

Schischo 3/2006

Mitteilungsblatt der
OLG St.Gallen/Appenzell

„Homepage“-Version

Es fehlen unter Umständen gestalterische Elemente und/oder Beiträge, die nicht im Originaldokument integriert sind.

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

Rahel Ammann
Degenstrasse 1
9442 Berneck
fon: 071 / 744 64 71
fax: 071 / 744 64 72

10. Oktober 2006
17. Jahrgang
erscheint 4x jährlich
Auflage: 160 Ex.
email: schischo@olgsga.ch

Vereinsadresse:

Mario Ammann
Degenstrasse 1
9442 Berneck
email: mario@ammannberneck.ch

Ehrenmitglied von
OLG SG/APP und SOLV:
Ludwig Hofmann
email: info@olgsga.ch
homepage: www.olgsga.ch

Klubvorstand:

| | | | | |
|----------------|------------------|------------|----------|-----------------|
| Präsident | Mario Ammann | Berneck | fon: | 071 / 744 64 71 |
| | | | fax: | 071 / 744 64 72 |
| Vizepräsident | Felix Büchi | St.Gallen | fon/fax: | 071 / 245 86 94 |
| | | | mobile: | 079 / 697 05 94 |
| Aktuarin | Doris Brand | Untereggen | | 071 / 860 07 63 |
| Kassier | Mario Fässler | Eggersriet | fon/fax: | 071 / 877 23 18 |
| Techn. Leiter | Damian Tanner | Teufen | | 071 / 333 51 05 |
| Kartenchef | Peter Rietmann | Herisau | | 071 / 351 55 43 |
| Material | Christa Ebnetter | Appenzell | fon/fax: | 071 / 787 52 04 |
| Besonderes | Michael Huber | Zürich | | 043 / 535 68 72 |
| Jugendbetreuer | vakant | | | |

Kartenverkauf:

Mario Fässler
email: mariofaessler@bluewin.ch
Kellerswiesenstr. 42 9034 Eggersriet 071 / 877 23 18

Material:

Christa Ebnetter
email: christa.ebnetter@bluewin.ch
Unt. Blumenrain 15 9050 Appenzell 071 / 787 52 04

Jahresbeiträge 2006: Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

| | | |
|-----------------------------|----------------------------------|------------|
| Aktivmitglieder: | Jahrgang 93 und jünger | gratis |
| | Jahrgänge 92 bis 87 | Fr. 10.- |
| | Jahrgang 86 und älter | Fr. 25.- |
| | Familien (inkl. minderj. Kinder) | Fr. 40.- |
| Erwachsene im gl. Haushalt: | für jeden weiteren Erw. | + Fr. 10.- |
| Sympathiemitglieder: | mindestens | Fr. 20.- |

Redaktionsschluss 4/2006:

Erscheinungsdatum:

15. November 2006

1. Dezember 2006

Wehret den Anfänge(r)n !

Liebe Leserin
Lieber Leser

Google sei Dank! Das im Titel zitierte geflügelte Wort stammt von Cicero. – Als kleiner historischer, allgemein bildender Exkurs: Marcus Tullius Cicero war ein römischer Politiker, Anwalt und Philosoph. Der berühmteste Redner Roms lebte von 106 bis 43 vor Christus. – Cicero war zweifellos ein sehr gescheiter Mann; aber von Orientierungslauf hatte er keine Ahnung! Dabei hätte sich bestimmt schon das „alte Rom“ für die Park World Tour oder einen Stadt-OL gerade zu aufgedrängt und die Hügel des Appenins wären noch nicht abgeholzt gewesen. Welche Wonne und Herausforderung zugleich ...

Darum geht es aber nicht! Cicero ist entschuldigt, wenn er hinter „OL“ nicht mehr als zwei aneinander gereihte Buchstaben verstand oder eben verstanden hätte. Auch in unserer Zeitepoche ist Orientierungslauf trotz x-fachen Schweizer Erfolgen auf verschiedenen internationalen Schauplätzen für sehr viele Leute immer noch ein Fremdwort. Und wer glaubt, in Schweden – einer OL-Nation schlechthin – sei unsere Sportart am Mittagstisch Thema Nr. 1, irrt mehr als er/sie je selber mit Karte und Kompass herumgeirrt ist. Auch in den nordischen Ländern gibt es weite Teile ohne OL-Aktivitäten. Folglich spricht in diesen Gegenden auch niemand über Orientierungslauf.

Ähnlich sieht es bei unseren östlichen Nachbarn im Vorarlberg aus. Davon kann Kollege Richard Werner ein Liedlein singen. Was der Bauer nicht kennt, frisst er bekanntlich nicht! Und weil das Land und der Forst bisher auch ohne OL gut überlebt haben, ist man versucht, sich an Ciceros „Wehret den Anfängen!“ zu erinnern.

Wie viel glücklicher können wir uns trotzdem in unserem Umfeld schätzen. Rheintaler OL-Cup und OL-Einsteigerkurs bestätigen die hohe Akzeptanz und das Interesse von bzw. für Orientierungslauf. Unser Motto laute deshalb „Wehret uns für die Anfänger!“ Sie verdienen unsere Unterstützung auf ihrem Weg zum erfahrenen und erprobten OL-Sportler wie du und ich es sind. Es lebe der Orientierungslauf!

Mario Ammann, Präsident

| Inhaltsverzeichnis „schischo 3/2006“ | | | |
|---|-----------------------------------|----|-------------------------------------|
| 2 | Impressum | 23 | Ausschreibung Finallauf ROLV NOS |
| 3 | Vorwort; Inhaltsverzeichnis | 24 | Bestellung Laufdress |
| 4 | Vorstandsmitteilungen, Aktuelles | 25 | Umfrage Vereinstrainer |
| 6 | Bericht 3 aus Schweden | 26 | Sponsoren Rheintaler OL-Cup 2006 |
| 8 | Rückblick SOW 2006 Zermatt | 27 | Umfrage Trainingslager 2007 |
| 15 | Rückblick Rheintaler OL-Cup 2006 | 28 | Resultate SOW 2006 Zermatt |
| 18 | Schweizer OL-Meisterschaften 2006 | 30 | Beitrittserklärung; Sport rauchfrei |
| 20 | 58. St.Galler OL | 31 | Resultate |
| 22 | Ausschreibung Wiler OL | 32 | Programm Herbst/Winter 2006 |

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

| | | | | |
|---------------------|----|------------------|----------------|-------------|
| Felix Bärlocher | 92 | Huebstr. 82 | 9100 Herisau | 071 3523847 |
| Jonas Bärlocher | 95 | Huebstr. 82 | 9100 Herisau | 071 3523847 |
| Martin Bärlocher | 53 | Huebstr. 82 | 9100 Herisau | 071 3523847 |
| Monika Bärlocher | 60 | Huebstr. 82 | 9100 Herisau | 071 3523847 |
| Lorenz Elmiger | 89 | Hundgalgen 20 | 9050 Appenzell | 071 7874002 |
| Heidi Funk | 55 | Speicherstr. 27 | 9000 St.Gallen | 071 2233667 |
| Karl Grob | 67 | Rain 125 | 9063 Stein | 071 3671339 |
| Katrin Grob | 63 | Rain 125 | 9063 Stein | 071 3671339 |
| Nadja Grob | 91 | Rain 125 | 9063 Stein | 071 3671339 |
| Sabina Grob | 91 | Rain 125 | 9063 Stein | 071 3671339 |
| Isabelle Hellmüller | 62 | Haselstr. 15 | 9014 St.Gallen | 071 5346536 |
| Jürg Hellmüller | 60 | Haselstr. 15 | 9014 St.Gallen | 071 5346536 |
| Mirjam Hellmüller | 92 | Haselstr. 15 | 9014 St.Gallen | 071 5346536 |
| Sven Hellmüller | 95 | Haselstr. 15 | 9014 St.Gallen | 071 5346536 |
| Florian Lindörfer | 87 | Egg 366 | 9055 Bühler | 071 7933830 |
| Jörg Lindörfer | 60 | Egg 366 | 9055 Bühler | 071 7933830 |
| Lukas Lindörfer | 96 | Egg 366 | 9055 Bühler | 071 7933830 |
| Ronan Lindörfer | 94 | Egg 366 | 9055 Bühler | 071 7933830 |
| Svenja Lindörfer | 90 | Egg 366 | 9055 Bühler | 071 7933830 |
| Ute Lindörfer | 62 | Egg 366 | 9055 Bühler | 071 7933830 |
| Angela Welz | 96 | Kegelplätzli 164 | 9044 Wald AR | 071 8773335 |

Austritte:

-

Adressänderungen/Adressergänzungen:

| | | | | |
|-------------------|----|---------------------|----------------|-------------|
| Urs Ebnetter | 85 | <u>Gamperstr. 7</u> | 8004 Zürich | 043 2433175 |
| Michael Huber | 77 | <u>Hanfrose 22</u> | 8055 Zürich | 043 5356872 |
| Rosmarie Schilter | 46 | <u>Georgshof 7</u> | 9000 St.Gallen | 071 2336092 |
| Viktor Schilter | 43 | <u>Georgshof 7</u> | 9000 St.Gallen | 071 2336092 |

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen !

Herzlich willkommen !

Bereits im letzten „schischo“ war vom gelungenen OL-Kurs für Einsteiger zu lesen, der zwischen Frühlings- und Sommerferien unter der Leitung von Maja Kunz stattgefunden hatte. Wie man jetzt auf dieser Seite sieht, ist er nicht spurlos an den Teilnehmern vorbei gegangen. Daraus sind bis heute erfreulicherweise mindestens 20 Mitgliedschaften bei der OLG St.Gallen/Appenzell entstanden. Wer hätte sich das träumen lassen? Alle neuen Mitglieder seien hiermit herzlich willkommen geheissen. Der Vorstand ist sich der Verantwortung gegenüber allen Mitgliedern bewusst und bemüht sich um ein angepasstes Tätigkeits- und Trainingsprogramm.

Jubiläums-Stamm vom 29. Oktober 2006 – Die Rechnung ohne den Wirt gemacht !

Im letzten „schischo“ wurde ein Jubiläums-Stamm angekündigt. Dieser hätte genau am 50. Geburtstag der OLG St.Gallen/Appenzell, somit am 29. Oktober 2006, stattfinden sollen. Und zwar im Rest. Dufour in St.Gallen, dem damaligen Ort des Geschehens. Leider ist dieses Restaurant jeweils sonntags geschlossen (!), was vorgängig nicht abgeklärt worden ist. Der Vorstand hat beschlossen, auf diesen Stamm zu verzichten.

Wintertraining 2006/2007

Am Mittwoch nach den Herbstferien, somit am 25. Oktober, erfolgt der Start zum Wintertraining 2006/2007. Ohne anders lautende Informationen findet es in der Turnhalle Gerhardtstrasse in St.Gallen-Riethüsli statt. Details siehe auf der Umschlagrückseite. Im März sind als Vorbereitung auf die Frühlingläufe 2 Trainingsnachmittage geplant.

Hauptversammlung 2007: Freitag, 19. Januar 2007

Die nächste ordentliche Hauptversammlung findet am Freitag, 19. Januar 2007, statt. Der Vorstand lädt dazu wiederum nach St.Gallen ins Restaurant Dufour ein. Die weiteren Details mit Traktandenliste folgen im „schischo 4/2006“.

Trainingslager an Auffahrt 2007

Der Vorstand hat beschlossen, am Auffahrtswochenende 2007 ein Trainingslager durchzuführen. Es findet im Raum Chur statt mit Unterkunft im Hotel Sportcenter Fünf-Dörfer Zizers in Untervaz statt vom 16./17. bis 20. Mai 2007 statt. Mehr dazu auf Seite 27.

Vereinsbekleidung

Schon im letzten „schischo“ konnte mitgeteilt werden, dass die neuen **Laufdress** gerade rechtzeitig auf die Swiss O Week eingetroffen sind. Die Bestellungen werden soweit möglich am St.Galler OL vom 22. Oktober 2006 oder bei nächster Gelegenheit „ausgeliefert“. Weitere Informationen gibt es auch auf Seite 24.

Der Verein hat seit längerem keine Vereinstrainer mehr an Lager. Der Vorstand hat beschlossen, bei Bedarf eine Nachbestellung in Auftrag zu geben. Siehe dazu auch die Umfrage auf Seite 25.

St.Gallen gewinnt den „Alpencup 2006“

Der in diesem Jahr als „Alpencup“ ausgetragene Traditionswettkampf der 11 ehemaligen ARGE ALP-Länder sah zum 5.mal das „Team St.Gallen“ als souveräner Sieger. Mehr dazu gibt es im nächsten „schischo“. Gastgeber 2007 ist Vorarlberg; im 2008 ist die Reihe am Kanton St.Gallen.

Nur noch wenige Wochen ...

... dauert die OL-Saison 2006. Mit dem St.Galler OL vom 22. Oktober 2006 steht noch ein weiterer Höhepunkt im Vereinsjahr unmittelbar vor der Tür. Es folgen der Wiler OL und – nach der TOM – der Finallauf der ROLV NOS-Meisterschaft in Kreuzlingen. Allen weiterhin gutes Gelingen wünscht

Mario Ammann, Präsident

Im Land, wo die Sonne (fast) nie untergeht!

Rahel Ammann berichtet von ihrem Aufenthalt in Schweden

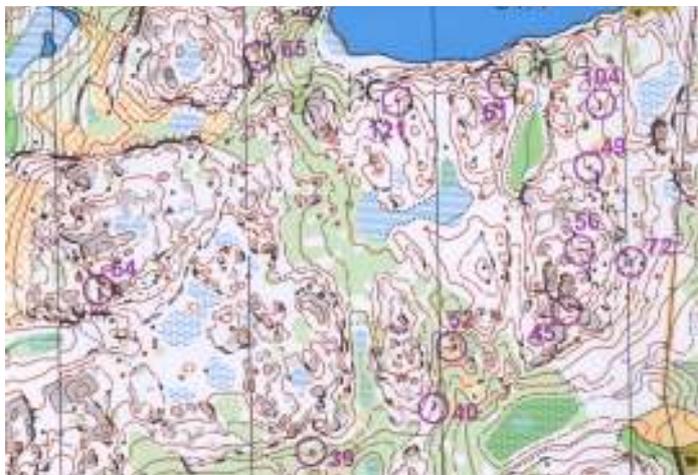
Ich habe bereits im letzten „schischo“ von meinen Erlebnissen und Erfahrungen in Schweden berichtet. In den Wochen vor meiner Rückkehr in die Schweiz anfangs Juli gab es mindestens nochmals 3 tolle Höhepunkte: die Jukola – die grösste OL-Stafette der Welt; Midsommar in Schweden – wie die Schweden den längsten Sonnentag des Jahres feiern; Orientierungslauf im Fjäll – ein OL-Erlebnis der besonderen Art.

Jukola, 17./18. Juni 2006

Die Jukola findet in Finnland statt und wird von den Frauen in 4er-Teams und den Männern in 7ner-Teams gelaufen. Von diesem riesigen OL-Anlass hatte ich zuvor schon einiges gehört und ich wollte unbedingt auch dabei sein. Clubintern entschieden Selektionläufe über die Teilnahme. Als die Teamzusammenstellungen bekannt wurden, war ich zuerst einmal sehr enttäuscht. Nur Ersatz! Als ich am nächsten Tag jedoch erfuhr, dass ich als Ersatz auch mitreisen durfte und dass mein Club in den letzten Jahren immer auf seine „Reserve“ zurückgreifen musste, war ich wieder sehr positiv gestimmt.

Ich hatte keine Ahnung, was mich erwartete. Im Nachhinein muss ich sagen, meine Vorstellungskraft hätte sowieso nie gereicht. Was an diesem Wochenende alles für Eindrücke auf mich einwirkten ... unbeschreiblich! Ich versuche es trotzdem ☺.

Das Abenteuer begann am Freitagabend, 16. Juni. IF Thor und viele hunderte oder tausende andere OL-Läufer reisten mit der Fähre von Stockholm nach Åbo. Ich fühlte mich wie auf der Titanic. Ich war noch nie auf einem so grossen Schiff. Kunststück, wenn man sonst nur auf dem Bodensee herumtuckert! Am Samstagmorgen um 8 Uhr war ich dann zum ersten Mal in meinem Leben in Finnland. Die Uhr musste eine Stunde vorgestellt werden. Cars brachten uns in einer knappen Stunde zum WKZ in der Nähe von Sabo. Über Nacht war eine Clubkollegin seekrank geworden. Vilken otur för henne, och tur för mig! Sie fühlte sich nicht fit genug und so durfte ich für sie starten. Die Sonne brannte bereits um 10 Uhr erbarmungslos mit voller Kraft vom Himmel. So gut es ging versuchten wir uns in unserem kleinen Zelt etwas zu erholen. Um 14.30 Uhr war es endlich soweit: 871 Frauen starteten ... ein langer Menschenwurm verschwand langsam



im Wald. Ich lief die dritte von vier Strecken. Es war wirklich fast unerträglich heiss, das Gelände enorm anspruchsvoll; technisch und läuferisch kein Zuckerschlecken. Mir gelang, sehr zu meiner Freude, ein ansprechendes Rennen. Trotz 2-3 kleinen Fehlern überholte ich ganze 127 andere Teams! Diese Aufholjagd war mir unterwegs bereits bewusst, was mich nur noch zusätzlich motivierte und mir „Flügel“ verlieh. Von allen Thor-Läufern war dies

deutlicher Rekord. Das 1. Team von IF Thor lief auf den guten 10. Rang. Mein Team erreichte den 223. Platz, was eine Steigerung im Vergleich zum Vorjahr war.

Um 23.00 Uhr waren 1362 Männerteams an der Reihe. Es dauerte ganze 5min, bis auch der Letzte im Wald verschwunden war! Richtig dunkel wurde es nie. Trotzdem wurden die ersten drei Strecken mit Stirnlampe gelaufen. Nachdem der Spitzenläufer von der ersten Strecke zurückkam, brach die Lichterkette hin zum letzten Posten mehr oder weniger nie mehr ab. Unglaublich! Mein Schlafplatz hatte ich mir mit zwei Clubkolleginnen 50m vor der Grossleinwand unter freiem Himmel eingerichtet. Ein Mätteli, ein Schlafsack und viele Kleider. So unerträglich heiss es tagsüber auch war, kühlte es in der Nacht tatsächlich auf rund 10°C ab. Das allein war nicht der Grund, weshalb ich kaum schlafen konnte oder wollte. Ich verfolgte fast das ganze Rennen via Leinwand. Da die Läufer ein GPS-Gerät trugen, konnte man ihnen stets folgen und so kam eine enorme Spannung auf. Welch Raunen ging jeweils durch die grosse Menschenmenge, wenn beobachtet wurde, wie das führende Team am Posten vorbei rannte. Am Ende gewann Vehkalahden Veikot mit dem Schweizer Baptiste Rollier. Das einzige Thor-Team am Start hatte leider einen Fehlstempel zu verzeichnen und wurde disqualifiziert.

Midsommar, 23. Juni 2006

Der längste Tag des Jahres wird in Schweden mit einem grossen Familienfest gefeiert. Ich verbrachte mit meiner Gastfamilie drei herrliche Tage auf der Schäreninsel Ingarö, rund 30km östlich von Stockholm. „Midsommarafton“ begann morgens um 9.30 Uhr. Rund 30 Leute aus zwei befreundeten Familien trafen sich zum „Zmorge-Zmittag“. Eine wunderbare Auswahl von eingelegten Heringen und frischen Dillkartoffeln. Dazu gehört auch ein Schnaps. Dieser wird immer wieder nach lustigen Versen, Gedichten oder Liedern getrunken. Auch stellten wir einen selbst gemachten Maibaum auf. Um diesen herum wurde getanzt und gesungen. Ebenfalls auf dem Programm stand ein 5-Kampf, der in 2er-Teams absolviert wurde. Mit meinem Gastvater hatte ich einen ehrgeizigen Partner und so kam es, dass wir diesen kleinen Wettkampf für uns entscheiden konnten. Weiter wurde die Zeit mit Baden vertrieben. Abends wurde eigenes „Oxfile“ gegrillt. Die Leute blieben noch sehr lange in der nicht vergehenden Abenddämmerung sitzen. Ein typischer Midsommar würde noch weiter gehen mit Mitternachtsfischen, das Gefangene ausnehmen und verspeisen, während der nächste Tag bereits lange angebrochen ist. Ich zog es jedoch vor schlafen zu gehen. Für den nächsten Tag hatte ich nämlich einen Longjogg auf dieser wunderschönen Insel geplant. Es wurde (nicht ganz freiwillig bzw. geplant) ein 3-stündiges Training. Für das lange Ausharren wurde ich aber belohnt: ich sah erstmals einen Elch!

Fjäll, 30. Juni bis 2. Juli 2006

Mein letztes Wochenende in Schweden verbrachte ich mit fünf Clubkolleginnen in der Nähe von Sälen (Start vom Vasalauf). Wir nahmen an einem 3-Tage-OL mit Sprint, Lang- und Mitteldistanz teil. Im Winter wird hier Ski gefahren. Im Sommer ermöglicht es wunderschöne OL-Erlebnisse. Die Baumgrenze liegt da bereits auf 700-800m.ü.M. Technisch und physisch waren die Läufe enorm anspruchsvoll. Das Gelände war schwierig zu interpretieren und die Belaufbarkeit war durch die Heidelbeersträucher stark eingeschränkt. Die steilen Hänge erinnerten sehr an die Schweiz. Ich verstauchte mir leider bereits am 1.Tag beim Sprintwettkampf den Fuss. Ich lief die anderen Tage in einem gemächlichen Tempo. Die Umgebung war zu schön, um herum zu sitzen und den Fuss hoch zu lagern. Im 2008 findet der O-Ringen in dieser Gegend statt. Ich kann eine Teilnahme nur empfehlen. Das wird bestimmt ein einmaliges Erlebnis. Auch die Schweden „plangen“ richtig darauf!

Zum Jubiläum an die Swiss O Week 2006 in Zermatt

Die Schweiz hat zweifellos in ihrer rund 70-jährigen „OL-Geschichte“ schon verschiedene aussergewöhnliche Veranstaltungen erlebt. Rückblickend möglicherweise den bisherigen Höhepunkt bildete die SOW 2006 von Zermatt.

Dass im Juli 2006 in der Schweiz eine nicht alltägliche OL-Veranstaltung stattfinden könnte, hat der Vorstand bereits im Herbst 2005 realisiert und sich zum Ziel gesetzt, die Schweizer Orientierungslauf-Woche 2006 von Zermatt als Bestandteil des Vereinsjubiläums „50 Jahre OLG St.Gallen/Appenzell“ ins Jahresprogramm aufzunehmen. 37 Mitglieder konnten der Verlockung nicht widerstehen und genossen eine Woche am Fusse des Matterhornes, die nicht schöner hätte ausfallen können. Nachfolgend der Bericht aus Sicht verschiedener Teilnehmer.

Samstag, 15. Juli 2006

Prolog Zermatt – Die Einstimmende

Mario Ammann, H50

Zermatt und Matterhorn – für mich zwei „Fremdwörter“, da ich es vor dem 15. Juli 2006 nicht einmal ansatzweise in deren Nähe geschafft habe. Ich reise darum an diesem Samstagmorgen mit einiger Spannung quer durch die ganze Schweiz ins Wallis und bin für einmal sogar froh, im äussersten Nordosten zu wohnen. Ich wähle extra die extreme „Umwegrouté“ über Romanshorn, besteige dort den direkten Zug nach Brig und kann dessen fortlaufenden Bestürmung durch OL-Läufer und andere Reisende vor allem in Zürich und Bern gelassen zuschauen. Auch der Umstieg in Brig klappt vergleichsweise problemlos. In Zermatt selber erkennen wir rasch, dass „unser“ Hotel Butterfly absolut ideal liegt. Nur wenige Schritte zum Bahnhof, zur Gornergratbahn und vor allem zum Sportzentrum, wo allabendlich die Rangverkündigung stattfindet. Aber vorläufig immer noch keine Spur vom Matterhorn! Und dann steht sie doch plötzlich vor mir: diese riesige, faszinierende, magische Bergspitze. Zu deren Füssen eine ganze Woche OL zu laufen wird zum grossen Vergnügen von 3'600 und mehr Sportlerinnen und Sportler aus der ganzen Welt.



Die Swiss O Week 2006 wird für Elite und Junioren (Herren und Damen) dank einem Prolog zum 7-Tage-OL. Der Lauf wird mitten in Zermatt als Sprint bzw. als Schlaufen-OL mit Massenstart ausgetragen. Zuerst starten die Damen, dann die Herren auf ihre 3 Runden durch den verkehrsfreien Ort. Mit dabei sind Monika Fässler (DE) und Rahel Ammann (D20). Das Rennen ist überaus spannend; die Touristen sind eher überrascht und ziemlich verwirrt. Die Zuschauer erleben den Wettkampf hautnah, sehen die Läufer in der „falschen“ Gasse verschwinden und erahnen selber die beste Route zwischen den uralten Spycher durch. Die Woche ist gut lanciert. Das „Fussvolk“, vorläufig noch zum Zuschauen verknurrt, freut sich selber auf den ersten Einsatz vom Sonntag. Erst recht, wenn man sich auch noch neu einkleiden darf!



Sonntag, 16. Juli 2006

Etappe 1 „Gornergrat“ – Die Himmlische

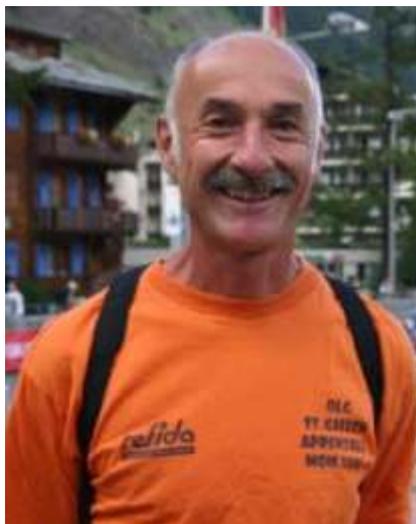
Rahel Ammann, D20

Nachdem gestern „nur“ die Junioren und Elite am Prolog starten durften, galt es heute für alle zum ersten Mal ernst! Alle waren gespannt. Der Auftakt der SOW fand auf dem Gornergrat statt. Die "Himmlische" wurde sie vom Organisator genannt ... was dies wohl heissen mag?

Mit der Gornergratbahn ging es hinauf ins Zielgelände auf die Riffelalp, wo wir dem Matterhorn ein erstes Mal „vis-à-vis“ standen. Es sollte nicht das letzte Mal sein in dieser Woche ... Wer genügend Zeit eingeplant hatte, stieg auf der Riffelalp aus und traf dort seine letzten Wettkampfvorbereitungen. Wer zeitlich etwas knapper dran war, fuhr direkt weiter auf den 3000m.ü.M hoch gelegenen Gornergrat. Der Start befand sich nur wenige Gehminuten unterhalb der Station. Auf der Fahrt nach oben konnte man bereits mitten in das Laufgelände schauen. Einige Posten und noch viel mehr Läufer waren zu sehen. Mein erster Eindruck war, die heutige Aufgabe sollte doch machbar sein, und ich war guten Mutes. Der Beginn der Etappe war geprägt von Geröllfeldern, welche das Vorwärtskommen stark erschwerten. Ich kletterte so rasch wie möglich über die Steine und stand schon bald einmal ... hm ... irgendwo!?



(im Schilf wäre hier, glaube ich, nicht angebracht!) Bereits bei Posten 1 eine grosse Suchaktion! Ich erinnerte mich an die Worte im SOW-Büechli. „Klug handelt, wer gemächlich in die SOW startet!“ Bei mir war es bereits zu spät. Auch im 2. Teil waren permanenter Kartenkontakt und präzise Kartenarbeit gefordert. Das Gelände war stark abfallend, von Terrassen, Mulden und Kuppen geprägt. Vorsicht! Wer es einfach abwärts rollen liess, war schnell einmal an seinem Posten vorbei und musste die verschenkten Höhenmeter wieder hinauf kraxeln. Im Ziel angelangt sah man unterschiedliche Gesichter: zufriedene und weniger zufriedene. Steigerungspotential hatten noch beinahe alle Clubmitglieder. Dem Resultat nach hatte Hannes Suhner die heutige Aufgabe am Besten gelöst. Er gewann die Kategorie HB.



bei Posten 1 eine grosse Suchaktion! Ich erinnerte mich an die Worte im SOW-Büechli. „Klug handelt, wer gemächlich in die SOW startet!“ Bei mir war es bereits zu spät. Auch im 2. Teil waren permanenter Kartenkontakt und präzise Kartenarbeit gefordert. Das Gelände war stark abfallend, von Terrassen, Mulden und Kuppen geprägt. Vorsicht! Wer es einfach abwärts rollen liess, war schnell einmal an seinem Posten vorbei und musste die verschenkten Höhenmeter wieder hinauf kraxeln. Im Ziel angelangt sah man unterschiedliche Gesichter: zufriedene und weniger zufriedene. Steigerungspotential hatten noch beinahe alle Clubmitglieder. Dem Resultat nach hatte Hannes Suhner die heutige Aufgabe am Besten gelöst. Er gewann die Kategorie HB.

Montag, 17. Juli 2006

Etappe 2 „Grünsee“ – Die Liebliche

Sandro Lussmann, H16

... spätestens nachdem die Japaner (von denen es in Zermatt reichlich gibt) uns freundlichst begrüsst hatten, waren alle hellwach. Und wach mussten wir sein, denn als es Zeit war aus dem Zug auszusteigen, bemerkten wir, dass die Fahrt viel länger gedauert hatte als erwartet und dass die Zeit nicht mehr ausreichte, um vor dem Start noch ins Zielgelände zu gehen. Deshalb war der direkte Gang zum Start angesagt. Doch im Gegensatz zu gestern funktionierte nicht nur die Bahn nicht reibungslos, sondern auch der Lauf bedurfte einiger Umstellungen. Denn heute fand er im ersten Teil unterhalb der Baumgrenze im halboffenen, steilen Gebiet statt. Der mittlere Teil war hingegen relativ

flach und offen, bevor der dritte und letzte Abschnitt nochmals den Wald streifte. Ebenfalls speziell an diesem Lauf war, dass der Zieleinlauf recht steil, der Bahnlinie entlang nach unten führte. Obwohl dieser Einlauf nicht gerade lieblich war, ist diese Etappe zu Recht 'die Liebliche' genannt worden. Denn nach der Steigung am Anfang liefen die Beine wie von alleine und auch die geringere Höhe als gestern war spürbar, da man wesentlich mehr 'Puste' hatte. Deshalb war ich nach dem Lauf auch schnell wieder erholt. Da unsere Sachen aber nicht im Zielgelände deponiert waren, machten wir uns direkt auf den Weg zurück nach Zermatt, was schade war. Die Gornergratbahn nahm sich jedoch ein Beispiel am wunderbaren Wetter und fuhr wieder fahrplanmässig Richtung Zermatt.



Dienstag, 18. Juli 2006

Etappe 3 „Trockener Steg“ – Die Eisige

Michael Huber, HAM

Michael Huber stand dem „schischo“ Red und Antwort.

Michael, wie hattest du dich auf die heutige Etappe vorbereitet? Hattest du bereits Erkenntnisse aus den ersten Tagen einfließen lassen?

Nein, ich habe mich überhaupt nicht speziell darauf vorbereitet. Gutes Essen und viel Erholung! Mit dem Beginn der SOW bin ich sehr zufrieden, darum habe ich auch keine besonderen Erkenntnisse, wie ich es noch besser machen könnte.

Wie lautete deine Zielsetzung für die 3. Etappe?

Mit Urs Ebnetter führe ich ein clubinternes Duell. Ich wollte ihn heute schlagen!

Wie ist es dir an dieser Etappe gegangen? Konntest du dein Ziel erreichen?

Sehr gut! Auf dem Trockenen Steg realisierte ich mein bestes Resultat der ganzen SOW. Ich kam mit der grossen Herausforderung gut zurecht. Trotzdem war ich wieder hinter Urs klassiert. Diesmal jedoch nur eine knappe Minute.



Kannst du unseren Lesern etwas über das Gelände auf dem „Trockenen Steg“ erzählen?

Im westlichen Teil trafen wir auf sandiges Gletschervorgelände mit kleinen Seen. Im Osten erwarteten uns vom Gletscher flach geschliffene Felsplatten. Zwei völlig unterschiedliche Geländetypen auf derselben OL-Karte vereint. Besonders und einmalig war das Laufen über die nackten Felsplatten. Orientierungstechnisch etwas vom Schwierigsten, was ich je erlebt habe!

Wie hast du den restlichen Tag noch verbracht? Beine hochlagern? Klein Matterhorn?

Ich ging nicht mehr auf das Kleine Matterhorn. Diesen Ausflug habe ich am Freitag nach dem OL in Zermatt nachgeholt. Nach meinem Lauf ging ich bald einmal zurück ins Tal und habe mich ausgeruht.

Mittwoch, 19. Juli 2006
Ruhetag

Quiz von Siri Kunz, D14

Wie viele Posten lief das D14 Duo (Franziska und Siri) an diesem Tag an?

In welchem See attackierte ein weißer Hai Ari's Knie?

Wie oft ging Michi Huber an diesem Tag baden?

Welches ist der wärmste Badesee rund um Sunnegga?

Wie viele Seen besuchten Vre und Judith auf ihrer Wanderung?

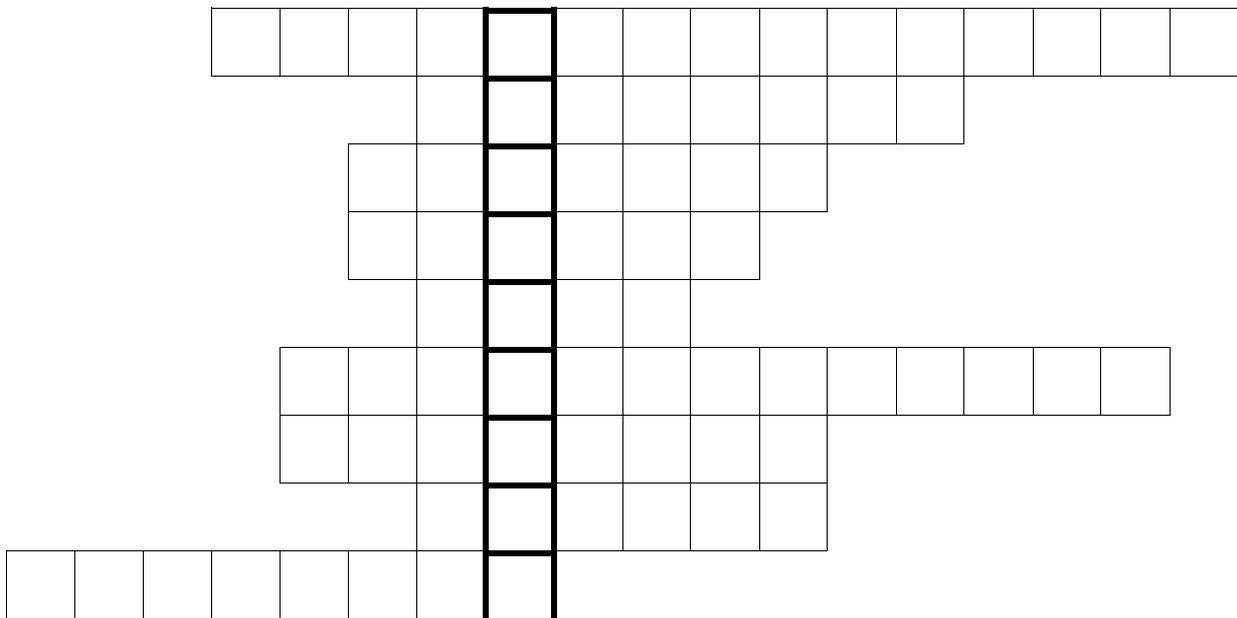
Wohin wanderte Heinz Weber an diesem Tag?

An welchem Wochentag war der „Freitag“

Wie heisst der zweite „Held“, welcher zusammen mit Patrick im Grinjisee baden ging?

Wo traf Maja Kina um sie aus dem Pfadilager abzuholen?

Antworten-Auswahl: Sandro, drei, Hoernlihueette, Mittwoch, fuenfundzwanzig, Gruensee, zweimal, Leisee, Lenzburg.



Donnerstag, 20. Juli 2006

Etappe 4 „Schwarzsee“ – Die Überwältigende **Urs Ebnetter, HAM**

Der zweite Teil der Swiss O Week startete mit dem vielversprechenden Titel „Etappe 4 Schwarzsee – die Überwältigende“. Ich war zuerst erstaunt über diesen Titel, so waren doch die ersten drei Etappen nicht unüberwältigend. Aber knapp unter der Hörnlihütte ist man so nah am Matterhorn, dass die Organisatoren den Titel richtig gewählt haben. Vom Ausblick auf „den Berg“ konnte man wirklich nicht genug Augen voll kriegen.

Das Wettkampfgelände war so angelegt, dass sich Start und Ziel am höchsten Punkt befanden. Nach dem Start war für die HAM-Läufer zuerst einmal Hanglaufen angesagt. Zwei weit auseinander liegende Posten, die allerdings wenig Routenwahl forderten, führten uns dem Hang entlang noch näher an das Matterhorn. Das einseitige Belasten der Beine wurde mit einem flachen, halboffenen und fein coupierten Teil belohnt. Die Feinorientierung kam in diesem Gelände voll auf ihre Kosten. Viele Richtungswechsel, kurze Postenabschnitte und wenig Weitsicht liessen einem kaum von der Karte absehen und senkten das Tempo. Nach diesem schwierigen Part und etwa bei Bahnhälfte liessen wir die Alprousen hinter uns und gelangten wieder auf die besser belaubaren Wiesen. Drei Posten vor Schluss befanden wir uns mehr als hundert Höhenmeter unterhalb des Ziels. Der Schlussteil war technisch nicht mehr anspruchsvoll und der Aufstieg zum Ziel gab anschliessend noch einiges zu reden.

Die Überwältigende wurde ihrem Namen wirklich gerecht. Das abwechslungsreiche Gelände und die super Aussicht vollendeten einen weiteren Höhepunkt dieser Woche!



Freitag, 21. Juli 2006

Etappe 5 „Zermatt“ – Die Touristische

Stefan Röhl, H35

Der 5. Tag bildete mit einem Mitteldistanzlauf im Ortsgebiet von Zermatt einen deutlichen Kontrast zu den Läufen an den anderen Tagen. Da ich inzwischen mit Ortsläufen gut vertraut bin - auch Dank des Rheintaler OL-Cups - hatte ich die gute Hoffnung, diesmal ein paar Punkte mehr als sonst einfahren zu können. Die äusseren Bedingungen waren wiederum optimal - das Wetter war weiterhin perfekt. Diesmal waren wir alle relativ früh dran, so hofften wir dem grössten Touristenstrom im Zentrum von Zermatt zu entgehen. Auch war es bei meinem Start um 9.47 Uhr noch relativ frisch. Da es aber zunächst am Ortsrand von Zermatt auf den ersten beiden Posten ordentlich bergan ging, wurde mir rasch warm.



Dieser erste Teil bot mit zahlreichen Wiesen- und Waldpassagen zwischen den Grundstücken interessante Routenwahlen. So erwischte ich zwischen Posten 3 und 4 leider nicht die optimale Route und verlor ca. 1 Minute auf Rolf Wüstenhagen, auch Dank eines kleinen Staus an einer steilen Felspassage. Zum Glück sollte das für heute mein einziger wirklicher Fehler bleiben.

Ab Posten 5 wurde die Strecke flacher und nun waren Sprinterqualitäten gefragt. Nach Posten 8 wurde die Matternvispa überquert und ab Posten 10 befand ich mich nun im historischen Zentrum von Zermatt. Hier musste ich dann allerdings das

Tempo etwas drosseln, da die kleinteilige Bebauung und die verwinkelten Durchgänge zu absolut sorgfältiger Kartenarbeit zwangen.

Die Posten 10 bis 15 mussten alle auf Stichstrecken von der Hauptstrasse aus angelaufen werden, alle möglichen Querpassagen waren irgendwo durch Mauern oder Privatgrund versperrt. Ab Posten 16 hiess es wieder sprinten, am Hang ging es oberhalb unseres Hotels vorbei dem Ziel entgegen. Nach abwechslungsreichen 34 Minuten erreichte ich das Ziel und war diesmal mit meiner Leistung recht zufrieden. Mit 745 Punkten habe ich insgesamt mein bestes Resultat aller Etappen erzielt. Auch für etliche andere war dieser Tag sehr erfolgreich, es gab mehrere Podestplätze zu bejubeln, darunter die Siege von Lorenz Elmiger, Mario Ammann und Hannes Suhner. Dass das nicht unbedingt selbstverständlich ist, zeigt das Ergebnis meiner drei Berliner Vereinskollegen, die in Zermatt an den Start gingen. Sie schlugen sich in ihren Altersklassen H55 und H70 in den Felsen sehr achtbar, zwei fuhren aber beim Dorf-OL ihr Streichresultat ein. Diese Art von OL ist in Berlin einfach absolut unüblich.

Mir selbst hat der Lauf sehr grossen Spass gemacht, zwischen den tollen Bergetappen war es einfach eine nette Abwechslung. Witzigerweise konnte ich dann noch vom Balkon des Hotels aus den weiteren Lauf verfolgen - das hat man auch nicht alle Tage!

Samstag, 22. Juli 2006

Etappe 6 „Sunnegga“ – Die Sinnliche

Franziska Dörig, D14



Nach einer regnerischen Nacht musste ich wie die meisten der „FOG-United Campers“ in Täsch bereits um 6 Uhr aufstehen. Heute stand die Schlussetappe auf Sunnegga auf dem Programm. Wie jeden Tag führte uns der Zug von Täsch nach Zermatt und von dort ging's weiter mit der Standseilbahn Richtung Rothorn bis zur Station Sunnegga. Oben angekommen genoss ich die Aussicht und verschaffte mir einen Überblick vom Zielgelände mit dem „Leisee“ in der Mitte. Ich hatte eine eher späte Startzeit und konnte so die Zieleinläufe der Läufer mit frühen Startzeiten mitverfolgen. Gegen 11 Uhr startete ich in der Kategorie D14 meinen letzten OL während dieser Woche. Ich fand die meisten Posten sofort und hatte mich auch recht gut erholt von der Etappe vom Vortag. Zum ersten Posten ging's entlang eines Weges. Danach entschied ich mich mehrheitlich für Routen quer durch den Wald. Im

ersten Teil ging's eher abwärts, währenddem es im Schlussteil nochmals ziemlich den Berg hinauf ging. Unterwegs lief ich an vielen Posten vorbei, die nicht zu meiner Bahn gehörten und mich manchmal verwirrten. Ich rannte so schnell ich konnte aufwärts und erhoffte mir einen vorderen Rang oder sogar noch einen Podestplatz. Über den 3. Rang freute ich mich sehr. Nach dem Lauf genoss ich mit Siri Kunz, einer jungen Kanadierin und einer D14 Läuferin aus der Schweiz die Abkühlung im „Leisee“. Danach hatten wir noch Zeit, mit den Gondeln und der Luftseilbahn ganz aufs Rothorn zu fahren und von dort die herrliche Aussicht auf die Walliser Berge zu geniessen. Wieder in Zermatt waren wir gerade rechtzeitig zur Rangverkündung. Für den 3. Rang bekam ich einen schönen Rucksack. Und danach fuhren wir ein letztes Mal mit dem Zug nach Täsch zum Campingplatz. Zum Z' Nacht kochten wir eine köstliche Polenta ☺ und stellten uns zum

letzten Mal unter die kalte Dusche ☹. Ich war sehr müde und kroch ziemlich bald ins Zelt, um am nächsten Tag für die Heimreise fit zu sein.

Zusammenfassung, Würdigung der Resultate

Mario Ammann, H50

6 anspruchsvolle Etappen, 7 spannende Wettkampftage und 8 Tage Matterhorn wie im exklusivsten Bildband über die Schweiz: die Swiss O Week 2006 in Zermatt hätte nicht besser ausfallen können. Aus Läufersicht hat alles geklappt wie am Schnürchen. Nur bei der zweiten Etappe fiel der Fahrplan der Gornergratbahn völlig aus dem Ruder, weil die



Station „Riffelberg“ einen solchen Personenaustausch – Ankömmlinge und bereits Rückkehrer – ganz einfach nicht verkraften konnte. Aber sonst passte einfach alles zusammen. Grandios! Sensationell! Einmalig!?!? Ein Kompliment den Organisatoren!

Die verschiedenen Laufgelände forderten von den Teilnehmern alles oder zumindest sehr viel. Dass vor allem Teilnehmer aus Norwegen in diesem Meer von Steinen und

Felsbrocken hervorragend abgeschnitten haben, erstaunt nicht. Denn sie sind es gewohnt, auch in solchem Gelände zu laufen. Aber nicht nur sie! Die OLG SGA-Delegation merkte bereits am Sonntagabend nach der 1. Etappe, dass die tägliche Rangverkündigung von 18.00 Uhr ein fixer Programmpunkt werden könnte. Denn Hannes Suhner, contre-coeur mangels anderer Möglichkeiten zum HB-Läufer mutiert, landete einen souveränen Tagessieg. Es war nicht sein letzter. Künftig durfte auch er jeweils mit der „Welle“, grossem Applaus und gekonntem „Vereinsfahenschwingen“ rechnen. Es gab keinen Tag ohne St.Galler/Appenzeller auf dem Podest! Die Leistungen durften sich wirklich sehen lassen. Herausragend sind zweifellos die Siegesserie von Hannes Suhner (HB) und die Gesamtsiege von – natürlich – Hannes Suhner und Maja Kunz (D35). Grossartig auch die Ränge 2 von Youngster Lukas Deininger (H10) bei der 5. Etappe in Zermatt und 3 von Franziska Dörig (D14) am Schluss-tag. Bemerkenswert sind auch die Resultate von Lorenz Elmiger. Auch wenn der junge Appenzeller nur „offen“ gelaufen ist, verdienen seine Leistungen Respekt. Macht weiter so! Auf Seite 28 findet man alle Resultate in der Übersicht. Es war ganz einfach schön und auf jeden Fall lohnend.



Bildlegenden: Matterhorn zum Ersten; Monika Fässler (DE); Eliane Deininger (Supporter); Hannes Suhner (HB); Mario Fässler (H65); Siri Kunz (D14); Matterhorn zum x-ten; Rangverkündigung mit St.Galler/Appenzeller-Welle; Lukas Deininger (H10); Franziska Dörig (D14); Maja Kunz (D35), Hannes Suhner (HB); Adieu Zermatt!!!

„Wir alle warten schon voll motiviert auf die neue Saison“ Rheintaler OL-Cup 2006 – Rückblick in 6 Bildern

Der Rheintaler OL-Cup fand in diesem Jahr schon zum vierten Mal statt. Im Vorjahr waren es 7 Läufe. Diesmal standen 6 Wettkämpfe auf dem Programm. Die Laufserie war erneut ein grosser Erfolg.

Wesentlichen Anteil daran hatten die 4 Dorf-OL, welche wie erhofft grössere Kreise der Bevölkerung mobilisieren konnten. Orientierungslauf ist für Jedermann! Dieser Beweis ist der Rheintaler OL-Cup auch in diesem Jahr nicht schuldig geblieben.

Lauf Nr. 1: Au – der Zaghafte

Die Startveranstaltung fand am 26. April in Au statt. Dort standen eine Quartierkarte 1:2'000 und eine Dorfkarte 1:5'000 zur Verfügung. Leider war es nur bei der Absicht geblieben breit Werbung für den Anlass zu machen, so dass neben dem „harten Kern“ der Rheintaler OL-Läufer nur wenige Neulinge begrüsst werden konnten. Mit 80 Teilnehmern kann trotzdem von einem gelungenen Auftakt gesprochen werden. Denn auch den Neuen „nahm es den Ärmel vollständig hinein“. Der Rheintaler OL-Cup war gut lanciert!



Lauf Nr. 2: Kriessern – der A...flache

„Dem Tüchtigen lacht (bekanntlich) das Glück!“ Der Erfolg vom Montlinger Dorf-OL der beiden Vorjahre war der näheren Umgebung natürlich nicht entgangen. Im Nachbardorf Kriessern feierte die Männerriege vom KTV Edelweiss den 50. Geburtstag und befand, ein Dorf-OL sei genau das richtige Geschenk für die Dorfbevölkerung. Wunderbar! Und die Leute kamen in Scharen. 450 Namen konnte man zählen. Grandios auch darum, weil alle total happy waren. Und wie es sich für Rheintaler gehört, dauerte die „Nachbearbeitung“ des Laufes in der Festbeiz deutlich länger als der Lauf selber. Das liess für Montlingen einiges erahnen!

Lauf Nr. 3: Berneck – der Geschmackvolle



Wer Heimspiele nicht gewinnen kann, hat es auswärts erst recht schwer! Berneck war eine ideale Fortsetzung, gleichzeitig auch eine Steigerung in technischer und konditioneller Hinsicht. Im Reben- und Weindorf gibt es verschiedene enge Winkel, die Aufmerksamkeit erfordern und sich auch auf verschiedenen Routen miteinander verbinden lassen. Wer auf diesen Strecken und Steigungen aufs Tempo drücken konnte und trotz allem immer die richtige Abzweigung erwischte, fand seinen Namen bestimmt im vorderen Bereich der Rangliste. Die Beteiligung lag bei rund 200 Läuferinnen und Läufern. Das war mindestens ein Unentschieden!

Lauf Nr. 4: Montlingen – der Grossartige

Die Montlinger liessen die Organisatoren auch beim 3. Dorf-OL nicht im Stich. Die magische Zahl von 1'000 Teilnehmern lag zwar noch ausser Reichweite. Doch mit 825 Läuferinnen und Läufern war man schon recht nahe dran. Wiederum stimmte einfach alles: das Wetter; die umsichtige Vorbereitung vor Ort; die Partnerschaft mit der Männerriege als Festwirt; die motivierte Dorfbevölkerung ... Am Start war auch eine illustre OL-Prominenz: Daniel Hubmann, Urs Müller und Sandro Rechsteiner als „Top-Acts“; Janik Niethammer, Beat Hubmann, Christian Kreis und Mirjam Fässler als regionale Nachwuchshoffnungen; Kilian Imhof, Sönke Bandixen, Peter Müller und Jürg Hellmüller als „Promis“. Sie alle absolvierten einen Sprint mit Kartenwechsel im Start-/Zielbereich. Das Tüpfchen vom 'i' war die Präsenz von Tele Ostschweiz, welches tags darauf einen ausgezeichneten und vor allem informativen Beitrag ausstrahlte.



Lauf Nr. 5: Marbach – der Anspruchsvolle



Schon die Kartenaufnahme in Marbach war eine überaus spannende Angelegenheit. Denn kaum ein anderes Rheintaler Dorf hat so viele ineinander verschachtelte Häuser, enge Gassen und versteckte Winkel. Aber auch ohne „aufs Ganze“ zu gehen und mit „normalen“ Postenstandorten an Hydranten, Brunnen und Zaunecken liessen sich Strecken kombinieren, die allen 260 Teilnehmern zu gefallen wussten. „Ein neues Dorf für den OL gewonnen“ als Titel im Homepage-Beitrag ist natürlich nicht übertrieben, sondern wurde auch Wochen später in persönlichen Gesprächen bestätigt. „Das Beste seit Bestehen des Rheintaler OL-Cup“ war am Lauftag eine fachmännische Einschätzung, die eine Wiederholung im nächsten Jahr als einzigen gangbaren Weg erscheinen lässt!

Lauf Nr. 6: Heerbrugg – der Finale

Die Heerbrugg Schulanlagen von Kindergarten bis Kantonsschule und das angrenzende „Schlatt“-Quartier waren gerade richtig für einen spannenden Schlusslauf. Schulhaus-OL sind nie schwierig; werden sie aber im Sprinttempo absolviert, können auch erfahrenen Läufern ärgerliche Fehler passieren. Wenn man's bemerkt, bleibt es bei einem kleineren oder grösseren Zeitverlust. Sonst droht eine „Nullnummer“. In der Gesamtwertung waren vor dem Lauf erst die Ersten von Herren und Damen festgestanden. Über die weiteren Plätze und die Kategorie Familie musste der Schlusslauf entscheiden.

Sandro Lussmann aus Appenzell meisterte die Herren-Kategorie zum zweiten Mal in Folge. Bei den Damen konnte sich Ariane Monstein (St.Gallen) feiern lassen. Die Familie Lambauer aus Thal siegte in der dritten Kategorie.

„Im nächsten Jahr bin ich wieder voll dabei“ oder „Wir alle warten schon voll motiviert auf die neue Saison“ sind nur zwei Reaktionen. Wunderbar! Also – bis im 2007



Ranglistenauszug „Rheintaler OL-Cup 2006“ (4 aus 6; Maximum 40 Punkte)

| Herren | | Damen | | Familien | |
|-------------------------|----|------------------------|----|------------------------|----|
| 1. Sandro Lussmann | 40 | 1. Ariane Monstein | 40 | 1. Dario Lambauer | 40 |
| 2. Rolf Wüstenhagen | 40 | 2. Anja Wüst | 40 | 2. Regina Weder | 38 |
| 3. Jonas Wälter | 39 | 3. Rahel Rutz | 39 | 3. Matthias Aeberhard | 34 |
| 4. Andreas Rotach | 39 | 4. Bettina Mattle | 38 | 4. Livio Koster | 28 |
| 5. Christian Bieri | 37 | 5. Elke Hacker | 38 | 5. Guido Bischofberger | 20 |
| 6. Berni Schönenberger | 36 | 6. Edith Schönenberger | 37 | | |
| 7. Michael Dähnn | 35 | 7. Xenia Stampfli | 37 | | |
| 8. Raphael Wälter | 35 | 8. Eliane Stampfli | 36 | | |
| 9. Stefan Schönenberger | 35 | 9. Alessia Stampfli | 35 | | |
| 9. Lorenz Elmiger | 35 | 10. Judith Pils | 34 | | |

Ein grosses Dankeschön den Sponsoren:

Kartensponsor Rheintaler OL-Cup 2003-2006:
St.Galler Kantonalbank



Zielverpflegung Rheintaler OL-Cup 2003-2006:
Mosterei Kobelt + Co., Marbach



4 Chancen auf einen Meistertitel

von Rahel Ammann

Die Wochen von Mitte August bis Mitte September waren geprägt von OL-Schweizermeisterschaften. Nicht weniger als vier Mal hatte man die Möglichkeit ganz zuoberst auf das Podest zu steigen und sich zum Schweizermeister küren zu lassen. Wie es den Mitgliedern der OLG resultatmässig erging, lässt sich im Ranglistenspiegel auf Seite 31 nachlesen. In den nächsten Zeilen möchte ich SPM, EOM, SOM und MOM etwas Revue passieren lassen.

Schweizermeisterschaft im Sprint-OL: 19. August, Crans-Montana

In Crans-Montana, wo sich sonst die Grossen und Reichen mit Golfbällen abgeben, nisteten sich an diesem Wochenende die OL-Läufer ein. Bei der Talstation der Luftseilbahn zum Cry d'Er war das WKZ für SPM und EOM. Am Samstag stand die SPM auf dem Programm. Für einmal diente nicht eine Stadt/ Dorf als Wettkampfgelände, sondern der Wald. Damit man sich mit den ungewohnten Umständen vertraut machen konnte, durf-



te man vor dem Start mit einem OL-Kärtchen einlaufen. Sprint-OL im Wald, mit einer Karte im Massstab 1:5'000, keine einfache Aufgabe! Das Gelände war durchzogen von einem dichten Wegnetz; dem Querlaufen stellten sich nur wenige Hindernisse; das Relief relativ gut ersichtlich. Eigentlich eine „einfache“ Angelegenheit, wäre da nicht das hohe Lauftempo beim Sprint! Schnell kam man ein wenig von der Richtung ab,

die unzähligen Posten waren nicht immer eine Hilfe und das Distanzgefühl liess manchmal zu wünschen übrig. Ich würde behaupten, oftmals schaute man einfach einmal zu wenig auf die Karte! Für so Manchen war diese Art von Sprint eine Premiere. Ob erfolgreich oder nicht, begeistert waren am Schluss eigentlich doch alle. Sprint in solchem Gelände ... eine coole Sache!

Schweizermeisterschaft im Einzel-OL: 20. August, Crans-Montana

Tags darauf war die Reihe an der EOM, der „Königsdisziplin“. Teils alpines Gelände, wie wir es aus der Woche in Zermatt bestens kennen sollten. Mit der Gondelbahn ging es hinauf zum Startpunkt. Erneut bekamen wir eine Starthilfe in Form eines Einlaufkärtchens im richtigen Massstab. Die Posten waren in einem steil abfallenden Hang verteilt. Der grösste Teil des Parcours führte durch Wald, wobei auch offene Partien zu durchlaufen waren. Hanglaufen war angesagt und Vorsicht bei den teilweise sehr tückischen Geländestrukturen. Das Ziel befand sich am selben Ort wie am Vortag.

Die meisten Ostschweizer machten sich auch sogleich auf den Heimweg. Brauchte es doch einige Zugstunden, bis jedermann zu Hause war...

Schweizermeisterschaft im Staffel-OL: 27. August, Wampfle- Homberg

Die diesjährige Staffel-SM war eher eine regnerische Angelegenheit. Das kühle Nass konnte uns jedoch nichts anhaben. In unserem Clubzelt waren wir wenigen OLG-ler bestens aufgehoben. Der Veranstalter präsentierte uns einen „typischen“ Mittellandwald: viele Wege, vor allem grün und dornig, Fallholz. Das lässt das OL-Herz eigentlich nicht unbedingt höher schlagen! Aber es sollte trotzdem eine anspruchsvolle und spannende Staffelmeisterschaft werden.

Schon vom Start weg ging es knallhart zur Sache. Vor den Augen aller mussten auf einer Pflichtstrecke bereits die ersten 50 Höhenmeter bewältigt werden. Im Wald leisteten bereits die Läufer auf der ersten Strecke ganze Arbeit, sodass es für die folgenden Strecken teils recht gut belaubbare Pfade gab und einem das Grün nicht mehr so hinderte. Das dichte Wegnetz ermöglichte ein sehr schnelles Rennen mit der Folge, dass die läuferische Komponente am heutigen Tag eher im Vordergrund stand. Nach den vielen alpinen und technisch höchst anspruchsvollen Läufen war es jedoch wieder einmal schön, Vollgas durch den Wald zu düsen!

Schweizermeisterschaft im Mitteldistanz-OL: 10. Sept, Ämperg/Strassberg

Nach der letztjährigen MOM im Hirschberg – schon vergessen? – hatten die Rafzerfelder irgendwie das Rad wieder zurück gedreht. Die MOM 2006 war eigentlich eine KOM; eine Kurzstreckenmeisterschaft, für alle ausgetragen in einem Quali- und einem Finallauf. Dementsprechend waren auch die Strecken und Laufzeiten kürzer als eigentlich für einen Mitteldistanz-OL vorgesehen.

Das WKZ befand sich auf einer Wiese oberhalb von Bülach. Die Wetterprognosen waren ausgezeichnet, das Gelände klang viel versprechend. Der „Ämperg“, wo der Qualifikationslauf stattfand, ermöglichte eine gute Bahnanlage, welche auch sogleich seine ersten Opfer (in Form des B-Finals) forderte. Dem Kompass war an diesem Morgen grosse Aufmerksamkeit zu schenken. Beinahe flach, beste Belaufbarkeit, Orientierungshilfen waren lediglich die Wurzelstöcke, Kuppen und Dickichte ... ein Mittellandwald von seiner attraktivsten Seite!

Die lange Mittagspause nutzte jeder auf seine Weise: essen und die Speicher füllen, ausführliche Gespräche führen, lesen, schlafen, Musik hören, ...

Die Entscheidung um Edelmetall wurde im Strassberg, mit Zieleinlauf im WKZ, ausgetragen. Erneut war der Wald sehr gut belaufbar, gute Sicht, dichtes Wegnetz. Die grosse Herausforderung stellte jedoch das feine Relief dar. Unzählige kleine Mulden, Hügel, Senken, oftmals nur durch Hilfhöhenkurven gekennzeichnet. Dabei die Richtung zu halten und die Posten sauber anzulaufen war gar nicht so einfach. Ein wirklich schöner Wettkampf in einem dazu bestens geeigneten Gelände!

Einladung zum Vereins-Einkaufs-Abend mit Apéro:

Freitag, 3. November 2006; 18 - 21 Uhr
20% Rabatt auf das gesamte Sortiment

OCHSNER SPORT

Multergasse 26, St.Gallen
www.ochsner-sport.ch

58. St.Galler OL vom Sonntag, 22. Oktober 2006

Karte „Eggen“

Wieder einmal findet im Gebiet der „Eggen“ ein regionaler OL statt. Laufleiter Mario Fässler hat für den 58. St.Galler OL – fast – alles im Griff. Er zählt auf die tatkräftige Unterstützung aus den Reihen der Mitglieder.

Man muss schon ziemlich weit zurückblättern, bis der letzte „normale“ St.Galler OL in den Büchern auftaucht. Denn in den letzten Jahren musste er entweder Schweizer Meisterschaften (2005 und 2002) oder dem Finnischen Team-OL (2004 und 2003) Platz machen. Im 2001 konnte der St.Galler OL im „Hirschberg“ letztmals als regionaler OL durchgeführt werden. Im Jahr zuvor, am Samstag, 21. Oktober 2000, war Speicher Ausgangspunkt für den letzten „St.Galler“ im Raum St.Gallen. Höchste Zeit also, um mit dieser traditionsreichen OL-Veranstaltung wieder einmal ganz in die Stadt zu kommen.

Neue überarbeitete Karte „Eggen“

Mario Fässler amtet als Laufleiter. Er ist froh, dass er dabei auf erfahrene Ressortchefs zählen kann. Doch mit dieser Truppe allein „ist noch kein Staat zu machen“. Es braucht eine Vielzahl weiterer Helfer, damit alles reibungslos und zur Zufriedenheit aller Beteiligten abläuft. Grosse Vorarbeiten haben zum einen schon Peter Rietmann mit der Überarbeitung der mittlerweile mehr als 10 Jahre alten Karte „Eggen“ und zum anderen Patrick und Maja Kunz als Bahnleger geleistet. Man darf sich auf einen spannenden Wettkampf freuen!

Gewerbliche Berufsschule als WKZ

Ausgangspunkt ist die neue Sporthalle der Gewerblichen Berufsschule (GBS) im St.Galler Riethüsli. Das Wettkampfbereich ist ab 08.30 Uhr geöffnet. Die Helfer sollten instruiert sein und werden je nach Einsatz in der Sporthalle erwartet. Wer bis jetzt nicht auf der Helferliste steht und gerne mithelfen möchte, soll sich bitte mit Mario Fässler, Eggersriet (079/830 84 66; mariofaessler@bluewin.ch) in Verbindung setzen. Er ist gleichzeitig Auskunftsstelle.

Kein OL ohne Festwirtschaft und keine Festwirtschaft ohne Kuchen !!!

Die „Küchenmannschaft“ freut sich, wenn möglichst viele einen Kuchen mitbringen.
Kuchen

- ist gut für den Magen
- hilft bei Verdruss wegen unnötigen Suchaktionen und schlecht gewählten Routen
- hebt die Moral
- ersetzt im Nu die im Wald verbrauchten Kalorien

Kurzum: Kuchen ist das geeignete Rezept für OL-inferierte Sportlerinnen und Sportler !!! Besten Dank für die Unterstützung.



58. St. Galler OL (*)

Sonntag, 22. Oktober 2006

Wertungslauf der OL-Meisterschaft des ROLV Nordostschweiz

OL-Karte Eggen 1:10'000 (Stand 2006)

| | | | |
|------------|---|--------|---------------|
| Kategorien | H 10 * | D 10 * | 1996 + jünger |
| | H 12 * | D 12 * | 1994 - 1995 |
| | H 14 * | D 14 * | 1992 - 1993 |
| | H 16 * | D 16 * | 1990 - 1991 |
| | H 18 * | D 18 * | 1988 - 1989 |
| | HAL | DAL | Alter frei |
| | HAM | | Alter frei |
| | HAK | DAK | Alter frei |
| | H 35 | D 35 | 1971 + älter |
| | H 40 | D 40 | 1966 + älter |
| | H 45 | D 45 | 1961 + älter |
| | H 50 | D 50 | 1956 + älter |
| | H 55 | D 55 | 1951 + älter |
| | H 60 | D 60 | 1946 + älter |
| | H 65 | D 65 | 1941 + älter |
| | H 70 | | 1936 + älter |
| | H 75 | | 1931 + älter |
| | OK (Offen kurz) * | | Alter frei |
| | OL (Offen lang) * | | Alter frei |
| | Offen sCOOL * | | 1992 + jünger |
| | Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind) | | Alter frei |

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

| | | | | |
|----------------------|---|----------|-------------------|------------|
| Veranstalter | OLG St.Gallen / Appenzell | | | |
| Bahnlegung | Patrick Kunz | | | |
| Kontrolle | Maja Kunz | | | |
| Startgeld | 1990 und jünger | Fr. 7.- | Gruppen | wie Einzel |
| | 1986 - 1989 | Fr. 10.- | Familien | Fr. 10.- |
| | 1985 und älter | Fr. 13.- | zusätzliche Karte | Fr. 3.- |
| Anmeldung | am Lauftag am Besammlungsort | | | |
| Besammlung | ab 08.30 bis 11.30 Uhr Sporthalle der GBS, Demutstr. 113, St.Gallen | | | |
| Startzeiten | 09.30 bis 12.00 Uhr (Garderobe - Start ca. 20 Min.) | | | |
| Öffentlicher Verkehr | Bus Nr. 5 ab St.Gallen HB bis Endstation Riethüsli, SGA bis Haltestelle Riethüsli; Fussweg 5 Minuten | | | |
| Privatverkehr | beschränkte Anzahl Parkplätze an der Demutstrasse | | | |
| Versicherung | ist Sache der Teilnehmer, der Veranstalter lehnt jede Haftung ab | | | |
| Besonderes | Lauf mit Sportident, Miete SI-Card für Fr. 2.- bei der Anmeldung | | | |
| Auskunft | Mario Fässler, Kellerswiesenstr. 42, 9034 Eggersriet, 079 830 84 66 E-mail: mariofaessler@bluewin.ch | | | |

OLG
ST.GALEN
APPENZEL

ORIENTIERUNGSLAUF · GRUPPE ST.GALLEN / APPENZELL

Hauptsponsor
MIGROS
OSTSCHWEIZ

50. Wiler OL(*)

Sonntag, 29. Oktober 2006

Hofberg - Wil Lauf der ROLV NOS Einzel - Meisterschaft

| | | | | |
|---------------------|--|-----------------|-----------------|------------------|
| Organisation | Unteroffiziersverein (UOV) Wil / OL Regio Wil | | | |
| Laufleitung | Paul Strässle | | | |
| Bahnlegung | Matthias Fässler (Bahnlegung) / Ludwig Schneider (Kontrolle) | | | |
| Kategorien | Damen | Herren | Jahrgang | Startgeld |
| | D 10 * | H 10 * | 1996 u. jünger | CHF 7.-- |
| | D 12 * | H 12 * | 1994 u. 1995 | CHF 7.-- |
| | D 14 * | H 14 * | 1992 u. 1993 | CHF 7.-- |
| | D 16 * | H 16 * | 1990 u. 1991 | CHF 7.-- |
| | D 18 * | H 18 * | 1988 u. 1989 | CHF 10.-- |
| | DAL / DAK | HAL / HAM / HAK | Frei | CHF 13.-- |
| | D 35 | H 35 | 1971 u. älter | CHF 13.-- |
| | D 40 | H 40 | 1966 u. älter | CHF 13.-- |
| | D 45 | H 45 | 1961 u. älter | CHF 13.-- |
| | D 50 | H 50 | 1956 u. älter | CHF 13.-- |
| | D 55 | H 55 | 1951 u. älter | CHF 13.-- |
| | D 60 | H 60 | 1946 u. älter | CHF 13.-- |
| | D 65 | H 65 | 1941 u. älter | CHF 13.-- |
| | H 70 | | 1936 u. älter | CHF 13.-- |
| | H 75 | | 1931 u. älter | CHF 13.-- |
| | Stadt OL kurz * / lang * | | Frei | CHF 3.-- |
| | Offen Kurz * / Offen Lang * | | Frei | gem. Jahrgang |
| | Familien * | | Frei | CHF 13.-- |
| | Sie & Er * | | Frei | CHF 13.-- |

* = hier kann auch als Mannschaft gestartet werden. Das Startgeld für Mannschaften ist gleich wie für Einzelläufer. Eine zusätzliche Karte kostet 2.00.
Basis für das Startgeld ist das Alter.

| | |
|-----------------------|--|
| Auswertung | Der Lauf wird mit SPORTident (elektronisches Postensystem) durchgeführt. Die Mietgebühr einer SI-Card beträgt CHF 2.--. |
| Besammlung | Schulhaus Klosterweg Wil, offen ab 07.30. Markiert. |
| Anmeldung | Nur am Lauftag bei der Besammlung |
| Startzeiten | 09.30 – 11.30; Weg Garderobe Start ca. 20 Minuten |
| Karte | OL Karte Hofberg - Wil, 1:10'000, Stand Sommer 2006 |
| Anreise | ÖV: 10 Min. Fussmarsch ab Bhf Wil oder Postauto bis Haltestelle Viehmarkt Parkplätze: Bleiche (gebührenfrei) oder Viehmarktplatz (gebührenpflichtig) |
| Festwirtschaft | Mit dem traditionell grossen Kuchenbuffet in der Turnhalle. |
| Kinderhort | Vorhanden, offen ab 08.30 |
| Versicherung | Ist Sache der TeilnehmerInnen. Der Organisator lehnt jede Haftung ab. |
| Spezialpreise | Um 13.30 Uhr werden unter den TeilnehmerInnen der Kat. bis und mit D/H14 einige Naturalpreise, gestiftet von der Giovanni Conte TFS Sportartikel, Rickenbach, ausgelost. |
| Auskunft | Heinz Baumgartner, Ilgenstrasse 5, 9500 Wil, Tel. 071 923 37 52 |

Der Stadt-OL findet auf einer Spezialkarte 1:4'000 statt !!!

Sonntag, 12. November 2006

Kreuzlingen TG

Lauf der ROLV NOS Einzelmeisterschaft

Organisation **Nachwuchskader Nordostschweiz**

Bahnleger/Kontrolle Christian Kreis, Roman Angehrn

| Kategorien | Damen | Herren | Jahrgang | Startgeld |
|------------|-----------------------------|--------|----------------|---------------|
| | D10 * | H10 * | 1996 u. jünger | CHF 7.— |
| | D12 * | H12 * | 1994 u.1995 | CHF 7.— |
| | D14 * | H14 * | 1992 u.1993 | CHF 7.— |
| | D16 * | H16 * | 1990 u.1991 | CHF 7.— |
| | D18 * | H18 * | 1988 u.1989 | CHF 10.— |
| | DA | HA | Frei | CHF 13.— |
| | D35 | H35 | 1971 u. älter | CHF 13.— |
| | D40 | H40 | 1966 u. älter | CHF 13.— |
| | D45 | H45 | 1962 u. älter | CHF 13.— |
| | D50 | H50 | 1957 u. älter | CHF 13.— |
| | D55 | H55 | 1952 u. älter | CHF 13.— |
| | D60 | H60 | 1947 u. älter | CHF 13.— |
| | | H65 | 1942 u. älter | CHF 13.— |
| | | H70 | 1932 u. älter | CHF 13.— |
| | Offen Kurz * / Offen Lang * | | Frei | gem. Jahrgang |
| | Familien * | | Frei | CHF 13.— |
| | Sie + Er * | | Frei | CHF 13.— |

* = hier kann auch als Mannschaft gestartet werden. Das Startgeld ist gleich wie für Einzelläufer. Eine zusätzliche Karte kostet CHF 2.50 .

| | |
|-------------------------|--|
| Auswertung | Der Lauf wird mit SPORTident (elektronisches Postensystem) durchgeführt. Die Mietgebühr einer SI-Card beträgt CHF 2.--. Wer bis 14:15 Uhr nicht ausgelesen hat, kann für die ROLV.Meisterschaft nicht gewertet werden. |
| Besammlung | Mehrzweckhalle Schulanlage Bernegg Kreuzlingen, offen ab 08:00 Uhr. Es stehen nur beschränkte Anzahl Parkplätze zur Verfügung. Wenn möglich mit Bahn anreisen oder Autos füllen. |
| Anmeldung | Nur am Lauftag bei der Besammlung |
| Startzeiten | 09:00 bis 12:00 Uhr; Weg zum Start ca. 1.4 km; Zielschluss 14:00 Uhr |
| Karte | OL-Karte Bättershausen, 1:15`000, Stand Februar 2004 |
| Bahn | Bahnhof Kreuzlingen/Bernrain; 700m Fussmarsch. |
| Festwirtschaft | cool and clean Grosses Kuchenbuffet und „Cool and Clean“Bar. |
| Kinderhort | Vorhanden, offen ab 08:30 Uhr (bitte Spielsachen mitbringen) |
| Versicherung | Ist Sache der Teilnehmer/Innen. Der Organisation lehnt jede Haftung ab. |
| Rangverkündigung | Um ca. 15:00 Uhr findet die Rangverkündigung der ROLV-Vereins- und Einzelmeisterschaft statt. |
| Auskunft | Erwin Stoll, Blumenweg 18, 8280 Kreuzlingen, 071/ 688 15 57, Mail: e.stoll@bluewin.ch |

Bestellung „OL-Dress“

Top und Blusen (Farbzusammenstellung) können auf www.olgsqa.ch, Galerie, Bilder von der SOW 2006 in Zermatt, eingesehen werden.

Wichtig: →→→ Die Modelle können am St.Galler OL im WKZ anprobiert und bezogen werden.

Zur Wahl stehen

- **Top:** neuer Schnitt, mehrheitlich funktionale Stoffe, neue Farbzusammenstellung
- **Blusen langarm:** herkömmlicher Schnitt, „OL-Stoff“, neue Farbzusammenstellung
- **Blusen kurzarm:** herkömmlicher Schnitt, „OL-Stoff“, neue Farbzusammenstellung
- **OL-Hosen:** herkömmlicher Schnitt, „OL-Stoff“, nur unwesentlich verändert zu heute

Folgende Grössen stehen zur Verfügung

- **Top:** 152, XXS, XS, S, M, L, XL, XXL
- **Blusen langarm:** XS, S, M, L, XL, XXL
- **Blusen kurzarm:** S, M, L, XL, XXL
- **OL-Hosen:** 128, 140, 152, 164, XS, S, M, L, XL

Kosten: Dank Kostenbeitrag aus der Vereinskasse günstige Preise!

- | | Preis für Erwachsene | Preis für Jugendliche bis Jg. 87 |
|--------------------|-----------------------------|---|
| - Artikel | | |
| - Top: | CHF 40.00 | CHF 30.00 |
| - Blusen: | CHF 35.00 | CHF 25.00 |
| - OL-Hosen: | CHF 25.00 | CHF 20.00 |

Auskunft: Mario Ammann; mario@ammannberneck.ch; P 071 744 64 71

Bestellung „Laufdress“ der OLG St.Gallen/Appenzell

Ich bestelle folgende Laufbekleidung der OLG St.Gallen/Appenzell:

| Top | Grösse: | | Anzahl: |
|---------------|---------|--|---------|
| Bluse langarm | Grösse: | | Anzahl: |
| Bluse kurzarm | Grösse: | | Anzahl: |
| Hose | Grösse: | | Anzahl: |

| | | | |
|---------------|--|-----|--|
| Vorname, Name | | Jg. | |
| Strasse | | | |
| PLZ, Ort | | | |
| Telefon | | | |
| E-Mail | | | |

Einsenden an: Mario Ammann, Degenstrasse 1, 9442 Berneck
P 071 / 744 64 71; mario@ammannberneck.ch



Links:

Top

- nur kurzarm
- Rundkragen
- mit Reissverschluss
- teils „funktionaler“ Stoff

Rechts:

Vereinslogo

(gilt für Top und Bluse)



Links:

Bluse langarm

- herkömmlicher Stoff
- V-Kragen

Rechts:

Bluse kurzarm

- herkömmlicher Stoff
- V-Kragen

Vereinstrainer – Interessensabklärung

Der Vorstand möchte nach Möglichkeit allen interessierten Mitgliedern einen Vereinstrainer anbieten können. Weil derzeit überhaupt keine Lagerbestände mehr vorhanden sind, soll hier das Interesse an einer Nachbestellung abgeklärt werden.

Besten Dank für die Beantwortung der nachstehenden Fragen:

| | | |
|--|------------|--|
| Ich bin an einem aktuellen Vereinstrainer interessiert. | J/N | |
| Ich möchte im Moment auf einen Vereinstrainer verzichten. | J/N | |
| Ich werde die Anschaffung bei einem neuen Modell prüfen. | J/N | |

| | | | |
|----------------------|--|------------|--|
| Vorname, Name | | Jg. | |
| Strasse | | | |
| PLZ, Ort | | | |
| Telefon | | | |
| E-Mail | | | |

Einsenden bis **31.12.2006** an: Mario Ammann, Degenstrasse 1, 9442 Berneck
P 071 / 744 64 71; mario@ammannberneck.ch

Rheintaler OL-Cup 2006

Folgende Firmen und Partner haben verdankenswerterweise die diesjährige Laufserie unterstützt:

Kartensponsor:



Zielverpflegung:



Preise Gesamtwertung:



Chäserrugg
2262 m schöne Aussichten...

FIT for LIFE SCHWEIZER FACHMAGAZIN FÜR DEN AUSDAUERSPORT

s-sport



**„Übung macht (bekanntlich) den Meister!“ – Oder:
„Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!“**

Trainingslager „Graubünden“ vom Mai 2007

Der Vorstand hat beschlossen, im Mai 2007 im Raum Chur ein Trainingslager durchzuführen. Die Wälder zwischen Chur und Flims/Laax sind bestens geeignet für Läuferinnen und Läufer mit unterschiedlichem Leistungsniveau. Zudem ist Chur für alle gut und bequem erreichbar. Das Lager wird unter der Leitung von Patrick und Maja Kunz stehen.

Der Beginn ist noch offen. Denkbar ist der Mittwochabend, 16. Mai 2007, oder sonst der Donnerstagvormittag (Auffahrt), 17. Mai 2007. Es wird auf jeden Fall möglich sein, erst am Donnerstag oder auch später ins Lager einzusteigen.

Das Lager soll auch dazu dienen sich kennen zu lernen und Kameradschaft sowie Geselligkeit zu pflegen. Das Programm wird dies entsprechend berücksichtigen.

Für die Reservation im Hotel und die weitere Vorbereitung brauchen wir bald möglichst verlässliche Angaben über die Beteiligung. Wir starten darum nachfolgende Umfrage. Bitte auch Negativmeldungen abgeben! Eine definitive Anmeldung folgt später.

Die Details in der Übersicht:

Durchführungsort: Raum Chur
Quartier: Hotel Sportcenter Fünf-Dörfer Zizers, Untervaz
 Einzelzimmer (EZ); Doppelzimmer (DZ); Massnlager (ML)
Datum: Mittwoch, 16. Mai 2007; evt. Donnerstag, 17. Mai 2007
 bis Sonntag, 20. Mai 2007
Teilnehmer: Vereinsmitglieder aller „Stärkeklassen“
Kosten: werden später festgelegt; Kostenbeitrag aus der Kasse
Leitung/Auskunft: Patrick und Maja Kunz; 071 / 222 66 34

| | | |
|--|------------|-----------------------|
| Ich bin an einer Teilnahme am Trainingslager interessiert. | J/N | |
| Ich kann mich im Moment noch nicht entscheiden. | J/N | |
| Ich bin für Lagerbeginn am Mittwoch (x) | | Donnerstag (x) |
| Aus heutiger Sicht kommt als Beginn nur der Donnerstag in Frage (x) | | |
| Ich bin interessiert an EZ (x) | | DZ (x) |
| | | ML (x) |

| | | | |
|----------------------|--|------------|--|
| Vorname, Name | | Jg. | |
| Strasse | | | |
| PLZ, Ort | | | |
| Telefon | | | |
| E-Mail | | | |

Einsenden bis 15.11.2006 an: Mario Ammann, Degenstrasse 1, 9442 Berneck
 P 071 / 744 64 71; mario@ammannberneck.ch

Resultatspiegel Swiss O Week 2006, Zermatt; 15.-22. Juli 2006

| Kat. | Rang | Name | Prolog | E1 | E2 | E3 | E4 | E5 | E6 | Total |
|-------------------|----------|--------------------|-----------|------------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|-------------------|-------------|
| HAL 111 | 92 | Thomas Zuberbühler | | 85 635 | 87 705 | 95 667 | 75 723 | Aufg (0) | 97 496 | 3226 |
| HAM 130 | 26 | Urs Ebnetter | | 31 780 | 41 794 | 26 865 | 25 807 | 26 852 | 42 (771) | 4098 |
| | 43 | Michael Huber | | 53 (697) | 42 783 | 28 839 | 58 721 | 50 785 | 36 786 | 3914 |
| | 66 | Sandro Domeisen | | 84 603 | 66 723 | 64 731 | 63 714 | 49 786 | N Ang | 3557 |
| HAK 190 | 54 | Heinz Weber | | 28 798 | 54 669 | 107 (540) | 122 600 | 69 675 | 44 712 | 3454 |
| HB 76 | 1 | Hannes Suhner | | 1 1000 | 1 1000 | 2 999 | 1 1000 | 1 1000 | 2 (979) | 4999 |
| H35 82 | 32 | Rolf Wüstenhagen | | 56 (614) | 26 737 | 28 749 | 34 764 | 36 764 | 36 665 | 3679 |
| | 60 | Stefan Röhl | | 59 595 | 58 598 | 64 603 | 51 699 | 41 745 | 57 (544) | 3240 |
| | 64 | Roland Deininger | | 71 (482) | 63 592 | 70 545 | 47 711 | 61 673 | 54 554 | 3075 |
| H40 146 | 6 | Patrick Kunz | | 9 914 | 4 935 | 4 915 | 11 (884) | 7 955 | 8 897 | 4616 |
| | 69 | Beat Müller | | 68 672 | 65 699 | 84 638 | 60 736 | 52 789 | 112 (506) | 3534 |
| | 104 | Roland Lussmann | | 124 456 | 106 597 | 73 675 | 85 693 | 95 679 | 125 (439) | 3100 |
| H50 159 | 13 | Mario Ammann | | 44 (681) | 17 784 | 8 843 | 15 871 | 1 1000 | 32 689 | 4187 |
| | 81 | Felix Büchi | | 144 (371) | 100 581 | 48 694 | 68 733 | 108 640 | 86 562 | 3210 |
| H60 128 | 27 | Ruedi Kellenberger | | 41 662 | 41 675 | 20 815 | 9 807 | 24 722 | Fehlst (0) | 3681 |
| | 113 | Emil Huber | | 96 469 | N Ang | 75 626 | 81 576 | N Ang | 72 606 | 2277 |
| H65 60 | 8 | Mario Fässler | | 9 855 | 3 964 | 17 774 | 21 (734) | 14 751 | 7 850 | 4194 |
| | 9 | Peter Rietmann | | 6 907 | 13 781 | 4 905 | 22 727 | Fehlst (0) | 6 871 | 4191 |
| | 53 | Heinz Deininger | | 51 498 | 44 510 | 52 494 | Fehlst (0) | 45 534 | 53 349 | 2385 |
| H16 70 | 23 | Sandro Lussmann | | 37 (621) | 18 875 | 18 874 | 34 748 | 17 821 | 25 725 | 4043 |
| H14 84 | 82 | Andrin Monstein | | 24 688 | 57 493 | 54 567 | N Ang | N Ang | N Ang | 1748 |
| H10 61 | 9 | Lukas Deininger | | 19 643 | 35 (551) | 4 807 | 8 867 | 2 911 | 24 670 | 3898 |
| DE 68 | 11 | Monika Fässler | 20 852 | 23 (823) | 8 944 | 5 899 | 6 923 | 17 842 | 27 824 | 5284 |
| DAL 99 | 32 | Antonia Dörig | | 31 802 | 17 851 | 36 770 | 25 840 | 68 719 | 52 (648) | 3982 |
| | 33 | Lena Suhner | | 40 761 | 23 832 | 78 (586) | 48 770 | 19 863 | 27 755 | 3981 |

| Kat. | Rang | Name | Prolog | E1 | E2 | E3 | E4 | E5 | E6 | Total |
|----------------------|----------|------------------|----------|-------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------|
| DAK 172 | 140 | Kerstin Pichel | | 134 474 | 138 478 | 120 495 | Fehlst (0) | 112 533 | 142 347 | 2327 |
| D35 58 | 1 | Maja Kunz | | 18 (776) | 1 1000 | 2 992 | 3 966 | 6 928 | 3 992 | 4878 |
| D40 78 | 30 | Ariane Monstein | | 18 793 | 34 (752) | 16 806 | 39 760 | 34 780 | 23 753 | 3892 |
| D45 80 | 21 | Monika Ammann | | 29 694 | 17 740 | 44 592 | 50 693 | 5 906 | 33 (571) | 3625 |
| D55 90 | 49 | Esther Sutter | | 76 (496) | 43 583 | 43 687 | 40 621 | 54 542 | 34 671 | 3104 |
| D65 35 | 12 | Vre Harzenmoser | | 9 831 | 17 738 | 4 813 | 19 642 | 21 (637) | 9 768 | 3792 |
| D20 28 | 5 | Rahel Ammann | 5 846 | 17 557 | 6 774 | 5 740 | Fehlst (0) | 5 880 | 5 808 | 4605 |
| D14 65 | 12 | Franziska Dörig | | 53 (476) | 4 880 | 18 745 | 6 890 | 28 756 | 3 874 | 4145 |
| | 56 | Siri Kunz | | 50 502 | 40 559 | 37 587 | 59 (467) | 56 544 | 53 569 | 2761 |
| D10 43 | 43 | Kina Kunz | | N Ang | N Ang | N Ang | 34 297 | 33 381 | 30 563 | 1241 |
| F kurz 136 | 43 | Rolande Müller | | 22 621 | 67 276 | 65 269 | 33 440 | 80 332 | 66 (246) | 1938 |
| | 75 | Lorenz Elmiger | | | | 2 999 | N Ang | N Ang | | 999 |
| | 81 | Hansruedi Kunz | | | | 35 494 | 40 423 | Fehlst (0) | N Ang | 917 |
| F mitt 113 | 57 | Lorenz Elmiger | | | | | 8 858 | 1 1000 | N Ang | 1858 |
| | 60 | Christa Ebnetter | | | 4 890 | Fehlst (0) | 2 929 | N Ang | N Ang | 1819 |
| | 100 | Marc Huber | | | | | 52 502 | N Ang | N Ang | 502 |
| F lang 79 | 56 | Lorenz Elmiger | | | | | | | 14 684 | 684 |
| | 59 | Hansruedi Kunz | | 35 337 | 37 279 | N Ang | N Ang | N Ang | N Ang | 616 |
| F mara 16 | 5 | Rita Deininger | | 8 676 | 6 773 | Fehlst (0) | 6 788 | 7 826 | 5 854 | 3917 |
| W kurz 34 | 22 | Inge Eugster | | 21 282 | Fehlst (0) | N Ang | 14 494 | Fehlst 0 | 15 323 | 1099 |

Bemerkungen:

Jeder Kategoriensieg gab 1000 Punkte. Die nachfolgenden Läufer erhielten Punkte je nach Zeitrückständen. Die schlechteste Punktzahl aus den Etappen 1-6 fiel als Streichresultat aus der Wertung. Der Prolog war nur für H/D-Elite sowie H/D20. Dieses Resultat zählte fix für die Gesamtwertung. Die Zahlen pro Etappen bedeuten den Rang und die erzielten Punkte. – Die Zahl bei der Kategorienbezeichnung zeigt die Anzahl der rangierten Teilnehmer je Kategorie. – ‚F‘ entspricht „offen“; ‚W‘ heisst „wandern“ und bedeutet einfache orientierungstechnische Anforderungen. Die Kategorie ‚F marathon‘ bewältigte in Luftlinie gemessen in 6 Etappen fast die Marathondistanz, dazu auch weit mehr Höhenmeter als viele „richtige“ Kategorien.

Hinweis zur Seite 31, Rangliste 5./6. Nationaler OL:

An beiden Wettkampftagen wurde in beiden Laufgebieten gestartet. Die Zuteilung der Kategorien erfolgte „willkürlich“ bzw. mit dem Ziel, zwei gleich grosse Startfelder zusammenzustellen.

Beitrittserklärung:

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

Aktivmitglied

Sympathiemitglied / Passivmitglied

Name, Vorname: Geburtsdatum:

Strasse:

PLZ, Wohnort:

Telefon P: E-Mail:

Unterschrift: Datum:

Einsenden, faxen oder mailen an:
Mario Ammann, Präsident OLG St.Gallen/Appenzell
Degenstrasse 1, 9442 Berneck

FAX 071 / 744 64 72
info@olgsga.ch

| | | |
|---|--|--|
|  Sport rauchfrei |  <i>Denk nach. Bleib fair.</i> | Sportrauchfrei ist ein Präventionsprogramm des Bundesamtes für Sport, des Bundesamtes für Gesundheit und von Swiss Olympic Association, mit finanzieller Unterstützung des Tabakpräventionsfonds |
|---|--|--|

Wir unterstützen die Aktion „Sport rauchfrei“ und beachten aus der Charta folgende Punkte:

«Wir sorgen für tabakfreies Trainings- und Wettkampfgelände.»

«Bei uns treten Trainer, Leiter und Funktionäre verantwortungsbewusst und als Vorbilder auf.»

«Wir verzichten auf Tabak sponsoring.»

«Wir stehen öffentlich zu unserer Haltung: tabakfrei!»

cool and clean

Im Zentrum von «cool and clean» stehen 5 wichtige Abmachungen - die 5 Commitments. Sag ja zu den Commitments und halte sie vor, während und nach dem Sport ein.

- **1. Ich will meine Ziele erreichen!**
- **2. Ich verhalte mich fair!**
- **3. Ich leiste ohne Doping!**
- **4. Ich meide Tabak, Alkohol und Cannabis!**
- **5. Ich ...! / Wir ...!**

Resultatspiegel August-September 2006

SPM, 19. August; Crans-Montana

| | | |
|-----|-----|--------------------|
| H35 | 22. | Stefan Röhl |
| H40 | 41. | Beat Müller |
| H50 | 5. | Mario Ammann |
| H60 | 19. | Ruedi Kellenberger |
| H65 | 5. | Peter Rietmann |
| D35 | 11. | Susanne Schmid |
| D45 | 6. | Monika Ammann |
| D50 | 14. | Christa Ebnetter |
| D65 | 23. | Vre Harzenmoser |
| D20 | - | Rahel Ammann |

EOM, 20. August; Crans-Montana

| | | |
|-----|-----|--------------------|
| H35 | 29. | Stefan Röhl |
| H40 | 41. | Beat Müller |
| H50 | 7. | Mario Ammann |
| H60 | 15. | Ruedi Kellenberger |
| H65 | - | Peter Rietmann |
| D35 | 13. | Susanne Schmid |
| D45 | 9. | Monika Ammann |
| D50 | 9. | Christa Ebnetter |
| D65 | 11. | Vre Harzenmoser |
| D20 | 8. | Rahel Ammann |

SOM, 27. August; Wampfle-Homberg

| | | |
|------|-----|--|
| HAK | 8. | Michael Huber Heinz Weber Urs Ebnetter |
| H110 | 6. | Patrick Kunz Rolf Wüstenhagen Mario Ammann |
| H160 | 8. | Hannes Suhner |
| H185 | 11. | Ruedi Kellenberger Mario Fässler |
| H16 | 6. | Sandro Lussmann |
| DE | 9. | Monika Fässler 18. Rahel Ammann |
| D110 | 7. | Susanne Schmid Doris Brand Maja Kunz |

5.Nat. OL, 2. September; Oeschinen

| | | |
|-----|-----|------------------------------------|
| HAL | 30. | Thomas Zuberbühler |
| HAK | 10. | Sandro Domeisen 19. Heinz Weber |

| | | |
|-----|-----|---------------------------------------|
| HAK | 28. | Roland Deininger 34. Michael Huber |
| H35 | 32. | Stefan Röhl |
| H50 | 7. | Mario Ammann |
| H55 | 11. | Hannes Suhner |
| H60 | 24. | Ruedi Kellenberger |
| H65 | 10. | Peter Rietmann |
| H10 | 5. | Lukas Deininger |
| DE | 15. | Monika Fässler |
| D35 | 22. | Susanne Schmid |
| D45 | 31. | Monika Ammann |
| D50 | 6. | Christa Ebnetter |
| D65 | 1. | Vre Harzenmoser |
| D20 | 12. | Rahel Ammann |

6.Nat. OL, 3. September; Sunnbüel

| | | |
|-----|-----|---|
| HAL | 35. | Thomas Zuberbühler |
| HAK | 5. | Sandro Domeisen 11. Heinz Weber 17. Michael Huber - Roland Deininger |
| H35 | 27. | Stefan Röhl |
| H50 | 3. | Mario Ammann |
| H55 | 5. | Hannes Suhner |
| H60 | 9. | Ruedi Kellenberger |
| H65 | 5. | Peter Rietmann |
| H10 | 12. | Lukas Deininger |
| DE | 11. | Monika Fässler |
| D35 | 12. | Susanne Schmid |
| D45 | 9. | Monika Ammann |
| D50 | 5. | Christa Ebnetter |
| D65 | 3. | Vre Harzenmoser |
| D20 | 3. | Rahel Ammann |

MOM, 10. Sept; Ämpberg/Strassberg

| | | |
|-------------|-----|-------------------------------------|
| HAK B-Final | 9. | Michael Huber |
| H35 B-Final | 3. | Stefan Röhl |
| H55 A-Final | 10. | Hannes Suhner |
| H60 A-Final | 6. | Ruedi Kellenberger |
| H65 A-Final | 5. | Peter Rietmann 14. Mario Fässler |
| H75 A-Final | 7. | Ludi Hofmann |
| D35 B-Final | 5. | Susanne Schmid |
| D65 B-Final | 4. | Vre Harzenmoser |
| D20 A-Final | 5. | Rahel Ammann |

**Tätigkeitsprogramm 4. Quartal 2006:
Trainings, Wettkämpfe, Veranstaltungen**

| Tag | Dat | Was | Wann | Besammlng / Besonderes |
|-----|--------|--|-------------|----------------------------------|
| Mi | 25.10. | Lauftraining | 18.45-20.15 | Gerhardt-Turnhalle; SG-Riethüsli |
| Mi | 01.11. | Kein Training! Feiertag im Kanton St.Gallen | | |
| Mi | 08.11. | Hallentraining | 18.45-20.15 | Gerhardt-Turnhalle; SG-Riethüsli |
| Mi | 15.11. | OL-Training in der Halle | 18.45-20.15 | Gerhardt-Turnhalle; SG-Riethüsli |
| Mi | 22.11. | Lauftraining | 18.45-20.15 | Gerhardt-Turnhalle; SG-Riethüsli |
| Mi | 29.11. | Hallentraining | 18.45-20.15 | Gerhardt-Turnhalle; SG-Riethüsli |
| Mi | 06.12. | OL-Training in der Halle | 18.45-20.15 | Gerhardt-Turnhalle; SG-Riethüsli |
| Mi | 13.12. | Lauftraining | 18.45-20.15 | Gerhardt-Turnhalle; SG-Riethüsli |
| Mi | 20.12. | Gschenkli-Training | 18.45-20.15 | Gerhardt-Turnhalle; SG-Riethüsli |

| | | | | |
|----|--------|---|---------------------------------------|--|
| So | 22.10. | St.Galler OL * (Regionaler OL) „Eggen“ | Sporthalle GBS St.Gallen-Riethüsli | www.olgsqa.ch |
| So | 29.10. | Wiler OL * (Regionaler OL) „Hofberg“ | Schulhaus Klosterweg Wil | www.olregiowil.ch |
| So | 12.11. | Finallauf ROLV NOS „Bätershausen“ | Schulanlage Bernegg Kreuzlingen | |

Anlaufstelle für Fragen: Damian Tanner, Technischer Leiter
damian.tanner@bluewin.ch; 079 / 233 34 33

**Universitätssport St.Gallen:
Öffentliche Vorlesungsreihe Wintersemester 2006/2007**

Dienstags, 18.15-19.45 Uhr; Universität St.Gallen, Hörsaal A110; Einmalgebühr 20 Franken

| | | | |
|-----------|---------------|---|---|
| Di | 24.10. | „Dicke und schwache Kinder?“ Neue Ansätze der Bewegungsförderung | Dr. phil. nat. Lukas Zahner Sportwissenschaftler |
| Di | 31.10. | „Schule und Leistungssport“ Beispiele „Sportschule Appenzellerland“ | Peter Schläpfer Leiter Sportschule Appenzellerland |
| Di | 07.11. | „Einsatz- versus Mehrsatztraining“ Aktuelle Entwicklung im Krafttraining | Urs Winkler, ehemaliger Konditions- trainer HC Davos/Herren Ski-Nat. |
| Di | 14.11. | „Erfolg ist planbar“ Trainingsplanung und -steuerung im Aus- dauersport | Dr. phil. nat. Adrian Bürgi Nationaltrainer Triathlon 1995-1999 |
| Mi | 15.11. | Viktor Röthlin an der HSG Wie erbringe ich meine Höchstleistung am Tag X? | Spezialevent, organisiert von Jäckli & Seitz Infos: www.jaeckli-seitz.ch |
| Di | 21.11. | „Extrem-Bergsteigen“ Zielorientierter Egoismus | Ueli Steck Extrembergsteiger |
| Di | 28.11. | „Leistungssport trotz Rollstuhl“ | Sandra Graf-Mittelholzer Rollstuhl-Spitzensportlerin |
| Di | 05.12. | „Ernährung, Bewegung und Übergewicht“ Möglichkeiten und Grenzen der konserva- tiven Adipositas-Behandlung | Dr. med. Philippe Beissner Adipositas-Spezialist Hirslanden |

Hauptversammlung 2007: Freitag, 19. Januar 2007; Rest. Dufour, SG