A topographic map of the Hohfirst region, showing contour lines, green shaded areas, and blue lines representing roads or paths. The map is oriented vertically. A large white box with a black border is centered over the map, containing the title 'Hohfirst'.

Hohfirst

**OLG
ST.GALEN
APPENZEL**

**schischo
2/2011**

„schischo“ impressum

Nr. 2/2011

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

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

1. Juni 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 3/2011:

15. August 2011

Erscheinungsdatum:

1. September 2011

Editorial

OL-Secondos

Gewiss, beim Sprint-OL geht es um Sekunden. Manchmal muss man bei einem Posten kurz mit stempeln warten, weil einem andere Läufer kurz zuvor kommen. Und wie in anderen Sportarten gibt es auch im OL die ewigen Zweiten. All das hat aber nichts mit den OL-Secondos zu tun.

Wer oder was sind demzufolge OL-Secondos? Der Ursprung dieses Typs OL-Läufer liegt im Grunde in den unzähligen Nachwuchsinitiativen der letzten Jahre. Dadurch gelang es, Jugendliche (die „OL-Pioniere“ sozusagen) für unsere spannende Sportart zu motivieren, deren Familien und Freunde bisher noch nichts mit OL zu tun hatten. Früher oder später werden die Eltern oder Bekannten nolens volens auch vom OL-Virus gepackt. Schliesslich ist es auch sinnvoll, sich selber ein wenig zu bewegen, wenn man schon den Nachwuchs zu einem Lauf begleitet. Und schon ist ein OL-Secondo geboren.

Während die OL-Pioniere gezielt auf ihre Aufgabe vorbereitet werden, gehen die OL-Secondos eher nach dem Motto „probieren geht über studieren“ ans Werk. Besonders die Dorf-OL eignen sich bestens dafür. Dabei kann es allerdings schon passieren, dass man halt mehrmals die gleiche Strasse auf und ab geht, bis man irgendwann den Posten entdeckt. Bedingung ist nur, man befinde sich in der richtigen Strasse. Denn – wie ein OL-Secondo kürzlich richtig feststellte – Strassennamen fehlen leider, leider auf der OL-Karte ... Allerdings wären darüber auch schon versierte Postensetzer froh gewesen.

Einen Trost gibt es für die Secondos: mit ihrem grossartigen Einsatz übernehmen sie in den meisten Sportarten nach einiger Zeit das Kommando.

Einen tollen Sommer mit vielen spannenden OL-Erlebnissen wünscht OL-Pionieren und OL-Secondos

Christoph Ghiggi-Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 2/2011“			
2	Impressum	16	Appenzeller Sports Awards
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	17	St.Geörgler Osterhasen-OL
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	18	Talente im Trainingslager
6	Trainingsweekend Romanshorn	20	sCOOL-Cup St.Gallen und Appenzell
7	OLG-Nachwuchs	21	OL-Feuer beim Einsteigerkurs
8	Tomila: Den anderen nach	22	ROLV-Staffel und Selektionslauf
9	Rheintaler OL-Cup	23	Clubweekend Estavayer-le-Lac
10	SPM und MOM: Gute Fänge	24	ROLV-Mitteilungen 2/2011
12	Wie eine OL-Bahn entsteht	26	Resultatspiegel März - Mai
14	Mittelmeer-Meister Willi Streuli	28	Trainingsprogramm bis Oktober

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Robin Koller	96 Schwanenstr. 22	9200 Gossau	071 3833363
--------------	--------------------	-------------	-------------

Austritte:

Doris Wegmüller	51 Ofenbachstr. 12	8266 Steckborn
Jasmin Welz	95 Berg 22	9043 Trogen

Adressänderungen/Adressergänzungen:

-

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen!

Neue Vereinsfahne

An der HV wurde der Wettbewerb für eine neue Vereinsfahne lanciert. Die Mitglieder haben aus verschiedenen Vorschlägen klar den Entwurf von Jonas Wälter auserkoren. Bei der Bewertung hat rund ein Drittel der Mitglieder mitgemacht.

Die Teilnehmer am Altstätten Stadt-OL oder der ROLV-Staffel konnten die neue Flagge der OLG SGA bereits in natura erleben. Christa Ebnetter dankte dem Designer Jonas Wälter im Namen des Vorstandes für sein geglücktes Produkt.

Erfolgreicher Start in die OL-Saison 2011

Momentan ist verhältnismässig wenig los in der Schweizer OL-Szene. Vor allem der nationale Terminkalender ist in diesem Jahr ziemlich speziell, finden doch zwischen dem 10. April und dem 3. Juli keine „Nationalen“ oder Schweizer Meisterschaften statt. Dabei ist verschiedenen Mitgliedern der Start in die OL-Saison 2011 sehr gut gelungen. Vor allem am 2. Nat. OL in Burgdorf und an der SPM in Bremgarten hat die OLG SGA ihre Stärke im Sprint-OL einmal mehr unter Beweis gestellt. Herzlichen Glückwunsch an dieser Stelle an Simon Rüegg (H18) zum Sieg in Bremgarten AG!

Auch als Veranstalter hat sich der Verein schon wieder mächtig ins Zeug gelegt: Sportanimationskurs, Engelburger OL, St.Geörgler Osterhasen-OL, Rheintaler OL-Cup, Appenzeller sCOOL-Cup, ROLV-Staffel/Selektionslauf und nicht vergessen das Trainingsweekend zum Saisonstart in Romanshorn. Ein grosses Dankeschön an alle, die zum guten Gelingen dieser wichtigen Events beigetragen haben.

Momentan läuft der Einsteigerkurs. Vor den Sommerferien gibt es noch zwei weitere Dorf-OL im Rheintal, mit dem „Montlinger“ als Höhepunkt. Ein wichtiger Anlass ist immer auch die Fünferstaffel. Mitmachen zählt!



St.Galler OL vom 11. September 2011

Von diesem Traditionsanlass der OLG SGA ist in diesem „schischo“ später keine Silbe die Rede. Das will nicht heissen, dass er nicht stattfindet! Zwei wichtige Informationen sind hier aufgelistet. Der Vorstand hofft auf die Unterstützung durch die Mitglieder und dankt für die positiven Rückmeldungen auf die Helferfragen.

- Karte: Eggen (Westteil)
- WKZ: Teufen

Planung der Herbstsaison

Wie schon im letzten „schischo“ mitgeteilt, werden der Nationale OL vom 3. September in Estavayer-le-Lac und die SOM vom Folgetag in Vaumarcus als Clubweekend durchgeführt. Die Ausschreibung für die gemeinsame Übernachtung findet man auf Seite 23.

Zum Standardprogramm gehört das ARGE ALP-Weekend vom 8./9. Oktober. Der Anlass findet in diesem Jahr in Bayern statt. Sobald die Ausschreibung vorliegt, wird sie den Mitgliedern per E-Mail zugestellt. Wer keine E-Mail-Adresse hat und trotzdem informiert werden möchte, meldet dies bis Ende Juni dem Präsidenten. Die Anmeldung hat direkt an Roger Eigenmann als Team-Chef der St.Galler Delegation zu erfolgen.

Man beachte bitte auch das Übernachtungsangebot vor der Schweizer Meisterschaft im Langdistanz-OL vom 16. Oktober 2011 in der Region Biel. Siehe Seite 23.

Wer am 1./2. Oktober in La Chaux-de-Fonds am nationalen Weekend mit PostFinance Sprint teilnehmen möchte, muss selber für eine Unterkunft besorgt sein.

Nationales Weekend und PostFinance Sprint 2012 in St.Gallen

Am 23./24. Juni 2012 findet im Vereinsgebiet der bisher bedeutendste OL-Anlass statt. Der PostFinance Sprint als Weltcup-Event wird kurz vor der OL WM in Lausanne mit Bestimmtheit alle OL-Sportler „mit Rang und Namen“ nach St.Gallen bringen. Für den Sprint in der Gallusstadt – Weltcup und Nationaler OL – ist in enger Zusammenarbeit mit dem Sportamt der Stadt St.Gallen und mit der Stadtpolizei schon vieles besprochen und geregelt. In Appenzell läuft derzeit das Bewilligungsverfahren für den Mitteldistanz-Wettkampf vom Samstag. Gemäss kantonalem Waldgesetz müssen auch die Grundeigentümer „angehört“ werden. Diese Frist endet am 3. Juni. Der Vorstand hofft, dass bis Ende Juni Klarheit herrscht über das weitere Vorgehen. Er wird auf jeden Fall alle Hebel in Bewegung setzen, dass der Anlass in Appenzell stattfinden kann.

Nachfolgeregelung im Vorstand

Wie bereits an der HV mitgeteilt werden Roland Lussmann und Christa Ebnetter auf die nächste HV hin aus dem Vorstand zurücktreten und die Funktion des Präsidiums und Materialverwaltung in andere Hände weitergeben. Alle Mitglieder sind gebeten, bei der Suche aktiv mitzuhelfen, damit an der nächsten HV der Vorstand wieder vollzählig ist.

sCOOL-Cup AI / AR

In Appenzell Innerrhoden ist der sCOOL-Cup seit Jahren etabliert. Jürg Hellmüller hat das Thema eines sCOOL-Cup beider Appenzell aufgegriffen und hat dazu auch schon verschiedene Gespräche geführt. Erich Brassel als Leiter der Fachstelle Sport in Appenzell AR ist von dieser Idee sehr begeistert und ist bereit, einen gemeinsamen Wettkampf aufzubauen. Es wird sich zeigen, ob diese Idee im Interesse aller umsetzbar ist.

Für den Vorstand: Roland Lussmann, Präsident

Am ersten März-Wochenende, rechtzeitig zum Saisonstart, fand wiederum das Trainingsweekend der OLG statt. Zusammen mit der OL Regio Wil bezog man in Romanshorn Quartier. Lena Imhof, Mitglied der OL Regio Wil, berichtet in verdankenswerter Weise für den „schischo“.

Dieses Jahr mussten wir (von der OL Regio Wil; Red.) nicht geduldig bis Samstagmorgen warten, sondern das Trainingsweekend startete schon am Freitagabend mit einem Nacht-OL im Bischofsberg. Sollte es auf jeden Fall, und nicht nur für die St. Galler. Doch leider blieb der Bus schon nach 500 Meter mitten in Wil stehen. Wir mussten so lange warten, dass es sich nicht mehr lohnte, das Nacht-Training durchzuführen. Nachdem auch die Regio Jugend immerhin noch einen Nacht Sprint absolviert hatte, trafen alle im Eissportzentrum in Romanshorn ein. Als alle geduscht hatten, bekamen wir einen feinen Znacht, dem eine kurze Information über die nächsten Tage folgte. Danach genossen wir zusammen den ersten Abend mit spannenden Gesprächen oder verspielten die letzte Energie, bevor wir müde ins Bett sanken.



Simon Rüegg und Tobias Zbinden sind zum Auftakt des Trainingsweekends frohen Mutes.

Kompass und Staffeltraining

Für diejenigen, die nicht schon um viertel nach sechs aufstanden, da sie der Versuchung, in den kalten Bodensee zu steigen, nicht widerstehen konnten, hiess es um halb acht Augen auf und frühstücken. Nicht nur, wie normalerweise, mit verwuschelten Haaren und Trainer ging es für uns an den Morgentisch, sondern auch der Kompass und eine Karte sollten mit. Denn nach einem feinen Morgenessen gab es einen kurzen Theorieblock, wie und wo man zum Beispiel im nächsten Training den Kompass richtig anwendet. Wir fuhren dann los in den Güttingerwald, um unser Kompassstraining auch super auszuführen, was bei (fast) allen ziemlich gut funktionierte.



In der Unterkunft wurde unverhofft noch Playoff-Eishockey geboten.

Zum Zmittag durften wir dann eine feine Suppe geniessen, bevor es in einen extra, wenn auch ein wenig kleinen Theorieraum ging, um eine kleine Wettkampfvorbereitung durchzuführen und uns die nötigen Informationen für das Nachmittagstraining zu geben. Danach hatten wir eine kurze Pause, nach der wir in den Romanshornerwald zogen, wo wir noch auf ein paar Teilnehmer vom NOSOL warteten. Als wir am Start mitten im Wald ankamen, ging es auch schon los mit einer etwas anderen Staffelform, die doch ganz lustig und spannend war. Die letzten Kilometer musste jeder für sich alleine laufen, und das Team, das dann zuerst

im Ziel war, gewann. Der nächste Programmpunkt war natürlich das feine Nachtessen, das pünktlich um 18 Uhr stattfand. Da in der Eishalle, in der wir übernachteten, ein Playoff Final zwischen Arosa und den Thurgauer Pikes stattfand, konnten wir später auch noch kräftig anfeuern. Zum Dessert gab es dann neben Lukas' feinem Geburtstagskuchen auch noch andere Backwaren, die die Mütter extra gebacken hatten. Als dann alle heiser und mit abgefrorenen Händen im Zimmer zurück waren, wurde noch ein bisschen geredet oder auch schon geschlafen, denn es wollten alle fit für den morgigen OL sein.

Viel gelernt zum Saisonstart

Auch an diesem Morgen gab es wieder Verrückte, die es nicht lassen konnten, dem Bodensee Guten Morgen zu sagen. Als auch die anderen müde aus den Betten gekrochen waren, gab es zum letzten Mal Essen an diesem Weekend. Danach packten wir schnell unsere sieben Sachen und hüpfen in freudiger Erwartung auf den heutigen OL in die Autos. Schliesslich haben wir vieles gelernt und konnten es kaum erwarten, am Start zu stehen und loszurennen. Nach dem OL, der mit schweren Beinen doch erfolgreich absolviert wurde, gab es noch den letzten Kuchen. Herzlichen Dank, an alle die halfen, dass aus diesem Trainingsweekend ein weiteres Mal ein super Erfolg wurde. Ich glaube, es sind alle müde, aber sehr glücklich nach Hause gegangen!

OLG-Nachwuchs!
Herzliche Gratulation und
alles Gute!

Christian und Marianne Bieri-Feusier
mit Kezia Sara und Tirza Katharina
Hinterer Burgweg 2
9424 Rheineck
071 888 26 66



Wir freuen uns von Herzen über die Geburt von

Samuel Christian
50 cm, 3280 g
25. 4. 2011, 17.20 Uhr

*Gott, der du alles Leben schufst und uns durch Christus zu dir rufst,
wir danken dir für dieses Kind und alles Glück, das nun beginnt.*
Detlev Block



Wer eine andere Route wählt, fällt selbst hinein

Gleich zum nationalen Saisonauftakt stand mit dem Tomila-OL ein harter Brocken bevor. Strahlender Frühlingssonnenschein und ein gut belaufbarer Wald machten die zusätzlichen Kilometer jedoch erträglicher – sofern man denn die richtige Route wählte.

(ga.) Der letzte Tomila lag noch gar nicht so lange zurück: Zum Saisonende 2009 ging es bei Burgdorf über „Höger u Chräche“. Mit 2:42 Stunden war es mein bisher längster OL. Keine anderthalb Jahre später reiste man wieder Richtung Bern, dieses Mal jedoch auf die andere Seite der Hauptstadt. Vom Gelände her ein völlig anderes Bild; an sich war es ein typischer Mittellandwald. Das schöne und trockene Frühlingswetter trug dazu bei, dass der Wald sehr gut belaufbar war. Für mehr athletisch denn technisch versierte Läufer wie mich also gute Vorzeichen. Unser HAL-Tram bestand potentiell aus 23 Läufern. Ich hoffte, wie wohl viele andere auch, möglichst lange den Anschluss halten zu können. Der Start gelang auch sehr gut und ich blieb in der ersten Hälfte durchwegs in Tuchfühlung mit einer grösseren Gruppe. Leider entschied ich mich dann für eine andere Route, was natürlich falsch war – sowohl der Entscheid, wie auch die Route. Somit musste ich die zweite Stunde alleine laufen, konnte aber immerhin noch einige Läufer überholen. Gerade noch rechtzeitig vor der angepeilten 2 Stunden-Marke spurtete ich ins Ziel. Nicht ohne im Sumpf beim zweitletzten Posten meine Schuhe noch knöcheltief versenkt zu haben, nachdem es zuvor überhaupt keine dreckige Angelegenheit war. Doch andere haben an gleicher Stelle sogar ihre Schuhe verloren.

An der Spitze unterwegs

Andere OLG-Läufer hatten ihre Taktik im Wald besser umgesetzt. Bei H16 war Patrick Zbinden vom Start weg vorne mit dabei. Dank seinem Laufvermögen blieb er bis am Schluss dran und musste erst auf den letzten Metern noch abreißen lassen. Der 2. Rang ist aber ein grossartiger Erfolg. Ähnlich erging es Stefan Brauchli in der Kategorie HAM. Hier setzte sich schon bald ein Trio ab und liess sich nicht mehr aus den Augen. Auch Stefan konnte im Schlusspurt nicht mehr kontern. Eine Parforce-Leistung zeigte im weiteren Joela Vogel (D12). Sie war immer im Spitzenquartett und beendete den Lauf schliesslich als Vierte mit nur 15 Sekunden Rückstand. Einen erfolgreichen Einstand in der Kategorie H55 gab auch Mario Ammann. Er wurde Dritter.

+++ Letzte News +++++ Letzte News +++++ Letzte News +++++ Letzte News ++

Lukas Ebnetter schnell unterwegs

Beim GP von Bern Mitte Mai ist Lukas Ebnetter (HE) eine Top-Klassierung gelungen. Er erreichte beim Rennen über 10 Meilen den 14. Platz in 51:55 Minuten. Knapp hinter Spitzenläufer Christian Belz war Lukas der zweitbeste Schweizer – hinter neun Afrikanern. Bravo! Das nächste Ziel lautet Gigathlon, bei dem Lukas in einem ambitionierten Team ein Wörtchen um die vorderen Plätze mitreden will.

+++ Letzte News +++++ Letzte News +++++ Letzte News +++++ Letzte News ++

Rheintaler OL-Cup lockt Profis und Hobbyläufer

Bereits ist fast die Hälfte des diesjährigen Rheintaler OL-Cups vorbei. Die Läufe in Rheineck, Berneck und Altstätten haben wiederum bewiesen, wie hoch das Niveau von Bahnen und Teilnehmer geworden ist.

(ga.) So früh wie noch nie erfolgte dieses Jahr der Start zum Rheintaler OL-Cup. Schon in der ersten Aprilwoche hiess es für Rheintaler Hobbyläufer wie OL-Profis aus der halben Ostschweiz: Laufschuhe aus dem Schrank holen und ab nach Rheineck. Im schmucken Städtchen machte gleich auch Weltmeister Daniel Hubmann seine Aufwartung, was natürlich kein Zufall war. Erstens bot sich auf der von Christian Bieri aufgenommenen neuen OL-Karte allen eine völlig neue Herausforderung. Zweitens stand nur wenige Tage später die Sprint-SM in Bremgarten an. Hubmann siegte wie erwartet bei dieser SM-Hauptprobe und war voll des Lobes über Karte und Bahn. Auf Rang 2 folgte mit Simon Arbter ein Mitglied aus dem österreichischen Nachwuchsteam. Er studiert seit letztem Herbst an der Universität St.Gallen und wird darum noch öfters in der Region starten. Aber auch die anderen Teilnehmer kamen auf ihre Kosten: Das verwinkelte Städtchen und die gefühlt unendliche Burgtreppe muss man sich in OL-Kreisen jedenfalls merken.



Manuel Bischofberger möchte es lernen.

Berneck und Altstätten: Wein und Wasser

Die nächste Etappe in Berneck bedeutete zwar kein OL-Neuland, jedoch boten sich Organisator und Bahnleger Mario Ammann durch die Ausweitung der Karte sowie die rege Bautätigkeit im Weindorf einige neue Routenmöglichkeiten. Da es dieses Jahr kein Ständchen durch den Musikverein gab, mussten die OL-Läufer selber für die Musik sorgen. Dafür reiste wieder eine ansehnliche Zahl gestandener OL-Profis aus dem Thurgau an, sodass es jedenfalls nicht an aussagekräftigen Vergleichszeiten fehlte.

Trotzdem ist und bleibt der Rheintaler OL-Cup in erster Linie ein OL für jedermann. Dies zeigte sich augenscheinlich in Altstätten, wo der Stadt-OL wieder im Rahmen der Aktion „altstätten.bewegt“ stattfand. Wie in anderen Sportarten auch, konnten die OL-Läufer für die Stadt Altstätten Bewegungsminuten sammeln. Dass es die Altstadt in sich hat, ist mittlerweile bekannt. Speziell war dieses Jahr der Start aus dem Depot der Rheintalbus. Anschliessend ging es durch ein neu kartiertes Aussenquartier, ehe nach einer Schleife hinter dem Kloster auf den schmalen Wegen am Rande des Stadtkerns höchste Konzentration gefragt war. Ein Vergleich mit Venedig mag zwar abwegig erscheinen, doch es genügen schon ein Stadtbach und mehrere Brücken, damit es sich wirklich lohnt genau zu schauen, auf welcher Seite des Wassers der Posten steht. Der Rheintaler OL-Cup wird am 8. Juni mit dem Widnauer Dorf-OL fortgesetzt.

Einige dicke Fische an Land gezogen

Die Sprint-SM verlief für die OLG einmal mehr sehr erfolgreich. Simon Rüegg holte sich in Bremgarten den Titel bei den H18 und durfte sich somit wie andere auch über einen guten Fang freuen.

(ga.) Am 9. und 10. April gab es in Bremgarten AG nach der NOM bereits zwei weitere Medaillensätze zu gewinnen. Die Sprint- und Mitteldistanz-SM standen auf dem Programm. Bei der Saisonplanung war man sich wohl bewusst, dass die Temperaturen bereits zu dieser Jahreszeit sommerlich sein würden. Entlang der Reuss herrschte Grillatmosphäre und die Schattenplätze der Cafés waren gut gefüllt.

Nach dem starken Abschneiden einiger Mitglieder beim nationalen Sprint in Burgdorf eine Woche zuvor waren die Erwartungen in dieser Disziplin nochmals gestiegen. Gilt der Sprint doch als Paradedisziplin der OLG. Kein anderer Club hat wohl sonst auch noch derart viele hochkarätige Trainingsgelegenheiten, wie sie die sieben Läufe des Rheintaler OL-Cups pro Jahr darstellen.

Simon Rüegg bravourös
Man kann es vorweg nehmen: Die Erwartungen wurden nicht enttäuscht. Allen voran Simon Rüegg sorgte mit seinem Sieg für grossen Jubel unter der Vereinsdelegation, als ihm im Festzelt die Goldmedaille umgehängt wurde. Obwohl er erst gerade zu den H18 aufgestiegen war, distanzierte er seine Konkurrenten deutlich – und bestätigte damit, dass der Sieg in Burgdorf kein Zufall war. Die Strecke begann in einem Aussenquartier, führte durch die verwinkelte Altstadt und schliesslich nach der alten Reuss-Holzbrücke auf ein Schulhaus-Gelände. Während der etwa zwölf minütigen Laufzeit war tatsächlich von A bis Z volle Konzentration gefragt. Dazu kam das mehrmalige Umstellen aufgrund des wechselnden Terrains – wahrlich eine meisterschaftswürdige Bahn.



Zeigte der älteren Konkurrenz den Meister: Simon Rüegg (H18) mit der Goldmedaille im Sprint.

Sieben weitere Podestplätze

Siege in den Meisterschaftskategorien haben selbstverständlich den höchsten Stellenwert. Doch auch tolle Leistungen bei den übrigen Kategorien verdienen Anerkennung und in diesem Falle einen Mandelfisch für die ersten Drei. Ein Fisch, der zur Freude der OLG-Läufer aus Gossauer Produktion stammte. Zu den erfolgreichen „Fischern“ gehörten Patrick Kunz (H45) und Judith Tobler (D50) als Sieger, Christa Ebnetter (D55) und Maja Kunz (D40) als Zweite sowie Ruedi Kellenberger (H65), Hannes Suhner (H60) und

Monika Ammann (D50) als Dritte. Die "lederne" Auszeichnung – und somit keinen Fisch - gab es für Stefan Brauchli (HAM) und Mario Ammann (H55).

Mindestens ein Fisch wurde noch am selben Abend im Aargau verspeist – und dies an einem wirklich schönen Flecken. Auf der kurzen Fahrt zur Übernachtungsstätte in Bettwil (Nomen est omen) ging es zuerst über einige Hügel, sodass man sich schon fast im Appenzellerland wähnte. Auf dem höchsten Punkt lachte jeweils die untergehende Sonne. Der Gastgeber des rustikalen und gemütlichen Bed&Breakfast erklärte, dass bei guten Bedingungen auch der Säntis sichtbar ist.

Magerere Ausbeute

Mit derlei heimatlichen Gefühlen und wohlgenährt durch den Fisch legte sich ein Teil der Vereinsdelegation nieder um die Batterien wieder aufzuladen, denn am Sonntag stand die Mitteldistanz-SM an. Der Wald war nicht so schön beaufbar wie prophezeit. Fallholz, viele Stauden und die aufkommende Vegetation behinderten hin und wieder das Tempo. Das soll bestimmt keine Ausrede sein, doch nach dem glanzvollen Vereinergebnis des Vortages musste die OLG bei der MOM ganz klar anderen den Vortritt gewähren, was sich auch in einer mageren Ausbeute beim „Fischen“ niederschlug.



Eliane Deininger (D12) hechtet Richtung MOM-Ziel zur Silbermedaille.



Zweimal top: Judith Tobler (D50) gewann im Sprint und wurde über die Mitteldistanz Zweite.

Silber für Eliane Deininger
Bei den Zweitjüngsten gab es dennoch eine Silbermedaille zu beklatschen: Eliane Deininger (D12) wurde Zweite. Ebenfalls als Zweite durfte Judith Tobler aufs Podest, die nach ihrem Sieg vom Samstag die erfolgreichste Vereinsvertreterin an diesem Wochenende war. In den Top 3 klassierten sich zudem Sandro Domeisen (HAK) und Isabelle Hellmüller (D45) als Dritte. Pech hatte Stefan Brauchli (HAM), der als Vier-

ter erneut keinen Fisch an Land zog. Gleich erging es Hannes Suhner, der im grossen H60-Feld aber nochmals eine starke Leistung zeigte.

Ob die Läufer mit einem OL zufrieden sind, hängt zu einem grossen Teil vom Bahnleger ab. Beim Engelburger OL Mitte April war Jens Hartmann dafür zuständig, dass alle Kategorien eine angemessene Bahn vorfanden.

Es begann ganz harmlos. Im Herbst fragte mich unser Präsident, welche Funktion ich bei einem Wettkampf im neuen Jahr ausüben wolle. Meine spontane Antwort, ich würde gerne mal wieder Bahnleger sein, überraschte mich selber ein wenig. Denn das letzte Mal habe ich 1978 die Bahnlegung (und die Gesamtorganisation) für einen grossen Wettkampf ausgeübt... Ja, und dann im November wurde ich zum Bahnleger des 44. Engelburger OL's bestimmt.

Ein typischer und gut genutzter Wald

Nun begannen bei mir die Vorüberlegungen – zunächst das Gelände: Sitterwald Nord; ein typischer Schweizer Mittellandwald mit einem dichten Wegenetz, dichter Vegetation; ein Hang, der von zwei markanten Forststrassen durchzogen wird. All das gibt wenig Anlass, OL-Überraschungen hervorzurufen. Zusätzlich erschwerend wirkt sich aus, dass das Gelände schon sehr lange für OL genutzt wird. Unsere Vereinshasen meinen, dass die erste OL-Karte von diesem Gebiet aus dem Jahr 1978 stammt, der Wald aber schon vorher intensiv kartographisch genutzt worden sei. Also lässt sich die Ausgangslage so zusammenfassen: ein von der Struktur einfaches Gelände, welches den Teilnehmern durch häufige Wettkämpfe und Trainings sehr gut bekannt ist und Überraschungsmomente eigentlich nur durch eine kreative Bahnlegung geschaffen werden können.

Um nicht durch zu viel Schnee im Winter überrascht zu werden, nahm ich bereits Anfang Dezember bei einem Spaziergang vor Ort das WKZ in Augenschein und entschloss mich, das Ziel sehr nahe an das WKZ zu legen. Damit war es dem späteren Zielteam möglich, das Zielgetränk im oder vor dem WKZ auszuschenken. Also keine notwendigen Wassertransporte, bei möglicherweise schlechtem Wetter (was ja Mitte April durchaus möglich sein kann) einen Unterstand und das Thema eines möglichen Kleiderdepots und -transports war damit auch gleich erledigt. Als Weg zum Start wählte ich die Route durchs Quartier, damit hatte ich den ganzen Hang für den Wettkampf zur Verfügung. Ausserdem hatte ich den Start höher als das Ziel und somit würden bei den einzelnen Strecken nicht zu viele Höhenmeter zusammenkommen. Ich wählte einen Startplatz aus und fuhr beruhigt nach Hause.

Die kreative Phase

Es begann die Phase des kreativen Denkens. Ich wollte eine zentrale Routenwahlstrecke, die in beiden Richtungen von möglichst vielen Kategorien belaufen werden sollte. Da die Variante „langer Schlag quer zum Hang“ schon oft angeboten wurde, wollte ich etwas anderes, etwas Neues. Und so entstand die Strecke „über den Berg“. Diese bot hinreichend viele Möglichkeiten der Routenwahl. Um die oben erwähnten Überraschungsmomente zu schaffen, habe ich Schmetterlinge, Schlaufen, Mehrfachverwenden von Posten und teilweise auch Vor- und Rückwärtslaufen von Teilstrecken kombiniert und wollte damit bewusst für Verwirrung sorgen und gleichzeitig auch die Spannung steigern.

Ich konzipierte dann zügig die schwierigste und längste Bahn (HAL), die einfachste und kürzeste (D/H 10) und eine in der Mitte. Bei der 4. Bahn fand ich keinen geeigneten neuen 1. Posten. Also war mein Start falsch gewählt und am nächsten Tag stapfte ich

im Sitterwald durch hohen Schnee und legte einen neuen Start fest. Und bei diesem Mal habe ich auch gleich diverse Standorte für 1. Posten angeschaut.

Fast Weihnachten verpasst

Am 23. Dezember bekam ich dann den Vereinsnotebook mit der OCAD Software und einer kurzen Einweisung. Am nächsten Nachmittag legte ich los und konzipierte Bahnen. Gegen 21 Uhr erinnerte mich meine Lebenspartnerin, dass Weihnachten sei...

Der theoretische Teil war getan, jetzt wartete ich auf passables Wetter für die Feldarbeit. Ende Dezember kam dann die Einladung zum nächsten NOSOL-Training: Routenwahlen im Sitterwald Nord, von und mit Maja und Patrick Kunz. Oh je, dachte ich, hoffentlich haben die beiden nicht dieselben Ideen wie ich...

Am Tag des Trainings war herrliches Frühlingwetter: strahlend blauer Himmel, 15°, toll. Ausgestattet mit Beil, Hammer und gelbem PostFinance Band besuchte ich jetzt meine gewählten Postenstandorte und markierte die geeigneten. Am frühen Nachmittag besuchte ich dann ganz erwartungsvoll Maja am Start des NOSOL-Trainings. Nach einem kurzen Blick auf ihre Trainingskarten atmete ich erleichtert auf: keiner der beim Training angebotenen Routenwahlen entsprach meinen geplanten Routen... Nach einem weiteren Tag Feldarbeit war es höchste Zeit die Bahnkontrolleure einzubinden. Und so besuchte ich bei dichtem Schneetreiben Isabelle und Jürg Hellmüller im tief verschneiten Speicher. So ein Tag ist auch gleichzeitig der erste Test, wie die eigenen Ideen von anderen gesehen und aufgenommen werden. An diesem Tag begann eine Teamarbeit, die mir während vieler Wochen sehr viel Spass bereitet hat. Gemeinsam haben wir die Bahnen gekürzt, verschoben, umgestaltet und sie mit vielen tollen Ideen und Anregungen stetig weiterentwickelt und verbessert.

Wenn die Bauern alles andere als begeistert sind

Einen herben Schock erlebte ich im Februar. An einem weiteren strahlenden Frühlingstag besuchte ich den ersten Bauern, um die Einwilligung einzuholen, dass über seine Wiese gelaufen werden darf. Es kam ein kategorisches NEIN. Auch über meinen Vorschlag, schmale Laufkorridore über die Wiesen einzurichten, wollte er nicht reden. Und den Weg zu den anderen Bauern könne ich mir auch schenken, denn Mitte April stände die Natur in vollem Saft... Oh je – mein zentrales Routenwahlproblem und damit die gesamte Bahnkonzeption stand jetzt zur Disposition. Am nächsten Tag markierte ich alle Wiesen als Sperrgebiet. Jetzt gab es statt vieler noch zwei mögliche Laufalternativen. Es war zwar eine Einschränkung, aber eine mit der wir letztlich doch leben konnten.

Am Wettkampf-Wochenende: Isabelle, Jürg und ich setzen am Samstagnachmittag die Posten, am Sonntagmorgen werden dann die SI-Einheiten montiert und zur Sicherheit kontrolliert jeder ein Gebiet des anderen. Pünktlich um 9 Uhr treffen wir uns am Start und geben die Strecken frei. Waren wir beim Postensetzen noch mit Mütze und Handschuhen unterwegs, so wird es jetzt allmählich wärmer. Es ist ein perfekter OL Tag: strahlender blauer Himmel, viel Sonne und angenehme Temperaturen. Jetzt warten wir gespannt auf die ersten Läufer im Ziel und deren Reaktionen. Und die sind durchwegs positiv. Der am meisten wiederkehrende Satz: „Schö und sträng ischäs gsi!“

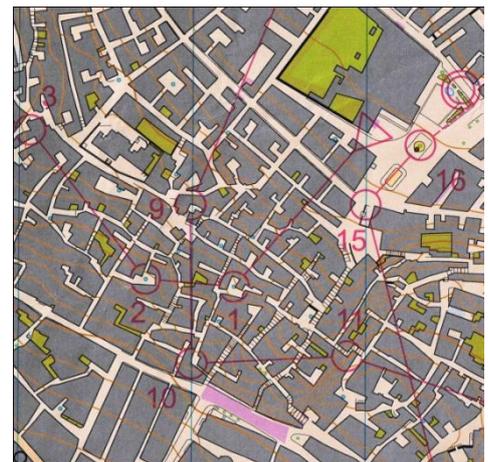
Ich danke Isabelle und Jürg Hellmüller für eine perfekte Bahnkontrolle und Super Inputs, Beat Imhof für die Kartenkorrektur, Mario Fässler für die Nachkorrektur, Mario Ammann für OCAD Einweisungen und Einholen von Behördenbewilligungen, Beat Frey für einen perfekten Kartendruck und Erich Brauchli als perfekten Laufleiter.

Zusammen mit zwei Kolleginnen seines Ex-Klubs OL Zimmerberg nahm Willi Streuli an den Mittelmeermeisterschaften auf Sizilien teil – und kehrte als H60-Meister wieder vom Ätna zurück.

Am 22. März bestiegen Regina Wey Bitterli, Willi Streuli und ich das Flugzeug Richtung Sizilien. Unser erstes Ziel war eine Wanderung im Ätnagebiet. Da ab 1800müM noch Schnee lag und in höheren Lagen noch Skitourensaison herrschte, begruben wir bereits zuhause den Gedanken, am Kraterrand stehen zu können. Das Wetter war dann auch schlecht, so dass wir uns nur eine kurze Wanderung auf einen der vielen kleinen Nebenkrater gönnten und glücklich waren, im Auto zu sitzen, als es zu graupeln begann. Wir fuhren dann westwärts nach Tre Fontane (nähe Selinunte), wo wir während der Wettkampftage bei Willis Schwester Ursula hausen und uns verwöhnen lassen durften. Obwohl es Mittelmeermeisterschaften waren, fand man auf der Startliste kaum einen Läufer aus dem Mittelmeerraum. Die meisten der gut 300 Startenden kamen aus Norwegen, Schweden, Lettland, Litauen, Finnland, Dänemark und der Schweiz.

Fehlstart

Die erste Etappe fand als Sprint-OL in der Altstadt von Sciacca statt. Das alte Zentrum von Sciacca thront über dem Hafen, teilweise umringt von einer Stadtmauer. Der Wettkampf führte durch schmalste Gässchen, Treppenwege und belebte Plätze. Die Einwohner säumten die Gässchen, es schien, als ob sie froh waren, dass wieder mal etwas lief. Das Wettkampfszentrum mit Start und Ziel verwandelte sich bald in ein Volksfest – Tanzgruppen säumten den Zieleinlauf und bewegten sich rhythmisch zur Musik, der Bürgermeister und il capo di polizia waren auch anwesend. Der Wettkampf war spannend und bot einige Routenwahlen. Regina und ich waren zufrieden mit den Läufen (4. und 3. Rang von 7 Teilnehmerinnen bei D35), Willi klassierte sich durch seine 5-Minuten-Suchaktion auf den ersten Posten auf Platz 13.

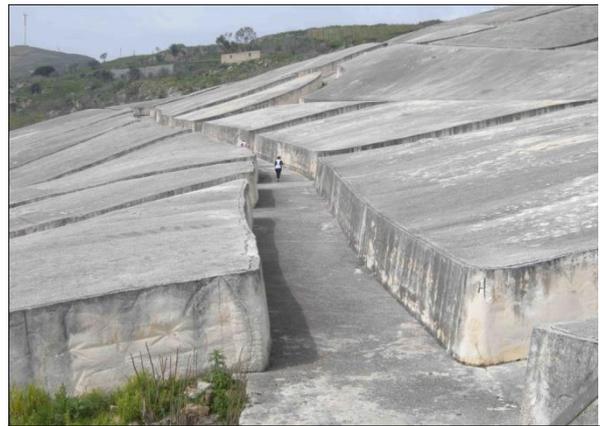


Die vielen Gässchen von Sciacca hatten es in sich.

Aufholjagd beginnt

Die zweite Etappe (wiederum ein Sprint-OL) fand in einem ganz speziellen Gebiet statt. 1968 wurde Gibellina Vecchia durch ein Erdbeben völlig zerstört. Der Bildhauer Alberto Burri liess die Strassen und Häuserreste weiträumig mit Beton verkleiden und formte so ein Kunstwerk von immensen Ausmassen, den „Cretto“. Fast der gesamte Hang ist mit etwa 1.60m hohen Betonwänden überzogen, zwischen denen Besucher herumgehen und so den Verlauf der alten Strassen und Gassen des untergegangenen Ortskernes nachvollziehen können. Etwa 30% des Wettkampfes führte durch den Cretto, die anderen 70 % durch offenes Gebiet mit dornenartigem Bewuchs, Ruinen, Mauern und Stufen. Uns Frauen lief es alles andere als rund. Unser Frust wurde aber durch Willis ersten Platz übertrumpft. Mit diesem Sieg arbeitete er sich auf den vierten Zwischenrang vor und wir hatten doch etwas zu feiern.

Die dritte Etappe wurde im archäologischen Park von Selinunte durchgeführt. Diesmal war es ein Mitteldistanz OL (mit einer Laufzeit von über einer Stunde!). Im östlichen Teil liegt ein Tempelbezirk mit gut erhaltenen Tempeln und auf einem Hügel thront die Akropolis von Selinunte. Der Grossteil der antiken Stadt ist noch nicht ausgegraben. Das Laufgelände konnte unterschiedlicher nicht sein: Antike Tempelanlagen, Ruinen, gut belaubbare Weiden, Sanddünen, Artischockenfelder, dichter Busch, Dornenbusch (meine blutzerkratzten Beine lassen grüssen!) und Schlusspurt durch die Altstadt mit Zieleinlauf am Strand. Mein Lauf war nicht fehlerfrei, aber ohne grosse Suchaktionen. Zufrieden kam ich ins Ziel und belegte schliesslich den 2. Etappenrang. Regina fand sich leider von Anfang an nicht ganz auf der Karte zurecht, konnte aber ihren 4. Gesamtrang behalten. Willi rettete die Ehre unseres Trios. Dank einem weiteren Etappensieg durfte er im Gesamtklassement der H60 (21 Teilnehmer!) zuoberst aufs Treppchen steigen und wir hatten wieder einen Grund zum Feiern.



OL im Cretto di Bruno

Carabinieri ausgetrickst

Uns blieben nach dem Wettkampf noch zwei Tage. Da uns Petrus positiv gesinnt war, beschlossen wir, es nochmals mit dem Ätna aufzunehmen. So fuhren wir mit dem Auto bis auf 2000m zum Rifugio Sapienza. Noch am Abend glaubten wir nicht, dass unser Traum wahr werden könnte: Nebelverhangen, Regen/Schnee und starker Wind (die Gondelbahn war den ganzen Tag eingestellt). Doch wir vertrauten ganz fest Willis iPhone-Wetterprognosen. Wir erkundigten uns bei den Bahnangestellten nach den aktuellen Verhältnissen: Eigentlich sei es nicht erlaubt, ohne Bergführer den Kraterrand zu besteigen. Die Polizei patrouilliert auf einer Höhe von 2900m und fängt Touris ab, welche den „Gipfel“ erklimmen wollen. Bei schönem Wetter schauen sie aber oftmals auch weg. Am nächsten Tag trauten wir unseren Augen nicht: Strahlend blaues Wetter! Die Polizisten wurden im Rifugio Sapienza bei Speis und Trank (!) in bester Laune gehalten. So konnten wir von der Seilbahnbergstation unbeschwert mit gemieteten Stöcken unsere 800 Höhenmeter bis zum Kraterrand in Angriff nehmen. Der Schnee war gut verfirnt, so dass wir schnell vorwärts kamen. Nach 2,5 Stunden Marschzeit – oft gegen eisigen Wind – standen wir überglücklich am Kraterrand auf 3322müM. Auf den letzten 10 Höhenmetern kitzelten die Schwefeldämpfe in unseren Lungen. Der Ätna ist ziemlich am Rauchen, so dass die Sicht in den Krater eingeschränkt war. Wer von uns hätte das gedacht! Uns blieben nur noch wenige Stunden bis zum Abflug. So ging's, von diesem einmaligen Erlebnis beflügelt, rasant wieder abwärts. Dieses Highlight stand ganz unter dem Motto: *wo ein Willi ist, ist auch ein Weg!*



Willi, Regina und Judith auf dem Ätna.

So konnten wir von der Seilbahnbergstation unbeschwert mit gemieteten Stöcken unsere 800 Höhenmeter bis zum Kraterrand in Angriff nehmen. Der Schnee war gut verfirnt, so dass wir schnell vorwärts kamen. Nach 2,5 Stunden Marschzeit – oft gegen eisigen Wind – standen wir überglücklich am Kraterrand auf 3322müM. Auf den letzten 10 Höhenmetern kitzelten die Schwefeldämpfe in unseren Lungen. Der Ätna ist ziemlich am Rauchen, so dass die Sicht in den Krater eingeschränkt war. Wer von uns hätte das gedacht! Uns blieben nur noch wenige Stunden bis zum Abflug. So ging's, von diesem einmaligen Erlebnis beflügelt, rasant wieder abwärts. Dieses Highlight stand ganz unter dem Motto: *wo ein Willi ist, ist auch ein Weg!*



Bild: pd

Die Auszeichnung «Sportschülerin und Sportschüler des Jahres» ging an Francesca Gregorio (Leichtathletik) und Sven Hellmüller (OL).

«Sports Awards» für Schüler

Jährlich lädt die Sportschule Appenzellerland im Frühling Eltern, Trainer, Partner und Sponsoren ein.

TEUFEN. Der «Sports-Awards-Abend» war gänzlich von Sportschülern vorbereitet worden. Zwei Sportschülerinnen aus der Leichtathletiksparte, Chantal Tanner und Lara Locaputo, moderierten den Abend. Es gab Kurzinterviews mit aktuellen und ehemaligen Sportschülern und sportliche Plausch-Wettkämpfe auf der Bühne. Ausgezeichnet wurden zum Beispiel die «fittesten Sportschüler», der «Rookie des Jahres» und der MVP (Most Valuable Player).

Die Pokale als «Sportschülerin und Sportschüler des Jahres 2010/11» gingen an die Leichtathletin Francesca Gregorio und den Orientierungsläufer Sven Hellmüller.

«Ausgezeichnete Gelegenheit»

«Dieser Anlass ist eine ausgezeichnete Gelegenheit, einen Einblick in die Sportschule zu gewinnen», sagte Hans Höhener im Namen des Verwaltungsrates von Appenzellerland Sport, der Trä-

gerschaft der Sportschule. An diesem Anlass sei aber auch der vielfältige Dank wichtig, ergänzte er. Er bedankte sich bei den Sponsoren und Gönnern, den Eltern, den Behörden auf Kantons- und Gemeindeebene, den Schulpartnern und den Mitarbeitern von Appenzellerland Sport.

Sportschulleiter gesucht

Hans Höhener gab bekannt, dass sich die Sportschule weiter erfreulich entwickle. «Wir haben in diesem Frühling mehr Anmeldungen zu verzeichnen als je zuvor.» Im Moment läuft das Aufnahmeverfahren.

Weil der langjährige Sportschulleiter Patrick Eggenberger seit mehreren Monaten krankheitsbedingt ausfällt, seien die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sportschule stark gefordert, erklärte der Präsident von Appenzellerland Sport. Im Hinblick auf den Beginn des Schuljahres 2011/12 wird ein neuer Sportschulleiter gesucht. (pd)

Appenzeller
Zeitung vom
16. April 2011

Am Karsamstag konnte bereits der 5. St.Geörgler Osterhasen-OL durchgeführt werden. Dank der etlichen Helfenden war es wiederum möglich, einen gefreuten, familiären Anlass auf die Beine zu stellen.

Bereits zur Tradition geworden sind die schönen Wetterbedingungen und der grosse Anklang in der näheren Umgebung. So waren diesmal 151 Teilnehmende in 67 Mannschaften am Start – und ebenso viele auch wieder begeistert im Ziel.

Dank den abwechslungsreichen Bahnen vom bereits bewährten Bahnleger Lukas Deininger rund um das Gebiet der Drei Weihern fanden alle – von der Familie mit Kinderwagen oder Like-a-Bike über den Gelegenheitsläufer bis hin zu unseren versierten OL-Cracks – die für sie richtig dosierte Herausforderung. Für die zuletzt Erwähnten stand wieder ein Postennetz mit 30 Posten zur Verfügung. Dabei gab es in Sachen Routenwahl einige Knacknüsse zu lösen.

Erstes TOM-Training

Eine Neuerung beim Postennetz war, dass man dieses auch im Team aufteilen konnte. Unsere drei Nachwüchslern Joela Vogel, Silja Vogel und Eliane Deininger nützten diese Gelegenheit für ein schönes Teamerlebnis und ein TOM-Training (Bild).



Für die Auswertung war Mario Ammann besorgt, der die Gelegenheit nutzte, Jonas Wälter nach dessen SportIDENT-Kurs das Gelernte gerade im Ernstkampf anwenden zu lassen.

Im Ziel auf dem Hebelschulhausplatz in St. Georgen benutzten viele begeisterte Kinder auch noch den Kinder-OL, während deren Eltern sich in der Festwirtschaft erholten.

Einen herzlichen Dank nochmals an alle Helferinnen und Helfer, die sich so sehr für diesen Anlass eingesetzt haben.

5er-Staffel: Sofort anmelden!

Nach der ROLV-Staffel folgt das Staffel-Erlebnis des Jahres unter der neuen Vereinsflagge: Am Sonntag, 26. Juni, steigt auf dem Pfannenstiel die 5er-Staffel bzw. 3er-Kids-Staffel für bis 12-Jährige. Patrick Kunz stellt die schnellsten, optimalsten und besten OLG-Teams zusammen. Deshalb unbedingt zahlreich bis kommenden Samstag, 4. Juni, bei ihm anmelden: pmkunz@hispeed.ch, Tel. 071 222 66 34

Intensives und abwechslungsreiches Trainingslager

Das Frühlingstrainingslager des ROLV-Nachwuchskaders fand in der Osterwoche im Berner Oberland statt. Auch einige Nachwuchstalente der OLG feilten an ihrer OL-Technik und anderen sportlichen Fähigkeiten.

Montag

Luca Zingg (OL Amriswil)

Der erste Trainingstag begann mit einem leckeren Z'Morge und einigen Infos zum heutigen Tag. Es standen zwei Attackpoint-Trainings auf dem Programm, eines im Längeneuwald und eines in Elisried. Am Morgen ging es vor allem um das Üben verschiedener Formen von einem Attackpoint mit teils reduzierter Karte. Am Nachmittag konnten wir mit einer vollständigen Karte Attackpoints setzen und Posten anlaufen. Nach dem Nachtessen stand ein Theorieblock an, welcher über Stärken und Schwächen eines Athleten handelte.

Dienstag

Fiona Signer

Nach dem Frühstück fuhren wir mit den Autos zum Fussballstadion in Thun. Dort stand uns eine harte aber gute Lauf- und Sprungschule bevor. Die Panthersprünge und das anschliessende Krafttraining waren der Hauptverursacher des Muskelkaters. Mit dem feinen Mittagessen hatten wir wieder Energie für das Training in der Glunten Waldegg, das Thema des Trainings war „Viele falsche, fehlende Posten“. Das Training in diesem wunderschönen Wald war anspruchsvoll. Am Abend hatten wir noch einen Theorieblock über mentale Stärke, dies war sehr lehrreich.

Mittwoch

Barbara Schönenberger (OL Regio Wil)

Auch am Mittwoch war das NWK NOS im Wald anzutreffen. Am Morgen simulierten wir einen Mitteldistanz-OL in Latigen. Die Bahnen wurden zuvor vom Nationalen Leistungszentrum (NLZ) Bern absolviert, was uns einen direkten Vergleich zur Spitze bot. Am Nachmittag waren wir nicht auf dem Boden, sondern in und auf den Bäumen zu finden. Unser polysportiver Ausflug führte uns in den Seilpark. Während die einen auf 36 Metern in der Höhe mit GW kletterten, fürchteten sich die anderen bei 10 Metern über dem Boden und wagten beinahe keinen Schritt vorwärts.



Patrick Zbinden und Fiona Signer rüsten sich fürs Klettern in luftiger Höhe.

Donnerstag

Tonja Künzler (OL Regio Wil)

Als Vorbereitung für den Lang-Testlauf stand heute eine Simulation im sehr steilen, jedoch gut belaubbaren Bowil-Gauchern auf dem Programm. Je nach gewählter Route kamen wir todmüde oder einfach nur sehr müde, mit schweren Schritten, im Ziel an. Nach einem schmackhaften Mittagessen am Turm im Chuderhüsi ging es auf nach Thun. Mit „werwölfe“, spannenden Gesprächen und einem leckeren Glace genossen wir den sonnigen Nachmittag am Thunersee. Da danach alle wieder genügend Energie hatten, stand ein weiterer Trainingshöhepunkt an: ein Sprint im schönen Städtchen Thun

bei Sonnenuntergang. Trotz verschollenen Posten fielen abends alle in einen tiefen Schlaf.

Freitag

Tobias Zbinden

Am Freitagmorgen stand ein Partnertraining auf dem Programm. Der eine musste seine eigenen Posten anlaufen, der andere durfte nicht auf die Karte schauen. Sobald der eine seinen Posten gefunden hatte, musste sich der andere auffangen und zu seinen Posten laufen. Falls der mit der Karte sich selbst auch auffangen musste, erschwerte dies die ganze Sache noch.

Am Nachmittag gingen wir zum berühmt-berüchtigten Bermuda-Dreieck der Schweizer OL-Szene: Die OL-Karte Stauffen. Das Thema musste folglich ja Kompass sein. Dieser war auch das einzige, brauchbare Hilfsmittel. Alles andere konnte man nicht mehr gebrauchen, denn die Karte ist 14 Jahre alt. Zusätzlich mit einer reduzierten Karte ausgerüstet gab es so einige schöne Suchaktionen.

Samstag

Eines der Highlights des Lagers war sicherlich die Osterstaffel. An der Osterstaffel waren wir keineswegs das einzige Kader. Das Treffen mit den anderen Kadern machte die interessante Bahn auch noch zu einer mentalen Herausforderung. Nach einer Kräfte raubenden Schlusschleife wurden wir im Ziel mit einem super Wurstkäsesalat überrascht. Als alle im Ziel waren, traten wir schon bald den Heimweg ins Lagerhaus an. Mit einem kleinen Wettkampf, welche Gruppe den schönsten Tiramisu gestalten konnte, ging es im Lagerhaus weiter. Am Abend stand der Schlussabend auf dem Programm. Nach einigen lustigen Spielen sassen wir um das Feuer herum und kosteten den letzten Abend des Lagers noch einmal so richtig aus.

Patrik Wägeli (thurgorienta)



Tobias Zbinden macht sich bei der Osterstaffel auf den Weg.

Ostersonntag



Lukas Künzi (OL Regio Wil)

Das Thema des heutigen OL-Trainings in der Guntelsey war eine Posten(eier)setzübung. Im ersten der zwei Trainings mussten wir einen Posten setzen. Danach tauschten wir die Karten und zogen den Posten des Anderen ein. Beim zweiten Training bildeten wir Zweierteams. Beide hatten dieselbe Bahn. Einer ging links, der Andere rechts herum. Bis in die Hälfte setzten wir Posten, nachher zogen wir die gesetzten Posten des Anderen ein. Beim Einziehen kontrollierten wir, ob der Partner die Posten richtig gesetzt hatte.

<- Auch an den koordinativen Fähigkeiten wurde im Trainingslager gearbeitet.

Am Mittwoch den 11. Mai 2011 fand der 7. St. Galler sCOOL-Cup wiederum auf der Karte Flawil statt. Das WKZ war das Schulhaus Enzenbühl in Flawil. 124 Kinder aus dem Kanton St. Gallen und zwei Schüler aus Herisau AR, aufgeteilt in Zweiertteams, starteten in sechs Kategorien. Obwohl der Himmel leicht bewölkt war, war es immer noch sehr heiss. Die OLG St. Gallen/Appenzell war mit acht Teams am Start und mit sechs Teams auf dem Podest vertreten.



Vorne : Kaderläufer und Gast Fabian Hertner, Matthias Sandmeier, Silvan Bärlocher, Patrick Zbinden, Kaderläuferin und Gast Franziska Dörig, Jonas Eigenmann, Basil Knill



Bild oben: Sandro Bartholet und Jonas Vogel

Bild links (v.l.n.r.):
Hinten: Sebastian Rüegg, Lukas Deininger, Janis Fux, Luisa Hetzer, Eliane Deininger, Silja Vogel, Joela Vogel

Auch der 7. Appenzeller sCOOL war ein grosser Erfolg



Die OLG St.Gallen/Appenzell hat am 20. Mai zum 7. Mal den Appenzeller sCOOL-Cup durchgeführt. Wie gewohnt gab es am Vormittag einen Einzel-OL als Innerrhoder Schulsportmeisterschaft mit 270 Teilnehmern und am Nachmittag einen Staffel-OL als zweiten Wettkampf mit 225 Teilnehmern. Patrick und Maja Kunz waren für die Bahnlegung besorgt. Als besondere Gäste besuchten Sprint-Weltmeister Matthias Müller und Nachwuchshoffnung Martin Hubmann den Anlass.

Auch dieses Jahr bieten wir wieder unseren Einsteigerkurs an. Bei Redaktionsschluss war die Hälfte davon schon vorbei. Die hochmotivierte Gruppe von 20 Teilnehmenden setzt sich aus den verschiedensten Region zusammen

In diesem Jahr kommen die Teilnehmer z.B. aus Oberegg, Herisau, Engelburg, St.Margrethen und St.Gallen. Einige davon sind neue Klubmitglieder, die ihrem Nachwuchs nacheifern, oder Teilnehmer aus dem Sportanimationskurs.

Der Kurs findet jeweils am Donnerstagabend in der nahen Umgebung von St.Gallen statt. Die Teilnehmer lernen dabei die Grundlagen unseres doch sehr anspruchsvollen Sportes kennen und dabei auch eine erste Serie von den 1291 möglichen Fehlern, die vermutlich allen von uns schon mindestens einmal in unserer OL-Karriere passiert sind.



Die Teilnehmer-/innen des diesjährigen Einsteigerkurses

An der Abschlussstaffel gilt es ernst

Der letzte Kurstag endet dann mit dem Staffel-Wettkampf, wobei die Neulinge mit den erfahrenen Hasen die Teams bilden. Dies gibt immer wieder die Möglichkeit, dass die „Neuen“ die „Alten“ kennenlernen und so der Einstieg in unsere OLG vereinfacht. Man war und ist doch immer noch oft sehr froh, aus den Erfahrungen der anderen lernen zu können.

Deshalb in der Agenda fett anstreichen: Mittwoch, 15. Juni, Treffpunkt 17:30 Uhr beim Hebelschulhaus St. Georgen; Start 18 Uhr.

Und wie immer nicht zu vergessen, für das anschliessende gemütliche Bräteln Grilladen und Beilagen mitzunehmen; das (OL-)Feuer ist entfacht!

Selektionslauf wertet ROLV-Staffel auf

Dank einer tollen Leistung von Lukas Ebnetter auf der Schlussstrecke stellte die OLG das schnellste Team bei der ROLV-Staffel vom 21. Mai in Appenzell. Zuvor fand für die regionalen Nachwuchskader ein Selektionslauf statt.

(ga.) Da die Läufe der ROLV-Vereinsmeisterschaft auch in diesem Jahr keine grosse Anziehungskraft ausstrahlen, konnte sich die OLG glücklich schätzen, dass die Junioren-Nationaltrainer Appenzell für einen Selektionslauf im Hinblick auf die nächsten internationalen Wettkämpfe auswählten. So konnte der anspruchsvolle Ortskern auch für einen Sprint von 160 14- bis 20-jährigen OL-Talenten aus der ganzen Schweiz genutzt werden. Den kleineren oder grösseren Heimvorteil nutzten Sven Hellmüller (H16) zum Sieg und Fiona Signer (D16) zum dritten Platz, wobei sie ohne Missgeschick im Ziel sicher Zweite geworden wäre. Der Lauf wurde unter WM-Bedingungen ausgetragen: Nachdem die Bahnleger Mario und Monika Ammann die Posten gesetzt hatten, wurde der korrekte Standort vom ersten Nationaltrainer geprüft und mit der SI-Einheit bestückt. Daraufhin checkte ein zweiter Nationaltrainer, ob auch wirklich alles passte. Die jungen Athleten mussten während dieser Zeit und bis zum eigenen Wettkampf im Schulhaus Gringel in Quarantäne bleiben, damit niemand irgendwelche Informationen zum Wettkampf bekommen konnte.



Fiona Signer gelang an ihrem Wohnort eine Glanzleistung.

Lukas Deininger, Jürg Hellmüller und Lukas Ebnetter siegen

Bei der ROLV-Staffel konnte die OLG immerhin mit elf 3er-Teams – mehr als alle anderen Clubs notabene – an den Start gehen, obwohl wegen der Lauforganisation und dem Selektionslauf auf einige „sichere Werte“ verzichtet werden musste. Lukas Ebnetter als „sicherster Wert“ schlug jedoch auf der Schlussstrecke souverän zu und wandelte einen Rückstand von zwei Minuten in einen Vorsprung von gegen drei Minuten. Zum Siegerteam gehörten neben dem Appenzeller Lokalmatador Lukas Deininger und Jürg Hellmüller, dem auf der zweiten Strecke ebenfalls Bestzeit gelang. Das zweite OLG-Team mit Christa Ebnetter, Rita Deininger und Christoph Ghiggi wurde Vierte und konnte sich bei der Siegerehrung auch Applaus abholen.

Ein brennendes Tobel

Die längere zweite und dritte Strecke führten von der Sportanlage Wühre nicht nur durch das Appenzeller Zentrum, sondern auch in und durch die Aussen- und Industriequartiere. Einige Unentwegte vermissten offenbar dennoch ruppigeres Gelände und durchquerten ein kleineres Tobel, um nicht einen Umweg über einen Waldweg in Kauf nehmen zu müssen. Nun, die vielen Brennesseln im Tobel liessen sie noch einige Stunden an diese Rennepisode erinnern. Wichtig war jedenfalls, die Konzentration durch die warmen Temperaturen und die teilweise längeren Laufstrecken nicht beeinträchtigen zu lassen.

Clubweekend, 3./4. September SOM/Nat. OL in Estavayer-le-Lac/Vaumarcus

Am Wochenende vom 3./4. September findet in Estavayer-le-Lac die Schweizer Staffelmeisterschaft SOM und der 5. Nationale OL statt.

Für dieses Clubweekend ist die Unterkunft bereits organisiert. Wer sich an der HV angemeldet hat, hat die Unterkunft bereits auf sicher. All jene sollen dies Rita Deininger bestätigen. Alle anderen Interessierten sollen sich möglichst bald bei Rita melden (r.deininger@hispeed.ch / 071 222 77 45).

Wir reisen mit dem Zug nach Estavayer-le-Lac, wo der Nationale OL stattfindet. Danach fährt uns der Veranstalter nach Vaumarcus, wo wir Znacht essen, übernachten und frühstücken. Diese Unterkunft liegt unmittelbar beim Startgelände der SOM, ist gut und günstig, inkl. Pasta Party am Abend. Im Internet zu finden unter www.colj.ch

Die Heimreise erfolgt ab Vaumarcus.

Bitte beachtet, dass ihr euch an die Läufe selber anmelden müsst. Die Anmeldung an Rita gilt nur für die Unterkunft.



Voranzeige:

Übernachtung SM Langdistanz-OL (LOM) vom Sonntag, 16. Oktober, in Biel

Da das ROLV-Lager ab 16. Oktober in Tramelan stattfindet, besteht die Möglichkeit, die Nacht vor der LOM in jenem Lagerhaus mit den Wilern zusammen ganz in der Nähe des Laufgebietes zu verbringen. Interessierte melden sich bitte bei Rita Deininger (r.deininger@hispeed.ch / 071 222 77 45). Siehe: www.chaletlerefuge.ch.

Informationen zur LOM gibt es unter www.lom2011.ch.



Mitteilungen

2 / 11

www.rolv-nos.ch



Interview mit ROLV NOS-Nachwuchskadertrainer Beat Hubmann von Urs Schönenberger

In der „Wiler Zeitung“ und in der „Thurgauer Zeitung“ erschien am 6. April ein Interview mit Nachwuchskadertrainer und ROLV-Vorstandsmitglied Beat Hubmann. Er erzählt über seine Tätigkeit als Trainer und über die OL-Zukunft der Kaderathleten und seiner beiden Brüder.

Das ganze Interview gibt es auf der ROLV-Homepage: www.rolv-nos.ch.

Bericht des KAZU Aargau

von Patrik Wägeli und Simon Rüegg

Am Samstag fuhren wir mit dem Andreoli-Büssli nach Brugg, um dort zwei Sprinttrainings zu absolvieren. Es waren beides sehr gute Trainings, vor allem das zweite war ziemlich anspruchsvoll und relevant für die SPM in Bremgarten. Beim ersten Training auf der Aareinsel Geissenschachen mussten die Trainer ein wenig improvisieren, da die Hornusser im Laufgebiet waren. Dies war aber für unsere flexiblen Trainer kein Problem. Am Nachmittag besichtigten wir Bremgarten und prägten uns die Stadt mit ihren Besonderheiten möglichst gut ein.



Die Nachwuchskaderathleten werden von Trainer Pirmin Schneider instruiert.

Nach der sogar für OL-Verhältnisse kalten Dusche war noch die Theorie an der Reihe. Im ersten Teil gab es von Bidi einen sehr guten Input zum Mentaltraining, wo jeder Athlet einen Mentalordner bekam. Ich möchte mich an dieser Stelle vielmals für den Ordner und diesen Theorieblock bedanken. Im zweiten Teil bereiteten wir uns spezifisch auf das SPM/MOM Weekend vor. Am Schluss besprachen wir noch die beiden Sprints in Brugg und gingen anschliessend mehr oder weniger ruhig schlafen.

Am Sonntag nach dem Frühstück mussten wir das Pfadiheim putzen. Es war sehr dreckig! Anschliessend machten wir uns auf den Weg zu einer Mitteldistanz Vorbereitung. Es begann mit zwei kürzeren Bahnen mit Schwerpunkt Richtungswechsel. Zum Schluss gab es eine Wettkampfsimulation über die Mitteldistanz. Nach einem reichhaltigen Zwipf mussten wir uns schon wieder auf den Nachhauseweg machen. So waren wir bereit für das SPM/MOM Weekend! *Bilder des KAZU Aargau gibt es auf der ROLV-Homepage.*

Erfreuliche NOSOL-Bilanz

von Beat Hubmann

Mit dem Nacht-OL im Lommiserwald ging am 25. März 2011 die NOSOL-Saison zu Ende. Jetzt ist es an der Zeit um Bilanz zu ziehen. Der Winter war mild, davon profitierten viele der Trainings und deren Teilnehmer. Die Teilnehmerzahlen entwickelten sich diesen Winter sehr erfreulich.

Insgesamt konnten durch die NOSOL-Trainings 199 verschiedene Personen von qualitativ hochstehenden Kartentrainings profitieren. Die rund 200 Teilnehmer besuchten die Trainings 527 Mal, dies ergibt durchschnittlich 37.6 Teilnehmer pro Training. Noch viel mehr Spass machen mir die Athleten des NWK's: Obwohl das Kader auf 17 Athleten geschrumpft ist, nehmen sie immer öfters an den Trainings teil. Sie erreichten durchschnittlich 9.3 Teilnehmer pro Training. NOSOL-Trainingsmeister ist Tobias Grob. Er hat 13 der 14 Trainings besucht. Dicht gefolgt von Lena Imhof und David Stark mit je 12 Trainings.

Die Trainings wurden in erster Linie für die Kaderathleten angeboten. Durch das steigende Interesse, werden wohl auch in Zukunft NOSOL-Trainings angeboten. Ich möchte betonen dass die Teilnehmerzahlen nicht alleine über ein erfolgreiches Training entscheiden. Viel wichtiger ist, dass die Teilnehmer an den Trainings profitieren und lernen können, egal wie viele Teilnehmer. An dieser Stelle allen Trainingsorganisatoren ein herzliches Dankeschön für eure Arbeit. Ein Dank geht auch alle Teilnehmer für das Interesse. Die Trainings waren für alle offen und dies erst noch gratis. Vielen Dank an die Teilnehmer, die ab und zu etwas ins "Sympathiekässeli" geworfen haben – damit können die Kosten im Rahmen gehalten werden.

Nächsten Winter wird der Fokus sicherlich noch stärker auf Nacht-OL gesetzt, da die NOM am 24. März 2012 in Wil SG von der OL Regio Wil durchgeführt wird. Detaillierte Trainingsausschreibungen gibt es auf der ROLV-Homepage. Auf die Trainings mit Sportident, eingedruckten Bahnen und guter Bahnlegung dürft ihr euch bereits jetzt wieder freuen.

In diesem Sinne wünsche ich allen eine verletzungsfreie und erfolgreiche OL-Saison!



Resultatspiegel März-Mai 2011

1. Nat. OL, Tomila, 20. März; Forst			H18	14.	Tobias Zbinden
DE	12.	Monika Fässler	H16	17.	Patrick Zbinden
D12	4.	Joela Vogel		37.	Jonas Vogel
	8.	Silja Vogel	H14	13.	Lukas Deininger
D16	18.	Fiona Signer	DB	5.	Esther Vogel
DB	6.	Esther Vogel	D40	29.	Daniela Signer-Heim
D40	18.	Rita Deininger-Bricker	D45	8.	Isabelle Hellmüller
D45	9.	Isabelle Hellmüller	D50	2.	Monika Ammann
D50	11.	Monika Ammann	D55	1.	Christa Ebnetter
H16	2.	Patrick Zbinden	D16	8.	Fiona Signer
	-.	Jonas Vogel	D12	3.	Eliane Deininger
H18	14.	Tobias Zbinden		8.	Joela Vogel
	22.	Simon Rüegg	SPM, 9. April; Stadt Bremgarten		
HAL	13.	Christoph Ghiggi	HAL	15.	Christoph Ghiggi
HAM	2.	Stefan Brauchli	HAM	4.	Stefan Brauchli
HAK	4.	Sandro Domeisen		5.	Christian Bieri
HB	8.	Koni Vogel	HAK	9.	Sandro Domeisen
H50	-.	Jürg Hellmüller	H40	21.	Rolf Wüstenhagen
H55	3.	Mario Ammann	H45	2.	Patrick Kunz
H60	7.	Hannes Suhner	H50	5.	Jürg Hellmüller
NOM, 2. April; Schüpberg Ost			H55	4.	Mario Ammann
DE	10.	Monika Fässler	H60	3.	Hannes Suhner
H18	o.W.	Simon Rüegg		49.	Willi Streuli
	o.W.	Tobias Zbinden	H65	3.	Ruedi Kellenberger
HAM	2.	Stefan Brauchli	H18	1.	Simon Rüegg
HAK	2.	Sandro Domeisen		18.	Tobias Zbinden
	9.	Heinz Weber		38.	Jonas Wälter
H50	2.	Jürg Hellmüller		-.	Raphael Wälter
H60	o.W.	Willi Streuli	H16	15.	Patrick Zbinden
D45	1.	Isabelle Hellmüller		-.	Matthias Sandmeier
D55	6.	Christa Ebnetter	H14	22.	Lukas Deininger
2. Nat. OL, 3. April; Stadt Burgdorf			DE	38.	Monika Fässler
DE	20.	Monika Fässler	DAK	46.	Eva Schwendimann
HAM	2.	Christian Bieri	D40	2.	Maja Kunz
	3.	Stefan Brauchli		5.	Rita Deininger-Bricker
HAK	7.	Sandro Domeisen	D45	4.	Isabelle Hellmüller
H40	29.	Rolf Wüstenhagen	D50	3.	Monika Ammann
H50	8.	Jürg Hellmüller	D55	2.	Christa Ebnetter
H55	4.	Mario Ammann	D70	14.	Verena Harzenmoser
	34.	Felix Büchi	D16	6.	Fiona Signer
H60	6.	Hannes Suhner	D12	6.	Eliane Deininger
	13.	Willi Streuli	MOM, 10. April; Erdmannlistein		
H65	4.	Ruedi Kellenberger	HAL	44.	Christoph Ghiggi
			HAM	4.	Stefan Brauchli

HAM	14.	Christian Bieri	H16	35.	Patrick Zbinden
HAK	3.	Sandro Domeisen		61.	Matthias Sandmeier
H40	22.	Rolf Wüstenhagen	H14	18.	Lukas Deininger
H50	8.	Jürg Hellmüller	DE	52.	Monika Fässler
H55	6.	Mario Ammann	D40	35.	Rita Deininger-Bricker
H60	4.	Hannes Suhner	D45	3.	Isabelle Hellmüller
	49.	Willi Streuli	D50	2.	Judith Tobler-Harzenmoser
H18	9.	Simon Rüegg		21.	Monika Ammann
	21.	Tobias Zbinden	D55	9.	Christa Ebnetter
	38.	Raphael Wälter	D70	8.	Verena Harzenmoser
	44.	Jonas Wälter	D16	20.	Fiona Signer
			D12	2.	Eliane Deininger

Beitrittserklärung:

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

Aktivmitglied

Passivmitglied

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Strasse: _____

PLZ, Wohnort: _____

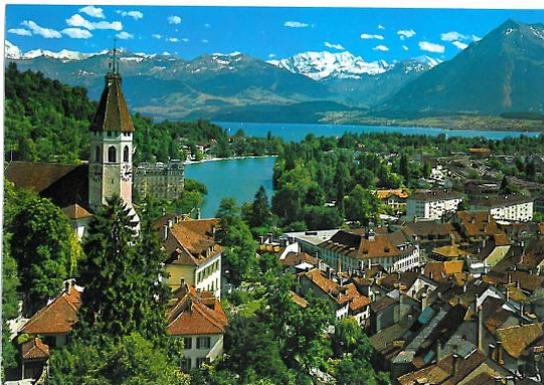
Telefon P: _____ E-Mail: _____

Unterschrift: _____ Datum: _____

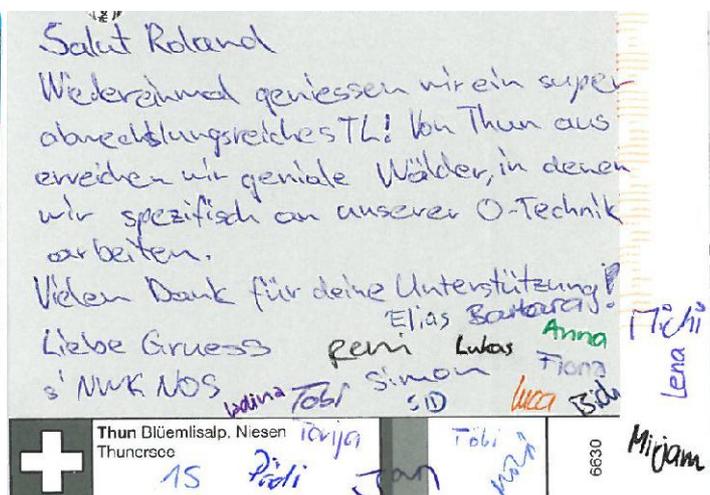
Einsenden, faxen oder mailen an:

Roland Lussmann, Präsident OLG St.Gallen/Appenzell
Schöttlerstrasse 29, 9050 Appenzell

FAX 071 / 788 18 89
info@olgsga.ch



Kartengruss aus dem Trainingslager
des ROLV-Nachwuchskaders.



Trainingsprogramm Juni bis September 2011

Tag	Datum	Was	Wo; Besammlung	Wann	
Mi	08.06.	Rheintaler OL-Cup	Widnau	Startzeiten: 17:30-18:30	1)
Mi	15.06.	Staffel-OL mit Einsteigerkurs und anschliessendem Bräteln	St.Georgen, Hebelschulhaus (Bus 2, Haltestelle Kirche St.Georgen)	Besammlung: ab 17:30 Start: 18:00	
Mi	22.06.	Rheintaler OL-Cup	Montlingen	Startzeiten: 17:30-18:30	1)
Mi	29.06.	Groborientierung, reduzierte Karte	Hirschberg, Starkenmühle	Startzeiten: 18:00-18:30	2)
Mi	06.07.	Ampelprinzip, Rhythmuswechsel	Hohfirst	Startzeiten: 18:00-18:30	2)
Während den Sommerferien vom 10. Juli bis 14. August findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Sommerferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 17. August.					
Mi	17.08.	Einweihung der überarbeiteten Karte	Menzlen, Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	Startzeiten: 18:00-18:30	
Mi	24.08.	Rheintaler OL-Cup	Marbach, MZH Amtacker	Startzeiten: 17:30-18:30	1)
Mi	31.08.	Richtungswechsel	Göfis, Parkplatz an Zufahrtsstrasse westlich von Göfis (764 608 / 234 515)	spätere Startzeiten, da weiter Anfahrtsweg! 18:15-18:45	2)
Mi	07.09.	Rheintaler OL-Cup	Kriessern, Schulhaus Baumgarten	Startzeiten: 17:30-18:30	1)
Mi	14.09.	Stern-OL mal anders	Hirschberg, Besammlung nach spezieller Information	Startzeiten: 18:00-18:30	2)
Mi	21.09.	Technik-Mix	Altenberg (zusammen mit Regio Wil) Besammlung --> http://www.olregiowil.ch/	Startzeiten: 17:45-18:30	1)
Mi	28.09.	Intervall-OL	Eggen, Vitaparcours-Parkplatz	Startzeiten: 18:00-18:30	2)
Während den Herbstferien vom 2. bis 23. Oktober findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Herbstferien beginnt das OLG-Training wieder am 26. Oktober 2011 um 18:45 Uhr in der Turnhalle Gerhardtstrasse, St.Gallen-Riethüsli					

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

- 1) Mitfahrgelegenheit: Interessenten bei Rita Deininger melden! Besammlung um 17:00 Uhr, Endstation Bus Nr. 5 Riethüsli
- 2) Mitfahrgelegenheit: Interessenten bei Rita Deininger melden! Besammlung um 17:30 Uhr, Endstation Bus Nr. 5 Riethüsli



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