

# Schischo 3/2006

Mitteilungsblatt der  
OLG St.Gallen/Appenzell

„Homepage“-Version

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

## MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

### Redaktionsadresse:

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

10. Oktober 2006  
17. Jahrgang  
erscheint 4x jährlich  
Auflage: 160 Ex.  
email: [schischo@olgsga.ch](mailto:schischo@olgsga.ch)

### Vereinsadresse:

Mario Ammann  
Degenstrasse 1  
9442 Berneck  
email: [mario@ammannberneck.ch](mailto:mario@ammannberneck.ch)

Ehrenmitglied von  
**OLG SG/APP und SOLV:**  
Ludwig Hofmann  
email: [info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch)  
homepage: [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch)

### Klubvorstand:

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

### Kartenverkauf:

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

### Material:

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

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

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

### Redaktionsschluss 4/2006:

Erscheinungsdatum:

15. November 2006

1. Dezember 2006

# Wehret den Anfänge(r)n !

Liebe Leserin  
Lieber Leser

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

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

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

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

Mario Ammann, Präsident

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

## Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

### Mutationen:

#### Eintritte:

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

#### Austritte:

-

#### Adressänderungen/Adressergänzungen:

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

***Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen !***

---

### Herzlich willkommen !

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

---

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

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

## **Wintertraining 2006/2007**

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

## **Hauptversammlung 2007: Freitag, 19. Januar 2007**

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

## **Trainingslager an Auffahrt 2007**

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

## **Vereinsbekleidung**

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

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

## **St.Gallen gewinnt den „Alpencup 2006“**

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

## **Nur noch wenige Wochen ...**

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

**Mario Ammann, Präsident**

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

Rahel Ammann berichtet von ihrem Aufenthalt in Schweden

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

### Jukola, 17./18. Juni 2006

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

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

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



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

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

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

### **Midsommar, 23. Juni 2006**

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

### **Fjäll, 30. Juni bis 2. Juli 2006**

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

## Zum Jubiläum an die Swiss O Week 2006 in Zermatt

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

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

**Samstag, 15. Juli 2006**

**Prolog Zermatt – Die Einstimmende**

**Mario Ammann, H50**

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



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





**Sonntag, 16. Juli 2006**

**Etappe 1 „Gornergrat“ – Die Himmlische**

**Rahel Ammann, D20**

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

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



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



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

**Montag, 17. Juli 2006**

**Etappe 2 „Grünsee“ – Die Liebliche**

**Sandro Lussmann, H16**

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

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



**Dienstag, 18. Juli 2006**

**Etappe 3 „Trockener Steg“ – Die Eisige**

**Michael Huber, HAM**

**Michael Huber stand dem „schischo“ Red und Antwort.**

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

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

**Wie lautete deine Zielsetzung für die 3. Etappe?**

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

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

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



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

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

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

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

**Mittwoch, 19. Juli 2006**  
**Ruhetag**

**Quiz von Siri Kunz, D14**

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

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

Wie oft ging Michi Huber an diesem Tag baden?

Welches ist der wärmste Badesee rund um Sunnegga?

Wie viele Seen besuchten Vre und Judith auf ihrer Wanderung?

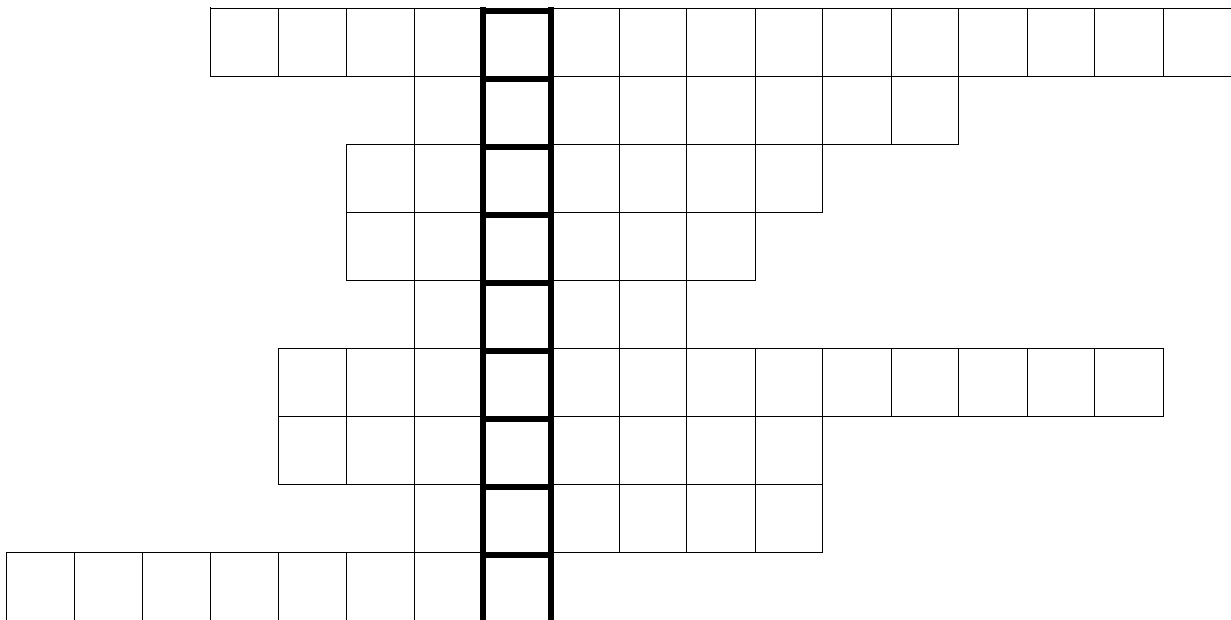
Wohin wanderte Heinz Weber an diesem Tag?

An welchem Wochentag war der „Freitag“

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

Wo traf Maja Kina um sie aus dem Pfadilager abzuholen?

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



**Donnerstag, 20. Juli 2006**

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

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



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

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



## Freitag, 21. Juli 2006

### Etappe 5 „Zermatt“ – Die Touristische

Stefan Röhl, H35

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



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

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

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

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

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

**Samstag, 22. Juli 2006**

**Etappe 6 „Sunnegga“ – Die Sinnliche**

**Franziska Dörig, D14**



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

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

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

## Zusammenfassung, Würdigung der Resultate

Mario Ammann, H50

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



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

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

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



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



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

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

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

### **Lauf Nr. 1: Au – der Zaghafte**

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



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

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

### **Lauf Nr. 3: Berneck – der Geschmackvolle**



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

#### **Lauf Nr. 4: Montlingen – der Grossartige**

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



#### **Lauf Nr. 5: Marbach – der Anspruchsvolle**



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

#### **Lauf Nr. 6: Heerbrugg – der Finale**

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



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

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



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

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

### Ein grosses Dankeschön den Sponsoren:

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



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



## 4 Chancen auf einen Meistertitel

von Rahel Ammann

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---

Einladung zum Vereins-Einkaufs-Abend mit Apéro:

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

**OCHSNER SPORT**

Multergasse 26, St.Gallen  
[www.ochsner-sport.ch](http://www.ochsner-sport.ch)

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

### **Karte „Eggen“**

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

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

### **Neue überarbeitete Karte „Eggen“**

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

### **Gewerbliche Berufsschule als WKZ**

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

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

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

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

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



# 58. St. Galler OL (\*)

Sonntag, 22. Oktober 2006

## Wertungslauf der OL-Meisterschaft des ROLV Nordostschweiz

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

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

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

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

**OLG**  
**ST.GALLEN**  
**APPENZEL**

ORIENTIERUNGSLAUF · GRUPPE ST.GALLEN / APPENZELL

Hauptsponsor  
**MIGROS**  
OSTSCHWEIZ

# 50. Wiler OL(\*)

Sonntag, 29. Oktober 2006

## Hofberg - Wil Lauf der ROLV NOS Einzel - Meisterschaft

---

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

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

---

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

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



Sonntag, 12. November 2006

Kreuzlingen TG

Lauf der ROLV NOS Einzelmeisterschaft

**Organisation** **Nachwuchskader Nordostschweiz**

---

**Bahnleger/Kontrolle** Christian Kreis, Roman Angehrn

---

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

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

---

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

## Bestellung „OL-Dress“

Top und Blusen (Farbzusammenstellung) können auf [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch), Galerie, Bilder von der SOW 2006 in Zermatt, eingesehen werden.

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

Zur Wahl stehen

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

Folgende Grössen stehen zur Verfügung

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

**Kosten:** Dank Kostenbeitrag aus der Vereinskasse günstige Preise!

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

**Auskunft:** Mario Ammann; [mario@ammannberneck.ch](mailto:mario@ammannberneck.ch); P 071 744 64 71

---

## Bestellung „Laufdress“ der OLG St.Gallen/Appenzell

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

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

<b>Vorname, Name</b>	<b>Jg.</b>
<b>Strasse</b>	
<b>PLZ, Ort</b>	
<b>Telefon</b>	
<b>E-Mail</b>	

**Einsenden an:** Mario Ammann, Degenstrasse 1, 9442 Berneck  
P 071 / 744 64 71; [mario@ammannberneck.ch](mailto:mario@ammannberneck.ch)





Links:

**Top**

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

Rechts:

**Vereinslogo**

(gilt für Top und Bluse)



Links:

**Bluse langarm**

- herkömmlicher Stoff
- V-Kragen

Rechts:

**Bluse kurzarm**

- herkömmlicher Stoff
- V-Kragen

## Vereinstrainer – Interessensabklärung

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

Besten Dank für die Beantwortung der nachstehenden Fragen:

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

<b>Vorname, Name</b>		<b>Jg.</b>	
<b>Strasse</b>			
<b>PLZ, Ort</b>			
<b>Telefon</b>			
<b>E-Mail</b>			

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

## Rheintaler OL-Cup 2006

Folgende Firmen und Partner haben verdankenswerterweise die diesjährige Laufserie unterstützt:

Kartensponsor:



Zielverpflegung:



Preise Gesamtwertung:



**Chäserrugg**  
2262 m schöne Aussichten...

**FIT for LIFE** SCHWEIZER FACHMAGAZIN FÜR DEN AUSDAUERSPORT

**s-sport**



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

**Trainingslager „Graubünden“ vom Mai 2007**

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

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

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

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

Die Details in der Übersicht:

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

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

<b>Vorname, Name</b>		<b>Jg.</b>	
<b>Strasse</b>			
<b>PLZ, Ort</b>			
<b>Telefon</b>			
<b>E-Mail</b>			

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

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

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

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

### Bemerkungen:

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

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

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

# Beitrittserklärung:

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

Aktivmitglied

Sympathiemitglied / Passivmitglied

Name, Vorname: ..... Geburtsdatum: .....

Strasse: .....

PLZ, Wohnort: .....

Telefon P: ..... E-Mail: .....

Unterschrift: ..... Datum: .....

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

FAX 071 / 744 64 72  
[info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch)

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

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

«Wir sorgen für tabakfreies Trainings- und Wettkampfgelände.»

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

«Wir verzichten auf Tabak sponsoring.»

«Wir stehen öffentlich zu unserer Haltung: tabakfrei!»

*cool and clean*

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

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

## Resultatspiegel August-September 2006

### SPM, 19. August; Crans-Montana

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

### EOM, 20. August; Crans-Montana

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

### SOM, 27. August; Wampfle-Homberg

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

### 5.Nat. OL, 2. September; Oeschinen

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

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

### 6.Nat. OL, 3. September; Sunnbüel

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

### MOM, 10. Sept; Ämpberg/Strassberg

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

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

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

So	22.10.	St.Galler OL * (Regionaler OL) „Eggen“	Sporthalle GBS St.Gallen-Riethüsli	<a href="http://www.olgsqa.ch">www.olgsqa.ch</a>
So	29.10.	Wiler OL * (Regionaler OL) „Hofberg“	Schulhaus Klosterweg Wil	<a href="http://www.olregiowil.ch">www.olregiowil.ch</a>
So	12.11.	Finallauf ROLV NOS „Bätershausen“	Schulanlage Bernegg Kreuzlingen	

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

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

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

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

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