



OLG ST. GALLEN APPENZEL



OL-Einsteigerkurs

April - Juni 2026

Für alle, die Lust haben

- ✓ sich mit einer Karte in fremder Umgebung sicher zurecht zu finden
- ✓ mit der ganzen Familie oder zusammen mit Freunden Sport zu betreiben
- ✓ und dabei Spass haben möchten

organisiert die OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell einen OL-Einsteigerkurs.

Wir laden alle Interessenten jeden Alters ein, Bekanntschaft mit dem Orientierungslauf zu machen. Erfahrene LeiterInnen führen in die Geheimnisse dieser faszinierenden Sportart ein. Dazu gehören abwechslungsreiche Übungen und auch kleine Wettkämpfe im Wald und in städtischen Quartieren.

Zeit/Ort: jeweils Mittwochabend, 18:00 – ca. 19:30

22.04.2026	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
29.04.2026	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
06.05.2026	OL Challenge Appenzell , www.olchallenge.ch
13.05.2026	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
20.05.2026	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
27.05.2026	OL Challenge Herisau , www.olchallenge.ch
03.06.2026	Vitaparcours Hätterenwald, 9010 St. Gallen
10.06.2026	Peter und Paul, Kirchlistrasse 99, 9010 Wettkampf mit der OLG anschliessend Grillplausch

Ausrüstung: Schuhe mit gutem Profil; lange Beinkleider

Kosten:
Fr. 20.- Kinder und Jugendliche
Fr. 30.- Erwachsene
Fr. 45.- Familien

Auskunft / Anmeldung: Yanik Schwizer, yanik.schwizer@bluewin.ch, 079/645 52 22