

CHALCHOFA

CLUBORGAN DER OLG CHUR

- 3 -

Redaktion

Madlaina Schaad
Giacomettistr.112
7000 Chur
081/353 16 66

Annetta Schaad
Giacomettistr.112
7000 Chur
081/353 16 66

Walter Büchi
Voa Principala 14
7077 Valbella
081/353 95 49

Berichte bitte an **chalchofa@gmx.ch**

Der „Chalchofa“ erscheint sechs mal jährlich.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe **Freitag 30. Juni 2006**

Infos	Mutationen, News	2	
	Termine	3	
	Protokoll GV	4	
	Finanzen	7	
	Jahresprogramm 2006	11	
	35. Bündner OL Weekend Bonaduz/Chur	12	
	36. Bündner OL Weekend Davos	14	
	5er-Staffel	18	
	Clubweekend Crans Montana	19	
	Engadiner Abend OLs	20	
	Arge Alp	22	
	Trainingsprogramm OLG Davos	23	
	OL-Lager in Arcegno	24	
	Internationales	Ski-OL Weltcup Saison 2006	25
	Nationales	Jungfraumarathon	26
Nachwuchs	Osterlager NWG GR/GL	29	
	Plauschwoche	32	
	sCOOL-News	33	



Mutationen

Eintritte

Susanne Bähler, Schächli-Näfstrasse 3, 8942 Oberrieden, Tel. 044 721 03 60

Austritte

Fadri Brunold, Daniel Schürch, Manuela Gees

Sonstige Mutationen

Ladina Schaad, neue Tel.Nr. 081 250 50 61

Gabriella Zanetti, neue Tel.Nr. 041 820 02 47

Auer Beatrice, b.auer@rodesign.ch

Christoph Sutter, Gönner statt Aktiv

News

Philipp Kleger neu im Ski-OL Kader

Unser OLG-Mitglied Philipp Kleger ist neu ins Ski-OL Juniorenkader aufgenommen worden. Philipp ist letzte Saison zweifacher Schweizermeister geworden und hat den Athleticum Cup für sich entscheiden können. Weiterhin im Ski-OL Kader sind die OLGler Fabienne Klaas (Juniorenkader) und Yvonne Gantenbein (Elite A-Kader).

Yvonne Wicki tritt als Trainerin ab

Yvonne Wicki ist nach 4-jähriger Tätigkeit als Trainerin des Ski-OL Juniorenkaders zurückgetreten. Yvonne Wicki hat vor 4 Jahren zusammen mit Lukas Stoffel die Aufgabe „Aufbauen eines Junioren-Teams“ in Angriff genommen. Den Höhepunkt als Trainerin erlebte Wicki an der Jugend-EM 2004 in Finnland, als Sara Würmli die Goldmedaille gewann. Auch die Heim-WM in S-chanf wird ihr noch lange in guter Erinnerung bleiben.

Annetta und Martin neue im NWK-Trainerteam

Annetta Schaad und Martin Wehrli sind auf diese Saison hin neu zum Trainerteam des NWK GR/GL gestossen. Während dieses Jahres führen sie das Kader in einem Dreier-Trainergespann mit Gabriela Diethelm, welche das Kader bisher alleine geführt hat.

Philipp gewinnt am GP Bern

Philipp Sauter hat Mitte Mai den GP von Bern (der grösste Volkslauf der Schweiz) in der Kategorie M16 (Jahrgänge 89 und 90) mit 2 Minuten Vorsprung gewonnen. Er benötigte für die 10 Meilen (16 km) 1:01:15. In der Kategorie W 14 (Jahrgang 91 und jünger) wurde Sarah Kleger Zweite.



Termine Mai-August 2006

Regional:

ab 3. Mai	Mittwochkurs		Chalch 06/2
20. Mai	Kantonaler sCOOL-Cup, Chur		Nina/Esther
17./18. Juni	Bünd. Weekend, Bonaduz/Chur	www.solv.ch/olg-chur	Chalch 06/3
8./9. Juli	Bünd. Weekend, Davos	www.tour-o-swiss.ch	Chalch 06/3
		www.solv.ch/ski-o-swiss/davoser-ol/	
26. August	OL für alle, Fürstenwald	www.solv.ch/olg-chur	Chalch 06/2

National:

27./28. Mai	Clubweekend 2 Giorni	www.mypage.bluewin.ch/coaget	Chalch 06/2
25. Juni	5er-Staffel	www.kapreolo.ch	Chalch 06/3
15.-22. Juli	Swiss O Week Zermatt	www.sow2006zermatt.ch	
13.-19. August	OL-Lager OLG Chur, Arcegno		Chalch 06/3
19./20. August	Clubweekend Crans Montana	www.solv.ch/covalais	Chalch 06/3
	Einzel/Sprint-SM EOM/SPM		
27. August	Staffel-SM SOM, Leutwil	www.olkargus.ch	
2./3. Sept. 06/2	Clubweekend Kandersteg	http://ol-kandersteg.resultservice.ch/	Chalch

Meldeschluss:

30. Mai	5er-Staffel bei Werner Wehrli
12. Juni	Bünd. Weekend Bonaduz/Chur über www.go2ol.ch Nachmeldungen am Lauftag möglich
19. Juni	Nationaler OL Davos 9. Juli über www.go2ol.ch
20. Juni	Übernachtung Clubweekend Crans Montana bei Wetzsteins
20. Juni	OL Lager Arcegno bei Wetzsteins
30. Juni	Übernachtung Clubweekend Kandersteg bei Ruth Wolf
5. Juli	Weekend Crans Montana bei Wetzsteins (OLG übernimmt Startgeld)
	Oder bis 7. August über www.olentry.ch
5. Juli	SOM bei Wetzsteins (OLG übernimmt Startgeld) Oder bis 7. August über www.go2ol.ch
20. August	Nationale Kandersteg über www.go2ol.ch

www.s-sport.ch

Wir rüsten Dich aus.

**Ob Laufschuhe, Shirts oder Trainer,
bei uns bist Du an der richtigen Adresse.**

Übrigens! Bei uns gibt's jeden Monat attraktive Preise zu gewinnen!

Die aktuellen Wettbewerbsfragen findest Du in unserem Online-Shop: www.s-sport.ch

Sport Schafflützel/S-Vertriebs AG, Kempptalstrasse 29, 8308 Illnau, Tel. 052-347 27 47, Fax 052-347 27 45, E-mail: info@s-sport.ch



36. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

Protokoll vom 24. Februar 2006, 19.30 Uhr in der Alterssiedlung Kantengut Chur



Traktandenliste

1. Protokoll der GV vom 18. Februar 2005
 2. Jahresberichte des Präsidenten und des technischen Leiters
 3. Jahresrechnung 2005, Anträge Rechnungsrevisoren und Entlastung Vorstand
 4. Jahresprogramme 2006 und später
 5. Mitgliederbeiträge
 6. Anträge von Mitgliedern
 7. Voranschlag 2006
 8. Ehrungen
 9. Varia
-

Der Präsident eröffnet die Generalversammlung und begrüsst namentlich die anwesenden Ehrenmitglieder. Gemäss Präsenzliste sind 65 Mitglieder anwesend, 27 haben sich entschuldigt. Als Stimmzähler werden Beatrice Auer und Martin Wehrli gewählt. Die Traktandenliste wird ohne Änderungen genehmigt.

1. Protokoll der GV vom 18. Februar 2005

Das Protokoll wird einstimmig genehmigt.

2. Jahresberichte des Präsidenten und des technischen Leiters

Marcel Ruppenthal gibt eine Ergänzung seines Jahresberichts bekannt: Reto Müller (H40) und Andi Herzog (HAK) erreichten ebenfalls einen Podestplatz in der SOLV-Jahreswertung:

Die Jahresberichte des Präsidenten und des technischen Leiters werden einstimmig genehmigt. Jener der Leiterin Nachwuchs nimmt die Versammlung zur Kenntnis.

3. Jahresrechnung 2005, Anträge Rechnungsrevisoren und Entlastung Vorstand

Sergio Ferrari erläutert die Jahresrechnung. Sie schliesst mit einem Gewinn von Fr. 2'215.95. Die Finanzlage des Clubs ist nach wie vor sehr erfreulich.

Bilanz: Die Anschaffung neuer OL-Dresses ist unter „Transitorische Passiven“ aufgeführt.

Erfolgsrechnung: Unter dem Konto „Anschaffung OL-Material“ sind die neu angeschafften Laptops und die Startuhr verbucht. Das Konto „Diverse Einnahmen“



enthält die Entschädigung für den Prodega-Kurs (Fr. 850.-) und die Sport rauchfrei - Prämie (Fr. 1'000.-).

Weitere Details können den Beilagen 1-3 entnommen werden.

Der Revisorenbericht wird vorgelesen. Die Revisoren empfehlen, die Jahresrechnung zu genehmigen und den Vorstand zu entlasten. Die Versammlung folgt diesen Anträgen einstimmig.

4. Jahresprogramme 2006 und später

Für die durch die OLG Chur organisierten Anlässe liegen Helferlisten auf und der Präsident ruft zur Teilnahme an der 5-er-Staffel und an der Churer Laufparade auf. Noch offen ist, ob der ARGE-Alp-OL im 2006 durchgeführt wird.

Das Jahresprogramm 2006 (Beilage 4) wird einstimmig genehmigt.

Marcel Ruppenthal gibt einen Ausblick auf mögliche Anlässe für die Jahre 2007 – 2010.

5. Mitgliederbeiträge

Die Versammlung genehmigt die gegenüber dem Vorjahr unveränderten Mitgliederbeiträge: Schüler, Lehrlinge, Studenten Fr. 20.- / Erwachsene Fr. 30.- / Gönner mindestens Fr. 25.-.

Die OLG Chur zählte Ende 2005 insgesamt 224 ordentliche Mitglieder und 21 Gönner. Damit stieg innert Jahresfrist die Mitgliederzahl um 18, während die Anzahl Gönner um 3 abnahm. Erfreulich ist vor allem, dass etliche Kinder und Jugendliche dem Club beitraten.

Anlässlich einer ausserordentlichen SOLV-GV im Herbst 2006 wird eine Erhöhung des SOLV-Mitgliederbeitrags geprüft.

6. Anträge von Mitgliedern

Es gingen keine Anträge von Mitgliedern ein.

7. Voranschlag 2006

Der Vorstand stellt ein Budget mit einem Verlust von Fr. 5'500.- vor.

Angenommen wird eine grosse Anzahl Teilnehmer an der 5-er-Staffel und deshalb für diesen Anlass Fr. 2'000.- budgetiert. Vorgesehen ist die Anschaffung von neuen SI-Einheiten (netto Fr. 9'000.-).

Riet Gordon erachtet die Startgelder-Unterstützungsbeiträge für Senioren im Verhältnis zu jenen für Jugendliche zu gross. Der Vorstand möchte jedoch gerade auch Senioren unterstützen, da die gewinnbringenden Veranstaltungen zu einem wesentlichen Teil durch diese organisiert werden.



Nina Schaad wünscht, dass in erster Linie offizielle Clubanlässe finanziell unterstützt werden. Werner Wehrli verweist auf die drei diesjährig durch den Club unterstützten Clubweekends.

Gabi Diethelm regt an, zur Belohnung von Helfern jeweils einen Helfer Anlass zu organisieren. Dem gegenüber hält Ursi Ruppenthal fest, dass es jedem Laufleiter frei stehe, Helfer mit entsprechenden Abschlussanlässen zu belohnen.

Der Budgetvorschlag des Vorstands (Beilage 5) wird einstimmig angenommen.

8. Ehrungen

Als Laufleiter werden durch Simon Sauter geehrt: Werner Wehrli (Stadt-OL), Marcel Ruppenthal (Juni-Weekend) und Erwin Caflisch (Juni-Weekend). (Beilage 6)

Werner Wehrli ehrt sportliche Leistungen von Clubmitgliedern (Beilage 7).

Philipp Sauter wird aufgrund hervorragender Leistungen mit dem Verbandssportpreis 2005 des Bündner Verbands für Sport ausgezeichnet.

9. Varia

Marcel Ruppenthal informiert über die Auflösung der OLG Flims auf Ende 2006 und über die erneute Beteiligung der OLG Chur an „Sport rauchfrei“.

Ziel des Vereins Pro OCAD ist es, bei der Firma OCAD (Hersteller von Zeichnungsprogrammen für OL-Karten) mitbestimmen zu können. Dieser Verein hält deshalb ein grösseres Aktienpaket und ist im Verwaltungsrat vertreten. Der Vorstand der OLG Chur möchte 5 OCAD-Aktien des Vereins Pro OCAD im Wert von je Fr. 500.- erwerben und hat diese bereits vorsorglich reserviert. Grundsätzlich ist die Art der Geldanlage Sache des Vorstands. Trotzdem führt der Vorstand eine konsultative Abstimmung durch. Diese zeigt, dass die Mitglieder einstimmig hinter dem Aktienerwerb stehen.

Thomas Popp möchte dieses Jahr die 5-er-Staffel gewinnen und glaubt, dass die OLG Chur reelle Siegeschancen hat. Er ruft deshalb zum Eintrag in die bereit liegende Teilnehmerliste auf.

Nina Schaad möchte allen jungen OL-Läuferinnen und -läufern ein Kränzchen winden, die es im vergangenen Jahr nicht aufs Podest geschafft haben und trotzdem immer wieder an den Läufen teilnehmen.

Marcel Ruppenthal weist auf den heute möglichen Kauf von neuen OL-Dresses hin.

Die Mitgliederversammlung gratuliert Simon Sauter mit einem „Happy Birthday“ zum Geburtstag. Er eröffnet auch das anschliessende Dessertbuffet.

Der Präsident schliesst die Generalversammlung um 21.15 Uhr.

Für das Protokoll:

Walter Büchi, Aktuar



Provisorisches Jahresprogramm für 2006

graubünden SPORT

2006		Bemerkung *** Schülern.	Bezeichnung, Veranstalter	OL Karte
07.01.		***	4. Churer Stadt OL	Stadt Chur
15.01.	A-Nat		Effretiker Stadt OL	Effretikon
19.03.	A-Nat		Welsiker OL, OLG Welsikon	Hünikerwald
25.03.	Ofa		NWK	Fürstenwald
02.04.	A-Nat		ANCO	Tête Plumeé
08.04.	NOM		Nacht Meisterschaft, OLG Biberist	Pfaffenweiher
25.4. – 29.4.			OLG Chur, Plauschwoche	Chur und Umg.
29.04.	Ofa		NWK	Ems, Ils Aults
09.05.			Offenes Training	Fürstenwald
13.05	Ofa		NWK	Fürstenwald
20.05. OLG Chur Kantonaler sCOOL! - Cup chur				
27./ 28.05. Club Weekend 2 Giorni Tessin, Dino und Davesco				
09.06.			7. Churer Laufparade	Chur
17.06. ***	35. Bündner OL Weekend,		Bonaduz	
18.06. ***	OLG Chur		Fürstenwald	
25.06.	S		5er - Staffel OLC Kapreolo	Hardwald
08.07.	Reg.N	***	36. Bündner OL Weekend	Davos
09.07.	at A	*** / +++	OLG Davos Ski-O Swiss	Drusatscha
Ab 15.07.			Swiss O Week	Zermatt
11. 08.– 13.08.			3 Tage OL Aargau	Roggehuse süd/nord
13.08. – 19.08.			OL Lager OLG Chur	Arcegno
19.08. SPM Club Weekend OLG Wallis Crans Montana				
20.08. EOM				
26.08.	Ofa		NWK	Fürstenwald, Chur
27.08.	SOM		OLK Argus	Wampfle-Homberg
02.09.	A-Nat	Club Weekend	OLG Thun, BeOb OK	Sunnbüel
03.09.	A-Nat			Öschinen
10.09.	KOM		Miteldistanz,OLK Rafzerfeld	Strassberg / Ämperg
12.09.			Offenes Training	Stadt Chur
24.09.			Zürcher OL	
30.09.		***	Glarner OL	Saggberg
01.10.	A-Nat		OLG Goldau / OLG Galgenen	Hoch Ybrig
07. / 08.10			??Arge Alp ??	Salzburg
14.10. Jugendcup, OLG Chur				
15.10. A-Nat. *** 2. Trinser OL, OLG Chur, Trin				
28.10 (4.11)			ausserordentliche DV	
05.11.	TOM		Team OL Meisterschaft, OLG Kakowa	Zunzgerhard
18.11.			Kärtelertagung / Präsidentenkonfer.	Aargau
			Zentralkurs	Magglingen
2.12.			Chlaus OL OLG Chur	???

+++ Bündner Meisterschaft



Sportclub EMS-CHEMIE



Tischtennis



Orientierungslauf



Fussball

10. Bonaduzer OL (*36) Samstag 17. Juni 2006

Veranstalter

OLG Chur (<http://www.solv.ch/olg-chur/>)

Laufleitung

Jürg Schäpper / Marcel Ruppenthal

Bahnlegung / Kontrolle

Claudio Wetzstein / Claudia Wetzstein

Information

Jürg Schäpper

Via Rudera 7

7013 Domat / Ems

Tel. P 081 / 633 20 48 (abends)

E-Mail juerg.schaepper@hispeed.ch

Presse

Madlaina Schaad, Giacomettistrasse 112, 7000 Chur, madlainaschaad@hotmail.com

Karte

Crest'Aulta 1:10'000, Stand Frühling 2002

Kategorien

Alle nach WO ohne D/H20, mit D/H10 und offen (kurz, mittel)

Startgelder

Jahrgang 1985 und älter CHF 15.00

Jahrgang 1986 bis 1989 CHF 12.00

Jahrgang 1990 und jünger CHF 10.00

} Bezahlung am Lauftag

Bei Anmeldung über [go2ol](http://www.go2ol.ch) reduzieren sich die Startgelder um CHF 2.00;
zusätzliche Karte CHF 3.50

Anmeldung

Über <http://www.go2ol.ch> bis spätestens 12. Juni (Startgeldreduktion) mit

Überweisung Startgeld auf PC Konto 90-98505-6, OLG Chur Wettkämpfe;

Nachmeldungen am Lauftag von 11.30 bis 14.00 Uhr möglich

Besammlung

Ab 11.30 Uhr, Zivilschutzanlage Bonaduz, Richtung Safien / Versam, markiert ab Hauptstrasse

Startzeit

12.30 bis ca.15.00 Uhr, Weg zum Start ca. 45 min., Weg zum Ziel ca. 2 min.

Öffentlicher Verkehr

Gute Verbindungen mit RhB ab Chur oder Bus No.1 Rhäzüns

Parkplätze

In unmittelbarer Nähe WKZ

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmer; der Veranstalter lehnt jede Haftung ab

Besonderes

Auswertung mit SPORTident; Miete SI-Card am Lauftag für CHF 2.00;

keine Kinderbetreuung, Dusche gemischt



46. Churer OL (*37) Sonntag 18. Juni 2006

Veranstalter

OLG Chur (<http://www.solv.ch/olg-chur/>)

Laufleitung

Marcel Ruppenthal / Jürg Schäpper

Information

Jürg Schäpper
Via Rudera 7
7013 Domat / Ems

Tel. P 081 / 633 20 48 (abends)
E-Mail juerg.schaepper@hispeed.ch

Presse

Madlaina Schaad, Giacomettistrasse 112, 7000 Chur, madlainaschaad@hotmail.com

Bahnlegung / Kontrolle

Claudia Wetzstein / Claudio Wetzstein

Karte

Fürstenwald 1:10'000, Stand Frühling 2004

Kategorien

Alle nach WO ohne D/H20, mit D/H10 und offen (kurz, mittel)

Startgelder

Jahrgang 1985 und älter	CHF 15.00	} Bezahlung am Lauftag
Jahrgang 1986 bis 1989	CHF 12.00	
Jahrgang 1990 und jünger	CHF 10.00	

Bei Anmeldung über [go2ol](http://go2ol.ch) reduzieren sich die Startgelder um CHF 2.00;
zusätzliche Karte CHF 3.00

Anmeldung

Über <http://www.go2ol.ch> bis spätestens 12. Juni (Startgeldreduktion) mit Überweisung
Startgeld auf PC Konto 90-98505-6, OLG Chur Wettkämpfe;
Nachmeldungen am Lauftag von 09.00 bis 11.30 Uhr möglich

Besammlung

Ab 09.00 Uhr Schulhaus Montalin, Zentrum Chur

Startzeit

10.00 bis ca. 12.30 Uhr, Weg zum Start ca. 30 min., Weg zum Ziel ca. 20 min.

Öffentlicher Verkehr

Markiert ab Ausgang Bahnhof Chur

Parkplätze

Parkhaus Quader markiert ab Kreisel im Zentrum Chur, gebührenpflichtig

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmer; der Veranstalter lehnt jede Haftung ab

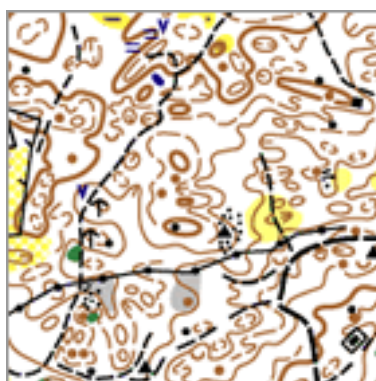
Besonderes

Auswertung mit SPORTident; Miete SI-Card am Lauftag für CHF 2.00;
keine Kinderbetreuung



DAVOS

36. Bündner OL-Weekend
8. / 9. Juli 2006



4. Nationaler OL A
Auftakt Tour O Swiss
Vierländerturnier der Eisenbahner
Bündner Meisterschaft

Samstag: 2. Davoser Stadtsprint
Sonntag: 20. Davoser OL



2. Davoser Stadt-OL

Samstag 8. Juli 2006

Prolog zur Tour-O-Swiss 2006 (Warmup Event)
Wertungslauf der Bündner/Glarner OL-Jugendmeisterschaft 2006
Wertungslauf Schweizer Stadt-OL Cup 2006

- Veranstalter: OLG Davos
- Laufleitung: Dieter Wolf
- Bahnlegung: Ursula Wolf
- Kontrolle: Liana Meister
- Auskunft: Rahel Tschopp, Sibelmatte 7, 7276 Davos Frauenkirch,
081 413 11 17 / 078 642 50 54, rahel.tschopp@schneeland.ch
- Besammlung: Schulhaus Bünda, Davos Dorf (5 Min. ab Bhf Davos Dorf,
markiert), geöffnet ab 15:00 (Kuchenstand/Getränke).
WKZ – Start/Ziel 1,5 km, 20 Min.
- Parkplatz: Parsenn-Parkplatz Davos Dorf, 1 Min. zum WKZ
- Startzeiten: 16:30 – 19:00, Start bei Eintreffen am Vorstart, Startintervall 1
Min.
- Karte: Davos Platz 1:4000 / Stand 2006. Abgabe der Karte mit
eingedrucktem Postennetz im Startmoment.
- Wettkampfform: Sprint-OL als Skore-OL, d. h. in 15 Min. sind bei max. 20 Posten
möglichst viele Punkte zu erlaufen – Punkteabzug bei
Zeitüberschreitung. Gleiche Aufgabe für alle Kat.
- Kategorien: nach WO (ohne D/H10 und D/H20),
zusätzlich Offen (auch Mannschaften oder Familien)
- Anmeldung: Entweder via www.go2ol.ch mit Anmeldung Nat. OL vom
Sonntag, oder am Lauftag im WKZ.
- Startgeld: Jg.1987 u. jünger CHF 10.-, 1986 u. älter CHF 15.-, Zusatzkarte
CHF 3.-
- SI-Card Miete: CHF 2.-
- Weisungen: Ab 1. 7. 06 auf www.solv.ch/olg-davos und im WKZ am Lauftag
angeschlagen.



20. Davoser OL

Sonntag 9. Juli 2006

4. Nationaler A
1. Etappe der Tour O Swiss
Bündner Meisterschaft
Vierländerturnier für Eisenbahner
Wertungslauf der Bündner/Glarner OL-Jugendmeisterschaft 2006

- Veranstalter: Ski-O Swiss
- Laufleitung: Yvonne Gantenbein und Thierry Jeanneret
- Bahnlegung: Peter Mosimann
- Kontrolle: Beat Oklé
- TD: Felix Büchi
- Auskunft: Rahel Bär und Martin Gantenbein, Schönenwerderstrasse 64,
5036 Oberentfelden, Tel: 062 723 93 54,
E-Mail: davoserol@gmail.com
- Medien: Annetta Schaad, Giacomettistr. 112, 7000 Chur, Tel: 081 353 16 66,
E-Mail: schaada@student.ethz.ch
- Besammlung: Schulhaus Bünda, Davos Dorf (5 Min. ab Bhf Davos Dorf, markiert)
Geöffnet ab 8:15 Uhr
- Parkplatz: Parsenn-Parkplatz Davos Dorf, 1 Min. zum WKZ
- Startzeiten: Erster Start 10:00, Weg zum Start ca. 40 Minuten (3km, 100m).
- Karte: Drusetschawald, Massstab 1:10'000, 5m, Stand 1998,
Überarbeitung 2002, Druck 2005.
- Wettkampfform: Einzellauf, 70% der Normaldistanz, ausser für H20 und D20.
Kartenmassstab und Wettkampfform mit Bewilligung der
Kommission Wettkämpfe vom 16. Januar 2006.
Richtzeiten H20/D20: 70'/55' gemäss Kommission Spitzensport.
- Kategorien: nach WO mit H10/D10, Offen sCOOL,
Offen kurz, Offen mittel, Offen lang (auch Mannschaften oder Familien)
- Anmeldung: Via www.go2ol.ch oder durch Einzahlung des Startgeldes auf
PC 30-558909-4, SOLV, online Startgelder, Bern unter Angabe
von Name, Jahrgang, Adresse, Verein, Kategorie, SI-Card-Nr.,
Internet (ja/nein)
Offen-Kategorien nur am Lauftag möglich zwischen 8:30 – 11:00
- Startgeld: 1990 und jünger: 12.- Erhöhte Startgelder wegen
1986 – 1989: 18.- externer Organisation.
1985 und älter: 24.-
Zusendung von Weisungen, Start- und Ranglisten: Fr. 2.-
- SI-Card Miete: Fr. 2.- (bei Bezug an der Information bezahlen)
- Meldeschluss: 19. Juni 2006**



- Nachmeldungen: Bis am 29. Juni 18:00 Uhr an Auskunft, soweit freie Startplätze verfügbar sind. Zuschlag: Fr. 10.-
- Bahnen: Für alle eingedruckt (auch Offen-Kategorien).
- Weisungen: Weisungen und Startliste auf <http://www.solv.ch/ski-o-swiss/davoser-ol/> (ab Montag, 3. Juli). Zustellung per Post nur bei Anmeldung mit „Internet = nein“ (Zuschlag Fr. 2.-)
- Wettkampfbereich: Garderoben, Festwirtschaft, Kinderhort, Kinder-OL
- Unterkunft: Gruppenunterkunft, Platzzahl beschränkt.
Halbpension Fr. 42.-,
Übernachtung und Frühstück Fr. 32.-.
Inbegriffen ist die „Davos Inclusive Card“, die unter anderem zur freien Benützung der Bergbahnen, Buslinien und RhB (Davos Monstein – Klosters Dorf) berechtigt
(siehe auch www.davos.ch > Davos Inclusive).
- Versicherung: Soweit gesetzlich zulässig lehnen die Veranstalter für sich und ihre Hilfspersonen jede Haftung gegenüber Teilnehmern ab.
- Durchführung: Bei schlechten Witterungsverhältnissen erteilt 081 413 22 85 oder www.solv.ch/ski-o-swiss/davoser-ol/ ab Samstag, 8. Juli 2006, 12 Uhr Auskunft.
- Doping: In den Kategorien HE/DE/H20/D20 darf nur starten, wer unterschriftlich bestätigt hat, dass er von den Doping-Bestimmungen Kenntnis genommen hat. Informationen und Formular können über www.solv.ch/solv/doping-infos.html bezogen werden.
- Sport Rauchfrei: Der Ski-O Swiss engagiert sich für rauchfreien Sport. Wir bitten alle Teilnehmer, uns bei diesen Bemühungen aktiv (durch Verzicht auf Tabak und Cannabis) zu unterstützen.





35. Bündner Weekend 17./18. Juni in Bonaduz/Chur

Helfer gesucht

Für das Bündner Weekend in Bonaduz und Chur, welches die OLG Chur organisiert, werden noch Helfer gesucht. Interessierte melden sich bitte bei Jürg Schäpper (juerg.schaepper@hispeed.ch, 081 633 20 48).

Kuchen gesucht

Die Festbeiz würde sich über Kuchenlieferanten für Bonaduz und Chur freuen. Backfreudige melden sich bitte bei Nina Schaad (nischaad@hotmail.com, 081 353 16 66) oder Ursi Ruppenthal (m.ruppenthal@bluewin.ch, 081 633 41 28).

36. Bündner Weekend 8./9. Juli in Davos

Übernachtung in Filisur

Für das Bündner Weekend in Davos organisieren Schaads eine einfache Übernachtungsmöglichkeit in Filisur (45 Minuten mit Bus und Zug). Einige Betten und Matratzen sind vorhanden. Der Rest schläft auf Mätteli. Gedacht ist diese Unterkunft hauptsächlich für unsern Nachwuchs, aber auch andere Junggebliebene sind willkommen.

Kosten: 15.- inklusive Znacht und Zmorga.

Anmeldung bis Freitag, 30. Juni bei Nina Schaad (nischaad@hotmail.com, 081 353 16 66)

Bündner Meisterschaft

Die Bündner Meisterschaft findet anlässlich des Nationalen Wettkampfes vom Sonntag 9. Juli in Davos statt. Meisterschaftskategorien sind H10, D10, H12, D12, H14, D14, H16, D16, H18, D18, DAL, HAL, H35, D35, H45, D45, H55 und D55. Titelberechtigt ist, wer für einen Bündner Club startet oder in Graubünden den Wohnsitz hat.

Clubweekend 19./20. August in Crans Montana

Samstag: Sprint Schweizermeisterschaft (SPM) in Crans Montana

Sonntag: Einzel Schweizermeisterschaft (EOM) in Crans Montana

Claudia Wetzstein hat für die Übernachtung 40 Plätze in der Jugi in Sion reserviert. Damit allenfalls rechtzeitig weitere Plätze im Hotel (da Jugi ausgebucht) reserviert werden können, wäre sie froh, um eine rasche Anmeldung (bis spätestens 20. Juni an Claudia Wetzstein:

wetzstein@pop.agri.ch, 081 284 23 62). Wer lieber in ein Hotel anstatt in die Jugendherberge gehen möchte, soll ihr das auch melden.

Für Teilnehmer am Lager in Argegno wird ein Transport ins Wallis organisiert.

Homepage SPM/EOM: <http://www.solv.ch/covalais/cs-2006.html>



Ausschreibung Clubanlass

50. Schweizer Fünferstaffel-OL

Sonntag, 25. Juni 2006

Wir wollen am Jubiläum mit 10 Teams von **A** bis **Z** dabei sein
- von **A**mbitioniert bis **Z**um Plausch. Machst du auch mit ?

Veranstalter OLC Kapreolo (www.kapreolo.ch)

Karte Hardwald, Stand Mai 2006

Besammlung Opfikon

ÖV mit SBB/Bus nach Balsberg;
anschliessend ca. 15 Minuten zu Fuss



Strecke	Streckendaten	Idealzeit	Kategorien
1	bei Redaktionsschluss	50 Min.	offen
2	noch nicht bekannt	40 Min.	alle Damen, H-14, H50-
3		40 Min.	offen
4 A		28 Min.	D-14, D50-, H-12, H60-
4 B		31 Min.	alle Damen, H-14, H50-
4 C		35 Min.	offen
5		60 Min.	offen

Anreise möglichst gemeinsam mit ÖV

Kosten Startgeld und Fahrkosten übernimmt die OLG

Anmeldung **mit folgenden Angaben:**
- Name, Vorname, Jahrgang, SI-Nr., Tel. Nr., Mail-Adresse
- gewünschte Strecke
- Halbtax- / Generalabo / Anreise ab?

an Werner Wehrli, Ruchenbergstr. 25, 7000 Chur
Telefon 081 / 353 51 79, Mail c.w.wehrli@hispeed.ch

Meldeschluss **Dienstag 30. Mai 2006**
(Meldeschluss des Veranstalters: Dienstag 06. Juni 2006)

Weisungen Programm und Staffeldzusammensetzung erhalten
die TeilnehmerInnen später.



Abend-Orientierungsläufe

Cuorsas d'orientaziun da la saira

für Anfänger und Fortgeschrittene/per principiants e avanzos



1. Lauf Donnerstag, 1. Juni 2006, Ftan, Institut Otalpin
2. Lauf Donnerstag, 15. Juni 2006, Ciuos-chel, Bahnhof
3. Lauf Donnerstag, 29. Juni 2006, St. Moritz, Olympiaschanze
4. Lauf: Donnerstag, 13. Juli 2006, Punt Muragl
5. Lauf: Donnerstag, 27. Juli 2006, Surlej, Brücke
6. Lauf: Donnerstag, 10. August 2006, Celerina, Bahnhof Staz

Infos/Resultate: www.engadinol.org





Informationen/Infurmaziuns

	1. Lauf	2. Lauf	3. Lauf
Datum	Donnerstag, 1. Juni 2006	Donnerstag, 15. Juni 2006	Donnerstag, 29. 6. 2006
Besammlungsort	Ftan Institut Otalpin	Cinuos-chel Bahnhof	St. Moritz Olympiaschanze
Karte	OL Karte Ftan 1: 10'000	OL Karte Chapella 1: 10'000 (Laserkopie)	OL Karte God Surlej 1: 10'000 (Laserkopie)
Organisation/Auskunft	Riet Gordon Tel. 081 253 68 06	Jan Kamm Tel. 081 850 11 44	Daniel Müller Tel. 081 852 39 71

	4. Lauf	5. Lauf	6. Lauf
Datum	Donnerstag, 13. Juli 2006	Donnerstag, 27. Juli 2006	Donnerstag, 10. 8. 2006
Besammlungsort	Punt Muragl Brücke über Flaz	Surlej Bushaltestelle	Celerina Bahnhof Stazi
Karte	OL Karte God da Staz 1:10'000	OL Karte God Surlej 1: 10'000 (Laserkopie)	OL Karte God da Staz 1:10'000
Organisation/Auskunft	Peter Mosimann Tel.	Riet Gordon Tel. 081 253 68 06	Daniel Müller Tel. 081 852 39 71

Anmeldung Jeweils 18.00 -19.00 Uhr
 Startgeld Erwachsene Fr. 6.-, Kinder bis 16. Jahre Fr. 3.-
 Kategorien Schwarz: technisch schwierig, ca. 7 km
 Rot: technisch schwer, ca. 5 km
 Grün: technisch einfach, ca. 5 km
 Blau: technisch einfach, ca. 3 km
 Start/partenza Jeweils 18.10 – 19.15 Uhr
 Zielschluss/ Jeweils 20.45 Uhr
 Auswertung SPORTident (Ausleihe möglich) Ranglisten: www.engadinol.org

Weitere Startmöglichkeiten in Graubünden

Lauf	Datum	Auskunft
Offene Trainings im Engadin	8. Juni, 18.00 – 19.00 Uhr 22. Juni, 8.00 – 19.00 Uhr 6. Juli, 8.00 – 19.00 Uhr	Anmeldung notwendig bei Doris Müller 081 852 39 71 d.mueller.samedan@bluewin.ch
35. Bündner OL Weekend in Bonaduz und Chur	17. /18. Juni 2006	Anmeldung am Lauftag möglich www.solv.ch/olg-chur/bueolwe
36. Bündner OL Weekend Davoser Stadtsprint/ Nationaler OL in Davos	8. /9. Juli 2006	Nur mit Anmeldung bis am 19. Juni 2006 www.solv.ch/ski-o-swiss/davoser-ol/
Abend OL in Davos offene Trainings	16.8, 2006, 17.00 -18.00 s. www.solv.ch/olg-davos	www.solv.ch/olg-davos/ D. Wolf, 081 413 09 81

Preise:
Für alle, welche an vier Läufen teilnehmen



ARGE ALP OL 7./8. Oktober 2006

Gute Nachricht aus Salzburg

Entgegen früheren Mitteilungen findet der Anlass auch dieses Jahr statt: Wie ich soeben erfahren habe, wird Salzburg den traditionellen OL-Cup in etwas veränderter Form durchführen.

Wir sind wieder dabei! Ich habe eine grosse Delegation aus Graubünden angemeldet. Reserviert deshalb bitte den Termin in eurer Agenda!

Die Ausschreibung folgt nach den Sommerferien im Chalchofa.

Werner Wehrli, Delegationsleiter



Bieler Sport Bonaduz
run bike nordic



OL-Angebote Sommer 2006 der OL-Gruppe Davos:

Start in die OL-Saison am 24. Mai

Die für Einsteiger und Könner geeigneten OL-Veranstaltungen finden jeweils am **Mittwoch 17.30 – 19 Uhr** statt. Gerne koordinieren wir die Hin- und Rückfahrt mit Privatautos ab Bahnhof Dorf – D. Wolf 081 4130981/079 4046209. Die Läufe sind **kostenlos** und es braucht **keine Voranmeldung**. Ausrüstung: Der Witterung angepasste Kleidung und Laufschuhe, wasserfester Schreiber, Kompass + SI-Badge (eine beschränkte Anzahl kann ausgeliehen werden) – und los geht's ! Als **Neuerung** können wir dieses Jahr Posten mit dem elektronischen Quittungssystem **SI Sportident** einsetzen – Zwischenzeiten können so gleich nach dem Zieleinlauf verglichen werden. Meist **4 Bahnen: Einfach kurz, einfach mittel, anspruchsvoll mittel, anspruchsvoll lang**. Jeder einzelne Lauf wird auch aktuell im **Veranstaltungskalender der DZ** publiziert. **Erinnerungspreise** für alle, die an mindestens 5 der untenstehenden OL-Anlässe in Davos teilgenommen haben. Auf unserer Homepage unter www.solv.ch/olq-davos gibt's weitere Informationen und Hinweise auf OLs in Graubünden.

- 24. Mai** Mittwoch Karte: **Davos-Platz** Start/Ziel: Primarschulhaus Platz, Organisation: Rahel Tschopp 081 413 11 17 / 078 642 50 54
- 31. Mai** Mittwoch Karte: **Davos Dorf-Bünda** Start/Ziel: Kindergarten Bünda, Organisation: Liana Meister 081 416 58 67
- 7. Juni** Mittwoch Karte: **Mattawald** **4. Davoser Schüler-OL 14 - 16 Uhr. OLG-Training wie sonst 17.30 – 19 Uhr.** Start/Ziel: Duchlisagi Künzli Holz, Laufform: 45 Min.-Skore-OL, Organisation: Dieter Wolf 081 413 09 81 / 079 404 62 09
- 14. Juni** Mittwoch Karte: **Stilli-Waldji** (neu) Start/Ziel: Stilli Flüelastrasse, Organisation: Lukas Stoffel 081 416 71 01
- 21. Juni** Mittwoch Karte: **Laret** Start/Ziel: Laretseeli / Hundetrainingszentrum, Organisation: Urs Krähenbühl 081 413 74 77
- 23. August** Mittwoch Karte: **Flüela**, Schlaufen-OL mit Massenstart 18 Uhr. Start/Ziel: Flüelapassstrasse P. 2208 Wägerhüttli. Witterung kann rau sein! Organisation: Dieter Wolf 081 413 09 81 / 079 404 62 09
- 30. August** Mittwoch Karte: **Drusatscha-Seewald**, Start/Ziel: Höhwald Organisation: Thierry Jeanneret 081 413 22 85
- 6. September** Mittwoch **Bike-OL Davos**, Start/Ziel: Wolfgang. Ausrüstung: Bike/Helm. Organisation: Yvonne Gantenbein 081 413 22 85

OL-Wettkämpfe in unserer Region (2 Bündner OL-Weekends), Anmeldung an Ort möglich:

- 17. Juni** Samstag **Bonaduzer OL**, Karte: **Crest'Aulta**, Ziv'sch'anl. Bonaduz ab 12 Uhr
- 18. Juni** Sonntag **Churer OL**, Karte: **Fürstenwald**, Schulhaus Montalin Chur ab 9.30
- 8. Juli** Samstag **Davoser Stadt-OL**, Karte: **Davos Platz**, Schulh. Bünda 15 – 18 Uhr
- 9. Juli** Sonntag **Davoser OL**, Karte: **Drusatscha**, Offen-Kat., SH Bünda 9 – 12 Uhr
- 17. Aug.** Donnerstag **OL-Kurs Davoser Sommerferienpass Drusatscha**. Das Postennetz mit verschiedenen Übungen steht **auch Gästen** zur Verfügung, Karten ab 9 Uhr, Start/Ziel: beim Hotel Kulm Wolfgang, Org: D. Wolf 081 413 09 81
- 17. August** **Davoser Abend OL** 17 - 18 Uhr, Karte: **Drusatscha**, Start/Ziel: Wolfgang.



OL-Lager 2006 in Arcegno TI



Auf vielseitigen Wunsch organisieren wir wieder einmal ein OL-Lager im Tessin. Arcegno liegt oberhalb von Locarno. Die Lagerhäuser befinden sich im (OL) Wald und wurden in früheren Jahren bereits mehrfach benützt.

Das Programm sieht wie folgt aus:

13.8.06	Hinreise, unterwegs Training in San Bernardino
14. bis 17.8.06	Stufengerechts Training in Arcegno und Umgebung
18.8.06	Ruhetag mit Ausflug und Abschlussabend
19.8.06	Heimreise nach Chur resp. Weiterreise an die Sprint Meisterschaften in Crans-Montana; Übernachtung im Wallis
20.8.06	EOM in Crans-Montana; anschl. Heimreise
Leitung:	Claudia und Claudio Wetzstein, Ursi und Mäse Ruppenthal, Käthi und Martin Attinger, Romina Ferrari, ev. Annetta Schaad und Martin Wehrli
Küche:	Nina Schaad, Mark Däppen, Chris Kim
Teilnehmer:	Anfänger bis Könnner fast jeden Alters (bevorzugt werden Jugendliche) Maximale Teilnehmerzahl: 45 (inkl. Leiter)
Kosten:	Fr. 160.00 für Mitglieder der OLG Chur Fr. 200.00 für Nichtmitglieder Fr. 20.00 zusätzlich bei Mitfahrt an die SPM + EOM im Wallis (Reise, Unterkunft und Verpflegung für einen zusätzlichen Tag) Nichtmitglieder der OLG Chur müssen sich zudem selber für diese Wettkämpfe anmelden (OLG übernimmt das Startgeld)
Anmeldung:	Definitive Anmeldung erfolgt durch Einzahlung des Lagerbeitrages auf Postkonto 34-301030-8 OLG Chur Nachwuchs (Teilnehmer werden in der Reihenfolge der Einzahlung berücksichtigt)
Meldeschluss:	Dienstag, 20. Juni 2006
Auskunft:	Claudia und Claudio Wetzstein, Signinastr. 17, 7000 Chur Tel. 081 284 23 62 (abends) resp. mail: wetzstein@pop.agri.ch oder mündlich auch durch die anderen Leiter





Ski-OL Weltcup-Saison 2006

von Yvonne Gantenbein

Ende Januar sollte es in **Vuokatti in Finnland** so richtig losgehen mit dem ersten von drei Weltcup-Blöcken. Die Spuren waren eisig, da es tagsüber warm war. Damit kam ich nur schlecht zurecht. Mit technisch guten Rennen beendete ich die ersten beiden Wettkämpfe auf dem 22. Rang. Danach hätten noch drei Rennen stattfinden sollen. Doch

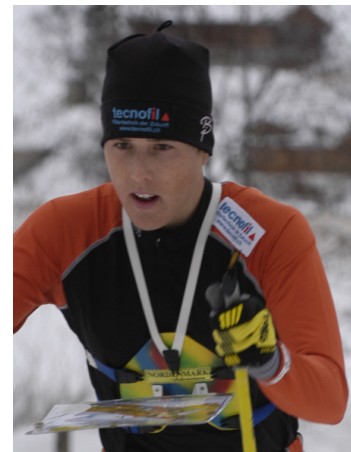


die Temperaturen sanken drastisch. Der Rekord während einem leichten Footing mit Atemmaske lag bei -37°C ; alle weiteren Wettkämpfe mussten annulliert werden. Glücklicherweise befindet sich in Vuokatti ein Skitunnel (ca. 2km lang und 8m breit), eine Turnhalle, ein Kraftraum, ein Schwimmbad und natürlich jede Menge Saunen. Unser Team behielt gute Laune und Thierry organisierte kurzerhand ein Trainingslager aus den restlichen Tagen.



Anfang Februar reisten wir nach **Madona in Lettland**. Lettland war das dreizehnte Land, indem ich Ski-O machte. Und dies in meinem dreizehnten Ski-O Jahr! Lettland war entgegen meinen Erwartungen überhaupt nicht rückständig. Andere Nationen verglichen das Land sogar mit der Schweiz. Das Gelände war von vielen riesigen Senken geprägt. Mit den Rängen 17 und 18 konnte ich zufrieden sein. Den Sprint mit Rang 22 hatte ich schon zum ersten Posten mit einem groben Kartenfehler „verhauen“. Auch hier wurde es täglich kälter. Dass ich nach dem Sprint, statt wie alle anderen in der Quarantäne in der Kälte stehen zu müssen, in die Dopingkontrolle durfte kam mir sehr gelegen. Diese fand nämlich in einem leicht geheizten Haus statt. Ausser das Pinkeln, dies war in einem ToiToi-Häuschen zu erledigen, da im ganzen Wettkampfbereich kein richtiges WC vorhanden war!

Eine siebenstündige Busfahrt führte das Schweizer Elite- und Junioren-Team von Moskau nach nach **Ivanovo (RUS)** an den Saisonhöhepunkt: die Elite-EM respektive die Junioren-WM. Es war bereits zum vierten Mal, dass ich in Russland war. Und einmal mehr waren die Meisterschaften perfekt organisiert: Die gigantische Eröffnungsfeier war eine zweistündige Show im vollen Stadttheater. Jeder Nation stand für die ganze Woche ein Dolmetscher zur Verfügung. Die Wettkämpfe fanden wie erwartet auf dichtem Spurnetz in fast flachem Gelände statt, dementsprechend klein waren die Rückstände. In der Langdistanz gelang mir ein nahezu perfektes Rennen. Mit dem 21. Rang war ich zwar mässig zufrieden, dass ich aber die zweite Nichtskandinavierin oder –Russin war, war doch eine Genugtuung. Und ich hatte mit 15% so wenig Rückstand wie noch nie in einem internationalen Rennen. In der Mitteldistanz lief ich unkonzentriert, damit konnte ich nicht zufrieden sein. Rang 24. Damit wurde ich im Gesamtweltcup Zwanzigste, das beste Resultat bisher. Die abschliessende Staffel mit dem Ziel Diplom (Rang 6) war bereits nach der ersten Strecke gelaufen: Die noch unerfahrene Theres Kläsi verlor zu viel Zeit. Mit guten Läufen konnten Judith Wyder und ich das Team noch auf den 7. Rang bringen.





Mein Jungfraumarathon

von Erwin Caflisch

Interlaken, den 10.9.2005 8h 50 starke Bewölkung, Heidi und ich stehen am Start des 13. Jungfraumarathons. Die Startvorbereitungen sind vorbei. Das Stirnband mit Sonnen/Regenschild ist Übergestreift. Die Startnummer ist vorschriftgemäss auf der Brust befestigt. Die Getränkeflasche befindet sich gefüllt mit Isostar am Hüftgurt. Die Stopuhr steht auf Null. Die Zeittabelle mit den Km Zeiten für eine Endzeit von 6h und allen wichtigenangaben für den Lauf, wie Standorte der Verpflegungs- und Sanitätsposten, deren Lage, z.B. Km 13,4 und dessen Angebot z.B. Isotonisches - Getränk, Bouillon, Coca Cola, Wasser, Bananen und Riegel sind aufgeführt, ebenso die drei Kontrollpunkte mit ihren Kontrollschlusszeiten. (Ein überschreiten der Kontrollschlusszeit hätte eine erzwungene Aufgabe zur folge.) Diese Zeittabelle ist fest an meinem Unterarm montiert. Der Chip ist mit einem Kabelbinder am Schnürsenkel befestigt. Nachdem die letzten Top – LäuferInnen vorgestellt sind, fordert uns der Speaker auf an die vielen Helfer zu gedenken, welche vielfach trotz grossem Einsatz bei den Unwetterschäden keine Zeit und müh gescheut haben um die Marathonstrecke wieder in einen einwandfreien Zustand zu bringen. Wir Läufer bedanken uns mit einer dreifachen „Welle“.

Punkt 9h erfolgt ein lauter knall, der Start ist erfolgt.

- Die Spitze ist unterwegs, mit ihnen Thomas Popp. Er gehört zum erweiterten Favoritenkreis. Kurz vor dem Start haben wir ihn getroffen, er hat gerade ein dreiwöchiges Höhentraining auf dem Weisshorn hinter sich und ist Top motiviert. Am Abend erfuhren wir dass er das Rennen in einer sehr guten Zeit von 3.28.35h auf dem 21. Rang beendet hat.

Ca 3 Minuten später überqueren wir den Startteppich – es geht los.

Heidi und ich freuen uns auf die Herausforderung, vergessen sind meine Zweifel am Abend zuvor, 42,195 Km, 1829 m Höhe und 305 m Abstieg. – Habe ich genügend Ausdauer? – Wie ist das Wetter? – was machen die Gelenke?

Nach der 3 Km langen Schleife in Interlaken geht's Richtung Bönigen, dort ein kleines Stück dem Brienersee entlang und dann Richtung Wilderswil. Wir waren im hintersten Teil des Feldes gestartet, nun überholen wir regelmässig Läufer und Läuferinnen einige bereits in bedenklichem Zustand, dabei haben wir die 10 Km Tafel noch nicht passiert.

Ab Wilderswil Richtung Lauterbrunnen sehen wir immer wieder mit Schutt bedeckte Grundstücke, die Laufstrecke ist aber in Tadellosem Zustand – den freiwilligen Helfern sei dank. Uns Läufer es gut, wir sind motiviert und freuen uns. Wir laufen regelmässig. Die errechneten LKm – Zeiten halten wir jeweils fast auf die Sekunde genau ein.

Den Kontrollpunkt vor Lauterbrunnen passieren wir mit der geplanten Reserve von 17 Minuten. Hier wie überall in den Dörfern ist eine tolle Stimmung, Guggenmusiken, eine Dorfmusik, Stehlbands Alphornbläser viele Traichler – Gruppen, eine Volksmusikformation ein Trompeter und selbstverständlich der Dudelsackpfeifer, welcher zum Jungfraumarathon gehört wie ein Puck zum Hockeymatch.



Überraschend viele Zuschauer säumen lautstark den Strassenrand. Auf der grossen Ebene Richtung Stechelberg können wir die hohen Wasserfälle bewundern. Auf dem Rückweg nach Lauterbrunnen wächst die Spannung. - Wie steil ist der Weg nach Wengen? - Bekommen wir Probleme? - Bereuen wir unsere Teilnahme? Wir erwarteten einen steilen Aufstieg, aber wir waren überrascht wie steil wir den Weg voranden. Stark nach vorne gebeugt laufen wir unter grosser Anstrengung den Berg hinauf. Heidi ist empört für den ersten Km am Berg haben wir über 15 Minuten gebraucht, obwohl wir eigentlich nur LäuferInnen überholt haben. Heidi ist in Form, sie schwatzt trotz der grossen Anstrengung fast ununterbrochen. Ein Funktionär welcher uns entgegen kommt spricht Heidi an, (der Name steht auf der Startnummer) erzähle „ihm“ nur nicht alles. – Die Läufer um uns schmunzeln.

Nach etwa einem weiteren halben Km die grosse Erleichterung, es geht ein Stück gerade aus und dann – leicht hinunter – gerade aus und wieder leicht hinunter. Das erholsame Streckenstück freut uns, aber wir wissen, jeden Meter den wir hinunter Laufen müssen wir auch wieder hinauf der Endpunkt auf der Moräne befindet sich auf 2205m. ü. M. und der kommt uns sicher nicht entgegen.

Nach der Wende am nördlichen Wiesenrande von Wengen geht es wieder aufwärts dem Dorfzentrum entgegen. Viele Leute säumen den Weg es ist eine tolle, vom Speaker angeheizte Stimmung. Wir passieren den Kontrollzeitpunkt ca. 1 Minute schneller als geplant und 31 Min vor dem maximalen Zeitlimit.

Ich spüre mein Handicap Heidi gegenüber. (+ 35 Kg und +10 Jahre – 7 Tage) Sie läuft locker, ich habe mühe, nach mehrmaligem auffordern entfernt sie sich langsam. Ein leichter Regen hat eingesetzt, ich bin verschwitzt, deshalb stört mich der Regen nicht gross. - Richtung Wengener Alp geht es leicht Bergauf, mal ein bisschen mehr, mal ein bisschen weniger, ich versuche mit den LäuferInnen in meinem Umfeld schritt zu halten.

Ein Stück vor mir bleibt ein Läufer in Laufrichtung am Strassenrand stehen, er zieht die Hosen in die Kniekehlen hinunter und geht in Kauerstellung, anschliessend reinigt er den Hintern mit Gras. Vermutlich läuft er am Anschlag, denn sonst hätte er sicher das nahe Wäldchen aufgesucht. – Zum Glück richt meine Nase nicht was mein Auge sieht. – So ein kleiner Schaden hat auch einige Vorteile.

Ich jogge ein Stück und überhole einige Läufer, dann laufe ich und werde wieder überholt, - Hauptsache es geht vor- und aufwärts. Die Waldgrenze ist erreicht. 2 – 3 Km Luftlinie vor mir sehe ich eine farbenfrohe Kolonne fast gerade die steile Bergwiese erklimmen und im Nebel verschwinden – von der Moräne noch keine Spur. – Macht man das freiwillig? – Hat Heidi mich überredet? – Es war mein Wille. Ich nähere mich der Wengener Alp mit dem letzten Zeitkontrollpunkt, ich versuche einen möglichst guten Eindruck zu machen, damit niemand auf die Idee kommt mich aus dem Rennen zu nehmen. Zeitlich ist es kein Problem ich habe ca. Min. Vorsprung auf das Zeitlimit. Am Kontrollpunkt angelangt sehe ich dann die Sanitäter welche mit der Herzmassage an einem Läufer beschäftigt sind. Ich passiere unbemerkt.



Nationales

Nun geht es wieder ein Stück hinunter zum letzten grossen Verpflegungsposten, bei der Schleppliftstation Wixi. Am Posten angekommen genehmige ich mir einen Becher Bouillon und anschliessend noch ein Becher Coca Cola, - passt das ? Nach der Verpflegung geht es nochmals in ein kleines Wäldchen, zuerst ein kleines Stück mit relativ kleiner Steigung, dann immer steiler, in einer Läufergruppe aus den Niederlanden erreiche ich den letzten Verpflegungsposten an welchem nur noch Wasser angeboten wird. Eine Gruppe Alphornbläser gibt uns eine kleine Ablenkung, bevor der Schluslauf beginnt. Ich laufe am Anschlag, ich will das Ziel unbedingt erreichen. Deshalb muss ich einige kurze Halte einschalten, um mich wieder zu erholen. – Die Solidarität unter den Läufern ist riesig, kaum habe ich mich gesetzt werde ich mich nach meinem befinden gefragt, Wasser und Riegel werden mir angeboten, ich lehne dankend ab. Ein Schulfreund und seine Lebenspartnerin hatten von meinen „Jungfrauplänen“ erfahren. Um zum guten Gelingen etwas beizutragen hatten sie mir eine kurze Hose mit der Aufschrift „ ich bin über 50 bitte helft mir hoch“ geschenkt. Die Hose war leider nicht Lauftauglich, deshalb habe ich den Spruch ausgeschnitten und auf meine Laufhose aufgenäht. Bei einer Sitzpause am Schluslauf hat nun ein Teilnehmer diese Aufforderung auf der Hose gelesen er hat meine beiden Hände gepackt und wollte mich hochziehen.

Beim letzten Sanitätsposten kurz vor der Moräne fliegt der Heli mit einem Läufer ins Tal, zwei Teilnehmer sind schlotternd in Wärmedecken eingewickelt und liegen unmittelbar neben dem Laufpfad. Ich kämpfe mich vorbei zum Glück ist der Pfad auf der Moräne viel kürzer als erwartet. Zuerst wo der Pfad wieder Richtung kleine Scheidegg hinunter führt, steht der Dudelsackpfeifer und spielt ein Ständchen.

Ich habe es geschafft, - der Abstieg zum Ziel ist für mich ein schöner Abschluss. Bei einer kleinen Felspartie vor dem Ziel stehen drei Helferinnen, sie strecken mir die Hände entgegen um mir über diese glitschige Stelle zu helfen. – Ich nehme die Hilfe gerne an, -- links – rechts – links und dann mit grosser innerer Freude durchs Ziel. 6.10.12,8h meine Schlusszeit, 20 min vor dem offiziellen und 30 min vor dem effektiven Zielschluss. Eine Oberstufenschülerin gratuliert mir und hängt mir eine Medaille um den Hals. Im Zugsdepot hole ich mir mein Kleidersack und gehe dann Richtung Garderobenzelt nördlich des Bahnhofs. Kurz davor muss ich den Fuss auf eine Kiste heben damit der Kabelbinder welcher den Leihcips für die Zeiterfassung hält, mit einer Schere durchtrennt werden kann. Ich schaue mich nach Heidi um. Die Helferin tippt mir mit der Breitseite der Schere auf die Wade. Ich schaue sie verwundert an, mit ihrem Kinn zeigt sie auf meinen andern Fuss. Geduscht und umgezogen kommt Heidi von den Garderoben – mit einem Küsschen gratulieren wir uns gegenseitig. Heidi hat mir einige Zeit abgenommen, sie hat das Ziel in einer Endzeit von 5.45.37.9h erreicht. Heidi ist ganz begeistert, --- so fit habe ich noch nie einen Marathon beendet. Ihre Aufforderung „gel Erwin das machend mir noch 2,3 mol“ lehne ich dankend ab. Das ist das letzte mal dass ich die Jungfrau bestiegen habe, es sei denn es wäre eine mit zwei B.....

Am Abend sitzen wir zwei in einem Gartenrestaurant in Interlaken, über uns ein Infrarotstrahler. Wie so viele Läufer tragen auch wir unser Finisher T Shirt, wir sind recht stolz auf das qualitativ gute und schöne Leibchen. Bei einem Glas Wein lassen wir den Tag in Gedanken Revue passieren. Eines ist für uns beide klar, dass war wieder ein Erlebnis das wir vermutlich bis ans Lebensende nicht vergessen werden.



Osterlager Nachwuchskader GR/GL von Simon Egli und Philipp Sauter in Felsberg mit Sele TI und NWK ZH/SH

Freitag, 14.04.

„Warum in die Ferne gehen, wenn das Gute so nahe liegt“, sagten wir uns diese Ostern und blieben für das traditionelle Trainingslager am Osterwochenende im Heimatkanton. Gewitzt und clever wie wir sind, lockten wir die Tessiner nach Felsberg und prompt brachten sie uns die wärmende Sonne und viel feines Essen. Allerdings kann sich unser Beitrag genauso sehen lassen, denn die Karten Bot tschavir, Fürstenwald und Ils aults versprachen OL-Genuss vom Feinsten.

Trotz der Nähe zu unseren Mamis liessen wir uns nicht lumpen und übernachteten kollegial in der Felsberger Zivilschutzanlage, welche als absolut bombensicher und katastrophentauglich befunden wurde.



Losgelegt haben wir wie jedes mal mit der Lumpen-Sammelfahrt im ungewöhnlich fahrtüchtigen, wohlriechenden und allgemein tadellosen Theus-Büsslein. Neben den alten Hasen König Olaf (Ralf), Junker Andy und Knappe Simon brachten die "Jungen Wilden", nämlich Cornelia Camathias Sarah und Philipp Kleger, dem Engadiner-Exot Pascal Schär und Beat Jäger frischen Wind in den muffigen Bunker. Komplettiert wurde unsere Truppe durch Kadertanti Romina sowie die herausragenden Trainer, Betreuer, Posten Setzer, Köche und Ersatzeltern Gaby, Annetta und Martin. Wegen schwerer ibilditis simultanitis (damit ist nicht zu spassen!) fehlte zu Lagerbeginn Philipp Sauter, worauf die ironischen Anmerkungen einen dramatischen Einbruch erlitten.



In aller Herrgottsfrühe (noch vor Mittag!) trafen wir die amici ticinesi auf dem Parkplatz bei Bonaduz. Nach der stürmischen Begrüssung (mehr oder weniger, man bedenke den Ausgang des Eishockey Playoff Finals) begannen wir unverzüglich mit dem Test des fussballerischen Formstandes. Natürlich diente dies auch als Einlaufen für die erste Trainingseinheit, einen Kompass-Lauf auf der Höhenkurvenkarte.

Ein mit harten Bandagen (Spikes!) geführter Fussballmatch half beim Lunch verdauen, wobei die Affiche Davos-Fans gegen Lugano-Supporter Emotionen pur versprach. Wenn wir nur gewusst hätten, was uns noch an harten Trainings bevorstand. Das mit Wettkampftempo gelaufene Mitteldistanztraining am Nachmittag bestätigte eindrücklich unsere Maxime: „Wir sind das Luxuskader und stehen dazu“. Dazu gehörten eingedrückte Bahnen und Postenbeschreibungen für alle Trainings, unverhältnismässiger SI-Einsatz, Gourmet-Verpflegung, Mental-Coaching, Food-Advising und als Ausgleich Jasskurse.

Bevor wir uns dann endlich duschen und ausruhen durften, verlangte uns der Duell-Sprint ein weiteres Mal alles ab. Die feinen Pizzocheri liessen uns Kraft für die weiteren Ostertage tanken. Das Abendprogramm, bestehen aus Stretching, Catching Features (OL-Computerspiel) und jassen verlief gesittet, was angesichts der harten Kartentrainings wahrlich kein Wunder war. Besonders geschafft schien Beat, der sich vernünftigerweise vorzeitig in den Schlafsack verabschiedete.

Samstag 15.04.

Zu gnädiger Stunde kam Leben in die finstere Zivilschutzanlage und langsam taumelten wir, noch ziemlich schlaftrunken, Grüppchenweise in Richtung der Felsberger Aula, welche als Ess- und Aufenthaltsraum genutzt wurde. Dank der rekordverdächtig kurzen Fahrzeiten zu den Wäldern waren wir morgens nicht in grosser Eile und konnten uns Zeit nehmen, das reichhaltige Frühstück zu geniessen.

Im Fürstenwald setzte unsere galaktische Betreuercrew zwei Trainings: Ein Grob/Fein-OL für den Morgen und einen Sprint mit SI für den Nachmittag. Zwischendurch verwöhnten wir uns mit Reissalat, Tessiner salsiccia und formaggio.

Da das Wetter mitspielte, blieb uns sogar noch Zeit für einen weiteren Fussballmatch, ehe sich alle zur Fussgymnastik mit Carol versammelten. Ich musste leider passen, da ich in der Küche ein intensives persönliches Krafttraining zu absolvieren hatte, welches mir von Gaby verordnet worden war. Das Resultat: Ein rundum gelungenes, sämiges Risotto.





Ostersonntag 16.04.

Dieser Tag sollte in die Geschichte eingehen, als der Tag an dem Silipp P. von seiner mysteriösen Krankheit geheilt wurde. So erschien er frühmorgens pünktlich auf der Schafweide, bereit die strengen Trainingseinheiten über sich zu ergehen lassen. Nach der freundlichen Begrüssung gab es eine Partnerübung und darauf wurde anschliessend mit einem ausgedehnten Lunch die verlorene Energie nachgetankt. Am frühen Nachmittag führten wir einen Lauf durch, der zur



Schulung des Höhenkurvenbilderkennens gedacht war und es konnte wahrlich niemand behaupten, dass er nicht gefordert worden sei. Doch damit alle abends müde ins Bett fallen würden, hatten die Trainer noch einen Stadtsprint in Chur geplant. Wir liefen die Damenbahn des JEC der vor einigen Jahren in Chur stattfand, und wir schnitten im Vergleich hervorragend ab. Doch der eigentliche Höhepunkt war das von unser Köchin mühevoll zubereitete Abendessen: Lasagne fatto in casa! Und nach spassigen Dehnübungen und intressantem Mentaltraining fielen wir müde aber nicht tot ins Bett.



Ostermontag 17.04.

Leider der letzte Tag. Was das bedeutet? Aufräumen, Putzen, Abschied nehmen, also beste Voraussetzungen für einen wunderbaren Tag. Mürrisch aber effizient schrubbten wir die Unterkunft sauber und machten uns gemütlich auf zum Training, welches wieder im IIs Aults stattfand. Es war eine Massenstartübung welche wir aus rein entwicklungshelferischen Gründen mit unseren zürcher Kollegen absolvierten. Auch im letzten Training gab es wunderbare, auf der Karte eingedruckte Bahnen auf wunderbaren Karten mit herrlichen Postenbeschreibungen. Nach den höchstintensiven Läufen genossen wir ein letztes Picknick, bevor es zum alles entscheidenden Match zwischen einer Weltauswahl - mit Stars wie König Olav, Pilgerinho und Abdel Jussuf – und einer bescheidenen zürcher Truppe kam (nicht weiter verwunderlich, dass der Sieg unser war, aber

umso schöner). Der Schlusspfeiff war gleichzusetzen mit dem Ende des Lagers und so nahmen wir mit zwei tränenden Augen Abschied von unseren Tessiner Kumpanen. Glücklicherweise schlief ich auf der Heimreise, man erzählte mir sie habe Stunden gedauert...

Ein grosses Dankeschön an alle Leiter für die grossartige Organisation, wir werden immer wieder von eurem unermesslichen Einsatz für uns überrascht! DANKE



Plauschwoche 06

von Claudio Rohrbach und Erich Möller

Wie jedes Jahr fand auch dieses Jahr die OL-Plauschwoche in den Wäldern von Chur, Ems und Bonaduz statt. Vom Dienstag bis Samstag waren wir im Wald anzutreffen.

Dienstag:

Heute trafen wir uns im Fürstenwald bei Chur. Zuerst stand die Einteilung der 4 Gruppen auf dem Programm, zwei Anfänger- und zwei Fortgeschrittene-Gruppen. Am Morgen machten wir noch einen Stern-OL, Technikübungen, eine Staffel und lernten die Signaturen.

Mittwoch:

Heute war der Bot Tschavir angesagt. Gruppe 3+4 mussten heute nur nach dem Kompass laufen. Dies machte sehr vielen Spass. Währenddessen lernte Gruppe 1+2 die Technik der Höhenkurven. Am Nachmittag gab es noch einen einfachen Schlaufen-OL.

Donnerstag:

Ils Aults bei Domat Ems mussten wir auch noch durchstreifen. Heute ging es hauptsächlich um das Kartentraining. Wir begannen den Morgen mit einem Schmetterlings-OL. Die vier Bahnen, die auf der Karte die Flügel des Schmetterlings darstellen, ergeben den Namen. Am Nachmittag machten wir noch den allseits beliebten SCHLECKMAUL-OL.

Freitag:

Heute trafen wir uns nochmals in Chur. Der Hauptort war eigentlich die Trimmiser-Rüfi. Um dorthin zu gelangen liefen wir nicht etwa dem Weg entlang, sondern machten den Weg mit einem Menschen-OL. Drüben an der Rüfi grillierten wir, trotz nasser Witterung schafften wir es, an der offenen Feuerstelle unsere Würste zu braten. Den Nachmittag verbrachten wir mit der Abschlussstaffel, bei der es noch ein spannendes Duell um den 2. Platz gab.

Samstag:

Nochmals in Ems war dann der Abschluss der OL-Woche mit einem Ol für Alle, ein Wettkampf für **Gross** und *klein*. Jedes Jahr bereitet dieser Abschlusslauf allen grossen Spass, weil man das in der OL-Woche gelernte umsetzen kann.

Zum Schluss einen riesigen Dank an das Leiterteam, das sich jedes Jahr die Zeit nimmt, mit uns eine Woche im Wald zu verbringen.



NEWS



Tour de Suisse 2006



Die erste Etappe fand am 4. Mai 06 in der Lenzerheide statt. Die Tourleiterin Maja Kunz legte auf der überarbeiteten Schularealkarte Schmetterlings-Bahnen fürs Training und je eine Bahn für Quali und Final der KOM. Mit viel Einsatz waren am Vormittag 32 Kinder aus dem Schulhaus Zorten auf Postenjagd, am Nachmittag 52 4.-6.Klässler aus der Lenzerheide. Dank der guten Zusammenarbeit der Tourleiterin, der Lehrkräfte und Werner Wehrli als Helfer und Vertreter der OLG Chur wurde dieser Anlass zu einem tollen OL-Erlebnis für alle Beteiligten. Das warme Frühlingswetter liess vergessen, dass drei Wochen vorher teilweise 3m hohe zusammengefärschte Schneehaufen auf dem Pausenplatz lagen. Nur hinter dem Schulhaus hielt sich im Schatten hartnäckig das letzte Zeichen des vergangenen langen Winters.



... gehts weiter am

- 27. Juni in Celerina mit Doris Müller als Vertreterin unserer OLG
- 29. August in Filisur mit den Helferinnen Annetta und Nina Schaad
- 12. September in Rhäzüns mit ????

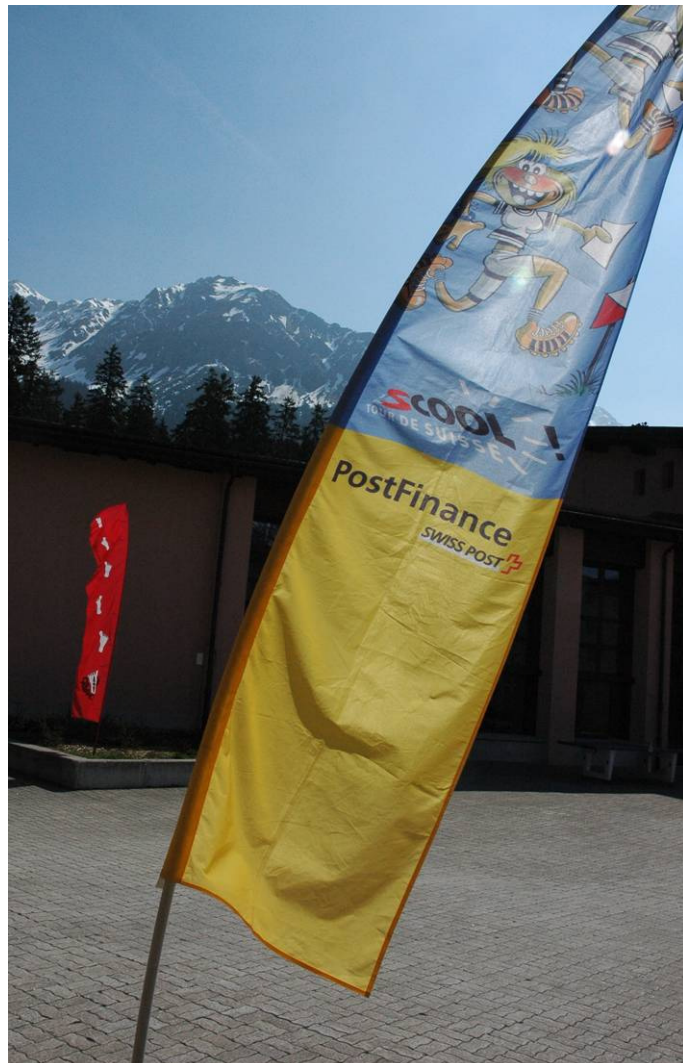


... wird es mit einem Einsatz der OLG Chur am

- 29. und 30. Mai in Domat / Ems für die Schule Caguils
- vor den Sommerferien in Trimmis
- nach den Sommerferien in Felsberg, Flims und Chur (Rheinau)

Miss sCOOL Christina Wehrli

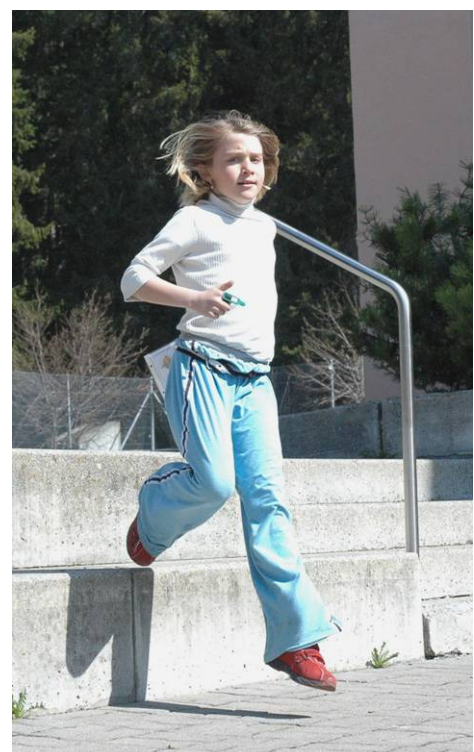


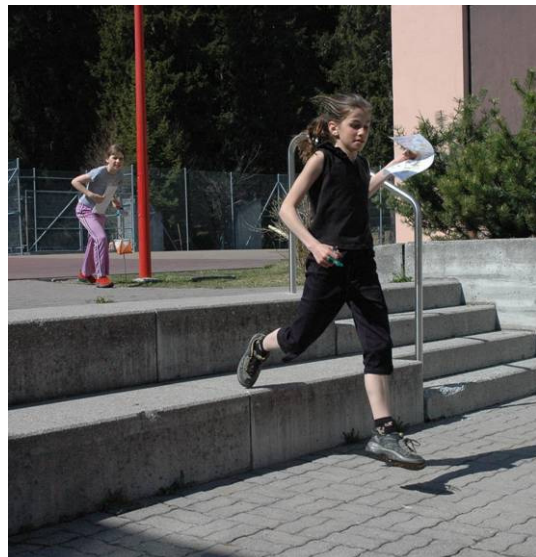


Erste Bündner Etappe der
sCOOL Tour de Suisse 2006
4. Mai 2006

Schulen:
Zorten und Lenzerheide

Karte: Lenzerheide/Lai 1:1000







Nachwuchs

Tourleiterin:
Maja Kunz

Lehrpersonen:
Andy Fischer
Tina Liesch
Gina Schneller
Lukas Moos

Helfer / Fotos:
Werner Wehrli

Layout:
Christina Wehrli

