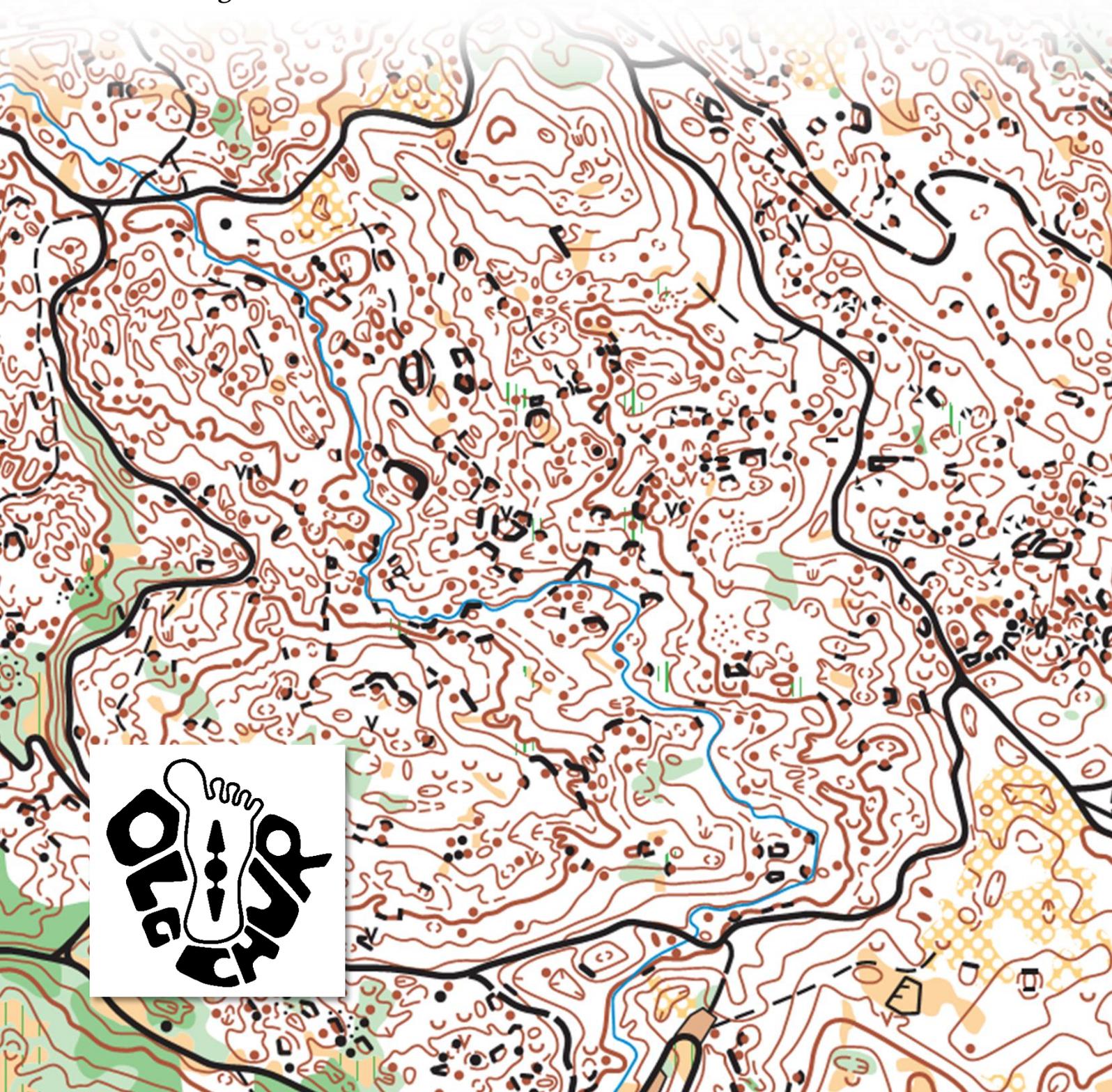


# Cha chofa

2020/3

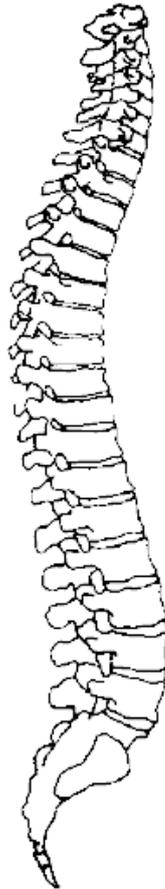
Cluborgan der OLG Chur



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



2





Familie Rüegg am 50-Posten-OL im Fürstenwald –  
im neuen OLG-Chur-Dress

### **Redaktionsschluss Chalchofa 2021/1:**

31. Dezember 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



# Trainingsangebot Herbst 2020

## **Jeden Dienstag:**

Kartentraining mit integriertem OL-Kurs, 18.00 Uhr, Chur und Umgebung

## **Jeden Mittwoch:**

OL-Kurs, 16.00 Uhr, Chur und Umgebung

## **Jeden Donnerstag:**

Lauf-/Intervalltraining, 18.15 Uhr, Ruchenbergstrasse 49 in Chur

→ Schutzkonzept und Ausschreibungen ab Seite 11

# News

## Arge Alp 2020 abgesagt

Der Arge Alp von diesem Herbst im Trentino kann wegen Covid-19 leider nicht durchgeführt werden. Obwohl das Organisationskomitee in Trentino Bereitschaft zeigt, die Veranstaltung 2021 durchzuführen, wird am bestehenden Mehrjahresplan festgehalten. Demnach wird der nächste OL-Arge-Alp 2021 in Bayern stattfinden.

## Schlusslauf 25. Oktober in Davos

Am 25. Oktober findet in Davos der Schlusslauf der Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft statt. An jenem Wochenende ist ein Nachwuchs-Weekend geplant. Infos dazu folgen.

## Viele Podestplätze am SIMM in St. Antönien

14 Teams der OLG Chur haben am Swiss International Mountain Marathon (SIMM), einem zweitägigen Gebirgs-OL, teilgenommen. Auf dem Podest liefen dabei Brigitte Wolf und Ursi Ruppenthal (1. Orienteering Marathon lang Women), Bea Auer und Lisha Kim (1. Score Marathon Women), Simon Rüegg und Nicolò Infanger (2. Orienteering Marathon kurz Men), Yvonne Welti und Carmen Kappenberger (2. Orienteering Marathon kurz Women), Angela Zindel und SungHee Kim (2. Score Marathon Women) sowie Chris Kim und Adrian Puntschart (3. Score Marathon Men).

## Neue BüOLV-Statuten

Der Bündner OL-Verband hat seine Statuten aktualisiert. Einzelheiten findet ihr unter [www.bueolv.ch](http://www.bueolv.ch).

## Rückblick OL-Lager Samedan

Auf der Homepage der OLG Chur findet ihr ausführliche Berichte mit vielen Fotos des OL-Lagers in Samedan.





# Einladung zur 51. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

**Freitag, 26. Februar 2021, 19:00 Uhr  
Gewerbliche Berufsschule Chur (GBC)**

Der Vorstand freut sich **dich** an diesem Abend begrüßen zu dürfen.

## Anträge an die Generalversammlung

Gemäss Art. 20 der Statuten der Orientierungslaufgruppe Chur, hat jedes Aktiv- und Ehrenmitglied das Recht, bis Ende des Jahres schriftlich Anträge zuhanden der Generalversammlung einzureichen und diese zur Abstimmung zu bringen.

Solche Anträge sind demzufolge bis spätestens 31. Dezember 2020 in schriftlicher Form an die Adresse des Vize-Präsidenten Gian-Reto Schaad, Mattenstrasse 48, 6312 Steinhausen (E-Mail: [praesident@olg-chur.ch](mailto:praesident@olg-chur.ch)) zu richten.

## Beiträge Nationalkader-Mitglieder

Nationalkaderathleten oder Nachwuchsläufer melden gemäss dem «Reglement über die Ausrichtung von Beiträgen an SOLV-Kader-Mitglieder und Athleten im Aufgebot» deren Beitragsanspruch bis zum 31. Dezember 2020 an Gian-Reto Schaad ([praesident@olg-chur.ch](mailto:praesident@olg-chur.ch)).

Das Reglement findet ihr unter [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch) → Downloads → Reglemente → Reglement\_Beitraege\_KaderAthleten.

# Jugendförderungspreis

## Aufruf an alle bis 20-Jährigen:

Meldet jene Resultate, die gemäss untenstehender Tabelle zu einer Auszeichnung berechtigen.

Gian-Reto Schaad (E-Mail: praesident@olg-chur.ch) erwartet eure schriftliche Mitteilung bis zum 31. Dezember 2020.

	Preisgeld CHF 50.-	Preisgeld CHF 20.-
<b>Internationale Veranstaltungen</b> (Clubbezeichnung «OLG Chur»)  z.B. O-Ringen, SOW etc.	<b>1. bis 3. Gesamtrang</b>	<b>Etappensieg</b>
<b>Internationale Veranstaltungen</b>  z.B. Jugendländerkämpfe etc.  z.B. ARGE Alp	<b>1. bis 3. Rang</b>  <b>1. bis 3. Staffelrang</b>	<b>1. bis 3. Einzelrang</b>
<b>Nationale Meisterschaften</b> (Clubbezeichnung «OLG Chur»)  LOM, MOM, NOM, SPM  SOM, SSM und TOM (reine OLG-Chur-Mannschaft)	<b>1. Rang</b> <b>D/H-16/-18/-20</b>  <b>1. bis 3. Rang</b>	<b>1. bis 3. Rang</b> <b>D/H-10/-12/-14 ;</b> <b>2. und 3. Rang</b> <b>D/H-16/-18/-20</b>

Der Fonds für Jugendförderung wurde anno 2000 zum 30-Jahre-Jubiläum der OLG Chur durch die Ehrenmitglieder mit einer einmaligen Einlage von CHF 2'000.- ins Leben gerufen. Herzlichen Dank.

Mittlerweile finanziert die OLG Chur die Preisgeld-Ausschüttung nach obenstehenden Rangierungen.

# Vergabe der Migros-Sponsorenbeiträge 2020

Der Bündner OL-Verband erhält von der Migros Ostschweiz für einzelne OL in unserem Gebiet einen bestimmten Beitrag für die Förderung des Nachwuchs- und Elitesports ausbezahlt. Der BüOLV will damit erfolgreiche Nachwuchs- und Elitesportler/innen sowie den Besuch von Ausbildungskursen unterstützen.

## Beitragsberechtigung

Beiträge für sportliche Verdienste im Fuss-OL, Ski-OL und Bike-OL werden ausgerichtet, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- *internationale Wettkämpfe:*  
gute Platzierung (z.B. erstes Drittel oder erste 20) an WM, EM, Junioren-WM, Jugend-EM und Junioren Europa Cup (JEC)
- *nationale Wettkämpfe:*  
Rang 1 bis 6 an Einzelmeisterschaften (NOM, SPM, MOM und LOM) in den Kategorien D/H 18, D/H 20 und DE/HE oder  
Rang 1 bis 3 an Staffel- bzw. Teammeisterschaften (SOM, TOM) in den Kategorien D/H 18, D/H 20 und DE/HE.

Beiträge für Ausbildungskurse können v.a. für J+S-Leiterkurse (ohne FK) und Jungleiterkurse ausgerichtet werden, sofern die Person vom Verein oder vom BüOLV als Trainer/in eingesetzt wird (NWK GR/GL, OL-TG GR, Kurse/Lager für Nachwuchs im Verein).

## Formelle Voraussetzung

- im Kanton Graubünden wohnhaft oder startet in der Schweiz für einen Klub, der dem BüOLV angehört.
- fristgerechter schriftlicher Antrag an den BüOLV mit Angabe der massgeblichen Rangierung(en) bei sportlichen Erfolgen bzw. Kursbestätigung und Übersicht der selber getragenen Kurs- und Reisekosten.
- Personen, die bereits letztes Jahr unterstützt wurden, weisen im Antrag ihre 2020 erbrachte Gegenleistung aus.

## Gegenleistung der Athleten

- ab CHF 500 stellt sich der Athlet, resp. Athletin dem BüOLV NWK oder OL-TG GR zur Verfügung (z.B. Mithilfe bei einem Training, Halten eines Vortrages... falls er/sie es nicht schon macht)

Alle, welche die obigen Bedingungen erfüllen, sollen mir bis 31.12.2020 einen kurzen schriftlichen Antrag zu Händen BüOLV-Vorstand einreichen (Frank Schuler, Bahnhofstrasse 7, PF 101, 7001 Chur; bueolv@bluewin.ch).

Frank Schuler (Präsident BüOLV)

# 20. OLG Chur Chlaus-Höck

**Samstag, 5. Dezember 2020**

Der Jubiläums-Chlaus-Höck beginnt dieses Jahr schon am späteren Nachmittag, da der Chlaus-OL schon am Vorabend stattfindet.

Ort: Voraussichtlich Gewerbeschule in Chur.

Weitere Informationen erfolgen via Chalchofa-Mail und auf der OLG-Website.



Abfahrt in Malans



Landquart – do fahrend mir no wiiter



Wo bini denn do glandet? – Nei au, in Staihuusa!



SCHNELL WEG!!



Wo isch denn das?



Chur – do gfallts üs!

Ups! – Mir sind jo en Tag zfrüh!

Also treffend mir üs am **Freitag, 4. Dezember 2020**

Wäg Corona kanns no Änderiga gäh. Wiiteri Infos folgend auf dr Wäbsita.

Käthi und Gianni





# Nachwuchscup 2020



## **Wer ist der fleissigste Teilnehmer des OLG Chur Jugendprogrammes?**

Ihr könnt ab dem 9. Juni 2020 bis zum Chlaus-OL vom 4. Dezember 2020 Punkte sammeln. Am Chlaus-Höck steht dann der **Nachwuchscup-Sieger** fest, aber auch alle fleissigen Teilnehmer mit mindestens 13 Teilnahmen erhalten einen Preis. In der Wertung werden alle Jugendliche bis 20 Jahre aufgeführt.

## **Hier habt ihr die Gelegenheit Punkte zu sammeln:**

	ab 9. Juni	OL-Kurs, Kartentraining oder Hallentraining der OLG
So	14. Juni	50 Posten OL
Sa	20. Juni	OL für Alle, Bonaduz
	26. Juli bis 2. August	OL-Lager oder Bündner OL Weekend
Sa	29. August	OL für Alle , Scharmoin
Sa/So	5. / 6. September	Weekend Sprint- und Sprint-Staffel-Meisterschaft
Mi	9. September	Städli-OL, Weesen
Sa/So	10. / 11. Oktober	Arge Alp, Trentino
	15. bis 17. Oktober	Bündner OL Weekend in Bergün
Sa/So	24. / 25. Oktober	Abschlussweekend mit Schlusslauf, Davos
Fr	4. Dezember	Chlaus-OL



## Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab August 2020

### Rahmenbedingungen

Ab dem 6. Juni 2020 ist der Trainingsbetrieb in allen Sportarten unter Einhaltung von vereinspezifischen Schutzkonzepten wieder zulässig. Bei Sportaktivitäten, in denen ein dauernder enger Körperkontakt erforderlich ist, müssen die Trainings so gestaltet werden, dass sie ausschliesslich in beständigen Gruppen stattfinden mit Führung einer entsprechenden Präsenzliste. Als enger Kontakt gilt dabei die längerdauernde (>15 Minuten) oder wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 1.5 Metern ohne Schutzmassnahmen.

Folgende Grundsätze müssen im Trainingsbetrieb zwingend eingehalten werden:

#### 1. Nur symptomfrei ins Training

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

#### 2. Abstand halten/Schutzmasken

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1.5 Meter Abstand wann immer möglich nach wie vor einzuhalten und auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Erwachsenen Clubmitgliedern wird das Tragen einer Schutzmaske empfohlen, wenn sie im nahen Kontakt (z.B. bei Erläuterungen zum Training oder Analyse desselben) mit anderen Erwachsenen oder Jugendlichen sind.

#### 3. gründlich Hände waschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.

#### 4. Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt unser Verein für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten. Die Person, die das Training leitet, ist verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste und dass diese dem/der Corona-Beauftragten in vereinbarter Form zur Verfügung steht (vgl. Punkt 5). Die OLG Chur führt die Präsenzliste in der Regel mit Hilfe der J&S SPORTdb-App sowie handschriftlichen Präsenzlisten.

#### 5. Bestimmung Corona-Beauftragte/r des Vereins

Jede Organisation, welche die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs plant, muss eine/n Corona-Beauftragte/n bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Bei unserem Verein ist dies Adrian Puntschart. Bei Fragen darf man sich gerne direkt an ihn wenden (Tel. +41 79 5846252 oder [apuntschart@bluwewin.ch](mailto:apuntschart@bluwewin.ch)).

#### 6. Besondere Bestimmungen

Keine

Chur, 12. August 2020

Angesichts weiterhin steigender Corona-Fallzahlen **verzichten wir zurzeit auf das Hallentraining am Freitag**. An der Kantonsschule wurde eine generelle Maskenpflicht in Gebäuden eingeführt, was zeigt, dass man die Situation als sehr ernst einstuft. Ein Training wäre zwar erlaubt, erscheint uns in der gegenwärtigen Situation aber als zu risikoreich.

Folgende Trainings finden hingegen statt: ...

## OLG-Lauftraining

**Wann:** jeden Donnerstagabend

**Zeit:** Besammlung um 18.15 Uhr, Änderungen via OLG-WhatsApp-Chat

**Besammlung:** meist bei Puntscharts an der Ruchenbergstrasse 49 in Chur. Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat

**Was:** Lauf-/Intervalltraining für alle Leistungsgruppen, ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Kader- und Talentgruppe-Athleten

**Für wen:** alle OLG-Mitglieder sind willkommen

**Leitung:** Véronique Ruppenthal und Adrian Puntschart

**WhatsApp-Chat:** Wer in den WhatsApp-Chat der OLG Chur aufgenommen werden will, meldet sich bei Adrian Puntschart, 079 584 62 52.



# Kartentraining 2020

 **Datum**   **Karte**   **Besammlungsort\***   **Trainingsform/Trainingsziel**   **Trainingsplaner**   **Postensetzer**

\* Karte mit den genauen ~~Besammlungsorten~~ unter:  
<http://www.olg-chur.ch/aktivitaeten/kartentraininghallentraining/besammlungsorte-trainings.html>

12	18.08.	<b>Bonaduz 3</b>	PP Blockhaus Bot Mulin *	Admin-OL	Véro 4	...
13	25.08.	<b>Trin 3</b>	PP <del>Panzersperre</del> *	Höhenkurven/braune Obj.	Bea 4	...
5. <del>QfA Pagan Schirmjäger</del> : 29.08.2020						
14	1.09.	<b>Ils Aults 3</b>	Schafweide *	Kompass/Richtungswechsel	Wenk 3	...
Jagd: 3.9.-13.9., 21.9.-30.9., 2020						
15	8.09.	<b>Chur Altstadt</b>	<del>Arcas</del>	<u>Sprintcup</u> : 2 Sprintbahnen	...	...
16	15.09.	<b>Trimimis</b>	Oberstufen-Schulhaus	<u>Sprintcup</u> : 2 Sprintbahnen	Wetzstein	...
17	22.09.	<b>Bonaduz Dorf</b>	Schulhaus	<u>Sprintcup</u> : 2 Sprintbahnen	Christina Wehrli	...
18	29.09.	<b>Chur Lachen</b>	Schulhaus Lachen	<u>Sprintcup</u> : 2 Sprintbahnen	...	...
19	06.10.	<b>Fürstenwald 4</b>	Waldhausstall *	Normal-/Nacht-OL	Adi 4	...

Herbstferien: 9.10.2020

**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.



# Sprintcup 2020

Dienstag, **08.09.**

## Chur Altstadt

ab 18:00

Arcas

Dienstag, **15.09.**

## Trimmis

ab 18:00

beim Oberstufen-Schulhaus

Dienstag, **22.09.**

## Bonaduz Dorf

ab 18:00

beim Schulhaus



*Titelverteidiger: Simon Rüegg*

Dienstag, **29.09.**

## Chur Lachen

ab 18:00

beim Schulhaus Lachen



*Ausschnitt Karte Trimmis*

*(Für aktuelle Updates bitte Homepage und Chalchofa-Mail beachten)*

### **Modus:**

Es sind jeweils 2 Sprints zu laufen. Total gibt es also 8 Sprintläufe. Die 6 besten Läufe kommen in die Gesamtwertung (2 Streichresultate).

Zeitmessung am Start und beim Ziel. Die kleinen Postenflaggen sind in der vorgegebenen Reihenfolge anzulaufen und zu berühren. **Fairplay!**

SportIdent-Zeitnahme-Badge kann am Start ausgelehnt werden.

Die Punktwertung erfolgt nach der Formel: Siegerzeit geteilt durch eigene Zeit mal 1000.



## Bündner-Glarner Jugendmeisterschaft 2020 (Version 2)

Da die ersten drei der ursprünglich sechs Läufe wegen dem Corona-Virus COVID-19 abgesagt werden mussten, hat der Vorstand des Bündner OL-Verbandes für 2020 einen zusätzlichen Lauf bestimmt (17. Oktober 2020). Somit gibt es dieses Jahr folgende vier Wertungsläufe:

1. Lauf: Sonntag, 26. Juli 2020 Engadiner OL, Albulapass
2. Lauf: Samstag, 29. August 2020 OL für alle, Parpan-Valbella (Scharmoin)
3. Lauf: Samstag, 17. Oktober 2020 51. Bündner Weekend, Filisur
4. Lauf: Sonntag, 25. Oktober 2020 Schlusslauf, Davos Glaris (Rinerhorn)

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.

Für die Jahreswertung zählen von den ersten drei Läufen die zwei besten Resultate plus das Ergebnis des Schlusslaufes.

Titelberechtigt und preisberechtigt sind gemäss Reglement nur Läuferinnen und Läufer, die an mindestens drei der vier Läufe in der entsprechenden Kategorie teilgenommen haben.

Chur, 28. Mai 2020

# Zwischenrangliste Bündner/Glarner Schüler- und Jugendmeisterschaft

<u>Kategorie</u>	<u>Name</u>	<u>1. Lauf</u>	<u>2. Lauf</u>	<u>3. Lauf</u>	<u>Schlusslauf</u>	<u>Total</u>
<b>D 10</b>	Richter Helena	100				<b>100</b>
<b>D 12</b>	Auer Livia	100				<b>100</b>
	Gujan Nina	97				<b>97</b>
<b>D 14</b>	Gartmann Luisa	100				<b>100</b>
	Frischknecht Lia	75				<b>75</b>
	Auer Eliane	61				<b>61</b>
	Uehli Flavia	1				<b>1</b>
<b>D 16</b>	Wilhelm Lynn	100				<b>100</b>
<b>D 18</b>	Giezendanner Delia	100				<b>100</b>
<b>H 10</b>	Frischknecht Peer	85				<b>85</b>
	Auer Nico	85				<b>85</b>
<b>H 12</b>	-					
<b>H 14</b>	Richter Jakob	100				<b>100</b>
	Gujan Andri	96				<b>96</b>
	Moser Severin	78				<b>78</b>
	Weber Ronny	76				<b>76</b>
	Comte Gian Marco	73				<b>73</b>
	Brenn Flurin	51				<b>51</b>
<b>H 16</b>	Gartmann Elia	100				<b>100</b>
	Tschenett Jérôme	63				<b>63</b>
	Wagenführ Marco	60				<b>60</b>
	Rüegg Michael	54				<b>54</b>
	Infanger Nicolo	0				<b>0</b>
<b>H 18</b>	Rüegg Simon	100				<b>100</b>
	Rüegg Thomas	50				<b>50</b>
	Scherrer Christian	0				<b>0</b>

1. Lauf	Albulapass	26.07.2020
2. Lauf	OL für Alle Scharmoin	29.08.2020
3. Lauf	Bünd. Weekend Filisur	17.10.2020
Schlusslauf	Davos-Glaris, Rinerhorn	25.10.2020

Es zählten die 2 besten Resultate, plus zusätzlich der Schlusslauf (Punkte zu 150%)!

### 3-Tage-OL Albula / 15. bis 17. Oktober 2020

Veranstalter	OL-Talentgruppe GR		
Internet	www.ol-in.gr		
Laufleitung	Marcel Schiess marcel_schiess@bluewin.ch		
Anmeldung	Siehe Angaben auf der Webseite bis Montag 28. September 2020, 23.59 Uhr		
Nachmeldung	Am Lauftag mit CHF 10 Zuschlag, solange Karten verfügbar		
Startgeld	1999 u. älter CHF 19/Tag; 2000 u. jünger CHF 13/Tag; mit der Anmeldung zu bezahlen.		
Haftung	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Der Veranstalter lehnt für sich und seine Hilfspersonen jegliche Haftpflicht ab.		
Unterkünfte	www.berguen-filisur.graubuenden.ch		
Absage	Nur in Extremsituationen; via Webseite und SOLV-Forum		
<b>Datum</b>	<b>Donnerstag 15. Oktober 2020</b>	<b>Freitag 16. Oktober 2020</b>	<b>Samstag 17. Oktober 2020</b>
Laufgebiet, Höhe	Bergün-Sagliaz, 1'400 – 1'600 m ü M	Pass d'Alvra, 2'200 – 2'450 m ü M	Filisur, 1'100 – 1'300 m ü M
Besammlung / WKZ	Schulhaus Bergün, 776'820/ 166'720 13:00 bis 15:00 Uhr	Pass d'Alvra, Festung Albula, 782'456 / 161'396 13:00 bis 15:00 Uhr	Schulhaus Filisur, 772'200 / 171'560 13:00 bis 15:00 Uhr
Startzeiten	13:30 bis 15:30 Uhr, freie Wahl	13:30 bis 15:30 Uhr, freie Wahl	14:30 bis 16:30 Uhr, freie Wahl
ÖV	RhB bis Bergün, 600 m zum WKZ	Spezialtransport, 12:40 und 13:40 Preda ab; retour 16:00 und 17:00 Uhr ab WKZ nach Preda, Kosten CHF 14.- (retour), mit der Anmeldung zu bestellen.	RhB bis Filisur, 850 m zum WKZ
P-Plätze	Öffentliche Parkplätze beim Bahnhof und in der Nähe des Schulhauses, 500 m zum WKZ	Bei der Besammlung	Öffentliche Parkplätze beim Bahnhof und beim Schulhaus
Bahnleger	Marcel Schiess, Bahndaten siehe Webseite		
Karten	1:10'000, Stand 2019	1:10'000, Stand 2019	1:10'000, Stand 2018
WKZ-Start	WKZ-Start 1.6 km, 170 m	WKZ-Start 1.2 km, 70 m	WKZ-Start 0.9 km, 170 m
Ziel	Ziel-WKZ 700 m, Zielschluss 17.30 Uhr	Ziel-WKZ 200 m, Zielschluss 17.30 Uhr	Ziel-WKZ 900 m, Zielschluss 17.30
Besonderes	Besuch der Museen in Bergün	Besichtigung der Festung	Zählt als Bündner Meisterschaft



# NWK-Bericht: PISTE-Tag, Freienbach

## Samstag, 13. Juni

Es war ein schöner Samstagmorgen, als um 10:00 Uhr in Freienbach SZ eine Menschenansammlung entstand. Doch diese Leute waren keine Demonstranten, die mit der aktuellen politischen Lage nicht zufrieden waren, bei dieser Gruppe handelte es sich doch tatsächlich um Trainer und Athleten des ZesOLNak und NWK GR/GL, welche sich für einen PISTE-Tag zusammenfanden.

Ein PISTE-Tag war es aber nur dem Namen nach. Denn wegen den aktuellen gesundheitspolitischen Massnahmen des Landes wurde der kognitive Test sowie der O-400er aus dem Programm gestrichen. Übrig blieb nur noch der 3000er. Und mit diesem begann der Tag auch.

Schon eine halbe Stunde nach der Besammlung befanden sich die Ersten im erbitterten Kampf gegen die berüchtigten 3000m. Verstärkt wurde das ZesOLNak dabei durch einige Gäste ausserhalb des Kaders, welche die Gelegenheit nutzten, um ihre 3000er-Zeit zu aktualisieren.

Nach dem Lauf ging es ans Mittagessen und Besprechen des Jugendcup-Mottos. Aufgrund einer Klassifizierung dieser Informationen darf ich leider nicht darüber schreiben, was ich allerdings sagen darf, ist, dass doch schon einige Vorschläge zusammengekommen sind.

Der zweite Teil des Tages bestand aus zwei einzelnen OL-Trainings im Etzel und Eichholz. Es waren kurze Trainings, denn der Grossteil der Distanz wurde nicht während den Trainings selbst zurückgelegt, sondern auf dem Weg zu den jeweiligen Starts. Das Training im Etzel wurde in gewissen Kategorien mit einer reduzierten Karte durchgeführt, was aber insbesondere die Lokalmatadore keineswegs davon abhielt, die schon lange auswendig gelernten Wege zu ihrem Vorteil zu benutzen. Im Eichholz gab es dann noch einen kurzen Waldsprint, wobei sich die Vegetation jedoch als ein wenig grüner erwies als erwartet.

Nach diesem zweiten Training wurde noch kurz geduscht und dann machten sich die Ersten nach einem intensiven, aber schönen Tag auch schon wieder auf den Weg nach Hause.

*von Sven Wey (ZesOLNak)*

# NWK-Bericht: Sommer-TL, Imst

## Samstag, 4. Juli

Mit Vorfreude auf das erste TL von diesem Jahr stiegen wir am Samstagmorgen in eines der vielen Büssli. Aufgrund der Corona-Massnahmen von Österreich durften wir die Büssli nur zur Hälfte füllen.

Nach einer nicht allzu langen Fahrt kamen wir in Göfis, einem Dorf oberhalb von Feldkirch, an. Dort wurden wir von einem einheimischen Orientierungsläufer begrüsst. Dieser schwatzte gerne und viel.

Als dann alle angekommen sind, konnten wir ins Warmup-Training starten. Die Bündner kannten diesen Wald schon vom Arge Alp 2017. Der Start des Trainings war sogar am gleichen Ort wie vor drei Jahren. Nach dem Start war das Gelände mehr oder weniger gut belaufbar, bis man irgendwann zu einem gefühlt 2m hohen Himbeerfeld kam. Nachdem die vielen Dornen überstanden wurden, konnten wir bei den Duschen des Sportplatzes duschen und unser Essen essen.

Nach der Stärkung kam der zweite Teil der Anreise. Manche fuhren durch den langen Arlbergtunnel und schliefen ein, andere nahmen den Pass und machten einen Foto-Zwischenstopp.

In der Unterkunft angekommen merkten wir, dass wir die nächste Woche in einem Keller ohne Heizung schlafen werden. Dieser Laune drückende Punkt wurde durch das feine Essen wieder ausgeglichen. Nach diesem Essen, dem Stretching und dem Auswerten wurde es Zeit, in den kalten Keller zu steigen und sich in die Betten zu werfen.

*von Elia Gartmann*

## Sonntag, 5. Juli

Der erste volle Tag in diesem Lager stand vor uns. Am Frühstück waren wir alle noch etwas verschlafen, doch wir haben uns schnell auf die anstehenden Trainings gefreut.

Am Vormittag haben wir unsere Fähigkeiten im Hang verbessert. Am Mittag

konnten wir bei strahlender Sonne unseren mitgebrachten Lunch essen und uns sogar etwas Bräunen. Am Nachmittag haben wir zwei Knock-Out-Sprints



im Dorf Tarrenz gemacht. Diese Sprints waren für viele von uns eine neue und interessante Erfahrung. Danach sind wir schon wieder zu unserer Unterkunft zurückgekehrt und haben die Zeit gemeinsam genossen. Nach dem Abendessen haben wir beide Trainings ausgewertet und es gab eine kleine Rangverkündigung der Sprints.

*von Sara Portmann (ZesOLNak)*



### **Montag, 6. Juli**

Das heutige Training fand im Skigebiet Hochimst statt. Es war ein Downhilltraining angesagt. Nach einem mehr oder weniger motivierten Berglauf, starteten wir im oberen Teil der Karte in Dreier-Gruppen das Training: drei kurze Downhills, jeweils mit Massenstart, bis hin zur Talstation, bei der wir parkiert hatten.

Am Nachmittag war ursprünglich nur ein Krafttraining in der Unterkunft geplant, doch nach dem Mittags-Lunch machten sich die Wackeren zum erneuten Berglauf auf, denn die Trainer versprachen uns, mit der Rodelbahn wieder hinunter sausen zu können. Diesmal gerade den Hang hinauf auf der Skipiste brachten wir die 450 Höhenmeter schon nach weniger als 30 Minuten hinter uns. Bestzeit hatte wohl Sven Aschwanden, der noch die Billette kaufen musste, aber schlussendlich trotzdem als einer der Ersten oben ankam. Die Listigen unter uns stoppten das Training auf der Uhr auch während dem Rodeln nicht, um so den Gesamtkilometerschnitt des Trainings aufzubessern oder sogar einen neuen Allzeit-Geschwindigkeitsrekord auf Strava zu holen. Leider gab es kein Segment auf der Rodelbahn, trotzdem sausten wir, die Bremswarnungen gekonnt ignoriert, den Berg hinunter, denn wieso gibt es ein Netz neben der Bahn, wenn es sowieso niemand braucht.

Die Hände desinfiziert, falls sich ein gewisser Virus auch auf der Rodelbahn belustigt hat, fuhren wir wieder zurück nach Hause. In der Unterkunft absolvierten wir noch ein kurzes Krafttraining, einige schlossen diesem noch ein kurzes Footing an, doch eigentlich war der Tag damit zu Ende.



*von Corsin Boos (ZesOLNak)*

## Dienstag, 7. Juli

Als wir um 7:30 Uhr aufstanden, erblickten wir schon ein wolkenloser Himmel mit strahlender Sonne. Nach dem Frühstück begaben wir uns mit den vielen gemieteten Bussen, welche nur halb besetzt waren (Corona-Massnahmen) nach Seefeld.

Da die Postensetzer noch nicht zurück waren, übten wir uns, bei einem schon intensiven Aufwärmen, im Fangis, Versteckis und im «15, 14, 13, ...»



(siehe Foto).

Das heutige Morgentraining hiess Hasenjagd, bei welchem der «Hase» (Trainer) willkürlich im Wald herumsprang und dann plötzlich stoppte und eine Postennummer nannte. Die «Jäger» (Kaderathleten) mussten dann von diesem Punkt so schnell wie möglich herausfinden, wo sie auf der Karte und im Wald waren und liefen dann so schnell wie möglich die benannte

Postennummer an. Diese noch ungewöhnliche Auffangübung erwies sich teilweise als sehr knifflig.

Nach der strengen Hasenjagd am Morgen genossen wir unseren Lunch bei schon sehr heissen Temperaturen im Gelände und allmählich beklagten einige Athleten, dass ihr Flüssigkeitsvorrat langsam ausging. Deswegen machte sich unser Kadertrainer Mündi mit dem Bike auf den Weg, einige Liter Wasser zu organisieren.

Mit unterdessen gut gefülltem Wasserspeicher starteten wir, jeweils zu zweit, das Nachmittags-Training. Der Fokus des Trainings lag diesmal bei den Routenwahlen und es musste jeweils eine Person die längere Umlaufroute auf dem Weg absolvieren und die andere Person nahm die kürzere Querroute. Danach begaben wir uns erschöpft und müde (zumindest die meisten) wieder auf die Heimreise.

*von Gian-Andri Müller (ZesOLNak)*

## Mittwoch, 8. Juli

Am Ruhetag fing es genau gleich an, wie an jedem anderen Tag, einfach 30 Minuten später, was schon einiges ausmacht, da am Morgen jede Minute, wenn nicht sogar Sekunde, einen Unterschied macht.

Danach konnten wir uns an das wunderbare Frühstück machen, für welches es sich wirklich lohnte, aufzustehen. Nachdem alle Bäuche gefüllt waren hatten die Athleten noch etwas Zeit um wirklich wach zu werden, bevor wir dann mit unserer Lauschule anfangen. Nach einer sehr lehrreichen Stunde Lauschule mit Sven war das Pflichtprogramm/-training für den Mittwoch schon vorüber. Wir bekamen noch Zmittag in unserer Unterkunft und danach konnte man entweder zuhause bleiben und sich erholen oder als Gruppe mit

der Bahn auf den nächsten Berg hoch, wo man dann zwischen einem Longjogg oder einer einfachen Wanderung auswählen konnte.

Es war wunderschönes Wetter mit etwas Wind, was es nicht so heiss machte. Ansonsten wäre die Läufergruppe ziemlich ins Schwitzen gekommen, wenn man betrachtet, dass sie gute 10 km mit über 1000 Höhenmeter hinter sich brachten, obwohl eigentlich mehr geplant war (was dann von den Trainern nicht erlaubt wurde).

Die Wandergruppe nahm es etwas lockerer und machte ca. 4 km zum nächsten Bergsee und dann wieder zurück. Es war eine schöne Höhenwanderung, die eine noch schöner Aussicht mit sich brachte. Der See war logischerweise noch kalt, was evtl. noch eine gute Abkühlung hätte sein können, jedoch traute sich niemand, denn ersten Schritt zu machen ...

Gegen 17 Uhr waren dann alle wieder zuhause und konnten sich schon auf das letzte Abendessen von unseren Köchinnen freuen, die danach bedauerlicherweise zurück in die Schweiz mussten :(

Dies war der einzige Tag, an dem es kein Stretching gab, jedoch wurde das abendliche Kubb weiterhin durchgesetzt (Es wurden zwei Sets von dem Spiel Kubb mitgenommen und es wurde in jeder grösseren Pause sicher eine Partie Kubb gespielt).

Nachruhe war wie gewohnt um 10 Uhr und logischerweise auch von jedem einzelnen brav eingehalten worden.

*von Dominique Schmid (ZesOLNak)*

### **Donnerstag, 9. Juli**

Einige mehr, andere weniger ausgeruht nach dem gestrigen Ruhetag, stand heute der Middle-Testwettkampf an. Nicht nur das sehr warme Wetter machte Einigen zu schaffen, nein, auch das sehr ruppige Gelände vom Haiming-Wald. Suchaktionen konnte kaum jemand vermeiden und so gab es im Ziel zufriedene, aber auch viele unzufriedene Gesichter.



Auf der Karte Ötztal-Bahnhof

fand am Nachmittag noch ein Multitechnik-Training statt. Das Highlight des Tages war, als nach dem Training ein Glace-Wagen kam und wir uns alle eine Glace aussuchen durften.

Gestärkt nach dem Znacht gab es dann noch eine Auswertung des Middle-Testwettkampfes.

*von Flurina Müller (ZesOLNak)*

## Freitag, 10. Juli

Alle waren schon ganz gespannt auf die heutige 2er-Staffel, als sie um 7:30 zum Frühstück erschienen. Um 9 ging es dann los Richtung Imst-Teilwiesen, wo die Staffel stattfand.



Nach einem kurzen Einlaufen und der Erklärung des Staffelformats (2 separate Staffeln, bei der ersten waren die Frauen auf dem Massenstart und bei der zweiten die Jungs), fiel schon der Startschuss. Aufgrund der teils nahen Gabelungsposten gab es die eine oder andere Suchaktion, sowie auch falsche Posten. Aus

diesem Grund kam Mündi am Abend beim Cremeschnitten-Backen in den Genuss von zwei Helferinnen.

Zwischen dem Massenstart der ersten und der zweiten Staffel lag gerade mal eine Stunde, was dazu führte, dass je nach Erfolg in der ersten Staffel die Erholungszeiten der Jungs ziemlich kurz ausfielen.

Los ging es also auf die zweite Runde, bei der gleich nach dem Start das erste Hindernis auf uns wartete: ein steiles, steiniges Bachbett. Es zeigte sich, dass die Kletterfähigkeiten der AthletInnen sehr unterschiedlich sind. Kurz danach schloss sich fast das gesamte Feld wieder zusammen, inklusive Trainer-Teams, da der erste Posten ein noch grösseres Problem darstellte. Danach kam das Rennen aber voll in die Gänge und es wurde hart gekämpft. Die Zeiten der beiden Staffeln wurden zusammengezählt und wie wir alle schon vor dem Start vermutet hatten, stand mit Sven & Véro am Schluss ein Trainerteam zuoberst auf dem Treppchen.

Der Nachmittag stand zur freien Verfügung. Während sich die einen etwas erholten oder den Schlussabend planten, joggten andere zu einem nahegelegenen Wasserfall. Dann musste noch das diesjährige Jugendcup-Motto bestimmt werden, was in diesem Jahr erstaunlich schnell ging. Was es ist, wird an dieser Stelle natürlich nicht verraten.

Der Schlussabend wurde (wie eigentlich immer) von den Damen organisiert. Die Motivation liess bei den einen Herren zuerst etwas zu wünschen übrig, aber je länger der Abend dauerte, desto engagierter waren alle dabei. Das Kader wurde in 4er-Gruppen aufgeteilt und diese spielten gegeneinander diverse Spiele, der Favorit der meisten war das Kleidertausch-Spiel. Abgerundet wurde dieser lustige Abend mit Mündis feinen Cremeschnitten. Es war ein gelungener Abschluss eines tollen Lagers!

von Andrea Hess (ZesOLNak)



## Samstag, 11. Juli

Am Samstagmorgen haben wir all unsere Sachen schon vor dem Frühstück gepackt und beim Hauseingang deponiert. Da unser Küchenteam am Vortag noch gebacken hat, gab es zur Abwechslung mal Zopf zum Frühstück. Das restliche Essen haben wir für den Lunch eingepackt.

Nach dem Frühstück wurde es Zeit, das Lagerhaus zu putzen. Jeder wurde einer Aufgabe zugeordnet. Als die Ersten schon fertig waren, begannen diese, das Gepäck in die Büsslis zu laden.

Um ca. 10 Uhr fuhren wir los, Richtung Arlbergpass, wo unser letztes Training der Woche geplant war.

Rund 5 Minuten nach Abfahrt hat unser Büsslifahrer von seinem Trainerkollegen A.K. einen Anruf erhalten. Dieser hatte Schwierigkeiten mit der Zahlung vom Lagerhaus. Also wurde die nächste Wendemöglichkeit ergriffen, um A.K. auszuhelfen.

Nach einer rund einstündigen Fahrt kamen wir bei St.



Christoph am Arlberg an. Dort war das Trainingslager offiziell beendet und wir wurden verabschiedet, damit nach dem Lauftraining nicht auf alle gewartet werden muss. Danach wurde das Kader in zwei Gruppen aufgeteilt, welche verschiedene Strecken absolvierten. Mit schweren Beinen bewältigten wir die letzten Höhemeter der Woche. Im Anstieg hat es kurz geregnet, oben angekommen war es dann nur noch ein bisschen neblig. Beim Abgang wurde noch das ein oder andere Foto geschossen.

Zurück beim Parkplatz wurden wir mit Chips und Keksen empfangen. Nach und nach verabschiedeten sich die einzelnen Büsschen. Die Rückreise in die Schweiz verlief ohne nennenswerte Ereignisse. Wir wurden bis zu den Sammelpunkten gefahren, an denen wir vor einer Woche abgeholt wurden.

*von Florin Wey (ZesOLNak)*



# Nachruf auf Luzi Sommerau

Am 3. August 2020 ist Luzi Sommerau kurz vor seinem 82. Geburtstag verstorben.

Kennen gelernt habe ich Luzi Sommerau im Frühling 1976, als ich das erste Mal ins Mittwochnachmittag-Training der OLG Flims ging. Damals war das ausserschulische Sportangebot in Flims noch sehr überschaubar und dank dem grossen Engagement von Luzi, der Lehrer war, nahmen halbe Schulklassen an den OL-Trainings teil. Luzi war Start- und Ziel-Chef sowie Bahnleger und Postensetzer in einem. Die Stoppuhr war sein steter Begleiter und natürlich auch sein Markenzeichen!

Doch der Reihe nach: Luzi war 1970 Gründungsmitglied der OLG Chur. Luzi war ausserdem ein begabter Grafiker. So entwarf er unter anderem das bekannte OLG-Chur-Logo. Die OL-Trainings in Flims organisierte er von 1971 bis ca. 1981. Zudem waren Luzi und seine Frau Ruth zwischen 1974 und 1980 auch für das feste Postennetz im Uaul Grond besorgt. 1971 bis 1981 war er Laufleiter des Flimser-OLs und selbstverständlich bis 2009 an fast allen 35 Austragungen dabei. Mein Bruder Andi und ich erinnern uns an viele schöne Stunden zuhause bei Luzi und Ruth, wo stets ein nächster OL geplant wurde. Dank ihrer vielseitigen Interessen wurde es uns in ihrer Gegenwart aber auch ohne OL nie langweilig. Viele Stunden verbrachten wir auch in seinem Schulzimmer, wo wir Postenbeschreibungen vorbereiteten, Ranglisten mit Schreibmaschine schrieben und mit dem Matrizendrucker kopierten, Laufkarten und Ranglisten in Couverts verpackten etc. Luzi war als OL-Pionier für Vieles besorgt. So organisierte er unter anderem die Bündner Jugend- und Schülermeisterschaft und für 50 in Graubünden gemachte OL gab es einen Erinnerungspreis. Sogar OLG-Flims-T-Shirts druckten wir im Siebdruckverfahren selbst. Das waren noch Zeiten! Im Winter war Luzi zudem bei den Selvaläufern in Sagogn als Organisator aktiv, wo er bei vielen Langlaufrennen für die Zeitmessung verantwortlich war.

1978 kam Tochter Martina zur Welt, vier Jahre später vervollständigte Corina die Familie. Zu viert blieben sie weiterhin viele Jahre mit dem OL verbunden. Selbst als Pensionär war Luzi an sehr vielen Anlässen als Voluntari tätig. Highlights waren sicher seine Voluntari-Einsätze an der Ski-WM St. Moritz 2003 und 2017.

2006 zogen Luzi und Ruth von Flims nach Filisur. Hier widmete sich Luzi seinen vielfältigen Hobbies wie z.B. Mollusken. Dazu verfasste er eine Dokumentation der Gehäuseschnecken in Filisur. Im Weiteren sammelte Luzi alte Landkarten, betrieb Ahnenforschung und nahm grossen Anteil am Dorfleben.

Lieber Luzi, danke für alles, du bleibst unvergesslich!

*von Lukas Stoffel*



*Oben: Luzi Sommerau 1978 bei einem OL mit Tochter Martina  
Unten: Luzi am 22.1.2020 anlässlich der 50-Jahre-OLG-Chur-Jubiläumsfahrt*

# **grischa**lens.ch

## **Kontaktlinsen für Graubünden**

	
<p><b>Bieler Sport Bonaduz</b> run bike nordic</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alles für Läufer, Biker und Langläufer!</li><li>• Kompetent - sportlich - dynamisch!</li><li>• Spezielle Einkaufskonditionen für OLG-Mitglieder!</li></ul>

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)

