

**OLG  
ST.GALEN  
APPENZEL**



**ros**



OL-Karte  
kartenkonsultation  
beat imhof

# Roserwald

**OLG  
ST.GALEN  
APPENZEL**

**schischo  
3/2011**

Veranstaltungen sind die "richtlinien für die durchführung von OL"  
diese sind bei der kantonalen jagdverwaltung (clavidstrasse 35,  
n, 071 / 229 32 88) und beim kantonalen amt für sport (burggraben 20,  
n, 071 / 229 39 26) erhältlich.

herisau

reproduktion  
amtes d

## MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

### Redaktionsadresse:

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

**1. September 2011**

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

email: [schischo@olgsga.ch](mailto:schischo@olgsga.ch)

### Vereinsadresse:

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

email: [info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch)

homepage: [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch)

### Klubvorstand:

Präsident	Roland Lussmann	Appenzell		071 / 787 39 24
Vizepräsident/ Kommunikation	Mario Ammann	Berneck	fon:	071 / 744 64 71
			fax:	071 / 744 64 72
Aktuar	Erwin Wälter	Altstätten		071 / 755 71 18
Kassier	Koni Vogel	Widnau		071 / 722 55 47
Techn. Leiter	Patrick Kunz	St.Gallen		071 / 222 66 34
Ausbildung	Rita Deininger	St.Gallen		071 / 222 77 45
Kartenchef	Roland Deininger	St.Gallen		071 / 222 77 45
Material	Christa Ebnetter	Appenzell	fon:	071 / 787 52 04
			fax:	071 / 787 82 02

### Kartenverkauf:

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

### Material:

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

### Jahresbeiträge 2011:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

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

### Redaktionsschluss 4/2011:

**15. November 2011**

Erscheinungsdatum:

1. Dezember 2011

## Editorial

### An ruhmreichen Stätten

Der diesjährige OL-Sommer führte gleich an zwei ruhmreiche OL-Stätten der erfolgreichen OL WM 2003 zurück. Da war zum einen die 5er-Staffel auf dem Pfannenstiel mit dem Start-/Zielgelände auf der Guldenen. Damals als Notlösung für den sturmgeschädigten Chlosterwald kurzfristig ins Programm genommen, war der Pfannenstiel dieses Jahr mehr als ein würdiger Austragungsort der inoffiziellen Klubmeisterschaft. Nicht mehr klingende Namen wie Simone Niggli oder Tom Bühler gaben den Ton an, sondern die unbekannteren OL-Läufer – das OL-Mittelmass könnte man sagen. Doch genau das ist das schöne an unserer Sportart. Wir brauchen dazu keine pharaonischen Wettkampfstätten, die die meiste Zeit des Jahres leer stehen. Unser Gelände ist die Natur, die eben allen gehört – nicht nur den Top-Läufern.

Dasselbe gilt für das OL-Gelände bei Trin. Vor acht Jahren Austragungsort des Mitteldistanzrennens. Simone Niggli holte sich mit einem sensationellen Endspurt auch dort Gold. Manch einer wird sich bei seinen Swiss-O-Week-Einsätzen in Flims-Laax bestimmt daran erinnern haben und hat hoffentlich ebenfalls noch einen Zacken zulegen können. Eine Arena für alle, alle in einer Arena. Das macht den OL-Sport und seine Atmosphäre wohl aus.

Dazu kommt die Vielfalt der Laufgebiete. Wenn man die Bilder von der SOW-Etappe auf dem Vorab sieht (siehe Seite 13), muss man einfach begeistert sein. Da nimmt man dann auch gerne wieder einige grüne und dornige Mittellandwälder in Kauf – als Training für die traumhaften, aber auch schwierigen Highlights. Geniessen wir es bei den bevorstehenden Weekends! Nach der SOW ist noch lange nicht Schluss. Im Gegenteil, die SM in der Langdistanz (LOM) – oft als Königsdisziplin – bezeichnet, findet erst Mitte Oktober statt. Sind wir gespannt, wessen ruhmreiche Stunde dort schlägt!

Eine erfolgreiche Herbstsaison wünscht,

Christoph Ghiggi-Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 3/2011“			
2	Impressum	17	Franziska Dörig mit Verletzungspech
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	18	Spitzenmatura in Appenzell
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	19	OL-Saison 2012
6	Auffahrtsweekend im Ticino	20	Ausschreibung St.Galler OL
8	5er-Staffel auf dem Pfannenstiel	21	Helfer- und Kuchenaufwurf St.Galler OL
9	Sieg beim Gigathlon	21	Ausschreibung TG-OL
10	OL-Masters in Ungarn	22	ROLV-Mitteilungen 3/2011
12	6 Days of Austria	26	Resultatspiegel Juni - August
13	Swiss-O-Week begeistert	28	Trainingsprogramm bis Dezember

## Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

### Mutationen:

#### Eintritte:

Christian Engler	96	Herbrigstr. 31	9011 St.Gallen	071 2236722
Yanik Schwizer	99	Kesselhaldenstr. 85	9016 St.Gallen	071 2881088

#### Austritte:

-

#### Adressänderungen/Adressergänzungen:

Christa Ebnetter	56	<u>Gaiserstr. 39b</u>	9050 Appenzell	071 7875204
Monika Fässler	82	<u>Unterdorfstr. 15</u>	6055 Alpnach-Dorf	041 6700651
Michael Huber	77	<u>Forchstr. 50</u>	<u>8008 Zürich</u>	<u>079 4735580</u>
Reto Sonderegger	76	<u>Bergstr. 6</u>	9100 Herisau	071 3512086
Willi Streuli	47	<u>Gaiserstr. 39b</u>	9050 Appenzell	<u>079 3882757</u>
Lukas Studer	88	<u>Kulmackerweg 20</u>	<u>4450 Sissach</u>	<u>061 9713902</u>

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

---

#### SOW 2011 Flims-Laax

Für mehr als 50 Vereinsmitglieder dürfte die Swiss Orienteering Week 2011 von anfangs August in der Region Flims-Laax-Falera zu den Höhepunkten dieses Sommers gehören. Die Eindrücke dieser phantastischen Woche werden wohl allen Teilnehmern noch lange in bester Erinnerung bleiben.

Nebst den sportlichen Highlights und dem prächtigen Bündner-Panorama kam natürlich auch das „Gesellige“ nicht zu kurz. Für einen Verein sind nicht nur die sportlichen Höhepunkte wichtig. Die Mitglieder sollten sich auch mit dem Verein identifizieren können und sich in dieser Gemeinschaft wohlfühlen. Dies dürfte in der ersten Augustwoche der Fall gewesen sein, auch oder gerade weil einige Läufer nach zusätzlichem unfreiwilligen Höhentraining ihren leeren Kohlenhydrat-Tank mit einem geselligen kühlen Getränk (Marke der Redaktion bekannt) wieder füllten.

Im 2014 wird die nächste SOW stattfinden. Austragungsort ist erneut Zermatt. Diejenigen, welche bereits im 2006 im Wallis mit dabei waren, sowie die grosse OLG-Schar von Flims-Laax werden sich diesen Anlass vom 19.-26. Juli 2014 sicher dick in der Agenda eintragen.

#### [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch): Auftritt und Zuständigkeiten

Eine Homepage ist seit längerem ein zentrales Medium. Es dient der Informationsvermittlung wie ebenso der Informationsbeschaffung. Die Gestaltung einer Website, die Inhalte, die Aktualität und vieles mehr lassen durchaus Rückschlüsse ziehen auf ihren Betreiber. Der Vorstand hat einer Arbeitsgruppe unter der Leitung von Patrick Kunz den Auftrag erteilt, die Homepage der OLG SGA kritisch zu hinterfragen und – wenn nötig – Verbesserungsvorschläge für ein zeitgemässes Publikationsorgan zu unterbreiten. Auch wenn berechtigter Anpassungsbedarf besteht, ist die Gesamtbeurteilung positiv ausgefallen. Neu soll auch die Führung und die Aktualisierung der Daten auf mehrere Schultern verteilt werden. Es freut den Vorstand, dass sich mehrere kompetente „Jungs“ nicht zweimal bitten lassen und schon mit viel Engagement und Elan am neuen Konzept arbeiten. Die überarbeitete Homepage soll bis Ende 2011 verfügbar sein.

### Rheintaler OL-Cup 2011

Beim Rheintaler OL-Cup fehlt nur noch der 6. Kriessner Dorf-OL vom 7. September als siebter und letzter Lauf der diesjährigen Serie. Auch wenn die Teilnehmerzahlen da und dort hinter jenen des Vorjahres zurück liegen, darf schon jetzt von einer erfolgreichen 9. Auflage dieser „OL für Jedermann“ im St.Galler Rheintal gesprochen werden. Der Vorstand dankt allen Helferinnen und Helfern, die diesen wichtigen Event für die OLG möglich machen. Die Wettkämpfe sind auch für die Vereinsmitglieder willkommene und wertvolle Trainingsmöglichkeiten. Darum der Treffpunkt am 7. September: Kriessern!

### St.Galler OL vom 11. September 2011

Teufen wird erstmals seit Jahren wieder einmal – oder erstmals überhaupt - Ausgangspunkt für eine OL-Veranstaltung. Beim 63. St.Galler OL werden Pädi Kunz (Bahnleger) und Lukas Ebnetter (Kontrolleur) sicher abwechslungsreiche und interessante Bahnen bereithalten. Die Ausschreibung ist auf Seite 21. Laufleiter Heinz Weber sucht dringend noch weitere helfende Hände. Bitte Aufruf auf Seite 22 beachten! Festwirtin Christa Ebnetter dankt jetzt schon allen für den Beitrag für das obligate Kuchenbuffet.

### Wintertraining 2011/12

Im September werden jeweils am Mittwoch nochmals spannende OL-Trainings angeboten, bevor nach den Herbstferien wieder der Start zum Wintertraining erfolgt. Das erste Hallentraining der Winterperiode 2011/12 findet am Mittwoch, 26. Oktober, statt.

Die Besammlung ist jeweils um 18:30 Uhr. Die Halle steht ab 18:45 Uhr zur Verfügung. Die Details zum Trainingsprogramm findet man auf der hinteren Umschlagseite. Jeder Teilnehmer gibt mit seiner Anwesenheit den Trainingsleitern ein Zeichen der Anerkennung und des Dankes für die Vorbereitung und Durchführung der Trainingseinheiten.

### Hauptversammlung 2012: Samstag, 21. Januar 2012

Die nächste ordentliche Hauptversammlung findet am Samstag, 21. Januar 2012, statt. Der Vorstand hat wiederum eine Lokalität in St.Gallen in Abklärung. Die Details mit Traktanden folgen im „schischo 4/2011“ und werden auf der Homepage aufgeschaltet. Der Vorstand lädt dazu schon jetzt alle Mitglieder recht herzlich ein.

Nationales OL-Weekend/Postfinance Sprint St.Gallen vom 23./24. Juni 2012  
Der Grossanlass, bei dem die OLG SGA zusammen mit OL Amriswil für die beiden nationalen OL verantwortlich zeichnet, rückt näher. Bald sollten alle administrativen Aufgaben erledigt sein, so dass mit der Detailarbeit gestartet werden kann. Siehe Seite 19.

### Saisonplanung 2012

Im 2012 stehen wieder mehrere nationale OL-Weekends mit auswärtiger Übernachtung sowie der 5-Tage-OL im Rahmen der OL WM in Lausanne auf dem Programm. Damit der Vorstand seinen Mitgliedern geeignete Unterbringungsmöglichkeiten anbieten kann, braucht er einfach mehr Vorlaufzeit. Er will diese deshalb – auch in deren eigenem Interesse – zu einer längerfristigeren Saisonplanung anhalten. Mehr dazu auf Seite 19.

Allen einen erfolgreichen OL-Herbst ..... und sportliche Grüsse

Roland Lussmann, Präsident

4 Tage Tesserete, 4 Tage OL-Trainings vom Feinsten und 4 Tage zusammen mit einer wirklich coolen und aufgestellten Gruppe von Infizierten – das war das OL-Trainingslager über Auffahrt im Ticino.

Wen hat nicht schon mal ganz unverhofft ein Virus gepackt? Und der OL-Virus ist einer der harten Sorte. Er bleibe einem nämlich erhalten!

Viren verbreiten sich bekanntlich schnell. Doch es gibt immer Menschen, die gegen diese Erreger resistent sind. Obwohl sie sich insgeheim wünschten, zu der Virengruppe zu gehören, ist ihr Immunsystem auf Abwehr. Mal sehen, wie dies endet!

Donnerstag: Passo del San Bernardino (Höhenkurven)

Um die Mittagszeit trafen sich alle 25 Weekendteilnehmer/innen auf dem San Bernardino Pass zu einem Höhenkurventraining. Uns Einsteiger/innen führte Patrick Kunz ins Höhenkurven Lesen und Begehen ein. Und für die „alten Hasen“ gab es einen Leitlinienlauf. Sich Orientieren in einer Steinwüste, in einer wilden Gegend, die auch ihren ganz besonderen Reiz hat. Zur Abkühlung wäre der See nahe gewesen; doch nur Stefan Brauchli, Matthias Sandmeier und Lukas Studer wagten den Sprung ins kalte Nass.

Danach hiess es, das Hotel in Roveredo zu finden, was so manche Tücken hatte; vor allem bei denen, die mit Navi fahren. Nach dem Einnisten wurde die fantastische Aussicht auf den Lago di Lugano genossen oder man begab sich nach Tesserete, wo die Jungen Fussballspielen konnten und die Älteren eine Runde im Tesseretewald drehten (ohne Postensuche).

Freitag: Arosio (Höhenkurven und Kompass)

Beim Treffpunkt staunte ich, wie ungezwungen alle OL-Läufer/innen den Weg in die Abgeschiedenheit fanden. Ein schöner, „offener“ Laubwald und eine blühende hügelige Wiese ergaben für uns alle ein lehrreiches Training. Maja Kunz hatte für Patrick alles vorbereitet, und so kamen wir in den Genuss eines Linien-, eines Vielposten- und eines Schmetterling-OLs.

Der Nachmittag war zur freien Verfügung. Die Bewölkung hielt den Regen noch fast zurück, und so konnten alle das unternehmen, worauf sie grad Lust hatten. Pedalo für die Kids, Gelati für alle, ...

Kurze Zwischenbilanz der Virenansteckung: Ansteckungsgefahr mittel bis hoch! Doch dann kam der Samstagmorgen.

Samstag: Tesserete

(Kompass Blindflugübung und OL mit/ohne reduzierter Karte)

Heute wird's hart, hörte ich schon morgens aus dem Nachbarzimmer. Tja, wie wahr, es regnete nicht, es schi..... ( äxgüsi! )

Normalerweise bringt mich kein Wetter soweit, dass ich nicht meine Laufrunde drehe. Doch im Tesseretewald stellte sich mein Immunsystem auf volle Abwehr. Die Kompassübung wurde wirklich zur Blindflugübung, welche mir aber aufzeigte, dass ich die letzten zwei Tage schon etwas gelernt hatte.

---

\* Wie wohl einigen OLG-ler/innen bekannt ist, handelt es sich bei der Verfasserin dieses Berichtes um eine OL-Seconda! (Bei Fragen: siehe Editorial im Schischo 2/2011 )

Doch auch der folgende OL wurde zum Blindflug, nicht nur für die Brillenträger. Denn auch für alle anderen war das Kartenlesen ein Erraten der Linien. Meine Option, um zu überleben, lautete jetzt: Nur nicht verlaufen oder ersaufen im Wald! Wir schafften es alle; die einen waren etwas schneller, die anderen brauchten halt länger. Warten mussten alle beim Ziel. Ein Laster versperrte die Ausfahrt des Parkplatzes, und das Auto des letzten Läufers musste zuerst weggefahren werden. So wurden Martin Bärlocher und Markus Zbinden sehnlichst erwartet, worauf Martin den genialen Satz sprach: „Zerscht chunnt OL!!“ – Wir werden diesen Spruch sicher noch oft in den verschiedensten Situationen anwenden können.

Der Besitzer des Geländes war wohl nicht erfreut über unsere Parkiererei, sonst hätte er seinen Laster anders platziert. In Millimeterarbeit und mit Hilfe von Brettern zirkelten wir unsere Autos aus dem versperrten Platz. Schade, konnten wir das Gesicht des Lastwagenbesitzers nicht sehen, als er den leeren Platz vorfand.



Eine unkonventionelle Routenwahl hilft manchmal weiter: Auto Befreiungsaktion in Tesserete.

Sprintliga mit Dorf-OL (Kompass und Höhenlinien OL im Wald)

Nach dem Mittagessen war es trocken! So genossen wir die Sprintliga, welche Maja und Pädi wieder abwechslungsreich gestaltet hatten. Es waren super Übungen, die mein Immunsystem wieder arg ins Schwanken brachten.

Den letzten Abend konnten wir mit einer Liveband abrunden und ein paar Mutige schwangen sogar das Tanzbein. Ob dies wohl leichter ist als Posten finden?

Sonntag: Taverne (Kompass-, äh Höhenkurventraining)

Unser letzter Tag und das letzte Training. Schon beinahe auf der Autobahn, Richtung Ostschweiz, stand für uns noch ein Höhenkurventraining im Dosso di Taverne an. Ein spannendes Gebiet, mit vielen Höhen und Tiefen auf einer reduzierten Karte. Gerne hätte ich mein erlerntes Kompasslaufen angewendet, doch hier zeigte es sich, wer die Höhenkurven im Griff hat. Denn wer den Kompass stellt und nach der Richtung läuft, nimmt einige felsige Höhen unter die Füße, was nicht sehr effizient ist.

Auch in einem kleinen Gebiet kann man sich verlaufen. Drum ist Auffangen wichtig, was Toni Posa zeigte. Kurz vor dem Aussenden eines Suchtrupps stiess er, sichtlich müde, aber strahlend, wieder zu uns.

Es waren vier spannende Tage für eine OL-Seconda wie mich. Inmitten einer aufgestellten OL-Virusgesellschaft fühlte ich mich wohl. Danke, Maja, für deine Vorarbeit und Pädi für deine grosse Arbeit und die Geduld mit Virusresistenten.

Danke allen Teilnehmer/innen, ihr habt wohl dazu beigetragen, dass mein Immunsystem arg angekratzt wurde und ich mich dabei ertappe, wie ich viel interessierter auf manche OL-Karte schiele. So ist nur noch zu hoffen, dass nächstes Jahr wieder ein Virusprogramm über Auffahrt gestartet wird!

## Fünferstaffel im Zeichen des Olympischen Gedankens

Bei der diesjährigen Fünferstaffel zählte das Erlebnis für alle OLG-Staffeln mehr als der Rang. Bei perfektem Wetter auf dem Pfannenstiel, dem WM-Gelände von 2003, kamen trotzdem alle auf ihre Kosten.

(ga.) Nachdem die OLG in den vergangenen Jahren zumindest mit einer Staffel meistens in Tuchfühlung mit den Top Ten war, standen bei der diesjährigen 55. Austragung der 5er-Staffel für alle Teams die Erfahrung und das Cluberlebnis im Vordergrund. Da einige starke oder erfahrene Staffelläufer fehlten, hingen die Kirschen Ende Juni auf dem Pfannenstiel definitiv zu hoch. Das beste Team kam als 33. Staffel ins Ziel.

Wichtiger als der Rang war aber für die OLG, dass erfreulicherweise einige neue Gesichter unsere Farben bei der inoffiziellen Schweizer Vereinsmeisterschaft durchaus erfolgreich vertraten und ihre erste Teilnahme erfolgreich meisterten. Über ein tolles persönliches Ergebnis konnte sich vor allem Eliane Deininger freuen, die auf der vierten Strecke die 13. Zeit lief.

### Ausgeglichene Teams

Dem technischen Leiter Patrick Kunz kann insofern ein Kränzchen gewunden werden, dass er es schaffte, die OLG-Teams ausgeglichen zusammenzustellen. Die schnelleren drei Teams lagen nur zehn Minuten auseinander. Die langsameren Teams, die mehr Lehrgeld bezahlen mussten, kamen innert drei Minuten ins Ziel. Unausweichlich, dass auch einige den Massenstart der nicht abgelösten Läufer abwarten mussten. Dies minderte das Erlebnis aber keineswegs. Ein sehr vielseitiger und nicht überaus grüner Mittelwald mit interessanten Bahnen erwartete die insgesamt knapp 900 Läufer.

Genügend warm war es auch in diesem Jahr, aber bestimmt kein Vergleich mit der WM-Staffel von 2003, bei der die Temperaturen auf bis zu 35 Grad geklettert waren. Wer auf den längeren Strecken im Wald noch zu wenig geschwitzt hatte, spürte die Sonne dann spätestens auf der 600 Meter langen Überlaufstrecke im Nacken.



Nach seiner gelungenen 5er-Staffel Premiere gibt Startläufer Dieter Sandmeier (rechts) wichtige Erkenntnisse aus dem Wald an Schlussläufer Christoph Ghiggi weiter.

### Junge lange gut im Rennen

Etwas kühler war es noch, als die Jüngsten an der Reihe waren. Denn zur 5er-Staffel gehörte auch wiederum die Kinderstaffel für die 10 bis 12-jährigen. Hier lag die OLG nach der Startstrecke und einem tollen Lauf von Joela Vogel noch voll im Rennen. Delia Giezendanner und Silja Vogel konnten den fünften Platz jedoch nicht halten, sodass sich die OLG schliesslich im 16. Rang klassierte.



## Lukas Ebnetter im Gigathlon-Siegerteam

Lukas Ebnetter stand beim Gigathlon zusammen mit seinen vier Teamkollegen zu oberst auf dem Podest. Der Wettkampf mit fünf Disziplinen führte dieses Jahr bis auf den 3100m hohen Gornergrat.

(ga.) Der alte Militärflugplatz von Turtmann im Wallis verwandelte sich anfangs Juli in eine grosse Zeltstadt. Denn viele der 5'700 Teilnehmer des Gigathlons nächtigten dort. An zwei Tagen standen auf den Inline Skates, dem Rennvelo, im Neopren, in Laufschuhen und auf dem Bike 11'111 Höhenmeter an. Eine Gewaltsleistung, die von den Verwegensten alleine oder zu zweit absolviert wurde. Daneben waren über 900 Teams am Start, welche die Disziplinen schön aufteilen konnten.

Während für die meisten Teams das Mitmachen Erlebnis genug war, ging Lukas Ebnetter mit seinem Team Orthopädie St.Gallen mit grossen Ambitionen an den Start. Da man sich in den Vorjahren bereits auf den vordersten Plätzen klassiert hatte, waren diese auch absolut berechtigt. In diesem Jahr lagen die St.Galler dann tatsächlich nach dem ersten Tag in Führung, welche sie am zweiten Tag souverän verteidigten.

### Wetterglück wie bei der SOW

Über die Einzelsportler kann man nur staunen. Auch unter den Gigathleten wurde im Zeltlager oder in den Wechselzonen oft über Sinn und Unsinn derartiger Anstrengungen



Starke Leistung am Gigathlon: Lukas Ebnetter mit der Siegetrophäe.

kontrovers diskutiert. Aber auch die einzelnen Disziplinen innert zwei Tagen zu bewältigen, verlangt einiges ab. Lukas gelangen zwei starke Bergläufe. Er konnte sich jeweils mit kleinem Rückstand unter den besten Drei klassieren. Für die Bergläufer sah das Gigathlon-Programm je eine 14 bzw. 15km lange Strecke vor, auf der jeweils rund 1'600 happige Höhenmeter warteten. Am ersten Tag galt es von Crans-Montana zum Gletscher de la Plaine Morte (2950m) aufzusteigen. Die zweite Etappe führte sogar noch etwas weiter hinauf: Vom Start in Zermatt wurde der Gornergrat (3100m) erklommen. Einige mögen sich an die SOW 2006 erinnern: Strahlendes Wetter, wolkenloser Himmel, immer das Matterhorn im Blick oder im Rücken – genau so war es auch an diesem Sonntag.

### Tolle Ambiance

Bei aller Anstrengung in der dünnen Höhenluft des Wallis, etwas war beim Gigathlon augenscheinlich: Die Freude, in der wunderbaren Bergwelt sportliche Höchstleistungen zu vollbringen, überwog die Strapazen. Dazu

kam der Teamgeist. Man spürte und erlebte die gegenseitige Hilfe und die gemeinsame Begeisterung über das ganze Wochenende. Sei es wenn die Teamkollegen ebenfalls beeindruckt von ihrer Strecke zurück kamen oder ganz besonders beim gemeinsamen Zieleinlauf am Ende des zweiten Tages. Dies unter den Anfeuerungsrufen und dem grossen Applaus der anderen etwa 5'500 Gigathleten – unabhängig vom Resultat. Denn dass hier jeder an seine Grenzen gehen musste, stand ausser Frage.

## Senioren-WM im ungarischen Pécs: Pflicht erfüllt, Kür verpatzt!

von Mario Ammann

Anfangs Juli trafen sich rund 3300 OL-Seniorinnen und OL-Senioren aus 42 Ländern in Südungarn zu den diesjährigen „Masters“. Austragungsort war die Stadt Pécs am Südhang der Mecsek-Berge. Mit Mario Ammann, Monika Ammann, Ruedi Kellenberger und Max Weishaupt war auch ein Quartett aus den eigenen Reihen am Start. Im Sprint gab es 2 Top-Ten-Plätze.

Die Senioren-Weltmeisterschaften fanden wieder wie gewohnt anfangs Juli (2.-8.) statt. Gastgeber war Ungarn. Das Zentrum bildete die im Süden gelegene Stadt Pécs, die „Kulturhauptstadt Europas 2010“. Nach der Elite-WM 2009 in Miskolc stellten sich die ungarischen OL-Freunde somit innerhalb einer kurzen Zeitspanne einer weiteren grossen Herausforderung. Sie meisterten die Aufgabe mit Bravour. Die Laufgebiete waren sehr typisch und ermöglichten wirklich ein genussvolles Orientieren und Laufen.

### Jekami – aber nicht alle werden Weltmeister

Das Programm dieser „offenen“ Weltmeisterschaften bestand aus einem Sprint und einem Langdistanz-OL. Die Besten wurden in je einem Finallauf ermittelt. Der Weg dazu führte über einen (Sprint) bzw. zwei (Long) Qualifikationsläufe. In diesem A-Final konnten pro Kategorie in der Regel 50%, maximal aber 80 Läufer starten. Die grössten Teilnehmerfelder verzeichneten die Kategorien H60 (374), H65 (344) und H55 (279). Auch bei den Damen war die Kategorie D60 (236) am besten besetzt. Je nach Grösse der Kategorien wurden die Teilnehmer in maximal 6 Qualifikationsfelder eingeteilt. Die Finalhürde lag in diesen Fällen bei Rang 14. Da kann es schon auch etwas eng werden, wenn es nicht bei allen Posten rund läuft. Im Sprint durfte man allgemein den Schweizern einiges zutrauen. Denn in kaum einem anderen Land gibt es ähnlich viele Sprint-Wettkämpfe wie in der Schweiz. Ziemlich konträr sieht es in Finnland aus, wo nur ganz selten auch einmal ein Sprint-OL auf dem Programm steht. Doch offensichtlich lernen die Finnen schnell. Denn die mit Abstand grösste Delegation in Ungarn – fast jeder fünfte Teilnehmer kam aus Finnland – gewann im Sprint 14 Medaillen.



### Im Sprint fehlte nicht viel

Die „Sprint-Quali“ wurde in Pécs selber, in einem echten Bijoux von Altstadt, ausgetragen. Man musste höllisch aufpassen und merken, dass die vermeintliche Passage am Schluss eben doch keine war. Gemessen am Resultat konnten Mario

Ammann (H55) als Schnellster in seinem „Heat“ und Monika Ammann (D50) sowie Ruedi Kellenberger (H65) als je Zweite mit ihrer Leistung zufrieden sein. Das bedeutete am Final vom Sonntag in Komlő nördlich von Pécs einen Startplatz in den Top-Ten. Dort verliefen die Bahnen weitgehend durch „offene“ Wohnviertel mit grösseren Gebäudeeinheiten. Man konnte oft „querlaufen“ oder besser man musste sogar immer den direkten Weg wählen. Jeder Mehrweg war einfach zu viel. Und darum fehlten im Ziel den beiden „Sprintern“ Monika Ammann – als 5. bei D50 – und Mario Ammann – als 7. bei H55 – die entscheidenden Sekunden auf eine Medaille als Super-Coup. Ruedi Kellenberger lief auf Rang 26.

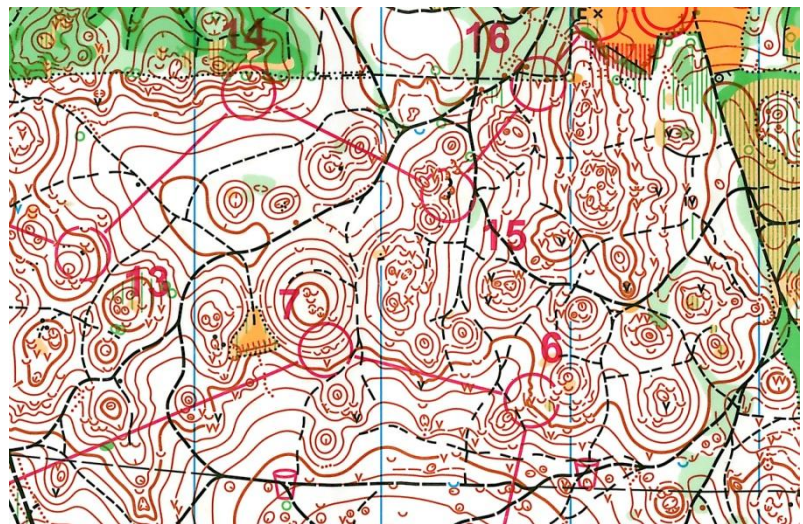
#### Negativ-Gelände par excellence

Die Langdistanz-Wettkämpfe – Qualifikation und Final – fanden in einem Gebiet mit Dolinen wie aus dem Bilderbuch statt. Solches Gelände ist schon ziemlich gewöhnungsbedürftig. Doch die angebotenen Trainings waren eine gute Vorbereitung. Zudem waren die Karten wirklich perfekt und grundsätzlich sehr gut zu lesen und verstehen. Die beiden Quali-Läufe gelangen vor allem Monika und Mario Ammann überraschend gut. Denn das Minimalziel war ein Startplatz im A-Finale. Derweil beendete Monika (D50) die Vorläufe als Dritte und Zweite, was in der Endabrechnung Platz 2 ergab. Mario (H55) wurde Zweiter und Neunter; in Summe Rang 3. Damit konnten sie wiederum im Feld der letzten 10 starten. Auch Ruedi Kellenberger (H65) gehörte zu den 80 Besten seiner Kategorie und hatte somit einen Platz im A-Final.

#### Entscheidung fällt im Final – und Fazit

An der Motivation, auch im abschliessenden Final nochmals alles zu geben, fehlte es nicht. Doch es haperte schliesslich an der Konzentration. Die Belaufbarkeit war ausgezeichnet und dementsprechend hoch auch das Lauftempo. Auf den vielen Wegen musste man voll bei der Sache sein und seine Position jederzeit kennen. Einmal in die falsche Doline abgetaucht, konnte man sich sogar selber leid tun. So wurde nichts aus

der Kür. Ruedi Kellenberger lief nochmals mit der 26. besten Zeit ins Ziel. Monika Ammann klassierte sich nach sehr gutem Beginn auf Rang 35. Auch Mario Ammann wurden unterwegs „die Flügel gestutzt“. Er konnte es gegen Schluss gemütlich nehmen und wollte sich nicht weiter verausgaben. Rang 41. Denn zwei Tage später sollte es ja in Wiener Neustadt schon wieder weiter gehen ...



Die Senioren-WM in Ungarn war wiederum ein grossartiger Event und trotz mehr als 3'000 Teilnehmern richtig „familiär“. Monika und Mario Ammann sind für die Masters 2012 in Deutschland (1.-7. Juli) bereits gemeldet und haben auch schon eine Unterkunft. Sie konnten noch weitere Plätze reservieren. Interessenten melden sich bis Ende September direkt bei ihnen! Am besten [monika@ammannberneck.ch](mailto:monika@ammannberneck.ch).

Eine mögliche Routenwahl auf dem Heimweg von der Senioren-WM in Südungarn zurück in die Schweiz führte über die Region Wiener Neustadt und die „6 Days of Austria“. Zwei Wettkämpfe fanden im Gelände der legendären Senioren-WM 2006 in diesem Gebiet statt. Die Route via diesen Anlass erwies sich als sehr lohnend.

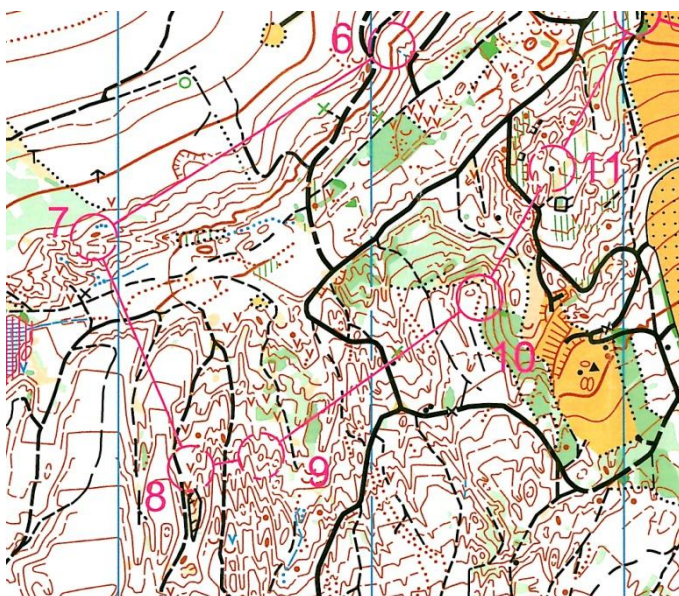
Mit Ruedi Kellenberger befand ein Dritter St.Galler/Appenzeller die beiden Veranstaltungen der Senioren-WM in Pécs und diesen 6-Tage-OL südlich von Wien als ideale Kombination. Der Transfer zurück in den deutschsprachigen Raum verlief reibungslos. Rund 800 Teilnehmer aus 28 Ländern waren am Sonntag, 10. Juli 2011, ab 14 Uhr bereit für die Startetappe.

### Vielfältiges Terrain

Im Gebiet der ersten Etappe hatte im April 2010 ein „Austria-Cup“ als nationaler OL im Nachbarland stattgefunden. Monika und Mario Ammann waren damals am Start und wussten ungefähr, was sie erwarten würde. Der Schlussteil war in einem Grabensystem mit sehr vielen Details, weshalb beim Übergang in dieses Gebiet die Karte auf den Massstab 1:4'000 wechselte. Leider hatten vor allem die kürzeren Bahnen in diesem schwer belaufbaren Teil viele Posten anzulaufen, was etwas auf die Stimmung drückte. Die 2. Etappe war auf einer Höhe zwischen 1250 und 1500 m. Das Gebiet wurde mit einer Einer-Sesselbahn erreicht. Immerhin konnte man sitzen und musste nicht stehen wie beim ARGE ALP-Wettkampf im letzten Jahr. Siehe „schischo 4/2010“. Spannend verlief der dritte Wettkampftag auf dem vollkommen flachen, militärischen Übungsgelände mit sehr vielen Löchern, Senken und Ruinen von Wiener Neustadt.

### Leckerbissen aus dem WM-Programm

Die Höhepunkte der Woche bildeten die Etappen 5 und 6. In diesen Gebieten hatte im Sommer 2006 die damalige Senioren-WM stattgefunden. Da kommen einem Schweizer 80-100 km südlich von Wien wirklich nur die Tränen. Einfach traumhaft! Siehe den Ausschnitt mit dem Schlussteil der D50-Bahn aus der Karte „Witzelsberg“, wo im 2006 das Finale im Langdistanz-OL ausgetragen worden war.



Man war vorgewarnt und machte sich mit der notwendigen Sorgfalt ans Werk. Die Mitkonkurrenten hatten mit den gleichen Tücken zu kämpfen, so dass sich die Bilanz – gemessen an den Teilnehmern – durchaus sehen lassen konnte. Mario Ammann wurde Gesamtzweiter; Monika Ammann Gesamtdritte. Ruedi Kellenberger musste am Schluss verletzungsbedingt forfait geben.

Ein ideal gewählter Standort bot Gelegenheit für Ausflüge in die Berge; an den Neusiedlersee, ins Burgenland, in die Thermenregion, wo Rebberge ...

## Wieder eine erlebnisreiche und schöne Swiss-O-Week

Mit einer grossen Mannschaft war die OLG bei der Swiss-O-Week in Flims-Laax vertreten. Sie erlebten interessante Läufe und zelebrierten das Vereinsleben. Resultatmässig schauten immerhin drei Podestplätze heraus.

Die Woche – kurz gefasst

*von Stefan Brauchli*

Am Samstagmittag startete das Abenteuer Swiss-O-Week. Schwer beladen mit Schuhen und Kleidern für alle Wetter- und Geländevarianten bestieg ich in St.Gallen den Zug Richtung Chur. Angekommen in Laax Murschetg war das Rancho nicht schwer zu finden. Neben einer eigenen Postautostation steht es auch gross auf dem Dach angeschrieben. Den Prolog der Elite und Junioren, welcher als Training auch von der grossen Masse belaufen werden konnte, liess ich grosszügig aus. Es sollte schliesslich noch genügend Posten anzulaufen geben. Doch offensichtlich war unser Reiseleiter der grossartigen Wolgi-Reisen, Geschäftsinhaber Nick Wolgensinger, der Meinung, es müssten alle bereits am Samstag etwas zu suchen haben. „Die Männer-WG ist da drüben im Nachbargebäude“ verbunden mit einer Handbewegung irgendwo ins NICHTS der Hotellobby war die ganze Wegerklärung. Prompt war das Resultat, dass ich meinem Koffer die nähere Umgebung des Rancho zeigte und ich mich schlussendlich wieder vor die Lobby fand. Ein Anruf beim Vereinspräsidenten, der unsere WG bereits etwas früher bezogen hatte, führte mich dann doch noch ans Ziel. Nach dem Nachtessen gesellte sich auch noch der letzte Mitbewohner beladen mit einem Abfallsack zu uns. Da alle Betten bereits besetzt waren, zauberte Roland Deininger aus dem Inhalt seines Sackes (Bettdecke, und Anzug) und den Polstern des Sofas ein Notbett.

Nach dem Einlaufen am Sonntag in mehr oder weniger gewohnter Umgebung (zumindest waren Bäume vorhanden) ging es am Montag ein erstes Mal in die Höhe. Auf dem Crag Sogn Gion stand ein Langdistanz-OL mit wirklich langen Teilstücken (bis zu 20 Minuten) auf dem Programm. Am Dienstag ging's dann noch höher hinauf. Auf über 2500 Meter war's nur noch an der Sonne so richtig warm. Und trotzdem ist die Sonneneinstrahlung sehr intensiv. Diese bekam auch ich voll zu spüren. Am Abend war mein Gesicht und Nacken noch immer warm bis heiss und dementsprechend rot gefärbt. Aber mittlerweile ist die Röte der Bräune gewichen und alles ist wieder gut.



Laufgelände am Vorab, mit Zieleinlauf.

Für die Tänzer unter den OL-Läufern wurde eine SOW-Disco im Untergrund des rockresorts organisiert. So manch einer hatte neben unzähligen OL-Dresses auch noch ein sauber gebügeltes Hemd oder ein komplettes Schminkset im SOW-Gepäck. Man wollte schliesslich gefallen. Mehr sei hierzu nicht verraten.

Mittwoch, endlich Ruhetag! Die Beine hatten es wirklich nötig. Und der Kopf auch. Ein ausgedehnter Spaziergang zur Plattform über der Rheinschlucht und weiter vorbei am Crestasee nach Trin-Mulin in ein von Erich Brauchli empfohlenes Restaurant. Gerade noch vor dem grossen Regen sind wir ins Wirtshaus gelangt. Und Erich hatte nicht zu viel versprochen, der servierte Kuchen war wirklich erstklassig und sogar noch leicht warm.

Am Donnerstag hiess es früh aufstehen. Starten musste ich kurz vor halb zehn. Dank einem Anfahrtsweg von mehr als zwei Stunden reichte es nicht einmal mehr für das Frühstück im Hotel-Restaurant. Das Positive an einer so frühen Startzeit war, dass ich endlich auch einmal ein paar Vereinsmitglieder im Zielsprint anfeuern konnte. Und auch der anfängliche Nebel war bis zu meinem Start beinahe gänzlich verschwunden.

Als Belohnung für das bisher geleistete, gönnte sich eine Gruppe St.Gallen/Appenzeller am Abend ein etwas nobleres Nachtessen im Straussennest.

Ein persönliches Highlight war an der 5. Etappe, dass ich mit einem ausgeliehenen GPS-Gerät laufen durfte. So bleibt kein noch so dummer Fehler verborgen. Aber spannend ist es trotzdem...

Vor dem letzten Nachtessen lud Wolgi-Reisen zusammen mit fleissigen Helfern zum SOW-Vereinsapéro ins Rancho. Der Einladung folgten auch etliche Vereinsmitglieder, welche anderswo einquartiert waren. Ein nicht namentlich erwähnter, jüngerer Sportler (H18, Engelburg) musste dabei erkennen, dass er in Sachen Apéroregeln noch einiges zu lernen hat. Er wurde aber verdankenswerterweise von einer erfahrenen Apérogängerin auf seine Verfehlungen aufmerksam gemacht.

Zum Abschluss stand nochmals eine Karte mit grösseren weissen Flächen auf der Agenda. Das heisst aber nicht, dass es daher einfacher wurde. Das Laufgebiet war zu einem grossen Teil im Bereich des Flimser Bergsturzes. Entsprechend viele Steine, Blöcke und Felsen machten auch diese Aufgabe anspruchsvoll.

An dieser Stelle möchte ich mich und ich denke da spreche ich für die ganze Reisegruppe recht herzlich bei Nick Wolgensinger für die Organisation der Unterkunft bedanken!

Für alle die dieses grossartige Erlebnis verpasst haben und diejenigen, welche bereits wieder Sehnsucht nach SOW haben sei bemerkt, dass in drei Jahren die nächste SOW in Zermatt stattfindet.

Zu guter Letzt seien auch noch unsere erfolgreichsten Läuferinnen (die männliche Form muss leider mangels Podestplätzen entfallen) erwähnt: Eliane Deininger (D12) wurde Zweite, Franziska Dörig (D20) und Judith Tobler-Harzenmoser (D50) belegten in der Gesamtwertung den dritten Rang.

## 1. Lauf am Sonntag, 31. Juli

*Raphael Wälter*

Um 7.45 Uhr wurden wir unsanft aus unseren Träumen geholt. Nach dem Frühstück genossen wir noch unsere letzten, unbeschwerlichen Stunden vor der ersten Etappe. Mit dem Bus ging's dann zum Waldhaus Flims, wo noch ein zehnminütiger Fussmarsch zum Start 1 zurückgelegt werden musste. Zu Start 2 ging es vom WKZ ohne Bus zehn Minuten in die entgegengesetzte Richtung. Beim Start 1 war gleich von Beginn weg das ganze Können gefragt, denn die ersten Posten befanden sich in einem schwierigen Teilgebiet gleich neben dem Caumasee. Hier wurde schon über Erfolg oder Misserfolg des Laufes entschieden. Wegen der erhöhten Schwierigkeit wurde von diesem Ausschnitt auf die Karte eine Vergrösserung im Massstab 1:5000 aufgedruckt, doch Silvan Bärlocher kam beispielsweise ohne diese Hilfe zurecht – weil er sie erst gar nicht beachtet hatte.

Der designierte „Märchenwald“ war mit einigen Höhenkurven ausgestattet. Die hinterlassenen Spuren auf dem Moos sorgten manchmal mehr für Verwirrung als für Unterstützung. Dennoch fanden wir alle den Weg aus dem Wald und auf dem endlos langen Abschnitt am Schluss wurde sogar noch die Möglichkeit geboten, einige im Wald verlorene Sekunden wieder gutzumachen.

Nach dem wohlverdienten Mittagessen, welches von Gabriela Rüegg wiederholt deliziös zubereitet wurde, begann dann der lockere Teil des Tages. Erholung war angesagt – sei dies im Hallenbad, im Pool oder vor dem Laptop.

Für Diskussionsstoff sorgte der Präsident höchstpersönlich, indem er die Kategorie HB spasseshalber als „HalbBatzig“ betitelte. Erwähnenswert ist hierbei, dass die Kategorien HB und DB mit je sechs OLG SGA-Mitgliedern zahlenmässig am besten besetzt waren und Roland Lussmann seinerseits „nur“ H45K – also die verkürzte Bahn von H45 – lief...

Bei der Siegerehrung feierten die OLG SGA-Mitglieder die errungenen Podestplätze. In Genuss des gewohnt lauten Jubels kamen Franziska Dörig (D20) als Zweite, sowie Joela Vogel und Eliane Deininger, die bei D12 sogar einen Doppelsieg feiern konnten. Drei zusätzliche vierte Plätze rundeten die St.Galler Bilanz ab und steigerten die Erwartung auf die folgenden Etappen.

Nach dem Abendessen - danke Gabriela! - gingen wir mit gemischten Gefühlen schlafen, denn am nächsten Tag stand die Langdistanz mit einigen Höhenmetern auf dem Programm.

## 2. Lauf am Montag, 1. August

*Camille Vogel*

Am Morgen des 1. Augusts machten wir uns bei schönem Wetter auf den Berg Crap Sogn Gion. Auf diesem Berg/dieser Alp erwartete uns ein anspruchsvoller Langdistanz-OL bei offenem Gelände mit vielen Höhenkurven. Der Höhepunkt war der lange Zieleinlauf, bei dem jedoch alle durch unser Geschrei wieder motiviert waren, schnell ins Ziel zu gelangen. Nach einer erfrischenden Dusche betrachteten alle von einem anderen Ort aus das farbenfrohe Feuerwerk, mit welchem die Nacht eingeleitet wurde.

## 3. Lauf am Dienstag, 2. August

*Lukas Deininger*

Der Tag begann für die meisten relativ spät, wobei sich hier einige Ausreisser zum Anfeuern sehr früh aus dem Hotel bewegten. Für die vielen Läufer nahmen die Bergbahnen der weissen Arena extra ihren Betrieb auf und trotz der grossen Kapazität waren Wartezeiten an den Umsteigestationen völlig normal. Mit der Gondelbahn ging es danach über das Laufgebiet, wo die ersten Posten schon mal gemütlich aus der Luft zu sehen waren. Der Name „Eisgekühlte“ wurde der Etappe gerecht. Mit den Symbolen Schneefelder oder Ruderalfläche wurden die meisten zum ersten Mal konfrontiert.

Vom Start aus ging es durch das Gletschervorfeld, durch Steinwüsten, über Alpweiden und Schneefelder. Im Ziel durfte jeder auf sich stolz sein. Auf der Heimfahrt wurde der Lauf aus der Vogelperspektive nochmals durchgegangen und ausdiskutiert. Wieder konnten viele OLGler auf einen TOPTEN-Platz anstossen oder einen Coupe geniessen. Eine Handvoll durfte auch noch aufs Treppchen steigen.

Für Jung und Junggebliebene ging es dann aber erst richtig los; die SOW-Disco stand auf dem Programm. Wobei sich einige Junge, unter anderem Patrick Zbinden, richtig amüsierten.



OLG-Jungmannschaft beim rockresort.

#### 4. Lauf am Donnerstag, 4. August

*Jonas Wälter*

Nach dem erholsamen Ruhetag machten wir uns früh morgens auf mit dem Shuttle-Bus nach Flims und mit der Gondelbahn hinauf zur Skistation Plaun, dem heutigen Wettkampfbereich. Als vielschichtige Etappe wurde dieser Wettkampf angepriesen und dies traf auch zu: Die Abwechslung zwischen Wald, offenem Gebiet und einem vergrösserten Kartenausschnitt mit einem anspruchsvollen Felssturzgebiet verlangte den Läufern alles ab. Während sich der Start 2 direkt im Wettkampfbereich befand, mussten die Läufer des Start 1 mit einer Sesselbahn auf den Crap Sogn Gion fahren und wieder ein Stück hinunter wandern. So durften die einen den ersten Teil des Laufs als Downhill-OL absolvieren, während bei den anderen die erste Steigung unmittelbar nach dem Start auf dem Programm stand.

Mit diesen Umständen konnten sich unsere Club-Mitglieder unterschiedlich gut anfreunden: Während Eliane Deininger (D12) den 3. Sieg im 4. Wettkampf einfahren konnte, benötigten andere ein wenig mehr Zeit für diverse Suchaktionen oder riskierten zu viel, wie Raphael Wälter, der sich drei Meter vor dem Ziel bei einem Sturz verletzte. Auf lautstarke Unterstützung beim Zieleinlauf musste dennoch kein Läufer verzichten.

Nach dem absolvierten Lauf und der Verpflegung zogen sich die meisten wieder ins Hotel zurück, um dann nach Entspannung am Pool wieder fit für die Siegerehrung zu sein. Aus unseren Reihen durfte leider nur Eliane auf dem Treppchen stehen, dafür als Siegerin. Den restlichen Abend nutzen wir für die Auswertung des Laufes oder für geselliges Beisammensein.



Raphael Wälter hechtet etwas zu ungestüm dem Ziel entgegen.

#### 5. Lauf am Freitag, 5. August

*Fiona Signer*

Voller Vorfriede auf die 5. Etappe setzten wir uns in Flims in die Gondelbahn hinauf nach Nagens. Das Gelände war wieder sehr spannend und man konnte relativ weit sehen. Deshalb kam es immer wieder dazu, dass man am falschen Posten stand. Da das Wetter nicht der Hit war, gingen wir früh zurück ins Hotel. Viele verbrachten den Nachmittag im Hallenbad oder in der Sauna. Um 17 Uhr traf sich die ganze OLG zum Apéro. Mit dem gemütlichen Beisammensein klang der Tag aus.

#### 6. Lauf am Samstag, 6. August

*Silvan Bärlocher*

Am Morgen war um sieben Uhr aufstehen angesagt. Nach einem reichhaltigen Frühstück mussten wir fertigpacken und das Zimmer aufräumen. Danach verabschiedeten wir uns von unserem Hotel und machten uns auf nach Flims ins WKZ. Dort angekommen, versuchten ein paar noch ein bisschen Schlaf nachzuholen. Um neun Uhr erfolgte bei wunderschönem Wetter der erste Start. Der Lauf war eher schwierig, aber alle motivierten sich ein letztes Mal und kamen zum Glück heil ins Ziel. Nach dem Lauf gingen ein paar „Hygienische“ nochmals ins Hotel, um zu duschen, der Rest nahm den „rockigen“ Schweiß mit auf den Heimweg. Ein paar vertrieben sich auf verschiedene Art die Zeit bis zur Rangverkündigung oder Heimfahrt, wie zum Beispiel mit Bähnli fahren, Kaffee trinken, schlafen usw. Nach den Resultaten erfolgte der Abschied und alle gingen glücklich und mit eindrücklichen OL-Erlebnissen nach Hause. Die Swiss-O-Week war ein voller Erfolg.



## „Möchte mich wieder in Topform bringen“

Für Franziska Dörig (D20) verlief die Saison bisher alles andere als wunschgemäß. Nach einer längeren Verletzungspause überraschte sie aber an der SOW mit dem dritten Schlussrang. Im „Schischo“-Interview blickt sie optimistisch voraus ins nächste Jahr.

*„Schischo“: Im Frühling hat man dich leider an Wettkämpfen höchstens als Zuschauerin gesehen. Warum?*

Franziska Dörig: Dieses Jahr war leider bis jetzt nicht so erfreulich für mich. Es hat gut angefangen, denn ich konnte den ganzen Winter gut trainieren und fühlte mich ziemlich fit. Da ich schon immer Probleme mit meiner Fussstellung hatte, liess ich im Februar Einlagen machen und besorgte mir andere Laufschuhe. Bis Mitte März hatte ich nicht die geringsten Probleme damit. Doch dann auf einmal, bekam ich nach einem Training heftige Schmerzen am vorderen Schienbeinmuskel. Zuerst versuchte ich alternativ weiter zu trainieren, doch nachdem es noch schlimmer wurde, machte ich eine konsequente Sportpause, wo ich nur ab und zu ein paar Kraftübungen machen konnte und sonst nichts (kein Velo, Laufen, Joggen, Schwimmen etc.). Ich machte verschiedenste Abklärungen (Logensyndrom, war es aber dann nicht) und versuchte es mit Physio und Akupunktur. Dann nach 2.5 Monaten Pause (bis Anfangs Juni) kurz vor den zwei letzten Testläufen in Seefeld, spürte ich es nicht mehr und konnte ohne Training an den Testläufen Long und Mittel starten. Ab da ging es wieder aufwärts und ich konnte mein Training wieder beginnen. Es weiss jedoch niemand was es war, doch ich vermute einen Zusammenhang mit Einlagen und Fussstellung. Leider verletzte ich mich Ende Juni nochmals bei einem Sturz an der Ferse, wo ich mir eine grosse Schnittwunde zuzog. Deshalb konnte ich wieder fast einen Monat keine Lauftrainings absolvieren (kein Aquafit wegen Entzündung) und nur Velofahren.

*Was hast du mit der "trainingsfreien" Zeit angefangen?*

Ich habe mich mit anderen Hobbies beschäftigt (singen, lesen, Freunde besuchen etc.) und mich auf meine Maturaprüfungen vorbereitet (siehe Zeitungsausschnitt nächste Seite, Anm. d. Red).

*Bei deinem Comeback an der SOW hast du es fast ohne Training auf den dritten Platz geschafft. Hast du das erwartet?*

Die Resultate an der SOW waren auch für mich eine Überraschung. Ich war die Woche vorher noch in Schweden im Trainingslager mit dem Juniorennationalkader und konnte dort schon gut trainieren. Ich habe deshalb gewusst, dass ich – vorausgesetzt ich kann alle Etappen bestreiten und dabei auch wettkampfmässig laufen – durchaus Chancen auf eine vordere Rangierung in der Gesamtwertung habe.

*Hattest du bei den Läufen Beschwerden resp. fühlst du dich aufgrund deiner Verletzung noch eingeschränkt?*

Beschwerden hatte ich während den Läufen keine, ausser dass ich gegen Ende mein läuferisches Defizit deutlich zu spüren bekam. Doch noch mehr Mühe hatte ich im technischen Bereich.

Was erwartest du von dieser Saison noch?

Ich möchte mich mit einem guten Aufbautraining für die Herbstsaison wieder in Topform bringen und am JEC in Österreich und an der LOM gute Resultate erzielen. Und natürlich verletzungsfrei durch die Herbstsaison kommen.

Wie sehen deine Pläne im Hinblick auf das kommende Jahr aus?

Das grosse Ziel für nächstes Jahr ist die JWOC in der Slowakei. Ich möchte meine letzte Chance packen, um an einer Junioren-WM dabei zu sein.

**APPENZELLER  
VOLKSFREUND**  
OBEREGER ANZEIGER  
Innerrhoder Zeitung / Amtliches Publikationsorgan

wir werfen ein  
auge auf ihre  
ohren **KÜHNIS**  
  
**HÖRWELT**  
Appenzell · Zielstrasse 19 · Tel. 071 780 03 50



**Spitzenmatura zum 70-jährigen Jubiläum der hauseigenen Prüfung**

Es sei wohl die sechstbeste Matura, die je am Gymnasium Appenzell geschrieben worden ist, rechnete Emil Nisple, Präsident der Maturitätskommission, vor. Rektor Ivo Bischofberger blickte zurück auf sieben Jahrzehnte seit der – zunächst nur provisorischen – Maturitätsanerkennung des damaligen Kollegiums St. Antonius. Das Provisorium begründete die Kommission einst mit dem Wunsch, sich «im Laufe der nächsten Jahre» vergewissern zu wollen, «dass der gegenwärtige befriedigende Zustand andauert». Die besten Ergebnisse dieses Jahrgangs würden bestimmt gefallen: Franziska Dörig aus Brülisau erzielte die Bestnote 5,61, mit Tobias Müller und Jan Fässler standen zwei weitere Appenzeller an vorderster Front. Sie erzielten 5,33 beziehungsweise 5,22. (Bild: Rolf Rechsteiner) Seite 3

Die OLG St.Gallen/Appenzell gratuliert  
zum sensationellen Maturaabschluss!

## Die OL-Saison 2012 der OLG St.Gallen/Appenzell

Die OLG St.Gallen/Appenzell darf im Juni 2012 die OL-Weltspitze im Vereinsgebiet begrüssen. Am 23./24. Juni kommt der PostFinance Sprint als Weltcup und als Warmup für die OL WM in Lausanne nach St.Gallen.

Auch ohne Weltmeisterschaft geben im nächsten Jahr die Weltbesten im OL in der Ostschweiz ein Stelldichein. Am 23./24. Juni 2012 findet in St.Gallen der schon traditionsreiche PostFinance Sprint statt. Das Programm besteht aus einem Mitteldistanz-OL vom Samstag und dem klassischen PostFinance Sprint vom Sonntag. Drei Wochen vor der OL WM 2012 in Lausanne wird keiner der „Grossen“ diesen Event auslassen wollen.

### Partnerschaft mit OL Amriswil

Die Zuständigkeit für diesen Bewerb liegt bei Swiss Orienteering und beim OK PostFinance Sprint mit Brigitte Grüniger Huber an der Spitze. Parallel dazu findet ein nationales Weekend mit zwei „Nationalen“ statt; ebenfalls ein Mitteldistanz-OL und ein Sprint. Diese beiden Wettkämpfe organisiert die OLG SGA in Zusammenarbeit mit dem Nachbarverein OL Amriswil. Die Gesamtleitung hat Mario Ammann inne. Ihm stehen als Laufleiter einmal ein St.Galler/Appenzeller und einmal ein Amriswiler zur Seite. Die aus beiden Vereinen zusammengesetzten Helferteams übernehmen ihren Job pro Ressort für beide Tage. Jeder Helfer soll – soweit es seine Funktion zulässt – mindestens an einem der beiden Läufe starten können. Die Besetzung der „Chefposten“ beginnt demnächst.

### 1. Appenzeller OL

Der Mitteldistanz-OL soll in Appenzell in einem neuen Gelände stattgefunden. Derzeit läuft das Bewilligungsverfahren für das Gebiet Kaubad-Kau-Sollegg. Es handelt sich dabei um den ersten OL in der neueren OL-Geschichte, der ausschliesslich im Innerrhoden und nicht im Dorf Appenzell selber durchgeführt wird. Der Vorstand bezeichnet deshalb den 5. Nationalen OL 2012 vom 23. Juni 2012 als 1. Appenzeller OL.

### Engelburger OL vom 30. Oktober 2012

Der Sprint in der St.Galler Altstadt vom 24. Juni wird sinnvollerweise als St.Galler OL durchgeführt. Er „verdrängt“ damit den Engelburger OL vom nächsten Jahr in die Herbstsaison. Er findet am 30. Oktober 2012 als Finallauf des Thurbo OL-Cup auf der Karte „Hohfirst“ statt.

### Rheintaler OL-Cup 2012

Die Laufserie im Rheintal erlebt im nächsten Jahr die 10. Auflage. Die Vorbereitungen sind schon angelaufen. Bereits steht fest, dass der 2. Rheinecker Städtli-OL diesmal den Abschluss machen und anfangs September vor der SPM in Zofingen stattfinden wird.

### Nationale OL-Weekends im 2012; Swiss 5 Days Lausanne

Der nationale Terminkalender 2012 ist sehr umfangreich. Übernachtungen braucht es

- |                    |                      |                           |
|--------------------|----------------------|---------------------------|
| - 28./29. April:   | MOM + 4. Nat./Sprint | Arcegno + Ascona (TI)     |
| - 14.-21. Juli:    | 5-Tage-OL zur OL WM  | Raum Lausanne (VD)        |
| - 18./19. August:  | 8. Nat. + LOM        | Röserental + Limperg (BL) |
| - 8./9. September: | 9. Nat. + SPM        | Sagihubel + Zofingen (AG) |
| - 6./7. Oktober:   | SOM + 10. Nat.       | God Surlej + S-chanf (GR) |

Interessenten für eine Übernachtung melden sich bis 31. Oktober beim Präsi!

# 63. St.Galler OL (\*)

Sonntag, 11. September 2011

Wertungslauf des Turbo OL-Cup

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

**OLG  
ST.GALLEN  
APPENZEL**

Veranstalter OLG St.Gallen / Appenzell

Laufleitung Heinz Weber

Bahnlegung Patrick Kunz

Kontrolle Lukas Ebnetter

Kategorien	H 10 *	D 10 *	2001 + jünger
	H 12 *	D 12 *	1999 - 2000
	H 14 *	D 14 *	1997 - 1998
	H 16 *	D 16 *	1995 - 1996
	H 18 *	D 18 *	1993 - 1994
	HAL	DAL	Alter frei
	HAM		Alter frei
	HAK	DAK	Alter frei
	H 35	D 35	1976 + älter
	H 40	D 40	1971 + älter
	H 45	D 45	1966 + älter
	H 50	D 50	1961 + älter
	H 55	D 55	1956 + älter
	H 60	D 60	1951 + älter
	H 65	D 65	1946 + älter
	H 70	D 70	1941 + älter
	H 75		1936 + älter
	H 80		1929 + älter
	Offen kurz *	Offen lang *	Alter frei
	Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind)		Alter frei

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

Startgeld	1995 und jünger	Fr. 8.-	Gruppen	wie Einzel
	1991 - 1994	Fr. 12.-	Familien	Fr. 15.-
	1990 und älter	Fr. 18.-	zusätzliche Karte	Fr. 3.-

Anmeldung am Lauftag am Besammlungsort

Besammlung ab 08.30 Uhr Sporthalle Landhaus, Teufen

Startzeiten 09.30 bis 12.00 Uhr (Garderobe - Start ca.35 Min.)

Auswertung Lauf mit Sportident, Miete SI-Card für Fr. 2.- bei der Anmeldung

Öffentlicher Verkehr Appenzellerbahnen ab Bahnhof St.Gallen nach Teufen, Abfahrten 08.07, 8.32, xx.07, xx37. (Rail-Check im Wert von Fr. 5.-)

Privatverkehr beschränkte Anzahl Parkplätze (Tiefgarage Sportanlage Landhaus), gebührenfrei. Ab Zentrum Teufen markiert

Kinderhort ab 08.30 Uhr am Besammlungsort; Spielsachen mitbringen

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

Auskunft Heinz Weber, Bächlistrasse 32b, 9053 Teufen, 071 330 03 85  
E-mail: mirianundheinz@bluewin.ch

**thturbo**  
Die Regionalbahn.

**SKY-FRAME**  
Isolierte Schiebefenster ohne Rahmen

Hauptsponsor:

**MIGROS**

## Helfer- und Kuchenaufruf St.Galler OL

Am Sonntag, 11. September, führt die OLG den St.Galler OL auf der OL-Karte Eggen durch. Das Wettkampfbereich befindet sich zum ersten Mal in Teufen (Sporthalle Landhaus). Ein solcher Anlass lässt sich nur mit Eurer Mithilfe organisieren. Bereits an der HV haben sich zahlreiche Helfer gemeldet. Es fehlen mir aber immer noch ca. 20 Helfer.

Fühlst Du Dich angesprochen und möchtest Du auch gerade noch einen Kuchen für Christas OL-Beiz mitbringen?

Bitte meldet mir euren Helfereinsatz bis spätestens am 3. September, damit ich den definitiven Einsatzplan machen kann.

Heinz Weber, Tel 071 330 03 85, [mirianundheinz@bluewin.ch](mailto:mirianundheinz@bluewin.ch)

---

## 69. Thurgauer OL 2011

### Samstag, 17. September 2011 Schulhaus Mühlebach; Amriswil

- Organisation: OL Amriswil, im Auftrag des Sportamtes Thurgau  
Laufleitung: Christian Marti; Berg  
[christian.marti@belimed-sauter.ch](mailto:christian.marti@belimed-sauter.ch); 071 636 18 64 (P)
- Bahnlegung: Florian Vogt / Ernst Trunz  
OL-Karte: Biessenhoferwald; Massstab 1:10'000; Stand Sommer 2011  
Laufform: In allen Kategorien Zweier- oder Dreiergruppen.  
Der Lauf zählt zur Vereinsmeisterschaft des regionalen OL Verbandes Nordostschweiz (ROLV NOS).  
Das Sportamt prämiert Vereine, Clubs, Schulen oder andere Organisationen (keine OL-Vereine) mit den meist klassierten Gruppen mit Barpreisen (CHF 500.-- / 300.-- / 200.--) aus dem Sport-Toto-Fonds Thurgau.
- Schulhaus-OL: der OL für unsere Jüngsten; die Teilnahme ist gratis  
Besammlung: Amriswil; Schulhaus Mühlebach; ab 11'30 Uhr  
Anmeldung: nur am Lauftag, bei der Besammlung  
Startzeiten: freie Wahl von 12'30 – 15'00 Uhr  
Auswertung: mit SPORTident (elektronisches Postensystem)  
die Mietgebühr einer SI-Card beträgt CHF 2. –  
Resultate: Rangverkündigung mit Preisen um 16'30 Uhr  
vollständige Rangliste auf [www.solv.ch](http://www.solv.ch)  
Festwirtschaft: geführt vom Nordostschweizer OL-Regionalkader
-



# ROLV NOS Mitteilungen

3 / 11

[www.rolv-nos.ch](http://www.rolv-nos.ch)



## News aus dem Vorstand

von Urs Schönenberger

An der ROLV-Vorstandssitzung, welche am 30. Mai zusammen mit den Vereinspräsidenten abgehalten wurde, wurden verschiedene Entscheidungen getroffen:

### Abschaffung Vereinsmeisterschaft

Einstimmig wurde beschlossen, dass die "Turbo OL-Vereinsmeisterschaft" per nächstem Jahr abgeschafft werden soll, da nur wenige Läufer daran teilnahmen und die Endrangliste meist gleich ausschaute. Der Team-OL wird ganz aus dem ROLV-Programm gestrichen, beibehalten werden jedoch der Thurgauer OL und die ROLV-Staffel. Ersterer wird 2012 von der thurgorienta veranstaltet. Die ROLV-Staffel wird im nächsten Jahr von der OL Regio Wil durchgeführt.

### Auflösung OLG Kreuzlingen

Die Mitglieder der ehemaligen OLG Kreuzlingen haben beschlossen, das übrig gebliebene Vereinsvermögen aufzuteilen: Ungefähr die erste Hälfte soll in einen neuen Verein, genannt "Team OL-Karten Kreuzlingen", fließen. Der Rest soll grosszügigerweise dem ROLV-NOS geschenkt werden, mit der Auflage, dass das Geld fünf Jahre lang nur für die Erhaltung der Waldbenutzung und anschliessend auch noch für die Nachwuchsförderung, jedoch für keine anderen Zwecke, verwendet werden darf.

### Empfehlungen

Der Vorstand empfiehlt per sofort neu die folgenden zwei Punkte:

1. Den Kategorien D/H10, D/H12, Familien, Sie&Er und Offen sollten die Karten 1 Minute vor dem eigentlichen Start abgegeben werden, da diese Läufer meist noch Zeit brauchen, um sich auf der Karte zu orientieren und die Route zum ersten Posten zu wählen. Mit dieser Empfehlung soll verhindert werden, dass die Teilnehmer bereits beim Start in eine falsche Himmelsrichtung davonlaufen und so mehr Erfolgserlebnisse und somit auch mehr Spass am Orientierungslauf gewährleistet werden.
2. Es wird den Veranstaltern von Läufen nahe gelegt, einen Infostand an jedem Orientierungslaufwettkampf aufzustellen. Damit soll Neueinsteigern zu einem guten ersten OL verholfen werden.

### ROLV-Staffel 2012

Die ROLV-Staffel 2012 wird am 22. September auf der Karte Äpli-Thurwis im Toggenburg stattfinden. Sie soll unter anderem auch als Vorbereitung für die SOM, welche zwei Wochen später abgehalten wird, dienen. Organisatorin ist die OL Regio Wil unter der Laufleitung von Beat Hubmann.

## NWK-Trainingslager Schweden 2011

11. Juli 2011

von Lena Imhof

Mit riesiger Vorfreude kamen wir am Montagmorgen im Flughafengelände an. Nach Warten und Durchlaufen der Sicherheitskontrolle ging es mit den OL-Schuhen im Handgepäck los nach Schweden. Gut gelandet und nach zweistündiger Autofahrt kamen wir im idyllischen Clubhaus des schwedischen OL-Clubs NAIS an, in dem wir die nächsten zwei Wochen hausten. Bald durften wir den ersten schwedischen Wald rund um unsere Unterkunft genießen, wobei schon der erste Elch gesichtet wurde. Nach kurzer Vorstellungsrunde, bei der wir auch noch die letzten Namen der Bündner kennenlernten, ging es müde in die erste Nacht.



12. Juli 2011

von Ladina Wegmüller

Unser erster richtiger Trainingstag stand bevor. Das Kompasslaufen – das muss man in den schwedischen Wäldern fehlerlos beherrschen. Dies war auch das erste Thema unseres Trainings. Als alle kurz oder etwas länger gesucht hatten und ein wenig Siesta gehalten hatten, gab es Infos für das Training am Nachmittag. Weglaufrichtung kontrollieren und Geländeformen vor Augen haben, sowie auf das Unterholz achten; das alles erschwerte uns das Richtungswechseltraining. Jedoch kamen alle erschöpft, aber gesund und munter wieder zurück. Am Abend teilten wir die Gruppen für den Lagercup ein, wobei alle eine Person waren und seine Partner mit den gleichen Interessen finden mussten.

13. Juli 2011

von Elias Gemperli

Nach zweistündiger Autofahrt kamen wir mit Vorfreude in Västervik an. Uns erwartete unser erstes schnelles Training, nämlich ein Nationaler OL (Langdistanz) in Schweden. Nachdem auch die Letzten gestartet waren, kamen die Ersten schon wieder zurück. Mit guten Ergebnissen landeten die Einen sogar auf dem Podest, die Anderen ärgerten sich über ihre Fehler. Am Abend werteten wir den Wettkampf selbstständig aus und genossen den restlichen, freien Abend.

15. Juli 2011

von Fiona Signer

Nach einer langen und lustigen Autofahrt kamen wir in unserem heutigen Trainingswald an, welcher direkt am Meer lag. Der Värlandens Ände 2 war sehr anspruchsvoll und erforderte höchste Konzentration. Das Gelände war fein coupiert, sumpfig und mit wenigen Wegen durchzogen. Deshalb war das Thema des Trainings „Generalisieren“. Am Nachmittag stand uns ein Middle-Wettkampf bevor, der zur Lagermeisterschaft zählte. Der Lauf war schwierig und das Setzen eines Attackpoints wichtig. Fast alle haben gesucht und kamen verschieden gestimmt aus dem Wald :)

17. Juli 2011

von Barbara Schönenberger

Ausschlafen!!! => Diesen Schlaf hatten wir für die hammerharte Lagerstaffel im feinen Gelände von Tors Klint dringend nötig. Wir kämpften um jede Sekunde. Die Sieger hiessen aber schliesslich Kaderoldie Martina „Märtsch“ Seiterle mit Steppenzebra Bündnerin Véronique Ruppenthal. Den Nachmittag verbrachten wir mit Baden im gefährlichen Schlangensee und einem Rumpfkrafttraining. Unser Koch Zihlmann Lukas machte uns einen super Znacht. Grillen: Wurst, Fleisch, Schoggibananen, Marshmallow,... Und es gab auch viel Sirup :)

18. Juli 2011

von Tobias Grob und Tonja Künzler

Montags stand der Kompass im Mittelpunkt mit zwei Trainings beim besten Wetter, das man sich vorstellen kann: Regen! Da ist es einem auch egal, wenn man mal tief im Sumpf landet. Am Morgen lag der Fokus mehr auf dem Einsatz im Flachen. Das Richtunghalten war dann auch nicht so schwer, denn man konnte sehr weit sehen und falls man nicht komplett falsch unterwegs war, konnte man das Postenobjekt schon von weitem erkennen.

Mittags sassen wir dann nicht mehr auf unseren Hockern, sondern in den trockenen Autos und Büssli, denn der Regenfall hatte hier gerade seinen Höhepunkt erreicht.

Nachmittags ging es weiter in coupierterem Gelände. Das Training war dann mehr wie ein typischer schwedischer OL: ganze 7 Posten auf ca. 8km für die langen Bahnen, also sehr lange Teilstrecken einfach quer rennen.

Zurück in Bergkulla gab es am Abend wieder einen Lagercup. Diesmal mussten die Gruppen jemanden aus ihrer Reihe als Einstein verkleiden und anschliessend präsentieren. Natürlich gehörte noch ein intelligenter Spruch dazu. Der beste kam von Pirmin; den genauen Wortlaut weiss niemand mehr, nicht einmal Pirmin selbst, doch wir amüsierten uns köstlich.

Anschliessend gab es noch den fünften und letzten Input über Wettkampfzielsetzung. Und Tag 8 näherte sich dem Ende zu.

19. Juli 2011

von Patrick Zbinden

Ein super Tag wartete, wie schon oft in diesem Lager, auf uns. Zuerst mussten jedoch noch einige Autokilometer abgespult werden. Eine gute Gelegenheit den arg strapazierten Schlafhaushalt ein wenig aufzufrischen.

Kaum in Stockholm angekommen, entdeckten wir schon die ersten hübschen Sehenswürdigkeiten. Nach den ersten gelungenen Schnappschüssen, führte uns unsere private Reiseführerin Martina Seiterle, durch Stockholm und zeigte die wichtigsten und schönsten Orte. Den Rest des Vormittages konnten wir selber gestalten. Die meisten schlenderten durch die grossen Einkaufsstrassen der schwedischen Hauptstadt und einige testeten sogar den Coiffure Salon.

Kurz nach Mittag fuhren wir an den zweiten OL-Wettkampf. Der Lauf versprach sehr interessant zu werden. Als dann die Ersten ins Ziel kamen, wurde dies sofort bestätigt. Überall wurden Routen besprochen und von seinen Erlebnissen im Wald berichtet. Müde und auf einen tollen Tag zurückblickend machten wir uns auf den Heimweg.

20. Juli 2011

von Lukas Künzi

Das Thema war Grob-Fein Orientierung. Die Groborientierung auf der Karte Tors Klint war ziemlich einfach, die Feinorientierung war genau das Gegenteil. Die vielen Felsen und Hügel konnte man nicht immer genau zuordnen. Am Nachmittag war nur noch Feinorientierung. Die Posten waren ziemlich schwierig zum Anlaufen, es gab aber auch einfachere. Zwischendurch mussten



wir einen Linien-OL ablaufen. Bei der Unterkunft gab es dann noch den Lagercup. Die Aufgabe war, möglichst viele Heidelbeeren zu sammeln. Die gesammelten Beeren gab es zum Dessert mit Schlagrahm.

21. Juli 2011

von David Stark

Das Sommer TL war leider schon fast wieder vorbei, doch ein Highlight stand uns noch bevor, nämlich der Prolog mit anschliessendem Jagdstart. Dieser Trainingswettkampf fand auf der gleichen Karte statt wie die Trainings vom ersten Tag, nur etwas südlicher. Der Prolog versprach Hochspannung, denn es ging nicht nur um eine gute Ausgangslage für den Jagdstart, sondern auch um Rangpunkte für die heissbegehrte Lagermeisterschaft. Obwohl die Siegerzeit bei beiden Kategorien nur etwas mehr als eine Viertel-



stunde war, gab es schon eine grosse Zensur, so führte zum Beispiel Michael Imhof auf der kurzen Strecke schon mit mehr als einer Minute. Das Laufgelände war sehr anspruchsvoll und so konnte auch beim Jagdstart noch einiges passieren. Die Bahn vom Jagdstart war sehr interessant, durch Schmetterlinge konnte man seine Gegner einige Male sehen und so den Abstand einschätzen. Am Ende gab es dann einige heisse Zweikämpfe um die Positionen. Nach dem Mittagessen vergnügten wir uns mit Fussball, Volleyball oder Kubb spielen. Einige versuchten sich auch auf dem Slackline. Am Abend wurden wir wie jeden Abend von unseren Köchen verköstigt und genossen unseren letzten Abend im Bergkulla. Zuerst wurden die Sieger der Lagermeisterschaften geehrt und anschliessend hatten wir Livekonzerte von Roxette, Matthias Reim und Bon Jovi. Die Stimmung war super, auch wenn diese Profis erstaunlicherweise nicht ganz jeden Ton trafen. Auch unser Limbokönig Tobias Chäser Hirt Zbinden wurde ausführlich gefeiert. Eine Stunde später als sonst gingen dann alle ins Bett, auch wenn die einen in der Nacht nochmals aufstehen mussten um den Frauen Angst einzujagen.

22. Juli 2011

von Jan Guhl

Am Freitagmorgen begaben wir uns etwas früher als sonst zum Frühstück. Wir stärkten uns für das letzte Training des Trainingslagers. Wir waren in Zweiergruppen eingeteilt worden und begaben uns dann in den nassen Wald. Nach dem Training war aufräumen angesagt. Nachdem alles gepackt und geputzt war, brachen wir auf nach Stockholm zum Flughafen. Nach langer Fahrt kamen wir schliesslich bei einer riesen Hitze am Flughafen an, nach kurzem Warten gingen wir dann zum Check-In. Mit dem Knäckebrot in der Hand durch die Handgepäckkontrolle und dann zum Gate, war speziell aber amüsant. Nachdem wir noch ein wenig Freizeit am Flughafen hatten ging es dann auch schon ins Flugzeug. Vom sonnigen Schweden in die regnerische Schweiz.

## Resultatspiegel Juni - August 2011

Kinderstaffel, 26. Juni, Guldenen		D70	8.	Verena Harzenmoser
16.	Joela Vogel / Delia Giezendanner / Silja Vogel	D16	11.	Fiona Signer
		D12	4.	Joela Vogel
			5.	Eliane Deininger
			6.	Silja Vogel
55.	5er-Staffel, 26. Juni, Pfannenstiel	OL	8.	Markus Zbinden
33.	Patrick Zbinden / Rita Deininger / Lukas Studer / Eliane Deininger / Patrick Kunz	OM	21.	Josef Frey
47.	Dieter Sandmeier / Antonia Berger-Dörig / Jonas Vogel / Ruedi Kellenberger / Christoph Ghiggi	OK	7.	Michael Sandmeier
			23.	Fabienne Sandmeier
			25.	Patrick Sandmeier
48.	Tobias Zbinden / Judith Tobler / Matthias Sandmeier / Lukas Deininger / Simon Rüegg	Swiss-O-Week, 30. Juli – 6. August; Flims-Laax, Gesamtwertung		
125.	Jens Hartmann / Silvia Büchler / Heinz Weber / Willi Streuli / Lorenz Elmiger	DE	30.	Monika Fässler
128.	Raphael Wälter / Ariane Monstein / Jonas Wälter / Silvan Bärlocher / Rolf Wüstenhagen	HAM	15.	Urs Ebnetter
			32.	Stefan Brauchli
		HAK	30.	Sandro Domeisen
			68.	Raphael Wälter
			81.	Jonas Wälter
			110.	Rainer Müller
		HB	16.	Jan Büchler
			20.	Nik Wolgensinger
			22.	Koni Vogel
			35.	Martin Bärlocher
			54.	Toni Büchler
		H45	7.	Patrick Kunz
		H45K	32.	Heinz Weber
			54.	Roland Lussmann
		H50	17.	Jürg Hellmüller
			85.	Jens Hartmann
		H55	44.	Rolf Bollhalder
			62.	Toni Heim
			78.	Felix Büchi
		H60	22.	Hannes Suhner
			27.	Willi Streuli
			80.	Erich Brauchli
		H18	19.	Tobias Zbinden
			26.	Simon Rüegg
		H16	16.	Patrick Zbinden
			56.	Jonas Vogel
			67.	Silvan Bärlocher
			81.	Matthias Sandmeier
		H14	20.	Lukas Deininger
			52.	Sebastian Rüegg
		DAK	116.	Michèle Sutter
		DB	4.	Silvia Büchler
3.	Nat. OL, 3. Juli; Rümlangerwald			
HAM	4.	Stefan Brauchli		
HAK	2.	Sandro Domeisen		
	27.	Jonas Wälter		
	31.	Raphael Wälter		
HB	5.	Koni Vogel		
	13.	Martin Bärlocher		
H45	10.	Patrick Kunz		
	14.	Dieter Sandmeier		
H50	23.	Jürg Hellmüller		
H60	9.	Hannes Suhner		
	32.	Willi Streuli		
H18	16.	Tobias Zbinden		
H16	14.	Patrick Zbinden		
	32.	Jonas Vogel		
	35.	Matthias Sandmeier		
	40.	Silvan Bärlocher		
H14	17.	Lukas Deininger		
DB	4.	Esther Vogel		
	13.	Monika Bärlocher		
D40	21.	Rita Deininger-Bricker		
	-.	Daniela Signer-Heim		
D45	8.	Isabelle Hellmüller		
D55	8.	Christa Ebnetter		

	27.	Esther Vogel	D55	10.	Christa Ebnetter
	47.	Vreni Wolgensinger	D60	43.	Esther Sutter
	66.	Camille Vogel	D70	19.	Lucie Andres
	90.	Monika Bärlocher		20.	Vre Harzenmoser
D40	26.	Rita Deininger-Bricker	D16	20.	Fiona Signer
	40.	Maja Kunz	D12	2.	Eliane Deininger
	50.	Daniela Signer-Heim		7.	Joela Vogel
D45	7.	Isabelle Hellmüller		11.	Silja Vogel
	38.	Ariane Monstein-Kunz	C4	17.	Markus Zbinden
D50	3.	Judith Tobler-Harzenmoser	C2	15.	Karin Zbinden

## Beitrittserklärung:

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

Aktivmitglied

Sympathiemitglied / Passivmitglied

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon P: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Einsenden, faxen oder mailen an:

Roland Lussmann, Präsident OLG St.Gallen/Appenzell

FAX 071 / 788 18 89

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

Nuschka Lanz Fotokompositionen - Digitale Gebete einer Medizinfrau

schischo - Redaktion  
 Christoph Giggli-Ammann  
 Rheinstr. 33  
 7320 Sargans

Kartengruss aus dem Auffahrts-Trainingslager im Ticino.

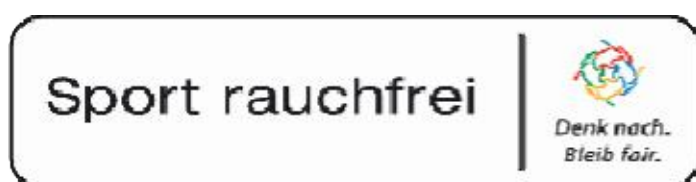
Locanda del Giglio | Foletti Fausto e Bamert Mina | CH 6957 Roveredo TI | www.locandadelgiglio.ch  
 Galerie Dolores Stocker | CH 8005 Zürich | www.cristallo.ch/galerie.htm

## Trainingsprogramm September 2011 bis Dezember 2011

Tag	Da- tum	Was	Wo; Besammlung	Wann	
Mi	07.09.	Rheintaler OL-Cup	Kriessern, Schulhaus	Startzeiten: 17:30-18:30	1)
Mi	14.09.	Stern-OL mal anders	Hirschberg, Starkenmühle	Startzeit: 18:15	2)
Mi	21.09.	Technik-Mix	Altenberg (zusammen mit Regio Wil) Besammlung --> <a href="http://www.olregiowil.ch/">http://www.olregiowil.ch/</a>	Startzeiten: 17:45-18:30	1)
Mi	28.09.	Intervall-OL	Eggen, Vitaparcours-Parkplatz	Startzeiten: 18:00-18:30	2)
Während den Herbstferien vom 3. bis 23. Oktober findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Herbstferien beginnt das OLG-Training wieder am 26. Oktober 2011 um 18:45 Uhr in der Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli.					
Mi	26.10.	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Hallenausrüstung auch mitnehmen für Spiel oder bei schlechtem Wetter)	18:45 - 20:15	
Mi	02.11.	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15	
Mi	09.11.	Kraft & OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15	
Mi	16.11.	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15	
Mi	23.11.	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Hallenausrüstung auch mitnehmen für Spiel oder bei schlechtem Wetter)	18:45 - 20:15	
Mi	30.11.	Kraft & OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15	
Mi	07.12.	Konditionstraining & Chlaushöck	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15	
Mi	14.12.	2-Dörfli-OL	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Hallenausrüstung auch mitnehmen für Spiel oder bei schlechtem Wetter)	18:45 - 20:15	
Mi	21.12.	Kraft & OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15	
Während den Weihnachtsferien vom 24. Dezember 2011 bis 3. Januar 2012 findet kein organisiertes Training statt. Nach den Weihnachtsferien beginnt das OLG-Training wieder am Mittwoch, 4. Januar 2012, um 18:45 Uhr in der Turnhalle Gerhardtstrasse, St.Gallen-Riethüsli.					

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

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



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