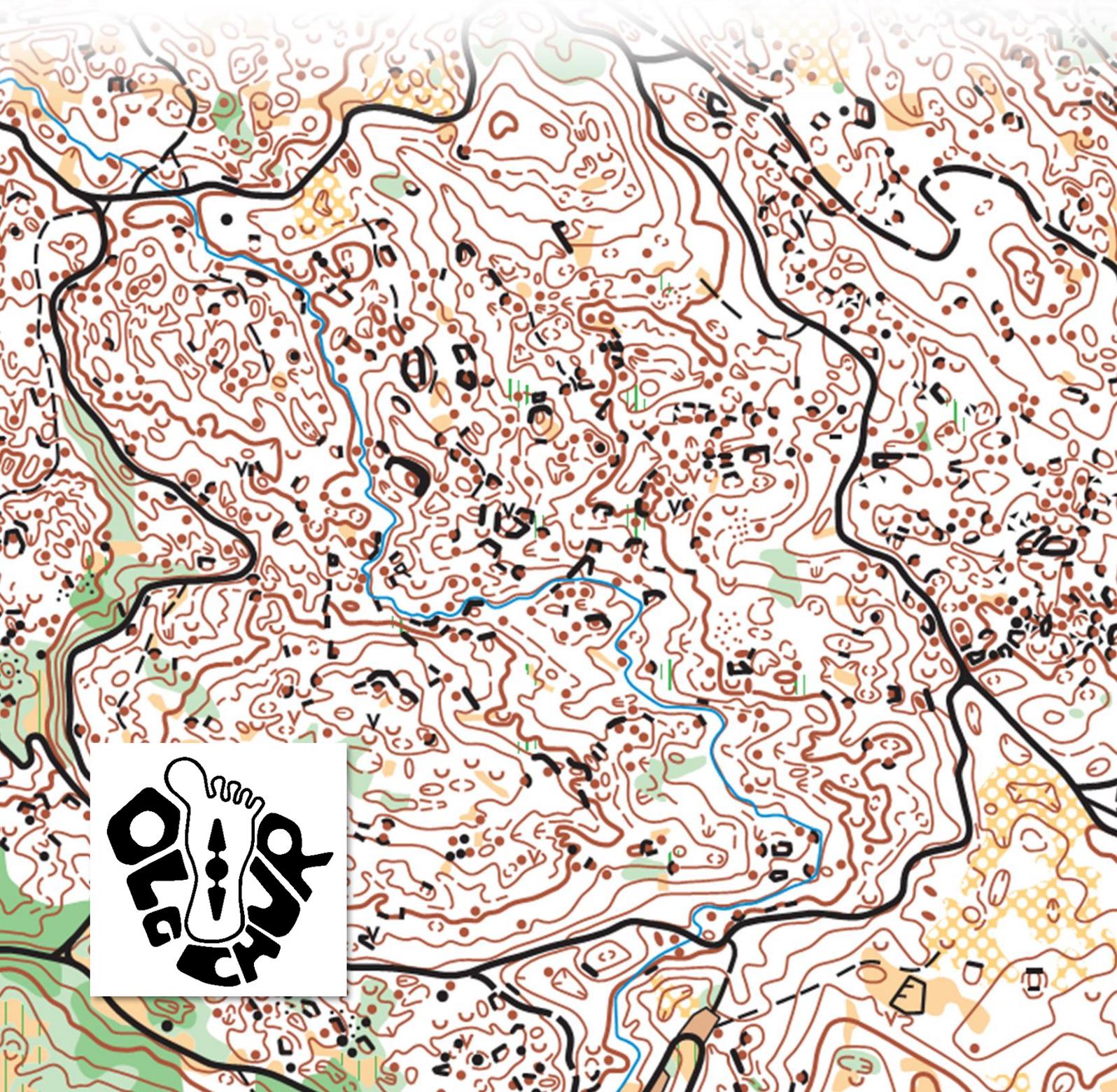


# Cha chofa

2021/2

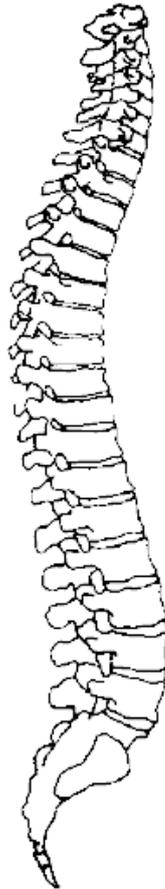
Cluborgan der OLG Chur



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





OL für Alle U20 & Nationalkader vom März im Fürstenwald  
(Foto: Marcel Ruppenthal)

**Redaktionsschluss Chalchofa 2021/3:**

31. Juli 2020

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

**Website:**

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

**Redaktionsteam:**

Véronique Ruppenthal  
Loëstrasse 75A  
7000 Chur

Cornelia Camathias  
Masanserstrasse 181  
7000 Chur



(( Mutationen: nur im gedruckten Chalchofa ersichtlich ))

## Trainingsangebot Frühling 2021

jeden Dienstag: **U20-Kartentraining**, um 18:00

jeden Mittwoch: **Online-Kraft**, um 19:00

jeden Donnerstag: **Lauftraining**, um 18:30

jeden Freitag: **U20-Hallentraining**, um 17:45

→ Ausschreibungen ab Seite 23

# News

## **Junioren-WM-Medaille für Delia**

Ende Februar/Anfang März hat Delia Giezendanner im estnischen Kääriku an der Junioren-Weltmeisterschaft im Ski-OL teilgenommen. Delia überzeugte dabei vor allem mit ihrer Konstanz auf hohem Niveau und konnte gar mit einer Bronzemedaille im Gepäck nach Hause reisen.

In den Einzelrennen klassierte sich Delia dreimal unter den ersten Zehn (8. Sprint, 7. Langdistanz, 10. Mitteldistanz).

Einen Diplomplatz verpasste sie in der Langdistanz nach einer Laufzeit von über eineinhalb Stunden lediglich um 25 Sekunden. Umso vielversprechender sind diese Resultate wenn man bedenkt, dass Delia noch zum jüngeren Jahrgang im Feld zählte.

In der abschliessenden Staffel lief die mittlerweile 19-Jährige – sie feierte an diesem Tag Geburtstag – mit ihrem Team aufs Podest. Mit Streckenbestzeit auf der zweiten Ablösung trug Delia massgeblich zur Bronzemedaille bei.

→ *Bericht über Delias Junioren-WM-Abenteuer ab Seite 38*

## **Véronique Ruppenthal neue EYOC-Trainerin**

Véronique Ruppenthal wird neue Trainerin des EYOC-Damenteam. Damit wird Véronique im August die Schweizer Delegation an die Jugend-EM (EYOC) in Litauen begleiten. Als Ergänzung dazu beginnt sie die Ausbildung zur Berufstrainerin.

## **Cloud-O im Fürstenwald und Ils Aults**

Das neue Angebot «Cloud-O» bietet allen Interessierten in der ganzen Schweiz Corona-konforme OL-Trainings-Möglichkeiten. Auch im Raum Chur kann trainiert werden, aktuell im Fürstenwald und im Ils Aults.

Cloud-O sind eine Alternative zu den abgesagten Wettkämpfen: Start und Ziel sowie Posten sind nur virtuell gesetzt (keine OL-Posten im Gelände!). Smartphone oder Garmin-Uhr übernehmen die Funktion der SI-Card. Die eingesetzte Handy-App ist «MapRun», die wir schon am Chlaus-OL getestet haben. Cloud-O bietet schon an etlichen Orten in der Schweiz Bahnen an. Link zur Anmeldung: [www.ol-events.ch](http://www.ol-events.ch)

Die Angemeldeten erhalten den Code fürs Freischalten der Karte auf der Handy-App und eine Bahnkarte als pdf, das man selbst ausdrucken kann.

Das Angebot ist für OLG-Chur-Mitglieder kostenlos, Externe zahlen 5 Franken pro Lauf.

Bei Fragen: Gian-Reto Schaad, [karten@olg-chur.ch](mailto:karten@olg-chur.ch)

## Mitgliederbeiträge

Wir bitten euch, den Mitgliederbeitrag für das Jahr 2021 bis Ende Mai zu überweisen. (IBAN CH96 0900 0000 7000 6400 5, OLG Chur, 7000 Chur)  
Bitte wenn möglich über ein PC- oder Bankkonto (Spesen).

Schüler, Lehrlinge und Studenten	CHF 45.-
Übrige	CHF 75.-
Gönner	mind. CHF 60.-

## Konto der OLG Chur

Hauptkonto: PC 70-6400-5 / IBAN CH96 0900 0000 7000 6400 5

## Mailingliste

Die OLG Chur hat eine Mailingliste. So können wichtige Infos, die man leicht vergisst oder für die der Chalchofa zu spät kommt, an die Mitglieder weitergegeben werden. Wer sich für die Mailingliste anmelden oder abmelden möchte, schickt eine E-Mail an **chalchofa@olg-chur.ch**. Wer eine Information hat, die alle OLG-Mitglieder interessiert, kann sich ebenfalls bei dieser Adresse melden. Das Mail wird so schnell wie möglich versendet.

## Nützliche Internet-Adressen

OLG Chur	<a href="http://www.olg-chur.ch">www.olg-chur.ch</a>
Bündner OL-Verband (BüOLV)	<a href="http://www.bueolv.ch">www.bueolv.ch</a>
Swiss Orienteering (nationaler OL-Verband)	<a href="http://www.swiss-orienteering.ch">www.swiss-orienteering.ch</a>
Internationaler OL-Verband (IOF)	<a href="http://www.orienteering.org">www.orienteering.org</a>
Internetanmeldung	<a href="http://www.go2ol.ch">www.go2ol.ch</a>
OLG Davos	<a href="http://www.olg-davos.ch">www.olg-davos.ch</a>
CO Engiadina	<a href="http://www.engadinol.ch">www.engadinol.ch</a>

## Vorstand der OLG Chur

Präsidium	vakant
Kartenwesen, Vizepräsidium	Gian-Reto Schaad
Technische Leitung	Adrian Puntschart
Finanzwesen	Claudia Wetzstein
Veranstaltungen	vakant
Nachwuchsbetreuung	Ursi Ruppenthal
Aktuariat	Conradin Meili
Beisitz	Michelle Abeni

# 51. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur



Protokoll der schriftlichen GV der OLG Chur vom 26. Februar 2021

## Traktandenliste

1. Genehmigung Protokoll der GV 2020
2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters
3. Genehmigung der Jahresrechnung 2020 und des Revisorenberichtes
4. Gesamterneuerungswahlen Vorstand
5. Wahl Rechnungsrevisor\*innen
6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
7. Jahresprogramm 2021
8. Anträge von Mitgliedern
9. Budget 2021
10. Varia

Aufgrund der Massnahmen gegen die Ausbreitung der Covid-19 Pandemie wird die GV 2021 schriftlich durchgeführt.

Die Einladung, das Stimmenblatt und die notwendigen Unterlagen zur GV wurden rechtzeitig per Post versendet oder auf der Webseite publiziert.

Insgesamt sind 110 gültige und unterzeichnete Stimmblätter retourniert worden.

Antworten des Vorstandes werden in kursiv aufgeführt.

## **1. Genehmigung Protokoll der GV 2020**

Das Protokoll der 50. Generalversammlung, wird mit 107 zu 0 Stimmen, bei 3 Enthaltungen genehmigt.

## **2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters**

Die statutarisch verlangten Jahresberichte des Präsidenten und des technischen Leiters wurden auf der Webseite publiziert.

Die Jahresberichte des Präsidenten a.i. werden entgegengenommen und verschiedentlich verdankt.

## **3. Genehmigung der Jahresrechnung 2020 und des Revisorenberichtes, Entlastung Vorstand**

Die Jahresrechnung wird mit 107 zu 0 Stimmen, bei 3 Enthaltungen angenommen und dem Vorstand Decharge erteilt.

## **4. Gesamterneuerungswahlen Vorstand**

Es gibt eine Demission im Vorstand:

Claudio Senn Meili: 8 Jahre im Vorstand für den Bereich Veranstaltungen.

Ursi Ruppenthal stellt sich als Leiterin Nachwuchs für den Vorstand zur Verfügung.

Dies bedeutet, dass weiterhin zwei Vakanzen im Vorstand bestehen, sowohl für den Bereich Veranstaltungen als auch für das Präsidium.

Abstimmungen:

- Gian Reto Schaad wird mit 109 zu 0 Stimmen, bei 1 Enthaltung gewählt
- Claudia Wetzstein wird mit 110 zu 0 Stimmen, bei 0 Enthaltungen gewählt.
- Adrian Puntschart wird mit 109 zu 0 Stimmen, bei 1 Enthaltung gewählt.
- Conradin Meili wird mit 109 zu 0 Stimmen, bei 1 Enthaltung gewählt.
- Michelle Abeni wird mit 110 zu 0 Stimmen, bei 0 Enthaltungen gewählt.
- Ursi Ruppenthal wird mit 101 zu 0 Stimmen, bei 9 Enthaltungen gewählt.

Folgenden Anmerkungen zur Vorstandswahl werden aufgeführt:

- Christina Wehrli bedankt sich bei Claudio für den Einsatz im Vorstand der OLG Chur.
- Claudio Caluori schlägt Ursi Ruppenthal und Gabriela Diethelm als Co-Präsidentinnen vor.

## 5. Wahl Rechnungsrevisor\*innen

Ruth Wolf stellt sich nicht mehr zur Wahl. Der Vorstand schlägt Hansjürg Bollhalder und Sergio Ferrari zur Wahl vor.

- Hansjürg Bollhalder wird mit 108 zu 2 Stimmen, bei 0 Enthaltungen gewählt.
- Sergio Ferrari wird mit 110 zu 0, bei 0 Enthaltungen gewählt.

## 6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge

Der Vorstand beantragt die Mitgliederbeiträge nicht zu verändern und folgendermassen zu belassen:

Schüler*innen, Lehrlinge, Studierende	45.-
Übrige	75.-
Gönner*innen	mind. 60.-

Der Antrag des Vorstandes wird mit 101 zu 2 Stimmen, bei 7 Enthaltungen angenommen.

## 7. Jahresprogramm 2021

Das Jahresprogramm 2021 wird mit folgenden Bemerkungen entgegengenommen:

- Gabi Zanetti geht von Ergänzungen, abhängig von der Entwicklung der Covid-19 Pandemie, aus.
- Gabriela Diethelm merkt an, dass im Jahresprogramm nicht sichtbar wird, ob sich die finanzielle Unterstützung auf Startgelder oder/und auf Weekends bezieht.
  - o *Der Vorstand wird dies entsprechend kennzeichnen.*
- Ursi und Marcel Ruppenthal merken an, dass der SIMM nicht ins Jahresprogramm der OLG gehört, da es sich nicht um einen OLG-Chur-Anlass handelt.
  - o *Der SIMM wird nächstes Jahr nicht mehr im Jahresprogramm aufgeführt.*
- Ursi Ruppenthal schlägt folgende Clubweekends für 2022 vor: 3./4. Nat. OL in Bremgarten, 5. Nat. OL/SPM/SSM in Basel, 6./7. Nat. OL in Campra sowie evtl. 9./10. Nat. OL in Davos.
  - o *Der Vorstand begrüsst diesen Vorschlag und wählt das Weekend des 3./4. Nat. OL in Bremgarten als Clubweekend aus.*
- Marcel Ruppenthal merkt an, dass die Clubweekends von 2021 ergänzt und bereits 1.5 Jahre im Voraus gebucht werden sollten.

## 8. Anträge von Mitgliedern

Es sind keine Anträge von Mitgliedern eingegangen.

## 9. Budget 2021

Der Vorstand beantragt, das Budget 2021 zu genehmigen.

Die GV stimmt dem Budget mit 105 zu 1 Stimmen, bei 4 Enthaltungen mit folgenden Bemerkungen zu:

- Christina und Werner Wehrli stellen folgenden Antrag: das Budget für das Clubweekend im Tessin soll von 1000.- auf 2000.- erhöht werden.
  - o *Nach Rücksprache mit Claudia Wetzstein wird dieser Antrag zurückgezogen. Der tiefere budgetierte Betrag geht auf die bereits im letzten Jahr bezahlte Anzahlung zurück.*
- Chris Kim stellt den Antrag, auf ein zweites finanziell unterstütztes Clubweekend 2021 zu verzichten. Dies aufgrund der finanziellen Situation der OLG Chur sowie der noch unsicheren Einnahmen von 2021.
  - o *Da das Clubweekend im Tessin aus dem letzten Jahr ins 2021 verschoben wurde, auch bereits im letzten Jahr eine Anzahlung getätigt wurde sowie dieses Weekend mit einem tieferen Betrag budgetiert ist, beschliesst der Vorstand ausnahmsweise in diesem Jahr trotzdem ein zusätzliches Clubweekend zu organisieren und finanziell zu unterstützen.*

## 10. Varia

Folgenden Bemerkungen wurden von Mitgliedern der OLG Chur angeführt:

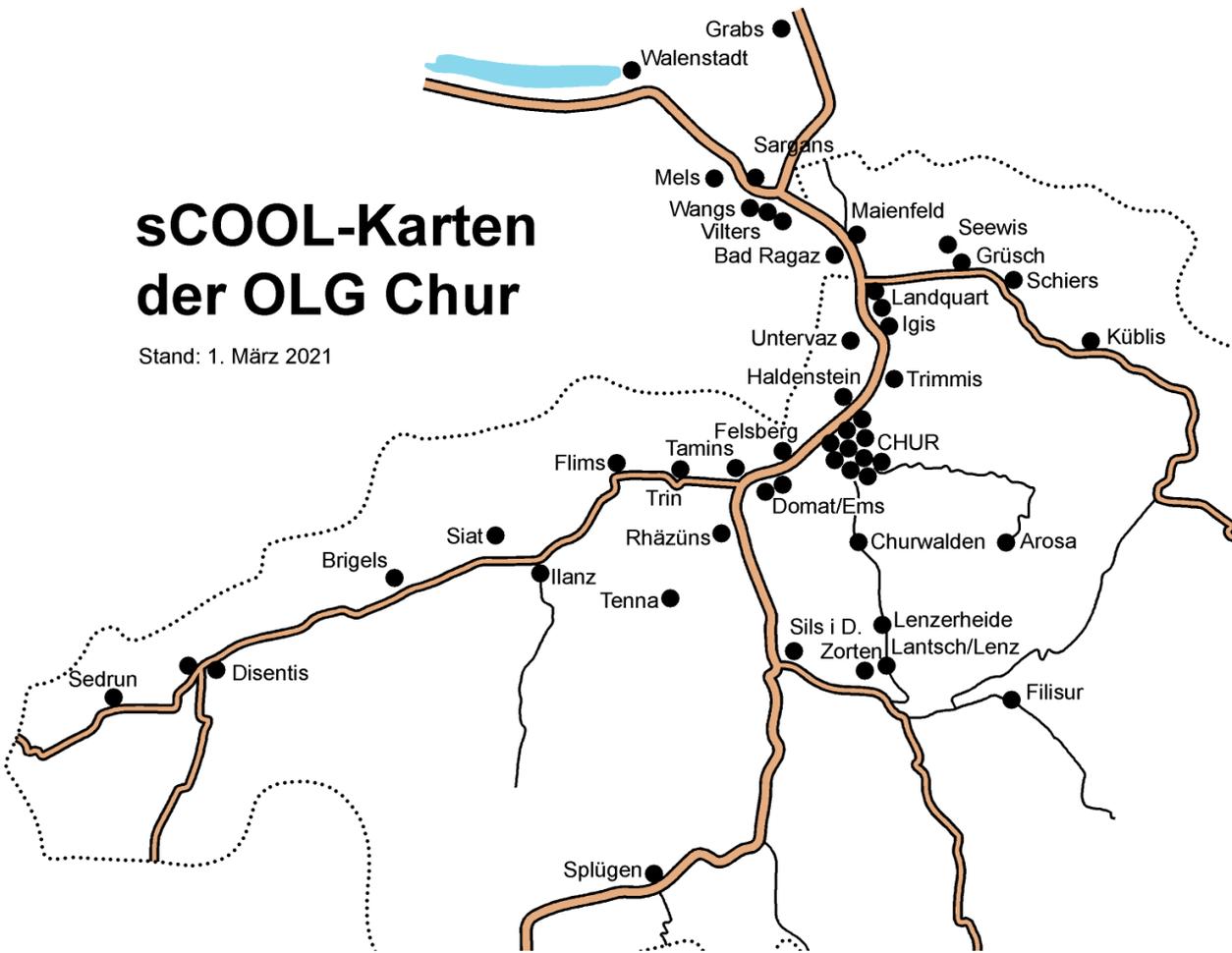
- Die Arbeit des Vorstandes wurden zahlreich verdankt.
- Gabi Zanetti bedankt sich auch für die Arbeit von weiteren Mitgliedern der OLG Chur, beispielsweise bei Christina Wehrli oder Véronique Ruppenthal.
- Ruth Wolf bedankt sich bei Hansjürg Bollhalder für die gute Zusammenarbeit bei der Revision und bei Sergio Ferrari für die Bereitschaft zur Mitarbeit in der Revision.
- Marcel Schiess merkt an, dass die Tatsache, dass die OLG Chur das Präsidium nicht besetzen kann, Sorgen bereitet.
  - o *Die Nachbesetzung des Präsidiums wird vom Vorstand weiterhin aktiv verfolgt.*
- Chris Kim bedankt sich bei Claudio Senn Meili für das Engagement für die OLG Chur und wünscht alles Gute für kommende Projekte.
- Ursi und Marcel Ruppenthal merken an, dass einige Ehrungen noch ausstehend sind.
  - o *Dies ist dem Vorstand bewusst, die Ehrungen der GV 2020 wurden auf die GV 2021 verschoben.*

Für das Protokoll:

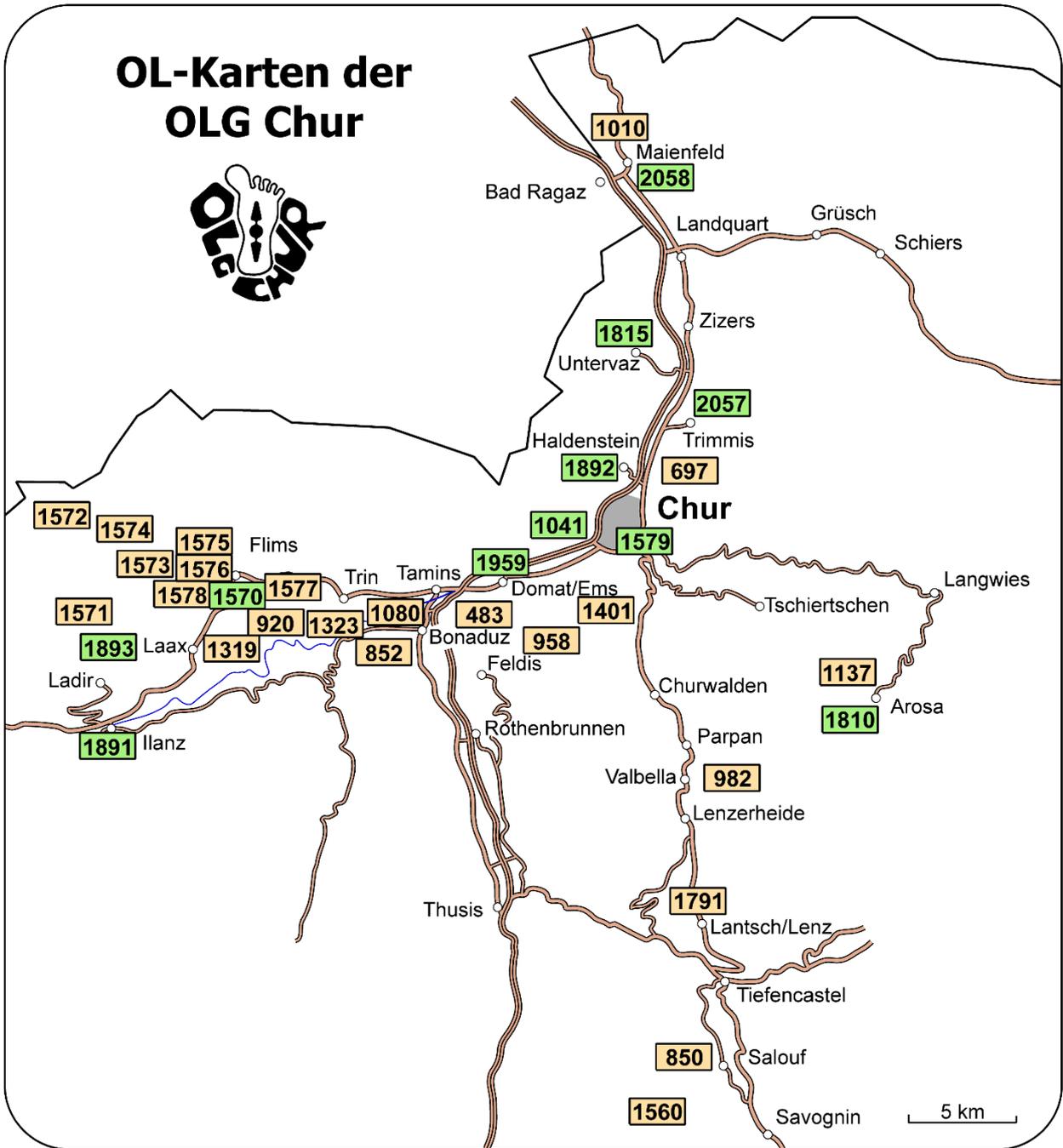
Conradin Meili, Aktuariat

# sCOOL-Karten der OLG Chur

Stand: 1. März 2021



# OL-Karten der OLG Chur



# OL - Karten der OLG Chur

Stand:

1. März 2021

Karten Nr.	OL - Karte	Gemeinden	Massstab	Kartierte Fläche km <sup>2</sup>	Ausgabe-jahr	Koordinaten	Preis/Stk Fr.	Bemerkungen
483	Ils Aults, Domat/Ems	Domat/Ems	1:10'000	3.0	2019	751/187	2.00	Merklblatt beachten
697	Fürstenwald	Chur, Trimmis	1:10'000	6.8	2021	761/194	2.00	Merklblatt beachten
850	Got Grond	Surses	1:10'000	11.3	2019	762/166	3.00	Merklblatt beachten
852	Crest'Aulta, Bonaduz	Bonaduz, Rhäzüns	1:10'000	7.5	2010	747/186	2.00	Merklblatt beachten
920	Uaul Grond, Films	Films	1:10'000	3.6	2018	742/188	3.00	Merklblatt beachten
958	Dreibündenstein	Domleschg, Churwalden, Domat/Er	1:10'000	9.8	2011	756/185	3.00	Merklblatt beachten
982	Scharmoin	Vaz/Obervez, Parpan	1:10'000	7.0	2020	763/179	3.00	Merklblatt beachten
1041	Rosboden - Obere Au	Chur	1:5'000	1.1	2016	757/191	2.00	Merklblatt beachten zum Teil Militärgelände
1080	Bot Tschavir, Bonaduz	Bonaduz	1:10'000	2.9	2011	748/187	2.00	Merklblatt beachten
1010	Steigwald	Maierfeld	1:10'000	1.6	2018	759/210	2.00	Merklblatt beachten
1137	Arosa	Arosa	1:10'000	25.0	2017	771/184	3.00	Merklblatt beachten
1319	La Mutta, Laax	Laax, Films	1:10'000	4.7	2018	741/187	3.00	Merklblatt beachten
1323	Bot Fienna Trin	Trin	1:10'000	2.0	2018	746/188	3.00	Merklblatt beachten
1401	Brambrüesch	Churwalden	1:10'000	3.2	2008	758/188	3.00	Merklblatt beachten
1560	Got Grond Parsonz	Surses	1:10'000	6.3	2019	762/163	3.00	Merklblatt beachten
1570	Films Waldhaus	Films	1:5'000	0.4	2014	742/188	3.00	Merklblatt beachten
1571	Crap Sogn Gion-Curnius	Falera, Ilanz/Glion	1:10'000	10.0	2014	734/187	3.00	Merklblatt beachten
1572	Vorab	Falera, Laax, Glarus Süd	1:10'000	7.5	2011	733/192	3.00	Merklblatt beachten
1573	Plaun	Falera, Laax	1:10'000	5.0	2011	737/189	3.00	Merklblatt beachten
1574	Nagens	Laax	1:10'000	7.3	2011	735/191	3.00	Merklblatt beachten
1575	Foppa	Films	1:7'500	3.2	2014	739/189	3.00	Merklblatt beachten
1576	Lag Prau Pulté, Films	Films	1:7'500	1.5	2011	740/188	3.00	Merklblatt beachten
1577	Crestasee	Films, Trin	1:10'000	1.6	2011	743/188	3.00	Merklblatt beachten
1578	rocksresort Laax Murschetg	Laax	1:10'000	1.2	2011	739/187	3.00	Merklblatt beachten
1579	Churer Altstadt	Chur	1:4'000	0.4	2021	760/191	2.00	-
1791	Lantsch/Lenz	Lantsch/Lenz	1:10'000	5.0	2015	762/173	-	Ski-OL
1810	Arosa Dorf	Arosa	1:4'000	1.4	2017	771/184	2.00	-
1815	Untervaz	Untervaz	1:4'000	0.6	2019	760/200	2.00	-
1891	Ilanz/Glion	Ilanz/Glion	1:4'000	0.5	2021	735/182	2.00	-
1892	Haldenstein	Haldenstein	1:4'000	0.5	2018	759/194	2.00	-
1893	Falera	Falera	1:4'000	0.5	2017	737/185	2.00	-

*Bei den Trainings der OLG Chur gibt es nach wie vor Corona-bedingte Anpassungen. Die nachfolgenden Ausschreibungen sind mit Vorsicht zu geniessen – es kann jederzeit zu Änderungen kommen!  
Diese würden auf der Website der OLG Chur bekanntgegeben.*

Solange wir nicht alle gemeinsam trainieren können,  
treffen wir uns zum wöchentlichen ...



## Online-Krafttraining

... für alle Interessierten der OLG Chur.

**Wann:** jeden Mittwochabend, Trainingsstart um 19 Uhr

**Ausrüstung:** Sportkleider, Turnmatte und Internetverbindung

**Ort:** online via Microsoft-Teams, den Zugangslink gibt's auf Anfrage bei Véronique

**Vorbereitung:** selbständiges Aufwärmen, wir beginnen gleich intensiv

### **Auskunft:**

Véronique Ruppenthal

078 619 62 58

v.ruppenthal@hispeed.ch





# Lauftraining

Aktuelle Hinweise bezüglich Corona-Schutzmassnahmen auf der OLG-Homepage oder im WhatsApp-Chat beachten!

- **Wann:** jeden Donnerstagabend
- **Zeit:** um 18.30 Uhr, Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Besammlung:** grundsätzlich bei Puntscharts an der Ruchenbergstrasse 49 in Chur. Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Was:** Lauftraining für alle Leistungsgruppen, ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Kader- und Talentgruppe-Athleten
- **Für wen:** Alle OLG-Mitglieder sind willkommen. Falls wir mehr als 15 sind, bilden wir Gruppen.
- **Leitung:** Véronique Ruppenthal und Adrian Puntschart

Das

# Hallentraining



beginnt wieder !



**Nur für Jahrgang 2001 und jünger**

Leitung: Livia Giezendanner

**Jeden *Freitag* von 17:45 bis 19:00**

**in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten).**

Circuittraining mit OL-spezifischer Einheit  
anschliessend Unihockey

Keine Anmeldung nötig, kostenlos

**Kurzfristige Änderungen via WhatsApp-Chat 'OLG Chur'**

**Auskunft:**

Adrian Puntschart

079 584 62 52

apuntschart@bluewin.ch

# Kartentraining 2021

Nr.	Datum	Ort	Besammlungsort*	Trainingsform/Trainingsziel	Trainingsplaner
<p>1. OFA Fürstenwald: 20.03.2021 Umstellung Sommerzeit 28.03.2021</p> <p>* Karte mit den genauen Besammlungsorten unter: <a href="http://www.olg-chur.ch/aktivitaeten/kartentraininghallentraining/besammlungsorte-trainings.html">http://www.olg-chur.ch/aktivitaeten/kartentraininghallentraining/besammlungsorte-trainings.html</a></p>					
1	30.03.	Fürstenwald 1	Waldhausstall *	Normal-OL/Attack Point	Annetta/Markus ...
2	06.04.	Bonaduz 1	PP Ziavi *	Kompass	Véronique (nicht vor Ort) ...
3	13.04.	Ils Aults 1	Ems Schafweide *	Middle	Livia/Ursi
<p>Frühlingsferien 19.04.-2.5.2021 Plauschwoche: 27.04.-01.05.2021</p> <p>2. OFA Chur 1.05.2021</p>					
4	04.05.	Fürstenwald 2 (Kursbeginn)	Waldhausstall *	Normal-OL	Annetta/Markus ...
5	11.05.	Trin 1 (Ostteil)	PP Panzersperre *	Multitechnik	Véronique (nicht vor Ort) ...
6	18.05.	Foppa 1 (nicht für potenzielle WM-Teilnehmer 2023!)	PP Foppa/Runcs *	Normal-OL	Livia/Ursi
7	25.05.	Fürstenwald 3	Hundeparkplatz Trimmis *	Korridor-OL	Véronique (nicht vor Ort) ...
8	01.06.	Ils Aults 2	Ems Schafweide *	Schwätz-OL	Livia/Ursi
9	08.06.	Uaul Grond 1 (nicht für potenzielle WM-Teilnehmer 2023!)	PP Crestasee *	Grob/Fein	Adrian Puntschart ...
<p>3. OFA Trin Porclis: 12.06.2021</p>					
10	15.06.	Trin 2	PP Panzersperre *	Partner-OL	Adrian Puntschart ...
<p>4. OFA Fürstenwald: 20.06.2021</p>					
11	22.06.	Bonaduz 2 (Bräteln)	PP Sportplatz Tuleu *	Intervall-OL/Staffel?	Adrian Puntschart ...

Sommerferien (Mittelschule): 03.07.-15.8.2021  
Sommerferien (Stadtschule): 28.6.-15.8.2021

**Startzeit:** 18.00 bis 18.30  
**Trainingsform** je nach Zielvorgabe, "Normal-OL" sind immer möglich  
**Mitfahrgelegenheit:** über WhatsApp Gruppenchat "OLG Chur"  
**Einsteiger / Gäste** sind herzlich willkommen.  
**Auskunft** Adrian Puntschart; apuntschart@bluewin.ch; 079 584 62 52  
**Anregungen** Rückmeldungen zu den Trainings und Ideen für die Trainingsgestaltung sind gewünscht.



# Infos zum Kartentraining

*(Ausschreibung auf der vorherigen Seite)*

Das Kartentraining findet wie gewohnt jeweils am Dienstagabend um 18 Uhr statt, jedoch **nur für Jugendliche bis und mit 20 Jahren** sowie Begleitpersonen der Jugendlichen. Beim Besammlungsort gibt es jeweils klar getrennte Treffpunkte für die verschiedenen Teilnehmenden.

Für alle anderen steht das Kartentraining jeweils die ganze Woche zur Verfügung. Sie sind gebeten, es zu einem beliebigen anderen Zeitpunkt individuell zu absolvieren. Die Karten liegen jeweils bei Puntscharts im Milchkasten (Ruchenbergstrasse 49 in Chur) oder können bei Adrian per E-Mail bestellt werden (apuntschart@bluewin.ch).



Falls du übrigens für ein Kartentraining die Posten setzen und/oder einziehen möchtest, schreibe dich im Jobportal auf [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch) dafür ein!

## Vorankündigung OL-Weekends 2022

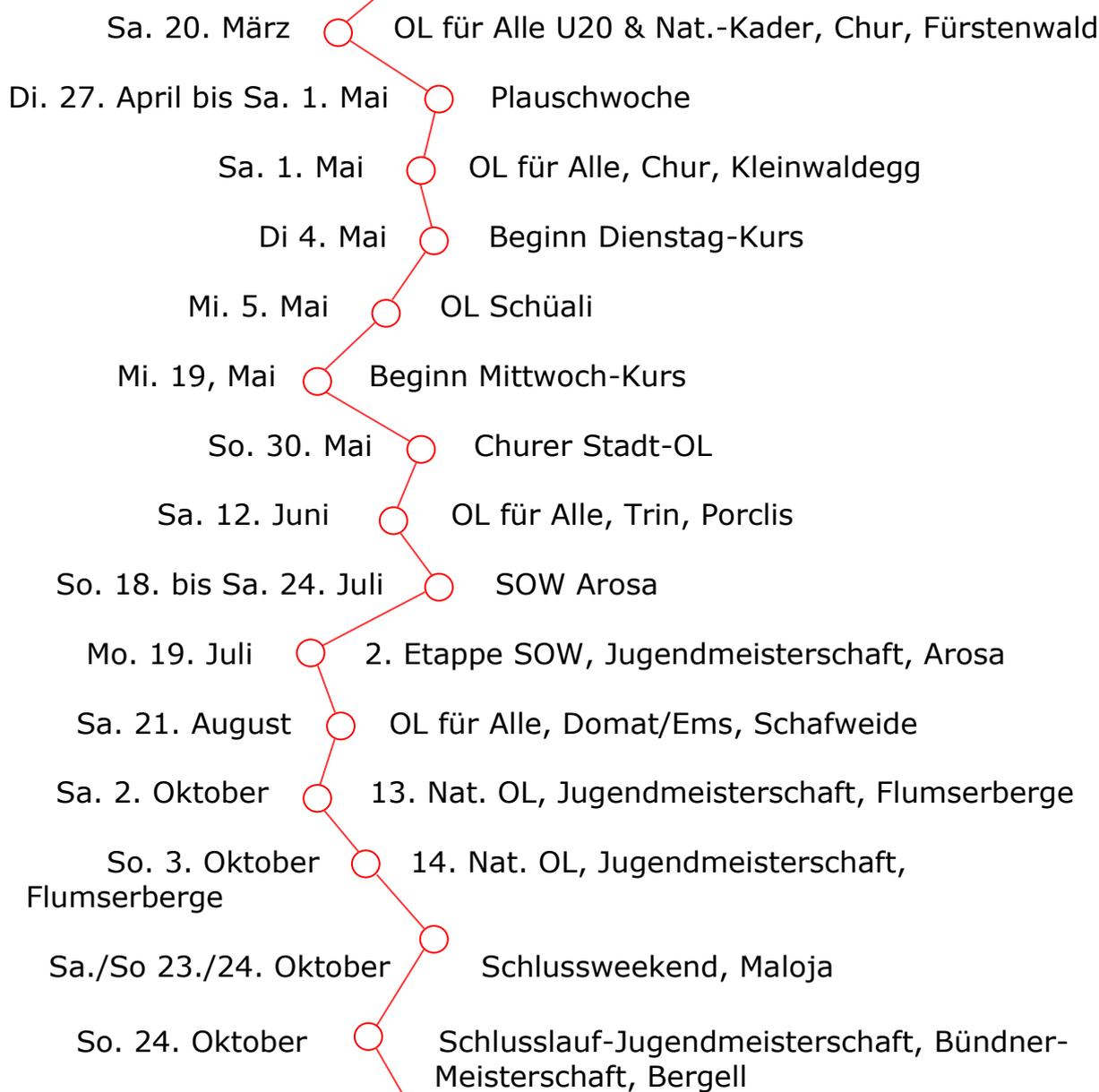
Für die nationale Saison 2022 sind diverse OL-Weekend geplant. Bereits sind Unterkünfte reserviert:

- 9./10. April, 3./4. Nat. OL, in Bremgarten BE, Jugi Bern
- 11./12. Juni, 5. Nat. OL/SPM/SSM in Basel, Jugi Basel
- 20./21. August, MOM in Corcelles/SOM in Reisiswil, Jugi Solothurn

Wer möchte für 27./28. August, für 6./7. Nat. OL in Campra, eine Unterkunft suchen? Meldet euch bei Ursi Ruppenthal, [u.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:u.ruppenthal@hispeed.ch).



## Jahresprogramm Nachwuchs OLG Chur



## Weitere Startmöglichkeiten

Diverse Mittwochabende  Davoser-Abend-OL, [www.olg-davos.ch](http://www.olg-davos.ch)

Diverse Donnerstagabende  Engadiner- Abend-OL, [www.engadinol.ch](http://www.engadinol.ch)

## Vorschau 2022

So. 24. bis Sa. 30. April  OL-Lager, Aeschi bei Spiez

Kontaktperson: Ursi Ruppenthal  079 228 62 51  
[u.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:u.ruppenthal@hispeed.ch)



# Ankündigung OL-Lager 2022

Für das OL-Lager nächsten Frühling, vom 24. bis 30. April 2022, sind in Aeschi bei Spiez die drei Lagerhäuser vom «Jugend- und Ferienhaus Aeschi» reserviert. Zwei Häuser sollen von Jugendlichen belegt werden, ein Haus ist für erwachsene Teilnehmer gedacht. Die Häuser verfügen über 1er- bis 7er-Zimmer.

Weitere Informationen und Bilder sind hier ersichtlich: [www.jugendhaus-aeschi.ch](http://www.jugendhaus-aeschi.ch).

Verschiedene OL-Wälder in der näheren Umgebung bieten Trainings-möglichkeiten für Jung und Alt, für Anfänger und Fortgeschrittene. Wir freuen uns auf dich!

## **Dein Interesse ist gefragt!**

Da wir bis Mitte Mai wissen müssen, ob wir zwei oder drei Lagerhäuser benötigen, wäre ich froh um eine Rückmeldung von jedem von euch.

- Ja, ich habe grosses Interesse, mit ... Personen dabei zu sein.
- Nein, ich habe kein Interesse am Lager.

Bitte bis 12. Mai 2021 an: [u.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:u.ruppenthal@hispeed.ch), 079 228 62 51

Die Ausschreibung folgt im Laufe des Sommers mit der Möglichkeit, sich bis Anfang November anzumelden.



## Bündner-Glarner Jugendmeisterschaft 2021

Der Vorstand des Bündner OL-Verbandes hat für 2021 folgende Wertungsläufe bestimmt:

- |          |                           |   |
|----------|---------------------------|---|
| 1. Lauf: | Sonntag, 30. Mai 2021     | Churer Stadt-OL                           |
| 2. Lauf: | Samstag, 12. Juni 2021    | OL für alle, Trin                         |
| 3. Lauf: | Montag, 19. Juli 2021     | Swiss O-Week, 2. Etappe, Lenzerheide      |
| 4. Lauf: | Samstag, 21. August 2021  | OL für alle, Domat/Ems                    |
| 5. Lauf: | Samstag, 2. Oktober 2021  | 13. Nat. OL (Mitteldistanz), Flumserberge |
| 6. Lauf: | Sonntag, 3. Oktober 2021  | 14. Nat. OL (Langdistanz), Flumserberge   |
| 7. Lauf: | Sonntag, 24. Oktober 2021 | Schlusslauf, Bergell                      |

Teilnahmeberechtigt sind alle Läuferinnen und Läufer der Kategorien H/D 10, H/D 12, H/D 14, H/D 16 und H/D 18, die in den Kantonen Graubünden und Glarus wohnen oder die Mitglied der OLG Glarus oder eines dem BÜOLV angeschlossenen Vereins (OLG Chur, OLG Davos, CO Engiadina) sind.

Wertung: An den Wertungsläufen erhält der bestklassierte teilnahmeberechtigte Bündner oder Glarner jeder Kategorie 100 Punkte (Schlusslauf 150 Punkte). Die Punktzahl der übrigen Läuferinnen und Läufer wird nach Rückstandsprozenten berechnet.

Aufgrund des Corona-Virus beginnt die Jugendmeisterschaft bewusst später als in anderen Jahren. Wir hoffen, dass so die Wertungsläufe durchgeführt werden können. Abgesagte Läufe werden nicht nachgeholt oder ersetzt. Je nach Anzahl Läufen wird die Jahreswertung wie folgt erstellt:

- bei insgesamt 6 oder 7 Läufen: von den ersten fünf oder sechs Läufen die drei besten Resultate plus das Ergebnis des Schlusslaufes;
- bei insgesamt 4 oder 5 Läufen: von den ersten drei oder vier Läufen die zwei besten Resultate plus das Ergebnis des Schlusslaufes.

Titelberechtigt und preisberechtigt sind gemäss Reglement nur Läuferinnen und Läufer, die an mindestens vier Läufen (bei sechs oder sieben Läufen) bzw. an drei Läufen (bei vier oder fünf Läufen) in der entsprechenden Kategorie teilgenommen haben.

Chur, 10. Februar 2021



**OL für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Informationen**

<b>Mi 4.8.</b>	<b>Davos Platz, Langlaufzentrum</b> , Startzeiten zw. 16 und 18.45 Uhr: OL Training, mit OL-Einführung; Karte Mattawald	<b>4 Bahnen</b> A: Lang-schwierig B: Mittelschwierig C: Mitteleinfach D: kurzeinfach
<b>Mi 11.8.</b>	<b>Davos Laret, RhB-Bahnhof Laret</b> , Startzeiten zw. 16 und 18.45 Uhr: OL Tr., mit OL-Einführung; Karte Laret / <b>28. Dav.-OL / 6 Bahnen</b>	
<b>Mi 18.8.</b>	<b>Davos Wolfgang, Hotel Kulm</b> , Startzeiten zw. 16 und 18.30 Uhr: OL Training, Karte Drusatscha	
<b>Mi 25.8.</b>	<b>Flüelapass</b> , Postautostop Abzweigung Jöriseen P. 2207 m, Startzeiten zwischen 16 und 18.30 Uhr: OL Training, Karte Flüela	

<b>Veranstalter</b>	OLG Davos
<b>Auskunft</b>	Lukas Stoffel, <a href="mailto:luki.stoffel@gmx.ch">luki.stoffel@gmx.ch</a> , 078 889 70 14
<b>Anmeldung; Startgeld</b>	Erwünscht über <a href="https://entry.picoevents.ch">https://entry.picoevents.ch</a> , aber auch vor Ort; Erwachsene und Gruppen Fr. 10.-; bis 20 Jährige Fr. 5.-; Kompass kann gratis ausgeliehen werden
<b>Rangliste</b>	<a href="http://www.olg-davos.ch">www.olg-davos.ch</a>
<b>Anreise etc.</b>	Auch mit ÖV möglich; Weiteres: Covid-Schutzkonzept: insb. Abstand halten!
<b>Absage von Trainings</b>	Information über Absage eines Trainings infolge sehr schlechtem Wetter auf <a href="http://www.olg-davos.ch">www.olg-davos.ch</a>

**Bündner OL Cup 2021:** 30.5. Churer Stadt OL, 12.6. OL für Alle Trin, 11.8. Abend OL Davos Laret, 21.8. OL für Alle Domat/Ems; **OL (Training) Engadin**, [www.engadinol.ch](http://www.engadinol.ch)

# 17. Engadiner Abend OL 2021

	1. Lauf	2. Lauf	3. Lauf
Datum	Mi. 23. Juni 2021 ab 16. Uhr	Do. 8. Juli 2021	Do. 15. Juli 2021
Besammlungsort	Susch oder Lavin	Pontresina, Jugendherberge	S-chanf, Kletterhalle Serlas
Karte	Susch-Lavin 1:10'000	God Tais 1:10'000	S-chanf, 1:10'000
Organisation/Auskunft	Riet Gordon / HP Achtnich	Urs, Monika und Jan Kamm	Martin Hefti/Monica Altherr
Preissponsor	Badehotel   Scuol *** <b>BELVAIR</b>		 <small>L'Hotel a Puntats dal Parc National, leua eha l'eu as mettis dachas</small>
	4. Lauf	5. Lauf	6. Lauf
Datum	Do. 22. Juli 2021	Do. 29. Juli 2021	Do. 5. August 2021
Besammlungsort	Punt Muragl	PP: Surlej/ Chamanna Paravicini	Sils Maria oder Furtschellasbahn
Karte	God da Staz, 1:10'000	God Surlej 1:10'000	Sils, 1:10'000
Organisation/Auskunft	Angela Wild /Erik Vliegen	Marc Juvet / HP Achtnich	Riet Gordon Thomas Saner
Preissponsor	<b>HOTEL LAUDINELLA</b> <i>St. Moritz</i>		

Anmeldung	Jeweils 17.15 - 18.15 Uhr (Ausnahme: Lauf 1)
Startgeld	Erwachsene Fr. 10.-, Kinder bis 16 Jahre Fr. 5.-
Kategorien	Schwarz: technisch schwer, ca. 7 Lkm Rot: technisch schwer, ca. 5 Lkm Grün: technisch einfach, ca. 5 Lkm Blau: technisch einfach, ca. 3 Lkm
Start	Jeweils 17.30 -18.30 Uhr (Ausnahme 1. und 4. Lauf)
Zielschluss	Jeweils 20.00 Uhr, Posten werden ab 19.30 Uhr eingezogen
Auswertung	SPORTident (Ausleihe möglich) Ranglisten: <a href="http://www.engadinol.ch">www.engadinol.ch</a>
Preise	An jedem Lauf wird ein Preis verlost Hauptpreis wird unter den Teilnehmern mit mindestens 5 Starts ausgelost
Auskunft	<a href="mailto:info@engadinol.ch">info@engadinol.ch</a> oder Tel. 078 613 55 58

Hauptsponsor



Grand Hotel des Bains  
Kempinski

ST. MORITZ

Hauptpreis: Gutschein Hotel Kempinski

Postennetz OL auf Furtschellas, Corvatsch, Corviglia, Muottas Muragl, Alp Grüm und neu Albulapass ab 28. 6 bis 25. 8 2021. Karten sind bei einzelnen Tourismus Informationsbüros oder den Talstationen der Bergbahnen erhältlich.

graubünden **SPORT**

**SWISSLOS**

 Graubündner  
Kantonalbank

## Bündner Meisterschaft 2021

Die Bündner Meisterschaft kann im Rahmen jedes Orientierungslaufes im Kanton Graubünden durchgeführt werden, wobei am Lauf noch weitere Kategorien angeboten werden können. Dieses Jahr findet die Bündner Meisterschaft im Rahmen des Schlusslaufes der Jugendmeisterschaft bzw. des 13. TMO Ende Oktober statt. Der Vorstand des BüOLV hat den Lauf vom **Sonntag, 24. Oktober 2021 im Bergell** als Bündner Meisterschaft 2021 bezeichnet.

Für die Meisterschaft zählen folgende **Kategorien\***

- Juniorinnen und Junioren: **D/H 10, 12, 14, 16 und 18**
- Damen und Herren: **DAL / HAL**
- Seniorinnen und Senioren: **Kategorien gemäss Ausschreibung**

Die **Rangverkündigung** der Bündner Meisterschaften und Übergabe der Naturalpreise für die Meister/innen erfolgt unmittelbar nach Laufschluss. Für die Meisterschaft titelberechtigt sind alle Mitglieder eines dem Bündner OL Verband angeschlossenen Vereins, unabhängig ihres Wohnsitzes sowie alle Läuferinnen und Läufer mit Wohnsitz in Graubünden unabhängig ihrer Vereinszugehörigkeit.

Einzelheiten zu den Meisterschaftskategorien der Senioren sowie zur Art des Laufes können der Ausschreibung entnommen werden.

Chur, 31. März 2021

# Orientierungslauf für Alle 2021



Datum	Besammlungsorte (siehe nächste Seite)	Startzeiten
<b>Samstag 20. März 2021</b>	<b>Chur, Waldhausstall</b> Karte: Fürstenwald (Westteil) <b>1. Lauf zum Bündner Cup 2021</b>	13:00-15:00
<b>Samstag 1. Mai 2021</b>	<b>Chur, Klein Waldegg</b> Karte: Fürstenwald (Ostteil)	13:00-15:00
<b>Samstag 12. Juni 2021</b>	<b>Trin, Porclis</b> Karte: Bot Fiena Trin <b>2. Lauf zum Bündner Cup 2021</b> <b>2. Lauf zur Jugendmeisterschaft GR/GL 2021</b>	13:00-15:00
<b>Samstag 21. August 2021</b>	<b>Domat/Ems, Schafweide</b> Karte: Ils Aults <b>3. Lauf zum Bündner Cup 2021</b> <b>4. Lauf zur Jugendmeisterschaft GR/GL 2021</b>	13:00-15:00

- Startgeld:**
- Jahrgang 1996 und jünger CHF 6.00
  - Erwachsene CHF 10.00
  - Globi-OL gratis
  - Mitlaufende ohne Karte gratis
  - Zusatzkarte CHF 2.00

Bei den Läufen zum Bündner Cup können die Startgelder variieren.

- 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 und Claudia Wetzstein  
[claudio.wetzstein@bluewin.ch](mailto:claudio.wetzstein@bluewin.ch), 081 284 23 62 / 078 759 23 18

Die OLG Chur freut sich auf Eure Teilnahme!

## Weitere Startmöglichkeiten

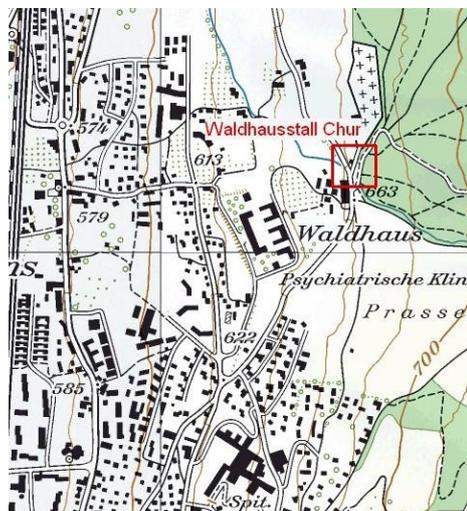
Datum	Veranstaltung
27. – 30. April 2021	Plauschwoche, Chur und Umgebung
30. Mai 2021	Churer Stadt-OL
18. – 24. Juli 2021	Swiss-O-Week in Arosa
9. – 10. Oktober 2021	ARGE ALP, Bayern
23. Oktober 2021	Schlusslauf Jugendmeisterschaft / Bündner Cup im Bergell
Diverse Mittwochabende	Davoser Abend-OL ( <a 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

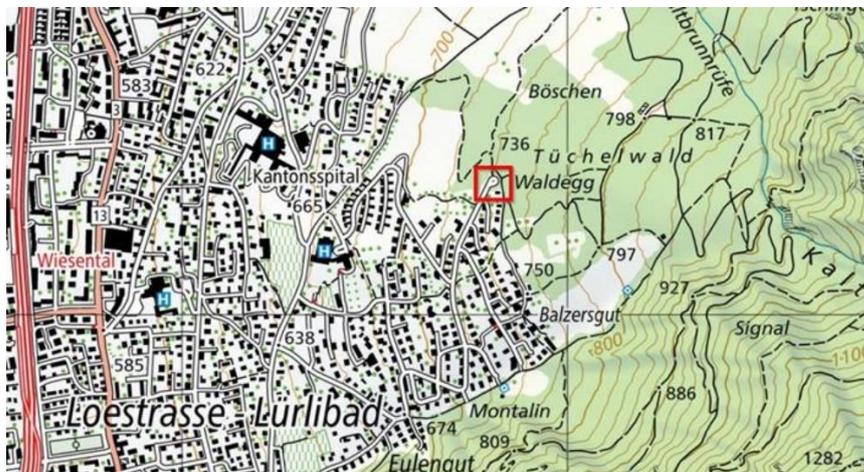
# Besammlungsorte OfA 2021



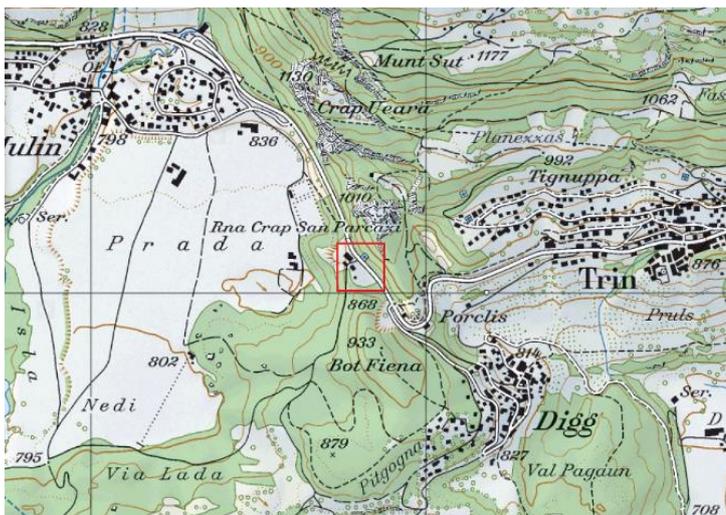
**20. März 2021:**  
Chur, PP Waldhausstall



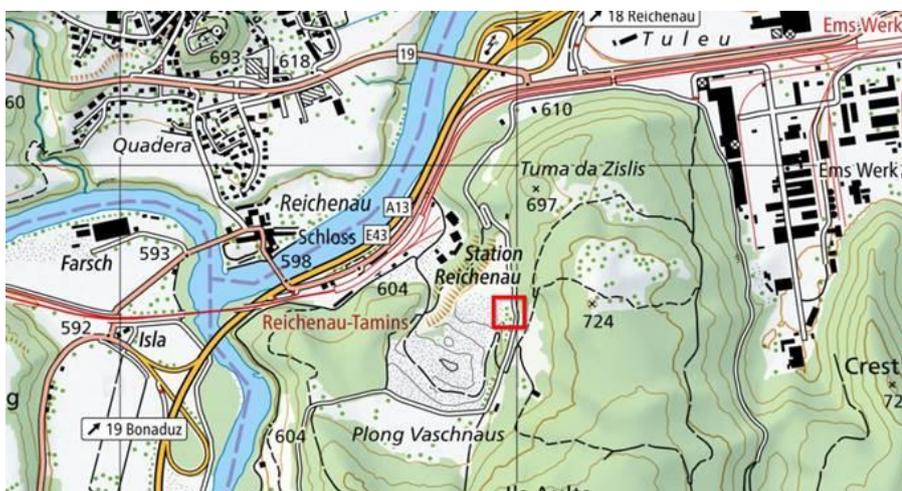
**1. Mai 2021:**  
Chur, PP Klein Waldegg



**12. Juni 2021:** Trin, PP Porclis



**21. August 2021:** Domat/Ems, PP Schafweide





## 6. Bündner OL Cup 2021 mit Gesamtrangliste

	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Lauf 4
Datum	Sonntag 30. Mai	Samstag 12. Juni	Mittwoch, 11. August	Samstag 21. August
Ort	Chur	Trin	Davos	Domat/Ems
	Stadt-OL	OL für alle	Abend-OL	OL für alle
Veranstalter	OLG Chur	OLG Chur	OLG Davos	OLG Chur
Karte	Churer Altstadt	Bot Fiena	Davos Laret	Ils Aults
Masstab	1:4'000	1:7'500	1:10'000	1:10'000
Startzeiten	11.00 – 13.00	13.00 - 15.00	16.00 – 18.45	13.00 – 15.00

### Bahnen:

- A 1 schwierig
- A 2 mittelschwer lang
- A 3 mittelschwer kurz
- B 1 einfach für OL-Neulinge lang
- B 2 einfach für OL-Neulinge kurz
- B 3 sehr einfach für Kinder

### Rangliste (pro Lauftag):

- Pro Bahn: Rangliste nach Zeit (es kann auch in Gruppen gestartet werden)
- Keine Rangverkündigung, 5 Preise werden ausgelost

### Cupwertung:

- Cup Gesamtrangliste alle 6 Bahnen zusammengefasst, 3 von 4 Läufen zählen
- Rangverkündigung am 21. August in Domat/Ems (beim WKZ), Preise für die besten 15!
- Keine Teilnehmerbeschränkung, alle Teilnehmenden sind preisberechtigt

### Preise:

- an jedem Lauf des 6. Bündner OL Cups werden 5 Preise verlost
- Preise für die ersten 15 der Gesamtrangliste (alle Bahnen zusammengefasst)

### Weitere Auskünfte zu den Läufen:

- Siehe Ausschreibung der einzelnen Veranstaltungen [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch), [www.engadinol.ch](http://www.engadinol.ch), [www.olg-davos.ch](http://www.olg-davos.ch) sowie Cup-Ausschreibung und Reglement [www.bueolv.ch](http://www.bueolv.ch)
- Auskunft: Frank Schuler, Bahnhofstrasse 7, Postfach 101, 7001 Chur; [bueolv@bluewin.ch](mailto:bueolv@bluewin.ch), P: 081 284 59 09, G: 081 258 38 15



Graubündner  
Kantonalbank





# Übernachtung 11. - 12. September 2021

## Berggasthaus Marbachegg

Sa., 11. September, MOM, OLG Skandia  
So., 12. September, LOM, OLG Skandia

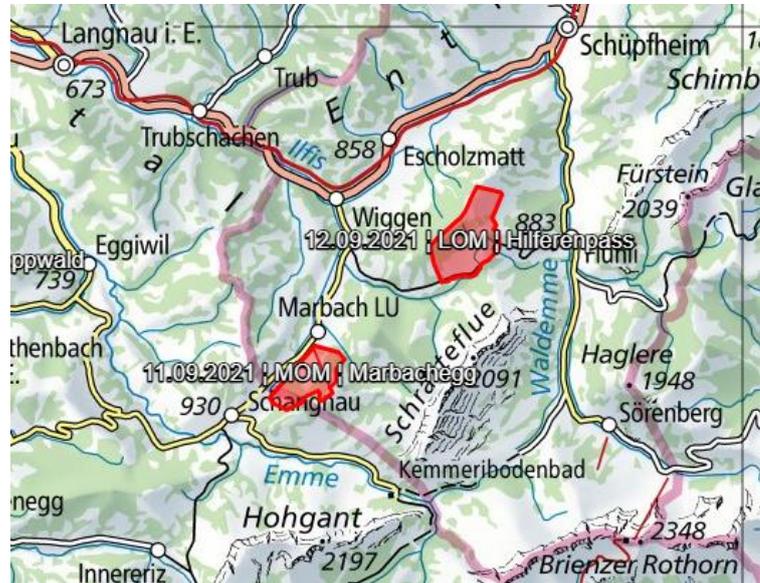
Laufgebiet:



Sa: Marbachegg, MOM



So: Hilferenpass, LOM



Übernachtung: <https://www.marbachegg.ch/de/berggasthaus/hotel.html>



Berggasthaus Marbachegg (direkt neben der Bergstation, nahe Laufgelände)



48 Bett (2 x 1er-, 3 x 2er, 2 x 4er, 2 x 16er-Zimmer)



72.-/ Person, inkl. Halbpension und Gondelfahrt.  
Zudem wird uns ein Apéro mit einer kleinen Info zur Marbachegg und ihrer Bergwelt offeriert.

Das Weekend wird von der OLG Chur finanziell unterstützt.  
Die Anmeldung ist ab sofort offen.

→ Für die Laufanmeldung ist jeder selbst verantwortlich.

**Anmeldeschluss für die Übernachtung ist der Samstag, 7. August 2021.**

Eure Anmeldung ist erst gültig nach Eingang der Anzahlung von 20.-/Person.  
Zimmerwünsche werden nach Eingang der Anzahlung berücksichtigt. Bitte bei der Anmeldung angeben ob Vegi oder Fleisch.

**IBAN:** CH18 0900 0000 8404 9027 2, Ursula Ruppenthal, 7013 Domat/Ems  
Eure Anmeldung ist definitiv, bei einer Abmeldung sorgt ihr selbst für Ersatz, oder kommt für die Kosten auf. Die Anzahlung fliesst in die Abrechnung des Weekends.  
Bitte alle Änderungen über mich und nicht direkt mit der Unterkunft kommunizieren!

**Bei Fragen:** Ursi Ruppenthal, u.ruppenthal@hispeed.ch, 081 633 41 28 oder 079 228 62 51



# Bericht Ski-OL Junioren-WM

## Tag 1 - Flug und Quarantäne

Ob die diesjährige Junioren-WM überhaupt stattfinden konnte, stand lange in den Sternen. Doch glücklicherweise haben sich die Organisatoren nicht gescheut, den Wettkampf mit vielem zusätzlichen Aufwand auszutragen. 7 Tage vor dem ersten WM-Rennen startete mein Abenteuer mit dem ersten Coronatest in Chur. 3 Tage später ging es dann so richtig los. Wir flogen von Zürich über Helsinki nach Tallinn. Der Anblick der leeren Flughäfen war schon ein bisschen merkwürdig, vor allem wenn man sich vorstellt, wie es noch vor einem Jahr ausgesehen hat. In Tallinn am Flughafen folgte dann Coronatest Nr. 2. Darauf fuhren wir mit einem Car, nur für unser Team, weiter auf die andere Seite Estlands, nach Kääriku. Kääriku ist ein kleines Dorf, das ausser einem modernen Sportzentrum hauptsächlich aus einigen wenigen Bauernhöfen besteht. Den ersten Abend verbrachten wir in unseren Zimmern, da wir in Quarantäne bleiben mussten, bis alle aus dem Team das negative Testresultat bekamen.



## Tag 2 - Quarantäne und Gegend erkundigen

Der zweite Tag startete mit einem Frühstück im Bett, da wir immer noch alle in Quarantäne waren. Der Rest des Vormittags verbrachten wir mit einer Online-Teamsitzung (die wir übrigens an allen Tagen online machten, damit nicht das ganze Team zusammenkommt) und mit einem Kahoot (online Quizspiel). Kurz vor dem Mittag kam dann endlich die befreiende Nachricht, dass wir aus der Quarantäne durften. So folgte an diesem Tag noch eine gemütliche Langlaufrunde und wir bekamen erste Eindrücke vom estnischen Gelände.

## Tag 3 - Ski testen

Immer mehr kam nun die WM-Stimmung auf, da nach und nach auch die anderen Teams ankamen. Den dritten Tag nutzen wir, um unsere Ski zu testen. Der estnische Petrus zeigte heute sogar ein bisschen Erbarmen und so konnten wir die Ski ohne Regen testen.

## Tag 4 - Model Event

Am Tag vor dem ersten Wettkampf steht jeweils das Model Event an. Das Model Event kann man sich wie einen Probewettkampf vorstellen. Es dient nicht nur dazu, sich an das Gelände zu gewöhnen, sondern auch beispielsweise das Startprozedere kennenzulernen oder seinen Badge

auszutesten. Während dem Model Event wurden wir von sehr eisigen Bedingungen überrascht. Denn auch wenn das Thermometer in den Wochen zuvor noch unter -20 Grad sank, waren nun die Zahlen am Tag deutlich im Plusbereich, was auch Regen mit sich brachte, der über Nacht dann jeweils gefror. Danach standen eigentlich noch ein paar Sprints an, aber nach einem Crash mit einem Baum musste ich leider das Training abbrechen.

Abends ging es mit dem Bus zur Eröffnungsfeier in das 20 km entfernte Otepää. Die Eröffnungsfeier war ein cooler Event mit Gesang von Einheimischen, verschiedenen Reden, einer Slackline-Show und zum Schluss noch einem Feuerwerk.

### Tag 5 - Der Sprint

Mit dem 5. Tag kam auch unser erster Wettkampftag. Mit grosser Erleichterung konnten wir bereits beim Footing vor dem Frühstück feststellen, dass die Organisatoren am Tag zuvor nicht zu viel versprochen hatten. Aus der gestrigen „Eisbahn“ hatten sie wieder Loipen gezaubert.

Nach dem Frühstück ging es dann in Quarantäne. Auch dort musste man wie überall sonst auch, ausser während dem Wettkampf, beim Ein- und Auslaufen, beim Essen und in unseren Zimmern, eine Maske tragen. Danach hiess es noch einmal Skis testen, damit wir auch sicher den schnellsten Ski erwischen und natürlich auch einlaufen. Der Wettkampf war ein sehr technisches Rennen mit einer kniffligen Routenwahl in der Mitte. Ich



entschied mich für die falsche Route, wodurch ich über eine Minute auf diesem Teilabschnitt verlor, was in einem Sprint einfach zu viel ist. Für mich resultierte zum Schluss ein 8. Rang. Aber zum Glück gab es andere Schweizer, denen es besser lief, und für die wir an der Flower Ceremony kräftig fanen konnten.

### Tag 6 - Langdistanz

Die Langdistanz ist meine Lieblingsdisziplin, dementsprechend freute ich mich auch sehr auf den Wettkampf. Das Rennen wurde mit einem Massenstart ausgeführt, was bei mir jeweils noch ein bisschen mehr Nervosität auslöst. Ich startete aber sehr gut, denn ich hatte auch aus dem letzten Jahr gelernt, als ich gerade beim Start stürzte, und konnte mich so aus dem Gedränge raushalten. Danach wurde es aber sehr schnell sehr technisch. Mir unterliefen einige Fehler, jedoch machte heute wahrscheinlich jeder Fehler. Ich konnte mich nach den Fehlern aber gut fangen und lief mein eigenes Rennen. Bis zum Überlauf und Kartenwechsel in der Arena dachte ich nicht, dass ich so gut im Rennen lag. Erst als ich gesehen hatte, dass beim Kartenwechsel noch nicht viele Karten fehlten, konnte ich

erahnen, dass ich gar nicht so schlecht im Rennen lag. Leider machte ich aber danach noch einen Fehler, bei dem ich den Diplomplatz, auf dem ich vorher lag, verlor. Es war ein sehr hartes Rennen, nicht nur physisch, sondern auch technisch und mental. Darum freute ich mich auf den folgenden Ruhetag.

### Tag 7 - Ruhetag

Den Ruhetag nutzen wir, wie der Name es bereits sagt, vor allem um auszuruhen. Ausser einer kurzen Runde mit den Ski, einigen Spielen und einem Schoggibananen-Essen am See mit dem Team, machten wir nicht viel.

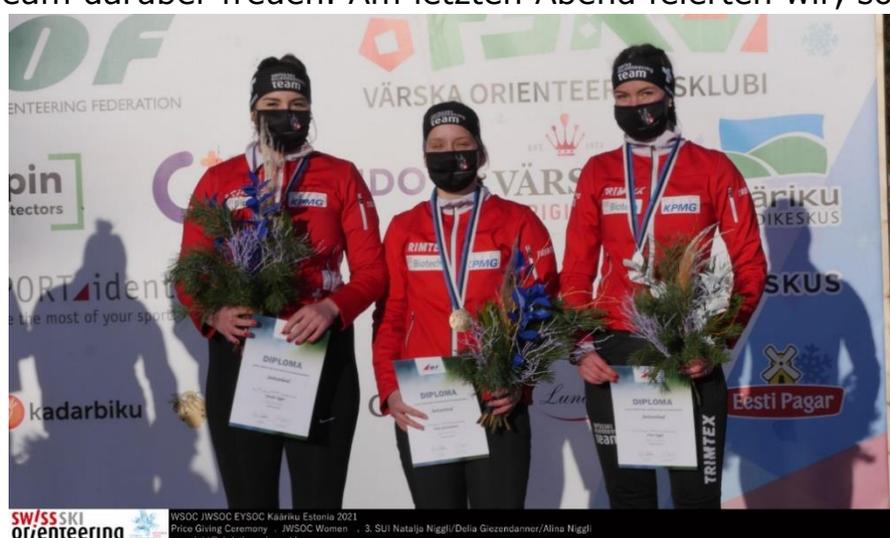
### Tag 8 - Mitteldistanz

Das warme Wetter in den letzten Tagen hatte seine Spuren hinterlassen. Der Platz vor dem Hotel, der bei unserer Ankunft noch weiss war, war nun grün. Die Organisatoren mussten also noch einmal alle Bahnen neu legen, weil es in manchen Teilen des Waldes nicht mehr möglich war, Spuren zu legen. Auch das letzte Einzelrennen lief bei mir nicht ganz nach Wunsch, aber nach dem Rennen galt es, dies abzuhaken und sich auf die Staffel vorzubereiten. Wir hatten bereits seit dem Herbst an unserer Staffeltaktik gefeilt, und nun waren wir bereit, sie am nächsten Tag umzusetzen. Bevor wir aber ins Bett gingen, folgte noch Coronatest Nummer 3.

### Tag 9 - Staffel

Der Tag der Staffel begann für mich bereits besonders. Meine Zimmerkolleginnen haben mich mit einem „Happy Birthday“ geweckt. Danach verbrachten wir die Zeit bis zu unserem Start damit, den Eliten bei ihrer Sprint-Staffel zuzuschauen. Etwas später folgte dann unser Start. Ich lief die zweite Strecke. Natalja Niggli übergab mir an 5. Position. Als ich zum ersten Posten bereits zwei vor mir gestartete Läuferinnen aufholte, wurde ich gerade etwas übermütig und machte gleich einen Fehler. In der Mitte des Laufes hatte ich zwar Estland überholt und konnte zu Schweden, Russland und Schweiz 2 aufschliessen, aber weil ich danach andere Gablungen hatte und mir einige Fehler unterliefen, musste ich sie ziehen lassen. Alina Niggli, unsere dritte Läuferin, konnte aber noch Schweiz 2 überholen und sicherte uns so die Bronzemedaille. Mit dieser Platzierung waren wir sehr zufrieden und konnten uns als Team darüber freuen. Am letzten Abend feierten wir, so fest wie es wegen Corona möglich war, noch ein bisschen, bevor wir am nächsten Tag wieder in die Schweiz zurückkehrten.

von Delia  
Giezendanner



# NWK-Bericht: Februar-KAZU

## Samstag, 20. Februar

Auch dieser Kaderzusammenzug konnte aufgrund der Schutzmassnahmen nicht wie gewohnt stattfinden. Der Kontakt unter den Athleten musste seit letztem Herbst gezwungenermassen sehr begrenzt werden. Deshalb wurde vom Trainerteam eine Trainingsform entwickelt, welche ein Training zu zweit oder zu dritt ermöglichte und dabei die Schutzmassnahmen trotzdem eingehalten werden konnten.

Dieses Training fand im Gütschwald bei Luzern statt. Die Anreise dahin musste von jedem selber organisiert werden. Die Bahn wurde in vier gegabelte Teilstrecken unterteilt, zwischen welchen es je einen Sammelpunkt gab an denen sich die Athleten trafen. Die Intensität wurde nicht vorgegeben aber da dies für die Meisten eins der ersten OL-Trainings in diesem Jahr war, ist es nicht zu schnell angegangen worden. Der Wald war überwiegend gut belaufbar. Trotzdem stolperte man regelmässig über Dornensträucher, welche über den Winter vom Schnee zu Boden gedrückt wurden. Vom Geburtstagkind wurde eine Zielverpflegung aus Schokolade organisiert. Um 15 Uhr haben die Helfer begonnen, die Posten einzuziehen. Den Heimweg musste wieder von jedem individuell organisiert werden.

Der nächste Termin war das Zoom Meeting um 19 Uhr. Nach der Begrüssung und der Behebung einiger technischen Probleme, wurde das Kader in vier Gruppen unterteilt. All diese haben unter sich einige Routenwahlen besprochen, welche das Trainerteam vorgängig vorbereitet hat. Einige Minuten später sind wir zurück ins Hauptmeeting gerufen worden. Da haben wir eine Golf-OL-Übung gemacht. Es ging darum, dass man während 30 Sekunden eine Postenverbindung gezeigt bekommt und diese nachträglich mit den wichtigsten Attackpoints auf einem leeren Blatt Papier aufzeichnet. Das Ziel dabei ist, dass am Wettkampf möglichst wenig und kurz auf die Karte geschaut werden muss, bis die wichtigsten Objekte gemerkt sind. Dies wurde einige Male mit verschiedenen Postenverbindungen wiederholt. Nachdem wir diese Übungen abgeschlossen haben, gab es noch kleinere Infos zum Training vom Sonntag. Danach wurden wir verabschiedet und somit war der erste Tag von diesem Kaderzusammenzug vorbei.

*von Florin Wey (ZesOLNak)*

## Sonntag, 21. Februar

Am Sonntag war ein Training im Axenstein angesagt. Das Training wurde in 2-er- oder 3-er-Gruppen durchgeführt, um den Umgang mit Gegnerkontakt zu trainieren. Um grössere Ansammlungen zu vermeiden, hatte jede Gruppe seine eigene Startzeit. Unsere Gruppe startete um 13:15 Uhr. Abwechslungsweise lief jeder die Posten an. Die anderen «schättelten», gaben Feedbacks und verübten ein bisschen Druck auf den Kartenleser.

Für mich war es nicht ganz einfach auf die Karte zu kommen. Die Karte war reduziert, die Wege waren nicht kartiert. Somit durfte man sich nicht von den Wegen verleiten lassen. Zudem brauchte ich etwas Zeit, bis ich mit dem Relief zurechtkam. Hatte ich doch seit über einem Jahr keinen OL-Wettkampf mehr absolviert und es fehlte mir an Praxis. Ich muss ehrlich

sagen, dass ich am Anfang meine Gruppe nicht immer sauber zum Posten geführt habe, doch ab der Mitte konnte ich die Posten besser anpeilen. Nach etwa eineinhalb Stunden waren wir am Ziel angelangt, obwohl die Bahn nur etwa 4.5 Kilometer lang war. Der Wald war ziemlich ruppig mit den vielen Steinen und zudem haben wir uns zwischendurch ausgetauscht. Im Ziel hatte uns das Geburtstagskind noch Brownies auf unser Gepäck bereitgelegt, die ausserordentlich deliziös waren. Es hat mir sehr gutgetan, wieder einmal ein paar Kader-Homies zu treffen, die ich fast ein Jahr nicht mehr gesehen habe. Ich hoffe, wir können uns bald wieder mit dem ganzen Kader treffen :-).

*von Fabio Birrer (ZesOLNak)*

**Hinweis:**

*Die Bündner Athleten des NWK GR/GL haben gleichzeitig in unserer Region trainiert: Am Samstag gabs im Steigwald bei Maienfeld einen Partner-Tennis-OL und am Sonntag im Fürstenwald mehrere Staffelstarts. Das Online-Meeting vom Samstagabend geschah zusammen mit dem ZesOLNak.*



# JÄGGI

## Optik & Hörberatung

Bahnhofstrasse 42

7000 Chur

T 081 257 13 23

[www.jaeggi-optik.ch](http://www.jaeggi-optik.ch)



**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. The background behind the logo is a dark blue, starry space scene with a nebula-like glow.

# Orientierung in der Kommunikation

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

