

**OLG
ST.GALEN
APPENZEL**

SCHISCHHO 3 / 2019



OLG ST.GALLEN/APPENZEL

„schischo“ impressum

Nr. 3/2019

Mitteilungsblatt der OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell

Redaktionsadresse:

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

September 2019

30. Jahrgang
erscheint 4x jährlich
Anzahl Abonnenten: 200
email: schischo@olgsga.ch

Vereinsadresse:

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

email: info@olgsga.ch
Website: www.olgsga.ch

Vereinsvorstand:

Präsident	Ruedi Kellenberger	Uster	079 / 310 57 17
Vizepräsident	Raphael Wälter	Altstätten	071 / 755 71 18
Aktuar	Jonas Wälter	Altstätten	071 / 755 71 18
Kassier	Simon Rüegg	Schmerikon	079 / 587 42 30
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 2019:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 2001 und jünger	Fr. 40.-
	Erwachsene - Jahrgang 2000 und älter	Fr. 60.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 2001	Fr. 100.-
Passivmitglieder:	mindestens	Fr. 60.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

Redaktionsschluss 4/2019:

Erscheinungsdatum:

15. November 2019

Dezember 2019

Bildlegende Titelseite:

Senioren-WM – Monika Ammann „pusht“ die Russin Galina Vinogradova ins Ziel.

Editorial

„Ich weiss nicht, wo mir der Kopf steht!“

War das wieder ein Sommer mit grossartigen OL-Abenteuern! Davon zeugen Berichte von einem Mehrtage-OL in Norwegen, von der Senioren-WM in Lettland, von der Junioren-WM in Dänemark oder der Swiss O Week im Berner Oberland. Neben möglicherweise weiteren Events ist auf jeden Fall auch noch die WM in Norwegen zu erwähnen, wo mit Marco Seppi in der „squadra azzurra“ ein Vereinsmitglied sogar bei den ganz Grossen mitlaufen konnte. Und eben hat mit dem 3. Nationalen OL in Kandersteg ein spannender OL-Herbst begonnen. Entscheidungen fallen fast im Wochentakt. Man kann oder könnte über so Vieles berichten und im „schischo“ der interessierten OL-Nachwelt erhalten. Es gäbe nicht nur Stoff für 4 Ausgaben pro Jahr, sondern für 2 pro Tag wie in früheren Zeiten die NZZ!

Im Impressum steht als durchaus stolze Zahl, dass es unser Vereinsheft schon seit 30 Jahren gibt. 30 Jahre! Hand aufs Herz: wie viele Mitglieder und Leser wissen noch Bescheid über die damalige „OLG“ und wie es zur aktuellen Publikation gekommen ist? Das muss im „schischo 4/2019“ unbedingt thematisiert werden, womit dann ja tatsächlich auch 3 Jahrzehnte überblickt werden können.

Die Überschrift dieses Editorials kennen höchst wahrscheinlich alle OL-Läufer in einer leicht geänderten Version aus eigener Erfahrung und nicht nur vom Hörensagen: „Ich weiss nicht, wo meine Füsse stehen!“ Den Unterschied macht, wie viel Zeit vergeht, bis man wieder auf „bekanntem“ oder „erkanntem“ Boden steht. Ich könnte nicht nur einen „schischo“ voll, sondern ein ganzes Buch passender Geschichten dazu schreiben. Das jüngste Kapitel ist mit „Kandersteg, 25. August 2019“ überschrieben. Der zweite von drei Abschnitten ist Po 71, kleine Senke, gewidmet ...

In diesem Sinne eine pannenfreie zweite Saisonhälfte wünscht allen

Mario Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo“ 3/2019			
2	Impressum	20	Senioren-WM Lettland, Teil 2
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	22	Junioren-WM Dänemark mit Eliane D.
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	26	Swiss Orienteering Week 2019 Gstaad
7	63. Fünferstaffel	29	Kolumne „Weg zum Ziel“
8	SM im Staffel-O	30	Ausschreibung Engelburger OL
9	Kartengruss aus Dänemark	31	Engelburger OL; Beitrittserklärung
10	17 Jahre Rheintaler OL-Cup	32	ROLV-Staffel mit OLG SGA-Sieg
13	Rheintaler OL-Cup, Helferfest	33	Swiss Orienteering Finals 2019 Wil
14	Midnatsol-Galoppen, Norwegen	34	Kartengruss aus Norwegen
17	Senioren-WM Lettland, Teil 1	35	Resultate
18	Der OL-Sommer 2019 in Bildern	36	Trainingsprogramm

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Darius Bold	2007	Sonder 25A	9042 Speicher
Elin Sacher		Robach 38	9038 Rehetobel
Tanja Sacher	1980	Robach 38	9038 Rehetobel
Nesa Schiller	2007	Sonder 4a	9042 Speicher
Christian Signer	1987	Robach 38	9038 Rehetobel
Yves Tapernoux	2007	Berg 13	9043 Trogen

Adressänderung:

Peter Rietmann	1940	<u>Kasernenstrasse 7</u>	9100 Herisau
----------------	------	--------------------------	--------------

Austritte:

-

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!

Vorstandssitzung 12. August 2019

An der dritten Sitzung im Jahr 2019 traf sich der Vorstand unter anderem zur Beratung der folgenden Themen:

Berichterstattungen

- Der TL berichtet von einem erfolgreichen Einsteigerkurs in St.Gallen. Als Folge davon dürfen fünf neue Vereinsmitglieder begrüsst werden: Elin Sacher, Tanja Sacher, Nesa Schiller, Christian Signer und Yves Tapernoux.
 - Trotz schlechtem Wetter resultierte aus dem St.Galler OL vom 28.4.2019 ein Gewinn von ca. CHF 2'900.
 - Die SOW 2019 ist Vergangenheit und schon sind die Augen auf die SOW 2021 in Arosa gerichtet. Die OLG SGA wurde (noch inoffiziell) angefragt, ob sie sich für ein Helfer-Ressort zur Verfügung stellen will. Der Vorstand ist grundsätzlich dafür, will aber mehr Details über den Einsatz erfahren.
 - Infolge eines Missverständnisses und entgegen der Ankündigung im „schischo 2/2019“ wurden den Teilnehmenden an der SOW pauschal CHF 50 als Vereinsbeitrag anstatt CHF 10 pro Etappe ausbezahlt. Bitte sich beim Kassier mit Kontoangaben melden, falls man zu wenig oder noch gar nichts (Angabe der Anzahl Etappen) erhalten hat. In diesem Zusammenhang wurde nochmals darauf hingewiesen, dass OLG-externe Partner/Partnerinnen keinen Subventionsbeitrag erhalten.
 - Verschiedene Karten wurden neu erstellt oder überarbeitet: Hirschberg, Sitterwald Nord, Schulhaus Meistersrüte, Mariaberg Rorschach, Stadtpark St.Gallen und Schöntal Altstätten.
 - Das Podest für die Siegerehrung, welches Toni Bächler für das Vorarlberger Wochenende 2015 geschreinert hatte, wurde dem ROLV NOS in sein zentrales Materiallager übergeben.
-

Aktivitäten 2019

- Die OL-Trainings nach den Sommerferien haben am 14.8. bereits wieder begonnen und auch die ROLV-Staffel mit 3 Vereins-Teams ist Geschichte. Die weiteren Trainings sind auf der letzten Seite aufgeführt.
- Für den 52. Engelburger OL am 15.9. haben sich mit 38 Helfern (Stand 12.8.) noch nicht genügend Mitglieder gemeldet. Ich hoffe, der Aufruf vom 13.8. an alle Mitglieder war erfolgreich. Im Übrigen sind die Vorbereitungen auf den OL gemäss Laufleiter Dieter Sandmeier voll auf Kurs.
- Der Rheintaler OL-Cup ist mit dem Schlusslauf am 28.8. in Rheineck und der anschliessenden Siegerehrung zu Ende gegangen. Wir freuen uns bereits auf die Neuauflage im Jahr 2020. Am 11.9. lädt das OK alle Vereinsmitglieder zu einem „Helferfest“ in Berneck ein. Vorgängig dazu wird eine Sprint-Staffel organisiert.
- Für das Wochenende vom 2./3.11. hat sich die OL Regio Wil sehr viel vorgenommen. Neben der TOM am Samstag auf der Dietschwiler Höchi gehen am Sonntag ein nationaler Stadt-Sprint in Wil sowie die zweite Sprint-Staffel-SM über die Bühne. Da diese Wettkämpfe gewissermassen vor unserer Haustüre stattfinden, hofft der Vorstand auf eine rege Beteiligung. Zur Erinnerung: Letztes Jahr nahmen zwei Vereinstams an der Sprint-Staffel teil mit einem hervorragenden zweiten Rang in der Kategorie SS45. Und an der TOM gilt es, den SM-Titel in der Kategorie D150 zu verteidigen. Siehe dazu die Ausführungen des TL auf Seite 33.

Ausblick 2020 ff.

- Die Hauptversammlung 2020 findet am 15. Februar im Bürgerspital St.Gallen statt. Vor der HV organisieren Rolf Bollhalder und Clemens Eugster die Clubmeisterschaft.
- 72. St.Galler OL vom 26. April 2020 (Eggen Ost): Die OL-Karte wird neu aufgenommen. Laufleiter Heinz Weber wird von Bahnleger Joschua Schilter und Kontrolleur Willi Streuli unterstützt. Das WKZ wird entweder in Teufen oder Speicher sein.
- OLG-Clubweekends 2020: Trainingsweekend im Frühling, vermutlich im Zürcher Oberland, das nationale Weekend im Tessin (2.-3. Mai) und das Auffahrtsweekend im Jura (21.-24. Mai).
- Der 53. Engelburger OL vom 18. Oktober 2020 (Hohfirst) ist gleichzeitig auch ROLV-Schlusslauf mit Markus Zbinden als Laufleiter, Pädi Zbinden als Bahnleger und Erich Brauchli als Kontrolleur.
- OLG-Clubreise 2020 im Juli mit O-Ringen und vorgängiger Trainingswoche: Die Vorbereitungen sind angelaufen, 26 Mitglieder nehmen teil. Inzwischen haben die Angemeldeten ein Bulletin 1 mit Infos zu Reise, Unterkunft und Programm erhalten.
- Nationales Weekend Flumserberg 2021: Die Vorbereitungen dazu sind im Gange. Gemeinden, Bergbahnen, Forstamt und Tourismus sind über den Anlass orientiert. Festlegen des Kartenperimeters und das Bewilligungsverfahren mit den Gemeinden und dem Kantonsforstamt St.Gallen sind die nächsten Schritte mit dem Ziel, bis Ende 2019 die definitive Bewilligung zu erhalten.

Verschiedenes

- Während der St.Galler sCOOL-Cup ab 2020 von Karin Zbinden und Röbi Furrer betreut wird, sucht der Vorstand für die übrigen sCOOL-Aktivitäten nach wie vor eine verantwortliche Person. Rita Deininger ist gerne bereit, über Einsatz und Aufwand zu informieren. Gerne erwarte ich einen Anruf oder ein Mail von interessierten Personen (079 310 57 17 oder mail@rudolfkellenberger.ch).

- Wie bereits im „schischo 2/2019“ berichtet wird Dieter Sandmeier die Organisation des Appenzeller sCOOL-Cups auf das Jahr 2021 abgeben. Auch hier ist die Nachfolge leider noch nicht geregelt. Da der Wettkampf normalerweise in Appenzell ausgetragen wird, wäre es ideal und wünschenswert, wenn ein Mitglied wohnhaft in oder in der Nähe von Appenzell diese Aufgabe übernehmen würde. Nächstes Jahr findet der OL voraussichtlich am 26.3.2020 statt und allfällig Interessierte hätten die Gelegenheit zu einer Einführung durch Dieter Sandmeier. Bitte sich bei ihm (sandcom@bluewin.ch) oder mir (mail@rudolfkellenberger.ch) melden.
- Die finanzielle Situation der OLG ist nach wie vor gesund, auch wenn wir gemäss Budget 2019 für dieses Jahr mit einem grösseren Verlust rechnen müssen. Wie schon an der letzten HV dargestellt, besteht für die Jahre ohne nationale Wettkämpfe trotz erheblicher Einnahmen aus dem Rheintaler OL-Cup ein strukturelles Defizit. Dies wurde in der jüngsten Vergangenheit (2012, 2014, 2015, 2017) jeweils durch die Gewinne aus nationalen OL mehr als ausgeglichen. Allerdings kamen diese Gewinne vor allem auch durch die Unterstützung durch kantonale Swisslos-Fonds-Gelder zustande. Wir dürfen nicht davon ausgehen, dass wir in Zukunft weiterhin nationale OL in derselben Häufigkeit zugesprochen erhalten. Auch ist die ansehnliche Unterstützung durch Swisslos-Gelder nicht garantiert. Der Vorstand möchte sich deshalb Überlegungen zu einer stabileren Finanzplanung machen, welche jeweils nicht nur das kommende Jahr im Auge hat.
- Immer wieder stellen wir fest, dass es uns nicht gut gelingt, interessierte Jugendliche aus Einsteigerkurs, Frühlingssportkurs oder auch sCOOL-Aktivitäten vom Wert einer Mitgliedschaft in unserem Verein zu überzeugen. Der Vorstand hat deshalb die Schaffung einer verantwortlichen Person für die Betreuung der Jugendlichen diskutiert, welche sich um die spezifischen Bedürfnisse dieser Jugendlichen an den Trainings (v.a. Sommer) im Unterschied zu jenen der NWK-Mitglieder kümmert und auch die Teilnahme an den regionalen OL koordiniert (Transport, Begleitung, Einführung, Routendiskussionen usw.). Der TL wird dazu ein Pflichtenheft erstellen und mögliche Mitglieder ansprechen, welche diese Aufgabe übernehmen könnten und auch je nach Aufwand entsprechend entschädigt werden. Vorgesehen ist eine Testphase von drei Jahren, welche wenn möglich bereits mit dem Wintertraining 2019/2020 beginnen könnte.
- An der letzten HV im Februar 2019 haben Dieter Sandmeier und ich unseren Rücktritt aus dem Vorstand per 2020 bekannt gegeben. Es freut mich ausserordentlich, dass es uns gelungen ist, die Nachfolge optimal zu regeln. Als Co-Präsidenten stellen sich Jonas und Raphael Wälter zur Verfügung und Esther Schäpper hat zugesagt, die Aufgaben einer Aktuarin zu übernehmen. Auf die Ernennung eines Beisitzers wird vorderhand verzichtet. Zusätzlich zu diesen Mutationen hat der Vorstand beschlossen, die Funktion eines Wettkampfchefs zu schaffen, welcher den TL entlasten, aber auch gewisse Aufgaben des bisherigen Beisitzers (Organisation der Vereinsweekends) übernehmen wird. Es war vorgesehen, diese neue Funktion an das Amt des Vizepräsidenten zu koppeln, da dessen Aufgaben im bisherigen System eher überschaubar waren. Mit der neuen Situation ab der HV 2020 ist nun geplant, dieses Amt vorerst ins Co-Präsidium zu integrieren.

Ruedi Kellenberger
Präsident

63. Schweizer Fünferstaffel im Irchel ZH: 4 Vereinsstaffeln sind ab Platz 18 gut über die Rangliste verteilt

147 Staffeln haben sich am 23. Juni am traditionellen Anlass gemessen. Das Nachwuchsteam der OLG mit Eliane Deininger, Andrin Sutter, Joshua Schilter sowie Leonie und Andrin Benz belegt den sehr guten 18. Schlussrang.

(am) Die erste positive Meldung vorweg: nach 2 Staffeln im Vorjahr steigert sich die OLG SGA heuer um 100% auf 4 Teams. Eine zweite positive Meldung: die 4 Staffeln beenden den Wettkampf im Irchel regulär und sind somit klassiert. Bravo! Bei sehr schönem und heissem Wetter wird den Teilnehmern physisch nichts geschenkt. Es ging teilweise recht zügig bergab. Bei Start und Ziel am gleichen Ort sind aber auch identische Steigungsmeter garantiert. Und diese gab es meist so „richtig am Stück“.

Formidable Leistung der U20-Staffel

Die Schweiz kann bekanntlich in allen Altersklassen an internationalen Events von EYOC bis WMOC erfolgreich bestehen. Diese Stärke kommt auch an der „gemischten“ 5er-Staffel gut zum Ausdruck. Alle Strecken sind „top“ besetzt. Da geht die Post ab! Dementsprechend fallen auch die Resultate aus. Sich in solchen Feldern zu behaupten und das erst noch in einer Staffel, ist eine Herausforderung, aber auch eine wertvolle Erfahrung. Dazu stellt sich bei jedem Posten die Frage „blind nachlaufen“, „überzeugt mitlaufen“ oder gar „mutig eine eigene Entscheidung treffen“. Die OLG-Youngsters lösten ihre Aufgaben souverän und bestätigten ihren Platz in der Vereinsstaffel Nr. 1. Nur Routinier Patrick Kunz lief aus der 3. Strecke eine schnellere Zeit. Details siehe „Resultate“.



Joschua (links) fehlen noch wenige Meter bis zur Übergabe an Leonie (Mitte). Auf sie wartet Bruder Andrin (rechts). Derweil Andrin (oben) das Geschehen nach getaner Arbeit entspannt verfolgt. Nicht im Bild ist Eliane als Startläuferin. Sie war schneller als der Fotograf

„Sun, Fun and a lot to do“ an der SM im Staffel-OL: Mässige Beteiligung der OLG SGA – trotzdem mit gutem Erfolg

Die Schweizer Meisterschaft im Staffel-OL als dritte Entscheidung in diesem Jahr wird für viele Teilnehmer zum Ausdauer-Test. Die Vereinsmitglieder sind vor allem „gemischt“ unterwegs und belegen teils zweite und dritte Ränge.

(am) Die SOM 2019 fand am 30. Juni im Liebegg-Wald im Kanton Aargau statt. Die Beteiligung war allgemein deutlich tiefer als in den Vorjahren. Auch verschiedene OLG-Mitglieder hatten offensichtlich am diesem Sonntag andere Pläne. Es war sehr heiss. Dazu kamen fordernde und lange Bahnen. Es war für die meisten ein harter Brocken.

5 Podestplätze zwischen H16 bis H180, inklusive D150

Mit Ausnahme der D150-Staffel mit Monika Ammann, Isabelle Hellmüller und Judith Tobler haben alle anderen Vereinsmitglieder „regional“ geplant. Für die Jugendlichen steht dabei das NWK ROLV NOS im Vordergrund. Das kann auch für Senioren gelten: Mario Ammann lief bei H180 mit zwei „alten“ Mitgliedern des damaligen NWK OLV Ostschweiz. Sein Trio erreichte Rang 2, gleich wie Joschua Schilter (H16). Bronze gewannen Andrin Benz und Andrin Sutter (H18). Dritte wurden auch das D150-Team sowie Stefan Brauchli und Sandro Domeisen in der Kategorie HAK.

Bilder: Linn Tobler, Eliane Deininger sowie Isabelle Hellmüller, Judith Tobler und Monika Ammann



Junioren-WM 2019 vom 6.-12. Juli in Aarhus / Dänemark



DAS SCHWEIZER JUNIOREN WM TEAM 2019 WIRD UNTERSTÜTZT VON:



**swiss
orienteering
team**

Athleten: Elisa Bertozzi | Eliane Deininger | Elina Gemperle | Siri Nyfeler | Elena Pezzati | Siri Suter | Fabian Aebersold | Reto Egger | Nicola Müller | Tino Polcini | Jonas Solitini | Charbel Zbinden
Staff: Franziska Dörig (Physio) | Jonas Geissbühler (Trainer Herren) | Beat Okle (Cheftrainer Junioren) | Philipp Sauter (Trainer Damen)

Lieber Ruedi, liebe OLG-ler

Die WM-Woche ist bereits im vollen Gange und schon jetzt eine super tolle Erfahrung! Hier werden nicht nur Medaillen vergeben, sondern auch Bekanntschaften aus aller Welt geschlossen. Unsere Zimmernachbarn sind beispielsweise Hong Kongnesen.

Dänemark überwacht mit steilen Hängen, nicht aber mit der Kulinarik.

Wir wünschen dir und allen OL-Glücksternern einen erlebnisreichen Sommer!

Franziska

POSTKONTROLLE



Prioritaire

OLG St.Gallen / Appenzell

Ruedi Kellerberger

Freiestrasse 37

CH-8610 Uster

SWITZERLAND

Kartengruss von Franziska Dörig (vordere Reihe rechts) als Physiotherapeutin der Schweizer Delegation und Eliane Deininger (Läuferin ganz links) als Mitglied des Schweizer Teams.

Rheintaler OL-Cup:

101 Läufe in 17 Jahren – eine Erfolgsstory

von Erwin Wälter

Die OLG SGA darf stolz sein auf «ihren» Rheintaler OL-Cup. 101 Läufe sind schweizweit eine Marke, die bisher für OL-Abendveranstaltungen wohl einmalig ist.

Letztes Jahr wurde im Swiss Orienteering Magazine der Rheintaler OL-Cup als «das Original» bezeichnet. Im Bericht über die Thurgauer Öpfel-Trophy sagt Hanspeter Schenk, selbst regelmässiger Teilnehmer im Rheintal: «Man darf etwas Gutes auch kopieren».

Die Zahlen sprechen für sich

Begonnen hatte alles im Jahr 2003 mit 17 Teilnehmenden beim ersten Lauf. In jenem Jahr fanden auch erstmals eine Sprint-Schweizermeisterschaft und in Rapperswil eine Sprint-WM statt. Mittlerweile haben total schon über 30'000 OL-Begeisterte im Rheintal mitgemacht. Die ersten zehn Jahre haben Monika und Mario Ammann die Läufe praktisch im Alleingang vorbereitet. Mario war bisher je 72 Mal Laufleiter und Bahnleger. Die restlichen 29 Laufleitungen verteilen sich auf die seit 2013 tätigen OK-Mitglieder Martin Koster, Koni Vogel, Erwin Wälter und Niklaus Wolgensinger (bis 2015 im OK). Clemens Eugster ist als weiteres OK-Mitglied und Auswertungsverantwortlicher nicht mehr wegzudenken. Die Bahnlegung übernahmen bisher 26 Mal Jugendliche, die ihre Aufgabe jeweils mit Bravour meisterten und dabei wichtige Erfahrungen sammeln konnten.



Sonderstellung Montlinger Dorf-OL

Massgeblichen Anteil am Erfolg hat der Montlinger Dorf-OL, der seit 2004 jedes Jahr stattfand und bisher insgesamt über 10'000 Laufende in seinen Bann zog. Dies ist dem Engagement von Nick Wolgensinger zu verdanken. So verteilte er seit Beginn jedes Jahr von Kindergarten bis Oberstufe in jeder Montlinger Klasse eigenhändig die Anmeldezettel mit Ausschreibung. Beim 10. Montlinger Dorf-OL war die Dorfmusik engagiert, die angestrebten 1'000 Teilnehmenden wurden nur ganz knapp verpasst. Dieses Jahr gelang es Nick, den 100. Jubiläumslauf in Montlingen mit der Sportlerehrung der Gemeinde Oberriet zu verbinden. Ihm oblag es dabei, Ehrengast Dani Hubmann interviewen zu können – welch ein Kontrast auf der Bühne: die idealen Läuferposturen Hubmann und Wolgensinger einerseits und die Kriessner Ringer andererseits.



Helfer und Sponsoren als Erfolgsgaranten

Nicht von ungefähr kam es auch, dass die OLG in der Gemeinde Oberriet 2014 mit dem zweiten Rang im Prix Benevol ausgezeichnet wurde. Dieser Preis gilt als Anerkennung für geleistete Freiwilligenarbeit und diesen hat sich die OLG redlich verdient. Rund 30 Helfende stehen Lauf für Lauf uneigennützig zur Verfügung und legen damit die Basis für erfolgreiche Veranstaltungen.



Mit dem Helferfest in Berneck am 11. September möchte das OK allen OLG-Mitgliedern für ihr Engagement zugunsten des Rheintaler OL-Cups danken. Dass es sich für den Verein um eine Win-Win-Situation handelt, zeigt der Blick in die Jahresrechnungen, spült doch der Rheintaler OL-Cup Jahr für Jahr namhafte Beträge in die OLG-Kasse, von denen die Mitglieder u.a. in Form von günstigen OLG-Weekends profitieren können. Dafür verantwortlich sind nicht zuletzt die treuen Sponsoren, allen voran die St.Galler Kantonalbank als Hauptsponsorin. Die Mosterei Kobelt aus Marbach ist als Zielgetränke-Sponsorin sogar seit Beginn im Jahr 2003 dabei. Sie empfiehlt sich – dies als Geheimtipp – mit speziellen «Wässerli» für besondere Geschenke.

Die diesjährigen Saison-Sponsoren:



**St.Galler
Kantonalbank**

erdgas 

GRAVAG

Kobelt



rhenusana
die rheintaler krankenkasse



Montlinger Sponsoring

Auch beim Sponsoring nimmt Montlingen eine Sonderstellung ein. Nick Wolgensinger hat schon beim ersten Lauf die AXA-Versicherung und die einheimische Autogarage Lüchinger gewinnen können. Seither sind die Logos beider Firmen auf den in alle Schulklassen verteilten Anmeldekarten aufgedruckt. Für die 10. Austragung in Montlingen entwarfen die Tenniskollegen Nick Wolgensinger und Jürg Baumgartner, der die AXA-Agentur Montlingen führt, die Idee, ein Dutzend einheimische Sponsoren zu finden und dafür allen Teilnehmenden den Start zum halben Preis zu ermöglichen. Jürg Baumgartner



ist es zu verdanken, dass diese Sponsoren auch die nächsten sechs Jahre mehrheitlich treu blieben und seither allen teilnehmenden Familien in Montlingen ein Gratisstart angeboten werden kann. Grund genug, mit Jürg Baumgartner und seinem Sohn Nick Baumgartner, der unterdessen die Tagesgeschäfte der AXA-Agentur Montlingen übernommen hat, ein Interview zu führen.

Engagierte AXA Montlingen

Jürg und Nick, wie seid ihr mit dem Sport verbunden?

Jürg Baumgartner: Ich war als Junior beim FC St.Gallen und spielte dann 1. Liga in Eschen unter Spielertrainer und Ex-St.Galler Martin Gisinger und in Altstätten. Jetzt bin ich Tenniskollege von Nick Wolgensinger und als Sponsor mit vielen Sportvereinen im Dorf in Kontakt.

Nick Baumgartner: Für mich war in der Kindheit der Montlinger Dorf-OL immer ein besonderes Highlight und als Fixtermin gesetzt. Schon eine Woche vor dem Lauf war ich jeweils nervös und fieberte auf den Anlass hin. Anfänglich startete ich mit der Familie, später mit einem Kollegen. Einen Start alleine hätte ich mir damals nicht zugetraut.

Die AXA-Agentur Montlingen gehört regelmässig zu den schweizweit erfolgreichsten AXA-Agenturen. Was ist euer Erfolgsrezept?

Jürg und Nick: Wir sind im Dorf gut vernetzt und engagieren uns bei Musik- und Sportvereinen. Wir sind bei der einheimischen Bevölkerung bekannt, man vertraut uns. Die AXA kann ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis anbieten. Wenn es zu einem Versicherungsfall kommt, engagieren wir uns für unsere Versicherten und suchen nachhaltige Lösungen. Es ist ein Geben und Nehmen.

Wie schafft ihr es, jedes Jahr mindestens zehn einheimische Sponsoren für den Montlinger Dorf-OL zu gewinnen?

Jürg und Nick: Beim Jubiläums-OL im Jahr 2013 waren es total 13 Sponsoren. Unterdessen sind fünf abgesprungen, wir konnten aber zwei weitere dazugewinnen, sodass jedes Jahr mindestens zehn einheimische Sponsoren dabei waren. Dank unseres Netzwerks können wir auch im relativ kleinen Dorf Montlingen mit den entsprechenden Zusagen rechnen. Wir sind auch für das Jahr 2020 zuversichtlich, euch mit zehn Sponsoren unterstützen zu können.

Jürg und Nick, wir danken euch für euer Engagement. Es ist alles andere als selbstverständlich, dass ein Sponsor selbst die weitere Sponsorensuche übernimmt. Wer weiss, vielleicht flattert bei euch bald eine Offertanfrage eines OLG-Mitglieds ins Haus.

Hauptagentur Montlingen/Kriessern
Jürg und Nick Baumgartner

Turex
Fenster / Türen / Balkongeländer
Letzstrasse 9 / 9462 Montlingen
071 761 10 16 / info@turex.ch
www.turex.ch

Sprenger
Holzbau AG

LOHER
KERAMIK AG
• Boden- u. Wandbeläge
• Natursteinarbeiten
• Grossformat Platten
9462 Montlingen www.loherplatten.ch

le GARAGE
Die Marke Ihrer Wahl
Dorf - Garage Lüchinger GmbH
Dorfstrasse 40
9462 Montlingen

DIETSCH
STRASSEN - UND TIEFBAU
... wir werden weiterempfohlen!

Benno Tiziani
Haustechnik GmbH

TITUS HALTNER GmbH
Hinterburgstrasse 15
CH-9462 Montlingen
Tel. 071 761 20 23
info@titushaltner.ch
titushaltner.ch

natürlich - frisch
HASLER
eidg. dipl. Bäcker-Konditor

Diese Sponsoren ermöglichen den Familien-Gratisstart.



Jubiläumsfest / Helferfest Einladung

Aus Anlass des 100. „OL für Alle“ lädt das OK Rheintaler OL-Cup alle Vereinsmitglieder zu einem Jubiläums- und Helferfest ein. Vorgängig findet als Mittwoch-Training eine Sprint-Staffel statt. OK und Vereinsvorstand hoffen und wünschen, dass möglichst viele Vereinsmitglieder – ob Helfer oder nicht – daran teilnehmen. Herzlich willkommen!

Datum:	Mittwoch, 11. September 2019
Ort:	Berneck
- Sprint-Staffel:	MZH Bünt, Kirchgass 4; Garderoben/Duschen
- Jubiläumsfest:	Haus zum Torkel, Weierbüntstrasse 2
Zeitplan Teil 1:	ab 17:15 Uhr Eintreffen im WKZ, MZH Bünt
	18:00 Uhr Start zur Sprint-Staffel
	18:33 Uhr erwarteter Zieleinlauf
	19:00 Uhr Zielschluss
Zeitplan Teil 2:	ab 19:00 Uhr Eintreffen im Haus zum Torkel
	19:15 Uhr Beginn Jubiläums-/Helferfest
	Individueller Abschluss
Details Sprint-Staffel:	
- Karte:	Berneck Bünt, 1:2'500
- Wettkampfform:	2er-Staffel mit doppeltem Start
- Zusammensetzung:	Die Staffeln werden ausgelost.
- Startliste:	Wird vor dem Start im WKZ publiziert.
- Startreihenfolge:	Die Staffeln entscheiden selber über 1+3 und 2+4.
- Streckendaten:	Die Laufzeiten pro Strecke liegen bei 8-9 Minuten.
- Kontrollsystem:	SPORTident mit zugeteilten, blauen Miet-Badges.
- Weisungen:	Werden ab 9.9.2019 auf www.olgsga.ch publiziert.
Details Helferfest:	
- Getränke:	von A wie alkoholfrei bis Z wie Zitro
- Speisen:	Käseplatte, Fleischplatte, <u>Kuchen (sind willkommen!)</u>
Anreise per ÖV:	ab Heerbrugg oder via Heiden bis Berneck Rathaus
Anreise mit PW:	P „Hirschenwiese“ beim Bushalt Berneck Rathaus Weg zum WKZ mit „St.Galler Kantonalbank“ markiert
Anmeldung:	Für die Sprint-Staffel und das Jubiläumsfest/Helferfest ist eine Anmeldung notwendig mit folgenden Angaben:
- Sprint-Staffel:	ja / nein
- Jubiläumsfest:	ja / nein
- Speisen:	Käse / Fleisch / Käse+Fleisch
- Bringe Kuchen:	ja / nein
- Termin:	<u>Teilnahme bitte bis Sonntagabend, 8.9.2019 melden.</u>
Auskunft/Anmeldung:	Mario & Monika Ammann, 071 744 64 71 mario.ammann@gmx.ch

Brombeerlose Zeit: Midnatsol-Galoppen 2019, Alta (Norwegen)

von Heinz Weber

Der Midnatsol-Galoppen findet alle zwei Jahre in Norwegen nördlich des Polarkreises statt. Dieser Mehrtagelauf (3-4 Etappen) zeichnet sich durch Startzeiten am Abend aus. Kunststück: es wird ja nie dunkel – die tief stehende Sonne führt höchstens zu unangenehmen Blendwirkungen.

Vor gefühlten 25 Jahren war ich das erste Mal an der Midnatsol-Galoppen. Vor zwei Jahren habe ich Damian Tanner wohl zu sehr vom Midnatsol-Galoppen vorgeschwärmt. Auf jeden Fall sind wir 2017 nach Tromsø gereist – und es war voll cool. Wunderschönes Gelände und tolle Karten. Es hatte uns damals so gut gefallen, dass wir auch im 2019 wieder in den hohen Norden, genauer gesagt, nach Alta reisten. Diesmal sogar mit Damians Frau Tina als charmante Betreuerin – Tanners hängten anschliessend gleich noch Ferien an, während der Weber einen Tag nach der letzten Etappe wieder zurückreisen musste. Dazu aber später noch ein wenig mehr.

Während Damian und Tina bereits am Mittwoch, 18. Juni 2019 in den Norden reisten, stieg ich erst am Donnerstag in den Flieger – schliesslich wollte ich die Maturafeier unserer Grossen nicht verpassen☺.

Donnerstag, 20. Juni 2019 (Anreise)

Um 22:55 Uhr bin ich endlich in Alta angekommen, wo ich bereits sehnlichst von Damian und Tina erwartet wurde. Mit dem Mietauto ging es zu unserer Unterkunft – ein Hausteil unmittelbar am Rand der Zivilisation. Und ja – bereits an diesem Donnerstagabend war uns die Mitternachtssonne hold. Zusammen stiegen wir auf eine Anhöhe direkt hinter unserer Wohnung, wo wir mit einem Blick auf das Meer und auf eine urtümliche Felsplattenlandschaft mit lockerer Bestockung (Kiefern, Birken) und einem „Eisbär“ (herrliches Bier) entschädigt wurden. Einfach traumhaft!

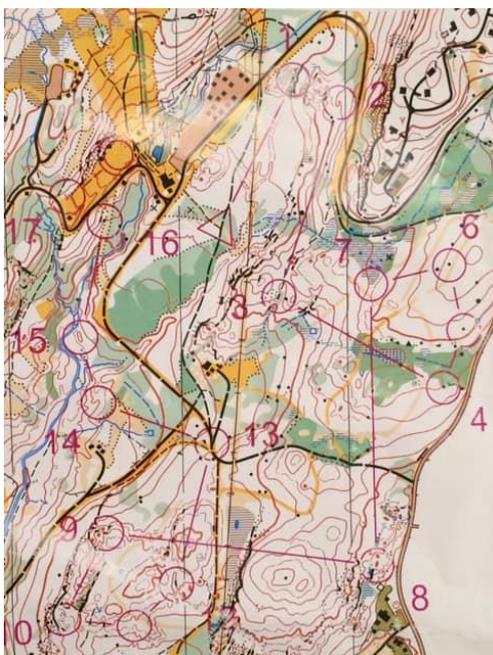


Da ein solcher Mehrtägeler nur lustig ist, wenn man in der gleichen Kategorie startet, habe ich mich ein wenig jünger gemacht. So konnten wir beide H50 starten. Das Teilnehmerfeld bei den H50 bestand aus 25 Personen (vielen Norwegern, ein paar Finnen und Schweden, 2 Deutschen und 5 Schweizern).

Freitag: E1, Langdistanz, Karte „Rafsbotn-Russeluft“, 1:7'500, 6.44 km, 11 Po

Am Morgen weckte uns die Sonne. Der Wetterbericht aber meinte, dass es ab Mittag überdeckt und anschliessend regnen wird. Ja und so war es denn auch. Pünktlich zu unseren Startzeiten (ich 19:45 und Damian 19:51) hat es zu regnen begonnen. 6.44 km sind für einen passionierten HAK-Läufer eher viel, zumal dann noch die Höhe dazukommt, die in Norwegen nie angegeben wird. Am ersten Tag waren es 300m HD. Mein Ziel war

es einfach, dass ich von Damian nicht überholt werde. Zudem ist gut zu wissen, dass bei einer norwegischen Langdistanz wenig Posten anzulaufen sind. Heute waren es denn auch nur 11 Posten. Wenn man das noch nie erlebt hat, erschrickt man, wenn man nach dem Start die Karte anschaut und feststellt, dass eine Teilstrecke einmal quer durchs Laufgebiet (rund 2.2 km) führt. Der Massstab 1:7'500 war für mich Gold wert. So habe sogar **ich** alles gesehen. Die Karte war perfekt – es war einfach etwas zum „chärtelen“ in diesem wunderbaren, weglosen, mehrheitlich locker bewaldeten Gelände. Die Konzentration muss aber immer voll da sein – denn wenn man einmal im Schilf steht, ist es relativ schwierig, sich wieder aufzufangen. Es war OL vom feinsten. Und mein Ziel habe ich erreicht – Damian hat mich nicht eingeholt.



Unter 25 Teilnehmern wurde Damian 18. (1:19:55) und ich 19. mit 50 Sekunden Rückstand auf Damian.

Samstag: E2, Mitteldistanz, Karte „Rafsbotn-Russeluft“, 1:7'500, 3.88 km, 14 Po

Die Mitteldistanz mit einer HD von 120m fand auf der gleichen Karte, aber im südlichen Teil statt. Hier hatte es mehr Wege, die aber meist schlecht erkennbar waren. Zudem war das Gelände teilweise sehr fein und diffus. Heute konnte ich einige Minuten vor Damian in den Wald. Auch diese Etappe war cool – persönlich fand ich aber den ersten Tag viel schöner. Wiederum war Damian schneller. Mit 43:09 wurde er 17. und ich belegte mit 45:14 Rang 19 von 25.

Sonntag: E3, Langdistanz, Karte „Kaiskuru“, 1:7'500, 6.18 km, 15 Po

Bei der letzten Etappe war der Geländetyp völlig anders. Viele Felsplatten, Seeli, Sümpfe, sehr detailreich. Die Bahn war physisch (6.18 km und 320m HD) und mental höchst anspruchsvoll. Ich würde sogar behaupten, dass ich in meiner langen OL-Karriere wohl noch nie eine solch schwierige Bahn gelaufen bin. „Nur immer auf der Karte bleiben, sonst bist du verloren“, war das Motto. Das ist dann auch sehr gut gelungen. Abgesehen von einer nicht so optimalen Route von Posten 9 zu 10 (da verliere ich rund 4 Minuten auf Damian und einem Fehler beim 12. Posten (+ 3 Minuten) war es für meine Verhältnisse ein Traumlauf. Mit 1:39:05 wurde ich 9 Minuten hinter Damian 19. Damian erreichte Rang 15. Das war OL von einem anderen Stern – einfach nur wunderschön. Im Gesamtklassement aller 3 Etappen resultierten die Ränge 14 (Damian) und 17 (Heinz) von 25 Teilnehmern; gleich bedeutend mit den 3. und 4. besten Nicht-Skandinaviern.

Fazit: Auch in diesem Jahr hat der Midnatsol-Galoppen gehalten, was er versprochen hat. Das war OL in Reinkultur in Traumgelände und auf Traumkarten. Einfach nur herrlich.



So neigte sich ein wunderbarer Kurzaufenthalt mit Damian und Tina im hohen Norden für mich dem Ende zu.

Montag: Rückreise

Mein Flug sollte vor 07:00 Uhr in Alta abheben. Das tat er aber nicht. Erst um 15:00 Uhr ging es dann endlich los. Dies hatte zur Folge, dass ich in Oslo gestrandet bin, eine Nacht im Hotel verbracht habe und am Dienstag über München nach Zürich geflogen bin. Was soll's – das hat wohl auch zum Erlebnis dazu gehört.

PS: Die OLG SGA war nicht nur durch uns, sondern auch durch Willi Streuli und Ruth Wüest vertreten 😊.



Senioren-WM in Lettland:

In den schönsten OL-Wäldern der Welt unterwegs

von Mario Ammann

Das Klima im Baltikum scheint Vre Harzenmoser zu beflügeln. Nach 2016 in Estland wird sie jetzt auch in Lettland Sprint-Weltmeisterin. Monika Ammann ist ebenfalls die Schnellste. Für sie gibt es aber nur eine Sonnenblume.

Estland – Estland – Lettland – Lettland: in dieser Reihenfolge hat es seit 2016 in diesen Ländern in jedem Jahr eine internationale OL-Meisterschaft gegeben. Den Anfang machte die Senioren-WM in Tallinn, gefolgt von der WM in Tartu. Im letzten Jahr mass sich die Elite in Riga und Sigulda. Jetzt waren wieder die „Masters“ mit ihrer WM in und um Riga an der Reihe. Grosse Aufgaben für kleine, aber ambitionierte OL-Nationen.

Perfekte Arbeit trotz ärgerlicher Panne

Männiglich weiss, wieviel Arbeit hinter der Vorbereitung und der Durchführung selbst eines „bescheidenen“ regionalen Laufes steckt. Mit der Grösse der Veranstaltung steigen vor allem die logistischen Anforderungen. Die Organisation allgemein und die Koordination der Abläufe sind auch anspruchsvoller. „Die Letten haben hervorragende Arbeit geleistet“, resümierte nach der WM-Woche der Schweizer Ulu Aeschlimann als IOF Senior Event Adviser. Trotzdem ärgerte ihn der Fehler, der beim Sprint-Final in Riga passiert war. Bei Wettkampfbeginn war ein über Nacht verschlossener Durchgang in einen bekannten Innenhof in der Rigaer Altstadt noch verschlossen und die Erstgestarteten mussten auf einen anderen Zugang ausweichen. Die Passage war zwar wenig später möglich, er blieb aber für die Wettkämpfer weiterhin gesperrt, um allen Teilnehmern die gleichen Bedingungen zu gewährleisten. Als Folge daraus wurden alle Kategorien mit Posten in diesem Bereich – mit total 4 Zugängen – nicht gewertet. Dabei spielte es keine Rolle, ob der fragliche Durchgang überhaupt als Route in Frage kam. So gab es am Ende nur 17 von 24 möglichen Weltmeistern. Von total 59 Kategorien wurden nur 18 gewertet.

Vre nicht mit, aber im Glück

In den 7 gewerteten Kategorien starteten die ältesten Teilnehmer: H/D90, H/D85, H/D80 und D75. Sie wollte der Bahnleger nicht in dieses „Herzstück“ lassen. Damit konnten die Schnellsten nach dem Wettkampf sicher gut leben. Denn sie durften an der Siegerehrung die IOF-Medaillen in Empfang nehmen. Die anderen mussten sich mit einer Sonnenblume begnügen. Vre als „Grande Dame“ siegte bei D85 zum zweiten Mal nach 2016 souverän. Das gilt auch für Monika Ammann. Als 2-fache Siegerin (2012, 2013) und 2-fache Dritte (2015, 2016) musste sie im Vorjahr in Dänemark etwas „unedure“. Jetzt zeigte sie aber wieder eine Topleistung und war 28 Sekunden schneller als die Zweite. Es war darum für sie eine herbe Enttäuschung, als sie vor der Siegerehrung von der Annullierung erfuhr.

„Mit Umweg – zu wenig schnell“

So das Fazit zum Sprint von Rolf Wüstenhagen und Mario Ammann. Auch sie hatten am Samstag die Qualifikation für das A-Final problemlos geschafft. Rolf zum Sonntag: „Bis auf einen 15-Sekunden-Fehler gleich zu Beginn, wo ich auf dem Weg zu Po 1 etwas zu schwungvoll ins Rennen einstieg und darum einen Häuserblock zu spät abgebogen bin, hatte ich ein sehr flüssiges Rennen. Die Leistungsdichte ist hoch – 15 Sekunden machten heute 8 Plätze aus. Als Techniker kommen mir Sprint-OL-Bahnen mit nur 12 Posten auf 3.1 km halt nicht so entgegen, und die frühe Startzeit auf regennassem Kopfsteinpflaster war auch nicht unbedingt ein Vorteil. Aber es hat Spass gemacht.“ (Fortsetzung S. 19)

- Modeschau in Norwegen
- Vre spurtet in Riga ins Ziel
- ... und gewinnt W85-Gold im Sprint-OL
- Vre beim Long-Final
- Mario bei der Sprint-Quali

Die Sommerhighlights 2019 der

- Monika bei der Flower-Ceremony zum Sprint-OL von Riga
- Rolf bei der Forest-Quali mit letztem Einsatz





- Bilder von der SOW 2019:
- Silvia gut gelaunt in Gstaad
- Isabelle wird Gesamtdritte bei D55
- Clemens fordert die HB-Elite
- Fynn ist der jüngste Läufer der OLG-Truppe
- Julian ist der „Grösste“ der OLG-Truppe: er gewinnt H10
- Christa – mit Schwung oder am Grüssen?
- OL-WM in Norwegen: Marco Seppi läuft die Mittel-Quali (Bild) und die Staffel



Mario Ammann konnte ein weiteres Mal sein „Sprint-Temperament“ zu wenig zügeln. Er war auf dem Weg zu Po 2 unsicher, ob die gewählte Route überhaupt möglich war. Anstatt die Karte genau zu studieren, kehrte er um und machte einen Umweg. So gewinnt man natürlich auch an der Senioren-WM nicht einmal einen Blumenstrauss! Er wurde Zehnter.

Schöner geht nicht mehr!

Das ist das Urteil zweier erfahrener Schweizer über die beiden Dünenwälder, in denen die Forest Qualifikation, der Mitteldistanz-Final und der Langdistanz-Final ausgetragen worden sind. Ulu Aeschlimann hat im Rahmen seiner vielfältigen Tätigkeit für den OL-Sport schon viele Gegenden und Länder kennengelernt. Kilian Imhof hat allein als Trainer der Damen-Nationalmannschaft auch schon vieles gesehen und erlebt. Wer schon in Bordeaux entlang der Atlantikküste oder in „schönen“ finnischen Wäldern OL gemacht hat, weiss um das wohlthuende Gefühl, in solchem Gelände zu laufen. Kiefern auf Sandboden, auf der zweiten Karte etwas Kraut als Bodenbedeckung, grundsätzlich gute Sicht, „grün“ als krasse Ausnahme, „braune“ Postenstandorte ... Ein OL-Paradies auf Erden? Es gab keine nennenswerte Erhebung und doch ging es ständig auf und ab. Die Aequidistanz betrug 2,5 Meter. Um auch die feinen Details abzubilden, musste der Kartenzeichner häufig Hilfskurven verwenden. Das war selbst für Höhenkurven-erprobte Nordländer nicht unbedingt ein Kinderspiel. Aber schliesslich sind auch dort nicht alle Läufer ehemalige Weltmeister.

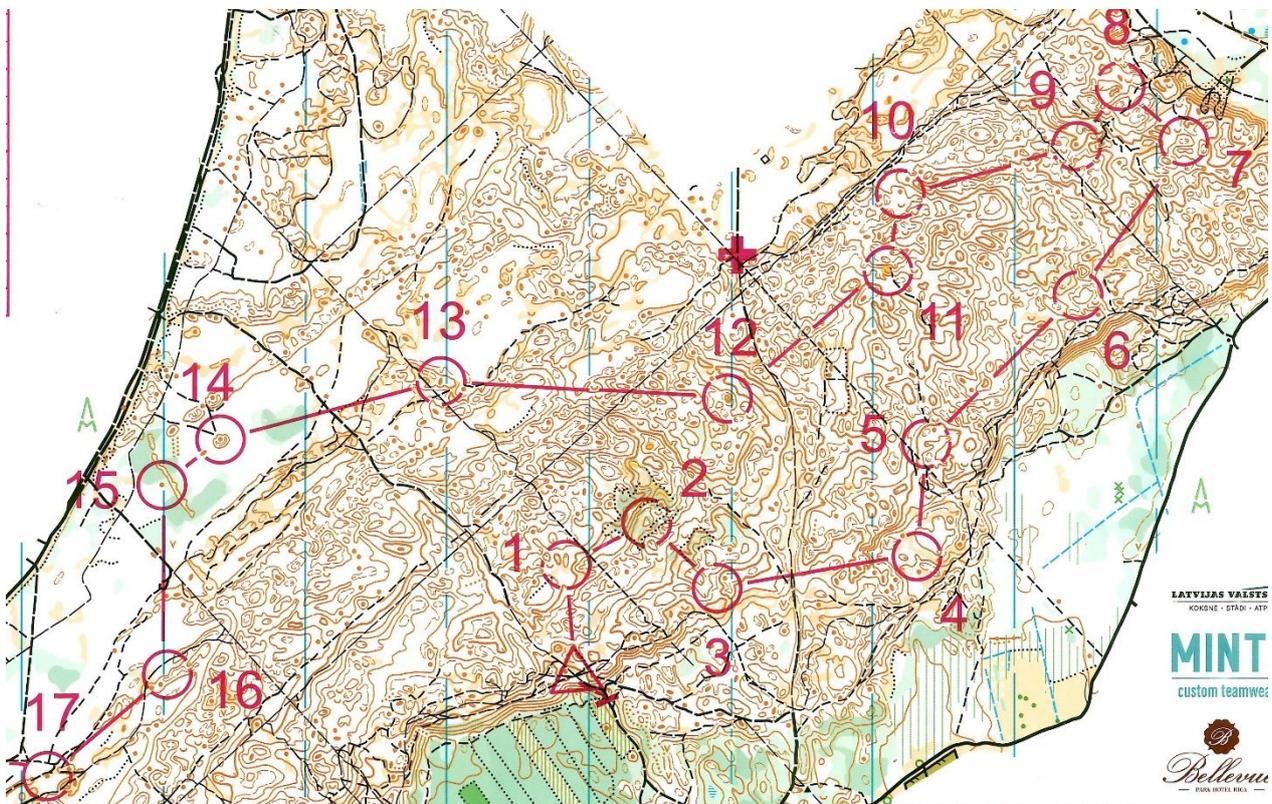
Es war einfach schön!

Schon nach dem Training war dem OLG-Quartett klar, dass es für die A-Final-Qualifikation eine solide Leistung braucht. Nur Vre konnte sich damit begnügen, im Minimum klassiert zu werden. Denn bei D85 und H/D90 gab es auf Grund der geringen Teilnehmerzahl keine Final-Aufteilung mehr. Aber es brauchte ein gültiges Resultat. Ein schlechter Lauf war u.U. auch nicht die beste Ausgangslage für den Final. Rolf, Monika und Mario schafften mit unterschiedlichen Leistungen die A-Qualifikation. Aber nicht nur Rolf wartete mit Spannung auf den zweiten Finallauf. „Schön zu sehen, dass das St.Galler Quartett abermals den A-Final-Einzug geschafft hat, auch wenn das heute eine knappere Angelegenheit war, als ich nach dem Zieleinlauf erwartet hätte. Bis auf zwei, drei kleine Ungenauigkeiten im Postenraum bin ich sehr gut mit der Bahn zurechtgekommen, die uns zu Po 1 gleich einmal von West nach Ost quer über die Karte geführt hatte. Der Musterlauf gestern war sehr hilfreich um zu erkennen, dass der Kompass heute Freund Nr. 1 des erfolgreichen OL-Läufers sein würde. Mehr als ein, zwei Minuten schneller waren für mich heute ausser Reichweite. Die phänomenalen Zeiten, die die (einheimischen) Jungs an der Spitze liefen, sind physisch eine andere Liga. Wir haben einfach zu wenig Sanddünen in der Ostschweiz ... Morgen sieht die Welt dann wieder anders aus. Den technisch anspruchsvollen Gebieten im Osten der Karte haben wir heute nur einen kurzen Besuch abgestattet, davon gibt es morgen sicher mehr.“

Es war trotzdem schön!

Wie Recht er hatte! Rolf kam recht vernünftig durch das Meer von Hügeln, Kuppen, Mulden und Senken und konnte sich im A-Feld halten. Vre verlor den Faden und Monika und Mario die Orientierung. Die Eindrücke von Rolf zum Dritten: „Mit dem Lauf bin ich - auch wenn es resultatmässig nicht unbedingt so aussieht - sehr zufrieden. Zu Po 1 unterlief mir vergleichsweise ein ähnlicher Parallel-Fehler wie im Sprint. Zum Glück konnte ich mich aber ziemlich schnell wieder auffangen. Ich hatte dann einen fehlerarmen Lauf. Wie man 5.1 km mit 80 Steigung in 24 Min. zurücklegen kann, ist mir schleierhaft. ... Interessant finde ich, dass die gleichen Leute mir im Sprint 2 Min., auf der rund doppelt so langen

Mitteldistanz hingegen fast 10 Min. abnehmen. Das zeigt, dass wir in der Ostschweiz zwar keine Sanddünen, aber eine tolle Sprint-OL-Szene haben ...!“ Monika und Mario rutschten für den Schlussgang vom Freitag in den B-Final ab, fanden das Gelände trotzdem genial. Als Beispiel die M60A-Bahn. Der Schweizer Martin Sacher gewann Bronze.



Bilder vermitteln einen Eindruck – in natura ist es um Welten ...

Beim abschliessenden Langdistanz-Final ging es höchstens noch für Vre „um die Wurst“. Bei den ältesten Teilnehmern ist bei jedem Lauf immer alles möglich! Vre hatte leider bei Po 2 einen „totalen Absturz“ und verlor dort mehr Zeit als die Siegerin für die ganze Strecke benötigte. Da nützten auch spätere Bestzeiten nicht mehr viel. Aber sie waren hoffentlich gut für die Moral. Punkto Moral erging es Monika ähnlich. Sie kam nicht wunschlos glücklich über die B-Bahn, war aber doch die Schnellste. Sieg! Mario wurde im B-Final der M60 Zehnter. Und Rolf Wüstenhagen? Sein Tageskommentar war mit „Überfordert in Lilaste überschrieben“, was übersetzt heisst: „Wenn Po 5 der erste ist, den man auf Anhieb findet, läuft etwas schief. Die Souveränität, mit der ich auf der Mitteldistanz mit Karte und Kompass gearbeitet habe, sie war heute zu Beginn des Rennens wie weggeblasen. Als hätte das gleichmütige Plätschern der Ostsee-Wellen auf dem Weg zum Start meine Festplatte gelöscht. Danach lief es dann eine Weile gut, bis die scheinbar einfachen Po 16, 19 und 21 kamen. Alle drei praktisch mitten auf einem Pfad stehend, und doch brachte ich das Kunststück fertig, sie alle drei zu verfehlen. Und zwar gründlich. So viele Fehler bei einem OL habe ich schon lange nicht mehr gemacht. Und das Verrückte dabei: gegenüber meinem gefühlt fast perfekten Lauf auf der Mitteldistanz bin ich in der heutigen Rangliste sogar noch vier Plätze weiter vorne. Das soll einer verstehen.“

Ja, allein der Weg zum Start der Ostsee entlang war die Reise nach Lettland wert. Die Wälder waren toll und das Erlebte ist noch lange im Hinterkopf. Man wüsste sehr wohl, auf was man noch achten sollte beim OL. Tausende wissen, dass die Senioren-WM 2020 in der Slowakei eine Möglichkeit ist, das Eine besser und dafür neue Fehler zu machen.

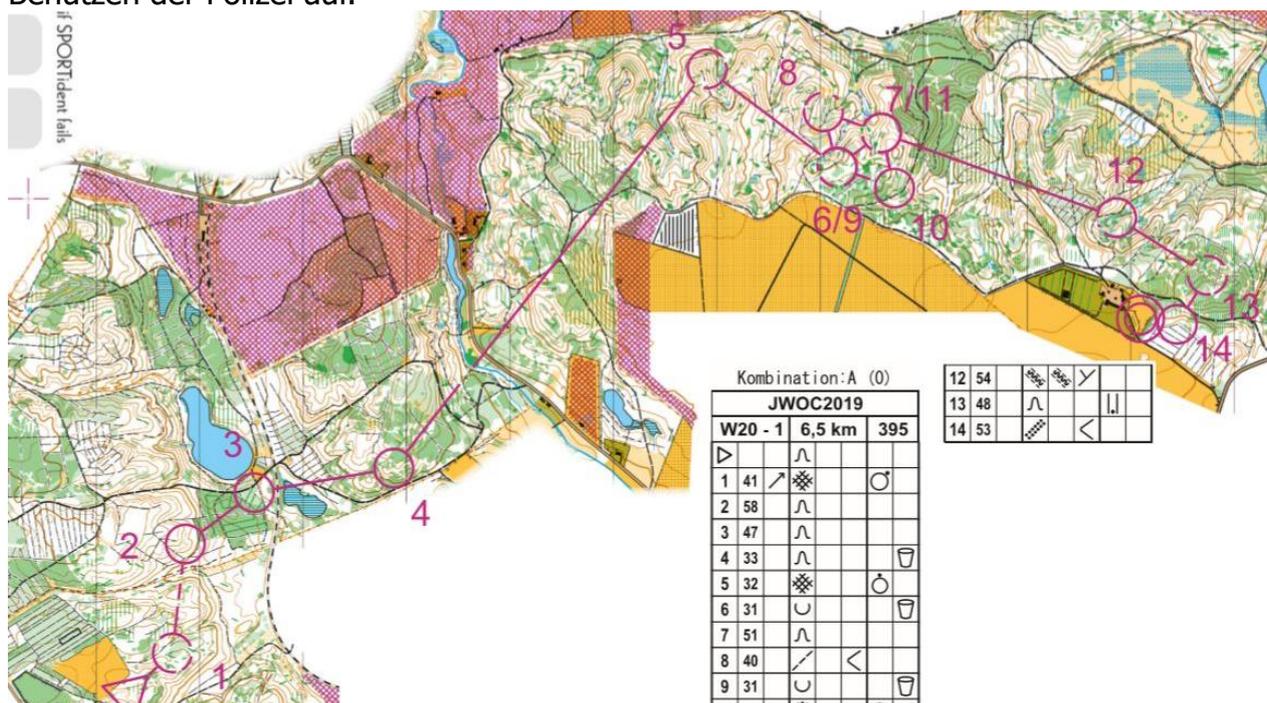
Junioren-WM: Härtetest in Dänemark

Zum zweiten Mal in Folge hat Eliane Deininger die Selektion für die Teilnahme an der Junioren-WM geschafft. Die Wettkämpfe haben vom 6.-12. Juli 2019 in Aarhus stattgefunden. Die St.Gallerin berichtet von einer durchgezogenen Bilanz.

"Es ist einfach die schönste Zeit des Jahres." So lauteten die Worte des Frauentrainers Philipp Sauter in unserem gemeinsamen Whatsappchat einen Tag vor der Abreise. Damals wussten wir 6 JWOC Kvinder (dän.: Frauen) noch nicht, was in den nächsten 10 Tagen an der Junioren-WM noch alles geschehen würde.

Dejlig Danmark

Viele Familien zwängten sich in unser Flugzeug. Unser Ziel war nämlich Billund auf Jütland, der Ursprung der Spielmarke Lego und Behrberger des Legolandes. Ich war das erste Mal so richtig in Dänemark, und die Beschreibung "alle hel flat" (alles sehr flach) trifft es ziemlich gut. Doch die Dänen wollten sich nicht mit diesem Vorurteil begnügen und organisierten die Titelwettkämpfe der Junioren in ihren (Zitat) "big hills with steep slopes, almost mountains", wie der Bürgermeister von Silkeborg an der Eröffnungszeremonie das Gelände beschrieb. Natürlich meinte er das Letztere ironisch und er brachte die Zuschauer und Athleten aus 41 Ländern zum Lachen. Dänemark fiel nebst dem guten Humor auch durch ein chaotisches Ampelsystem in den Städten, sowie durch unnötiges Sirenen-Benutzen der Polizei auf.

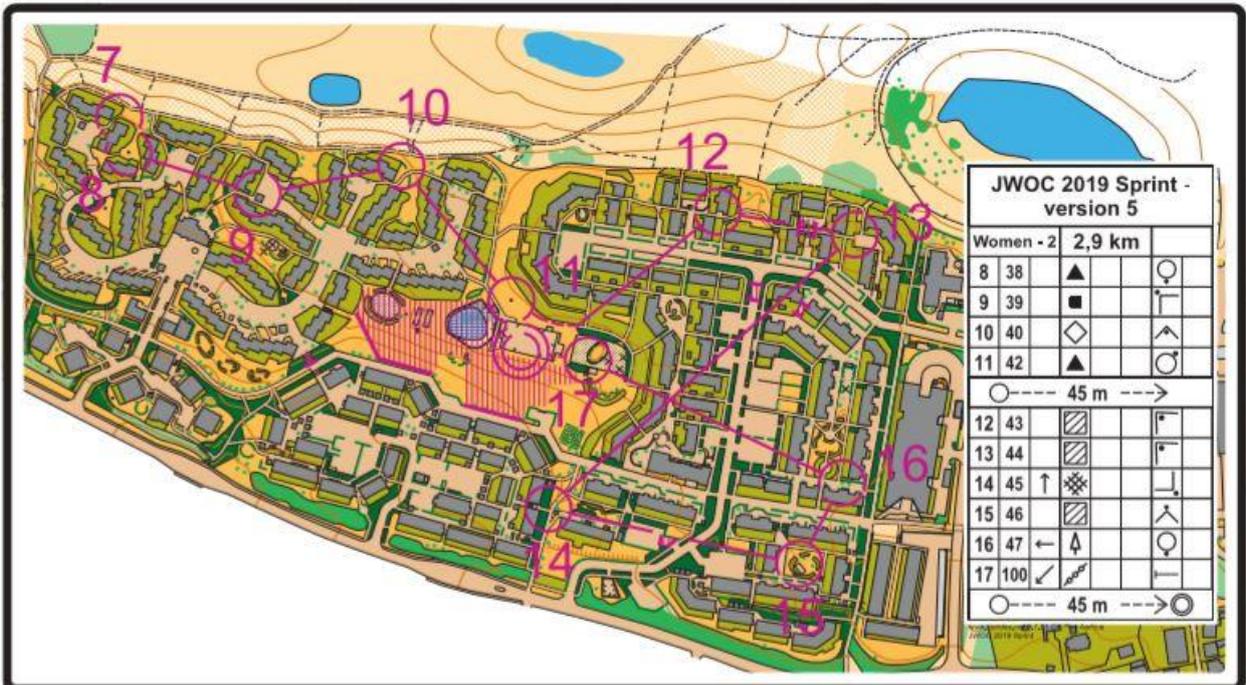
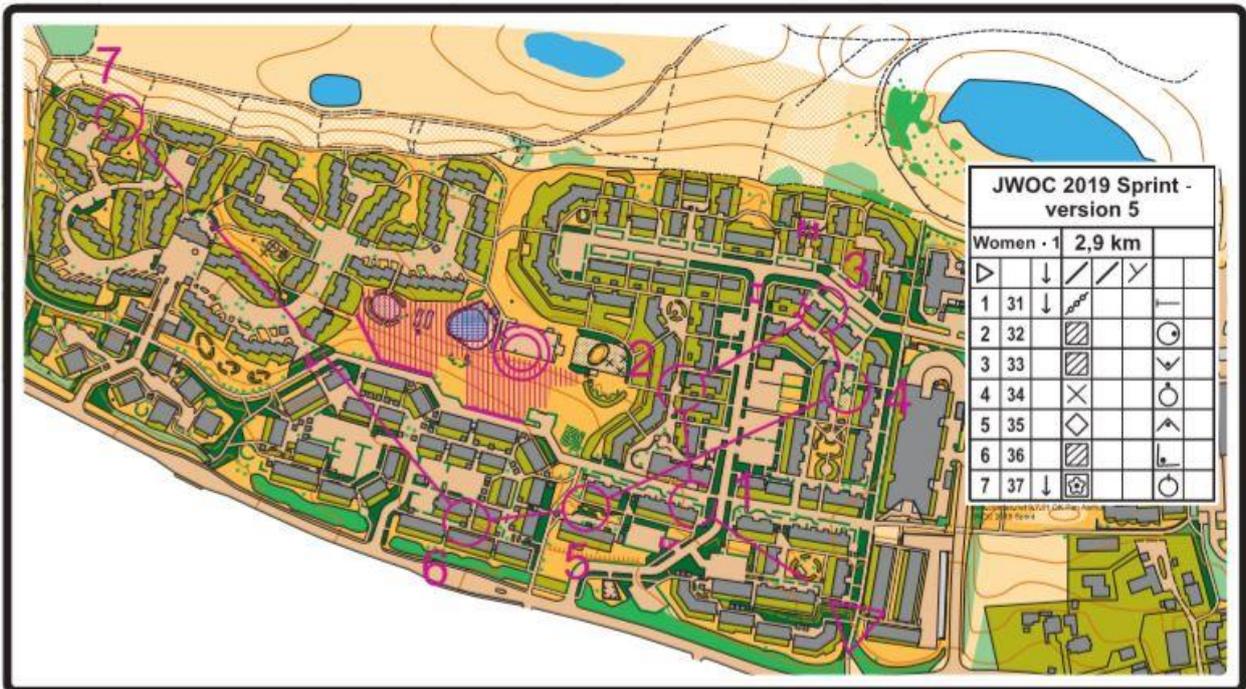


Zielsetzung

Auch dieses Jahr hausten wir in der Unterkunft B, was sich als viel praktischer herausstellte, da sich das Event Center, die Kantine und die Quarantäne gleich in diesem Areal befanden. Es war auch viel interessanter in diesem multikulturellen Studentenheim. Beispielsweise teilten wir unseren Stock mit Athleten aus Hong Kong, die bei der ersten Bekanntmachung meinten, dass einer unserer Athleten aussah wie Granit Xhaka, den einzigen Schweizer neben Roger Federer, den er kannte. Unter diesen Bedingungen war mein (fast) grösstes Ziel der Woche, ein OL-Shirt der Ägypter zu ergattern.

«Ein guter Sprint gibt dir ein gutes Gefühl für den Wald»

Nach vier Trainingstagen zur Angewöhnung an das doch eher Schweiz ähnliche Gelände, startete die JWOC traditionell mit dem Sprint. Dieser fand in einem Wohnquartier ausserhalb von Aarhus statt. Auch wenn die Karte bereits auf einem A5 Blättchen Platz hatte und die Häuser alle monoton waren, stellte genau dies die Schwierigkeit des Laufes dar. Auch wenn ich nicht wirklich der Sprint-Hengst bin, war ich schlussendlich sehr überrascht über meinen 16. Rang. Der Sprint gab mir vor allem Selbstvertrauen, was meine physische Form anbelangte und so konnte ich den Schwung auch gleich mit in den Wald nehmen. Am Abend wurde natürlich der verteidigte Sprint-Weltmeistertitel der Juniorinnen (seit 2015 fest in Schweizer Hand, u.a. durch Simona Aebersold) lautstark gefeiert und wir glitten hinein, in den Schlaf und in das Desaster...



Los geht's!

In dieser Nacht überschlugen sich die Ereignisse. Zwei Athletinnen mussten Erbrechen und hatten üblen Durchfall. Am nächsten Morgen stand jedoch die Langdistanz auf dem Programm und alle Schweizer Athletinnen versuchten sich auf der 6.5 Kilometer langen Bahn mit 400 Meter Steigung. Ich selber bekam trotz Zimmerteilung mit den beiden wenig davon mit und konnte mich gut auf das Rennen konzentrieren. Die Langdistanz war geprägt von drehenden Hängen, Grünpartien und einer kniffligen Routenwahl. Ich fühlte mich in diesem Gelände ziemlich wohl und so war ich super zufrieden, aber sehr erschöpft im Ziel. Nach langem, anstrengendem Warten resultierte am Ende der 5. Rang und somit mein erstes Diplom an einer Junioren-WM. Insgesamt lief die Hälfte des Schweizer Teams in die Top 10, ein super Teamergebnis!



Eliane – die Zecke des Schweizer Teams

Nun folgte der Ruhetag, an dem wir den Model Event für die Mitteldistanz auf dem Programm hatten. Am Abend bei der Team-Besprechung floh eine weitere Athletin auf die Toilette und somit war die Erkrankte Nr. 3 Tatsache. Ein Tag zuvor wurde ich genau von der Erst-Erkrankten in dieses Zimmer umquartiert. Wir dachten darum schon, ich sei der immune Vireenträger. Die Mitteldistanzqualifikation konnten dann 5 von 6 Schweizerinnen laufen. Fast alle fitten Schweizer Athleten konnten sich für den Final vom nächsten Tag qualifizieren und 4 Top-5-Plätze in 4 von 6 Heats stimmten uns zuversichtlich für das entscheidende Rennen.



«Di Schwache nimmt's!»

Doch der 4. Platz in meinem Heat brachte mir reichlich wenig, als ich mit Übelkeit am nächsten Morgen aufwachte. Auf dem Weg ins Physio-Zimmer von Fränzi Dörig musste ich schnell Umkehr machen und erbrach meine ganze «Mitteldistanz-Energie» in die WC-Schüssel. Tja, das war's dann wohl mit meiner geliebten Mitteldistanz! Die beiden Erkrankten Nr. 3 und 4 konnten vom Hotelzimmer bzw. von der Toilette aus zuschauen, wie die Medaillen am wichtigsten Wettkampf des Jahres vergeben wurden. Am Tag selber tat mir dies nicht so fest weh. Grösser war meine Sorge um die Teilnahme an der Staffel, auf die ich mich in der ganzen Vorbereitung am meisten gefreut hatte. Fleissig trank ich eine Elektrolyt-Mischung (Tee, Sirup und Salz gemischt) und probierte es zusätzliche mit Bananen und Reiswaffeln. Dann kam noch erschwerend dazu, dass die Rangverkündigung der Lang-

distanz wegen Protesten verschoben werden musste und erst vor der Preisverleihung zur Mitteldistanz stattfand. Das bedeutete: Kurz hinfahren – aufs Podest stehen – nicht erbrechen – sich trotz allem über das Diplom freuen und wieder zurück. Es ging mir schon etwas besser. Trotzdem hiess es weiterhin, Cola und Tee trinken und abwarten, was der Körper am nächsten Tag wird leisten können.

Survival of the «fittest»

Der Tag begann mit einem «Schnupper-Footing» mit dem Trainer, um herauszufinden, ob ich zu einem Staffeleinsatz überhaupt fähig wäre. Ganz okay hat es sich angefühlt und Philipp entschied: Ab auf den Massenstart für Schweiz 1 mit dir! Natürlich waren die Staffeleinteilungen schon vorher gemacht worden und ich war auf die Startstrecke gut vorbereitet. Jedoch hatten wir bei unseren Vorbereitungen nicht damit



gerechnet, dass 4 von 6 Girls während der JWOC-Woche an einer Magen-Darm-Grippe erkrankten. So waren wir einfach nur zufrieden, dass wir am Ende der Woche zwei vollständige Staffelteams zusammenbrachten. Das gesamte Juniorenkader hatte sich ein Jahr im Training auf diese Staffel fokussiert, um als gemeinsames Ziel den Gewinn einer bzw. zwei Schweizer Staffelmanillen zu erreichen. Am Ende war die Staffel ein wahrer



Überlebenskampf. Das Team war zu sehr geschwächt, um vorne mitlaufen zu können. Ich kehrte nach einem technisch soliden Lauf mit 3 Min. Rückstand zurück und auch meine beiden gesunden Kolleginnen konnten kaum mehr ins Renngeschehen eingreifen. Es resultierte der achte Nationenrang. Am Abend wurde die Junioren-WM wie gewohnt mit dem

berühmt-berüchtigten Bankett abgeschlossen, was möglicherweise eine Grossverteilung einer weltweiten Magen-Darm-Grippe darstellte. Leider musste ich diesen «Wettkampf» wegen des gereizten Magens «aufgeben».

Erfahrungen fürs Leben

Das Glück war leider nicht auf unserer Seite und wir hätten gerne mehr Chancen bekommen, um zu zeigen, was wir so draufhaben. Ein Dank geht dabei auch an Fränzi, die den Medical-Job echt fantastisch meisterte und sich ihren ersten Physio-Einsatz an einer JWOC sicher anders vorgestellt hat. Für alle Beteiligten war es schwierig, diese Situation zu akzeptieren. Es dauerte eine ganze Weile, bis meine Freude über das gewonnene Diplom die Enttäuschung über zwei verpasste Lieblingsdisziplinen verdrängen konnte. Doch negative Erlebnisse gehören genauso zum Sport wie die positiven und lassen uns wachsen. Trotzdem oder genau deswegen war die JWOC ein weiteres lehrreiches und supertolles Erlebnis, das noch lange in Erinnerung bleibt. Und was ich von dieser Woche auch noch mitnehme: ein getauschtes Ägypten-Dress. Ziel erreicht!



Swiss Orienteering Week 2019 in Gstaad: Spiel, Satz und Match für Julian Benz

von Mario Ammann

OL in den Schweizer Bergen ist kein Zuckerschlecken. Trotzdem ist die SOW jedes Mal ein Magnet mit weltweiter Anziehungskraft, auch wenn weniger Teilnehmer als üblich nach Gstaad ins Berner Oberland reisen. Aus OLG-Sicht ist Julian Benz der Überflieger. Er gewinnt 4 Etappen und die Gesamtwertung.

Die Chronik seit 2000 zeigt 2006 Zermatt, 2009 Muotathal, 2011 Flims-Laax, 2014 Zermatt zum Zweiten und 2016 St.Moritz als „klassische“ SOW. Dazu kommen die beiden WM-Wochen von 2003 Rapperswil-Jona und 2012 Lausanne: 7 Mal „Swiss Quality Orienteering“ innerhalb von 14 Jahren. Und jetzt im 2019 Gstaad! Dazu 6 Gebiete, von denen es noch nie eine OL-Karte gegeben hat. Zweifelsohne konnte man wieder eine Top-Qualität erwarten. Und trotzdem wollte mit rund 2600 Teilnehmern eine deutlich tiefere Anzahl OLG-Läufer diese Woche geniessen. Oder vielleicht sich leisten? Es gab in der Tat Stimmen, die Unterkünfte in der Region Saanen seien eher oder zu teuer. Die letzte Schulferienwoche passte offensichtlich auch nicht allen „in den Kram“. Notabene ging es nach der SOW nahtlos mit der OL-WM in Norwegen weiter.

Sich in Position gebracht

Der Start in die SOW 2019 war ein Auftakt nach Mass. Bei der 1. Etappe als Sprint-OL in Gstaad gab es herrliches Sommerwetter. Die Bahnen waren sehr anspruchsvoll. Recht Viele hatten im Anfangsteil Mühe und verloren so wertvolle Sekunden. Julian Benz landete bei H10 seinen „Coup Nr. 1“ und sicherte sich die ersten 1000 Punkte für den Etappensieg. Das Gleiche gelang Isabelle Hellmüller (D55) und Mario Ammann (H60). Wer glaubte, dass es sich bei Julian nur um eine Eintagesfliege handelte, bekam die Quittung am Folgetag in den Bergen beim Col du Pillon vis-à-vis des Glaciers 3000. Julian war wieder der Schnellste. Auch am zweiten und dritten Tag gab es „Sonne pur“, was Organisatoren und Teilnehmern auf Grund der teils weiten Distanzen zum WKZ und zu den Starts – vor allem am Montag – sehr gelegen kam. Besser ging fast gar nicht mehr, weil das zweifach genutzte WKZ direkt neben einem kleinen See lag, der viele Unentwegte zu einem erfrischenden Bad einlud. Bei solchen Bedingungen kommen auch die vielen von fern angereisten Teilnehmer voll auf ihre Rechnung: eine beeindruckende Bergwelt. Da nimmt man gerne ein paar Schweisstropfen in Kauf. Isabelle Hellmüller (D55) gelang der Wechsel in die Berge sehr gut. Sie war im schlechtesten Fall Vierte und beendete die OL-Woche auf dem 3. Gesamtrang. Auch Mario Ammann (H60) wurde Gesamtdritter. Julian aber wurde mit 4 Tagessiegen grossartiger „Matchwinner“.



The battle of the giants

Diese fand aus OLG-Sicht in der Kategorie HB statt, wo sich Ivo Benz, Toni Büchler, Clemens Eugster und Nick Wolgensinger vom Start weg nichts, aber auch gar nichts schenkten. Ivo legte mit einem 4. Rang beim Sprint-OL mächtig vor und setzte eine gute Marke. Nick konnte seine Leistung schon vor seinem Start mit einem Auftritt im „SOW-Fernsehen“ wesentlich aufwerten. Da bis zu seinem Zieleinlauf am 3. Tag bestimmt mehrere 1000 Teilnehmer den Tagesbeitrag im Internet vom Sonntag schon gesehen hatten, ihn natürlich sofort erkannten und frenetisch Beifall klatschten, musste Nick auf der ganzen Strecke winkend grüssen – vermutlich wieder vor den Augen des bekannten Filmteams!



Am Ende hatte Nick auch sportlich die Nase vorn. Er sammelte rund 100 Punkte mehr als Clemens, dem – wie Nick – eine gute 2. Etappe gelang und sonst sehr ausgeglichen lief. Ivo hatte am Ende nur 10 Punkte weniger als Clemens. Toni rundete das Quartett ab.

Pech für Andrin B. und Andrin S.

Wohl nicht nach Plan verlief die SOW für die beiden Hoffnungen in der Kategorie H18. Andrin Sutter wachte am Sonntag vor dem Sprint mit Fieber auf und musste auf die Etappen 1-3 verzichten. Andrin Benz kollidierte beim Sprint mit einem anderen Läufer. Er konnte zwar den Lauf beenden, hatte aber starke Schmerzen im Knie und liess seinen Zustand im Spital abklären. Eine Verletzung konnte zwar ausgeschlossen werden. An eine OL-Woche mit 5 auch physisch fordernden Wettkämpfen war aber nicht zu denken. Andrin reiste darum wieder nach Hause. Er verpasste nicht nur eine sportlich spannende, sondern auch eine gesellschaftlich und/oder kameradschaftlich wertvolle Woche.

Resultatspiegel der SOW 2019:

Wertungsmodus: Der Etappensieg wird mit 1000 Punkten honoriert. Die Punktzahl der weiteren Läufer steht im Verhältnis des Rückstandes zur Siegerzeit. Der schlechteste Wert wird gestrichen. Etappen ohne Einträge bedeuten, dass der Teilnehmer nicht klassiert oder nicht gestartet ist.

Spalte „Rang“ = Gesamtrang; Spalte „E1“ = Rang der Etappe 1; Spalte Pt. = Punkte der entsprechenden Etappe; „*kursiv/unterstrichen*“ = Streichresultat

Vre Harzenmoser lief nur die Etappen 4-6. Andrin Benz (verletzt) und Andrin Sutter (krank) konnten nicht an allen Etappen starten. Urs Eisenbart startete nur an den Etappen 1-3. Die Ergebnisse der „Challenge-Kategorien“ (CS) sind nicht aufgelistet. Die Teilnehmer in den „Holiday-Kategorien“ fehlen ganz.

Kat	Rang	Name	Jg	E1	Pt.	E2	Pt.	E3	Pt.	E4	Pt.	E5	Pt.	E6	Pt.	Total
D14	9	Leonie Benz	2005	8	856	11	793	13	<u>781</u>	5	870	9	811	9	845	4175
DAK	40	Petra Oberholzer	1985	39	638	20	594	45	441	44	458			33	539	2670
DB	22	Vreni Wolgensinger	1956	25	716	29	634	11	764	27	580	12	687			3381
DB	34	Monika Bärlocher	1960	33	648	36	561	37	597	40	516	40	<u>477</u>	21	647	2969
D45K	6	Silvia Büchler	1969	5	866	8	810	9	764	12	731	16	<u>673</u>	6	752	3923
D45K	24	Daniela Signer	1967	25	681	28	624	22	633	16	678	31	561			3177
D55	3	Isabelle Hellmüller	1962	1	1000	3	868	2	860	2	945	4	<u>764</u>	3	884	4557
D60	8	Monika Ammann	1959	3	903	10	760	6	840	20	627	5	938			4068
D60	16	Christa Ebnetter	1956	7	846	20	681	32	<u>608</u>	11	726	14	832	14	705	3790
D60	34	Ruth Wüest	1955	43	588			38	518	38	516	17	788	21	653	3063
D75	14	Vre Harzenmoser	1930							8	627	11	423	8	545	1595
H10	1	Julian Benz	2009	1	1000	1	1000	5	876	1	1000	11	<u>777</u>	1	1000	4876
H12	14	Nando Oberholzer	2007			14	826	4	876	18	750	22	698	11	762	3912
H14	68	Laurin Eugster	2006	61	491	65	435	61	348	61	421	68	<u>303</u>	64	368	2063
H16	23	Joschua Schilter	2003	9	898			46	573	17	815	17	774	13	852	3912
H18	-	Andrin Benz	2001	5	951											
H18	-	Andrin Sutter	2002							14	820	19	756	5	847	
HAK	16	Martin Oberholzer	1980	9	825	20	671	45	557	11	791			6	864	3708
HAK	35	Rainer Müller	1976	21	757	30	618	29	640	37	649	49	<u>518</u>	50	536	3200
HB	11	Nick Wolgensinger	1955	20	750	9	831	12	749	12	703	10	753	17	<u>648</u>	3786
HB	13	Clemens Eugster	1964	24	698	8	850	16	<u>688</u>	11	711	11	727	12	699	3685
HB	14	Ivo Benz	1972	4	920	10	815	5	892	32	479	23	569	27	<u>472</u>	3675
HB	20	Toni Büchler	1962	18	758			18	666	15	686	18	680	13	693	3483
H50	113	Urs Eisenbart	1965	98	579	91	543	109	356							1478
H55	7	Jürg Hellmüller	1960	12	913	15	811	5	923	2	990	16	<u>790</u>	4	957	4594
H55K	30	Winfried Fugmann	1956	17	707			23	516	12	757	24	583			2563
H60	3	Mario Ammann	1956	1	1000	5	817	4	889	8	896	9	<u>791</u>	4	851	4453
H60	48	Toni Heim	1956	54	715	59	<u>577</u>	56	579	51	636	47	578	27	672	3180
H60	53	Rolf Bollhalder	1956	13	834	40	653	58	562	70	524	55	549			3122
H60	94	Felice Büchi	1956			43	641	57	573			61	527			1741
H65	34	Erich Brauchli	1951	19	788	22	722			23	696	53	497	31	617	3320
H70	16	Willi Streuli	1947	22	738	14	810	11	805	14	767			25	697	3817
CS	-	Viktor Schilter	1943													
CS	-	Pia Fugmann	1958													
CS	-	Fynn Oberholzer	2011													

Der Reiz des Neuen

Um ein neues Laufgebiet wird in der OL-Szene gerne ein Hype gemacht. Ein Wald, eine Stadt oder ein Berggebiet, das neu kartiert worden ist, hat sicher seinen besonderen Reiz. Umso erstaunter war ich, als ich von den eher bescheidenen Teilnehmerzahlen an der diesjährigen Swiss O Week in Gstaad vernahm – zumindest im Vergleich zu vergangenen Austragungen. Schliesslich bot die SOW 2019 an allen 6 Etappen neue Laufgebiete. Noch mehr überrascht war ich, als ich hörte, dass dieses Mal vor allem die Beteiligung einheimischer Läufer zurückgegangen war. Auch unser Verein war doch schon besser vertreten, wobei auch ich zu den Abwesenden gehörte. Schätzten also viele Läufer die Gebiete rund um Gstaad nicht als genügend attraktiv ein – egal, ob bestehend oder neu?

Darum zur Frage, was überhaupt für einen OL-Läufer "neu" bedeutet? Nur weil man alle paar Jahre im selben Wald einen regionalen OL läuft, heisst ja nicht, dass sich der Lauf dort wiederholt. Jede OL-Bahn ist immer etwas Neues, nur schon durch die Änderung von Start und Ziel. Jeder OL bietet Überraschungsmomente für jeden Teilnehmer. Auch wenn man zum x-ten Mal im Tannenbergl, im Sitterwald, in Montlingen oder wo auch immer an einem OL teilnimmt, wird man eine OL-Bahn haben, die man so noch nie zu laufen hatte. Für die alten Hasen und Häsinnen wird es abschnittsweise Überschneidungen geben. Aber dass man exakt dieselbe Route von Posten A zu Posten B vorgesetzt bekommt, ist wohl eine Ausnahme oder unter Umständen verkehrstechnisch bedingt. Selbst in Dörfern, die man vermeintlich kennt wie seine eigene Hosentasche, gibt es immer wieder Neues – sei es nur eine kleine Strassenbaustelle.

Des Schweizer Ansprüchen sind bekanntlich sehr hoch – auf sowie neben der OL-Karte. Die Organisation muss in jedem Fall top sein, die Bahn spannend und das Laufgebiet möglichst attraktiv. WKZ, Start und Ziel müssen in verdaulicher Distanz zueinander liegen und bequem erreichbar sein. Natürlich bieten viele Mittellandwälder ab dem Sommer wegen des dichten Grüns und Brombeeren häufig wenig Laufgenuss. Andererseits verlangen herrliche (bei entsprechendem Wetter) Laufgebiete im Alpenraum eine längere und umständlichere Anreise, da sie selten in Gehdistanz zur nächsten Intercity-Haltestelle liegen. Ja, alles auf einmal geht eben nicht. Wahrscheinlich würde es helfen, mal die eigenen Ansprüche etwas runterzuschrauben und sich stattdessen zu fragen, wann ein OL zum letzten Mal langweilig war. Dann wird man wohl erkennen, dass die Spannung und die Zufriedenheit gar nicht so von der vermeintlichen Attraktivität des Laufgebiets abhängen.

Mir ist es in diesem Frühjahr bei der Premiere des Rheintaler OL-Cups in St.Margrethen so ergangen. Ich dachte eigentlich, dass ich dieses Dorf kennen würde. Dennoch vermittelte mir der Lauf einen sehr reizvollen, neuen Einblick. Ein Gelände während eines OL zu erleben bietet eben immer eine neue Perspektive – unabhängig davon, zum wievielten Mal man dort unterwegs ist.

52. Engelburger OL

Sonntag 15.9.2019, Wittenbach SG



Regionaler OL	Verkürzte Langdistanz
Karte	Sitterwald Nord, 1:10'000, 2019
Veranstalter	OLG St. Gallen / Appenzell
Laufleitung	Dieter Sandmeier
Bahnlegung	Matthias Sandmeier
Kontrolle	Tobias Zbinden
Kategorien	Alle nach WO (D/H10 bis D75/H80) Offen kurz, Offen lang (Alter frei) Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind, Alter frei)
Startgeld	2003 und jünger: CHF 9.00 Gruppen: wie Einzel 1999 bis 2002: CHF 13.00 Miete SI-Card: CHF 3.00 1998 und älter: CHF 20.00 zusätzliche Karte: CHF 3.00 Familien: Dank famigros starten alle Familien gratis.
Anmeldung	Am Lauftag im Wettkampfbereich. Keine Voranmeldung möglich.
Wettkampfbereich	Schulanlage Steig, 9300 Wittenbach
Anreise	Wir empfehlen die Anreise mit öV (siehe Fahrplan). Der Fussweg zum WKZ ist ab dem Bahnhof Wittenbach (Distanz 1.1 km) und ab der Bushaltestelle Wittenbach Zentrum (Distanz 0.7 km) markiert. Anreise mit dem Auto: Die Parkplätze sind ab Dorfeingang Wittenbach markiert. Beim WKZ stehen <u>keine</u> Parkplätze zur Verfügung. Bitte die offiziellen Parkplätze benutzen und den Anweisungen des Verkehrsdienstes Folge leisten. Nichtbeachten und wildes Parkieren führen zur Disqualifikation.
Versicherung	Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.
Besonderes	OL-Beiz im WKZ. Kinderhort beim Wettkampfbereich (eigene Spielsachen mitbringen). Die Weisungen und Bahndaten werden ca. 1 Woche vor dem Lauf auf der Homepage der OLGSGA publiziert. Bei extremen Wetterbedingungen kann der Lauf abgesagt werden. Eine allfällige Absage würde auf der Homepage der OLGSGA am Vorabend bis 18:00 Uhr publiziert.
Auskunft	Dieter Sandmeier, 9100 Herisau, E-Mail: sandcom@bluewin.ch Mobil: +41 79 669 23 03

Hauptsponsoren



52. Engelburger OL vom 15. September 2019

Helferaufruf

Beim diesjährigen Engelburger OL ist Dieter Sandmeier Laufleiter. Der Lauf findet als verkürzte Langdistanz im Sitterwald statt. Dazu wurde die Karte ‚Sitterwald Nord‘ neu aufgenommen. Die Vorbereitungen sind bereits weit vorangeschritten und wir hoffen auf gutes Wetter und viele Teilnehmer. Wer sich noch nicht als Helfer gemeldet hat und bereit ist, zum erfolgreichen Gelingen der Veranstaltung beizutragen, kann sich immer noch bei Dieter Sandmeier melden: sandcom@bluewin.ch oder +41 79 669 23 03.

Kuchenaufruf



Herzlichen Dank auch
für deinen Beitrag und
für deine Unterstützung!

In der Festwirtschaft sorgt Susanne Sandmeier für das leibliche Wohl der Teilnehmer. Damit wir ein schönes Dessert- und Kuchenbuffet anbieten können, sind wir dankbar, wenn die OLG-Mitglieder möglichst viele süsse Köstlichkeiten mitbringen. Meldungen nimmt Susanne Sandmeier gerne entgegen, susanne.sandmeier@bluewin.ch.

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

ROLV-Staffel 2019 in Sulgen: 2 der 5 OLG-Staffeln stehen auf dem Podest

von Mario Ammann

An der von der thurgorienta organisierten ROLV-Staffel vom 21. August ist die OLG SGA doppelt erfolgreich. Sie holt sich mit dem Trio Nesa Schiller, Patrick Zbinden und Rolf Wüstenhagen den Sieg. Die Familie Benz mit Julian, Andrin und Leonie wird Dritte. Der Verein war mit 5 Staffeln am Start.

Die Strecken waren in „kurz“, „lang“ und „mittel“ eingeteilt. Ganz beachtlich ist die Leistung von Neumitglied Nesa Schiller. Sie lief auf der Startstrecke mutig mit und kam mit der Spitze ins Ziel. Patrick und Rolf machten den Sack dann zu.



Swiss Orienteering Finals 2019 in Wil: 3 Läufe – 2 Meisterschaften – 1 Final-Wochenende

von Patrick Zbinden

Anfangs November findet die Orientierungslaufsaison 2019 an den Swiss Orienteering Finals ihr Ende. In diesem Jahr trifft sich die OL-Schweiz für das grosse Finale in der Ostschweiz.

Am 2. und 3. November organisiert die OL Regio Wil drei spannende Wettkämpfe, darunter zwei Schweizermeisterschaften. Für die OLG St.Gallen/Appenzell stellen diese Wettkämpfe das ideale Vereins-Saisonabschlussweekend dar! Den Auftakt macht am Samstag die **Schweizermeisterschaft im Team-OL**. Das Wettkampfbereich in der Dietschwiler Höchi südlich von Wil war bereits Laufgebiet eines Nationalen OL und wird für knifflige Aufteilungsvarianten sorgen. Zusätzliche Spannung wird der Kartenwechsel für die längeren Kategorien sorgen. Bereits in den letzten Jahren waren wir an der TOM jeweils äusserst gut vertreten und nutzten das spannende Wettkampfformat für einen gemeinsamen Club-Anlass. Vor allem in der Herren Elite-Kategorie verblühten wir die OL-Welt jeweils mit einem grossen Aufmarsch von motivierten Läufern. Im Jahr 2016 reisten gleich vier Herren Elite-Teams nach Lausanne, um im wunderschönen Jorat in der Königsdisziplin an den Start zu gehen. Damit wurde ein inoffizieller Clubrekord aufgestellt. Dieses Kunststück gelang auch im Jahr 2017, wobei dort sogar der schwedische OL-Superstar Olle Boström verpflichtet werden konnte. In diesem Jahr ist die TOM so nahe gelegen wie schon lange nicht mehr und der Clubrekord in greifbarer Nähe.



Am Sonntag ist dann schnelles Orientieren in urbanem Gelände gefragt. Am Morgen findet der 9. Nationale OL über die Sprintdistanz statt. Das Laufgebiet in Wil verspricht sehr viel Abwechslung. Neben der historischen Altstadt werden auch verschiedene Park- und Schulanlagen während des Wettkampfes durchquert. Am Nachmittag verschiebt sich das Geschehen in das Wiler Fussballstadion. Im IGP Sportpark Bergholz werden die **Schweizermeisterschaften in der Mixed-Sprint-Staffel** durchgeführt. In Viererteams (D-H-H-D) wird um die letzten Schweizermeisterschaftsmedaillen der Saison 2019 gekämpft. Mit Start und Ziel im Fussballstadion ist eine grossartige Atmosphäre garantiert. An der Staffel werden die Kategorien Elite, A, Junioren/innen 16 und Senioren/innen 45 angeboten. Das Format einer Mixed-Sprint-Staffel sorgt immer für Spektakel und bietet für jedes Leistungsniveau eine passende Strecke.

Für die TOM werde ich die Teams der Kategorien HE, DE und alle Nachwuchskategorien koordinieren und anmelden. An der Sprint-Staffel übernehme ich dies für jede der angebotenen Kategorien. Für den 9. Nationalen müsst ihr euch aber selbst anmelden. Falls ihr an der TOM oder an der Mixed-Sprintstaffel starten möchtet, könnt ihr euch gerne bei mir bis am 7. Oktober via Mail, WhatsApp oder persönlich melden. Eine grosse Beteiligung ist unbedingt erwünscht!

Patrick Zbinden, pazb@gmx.ch; 079 778 33 96

OL-WM 2019 vom 12.-17. August in Ostfold / Norwegen



DAS SCHWEIZER WM-TEAM 2019 WIRD UNTERSTÜTZT VON:

**sw/ss
orienteering
team**

Athleten: Simona Aebbersold | Sabine Hauswirth | Julia Jakob | Sarina Jenzer (Ersatz) | Elena Roos | Jonas Egger (Ersatz) | Florian Howald | Daniel Hubmann | Martin Hubmann | Andreas Kyburz | Matthias Kyburz
Staff: Andrea Binggeli (Sportpsychologin) | Pascal Knobel (Physio) | François Gonon (Trainer Herren) | Vroni König-Salmi (Trainerin Damen) | Christine Lüscher-Fogtman (Chef-in-Elite)



Lieber Ruedi
 Vild, vakkerst og røtt - wild, schön
 und fantastisch. Der Slogan der
 diesjährigen OL-WM verspricht einiges.
 Wir sind bereit und freuen uns auf die
 Wettkämpfe.

Viele Grüsse vom Swiss-Orienteeing-Team
 aus Norwegen

Kellenberger Ruedi
 Freiestrasse 37
 CH-8610 Uster
 Switzerland

Pascal
 Julia
 Julia
 Elena
 Simona
 Dani
 Francois
 Martin
 www.swss-orienteeing.ch

Resultatspiegel: Juni – August 2019

63. Schweizer Fünferstaffel, 23.6.2019; Irchel ZH							
Name	Rang Strecke	Zwischen-rang	Schluss-rang	Name	Rang Strecke	Zwischen-rang	Schluss-rang
Eliane Deininger	17	17		Isabelle Hellmüller	89	89	
Andrin Sutter	16	11		Rita Deininger	132	123	
Joschua Schilter	59	22		Martin Koster	131	126	
Leonie Benz	24	18		Ruedi Kellenberger	76	114	
Andrin Benz	31	18	18	Miklas Kossert	125	115	115
Mario Ammann	53	53		Sivia Büchler	138	138	
Jürg Hellmüller	41	40		Rainer Müller	126	133	
Patrick Kunz	38	37		Markus Zbinden	134	136	
Erich Brauchli	61	37		Katja Koster	138	133	
Patrick Zbinden	54	36	36	Adrian Brauchli	133	131	131

SM Staffel-OL, 30.6.2019		3. Nat. OL, Langdistanz, 25.8.2019	
Liebegg Nord AG		Kandersteg BE	
H16	2. Joschua Schilter	D20	4. Eliane Deininger
H18	3. Andrin Sutter; Andrin Benz	DAL	5. Michela Guizzardi
HAK	3. Stefan Brauchli; Sandro Domeisen	DB	5. Nora Weber
H150	4. Patrick Kunz	D55	2. Isabelle Hellmüller
H180	2. Mario Ammann	H16	6. Joschua Schilter
H210	5. Ruedi Kellenberger	H18	9. Andrin Benz
D14	4. Leonie Benz	HAL	10. Tobias Zbinden
	12. Linn Tobler	H35	4. Stefan Brauchli
DE	12. Eliane Deininger	H55	7. Jürg Hellmüller
D150	3. Monika Ammann; Isabelle Hellmüller; Judith Tobler	H60	9. Mario Ammann

Resultate der Swiss Orienteering Week 2019 siehe Seite 28.

Deutsche Meisterschaft im Sprint-OL: Medaillen für Monika und Mario Ammann

Nach 2017 (Regensburg) und 2018 (Senftenberg) haben Monika und Mario Ammann zum dritten Mal in Folge an der Deutschen Meisterschaft im Sprint-OL mitgemacht. Als Mitglied des TV Jahn 08 Zizenhausen – dem Stammverein von Winfried und Pia Fugmann – sind die Beiden auch meisterschaftsberechtigt. Auch Rolf Wüstenhagen war dabei. Der Anlass fand am Pfingstsonntag in der Bergstadt Annaberg-Buchholz im sächsischen Erzgebirge statt und bestand aus einem Vorlauf und dem Final. Start und Ziel lagen beide Mal nahe zueinander. Weil die Stadt am Hang liegt, gab es für einen Sprint viele Steigungsmeter. In Deutschland wird im Sprint bei den Senioren nur in 10-Jahres-Abständen gelaufen. Monika und Mario mussten in der Kategorie D/H55, Rolf konnte in „seiner“ Kategorie H45 starten. Im Vorlauf galt es Kräfte für den Final vom Nachmittag zu sparen. Das Gelände war wirklich steil. Rolf unterlief leider ein Postenfehler, womit er auch im Final aus der Entscheidung fiel. Monika wurde am Vormittag Zweite, Mario Fünfter. Am Nachmittag konnte Monika einen Gang höher schalten und gewann mit deutlichem Vorsprung die Goldmedaille. Sie wiederholte damit den Sieg von 2017. Auch Mario schlug sich auch im brutalen Anstieg zum Ziel tapfer und realisierte die zweitschnellste Zeit. Im Vorjahr war er Dritter geworden. Es waren anspruchsvolle und lohnende Wettkämpfe (am).

OLG-Trainingsprogramm September bis Ende 2019

Block	Tag	Datum	Was / Thema	Startzeiten	Besammlung
3	Mittwoch	04.09.2019	OL-Training Hohfirst	18:00-18:30	Engelburg, Kreuzung Schwendiweg und Schwendistrasse
	Mittwoch	11.09.2019	Rheintaler OL-Cup "Helferfest" für Alle (Berneck) mit Sprint-Staffel	18:00	MZH Bünt Berneck
	Mittwoch	18.09.2019	OL-Training Hohfirst	18:00-18:30	Engelburg, Kreuzung Schwendiweg und Schwendistrasse
	Mittwoch	25.09.2019	Sprint-Training Teufen anschliessend Znacht bei Familie Zbinden	17:45	Sportanlage Teufen
	Mittwoch	23.10.2019	OLG-Hallentraining	18:15-20:15	Turnhalle Gerhardtstrasse, St.Gallen Riethüsli
		30.10.2019			
		06.11.2019			
		13.11.2019			
		20.11.2019			
		27.11.2019			
	04.12.2019				
	Mittwoch	11.12.2019	OLG-Hallentraining: Spielstunde anschliessend Chlaushöck (Riethüslitreff)	18:15-20:15	Turnhalle Gerhardtstrasse, St.Gallen Riethüsli
	Mittwoch	18.12.2019	Weihnachts-OL	18:15-19:15	Klosterplatz St.Gallen
Während den Weihnachtsferien vom 23. Dezember bis 4. Januar findet kein organisiertes OLG-Training statt.					
Im neuen Jahr beginnt das OLG-Hallentraining wieder am 8. Januar 2020.					

Anlaufstelle für Fragen: Patrick Zbinden, Technischer Leiter
pazb@gmx.ch; 079 778 33 96

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

	<p>Sportrauchfrei ist ein Präventionsprogramm des Bundesamtes für Sport, des Bundesamtes für Gesundheit und von Swiss Olympic Association, mit finanzieller Unterstützung des Tabakpräventionsfonds</p>
---	---