A topographic map of the Kau-Sollegg region in Switzerland. The map features brown contour lines indicating elevation, green shaded areas representing forested regions, and a network of roads and paths. A river is visible in the upper left quadrant. The map is overlaid with two white text boxes.

# Kau-Sollegg

**OLG  
ST.GALEN  
APPENZEL**

**schischo  
3/2012**

## 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 2012**

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

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

### Vereinsadresse:

Roland und Rita Deininger  
Georgshof 20  
9000 St.Gallen  
email: [r.deininger@hispeed.ch](mailto:r.deininger@hispeed.ch)

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

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

### Klubvorstand:

Co-Präsidium a.i.	Roland Deininger		
	Rita Deininger-Bricker	St.Gallen	071 / 222 77 45
Vizepräsident	Mario Ammann	Berneck	071 / 744 64 71
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
Karten	Roland Deininger	St.Gallen	071 / 222 77 45
Material	Daniela Signer	Appenzell	071 / 787 20 12
Beisitzer	Dieter Sandmeier	Herisau	071 / 352 74 15

### Kartenverkauf:

Roland Deininger Georgshof 20 9000 St.Gallen 071 / 222 77 45  
email: [r.deininger@hispeed.ch](mailto:r.deininger@hispeed.ch)

### Material:

Daniela Signer Schützenwiesstr. 10 9050 Appenzell 071 / 787 20 12  
email: [signer.heim@bluewin.ch](mailto:signer.heim@bluewin.ch)

### Jahresbeiträge 2012:

**Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen**

<b>Aktivmitglieder:</b>	Jugendliche - Jahrgang 94 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 93 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 94	Fr. 70.-
<b>Passivmitglieder:</b>	mindestens	Fr. 45.-
<b>Gönner:</b>	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

### Redaktionsschluss 4/2012:

Erscheinungsdatum:

**15. November 2012**

1. Dezember 2012

## Editorial

### Im Fokus der Medien

Dass einem eine OL-Läuferin gross von der Titelseite des „St.Galler Tagblatt“ entgegen strahlt, kommt nicht oft vor. Umso schöner war der Anblick an diesem Montag nach dem nationalen OL-Weekend und dem PostFinance Sprint in der St.Galler Innenstadt. Nicht weniger als 20 Journalisten von Zeitungen, TV-Stationen und Radio sowie Fotografen waren zu diesem Weltcuprennen angereist und berichteten darüber (siehe Seite 12). Der grosse Aufwand für das OL-Weekend St.Gallen und den Weltcup-Sprint hat sich somit nicht nur in gelungenen Wettkämpfen niedergeschlagen, sondern auch in einer erfreulich grossen Berichterstattung über den Anlass.

Mich als Medienverantwortlichen hat die gestiegene Bedeutung von OL bei den Journalisten besonders gefreut. Je näher der Anlass kam, desto mehr häuften sich die Anfragen nach Interviews oder zu den Arbeitsplätzen in der Zielarena. Ein aktives Interesse war klar spürbar. Beide Seiten wollten etwas voneinander, nicht nur wir Organisatoren etwas von den Medien. Natürlich war das Interesse auch durch die nahende WM im eigenen Land zusätzlich erhöht.

OL hat eine gewisse Faszination entwickelt, die über das Publikum aus OL-Läufern hinaus geht. Auch wenn man immer realistisch bleiben muss: So richtig wird unser hochspannender Sport für Köpfe und Beine auch in Zukunft nur verstanden, wer ihn auch selbst ausführt. Denn ohne Kenntnisse einer OL-Karte sinkt auch der Nutzen von GPS-Übertragungen. Dann sind es einfach Punkte (Läufer), die sich auf Kreise (Posten) zu bewegen. Alternativrouten, Schwierigkeiten im Gelände, etc. machen OL erst richtig spannend, aber halt eben auch komplex.

Gute Routenwahlentscheide bis zum Saisonende wünscht

Christoph Ghiggi-Ammann, Redaktor

<b>Inhaltsverzeichnis „schischo 3/2012“</b>			
2	Impressum	20	Interview Maja Kunz
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	21	Ausblick OL-Saison 2013
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	22	Appenzeller sCOOL-Cup
6	3-Tage-OL im Erzgebirge	23	Aargauer 3-Tage-OL
8	55. Fünferstaffel	24	3-Tage-OL TYR-OL
9	Pfingststaffel	26	Engelburger OL
10	Jugend trainiert mit Weltklasse	28	Ausschreibung TG-Mannschafts-OL
11	Quiz zum OL-Weekend St.Gallen	29	Ausschreibung OL Zizenhausen
12	Medienecho Weltcup	30	Ausschreibung Wiler OL
13	OL-Weekend St.Gallen: Dank	31	ROLV-Mitteilungen 3/2012
14	Gold an der Senioren-WM	33	Resultatspiegel Juni – August
16	Mit sCOOL an die OL WM	35	Beitrittserklärung
17	Swiss 5 Days / Die WM-Woche	36	Trainingsprogramm Sept - Dez

## **Vorstandsmitteilungen, Aktuelles**

### **Mutationen:**

#### **Eintritte:**

Lukas Enggist                      78    Berneggstr. 45                      9000 St.Gallen                      079 522 96 79

#### **Austritte:**

-

#### **Adressänderungen/Adressergänzungen:**

-

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

---

### **Vorstandssitzung**

An der letzten Vorstandssitzung wurde neben den Tagesgeschäften vor allem die Zukunft des Vorstandes behandelt. Mit dem Rücktritt von Mario Ammann muss das Amt des Vizepräsidenten neu besetzt werden.

Auch der Sitz des Präsidiums ist noch frei, da Rita und Roland Deininger ihr Co-Präsidium zusammen mit ihren anderen Aufgaben kaum mehr in dieser Form weiterführen können. Rita wird ebenfalls zurücktreten und ihr Ressort Ausbildung/Nachwuchs abgeben.

Damit stecken wir wieder mitten in der Suche nach neuen Vorstandsmitgliedern. Es ist nicht zu erwarten, dass diese Suche einfacher wird als jene im letzten Jahr. Möglicherweise werden wir die nächste Zeit mit unseren Aktivitäten etwas kürzer treten müssen. Der Vorstand ist sich bewusst, dass wir in den letzten Jahren mit verschiedenen Grossanlässen auf sehr hohem Niveau gewirtschaftet haben.

2013 könnte etwas ruhiger werden, da neben dem St.Galler OL und dem Engelburger OL keine grösseren Anlässe geplant sind.

### **Laufende Saison**

Nach einer mehr oder weniger intensiven – oder auch kaum vorhandenen - Sommerpause stehen wir wieder voll im Einsatz. Bis zum Saisonabschluss mit der TOM am 4. November warten neben fünf regionalen und zwei nationalen Läufen auch noch die Sprint-Schweizermeisterschaft SPM, die Staffelmeisterschaft SOM, die ROLV-Staffel und ArgeAlp auf die unermüdlichen Teilnehmenden. Im September fällt auch noch die Entscheidung im Rheintaler OL-Cup und Ende Oktober mit dem Engelburger OL (siehe Seiten 26 und 27) auch jene im Turbo OL-Cup.

Bei so vielen Läufen ist es wichtig, aufmerksam zu bleiben, um die verschiedenen Anmeldeschlüsse nicht zu verpassen!

### **Einsteigerkurs**

Der Einsteigerkurs ist erfolgreich abgeschlossen worden. Aus dem Kurs konnten neue Mitglieder gewonnen werden, die nun weiterhin unserem Sport frönen werden. Es ist wichtig, dass sie weiterhin in immer mehr Geheimnisse unseres doch ziemlich komplizierten OL`s eingefuchst werden. Daher sind wir auf die Mithilfe der erfahrenen Hasen angewiesen. Bereits wurden schon etliche Neueinsteiger an Starts begleitet oder bei der Laufauswertung unterstützt. Herzlichen Dank an alle, die dies jeweils übernehmen!

## **Bekleidung**

Gestützt auf die Vereinsumfrage sollen Trainer und kurze Hosen/Tights angeschafft werden. An der nächsten HV werden wir je 2 Varianten präsentieren können.

## **Rheintaler OL-Cup**

Gründer, Laufleiter und Bahnleger Mario Ammann tritt beim Rheintaler OL-Cup Ende Saison kürzer. Dies heisst jedoch nicht, dass es die beliebten Abend-OL für jedermann im nächsten Jahr nicht mehr geben wird. Der Rheintaler OL-Cup wird weiterleben! Hierzu hat sich ein Team gebildet mit Mario Ammann, Clemens Eugster, Martin Koster, Koni Vogel, Erwin Wälter und Nick Wolgensinger. Für 2013 sind 5 Anlässe geplant.

## **Planung 2013**

- Unsere Hauptversammlung findet am Samstag, 16. Februar in St.Gallen statt. Details dazu im nächsten Schischo.
- Über das verlängerte Auffahrtswochenende wird ein Trainingslager angeboten.
- Die Termine der beiden regionalen Läufe sind definitiv festgelegt:
  - Sonntag, 21. April: Engelburger OL im „Sitterwald Süd“
  - Samstag, 28. September: St.Galler OL als Sprint-OL in Herisau
- Eine Klubreise ins Ausland wird nicht organisiert. Aber wir werden eine Umfrage starten (siehe Seite 21), wer an welchen Anlässen interessiert ist, damit sich die Teilnehmenden untereinander organisieren können.

## **Ausblick 2014**

- Am Sonntag, 2. November, werden wir die Schweizermeisterschaft im Team OL (TOM) im Tannenbergr durchführen.
- Die Swiss-O-Week findet wie schon 2006 in Zermatt statt. Da der Ansturm auf die Unterkünfte gross sein wird, haben wir auch da schon in einem Reka-Ferienhaus viele Plätze reserviert. Abklärungen für ein gutes Hotelangebot sind noch am laufen.

Wir wünschen weiterhin viel Freude an den Läufen und dazwischen gute Erholungszeiten.

Rita und Roland Deininger-Bricker, Co-Präsidium ad interim

---

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



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

**Das Angebot an Mehrtage-OL-Veranstaltungen verteilt über das ganze Jahr und die ganze Welt ist riesig. Eine kleine Vereinsdelegation entschied sich über Pfingsten – aus unterschiedlichen Gründen – für einen Start am Internationalen 3-Tage-OL im Erzgebirge in der Nähe von Chemnitz.**

Christa Ebnetter und Willi Streuli waren an Pfingsten noch auf der Heimreise von der OL-EM in Schweden. Monika und Mario Ammann wollten im Vorfeld der Senioren-WM in der Harz-Region noch „richtige“ deutsche OL-Luft schnuppern. Ruedi Kellenberger lässt sich auch gerne für Veranstaltungen im Ausland begeistern.

### Skandinavisch und tschechisch

Damit sind nicht die einzigen, am Anlass zugelassenen Fremdsprachen gemeint. Eine generelle Geländebeschreibung für Skandinavien könnte heissen: flach bis moderat coupiert, Birken, Heidekraut, sumpfig. Tschechien ist geprägt von Steinen, Felsen, bizarren Formationen. Wenn das so stimmt, dann war die erste Etappe am 3-Tage-OL in den „Greifensteinen“ eher skandinavisch und die Etappen 2 und 3 eher tschechisch, aber sicher typisch für das Erzgebirge. Das Programm bestand aus einem Mitteldistanz-OL zum Auftakt am Pflingstsamstag, einem Langdistanz-OL am Sonntag und einem verkürzten Langdistanz-OL mit Jagdstart zum Abschluss am Pflingstmontag. Knapp 800 Teilnehmer waren gemeldet.

### Abwechslung macht das Leben süss

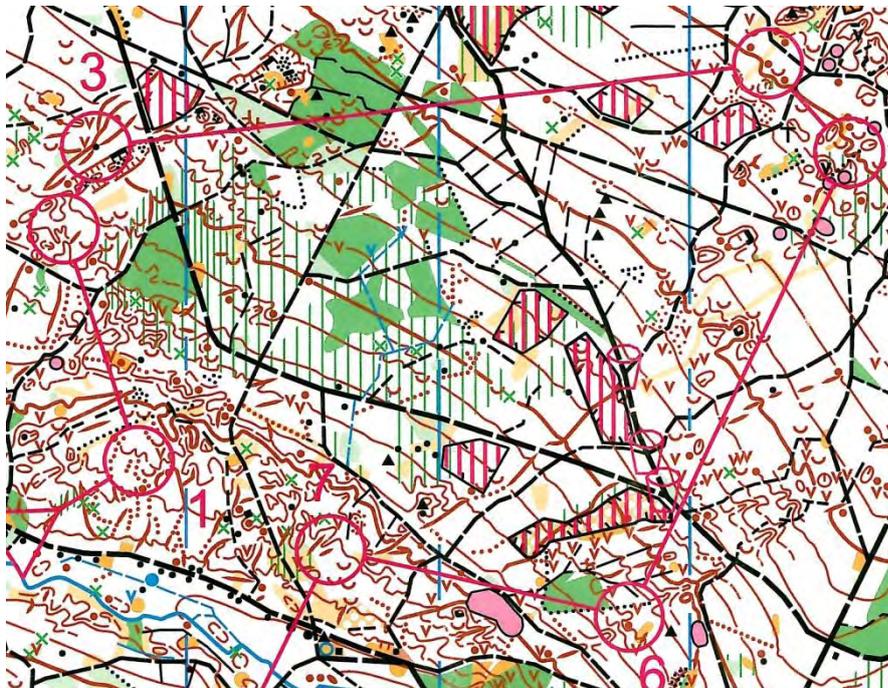
Das gilt auch für die Orientierungsläufer. Gerade Wettkämpfe im Ausland können diese Abwechslung bringen, weil das Gelände von den bekannten, schweizerischen Verhältnissen abweicht. Man muss sich auf den ersten Metern und beim ersten Kontakt mit der Karte auf das Gelände einstellen und den Stil des Kartenzeichners spüren. Der Startteil am Samstag war flach und hatte nordische Züge. Man war gut beraten, immer ein Auge auf die Kompassnadel zu werfen. Die Ausbeute am Tag 1: Monika Ammann (D50) 8., Christa Ebnetter (D55) 12., Mario Ammann (H55) 7., Willi Streuli (H65) 7. und Ruedi Kellenberger (H65) 11. Notabene: Stefan Röhl, Ex-OLG-ler, lief bei H40 auf Rang 15.



### Über Stock und über Steine

Im direkt angrenzenden Gebiet der Greifensteine hatte es an den Folgetagen nicht nur Steine und Felsen. Aus den früheren Bergbauaktivitäten in der Gegend hatte es auch verschiedene Geländeformationen, die den Bahnleger teils zu gewagten Postenstandorten verleitet. Man konnte schon erschrecken, wenn man garantiert am richtigen Ort

stand, aber der Posten einfach nicht da war. Gestohlen? Verschwunden? Abgetaucht? Monika Ammann staunte nicht schlecht, als sie realisierte, dass sie fast auf dem Posten stand und praktisch in eine Höhle hinunter steigen musste. Solche Aktionen brauchen Zeit und bedeuten im OL Rückstand. Monika (14. Tagesrang) musste sich so definitiv nicht mehr als erste beim Jagdstart einreihen. Besser machten es Christa Ebnetter und Willi Streuli jeweils als 5. der Etappe. Sehr zufrieden war Mario Ammann. Als Tagesdritter und Fünfter in der Zwischenwertung konnte er sich für das Finale gut positionieren.



### Jagdstart am Tag 3

In der Kategorie H55 gab es mit Hansruedi Kohler einen klaren Leader. Mit rund 3'40" Rückstand machte sich ein dänisch-österreiches Duo auf die Verfolgung des Schweizer. Weitere 1'40" später oder 5'20" auf den Führenden war Mario Ammann zusammen mit einem Deutschen das nächste Jägerpaar. Im schwierigen Anfangsteil war eine Begleitung gar nicht so abwägig! Aber zu Po

4 (oben) wählte Mario Ammann die bessere Route und war dann allein auf weiter Flur. Gegen Schluss tauchte überraschend das Dress des Dachseners vor ihm auf. Kohler musste wegen einer Verletzung etwas „weg vom Gas“. Er liess sich ein- und überholen. Damit war auch dem Bernecker klar, dass er nur den Erstgestarteten hinter sich hatte lassen können und nicht an die Spitze vorgeprescht war. Mario Ammann lief nochmals die drittbeste Zeit und beendete den Anlass als zufriedener Gesamtdritter. Er wird „diplomiert“ und erhält einen Doppelmeter (!) als Preis. Willi Streuli zeigte an allen Tagen eine konstante Leistung und klassierte sich in der Endabrechnung auf Rang 5. Christa Ebnetter büsste am Schlusstag recht viel Zeit ein (Rang 10). Trotzdem steht auch sie als 5. auf der Gesamtrangliste. Monika Ammann konnte sich auf den 10. Schlussrang steigern. Ruedi Kellenberger fiel wegen eines Fehlstempels aus der Entscheidung.



**Auch dieses Jahr stellt die OLG St.Gallen/Appenzell wieder vier Teams an der Fünferstaffel. Dieses Mal fand sie in Stein am Rhein auf der Klingenwiese direkt neben der altherwürdigen Burg Hohenklingen statt.**

Als wir am Morgen bei uns abfuhrten, war es noch sonnig und einigermaßen warm, doch je näher man dem WKZ in Stein am Rhein kam, desto grauer wurde es. Als wir in Stein am Rhein ausstiegen, sahen wir, dass die Burg und somit das WKZ am anderen Ende der Stadt lagen und wir zuerst rund 50 bis 60 Minuten ins WKZ laufen mussten.

Der Weg ging zuerst durch die Altstadt von Stein am Rhein, die einigen vom Trainingsweekend im Frühling noch bekannt vorkam, und danach durch die Rebberge und den Wald der Stadt über eine beinahe endlose Treppe nach oben. Einzelne Mitglieder der OLG nahmen aber die weniger strenge Variante und wurden als Material zusammen mit dem Clubzelt und dem Fahnen nach oben chauffiert.

Schliesslich hatten sich alle oben eingefunden und die Startläufer machten sich bereit für ihren Lauf. Einige waren aber noch sehr, sehr müde (Open Air), Einlaufen und WC-Aufenthalt gehörten da natürlich zwingend dazu.

### **Anstrengender Start**

Um halb elf ging es dann endlich los und die Startläufer wurden in den Wald geschickt. Allerdings hätte man nach dem langen Weg ins WKZ den Start gut noch etwas weiter nach oben verlegen können, da er am untersten Ende der Wiese lag und der Startpunkt sich am oberen Ende im Wald befand. Doch am Ende waren alle Läufer im Wald und in der Zielarena wurde mitgefiebert, wie lange braucht er wohl, macht er einen Fehler, usw. Nach ca. 35 min kam die Spitze der Staffel aber schon wieder aus dem Wald und drehte eine kurze Runde ums WKZ, um danach wieder im Wald zu verschwinden.

Mit etwas mehr als fünf Minuten Rückstand kam dann auch schon der erste Läufer der OLG St.Gallen/Appenzell zum Überlauf. Leider unterliefen den anderen drei Läufern Fehler, was im Ziel bei den Teamkollegen teilweise starke Nervosität hervorrief. Doch zum Glück kamen auch diese Läufer unverletzt und noch unverregnet aus dem Wald.

### **Bachnass**

Die Läufer der zweiten und teilweise auch noch der dritten Strecke hatten da weniger Glück, der Himmel wurde immer dunkler und plötzlich kam auch der Regen. Überlauf resp. Zieleinlauf wurden zu einem Bach und auf den Zelten bildeten sich kleine Seen, die, wenn man sie nicht regelmässig wieder mit einem Stoss entleerte, ins Zelt drückten, und die Sache noch ein bisschen nasser gemacht hätten.

Doch einige hatten auch grosse Freude an dem Wolkenbruch und führten Regentänze auf, gingen auf Schneckenjagd oder sassen auch einfach nur mitten im Schlamm.

Doch zum Glück hörte der Regen wieder auf, sodass die letzten Läufer noch trocken in den Wald gehen konnten.



## **Glace immer günstiger**

Zum Schluss kamen dann auch alle wieder ins Ziel, wenn auch fernab der Spitze. Das beste Team schaffte es auf den 26. Rang. Trotzdem gab es viel Glace zur Belohnung, da der Preis langsam von 2.50 Fr. auf 50 Rappen gesenkt wurde und sich einige Läufer so eine doppelte Portion besorgten, da man sonst nie so viel Glace für so wenig Geld bekam. Die Auswirkungen waren aber eine erkältete Speiseröhre und Bauchschmerzen, doch alles in allem hat sich das Ganze gelohnt.

---

## **Pfingststaffel in Morbier (F)**

*von Sebastian Rüegg*

**Auch dieses Jahr fand die legendäre Pfingststaffel im französischen Jura in Morbier (ca. 10-20km von der Schweizergrenze entfernt) statt. Fünf aufstrebende OLGler und eine Equipe der OL Regio Wil und OL Amriswil starteten in zwei Teams, genannt Ossid 1 und Ossid 2.**

Für Tobias Zbinden, Patrick Zbinden, Lukas Deiniger, Simon Rüegg und Sebastian Rüegg begann der OL bereits in der Ostschweiz. Um nach Morbier zu gelangen, gab es ca. 3-4 verschiedene Routen. Unser Auto entschied sich für die Route über Biel - Vallorbe. Als wir die Grenze passiert hatten, wurden wir vom einzigen Regen des sonst herrlich sonnigen Wochenendes überrascht. Nach mehreren Stunden Autofahrt und ein paar Staus waren wir endlich in Morbier angekommen. Wir stellten unsere Zelte auf dem Fussballplatz neben dem Start/Zielgelände in Morbier auf und der Z'Night wurde zubereitet, denn schon bald war der Massenstart. An der Pfista gab es zwei Nachtstrecken und fünf Tagstrecken. Um 21.21 und 21s erfolgte der Massenstart.

### **Ganz vorne dabei**

Am nächsten Morgen wurden wir von der Sonne geweckt und es wurde schnell warm. Um 07.07 und 7s wurde die Zeit von den Läufern vom Samstag dazu addiert. Tobias Zbinden startete als einer der ersten um etwa 8.50 Uhr. Am Nachmittag spielte man in der Sonne bei „zumoderner Musik“ Kub und „sünnäläte“ ein bisschen. Am Abend wurde die Pfista und der tolle 5. Rang des Team Ossid 1 mit Tortillas und Grillade ausgeläutet.

Am nächsten Morgen fand noch ein regionaler OL statt. Nach dem Lauf wurden schnell wieder die Zelte abgebaut und man begab sich auf eine lange Heimreise.



*Tobias Zbinden lanciert den zweiten Tag für das Team Ossid 1, beobachtet von seinen Teamkollegen.*

**Am Freitag vor unserem nationalen Wochenende kamen rund 40 Schülerinnen und Schüler aus St. Georgen und einige OLG-Nachwüchslern in einen ganz besonderen Genuss. Im Rahmen der sCOOL Tour de Suisse kamen elf Weltklasseathleten nach St. Georgen, um mit den Schülern zu trainieren.**

Der spezielle Anlass wurde schon lange im Voraus organisiert. Im Wissen, dass in St.Gallen irgendwann das Kinderfest stattfindet und an jenem Tag in der Stadt wirklich nichts mehr geht, dachten wir auch an einen Plan B. Aber das Kinderfest sollte bis zu diesem Zeitpunkt ja ganz sicher schon längst über die Bühne gegangen sein... Ging es auch; wenn auch nur einen Tag vor dem OL-Anlass! Somit stand einem spannenden Event nichts mehr im Wege.

### Der Trainings-Tag

Der Tag nach dem Kinderfest gilt als offizieller Freitag für die Kinder. Dank erfolgreichen Verhandlungen mit der Schule konnte der OL-Tag trotzdem durchgeführt werden und die Kinder erhielten ihren freien Tag etwas später.

Am Vormittag nutzten die Schüler noch die Trainingsmöglichkeiten der sCOOL-Tour auf der Schulkarte Hebel, um dann am Nachmittag für die Staffel parat zu sein. Als um 13:30 Uhr die Weltklasse-Athleten eintrafen, verhielten sich die Schüler recht zurückhaltend, wurden sie doch vorher gut darauf vorbereitet, dass sie mit den Ronaldos, Messis und Rooneys des OL-Sportes zusammentreffen werden. Mit der Einteilung der 11 Staffelmansschaften, wo jeder Staffel ein Athlet zugeteilt wurde, kam dann eine sehr herzliche Stimmung auf. Mit etwas Frühenglisch schülerseits und einigen Deutschkenntnissen andererseits wurde es möglich, dass sich die Gruppen auch auf internationaler Ebene auf Anhieb gut verstanden.

### Staffel-Wettkampf mit der Weltspitze

Die Athleten machten mit ihren Gruppen ein Einlaufen und dann starteten die ersten zur Staffel. Eifrig versuchten die Schüler, sich an die Fersen der Idole zu heften. Lukas lief im Tram mit Minna Kauppi, welche dann aber doch noch 3 Sekunden vor ihm übergab. Im Weiteren vertraten Annika Billstam, Helena Jansson, Tatjana Ryabkina und Judith Wyder die weibliche Elite. Männlicherseits nahmen sich Matthias Müller, Martin Hubmann, Matthias Merz, Valentin Novikov, Jonas Leandersson und Olav Lundanes die Zeit, den Kids zu einem einmaligen Erlebnis zu verhelfen. Leider musste sich Simone Niggli wegen eines Fototermines mit einem Sponsor entschuldigen.



*Andrin Sutter dehnt zusammen mit „Staffelpartner“ Matthias Merz.*

## **Bleibende Erinnerung beiderseits**

Auf beiden Seiten sind schöne Erinnerungen geblieben. So hat am Ende des Weltcups am Sonntag doch Annika Billstam ihren Staffel-Partner Joschua wieder erkannt, ihm ihren eben gewonnen grossen Blumenstrass überreicht und dies gleich noch auf der Handy-Kamera festgehalten!

Die Zusammenarbeit mit dem sCOOL-Verantwortlichen Röbi Meier und der Athletenvertreterin Brigitte Grüninger hat hervorragend geklappt. Der gelungene Anlass hat allen Beteiligten sichtlich Spass gemacht und war eine tolle Einstimmung für das Weltcup-Wochenende in Appenzell und St.Gallen.

---

## **Quiz zum OL-Weekend St.Gallen**

*von Christa Ebnetter*

**Teste dein Wissen über das gelungene nationale OL-Weekend mit den beiden Läufen in Appenzell und St.Gallen. Die Auflösung findest du unten auf der hintersten Seite in diesem „Schischo“.**

- a) Wie schwer war das Münz in den Beizkassen nach dem OL-Weekend St.Gallen?
- b) Wie schwer war das Papiergeld?
- c) Wer hat 10 Kuchen gebacken fürs Weekend?
- d) Wo verströmte noch am Dienstag Simone Niggli's Siegerbouquet seinen betörenden Lilienduft?
- e) Wer hat beim Postensetzen in St.Gallen seinen Autoschlüssel verloren, aber per anonymem Handyanruf ehrlich wieder gefunden?
- f) Wo wurden am Sonntag am meisten Knöpfliresten gegessen?
- g) Wer war am Samstag dreimal der schnellste Velokurier für Fleischnachschub zwischen Metzgerei und Gringel?
- h) Welche Familie hat sich mit dem exzessiven Trinken von "Aperitivo" auf den Wettkampfsamstag vorbereitet?
- i) Wer hat am Samstag zum ersten Mal überhaupt Creme gemacht und eine Küchenmaschine bedient?
- j) Welcher Mann könnte orange Fingernägel gehabt haben vom Postensöckelimalen der Tischdekorationen?
- k) Wie heisst der Holzwurm, der die Holzflaggen der Deko für uns gefräst hat?



---

+Letzte Meldung++++Letzte Meldung++++Letzte Meldung++++Letzte Meldung++++Letzte Meldung+

## **Patrick Zbinden und Maja Kunz werden Schweizer Meister**

(ma.) An der Schweizer Meisterschaft im Langdistanz-OL in Sissach holen Patrick Zbinden (H16) und Maja Kunz (D40) als Sieger für die OLG SGA die Kohlen aus dem Feuer. Unter die Top-Ten laufen im Weiteren Mario Ammann, Stefan Brauchli, Lukas Deininger, Patrick Kunz, Hannes Suhner und Simon Rüegg bei den Herren sowie Isabelle Hellmüller und Judith Tobler bei den Damen. Als Vorspeise gab es am Samstag einen nationalen Mitteldistanz-OL im schon legendären "Felsengarten" beim Bad Schauenburg.

# Triumph für Simone Niggli

Die 17fache Weltmeisterin im Orientierungslauf, Simone Niggli, wurde ihrer Favoritenrolle an den Weltcup-Rennen in St.Gallen und Appenzell gerecht. Sie gewinnt sowohl über die Mitteldistanz als auch im Sprint.

**BZ** BERNER ZEITUNG



**Leaderin einer starken Equipe:** Simone Niggli feiert in St.Gallen ihren 52. Weltcup-sieg, steht aber nicht alleine da.

Keystone

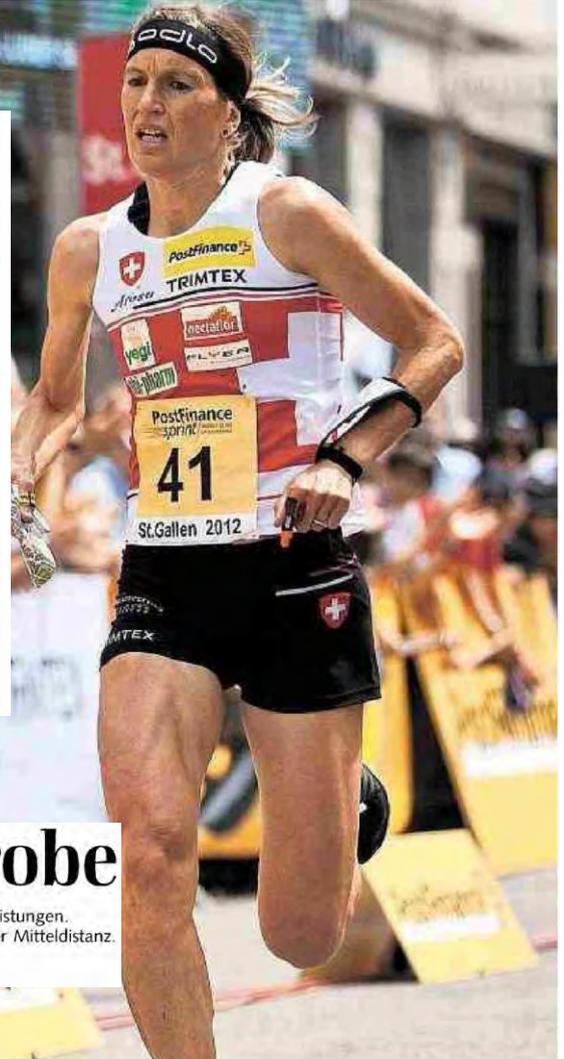


Bild: Luca Linder

## Geglückte WM-Hauptprobe

Die Schweizer Orientierungsläufer zeigen an den Wettkämpfen in St. Gallen und Appenzell starke Leistungen. Simone Niggli gewinnt sowohl im Sprint als auch über die Mitteldistanz, Matthias Kyburz siegt in der Mitteldistanz.

JÖRG GREB



Die Demonstration der Dominatorin

St.Gallen

### OL-Weltspitze begeistert

ST. GALLEN. Die Welt-Elite im Orientierungslauf traf sich am Wochenende in Appenzell und St. Gallen zu zwei Weltcup-Läufen. Zudem starteten über tausend OL-Amateure bei diversen weiteren Wettkämpfen. Hunderte Zuschauer säumten die Gassen, als die Athleten gestern durch die St. Galler Innenstadt liefen. Vor allem feierten sie OL-Superstar Simone Niggli-Luder (34, Bild), die in Appenzell und in St. Gallen ungefährdet auf Platz 1 lief. FOTO: PHOTOPRESS



ST. GALLER  
TAGBLATT

Orientieren in Richtung WM

**Das nationale OL-Weekend von OLG SGA und OL Amriswil in Appenzell und St.Gallen war ein grosser Erfolg. Die rund 200 Helfer verdienen ein dickes Kompliment und ein herzliches Dankeschön. Zusammen mit den beiden Weltcup-Läufen erlebte die Region einen Sport-Event der Extraklasse.**

Endlich war das Wochenende vom 23./24. Juni 2012 da! Und das Fazit gleich jetzt: es hätte fast nicht besser werden können! Das prächtige Wetter! Die motivierten Helfer! Die gelungene Kooperation zweier Nachbarn! Die kniffligen Bahnen! Die umsichtigen Ressortverantwortlichen! Die perfekte Infrastruktur! Die grosse Sport-Show! ....

### **Dank und Anerkennung**

Der Erfolg war nicht einfach garantiert. Auf der einen Seite zwei OL-Partner als Veranstalter von zwei nationalen Läufen und auf der anderen Seite das Team „PostFinance Sprint“ als weiterer bedeutender Mitspieler: eine solche Konstellation enthält durchaus auch Risikopotenzial. Die Zusammenarbeit hat aber sehr gut funktioniert. Ganz besonders wertvoll war die Verschmelzung von OLG SGA und OL Amriswil zu einer grossen Truppe. Allen Helferinnen und Helfern gehört ein grosses Lob und grosser Dank. Der Grosse Aufmarsch an Helfern machte es möglich, dass alle Mitglieder grundsätzlich an beiden Tagen auch starten konnten.



### **Kau-Sollegg und Stadt St.Gallen**

An beiden Tagen war die Beteiligung sehr erfreulich. Für Appenzell waren 1357 Teilnehmer gemeldet. Letztlich erlebten 1332 Startende einen „Überraschungs-OL“. Denn wer hätte gedacht, dass im Gebiet Sollegg sogar ein nationaler OL stattfinden könnte. Die Bahnen waren physisch recht fordernd. Bahnleger Silvan Trunz (OL Amriswil) fand im teils recht steilen, aber sehr gut belaubbaren Nordhang die richtige Mischung zwischen Orientieren und Laufen. Der Weltcup-Start war beim Kaubad. Der obere Teil ist flacher und besonders spannend. Das WKZ Gringel war eine tolle Arena.



Auch beim Sprint-OL in der Stadt St.Gallen wollten über 1400 Teilnehmer dabei sein. Am Vortag hatten Weltcup und nationaler OL noch parallel stattgefunden. Am Sonntag waren die nationalen Läufer am Vormittag unterwegs. Für die Bahnen waren Michael Huber und Willi Streuli zuständig. Das „nationale“ Ziel war am Nordostende des Stadtparkes. Der PostFinance Sprint begann um 13.30 Uhr mit Start und Ziel beim Marktplatz. Die Schweizer waren sehr erfolgreich. Simone Niggli – hier ganz alleine in der Neugasse – siegte an beiden Tagen.



## Der Traum wurde in Goslar wahr – Sprint-Gold an der Senioren-WM

**Die diesjährige Senioren-WM in Deutschland war die bisher grösste OL-Meisterschaft aller Zeiten. 4'000 Teilnehmer aus 43 Nationen erlebten anfangs Juli im Harz eine grossartige OL-Woche. Monika Ammann krönte sie mit Gold im WM-Sprint der Kategorie D50.**

(ma.) Es gibt bekanntlich den gefährlichen, aber nicht zwingend ungesunden OL-Virus. Wer von ihm befallen wird, ist mit fortschreitendem Alter – aber frühestens ab 35 – einem zusätzlichen Risiko ausgesetzt. Die Senioren-WM kann eine solche Anziehungskraft entwickeln, dass eine Teilnahme unausweichlich wird und man schon lange im Voraus ähnlich kribbelig wird wie gewisse Bündner vor dem ersten Montag im September. Die Senioren treffen sich seit 1996 (Spanien) jährlich zu ihren „Masters“. Im Jahr darauf war schon USA an der Reihe. 1998 (Tschechien) bekam der Anlass erstmals den Status einer WM. Weiter ging es nach Dänemark, Neuseeland, Litauen, Australien, Norwegen, Italien, Kanada, Österreich, Finnland, Portugal, Australien, Schweiz, Ungarn und eben jetzt Deutschland. Auch verschiedene Schweizer haben noch keine ausgelassen.

### Die Russen kommen

Verrückt nach diesem Event sind offensichtlich die Finnen. Mit 654 Anmeldungen auf 3958 Teilnehmer könnte jeder/jede Sechste in den Farben weiss/blau laufen. Es folgen Schweden (506), Norwegen (500) und schon an vierter Stelle Russland (428). Das ist kein „Sonderfall 2012“, sondern hat schon Tradition. Gastgeber Deutschland (413), Dänemark (261), Schweiz (229), Grossbritannien (218) und Tschechien (207) übertrafen ebenfalls noch die 5% Marke. 7 Vereinsmitglieder waren am Start: Vre Harzenmoser (D80), Lucie Andres (D70), Ruedi Kellenberger (H65), Max Weishaupt (H65), Edi Pfister (H60), Mario Ammann (H55) und Monika Ammann (D50).

### Sprint-Quali als Warm-up

Der Harz ist ein Mittelgebirge mit einer Fläche vergleichbar mit dem Kanton St.Gallen. Rund 2/3 davon gehörten zum ehemaligen Osten. In diesem Teil liegt auch der Brocken als höchste Erhebung (1141m) und gleichzeitig höchster Berg im Norden Deutschlands. Das ganze Gebiet ist weitgehend bewaldet und



gleich, abgesehen vom Gebirgscharakter, Mittel- und Nordschweden. Die Sprint-Wettkämpfe fanden am Fuss des Harz in Bad Harzburg (Quali) und in Goslar (Final) statt. Bad Harzburg überraschte mit vielen kleinen Routenwahlentscheidungen. Als erfahrene „Sprinter“ liess die vereinseigene Delegation nichts anbrennen. Vre Harzenmoser – bei D80 endlich einmal in ihrer Kategorie – war 2 Minuten (!) schneller als die

Zweite. Monika Ammann hatte in ihrem Vorlauf fast ähnlich viel Vorsprung. Ruedi Kellenberger hatte es in H65 (445 Startende) mit der grössten Konkurrenz zu tun. Die 445 Teilnehmer wurden in 6 Qualifelder aufgeteilt. Um zu den 80 bzw. max. 84 A-Finalisten zu gehören, musste er mindestens 14. werden. Mit Rang 2 gab es keine Diskussionen. Das Gleiche gilt für Mario Ammann als 5. Nur Lucie Andres und Max Weishaupt konnten sich auf den „kleinen“ Final einstellen. Edi Pfister war beim Sprint nicht am Start.

### Einmal top, einmal flop

Monika Ammann hatte schon vor einem Jahr in Ungarn eine gelungene Hauptprobe und lief im Final als Fünfte bis 6 Sekunden ans Podest. Also jetzt noch einen drauf setzen! Vre Harzenmoser in Bestform ist auch zu allem fähig. Ja, so kann man es auch sehen.



W50 Final A (81/81)		Status of: 16:59
1	Monika Ammann	OLG St.Gallen/ Appenze 14:49
2	Alice Bedwell	Sugar Loaf OK 14:50
3	Lucia Aagaard	Herning O-Klub 15:30
4	Pavlina Brautigam	Western Connecticut OC 15:43
5	Lily Husner	OLK Wiggertal 15:53
6	Kane Andersson	IFK Mora OK 16:02
7	Britt-Mari Bengtsson	FK Åsen 16:08
8	Katalin Kármán	HSE 16:30
9	Søs Munch Hansen	OK Soro 2 16:40
10	Kirsi Kihlström	Hanka 16:49

Sie verpatzte den Start komplett und hatte beim ersten Posten so viel Rückstand, dass jede Aufholjagd nur noch Kosmetik bedeuten konnte. Schade! Monika Ammann hingegen lieferte sich ein packendes Fernduell mit der späteren Zweiten. Beim drittletzten Posten lag sie noch leicht hinten. Im entscheidenden Aufstieg zum Zielgelände gab es für sie nur eines: Vollgas! Am Schluss hatte sie die Nase um 1 Sekunde voraus. GOLD!



### Wenn der Traum zum Alptraum wird

Mario Ammann – 8. Rang 2010 in Neuenburg und 7. Rang 2011 in Pécs – machte lange Zeit alles richtig. Er war recht sicher und schnell unterwegs. Kurz vor Schluss lief er aber an einem Posten vorbei, musste umkehren und kam so 40 Sekunden später ins Ziel als ohne weiteres möglich gewesen wäre. Weil es im OL-Vokabular aber „wenn“ und „wäre“ nicht gibt, bleibt auch die Medaille nur ein Traum. Stattdessen Rang 13. Ruedi Kellenberger wurde 21.

### 3mal A-Final beim Langdistanz-OL

Beim Langdistanz-OL entschieden zwei Qualiläufe über einen Startplatz im A-Finale. Der erste Wettkampf war sehr anspruchsvoll. Auch Monika und Mario Ammann mussten um das A-Finale bangen. Der zweite Tag gelang ihnen dann besser. Das Trio Vre (8.), Monika (22.) und Mario (29.) konnte aber nicht um die Medaillen mitreden.

**Zum Auftakt der WM in Lausanne durften die Kinder der 5. und 6. Klasse aus der ganzen Schweiz, die sich an einem kantonalen sCOOL-Cup dafür qualifiziert hatten, für ein Wochenende an die WOC nach Lausanne reisen.**

Die 12-köpfige Ostschweizer Delegation wurde von Ilona Stucki betreut, mit tatkräftiger Unterstützung von Raphael Wälter und Rita Deininger. Am Nachmittag fand der sCOOL-Final an der Seepromenade in Lausanne statt. Von den Ostschweizern schafften es bei den Knaben die Wiler Janis Hutzli mit Noah Gerber und bei den Mädchen Eliane Deininger mit Maartje van Beurden je auf den zweiten Rang.



*Ein toller Tag: Eliane Deininger und Maartje van Beurden bei der Siegerehrung (links, mit Silbermedaille) und die Schweizer Delegation auf dem Weg zur Eröffnungsfeier.*

### **Eröffnungsfeier**

Gut erholt und gestärkt kamen dann die Schülerinnen und Schüler zur Ehre, die Fahnen und Schilder bei der Eröffnungsfeier zu tragen. So marschierte der Tross mit der Weltelite – angeführt von einer bescheidenen, aber umso originelleren Blaskapelle – ins Zielgelände ein.

### **OL am Sonntag**

Nach der kurzen Übernachtung in einer Zivilschutzanlage irgendwo in Lausanne fand dann am Sonntag nochmals ein OL statt. Den Gesichtern am Ziel zufolge, und sogar später auch beim Studium der Rangliste, wurde deutlich, dass sich in der Ostschweiz noch einige OL-Talente verstecken.

**Weil die OL WM 2012 in der Schweiz stattfand, war es für uns nahezu ein Muss, im eigenen Land dabei zu sein. Auf dem Programm standen die Swiss 5 Days, die teilweise im WM-Gelände durchgeführt wurden.**

Wir reisten mit dem Auto an und hatten schon mal eine Vorahnung der welschen Mentalität: das Ankommen bei der Info war eher ein glückliches Suchen. Mit Bus und Metro fuhren wir runter an den See und in eine „Chilbi“ beim Ziel des Sprints. Wir konnten gerade noch den letzten sCOOL-Final-Teilnehmern aus der Ostschweiz zurufen, die ins gleiche Zielstadion einliefen wie kurz darauf die Weltelite.

### **Samstag: Mit Kuhglocken an der Strecke**

Willi und ich schleppten eine grosse Kuhglocke, eine Riesenfahne und diverse andere Fanartikel mit: wir wollten „unsere“ Elite lauthals anfeuern. Weil das einige Tausend andere erst im Ziel wollten, begaben wir uns auf die Strecke. Es war sehr interessant mitzuverfolgen, welche Routenvarianten die LäuferInnen wählten. So bekamen wir auch Simone Niggli's Fehler kurz vor dem Ziel hautnah mit. Er liess unser Herz fast stehen. Wir kamen nahezu in ein Fieber. Die Passanten in den Seerestaurants bedachten uns Schreihälse mit bedauernden Blicken – das störte uns für einmal gar nicht. Natürlich war der Jubel gross, als die Schweiz die erste Goldmedaille gewann. Glücklicherweise gab es zwischen dem Damen- und dem Herrenfinal eine Pause. Da konnten wir unsere lädierten Stimmbänder mit einem Glace kühlen. Nachher wurde es spannender als ein Hitchcock-Thriller. Stets zwischen Hoffen und Bangen und nach einer Stunde dann die Erfüllung eines Traumes: unsere drei Matthias' zuoberst auf dem Treppchen!

Am Abend trafen wir in Rolle auch unsere Ostschweizer OL-Freunde. Weil wir uns ungefähr gleiche Startzeiten erhofften, hatten wir uns unter „Alpenbitters“ angemeldet. Leider war das aber kein Vorteil. Wir starteten in nur drei verschiedenen Kategorien mit z.T. über zwei Stunden Abstand.

### **Sonntag: Sprint nach der Elite**

Heute starteten wir auf der Qualikarte der Elite, auf dem Uni-Gelände, unseren Sprint. Natürlich war ich nervös. Schon zum ersten Posten wollte mir die Karte nicht stimmen. Ich meinte es nicht nur – es war auch so. Es gab einige ganz tricky Routenwahlen, die mir gut gelangen. Es hatte aber viele Läufer unterwegs. Zu Posten 11 zottelten zwei kleine Buben vor meinen Füßen. Am Posten standen sie still und kontrollierten erst mal die Nummer. Weil ich darum nicht zum Stempeln kam, wurde ich ungeduldig und steckte meinen Badge ganz kurz nach dem ersten Knaben umso kürzer in die Einheit. Zu Posten 14 eine halbe Minute Fehler, weil ich ihn überlief. Mit meinem Lauf war ich aber grosso modo zufrieden. Umso grösser war der Schreck, dass mir Posten 11 fehle?? Dieses Phänomen haben scheinbar schon mehrere Läufer auch erleben müssen. Schade, bereits das Streichresultat kassiert, es hätte der 5. Rang sein können.

### **Montag: Der beste Tag**

Die Anfahrt in die Jurahöhen nach St. George war sehr schön. Als eine der Ersten ging ich an den Start zu diesem verlängerten Middle. Zu Posten 2 traf ich auf Lis Stillhard. Einige Posten konnten wir parallel anlaufen, dann trennten sich unsere Wege wieder. Der Wald war sehr abwechslungsreich mit Jura und Mittellandteilen. Es ergaben sich einige Fehler, die Rangliste interessierte mich nicht. Es sollte aber der beste Lauf der Wo-

che sein. Die Elite hatte anschliessend ihren Middle-Qualillauf ins gemeinsame Ziel. Die ganze Woche waren wir auch nah bei den OLGlern. Wir haben von ihren Leistungen aber nur Rudimentäres mitbekommen. Vor allem der Name Eliane Deininger wurde des öfters vom Speaker erwähnt. Wir konnten also mehrmals gratulieren. Einen langen Tag liessen wir im Signal de Bougie bei toller Aussicht auf den Genfersee ausklingen.

### **Dienstag: Durchzogen, wie bei der Elite**

Heute fuhren wir auf Nebenstrassen nach St. Cergue, um Nyon mit seinem Paleo zu umfahren. Vom Parkplatz aus wurden wir mit Bussen ins WKZ, westlich der Passstrasse befördert. Der Jurawald mit sehr feinen Konturen und unkartierte „Läuferwegli“ liessen mein Hirni nicht mit den Beinen mitkommen. Es sollte nicht mein Tag werden ... zwei Riesenfehler mit 13 Min. Extrazeit klassierten mich in der zweiten Ranglistenhälfte.

Den Frust konnte ich mir im Middle Final auf der Ostseite des Col de la Givrine aus der Kehle schreien. Der WM-Lauf war sehr spannend mitzuverfolgen, da wir die Läufer schon früh aus dem Wald erscheinen sahen. Die Schweizer wurden eindeutig am lautesten unterstützt.

Leider machten aber Simone und Judith Wyder nach aussichtsreicher Lage (auch) ihre Fehler. Wie sich Simone aber nach ihrem Bock wieder auf Kurs brachte und das Rennen auf dem 5. Platz beendete, das war ebenso weltmeisterlich und beeindruckend. Hertners Bronze mochte etwas zu trösten. Ein weiterer Wermutstropfen war der lange Fussmarsch zurück zum Auto, da es einfach zu wenig Busse hatte und der Zug an diesem Nachmittag wegen Unterhaltsarbeiten nicht mehr fuhr. Am Abend gab es in Lausanne einen Apéro des Golden Clubs mit den Schweizer WM-Teilnehmern. Leider fehlte Baptiste Rollier, der verletzt im Spital auf die Behandlung wartete. Dafür haben wir unsere erfolgreiche Damentrainerin Maja gefeiert!

### **Mittwoch: Aufklärung für Touristen**

Willi musste heute so früh starten, dass wir mit ÖV keine Chance hatten nach Villars-sur-Ollon zu kommen. Obwohl ich mehr als zwei Stunden später startete, fuhr ich mit – leider ohne Frühstück vom Hotel, da zu früh... Den Weg vom Parkplatz zur Zahnradbahn auf den Col de Bretay auf 1800 müM musste man erahnen, eine Signalisation gab es nicht. Die Rundumsicht auf die Walliser und französischen Berge entschädigte uns für Vieles. Der sehr gute Speaker gemahnte, dass der heutige Long hart werden könnte. Auch die Vegetation sei wegen dem feuchten Frühsommer stärker gewachsen. Man solle auch gleich eine ganze Stunde zum Start einrechnen ... Zuerst ging es auf dem Wanderweg steil in die Höhe. Ein Touristenpaar, das ich einholte meinte, dass OL etwas Langweiliges und nicht sehr Schwieriges sein müsse, da ja alle einander nachkeuchen würden. Jä so, das sei erst der Weg zum Start! Ja dann ... Unwegsam ging es wieder runter zum Start.

Dass die Meisten ziemlich lange bockstill standen nach 20 Metern, liess nichts Gutes erahnen. So ging es mir dann auch. Zuerst kontrollierte ich, ob ich nicht etwa eine 15'000 Karte in den Händen halte. Eines von vielen Küppeli im Halboffenen liessen mich eine sichere Umlaufroute wählen. Ziemlich Glück gehabt. Nur so weiter. Kaum eine Auffanglinie, Attackpoints sahen mehrere gleich aus und meine Karteninterpretationen waren alles andere als weltmeisterlich. Sogar einen 180° Fehler machte ich: 7 Minuten. Nach Posten 5 hätte ich gäbig schon am Ziel sein wollen, es waren aber 16 Posten. Dann halt weiter. Posten 8 schon mal gesehen, aber nicht mehr gefunden, zu Posten 9 einen Aufschrei eines H16 neben mir, der in einer Felsspalte feststeckte und vor Schreck und Schmerz fast hyperventilierte. Es kam bei diesem Lauf eh nicht mehr auf weitere Verzö-

gerungen an. Nach einigen Minuten zureden, trösten und massieren konnte er seinen Lauf zu beider Erstaunen fortsetzen. Wo es auf der Karte gelb war, stand kinnhohes Gewächs, zum Glück z.T. schon mit etwas Spuren. Wie da wohl Willi als Erster durchkam? Posten 13 versteckt im Grünen: Zusatzmeter horizontal und vertikal. Was soll's? Einfach diesen Lauf überleben. Zum 15i nochmals 70 Höhenmeter Steigung und ins Ziel mit langer Zunge grad nochmals 20 Meter näher zum Himmel.

Das Gelände war genial, aber die Bahnleger mussten Sadisten sein, die sich freuen, wenn die Siegerzeit bei D55 1:13h ist, 33% der Gestarteten den Lauf aufgeben oder frau mit 4:38h Zielzeit halt in die Überzeit läuft. Ich landete mit 37 Min. Rückstand auf dem 7. Platz... OL-Ferien? Zum Abgewöhnen. Sicher auch zum Vergrämen von OL-Neulingen und Kindern. Willi, der alte Hase, war so ausgepumpt und erschöpft nach mehr als 2 Stunden laufen und „pfaden“, dass er sich wohl erkältet hat auf dem Rucksackstühli beim Warten auf mich.

Nach den Strapazen genossen wir die Filets de perche nach der Dusche umso mehr, so wie die frühe Nachtruhe.

### **Donnerstag: Endlich Ruhetag!**

Mit dem Dampfschiff fuhren wir über den See nach Yvoire. Schlendern ohne Karte in Touristenmassen und schwelgen in französischen Menues: herrlich. Am Abend ein eindrücklicher Besuch bei einem Weinbauern und Freunden von Doris und Ruedi „Alpenbitters“ mit Weindegustation und Znacht à la ferme. Klar haben wir uns mit Vins de Urs eingedeckt.

### **Freitag: Erschöpft nach Hause**

Willi erwacht mit Fieber. Entgegen unseren Plänen entscheiden wir, sofort nach meinem Lauf nach Hause zu fahren. Es gab einen Jagdstart bei Chalet-à-Gobet und eine grüne Blocherei. Zu Posten 2 merke ich, dass mein Kompass defekt sein muss und zusätzlich war mir das Glück bei einem sehr grünen Posten gar nicht hold. Was soll's? Die Ranglisten sind eh immer zu spät oder gar nicht zu finden. Ich war einfach froh, dass die Woche zu Ende war. Beim Auto angekommen fielen die ersten Regentropfen dieser Woche. Es folgte eine lange Heimfahrt bei Ferienverkehr ... (Willi schleckte seine Grippe noch lange mit sich rum.)

### **Samstag: Spannender TV-Mittag**

Wir erleben einen Mittag vor dem Fernseher in den Pantoffeln: die Staffel ist so was von spannend und gut kommentiert. So sollte OL am TV sein: olympiawürdig.

Auch schwerhörige Unbeteiligte unserer näheren Umgebung mussten mitbekommen haben, dass wir viel Grund zum Jubeln und Verzweifeln hatten...

Eine Schlussrangliste fanden wir über Wochen keine. Nur ausgedehnte Diskussionen im Forum. Nun steht eine Zeitrangliste im Internet. Dass ich sie nicht nachvollziehen kann, spielt auch keine Rolle mehr. In dieser Woche habe ich viel von der Westschweiz gesehen, die Kameradschaft mit den Alpenbitters geniessen und einige OL-Erfahrungen sammeln können. Zu Hause konnte ich mich dann erholen.

## „Resultate sind das Tüpfli auf dem i“

**Die Schweiz erlebte im Juli eine packende OL-WM. Für Damen-Nationaltrainerin Maja Kunz war es der letzte Grossanlass, da sie Ende Saison aufhört. Der „Schischo“ hat sich mit ihr über die Erlebnisse an der Heim-WM in Lausanne unterhalten.**

### **Maja, wie lautet deine persönliche WM Bilanz?**

**Maja Kunz:** Mit 3 Goldmedaillen, 2 Diplomplätzen, 2 Plätzen unter den ersten 10 und immer allen Läuferinnen im A-Final unter den ersten 20 darf das Frauenteam wohl zufrieden sein. Trotzdem hätte es noch besser kommen können. So erreichten wir unser Ziel, dass sich immer alle Athletinnen unter den ersten 15 rangieren nur im Lang Final.

### **Welche Bilder bleiben dir von der WM-Woche am meisten in Erinnerung?**

Das Sprint-Final Zielgelände mit den vielen Schweizerfahnen, Rahels Zufriedenheit nach dem erreichten Sprintdiplom, Simones Wut über sicher selber nach dem Middle Final, Ines' Freudensprung im Staffelizeleinlauf..... und dann natürlich das Gefühl der unendlichen Erleichterung, dass es endlich zu einer Staffel-Medaille gereicht hat.

### **War das Damen-Gold in der Staffel der Höhepunkt in deiner Trainerkarriere?**

Resultatmässig ist diese Medaille ganz sicher mein Trainerinnenhöhepunkt. Aber eigentlich sind Resultate nur der kleinste Teil meiner Arbeit und so dann einfach das Tüpfli auf dem i. Gemeinsame Reisen und Trainings, persönliche Gespräche mit den Athletinnen, oder das Teilen von Freude und Enttäuschung an Wettkämpfen können mindestens so schön sein und bleiben mir ganz sicher in gleich starker Erinnerung.

### **Welchen Einfluss konntest du als Trainerin während der WM-Woche noch auf die Athletinnen nehmen?**

Trainingsmässig, kartentechnisch und was die Planung der WM-Woche angeht, sind alle Vorbereitungen mit dem WM-Trainingslager abgeschlossen, also rund eine Woche vorher. Während der WM-Woche führe ich mit jeder Athletin einzeln vor jedem Rennen ein technisch-taktisches Gespräch und mit den Läuferinnen der jeweiligen Disziplin am Abend vor dem Wettkampf ein Teamgespräch, bei dem wir uns mit dem Wettkampfablauf, möglichen Bahnanlagen und spezifischen Herausforderungen beschäftigen. Nach jedem Lauf bespreche ich mich kurz mit jeder Athletin, v.a. um zu definieren, was für die kommenden Wettkämpfe entscheidend ist.

So kann ich während der Woche vor allem im mental-technischen Bereich noch Einfluss nehmen. Bei den meisten Athletinnen schwankt das Selbstvertrauen während einer Wettkampfwoche sehr stark und ich versuche das möglichst früh zu spüren und aufzufangen. Dies ist eigentlich auch der energieraubendste Teil meiner Arbeit. Meiner Meinung nach kann ich vor dem Start wohl kaum mehr grossen Einfluss auf die Athletin



*Maja unterwegs in einem Trainingslager im Frühling 2012. Bild Swiss Orienteering*

haben. Da versuche ich eigentlich nur noch Ruhe auszustrahlen und ihr das Gefühl zu geben, dass ich volles Vertrauen in sie habe.

### **Du gibst dein Amt als Nationaltrainerin Ende Saison ab. Welche Anlässe stehen bis dahin noch bevor?**

Anfangs September reisen wir für 10 Tage an die Nordic-Tour. Das sind nochmals 5 Wettkämpfe inklusive Weltcup Final. Ich freue mich auf diesen Wettkampfblock und bin sicher, dass die Frauen da nochmals Gas geben werden. Dies wird mein letzter Wettkampf-Einsatz mit dem Team sein, da ich Ende dieser Saison als Elitekader-Trainerin zurücktreten werde.

### **Bleibt dir genügend Zeit für dein eigenes Training und OL?**

Ja, ich komme genügend zum Trainieren. Vor allem in Trainingslagern, da wir zwei Mal pro Tag trainieren und ich meist sogar beim gleichen Training zwei Mal unterwegs bin, einerseits ausschnittsweise als Verfolgerin hinter einer Athletin und andererseits noch zum Posten setzen oder einziehen. Dafür mache ich selber verhältnismässig wenig OL-Wettkämpfe. So freue ich mich jeweils doch sehr darauf wieder einmal selber zu kämpfen und zu versuchen, die Dinge, welche ich von den Athletinnen erwarte, selber umzusetzen ...

**Dabei wünschen wir dir viel Erfolg!**

---

## **Ausblick auf OL-Saison 2013**

### **Auffahrt mit der OLG (09. – 12. Mai 2013)**

Am Auffahrtswochenende 2013 finden im Tessin zwei Nationale OL statt. Das möchten wir nutzen, um wieder einmal ein verlängertes OLG-Weekend im Tessin zu geniessen. Die Unterkunft in der Jugi Figino ist bereits reserviert. Nun müsst ihr euch nur noch das Auffahrtswochenende vom 09. bis 12. Mai in eurer Agenda reservieren!

### **Sommerferienplanung 2013**

Eigentlich wollten wir im Sommer 2013 eine OLG-Vereinsreise organisieren. Doch bei genauerem Umhören haben wir festgestellt, dass zahlreiche OLG-Mitglieder schon konkrete Pläne für Sommer 2013 haben. Deshalb bieten wir an Stelle einer Clubreise eine Ferienkoordination an. Zur Auswahl schlagen wir folgende attraktive internationale OL-Angebote vor:

- 19. – 23. Juli: Bubo Cup, Ajdovscina, Slowenien
- 23. – 28. Juli: Croatia open 2013, Delnice, Kroatien
- 27. Juli – 01. August: Five days of Apennines, Rovegno, Ligurien, Italien

Wer sich für eines oder mehrere dieser internationalen OL-Angebote interessiert, soll sich in folgender Doodle-Umfrage eintragen: <http://doodle.com/dk49qc44hi8ds2sw>

Je nach Interessensstand können wir unmittelbar vor einem ausgewählten Anlass noch einige OL-Trainings zur Vorbereitung auf das fremde OL-Gebiet organisieren.

## Ausserrhoden erstmals am Appenzeller sCOOL-Cup

**Auch der 8. Appenzeller sCOOL-Cup brachte für alle Beteiligten den erwarteten Erfolg. 300 Schülerinnen und Schüler waren zuerst beim Einzel-OL und später beim Staffel-OL am Start. Erstmals war der Kanton Appenzell A.Rh. offiziell vertreten.**

(ma.) Der Anlass fand wiederum bei der Sporthalle Wühre statt. Der Wetterbericht versprach für den 8. Juni wenig Erfreuliches. Der ganz grosse Regen blieb aber aus. Die



Stimmung war trotz allem sehr gut. Als Bahnlegerin war Franziska Dörig im Einsatz. 300 Schülerinnen und Schüler – grundsätzlich der Mittelstufe und mehrheitlich aus Appenzell selber – machten mit.

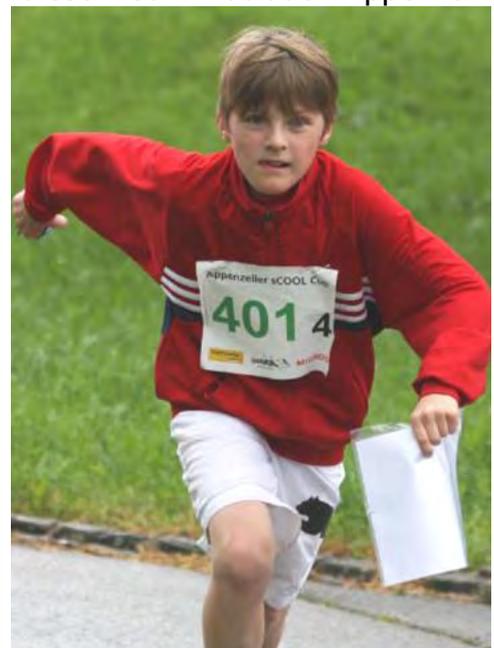
### Bewährtes Konzept

Der 8. Appenzeller sCOOL-Cup wurde nach dem gleichen Muster der Vorjahre durchgeführt: ein Einzel-OL am Vormittag und ein Staffel-OL am Nachmittag. Das Areal im Bereich der Sporthalle und der Schulen ist dafür sehr geeignet. Trotzdem ist es nicht selbstverständlich, dass auch die Viertklässler einzeln starten und das motiviert und mit viel Selbstvertrauen.

### Gemeinsamer Cup als Ziel

Der Anlass in Appenzell hat alle Jahre davon profitiert, dass die Schule und die Lehrer voll hinter dem Angebot stehen und der sCOOL-Cup auch im Rahmen des Unterrichtes stattfinden kann. Wenn man will als „Sportlektion“. In diesem Jahr hat auch Appenzell Ausserrhoden erstmals offiziell mitgemacht. Aus terminlichen Gründen war die Delegation noch klein. Im 2013 soll das anders werden. Die Rede ist auch

von einem Event im Rahmen der 500 Jahr-Feier beider Appenzell. Somit könnte es im nächsten Jahr mehr „kantonale“ Duelle geben als jetzt im 2012. Infos dazu folgen, sobald Details bekannt sind.



**Eine achtköpfige Delegation der OLG nahm am zweiten Augustwochenende am traditionellen Aargauer 3-Tage-OL teil. Neben Prachtswetter erlebten die Teilnehmer eine tolle Lauforganisation und drei ausgezeichnete Wettkämpfe. Dazu kam die beachtliche Ausbeute von drei Podestplätzen in der Gesamtwertung.**

Das WKZ befand sich im Südosten des Städtchens Rheinfelden. Vom interessanten und gut organisierten Rahmenprogramm (inkl. Frühstücksbuffet und Waterslide-Bahn) machten jedoch die St.Galler/Appenzeller wenig Gebrauch. Die Konzentration lag auf den drei Wettkämpfen, die mittels eines komplizierten Rechnungssystems in eine Punktwertung für die drei Tage umgerechnet wurden. Dies bot Gewähr, dass der Sprint gleichberechtigt neben den zwei Langdistanzen in die Wertung kam.

Tolle Karten, tolle Bahnen, tolle Wettkämpfe! So lautete das Fazit aller Teilnehmer. Die Altstadt von Rheinfelden bot im Sprint eine Herausforderung und der Steppberg und der Rheinfelderberg waren für die Jahreszeit erstaunlich wenig grün und gut belaufbar.

### Mutige Kategorienwahl

Dieter Sandmeier versuchte sich bei den HAL: „Wenn ich schon so weit fahre, dann will ich wenigstens auch eine lange Bahn.“ Lehrgeld bezahlte er erst am dritten Tag, an dem er die 10km-Bahn durch ziemlich eigenwillige Routenwahlen noch um einiges länger machte und beinahe so lange unterwegs war wie gleichzeitig Viktor Röthlin am Olympia-Marathon. Michael, Patrick und Fabienne Sandmeier mussten sich gegen die harte Konkurrenz aus dem Aargauer und Nordwestschweizer Nachwuchskader behaupten und lösten ihre Aufgaben für ihre Verhältnisse ganz gut.

### Auch ohne Frauen auf dem Podest

Christian Bieri nutzte die Gunst der Stunde, dass die H35-Kategorie eher schwach besetzt war und legte am Freitag beim Stadt-Sprint in Rheinfelden gewaltig vor. Dank zwei mehr oder weniger soliden Langdistanzläufen reichte es ihm auf den guten zweiten Gesamtrang. Ebenfalls Zweiter wurde Stefan Brauchli bei HAM. Auch er startete mit einem souveränen Sprint-Sieg und hatte noch einen winzigen Vorsprung vor dem Schlusslauf. Thomas Müller von der OL Amriswil konnte sich jedoch noch vor Stefan aufs oberste Siebertreppchen stellen: Ostschweizer Doppelsieg! Gewohnt stark lief auch Sandro Domeisen in der HAK-Kategorie. Nach dem Sieg im Sprint büsste jedoch auch er im letzten Lauf ganz wenig zuviel ein und musste sich knapp geschlagen geben. Der Silberrang war jedoch ein gutes Resultat und es ist



*Unterwegs zum Sprint-Sieg: Stefan Brauchli (HAM). Bild Philipp Nils/OLK Fricktal*

erstaunlich, dass die OLG mit nur 1% aller Teilnehmer gleich drei Podestplätze belegen konnte – und dies sogar ohne die erfolgsverwöhnten Frauen! Nächstes Jahr findet der „3-Tägeler“ in Bremgarten statt – vielleicht finden dann noch mehr St.Galler/Appenzeller Gefallen daran?

**Das Orienteering Festival Tirol 2012 anfangs Juli, der 3-Tage-OL TYR-OL im August und dazwischen tägliche Trainings auf festen Postennetzen: man konnte sich im Sommer problemlos in der Region südlich von Innsbruck niederlassen und kam in jeder Beziehung voll auf seine Rechnung.**

Ruedi Kellenberger, Winfried Fugmann, Monika und Mario Ammann gehörten zu den 681 Teilnehmern aus 23 Nationen, die vom 10.-12. August beim TYR-OL 3 Days am Start waren. In den Anlass integriert war das Euromeeting. Dieses Elitefeld war in diesem Jahr sehr gut besetzt. Vor allem die Nordländer hatten eine „durchlauchte“ Truppe nach Österreich entsandt. Unter den Läufern aus 12 Nationen waren verschiedene WM-Teilnehmer. Auch Weltmeister Olav Lundanes war am Start. Die Schweizer entsandten „nur“ ein Junioren-Team, setzten also einen anderen Schwerpunkt. Mirjam Hellmüller und Franziska Dörig gehörten auch dazu. Franziska musste aber verzichten. Sie war nach ihrer Achillessehnen-Verletzung noch nicht bereit für drei internationale Wettkämpfe hintereinander.

### **Sprint in Innsbruck**

Der Wettkampf begann mit einem Sprint-OL in Innsbruck. Start und Ziel waren in der „Olympiaworld“, dem Innsbrucker Sportzentrum mit Fussballstadion, Leichtathletikanlage, Sporthallen und anderen Aussenanlagen. In diesem Bereich standen die letzten Posten mit interessanten Routenwahlen. Sonst war vor allem der Startteil recht anspruchsvoll. Dazwischen war es eine Fleissübung mit latentem Fehlerpotenzial. Die D50-Weltmeisterin im Sprint-OL startete eher schlecht und handelte sich bei Po 1 einen grösseren Rückstand ein. Dann lief es Monika Ammann aber etwa so, wie sie es sich vorgestellt hatte. Sie gewann schliesslich mit 22 Sekunden Vorsprung. Mario Ammann hingegen löste die Aufgabe von A-Z am Besten. Sein Polster betrug am Ende aber nur 4 Sekunden. In der gleichen Kategorie H55 wurde Winfried Fugmann 12. Ruedi Kellenberger (H65) bewies mit seinem 2. Rang einmal mehr, dass er im Sprint-OL zu den Besten seiner Altersklasse gehört.



### **Obernbergersee – teilweise rehabilitiert**

Die Etappen 2 und 3 waren in Gebieten, die schon 2010 beim kombinierten 6-Tage-OL Südtirol/Nordtirol benutzt worden waren. Beim Obernbergersee, in einem westlich zum Wipptal gelegenen Seitental, gibt es ein klassisches, will heissen sehr schwieriges Bergsturzgebiet. Man darf dort ohne weiteres von einem „Bermuda-Dreieck“ sprechen. Die Zahl jener Läufer, die vom letzten Mal noch eine Rechnung offen hatten, war garantiert sehr hoch. Im 2010 konnte man sich noch langsam an die heikle Zone herantasten. Diesmal ging es schon zum 1. Posten so richtig zur Sache. Mit den Erfahrungen vom letzten Mal und den guten Vorsätzen ging es trotzdem über alles gesehen deutlich bes-

ser. Mario Ammann als „gebrannter 2010er“ liess sich viel mehr Zeit als damals, kurvte ohne grössere Patzer zwischen Felsbrocken, durch Mulden und Senken. Er wurde guter Dritter mit wenig Rückstand. Auch Winfried Fugmann fand ansprechend gut von Posten zu Posten. Ruedi Kellenberger machte im Ziel einen weniger glücklichen Eindruck; er handelte sich mehr als 25 Minuten Rückstand ein. Monika Ammann schliesslich als Vier-



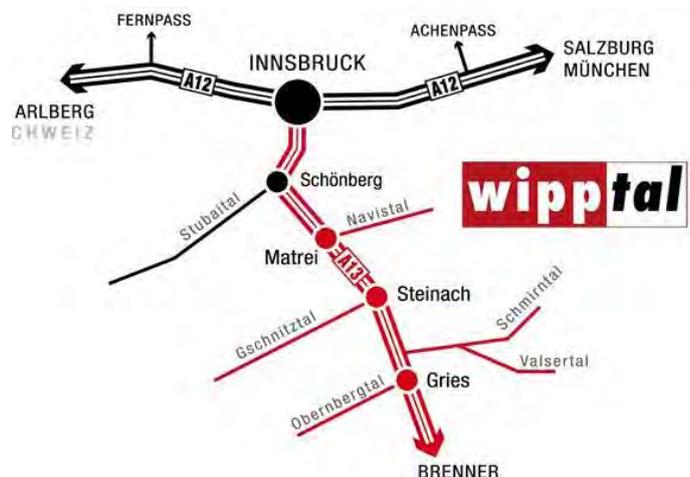
te im Bunde konnte das „Trauma Obernbergersee“ ablegen. Sie machte aber, wie ihre Konkurrentinnen, auf einer wirklich schwierigen Bahn immer noch einige Fehler zu viel. Die Rückstände liessen eine spannende 3. Etappe erwarten.

### Sieg und Ehrenplatz

Die Schlussetappe war für die meisten Kategorien auf der nach Süden erweiterten, alten Karte. Kleine Lichtungen und Sümpfe waren beliebte Postenstandorte und verlangten beim Hanglaufen ein gutes Gefühl für Höhe und Distanz. Zuviel Risiko lohnte sich nicht. Das Gebiet war mehrheitlich recht gut belaufbar und forderte darum auch physisch. Brombeerfelder waren ein Fremdwort. Dafür hatte es Heidelbeeren als süsse Überraschung. Monika Ammann (Tagessieg), Mario Ammann (2. Rang) und Ruedi Kellenberger (4. Rang) konnten sich mit ihren Resultaten weiter/wieder verbessern. Monika sicherte sich überraschend den Gesamtsieg. Mario wurde Zweiter, Ruedi 5. und schliesslich Winfried 14.

### OL als Schwerpunkt

Die Region Wipptal mit dem gleichnamigen Haupttal zwischen Innsbruck und Brenner und den Seitentälern Gschnitztal, Obernbergtal, Navistal, Schmirntal und Valsertal – dazu das Stubaital als „Nachbar“ – hat dank einem initiativen Laufklub Kompass Innsbruck ihre „OL-Qualitäten“ entdeckt und möchte sich als attraktives OL-Zentrum etablieren. Die Gebiete am Fusse der 2718 m hohen Serlesspitze (Etappe 3) und der Oberbergersee (Etappe 2) sind kartiert und haben sich bewährt. Dazu gibt es bereits kleinere Gebiete mit festen Postennetzen. Es gibt noch weitere potenzielle und interessante Gebiete. Der Tourismusverband Wipptal ist schon am „OL-Weekend St.Gallen 2012“ als Partner und Sponsor aufgetreten und hat damit die Stossrichtung angedeutet. Im Sommer 2013 wird ein ähnliches Programm angeboten. Die Infos zum „O Festival Tirol 2013“ sind schon auf [www.wipptal.at](http://www.wipptal.at) aufgeschaltet.



## 45. Engelburger OL vom 28. Oktober 2012

Am Sonntag 28. Oktober 2012 findet der Engelburger OL im Hohfirst statt. Dies ist gleichzeitig auch der Finallauf des Turbo OL-Cups. Das Wettkampfbüro befindet sich wieder im Schulhaus Engelburg (vgl. Ausschreibung in diesem Heft).

### Helferaufruf

Für einen einwandfreien Ablauf brauchen wir wie immer etliche Helfer. Wer sich nicht schon im Frühjahr auf der Liste des Vorstands eingetragen hat, meldet sich bitte bei mir für einen Helfereinsatz:

entweder per e-mail an [erich.brauchli@gaiserwald.net](mailto:erich.brauchli@gaiserwald.net)

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

oder mündlich im Training oder am nächsten OL

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

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

### Kuchen für die Festwirtschaft

Natürlich soll in der Festwirtschaft wieder ein attraktives Kuchenbuffet angeboten werden. Dies hat zum Abschluss der regionalen OL-Saison besondere Bedeutung, da die Leute wegen der Rangverkündigung etwas länger sitzen bleiben sollen. Bringt also bitte zahlreiche Kuchen, Torten usw. am Sonntagmorgen ins Wettkampfbüro.

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

Erich Brauchli, Laufleiter

---

### **Letzte Anmeldemöglichkeiten!**

<b>ROLV-Staffel</b>		<b>ArgeAlp 2012 Ticino</b>	
Wann?	Samstag, 29. September	Wann?	Sa/So 13. / 14. Oktober
Wo?	Älpli, Thurwies bei Alt St.Johann	Wo?	Olivone, Lukmanierpass
Was?	Kinder 3er-Staffel für D/H 10 und D/H 12 3er-Staffel	Was?	Staffellauf und Einzellauf
Anmelden?	Bis 9. September bei Patrick Kunz, <a href="mailto:pmkunz@hispeed.ch">pmkunz@hispeed.ch</a>	Reise?	Gemeinsame Fahrt mit Car (beschränkte Anzahl)
		Unterkunft?	In Mehrbettzimmern, inkl. Halbpension
		Anmelden?	Sofort bei Roger Eigenmann, <a href="mailto:reigenmann@bluewin.ch">reigenmann@bluewin.ch</a>

# 45. Engelburger OL (\*)

**OLG  
ST.GALEN  
APPENZEL**

Sonntag, 28. Oktober 2012

## Finallauf des Thurbo OL-Cup

### OL-Karte „Hohfirst“ 1:10'000 (Stand 2010)

Veranstalter	OLG St.Gallen / Appenzell			
Laufleitung	Erich Brauchli			
Bahnlegung / Kontrolle	Tobias Zbinden, Simon Rüegg / Patrick Kunz			
Kategorien	H 10 *	D 10 *	2002 + jünger	
	H 12 *	D 12 *	2000 - 2001	
	H 14 *	D 14 *	1998 - 1999	
	H 16 *	D 16 *	1996 - 1997	
	H 18 *	D 18 *	1994 - 1995	
	HAL, HAM, HAK	DAL, DAK	Alter frei	
	H 35	D 35	1977 + älter	
	H 40	D 40	1972 + älter	
	H 45	D 45	1967 + älter	
	H 50	D 50	1962 + älter	
	H 55	D 55	1957 + älter	
	H 60	D 60	1952 + älter	
	H 65	D 65	1947 + älter	
	H 70	D 70	1942 + älter	
	H 75		1937 + älter	
	H 80		1932 + 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	1996 und jünger	Fr. 8.-	Gruppen
1992 - 1995		Fr. 12.-	Familien	Fr. 15.-
1991 und älter		Fr. 18.-	zusätzliche Karte	Fr. 3.-
Anmeldung	am Lauftag am Besammlungsort			
Besammlung	ab 08.30 Uhr Schulhaus Engelburg			
Startzeiten	09.30 bis 12.00 Uhr (Garderobe - Start ca. 20 Min.) Teilnehmer, die im Thurbo OL-Cup Aussichten auf einen Podestplatz haben, sollten früh starten, damit sie um 12.00 Uhr ausgelesen haben.			
Auswertung	Lauf mit Sportident, Miete SI-Card für Fr. 2.- bei der Anmeldung			
Öffentlicher Verkehr	Postauto ab Bahnhof St.Gallen nach Engelburg (Haltestelle Schulhaus), Abfahrten halbstündlich xx.07, xx.37 <a href="http://www.sbb.ch">www.sbb.ch</a> Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von Fr. 5.-, gesponsert von Thurbo.			
Privatverkehr	beschränkte Anzahl Parkplätze beim Wettkampfbereich			
Kinderhort	ab 08.30 Uhr am Besammlungsort; Spielsachen mitbringen			
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer; der Veranstalter lehnt jede Haftung ab			
Auskunft	Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg, 071 277 73 66 E-mail: <a href="mailto:erich.brauchli@gaiserwald.net">erich.brauchli@gaiserwald.net</a>			

**MIGROS** **thurbo**  
Die Regionalbahn.

SKY-FRAME  
Isolierte Schiebefenster ohne Rahmen

# 70. Thurgauer Mannschafts-OL 2012,

Samstag, 15. September 2012

<b>Besammlung</b>	Schulanlage Huben, Frauenfeld ab 11.00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	am Lauftag bei der Besammlung ab 11.00 bis 13.30 Uhr
<b>Startzeiten</b>	freie Wahl von 11.30 – 14.00 Uhr (Weg Garderobe-Start ca. 15 Minuten; 1.1 km, 50 m Steigung)
<b>Anreise mit ÖV</b>	Ab Bahnhof Frauenfeld mit Bus Nr. 1 (Spital) oder 4 (Huben)
<b>Anreise mit PW</b>	Ab Kreisel Kantonsspital Frauenfeld signalisiert
<b>Karte</b>	Stälibuck 1:10'000; Stand Mai 2011; eingedruckte Bahnen
<b>Organisation</b>	thurgorienta im Auftrag des Sportamts Thurgau
<b>Laufleitung</b>	Heini Guhl; <a href="mailto:heini.guhl@swissonline.ch">heini.guhl@swissonline.ch</a> , 052 721 96 79
<b>Bahnlegung</b>	Beat und Martina Seiterle
<b>Auswertung</b>	Mit SPORTident (elektronisches Postensystem) Die Mietgebühr einer SI-Card beträgt Fr. 2.--
<b>Mannschaften</b>	In allen Kategorien Zweier- oder Dreiergruppen.

	Jahrgang	Strecke	Schwierigkeit	Startgeld
<b>Damen lang</b>	Alter frei	6 km *	<b>schwierig</b>	18.—
<b>Damen kurz</b>	Alter frei	4 km *	<b>einfach</b>	18.—
<b>Herren lang</b>	Alter frei	7 km *	<b>schwierig</b>	18.—
<b>Herren kurz</b>	Alter frei	4 km *	<b>einfach</b>	18.—
<b>Girls lang</b>	Jg 94 und jünger	5 km *	<b>mittel</b>	12.—
<b>Girls kurz</b>	Jg 98 und jünger	3 km *	<b>sehr einfach</b>	12.—
<b>Boys lang</b>	Jg 94 und jünger	5 km *	<b>mittel</b>	12.—
<b>Boys kurz</b>	Jg 98 und jünger	3 km *	<b>sehr einfach</b>	12.—
<b>Familien</b>	mind. 1 Kind	3,5 km *	<b>sehr einfach</b>	18.—
<b>Sie + Er</b>	Alter frei	4,5 km *	<b>einfach</b>	18.—
<b>Schulhaus-OL</b>	Alter frei	--	<b>einfach</b>	gratis

<b>Auszeichnungen</b>	Gravierte Medaillen für die ersten drei Gruppen jeder Kategorie. Erinnerungsmedaillen für alle Gruppen in den Girls- und Boys-Kategorien sowie für die Familien-Kategorien.
<b>Resultate</b>	Rangverkündigung mit Preisen um 15.30 Uhr, vollständige Rangliste auf <a href="http://www.solv.ch">www.solv.ch</a>
<b>Zielgetränk</b>	Möhl Shorley von Zisch Getränke & Service AG
<b>OL-Beiz</b>	geführt vom Nordostschweizer OL Regionalkader

## Orientierungslauf Zizenhausen bei Stockach

<b>Termin</b>	Sonntag, 23. September 2012
<b>Ausrichter</b>	TV Zizenhausen
<b>Wettbewerb</b>	Einzel-Orientierungslauf über die Langdistanz
<b>Karte</b>	„Hildisburg“, Massstab 1:10.000, Stand Sommer 2012. Die Bahnen sind eingedruckt.
<b>Geländebeschreibung</b>	Höhenlage 540 – 670 m, 5qkm Waldfläche. Abwechslungsreicher Mischwald mit flachen und steilen Passagen. Zumeist gut belaufbarer Hochwald, einige Dickichte und Dornfelder. Im oberen Bereich ein Endmoränenrücken mit wassergefüllten Toteislöchern, an den Hängen z. T. Molassefelsen. Teilweise dicht verzweigtes Bachsystem.
<b>Bahnleger</b>	Winfried Fugmann und Ewald Eyrich
<b>Bahnkontrolle</b>	Dirk Fritzsche + Lutz Werner
<b>Zeitplan</b>	Startzeitraum: 10– 12 Uhr. Freie Startreihenfolge. Fussweg zum Start: ca. 10 Minuten
<b>Meldetermin</b>	Dienstag, 11. September 2012. Nachmeldungen für LRL-Kategorien nur begrenzt möglich, Nachmeldegebühr 5,- €
<b>Anmeldung</b>	vorzugsweise online über <a href="http://www.orientierungonline.net">www.orientierungonline.net</a>
<b>Parken/WKZ</b>	Schützenhaus Zoznegg
<b>Anfahrt</b>	Von Zizenhausen nach Hoppetenzell, in Hoppetenzell rechts abbiegen, ab Zizenhausen ausgeschildert.  Das Schützenhaus liegt an der K 6180 Zoznegg-Stockach, ca. 300 m vom Ortsrand von Zoznegg.
<b>Infrastruktur</b>	Festwirtschaft im Schützenhaus, keine Duschen
<b>Internet</b>	<a href="http://www.ol-in-baden.de">www.ol-in-baden.de</a> / <a href="http://www.stb-orientierungslauf.de">www.stb-orientierungslauf.de</a>

## Die Alternative zum Zürcher OL am Bodensee

# Toggenburg Weekend 2012 - 56. Wiler OL - Ausschreibung

So 30. September 2012 auf der Alp Selamatt, Alt St. Johann  
 Finallauf des [ECHT BIO.]-OL-Grand Prix  
 Jugendcup-Einzellauf  
 Wertungslauf des Turbo OL-Cup  
 Am Sa 29. September 2012 findet die ROLV-Staffel statt

Nur mit Vor-  
 anmeldung  
 über [go2ol.ch](http://go2ol.ch)



<b>Organisation / Laufleiter</b>	OL Regio Wil / Beat Hubmann
<b>Bahnlegung / Kontrolle</b>	Kurt Schmid / Jörg Hubmann
<b>Karte</b>	Selamatt, Massstab 1:10'000, Stand August 2012, Bahnen eingedruckt
<b>Wettkampfbereich</b>	Bergrestaurant Selamatt, Garderoben im Freien, WC vorhanden, keine Duschen
<b>Läufertransport</b>	Alle Läufer werden mit der Sesselbahn in 6 min von Alt St. Johann (900m) auf die Alp Selamatt (1400m) transportiert. Bei der Talstation ist die angemeldete Si-Card vorzuweisen. Erste Bergfahrt 08:30 Uhr, letzte Talfahrt 17:00 Uhr. Es ist nicht erlaubt mit Autos auf die Alp zu fahren, Missachtung führt zur Disqualifikation
<b>ÖV</b>	Mit dem Zug bis Nesslau-Neu St. Johann (von Westen) oder Buchs SG (von Osten), Postautolinie Nesslau-Buchs SG (Haltestelle Alt St. Johann Post) im Stundentakt, 5 min Fussmarsch zur Talstation, markiert. Wer mit ÖV anreist, erhält bei der Information einen Turbo Rail Check von CHF 5.- (Billett vorweisen)
<b>Parkplätze</b>	Gebührenfreie Parkplätze direkt bei der Talstation in Alt St. Johann
<b>Startzeiten</b>	09:30 – 12:30 Uhr, Startliste wird bis am 23.09.2012 veröffentlicht, Startzeiten frei wählbar für DH10-12, Weg WKZ – Vorstart: 1 km (10 Min), Ziel direkt beim WKZ
<b>Online Anmeldung</b>	Über <a href="http://go2ol.ch">go2ol.ch</a> , Offen Kategorien am Lauftag bei der Talstation von 8:30 – 11:00
<b>Klassische Anmeldung</b>	Einzahlen des Startgeldes auf PC 30-558909-4, Schweiz. OL-Verband, Olten, mit Vermerk „Wiler OL 2012“ und Angabe von Name, Vorname, Adresse, Kategorie, Jahrgang, Verein, Anreise (ÖV oder Auto) sowie Si-Card-Nr.
<b>Meldeschluss</b>	Online-Anmeldung: Mi 19.09.2012 (24.00 Uhr) Klassische Anmeldung: Sa 15.09.2012 (Datum des Poststempels)
<b>Nachmeldungen</b>	Sofern noch freie Startplätze, an Auskunft bis 21.09.2012, Zuschlag CHF 10.-
<b>Mutationen</b>	Vor dem Start bei Information, Gebühr CHF 5.-, Si-Card Mutationen gratis
<b>Weisungen</b>	Inkl. Streckendaten ab 10.09.2012 auf <a href="http://www.rolv-nos.ch">www.rolv-nos.ch</a>
<b>Kinderhort</b>	Im WKZ, Spielsachen mitbringen
<b>Rangverkündigung</b>	Um ca. 14:00 Uhr vom Jugendcup und vom [ECHT BIO.]-OL-Grand Prix, Ebenfalls Preise für die drei Erstrangierten von DH10-12, Preise von Kägi AG und Raiffeisen
<b>Absage</b>	Bei ungünstigen Witterungsverhältnissen kann der Lauf abgesagt werden, Info (nur bei Absage) am Vortag ab 18 Uhr im Forum von Swiss Orienteering
<b>Auskunft</b>	Beat Hubmann, Föhrenhof, 8360 Eschlikon TG Tel: 079 736 84 01, Email: <a href="mailto:beat_hubmann@gmx.ch">beat_hubmann@gmx.ch</a>
<b>Sponsoren</b>	Der OL-Gönnerclub fördert Wettkämpfe von nationaler Ausstrahlung in peripheren Gebieten. So wird unter anderem der OL parallel zum OL-Jugend-Cup 2012 auf der Selamatt finanziell unterstützt. Begeistert von dieser Initiative? Neumitglieder willkommen! <a href="http://www.goennerclub.ch">www.goennerclub.ch</a>



# ROLV NOS Mitteilungen

3 / 12

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



## Jugend-EM: Zbinden verpasst Podest knapp

Patrick Zbinden, Nachwuchsathlet der OLG St.Gallen/Appenzell und des NWK NOS, startete in der Kategorie M16 an der Jugend-EM im französischen Limousin/Buegat. Beim Sprint (Rang 9) und in der Langdistanz (Rang 21) zeigte er hervorragende Leistungen. Der Exploit in der Staffel blieb aus - das Schweizer Team verpasste die Bronzemedaille um 10 Sekunden.

### Freitag (29.06): Sprint - Rang 9

Zbinden verpasst um elf Sekunden einen Diplomrang und wird neunter. Bei einer Laufzeit von 12min 20s verliert der 16-jährige aus Engelburg 44 Sekunden auf den französischen Sieger Adrien Delenne. Zbinden lag beim zehnten Posten noch auf Goldmedaillen-Kurs, begeht aber dann zwei verhängnisvolle Fehler: Bei Posten 11 ist er 25 Sekunden langsamer als die Bestzeit, bei Posten 14 beträgt der Zeitverlust 19 Sekunden.

Schnellster Schweizer war Riccardo Rancan. Er verliert 33 Sekunden auf die Siegerzeit und wurde Sechster.

### Samstag (30.06): Langdistanz - Rang 21

Nach einer starken Startphase liegt Zbinden nach der langen Routenwahl zu Posten vier auf Rang acht. Zum fünften Posten läuft er quer auf den Posten zu, korrigiert jedoch kurz bevor die Postenflagge in Sichtweite kommt die Richtung und sucht anschliessend in etwa zwei Minuten. Auf dem Weg zum achten Posten macht er einen Parallelfehler und braucht eine Weile um sich



wieder aufzufangen. Er verliert rund fünf Minuten auf die Bestzeit und fällt auf Rang 31 zurück. Bis ins Ziel läuft der Engelburger jedoch wieder besser und kann mehrere Ränge gut machen. Im Ziel angelangt wird er 22. Sein Rückstand auf den Sieger Mikkel Aen (Dänemark) beträgt bei einer Siegerzeit von 45min 4s rund 11 Minuten. Damit wird er nach Noah Zbinden (11.) erneut zweitbesten Schweizer.

### **Sonntag (01.07): Staffel - Rang 4**

Da ein Teamkollege verletzungsbedingt ausfiel, darf Patrick Zbinden zusammen mit Thomas Curiger und Noah Zbinden trotzdem an der Staffel starten.

Patrick Zbinden, der die Startstrecke lief (in der Rangliste sind die Namen vertauscht) läuft zu Beginn stark und kann vorne mithalten. Bei Posten 8 ist er jedoch kurzzeitig unkonzentriert und liest die falsche Postennummer - 89 statt 68. "Ich glaubte beim falschen Posten zu stehen und versuchte mich etwa vier Minuten lang aufzufangen. Erst dann habe ich bemerkt, dass ich eigentlich von Anfang an richtig gewesen wäre.", so Zbinden. Er verliert bei diesem Posten insgesamt etwa fünf Minuten. Der Rest des Laufes bereitet ihm wenig Probleme und er kommt als zehnter aus dem Wald. Sein Rückstand auf die Spitze beträgt viereinhalb Minuten.

Thomas Curiger zeigt auf der zweiten Strecke einen äusserst starken Lauf und übergibt nach Streckenbestzeit an sechster Stelle auf Noah Zbinden. Dieser kann an drei Gegnern vorbeiziehen, wird aber im Verlauf des Rennens seinerseits vom Tschechen Vojtech Kettner überholt. Zbinden bleibt aber in Sichtweite. Schlussendlich trennen das Schweizer Team nur 10 Sekunden von Edelmetall und sie rangieren sich auf dem unbeliebten, aber hervorragenden vierten Platz.

### **Daniel Hubmann bei Uri, Schwyz und Untergang**

Daniel Hubmann darf sich seit dem 28. Juli offiziell als "Siebesiech" bezeichnen. Im Kantonsduell "Uri, Schwyz und Untergang" des Radiosenders DRS 3 gewann Dani für den Kanton Thurgau. Er zeigte sein hervorragendes Allgemeinwissen und siegte klar mit 26 zu 15 gegen den Vertreter des Kantons Zürich. Dabei wurde er am Telefon von mehreren Thurgauern unterstützt. So half auch Kartograf Beat Imhof beim Beantworten der Fragen mit und holte 3 Punkte für Dani.

### **Christian Biland schenkt seinen Preis dem NWK NOS**

Der Chef der Genossenschaft Migros Ostschweiz, Christian Biland, erhielt im Anschluss an die Rangverkündigung des PostFinance-Sprints am 23./24. Juni in St.Gallen den Anerkennungspreis 2012 von Marcel Schiess, dem Zentralpräsident von swiss orienteering. Dieser ist mit 2000 Franken dotiert, welche vom OL-Gönnerclub gestiftet werden. Mit dem Preis dankt swiss orienteering der Genossenschaft Migros Ostschweiz für ihre grosse Unterstützung des Orientierungslauf-Sports in der Region.

Biland gab das Preisgeld sogleich an den ROLV NOS für die Nachwuchsförderung weiter. Er finde die Nachwuchsarbeit sehr wichtig und möchte sie deshalb auch finanziell unterstützen, so Biland. Den Preis nahmen ROLV-Präsident Heinz Stuber sowie die beiden Nachwuchstrainer Pirmin Schneider und Beat Hubmann im Namen des ROLV NOS entgegen.

Der Vorstand des ROLV NOS bedankt sich herzlich bei Christian Biland für die Unterstützung der Genossenschaft Migros Ostschweiz und für die grosszügige Weitergabe der Dotierung. Ein weiterer Dank geht an swiss orienteering und den OL-Gönnerclub für die Vergabe und Stiftung des Anerkennungspreises 2012.

## Resultatspiegel Juni - August 2012

<b>5. Nat. OL, 23. Juni; Kau-Sollegg</b>			D16	18.	Fiona Signer
HAM	4.	Stefan Brauchli		34.	Fabienne Sandmeier
HAK	2.	Sandro Domeisen	D14	7.	Joela Vogel
	7.	Jonas Wälter		39.	Stefanie Sutter
	11.	Raphael Wälter	D12	1.	Eliane Deininger
HB	16.	Christian Engler		10.	Silja Vogel
	18.	Koni Vogel	OL	10.	Martin Bärlocher
	22.	Robin Koller		15.	Hans Frischknecht
H35	11.	Christian Bieri		17.	Lukas Studer
H45	27.	Dieter Sandmeier	OM	12.	Esther Vogel
H50	24.	Jürg Hellmüller	<b>6. Nat. OL, 24. Juni; Stadt St.Gallen</b>		
	49.	Markus Zbinden	HAL	11.	Christoph Ghiggi
	55.	Martin Stamm	HAM	3.	Stefan Brauchli
	58.	Jens Hartmann	HAK	3.	Raphael Wälter
H55	33.	Toni Heim		5.	Sandro Domeisen
	42.	Niklaus Wolgensinger		8.	Jonas Wälter
	-.	Rolf Bollhalder		23.	Silvan Bärlocher
H60	6.	Hannes Suhner		25.	Jan Büchler
H65	14.	Ruedi Kellenberger	H35	8.	Christian Bieri
	21.	Willi Streuli	H40	11.	Rolf Wüstenhagen
	34.	Josef Frey		33.	Ivo Benz
H70	11.	Mario Fässler	H45	7.	Dieter Sandmeier
H18	8.	Simon Rüegg	H50	32.	Martin Stamm
	14.	Tobias Zbinden		37.	Markus Zbinden
	27.	Matthias Sandmeier		45.	Koni Vogel
H16	9.	Patrick Zbinden		51.	Jens Hartmann
	33.	Jonas Vogel		-.	Ueli Styger
H14	11.	Lukas Deininger	H55	11.	Rolf Bollhalder
	26.	Yanik Schwizer		35.	Toni Heim
	32.	Michael Sandmeier		49.	Emil Sutter
	39.	Sebastian Rüegg		53.	Niklaus Wolgensinger
	44.	Elias Bertsch	H60	4.	Hannes Suhner
	48.	Patrick Sandmeier	H65	18.	Ruedi Kellenberger
H12	19.	Andrin Benz		40.	Josef Frey
H10	5.	Andrin Sutter	H70	16.	Mario Fässler
	12.	Joshua Schilter	H75	17.	Heinz Deininger
D40	12.	Rita Deininger	H80	12.	Ludwig Hofmann
	17.	Silvia Büchler	H18	14.	Tobias Zbinden
D45	29.	Ariane Monstein		27.	Matthias Sandmeier
	36.	Daniela Signer	H16	1.	Patrick Zbinden
	45.	Susanne Sandmeier		42.	Christian Engler
	51.	Trix Deuber		45.	Jonas Vogel
D50	1.	Judith Tobler		48.	Robin Koller
	26.	Monika Bärlocher	H14	2.	Lukas Deininger
	-.	Isabelle Hellmüller		15.	Sebastian Rüegg
D70	10.	Verena Harzenmoser			

	27.	Yanik Schwizer	98.	Raphael Wälter / Rita Deininger / Jonas Vogel / Fabienne Sandmeier / Patrick Kunz
	28.	Yannick Giger		
	41.	Michael Sandmeier		
	46.	Elias Bertsch		
	47.	Patrick Sandmeier		
H12	9.	Andrin Benz		
H10	12.	Joshua Schilter		
	17.	Linus Benz		
	18.	Andrin Sutter		
DE	38.	Rahel Ammann		
D40	9.	Rita Deininger		
	21.	Silvia Büchler		
D45	17.	Daniela Signer		
	35.	Trix Deuber		
	45.	Susanne Sandmeier		
	-.	Ariane Monstein-Kunz		
D50	1.	Isabelle Hellmüller		
	2.	Monika Ammann		
	20.	Jeanette Stamm		
	-.	Monika Bärlocher		
D55	3.	Christa Ebnetter		
D16	5.	Fiona Signer		
	35.	Fabienne Sandmeier		
	38.	Elisa Stamm		
D14	9.	Joela Vogel		
	37.	Stefanie Sutter		
D12	1.	Eliane Deininger		
	9.	Silja Vogel		
OL	4.	Lukas Studer		
	24.	Martin Bärlocher		
	25.	Hansueli Lüthi		
	45.	Karin Zbinden		
OM	7.	Winfried Fugmann		
	13.	Esther Vogel		
	29.	Gabriela Rüegg		
OK	1.	Nicole Ricklin		
		<b>55. Fünferstaffel, 1. Juli; Hohenklingen</b>		
	26.	Matthias Sandmeier / Maja Kunz / Lukas Deininger / Eliane Deininger / Stefan Brauchli		
	68.	Jürg Hellmüller / Isabelle Hellmüller / Jonas Wälter / Joela Vogel / Michael Huber		
	89.	Lukas Studer / Judith Tobler / Martin Bärlocher / Silvia Büchler / Dieter Sandmeier		
				<b>7. Nat. OL, 8. Juli; Blauenpass</b>
	HAM	3.	Stefan Brauchli	
	HAK	1.	Sandro Domeisen	
	H45	26.	Dieter Sandmeier	
	H50	27.	Markus Zbinden	
	H60	-.	Hannes Suhner	
	H65	3.	Willi Streuli	
	H18	17.	Matthias Sandmeier	
		-.	Tobias Zbinden	
	H16	1.	Patrick Zbinden	
	H14	8.	Lukas Deininger	
		37.	Michael Sandmeier	
		42.	Patrick Sandmeier	
	DB	8.	Karin Zbinden	
	D40	6.	Rita Deininger	
	D45	34.	Susanne Sandmeier	
	D55	6.	Christa Ebnetter	
	D16	17.	Fabienne Sandmeier	
	D12	1.	Eliane Deininger	
				<b>8. Nat. OL, 18. August; Bad Schauenburg</b>
	HAL	20.	Lukas Studer	
	HAM	10.	Stefan Brauchli	
	HB	15.	Koni Vogel	
	H35	19.	Christian Bieri	
	H45	9.	Patrick Kunz	
		46.	Dieter Sandmeier	
	H50	8.	Jürg Hellmüller	
		40.	Markus Zbinden	
	H55	30.	Mario Ammann	
	H65	6.	Willi Streuli	
		18.	Ruedi Kellenberger	
	H18	23.	Tobias Zbinden	
		30.	Simon Rüegg	
		37.	Matthias Sandmeier	
	H16	4.	Patrick Zbinden	
		-.	Jonas Vogel	
	H14	6.	Lukas Deininger	
		29.	Michael Sandmeier	
		38.	Yanik Schwizer	
		55.	Sebastian Rüegg	
		60.	Patrick Sandmeier	
	H65	19.	Willi Streuli	

	25.	Ruedi Kellenberger	H55	5.	Mario Ammann
H12	20.	Andrin Benz	H60	8.	Hannes Suhner
D40	1.	Maja Kunz	H18	8.	Simon Rüegg
	11.	Rita Deininger		17.	Tobias Zbinden
D50	2.	Isabelle Hellmüller		34.	Matthias Sandmeier
	5.	Monika Ammann	H16	1.	Patrick Zbinden
D55	14.	Christa Ebnetter		-.	Jonas Vogel
D70	-.	Verena Harzenmoser		31.	Fabienne Sandmeier
D20	8.	Franziska Dörig	D14	15.	Joela Vogel
D16	13.	Fiona Signer	D12	12.	Eliane Deininger
	23.	Fabienne Sandmeier		19.	Silja Vogel
D14	14.	Joela Vogel	H14	6.	Lukas Deininger
D12	1.	Eliane Deininger		34.	Sebastian Rüegg
	15.	Silja Vogel		43.	Patrick Sandmeier
<b>LOM, 19. August; Sissacherflue-Limberg</b>				46.	Michael Sandmeier
HAL	29.	Lukas Studer		61.	Yanik Schwizer
HAM	6.	Stefan Brauchli	H12	20.	Andrin Benz
HAK	-.	Sandro Domeisen	DE	16.	Monika Fässler
HB	20.	Koni Vogel	D40	1.	Maja Kunz
H40	18.	Rolf Wüstenhagen		18.	Rita Deininger-Bricker
H45	7.	Patrick Kunz	D50	5.	Isabelle Hellmüller
	14.	Dieter Sandmeier		9.	Judith Tobler
H50	42.	Jürg Hellmüller		12.	Monika Ammann
	59.	Markus Zbinden	D55	11.	Christa Ebnetter
			D20	13.	Franziska Dörig
			D16	24.	Fiona Signer

## Beitrittserklärung:

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

Aktivmitglied

Passivmitglied

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

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

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

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

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

Einsenden / mailen an: Roland & Rita Deininger, Co-Präsidium OLG St.Gallen/Appenzell  
Georgshof 20, 9000 St.Gallen [r.deininger@hispeed.ch](mailto:r.deininger@hispeed.ch)

## Trainingsprogramm September bis Dezember 2012

Tag	Da- tum	Was	Wo; Besammlung	Wann
Mi	05.09.	Rheintaler OL-Cup	Rheineck	Startzeiten: 17:30-18:45 (*)
Mi	12.09.	Kompasshandhabung festigen (zusammen mit OL Regio Wil)	<b>NEU:</b> Hohrain, Besammlungsort wird auf <a href="http://www.olgsga.ch">www.olgsga.ch</a> , per Mail und Telefon bekannt gegeben	Startzeiten: 17:45-18:30 (*)
Mi	19.09.	Kompass im Hang	Hirschberg, Starkenmühle	Startzeiten: 17:45-18:30 (*)
Mi	26.09.	Downhill OL	Menzlen, Besammlung Turnhalle Gerhardtstrasse, SG-Riethüsli	Startzeiten: 17:45-18:30
<b>Während den Herbstferien vom 30. September bis 21. Oktober findet kein organisiertes OLG-Training statt.</b>				
Mi	24.10.	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Hallenausrüstung auch mitnehmen für Spiel oder bei schlechtem Wetter)	18:45 - 20:15
Mi	31.10.	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15
Mi	07.11.	Kraft & OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15
Mi	14.11.	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15
Mi	21.11.	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Hallenausrüstung auch mitnehmen für Spiel oder bei schlechtem Wetter)	18:45 - 20:15
Mi	28.11.	Kraft & OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15
Mi	05.12.	Chlaus-OL & Chlaushöck	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli <b>Stirnlampe</b> und Hallentenu	18:45 - Chlaus
Mi	12.12.	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15
Mi	19.12.	Weihnachts-OL	Gallusplatz	Startzeiten: 18:30-19:00
<b>Während den Weihnachtstferien vom 24. Dezember bis 6. Januar findet kein organisiertes Training statt. Nach den Weihnachtsferien beginnt das OLG-Training wieder am 9. Januar um 18:45 in der Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli</b>				

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

(\*) **Fahrgelegenheit:** Interessenten bei Rita Deininger melden!  
 Besammlung um 17:00 Uhr Endstation Bus Nr. 5 Riethüsli

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

**Auflösung zum Quiz über das OL-Weekend St.Gallen (Fragen auf Seite 11):**  
 a) 5615 g, b) 410 g (Nach dem Bezahlen der Rechnungen viel leichter), c) Familie Emil Sutter, d) bei Christa, e) Willi, f) Asyantenheim Appenzell, g) Fiona, h) Familie Stamm, damit es genug Vasil für die tolle Deko gab, i) Emil S. im Auftrag von S.B., j) Martin Stamm, k) Toni Büchler