b>375</b>
	Meili Florentin	90		30	56		51	108	<b>305</b>
	Gartmann Elia			100	100	100	100		<b>300</b>
	Wagenführ Marco			1	42	58	36	150	<b>286</b>
	Brenn Flurin	100		31	76				<b>207</b>
<b>H 16</b>	<b>Tschenett Jérôme</b>	100	100	100	0	85		108	<b>408</b>
	Buchli Linus		93			100	74	98	<b>365</b>
	Infanger Nicolò			0	100		89	127	<b>316</b>
	Rüegg Thomas	0		88	88	74	100		<b>276</b>
	Gartmann Elia							150	<b>150</b>
	Weiss Mischa				76				<b>76</b>



Fortsetzung von Seite 15:

	Wagenführ Marco								57	57
<b>H 18</b>	<b>Rüegg Simon</b>		100	100	100	100	100	100	150	<b>450</b>
	Scherrer Christian	100		61	74	81	100	110		<b>391</b>

- 1. Lauf Untervaz Dorf 17.02.2019
- 2. Lauf OL für Alle Trin 19.05.2019
- 3. Lauf Bünd. Weekend Ofenpas 15.06.2019
- 4. Lauf Bünd. Weekend Tschier 16.06.2019
- 5. Lauf TMO Lukmanierpass \*) 22.09.2019

- 6. Lauf ARGE ALP Einzellauf Salouf 13.10.2019
- 7. Lauf Schlusslauf Tamins/Ilis Aults 26.10.2019

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

\*) Der Lauf konnte wegen Nebel bei H/D10 nicht gewertet werden. Alle Teilnehmer erhalten 1 Punkt

**fett = Schüler/Jugendmeister**





## OLG Chur Winter-Longjoggs

Wir legen mit gemeinsamen Longjoggs die Basis für die OL-Saison 2020. Es gibt jeweils unterschiedlich lange Strecken.

Termine:

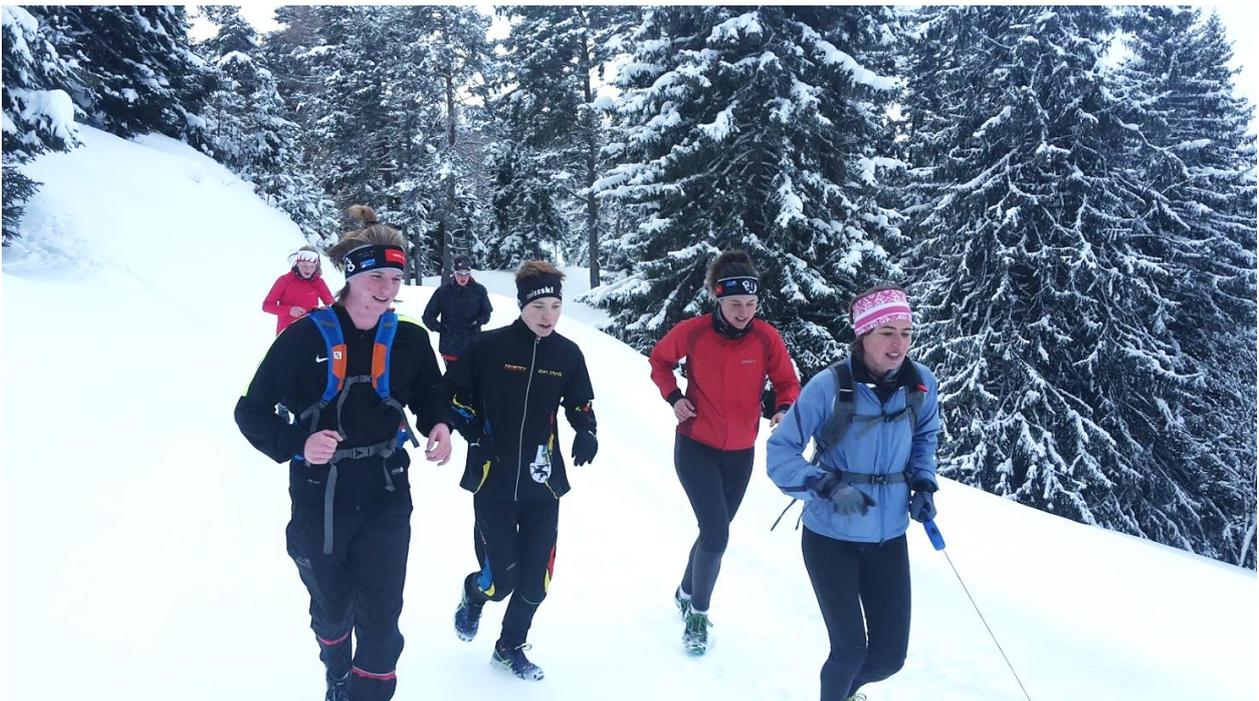
- Dienstag 24. Dezember 2019
- Samstag 18. Januar 2020
- Samstag 8. Februar 2020
- Sonntag 23. Februar 2020

Dauer: ca 1.5 bis 2 Stunden

Strecke: coupiert, abwechslungsreich, aussichtsreich, abhängig von Wetterprognose und Schneeverhältnissen

Detaillierte Informationen erfolgen jeweils am Donnerstag vor dem Longjogg über die OLG WhatsApp-Gruppe.

Leitung: Markus Wenk und ev. weitere Leiter



# Hallentraining



Du hast die Wahl !



**Mittwoch** von **19:00** bis ca. **20:15**

in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten).

Superkondi mit Spielrunde

**noch bis 25. März 2020**

und/oder

**Freitag** von **17:45** bis **19:00** und länger

in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten).

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

**Ganzjährig (ausser Weihnachts- und Sommerferien)!**

Keine Anmeldung nötig, kostenlos

Kurzfristige Änderungen via WhatsApp-Chat 'OLG Chur'

**Auskunft:**

Adrian Puntschart

079 584 62 52

apuntschart@bluewin.ch





# OLG-Lauftraining

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

# PISTE-Läufe 2020

Für eine Selektion in ein regionales Nachwuchskader oder die Talentgruppe Graubünden werden unter anderem die Resultate an den sogenannten PISTE-Wettkämpfen herangezogen. An welchen Läufen ihr im 2020 Punkte sammeln könnt, seht ihr hier:

		DH12	DH14	DH16	DH18	DH20
<b>22.03.20</b>	<b>2. Nat. OL</b>				X	X
<b>04.04.20</b>	<b>3. Nat. OL</b>	X	X	X		
<b>05.04.20</b>	<b>4. Nat. OL</b>	X	X	X	X	X
<b>02.05.20</b>	<b>5. Nat. OL</b>	X				
<b>03.05.20</b>	<b>Mittel-SM</b>	X	X	X	X	X
<b>21.05.20</b>	<b>6. Nat. OL</b>	X	X	X	X	X
<b>23.05.20</b>	<b>Testlauf Middle</b>	X	X	X	X	X
<b>24.05.20</b>	<b>7. Nat. OL</b>	X	X	X	X	X
<b>23.08.20</b>	<b>Jugendcup-Einzel</b>		X	X	X	X
<b>30.08.20</b>	<b>8. Nat. OL</b>	X	X	X	X	X
<b>06.09.20</b>	<b>Sprint-SM</b>	X	X	X	X	X
<b>13.09.20</b>	<b>Lang-SM</b>	X	X	X	X	X



Arge Alp 2019



# Plauschwoche im Orientierungslauf

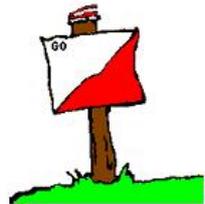
Dienstag, 21. April 2020 bis Samstag, 25. April 2020  
in den Wäldern der Umgebung von Chur

50 Jahre OLG -  
seit 1970

Hast du Lust zu lernen, wie man sich mit Karte und Kompass im Wald orientiert?  
Magst du mit uns lässige, sportliche Tage verbringen?

**Dann sei an der Plauschwoche 2020 der OLG Chur dabei!**

Wir freuen uns auf dich!



## Teilnehmer

OL-Interessierte: NeueinsteigerInnen, AnfängerInnen und wenig Geübte ab Jg. 2011.  
Jüngere sind in Begleitung eines Erwachsenen willkommen.

## Programm

Dienstag bis Freitag: Training in den Wäldern rund um Chur  
Zeit: ca. 9:30 bis 16:30 Uhr  
Samstag: „OL für Alle“ in Bonaduz  
Zeit: 25. April 2020, ca. 12 Uhr



## Kosten

bis 20-jährig: CHF 70.-  
Erwachsene: CHF 90.-  
OLG Chur Mitglieder CHF 10.- Reduktion  
zahlbar am ersten Kurstag

## Anmeldung

bis Sonntag, 8. März 2020 an Käthi Scherrer, [kb.scherrer@bluewin.ch](mailto:kb.scherrer@bluewin.ch), Tel. 081 322 20 48  
mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefon/Mobile, Mail und Geburtsdatum

# 50. Bündner OL Weekend.

30. Juli – 2. August 2020



prov. Ausschreibung  
vorbehältlich  
Änderungen

Herzlich Willkommen zum 5-Etappen-OL im wunderbaren Oberengadin

	Donnerstag 30. Juli 2020	Freitag 31. Juli 2020	Samstag 1. August 2020	Sonntag 2. August 2020
Was.	Engadiner Abend OL	Lauf zum 50. Bü OL WE	Lauf zum 50. Bü OL WE	Lauf zum 50. Bü OL WE
Karte.	God da Staz	Berninapass	Chastlatsch	Diavolezza
Masstab, Äquidistanz.	1 : 10'000, 5 m	1 : 7'500, 5 m	1 : 5'000, 5 m	1 : 10'000, 5 m
Disziplin.	Middle	Middle	Sprint Wald	Long
Bahnlegung	Angela Wild	Claudio/a Wetzstein	Riet Gordon	Claudio/a Wetzstein
Besammlung.	St. Moritz, Schiessstand	Bernina Hospiz	Celerina, LL-Zentrum	Diavolezza Talstation
Freie Startzeit.	17:15 – 18:30	15:00 – 17:30	10:00 – 12:30	10:00 – 12:30
Startintervall.	1'	2'	2'	2'

graubündner SPORT mia Engiadina



**Kategorien** (Referenz). **D/H-A1** schwierig (H18) **D/H-B1** einfach für OL-Liebhaber (D/H14)  
**D/H-A2** mittelschwierig (D18/H16) **D/H-B2** einfach für OL-Newcomers (D/H12)  
**D/H-A3** mittelschwierig verkürzt (D16) **D/H-B3 (SCOO)** sehr einfach für Kinder (D/H10)

**Startgelder.** CHF 50 Jg. 2003 und älter (Package für alle 5 Läufe)  
 CHF 25 Jg. 2004 und jünger (Package für alle 5 Läufe, 50% von CHF 50)  
 CHF 15 Jg. 2003 und älter (pro Lauf)  
 CHF 10 Jg. 2004 und jünger (pro Lauf)

**Zusatzkarte.** CHF 2 falls gewünscht, bitte um Vermerk bei Voranmeldung.  
**SI-Miete.** CHF 2 an der Information vor Ort. Konventionell, kein Air+.

**Anmeldung.** bis **Montag, 20. Juli 2020** unter <http://entry.picoevents.ch/>.

Startgeldüberweisung bis **Freitag, 24. Juli 2020** (Details in Bestätigungsmail, IBAN CH96 0900 0000 7000 6400 5).  
 Verspätete Zahlungen für Packages + CHF 10, pro Lauf + CHF 5.

Einzellauf-Nachmeldungen am Lauftag vor Ort sind möglich, jedoch nur solange Kartenvorrat.

**Auswertung/Rangliste.** mit SPORTident, Air+ freigeschalten. LiveResultate unter [www.compass-zos.ch](http://www.compass-zos.ch) und SOLV-Rangliste nach dem Lauf.

**Gesamtwertung.** mit attraktiven Preisen für das Podest der Damen sowie der Herren über alle Kategorien. Kein Streichresultat.  
**Erinnerungspreis.** für Teilnehmende, mit mindestens 50 erlaufenen Posten über die 5 Läufe.

**Garderobe/Dusche.** keine; teilweise Clubzelte möglich.

**WC.** feste Einrichtungen bei WKZ oder Toitoi.

**Verpflegung.** keine Festwirtschaft.

**Besonderes.** kein Kinderhort.

**Versicherung.** ist Sache der Teilnehmenden. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

**Auskunft.** Chris Kim, Rangstrasse 42, 7205 Zizers, Mail: [hr.chris.kim@gmail.com](mailto:hr.chris.kim@gmail.com).

P.S. Sonntag, 26. Juli 2020 Engadiner OL auf dem Albulapass. Starts von 12:30 – 14.30 Uhr. Infos unter [www.engadinol.ch](http://www.engadinol.ch).



50 Jahre OLG Chur – seit 1970

Herzliche Einladung

# 50-Posten-Jubiläums-Score-OL

HAPPY

BIRTHDAY



Samstag, 6. Juni 2020, im Fürstenwald bei Chur  
GRATISSTART für alle

prov. Ausschreibung  
vorbehältlich  
Änderungen

Veranstalter:	OLG Chur
Laufleiter:	Marcel Ruppenthal
Auskunft:	Ursi Ruppenthal, Via Rudera 4, Domat/Ems 081 633 41 28, u.ruppenthal@hispeed.ch
Bahnlegung:	Véronique Ruppenthal
Kontrolle:	Ursi Ruppenthal
Wettkampfbereich (WKZ):	in der Nähe des Waldhausstalls beim Fürstenwald in Chur
Garderobe/Dusche	einfaches WKZ, keine Garderoben/Duschen vorhanden, einfaches WC
Wettkampfart:	Score-OL mit 50 Posten
Laufkarte:	Fürstenwald, 1:10'000, Äquidistanz 5 m, Stand 2019
Weg zum Start:	Start in der Nähe des WKZ
Start:	Massenstart um 13 Uhr. Je nach Anzahl Teilnehmer werden mehrere Starts im Abstand von fünf Minuten durchgeführt.
Maximalzeit:	zwei Stunden
Kategorien:	Einzel oder Team (zwei bis drei Teilnehmer pro Team).
Anmeldung:	Online-Anmeldung unter <a href="http://entry.picoevents.ch">http://entry.picoevents.ch</a> oder an Auskunft mit Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, Kategorie, SI-Card-Nummer (falls vorhanden)
Meldeschluss:	Mittwoch, 3. Juni 2020
Nachmeldungen:	bis Freitag, 5. Juni 2020, per Mail an Auskunft, oder direkt am Lauftag, solange Karten vorhanden
Startgeld:	gratis für alle – die OLG Chur lädt zum 50-Jahr-Jubiläum ein
SI-Card:	Aufgrund der hohen Anzahl Posten ist eine SI-Card des Typs 6, 9, 10, 11 oder eine SIAC erforderlich. Diese können für CHF 2.- gemietet werden.
Weisungen/Streckendaten:	folgen unter <a href="http://www.olg-chur.ch">www.olg-chur.ch</a>
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmer.
Medien/Presse:	Véronique Ruppenthal, v.ruppenthal@hispeed.ch
Festwirtschaft:	kleiner, aber feiner Kuchenstand
Erinnerungspreis	Alle Teilnehmenden erhalten einen Erinnerungspreis.
Besonderes:	einfache Organisation und Infrastruktur. Eingedrucktes Postennetz.
Anreise mit PW:	Autobahnausfahrt Chur Nord benutzen. Parkiert werden darf nur auf den offiziellen Parkplätzen (z.T. gebührenpflichtig)
Anreise mit ÖV:	ab Chur Bahnhof Bus Nr. 2 bis Chur, Fürstenwald (Endstation)

SWISSLOS



24



graubünden SPORT

**OL-Schüali  
sCOOL-Cup GR  
Kant. Schulsporttag GR  
Mittwoch, 6. Mai 2020**

<b>Wo</b>	7000 Chur, Lachen-Quartier, Besammlung beim Schulhaus Giacometti												
<b>Zeit</b>	ab 14:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr												
<b>Wer</b>	Schüler/innen 1. - 9. Klasse aus Graubünden Start in Zweierteams												
<b>Anmeldung</b>	ab sofort bis am Sonntag <b>5. April 2020</b> unter: <a href="http://www.graubuendensport.ch">www.graubuendensport.ch</a> >Aktuelles>Sport>Schulsporttag>Orientierungslauf												
<b>Weisungen + Startliste</b>	werden ab Mittwoch 15. April 2020 publiziert unter: <a href="http://www.graubuendensport.ch">www.graubuendensport.ch</a> , <a href="http://www.scool.ch">www.scool.ch</a> oder <a href="http://www.olg-chur.ch">www.olg-chur.ch</a>												
<b>Startgeld</b>	CHF 3.00 pro Teilnehmer zu bezahlen bei der Besammlung beim Schulhaus Giacometti												
<b>Wettkampftart</b>	<table border="0"> <thead> <tr> <th><b>Klasse</b></th> <th><b>Kategorie</b></th> <th><b>OL-Form/Vorkenntnisse</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. – 3.</td> <td>Mädchen/Knaben C</td> <td>Schnur-OL, ohne OL-Kenntnisse</td> </tr> <tr> <td>4. – 6.</td> <td>Mädchen/Knaben B</td> <td>Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse</td> </tr> <tr> <td>7. – 9.</td> <td>Mädchen/Knaben A</td> <td>Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse</td> </tr> </tbody> </table> <p>- <i>gemischte Teams starten in der Kategorie Knaben</i>          - <i>Teams aus der Oberstufe müssen aus dem gleichen Schulhaus sein</i>          - <i>Siegerteams der Kategorien A qualifizieren sich für den  <b>Schweizerischen Schulsporttag am 27. Mai 2020 in Chur</b></i></p>	<b>Klasse</b>	<b>Kategorie</b>	<b>OL-Form/Vorkenntnisse</b>	1. – 3.	Mädchen/Knaben C	Schnur-OL, ohne OL-Kenntnisse	4. – 6.	Mädchen/Knaben B	Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse	7. – 9.	Mädchen/Knaben A	Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse
<b>Klasse</b>	<b>Kategorie</b>	<b>OL-Form/Vorkenntnisse</b>											
1. – 3.	Mädchen/Knaben C	Schnur-OL, ohne OL-Kenntnisse											
4. – 6.	Mädchen/Knaben B	Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse											
7. – 9.	Mädchen/Knaben A	Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse											
<b>Preise</b>	viele tolle Preise												
<b>Versicherung</b>	Haftung ist ausgeschlossen												
<b>Begleitung</b>	wird empfohlen, für den Schweizerischen Schulsporttag Pflicht												
<b>Auskunft</b>	Claudia Stirnimann, Tel: 079 779 35 91 E-Mail: <a href="mailto:cl.stirnimann@hotmail.com">cl.stirnimann@hotmail.com</a>												

**Übungsmöglichkeiten**

anlässlich OL für Alle, Startzeiten jeweils von 13:00 bis 15:00 Uhr  
 - 21. März 2020 beim Fürstenwald in Chur  
 - 25. April 2020 in Bonaduz  
 nähere Infos auf [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch)

Co-Sponsoren / Co-Sponsors / Co-Sponsors



Partner / Partenaires / Partner

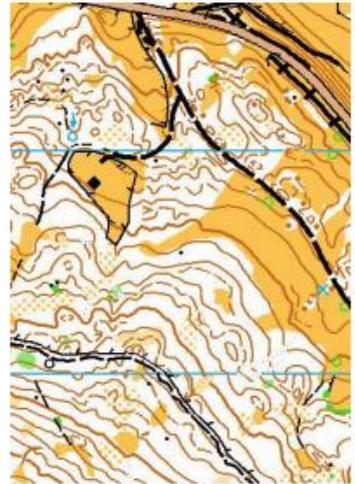
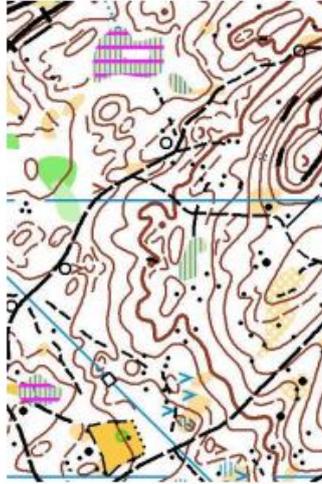


Swiss Orienteering





## OL-Lager Samedan GR vom 26. Juli bis 02. August 2020



<b>Unterkunft</b>	Ferienhaus der Stadt Lenzburg
<b>Teilnehmer</b>	OL-Interessierte von Anfänger bis Köhner (unter 10-jährige nur in Begleitung eines erwachsenen Teilnehmers)
<b>Programm</b>	OL-Einführung für Neulinge Niveaugerechte OL-Trainings Teilnahme am 50. Bündner OL Weekend Spiel & Spass mit abwechslungsreichem Rahmenprogramm
<b>Reise</b>	Gemeinsam ab und bis Chur
<b>Kosten</b>	OLG Chur Mitglieder, JG 2000 und jünger: 280.- OLG Chur Mitglieder, JG 1999 und älter: 360.- Nichtmitglieder, JG 2000 und jünger: 320.- Nichtmitglieder, JG 1999 und älter: 400.- <i>(Inklusive: Unterkunft, Verpflegung, Reise, Training und Startgelder)</i>
<b>Lagerleitung</b>	Bea Auer mit motiviertem Leiterteam und erfahrener Küchencrew



### Anmeldung

bis am **8. März 2020** an Bea Auer, [b.auer@rodesign.ch](mailto:b.auer@rodesign.ch), 081 630 40 73 oder 079 598 18 37  
mit Angabe von: Name, Vorname, Geburtsdatum, Adresse, E-Mail, Tel-Nr. und weitere wichtige Informationen (Allergien, Vegi, etc.)  
Zahlung des Lagerbeitrages auf OLG Chur, Signinastrasse 17, 7000 Chur  
PC 70-6400-5 / IBAN CH96 0900 0000 7000 6400 5, Vermerk: OL Lager 2020 + Name(n)  
Die Anmeldung ist erst nach Eingang des Lagerbeitrages definitiv.

# Orientierungslauf für Alle 2020



Datum	Besammlungsorte (siehe Rückseite)	Startzeiten
<b>Samstag 21. März 2020</b>	<b>Chur, Waldhausstall beim Fürstenwald</b> Karte: Fürstenwald	13:00-15:00
<b>Samstag 25. April 2020</b>	<b>Bonaduz, PP Vita Parcours</b> Karte: Bot Tschavir / 50 Jahre OLG Chur, Nostalgie-OL	13:00-15:00
<b>Samstag 16. Mai 2020</b>	<b>Trin, Porclis</b> Karte: Bot Fiena Trin <b>1. Lauf zum Bündner Cup 2020</b> <b>3. Lauf zur SchülerInnenmeisterschaft GR/GL 2020</b>	13:00-15:00
<b>Samstag 20. Juni 2020</b>	<b>Chur, Waldhausstall beim Fürstenwald</b> Karte: Fürstenwald	13:00-15:00
<b>Samstag 29. August 2020</b>	<b>Parpan - Valbella</b> Karte: Scharmoin <b>3. Lauf zum Bündner Cup 2020</b> <b>5. Lauf zur SchülerInnenmeisterschaft GR/GL 2020</b>	13:00-15:00

**Startgeld:** Jahrgang 1995 und jünger CHF 6.-  
 Erwachsene CHF 10.-  
 Globi-OL gratis  
 Mitlaufende ohne Karte gratis  
 Zusatzkarte CHF 2.-

**Globi-OL:** «Bändeli-OL» für unsere Jüngsten

**sCOOL:** Kategorie für Einsteigerinnen und Einsteiger

**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmenden

**Ranglisten und weitere Infos:** [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch)

**Auskunft:** Claudio Senn Meili  
[claudio.senn@bluewin.ch](mailto:claudio.senn@bluewin.ch) / 079 536 65 62

Die OLG Chur freut sich auf Eure Teilnahme!

## Weitere Startmöglichkeiten

Datum	Veranstaltung
21. – 24. April 2020	Plauschwoche, Chur und Umgebung
26. Juli – 2. August 2020	Club-Lager OLG Chur, Samedan
30. Juli – 2. August 2020	Bündner OL-Weekend, St.Moritz, Bernina, Celerina, Samedan, Diavolezza
15. – 17. Oktober 2020	Bündner OL-Weekend, Bergün, Albula, Filisur
Diverse Mittwochabende	Davoser Abend-OL ( <a href="http://www.olg-davos.ch">www.olg-davos.ch</a> )
Diverse Donnerstagabende	Engadiner Abend-OL ( <a href="http://www.engadinol.ch">www.engadinol.ch</a> )

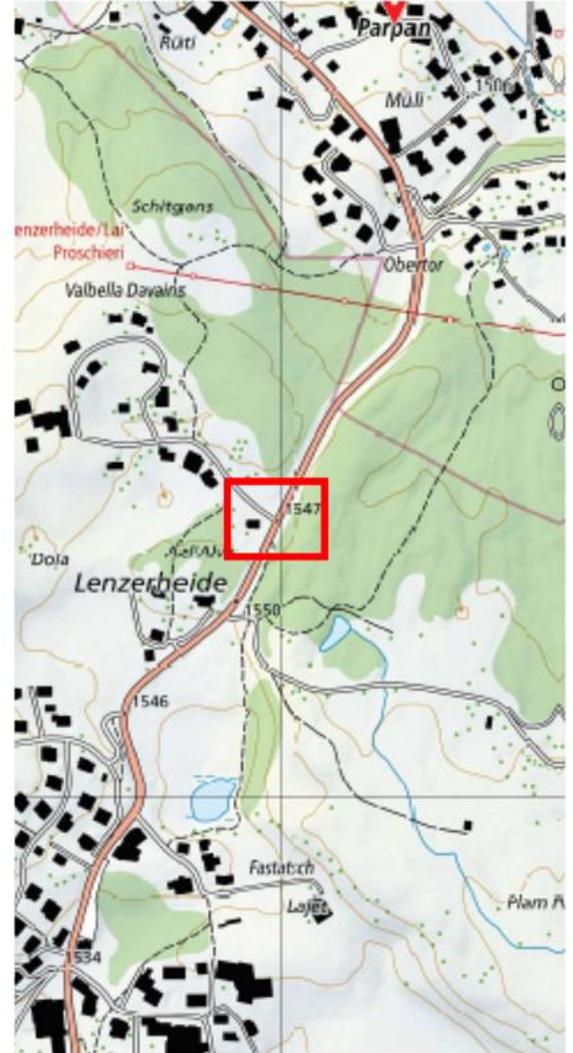
graubünden SPORT



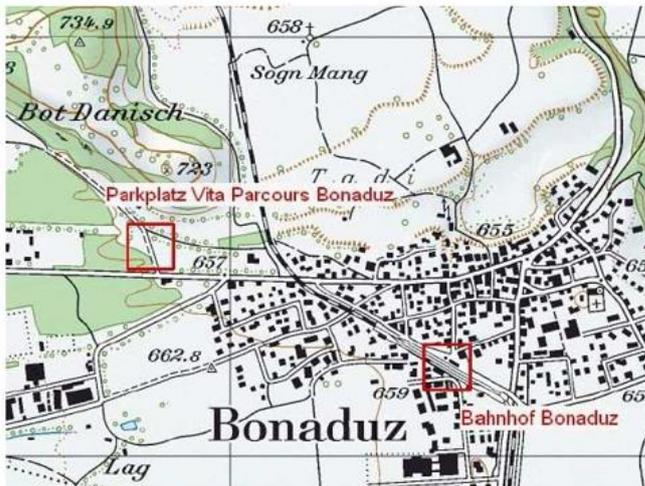
# Besammlungsorte OfA 2020



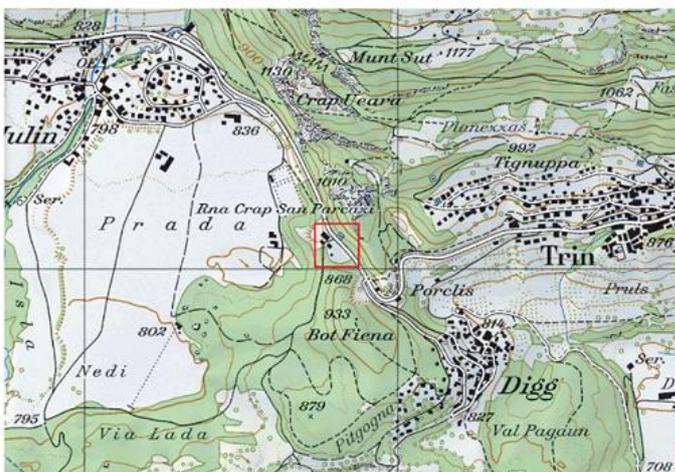
29. August 2020: Parpan – Valbella



25. April 2020: Bonaduz, PP Vita Parcours



16. Mai 2020: Trin Porclis



# NWK-Bericht: Jugendlager Arcegno

## Samstag, 27. Juli 2019

Am Morgen früh trafen wir uns an verschiedenen Orten, von da aus führen wir Richtung Tessin. In Carì machten wir einen Zwischenstopp. Da hatten wir unser erstes Training. Es war direkt der Testwettkampf in der Mitteldistanz. Das Gelände war halboffen und wie man sich im Tessin gewohnt ist, auch sehr steil. Auf das waren wir aber vorbereitet.

Nach diesem Testwettkampf fuhren wir mit den Büssli in unser Camp. Wir übernachteten oberhalb von Arcegno. Als wir angekommen waren, bezogen wir unsere Zimmer.

Am späten Nachmittag übten wir noch für das Fussballturnier, denn wir wollten dieses Jahr wieder gewinnen.

Um 18:30 mussten wir tischen, es gab sogar einen Wettbewerb, wer am schönsten tischt. Endlich um 19:00 gab es Essen, es gab Nudeln mit verschiedenen Saucen. Nach dem Essen spielten die einen noch einmal Fussball, während die anderen einfach ein bisschen geredet hatten.

Um 20:30 gab es eine Eröffnungsfeier, bei dem jedes Kader etwas machen musste. Um 22:00 gab es noch die letzten Infos für den morgigen Tag und dann war auch schon Nachtruhe.

von Flavio Ehrler (ZesOLNak)



## Sonntag, 28. Juli 2019 – «Die Höhenmeterbehaftete»

Der erste ganze Tag im Jugendlager. Das Tagesprogramm war ... kryptisch. Die Athleten und Kadertrainer wurden in vier Trainingsgruppen aufgeteilt, für welche entweder ein doppeltes OL-Training oder eine OL-Klettern-Kombination geplant war, wobei aber jede dieser Gruppen nochmal in zwei Blöcke, A und B, unterteilt wurden. Die verschiedenen Blöcke hatten unterschiedliche Treffpunkte und Abfahrtszeiten, welche auf einem Zeitplan ersichtlich waren, wovon vier Ausgaben für verschiedene Wetterbedingungen existierten. Wenn das nicht mal sofort einleuchtet! Wie auch immer, das Morgenessen erfolgte also gestaffelt. In regelmässigen Abständen pilgerten ZesOLNäcker und Bündner von unserem über dem Lagerareal thronenden, imposanten Lagerhaus hinunter ins Tal zum gemeinen Volke.

Für die Gruppen 1 und 2 ging es an diesem Tag für einen Partner-OL und ein Routenwahl-Training nach Capriasca. Beide Trainings zeichneten sich durch eine nicht unbeträchtliche Menge an Höhenmetern aus, welche bei den

Athleten leider nur auf wenig Anklang stiessen, was zum Teil wohl auch den warmen Bedingungen zugeschrieben werden kann. Ausserdem liegen der Redaktion Informationen über einen Eklat vor, welcher sich an diesem Tag im Routenwahl-Training ereignet haben soll. So wird gemunkelt, dass trotz einer Trinkposten-Markierung auf der Karte, an besagter Stelle im Gelände gar keine Verpflegung zu finden gewesen sei! Skandalös! Nach etwa 1000 Höhenmetern für die höheren Kategorien, ging es dann aber auch schon wieder zurück zur Unterkunft. Was die Gruppen 3 und 4 an diesem Tag genau gemacht haben, weiss ich nicht. Ich war nicht dabei. Ich stelle mir jedoch irgendetwas mit OL und Klettern in der Kletterhalle vor.

Nachdem alle wieder wohlbehalten in der Unterkunft zurück waren, durften die JWOC- und EYOC-Läufer noch zur gemeinsamen Auswertung antraben, wohingegen wir anderen entweder Freizeit hatten oder Tisch decken durften.



Nach dem Essen wurde nebst anderen, unwichtigen Dingen noch verkündet, dass aufgrund einer Vielzahl an Beschwerden über das Ausbleiben des traditionellen Fussballturniers dieses im Nachhinein noch organisiert werde, was die Stimmung beträchtlich hob. Im

Anschluss: Abwaschen für die einen, Freizeit für die anderen. Um 22:00 Uhr gab es noch kurz kaderintern einige Infos, danach war Schlafenszeit!

von Sven Wey (ZesOLNak)

### Montag, 29. Juli 2019

Am Montag mussten alle Mitglieder der Kader um unterschiedliche Zeiten aufstehen, da die Langdistanz als Wettkampf auf dem Programm stand und somit alle unterschiedliche Startzeiten hatten. Wir durften die Langdistanz an einem heissen Sommertag im Tal Val Bavona geniessen/erleiden. Das Gelände war sehr langsam belaufbar, da es sehr viele Steine und grosse Felsbrocken hatte. Dadurch bekundeten viele technische Probleme. Am Mittag assen wir im Zielgelände neben dem Fluss den Lunch und einige wagten sich sogar in den eiskalten Fluss.

Danach fuhren wir alle zu unseren Lagerhäusern in Arcegno zurück. Am Nachmittag nahmen wir alle an den spannenden O-Poker Games teil, wo man in Vierergruppen eingeteilt wurde, und nur der Beste kam eine Runde weiter. Es ging darum, seine taktischen und O-technischen Fähigkeiten richtig einzusetzen.

Danach begannen noch die umkämpften Fussballspiele, welche sehr nervenaufreibend waren. Die Zesolnäkler, welche als Titelverteidiger ins Turnier starteten, erspielten gegen die Berner ein 0:0, obwohl sie eigentlich überlegen waren. Spät am Abend gewannen wir dann aber noch verdient gegen das Trainer-Team 1:0. Danach war ein sehr kräfte-reissender Tag aber schon wieder vorbei und wir gingen schlafen.

*von Gian-Andri Müller (ZesOLNak)*

### **Dienstag, 30. Juli 2019**

Nach einem wieder einmal sehr frühen Frühstück machen wir uns in vorgegebenen Teams auf, um rechtzeitig zu unseren Startzeiten am Start zu sein. Die Trainingsform: Team-OL. Ziel ist es, zu lernen, mit Gegnerkontakt umzugehen, was an sich keine schlechte Idee ist. Jedoch sind die Bahnen so stark gegabelt, dass ich mein Team nach dem Startpunkt nicht mehr gesehen habe.

Der Schwierigkeit des Arcegnos hatte ich es dann zu verdanken, dass ich ein anderes Team aufholte und mit ihnen das Training fortsetzen konnte. Da die Bahn wieder sehr lange und anspruchsvoll war, entschieden viele, nicht die ganze Bahn zu machen und schon nach etwa drei Vierteln der Strecke zurück ins Camp zu gehen.

Am Nachmittag stand das O-Poker-Halbfinale an, an dem kein Athlet des ZesOLNaks qualifiziert war. Wir hatten eine sehr grosse Vorfreude auf das heutige Fussballspiel gegen die Nordwestschweizer, denn dieses Spiel entschied über Gruppensieg oder nicht. Dank eines sehr frühen Tores von Fabio gingen wir in Führung. Diese konnten wir dann auch recht lange halten, bis wir nach einem Eckball ein sehr unglückliches Lattentor kassierten. Trotz des 1:1 erreichten wir den 2. Gruppenrang, dies bedeutete für uns den Einzug ins Halbfinal.

Nach den Spielen des Nachmittags stand dann auch schon die Vorbereitung auf das Nacht-OL-Training an. Dieses bestand aus noch mehr Fussballspielen und zu Abend essen. Das Training war diesmal im oberen Teil des Arcegnos. Wir erhofften uns einen nicht zu steinigen Wald. Unsere Hoffnung bewahrheitete sich und als wir dann am Trainieren waren, zeigte sich, dass vielen das morgendliche Training gereicht hatte: Man begegnete immer wieder grossen Gruppen aus Läufern, die sich zusammengetan hatten, um das Training gemeinsam zu absolvieren. Am Ende des Trainings hatte das OK noch eine kleine Überraschung für uns: Es gab einen Gruselweg zurück ins Camp. Das Einzige, was einem jedoch wirklich Angst machte, war die grosse Wahrscheinlichkeit, dass man sich beim durch die Dunkelheit Tasten den Knöchel verstaucht.

*von Jan Burkhardt (ZesOLNak)*

### **Mittwoch, 31. Juli 2019**

Hittä am Morgä han ich chennä üs schlafä (diä erstä sind scho ufem wäg is Training gsy). Und will alli immer friä gend go Z`morgä ässä (usser s`ZESOLNAK, wo dr Schlaf bis zur letschtä Minütä üs nutzt), bin ich und

d` Julia fascht älläi umä gsässä. Denn hemmer jedoch nu miäsä gu Gschirr abwäschä, aber diä Schicht vor ys het scho fascht alles gmacht gha. Am 9:30 isch den ändlich ai min Block abgfahrä (nach 45 min. umäsitä). Fir mini Gruppä isches hittä inä Boulderhallä gangä (will natirlich diä wo in Tenero sind Vorrang hend, jedoch isch s`Bouldärä eppä grad so cool gsy). Nachem ahsträngendä Chlätterä (hät mä meh Armmusklä wärs vilicht ai ringer), isch min Trupp witter nach Monti di Rima. Det hemer äs OL-Training gha (mit nit so vill Hechi: 195m, jedoch het mis GPS 540m abä ahgä, ai wenn ich nu nit so alt bin, han ichs abä gah idä Bäi gspirt). Nachdem mer zrugg gsy sind, hemer yseri Bäi nu im Brunnä abkiäht.

Pünktlich zrugg zum z`Nacht (sodass ich verschwitzt han miässä go ässä). Jedoch bin ich mit grossem Hunger go ässä. Det han ich vo minä Tischnachbarä erfahrä, dass z Poulet nit durä isch und so mir das ganzä hend miässä üssortiärä und leider wäg riärä (bin ja kä vegi, aber diä Tiär hend ai miär leid tah☹). Churz nachem ässä hemer mit Kine-Art witter gmacht. (Will sehr wahrschindlich alli so viel Ahnig hend wiä ich devor, erchlär ich das churz). Idä Sprintstaffelteams hemer äs Bild nach Zahlä üs gmahlt (und ja, das mit 14- bis 20-Jährigä). Und üs 40 Bilder isch äs Ganzes wordä (ich muss sägä, hät nit dänkt, dass es so guät üsä chunnt). Nachderä Aktivität han ich ändlich chennä go duschä (odr hät sowieso miässä, will ich farbigi Bäi gha han). Und den hets scho bald nu letschti Infos zum nechstä Tag gä. Ja und den simmer alli scheen brav go schlafä (odr vilicht ai nit ;)).

*von Isabelle Gisler (ZesOLNak)*

### **Donnerstag, 1. August 2019**

Endlich mal ein Stück länger schlafen. Dieser Gedanke war sicherlich bei einigen Athleten im Kopf, als sie das Programm sahen. Es war ausschlafen angesagt, denn Frühstück war erst auf 8:00-8:45 angesetzt. Nach dem man das Frühstück ausgiebig geniessen konnte, ging es für die Zesolnäkler gemütlich weiter. Der wichtige Fussball-Halbfinale war erst auf 10:20 angesetzt. Bei einem hochstehenden Spiel gegen das Nordostschweizer Nachwuchskader, bei welchem wir uns verdientermassen im Penaltyschiessen durchsetzen, entstanden schon Glücksgefühle, denn das Ziel, den Titel vom letzten Jugendlager zu verteidigen, war zum Greifen nah. Gleich nach dem Spiel ging es mit dem O-Poker Finale weiter. Leider war niemand vom Kader im Finale vertreten. Mit Spannung erwartet wurde nach dem Mittagessen die



hochstehende Sprintstaffel rund um das Pestalozzi-Areal. Jedoch war da noch ein viel wichtigerer Programmpunkt: das grosse Fussball-Finale! Eine neue Auflage des letztmaligen Jugendlager-Finales. Nachdem das NWK ZH/SH+ das NWK BE/SO im Halbfinale bezwungen hatte, konnte man sich auf einen hochstehenden, interessanten Klassiker freuen. Das Ganze war dann jedoch lange Zeit nicht eindeutig. Schlussendlich siegten wir 2:1. So konnten wir mit Freude unseren Titel verteidigen. Leider verletzten sich dabei auch ein paar Athleten, und konnten so an der darauffolgenden Sprintstaffel nicht teilnehmen. Diese war sehr interessant, da die Strecken frei wählbar zugeteilt werden konnten im Team. So gab es Momente, wo eine D14-Läuferin gegen einen H20 laufen musste. Ein sehr interessanter Wald/Stadt/Park-Sprint wartete auf uns. Leider hatten wir auch einige Postenfehler zu beklagen. Jedoch standen in allen drei Teams Athleten von uns auf dem Podest. Vor der Siegerehrung gab es noch eine 1.-August-Rede und viele Danksagungen. Gleich im Anschluss konnten wir ein wunderbares Abendessen geniessen. Diverses grilliertes Fleisch und Gemüse zusammen mit leckeren Salaten. Es war super. Nach dem Abendessen ging es ans bereit machen für ein weiteres Highlight: Die Jugendlager-Party wartete! So zog sich die Party bis tief in die Nacht hinein. Diverse neue Bekanntschaften und soziale Bindungen konnten an diesem Abend geschlossen werden. Die einen feierten bis tief in die Nacht hinein, die anderen verzogen sich schon eher ins Bett.

*von Patrick Würsten (ZesOLNak)*

### **Freitag, 2. August 2019**

Am Abreisetag des Jugendlagers gab es ab 8:00 Uhr Frühstück und der nächste Programmpunkt war dann um 9:00 Uhr zum Putzen. Wir wurden in Grüppchen eingeteilt und hatten dann bis 11:00 Uhr Zeit zum Putzen des uns eingeteilten Ortes.

Danach gab es ein gemeinsames "Tschüss" mit allen Lagerteilnehmern und um 11:30 Uhr ging es mit den Büsslis nach Hause. Somit war das Jugendlager 2019 beendet.

*von Corsin Müller (ZesOLNak)*



# NWK-Bericht: Jugendcup Kandersteg

## Samstag, 24. August 2019

Der Tag begann für viele von uns schon früh. Eines der Saisonhighlights stand an. Eigentlich DAS Highlight! Der Jugendcup. Umweltfreundlich wie immer, reiste das ZesOLNak mit ÖV an. Wir trafen uns dann offiziell an der Talstation. Die Vorfreude und Motivation waren allen ins Gesicht geschrieben. Wir quetschten uns in die enge Gondel, aber niemandem schien dies etwas auszumachen, im Gegenteil,



jeder wollte einfach so schnell wie möglich nach oben kommen. Im WKZ waren wir als erste. Was für ein Zufall! Wir konnten so mit Spannung zusehen, wie ein Kader nach dem anderen, mit einem weniger guten Moto als wir, das Gelände betrat. Der Massenstart musste dann dank den Ostschweizern auch noch nach hinten verschoben werden. Merci!

Ein sehr spannendes

Staffelrennen wurde dann bei den Männern um 13:15 und den Frauen um 13:30 gestartet. Für die Herren resultierte ein gutes Teamresultat mit dem ersten Team auf Platz 3 und dem zweiten Team auf einem starken 6 Rang. Wohlgemerkt vor dem 1. Team des Nachwuchskaders aus Bern! Bei den Damen hatten wir leider nach einem guten Start einen Postenfehler zu beklagen. Dieser war aber nach einer wohlverdienten Party am Abend in Kandersteg wieder vergessen.



von Pascal Schmid (ZesOLNak)

## Sonntag, 25. August 2019

Noch völlig verkatert von der Party frühstückten wir individuell in unserer Unterkunft im Sport Resort in Frutigen. Der Einzellauf des Jugendcups, beziehungsweise der 3. Nationale OL stand uns bevor. Gestaffelt nach Startzeiten reisten wir mit dem Zug von Frutigen nach Kandersteg, dem Austragungsort des Wettkampfes. Im WKZ angekommen, konzentrierten wir uns auf den Lauf. Obwohl der OL als Langdistanz ausgeschrieben war, waren die Streckendaten ungewöhnlich kurz. Deshalb schätzte man den Lauf als technisch anspruchsvoll ein. Diese Vermutung bestätigte sich: Der Wettkampf war mental fordernd, physisch war es auch nicht gerade eine einfache Aufgabe, da wir noch die Staffel vom Vortag in den Beinen hatten.



Das feincoupierte Terrain war mit vielen Felsen übersät. Dazwischen gab es klassische Hangposten sowie offene Gebiete. Im Postenraum musste man immer sehr genau Karte lesen, da die Posten ziemlich versteckt waren. Trotz all den Schwierigkeiten meisterte jeder den Einzellauf. Einige halt ein bisschen besser, andere ein bisschen schlechter;-) Unsere Läufer im Team 1 wurden trotz ihrer sehr guten Leistungen mit dem zweitletzten Rang schlecht belohnt. Nächstes Jahr werden wir an der Staffel besser laufen ;-)

von Fabio Birrer (ZesOLNak)



# NWK-Bericht: Abschluss-KAZU Wil

## Samstag, 2. November 2019

Am Samstag begann der Tag mit einem Blick aus dem Fenster. Es präsentierte sich ein schöner Ausblick auf den Nebel. Dies sorgte erstmals für gute Laune. Danach konnte jeder sich auf seine individuelle Reise nach Wil freuen, wo man sich dann mit seinem Team traf, um an der Team-OL Meisterschaft mitzumachen. Das ZesOLNaK war mehr oder weniger unglücklich mit zwei viertplatzierten Teams. Das Team der Herren-14 mit Corsin, Elia und einem auswertigen Läufer konnte die Bilanz ein wenig aufhellen und einen Sieg nach Hause bringen.

Nach dem Lauf hatten wir Zeit, etwas Kleines zu uns zu nehmen oder etwas miteinander zu unternehmen. Um 16:30 trafen wir uns wieder für einen kurzen Theorie-Block.

Nach tragen 30 Minuten war dies dann geschafft und man machte sich zur Unterkunft auf. Die Unterkunft war altmodisch und abseits, aber ziemlich gut. Die Frauen wurden auf maximal 6er-Zimmer aufgeteilt, während die Männer alle zusammen in einem Massenschlag untergebracht waren.

Etwas Gutes zu Essen gab es dann um 19:00, welches von Andrea S. zubereitet worden ist.

1,5 Stunden später gab es dann eine zweite Saison-Bewertung, welche zu gutem Teil durch die 99er sabotiert worden ist. Als dies dann auch geschafft war, gab es dann noch Dessert und es wurde der Geburtstag einer Zesolnäklerin gefeiert.

Zum Abschluss des Tages präsentierten uns die 99er noch ihren Abschluss. Es wurden wundervolle Bilder und Erinnerungen mit uns geteilt und auf ihre gemeinsame Kaderzeit zurückgeblickt.

*von Dominique Schmid (ZesOLNaK)*

## Sonntag, 3. November 2019

Kein Bericht

### **Wie verfasse ich einen Chalchofa-Bericht?**

*Herzlichen Dank allen fleissigen Schreibern! Willst auch du den nächsten Chalchofa mit einem lustigen Bericht bereichern? Dafür musst du überhaupt kein Profi sein!*

*Fotos und Berichte sollten, wenn möglich, in elektronischer Form abgegeben werden. Damit das Einfügen eines Textes für uns möglichst einfach ist, sollte er wie folgt aussehen:*

- *Schrift Titel: Verdana, Grösse 18*
- *Schrift Text: Verdana, Grösse 12*

*Das Chalchofa-Redaktionsteam ist dankbar für jeden Beitrag!*

*Redaktionsadresse: Cornelia Camathias und Véronique Ruppenthal, [chalchofa@olg-chur.ch](mailto:chalchofa@olg-chur.ch)*



# NWK-Bericht: Planungs KAZU Malters

## Samstag, 30. November 2019

Wir trafen uns kurz nach dem Mittag in Malters beim Pfadiheim. Nachdem wir kurz unser Gepäck in die Zimmer brachten, machten wir uns für den geplanten Longjogg bereit. Wir starteten in der Ebene, anschliessend überquerten wir eine Autobahn. An diesem Punkt teilten wir uns in die schon besprochenen kleineren Gruppen auf, diese bildeten wir nach Stärke/Ausdauer. Alle waren mindestens 90 Minuten unterwegs. Es wurden Strecken zwischen ca. 10 und 25 Kilometern bewältigt in dieser Zeit, obwohl die meisten länger unterwegs waren.

Beim nächsten Programmpunkt, welcher mit Verspätung begann, wurden uns Kaderinfos mitgeteilt. Anschliessend schrieben wir Dankeskarten, an alle die dem Kader während der letzten Saison Unterstützung boten, währenddessen die neuen Athleten eine Einführung ins T-Pak bekamen.

Als nächstes spielten wir ein Kahoot-Spiel, in dem es um das Allgemeinwissen über die Schweiz und ihre Redewendungen ging.

Zum Abendessen gab es Raclette, entweder vom klassischen «Racletteöfeli» mit Kerzen oder vom Racletteofen.

Nach dem Abendessen hatten alle Athleten Zeit, um individuelle Gespräche mit ihren Trainern zu führen.

*von Anna Stüdeli (ZesOLNak)*

## Sonntag, 1. Dezember 2019

Als Einstieg in den letzten Monat des Jahres 2019 gab es für uns ZesOLNakler um 7:30 Zmorgen. Nachdem das Küchenteam die Küche fertig geputzt hatte, ging es für uns in die Sporthalle. Dort angekommen spielten wir zuerst, um uns aufzuwärmen und Verletzungen zu vermeiden, ein Pärchen-Fangis.

Als nächstes stand das Krafttraining auf dem Programm, welches manche mehr und manche weniger zum Schwitzen brachte. Die Trainer haben für uns ein super Training mit auch ein zwei neuen Übungen zusammengestellt. Als Abschluss konnte man noch Fussball und verschiedene Varianten von Völkerball spielen. Dies geschah praktisch Geschlechter getrennt ;-).

Um 12 Uhr hat für uns Familie Hodler ein super feines Mittagessen gekocht und bereit gemacht. Es gab Würstchen mit Kartoffeln und Salat. Anschliessend musste wieder eine Gruppe in die Küche.

Ab 14:30 kamen wir schon zu unserem letzten Programmpunkt von diesem Kazu. Passend zum Morgentraining hatten wir ein Theorieblock zum Thema Krafttraining und Fussgymnastik. Schnell war das Pfadihaus geputzt und dann ging es auf den Zug und ab nach Hause.

*von Flurina Müller (ZesOLNak)*



sCOOL war auch dieses Jahr ein grosser Erfolg! Alle Touretappen konnten zusammen mit dem Tourleiter Röbi Meier reibungslos organisiert und durchgeführt werden. Kinder und Lehrpersonen werden die OL-Tage in bester Erinnerung behalten.

Die Zahlen der Teilnehmenden lassen sich sehen:

## sCOOL Tour de Suisse

Anlass	Datum	Helferin	Teilnehmer/innen
Vaz/Obervaz	14.05.2019	Claudia Wetzstein	108
Chur Montalin	20.05.2019	Käthi Scherrer	112
Domat/Ems	21.05.2019	Maria Egli	156
Bonaduz/Rhäzüns	28.05.2019	Sunghee Kim	110
Chur Lachen	09.09.2019	Fränzi Regli	98
Trin	10.09.2019	Bea Auer	98
Trimmis	12.09.2019	Heidi Camathias	121
<b>Total</b>	<b>7 Ganztages- anlässe</b>	<b>7 Helferinnen</b>	<b>803</b>



Fotos vom OL-Plausch in Untervaz (Corina und Claudia)

Im Lehrplan 21 ist das Thema "sich orientieren" vorgegeben. Einige Lehrpersonen nutzen dazu ihre Schularealkarte. Mit dem Badge am Finger kann das Gelernte sportlich umgesetzt werden. Gerne nehmen die Schulen dann die Hilfe der OLG Chur in Anspruch.

### sCOOL Anlässe

Anlass	Datum	Helferin	Teilnehmer/innen
Untervaz OL-Plausch	03.04.2019	Christina Wehrli Corina Lüscher Claudia Meili Senn	19
Landquart	11.04.2019	Christina Wehrli Käthi Scherrer	23
Tenna Gesamtschule	27.05.2019	Christina Wehrli Heidi Camathias	20
Maienfeld	05.09.2019	Christina Wehrli Claudia Meili Senn	24
<b>Total</b>	<b>3 Halbtage 1 ganzer Tag</b>	<b>6 Leiterinnen</b>	<b>86</b>

Für die total elf Anlässe wurden acht Schularealkarten überarbeitet und eine Karte neu aufgenommen. Die Stunden für die Organisation, Vorbereitung, Durchführung und Abrechnung der Anlässe wurden nicht gezählt - die Freude der Teilnehmenden war wie ein grosses Dankeschön.

Damit in den Schulen immer wieder OL gemacht werden kann, braucht es auch immer wieder Helferinnen und Helfer, die Posten setzen, Kinder betreuen, Lehrpersonen instruieren und damit beste Werbung für die OLG Chur machen. Immer wieder darf ich auf die Mithilfe von „alten“ und „neuen“ Helferinnen zählen. Ganz, ganz herzlichen Dank!

Seit 2003 kommen die Kinder in der Schule dank dem Projekt sCOOL in positiven Kontakt mit dem Orientierungslauf. Die Teilnehmer der ersten Jahre sind nun erwachsen. Vielleicht sind sie heute (s)coole Lehrpersonen oder Schulhausabwarte, Behördenmitglieder oder Schulräte und Eltern ... Von den positiven OL-Erfahrungen dieser Personen kann nun die OLG Chur in der Zusammenarbeit mit den Schulen profitieren.

Miss sCOOL,  
Christina Wehrli



# Nachruf auf Norbert Buchmeier

Am 20. Oktober 2019 ist unser ehemaliges OLG-Chur Vorstandsmitglied im Alter von 62 Jahren gestorben.

Norbert wuchs in Langnau am Albis mit einem Bruder auf. Er absolvierte eine kaufmännische Lehre und im Jahr 1990 hat es Norbert aus beruflichen Gründen ins Bündnerland, genauer nach Laax gezogen. Den OL hat Norbert bei der OL Zimmerberg (früher Horgen und Thalwil) erlernt und ist nach seinem Umzug sofort der OLG Chur beigetreten. Bereits ein Jahr später konnte man ihn für den freiwerdenden Posten als Kassier begeistern, da der Schreibende zum Präsidenten befördert wurde. Gut 3 Jahre hat Norbert die Finanzen unseres Vereins mit Bravour gemeistert, bis er ziemlich spontan ein Jobangebot in den USA angenommen hat. Dort wollte er, wie er mal geschrieben hat, eine Filiale der OLG Chur gründen, da er in Chicago keinen OL-Club gefunden hatte. Auch hat er mir mal gesagt, dass die Nachrichten aus der Heimat (damit war der Chalchofa gemeint) richtiggehend verschlungen würden.

Norbert habe ich als fröhlichen, seriösen und lieben Menschen in Erinnerung. Gerne erinnere ich mich an seine Hochzeit mit Pia, an der ich teilnehmen durfte. Sein plötzlicher Tod, auf einem Waldspaziergang ist er unerwartet ins Koma gefallen und nicht wiedererwacht, hat mich sehr bewegt. Norbert liebte die Natur, zu Fuss, auf Ski oder auf dem Motorrad. Erst diesen Frühling hat er seinen Wohnort von Mellikon wieder nach Laax verlegt. Ich habe so gehofft, ihn nach den vielen Jahren wieder zu treffen. Leider hat das Schicksal nicht mitgespielt.

*von Claudio Wetzstein*





## Nachruf auf Margrith Galfetti

Am 17. Dezember ist unser langjähriges OLG-Mitglied Margrith Galfetti 80-jährig verstorben.

Kennen gelernt habe ich Margrith schon bevor sie in der OLG war: Claudia und ich waren viel mit ihren Kindern Silvio, Doris und Daniel zusammen, wir wohnten im gleichen Haus.

Margrith war gerne in der Natur unterwegs, auch wir waren immer wieder mit der Familie Galfetti auf Wanderungen und verbrachten gemeinsame Langlauf-Ferien im Engadin. Vermutlich kam Margrith auch über die Kinder zum OL, Mannschaftsläufe bestritt sie mit meiner Mutter. Viele ältere OLG-Mitglieder kannten sie als treue Helferin an den OL für Alle, lange Jahre war sie stets mit Irma Grass an der Anmeldung. Auch an der Plauschwoche waren sie mehrmals dabei und dank ihnen gab es nach dem Zmittag stets feinen Kaffee für alle.

Wenn Margrith nicht sportlich unterwegs war, traf man sie oft in der Aspermont-Bibliothek, wo sie lange Zeit mit Freude arbeitete und immer einen guten Rat hatte, welche Büechli den Kindern gefallen könnten.

Später war Margrith auch begeisterte Grossmutter und freute sich über ihre Enkel.

Als es gesundheitlich Probleme gab, konnte sie dank der unermüdlichen Hilfe von Francis bis letzten Herbst daheimbleiben und lebte nur kurze Zeit im Altersheim Cadonau.

Wir wünschen der ganzen Familie viel Kraft in dieser schweren Zeit und werden uns gerne an Margrith erinnern.

*von Heidi Camathias*



# grischalens.ch

## Kontaktlinsen für Graubünden



Bieler Sport Bonaduz  
run bike nordic



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

The logo for MIUX, consisting of the letters 'MIUX' in a bold, white, sans-serif font, centered on a dark blue, starry background.

# Orientierung in der Kommunikation

Miux AG Markenagentur | Chur | Wangs | [miux.ch](http://miux.ch)

