



# SCHISCHO 4 / 2023



**OLG ST. GALLEN / APPENZEL**

# Impressum schischo

## Mitteilungsblatt der OLG St. Gallen / Appenzell

### Redaktion

Sebastian Rüegg  
Haldenstrasse 13  
8716 Schmerikon  
[schischo@olgsga.ch](mailto:schischo@olgsga.ch)  
079 421 89 20

### schischo Nr. 4/2023 - Dezember

35. Jahrgang  
Erscheint 4x jährlich gedruckt und online  
Druckauflage: 110

Redaktionsschluss für die nächste Auflage:  
25. Februar 2024

### Vereinsadresse

Raphael Wälter  
Schulstrasse 4  
9450 Altstätten

### Website

[www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch)

### Email

[info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch)

### Kontoangaben

IBAN: CH51 0900  
0000 9000 0790 8,  
Postkonto 90-790-8,  
9000 St. Gallen

### Vorstand

Co-Präsidenten

Jonas Wälter

076 499 71 18

Raphael Wälter

076 247 23 45

Aktuarin

Esther Schöpfer

071 278 05 24

Kassierin

Silja Vogel

079 392 30 32

Techn. Leitung

Tobias Zbinden

079 764 86 33

Karten

Martin Stamm

071 278 70 18

Material

Fiona Signer

077 484 21 98

### Kartenverkauf

Martin Stamm  
Hochwachtstrasse 11  
9000 St. Gallen  
[martin\\_stamm@bluewin.ch](mailto:martin_stamm@bluewin.ch)

### Materialstelle

In Daniela's Praxis  
Hirschengasse 12  
9050 Appenzell  
[fiona\\_signer@hotmail.com](mailto:fiona_signer@hotmail.com)

### Kassierin

Silja Vogel  
Botenaustrasse 22a  
9443 Widnau  
[silja.vogel@gmx.ch](mailto:silja.vogel@gmx.ch)

### Titelblatt

*Der Bahnleger Andrin Sutter im Austausch mit Michael Huber am Engelburger OL/Jugendcup Einzellauf /EUSA Mitteldistanz Lauf im Hirschberg (Bild Hanspeter Schenk).*

# aus der Redaktion

Hallo liebe OLG-Mitglieder

Leise rieselt der Schnee.  
Still und starr liegt der (Ober)see.  
Kein Posten steht mehr im Wald,  
aber freu dich, der Weihnachts-OL ist bald.

Den Kitsch in den Einkaufsgeschäften habe ich jetzt schon satt,  
trotzdem verfasse ich ein Samichlaus Versli für dieses Blatt.

*Samichlaus du guede Ma  
sit überere Stund sitz ich scho da.  
Ich weiss niid was schribe, mis Blatt isch leer,  
d Begabig dezue fehlt mir, ich finds niid fair.*

*Über d OL WM, als Bispiel, gits nüt me neus zbrichte,  
also mueni öbbis anders zeme dichte.*

*Min Badge hed immer no kei Batterie,  
drum bini ade LOM mindestens 15s hinde drii.*

*Min Rückständ uf de beschti Namens Suttä  
betreit aber sowieso fascht 30 Minutä.*

*Ich wünsch mir vo dir kei Manderinli und ersch recht kein neue Badge,  
ich fändis aber super, wenn für mich schnellli Bei debii hetsch.*

Herzlichen Dank an Darius Bold, Rolf Bollhalder, Michael Huber, Simon Rüegg und Richard Werner, welche einen Bericht zu diesem schischo beigesteuert haben. Hast auch du etwas zu berichten? Die Redaktion freut sich über Beiträge aller Art im Posteingang ([schischo@olgsqa.ch](mailto:schischo@olgsqa.ch)).

Viel Spass bei der Lektüre und eine schöne Weihnachtszeit wünscht euch  
Sebastian, Redaktor

## Der nächste schischo erscheint im März 2024

Redaktionsschluss ist am 25. Februar 2024.

---

### Inhaltsverzeichnis schischo 4/2023

2	Impressum	18	ARGE Alp 2023
4	Vorstandsmittelungen	19	TOM
8	Einladung HV & Clubmeist.	21	OLG FUN Event
10	OLG Jahresprogramm	22	Ausschreib. Clubweekends
11	Trainingstag Laterns	25	Diverses
13	Studierenden EM St.Gallen	30	Rätsel
16	Clubweekend Vallée de Joux	32	Trainingsprogramm

# Vorstandsmitteilungen

## Eintritte

Marcel Muttner

1984

9000 St.Gallen

## Austritte

Kerstin und Lola Pichel, Franziska Matile-Dörig und Matthias Matile

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Co-Präsidium melden.

Möchtest du dem Verein beitreten?

[www.olgsga.ch/ueber-uns/mitglied-werden](http://www.olgsga.ch/ueber-uns/mitglied-werden)

## Vorstandssitzung vom 14. November 2023

An der vierten ordentlichen Sitzung im Jahr 2023 hat der Vorstand unter anderem folgende Themen beraten:

### Berichterstattungen

- **OLG-Anlässe/-Erfolge:** Berichte zu den verschiedenen Anlässen und diversen Erfolgen von OLG-Mitgliedern findet man wie immer top aktuell auf unserer Website [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch). Zum Beispiel holten nach der letzten Vorstandssitzung Monika und Mario Ammann (Senioren-WM) sowie Eliane Deininger (Studierenden-EM) internationale Medaillen. An unserem 55. Engelburger OL im Hirschberg nahmen u.a. dank der Kombination mit dem Jugendcup über 450 Personen teil. Parallel dazu fand in unserem Vereinsgebiet die Studierenden-EM statt, die ohne die tatkräftige Unterstützung vieler OLG-Mitglieder nicht möglich gewesen wäre. Und Mitte September genossen über 20 OLG-Mitglieder ein nationales OL-Wochenende in schönen Jura-Wäldern.
- **OLG-Materialstelle:** Wir schauen uns weiterhin nach einer Garage oder einem Raum für ein zentrales Materiallager in St.Gallen um. Hinweise nimmt Fiona Signer ([fiona\\_signer@hotmail.com](mailto:fiona_signer@hotmail.com)) gerne entgegen.

## **Aktivitäten 2023**

- **OLG-Trainings:** Nach den Herbstferien hat das OLG-Hallentraining für Jung und Alt am Mittwochabend wieder begonnen. Die Trainingsleitenden freuen sich auf eine rege Beteiligung. Wie wäre es z.B. am «Chlaus-Hallentraining» vom 6. Dezember oder am traditionellen Weihnachts-OL in der St.Galler Altstadt vom 20. Dezember?

## **Aktivitäten 2024 (siehe Jahresprogramm auf Seite 10)**

- **Hauptversammlung & Clubmeisterschaft**, 17. Februar (Heerbrugg): Ihr seid alle herzlich zu diesem ersten Höhepunkt des Jahres eingeladen (siehe Ausschreibungen auf den Seiten 8 und 9). Wir freuen uns auf einen abwechslungsreichen Anlass mit möglichst vielen Mitgliedern!
- **OLG-Langlauftag**, Jan./Feb.: Falls es die Schneeverhältnisse zulassen, wird Fiona Signer kurzfristig einen Langlauftag in unserem Vereinsgebiet auf die Beine stellen. Von Newcomern bis Ski-OL-Profis sind natürlich alle willkommen!
- **OLG Fun Event**, 24. März (Säntispark): Anstelle eines OLG-Trainingstages oder eines OLG-Trainingsweekends soll es im kommenden Jahr einen etwas anderen Event geben. Für einmal müssen nicht die OL-Posten im Wald, sondern die Pins auf der Bowling-Bahn sauber getroffen werden (siehe Ausschreibung auf der Seite 19). Wir freuen uns auf einen geselligen Anlass mit euch allen.
- **Appenzeller sCOOL-Cup**, 14. März (Appenzell): Die von uns organisierte OL-Schülermeisterschaft findet im 2024 wegen Bauarbeiten schon im März statt.
- **Kurse:** Mit dem Frühlingssportkurs der Stadt St.Gallen (8. – 12. April) und dem Einsteigerkurs zwischen den Frühlings- und Sommerferien bieten wir wiederum zwei Kurse an. Wer kennt potenziell Interessierte? Die Ausschreibung des Einsteigerkurses wird zur gegebenen Zeit auf unserer Website aufgeschaltet.
- **56. Engelburger OL**, 28. April (Tannenberg): Der ursprüngliche Termin (24. März) hätte zu einer Terminkollision mit dem Winterthurer OL geführt, so dass wir unseren regionalen OL auf Ende April verschoben haben. Im (immer noch nicht abgeschlossenen) Bewilligungsverfahren zeichnet sich nun eine Lösung ab. Wir sind daher zuversichtlich und gehen aktuell davon

aus, dass wir den Anlass dann auch wirklich wie geplant durchführen können.

- **OL CHALLENGE:** Mit den Events in Appenzell und Teufen ging die erste Saison der neuen Mittwochabend-Serie erfolgreich zu Ende. Die insgesamt 1'076 Teilnehmenden entsprachen den Erwartungen und steigern die Vorfreude auf das kommende Jahr. Das OK plant wiederum 5 Events. Zu den bisherigen Orten (Appenzell, Gais, Teufen und St.Georgen) gesellt sich neu der Stadtpark SG (anstelle der Kreuzbleiche). Speziell ist, dass die ROLV-Staffel in den Event vom 4. September in Teufen integriert wird.
- **OLG-Unterkünfte 2024:** Nationale OL-Weekends mit einer gemeinsamen OLG-Unterkunft sind immer ein Erlebnis. Wir würden uns freuen, euch an einem oder mehreren der folgenden Weekends anzutreffen:
  - Tessin, 20./21. April: Nationaler OL (Sprint) und Schweizermeisterschaft über die Mitteldistanz (MOM), Ausschreibung auf Seite 20.
  - Einsiedeln, 11./12. Mai: Nationaler OL (Mittel) und Schweizermeisterschaft im Sprint-OL (SPM), Ausschreibung auf Seite 21.
  - Stoos, 28./29. September: Nationaler OL (Mittel) und Nationaler OL (Lang), Ausschreibung auf Seite 22.
- **Arge Alp Weekend**, 12./13. Oktober (Innsbruck, Tirol): In den letzten Jahren war die OLG-Beteiligung im St.Galler Team sehr tief. Da der legendäre Länderwettkampf im nahen Tirol stattfindet, hoffen wir auf ein grösseres Interesse und eine rege OLG-Teilnahme.
- **74. St.Galler OL**, 27. Oktober (Hafnersberg): Die Organisation des Finallaufs der ROLV-Jugendmeisterschaft läuft planmässig.

### **Aktivitäten 2025 ff.**

- **Clubreise**, Frühling 2025: Ein kleines OK ist bereits an den Vorbereitungen für eine Clubreise ins Ausland. Wo es wohl hinget? An der nächsten HV wird das Geheimnis gelüftet und die groben Pläne werden vorgestellt.
- **Rheintaler OL-Weekend**, 18./19. April 2026: Unsere Bewerbung für ein nationales OL-Weekend (Langdistanz-OL und Sprint-OL) wird zurzeit von Swiss Orienteering geprüft, die Vergabe sollte bis spätestens im April 2024 erfolgen.

## Verschiedenes

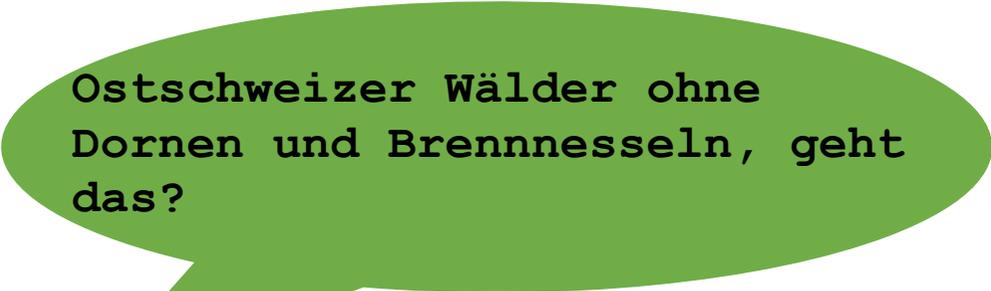
- **Nachwuchsbetreuung:** Im Nachwuchsbetreuer-Pool hat es immer noch Platz, damit die Einsätze auf mehrere Schultern verteilt werden können. Tobias Zbinden gibt gerne Auskunft ([tobias.zbinden@gmx.ch](mailto:tobias.zbinden@gmx.ch)).
- **Eidg. Jubiläums-Schwingfest**, 8. September 2024 (Appenzell): Anlässlich des 125-jährigen Jubiläums werden die 120 besten Schwinger und rund 20'000 Gäste in Appenzell erwartet. Wer die Organisatoren als Helfer/in unterstützen möchte (und somit auf das gleichzeitig stattfindende Toggenburger OL-Weekend verzichtet), kann sich direkt selbst unter <https://appenzell2024.ch/einzelanmeldung> anmelden. Wenn man beim Verein die OLG SGA angibt, gibt's evtl. auch noch einen kleinen Zustupf in unsere Vereinskasse.

Die nächste Vorstandssitzung findet am 25. Januar statt.

Jonas & Raphael Wälter, Co-Präsidium

---

Anzeige



Ostschweizer Wälder ohne  
Dornen und Brennesseln, geht  
das?



Ja, **NOSOL** kann  
das.

→ Mehr dazu auf Seite 31/32

# Einladung zur 48. Hauptversammlung



Liebe Mitglieder der Orientierungslauf-Gruppe St.Gallen/Appenzell

Im Auftrag des Vorstandes laden wir Euch zur ordentlichen HV 2024 ein.

**ORT**            **Kantonsschule Heerbrugg**  
**Karl-Völker-Strasse 11**  
**9435 Heerbrugg**

ÖV:    ab Bahnhof Heerbrugg ca. 10min (800m) zu Fuss  
PW:    Parkplätze bei der Kantonsschule vorhanden

**DATUM**        **Samstag, 17. Februar 2024**

ab 13:45 Uhr Beginn der Clubmeisterschaft sowie parallel  
„Spiel und Spass für alle“ in der Dreifachturnhalle  
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 Stimmenzähler/innen
2. Protokoll der HV vom 11. Februar 2023
3. Jahresbericht 2023
4. Jahresrechnung 2023 mit Revisorenbericht
5. Budget 2024 und Mitgliederbeiträge 2024
6. Wahlen
7. Anträge (Eingabefrist: 22. Januar 2024)
8. Tätigkeitsprogramm 2024
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 bis spätestens am  
2. Februar 2024 unter [www.olgsga.ch/hv-anmeldung](http://www.olgsga.ch/hv-anmeldung).



Sportliche Grüsse  
Jonas & Raphael Wälter, Co-Präsidium

# Ausschreibung Clubmeisterschaft 2024



<b>Datum</b>	Samstag, 17. Februar 2024
<b>Besammlung/Dauer</b>	ab 13:30, freie Startreihenfolge: 13:45-15:45
<b>WKZ (Garderoben &amp; Duschen)</b>	Kanti Heerbrugg (östlicher Sporthalle-Eingang), Karl-Völker-Strasse 11, 9435 Heerbrugg
<b>Anreise</b>	ÖV: ab Bahnhof Heerbrugg ca. 10min zu Fuss PW: Parkplatz direkt bei der Kanti (nordöstlich)
<b>Karte</b>	Heerbrugg, 1:4'000
<b>Organisation</b>	Markus Zbinden
<b>Auskunft</b>	<a href="mailto:markus.zbinden@fixcontrol.ch">markus.zbinden@fixcontrol.ch</a> / 079 749 34 40
<b>Format</b>	<b>Score-OL</b> in den zwei Kategorien „Damen“ und „Herren“ (Einzelstart). Die genaue Funktionsweise wird vor Ort erklärt. Für den Lauf gibt es eine Zeitvorgabe, Zeitüberschreitung führt zu Punkteabzug
<b>Spezielles</b>	 Wir nutzen das Fixcontrol-System. Der eigene Badge wird nicht benötigt, jede/r bekommt einen FixLogger.
<b>Rangverkündigung &amp; Preise</b>	... findet an der anschliessenden HV statt. Unter allen gestarteten (und an der HV anwesenden) Clubmitgliedern werden 3 Naturalpreise ausgelost.
<b>Anmeldung</b>	 ... bitte bis am 2. Februar 2024 unter <a href="http://www.olgsa.ch/hv-anmeldung">www.olgsa.ch/hv-anmeldung</a>
<b>Sportlicher Nachmittag für jung und alt</b>	Im WKZ gibt es vor und nach dem eigenen Lauf „Spiel und Spass für alle“ in der Dreifachturnhalle → <b>Hallenschuhe mitnehmen!</b>

## OLG St.Gallen/Appenzell: Jahresprogramm 2024 (Stand: 21.11.2023)

Datum	Veranstaltung	Karte/Ort	Typ
<b>17.02.</b>	<b>HV &amp; Clubmeisterschaft</b>	<b>Heerbrugg (SG)</b>	
kurzfristig	<b>OLG-Langlaufstag</b>	je nach Schneeverhältnissen	
03.03.	70. Amriswiler OL	Tägerwiler Wald (TG)	
<b>14.03.</b>	<b>Appenzeller sCOOL-Cup</b>	<b>Appenzell (AI)</b>	
17.03.	1. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Tüfelschäller-Baregg (AG)	
<b>24.03.</b>	<b>OLG Fun Event</b>	<b>Säntispark St.Gallen (SG)</b>	
01.04.	17. Stöf Memorial OL	Lommiserwald (TG)	
20.04.	2. Nationaler OL (Sprint)	Maggia/Moghegno/Aurigeno	
21.04.	CH-Meisterschaft Mitteldistanz (MOM)	Lodano/Aurigeno (TI)	 
<b>28.04.</b>	<b>56. Engelburger OL</b>	<b>Tannenberg (SG)</b>	
<b>01.05.</b>	<b>OL CHALLENGE</b>	<b>St.Gallen Stadtpark (SG)</b>	
03.05.	St.Galler sCOOL-Cup	Münchwilen (TG)	
04.05.	CH-Meisterschaft Staffel (SOM)	Fürstenwald (GR)	 
05.05.	3. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Ils Aults (GR)	
11.05.	4. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Hoch-Ybrig (SZ)	
12.05.	CH-Meisterschaft Sprint (SPM)	Einsiedeln (SZ)	 
25.05.	5. Nationaler OL (Sprint)	Olten (SO)	
26.05.	6. Nationaler OL (Sprint)	Olten (SO)	
<b>29.05.</b>	<b>OL CHALLENGE</b>	<b>Appenzell (AI)</b>	
<b>19.06.</b>	<b>OL CHALLENGE</b>	<b>Gais (AR)</b>	
21.06.	Wattwiler OL	Wattwil (SG)	
21.06.	Muntlagr Dorf-OL	Montlingen (SG)	
23.06.	CH-Meisterschaft Sprint-Staffel (SSM)	Zug Herti (ZG)	 
<b>21.08.</b>	<b>OL CHALLENGE</b>	<b>St.Georgen (SG)</b>	
25.08.	Nationale OL Fünferstaffel	Egg-Platten Wehntal (ZH)	
01.09.	12. thurgorienta OL	Seerücken West (TG)	
<b>04.09.</b>	<b>OL CHALLENGE (inkl. ROLV-Staffel)</b>	<b>Teufen (AR)</b>	 
07.09.	48. Oberthurgauer OL	Lau Thurwis (SG)	
08.09.	47. Zürcher Oberländer OL	Selamatt (SG)	
22.09.	CH-Meisterschaft Langdistanz (LOM)	Bettmeralp (VS)	
28.09.	7. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Axenstein (SZ)	
29.09.	8. Nationaler OL (Langdistanz)	Stoos (SZ)	 
12.10.	ARGE ALP Staffel	Innsbruck (Tirol)	  
13.10.	ARGE ALP Einzellauf	Innsbruck (Tirol)	
19.10.	CH-Meisterschaft Nacht-OL (NOM)	Buchster Weid (SO)	
20.10.	68. Wiler OL	Dietschwiler Höchi (SG)	
<b>27.10.</b>	<b>74. St.Galler OL (ROLV-Finallauf)</b>	<b>Hafnersberg (SG)</b>	
03.11.	CH-Meisterschaft Team-OL (TOM)	Liebegg Süd (AG)	 

### Legende:



Anlass der OLG St.Gallen/Appenzell

CH-Meisterschaft, Nationaler OL



Organisierte Vereinsunterkunft



Anlass der ROLV NOS-Saison



Internationaler Anlass



Staffel-/Team-Anlass

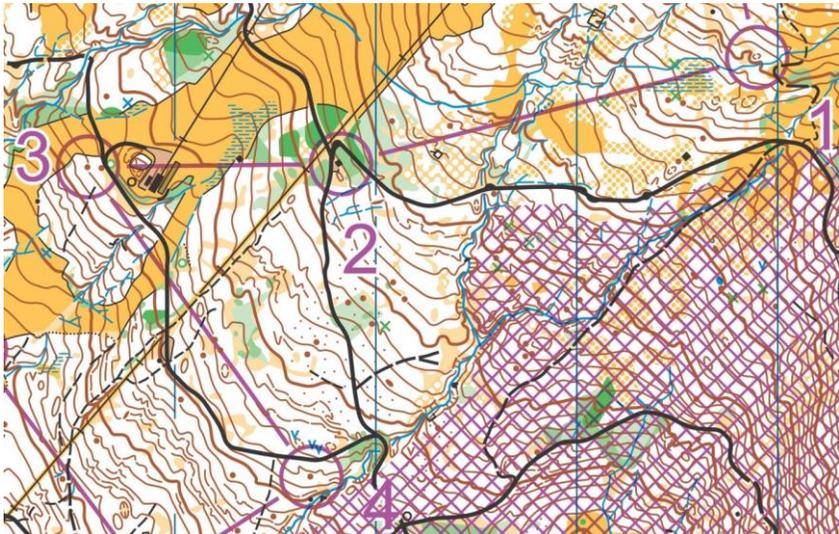
# OLG Trainingstag Laterns im Juni

**Der OLG Trainingstag fand dieses Jahr auf einer unserer Karten im Vorarlberg statt. Mit ein wenig Verspätung folgt hier der Bericht darüber.**

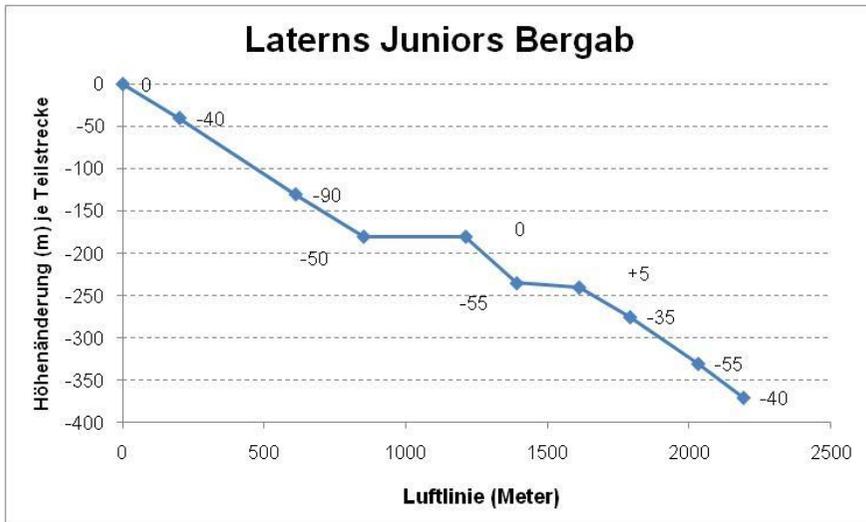
*Von Richard Werner*

Dieses Training war schon im schischo 4/2022 angekündigt worden. Es meldeten sich 18 Mitglieder für das Laternsertal – erreichbar über Rankweil – an. An der Talstation in Innerlaterns erhielten wir die Möglichkeit zwischen den drei Bahnen Juniors (2,8 km), Advanced (3,8 km) und

Challenge (4,1 km) zu wählen. Um 10:30 ging es zur kühlen Bergfahrt. Mit der ersten Sektion der Bergbahn kamen wir auf 1540 Meter Seehöhe. Wir, das waren: Barbara, Clemens, Darius, Emely, Erwin, Esther, Fiona, Jonas, Nesa, Peter, Rainer, Raphael, Richard, Ruth, Stefanie, Thomas, Willi.



*Kartenausschnitt: Von Kopo 1 (Hügel) nach Kopo2 (Gebäude) nach Kopo 3 (Kuppe) und Kopo 4 (Kuppe).*



*Das Höhen Profil der Junior-Strecke schaute ungefähr so aus*

Der Down-Hill-Race war mit Serpentinaen garniert. Ich zog als «Junior» durch den Wald. Mir gefiel das Abwärtswandern durch die Moosfelder im Wald und auf den Sümpfen garniert mit Magerwiesen. Die Sümpfe waren etwas weniger nass als gewohnt.

Nach dem Treffen des Ziels und mehreren regen Diskussionen über die Unterschiede zwischen den gesetzten Midi-Posten und dem „wirklichen“ Postenstandort ging es zum Umziehen. Die Debatten über Kartenschwächen und Bewuchszunahme bei „Grün“

(= Stauden und Gestrüpp) hielten auch auf der zweiten Bergfahrt an. Im Restaurant Falben gab es gute Getränke und volle Teller mit Speisen bei guten Wahlmöglichkeiten. Wir füllten zweienhalb Tische! Die Einsammeln der Kontrollposten trudelten nach einem Bergauflauf auch ein.

Das Höhen Profil der Junior-Strecke schaute ungefähr so aus: Ein Wald mit Heidelbeerstauden erinnerte viele Läufer und Läuferinnen an Schweden. Allerdings ist es dort etwas weniger mittelsteil.

# EUOC 2023 – ein Erfolg!

**Das waren würdige Sporttage in St. Gallen, Gais und Appenzell. Mehrere Spitzenathleten und -athletinnen aus der Schweiz und Europa nahmen teil. Alle Personentransporte erfolgten mit ÖV. Die organisierenden Vereine OLG St. Gallen/Appenzell und OL Regio Wil begannen mit den Vorbereitungen im November 2021.**

*Von Rolf Bollhalder und Hanspeter Schenk (Bilder)*

Am Mittwoch, 23. August trafen aus 17 europäischen Ländern 180 Studierende in St. Gallen ein und registrierten sich für die Wettkämpfe. Am Donnerstag standen bei schönstem Sommerwetter die Trainingsläufe mit den Karten «Sitterwald» und «Rotmonten-Linsebühl» auf dem Programm.

Am Freitagvormittag, 25. August wurden in St. Gallen die Qualifikationsläufe Men und Women durchgeführt, das Ziel war mitten in der Eingangshalle des neuen Universitätsgebäudes «Square». Am Nachmittag fanden die B- und A-Finals statt. Der Zeitplan und der Aufbau beider Wettkampfanlagen waren sehr anspruchsvoll. In der Mühlenen-Schlucht musste die Postenbewacherin den Posten 123 gegen einen renitenten Anwohner verteidigen. Die Zielarena auf dem Gallusplatz liess nichts zu

wünschen übrig, die Teilnehmenden waren von der Bahnlegung und der Kulisse bei der Kathedrale begeistert. Die Live-Informationen am Screen sowie die fachkundige Kommentierung der Speaker brachten eine emotionale Atmosphäre ins Zentrum der Sportstadt St. Gallen. Das Wetter zeigte sich bei 28 Grad von der besten Seite. Middle am Samstag: Im Hirschberg starteten 170 EUOC-Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Dazu kamen noch 188 Nachwuchsläuferinnen und -läufer des Jugendcups von Swiss-Orienteering. Auch die OLG St. Gallen/Appenzell konnte von der Lauforganisation des EUOC profitieren. Der Verein nutzte die Infrastruktur in Gais und im Hirschberg-Wald für die Durchführung des Regionalen OL, an dem nochmals rund 250 Läufer und Läuferinnen auf Postensuche gingen. Die anspruchsvollen



*Kulturelle Präsentation an der Eröffnungszereemonie.*

Mitteldistanz-Bahnen des jungen Bahnlegers wurden gerühmt. Am frühen Nachmittag zogen dicke Wolken über den Alpstein und die Letztstartenden erreichten bei Regen das Ziel.

In Appenzell wurden am Sonntag, 27. August die Staffel-Läufe von Jugendcup und EUOC gestartet – bei andauerndem Starkregen. Das OK musste die EUOC-Quarantäne kurzfristig vom Fussballfeld in die Sporthalle verlegen. Die aufwendige Staffelorganisation für den Jugendcup und die EUOC-Meisterschaft funktionierte perfekt und verlief fehlerfrei. Die Staffelläuferinnen und -läufer rühmten die interessanten Bahnen

durch die Quartiere und Gassen Appenzells. Das miese Wetter vermochte die gute Stimmung nicht zu trüben. Die Britische Delegation meinte, «the weather is like home».

Die Zeitmessung und OL-Auswertung wurden durch [pico.EVENTS.ch](http://pico.EVENTS.ch) in höchst professioneller Weise gewährleistet. Viele begeisterte Mitglieder der **OL-Vereine St. Gallen/Appenzell, OL Regio Wil, OL Amriswil und thurgorienta** waren als Helfende engagiert. Während des viertägigen Sportanlasses standen 50 OK-Mitglieder und 180 Helfende in Funktion, viele gleich über mehrere Tage. Alle haben

ihren Auftrag zuverlässig gemeistert und somit zur erfolgreichen Durchführung der EUOC beigetragen. Die ausländischen Sport-

lerinnen und Sportler sowie die Coaches waren begeistert und verdankten dies an der Schlussfeier mit einer Standing Ovation.

Die Leitung des EUOC 2023 bedankt sich bei allen herzlich, die zum Gelingen beigetragen haben!

Daniel Studer, OK Präsident

Jürg Hellmüller, OK Vizepräsident, Technischer Leiter

Rolf Bollhalder, Leiter Wettkämpfe



*Staffelpodest Damen mit OLG Beteiligung: 1. Uni Zürich, 2. Uni Bern, 3. ETH Zürich.*

# Weekend Le Sentier

## 16./17.09.2023

### **Rückblick auf den 7. Nat OL Mitteldistanz und die Langdistanz-Schweizermeisterschaft**

*Von Michael Huber*

Voller Vorfrende machte ich mich zusammen mit 25 anderen OLGler auf den Weg in den Jura ins Vallée de Joux für ein Club-Weekend mit zwei Läufen im Grand Risoux.

Am Samstag stand eine Mitteldistanz auf dem Programm, dasjenige OL-Format mit den technisch schwierigsten Posten. Beim Überblicken der Postenbeschreibung am Vorstart fielen mir jedoch gleich drei Posten (11, 14 und letzter Posten 17) mit Postenstandort «Weggabelung» auf. Da dies für eine Leistungskategorie wie H45 mit einem Schwierigkeitsgrad von 6 von 6 Sternen doch sehr unerwartet war, habe ich mich gefragt, ob dies wohl zwei Sammelposten vor Pflichtstrecken oder Übergängen sind.

Vom Start ging es in einen schönen Wald mit vielen kleinen Wegen, Schneisen und Steinmauern als Auffanglinien (siehe «Auffangkonzept» weiter unten).

Ich war sehr sicher unterwegs. Die zwei Posten an Weggabelung waren dann sehr einfach, zudem war ein Posten (13) noch ein spitzer Winkel an einem Stein am Ende eines Pfades. Insgesamt hätte ich eine anspruchsvollere Bahn erwartet, aber als Bahnleger weiss ich auch, dass nicht immer alle Bahnen perfekt sind.

Vor dem Nachtessen im Hotel de Ville machten vier mutige OLG-Läufer (Miklas, Sebastian, Stefan, Michael) noch einen Abstecher an den Strand von Le Rocheray um im Lac de Joux ein erfrischendes Bad zu nehmen. Leider fuhr der Zug schon bald zurück, wir wären gerne noch länger im Wasser geblieben.

Nach dem Nachtessen hat uns der Wirt gebeten, in den Seminarraum zu wechseln. Die Bestuhlung und Infrastruktur wäre prädestiniert gewesen, in einem Vortrag stufengerechte Bahnlegung oder das Auffangkonzept von Eliane zu erläutern, aber leider liessen sich

weder ein aktuelles Smartphone noch ein schon etwas älterer Laptop mit dem Projektor verbinden. Und da Sebastian Elektrotechnik nicht allgemeinverständlich erklären konnte, blieb es bei einem Kurzvortrag über den aktuellen Stand der Impfstoffentwicklung gegen HIV.

Die Langdistanz am Sonntag fand im gleichen Wald südöstlich der Mitteldistanz statt. Ich war erfreut über die diesmal sehr gute H45-Bahn. Drei längere Teilstrecken mit interessanten

Routenwahlen wechselten sich mit kurzen Posten ab. Meine gewählte Umlaufroute auf der ersten längeren Teilstrecke erwies sich als richtig. Einen grösseren Fehler verzeichnete ich am Ende der zweiten langen Teilstrecke zu Posten 6, wo ich mich glücklicherweise am nicht weit entfernten Posten 7 auffangen konnte (siehe «Auffangkonzept» weiter oben).

Insgesamt war es ein sehr gelungenes Wochenende in einem schönen Wald und bei gutem Wetter.



*Da der Zugang zum Lac de Joux in Le Sentier auf der Landeskarte eher moorig erschien, wurde der Strand von Le Rocheray als Ort der Abkühlung ausgewählt. Definitiv ein Abstecher wert!*

# ARGE – Alp 2023

## Trentino *Von Darius Bold*



Am Wochenende 14./15.10.2023 stand die ARGE-Alp im Trentino, Italien auf dem Programm der OL-Jahresagenda. Organisiert von der OL Regio Wil fuhr die St. Galler Delegation gemeinsam mit dem Car am Samstagmorgen früh los. Angekommen im Trentino stand am Samstagnachmittag der Staffel-OL auf dem Plan, am Sonntag der Einzelwettkampf. Die Stimmung vor Ort war ausgezeichnet, es hat Megaspas gemacht in einem unbekanntem Waldgebiet zu laufen. Die St. Galler Delegation konnte insgesamt einen erfolgreichen Wettkampf abschliessen. Leider



war aber unsere OLG St. Gallen/ Appenzell deutlich untervertreten. Unter zahlreichen Teilnehmern aus der OL Regio Wil waren Rita Deininger und ich die einzigen aus unserem Club. Schade, weitere Clubkollegen haben mir gefehlt. Dennoch habe ich die Veranstaltung vollumfänglich genossen. Abgesehen von den Läufen hatten wir eine wundervolle Aussicht und ein schönes Dorf. Nur Sebastian Rüeegg's Wunsch, eine Blume für den schischo zu fotografieren, konnte ich nicht erfüllen (Anm. d. R.: Darius hat als Lernender Landschaftsgärtner ein grosses Flair für Blumen und andere Gewächse). Nach einer erneut entspannten und ruhigen Carfahrt kamen wir am Sonntagabend wieder zurück nach St. Gallen und freuen uns auf eine nächste OL-Veranstaltung, hoffentlich mit vielen Teilnehmern aus den eigenen Reihen.

# TOM Ellikerholz

**Dort wo die Thur in den Rhein fließt, wurde dieses Jahr die Team-SM ausgetragen, welche jeweils mit dem Saisonabschluss einhergeht.**

*Von Simon Rüegg*

Hätte man bei der Anmeldung bereits gewusst, was am Wettkampftag für Wetter herrschen würde, wären an diesem Sonntag wahrscheinlich nicht so zahlreiche OL Läufer und Läuferinnen nach Marthalen gepilgert. Der Regen hielt sich alles andere als zurück und zudem wehte auch ein starker, kalter Wind, weshalb sich der Veranstalter sicherlich kurzzeitig noch mit ein paar Sicherheitsfragen auseinandersetzen musste. Aber OL findet nun mal draussen statt

und das ist auch gut so. Meistens ist der Garaus sowieso bereits vorbei, sobald die Stulpen beim ersten Querlaufen definitiv pflotschnass sind und das Dress nach drei Minuten auf der Brust klebt. So war es auch einmal mehr an dieser TOM. Und es hat Spass gemacht!

Die Challenge, optimal den Stärken angepasst aufzuteilen, dabei gut miteinander zu kommunizieren, um das Risiko eine Übergabe zu verpassen möglichst zu minimieren, haben



*Unwirtliche  
Bedingungen am  
Start*

*(Bild: Otti Bisang)*

wieder mehrere OLG Teams mit Bravour gemeistert. So konnten die H/D180 Teams mit Monika Ammann, Maja Kunz und Judith Tobler sowie Mario Ammann, Jürg Hellmüller und Patrick Kunz den Schweizermeistertitel nach Hause bringen. Das erwähnte Damenteam, notabene, mit einem grosszügigen Vorsprung auf Rang 2. In den Jugendkategorien konnte Nesa Schiller zusammen mit zwei Thurgauer Kolleginnen aus dem regionalen Nachwuchskader ebenfalls Gold bei den D16 gewinnen. Weitere Plätze in den Top 6 belegten Eliane Deininger, Leonie Benz, Isabelle Hellmüller und Willi Streuli. Ranglistenmässig weniger auffallend, aber nicht weniger Aufregendes hat sich bei den

Herren Elite abgespielt. Die OLG war nämlich zusammen mit der OL Zimmerberg der anzahlmässig bestvertretene Verein am Start. Dabei lieferten sich unsere Eliteläufer Rainer Müller zusammen mit Miklas Kossert und Adrian Brauchli, sowie Darius Bold mit Yanik Schwizer und Elias Bertsch, und zu guter Letzt Sebastian Rüegg mit Bruder Simon und Martin Zeschg einen spannenden Kampf um Ruhm und Ehre. Die Ränge waren vielleicht weniger spektakulär (Letzt, zweitletzt und siebtletzt), dafür waren es die Laufzeiten umso mehr ( 2'16", 2'26", 2'28")! Hoffen wir nächstes Jahr auf noch mehr mutige Eliteläufer- und läuferinnen!



*GOLD Team bei D180: Monika, Maja und Judith  
(Bild: Otti Bisang)*



# OLG Fun Event

## Sonntag, 24. März 2024

Liebe Mitglieder

Wir möchten euch herzlich zum OLG-Fun Event im Säntispark einladen! Anstatt mit einer OL-Karte im Wald verbringen wir einen geselligen Nachmittag bei einigen Partien Bowling im Säntispark.

Datum	Sonntag, 24. März 2024
Treffpunkt	13.30 Uhr, direkt bei den Bowlingbahnen Freizeitzentrum Säntispark, Wiesenbachstrasse 9, 9030 Abtwil
Dauer	13.30 – 16.00 Uhr
Kosten	Bowling und 1 Getränk wird von der OLG SGA übernommen
Abendessen	Im Anschluss findet ein freiwilliges Abendessen statt.
Anmeldeschluss	Sonntag, 10. März 2024

Wir würden uns freuen, mit euch diesen Sonntagnachmittag zu verbringen und das Vereinsleben zu genießen.

Wir haben 7 Bahnen reserviert. Pro Bahn können maximal 6 Personen bowlen. Aus diesem Grund ist die Teilnehmerzahl beschränkt. Meldet euch deshalb so schnell wie möglich per Mail ([fiona\\_signer@hotmail.com](mailto:fiona_signer@hotmail.com)) an. Ganz nach dem Motto: «**De Schnölle isch de Gschwinde.**» Falls ihr am Abendessen interessiert seid, teilt das bitte bei der Anmeldung mit.

Vielen Dank & bis dann!

# Nationales OL-Weekend im Maggiatal (Tessin) 20. – 21. April 2024



## **PROGRAMM**

Samstag, 20. April: 2. Nationaler OL (Sprint) in Maggia Mogheno Aurigeno

Sonntag, 21. April: Schweizermeisterschaft Mitteldistanz (MOM) Lodano /Aurigeno

## **UNTERKUNFT**

Wo: Jugendherberge Locarno Palagiovani, Via B. Varenna 18, 6600 Locarno

Wie: 11x Doppelzimmer, 6x Dreibettzimmer (Dusche/WC auf Etage)

Kosten: ca. CHF 72 - 80 pro Person (inkl. Abendessen und Frühstücksbuffet sowie Ticino Ticket, abzüglich OLG-Beteiligung für Clubmitglieder)

Anmeldung: via Helferliste oder per E-Mail an [weekend@olgsqa.ch](mailto:weekend@olgsqa.ch)

## **ANMELDESCHLUSS IST DER SONNTAG, 10. MÄRZ 2024!**

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt.

Für die Anmeldungen an die Wettkämpfe sind alle Teilnehmenden selbst verantwortlich.

# Nationales OL-Weekend Einsiedeln / Hoch Ybrig 11. – 12. Mai 2024



## PROGRAMM

Samstag, 11. Mai: 4. Nationaler OL (Mitteldistanz), Hoch Ybrig

Sonntag, 12. Mai: Schweizermeisterschaft Sprint—OL (SPM), Einsiedeln

Website: <https://eow.olg-galgenen.ch/>

## UNTERKUNFT

Wo: Hotel Allegro, Lincolnweg 23, 8840 Einsiedeln

Wie: 11x Doppelzimmer, 3x Dreibettzimmer (je mit Dusche/WC)

Kosten: ca. CHF 88 - 103 pro Person je nach Zimmerkat. (inkl. Abendessen und Frühstücksbuffet, abzüglich OLG-Beteiligung für Clubmitglieder)

Anmeldung: via Helferliste oder per E-Mail an [weekend@olgsqa.ch](mailto:weekend@olgsqa.ch)

## **ANMELDESCHLUSS IST DER SONNTAG, 10. MÄRZ 2024!**

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt.

Für die Anmeldungen an die Wettkämpfe sind alle Teilnehmenden selbst verantwortlich.

# Nationales OL-Weekend in der Innerschweiz (SZ) 28. – 29. September 2024



## PROGRAMM

Samstag, 28. September: 7. Nationaler OL (Mitteldistanz), Axenstein  
Sonntag, 29. September: 8. Nationaler OL (Langdistanz), Stoos

Website: <https://olqgoldau.ch/innerschwyzer-ol/>

## UNTERKUNFT

Wo: Gasthaus Bergsonne, Ringstrasse 80, 6433 Stoos

Wie: 1x 2er-Zimmer, 1x 6er-Zimmer, 1x 8er-Zimmer, 1x 12er-Zimmer  
(Dusche/WC auf Etage)

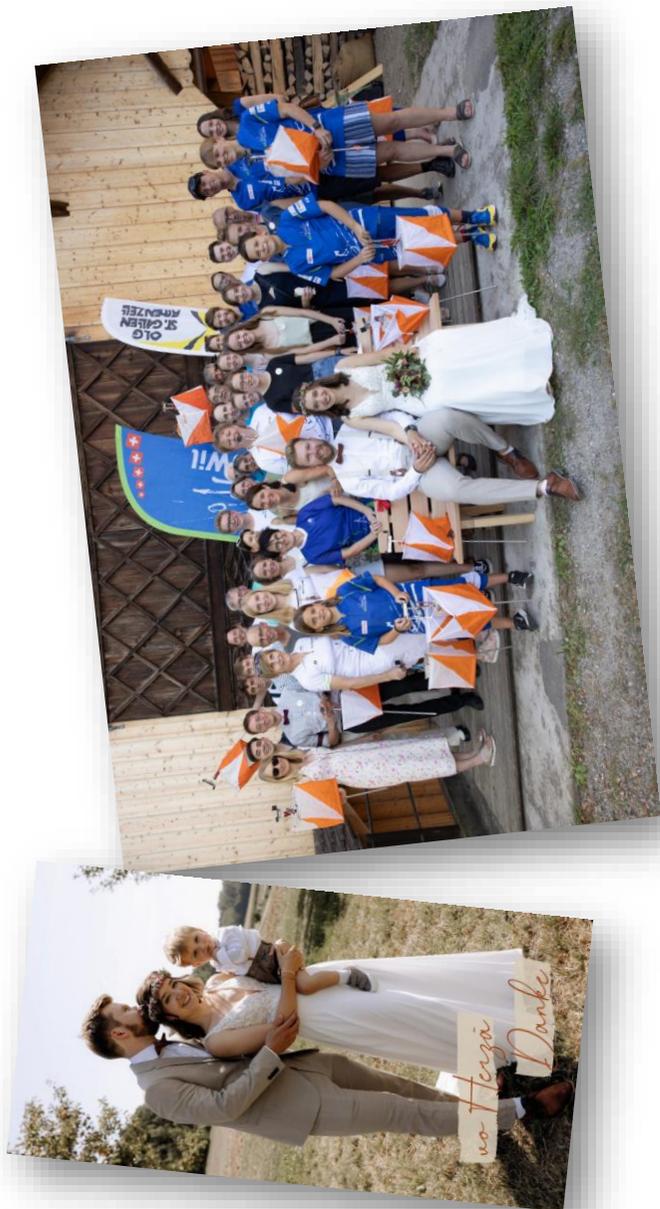
Kosten: ca. CHF 89 pro Person (inkl. Abendessen und Frühstück, abzüglich  
OLG-Beteiligung für Clubmitglieder)

Anmeldung: via Helferliste oder per E-Mail an [weekend@olgsga.ch](mailto:weekend@olgsga.ch)

## **ANMELDESCHLUSS IST DER SONNTAG, 11. AUGUST 2024!**

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

# Diverses



Liäbi OLG St.Gallen/Appenzell

Mir schätzeds sehr, händ ihr mit üs gfiret und bedanket üs vo Herze für die wunderschöni Holzbank, woruf mir das Fest immer wieder chönd in bester Erinnerung nomol uflebe lo.

## Liebe OLG Mitglieder

Im November 2020 ist am Zentralkurs von swissorienteering eine Idee entstanden: Wir möchten wiederum einen Heim-Jugendcup erleben. Via ROLV wurden die Vereine angefragt und es gab ein positives Feedback! Bereits im März 2021 durften wir uns über die Gewissheit freuen, dass der Jugendcup wiederum in die Ostschweiz kommt - so cool! Vorgestellt haben wir uns eine "kleine" Staffel für die Nachwuchskader, dazu ein Einzellauf mit einem Regionalen in einem spannenden Gebiet. Aber eben: Erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt.



Ende August durften wir voller Vorfreude, top vorbereitet und bis in die Haarspitzen motiviert in Gais und Appenzell zum Jugendcup antreten. Nicht nur die Kombination mit der EUSA war wohl einmalig, auch der Modus mit Einzellauf am Samstag und Sprint-Staffel am Sonntag wird es so wohl kaum wieder geben! WOW, wieder mal eindrücklich, was die OLG SGA gemeinsam mit der OL Regio Wil und den weiteren ROLV-Vereinen auf die Beine gestellt hat.



Ein herzliches Dankeschön auch von unserer Seite für diese unglaubliche Organisation! Nicht nur das OK, sondern jeder einzelne Helfer hat dabei geholfen, allen Schweizer Junioren und Juniorinnen ein unvergessliches Wochenende zu bereiten! Die Wettkämpfe, die Unterkunft und das Rahmenprogramm waren einsame Spitze, so dass auch das miese Wetter nur etwas gestört hat. In diesem Sinne möchten wir uns ganz herzlich bei jedem Vereinsmitglied für die Unterstützung am Heim-Jugendcup, aber auch des NWK NOS allgemein, bedanken! Es ist immer wieder toll, überhaupt nicht selbstverständlich und schön zu wissen, wie viel unsere Vereine auch für den regionalen Nachwuchs organisieren.

Ach, übrigens: das NWK NOS konnte sich am Jugendcup über einen dritten Rang freuen! Hinter den NWK ZH/SH und BE/SO konnten unsere Athleten souverän zeigen, dass bei uns nicht nur organisatorisch jedes Puzzleteil zusammenpasst.

S Trainerteam David, Marcia, Michi



Liebe OLG Gemeinschaft,  
Unser Rudel ist komplett.  
Paula Maria ist da!  
28.08.2023, 16.32 Uhr, 3200 gr,  
50 cm.

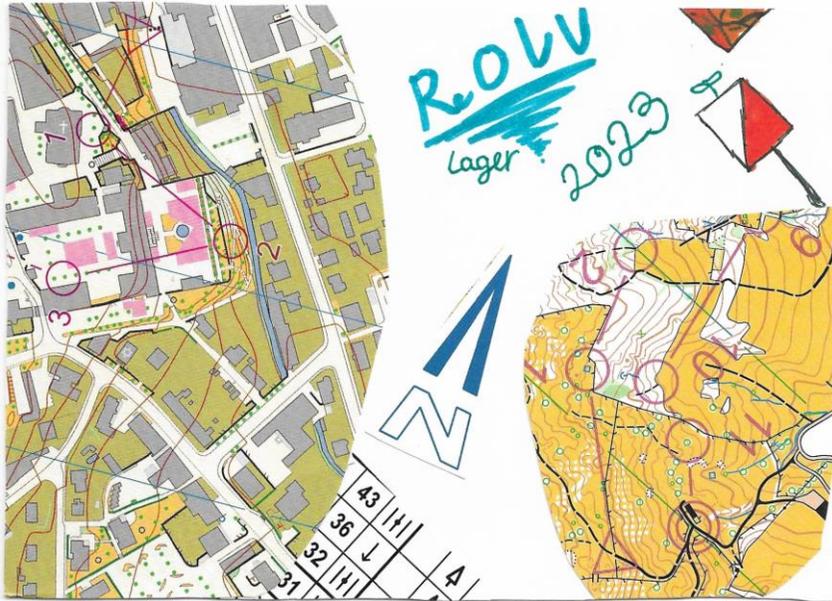
Wir sind überglücklich &  
dankbar über die Geburt  
unserer Tochter und den  
gelungenen Start zu Hause.  
Herzliche Grüsse  
Rahel & Adrian mit Anouk  
und Nina

PO6-3786827-PP-CHE-MOB



Familie Gilgen, Degenstrasse 1, 9442 Berneck

OLG St. Gallen/Appenzell



Lieber Raphael

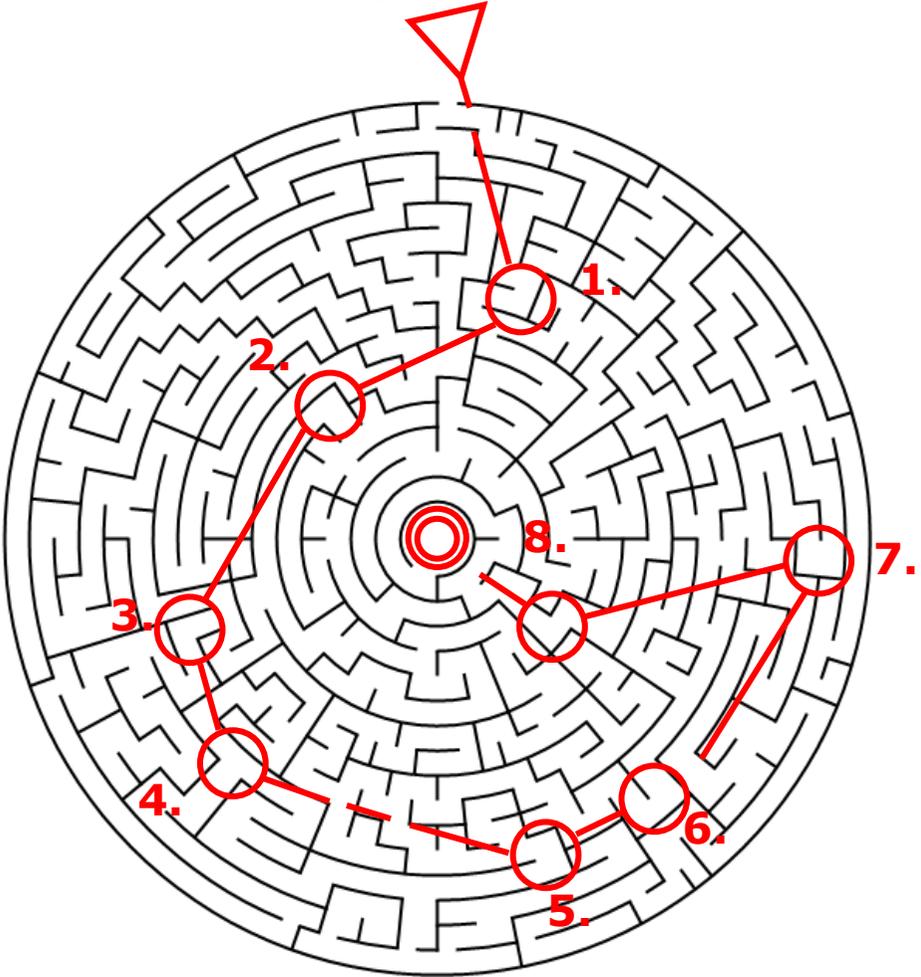
Wir geniessen ein super OL-Lager im  
berner Jura. Spannende Trainings und  
eine tolle gemeinsame Freizeit lassen  
die Woche schnell vergehen. Wir freuen  
uns auf weitere ROLV-Lager mit vielen  
(OLGSSA) motivierten Teilnehmern.

Liebe Grüsse Oli

Svenja  
 Dario  
 Mona  
 Sandra  
 Madlaina  
 Janis  
 Fabian  
 Jonathan  
 Tiago  
 Madalena  
 Yannir  
 Niculina  
 Jonik  
 Melia  
 Linus  
 Lara  
 Lió  
 Giulia  
 Erix  
 Cedric  
 Analis  
 Muriel

# Rätsel

Für das Trockentraining zur Saison 2024.



Die Auflösung folgt im nächsten schischo.



# NOSOL-Trainings 2023/24

Datum / Zeit	Karte (Stand)	Thema	Bahnlegung	Infos
So 17.12.2023 10:00 – 11:00 Uhr	Nieselberg (2022)	Christchindli-NOSOL	Fam. Schweizer / Silas Hutzli	Ende Neulandstrasse. Parkplätze vorhanden.
Mi 20.12.2023 18:15 – 18:45 Uhr	St.Gallen (2023)	Weihnachts-OL	OLGSGA	Genauere Infos: <a href="#">OLG-SGA Homepage</a>
So 07.01.2024 Start 10:00 Uhr	HTG Extended	Neujahreslongjogg	Fam. Imhof	Start an der Schulstrasse 2 Duschen und PP beim Schulhaus Retiweis vorhanden.
Sa 13.01.2024 10:00 - 10:30 Uhr	Degersheim (2023)	Technik statt Intensität - Verschiedene Sprint-OL-Formen.	Julian Bleiker	Beschränkte Anzahl PP (ca. 15) beim Schulhaus, ansonsten beim Postplatz oder beim Bahnhof.
So 04.02.2024 10:00 – 10:30	Sitterwald Süd (2023)	Hangposten	Tobias Zbinden	Parkplätze entlang Gatterstrasse. Treffpunkt: Hinterbaum Gatterstrasse.
Fr 09.02.2024 18:00 – 18:30 Uhr	Ottenberg West (2022)	Nacht OL mit Doppelstart und Gabelungen	Simon Seger	Jeweils 2,4 ähnlich starke Läufer*innen starten zeitlich auf eine Runde mit Gabelungen.
So 18.02.2024 Start 10:00 Uhr	Rund um Guntershausen	Regiomila	Daniela Meyerhans / Michael Imhof	Infos und Anmeldung bis zum 11.02.24 direkt auf der <a href="#">Reisab-Homepage</a>
So 25.02.2024 10:00-10:30 Uhr	Ottenberg (Antik 🤔)	Korridor-OL	Renato Winteler	Falls Schilteparkplatz voll, entlang der Strasse beim Stützanhof parkieren.
So 10.03.2024 Noch offen	Eilikerholz (2023)	Noch offen	Heidi Graf	Genauere Infos folgen.

# OLG

## Trainingsprogramm

Datum	Ort, Treffpunkt
Mi 6. Dez.	Turnhalle Gerhardstrasse, St. Gallen, Riethüsli
Mi 13. Dez.	
Mi 20. Dez.	Weihnachts OL, Klosterplatz St. Gallen, 18:15
Weihnachtsferien	
Mi 10. Jan.	Turnhalle Gerhardstrasse, St. Gallen, Riethüsli
Mi 17. Jan.	
Mi 24. Jan.	
Winterferien	
Mi 7. Feb.	Turnhalle Gerhardstrasse, St. Gallen, Riethüsli
Mi 14. Feb.	
Mi 21. Feb.	
Mi 28. Feb.	
Im Winterhalbjahr findet das Hallentraining wie folgt statt: 18:15-18:45 Kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:45-20:15 Kraft/Ausdauer/ OL Formen in der Halle	

### Anlaufstelle für Fragen

Tobias Zbinden, Technischer Leiter

tobias.zbinden@gmx.ch oder 079 764 86 33

---

Liebe NOSOLianerinnen und NOSOLianer

Auch in diesem Winter findet die NOSOL-Trainingsserie wieder statt. Eingeladen sind alle, die die Ostschweizer Wälder zu ihren schönsten Zeiten und (fast) ohne Dornen erleben wollen.

Die Trainings bestehen aus verschiedenen Bahnen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad, die jeweils einen technischen Schwerpunkt ansprechen.

Die TrainingsleiterInnen und der Koordinator freuen sich über viele Teilnehmende!

Das ganze Programm (Stand 21.11.23) findest du auf S. 31. Treffpunkt, Anmeldung usw. findet man auf rolv-nos.ch.

Bei Fragen: E-Mail: [julimhof@gmx.ch](mailto:julimhof@gmx.ch)  
oder Mobile: 077 444 34 28



Scanne mich!