

CHALCHOFA

CLUBORGAN DER OLG CHUR

- 6 / 02 -

Redaktion

Madlaina Schaad
Giacomettistr.112
7000 Chur
081/ 353'16'66
081/ 353 18 43

Annetta Schaad
Geenstr.5
8308 Illnau
052/ 346 10 30

Adrian Mattle
Cadonastr.96
7000 Chur

Der Chalchofa erscheint sechs mal jährlich
Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe **10. Januar 2003**
Berichte bitte an chalchofa@gmx.ch

Infos	Begrüssung, News, Mutationen	2
	Voranzeige GV, Jugendfond	3
	Ausschreibung Ski-OL Davos	4
Nationales	Aargauer 3-Tage-OL	5
	EOM	6
	Nationaler OL Grindelwald	7
	Säntisweekend	8
Internationales	PWT in Mulhouse	9
	EM-Silberlauf von Brigitte	12
	Arge Alp	14
Nachwuchs	sCool-News	19
	Trainingswochenende Sanbernardino	20
	Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft	22
	Ausschreibung Nachwuchskader	24
	Halloween-OL	26
Zebakäs	Waldgeschichten	27



Infos

Liebe OLG'ler,

der letzte Chalchofa in diesem Jahr ist gleichzeitig ein Neuanfang. Die Chalchofa Redaktion ist nicht mehr wie bis anhin ein Ein-Mann-Betrieb, sondern es konnte ein Redaktionsteam auf die Beine gestellt werden.

Madlaina Schaad hat dabei freundlicherweise den aufwändigen Job des Layouts übernommen. Annetta Schaad, die auch bisher schon sehr viele Berichte für den Chalchofa geschrieben hat, ist Verantwortliche für die Berichterstattung im Nachwuchsbereich. Adrian Mattle ist im Redaktionsteam für die Vorstandsnachrichten zuständig. Die neue Redaktionsadresse ist chalchofa@gmx.ch. Auf diese Weise werden bestimmt neue und gute Ideen in unser Clubheftli einfließen. Nach wie vor soll der Chalchofa Beiträge von möglichst vielen verschiedenen Personen beinhalten. Deshalb möchte ich alle Mitglieder auffordern, einmal einen Bericht oder ein paar Fotos für den Chalchofa beizusteuern oder einen neuen Inserenten zu vermitteln. Genauere Angaben dazu stehen auf der nächsten Seite. Übrigens ist auch das Redaktionsteam keine geschlossene Gesellschaft, es könnte durchaus noch ein wenig vergrößert werden. Wer Interesse hat darf sich gerne bei uns melden! Allen Personen, welche in diesem Jahr einen Beitrag für den Chalchofa geliefert haben, möchte ich ganz herzlich danken! Ebenfalls danken möchte ich den Inserenten, die uns das Clubheftli in dieser Form erst ermöglichen.

Adrian Mattle

Markus im Juniorenkader

Markus Sauter hat den Sprung ins Nationale Juniorenkader geschafft. Dank seinen guten Leistungen in dieser Saison (unter anderem Schweizermeister über Kurzstanz) wurde er fürs Juniorenkader selektioniert. Herzliche Gratulation!

Lupo Vize-Seniorenweltmeister

Dieter Wolf war nach seinem Titelgewinn im letzten Jahr als Titelverteidiger an die Senioren-WM nach Australien gereist. Nach überzeugenden Leistungen in den Vorläufen gewann Lupo als Zweiter erneut eine Medaille bei den H50. Auch Ursi Wolf gelang mit dem achten Rang bei den Damen 45 eine gute Platzierung. Elisabeth Bischoff erreichte den 29. Platz in der Kategorie Damen 55.

Adressänderungen

Marco Starkermann, Wiesentalstrasse
49, 7000 Chur, Tel: 081 353 43 78,
marco.starkermann@bluewin.ch

Ruth Wolf, Kantenstrasse 30, 7000
Chur, Tel: 081 353 13 15,
ruth.wolf@hispeed.ch

Yve Gantenbein & Thierry Jeanneret
Haus Lusi, 7276 Davos Frauenkirch
Tel. 081 / 413 22 85
yve.g@gmx.ch

thierry.jeanneret@bluewin.ch

Peter Andres, Selias, 7026 Maladers,
Tel: 081 250 55 01



Voranzeige GV

33. ordentliche Generalversammlung
Freitag, 14. Februar 2003, **19.30 Uhr**
in der Alterssiedlung Kantengut
Scalärastr. 14, 7000 Chur

Achtung: Anträge, die einer Abstimmung bedürfen, sind laut Statuten bis am **31.12.2002 schriftlich** an die Präsidentin einzureichen. Das Traktandum Varia ist nur gedacht um Anregungen kundzutun!

Jugendförderungspreis

Aufruf an alle bis 20jährigen:

Meldet jene Resultate, die gemäss Reglement zu einer Auszeichnung berechtigen. Ruth Wolf erwartet euere schriftliche Mitteilung bis spätestens 31. Dezember 2002!

Gemäss Stiftungs-Reglement der OLG-Ehrenmitglieder werden folgende Beiträge für OL-Leistungen (Fuss-OL) im A-/E-Feld verteilt:

	Fr. 50.-	Fr. 20.-
Internationale Veranstaltungen wie 5-Tage-OL Schweden 5/6-Tage-OL Schweiz Sörlandsgaloppen, 3-Tage-OL etc. (Clubbez. „OLG Chur“)	1.-3. Rang (Podestplätze) in der Gesamtwertung	Etappensieg
Internationale Veranstaltungen wie Jugendländerkämpfe und dgl. ARGE Alp	1.-3. Rang (Podestplätze) Staffel ¹⁾	Einzel 1.-3. Rang
Nat. Meisterschaften (Clubbez. „OLG Chur“) EOM, KOM, NOM	1. Rang H/D 16/18/20	1.- 3. Rang H/D 12/14 2. +3. Rang H/D 16/18/20
SOM und TOM nur reine OLG Chur Mannschaft	1. bis 3. Rang	

¹⁾ anteilmässig (pro OLG Chur-Mitglied)



3. Davoser Ski-OL

Sonntag, 9.2.2003

Finallauf Ski-OL Cup 2003

Schnupper Ski-OL für Alle

Veranstalter	OLG Davos
Laufleitung	Thierry Jeanneret, Davos
Bahnlegung	Lukas Stoffel, Davos; Rolf Wullschleger, Chur
Kategorien	D16 (Bahn C) / H16 (C) Schüler Damen / Herren (Jg. 87 + jg.) D20 (Bahn B / H20 (A) Jugend Damen / Herren (Jg. 83 + jg.) DE (Bahn A) / HE (A) Damen / Herren Elite (Jg. frei) DA (Bahn B) / HA (B) Damen / Herren A (Jg. frei) D35 (Bahn B) / H35 (B) Senioren Damen / Herren (Jg. 68 + älter) D45 (Bahn C) / H45 (B) Senioren Damen / Herren (Jg. 58 + älter) O (Bahn D) Bahnen / Bahn A: 8 km; Bahn B: 7 km; Bahn C:
6 km, Bahn D: 5 km Spurnetz	Loipennetz + zusätzlich Scooterspuren; Loipennetz (grün) und Bahn (rot) sind eingezeichnet
Stilart	Frei (Skating, Klassisch möglich; keine separate Rangliste)
Auswertung	Sportident, elektronisches Postenquittersystem (Ausleihbadges stehen zur Verfügung; Miete Fr. 2.-)
Startgeld Ski-OL	Jg. 1983 und jünger Fr. 15.-, Jg. 1982 und älter Fr. 18.- Stehen am Lauftag in beschränkter Anzahl zur Verfügung (Jg. frei)
Offen	Gruppen möglich: Offen, D/H16
Karte Kartengestelle	Ski-OL Karte 'Davos-Golfplatz', 1:10'000, Äquidistanz 10 m (Miete Fr. 3.-)
Auskunft	Lukas Stoffel, Mühlestr. 10, 7260 Davos Dorf; Tel. 081 417 01 26 (G). 416 71 01 (P), E-Mail: stoffell@silf.ch
Anmeldung	Durch Überweisen des Startgeldes auf PC 70-9836-2, OLG Davos, 7260 Davos mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Jahrgang, Kategorie, Klub, Badgenummer (Nr. SI-Card)
Meldeschluss Nachmeldung	Mittwoch, 29. Januar 2003 (Offen-Kat. am Lauftag ohne Zuschlag) Am Lauftag möglich (beschränkte Anz. Karten), Zuschlag Fr. 3.-
Besammlung/ Garderobe	Langlaufzentrum, Hertistrasse, Davos Platz; ab 9 Uhr Duschen vorhanden
Startzeiten	10.15-12.00 Uhr
Rangverkündigung	Lauf + Cup, ca. 14 Uhr im LL-Zentrum
Fairplay	Bitte auf die andern LoipenbenützerInnen Rücksicht nehmen
Versicherung Durchführung	Ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab Info Tel. (081) 416 71 01, Freitag 7.2. ab 19 Uhr
Stadt-OL in Chur Übernachtung	Am Samstagnachmittag 8.2.03 findet in Chur ein Stadt-OL statt Davos Tourismus 081 415 21 21, Hotel Sporthof, Davos Dorf 081 416 30 50, Time Out 081 415 36 36, Unterkünfte Bergbahnen Brämabüel und Jakobshorn 081 414 90 20



Aargauer 3-Tage-OL, 9.-12. August in Dänikon

Von Annetta Schaad

Wir (das sind Nina, Ladina Lechner, Ursina Gringer, Fabienne Klaas, Michael Lechner, Ralf und Andy Schäpper, Simon, Christian, Sabin und Maria Egli, Madlaina, Romina, Salome und ich) waren fast die Ersten, die ihre Zelte auf dem improvisierten Zeltplatz bei Dänikon aufstellten. Der Himmel war bedeckt, aber es regnete nicht. Wir freuten uns darüber, denn der Wetterbericht hatte regnerisches und kaltes Wetter vorhergesagt. Glücklicherweise hatten die Wetterfrösche dieses Mal falsch geraten... (meinten wir noch....) Als wir die Zelte aufgestellt und unser Gepäck darin verstaut hatten, gab es die erste Belohnung: frischgekochte Spaghetti sollten uns für den Lauf stärken.

Am späteren Nachmittag verschwand dann einer nach dem andern an den Start, der jeden Tag direkt vom Zeltplatz aus zu Fuss erreichbar war. Ich war eine der letzten Churer, die unser Zeldorf verliess. Nach etwa 10 Minuten Marsch ging's los: der versprochenen Regen kam. Nach der Dusche während des Laufes und einer zweiten im Wettkampfbereich gab's dann eine zweite warme Mahlzeit und schon bald ging's ab ins Bett (oder besser gesagt ins Zelt).

In der Nacht hörte es für einige Stunden auf zu regnen. Kurz bevor wir jedoch aufstanden, fing es erneut an (zum Glück wussten wir damals noch nicht, dass es für die nächsten 24 Stunden nicht mehr aufhören würde).

Die einzigen wettermässigen Aufmunterungen waren, 1. dass wir nur am Aargauer und nicht am MIMM

waren und 2. dass es nicht das Bündner Weekend war, das so verregnet wurde.

24 Stunden Dauerregen – da kam uns Harry Potter im Warmen gerade recht!

Am Samstag Abend wurde im Wettkampfbereich neben dem Zeltplatz „Harry Potter“ gezeigt. Die Aula war vollgefüllt. Ich glaube aber nicht, dass das nur am Film lag. Hauptsache war, dass man im Trockenen und in der Wärme war. Als wir zu unsern Zelten zurück kamen, mussten Ralf und Simon leider feststellen, dass ihr Zelt den grossen Wassermassen nicht ganz standgehalten hatte. So zügelten sie kurzfristig mit ihrem Schlafsack in die Turnhalle. Dies war übrigens auch der einzige Ort, wo die tropfnassen OL-Kleider nach einigen Stunden nur noch feucht waren.

Am dritten Tag liefen wir nochmals und nach der Rangverkündigung ging's ans Zusammenräumen, wobei uns ein Ire, den wir mit unserm Bus nach Zürich mitnahmen, kräftig mithalf. Zum Schluss war irgendwie jeder froh, dass es nicht der Aargauer 6-Trage-OL war, denn die Anzahl trockener Kleider war schon bedrohend klein. Die nächste Nacht hätten zudem wohl die meisten in der Turnhalle verbringen müssen...

Fotos unter
<http://annettaschaad.tripod.com>



Was wäre gewesen wenn...?

Von Annetta Schaad

Was wäre eigentlich anders gewesen, wenn die EOM (Schweizer Einzel OL Meisterschaft) vom 22. September auf dem Hoch-Ybrig bei schönstem Wetter (anstatt bei regnerischem, nebligem und sehr kaltem Wetter) gewesen wäre?

- Die OL-Läufer hätten am Morgen strahlend aus den Fenstern der Gondel geschaut und nicht so mit einem „muss das jetzt sein?“ - Gesicht.
- Wenigstens die eine Hälfte des Begrüssungsspruches in der Gondel („Wir wünschen Ihnen einen schönen und erholsamen Aufenthalt“) wäre eingetreten (wir hätten nämlich zwar keinen erholsamen, aber einen wettermässig schönen Aufenthalt gehabt.).
- Man hätte das WC am Start von weitem gesehen und nicht im Nebel suchen müssen.
- Man hätte vom WC einen wunderschönen Ausblick auf die umliegenden Berge gehabt, anstatt rundum Nebel.
- Das WC-Papier wäre nicht vom Regen durchnässt gewesen.
- Man hätte während des Laufes keine Angst haben müssen, dass man von einem Biker (es fand gleichzeitig im selben Gebiet auch noch ein Bike-Rennen statt) angefahren würde, da diese wegen des Nebels nicht sehr weit sahen.
- Es wären mehr Leute für die Rangverkündigung geblieben.
- Das Bergrestaurant hätte nicht einen so grossen Umsatz gemacht.
- Im Bergrestaurant hätte man wenigstens noch einen freien Platz gefunden.
- Es hätte mehr Zuschauer beim Zieleinlauf gehabt.
- Unser Klubzelt wäre trocken geblieben.
- Es hätte Wanderer im Gebiet gehabt.
- Dann hätte die auf die Karte aufgedruckte Notfall-Telefonnummer Sinn gemacht (gemäss Veranstalter konnte man mit dieser Nummer mit dem Natel eines Wanderers, der gerade in der Nähe ist, Hilfe herbeirufen, nur hatte es bei diesem Wetter eben keine Wanderer).
- Man wäre nicht auf den A**-Nationalen in Grindelwald (für alle die nicht dort waren: das Wetter war noch schlechter und vor allem kälter, siehe Bericht nächste Seite) vorbereitet gewesen.
- Die Schlechtwetter-Vorbereitung des MIMM hätte sich nur für den Schlechtwetter OL in Grindelwald nicht gelohnt.
- Die Posten im offenen Teil wären viel einfacher gewesen (womit klar ist, weshalb es Nebel haben musste!)

Es ist aber eine Tatsache, dass trotz (oder vielleicht gerade wegen) dem schlechten Wetter die OLG Chur einige Medaillen feiern durfte:

Reto Müller (1. H40), Brigitte Wolf (2. DE), Ruth Wolf (2. D55), Dieter Wolf (2. H50), Philipp Sauter (2. H14), Markus Sauter (3. H18), Trudi Wieland (3., D60).

Herzliche Gratulation!



Nationaler OL in Grindelwald, 6. Oktober

Von Madlaina Schaad

Sonntag Morgen in Grindelwald, nichts zu sehen von Eiger, Mönch und Jungfrau. Schlechtes Wetter und ein Temperatursturz von 20° C vom Samstag auf den Sonntag. Der Bildschirm des Fernsehers bei der Talstation der Sesselbahn ist weiss. Nur eine Übertragung der Bergstation, rede ich mir ein. Der Start des OLs ist bei der Mittelstation. Da wird's vielleicht ein bisschen kälter, aber Schnee? Nein!. Der Schock folgt später in der Sesselbahn. Immer weiter geht's hinauf, immer weisser wird's um uns herum. („O Gott, dia Satellitaüberträig isch glich vur Mittelstation gsi!!!“) Die beiden Senioren neben uns (mit jahrelanger Schlechtwetter-OL-Erfahrung) bemerken unsere geschockten Blicke und versuchen uns zu motivieren. An der Mittelstation angekommen ist alles weiss und verschneit. Es herrschen Minustemperaturen. Am Start stehen frierende OL-Läufer herum. Thermoleibchen, Handschuhe, gegen die kalten Schneeböen ist nichts zu machen.

Ich bin froh, als endlich mein Startzeichen ertönt. Ich ziehe immer wieder den Kompass aus, weil ich Angst habe, dass mir der Daumen daran anfriert. (Ist mir wirklich schon mal passiert!) Im Gelände sind alle gemütlicher unterwegs als normal. Auch sonst gestresste Spitzenläufer haben Zeit für ein Schwätzchen. Ich stampfe mit kalten Fingern durch Schnee und Matsch und freue mich wie noch nie, als ich das Ziel vor mir sehe. Beim Kleiderdepot dann zehn lange Minuten Suche nach meiner Regenjacke. Bis ich endlich unter der Dusche stehe, vergeht nochmals lange Zeit. Dafür ist das Gefühl um so schöner. Obwohl das Wasser eiskalt ist, habe ich schon lange nicht mehr so warm gehabt.



Säntisweekend (A** Selamatt, SOM Schwägälp) 9./10. September 2002

Von Annetta Schaad

Voller Tatendrang bestürmten wir die kleine Hütte, die knapp ausserhalb es Sperrgebietes für die SOM (Staffel-OL-Meisterschaft) mit bester Aussicht auf den Säntis dastand. Doch der Sturm endete auf der Türschwelle. Wo war denn der Lichtschalter? Alles Suchen nützte nichts, denn wir erfuhren, dass es in der Hütte keine Elektrizität gab. Erst als Christina die „Bälken“ öffnete, wurde es drinnen heller.

„Bisch schu ufem WC gsi?“ „Nai wiso?“ „Jo dann viel Spass!!!“

Auch im oberen Stock mit den beiden Schlafzimmern gab es zuerst ein Herumtasten, bis man die Fenster der Zimmer gefunden hatte. Die Meisten hatten nicht daran gedacht, dass man in einer Hütte vielleicht eine Taschenlampe gebrauchen könnte! Nach einem fleissigen Auswerten des Laufes auf der Selamatt und dem

Kartenstudium der Karte der SOM, tischte uns Christina „Aelpler“ auf (gekocht auf einem mit Holz geheizten Herd). Im Laufe des Abends lernten wir auch, dass ein Plumpsklo nicht gerade den besten Geruch hat.

Als es langsam ins Bett ging, wurde es ziemlich eng, denn mit 13 Personen war die Hütte eindeutig an ihre Kapazitätsgrenze gelangt. Diejenigen, die vor lauter Schlägen vom Nachbar, der sich eigentlich nur kurz drehen wollte (wie gesagt war es aber eben sehr eng), nicht schlafen konnten, bemerkten, dass unsere Hütte gar nicht so einsam und verlassen dastand, wie zuerst vermutet. Mit einer Herde Kühe hatten wir nämlich noch viele Nachbarn bekommen.

Trotz der Nähe zum Wettkampfgebiet mussten wir am Sonntag schon relativ früh aufstehen, denn nach dem Zmorga musste unsere Hütte wieder auf Hochglanz gebracht werden. Zum Schluss noch einen Dank an Wehrli, die uns diese abenteuerliche Übernachtung in der Hütte ihres Bergsteiger-Klubs ermöglicht haben.

Übrigens gab es an der SOM auch einige Medaillen von Churern: 1. DE Yvonne Gantenbein und Brigitte Wolf; 1. D110 Iris Andres; 1. D135 Ursi Wolf; ; 3. H14 Simon Egli und Philipp Sauter



Park World Tour in Mulhouse

von Gian-Reto Schaad

Seit 1996 findet die Park World Tour (PWT) statt. Diese OL-Serie besteht jährlich aus etwa 8 Sprint-Wettkämpfen für die weltbesten Elite-Läufer und findet zumeist in Städten oder Parkanlagen statt.

Die Wettkämpfe sind sehr zuschauerfreundlich, einige wurden schon live am Fernsehen übertragen! Die Austragungsorte sind zumeist in Europa, aber auch schon asiatische Grossstädte wie Seoul oder Shanghai standen auf dem Programm. Während des diesjährigen schwedischen 5-Tage OLs (ORINGEN) fand am Ruhetag ein Lauf der PWT statt. Über 6000 Zuschauer bezahlten mehrere Franken Eintritt, um den Lauf auf der Festung Karlsborg live mitzuerleben. PWT, der Überflieger im internationalen OL? Besser als der Weltcup?

Am 23. September besuchte ich den 5. Wettkampf dieses Jahres auf dem Universitätsgelände im französischen Mulhouse.

Mit dem Zug und dem Stadtbuss erreiche ich das Campus Universitaire von Mulhouse. Nach einigen weiteren Minuten durchfragen und suchen finde ich sogar noch das Wettkampfgelände. Gar nicht so einfach auf einem 800x400m grossen Gelände, wenn nichts beschildert ist.

Das Wettkampfgelände ist ideal eingerichtet. Start und Ziel befinden sich gerade nebeneinander, leicht überhöht auf einem Podium. Eine elektronische Anzeigewand auf einem Militärlastwagen informiert über den Lauf.

10 Minuten vor den ersten Damen-Start werden die 20 Athletinnen vorgestellt. Am Start sind die weltbesten Sprint-Läuferinnen und viele junge Läuferinnen. Das grosse „Mittelfeld“ fehlt. Die einen können sich die PWT finanziell nicht leisten, die anderen wollen nicht. Der Terminplan der Läufer ist ja auch voll: WM (neu jährlich), EM (neu jährlich), Weltcup, nationale Saison... Für die ersten 3 wartet das Preisgeld (750-250 Euro). Aber auf dieses Preisgeld haben auch nur etwa 5 Athletinnen (u.a. Simone Luder, Vroni König-Salmi und die Norwegerin Hanne Staff) realistische Aussichten. Die Spitze ist alles andere als breit! Brigitte Wolf, dieses Jahr bei 4 Weltcup-Sprints ganz stark (6. (Lausanne), 7. (Norwegen), 8. (EM) und 6. (Weltcup-Finale CZ)), läuft die PWT nicht.

Die Läuferinnen werden in Minutentakt mit Applaus von den spärlichen Zuschauer in den Wettkampf geschickt. Die Wettkämpfer haben in Zielnähe einen Kartenwechsel, zudem einen elektronischen Funkposten bei einer Laufzeit von nur 16 Minuten. Der Speaker hält die Zuschauer auf dem aktuellem Stand, in englischer Sprache. Unterdessen verteilen die Organisatoren fleissig ein Prospekt mit Wettkampfinformationen, der Laufkarte und den Startlisten den Zuschauer. Die Organisatoren treiben während dem Wettkampf aktiv Werbung für den OL!

Die erste Wettkämpferin hechtet durch die Lichtschranke ins Ziel, oder eben auf das Podium zurück, von dem sie auch gestartet ist. Die aktuelle Leaderin darf auf dem Stuhl neben Ziel platz nehmen, und hoffen, dass sie möglichst lange nicht vom Leaderthron gestürzt wird.

Nach nur 40 Minuten ist der Damen-Wettkampf vorbei. Die zuletzt gestarteten Favoritinnen haben sich durchgesetzt. Vroni König-Salmi gewinnt knapp vor Hanne Staff und Simone Luder. Es folgen kurze Interviews mit den Erstplatzierten.



Während des anschliessenden Herren-Wettkampfes gebe ich mich in Wettkampfgelände. Die Herren laufen die Frauen.

Die Bahn ist recht einfach, jedoch ist das Lauftempo so hoch, das kein Wettkämpfer vor Fehlern gefeit ist. Neben dem Wettkampf interessiert mich natürlich auf die Karte. Diese hat einige grobe Fehler (Dickicht auf der falschen Seite des Weges, direkt neben einem Posten) und wäre bestimmt nicht weltcup-tauglich gewesen!

Nach insgesamt 2 Stunden ist alles vorbei. Wie viele der 8000 Studenten vom Campus nun mehr über OL wissen oder vielleicht 5 Minuten zugeschaut haben, weiss ich nicht.

Der Wettkampf war sehr zuschauerfreundlich organisiert, dennoch kam praktisch niemand.

Von der Veranstaltung habe ich mehr erwartet. Die unterschied sich kaum vom Weltcup-Lauf-Sprint in Lausanne-Vidy im Juni 2002. Beim PWT in Mulhouse stand der Wettkämpfer mehr im Vordergrund, jedoch waren weder Karte noch Bahn weltcup-tauglich.

Übrigens, 2 Tage später findet der Auftakt in die Langlauf-Weltcup-Saison statt. In Düsseldorf, am Rhein und auf Kunstschnnee. Mit insgesamt 350'000 Zuschauer vor Ort. Bei den Langläufer ist der Schritt von der Wald in die medienwirksame Stadt geglückt. Beim OL ist das offensichtlich viel schwieriger.

Brigitte Wolf, warum läufst Du die PWT nicht?

Angesichts des WM-Sprints vom nächsten Jahr, wäre ich die PWT gerne gelaufen (um Erfahrung im Stadt-OL zu sammeln). Ich wollte mich aber nicht "verzetteln" und zwischen dem sehr dichten WC-Programm auch noch die Läufe der PWT zu bestreiten. So konzentrierte ich mich voll auf die WC-Läufe und insbesondere auf die EM in Ungarn. Nach der EM und den letzten WC-Rennen, fehlte mir dann einfach die Motivation, noch an die letzten PWT-Läufe zu reisen. Ich war in diesem Jahr wieder viel unterwegs und habe meine Ziele erreicht. Zudem reizte mich das "Abenteuer" Marathon und ich lief am 20. Oktober die SM in Lausanne.



EM-Silber!

Von Brigitte Wolf

Ich warte auf den Bus, der uns zum Start des ersten EM-Finals bringen soll. Erstaunlicherweise bin ich kaum nervös. Beim Qualifikationslauf heute Morgen war ich fünfte in meinem Feld (bei 3 Feldern). Ein ähnliches Resultat im Final würde ein Rang irgendwo um 15 bedeuten. Doch Finalläufe haben andere Gesetze als Qualis und ich habe irgendwie das gute Gefühl, dass es zu mehr reichen wird...

Mein Ziel ist es, mich einzig und allein auf den OL zu konzentrieren.

Start und Ziel befinden sich am gleichen Ort wie das Ziel vom Quali. Das Gelände entspricht mir gut: harter Boden, schnell belaufbar, klares Höhenprofil und trotzdem technisch anspruchsvoll. In sehr ähnlichem Gelände habe ich auch in meinem privaten "Trainingslager" mit Mama und Hund Jimmy vor vier Wochen trainiert – und es hat mir sehr gefallen. Das gibt mir Sicherheit für das bevorstehende Rennen...

In wenigen Minuten werde ich zum bisher wichtigsten Lauf dieser Saison starten. Ich könnte nun versucht sein, endlich das Topresultat erlaufen zu

wollen, das mir dieses Jahr noch fehlt. Doch die Gefahr wäre gross, zuviel zu wollen und am Schluss gar nichts zu haben. Mein Ziel ist es deshalb, mich einzig und allein auf den OL zu konzentrieren. Dass ich gut laufen kann, habe ich dieses Jahr mehrere Male gesehen...

Ich stehe am Vorstart. Ich habe mich vor allem während den letzten acht Wochen intensiv darauf vorbereitet. Die Erwartungen sind hoch: Ich bin diese Saison schon mehrere Male in die Topten gelaufen, ich liege im Gesamt-Weltcup auf Rang 8 und ich weiss, dass ich besser in Form bin als an den ersten WC-Läufen im Frühling und Sommer... Doch all diese Gedanken setzen mich für einmal nicht unter Druck...

Ich stehe am Start und höre nebenbei, dass Birgitte Huseby neue Bestzeit aufstellt – 26 Minuten irgendwas. Ein letztes Mal sage ich zu mir: "Ich starte ruhig und kontrolliert. Ich verlasse den Posten erst, wenn Route und Konzept klar sind. Mit dem Kompass kontrolliere regelmässig die Richtung. Wenn etwas nicht mehr stimmt, stopp! Was habe ich gemacht, wo kann ich sein?"

⇒ Dem Chalchofa ist eine Kopie der Laufkarte von Brigitte beigelegt. So könnt ihr ihren Lauf mit dem Bericht auf der nächsten Seite verfolgen.



Start. Die Pflichtstrecke zum Startpunkt ist lang und ich habe Zeit, die Route zu studieren. Rechts auf die Strasse? Links auf den Weg? Ich verwerfe beide Varianten und laufe direkt, komme zuerst etwas links, korrigiere, sehe auf der Höhe der zweiten Schneise die Strasse rechts unten, dann entlang des Hilfshöhenkurvenhügels in die Mulde, **Posten 1** (guter Einstieg, 4. beste Zeit, 1 Sek. auf 3.)! Kompass bis über den Weg, wechsele im Hang in die rechte Mulde, über den Hügel, glaube das grüne Kreuz vor dem Posten zu sehen – kein Posten! Stehe kurz. Rechts oder links? Laufe nach rechts Richtung Schneise (Auffangmöglichkeit), laufe über den **Posten 2** (Schrecksekunde, 12. Zeit, 6 Sek. auf 3.). In der Mulde hoch, Kompass über die Terrasse, Wechsel in die rechte Mulde, **Posten 3** (viel Kontrolle, 17., 5 Sek.). Kompass bis zum Weg, über den Hügel mit dem Grenzstein, durch die Mulde hindurch, vorbei an den Steinen, über den höchsten Punkt (Kontrolle der Hügel links und rechts), in der Mulde hinunter, über den Weg, unter den Steinen links, um den grossen Stein, **Posten 4**

(längste Teilstrecke, viel Zug, 4., 2 Sek.). Gleiche Höhe zu **Posten 5** (kurzer Verschieber, lasse mir Zeit (24., 5 Sek.)). Bleibe kurz stehen um die Route nochmals zu checken, rechts herum lohnt sich nicht, laufe über die Hügel (den zweiten hätte ich zuoberst links umlaufen sollen), **Posten 6** (verliere 10 bis 15 Sekunden, 14., 18 Sek.). Leicht fallend zu **Posten 7** (5., 1 Sek.). Gleiche Höhe und durch die kleinen Mulden zu **Posten 8** (8., 3 Sek.). Wechsle sofort auf die Nase links, hinunter zu **Posten 9** (9., 3 Sek.). Posten piepst nicht, er blinkt zwar, doch sicherheitshalber stemple ich auf die Karte (etwas Stress). Kompass bis zum Weg, über den Hügel, sehe Mulde rechts und einen Posten in der Mulde links, hinunter zu **Posten 10** (viel Zug, 8., 4 Sek.). Will direkt laufen, komme aber etwas tief, wechsle auf Wegroute, **Posten 11** (verliere 5 bis 10 Sekunden, 17., 9 Sek.). Kompass, dann ums Grün auf den Weg, sehe den Posten nicht sofort, **Posten 12** (9., 4 Sek.). Kompass, **letzter Posten** (8., 1 Sek.). Ich höre den Speaker etwas von "neuer Bestzeit" sagen. Ich gebe im Zieleinlauf alles und tatsächlich: Bestzeit!

Ein beinahe perfekter Lauf – und das an der EM! Nie habe ich unterwegs an irgendein Resultat oder an einen Rang gedacht. Es lief alles wie am Schnürchen – so wie ich mir meinen "idealen Lauf" im mentalen Training vorstelle. Ich freue mich, gebe den Journalisten Auskunft, ziehe mir eine Jacke an, trinke etwas, warte auf die nach mir gestarteten Läuferinnen. Gunilla Svärd ist 23 Sekunden schneller. Sonst niemand! Es dauert noch eine Weile, bis ich ganz kapiere. Doch langsam wird mir klar: Nicht die Medaille freut mich am meisten; nicht die Tatsache, dass ich zu den besten Orientierungsläuferinnen der Welt gehöre; sondern, dass ich über all die Jahre hinweg gelernt habe, dann gut zu sein, wenns zählt!

Ein ganz grosses **Dankeschön** für den herzlichen Empfang im Bahnhof Bern! Rund 15 OLG Chur-Mitglieder legten auf ihrem Heimweg vom Nationalen in Grindelwald ins Bündlerland in Bern einen Halt ein, um mich auf meinem Heimweg vom Flughafen ins Wallis "abzufangen" und mir zu den beiden Silbermedaillen zu gratulieren. Das hat mich wirklich riesig gefreut! Vielen, vielen Dank!



ARGE/ALP (Monte Ceneri/Tesserete), 12./13. Oktober

Von Andy Schöpfer

Für meinen Bruder Andy und mich, Ralf, war klar, dass wir beim Tessiner ARGE/ALP OL starten wollen. Bisher sind wir noch nie bei einer Staffel mitgelaufen. Es war uns schon ein wenig mulmig, als wir am Samstagvormittag in den Car einstiegen. Andy war fast der Jüngste von allen. Das Wetter war bei unserer Ankunft auf dem Monte-Ceneri (Militärgelände) sehr schön. Die Motivation war also da. Wir haben schnell festgestellt, dass wir die gleiche Strecke laufen mussten, und stellt euch vor, ich Ralf, habe meinen Bruder Andy geschlagen. War ein tolles Gefühl, da es eher selten ist. Meine Staffel H14 wurde 11. Andy's Staffel, auch H14, erreichte den 7. Platz. Wieder einmal mehr hat es Andy geschafft.

Andy hat sich nach dem Lauf mit einigen anderen Leuten die Zeit genommen, um Maroni zu sammeln. Mir käme so was nicht in den Sinn, denn das artet ja in Arbeit aus. Später sind wir zum Jugendsportzentrum in Tenero gefahren. Duschen, Zimmer beziehen und Abendessen. Das Essen war spitze. Um 21.15 Uhr war die Rangverkündigung. Natürlich waren einige Bündner auf dem Podest. Anschliessend fand noch eine Disco statt, mein Bruder und ich sind lieber schlafen gegangen.

(Kissenschlacht war angesagt!!!) Pssst!! Geschlafen wurde erst so gegen 23.00 Uhr. Am nächsten Morgen war um 6.15 Uhr Tagwache. Betten ab- und anziehen, dann ausgiebig frühstücken. Um 8.00 Uhr ging die Fahrt los nach Tesserte. Marsch zum Schulhaus, umziehen und Bustransport zum Start. Die Fahrt dorthin war sehr rasant. Zum Glück bin ich schon auf dem Boden gesessen. Wir starteten kurz nach 11.00 Uhr. Der Lauf war nicht sehr anspruchsvoll, meinte mein Bruder, ich bin da anderer Meinung. Es ging durch Kastanienwälder, umfallen war also eine sehr stachelige Angelegenheit. Andy hat den 3. Platz erreicht. Ich landete auf dem 20. Platz. Hauptsache es hat Spass gemacht. Bei der Siegerehrung hat Andy auf dem Weg zum Podest die Bündnerfahne so toll geschwungen, rums einem Mädchen voll an den Kopf! (Typisch Andy!)

Mittags hat es Penne gegeben und danach die Rückfahrt nach Hause. Auf der Rückfahrt hat man uns einstimmig zum Bericht schreiben gewählt, toll nicht. Um 17.00 waren wir ziemlich müde wieder zu Hause. Mutter hatte Freude an den Maroni, an uns ebenfalls.

Ralf Schöpfer

30 Jahre zuvor

Der Einzellauf des Arge Alp erinnerte Urs Kamm an einen OL, den er vor knapp 30 Jahren am 14. April 1973 im selben Gebiet erlebt hatte (noch auf einer 25'000er-Karte). Während man den ersten Kilometer noch komplett im Schnee lief (Schneehöhe 20cm!), wurde es schnell bedeutend heisser, denn im Westen (dort wo heute dunkelgrün und grün-offen dargestellt ist), war während des Laufes ein Wald- und Flurbrand „im Gang“! Die Postenflagge 3 war schon verbrannt (Zange und Stange noch intakt). Beim 4. Posten (unweit des Sonntagsstarts am Arge Alp) war's dann sehr heiss, der Wald brannte unmittelbar unterhalb des Postens.



Am Einzellauf erzielten einige Bündner sehr gute Resultate:

Brigitte Wolf 1. DE	Jan Kamm 2. HE
Caro Wegmüller 2. DE	Andy Schöpfer 3. H-12
Monika Zimonyi 5. DE	Philipp Sauter 2. H-14
Romina Ferrari 2. D-16	Simon Sauter 1. H-16
Annetta Schaad 3. D-20	Claudio Wetzstein 3. H-35
Margrith Wyss 2. D-35	Werner Wehrli 2. H-50
Christine Sauter 3. D-40	Urs Kamm 2. H-55
Esther Mattle 2. D-50	
Ruth Wolf 1. D-55	

Herzliche Gratulation !!!!

Gesamtwertung ARGE/ALP

		Staffel	Einz. D	Einz. H	Total
1.	Tessin	124.0	75.5	88.0	287.5
2.	St. Gallen	102.0	71.5	76.5	250.0
3.	Graubünden	84.0	69.5	71.0	224.5
4.	Trentino	94.0	50.5	70.5	215.0
5.	Lombardei	78.0	39.5	50.5	168.0
6.	Baden-W'berg	78.0	40.0	44.5	162.5
7.	Südtirol	70.0	42.5	36.0	148.5
8.	Bayern	38.0	16.0	35.5	89.5
9.	Tirol	32.0	19.0	28.5	79.5
10.	Vorarlberg	0.0	0.0	1.0	1.0
	Salzburg	nicht angetreten			n. ang.

Zusammen haben wir am diesjährigen ARGE ALP OL zum vierten Mal in Serie einen Podestplatz erreicht. Dass dieses Resultat trotz Abwesenheit wichtiger Teamstützen des letzten Jahres gelungen ist, verdanken wir der tollen Stimmung und dem vollen Einsatz aller zu Gunsten der Delegation Graubünden.

Nach diesen zwei warmen Herbsttagen im Tessin wird der **nächste ARGE ALP OL am 11./12. Oktober 2003** in Nova Ponente / Deutschnofen im Südtirol ausgetragen. Das Val D'Ega / Eggental am Fuss der Dolomiten verspricht wieder fantastisches Gelände, spannende Wettkämpfe und ein gutes gemeinsames Erlebnis.

Reserviert euch dieses Wochenende bereits heute!

Der Delegationsleiter, Werner Wehrli



sCOOL NEWS

sCOOL! Projekte

- in der Region Graubünden / Glarus sind bis jetzt 46 Schularealkarten fertig aufgenommen und gezeichnet
- es gibt immer noch weitere Ideen und Aufträge

sCOOL! Lehrerkurse

- in Trimmis, Chur und Disentis lernten die Lehrkräfte auf ihrer Schularealkarte mit Begeisterung OL

sCOOL! Lehrmittel it'sCOOL

- für euch alle steht ab sofort das neue Lehrmittel mit dem Einführungsheft, den 6 Themenheften und der Spielbox zur Verfügung
- „inagügs!“ lohnt sich - brauchen auch!
- praktische sCOOL-Schablone zum Zeichnen von Vorstart, Start, Ziel und Posten zum Sonderpreis von Fr. 2.50
- Bezugsadresse: Christina Wehrli, 081 / 353 51 79

sCOOL! 23. Mai 2003 / Weltrekordversuch

- Laufleitung: Sabin Schlatter / Christina Wehrli
- Helfer: möglichst viele . . . !
- Der Grossanlass in der Altstadt von Chur findet am **Freitag** statt. Haltet euch bitte diesen **Nachmittag** frei.
- Wir möchten mit einer guten Organisation, einsatzfreudigen Helferinnen und Helfern den Kindern, Behörden ein sCOOLes, medienwirksames OL-Erlebnis bieten.
- Wir zählen auf euch!

Miss sCOOL

Christina Wehrli



Weekend in San Bernardino, 28./29. September

Von Romina Ferrari

Programm: Samstag: 2 Trainings in San Bernardino Dorf
Sonntag: Teilnahme am TMO auf dem Passo del San Bernardino
Teilnehmer: Stefan Cafilisch, Romina Ferrari, Manuela Gees, Claudia Hartmann, Philipp Kleger, Thomas Knupfer, Corina Lütscher, Andrea Möhr, Annetta Schaad, Madlaina Schaad, Andy Schapper, Ralf Schapper und Manfred Rüdiger

Am Samstag morgen treffen wir uns gespannt am Bahnhof in Chur. Niemand weiss so recht, ob auf dem San Bernardino noch Schnee liegt (vor einigen Tagen hat es noch geschneit). Auch mit dem Wetter sieht es an diesem Tag nicht so gut aus. Vielleicht müssen wir am Sonntagmorgen bereits wieder zurückkehren, ohne am OL teilgenommen zu haben?

Aber erst mal der Reihe nach. Als endlich alle ihren Platz im Büssli oder einem der PW's finden, gehts auf Richtung San Bernardino Dorf. Käum aus dem Tunnel raus, lacht uns die Sonne am strahlend blauen Himmel entgegen. Von Schnee ist (zumindest im Dorf) nichts zu sehen. Mit neuer Motivation geht's ans Training auf der Karte, die viele vom 6-Tage-OL im letzten Jahr kennen. Alle sind begeistert vom (etwas skandinavischen) Sumpf beim Posten 5. Nach zwei kurzen, aber wunderschönen Läufen gibt's auch schon Zmittag.

Am Nachmittag erwartet uns ein längeres, wettkampfähnliches Training in wieder sehr schönem Gelände. Nachdem auch Nina (mit Halbschuhen, einigen eingesammelten Posten, und wie so oft mit ein paar Pilzen oder Beeren) wieder zurückkehrt, fahren wir weiter in unsere Unterkunft etwas oberhalb San Bernardino Dorf.

Dort werden wir vom Super-Nachtessen doch ein bisschen überrascht. Das Menü: zur Vorspeise einen Salat und Suppe, dann Penne. Sobald wir alle fast genug gegessen haben, erscheint die Kellnerin mit Pommes-frites und Schnitzel. Erst jetzt wird uns bewusst, dass die Penne der in Italien übliche primo piatto waren (ich habe eigentlich immer gemeint, San Bernadino liege in Graubünden?) Nach einem Glace zum Dessert und ein paar mehr oder weniger lauten Gesprächen in den sehr ringhörigen Zimmern haben wir uns den Schlaf wirklich verdient.

Am Sonntag Morgen beweist der Blick aus dem Fenster: Petrus hat es an diesem Wochenende wirklich gut gemeint mit uns. Im Wettkampfgebiet des TMO auf dem Passo del San Bernardino erwartet uns dann doch noch ein bisschen Schnee, aber der Lauf kann bei der angenehmen Temperatur ohne Probleme durchgeführt werden. Einige von uns erzielen bei diesem regionalen OL mit hauptsächlich Tessiner-Bündner Beteiligung sehr gute Resultate. Andere haben etwas mehr mit den teilweise zugefrorenen Sümpfen (man weiss nie, wann sie einbrechen!) und Schneefeldern zu kämpfen. Aber wir alle haben den tollen OL in atemberaubendem Gelände genossen.

Fazit dieser zwei Tage: das Bündner-Weekend nächstes Jahr (mit Lauf auf dem San Bernardino) ist wärmstens zu empfehlen. Ich werde sicher wieder dabei sein!



Nachwuchs

Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft

Kategorie	Name	1. Lauf	2. Lauf	3. Lauf	4. Lauf	5. Lauf	6. Lauf	S-lauf	Total
D 12	Schmid Rebekka	85	100	100	100	100	100	91	391
	Ruppenthal Véronique			78			74	100	252
	Kleger Sarah		67	96				88	251
	Gees Manuela		67					98	165
	von Aesch Manuela				33	79			112
	Camathias Cornelia	85							85
D 14	Lechner Ladina		100	100			87	100	387
	Krähenbühl Annina			73	100		100		273
	Gringer Ursina		90	74				63	227
D 16	Ferrari Romina	100	100	100	100	100	100	100	400
	Hartmann Claudia		98	96	68	83	89		283
	Klaas Fabienne		93	75	54	53			222
	Fontana Sandra	73	62	2					137
D 18	Lütscher Corina	96	100	78	90		100	100	396
	Schaad Madlaina	100	92	78	100	100		87	387
	Reber Salome			100	95	93		81	369
	Hiller Priska				67	71			138
	Näf Selina				64	69			133



Nachwuchs

		22								
H 12	Schäpper Andy	..	85	98	100	100	100	100	398	
	Lechner Michael	100	79	100	89	97	100	100	397	
	Kleger Philipp	90	97	77	72	83	81		351	
	Möhr Andrea	76	66			79			221	
	Egli Christian	61	85						66 212	
	Kramm Joel	100	27	17	10	1	34	45	206	
	Gähwiler Sandro				10	58	63	51	182	
	Scherrer Luca	27					34	45	106	
	Hiller Maurus					80			80	
	Brühwiler Sandro					1	1		2	
H 14	Sauter Philipp	100	100	100	100	100		100	400	
	Egli Simon		87	62	60	7		75	284	
	Schäpper Ralf		1	0	18	29	100	22	169	
	Hiller Tobias					61			61	
	Bürki Jeremias					1			1	
	H 16	Sauter Simon				100	100		100	300 *)
		Rüdiger Manfred		100	71	46	26	75	50	296
		Reber Josia			100	48	70			218
		Caflich Stefan	100			20	18		52	190
		Knupfer Thomas						76	61	137
H 18	Sauter Philipp						100		100	
	Sauter Markus				100	100			200	
	Sauter Simon	100					100		200	

fett = Bündner/Glarner Schüler- oder Jugendmeister/innen *) nicht 4 Resultate!

1. Lauf	Churer OL	04.05.02	6. Lauf	Glarner OL	31.08.02
2. Lauf	Flimser OL	15.06.02	7. Lauf	Schlusslauf Glarus	26.10.02
3. Lauf	Bonaduzer OL	16.06.02			
4. Lauf	Davoser-OL	17.08.02			
5. Lauf	CO Val Müstair	18.08.02			

Es zählten die 3 besten Resultate, plus zusätzlich der Schlusslauf !

Herzliche Gratulation

den neuen Jugendmeister Rebekka Schmid, Andy Schäpper, Ladina Lechner, Philipp Sauter, Romina Ferrari, Manfred Rüdiger und Corina Lütscher!



Ausschreibung für Teilnahme am Nachwuchskader GR/ GL

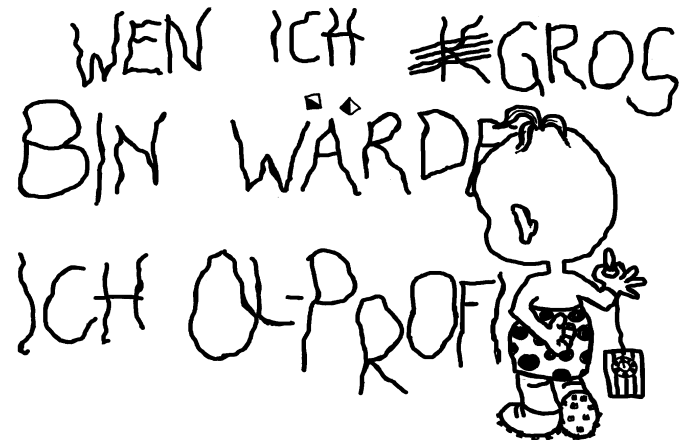
Du möchtest gerne ins Bündner/ Glarner Nachwuchskader und weißt nicht wie?
Ganz einfach. Mache einfach den untenstehenden Test und lies die zugehörige
Auswertung.

Kadertest

Kreuze die folgenden Fragen ehrlich mit Ja oder Nein an:

Ja/Nein

1. Ich bin zwischen 12 und 20 Jahren alt.
2. Ich mache gerne OL. und möchte in dieser Sportart besser werden.
3. Ich bin bereit, an den für das Kader obligatorischen Wettkämpfen (etwa fünf-
zehn im Jahr) teilzunehmen.
4. Ich komme am Donnerstag jeweils ans Lauftraining (Emser Freitags) und fehle
im ganzen Jahr nicht mehr als fünfmal. (Ausnahme Davoser)
5. Ich absolviere in der Woche noch mindestens ein 2. Training, wünschenswert
das Dienstagstraining der OLG Chur / Mittwochstraining der OLG Davos.
6. Ich werde ein Trainingstagebuch und eine dazugehörige Trainingsauswertung
führen.
7. Ich nehme an den Kaderzusammenkünften und Trainingslager teil.
8. Ich finde die beiden Kadertrainerinnen Caro und Gaby super.



Auswertung (1 Ja = 1 Punkt)

- 8 Punkte** Du bist genau unser Mann, unsere Frau. Nichts wie hin und melde Dein Interesse bei uns an. Am Besten per Telefon oder email. (Adresse unten)
- 7 Punkte** Falls Du nur Frage 8 mit Nein angekreuzt hast, können wir auch damit leben. Ist sonst aber etwas unklar oder hast Du Fragen zum Training oder Lager, ruf uns doch an.
- 4-6 Punkte** Du bist auf dem guten Weg, ein Kadermitglied zu werden. Deine Bemühungen musst Du leider aber noch intensivieren. Wer weiss, vielleicht nächstes Jahr?
- 1-3 Punkte** Du bist sicher ein tolles Mitglied Deines OL- Vereines. Wahrscheinlich ist OL aber nicht Deine Hauptsportart und Du möchtest nur an gewissen Anlässen teilnehmen. Wir freuen uns, Dich dort anzutreffen. Wir werden in den Frühlingsferien (2. Woche) wahrscheinlich ein Kaderlager im Tessin durchführen. Wenn Du als Nichtkadermitglied Interesse hast, dort mit dem Kader zu trainieren, erwarten wir Deine provisorische Anmeldung gerne.

Gabriela Diethelm, Loestrasse 75 A, 7000 Chur
e-mail: gdiethelm@hotmail.com

P: 081/356 06 79

Caroline Wegmüller, Masanserstrasse 109, 7000 Chur
e-mail: cwegmueller@swissonline.ch

079/ 796 21 44



Halloween-OL im Fürstenwald

Von Madlaina Schaad

Am Halloween-Abend organisierten Caro und Gabriela für das NWK GR/GL einen Halloween-OL mit allem drum und dran. Es fehlte nichts im dunklen Wald. Süsses, Saures, Gespenster, Spinnen...ein abwechslungsreiches OL-Erlebnis der etwas anderen Art.

Start-Po1: Salome und ich starten als Erste. Stirnlampen sind nicht erlaubt, mit den kleinen Taschenlampen sehen wir praktisch nichts. Quer oder dem Weg nach zum ersten Posten? Wir entscheiden uns für die leichtere Variante, und merken bald, dass sogar diese anspruchsvoll genug ist. Nach fünf Minuten lassen unsere Taschenlampen den Posten aufleuchten. Die Zange müssen wir aus einem Eimer mit durchnässten Papierfetzen fischen. Souverän gemeistert.

Po1-Po2: Wo ist der Weg? Mit der Taschenlampe leuchten wir den Boden ab. Den Weg finden wir nicht, dafür den Posten. Dort gibt's etwas Süsses. („Isch doch bis jetzt no voll isi gsi!“ – „ Jo schu, aber jetzt kunnts dänn sicher schlimmer...!“)

Po2-Po3: Wir laufen schön alles den Wegen nach, aber wo ist der Posten? Kann es denn so schwierig sein, im Dunkel einen Stein zu sehen??

Po3-Po4: Sind wir auf einem Weg? Und wenn ja, auf welchem? Im Dunkeln ist alles etwas schwieriger

Po4-Po5 Beim Posten gibt's süsse, klebrige Vampirebisse. Wir sind ganz erstaunt, dass niemand aus dem Gebüsch herausspringt. („ Das wäri doch dr perfekti Ort, bis jetzt sinds no gnädig gsi...“)

Po5-Po6: Quer? Nein! Unsere Taschenlampen flimmern schon bedenklich schwach. Den Posten finden wir souverän, aber langsam werden wir misstrauisch. Wo bleiben die Gespenster???

Po6-Po7: Die warten beim Posten sieben. Zwei Gestalten mit Gasmasken und Umhängen beobachten uns schweigend, während wir stempeln. („Hä, wär isch das?“) Langsam merken wir, dass wir zu viel Süsses gegessen haben („ Ui mier isch halba schlächt!“).

Po7-Po8: Meine Taschenlampe flackert immer mehr. Beim Übergang über die Trimmiser Rüfe holen uns Romina und Corina ein („ Mänsch isch eu au so schlecht vu all dem süessa Kitschzüg?!“). Beim Posten können wir die Zange nicht finden, bis wir ein hinter dem Busch ein Gespenst (alias Marco Starkermann) mit der Zange entdecken. Er ist jedoch gnädig und stempelt uns.

Po8-Po9: Der nächste Posten ist schwierig („queeeeeer!!!!“), doch wir meistern ihn souverän. Als Belohnung gibt's etwas Süsses...(„o gott i mag jetzt ächt nüt meh, mier isch schlächt!“)

Po9-Po10: Zum letzten Posten fühlen wir uns sicher – zu sicher. Unsere Schreie sind durch den Fürstenwald zu hören, als Martin und Philipp aus dem Gebüsch springen. Beim letzten Posten zwingt uns ein altes, weisshaariges Weiblein (alias Grosi), ein undefinierbares Gebräu zu trinken.

Zieleinlauf: Im Ziel wartet Gespenst Caro auf uns. Wir sind uns einig, nach diesem OL kann uns nichts mehr schocken!!!!!!! Merci viel mal Caro, Grosi und Marco fürs Organisieren und im Wald frieren. Es war einfach fürchterlich!!



Japanische Dress

Das NWK GR/GL verbrachte im August ein Mini-Trainingslager in Davos. Gleichzeitig trainierte auch die japanische Nationalmannschaft dort. Natürlich freuten sich einige schon mit den Japanern das Dress zu tauschen, denn ein japanisches Dress ist nun wirklich nicht etwas alltägliches. Zudem kamen sie noch auf eine neue Idee: Sie liessen die Japaner auf die Dress japanische Zeichen kripseln.

Ohne Kompass erfordert Training

Nachdem letztes Jahr der Finne Pasi Ikonen Weltmeister wurde, verbreitete sich schnellstens die Tatsache, dass Ikonen immer ohne Kompass läuft. Viele OL-Läufer überlegten sich danach, ob der Kompass wirklich notwendig war. In Finnland wollten viele Kinder den Kompass lieber zu Hause lassen. Im „o-sport“ erklärt Ikonen jedoch, dass man das nicht von einem Tag auf den andern machen kann. „I never run with a compass, but I've trained hard to manage without it“ (Ich laufe nie mit einem Kompass, aber ich habe dafür hart trainiert). Wer also ohne Kompass laufen will, muss zuerst hart trainieren!

Dank Churer Firma am Bündner Weekend

Habt ihr gewusst, dass die Churer Firma „Cabrilant AG“ Orientierungsläufer sponsert? Zum zweiten Mal nach 1995 (damals erschien ein Bericht im „Bündner Sport“) ermöglichte die Churer Firma einer OL-Mannschaft aus Sachsen (Deutschland) die Teilnahme an einem Bündner Weekend. Die meisten der 11 Teilnehmer des SSV Planeta Radebeul machten letzten August das erste Mal Bekanntschaft mit dem schwierigen Schweizer OL-Gelände.

Und Madlaina kann's doch

Am OL auf dem San Bernardino-Pass verlor Madlaina bei einem Sturz ihren Kompass. Trotz langer Suche im Sumpf wollte dieser nicht wieder auftauchen. So setzte Madlaina ihren Lauf ohne Kompass (im Pasi Ikonen-Stil) fort - und kam ohne grosse Suchaktionen im Ziel an. Ist sie im Gegensatz zu Weltmeister Ikonen (siehe oben) ein Ohne-Kompass-Naturtalent?

Lieber Nebel als Stimmen zählen

Sergio Ferrari nahm dieses Jahr an der EOM (Einzel Schweizermeisterschaft) teil. Böse Zungen behaupten, dass er dies nur gemacht hat, damit er in Domat/Ems nicht die Stimmen des Abstimmungswochenendes zählen musste.

200m neben dem Strich

Viele OL-Läufer klagen über schlechte Karten. Dass sogar die Karten, auf denen Weltcuprennen stattfinden, nicht immer von bester Qualität sind, wurde am Weltcup in Belgien gezeigt. Sobald man eine Route 200m weg vom Strich (Verbindungsline zwischen den Posten) nahm, verschlechterte sich die Qualität der Karte massiv.

Zuhören lohnt sich

Dass es sich lohnt, genau zuzuhören und die Weisungen zu lesen, wissen Madlaina, Corina, Romina und Priska spätestens seit dem Arge Alp. Sie glaubten, dass das Frühstück um 6:30 sei (richtig gewesen wäre ab 6:30). Als sie pünktlich um 6:30 im Frühstücksraum erschienen, mussten sie feststellen, dass neben ihnen erst zwei Senioren aus dem Trentino schon fürs Morgenessen bereit waren. Die so verpasste Stunde mehr Schlaf wird ihnen hoffentlich eine Lehre sein.



Spektakulärer Linsenwechsel

Im Schlaufen-Weltcup im Schwyberg erwischte Brigitte nicht den besten Tag. Wenns aber einen Preis für den schnellsten Linsenwechsel gegeben hätte, wäre sie mit Abstand die Erste gewesen. Während dem Wettkampf katapultierte ein Ast ihre Kontaktlinse aus dem Auge. Während der Zielpassage nach der ersten Schlaufe zeigte sie sich deshalb auf die Augen. Trainerin Irène Müller nahm sofort das Linsenschälchen aus der Jackentasche. Brigitte rief "links" und Irène öffnete den Deckel mit dem "L" obendrauf. Brigitte stoppte, streckte den Finger in das Schälchen und dann ins Auge und – schwupps – 2 Sekunden später war sie schon wieder weg. Das ging den verdutzten Coaches aus Norwegen, Schweden und Grossbritannien eindeutig zu schnell. Irène musste erst erklären, was gerade geschehen war und der

finnische Trainer bat Brigitte nach dem Rennen, ob sie ihm nicht mal einen Kurs im Linseneinsetzen geben könnte....

Bergpreis

Den ersten Bergpreis bei einem Weltcuplauf gabs beim Ultralangen in Schweden. Beim höchsten Punkt, in rund der Hälfte des Massenstartrennens, gewann die erste Frau und der erste Mann je einen Geldpreis. Gleichzeitig wurden hier alle Läuferinnen und Läufer hinter dem 50. Rang erbarmungslos aus dem Rennen genommen. Wie immer gaben sich die schwedischen Organisatoren also sehr innovativ. Etwas weniger durchdacht war die Idee, dass es am dritten Posten der Männer nur eine Stempereinheit gab. Es gab Läufer, die bis zu einer Minute anstehen mussten, bis sie Stempeln konnten. Auch so lässt sich eine Vorentscheidung herbeiführen.