

A topographic map of the Hirschberg region, showing contour lines, rivers, and various geographical features. The map is oriented with North at the top. The title 'Hirschberg' is prominently displayed in a white box with a black border in the upper-middle section. Below it, another white box with a black border contains the text 'OLG ST.GALEN APENZEL schischo 1/2011'. The map features brown contour lines indicating elevation, with labels such as 926, 975, 980, 1050, 1075, 1100, 1125, 1150, and 1200. Blue lines represent rivers and streams, and small blue areas indicate lakes or ponds. The terrain appears to be a valley with a central river system and surrounding hills.

Hirschberg

**OLG
ST.GALEN
APENZEL**

**schischo
1/2011**

„schischo“ impressum

Nr. 1/2011

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

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

1. März 2011
21. Jahrgang
erscheint 4x jährlich
Auflage: 180 Ex.
email: schischo@olgsga.ch

Vereinsadresse:

Roland Lussmann
Schöttlerstrasse 29
9050 Appenzell
email: roland@lussmann.ch

email: info@olgsga.ch
homepage: 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
Aktuar	Erwin Wälter	Altstätten		071 / 755 71 18
Kassier	Koni Vogel	Widnau		071 / 722 55 47
Techn. Leiter	Patrick Kunz	St.Gallen		071 / 222 66 34
Ausbildung	Rita Deininger	St.Gallen		071 / 222 77 45
Kartenchef	Roland Deininger	St.Gallen		071 / 222 77 45
Material	Christa Ebnetter	Appenzell	fon:	071 / 787 52 04
			fax:	071 / 787 82 02

Kartenverkauf:

Koni Vogel Botenastr. 22a 9443 Widnau 071 / 722 55 47
email: koni.vogel@rsnweb.ch

Material:

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

Jahresbeiträge 2011:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 93 und jünger	Fr.	30.-
	Erwachsene - Jahrgang 92 und älter	Fr.	45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 93	Fr.	70.-
Passivmitglieder:	mindestens	Fr.	45.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)		nach Belieben

Redaktionsschluss 2/2011:

15. Mai 2011

Erscheinungsdatum:

1. Juni 2011

Editorial

Es geht Schlag auf Schlag

Kaum sind die letzten Kerzen am Christbaum ausgeblasen, so steht auch bereits die neue OL-Saison vor der Tür. Das ganze OL-Jahr dauert schliesslich etwa zehn Monate. Da bleibt nur während wenigen Wochen Zeit, Kompass, Schienbeinschoner und Badge im Kasten liegen zu lassen. Von einer Pause im Wintertraining gar nicht zu reden. Dass sie das Training über die Festtage nicht vernachlässigt hatten, zeigten die OLG-Läufer beim mittlerweile traditionellen Saison-Aufgalopp am Effretiker Stadt-OL Mitte Januar. Der „Effretiker“ war auch in diesem Jahr fast so viel Wert wie ein Nationaler, derart gross war die Beteiligung (über 1000 Läufer). Angesichts der Präsenz vieler starker Läuferinnen und Läufer muss das gute Abschneiden der OLG-Spitzenläufer noch höher eingeschätzt werden.

Eine gute Frühform kann dieses Jahr für die ambitionierten Läufer überhaupt nicht schaden. Im Gegenteil. Im März steht mit dem Tomila-OL gleich ein echter Hätetest an. Wie bei der letzten Austragung 2009 geht es ins Bernbiet. Diesmal bleiben die Teilnehmer aber vor kräfteaubenden „Höger u Chräche“ verschont. Viel Zeit zur Erholung wird aber auch danach nicht bleiben. Denn bis am 10. April stehen bereits drei SM-Medaillensätze zur Abholung bereit – im Nacht-OL, im Sprint und über die Mitteldistanz. Dazwischen erfolgt auch der Start zum neuen Rheintaler OL-Cup. Auf der neuen Karte „Rheineck“ (siehe Seite 22) kann man sich den letzten Schliff vor der SPM holen.

Dann kann man sich bereits auf den absoluten Leckerbissen im Sommer konzentrieren: die Swiss O Week im Bündnerland. Anspruchsvolles Gelände, eine traumhafte Landschaft und einige Tage den Vereinsgeist pflegen. Wer bis dahin an seiner Technik feilen möchte, der wird beim Trainingsweekend zum Saisonstart sowie dem Auffahrts-Trainingslager im Ticino (siehe Seite 21) bestimmt profitieren können.

Einen guten Start in die neue Saison und viele schöne OL-Erlebnisse im Jahr 2011 wünscht

Christoph Ghiggi-Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 1/2011“			
2	Impressum	20	Ausschreibung OL-Einsteigerkurs
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	21	Ausschreibung TL Tessin
4	Vorstandsmittelungen, Aktuelles	22	Bericht Kartenaufnahme Rheineck
6	HV 2011: Kurzprotokoll	24	Ausschreibung Engelburger OL
8	HV 2011: Sportler des Jahres	25	Helferaufruf Engelburger OL
10	Bericht Adriatic Meeting 2010	26	Amriswiler OL; Stöff Memorial OL
12	Bericht ROLV-Verbandskurs 2011	27	Osterhasen-OL; ROLV-Staffel
13	Tätigkeitsprogramm 2011	28	Erste Highlights 2011 in Bildern
14	Jugendförderung 2011	29	ROLV-Mitteilungen 1/2011
15	Mitgliederliste 2011	31	Resultate; Beitrittserklärung
19	Ausschreibung Rheintaler OL-Cup	32	Trainingsprogramm bis Juli

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Winfried Fugmann	56	Ebeneweg 4	D-78333 Stockach	+49 7771 929123
Dieter Sandmeier	66	Bruggereggstr. 39	9100 Herisau	071 3527415
Fabienne Sandmeier	97	Bruggereggstr. 39	9100 Herisau	071 3527415
Matthias Sandmeier	98	Bruggereggstr. 39	9100 Herisau	071 3527415
Patrick Sandmeier	98	Bruggereggstr. 39	9100 Herisau	071 3527415
Susanne Sandmeier	66	Bruggereggstr. 39	9100 Herisau	071 3527415
Camille Vogel	94	Botenastr. 22a	9443 Widnau	071 7225547

Austritte:

Charlotte Corrodi	88	Colmarstr. 18	4055 Basel
Karl Grob	67	Rain 125	9063 Stein
Katrin Grob	63	Rain 125	9063 Stein
Nadja Grob	91	Rain 125	9063 Stein
Sabina Grob	91	Rain 125	9063 Stein
Philipp Kleger	90	Rosenbüchelstr. 21	9014 St.Gallen
Samuel Posselt	92	Cunzstr. 14	9016 St.Gallen
Stefan Röhl	68	Mäuseturmstr. 2	D-55411 Bingen am Rhein

Adressänderungen/Adressergänzungen:

Samuel Schneider	85	<u>Erlenbachstr. 3 B</u>	<u>9100 Herisau</u>	079 7929001
------------------	----	--------------------------	---------------------	-------------

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen!

Hauptversammlung 2011

Mit 57 Mitgliedern war die diesjährige HV sehr gut besucht, was den Vorstand natürlich freute. Kam der Besucherstrom aufgrund des anstehenden Wahlkampfes zustande?

Neue Zusammensetzung des Vorstandes

Demissioniert haben Mario Fässler (Kassier), Ariane Monstein (Aktuarin) und Peter Rietmann (Kartenchef). Für sie wurden einstimmig Koni Vogel als Kassier, Erwin Wälter als Aktuar und Roland Deininger als Kartenchef gewählt. Die übrigen Vorstandsmitglieder wurden bestätigt. Die Zusammensetzung zeigt, dass die Frauenquote nicht eingehalten ist und förderungswürdig wäre. Zumal der Präsident sowie die Material-Chefin auf die nächste HV hin ihren Rücktritt bereits bekanntgegeben haben, nutzen wir die Zeit im 2011, um engagierte Mitglieder für diese beiden Funktionen zu gewinnen. Der Vorstand nimmt gerne Vorschläge entgegen und wird diesbezüglich einzelne Mitglieder persönlich ansprechen. Wir freuen uns natürlich, wenn wir auf offene Ohren stossen.

Revision der Statuten

Die Vereinsstatuten wurden an die aktuellen Gegebenheiten angepasst. Ebenso wurden Präzisierungen in der Namensschreibweise, im Vereinsgebiet und im Bereich der Leistungen an Mitglieder vorgenommen. Ein unverkennbares Zeichen setzte die HV für die von „Swiss Olympic“ formulierte „Ethik-Charta im Sport“. Die neuen Statuten sind auf www.olgsga.ch und können beim Präsidenten angefordert werden.

Gratisstart für Helfer

An der HV wurde der Antrag für einen Gratisstart der Helfer an klubeigenen Veranstaltungen gestellt. Der Vorstand war einverstanden, wollte aber Grossveranstaltungen wie Meisterschaften und Nationale OL davon ausklammern. Die Versammlung hat diesem Gegenvorschlag mit grossem Mehr zugestimmt. Mit dieser Entscheidung möchte man gegenüber den Helfern vermehrt ein Zeichen der Wertschätzung für ihren Einsatz setzen.

Verein will Nachwuchs fördern

Die jugendlichen Mitglieder kommen auch in diesem Jahr wieder in den Genuss von Beiträgen für Startgelder und Reisespesen. Das Meldeblatt ist auf Seite 14. Weiterhin können Jugendliche einmalig einen Kostenbeitrag von 50 CHF für OL-Schuhe anfordern.

Neue Vereinsfahne

Nachdem sich der Vorstand bei der Gestaltung einer neuen Vereinsfahne relativ schwer tat, wurde an der HV spontan ein Wettbewerb lanciert. Die Eingabefrist ist mittlerweile abgelaufen. Es sind sechs Vorschläge ausgewählt worden, die den Mitgliedern über die Homepage noch zur Auswahl unterbreitet werden.

Informationen zur Saison 2011

Die Saison ist nun angelaufen und die Organisation der klubeigenen Anlässe laufen auf Hochtouren. Die Ausschreibungen für den Engelburger OL und die ROLV-Staffel sind auf den Seiten 24 und 27 zu finden.

Verlängertes Trainingsweekend / Auffahrt

Anfangs Juni wird ein interessantes Trainingsweekend in Tesserete/TI angeboten. Es soll alle Mitglieder ansprechen, seien es Neue und weniger Erfahrene wie auch die langjährigen Läufer/Läuferinnen. Nähere Infos können auf Seite 21 oder auf der Homepage entnommen werden. Interessierte melden sich direkt bei Pädi und Maja Kunz.

SOW 2011 Flims / Laax vom 30. Juli bis 6. August 2011

Das Highlight im 2011 dürfte vermutlich die SOW in Flims/Laax darstellen. Infos zu dieser Woche wurden bereits im letzten Schischo publiziert. Der Vorstand hat beschlossen, die Club-Mitglieder, welche unter der Vereinsbezeichnung OLG SGA starten, pro absolviertem Lauf (Start) mit einem Beitrag von 10 CHF zu unterstützen.

Helferaufruf

Auf die „Jahresplanung 2011 mit Helferaufruf“ im letzten Schischo haben zahlreiche Mitglieder spontan reagiert. Besten Dank. Es hätten aber auch mehr Meldungen sein können. Darum rufen wir nochmals auf, fehlende Angaben doch raschmöglichst noch nachzureichen. Das hilft bei der Planung der Einsätze ungemein. Besten Dank.

Tannenberg als Sperrgebiet

Die Karte Tannenberg gehört ab sofort zum Planungsgebiet für die nationale Saison '12. Das heisst, dass man sich ab sofort nicht mehr mit einer Karte im Laufgebiet aufhalten und Wege und Strassen nicht mehr verlassen darf.

Abschliessend wünsche ich allen einen guten Start in die neue Saison 2011, mit vielen erlebnisreichen Eindrücken und Ergebnissen.

Roland Lussmann, Präsident

Hauptversammlung vom 22. Januar 2011, Kurzprotokoll

1. Begrüssung, Wahl der Stimmzähler:

Präsident Roland Lussmann kann 57 Vereinsmitglieder zur ordentlichen Hauptversammlung begrüßen. Zu den abwesenden Mitgliedern gehört Ariane Monstein als Aktuarin. Für sie amtiert Vizepräsident Mario Ammann als Tagesaktuar und als Protokollführer.

Christian Bieri und Stefan Brauchli werden als Stimmzähler gewählt.

2. Protokoll der Hauptversammlung vom 20. Februar 2010: Genehmigung

3. Jahresberichte:

Der Präsident kann in seinem Jahresbericht von einem sehr erfolgreichen Vereinsjahr berichten. Die Mitglieder haben sich nicht nur als Veranstalter hervorragend in Szene gesetzt. Auch die Leistungen – sowohl national als auch international – dürfen sich sehen lassen. Er betont zudem mit grosser Freude, dass der Verein noch weiter „innerlich“ zusammengewachsen ist. – Er hält Rückschau auf die erfolgreich durchgeführten Veranstaltungen 2010 mit Engelburger OL, Appenzeller Dorf-OL/Tour O Swiss, St.Galler OL, ROLV NOS-Team-OL und schliesslich auch dem Rheintaler OL-Cup. Der Verein war auch wieder für den Appenzeller sCOOL-Cup verantwortlich. – Bei den sportlichen Leistungen und Erfolgen erwähnt er hier mit Stolz den Europameistertitel von Franziska Dörig im Langdistanz-OL anlässlich der Jugend-EM in Spanien. Mit zwei Siegen – Sprint und Langdistanz – am Junior European Cup von Ende September in Schottland hat sie diesen Titel eindrücklich bestätigt. Bemerkenswert ist auch die Bronzemedaille von Judith Tobler an der Senioren-WM im Jura. – Der Verein hat aktuell 163 Aktivmitglieder, 29 Passivmitglieder und 2 Ehrenmitglieder. Das ergibt im Total 194 Mitglieder. – Der Präsident dankt allen für die grosse und vielfältige Unterstützung, die den Verein auf einem sicheren Erfolgskurs halten.

Der Jahresbericht des Präsidenten wird genehmigt und mit Applaus verdankt.

Patrick Kunz, Technischer Leiter, und Rita Deininger, Ausbildungs- und Nachwuchsleiterin, halten aus ihrer Sicht Rückschau auf das vergangene Jahr. Ihr Schwerpunkt liegt bei den Aktivitäten zur Förderung der Mitglieder. Die Anwesenden bedanken sich für ihr Engagement mit einem herzlichen und warmen Applaus.

4. Jahresrechnung 2010:

In Vertretung von Kassier Mario Fässler erläutert Präsident Roland Lussmann die Jahresrechnung 2010 mit den Eckwerten aus der ordentlichen Rechnung und der Kartenrechnung. Die Veranstaltungen wirken sich positiv auf das Ergebnis aus. Die Erfolgsrechnung weist einen Überschuss aus. Der Verein hat eine sehr gute finanzielle Basis.

5. Revisorenbericht:

Die Revisoren Viktor Schilter und Dölf Sutter beantragen in ihrem Bericht, die Jahresrechnung 2010 zu genehmigen. Die Anträge werden gutgeheissen.

6. Wahlen:

Schon länger sind die Rücktritte bekannt von Mario Fässler (Kassier; seit 2001), Ariane Monstein-Kunz (Aktuarin; seit 2008) und Peter Rietmann, (Kartenchef; seit 1991). Präsident Roland Lussmann würdigt deren Engagement und übergibt ihnen ein Präsent.

Die übrigen Vorstandsmitglieder sowie die Revisoren stellen sich zur Wiederwahl und werden bestätigt: Roland Lussmann, Präsident; Mario Ammann, Vizepräsident, Kommunikation/Medien; Christa Ebnetter, Material; Rita Deininger, Ausbildung/Nachwuchs; Patrick Kunz, Technischer Leiter; Viktor Schilter, Revisor; Dölf Sutter, Revisor

Auf Vorschlag des Vorstandes werden neu als Vorstandsmitglieder gewählt: Roland Deininger, Karten; Koni Vogel, Kassier; Erwin Wälter, Aktuar.

7. Tätigkeitsprogramm 2011: Genehmigung

8. Budget 2011:

9. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2011:

Das vom Vorstand präsentierte Budget 2011 wird genehmigt. Darin enthalten sind die Mitgliederbeiträge, welche unverändert bleiben.

10. Teilrevision der Statuten:

Der Vorstand unterbreitet eine Teilrevision der Statuten. Kernpunkte sind das Bekenntnis zur „Ethik-Charta im Sport“ von Swiss Olympic, Anpassungen an die Veränderungen seit der letzten Änderung im Jahr 2002, Präzisierungen und redaktionelle Änderungen.

Die Änderungen finden im Grundsatz Zustimmung. Ein Artikel wird auf Antrag der Versammlung umformuliert.

11. Anträge:

Jürg und Isabelle Hellmüller stellen den Antrag: „Alle Klubmitglieder der OLG St.Gallen/Appenzell starten an den klubeigenen Veranstaltungen wie Engelburger OL und St.Galler OL gratis, wenn sie an diesem Anlass einen Helfereinsatz leisten.“

Der Vorstand unterstützt die Stossrichtung, wünscht allerdings, dass Veranstaltungen als Nationale OL oder Schweizer Meisterschaften davon ausgenommen sein sollen. Die Versammlung gibt diesem Gegenantrag des Vorstandes den Vorzug.

12. Ehrungen:

Der Präsident würdigt an dieser Stelle nochmals die herausragenden, sportlichen Leistungen verschiedener Mitglieder im zurückliegenden Jahr. Sie betreffen die Senioren-Weltmeisterschaft in der Schweiz, die Jugend-Europameisterschaft in Spanien, den Junior European Cup in Schottland und die Nationale Saison mit SM und Nationalen OL. – „Sportlerin des Jahres“ wird Franziska Dörig, Brülisau. – Franziska Dörig und Mirjam Hellmüller sind Mitglied im nationalen Juniorenkader. – Franziska Dörig, Fiona Signer, Simon Rüegg, Patrick Zbinden und Tobias Zbinden sind Mitglied im Nachwuchskader des Regionalen OL-Verbandes Nordostschweiz (ROLV NOS).

13. Allgemeine Umfrage, Verschiedenes:

Der Vorstand informiert über den aktuellen Stand der Vorbereitungen/Überlegungen:

- 2012 – PostFinanceSprint/Weltcup in St.Gallen
- 2013 – Projekt OL Toggenburg
- 2015 – Internationale Bodensee-OL-Woche

Der Präsident schliesst die Versammlung und dankt den Anwesenden für ihr Kommen und ihr Interesse. Er wünscht allen eine erfolgreiche Saison 2011.

HV 2011: Laudatio „Sportler/Sportlerin des Jahres“

Mädchen, Knaben, Mannen, Frauen

In den nächsten Minuten wird sich wohl niemand getrauen,
auch nur einen einzigen Mux von sich zu geben.

Das wäre auch wirklich völlig daneben
und der Bedeutung der Handlung nicht angemessen.
Man soll darum solange auch keine Pommes Chips essen.

Ihr habt vorher gehört in Ehrungen und Berichten
verschiedene nationale und gar internationale Erfolgsgeschichten.

Könnt ihr mir nun auf die Schnelle sagen,
wer der/die Beste war in den letzten 365 Tagen?

Nun, eine Sache ist rasch gesehen und erkannt,
die Trophäe bleibt wohl wieder fest in Frauenhand.

Obwohl, Willi Streuli – ist das schon die Wirkung von Appenzell –
wird immer besser, und wer weiss wie schnell
er noch weiter kommt, eben ganz nach vorn.
Ist das noch nicht für dich genug Ansporn?

Ruedi Kellenberger, der andere Profi und OL-Senior
stand in diesem Jahr wie gehört ganz nahe vor
der Medaille im WM-Sprint von Neuenburg aus Bronze.
Nicht verzagen. Vielleicht kommt schon bald eine neue Chance.

Doch wir lassen jetzt Visionen oder gar Illusionen
und schauen weiter auf der Liste mit Personen,
die für Furore sorgten im letzten Jahr.
Die Bilanz ist phantastisch und wirklich wunderbar.

Wie ein Wirbelwind und schnell wie der Urner Föhn –
von der Jüngsten ist die Rede, bitte schön –
ist Eliane Deininger gestürmt vom Start ins Ziel.
Jede ihr am liebsten gleich nachrennen will.
Einen Tipp kann ich euch allen noch gerne geben:
Spart eure Energie für die grossen Aufgaben im Leben.
Über ein Duell im Zielsprint müsst ihr nicht lange studieren.
Gegen Eliane kann sich hier fast jeder nur blamieren!
Weltmeisterschaften sind für unsere OLG
fast wie mitten im Sommer ein halber Meter Schnee.

Bei den Masters ist dabei sein zwar noch keine Hürde,
umso grösser ist dann allerdings die Würde
wenn im grossen Feld der allerbesten Cracks aus früheren Zeiten
man auf dem Podest steht mit den Siegern und den Zweiten.
Judith Tobler hat im Jura ihre grosse Klasse demonstriert.
Wir haben zur Bronzemedaille schon längst gratuliert.

Ein Sieg sowohl an der SOM wie auch an der TOM,
in Salouf zudem auch Bronze an der LOM.
Da soll mal einer kommen und sagen,
man müsse in diesem Jahr doch nicht nach dem Sieger fragen.

Ihr habt sicher den Medaillenspiegel 2010 noch vor euren Augen präsent.
Gibt es bei D40 überhaupt eine Konkurrentin, die noch schneller rennt?
Sieg im Sprint, Mittel- und auch Langdistanz.
Ist das nicht ein echter Grund für einen Freudentanz?
Sie ist auch bei SOM und TOM im bewährten Siegertrio mitgelaufen.
Müsste man solche Könnern nicht ganz klar zur „Sportlerin des Jahres“ taufen?
Maja Kunz würde in der Tat bestens auf das Messingschild hier passen.
Nur, im Reglement steht, man soll den Preis dem Mitglied nur einmal überlassen.

Nun bleibt als weitere Möglichkeit – ihr spürt es schon –
aus dem Appenzellerland noch eine Frauen-Nomination.
Ich sag' euch den Namen gern, weil ja jeder darauf wartet.
Franziska Dörig ist in diesem Jahr oft mit Erfolg gestartet.
Souverän hat sie für Jugend-EM und JEC geschafft die Selektion.
Für ihre gute Vorbereitung und ihren Fleiss irgendwie der verdiente Lohn.
Wir kennen das Ergebnis von Spanien mit EM-Gold.
Auch in Schottland Franziska zwei internationale Siege holt.
In Salouf bestätigt sie den Ruf als „Miss Langdistanz“.
Man bekommt wirklich das Gefühl – Ja, die kann's!

Gratulation allen Aspiranten – ganz egal, ob Mann oder Frau:
The Winner 2010 ist Franziska Dörig aus Brülisau!



Als Vorbereitung auf den bekannten Stadt-OL in Venedig reiste Ruedi Kellenberger (H65) bereits einige Tage früher Richtung Süden. In San Marino fand eine ebenso spannende wie schöne Etappe der Park World Tour statt.

Wie jedes Jahr im November gehen zum Saisonabschluss die Stadt-OL-Süchtigen in Venedig auf Postensuche. Dieses Jahr waren es wieder über 3700 Teilnehmer, denen es die ganz spezielle Herbst-Atmosphäre dieser Stadt angetan hat und die sich auch durch ein mögliches Hochwasser nicht abschrecken liessen. Dieses fand dann glücklicherweise nicht statt. Der Österreicher Wolfgang Pötsch gelang es, ausserordentlich interessante und abwechslungsreiche Bahnen zu legen, die auch einiges in Bezug auf die Routenwahl abverlangten.

Venedig – ideal für einen OL

Es gibt vermutlich kaum eine andere Stadt, welche sich so ideal für einen OL eignet wie Venedig. Praktisch auf Schritt und Tritt ist man beim Orientieren gefordert und ein Nachlassen in der Aufmerksamkeit führt einen unweigerlich in eine Sackgasse oder man endet an einem Kanal, wo die erwartete Brücke schlicht fehlt. Und hat man im Gewirr der Strässchen, Kanäle und Plätze den Bezug zur Karte verloren und man gewissermassen im „Schilf“ steht, dann braucht es vor allem Ruhe und Geduld, um sich wieder zu recht zu finden. Venedig ist wirklich eine Reise wert und es wäre schön, wenn in Zukunft auch wieder mehr Mitglieder unserer OLG St.Gallen/Appenzell den Weg zu diesem wohl einzigartigen Event finden würden.

San Marino zum Aufwärmen

Als Vorlauf zum OL in Venedig wird am Freitag und Samstag jeweils je ein zusätzlicher Wettkampf (meistens in Form eines Sprints) in Zusammenarbeit mit PWT Italia (Park World Tour) organisiert.



Kartenstudium mit Blick auf das Umland von San Marino.

Der Austragungsort liegt meistens nicht unmittelbar, aber doch mehr oder weniger in der Nähe von Venedig. Dieses Jahr ging es nach San Marino, der nach eigenen Angaben ältesten Republik weltweit. San Marino liegt auf einer Höhe von etwa 650m in der Nähe von Rimini, hat 23'000 Einwohner und erstreckt sich über eine Fläche von 61km², ist also noch um einiges kleiner als Appenzell Innerrhoden. Man liegt falsch, wenn man sich San Marino ausschliesslich als Stadt vorstellt –

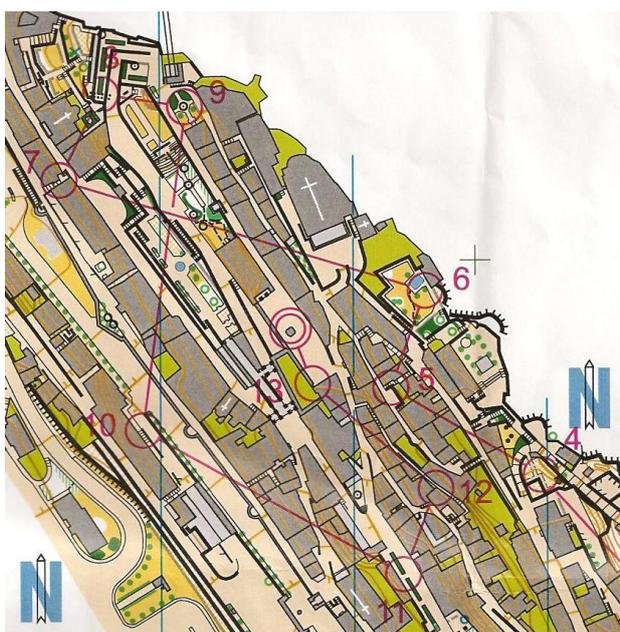
das grüne Umland bietet ohne weiteres auch gute Möglichkeiten für einen OL im Wald, oder zumindest in ruralem Gelände.

Umlaufen lohnte sich

Der Sprint am Freitag unterschied sich dann auch nicht gross von einem OL hier bei uns. Die Belaufbarkeit war relativ gut, sofern man nicht immer den direktesten Weg zum Posten nahm. Dickichte und steiniger Boden konnten das Vorwärtstkommen doch recht mühsam machen. Die Bahnen wurden auch hier (wie auch am folgenden Tag) von Wolfgang Pötsch gelegt, dem ich hier im Nachhinein ein Kränzchen winden möchte. Er hat es ausgezeichnet verstanden, das Gelände optimal auszunutzen und eine Balance zu finden zwischen anspruchsvollem Orientieren und anforderungsreichen Laufstrecken.

Stägäli uf, stägäli ab

Am Tag darauf war die Stadt San Marino Città Austragungsort des zweiten Sprints. Entsprechend der Lage am Abhang und auf dem Rücken des Monte Titano konnten die Höhenunterschiede zwischen zwei Posten beträchtlich sein und gefragt war vor allem das Treppenlaufen. Auch in Bezug auf die Routenwahl gab es vielfältige Herausforderungen, war der direkte Weg von einem zum anderen Posten doch immer durch hohe und unüberwindliche Mauern versperrt. Und nicht immer fand sich eine Treppe, dort wo man sich eine gewünscht hätte...!



Ausschnitt aus der OL-Karte San Marino 1:3000

Schneller als die Carabinieri erlauben Und beim Überqueren einer befahrenen Strasse war es ratsam, sich an die Anweisung der Polizei zu halten. Das Nichtbeachten führte rasch zu einer Busse und ein OL Kollege (Hans Baumgartner) brauchte einige Zeit, dem Polizisten zu erklären, dass er dafür kein Geld (immerhin 100 Euro) auf sich tragen würde. Auch Hindernisse in Form von Touristen, welche immer dort standen, wo sie aus unserer Sicht nicht hätten stehen sollen, gab es. Alles in allem eine äusserst gelungene Veranstaltung in einem nicht alltäglichen Gelände.

Ruedi Kellenberger siegte in beiden H65-Sprints mit grossem Vorsprung. Bravo!

Mitte Februar fanden wiederum die ROLV-Verbandskurse statt. Erneut durften wir im Schulhaus Mühlebach in Amriswil Gastrecht geniessen. Da der gleichzeitig durchgeführte J+S-Fortbildungskurs ebenfalls unser Angebot nutzte, fanden sich insgesamt über 50 Leute ein.

Die beiden zur Verfügung stehenden Schulzimmer waren bis auf den letzten Platz belegt. Den Teilnehmern standen zwei interessante Themen zur Auswahl, die von kompetenten Fachleuten behandelt wurden:

- Einführung in die Kartenherstellung (Kursleiter: Beat Imhof)
- Fit durch Physiotherapie (Kursleiter: Daniela Signer und Roland Deininger)

Einführung in die Kartenherstellung

Unter der bewährten Leitung von Beat Imhof vermittelte dieser Kurs die Grundlagen zur Herstellung von OL-Karten. In Theorie und Praxis wurde das Vorgehen von der Geländeaufnahme bis zur Zeichnung mit OCAD gezeigt. Dazu gehörte auch, dass sich die Kursteilnehmer im 2. Teil mit Laptop ausgerüstet in den bereits fast frühlingshaften Wald begaben, um dort als praktische Übung eine kleine Karte aufzuzeichnen.

Fit durch Physiotherapie

Das Gerüst unseres Körpers ist ein kompliziertes Gebilde aus Knochen, Bändern und Muskeln. Anhand von anschaulichen Darstellungen erläuterten die beiden Physiotherapeuten Daniela Signer und Roland Deininger die menschliche Anatomie vom Fuss über Knie, Oberschenkel, Hüfte und Wirbelsäule bis zum Rumpf. Dabei wurde speziell auf die sogenannte Proprioception eingegangen, welche entscheidend ist für die Verletzungsprävention. Man versteht darunter das Zusammenspiel zwischen der Wahrnehmung einer Bodenunebenheit über Augen, Fuss etc. durch das Hirn und der Auslösung einer unmittelbaren Reaktion der Muskulatur zur Stabilisierung der Gelenke. Durch gezielte Fussgymnastik kann die Proprioception verbessert und damit Verletzungen vorgebeugt werden. Praktische Übungen dazu konnten von den Teilnehmern gleich in der Turnhalle selber ausprobiert werden.

Im zweiten Teil lag das Schwergewicht der Referate auf den Grundlagen zur Muskelphysiologie und zum optimalen Training. Konkret ging es z.B. um den Energiehaushalt im Körper und die richtige Trainingsfrequenz und -intensität. Hiezu erfolgten praktische Hinweise zur Herzfrequenz und zur anaeroben Schwelle. Schliesslich gab es weitere nützliche Tipps zu verschiedenen Themen wie Dehnen, Aufwärmen, Regeneration usw. sowie zur Erstbehandlung von Verletzungen. Wer sich trotz Training und Prävention einmal verletzt, sollte aus seinem PECH das Beste machen, d.h. folgende Punkte in der richtigen Reihenfolge beachten: Pause-Eis-Compression-Hochlagern.

Den Kursteilnehmern wurden an diesem Nachmittag viele spannende Zusammenhänge näher gebracht und neue Kenntnisse vermittelt. Der Anlass bot aber auch Gelegenheit für Kontakte untereinander, sei es während der ausgedehnten Pause oder bei den Übungen in der Turnhalle und im Wald. Allzu schnell war die Zeit vergangen, sodass einige Fragen offen bleiben mussten und manche noch mehr zu den Themen hätten erfahren wollen. Diese sollen deshalb in den nächsten Jahren wieder aufgenommen und in angepasster Form in weitere Verbandskurse integriert werden.

Tätigkeitsprogramm 2011 (Stand 28.02.2011) 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	Pfannenstiel
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

Absender: _____

Einsendeschluss: **8. Dezember 2011**
 Per Post/Fax/E-Mail an: **Kassier Koni Vogel**

**OLG St.Gallen/Appenzell
 Jugendförderung 2011 für**

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

Name/Vorname	Jg.	Kat.

1
2
3

M1 = Mitfahrer 1 usw.

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

Berechtigte Wettkämpfe:

Wettkampf			1	2	3	M1	M2	M3	Start- geld 1	Start- geld 2	Start- geld 3	ÖV	Auto	km 0.05
Beispiel ROLV-Lauf	01.01.11	ROLV	1	1					10.00	7.00				
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.11	Nat.		1		1	1						37.50	250
Amriswiler OL	06.03.11	ROLV												
Stöff Memorial OL	13.03.11	ROLV												
1. Nationaler OL	20.03.11	1. Nat.												
SM im Nacht-OL	02.04.11	NOM												
2. Nationaler OL	03.04.11	2. Nat.												
SM im Sprint-OL	09.04.11	SPM												
SM im Mitteldistanz-OL	10.04.11	MOM												
Engelburger OL	17.04.11	ROLV												
Weinfelder OL	25.04.11	ROLV												
Regio OL	11.05.11	ROLV												
5er Staffel	26.06.11													
3. Nationaler OL	03.07.11	3. Nat.												
4. Nationaler OL	28.08.11	4. Nat.												
5. Nationaler OL	03.09.11	5. Nat.												
SM im Staffel-OL	04.09.11	SOM												
St.Galler OL	11.09.11	ROLV												
Zürcher Oberländer OL	24.09.11	ROLV												
6. Nationaler OL	01.10.11	6. Nat.												
7. Nationaler OL	02.10.11	7. Nat.												
SM im Einzel-OL	16.10.11	LOM												
Wiler OL	23.10.11	ROLV												
Final OL ROLV NOS	30.10.11	ROLV												
SM im Team-OL	06.11.11	TOM												
Total														

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

Gutschrift auf Postkonto: _____
 Gutschrift auf **Bankkonto**: Einzahlungsschein beilegen

Barauszahlung gewünscht:

Datum: _____

Empfangsbestätigung:

Datum: _____

Unterschrift: _____

Unterschrift: _____

OLG St.Gallen/Appenzell - Mitgliederliste, Stand 1. März 2011

Aktivmitglieder

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Albers	Jan Christoff	1996	Peter und Paul-Str. 5	9010	St.Gallen	071 245 10 23
Ammann	Mario	1956	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Ammann	Monika	1959	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Ammann	Rahel	1986	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Andres	Lucy	1938	Ringstr. 1b	9300	Wittenbach	071 298 04 82
Bärlocher	Martin	1953	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47
Bärlocher	Monika	1960	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47
Bärlocher	Silvan	1996	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47
Benz	Andrin	2000	Pfannackerstr. 2a	9033	Untereggen	071 866 33 90
Benz	Ivo	1900	Pfannackerstr. 2a	9033	Untereggen	071 866 33 90
Berger-Dörig	Antonia	1985	Weissensteinstr. 82	3007	Bern	
Bieger	Andri	1997	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 245 65 40
Bieger	Barbara	1963	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 245 65 40
Bieger	Flurina	1994	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 245 65 40
Bieger	Thomas	1961	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 222 09 39
Bieri	Christian	1977	Hinterer Burgweg 2	9424	Rheineck	071 888 12 54
Bischofberger	Werner	1950	Bettenstr. 28 A	9212	Arnegg	071 385 62 28
Bollhalder	Janine	1992	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Bollhalder	Rolf	1956	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Bollhalder	Silvia	1965	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Bösch	Patrick	1993	Holzstr. 2	9000	St.Gallen	071 250 06 26
Brand	Doris	1970	Hügelweg 20	9033	Untereggen	071 860 07 63
Brändle	Otmar	1958	Grünastr. 2	9204	Andwil	071 385 31 81
Brauchli	Adrian	1985	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Erich	1951	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Lukas	1988	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Stefan	1984	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Büchi	Felix	1956	Postfach 354	9006	St.Gallen	071 245 86 94
Büchler	Jan	1995	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40
Büchler	Silvia	1969	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40
Büchler	Toni	1962	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40
Büeler	Bosco	1952	St.Gallerstr. 28	9230	Flawil	071 393 22 41
Deininger	Eliane	2000	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Heinz	1937	Ringelbergstr. 16	9000	St.Gallen	071 222 51 62
Deininger	Lukas	1998	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Rita	1970	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Roland	1968	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deuber	Trix	1965	Steigstr. 8	9422	Staad	071 855 21 02
Domeisen	Sandro	1975	Mühlacherweg 150	5083	Ittenthal	062 871 67 39
Dörig	Franziska	1992	Bernbrugg	9058	Brülisau	071 799 15 49
Ebnetter	Christa	1956	Unt. Blumenrain 15	9050	Appenzell	071 787 52 04
Ebnetter	Lukas	1982	Buchstr. 29	9000	St.Gallen	071 222 74 72
Ebnetter	Marc	1980	Bärenfelderstr. 35	4057	Basel	061 681 21 14
Ebnetter	Urs	1985	Hermetschloostr. 41	8048	Zürich	078 822 74 08
Eggmann	Franz	1957	Fichteweg 7	9000	St.Gallen	071 277 89 38
Elmiger	Lorenz	1989	Hundgalgen 20	9050	Appenzell	071 787 40 02
Eugster	Clemens	1964	Girlenstr. 26	9443	Widnau	071 722 96 40
Fässler	Mario	1941	Kellerswiesenstr. 42	9034	Eggersriet	071 877 23 18
Fässler	Monika	1982	Schoriederstr. 23	6055	Alpnach Dorf	041 670 06 51

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Frey	Josef	1947	Ruppendorfli 14	9450	Altstätten	071 371 10 13
Frischknecht	Hans	1956	oberer Toracker 34	9100	Herisau	071 352 39 64
Fugmann	Winfried	1956	Ebeneweg 4	D-78333	Stockach	+49 7771929123
Fux	Janis	1997	Oberhofstettenstr. 65D	9012	St.Gallen	071 535 34 09
Gemeinder	Lukas	1995	Scheidwegstr. 48	9016	St.Gallen	071 288 03 50
Ghiggi-Ammann	Christoph	1983	Rheinstr. 33	7320	Sargans	081 599 18 23
Giger	Yannick	1998	Georgshof 10	9000	St.Gallen	071 222 09 39
Hanselmann	Werner	1940	Triangelweg 2	9100	Herisau	071 352 80 83
Hartmann	Jens	1958	Oberrütistr. 14	9452	Hinterforst	071 755 71 85
Harzenmoser	Verena	1930	Wiesenstr. 35	9000	St.Gallen	071 222 84 68
Heim	Toni	1956	Galgenhang 16	9050	Appenzell	071 787 28 28
Hellmüller	Isabelle	1962	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Hellmüller	Jürg	1960	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Hellmüller	Mirjam	1992	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Hellmüller	Sven	1995	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Herzig	Stephan	1968	Guisanstr. 66	9010	St.Gallen	071 244 90 50
Herzog	Heinz	1900	Büchel-Buchberg	9425	Thal	071 888 26 02
Herzog	Silvan	2000	Büchel-Buchberg	9425	Thal	071 888 26 02
Hetzer	Tim	1997	Falkenburgstr. 1	9000	St.Gallen	071 220 95 73
Hofmann	Ludwig	1929	Scheidwegstr. 46	9016	St.Gallen	071 288 14 82
Hollenstein	Livia	1994	Grüntalstr. 22	9300	Wittenbach	071 298 12 67
Honegger	Helen	1959	Berglistr. 42	9630	Wattwil	071 988 44 51
Huber	Emil	1944	Kleinbergstr. 17	9000	St.Gallen	071 245 28 52
Huber	Michael	1977	1333 Felspart Street	USA	San Diego, CA 92109	
Hunziker	Walter	1941	Mempfel 597	9055	Bühler	071 793 26 16
Inauen	Cornelia	1983	Hauptgasse 27	9050	Appenzell	071 799 15 83
Jakob	Sissi	1989	Kirchstr. 63	9400	Rorschach	
Kellenberger	Ruedi	1945	Säntisstr. 13	8133	Esslingen	044 984 05 04
Kunz	Hansruedi	1935	Speicherstr. 27	9000	St.Gallen	071 223 36 67
Kunz	Maja	1968	Demutstr. 34	9000	St.Gallen	071 222 66 34
Kunz	Patrick	1965	Demutstr. 34	9000	St.Gallen	071 222 66 34
Lusmann	Roland	1963	Schöttlerstr. 29	9050	Appenzell	071 787 39 24
Lusmann	Sandro	1990	Schöttlerstr. 29	9050	Appenzell	071 787 39 24
Lüthi	Hansueli	1953	Stich 8	9104	Waldstatt	071 352 29 72
Monstein-Kunz	Ariane	1965	St.Georgenstr. 163	9011	St.Gallen	071 220 37 73
Monstein	Stefan	1965	Ringelbergstr. 14 A	9000	St.Gallen	071 223 86 28
Müller	Luca	1998	Blumenstr. 15	9424	Rheineck	071 880 09 09
Müller	Rainer	1976	Aeulistr. 25	9470	Buchs	081 783 16 58
Müller	Thomas	1956	Blumenstr. 15	9424	Rheineck	071 880 09 09
Oehninger	Meico	1991	Dufourpark 12	9030	Abtwil	071 244 16 32
Pfister	Eduard	1951	Oberhofstettenweg 6a	9012	St.Gallen	071 260 19 71
Ricklin	Nadia	1997	Curiestr. 8	9016	St.Gallen	071 278 51 39
Ricklin	Nicole	1968	Curiestr. 8	9016	St.Gallen	071 278 51 39
Ricklin	Paul	1995	Curiestr. 8	9016	St.Gallen	071 278 51 39
Rietmann	Peter	1940	Bergstr. 26	9100	Herisau	071 351 55 43
Rosset	Ursula	1966	Ch. de Jolimont 6	1180	Rolle	021 825 39 03
Rüegg	Sebastian	1998	Seeblickstr. 4a	9010	St.Gallen	071 244 31 63
Rüegg	Simon	1994	Seeblickstr. 4a	9010	St.Gallen	071 244 31 63
Rütsche	Elisabeth	1961	Hafnerwaldstr. 2	9012	St.Gallen	071 278 84 36
Rütsche	Niklaus	1960	Hafnerwaldstr. 2	9012	St.Gallen	071 278 84 36
Sandmeier	Dieter	1966	Bruggereggstr. 39	9100	Herisau	071 352 74 15
Sandmeier	Fabienne	1997	Bruggereggstr. 39	9100	Herisau	071 352 74 15

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Sandmeier	Matthias	1998	Bruggereggstr. 39	9100	Herisau	071 352 74 15
Sandmeier	Patrick	1998	Bruggereggstr. 39	9100	Herisau	071 352 74 15
Sandmeier	Susanne	1966	Bruggereggstr. 39	9100	Herisau	071 352 74 15
Schefer	Roman	1995	St.Georgenstr. 157b	9011	St.Gallen	071 222 85 35
Schilter	Rosmarie	1946	Georgshof 7	9000	St.Gallen	071 223 60 92
Schilter	Viktor	1943	Georgshof 7	9000	St.Gallen	071 223 60 92
Schmid-Schilter	Susanne	1970	Weinbergstr. 33b	5000	Aarau	062 822 37 93
Schneider	Samuel	1985	Erlenbachstr. 3B	9100	Herisau	079 792 90 01
Schorer	Isabel	1978	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Schorer	Martina	1973	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Schwendimann	Eva	1992	Schulstr. 12	9424	Rheineck	071 888 57 51
Signer	Daniela	1967	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Signer	Fiona	1996	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Signer	Johann	1967	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Sonderegger	Reto	1976	Gossauerstr. 84	9100	Herisau	071 351 20 86
Stamm	Elisa	1996	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Jeanette	1962	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Lena	1994	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Martin	1961	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Streuli	Willi	1947	Gaishausstr. 33, PF 235	9050	Appenzell	071 787 40 86
Stricker	Jürg	1954	Lehweg 3	9030	Abtwil	071 311 52 32
Strupler	Walter	1954	Dorfstr. 26	8184	Bachenbülach	044 861 10 80
Stucki	Ilona	1989	Innerer Sonnenweg 3	9000	St.Gallen	079 737 56 60
Studer	Lukas	1988	Zilstr. 32	9016	St.Gallen	071 288 36 26
Stump	Gila	1973	Gschwadenweg 16	8610	Uster	044 303 09 72
Styger	Ueli	1962	Sonnenberg 6a	9100	Herisau	071 351 13 53
Suhner	Hannes	1950	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Suhner	Kathrin	1982	Gutenbergstr. 10	8406	Winterthur	071 888 25 34
Suhner	Maiann	1985	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Sutter	Dölf	1941	Kapfwaldweg 2	9011	St.Gallen	071 223 18 75
Sutter	Esther	1949	Langackerstr. 7	9010	St.Gallen	071 244 86 35
Sutter Schneider	Michèle	1971	Biserhofstr. 64	9011	St.Gallen	071 244 36 49
Tanner	Damian	1967	Bündtstr. 19	9053	Teufen	071 333 51 05
Tanner	Kordula	1968	Bühl 12	6390	Engelberg	041 637 02 66
Tobler	Judith	1960	Tutilostr. 46	9011	St.Gallen	071 223 63 40
Tobler	Urs	1957	Tutilostr. 46	9011	St.Gallen	071 223 63 40
Vogel	Camille	1994	Botenastr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Esther	1966	Botenastr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Joela	1999	Botenastr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Jonas	1996	Botenastr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Konrad	1961	Botenastr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Silja	2000	Botenastr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Wälter	Brigitte	1967	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Erwin	1962	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Jonas	1994	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Raphael	1994	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Weber	Heinz	1964	Bächlistr. 32b	9053	Teufen	071 330 03 85
Weishaupt	Bruno	1953	Lehn, Schötzlers	9050	Appenzell	071 787 30 90
Weishaupt	Max	1947	Hauptstr. 32	9053	Teufen	071 333 13 12
Welz	Angela	1996	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Daniel	1966	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Enza	1966	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Welz	Jasmin	1995	Berg 22	9043	Trogen	071 344 32 04
Welz	Nino	2001	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Werner	Richard	1950	Sandgasse 15a	A-6850	Dornbirn	0043 5572 25794
Windler	Maria	1965	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Windler	Patrick	1967	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Wolgensinger	Niklaus	1955	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wolgensinger	Vreni	1956	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wüstenhagen	Rolf	1970	Weierweidstr. 11	9000	St.Gallen	071 534 10 39
Zbinden	Karin	1950	Silberbachstr. 9A	9032	Engelburg	071 278 70 12
Zbinden	Markus	1900	Silberbachstr. 9A	9032	Engelburg	071 278 70 12
Zbinden	Patrick	1996	Silberbachstr. 9a	9032	Engelburg	071 278 70 12
Zbinden	Tobias	1994	Silberbachstr. 9A	9032	Engelburg	071 278 70 12
Zuberbühler	Thomas	1974	Chapfenböhweg 10	9100	Herisau	071 351 22 87
Zuppinger	Daniel	1958	Rebhaldenweg 14	5443	Niederrohrdorf	056 496 80 33

Passivmitglieder

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Akkermans	Mirian	1968	Bächlistr. 32b	9053	Teufen	071 330 03 85
Ammann	Albert	1924	Aegetholzstr. 11	9443	Widnau	071 722 01 24
Brühwiler	Urs	1960	Chüegass 3	8104	Weiningen ZH	081 710 48 68
Büchi	Monika	1959	Rorschacherstr. 178	9000	St.Gallen	071 245 21 40
Fitzi	Otto	1955	Starkenmühle	9056	Gais	071 793 12 71
Funk	Heidi	1955	Speicherstr. 27	9000	St.Gallen	071 223 36 67
Gossauer	Manuel	1960	Kirchweg 15	3052	Zollikofen	031 351 73 71
Hächler	Beatrice	1954	Felsbergstr. 2	8625	Gossau ZH	044 935 34 51
Hächler	Patrick	1950	Felsbergstr. 2	8625	Gossau ZH	044 935 34 51
Herzig	Hans	1933	Dufourpark 1	9030	Abtwil	071 244 57 17
Hofer	Markus	1954	St.Gallerstr. 89c	9320	Arbon	071 446 33 56
Imlig	Bruno	1971	im Schaber 6	9450	Lüchingen	071 755 01 38
Imlig	Manuela	1971	im Schaber 6	9450	Lüchingen	071 755 01 38
Jäckli	Arno	1934	Kirchrain 11	9042	Speicher	071 344 92 78
Koster	Martin	1962	Untere Haldenstr. 10	9430	St.Margrethen	071 740 04 66
Kunz	Martin	1963	1685 Solano Av, Apt 201	USA-Berkeley, CA 94707-2104		+1 510 527 6789
Kunz	Trudi	1937	Altersheim Lindenhügel	9053	Teufen	071 344 22 36
Mayer	Gallus	1951	Rehetobelstr. 89 A	9016	St.Gallen	071 288 36 23
Meier	Martin	1948	Erlen 5	9305	Berg SG	071 455 22 41
Müller	Beat	1962	Chemin des Tilleuls 13	1196	Gland	022 364 84 69
Schilter	Christoph	1974	Schöneggweg 49	3053	Münchenbuchsee	076 373 07 18
Schönewald-Suhner	Lena	1984	Ecole d'Humanité	6085	Hasliberg Goldern	071 888 25 34
Schorer	Peter	1946	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Süess	Norbert	1949	Sonnenrainstr. 9	9205	Waldkirch	071 433 19 47
Trionfini	Ulrika	1948	Tutilostr. 12	9011	St.Gallen	071 223 13 80
van der Meulen	Jelmer	1967	Bündtstr. 21	9053	Teufen	071 340 06 67
Walder	Käthi	1970	Speicherstr. 65	9053	Teufen	071 333 38 26
Weber	Käthi	1962	Eidmattstr. 16	8032	Zürich	071 672 32 61
Wegmüller	Doris	1951	Ofenbachstr. 12	8266	Steckborn	052 761 34 77

Ehrenmitglieder

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Ernennung
Büchi	Felix	1956	Postfach 646	9006	St.Gallen	HV 19.01.2007
Hofmann	Ludwig	1929	Scheidwegstr. 46	9016	St.Gallen	HV 30.11.1994

Rheintaler OL-Cup 2011

9. Auflage der Laufserie mit „OL für Jedermann“ auf Dorf-OL-Karten. Für alle geeignet, die sich bewegen möchten: Laufsportler, Spaziergänger, Familien. Es braucht keine Vorkenntnisse und keine spezielle Ausrüstung. Auf bald – beim OL!

Datum	Ort	Besammlung
6. April	Rheineck, 1. Rheinecker Städtli-OL	Turnhalle Kugelwis
27. April	Berneck, 7. Bernecker Dorf-OL	MZH Bünt
11. Mai	Altstätten, 4. Altstätter Stadt-OL	Turnhalle Schöntal
8. Juni	Widnau, 3. Widnauer Dorf-OL	Schulhaus Wyden
22. Juni	Montlingen, 8. Montlinger Dorf-OL	Schule Montlingen
24. August	Marbach, 6. Marper Dorf-OL	MZH Amtacker / Sonora
7. September	Kriessern, 6. Kriessner Dorf-OL	Schulhaus Baumgarten

Kategorien Rheintaler OL-Cup * (Einzellauf; Bestimmungen siehe unten)	Jg. 1999 + jünger	Schüler	Schülerinnen
	Jg. 1998-1996	Jugend	Jugend
	Jg. 1995-1992	Junioren	Juniorinnen
	Jg. 1991-1977	Herren	Damen
	Jg. 1976-1962	Senioren 1	Seniorinnen 1
Jg. 1961-1952 1)	Senioren 2	Seniorinnen 2	
Jg. 1951 + älter 1)	Senioren 3		1) 1961 + älter
	Eltern + 1996 und jünger	Familien	für Seniorinnen 2
Plausch	Alter frei (Einzel/Gruppen)	Plausch kurz / mittel / lang	

Besammlung/Anmeldung; Startzeiten	17.30-19.00 Uhr
-----------------------------------	-----------------

Startgeld pro Lauf	Schüler/Junioren	4 Fr.
	Erwachsene/Senioren	6 Fr.
	Familien	10 Fr.
	Plausch (Einzel/Gruppen)	4-15 Fr.

Wettkampfform *	Einzellauf, ausgenommen Familien; eingedruckte Bahnen		
OL-Cup *	Jeder Lauf ist eine eigene, abgeschlossene Veranstaltung. Zusammen bilden sie den Rheintaler OL-Cup. Pro Teilnehmer kommen die 5 besten Resultate in die Wertung.		
Wertung pro Kategorie *	Rang 1: 10 Punkte	Rang 3: 8 Punkte	
	Rang 2: 9 Punkte	Rang 10: 1 Punkt	
Gesamtwertung *	Herren: Schüler bis Senioren 3 Damen: Schülerinnen bis Seniorinnen 2 Familien		
Preise *	Für die ersten 5 der beiden Cup-Kategorien sowie Familien		

Veranstalter:	OLG St.Gallen/Appenzell; www.olgsga.ch
	Auskunft/Information:
	Mario Ammann, Degenstrasse 1, 9442 Berneck Telefon 071 / 744 64 71; mario@ammannberneck.ch
	Infos zu jedem Lauf 1 Woche vorher im Internet!

OL-Einsteigerkurs



**OLG
ST.GALLEN
APPENZEL**



April/Mai/Juni 2011 in St.Gallen

- ✓ Wolltest du dich auch schon immer mit einer Karte in fremder Umgebung bewegen und dabei Spass haben? Am liebsten sogar noch zusammen mit deinen besten Freunden oder mit deiner Familie? Dann ist der Einsteiger OL-Kurs der OLG St.Gallen/Appenzell genau das Richtige für dich.
- ✓ Die OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell lädt alle Interessenten jeden Alters ein, nach den Frühlingsferien Bekanntschaft mit Orientierungslauf zu machen. Ausgebildete LeiterInnen führen dich in die Geheimnisse dieser faszinierenden Sportart ein. Es erwarten dich abwechslungsreiche Übungen und kleine Wettkämpfe in unmittelbarer Stadt-Nähe!

Wann: Donnerstagabend; jeweils von 17:30-19:30 Uhr und zweimal
Mittwochabend (ein Wettkampf im Rheintal)

Leitung: Rita Deininger, Ariane Monstein

Auskunft: Rita Deininger, Georgshof 20, 9000 St.Gallen
Telefon 071 / 222 77 45; r.deininger@hispeed.ch

Anmeldung: erwünscht bis Montag, 24. April 2011 an obige Adresse, Email, Telefon

Ausrüstung: Schuhe mit gutem Profil; roter, wasserfester Filzstift; lange Beinkleider;
Kompass (falls vorhanden)

Kosten: 20.00 Fr. Kinder und Jugendliche
30.00 Fr. Erwachsene
45.00 Fr. Familien

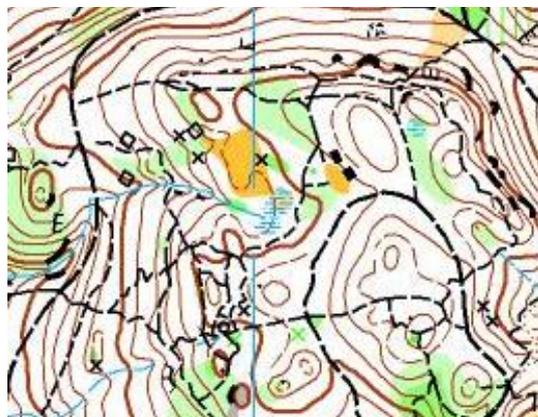
Wann und Wo:	Do. 28. April Do. 05. Mai Do. 12. Mai	St.Gallen - Riethüsli, Gerhardt-Turnhalle, erreichbar von Bus-Endstation Nr.5	
	Do. 19. Mai Do. 26. Mai	St.Gallen - St.Georgen, Hebelschulhaus, erreichbar vom Bus Nr.2, Haltestelle Kirche	
	Mi. 08. Juni Mi. 15. Juni	Gemeinsame Teilnahme am Rheintaler OL-Cup in Widnau Abschlusslauf in St.Gallen	

02.-05. Juni 2011

über Auffahrt ins Tessin

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 Italienischen Kenntnisse, Sonnenanbetung, Pedalo-Schwimm-Training oder ähnlich und am Abend möglicherweise ein Dämmerungs-Dorf-OL.

Samstag Je nach Wetter ganzer Tag OL-Training ausserhalb Tesserete mit Lunch.

Sonntag Abschlusstraining und Heimreise

(Das AuffahrtswEEKEND kann auch ausschnittweise 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 CHF Selbstbehalt für Jüngere in der Kaserne

ca. 200 CHF 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

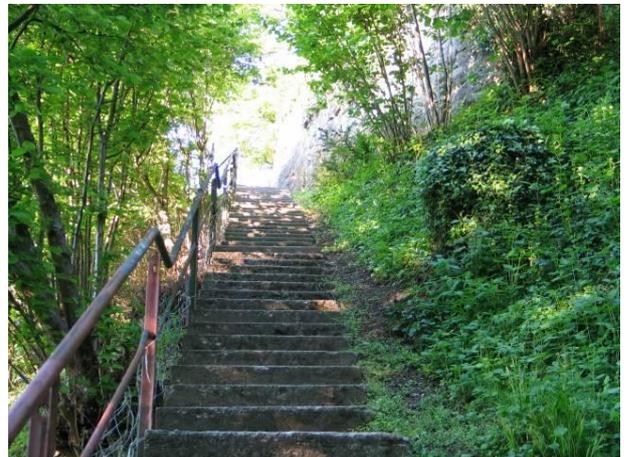
→ Anmeldeschluss: Ende März, Voranmeldungen ab sofort erwünscht!

Die brandneue Rheinecker Stadt-Karte steht kurz vor dem Abschluss und vor der Laufpremiere am 6. April. Für Christian Bieri (HAM) als Ortspfarrer war die erstmalige Arbeit als Kartenaufnehmer und Zeichner des eigenen Städtchens speziell.

„Suchen Sie etwas?“ fragt mich Frau N. am Höhenweg in der einbrechenden Dämmerung aus ihrem Küchenfenster. Sie erkennt mich nicht. Ich habe vor einigen Jahren ihren Sohn getauft, und die Familie kommt mindestens am Heiligabend auch regelmässig in die Kirche. Aber dass dieser verdächtige Mann, der sich kurz vor dem Einnachten eifrig Notizen auf seinen Block schreibt, der eigene Pfarrer sein könnte? Auf diese Idee wäre Frau N. zuletzt gekommen. Sie hat mich für einen potenziellen Einbrecher oder sonst einen Vagabunden gehalten.

Aus Prinzip verdächtig

So und ähnlich erging es mir oft beim Aufnehmen der Rheinecker OL-Karte vor der eigenen Haustüre. Eine andere Frau beispielsweise hielt mich für einen Polizisten, der im Quartier falsch parkierte Autos notiert. Dies war meine Haupteinfahrung beim Karten aufnehmen: Der Kartenaufnehmer ist zuerst mal einfach verdächtig. Und dies nicht zu Unrecht. Denn mehr als einem lieb ist, betritt man Privatgrund oder muss eben verdächtig genau in Gärten oder Vorplätze hineinblicken, Details kontrollieren und sich eifrig Notizen machen. Ganz heikle Gebiete wie das Privatareal der Landwirtschaftlichen Schule betrat ich prinzipiell gleich nur am Sonntag, wo sich kein anderer Mensch darin aufhielt.



Achtung, Stolpergefahr: Die unendlich lange Treppe auf die Burgterrasse

Teil des Rheintaler OL-Eldorados

Als Pfarrer kenne ich mein Städtchen in- und auswendig. Und dies war auch der Grund, warum ich schon vor einiger Zeit mit Mario Ammann über die optimalen Voraussetzungen Rheinecks für einen Stadt-OL diskutierte: Historischer Stadtkern mit verwinkelten Gässchen im Zentrum, Burg und Burgstock auf dem letzten Ausläufer des Appenzeller Vorderlandes und steile Einfamilienhausquartiere am Südrand der Stadt werden den Läufern sowohl kartentechnisch wie konditionell alles abverlangen. Zusammen mit Altstätten, Marbach und Berneck wird Rheineck eindeutig zu den schwierigeren Karten des Rheintaler OL-Cup-Gebietes gezählt werden.

Geduld ist gefragt

Mario Ammann instruierte mich eingehend ins Aufnehmen und Zeichnen einer Karte. Die ersten Übungen machte ich mit einem alten OCAD-Programm und einer Fantasie-Karte. „Learning by doing“ von allem Anfang an – es dauerte zum Beispiel einige Zeit, bis ich begriff, dass die Karte am Laptop fast beliebig vergrössert werden kann, was erst das ganz exakte Zeichnen überhaupt ermöglicht. Doch die Fantasielandschaft wur-

de mir bald zu langweilig. In den Sommerferien des letzten Jahres konnte ich endlich die Rheinecker Karte in Angriff nehmen: Eine Fläche von weniger als einem halben Quadratkilometer zwar nur, doch dieses Gebiet hat es in sich: Zwischen dem tiefsten und dem höchsten Punkt liegen immerhin 70 Höhenmeter und weit über 1000 Menschen wohnen darin – auch der Schreibende selbst. Als Neuling brauchte ich Geduld – viel Geduld. Eine knappe Stunde Aufnahme im Gelände bedeutete anschliessend etwa zwei Stunden Zeichnen am Laptop. Insgesamt dürfte der Aufwand rund 100 Stunden betragen haben. Obwohl ich eigentlich alles kannte, jede Strasse schon zuvor mehrfach beschritten und beruflich in vielen Häusern zu Gast gewesen war, stellten sich mir vom ersten Tag an die immer gleichen Fragen: Was muss alles auf die Karte und was nicht? Welche Information braucht der Läufer und welche nicht? Welche Flächen dürfen betreten werden und welche nicht?

Wo hört das Private auf?

Gerade die letzte Frage nach dem oliven Privatgrund war die schwierigste. Würde man sich an den Parzellenplan halten und so ganze Parzellen einfach privat lassen, dann dürfte man schon fast nirgends mehr durch – ein interessanter Wettkampf würde deutlich erschwert. Es galt, das rechte Mass zu finden, die Farbe oliv gezielt einzusetzen, aber auch mal mutig eine Fläche als Wiese oder Asphaltplatz einzuzeichnen, obwohl offensichtlich ist, dass sich diese in privatem Besitz befindet. Mario war mir dabei immer wieder eine grosse Hilfe, indem er die Gedanken zurück auf das Wesentliche lenkte: Auf den Wettkampf. Im Blick auf den Wettkampf, auf potenzielle Postenstandorte und Routenwahlen gelang es, die Balance zu halten und eine attraktive Karte zu zeichnen.

Idealer Testlauf für die Sprint-SM

Rheineck wird euch drei Tage vor der SPM einen letzten Formtest bieten. Ausgehend von der Turnhalle Kugelwis werden am Mittwochabend, 6. April, die bekannten Kategorien des Rheintaler OL-Cups angeboten werden, aber auch ein paar spezielle Trainingsbahnen in der richtigen Sprint-Länge für alle Cracks. Auf den gemütlicheren Plauschbahnen wird es einfacher sein, die bei schönem Wetter grandiose Aussicht von der Burg auf den gesamten südöstlichen Bodensee zu geniessen. Wir sehen uns in Rheineck!



Die Kirche im Herzen der Altstadt (links) und ein verstecktes Gässchen dahinter (oben).

44. Engelburger OL (*)

Sonntag, 17. April 2011
 Wertungslauf des Thurbo OL-Cup
 OL-Karte „Sitterwald-Nord“ 1:10'000 (Stand 2011)



Veranstalter	OLG St.Gallen / Appenzell			
Laufleitung	Erich Brauchli			
Bahnlegung	Jens Hartmann			
Kontrolle	Jürg Hellmüller			
Kategorien	H 10 *	D 10 *	2001 + jünger	
	H 12 *	D 12 *	1999 - 2000	
	H 14 *	D 14 *	1997 - 1998	
	H 16 *	D 16 *	1995 - 1996	
	H 18 *	D 18 *	1993 - 1994	
	HAL	DAL	Alter frei	
	HAM		Alter frei	
	HAK	DAK	Alter frei	
	H 35	D 35	1976 + älter	
	H 40	D 40	1971 + älter	
	H 45	D 45	1966 + älter	
	H 50	D 50	1961 + älter	
	H 55	D 55	1956 + älter	
	H 60	D 60	1951 + älter	
	H 65	D 65	1946 + älter	
	H 70	D 70	1941 + älter	
	H 75		1936 + älter	
	H 80		1929 + älter	
	Offen kurz *	Offen lang *	Alter frei	
	Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind)		Alter frei	
	In den mit * markierten Kategorien kann auch zu zweit oder zu dritt gestartet werden.			
	Startgeld	1995 und jünger	Fr. 8.-	Gruppen wie Einzel
		1991 - 1994	Fr. 12.-	Familien Fr. 15.-
1990 und älter		Fr. 18.-	zusätzliche Karte Fr. 3.-	
Anmeldung	am Lauftag am Besammlungsort			
Besammlung	ab 08.30 Uhr Schulhaus Steig Wittenbach			
Startzeiten	09.30 bis 12.00 Uhr (Garderobe - Start ca. 20 Min.)			
Auswertung	Lauf mit Sportident, Miete SI-Card für Fr. 2.- bei der Anmeldung			
Öffentlicher Verkehr	Postauto ab Bahnhof St.Gallen nach Wittenbach (Haltestelle Grünau), Abfahrten 09.06, 10.06, 11.06 oder SOB Bahnhof Wittenbach, ca. 15 Minuten Fussmarsch Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von Fr. 5.-, gesponsert von Thurbo.			
Privatverkehr	beschränkte Anzahl Parkplätze in der Nähe des Wettkampfszentrums, ab Zentrum Wittenbach markiert			
Kinderhort	ab 08.30 Uhr am Besammlungsort; Spielsachen mitbringen			
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer; der Veranstalter lehnt jede Haftung ab			
Auskunft	Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg, 071 277 73 66 E-mail: erich.brauchli@gaiserwald.net			



Hauptsponsor:



44. Engelburger OL vom 17. April 2011

Am Sonntag 17. April 2011 findet wiederum der Engelburger OL statt. Diesmal befindet sich das Wettkampfbereich im Schulhaus Steig in Wittenbach und das Laufgebiet im Sitterwald.

Helferaufruf

Natürlich braucht's für einen einwandfreien Ablauf wieder genügend Helfer. Wenn du dich nicht schon auf der Jahresliste unseres Präsidenten oder an der HV eingetragen hast und am 17. April nichts Besseres vorhast, melde dich doch bitte bei mir für einen Helfereinsatz:

entweder per e-mail an erich.brauchli@gaiserwald.ch

oder telefonisch auf 071 / 277 73 66 (abends ab 19.00 Uhr oder am Wochenende)

oder mündlich im Training oder am nächsten OL

oder schriftlich an die Adresse: Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg

Für die meisten Helfer wird es möglich sein, auch selber noch zu starten. Spezielle Wünsche für den bevorzugten Einsatzort werden wenn irgendwie möglich berücksichtigt. Alle Helfer werden rechtzeitig über Einsatzort, Einsatzzeit und Tätigkeit informiert.

Kuchen für die Festwirtschaft

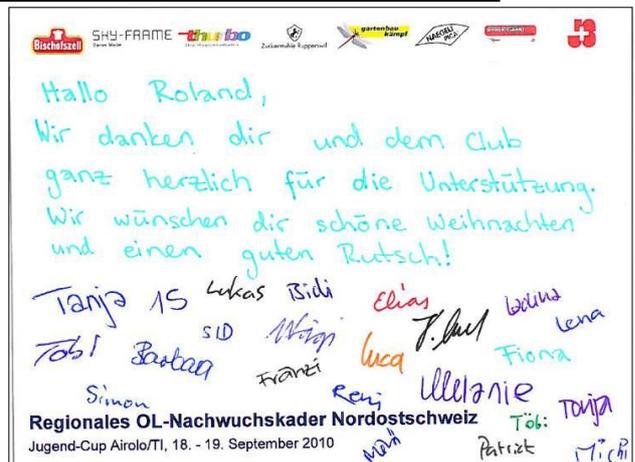
Die Festwirtschaft gehört zu jedem OL wie die Posten im Wald. Sie ist beliebter Treffpunkt vor und nach dem Lauf und trägt wesentlich zum finanziellen Erfolg des Anlasses bei. Gerne möchten wir den Läufern und Gästen wieder viel Feines für die Verpflegung anbieten. Für ein attraktives Buffet ist das Beizen-Team jedoch auf eure Backkünste angewiesen. Bringt also bitte zahlreiche Kuchen, Torten usw. am Sonntagmorgen ins Wettkampfbereich.

Besten Dank für eure Mithilfe und bis bald am Engelburger OL.

Erich Brauchli, Laufleiter



Kartengruss des OL-Nachwuchskaders Nordostschweiz als Dank für die Unterstützung im letzten Jahr.



59. Amriswiler OL

Sonntag, 6. März

Organisation/Laufleitung: OL Amriswil; Fritz Streuli

Bahnlegung/Kontrolle: Urs Müller; Cyrill Meier

Karte: OL-Karte „Scherzingen“, 1:10'000, Stand Februar 2011; eingedruckte Bahnen

Besammlung: Primarschulanlage Scherzingen, offen ab 08.00 Uhr

ÖV: Halbstundentakt auf der Seelinie Kreuzlingen-Romanshorn, 800m ab Bahnhof Münsterlingen-Scherzingen, Weg markiert. Rail-Check im Wert von CHF 5.- (Bahnbillett vorweisen).

Parkplätze: Nur beschränkte Anzahl vorhanden, Weisungen beachten!!

Startzeit: 09.00 – 12.00 Uhr; Weg zum Start etwa 1,5 km / 20 Min

Anmeldung: Am Lauftag bei der Besammlung

Auswertung: Mit SportIDENT, Badge-Miete Fr. 2.–

Kinderhort: Für Kleinkinder ab 6 Monaten

Schulhaus-OL: Auf der Karte „Schule Scherzingen“, Teilnahme kostenlos

Auskunft: Fritz Streuli, Oststrasse 13, 8570 Weinfelden, Tel 071/622'86'27, fritz.streuli@bluewin.ch

Durchführung: Bei extremen Witterungsbedingungen kann man sich ab Samstag, 5. März, 12 Uhr, auf www.ol-amriswil.ch über die Durchführung des OL erkundigen.

6. Stöff Memorial OL

Sonntag, 13. März

Organisation/Laufleitung: OL Regio Wil; Josef Fässler

Bahnlegung/Kontrolle: Bernhard Angehrn; Roman Angehrn

Karte: OL Karte „Bettwieserberg“, 1:10'000, Stand Frühling 2011; eingedruckte Bahnen

Besammlung: Bettwiesen (TG), Turnhallentrakt, offen ab 08:00 Uhr

Ab Bahnhof Bettwiesen (ca. 500 m) und den wichtigsten Hauptverkehrsachsen ist der Weg markiert (Parkplätze in der näheren Umgebung).

Anmeldung: nur am Lauftag, bei der Besammlung

Startzeiten: 09:00 – 12:00 Uhr, Weg Garderobe – Start ca. 30 Minuten (1,5 km)

Auswertung: Mit SportIDENT, Badge-Miete Fr. 2.–

ÖV: im Stundentakt ab Wil (07:01, 08:01 ...) und Weinfelden (07:32, 08:32 ...) mit der Regionalbahn THURBO (Fahrzeit 5 min bzw. 14 min). Rail-Check im Wert von CHF 5.- (Bahnbillett vorweisen).

Kinderhort: ab 08:00 Uhr bei der Besammlung; Spielsachen mitbringen

Auskunft: Josef Fässler, Föhrenstrasse 5, 9552 Bronschhofen, 071 911 15 92; faessler@tbwil.ch

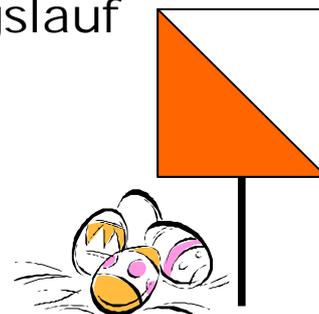
Bei extremen Witterungsbedingungen kann man sich ab Samstag, 12. März 2011, 12:00 Uhr unter www.olregiowil.ch und bei Tel. 1600 (RegioInfo) über die Durchführung des OL erkundigen.

5. St.Geörgler Osterhasen-Orientierungslauf

Datum: Karsamstag, 23. April 2011

Wir organisieren auch dieses Jahr in St.Georgen wieder den St.Geörgler Osterhasen-OL.

Gelaufen oder spaziert wird auf der OL Karte „Drei Weieren“.



Treffpunkt: Hebelschulhaus-Platz, St.Gallen-St.Georgen
Startmöglichkeiten: Von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr
Kategorien: Es werden wieder ca. 4 Kategorien angeboten, sodass jeder und jede vom Anfänger bis zum Profi auf seine Rechnung kommt.
Zeiterfassung: SportIDENT
Kosten: ca. 10.- für Familien
ca. 5.- für Einzelstartende

Kleine Festwirtschaft vorhanden. Am Schluss Auslosung von Schoggi-Osterhasen

Anmeldung: Unverbindliche Anmeldung 17. April erwünscht, damit sich der Osterhase besser vorbereiten kann.

Info/Anmeldung: Rita Deininger, 071 222 77 45; r.deininger@hispeed.ch

Selbstverständlich sind wir auch dieses Jahr wieder auf HelferInnen angewiesen. Bitte ebenfalls bei Rita melden.

ROLV-Staffel vom 21. Mai 2011 in Appenzell

Am Samstagnachmittag, 21. Mai 2011, darf die OLG St.Gallen/Appenzell die ROLV-Staffel 2011 durchführen. Die bekannte, gemischte Dreier-Staffel findet in Appenzell statt. Mario und Monika Ammann garantieren als Bahnleger/Kontrolleur, dass die geforderte Leistungen „gerecht“ auf die einzelnen Kategoriengruppen verteilt werden. Die Laufzeiten sind im urbanen Gebiet eher kürzer als im Wald.

Die Ausschreibung folgt später. Hier als Vorinformation die Streckenaufteilung:

- | | | |
|------------|---|---------------------------|
| 1. Strecke | A | bis D/H 12, D50+; H60+ |
| | B | alle Damen, bis H14, H50+ |
| | C | offen |
| 2. Strecke | | alle Damen, bis H14, H50+ |
| 3. Strecke | | offen |

Anmeldung Helfereinsatz:

Bitte bis am 17. April 2011 (Engelburger OL) an Roland Lussmann (info@olgsga.ch).

Anmeldung Staffelstart:

Bitte bis am 30. April 2011 an Patrick Kunz (pmkunz@hispeed.ch).

Der Anlass zählt zur THURBO OL-Vereinsmeisterschaft. Auskunft: Roland Lussmann.

Erste Highlights im 2011



**OLG
ST.GALEN
ARENZEL**



Joela Vogel/Eliane Deininger, Doppelsieg am „Effretiker“; Peter Rietmann, ex-Kartenchef; die „Neuen“ Erwin Wälter (Aktuar), Roland Deininger (Karten) und Koni Vogel (Kassier); Ariane Monstein, ex-Aktuarin; Mario Fässler, ex-Kassier; Silja Vogel, Churer Stadt-OL



ROLV **NOS**

Mitteilungen

1 / 11

Liebe OL-Läufer,

Seit dem Jahr 2009 ist das ROLV-Mitteilungsblatt in einer verkürzten Form in den Vereinsheften eingebunden und die ROLV-News werden vermehrt auf der Homepage publiziert. Ab diesem Jahr werden wir nun noch stärker auf das Internet setzen und an dieser Stelle nur noch ausgewählte Artikel oder Vorschauen auf die Artikel im Internet publizieren. Ihr findet uns im Internet unter www.rolv-nos.ch.

Weiterhin soll die Homepage auch als Plattform dienen, wenn jemand einen Bericht, welcher das Verbandsgebiet betrifft, publizieren möchte. Schreibt mir dazu doch ein Mail an urs@schoenenberger.sg.

Ich wünsche euch herzlichst eine schöne und erfolgreiche OL-Saison 2011!

Urs Schönenberger

Wichtige Voranzeige:
Das ROLV-Lager 2011 findet vom 16. bis 21. Oktober in Tramelan statt.
Weitere Infos folgen.

Delegiertenversammlung des ROLV-NOS 2011

Am 11. Februar fand die 34. Delegiertenversammlung (DV) in Wil statt. Mit den 17 Vertretern aus den Vereinen und des ROLV-Vorstandes herrschte eine konstruktive Stimmung. Die DV wurde souverän durch Heini Guhl (Präsident ai) geleitet. Weitere Infos zur DV sowie die einzelnen Jahresberichte findet ihr auf der Homepage.

Im Rahmen der DV wurden Anita Rüegg und Johannes Iten für ihr langjähriges Engagement beim Verband verdankt. Ausserdem wurden drei neue Vorstandsmitglieder gewählt:

Heinz Stuber – Präsident

Geburtsdatum:

16.04.1954

Familie:

Verheiratet, zwei erwachsene Kinder

OL-Verein:

Thurgorienta



Heidi Graf – Wettkämpfe, Meisterschaft

Geburtsdatum:

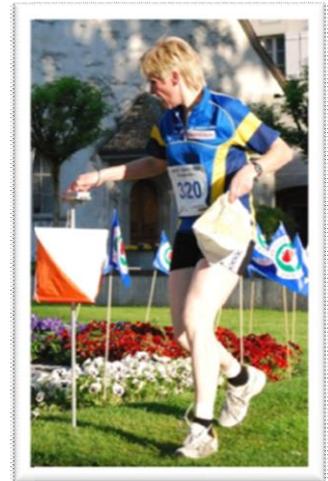
18.12.1968

Familie:

Verheiratet, zwei Mädchen welche
7 und bald 4 Jahre alt sind.

OL-Verein:

OL Regio Wil



Urs Schönenberger – Medien

Geburtsdatum:

06.02.1991

Person:

Student und zum Heiraten noch ein wenig zu jung... ;-)

OL-Verein:

OL Regio Wil



Nähere Infos zu den neuen Vorstands-Mitgliedern gibt es
ebenfalls auf der ROLV-Homepage.

Ausserdem auf www.rolv-nos.ch:

- Berichte zu den Verbandskursen und zum 1. Kaderzusammenzug 2011
- Alle ROLV-Anlässe und –Trainings im Überblick
- Laufend aktualisierte Ranglisten des Thurbo-OL-Cups und der Thurbo-Vereinsmeisterschaft.

thturbo
Die Regionalbahn.

MIGROS

SKY-FRAME
Isolierte Schiebefenster ohne Rahmen

Resultatspiegel Januar 2011

15. Effretiker Stadt OL, 16. Januar; Effretikon			H55	3.	Mario Ammann
H14	14.	Lukas Deininger	H60	11.	Erich Brauchli
	30.	Sebastian Rüegg	H65	4.	Ruedi Kellenberger
H16	3.	Patrick Zbinden		20.	Viktor Schilter
	23.	Jonas Vogel	H70	12.	Mario Fässler
H18	1.	Simon Rüegg	D12	1.	Eliane Deininger
	9.	Jonas Wälter		2.	Joela Vogel
	10.	Raphael Wälter		10.	Silja Vogel
HAM	4.	Stefan Brauchli	D20	6.	Franziska Dörig
HB	8.	Erwin Wälter	D40	1.	Maja Kunz
	12.	Koni Vogel		6.	Rita Deininger-Bricker
H45	5.	Patrick Kunz	D45	3.	Isabelle Hellmüller
	34.	Markus Zbinden		28.	Esther Vogel
H50	2.	Jürg Hellmüller	D50	2.	Monika Ammann
	45.	Martin Stamm	D70	6.	Verena Harzenmoser
			OL	22.	Karin Zbinden

Beitrittserklärung:

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

Aktivmitglied

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



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

Tätigkeits-/Trainingsprogramm März 2011 bis Juli 2011

Tag	Datum	Was	Wo; Besammlung	Wann	Wer
Fr- So	4.-6.3.	Trainingsweekend	Eishalle Romanshorn		Maja Kunz
Mi	9.3.	Lauftraining anschliessend geht es um 19:00 weiter in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Lauf- und Hallenausrü- stung mitnehmen)	18:00-20:15 bei schlechtem Wetter erst 18:45	Patrick Kunz (Lauftraining) Ilona Stucki (Halle)
Mi	16.3.	Quartier-OL Boppartshof	Primarschule Boppartshof, Bus 4, Rtg. Wolfganghof, Hst. Boppartshof	Startzeiten: 17:45-18:15	Maja Kunz
Mi	23.3.	Partner-Beobachtungs-OL- Training, anschl. geht es um 19:00 weiter in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (OL- und Hallenausrüstung mitnehmen)	17:45-20:15 bei schlechtem Wetter erst 18:45	Patrick Kunz
Mi	30.3.	Dorf-OL Herisau SPM-Vorbereitung!	Schulanlage Ebnet, Heri- sau	Startzeiten: 17:45-18:15	Maja Kunz
Mi	6.4.	Rheintaler OL-Cup	Rheineck	Startzeiten: 17:30-18:30	1)
Während den Frühlingsferien vom 10. bis 25. April findet kein organisiertes OLG-Training statt.					
Mi	27.4.	Rheintaler OL-Cup	Berneck	Startzeiten: 17:30-18:30	1)
Mi	4.5.	Feinorientierung - Attackpoint	Eggen, Parkplatz / TB- Haltestelle Vögelinsegg	Startzeiten: 18:00-18:30	2)
Mi	11.5.	Rheintaler OL-Cup	Altstätten	Startzeiten: 17:30-18:30	1)
Mi	18.5.	Routenwahl	Sitterwald Nord, Besammlung: Endstation Bus 3, Heiligkreuz	Startzeiten: 18:00-18:30	Maja Kunz
Mi	25.5.	Kartengedächtnis	Tal der Demut, Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	Startzeiten: 18:00-18:30	Maja Kunz
Mi	1.6.	KEIN OLG-Training!			
Do- So	2.-5.6.	OLG-Auffahrts-Weekend	Tessin -> separate Ausschreibung in diesem schischo!		
Mi	8.6.	Rheintaler OL-Cup	Widnau	Startzeiten: 17:30-18:30	1)
Mi	15.6.	Staffel-OL mit Einsteigerkurs und anschliessendem Bräteln	St.Georgen, Hebelschul- haus (Bus 2, Haltestelle Kirche St.Georgen)	Besammlung: ab 17:30 Start: 18:00	Patrick Kunz
Mi	22.6.	Rheintaler OL-Cup	Montlingen	Startzeiten: 17:30-18:30	1)
Mi	29.6.	Groborientierung, reduzierte Karte	Hirschberg, Starkenmühle	Startzeiten: 18:00-18:30	2)
Mi	6.7.	Schlusstraining vor den Sommerferien	gemäss schischo 2/2011		
Während den Sommerferien vom 9. Juli bis 14. August findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Sommerferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 17. August 2011.					

Anlaufstelle für Fragen: Patrick Kunz, Technischer Leiter
pmkunz@hispeed.ch; 071 222 66 34

- 1) Mitfahrgelegenheit: Interessenten melden sich bei Rita Deininger (071 / 222 77 45)!
Besammlung jeweils um 17:00 Uhr; Endstation Bus Nr. 5 Riethüsli
- 2) Mitfahrgelegenheit: Interessenten melden sich bei Rita Deininger (071 / 222 77 45)!
Besammlung jeweils um 17:30 Uhr; Endstation Bus Nr. 5 Riethüsli