



SCHISCHO 4 / 2021



Impressum schischo

Mitteilungsblatt der OLG St. Gallen / Appenzell

Redaktion

Sebastian Rüegg
Haldenstrasse 13
8716 Schmerikon
schischo@olgsga.ch
079 421 89 20

schischo Nr. 4/2021 - Dezember

33. Jahrgang
Erscheint 4x jährlich gedruckt und online
Druckauflage: 115

Redaktionsschluss für die nächste Auflage:
22. Februar 2022

Vereinsadresse

Raphael Wälter
Schulstrasse 4
9450 Altstätten

Website

www.olgsga.ch

Email

info@olgsga.ch

Kontoangaben

Postkonto 90-790-8,
9000 St. Gallen

Vorstand

Co-Präsidenten	Jonas Wälter	076 499 71 18
	Raphael Wälter	076 247 23 45
Aktuarin	Esther Schäpper	071 278 05 24
Kassier	Simon Rüegg	079 587 42 30
Techn. Leiter	Patrick Zbinden	079 778 33 96
Karten	Martin Stamm	071 278 70 18
Material	Daniela Signer	071 787 20 12

Kartenverkauf

Martin Stamm
Hochwachtstrasse 11
9000 St. Gallen
martin_stamm@bluewin.ch

Materialstelle

In Daniela's Praxis
Hirschengasse 12
9050 Appenzell
kontakt@physio-signer.ch

Kassier

Simon Rüegg
Bertastrasse 6
8610 Uster
simon.rueegg@bluewin.ch

Titelblatt

*Postenstandort am Nationalen OL auf der Tannenbodenalp.
Hoffentlich haben alle diesen Posten gefunden...*

aus der Redaktion

Geschätze OLG-Mitglieder

Die OLG Saison 2021 ist schon wieder Geschichte, hat sie doch gefühlt erst (ein wenig verspätet) gestartet. Mit dem Nationalen Wochenende auf der Flumserberge konnten wir aber definitiv ein Zeichen setzen. Auf tieferer Flughöhe konnte man mit zwei Rheintaler OL Cups, sowie den Mittwochtrainings seinem Hobby frönen.

Themawechsel, wo liest du den schischo? Gehörst du zu denjenigen, welche elektronisch lesen, sobald sie das E-Mail von Wälters erhalten haben? Oder liest du den schischo am Küchentisch zum Frühstück?

Ich muss eingestehen, dass der schischo jeweils meine WC-Lektüre *war* (inzwischen lese ich ihn ja, bevor er druckreif ist). Wann sonst hat man so viel Zeit sich in die Berichterstattungen, Ausschreibungen und ins Jahresprogramm zu vertiefen. Bevor der schischo ins Altpapier wanderte, hatte ich den schischo jeweils viermal komplett vorwärts und rückwärts durchgelesen. (Randbemerkung: Das Jahresprogramm ist übrigens extra in der Mitte eingefügt, so dass man es einfach rauslösen und an den Kühlschrank hängen kann.) Ausserdem haben früher oder später auch die nicht OL angefressenen Mitbewohner*innen den schischo durchgeblättert und somit einen Einblick in den OL und unsere Vereinsaktivitäten erhalten.

Der nächste schischo erscheint im März 2022

Redaktionsschluss ist am 22. Februar 2022.

Ein herzliches Dankeschön geht an Nina und Jana Sutter sowie Heinz Weber, welche zu diesem schischo beigetragen haben.

Eine unterhaltsame Lektüre wünscht
Sebastian, Redaktor

Inhaltsverzeichnis schischo 4/2021

2	Impressum	14	ROLV Lager
3	aus der Redaktion	18	Jahresprogramm
4	Vorstandsmitteilungen	21	TOM 2022
8	Einladung HV	25	who is who?
9	Ausschr. Clubmeisterschaft	31	Ausschr. Trainingsweekend
10	Revue Flumserberg	32	Ausschr. Clubweekends

Vorstandsmitteilungen

Eintritte

Anouk Gilgen	2018	Amietstrasse 13	3006 Bern
Nina Gilgen	2021	Amietstrasse 13	3006 Bern

Adressänderungen

Mario Ammann	1956	Brändlistrasse 30	9435 Heerbrugg
Monika Ammann	1959	Brändlistrasse 30	9435 Heerbrugg
Bruno Imlig	1971	Trogenstrasse 7	9450 Altstätten
Monika Schüpbach	1982	Lerchenbühlweg 69	3400 Burgdorf

Austritte

Sari Weber	2001	Bächlistrasse 32b	9053 Teufen
------------	------	-------------------	-------------

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Co-Präsidium melden

Vorstandssitzung vom 8. November 2021

An der vierten Vorstandssitzung im Jahr 2021 hat der Vorstand unter anderem folgende Themen beraten:

Berichterstattungen

- Clubweekend Entlebuch: Es war wunderschön, Mitte September nach über zwei Jahren Unterbruch endlich wieder einmal mit über 20 OLG-Mitglieder gemeinsam an ein nationales OL-Weekend zu reisen!
- St.Galler sCOOL-Cup: Für die kantonale Schulsportmeisterschaft am 17. September in Gossau wäre alles vorbereitet gewesen. Leider musste die Veranstaltung dann aber wegen zu wenig Angemeldeten abgesagt werden.
- Eliane Deininger wurde an der Sportgala 2021 der Interessengemeinschaft St.Galler Sportverbände zur Nachwuchssportlerin 2020 des Kantons St.Gallen gekürt. Herzliche Gratulation!
- 14. Nationaler OL Flumserberg: Nach einer durch die Corona- und Helfer-Situation erschwerten Vorbereitung dürfen wir gemeinsam mit dem OK auf ein sehr erfolgreiches nationales OL-Weekend zurückblicken. Vielen Dank an alle Helfende für ihren grossen Einsatz!
- ROLV-Lager: Bei schönstem Herbstwetter verbrachten rund 30 Jugendliche – 4 von der OLG – eine Trainingswoche in Schönried BE. (siehe S. 14).
- Die Beteiligung von OLG-Mitgliedern an weiteren Anlässen wie der Arge Alp und dem ROLV-Meisterschaftslauf war leider sehr bescheiden. Falls

Corona im Jahr 2022 einigermaßen im Griff sein sollte, hoffen wir auf viele Comebacks!

- Jugendförderung 2021: Bisher wurde jeweils im schischo eine Liste publiziert, in der man die Reisekosten und Startgelder von jugendlichen OLG-Mitgliedern eintragen konnte. Neu wird dieses Formular per E-Mail versendet, damit die Bearbeitung vereinfacht werden kann.
- OLG-Bekleidung: Nachdem sich dank des Aufrufs im letzten schischo diverse OLG-Mitglieder gemeldet haben, konnten Maria und Emil Sutter bei Orientering.ch die Nachbestellung von OLG-Trainerjacken und -hosen starten.

Aktivitäten 2021

- Unsere Hallentrainings sind gestartet! Die Trainingsleitenden freuen sich auf viele Anmeldungen (siehe Umschlagseite). Speziell hinweisen möchten wir auf den Chlaushöck nach dem Training vom 8. Dezember und auf den Weihnachts-OL vom 15. Dezember in St. Gallen.
- Winteruniversiade: Eliane und Lukas Deininger wurden von Swiss University Sports in der Kategorie Ski-OL selektioniert. Bedauernder Weise wurde der Anlass wegen der aktuellen Sars-Cov19 Situation abgesagt.
- NOSOL-Training: Der Regionale OL-Verband koordiniert diesen Winter wieder mehrere Trainingsmöglichkeiten in Ostschweizer Wäldern. Das aktuelle Programm findet ihr unter www.rolv-nos.ch.

Ausblick 2022

- Das Jahr 2022 hält wieder einige nationale, regionale und lokale Highlights bereit, siehe Jahresprogramm auf Seite 18/19.
- OLG-Langlaufitag, Januar/Februar: Abhängig von den dann vorherrschenden Schnee- und Corona-Verhältnissen wird Roland Deininger kurzfristig zu einem Langlaufitag in unserem Vereinsgebiet einladen.
- HV & Clubmeisterschaft, 19. Februar (Appenzell): Wir laden euch ganz herzlich zur 46. Hauptversammlung ein und bitten um eine An-/Abmeldung bis spätestens 10. Februar 2022 (Einladung auf Seite 8). Als Vorprogramm steht mit der Clubmeisterschaft bereits der erste Saisonhöhepunkt an. Stefanie und Andrin Sutter (Organisation/Bahnlegung) freuen sich auf zahlreiche Teilnehmende (Ausschreibung auf Seite 9).
- OLG-Trainingsweekend, 04. – 06.03: Rund um Romanshorn holen wir uns den letzten Schliff für die regionale OL-Saison. Sei auch du dabei an diesem geselligen Wochenende (Ausschreibung auf Seite 32).
- sCOOL-Cups: Im 2022 sind wieder zwei sCOOL-Cups geplant: Der St.Galler sCOOL-Cup findet neu im Frühling statt, nämlich am 18. März in Gossau.

Der Appenzeller sCOOL-Cup in Appenzell steht dann (etwas später als üblich) am 5. Mai auf dem Programm.

- 54. Engelburger OL, 1. Mai (Herisau): Laufleiter Toni Heim konnte bereits alle Ressorts besetzen. Möglicherweise wird Swiss Orienteering unseren regionalen OL als Testlauf für das Schweizer Natikader nutzen.
- Kurse: Mit dem Frühlingssportkurs der Stadt St.Gallen (11. – 14. April) und dem Einsteigerkurs zwischen den Frühlings- und Sommerferien bieten wir wie gewohnt zwei Kurse für Interessierte an. Yanik Schwizer übernimmt die Hauptleitung von Erich Brauchli.
- Rheintaler OL-Cup: Das OK hat die Planung der Saison 2022 in Angriff genommen. Wie bereits früher angekündigt, wird es die letzte Saison dieser Laufserie sein. Sofern es die Corona-Bedingungen zulassen, sollen wieder wie gewohnt fünf Läufe stattfinden. Highlight wird der Montlinger Dorf-OL am 22.06.2022 sein. Da der allererste Lauf des Rheintaler OL-Cups vor 20 Jahren in Heerbrugg stattfand, wird auch der allerletzte Lauf in Heerbrugg am 07.09.2022 über die Bühne gehen. Die weiteren Termine und Daten sind noch in Abklärung. Voraussichtlich werden wir nach dem Start am 18.05.2022 auch die Leckerbissen Rheineck und Berneck geniessen können.
- OLG-Unterkünfte 2022: Für folgenden Clubweekends ist eine gemeinsame Unterkunft reserviert:
 - Basel, 11./12. Juni: Sei dabei an diesem urbanen Weekend mit einem nationalen OL und zwei Schweizermeisterschaften (SPM & SSM)! Ausschreibung auf Seite 32.
 - Tessin, 27./28. August: Dolce vita in Ticino mit zwei nationalen OLs beim Langlaufzentrum Campra! Ausschreibung auf Seite 33.
 - Davos, 1./2. Oktober: Erlebe den Weltcup-Final live und mach bei zwei nationalen OLs mit! Ausschreibung auf Seite 34.
- Nordostschweizer Jodlerfest, 1. – 3. Juli (Appenzell): Für den Grossanlass mit ca. 45'000 Gäste haben wir eine Helfer Anfrage erhalten. Mehr Infos inkl. Anmeldeformulare gibt es Anfang 2022.
- Schweizermeisterschaft im Team-OL (TOM), 6. November: Die Vorbereitungen sind auf Kurs, wie Laufleiter Heinz Weber auf Seite 21 detailliert berichtet.

Ausblick 2023

- Nachfolge Rheintaler OL-Cup: Nach der Abschiedssaison des Rheintaler OL-Cups im nächsten Jahr soll die 20-jährige Erfolgsgeschichte «OL für Alle» weitergehen. Wir möchten das erprobte und bewährte Konzept aus dem Rheintal übernehmen und im Jahr 2023 in einer anderen Region im

Vereinsgebiet eine neue Abend-OL-Serie lancieren. Weitere Informationen gibt es an der HV 2022, wenn das Geheimnis gelüftet wird!

- EUOC (Studenten-OL-EM), 23. – 27. August 2023: Die EUOC (Organisation: Universität St.Gallen mit Unterstützung der OLG SGA) wird gemeinsam mit dem Jugendcup (Organisation: OL Regio Wil) im Raum St.Gallen/Appenzell durchgeführt.

Die nächste Vorstandssitzung findet am Montag 31. Januar 2022 statt.

Jonas & Raphael Wälter, Co-Präsidium

Umfrage: Wie machen wir unsere regionalen OLs attraktiver?

Die OLG St.Gallen/Appenzell führt pro Jahr grundsätzlich zwei regionale OLs durch. In den vergangenen Jahren lockten diese Anlässe mal mehr mal weniger Teilnehmende aus OL-Kreisen und aus der lokalen Bevölkerung an:

Jahr	OL	Ort/Karte	Teilnehmende (Badges)	
			Familien-Kategorie	Übrige Kategorien
2016	St.Galler OL	Stuelegg (Eggen)	37	331
	Engelburger OL	Tannenbergl	16	243
2017	MOM	Schwägälp	(Nationaler OL)	
	Engelburger OL	Stadt Gossau	59	417
2018	St.Galler OL	Rorschacherberg	22	307
	Engelburger OL	Hirschberg	23	332
2019	St.Galler OL	St.Gallen (HSG)	12	329
	Engelburger OL	Sitterwald Ost	20	217
2020	St.Galler OL	Steinegg (Eggen)	abgesagt (Corona)	
	Engelburger OL	Hohfirst	16	203
2021	Engelburger OL	Herisau	abgesagt (Corona)	
	Nationaler OL	Flumserberg	(Nationaler OL)	

Der Vorstand möchte sich Gedanken über die zukünftige Ausgestaltung unserer regionalen OLs machen. Dafür laden wir alle Mitglieder gerne ein, euer Feedback und eure eigenen Inputs/Ideen zu den folgenden Leitfragen mit uns zu teilen:

- **Was läuft gut? Was läuft schlecht? Was fehlt?**
- **Wie können wir unsere regionalen OLs attraktiver machen?**
- **Wie erreichen wir mehr Teilnehmende – insbesondere auch die Bevölkerung vor Ort?**

Online-Umfrage: www.olgsga.ch/umfrage

Vielen Dank für euer Feedback
bis am 20. Dezember 2021!

Einladung zur 46. Hauptversammlung



Liebe Mitglieder der Orientierungslauf-Gruppe St.Gallen/Appenzell

Im Auftrag des Vorstandes laden wir Euch zur ordentlichen HV 2022 ein.

ORT* **Restaurant Alpstein, Gaiserstrasse 10b, 9050 Appenzell**

ÖV: ab Bahnhof Appenzell ca. 8min (600m) zu Fuss

PW: Parkplätze beim Restaurant oder „Parkplatz Brauereiplatz“

DATUM **Samstag, 19. Februar 2022**

ab 13:45 Uhr Beginn der Clubmeisterschaft

17:00 Uhr Beginn der HV

ca. 18:30 Uhr Abendessen (offeriert vom Verein, geplant nach Trakt. 7)

ca. 19:30 Uhr Fortsetzung der HV

anschliessend Dessert und gemütliches Beisammensein

TRAKTANDEN

1. Begrüssung und Wahl der Stimmezähler/innen
2. Protokoll der HV vom 20. Februar 2021
3. Jahresbericht 2021
4. Jahresrechnung 2021 mit Revisorenbericht
5. Budget 2022 und Mitgliederbeiträge 2022
6. Wahlen
7. Anträge (Eingabefrist: 28. Januar 2022)
8. Tätigkeitsprogramm 2022
9. Verabschiedungen und Ehrungen
10. Rangverkündigung der Clubmeisterschaft
11. Allgemeine Umfrage / Varia

Wir bitten um eine Anmeldung oder Abmeldung für die HV und/oder für die Clubmeisterschaft (mit Angabe der Badge-Nummer) bis spätestens am 10. Februar 2022 an: info@olgsga.ch oder Raphael Wälter, Schulstrasse 4, 9450 Altstätten.

Sportliche Grüsse

Jonas & Raphael Wälter, Co-Präsidium

**Die Durchführung ist abhängig von den dann geltenden Regelungen (Covid-19). Falls nicht anders möglich bleibt eine virtuelle Durchführung der HV vorbehalten.*

Ausschreibung Clubmeisterschaft 2022



Datum	Samstag, 19. Februar 2022
Besammlung/Dauer	ab 13:30, freie Startreihenfolge: 13:45-15:15
WKZ (Garderoben & Duschen)*	Sporthalle Wühre (südlicher Hintereingang!), Kaustrasse 3c, 9050 Appenzell
Karte	Appenzell, 1:4'000
Organisation	Stefanie Sutter & Andrin Sutter
Auskunft	stefanie.sutter@bluemail.ch / 076 136 72 80
Bahnen	Dorf-OL mit den zwei Kategorien „Damen“ und „Herren“ (Einzelstart)
Clubmeister/innen 2022 & Format  	Je ein weibliches und männliches Clubmeister-Team. Jede(r) läuft den OL für sich allein. Alle werden leistungsgerecht in ein Zweier-Team eingeteilt (Frau + Frau bzw. Herr + Herr). Für die Rangliste werden die Zeiten der beiden Teammitglieder addiert, das Team mit der tiefsten Summe gewinnt. Die Teameinteilung bleibt bis zur Rangverkündigung geheim. Bei einer ungeraden Teilnehmerzahl wird ein Dreier- Team gebildet und für die Berechnung der „Summe“ der Durchschnitt der drei Teammitglieder mit 2 multipliziert.
Anmeldung mit SI-Card 	zusammen mit der HV-Anmeldung bis 10. Februar 2022 an info@olgsga.ch
Rangverkündigung	... findet an der anschliessenden HV statt. Unter allen gestarteten (und an der HV anwesenden) Clubmitgliedern werden 3 Naturalpreise ausgelost.

* Die Benutzung der Garderoben ist abhängig von den dann geltenden Regelungen (Covid-19).

Rückblick Flumserberg

Der Redaktor hat wieder einmal selbst in die Tasten gehauen und schildert seine Eindrücke.

Von Sebastian Rüegg

Am ersten Oktoberwochenende hat die OLG SGA und die OL Zimmerberg in den Flumserbergen das letzte Nationale Wochenende organisiert.

Trotz dem parallel dazu stattfindenden Weltcupfinal in Norditalien haben nahezu 1200 Läufer*innen den Weg in die Ostschweiz gefunden. Auch die längere Anfahrt ans attraktive Wochenende auf der Bettmeralp eine Woche zuvor hat die Läufer*innen nicht davon abgehalten

nach einer Woche diametral ans andere Ende der Schweiz zu reisen.

Im Unterschied zum letzten Nationalen Wochenende, welches wir im Jahr 2017 auf der Schwägalp zusammen mit der OL Regio Wil organisierten, verlief die Organisation der beiden Läufe getrennt. Deshalb war ich entgegen meiner Erwartungen nur am Sonntag am Helfen,



WKZ und Zieleinlauf auf der Tannenbodenalp



Darius Bold (H14)

da der Samstag komplett von der OLZ organisiert wurde. Folglich kann ich nur über den Sonntag berichten, aber ich habe vernommen die Zimmerbergler haben ihren Job auf der Prodalp tiptop gemacht :)

Das WKZ war auf der Tannenbodenalp (am selben Ort wie am Sonntag am ARGE-Alp OL 2018) in den Ställen der Molseralp. Mit den leeren Ställen konnte mit wenig Aufwand doch ein Minimum an Komfort ermöglicht werden, ist doch ein Freiluft WKZ im Oktober auch ohne Niederschlag nicht so gemütlich. Vom Niederschlag wurden wir zwar verschont, aber wer

im Vorfeld die Bilder vom strahlenden Herbst Wetter vom ARGE im Kopf hatte, wurde am Lauftag ein wenig enttäuscht. Aber mehr zum Wetter weiter unten.

Der Startpunkt für die kürzeren Bahnen war bei der Bergstation Sesselbahn Chrüz und für die längeren bei der Bergstation der Gondelbahn Maschgenkamm. Man könnte deshalb meinen, dass es ein heftiger Downhill OL war, aber über die Langdistanz hatte man die Höhe schneller vernichtet als einem lieb war. Dazu kommt, dass die Bahnleger den Läufer*innen noch eine satten



Bonus an Höhenmetern in die Bahn eingebaut haben.

Dies war jedoch keineswegs ein Kritikpunkt, wurde im Ziel doch explizit gelobt, wie toll es gewesen sei zum Saisonabschluss noch eine richtig deftige Langdistanz zu laufen. In dieser kurzen OL Saison habe es nämlich nichts Vergleichbares gegeben.

Für den kleinen Hunger nach dem Lauf hatte die OLG ein grosses Kuchebuffet aufgestellt. Obwohl das Wetter nicht so zum Hinsetzen eingeladen hatte, mundeten 46 Kuchen bei der Läufer­schar. Und über die übrigen 6 Kuchen haben sich die

Kinder und Jugendlichen im ROLV Lager gefreut.

Die grösste Unbekannte in den Vorbereitungen war definitiv das Wetter. So hatte man auch einen Plan B ausgearbeitet, für den Fall eines frühen Wintereinbruchs. Bei diesem war vorgesehen, dass alle Kategorien von der Bergstation Chrüz aus starten. Als Kompromiss hätten dann die langen Kategorien zum Start hoch-ein-laufen müssen, da die Sesselbahn zu wenig Kapazität für alle Teilnehmenden gehabt hätte. Zum Glück musste man nicht auf diesen Plan zurückgreifen und am Dienstag vor dem Lauf gab es grünes

Licht für den Start 1 auf dem Prodkamm.

Am Sonntag war es dann wechselnd bewölkt und im Verlauf des Tages waren starke Winde vorausgesagt. Dies führte wieder zur Ungewissheit, ob der Lauf stattfinden konnte, da die Bergbahnen nur bis zu einer bestimmten Windgeschwindigkeit fahren können. Am Sonntagmorgen wurde dann entschieden, den Lauf durch zu führen, obwohl seitens Bergbahnen nicht garantiert wurde, dass sie die Bahnen jederzeit laufen lassen könnten.

Soweit ich vom Start1 aus beobachten konnte, hat die Bahn nur

ein einziges Mal wegen einer starken Böe kurz angehalten und sonst wurde der Transport zum Start nicht eingeschränkt. Die Helfer am Start hätte es trotzdem nicht gestört, wenn der Wind ab und zu eine Pause eingelegt hätte, denn man freute sich jedes Mal wenn die Sonne kurz hinter den Wolken hervorkam und man sich ein wenig aufwärmen konnte.

Und falls jemand nächsten Sommer noch eine Startliste findet, die ist übrigens vom Winde verweht worden.



Reger Betrieb im Skigebiet

ROLV Lager 2021

In der Woche vom 11. bis 16. Oktober 2021 fand das ROLV-Lager bei schönstem Wetter in Schönried in der Nähe von Gstaad im Kanton Bern statt.

Von Nina und Jana Sutter

Montag:

Am ersten Tag sind wir getrennt mit drei Büssli losgefahren und trafen uns bei der Raststätte Grauholz. Nach einer weiteren Fahrt Richtung Thun hatten wir schon unser erstes Kompass-Training. Der Wald war schön, weil es keine Brombeersträucher gab. Das Training war sehr anspruchsvoll, weil die Belaufbarkeit durch die Heidelbeersträucher eingeschränkt wurde.

Als wir uns nach dem Training wieder besammelten, fuhren wir gemeinsam zum Lagerhaus in Schönried. Dort angekommen, erwartete uns ein Apéro mit Sirup, Gummibärchen und Chips. Anschliessend bezogen wir unsere Zimmer und assen zusammen Pastetli mit Reis, Erbsen und Brätchügeli. Nach einer kurzen Kennenlernrunde und einem





Abendprogramm gingen wir auch schon ins Bett.

Dienstag:

An diesem Morgen wurden wir wie üblich von musikalischen Geräuschen geweckt. Nach dem Zmorgen und den Ämtli fuhren wir mit den Büssli zum Hornberg. In diesem Gelände hatten wir ein Höhenkurventraining. Nach dem Training spielten wir alle zusammen das 15-14 Spiel. Nach der Rückfahrt zum Lagerhaus assen wir feine Älplermacronen. Später ging es dann wieder rasch zum nächsten Training aufs Eggli. In einem sumpfigen Wald absolvierten wir eine Downhill-training. Im Ziel angekommen erwartete uns schon die nächste Verpflegung. Nach der Rückfahrt

ins Lagerhaus gab es eine feine Lasagne und ein Abendprogramm.

Mittwoch:

An diesem Tag stand ein wunderschönes Training auf dem Col du Pillon an. Vor dem Training wärmten wir uns in der Gruppe mit Spielen ein. Dann starteten wir gestaffelt ins Training. Das offene Gelände mit wunderschönen Waldpartien durchsetzt mit Senken und Mulden war sehr speziell. Im Ziel angekommen gab es ein Schnitzelbrot zum Zmittag. Am Nachmittag waren ein paar Challenges von den Leitern geplant. Diese bestanden aus: Basketball, Fussball, Quiz, Ratespiel, Wikingerschach und Pingpong. Danach hatten wir



Freizeit, womit wir uns mit verschiedenen Spielen vergnügen konnten. Am anschliessenden Znacht gab es dann schwedische Hackbällchen und Pommes Frites und das mittlerweile obligatorische Abendprogramm.

Donnerstag:

An diesem Tag hatten wir nicht im Wald Training, sondern im urbanen Gelände. Wir hatten am Morgen ein Sprinttraining in Gstaad und am Nachmittag in Saanen. Beide Trainings waren mit Zeitmessung. Der Dorfkern von Gstaad ist sehr schön, weil alle Häuser im Chaletstil gebaut sind. Nach dem Training besammelten wir uns und fuhren zurück ins Lagerhaus, um den Zmittag zu essen. Das zweite

Sprinttraining in Saanen war speziell gestaltet. Ähnlich wie bei einem Knock-out-Sprint bei der Elite konnten wir eine kurze Strecke auswählen. Anschliessend gingen wir unterschiedlich zurück ins Lagerhaus, wobei die eine Gruppe zurückjoggte und die andere fuhr. Dort angekommen assen wir Znacht und konnten drei von sechs Workshops aussuchen, die wir besuchen wollten.

Freitag:

An diesem Tag durften wir eine halbe Stunde länger schlafen. Nach dem feinen Zmorgen fuhren wir um ca. 10 Uhr zum ersten Training. Dort gab es verschiedene Trainingsmöglichkeiten. Bevor wir zum Training starteten, liefen wir

gemeinsam ein. Nach dem Training assen wir gemeinsam Zmittag. Anschliessend starteten wir schon zum zweiten Training dieses Tages. Es war ein Downhilltraining, wo das Ziel auf einem Parkplatz war. Danach fuhren wir wieder nach Schönried und assen dann um 18 Uhr einen leckeren Znacht. Anschliessend folgten das Abendprogramm und der Schlussabend.

Samstag:

An diesem Tag startete schon der letzte Lagertag. Wir wurden um halb acht geweckt und hatten eine halbe Stunde Zeit, um unser Gepäck zu packen und die OL-Kleider anzuziehen. Danach

wurden wir wie immer mit einem feinen Zmorgen belohnt. Es gab Birchermüesli, Brot, Müesli und Fetzelschnitten mit Ahornsirup. Das Lagerhaus putzten wir anschliessend in unseren Ämtli-gruppen. Nach dem Putz fuhren wir mit den Büssli zu unserer alljährlichen Lagerstaffel. Dort wurden wir in Dreiergruppen eingeteilt. Diese bestanden aus einem kurzen, einem mittleren und einem langen Läufer. Die Staffel fand in einem Mittelland-wald statt. Nach dem Einlauf des letzten Läufers assen wir gemeinsam Zmittag und fuhren in unseren Bussen zurück nach Wil oder Frauenfeld.



OLG St.Gallen/Appenzell: Jahresprogramm 2022 (Stand: 26.11.2021)

Datum	Veranstaltung	Karte/Ort	Typ
15.01.	ROLV Verbandskurse	Frauenfeld (TG)	
19.02.	HV & Clubmeisterschaft	Appenzell (AI)	
27.02.	15. Stöff Memorial OL	Bettwiesenberg (TG)	
04. - 06.03.	OLG-Trainingsweekend (inkl. Teilnahme am Amriswiler OL)	Umgebung von Romanshorn (TG)	
06.03.	68. Amriswiler OL	Güttingerwald west (TG)	
12.03.	CH-Meisterschaft Nacht-OL (NOM)	Wangenerwald (ZH)	
18.03.	St.Galler sCOOL-Cup	Gossau (SG)	
20.03.	1. Nationaler OL (Langdistanz)	Geissberg (AG)	
27.03.	2. Nationaler OL (Langdistanz)	Tämbrig-Isikerberg (ZH)	
09.04.	3. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Lörrwald-Riedererwald	
10.04.	4. Nationaler OL (Sprint)	Bremgarten bei Bern (BE)	
18.04.	68. Weinfelder OL	Bürglen urban (TG)	
01.05.	54. Engelburger OL	Herisau (AR)	
05.05.	Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell (AI)	
Auffahrt	EGK Swiss 5 Days:		
26.05.	5. Nationaler OL (Langdistanz)	Chaumont (NE)	
29.05.	6. Nationaler OL (Sprint)	Neuchâtel (NE)	
11.06.	7. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Dreiländereck (BS)	
12.06.	CH-Meisterschaft Sprint (SPM)	Basel (BS)	
12.06.	CH-Meisterschaft Sprint-Staffel (SSM)	Burgfelderpark (BS)	
03.07.	Nationale Fünferstaffel	Wannenberg (SH)	
20.08.	CH-Meisterschaft Mitteldistanz (MOM)	Corcelles (BE)	
21.08.	CH-Meisterschaft Staffel (SOM)	Schmidwald (BE)	

24.08.	ROLV-Staffel	Amriswil urban (TG)	 
27.08.	8. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Campra (TI)	 
28.08.	9. Nationaler OL (Langdistanz)	Dötra (TI)	 
04.09.	10. Nationaler OL (Langdistanz)	Kei-Tiersteinberg (AG)	
10.09.	Toggenburger OL	Wolzenalp (SG)	 
11.09.	CH-Meisterschaft Langdistanz (LOM)	Selamatt (SG)	 
18.09.	46. Oberthurgauer OL	Romanshornwald (TG)	
01.10.	11. Nationaler OL (Langdistanz)	Madrisa (GR)	 
02.10.	12. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Zugwald/Drussetschwald	 
08.10.	ARGE ALP Staffel	Isonne (TI)	 
09.10.	ARGE ALP Einzellauf	Isonne (TI)	 
16.10.	66. Wiler OL	Nieselberg (SG)	
23.10.	10. thurgorienta OL/ROLV-Meisterschaft	Ottoberg (TG)	
06.11.	CH-Meisterschaft Team-OL (TOM)	Eggen (SG)	 

Das Jahresprogramm 2022 ist erst **provisorisch**, einige Termine fehlen noch oder sind noch nicht definitiv:

- Rheintaler OL-Cup (5 Läufe)
- ROLV-Lager für Nachwuchs
- weitere Läufe, die allenfalls zur ROLV-Meisterschaft hinzukommen (z.B. OLG Stäfa)

Legende:

	Anlass der OLG St.Gallen/Appenzell		Anlass der ROLV NOS-Saison
	CH-Meisterschaft, Nationaler OL		Internationaler Anlass
	Organisierte Vereinsunterkunft		Staffel-/Team-Anlass



Weitere Impressionen aus dem ROLV Lager

Schweizermeisterschaft Team OL (TOM) 2022

Von Heinz Weber, Laufleiter

Die diesjährige ist schon wieder seit ein paar Tagen Geschichte – die Vorbereitungen auf die TOM 2022 aber laufen schon seit Frühling 2020. Im Februar 2020 hat sich die OLG St.Gallen /Appenzell mit einem Grobkonzept für die Durchführung der TOM 2022 bei Swiss Orienteering beworben.

Das Grobkonzept sah als Laufgebiet den Hügelzug der Eggen vor. Das langgezogene Laufgebiet, das als traditionelles OL-Laufgebiet gilt, liegt eingebettet zwischen der Stadt St.Gallen und den Appenzeller Gemeinden Teufen und Speicher. Als Wettkampfbereich soll das Gewerbliche Berufs- und Weiterbildungszentrum im Riethüsli dienen, das am nordwestlichen Kartenrand der Eggen liegt. Das eingereichte Grobkonzept hat die Verantwortlichen von Swiss Orienteering offenbar überzeugt: die TOM 2022 wurde an die OLG St.Gallen/Appenzell vergeben. Nun ist es aber so, das mit einem Grobkonzept noch kein Lauf organisiert ist. Entsprechend war

es naheliegen, dass sich der Vorstand auf die Suche nach einem Laufleiter für die TOM am 6. November 2022 gemacht hat. Wie lange die Suche gedauert, vermag ich nicht zu beurteilen. Als Jonas und Raphael mich im Frühling 2020 anfragten, habe ich nach kurzer Bedenkzeit zugesagt – wohl im Wissen darum, dass der Lauf noch so weit weg ist.

Das Organisieren grösserer Läufe ist für mich ja nicht neu (SOM Schwägalp 2002, MOM Schwägalp 2017) – ich wusste also, worauf ich mich einlasse. Vor allem wusste ich, dass ich von zahlreichen Organisationstalenten und Helfercracks aus dem Verein unterstützt werde.

Meine erste Amtshandlung als LL war denn auch, dass ich mich um das Bahnlegungsteam und um die forstrechtliche Bewilligung für den Anlass bemühe. Das Bahnlegungsteam war schnell gefunden. Mit Lukas und Eliane Deininger (BL) und Pädi und Maja Kunz (KO) sind wir sehr gut aufgestellt.

Da sich das Laufgebiet über die Kantone St.Gallen und Appenzell

A.Rh. erstreckt, waren zwei Bewilligungen erforderlich. Am 20. August 2020 habe ich bei den beiden Kantonen das entsprechende Gesuch eingereicht. Bereits 8 Tage später lag die Ausserrhoder Bewilligung vor. Die

St.Galler Behörden waren nicht so schnell; da dauerte es bis zum 20. November 2020. Die Erwägungen des Entscheides stimmten manchen nicht so optimistisch. Da stand unter anderem:

b) Im OL-Perimeter befinden sich drei sensible Wildlebensräume W 1.7 bis 1.9 des Zieltyps B gemäss Waldentwicklungsplan (WEP) Gallus. In den sensiblen Wildlebensräumen sollen die Freizeitaktivitäten kanalisiert werden. Sensible Wildlebensräume des Typs B können alle vier Jahre für OL-Grossanlässe freigegeben werden. Im Rahmen der behördlichen Tätigkeiten und der jagdlichen und forstlichen Beratung sowie durch Information und Sensibilisierung der Waldbesucher (geeignete Informationskampagne) sollen die Anliegen der wildlebenden Tiere im sensiblen Lebensraum berücksichtigt werden. Das Amt für Natur, Jagd und Fischerei (ANJF) erachtet es als nötig, dass die sensiblen Wildlebensräume zu rund zwei Dritteln als Sperrgebiete gelten. Wenn diese Gebiete nur kanalisiert durchquert werden, kann der nötige Schutz erreicht werden.

Anlässlich einer Besprechung im Januar 2021 mit den Verantwortlichen von Jagd und Forst des Kantons St.Gallen konnte die Bahnanlage diskutiert und besprochen werden. In einer konstruktiven und unkomplizierten Sitzung konnte eine Lösung mit wenigen ganz kleinen Sperrgebieten gefunden werden,

die eine meisterschaftswürdige TOM zulassen. Wir mussten erfreulicherweise kaum Kompromisse eingehen. Nach ein paar Wochen TOM-Pause habe ich nun die nächste Phase in Angriff genommen. Ein erstes Budget wurde erstellt und auf meinen Wunsch haben Jonas und Raphael Wälter das TOM-Logo entwickelt.



TOM 2022
ST.GALLEN

Zudem galt es, das OK zusammenzustellen. Wichtige Ressorts konnten wie folgt besetzt werden:

LL:	Heinz Weber
BL:	Lukas Deininger und Eliane Deininger
Ko:	Patrick und Maja Kunz
Auswertung:	Clemens Eugster
WKZ:	vakant
Start:	Toni Heim
Ziel:	Willi Streuli
Helfer:	vakant
Info:	Judith Tobler
Verkehr:	Erich Brauchli
Festwirtschaft:	vakant
Medien:	Erwin Wälter
Gäste:	Nik Wolgensinger
Finanzen:	Simon Rüegg
Sponsorig / Preise:	a.I Heinz Weber
Kinderhort:	vakant
Wettkampfrichter:	vakant

Vakanzen, die noch besetzt werden müssen, habe ich bei den Ressorts WKZ, Helfer, Kinderhort und Festwirtschaft. Ebenso fehlt noch der Wettkampfrichter. Diese Vakanzen möchte ich bis Ende Jahr erledigt haben. Mein Ziel ist es, die Anzahl OK-Sitzungen auf das absolute Minimum zu beschränken.

Zudem erarbeite ich derzeit einen Grobterminplan.

Das Sponsoring und die Preise liegen derzeit bei mir. Anhand des erstellten Sponsoringkonzeptes bin ich bereits am Wirken. Einen ersten Sponsor konnte mit GEOINFO bereits gefunden werden. Zudem laufen Gesuche

für Sporttoto-Gelder. Wenn sich jemand brennend für die Übernahme des Sponsorings und der Preise interessiert, der soll sich bitte melden. Für die restlichen Vakanzen werde ich auf verschiedenen Personen zukommen. Ihr dürft euch aber auch gerne selber bei mir für ein Ressort aufdrängen ☺.

Im Weiteren hat Jonas für uns eine Homepage erstellt, die nun mit Inhalt gefüttert wird. So werden auf der Homepage das Sponsoringkonzept, eine alte „Eggen“-Karte, eine erste Grobauszeichnung, eine Beschreibung des Laufgeländes und Fotos des Laufgebietes zu finden sein.

Ebenso wird auf der Homepage ersichtlich sein, wie lange es noch bis zur TOM dauert... zurzeit sind es noch beruhigende 352 Tage 11 Stunden 46 Minuten und 26 Sekunden.

Wer unser TD (technischer Delegierter) sein wird, ist noch nicht klar. Die ursprünglich vorgesehene Person hat ziemlich abrupt mit OL und also auch als TD aufgehört. Gemäss Matthias Niggli, Chef TD, sollte nach der

Planungssitzung der TDs, die am 21./22. November 2021 stattfindet, klar sein, wer unser TD ist.

ABER: die Zeit rennt – bitte streicht Euch den 6. November 2022 dick rot in Eurer Agenda an. Ich bin auf Euch angewiesen.

PS: es dauert nun nur noch 352 Tage 11 Stunden 42 Minuten und 19 Sekunden.

Heinz Weber, LL TOM 2022



Wer erkennt den «liegenden Mann» am Horizont?

whoiswho?

Beim schischo-Rätsel geht es darum herauszufinden, welches Vereinsmitglied wohl die Fragen beantwortet hat

1. Was hast du in deinem OL-Böxli/Rucksack, was sonst niemand hat?
2. Dein Lieblingskuchen in der Festwirtschaft?
3. Welches ist deiner Meinung nach das schönste OL-Laufgebiet?
4. Welche OL-Form gefällt dir am besten? (Stadt-OL, Wald-OL, Nacht-OL, Ski-OL, Bike-OL, etc.)
5. Woran denkst du garantiert immer während einem OL?
6. Welches OL Erlebnis wirst du nie vergessen?
7. Hast du auch schon OL im Ausland gemacht?
8. Wie hältst du dich fit für den OL?

Mitglied Maria K.,,

1. Einweghandschuhe, damit die Hände nicht schmutzig werden, wenn man in einem Freiluft WKZ die Schuhe auszieht und nachher nirgends die Hände waschen kann.
2. Quarktorte mit Birne
3. God Grond (Salouf)
4. Sprint (die erste Sprintkarte war von Appenzell, damit man auch in der Setzzeit trainieren kann)
5. «Nur niid umgheie»
6. An der SOW im Muothatal habe ich jemanden gehört mit der Notfalltrillerpfeife pfeifen und ich habe mich zuerst gefragt, ob sich Kinder einen Scherz erlauben. Als ich dann

am Unglücksort angekommen war, habe ich festgestellt, dass ein Ersthelfer gepfeifen hat, nachdem jemand einen Herzstillstand erlitten hat.

7. Slowenien und vieles mehr
8. Wandern

Mitglied Trudi L.

1. Ein Kuhglöggli um zu Fanen.
2. Schoggikuchen
3. Säntisalp
4. Auf keinen Fall Staffel. Wald-OL, aber alpin und nicht im Mittelland
5. Was essen nach dem OL?
6. –
7. O-Ringen in Schweden"
8. Fitness, Joggen und Wandern

Dölf M.,

1. Schuhbündel Klammer die ich einmal erhalten habe, aber noch nie montiert habe.
2. Schwarzwäldertorte. Eigentlich gehe ich nur wegen dem an den OL.
3. Fürstenwald
4. Stadt-OL
5. Was könnte ich dazu auf der olgsa-Website schreiben?
6. In der Eggen bin ich einmal versehentlich in ein Fuchsloch gestanden, worauf mein Bein bis zum Oberschenkel im Loch verschwunden ist.
7. Ja auf der Clubreise in Italien. Dort habe ich sogar einen internationalen Mehrtage OL gewonnen, in der Kategorie Herren C versteht sich. Eigentlich habe ich bei einer

Etappe einen riesigen Bock geschossen. Aber genau diese Postenverbindung wurde nachträglich neutralisiert.

8. Ich trainiere jeweils vom ersten bis zum letzten Posten, damit ich dann im Zielsprint das familieninterne Zielsprintduell gewinnen kann.

Franz N.

1. -
2. Hirschberg
3. Stadt-OL
4. Karte norden
5. In der Sprintstaffel SM in Frauenfeld habe ich mich verlaufen und wusste nicht mehr wo ich auf der Karte bin.
6. Noch nicht
7. Nichts besonderes



Auflösung von der September Ausgabe

Rita Deininger

Falls jemand den Badge mit Nummer 8161170 findet. Bitte bringe ihn zurück zu Rita!

Gut möglich dass du sie am O-Ringen oder an einem OL am Fusse des Matterhornes findest. Ansonsten arbeitet sie gerne im Garten, geht in die Berge wandern oder liest ein Buch. Ihr OL Debüt hatte sie im Fläschen (grün, grün,..) im Jahr 1991



Erich Brauchli



Erich liebt OL über der Waldgrenze und war viel an ARGE Alp Läufen im Ausland. Den OL hat er in der Schule und bei den Pfadfindern kennengelernt. Zum "richtigen" OL ist er vor bald 50 Jahren gekommen, als er sich aufgrund eines Artikels in einer Jugendzeitschrift bei Ludi Hofmann gemeldet hat.

Flinke Beine in den Flumserbergen





Herzlich willkommen, jüngstes OLG-Mitglied!



Willkommen NINA, 18.09.2021

Wir sind überglücklich und dankbar, dass du bei uns bist. Die erste Prüfung hast du mit Bravour gemeistert - du trinkst einwandfrei. Was auch immer auf dich zukommen wird, wir freuen uns auf unsere gemeinsame Reise!

Postkarten und Flyer können Sie ganz einfach selber kreieren: Sie texten und gestalten online; die Post übernimmt Druck und Versand zum gewünschten Termin.

www.post.ch/postcardcreator

POB-21825105-PP-CHE-MOEB



Rahel & Adrian mit Anouk Gilgen-Ammann
Amietstrasse 13, 3006 Bern

OLGSGA
Raphael Wälter
Schulstrasse 4
9450 Altstätten SG

Trainingsweekend rund um Romanshorn

Ziele:

- OL Technik nach der Winterpause auffrischen
- Neues dazu lernen
- Clubleben pflegen

Provisorisches Programm:

- Freitag:
Nacht-OL in Bättershausen
- Samstag:
Kompass-Technik lernen und festigen im Romanshornwald
Zeit zum Jassen, allenfalls Schlittschuhlaufen
- Sonntag:
Teilnahme am Amriswiler OL im Güttingerwald
- Übernachtung in der Eishalle Romanshorn



Anmeldung:

An Sebastian Rüegg, 079 421 89 20, rueegg.sebastian@bluewin.ch,
Bitte mit Angabe, ob man ein Auto hat, damit wir Fahrgemeinschaften bilden können

Das Weekend kann auch abschnittsweise besucht werden

Anmeldeschluss 4. Februar 2022

Detailinfos erhalten die Teilnehmer*innen anfangs März



NATIONALES OL-WEEKEND IN BASEL (BS)

11. – 12. Juni 2022



PROGRAMM

Samstag, 11. Juni: 7. Nationaler OL (Mitteldistanz), Dreiländereck
Sonntag, 12. Juni: Schweizermeisterschaft Sprint-OL (SPM), Basel & Schweizermeisterschaft Sprint-Staffel (SSM), Burgfeldpark

Website: www.olbasel2022.ch

Es wird an der SSM auch OLG-Teams geben, für die das Teamerlebnis im Vordergrund stehen! Bei reinen OLG-Teams wird das Startgeld auch für Erwachsene übernommen!

UNTERKUNFT

Wo: Hyve, Gempenstrasse 64, 4053 Basel (300m vom Hauptbahnhof)
Wie: 4x Einzelzimmer, 5x Doppelzimmer, 2x 4er-Zimmer, 3x 6er-Zimmer
Kosten: je nach Zimmerkategorie ca. CHF 60-90 (inkl. Abendessen, Frühstück & BaselCard; abzüglich OLG-Beteiligung für Clubmitglieder)
Anmeldung: via Helferliste oder per E-Mail an info@olgsga.ch

ANMELDESCHLUSS IST DER SAMSTAG, 26. MÄRZ 2022!

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 IM TESSIN

27. – 28. August 2022

PROGRAMM

Samstag, 27. August: 8. Nationaler OL (Mitteldistanz), Campra

Sonntag, 28. August: 9. Nationaler OL (Langdistanz), Dötra

Website: <https://naz2022.o-92.ch/index.php/de/info>

UNTERKUNFT

Wo: Pfadiheim Campo Bosco Aquila, 6711 Aquila

<https://stiftung-pfadiheime.ch/campo-bosco>

Wie: Pfadiheim für uns alleine:

6 Schlafräume für 2x 2, 2x 4 und 2x 10 Personen,

2 Waschräume mit Duschen und WC

Verpflegung: Abendessen: Restaurant Osteria Polisport Olivone

Frühstück: selbst organisiert im Pfadiheim oder im WKZ

Kosten: ca. CHF 50 (inkl. Abendessen, exkl. Frühstück;
abzüglich OLG-Beteiligung für Clubmitglieder)

Anmeldung: via Helferliste oder per E-Mail an info@olgsga.ch

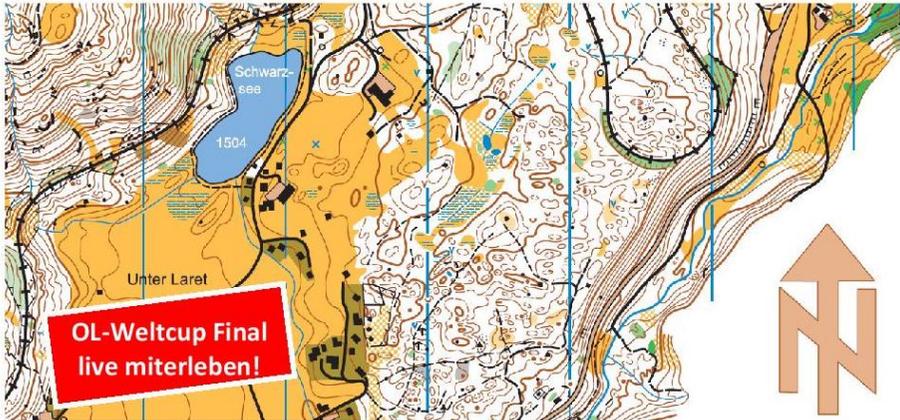
ANMELDESCHLUSS IST DER SAMSTAG, 30. JULI 2022!

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 DAVOS (GR)

1. – 2. Oktober 2022



PROGRAMM

Samstag, 1. Oktober: 11. Nationaler OL (Langdistanz), Madrisa
Sonntag, 2. Oktober: 12. Nationaler OL (Mitteldistanz), Zugwald/Drussetschawald

UNTERKUNFT

Wo: Hotel Concordia, Promenade 124, 7260 Davos Dorf
Wie: 5x Doppelzimmer, 2x 3er-Zimmer, 6x 4er-Zimmer (je mit Dusche/WC)
Kosten: je nach Zimmerkategorie ca. CHF 85-105 (inkl. Abendessen, Frühstück & Ortsbusticket; abzüglich OLG-Beteiligung für Clubmitglieder)
Anmeldung: via Helferliste oder per E-Mail an info@olgsga.ch

ANMELDESCHLUSS IST DER SAMSTAG, 30. JULI 2022!

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

Beitrittserklärung

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zur OLG St. Gallen/Appenzell

Aktivmitglied

Passivmitglied

Name, Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon P: _____ Mobile: _____

Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____ Datum: _____

Einsenden oder mailen an:

Raphael Wälter, Co-Präsident OLG St. Gallen /Appenzell,

Schulstrasse 4, 9450 Altstätten, info@olgsqa.ch

Oder ausfüllen unter www.olgsqa.ch/ueber-uns/mitglied-werden/

Jahresbeiträge 2021

PK 90-790-8, 9000 St. Gallen

Aktivmitglieder:

Jugendliche

Jahrgang 2003 und jünger

40.- Fr.

Erwachsene

Jahrgang 2002 und älter

60.- Fr.

Familien inkl. Jugendliche

bis Jahrgang 2003

100.- Fr.

Passivmitglieder

mind. 60.- Fr.

Gönner (ohne Mitgliedschaft)

Nach Belieben

OLG

Trainingsprogramm

Anmeldung unter:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/14KYEtsYT56G1JOM5zlcVJWc4smbho9ISt3S8GF-q8g/edit>

Datum	Zeit	Ort, Teffpunkt	Beschreibung
Mi 8. Dez	18:15-20:15	Turnhalle Gerhardstrasse Riethüsli	Spiel & Chlaus
Mi 15. Dez	18:30 -19:30	Stadt St. Gallen, Klosterplatz	Weihnachts-OL
Weihnachtsferien			
Mi 5. Jan	18:15-20:15	Turnhalle Gerhardstrasse Riethüsli	Kraft/Ausdauer/ OL Formen
Mi 12. Jan			
Mi 19. Jan			
Mi 26. Jan			
Sportferien			
Mi 9. Feb	18:15-20:15	Turnhalle Gerhardstrasse Riethüsli	Kraft/Ausdauer/ OL Formen
Mi 16. Feb			
Mi 23. Feb			
Mi 2. März			
Mi 9. März			
Mi 16. März			
Mi 23. März			
Mi 30. März			
Mi. 6. April			
Frühlingsferien			

Jeweils 18:15 – 18:45 kurzes **Lauftraining** für alle, die Lust haben, danach geht es in der Halle weiter.

Anlaufstelle für Fragen

Patrick Zbinden, Technischer Leiter (pazb@gmx.ch oder 079 778 33 96)