

**OLG
ST.GALEN
APPENZEL**

SCHISCHO 4 / 2019



OLG ST.GALLEN/APPENZELL

„schischo“ impressum

Nr. 4/2019

Mitteilungsblatt der OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell

Redaktionsadresse:

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

Dezember 2019

31. 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	076 / 247 23 45
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 1/2020:

Erscheinungsdatum:

15. Februar 2020

März 2020

Bildlegende Titelseite:

„Kamen, sahen und gewannen TOM-Bronze“: Nesa Schiller, Jana und Nina Sutter

Editorial

Günstige Zeit für Wunschzettel und Vorsätze

Dann und wann kommt es unerwartet knüppelhart: In eingeweihten Kreisen macht seit anfangs November die Bemerkung die Runde, ein Vereinsmitglied habe sich die Siege in den beiden OL-Sprints auf nationaler Ebene in diesem Herbst „erkauft“. Schauplätze waren ein Kantonshauptort und eine Äbttestadt. Weitere Angaben dazu gibt es an dieser Stelle keine. Auch zum Namen der angeschwärtzten Person wurde Stillschweigen vereinbart.

Wenigstens steht zweifelsfrei fest, dass keine Korruption im Spiel war. Es gab auch keine „chinesischen Verhältnisse“ wie neulich an den OL-Weltmeisterschaften im Militärsport (CISM) im Land der aufgehenden Sonne. Aber der dringende Verdacht geht in Richtung „Vorteilsnahme“ und/oder „Begünstigung“. Denn das erfolgreiche Mitglied war mit einer SIAC Air+ unterwegs und konnte so – wie selbstverständlich zahlreiche andere Startende auch – je nach Standort der SI-Einheit bei vielen OL-Posten ohne nennenswerte Temporeduktion vorbeilaufen. Und notabene: Wer gewinnt, läuft eher schnell! Beide Male war die gleiche Person auf Rang 2 platziert; ohne SIAC Air+. Mit 17 bzw. 26 Sekunden bei jeweils 19 Posten war der Rückstand nur minimal und durchaus „materialbedingt“.

Fazit: wer sich steigern will und punkto Material noch Potenzial hat, schreibe unbedingt eine SIAC Air+ für berührungsloses Stempeln auf den Wunschzettel. Das Christkind ist doch immer froh um erfüllbare Wünsche!

Vorsätze passen auch sehr gut in diese Jahreszeit. Es gibt viele, lohnende Tipps und auch „Tricks“, wie der/die gesundheitsbewusste Mann/Frau den Zustand allgemein, aber gerade auch das sportliche Leistungsvermögen optimieren kann. Zum Beispiel als OL-Läufer nicht nur an Füsse/Beine und Kopf, sondern auch an den Rumpf dazwischen denken. Immer ein Thema ist „Dehnen“. Es gibt viele, teils auch widersprüchliche Theorien dazu. In der Tendenz gilt aber: Wer nicht dehnt, macht eher einen Fehler. Toi-toi-toi!

Mario Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo“ 4/2019			
2	Impressum	19	Jahresprogramm 2020
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	20	Bilder vom ARGE ALP-OL 2019
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	21	ARGE ALP-OL 2019 Graubünden
8	Einladung Hauptversammlung	23	Regionale Meisterschaft ROLV NOS
9	Kolumne „Weg zum Ziel“	24	TOM – Entscheidungen der Helden
10	Einladung Clubmeisterschaft	28	NOM – Top trotz Flop
12	30 Jahre „schischo“	30	Die Matura-Arbeit von Andrin Benz
14	„Geballter“ September	32	Ausschreibung Club-Weekend TI
15	Engelburger OL	33	Ausschreibung Club-Weekend NE
16	Helferfest zum Rheintaler OL-Cup	34	Resultate
17	Eindrücke vom OL-Herbst	35	Resultate, Hinweis Trainingsweekend
18	Nachwuchsförderung 2019	36	Trainingsprogramm

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Roswitha Eisenring	1976	Fähnernstrasse 7	9000 St.Gallen
Jacqueline Manser	1975	Böhlstrasse 7	9055 Bühler

Adressänderung:

-

Austritte:

Ursula Betschart	1971	Zelg	9053 Teufen
------------------	------	------	-------------

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!

Vorstandssitzung 11. November 2019

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

Berichterstattungen

- Unter der Leitung von Jonas Wälter wurde ein kleines Team aufgebaut, das auf Instagram ([olg_sga](#)) und Facebook ([@OLGSGA](#)) sporadisch über unser Vereinsleben informiert. Weitere Teammitglieder sind Eliane und Lukas Deininger sowie Andrin Benz. Hier ein Beispiel vom nationalen OL-Weekend in der Zentralschweiz:



- Beim 52. Engelburger OL auf der Karte Sitterwald Nord ist von mehreren Seiten Kritik an der Kartenqualität geäussert worden. Wir werden dies mit dem sonst sehr zuverlässigen Kartenaufnehmer Beat Imhof besprechen.
- Swiss Orienteering Finals vom 2./3. November 2019: Anfang November fand in Wil ein nationales OL-Weekend statt. Der Vorstand ist äusserst erfreut über die von ihm im Vorfeld erhoffte rege Beteiligung! So haben am Sonntagnachmittag 8 reine OLG-Teams mit je 4 LäuferInnen an der Schweizer Meisterschaft in der Sprint-Staffel teilgenommen. Dabei stand bei vielen OLG-Teams das gemeinsame OL-Erlebnis im Vordergrund.

Aktivitäten 2019

- Unsere OL-Trainings: Die Hallentrainings sind bereits angelaufen – mit einer sehr erfreulichen Beteiligung unseres OLG-Nachwuchses! Speziell sei hier auf den Mittwoch, 11. Dezember, hingewiesen: Im Anschluss an das OLG-Hallentraining (mit Spielstunde) findet der Chlaushöck statt (siehe letzte Seite).
- Weihnachts-OL: Am Mittwoch, 18. Dezember, entfällt ausnahmsweise das normale OLG-Training. Dafür steht unser legendärer Weihnachts-OL auf dem Programm! Treffpunkt ist ab 18:15 Uhr beim Klosterplatz in St.Gallen (siehe letzte Seite).

Ausblick 2020 ff.

- Hauptversammlung & Clubmeisterschaft vom 20. Februar 2020 in St.Gallen: Die Einladung zur Hauptversammlung und der Clubmeisterschaft findet ihr ab Seite 8.
- OLG-Langlauf-Tag: Je nach aktuellen Wetter- und Schneeverhältnissen wird Roland Deininger anfangs 2020 kurzfristig zum Langlauftraining einladen.
- Der St.Galler Einsteigerkurs und der Frühlingssportkurs der Stadt St.Gallen (6.-9. April) werden auch 2020 wiederum unter der Leitung von Erich Brauchli durchgeführt. Interessierten unseren Sport näher zu bringen, ist sowohl eine äusserst wichtige als auch eine sehr dankbare Aufgabe. Erich zählt dabei auf eure Unterstützung vor Ort und bittet euch, sich diesbezüglich direkt bei ihm (erich.brauchli@gaiserwald.net) zu melden.
- OLG-Trainingsweekend vom 20.-22. März 2020 im Zürcher Oberland: Sebastian Rüegg hat die Initiative ergriffen und wird rund um den 2. Nationalen OL (Langdistanz) ein Trainingsweekend organisieren.
- Appenzeller sCOOL-Cup vom 26. März 2020 in Appenzell: Laufleiter Dieter Sandmeier übernimmt die Organisation zum letzten Mal. Wer könnte sich vorstellen, diese ehrenvolle Aufgabe ab 2021 zu übernehmen? Der/die Nachfolger/in kann auf ein sauberes und detailliertes Dossier zurückgreifen und Dieter bei der Durchführung im Jahr 2020 über die Schultern schauen (sandcom@bluewin.ch oder mail@rudolfkellenberger.ch).
- Rheintaler OL-Cup 2020: Das OK plant auch im nächsten Jahr wiederum fünf Abendläufe. Erfreulicherweise haben alle BahnlegerInnen schon zugesagt: 1. April in St.Margrethen (Bettina Mattle & Miklas Kossert), 13. Mai in Heerbrugg (Sebastian Rüegg, World Orienteering Day), 3. Juni in Widnau (Fiona Signer), 24. Juni in Montlingen (Mario Ammann) und 26. August in Berneck (Eliane Deininger).
- Nationale OL-Weekends mit organisierter OLG-Unterkunft: Wir freuen uns auf viele Teilnehmende!
 - Tessin vom 2.-3. Mai 2020 (Ausschreibung auf Seite 32)
 - Jura vom 20.-24. Mai 2020 (Auffahrt, Ausschreibung auf Seite 33)
- 72. St.Galler OL vom 26. April (Eggen Ost): Die Vorbereitungen sind auf Kurs, das WKZ wird in Teufen sein.

- OLG-Clubreise 2020 vom 10.-26. Juli 2020 auf Gotland und in Uppsala (Schweden): Die Organisation läuft im Hintergrund auf Hochtouren. Die Gruppenflüge sind reserviert, die Unterkünfte definitiv bestätigt und die Teilnehmenden bereits für die 5 Etappen am O-Ringen angemeldet.
- ROLV-Staffel vom 19. August 2020: Wir führen diese regionale Staffel im Rahmen eines OLG-Trainings durch. Interessierte Organisatoren dürfen sich gerne bei Patrick Zbinden melden (pazb@gmx.ch).
- St.Galler sCOOL-Cup vom 18. September 2020 in Gossau: Nachdem das Datum und der Ort festgelegt sind, starten Karin Zbinden und Robert Furrer nun mit der weiteren Planung.
- 53. Engelburger OL vom 25. Oktober (Hohfirst): Der Lauf wurde um eine Woche vom 18. auf den 25. Oktober verschoben. Damit kommen wir der OL Regio Wil entgegen (interne Terminkollision). Der Engelburger OL bleibt dadurch ROLV-Schlusslauf beim Nachwuchs und gilt bei den Erwachsenen als ROLV-Meisterschaft.
- Swiss Orienteering Week (SOW) vom 17.-24. Juli 2021 in Arosa:
 - Helfereinsatz: Die OLG SGA wurde vom OK bezüglich einer vertieften Mitarbeit angefragt. Die anschliessend durchgeführte (unverbindliche) Mitgliederumfrage hat ergeben, dass die OLG SGA für 2021 kein eigenes Ressort stemmen kann. Der Vorstand hat dies dem OK entsprechend mitgeteilt – und ein Angebot gemacht: Wenn das OK im weiteren Verlauf der Vorbereitungen Bedarf hat, können sie uns eine konkrete Helferanfrage senden (Ressort, Einsatzzeit, Startmöglichkeit etc.), die wir dann direkt an jene OLG-Mitglieder weiterleiten, die sich gemäss Umfrage einen Helfereinsatz vorstellen können.
 - Unterkunft: Die Suche nach einer geeigneten OLG-Unterkunft ist auf der Zielgerade. Da der nächste „schischo“ erst in rund 3 Monaten erscheint, werde ich mich mit den Wohnungsangeboten wahrscheinlich vorher direkt an alle Mitglieder im Mailverteiler wenden.
- Studenten-EM 2021 (European Universities Orienteering Championship, EUOC) im Raum St.Gallen (Datum noch nicht fixiert): Die Uni St.Gallen erhielt den Zuschlag zur Durchführung, seitens Swiss Orienteering hat Jürg Hellmüller den Lead. Unsere Doodle-Umfrage hat gezeigt, dass es seitens der OLG SGA genügend HelferInnen zur Unterstützung der Organisatoren gibt.
- Nationales OL-Weekend Flumserberg vom 2.-3. Oktober 2021: In einem Treffen mit Vertretern der politischen Gemeinden Flums und Quarten gab es keine Einwände zum vorgeschlagenen Kartenperimeter. Die Gemeinden legen Wert darauf, dass auch die Grundeigentümer ihr Einverständnis geben. Sobald alle Rückmeldungen vorliegen, wird das offizielle Bewilligungsverfahren eingeleitet. Das soll noch in diesem Jahr der Fall sein.

Verschiedenes

- Ruedi Kellenberger informierte im letzten „schischo“, dass sich der Vorstand im laufenden Jahr intensiv mit der Nachwuchsbetreuung innerhalb der OLG SGA befasst hat. Das neu ausgearbeitete „Konzept zur OLG-Nachwuchsbetreuung“ wird an der Hauptversammlung 2020, im „schischo“ 1/2020 und auf unserer Website vorgestellt.
- Übernahme der Startgelder an Staffel-/Team-OL: Der Vorstand hat die geltende Praxis diskutiert und die folgende Regelung festgelegt:
 - Bei reinen OLG-Teams wird das Startgeld bei der ROLV-Staffel, 5er-Staffel, SOM, SSM und TOM durch die OLG SGA übernommen – auch für Erwachsene.

- Bei gemischten Teams wird das Startgeld bei der ROLV-Staffel, 5er-Staffel, SOM, SSM und TOM nur für den Nachwuchs anteilmässig durch die OLG SGA übernommen.
- In jedem Fall muss der Betrag selbständig beim Kassier eingefordert werden!
- sCOOL@School: Für die Betreuung von sCOOL-Aktivitäten (sCOOL@School, aber ohne sCOOL-Cup) wird immer noch ein Verantwortlicher oder eine Verantwortliche gesucht. Rita Deininger ist gerne bereit, über Einsatz und Aufwand zu informieren. Bei Interesse oder Fragen bitte unbedingt melden (mail@rudolfkellenberger.ch).
- „schischo“-Redaktor: Mario Ammann wird die Redaktion unseres Vereinsorgans per Ende 2020 abgeben. Bei Interesse oder Fragen bitte unbedingt bei Ruedi Kellenberger melden (mail@rudolfkellenberger.ch).

ROLV Nordostschweiz

- Die neue Austragungsform der ROLV-Meisterschaft für Erwachsene kann noch nicht als erfolgreich bezeichnet werden. Ob die tiefe Teilnehmerzahl am Schlusslauf darauf zurückzuführen ist, bleibt offen. Zusätzlich muss die Kommunikation verbessert werden.
- David Stark wird neuer Trainer im regionalen Nachwuchskader.
- Die finanzielle Lage des ROLV NOS ist sehr gesund. Es werden Überlegungen angestellt, wie überschüssige Mittel sinnvollerweise eingesetzt werden können. Ideen/Anträge aus der OLG SGA können via Vorstand an der nächstjährigen DV am 7. Februar 2020 gestellt werden.

Raphael Wälter, Vizepräsident

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

Einladung zur 44. Hauptversammlung

Liebe Vereinsmitglieder

Im Auftrag des Vorstandes lade ich Euch zur ordentlichen Hauptversammlung 2020 im Anschluss an die Clubmeisterschaft ein.

**Ort: Alters- und Pflegeheim Bürgerspital, Rorschacherstr. 92, St.Gallen;
Gesellschaftssaal 2. Stock**

Bus ab Bahnhof bis Haltestellen „Singenberg“ oder „Kantonsspital“

Parken PW: bewirtschaftete Parkplätze in Spitalnähe

Datum: Samstag, 15. Februar 2020

14:00 Beginn der Clubmeisterschaft

17:30 Beginn der HV mit der Behandlung der Traktanden

19:00 Abendessen, offeriert vom Verein, anschliessend gemütliches Beisammensein

Traktanden

1. Begrüssung / Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der HV vom 16. Februar 2019
3. Jahresberichte 2019
4. Jahresrechnung 2019 mit Revisorenbericht
5. Budget 2020
6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2020
7. Wahlen
8. Tätigkeitsprogramm 2020
9. Nachwuchsförderung
10. Anträge (Eingabefrist 1.2.2020)
11. Ehrungen
12. Resultate der Clubmeisterschaft
13. Allgemeine Umfrage / Varia

Wir bitten um eine Anmeldung inkl. Angabe, ob Du an der Clubmeisterschaft starten willst, bis spätestens Donnerstag, 5. Februar 2020 an:

Roland Deininger, Georgshof 20, 9000 St.Gallen, Tel 071 222 77 45; Mail: roli.deininger@gmail.com

Herzliche Grüsse
Ruedi Kellenberger

Faszinierend anders

In meinen "schischo"-Editorials und an dieser Stelle als Kolumnist habe ich gerne einen augenzwinkernden Blick auf unsere faszinierende Sportart geworfen - und besonders auch auf das Volk, das sie betreibt. Da dies nach 13 Jahren meine letzte Kolumne ist, möchte ich auf den folgenden Zeilen nochmals auf ein paar Eigenheiten eingehen, die uns prägen und uns zu einer sehr verschworenen Gemeinschaft machen. Sie sorgen aber auch dafür, dass es schon einiges braucht, um Aussenstehende für den OL-Sport zu gewinnen.

Ein schönes Münsterchen habe ich am Start zur TOM wieder erlebt. Wir bedienten uns gerade mit den Postenbeschreibungen, als einer der beiden Teamkollegen feststellte, dass sein Mäppchen am Arm überquillt. Am Ende einer langen Saison hat sich schliesslich so einiges angesammelt, und wo könnte man die Postenbeschreibungen besser aufbewahren als im Postenbeschreibungsmäppchen? Denn wozu dient es sonst? Offensichtlich brauchen einige OL-Läufer die greifbare Erinnerung an vergangene Heldentaten! Jedenfalls scheinen einige Gramm zusätzlich nicht zu stören.

Definitiv nicht stören lassen sich OL-Sportler durch ihr Outfit. Dieses ist nach wie vor auf Abschreckung bei potenziellen Begegnungen mit Wildschweinen oder Elchen ausgelegt. Immerhin, unser offizielles OLG-Tenue darf modisch zu den gelungensten gezählt werden. Am Saisonfinale in Wil wurde nun das langjährige St.Galler Arge Alp-Dress (genau, jenes mit dem SG-Wappen in allen möglichen und unmöglichen Lagen) ausgemustert, d.h. seinem zweiten Leben zugeführt. Statt einmal pro Jahr wird diese Augenweide nun also Woche für Woche ausgeführt. Und ja, auch ich habe mir ein solches Exemplar mit hohem Elch-Schutzfaktor gesichert!

Damit zu unserer Sportarena: Fallholz, überwucherte Schneisen, dunkleres oder weniger dunkles Grün ... eine OL-Karte ist definitiv nicht „die ganze Wahrheit auf Papier“. OL findet wie keine andere Sportart draussen in der Natur statt. Der Bodenkontakt im Hang, das Kriechen durchs Unterholz, den Jahresablauf des Waldes mitbekommen: keine andere Aktivität bietet das. Mir gefällt das am OL immer mit am meisten. Es bringt aber auch einen Rest Unberechenbarkeit (situativ als Glück oder Pech bezeichnet) mit sich. Ebenso wie die bekannte Tanne, welche einem die Sicht auf den Posten versperrt, wo man doch ansonsten so gut unterwegs war ...

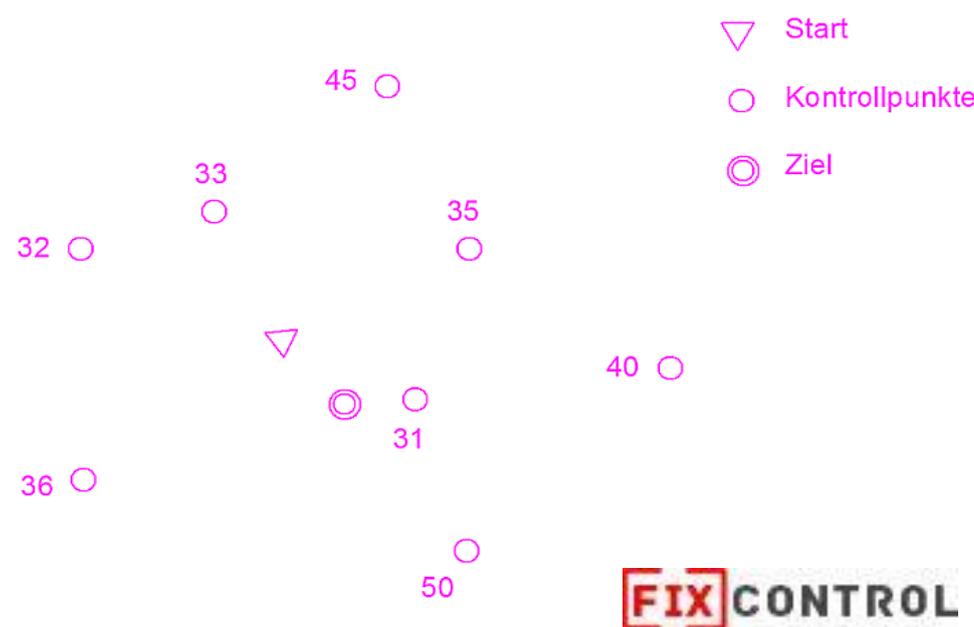
Eine gewisse Unberechenbarkeit erwartet einen auch immer, wenn man den Lauf an sich schon hinter sich hat. Während sich in anderen Sportarten eine "kalte Dusche" aufs Ergebnis bezieht, so ist diese im OL sehr wörtlich zu nehmen. Ja witziger Weise interessiert zurück im WKZ die Wassertemperatur in der Dusche fast mehr als die Laufzeit der anderen. Somit hoffe ich, dass euch zumindest nach den Wintertrainings daheim immer eine warme Dusche erwartet! Ich bedanke mich herzlich für euer Interesse und besonders das zahlreiche Lob, das ich immer wieder entgegennehmen durfte!



Ausschreibung



Karte	Stadtspark St.Gallen (August 2019), 1:3'000, Äquidistanz 2 m	
Organisation	Laufleitung	Rolf Bollhalder, Clemens Eugster
	Auswertung	Clemens Eugster, Jonas Wälter
	Bahnkonzept	Markus Zbinden
	Karte	Martin Stamm
	WKZ, Anmeldung/Info	Miklas Kossert, Esther Schäpper
	Start	Josef Frey, Erich Brauchli
	Ziel	Emil Sutter, Didier Grieb
Wettkampf	<p>Der Wettkampf findet auf der neuen Karte mit dem neuen Fixcontrol-Postennetz statt. Als attraktive Form wird ein Score-OL gelaufen. Jedem Teilnehmenden wird ein spezieller FixLogger (Badge) abgegeben. Der eigene Badge wird nicht benötigt.</p> <p>Es wird in <i>zwei Kategorien</i> gestartet: Damen und Herren.</p> <p>Für den Lauf besteht eine Zeitvorgabe. Zeitüberschreitung hat Punkteabzug zur Folge. <i>Eigene Armbanduhr mitnehmen!</i></p> <p>Vor dem Start erhält jeder Teilnehmer eine kurze, einfache Instruktion.</p> <p>Die genauen <i>Weisungen</i> werden im WKZ bei der Kartenausgabe angeschlagen. Die Karte ist ungeöffnet an den Start mitzunehmen.</p> <p>Achtung: Der Wettkampf findet in städtischem Gebiet und Parkanlagen statt. Auf allen Strassen herrscht Stadtverkehr (Fussgänger, Autos, Velos, Trottinette)! Strassenübergänge sind nicht gesichert, Strassen vorsichtig überqueren!</p> <p>Die Karte darf nach dem Lauf behalten werden; aus Gründen der Fairness soll sie bis zum Abschluss des Wettkampfes nicht gestarteten Läufern nicht gezeigt werden.</p>	
Was ist Score-OL?	<p>Beim Score-OL gilt es, in einer bestimmten Zeit und in beliebiger Reihenfolge möglichst viele Kontrollpunkte (Posten) anzulaufen. Die Posten haben eine unterschiedliche Wertigkeit, je nach Entfernung oder Schwierigkeit. Das Ziel ist, möglichst viele Punkte zu sammeln. Für das Überschreiten der vorgegebenen Zeit werden pro angefangenes Zeitintervall Punkte abgezogen. Siehe Schema am Schluss!</p>	
Clubmeister(in) 2020, Rangliste	<p>Der Clubmeister 2020 und die Clubmeisterin 2020 werden an der anschliessenden HV durch den Vorstand ausgezeichnet.</p> <p>Die Ranglisten werden auf der Website der OLG SGA publiziert.</p> <p>Unter allen gestarteten Clubmitgliedern, die an der HV anwesend sind, werden 6 Naturalpreise durch Auslosung vergeben.</p>	

WKZ / Besammlung	Sporthalle Volksbad , Volksbadstr. 24, 9000 St.Gallen geöffnet 13:30 – 17:00 Uhr Es stehen Garderoben und Duschen zur Verfügung.
Anmeldung	Die Teilnehmenden an der Clubmeisterschaft melden sich an bis spätestens 5. Februar 2020 mit Vorname, Name und Jahrgang bei roli.deininger@gmail.com
Anreise	mit ÖV: Bushaltestelle Singenberg oder Kantonsspital mit Auto: öffentliche Parkplätze oder Parkhaus „Athletikzentrum“ benutzen
Startzeiten	14:00 – 16:30 Uhr freie Startreihenfolge
WKZ – Start Ziel – WKZ	ca. 4 Minuten / 200 m, markiert mit Bändern ca. 4 Minuten / 200 m, markiert mit Bändern
Besonderes	An der Clubmeisterschaft werden <i>keine Verpflegung und Getränke</i> abgegeben (Selbstsorge!). Nach der Clubmeisterschaft findet die <i>Hauptversammlung der OLG SGA</i> statt, Beginn 17:30 Uhr im Bürgerspital St.Gallen, Rorschacherstrasse 92 (ca. 5 Gehminuten ab WKZ). Bei sehr ungünstiger Witterung (extremer Schneefall) wird die Clubmeisterschaft nicht durchgeführt. Eine allfällige Absage erfolgt am Lauftag ab 08:00 Uhr auf der Website der OLG SGA www.olgsga.ch
Auskunft	Rolf Bollhalder, 079 777 71 46; bollhalder.teufen@bluewin.ch
Schema eines Score-OL	Jeder Kontrollpunkt (Posten) hat eine andere Wertigkeit. Die Postennummer entspricht der Punktezahl.  <p>Legend: ▽ Start ○ Kontrollpunkte ⊙ Ziel</p> <p>Map details: - Start: Inverted triangle - Control points: Circles with numbers 31, 32, 33, 35, 36, 40, 45, 50 - Goal: Circle with center dot (31) - Logo: FIX CONTROL</p>

30 Jahre "schischo"

Wie aus den OLG-Mitteilungen ein Vereinsheft wurde

Mit Beschluss an der HV 1988 heben die Mitglieder ein Vereinsheft aus der Taufe. Die Nummer 1 erscheint anfangs 1989. 14 Namen stehen seither auf der Liste der Redaktoren. Damit haben die „OLG-Mitteilungen“ ausgedient.

(am) Wäre Ludi Hofmann sel. nicht schon 1929 auf die Welt gekommen, sondern gehörte er zur heutigen „social-media-generation“, er würde wohl häufiger twittern als bekannte Staatspräsidenten. Denn als Vereinspräsident war ihm ein regelmässiger Infofluss wichtig. Im 8- bis 6-Wochen-Takt stellte er das Wichtigste kurz, knapp und prägnant zusammen. Die „OLG-Mitteilungen“ wurden auf A4-Blätter getippt, Anzahl Seiten variabel.

Ein Vereinsheft aus dem „Nichts“

Die Information im Impressum, dass aktuell der 30. Jahrgang des „schischo“ erscheint, gab den Hinweis, in welchem Archivordner der Ursprung zu finden ist. In den Protokollen der Vorstandssitzungen im 1988 steht noch keine Silbe zu diesem Thema. Erst im Protokoll zur HV vom 20.12.1988 kann man lesen, dass Damian Tanner mit seinem Antrag um „Herausgabe einer Klubzeitung“ Erfolg hatte. Denise Rüttimann, Martina Schorer und Kordula Tanner werden als Redaktionsteam genannt. Aus dem Trio wurde bald ein Duo. Die Phase 1 dauerte schliesslich bis Ende 1990 mit Kordula Tanner als „Solistin“.

Aus „Schiibeischoener“ wird „schischo“

In der ersten Nummer 1/1989 gab es einen Wettbewerb über den Namen der neuen Publikation. Bereits in der Nummer 2 wurden 3 Vorschläge zur Abstimmung unterbreitet: „Postäknipser“, „Eggenecho“ und „Schiibeischoener“. Mit 5 von 12 Stimmen schwang der letztgenannte Name oben aus. Walter Hunziker hatte die als „Top-Creation“ bezeichnete Idee eingebracht und damit den Wettbewerb gewonnen. Rückblickend ist der Name, auch wenn er Jahre später auf „schischo“ vereinfacht worden ist, gut gewählt und im Zusammenhang mit SPORTident und Touch-free vor allem zeitlos.

Vereinsheft als Nachschlagewerk

Die OLG-Mitteilungen waren in erster Linie vorausschauend mit Hinweisen. Berichte gab es kaum oder höchstens als Rückblick auf eigene Veranstaltungen. Dazu Meldungen zu Top-Resultaten. Im „schischo“ wurde der Inhalt vielfältiger. Das Heft wurde nach und nach auch umfangreicher. Dank PC wurde die Technik einfacher oder es war viel mehr möglich. Seit längerem steht im „schischo“ alles rund um den Verein von Belang. Er ist mittlerweile zum idealen Nachschlagewerk und somit quasi zum „Vereinsarchiv“ geworden.

Das Rad zurückgedreht

Das Vereinsheft ist im Jahr 1989 mit dem 1. Jahrgang gestartet, was auch im Impressum festgehalten ist. Im darauffolgenden Jahr erschien – wen erstaunt's – der 2. Jahrgang und so weiter. Folglich hatte der „schischo“ bereits Ende 1998 runde 10 Jahre hinter sich. Ganz korrekt wechselten die damaligen Redaktoren im Folgejahr auf den 11. Jahrgang. Im Laufe des Jahres gab es aber einen Wechsel in der Redaktion. Es sieht so aus, dass im Zuge dieser Übergabe im Impressum nicht nur die Redaktionsadresse geändert wurde, sondern auch beim Jahrgang die Zahl 11 auf 10 vermeintlich korrigiert worden ist. So wie beim Wechsel von der Sommer- auf die Winterzeit die Uhr um 1 Stunde zurückgedreht wird. Mit anderen Worten: seit 20 Jahren ist der „schischo-Zählrahmen“ aus dem Lot und das 30-Jahr-Jubiläum liegt de facto bereits ein Jahr zurück. ... Schöne Überraschung!

The show (should) must go on!

14 „hauptamtliche“ Redaktoren haben sich seit 1989 um den Inhalt des Vereinsheftes gekümmert. Die grosse Zahl der Berichterstatter, die seither mit ihren Beiträgen das Vereinsgeschehen dokumentiert und auch über persönliche Erlebnisse in der grossen, weiten OL-Welt erzählt haben, ist nicht erforscht worden. Die Liste der Redaktoren zeigt, dass sich vor allem junge und jüngere Vereinsmitglieder in dieser Funktion engagiert haben, was zu häufigen Wechseln geführt hat. Bereits jetzt steht fest, dass auch per 2021 eine neue Lösung ansteht. Mario Ammann wird noch die 4 Nummern des Jahrganges 2020 herausgeben. Nachher könnte wohl noch der eine oder andere Beitrag aus seiner „Feder“ im „schischo“ zu lesen sein. Er ist zuversichtlich, dass das Vereinsheft keine Auslaufnummer ist. The show must go on!

Die Redaktoren 1989-2020:

1989-1990	Kordula Tanner, Martina Schorer, Denise Rüttimann
1991-1993	Ursula Edelmann, Urs Märk
1994-1995	Christina und Claudia Weder
1996-1999	Marc und Lukas Ebnetter
1999-2003	Monika Fässler, Maiann Suhner (Stv. für 3 Nummern)
2004-2006	Rahel Ammann
2007-2016	Christoph Ammann
2017-2020	Mario Ammann

editOrial

Seit einem Monat schreiben wir das Jahr 1989. 1989: ein Jahr, in das hoffentlich alle gut, viele aber mit guten Vorsätzen gestartet sind. --Und es soll ja nicht nur bei Vorsätzen bleiben. --

Was bringt das Jahr wohl an Neuem?
Einen Teil wissen wir bereits, einen anderen können wir erahnen, doch der grösste Teil liegt zum Glück noch im Dunkeln. Denn das Leben wäre ohne jegliches Spannungsmoment, ohne kindliches Hoffen, nicht einmal mehr halb so lohnend.

Auch die OLG St.Gallen wartet mit einer Neuerung auf: Die OLG mitteilungen haben (versuchsweise) eine neue informativere Form erhalten. Sag mir wie Du heisst, und ich sag Dir wer Du bist. Noch ist unser Mitteilungsblatt also ein Niemand. Doch das soll nicht so bleiben. Du hast nämlich die Möglichkeit, und das Redaktionsteam zählt auf Dich und Deine Phantasie, Dich an der Namensgebung zu beteiligen. Genaueres findest Du auf der letzten Seite.

Etwas Neues kann nur dann bestehen, wenn es von vielen getragen wird. Wir sind also auf Deine aktive Hilfe angewiesen; sei es in Form von Beiträgen, Neuigkeiten Anregungen oder Kritiken.

Wir wünschen Dir eine erlebnisreiche und befriedigende OL-Saison 1989 und weiterhin ein gutes Neues Jahr.



MDK

Schübeischer

„Geballter September“ mit 6 nationalen Events Nidwalden-Thurgau/Schaffhausen-Baselland

VON Mario Ammann

Die „nationalen“ OL-Läufer in der Schweiz müssen sich im September nicht vor der Langeweile fürchten. Mit 2 Schweizer Meisterschaften und 4 Nationalen, dazu auch noch der Weltcup, bieten 3 Wochenenden ein volles Programm.

Es ist nichts Neues, dass man als ambitionierter OL-Läufer im September mit Vorteil „im Schuss“ ist. Denn an Meisterschaften geht es um Titel und Ehre, an den nationalen OL um Punkte in der Jahreswertung. Aber auch Genussläufer kommen in dieser Zeit meistens auf ihre Rechnung. Nationale Events können durchaus in schönen Gegenden stattfinden. Wie beispielsweise am Trübsee!

Basel meets Nidwalden

Die OLG Basel und die OLG Nidwalden+Obwalden machten anfangs September gemeinsame Sache und luden nach Engelberg (4. Nat. am Trübsee) und nach Stans (SPM). Das Wochenende war auch als Vereinsweekend ausgeschrieben. Gespannt war man vor allem auf das Abschneiden beim Sprint-OL, der früheren Domäne der OLG SGA. Mit 2 Siegen und 2 Ehrenplätzen war die Bilanz tatsächlich auch schon besser ausgefallen.

Legaler Grenzübertritt im Lauferberg

Eine Woche später verlagerte sich der Schauplatz zwischen Untersee und Rheinfall. Am Samstag war thurgorienta Gastgeber für einen Mitteldistanz-OL, tags darauf war die Reihe an der OLG Schaffhausen mit der Langdistanz-SM. Es gab auch punkto Wetter einen Wechsel: Am Sonntag war es nass und empfindlich kühl. Dabei war vor allem der Anfangsteil technisch sehr anspruchsvoll und manch einer ist länger und mehr herumgestanden als ihm lieb war. Im grossen Laufgebiet von Rossberg-Wannenbergl-Lauferberg waren interessante Routenwahlen möglich. Zum Teil querten die Bahnen die deutsche Grenze. Siege=0; 2. Plätze=3; 3. Plätze=1! Der Verein hatte am Vortag besser abgeschnitten.

OL-Weltcup in Laufen mit „nationaler Begleitung“

Der OL-Weltcup macht seit vielen Jahren auch immer Station in der Schweiz und das in aller Regel im Herbst und zudem als Finale. Ersteres traf heuer wieder zu, nachdem im Vorjahr die EM vom Frühjahr im Tessin zum OL-Weltcup zählte. Das Finale 2019 war dann allerdings erst Ende Oktober in China. Wie gewohnt gehörten auch nationale Läufe zum Programm. Der Langdistanz-OL vom 28. September gab wegen Fallholz und viel Grün einiges zu reden. Der Mitteldistanz-OL vom Sonntag wusste dann etwas mehr zu gefallen. Die Vereinsbeteiligung war eher mässig.

Das Städtchen Laufen bildete das Zentrum der ganzen Veranstaltung, wo am Samstag die Welt-Elite in der noch jungen Disziplin „KO-Sprint“ lief. Diese Wettkampfform wird an der Sprint-WM 2020 in Dänemark erstmals ausgetragen. Am Sonntag waren die 40 besten anwesenden Herren und Damen im normalen Sprint-OL startberechtigt. Sie hatten teils sehr spannende Routenwahlen zu lösen. Laufen wird Austragungsort der SPM 2021.

Abstecher ins Glarnerland nach Braunwald

Nicht mehr in die September-Agenda gehört der 8. Nationale OL vom 6. Oktober im Gebiet von Braunwald. Schon im Oktober 2015 hatte dort ein nationaler OL stattgefunden, damals mit über 1300 Teilnehmern. Diesmal gab es nicht einmal 1000 Startende; eine interessante Beobachtung. Auch die OLG SGA gehörte zu den mehrheitlich Abwesenden. Gute Resultate gab es trotzdem. Siehe Resultatübersicht auf den Seiten 34+35.

52. Engelburger OL im Sitterwald vom 15. September

Höchste Teilnehmerzahl in der Familienkategorie

von Dieter Sandmeier

Bei schönstem Wetter und herrlichen Bedingungen sind im leicht herbstlich angehauchten Wald bei St.Gallen knapp 300 Teilnehmende am Start. Laufleiter Dieter Sandmeier und Bahnleger Matthias Sandmeier gehören zu den Hauptakteuren.

Das Wettkampfbereich in der Schulanlage Steig in Wittenbach bot eine ideale Infrastruktur. Das Start- und Zielgelände lag in unmittelbarer Nähe. Die Kategorie ‚Familien‘, wo mindestens ein Elternteil und ein Kind gemeinsam unterwegs sind, verzeichnete erfreulicherweise die höchste Teilnehmerzahl. Der OL-Sport ist für diese Zielgruppe optimal geeignet. Für Einsteiger und interessierte Familien bietet die OLG SGA regelmässig Trainings und Einführungskurse an.

Aber auch erfahrene OL-Läufer kamen voll auf die Rechnung. Das Bahnlegerteam um Matthias Sandmeier setzte 70 Posten und legte 19 Bahnen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Die Distanzen lagen zwischen 1.6 und 8.1 km Luftlinie, wobei die effektiv zurückgelegte Strecke in der Regel je nach Geländeform zwischen 10 bis 20% länger ist. Zusätzlich mussten zwischen 80 und 420 Höhenmeter bewältigt werden. Da im Orientierungslauf in den anspruchsvolleren Kategorien vor allem auch quer gelaufen wird, stellt diese Sportart nebst orientierungstechnischen Fähigkeiten auch hohe koordinative Anforderungen an die Lauftechnik. Die Kombination der beiden Elemente macht die Faszination dieser naturnahen Sportart aus.



Quelle: <http://www.olgsga.ch>

Rheintaler OL-Cup 2019 mit Abschluss in Berneck Standing Ovation am OLG-Helferfest

von Erwin Wälter

2 Wochen nach dem letzten „OL für Alle“ des Jahres in Rheineck und im Nachgang zum 100. Lauf von Ende Juni in Montlingen hat der Verein zu einem Helferfest in Kombination mit einem Club-Training nach Berneck eingeladen. Die treuen Helfer haben den Znacht im Torkel verdient und genossen.

Das Training war der Mixed-Sprint-Staffel gewidmet. Diese wurde im Format 2×2 ausgetragen. Die Zusammensetzung der Teams entschied das Los. Die SIAC Air+ hatten für einmal Pause. Denn alle machten sich mit einem blauen Mietbadge auf ihre Strecke. Zu einem üblen Gerangel an den Posten kam es trotzdem nicht. Wie nicht anders zu erwarten war, hatte Mario Ammann fordernde und interessante Bahnen rund um die MZH Bünt in Berneck gelegt. Dem Vernehmen nach soll es zu vielen «Fehlst» gekommen sein. Beweis genug, dass weitere solche Trainings nötig wären. Den Sieg davon getragen hat letztlich ein Duo, das sonst weniger auf den Sonnenseiten der Ranglisten steht. Der Spassfaktor stand aber eindeutig im Vordergrund.

Beim nachfolgenden Znacht im Torkel war aus der aufgeräumten Stimmung jedenfalls zu schliessen, dass sowohl die Staffel als auch die Vesperplatten und das für einmal ungewzwungene Zusammensein ohne Helferstress gut angekommen sind. Der Koordinator des



Rheintaler OL-Cups würdigte die zahlreichen uneigennütigen und eigenverantwortlichen Helfereinsätze mit dem Slogan: «Ohne Helfende, kein Rheintaler OL-Cup». Mit einer Standing Ovation bedankten sich die Anwesenden minutenlang für den unermüdlichen Einsatz von Monika und Mario Ammann. Sie haben den Rheintaler OL-Cup vor 17 Jahren ins Leben gerufen. Der OLG-Vizepräsident dankte u.a. für den jährlichen Ertrag, den der Rheintaler OL-Cup in die Clubkasse spült und der indirekt der Juniorenförderung zugutekommt. Dies entspricht auch dem Sinn und Zweck der in den Vereinsstatuten definierten Ziele.

*Die unermüdlichen Initianten des Rheintaler OL-Cups
(Bild: Rolf Bollhalder)*

Quelle: <http://www.olgsa.ch>

Rangliste Mixed Sprint-Staffel Berneck vom 11. September 2019:

1.	Rainer M. / Erwin W.	6.	Hannes S. / Ladina S.	-	Judith T. / Esther S.
2.	Clemens E. / Jana S.	-	Miklas K. / Laurin E.	-	Jonas V. / Ruth W.
3.	Bettina M. / Linn T.	-	Silvia B. / Emil S.	-	Toni B. / Nick W.
4.	Urs T. / Saskia S.	-	Stefanie S. / Willi S.	-	Jonas W. / Erich S.
5.	Martin K. / Nina S.	-	Yanik S. / Balazs T.	-	Erich B. / Linus M.

- 2 Mal Sprint-Staffel in Berneck: Erwin Wälter und Rainer Müller als Sieger; Emil Sutter und Silvia Büchler werben für ein wiedervereinigtes Appenzell

Einblicke in den OL-Herbst 2019

- 3 Mal SPM in Stans: Nesa Schiller (D12; 9.) Mario Ammann (H60; 1.) Ruedi Kellenberger (H70;14.)



Absender: _____

Einsendeschluss: **15. Dezember 2019**
 Per Post/E-Mail an: **Kassier Simon Rüegg**

**OLG St.Gallen/Appenzell
 Jugendförderung 2019 für**

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

Name/Vorname	Jg.	Kat.
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



M1 = Mitfahrer 1 usw.

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 0.05	
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.19	Nat.		1		1	1							37.50	250
Langlauf/Bike-OL		SM													
Langlauf/Bike-OL		SM													
Amriswiler OL	10.03.19	ROLV													
Stöff Memorial OL	31.03.19	ROLV													
SM im Einzel-OL	13.04.19	MOM													
1. Nationaler OL	14.04.19	1. Nat.													
Weinfelder OL	22.04.19	ROLV													
2. Nationaler OL	12.05.19	2. Nat.													
5er Staffel	23.06.19														
SM im Staffel-OL	30.06.19	SOM													
3. Nationaler OL	25.08.19	3. Nat.													
4. Nationaler OL	31.08.19	4. Nat.													
SM im Einzel-OL	01.09.19	SPM													
5. Nationaler OL	07.09.19	5. Nat.													
SM im Einzel-OL	08.09.19	LOM													
Oberthurgauer OL	22.09.19	ROLV													
6. Nationaler OL	28.09.19	6. Nat.													
7. Nationaler OL	29.09.19	7. Nat.													
8. Nationaler OL	06.10.19	8. Nat.													
SM im Team-OL	02.11.19	TOM													
9. Nationaler OL	03.11.19	9. Nat.													
SM Sprint-Staffel	03.11.19	SSM													
Total															

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

Gutschrift auf Postkonto: _____

Gutschrift auf **Bankkonto**: Einzahlungsschein beilegen

Datum: _____

Unterschrift: _____

OLG St.Gallen/Appenzell: Jahresprogramm 2020 (Stand 30.11.2019)

Datum	Region	Typ	Veranstaltung	Ort/Karte
15.02.2020			HV OLG St.Gallen/Appenzell / Clubmeisterschaft	St.Gallen
01.03.2020	NOS	*	68. Amriswiler OL	Bätershausen
08.03.2020	NOS	*	66. Weinfelder OL	Seerücken Ostteil
15.03.2020	AG	**A	1. Nationaler OL (Ultra Langdistanz)	Rothrist
20.-22.03.2020	ZH/SH		Trainingsweekend	Zürcher Oberland
22.03.2020	ZH/SH	**A	2. Nationaler OL (Langdistanz)	Hittnau
26.03.2020			Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell
28.03.2020	AG	NOM	Schweizermeisterschaft Nacht-OL (Massenstart)	Seengen
01.04.2020		ROC	Rheintaler OL-Cup	St.Margrethen
04.04.2020	BE/SO	**A	3. Nationaler OL (Middle mit Parallelstart)	Bremgarten b. Bern
05.04.2020	BE/SO	**A	4. Nationaler OL/WRE (Sprint)	Bremgarten b. Bern
13.04.2020	NOS	*	15. Stöff Memorial OL	Altenberg
26.04.2020	NOS	*	72. St.Galler OL	Eggen
02.05.2020	TI	**A	5. Nationaler OL (Sprint)	Vallemaggia
03.05.2020	TI	MOM	Schweizermeisterschaft Mitteldistanz-OL	Vallemaggia
13.05.2020		ROC	Rheintaler OL-Cup	Heerbrugg
20.-24.05.2020	SR	*	Auffahrts-Clubweekend (EGK Swiss 5 Days)	Neuchâtel
20.05.2020	SR	*	EGK Swiss 5 Days E1	Neuchâtel
21.05.2020	SR	**A	6. Nationaler(Lang)EGK Swiss 5 Days E2	Neuchâtel
22.05.2020	SR	*	EGK Swiss 5 Days E3	Neuchâtel
23.05.2020	SR	*	EGK Swiss 5 Days E4	Neuchâtel
24.05.2020	SR	**A	7. Nationaler(Sprint)EGK Swiss 5 Days E5	Neuchâtel
03.06.2020		ROC	Rheintaler OL-Cup	Widnau
21.06.2020	ZS	SOM	Schweizermeisterschaft Staffel-OL	Seelisberg
24.06.2020		ROC	*Rheintaler OL-Cup	Montlingen
28.06.2020	ZH/SH	S	Nationale Fünferstaffel	Bülach
10.-26.07.2020			Clubreise O-Ringen	Schweden
19.08.2020	NOS		ROLV Staffel	
26.08.2020		ROC	Rheintaler OL-Cup	Berneck
30.08.2020	ZS	**A	8. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Schwarzenberg
05.09.2020	NOS	SSM	Schweizermeisterschaft Sprintstaffel-OL	Frauenfeld
06.09.2020	NOS	SPM	Schweizermeisterschaft Sprint-OL	Konstanz
13.09.2020	ZH/SH	LOM	Schweizermeisterschaft Langdistanz-OL	Schöfflisdorf
18.09.2020			St.Galler sCOOL-Cup	Gossau
10.-11.10.2020			Arge Alp (Trentino)	Altopiano di Folgaria
18.10.2020	NOS	*	64. Wiler OL	Nieselberg
25.10.2020	NOS	*	53. Engelburger OL/17. ROLV NOS-Meisterschaftslauf	Hohfirst
01.11.2020	ZH/SH	TOM	Schweizermeisterschaft Team-OL	Zürich

Legende:

Gelb	Hauptanlass der OLG St.Gallen/Appenzell
Grün	Schweizer Meisterschaften, Nationale OL (**A)
Fett:	Organisation der Unterkunft durch die OLG SGA
* / **A	Regionaler OL / Nationaler OL



ARGE ALP 2019, Staffel-OL:
OLG Appenzell „verstärkt“

- Andrin Sutter
- Fiona Signer
- Franziska Dörig
- Christa Ebnetter
- Judith Tobler
- Ruth Wüest
- Hannes Suhner
- Vre Harzenmoser



ARGE ALP 2019 in Savognin Team St.Gallen ein weiteres Mal auf Rang 2

ARGE ALP ist, wenn Tessin gewinnt und St.Gallen Zweiter wird. Gegen die Tessiner ist auch in diesem Jahr „kein Kraut gewachsen“. Im Einzel sorgt das Quartett Leonie, Eliane, Judith und Monika für vier Kategoriensiege.

(am) Das ARGE ALP-Ländertreffen im OL ging auch in diesem Jahr in der Schweiz über die Bühne. Der Kanton Graubünden war für die Durchführung zuständig. Die OLG Chur löste die Aufgabe in gewohnter Manier. Ein weiteres Mal erlebten die Läuferinnen und Läufer aus den 12 Teilnehmerländern, wie toll OL bei schönem Herbstwetter in den Bergen sein kann. Es müssen nicht immer die Churfürsten sein wie im letzten Jahr. Auch der Gipfelkranz im Oberhalbstein hatte bei vielen Begeisterung ausgelöst. Und er konnte die Anstrengungen etwas vergessen lassen. Denn an beiden Wettkampftagen waren alle mächtig gefordert. Die Bahnen waren technisch und physisch eine happige Sache.

Kompakt und solide

Das sind die Adjektive, die beim ARGE ALP-Wettkampf die wichtigen Punkte einbringen. Und diese treffen insbesondere für die Teams aus den Kantonen Tessin und St.Gallen zu. Allerdings mit Vorteil für Tessin! Denn die Südschweizer sind nicht nur – wie St.Gallen und Bayern auch – in allen Kategorien vertreten, sie haben immer mindestens eine „Trumpfkarte“. So erstaunt es nicht, dass die Tessiner das Geschehen von A-Z dominierten.

Staffel bei Tignas

Die Bündner hatten zwei tolle Laufgebiete ausgewählt. Für die Schweizer gab es eine Wiederholung des OL-Wochenendes damals im August 2010 mit der SPM in Tignas und der LOM im Got Grond. In Tignas standen diesmal die Staffel-Posten. Auf Grund der Bahndaten hätte man beinahe einen verlängerten Sprint erwarten können. Aber in den steilen Anstiegen merkte man bald, wie der Wind weht! Die Tessiner gaben schon am Samstag den Tarif bekannt und distanzieren die St.Galler um 48 Punkte. 172 zu 124 Punkte sind ein klares Verdikt. Das erstaunlich starke Team aus Graubünden lag mit weiteren 18 Punkten Rückstand auf Rang 3, dicht gefolgt von Bayern. Trentino hatte offensichtlich für die Seniorinnen keinen Platz im Bus. Damit war das in früheren Jahren starke Team von Beginn weg auf verlorenem Posten.

Ein Anlass für alle

Diese Hierarchie hielt auch beim Einzel-OL vom Sonntag. Ausgangspunkt war Salouf. Der Schwerpunkt lag im Vergleich zu 2010 ganz im Süden. Da hatte es immerhin noch ein paar Strassen/Wege als Leitlinien. Doch abseits war genaues Kartenlesen gefragt. Das Höhenkurvenbild spielte eine zentrale Rolle. Überflüssige Höhenmeter konnten schon an die Substanz gehen. Bei ARGE ALP machen aber nicht nur 600 „Überflieger“ mit. Diesem Aspekt muss der Bahnleger Rechnung tragen. Mit Ausnahme der Elite-Bahnen lagen die Siegerzeiten bei maximal 50 Minuten. Das sind gute Werte.

Tessin holte wieder 20 Punkte mehr als St.Gallen. Aber der Abstand konnte doch halbiert werden. Graubünden holte auch im Einzel-OL am drittmeisten Punkte und zwar 28 weitere Punkte weniger als St.Gallen. Damit waren in der Gesamtwertung die vorderen Positionen klar bezogen: 1. Tessin 348 Punkte; 2. St.Gallen 280 Punkte; 3. Graubünden 234 Punkte. Auf Rang 4 – sowohl im Einzel-OL mit 117 Punkten, als auch im Total mit 219 Punkten – landete das Team Bayern, das wiederum die grösste Delegation stellte.

2020 Trentino – 2021 Bayern

Trentino konnte Position 5 vom Vortag sicher halten, auch wenn Südtirol im Einzel-OL fast gleich viele Punkte ergattern konnte. Vielleicht können die Italiener im nächsten Jahr mehr aus dem Vollen schöpfen, wenn sie den Anlass selber organisieren und in der eigenen Region mehr Läuferinnen und Läufer mobilisieren können. Die Wettkämpfe sind in Folgaria im Gebiet der OL WM 2014. Im 2021 geht die Reise Richtung Norden nach Bayern.

Podestplätze Staffel-OL, 12.10.2019 Tignas			Podestplätze Einzel-OL, 13.10.2019 God Grond		
H18	3.	Andrin Sutter, Andrin Benz	H16	3.	Joschua Schilter
H55	3.	Mario Ammann	H18	3.	Andrin Benz
DE	2.	Franziska Dörig, Eliane Deininger	D14	1.	Leonie Benz
D55	1.	Christa Ebnetter, Monika Ammann, Judith Tobler	D20	1.	Eliane Deininger
Offen	2.	Stefanie Sutter, Raphael Wälter	DE	3	Franziska Dörig
			D50	3.	Silvia Büchler
			D55	1.	Judith Tobler
			D60	1.	Monika Ammann
			OK	2.	Stefanie Sutter
			OL	2.	Raphael Wälter

Offene Länderwertung, inklusive Gastländer Thurgau und Baden-Württemberg:

Rang	Land/Kanton/Region	Staffel	Einzel	Gesamt
1	Ticino	210.0	209.0	419.0
2	St.Gallen	154.0	187.0	341.0
3	Graubünden	132.0	157.0	289.0
4	Bayern	122.0	136.0	258.0
5	Trentino	108.0	116.5	224.5
6	Thurgau	90.0	107.0	197.0
7	Baden-Württemberg	94.0	93.5	187.5
8	Lombardia	86.0	100.5	186.5
9	Südtirol	66.0	115.5	181.5
10	Tirol	38.0	45.5	83.5
11	Salzburg	24.0	54.5	78.5
12	Vorarlberg	0.0	11.5	11.5

Es gibt eine Wertung mit den 10 offiziellen Mitgliedern, siehe Text, und eine weitere mit den 12 teilnehmenden Ländern. Pro Kategorie werden so viele Punkte verteilt wie Länder dort starten. Es kommt nur immer der/die Beste pro Land in die Wertung. Die Teilnehmer pro Land pro Kategorie sind beschränkt. Es können zwar beliebig viele starten, aber u.U. teilweise ausser Konkurrenz.



Siegerbild Kategorie H/D20: 2x Ticino, 1x Bayern, 1x St.Gallen, 2x Trentino

ROLV NOS-Meisterschaft Fünf OLG SGA-Sieger und Steigerungspotenzial

von Erwin Wälter

Nach dem Schlusslauf der OL-Region Nordostschweiz im Bischofsberg stehen fünf Vereinsmitglieder zuoberst auf dem Podest. Der neue Modus bei den Erwachsenen hat noch Potenzial. Auch die international erfolgreichen Vre Harzenmoser, Monika Ammann und Eliane Deininger werden geehrt.

Erstmals wurde die ROLV-Meisterschaft für die Aktiven und Senioren in einem neuem Format ausgetragen. Es zählte einzig der Oberthurgauer OL vom 22. September im Bischofsberg als Meisterschaftslauf. Diese Form hat sich offensichtlich noch nicht bewährt,



nahmen doch bei den Aktiven (Damen und Herren) lediglich 18 LäuferInnen teil; notabene ohne eine einzige Klassierung eines OLG-Mitglieds. Auch die gesamte Beteiligung der OLG SGA war dürftig. Nur 25 OLGler waren am Start. Bei den Senioren kamen Vre Harzenmoser (D70), Christa Ebnetter (D60) und Judith Tobler (D50) zu Titelehren. Rolf Bollhalder verpasste als Zweiter den Sieg nur knapp.

In den Juniorenkategorien waren sogar nur vier OLGler am Start. Sie alle landeten auf einem Podestrang. In den Kategorien H/D 10 bis 16 zählten wie bis

anhin alle Läufe der Saison für die ROLV-Meisterschaft. Dabei gelang Julian Benz (H10) das Kunststück, sämtliche sieben Läufe zu gewinnen und damit mit dem Punktemaximum den ROLV-Meistertitel zu holen, herzliche Gratulation! Ebenfalls zum Gesamtsieg reichte es Leonie Benz in der Kategorie D16, obwohl sie noch bei D14 startberechtigt gewesen wäre.



Blumensträusse gab es für die international Erfolgreichen, allen voran Vre Harzenmoser als Sprint-Weltmeisterin von



Riga in der Kategorie W85. Monika Ammann (W60) hätte diesen Titel auch verdient. Da aber ihre Kategorie an der Senioren-WM wie zahlreiche andere auch nicht gewertet wurde, blieb ihr damals nur eine Sonnenblume, die nun anlässlich der Rangverkündigung zur ROLV-Meisterschaft durch einen ganzen Blumenstrauss ersetzt wurde. Ebenfalls Blumen gab es für Eliane Deininger als erfolgreichste Juniorin des Nordostschweizer Nachwuchskaders. Sie gewann an der Junioren-WM in Dänemark ein Diplom.

Quelle: <http://www.olgsga.ch>

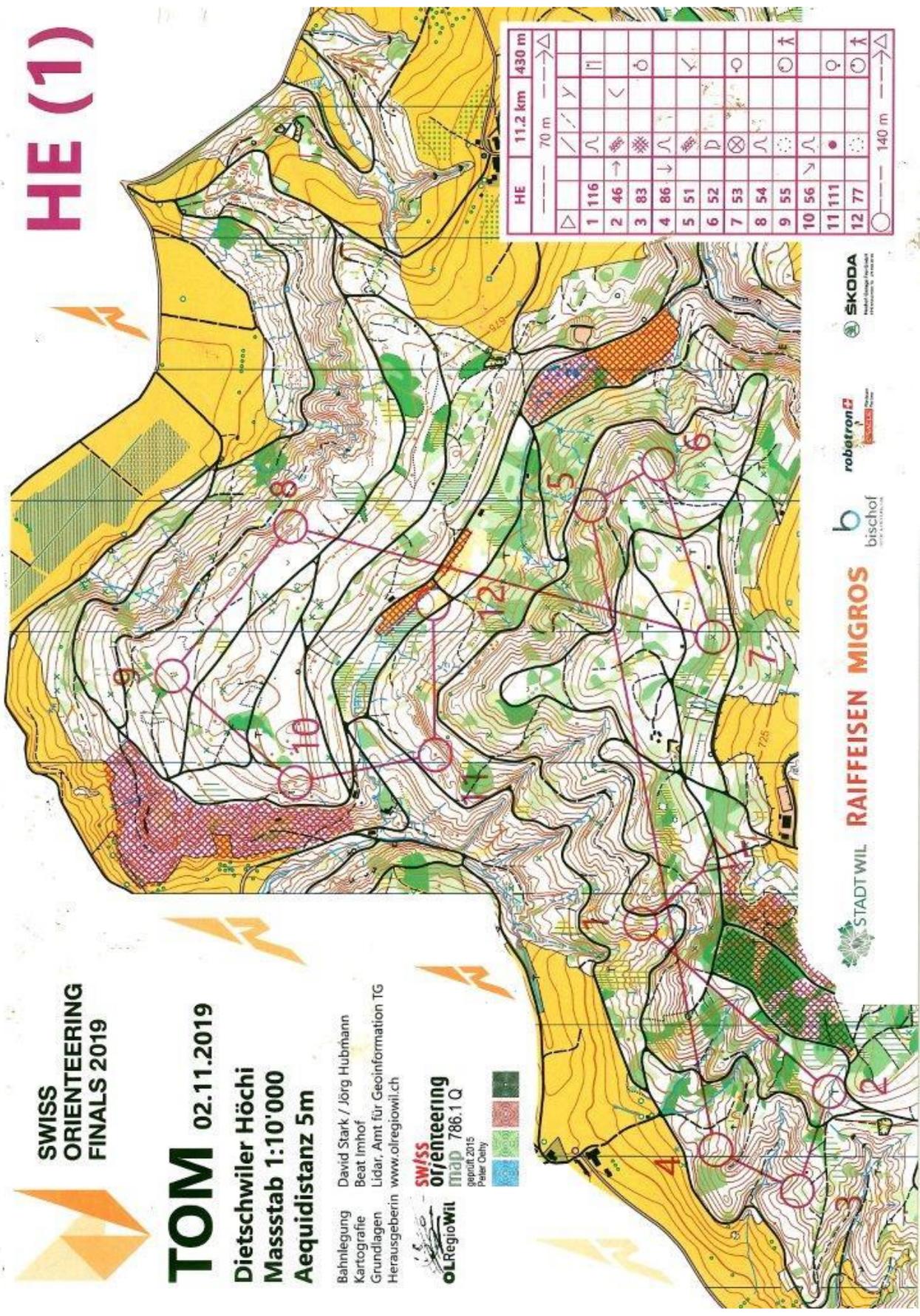
HE (1)

SWISS ORIENTEERING FINALS 2019

TOM 02.11.2019
Dietschwiler Höchi
Masstab 1:10'000
Aequidistanz 5m

Bahnlegung David Stark / Jörg Hubmann
 Kartografie Beat Imhof
 Grundlagen Lidar, Amt für Geoinformation TG
 Herausgeberin www.olregiowil.ch

olRegioWil
swiss orienteering
map 786.1 Q
 genoff 2015
 Peter Oetly



STADT WIL
RAIFFEISEN MIGROS
 bischof
 robertron
 SKODA

Kontrollposten 1 bei Posten 9; Kontrollposten 2 und Kartenwechsel bei Posten 12

Schweizer Meisterschaft im Team-OL Den TOM-HElden auf der Spur

von Mario Ammann

An der TOM 2019 haben sich wieder einige Mitglieder an die Aufgabe der HE-Bahn gewagt. Hier geben die 9 HElden dem „schischo“ Einblick in ihre Strategie und ihre Entscheidungen.

Bereits an dieser Stelle kann festgehalten werden, dass die Bahn gute Noten bekommen hat, sie grundsätzlich viele Wechsellmöglichkeiten bot, das Gelände vor allem topografisch sehr fordernd war und der Anlass bei den OLG-HElden gut angekommen ist. Die Planung der Ablösungen war dennoch anspruchsvoll, zumal auch die HElden recht unterschiedlich waren. „Jedenfalls freue ich mich bereits auf eine erneute Teilnahme an der TOM und das Austesten einer optimierten Strategie“, so das Fazit eines HElden.

Die Abschnitte sind pro Läufer „verbunden“. Wenn nichts anderes vermerkt wurde beim Posten gewechselt und alles lief nach Plan. Teilweise werden Kommentare ergänzt.

Abschnitt	Team 1: Patrick Z., Tobias Z., Yanik S.	Team 2: Stefan B., Christoph A., Sebastian R.	Team 3: Adrian B., Miklas K., Rainer M.
Strategie	-	Der Badge bleibt nie stehen!	Sicherheit war prioritär. Die Aufteilung darum unspektakulär und konservativ.
S-Po1	Tobias	Sebastian; hätten bei Po2 wechseln sollen; es hätte sich gelohnt, beim Start 10-20" länger zu planen	Miklas
Po1-Po2			
Po2-Po3	Patrick; Wechsel nach Po7 auf der Strasse vor dem Hang; diese Phase war zu lang; hätten vor Po7 zusätzlich wechseln müssen	Stefan	Adrian
Po3-Po4			
Po4-Po5			
Po5-Po6		Christoph	
Po6-Po7		Sebastian	
Po7-Po8	Yanik; Wechsel vor Po8		
Po8-Po9	Tobias		
Kontrolle	Alle pünktlich da!	Alles bestens geklappt!	Alles bestens geklappt!
Po9-Po10	Patrick	Stefan; Wechsel vor Po11	Rainer
Po10-Po11			
Po11-Po12		Christoph	
Kontrolle	Alle pünktlich da!	Alles bestens geklappt!	Alles bestens geklappt!
Zusatzkommentare	-	Wir waren beim Start überrumpelt, dass die Bahn so viele Wechsellmöglichkeit bietet. Wir hätten dort mehr Zeit investieren sollen für die Planung.	Der Wechsel ist immer am Posten erfolgt. Das war problemlos, weil der ablösende Läufer stets lange vor dem Badge am Ablöseort war und Zeit hatte zum Planen.

Die HElden haben sich zum Teil auch zu den Routenwahlen geäussert. Die ersten Posten im teilweise sehr steilen Hang waren diesbezüglich recht knifflig. Mit der Möglichkeit, den Badge auch „unterwegs“ weiterzugeben, sind zudem andere Varianten denkbar als wenn die ganze Bahn als Einzel-OL bestritten wird. Die Teilstrecke 4-5 ist ein gutes Beispiel.

Den TOM-Helden auf der Spur, Teil 2

Abschnitt	Team 1: Patrick Z., Tobias Z., Yanik S.	Team 2: Stefan B., Christoph A., Sebastian R.	Team 3: Adrian B., Miklas K., Rainer M.
Po12-Po13	Tobias; diese Lösung wird als gut taxiert, auch wenn Tobias seinen nächsten Einsatz dann nur knapp erreichte. Siehe Zusatzkommentar unten.	Sebastian	Miklas
Po13-Po14		Stefan	
Po14-Po15			
Po15-Po16			
Po16-Po17			
Po17-Po18	Patrick	Christoph; Wechsel beim 3. Verpflegungsposten von Osten	Adrian
Po18-Po19	Yanik; Wechsel bei der Kreuzung nördlich Po21	Sebastian; geplant war bei Po20; Stefan kam aber zu spät; siehe Zusatzkommentar unten	Rainer
Po19-Po20			
Po20-Po21	Tobias; Wechsel bei der Wegbiegung nach Po22		
Po21-Po22			
Po22-Po23	Patrick	Christoph; trotz 1 Min-Fehler bei Po23 rechtzeitig beim letzten Po	
Po23-Po24			
Kontrolle	Alle pünktlich da!	20" Zeitverlust	Alles bestens geklappt!
Po24-Ziel	Yanik	???	Miklas
Zusatzkommentare, Schlusskommentar	<p>Patrick hatte vor dem Kartenwechsel viel „Badge-Zeit“ und konnte sich während der Schlaufrufe von Tobias bis Po17 erholen und war dann fit für die lange Strecke zu Po18.</p> <p>Nachträglich würde Patrick direkt bei Po22 wechseln. Er hatte nach Po18 Zeit sich zu erholen und wäre für die Steigung von Po22 hinauf zum Weg frisch gewesen. Po23 hatte er schon angeschaut und konnte voll durchziehen.</p>	<p>Es war ungünstig, dass Stefan von Po17 zu Po20 nahezu parallel zum Badge laufen musste. Evt. hätte Christoph bis Po18 durchziehen sollen oder wenigstens bis zur Wegbiegung westl Po22.</p> <p>Das hätte im Schlussteil andere Wechsel ermöglicht. Z.B. bei Po21 statt Po20 für Stefan. Er kann dort einweisen und bis Po23 laufen, wo Christoph wartet und einweist. Von dort gemeinsam zu Po24. Stefan realisierte nicht sofort, dass er zu spät bei Po20 eintraf. Er lief dann direkt zu Po24.</p>	<p>Die TOM war als Plausch gedacht mit der zusätzlichen Herausforderung, die lange HE-Bahn zu laufen.</p> <p>Es soll wieder eine TOM geben. Das nächste Mal ist klar: sich häufiger abwechseln!</p>

Die TOM wurde von der OL Regio Wil organisiert und war Teil der „Swiss Orienteering Finals 2019“. Der Team-OL fand am Samstag statt. Am Sonntag folgten der 9. und letzte nationale OL der Saison als Sprint-OL und die Sprint-Staffel Schweizer Meisterschaften, beides in Wil. Es ist geplant, über diese beiden letzten Wettkämpfe in der OL-Agenda '19 im nächsten „schischo“ zu berichten. Die Resultate findet man auf Seite 35.



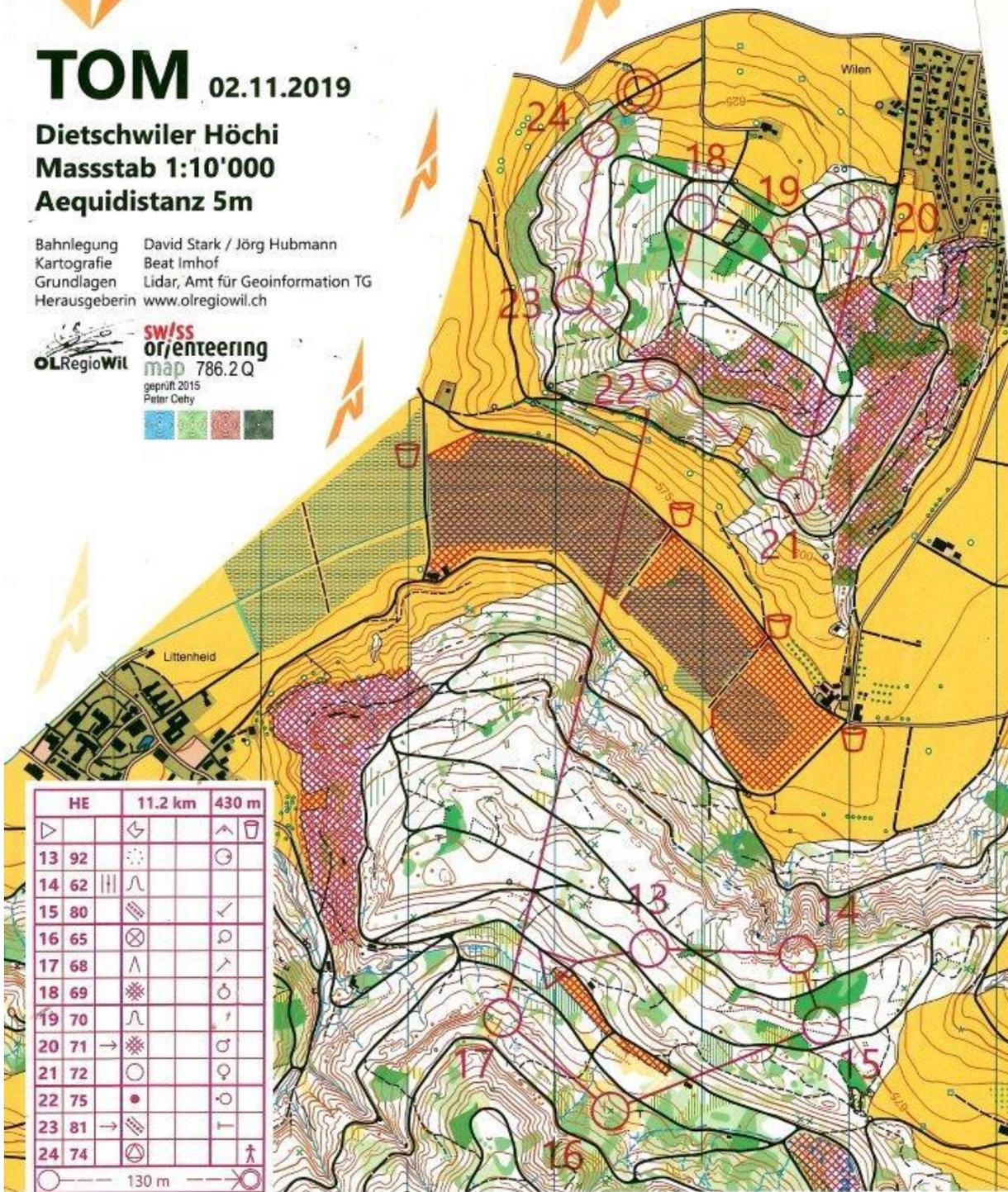
**SWISS
ORIENTEERING
FINALS 2019**

HE (2)

TOM 02.11.2019

**Dietschwiler Höchi
Masstab 1:10'000
Aequidistanz 5m**

Bahnlegung David Stark / Jörg Hubmann
Kartografie Beat Imhof
Grundlagen Lidar, Amt für Geoinformation TG
Herausgeberin www.olregiowil.ch



HE	11.2 km	430 m
▷	◁	⤴
13 92	⊙	⊙
14 62		∧
15 80	⊗	✓
16 65	⊗	⊙
17 68	∧	∧
18 69	⊗	⊙
19 70	∧	∧
20 71	→	♂
21 72	⊙	♀
22 75	•	⊙
23 81	→	⊗
24 74	⊙	⤴

○ — 130 m — ○



STADTWIL RAIFFEISEN MIGROS



Kontrollposten 3 bei Posten 24 (Schlussposten)

Die OL-Saison 2019 im persönlichen Rückblick SM im Nacht-OL – Flop, aber dennoch Top!

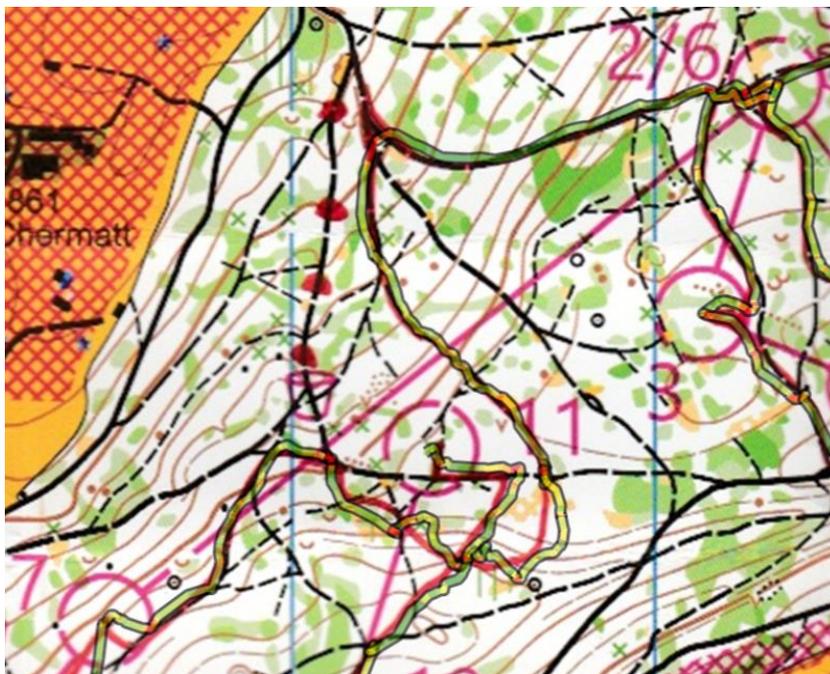
von Rainer Müller

So überschreibt Rainer Müller seinen Lauf bei der NOM 2019 in der Kategorie HB, in Anlehnung an die „Top & Flop“ Reihe im Swiss Orienteering Magazine.

Wie jedes Jahr lasse ich die vergangene Saison noch einmal Revue passieren und überlege, welcher Lauf besonders schön oder schwer war oder ob ein Lauf auf einer besonders interessanten Karte stattfand. Dieses Jahr war das Highlight ganz eindeutig, es fand auch etwa auf den Tag genau einen Monat vor meinem 20-jährigen OL-Jubiläum statt und sollte mein bis dahin kuriosester Lauf gewesen sein.

Beim Start

Schon beim Startdreieck startete ich sehr unsicher => 1 Minute Zeitverlust. Dann folgte ich zwar dem richtigen Pfad, in der Dunkelheit geriet ich aber offensichtlich auf einen anderen Pfad. Endlich am Weg angekommen, diesen gequert, konnte ich dort jedoch keinen Posten finden. In dieser, nun maximalen, Verunsicherung musste ich den Weg ein Stück abwärts laufen um meine genaue Position absichern zu können. Anschliessend fand ich Posten 1 ohne weitere Probleme => weitere 4 Minuten Zeitverlust.



Die weiteren Posten waren kein Problem, auf halben Weg von Posten 6 nach 7 passierte dann aber der grosse Fehler: bei dem „Nest“ aus Gabelungen achtete ich offensichtlich nicht sorgfältig genug darauf, auf welchem Weg ich mich befinde und welcher Gabel ich folge. In Folge dessen hat es mich völlig aus dem Lauf geworfen, ich wusste nicht mehr wo ich bin, irrte durch die Gegend, fand Posten die ich nicht auf der Karte einordnen konnte. Nach gefühlt 10 Minuten war

ich kurz davor den Lauf aufzugeben, als ich an einer Wegkreuzung endlich wieder meiner Position bestimmen konnte (der rote Fleck im GPS Track links von Posten 11, unterhalb vom Bechersymbol) => Zeitverlust: 7 Minuten! Im Anschluss gelang mir zum Glück ein fehlerloser Lauf, bis zum Posten 11: dort geriet ich zu weit nach rechts, konnte diese Ungenauigkeit zwar schnell korrigieren aber dennoch: 1 Minute Zeitverlust.

Von nun an ging es problemlos bis zu Posten 17: im Hang fehlten mir die Orientierungspunkte. Ich geriet zunächst zu weit nach links, fing mich an der Mulde mit Bach auf und korrigierte nach rechts, war dann aber bereits zu weit abgestiegen! Ich fand dann zwar den kleinen Pfad, wusste aber nicht auf welcher Höhe ich mich befand und hatte Mühe, den Posten zu finden => Zeitverlust zwar „nur“ 3 Minuten, die 25 zusätzlichen Höhenmeter kosteten kurz vor dem Ziel jedoch die letzten Kräfte!

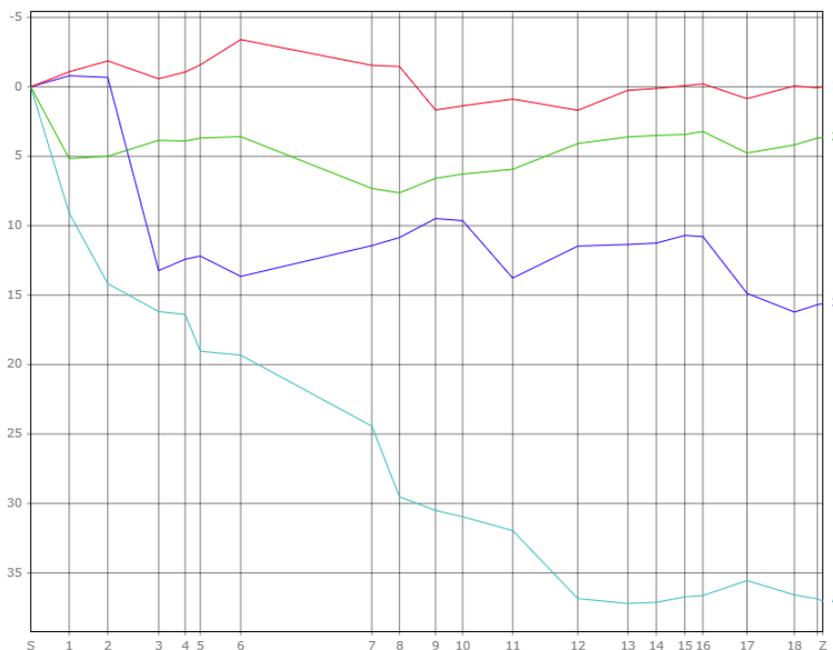


Weiter zu Posten 18, kurz nachdem ich links auf den grossen Weg einbog, gab die Stirnlampe den Geist auf und ich musste auf die Ersatzlampe wechseln. Zum Glück waren die letzten beiden Posten kein Problem und ich erreichte nach ~76 Minuten endlich das Ziel.

Im Ziel

Bei HB habe ich bei der NOM durchaus Chancen auf einen Podestplatz, aber nach den 5 Minuten Zeitverlust bereits zu Posten 1 und den weiteren 10 Minuten Zeitverlust im restlichen Verlauf konnte davon keine Rede mehr sein. Dachte ich!

Zurück im WKZ wollte ich direkt zurück ins Hotel und erst dort (mit warmen Wasser) duschen, schaute aber im Gehen noch auf die Zwischenrangliste: 2. Platz von 5 Ausgelesenen von 10 Teilnehmern!? OK, also doch noch im WKZ geduscht, die Rangliste gecheckt bis alle 10 Teilnehmer ausgelesen hatten und ich mich immer noch auf dem 2. Platz befand!! Die 4 Minuten Rückstand auf den Ersten und 12 Minuten Vorsprung auf den Dritten lassen vermuten, dass die anderen Läufer auch ihre Probleme hatten. Die Achterbahnkurven in der Auswertungsgrafik zeigen dies deutlich.



Nicht minder interessant ist, dass von 10 Läufern nur 4 rangiert sind und einmal „Überzeit“, zweimal „Posten fehlt“ und gar dreimal „aufgegeben“ der Grund für Nichtrangierung war! 2018 war die HB-Bahn schon ziemlich schwer, aber immerhin waren 8 von 9 Läufern rangiert und nur ein Läufer hat aufgegeben. Die Bahn von 2019 hingegen kam mir jetzt nicht so schwer vor; meine Fehler waren auf Nachlässigkeiten zurückzuführen. Lediglich der Posten

17 war technisch schwer und hier machte ich zumindest den Fehler, zu tief abzustiegen. Aber da die anderen Läufer offensichtlich auch ihre Probleme hatten, muss die Bahn wohl doch eher zu schwer gewesen sein. Bleibt abschliessend also zu hoffen, dass nach den (zu) schweren Bahnen von 2018 und 2019 die HB-Bahn bei der NOM 2020 wieder einen angemessenen Schwierigkeitsgrad haben wird.

Matura-Arbeit von Andrin Benz: Die weltgrösste OL-Karte - www.o-map.ch

von Andrin Benz

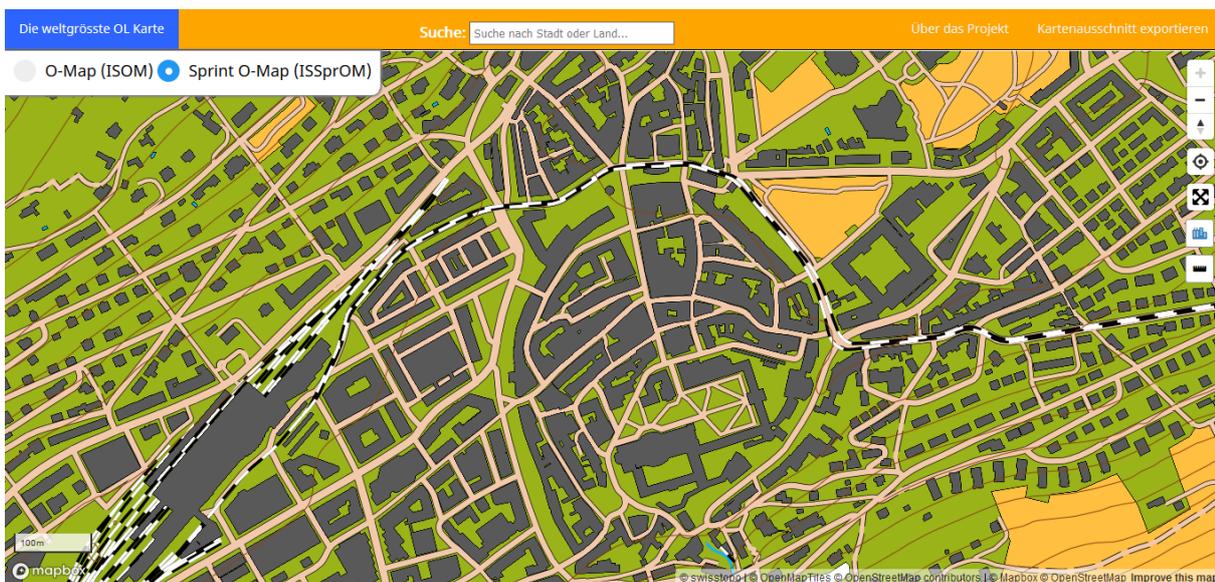
Für meine Maturaarbeit habe ich die weltgrösste Orientierungslaufkarte erstellt. Im folgenden Bericht werde ich sie kurz vorstellen und erklären, wie sie zustande kam.



Screenshot www.o-map.ch/map

Entstanden ist eine OL-Karte, mit der man sich zum Beispiel auf einen OL-Wettkampf vorbereiten kann. Sie vermittelt einen Überblick über das Höhenmodell (Höhenkurven mit Äquidistanz 10m) und das Wegenetz, welches je nach Land mehr oder weniger passt. Ob mit der Karte bereits ein OL-Training absolviert werden kann, lasse ich offen.

Die interaktive OL-Weltkarte hat einige Funktionen, die eine angenehme Bedienung ermöglichen. Besonders spannend für OL-Läufer ist, dass der betreffende Kartenausschnitt als PDF exportiert werden kann. So kann dieser danach zum Beispiel in OCAD gebraucht werden, um eine OL-Bahn darüber zu legen.



Kartenausschnitt der Altstadt St. Gallen

In den bisher erhaltenen Rückmeldungen steht besonders häufig, dass es grossen Spass macht, die Karte anzuschauen. Damit mit dieser Karte aber ein OL-Wettkampf gelaufen werden kann, ist es noch ein langer Weg. Zwar hätten das Schweizer Bundesamt die Daten und wir das technische Know-how, um eine solche schweizweite Karte zu generieren. Das Problem zurzeit liegt darin, dass das Bundesamt die Daten nicht kostenlos herausgibt.

Nachdem ich die Weltkarte fertig erstellt hatte, machte ich mir weitere Gedanken zu Anwendungen. Die Idee, die verschiedenen OL-Wettkämpfe fürs Jahr 2020 auf der Schweizerkarte darzustellen war geboren.

The screenshot shows a web interface for 'OL-Wettkämpfe 2020'. On the left, there is a list of events with their dates and URLs. On the right, a map of Switzerland is displayed with several orange square markers indicating the locations of the events. The map includes labels for various cities and regions like Nancy, Strasbourg, Freiburg im Breisgau, Mulhouse, Basel, Zürich, Bern, Lausanne, Genève, Lyon, Saint-Etienne, Grenoble, Milano, Bergamo, Verona, and Innsbruck. The map also shows the borders of Liechtenstein and parts of France and Germany.

Event Name	Date	URL
47. Hondricher OL	Mo 13.04.	http://www.olg-hondrich.ch
65. Huttwiler-OL	So 19.04.	http://www.olghuttwil.ch
3. Nationaler OL (Middle mit Parallelstart)	Sa 04.04.	http://ol.bremgarten.be/
4. Nationaler OL/WRE (Sprint)	So 05.04.	http://ol.bremgarten.be/
Allschwilerwald-OL (bisher muba-OL)	Sa 08.02.	http://www.olg-basel.ch/?id=202000
Umer OL	Sa 20.06.	http://olg-ktv-altdorf.ch/
8. Nationaler OL (Mitteldistanz)	So 30.08.	https://eigenthal2020.olv-luzern.ch/de
46. Galgener-OL	So 10.05.	https://olg-galgenen.ch/index.php/ausschreibung

Screenshot www.o-map.ch/o-events

Noch in Entwicklung ist die Webseite, auf der jeder Nutzer seine eigene OL-Karte erstellen kann, indem er auf der Karte Marker setzen kann, wo er bereits OL lief.

Für Interessierte eine kurze Erklärung, wie die Kartendarstellung funktioniert: Damit der Computer weiss, wo die verschiedenen Objekte liegen, fragt er verschiedene Datensammlungen im Internet an. Zum Beispiel jene des Bundesamtes für Kartografie der Schweiz. Aus dieser Sammlung bekommt der Computer die Koordinaten eines Objektes, an dessen Ort danach mit einem speziellen Skript, welches knapp 7000 Zeilen lang ist, das betreffende Objekt im «OL-Style» dargestellt wird. Damit die Karte flüssig läuft, werden jeweils nur Objekte geladen, die im entsprechenden Kartenausschnitt zu finden sind. Der Nutzer hat die Möglichkeit, bei der Kartendarstellung zwischen den Varianten ISOM und ISSPrOM auszuwählen. Die Schwierigkeit bestand darin, Datensammlungen von Objekten zu finden, welche kostenlos zugänglich und auch für längere Zeit noch im Internet verfügbar sind.

Ich hoffe, ich konnte dir einen kleinen Überblick über das Projekt geben. Gerne nehme ich dein Feedback entgegen: www.o-map.ch/de/about. Die Karte findest du unter www.o-map.ch/de/map oder über den rechts abgebildeten QR-Code.



NATIONALES OL-WEEKEND IM MAGGIATAL (TESSIN)

2. – 3. Mai 2020



PROGRAMM

Samstag, 2. Mai: 5. Nationaler OL (Sprint) in Maggia/Moghegno/Aurigeno
Sonntag, 3. Mai: Schweizermeisterschaft im Mitteldistanz-OL in Lodano/Aurigeno
Website: www.gare-di.co/de/VM2020/

UNTERKUNFT

Wo: Jugendherberge Locarno Palagiovani, Via B. Varenna 18, 6600 Locarno
Wie: 2er-Zimmer mit Grandlit (WC/Dusche im Zimmer),
2er-Zimmer mit Stockbetten und Lavabo (WC/Dusche auf Etage),
Massenschlag (max. 14 Matratzen im Seminarraum)
Kosten: je nach Zimmerkategorie ca. CHF 60-100 pro Person, inkl. Halbpension
(abzüglich OLG-Beteiligung für Clubmitglieder)
Anmeldung: per Mail an raphael.waelter@rsnweb.ch oder über die Helferliste

ANMELDESCHLUSS IST DER SAMSTAG, 21. MÄRZ 2020!

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt.
Für die Anmeldung an die Wettkämpfe sind alle Teilnehmenden selbst verantwortlich.

NATIONALES OL-WEEKEND IN NEUCHÂTEL (JURA)

20. – 24. Mai 2020 (Auffahrtsweekend)



PROGRAMM – EGK SWISS 5 DAYS ORIENTEERING

- Mittwoch, 20. Mai: Waldsprint-OL auf der Karte Puits-Godet
Donnerstag, 21. Mai: 6. Nationaler OL (Langdistanz) auf der Karte Chaumont – Tête Plumée
Freitag, 22. Mai: Mitteldistanz-OL auf der Karte Trois Bornes
Samstag, 23. Mai: Langdistanz-OL auf der Karte Trembley
Sonntag, 24. Mai: 7. Nationaler OL (Sprint) auf der Karte Neuenburg
Website: www.swiss5days2020.ch/de

UNTERKUNFT

- Wo: Auberge de la Tène, Rue de la Tène 104, 2074 Marin-Epagnier
(direkt am Neuenburgersee, siehe Foto oben)
Wie: 4er-Zimmer mit Lavabo und 8er-Dortoir (WC/Dusche auf Etage)
Bettzeug überall vorhanden, am Mittwoch noch kein Abendessen!
Kosten: je nach Zimmerkategorie ca. CHF 300 pro Person, inkl. Halbpension
und kostenlose ÖV-Nutzung im Kanton NE (Neuchâtel Transport Card)
(abzüglich OLG-Beteiligung für Clubmitglieder)
Anmeldung: per Mail an raphael.waelter@rsnweb.ch oder über die Helferliste

ANMELDESCHLUSS IST DER SAMSTAG, 21. MÄRZ 2020!

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt.
Für die Anmeldung an die Wettkämpfe sind alle Teilnehmenden selbst verantwortlich.

Unbedingt Anmeldefristen beachten: <https://www.go2ol.ch/5d20>

Resultatspiegel: August – November 2019

<p>4. Nat. OL, Mitteldistanz, 31.8.2019 Trübsee NW HAK 3. Yanik Schwizer 5. Raphael Wälter 7. Jonas Vogel HB 10. Erwin Wälter H35 3. Stefan Brauchli H60 1. Mario Ammann H18 9. Andrin Sutter D50 1. Maja Kunz D55 5. Isabelle Hellmüller D60 1. Monika Ammann D20 3. Eliane Deininger D14 8. Leonie Benz</p> <p>SM Sprint-OL, 1.9.2019 Stans NW H18 10. Andrin Benz HAM 8. Miklas Kossert HAK 2. Raphael Wälter 10. Jonas Wälter H35 5. Stefan Brauchli H45 10. Rolf Wüstenhagen H55 10. Jürg Hellmüller H60 1. Mario Ammann D12 9. Nesa Schiller D20 7. Eliane Deininger DAK 5. Stefanie Sutter D50 1. Maja Kunz D60 2. Monika Ammann</p> <p>5. Nat. OL, Mitteldistanz, 7.9.2019 Schwindisbüel TG H10 3. Julian Benz H18 4. Andrin Benz HAL 7. Tobias Zbinden HAK 2. Raphael Wälter 3. Jonas Wälter H35 4. Stefan Brauchli H60 6. Mario Ammann H75 10. Mario Fässler D12 6. Nesa Schiller D20 1. Eliane Deininger D55 2. Isabelle Hellmüller D60 6. Monika Ammann</p> <p>SM Langdistanz-OL, 8.9.2019 Rosberg/Wannenber/Laufferberg SH H10 5. Julian Benz HAL 10. Tobias Zbinden H35 2. Stefan Brauchli H60 10. Mario Ammann H70 10. Willi Streuli D14 9. Leonie Benz</p>	<p><i>Fortsetzung SM Langdistanz-OL:</i> D20 2. Eliane Deininger D55 2. Isabelle Hellmüller 3. Judith Tobler</p> <p>6. Nat. OL, Langdistanz, 28.9.2019 Brislachallmet-Lenen BL H35 1. Stefan Brauchli H60 9. Mario Ammann H70 10. Willi Streuli H18 8. Andrin Sutter H10 1. Julian Benz D55 2. Isabelle Hellmüller D60 4. Monika Ammann OK 1. Ivo Benz</p> <p>7. Nat. OL, Mitteldistanz, 29.9.2019 Stürmenchopf-Chienberg BL H60 5. Mario Ammann H70 5. Willi Streuli H18 10. Andrin Benz H10 3. Julian Benz D55 2. Isabelle Hellmüller D14 8. Leonie Benz D12 6. Nesa Schiller OM 1. Ivo Benz</p> <p>8. Nat. OL, Langdistanz, 6.10.2019 Bräch-Bruwaldalp GL H10 3. Julian Benz H18 2. Andrin Benz HAK 3. Raphael Wälter D14 2. Leonie Benz D20 2. Eliane Deininger DB 3. Nora Weber</p> <p>SM Team-OL, 2.11.2019 Dietschwiler Höchi SG-TG H180 2. Mario Ammann H210 4. Willi Streuli H18 3. Andrin Benz H16 9. Joschua Schilter H10 3. Julian Benz D150 1. Judith Tobler, Monika Ammann, Isabelle Hellmüller D180 3. Christa Ebnetter D14 2. Leonie Benz D12 3. Nesa Schiller, Jana+Nina Sutter</p> <p>9. Nat. OL, Sprint, 3.11.2019 Wil SG HE 8. Patrick Zbinden HAK 3. Raphael Wälter HB 8. Ivo Benz</p>
---	--

<i>Fortsetzung 9. Nat. OL:</i>				Finallauf ROLV NOS, 22.9.2019			
H35	2.	Stefan Brauchli		Bischofsberg TG (nur Erwachsene)			
H45	10.	Rolf Wüstenhagen		H60	2.	Rolf Bollhalder	
H60	1.	Mario Ammann		D50	1.	Judith Tobler	
				D60	1.	Christa Ebnetter	
				D70	1.	Vre Harzenmoser	
H65	10.	Erich Brauchli		Jahresmeisterschaft ROLV NOS 2019			
H70	9.	Ruedi Kellenberger		7 Wertungsläufe (nur HD10-16; Max. 85)			
H18	1.	Andrin Benz		H10	1.	Julian Benz	85
H16	3.	Joschua Schilter		H16	3.	Joschua Schilter	63
H10	3.	Julian Benz		D16	1.	Leonie Benz	80
DAK	4.	Stefanie Sutter		Jahreswertung Swiss Orienteering 2019			
D50	1.	Maja Kunz		<i>(Maximum: 215 Pt; Mitglieder mit 100+)</i>			
D55	1.	Isabelle Hellmüller		D55	2.	Isabelle Hellmüller	204
				D60	6.	Monika Ammann	186
D12	5.	Nesa Schiller		D14	10.	Leonie Benz	155
OM	10.	Laura Altherr		DAK	4.	Stefanie Sutter	152
SM Sprint-Staffel, 3.11.2019				D12	13.	Nesa Schiller	128
Wil SG				D55	19.	Judith Tobler	101
SSE	10.	Eliane Deininger, Andrin Sutter, Andrin Benz, Leonie Benz		H35	1.	Stefan Brauchli	204
SS45	9.	Monika Ammann, Rolf Wüstenhagen, Mario Ammann, Erich Brauchli		HAK	3.	Raphael Wälter	193
Schaffis Stadt-OL Cup 2019				H60	4.	Mario Ammann	190
<i>(Maximum: 70 Pt; Best of 30)</i>				H10	3.	Julian Benz	188
Herren	2.	Mario Ammann	66	H18	8.	Andrin Benz	170
	17.	Raphael Wälter	48	HAK	8.	Jonas Wälter	139
	23.	Rolf Wüstenhagen	43	H16	16.	Joschua Schilter	131
Damen	5.	Monika Ammann	62	H55	12.	Jürg Hellmüller	128
	30.	Stefanie Sutter	43	H70	17.	Willi Streuli	123

→→→→→→→→→→ **Zum Vormerken** ←←←←←←←←←←

Trainingsweekend 2020 Zürcher Oberland

Wann: 20. März (Freitagabend) – 22. März (Sonntag)

Das Trainingsweekend bietet eine optimale Vorbereitung für die Saison 2020 und speziell für den 2. Nationalen OL, an dem wir am Sonntag gemeinsam teilnehmen!

Und zudem:

- interessantes & dornenfreies Laufgelände
- spannende & innovative Trainingsformen
- begeisterte & neugierige Teilnehmer/innen
 - gemütliche & erholsame Unterkunft
 - harmonische & humorvolle Stimmung
 - individuelle & spezifische Betreuung
 - legendäre & atemberaubende Erlebnisse
 - fabelhafte & grandiose Mahlzeiten

OLG-Trainingsprogramm Dezember 2019 bis anfangs April 2020

Block	Tag	Datum	Was / Thema	Trainingszeit	Besammlung	
	Mittwoch	04.12.2019	OLG-Hallentraining	18:15-20:15	Turnhalle Gerhardtstrasse, St.Gallen Riethüsli	
	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.						
	Mittwoch	08.01.2020	OLG-Hallentraining	18:15-20:15	Turnhalle Gerhardtstrasse, St.Gallen Riethüsli	
		15.01.2020				
		22.01.2020				
		29.01.2020				Kein Hallentraining !!! Semesterferien !!!
		05.02.2020	OLG-Hallentraining	18:15-20:15	Turnhalle Gerhardtstrasse, St.Gallen Riethüsli	
		12.02.2020				
		19.02.2020				
		26.02.2020				
		04.03.2020				
		11.03.2020				
		18.03.2020				
		25.03.2020				
		Mittwoch	01.04.2020	Rheintaler OL-Cup	17:30-18:45	St. Margrethen
Während den Frühlingsferien vom 5. bis 19. April 2020 findet kein organisiertes OLG-Training statt.						
Nach den Frühlingsferien findet am 22. April 2020 das erste OL-Training statt.						

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!

<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> Sport rauchfrei </div>		<p style="font-size: 10px;">Sportrauchfrei ist ein Präventionsprogramm des Bundesamtes für Sport, des Bundesamtes für Gesundheit und von Swiss Olympic Association, mit finanzieller Unterstützung des Tabakpräventionsfonds</p>
---	---	--