



**OLG
ST.GALLEN
APPENZEL**

SCHISCHO 4 / 2016



OLG ST.GALLEN/APPENZEL

„schischo“ impressum Nr. 4/2016

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

Christoph Ammann (ca.)
Degenstr. 1
9442 Berneck
fon: 078 / 636 07 46

Dezember 2016

27. Jahrgang
erscheint 4x jährlich
Auflage: 135 Ex.

email: schischo@olgsga.ch

Vereinsadresse:

Ruedi Kellenberger
Freiestrasse 37
8610 Uster
email: mail@rudolfkellenberger.ch

email: info@olgsga.ch

Website: www.olgsga.ch

Klubvorstand:

Präsident	Ruedi Kellenberger	Uster	044 / 984 05 04
Vizepräsident	Roland Deininger	St.Gallen	071 / 222 77 45
Aktuar	Erwin Wälter	Altstätten	071 / 755 71 18
Kassier	Koni Vogel	Widnau	071 / 722 55 47
Techn. Leiter	Patrick Kunz	St.Gallen	071 / 222 66 34
Karten	Martin Stamm	St.Gallen	071 / 278 70 18
Material	Daniela Signer	Appenzell	071 / 787 20 12
Beisitzer	Dieter Sandmeier	Herisau	071 / 352 74 15

Kartenverkauf:

Martin Stamm Hochwachtstr. 11 9000 St.Gallen 071 / 278 70 18
email: martin_stamm@bluewin.ch

Material:

Daniela Signer Schützenwiesstr. 10 9050 Appenzell 071 / 787 20 12
email: signer.heim@bluewin.ch

Jahresbeiträge 2016:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 98 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 97 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 98	Fr. 70.-
Passivmitglieder:	mindestens	Fr. 45.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

Redaktionsschluss 1/2017:

Erscheinungsdatum:

15. Februar 2017

März 2017

Editorial

Die versteckten Highlights

Wenn man auf eine OL-Saison zurück blickt, erinnert man sich für gewöhnlich zuerst an die Grossereignisse: Meisterschaften, SOW - je nachdem auch an Heldentaten im Ausland. Medaillen, Hoffnungen, Enttäuschungen liegen nahe beieinander. In unserer Sportart kann aber auch ein kleiner Wettkampf oder sogar ein Training zu einem Höhepunkt werden. Es sind das Gelände, die Routenwahl und die Launen der Natur, die einen Lauf ausmachen. Das Drumherum verändert sich für uns zwischen Start und Ziel praktisch nicht. Die nervigen Brombeeren behindern uns, ob es nun um die Trainingsbestzeit oder den Schweizer Meistertitel geht. Die Ambiance ist so gesehen dieselbe für eine OL-Niete wie für den Weltmeister. Man stelle sich dagegen mal den Unterschied zwischen 5.Liga-Fussball und Champions League vor.

Mir ist von dieser Saison die wunderbare Trainingsstaffel (eine kleine ROLV-Staffel) Ende August am Hirschberg geblieben. Es begann mit dem Einlaufen auf einer feinen Moorwiese bei Start und Ziel und setzte sich fort mit der Stimmung im Wald an diesem herrlichen Spätsommerabend. Gewisse Partien waren natürlich saisonbedingt ziemlich grün, doch auch Farn kann seinen Charme haben. Ein spezieller Lauf war auch die nach einem wissenschaftlichen Modus ausgetragene Vereinsmeisterschaft in Trimmis an Pfingsten. Klar, ein paar Grad mehr hätten nicht geschadet. Dafür hatten der Lauf und dessen Auswertung hohen Unterhaltungswert. Es ist ja schon ziemlich speziell, dass das Rechnungsbüro am meisten ins Schwitzen kommt. Nicht zuletzt verbrachten wir einen Tag voller interessanter OL-Gespräche (und nicht nur) am Fürstenwald(rand). Beide Anlässe haben gezeigt, wie wenig es je nachdem braucht, damit man ein tolles Sporterlebnis hat.

Mit dieser persönlichen Saisonrückschau grüsse ich euch ein letztes Mal von dieser Stelle und wünsche ein unfallfreies Wintertraining. Ein besonderer Dank geht an alle, die den Schischo mit Beiträgen über eigene OL-Erlebnisse so abwechslungsreich machen, wie er ist.

Christoph Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 4/2016“			
2	Impressum	14	OLG-Presseschau 2016
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	16	60 Jahre OL-Erinnerungen
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	22	Interview Erich Brauchli
7	Abschlussbericht Quo Vadis?	23	ROLV-Lager in Hütten ZH
8	Beitrittserklärung	24	ROLV-Verbandskurs 2017
9	Einladung HV 2017	25	J+S Kurse 2017 / Kartengruss
10	Arge Alp in Salzburg	26	OLG Top Ten August - November
11	Weekend im Vallée de Joux	27	Jahresprogramm 2017
12	TOM in Rheinfelden	28	Trainingsprogramm Dez - April

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Carmen Hehli	1991	Zidler 15	9057 Weissbad
Julian Benz	2009	Pfannackerstrasse2a	9033 Untereggen

Austritte:

Ursula Rosset, Rolle

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!

Schischo

Das Wichtigste vorab: Wir haben einen Nachfolger für Christoph, der unser Mitteilungsblatt ab 2017 in der bisherigen Form weiterführen wird. Mario Ammann ist unser neuer Schischo-Redaktor und ich danke ihm im Namen unseres Klubs ganz herzlich für seine Bereitschaft, zusätzlich zu diversen Aufgaben, die er für die OLGSGA leistet und geleistet hat, nun auch noch die Redaktion des Schischo zu übernehmen. Mario rechnet mit euren Beiträgen und wenn ich in unserer Umfrage sehe, dass sich über 20 unserer Mitglieder bereit erklärt haben, für den Schischo zu schreiben, dann können wir uns weiterhin auf ein vielseitiges und spannendes Klubheft freuen.

HV 2017

Auf Seite 9 findet ihr die Einladung zu unserer HV am Samstag, den 11. Februar 2017. Wie bereits im letzten Schischo 3/2016 angekündigt, findet sie nächstes Jahr im Kanton Appenzell Innerrhoden statt. Den Hirschberg kennen wir ja alle als OL Gelände, das Restaurant Hoher Hirschberg (www.hoherhirschberg.ch) vermutlich eher weniger. Wer sich vorgängig noch sportlich bewegen will, «erklimmt» den Hirschberg ab der AB Station Sammelplatz zu Fuss und nimmt, falls genügend Schnee liegt, den Schlitten mit. Wir versammeln uns dazu um 16:15 (Zugsankunft 16:13) bei der Station Sammelplatz. Die HV beginnt dann mit den üblichen Traktanden um 17:15. Das Abendessen, diesmal nicht mit Spaghetti, sondern einem typischen Appenzeller Gericht (Chäsmageronen, Siedewurst und Apfelmus), folgt dann um ca. 18:45 und daran anschliessend ein gemütlicher Ausklang und hoffentlich eine rasante Schlittenfahrt ins Tal.

Anträge zu Händen der HV müssen bis 21.1.2017 beim Präsidenten eintreffen

Nachfolge TL

Die Suche nach einem Nachfolger für Patrick Kunz als Technischer Leiter gestaltete sich ausserordentlich schwierig. Es zeigte sich, dass eine Nachfolge eins zu eins kaum möglich sein wird. Der Ansatz ist nun, die verschiedenen Aufgaben auf mehrere Schultern zu verteilen. So übernimmt Erich Brauchli die Verantwortung für die Sportanimationswoche und den Einführungskurs. Für die Koordination der Trainingsplanung konnte Patrick Zbinden gewonnen werden, wobei die Trainingsleitung wie bisher von verschiedenen Personen wahrgenommen wird. Er wird sich am 11.2.2017 der Wahl in den Vorstand

stellen und damit für eine beträchtliche Verjüngung in diesem Gremium sorgen. Patrick Kunz bleibt J&S Coach.

Es muss sicher nicht betont werden, wie wichtig ein regelmässiges und gut organisiertes Training für Einsteiger, den Nachwuchs aber auch Fortgeschrittene ist. Der Vorstand ist deshalb ausserordentlich froh, letztlich doch noch eine gute Lösung gefunden zu haben und dankt allen, die sich für diese Aufgabe engagieren werden.

Jugendförderung 2016

Im Schischo 1/16 (auch im Schischo-Archiv auf der Website verfügbar) wurde die Liste mit jenen OL-Veranstaltungen publiziert, bei denen für die jugendlichen Teilnehmer Startgelder und Fahrkosten geltend gemacht werden können. Die Liste muss bis zum 10. Dezember 2016 beim Vereinskassier Koni Vogel eintreffen. Entweder per Post (Koni Vogel, Botenaustrasse 22a, 9443 Widnau) oder per Email (koni.vogel@rsnweb.ch).

Klubanlässe 2017

Höhepunkt im Klubprogramm vom nächsten Jahr ist für die 19 Mitglieder sicher die von Lukas Deininger initiierte Reise nach Schweden mit der Teilnahme am O-Ringen und einem vorgängigen Trainingslager. Nebst dem Klubweekend vom 1./2. April mit der Klubmeisterschaft hat sich der Vorstand für drei Weekends entschieden, und zwar am 24./25.6. im Kanton Aargau (SPM/LOM), am 30.9./1.10. im Berner Oberland (mit Weltcup in Grindelwald) und am 21./22.10. auf der oder dem Rigi. Es sei auch auf den Osterhasen OL am 15.4. unter der bewährten Leitung der Familie Deininger hingewiesen. Und schon zwei Tage später, am 17.4. führt der 50. Engelburger OL (neu Engelburger und nicht St.Galler OL) durch die Strassen von Gossau SG. Ein wichtiges Datum ist schliesslich der 9./10.9., an dem wir zusammen mit der OL Regio Wil ein nationales Wochenende auf der Schwägalp und Säntisalp mit der MOM (OLGSGA) und dem 5. Nat. OL (Regio) organisieren. Die Laufleiter in Gossau (Erich Brauchli) und auf der Schwägalp (Heinz Weber) zählen auf eure Mithilfe, also jetzt schon Datum bitte vormerken.

Trainingslager und Klubmeisterschaft

Maja und Patrick Kunz sind erneut die Organisatoren des nächstjährigen Trainingsweekends am 1./2.4. im Raume Schaffhausen. Am Samstag 1.4. steht die Klubmeisterschaft, organisiert von Patrick Kunz und Vreni Wolgensinger, auf dem Programm und am Sonntag 2.4. nehmen wir am Schaffhauser OL teil. Die Unterkunft in der Jugendherberge Schaffhausen ist bereits reserviert. Allen drei sei schon jetzt für ihren grossen Einsatz herzlich gedankt.

Langlauf-Kurs

Vergangenen Winter hatten wir Glück mit dem Schnee und wenn es nach den Prognosen der Muotathaler Wetterschmöcker geht, müssen wir mit einem kalten und schneereichen Winter rechnen. Wir möchten uns allerdings nicht auf die Vorhersagen dieser «Meteorologen» verlassen und werden den Langlaufkurs auch nächstes Jahr, vermutlich wiederum in Gonten, nur sehr kurzfristig ausschreiben.

Karten

Neue Kartenprojekte werden gestartet im Rorschacherberg (Regionaler OL 2018) und Hirschberg (Regionaler OL 2018) sowie Flumserberge (Arge Alp 2018) zusammen mit OL Regio Wil. Für die Flumserberge ist die Bewilligung der zuständigen Organe noch ausstehend.

Material

Der Vorstand hat entschieden, als weitere Identifikation der OLGSGA-Mitglieder eine Dächlikappe (Cap) anfertigen zu lassen: OLG-blau mit weisser Beschriftung. Sie wird in der Grössenordnung von CHF 12 kosten und hoffentlich an der HV erhältlich sein.

Rheintaler OL Cup 2017

Nebst den bereits bekannten Wettkampfdaten sind nun auch die Austragungsorte bekannt: Am 10.5. in Heerbrugg, 31.5. in Widnau, 28.6. in Montlingen, 23.8. in Marbach und 6.9. in Diepoldsau.

Swiss Orienteering Präsidentenkonferenz

Die Präsidenten der Schweizer OL Vereine trafen sich am 5. November in Aarau. An der Delegiertenkonferenz im Frühling dieses Jahres wurde ja über die vom Zentralvorstand vorgeschlagene Reorganisation des SOLV in positivem Sinne entschieden. Der Präsident des SOLV, Jürg Hellmüller, orientierte uns über den aktuellen Stand der Umsetzung. Die neue Organisation mit einem vollamtlichen Geschäftsführer wird auf 1.1.2017 in Kraft gesetzt. Dies hat diverse personelle Änderungen zur Folge. So wird zum Beispiel unser Felice Büchi das Amt als Chef Wettkämpfe abgeben.

Weitere Informationen betrafen Themen wie Ausbildung und Nachwuchsförderung, OL Karten, OL und Umwelt, Marketing/Sponsoring, Bike und Ski OL, nationale Wettkampfplanung bis 2020.

Zusätzliche Informationen zur Präsidentenkonferenz können auf der Verbandswebsite (www.solv.ch/de/verband/praesidentenkonferenz/2016.html) aufgerufen werden.

ROLV-NOS

Hier stehen vor allem personelle Änderungen im Vordergrund. So stösst Tobias Zbinden neu zum Trainerteam des NWK und Joshua Schilter hat sich für das NWK 2017 qualifiziert. Joshua hat sich von Jahr zu Jahr verbessert und taucht in der Jahreswertung der Kategorie H14 bereits auf Platz 22 auf. Beiden wünsche ich eine lehrreiche Zeit als Trainer und Nachwuchsläufer in einem ambitionierten NWK Team.

Erich Brauchli bewegt sich in der Gegenrichtung. Er organisiert 2017 zum letzten Mal den Verbandskurs, der nächstes Jahr am 14. Januar in Bürglen stattfindet. Die Ausschreibung dazu findet ihr in diesem Heft auf Seite 24 sowie auf der Webseite der OLGSGA. Ivo Benz wird die Funktion von Erich im Vorstand des ROLV übernehmen und ich danke Ivo, dass er sich für dieses Amt zu Verfügung stellt.

Auch Stefan Brauchli, der mehrere Jahre das ROLV Lager erfolgreich geleitet hat, übergibt die Verantwortung dafür an Lena Imhof von der OL Regio Wil. Ein Dank geht deshalb auch an Stefan für seinen Einsatz zugunsten des ostschweizerischen OL Nachwuchses. Ein Einsatz, der immer auch einen Teil seiner Ferien beansprucht hat.

Und schliesslich tritt auch Heini Guhl als Kassier des ROLV zurück. Sein Nachfolger wird Martin Wenk von der thurgorienta.

Für die OLG SGA ist das Bekenntnis „Sport rauchfrei“ zum Glück reine Formsache!

Sport rauchfrei



Sportrauchfrei ist ein Präventionsprogramm des Bundesamtes für Sport, des Bundesamtes für Gesundheit und von Swiss Olympic Association, mit finanzieller Unterstützung des Tabakpräventionsfonds

Rück- und Ausblick

Damit wäre auch das Jahr 2016 schon bald wieder Geschichte. Ein Jahr, das wie immer viele OL Geschichten (und auch andere) schrieb. In guter Erinnerung bleibt sicher die SOW im Engadin, an der über 60 OLG Mitglieder teilnahmen. Gemeinsame OL Erlebnisse sind wie die Würze in einem guten Essen. Sie sind unabdingbar für ein genussreiches Vereinsleben und so freuen wir uns jetzt schon auf das 2017. Es erwarten uns zahlreiche Höhepunkte: Das Trainingslager, die Schwedenreise, die MOM auf der Schwägalp, die drei Klubweekends und viele andere OL Wettkämpfe.

Bis dahin wünsche ich allen im Namen des Vorstandes eine ruhige und beschauliche Adventszeit (mit dem Weihnachts-OL am 14.12.), ein frohes Weihnachtsfest und einen reibungslosen Übergang ins nächste Jahr.

Euer Präsident
Ruedi Kellenberger

Abschlussbericht Quo Vadis?

von Ruedi Kellenberger

Die Arbeitsgruppe hat sich an insgesamt fünf Sitzungen getroffen und bereits anlässlich der letzten HV 2016 über die Stossrichtung der Überlegungen hin zu einer verbesserten Organisation und Struktur unseres Klubs informiert. Zusätzlich wurde eine Mitgliederumfrage lanciert, deren Ergebnis ich mit meinem Mail vom 23. Juni 2016 kommentiert habe. In Bezug auf die Regionalisierung hat sich am 12. September eine weitere Arbeitsgruppe (Mario Ammann, Isabelle Hellmüller, Ruedi Kellenberger, Patrick Kunz, Jonas Wälter, Patrick Zbinden) getroffen und folgende wesentlichen Beschlüsse gefasst:

- Regionalisierung vorerst auf das Rheintal beschränken, da Appenzell zum einen näher bei St.Gallen liegt und wir mit dem Rheintaler OL-Cup zum anderen einen guten «Aufhänger» haben
- Einsteigerkurse 2017 im Rheintal und St.Gallen mit Elternabenden
- Erstellen von OL Karten von kleineren Waldgebieten, in welchen einfache OL für OL Anfänger organisiert werden können und so den Transfer vom Dorf in den Wald erleichtern

Selbstverständlich sind damit noch viele Detailfragen und Zusatzmassnahmen verbunden, auf die ich hier aber nicht eingehen will. Es wird die Aufgabe dieser Arbeitsgruppe sein, sich diesen Fragen anzunehmen. Sehr vieles, wenn nicht alles, hängt letztlich davon ab, ob sich genügend Mitglieder finden, welche bei der Umsetzung im Rheintal mitmachen wollen.

Aus der Umfrage haben sich noch weitere Schlussfolgerungen ergeben, welche vom Vorstand an einer ausserordentlichen Sitzung besprochen wurden. Es wurde ein gewisser Handlungsbedarf erkannt, der teilweise durch die Massnahmen bei der Regionalisierung abgedeckt werden wird (Betreuung, Mitgliederwerbung). Auch die Wahrnehmung unseres Klubs nach aussen erhielt nicht die besten Noten. Hier sehen wir momentan aber nur sehr wenige Möglichkeiten zu verstärkter Öffentlichkeitsarbeit, ausser dass wir uns vermehrt um Eingang in lokale Presseerzeugnisse bemühen. OL ist und bleibt vorderhand eine Randsportart, welche nur bei Erfolgsmeldungen unserer OL Elite den Weg in

grössere Zeitungen findet (und auch dann nur sehr beschränkt). Der SOLV macht diesbezüglich grosse Anstrengungen, diese Situation zu verbessern und hat daher für die Marketingaktivitäten neu eine professionelle Firma engagiert. Ich verweise in diesem Zusammenhang auch auf den bemerkenswerten Artikel von Mario Ammann im Schischo 4/2015 über den «OL wieder zu den Leuten».

Bei der Beurteilung der Ergebnisse aus dem Projekt «Quo Vadis?» und den nachfolgenden Aktivitäten habe ich mich gefragt, ob meine ursprünglichen Ambitionen und Erwartungen erreicht wurden oder ob sie wohl zu hoch waren. Sicher, die Regionalisierung Rheintal sieht nicht nach einem grossen Wurf aus. Der Aufwand dafür darf aber keinesfalls unterschätzt werden. Das Projekt hat sich dennoch gelohnt. Viele sehr gute Ideen sind aufgetaucht und es wird darum gehen, diese in einem Ideenkatalog festzuhalten. Denn es ist gut möglich, dass sie zu einem späteren Zeitpunkt realisiert werden können. Vorerst gilt es nun aber, Erfahrungen mit der Regionalisierung im Rheintal zu sammeln.

Es ist im Allgemeinen ja so, dass bei der Umsetzung der Projektergebnisse vielfach ein schrittweises Vorgehen gewählt wird (auch bei uns), wobei diese Schritte meistens immer kürzer und kürzer werden (auch bei uns). Dafür gibt es sicher zum Teil gute Gründe. Häufig wird eben der Aufwand, vor allem in personeller und teilweise auch materieller Hinsicht, unterschätzt. Ob das bei unserem Pilotprojekt der Regionalisierung im Rheintal ebenfalls der Fall sein wird, werden wir in einem Jahr sehen. Ich hoffe nicht.

Als Positivum darf sicher die Mitgliederumfrage gewertet werden. Wir haben dadurch interessante Rückmeldungen über unseren Klub und unsere Aktivitäten erhalten. Zudem liefern die vielen zusätzlichen Bemerkungen wertvolle Hinweise zu möglichen, meistens nur punktuellen, Verbesserungen. Die hohe Beteiligung an der Umfrage zeigte das grosse Interesse an einem aktiven Vereinsleben. Dafür danke ich nochmals sehr herzlich.

Beitrittserklärung:

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zur OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell als

Aktivmitglied

Passivmitglied

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Strasse: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon P: _____ E-Mail: _____

Unterschrift: _____ Datum: _____

Einsenden / mailen an: Ruedi Kellenberger, Präsident OLG St.Gallen/Appenzell,
Freiestrasse 37, 8610 Uster, mail@rudolfkellenberger.ch

Einladung zur 41. Hauptversammlung

Liebe Vereinsmitglieder

Im Auftrag des Vorstandes lade ich Euch zur ordentlichen Hauptversammlung 2017 ein.

Ort: Restaurant Hoher Hirschberg, Appenzell Meistersrüti

Restaurant erreichbar ab Sammelplatz mit Auto (Zufahrt «weissgeräumt») oder zu Fuss (ca. 45 Minuten ab Sammelplatz).

Datum: Samstag, 11. Februar 2017

16:15 Besammlung bei der Station Sammelplatz für Mitglieder, welche zu Fuss und mit Schlitten (im Falle von Schnee!) zum Restaurant gehen wollen

17:15 Behandlung der Traktanden

18:45 Abendessen, offeriert vom Verein, anschliessend gemütliches Beisammensein

Traktanden

1. Begrüssung / Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der HV vom 20. Februar 2016
3. Jahresberichte 2016
4. Jahresrechnung 2016
5. Revisorenbericht
6. Budget 2017
7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2017
8. Wahlen
9. Tätigkeitsprogramm 2017
10. Anträge (Eingabefrist 21.1. 2017)
11. Ehrungen
12. Allgemeine Umfrage / Varia

Wir bitten um eine Anmeldung bis spätestens Samstag, 4. Februar 2017 an

Daniela Signer, Schützenwiesstrasse 10, 950 Appenzell, Tel. 071 787 20 12

E-Mail: signer.heim@bluewin.ch

Herzliche Grüsse – Ruedi Kellenberger

Triumph an der Arge Alp

von Patrick Zbinden

Oringen, 10Mila, Jukola, 25 Manna, Swiss O Week, OOCup oder POM: Das sind die OL Hotspots schlechthin und gehören auf jede OL To-do-Liste. Nicht fehlen darf darauf aber auch der Arge Alp OL, der dieses Jahr in Salzburg stattfand.

Leider fällt die Arge Alp oft mit der 25Manna zusammen. Vergangenes Jahr startete ich in Schweden, dieses Jahr ging die Reise wieder an die Arge Alp. Ich kann mit gutem Gewissen sagen, dass sich der Verzicht auf die inoffizielle Club-Weltmeisterschaften (25 Manna) gelohnt hat. Die Arge Alp überzeugt immer mit ihrem ganz besonderen Charme! Aber von Anfang an: Pünktlich fuhr am frühen Samstagmorgen der Car auf den Parkplatz der Fachhochschule in St.Gallen ein. Wie jedes Jahr bildete die Fahrt zum OL Fest «Arge Alp» ein absolutes Highlight. Kaum in Salzburg angekommen, mussten sich die Startläufer auch schon bereit machen. Dieses Jahr fand die Staffel auf einer 1:5000er Karte, rund um das Schloss Hellbrunn, statt. Der ungewohnte Masstab und die drei Geländewechsel machten das Rennen technisch interessant. Physisch kam man bei den steilen Rampen und den schnellen Parkpassagen auch auf seine Rechnung. Die meisten des St.Galler Teams kamen mit der Aufgabe gut zurecht und wir lagen nach Tag 1 in Führung.



Erich Brauchli war einer der St.Galler Startläufer.

Was ebenfalls zu jeder Arge Alp dazugehört, ist den Abend im Team ausklingen zu lassen. Dieses Jahr bot sich ein Stadtbummel an. Unsere Unterkunft lag in der Stadt Salzburg und die berühmte Burg/Schloss war zu Fuss gut erreichbar. Auch das Geburtshaus von Mozart wurde besichtigt - im Parterre befindet sich nun ein McDonalds.

Vorsprung im Einzel verteidigt

Am nächsten Tag ging es weiter mit den Einzelwettkämpfen. Auch dieses Mal war der Masstab mit 1:7500 ungewöhnlich. Die Objekte und Posten «flogen einem nur so um die Ohren» und man musste immer 110% bei der Sache sein. Teilweise erinnerte das Gelände ein wenig an das Tessin und es beinhaltete einige sehr detaillierte Geländekammern. Die Posten waren allerdings meistens gut sichtbar und dadurch konnte (musste) man sehr offensiv in den Postenraum laufen. Nach vielen guten Leistungen konnten wir den Vorsprung vom ersten Tag verteidigen und den Zweikampf mit den Tessinern für uns entscheiden.

Auf dem Heimweg spielte dann auch das Wetter mit und wir genossen ein tolles Nachtessen am See. Ich freue mich schon jetzt auf die nächste Arge(n) Alp und falls er wieder gleichzeitig mit der 25 Manna stattfindet, muss mein schwedischer Club wieder auf mich verzichten!



Das einzige „echte“ Vereinsweekend des Jahres fand im Oktober im Vallée de Joux statt. Das Programm bestand aus einem Nationalen OL und der Sprint-Meisterschaft, die wieder einmal im Wald ausgetragen wurde.

Vor Motivation und Vorfremde strotzende Läufer trafen nach und nach im waadtländischen Le Lieu ein, ziemlich am gegenüberliegenden Ende der Schweiz. Bei schönstem Herbstwetter stand die Sprint-Meisterschaft im halboffenen Gelände an. Für ein wenig Verwirrung bei den Startenden sorgten die auf der Karte rot markierten Mauern, als Schutzobjekte bezeichnet, welche nicht überquert werden durften, sowie der ungewohnte Massstab (1:5000). Vor dem Start konnten die Läufer mit einer Musterkarte ein Gefühl für den kleinen Massstab und das Gelände bekommen. Die gute Belaufbarkeit und die nahe stehenden Posten führten zu einem hohen Lauftempo. Um den Sprint erfolgreich zu meistern, galt es die Konzentration bis zum Schluss aufrecht zu erhalten. Dies gelang einigen OLG-Mitgliedern ausserordentlich gut. Jene OL-Läufer wurden schlussendlich an der Rangverkündigung geehrt und durften einen eher streng riechenden Käse, eine Spezialität der Region, entgegennehmen.

Nach der Rangverkündigung machten sich auch die letzten Läufer auf ins benachbarte Le Sentier, wo im Centre Sportif übernachtet wurde. Diese Unterkunft war einigen Anwesenden bekannt, da die OLG dort bereits während eines Auffahrt-Trainingslagers untergebracht war und dazumal die angrenzenden Tennisplätze von Vereinsmitgliedern eher zu intensiv genutzt wurden. Zum Nachtessen traf man sich im Restaurant der Eishalle. Ein Testspiel des ortsansässigen Eishockey-Clubs sorgte für zusätzliche Unterhaltung, während sich die erschöpften Athleten mit Spaghetti für den nächsten Tag stärkten. Im Anschluss musste vor allem die jüngere Generation enttäuscht feststellen, dass das Zentrum des abgelegenen Städtchens schlichtweg trostlos ist und keineswegs mit dem St.Galler Nachtleben verglichen werden kann. Andererseits sorgte dieser Umstand dafür, dass alle früh in den dringend benötigten Regenerationsschlaf fielen, was auf gute Resultate am nächsten Tag hoffen liess.

Ein garstiger Sonntag

Am nächsten Tag war bereits früh morgens ein reges Treiben im Centre Sportif zu vernehmen. Beim Frühstück in der Eishalle wurden Angriffsstrategien für den anstehenden Langdistanz-Wettkampf besprochen. Die Motivation war vorhanden, wurde allerdings spätestens beim Blick auf die lokale Wetterprognose getrübt. An jenem Morgen waren auch die ersten Kritiken bezüglich der gebotenen Infrastruktur zu vernehmen. Der Himmel war dunkelgrau gefärbt und Regen stand an, die Temperaturen waren erfrischend kühl. Manch einer hätte sich in so einer Situation eine Garderobe mit Duschmodöglichkeit gewünscht. Als kurze Zeit später die ersten Regentropfen vom Himmel fielen, zogen sich die OL-Läufer ins Clubzelt zurück, um mit der mentalen Vorbereitung zu beginnen. Bloss Sekunden später klopfen bereits die Läufer der OL Regio Wil an und baten um Asyl für den recht rauen Herbsttag. Anscheinend hatte nicht jeder Verein die Wetterprognosen berücksichtigt. Grosszügig, wie die Ostschweizer nun mal sind, wurde im verhältnismässig doch kleinen Zelt Platz gemacht, damit auch die Konkurrenz nicht unter einem Wettbewerbsnachteil zu leiden hatte. Im jurassischen Gelände musste vor allem den Höhenkurven besondere Beachtung geschenkt werden. Die anschliessende Siegerehrung der Elite-Kategorien wurde von den wenigsten Läufern besucht, da sich die Meisten nach dem Umziehen direkt auf den Heimweg begaben, um zumindest ins Trockene flüchten zu können.

Das Saisonende voll ausgekostet

Ein spannendes Teamerlebnis zum Saisonabschluss war das Ziel für vier Herren-Elite-Teams der OLG anlässlich der Team-OL Meisterschaft (TOM) in Rheinfelden. Ein Erfahrungs- und Anleitungsbericht.

(ca.) Mit vier Teams stellte die OLG an der TOM beinahe den grössten Anteil im HE-Feld, nur die Zimmerberger hatten mit fünf noch ein Team mehr am Start. Um an der TOM starten zu können, muss man zum Saisonende hin nicht nur selbst motiviert sein, sondern man muss auch noch Teamkollegen finden. Bei der OLG klappte es schon mehrfach erfreulich gut, wenn es darum ging, an der SOM oder TOM nicht "einfach" HAK zu laufen, wie es vielleicht aufgrund der sonstigen Gewohnheiten und/oder Leistungsfähigkeit angebrachter wäre. An diesen Meisterschaften ist es so, dass HAK eher zu kurz ist, Elite dafür zu lange (von der weltmeisterlichen Stärke der Konkurrenz gar nicht zu reden). Dazwischen gibt es im Gegensatz zu den Einzel-OL halt nichts. 15 km und 435 Höhenmeter lautete die Vorgabe dieses Mal, da schluckt natürlich manch einer zuerst einmal leer. Eine echte Herausforderung keine Frage. Wahrscheinlich braucht es dafür einen aussergewöhnlichen Anlass wie die TOM und den Anstoss einiger erfahrener Vereinskollegen, um diese Prüfung anzugehen und herauszufinden, dass man zumindest einmal pro Jahr einen OL übersteht, dessen Länge man sich sonst nicht zutrauen würde.

Taktische Möglichkeiten

Worauf gilt es nun bei einer TOM zu achten und was macht sie zu einem faszinierenden Wettkampf (zumindest für mich). Zu allererst einmal ist es der einzige OL, bei dem man im Wald als Team unterwegs ist und die Möglichkeit hat, sich über die beste Routenwahl auszutauschen. Die Einschätzungen anderer erhält man nicht erst in der OL-Beiz, sondern schon während des Wettkampfs. Dann spielt die Lauftaktik eine grosse Rolle - vor allem wegen der möglichen Tücken, die es zu berücksichtigen gilt. In unserem Fall waren von 35 Posten drei Kontrollposten, an denen das Team geschlossen erscheinen muss. Die restlichen Posten können unter den drei Läufern aufgeteilt werden. Dass man hier bei einer längeren Strecke mehr Varianten hat, sprach notabene auch für den Start bei Elite. Theoretisch könnte also ein Läufer alle Posten anlaufen und die beiden Kameraden beschränken sich auf die Kontrollposten - oder man gibt den Badge nach



Von gegen 20 Leistungskilometern nicht abschrecken lassen: HE-Läufer in Rheinfelden.

jedem Posten weiter, um die Extremvarianten zu nennen. Je öfter man wechselt, desto öfter trägt ein "erholter" Läufer den Badge, sofern dieser bis zum Treffpunkt tatsächlich Wegstrecke und Kraft einsparen kann. Für einen Wechsel bieten sich gewöhnlich die Posten an, aber auch ein Treffpunkt unterwegs kann geschickt gewählt sein. Allerdings bergen diese das Risiko von Missverständnissen, wenn man z. B. auf der Kreuzung bei Posten 12 abmacht. Frage: meinen alle Beteiligten dieselbe Kreuzung? Hier kann man sich

nur absichern, indem auf allen Karten der Treffpunkt markiert und geprüft wird. Deshalb sollte man bei der TOM auch wie früher immer einen Stift dabei haben. Wenn man nun im Wald eine Transferstrecke zwischen zwei Treffpunkten zurückzulegen hat, muss man sowohl den eigenen Zeitbedarf wie denjenigen des Teamkameraden mit Badge abschätzen, entsprechend ist mehr oder weniger Eile geboten. Ist man als ablösender Läufer zu früh dort, kann man entweder warten oder dem "Badge" weiter entgegen gehen. Selbst wenn man ungefähr abschätzen kann, aus welcher Richtung der Kollege kommt, ist dies aber nicht ungefährlich. Wir haben das in Rheinfeldern zwei-, dreimal praktiziert und es ging glücklicherweise jedes Mal auf.

Pünktlichkeit ist Trumpf

Wenn ein Wechsel in die Hose geht, spricht der Läufer mit dem Badge ist zuerst am Treffpunkt, bleibt ihm nichts anderes übrig, als seinen Einsatz zu verlängern und den nächsten Posten anzupeilen, auch wenn die Kräfte anders eingeteilt waren. Denn das simple, wie langjährige TOM-Prinzip lautet: "Der Badge darf nie stillstehen!" Der GAU an einer TOM ist somit, wenn ein oder gar zwei Läufer ihre Transferstrecke unterschätzen und zu spät an einem Kontrollposten eintreffen. Nun muss mit dem Badge auf die restlichen Teammitglieder gewartet werden. Da der letzte Posten an jeder TOM ein Kontrollposten ist, gibt es immer auch wieder Teams, die diese Erfahrung mit dem Ziel vor Augen machen. Der TOM Super-GAU sozusagen.

Ebenfalls zur TOM-Taktik gehört die Möglichkeit, dass man einen Postenstandort oder gar eine Teilstrecke rekognoszieren kann. Natürlich nur, wenn man den Badge nicht selbst an der Hand trägt. So weiss man dann genau, an welcher Stelle der Bodenbewuchs am günstigsten ist bzw. ob sich querlaufen allenfalls doch lohnt. Auf solchen Abschnitten wird einem die athletische Stärke der Spitzenteams vor Augen geführt. Obwohl ich keinen Schwenker zu viel machte, benötigte ich für diese Teilstrecken 25 Prozent länger! Zeitverluste im Postenraum sollten zumindest dort ausgeschlossen sein, wo eine Übergabe stattfindet. In diesem Fall nimmt einen ja ein Teamkamerad "in Empfang".

Keine Startberatung

Was ich als gelungen empfand, war der Massenstart, den es in diesem Jahr erstmals bei der Elite sowie den Junior(inn)en gab. Einher mit dem zusätzlichen Reiz ging eine zusätzliche Schwierigkeit. Denn wenn 120 Läufer gleichzeitig losgeschickt werden, hat man in der allgemeinen Startheftik und entsprechendem Lärm keine Möglichkeit, im Team kurz zu beraten, wo die erste Badge Übergabe stattfindet. Hier bekundeten wir selbst am meisten Glück, denn wir hätten auf dem Weg zu Posten 3 auch gut auf unterschiedlichen Wegen unterwegs sein können. Interessant war dann auch als es nach acht Posten in ein Schlaufensystem ging, sodass beim Nachlaufen Vorsicht geboten war.

Diese TOM fand bei überraschend angenehmen Bedingungen (in der Ostschweiz war es beinahe winterlich) in einem gut belaubten, schönen Herbstwald statt. Die wenigen Brombeeren am Boden störten nicht, dafür staunte ich nach dem Lauf, als mir die Sanitäterin drei grössere Dornen aus der Stirn zog. Ein dichtes Wegnetz bot viele Routenwahloptionen, nicht nur für den Läufer am Zug, sondern auch für die Teamkollegen. Selbstverständlich schwinden spätestens nach 90 Minuten Laufzeit die Kräfte und man muss zunehmend aufpassen keine Konzentrationsfehler zu machen. Die Freude ist dann umso grösser, wenn nach 115 Minuten gemeinsam das Ziel erreicht wird und man auf einen spannenden und gelungenen Lauf zurückblicken kann - Resultat hin oder her.

Kommendes Jahr findet die TOM wiederum im Mittelland statt. Die Erreichbarkeit stellt folglich keine Hürde dar, dass wir unsere Beteiligung weiter steigern. Mit diesem Bericht habt ihr schon eine kleine Anleitung und fühlt euch hoffentlich auch motiviert.

Für einmal werfen wir einen Blick in die Ostschweizer Printmedien. Wie präsent ist dort die OLGSGA?

Clubintern wurde das Einzugsgebiet der OLGSGA auf Mario Ammann und Erwin Wälter aufgeteilt. Mario deckt das Rheintal und das Appenzellerland ab, während Erwin insbesondere die Hauptausgabe des St.Galler Tagblatts, sowie die St.Galler Nachrichten mit Berichten beliefert, die die Stadt St.Gallen und Umgebung betreffen. Erfahrungsgemäss werden dabei, wenn überhaupt, eher kürzere Berichte berücksichtigt. Wie es scheint, entscheidet König Fussball, wieviel Platz auf den Regionalsportseiten noch für die Randsportarten übrigbleibt.

Rheintaler OL-Cup ist in der Presse gut vertreten

Mario gelingt es immer mal wieder, in der Tagblattausgabe für das Rheintal und das Appenzeller Vorderland („Der Rheintaler“ und „Rheintalische Volkszeitung“), im Rheintaler Boten oder im Appenzeller Volksfreund längere Berichte zu platzieren. Regelmässig erscheinen im Rheintal auch Marios Vorschauen auf die Läufe des Rheintaler OL-Cups. Dabei legt er dem Koordinator des Rheintaler OL-Cups zuweilen auch derart weise Worte in den Mund, wie sie mit den eigenen, bescheidenen OL-Leistungen des Koordinators niemals korrespondieren können.

Ausschliesslich im Rheintal werden Redaktoren der Zeitung selber aktiv („Der Rheintaler“ und „Rheintalische Volkszeitung“), indem sie regelmässig im Nachgang an einen Dorf-OL berichten. Umso interessanter sind deren Wahrnehmungen, dazu Beispiele zu den letzten drei Läufen:

Zum **Montlinger Dorf-OL** lautet der

Titel in der Zeitung: „Orientierungslauf wie ein Volksfest – Eine Atmosphäre fast wie an einer Kilbi.“ Im Bericht erfahren die Lesenden, dass der Anlass in Montlingen schon zum 13. Mal stattfand und sehr beliebt sei. Dabei wird Nick Wolgensinger zitiert: „Über all die Jahre hinweg haben wir einen Durchschnitt von 750 Teilnehmern pro Veranstaltung.“

Beim **Diepoldsauer Dorf-OL** erfährt man im Zeitungsinterview von einer Mutter: „Meine ältere Tochter war letztes Jahr mit ihrem Grossvater schon



Mäx Hasler, freischaffender Redaktor für den „Rheintaler“, interviewt Nick Wolgensinger.



Siegerbild von Widnau in der Familienkategorie, publiziert im "Rheintaler".

gelaufen und war begeistert. Heuer hat sie so lange gedrängelt, bis ich mit der jüngeren Tochter auch mitkam. Wobei ich sagen muss, dass es Spass gemacht hat.“

Zum **Finallauf in Widnau** bemerkt der Redaktor zum Rheintaler OL-Cup: „Ein erfolgreiches Format, wenn man sieht, dass annähernd 300 Teilnehmer aus Nah und Fern, vom Montafon bis aus Wil, anreisen.“ Im Bericht erklärt er Fabio Ponticelli als moralischen Sieger, da er als einziger sämtliche fünf Läufe gewinnen konnte. Ex aequo gewann er zusammen mit Andrin Sutter und Thomas Müller die Gesamtwertung bei den Herren.

Schlagzeilen im Ostschweizer Pressewald

Nachfolgend eine chronologisch geordnete Auswahl von Schlagzeilen über die OLG SGA, wie sie in diesem Jahr im Ostschweizer Pressewald zu finden waren:

- Eliane Deininger gewinnt EM-Bronze (Ski-OL)
- OL Kurs für Einsteiger
- Rheintaler in Top Ten (1. Nat. OL)
- OL auch für Familien (St. Galler OL)
- Sieg in der Gesamtwertung (Drei-Tage-OL in Österreich)
- Deininger zeigt ihr Talent (EYOC)
- Dank fulminanter Aufholjagd zur Teammedaille (EYOC)
- Andrin Sutter wird Schweizer Meister im Staffel-OL
- Sprint bleibt Paradedisziplin (Nat. OL Scuol)
- Monika Ammann gewinnt WM-Bronze
- OL-Weltmeisterin im Alter von 86 Jahren
- St. Margrether Sieganwärter (Fabio)
- Mario Ammann wird im Langdistanz-OL Vize-Meister
- Drei Titel in der Königsdisziplin (LOM)
- Prestigesieg für Ammanns (Zürcher OL)
- Andrin und Stefanie Sutter im Hoch (SPM)
- Drei St.Galler holen Titel an Schweizermeisterschaften (SPM)
- Schweizer Meister in Engelburg am Start
- St.Galler trumpfen in Engelburg gross auf
- Zwei Medaillen zum Abschluss (Joela und Monika, TOM)
- Kunz und Tobler holen Team-Gold
- Dritte OL-Medaille in diesem Jahr für Andrin Sutter (TOM)
- Edelmetall für Geschwister Benz (TOM)

Ein Dank gebührt allen, die dazu beitragen, die OLG SGA in der Öffentlichkeit bekannt zu machen, sei es durch eigene Spitzenleistungen oder durch Berichterstattungen über die beste Randsportart, die es gibt. Zündende Ideen und entsprechende Berichte sind jederzeit herzlich willkommen.



Die erste Schlagzeile im Jahr gehörte Eliane.



Vre bei ihrem Weltmeisterschaftslauf.

Rückblick auf sechs Jahrzehnte OL-Geschichte

Auch ohne grosse Geburtstagsfeier soll das 60-jährige Bestehen unserer OLG nicht untergehen. Die Vereinsmitglieder waren deshalb aufgerufen, mit einigen persönlichen Erinnerungen die OL-Vergangenheit wieder aufleben zu lassen. Den Auftakt macht ein Interview mit dem Initiator und jahrzehntelangen Förderer unserer OLG, Ludi Hofmann.

«schischo»: Ludi, du musstest deine OL-Karriere aus gesundheitlichen Gründen leider vergangenes Jahr beenden. Wie geht es dir?

Ludi Hofmann: Seit meinem Hirninfarkt vor fünf Jahren bin ich durch Gleichgewichtsstörungen beeinträchtigt. Ich habe dadurch besonders beim abwärts Laufen Probleme. Vor gut einem Jahr dachte ich noch, dass ich den Wiler OL in der Stadt spazierend und mit dem Stock bewältigen könnte. Das Gefälle auf der Strecke war dann jedoch zu gross. Dieses Jahr wollte ich zweimal mit einem kleinen Spurt noch einen Bus erwischen, fiel aber jedes Mal hin (lächelt dennoch).

Wie kam es zur Gründung der OLG?

Schon vor 1956 gab es OL, die von Turnvereinen, den Pfadfindern oder kantonalen Sportämtern organisiert wurden. Dabei handelte es sich normalerweise um Team-OL, Einzel-OL gab es noch kaum. Mit der Gründung von OL-Gruppen versuchte man Einfluss auf diese Wettkämpfe zu nehmen, die meist vom Militär abgeleitet waren. Wir nannten sie Büro-OL, da die Postenstandorte oft aus Koordinaten und/oder anderen Angaben errechnet werden mussten. Damals gab es zudem drei verschiedene Kompasssysteme, was je nachdem zu weiteren Rechenübungen führte. Hier setzten sich die OL-Gruppen für eine Vereinheitlichung ein.

Was freut dich heute am meisten an der OLG?

Das ist schwer zu sagen. Zahlenmässig ist es sehr erfreulich, denn 200 Mitglieder hatten wir nicht erwartet. Man muss aber auch sagen, dass viele davon den Sport nicht aktiv betreiben. Der Verein kann trotzdem froh sein über diese Mitglieder, die sich dafür als Helfer oder anderweitig engagieren, gerade wenn es sich dabei um Eltern von Nachwuchsathleten handelt.

Worin hat sich unsere Sportart in sechs Jahrzehnten am stärksten gewandelt?

Zum einen, dass man wegkam von den erwähnten Rechenübungen. Zum anderen bestimmt in Bezug auf die Frauen. Erstens ist deren Anteil generell angestiegen und zweitens hätte man ihnen damals rein sportlich solche Leistungen nicht zugetraut. Auch in der Nachwuchsarbeit hat sich einiges geändert. Vor der Zeit von sCOOL, Einsteigerkursen oder Neigungssportwochen hing diese stark von Einzelpersonen ab. So gesehen hat sich vieles verbessert, auch wenn heute dafür mehr Sportarten oder Freizeitangebote um die Kinder werben.

Herzlichen Dank unserem Ehrenmitglied Ludi Hofmann für sein Wirken über Jahrzehnte an der Spitze unserer OL-Gruppe! Im Namen aller Mitglieder wünscht der «schischo» Gesundheit und Wohlergehen!

Geschäftsstelle
Krummackerweg 9
4600 Olten

Tel. +41 (0)62 287 30 40
Mail info@swiss-orienteering.ch
www.swiss-orienteering.ch

Ruedi Kellenberger
Freiestrasse 37
8610 Uster

Olten, 28. Oktober 2016

Gratulation zum 60-Jahr-Jubiläum der OLG St.Gallen/Appenzell

Lieber Ruedi

Im Namen des Zentralvorstandes gratuliere ich der OLG St.Gallen/Appenzell herzlich zum runden Geburtstag und bin sicher, dass in diesen 60 Jahren sehr viel Gfreuts geschehen ist. Eine lange Tradition in einem Verein bedeutet auch immer, dass schon ganz viele Personen unzählige ehrenamtliche Stunden für den Verein, für die Jugend und für den Sport allgemein geleistet haben. Das ist wunderbar und bei weitem nicht selbstverständlich. Deshalb geht neben meiner Gratulation auch ein ganz grosses Dankeschön an euch alle. Ihr habt immer wieder für die OL-Schweiz grosse und kleine Anlässe organisiert und uns tolle OL-Erlebnisse ermöglicht.

Herzlichen Dank!

Ich wünsche der OLG St.Gallen/Appenzell weiterhin viel Erfolg, positive und engagierte Mitglieder, genügend Nachwuchs, tolle Ideen und alles Gute.

Herzliche Grüsse



Jürg Hellmüller
Präsident
Swiss Orienteering

Ehrenrunde über die Sitter

von Ludi Hofmann

Für eine der allerersten Einzel-Meisterschaften (zuvor wurden nur Team-OL ausgetragen) in der Schweizer OL-Geschichte fand die Besammlung auf dem Bahnhofplatz in Romanshorn statt. Der Lauf wurde vom Unteroffiziersverein organisiert und für den militärischen Appell mussten wir uns in Viererkolonnen aufstellen. Im Extrazug konnten wir uns dann umziehen. Die Fahrt dauerte jedoch nicht lange, denn kurz hinter Häggenschwil stoppte der Zug auf freier Strecke. Gestartet wurde sodann in einem kleinen Wald neben der Bahnlinie. Die Postenstandorte mussten zuerst aus Koordinaten und anderem berechnet werden. Solche «Büro»-Aufgaben gehörten damals zum Standard im OL. Zwischen Posten X und Y waren Azimut und Distanz angegeben. Leider führte mein Ergebnis einmal genau in die Sitter, sodass ich nicht wusste, auf welcher Flussseite der Posten nun stand. Ich spekulierte fälschlicherweise auf die hintere Seite und bockte mir so eine Zusatzschleife über die Wannnbrücke ein. Da der Lauf im Oktober oder November durchgeführt wurde, war das weitgehend offene Gelände durchaus passierbar. Allerdings erschwerte Petrus durch stellenweise dichten Nebel die Aufgabe. Das Ziel lag in der Nähe des Bahnhofs Häggenschwil, wo der Extrazug nun stand. Die Türen liessen sich anfänglich noch nicht öffnen. Die einzige Wasserquelle zur Körperreinigung war das Lavabo im Bahnhof, das sich glücklicherweise vor dem WC befand.



Ludi anlässlich des Dorf-OL in Herisau im September 2013.

Im Minus abgeschlossen

von Werner Hanselmann

Samstagnachmittag, 30. Juni 1957, ich bin ein 17-jähriger Pfadi, an der Übung der Abteilung Hospiz in St.Gallen macht mich ein Führer namens Pflutsch (Ludi Hofmann) darauf aufmerksam, dass auf dem Hirschberg oberhalb Gais ein OL-Weekend stattfindet. Ich soll doch auch mitmachen! Also fahre ich mit dem Velo dorthin, um meinen ersten OL zu bestreiten. Scheinbar war es ein Score-OL, ich weiss nur noch, dass ich etliche Negativpunkte holte, meine Enttäuschung war gross! Das änderte sich allerdings, als ich erfuhr, dass Läufer aus dem „grossen“ Kanton Zürich noch mehr Minuspunkte als ich erhielten. Ob wir die Siegfried- oder die neue Landeskarte benutzten, weiss ich nicht mehr. Das OL-Weekend Hirschberg war der Beginn meiner sportlichen OL Laufbahn. Seither bin ich ein begeisterter OL-Fan. Gemäss meinen Aufzeichnungen bestritt ich bis Ende 1967 total 63 OL und scheinbar ziemlich fanatisch, da ich sie so genau protokolliert habe. Im März 1965 gründete ich eine Familie, da wurden die Teilnahmen etwas weniger, bis ich mit der Jungmannschaft wieder einstieg, speziell bei den verschiedenen SAC-OL. Das sind meine dankbaren Erinnerungen an die OLG, in der ich viele langjährige Freunde kennenlernen durfte. Ich gratuliere zum 60-Jahr-Jubiläum, dabei muss ich feststellen, dass ich beinahe solange Mitglied bin, allerdings in letzter Zeit nur passiv. Weiterhin alles Gute!

Kellenberger trifft Kellenberger

von Ruedi Kellenberger

Anlässlich der Generalversammlung 2004 von Swiss Life, an der ich als damaliger Verwaltungsrat teilnehmen musste, kam ein vormaliger Mitarbeiter auf mich zu und fragte mich, ob es möglich sei, dass ich vor 45 Jahren, also 1959, an einem OL auf der Hochalp bei



Urnäsch teilgenommen hätte. Das genaue Jahr dieses OL war mir nicht mehr geläufig, aber ich wusste noch, dass einer meiner ersten OL effektiv auf der Hochalp stattfand. Er kramte dann eine alte Karte 1:25'000 aus seiner Mappe, auf der er seine Strecke eingetragen hatte und meinte, dass er sich noch gut an mich erinnern könne, denn wir seien damals gemeinsam am Start gestanden. Sein Name: Max Kellenberger (1914). Max war ein sehr aktiver und vor allem als Senior erfolgreicher OL Läufer bis ins hohe Alter. Ich habe dann in der Folge auch in meiner OL Dokumentation nach entsprechenden Unterlagen gesucht und bin tatsächlich auch fündig geworden. Der OL wurde am 7. Mai 1959 (noch keine Probleme mit der Setzzeit oder dem Auerhahn!) durchgeführt und ich wurde in der Kategorie «Anfänger» im 25. Rang (2h 13' 43'', rund 83' hinter dem Sieger) klassiert. Von den damaligen 29 Teilnehmern in dieser Kategorie ist heute nur noch Ernst Baumann von der OL Regio Wil aktiv. Er rangierte schon damals vor mir, allerdings auch nur auf der 22. Position. Bei der Kategorie Junioren habe ich dann auch noch die Namen von Peter Rietmann im 2. Rang und Werner Hanselmann (Mitglied

der OLG SGA, heute aber nicht mehr aktiv) im 3. Rang entdeckt. Im Bild neben mir (li.), mein ehemaliger Klassenkamerad Fred Bösch, der mich zum OL verführt hat, und sein Vater, ein regelmässiger Helfer an unseren OL.

Erster OL

von Christa Ebnetter

Ich erinnere mich gut an meinen ersten OL auf einer OL-Karte. Es war Ende 70er-Jahre im Vogelsberg, Uzwil. Ich traute mir das zu, hatte ich doch als Pfadfinderin Erfahrung im Kroki- und Wanderkartenlesen. Es war grüsig Wetter, ich hatte einen Bleistift (!) bei mir, da Kugelschreiber nicht auf nassem Papier zu gebrauchen seien. Zuerst mussten an der PÜST (für Jüngere: Posten-Übertragungs-STation) ein paar Posten abgezeichnet werden; eine kleine Herausforderung. Danach ging es in den Wald. Die rotweissen Flaggen tauchten auch tatsächlich auf. Plötzlich stand ich dann an der ZwischenPÜST. Auf der klitschnassen Karte Ringli zu zeichnen war sehr schwierig, aber erst als die Bleistiftmine abbrach! Was nun? Memorisieren: keine Chance. Mit Tannennadeln machte ich Löcher beim Postenzentrum. Na ja: Abenteuer. Als ich mit meinen ausgetretenen Turnschuhen dann aber noch „Grind voraa“ in den Dreck fiel und kaum mehr aus dem Gesicht sah,

war meine Motivation (ging halt von meinem Verlobten aus), an einem sehr kleinen Ort. Ich kniete mich an ein Wiesenbord und benutzte die langen Gräser als Waschlappen. Was für ein Bild muss ich abgegeben haben!? Aber klassiert wurde ich ...

OLG St.Gallen/APPENZELL

Mein Mann Bruno fungierte anfangs 80er-Jahre als Laufleiter im Hohen Hirschberg. Sture Innerrhoder Bodenbesitzer machten ihm das Leben nicht leicht. OL-Heerscharen? (Erinnerungen an die Habsburgerkriege mussten ihnen noch in den Genen liegen) Über unsere Grundstücke? Und erst noch von Frönnten (Fremden) aus dem anderen Kanton, womöglich aus der Stadt? Tatsächlich gab es gerade mal eine kleine Hand voll Appenzellern, die vom OL-Virus infiziert waren. Um ein Argument mehr für die Ausübung unseres Sports im Appenzellerland zu haben, wurde unser Verein zur OLG St.Gallen/Appenzell.

Erste Dorfkarte

Bruno wollte es einfach nicht in den Kopf, dass wir im Frühling keine OL im Wald machen durften. Er war die Verhandlungen mit all den zuständigen(?) Stellen Leid. Er wusste vom Stadt-OL in Venedig. Ob man das nicht auch in Appenzell mit den verwinkelten Gassen auf öffentlichem Grund machen könnte? Diese Idee liess ihn nicht mehr los. Es gab aber hier viel mehr zu kartographieren: Durchgänge, Überdachungen, Bahnlinien, private Grundstücke, Hecken usw. Dafür kreierte er neue Signaturen. Wir schafften extra einen PC an, um das erste OCAD installieren zu können. Gerade erst gab es offiziell den neuen Masstab 1:10'000. Die Karte war aber immer noch kaum lesbar. Darum entschied er sich die erste OL-Karte in urbanem Gebiet nach Venedig im Masstab 1:7'500 drucken zu lassen.

Die grossen Fragen waren, ob die OL Läufer überhaupt auf einer solchen Karte springen würden, und ob der Einheimischenvorteil die Rangliste nicht verzerrte. Beide Bedenken waren unbegründet. Am 13. Mai 1995 kamen die Läufer nicht nur aus dem ROLV NOS trotz strömenden Regens (u.a. lösten sich die Flaggen der Fähnchen vor lauter Wasser von den Steckli, lagen fast aufgelöst am Boden) um an einer Premiere dabei zu sein. Diejenigen, die im Jura gewannen, sind auch in Appenzell zuoberst auf dem Treppchen gestanden. Dass sich diese Disziplin so schnell auch weltweit etablierte, macht mich immer noch stolz.

Erste Fahne

Am Fünftägeler 1996 in Brunnen mussten/durften wir täglich an die Rangverkündung.



Aber eine Fahne, um uns bemerkbar zu machen, fehlte noch. Darum opferten wir zwei etwas ausgewaschene rosa OLG T-Shirts und schnitten das schöne Logo aus. Da es nach dem 1. August gewesen sein muss, fanden sich Raketenstecken, an die wir die Fetzen klebten. Auf dem Bild (v. l.): Judith Tobler, Maja Kunz, Lukas Ebnetter und Peter Rietmann.

Zweite Fahne

Der Wunsch nach einer etwas grösseren Fahne wuchs. Heinz schaffte das Wunder, unser Logo zu vergrössern. Ich besorgte mir von der Flugschule Appenzell neongelben und blauen Gleitschirmstoff. Mit Klebvliesline unterlegt, schnitt ich die Buchstaben aus. Urs wurde verdonnert, mir im Schulzimmer dabei zu helfen. Er kam mit den Rollschuhen an den Füessen, was ihm grad einige komfortable Zentimeter mehr bescherte, um über den Tisch sehen und greifen zu können. Eine Zeltstange bildete das Rückgrat der Fahne, um die uns in den früheren Jahren viele beneideten.

Schischo-Redaktion Ebnetter

Einige Jahre lang fungierten Marc und Lukas als Redaktoren des Schischo. Texte konnten bereits auf dem PC geschrieben werden. Es brauchte aber immer noch viel Bastelarbeit mit Klebstoff und Schere. Da es schon damals Lücken zu geben drohte, wurden die Familienmitglieder zu Co-Redaktoren der letzten Minuten. Die Schischo-Seiten mussten kopierbereit geliefert werden. Es wurde z. T. bei Kunzdruck und auch in St.Gallen kopiert. Nach dem Versand konnte ich jeweils wieder etwas aufatmen und von den Nachkommen andere Ufgöbli fordern.

50 Jahr-Jubiläum OLGSGA

An unser Jubiläum 2006 werde ich fast täglich erinnert: als Tischdekoration im Ekkehardsaal besorgte ich u.a. kleine Bäumli in Töpfen. Ein paar davon setzte ich in den Garten, wo sie zu veritablen Büschen gewachsen sind.

OL-Beiz SOM Schwägalp

Weil es mir an den technischen Fähigkeiten im OL als Späteinsteigerin fehlte, fiel mir irgendwann das Ressort Beiz zu. Eine spezielle Herausforderung war dabei die SOM 2002 auf Sieben Hütten, Schwägalp. Als Infrastruktur stand mir ein Brunnen mit Quellwasser („Der hat immer gutes Wasser!“) und ein Kuhstall zur Verfügung. Die Stromleitung direkt von der Schwebbahn für Kaffeemaschinen und Wienerlitopf stand mehrmals um. Zum Glück hatten wir ein Zelt über dem Kopf. Die ganze Woche hatte es geregnet, der vormals geplante WKZ-Platz, näher bei der Schwägalp, war ein See. Am Vorabend nach dem Einrichten ging ein Gewitter über den Alpstein – und ein Bach Hagelkörner floss durchs Zelt.

Am frühen Wettkampfmorgen floss dann kein Wasser mehr aus dem Brunnen, dafür stand mein Adrenalinpegel sehr hoch ... Schliesslich, wohl auch mit Hilfe von oben, klappte alles irgendwie, auch wenn im Ziel die Läufer z. T. etwas warten mussten, bis der Brunnen wieder genügend Wasser fürs Zielgetränk nachlieferte.

Der OL hat mir und meiner Familie sehr viel gegeben. Dafür bin ich überaus dankbar! Mein „Gestell“ erlaubt mir im Moment keine Läufe mehr. Wenn sich das ändert, mische ich mich gerne wieder unters aktive OL-Volk.

Hauptsponsor Rheintaler OL-Cup:



**St.Galler
Kantonalbank**

Eine wichtige Tätigkeit im Hintergrund

Während der vergangenen zehn Jahren war Erich Brauchli unser Vertreter im ROLV-Vorstand. Dank seiner Unterstützung wurden viele Kartenprojekte von der öffentlichen Hand gefördert.

„schischo“: Erich, du warst nun ein Jahrzehnt der „Mister Verbandskurse“ beim ROLV. Welche Kurse sind dir am meisten in Erinnerung geblieben?

Erich Brauchli: Schwierig zu sagen. Wir hatten ganz verschiedene Themen und sehr unterschiedliche Teilnehmerzahlen, aber besonders erfolgreich waren etwa der Physiotherapie-Kurs mit Daniela Signer und Roland Deininger oder Angebote zur Bahnlegung oder Sportident.

Beschränkte sich deine Vorstandstätigkeit auf die Sitzungen und die Organisation der Kurse?

Nein, überhaupt nicht. Die Einreichung der Anträge des Verbandes um Sport-Toto-Beiträge sowie die Prüfung und Weiterleitung der Förderanträge der Vereine für Kartenprojekte und Materialbeschaffungen haben mich am meisten beansprucht. Dies ist eine Tätigkeit, die im Hintergrund stattfindet, aber der für den Verband und die Vereine eine hohe Bedeutung zukommt.

Abgesehen vom Nachwuchskader wird der ROLV kaum wahrgenommen. Woran liegt das?

Die Kommunikation ist bestimmt ein Problem. Das Mitteilungsblatt gibt es seit vielen Jahren nicht mehr und bekanntlich fehlt auch seit längerer Zeit ein Kommunikations-verantwortlicher. Neben dem Kader ist der Verband hauptsächlich für die ROLV-Meisterschaft zuständig. Und damit meine ich nicht primär die Punkte, sondern die Koordination der Wettkämpfe.



Dort stagnierten die Teilnehmerzahlen in den vergangenen Jahren oder gingen gar zurück.

Dies ist leider so. Wegen der nationalen Termine und den saisonalen Einschränkungen (Setzzeit) stecken wir in einem engen Korsett. Für jeden regionalen Lauf ein optimales Datum zu finden, ist so beinahe unmöglich. Die Koordination mit unserem Zürcher Nachbarverband soll nun verstärkt werden, sodass wir zumindest in diesem Einzugsgebiet Terminkollisionen verhindern.

Als Jung-Pensionär stellst du dich ab nächstem Jahr für ein neues Amt zur Verfügung.

Ja, ich kümmere mich neu um den Sportkurs in der Stadt St.Gallen, die frühere Neigungssportwoche. Auf diesem Weg kommt immer wieder Nachwuchs mit OL in Kontakt und da engagiere ich mich gerne.

Herzlichen Dank für deinen grossen Einsatz, Erich, und viel Freude bei der neuen Aufgabe!

Bericht aus dem ROLV-Lager in Hütten ZH

Montag, 10. Oktober 2016

von Ladina, Andrin, Joel S.

Früh am Morgen fahren wir von Wil oder St.Gallen Richtung Burgerwald, wo wir nach kurzem Einlaufen damit begannen, unsere OL-Technik zu verfeinern. Martina hatte dafür kleine Workshops vorbereitet. Nachdem wir alle schön ausgepowert waren, assen wir im Wald unseren Zmittag. Am Nachmittag trainierten wir in drei Leistungsgruppen. Als wir um 16 Uhr im Lagerhaus ankamen, genossen wir zuerst einen Begrüssungsdrink, dann bezogen wir die Zimmer. Als sich alle schön eingerichtet hatten, gab es einen leckeren Znacht. Dann liessen wir den Tag mit Römers lustigen Spielen ausklingen.

Dienstag, 11. Oktober

von Joel B., Noel, Daniela

Mit einem ausgewogenen Frühstück starteten wir in den Morgen. Nach einem langen Marsch (mit Schnee und Regen) gelangten wir zum Trainingsplatz. Als wir völlig verfroren und durchnässt aus dem Wald kamen, gingen wir zurück ins warme Lagerhaus, wo wir eine Sternlisuppe genossen. Mit sonnigem Wetter gingen wir zum nächsten Trainingsplatz. Heute hatten wir Lagerstaffel. Als das spannende Rennen beendet war, nahmen wir den letzten Weg auf uns. Zum Abendessen gab es Riz Casimir. Um 20 Uhr starteten wir mit dem schwierigen Mikro-OL. Zum Abschluss gab es Coup Dänemark.

Mittwoch, 12. Oktober

von Florian, Lena, Joschi

Um 8 Uhr wurden wir geweckt und bis 8:30 Uhr mussten wir unsere OL-Sachen packen. Vor der Abfahrt mit den Büssli mussten noch die Scheiben enteist werden. Im Gottschalkenberg absolvierten wir ein Höhenkurventraining. Es hatte Schnee, was einigen zum Verhängnis wurde. Es gab leider auch schwerer Verletzte, die nach dem Mittag vom angereisten Heinz Stuber ins Haus zurück gefahren wurden. Die anderen absolvierten das Routenwahltraining, das wegen Jagd um die Hälfte reduziert werden musste. Anschliessend freuten wir uns über die warme Dusche.

Donnerstag, 13. Oktober

von Noemi, Florin, Lukas

Das erste Training fand in der Stadt Richterswil statt. Danach fahren wir zum Wald Reidholz. Dort konnten wir zu einer schönen Feuerstelle laufen und unsere Würste braten. Als wir noch ein bisschen Glut hatten, durften wir sogar Marshmallows grillieren und Sandwiches machen. Nachher folgte auch schon der Massenstart der langen Bahn bei der Sprint-Staffel. Es mussten alle zweimal rennen, einmal Stadt und einmal Wald. Danach feierten wir unseren Sieg (Team Braun, Autoren) und fahren ins Lagerhaus zurück. Später genossen wir das leckere Abendessen und den coolen, abwechslungsreichen Schlussabend.

Freitag, 14. Oktober

von Leonie

Mit einem feinen Zmorgen starteten wir in den Tag. Anschliessend packten wir unsere Sachen und putzten das ganze Haus. In Schutt-Atzmännig angekommen, machten wir uns für den Schlusslauf bereit. Nach einem steilen Weg bergauf sahen wir endlich den Startpunkt. Nur eine Viertelstunde später kamen die ersten Läufer ins Ziel. Da die Büssli in der Nähe des Ziels standen, begannen einige mit dem Mittagessen. Der Lunch bestand aus warmer Suppe, süssem Punsch, selbstgemachten Kuchen und sonst noch leckeren Sachen. Da dies der letzte Tag des ROLV-Lagers war, mussten wir leider schon bald die Heimfahrt antreten. Ein tolles Lager mit anstrengendem, abwechslungsreichem und lehrreichem Training lag hinter uns.



Verbandskurs 2017

Datum: 14. Januar 2017, 13.00 - 17.00 Uhr

Ort: Bürglen TG

Thema: **alternative Trainingsmethoden** Leitung: Roland Deininger
(Physiotherapeut)

OL-Läufer haben schnelle Beine und einen klugen Kopf. Was dazwischen liegt kommt oft zu kurz. Gezieltes Training auch für Rumpf und Arme schafft da einen sinnvollen Ausgleich und wirkt zusammen mit gesunder Ernährung leistungsfördernd.

Nach einer theoretischen Einführung werden verschiedene Übungen gezeigt und von den Teilnehmern gleich selber ausprobiert. Zudem wird auf die Entwicklung der Faszienbehandlung und den Einsatz von Kinesiotapes eingegangen.



Die Teilnahme ist für alle offen und kostenlos.

Weitere Informationen werden den Angemeldeten rechtzeitig mitgeteilt.

Anmeldung für Verbandskurs 2017

Name: Vorname:

Verein:

Adresse:

E-Mail:

Telefon:

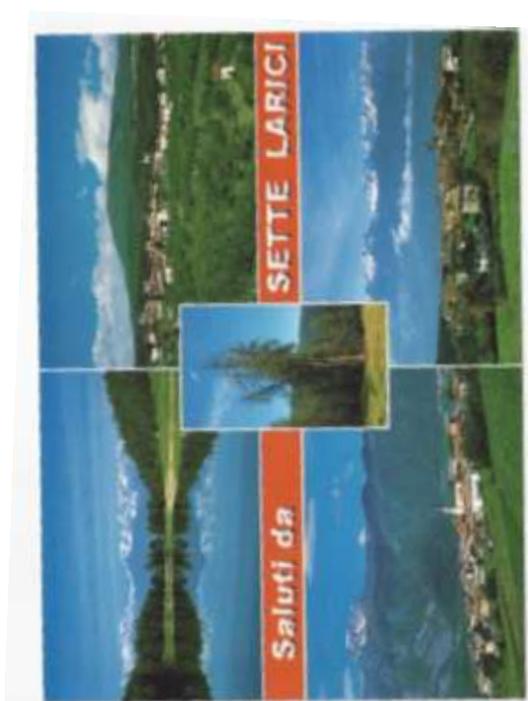
Anmeldung bis 3. Januar 2017 an: Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg,
erich.brauchli@gaiserwald.net

Kurse

J+S und Swiss Orienteering bieten eine Reihe interessanter Kurse an. Besonders zu empfehlen sind der ROLV-Verbandskurs und die Bahnlegungskurse im April / Mai 2017!

- J+S-Leitende, die an einem Kurs teilnehmen möchten, meldet euch bei pmkunuz@hispeed.ch. Ich bin immer noch euer J+S-Coach.
- Nicht-J+S-Leitende können, sofern es Platz hat, auch an J+S-Kursen teilnehmen; bei Interesse mit mir (pmkunuz@hispeed.ch) Kontakt aufnehmen.

Datum	Kurs	Ort	Meldeschluss, Anmeldung
14. Januar 2017	J+S Modul Fortbildung und ROLV-Verbandskurs	Bürglen	14. Dezember 2016 Anmeldung über J+S-Coach ROLV: über Erich Brauchli
10.-12. März / 20. Mai	J+S Modul Physis Präsentation	Magglingen	10. Januar 2017 Anmeldung über J+S-Coach
18. März	J+S Weiterbildung für Nachwuchstrainer	Magglingen	18. Januar 2017 Anmeldung über J+S-Coach
31. März – 02. April 2017	J+S Modul Psyche	Rüdlingen	01. Februar 2017 Anmeldung über J+S-Coach
18.-23. April 2017	J+S CH Leiterkurs	Liestal	18. Februar 2017 Anmeldung über J+S-Coach
22./23. April 2017	Methodik B - Bahnlegung regionaler OL	Zofingen	22. Januar 2017 Anmeldung über J+S-Coach
06./07. Mai 2017	Methodik A - Grundlagen für anspruchsv. Training	Attinghausen	06. März 2017 Anmeldung über J+S-Coach
20. Mai 2017	J+S Modul Fortbildung	Chur	20. März 2017 Anmeldung über J+S-Coach
16.-21. Oktober 2017	J+S CH Leiterkurs	Schwarzsee	16. August 2017 Anmeldung über J+S-Coach



Resultatspiegel: Top Ten September – November 2016

6. Nat. OL, 4. Sept., Irchel, Buch			H60	1.	Mario Ammann
H65	7.	Hannes Suhner	H70	7.	Ruedi Kellenberger
H20	8.	Patrick Zbinden	H14	4.	Andrin Sutter
H14	7.	Andrin Sutter	DAL	1.	Rahel Ammann
D50	2.	Isabelle Hellmüller	D50	3.	Isabelle Hellmüller
D75	4.	Verena Harzenmoser	D55	2.	Monika Ammann
D18	1.	Eliane Deininger	D16	4.	Eliane Deininger
OS	5.	Julian Benz	SPM, 22. Okt., L'Allemagne, Le Lieu		
7. Nat. OL, 10. Sept., Tägerwiler Wald, Ermatingen			H20	6.	Patrick Zbinden
H20	10.	Patrick Zbinden	H14	3.	Andrin Sutter
HAK	4.	Elias Bertsch	HAK	4.	Raphael Wälter
	10.	Jonas Vogel	HB	4.	Ivo Benz
H50	3.	Patrick Kunz	H50	1.	Patrick Kunz
H60	1.	Mario Ammann	H55	9.	Jürg Hellmüller
H65	10.	Erich Brauchli	H60	3.	Mario Ammann
D16	2.	Eliane Deininger	H65	6.	Hannes Suhner
DAK	1.	Stefanie Sutter	D12	10.	Leonie Benz
D45	1.	Maja Kunz	D16	1.	Eliane Deininger
D50	2.	Isabelle Hellmüller		7.	Silja Vogel
D55	1.	Judith Tobler	DAK	3.	Stefanie Sutter
Fam.	4.	Fam. Benz	D45	3.	Maja Kunz
LOM, 11. Sept., Seerücken, Ermatingen				10.	Rita Deininger
H20	3.	Patrick Zbinden	D50	3.	Isabelle Hellmüller
HAK	5.	Jonas Vogel	D55	2.	Judith Tobler
H50	1.	Patrick Kunz		4.	Monika Ammann
H60	2.	Mario Ammann	10. Nat. OL, 23. Okt. Petite Risoux, Le Lieu		
H65	10.	Hannes Suhner	H 14	10.	Andrin Sutter
D16	1.	Eliane Deininger	HAK	4.	Raphael Wälter
D45	1.	Maja Kunz		6.	Jonas Wälter
D50	3.	Isabelle Hellmüller	H50	6.	Patrick Kunz
D55	6.	Judith Tobler	H55	10.	Jürg Hellmüller
	10.	Monika Ammann	H60	2.	Mario Ammann
8. Nat. OL, 15. Okt., Distelberg-Dägermoos, Aarau			H65	5.	Hannes Suhner
HAK	7.	Jonas Vogel		10.	Willi Streuli
H45	10.	Rolf Wüstenhagen	D16	1.	Eliane Deininger
H60	2.	Mario Ammann	D50	2.	Isabelle Hellmüller
H65	6.	Hannes Suhner	D55	1.	Judith Tobler
H20	1.	Patrick Zbinden	TOM, 6. Nov., Rheinfelderberg, Rheinfelden		
H14	5.	Andrin Sutter	H14	2.	Andrin Sutter
D 45	5.	Rita Deininger	H16	2.	Andrin Benz
D50	4.	Isabelle Hellmüller	H180	5.	Mario Ammann
D55	2.	Monika Ammann		8.	Willi Streuli
D16	1.	Eliane Deininger	D12	3.	Leonie Benz
9. Nat. OL, 16. Okt., Aarau			D18	2.	Eliane Deininger/Joela Vogel
HAK	4.	Jonas Vogel	D150	1.	Maja Kunz/Judith Tobler/ Monika Ammann

OLG Jahresprogramm 2017

Datum	Typ	Veranstaltung	Ort/Karte
14.01.2017		ROLV Verbandskurs	Bürglen TG
11.02.2017		Hauptversammlung	Hoher Hirschberg
25.02.2017		ROLV NOS Jugend-Training (Lokaler Talent Stützpunkt)	Wattwil
05.03.2017	*	65. Amriswiler OL	Tägerwilerwald
12.03.2017	*	63. Weinfelder OL	Barchetsee
18.03.2017	NOM	Schweizer Meisterschaft im Nacht-OL Langdistanz	Egg-Hard
19.03.2017	**A	1. Nationaler Mitteldistanz	Guegenhard
01.04.2017		OLG Trainingsweekend/Clubmeisterschaft	Region Schaffhausen
02.04.2017	*	OLG Trainingsweekend/47. Schaffhauser-OL	Region Schaffhausen
09.04.2017	*	12. Stöff Memorial OL	Wildberg
15.04.2017		Osterhasen OL	St. Georgen
17.04.2017	*	50. Engelburger OL	Buecherwald/Stadt Gossau
25.04.2017		Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell
10.05.2017		Rheintaler OL-Cup	Heerbrugg
31.05.2016		Rheintaler OL-Cup	Widnau
11.06.2017	*	41. Oberthurgauer OL	Stadt Arbon
24.06.2017	SPM	Schweizer Meisterschaft im Sprint-OL	Windisch (City)
25.06.2017	LOM	Schweizer Meisterschaft in der Langdistanz	Saalhöchi
28.06.2017		Rheintaler OL-Cup	Montlingen
15. - 29.07.2017		Trainingswoche Schweden/O-Ringen	Schweden
16.08.2017		ROLV Staffel (OL Regio Wil)	Bührerwald
20.08.2017	**A	2. Nationaler Langdistanz / Jugendcup	Wasserfallen
23.08.2017		Rheintaler OL-Cup	Marbach
25.08.2017		St. Galler sCOOL-Cup	Wilen bei Wil
27.08.2017	SOM	Schweizer Meisterschaft im Staffel-OL	San Gottardo
02.09.2017	**A	3. Nationaler Mitteldistanz	Bois de la Baume
03.09.2017	**A	4. Nationaler Langdistanz	Les Cernets
06.09.2017		Rheintaler OL-Cup	Diepoldsau
09.09.2017	MOM	Schweizer Meisterschaften in der Mitteldistanz	Schwägälp
10.09.2017	**A	5. Nationaler Langdistanz	Säntisalp
23.09.2017	*	6. thurgorienta OL	Rodenberg
30.09.2017	**A	6. Nationaler	Grindelwald
01.10.2017	**A	7. Nationaler	Grindelwald
14.-15.10.2017		Arge Alp	Vorarlberg
21.10.2017	**A	8. Nationaler Sprintdistanz	Rigi-Kaltbad
22.10.2017	**A	9. Nationaler Langdistanz	Rigi-Kulm
29.10.2017	*	61. Wiler OL/14. ROLV NOS Finallauf	Lommiserwald
05.11.2017	TOM	Schweizer Meisterschaft im Team-OL	Buechhof

Legende:

Gelb: St.Galler OL / Engelburger OL

Grün: Nationale Meisterschaft

Fett: Organisation durch die OLSGA. Anmeldung über die Ausschreibung oder Helferliste

Trainingsprogramm Dezember 2016 – April 2017

Tag	Datum	Was / Thema	Wo	
Mi	07.12.	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:50 - 20:15 Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen anschliessend an Training Chlaus an der Demutstrasse 34	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli	
Mi	14.12.	Weihnachts-OL	Klosterhof, Durchgang bei Kantonspolizei http://map.search.ch/d/ge5mdnmym	
Mi	21.12.	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining 18:50 - 20:15 Spielturnier in der Halle	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli	
Während den Weihnachtsferien vom 24. Dezember bis 08. Januar findet kein organisiertes Training statt.				
Mi	11.01 18.01 25.01	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:50 - 20:15 Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli	
Während den Winterferien vom 28. Januar bis 05. Februar findet kein organisiertes OLG-Training statt.				
Mi	08.02 15.02 22.02 01.03 08.03 15.03 22.03	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:50 - 20:15 Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli	
Mi	29.03.	kurzes Nacht-OL-Training statt Lauftraining danach normales Hallentraining für diejenigen, welche noch mögen. => Stirnlampe, Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen!	Startzeiten: 18:00 bis 18:20	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Sa / So	01./02.04.	Club-Weekend inkl. Vereinsmeisterschaft	separate Ausschreibung folgt	Raum Schaffhausen
Mi	05.04	Krokis-Memo-OL => OL-Schuhe, Kompass, Schreibzeug, Badge mitnehmen	Startzeiten: 17:45 bis 18:15	Höchsterwald markiert ab Endstation Stephanshorn, Bus 1
Während den Frühlingsferien vom 08. bis 23. April findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Frühlingsferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 26. April.				

Anlaufstelle für Fragen: Patrick Kunz, Technischer Leiter
pmkunz@hispeed.ch; 071 222 66 34