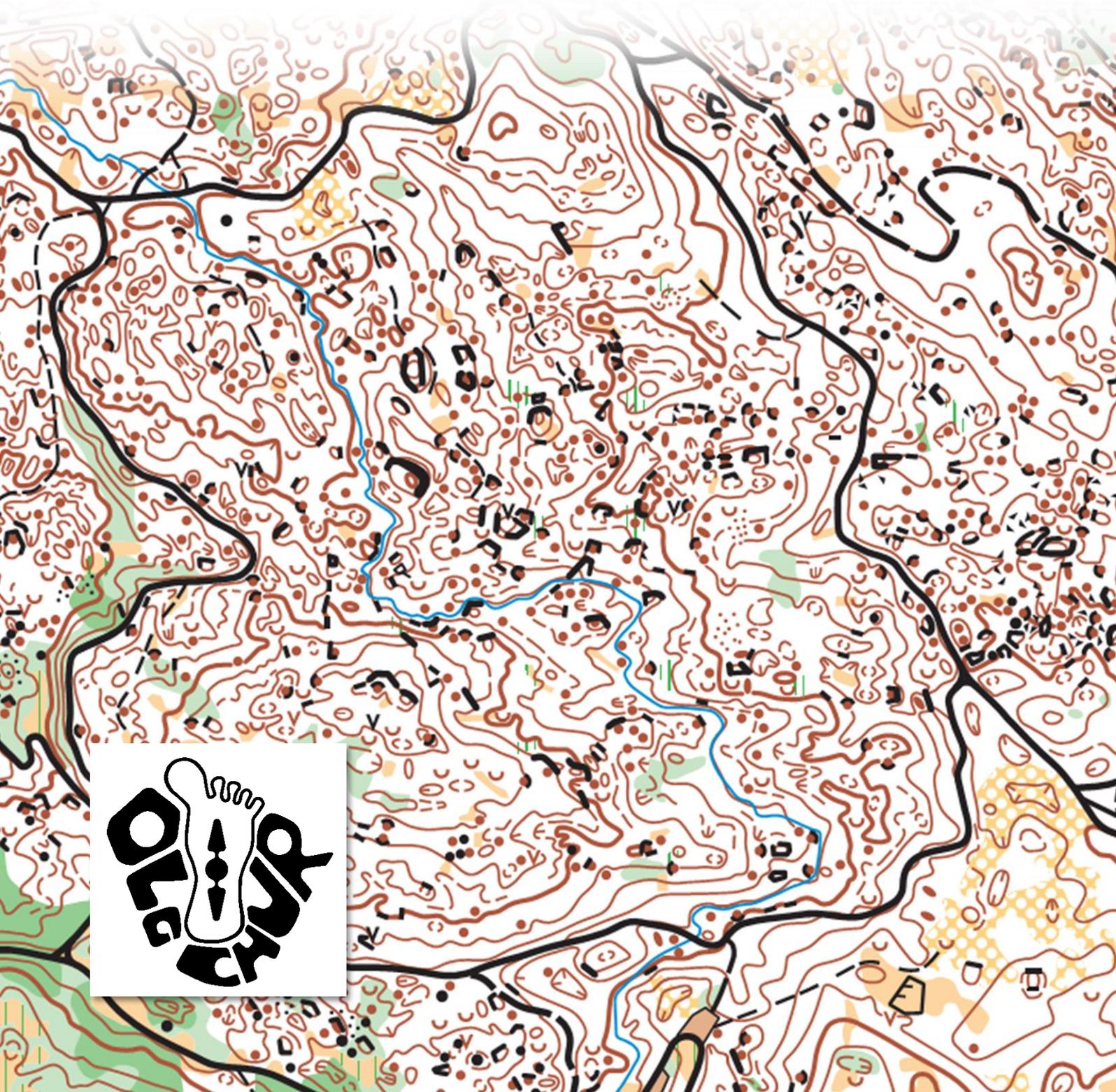


# Cha chofa

2023/1

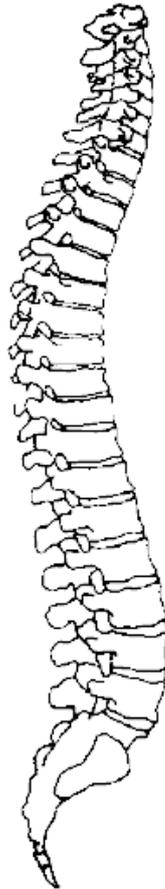
Cluborgan der OLG Chur



Klassische

# Massage

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



## Ursi Ruppenthal

Masseurin ärztl. geprüft

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

eine Stunde CHF 70.-

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



# Orienteering.ch

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





*Das D10-Team um Malea Fürer, Mena Frischknecht und Julia Gujan (v. l.) unterwegs an der Schweizer Meisterschaft im Team-OL in St. Gallen (Foto: Hanspeter Schenk).*

## **Redaktionsschluss Chalchofa 2023/2:**

31. März 2023

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

## **Website:**

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

## **Redaktionsteam:**

Véronique Ruppenthal  
Lindenbachstrasse 39  
8006 Zürich

Cornelia Camathias  
Masanserstrasse 181  
7000 Chur

# Trainingsangebot Winter 2023

## **jeden Dienstag:**

Lauftraining, um 18:15, Besammlung an der Ruchenbergstrasse 49 in Chur

## **jeden Mittwoch:**

Superkondi mit Spielrunde, um 19:00, Turnhalle Sand in Chur

## **jeden Freitag:**

Hallentraining mit Koordinations-Parcours, um 17:30, Turnhalle Sand in Chur

→ Ausschreibungen ab Seite 16

# News

## **Delia und Andri für internationale Ski-OL-Einsätze selektioniert**

Gleich zwei OLG-Chur-Mitglieder wurden von Swiss Orienteering für internationale Wettkämpfe im Ski-OL selektioniert: Andri Gujan wird die Schweiz Ende Januar/Anfang Februar an der Jugend-EM in Lettland vertreten und Delia Giezendanner wird an der gleichzeitig stattfindenden Elite-EM sowie an der U23-WM von Anfang Februar in Norwegen teilnehmen.

## **Vier Schweizer Meistertitel im Ski-OL**

Die OLG Chur konnte sich an den Schweizer Meisterschaften im Langdistanz-Ski-OL in der Val Müstair viermal die Goldmedaille umhängen lassen: Neue Schweizer Meister sind Andri Gujan (H17), Ladina Stolz (DA), Ursi Ruppenthal (D50) und Jörg Giezendanner (H50).

## **Delia überzeugt beim Weltcup-Debüt**

Anfang Januar Delia Giezendanner in Österreich ihr Weltcup-Debüt im Ski-OL gegeben. Die 20-Jährige überzeugte mit starken Resultaten und einer eindrücklichen Konstanz – in ihrer erst ersten Saison in der Elite-Kategorie:

- Sprint: 13. Rang
- Mitteldistanz: 10. Rang
- Verfolgung: 12. Rang.



## **Véronique ist neue Berufstrainerin Leistungssport**

Mit Véronique Ruppenthal hat ein weiteres OLG-Mitglied die eidgenössische Berufsprüfung zur «Trainerin Leistungssport» bestanden. Sie ist nach Philipp Sauter die zweite Absolventin dieser Ausbildung der OLG Chur. Daneben dürfen wir auch auf viele anerkannte J+S-Leiterinnen und -Leiter sowie mit Annetta auch auf eine J+S-Verbandstrainerin zählen.

## **Elia und Ursi gewinnen nationale Jahrespunkteliste 2022**

Elia Gartmann gewann die nationale Jahrespunkteliste bei den H18 insbesondere dank einer starken Herbstsaison: Silber an der MOM, Vierter an der LOM und zwei Siege an den nationalen OLs in Campra. Hinzukommt der internationale vierte Rang am Junioren Europacup in Deutschland und die Aufnahme ins nationale Juniorenkader.

Ebenfalls als Siegerin der Jahrespunkteliste 2022 steht Ursi Ruppenthal fest: Gold an der SPM und der LOM, Bronze an der MOM sowie vier Siege an nationalen OLs waren unter anderem ihre Ausbeute bei den D50.



## Selektionen NWK GR/GL und TG GR

Neun Athletinnen und Athleten gehören nächste Saison dem NWK GR/GL an:

Eliane Auer  
Gian Marco Comte  
Elia Gartmann

Luisa Gartmann  
Andri Gujan  
Nina Gujan

Nicolò Infanger  
Rico Maissen (neu)  
Severin Moser

Und die Talentgruppe GR besteht 2023 aus den folgenden 21 Mitgliedern:

Andri Aebi (neu)  
Bianca Aebi (neu)  
Eliane Auer

Livia Auer

Gian Marco Comte

Peer Frischknecht (neu)

Elia Gartmann

Luisa Gartmann

Andri Gujan

Nina Gujan

Nicolò Infanger

Flurin Mahler (neu)

Gianluca Maissen

Lynn Maissen (neu)

Rico Maissen

Florentin Meili

Severin Moser

Helena Richter (neu)

Celia Röthlisberger (neu)

Lynn Wilhelm

Gian Venzin

## Drei SM-Medaillen in der Königsdisziplin

Auf der Alp Selamatt im Toggenburg sicherten sich die Churerinnen und Churer im September drei SM-Medaillen über die Langdistanz. Aufhorchen liess insbesondere Nina Gujan: Sie wusste ihre starke Form sowohl im läuferischen als auch im kartentechnischen Bereich gekonnt einzusetzen und lief bei den D14 zu Silber. Auch in den Seniorenkategorien gab es zwei Medaillen: Ursi Ruppenthal sicherte sich bei den D50 Gold, Adrian Puntschart bei den H60 Silber.

## Erfolgreiche Medaillen-Ausbeute am SM-Weekend im Oberaargau

Zum Auftakt in die nationale Herbstsaison hamsterten die OLG-Mitglieder gleich mehrfach SM-Medaillen: Über die Mitteldistanz in Corcelles sicherten sich Elia Gartmann (H18) und Barbara Buholzer (DB) Silber und Helena Richter (D12) und Ursi Ruppenthal (D50) Bronze.

Tags darauf gab's an der Staffel-SM im Schmidwald überraschend Gold fürs H16-Team um Severin Moser, Gian Marco Comte und Andri Gujan. Ebenfalls aufs Podest liefen Eliane Auer und Luisa Gartmann bei den D16, die sich zusammen mit der Goldauerin Laura Wipfli Bronze sicherten.



# Einladung zur 53. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

**Freitag, den 17. Februar 2023, 18:30 Uhr**

in der Aula der Bündner Kantonsschule Chur am Standort Plessur  
(Plessurquai 63, 7000 Chur)

## Traktanden

1. Genehmigung des Protokolls der schriftlich durchgeführten 52. Generalversammlung vom 18. Februar 2022 (publiziert im Chalchofa 2022/2)
2. Entgegennahme der Jahresberichte der Präsidentin und des Technischen Leiters (publiziert im Chalchofa 2023/1)
3. Genehmigung der Jahresrechnung 2022 und Revisorenbericht (Jahresrechnung wird per Post versendet, Revisorenbericht liegt an der GV auf)
4. Entlastung des Vorstandes
5. Erneuerungswahl Vorstand und Revisoren
6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
7. Genehmigung des Jahresprogramms 2023 und Übernahme von Veranstaltungen
8. Budget für das Jahr 2023
9. Antrag Statutenänderung Art. 14
10. Ehrungen (Jugendförderungspreis, diverse Ehrungen)
11. Varia

OLG Chur  
21. Januar 2023, der Vorstand

# Jahresbericht Präsidentin 2022

Die schriftliche GV im letzten Februar bildete fast einen Schlussstrich unter die durch die Pandemie beherrschten Einschränkungen der beiden Vorjahre. Der teilweise neu besetzte Vorstand startete motiviert, aber auch mit einigen Pendenzen in das neue Vereinsjahr. Die Vorstandssitzungen waren geprägt durch die Einarbeitung der drei neuen Vorstandsmitglieder, dem langsamen Abarbeiten ebendieser Pendenzen sowie dem Aufgleisen verschiedener grösser Projekte für die kommenden Jahre. Ebenso galt es weitere Personen für die zahlreichen Clubaktivitäten, insbesondere auch für die Arbeiten zu Gunsten des Nachwuchses, zu motivieren, was grossmehrheitlich auch gelang. Einzig das Ressort «Veranstaltungen» ist weiterhin unbesetzt. Durch die unermüdliche Mitarbeit unzähliger Vereinsmitglieder war davon aber kaum etwas zu spüren. Ganz im Gegenteil, zusammenfassend würde ich das Vereinsjahr 2023 als unglaubliche Fülle an Trainings (siehe Jahresbericht des Technischen Leiters Adrian Puntschart), an Startmöglichkeiten an kleineren und grösseren Wettkämpfen in der Region sowie vielen Möglichkeiten zum geselligen Austausch bezeichnen. Deshalb werde ich meinen ersten Jahresbericht als Präsidentin nutzen, um einen groben Blick über das von vielen Clubmitgliedern mitgestaltete Vereinsleben zu werfen. Ein grosses Dankeschön an alle, welche mit ihren grösseren und kleineren Einsätzen zu diesem grossartigen, wenn auch intensiven Vereinsjahr beigetragen haben! Mir ist bewusst, dass dies weder mit einem Geschenk, einer besonderen Erwähnung noch mit einem Helferfest abgegolten werden kann. Aber ich hoffe, dass jedes Clubmitglied auch Zeit mit der «OL-Familie» geniessen konnte ...

Der üblicherweise zaghafte Start in ein Wettkampffahr mit der «OL für Alle»-Serie wurde im 2023 unterbrochen, indem im März bereits die Bündner Meisterschaften als erster wichtiger regionaler Wettkampf am Bonaduzer-OL ausgetragen wurde. Auf nationaler Ebene versuchte sich eine stattliche Anzahl Clubmitglieder am ersten Clubweekend in Bern am ersten nationalen Schlaufen-OL sowie einem Spint-OL in der Agglomeration. Die Übernachtung in der Jugi Bern war gespickt mit einem interessanten Vortrag von Kaderläufer Noah Zbinden, welcher uns in die Geheimnisse einer optimalen Wettkampfvorbereitung einführte.

Als nächstes Highlight im Vereinsjahr zeichnete sich das OL-Lager in Aeschi ab. Eine bunt gemischte Truppe aus jüngeren und älteren Anfänger\*innen bis hin zu Kaderläufer\*innen wurden nicht nur mit tollen Trainingsmöglichkeiten und attraktivem Rahmenprogramm, sondern auch mit kulinarischen Köstlichkeiten versorgt. Der Schwung des Lagers wurde gleich mitgenommen und die vielen motivierten Jugendlichen und ihre Eltern sorgten für äusserst gut besuchte Kartentrainings. Trotz vollem Wettkampfkalender im Mai hatten auch unsere «OL für Alle» viele Teilnehmer\*innen zu verzeichnen. Neben den tollen OL-Bahnen unserer Nachwuchsbahnleger\*innen ist dies vielleicht auch der Kulinarikabteilung des OLG-Chur-Nachwuchses geschuldet. Vielleicht sollte man bei Gelegenheit über ein «OfA-Newbranding» unter dem Namen «Sonne-Karte-und-Gourmet» nachdenken?

Als unerwartet schöner Leckerbissen (OL-technisch sowie im geselligen Bereich) entpuppte sich der Neuenburger 5-Tage-OL über die Auffahrtstage. Daneben gönnten sich einige Newcomer bei überraschend strahlendem Wetter die Teilnahme und das Zeltlagerfeeling an der legendären Pfingststafel in Ils Aults, quasi vor unserer Haustüre.

Erwähnenswert ist auch die Neulancierung des aus dem Winterschlaf geholten HAK-Cups, der offiziellen Churer Clubmeisterschaft mit dem etwas spezielleren Siegespokal.

Die Herbstsaison war geprägt von zwei grossartigen Clubweekends in Solothurn und in Campra. Einige Jugendliche schnupperten an der Staffel-Schweizermeisterschaft das erste Mal die besondere Staffelluft ein, währenddessen sich die H16-Staffel gleich die Goldmedaille um den Hals hängen liess. Das Angebot der vom Club organisierte Übernachtung in der Jugi Solothurn wurde nicht nur von unserem OL-Nachwuchs geschätzt. Auch am nationalen Weekend in Campra, knapp hinter der Bündner Grenze, waren fast 60 Clubmitglieder am Start und fast ebenso viele in der strategisch günstigen Unterkunft auf dem Lukmanierpass.

Glücklicherweise wurden neben der Langdistanz-Schweizermeisterschaft im Toggenburg, den beiden nationalen OLs in Klosters-Davos sowie dem Schlusslauf in Ems noch weitere Startmöglichkeiten mit kurzen Anfahrtswegen in unserer Region angeboten, welche nicht nur von unseren Nachwuchsläufer\*innen ausgiebig genutzt wurden. Für einen fulminanten Schlusspunkt sorgte die OLG Chur an der Team-OL-Schweizermeisterschaft. Mit 15 Clubteams setzte sie möglicherweise einen Teamrekord.

Auch diejenigen Aktivitäten, welche nun leider keine namentliche Erwähnung in den beiden Jahresberichten von Adi und mir gefunden haben, sorgten im vergangenen Vereinsjahr für schöne Begegnungen und unzählige Bewegungsmöglichkeiten rund um den Orientierungslaufsport.

Nehmen wir den Schwung des Jahres 2023 mit und starten zum Anlauf ins vielversprechende 2024!



Gabriela Diethelm  
Präsidentin OLG Chur



# Jahresbericht Technischer Leiter 2022

## **Kartentraining**

In diesem Jahr wurden insgesamt 20 Kartentrainings durchgeführt. Die Zahl der TeilnehmerInnen ist erneut etwas gestiegen und hat nun die 50er Marke überschritten.

In die Trainingsplanung waren etwas mehr Personen eingebunden als die letzten Jahre. Insbesondere habe ich auch jüngeren AthletInnen die Möglichkeit geben wollen, sich in der Planung zu versuchen. Das hat sich bestens bewährt. Ein herzlicher Dank gebührt allen TrainingsplanerInnen, aber auch allen, die Posten gesetzt und eingezogen haben.

Die Mehrheit der TeilnehmerInnen an den Kartentrainings waren Jugendliche, vor allem auch im Anfängerkurs, welcher von Christina Wehrli organisiert wurde. Diese Jugendlichen brauchen eine intensive Betreuung. Wir Leiterinnen und Leiter sind uns einig, dass diese Betreuung noch ausgebaut werden müsste, vor allem die direkte Betreuung (Schättelen) im Wald. Ich hoffe, dass in den nächsten Jahren immer mehr erfahrene Erwachsene und auch Kaderathletinnen und -athleten sich für diese Aufgabe zur Verfügung stellen. Damit deren eigenes Training nicht zu kurz kommt, werden wir auch im nächsten Jahr die Posten jeweils eine Woche stehen lassen.

## **Lauftraining**

Im vergangenen Jahr wurden 35 Lauftrainings durchgeführt. Wir starteten jeweils von der Ruchenbergstrasse aus oder trafen uns auf der Bahn im Sand. Im Winter ist das Interesse offenbar etwas grösser (durchschnittlich 12 TeilnehmerInnen) als im Sommer wenn auch das Kartentraining stattfindet (durchschnittlich 7 TeilnehmerInnen).

Neu bietet Bea Auer im Winterhalbjahr ein zusätzliches Lauftraining in Trin an, das vor allem jüngere AthletInnen aus ihrer Region ansprechen soll.

## **Hallentraining**

In diesem Jahr fanden beide Hallentrainings am Mittwoch und Freitag wieder mehr oder weniger planmässig statt. Nach den Herbstferien wurden wir (Ursi Ruppenthal und ich) von Florian Attinger unterstützt, der mit den meist jugendlichen Teilnehmern Laufschiule und Kraftübungen absolvierte.

Auch das Superkondi von Markus Wenk wurde in den Wintermonaten wieder durchgeführt.

Die Teilnehmerzahlen haben sich in beiden Trainings im Vergleich zum letzten Jahr nur leicht erhöht.

Vielen Dank allen für das grosse Engagement!

## **Sprint-Cup**

Die vier Sprintcup-Anlässe fanden auf der Lenzerheide, in Flims, in Trin und in der Churer Altstadt statt.

Souveräner Sprintkönig wurde auch in diesem Jahr Elia Gartmann. Als Neuerung haben wir dieses Jahr auch eine Sprintkönigin erkoren: Luisa Gartmann! Die beiden Geschwister haben im Rahmen des Chlaus-Höck Anfang Dezember ihre Sprint-Cup Pokale entgegennehmen dürfen.

## **HAK-Cup**

Nach jahrelanger Pause wurde anlässlich des Galgener OLs im Mai wieder ein HAK-Cup durchgeführt. Alle starteten in der Kategorie HAK. Die gelaufene Zeit wurde nach einem speziellen Schlüssel nach Geschlecht und Alter korrigiert. Als Sieger ging Mäse Ruppenthal hervor, der einen essbaren 'HAK-Cup-Pokal' am Chlaus-Höck überreicht bekam.

Noch einmal einen herzlichen Dank an alle, die zu einem erfolgreichen Gelingen der vielen Trainingsangebote beigetragen haben.

Ich wünsche Euch gute Gesundheit und viel Erfolg im kommenden OL-Jahr.



Chur, Weihnachten 2022  
Adrian Puntschart

## Antrag des Vorstandes

Der Vorstand möchte den Artikel 14 der Statuten anpassen. Die Änderungen wurden farblich und kursiv hervorgehoben.

### Art. 14

Die Mitgliederversammlung bildet das oberste Organ der OLG. Sie wird vom Vorstand nach Bedarf, mindestens jedoch einmal jährlich einberufen.

*Die Mitgliederversammlung kann sowohl physisch als auch virtuell stattfinden.*

*Sämtliche Abstimmungen und Wahlen können sowohl an einer physischen bzw. virtuellen Zusammenkunft als auch im Zirkularverfahren schriftlich oder elektronisch durchgeführt werden.*

*Die Wahl der Form obliegt dem Vorstand.*

*Im Falle von virtuellen Versammlungen bzw. dem Zirkularverfahren gelten die übrigen Bestimmungen zu den Versammlungen und zur Beschlussfassung analog.*

*Die Einladung mit Traktandenliste wird spätestens zehn Tage vor der Mitgliederversammlung per Post oder elektronisch in geeigneter Weise an die letztgemeldete Adresse des Mitglieds zugestellt sowie auf der Webseite für den Download zur Verfügung gestellt.*

Auf Verlangen von mindestens einem Fünftel der Aktivmitglieder inkl. Ehrenmitglieder kann eine ausserordentliche Mitgliederversammlung einberufen werden.

Jede ordnungsgemäss einberufene Mitgliederversammlung ist beschlussfähig.

## Anträge von Mitgliedern

Es sind keine Anträge von Mitgliedern eingegangen.

# Rangliste Sprint Cup 2022

Auszug:

Rang	Name	Vname	Punkte	Punkte
			Top 6/8	Gesamt
1	Gartmann	Elia	5956	7858
2	Gujan	Andri	5114	6753
3	Comte	Gian Marco	4991	6568
4	Gartmann	Luisa	4580	5287
5	Gujan	Nina	4470	5783
6	Enggist	Lukas	4378	5629
7	Ruppenthal	Ursi	4351	4351
8	Auer	Eliane	4286	5491
9	Maissen	Frank	4228	4228
10	Maissen-Wegmi	Caroline	4216	4880

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

- Downloads
- Veranstaltungen



## Rangliste Bündner / Glarner Schüler- und Jugendmeisterschaft 2022

<u>Kategorie</u>	<u>Name</u>	<u>1. Lauf</u>	<u>2. Lauf</u>	<u>3. Lauf</u>	<u>4. Lauf</u>	<u>5. Lauf</u>	<u>6. Lauf</u>	<u>S-lauf</u>	<u>Total</u>
<b>D 10</b>	<b>Julia Gujan</b>		72	100	100	100		135	<b>435</b>
	Mena Frischknecht	100	100	70		55		150	<b>420</b>
	Corina Aebi	87		95		87	100	133	<b>415</b>
	Malea Fürer		53						<b>53</b>
<b>D 12</b>	<b>Lynn Maissen</b>	100	100	89	87		100	132	<b>432</b>
	Helena Richter		22	100	100		81	150	<b>431</b>
	Bianca Aebi			81	71	100	63	109	<b>361</b>
	Flurina Tiri	23	11						<b>34</b>
<b>D 14</b>	<b>Nina Gujan</b>	100	100	100	100	100	100	150	<b>450</b>
	Livia Auer	75	70	72	54	68	53	124	<b>341</b>
	Celia Röthlisberger	0	17	1	14			65	<b>97</b>
	Anna Schneuwly						0	63	<b>63</b>
	Vanessa Beer	21	1					20	<b>42</b>
<b>D 16</b>	<b>Luisa Gartmann</b>	100		100	100	100		150	<b>450</b>
	Eliane Auer	89	100	72	95	0	100	144	<b>439</b>
	Lia Frischknecht	63	82	19	90			48	<b>283</b>
	Gina Wilhelm					61		64	<b>125</b>
	Flavia Uehli		52	1				70	<b>123</b>
	Tabea Cathomen	16	14					55	<b>85</b>
	Gianna Infanger	1	1	1	0				<b>3</b>
<b>D 18</b>	Lynn Wilhelm						100	150	<b>250</b>
<b>H 10</b>	<b>Benjamin Uehli</b>		100	0	100			150	<b>350</b>
	Cédric Enggist	100				100			<b>200</b>
<b>H 12</b>	<b>Peer Frischknecht</b>	100	100	0	100	100	100	150	<b>450</b>
	Nico Auer	85		100	74		64	96	<b>355</b>
	Gianni Röthlisberger	83	0					6	<b>89</b>
	Nico Beer	0	31						<b>31</b>
<b>H 14</b>	<b>Rico Maissen</b>	100	100	100	100	99	93	150	<b>450</b>
	Andri Aebi	88		99	93	100	93	132	<b>424</b>
	Gian Venzin	87	55	65	80	75	55	111	<b>353</b>
	Flurin Mahler		41	56	71	65	66		<b>202</b>
	Matti Wilhelm						100	0	<b>100</b>
	Lukas Flirri	63					15		<b>78</b>
	Dominic Bolliger	19							<b>19</b>
<b>H 16</b>	<b>Andri Gujan</b>	100	100	99	100	99	100	150	<b>450</b>
	Severin Moser	78		100	90	100	64	120	<b>410</b>
	Gian Marco Comte	86	56	86	89	93	83	141	<b>409</b>
	Gianluca Maissen	60							<b>60</b>
	Florentin Meili		1						<b>1</b>
<b>H 18</b>	<b>Nicolo Infanger</b>			80	52	100	100	106	<b>386</b>
	Elia Gartmann			100	100			150	<b>350</b>
	Michael Rüegg	100						88	<b>188</b>

# Rangliste Bündner / Glarner Schüler- und Jugendmeisterschaft 2022

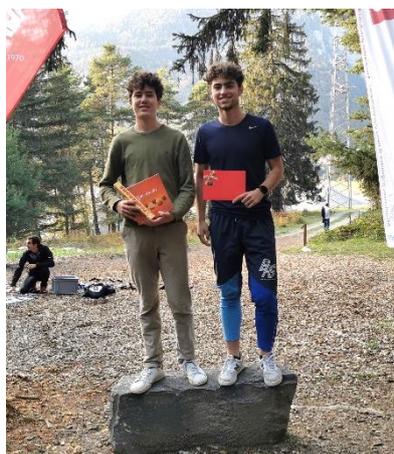
- 1. Lauf Bonaduzer OL 02.04.2022
- 2. Lauf OL für Alle Brambrüesch 25.06.2022
- 3. Lauf Nat. OL Campra TI 27.08.2022
- 4. Lauf Nat. OL Dötra TI 28.08.2022
- 5. Lauf Nat. OL Klosters/Madrisa 01.10.2022

- 6. Lauf Nat. OL Davos/Drusatscha 02.10.2022
- 7. Lauf Schlusslauf Domat/Ems 29.10.2022

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

**Jugendmeister\*in** (mindestens 4 Wettkämpfe in der Kategorie)

**fett** = Jugendmeister





# Lauftraining

- **Wann:** jeden Dienstag Abend.  
Ab Ende März (sobald das Dienstags-Kartentraining beginnt) dann jeweils am Donnerstag Abend.
- **Zeit:** 18:15 Uhr, Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Besammlung:** grundsätzlich bei Puntscharts an der Ruchenbergstrasse 49 in Chur.  
Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat.
- **Was:** Lauftraining für alle Leistungsgruppen, ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Kader- und Talentgruppe-Athleten.
- **Für wen:** Alle OLG-Mitglieder sind willkommen.
- **Leitung:** Adrian Puntschart

Zusätzlich gibt es bis zum Start des Dienstag-Kartentrainings **Lauftrainings in Trin**, im zwei Wochen Rhythmus abwechslungsweise Mittwoch- und Donnerstagabend. Interesse? Dann melde dich bei Bea Auer (079 598 18 37).

*Hintergrundbild: Vesa Loikas Photography*

# Hallentraining



Du hast die Wahl !



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

in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten).

Superkondi mit Spielrunde

bis 22. März 2023

und/oder

**Freitag** von 17:30 bis 19:00

in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten).

Kraft-/Ausdauertraining  
anschliessend Unihockey

**Ganzjährig !**

Keine Anmeldung nötig, kostenlos

Kurzfristige Änderungen via WhatsApp-Chat 'OLG Chur'

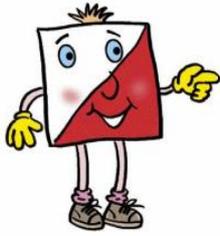
**Auskunft:**

Adrian Puntschart

079 584 62 52

apuntschart@bluewin.ch





# OL-Kurs und Training OLG Chur Frühling 2023



olg-chur.ch

**für Anfänger/innen, wenig Geübte und Fortgeschrittene  
Dienstag von 18.00 bis ca. 19.30 Uhr**

Vom 2. Mai bis 27. Juni bieten wir im Kartentraining der OL-Gruppe Chur einen OL-Kurs für Anfänger/innen ab Jahrgang 2014 und betreute Trainings für wenig Geübte und Fortgeschrittene in verschiedenen Niveaustufen an.

*Kinder unter Jahrgang 2014 sind in Begleitung eines Erwachsenen Teilnehmers willkommen.*

## Programm

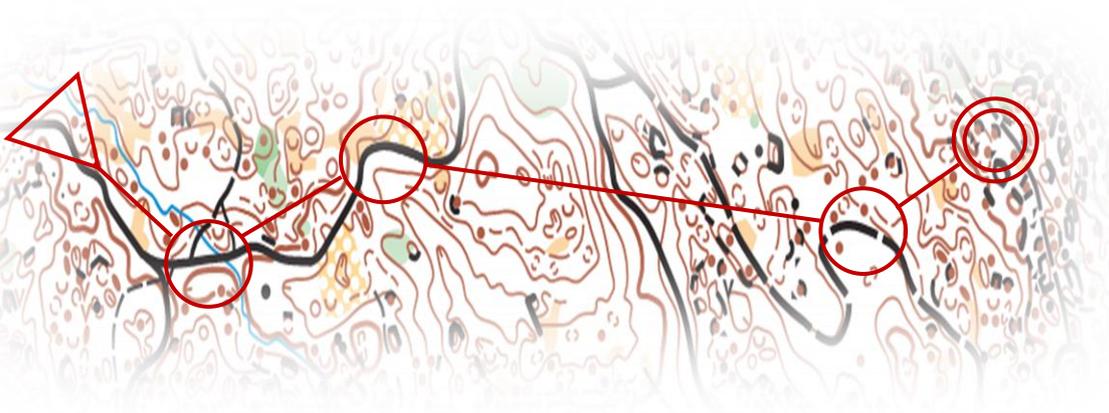
OL-spezifische Übungsformen in verschiedenen Wäldern in der Umgebung von Chur.

## Kosten

bis 20-jährig CHF 30.-

Erwachsene CHF 40.-

OLG-Chur-Mitglieder gratis



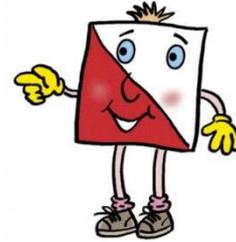
## Anmeldung und Auskunft

Anmeldung bis Dienstag, 11. April 2023 unter Angabe von Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefon/Mobile und E-Mail an Ursi Ruppenthal, u.ruppenthal@hispeed.ch, 081 633 41 82 / 079 228 62 51

*Für die Leitereinteilung sind wir auch um die Anmeldungen der OLG Chur Mitglieder dankbar. Mitglieder der Talentgruppe sind automatisch angemeldet.*



# OL-Plauschwoche



25. bis 29. April 2023  
in Chur und Umgebung

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

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

## Dann sei bei der Plauschwoche 2023 der OLG Chur dabei!

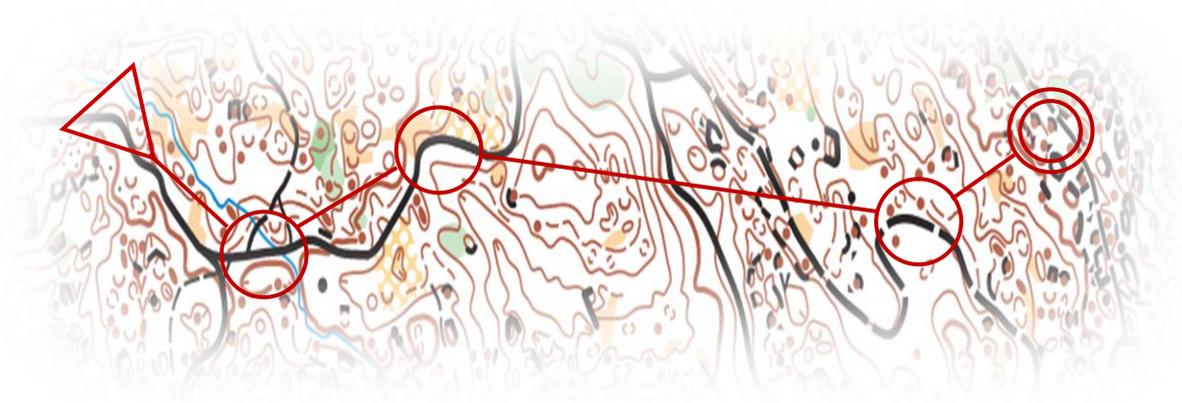
Wir freuen uns auf dich!

## Programm

Dienstag bis Freitag: OL-spezifische Trainings rund um Chur für Anfänger/innen bis zu Fortgeschrittenen ab Jahrgang 2014 und Erwachsene. Jüngere sind in Begleitung eines Erwachsenen Teilnehmers willkommen.

Zeit: ca. 9:30 bis 16:30 Uhr

Samstag: Teilnahme am 'OL für Alle' in Chur ab ca. 12:00 Uhr



## Kosten

bis 20-jährig:	CHF 70.-
Erwachsene:	CHF 90.-
OLG-Chur-Mitglieder:	CHF 10.- Reduktion

## Anmeldung und Auskunft

Anmeldung bis Sonntag, 2. April 2023, mit Angabe von Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefon/Mobile und E-Mail an Ursi Ruppenthal [u.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:u.ruppenthal@hispeed.ch), 081 633 41 28 / 079 228 62 51

# OLG Chur Nachwuchs an der Swiss Orienteering Week 2023 in Flims

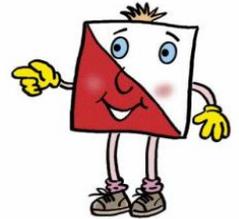


Vom 16. bis 22. Juli hast DU die Möglichkeit, an der Swiss Orienteering Week in Flims dabei zu sein. Die SOW ist ein 6-Tage-OL und DER grosse Mehrtage-OL in der Schweiz. Es werden gegen 3000 Läufer aus der ganzen Welt erwartet! Die SOW ist in zwei Blöcke mit Ruhetag in der Hälfte eingeteilt. 1.-3. Etappe vom 16.-18. Juli, 19. Juli Ruhetag, 4.-6. Etappe vom 20.-22. Juli. In den normalen 'Leistungskategorien' kann man sich für alle sechs Etappen anmelden oder auch nur für einen Dreierblock. In diesen Kategorien ist eine Voranmeldung nötig! In den Kategorien 'Holiday' und 'Challenge' ist die Anmeldung kurzfristig und einzeln möglich.

Infos zur SOW23: [www.swiss-o-week.ch](http://www.swiss-o-week.ch)

Erster und vergünstigter Anmeldetermin der SOW: 31.1.2023

Letzter Anmeldetermin der SOW: 31.5.2023



**Ich bin bereits angemeldet und bereit, dich an der SOW zu betreuen und unterstützen!**

## Weitere Infos rund um die SOW

Die OLG Chur organisiert an der SOW den Kinder-OL, da kann vor oder nach dem eigenen Lauf mitgeholfen werden. Auch Mamis oder Papis können in diesem Ressort gut zum Helfen eingesetzt werden. Wer sich eine Mithilfe vorstellen kann, bitte gerne direkt mit Christina Wehrli Kontakt aufnehmen, [c.w.wehrli@hispeed.ch](mailto:c.w.wehrli@hispeed.ch).

## Vor der SOW

Unmittelbar vor der SOW findet, ebenfalls in Flims, die OL WM der Elite statt. Am gleichen Tag wie die erste Etappe der SOW findet der letzte Lauf der OL-WM statt. Du kannst also gleichzeitig selber Athlet und Zuschauer der Cracks sein!

Programm WM:

12. Juli: Quali Middle; 13. Juli: Final Long; 15. Juli: Final Middle; 16. Juli: Staffel.

[woc2023.ch](http://woc2023.ch)

## Training

Brauchst du noch etwas OL-Übung vor der SOW? Kein Problem, dann sei an der OL-Plauschwoche der OLG Chur vom 25. bis 29. April 2023 dabei und/oder besuche ab den Frühlingsferien das OL-Training der OLG Chur. Nicht nur Kinder, auch Erwachsene sind herzlich willkommen :-)!  
[www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch)

## Fragen

Hast du Fragen? Dann kannst du dich gerne bei mir melden.

[u.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:u.ruppenthal@hispeed.ch), 081 633 41 28 oder 079 228 62 51

**OL-Schüali**  
**sCOOL-Cup GR**  
**Kant. Schulsporttag GR**  
**Mittwoch, 10. Mai 2023**



- Wo** Chur, Fürstenwald
- Zeit** ab 14:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr
- Wer** Schüler/innen 1. - 9. Klasse aus Graubünden  
Start in Zweierteams
- Anmeldung** ab sofort bis Sonntag **16. April 2023** unter:  
[graubündensport.ch](http://graubündensport.ch)
- Weisungen + Startliste** werden ab Montag, 1. Mai 2023 publiziert unter:  
[graubündensport.ch](http://graubündensport.ch), [scool.ch](http://scool.ch) oder [olg-chur.ch](http://olg-chur.ch)
- Startgeld** CHF 3.00 pro Teilnehmer  
zu bezahlen beim Wettkampfbüro
- Wettkampfbüro**
- | Klasse  | Kategorie        | OL-Form, Vorkenntnisse            |
|---------|------------------|-----------------------------------|
| 1. – 3. | Mädchen/Knaben C | Schnur-OL, ohne OL-Kenntnisse     |
| 4. – 6. | Mädchen/Knaben B | Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse |
| 7. – 9. | Mädchen/Knaben A | Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse |
- gemischte Teams starten in der Kategorie Knaben  
 - Teams aus der Oberstufe müssen aus dem gleichen Schulhaus sein  
 - Siegerteams der Kategorien A qualifizieren sich für den  
**Schweizerischen Schulsporttag am 26. Mai 2023 in Brugg / Windisch (AG)**
- Preise** viele tolle Preise
- Versicherung** Haftung ist ausgeschlossen
- Auskunft** Caroline Maissen, Tel: 079 796 21 44  
E-Mail: [cmaissen@hispeed.ch](mailto:cmaissen@hispeed.ch)
- Begleitung** wird empfohlen, für den Schweizerischen Schulsporttag Pflicht

**Übungsmöglichkeiten**

anlässlich «OL für Alle» in Chur und Umgebung  
Details unter [olg-chur.ch](http://olg-chur.ch)

Sponsor



Partner / Partenaires



Swiss Orienteering





# Orientierungslauf für Alle 2023

Datum	Besammlungsorte (siehe Rückseite)	Startzeiten
<b>Samstag 25. März 2023</b>	<b>Chur, Waldhausstall</b> Karte: Fürstenwald West (stand 2019)	12:30-14:30
<b>Samstag 29. April 2023</b>	<b>Chur, Waldhausstall</b> Karte: Fürstenwald Ost (Stand 2019)	12:30-14:30
<b>Samstag 27. Mai 2023</b>	<b>Domat/Ems, Schafweide</b> Karte: Ils Aults (Stand 2019)	10:00-12:30
<b>Samstag 19. August 2023</b>	<b>Bonaduz</b> Karte: crest'Aulta (Stand 2022)	12:30-14:30

**Bahnen:**  
(für Jugend-  
Meisterschaft,  
sofern der  
Lauf dafür zählt)

**A1** (H18) sehr schwierig (7 - 9 Lkm)  
**A2** (D18/H16) schwierig (5 - 6.5 Lkm)  
**A3** (D16) mittel bis schwierig (4 - 5 Lkm)  
**B1** (D14/H14) ziemlich einfach (3.5 - 5 Lkm)  
**B2** (D12/H12) einfach (2 - 3 Lkm)  
**B3** (D10/H10) sehr einfach (1.5 - 2.5 Lkm)  
 Globi OL «Bändeli-OL» für unsere Jüngsten

**Anmeldung:** Voranmeldung ist erwünscht auf <https://entry.picoevents.ch/>  
(am Lauftag möglich, soweit Karten vorhanden sind)

**Startgeld je OL für Alle:**

alle Jahrgänge	<b>CHF 5.00</b>
Globi OL	gratis
Mitlaufende ohne Karte	gratis
Zusatzkarte	CHF 3.00
Mit Kulturlegi-Karte	halber Preis

**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmenden

**Kuchenstand:** organisiert und zu Gunsten des OLG Chur Nachwuchses

**COVID:** **die jeweils aktuelle COVID-Situation ist zu beachten!**

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

**Laufleitung und 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
17./18. Juni 2023	Regionale OL in Trin
14.-15. Oktober 2023	ARGE-ALP
28. Oktober 2023	Schlusslauf Jugendmeisterschaft (Davos)
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> )

**SWISSLOS**

graubünden SPORT





# Besammlungsorte OfA 2023

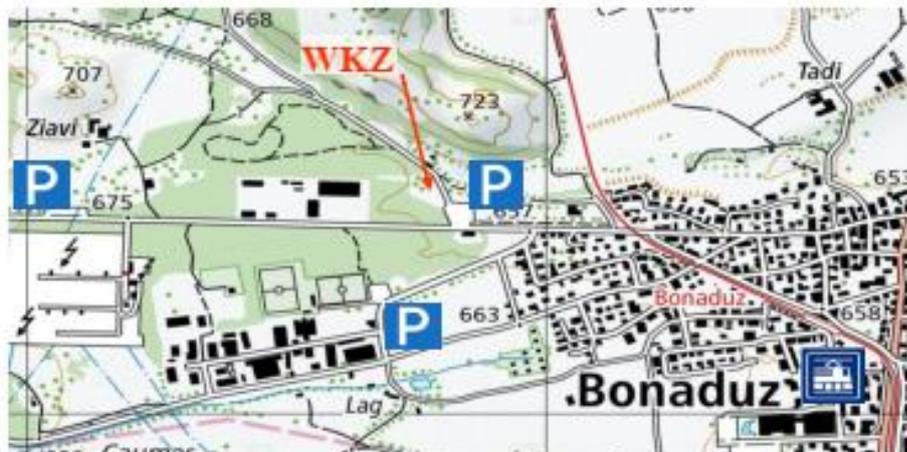
25. März und 29. April 2023: Chur, PP Waldhausstall



27. Mai 2023 : Domat/Ems



19. August 2023 : Bonaduz



**SWISSLOS**

graubünden **SPORT**

## PISTE-Läufe 2023 NWK GR/GL

Auf Antrag der Trainerinnen-Teams des Nachwuchskaders (NWK) GR/GL und der OL-Talentgruppe (OL TG) GR hat der Vorstand des BüOLV für das NWK GR/GL (und die OL-TG GR) für die Saison 2023 folgende Wettkämpfe als PISTE-Läufe bestimmt:

		D/H12	D/H14	D/H-16	D/H-18	D/H-20
3. Nat. OL	01.04.23	X	X	X	X	X
4. Nat. OL	02.04.23				X	X
5. Nat. OL	07.05.23	X	X	X	X	X
SPM	14.05.23	X	X	X		
Middle-Testlauf	20.05.23			X	X	X
Long-Testlauf	21.05.23			X	X	X
Bündner Weekend	17.06.23	X	X			
Bündner Weekend	18.06.23	X	X			
SOW Etappe 3	18.07.23	X	X			
MOM	09.09.23	X	X	X	X	X
6. Nat. OL	10.09.23	X	X	X	X	X
7. Nat. OL	16.09.23			X		
LOM	17.09.23	X	X	X	X	X
8. Nat. OL	30.09.23				X	X
9. Nat. OL	01.10.23	X	X	X	X	X

Chur, 21. Dezember 2022

## Bündner Meisterschaft 2023

Die Bündner Meisterschaft kann im Rahmen jedes Orientierungslaufes im Kanton Graubünden durchgeführt werden, wobei am Lauf noch weitere Kategorien angeboten werden können. Im Jahr 2023 findet die Bündner Meisterschaft im Rahmen des 52. Bündner Weekends Mitte Juni statt. Der Vorstand des BüOLV hat den Lauf vom **Sonntag, 18. Juni 2023 in Trin** als Bündner Meisterschaft 2023 bezeichnet.

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

- Juniorinnen und Junioren: **D/H 10, 12, 14, 16 und 18**
- Damen und Herren: **Elite**
- Seniorinnen und Senioren: **D/H 40, 50 und 60\***

*\* Im Vergleich zu früheren Jahren hat der Vorstand des BüOLV die Meisterschaftskategorien für die Seniorinnen und Senioren angepasst.*

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 (OLG Chur, OLG Davos, CO Engiadina Quack OK), unabhängig ihres Wohnsitzes sowie
- alle Läuferinnen und Läufer mit Wohnsitz in Graubünden unabhängig ihrer Vereinszugehörigkeit.

Chur, 21. Dezember 2022

## Bündner-Glarner Jugendmeisterschaft 2023

Die nationale und regionale Wettkampfplanung lässt leider keine ausgewogene Verteilung der Läufe für die Jugendmeisterschaft von Frühling bis Herbst zu. Der Vorstand des Bündner OL-Verbandes hat daher für 2023 folgende Wertungsläufe bestimmt:

3. Lauf:	Sonntag, 23. April 2023	Galgener-OL	Pfäffikon SZ
4. Lauf:	Sonntag, 7. Mai 2023:	5. Nat. OL / Sprint-Testlauf	Rapperswil
5. Lauf:	Samstag, 17. Juni 2023:	Bündner-Weekend	Trin
6. Lauf:	Sonntag, 18. Juni 2023	Bündner-Weekend	Trin
7. Lauf:	Dienstag, 18. Juli 2023	SOW, 3. Etappe	Laax, Vorab
8. Lauf:	Sonntag, 29. Oktober 2023	Schlusslauf	Davos

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, Quack OK) 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.

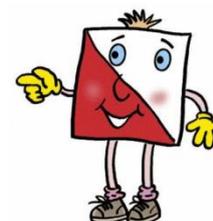
Für die Jahreswertung zählen von den ersten fünf Läufen die drei besten Resultate plus das Ergebnis des Schlusslaufes. Abgesagte Läufe werden nicht nachgeholt oder ersetzt.

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

Chur, 21. Dezember 2022



- Sa. 25. März** 1. OL für Alle, Chur, Fürstenwald
- So. 23. April** 1. Lauf Jugendmeisterschaft, Galgener OL, Pfäffikon SZ
- Di. 25. - Sa. 29. April** Plauschwoche, rund um Chur
- Sa. 29. April** 2. OL für Alle, Chur, Fürstenwald
- Di. 3. Mai** Beginn Dienstag-Kurs und OL-Training OLG Chur
- Mi. 10. Mai** OL-Schüali, sCOOL-Cup, Kantonaler Schulsporttag, Chur, Fürstenwald
- So. 7. Mai** 2. Lauf Jugendmeisterschaft, 5. Nat. OL (Sprint), Rapperswil
- Sa. 27. Mai** 3. OL für Alle, Domat/Ems, Schafweide
- Sa. 17. / So. 18. Juni** Bündner Weekend Trin, 3. und 4. Lauf Jugendmeisterschaft, Sonntag: Bündner Meisterschaft
- So. 16. - Sa. 22. Juli** Swiss Orienteering Week (SOW) Flims
- Di. 18. Juli** 5. Lauf Jugendmeisterschaft, 3. Etappe SOW Flims
- Sa. 19. August** 4. OL für Alle, Bonaduz, Bot Tschavier
- So. 24. September** Zürcher Mannschafts-OL, Bonstetten
- Sa. 28. / So. 29. Oktober** Schlusslauf Jugendmeisterschaft mit Abschluss-Wochenende, Davos
- Sa. 2. Dezember** Chlaus-OL und Chlaushöck der OLG Chur
- Kontaktperson:  Ursi Ruppenthal 079 228 62 51  
u.ruppenthal@hispeed.ch





# Übernachtung 1. – 2. April 2023 Jugendherberge Solothurn

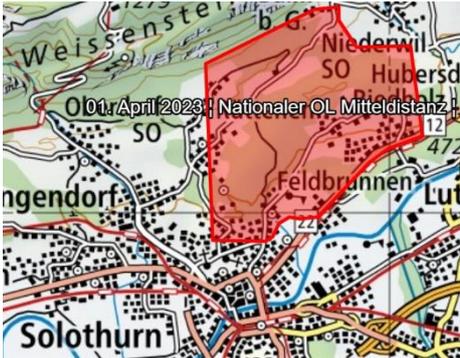
Sa. 1. April, 4. Nat. OL Mitteldistanz OLG Biberist Solothurn  
So. 2. April, 6. Nat. OL Langdistanz OL Regio Olten



Sa: Martinsflue



So: Roggen



Übernachtung: Jugendherberge Solothurn,  
<https://www.youthhostel.ch/de/hostels/solothurn/>



40 Bett (4 x 2er-, 6 x 5-6er- Zimmer)



+/- 75.-/60.- Person, inkl. Halbpension.

Je nach Beschluss der GV vom Februar 2023 wird dieses Wochenende vom Verein finanziell unterstützt. Die Anmeldung ist ab sofort offen.

→ Für die Laufanmeldung ist jeder selber verantwortlich.

**Anmeldung für die Übernachtung bis Freitag, 24. Februar 2023,  
an Ursi Ruppenthal.**

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 selber 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!

**Stornierungsbedingungen OLG Chur:** Sollte der Wettkampf kurzfristig abgesagt und die Unterkunft nicht mehr durch die OLG kostenfrei storniert werden, gehen die Kosten zu Lasten des Teilnehmers.

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





# Übernachtung 9. – 10. September 2023 Jugendherberge Interlaken

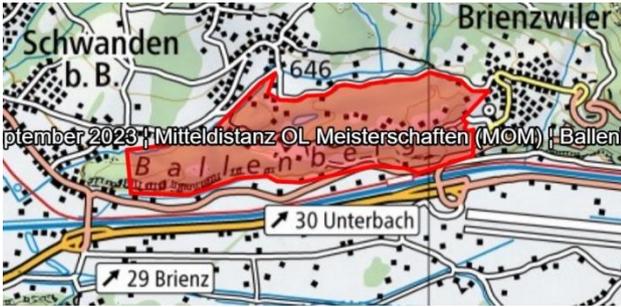
Sa. 9. September, MOM OLG Hondrich  
So. 10. September, 6. Nat. OL Langdistanz OLG Thun



Sa: Ballenberg



So: Honegg



Übernachtung: Jugendherberge Interlaken,  
<https://www.youthhostel.ch/de/hostels/interlaken>



44 Bett (4 x 2er-, 3 x 4er-, 4 x 6er- Zimmer)



+/- 108.- / 80.- / 73.- Person, inkl. Halbpension.

Je nach Beschluss der GV vom Februar 2023 wird dieses Wochenende vom Verein finanziell unterstützt. Die Anmeldung ist ab sofort offen.

→ Für die Laufanmeldung ist jeder selber verantwortlich.

## Anmeldung für die Übernachtung bis Freitag, 31. Juli 2023 an Ursi Ruppenthal.

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 selber 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!

**Stornierungsbedingungen OLG-Chur:** Sollte der Wettkampf kurzfristig abgesagt und die Unterkunft nicht mehr durch die OLG kostenfrei storniert werden, gehen die Kosten zu Lasten des Teilnehmers.

Ursi Ruppenthal, [u.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:u.ruppenthal@hispeed.ch), 081 633 41 28 oder 079 228 62 51



# Fotos Herbstsaison 2022





# Bericht NWK: TL Tschechien

## Freitag, 5. August

Das Lager beginnt für mich in Luzern, wo wir am Bahnhof ins Büssli einsteigen. Eine lange Fahrt steht uns bevor, doch wir machen in Landquart schon die erste Pause, um das Büssli mit den restlichen Athleten zu füllen. Im Büsslirennen sind wir lange ganz vorne, da die anderen Büssli zu spät vom Vormieter zurückgebracht wurden und somit einen verspäteten Start hatten. Wir kommen am späteren Abend in Deggendorf an und beziehen unsere 2er-Zimmer. Danach geht es auch gleich noch auf eine kleine Joggingrunde an der Donau, bevor die anderen zu uns stossen und wir zusammen ein verspätetes Znacht, welches wir von Zuhause mitgenommen haben verspeisen. Schon ist der erste Teil der Anreise geschafft und wir gehen mehr oder weniger mit Vorfreude auf die morgige Weiterfahrt und das bevorstehende Lager schlafen.

*von Jan Burkhardt  
(ZesOLNak)*



## Freitag, 5. August (Teil 2, dafür gibt es keinen Samstag)

Am frühen Nachmittag begann unsere Reise Richtung Tschechien. Eigentlich hätten wir uns alle in Sargans getroffen und wären dann gemeinsam mit dem Büsslis weitergefahren. Doch leider hatte das eine Büssli viel Verspätung, da der Vormieter noch nicht zurück war. Wir konnten nun nicht alle auf diese Gruppe warten, denn wir hätten sonst nicht mehr im Hotel einchecken können. Aus diesem Grund machten wir uns schon auf den Weg. Es war eine lange und sehr heisse Büsslifahrt. Doch einige Stunden später sind wir in unserem Hotel in Deggendorf angekommen. Da wir nun eingeecheckt waren, hatten wir noch einige Zeit, bis die andere Gruppe ankommen wird. Deshalb entschieden wir uns für ein kleines Footing an der Donau. Als wir wieder zurück waren, sind nun auch die anderen angetroffen. Wir waren nun komplett und gingen unseren Znacht an der Donau essen.

*von Nicolò Infanger*

## Sonntag, 7. August

Nach einer für einige nicht so langen Nacht klingelte der Wecker bereits früh. Nein, sie war nicht so kurz, weil wir die Nachtruhe nicht eingehalten haben. (Man munkelt aber, dass es ein leicht verstecktes und taktisch sehr geeignetes Zimmer für ein heimliches Nachtruhebrechen gibt.) Sondern wegen der lauten Partymusik, die vom Seeufer zu unserem Hotel dröhnte. Auf dem Weg zum Zmorgen in den Speisesaal waren noch einige verschlafene Gesichter zu sehen. Doch auch diese erhellten sich, als sie das tschechische Frühstücksbuffet erblickten. Neben dem üblichen Frühstücksangebot gab es auch Sachen wie Crêpes, Eissalat, süßen Zopf usw.



Der Anfahrtsweg zum Training war heute nur 5 Minuten. Also sollte man meinen, dass da keine Chance entsteht, falsch zu fahren. Oder Ad.K.? Und Y.A., hatten wir nicht gelernt, dass man nicht trämmeln sollte? Nun ja, irgendwann erreichten alle den richtigen Parkplatz. Beim Blind-Spots-Training meldeten sich beim ein oder anderen noch Frühstückscrêpes. Doch unsere Trainer haben glücklicherweise dafür gesorgt, dass das

Training lange genug war, um alle Crêpes zu verdauen und wieder mit einem knurrenden Magen aus dem Wald zu kommen.

Nach kurzem Stopp im Hotel für das Mittagessen stand das Fotoshooting auf dem Programm. Das Fotoshooting erwies sich als nicht ganz einfach, da immer Bäume im Weg waren. Wie könnte es auch anders sein in einem Wald??? Irgendwann fanden wir uns mit den Bäumen ab, denn wir und der gigantische Sandstein im Hintergrund übertrumpften sowieso jeden Baum. Das Nachmittagstraining war ein Partnertraining im selben coolen und steilen Gelände wie am Morgen.

Nach erfolgreich gemeistertem Training fuhren wir wieder nachhause, liessen uns vom Nachessen überraschen, werteten die Trainings aus und hielten selbstverständlich wieder die Nachtruhe ein.

*von Delia Giezendanner*

## Montag, 8. August

Den Zmorgen gab es as usual um 7:30 mit dem immerwährend gleichen Buffet.

Heute war am Morgen ein Relieftraining im Wald «Kravi Hora» angesetzt. Die Karte war sehr eintönig gedruckt – sie sah sehr braun aus, reduziert: ohne Wege und Steine und ohne den schön grünlichen Farbton. In diesem Training wurde vor allem das Fehlerkonzept aller getestet, manche konnten es erfolgreich umsetzen, manche eben nicht - zumindest kann man das dem Video «Ou sh\*t» (vom offiziellen Instagram-Account des ZesOLNak) entnehmen, jedenfalls war etwa 1/3 aller Fehler dieses Videos von diesem Training.



Zmittag gab es wieder im Hotel und danach ging es ab Doksy. Überpünktlich wie immer, waren wir der erste Kader am Treffpunkt und deshalb hatte Florin Wey auch genügend Zeit, um seine Hängematte aufzustellen. Als dann NWK NWS und das SwissJuniorTeam auch eingetroffen sind machten wir uns bereit für die bevorstehende Sprintstaffel. Simon Hamel (von dem SwissJuniorTeam) liess sich dafür aber etwas mehr Zeit und fotografierte mit der Kamera des ZesOLNaks noch zahlreiche Füsse.

Der Wettkampf war sehr interessant und es gab mehrmals einen Führungswechsel. Für viel Furore sorgten Nicolò Infanger und (sehr wahrscheinlich) der Basler Theo Böhm. Sie übersahen ein künstliches Sperrgebiet und gewannen so fast eine halbe Minute. Jedoch wurden sie dabei von anderen Teilnehmern gesehen und als man sie im Ziel darauf ansprach, gab es Nicolò I. auch zu – Theo B. jedoch nicht. Das Team von Nicolò I. wurde disqualifiziert, das Team von Theo B. wurde Dritte.



Bevor es dann wieder zurück ins Hotel ging, überraschten unsere Trainer uns noch mit einer Einladung auf ein Dessert. Man munkelt, dass Elia Gartmann das grusigste Glacé hatte – jedenfalls wurde sein Glacé nach einem Abstecher auf den Boden reichlich mit Dreck beschmückt.

Um 20:00Uhr waren es für einmal nicht unsere Trainer, die uns belehrten, sondern Leonie Mathis hielt einen Vortrag über ihre Erfahrungen an internationalen Wettkämpfen. Sie machte einen Vergleich zwischen der EYOC 2021 in Litauen und der EYOC 2022 in Ungarn.

@Leonie: Vielen Dank für deine Mühen und den tollen Input

PS: Das Znacht war nicht der Rede wert; es gab eh das gleiche wie immer...

## Dienstag, 9. August

Nach der Sprintstaffel stand heute der Ruhetag an. Das Tolle daran ist, dass er erst eine halbe Stunde später als die anderen Tage beginnt und wir erst um 8:00 beim Zmorgenbuffet stehen müssen. Weil heute keine Trainings im Wald anstehen, haben wir uns alle die Bäuche mit einigen Kilos Omeletten vollgeschlagen, um das Händöpfel-Essen vom Vortag zu vergessen. Nach dem Zmorgen folgte eine Runde Chillen an. Danach ging es für eine halbe Stunde in den Garten des Hotels, um die Sixpackmuskulatur und natürlich auch andere Teile des Rumpfes zu stärken. Nach diesem anstrengenden Krafttraining von Véro war die nächste Runde Chillen an der Reihe. In dieser wurde gerätselt wo uns der Teamausflug wohl hinführen wird. Das haben wir



nach dem Zmittag erfahren. Also ab ins Auto und dann ab in den Seilpark. Dieser lag an einem kleinen See mit Strandbad. Nach einigen Instruktionen konnte die erste Gruppe klettern gehen. Die anderen schauten zu, spielten Volleyball oder gönnten sich eine Abkühlung im Wasser. Nach der ersten Gruppe gab es noch die Operation „Kleines weinendes Kind vom Seilpark retten“, welche die beiden anderen Gruppen ein bisschen

ausbremste. Nach dem Teamausflug ging es zurück ins Hotel wo bereits der Znacht serviert wurde. Auch nach drei Wochen weiss ich noch ganz genau was es zum Znacht gab: es waren Händöpfel, wie an jedem anderen Tag. Mhh lecker :). Nach dem Znacht stand noch die Vorbereitung für den Höhepunkt der Woche an: Middlewettkampf gegen das Juniorenkader. Wir bereiteten uns vor, als wäre es ein Testlauf für die Weltmeisterschaft: zeichneten die alte Karte ab, schauten uns alte GPS-Routen an und besprachen Taktiken bis spät in die Nacht, GUAT NACHT.

*von Elia Gartmann*

## Mittwoch, 10. August

Heute war ein intensiver Tag. Gestartet haben wir mit dem Trainingswettkampf Middle in Drabovna gemeinsam mit dem Juniorenkader und NWK NWS. Unsere Bahn war recht schwierig, da das Gelände in Drabovna anspruchsvoll ist und die Posten oft an Felsen standen, von welchen es sehr viele hat.

Nach dem Lauf assen wir wieder unseren Lunch und spielten Ballspiele. Da das Volleyball-Feld bei unserem Picknickplatz kein Netz hatte, mussten wir improvisieren. Kurzerhand knüpften wir einige Trainerhosen zusammen und knoteten sie an den Pfosten fest. Als Pfo-ten in der Mitte diente uns ein Ast. Am Nachmittag gingen wir in kleineren Gruppen nochmals in den Wald und schauten die Posten, bei denen wir am Morgen Fehler gemacht haben,

nochmals im Gelände an. Mir persönlich hat es sehr geholfen, nochmals zu sehen, wohin ich während dem Training lief und wohin ich eigentlich hätte gehen sollen. Nach diesem Training ging es auch schon weiter in den Wald neben unserem Hotel. Dort gab es noch einen Sprintcup mit Massenstart. Gestartet sind wir im schön flachen Teil des Waldes. Dies blieb aber nicht lange so, denn das Ziel war auf der Spitze des Hügels Borny und schlussendlich stiegen wir ca. 160 Meter auf einer Distanz von 1.3km. Nach dem Abendessen gab es eine individuelle Auswertung mit Livelox, Karte etc. Danach waren einige von uns noch am See, um Beachvolleyball zu spielen. Vom Sandstrand aus konnten wir den Hügel vom Sprintcup aus der Ferne betrachten. Von dort sah es noch steiler aus, als es sich während des Trainings angefühlt hat. Geendet hat dieser lehrreiche Tag mit der Nachtruhe.

*von Andrina Hotz (ZesOLNak)*

### **Donnerstag, 11. August**

Der Tag begann wie immer um 7:30 mit dem Frühstück. Als dann alle mehr oder weniger fertig gegessen haben, gab unser Trainerteam den Tagesplan bekannt. Wir fuhren mit den Büssli zum Wald, indem wir die beiden Trainings von heute absolvierten. Das erste Training war Generalisieren. Es kam nochmal alles, was wir in dieser Woche gelernt haben. Es gab enge Postenverbindungen in detailreichen Abschnitten mit vielen kleinen Kuppen, Mulden und Steinen. Es gab aber auch weite Distanzen, bei diesen musste man sich auf das Relief konzentrieren. Um es schwieriger zu machen,



wurden alle Wege herausgeschnitten. Als man von dem OL zurück war, wurde wieder fleissig Disc Golf, Volleyball und One-Touch gespielt. Dann gab es Mittagessen im Freien. Zum Dessert gab es dann noch, die von uns sehr begehrte Milka-Schokolade. Am Nachmittag gingen wir gemeinsam zum Start des Zweiten Trainings. Dieses war im gleichen Wald aber ein wenig versetzt. Multitech war das Thema. Bei den ersten paar Posten wurde

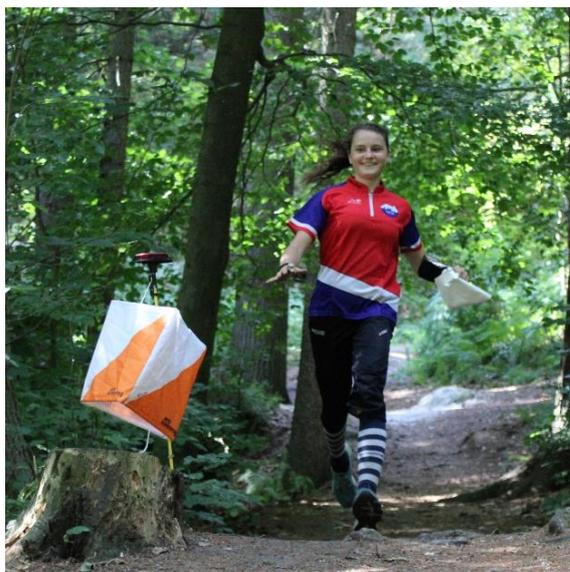
die Karte auf grüne und braune Objekte reduziert. Danach kam man zu einem Korridor. In diesem musste man dann zum nächsten Posten rennen. Dort kam man in einen Abschnitt, indem die Karte ohne Relief war. Am Ende waren noch ein paar Posten Up'n'down. Von dem Ziel lief man dann wieder zu den Büssli zurück. Als alle zurück waren, ging es mit den Büssli in unser Hotel. Nach dem Duschen trafen wir uns um 18:00 um zu Dehnen. Anschliessend gab es Nachtessen. Dieses bestand wie immer aus fünf Menüs, aus denen man am Vorabend entscheiden konnte, welches man nimmt. Eine Suppe und ein Dessert gab es auch dazu. Da es der letzte Abend in Tschechien war, gab es keine Theorie, sondern der Abschlussabend fand statt. Dieser wurde schon die ganze Woche von den Kaderältesten

geplant. Mann wurde per Zufall in Gruppen zugeteilt. In den Gruppen konnte man dann entscheiden, wer welches Spiel spielt. Das erste Spiel war Pantomime. Auf das folgte ein kleines Minigame. Dieses gewann der, der zuerst eine bestimmte Seife von irgendwo aus dem Hotel holte. Manche waren sehr kreativ und kamen mit flüssiger Seife, es ging eine Weile, bis jemand mit der gesuchten Seife zurückkam. Darauf folgte das nächste Spiel: Song-Titel und Sänger;in erraten. 15 Songausschnitte wurden vorgespielt und die Aufgabe war es, den Sänger;in und den Titel zu erraten. Es gab fünf einfache Songs, fünf mittlere und fünf schwere. Es gelang keiner Gruppe alle Titel und Sänger;in richtig zu erraten. Eine menschliche Pyramide zu bilden war das nächste kleine Minigame. Als nächstes musste man in der Gruppe immer zwei Füsse zusammenbinden und so eine Strecke durch das Hotel zurücklegen. Dies stellte sich schwieriger als gedacht heraus. Die Schnüre rissen immer wieder, dadurch verlor man viel Zeit aber auch das im gleichen Takt zu Gehen war nicht leicht. Zum Abschluss wurde von jeder Gruppe der mit dem grössten Mund aufgefordert, nach vorne zu kommen. Die Aufgabe war es: So viele Marshmallows wie nur möglich in den Mund zu kriegen. Die fünf Kandidaten gaben ihr bestes. Die einen brachten mehr und die anderen weniger in den Mund. Am Ende war nur noch Nicolò und Jan im Rennen. Jan hatte erst die erste Wange gefüllt als Nicolò schon den Mund voll hatte. Nicolò musste sich geschlagen geben. Jan erreichte eine unglaubliche Zahl an Marshmallows. Es kam nicht nur auf die Grösse des Mundes darauf an, sondern auch auf die Technik wie man die Marshmallows in den Mund drückte. Zum Abschluss dieser Sportwoche wurden noch die besten Bilder gezeigt. Danach gingen alle schlafen.

von Andri Gujan

### Freitag, 12. August

Wie schon an den Tagen zuvor genossen wir heute Morgen unser tschechisches Zmorgabuffet, allerdings zum letzten Mal. Dann hiess es alles fertig packen und in die Büssli bringen und einsteigen. Nach einer kurzen Fahrt kamen wir am Start der Lagerstaffel an und alle machten sich bereit. Die Teams bestanden aus Zesolnäcklern, Bündnern und Baslern (wurden von den Trainern eingeteilt... welche noch nicht wirklich einen Durchblick über potentielle Kaderpäärli hatten). Auf jeden Fall ging es dann los in einen sehr schönen, gut belaubbaren Wald. Als es alle ins Ziel geschafft haben stand noch die Rangverkündigung an. Auf dem Podest fand man dann auch ein Team, auf welches unsere Trainer sehr stolz waren (hinsichtlich der Kaderpäärli), in Wirklichkeit haben die zwei, L.G. & M.W., sich bloss etwas länger als Alle anderen beim Znacht unterhalten und schon kamen unsere Trainer auf falsche Gedanken. Nach der Rangverkündigung machten wir uns auf den Heimweg mit einem Stop bei einer Pizza :). Schon lange nicht mehr haben wir so gut gegessen.



# NWK-Bericht: Jugendcup Liestal

## Samstag, 3. September

Das ganze Kader kam mit den Büslis beim Jugendcup an. Dort durften alle in ihre dicken Kostüme steigen. Denn unser Motto war Sumoringer. Auf einem Plakat, welches Luisa Gartmann mitgebracht hat, stand auch noch unser Spruch: „Mir leged eu flach“. Als wir alle unsere Kostüme anhatten, mussten wir noch ziemlich weit laufen, nun wissen wir, warum viele dicke Menschen nicht gerne Sport betreiben. Die ersten Läufer aus den beiden ersten Teams (Elia Gartmann und Isabelle Gisler) mussten sich dann sehr schnell im Regen umziehen, damit sie den Start nicht verpassen. Die Frauen-Staffel startete dann, mit Isabelle solide. Sie übergab dann Nina Gujan, unsere D14-Läuferin. Diese machte ein super Rennen und kam als erste ins Ziel, wie schnell dicke Sumoringerinnen sein können. Dann kam Mirjam Würsten, die auch ein gutes Rennen zeigte, doch von zwei Läuferinnen überholt wurde. Zum Schluss musste Leonie Mathis gegen das Berner Kader kämpfen, doch diese warf sie schnell aus dem Ring und die Mädchen-Staffel gewann. Bei den Jungs lief es nicht so gut, Elia kam noch in guter Position zurück. Er übergab Aiden Mckenna, niemand von uns wusste, wie gut er sei, weil er war das erste Mal mit dem Zesolnak unterwegs. Er überraschte uns alle, denn er kam sehr gut platziert ins Ziel. Gian-Andri Müller (der dickste Sumoringer kam im Wald nicht so vorwärts) hatte nicht so ein guter Lauf, denn er suchte sehr. Er übergab mit viel Rückstand aufs Podest an Lavio Müller, welcher ein guter Lauf gelang und damit das Aargauer Kader im Zielspurt noch überholte. Die Männer-Staffel wurde nur 6er. Zum Znacht gab es sehr gute Spaghetti Bolognaise. Am Abend gab es dann noch eine Disco, die bis um 23:00 Uhr ging. Zurück in der Turnhalle, wo alle Kader schliefen, gingen dann alle ziemlich rasch ins Bett.

von Lavio  
Müller  
(ZesOLNak)



## Sonntag, 4. September

Nach einer mehr oder weniger erholsamen Nacht auf dem Turnhallenboden, mussten wir am Sonntagmorgen sehr früh aufstehen. Nach dem Frühstück in einem Restaurant, mit sensationell gutem Birchermüesli, machten wir uns auf zum Wettkampfbereich. Nach dem historischen Staffelsieg der Frauen vom Samstag lagen wir nach dem ersten Wettkampftag auf Zwischenrang 2. Alles war somit noch offen und wir orientierten uns natürlich nach oben. Auf dem sehr langen Weg zum Start, hiess es die Kräfte gut einzuteilen, denn danach erwarteten die Läufer eine Langdistanz, mit noch viel längerem Weg bis zum Ziel. Die Leistungen der Läufer des ersten Teams konnten sich auf diesem sehr langen Weg sehen lassen. Nach dem Mittagessen mit sehr leckerem Kuchen von Isabelle, die wieder einmal ungehorsam war, war es offiziell, dass das Zesolnak in der Endabrechnung den 3. Rang errungen hat. Zur Freude vieler durften wir uns somit wieder unsere Sumoringer-Kostüme ankleiden. Unser Auftreten bei der Rangverkündung wusste zu überzeugen und wir hatten die ganze Aufmerksamkeit der Zuschauer. Toll war auch, dass der neue Sponsor von Swiss Orienteering nach der Rangverkündung ein erstes Mal auftrat. So konnten wir viele Emmi-Produkte konsumieren und mit nach Hause nehmen. Danach neigte sich die diesjährige Jugendcup-Ausgabe zum Ende zu und wir machten uns allmählich mit den Büsslis nach Hause auf. Als letztes kündeten wir jedoch noch die Rückkehr des Sieges am Jugendcup für nächstes Jahr an!

von Gian-Andri Müller (ZesOLNak)



# NWK-Bericht: Abschluss-KAZU Winterthur

## Samstag, 5. November

Früh morgens beginnt die individuelle Anreise nach Winterthur. Treffpunkt für das ZesOLNak und das NWK GR/GL ist die Sportanlage Lind Nord. Mit verschiedenen Spielen wärmen wir uns auf, es folgt das Krafttraining. Die Übungen bringen uns zum Schwitzen und mit den «Springseil-Einlagen» wird der Puls hochgejagt. Aufgeteilt in zwei Gruppen trainieren wir die Lauschule und absolvieren Laufsprünge mit der Koordinationsleiter. Diverse Völkerball-Arten bilden einen lustigen Abschluss des Hallentrainings.

Zum Lunch wird eine Flasche JaMaDu-Champagner geöffnet, um den letzten KaZu von Lynn würdig zu feiern. Als Dankeschön hat sie uns mit einem superleckeren Zitronencake verwöhnt – dankä Lynn fir diä lessigi Zeyt mit diär <3

Frisch geduscht führen wir die Saisonauswertung in der Turnhalle durch. Auf Matten und Bänkli verteilt, interviewen wir uns zu zweit über die vergangene Saison. Nach tiefgründigen, emotionalen, amüsanten und lehrreichen Gesprächen dürfen wir die Staffel der JWOC live mitverfolgen.

Der Fussmarsch zum Pfadiheim hat einige Höhenmeter mehr als erhofft, doch die Strapazen sind bei der Ankunft bereits wieder vergessen. Denn die Unterkunft ruft die eine oder andere Kindheitsanekdote hervor ;-). Dankeskarten-Schreiben ist der nächste Programmpunkt, bevor das traditionelle Stretching mit Laetitia gemacht wird.

Das Znacht-Menü durften die 02er wünschen, und so geniessen wir mega-feines Reis Casimir mit süssen Beilagen. Man munkelt, dass aus Versehen Milchreis gekocht wurde ...

Das Abendprogramm besteht aus einem unterhaltsamen Kahoot, vorbereitet von den 02ern. Sogar Delia wird live zugeschaltet, obwohl sie momentan im hohen Norden weilt :-). Das Spiel gibt viel zu lachen und Erinnerungen von früheren Kaderjahren werden geweckt.

Das Küchenteam bereitet ein Orangen-Tiramisu für uns vor, es ist sooooo lecker! Drei ganze Gratinformen waren gefüllt, aber alles wird bis auf den letzten Löffel ausgeschleckt. Nochmals lassen wir die Korken knallen und lassen den Abend gemütlich ausklingen. Dennoch darf die fetzige Partymusik nicht fehlen, schliesslich muss man im Nachhinein sagen können, «äs het gfägt»!

*von Leonie und Aline Mathis (ZesOLNak)*



### **Sonntag, 6. November**

Sehr früh am Morgen (06:15 Uhr!) klingeln die Wecker, im Halbschlaf packen wir unsere Taschen und frühstücken. Der Hausputz gehört auch zum Programm, bevor wir mit dem Bus und Zug nach St. Gallen an die TOM reisen. Im WKZ angekommen, werden die Taschen als Kopfkissen gebraucht und die Athletinnen und Athleten schlafen entspannt weiter. Diese Form von Wettkampfvorbereitung scheint sich zu bewähren, denn mehrere ZesOLNak- und NWK-GR/GL-Mitglieder dürfen an der Schweizermeisterschaft im Team-OL aufs Podest steigen – herzliche Gratulation zum grossartigen Saisonabschluss!

Liäbi 02er, liäbi Lynn und liäbi Laetitia

Miär wärdid eych fescht a dä KaZus und i dä TLs vermissä! Äs sind unvergässliche Jahr gsi zämä mit eych, dankä fir ouäs <3

*von Leonie und Aline Mathis (ZesOLNak)*

# NWK-Bericht: Planungs-KAZU Einsiedeln

## Samstag, 10. Dezember

Wie immer mussten wir heute Morgen früh aufstehen und auf den Zug gehen, um pünktlich am Treffpunkt anzukommen. Als wir in Einsiedeln ankamen, standen wir im tiefen Winter. Mit rund 15cm Schnee und extremer Kälte wollten wahrscheinlich alle wieder zurück ins warme Bett.

Nachdem wir das Pfadiheim Birchli besetzten, startete schon bald das erste Training. Zuerst mussten wir durch den Schnee zum Startpunkt stapfen. Dort angekommen begann das eher spassige OL-Training, bei dem wir Posten sammeln und umplatzieren mussten.

Nach dem Training assen wir gemeinsam im Pfadiheim Lunch. Darauf folgte ein Theorieteil zum Thema Saisonplanung, wo wir dann selbst eine Zielsetzung machten.

Nach einem zweiten Training in der Kälte duschten wir und kochten dann in drei Gruppen Vorspeise, Hauptgang und Dessert. Vor dem Dessert bekamen wir noch einen Input zum Kaderalltag und nach dem Dessert war dann noch die Rangverkündigung zum Kochwettbewerb. Satt und erschöpft schliefen wir früher oder später ein.



## Samstag, 11. Dezember

Am Sonntag mussten wir nicht all zu früh aufstehen. Nach dem Zmorgen haben wir in Gruppen einen Longjogg gemacht. Die Distanz, Höhenmeter und Zeit, die wir unterwegs waren, haben dementsprechend variiert. Die Strecken waren sehr schön, da sehr viel Schnee gelegen ist und die Sonne geschienen hat, das heisst jedoch auch, dass der Rutschigkeitsfaktor vorhanden war. Draussen war es recht kalt, es waren teilweise auch



Minustemperaturen dabei. Nach dem Training sind einige mit mitgebrachten Plastiksäcken den Hügel runtergerutscht oder auch einfach gerollt.

Nach duschen und warm anziehen haben wir ein feines Mittagessen genossen, bei dem noch ein paar Reste des Abends zuvor dabei waren. Yves hat uns noch einen spannenden Input gegeben über das Visualisieren und uns Möglichkeiten gezeigt, wie wir dies alleine zuhause machen können. Das Wochenende wurde noch mit Hausputzen und verteilen der übrig geblieben Esswaren abgeschlossen, was so gut funktioniert hat, dass wir einiges früher gehen konnten als geplant war.

von Hanna Gathercole (ZesOLNak)

# Bericht: Arge Alp im Tessin

## Samstag, 8. Oktober – Der Tag zum Sonne-Tanken

Samstagsmorgen traf sich eine kunterbunte Gruppe von ambitionierten OLG-Läufern von der OLG Chur, aber auch aus dem Engadin, anderen Vereinen und von weiter her an den verschiedenen Einsteigeorten ein, um in den Reise-Car einzusteigen. Nach anfänglichen Schwierigkeiten mit nicht mehr gültigen Ausschreibungen und verschlossenen Zugtüren ging es dann ohne weitere Probleme nach Isonne ins schöne Tessin. Dort angekommen wanderten wir zum Wettkampfbereich, welches ca. 20 min bergauf lag.



Dort angekommen, richteten sich alle auf der trockenen grünen Wiese ein und genossen das Beisammensein und die Wärme der Sonne. Schon bald fand die Eröffnungsfeier statt und unseres jüngstes Teammitglied Julia Gujan durfte die Graubünden-Fahne schwenken.

Der ARGE ALP 2022 startete mit einem Teilnehmerrekord, wo auch Graubünden mit 56 Teilnehmern seinen Anteil daran hatte (wenn auch das Tessiner Team nochmal um einiges grösser war...). Seit Langem wieder konnten wir in fast allen Kategorien an den Start gehen, um für Graubünden Punkte zu sammeln.

Nun ging es schon an die Startvorbereitungen. Pünktlich um 13:30 Uhr startete die erste Welle der Massenstarts. Und schon bald waren alle Mannschaften im Gelände und kämpften mit stacheligen Brombeeren, Disteln, spitzigen Steinen und natürlich mit all den kleinen und grossen Hindernissen, die sich einem bei einem OL so in den Weg stellen können.

Es war gar nicht so einfach zu erkennen, wann welches Teammitglied am Zuschauerposten vorbeikam und wieviel Zeit man dann noch hatte, um sich parat zu machen, so kamen der eine oder andere schon vor dem Start recht ins Rennen. Aber die Bündner schlugen sich hervorragend und konnten an der Rangverkündigung einige Podestplätze feiern:

- D12, 1. Platz:  
Helena Richter und Bianca Aebi
- D14, 2. Platz:  
Nina Gujan, Celia Röthlisberger und Livia Auer



- D35, 3. Platz: Caroline Maissen, Franziska Regli und Annetta Wenk
- D45, 1. Platz: Ursi Ruppenthal, Beatrice Auer und Gabriela Diethelm
- H12, 3. Platz: Nico Auer und Gianni Röthlisberger
- HE, 2. Platz: Flavio Poltéra, Nicolo Infanger und Simon Rüegg
- Open, 1. Platz: Gianna Infanger, Ronny Weber und Claudio Rohrbach

Bis zum Ende der Rangverkündigung genossen alle das schöne Wetter, denn für morgen sagte der Wetterbericht nichts Schönes voraus. Beim Abmarsch zum Car fielen auch schon die ersten Tröpfchen und gaben eine Vorahnung auf den Sonntag.

Vorher hiess es aber nun zum Hotel zu fahren und die Zimmer zu beziehen. Vor dem Hotel konnten wir noch die Fahrkünste einiger Tessiner Autofahrer bewundern. Es war sehr amüsant zu zuschauen, wie das Chaos immer perfekter wurde, aber irgendwann löste sich der Knoten und wir konnten auf den Parkplatz vorm Hotel fahren. Die Zimmer waren schnell bezogen. Zeit für eine kurze Dusche blieb auch noch und schon konnten wir ein spezielles, aber feines Z'Nacht und einen gemütlichen Abend geniessen. Irgendwann fielen alle müd, satt und hoffentlich auch zufrieden ins Bett und schliefen schnell ein.



von Marit Richter

## Sonntag, 9. Oktober

Um 6.45 Uhr klingelt der Wecker. Draussen regnet es in Strömen. Einige H16-Jungs haben Lust auf noch mehr Wasser. Sie sind bereits eine Stunde früher aufgestanden und haben den Hotelpool im Regen getestet. Nach einem reichhaltigen Frühstück im Hotel La Perla fahren wir gestärkt mit dem Car an den zweiten Wettkampftag in Isono. Heute gilt es, den vorläufig zweiten, am Rangverlesen schon bejubelten Platz in der Länderwertung des ARGE-ALP Wettkampfes zu verteidigen. Die offizielle Rangliste vor dem Start zeigte dann, die Tessiner liegen mit einem grossen Vorsprung in Führung. Wir liegen nun mit sechs Punkten Rückstand auf St. Gallen auf Rang drei und werden von Trentino mit 4 Punkten weniger bedrängt.

Die meisten von uns wären bei diesem Regenwetter wohl lieber im Car geblieben. Der Chauffeur hat deshalb angeboten, den Car während des ganzen Wettkampfes offen zu lassen, damit man sich an einem trockenen Ort wärmen kann. Vor allem die Senioren haben dieses Angebot gerne angenommen.

Den Start erreichen wir mit einer rasanten, kurvigen Fahrt in den Clubbussen der Tessiner OL-Läufer. Bereits hier spürt man die Energie der Tessiner. Vor dem Start will niemand platschnass werden, alle reihen sich unter das Dach eines kleinen Rusticos. Beinahe verpassen einige den Start,

weil sie vor dem Lauf nicht zu lange unter der «Dusche» stehen wollen. Das OL-Gelände ist steil. Genaues Kartenlesen lohnt sich. Brillenträger benötigen Scheibenwischer, ein «Vordächli» oder viel Glück beim Blindflug. Mal gestartet stören die nassen Kleider nicht mehr. Zu stark ist man mit Postenfinden und Balancieren auf Schlammabfahrtspisten beschäftigt. Trotz den spannenden und abwechslungsreichen OL-Bahnen sind die meisten Läufer und Läuferinnen froh, das Ziel möglichst schnell und unfallfrei zu erreichen. Unsere zwei Zelte sind heute Gold wert. Die klatschnassen Arge-Alp Dressoberteile dürfen wir Urs abgeben und einen Gutschein für einen Pasta-Teller entgegennehmen.

Die lässige ARGE-Alp Stimmung lässt sich durch das Hudelwetter nicht trüben. Die Tessiner sorgen wie immer für eine super Stimmung an der Rangverkündigung. Es ist spannend! Welches ARGE-ALP-Land hat nach diesem anspruchsvollen Wettkampf die Nase vorn? Viele Bündner haben es auch im Einzellauf aufs Podest geschafft! Herzliche Gratulation! YEAH! Wir haben es auch als Team auf den zweiten Platz geschafft – hinter den Tessinern und vor den St. Gallern. Urs Brühwiler darf als Vertreter aller Bündner aufs Podest steigen und einen Geschenkekorb entgegennehmen. Auch in diesem Jahr war der ARGE ALP OL ein toller Teamanlass und auch das Gemütliche kam nicht zu kurz. Für die Top-Reise-Organisation, sogar mit Kaffeemaschine an Bord, bedanken wir uns herzlich bei Urs und Sabine! Wir freuen uns bereits auf den ARGE ALP 2023, welcher im Trentino ausgetragen wird.

*von Rico und Caroline Maissen*

Podestplätze vom Sonntag:

D14	1. Nina Gujan	D50	3. Franziska Regli
D16	2. Luisa Gartmann	H14	3. Rico Maissen
D20	2. Delia Giezendanner	H16	1. Andri Gujan
D35	2. Annetta Wenk	H20	2. Simon Rüegg
D45	2. Gabriela Diethelm	HE	3. Flavio Poltéra
D50	2. Ursi Ruppenthal		



# Nachruf auf Christoph Rüegg

Knapp 24 Stunden, so lange dauert es, bis sich die Erde einmal um ihre eigene Achse gedreht hat. Im Dichtestress der Advents**zeit** überkommt mich oft das Gefühl, dass sie sich schneller zu drehen vermag. Aber ganz selten fühlt es sich für einen Moment an, als stehe die Erde für kurze **Zeit** still und halte inne.

So ist es mir heute Morgen ergangen, als ich vom Lawinenunfall mit Todesfolge unseres Clubmitglieds Christoph Rüegg erfahren habe.

Gerade eben haben wir Christophs gesellige Art am Chlausabend, am Helferfest oder am ARGE ALP erleben dürfen. Es hat mich wenig überrascht (und ausserordentlich gefreut), dass Rüeggs Anmeldungen für gemeinschaftliche Anlässe innerhalb der OLG Chur oft als erste in meiner Mailbox eintrafen. Ich denke, dass das gemütliche Zusammensitzen an ebensolchen Anlässen auch mit ein Grund für Christophs Beitritt zur OLG Chur gewesen ist. Der Begeisterung für den OL-Sport seines ältesten Sohnes Simon ist es wohl zu verdanken, dass Christoph sozusagen als Familiennachzug seit rund sechs Jahren an OL-Läufen in der Region anzutreffen war. Legendär waren meiner Ansicht nach jeweils seine Lauf-Geschichten hinterher in der OL-Beiz. Währendem wir alten Hasen uns über verlorene Sekunden echauffieren konnten, gab Christoph seine kreativen Routenwahlen und seine im Wald «verlorene **Zeit**» zum Besten. Fast so wie auf der Bühne der Theatersportgruppe Lamuns, wo ich Christoph vor geschätzten fünfzehn Jahren das erste Mal live erlebt hatte.

Gerne nahm er sich aber auch **Zeit** für seine Gesprächspartner und hatte ein offenes Ohr für alle Belange. Deshalb verwundert es auch nicht, dass er sich für die OLG Chur als Vertrauensperson bei sexuellen Übergriffen zur Verfügung gestellt hatte.

Christoph und seine Frau Barbara waren Sommer wie Winter alleine oder mit ihren Jungs in den Bergen oft unterwegs. So war es auch nachvollziehbar, dass sie auch am Swiss International Mountain Marathons (SIMM), einem zweitägigen Gebirgs-OL mit Landeskarten und Rucksack, Gefallen fanden und regelmässig von der tollen Atmosphäre am Abend vor dem Zelt schwärmten.

Im Winter frönten die beiden leidenschaftlich dem Skitourenfahren, welche sie auch mit der OLG Chur teilten. So organisierten sie verschiedene einfache Touren, bei welchen sich einige OL-Läuferinnen und -läufer vom Skitouren-Virus anstecken liessen. Auch bei dieser Aktivität war für Christoph nicht die **Zeit** bis zum Gipfel massgebend ...

Fortan können wir leider keine **Zeit** mehr mit unserem geselligen Clubmitglied Christoph Rüegg verbringen. Letzten Sonntagvormittag, dem 11. Dezember 2022, war die Familie Rüegg zu viert auf einer Skitour westlich von San Bernardino unterwegs. Dabei wurden Simon und Vater Christoph von einer Lawine mitgerissen und verschüttet. Bei diesem tragischen Lawinenunfall ist Christoph leider verstorben. Die unfassbare Nachricht erfüllt uns mit tiefer Trauer. Unsere Gedanken sind bei seiner Frau Barbara und den Söhnen Simon, Thomas und Michael.

Wir sind dankbar für die vielen gemeinsamen Stunden, welche wir mit Christoph erleben durften und hoffen, dass die **Zeit** die hinterlassenen Wunden zu heilen vermag.

Für den Vorstand der OLG Chur  
Gabriela Diethelm

(Chur, 13. Dez. 2022)

# JÄGGI

## Optik & Hörberatung

Bahnhofstrasse 42

7000 Chur

T 081 257 13 23

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

**Dein Spezialist für run.bike.nordic**

.Spezialkonditionen für OLG-Mitglieder!

.mit Onlineshop

.[www.biellersport.ch](http://www.biellersport.ch)



Bieler Sport Bonaduz  
run bike nordic



47



**MIUX**

# Orientierung in der Kommunikation

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

