



SCHISCHO 3 / 2025



OLG ST.GALLEN / APPENZEL

Impressum

Mitteilungsblatt der OLG St.Gallen / Appenzell

Redaktion

Jonas Vogel
Teufener Strasse 4
9000 St.Gallen
schischo@olgsga.ch
079 944 58 55

schischo Nr. 3/2025 – September

37. Jahrgang
Erscheint 4x jährlich gedruckt und online
Druckauflage: 110

Redaktionsschluss für die nächste Auflage:
23. November 2025

Vereinsadresse

Robert Furrer
Kräzernstrasse 106
9015 St.Gallen

Website

www.olgsga.ch

Email

info@olgsga.ch

Kontoangaben

IBAN: CH51 0900 0000
9000 0790 8,
Postkonto 90-790-8,
9000 St. Gallen

Vorstand		
Co-Präsidium ad interim	Robert Furrer	079 262 78 41
Co-Prä. a.i./Material	Fiona Signer	077 484 21 98
Co-Prä. a.i./Tech. Leitung	Tobias Zbinden	079 764 86 33
Co-Prä. a.i./Karten	Andrin Sutter	079 435 24 36
Aktuarin	Esther Schäpper	079 272 25 48
Kassierin	Silja Vogel	079 392 30 32
Beisitzer	Raphael Wälter	076 247 23 45

Kartenverkauf

Andrin Sutter
Nollisweid 49
9050 Appenzell
andrin.sutter@bluemail.ch

Materialstelle

Davidstrasse 44
9000 St.Gallen
1. UG / 94914
fiona_signer@hotmail.com

Kassierin

Silja Vogel
Botenaustrasse 22a
9443 Widnau
silja.vogel@gmx.ch

Titelblatt

Die OLG wurde von Darius Bold, Agnes Thunert, Isabelle Hellmüller, Judith Tobler und Jürg Hellmüller (von links) an der 5er-Staffel vertreten.

Aus der Redaktion

Liebe OLG-Mitglieder,

Der Sommer liegt hinter uns und OLG-Mitglieder waren auf vielen Ebenen unterwegs: sportlich, organisatorisch und auch mit Blick in die Zukunft.

Judith Tobler berichtet von der 5er-Staffel, bei der sich unsere Läuferinnen und Läufer mit Freude und Einsatz zeigten. Solche Team-Erlebnisse prägen den Vereinsgeist und bleiben lange in Erinnerung.

Neben dem Spass ist für die OLG auch die Nachwuchsarbeit zentral. Mit dem Einsteigerkurs hat Yanik Schwizer erneut den Grundstein gelegt, damit auch in den kommenden Jahren Läuferinnen und Läufer den Weg in unsere OLG finden. Zudem führte Eliane Deininger ein sCOOL@School-Projekt in Gossau durch. Das bunte Feedback der Kinder zeigt: OL begeistert und hinterlässt bleibende Eindrücke.

Auch international war unsere OLG vertreten: Jürg Hellmüller berichtet vom 5-Tage-OL im Bayerischen Wald, einem eindrucklichen Grenz-Erlebnis zwischen Deutschland und Tschechien. Ich selbst durfte in Schweden eine aussergewöhnlich unspektakuläre Interpretation des OLS kennenlernen.

Darüber hinaus findet ihr in dieser Ausgabe ein Portrait von Jonas Wälter, der uns einen persönlichen Einblick in sein Leben nach der Amtszeit als Co-Präsident gibt.

Gleichzeitig richtet sich der Blick aber auch schon nach vorne. Esther Schäpper ist bereits mit der Planung für die nächste Swiss-O-Week beschäftigt. Ebenfalls in der Planung steht das Rheintaler OL-Weekend. Erwin Wälter führt den aktuellen Stand in seinem Beitrag detailliert auf.

Ich wünsche viel Spass bei der Lektüre.

Euer *schischo*-Redaktor

Inhalt

Impressum	2
Aus der Redaktion	3
Vorstandsmitteilungen	7
OLG Fun Event 2025	10
Schweizer 5er-Staffel 2025	11
Einsteigerkurs 2025	14
Hart an der Grenze und darüber – 5-Tage OL im Bayerischen Wald	16
Vom Pausenplatz ins Postennetz – sCOOL@School-Projekt in Gossau	21
Der Countdown läuft...	27
Tourist auf Abwegen	29
Im Portrait	31
Karte NWK NOS	33
Arge Alp 2025	34
Swiss-O-Week 2026	35
Trainingsprogramm	36

Liebe Mitglieder der OLG St.Gallen/Appenzell



EGK engagiert sich seit diesem Jahr als Gold-Sponsor eurer OL CHALLENGE. Die EGK ist stolz, den Orientierungslauf und euch auf diese Art und Weise zu fördern. Die OL-Läuferinnen und -Läufer sind fit und schätzen es, draussen in der Natur ihren Sport «mit Köpfchen» zu betreiben. Dank einem Kollektivvertrag könnt ihr 5 % Rabatt auf die Zusatzversicherung erhalten. Diese Zusatzversicherung – EGK-SUN – erlaubt unter anderem einen freien Zugang zu qualitativ hochwertiger Komplementärmedizin.

Die EGK-Gesundheitskasse in St. Gallen freut sich auf eure Kontaktaufnahme. Sie garantiert eine persönliche und absolut unverbindliche Beratung, die sich lohnen kann.

Für die EGK Agentur St. Gallen
René Grossglauer, Agenturleiter



CHF 100
fliessen in die Vereins-
kasse, pro neuversicherte
Person mit einer Zusatz-
versicherung!

Wichtig zum Thema Datenschutz:Die EGK hat keine Daten von euch als Vereinsmitglied erhalten.

Agentur St. Gallen
st_gallen@egk.ch
071 227 99 22
egk.ch



458 Schuhe für deinen Laufsommer.



Dein Schuh- und Sportgeschäft.


zubi

Vorstandsmitteilungen

Vorstandssitzung vom 4. August 2025

Aktivitäten 2025

- **sCOOL-Etappen:** 13 der 17 sCOOL-Etappen 2025 in unserem OLG-Gebiet sind erfolgreich über die Bühne gegangen. Im September folgen die letzten Etappen beim Schulhaus Boppartshof, St.Gallen.
- **sCOOL-Projekt:** Eliane Deininger hat in Gossau zum zweiten Mal ein sCOOL-Projekt durchgeführt. Auf der Seite 21 berichtet Eliane über ihre Arbeit mit den jungen Läuferinnen und Läufern.
- **J+S Leiterkurse:** Darius Bold und Agnes Thunert nehmen am Leiterkurs in Andermatt teil. Der Kurs in Schwarzsee mit Jana und Nina Sutter findet mangels Teilnehmenden nicht statt.
- **OL CHALLENGE:** Nach der Sommerpause geht die Saison 2025 weiter mit den zwei verbleibenden Events am 27. August in Teufen als Score-OL und am 3. September im Stadtpark St.Gallen mit anschliessender Rangverkündigung und Preisverlosung. Mehr Infos unter www.olchallenge.ch.
- **OLG-Training:** Noch bis zu den Herbstferien ist das Training am Mittwochabend jeweils im Wald. Abschluss der Sommersaison ist das Training vom 24. September 2025 mit anschliessendem Grillieren. Die Trainingsleitung freut sich über eine rege Teilnahme. Unter <https://www.olgsga.ch/kalender/kategorie/training/list/> findet ihr die Infos zu den einzelnen Trainings.
- **Arge Alp Weekend** am 11./12. Oktober 2025 in Steinegg, Südtirol: Wir wünschen der Delegation unserer OLG viel Erfolg. Gelingt es dem "ewigen Zweiten" Team St.Gallen dieses Mal die Kolleg:innen aus dem Ticino hinter sich zu lassen und zuoberst auf das Podest zu steigen?
- **ROLV-Lager** vom 12.-17. Oktober 2025 in Davos: Die Teilnehmer:innen erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit spannenden Trainings und lustigen Spielen.
- **OLG Fun-Event** vom 25. Oktober 2025: Für den Fun-Event sind noch drei Plätze zu vergeben. Genaueres auf der Seite 10.

Aktivitäten 2026

- **Clubmeisterschaft/HV** vom 14. Februar 2026 in St.Gallen: Die Clubmeisterschaft wird von Rita und Eliane Deininger orchestriert.
- **Pokal Sportler:in des Jahres:** Ein neuer Wanderpokal wird von Peter Knill gestaltet. Lassen wir uns überraschen.
- **Jubiläum 70 Jahre OLG SGA zum Ersten:** Danke für die zahlreichen Ideen und Vorschläge. Ein besonderes Dankeschön jenen, die bereit sind, an einem Jubiläumsanlass mitzuarbeiten. Robert Furrer wird auf diese Personen zugehen.

Der Vorstand favorisiert zwei Anlässe als Schwerpunkte:

- Im Rahmen der Clubmeisterschaft vom 14. Februar 2026 soll davor/daneben eine spielerisch/sportliche Jubiläumsaktivität stattfinden.
- Am 23./24. Oktober 2026 ist ein Jubiläumsweekend angedacht. Mögliche Inhalte sind ein OL und/oder eine Wanderung sowie gemütliches Beisammensein am Samstag. Am Sonntag könnte der regionale OL der thurgorienta besucht werden.

Neben diesen beiden Schwerpunkten ist die Initiative von Mitgliedern, ihren Jubiläumsvorschlag umzusetzen, willkommen. Interessierte melden sich bei Robert Furrer.

- **Jubiläum 70 Jahre OLG SGA zum Zweiten:** Neben Ideen und Vorschlägen zu Aktivitäten könntet ihr in der Online-Umfrage auch eure Einschätzung zu einer Jubiläumsbekleidung abgeben. Dabei hat eine neue Laufjacke die höchste Bewertung bekommen, sodass der Vorstand nun in diese Richtung weiterplant.
- **Rheintaler OL-Weekend** vom 18./19. April 2026 in Altstätten: Laufleiter Erwin Wälter informiert auf der Seite 27 gleich selbst über den aktuellen Planungsstand.
- **Clubweekend 1** vom 25./26. April 2026 in **Arcegno/Locarno:** Die Unterkunft Casa Moscia in Ascona ist gebucht.
- **Appenzeller sCOOL-Cup:** Kerstin Unmüssig wird ab 2026 die Verantwortung für den sCOOL-Cup in Appenzell von Fiona Signer übernehmen. Herzlichen Dank und viel Erfolg!
- **St.Galler sCOOL-Cup:** Die OL Regio Wil hat auch 2026 den Lead für den St.Galler-Thurgauer sCOOL-Cup. Dieser findet

voraussichtlich am 8. Mai 2026 in Bischofszell statt. Die anderen ROLV NOS Vereine stellen Helfer:innen – auch unsere OLG.

- **Swiss Orienteering Week** vom 11.-18. Juli 2026 in Portes du Soleil: Die Ausschreibung und Anmeldung für die Unterkunft sowie die Wettkampfinfos habt ihr per Mail erhalten und sind auf Seite 35 zu finden. Ein herzliches Dankeschön an Esther Schäpper fürs Organisieren, Verfassen und Versenden.
- **Clubweekend 2** vom 12./13. September 2026 in **La Côte-aux-Fées** NE (MOM & SOM): Die Unterkunft Auberge des Fées in Buttes ist gebucht.

Vorstand

- Es zeichnet sich eine Lösung für ein **definitives Präsidium** ab. Mehr dazu an dieser Stelle im *schischo* 4/2025. Seid gespannt!
- Die **nächste Vorstandssitzung** ist am 3. November 2025.

OLG Fun Event



Samstag, 25. Oktober 2025

Wir möchten euch herzlichst zum OLG Fun Event einladen – diesmal begeben wir uns auf das Glatteis der Curlinghalle Lerchenfeld!

Treffpunkt	14:00 Uhr im Restaurant vom Curling Center, Zürcherstrasse 152, 9014 St.Gallen
Ablauf	Von 14:30 – 16:30 Uhr sind wir auf dem Eis: ab 14:30 Uhr Einführung auf dem Eis ab 15:30 Uhr Spiel in verschiedenen Mannschaften
Kleidung	bequeme und dehnbare Hose (keine Jeans), warme Kleidung und saubere Schuhe (beispielsweise Hallenturnschuhe); Garderoben sind vorhanden
Abendessen	Im Anschluss findet ein freiwilliges Abendessen statt. Da das Restaurant vom Curling Center bereits besetzt ist (übrigens ein Geheimtipp für Pizza-Liebhaber), wird die Lokalität noch definiert. Die Detailinformationen folgen rechtzeitig per E-Mail an die Angemeldeten.
Kosten	Die OLG SGA übernimmt die Event-Kosten (Rink-Miete und Instruktor/-in). Getränke und das freiwillige Abendessen gehen zu Lasten der Teilnehmenden.
Anmeldung	Wir haben 3 Rinks reserviert, was für 30 Personen Platz bietet. Somit gilt «de/di schneller isch de/di gschwinder»! Bitte meldet euch unter https://xoyondo.com/dp/84ix2915j1p855i für den OLG Fun Event an!
Anmeldeschluss	Dienstag, 30. September 2025

Ich freue mich als aktiver Curler und OLG-Mitglieder, euch in die Geheimnisse des Curlingsports einführen zu dürfen. «Guèt Stèè ond bis bald»!

Ueli Styger (ustyger@gmx.ch, 076 499 49 64)

Schweizer 5er-Staffel 2025

Isabelle (1.), Jürg (2.), Darius B. (3.), Agnes (4.) und Judith T. (5.) haben die OLG an der diesjährigen 5er-Staffel¹ im abwechslungsreichen OL-Gelände vertreten – FOMO (Fear Of Missing Out) für 2026 garantiert.

Von Judith Tobler

Die Hinreise als Zeitspanne den OLZ initial aufzubauen

Nach anstrengenden, sehr heissen Tagen, ohne viel frische Luft, war es für mich eine Wohltat im Zug zu sitzen und in Winterthur einfach weiterzufahren. Ein nicht allzu früher Sonntagmorgen mit wolkenlosem Himmel, Aussichten aufs Hundeschwimmen in der Aare und herrlich weissen Berneralpen hinter reifen Kornfeldern. Das Tüpfelchen auf dem i: von Zäziwil ging es genüsslich schattig mit dem Kickboard dem Zäzibach entlang nach Blasen. Von der anderen Seite her war auch Agnes begeistert: «Der Fussweg den Berg hoch ins WKZ hat uns noch

eine super Aussicht geschenkt». Glücksgefühle ganz unverhofft.

Die 5er Staffel als nationalen Wettkampf

Wissend, dass das Gelände wunderschön mit Heidelbeerbüschchen und Mischwald fast ohne Widerstand zu belaufen sein wird, war unsere Staffel mit viel Vorfreude im WKZ unter dem mitgebrachten Sonnenschirm mit den Vorbereitungen beschäftigt. Einlaufen, Strategien wälzen, Eventualitäten abschätzen, Technik-Check, finalen OLZ-suchend, erste Erfahrungen aus dem Wald austauschend und natürlich zwischendurch am Übergang die Laufenden anfeuern. Theo und seine Kollegen der Kinderstaffel

¹ Siehe *schischo*-Titelbild

demonstrierten in perfekter Art und Weise das leichtfüssige Runterlaufen in den Blasenfluhabhängen. In die Nähe des vorgelegten Tempos und der gezeigten Agilität kamen nur die Läufer, welche um den Tagessieg kämpften. Alle anderen liessen unterschiedlichste Stile aufblitzen. Während der Wettkampfdauer lief vieles parallel, je nachdem wonach einem gerade zu Mute war und Freude machte. Darius: «Es war eine supertolle Stimmung mit vielen Läufern!» Verpassen sollte man einzig seinen Einsatz nicht.

Lauferlebnis, 5. Strecke

Emotional war alles drin. Beim Massenstart begegnete ich bekannten und unbekanntem Gesichtern. Alle gespannt auf kommende Vergnügen im sicher kühleren Wald. Wunderbar lichtdurchflutender voralpiner Wald mit Routenwahlproblemen und präziser Feinorientierung verlangten eine anhaltend hohe Konzentration. Eine Herausforderung einen kühlen Kopf zu bewahren. Zufriedenes Vorankommen. Warum, weshalb und vielleicht überhaupt (!) ich einen Posten nicht angelaufen, nicht korrekt quittiert habe, bleibt wohl für immer in der Wärme des Sommertages eingeschmolzen. Gut wurde ich erst durch die

superfreundlichen Organisatoren beim Auslesen auf das Malheur hingewiesen. Ein grosses Dankeschön an meine tollen Clubkameraden für ihre riesengrosse Nachsichtigkeit! Sie hatten mir die Strecke als Ersatz für einen kranken und im FOMO drehenden Thomas anvertraut. Dieses tragende Gefühl würde ich, neben allen anderen, nicht missen mögen. Und Agnes formuliert das Lauferlebnis: «Diese 5er Staffel war für mich eine sehr tolle Erfahrung, da mir das Gelände sehr zu gesamt hat».

Touristisches Rundum-Erlebnis

Die Veranstalter hatten sich sehr viel Mühe genommen, abgelegen, mit wenig Infrastruktur ein tipp-topes WKZ aufzubauen. Jürg's Highlight: «Die vom OK zu Verfügung gestellte warme "Outdoor-Dusche"» (Wasserfass auf einem Traktor) «war ein toller Service, den ich sehr geschätzt habe». Lokale Erzeugnisse (Käse, Fleischprodukte, Brot und Zöpfe) der Landbesitzer boten Gelegenheit auch die in der Ostschweiz Gebliebenen einen Hauch Emmental/Blasenfluh spüren zu lassen. Trotzdem selbst auswählen wäre sicher spannender.

Die Rückreise als Erholung

Die Heimreise startete für alle Staffelmithglieder mit einer perfekten Taxifahrt von Jürg und Isabelle auf den Bahnhof mit nahtlosem Übergang in die Berner S2. Sie setzte sich kurzweilig mit einem Einkauf in Bern, mit anregendem Gedankenaustausch, bildenden Podcasts und Vorfreude auf versprochene Sommernachtessen fort. Verbunden mit der Genugtuung, den Tag mit tollen Mitmenschen und in schönstem OL-Gebiet genutzt zu haben. Und

wie es Isabelle formulierte: «Nicht missen möchte ich das gemeinsame Erlebnis mit dem Durchhaltewillen von uns allen, trotz harten Steigungen und sehr warmen Temperaturen».

Und übrigens: Der spannende, herrlich heisse Sommertag liess das nachfolgende Augustwetter total verblassen. ALSO: Reserviert Euch den 28. Juni 2026! Treffpunkt Eigental/Oberembrach organisiert durch die OLG Kapreolo.



Nicht nur das abwechslungsreiche Gelände, sondern auch das Wetter, war an diesem Sommertag top.

Einsteigerkurs 2025

Der diesjährige Einsteigerkurs trotzte Wind und Wetter und führte die Teilnehmenden von den ersten Kartenlese-Tipps bis hin zu spannenden Wettkämpfen.

Von Yanik Schwizer

Wie jedes Jahr startet nach den Frühlingsferien der Einsteigerkurs am Mittwochabend gleichzeitig mit dem OLG-Sommertraining. Dank dem St. Galler OL, der am Montag zuvor in Gossau stattgefunden hat, konnten sich auch Kurzentschlossene noch beim Einsteigerkurs anmelden.

Los ging es bei strömendem Regen und etwa 5 Grad mit der Begrüssung und einem Theorieeinschub in der warmen Riethüsli-Turnhalle. Trotz des miserablen Wetters kamen 16 Sportbegeisterte zum ersten Trainingsabend. Schön zu sehen, dass auch einige des Stadt-St. Galler Frühlingsportkurses den Weg weiter zum Einsteigerkurs gefunden haben – so wie ich vor 14 Jahren. Nach den ersten Tipps und Tricks rund um den OL wagten sich dann alle noch auf eine erste Runde rund um das Schulhausareal, um das Erlernte umzusetzen.

Der zweite Trainingsabend wurde bereits zur Vorbereitung auf die anstehende OL-Challenge in Appenzell genutzt. Der Kompass wurde erklärt, damit man sich in der Altstadt von Appenzell leichter orientieren kann. Des Weiteren konnten wir das R von NORDA – also die Richtung – auf der Riethüsli-Karte trainieren und kennenlernen.

Nach nur zwei Trainingsabenden musste das Erlernte schon im ersten Wettkampf unter Beweis gestellt werden. Im Ziel kamen alle mit einem Lächeln an – entweder war es gut gelaufen oder man war einfach froh, wieder im Ziel zu sein. Dank der nachträglichen Besprechung des Laufs konnten Schwierigkeiten festgestellt und gemeinsam nach idealen Lösungen gesucht werden, die dann auch beim nächsten Training vertieft angeschaut wurden.

Das dritte Training startete nach einem Refresher des NORDA mit dem letzten Buchstaben – dem A, auch „Auf und Ab“ genannt. Dafür ging es in den Menzlenwald, der sich hervorragend für dieses Thema eignet. Gleichzeitig wurden die Waldsymbole gemeinsam gelernt und angelaufen.



Yanik während der OL CHALLENGE in Herisau

Am fünften Mittwochabend stand schon die nächste OL-Challenge in St. Gallen auf dem Programm. Bei schönstem Wetter konnten alle in den Genuss des spannenden Laufgebiets rund um die HSG kommen und ihr Gelerntes unter Beweis stellen.

Die Woche darauf wurde wieder in den Wald gewechselt und die Karte rund ums „Tal der Demut“ erkundet. Zum ersten Mal konnten alle Elemente des NORDA (Norden, Orientieren, Richtung, Distanz und Auf und Ab) direkt im Wald angewendet werden.

Nach sechs Wochen Training und OL-Challenges war zum Schluss eine Staffel mit der OLG geplant. Leider war es wie zu Beginn des Kurses sehr regnerisch und stürmisch. Trotzdem kamen viele, um sich die Abschlussstaffel nicht entgehen zu lassen. Erfreulich war auch, dass zahlreiche OLG-Mitglieder am Abschlusstraining teilnahmen – auch wenn das anschliessende Grillieren wortwörtlich ins Wasser fiel.

Somit war der Einsteigerkurs 2025 auch schon wieder Geschichte. Erfreulicherweise konnten viele Teilnehmer des Einsteigerkurses bereits bei den regulären OLG-Trainings gesichtet werden.

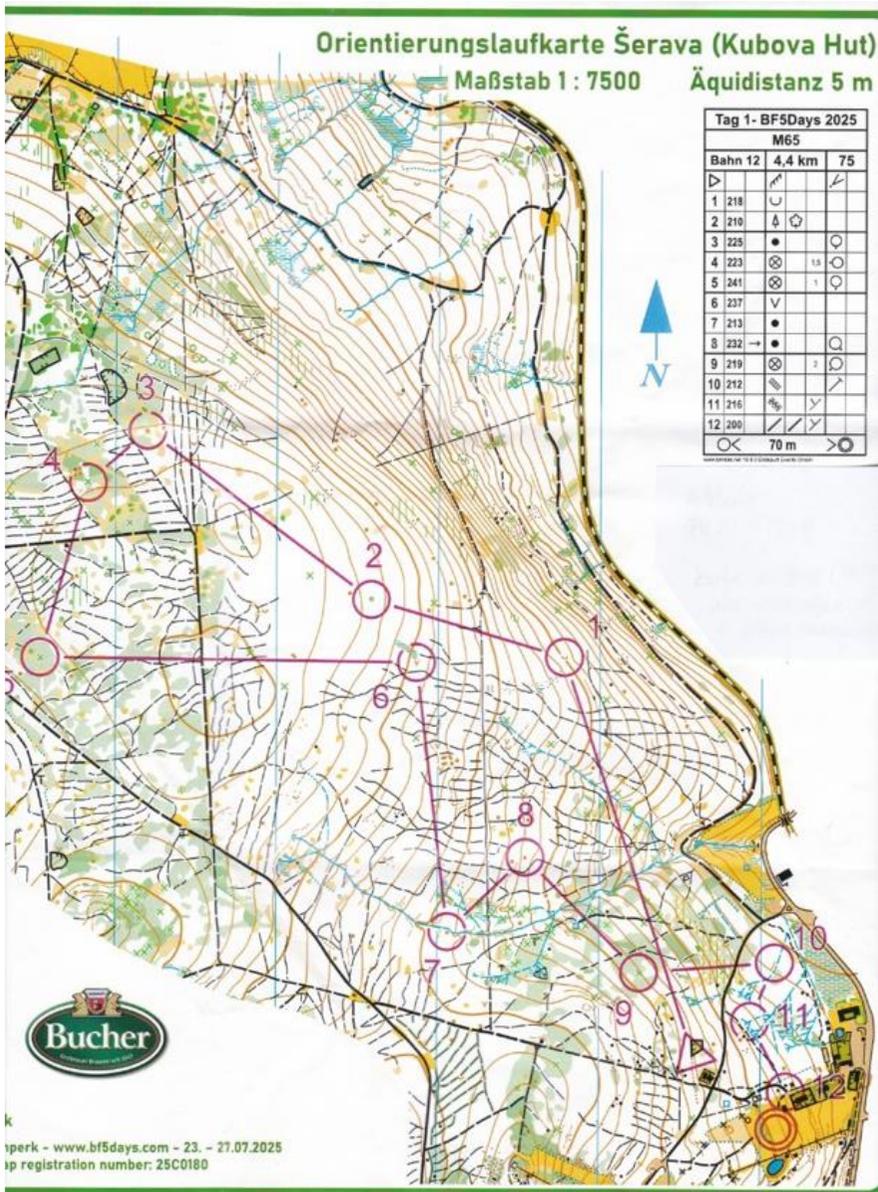
Hart an der Grenze und darüber – 5-Tage OL im Bayerischen Wald

Das Grenzgebiet von Deutschland und Tschechien im Bayerischen Wald bietet viele wunderbare Wälder und Sehenswürdigkeiten. Nach drei Jahren Pause haben wir uns entschlossen, wieder mal am 5-Tage-OL im Bayerischen Wald teilzunehmen und dies mit verlängerter An- und Rückreise zu kombinieren. Einmal mehr hat sich diese Reise sehr gelohnt.

Von Jürg Hellmüller

Die lokalen OL-Vereine organisieren regelmässig diesen Sommerevent und wählen dafür immer wieder neue und unterschiedliche Gebiete. Dieses Jahr waren es zwei Etappen auf tschechischem Boden und drei Etappen in Deutschland – grenzüberschreitend und verbindend. Teilweise gut belaufbare und schöne Waldgebiete, mit grosszügigen Geländeformen, wechseln sich mit eher grünen und

feingliedrigen Waldteilen ab. Kompassarbeit und Geländeinterpretation wollen gut kombiniert sein und meistens gelang uns das ganz gut. Am ersten Tag jedoch hat uns die Kartenzeichnung und der Vergleich mit dem Gelände wenig überzeugt und die Karte war in diesem Teil massiv generalisiert. Aber so waren wir wenigstens schnell gewarnt, dass wir dies beachten sollten.



Etappe 1 / Long H 65 mit stark generalisierter Karte um Posten 1 und 2

Eventorganisation und Sightseeing

Die Event-Organisation war tip top und die Anreisezeiten an die einzelnen Etappen mit rund 20-30' erwiesen sich als sehr angenehm. Durch die an einen Mehrtage-OL angepassten Laufzeiten verblieb auch noch genügend Zeit, um die Region mit ihren Sehenswürdigkeiten zu erkunden. Wäre da nicht das immer wieder nasse und leicht kühle Wetter. So mussten wir das eine oder andere Sightseeing-Programm schieben und auf nettere Zeiten warten. Und die kamen dann auch immer wieder. Ok, in einer Brauerei wäre der Regen ja nicht störend gewesen, aber einen solchen Besuch haben wir doch nicht gemacht. Wir haben lieber das lokale Bier nach dem Lauf selber genossen und auch bei der Rangverkündigung am letzten Eventtag durfte Bier als Preis natürlich nicht fehlen. Ich habe dies natürlich sehr geschätzt...

Wettkämpfe und Resultate

Die erste Etappe war als «Long» beschrieben und Siegerzeiten von 45'-50' lassen diese Bezeichnung auch bestens zu. Bei der zweiten Etappe waren dann aber die Siegerzeiten um 16-18 Minuten für einen «Middle» doch deutlich zu kurz. Es war eher ein sehr

gelungener Wald-Sprint, mit hohem Tempo und einigen sehr geeigneten Waldpartien.

Die dritte Etappe war wieder eine Langdistanz, welche uns in Waldteile mit nordischem Charakter führte und sich das direkte Kompasslaufen bewährte, da dies meistens schneller als die Umlaufroute war. Der Zieleinlauf war dann spektakulär und glich eher einem Downhillrennen – Gruss an den Rücken und an die Knie. Zum Glück regnete es nicht mehr, denn sonst hätten einige ganz Schnelle vermutlich die Zielkurve nicht mehr richtig erwischt. Die vierte Etappe mit einem Middle bot in unserer Kategorie mehrere Umlauf Routen an. Ok, wenn man schnell sein will, dann muss man fast diese Routen nehmen, aber wir sind ja eher für die schönen Waldpartien hierhergekommen. Also mindestens ein Kompromiss, um das Navigieren zu üben und zu testen...

Jetzt waren die Waldetappen vorbei und der Sprint am letzten Tag versprach nochmals ziemlich Spannung – mindestens bei mir in der Kategorie. Die Parkanlage und das Dorf Grafenau eigneten sich gut für diese Abschlussetappe. Wobei wir leider nur recht kurz im Park selber navigieren durften und nach drei Posten schon wieder ins

überbaute Gebiet wechselten. Jetzt galt es Tempo zu machen, denn mein direkter Konkurrent in



Zieleinlauf dritte Etappe

der Gesamtrangliste musste mindestens 2 Sekunden hinter mir sein. Das misslang – er war genau gleich schnell und somit behielt er den minimalen Vorsprung und wurde Zweiter. Tja, Dritter ist auch ok und es reichte somit auch für das Bier als Preis.

Isabelle hatte im Sprint in ihrer Kategorie gar nichts mehr zu befürchten. Der Sieg war klar und deutlich. Wunderbar, dass sie Bier nicht sonderlich gerne hat und ich somit auch davon profitieren konnte.



Gesamtwertung D/H 60

Waldwipfelpfad und Überblick

Zum Abschluss kam die Sonne dann doch nochmals tüchtig hervor und der Besuch im Waldwipfelpfad war deshalb noch eindrücklicher. Langsam geht's hoch und auf der Höhe von rund 40 Metern ist man den Baumwipfeln wirklich sehr nahe. Auch die Ingenieurskunst der Weg- und Turmkonstruktion war



Waldwipfelpfad, stabil und dynamisch sowie einen Turm mit Laufweg um drei Bäume herum

Deutschland hat (leider) wenige, aber eindrückliche OL-Gegenden, in denen der OL-Sport regelmässig betrieben und organisiert wird. Unser grosser Nachbar hätte für den OL viel zu bieten, aber die Entwicklung des OL-Sports ist zögerlich und wird leider auch

sehenswert und beeindruckte. So war der offene Turm rund um drei grossgewachsene Bäume gebaut und liess diesen Gewächsen doch noch viel Freiraum, Wasser und Luft.

Auf der Plattform oben war die Rundschau eindrücklich und so konnten wir auch die Gegend für unsere baldige Weiterreise in der Ferne bereits sehen.



durch immer grösser werdende Probleme bei den Bewilligungen gebremst. So fokussiert man sich auf die starken Regionen und der Bayerische Wald ist bestimmt eine davon. Eine Reise dorthin lohnt sich und wir werden bestimmt wieder einmal dort sein.

Vom Pausenplatz ins Postennetz – sCOOL@School-Projekt in Gossau

Kurz vor den Sommerferien führte Eliane eine sCOOL@School Woche an einer Primarschule in Gossau durch. Was hinter einem solchen Projekt steckt – und warum es ihr, die sich sonst im Geologiestudium mit leblosen Steinen beschäftigt, trotzdem sehr gut gefallen hat, erzählt sie dem Schischo.

Von Eliane Deininger

Was ist ein sCOOL@School Projekt?

Die sCOOL@School Projekte gehören nebst dem sCOOL Cup und den sCOOL Etappen zu den drei Standbeinen des nationalen Schulprojektes sCOOL von Swiss Orienteering. sCOOL wurde übrigens im Rahmen der OL WM 2003 gegründet und mit mittlerweile ca. 35'000 teilnehmenden Kindern pro Jahr kann es wahrhaftig als Erfolgsgeschichte bezeichnet werden. Dabei darf

man gemäss Röbi und Annelies Meier, die „Urgesteine“ der sCOOL Bewegung, nicht zu fest hoffen, dass nach einem Projekt gleich alle Kinder den Sprung in die OLG wagen. Wichtig sei vor allem, dass sie ein positives OL-Erlebnis erfahren und somit die Akzeptanz für den Sport und möglichen zukünftigen Veranstaltungen (z.B. wenn es um Einwilligungen für Sprint-OLs geht) zu erhöhen. Ein sCOOL@School Projekt soll die Lehrpersonen bei der Durchführung des im Lehrplan vorge-

gebenen Unterrichtsthemas „sich orientieren“ unterstützen. Angeboten werden entweder 5 oder 8 Halbtage, welche von einem sCOOL-Coach geleitet werden. Diese können nacheinander oder über einen längeren Zeitraum verteilt sein. Ein Ziel ist auch, dass die Lehrpersonen Inputs bekommen und OL in Zukunft professionell unterrichten können.

Wie ist die Projektwoche in Gossau zustande gekommen?

Ein sCOOL@School Projekt habe ich bereits vor 4 Jahren an der gleichen Schule in Gossau geleitet. Die damalige Lehrerin ist durch eine gewöhnliche Google Recherche nach Unterrichtsmaterialien auf die sCOOL Website gelangt und hat daraufhin bei Annelies Meier angefragt, ob ein Coach zur Verfügung steht. Sie hat dann Robert Furrer kontaktiert, welcher auf mich zugekommen ist.

Wie sah das Programm der Woche aus?

Die ersten zwei Tage verbrachten die rund 40 Kinder einer 3. und 4. Klasse auf ihrem Schulareal. Dabei stand im Vordergrund, dass sie sich mit den Symbolen der OL-Karte vertraut machen und das Kartenhandling erlernen. Danach ging es zweimal auf ein anderes

Schulgelände in der Stadt Gossau, bevor sie am letzten Tag im Rahmen einer gewöhnlichen sCOOL Etappe unter der Leitung von Röbi Meier einen kleinen Wettkampf bestritten. Das Programm habe ich als Workshop zusammengestellt. Es gab jeweils 3 Posten, welche nebst mir auch die zwei Klassenlehrpersonen, welche ich jeweils am Vortag instruiert habe, geleitet haben. Die Posten waren beispielsweise, Symbol-Stampelsprint, Hasenjagd, Foto-, Schmetterling- oder Irrgarten-OL.

Was hat den Kindern am besten gefallen?

Die Klassenlehrpersonen und ich waren uns einig, dass die Kinder es immer am tollsten gefunden haben, wenn sie mit SI-Zeitmessung eine OL-Form ausprobieren konnten, wenn es sog. „gepiepst hat“. Manchmal hat sie der Ehrgeiz so fest gepackt und sie sind so oft die Bahnen gerannt, um eine neue Bestzeit aufzustellen, dass wir die Kinder stoppen und sie ans Trinken und Pause machen erinnern mussten (es war damals sehr heiss).

Was waren deine Erfahrungen?

Eindrücklich war für mich, den Lernfortschritt der Kinder mitzerleben. Am Ende der Woche an der sCOOL Etappe sind die allermeisten Kinder souverän und ohne Fehlst durchgekommen, auch wenn sie auf einem eher unbekannteren Schulareal zu Gast waren. Es war auch sehr schön, das Interesse und die Energie der Kinder zu spüren. Das Alter der 3./4. Klassen wird im OL als das „Golden Age“ bezeichnet, da die Kinder schon viel begreifen aber immer noch sehr begeisterungsfähig sind. Am Anfang waren die Kinder so „hibbelig“, dass sie bei meinen ersten Instruktionen gar nicht richtig zuhören und sofort mit der Karte losrennen

wollten. Diejenigen, die so ungeduldig waren, habe ich dann losgeschickt, während ich den Geduldigeren die Spielregeln des OLs erklärt habe. Diese haben dann die Übereifrigen vor dem ersten Posten eingeholt, worauf diese dann sehr offen waren für eine ausführlichere Instruktion meinerseits...

Als Fazit kann ich sagen, dass mir das Projekt sehr viel Freude bereitet hat und ich sehr gerne den Kindern die Faszination Orientierungslauf nähergebracht habe. Die Vorbereitung ist etwas zeitaufwändig, aber nebst einer fairen Entschädigung bekommt man sehr viele lachende Gesichter von den Kindern zurück – was doch am wertvollsten ist.

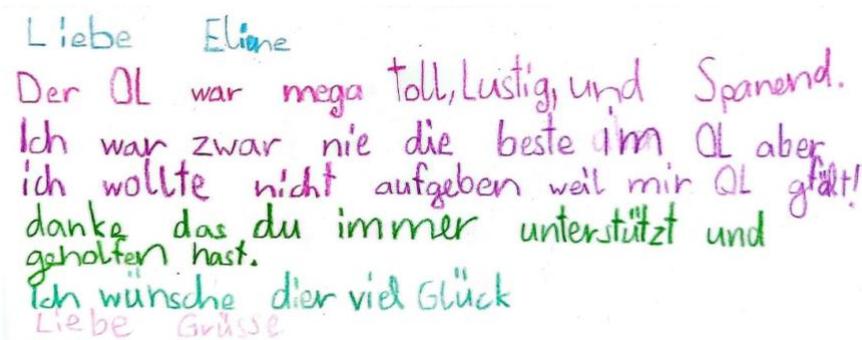
sCOOL Bilanz 2025 von Robert Furrer

Bezüglich sCOOL-Projekt ist Eliane eine Pionierin. Die beiden sCOOL-Projekte in Gossau sind nämlich die einzigen Events dieser Art, die von jemandem unserer OLG in den letzten Jahren organisiert und geleitet wurden. Ein grosses Dankeschön an Eliane für ihr wertvolles Engagement zugunsten des potenziellen OL-Nachwuchses.

Von den sCOOL-Etappen kann unsere OLG im laufenden Jahr deren 18 ausweisen. Dazu kommen 2 OL-Lektionen für Schülerinnen und Schüler des Zyklus 1. Neben Röbi und Annelies Meier gebührt ein herzlicher Dank den Helferinnen und Helfern: Rolf Bollhalder, Erich Brauchli, Josef Frey, Hans Frischknecht, Toni Heim, Peter Knill, Hansueli Lüthi, Thomas Müller, Barbara Schiller, Nesa Schiller, Emil Sutter und Nick Wolgensinger.

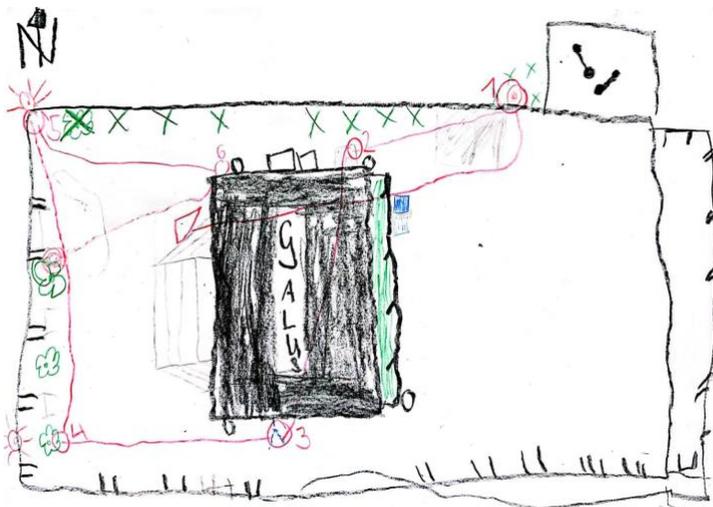
Ebenfalls einen herzlichen Dank hat Christa Ebnetter verdient für ihren Einsatz am sCOOL-Cup in Kirchberg.

Robert Furrer



Liebe Eliane
Der OL war mega toll, lustig, und spannend.
Ich war zwar nie die beste im OL aber
ich wollte nicht aufgeben weil mir OL gefällt!
danke das du immer unterstützt und
geholfen hast.
Ich wünsche dir viel Glück
Liebe Grüsse

Rückmeldung eines Kindes nach der OL-Woche - wer kann sich mit dieser Aussage identifizieren?



Kroki-OL: Da wächst ein grosses Kartografie Talent heran. Die OLG muss sich also keine Sorgen um eine allfällige Nachfolge von Andrin Sutter machen.

Liebe Eliane

Mir hat am meisten das am Freitag gefallen.

Weil man ein Vettrennen machen musste. Manchmal waren die Posten schwierig zu finden. Es hat trotzdem viel Spass gemacht.

Liebe Grösse :




 nordwek start ziel


 Wichtige zeichen "

Dieses Kind fasst die Faszination OL sehr gut zusammen.



Wer kennt dieses Glücksgefühl ebenfalls?

Der Countdown läuft...

... in rund acht Monaten steht bereits unser Nationales OL-Weekend vor der Tür.

Von Erwin Wälter



Anlässlich des 70-Jahre-Jubiläums organisiert die OLG SGA im April 2026 zwei nationale Läufe. Am Samstag findet ein OL im «Schwammwald» bei Oberriet statt – ein abwechslungsreiches, neu kartiertes Laufgebiet mit traumhaftem Ausblick auf das Rheintal sowie die Bündner und Vorarlberger Alpen. Am Sonntag wird dann im historischen Marktstädtchen Altstätten ein Sprint-OL ausgetragen.

Im Hintergrund läuft die Organisation bereits seit einiger Zeit – aktuelle Themen sind u.a. die Bewilligungen und die Sponsoringsuche. Das Kern-OK ist ganz in Rheintaler Hand:

- Laufleitung: Erwin Wälter

- Stv. Laufleitung: Nick Wolgensinger
- Finanzen: Koni Vogel
- Administration: Raphael Wälter
- Technik: Beat Imhof
- Infrastruktur: Martin Koster

Zudem haben sich weitere glückliche OLG-Mitglieder eines der Ressorts geschnappt:

- Bahnlegung Wald: Michael Huber (BL) & Miklas Kossert (KO)
- Bahnlegung Stadt: Monika & Mario Ammann
- Auswertung: Clemens Eugster
- Start: Judith Tobler
- Wettkampfrichter: Heinz Weber
- Festwirtschaft: Erich Schäpper
- Medien: Christoph Ammann

Zurzeit noch offen ist u.a. die Verantwortung für das Ziel und den Kinderhort. Wer sich dafür oder auch für weitere tragende Funktionen interessiert, darf sich gerne bei mir melden (row2026@olgsga.ch).

Kommunikativ wurden bereits erste Massnahmen ergriffen. So haben wir z.B. die Website www.olgsqa.ch/row/ aufgeschaltet und werden sie nun laufend erweitern. Zudem ist auf Rheintal24 schon ein erster Vorschau-Bericht und ein Interview erschienen.

Die Vorfreude im OK steigt von Tag zu Tag. Damit der Anlass zu einem Erfolg wird und wir möglichst viele OL-Läufer/-innen zu unserem Jubiläum begrüßen können, reicht das OK alleine aber nicht aus. Wir würden uns also freuen, wenn ihr euch das Wochenende

vom 18. und 19. April 2026 schon jetzt dick und fett in eure Agenda eintragen würdet! Damit möglichst viele OLG-Mitglieder auch selbst eine Startmöglichkeit erhalten, werden wir übrigens von weiteren Helfenden aus mindestens einem lokalen Verein unterstützt.

Mehr Infos folgen spätestens im nächsten schischo. Bei Anregungen oder Fragen stehe ich euch selbstverständlich schon vorher gerne zur Verfügung. Herzlichen Dank für euer Engagement!



Tourist auf Abwegen

Ein nicht gerade authentisches OL-Erlebnis im hohen Norden

Von Jonas Vogel

Der Morgen ist ruhig, der Himmel wolkenverhangen. Fahnen wehen im Wind. Die Insel menschenleer. Kein Lachen, kein Stimmengewirr, nur das leise Rascheln der Vögel, im Unterholz.

Eigentlich wollte ich einen OL machen, jetzt da ich zum ersten Mal in Schweden weile. Leider aber hatte ich diesbezüglich kein Glück. Enttäuscht stellte ich fest, dass während meines Aufenthaltes in Stockholm, Anfang August, kein OL in der Region stattfindet. Doch der Praktiker findet immer eine Lösung. Also testete ich kurzerhand die *Hittaut*-App. *Hittaut* (scheinbar schwedisch für «finde es heraus») ist eine Gesundheits-App des schwedischen OL-Verbandes und soll die lokale Bevölkerung dazu animieren, Zeit in der Natur zu verbringen. Das Ganze basiert auf einem fixen Postennetz, welches durch die regionalen OL-Vereine umgesetzt wird. Ich installiere die App, lade die Karte von Stockholm herunter und mache mich auf den

Weg nach Djurgården. Ich wollte sowieso nach Djurgården. Djurgården gehört zum Stockholmer Bezirk Östermalm und ist für den Tierpark, den Gröna Lund Freizeitpark sowie die zahlreichen auf der Insel beheimateten Museen bekannt.



Blick von Djurgården gen Osten

Ich begann mit der Postensuche etwas übermotiviert. Der erste Posten ist «bubieinfach», dachte

ich. Und dies, obwohl er als schwarzer Posten, was der schwierigsten Kategorie entspricht, gekennzeichnet ist. Gefühlte zehn Meter neben der Strasse – den kann man nicht verfehlen. Wie ein etwas zu Handy-affin geratener Influencer der Generation Alpha steuere ich durch den Wald und suche die richtige Stelle um den Weg zu verlassen. Tatsächlich habe ich den Postenstandort auch gefunden – doch weit und breit keine Postenkennzeichnung. Wie ein Tourist aus dem Bilderbuch, erkennbar an der Kombination aus Cap, Trekking-Schuhen und Deuter-Rucksack, stehe ich im Unterholz und zweifle an mir selbst.

Nach einer Weile erfolgloser Suche machte ich mich auf zum zweiten Posten. Auch hier Fehlanzeige. Die Motivation ist verflogen, der Morgen scheint plötzlich zäh wie kalter Kaffee, den man aus Anstand noch fertig trinkt. Ich tröstete mich mit «wahrscheinlich sind die Kontrollpunkte nicht mehr vorhanden» und lief den nächsten Posten an. Die nachfolgenden Posten fand ich problemlos. Die Freude stieg kontinuierlich, Zweifel blieben. Jedenfalls war es Zeit ein Fazit zu ziehen: 7 Posten angelaufen, 5 gefunden, 0%

Selbstwertgefühl und noch 127 ausstehende Posten. Die müssen nun warten, die mache ich ein andermal.



Screenshot der Hittaut-App

Hittaut bietet eine interessante Alternative das Land zu entdecken und den Touristenströmen zu entfliehen. Ein authentisches OL-Flair kann sie allerdings nicht bieten. Mir bleibt wohl nichts anderes übrig, als wieder mal nach Schweden zu reisen.

Im Portrait

Zur Person

Name	Jonas Wälter
Spitzname	Wälter
Jahrgang	1994
Beruf	Teamlead Software Engineering
Lieblingssnack	Bärentatzen
Hobbys	Windeln wechseln usw.



Lieber ... oder ...?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Früh aufstehen | <input checked="" type="checkbox"/> Lange Ausschlafen |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sprint | <input type="checkbox"/> Langdistanz |
| <input checked="" type="checkbox"/> Rivella rot | <input type="checkbox"/> Rivella blau |
| <input checked="" type="checkbox"/> Zu schnell zum 1. Posten | <input type="checkbox"/> Zu langsam zum 1. Posten |
| <input type="checkbox"/> OL im Thurgauer Wald | <input checked="" type="checkbox"/> Spaziergang mit Kinderwagen im Riet |

Fragerunde

Magst du dich an deine(n) erste(n) OL(s) erinnern?

Vor genau 20 Jahren hat meine Mutter vom Rheintaler OL-Cup gehört und die Familie an den nächsten Lauf geschickt – sie selbst machte dann aber nicht mit... Ein Jahr später wagte ich mich dann allein an den Start und ein weiteres Jahr später trat ich der OLG bei.

Welches OL-Ereignis wirst du für immer in Erinnerung behalten?

Die gesellige OLG-Clubreise 2017 nach Schweden mit einer Trainingswoche und der Teilnahme am O-Ringen – mein erstes und leider bis jetzt letztes Mal im wunderschönen skandinavischen Gelände.

Welches OL-Gelände bevorzugst du?

Urban, möglichst verwinkelt und detailreich und natürlich flach ohne einen einzigen Höhenmeter...

Was war deine beste oder schrägste Erfahrung aus der Co-Präsidiiumszeit mit Raphael?

Schräg war vor allem der Start in unsere Präsidiiumszeit mit der unerwarteten Corona-Pandemie. Die ganze Präsidiiumszeit mit Raphael war aber eine sehr gute Erfahrung, wobei wie bei Zwillingen wohl üblich auch nicht immer alles ganz harmonisch ablief und sich Diskussionen auch mal länger hinziehen konnten.

Was ist dein Geheimrezept, um im Familienstress zu regenerieren?

Mach es wie meine Tochter: viel schlafen oder einfach rumliegen und sich bespassen lassen...

Was ist dein Tipp gegen Orientierungslosigkeit?

Immer, wenn du meinst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein OL-Läufer her...

Karte NWK NOS



Das Regionale OL Nachwuchskader Nordostschweiz dankt herzlich für die Unterstützung!



Hoi Robert

Mir sind grad in Imst in Österreich im Summer TL. Leider regnets grad dñli viel. D OL-Glând sind aber mega cool und d Trainings mached Spass. Natürlich hend mir au gmueg zit für es cools lagerlebe, Lagercup, OL WM luege, bouldern...



OLG SGA
Robert Furrer
Käzernstr. 106
9015 St. Gallen
CH-Switzerland

Leonie
Alexis
Reza
Yannis
SNWK
Rebel
Jani's
Amali
Mackinnon
Svenja
Joni's
Jani's
Sina
Anika
Lina
Jani's
Sarah
Lorenz

ARGE ALP 2025

SÜDTIROL - STEINEGG



- Datum: 11. / 12. Oktober 2025
- Modus: Ländermeisterschaft bestehend aus einem Staffellauf am Samstag und einem Einzellauf am Sonntag.
Startberechtigung: Mitglieder von St.Galler OL Vereinen oder alle im Kanton SG wohnhaften OL-Begeisterten. Bei Doppelvereinszugehörigkeit ist jener Verein massgebend, für welchen man die letzte LOM bestritten hat.
- WKZ: Samstag und Sonntag: Sportzentrum Steinegg
- Kategorien: Staffel: D/H 14, 18, Elite, 35, 45, 55, (Offen: kurz-kurz-lang)
Einzel: D/H 12, 14, 16, 18, 20, Elite, 35, 40, 45, 50, 55, 60, (OK,OL)
- Reise: Gemeinsame Fahrt mit dem ReiseCar (beschränkte Anzahl) ab Wil und St. Gallen am Samstagmorgen. Der Staffelfstart am Samstag ist um 13.30 Uhr. Nach der Siegerehrung am Sonntag um ca. 14.30 Uhr machen wir uns wieder auf die Rückreise.
- Unterkunft: Hotel Berghang, Hauptstrasse 26, 39053 Steinegg (BZ)
Übernachtung in Doppel- und Mehrbettzimmern, inkl. Halbpension.
- Kosten: Dank grosszügiger Unterstützung vom Amt für Sport St.Gallen sowie der OLG und der Regio belaufen sich die Kosten für das Wochenende (exkl. Verpflegung vom Sonntagmittag) auf Fr. 100.-- für Erwachsene und Fr. 70.-- für Jugendliche bis D/H20.
Mit der Anmeldung überweisen auf: Raiffeisenbank Wil,
IBAN: CH 74 8080 8004 9253 1810 8 // OL Regio Wil / Arge Alp,
mit Angabe von Vorname(n) und Name.
- Spezielles: Aufgrund fehlender Übernachtungsmöglichkeiten in Alta Badia wurde der Austragungsort nach Steinegg verschoben. Steinegg ist nur mit einem kleinen Car zu erreichen und die wenigen Hotels sind auch nicht sehr gross. Zudem ist die Übernachtung einiges teurer als in den letzten Jahren – dafür mit Wellness. Besten Dank der OLG und der Regio für die zusätzliche Unterstützung der Jugendlichen!
- Anmeldung: Bitte nur über das Anmeldeportal auf der Homepage der OL Regio Wil. Anmeldeschluss: **24. August 2025.**
Car & Hotel mit beschränkter Kapazität (45 Personen). Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
- Auskunft: Roger Eigenmann, Bilchen 7, 9553 Bettwiesen
071 971 17 82 // reigenmann@bluewin.ch

OLG-Vereinsunterkunft an der Swiss Orienteering Week 2026

11. - 18. Juli 2026



In der Grenzregion zwischen der Schweiz und Frankreich, in Morgins (CH) und Châtel (F), findet die SOW 2026 statt. Gemäss Ausschreibung erwartet die Teilnehmenden «ein einzigartiges grenzüberschreitendes Abenteuer».

Damit wir dieses aussergewöhnliche Bergerlebnis gemeinsam geniessen können, haben wir für die OLG in der Nähe des Event-Zentrums in Morgins verschiedene Wohnungen reserviert.

Alle Details zu den einzelnen Wohnungen und zur Anmeldung sind auf unserer Website zu finden: https://www.olgsga.ch/wp-content/uploads/SOW_2026_Ausschreibung.pdf

ANMELDESCHLUSS: SONNTAG, 21. SEPTEMBER 2025

Anmeldung und Infos: weekend@olgsga.ch

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt.

Für die Anmeldungen an die Wettkämpfe sind alle Teilnehmenden selbst verantwortlich.

Trainingsprogramm

Datum	Ort, Treffpunkt
Mi, 3. Sept	OL CHALLENGE St.Gallen Stadtpark
Mi, 10. Sept	OLG Training Hirschberg; Starkenmühle
Mi, 17. Sept	OLG Training Tannenberg; Parkplatz Tannenbergstrasse
Mi, 24. Sept	OLG Training Hohfirst (inkl. anschliessendem Grillieren); Grillplatz Moserwies
Herbstferien	
Mi, 22. Okt	<u>Hallentraining</u> 18:15-18:45 Lauftraining für alle, die Lust haben 18:45-20:15 Kraft/Ausdauer/OL-Formen in der Halle
Mi, 29. Okt	
Mi, 5. Nov	
Mi, 12. Nov	
Mi, 19. Nov	
Mi, 26. Nov	

Anlaufstelle für Fragen

Tobias Zbinden, Technischer Leiter
 tobias.zbinden@gmx.ch oder 079 764 86 33