

# CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur  
5. Ausgabe 2009



*Erich und Claudio versuchen, den Wassermassen Herr zu werden (Swiss O Week, 2. Etappe, Foto Werner Wehrl)*

## REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 30. Oktober 2009  
Berichte an chalchofa@gmx.ch

## REDAKTIONSTEAM

Madlaina Schaad  
Annetta Schaad  
Giacomettistrasse 112  
7000 Chur  
081 353 16 66

Urs Sutter  
Hofacher 33  
8627 Grüningen  
044 975 29 55

Mutationen, Termine	2
News	3
Homepage	4
Ausschreibungen	
- Weekend Glarus/Schlusslauf	5
- Glarner OL-Tag	7
- Schlusslauf Brambrüesch	6
- Hallentraining	8
- Chlaus-Höck/Chlaus-OL	9
- Jubiläum 40 Jahre OLG Chur	10
- Schneeschuh-Weekend	11
Swiss O Week 2011 Flims-Laax	12
Rangliste Jugendmeisterschaft	13
Junioren-WM	14
5-Tage-OL Trentino	19
Swiss O Week	21
Bike-O WM	30
Jugendcup	32
OL-Schüeli	33
Zebakäs	35
Hochzeitskärtchen, Feriengrüsse	36

# News

## **Zweimal Silber für Philipp**

An den Junioren-Weltmeisterschaften in Primiero trumpschte Philipp Sauter gross auf. Sowohl über die Mitteldistanz als auch in der Staffel (zusammen mit Matthias Kyburz und Martin Hubmann) gewann der Churer die Silbermedaille. Zuvor war Philipp über die Langdistanz auf den achten Platz gelaufen. Auch im Sprint war er als 19. unter den besten 20 Junioren klassiert.

Mehr zur Junioren-WM ab Seite 14.

## **Gesamtsieg für Ruth**

Am 5-Tage-OL im Trentino, welcher parallel zur Junioren-WM ausgetragen wurde, durfte sich Ruth Wolf bei den D65 über den Gesamtsieg freuen. Bei den Damen A Lang erreichte Caroline Maissen den dritten Schlussrang.

Mehr zum 5-Tage-OL ab Seite 19.

## **Podestplätze an der Swiss O Week**

Im Gesamtklassement der Swiss O Week sind einige Churer ganz vorne zu finden. Philip Sauter (H20), Claudio Rohrbach (H14) und Florian Attinger (H12) belegten je den zweiten Platz. Ursi Ruppenthal lief bei den D35 auf den dritten Schlussrang. Etappenpodestplätze erreichten neben Philipp, Claudio, Florian und Ursi auch Gabriela Diethelm (D35) und Urs Kamm (H65).

Mehr zur Swiss O Week ab Seite 21.

## **27. WM-Rang für James**

Mitte August nahm James Welti an den Bike-O Weltmeisterschaften in Israel teil. Das beste Resultat gelang ihm im Sprint, als er auf den 27.

Rang fuhr. Über die Mitteldistanz erreichte James den 44. Platz, im Langdistanzrennen wurde er 52. Mehr zur Bike-O WM ab Seite 30.

## **Annick und Chris siegen**

Mitte August wurden im Tessin die Bike-O Schweizermeisterschaften über die Lang- und Mitteldistanz ausgetragen. Annick Attinger (D17) und Chris Kim (HAK) waren dabei an beiden Tagen die Schnellsten ihrer Kategorie. Unser B-Kadermitglied James Welti verpasste im Middle das Podest als Viertplatzierte nur knapp. Über die Langdistanz fuhr er auf den fünften Platz.

## **Gold für Florian und Ursi**




Mitte September fanden in Willisau und Altbüron LU die Sprint- und Langdistanz-Schweizermeisterschaften statt. Beim Sprint vom Samstag waren mit Florian Attinger (H12) und Ursi Ruppenthal (D35) gleich zwei Churer ganz zuoberst auf dem Podest. Auf den dritten Rang in der Kategorie DAK lief Monica Pfister. Tags darauf durfte die OLG Chur wieder drei Medaillen feiern. Erneut der Schnellste seiner Kategorie war Florian Attinger. Philipp Sauter musste sich bei den H20 nur von Matthias Kyburz geschlagen geben. Ebenfalls Silber gewann Trudi Wieland bei den D70.

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

→ Nur wenige Klicks zu tollen Informationen

Wie die aktiveren OL-Internet-Surfer bereits schon bemerkt haben, hat die OLG Chur eine neu gestaltete Homepage: <http://www.olg-chur.ch>.

## Du bist also nur noch wenige Klicks entfernt von...

- ... tollen Fotos und bis jetzt einem Video.
- ... dem Kalender, wo du garantiert kein Training oder wichtigen Wettkampf mehr verpasst! Übrigens - diesen kannst du auch mit dem Drucksymbol monatsweise ausdrucken. 
- ... allen Ausschreibungen, Ranglisten und Chalchofas, welche du im Download-Bereich findest. 
- ... dem Drucken der Dokumente oder dem Herunterladen als PDF.
- ... der alten Homepage, welche du weiterhin im Archiv findest.
- ... diversen Informationen über unseren Club und dessen Ressourcen.
- ... Links auf die wichtigsten Seiten rund um unseren Sport.
- ... von aktuellen Berichten über verschiedene Aktivitäten auf der Titelseite. Damit du nichts mehr verpasst, kannst du mit Klick auf dieses Logo in der Titelleiste den RSS-News-Feed abonnieren; du verpasst somit garantiert keine News. Das Beste daran: es kostet rein gar nichts! 
- ... der Möglichkeit selbst Autor zu werden. Gerne nehmen wir eure Beiträge entgegen. Bitte beachtet, dass detailreiche Lagerberichte, Lageberichte zu dies und dem, Klatsch und Tratsch etc. besser in unserem Clubheft Chalchofa abgedruckt werden.
- ... einer unser begabten Fotolieferanten zu werden. Bitte beachte, dass es für das Layout und für die Foto-Galerie besser ist, wenn die Fotos im Querformat aufgenommen werden.
- ... von der genialen Suchfunktion. Stichwort vom Gesuchten zuoberst rechts ins Suchfeld schreiben und das Gewünschte wird gefunden.
- ... einer Homepage, die ihr mit euren Kritiken und Wünschen mitgestalten könnt (selbstverständlich können wir nicht alle Wünsche erfüllen, aber wir werden sehen, was sich machen lässt).

Wir möchten an dieser Stelle nochmals unseren Vorgängern Bea Auer und Gian-Reto Schaad für die langjährige Arbeit resp. Betreuung der OLG-Homepage danken. Nicht vergessen möchten wir auch die vielen unzähligen Beiträge von Madlaina und Annetta Schaad und weiteren ‚Schreiberlingen‘.

Es freut uns, wenn ihr regelmässig die Homepage der OLG Chur besucht und wir hoffen auf Nachsicht, sollte uns ein Fehler unterlaufen oder etwas vergessen werden. Allfällige kritische Anregungen zu unserer Arbeit und zum ‚neuen‘ Kleid nehmen wir gerne persönlich entgegen. Diese sollen uns helfen, die Homepage der OLG Chur noch besser zu machen.

Das Homepage-Team  
Gabriela Diethelm und Silvio Sauter

# Abschlussweekend OLG-Nachwuchs Mit Übernachtung auf Brambrüesch

## **Glarner OL Tag, Samstag 31. Oktober 2009**

Lauf zählt zur Bündner/Glarner  
Jugendmeisterschaft 2009  
Siehe separate Ausschreibung



## **OL auf Brambrüesch, Sonntag, 1. November 2009**

Lauf zählt als Schlusslauf zur Bündner/Glarner  
Jugendmeisterschaft 2009  
Siehe separate Ausschreibung

### **Wer:**

- **Nachwuchs der OLG Chur**
- **interessierte Eltern sind herzlich willkommen**
- **interessierte Clubmitglieder**



Es ist genügend Platz vorhanden!

### **Programm:**

Gemeinsame Reise zum Glarner OL Tag, Organisation je nach Anzahl Teilnehmer.  
Gemeinsame Übernachtung im Naturfreundehaus Brambrüesch, in kleinen und grossen Mehrbettzimmer, genügend Platz für alle. Gemeinsames Kochen und Essen. Teilnahme am Schlusslauf auf Brambrüesch.

### **Mitnehmen:**

Sportkleider für zwei OL  
Warme Kleidung (1570 m.ü.M)  
Schlafsack und Hausschuhe sind obligatorisch

### **Kosten:**

Ein Teil wird vom Nachwuchs der OLG Chur übernommen, es ist für die "Jungen" mit einem Selbstbehalt von CHF 20 – 30.- zu rechnen (inkl. Reise / Essen / Lauf).  
Genauere Abrechnung je nach Anzahl Teilnehmer.

### **Anmeldung und Auskunft:**

Ursi Ruppenthal [u.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:u.ruppenthal@hispeed.ch)  
Via Rudera 4 Tel: 081 633 41 28  
7013 Domat/Ems

Bis spätestens Freitag, den 23. Oktober 2009

# Glarner OL Tag

**Samstag, 31. Oktober 2009**

Der Lauf zählt zur Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft 2009

Kategorien: H/D -12, -14, - 16, -18, offen kurz, mittel, lang  
Organisator: Glarner OLG  
Auskunft: Heidi und Bruno Schneider  
Tschudiguet 31, 8762 Schwanden  
Tel. P.: 055 / 644 34 41  
bruno.schneider58@bluewin.ch

Laufleitung: noch offen  
Bahnlegung: noch offen  
Karte: Glarus-Schwändi 1:10'000  
Startgeld: 1993 und jüngere CHF 8.--, 1989 bis 92 CHF 10.--,  
1988 und ältere CHF 13.--, Gruppen CHF 10.--,  
zusätzliche Karten CHF 3.--

Anmeldung: Am Lauftag von 11:30 bis 13:30 Uhr, letzter Start  
14:30 Uhr

Besammlung: Turn- und Schwimmhalle Gründli Glarus, markiert ab  
eingangs Kreisel in Glarus

Besonderes: SPORTident, Badgemiete CHF 2.--



klassische  
**Massage**

Rückenmassage  
Sportmassage  
Breuss-Dorn-Massage  
Cellulitebehandlung

**Ursi Ruppenthal**  
dipl. Masseurin ärztl. geprüft

via Rudera 4  
7013 Domat/Ems  
tel. 081 633 41 28

1 Stunde CHF 50.-  
50% Rabatt für Jugendl. bis 20 J.

# OL auf Brambrüesch

Sonntag, 1. November 2009



Der Lauf zählt als Schlusslauf zur Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft 2009

- Veranstalter: OLG Chur, Bündner OL-Verband  
Laufleiter: Marcel Ruppenthal, Domat/Ems  
Bahnleger: Claudio + Claudia Wetzstein, Chur  
Kontrolle: Chris Kim, Trimmis  
Besammlung: Naturfreundehaus Brambrüesch ab 10.00Uhr (ab Malix Wegweisern nach Brambrüesch resp. der Hauptstrasse folgen) einfache Garderobe; keine Duschen; mit Übernachtungsmöglichkeit (siehe separate Ausschreibung)
- Startzeit: 11.00 bis 14.00Uhr  
Karte: Brambrüesch 1:10'000, Stand Frühling 2008  
Kategorien: H/D 12, H/D 14, H/D 16, H/D 18.  
Offen A1, A2, A3, B1, B2 (wie OL für alle) Einzel oder Teams  
Startgeld: Jahrgang 1989 und jünger Fr. 5.00; ältere Fr. 8.00  
Anmeldung: nur am Lauftag am Besammlungsort  
Auskunft: Marcel und Ursi Ruppenthal, Via Rudera 4, 7013 Domat/Ems  
Tel. 081 633 41 28; Mail: [m.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:m.ruppenthal@hispeed.ch)
- Öffentlicher Verkehr: Anfahrt ist leider nur bis Chur, resp. Malix möglich, da die Brambrüeschbahn nicht in Betrieb ist. Bitte gegebenenfalls bei der Auskunft nach einem freien Fahrplatz nachfragen.
- Parkplätze: beim Bergrestaurant Brambrüesch (bitte Autos füllen)  
Sportident: Auswertung mit Sportident; Teilnehmer ohne eigene SI Card können diese am Lauftag für Fr. 2.00 mieten.
- Verpflegung: Kuchenstand vom Nachwuchskader GR/GL  
Versicherung: ist Sache der Teilnehmer. Jede Haftung wird abgelehnt.  
Schlechtes Wetter: Bei sehr schlechtem Wetter (Schnee) kann man bei der Auskunft erfahren, ob der Lauf durchgeführt wird oder in den Fürstenwald verlegt wird.
- Strecken:
- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| A1 / H18       | 5.4km 280m Steigung |
| A2 / D18 / H16 | 3.9km 180m Steigung |
| A3 / D16       | 2.9km 130m Steigung |
| B1 / H14 / D14 | 3.2km 140m Steigung |
| B2 / H12 / D12 | 2.2km 110m Steigung |

# Wintertraining



20. Oktober 2009 bis 16. März 2010  
Turnhalle Stadtbaumgarten, Chur

## Hallentraining mit Spielrunde

20.20 - 21.50

keine Anmeldung nötig, kostenlos

Kein Training am 29. Dezember, 05. Januar und 23. Februar (Schulferien)

Auskunft

Simon Egli, 079 424 09 38

simon.egli@stud.unibas.ch



## Circuit für Alle

Leider konnten für dieses Jahr keine Nachfolger für Corin Cagienard und Christina Wehrli gefunden werden. Es findet deshalb kein Circuit für Alle statt.

# 9. OLG Chur Chlaus Höck

## Samstag, 5. Dezember 2009 im Fürstenwald Chur

14:00 – 14:30 Anmeldung/Start zum Chlaus OL  
 Einzel, 2er oder 3er-Teams  
 Besammlung: Jüstligarten Chur, markiert ab Waldhausstall Chur.  
 Bitte Auto beim Waldhausstall parkieren.  
 Mitnehmen: Schreibzeug, Kompass, OL-Badge. Der Witterung angepasste Kleidung wird empfohlen. Gute Laune und ein klarer Kopf wird als ‚ultimative‘ Voraussetzung erwartet und ist ärztlich empfohlen (Gratistip von Thomas und Mark – nicht rezeptpflichtig)!  
 Organisator: Philipp und Christine Sauter, Chur  
 Anmeldung ist erwünscht an 081 252 90 83 oder [christinesauter@gmx.ch](mailto:christinesauter@gmx.ch)

ab 18:30 **Chlaus – Apéro** (voraussichtlich) in der Aula Gewerbeschule, Chur.  
 Änderung wird per Massenmail bekannt gegeben.

18:50 **Kleiner Imbiss**  
 Gerstensuppe / Kaffee / Nüssli, Mandarinli / Guetzli



ab 19:45 **Herbstcup Rangverkündigung und Rangverkündigung Samichlaus OL**

ca. 20:30 **Besuch des Chlaus** aus dem tiefen schwarzen Fürstenwald

Anschliessend geselliges Beisammensein bis ca. 23.00 Uhr, Fotos / OL – Karten usw.

Aus organisatorischen Gründen bitte ich um Anmeldung mittels untenstehendem Talon oder per Email oder per Fax oder per Telefon.....

-----  
 Name: .....

Chlaus OL : (oder per Mail direkt an Christine, siehe oben) Ja  Nein  ev.

Anmeldung für Chlaus Höck:

Wir sind sicher dabei Anzahl ..... Personen

Ich bringe Weihnachtsguetzli mit

Anmeldung bis 30. Nov. an Mäse Ruppenthal

Tel P 081 633 41 28

Tel G 081 632 67 30

[marcel.ruppenthal@msgrivory.com](mailto:marcel.ruppenthal@msgrivory.com)

Ich weiss etwas, was der Chlaus noch nicht weiss....., ich melde mich bei Mäse per Telefon oder:

.....  
 .....  
 .....  
 .....





# Jubiläums-OLYMPIADE

## 40 Jahre OLG Chur

Im nächsten Jahr feiern wir «40 Jahre OLG Chur». Die drei Höhepunkte des Jubiläumsprogramms sind als Einstieg das Schneeschuh-O-Weekend, im Herbst die Schweizermeisterschaften in Salouf und die Chlaus-Gala als Abschluss. Alle Anlässe im Programm zählen zur Jubiläums-OLYMPIADE. Punkte gibt's für Anwesenheit an den Anlässen und sportliche Leistung, Zusatzpunkte für Teilnahme und Leitung bei Trainings und Schreiben von Berichten. Willst du der ultimative OLG Churer werden? Los geht's, viel Glück!

Normales OLG Chur  
Jahresprogramm  
 40 Jahr Zusatzprogramm

Januar	<b>Sa/So</b>	<b>30. 31.</b>	<b>Einstiegsweekend mit Schneeschuh, LL, "Wandern" usw.</b>		X
Februar	Fr	12. (19.)	GV Datum wird noch bekannt gegeben.	X	
März	Fr	5.3.	Spielabend mit Jassen usw.		X
	Sa	27.3.	Curling 14.00 Uhr		X
April		17.-23.4.	OLG Lager	X	
Mai	Sa	1.5.	Nostalgie OL		X
	So	9.5.	HAK / DAK Cup Löliwald		X
Juni	Fr	4.6.	Laufparade	X	
	Sa/So	5./ 6.6.	Grillabend und Staffel?		X
Juli	Fr	2.7.	Minigolf		X
	Sa	17.7.	T-Shirt Lauf		X
		31.7.-7.8	Senioren WM	X	
August	<b>Sa/So</b>	<b>20./21.</b>	<b>LOM SPM</b>	X	
September	Fr	10.9.	Boccia		X
			Sprint OL Dienstagtraining	X	
Oktober	Fr	1.10.	Bingo / Lotto		X
		9./10.10	Arge Alp	X	
November	Fr	5.11.	Kegeln		X
Dezember	<b>Sa</b>	<b>4.12.</b>	<b>Chlausgala</b>	X	

Weitere Details über die Anlässe erfährt ihr jeweils im Chalchofa oder per Chalchofa-Mail.



# 40 Jahr Jubiläum der OLG Chur



## Event 01/10

Schneeschuh-O-Weekend auf Grusch-Danusa  
Samstag/Sonntag 30./31. Januar 2009

Übernachtung im Bergrestaurant Schwänzelegg in Mehrbettzimmern mit SAC-Hüttenfeeling (Schlafsack erforderlich, Duvet CHF 9.- Zuschlag).

### Programm Samstag 30. Januar 2009:

Gemeinsame Bergfahrt, Zimmerbezug, Stärkung im Bergresti mit kurzer Einweisung, Start Schneeschuh-O-Etappe 1, zwischendurch gemeinsamer Lunch unterwegs, Apéro bei Heidi und Edy, Zieleinlauf, Körperpflege, Dinner, Bettenhausen (zzzzzz)

### Programm Sonntag 31. Januar 2009:

Gemeinsames Frühstück mit kurzer Einweisung, Zimmerräumung, Start Schneeschuh-O-Etappe 2, zwischendurch gemeinsamer Lunch unterwegs, Zieleinlauf, Sonnenbad auf Schwänzelegg, gemeinsame oder individuelle Talfahrt

### Mitbringsel:

- Schneeschuhe (wenn nicht vorhanden, bitte um Angabe bei Anmeldung, werden vor Ort für Miete reserviert)
- Wander- oder Skistöcke (empfohlen Teleskop), Rucksack, OL-Stüehli, Foti
- Funktionelle Kleidung (empfohlen Skihose, Wanderschuhe, Wechselkleidung)
- 2 Mittagslunch, Thermosflasche oder Bidon gefüllt

### Kosten:

(Finanzspritze durch die OLG ist diesem Ausschreibungspreis bereits verabreicht)

- Übernachtung im Mehrbettzimmer mit HP inkl. Berg- und Talfahrt  
Erwachsen CHF 110.-, Jugendliche (13-17) CHF 100.-, Kind (bis 12) CHF 70.-
- Übernachtung im Mehrbettzimmer mit HP inkl. 2 Tageskarten Skifahren  
Erwachsen CHF 165.-, Jugendliche (13-17) CHF 145.-, Kind (bis 12) CHF 99.-
- plus allfällige Miete Schneeschuhe CHF 19.-, inkl. Stöcke CHF 24.- pro Tag
- Getränke nach Konsum

Bekennende Schneeschuhlaufgegner haben die Möglichkeit, Winterwanderwege zu beschreiten, Runden auf dem Loipennetz zu drehen, Schlitten zu fahren oder es können auch die Skipisten unsicher gemacht werden.

**Anmeldung bei:** Chris Kim, Gartaweg 5, 7203 Trimmis, [familie.kim@gmail.com](mailto:familie.kim@gmail.com)

**Angaben:** Anzahl Pers. (E/J/K), Vegi j/n, Schneeschuh-/Stockmiete j/n

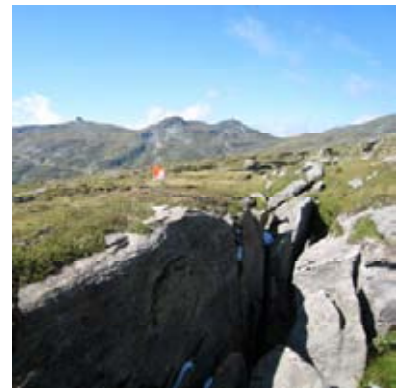
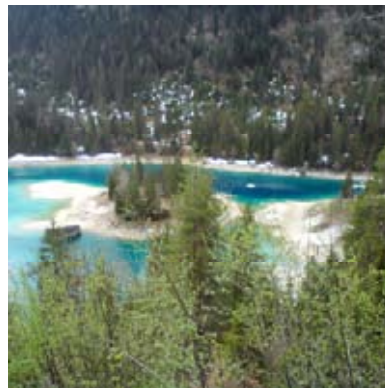
**Anmeldeschluss:** Freitag, 23. Oktober 2009

# Swiss O Week Flims-Laax

## 30. Juli bis 6. August 2011



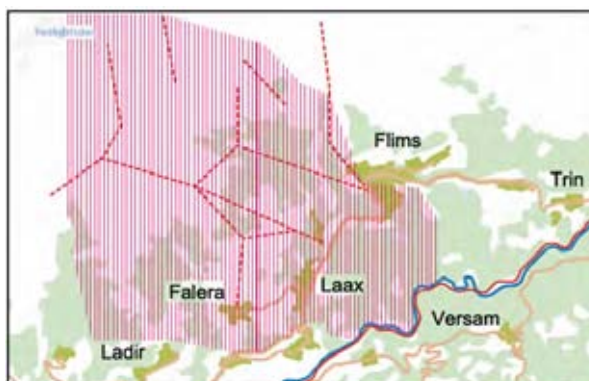
Das Geheimnis ist gelüftet: Die nächste Swiss O Week kommt ganz zu uns in die Nähe. Sie findet vom 30. Juli bis 6. August 2011 rund um Flims und Laax statt.



Wer abwechslungsreiche Laufgelände sowie eindruckliche Naturerlebnisse schätzt und eine spezielle sportliche Herausforderung sucht, ist an der Swiss O Week 2011 genau richtig. Für die Swiss O Week 2011 geplant sind ein Sprint-Prolog in Flims-Waldhaus, ein alpiner Langstrecken-OL, vier anforderungsreiche Etappen im voralpinen-alpinen Gelände und ein Mitteldistanz-OL im Bergsturzgebiet des Flimserwaldes. Ihr habt dabei die einmalige Chance, fünf bis anhin noch unbekannte OL-Gebiete zu entdecken.

---

## Geländesperre



Das folgende Wettkampfgelände für die Swiss O Week 2011 ist gesperrtes Gebiet (WO 31) für alle, die an den Wettkämpfen teilnehmen wollen, sowie für Betreuer und Offizielle, die durch Kenntnisse über Gelände oder Wettkämpfe die Resultate beeinflussen könnten. Eine spezielle Regelung gilt für die urbanen Gebiete: es ist nicht

erlaubt, sich im urbanen Gebiet mit einer Karte aufzuhalten, an einem anderen Orientierungslauf teilzunehmen, Lauftrainings zu absolvieren oder Routenwahlen zu testen. Diese Geländesperren gelten ab dem Zeitpunkt der Veröffentlichung.

# Bündner-/Glarner Jugendmeisterschaft

## Zwischenrangliste

<u>Kategorie</u>	<u>Name</u>	<u>1. Lauf</u>	<u>2. Lauf</u>	<u>3. Lauf</u>	<u>4. Lauf</u>	<u>5. Lauf</u>	<u>6. Lauf</u>	<u>S-lauf</u>	<u>Total</u>
<b>D 12</b>	Kim Lisha	100		100	100	100			300
	Tischhauser Rahel		85	80	75	0			240
	Däppen Andrina	67				77			144
	Leuenberger Celina		85						85
	Lechner Martina	57							57
<b>D 14</b>	Ruppenthal Claudine	100	100	100	100	100			300
	Ruppenthal Michelle	38	63	57	96	80			239
	Durisch Flurina					92			92
<b>D 16</b>	Egli Sabine	100		62	100	100			300
	Camathias Cornelia	93		72	96	99			288
	Ruppenthal Véronique			100	89				189
<b>D 18</b>	Kleger Sarah			100	100				200
	Russi Gianna	100							100
	Rutz Rahel	86							86
<b>H 12</b>	Camathias Rolf	96			100	100			296
	Schuler Nicolas	100				81			181
	Heli Gian-Andrea				76				76
	Puntschart Jan				1				1
	Däppen Andrea				1				1
<b>H 14</b>	Rohrbach Claudio	100	100	100	100				300
	Kim Juno	88	99	77	75	97			284
	Däppen Nicolo	79	79	69	83	100			262
	Meili Conradin	66	3		15	55			136
	Leuenberger Nicolas		36						36
	Camathias Fabian	1				18			19
	Steinerauer Andri					10			10
	Zulauf Samuel					7			7
<b>H 16</b>	Möller Erich			100	100				200
	Lechner Fabio	100							100
<b>H 18</b>	---								

**fett** = Bündner/Glarner Schüler- oder Jugendmeister/innen

1. Lauf	Churer-Stadt-OL	01.02.2009	6. Lauf	Glarner OL Tag	31.10.2009
2. Lauf	TMO, Roveredo	10.05.2009	7. Lauf	Schlusslauf Brambrüesch	01.11.2009
3. Lauf	Flimser-OL	13.06.2009			
4. Lauf	Laaxer-OL	14.06.2009			
5. Lauf	OL für Alle, Bonaduz	22.08.2009			
				Es zählten die 3 besten Resultate, plus zusätzlich der Schlusslauf !	

# Junioren-WM in Primiero

## 4. bis 12. Juli 2009

von Philipp Sauter

Ich habe versucht, die tollen Erlebnisse während der JWOC (Junioren-WM) im Trentino möglichst kurz zusammenzufassen, was mir aber völlig misslang. Entstanden ist ein ellenlanger Bericht, was damit begründet werden kann, dass tatsächlich viel passierte in dieser Woche in Norditalien.

### Vorbereitung Davos

Zur unmittelbaren Vorbereitung der Junioren-WM verbrachte ich die letzte Woche vor den Wettkämpfen in Davos in einer Ferienwohnung, zusammen mit Matthias Kyburz. Der Hauptgrund dafür war die Akklimatisation an die Höhenlage, auf der die Wettkämpfe der JWOC stattfanden (Davos 1600 m.ü.M., Passo Rolle 1600 bis 2000 m.ü.M., San Martino 1500 m.ü.M.). Ein weiterer Grund, weshalb wir nach Davos gingen, war die Einstimmung auf die Wettkämpfe in mentaler Hinsicht. Wir gaben uns das Signal, dass es bald los geht, und wir konnten uns die nötige Ruhe, vor allem vom alltäglichen Umfeld, besorgen. Und bevor ich es vergesse, trainiert haben wir übrigens auch, natürlich aber in stark reduziertem Umfang.

Am Samstag vor den Wettkämpfen reisten wir mit Büsslis ins Trentino, wobei wir tollerweise eine volle Flasche Sirupkonzentrat auslaufen liessen, was zu einigen verklebten Textilien führte. Auf dem Anfahrtsweg durften wir noch ein Training in einem Teil des Langdistanzwaldes machen. Am Sonntag war die Ruhe vor dem

Sturm, wir trainierten zum 3. Mal auf der Karte San Martino Sud und das Gelände machte uns Lust auf mehr.

Und die Vorfreude stieg noch weiter, als bei der Eröffnungsfeier in Primiero Tausende die Strassen säumten und zeitgleich Roger Federer Andy Roddick nach einem endlosen fünften Satz im Wimbeldon-Final niederrang. Hier traf ich auch zum ersten Mal die Delegation der OLG Chur, die unübersehbar auf einem Podest thronte und uns frenetisch zujubelte.

### Sprint Mezzano-Imer

Der Sprint fand in zwei verwinkelten Dörfchen statt, die die Hirnzellen deftig zum Rauchen brachten. Wir hatten uns mit spezifischen Trainings sehr gut auf diese Disziplin vorbereitet und freuten uns auf die Herausforderung, die auf uns wartete.





Im Sprint machte ich zwei gewichtige Fehler vor dem Lauf. Zum einen vergriff ich mich bei der Schuhwahl, als ich den Dobbschuh dem Sprintschuh vorzog. Zum andern ass ich viel zu viel vor dem Lauf. Während der Fehlgriff bei den Schuhen mit Spekulationen über die Belaufbarkeit des Geländes noch zu Entschuldigen ist, kann man die Fressattacken - ich verschlang etwa zweieinhalb Teller Spaghetti - nur als stümperhaft bezeichnen. Mir gelang ein guter Lauf, mit Ausnahme von den zwei letzten Posten im Dorf, wo ich ziemlich beduselt eine unpassierbare Mauer erfand und einen ordentlichen Umweg der Idealroute vorzog. Das Ziel war in einem Fussballstadiönli und die Ambiance war, vor allem dank der Schweizer Fans, phänomenal. Sie beflügelte nicht nur mich, sondern das ganze Schweizer Team trumpfte gross auf: Gold durch Matthias Kyburz, Bronze durch Martin Hubmann, 4. Florian und 6. Severin Howald. Bei den Frauen gab es Rang 4 und 6 durch Fiona Kirk und Sarina Jenzer zu bejubeln. Das wohl beste Schweizer

Resultat, dass je an einer Junioren-WM erreicht wurde. Ich erreichte den 19. Platz.

### **Langdistanz Passo Rolle**

Die Langdistanz fand auf dem wunderschönen Passo Rolle statt, einer der absolut schönsten Wälder in denen ich je war. Als wir auf der Passhöhe aus dem Bus ausstieg, war das Wetter noch in Ordnung, es zog aber Nebel auf. Es wurde dann immer kälter, eine Stunde vor meinem Start setzte schliesslich Regen ein, eine halbe Stunde später mündete es gar in Blitz, Donner und Sintflut.

Bei garstigsten Verhältnissen startete ich also zu meinem Lauf. Ich versuchte wirklich, mich auf den OL zu konzentrieren, doch irgendwie kam ich mir wie in einer Überlebensübung oder wie Noah ohne Arche vor. Ich büsste auf jedem Abschnitt Zeit ein, weil ich ungenau und unkonzentriert lief. Schwierigkeiten, die der monsunartige Regenfall mit sich brachte, waren die Überquerung reissender Bäche (den Hauptbach



habe ich in der Wettkampfanalyse einfach „Ganges“ genannt), das Erkennen falscher Sümpfe und mit Wasser gefüllte Löcher nicht mit Wasserlöchern zu verwechseln. Nach Rennhälfte machte ich dann einen wirklich grossen Fehler, der vor allem auf ungenaue Kompassarbeit zurückzuführen war und verlor über 3 Minuten. Aber plötzlich platzte der Knoten, ich lief wie ein Berserker und machte OL wie aus einem Guss. Auf der Schlussrunde konnte ich nochmals ordentlich aufs Gas drücken, womit ich besser war als ich mir im Voraus ausgerechnet hatte. Martin Hubmann konnte im Ziel die neue Bestzeit aufstellen. Schlussendlich gewann Martin die Bronzemedaille, mir selbst reichte es zum guten 8. Rang und bei den Frauen holte Julia Gross ein Diplom. Zum Abschluss dieses verrückten Tages fand auf der Piazza in Primiero die Rangverkündung von Sprint und Langdistanz statt, was die Stimmung im Team, die zuvor ein wenig bedrückt war, wieder deutlich anhub.

### **Ruhetag**

Am Ruhetag war das ganze Team ziemlich gezeichnet von der Kräfte raubenden Langdistanz. Wir wollten die Ruhe geniessen und fuhren für ein gemütliches Picknick in den Wald. Dort spielten wir Dickichtvolleyball (bedingt lustig weil Ballwechsel recht unmöglich sind), Sicksacksuck für Fortgeschrittene, Kubb (so ein schwedisches Geschicklichkeitsspiel mit bauklotzähnlichen Dingern) sowie Fern-Schiffiversenkis. Das Kind im Manne wurde also bestens bedient.

### **Mitteldistanz Quali San Martino**

In der Mitteldistanz-Qualifikation lief ich ein gutes Rennen. Das optimale Qualirennen. Vor dem Lauf freute ich

mich vor allem auf die 10'000er-Karte und auf besseres Wetter. Zu Beginn des Einlaufens spürte ich ein Ziehen im linken hinteren Oberschenkel, doch ich fühlte mich nach dem Aufwärmen bereits viel besser. Ich startete konzentriert und schnell, nahm sichere Routenwahlen und spürte immer, dass ich noch einen Gang hoch schalten könnte. Dazu reagierte ich sehr ruhig auf die Fehlerchen, die sich nach Rennhälfte langsam einschlichen. Und schlussendlich erreichte ich einen optimalen 5. Rang, der mich nicht in eine Favoritenrolle drängte und trotzdem einen guten Startplatz garantierte.

### **Mitteldistanz Final San Martino**

Ich freute mich echt auf diesen Lauf. Ich wusste, dass ich mich optimal vorbereitet hatte und dass ein sehr gutes Resultat möglich war, wenn ich mich einfach auf mich und meine Fähigkeiten konzentrierte. Ich versuchte am Morgen, nicht in Nervosität zu verfallen und alberte mit Martin und Matthias, die ebenfalls spät starteten, lange herum, sodass ein bisschen wenig Zeit fürs Einlaufen übrig blieb. Und plötzlich ich stand an der Startlinie und wusste, dass ich jetzt nichts anderes mehr tun konnte, als es einfach zu geniessen.

Die Bahnanlage war dann recht genau so, wie wir dies erwartet hatten, das erkannte ich bereits beim ersten flüchtigen Blick darauf. Zu Beginn lief ich einen Tick zu hastig, in der Feinarbeit genauso wie mit dem Kompass. Und so hatte ich bald Angst, der nach mir gestartete Däne könnte mich aufholen. Kurz darauf holte ich selbst den vor mir gestarteten Briten auf und lief eigentlich den ganzen Teil, der im Hang war, gute Routen und hatte volle Kontrolle, wobei ich mich an gewisse Teilstrecken nur wage

erinnern kann. In der Fläche hatte ich eine kleine Unsicherheit beim Posten am Grünen, wo ich meine Sicherheitsroute tollpatschig umsetzte. Ich erhielt aber kurz darauf beim Überlauf Gewissheit, dass ich gut im Rennen war, wobei ich dem wilden Gebrüll, das mir bereits von weitem entgegenbrandete, keine verwertbaren Informationen entnehmen konnte. Es gelang mir in der Folge gut, mich nochmals für die Schlussrunde zu konzentrieren. Die Müdigkeit nahm aber zu und ich bekundete Mühe, die Objekte zuzuordnen. Ich wurstelte mich aber gut durch und übernahm im Ziel die Führung. Ich dachte nicht, dass dieser Lauf gut genug sein würde für eine Medaille, hatte ich doch einige Zeitverluste, vor allem am Anfang, zu beklagen. Als dann aber ein Favorit nach dem andern mit schlechterer Zwischenzeit beim Funkposten passierte, stieg meine Hoffnung auf eine Medaille und letzten Endes wurde ich nur vom Finnen Olli-Markus Taivainen geschlagen.



Noch am Vortag hatte mich kaum jemand beachtet, heute wollten plötzlich fast alle etwas von mir. Die Eltern waren ganz aus dem Häuschen, alle gratulierten mir, herzten mich, ein Handy wurde mir gereicht (es war nur mein Bruder Markus, nicht Bundesrat Maurer), Journalisten wollten plötzlich Interviews, Rangverkündigung und Zeremonien, Jubel und Trubel.

Ich aber freute mich vor allem innerlich. Es war eine tiefe Freude, die einige Stunden brauchte, um sich richtig zu entfalten. Ich freute mich einfach über meine Leistung, dass es mir im entscheidenden Moment, am Tag X, gelang die Leistung abzurufen, die es für ein internationales Topresultat braucht. Und während die OLG in ihrem Hotel feierte, bis die Sonne die Dolomitenspitzen ins Morgenrot tauchte, bereitete ich mich seriös auf den Staffelnwettbewerb vor.

### **Staffel Val Canali**

In der Vorbereitung war die Staffeln teamintern das grosse Thema gewesen. Unser Ziel war es ein Diplom zu gewinnen, denn obwohl wir in den Einzelrennen gute Resultate erlaufen hatten, wussten wir, dass Staffeln immer ihre eigenen Gesetze haben und alles passieren konnte. Meine Aufgabe war es, auf der ersten Strecke in Kontakt mit der Spitze zurückzukommen.

Staffelstarts sind immer hektisch, ein wüstes Gerangel und Geschubse, wo es gilt ruhig zu bleiben. Es war auch diesmal nicht anders und ich staunte beim Startposten über das stattliche Anfangstempo, das die Herren aus aller Welt anschlugen. Der Anfangsteil war technisch sehr anspruchsvoll und mir gelang es gut, die wichtigen Objekte aus der Karte zu abstrahieren und Positionen gutzumachen. So kam es, dass ich bald an der Spitze lag.

Immer noch in Führung laufend hatte ich eine Schrecksekunde, als die Postennummer, die ich gestempelt hatte nicht mit der Nummer, die ich auf der Postenbeschreibung überprüfte, übereinstimmte. Ich lief also nochmals zurück zum Posten, stellte erleichtert fest, dass es der richtige Posten gewesen war und setzte mein



Rennen fort. Leider hatte ich sicher zehn Plätze verloren und lief nun plötzlich zwischen Läufern aus Kroatien, Portugal und Deutschland. Ich lief von diesem Fehler an aber solide und konnte einen technisch guten Lauf ins Ziel bringen, auch wenn die Beine sich anfühlten wie ein Produktionslabor für Milchsäure. Ich konnte mich aber mit wenig mehr als einer Minute Rückstand an Matthias übergeben, der dann auf der zweiten Strecke völlig ausrastete. Er konnte alle 6 vor ihm gestarteten Läufer überholen und mit stattlichem Vorsprung an Martin übergeben. Dieser musste sich nur vom unantastbaren Gustav Bergmann überholen lassen und so wurde ich innerhalb von 24 Stunden zum zweiten Mal Juniorenvizeweltmeister. Es war wunderschön, mit Martin und Matthias in einer Staffel laufen zu können und vor allem unsere eigenen, hohen Erwartungen erfüllen zu können.

Und jetzt noch der sentimentale Teil: Die JWOC war der Höhepunkt meines Zwischenjahres und meiner bisherigen sportlichen Karriere. Schön, wenn man ein Jahr lang auf ein Ziel hinarbeitet und es dann auch erreicht, mehr noch, übertrifft. Auf diesem Weg wurde ich immer voll und ganz von meinen Eltern unterstützt, deshalb gebührt ihnen das grösste Dankeschön. Dann möchte ich mich auch bei Gaby bedanken, die mich seit mehr als fünf Jahren als Trainerin dorthin gebracht hat, wo ich jetzt stehe, und das nicht nur sportlich. Weiter möchte ich mich bedanken bei meinem jetzigen Trainer, André Leumann, der mich von meiner Trainingswut meistens abbringen konnte und zum Schluss bei allen, weil jeder im Klub auf irgendeine Weise mich unterstützt hat.

Merci, Gracias, Grazie.



Fotos von Werner Wehrli

# Mehrtage-OL im Trentino

**Eine kleine Gruppe von OLG Chur Läuferinnen und Läufern nahm im Juli im Trentino an den „6 Giorni delle Dolomiti“ teil und zeigte sich zudem als tolle Fangemeinde für Philipp und die übrigen Schweizmitglieder der Junioren WM.**

*von Ruth Wolf*

Berichte über die Junioren WM und die tollen Erfolge von Philipp konnte man bereits den verschiedenen Medien entnehmen. Zudem wurde durch Gaby und Silvio auf der Homepage der OLG Chur täglich über das Neueste von den „Juniörli“, aber auch vom „Fussvolk“ aus Primiero berichtet.

Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer würde hier die Woche und speziell seine persönlichen Läufe individuell schildern, nur schon bezogen auf das Wetter. Es wechselte nämlich auch während unseren Läufen fast stündlich und bot alles, Sonne, Regen, Blitz und Donner sowie Hagel, nur Schneeflocken fehlten. An solche konnten sich alle, die am ARGE Alp im Oktober 2000 dabei waren, gut erinnern (Staffel bei San Martino di Castrozza). Wie bei jedem OL gab es auch an diesem 6-Tägeler nach den Läufen von guten Wettkämpfen, Suchaktionen, falschen Posten usw. zu berichten. Erika und Christina W. haben die Fraktionen von Primiero von uns allen kulturell am besten kennen gelernt. Sportlich sind die ausgiebigen Wanderungen (am ersten und am Ruhetag) von Margrit, Caro und Riet sehr erwähnenswert. Die andern Churer waren am Ruhetag dort anzutreffen, wo auch ungefähr

3000 weitere Orientierungsläufer: mit der Luftseilbahn auf die Rosetta.

Ich entschliesse mich, etwas über Primiero zu schreiben und zitiere Sätze aus dem Buch, das an der Preisverteilung abgegeben wurde „Primiero, Trentino, una valle dolomitica“:

*„Primiero, die östliche Tür der Dolomiten, ist ein an Geschichte und Kultur reiches Tal, wo der Mensch gelernt hat, im Einklang mit der wunderschönen und reichlichen Natur zusammen zu leben.*

*Die Berzirksgemeinschaft Primiero besteht aus acht Gemeinden: Fiera di Primiero, Canal San Bovo, **Imer und Mezzano (Sprint Junioren WM)**, Transaqua, Sagron Mis, Siror und Tonadico.*

*Eine antike Legende besagt, dass, als das Tal in uralten Zeiten von einem See bedeckt war, ein Otter einen schmalen Tunnel grub, so dass das Wasser allmählich heraus floss: so begann das Leben in Primiero. Aus diesem Grund wurde der Otter zum Symbol des Tales und ist ausserdem auf dem Wappen von Primiero dargestellt.*

Als Reiseziel wurde das Primiero-Tal um die Mitte des 19. Jh. von Pionieren des Alpinismus aus England und Mitteleuropa „entdeckt“, die durch den geheimnisvollen Zauber der Dolomiten angezogen waren und von ihren unerreichbaren, zum Himmel strebenden Felsnadeln in ihren Erzählungen berichteten. Das spitzige Profil des Cimon della Pala – daher auch Tiroler Matterhorn genannt – war für die Alpinisten malerischer Eingang ins Tal.

Der **Rollepass (2. Etappe)** gilt für das Primiero-Tal als „Fenster“ auf die Dolomiten. Hier kann man den Blick nach Süden über die ganze Pala-Gruppe, von der Vezzena bis zum Sass Maor schweifen lassen.

Die Siedlung von **San Martino di Castrozza (4. und 5. Etappe)** bestand ursprünglich nur aus einem Kloster, das innerhalb einer der schönsten und unvergesslichsten Landschaften der Dolomiten von Weiden und Wiesen

umgeben war. Mit dem Aufschwung des Tourismus trat San Martino in die Liste der berühmten und schicksten Kur- und Erholungsorte des späten 19. Jh. ein.

Das Schloss Castello delle Pietra galt seit undenklicher Zeit als Wohnsitz der Herren Primieros. Die Burg, die jetzt zu einer malerischen Ruine geworden ist, befindet sich auf einem Findlingsblock am Eingang des **Canali-Tales (6. Etappe)** und scheint das Tal und die nach Venetien führende Strasse von oben zu schützen.

In Primiero, ringsum von Bergen umgeben, haben sich die Teilnehmenden der OLG Chur während den „6 Giorni delle Dolomiti und den JWOC“ sehr wohl gefühlt:

Sauters, Seilers, Wetzsteins, Wehrli, Gaby D., Caroline Maissen, Margrit Wyss, Riet, Ruth u. Carlo.





# Swiss O Week 2009 im Muotatal

## Samstag, 1.8.09 – Anfahrt

von Thomas Egli

Noch voller Eindrücke einer Rumänienreise packten wir in den letzten 2 Tagen in aller Eile unsere Ferienutensilien, besorgten Wäsche und Garten, erledigten Post und Büro und führten die Buchhaltung nach, bevor wir am Samstag Morgen nach 10 Uhr das voll gepackte Auto besteigen konnten. Die Fahrräder wurden auf dem Dach fixiert, Esswaren und Campingutensilien fanden im Fond des Wagens neben und hinter Sabine Platz. Die Fahrt entlang des Walensee's, über den Sattel nach Schwyz konnte beginnen, im Glarnerland begegneten wir einer 10 km langen Blechlawine Richtung Süden, wir aber erreichten unbehelligt den Campingplatz im Muotatal. Ohne Parkkarte wurden wir sogleich ans Wettkampfbüro im Ort verwiesen, wo uns auch die Laufunterlagen ausgehändigt wurden.

Mit zusätzlichen Informationen fanden wir schliesslich auch die Churer Zelte von Kim's, Ruppenthal's und Attinger's. Im Clubzelt verstauten wir die Esswaren und begannen mit dem Zeltaufbau. Bald drängte Sabine zum ersten Kartentraining auf dem Axenstein. Vorher unterstützten wir Nina und Annetta beim Ausladen des Küchenzeltes, bevor wir nach Morschach zum Training ins Felssturzgebiet mit herrlicher Aussicht auf's Rütli und Vierwaldstättersee eilten. Sabine führte uns dabei gekonnt in gewisse Finessen des

Kartenlesens ein. Vom Sturm geschlagene Bäume versperrten uns teilweise den Weg.

Bald kehrten wir wieder in die Campingbasis zurück, wo inzwischen die vor uns Angereisten vom Stoos (Training) zurückgekehrt waren. Ursi führte uns in den Küchendienst ein, Maria kochte Spaghetti und erhitzte die zu Hause vorgekochten Tomaten- und Carbonara Saucen.



Thomas und Philipp rüsteten mit Nina zusammen den Salat. Etwas verspätet konnte die Lagergemeinschaft zu Tisch gebeten werden, Weisswein zum Apéro und Rioja trugen das ihre zum gemütlichen Dinner bei. Nach dem prompten Geschirrabwasch durch die Mädchenequipe versüssten Maria's legendäre Rouladen den Abend. Der 1. August wurde dann

geprägt durch Schall und Rauch entzündeter Heuler und Vulkane und schliesslich erleuchtete ein Feuerwerk den Himmel über dem Muotathal. Höhenfeuer rundeten den romantischen Abend ab, bevor erste Wolken mit drohenden Gewittern sich aus Westen, der Rigi, näherten und uns zum regensicheren Verstauen von Kleidern, Stühlen und Tischen zwangen.

### **Sonntag, 2.8.09 – Etappe 1**

*von Martin Attinger*

Heute war der erste Wettkampftag: Schwyz - Die Schnittige.

Ein Stadt-OL im Zentrum von Schwyz, der sich durch seine Vielfältigkeit auszeichnete. Vom grossflächigen Wohnquartier über verwinkelte Gässchen, bis zu detailreichen kleinen Parks bot sich den Läufern ein abwechslungsreiches Terrain.

Leider was das schöne Wetter vom 1. August vorbei und pünktlich zum Start des Sprints begannen die ersten Gewitter mit heftigem Regen. Doch die Muotataler-Wetterfrösche fanden auch hierfür eine treffende Wetterprognose:

“Im August, beim ersten Regen, pflegt die Hitze sich zu legen”.

Die Hitze legte sich, der Regen aber blieb und wir mussten das Nachtessen unter dem blauen Himmel unseres U-Zeltes einnehmen. Zum Z’Nacht kochte uns Ursi feine Pizzoccheri mit Savelats und zum Dessert genossen wir

Brombeeren mit Mascarpone-Crème und Schlagrahm.

Nach dem Nachtessen versammelte sich die wetterfeste Gesellschaft bei strömendem Regen unter dem weissen Partyzelt. Der Regen schwemmte uns dann noch ein Flos an (Florian Schneider). Der Berner wehrte sich gekonnt gegen die Bündner Übermacht, doch gegen die beiden Vorstands-Sprücheklopfer Chris und Mäse hatte er einen schweren Stand. Als Zürcher hielt ich mich zurück und wartete auf die Basler...

Gegen 23 Uhr krochen die letzten in ihre Zelte - nur der Regen, der blieb.

PS:

Neben dem Start der SOW wurde heute auch der OLG Chur Cup gestartet. Die erste Wertung war wie folgt definiert: Für jede Ziffer “1” auf dem Ausdruck mit den Zwischenzeiten gab es einen Punkt. Je mehr Punkte, desto besser die Wertung. Dank einem taktischen Fehlstempel, der mir 3 Punkte einbrachte, konnte ich mir den Tagessieg sichern und mit grosser Begeisterung das Recht diesen Chalchofa-Bericht zu schreiben entgegennehmen - Yeehh!!

### **Montag, 3.8.09 – Etappe 2**

*von Annetta Schaad*

Die zweite Etappe - die Abwechslungsreiche oder besser gesagt die Schweinische auf der Schwialp.

In der Nacht hat der Regen glücklicherweise nachgelassen. Auch beim Aufstehen ist es zu unserer Freude trocken. Hoffentlich liegt Urs mit seiner Wetterprognose für einmal daneben und es bleibt den ganzen Tag so. Bald schon mache ich mich auf den Weg Richtung zweite Etappe, denn meine Boarding Time rückt näher. Nein, es geht nicht mit dem Flieger zur Schwialp, sondern nur mit Militärcamions. Damit es mit den Kapazitäten aber genau aufgeht, hat jeder Teilnehmer für die Etappen 2-6 eine Boarding Time zugewiesen bekommen. In den Militärcamions freue ich mich über den Komfort. Vor 13 Jahren sasssen noch alle kreuz und quer auf dem Boden der Camions, dieses Jahr gab es aber Querbänke für alle. Die Fahrt führt vorbei am von der Swiss-O-Week 1996 bekannten Bödmeren-Gelände über den Pragelpass bis kurz vor die Kantonsgrenze nach Glarus. Beim Ausstieg müssen wir leider einsehen, dass Urs doch Recht hatte. Es ist nämlich bereits leicht am Regnen. Zum Glück (Danke!) sind Wehrlis gestern noch nach Hause gefahren und haben unser grünes Clubzelt geholt. Auch wenn es darin für die über 30 Churer Läufer zwischendurch ziemlich eng ist, sind wir sehr froh, dass wir uns im Trockenen umziehen können.

Schon bald geht's los zum Start in Richtung Schwialp. Zuerst versuchte ich noch, meine Schuhe möglichst um den Schlamm herum zu führen, doch bald muss ich

einsehen, dass dies keinen Sinn macht. Zur Schwialp gehören eben auch schweinisch verdreckte Schuhe. Am Start gehe ich nochmals meine Wettkampfziele durch: heute



zählt für den OLG Chur-Cup die schnellste Zwischenzeit zwischen Posten 6 und 7. Eigentlich wäre ich ja für die Strecke 4-5 gewesen, aber die Girls bestanden auf die Strecke 6-7. Meine Chancen rechne ich aber gering ein. Ich habe nur 13 Posten auf eine Strecke von 5.5 km. Da wird meine Strecke 6-7 wohl nicht konkurrenzfähig sein.

Bald darf ich starten. Da meine Schuhe sowieso schon nass und dreckig sind, gibt's jetzt kein Pardon mehr. Auf dem Weg zum zweiten Posten besinne ich mich wieder meines grossen Ziels und schaue mir die nächsten Posten an. Und siehe da, meine Strecke 6-7 ist bestens auf den Cup zugeschnitten. Es ist ein kurzer Posten im Karstgebiet und auf dem Weg zum 4. Posten komme ich zudem bereits beim 7. Posten vorbei. Also schaue ich mir bereits zum 4. Posten den 7. Posten an und merke mir am Gegenhang zwei Bäume. Auf diese muss ich danach also zielen. Bei Posten 6 atme ich dreimal tief durch, dann stemple

ich und los geht's. Schnell bin ich im Karstgebiet zwar nicht unterwegs, aber ich kann auf die beiden Bäume zielen und nach 1:10 bin ich bereits beim 7. Posten.

Wie alle vom Start 1 und 2 muss ich gegen Schluss einen steilen Wiesenhang passieren. Bei schönem Wetter wäre das kein Problem, jetzt gleicht der Hang aber eher einer Schlammrutschbahn... Im Ziel ziehe ich mich rasch trocken an, der Regen hat mich nämlich die ganze Etappe begleitet. Die Stimmung ist aber trotzdem gut. Der Wetterbericht hat ja vorhergesagt, dass es am Nachmittag aufhören wird zu regnen. Mit der Vorfreude, dass es in Muotathal vielleicht schon trocken ist, besteige ich die Camions für die Rückfahrt. Leider regnet es auf dem Zeltplatz aber noch viel stärker. Und nun macht „die Abwechslungsreiche“, wie die Etappe angekündigt worden war, ihrem Namen alle Ehre. Das Wetter wechselt nämlich zwischen sehr starkem Regen, starkem Regen, normalem Regen und leichtem Regen. Zum Glück haben wir das blaue Clubzelt, so können alle im Trockenen sitzen. Gegen Abend merken aber die ersten, dass in der Nähe ihres Zelttes nicht mehr alles Wasser abfließt. So beginnt plötzlich das emsige Gräbli und Auffangbecken bauen. Ein wenig nützt es, aber langsam beginnt sich der Zeltplatz in einen einzigen riesigen Sumpf zu verwandeln... Die Organisatoren reagieren aber bestens und bieten Schiffbrüchigen an, in einer Turnhalle zu übernachten. Wir Churer zeigen uns aber wetterfest und bleiben alle auf dem Zeltplatz. Als ich am Abend in den Schlafsack hüpfte,

gehe ich davon aus, dass die morgige Etappe wohl nicht stattfinden wird. Sicherheitshalber stelle ich aber trotzdem den Wecker.

P.S.: Übrigens habe ich an diesem Tag noch eine persönliche Best-



leistung erreicht: die wohl dreckigsten OL-Hosen meiner bisherigen Karriere...

### **Dienstag, 4.8.09 – Etappe 3**

*von Ursi Ruppenthal*

Es regnet in Strömen, der Zeltplatz gleicht nun einem riesigen Schlammacker. Seit gestern warte ich auf die Lautsprecher Durchsage, dass der Lauf auf der Glatt- und Ruosalp abgesagt wird. Ich liege seit einiger Zeit halbwach im Zelt, meine Blase möchte entleert werden, mir jedoch graut es, nach draussen zu gehen. Da meine Boardingzeit heute bereits um 7.00h ist (erster Bus ab



Muotathal), muss ich spätestens um 6.00h aufstehen. Um 5.59h schaue ich auf die Uhr, bin hellwach, setze mich auf und bin froh, dass ich meine OL-Kleider bereits gestern Abend mit in die Kabine genommen habe. Mäse blickt mich ungläubig an und meint, er komme heute nicht. Okay, denke ich und sage entschlossen: „Aber ich gehe!“

Draussen ist es, wie erwartet, kalt und nass, zum Glück hat es aufgehört zu regnen. Der Zeltplatz ist noch wie ausgestorben. Nur die Zimmerbergler, welche auch auf den frühen Bus müssen, sind wach. Nach der Wohltat auf dem WC, mische ich mir ein Müesli und trinke den restlichen Tee von gestern. Unterdessen sind auch Werner und Nina aufgestanden, welche sich zuerst telefonisch über die Durchführung informiert haben. Und siehe da, auch Mäse steht plötzlich im OL-Dress in der Küche,

er hat es sich doch anders überlegt! Schnell schnappe ich mir noch eine Banane, Nina reicht mir eine Flasche Tee und los gehts zum Bus. Die Zähne putze ich für heute erst nach dem Lauf.

Nach einer kurvenreichen Busfahrt komme ich im WKZ der 3. Etappe an. Bald sind auch schon Mäse, Véronique und Kari da und wir machen uns gemeinsam auf zur Wanderung auf die Glattalp, wo sich unser Start-/Ziel-/Laufgelände befindet. Zügig nehmen wir die 720 Höhenmeter in Angriff. Auf halber Höhe können wir am Hang vis-à-vis den Start der kürzeren Bahnen sehen, welcher leider gar nie gebraucht wurde (wegen zu viel Wasser in den Bächen konnte der Lauf auf der Ruosalp nicht durchgeführt werden). Nach etwas mehr als einer Stunde erreichen wir unser Zielgelände. Nebel und Wind erwartet uns. Kurz bevor wir zum Start weiter wollen, erhalten





wir die Info, dass der Start um 30min verschoben wurde! So frieren wir halt noch etwas weiter ... Und dann, endlich, um 10.10h darf ich starten, in ein schwieriges, abwechslungsreiches aber wunderschönes Laufgebiet. Zum Glück wurde der Lauf durchgeführt!

### **Mittwoch, 5.8.09 – Ruhetag**

*von Martin Wehrli*

Ruhetag... Bereits der Gedanke an dieses Wort hat eine wohltuende Wirkung, nachdem wir die erste Hälfte der SOW gemeistert haben. Der Stadt-Sprint und die zwei alpinen Etappen haben uns sowohl kartentechnisch, als auch physisch einiges abverlangt. Kopf und Beine haben sich eine Auszeit also redlich verdient.

Nachdem wir während der Etappen früh aufstehen mussten, wird am Ruhetag auch dem Wecker eine Pause gegönnt. Ewiges Ausschlafen bis zum Mittag ist aber nicht

möglich, da die Sonne rechtzeitig zurückgekehrt ist und als Stellvertreterin einspringt. In den Zelten wird es schnell warm und gegen neun Uhr treibt die Hitze auch die letzten Langschläfer ans Morgenbuffet.

Die jungen OLG-ler (alle Personen zwischen 20 und 30 Jahren) entscheiden sich für eine klassische Innerschweizer Touristenreise: Mit dem Schiff von Brunnen nach Vitznau und von dort mit der Rigi-Bahn bis Rigi Staffel. Den kurzen Weg von dort bis nach Rigi-Kulm legen wir zu Fuss zurück, um uns doch noch ein wenig zu bewegen.

Der Ruhetag ist ein Tag ohne OL? Das könnte man meinen! Der Wanderweg zum Gipfel ist drei Meter breit und asphaltiert – die Routenwahl sollte eigentlich klar sein. Auch kartentechnisch waren wir mit einer Zeichnung der Region Vierwaldstättersee schlecht ausgerüstet. Dennoch wurde über Abkürzungen, Quer-Laufen und Alternativrouten diskutiert.



Touristengruppen haben wir in den Steigungen trotz unseres gemächlichen Tempos gnadenlos abgehängt. Warum tun OL-Läufer so etwas?

- a) Wegen dem OL-Virus – teilweise schon länger infiziert. Nichts zu machen.
- b) Weil der normale Weg zu langweilig ist.
- c) Weil OL-Läufer faule Menschen sind und lieber überlegen, wie sie am einfachsten und schnellsten ans Ziel kommen.
- d) Weil sie es können!

Auf der Optimalroute erreichen wir also den Gipfel der Königin der Berge und geniessen die phantastische Aussicht, welche auch an Berge gewohnte Schweizer beeindrucken kann! Beim Lunch werden wir von Gleitschirmschülern unterhalten, deren teilweise unglücklichen Startversuche an junge Vögel erinnern. Die Sonne scheint den ganzen Tag und versucht, ihr Versäumnis der vergangenen Tage auszubessern. Wir wissen dies zu schätzen und geniessen die Wärme ausgiebig!

Über Arth-Goldau fahren wir dann wieder zurück nach Muotathal – wegen des schlechten Gewissens des Schreibenden leider ohne Zwischenhalt am Lauerzer- oder Vierwaldstättersee. Die Zeltküche ruft...

## **Donnerstag, 6.8.09 – Etappe 4**

*Von Claudio Rohrbach*

Fit und munter starten die Bündner OL-Läufer in den zweiten Teil der Woche. Gut ausgeruht vom gestrigen Ruhetag bereitet man sich auf den Start der 4. Etappe vor. Es geht weit hinauf auf die Chinzig-Seenalp. Eigentlich wäre dies das Laufgebiet der 6. Etappe gewesen, wurde aber vom Veranstalter mit der 4. getauscht, bedingt durch die Unwetter der letzten Tage.

Schon früh am Morgen begeben sich die Ersten ins Zentrum zum Verlad. Von dort geht's mit den Duro's weiter. Bei strahlend schönem Wetter können alle Teilnehmer ihre Bahnen absolvieren. Gut gelaunt aber müde treffen die Churer am Nachmittag wieder auf dem Zeltplatz ein.

Die Laufkleider aufhängen und sich ausruhen steht nun auf dem Programm. Für das Küchenteam geht die Arbeit schon bald weiter. Nach einer verkürzten Pause bereiten Attingers unterstützt von Martin Wehrli die Älplermaccaronen vor.

Nach dem Essen und gemütlichem Beisammensein können alle auf einen schönen und einige auf einen sehr erfolgreichen Tag zurückblicken. 11 von 40 Churer Läufer schafften an diesem Tag den Sprung in die Top 10 – dreien davon reichte es sogar aufs Podest.

## **Freitag, 7.8.09 – Etappe 5**

*von Käthi und Florian Attinger*

Schon früh morgens trieb es uns zwei wieder aus den Federn auf die Toilette..., doch heute wollten wir uns wieder unter die Lebendigen begeben (Anm. der Red.: Käthi und Florian mussten an der 4. Etappe krankheitshalber passen). Konnten wir doch teilweise bis vier Stunden ohne Wasserklosett auskommen! Das Frühstückbuffet war wieder reich gefüllt, doch unsere Magen waren mit einer Banane mehr als zufrieden. Zum Glück durften wir mit normalen Bussen bis ins WKZ fahren und hatten sogar in Schwyz eine nützliche Umsteigepause mit TOI TOI.

Im WKZ angekommen, waren die ersten Läufer bereits im Ziel und erzählten, dass es von Vorteil sei langsam zu laufen, da das Feinkuppierte einiges abverlange... Mit einem relativ kurzen Anmarsch an die verschiedenen Starts, starteten wir im Schrittempo und liefen Posten um Posten fast fehlerfrei an. Da unser Körper noch recht geschwächt war von der Grippe hatten wir ein ideales Tempo für diesen Wald. Trotzdem reichte es Florian noch auf den zweiten Rang.

Im Ziel angekommen fragte Sung-hee nach ihrem Ehemann Chris, ob wir ihn im Wald gesichtet haben – er wurde regelrecht vermisst! Am Abend kam dann auch er einmal zurück auf den Zeltplatz. Was hat er wohl so lange im Gibel gemacht?

Da der Wetterbericht auf kommende Nacht erneut ergiebige Niederschläge ansagte, wurde alles nicht mehr gebrauchte in die Autos verstaut und das Küchenzelt

frühzeitig abgebaut.

Darauf kochten einige unter der Anleitung von Ursi ein individuelles Resten-Pastagericht und alles wurde aufgegessen.

## **Samstag, 8.8.09 – Etappe 6**

*Von Erich Möller*

Die letzte Etappe wurde wetterbedingt wieder im gleichen Wald ausgetragen wie am Vortag. Das freute die einen und die anderen konnten es nicht so richtig fassen. Nachdem alle wieder zurück waren hiess es noch das Clubzelt aufräumen und alles Gepäck in den Autos verstauen.

Danach mussten wir eine lange Wartezeit bis zur Rangverkündigung über uns ergehen lassen. Während dieser Wartezeit führte die Technik des Veranstalters einen Soundcheck in der Turnhalle durch. Wenn es nicht geregnet hätte, wären alle Leute rausgelaufen. Da die Rangverkündigung verschoben wurde konnten wir alle noch eine Stunde länger warten. Nach den Verzögerungen konnte man endlich zu der Etappenrangverkündigung übergehen. Nachdem diese vollzogen war, gab es wieder eine Verzögerung bis die Gesamtrangliste bereit war um die Rangverkündigung fortzusetzen. Als diese auch endlich vorbei war, stand nichts mehr im Weg um nach Hause zu fahren. So kamen wir spät am Abend aber wohl behalten zu Hause an.

*Fotos von Chris Kim und Werner Wehrli*

# OLG CHUR CUP - SWISS O WEEK 2009

Rang Name	Etappe 1			Etappe 2			Etappe 3			Etappe 4			Etappe 5			Etappe 6			Total Punkte
	Anz	Rang	Pkte	Zeit	Rang	Pkte	Diff	Rang	Pkte	Quers	Rang	Pkte	Zeit	Rang	Pkte	Diff	Rang	Pkte	
1 Werner	53	4	24	02:39	14	14	<b>66</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	7	13	15	00:39	9	19	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	126
2 Martin W.	54	2	26	02:54	16	12	62	11	17	7	13	15	00:26	2	26	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	123
3 Mäse	54	2	26	01:14	2	26	60	14	14	5	6	22	03:06	26	2	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	117
4 Martin A.	<b>58</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	05:30	23	5	62	11	17	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	00:49	14	14	2	8	20	110
4 Erich	43	12	16	01:32	4	24	61	13	15	7	13	15	00:51	15	13	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	110
6 Sabine	43	12	16	02:00	7	21	63	8	20	5	6	22	01:01	18	10	2	8	20	109
6 Juno	47	10	18	01:26	3	25	48	22	6	4	4	24	00:34	7	21	3	13	15	109
6 Michelle	49	8	20	01:58	6	22	47	24	4	4	4	24	00:39	9	19	2	8	20	109
9 Monica	41	17	11	02:26	12	16	64	4	24	5	6	22	00:42	12	16	3	13	15	104
10 Claudio R.	48	9	19	02:17	11	17	48	22	6	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	00:30	3	25	4	19	9	103
11 SungHee	43	12	16	03:30	18	10	64	4	24	6	10	18	00:41	11	17	3	13	15	100
11 Ursi	50	7	21	04:15	21	7	<b>66</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	6	10	18	01:20	21	7	2	8	20	100
13 Chris	53	4	24	06:14	24	4	56	17	11	6	10	18	00:36	8	20	2	8	20	97
14 Véronique	38	23	5	01:37	5	23	63	8	20	9	19	9	01:00	17	11	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	95
15 Thomas	42	16	12	02:50	15	13	50	20	8	3	3	25	01:46	23	5	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	90
16 Annetta	51	6	22	<b>01:10</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	60	14	14	8	18	10	01:27	22	6	4	19	9	88
17 Philipp	47	10	18	05:00	22	6	55	18	10	7	13	15	00:30	3	25	4	19	9	83
18 Käthi	41	17	11	03:46	20	8	<b>66</b>	<b>1</b>	<b>27</b>		26	2	01:58	24	4	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	79
19 Claudia	43	12	16	07:29	26	2	64	4	24	5	6	22	01:07	19	9		26	2	75
20 Lisha	38	23	5	03:14	17	11	49	21	7	7	13	15	00:30	3	25	4	19	9	72
21 Claudine	40	20	8	02:06	8	20	47	24	4	10	22	6	00:42	12	16	3	13	15	69
22 Claudio W.	41	17	11	02:09	10	18	58	16	12	12	25	3	00:32	6	22		26	2	68
23 Annick	39	22	6	03:38	19	9	63	8	20	9	19	9	01:11	20	8	5	23	5	57
24 Florian	25	27	1	02:36	13	15	47	24	4		26	2	<b>00:25</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	5	23	5	54
25 Christina	37	25	3		27	1	64	4	24	9	19	9	06:24	27	1	3	13	15	53
26 Nina	40	20	8	02:06	8	20	46	27	1	11	23	5	00:54	16	12	7	25	3	49
27 Maria	29	26	2	06:15	25	3	52	19	9	11	23	5	02:00	25	3	3	13	15	37

## Reglement

### Etappen-Aufgaben:

Etappe 1: Anzahl "1" auf dem Zwischenzeitenzettel

Etappe 2: Zwischenzeit von Posten 6 zu 7

Etappe 3: Differenz zwischen der höchsten und der tiefsten Postennummer

Etappe 4: Quersumme des Zieleinlaufes

Etappe 5: kürzeste Zwischenzeit ohne Zieleinlauf

Etappe 6: Differenz der geschätzten und der effektiven Anzahl Posten auf der eigenen Bahn

### Preise:

Die Preise wurden gesponsort vom Chalchofa Redaktionsteam. Herzlichen Dank!

Etappenpreise: Ehrenwerte Aufgabe, vom glorreichen Tag einen Bericht für den Chalchofa zu schreiben

Gesamtpreis: Ehrenwerte Aufgabe, von der glorreichen Woche Fotos für den Chalchofa zu liefern

Herzliche Gratulation den Etappengewinnern und dem Gesamtgewinner!

# Bike-O WM in Israel

8. bis 16. August 2009

*von James Welti*

Trotz schlechtem Trainingsfrühling konnte ich mich für die Bike-O-Weltmeisterschaft in Israel selektionieren.

Ich reiste mit Rolf Wermelinger. Das Abenteuer begann bereits auf dem Flughafen. Die Sicherheitsbestimmungen oder Gewohnheiten der Israelis gaben einem das Gefühl, grundsätzlich ein Verbrecher zu sein: Befragung jedes Einzelnen über Grund des Aufenthalts, Gepäckuntersuchung nach Sprengstoffen, ... In Israel gelandet, wurden wir nochmals über jede Einzelheit ausgefragt. Bei der Kontrolle des Bikes nach Transportschäden stellte ich fest, dass sich das Sponser-Energy-Gel meines Kollegen in meiner Biketasche befand. Das heisst, dass das komplette Gepäck durchwühlt wurde, sogar das Necessaire von Rolf. Beim Verlassen der klimatisierten Räume des Flughafens liefen wir wie gegen eine Wand. Es war immer noch 32 Grad heiss, obwohl es bereits Abend war. Nach 20-minütiger Fahrt im Mietauto kamen wir bei der Unterkunft und Eventcenter an. Kurz darauf trafen wir die anderen Schweizer, die bis zu einer Woche früher in Israel gelandet waren. Nach kurzen Infos und Nachtessen mussten wir noch

bis spät in die Nacht unsere Bikes zusammenschrauben.

Am nächsten Tag fand die Langdistanz-Qualifikation statt. Diese lief für mich nach Plan. Das Gelände war sehr interessant, mit vielen Wegen und technisch anspruchsvollen Trails. Mit dem neunten Platz in meiner Gruppe konnte ich mir einen guten Startplatz in der Langdistanz sichern. Es war gegen 40 Grad heiss. Das Ziel befand sich bei einer Badi, wo wir uns gleich abkühlen konnten.

Beim Mitteldistanz-Rennen machte ich einen Parallelfehler beim zweiten Posten, der mich drei Minuten kostete. Leider brachte mich das ziemlich aus dem Konzept, so dass ich weitere kleine Fehler einbaute. Wie jeden Tag habe ich das Rennen bis zum Abendessen verarbeitet und ausgewertet.

Da Rolf und ich nicht an der Staffel starteten, haben wir am offiziellen Ruhetag ein Training auf der Langdistanz Model-Karte absolviert. Dabei wurde mein Pneu von einem Stein aufgeschlitzt. Zum Glück hatte Rolf einen Schlauch dabei. So konnten wir diese Panne mit einem Stück Alufolie und dem Schlauch

notdürftig beheben, so dass ich noch zurück fahren konnte.

Am Tag der Staffel war für Rolf und mich der Ruhetag. So konnten wir für die zwei Schweizer Teams einige Cochaufgaben erledigen.

Für den Sprint habe ich mir ein ruhiges und durchdachtes Rennen vorgenommen. Leider bin ich statt zum zweiten zum sechsten Posten gefahren. Und erst auf dem Weg zum siebten Posten habe ich dieses Missgeschick realisiert. Zum Glück war der zweite Posten auf dem Weg zum siebten. Dadurch verlor ich nicht allzu viel Zeit. Aber dennoch zu viel für ein gutes Resultat im Sprint. Der Rest des Rennens konnte ich zu Ende fahren, wie ich es mir vorgenommen hatte.

Bei der Langdistanz war ich bis zum fünften Posten sehr gut im Rennen. Auf der Strecke zum sechsten Posten habe ich eine Verzweigung verpasst und fuhr somit einen falschen Rücken hinunter. Bis ich diesen Fehler realisiert und behoben habe, waren inzwischen über sieben Minuten verstrichen. Im letzten Viertel des

Rennens erkannte ich einen Fehlentscheid, wendete und touchierte mit dem Kopf einen Olivenbaum-Ast. Ich fiel vom Bike und es wurde mir beinahe schwarz vor den Augen. Ich blieb ungefähr fünf Minuten sitzen und entschied mich dann, doch noch gemütlich zu Ende zu fahren.

Am letzten Abend fand traditions-gemäss das Bankett statt. Dabei fand auch die Rangverkündigung der dream-team-competition statt, welchen ich gewonnen hatte. Zweite wurden punktgleich Simon Seger und Ursina Jäggi. Zu Beginn der Woche konnte man sein team-Tipp abgeben. Man hatte 30 Mio. zur Verfügung und konnte 3 Männer und 3 Frauen kaufen, welche je nach Potential zwischen 1 und 10 Mio. kosteten. Man durfte max. 1 Person/Nation im dream-team haben. Während der ganzen Woche sammelte dann das Team mit ihren Rangierungen an den Wettkämpfen Punkte.

Für mich war es eine interessante Woche in der ich weitere Erfahrungen sammeln konnte.

# Jugendcup des NWK GR/GL

29./30. August 2009

*von Niccolo Däppen*

Um 9.00 Uhr trafen sich das Nachwuchskader Graubünden/Glarus und die Anschlussgrüpler als „kiffende“ Jamaikaner vor dem Kiosk am Bahnhof Chur. Nach diversen Koffeinzusätzen waren wir alle wach und schon im Zug nach Zürich unterwegs. Dort angelangt trafen wir ein paar überirdisch schnelle Zürcher OL-Läufer, welche uns in ihren grünen Anzügen und den Antennen auf dem Kopf doch zum Schmunzeln brachten. Im nächsten Zug drehten diejenigen, die es noch nicht erledigt hatten, ihren Joint. Wir füllten sie mit Gras aus dem Garten. Auch bekamen wir alle eine Jamaica-Flagge auf die Wange geschminkt. In Muri waren

die Bündner natürlich als erste im WKZ, welches aus einem Zelt für die Auswertung und Waldboden für die Teilnehmer bestand. Der Lauf war recht spannend. Zunächst schien es, als würden die Zürcher Platz 1 und 2 belegen. Doch schliesslich gab es einen Doppelsieg für die Aargauer. Die Bündner erreichten einen ganz passablen 5. Rang. Als nächstes gab es Abendessen in Zug, es mundete. Anschliessend stand die Disco auf dem Programm. Es war laut und lustig, jedoch gab es Protest als die Disco um 11. Uhr geschlossen wurde. Geschlafen wurde im Massenlager in der Turnhalle. Gute Nacht!!!

Der Jugendcup ist ein Vergleichswettkampf zwischen den neun Regionalkadern der Schweizer. Neben dem OL-Wettkampf versuchen sich die Kader jeweils mit Mottos zu überbieten. Das NWK GR/GL hatte dieses Jahr das Motto „Bündner und Jamaikaner wüssend wia ma schnell isch: Miar rauchend eu“. Für das NWK GR/GL starteten Claudine Ruppenthal (D14), Véronique Ruppenthal (D16), Luzia Knobel (D18, NWK ZH/SH), Nadine Hebeisen (D20, NWK NOS), Claudio Rohrbach (H14), Erich Möller (H16), Laurent Iseli (H18, NWK BE/SO) und Philipp Sauter (H20).



## 9. Churer OL-Schüeli

### Rundum ein Erfolg

255 Teilnehmer – 592 gelaufene Kilometer – in 3 Tagen 16 Stunden 55 Minuten 38 Sekunden

- kein überraschender Regenguss
- keine böartige Wespen
- keine verirrtten LäuferInnen
- keine schlimmen Stürze mit Tränen (soviel ich gesehen habe...)
- keine umgehängten Posten
- keine abgehängten Bündel
- keine durchgeschnittene Schnur
- keine falsch gehängten Posten
- keine verwechselten Postennummern auf den Stempelkarten
- keine.....

Da sieht man, was alles schief gehen könnte bei so einer Churer OL-Schüeli. Doch dieses Jahr hat tatsächlich von A um 14.00 bis Z um 18.00 alles bestens geklappt. Dabei haben die Schüler bei ihrem Lauf durch den Fürstenwald alles gegeben, fast als ob's um WM-Gold gegangen wäre. Ganz toll!

Die grösste Überraschung waren aber ganz klar die 40 startenden Erstklässler. Die Nervosität vor dem Start war sicht- und hörbar. Doch alle warfen sich mutig ins „grüne Abenteuer“. Und bewältigten die 2 km der Schnur entlang in Zeiten zwischen 17 und 30 Minuten. Super! Hut ab vor eurem Mut und eurer Leistung!



Fotos von Ruth Wolf





Respekt auch vor der Leistung der 54 Viertklässler, die zum ersten Mal ohne die wegweisende Schnur den Weg von Posten zu Posten finden mussten. Auch wenn die aufgehängten graubündel sport-Bündel immer wieder einmal die Richtung markierten:

Offene Augen und zwischendurch ein Blick auf die OL-Karte war neben schnellen Beinen das Rezept für eine Platzierung in den vorderen Rängen oder gar auf dem Podest.

Eine grosse Freude war für mich auch, dass so viele Eltern, Geschwister, Grosseltern oder sonst Freunde als Betreuer und Zuschauer unsern Sportanlass unterstützten. Soviel Publikum zu haben sind wir

Orientierungsläufer gar nicht gewohnt. Umso schöner war's mit euch!

Nach einer solch erfolgreichen 9. Churer OL-Schüeli fragen wir uns gar nicht lange, ob's die 10. und damit Jubiläums-Schüeli im 2010 gibt. Klar: macht euch bereit für den Start im nächsten Jahr - ich freue mich schon auf eure Teilnahme!!!

Nina Schaad



# Zebakäs von der Swiss O Week

## **Lishas Sieg**

An der sechsten Etappe war Lisha Kim bei den D12 die Schnellste. Wegen eines falsch gesetzten Postens konnte der Lauf aber leider nicht gewertet werden. So wurde es nichts aus dem ersten grossen Sieg von Lisha. Eines musst du wissen, Lisha: Wenn du einmal Weltmeisterin bist, werden sich die Journalisten um die Geschichte über deinen nicht zählenden ersten grossen Sieg reissen!

## **Training für Israels Hitze**

Als neuer Inhaber vom OL-Shop Orienteering.ch musste James Welti während der Swiss O Week arbeiten und konnte deshalb erst ein Tag vor Beginn der Bike-O WM nach Israel fliegen. Um sich trotzdem auf die dortige Hitze vorzubereiten, machte James ein Bike-Training vom Moutatal auf den Pragelpass – und dies an einem sonnig heissen Tag mit Mütze und Thermowäsche!

## **500 Zuschauer für FC-Muotathal**

Letztes Jahr fand die EURO in der Schweiz statt, doch dieses Jahr stand noch ein viel wichtigerer Fussball-Match auf dem Programm. Das Testspiel zwischen den beiden 3. Liga-Mannschaften dem FC Muotathal (amtierender Innerschweizer Cup-sieger) und dem FC Altdorf. Schon fünf Tage vor dem Match belagerten die Fans die Wiesen rund um das Fussballfeld. Um sich den besten Platz zu sichern, wurden eifrig Zelte aufgestellt. Die zahlreichen fussballverrückten Fans liessen sich auch von starken Regen nicht verscheuchen. Als schliesslich am Mittwochabend zum Spiel angepfiffen wurde, standen 500

Zuschauer auf der engen Tribüne. Dass der FC Muotathal lautstark angefeuert wurde, war Ehrensache, schliesslich hatten die einheimischen Fussballer an den Tagen zuvor immer für saubere WCs, Duschen und Waschplätze auf dem improvisierten Zeltplatz der Fussballfans gesorgt.

## **Wenn plötzlich Männer wäschen**

Meistens ist das Kleiderwaschen Sache der Frauen. Deshalb wurden die 4 Waschmaschinen und Tumbler, welcher während der Swiss O Week den Zeltlern zur Verfügung standen, in die Garderobe der Damendusche gestellt. Zufälligerweise fiel gerade in dieser Woche den Männern ein, dass auch sie einmal das Waschen übernehmen könnten. So nahmen doch einige Männer die grosse Bürde auf sich, in die Damengarderobe zu gehen, die Wäsche in die Maschine zu legen und 30 Minuten (in der Garderobe) zu warten, bis die Wäsche endlich gewaschen war...

## **Verflixter erster Posten**

Urs Sutter und Chris Kim starteten an der letzten Etappe der Swiss O Week zur selben Zeit. Vor dem Start verglichen sie die Postennummern des ersten Postens. Chris brauchte Nummer 62, Urs Nummer 63. Sie liefen beide in dieselbe Richtung, aber irgendwann verloren sie sich aus den Augen. Und so kamen beide zum falschen Posten - Chris zum Posten 63 und Urs zum Posten 62. Zum Glück trafen sich die beiden bald einmal und so konnten sie sich gegenseitig den ersten Posten zeigen.

