

CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur
3. Ausgabe 2011



Am SM-Weekend in Bremgarten konnte das schöne Wetter genossen werden: Käthi Scherrer, Nina Schaad, Ruth Wolf, Christina und Werner Wehrli (Foto Rico Nussbaumer)

REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 24. Juni 2011
Berichte an chalchofa@gmx.ch

REDAKTIONSTEAM

Annetta Schaad
Loëstrasse 75A
7000 Chur
081 534 18 62

Urs Sutter
Hofacher 33
8627 Grüningen
044 975 29 55

Mutationen, Termine	2
News	3
Protokoll GV	
- Protokoll	4
- Voranschlag	10
- Podestplätze, Jugendförderungsfonds	11
Ausschreibungen	
- Churer OL	12
- Bündnermeisterschaft	13
- Churer Laufparade	14
- 5er-Staffel	15
- Engadiner Abend-Läufe	16
- Davoser Abend-Läufe	18
- Glarner Stadt-OL	19
NWK-Kaderzusammenzug St. Gallen	20
NWK-Osterlager	21
Plauschwoche	25
Spezielle WM-Vorbereitung	29
Zebakäs	30
Geburtsanzeige	31
HU75	32

Zebakäs

Top Ten-Rang für Ladina Lechner

An der Ski-OL WM in Schweden lief Ladina Lechner im Sprint auf den ausgezeichneten 9. Rang! Sie egalisierte dabei den 9. WM-Rang von Margrit Wyss von 1984. Erst einmal war eine Schweizerin an einer WM noch besser klassiert als Ladina und Margrit: 1975 erreichte Ruth Baumberger den 8. Rang. Über die Langdistanz lief Ladina auf den 15. und über die Mitteldistanz auf den 25. Rang. In der Staffel gewann Ladina Lechner zusammen mit Yvonne Gantenbein und Carmen Strub als Sechstplatzierte ein Diplom. Yvonne war zuvor über die Mitteldistanz als 19. unter die besten Zwanzig gelaufen. Im Sprint hat Yve den 27. Rang belegt.

5 OLG-ler im Ski-OL Kader

Die OLG Chur ist nächste Saison mit 5 Athleten im Ski-OL Kader vertreten:
Elite A-Kader: Ladina Lechner
Elite B-Kader: Philipp Kleger
Junioren U20: Sarah Kleger, Véronique Ruppenthal
Junioren U17: Michelle Ruppenthal

6 Medaillen an MOM

Nachdem die OLG Chur an der Sprint-SM ohne Medaillen dastand, durften sich am folgenden Tag an der Mittel-SM dafür gleich sechs OLGler über Podestplätze freuen. Florian Attinger siegte bei den H14. Ebenfalls der Schnellste war Simon Sauter in der Kategorie HAL. Auch Ruth Wolf liess bei den D65 die gesamte Konkurrenz hinter sich. Silbermedaillen gab es für Hans Welti (H35) und Iris Andres (D55). Bei den D18 gewann Véronique Ruppenthal die Bronzemedaille.

BüOLV-News

Kategorien Bündnermeisterschaft

Die Kategorien für die diesjährige Bündnermeisterschaft wurden etwas angepasst, weil am Tessiner TMO-Lauf nicht alle Seniorenkategorien angeboten werden. Bei den Senioren werden dieses Jahr deshalb in folgenden Kategorien Meistertitel vergeben: H/D40, 50, 60. Da die Kategorie D60 nicht angeboten wird, müssen die über 60-jährigen Seniorinnen bei den D50 starten, wobei die schnellste über 60-Jährige dann den Titel für D60 bekommt. Die weiteren Meisterschaftskategorien sind wie gewohnt H/D10, 12, 14, 16, 18, DAL/HAL.

Glarner OL Tag verschoben

Der Glarner OL Tag findet neu am **22. Oktober 2011** (und nicht wie teilweise im Chalchofa publiziert am 29. Oktober) statt. Der Schlusslauf wird aber wie vorgesehen am 30. Oktober durchgeführt.

sCOOL-Cup in Zernez

Der Bündner sCOOL-Cup findet am Mittwoch 5. Oktober 2011 in Zernez statt.

BüOLV-Infos online

Der BüOLV veröffentlicht ab jetzt nach jeder Vorstandssitzung in kurzer Form, was an der Sitzung besprochen wurde. Interessierte finden das Kurzprotokoll unter www.bueolv.ch



41. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

Protokoll vom 18. Februar 2011, 19.30 Uhr, in der Aula der Gewerbeschule in Chur

Traktandenliste

1. Protokoll der GV vom 19. Februar 2010
2. Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters
3. Jahresrechnung 2010, Beschlussfassung über den Antrag der Rechnungsrevisoren und Entlastung des Vorstands
4. Vorstandswahlen
5. Jahresprogramm 2011
6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
7. Anträge von Mitgliedern
8. Voranschlag 2011
9. Ehrungen
10. Varia: Kurzvortrag aus dem Themenbereich 40 Jahr Jubiläum

Der Präsident eröffnet die Generalversammlung um 19.35 h. Er begrüsst namentlich die anwesenden Ehrenmitglieder Ruth Wolf, Nina Schaad, Albert Bilgerig, Silvio Sauter, Claudio Wetzstein. Als Gast wird Remo Cavegn vom Bündner Verband für Sport begrüsst. Die Einladung erfolgte rechtzeitig, die Traktandenliste wurde im Chalchofa 11-1 publiziert.

Gemäss Präsenzliste sind 66 Mitglieder anwesend. 25 haben sich entschuldigt, namentlich die Ehrenmitglieder Jachen Felix und Fredi Seiler. Als Stimmzähler werden Martin Steinauer und Christine Sauter gewählt.

Die Traktandenliste wird ohne Änderungen genehmigt.

1. Protokoll der 40. GV vom 19. Februar 2010

Das Protokoll wird ohne Änderungswünsche einstimmig genehmigt und Urs Sutter verdankt.

2. Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters

Die Jahresberichte des Präsidenten und des technischen Leiters wurden im Chalchofa 11-1 publiziert. Marcel Ruppenthal dankt Simon Egli für seinen Jahresbericht. Beide Berichte werden von der GV ohne Diskussion, einstimmig und mit Applaus genehmigt.

3. Jahresrechnung 2010, Beschlussfassung über den Antrag der Rechnungsrevisoren und Entlastung des Vorstands

Sergio Ferrari erläutert mit Folien die Zahlen zur finanziellen Lage der OLG. In der Bilanz, der Erfolgsrechnung und den Details zur Erfolgsrechnung (Beilagen 1 bis 3, beigelegt im Chalchofa 11-1) erläutert Sergio die wichtigsten Posten und Änderungen. Die Erfolgsrechnung der OLG schliesst mit einem Gewinn von Fr. 354.95 ab, budgetiert war ein Verlust von Fr. 9'500.-. Die Folie mit Details zur Bilanz wird speziell erläutert.

Aktiven: Die Transitorischen Aktiven von Fr. 21'000.- sind Sponsorenbeiträge der LOM/SPM, die erst im Januar 2011 eingezahlt wurden. Bei den Passiven ist der Kreditorenbetrag mit der Klausgala begründet. Weiter ist ersichtlich, dass die Teilauflösung der sCOOL Rückstellung

vollzogen wurde. Mit dem kleinen Gewinn liegt das Vermögen auf Fr. 46'821.54. Das Karteninventar enthält neu die für die SPM/LOM erstellten Karten.

Erklärungen zur Erfolgsrechnung:

Sergio erläutert die Abweichungen zum Voranschlag: Der höhere Ertrag bei der Laufrechnung (Fr. 3300.-) und der Kartenrechnung (Fr. 4200.-) erklärt sich mit den Mehreinnahmen aus der SPM/LOM. Beim Nachwuchsbetrieb ist der Aufwand geringer als budgetiert. Die Übernahme von Startgeldern und die Beiträge für die Clubweekends sind aber auch ein Teil der Nachwuchsförderung. Dazu kommt noch der vom Kader selbst erarbeitete Anteil der Einnahmen aus der Festwirtschaft am Emser OL. Die Beiträge an Vereine (Fr. 5140.-) enthalten als grössten Posten die SOLV-Abgaben für alle Mitglieder (Fr 4400.-). Miete Materialkeller: Ruth Wolf hat wieder auf eine Rechnungsstellung verzichtet. Dieser Betrag kam dem Chlaus-OL zu gute. Herzlichen Dank an Ruth. Das Abrechnungsverfahren für den ARGE ALP OL wurde geändert, indem diese über den BüOLV abgewickelt wurde. Das erklärt die Differenz zu den Vorjahren, da nur noch der Nettobetrag für die OLG aus dem Beitrag des Kantons Graubünden an den Anlass verbucht wird. Beim Voranschlag für die Klausgala wurde zunächst mit weniger Teilnehmern gerechnet, deshalb der gegenüber dem Voranschlag höhere Betrag beim Aufwand. Einen speziellen Dank spricht Sergio an Claudia Wetzstein für die Führung der Laufrechnung aus. Laufrechnung: Speziell erläutert wird von Sergio die komplexe Abrechnung der SPM/LOM. Mit der von Silvio Sauter und Claudia Wetzstein erstellten Gesamtabrechnung steht der OLG ein Gewinn von Fr. 18808.21 zu. Die Saloufer Vereine haben Fr. 14454.80 aus der Festwirtschaft erhalten. Sergio erwähnt, dass die Revisoren diese Abrechnung genau geprüft haben. Aus ihren Erkenntnissen werden für zukünftige Anlässe Empfehlungen an den Vorstand abgegeben. Auch bei der Kartenrechnung macht das Meisterschaftswochenende ebenfalls der Hauptanteil aus. Die hohen Kosten für die Erneuerung der Karten (Fr. 31500.-) stehen dank der Übernahme eines Anteils durch den Kanton Graubünden (Fr. 18900.-) mit Fr. 12600.- zu Buche. Unsere Aufwendungen werden über mehrere Jahre verteilt, 2010 werden Fr. 8392.30 verrechnet.

Fragen: Ladina Schaad fragt nach der Verwendung der am Klausabend in die aufgestellte Kasse gelegten Beträge. Sergio erklärt, dass dieser Gesamtbetrag (Fr. 700-800.-) in die Abrechnung des Anlasses eingeflossen ist.

Revisorenbericht: Hansjörg Bollhalder leitet ein, dass der Anlass in Salouf das besondere Interesse der Revisoren gefunden hat. Es wurden dazu spezielle Überprüfungen der Rechnung bei Sergio und Silvio vorgenommen. Daraus ergeben sich einige Hinweise zu Händen des Vorstandes mit finanziellen und buchhalterischen Empfehlungen. Dennoch konnte ein analoger Revisionsbericht wie in den Vorjahren erstellt werden. Dieser wird aber nicht vorgelesen, er kann bei Sergio eingesehen werden. Hansjörg liest nur den Antrag der Revisoren vor. Sie empfehlen, die Jahresrechnung zu genehmigen und den Vorstand zu entlasten.

Abstimmung: Der Revisorenbericht und auch die Jahresrechnung werden einstimmig genehmigt. Dem Vorstand wird damit Décharge erteilt. Marcel dankt den Revisoren für deren aufwändige Überprüfungsarbeit und für den Bericht. Dank geht speziell auch an Sergio für das Führen der Rechnungsdokumente und die verlangten Nachprüfungen. Der Dank wird von den Anwesenden mit Applaus bestätigt.

4. Vorstandswahlen

Wahl Vorstand (ohne Präsident): Marcel leitet die Wahlen mit der Ankündigung ein, dass sich Sergio nur für ein weiteres Jahr, die übrigen Vorstandsmitglieder für 2 Jahre zur Verfügung stellen. Die GV wählt per Akklamation mit Applaus Sergio für ein, die übrigen Vorstandsmitglieder für zwei Jahre. Unter der Leitung von Vize-Präsident Gian-Reto Schaad wird Marcel ebenfalls mit Applaus für zwei weitere Jahre bestätigt. Marcel kündigt an, dass dies seine letzte Amtsperiode sein wird. Er spricht weiter seinen Vorstandskolleginnen- und -kollegen Dank aus für die trotz verschiedenen Mehrbelastungen unterstützende Arbeit während des ganzen Jahres. Auch die Revisoren Ruth Wolf und Hansjörg Bollhalder werden von der GV mit Applaus für 2 Jahre bestätigt.

5. Jahresprogramm 2011

Marcel Ruppenthal stellt das provisorische Jahresprogramm 2011 vor (Beilage 4- beigelegt im Chalchofa 11-1) und erläutert den Aufbau. Im oberen Teil sind die Veranstaltungen und Wettkämpfe aufgeführt, an denen sich die OLG finanziell beteiligt und/oder die sie organisiert und damit Helferressourcen benötigt werden. Der Präsident erläutert die getroffene Auswahl und weist auf einzelne Anlässe speziell hin. Am 15.5. soll wieder eine Clubmeisterschaft durchgeführt werden. Mit einer speziellen Formel kann jeder/jede in seiner/ihrer Kategorie starten. Die Bündnermeisterschaft ist am 5. TMO in Roveredo geplant. Für die 5-er Staffel gibt Marcel das Ziel vor: Teilnahme mit 5 Teams, eines davon an der Kinderstaffel. An der SOW übernimmt die OLG das Ressort Merchandising. Wir werden Erinnerungsartikel und Karten verkaufen. Weiter werden für das Ressort Logistik Helfer gesucht. Interessierte melden sich bei Werner Wehrli. Für das Clubweekend im Raum Estavayer im September wird für eine Unterkunft noch ein/eine Organisator/in gesucht. Fraglich ist derzeit noch die Churer Schüeli: sowohl die Nachfolge von Nina Schaad und der Termin sind noch offen. Korrigiert wird das Datum des ARGE ALP Anlasses: es findet am 8./9. Oktober statt. Ergänzt wird im definitiven Programm die LOM am 16.10.

Diskussion: Frage nach dem Churer Stadt OL 2012: es ist keiner vorgesehen. Gabi Diethelm bemerkt, dass dieses Jahr viele Anlässe im Fürstenwald durchgeführt werden (einige OL für Alle und der Churer OL). Annetta Schaad begründet, dass neben der geeigneten Infrastruktur beim Waldhausstall (inkl. WC-Anlage) auch die Erfahrung, dass mehr Teilnehmende zu den Anlässen im Fürstenwald kommen, ein Kriterium war. Weiter werden terminliche Einschränkungen wegen Waldbenützung in anderen Wäldern erwähnt.

Das Jahresprogramm wird mit 1 Enthaltung genehmigt.

Im 2. Teil des Programms sind weitere Startmöglichkeiten aufgelistet. Die LOM wird noch ergänzt werden, RADY'S hingegen gestrichen, da nicht in Graubünden. Marcel macht noch den Hinweis, dass Wettkämpfe in Frankreich nur mit einer ärztlichen Bestätigung bestritten werden können. Informativ werden von Marcel noch Pläne für spätere Jahre vorgestellt. Das genehmigte Jahresprogramm wird im Chalchofa 11-2 publiziert werden.

6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge

Mitgliederzahlen vom 1.1.11: 225 Mitglieder, 24 Gönner/-innen, 10 Ehrenmitglieder, damit innert Jahresfrist: 11 Eintritte, 8 Austritte. Marcel stellt fest, dass eine Stagnation feststellbar ist, urteilt aber, dass wir aber dennoch eine „schlagkräftige Truppe“ geblieben sind.

An der GV 2010 wurde der Auftrag an den Vorstand erlassen, die Höhe der aktuellen Mitgliederbeiträge zu prüfen. Nach entsprechender sachlicher Prüfung von Varianten unterbreitet der Vorstand der GV zwei Vorschläge:

	Variante 1 unverändert	Variante 2 Erhöhung um 10.-
Schüler, Lehrlinge, Studenten	20.-	30.-
Übrige	40.-	50.-
Gönner	30.-	40.-

Der Vorstand schlägt der GV Variante 2 vor. Sergio legt im Namen des Vorstands dar, dass die OLG finanziell ein gutes Polster hat und deshalb diese massvolle Erhöhung genügt. Die Mitgliederbeiträge sind nicht die Haupteinnahmequelle, sondern unsere Anlässe. Er begründet die Erhöhung weiter mit der SOLV-Abgabe, die für jedes Mitglied 2008 von 12.- auf Fr. 20.- gestiegen ist. Bei der letzten Erhöhung (2008) wurde dieser Anteil nur für die Beiträge der Erwachsenen aufgenommen.

Diskussion: Gabriela Diethelm findet, dass die Erhöhung im Vergleich mit anderen Clubs immer noch zu niedrig ausfalle und stellt den Antrag um eine zusätzliche Erhöhung um weitere Fr. 10.-. In einer engagierten Diskussion werden die verschiedenen Kriterien zur Festlegung des Mitgliederbeitrages abgewogen. Konsens ist, dass unsere Einnahmen primär mit gelungenen Anlässen generiert werden und dass mit dem Beitrag einiges an Gegenwert erhalten werden kann (z.B. Startgelder, Beiträge an Weekends). Vergleiche mit anderen Clubs und anderen Sportarten werden gezogen (Eintrittsgebühr, Finanzierung von Carfahrten an Anlässe). Weiter wird auf mögliche Profiteure bei zu tiefem Ansatz hingewiesen. Der Präsident möchte nach der Diskussion zur Abstimmung über die 3 Varianten schreiten. Er erkundigt sich nach dem anzuwendenden Abstimmungsverfahren. Pierluigi Schaad erläutert dies. Aufgrund der nun vorhanden 3 Varianten müsste eine komplexe Serie von Abstimmungen vorgenommen werden. Darauf hin zieht Gabi ihren Antrag zurück.

Resultat der Abstimmung:

	Variante 1	Variante 2	Enthaltungen
Stimmen	2	52	12 (Vorstand+4)

7. Anträge von Mitgliedern

Es sind keine Anträge eingegangen.

8. Voranschlag 2011

Sergio Ferrari stellt den vom Vorstand genehmigten Voranschlag für 2011 vor (Beilage 5 – Beilage im Chalchofa 11-1). Er präsentiert ein Budget, dass auf Basis des provisorischen Jahresprogramms erstellt wurde. Es resultiert ein Verlust von Fr. 7600.-. Die Laufrechnung ist mit einer Schätzung von Fr. 12000.- aus SOW vorsichtig optimistisch. Mit dem Stand der derzeit angemeldeten Läufer für die SOW ist dieser Betrag gemäss Sergio realistisch. Die Kartenrechnung enthält die Übernahme der SOW Karten der OLG nach dem mit dem Verein SOW 2011 abgeschlossenen Vertrag. Enthalten in der Kartenrechnung ist auch die Auflösung einer Rückstellung aus der Auflösung der OLG Flims, die nun wie vorgesehen

zweckgebunden für die Überarbeitung der Karte Flims eingesetzt werden kann. Für den Einkauf neuer OL Bekleidung wurden Fr. 10000.- eingesetzt (50 Stück à 200.-) Bei einer 60%-igen Beteiligung durch die Mitglieder folgen 6000.- Einnahmen, damit ein Nettoaufwand von 4000.-. Die Einnahmen aus den Mitgliederbeiträge wurden nach Variante 2 budgetiert.

Diskussion:

Gabi beanstandet, dass die Verteilung der SOLV Kaderbeiträge bisher nicht publiziert wurde und wünscht genauere Auskunft dazu. Marcel erläutert die Ansätze für diesen Budgetposten von 2200.-, der gemäss dem gültigen Reglement auf Basis der Beitragsberechtigten für 2010 angesetzt wurde. Die Details werden im Chalchofa 11-3 publiziert. Die Beiträge für die Jugendförderung sind im Posten Nachwuchsbetrieb enthalten. Marcel weist darauf hin, dass keine Beiträge automatisch ausbezahlt werden, sondern sowohl die Kaderbeiträge wie die Jugendförderungsbeträge eingefordert werden müssen.

Von Silvio Sauter wird der hohe Aufwand von Fr. 7000.- für den Rückkauf der SOW-Karten hinterfragt. Gian-Reto erklärt, dass für dies der Maximalbetrag gemäss unserem Vertrag mit dem Verein SOW ist. Er ermöglicht uns die Übernahme der leeren Karten der Wettkampfgebiete und der überarbeiteten Karten der Trainingswälder (Churer Altstadt, Iis Aults, Bonaduz, Dreibündenstein, Crestasee, rocksresort). Von Riet Gordon und Claudio Wetzstein wird dieser Betrag als guter Preis für diesen umfassenden Kartensatz eingestuft. Marcel weist auf das Verhältnis des Nutzen dieser Karten für uns im Vergleich zu einer allenfalls selbst zu finanzierenden Kartenüberarbeitung hin.

Ruth Wolf erläutert als Vizepräsidentin des OKs SOW 2011 zum Posten Einnahmen aus der SOW, dass ein allfälliger Gewinn der SOW im Verhältnis zum Helfereinsatz (Schlüsselpersonen, Ressorts) an die Vereine ausbezahlt wird. Vom OK wird mit einem Gewinn gerechnet, aber dessen Höhe ist unsicher.

Nach Diskussionen und Erläuterungen wird abgestimmt: das Budget wird bei zwei Enthaltung angenommen.

9. Ehrungen

Folgende Ehrungen werden vorgenommen:

Ehrung	Geschenke	Übergabe
Jugendförderung 2010 (Beilage 6/ wird im Chalchofa 11-3 publiziert: Sabine Egli, Annick Attinger, Cornelia Camathias) Claudio Rohrbach, Rolf Camathias, Sabine Egli Florian Attinger	Kinogutschein für ganze Schweiz Gutschein von orienteering.ch Beitrag in bar, zu verwenden in einem Zürcher Sportgeschäft	Simon Egli
Laufleiter SPM 2010: Silvio Sauter: SPM/LOM	Essensgutschein	Chris Kim
Nina Schaad: Kantonaler sCOOL Anlass	Gutschein für Wollverkauf	
Erste Meisterschaften / SOLV-Punktliste (Beilage 7, inkl. den weiteren	Naturalpreise (Bündner Bergkäse)	Marcel Ruppenthal

Podestplätzen im Chalchofa 11-3)		
Chalchofa Redaktion: Madlaina Schaad	Gutschein für Fotovergrößerung im Posterformat	Urs Sutter

Riet Gordon, Lukas Stoffel (BüOLV), Remo Cavegn (Präsident des Bündner Verbands für Sport) und Marcel Ruppenthal übergeben den Verbandssportpreis 2010 des Bündner Verbands für Sport. Diesen erhalten dieses Jahr die Geschwister Nina Schaad- Sommerau (Laudation durch Marcel Ruppenthal) und Luzi Sommerau (Laudatio durch Luki Stoffel). Beide Preisträger haben sich über viele Jahre in verschiedenen Funktionen für den OL-Sport in Graubünden in vorbildlicher Weise engagiert. Dabei wird vor allem auch der Einsatz zur Förderung des Nachwuchses speziell erwähnt. Die Preisträger zeigen sich überrascht und danken herzlich für die Ehrung.

Auch Remo Cavegn dankt als Präsident des Bündner Verbandes für Sport den Geehrten für ihre Leistungen. Er zeigt sich zudem beeindruckt über das grosse Engagement der OLG für unseren Sport und dankt für die Einladung an die GV.

10. Varia und Kurzvorträge

Marcel macht den Hinweis, dass auf unserer Webpage die vielen Fotos aus den „geöffneten Fotoalben“ zu finden sind.

In einem interessanten Vortrag erzählt Albert Bilgerig anhand seiner eigenen Erlebnisse, wie in Graubünden in der Zeit vor der OLG Chur OL-Sport durchgeführt wurde.

Gabriela Diethelm stellt eine Fotobuch vor, dass aus den gesammelten Fotos aus 40 Jahren OLG erstellt wurde. Sie schenkt dem Vorstand ein Exemplar. Das Fotobuch kann bei Gabi bestellt werden. Es kostet Fr. 75.-.

Der Präsident dankt zum Schluss dem „Hausherrn“ Peter Andres für das Gastrecht in der Aula und im Restaurant der Gewerbeschule.

Der Präsident lädt anschliessend zum Käse- und Dessertbuffet ein und schliesst die Generalversammlung um 2200 Uhr.

Für das Protokoll:

Urs Sutter, Aktuar

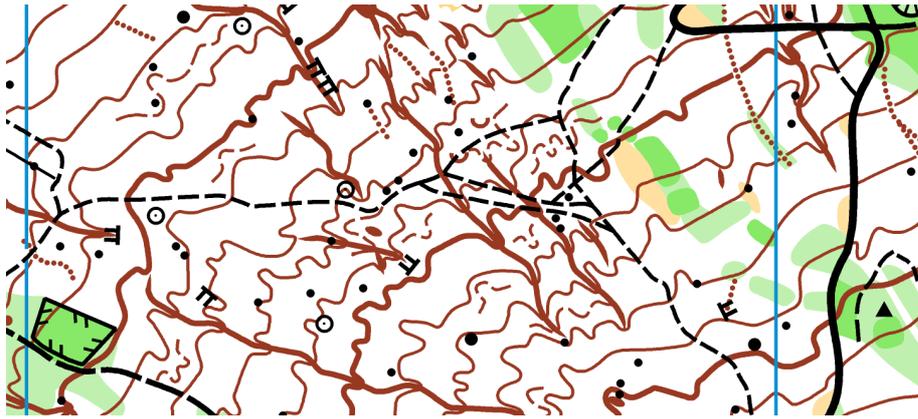
Podestplätze mit Clubbezeichnung OLG Chur 2010

SPM	Ursi Ruppenthal	2.	D35	Ski OL SM lang, Langis		
				Yvonne Gantenbein	2.	DE
MOM	Ursi Ruppenthal	1.	D35	Philipp Kleger	1.	H20
	Ruth Wolf	2.	D65	Sarah Kleger	1.	D20
	Florian Attinger	2.	H14	Luki Stoffel	3.	H40
				Vivian Kleger	1.	H14
LOM	Florian Attinger	2.	H14	Florian Attinger	2.	H14
				Claudine Ruppenthal	2.	D17
				Michelle Ruppenthal	1.	D14
Ski OL SM Kurz, Davos	Ladina Lechner	1.	DE			
	Ursi Ruppenthal	2.	DA	Bike O Lang und mittel		
	Philipp Kleger	1.	H20	Florian Attinger	3.+3.	H14
	Annetta Schaad	3.	DA			
	Sarah Kleger	2.	D20			
	Véronique Ruppenthal	1.	D17	Farmer OL Trophy		
	Claudine Ruppenthal	3.	D17	Ursi Ruppenthal	2.	D35
	Nicolo Däppen	3.	H17	Florian Attinger	2.	H14
	Michelle Ruppenthal	2.	D14			
	Doris Müller	1.	D50			
	Vivian Kleger	1.	H14			
	Florian Attinger	2.	H14			
	Seraina Denoth	2.	OK			

Jugendförderungsfonds OLG Chur 2010

	Internationale Mehrtageläufe	Betrag	Internationale Wettkämpfe (inkl. Arge Alp)	Betrag	LOM NOM SPM TOM SOM	Betrag	Total
Egli Sabine Attinger Annick Camathias Cornelia			3.D18	50.-			50.-
Claudio Rohrbach			2. H16	20.-			20.-
Camathias Rolf			1. H12	20.-			20.-
Egli Sabine			3.D18	20.-			20.-
Florian Attinger			1. H14	20.-	2.LOM 2.MOM	20.- 20.-	60.-

Total 170.-



48. Churer OL (*26)

3. Lauf der Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft 2011

Sonntag, 22. Mai 2011

Veranstalter:	OLG Chur		
Laufleiter/Bahnleger/Kontrolle:	Claudio Wetzstein / Dieter Wolf / Claudia Wetzstein		
Besammlung / WKZ:	Turnhallen Montalin, Chur (09.30 bis 12.00 Uhr) (bekannt vom Nationalen OL-Weekend 2008)		
Startzeit:	10.30 bis 13.00 Uhr		
Karte	Fürstenwald 1:15'000 und Fürsti 1:10'000, Stand Frühling 2008, eingedruckte Bahnen für alle Kategorien		
Laufgebiet:	sanft abfallender Mischwald am Stadtrand von Chur, viele Gräben und Trockenrinnen in Fallrichtung, meist gut belaufbar zum Teil Fallholz		
Kategorien:	Alle nach WO ausser H/D20, Kategorien stark zusammengelegt (14 Bahnen) Offen: kurz, mittel und lang (einfache Bahnen; Einzel oder Gruppen)		
Wettkampfform:	Normaldistanz mit Siegerzeiten nach WO		
Startgeld:	Jahrgang 1995 und jünger	Fr. 10.00.-	} Bezahlung am Lauftag
	Jahrgang 1994 bis 1991	Fr. 12.00.-	
	Jahrgang 1990 und älter	Fr. 18.00.-	
	Zusatzkarte	Fr. 3.00.-	
Anmeldung:	nur am Lauftag		
Auskunft:	Claudio und Claudia Wetzstein, Signinastrasse 17, 7000 Chur Tel. 081 284 23 62; Mail: wetzstein-wenger@bluewin.ch		
ÖV:	Bahnhof Chur; Ankunft aus Richtung Zürich immer 43 resp. 52 Ankunft aus Richtung St. Gallen immer 38 (5 min. zu Fuss bis WKZ)		
Parkplätze:	nur in den Parkhäusern von Chur City (gebührenpflichtig) ca. 2.5 km ab Autobahn-Ausfahrt Chur Nord >>> Zentrum		
Weg zum Start/Ziel	ca. 3.0 km; 100 m Steigung; die Benutzung des Stadtbusses ist möglich (gebührenpflichtig)		
Auswertung:	mit SPORTident; Miete SI-Card am Lauftag: Fr. 2.00		
Verpflegung:	einfache Festwirtschaft im Schulhaus		
Besonderes:	einfache Organisation, kein Kinderhort		
Weitere Informationen:	Weisungen später nur auf http://www.olg-chur.ch		
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.		

OL Bündner Meisterschaften 2011

6. TMO, Roveredo

Sonntag, 29. Mai 2011

Veranstalter: ASCO Lugano
Laufleiter: Stefano Castelli

Kategorien der Bündnermeisterschaften 2011:

D/H 10, 12, 14, 16, 18, DAL/HAL, D/H 40, 50 und H 60 (alles TMO-Kategorien).

Zusätzlich D 60: titelberechtigt mit Start in D50.

Anmeldung: (inkl. Meldeschluss): 21. Mai 2011, online, go2ol

Infos zu

- Startgeld
- WKZ / Besammlung / PP
- Startliste / erster Start
- Laufkarte (Bahnen sind eingedruckt)

Unter:

www.asti-ticino.ch/co/index.php?folder=program&main=volantino

Rangverkündigung der Bündner Meisterschaften (durch BüOLV):

Info-Blatt mit Zeitpunkt der Rangverkündigung wird im WKZ aufgehängt

Vorstand BüOLV, Anfang Mai 2011

Erinnerung

12. Churer Laufparade

Freitag, 17. Juni 2011

Weitere Informationen:

<http://www.lauf-parade.ch>

Anmeldung bis Freitag, 20. Mai

Bitte Jahrgang angeben.

Simon Egli

079 424 09 38

simon.egli@stud.unibas.ch



RODIGARI

Gartencenter Domat/Ems

Churerstrasse, 7013 Domat/Ems, tel. 081 633 22 12

fax 081 633 41 35, www.gartencenter-domatems.ch

Schweizer Fünferstaffel (55. Ausgabe)

Kinderstaffel

am Sonntag, 26. Juni 2011

Diese Staffel besteht aus fünf LäuferInnen. Da je nach Strecke unterschiedliche Vorgaben bestehen, sind die Staffeln bunt gemischt. Damen, Herren, Junioren, Senioren und Eliteläufer nehmen teil. Insgesamt etwa 150 Teams treten jeweils an. Der Reiz besteht im Vergleich zwischen den Klubs und in den klubinternen Duellen (z.B. Familienstaffeln, Alt gegen Jung, Chur gegen Ems). Mit der Kinderstaffel besteht ein tolles Angebot für die jüngsten OL-Läufer (bis Jg. 1999). Staffel-Neulinge sind sehr willkommen!



Schweizer Fünferstaffel-OL

Veranstalter	OLG Stäfa
Karte	Pfannenstiel
Strecken	variable Länge und Schwierigkeit
Kinderstaffel	kurze und einfache Strecken für H/D 10-12, 3 LäuferInnen pro Team

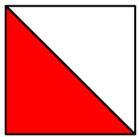
Informationen	www.olgstaefa.ch
Anreise	gemeinsam mit SBB
Kosten	Startgeld und Fahrtkosten übernimmt die OLG Chur

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

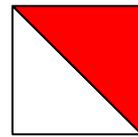
Anmeldeschluss Sonntag, 5. Juni

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

Ausschreibung / Invid



Abend-Orientierungsläufe 2011



Cuorsas d'orientaziun da la saira 2011

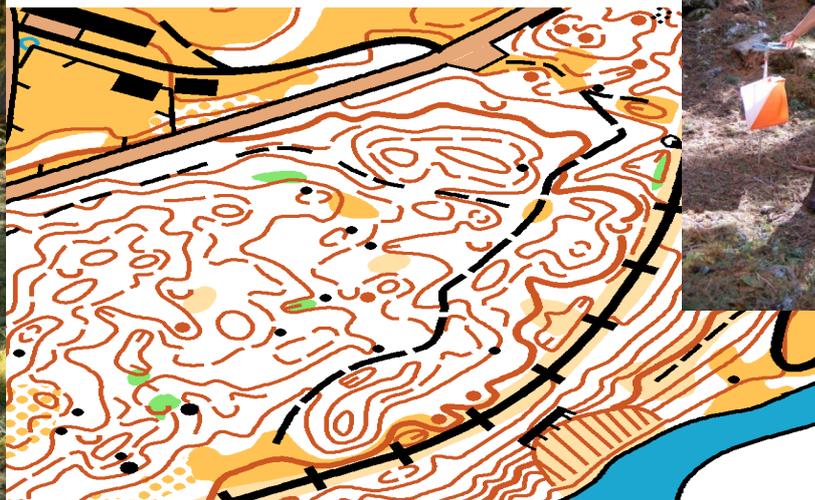
für Anfänger und Fortgeschrittene/per principiants ed avanzos



1. Lauf: Donnerstag, 16. Juni 2011, Champfèr
2. Lauf: Donnerstag, 30. Juni 2011, Punt Muragl
3. Lauf: Donnerstag, 14. Juli 2011, St. Moritz-Olympiaschanze
4. Lauf: Donnerstag, 21. Juli 2011, S-chanf, Flablager
5. Lauf: Donnerstag, 28. Juli 2011, Celerina, San Gian
6. Lauf: Donnerstag, 11. August 2011, St. Moritz Bad

Infos/Resultate: www.engadinol.ch

Neu: Engadiner Hotelmeisterschaften



**Graubündner
Kantonalbank**

Dieser Anlass wird unterstützt aus dem Beitragsfonds der Graubündner Kantonalbank

graubündner SPORT

wega Buchhandlung und Papeterie

Informationen/Infurmaziuns

	1. Lauf	2. Lauf	3. Lauf
Datum	Do. 16. Juni 2011	Do. 30. Juni 2011	Do. 14. Juli 2011
Besammlungsort	Champfèr Post	Punt Muragl, Bushaltestelle	St. Moritz, Olympiaschanze
Karte	God Surlej 1:10'000	God da Staz, 1:10'000	God Surlej 1:10'000
Organisation/Auskunft	Daniel Müller	Jan & Monika Kamm	Daniel & Jacqueline Giger
Preissponsor			

	4. Lauf	5. Lauf	6. Lauf
Datum	Do. 21. Juli 2011	Do. 28. Juli 2011	Do. 11. August 2011
Besammlungsort	S-chanf, Flab Lager	Celerina, San Gian	St. Moritz, Jugendherberge
Karte	S-chanf-Flin, 1:10'000	Chastlatsch 1:5'000	God da Staz/Surlej, 1:10'000
Organisation/Auskunft	Claudia Hartmann & Martin Hefti	Riet Gordon	Riet Gordon
Preissponsor	 Restaurant Dorta, Zuoz		

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

Neu: Engadiner Hotelmeisterschaft. Teilnahmeberechtigt sind alle Angestellten in Engadiner Hotels/Restaurants. Es zählen die drei besten Resultate nach Rückstandsprozenten

WALDHAUS SILS

A family affair since 1908 ***** Sponsor Hotelmeisterschaften

Abend Orientierungslauf Serie

Davos

Sommer 2011

verschiedene OL-Bahnen:

- kurze Bahn mit einfachen Posten
- mittlere Bahn mit schwereren Posten
- lange Bahn mit wenig Posten, langen Laufstrecken

Einführungen in Kartentechnik:

- am 1. und 2. Lauftag

Ausrüstung:

- Lafschuhe mit Profil, der Witterung angepasste Kleidung
- Eine beschränkte Anzahl Kompass steht zur Verfügung.

Kosten:

- Schüler und Lehrlinge gratis
- Erwachsene Fr. 5.—
- Karte und Zeitmessung inkl.



Daten:

Wochentag	Datum	Laufgebiet	Besammlung	Laufzeit
Mittwoch	15.06.2011	Stilli-Waldji	Stilli Bushaltestelle	17.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch	20.07.2011	Flüelapass	Wägerhus, Abzw. Jöriseen	17.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch	24.08.2011	Drusetscha	Hotel Kulm, Bahnhof Wolfgang	17.00 – 19.00 Uhr

Die Besammlungsorte sind alle mit ÖV erreichbar.

Auf der Homepage OLG Davos www.OLG-Davos.ch sind die Besammlungsorte auf einer Karte markiert. Weitere Auskünfte erteilen der technische Leiter, Dieter Wolf, Telefon: 081.413.09.81 und Urs Krähenbühl, Präsident OLG Davos, Telefon: 081.413.74.77.

1. Stadt-OL Glarus

Datum: Mittwoch 22. Juni 2011

Karte: Glarus

Weitere Informationen: später via Webseite www.olg-chur.ch oder bei Bruno Schneider (bruno.schneider58@bluewin.ch)



In Glarus wird für einmal in der Stadt gestartet (Foto Ruedi Etter, Glarner OL Tag Oktober 2009)



Bieler Sport Bonaduz
run bike nordic

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

Alle OLG-Mitglieder erhalten auf alle Bruttoeinkäufe
15% Rabatt in Form einer Warengutschrift!
(Mitgliedschaft muss einmal mitgeteilt werden)

NWK-Kaderzusammenzug 5./6. März St. Gallen

von Nicolo Däppen

Wie bei allen KAZU's mit ÖV-Anreise trafen wir uns in der Bahnhofunterführung in Chur. Dann ging es in zügigem Tempo nach St.-Gallen, wo uns, kaum ausgestiegen, schon das erste Einwärmen erwartete. Kaum waren wir schwer schnaufend im Tram angekommen, fuhr es auch schon los. Nach ein paar Haltestellen stiegen wir aus und betraten eine völlig vereinsamte Jugendherberge; die Betreiberin war so nett gewesen uns bereits vor der offiziellen Eröffnung der Jugi einzulassen, damit wir uns umziehen konnten. Umgezogen und startklar warteten wir auf das nächste Tram um nach Eggen zu fahren, wo 2 Trainings geplant waren. Die Gute-Laune-Stimmung verflieg zusehends, als die Umgebung immer weisser und kälter wurde...

Trotz des erschwerenden Umstandes, dass im Wald ca. 30 cm Schnee lagen, welche das Rennen merklich anstrengender machte, meisterten wir einen Partner-OL und einen anschliessenden Höhenkurven-OL. Nach den beiden OL's gab es tatsächlich noch solche, die zu faul waren um auf ein Tram zu warten und deshalb mehr als eine halbe Stunde zur Unterkunft joggen...

Wieder in der Jugendherberge angekommen, mussten wir uns erst einmal stärken um wieder einigermaßen zu Kräften zu gelangen. So kam es, das fast alle (einschliesslich Annetta, wenn auch sehr zurückhaltend) Waffeln mit Zucker und Zimt assen. Danach öffnete auch die Jugi für diese Saison die Tore und wir konnten endlich die Zimmer beziehen. Anschliessend

dušchten alle möglichst ausführlich bis es kein warmes Wasser mehr hatte. Darauf folgte ein Stretching im gemütlichen Fernsehzimmer, während im Fernsehen die Kinderserie „wenn Elfen helfen“ lief. Nachdem wir auch dies überlebt hatten (die Fernsehserie), konnte wir nun das lang ersehnte Nachtessen einnehmen. Zur Abwechslung gab es einmal Spaghetti mit Bolognesesauce. Während nun die Jüngerer ins Bett mussten blieb der Rest des Kaders auf und schaute noch einen Film zu Ende der im Fernsehen lief.

Am nächsten Tag gab es ein vielfältiges Frühstücksbuffet, mit allem möglichen zu essen und zu trinken. Danach räumten wir unser Zimmer auf (eine nicht zu unterschätzende Aufgabe). Anschliessend reisten wir nach Scherzingen um am 59. Amriswiler OL teilzunehmen. Es war ein schöner Wald, ohne allzu viel Dickicht, der jedoch leider nicht allzu flach gewesen war.. Mit einigen Erfolgen (Juno und Claudine auf dem dritten Platz und Veronique auf dem ersten Platz) reisten wir danach nach Hause. Es war wieder einmal ein schöner KAZU gewesen.

Trainingslager NWK GR/GL über Ostern in Bevaix

von Erich Möller

Karfreitag 22.04.2011

Zeit: 8.45

Ort: Bahnhof Chur, Parkplatz Westseite

Das ganze Theus Büssli ist von Athleten besetzt, das ganze Büssli? Nein, zwei Plätze sind noch frei. Zwei unbeugsame Bonaduzer, die da wären Claudio Rohrbach und Erich Möller leisteten der Zeit einen unbeugsamen Widerstand. Die beiden unbeugsamen Bonaduzer kommen mit ihrem Zug zu spät an und müssen daher mit den schlechtesten Plätzen vorlieb nehmen. Naja, besser als gar kein Platz. Aus diesem Erlebnis lernten die beiden

jedoch etwas, bei nächster Gelegenheit werden sie sich wohl oder übel der Zeit beugen, um einen Platz im Büssli zu erkämpfen...weiteres dazu in einem folgenden Bericht.

Nach dem die Ordnung hergestellt worden ist, fuhren wir mit einem Zwischenstopp in Trimmis und Zizers Richtung Bevaix am Neuenburgersee. Angekommen hiess es sogleich, sich zu einem Training bereit zu machen. Es stand ein extensives Training mit reduzierter Karte auf dem Programm. Es verlief alles planmässig. Nur zwei Bündner (aus Datenschutzgründen bleibt ihre Identität anonym) wurden nach einer Laufzeit von über 1.30 h



Erich fliegt dem Ziel entgegen (Foto Martin Wehrli)

noch vermisst. Es sollten gerade die ersten Suchtrupps losgeschickt werden, als es in den Büschen raschelte und die zwei Vermissten aus diesen hervortraten. In diesem Training machten wir die erste Bekanntschaft mit dem hartnäckigen Blütenstaub, der uns in den darauf folgenden Tagen weiterhin auf Trab halten sollte...

Folgend machten wir uns auf den Weg zu unserer Unterkunft, dicht gefolgt von den Tessiner, die uns übrigens in den folgenden Tagen äusserst oft „trämmelten“.

Vor dem Abendessen stand noch ein kurzer Sprint auf dem Programm. In diesem zeigte sich, dass sich die Tessiner im Training zuvor mehrheitlich ausgeruht hatten. Sie siegten überlegen. 0:1 stand es also nach dem ersten Tag. Nun hatten wir uns ein ausgiebiges Abendessen verdient. Mit einer Theorielektion über Höhenkurven ging ein spannender und lehrreicher Tag zu Ende.

Samstag 23.04.2011

Nach einer mehr oder weniger angenehmen Nacht stand heute ein Mammutprogramm an.

1. 1 ½ Stunden Fahrt nach Lamoura
2. Ein Höhenkurventraining in sehr schönem Gelände.
3. Mitteldistanz am Nachmittag
4. 1 ½ Stunden Fahrt zurück in die Unterkunft

5. Unihockeymatch Grigonesi VS Ticinesi

1. Die Fahrt wurde gut überstanden. Dank iPod, Laptop und Smartphones war es angenehm still im Büssli.
2. Das Höhenkurventraining war durch den wunderschönen Wald, den die meisten von der letztjährigen SOM und dem 3. Nat. kennen, ein sehr



Höchste Konzentration beim Team Graubünden vor dem Unihockey-Match (Foto Annetta Schaad)

positives Erlebnis. Alle fanden den Weg und so konnten wir ein gemütliches Mittagessen einnehmen.

3. An der Mitteldistanz konnten wir dank Top Leistungen zu den Ticinesi aufschliessen.

Neuer Stand 1:1

4. Die Heimfahrt verlief noch ruhiger, als die Hinfahrt. Es lief bereits die mentale Vorbereitung für das Wichtigste des heutigen Tages, der Unihockeymatch. Einige versuchten aber auch, den Stress durch ein wenig Schlaf abzubauen, was den einen auch gelang.

5. Das Abendessen wurde unter genauer Beobachtung der „Feinde“

eingegenommen. Gesprächsthema Nr. 1 war die mögliche Aufstellung/Taktik etc. des „Feindes“. Eins war bereits klar, das Spiel wird hart umkämpft werden. Für uns galt nur ein Sieg. Die Nervosität stieg mit jeder weiteren Minute. Die Fahrt zum „Stadion“ galt als letzte ruhige Möglichkeit nochmals Spielzüge, Abschlusswechsel und Auswechslungen zu regeln. Bei der Ankunft, gab es eine Konfrontation mit dem Feind zu vermeiden. Dies gelang jedoch leider nicht ganz. Die Stimmung wurde bereits vor dem Spiel durch Provokationen beiderseits angeheizt. Es entstanden hitzige Wortgefechte. Die Trainer/Captains der beiden Mannschaften hatten Mühe die Streitigkeiten zu unterbrechen.

Das Team Graubünden bestand aus:

-Captain: Erich Möller

-Torwart: Claudio Rohrbach

-Verteidiger: Simon Sauter, Nicolas Leuenberger

-Stürmer: Coni Meili, Juno Kim

In den Katakomben (Garderoben) wurde die Stimmung der Mannschaft durch Captain Erich Möller ein wenig ruhiger. Der Fokus lag nun voll und ganz auf unserer Taktik und dem Anpfiff. Das Team wurde mit einem ohrenbetäubenden Fanchorus begrüsst.

Bereits vor dem Anpfiff sorgte der Schiedsrichter für Aufruhr, es war kein anderer als Tessiner Patrizio Campana, der verletzungsbedingt auf die Partie verzichten musste. Nach eifrigen Diskussionen ergaben wir uns in unser Schicksal einen parteiischen Schiedsrichter zu haben.

Gespielt wurden 3x15 Minuten.

Trotz eines spannenden, knappen und sehr umkämpften Spiels verloren wir schlussendlich, unglücklich mit 6:7. Obwohl das letzte Tor bis heute noch umstritten ist...

Somit sind uns die Tessiner mit 1:2 weiter davon gezogen.

Nach diesem strengen, aber trotzdem sehr schönen Tag schliefen alle tief und fest.

Eine Revanche ist bereits geplant...

Ostersonntag 24.04.2011

Die Beine waren schwer, der Rücken verspannt und die Augen noch zu, als wir an diesem Ostersonntag am Frühstückstisch sassen. Die Anstrengungen des letzten Tages stand uns allen ins Gesicht geschrieben. Gesprochen wurde wenig. Die meisten waren mit sich selbst beschäftigt. Den Frauen ginge es noch besser, als uns Männer. Diese konnten immerhin am Abend beim Unihockeymatch zusehen...

Heute standen eine Langdistanz und ein Massenstart auf dem Programm.

Die Langdistanz fand auf der Karte Tête Plumée statt. (Vor einigen Jahren fand ein Nationaler statt) Der Wald war nass. Dies verstärkte den Blütenstaub auf unseren Kleidern. Sogar unsere Füsse waren mit einer gelben Schicht überzogen. Die Langdistanz wurde zu einem sehr extensiven Training.

Am Nachmittag wurden 5 Sprints mit Massenstart/Jagdstart gestartet. Dies wurde in drei verschiedenen Gruppen gemacht. Es wurde gefightet bis auf die letzten Meter..

Schlussendlich stand noch ein so genannter Micro-O auf dem Programm.

Der Micro-O wurde auf einer Distanz von 0.7 km durchgeführt. Das schwierige daran war, dass an jedem Posten mehrere Posten standen. Man musste auf Grund der Postenbeschreibung den richtigen wählen. Die Bündner zeigten sich in diesem Event sicherer und konnten 2:2 ausgleichen. Nach diesem wirklich sehr anstrengenden Nachmittag waren alle froh darüber, dass heute Abend kein Programmpunkt geplant

war.

Auf der Rückfahrt vom Training gelang es uns Dank Simon Sauter die Ticinesi abzuhängen -> wir konnten alle warme Duschen geniessen, ehe sie überhaupt bei der Unterkunft angekommen sind.

Ostemontag 25.04.2011

Letzter Tag des Trainingslagers, das heisst:

- Zimmer räumen
- Lagerstafette
- Rückfahrt nach Chur

Das Zimmer räumen gelang den einen schneller, den anderen weniger schnell. Die Frauen waren wie üblich 15 min zu früh und die Männer 10 min zu spät. Dies kostete den Männern die hinteren Bankreihen im Büssli... Dies sorgte für einigen Gesprächsstoff..

Die Stafette wurde äusserst kurios, da es keine Postenbeschreibungen gab, war die Disqualifikationsquote relativ hoch. Die ersten drei Teams wurden alle disqualifiziert, auf Grund eines oder mehreren Postenfehlers. So siegte schliesslich das eigentlich 4. platzierte Team.

Die Rückfahrt nach Chur erfolgte ohne grössere Schwierigkeiten. So trafen wir pünktlich um 17.45 müde, entkräftet und froh darüber in unseren eigenen Betten schlafen zu können in Chur ein.

Das Trainingslager war wie immer lehrreich, intensiv und lustig.

An dieser Stelle möchte ich im Namen des NWK GR/GL einen herzlichen Dank an Annetta Schaad und Martin Wehrli richten!



Véronique, Lisha und Michelle warten auf die ersten Staffelläufer (Foto Annetta Schaad)

Plauschwoche 26.-30. April in Chur und Umgebung

von Véronique Ruppenthal

Auch dieses Jahr wurde von der OLG Chur in den Frühlingsferien die traditionelle OL-Plauschwoche durchgeführt. Mehr als 25 TeilnehmerInnen aus jeder Altersklasse wurden von den schönen Wäldern rund um Chur angelockt und nutzten die Gelegenheit, vier Tage lang darin zu trainieren. Während die Fortgeschrittenen die Möglichkeit bekamen, an ihrer Kartentechnik zu feilen, wurden auch einige Neuanfänger in die Kunst des Kartenlesens eingeführt. Neben Trainingsformen wie Stern-OL, Schmetterlings-OL, Linienlauf und

Kompass-Sprint, gehörten natürlich auch der legendäre Schleckmaul-OL und die Abschluss-Staffel aufs Programm. Doch im Vordergrund stand diese Woche der Spass und die Förderung des Zusammenhaltes. Beim täglichen Picknick balancierte man gemeinsam auf der Slackline, man trug harte Fussball-Matches aus, unterbot Stempelsprint-Zeiten, ass Kuchen oder trank gemütlich eine Tasse Kaffee. Am Samstag bekamen alle TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ihr Gelerntes am OL für Alle im Fürstenwald unter Beweis zu stellen. Alles in Allem können wir auf eine erfolgreiche Woche zurück blicken. Auch Petrus spielte mit und



Rolf Camathias, Vivian Kleger, Jan Puntschart und Nicolas Schuler machen gerade Pause

verschonte uns manchmal äusserst knapp vor den aufkommenden Regenschauern. Wir hoffen natürlich, dass auch der eine oder andere Neuling von der Faszination des Orientierungslaufes gepackt und vom OL-Fieber angesteckt wurde. Herzlichen Dank an alle Leiter und natürlich auch an die Teilnehmer!

Mittwoch, der 2. Tag Bot Tschavir / Bot Danisch

von Elena Schuler, Livia Giezendanner und Anja Scherrer

Morgens haben wir (die Fortgeschrittenen) eine Runde mit 16 Posten gelaufen. Bei den ersten 4



Véronique Ruppenthal und Claudia Wetzstein: zwei fleissige Leiterinnen

Posten musste man auf den Hügel rauf und auf der anderen Seite wieder runter. Das bei etwa 3 Hügeln. Anja sagte etwa 8 mal: „Beim OL muss man auch klettern können!!“



Grossvater Francis und Enkelin Gianna Galfetti

Die restlichen Posten waren einfacher, aber weniger lustig. Dann assen wir mit den Anfängern Z'mittag, in der Nähe der Finnenbahn. Martha hat Kaffeepulver und Käthi heisses Wasser mitgebracht. Am Nachmittag mussten die Fortgeschrittenen einen Hügel „besteigen“ um dort der berühmten Höhenlinie nachzulaufen. Rund um die Höhenlinie waren etwa 11 Posten verteilt, die man finden musste. Die 11 Posten haben die Anfänger am Morgen gesetzt. Das war unser Tag bei den Fortgeschrittenen. Was die Anfänger gemacht haben (ausser Postensetzen) wissen wir nicht.



Angela Zindel, Linda Puntschart, Michelle und Ursi Ruppenthal genießen den Zmittag.



Für Muriel Schuler heisst es Fuss hochlagern.



Die Jüngsten starten zum Schleckmaul-OL.



Kurz darauf stehen auch die Älteren auf der Startlinie bereit.

Fotos von Cornelia Camathias, Gabriela Diethelm und Adrian Puntschart
weitere Fotos unter www.olg-chur.ch -> Fotos -> 2011 -> Plauschwoche

WM-Vorbereitung einmal anders

von Yvonne Gantenbein

Vor der Ski-OL WM in Schweden Ende März durfte ich bereits gut zwei Wochen Ferien in Skandinavien verbringen. Zusammen mit Kollegin Ursina Accola erlebte ich mit der Teilnahme am Vasalauf und dem Birkebeinern zwei Highlights.

Das war der Vasa-Lauf

Am Vortag holen wir im Zielort Mora (SWE) unsere Startnummern, die noch fast gleich aussehen wie bei der ersten Durchführung vor 90 Jahren, und wachsen während vier Stunden unsere Klassisch-Skis. Mit unseren äusserst gastfreundlichen rumänischen und ungarischen Ski-OL-Freunden Klaus und Laura füllen wir mit Älplermakkaroni die Kohlenhydratspeicher.

Am Lauftag müssen wir bereits um 2:45h aufstehen, frühstücken und die Skis fertig wachsen, damit wir um vier Uhr im Bus sitzen für die zweistündige Fahrt an den Start in Sälen. Schliesslich will ich diesmal rechtzeitig am Start sein und nicht wie vor einem Jahr den Start verpassen. In meinem Startblock treffe ich bei -16°C drei bekannte Schweizer, was bei 16'000 Teilnehmern (davon nur 1000 Frauen) ein schöner Zufall ist. Sämtliche Läufer starten um acht Uhr. Nach 500m Rennstrecke werde ich kurz in einen Massensturz verwickelt, ansonsten komme ich sehr gut aus dem Startfeld. Den Vasalauf mit seinen 90 flachen Kilometern bewältige ich mit grösstenteils stumpfen Skis. Während 30km bin ich zufällig mit einer Langlauf-Lehrer-Kollegin unterwegs. Mit ihr wechsle ich immer wieder ein paar Worte. Aber wir sind weit und breit die einzigen, die etwas sagen. Läufer und

Zuschauer sagen kaum ein Wort. Jeder geniesst für sich die schwedischen Wälder. An den ersehnten Verpflegungsständen gibt es die berühmte Blåbärsuppe und Kaneel-Bullar. Nach 6:18h vorwiegend Doppelstock erreiche ich müde und erleichtert als 88. Frau das Ziel.

Zwei Wochen später am Birkebeinern

Diesmal müssen wir „erst“ um 4:30h aufstehen. Eine gut zweistündige Busfahrt führt uns von unserer Blockhütte in Nordseter an den Startort Rena. Dort fanen wir bei -15°C erst unseren Davoser Kollegen, die eine Stunde vor uns starten dürfen. Denn alle fünf Minuten wird ein Block von rund 200 Läufern losgeschickt. 54 traumhaft schöne Kilometer im klassischen Stil mit knapp 1500 Höhenmetern über einsame, frisch verschneite Fjälls im Sonnenschein sind für mich ein echter Genuss und ich bin fasziniert von der schönen Winterlandschaft. Dabei vergesse ich den 3.5 kg schweren Rucksack, den jeder Läufer mittragen muss, was auf die Sage der Flucht mit dem Königskind zurückgeht. Es herrscht beste Stimmung unter den Läufern und am Loipenrand. Nach 4:19h bin ich glücklich, überwältigt und gar nicht Mal so müde im Ziel.

Nur drei Tage später stehe ich am Start des ersten Rennens der Ski-OL WM.

Zebakäs

Churer Titelbilder im Magazine

Das Redaktionsteam des Swiss Orienteering Magazine hatte anfangs Jahr wohl eine OLG Chur-Phase. Sowohl bei der Januar-Ausgabe mit Michelle Ruppenthal, Linda Puntschart und Rea Grünenfelder als auch bei der Februar-Ausgabe mit Philipp Kleger war die OLG Chur auf dem Titelbild vertreten. Dass es ein OLG Chur-D14-Team-SM-Team auf das Titelblatt des Magazines schafft, ist aber keine Premiere. Vor 15 Jahren hatten es bereits Ursina Cagienard, Bettina Willi und Annetta Schaad auf Titelblatt des damaligen OL-Heft geschafft.

