

**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**



**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**



**SCHI-
SCHÖ**

2 / 2013

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

Christoph Ammann (ca.)
Degenstr. 1
9442 Berneck
fon G: 00423 / 236 16 85

1. Juni 2013

23. Jahrgang
erscheint 4x jährlich
Auflage: 180 Ex.

email: schischo@olgsga.ch

Vereinsadresse:

Ruedi Kellenberger
Freiestrasse 37
8610 Uster
email: mail@rudolfkellenberger.ch

email: info@olgsga.ch

homepage: www.olgsga.ch

Klubvorstand:

| | | | |
|---------------|--------------------|------------|-----------------|
| Präsident | Ruedi Kellenberger | Uster | 044 / 984 05 04 |
| Vizepräsident | Roland Deininger | St.Gallen | 071 / 222 77 45 |
| 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 |
| Karten | Martin Stamm | St.Gallen | 071 / 278 70 18 |
| Material | Daniela Signer | Appenzell | 071 / 787 20 12 |
| Beisitzer | Dieter Sandmeier | Herisau | 071 / 352 74 15 |

Kartenverkauf:

| | | | |
|--------------|--|----------------|-----------------|
| Martin Stamm | Hochwachtstr. 11 | 9000 St.Gallen | 071 / 278 70 18 |
| email: | martin_stamm@bluewin.ch | | |

Material:

| | | | |
|----------------|--|----------------|-----------------|
| Daniela Signer | Schützenwiesstr. 10 | 9050 Appenzell | 071 / 787 20 12 |
| email: | signer.heim@bluewin.ch | | |

Jahresbeiträge 2013:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

| | | |
|--------------------------|--|---------------|
| Aktivmitglieder: | Jugendliche - Jahrgang 95 und jünger | Fr. 30.- |
| | Erwachsene - Jahrgang 94 und älter | Fr. 45.- |
| | Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 95 | Fr. 70.- |
| Passivmitglieder: | mindestens | Fr. 45.- |
| Gönner: | (ohne Mitgliedstatus) | nach Belieben |

Redaktionsschluss 3/2013:

Erscheinungsdatum:

15. August 2013

1. September 2013

Editorial

Zwangspause

Mit einem lauten Knacks im linken Fuss ging anfangs Februar für mich das Wintertraining abrupt zu Ende. Nach zwei Tagen mit mehr oder weniger Schmerzen kam dann leider beim dritten Röntgenbild (Arzt: Ein super Bild!) die Gewissheit: Ermüdungsbruch und zehn Wochen ohne Sport. So schnell kanns gehen, sogar ohne Sturz oder Fehltritt. Somit war natürlich auch klar, dass ich den Saisonstart verpassen würde.

Andere hat es wohl schon härter getroffen, aber natürlich ist jede Verletzung bitter. Vor allem wenn sich am Horizont der Saisonstart abzeichnet und man langsam darauf zu brennen beginnt, dass es mit den ersten regionalen OL wieder losgeht. Vom erwarteten, jedoch in diesem Jahr vor allem ersehnten, Frühling ganz zu schweigen.

Nun, da einem in einem solchen Fall nicht viel übrig bleibt als die strikten Ruheanordnungen zu befolgen, wird man wohl oder übel plötzlich zu einer faulen und bewegungsarmen Person, was uns OL-Läufern mit einem für gewöhnlich recht weiten Aktionsradius überhaupt nicht taugt. Ja, meist wird man gezwungen etwas zu tun, manchmal aber eben auch zum Nichtstun. So kann es gehen.

Die Wochen vergehen, die Funktion der Krücken hat wieder der eigene Fuss übernommen. Jetzt beginnt die mental harte Phase, da das Lichtsignal weiterhin nicht auf „grün“ geschaltet hat und der Trainingsbetrieb nach wie vor einige Wochen warten muss. Dabei hätte man eigentlich, völlig schmerzfrei, den Eindruck wieder belasten zu können.

Wenn es dann endlich soweit ist und der Arzt eine sportliche Betätigung erlaubt, folgt die nächste mentale Probe. Denn mittlerweile ist es draussen zwar immer noch halbwinterlich, das abrupt unterbrochene Wintertraining liegt aber schon zweieinhalb Monate zurück. So ist es zwar erfreulich, wenn sich nun der gebrochene Knochen überhaupt nicht bemerkbar macht. Aber dafür bekommt man am restlichen Körper nach zehn Minuten das Gefühl, bei einem Tomila auf den letzten Metern zu sein.

Viel Erfolg und im Sommer auch mal Nichtstun wünscht

Christoph Ammann, Redaktor

| Inhaltsverzeichnis „schischo 2/2013“ | | | |
|---|-----------------------------------|----|---------------------------------|
| 2 | Impressum | 16 | 5er-Staffel / SOM |
| 3 | Editorial; Inhaltsverzeichnis | 17 | Fahrkoordination / Kurse |
| 4 | Vorstandsmitteilungen, Aktuelles | 18 | Ausschreibung St.Galler OL |
| 6 | Trainingsweekend Kreuzlingen | 19 | Helferaufruf St.Galler OL |
| 7 | Ski-OL EM in Lettland | 19 | Engelburger OL wieder weiss |
| 9 | Auffahrtstrainingslager im Tessin | 20 | Swiss-O-Week 2014 |
| 12 | Ostern im Elsass | 21 | ROLV-News 2/13 |
| 13 | Sportanimationskurs | 24 | St.Galler Sportpreis |
| 14 | Montlingen im OL-Fieber | 25 | Resultatspiegel März - Mai 2013 |
| 15 | Vorschau Herbstweekends | 28 | Trainingsprogramm Juni - Sept. |

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Urs Eisenbart 1965 Wiesenstrasse 34 9000 St. Gallen 071 223 25 25

Austritte:

-

Adressänderungen/Adressergänzungen:

-

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!

Neue J+S Leiter

Nachdem sich Tobias Zbinden seit dem vergangenen Jahr J+S Leiter nennen darf, haben es ihm diesen Frühling gleich drei OLG-Mitglieder erfolgreich gleichgetan. Mit Matthias Sandmeier, Simon Rüegg und Stefan Brauchli sind nun drei weitere OLG-Mitglieder in der J+S Datenbank als OL-Leiter eingetragen. Stefan ist bereits erfahrener Trainingsleiter und Simon hat auch schon das eine oder andere Training geleitet. Mätte wird dieses Jahr Tobias beim Einsteigerkurs unterstützen und so auch erste Erfahrungen sammeln können. Wir gratulieren unseren drei OL Läufern zum erfolgreichen Abschluss und sind sehr froh, sie in unseren Reihen zu wissen.

Umfrage Ressortverantwortliche

Es ist immer wieder ausserordentlich erfreulich zu sehen, wie viele OLG-Mitglieder an lokalen OL Veranstaltungen aktiv mithelfen, diese erfolgreich durchführen zu können. Die Idee zur Umfrage im März nach freiwilligen Helfern für Schlüsselpositionen war, bei diesen Ressorts zum einen eine gewisse Rotation und zum andern eine frühzeitige Planung und Besetzung zu ermöglichen. Es haben rund dreissig OLG-Mitglieder geantwortet. Dafür an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön. Während es für Laufleiter und Bahnleger recht zahlreiche Meldungen gab (weitere Interessierte sind aber nach wie vor hoch willkommen), hielt sich der Andrang beim Auswerter (im Wesentlichen verantwortlich für die Anwendung des Sport Ident Systems) und den OL BeizerInnen in Grenzen. Hier wären wir froh, wenn noch zusätzliche Meldungen eingehen würden.

Wir werden im Herbst, wenn sich die Planung für die Veranstaltungen 2014 und 2015 etwas mehr konkretisiert hat, eine Zusammenkunft für Laufleiter und Bahnleger organisieren und den Einsatz für die kommenden Jahre koordinieren sowie das Vorgehen bei der Ausbildung (learning by doing) besprechen.

Im Übrigen sind wir immer noch auf der Suche nach einem verantwortlichen Laufleiter für die TOM 2014. Wer sich diese Aufgabe zutraut, melde sich bitte raschmöglichst beim Präsidenten (mail@rudolfkellenberger.ch).

Zwei OL-Projekte in Vorarlberg

Die OLG SGA wagt 2014 und 2015 wieder den Sprung über die Grenze: Im 2014 ist ein regionaler OL in Gofis vorgesehen. Für 2015 läuft die Planung einer neuerlichen Dop-

pelveranstaltung Österreich-Schweiz. Nach Feldkirch im Jahr 2009 soll es diesmal Dornbirn sein.

Der Vorstand macht eine rollende Lauf- und Kartenplanung. Unter Berücksichtigung, dass die Region Nordostschweiz im 2014 die TOM durchführen kann zum einen und dass die Karte "Tannenberg" dringend erneuert werden muss zum anderen, hat er sich für einen Engelburger OL 2014 als TOM im Tannenberg stark gemacht. Er hat auch erkennen müssen, dass die Geländeauswahl für den traditionellen Anlass im Frühjahr beschränkt ist. Er hat darum entschieden, den St.Galler OL 2014 am 13. April in Göfis durchzuführen. Der Tiroler OL-Verband nimmt den regionalen OL in ihre Jahresmeisterschaft auf. Damit bekommt der Anlass auch eine internationale Note.

Im schischo 3/2010 hat der Vorstand die Vision "Internationale Bodensee-OL-Woche 2015" vorgestellt. Die Idee war ein 5-Tage-OL im Sommer mit Sprints in Orten direkt am Bodensee und angehängt ein nationales OL-Weekend mit Sprint und Mitteldistanz unter Beteiligung der Länder Deutschland, Österreich und Schweiz. Alle Landesverbände haben ein solches Projekt begrüsst. Spätestens im letzten Jahr wurde klar, dass derzeit vor allem auf der deutschen Bodenseeseite die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Umsetzung ungünstig sind. Zurückgeblieben ist das nationale OL-Weekend, in welches eingebettet die Sprint-SM stattfinden soll. Geblieben ist auch die Idee einer Durchführung im grenznahen Vorarlberg in Kooperation mit Österreich. Im Fokus stehen die Stadt und Region Dornbirn örtlich und das Wochenende vom 16./17. Mai 2015 (Auffahrtsbrücke) zeitlich. Das Projekt kommt bei den nationalen OL-Verbänden von Österreich und der Schweiz sehr gut an. "Der ÖFOL unterstützt eure Idee sehr", hat der zuständige Ressortchef am 20. Mai 2013 mitgeteilt. Das Bewilligungsverfahren ist im Gange. Die Rolle der deutschen Nachbarn ist im Moment ungeklärt. Der Vorstand plant wie schon im 2009 in Feldkirch mit dem Laufklub Kompass Innsbruck als Partner, allerdings nach dem erfolgreichen "St.Galler Modell 2012". Das bedeutet, beide Vereine engagieren sich partnerschaftlich an beiden Anlässen. Somit können wiederum die meisten Vereinsmitglieder an beiden Läufen ebenfalls starten.

St.Galler OL in Herisau am Samstag, 28. September

Nachdem wir den Engelburger OL am 21. April trotz neuerlichem Schneefall ziemlich erfolgreich hinter uns brachten (siehe S. 19), steht Ende September der zweite durch die OLG organisierte Lauf im Rahmen des Turbo OL-Cups an. Am Samstag, 28. September, findet der 65. St. Galler OL als Dorfsprint in Herisau statt. Das Wettkampfszentrum befindet sich in der Turnhalle Ebnet West. Wir hoffen auf gutes (schneefreies) Wetter und zahlreiche Teilnehmer. Bitte beachtet die Ausschreibung und den Helferaufruf auf den Seiten 18 und 19 in diesem Schischo.

Rabatt für Sponser Produkte

Die Sportschule Appenzell mit einer Geschäftsstelle in Teufen gewährt uns auf ihren Produkten (Sportler Nahrung) einen Rabatt von 25%. Die Produkte können auch online (www.sponser.ch) bestellt werden.

Ich wünsche euch einen schönen OL-Sommer,

Ruedi Kellenberger, Präsident

Den letzten Schliff für den Saisonstart geholt

von Elias Bertsch

Anfangs März stand wie jedes Jahr das Trainingslager zum Saisonauftakt auf dem Programm. Das Gelernte konnte dann zum Abschluss gleich beim Amriswiler OL in die Tat umgesetzt werden.

Von allen Seiten her kamen wir am Freitagabend in Kreuzlingen an. Insgesamt zählten wir ca. 40 Personen jeden Alters, buntgemischt aus den beiden Vereinen OLG SGA und OL Regio Wil. Die einen verbrachten das Weekend mit Handy, die andern ohne. Sogleich begannen wir mit dem ernsthaften Training, dunkel war's, der Mond schien helle als ein Rudel OL-Läufer blitzesschnelle langsam um die runden Bäume schlich ... Nacht-OL war angesagt. Als auch die letzten den Weg aus dem Wald gefunden hatten, fuhren wir los Richtung Jugi Kreuzlingen, um dort unser Lager zu beziehen. Feiner Nacht und allgemeine Instruktionen zum Jugialltag durch den Chef folgten. Nach letzten Besprechungen zum nächsten Tag gingen wir ins Bett, Handy ausgeschaltet und sofort absolute Ruhe.

Traditionelles Bodenseebad anfangs März

Topfit und zu Heldentaten bereit erhoben wir uns am Samstag aus unseren Schlafgemächern. Einige Hartgesottene standen schon früher auf, um das warme Bodenseewasser mit einem Vollbad zu geniessen. Durch Frühstück gestärkt und Dusche / Bad aufgeweckt, zogen wir gemeinsam in den Tägerwiler Wald, um dort erste Trainingseinheiten abzuspuhlen, Schwerpunkt Kompasslauf. Am Nachmittag hatten wir eine Staffel, bestehend aus einem schnellen Crosslauf und einem Wald-OL. Als gemischte Zweierteams unterwegs, strengten wir uns an und genossen die klirrende Kälte.

Kartentraining auch am Abend

Am Abend besprachen wir bei feinem Essen und Getränken die Tagesereignisse und das Erlebte. Auch besprachen wir den nächsten Tag und somit den bevorstehenden ersten regionalen Wettkampf nach der Winterpause. Gemütlicher Lottoabend, „Kartentraining“ der etwas anderen Art, viele Gespräche, Gesellschaftsspiele und Fachsimpeln schlossen den Abend ab. Auch am Sonntagmorgen waren wir noch topfit und hochmotiviert für den bevorstehenden Amriswiler OL, den auch alle erfolgreich abschlossen. Herzlichen Dank für dieses unvergessliche Wochenende an alle OrganisatorInnen, allen voran Maja Kunz.



Die Teilnehmer des Trainingsweekends sind motiviert bei der Sache und lassen sich auch von Schnee und kalten Temperaturen nicht abhalten.

Die meisten kennen Lukas Deininger (H14) als OL-Läufer und nur wenige wissen, dass er durch den Winter auch Ski-OL macht. Dabei schaffte er dank einem Trainingseffort innert weniger Monate den Sprung an die Ski-OL EM, die im Februar in Lettland ausgetragen wurde.

Bis letzten November war Ski-OL nur ein Ausgleich zum „normalen“ OL im Sommer. Dann kam das verlockende Angebot für die Anschlussgruppe des Juniorenkaders und diese packte ich beim Schopf. Ich konnte sofort das ganze Kaderangebot zum Selbstkostenpreis nutzen und auch die Selektion für die EM bestreiten. Diese bestand ich dann auch und für mich begann ein ungewisses Abenteuer in den Baltikum.

Anreise

Für mich begann die Reise nach Lettland am Montag so wie immer an der Bushaltestelle. Doch schon die Reise dorthin war mit 25kg Gepäck, einem Skisack und dem Handgepäck sehr anstrengend. Irgendwann waren auch diese Sachen auf dem Förderband und schlussendlich im Flieger. (Nicht so bei unseren Elite-Läufern. Diese bekamen ihre Skis am Sonntag bei ihrer Ankunft in Riga nicht. Die offizielle Ausrede: Es hatte kein Platz mehr im Flugzeug. Dank dem grossen Aufwand der Trainer fanden sie dann aber den Weg nach Lettland am Tag danach.) Nach einem wunderschönen Flug in den Sonnenuntergang wartete unser Reiseocar schon am Flughafen von Riga. Nach Stunden in der Dunkelheit der lettischen Taiga kamen wir dann in der Kleinstadt Madona an. Schnell bezogen wir unsere Betten und legten uns hin.

Dienstag

Den letzten Tag vor den Wettkämpfen nutzen wir für den letzten Schliff. Am Model-Event konnten wir einen ersten Eindruck von den Schneeverhältnissen, dem Gelände und den Winkeln der Spurgabelungen erhaschen. Es ist wichtig zu wissen, ob die Spurwinkel stimmen, denn dies zeigt die Sorgfalt der Spurbauer und die Genauigkeit der Karte. Danach führten wir einen Skitest durch, indem wir mittels Lichtschranke den schnellsten Ski auswählten. Am Nachmittag suchten wir dann einen lettischen Supermarkt auf und kauften neben dem Notwendigen auch noch einige lustige Süssigkeiten, die man daheim nicht bekommt. Auch trafen wir einen netten Letten auf der Post, der natürlich eine riesen Freude an so jungen Schweizern hatte und uns auch erklärte, dass er wisse, dass man in den Bergen Romanisch spreche.

Mittwoch

Mit dem Bus ging es zusammen mit den anderen Nationen aus unserem Hotel ins Wettkampfbereich am höchsten Berg Lettlands, dem Gaizinkalns. Das Gelände war sehr dicht bewaldet und eher ruppig. Für den Start brachte man uns in eine kleine Skihütte, die gleich als Quarantäne fungierte. Und dann ging es auch für mich los! Mein erster Ski-OL in nordischem Gelände! Ich hatte sehr viel Mühe mit der Umstellung vom schweizerischen Ski-O-Stil auf den nordischen. In der Schweiz ist Ski-OL mehr als ein Langlaufrennen, da er meist eher auf grossen Wiesen stattfindet. Ich war mit dem Resultat überhaupt nicht zufrieden, da ich mehrere grosse Böcke schoss. Nur gerade acht andere fand man hinter mir im Klassement.

Donnerstag

Den Lauf vom Vortrag verdaut, und das schon fast schweizerisch anmutende Frühstück im Bauch, ging die dreiviertelstündige Reise wieder nach Gaizinkalns. Die Langdistanz wurde als One-Man-Relay ausgetragen. Dieser Modus wird immer bei den Langdistanzrennen angewendet. Er wird wie eine normale Staffel ausgeführt, nur dass ich alle drei Strecken alleine laufen musste. Immer wieder traf man wieder die Gleichen am Überlauf. In meinem Fall ein Österreicher, der sich Dank meinem Sturz am letzten Posten noch vor mich hechten konnte. Schlussendlich war ich mit dem 32. Rang zufrieden und freute mich auf den bevorstehenden Ruhetag.

Ruhetag

Den Ruhetag nutzten wir zunächst für die Besichtigung eines Herrenhauses in der Nähe. Man lernte so auch Lettland von einer anderen Seite als nur vom Wald aus kennen. Den Rest des Tages verbrachten wir vor allem vor dem lettischen Musiksender oder im umgebauten Kino-Hotelzimmer. Nur ein dreiviertelstündiges Footing hielt uns an diesem Tag fit. Auch wurden die Postkarten an die Sponsoren und Familien versandt. Das Essen war übrigens ganz akzeptabel. Das Menu bestand immer aus einer Gemüsesuppe und einer Sauce als Dessert. Die Fleischbeilage wechselte zwischen zwei Varianten, der Kohlenhydratteil fast täglich.

Samstag

Die Woche schritt voran, meine Paradedisziplin stand auf dem Programm: Sprint! Das Wettkampfgelände lag im städtischen Langlaufzentrum am Rand der Stadt. Verglichen mit den vergangenen Wettkämpfen war das Gelände viel offener und steiler. Nach meinem verkorksten Start an dieser EM wollte ich es heute nochmals allen zeigen und stieg ruhig und kontrolliert ins Rennen und dank des kurzen Startintervalls holte ich die beiden Läufer vor mir schnell auf. Zugleich wurde ich dann aber auch wieder doppelt von zwei Kronfavoriten überholt. Schlussendlich konnte ich mit einem guten Gefühl die Ziellinie überqueren und freute mich sehr über den 23. Rang. Das einzige was mich aber ziemlich aufregte war, dass ich mich schon wieder dem Österreicher um drei Sekunden geschlagen geben musste ...



Lukas startet zu seinem Einsatz bei der Staffel.

Sonntag

Da die Schweiz am heutigen Staffelwettbewerb gleich zwei Teams ins Rennen entsandte, durfte auch ich nochmals einen Wettkampf bestreiten, allerdings nur im zweiten Team. Das Rennen fand wieder im Gelände des Vortags statt. Es ist im Ski-OL üblich, ein Laufgelände mehrmals zu verwenden, da es sehr aufwendig ist, ein gutes Spurnetz zu fahren. Als zweiter Läufer konnte ich zur Freude von mir kurz nach dem ersten Österreicher-Team ins Rennen steigen und war somit topmotiviert. Ich hatte aber nach drei Wettkämpfen in den Gliedern keine grösseren Kraftreserven mehr und so kam ich überhaupt nicht mehr in die Gänge. Aber dies ist auch nicht so schlimm, denn unsere Ambitionen als Mixed-Team waren sowieso nur sehr gering. Wir freuten uns aber alle über die drei Diplomplätze unserer anderen Mannschaften. Für den Abend war das traditio-

nelle Bankett angesagt. An diesem Abend waren alle Strapazen vergessen und es wurde ausgiebig gefeiert.

Montag

Damit die Italiener ihren Flug erwischten, mussten wir schon um 5:30 Uhr mit dem Bus losfahren. Dies war nach einer langen Nacht natürlich sehr anstrengend und im Bus war es vollkommen ruhig, denn alle schliefen friedlich weiter. Nach einem fünfstündigen Zwangsaufenthalt am Flughafen von Riga flog dann auch unser Flugzeug, welches man anscheinend nicht so schnell enteisen konnte, zurück in die Schweiz, wo schon ein kleines Empfangskomitee auf uns wartete.

Mir hat die ganze Woche riesig Spass gemacht, ich sammelte viele neue Erfahrungen und lernte eine Menge neuer Leute von überall her kennen. Nun hoffe ich auf eine erneute Selektion für die Titelkämpfe nächstes Jahr in St. Petersburg!

Auffahrtstrainingslager im Tessin

von Fam. Sandmeier

Fast 50 aktive Mitglieder nutzten die Gelegenheit über die Auffahrtstage, ihre Passion OL im Tessin auszuleben. Unter fachkundiger Leitung von Patrick und Maja Kunz wurden die Teilnehmer optimal auf die beiden Nationalen OL in Italien vorbereitet.

Donnerstag (Auffahrt)

Alle erschienen pünktlich und verpflegt zum ersten Training in Roveredo. Maja und Patrick hatten sich ein attraktives, beliebtes Programm ausgedacht, nämlich abwärts rennen! Mit Easy-Rider- und Downhill-Strecken hatten wir ein erstes Mal Tuchfühlung mit den anspruchsvollen Wäldern auf der Alpensüdseite. Nach ein bis drei Uphills auf markierter Strecke und ebenso vielen Downhills mit Karte und Kompass vergingen die Duelle wie im Flug.

Im Anschluss machte sich ein Teil bereits auf den Weg in unsere Unterkunft nach Figino, während sich die anderen noch in Roveredo mit



die anderen noch in Roveredo mit Gelati und Espresso im lauschigen Grotto stärkten. Beim näheren Hinsehen fiel uns jedoch auf, dass die Holzbänke aus Zement und das Efeu aus Plastik waren. Immerhin waren die Traubenstöcke über der Veranda echt und der Café wie immer im Süden hervorragend.

Gegen 17 Uhr trafen sich alle zum Check-in in der Jugendherberge. Nach dem Zimmerbeziehen war Boggia, Federball, Tischtennis oder ‚Dolce far

niente` im schönen, parkähnlichen Garten angesagt. Ein Teil der Jungmannschaft konnte es nicht lassen, schon am ersten Tag die Wassertemperatur des Luganersees am eigenen Leibe zu überprüfen. Beim Nachtessen füllten wir unsere Energiespeicher mit Salat, Risotto und Schoggi-creme für den nächsten Tag. Im Grotto del Amici direkt am See liessen wir den ersten, regenfreien Tag ausklingen. Alle freuten sich, dass die Wettervorhersage für den heutigen Tag einmal daneben lag.

Freitag

Die Freude über die Fehlprognose währte allerdings nicht lange. Schon am nächsten Morgen konnte man das Geräusch von prasselndem Regen vernehmen – und der hielt den ganzen Morgen an. Zum Glück waren die Temperaturen noch passabel. So genossen wir das supercoole, aber höchst anspruchsvolle Training in Carona trotzdem. Anlass zu Diskussionen gab der Posten beim grossen Stein, der nicht da stand, wo er eigentlich stehen sollte. Aber viel wichtiger war für die Meisten die Erkenntnis, dass sich die braunen Linien auf der Karte (Höhenkurven) in diesem wegarmen Gelände neben dem Kompass als sehr nützlich erweisen. Der Lunch im Gelände wurde dann kurzerhand in die Unterkunft verlegt, damit sich die Brötchen vom vielen Regen nicht noch vor dem Verspeisen auflösten. Kaum angekommen verzogen sich die Wolken jedoch am Himmel und die warme Sonne trocknete unsere nassen Kleider. Am Nachmittag waren wieder Spiele oder Schwimmen angesagt. Im Grotto am See gab es noch einige Aufregung, nachdem ein Schlüsseldieb den Zimmerschlüssel 212 klaute. Zum Glück entpuppte sich am Schluss das Ganze als eine simple Verwechslung von Martin. Für die Angefressenen stand am frühen Abend noch ein technisch anspruchsvoller Sprint im Tessiner-Dorf Novaggio auf dem Programm. Zum Nachtessen überraschte uns der Gastgeber mit einer Grigliata im Garten.



Samstag

Nach dem Frühstück ging es rechtzeitig los ins italienische Cunardo, wo ein Wettkampf über die Mitteldistanz auf dem Programm stand. Bereits die Anreise stellte die Teilnehmer vor ein erstes Routenwahlproblem. Diskutiert wurden die ‚Kurze‘ über Ponte Tresa oder die ‚Längere‘, marktfreie über Mendrisio-Varese. Da alle genügend Reservezeit einplanten, war ein rechtzeitiger Start nie in Frage gestellt. Besonders interessant war die Studie der Wettkampfverpflegung, die idealerweise 3 Stunden vor dem Wettkampf erfolgt. Neben erprobten Menus wie Birchermüesli oder Pasta gab es auch Athleten mit etwas mehr Phantasie. So standen auch ein grosses Stück Tessiner Bergkäse,



Torta di Pane oder Schwarzwäldertorte auf dem Programm. Wie sich im Anschluss zeigte, führten auch solche kreativen Menüs zu absoluten Spitzenresultaten (siehe Resultatspiegel auf S. 26 und 27).

Als ob die Wälder im Tessin nicht bereits genug Herausforderung böten, wurde der Schwierigkeitsgrad noch gesteigert mit neuen Kartensignaturen bestehend aus alten Schützengräben, Schützenlöchern und Kohlemeilern aus vergangenen Kriegen. Beim Model-Event vor dem eigentlichen Start konnten die Objekte im Gelände besichtigt werden. Dank den Trainings der vergangenen zwei Tage schafften es auch die weniger erfahrenen Teilnehmer problemlos mit den anspruchsvollen Bahnen im tollen Wald fertig zu werden. Ein spezieller Dank gebührt hier Maja und Patrick, die uns mit ihren attraktiven Trainings, den guten Tipps und ihrer Hilfe motiviert und unterstützt haben. So ist OL toll!

Nach dem Rangverlesen ging es zurück zum Bunkern von Kohlehydraten für den Langdistanzwettkampf am Sonntag. Dazu standen Salat, Gnocchi und Kuchen auf dem Speisezettel. Die etwas Älteren wurden von Christa und Silvia noch medizinisch betreut mit einer Spezialität aus dem Appenzellerland ...

Sonntag

Nachdem wir gepackt und uns beim Frühstück gestärkt hatten, machten wir uns erneut auf den Weg ins WKZ im italienischen Cunardo. Diesmal war die Anreise problemlos. Nach und nach ging es für jeden Einzelnen zum Start, wo einige, bereits ziemlich erschöpft vom steilen Weg, am Vorstart eine kleine Pause einlegten, während sich die Ambitionierten natürlich noch einmal vorbildlich warm liefen.

Der Wald rund um den Monte Marzio war schön, die Bahnen anspruchsvoll und lang. Besonders bei den längeren Bahnen waren auch anspruchsvolle Routenwahlentscheide gefragt, die schlussendlich im Kampf um die Sekunden (oder Minuten) entscheidend waren. Nach dem Lauf ging es zurück ins WKZ, wo man sich verpflegte und gleichzeitig angeregt über Routen und Fehler unterhielt. Auch am Sonntag konnten wir am Rangverlesen wiederum applaudieren für unsere Spitzenläuferinnen und -läufer. Wir genossen noch eine Weile die schöne Stimmung und die Wärme, bevor es wieder in den kühleren Norden zurückging. Hier war ein letzter Routenwahlentscheid gefragt, wobei sich der Lukmanier, obwohl länger, weiter und höher als schneller erwies gegenüber jeder anderen Alternative. Wir hoffen, dass auch die Teilnehmer, die durch den San Bernadino gefahren sind, inzwischen zurück sind ...



Nichts desto trotz bleiben am Schluss sowieso nur die positiven Erinnerungen an dieses schöne Vereinsweekend zurück.

Nicht zum ersten Mal lud der OLC Colmar die Orientierungsläufer ins Elsass ein zu einem österlichen 3-Tage OL und einem Prolog am Karfreitag. Da, wie letztes Jahr, die Ostertage auf ein frühes Datum fielen, musste auch mit eher kühlen Temperaturen gerechnet werden.

Auch dies erinnert einen an letztes Jahr...! Und in der Tat lag am ersten Tag in oberen Lagen noch Schnee, nicht viel, aber immerhin. Die Garderobe im Freien trug auch nicht unbedingt zu einem Wohlgefühl bei. Was mich bei solchen Wetterverhältnissen immer wieder erstaunt ist, dass trotz diesen nicht optimalen Verhältnissen der Orientierungsläufer sich seine gute Laune und Motivation nicht verderben lässt. Vielleicht war das schöne Wetter am Ostermontag dann die Belohnung für diese vorbildliche Einstellung!

Fehlendes Wintertraining spürbar

Die Wälder in den Vogesen sind bekannt für ihr erstklassiges Gelände, welches viele Möglichkeiten für anspruchsvolle Wettbewerbe bietet. Dieses Jahr wurde das Gebiet bei Thannenkirch und St-Hyppolyte ausgewählt, zwei kleinere Ortschaften etwa 10km nördlich von Colmar. Die Wälder waren mehrheitlich recht gut belaufbar, allerdings teilweise mit ziemlich steilen Abhängen, die es zu überwinden galt. Das führte dann auch zu hohen Anforderungen an die Kondition, die Ende März je nach Trainingsintensität während der Winterpause, zumindest bei einem Teilnehmer, noch nicht die gewünschte Form erreicht hatte ... In meiner Kategorie (H65) waren am Schlusstag immerhin knapp 6km und 280m Höhendifferenz zu bewältigen.

Die Bahnen boten aber Abwechslung mit kurzen und langen Streckenabschnitten und entsprechenden Herausforderungen bezüglich Routenwahl. Am zweiten Tag bei St-Hyppolite wurde das Rennen im Schlussteil noch durch einige Posten mitten in den Rebbergen „aufgelockert“. Allerdings, zu locker durfte man es auch nicht nehmen. Jedenfalls habe ich gelernt, dass man sich in einem Rebberg nicht zu stark auf das Kartenlesen konzentrieren soll, denn sonst übersieht man gerne die unzähligen Pfosten, welche die Reben in Reih und Glied halten!

Dritter Platz für Isabelle Hellmüller

Rund 1500 Läufer haben sich für die sportlichen Ostern entschieden, wobei die Schweiz mit 485 Teilnehmern nach Frankreich (750 Teilnehmer) am stärksten vertreten war. Von der OLG St. Gallen/Appenzell waren dies Isabelle und Jürg Hellmüller, Willy Streuli mit Christa Ebnetter als Supporterin sowie der Schreibende. Resultatmässig waren die Schweizer aber erstklassig, holten sie doch in 31 von total 43 Kategorien den Gesamtsieg und dort, wo es nicht für den Sieg ausgereicht hatte, die Ehrenplätze. Bei der OLG war, wer hätte etwas anderes erwartet, Isabelle mit einem dritten Rang in D50 am erfolgreichsten. In Nachhinein noch herzliche Gratulation zu diesem schönen Erfolg! Jürg wurde 14., Willy 12. und der Schreibende 8. in seiner jeweiligen Kategorie.

Kulinarische Bereicherung

Was wäre das Elsass, wenn man nebst der sportlichen Tätigkeit sich nicht auch den kulinarischen Genüssen dieser Gegend widmete. Und das schöne dabei, beides passt sehr gut zusammen. Beim Essen kann man entweder den Erfolg feiern oder sich wegen des Misserfolges trösten lassen und dann am andern Tag die Kalorien beim OL wieder abbauen.

Auch dieses Jahr hat die OLG St. Gallen/Appenzell den Sportanimationskurs in und rund um St. Georgen durchgeführt. 13 mehr und weniger talentierte Schüler versuchten sich in unserer Sportart.

Da die Teilnehmer mehrheitlich keine Erfahrung mit Karten (von OL-Karten gar nicht zu reden) hatten, war es das Ziel des ersten Tages die Signaturen auf der Karte den Objekten in der Wirklichkeit zuordnen zu können. Auf der Schulhauskarte wurde nach ein paar einzelnen Posten ein Schmetterling-OL absolviert. Schlussendlich gab es einen kleinen OL als Wettkämpfli. Am Dienstag befassten wir uns nochmals mit der Karte, jedoch wechselte der Massstab. Es gab verschiedene Bahnen durch das Quartier mit anschliessendem Dorfgwaggel als Wettkampf bei dem man das erlernte und erprobte OL-Wissen anwenden konnte.

Erste Schritte im Wald

Am Mittwoch gingen wir das erste Mal in den Wald. Um dahin zu gelangen, starteten wir mit einem Linienlauf vor der Turnhalle. Während dem lernten unsere Kids noch die Farben und Signaturen anhand von kleinen Frageposten unterwegs kennen. Als wir im hinteren Teil der „Drei Weiern“ angelangt waren, galt es wieder einzelne Posten anzulaufen, bei dem es auch sehr rutschig zu und her ging. Bevor wir zu den Weiern abstiegen um den Retour-OL zu starten, gab es einen kleinen Karussell-OL.

Am Donnerstag fand die Sportanimationskurs-Staffel statt. Zuerst lief immer Hansli und übergab seine Karte an Vreneli (Namen als Beispielfiguren). Als das Vreneli zurück kam, nahm Hansli wieder eine neue Karte und das ganze drei Mal (sodass jeder 3 Strecken lief). Die Übergabe fand dieses Jahr vor der Turnhalle statt. Diese Staffel füllte bereits unsere zwei Stunden Programm aus.

Zum Schluss scheint die Sonne

Für Freitag sagte der Wetterbericht eigentlich nichts aus, so dass die Planung über die ganze Woche hinweg Kopfzerbrechen bereitete. Als wir uns um 14 Uhr in der Turnhalle versammelten, begann es gerade aus Kübeln zu schütten (während unsere Postomaten gerade im Wald waren), als wir uns kurz darauf auf den Weg zum Start des Schlusslaufs machten, schien jedoch bereits wieder die Sonne. So hatten wir von der Beckenhalde einen super Ausblick auf das Quartier, die Stadt und den See. Am Schluss gab es noch die Rangverkündigung inkl. Schleichwerbung. Herzlichen Dank an unsere Chefin Rita und unsere verregneten Postomaten Eliane, Andrin und Yanik.



Abschluss des gelungenen Sportanimationskurses mit der Rangverkündigung.

Ein Dorf im OL-Fieber

Am 19. Juni findet der Montlinger Dorf-OL zum 10. Mal statt. Anlass genug um mit Laufleiter Nick Wolgensinger über die Besonderheiten, Routenwahlen und eine vierstellige Teilnehmerzahl am beliebtesten Lauf des Rheintaler OL-Cups zu sprechen.

„schischo“: Nick, seit der ersten Austragung im Jahr 2004 war der „Montlinger“ ein besonderer Lauf des Rheintaler OL-Cups. Was ist deine Erklärung?

Nick: Bereits bei der ersten Austragung am 1. September 2004 erschienen 625 Teilnehmer. Vermutlich ist der Lauf darum speziell, weil sich in einem Dorf mit 1900 Einwohnern an einem gewöhnlichen Mittwochabend durchschnittlich 700 Teilnehmer zu einem OL bewegen lassen. Wo sonst gibt es dies?

In Montlingen hatte der Lauf von Anfang an den Charakter eines kleinen Dorffestes. Sind die Montlinger anders als andere Rheintaler?

Wenn man in Montlingen oder in einem der fünf Dörfer von Oberriet mit einer guten Idee aufwartet, dann kommen die Leute. Dies traf früher auf die Grümpelturniere zu, heute sind es die Vereinsunterhaltungen oder bald die Einweihung der neuen Dreifachhalle. Beim Dorf-OL war von Anfang an die Männerriege des TSV als Festwirt dabei. Fast jede Familie im Dorf ist irgendwie mit dem Turnverein „verwandt“. Wenn dann noch viele Eltern mit ihren Kindern an den Start gehen, so ergibt dies tatsächlich ein kleines Dorffest, von dem andere Gemeinden vielleicht träumen.

Nach der Premiere kam relativ schnell die Zahl von 1000 Starts ins Visier. Mit welchen speziellen Aktionen soll es genau im Jubiläumsjahr klappen?

Es klappte vor ein paar Jahren beinahe schon, als 933 Personen an den Start gingen. Dieses Jahr bieten wir einige spezielle Aktionen: Dank Sponsorengeldern von über 2500 Franken können wir das Startgeld für alle Teilnehmer halbieren. Die Musikgesellschaft Montlingen-Eichenwies wird zum Jubiläumslauf zweimal für Unterhaltung sorgen und wird gleichzeitig zu einem Marsch einen „Schulareal-OL“ absolvieren uvm.

Du hattest selbst von Anbeginn dafür gesorgt, dass der Lauf für die Schüler zur Schulsportprüfung zählt. Wie haben die Schüler vor 10 Jahren reagiert?

Die Schüler an unserem Oberstufenzentrum sind sich an spezielle Veranstaltungen im Verlaufe des Jahres gewöhnt. Es war für sie höchstens speziell, nach dem Lauf eine Festwirtschaft und so viele Zuschauer anzutreffen. Auch heute machen sie problemlos mit, sie werden ja auch von rund zehn Lehrkräften betreut.

Auch wenn es sicher Dörfer gibt, wo orientierungstechnisch mehr möglich ist, hat Montlingen seinen Reiz. Welches ist deine favorisierte Passage?

Ich bevorzuge die Route über das Bergli, vorbei am Hedwig-Scherrer-Haus, an der St. Anna Kapelle, an den neuen Rebbergen und an geschichtsträchtigen Orten, wo vor 3000 Jahren schon Leute wohnten.

Spitzenläufer wie Daniel Hubmann liefen schon in Montlingen. Welche Episode ist dir speziell geblieben?

Dani wählte den Montlinger Dorf-OL als Test für den Sprint an den Weltmeisterschaften. Er holte damals anschliessend in Japan die Silbermedaille.

In den Jura mit der OLG

Nach den Sommerferien organisiert der Verein je ein Club-Weekend im Kanton Jura und im Val de Travers (NE). Es handelt sich um die folgenden Anlässe:

Weekend 24./25. August 2013

Samstag: 7. Nationaler OL in Bassecourt, Karte Les Lavoirs

Sonntag: Schweizer Meisterschaften im Sprint OL, Karte Ville de Delémont

Übernachtung in der Jugendherberge Delémont.

Weitere Informationen unter www.olg-basel.ch



Weekend 07./08. September 2013

Samstag: 8. Nationaler OL im Val de Travers, Karte Colombier/Planeyse

Sonntag: Schweizer Meisterschaften im Langdistanz OL, Karte Le Cernil/Les Verrières

Gemeinsame Reise und Übernachtung in der Gruppenunterkunft Le Camp in Vaumarcus.

Weitere Informationen sind noch nicht verfügbar.

Für die Anmeldung an den jeweiligen Läufen ist jeder Teilnehmer selber verantwortlich. Es sind an beiden Weekends jeweils 40 Plätze in den Unterkünften für unseren Verein reserviert. Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Wer Lust hat und sich noch nicht definitiv angemeldet hat, hat noch Gelegenheit bis zum 20. Juni 2013:

Dieter Sandmeier
Bruggereggestrasse 39
9100 Herisau
Telefon 071 352 74 15
E-Mail: sandcom@bluewin.ch

Für die OLG SGA ist das Bekenntnis „Sport rauchfrei“ zum Glück reine Formsache!



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

Schweizer 5er-Staffel-OL / Kinderstaffel-OL

Auch dieses Jahr kann die OLG bei der 5er-Staffel und der Kinder-Staffel wieder Sport und Zusammensein verbinden. Allerdings dieses Mal hoffentlich ohne Gewitter ...



Wann? Sonntag, 7. Juli

Wo? Bassersdorf ZH (Koord. 688430 / 255140),
im Freien

Was? Kinder 3er-Staffel für D/H 10 und D/H 12
5er-Staffel für den Rest mit Strecken zwi-
schen 30' bis 90' Laufzeit

Anmelden?

Bis spätestens **Mittwoch, 12. Juni** bei Patrick Kunz,
pmkunz@hispeed.ch

Schweizermeisterschaften im Staffel-OL

Zusammen mit einem anderen OLG-Mitglied eine 3er-Staffel laufen, sich gegenseitig anfeuern und sich gemeinsam über gelungene Erlebnisse im Direktvergleich mit den anderen Laufenden freuen.

Wann? Samstag, 30. Juni
Wo? Gontenschwil (nördlich von Sursee)
Was? 3er-Staffel

Besonderes:

1. **Jedes Team meldet sich selbstständig an unter www.go2ol.ch**
Meldeschluss. 03. Juni (ohne online-Bezahlung); 10. Juni (mit online-Bezahlung)

Jugendliche, die Unterstützung bei der Koordination der Teamzusammenstellung brauchen, melden sich bei pmkunz@hispeed.ch

2. Wer in einem reinrassiges OLG-St.Gallen/Appenzell-Team antritt, kann sich bei Koni Vogel koni.vogel@rsnweb.ch melden und erhält das Startgeld zurückvergütet.

Fahrkoordination

Grundsätzlich versuchen wir mit öffentlichen Verkehrsmittel an die Trainings und OL-Wettkämpfe zu reisen. Aber gerade bei Trainings und regionalen Wettkämpfen ist der öV manchmal sehr umständlich. Deshalb und damit Autofahrende nie mehr alleine an ein OLG-Training oder an einen OL-Wettkampf fahren müssen, bieten sich (vorwiegend jugendliche) OLG-Mitglieder als Begleiter an. Und natürlich umgekehrt: Für Jugendliche, die eine Transportmöglichkeit suchen, gibt es nun die OLG-online-Doodle-Fahrkoordination!

Trainings: <http://www.doodle.com/3xztyfz35zrgvkne>

Wettkämpfe: <http://www.doodle.com/miw4sdvc7um3eh3v>

→ Ihr findet die aktuellen Links auch auf der OLG-Homepage unter Links.

Bitte an alle Autobesitzende:

Tragt euch bitte auf dieser Seite ein, dann wissen die Jugendlichen, dass sie euch kontaktieren können!

Hinweis an Fahrplatzsuchende:

Auf dieser Seite seht ihr, wer überhaupt an welchen Anlass fährt. Weiter findet ihr auf dieser Seite auch Kontaktdaten der Autofahrenden.

Kurse

J+S und Swiss Orienteering bietet eine Reihe interessanter Kurse an. Besonders zu empfehlen der Kurs vom 18.-20. Oktober zum Thema **Bahnlegung!**

- J+S-Leitende, die an einem Kurs teilnehmen möchten, meldet euch bei pmkunz@hispeed.ch. Ich bin nämlich euer J+S-Coach.
- Nicht-J+S-Leitende können, sofern es Platz hat, auch an den grau hinterlegten Kursen teilnehmen; Anmeldung über info@swiss-orienteering.ch

| Datum | Kurs | Ort | Meldeschluss, Anmeldung |
|-------------------------|--|-------------------|--|
| 12. Oktober | J+S Modul Fortbildung Lernen im Sport | Burgdorf | 12. August Anmeldung über J+S Coach |
| 18.-20. Oktober | J+S Methodik B - Bahnlegung Regionaler OL | Magglingen | 18. August Anmeldung über J+S Coach Nicht-J+S über info@swiss-orienteering.ch |
| 26. Oktober | J+S Modul Fortbildung Lernen im Sport | Tessin | 26. August Anmeldung über J+S Coach |
| 16. November | Einführung in Athletenbetreuung | Winterthur | 16. Oktober Anmeldung über J+S-Coach Nicht-J+S über info@swiss-orienteering.ch |
| 16. November | OL-Training in der Halle | Winterthur | 16. Oktober Anmeldung über J+S-Coach Nicht-J+S über info@swiss-orienteering.ch |
| 17. November | J+S Modul Fortbildung Kindersport Orientierungslauf | Winterthur | 16. Oktober Anmeldung über J+S-Coach |
| 14.-15. Dezember | Ski-OL | Andermatt / Realp | 14. Oktober Anmeldung über J+S-Coach Nicht-J+S über info@swiss-orienteering.ch |

65. St.Galler OL (*51)



Samstag, 28. September 2013

Wertungslauf des Turbo OL-Cup; 11. Lauf Stadt OL Cup 2103

OL-Karte „Herisau“ 1:4'000 (Stand September 2013)

Veranstalter: OLG St. Gallen / Appenzell

Laufleitung: Dieter Sandmeier

Bahnlegung: Patrick Zbinden, Matthias Sandmeier

Kontrolle: Willi Streuli



Kategorien

| | | | |
|--|---------------|-----------|--------------|
| H 10 * D 10 * | 2003 + jünger | H 35 D 35 | 1978 + älter |
| H 12 * D 12 * | 2001 - 2002 | H 40 D 40 | 1973 + älter |
| H 14 D 14 | 1999 - 2000 | H 45 D 45 | 1968 + älter |
| H 16 D 16 | 1997 - 1998 | H 50 D 50 | 1963 + älter |
| H 18 D 18 | 1995 - 1996 | H 55 D 55 | 1958 + älter |
| HAL DAL | Alter frei | H 60 D 60 | 1953 + älter |
| HAM | Alter frei | H 65 D 65 | 1948 + älter |
| HAK DAK | Alter frei | H 70 D 70 | 1943 + älter |
| Offen kurz * Offen lang * | Alter frei | H 75 D 75 | 1938 + älter |
| Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind) Alter frei | | | |

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

Startgeld

Anmeldung am Lauftag am Besammlungsort

1997 und jünger CHF 8.00. Gruppen: wie Einzel zusätzliche Karte CHF 3.00

1993 - 1996 CHF 12.00

1992 und älter CHF 18.00

Familien: dank „Famigros“ starten alle Familien gratis. www.famigros.ch

Besammlung

ab 13:30 Uhr Schulanlage Ebnet West, Ebnetstrasse 2, 9100 Herisau

Startzeiten 14:30 bis 17.00 Uhr (Garderobe - Start max. 10 Min.)

Auswertung Lauf mit Sportident, Miete SI-Card für CHF 2.00 bei der Anmeldung.

Anreise

Öffentlicher Verkehr: Bahnhof Herisau zu Fuss ins Wettkampfbereich (900 m, ca. 15 Minuten) www.sbb.ch. Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Bon im Wert von CHF 5.00 gesponsert von Turbo.

Privatverkehr: Autobahn-Ausfahrt Winkeln (Nr. 80 St. Gallen-Winkeln)

Wegweiser Richtung Herisau, Parkplätze ab St. Gallerstrasse markiert.

Kinderhort ab 14:00 Uhr am Besammlungsort; Spielsachen sind vorhanden.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer; der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Auskunft Dieter Sandmeier, Bruggereggsstrasse 39, 9100 Herisau, Telefon 071 352 74 15

E-mail: sandcom@bluewin.ch

Hauptsponsoren:



Vorschau 65. St. Galler OL

Am 28. September findet der 65. St. Galler OL als Dorfsprint in Herisau statt. Das Wettkampfbereich befindet sich in der Turnhalle Ebnet West. Wir hoffen auf gutes (schneefreies) Wetter und zahlreiche Teilnehmer.

Helferaufruf

Um eine reibungslose Organisation sicherzustellen benötigen wir wieder zahlreiche Helfer. Einige Mitglieder haben sich bereits definitiv zur Verfügung gestellt. Wer sich nur eventuell oder gar nicht gemeldet hat, kann dies beim Laufleiter noch nachholen:

Dieter Sandmeier, Bruggereggstrasse 39, 9100 Herisau

E-Mail: sandcom@bluewin.ch

Telefon: 071 352 74 15 (Telefonbeantworter wird abgehört, wenn niemand zu Hause ist)

Wie gewohnt streben wir an, dass möglichst alle Helfer selber am Lauf teilnehmen können. Wünsche bezüglich Einsatzort werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Die detaillierten Informationen zum Helfereinsatz mit dem Aufgebot erfolgen ca. 2 Wochen vor dem Lauf.

Festwirtschaft

Silvia Bächler hat sich freundlicherweise bereit erklärt, die Festwirtschaft zu führen. Um die Teilnehmer auch kulinarisch zu verwöhnen, sind wir dankbar, wenn an diesem Nachmittag im September zahlreiche Kuchen, Torten etc. den Weg ins Wettkampfbereich finden.

Für die Unterstützung bedanke ich mich jetzt schon herzlich und freue mich auf einen gelungenen Anlass.

Dieter Sandmeier, Laufleiter

Rutschpartien beim Engelburger OL

Einen konditionell wie technisch anspruchsvollen OL erhielten die OL-Läufer im April bei unserem Engelburger OL im Sitterwald geboten. Schnee und tiefe Böden sorgten für rutschige Verhältnisse.

(ca.) Ein besonderer Dank ging in diesem Jahr von Laufleiter Erich Brauchli an die Postensetzer, die vor allem am Samstag im frisch verschneiten Wald einen ziemlich nassen und nicht besonders angenehmen Job zu erledigen hatten. Überhaupt spielte uns das Wetter mit der Rückkehr des Winters wieder, wie schon beim letzten Mal Ende Oktober 2012, einen bösen Streich. Immerhin war die Teilnehmerzahl mit 291 Startenden dank etlicher Läufer von ausserhalb des ROLV-Verbandsgebietes einiges erfreulicher als damals und doch einigermaßen zufriedenstellend. Und denen, die gelaufen sind, hat es trotz der widrigen Terrainverhältnisse gefallen. Es habe Spass gemacht, konnte man von verschiedenen Leuten hören. Schliesslich brachten der neuerliche Schneefall und der schon zuvor unendliche Winter auch Vorteile mit sich: Dornen und ein „dunkelgrüner“ Sitterwald waren für einmal kein Thema bei der verdienten Stärkung in der OL-Beiz.

Swiss O Week 2014 in Zermatt

An dieser Stelle blicken wir bereits ins Jahr 2014 auf die Swiss O Week in Zermatt, ein Anlass der einen internationalen Mehrtage-OL, Ferien, Sport und Abenteuer miteinander verbindet. Neben einer ‚Wettkampfwoche‘, bieten die Veranstalter im Vorfeld auch eine Trainingswoche an. Weitere Informationen findest du unter



folgendem Link: <http://www.swiss-o-week.ch/de/> .

Da jeweils ein grosses Interesse besteht, ist es sinnvoll die Planung rechtzeitig in Angriff zu nehmen. Der Verein bietet dir zwei verschiedene Unterkunftsmöglichkeiten an, so dass auch das Vereinsleben und die Freizeit neben den spannenden Läufen nicht zu kurz kommen werden. Wir bitten dich, bei Interesse die folgenden Fragen zu beantworten:

Ja, ich/wir habe(n) Interesse an einer Teilnahme und melden uns provisorisch wie folgt an (bitte gewünschte Variante ankreuzen):

Daten

- Trainingswoche vom 12.07. – 19.07.2014
- Wettkampfwoche vom 19.07. – 26.07.2014

Gewünschte Unterkunft

- im Zweierzimmer im Hotel Butterfly in Zermatt
- in der Ferienwohnung im Haus Juliana in Zermatt



Teilnehmer

| Vorname Name | Vorname Name |
|--------------|--------------|
| | |
| | |
| | |

Bemerkungen

Provisorische Anmeldung bitte bis spätestens 20. Juni 2013 an:
Dieter Sandmeier, Bruggereggestrasse 39, 9100 Herisau
Fax: 071 353 03 61; E-Mail: sandcom@bluewin.ch



Wir freuen uns, auf zahlreiche Anmeldungen und auf eine tolle Zeit im einmaligen Gelände der Zermatter Bergwelt.



ROLV NOS Mitteilungen

2 / 13

www.rolv-nos.ch

Vorbereitungen der Nachwuchskader-Testläufe von Verschiedenen

Samstag, 4. Mai

Das grosse Fazit des Samstags des Testlauf-KAZUs:

- Berühmt-berüchtigter PISTE-Testtag geschafft: 3000m, kognitiver Test, O-400m-Test
- Elias Gemperli läuft den 3000m unter 9 Minuten
- felsige Middle-Simulation und rasante Rodelabfahrt am Atzmännig
- SOLA-Rössli für Luca Zingg, Patrick Zbinden und Simon Rüegg
- Schwarz ist die neue Modefarbe

Barbara Schönenberger



Schwarz ist die neue Modefarbe: Valérie Widmer, Barbara Schönenberger, Ladina Wegmüller und Fiona Signer.

Sonntag, 5. Mai

Am Sonntag standen wir mit Vorfreude auf den Long im Eschenberg auf. Im Eschenberg hatte uns Sebastian Hägler Bahnen reich an Routenwahlen und kniffligen kurzen Posten gelegt, und dazu kam noch das super Wetter. Pirmin würde sagen "s läbä isch perfekt". Nach einem strengen Weckend gings dann auf den Heimweg, aber wir sind jetzt bereit für die Testläufe.

Julian Imhof



3000m-Test: Tobias Zbinden und Michael Imhof

Felsenparadies und Donauluft (Nachwuchskader-Trainingslager Ostern) von Verschiedenen

Karfreitag

Am Freitagmorgen trafen wir uns in St. Gallen und fuhren (fast) mit Überschall über die deutsche Autobahn Richtung Regensburg. Dort erwartete uns aus meiner Sicht bereits ein Highlight: ein Training im gut bekannten Wald Rocks Paradise. Zwischen den vielen hohen Felsen, dichten Gebüsch und undeutlichen Schneisen waren viele Posten versteckt, die wir grösstenteils auch fanden. Nach dem Training richteten wir uns in der Jugi ein, in einem Zimmer wurde sogar eine Küche aufgebaut.



Ostereier-Cup

Michael Imhof

Karsamstag

Am Morgen starteten wir auf einer Donauinsel in Regensburg zu einem Sprinttraining. Einige suchten enge Wege zwischen den Häusern, andere den Weg durch die Passanten. Zurück in der Jugendherberge stärkten wir unsere Rumpfkraft. Das nachmittägliche Kompasstraining fand auf der Karte Rotenbuckel statt. Zum Abschluss des Tages machten wir noch eine mentale Traumreise in einen Frühlingwald.

Vera Künzi

Ostersonntag

Für ein Workshop-Training auf einer verhältnismässig steilen OL-Karte fuhren wir am Morgen in den Förstl Stein. Da Schneefall herrschte und die Temperaturen den Trainingslager-Tiefpunkt erreichten, entfachten wir kurzerhand ein Feuer auf einer Zeitung im Schnee. Nach einem Mittagessen aus der mobilen Küche, die im Jungs-Zimmer stationiert war, absolvierten wir den Sprutz-Cup auf der Karte Forstmühle. Der Sprutz-Cup bestand aus einem Massen-, einem Einzel- und einem Jagdstart. Alle drei Läufe waren sehr kurz und schwierig, was zu vielen Überraschungen führte. Am Abend zeigte uns Beat Hubmann einige Fotos seiner Weltreise.

Lukas Deininger

Ostermontag

Der letzte Tag im Ostertrainingslager war angebrochen und nach dem Zmorgen ging es ans Zusammenräumen und Packen. Als alles Gepäck geladen und die Schlüssel abgegeben waren, fuhren wir an den Start der Staffel. Nach einer spannenden 2er-Staffel auf der Karte Rocks Paradise inszenierten wir gemeinsam einen OL-Harlem-Shake. Es war ein tolles, lehrreiches und spannendes Trainingslager!

Marcia Mürner

Fazit der NOSOL-Saison 2012/13

von Daniel Hubmann

Wie der Winter 2012/13 gehören auch die 13 durchgeführten NOSOL-Trainings bereits wieder der Geschichte an. Wiederum haben die Ostschweizer fleissig trainiert und sind hoffentlich für die kommenden Wettkämpfe gerüstet. Rund 40 Läufer aus unserem Einzugsgebiet kämpften um die ersten Medaillen der Saison, jene der Nacht-OL-Schweizermeisterschaft und konnten dort zeigen was sie diesen Winter gelernt und trainiert haben.



Luca Zingg an einem der zahlreichen NOSOL-Trainings.

Geplant waren ursprünglich 15 NOSOL-Trainings, jedoch machte im Tägerwilerwald und im Immenberg eine Durchführung keinen Sinn, da zu viel Schnee lag. Alle anderen Trainings gingen planmässig über die Bühne. Dank dem Einsatz der jeweiligen Bahnleger standen immer fordernde Trainings mit eingedruckten Bahnen zur Verfügung. Die Teilnehmer selbst dankten diesen Anstrengungen mit einer regen Beteiligung: Im Schnitt kamen über 30 Leute an die Trainings. Insgesamt waren 415 Teilnahmen zu verzeichnen und 197 verschiedene Kartenlesende besuchten mindestens ein Training. Am fleissigsten waren Luca Zingg, Lena Imhof und David Stark. Sie alle gehören dem regionalen Nachwuchskader an und absolvierten je 10 NOSOL-Trainings. Hier die fleissigsten Teilnehmer mit 6 Trainings und mehr:

Neu in diesem Winter war die Anmeldung über Doodle, was ich als Bahnleger bei meinen Trainings sehr geschätzt habe. So hatte ich einen Anhaltspunkt wie viele Karten ich drucken musste. Bitte füllt die Umfrage auf der ROLV-Website aus, sodass wir sehen wie diese Neuerung bei euch ankam. Ebenfalls dürft ihr euch gerne bei mir melden, falls ihr weitere Kritikpunkte oder Anregungen habt, denn es ist davon auszugehen, dass es NOSOL auch im

| | Güttingerwald O | Nieselberg | Hügel im Tannz. | Eschenberg | Ochsenfurt Ost | Hohfirst | Hünikerwald | Lindenhof | Regiomila | Batershausen | Nieselberg | Hummelberg | Heiligenbrunnen | Total |
|-----------------------|-----------------|------------|-----------------|------------|----------------|----------|-------------|-----------|-----------|--------------|------------|------------|-----------------|-------|
| Zingg, Luca | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 10 |
| Stark David | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Imhof, Lena | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Schneider Pirmin | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 8 |
| Mürner, Marcia | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 8 |
| Imhof, Laurin | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 7 |
| Imhof, Kilian | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | 7 |
| Imhof, Julian | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 7 |
| Gemperli Elias | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 7 |
| Bleiker, Julian | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 7 |
| Baumann, Ernst | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 7 |
| Schönenberger Barbara | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | | | | 1 | 6 |
| Hubmann, Nina | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | | | 1 | 1 | 6 |
| Hubmann, Martin | 1 | 1 | | | | | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 6 |
| Hubmann, Lisa | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | 6 |
| Hubmann, Jörg | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | 6 |
| Hubmann, Fränzi | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | 6 |

Die fleissigsten Besucher der NOSOL-Trainings waren Luca Zingg, David Stark und Lena Imhof.

nächsten Winter wieder geben wird. Zum Schluss möchte ich mich bei allen bedanken, die zum Gelingen der zu Ende gegangenen NOSOL-Saison beigetragen haben!

Übersicht der Trainings, z.T. mit Karten und Ranglisten

| Datum | Ort | Teilnehmer | Bemerkung |
|--------------|--------------------|------------|------------------------------|
| Mi 19.12. | Güttingerwald | 29 | Clubanlass der OL Amriswil |
| So 23.12. | Nieselberg | 47 | |
| So 06.01. | LongJog Balterswil | 32 | Clubanlass der OL Regio Wil |
| Fr 11.01. | Eschenberg | 6 | Teilnehmerzahl ohne NLZ |
| So 20.01. | Ochsenfurt Ost | 36 | |
| Fr 25.01. | Hohfirst | 11 | |
| Sa 09.02. | Hünikerwald | 15 | |
| So 10.02. | Tägerwilerwald | | Abgesagt wegen zuviel Schnee |
| Fr 15.02. | Lindenhof | 28 | |
| So 17.02. | Immenberg | | Abgesagt wegen zuviel Schnee |
| So 24.02. | Regiomila | 74 | Clubanlass der OL Regio Wil |
| Fr 01.03. | Bätershausen | 39 | |
| Sa 02.03. | Nieselberg | 18 | |
| Fr 08.03. | Hummelberg | 56 | |
| So 10.03. | Heiligenbrunnen | 24 | |
| Total | | 415 | |

St.Galler Sportpreis

von Ludi Hofmann

Der Panathlonclub (Verein aus Sportfunktionären, Medienleuten, Spitzensportlern usw.) und das Sportamt der Stadt St.Gallen vergeben jährlich in den Kategorien Nachwuchssportler und Sportler den St.Galler Sportpreis. Lukas Ebnetter, Franziska Dörig und Mirjam Hellmüller gehörten zu den früheren Preisträgern aus unserer OLG.

Wahlverfahren und Zeitplan sehen so aus:

- Ende Juni werden aus den beim Panathlonclub eingebrachten Vorschlägen die drei Besten je Kategorie bestimmt. Ob das von uns vorgeschlagene OLG-Mitglied darunter ist, wissen wir jetzt noch nicht.
- Im Juli veröffentlicht das St.Galler Tagblatt mehrmals mit auffallenden Publikationen die Nominationen und einen Wahlalon für die Publikumswahl.
- Wenn auch die OLGSGA vertreten ist, was wir sehr hoffen, so ist es extrem wichtig, dass wir überaus zahlreich an der Wahl teilnehmen und unsere Kandidatur auf die erste Position setzen. Jedermann ist wahlberechtigt, unabhängig von Vereinszugehörigkeit und Wohnort, also auch Verwandte und Bekannte, einfach alle. Allerdings darf nur ein Wahlalon pro Person eingereicht werden. Also den Tagblatt-Hinweis immer ausschneiden und allenfalls noch fotokopieren. Wahlalon vollständig ausfüllen und Wahltermin (etwa Anfang August) nicht verpassen.
- Die Preisverleihung findet am 2. September statt.

| | | | | | |
|-----|-----|---------------------------|-----|-----|---------------------------|
| H65 | 26. | Willi Streuli | D40 | 11. | Rita Deininger-Bricker |
| H20 | 13. | Tobias Zbinden | | 16. | Silvia Büchler |
| H18 | 4. | Patrick Zbinden | D45 | 1. | Maja Kunz |
| | 34. | Matthias Sandmeier | | 44. | Susanne Sandmeier |
| H16 | 6. | Lukas Deininger | | -. | Ariane Monstein-Kunz |
| | 29. | Sebastian Rüegg | D50 | 1. | Judith Tobler-Harzenmoser |
| | 43. | Michael Sandmeier | | 4. | Monika Ammann |
| | 48. | Elias Bertsch | D75 | 4. | Verena Harzenmoser |
| | 49. | Partick Sandmeier | D18 | 14. | Fiona Signer |
| H14 | 45. | Yanik Schwizer | D16 | 14. | Fabienne Sandmeier |
| H12 | 30. | Andrin Sutter | | 36. | Stefanie Sutter |
| | 37. | Noel Bertsch | D14 | 10. | Eliane Deininger |
| DE | -. | Monika Fässler | | 37. | Joela Vogel |
| DAL | 17. | Ilona Stucki | | -. | Silja Vogel |
| DB | 14. | Karin Zbinden-Eggenberger | D12 | 21. | Julia Simmchen |
| | 26. | Monika Bärlocher | | 31. | Sari Weber |
| | 29. | Esther Vogel | D10 | 11 | Nora Weber |

Regionale OL-Termine bis Herbst 2013

| | | | |
|-----------|----------------------|--------------------------|-------------------|
| Mi | 19. Juni | Rheintaler OL-Cup | Montlingen |
| Mi | 21. August | Rheintaler OL-Cup | Rheineck |
| So | 1. September | thurgorienta OL | Immenberg |
| Mi | 4. September | Rheintaler OL-Cup | Widnau |
| Sa | 14. September | Thurgauer OL | Wil |
| Sa | 28. September | St.Galler OL | Landsberg |
| So | 20. Oktober | Oberthurgauer OL | Bischofsberg |
| So | 27. Oktober | Wiler OL | Nieselberg |

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 / mailen an: Ruedi Kellenberger, Präsident OLG St.Gallen/Appenzell,
Freiestrasse 37, 8610 Uster mail@rudolfkellenberger.ch

Trainingsprogramm Juni 2013 bis September 2013

| Tag | Da- tum | Was | Wo; Besammlung | Wann |
|--|------------|----------------------------|--|--------------------------|
| Mi | 05.06. | Kompass lange Strecken | Hohfirst, (Koordinaten 740912 / 256748) anschliessendes Bräteln mit Einsteigerkurs! | Startzeiten: 18:00-18:30 |
| Mi | 12.06. | Kompass Trainingswettkampf | Hauptstrasse Niederwil-Oberbüren parallel zur A1 (Koordinaten: 731013 / 255690) Bürerwald) | Startzeiten: 18:00-18:30 |
| Mi | 19.06. | Rheintaler OL-Cup | Montlingen | Startzeiten: 17:00-19:30 |
| Mi | 26.06. | Relief grob | Gais oberhalb Sammelplatz (Koordinaten 752868 / 245706) (Hirschberg) | Startzeiten: 18:00-18:30 |
| Mi | 03.07. | Relief komplex | Finnenbahn Gatterstrasse, SG-Rotmonten (Koordinaten: 745793 / 255429)(Sitterwald Süd) | Startzeiten: 18:00-18:30 |
| So | 07.07. | 5er-Staffel | Bassersdorf | Siehe S. 16 |
| Während den Sommerferien vom 07. Juli bis 11. August findet kein organisiertes OLG-Training statt. | | | | |
| Mi | 14.08. | Kompass & Relief anwenden | Göfis, Sägerei an Waldecke westlich von Göfis bei Punkt 617 (Koordinaten: 765562 / 234191) | Startzeiten: 18:00-18:30 |
| Mi | 21.08. | Rheintaler OL-Cup | Rheineck | Startzeiten: 17:30-19:00 |
| Mi | 28.08. | Feinorientierung & Kompass | Starkenmühle ob Gais (Koordinaten: 754700 / 247554) (Hirschberg) | Startzeiten: 17:45-18:15 |
| Mi | 04.09. | Rheintaler OL-Cup | Widnau | Startzeiten: 17:30-19:00 |
| Mi | 11.09. | Grob-Fein | Tannenbergl, Reservoir ob Engelburg | Startzeiten: 17:45-18:15 |
| Mi | 18.09. | Grob-Fein | Magdenau | Startzeiten: 17:45-18:15 |
| Mi | 25.09. | alles anwenden Staffel | SG St.Georgen, Unterer Brand (Koordinaten: 746630 / 252681)(Eggen) | Startzeiten: 17:45-18:15 |
| Während den Herbstferien vom 29. September bis 20. Oktober findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Herbstferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 23. Oktober 2013 um 18:45 in der Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli. | | | | |

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

**Herzlichen Dank allen Trainingsleitern fürs Organisieren
und den Teilnehmern für ihr Interesse!**