

# Eggen

**OLG  
ST.GALEN  
APPENZEL**

**schischo  
4/2010**

# „schischo“ impressum

Nr. 4/2010

## MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

### Redaktionsadresse:

Christoph Ghiggi-Ammann (ga.)  
Rheinstr. 33, Postfach 391  
7320 Sargans  
fon P: 081 / 599 18 23

1. Dezember 2010  
20. Jahrgang  
erscheint 4x jährlich  
Auflage: 180 Ex.  
email: [schischo@olgsga.ch](mailto:schischo@olgsga.ch)

### Vereinsadresse:

Roland Lussmann  
Schöttlerstrasse 29  
9050 Appenzell  
email: [roland@lussmann.ch](mailto:roland@lussmann.ch)

email: [info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch)  
homepage: [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch)

### Klubvorstand:

Präsident	Roland Lussmann	Appenzell		071 / 787 39 24
Vizepräsident/ Kommunikation	Mario Ammann	Berneck	fon:	071 / 744 64 71
			fax:	071 / 744 64 72
Aktuarin	Ariane Monstein	St.Gallen		071 / 220 37 73
Kassier	Mario Fässler	Eggersriet	fon/fax:	071 / 877 23 18
Techn. Leiter	Patrick Kunz	St.Gallen		071 / 222 66 34
Ausbildung	Rita Deininger	St.Gallen		071 / 222 77 45
Kartenchef	Peter Rietmann	Herisau		071 / 351 55 43
Material	Christa Ebnetter	Appenzell	fon:	071 / 787 52 04
			fax:	071 / 787 82 02

### Kartenverkauf:

Mario Fässler  
email: [mariofaessler@bluewin.ch](mailto:mariofaessler@bluewin.ch)  
Kellerswiesenstr. 42 9034 Eggersriet 071 / 877 23 18

### Material:

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

### Jahresbeiträge 2010:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 92 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 91 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 92	Fr. 70.-
Sympathiemitglieder:	mindestens	Fr. 45.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

### Redaktionsschluss 1/2011:

15. Februar 2011

### Erscheinungsdatum:

1. März 2011

## Editorial

### Mit dem Samichlaus an die Tomila

Nächstens schafft es der Samichlaus wieder mal aus dem Wald. Im Ziel erwartet man ihn sehnlichst. Wer so lange im Wald blieb, der hat fürwahr einen Tomila hinter sich. Wochen und Monate war der Samichlaus auf seiner Bahn unterwegs. Da er keinen Badge trug, kann nur gerätselt werden, wo er so viel Zeit verloren hat. Der Nachweis, dass er auch alle Posten gefunden hat, sind dagegen seine Geschenke. Macht er allen eine Freude, so hat er auch alle Posten gefunden und genügend Geschenke eingesammelt.

Natürlich macht der Samichlaus seinen OL nicht alleine. Der Schmutzli und sein Esel sind auch dabei. Wie sollte der Samichlaus sonst alle Geschenke tragen können? Da wäre er ja noch langsamer und würde es nicht einmal im Jahr aus dem Wald schaffen. Samichlaus, Schmutzli und Esel absolvieren einen klassischen Mannschafts-OL. Ein Team, das sich über die Jahre eingespielt hat. Bekanntlich lässt sich aber über Routenwahl auch im gesetzteren Alter streiten. Und wenn der Esel noch störrisch wird und partout eine Route nicht einschlagen will, so dauern die Diskussionen unter den drei halt manchmal länger. Da braucht es dann klare Worte des Samichlauses oder die Rute des Schmutzli, damit sich der Tross wieder in Bewegung setzt.

Vor etwas fürchten sich aber alle drei gleichermassen: vor anderen OL-Läufern. Lieber absolvieren sie ihren Lauf ungestört. Trämmeln ist überhaupt nicht ihr Ding. Bekommen sie Wind von einem bevorstehenden OL, so verstecken sie sich im nächsten Dickicht. Nicht aber ohne dann und wann eine kleine Erfrischung bei einem Posten zurückzulassen. Das Rätsel um unbemannte Verpflegungsposten ist also nicht so geheimnisvoll. Dank dem Samichlaus dafür, wenn er in den nächsten Tagen ans Ziel kommt.

Eine schöne Weihnachtszeit und genügend Ausdauer für das Wintertraining wünscht

Christoph Ghiggi-Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 4/2010“			
2	Impressum	22	Interview mit Simon Rüegg, OL-Biker
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	23	ROLV News 3/2010
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	25	Laudatio Franziska Dörig
6	Einladung Hauptversammlung	26	Schweizer Meisterschaft im Team-OL
7	Tätigkeitsprogramm 2011	27	Ausschreibung Trainingsweekend März
8	Nationales Wochenende Bern	28	Ausschreibung Trainingsweekend Juni
10	Junior European Cup Schottland	29	Rheintaler OL-Cup, Beitrittserklärung
12	ARGE ALP 2010 im Trentino	30	Helferplanung 2011
14	Weltcup-Finale in der Romandie	31	Jugendförderung 2010
15	ROLV-Lager 2010, Tesserete	32	Ausschreibung ROLV-Verbandskurs
17	Highlights 2010 in Bildern	33	Resultate
20	Bayerische OL-Meisterschaften	35	NOSOL-Programm 2010/2011
21	Thurbo Team-OL Eggen	36	Trainingsprogramm Dezember-März

## Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

### Mutationen:

#### Eintritte:

Karin Zbinden	66	Silberbachstr. 9a	9032 Engelburg	071 2787012
Markus Zbinden	62	Silberbachstr. 9a	9032 Engelburg	071 2787012

#### Austritte:

René Binder	61	Vogelau 28	8640 Rapperswil
Tobias Wälter	92	Trogenerstr. 56	9450 Altstätten
Roman Zech	94	Hofstettenstr. 24	9012 St.Gallen

#### Adressänderungen/Adressergänzungen:

Monika Fässler	82	<u>Schoriederstr. 23</u>	<u>6055 Alpnach Dorf</u>	<u>041 6700651</u>
Trudi Kunz	37	<u>Altersheim Lindenhügel</u>	<u>9053 Teufen</u>	
Samuel Schneider	85	<u>Rue Carlo-Hemmerling 5</u>	<u>1802 Corseaux</u>	079 7929001
Gila Stump	73	<u>Gschwaderweg 16</u>	8610 Uster	044 3030972

*Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen!*

---

### Ende der OL-Saison

Bereits gehört die OL-Saison 2010 der Vergangenheit an. Sie kann unbestritten als erfolgreiches Jahr bezeichnet werden. Das gilt sowohl für die OLG-Mitglieder, vor allem aber auch für den Verein. Für die sportlichen Lorbeeren war jeder selber zuständig. Herzlichen Glückwunsch an alle erfolgreichen Läuferinnen und Läufer. Für diejenigen, welche das Jahr 2010 nicht wie gewünscht verlaufen ist, stehen bereits in wenigen Wochen wieder die ersten Chancen offen, dies zu verändern.

Der Verein durfte mit verschiedenen Anlässen wieder tolle Akzente setzen. Dies war einmal mehr nur mit Unterstützung einer grossen Helferschar möglich. Den zahlreichen Helferinnen und Helfern gehört wiederum ein grosses Kompliment und „Vergelts Gott“ für das grosse Engagement in den verschiedenen Ressorts und natürlich auch für die vielen Kuchen für die jeweils vielfältigen Buffets.

### Informationen zur Hauptversammlung 2011

Der Vorstand lädt alle Mitglieder am 22. Januar 2011 zur ordentlichen Hauptversammlung ein. Die Details mit Traktandenliste findet man auf Seite 6.

Wie bereits im schischo 2/2010 mitgeteilt, hat Mario Fässler seine Demission als Kassier eingereicht. Inzwischen haben auch Kartenchef Peter Rietmann und Aktuarin Ariane Monstein-Kunz ihren Rücktritt auf die HV 2011 bekanntgegeben.

Nach intensiver Suche kann der Vorstand der Versammlung geeignete Ersatzvorschläge unterbreiten. An dieser Stelle gehört allen ein Dankeschön für das „offene Ohr“ und die Unterstützung.

Im Weiteren wird der Vorstand der Versammlung eine Teilrevision der Statuten vorlegen. Im Zentrum steht das Bekenntnis zur Ethik-Charta im Sport. Dazu kommen verschiedene Anpassungen namentlich beim Zweck sowie der Mitgliedschaft an die aktuellen Gegebenheiten. Der Vorschlag des Vorstandes wird rechtzeitig auf der Vereinshomepage präsentiert. Die Mitglieder werden informiert, sobald er zur Verfügung steht.

## Jugendförderung

Im schischo 1/2010 wurde die Auflistung jener Wettkämpfe publiziert, bei denen im Sinne der Jugendförderung Beiträge geltend gemacht werden können. Die ausgefüllte Liste ist bis am 8. Dezember 2010 dem Vereinskassier, Mario Fässler, zuzustellen. Die Tabelle liegt diesem „schischo“ nochmals bei (Seite 31).

## Frühlings-Weekend 2011 (Ausbildung + Wettkampf)

Im nächsten Jahr findet unter der bewährten Leitung von Maja und Pädi Kunz als Vorbereitung auf die Frühlingssaison wiederum ein Trainingsweekend statt. Es wird zusammen mit der OL Regio Wil vom Freitag-Sonntag, 4.-6. März 2011, in der Umgebung Romanshorn durchgeführt, wobei der Abschluss die Teilnahme am Amriswiler OL bildet. Alle Informationen können der Ausschreibung auf Seite 27 entnommen werden.

## Verlängertes Trainingsweekend / Auffahrt

Der Vorstand möchte anfangs Juni über die Auffahrtstage wieder einmal ein verlängertes Trainingsweekend anbieten. Durchführungsort ist Tesserete/TI. Das Camp richtet sich an alle Leistungs- und Altersstufen und will so alle OLG-Mitglieder als potentielle Teilnehmer ansprechen. Nähere Informationen findet man auf Seite 28.

## Informationen zur Saison 2011

- Engelburger OL: Der Lauf findet am Sonntag, 17. April, auf der Karte Sitterwald Nord statt. Ausgangspunkt ist Wittenbach. Laufleiter ist Erich Brauchli. Die Bahnen werden von Jens Hartmann gelegt und die Kontrolle übernimmt Isabelle Hellmüller.
- ROLV Staffel: Auf der im letzten Jahr neu aufgenommenen Dorfkarte Appenzell wird am Samstag, 21. Mai, die ROLV-Staffel durchgeführt. Gleichzeitig werden auch Selektionsläufe der Jugendkategorien stattfinden. Mario Ammann wird als ortskundiger sicherlich interessante Bahnen legen. Die Kontrolle übernimmt Monika Ammann.
- St.Galler OL: Am 11. September wird auf der Karte Eggen der St.Galler OL durchgeführt. Als Ausgangspunkt ist Teufen vorgesehen. Laufleiter ist Heinz Weber. Die Bahnlegung ist noch offen und wird zu einem späteren Zeitpunkt publik gemacht.

## Weitere Anlässe, OL-Weekends, SOW 2011

Der Vorstand hat im 2011 folgende Wettkämpfe als „Club-Weekend“ bezeichnet und leistet einen Kostenbeitrag von 20 Fr. an Mitglieder, die in der gemeinsamen Unterkunft (Clubgedanke) logieren und unter der Vereinsbezeichnung OLG SGA starten:

- Samstag/Sonntag, 9./10. April 2011 (SPM / MOM) in der Region Aargau
  - Samstag/Sonntag, 3./4. September 2011 (Nat. / SOM) in der Romandie
- Mitglieder, die an der SOW teilnehmen, erhalten pro absolvierte Etappe einen Beitrag von 10 Fr. Ein Start unter der Bezeichnung OLG SGA wird wiederum vorausgesetzt.

## Helferaufruf/Helferplanung/Läuferplanung

Wiederum soll eine frühzeitige Planung den Vereinsbetrieb soweit als möglich vereinfachen. Alle sind eingeladen, ihre Helfermöglichkeiten mitzuteilen. Siehe dazu die Übersicht auf Seite 30. Besten Dank für die Rücksendung – per Post oder Mail – bis zur HV.

Abschliessend wünsche ich allen besinnliche Festtage, frohe Weihnachten und für die nächste Saison den nötigen Erfolg beim Anpeilen der gesteckten Ziele.

Roland Lussmann, Präsident

# Hauptversammlung 2011

---

Liebe Vereinsmitglieder

Im Auftrag des Vorstandes darf ich euch zur ordentlichen Hauptversammlung 2011 herzlich einladen.

Ort:	Restaurant Scheitlinsbüchel, St.Gallen Anreise ÖV: Trogenerbahn bis Haltestelle Notkersegg, danach ca. 8 Min. zu Fuss Richtung St.Georgen (westwärts) Anreise PW: Speicherstrasse, rechts Abbiegen in die Dreilindenstrasse Richtung Familienbad, Minigolf - Rest. Scheitlinsbüchel
Ausrüstung:	spaziertaugliche Kleider
Datum:	Samstag, 22. Januar 2011
ab 16.00 Uhr	Besammlung Rest. Scheitlinsbüchel, St.Gallen Es wird zu einem Plausch-OL gestartet
17.30 Uhr	Nachessen offeriert aus der Vereinskasse
ab 18.30 Uhr	Behandlung der Traktanden
ab ca. 21.00 Uhr	Dessert und gemütliches Beisammensein

---

Traktanden:

1. Begrüssung / Wahl der Stimmezähler
2. Protokoll der HV vom 20. Februar 2010
3. Jahresberichte 2010
4. Jahresrechnung 2010
5. Revisorenbericht
6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2011
7. Budget 2011
8. Wahlen
9. Tätigkeitsprogramm 2011
10. Teilrevision der Statuten
11. Anträge (Eingabefrist: 23. Dezember 2010)
12. Ehrungen
13. Allgemeine Umfrage / Varia

Details zu den Traktanden 6, 8, 9, und 10 werden ab 30. Dezember 2010 auf der Homepage [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch) publiziert oder können beim Präsidenten nachgefragt werden.

Der Vorstand hofft und es würde ihn freuen, wenn möglichst viele Mitglieder an der Versammlung teilnehmen und auf diesem Weg das Vereinsgeschehen aktiv mitgestalten.

Für den Vorstand

Roland Lussmann, Präsident

---

## Tätigkeitsprogramm 2011 (Stand 1.12.2010)

fett = Vereinsnänsse; kursiv = Clubweekends

Tag	Datum	Veranstalter	Anlass	Laufgebiet/Ort
Sa	22.1.	OLG St.Gallen/App.	Hauptversammlung	St.Gallen
Fr/Sa	4./5.3.	OLG St.Gallen/App.	Trainingsweekend	Romanshorn
So	6.3.	OL Amriswil	59. Amriswiler OL	Ekkarthof
So	13.3.	OL Regio Wil	6. Stöf Memoral OL	Bettwieserwald
So	20.3.	OLG Bern	1. Nationaler OL/Tomila	Forst
Sa	2.4.	TV Aktive Mü'buchsee	NOM	Schüpberg Ost
So	3.4.	OLV Hindelbank	2. Nationaler OL	Stadt Burgdorf
Mi	6.4.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2011	Rheineck
Sa	9.4.	<i>bussola ok</i>	<i>SPM</i>	<i>Stadt Bremgarten AG</i>
So	10.4.	<i>bussola ok</i>	<i>MOM</i>	<i>Erdmannlistein</i>
So	17.4.	OLG St.Gallen/App.	44. Engelburger OL	Sitterwald Nord
Mo	25.4.	thurgorienta	56. Weinfelder OL	Hörnliwald
Mi	27.4.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2011	Berneck
Mi	11.5.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2011	Altstätten
Mi	11.5.	OL Regio Wil	St.Galler sCOOL-Cup 6. Regio OL	Flawil
Fr	20.5.	OLG St.Gallen/App.	Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell
Sa	21.5.	OLG St.Gallen/App.	ROLV-Staffel	Appenzell
So	22.5.	OLG Chur	48. Churer OL	Fürstenwald
Do-So	2.-5.6.	OLG St.Gallen/App.	Trainingsweekend	Tesserete
Mi	8.6.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2011	Widnau
Mi	22.6.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2011	Montlingen
So	26.6.	OLG Stäfa	55. Schweizer 5er Staffel	
So	3.7.	OLC Kapreolo	3. Nationaler OL	Rümlangerwald
Sa-Sa	30.7.-6.8.	SOW 2011 Flims-Laax	Swiss O Week 2011	Flims-Laax
Sa	20.8.	thurgorienta	THURBO Team-OL	Ochsenfurt
Mi	24.8.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2011	Marbach
So	28.8.	OLG Säuliamt	4. Nationaler OL	Ruosalp
Sa	3.9.	<i>CA Rosé</i>	<i>5. Nationaler OL</i>	<i>Ville Estavayer-le-Lac</i>
So	4.9.	<i>CO Lausanne-Jorat</i>	<i>SOM</i>	<i>Vaumarcus</i>
Mi	7.9.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2011	Kriessern
So	11.9.	OLG St.Gallen/App.	66. St.Galler OL	Eggen
Sa	17.9.	OL Amriswil	69. Thurgauer OL	Biessenhoferwald
Sa	24.9.	OLG Stäfa	38. Zürcher Oberländer OL	Burgerwald
Sa	1.10.	Verein Swiss Cup	6. Nationaler OL	Les Ponts-de-Martel
So	2.10.	Verein Swiss Cup	7. Nationaler OL	Pouillerel
Sa/So	8./9.10.	<i>Bayern</i>	<i>Arge Alp OL</i>	
So	16.10.	ol.biel.seeland	LOM	Les Près d'Orvin
So	23.10.	OL Regio Wil	55. Wiler OL	Rooset-Hummelberg
So	30.10.	thurgorienta	6. Finallauf ROLV NOS	Stählibuck
So	6.11.	OLK Argus	TOM	Rietenberg

## Von Lehrstunden und Überraschungen

Ein happiges Wochenende stand anfangs September im Gurnigel-Gebiet auf dem Programm: Mitteldistanz-SM und der 4. Nationale OL forderten OL-technisch und läuferisch heraus. Eliane Deininger (D10) holte sich den ersten Meistertitel!

(ga.) Wann hat es das zum letzten Mal gegeben? Der Start zur MOM wurde um eine halbe Stunde verschoben. Da machten schnell Sprüche die Runde à la „langsame Berner“. Dabei lag die Startverschiebung gar nicht an den Bernern, sondern an einem längeren Autobahnstau zwischen Zürich und Bern. Da von den OLG-Vertretern aber niemand im Stau stand, kamen alle unverhofft in den Genuss, sich noch 30 Minuten länger auf den Meisterschaftslauf konzentrieren zu können.

### Gefühlte fünf Einwohner pro Quadratkilometer

Das weitläufige Gemeindegebiet (58 km<sup>2</sup>!) von Rüscheegg war dann so ziemlich das Gegenteil von urbanem Raum oder Stau – die gefühlte Einwohnerzahl pro km<sup>2</sup> lag irgendwo zwischen 5 und 10 Einwohnern, in Tat und Wahrheit sind es immerhin fast 30. Eine fast schon historische Rückkehr gab es für die Brüder Tobias und Patrick Zbinden, die ihren Heimatort kennenlernten. Dabei hatte sich gemäss eigener Aussage seit Generationen niemand aus ihrer Familie mehr nach Rüscheegg verirrt. So konnten auch die beiden Zbindens nicht wissen, dass die erste Ortstafel Rüscheegg noch lange nicht das Signal zum baldigen Ausstieg bedeutet. Denn es folgten bestimmt noch zwei Hügel und drei Töbler bis zur Haltestelle bei der richtigen Post.

Speziell war auch, dass die Startnummern nicht im WKZ in Empfang genommen werden konnten, sondern erst kurz vor dem Start beim Parkplatz. Dort war dafür bereits eine Karte des Laufgeländes zu sehen, da die Karte versehentlich schon am Vortag an die Kartenabonnenten versandt worden war.

### Schon wieder ein Sprint

Der Wald entpuppte sich dann als ruppig, stellenweise sehr grün und das Fallholz war beinahe allgegenwärtig. Gewisse Kategorien wähten sich punkto Streckenlänge und Laufzeiten an der Sprint-SM zurück, die nur zwei Wochen zuvor auf dem Programm



*Endspurt zum Mitteldistanz-Gold: Eliane Deininger*

stand. Sie hatten lediglich wenige 100 Meter mehr zu bewältigen als in Salouf. Wer einen guten Lauf erwischte, war somit auch nur einige Minuten länger unterwegs. Für den grössten Jubel beim OLG-Zelt sorgte an diese Samstagnachmittag die Jüngste: Eliane Deininger holte sich bei den D10 den ersten Meistertitel. Bravo! Eine grosse Überraschung landete Stefan Brauchli mit seinem Sieg bei HAM. „Ich habe mich in den letzten Monaten läuferisch deutlich verbessert

und kam jetzt auch endlich einmal ohne Fehler durch“, kommentierte er seinen Kategoriensieg. Auf dem Weg zum Sieg überholte er u.a. den 4 Minuten vor ihm gestarteten Christian Bieri. Dieser konnte nur staunen, wie schnell Stefan den Hang runter sauste: „Heute musste man vor allem schnell das Loch hinunter. Ideal wären Helm und Ellenbogenschoner gewesen.“ Stefan rettet die Ehre der OLG-Männer, die sich sonst allesamt deutlich geschlagen geben mussten. Besser sah es da bei den Frauen aus: Erste wurden auch Maja Kunz (D40) und Isabelle Hellmüller (D45). Vre Harzenmoser (D70) wurde Zweite.

#### Keine Duschen, dafür ein Bach

Es wurde noch gewarnt vor anschwellenden Bächen und Gewittern und Laufabsagen. Eine Dusche gab es zwar keine. Aber immerhin bot der Bach „Schwarzwasser“ gleich neben dem WKZ eine akzeptable Waschgelegenheit.

Angesichts der dünnen Besiedelung überraschte es wenig, dass das nächste Hotel nicht gleich um die Ecke stand. So dislozierte die OLG zurück Richtung Bern. Ein Teil übernachtete in Lanzenhäusern, die anderen drei Bahnhöfe weiter in Niederscherli. Das Nachtessen wurde gemeinsam eingenommen und so konnten sich alle richtig mit Energie auftanken für den langen Nationalen. Es wurde zwar keine Berner Platte aufgetischt, aber sonst ein grosses Menu inkl. Dessert. Am zweiten Tag führte der Weg zum Start über die Schwarzwasser und somit auch der Zieleinlauf wieder dort drüber. Unentwegte machten auf dem Weg zum letzten Posten noch einen Abstecher ins trockene Bachbett, was aber wirklich keine empfehlenswerte Route darstellte. Das Ziel befand sich am gleichen Ort wie tags zuvor. Da der Verkehr keinen Anlass zu Verschiebungen gab, konnten alle dieses Rennen pünktlich in Angriff nehmen.



*Ein HAMmer-Lauf: Stefan Brauchli landete an der MOM einen grossen Coup.*

#### Ein schöner Wald

Dieser Wald war sehr abwechslungsreich. Es gab einerseits wunderschöne, überwachsene Mooslandschaften und ziemlich gut belaufbare Partien. Andererseits gab es aber auch wieder grüne Stellen und Fallholz. Zudem zeigte sich an einigen Stellen, wo kleine Hangrutsche niedergegangen waren, dass die Warnung in den Weisungen nicht abwegig war. „Wäns schifft, dänn schiffts hie“ lautet das Fazit. Gelände hin oder her, Maja Kunz (D40) ist momentan kaum zu schlagen. Sie distanzierte die Konkurrenz um fast 10 Minuten. Erneut sehr gut lief Eliane Deininger (D10/2.). Eine tolle Steigerung gelang Joela Vogel (D12). Auch sie belegte Rang 2. Die Ehre für die Männer rettete Patrick Kunz (H45) mit einem dritten Platz.

Trotzdem konnten sich an diesem Wochenende irgendwie alle OLG-Läufer für lange Zeit eines Podestplatzes gewiss sein. Dieses bot nämlich eine ideale Sitzgelegenheit direkt vor dem OLG-Zelt, sofern es nicht gerade für die Rangverkündigung gebraucht wurde - logisch!

## Noch einen draufgesetzt

Nach einmal Gold bei der Jugend-EM setzte Franziska Dörig beim Junioren-Europacup in Schottland nochmals einen drauf und gewann über die Langdistanz und im Sprint. Ein sensationeller Erfolg!

(ga.) Wie schon vor den Sommerferien in Spanien drückte Franziska auch Ende September der D18-Konkurrenz den Stempel auf. Sie kämpfte zweimal bis ganz zum Schluss, liess sich durch Fehler nicht aus dem Konzept bringen und hatte schliesslich auch das nötige Wettkampfglück auf ihrer Seite. Während der Vorsprung von 7 Sekunden im Sprint keineswegs knapp war, fiel der Sieg in der Langdistanz mit 2 Sekunden doch hauchdünn aus. Verdient war er aber nicht weniger. Denn Franziska hatte es nach einer missratenen Staffel geschafft, sich innert zwei Tagen mental wieder aufzubauen und entschlossen an den Start zum letzten Rennen in Schottland zu gehen - um hier die Ereignisse in umgekehrter Reihenfolge zu nennen. Sie kam im „dänischen“ Gelände mit keinerlei klaren Geländeformationen gut zu Recht. Da sie aber unterwegs kaum eine Konkurrentin antraf, war es schwierig die Leistung abzuschätzen. Zwischendurch verlor sie einmal zwei Minuten und wählte einmal eine etwas schlechtere Route. Nun denn, zum Sieg reichte es trotzdem! Das nötige Quäntchen Glück war bei einem Vorsprung von nur zwei Sekunden ebenfalls dabei. Dazu beigetragen hat möglicherweise das Paar „schnelle“ OL-Schuhe, welches sie von der OLG nach der Jugend-EM erhalten hatte, sagte Franziska mit Humor.



*Strahlende Siegerin: Franziska umrahmt von den beiden Däninnen Ita Klingenberg (2.) und Stine Bagger Hagner (3.).*

## Der Supergau als Startläuferin

Weniger erfolgreich war Franziska in der Staffel gewesen. Als Startläuferin im nominell besten Schweizer Team hatte sie sich natürlich einiges vorgenommen. Doch die Hoffnung auf eine weitere Medaille verflog rasch. Zusammen mit drei anderen Läuferinnen hatte sie den „schwierigen“ Startposten erwischt. Der Schrecken jeder Startläuferin wurde somit Tatsache. Denn die Minuten vergingen und der Grossteil des Feldes war

längst über alle Hügel entschwunden. Mit sieben Minuten Rückstand und nach dem bald ebenso vielten Auffangversuch hatte sie den Posten schliesslich gefunden. Viel zu holen gab es im felsigen und teilweise sehr ruppigen Gelände aber trotzdem nicht mehr.

### Sprint: Der erste Streich

Somit wieder zu erfolgreicheren Geschichten oder dem ersten Rennen am Junioren-Europacup (JEC), dem Sprint. Dieser fand auf dem Gelände der Universität statt und war somit eine Mischung aus Park und überbautem Terrain. Franziska lief lange fehlerfrei. „Manchmal hatte ich zu wenig Zeit um genau zu prüfen, ob links oder rechts schneller war, doch intuitiv entschied ich mich richtig.“ Ins Schleudern geriet die Brülisauerin erst auf dem Weg zum letzten Posten, als sie zuerst in einen falschen Weg einbog, geschätzte 15 Sekunden und gefühlt wohl eine Stunde verlor. Doch im Ziel brauchte sie sich nicht lange über den Fehler aufzuregen. Der Speaker kündigte ihre Bestzeit an und somit hatte sie eine Medaille bereits auf sicher, da sie als Drittlezte auf die Strecke gegangen war. Zwei Minuten später war klar: Es war sogar Gold!

### Fehlende Nervosität machte nervös

Franziska konnte man natürlich in Schottland einen Exploit zutrauen. Das war spätestens seit dem Sieg in Spanien klar. Zu den Topfavoritinnen hatte sie im Vorfeld aber weniger gezählt. Denn die Sommersaison in der Schweiz war für sie nicht wunschgemäss verlaufen. Einigen hervorragenden Leistungen, wie etwa beim Meistertitel in der



*Franziska stempelt mit Bestzeit den Zielposten.*

Langdistanz, standen mehrere durchzogene bis enttäuschende Läufe gegenüber. Vielleicht lag darin aber genau der Schlüssel des Erfolgs. So reiste sie ohne allzu hohe Erwartungen und sehr ruhig nach Schottland – fast zu ruhig: „Es war eher die geringe Nervosität, die mich beunruhigte.“

Auf internationaler Ebene war es für Franziska somit eine sensationelle Saison. Sechsmal ging sie an den Start, dreimal holte sie Gold. Beim Sprint an der Jugend-EM fehlte ebenfalls sehr wenig für den Sieg. Die Appenzellerin hat somit ihre Nomination ins Juniorenkader mehr als gerechtfertigt und die Schweiz bestens vertreten.

Auch mit der Schule ging der Triumph in Schottland sehr gut auf. Einige Tage später konnte die Gymnasiastin an die Côte d'Azur aufbrechen. Die Maturareise in Nizza stand auf dem Programm. Das Trainingsdress liess sie aber nicht daheim. Auch an den Stränden des Mittelmeers lässt es sich gut trainieren.

---

Patrick Zbinden wird Mitglied vom regionalen Nachwuchskader!

Er kam, sah und empfahl sich für das Nachwuchskader vom ROLV Nordostschweiz. Herzlichen Glückwunsch zur Selektion! Damit sind nach x (\*) Jahren die „OLG-Männer“ im Nachwuchskader gegenüber den Mädchen wieder besser vertreten. (\* siehe Seite 17!).



## Dritter Platz beim Arge Alp 2010

Gastgeber Trentino sicherte sich den Sieg beim Arge Alp-OL 2010. Das grosse St.Galler Team kam hinter Ticino auf Platz 3. Monika Fässler gewann in herrlichem Terrain den Einzellauf bei der Elite.

(ga.) Der Arge Alp-OL zählt seit Jahren zu den Highlights im Herbst. Besonders wenn wie in diesem Jahr ein Leckerbissen wie das Trentino als Gastgeber zuständig war. Wo bei, beim letzten Mal schien es im Trentino alles andere als ein OL-Wochenende im Süden zu sein. Ein Wintereinbruch der strengeren Sorte brachte unverhofft Schnee und Temperaturen um den Gefrierpunkt. Wer vor zehn Jahren (Primiero) dabei war erinnert sich: Bei der Staffel startete man mit Vorteil direkt aus dem Car auf die Strecke.

Trotz Konkurrenz durch den Weltcupfinal in Genf war der Kanton St.Gallen mit einer grossen Mannschaft am Start. Etwa 75 OL-Läufer vertraten unsere Farben, womit wir wiederum eine der grössten Delegationen stellten.

Nur der Hochnebel störte

Die lange Reise ins Trentino hat sich auf jeden Fall gelohnt. Jeder hatte sich während der rund sechsstündigen Anfahrt über den Brenner gedanklich auf die Staffel vorbereiten können. Für ein leeres Schlucken sorgte höchstens der zähe Hochnebel, der sich in Richtung Süden immer mehr einnistete. Vorbei an endlosen Apfelbaum- und Rebenplantagen im Südtirol ging es schliesslich kurz vor der Provinzhauptstadt Trento hinauf auf circa 1000 Meter zur Hochebene von Andalo.

Die Staffel fand zur Hauptsache auf und rund um einen Hügel statt, der zumindest auf einer Seite eher ruppig war. Das Gelände war wie angekündigt offener Nadelwald, gut



*Teil der St. Galler Fahndelelegation: Joela und Silja Vogel (v. r.).*



*Schlug sich gegen die älteren Läufer bravouros: Lukas Deininger schaffte die viertschnellste Zeit in der H14-Staffel.*

belaufbar und in seinem herbstlichen Kleid schön anzusehen. Wer schnell sein wollte, hatte dafür natürlich erst im Ziel Zeit. Technisch anspruchsvoller wurde es bei einigen fein coupierten Partien. Wege und Trampelpfade gab es eigentlich genug, man musste nur den richtigen erwischen. Besonders gut gelang dies Judith Tobler (D45) und Franziska Dörig (DE), welchen gar die Bestzeit in ihren Kategorien gelang. Erwähnenswert aber sicher auch die tollen Leistungen von Monika Fässler (5./DE), Lukas Deininger (4./H14), und Patrick Kunz (4./H35).

## Viel Schnee auf den Karten

Bei der Fahrt zum Hotel gab es dann auch einige Blicke vom Dorf zu erhaschen. Man sah dabei mindestens so viele geschlossene Hotels wie Menschen auf der Strasse. Die Ansichtskarten klärten den verwunderten OL-Läufer dann auf: Es gab zwar viele Motive, allerdings fehlte auf keiner Karte der Schnee. Andalo ist für die Italiener hauptsächlich ein gefragter Wintersportort – umso angenehmer wurden die OL-Läufer in der Nebensaison im Oktober willkommen geheissen. Im feudalen Doppelzimmer hätte man wahrlich mehr als nur eine Nacht verbringen wollen. Das Nachtessen fand im Gegensatz zu früheren Jahren nicht mit allen OL-Läufern zusammen in einer grossen Halle und dem



*Schnell unterwegs: Monika Fässler gewann den Einzellauf der Damen-Elite!*

entsprechenden Durcheinander sondern ruhig im Hotel statt. Erst nach dem obligaten Teller Pasta, einem Stück Fleisch und einem Apfelstrudel ging es wieder zurück zum Kongresszentrum.

## Strudel zum zweiten

Wer nun die Rangverkündigung erwartete, musste sich aber vorerst gedulden. Eine Südtiroler Band versuchte zuerst für Stimmung zu sorgen – wobei es mehrheitlich beim Versuch blieb. Nach den kürzer als befürchtet ausgefallenen Reden folgte dann doch die Rangverkündigung, wobei Trentino und Ticino das Podium klar dominierten. Nachdem man sich anfänglich eher auf dem Trockenen fühlte – Getränke mussten in der Bar ausserhalb des

Saals besorgt werden – zeigten die Trentiner dann ihre ganze Gastfreundlichkeit. Plötzlich standen (wiederum) Strudel, Wein und andere Getränke auf dem Tisch. Für die meisten war es aber doch besser, ins Hotel zurückzukehren. Alle waren schon lange auf den Beinen und der Sonntag sollte nicht weniger happig werden.

## Mutprobe vor dem Start

Das Frühstück befriedigte vor allem diejenigen, die es gerne süss hatten. Wer ein Müsli wollte, musste ohne auskommen. Ein besonderes Highlight war dann die Anfahrt zum Einzellauf, auch wenn es dem einen oder anderen dabei etwas mulmig wurde. Zum Start hinauf ging es nämlich nicht in einer Sessel- oder Gondelbahn, sondern auf einer kleinen Holzplattform, die bei uns wohl höchstens als Materialseilbahn durchginge. Die Sorgen waren aber unbegründet. Alle kamen heil oben an und anschliessend auch zum Ziel. Auf den interessanten, aber langen Bahnen fühlten sich einige OLG-Läufer besonders wohl: Monika Fässler holte sich gar den Sieg bei der Damen-Elite! Erste Ränge gab auch es für Simon Rüegg (H16) und Judith Tobler (D50). Weitere Podestplätze erreichten Franziska Dörig (D18/2.), Patrick Kunz (H45/2.) und Lukas Deininger (H12/3.).

In der Endabrechnung der Länderwertung hatte der optische Eindruck aus den einzelnen Kategorien nicht getäuscht. Trentino und Ticino siegten mit klarem Vorsprung auf St.Gallen. Auf ein Neues im nächsten Jahr in Bayern!

Auch Eliane Deininger macht in Genf den Sack zu!

von Mario Ammann

Zum Abschluss der nationalen Einzelläufe trumps Eliane Deininger nochmals gross auf. In St-Cergue und in Genf gewinnt die 10-Jährige auch den 7. und 8. Nationalen OL. Im Sprint in Genf sorgen Mario Ammann und Jürg Hellmüller für einen tollen Doppelsieg.

Die beiden letzten „Nationalen“ in dieser Saison fanden als Publikumsläufe im Rahmen vom diesjährigen PostFinance Sprint und dem Weltcup-Finale statt. Austragungsorte waren St-Cergue ganz im Süden vom Waadtländer Jura und die Genfer Altstadt. Denn die Westschweiz muss bis zur OL WM 2012 in Lausanne noch für den OL "heiss" gemacht werden. Die Vereinsdelegation war wegen der weiten Anreise und vor allem wegen der Terminkollision mit dem traditionellen Treffen der ARGE ALP-Länder sehr klein.



### Souveräne Gesamtleistung

Zu den Teilnehmern gehörte auch Eliane Deininger. Sie hatte sich in der zweiten Saisonhälfte mit Spitzenrangierungen in der Jahrespunktliste der D10 in die Pole-Position gehievt und wollte sich einen Podestplatz an der Swiss O Gala nicht einfach entgehen lassen. Sie liess - wie Hubmann - nichts anbrennen und gewann - wie Simone Niggli - sowohl am Samstag wie auch am Sonntag. Damit ist die St.Gallerin mit einem einzigen Verlustpunkt auf das mögliche Maximum klare Gesamtsiegerin in der Jahrespunktliste.

### Doppelsieg in Genf

Am Samstag konnten sich beim Mitteldistanz-OL auch Hannes Suhner (H60) als Zweiter und Isabelle Hellmüller (D45) als Dritte ganz vorne platzieren. Das Laufgelände war nicht so typisch "juramässig" und es hatte viel störendes Fallholz. Solche Sorgen gab es am Sonntag beim Sprint durch die Altstadt von Genf nicht. Die Bahnen hatten es mit zahlreichen interessanten Routenwahlen wirklich in sich. Mario Ammann und Jürg Hellmüller (H50) taten dabei offensichtlich das Richtige. Sie belegten die Ränge 1 und 2. Für ein vollständiges Podest war Monika Ammann besorgt. Sie wurde bei D50 Dritte.

## Viel Abwechslung im ROLV-Trainingslager

Eine intensive und abwechslungsreiche Woche erlebten die Teilnehmer des ROLV-Lagers, darunter viele aus dem OLG-Nachwuchs, im Oktober im Tessin. Neben diversen OL-Trainings waren Plausch und fröhliches Beisammensein angesagt. Die Gesamtleitung hatte Nathalie Berlinger (OL Regio Wil).

### Der Auftakt

*von Lena und Camille*

Obwohl es noch dunkel war, trafen wir uns am frühen Morgen an verschiedenen Bahnhöfen. Nach einer langen Fahrt mit unterhaltsamen Spielen wie „Werwölflä“, OL Sudoku, Wimmelbilder und „Wer kennt wen am besten“ trafen wir etwas verspätet in Tesserete ein. Wir genossen einen sonnigen, warmen Mittag vor unserem rosaroten Lagerhaus. Nachdem wir unsere Zimmer belegt hatten, durften wir ein einzigartiges Einwärmen absolvieren. Dieses Einwärmen führte uns in das herzige, verwinkelte Tessinerdörfchen Capriasca. Das heutige Training bestand aus drei verschiedenen Workshops



*T-Shirt-Wetter Mitte Oktober: Sebastian Rüegg.*

mit unterschiedlichen Trainingsformen. Wir durften einen Auswendig-OL in und um Tesserete erleben. Um 17 Uhr hatten wir eine Stunde Freizeit zum Duschen und Spielen, bevor es ein köstliches, bölliges ;-) Abendessen gab. Danach gab es eine lehrreiche Theoriestunde mit dem 3D Höhenkurvenmodell. Simon und Raphael hatten sich Mühe gegeben eine lustige Filmwiederholung des Tages zu demonstrieren. Nun wurde der Abend mit längeren oder kürzeren Gesprächen beendet.

### Der Kollateralschaden

*von Barbara, Fiona und Camille*

Nachdem wir lange ausschlafen konnten (bis 7.30 Uhr ;-)), gab es ein ausgiebiges Frühstück. Anschliessend erledigten alle ihre Ämtlis und machten sich bereit für einen erlebnisvollen Tag im Wald. Zum Einwärmen stand ein Kompasstraining auf dem Programm, dann mussten wir einen Linienlauf zum Thema Höhenkurven absolvieren. Dies war für manche mit reduzierter Karte recht anspruchsvoll. Von unserem Mittagstrastplatz aus folgte ein \*\*-OL. Zum Zmittag gab es ein feines Fleischkäse-Sandwich und selbstgebratene Maroni.

Während dem Lunch spielten die Jungs natürlich Fussball. Dabei entstand eine Beule, autsch...zum Glück „nur“ am Auto ;-)!

Den Kompass konnten wir beim nächsten Training mit Höhenkurven super zum Einsatz bringen. Der darauf folgende Downhill-OL war ultracool. Dann hatten wir zwei Stunden Pause und assen von Fionas Kuchen ;-) und tranken dazu Eistee.

Vor dem Abendessen gab es noch einen Theorieblock über mentale Startvorbereitungen und Sporternährung, welche sehr interessant waren. Das Nachtessen war sehr fein.

Danach folgte der Lagercup mit verschiedenen Posten. Bei den LeiterInnen absolvierte man einen Posten, wie z. B. Stempelsprint mit Sackhüpfen, Theater spielen, Begriffe malen, Kastanien weitergeben, Turm bauen, Lebensmittel blind testen oder Playback-show. Um 22.00 Uhr gingen wir hundemüde ins Bett.

Auf See *von Julian Imhof, Lukas Deininger, Michael, Jolanda und Larisa*

Wir mussten schon früh um 7.15 Uhr aufstehen. Es gab einen feinen Zmorge. Danach ging es um 9 Uhr auf die dreistündige Wanderung nach Lugano hinunter. Dort durften wir auf die Pedalos steigen und auf dem Luganersee herumfahren. Wir mussten allerdings noch 4 Posten anfahren und badgen, das war sehr lustig. Den Zmittag assen wir auf den Pedalos. Danach gingen einige in den See baden. Das Wasser war aber sehr kalt. Um wieder warm zu bekommen, durften wir danach einen Plausch-OL bestreiten. Wir mussten Posten anlaufen und Fragen beantworten. Zwischendurch konnten wir eine Gelati geniessen. Nachher fuhren wir mit dem Bus zurück nach Tesserete und genossen einen feinen Znacht. Als Lagercup gab es einen Mikro-OL.



*Polysportives Training: Pedalofahren auf dem Luganersee.*

Es geht um die Wurst  
*von Melanie, Vera und Tobias*

Nach einem feinen Morgenessen um 8 Uhr hatten wir eine halbe Stunde Zeit um uns bereit zu machen. Wir hatten eine 30-minütige, kurvenreiche Fahrt mit den Tessiner Büssli vor uns. Da es sehr kalt war, suchte jeder ein kleines Plätzchen an der Sonne. Danach hatten wir einen Workshop mit drei Trainings, welche aus einem Linien-OL, einem Relief-OL und einem Hügel-Hüpf-OL bestand. Das Gelände war sehr übersichtlich, man konnte die Höhenkurven gut einordnen.

Als wir die drei Trainingsformen abgeschlossen hatten, machten wir ein Feuer zum Bräteln. Nachdem bereits viele Würste gegessen waren, gab es auch noch ein reichhaltiges Dessertbuffet.

Nachdem alles verdaut war, machten wir einen IOF-Symbol-Sprint. Als „Karte“ diente die Liste mit Symbolen. Die Bedeutung dieser Symbole mussten wir dann bei den wandernden Posten auffinden. Als nächstes starteten wir die Lagerstaffel in Dreier-Teams. Zurück im Lagerhaus gingen wir Duschen und assen Znacht.

Als Abschlussabend hatten wir einen Nacht-OL und anschliessend brötelten wir Marshmallows am Lagerfeuer und tranken einen feinen Glühmost.

Nach dem genialen Film von Simon und Raphael über den Ausflug in Lugano gingen alle auf langem oder kurzem Wege ins Bett.

Der Abschluss *von Noah und Alessandro*

Heute mussten wir erst um 8 Uhr aufstehen. Nach dem Frühstück rannten wir einen Stempelsprint zur Übung. Denn an der Staffel gab es einige falsche Posten.

Danach gab es den Schluss-OL durch das Tessiner Dörfchen Luggagia. Das Dorf war sehr eng verwinkelt, darum musste man die ganze Zeit präsent sein auf der Karte. Im Ziel gab es Äpfel, die jemand von einem Baum pflückte - wahrscheinlich nicht legal, aber egal! Nachdem alle geduscht hatten, gab es Hamburger und feine Resten; und zum Dessert auch noch Kuchen. Wir packten und dann gingen wir zur Rangverkündi-

gung von Staffel, Lagercup und Schlusslauf. Danach gab es Workshops. Die drei beliebtesten waren: Tapen, Fussball spielen und „dolce far niente“. So gingen wir dann zur Bushaltestelle. Wieder hatte der Bus Verspätung, aber danach ging es mit der Bahn zügig und schaukelig nach Hause.

Verbesserungsfähiges Projekt und Ausblick 2011

von *Nathalie Berlinger*

Für mich war dieses Lager eines der schönsten und definitiv das strengste, das ich bisher leiten durfte. Mit dem Projekt SimsOLabim erhofften wir uns eine vereinfachte Organisation bezüglich Unterkunft, Trainingseinheiten und Kartenmaterial. Leider war dem aber nicht so. Der Zustand der Küche und sanitären Anlagen liess zu wünschen übrig,



*Bereiten die nächste Übung vor: Ariane Monstein und Rita Deininger (v. l.)*

Busse zu den Trainings mussten teuer organisiert werden und die Kosten für die Unterkunft waren plötzlich viel höher als erwartet (der Effekt des Sponsoring von Stiftung OL Schweiz war damit gleich null). Dies erschwerte die Planung sehr und der Zeitaufwand war enorm. Schlussendlich konnte alles organisiert werden, auch wenn teilweise buchstäblich auf die letzte Sekunde.

Das gute Gelingen ist hauptsächlich der Leitercrew zu verdanken, die alle ihren Teil der Verantwortung wahr genommen haben und mich so enorm unterstützten und entlasteten. Die Leitercrew bestand aus:

1. der Küchenmannschaft: Regine Imhof, Claudia Sumser (OL Regio Wil)
2. den LeiterInnen: Ariane Monstein, Rita Deininger, Stefan Brauchli (OLG SGA), Alexandra Thomas, Michael Sumser, Nathalie Berlinger (OL Regio Wil)

Herzlichen Dank an alle für den tollen Einsatz!

Doch so ein Lager kann nur gelingen, wenn die Teilnehmer sich auf das Programm einlassen. Und dies haben die 39 Jugendlichen getan, so dass wir LeiterInnen viel zu lachen, plaudern und organisieren hatten. Vielen Dank den TeilnehmerInnen für ihr fröhliches und motiviertes Mitmachen. Es war genial!

Die Kids freuen sich schon aufs Lager im 2011. Ein Tipp: Der ROLV sollte sich frühzeitig um die Organisation des Lagers kümmern. Je früher, umso einfacher kann der oder die Hauptverantwortliche planen. Ich wünsche euch viel Spass im nächsten Jahr.

---

Fortsetzung zu Seite 11, Selektion von Patrick Zbinden fürs ROLV NWK

In welchem Kalenderjahr gehörten letztmals mehr männliche OLG SGA-Mitglieder zum Nachwuchskader des ROLV Nordostschweiz? Einsendeschluss: 22. Januar 2011, HV !!!

Der Sieger – bei mehreren richtigen Antworten entscheidet das Los – gewinnt einen „Sport-Gutschein“ von 30 Franken im Geschäft nach eigener Wahl. Antworten bitte an Mario Ammann, Degenstrasse 1, 9442 Berneck; [mario@ammannberneck.ch](mailto:mario@ammannberneck.ch)



Highlights 2010 –  
Teil 1





Highlights 2010 – Teil 2

Bei den Bayrischen Meisterschaften bot sich in diesem Jahr die Gelegenheit, sich bereits mit dem Gelände des nächsten Arge Alp-OL in der Nähe von Regensburg anzufreunden. Die tiefen Erwartungen von Jens Hartmann wurden dabei vollauf bestätigt.

Ich habe lange Jahre in Bayern gelebt und habe dort noch viele Freunde und Bekannte. Deshalb nehme ich öfters die Gelegenheit wahr, in meiner alten Heimat zu laufen. Die Langdistanzmeisterschaften fanden Mitte Oktober auf einer neu aufgenommenen Karte statt, laut Ausschreibung in einem hügeligen Jura-Mischwald-Gelände mit dichtem Wegenetz und einigen Felsformationen. Übersetzt in die Schweizer Terminologie heisst das: ein typischer Mittellandwald. Ich hatte eine spätere Startzeit und kam so in den Genuss, im Zielbereich einige Läufer anderer Kategorien einlaufen zu sehen, die alle mehr oder weniger die gleichen Kommentare abgaben: „eine reine Keulstrecke“, was in schwizerdütsch „einfach nur säckeln“ bedeuten würde.

Querlaufen wäre schön gewesen

Tatsächlich war es ein Forststrassen-OL von feinsten deutscher Qualität: lange Schläge, einfache Postenstandorte, Posten so gehängt, dass sie von weitem bereits sichtbar waren. Auf 4 je über einen Kilometer langen Postenverbindungen konnte ich von den schönen Forststrassen das tolle Gelände bewundern: Es ist ein interessantes Gelände mit wenig Unterholz und wäre so auch sehr schön belaufbar gewesen. 4 Teilstrecken gingen je an einem Steilhang entlang: Laufen auf dem Höhenweg, unten hängt der Posten gut sichtbar auf dem Felsen, ca. 40 – 50 m hinunter, stempeln und wieder hinauf auf den schönen Höhenweg, ca. 400 m Laufen, unten hängt der gut sichtbare Posten - und so weiter. Treffend hiess es darum hinterher auf der Homepage des Bayerischen Turnverbandes, dass dieser Wettkampf von der „läuferischen Komponente“ geprägt war. Die Läufer haben mal wieder die Medaillen unter sich verteilt ...

Staffel im 2er-Team: Kein Problem

Zum Staffellauf noch einige Vorbemerkungen: in Deutschland dürfen sich die Staffeln in den Meisterschaftskategorien nur aus Mitgliedern desselben Vereines zusammensetzen. Bei jeder Meisterschaft ist von jedem Teilnehmer der Turnpass (ein Ausweis mit Lichtbild und vom Turnverband alle 5 Jahre überprüft und abgestempelt) vorzulegen. Da in Bayern kaum ein Verein in einer Kategorie 3 Läufer zusammenbringt, ist vor einigen Jahren ein sehr interessantes Staffelmodell für 2 Läufer eingeführt worden. Die 2er Staffel läuft insgesamt 4 Strecken, d.h. der Startläufer läuft eine Bahn, übergibt dann an den 2. Läufer, wartet bis dieser wieder da ist, läuft die nächste Runde und übergibt dann noch einmal an seinen Staffelpartner.

Interessante Bahn, einfache Posten

Die Geländebeschreibung laut Ausschreibung: „Überwiegend sanft ansteigender Höhenrücken mit Mischwald und einigen markanten Dickichten. Wenig Einschlagsgebiete, Unterbewuchs und Fallholz sowie ein dichtes Wege-, Pfad- und Schneisennetz erlaubt deshalb eine hohe Laufgeschwindigkeit. Markant sind die vielen verstreuten Steine, Felsen, Steingruppen und Gesteinsformationen.“ Das war wirklich so und die Karte im Massstab 1:7500 war sehr gut. Diese Staffel war ein echter Orientierungslauf: auf ca. 2,4 km langen Runden mit 12 oder 13 Posten war der Grossteil der Strecke weglos zu absolvieren.

Leider waren die Postenschirme grösstenteils wieder sehr gut sichtbar vor den Objekten platziert, so dass man teilweise beim Stempeln des Postens den Schirm des nächsten schon gesehen hat. Das war dann Crosslauf mit Karte und Kompass. Aber schnell ging's dahin, der Wald war gut beaufbar und die besten haben gewonnen.

#### Ultimativer Tipp

Und jetzt noch einen Tipp für alle, die im nächsten Jahr beim Arge Alp-OL auf dem Podest stehen wollen: viel Lauftraining im Winter!

---

#### Ein toller OL ohne Teilnehmer

OL für einmal nicht alleine, sondern zu dritt im Wald. Taktik, gemeinsames Beraten über die schnellste Route und auf den zugeteilten Abschnitten richtig Gas geben. Nur eine ausgesuchte Läufer-schar stellte sich der Herausforderung ROLV-Team-OL.

(ga.) Die Läufe der ROLV-Vereinsmeisterschaft gehen seit Jahren mit enttäuschender Beteiligung über die Bühne. Eine derart magere Teilnehmerschar wie beim Team-OL in St.Gallen gab es jedoch noch nie. Nur 118 Läufer fanden sich im Wettkampfszentrum im Riethüsli ein. Offensichtlicher kann gar nichts gegen eine Weiterführung des Anlasses sprechen. Schade um den grossen Aufwand für Laufleiterin Rita Deininger, Bahnleger Pädi Kunz und die weiteren Helferinnen und Helfer! Es lag auch nicht an der OLG selber, dass der Team-OL derart mager besucht wurde: Immerhin 49 Mitglieder gingen an den Start. Von der thurgorienta waren es genau sieben - Kommentar überflüssig.

#### Schönes Teamerlebnis im schönen Herbstwald

Nun zum Sportlichen selber. Wer zwei Wochen vor der TOM eine ideale Trainingsmöglichkeit suchte, um im Team an der Abstimmung zu feilen, der fand auf der Eggen-Karte eine ideale Gelegenheit. Auf den Bahnen boten sich verschiedene Varianten, wie die Posten vernünftig untereinander aufgeteilt werden konnten, um die Kräfte zu schonen. Dazu kamen einige Routenwahlabschnitte. Je länger der Lauf dauerte, desto mehr setzte auch schönes Oktoberwetter ein. Eine prächtige Herbststimmung: letzte Flecken vom ersten Schnee, ein bunter Wald und oben die Sonne, die immer mehr durchdrückte. Diejenigen, die an den Start gingen, waren somit wirklich zufrieden mit der gestellten Aufgabe und der Abwechslung im „normalen“ Einzel-OL-Alltag. Dies zeigte sich sehr gut nach dem Lauf in der OL-Beiz: Die erste Frage lautete ausnahmsweise nicht, welche Route man wählte, sondern wie die Abschnitte unter den einzelnen Läufern aufgeteilt wurden. Für die OLG schien auch resultatmässig die Sonne, holte man doch von den vier ROLV-Clubs am meisten Punkte.

#### Keine Läufer, keine Punkte

Hier schliesst sich der Kreis aber wieder: Erstens war das ja nicht verwunderlich, da die anderen Vereine nur wenige Teams am Start hatten. Und wegen der tiefen Teilnehmerzahl war es auch ein Sieg ohne Wert: Der Lauf hatte gegenüber der ROLV-Staffel und dem Thurgauer-Mannschafts-OL gar kein Gewicht in der Vereinswertung, sodass die OLG – wie üblich – auf dem vierten Platz abschloss.

Nicht einmal ein Jahr nach dem ersten Versuch hat Simon Rüegg seinen ersten Meistertitel im Bike-OL geholt. Der „schischo“ erkundigte sich beim H17-Langdistanz-Meister über die Besonderheiten von OL auf dem Bike.

*schischo: Was fasziniert dich am Bike-OL?*

Simon Rüegg: Die Kombination von Biken und Kartenlesen, dies alles bei hohem Tempo. Das ist verglichen mit Fuss-OL viel "actionreicher", da man schneller reagieren muss und dabei nie den Kontakt zur Karte verlieren darf.

*Passieren beim Bike-OL mehr oder weniger Fehler als beim Fuss-OL?*

Beim Bike-OL verliert man die meiste Zeit auf einer schlecht gewählten Route. Auch kann es schon mal vorkommen, dass man am Posten vorbeifährt. Aber grundsätzlich passieren beim Bike-OL weniger Fehler, dafür solche mit grösserem Zeitverlust.

*Hast du an der Schweizermeisterschaft Fehler gemacht?*

Ja, mir passierten zwei kleine Fehler.

*Du hast den Schweizermeister-Titel überlegen (4:30min Vorsprung) gewonnen. Wo liegen die Unterschiede zur Konkurrenz?*

Ich denke im physischen Aspekt. Mit meinem Fahrtempo hole ich sicher die meiste Zeit heraus. Im Umgang mit Routenwahlproblemen bin ich wahrscheinlich etwa gleich. Am meisten Mühe habe ich aber sicherlich mit dem „Handling“ der Karte auf dem Bike.

*Welches sind die grössten Unterschiede zum Fuss-OL?*

Sicher das Velo (lacht). Aber auch kartentechnisch gibt es Unterschiede wie z.B. die grössere Gewichtung der Routenwahl sowie weniger ausgeprägte Postenräume. Auch das Umgehen mit der Karte auf dem Bike ist sehr ungewohnt für einen Anfänger.

*Ist beim Bike-OL das Quer-Fahren erlaubt?*

In der Schweiz darf man die kartierten Strassen, Wege und Pfade nicht verlassen. Aber in gewissen Ländern darf man das Bike quer tragen oder sogar fahren.

*Steigt man bei der Postenkontrolle vom Bike?*

Kommt darauf an, je nach Bodenbeschaffenheit. Selbstverständlich ist es aber sicher auch eine Übungssache. Bei mir klappt's manchmal ohne absteigen, manchmal auch nicht.

*Kannst du dir vorstellen, voll auf Bike-OL zu setzen?*

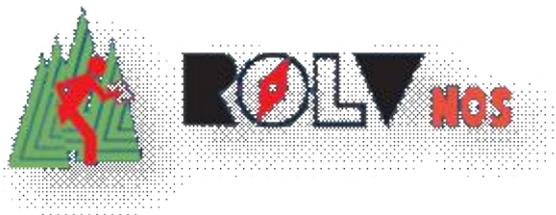
Nein, ganz würde ich mich nicht beschränken. Fuss-OL bleibt mein Hauptsport.

*Ist ein Bike-OL fahrtechnisch anspruchsvoll?*

Leider nicht besonders. Die Bahnen müssen auch vom ungeübten Biker bewältigt werden können. Ich persönlich hätte gerne ein bisschen anspruchsvollere Teilstrecken. Dann hätte man noch ein bisschen mehr Fun.

*Du denkst also, dass Bike-OL ein Sport für Jedermann ist?*

Ja, genau. Einfach für jeden, der gerne Velo fährt.



# Mitteilungen

3 / 10

## ROLV – Lager 2010

Das ROLV Lager 2010 fand im Herbst unter der Leitung von Nathalie Berlinger und ihrem Team im Tessin statt. Eine grosse junge Läuferschar freute sich über ein gut organisiertes Lager. Die Teilnehmer haben kurze Lagerberichte geschrieben, welche für euch auf der Homepage aufgeschaltet sind.

## Kader – Teilnahme am Gossauer Weihnachtslauf

Das OL Nachwuchskader Nordostschweiz nimmt am 4. Dezember 2010 am Gossauer Weihnachtslauf teil. Die Athletinnen und Athleten freuen sich über lautstarke Unterstützung vom Strassenrand aus, oder über spannende Laufduelle während dem Rennen gegen DICH?

## Meisterschaft

Fast alles was Rang und Namen in der Ostschweizer OL-Szene hat, traf sich in Kesswil zum Schlusslauf des über acht Wettbewerbe führenden THURBO OL-Cup. Dank dem Sieg am Finallauf gewann Martin Hubmann die Gesamtwertung, punktgleich auf dem zweiten Rang folgte sein Bruder Beat. Bei den Damen gewann Monika Fässler zwar den Finallauf, konnte aber Janine Keller den Sieg der Gesamtwertung nicht mehr streitig machen. Im Rahmen dieses Finallaufes wurden auch die diesjährigen Besten ihrer Kategorie ausgezeichnet. Auf der Homepage findet sich ein Bericht von Martin Meier über den Lauf und ein kurzer Bericht zur Rangverkündigung von Urs Schönenberger.

## Verbandskurse 2011

Der ROLV-Vorstand lädt wie jedes Jahr zu den Verbandskursen ein. Es stehen wieder zwei Kursthemen zur Auswahl, die einiges Wissenswertes im Zusammenhang mit dem OL vermitteln werden.

Die Kurse richten sich an alle OL-Läufer und Läuferinnen in unserem Verbandsgebiet, unabhängig von Alter und Können. Die Teilnahme ist für alle kostenlos. Auf der Homepage findet ihr ein Anmeldeformular.





Die erfolgreichsten Orientierungsläufer der Ostschweiz in diesem Jahr: Daniel Hubmann, Liselotte Freuler, Jean-Pierre Seiterle, Judith Tobler-Harzenmoser und Franziska Dörig (von links)

### Erste Anlässe im Verbandsgebiet 2011 (Cup und Vereinsmeisterschaft)

Datum	Anlass	Karte	THURBO	Veranstalter
11.02.11	ROLV DV	Rest. Rebstock, Wil		ROLV
12.02.11	Verbandskurse	Amriswil		ROLV
06.03.11	59. Amriswiler OL	Ekkarthof	Cup	OL Amriswil <a href="mailto:f.engeler@gmx.ch">f.engeler@gmx.ch</a>
13.03.11	6. Stöff Memorial OL	Hartenau	Cup	OL Regio Wil <a href="mailto:ernst-baumann@bluewin.ch">ernst-baumann@bluewin.ch</a>
17.04.11	44. Engelburger OL	Sitterwald Nord	Cup	OLG St.Gallen/Appenzell <a href="mailto:roland@lussmann.ch">roland@lussmann.ch</a>
23.04.11	Kreuzlinger Osterhasen OL	Tägerwilerwald		thurgorienta <a href="mailto:hada.schenk@bluewin.ch">hada.schenk@bluewin.ch</a>
25.04.11	56. Weinfelder OL	Hörnliwald	Cup	thurgorienta <a href="mailto:hada.schenk@bluewin.ch">hada.schenk@bluewin.ch</a>
11.05.11	6. Regio OL (sCOOL-Cup)	Flawil	Cup	OL Regio Wil <a href="mailto:ernst-baumann@bluewin.ch">ernst-baumann@bluewin.ch</a>
21.05.11	ROLV Staffel	Appenzell	VM	OLG St.Gallen/Appenzell <a href="mailto:roland@lussmann.ch">roland@lussmann.ch</a>

Abschluss vom THURBO OL-Cup des ROLV Nordostschweiz  
in Kesswil vom 31. Oktober 2010  
Laudatio für Franziska Dörig

Jetzt gehen wir direkt und schnell  
in die Region von Appenzell.  
Der gesuchte Ort heisst Brülisau.  
Er liegt am Fuss vom Hohen Kasten – ganz genau.

Am Anfang einer finsternen Juli-Nacht –  
wer hätte das von Freunden gedacht –  
wird dort mit übler List und grosser Tücke  
beim Dorfeingang blockiert die Horstbach-Brücke.  
Das Ziel dieser grossen Intervention  
ist eine junge Frau. Man sieht sie schon  
auf ihrem Roller Richtung Heimat brausen.  
„Sie kommt! Sie kommt!“ ruft der Späher ohne Pausen.  
Eine grosse Meute stellt sich in die Quere.  
Man sieht zum Glück weder Lanzen, noch Gewehre.  
Das Mädchen stoppt, steigt ab, schaut und stutzt.  
„Was geht hier vor?“ fragt sie überrascht und ganz verduzt.  
Der Hauptmann tritt jetzt in die Mitte.  
„Wir wollen nur die Medaille sehen – bitte.  
Und erzähl uns doch von Spanien und deinen Taten.  
Uns interessieren – ist ja klar – auch Routen und Karten.“

Strahlend packt sie aus das Gold und lacht.  
„Bravo Mädchen, das hast du gut gemacht!“  
Tönt's aus aller Leute Munde.  
Die Jugend-Europameisterin geniesst die Feierstunde.  
Freude herrscht im ganzen „Inneren Land“.  
Wir gratulieren nochmals und sagen einfach „Allerhand!“

Der nächste internationale Anlass führt im Herbst nach Schottland dann.  
Am Junior European Cup darf die Gymnasiastin nochmals ran.  
Beim Sprint – in Soria noch ganz knapp Vierte – ist sie „First and the very best.“  
Auch im Langdistanz-OL läuft sie wieder schneller als der Rest.

Wer international kann so gut sich orientieren und erfolgreich rennen.  
Den oder die wird man auch von nationalen Ranglisten kennen.  
Bei der LOM in Salouf steht sie ebenfalls auf dem Podest ganz oben.  
Wir freuen uns, gratulieren und wollen dich dafür auch loben.

Viermal ist für dich ertönt der Schweizer Psalm in diesem Jahr.  
Uns friert es noch heute – es ist einfach wunderbar.  
Ein kleines Geschenk soll dich erinnern an das Jahr 2010.  
Du sollst auch bei Nebel und Wolken deine Appenzeller Berge sehn.  
Wir wünschen dir alles Gute – sollst noch mehr Medaillen holen.  
Warum nicht im nächsten Jahr in Polen?

Ach ja, ihr wollt wissen, wer ist diese junge Frau:  
Franziska Dörig aus Brülisau.

Herzlichst, deine OLG St.Gallen/Appenzell

## Die OL-Saison 2010 endet mit der TOM und 4 Podestplätzen

An der letzten Schweizer Meisterschaft gibt es für das D10-Trio Eliane Deininger, Silja Vogel und Elena Kölbener im Team-OL Silber. Maja Kunz, Judith Tobler und Monika Ammann gewinnen nach der SOM auch die TOM. Erster wird auch Willi Streuli. Isabelle Hellmüller wird Dritte.

(ma.) Der OLK Fricktal lud am ersten Novembersonntag in den nordwestlichen Zipfel vom Aargau zur diesjährigen Schweizer Meisterschaft im Team-OL. Austragungsort war Zeiningen und das südlich davon gelegene Gebiet Sonnenberg-Schönenberg.

### Taktik und Technik oder von „Pannen, Pech und Pleiten“

Wenn OL-Läufer als gewohnte Einzelsportler zwischendurch einmal an einem Staffel-OL oder an einem Team-OL starten, ist plötzlich vieles ziemlich anders. Da kann schon auch ein bisschen Nervosität aufkommen mit Suchaktionen bei „simplen“ Posten, mit Badgeverlieren, mit unklaren Abmachungen bei den Übergaben, mit .... Auch an der TOM 2010 wurden wieder solche Kapitel geschrieben.



Kunz, Tobler, Ammann zum Dritten – und Willi Streuli

Das D135-Trio ging schon das vierte Mal in dieser Zusammensetzung an den Start. Zweimal waren sie dabei „top“ und gewannen die Staffel-SM 2008 und 2010. An der letztjährigen TOM waren sie auch gut unterwegs, fielen aber wegen einem Missverständnis ganz am Schluss noch aus der Entscheidung. Das sollte diesmal nicht mehr passieren. Gesagt, getan!

Diesmal klappte alles bestens. Maja, Judith und Monika gewannen mit 4 Minuten Vorsprung. In der gleichen Kategorie wurde Isabelle Hellmüller Dritte. Auf der obersten Podeststufe konnte sich ferner Willi Streuli aufstellen. Er gewann in der Kategorie H185.

### Nach Bronze jetzt Silber

Beim Nachwuchs war in erster Linie dem Trio Eliane Deininger, Silja Vogel und Elena Kölbener eine Spitzenplatzierung zuzutrauen. Eliane und Silja hatten im letzten Jahr zusammen mit Joela Vogel in der Kategorie D10 Bronze gewonnen. In Zeiningen gelang eine Steigerung auf Rang 2. Das bedeutete die Silbermedaille. Auch die anderen Jugendteams schlugen sich tapfer. Erwähnenswert ist sich auch das Damen-Elite-Team mit Monika Fässler, Maiann Suhner und Franziska Dörig. Das gab es – wenn überhaupt – schon lange nicht mehr in der Vereinsgeschichte.



# 4.-6. März Trainingsweekend der



**OLG  
ST.GALLEN  
APPENZEL**



## Ziele:

- ✓ Auffrischung der Kartenkenntnisse
- ✓ Verbesserung der O-Techniken
- ✓ Klubleben pflegen
- ✓ Gemeinsames Happening mit der OL Regio Wil

## Vorkenntnisse:

OL Grundkenntnisse

## Provisorisches Programm:

Freitagabend: 17:30 Uhr Treffpunkt HB St.Gallen  
Fahrt zum Nacht-OL und weiter nach Romanshorn

Samstag: 09:30 Uhr Besammlung in Romanshorn  
Start zum Stadt-OL oder Kompasstraining  
Mittagessen in der Eishalle

Nachmittag: Staffel (wird auch ein NOSOL-Training sein)

Abend: Eisfeld-OL, Spiel, Spass & Gemütlichkeit

Sonntag: Teilnahme am Amriswiler OL

Das Weekend kann auch ausschnittweise besucht werden.

## Kosten:

40.00 Fr Selbstbehalt für Jugendliche (ab Freitagabend)  
60.00 Fr Selbstbehalt für Erwachsene (ab Freitagabend)  
Restbetrag übernimmt die OLG Kasse!!

## Unterkunft:

Eishalle Romanshorn; 4er und 8er Zimmer mit WC, Dusche

## Infos:

Die angemeldeten TeilnehmerInnen erhalten bis Ende Februar genauere Infos.

## Anmeldung:

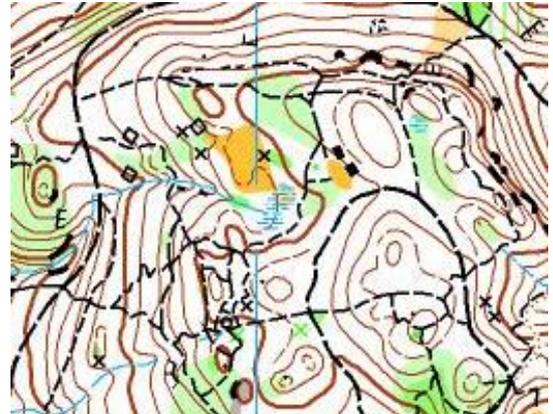
an: Maja Kunz, Demutstr.34; 9000 St.Gallen; majakunz@hispeed.ch; 071 / 222 66 34

→ Anmeldeschluss: Ende Januar 2011

02.-05. Juni 2011

Ziele:

- ✓ Höhenkurven: braune Linien, Relief, steigen, fallen oder eben aus
- ✓ Klubleben pflegen: Die Älteren zeigen den Jüngeren den Meister beim Tischtennis, Jassen, Badminton etc.
- ✓ Godere la vita: dolce far niente, Pizza, Pasta, Chinotto, Merlot



Vorkenntnisse:

OL Grundkenntnisse

Provisorisches Programm:

- Donnerstag Fahrt am Auffahrtsmorgen mit PW und Büssli über den San Bernardino in den Süden. Je nach Schnee- und Wetterlage erstes OL-Training unterwegs, z.B. auf dem San Bernardino. Nach Bezug der Unterkünfte Kartentraining in Tesserete.
- 
- Freitag Am Vormittag weiteres Kartentraining, am Nachmittag Anwendung der Italienisch-Kenntnisse, Sonnenanbetung, Pedalo-Schwimm-Training oder ähnlich und am Abend möglicher Weise ein Dämmerungs-Dorf-OL.
- 
- Samstag Je nach Wetter ganzer Tag OL-Training ausserhalb Tesserete mit Lunch.
- 
- Sonntag: Abschlusstraining und Heimreise  
(Das Auffahrtsweekend kann auch ausschnittsweise besucht werden.)

Mobilität:

Um mobil zu sein reisen wir ausnahmsweise nicht mit ÖV, sondern gesucht sind 2-3 Büssli inkl. Chauffeuse / Chauffeur sowie PWs.

**Unterkunft:**

- Kaserne Tesserete, eher für Jüngere (was immer das heisst) mit Tischtennis, Sportplatz, Aufenthaltsraum sowie nahem Schwimmbad
- Hotel Locanda del Giglio (<http://www.locandadelgiglio.ch/>), eher für Reifere

Kosten:

ca. 100.- Fr Selbstbehalt für Jüngere in der Kaserne  
ca. 200.- Fr Selbstbehalt für Reifere im Hotel  
Restbetrag übernimmt die OLG Kasse!



Anmeldung:

Unterkunft: \_\_\_ Plätze in der Kaserne      Reise: Suche noch \_\_\_ Fahrplätze  
                  \_\_\_ Plätze im Hotel                      Kann noch \_\_\_ Fahrplätze bieten

Bitte an: Patrick Kunz, Demutstr.34; 9000 St.Gallen; pmkunz@hispeed.ch; 071-222 66 34

➔ Anmeldeschluss: Ende März, Voranmeldungen ab sofort erwünscht!

Rheintaler OL-Cup 2010 – Partner und Sponsoren

<b>RAIFFEISEN</b> Ihre Rheintaler Raiffeisenbanken	 <b>SPORT SCHMETTA ALTSTATTEN</b>	
 <b>Kobelt</b>		
<b>säntis</b> 75 Jahre der berg	<b>FIT</b> <i>for</i> <b>LIFE</b>	
 <b>CONNYLAND</b> Bodensee Freizeitpark CH-Lipperswil		
<b>Pfänder</b>	<b>Panorama inklusive.</b>	

## 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:

Roland Lussmann, Präsident OLG St.Gallen/Appenzell

FAX 071 / 788 18 89

Schöttlerstrasse 29, 9050 Appenzell [info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch)

## Helfer- und Einsatzplanung 2011

Regionale OL, sCOOL-Cup: Helfereinsatz				Mithilfe		
				Ja	Evt.	Nein
Tag	Datum	Anlass	Laufgebiet/Ort			
So	17.4.	44. Engelburger OL	Sitterwald Nord			
Fr	20.5.	Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell			
Sa	21.5.	ROLV-Staffel	Appenzell			
So	11.9.	66. St.Galler OL	Eggen			

Rheintaler OL-Cup: Helfereinsatz				Mithilfe		
				Ja	Evt.	Nein
Tag	Datum	Anlass	Laufgebiet/Ort			
Mi	6.4.	Rheintaler OL-Cup 2011	Rheineck			
Mi	27.4.	Rheintaler OL-Cup 2011	Berneck			
Mi	11.5.	Rheintaler OL-Cup 2011	Altstätten			
Mi	8.6.	Rheintaler OL-Cup 2011	Widnau			
Mi	22.6.	Rheintaler OL-Cup 2011	Montlingen			
Mi	24.8.	Rheintaler OL-Cup 2011	Marbach			
Mi	7.9.	Rheintaler OL-Cup 2011	Kriessern			

Staffeln und Team-OL: Teilnahme				Teilnahme		
				Ja	Evt.	Nein
Tag	Datum	Anlass	Laufgebiet/Ort			
Mi	11.5.	6. Regio OL	Flawil			
Sa	21.5.	ROLV-Staffel	Appenzell			
So	26.6.	55. Schweizer 5er Staffel				
Sa	20.8.	THURBO Team-OL	Ochsenfurt			
So	4.9.	SOM	Vaumarcus			
Sa	17.9.	69. Thurgauer OL	Biessenhoferwald			
So	6.11.	TOM	Rietenberg			

Clubweekends: Teilnahme				Teilnahme		
				Ja	Evt.	Nein
Tag	Datum	Anlass	Laufgebiet/Ort			
Sa	9.4.	SPM	Stadt Bremgarten			
So	10.4.	MOM	Erdmannlistein			
Sa	3.9.	5. Nationaler OL	Estavayer-le-Lac			
So	4.9.	SOM	Vaumarcus			

Bitte die Planung ausfüllen und bis spätestens 22. Januar 2011 (HV) dem Präsidenten zustellen, mailen. Besten Dank für die Unterstützung.

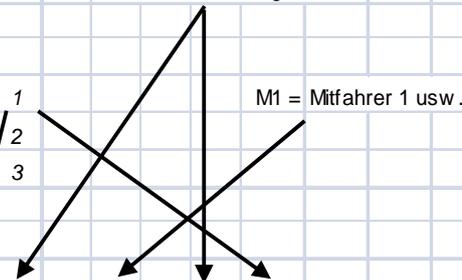
Roland Lussmann, Schöttlerstr. 29, 9050 Appenzell; [info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch)

Absender: \_\_\_\_\_ **Einsendeschluss: 8. Dezember 2010**  
 \_\_\_\_\_ **Per Post/Fax/E-Mail an: Kassier Mario Fässler**

**OLG St.Gallen/Appenzell  
 Jugendförderung 2010 für**

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

Name/Vorname	Jg.	Kat.



Hier km der  
 Fahrstrecke  
 eintragen. Das  
 km-Geld wird  
 nach Anzahl der  
 Mitfahrenden  
 berechnet.

Berechtigte Wettkämpfe:

Wettkampf			1	2	3	M1	M2	M3	Start- geld 1	Start- geld 2	Start- geld 3	ÖV	Auto	km 0,05
Beispiel ROLV-Lauf	01.01.10	ROLV	1	1					10.00	7.00				
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.10	Nat.		1		1	1						37.50	250
1. Nationaler OL	17.01.10	1. Nat.												
Amriswiler OL	07.03.10	ROLV												
Weinfelder OL	14.03.10	ROLV												
SM im Nacht-OL	20.03.10	NOM												
2. Nationaler OL	28.03.10	2. Nat.												
Stöff Memorial OL	05.04.10	ROLV												
Engelburger OL	18.04.10	ROLV												
3. Nationaler OL	12.06.10	3. Nat.												
SM im Staffel-OL	13.06.10	SOM												
5er Staffel	04.07.10													
Dorf OL Appenzell	25.07.10	ROLV												
SM im Sprint-OL	21.08.10	SPM												
SM im Einzel-OL	22.08.10	EOM												
SM im Mitteldistanz-OL	04.09.10	MOM												
4. Nationaler OL	05.09.10	4. Nat.												
St.Galler OL	12.09.10	ROLV												
5. Nationaler OL	02.10.10	5. Nat.												
6. Nationaler OL	03.10.10	6. Nat.												
7. Nationaler OL	09.10.10	7. Nat.												
8. Nationaler OL	10.10.10	8. Nat.												
Wiler OL	17.10.10	ROLV												
Final OL ROLV NOS	31.10.10	ROLV												
SM im Team-OL	07.11.10	TOM												
<b>Total</b>														

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

Gutschrift auf Postkonto:

Gutschrift auf **Bankkonto:**  Einzahlungsschein beilegen

*Barauszahlung gewünscht*

*Empfangsbestätigung:*

Datum:

*Datum:* \_\_\_\_\_

Unterschrift:

*Unterschrift:* \_\_\_\_\_



## Verbandskurse 2011

Der ROLV-Vorstand lädt wie jedes Jahr zu den Verbandskursen ein. Es stehen wieder zwei Kursthemen zur Auswahl, die einiges Wissenswertes im Zusammenhang mit dem OL vermitteln werden.

Die Kurse richten sich an alle OL-Läufer und Läuferinnen in unserem Verbandsgebiet, und zwar unabhängig von Alter und Können. Die Teilnahme ist für alle kostenlos.

Datum: Samstag, 12. Februar 2011, 13.00 - 17.00 Uhr

Ort: Schulhaus Mühlebach, Amriswil

Themen:

- A Einführung in die Kartenherstellung Leitung: Beat Imhof  
Wie entsteht eine OL-Karte? Der Kurs vermittelt hierzu die Grundlagen und zeigt das Vorgehen von der Geländeaufnahme bis zur Zeichnung mit OCAD.
- B Fit durch Physiotherapie Leitung: Daniela Signer / Roland Deininger  
Physiotherapie bezweckt die Erhaltung, Förderung und allenfalls Wiederherstellung der Gesundheit. Dazu berichten die Kursleiter aus ihrer beruflichen Erfahrung, z.B. wie Verletzungen vorgebeugt oder die Regeneration nach einer körperlichen Anstrengung unterstützt werden kann. Nach dem einführenden Referat werden verschiedene Übungen gezeigt und von den Teilnehmern gleich selber ausprobiert.

Für Kurs A sollte jeder Teilnehmer einen Laptop mit installiertem OCAD mitbringen. Eine OCAD-Version, die für den Kurs genügt, kann im Internet unter folgendem Link gratis heruntergeladen werden:

[http://www.scool.ch/index.php?option=com\\_content&task=view&id=40&Itemid=46](http://www.scool.ch/index.php?option=com_content&task=view&id=40&Itemid=46)

Weitere Informationen werden den Angemeldeten rechtzeitig mitgeteilt.

---

### Anmeldung für Verbandskurse 2011

Name: ..... Vorname: .....

Verein: .....

Adresse: .....

E-Mail: ..... Tel.: .....

Gewähltes Thema: .....

Für Kurs A bringe ich einen Laptop  
mit installiertem OCAD mit ja     nein

Anmeldung bis 17. Januar 2011 an: Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg,  
[erich.brauchli@gaiserwald.net](mailto:erich.brauchli@gaiserwald.net)

## Resultatspiegel September - November 2010

MOM, 4. September; Längeneywald			27.	Mario Fässler	
DE	-.	Monika Fässler	D10	2.	Eliane Deininger
H12	29.	Lukas Deininger	D12	2.	Joela Vogel
H14	15.	Janis Fux	D18	7.	Franziska Dörig
	31.	Patrick Zbinden	DB	8.	Esther Vogel
	40.	Jonas Vogel	D40	1.	Maja Kunz
H16	24.	Simon Rüegg		15.	Rita Deininger-Bricker
	38.	Tobias Zbinden	D45	5.	Isabelle Hellmüller
HAL	40.	Christoph Ghiggi-Ammann	D50	8.	Monika Ammann
HAM	1.	Stefan Brauchli	D70	9.	Verena Harzenmoser
	14.	Christian Bieri	5. Nat. OL, 2. Oktober; Einsiedeln		
H40	28.	Stefan Röhl	HAM	8.	Stefan Brauchli
H45	17.	Patrick Kunz	HAK	1.	Sandro Domeisen
H50	8.	Jürg Hellmüller	HB	5.	Erwin Wälter
	19.	Mario Ammann	H50	5.	Mario Ammann
	58.	Jens Hartmann		8.	Jürg Hellmüller
H55	32.	Eduard Pfister		33.	Felix Büchi
H60	6.	Hannes Suhner	H60	2.	Hannes Suhner
	11.	Willi Streuli		14.	Willi Streuli
H65	15.	Ruedi Kellenberger	H65	2.	Ruedi Kellenberger
	30.	Mario Fässler		28.	Mario Fässler
D10	1.	Eliane Deininger	H16	12.	Tobias Zbinden
D12	14.	Joela Vogel		35.	Raphael Wälter
D18	6.	Franziska Dörig		36.	Jonas Wälter
DB	8.	Esther Vogel		41.	Simon Rüegg
D40	20.	Rita Deininger-Bricker	H14	48.	Patrick Zbinden
D45	1.	Isabelle Hellmüller	H12	14.	Lukas Deininger
D50	15.	Monika Ammann	D40	23.	Rita Deininger-Bricker
D70	2.	Verena Harzenmoser		33.	Daniela Signer-Heim
4. Nat. OL, 5. September; Scheidwald			D45	3.	Isabelle Hellmüller
H12	7.	Lukas Deininger		-.	Ariane Monstein-Kunz
H14	11.	Patrick Zbinden	D50	8.	Monika Ammann
	22.	Jonas Vogel		19.	Christa Ebnetter
	44.	Janis Fux	D14	5.	Fiona Signer
H16	40.	Tobias Zbinden	D10	1.	Eliane Deininger
HAL	30.	Christoph Ghiggi-Ammann	6. Nat. OL, 3. Oktober; Höhronen		
HAM	9.	Stefan Brauchli	HAM	5.	Stefan Brauchli
H40	32.	Stefan Röhl	H50	5.	Jürg Hellmüller
H45	3.	Patrick Kunz		14.	Mario Ammann
H50	9.	Jürg Hellmüller		45.	Jens Hartmann
	18.	Mario Ammann	H55	28.	Erich Brauchli
	59.	Jens Hartmann		37.	Eduard Pfister
H60	7.	Willi Streuli	H60	7.	Hannes Suhner
	-.	Hannes Suhner		8.	Willi Streuli
H65	9.	Ruedi Kellenberger			



Datum/ Zeit	Karte (Stand)	Thema	Bahnlegung	Besammlungsort
Sa 18.12.10 14:00-14:30	Ellikerholz Süd (2005)	Kompasseinsatz in der Groborientierung	Mario Meier OLG Welsikon	Schützenhaus Alten bei Andelfingen
Mi 22.12.10 18:00-19:00	Güttingerwald Ost (2007)	Nacht-OL Richtung halten	Cyrill Meier OL Amriswil	Waldeingang Sommeri Marienhütte
So 02.01.11 ab 10:30	Balterswil und Umgebung	Longjogg Massenstart: 11:00	Kilian Imhof OL Regio Wil	Familie Imhof, Schulstr. 2, Balterswil, Duschen im SH
Sa 08.01.11 13:30-14:30	Sitterwald (2007)	Routenwahl Partnertraining	Patrick & Maja Kunz OLG St.Gallen/App.	Busendstation Heiligkreuz St.Gallen (Bus Nr. 3)
Fr 14.01.11 18:00-18:30	Wil Süd (2009, urban)	Nacht-OL Sprintabläufe üben	Kilian Imhof OL Regio Wil	Kanti Wil, Hubstrasse 75 Duschen vorhanden
Sa 22.01.11 13:30-14:30	Altenberg (2008)	Routenwahl	Beat Hubmann OL Regio Wil	PP bei Strasse zwischen Wolfertswil und Ruer
So 06.02.11 10:30-11:30	Greutersberg (2008)	Admin-OL Postenraumabläufe	Martin Hubmann OL Regio Wil	Strasse zwischen Braunau und Hagenwil am Nollen
Sa 12.02.11 13:30-14:30	Chlosterwald (2003)	Grob-Fein	Monika Fässler OLG St.Gallen/App.	PP bei Strasse zwischen Schmerikon und Eschenbach
So 20.02.11 10:30-11:30	Heiligbrunnen (2010)	Kompasseinsatz Hang / Fläche	Familie Wägeli Thurgorienta	Strasse zwischen Buhwil und Schönenberg
Fr 25.02.11 ab 18:30	Mörsburg (2008)	Schlaufen-Nacht-OL Massenstart: 19:00	Ueli Hebeisen Thurgorienta	Bahnhof Dinhard in Welsikon
So 27.02.11 ab 09:30	Lauferberg (2007)	Langstrecken-OL Massenstart: 11:00	Fabian Ringli OLG Schaffhausen	Neuhausen, Ausschreibung für die Regiomila folgt
Sa 05.03.11 ab 15:00	Romanshorn- wald (2005)	Staffeltraining Massenstart: 15:45	Patrick & Maja Kunz OLG St.Gallen/App.	PP Spitz bei Strasse zwischen Amriswil und Romanshorn
Fr 11.03.11 17:45-19:00	Sirnachberg (2005)	Tag (-19h) oder Nacht Richtungskontrolle	Kilian Imhof OL Regio Wil	Kanti Wil, Hubstrasse 75 Duschen vorhanden
Fr 25.03.11 19:00-19:30	Lommiserwald (2009)	Nacht-OL Attackpoint; Tempowechsel	Dani Stutz OL Regio Wil	PP bei Strasse zwischen St.Margarethen und Lommis

Alle Informationen zu den Trainings findest du auf [www.rolv-nos.ch](http://www.rolv-nos.ch).

Die Anfahrtswege sind nicht markiert. Genauer Besammlungsart auf der Homepage.

Ebenso bei einer allfälligen Trainingsabsage, 24 Stunden vor dem Training.

Kosten: „Sympathiekässeli“ vorhanden, von den über 20-Jährigen wird ein Beitrag (z.B. 2.- CHF pro Training) erwünscht.



Sportrauchfrei ist ein Präventionsprogramm des Bundesamtes für Sport, des Bundesamtes für Gesundheit und von Swiss Olympic Association, mit finanzieller Unterstützung des Tabakpräventionsfonds

## Tätigkeits-/Trainingsprogramm Dezember 2010 bis April 2011

Tag	Datum	Was	Wo; Besammlung	Wer	Wann
Mi	08.12.10	Konditionstraining & Chlaushöck	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	Ilona Stucki	18:45-20:15
Mi	15.12.10	Altstadt-OL, St.Gallen	Durchgang zwischen. Restaurant Marktplatz und Bank CA (Stirn)Lampe selbst mitbringen	Lukas Deininger	Startzeiten: 18:00-18:30
Mi	22.12.10	NOSOL-Training: Nacht OL	"Güttingerwald Ost" Details siehe Programm „NOSOL“	Cyrril Meier OL Amriswil	Startzeiten: 18:00-18:30
		bei Schlechtwetter: Hallentraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	Simon Rüegg	18:45-20:15
<b>bei zweifelhaftem Wetter: Entscheid bis Dienstag, 21.12. 20 Uhr, auf <a href="http://www.olgsga.ch">www.olgsga.ch</a></b>					
Kein OLG-Training während den Weihnachtsferien vom 24. Dezember bis 2. Januar!					
Mi	05.01.11	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Hallenausrüstung auch mitnehmen für Spiel oder bei schlechtem Wetter)		18:45-20:15
Mi	12.01.11	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli		18:45-20:15
Mi	19.01.11	Kraft & OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli		18:45-20:15
Mi	26.01.11	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli		18:45-20:15
Kein OLG-Training während den Winterferien vom 29. Januar bis 6. Februar!					
Mi	02.02.11	Kraft & OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli		18:45-20:15
Mi	09.02.11	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli		18:45-20:15
Mi	16.02.11	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Hallenausrüstung auch mitnehmen für Spiel oder bei schlechtem Wetter)		18:45-20:15
Mi	23.02.11	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli		18:45-20:15
Mi	02.03.11	Kraft & OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli		18:45-20:15
Fr-So	04.03.11 06.03.11	<b>Trainingsweekend</b>	Eishalle Romanshorn (Leitung: Maja Kunz)		Siehe Ausschreibung
Mi	09.03.11	Lauftraining	anschliessend geht es um 19:00 weiter in der Halle Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen)		<b>18:00-20:15</b>
		Hallentraining	Bei Schlechtwetter Trainingsbeginn in der Halle		18:45-20:15
Mi	16.03.11	Quartier-OL Boppartshof	Primarschule Boppartshof, Bus Nr. 4 Richtung Wolfganghof, Haltestelle Boppartshof		Startzeiten: 17:45-18:15
Mi	23.03.11	Partner-Beobachtungs-OL-Training	anschliessend geht es um 19:00 weiter in der Halle Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (OL- und Hallenausrüstung mitnehmen)		<b>17:45-20:15</b>
		Hallentraining	Bei Schlechtwetter Trainingsbeginn in der Halle		18:45-20:15
Mi	30.03.11	Dorf-OL Herisau SPM-Vorbereitung!	Schulanlage Ebnet, Herisau		Startzeiten: 17:45-18:15
Mi	06.04.11	Rheintaler OL-Cup	Rheineck		Startzeiten: 17:30-18:30
Kein OLG-Training während den Frühlingsferien vom 10. bis 25. April!					
Nach den Frühlingsferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 27. April 2011 mit Startzeiten von 18:00-18:30.					

Anlaufstelle für Fragen: Patrick Kunz, Technischer Leiter  
[pmkunz@hispeed.ch](mailto:pmkunz@hispeed.ch); 071 222 66 34