



**OLG  
ST.GALLEN  
APPENZEL**

# SCHISCHO 1 / 2017



**OLG ST.GALLEN/APPENZEL**

# „schischo“ impressum

Nr. 1/2017

## Mitteilungsblatt der OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell

### Redaktionsadresse:

Mario Ammann (am)  
Degenstr. 1  
9442 Berneck  
fon: 071 / 744 64 71

### März 2017

28. Jahrgang  
erscheint 4x jährlich  
Auflage: 180 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 Zbinden	Teufen	079 / 778 33 96
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 2017:

### Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

<b>Aktivmitglieder:</b>	Jugendliche - Jahrgang 99 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 98 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 99	Fr. 70.-
<b>Passivmitglieder:</b>	mindestens	Fr. 45.-
	<b>Gönner:</b>	(ohne Mitgliedstatus) nach Belieben

### Redaktionsschluss 2/2017:

Erscheinungsdatum:

**15. Mai 2017**

Juni 2017

*Bildlegende Titelseite: Patrick Kunz (li) und Patrick Zbinden (re) als alter und neuer TL*

## Editorial

### Wehret den Anfänge(r)n!

Die Überschrift des Editorials im „Schischo 3/2016“ war unmissverständlich. Wenn sich keine/r bewegt, dann sind die Zeiten vorbei, als man regelmässig den „Schischo“ vom Stubentisch wegräumen musste, um einigermaßen Ordnung zu halten. Nun, aus persönlicher Erfahrung müsste ich entgegnen, dass es in diesen Haushalten so schlecht nicht bestellt sein kann, wenn es nur am Mitteilungsblatt der OLG St.Gallen/Appenzell liegt. Die Ratings waren ja bekannter Weise immer sehr gut. Und notabene ist ein Urteil nur möglich, wenn die Mitglieder „ihr“ Vereinsheft auch lesen.

Die Tamedia AG will nun gemäss Mitteilung in den Medien vom 25. Februar 2017 jene Journalisten besser honorieren, deren Beiträge besonders häufig gelesen werden. Das hört sich gut an! Und ist natürlich auch eine Perspektive für die OLG-Journis, die sich für die Berichterstattung im „Schischo“ engagieren. Im Budget 2017 war zwar davon logischerweise nicht die Rede. Wer konnte denn damals schon auf die Idee kommen, den Etat in diesem Bereich zu erhöhen. Es dürfte aber noch „Luft“ vorhanden sein und der Vorstand ist mann`s und frau genug, um hier unkompliziert für angemessene Verhältnisse zu sorgen. So wäre wohl auch die Zukunft des „Schischos“ bis in alle Zeiten gesichert.

So soll es auch sein. Denn die richtigen und wichtigen Informationen am richtigen Ort sind weiterhin das A und O der Gesellschaft schlechthin. Da wurden doch tatsächlich in einer Entfernung von 40 Lichtjahren erdähnliche Planeten entdeckt. Man stelle sich vor: da macht sich einer auf den Weg, diese Planeten zu erforschen, und bis er wieder auf die Erde zurückkehrt, steht hier kein Stein mehr auf dem anderen. Nichts desto trotz soll bis auf weiteres adäquat feststellbar sein, dass es uns gibt und was wir tun. Das ist meine Motivation, als Fast-Anfänger für den Inhalt des „Schischo“ verantwortlich zu zeichnen. Erstmals ist ein älteres Semester am Werk. Eben, wehret den Anfänge(r)n!

Ich wünsche allen einen guten Start in die Saison 2017. Eine Schwalbe macht bekanntlich noch keinen Frühling. Es genügt, wenn sich die Erfolge wiederkehrend im Verlaufe des Jahres einstellen.

Mario Ammann, Redaktor

<b>Inhaltsverzeichnis „schischo 1/2017“</b>			
2	Impressum	21	Historischer Exkurs, Nachtrag
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	22	Engelburger OL 2017
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	24	Ausschreibung Trainings-Weekend
6	HV 2017, Kurzprotokoll	25	Ausschreibung Einsteigerkurs
8	HV 2017, Sportler des Jahres	26	Ausschreibung Osterhasen-OL / LTS
10	HV 2017, der neue TL	27	Ausschreibung ROLV-Lager 2017
12	Historischer Exkurs	28	Ausschreibung Rheintaler OL-Cup
14	Ski-OL 2016/2017, national	29	Ausschreibung Vereinsweekend 1
16	Ski-OL 2017, international	30	Jugendförderung 2017
18	Ausblick Säntis-OL-Weekend 2017	31	Tätigkeitsprogramm 2017
20	Kolumne „Weg zum Ziel“	32	Trainingsprogramm März-Juli 2017

## Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

### Mutationen:

#### Eintritte:

Amina KÜchler	2002	Zwislenstrasse 38a	9056 Gais
Regula KÜchler	1973	Zwislenstrasse 38a	9056 Gais
Thomas KÜchler	1967	Zwislenstrasse 38a	9056 Gais
Esther Schäpper	1966	Rütiholzstrasse 15c	9052 Niederteufen
Ladina Schäpper	2005	Rütiholzstrasse 15c	9052 Niederteufen
Saskia Schäpper	2003	Rütiholzstrasse 15c	9052 Niederteufen
Ruth Wüest	1955	Gaiserstrasse 39b	9050 Appenzell

#### Austritte:

Albert Ammann; Roman Schefer; Eva Schwendimann; Brigitte Wälter; Angela Welz

### ***Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!***

---

### **HV 2017**

Für das zahlreiche Erscheinen auf dem Hirschberg möchte ich mich nochmals herzlich bedanken. Eine HV ist ja nicht nur das Abhandeln der mehr oder weniger vorgegebenen Traktanden, sondern lebt vor allem auch vom sogenannten gemütlichen Teil, dem Essen und den Gesprächen nach den offiziellen Präsentationen. Überdies bietet sie jeweils auch Gelegenheiten zu bi- oder multilateralen Absprachen. Nachdem wir dieses Jahr den Kanton Appenzell Innerrhoden mit unserer Anwesenheit beglückt haben, werden wir nächstes Jahr im Rheintal nach einem geeigneten Lokal Umschau halten. Als Menü kommt dann anstelle der Appenzeller «Südwooscht» vermutlich der Rheintaler «Ribbel» auf den Tisch...!

### **Saison 2017**

Das Jahresprogramm 2017 der OLG SGA findet Ihr in diesem „Schischo“ auf Seite 31. Speziell möchte ich auf vier Veranstaltungen aufmerksam machen:

- Trainingsweekend 1./2.4. in Schaffhausen mit der Klubmeisterschaft. Die Ausschreibung ist auf unserer Webseite [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch) aufgeschaltet. Der Anmeldeschluss dazu war am 28.2.2017. Schnellentschlossene können sich mit einem raschen Telefon (079 738 41 99) oder Mail ([majakunzha@gmail.com](mailto:majakunzha@gmail.com)) an Maja Kunz vielleicht noch einen Platz sichern. Es wird sich lohnen!
- Säntis-OL-Weekend am 9./10.9. mit der MOM auf der Schwägälp und dem 5. Nationalen OL auf der Säntisalp, welches wir zusammen mit der OL Regio Wil organisieren. Heinz Weber als Laufleiter am 9.9. hat alles im Griff und zählt auf Euch als Helfer, sowohl am 9.9. als auch 10.9. Der Start an einem der beiden Läufe soll für alle ermöglicht werden. Jugendliche können an beiden Tagen starten.  
Für jene Helfer, die es wünschen, wird eine praktische «Primloftjacke» mit dem Aufdruck «Sportamt Kanton St.Gallen» und «OLG St.Gallen/Appenzell» zum Tiefstpreis von CHF 20 abgegeben. Die Jacke findet dann auch an der Arge Alp 2018 Verwendung. Wer bereits jetzt weiss, dass er an der Arge Alp 2018 als Helfer mitmachen kann, nicht aber am Säntis-OL-Weekend, müsste die Jacke aber schon dieses Jahr bestellen. Bestellungen nimmt Rita Deininger ([r.deininger@hispeed.ch](mailto:r.deininger@hispeed.ch)) entgegen.
- ROLV-Lager 9.–13.10. im Engadin (Ferienhaus La Margna in Celerina). Die Leiterin, Lena Imhof, hofft auf eine zahlreiche Beteiligung, nachdem diese beim Lager 2016 mit

nur 20 Teilnehmern enttäuschend ausfiel. Die Läufe finden alle auf topaktuellen Karten statt und lassen Erinnerungen an die SOW 2016 aufkommen.

- Arge Alp 14./15.10. im Vorarlberg mit der Staffel auf dem Gebhardsberg bei Bregenz und dem Einzellauf in Laterns. Unterkunft ist in Wolfurt im Gasthaus Stern. Trotz der Nähe der Austragungsorte wird eine Carfahrt ab Wil organisiert.

### **Ausblick 2018**

Ein wichtiges Ereignis ist die zusammen mit der OL Regio Wil organisierte Arge Alp am 13./14.10.2018 auf den Flumserbergen. Die Bewilligung für die Durchführung ist gesichert. Laufleiter ist Beat Hubmann und Erich Brauchli vertritt die OLG SGA im OK. Erste Sitzungen haben stattgefunden. Der Aufruf für Ressortleiter folgt in Bälde.

Daneben organisieren wir wie üblich den St.Galler OL (22.4.2018), der auf einer neuen Karte „Rorschacherberg“ stattfinden soll, und den Engelburger OL (16.9.2018), voraussichtlich auf dem Hirschberg und ebenfalls mit einer neuen Karte. Weitere Events sind im Detail noch nicht bekannt.

### **Regionaler OL-Verband Nordostschweiz**

Am 10.2.2017 fand die Delegiertenversammlung des ROLV NOS in Wil statt. An dieser Sitzung werden jeweils auch die Termine für die Wettkämpfe 2018 im Verbandsgebiet abgesprochen sowie die längerfristige Planung (2019-2021) der Nationalen OL inkl. Schweizer Meisterschaften festgelegt. Nationale Wochenenden mit SM werden 2019 durch die OL Regio Wil (TOM), 2020 durch OL Amriswil (SPM) und 2021 durch unsere OLG SGA (SOM) durchgeführt.

Die Jahresrechnung (revidiert durch unseren Kassier Koni Vogel) fiel, wie schon im Vorjahr, bedeutend besser aus als budgetiert. Es konnte ein Gewinn von CHF 7'835 verbucht werden. Hauptgrund dafür war ein tieferer Aufwand für das ROLV-Lager als Folge der enttäuschenden Teilnehmerzahl. Für 2017 wird mit einem Verlust von CHF 14'000 gerechnet, der primär auf die Kosten des NWK-Lagers in Spanien zurückzuführen ist.

Als neue Mitglieder in den ROLV-Vorstand wurden Ivo Benz als Zuständiger für Sport-Toto und Verbandskurse (Nachfolger von Erich Brauchli) sowie Martin Wenk von der thurgorienta als Kassier (Nachfolger von Heini Guhl) gewählt.

Tobias Zbinden wurde als vierter NWK Trainer willkommen geheissen.

### **Material**

Die «Primloftjacke» als Helferbekleidung am Säntis-OL-Weekend wurde bereits erwähnt. Ob diese auch als OLG SGA-Bekleidung (aber ohne Aufdruck der OLG), aber zu einem höheren Preis (CHF 80), abgegeben werden kann, wird der Vorstand anfangs Mai entscheiden. Erhältlich ist hingegen ab sofort die neue Dächlikappe mit dem aufgestickten Schriftzug „OLG St.Gallen/Appenzell“ für CHF 10. Zu beziehen bei Daniela Signer.

### **Teilnehmer- und Helferliste 2017**

Es sei nochmals an die Helfer- und Teilnehmerliste erinnert. Bitte rasch möglichst an Dieter Sandmeier ([sandcom@bluewin.ch](mailto:sandcom@bluewin.ch)) senden. Sie ist vor allem wichtig für Erich Brauchli als Laufleiter des 50. Engelburger OL am Ostermontag, 17.4.2017. Er steckt mitten in der Planung und wäre froh zu wissen, auf wen er bei seinen Einsätzen zählen kann.

Eine erfolgreiche Frühlingssaison wünscht

Ruedi Kellenberger, Präsident

# **Hauptversammlung vom 11. Februar 2017**

## **Hoher Hirschberg, Appenzell-Meistersrüte; Kurzprotokoll**

### **1. Begrüssung, Wahl der Stimmenzähler:**

Präsident Ruedi Kellenberger begrüsst im Restaurant Hoher Hirschberg 59 Vereinsmitglieder zur 41. ordentlichen Hauptversammlung. Martin Bärlocher wird als Stimmenzähler gewählt.

### **2. Protokoll der Hauptversammlung vom 20. Februar 2016:**           Genehmigung

### **3. Jahresberichte 2016:**

Präsident Ruedi Kellenberger würdigt in seinem Bericht, den er den Vereinsmitgliedern bereits vor der HV zukommen liess und auf den er an der HV nicht mehr näher eingeht, an erster Stelle all jene, die sich um den Informationsfluss innerhalb der OLG kümmern: Insgesamt 25 redaktionelle „Schischo“-Mitarbeiter, allen voran der zurücktretende Redaktor Christoph Ammann, sowie die Website-Verantwortlichen Jonas und Erwin Wälter. Als Höhepunkte des vergangenen Vereinsjahres erwähnt der Präsident die SOW und das Pfingsttrainingsweekend. Internationale Erfolge feiern durften u.a. Vre Harzenmoser (Weltmeisterin), Monika Ammann (Bronze) und Eliane Deininger (dreimal Bronze).

Mit Freude stellt Ruedi Kellenberger fest, dass sich Mario Ammann als neuer „Schischo“-Redaktor zur Verfügung stellt und Ivo Benz als Nachfolger von Erich Brauchli im ROLV-Vorstand Einsitz nimmt.

Im Bericht wirft der Präsident die Frage auf, warum es denn so schwierig ist, Vereinsmitglieder für Aufgaben zu gewinnen. Zum Schluss dankt er den sCOOL-Verantwortlichen Rita Deininger (SG und Tour de Suisse-Etappen) und Dieter Sandmeier (AI/AR).

Der technische Leiter Patrick Kunz zeigt in einer „20 Minuten-Revue“ die Highlights des vergangenen Jahres. Weiter präsentiert er eine Art „Best of“ seiner legendären Saisonrückblicke aus den Jahren 2010 bis 2016.

Kartenchef Martin Stamm erwähnt in seinem Rückblick die neu geschaffenen Karten und gibt einen Ausblick auf neue Kartenprojekte.

Die Jahresberichte werden jeweils mit grossem Applaus verdankt.

### **4. Jahresrechnung 2016:**

Der budgetierte Rückschlag von CHF 8'800.00 wurde schliesslich in der Jahresrechnung zu einem fast nur halb so grossen Verlust (CHF 5'122.19). Hauptsächlich dafür verantwortlich sind die gegenüber dem Budget um rund CHF 3'900.00 höheren Einnahmen bei den Veranstaltungen.

### **5. Revisorenbericht:**

Revisor Dölf Sutter hat zusammen mit Nick Wolgensinger bei Kassier Koni Vogel die Jahresrechnung geprüft. Er verdankt die sehr sauber und professionell geführte Buchhaltung. Die Jahresrechnung wird genehmigt, ebenso dem Vorstand und allen Helfern ein Dank ausgesprochen.

### **6. Budget 2017:**

Das vom Kassier präsentierte Budget sieht einen Rückschlag von CHF 10'200.00 vor. Ins Gewicht fallen die mit rund CHF 5'000.00 subventionierte Schwedenreise sowie ein um rund CHF 3'000.00 tieferer Gewinn beim Rheintaler OL-Cup wegen EDV-Anschaffungen. Das Budget wird einstimmig genehmigt.

## **7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2017:**

Ruedi Kellenberger zeigt auf, dass mit den auf dieses Jahr erhöhten Verbandsabgaben Familien und Jugendliche mit ihren Mitgliederbeiträgen diese Auslagen nicht mehr decken. Er kündigt an, auf die nächste HV die Höhe der Mitgliederbeiträge zu überdenken. Für dieses Jahr wird der Beibehaltung der bisherigen Mitgliederbeiträge einstimmig zugestimmt.

## **8. Wahlen:**

Für den aus dem Vorstand zurücktretenden technischen Leiter Patrick Kunz wird Patrick Zbinden in den Vorstand gewählt. Patrick und Maja Kunz erhalten ein Geschenk. Alle anderen Vorstandsmitglieder und die Revisoren stellen sich zur Wiederwahl. Sie werden mit Applaus bestätigt.

## **9. Tätigkeitsprogramm 2017:**

Dieter Sandmeier weist auf das bereits im „Schischo 4/2016“ publizierte Tätigkeitsprogramm hin mit attraktiven Wochenenden, der Schwedenreise sowie den nötigen Helfereinsätzen am Säntiswochenende und am Engelburger OL in Gossau.

Ruedi Kellenberger wirbt für das ROLV-Lager vom 9.–13.10.2017 in Celerina. Heinz Weber erwähnt den Helfereinsatz am Säntisweekend und Rita Deininger stellt die für die Helfenden vorgesehene Jacke vor.

## **10. Anträge:** keine

## **11. Ehrungen:**

Mario Ammann, u.a. Sieger an den Österreichischen Meisterschaften über die Langdistanz, wird zum „Sportler des Jahres“ 2016 gekürt. Die Laudatio mit einem witzigen Exkurs zur Geschichte der OLG (siehe Seite 12) hält Josef Frey.

Eliane Deininger gewann wiederum die SOLV-Jahrespunktwertung. Zweite wurde Maja Kunz, Dritte wurden Isabelle Hellmüller und Mario Ammann. Im Jahr 2016 errangen 15 OLGler nicht weniger als 30 Podestplätze an Schweizer Meisterschaften. Sie alle erhalten das neue OLG-Cap als Präsent.

Ruedi Kellenberger bedankt sich beim nach zehn Jahren zurücktretenden „Schischo“-Redaktor Christoph Ammann mit einem Geschenk.

Speziell dankt der Präsident Monika Bärlocher, Silvia Büchler, Daniela Signer und Jeanette Stamm mit je einer Praliné-Schachtel für ihre aufwändigen Arbeiten als Festbeizerinnen.

## **12. Allgemeine Umfrage, Varia:**

An der ROLV-Delegiertenversammlung wurde aufgerufen, die Berechtigung der ROLV-Jahresmeisterschaftsbewertung ü35 zu diskutieren. Der Vereinsvorstand wird sich mit diesem Thema befassen.

Nach eineinhalb Stunden schliesst Ruedi Kellenberger die Versammlung und lädt zum anschliessenden Nachtessen ein.

Der Aktuar: Erwin Wälter

## **Sportler oder Sportlerin des Jahres**

Liebe Clubmitglieder

Geschätzter Ruedi, von dir kam die Frage,  
ob ich an dieser Stelle etwas sage.  
Ich kusche, denn ich will keinen Ärger  
mit unserem Präsidenten Kellenberger.

Spontan ich nur einen Mann nominieren kann.  
Unser „Mädchen für alles“: Mario Ammann  
Schon oft hat er uns mit Versen in seinen Bann gezogen,  
ohne je zu überspannen den Bogen.

Leider, leider, lieber Mario – fit und weise  
gibt's für Sprüche beim OL keine Preise.  
Das ist für dich ein Schlag, sehr hart.  
Nun mach mal halblang und wart!

Deine jüngste OL-Saison gäb Anlass, dich zu ehren.  
Du hast gelernt, dich gegen die grosse Konkurrenz zu wehren.  
Du liessst hinter dir, den Bärlocher, den Schoch und den Küpfer.  
Du hast dich gemauert zu einem konstanten Podesthüpfer.

Initiant und zehn Jahre Leiter der Dorfläufe im Rheintal  
wären stichhaltige Argumente für eine Wahl.  
Dein Flair als Organisator hat sich gespeichert in meinem Gehirn.  
Du hast international brilliert in Gölfis, Laterns und Dornbirn.

Mario geht gerne fremd, hat nun Lindau im Visier.  
Wer gerne fremd geht, gewinnt keinen Preis hier.  
Da sind die Österreicher zuständig für eine Laudatio  
und für die Verleihung des Titels „Doktor oriento irratio“.

Bitte nimm es mir nicht krumm!  
Ich schau mich noch weiter um.

Zurück zu unsern Wurzeln! Unsere Wiege ist doch im Steinachtal,  
wo schon Gallus durchs Dickicht irrte. War das eine Qual!  
An der Peripherie unserer Metropole haben wir zwei harte Kerne:  
Der eine ist Engelburg, der andere St. Georgen. Rita hört das gerne.

In dieser Region ist der Favoritenkreis sehr gross.  
Die Deininger, Harzenmoser und Kunzen sind immer im Stoss.  
Allerdings kamen die letzten fünf Preisgewinner just aus dieser Region:  
Nämlich die beiden Brauchli, letzthin Eliane und zuvor Deiningers Sohn.

Doch da ist ja noch unsere liebe Harzenmoser Vre.  
Für mich ein ganz grosses Vorbild, eine Art Clubfee.  
Grandios ihr WM-Titel in Tallinn bei den Damen 85 plus.  
Doch unser Preis geht heuer nicht in die Stadt, welch ein Verdruss.

Die Suche geht weiter in unserem dritten Einzugsgebiet,  
in den Kantonen Inner und Ausser Rhoden inklusiv Eggersriet.  
Da hat doch ein Jungsporn mit Superleistungen aufgewartet.  
Erfolgreich ist er an der Schweizer Staffel – 1. Rang – gestartet.

Die Rede ist vom Appenzeller namens Andrin Sutter.  
Bei ihm war in dieser Saison fast alles in Butter.  
Da aber noch viele Ältere auf der Warteliste stehen,  
muss er sich gedulden, bis noch dreissig Jahre ins Land gehen.

So liegt es auf der Hand,  
ich komm zurück ins Unterland  
zu den Rheintalern, diesen Kämpfernaturen.  
Der Kampf gegen den Föhn hinterliess hier Spuren.

Zunächst ein Wort zu Erwin Wälter:  
Er wird Jahr für Jahr ein Jahr älter.  
Meinen Fokus auf ein Weindorf ich richte.  
Eine holde Dame bekomme ich zu Gesichte.

Unlängst beim Zürcher Stadt-OL war ich auch mit dabei.  
Und wer flitzt wie eine wilde Furie an mir vorbei?  
Ihr habt's erraten: Monika Ammann aus Berneck  
gefolgt von ihrem keuchenden Mann – o Schreck.



Regelmässig gewinnt Monika an der Senioren-  
WM Edelmetall.  
In der Sprintdisziplin ist sie unsere beste Stute  
im Stall.  
Wenn sie an den Start geht, bringt sie eine  
Medaille nach Haus.  
Bleibt sie zu Hause, geht sie leer aus.

Doch nun kommt das ganz dicke Ende.  
Bei Wahlen gibt's oft eine unerwartete Wende.  
Denn es trat endlich aus dem Schatten seiner  
Frau  
der diesjährige Gewinner, ja genau.  
Es wird „Sportler des Jahres“ per ultima ratio:  
**Mario Ammann** – Dr. hc. oriento irratio.

Laudator: Josef Frey

## **„Niederlagen machen den Erfolg umso schöner!“**

**Mit Patrick Zbinden hat der Verein seit der HV 2017 einen neuen technischen Leiter und ein neues Vorstandsmitglied. Man wird einige Jahre zurückblättern müssen, um einen 21-Jährigen in der einen oder anderen dieser Rollen zu finden. Der „Schischo“ fühlte dem HSG-Studenten etwas auf den Zahn.**

(am.) Patrick Zbinden folgt als technischer Leiter auf Patrick Kunz, der diese Funktion in den Jahren 2009-2016 innehatte. Zum zweiten Mal, wie dieser nach der HV erklärte. Doch weder Patrick, noch Maja Kunz werden von der Bildfläche verschwinden. Der neue TL muss auch nicht alle Aufgaben selber übernehmen, sondern kann auf ein „Technik-Team“ zählen, wie er dem „Schischo“ erklärte:

„Erich Brauchli übernimmt erfreulicherweise den Einsteigerkurs und die Sportanimation. Patrick Kunz führt alle Bereiche im Zusammenhang mit „Jugend+Sport“ weiter. Karin Zbinden übernimmt die Koordination der Einsteiger ins Göttisystem. So verbleibt bei mir sozusagen die Hauptaufgabe des TL, nämlich die Organisation und Koordination der Trainings. Dazu gehören auch die Trainingsweekends. Allerdings werde ich nicht alle Trainings und Weekends selber leiten. Hier bin ich auf die tatkräftige Unterstützung von engagierten OLG-lern angewiesen.“

Patrick Zbinden vertritt das Ressort „Technik“ auch im Vereinsvorstand. Er blicke gespannt auf die kommende Aufgabe in diesem Gremium und werde sich dort auch möglichst gut einbringen. Er sagt dazu im Weiteren: „Es ist für mich eine neue Erfahrung, und ich freue mich auf die Tätigkeit.“

Wer in den letzten Jahren an den Mittwoch-Trainings teilzunehmen konnte, weiss um den hohen Level, den Maja und Patrick Kunz vorgelegt haben. Das bestätigt auch der neue TL. Er wolle nicht alles auf den Kopf stellen, werde allerdings schon versuchen, die eine oder andere eigene Idee umzusetzen. Und wird dann auch gleich konkret:

„Über das Jahr verteilt wird es 5 OL-Blöcke in unseren grössten Wäldern geben. Dabei besteht ein Block immer aus 2 aufeinanderfolgenden Mittwochtrainings am selben Ort. Die Trainingsleiter werden die Bahnanlage so gestalten, dass Anfänger und ambitionierte Läufer zwei Mal am selben Ort qualitativ auf einem hohen Niveau trainieren können. Dieses Konzept basiert auf meiner Überzeugung, dass mehrmals intensiv an der gleichen OL-Technik gearbeitet werden kann. Mein Fokus gilt vor allem auch weniger erfahrenen Läufern. Sie können in einem bekannten Gebiet trainieren und sich dadurch auch an anspruchsvollere Bahnen wagen. Bahnen oder Abschnitte können wiederholt werden, wenn es im Training davor nicht nach Wunsch lief. Notabene wird dadurch der Aufwand für die Trainingsleiter reduziert.“

Patrick Zbinden hat persönlich sehr gute Erfahrungen mit dieser Art von Training gemacht und er ist überzeugt, dass er von diesen OL-Blöcken sehr viel profitieren konnte. Er will auch bezüglich Material, Administration und Organisation neue Wege gehen:

„Die Mittwochtrainings bleiben grundsätzlich sowohl zeitlich wie auch im Ablauf unverändert bestehen. Das Training ist auch eine Gelegenheit, andere zu treffen und Übungen gemeinsam zu absolvieren. Bahnen und Postennetz werden aber den Mitgliedern am Anfang des Blockes zugeschickt. Weil als Posten nur Bündel eingesetzt werden, die während

dieser zwei Wochen im Gelände bleiben, sind auch individuelle Trainings möglich. So können wir vor allem auch Mitglieder ansprechen, welche entweder zusätzlich trainieren wollen oder am Mittwoch verhindert sind.“

Auf die Möglichkeit der Einzelförderung von Mitgliedern generell bei den Club-Trainings angesprochen, ist Patrick Zbinden realistisch, aber auch pragmatisch. Die eher hohen Teilnehmerzahlen, vor allem aber die stark unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmer lassen wenig Spielraum, sich um einzelne Läufer zu kümmern. Das will nicht heissen, dass es diese Zielsetzung für ihn nicht gibt:

„Für leistungsorientierte Läufer ist eine Einzelförderung sehr wünschenswert. Meiner Meinung nach ist man in diesem Bereich in der Ostschweiz sehr gut aufgestellt. Im Regionalkader hat beispielsweise jeder Athlet einen persönlichen Betreuer. Im Verein gibt es die Einzelförderung mit dem Göttisystem ebenfalls. Ein anderes Beispiel ist die Sportschule Appenzellerland, welche im Rahmen einer kleineren Trainingsgruppe sehr stark OL-Trainings auf die individuellen Fähigkeiten anpasst. Mit diesen Angeboten hat ein ambitionierter Läufer die Möglichkeit, OL auf höchstem Niveau zu betreiben.“

Kann Patrick Zbinden seine Erfahrungen als Mitglied der Junioren-Nationalmannschaft nutzen? „Auf jeden Fall“, sagt der künftige HE-Läufer ohne Zögern.

„In einem Nationalkader beschäftigt man sich sehr intensiv mit dem OL, mit Techniken und Abläufen. Ich habe in den letzten Jahren sehr viele verschiedene Trainingsformen kennen gelernt und bin in ganz unterschiedlichem Gelände gelaufen. Dieses Knowhow kann ich in meine Arbeit einfließen lassen.“

Zu diesen Erfahrungen gehören auch Niederlagen und Enttäuschungen. Patrick gibt zu, dass er sich das Jahr 2016 als Abschluss der Juniorenzeit und mit der Junioren-WM in der Schweiz anders vorgestellt hat.

„Es war sicherlich keine einfache Zeit. Aber wenn man länger verletzt ist, bringt dich `Trübsal blasen` auch nicht weiter. Ich bin durch die Verletzung auch ein bisschen lockerer geworden, was das Training betrifft, und ein schlechtes Training kann ich nun besser wegstecken. Ich unterschreibe heute sogar den Satz «Aus Niederlagen lernt man mehr als aus Erfolgen». Für mich persönlich konnte ich von der letzten Saison sehr viel lernen und vor allem auch wertvolle Erfahrungen für mein weiteres Leben sammeln. Sportlich hatte es mit der Bronze-Medaille an der LOM, dem Jugendcup und dem Podestplatz bei einer Oringen-Etappe auch einige schöne Highlights dabei. Schliesslich ist Spitzensport immer eine Gratwanderung zwischen Erfolg und Misserfolg. Niederlagen gehören definitiv auch dazu. Ich habe aber auch gesehen, dass Niederlagen den Erfolg umso schöner machen.“

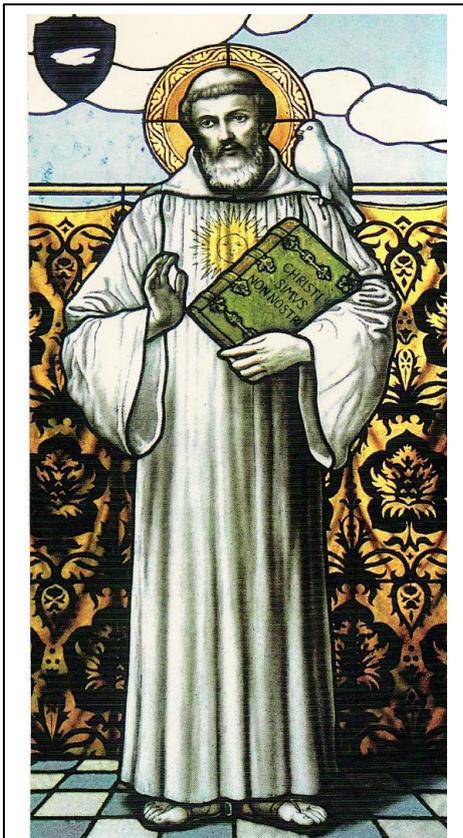
Momentan kommt bei Patrick Zbinden das Studium an der Uni St.Gallen an erster Stelle. Er wird aber weiterhin ambitioniert OL machen, zumal er nach wie vor hohe Ziele im Sport hat. Ohne ins Detail zu gehen, sagt er: „Es gibt einige Ziele und Projekte, welche mich reizen. Die nächste Saison wird zeigen, in welche Richtung es gehen wird.“

Zweifellos wünscht die ganze OLG SGA dem neuen TL und seinem Team frohes Schaffen und gutes Gelingen. Vielen Dank für das Engagement und – toi toi toi !!!

## Eine historische Abhandlung über die Wurzeln der OLG St.Gallen/Appenzell

Auf der grünen Insel Irland befindet sich die Wiege der Kartografie. Denn schon Ende des 6. Jahrhunderts verstanden es Vertreter der geistigen Oberschicht, sich mit Hilfe einer Landkarte im Gelände zu orientieren. Im Laufe der Zeit organisierte sich eine Gruppe Gleichgesinnter unter dem Namen „Map-Walker“. Ihr technischer Leiter war Patrick (wie könnte es anders sein?), der später heiliggesprochen wurde. Zentrum dieser Bewegung war die Stadt Bangor in Nordostirland.

Im Jahre 610 erteilte St.Patrick seinem Ziehsohn Kolumban den Auftrag, zusammen mit einem Dutzend HAK-Läufern, die Gegend südlich des Bodensees zu missionieren. Der Auftrag lautete, den dort ansässigen Barbaren Religion und Kultur – insbesondere den richtigen Umgang mit Landkarten – zu überbringen. Das Schiff der Missionare, zu denen



Hl. Columban. Fenster der Krypta der Abtei Bobbio

auch der junge und ehrgeizige Gallus gehörte, erreichte nach einer dreiwöchigen Seereise Arbon am Bodensee. Da Kolumban spürte, dass dieser ambitionierte Gallus eine ernsthafte Konkurrenz für ihn werden könnte, schmiedete er einen fiesen Plan, wie er ihn loswerden könnte.

Er schickte ihn auf einen Einzellauf ins Steinachtal mit dem verlockenden Hinweis, dass er ganz hinten beim Wendepunkte – wenn er Glück habe – den legendären Ritter Georg, den Drachentöter, antreffen könnte. Blauäugig, wie er einmal war, und ausgerüstet mit miserablen Kartenmaterial nahm Gallus diese Herausforderung an. Auf seiner Karte waren weder die Wasserfälle, noch die vielen Bärenhöhlen eingetragen. Nichts desto trotz kam Gallus zügig voran und erreichte ohne nennenswerte Probleme die Stelle, wo heute das Restaurant Drahtseilbähnli steht. Nun kam aber Sand ins Getriebe. Vor ihm ein tosender Wasserfall flankiert von schroffen Felswänden. Eine Fahrt mit der Mühleggbahn war nicht möglich, da diese wegen Revisionsarbeiten für längere Zeit den Betrieb eingestellt hatte. Gallus' Versuche, diese „Wand“ hochzukraxeln, scheiterten kläglich. Sein Anführer Kolumban konnte ihm gestohlen bleiben. „Auf den pfeif ich; ich blieb hier!“, lautete sein Entschluss.

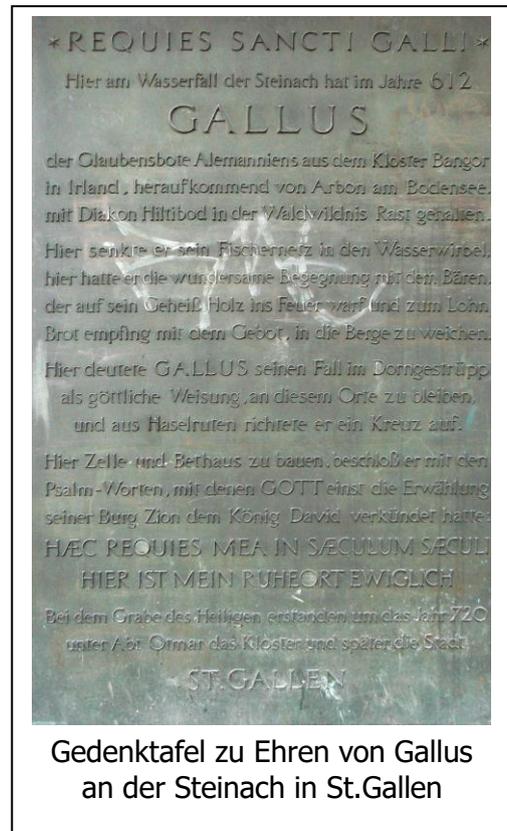
Kolumban, von Gewissensbissen geplagt, hatte sich übrigens kurz zuvor aus dem Staub gemacht. Er überquerte die Alpen, setzte sich nach Süditalien ab und gründete dort die Mafia „Cosa Nostra“.

Derweil wurde Gallus sesshaft, baute sich am Fusse des Wasserfalls eine Hütte, widmete sich dem Fischfang und besorgte sich einen Bären als Haustier. Die seriöse Lebensweise des irischen Missionars löste bei der ansässigen Bevölkerung Bewunderung aus. Begeisterte Sympathisanten leisteten ihm bald einmal Gesellschaft. Es entstand eine verschworene Bruderschaft. Gallus gründete ein Kloster, wurde dessen erster Abt und wirkte als eifriger Lehrer an seiner Klosterschule. In die Ausbildung integriert war eine Nachwuchsförderung in der Handhabung von Landkarten.

Anno 614 hielt Gallus Ausschau nach einer idealen Sommerresidenz. Auf einem Umweg übers Riethüsli gelang es ihm, weiter nach Süden vorzustossen. Zwischen Hirschberg, Ebenalp und Kronberg fand er eine grosse flache Mulde mit saftigen grünen Wiesen vor. Er traf hier viele fleissige, kleingewachsene „Bodensuri“ an. An diesem idyllischen Ort wollte Gallus fortan die heisse Sommerzeit verbringen. Er baute sich dort eine Unterkunft, wobei die netten Einheimischen ihm zur Hand gingen. Das Häuschen bekam den Namen „Des Abtes Zelle“, woraus die heutige Bezeichnung Appenzell entstand.

Auch dieses Umfeld erfassten Gallus und seine Mitarbeiter kartografisch. Das weckte die Neugierde der Ureinwohner. Sie liessen sich in die Geheimnisse des Kartenlesens einführen und bewiesen grosses Talent in dieser für sie völlig neuen Disziplin. Nach solider Aufbauarbeit war es anno 617 so weit. Gallus führte die OL-Läufer aus dem Steinachtal mit jenen im Appenzellerland zu einer organisatorischen Einheit mit den Namen OLG St.Gallen/ Appenzell zusammen. Im Mittelpunkt des Festaktes stand der erste Appenzeller Dorflauf.

Unser Club ist somit genau 1'400 Jahre alt. Und was viele nicht wissen: St.Gallen hat nicht nur den ältesten Fussballclub auf dem europäischen Festland, sondern auch den ältesten OL-Club weltweit. (ff)



Gedenktafel zu Ehren von Gallus an der Steinach in St.Gallen

## ROLV-Verbandskurs / Bürglen, 14. Januar 2017

von Erich Brauchli

Wie jeden Winter fand am Samstag, 14. Januar 2017, der Verbandskurs des ROLV NOS statt. Dabei kamen über 30 OL-Läufer und Läuferinnen nach Bürglen, um Neues zu alternativen Trainingsmethoden zu erfahren. Die Teilnehmer, von denen ein grosser Teil gleichzeitig einen J+S-Fortbildungskurs absolvierte, kamen in den Genuss eines interessanten Nachmittags, der neben der Wissensvermittlung auch der Kontaktpflege diente.

Roli Deininger als praktizierender Physiotherapeut brachte uns in Theorie und Praxis seine Philosophie zum Trainingsaufbau näher. Dabei ging es vor allem darum, dass wir OL-Läufer nicht nur Beine und Ausdauer trainieren, sondern auch Rumpf und Arme kräftigen sollten. Wichtig ist insbesondere eine aufrechte Haltung, weshalb speziell die tiefliegende Bauchmuskulatur gestärkt werden muss. Wichtige Stichworte sind auch Stabilität und Beweglichkeit. Daneben kamen diverse weitere Themen wie Dehnen, Ernährung, Faszienbehandlung, Kinesiotapes usw. zur Sprache. Mehr dazu ist aus der Präsentation zu erfahren, welche auf der Homepage des ROLV NOS abrufbar ist.

Roli hat es bestens verstanden, den Kursinhalt anschaulich und unterhaltsam zu vermitteln und uns in der kühlen Turnhalle auch noch zum Schwitzen zu bringen. Vielen Dank für den tollen Einsatz.

## Ski-OL National: Keinem Schnee ausgeliefert

von Lukas Deininger

Während es beim OL einen nicht allzu steilen und grünen Wald braucht, benötigt man beim Sprint-OL dazu schon ein geeignetes, urbanes Gebiet, wenn möglich verkehrsfrei. Einen möglichst flachen und schneebedeckten, ja gar schneesicheren Wald und von Vorteil mit Loipen durchzogen benötigt der Ski-OL-Sport. Nun, jetzt ein kleines Rätselraten an den Leser: wo findet man ein geeignetes Gelände in der Schweiz? Leider werden diese Gebiete, die noch übrigbleiben, immer rarer. Schnee ist Mangelware. Nichtsdestotrotz gelingt es emsigen Helfern Jahr für Jahr wieder, ein Programm auf die Beine zu stellen und dieses manchmal mit Ach und Krach durchzuführen.

### 3200 m.ü.M.

Um die Saison möglichst lange zu halten und vor allem auch eine Vorbereitung für die Kaderläufer zu gewährleisten, die dem Niveau der Skandinavier würdig ist, begannen die Schneetrainings heuer im Oktober auf dem Stilfserjoch in Italien. Auf über 3200m über Meer fanden wir zwar nicht mehr viel Sauerstoff, dafür umso mehr Schnee. Für einen Gletscher unüblich sogar frischen Pulverschnee und traumhafte Bedingungen (siehe Bild). Es ist ziemlich anspruchsvoll, auf einem Gletscher produktiv zu trainieren, und es bedarf eines gewissen Erfahrungsschatzes. Wenn die Bindungen nach mehreren Monaten auf den frisch gezogenen Loipen zum ersten Mal wieder einrasten, ist die Euphorie eines



Wintersportlers meist so hoch, dass er einfach mal voll davonzieht und seinen Glückshormonen freien Lauf lässt. Wegen der dünnen Luft muss aber so langsam trainiert werden, dass man glauben könnte, man bleibt bald wieder stehen. Die Erschöpfung ist denn jeweils auch so gross, dass in einer vierstündigen Mittagspause eigentlich immer geschlafen wird.

### Snowfarming und Rentiere

Weiter im Jahresprogramm geht es Mitte November auf die Snowfarming-Loipe von Davos. Snowfarming bedeutet, dass im vorangehenden Winter Unmengen an Kunstschnee produziert werden und dieser während dem Sommer mit Spezialplanen und Holzschneitzeln in einem Schattenloch gelagert wird. Es resultiert gerade mal ein Verlust von 25% des Schneevolumens und so können, sobald die Temperaturen in der Nacht unter dem Gefrierpunkt liegen, 4 km Loipe präpariert werden. Nebst allen grossen Langlaufteams pilgerte auch das Ski-OL-Team für ein Wochenende ins Bündnerland. Kaum sind die Skier wieder zuhause, bekommen sie auch schon eine neue Schicht Transportwachs, denn es geht auf zum ersten Saisonhighlight in den äussersten Norden Finnlands. Auf Naturschnee ist endlich Ski-OL möglich, wettkampf- sowie trainingsmässig, und es können unzählige Kilometer in endlosen Wäldern abgespult werden. Weitaus schöner ist die Woche aber auch durch das Erlebnis. Keine Sonne, dafür Nordlichter, Rentiere und ein gemütliches Blockhaus mit Sauna und Kamin.



### **Irgendwann kommt immer Schnee**

Vom Lappland weiter ins ungewohnt grüne Goms. Wo man an Silvester eigentlich mit einem Meter Schnee rechnen kann, gab es dieses Jahr nur strahlende Sonne und viele Läufer auf schmalen Kunstschneespuren. Doch Ski-OL wäre nicht Ski-OL, wenn es nicht so kreative Köpfe gäbe, die es sogar im Langlaufstadion schaffen, einen kleinen Ski-OL zu organisieren. Sicher nicht die technische Schwierigkeit, die wir an einer WM erwarten können, jedoch Wettkampffeeeling, wie man es braucht.

Mehr war aber leider nicht möglich und an Stelle des traditionellen Marathontages an Neujahr kam ein Berglauf – fast im T-Shirt – ins Programm.

Und dann schneite es! Dies gerade mal drei Tage vor der internationalen Ski-O-Tour, die im Januar 2017 in Vorarlberg und Graubünden stattfand. Aus diversen Ländern reisten Teilnehmer an für richtig schöne Ski-OL's im Hochgebirge. Diesen bekamen sie in Davos, in den Fideriser Heubergen und in Sulzberg serviert. Alle Läufe konnten durchgeführt werden und waren auch für uns Junioren gute Trainingsmöglichkeiten, sofern man denn unter der Woche teilnehmen konnte.

Gottseidank blieb der Schnee liegen und endlich wurde das Langlauftraining zumindest bis zur WM auch in der Ostschweiz möglich.

### **Frühlingslanglaufen**

Zum Saisonabschluss traf sich das Ski-OL-Volk hinter Biel im Gebiet Les Prés d'Orvin, das auch den OL-Läufern von einer LOM 2011 schon bekannt sein könnte.

Bei warmen Bedingungen und einem Minimum an Schnee konnten nochmals richtig schöne Läufe durchgeführt werden, welche von allen Seiten nur gerühmt wurden. Nun versinken die drei Schneemobile des Ski-O-Swiss – nach der Wartung – wieder im Sommerschlaf; die Skier werden mit Sommerwachs eingebügelt und verstaut. Im Oktober geht es wieder los mit dieser kleinen, aber feinen Sportart.

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



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

**Zehn tolle Tage konnten Lukas und ich in Südost-Finnland an den Welt- oder Europameisterschaften im Ski-OL verbringen. Hier folgt ein Hintergrundbericht, an den der gewöhnliche Internetleser nicht so schnell herankommt.**

Für mich bedeutete diese Reise mein Finnland-Debut und die Komplettierung von allen drei skandinavischen Ländern. Dass ich diese besondere Sprache sowieso nicht verstand, war mir klar. Doch im Verlaufe der Woche konnte ich einige Wörter aufschnappen, wie zum Beispiel die angeschriebenen Lebensmittel am Buffet unseres Hotels oder Standardwörter wie «Hallo», die mir die finnischen Ski-OL-Läufer beigebracht haben. Doch eigentlich bemerkte ich keine grossen Differenzen zu Schweden oder Norwegen, mindestens landschaftlich nicht. Nur im Hotel hatte es etwas viele russische Gäste, die im grenznahen Imatra am grössten See Finnlands gerne ihre Ferien verbringen. Natürlich war das Wasser gefroren und man konnte problemlos darauf langlaufen, was für viele Finnen im Winter eine echte Passion ist. Auch wir haben es ausprobiert: Während den Vorbereitungstagen und einige – heiss umstritten – am Mitteldistanzwettkampf.

### Eine kleine Ski-OL Siedlung

Wohnen taten wir in kleinen Ferienhäusern, wie viele andere Nationen, einige hundert Meter vom Hotel entfernt, wo wir frühstückten und zu Abend assen. Das Mittagessen organisierten wir selber – das gab uns mehr Freiheit und machte auch viel Spass. Wie in jedem finnischen Haus fand man auch in diesen Wohnungen je eine Sauna, wo wir uns nach kalten Stunden und anstrengenden Rennen aufwärmten und erholten. Zum Hotelkomplex gehörten auch eine Bowling-Arena und ein Spa-Bereich, was wir natürlich zum Team-Building nutzten.



### Action pur

Dieses ganze Areal befand sich gleich neben dem Wettkampfgelände. Man musste also gut aufpassen, wohin man seinen Fuss setzte. Zum Wettkampfbereich – ein neu gebautes Biathlon-Stadion – ging's entweder mit den von den Organisatoren zur Verfügung gestellten Bussen, zu Fuss oder gar mit den Skiern auf dem schneebedeckten Trottoir. Im Stadion befanden sich auch die Wachscontainer, wo unsere zwei Wachsmänner, Zipfel und Cyrill, die besten Skier präparierten. Ausser an der Langdistanz befand sich der Start gleich neben dem Stadion. An diesem, für mich 16 und für Lukas 28 Leistungskilometer langen Rennen, starteten alle Nachwuchsathleten geschlechtergetrennt zum Massenstart. Das bedeutete auch, dass ca. 140 Skis und 140 Stöcke auf einem Haufen sich durch das Durcheinander drängten und einige davon nach 100 Metern bereits bei der ersten Abfahrt keine Überlebenschance hatten.



Hinzu kam, dass der Kartenwechsel auf dem gleichen Platz war und – so es das Schicksal wollte – genau bei unseren Massenstarts die Elite dort durchkam. Ein Riesenchaos also. Doch ich hatte viel Spass unterwegs, auch wenn es etwas viele Läufer, Wurzeln, Sträucher und Stockreste im Wald hatte. Nur am Ende musste meine Bindung noch daran glauben und ich lief mit dem Schuh noch knapp am hinteren Ende des Skis befestigt die letzten drei Posten an. Man kann hier von Glück im Unglück sprechen: Es gab auch Läufer mit drei Skibrüchen. Im Nachhinein spreche ich hier vom grössten und eindrucksvollsten Ski-OL-Abenteuer, bei dem ich mir wegen den minus 18 Grad noch eine Ohrenerfrierung holte.

### Die lautstärkste Nation

Die anderen Wettkämpfe waren nicht so Materialschlachten. Der Sprint war ein ziemlich einfacher Ski-OL, was uns Schweizern sehr entgegenkam. Schon am ersten Tag durften wir, leider das einzige Mal in dieser Woche, zur Schweizer Hymne singen dank Lea Widmers Europameistertitel. Doch auch an der Mitteldistanz und der Staffel waren wir den Nord- und Osteuropäern nicht unterlegen und was die Teamstimmung anging, waren die Schweizer sicher in der Führungsposition. Man blieb jedoch nicht nur unter sich und schon gar nicht, wenn man ein Jahr bei den schwedischen Freunden verbracht hatte.



### Tip-Toppes Zeitmanagement

So ging die Woche wie im Schnellzug vorbei und nach der Staffel stand nur noch der 5. Wettkampf, das Bankett, an. Die Vorstellung, nach der Staffel sich in aller Ruhe auf den Abend vorbereiten zu können, war ein kompletter Irrtum. Da die Rangverkündigung sich ziemlich in die Länge zog und für uns einfach kein Bus mehr zurückgefahren ist, hatten wir dieses Jahr nur eine Stunde Zeit, zu packen, das Häuschen zu putzen und uns für die Party mit unserem gemeinsamen Outfit bereit zu machen. Man konnte aber auch eine andere Taktik anwenden, so wie es unsere Jungs gemacht haben: Da das Chalet für eine Afterparty sowieso noch gebraucht wurde, standen sie bereits um 6 Uhr für den Hausputz auf. 2 Stunden später hiess es dann Abschied nehmen und wir fuhren mit dem Privatcar gemeinsam mit dem bulgarischen Team nach Helsinki zum Flughafen und von da ab in den Süden, wo uns etwas wärmere Temperaturen erwarteten.



Eigentlich hätten wir noch viel mehr zu erzählen, aber da uns während der Woche wegen der intensiven Vor- und Nachbereitung fast keine Zeit für die Schule oder anderes übrig geblieben ist, machen wir hier einen Schlussstrich. Dass uns diese Woche noch lange in Erinnerung bleibt, ist garantiert. Wir sind nun topmotiviert, weiterhin hart zu trainieren, damit wir wieder so tolle Wettkämpfe erleben können und die kleine Ski-OL-Familie nächstes Jahr erneut treffen können. Mehr Infos im Swiss Ski-O Blog: [ski-o.blogspot.ch](http://ski-o.blogspot.ch).

## Highlight aus Vereinssicht 2017

# SÄNTIS-OL-WEEKEND

von Heinz Weber

### Historisches und Künftiges

Wer kann sich noch an das Sämtis-OL-Weekend im September 2002 erinnern? Zugegeben – es liegt schon 15 Jahre zurück. In diesen 15 Jahren haben sich viele neue Gesichter der grossen OL-Familie angeschlossen. Die Faszination am voralpinen Gelände am Fusse des Sämtis indes hat keine Änderung erfahren. Die OLG St.Gallen/Appenzell und die OL Regio Wil freuen sich, das OL-Volk am 9. und 10. September 2017 zur Neuauflage des Sämtis-OL Weekends begrüßen zu dürfen.



So sieht es aus: das Logo des Sämtis-OL Weekends vom kommenden September. In enger Zusammenarbeit mit der OL Regio Wil dürfen wir einen der Höhepunkte der eben angelaufenen OL-Saison organisieren. Für die MOM am Samstag zeichnet die OLG St.Gallen/Appenzell verantwortlich und für den 5. Nationalen OL über die Langdistanz liegt die Verantwortung bei der OL Regio Wil.

Am Samstag werden Patrick und Maja Kunz (OLG St.Gallen/Appenzell) für abwechslungsreiche Bahnen für die Schweizer Meisterschaften im Mitteldistanz-OL auf der Schwägalp besorgt sein. Für diesen Anlass wurde die OL-Karte Schwägalp aus dem Jahr 2002 umfassend überarbeitet. Am Sonntag kommt die Sämtisalp zum Zuge. Letztmals wurde die Sämtisalp vor drei Jahren für einen nationalen OL genutzt. Die Bahnen für den Wettkampf über die Langdistanz werden von Peter Grollmann (OL Regio Wil) konzipiert. Für beide Gelände und Bahnen gelten folgende Attribute gleichermassen: detailreich, interessant, abwechslungsreich, physisch und geistig herausfordernd, sumpfig, steinig, offen, bewaldet, schnell und langsam, traumhaft.

Beide Laufgebiete liegen unmittelbar nebeneinander in traumhafter Umgebung am Fusse des Sämtis (Bilder: Heinz Weber).





### **Infrastrukturelles**

Das Wettkampfbüro befindet sich östlich der Schwägalp im Oberstufenzentrum Nesslau (Toggenburg). Nesslau ist mit dem ÖV sehr gut erreichbar. An beiden Tagen wird der Transport der Läufer mit einem Shuttlebusbetrieb in die Laufgebiete organisiert. Die ursprüngliche Idee, das WKZ auf der Schwägalp einzurichten, musste aus verschiedenen Gründen verworfen werden. Insbesondere die beengten Platzverhältnisse und kaum vorhandene Alternativparkplätze verbunden mit dem „Touristen-Gewusel“ an einem schönen September-Wochenende auf der Schwägalp hat uns, auch in Rücksprache mit der Säntis-Schwebebahn AG, dazu bewogen, das WKZ in Nesslau aufzubauen. Aus Sicht des OK's ist dieser Entscheid vernünftig und wohl auch richtig. Vorteil dieser Lösung ist es, dass wir im Oberstufenzentrum auf eine grosszügige vorhandene Infrastruktur zurückgreifen können und nur unwesentliche Bauten (Zelte, etc.) notwendig sind. Nachteilig hingegen ist, dass für beide Tage ein Läufertransport auf die Schwägalp organisiert werden muss und das „Feeling“ der kurzen Wege ein wenig verloren geht.

### **Organisatorisches**

Um Synergien zu nutzen, wurde eine gemeinsame, clubübergreifende Organisation angestrebt und aufgebaut. Die Zusammenarbeit wurde mit einer gegenseitig von den Clubpräsidenten unterzeichneten Zusammenarbeitsvereinbarung besiegelt. Als Laufleiter fungieren Thomas Schönenberger von der OL Regio Wil und ich als Vertreter der OLG St.Gallen/Appenzell. Die OK-Struktur sieht die Ressorts „Technik, Infrastruktur, Administration, Finanzen und Sponsoring“ vor. Alle Ressorts sind doppelt, also je mit einem Vertreter der OL Regio Wil und der OLG St.Gallen/Appenzell, besetzt. Für die OLG St.Gallen/Appenzell haben Koni Vogel (Finanzen), Dieter Sandmeier (Administration), Markus Zbinden (Infrastruktur), Ruedi Kellenberger (Sponsoring Teil Kleinlotterie) und Heinz Weber (a.i. Technik) die entsprechende Ressortleitung inne.

### **Zeitplanerisches**

Bereits sind die Vorbereitungen relativ weit fortgeschritten. Nach mittlerweile vier Telefonkonferenzen des Gesamt-OK's und zahlreichen bilateralen Absprachen darf ich sagen: wir sind im Fahrplan. Inzwischen ist auch die von Jonas Wälter konzipierte und betreute Webseite des Säntis-OL-Weekends mit ersten Informationen aufgeschaltet. Ein Besuch dort (<http://www.saentis-ol.ch>) lohnt sich auf jeden Fall.

Heinz Weber, co LL Säntis-OL-Weekend

### Die Standortbestimmung

Für meine „Schischo“-Editorials habe ich die vergangenen zehn Jahre immer wieder Komplimente erhalten. Gerne führe ich meine oft weder ganz ernst gemeinten noch zu nehmenden Betrachtungen unserer Sportart bzw. deren Betreibern an dieser Stelle fort. Dies zu einem Zeitpunkt, an dem sich meine eigene OL-Karriere einem wesentlichen, wenn nicht dem wesentlichsten Meilenstein nähert. 2018 steht mir der Wechsel in die Seniorenkategorien bevor. Ab dann wird sich zeigen, ob sich das jahrelange, harte, polysportive Training und die Starts gegen die Elite- und HAL-Konkurrenz auszahlen. In diesem Jahr gilt es folglich den Feinschliff anzugehen, um dann im kommenden Jahr voll parat zu sein für H35. Die Fokussierung auf das Wesentliche war mitunter ein Grund, warum ich die „Schischo“-Redaktion an einen bereits etablierten Seniorenläufer abgegeben habe. Solche



zeitraubenden Ämter vertragen sich nicht mit dem Trainings-, Ernährungs- und Erholungsplan eines ambitionierten, angehenden H35-Läufers.

Diese Angriffsstrategie fusst natürlich auf einer schonungslosen Leistungsanalyse. HAL ging bei mir meist nicht bloss einher mit einer langen Strecke, sondern auch mit einer langen Laufzeit und entsprechendem Rückstand auf die vorderen Plätze. Andererseits stellte ich fest, dass die Voraussetzungen nicht immer fair waren. Schliesslich ist man als gerade 20-jähriger bei der Routenwahl chancenlos gegen die älteren, erfahrenen Hasen. Und wenn man dann 30 gewesen ist, zieht man gegen die jüngeren, frischen Beine den Kürzeren. Doch diese Ungerechtigkeiten bestehen bei den Senioren eben nicht mehr, die Altersspanne ist viel enger - dies stimmt mich optimistisch. Der Erfolg findet zuerst im Kopf statt. Ich bin schon jetzt bereit Anfragen entgegenzunehmen für Stafelteams mit dreistelligen, steigenden PS-Zahlen: 110, 135, ...

Doch zuerst gilt es nun die kommende Saison 2017 zu nutzen und unfallfrei zu überstehen. Mein Rezept dafür ist auf neu-deutsch eher "low profile" zu gehen. Denn seine Karten erst auf den Tisch zu legen, wenn es um die Wurst geht, gehört ganz einfach auch zur Erfolgstaktik.

## **Eine historische Abhandlung über die Wurzeln der OLG St.Gallen/Appenzell – knapp 1400 Jahre später ....**

Der Verfasser macht in seiner auf Seite 12 abgedruckten „historischen Abhandlung über die Wurzeln der OLG St.Gallen/Appenzell“ keine Angaben über die Bekleidung der OLG-Läufer zu Gallus' Zeiten. Nicht ganz 60 Jahre Vereinsgeschichte, aber doch einen wesentlichen Teil davon, präsentierte eine Gruppe von Models im Dezember in der Berner Innenstadt. Sie sind – für den Laien nur schwer erkennbar – nicht in fasnächtlicher Vorfreude. Die fesche und vor allem bunte Bekleidung förderte aber bestimmt die gute Stimmung. Eher kalte Temperaturen liessen die bekannter weise leichten Stoffe nicht ganz zur Geltung kommen. Vorne in der Mitte die am meisten strahlende Hauptfigur, Rahel Ammann, zu deren Ehren sich die 11 Polter-Frauen zu einem unschlagbaren OL-Team formierten. Ob einige von ihnen schon im 2017 auf einer Erfolgswelle reiten, bleibt offen.

Wenn künftig im Internet beim Ranglistenauszug unter „OLG St.Gallen/App.“ auch der Name Rahel Gilgen auftaucht, handelt es sich nicht um neues, sondern lediglich um ein mutiertes Mitglied. Der vereinslose Newcomer Adrian mit (in)offiziellem Wohnort Bern(eck), Schrecken einiger HAK-Läufer, heisst immer noch Gilgen ....! Nicht bestätigten Quellen zufolge hat auch ein ausgelassenes Hochzeitsfest seinen Formstand, den er einer soliden Trainingsarbeit in den Winterwochen verdankt, nicht wesentlich beeinträchtigt. Taten werden folgen – und „On verra!“ (pd)



Bild: zVg

# 50. Engelburger OL (\*)



Ostermontag, 17. April 2017

Wertungslauf der ROLV Meisterschaft und des Stadt OL Cup 2017

OL-Karte „Gossau“ 1:4'000, Stand Frühjahr 2017

## Stadt-OL Mitteldistanz

Veranstalter	OLG St.Gallen / Appenzell		
Laufleitung	Erich Brauchli		
Bahnlegung	Mario Ammann		
Kontrolle	Felix Büchi		
Kategorien	H 10 *	D 10 *	2007 + jünger
	H 12 *	D 12 *	2005 + jünger
	H 14 *	D 14 *	2003 + jünger
	H 16 *	D 16 *	2001 + jünger
	H 18 *	D 18 *	1999 + jünger
	HAL	DAL	Alter frei
	HAM	DAM	Alter frei
	HAK	DAK	Alter frei
	H 35	D 35	1982 + älter
	H 40	D 40	1977 + älter
	H 45	D 45	1972 + älter
	H 50	D 50	1967 + älter
	H 55	D 55	1962 + älter
	H 60	D 60	1957 + älter
	H 65	D 65	1952 + älter
	H 70	D 70	1947 + älter
	H 75	D75	1942 + älter
	H 80		1937 + älter
	Offen kurz *	Offen lang *	Alter frei
	Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind)		Alter frei

In den mit \* markierten Kategorien kann auch zu zweit oder zu dritt gestartet werden.

Startgeld	2001 und jünger	Fr. 9.-	Gruppen:	wie Einzel
	1997 - 2000	Fr. 13.-	zusätzliche Karte	Fr. 3.-
	1996 und älter	Fr. 20.-	Familien:	gratis
	Dank „Famigros“ starten alle Familien gratis. <a href="http://www.famigros.ch">www.famigros.ch</a>			
Anmeldung	am Lauftag am Besammlungsort			
Besammlung	ab 08.30 Uhr Sporthalle Buechenwald, Gossau SG			
Startzeiten	09.30 bis 12.00 Uhr (Garderobe - Start ca. 10 Min.)			
Auswertung	Lauf mit SPORTident, Miete SI-Card für Fr. 3.- bei der Anmeldung			
Öffentlicher Verkehr	Bahnhof Gossau, 300 m Fussweg bis zum Wettkampfbereich			<a href="http://www.sbb.ch">www.sbb.ch</a>
Privatverkehr	Parkplätze in der Nähe des Wettkampfbereichs, bis 10 Min. Fussweg, ab Zentrum Gossau markiert			
Kinderhort	Kinderhort im Wettkampfbereich			
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer; der Veranstalter lehnt jede Haftung ab			
Besonderes	Festwirtschaft im Wettkampfbereich			
Auskunft	Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg, 071 277 73 66 E-mail: <a href="mailto:erich.brauchli@gaiserwald.net">erich.brauchli@gaiserwald.net</a>			

Hauptsponsoren:

**MIGROS**      **RAIFFEISEN**

## 50. Engelburger OL vom 17. April 2017

Am Ostermontag, 17. April 2017, organisieren wir den 50. Engelburger OL als Stadt-OL in Gossau. Das Wettkampfbüro befindet sich in der Sporthalle Buechenwald (vgl. Ausschreibung in diesem Heft).

### Helferaufruf

Damit die Organisation des Laufs möglichst problemlos verläuft, brauchen wir wieder zahlreiche Helfer. Darum bitte ich alle, die sich nicht bereits auf der Liste an der HV eingetragen haben, sich für einen Helfereinsatz bei mir zu melden:

entweder per e-mail an [erich.brauchli@gaiserwald.net](mailto:erich.brauchli@gaiserwald.net)  
oder telefonisch auf 071 / 277 73 66 oder 079 / 892 10 58  
oder mündlich im Training oder am nächsten OL  
oder schriftlich an die Adresse: Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg

Für die meisten Helfer wird es möglich sein, auch selber noch zu laufen. Spezielle Wünsche für den bevorzugten Einsatzort werden wenn irgendwie möglich berücksichtigt. Alle Helfer werden rechtzeitig über Einsatzort, Einsatzzeit und Tätigkeit informiert.

### Kuchen für die Festwirtschaft

Da der Lauf am Ostermontag ohne Konkurrenzveranstaltung im Raum Zürich stattfindet und Gossau gut erreichbar ist, erwarten wir etwas mehr Teilnehmer als sonst. Dementsprechend wird auch die Festwirtschaft gut frequentiert sein. Damit wir allen ein attraktives Kuchenbuffet anbieten können, sind wir auf eure Backkünste angewiesen. Bringt deshalb zahlreiche Kuchen, Torten usw. am Morgen ins Wettkampfbüro und zeigt damit unseren Gästen, dass ihr nicht nur OL laufen könnt.

Besten Dank für eure Unterstützung und bis bald am Engelburger OL.

Erich Brauchli, Laufleiter

---

### Beitrittserklärung:

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

Aktivmitglied

Passivmitglied

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon P: \_\_\_\_\_ Mobile: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

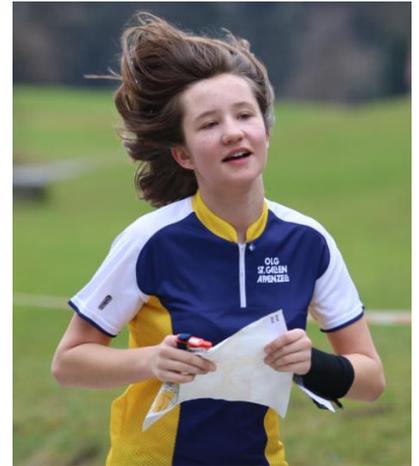
Unterschrift: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

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



**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**

**01./02. April  
17**



## **Klubweekend und -meisterschaft in Schaffhausen**

### **Provisorisches Programm:**

Samstag: 14:00 Start zur Klubmeisterschaft im Cholfirst (Dachsen ZH)  
Abend: Nacht-OL, Spiel, Spass & Gemütlichkeit

Sonntag: Teilnahme am Schaffhauser OL

Wie immer kann das Weekend auch ausschnittweise besucht werden.

### **Kosten:**

30.00 Fr Selbstbehalt für Jugendliche  
50.00 Fr Selbstbehalt für Erwachsene  
Restbetrag übernimmt die OLG-Kasse!!

### **Unterkunft:**

Jugendherberge „Bellair“ Schaffhausen



### **Infos:**

Die angemeldeten Teilnehmenden erhalten bis Mitte März genauere Infos.

### **Anmeldung:**

an: Maja Kunz, Demutstr. 34; 9000 St.Gallen; 079 738 41 99

**Achtung: neue Emailadresse majakunzha@gmail.com**

→ Anmeldeschluss: Ende Februar bzw. sofort nach Eintreffen von „Schischo 1/2017“

# OL-Einsteigerkurs



**OLG  
ST.GALLEN  
APPENZEL**



**April - Juni 2017**

- ✓ **Seid ihr auf der Suche nach einem Sport, den die ganze Familie zusammen betreiben kann?**
  - ✓ **Hast du Lust, dich mit einer Karte in fremder Umgebung sicher zurecht zu finden und dabei Spass zu haben? Am liebsten zusammen mit deinen besten Freunden oder mit deiner Familie?**
- ***Dann ist der Einsteiger-OL-Kurs der OLG St.Gallen/Appenzell genau das Richtige für dich.***

Die OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell lädt alle Interessenten jeden Alters ein, nach den Frühlingsferien Bekanntschaft mit dem Orientierungslauf zu machen. Ausgebildete LeiterInnen führen dich in die Geheimnisse dieser faszinierenden Sportart ein. Es erwarten dich abwechslungsreiche Übungen und kleine Wettkämpfe im Wald und in Dörfern.

- Wann:** Mittwochabend, jeweils von 18:00-20:00 Uhr
- Auskunft:** Erich Brauchli, [erich.brauchli@gaiserwald.net](mailto:erich.brauchli@gaiserwald.net), 071 277 73 66
- Anmeldung:** erwünscht bis **Dienstag, 25. April** an obige E-Mail-Adresse oder Telefon
- Ausrüstung:** Schuhe mit gutem Profil; roter, wasserfester Filzstift; lange Beinkleider; Kompass (falls vorhanden)
- Kosten:** 20.00 Fr. Kinder und Jugendliche  
30.00 Fr. Erwachsene  
45.00 Fr. Familien

## Wann und Wo:

Mi 26. April	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mi 03. Mai	
Mi 10. Mai	
Mi 17. Mai	
Mi 24. Mai	Turnhalle Hebel, St.Georgen
Mi 31. Mai	gemeinsame Teilnahme am Rheintaler OL-Cup in <b>Widnau</b>
Mi 07. Juni	Turnhalle Hebel, St.Georgen
Mi 14. Juni	
Mi 21. Juni	
	<b>Abschluss-OL, anschliessend Bräteln</b>



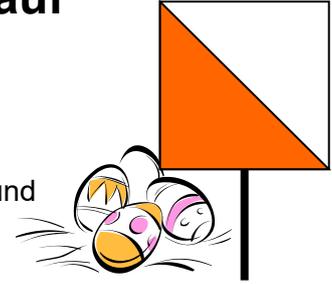
## 9. St.Geörgler Osterhasen-Orientierungslauf

**Datum: Karsamstag, 15. April 2017**

Wir organisieren auch dieses Jahr in St. Georgen wieder den St.Geörgler Osterhasen-OL.

Es ist ein in Plausch-OL für Alle: Familien, Schüler, Freunde, Bekannte und Begeisterte.

Und eine zusätzliche Trainingsmöglichkeit für OL-Läufer/innen



Treffpunkt: Hebelschulhaus-Platz, St.Gallen-St.Georgen  
Startmöglichkeiten: Von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr  
Kategorien: Es werden wieder ca. 4 Kategorien angeboten, sodass jeder und jede vom Anfänger bis zum Profi auf seine Rechnung kommt.  
Zeiterfassung: Elektronisch mit Sport-Ident  
Kosten: 10.- für Familien  
5.- für Einzelstartende

Kleine Festwirtschaft vorhanden

Am Schluss Auslosung von Schoggi-Osterhasen

Anmeldung: Anmeldung erwünscht, damit sich der Osterhase besser vorbereiten kann.

Info/Anmeldung: Rita Deininger, 071 222 77 45, [r.deininger@hispeed.ch](mailto:r.deininger@hispeed.ch)

---

## Kick-Off Tag des lokalen Talentstützpunktes ROLV NOS in Wattwil

**Bei schon fast frühlingshaften Bedingungen trafen sich die Jungsters der OL Regio Wil, der OLG St.Gallen/Appenzell, der thurgorienta und der OL Amriswil zum gemeinsamen Training in Wattwil.**

*Von Benjamin Müller*

Das Starttraining des lokalen Talentstützpunktes, kurz LTS, der Ostschweizer OL-Vereine lockte über 50 jugendliche OL-Läuferinnen und Läufer nach Wattwil. Auf dem Programm stand ein Sprinttraining durch die Strassen von Wattwil. Dabei konnten erste Erfahrungen mit dem neuen SportIdent Air+ System gemacht werden. Niemand geringeres als die ehemalige Eliteläuferin Rahel Rüdlinger zeigte Tipps und Tricks, wie man mit dem neuen System schneller laufen kann und was dabei besonders zu beachten ist.

Nach einem ersten Sprint entlang der Thur folgten eine erste Auswertung und ein Erfahrungsaustausch. Dabei wurde festgestellt, dass man plötzlich die Postennummern nicht mehr kontrollierte oder ein Posten beim Vorbeirennen gleich auch mitgestempelt wurde. Nach dem Input von Rahel Rüdlinger konnte das Gelernte beim zweiten Sprint um die Schulhäuser von Wattwil direkt angewendet werden. Nach dem Training wurde zum geselligen Teil in die Pizzeria verschoben. Für einmal kamen nicht die OL-Läufer ins Schwitzen, sondern der Pizzaiolo, welcher in kurzer Zeit die Pizzas für die hungrigen Sportler machen musste. Natürlich durfte ein Routen- und Zeitvergleich nicht fehlen. Zum Abschluss wurden die schnellsten Läuferinnen und Läufer des Tages ausgezeichnet. Mit dem Startschuss des LTS wurde der Grundstein für eine hoffentlich erfolgreiche OL-Saison 2017 gelegt.

Bilder des Trainingsnachmittages gibt es auf Flickr:

<https://www.flickr.com/photos/olregiowil/albums/72157680686805666>

# ROLV-LAGER 2017

## 8. bis 13. Oktober in Celerina

Wir laden Euch herzlich in das ROLV-Lager 2017 ein! In der Woche vor dem ARGE Alp feilen wir an unserer OL-Technik im wunderschönen Gelände der Swiss-O-Week 2016.



Das Lager beginnt bereits am Sonntagmittag in der Ostschweiz, damit wir trotz der langen Reisezeit auf unsere Kosten kommen im Engadin. Am Freitagabend werden wir das Lager wiederum in der Ostschweiz beenden. Die ARGE-Alp-Teilnahme am folgenden Wochenende wird wärmstens empfohlen, die Anreise dorthin wird dieses Jahr sehr kurz ausfallen.

Neben einem vielfältigen Trainings-Angebot, das für OL begeisterte Youngsters ab dem 10. Altersjahr gedacht ist, wird der Spass sicher nicht zu kurz kommen. Zusammen mit meinem bewährten Leiterteam freue ich mich auf Deine Anmeldung!

Wann/Wo:	8.–13. Oktober 2017 Ferienhaus La Margna Via Chalchera 8 7505 Celerina	Anmelde- schluss:	Sonntag, 3. September 2017 oder nach Erreichen der maximalen Teilnehmer- zahl von 45 (nach Eingang der Anmeldungen)
Teilnehmer:	Kids ab Jg. 2007 (die alleine einen OL laufen können) bis und mit Jg. 1998	Auskunft & Anmeldung:	Lena Imhof Schulstrasse 2 8362 Balzerswil Tel. 079 551 74 73 Mail: lena.imhof@gmx.ch Weitere Infos folgen ca. 2 Wochen vor dem Lager.
Programm:	OL in verschiedenen Variationen, Geländen und Facetten geniessen und vertiefen		
Kosten:	für Youngsters des ROLV NOS: Fr. 220.-, weitere Kids der gleichen Familie Fr. 170.- für andere Youngsters: Fr. 270.- bzw. Fr. 220.-		

---

### Anmeldung ROLV-Lager 2017 (per Post oder Mail mit folgenden Informationen)

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Club: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Erreichbarkeit der Eltern während dem Lager (z.B. Handy): \_\_\_\_\_

Allfällige Besonderheiten (Krankheit, Allergien, etc.): \_\_\_\_\_

Allfällige Vergünstigung SBB (GA, etc): \_\_\_\_\_

---

# RHEINTALER OL-CUP 2017

**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**

**OL-CUP@OLGSGA.CH**

**WWW.OLGSGA.CH**



15. AUFLAGE DER SERIE „OL FÜR ALLE“, AUF DORF-OL-KARTEN IM RHEINTAL – MIT SIAC MÖGLICH. BESTENS GEEIGNET FÜR OL-LÄUFER/INNEN, LAUFSPORTLER/INNEN, SPAZIERGÄNGER/INNEN, FAMILIEN. ANMELDUNG DIREKT BEIM START. ES GEHT OHNE VORKENNTNISSE UND OHNE SPEZIELLE AUSTRÜSTUNG. HERZLICH WILLKOMMEN!

DATUM	ORT	BESAMMLUNG	ANMELDUNG / START
10. MAI	HEERBRUGG	OMR SCHULHAUS KIRCHPLATZ	17:30 – 19:00 UHR
31. MAI	WIDNAU	SCHULHAUS WYDEN	
28. JUNI	MONTLINGEN	SCHULE MONTLINGEN	STARTGELD PRO LAUF
23. AUGUST	MARBACH	MZH AMTACKER	
6. SEPTEMBER	DIEPOLDSAU	MZH KIRCHENFELD	

KATEGORIEN	PLAUSCH KURZ / MITTEL / LANG (ALTER FREI)
BIS 1998	4.-
AB 1997	6.-
FAMILIEN	10.-
PLAUSCH (EINZEL/GRUPPEN)	4 - 15.-

KATEGORIEN / JAHRGANG		JEDER LAUF IST EINE EIGENE VERANSTALTUNG. ZUSAMMEN BILDEN SIE DEN RHEINTALER OL-CUP. PRO TEILNEHMER KOMMEN DIE 4 BESTEN RESULTATE IN DIE WERTUNG.	WERTUNG PRO LAUF
SCHÜLER/INNEN	2005 + JÜNGER	<b>WETTKAMPFFORM</b> EINZELLAUF, AUSGENOMMEN FAMILIEN, EINGEDRUCKTE BAHNEN	RANG 1: 10 PUNKTE
JUGEND	2004 - 2002		RANG 2: 9 PUNKTE
JUNIOREN/INNEN	2001 - 1998		RANG 3: 8 PUNKTE
HERREN/DAMEN	1997 - 1983		RANG 10: 1 PUNKT
SENIOREN/INNEN 35+	1982 - 1968		<b>GESAMTWERTUNG</b> DAMEN, HERREN, FAM, PREISE FÜR DIE ERSTEN 5 PRO WERTUNG (BEI MIND. 3 TEILNAHMEN)
SENIOREN 50+	1967 - 1958		
SENIORINNEN 50+	1967 + ÄLTER		
SENIOREN 60+	1957 + ÄLTER		
FAMILIEN	ELTERN + MAX. 2002		

**AUSKUNFT** ERWIN WÄLTER  
TROGENERSTRASSE 56  
9450 ALTSTÄTTEN  
076 472 13 68, OL-CUP@OLGSGA.CH

**St.Galler  
Kantonalbank**

**KÜHNIS KÜHNIS**  
BRILLEN HÖRWELT  
www.kuehnis.ch

**rhenusana**  
die rheintaler krankenkasse

**inatura**  
Natur und Technik erleben

**Kobelt** **erdgas** **GRAVAG** **Karren**

## Vereinsweekend 1/2017

Kurz vor den Sommerferien steht das erste Vereinsweekend auf dem Programm. Es bietet Gelegenheit, gleich an zwei Schweizermeisterschaften an einem Wochenende teilzunehmen. Am Samstag steht die SPM (Sprint) in Windisch auf dem Programm und am Sonntag findet die LOM (Langdistanz) in der Region Saalhöchi bei Aarau statt. Unsere Unterkunft im lauschigen Städtchen Baden bietet zwischen den beiden Wettkämpfen die Gelegenheit, sich zu entspannen und das Vereinsleben zu pflegen. Die Erreichbarkeit mit ÖV ist für alle Standorte optimal.

**Wann:** Samstag, 24.06.2017 bis Sonntag, 25.06.2017

**Was:** Samstag: Schweizer Meisterschaft im Sprint-OL (Karte: Windisch City)  
Sonntag: Schweizermeisterschaften im Langdistanz-OL (Karte: Saalhöchi)

**Wo :** Region Brugg/Baden/Aarau



**Wie :** Unterkunft Jugendherberge in Baden in 2er, 4er und 6-Bett Zimmern mit Halbpension

Kosten: Im üblichen Rahmen

Anmeldung: Am besten sofort per E-Mail an [sandcom@bluewin.ch](mailto:sandcom@bluewin.ch) oder per Post: Dieter Sandmeier, Bruggereggestrassen 39, 9100 Herisau. Anmeldeschluss ist der 04.06.2017. Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt. Für die Anmeldung an die Wettkämpfe ist jeder Teilnehmer selber verantwortlich.

Absender:

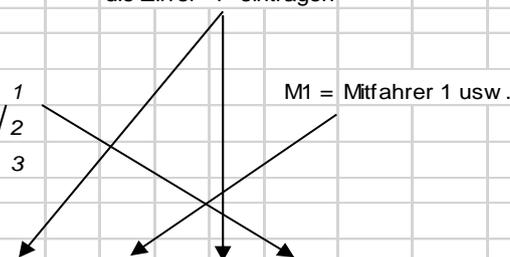
Einsendeschluss: **15. Dezember 2017**

Per Post/Fax/E-Mail an: **Kassier Koni Vogel**

**OLG St.Gallen/Appenzell  
Jugendförderung 2017 für**

pro eigenes Kind bzw. jugendlichen Mitfahrer  
die Ziffer "1" eintragen

Name/Vorname	Jg.	Kat.



Hier km der  
Fahrstrecke  
eintragen. Das  
km-Geld wird  
nach Anzahl der  
Mitfahrenden  
berechnet.

Berechtigte Wettkämpfe:

Wettkampf			1	2	3	M1	M2	M3	Start- geld 1	Start- geld 2	Start- geld 3	ÖV	Auto	km
Beispiel ROLV-Lauf	01.01.17	ROLV	1	1					10.00	7.00				0.05
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.17	Nat.		1		1	1						37.50	250
Langlauf/Bike-OL		SM												
Langlauf/Bike-OL		SM												
Amriswiler OL	05.03.17	ROLV												
Weinfelder-OL	12.03.17	ROLV												
SM im Nacht OL	18.03.17	NOM												
1. Nationaler OL	19.03.17	1. Nat.												
Stöff Memorial OL	09.04.17	ROLV												
Engelburger-OL	17.04.17	ROLV												
Oberthurgauer-OL	11.06.17	ROLV												
SM im Einzel-OL	24.06.17	SPM												
SM im Einzel-OL	25.06.17	LOM												
5er Staffel	02.07.17													
2. Nationaler OL	20.08.17	2. Nat.												
SM im Staffel-OL	27.08.17	SOM												
3. Nationaler OL	02.09.17	3. Nat.												
4. Nationaler OL	03.09.17	4. Nat.												
SM im Einzel-OL	09.09.17	MOM												
5. Nationaler OL	10.09.17	5. Nat.												
thurgorienta OL	23.09.17	ROLV												
6. Nationaler OL	30.09.17	6. Nat.												
7. Nationaler OL	01.10.17	7. Nat.												
8. Nationaler OL	21.10.17	8. Nat.												
9. Nationaler OL	22.10.17	9. Nat.												
Wiler OL	29.10.17	ROLV												
SM im Team-OL	05.11.17	TOM												
<b>Total</b>														

1) 2) 3) 4) 5) 1) - 5)

Gutschrift auf Postkonto:

Gutschrift auf **Bankkonto:** Einzahlungsschein beilegen

Barauszahlung gewünscht:

Datum:

Empfangsbestätigung:

Datum:

Unterschrift:

Unterschrift:

## OLG Jahresprogramm 2017 (Stand 1. März 2017)

<i>Datum</i>	<i>Typ</i>	<i>Veranstaltung</i>	<i>Ort/Karte</i>
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 OL, Mitteldistanz	Guegenhard
<b>01.04.2017</b>		<b>OLG-Trainingsweekend / Clubmeisterschaft</b>	<b>Schaffhausen</b>
<b>02.04.2017</b>	*	<b>OLG-Trainingsweekend / 47. Schaffhauser OL</b>	<b>Morgetshofsee</b>
09.04.2017	*	12. Stöff Memorial-OL	Wildberg
15.04.2017		St.Geörgler Osterhasen-OL	St.Gallen-St.Georgen
17.04.2017	*	50. Engelburger OL	Stadt Gossau
25.04.2017		Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell
10.05.2017		Rheintaler OL-Cup	Heerbrugg
31.05.2017		Rheintaler OL-Cup	Widnau
11.06.2017	*	41. Oberthurgauer OL	Stadt Arbon
<b>24.06.2017</b>	<b>SPM</b>	<b>Schweizer Meisterschaft im Sprint-OL</b>	<b>Windisch</b>
<b>25.06.2017</b>	<b>LOM</b>	<b>Schweizer Meisterschaft im Langdistanz-OL</b>	<b>Saalhöchi</b>
28.06.2017		Rheintaler OL-Cup	Montlingen
02.07.2017		61. Schweizer 5er-Staffel	Stadlerberg
<b>15.-29.07.17</b>		<b>Trainingswoche Schweden / O-Ringen</b>	<b>Schweden</b>
16.08.2017		ROLV-Staffel (OL Regio Wil)	Bührerwald
20.08.2017	**A	2. Nationaler OL, Langdistanz / Jugendcup	Wasserfallen
23.08.2017		Rheintaler OL-Cup	Marbach
25.08.2017		St. Galler sCOOL-Cup	Wilten bei Wil
27.08.2017	SOM	Schweizer Meisterschaft Staffel-OL	San Gottardo
02.09.2017	**A	3. Nationaler OL, Mitteldistanz	Bois de la Baume
03.09.2017	**A	4. Nationaler OL, Langdistanz	Les Cernets
06.09.2017		Rheintaler OL-Cup	Diepoldsau
09.09.2017	MOM	Schweizer Meisterschaft im Mitteldistanz-OL	Schwägälp
10.09.2017	**A	5. Nationaler OL, Langdistanz	Säntisalp
23.09.2017	*	6. thurgorienta OL	Rodenberg
<b>30.09.2017</b>	<b>**A</b>	<b>6. Nationaler OL, Mitteldistanz</b>	<b>Grindelwald</b>
<b>01.10.2017</b>	<b>**A</b>	<b>7. Nationaler OL, Langdistanz</b>	<b>Grindelwald</b>
14.-15.10.17		Arge Alp	Vorarlberg
<b>21.10.2017</b>	<b>**A</b>	<b>8. Nationaler OL, Sprintdistanz</b>	<b>Rigi-Kaltbad</b>
<b>22.10.2017</b>	<b>**A</b>	<b>9. Nationaler OL, Langdistanz</b>	<b>Rigi-Kulm</b>
29.10.2017	*	61. Wiler OL / 14. ROLV NOS-Finallauf	Lommiserwald
05.11.2017	TOM	Schweizer Meisterschaft im Team-OL	Buechhof

*Legende:*

Gelb: Engelburger OL / St.Galler OL

Grün: Nationale OL / Schweizer Meisterschaften

**Fett: Organisation durch die OLG SGA.**

**Anmeldung über die Ausschreibung oder Helferliste**

## Trainingsprogramm 2017 bis Sommerferien

Block	Tag	Datum	Was / Thema	Wann	Besammlung	Planung	Trainings- leitung
1	Mittwoch	26.04.2017	Sitterwald Süd	Startzeiten: 18:00-18:30	Sitterwald Süd Finnenbahn Hätterenwald; Bus 9 Haltestelle Gatterstrasse <a href="http://map.search.ch/d/mziogzjzm">http://map.search.ch/d/mziogzjzm</a>	Simon Rüegg	Patrick Zbinden
	Mittwoch	03.05.2017	Sitterwald Süd	Startzeiten: 18:00-18:30		Simon Rüegg	Patrick Zbinden
	Mittwoch	10.05.2017	Rheintaler OL- Cup Heerbrugg	Startzeiten: 17:30-19:00	OMR Schulhaus Kirchplatz		
2	Mittwoch	17.05.2017	Hirschberg	Startzeiten: 18:00-18:30	Hirschberg Starkenmühle beim Stoos <a href="http://map.search.ch/d/zflntrlzj">http://map.search.ch/d/zflntrlzj</a>	Patrick Zbinden	
	Mittwoch	24.05.2017	Hirschberg	Startzeiten: 18:00-18:30			
	Mittwoch	31.05.2017	Rheintaler OL- Cup Widnau	Startzeiten: 17:30-19:00	Schulhaus Wyden		
3	Mittwoch	07.06.2017	Tannenberg	Startzeiten: 18:00-18:30	Tannenberg Reservoir NW von Engelburg <a href="http://map.search.ch/d/2ewn2u5mw">http://map.search.ch/d/2ewn2u5mw</a>	Tobias Zbinden	
	Mittwoch	14.06.2017	Tannenberg	Startzeiten: 18:00-18:30			
	Mittwoch	21.06.2017	Freudenberg, Zusammen mit Einsteigerkurs, anschliessend Bräteln	Startzeiten: 18:00-18:30	Turnhalle Hebel	Patrick Kunz	
	Mittwoch	28.06.2017	Rheintaler OL- Cup Montlingen	Startzeiten: 17:30-19:30	Schule Montlingen		
	Mittwoch	05.07.2017	Göfis	Startzeiten: 18:00-19:00	Verbindungsstrasse Feldkirch-Göfis <a href="https://goo.gl/maps/uB6B6JmnXvN2">https://goo.gl/maps/uB6B6JmnXvN2</a>		
Während den Sommerferien vom 09. Juli bis 13. August findet kein organisiertes OLG-Training statt.							
Nach den Sommerferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 16. August mit der ROLV-Staffel (Informationen folgen).							

### **Hinweis zu den Trainings bis zu den Frühlingsferien: siehe „Schischo 4/2016“**

**Anlaufstelle für Fragen:** Patrick Zbinden, Technischer Leiter  
[pazb@gmx.ch](mailto:pazb@gmx.ch); 079 778 33 96