



OLG ST.GALLEN/APPENZELL

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. 4/2025 – Dezember

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

Redaktionsschluss für die nächste Auflage:
22. Februar 2026

Vereinsadresse

Robert Furrer
Kräzernstrasse 106
9015 St.Gallen

Website

Email

Kontoangaben

www.olgsga.ch

info@olgsga.ch

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
peter@knill.eu

Kassierin

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

Titelblatt

Vre Harzenmoser im Ziel am Engelburger OL 2024, einem ihrer letzten Läufe.

Aus der Redaktion

Liebe OLG-Mitglieder,

Ein aktiver OL-Herbst liegt hinter uns – gespickt mit Weekends in der Region Zürich und am Heinzenberg, mit polysportiven Ausflügen aufs Curling-Eis und mit eindrücklichen Berichten aus Neuseeland. Und doch steht bereits wieder Weihnachten vor der Tür, und damit der Moment, einen Gang herunterzuschalten und auf ein ereignisreiches Vereinsjahr zurückzublicken.

Leider müssen wir in dieser Ausgabe von einer Frau Abschied nehmen, die unseren Verein geprägt hat wie nur wenige: Vre Harzenmoser. Erwin Wälter hat dafür die passenden Worte gefunden – warmherzig, persönlich und voller Dankbarkeit. Vre wird uns fehlen, und sie wird uns gleichzeitig weiter begleiten.

Doch der *schischo* hat auch sonst einiges zu erzählen: Wir lüften in dieser Ausgabe das Geheimnis um den zukünftigen Präsidenten unserer OLG – er meldet sich gar aus dem Ausland zu Wort. Auch zur HV sowie zum Programm 2026 findet ihr alle wichtigen Informationen, inklusive dem Motto der kommenden Clubmeisterschaft, die ganz im Zeichen eines Retro-Abenteuers steht.

Joseph Frey bietet einen Einblick in sein sCOOL-Engagement, und dies in überraschend lyrisch-poetischer Form. Zudem berichten Nesa Schiller, Ivo Benz und Judith Lehmann von OL-Weekends, die wettertechnisch, konditionell und kulinarisch in Erinnerung bleiben. Ein kurzer Rückblick auf den Fun-Event in der St.Galler Curlinghalle zeigt ausserdem, dass die OLG auch abseits der Posten ihre Stärken hat.

Neben den Worten des Abschieds an Vre richtet Erwin Wälter den Blick nach vorn und informiert über den Stand der Planung für das Rheintaler OL-Weekend 2026 – ein Grossprojekt, das unserem Jubiläumsjahr würdig sein wird.

Ich wünsche euch viel Freude bei der Lektüre, einen besinnlichen Advent und wunderbare Festtage.

Euer *schischo*-Redaktor

Inhalt

Impressum	2
Aus der Redaktion	3
Vre wird uns weiter begleiten	5
Vorstandsmitteilungen	8
Einladung zur 50. Hauptversammlung	11
Jahresprogramm 2026	14
Jubiläumsanlässe	15
MOM & SOM 2025	17
OLG-Weekend Uster	19
Clubweekend Heinzenberg	21
Alles im grünen Bereich	24
OLG Fun-Event	26
Unser sCOOL-Engagement	28
OL Erfahrungen aus Neuseeland	30
Nationales OL-Weekend La Côte-aux-Fées 2026	34
Flyer proTeam NOS	35
Trainingsprogramm	36

Vre wird uns weiter begleiten

Von Erwin Wälter

Die OLG trauert um ihr Ehrenmitglied Vre Harzenmoser. Wie ihre Angehörigen schreiben, hat Vre am 23. Oktober kurz nach ihrem 95. Geburtstag ihren letzten Posten angelaufen. Ihre Kinder konnten sie dabei auf diesem finalen Zieleinlauf zu Hause während ihrer letzten Tage begleiten.

Liebe Vre

Du warst eine grossartige Sportlerin, für uns aber vor allem als Mensch ein grosses Vorbild. Ruhm und Ehre waren dir weniger wichtig, obwohl du als Protagonistin sogar in einem Kinofilm und in der Fernsehsendung Puls prominente Auftritte hattest. Du wurdest zweimal Seniorenweltmeisterin in der Kategorie D85 und bist Ehrenmitglied der OLG SGA. In Erinnerung bleiben mir aber noch mehr die Begegnungen mit dir als Mensch. Beeindruckt hast du mich z.B. 2013 auf unserer Clubreise nach Ligurien. In einer Selbstverständlichkeit hast du damals den Kontakt zu meinen beiden Jungs gefunden. Bei manch einem Schieber habt ihr euch über alles Mögliche ausgetauscht.

Dann blitzt bei mir die Erinnerung an das Auffahrtsweekend 2018 im Tessin auf. An die Wettkämpfe mag ich mich nicht mehr besinnen, aber an die Bergwanderung mit dir und zwei weiteren OLG-Senioren am Ruhetag umso mehr. Lange sind wir anschliessend im Strassencafe gesessen. Langweilig wurde es bei den Gesprächen mit dir nie.

2020 hast du deinen 90. Geburtstag gefeiert, ausgerechnet am Sonntag, als der Wiler OL stattfand. Du hast deine Familie warten lassen mit dem Familienfest, weil dir der OL ebenso wichtig war. Hat darum deine Familie in der Todesanzeige von einem aktiven und selbstbestimmten Leben geschrieben?



In Erinnerung bleiben mir auch deine selbstlosen Helfereinsätze, zum Beispiel beim Ausschank des Zielgetränks jeweils an der OL CHALLENGE. Weisst du noch, wie du im letzten Jahr in Appenzell mit zwei jungen Helferinnen bei strömendem Regen bis zum letzten Läufer ausgeharrt hast? Überhaupt hast du mich beeindruckt, wie locker du den Zugang zu den Jungen geschafft hast. Du hast dich über ihre Erfolge mehr gefreut als über deine eigenen, hast mitgefiebert und auch mitgelitten.

90. Geburtstag am Wiler OL im legendären Dress



Einer der unzähligen Helfereinsätze – hier an der OL CHALLENGE

Unvergessen auch dein Besuch beim neugeborenen OLG-Mitglied. Bei grösster Hitze hast du diesen Sommer alleine im Zug und zu Fuss den Weg auf dich genommen und ein Geschenk überbracht. Und noch kurz vor deinem Tod hast du Geschenke für die Zeit danach arrangiert.

Liebe Vre, du wirkst über deinen Tod hinaus und wirst mir und uns allen als ein bescheidener und herzenguter Mensch in Erinnerung bleiben. Der Satz in der Todesanzeige gilt nicht nur für deine Familie, sondern für uns alle: Deine positive Lebenseinstellung hat uns geprägt und wird uns weiter begleiten.

Erwin, im Namen deiner OLG



Vre mit Puls-Moderatorin Daniela Lager in Gais und an der Sprintmeisterschaft im Jahr 2017.

Vorstandsmitteilungen

Vorstandssitzung vom 3. November 2025

Im Auftrag des Co-Präsidiums: Fiona Signer

Berichterstattung

- **Selektionen:** Sanna Böni ist neu im regionalen Nachwuchskader.
- **Internationale Erfolge:** Monika Ammann wurde an der Senioren-WM in Spanien Weltmeisterin im Sprint in der Kategorie W65. Herzliche Gratulation!
- **Trainingsmeister*in:** Sanna Böni hat für das Wintertraining Stempelkarten entworfen. Somit lässt sich ein OLG-Mitglied mit den meisten Teilnahmen küren. Herzlichen Dank!

Aktivitäten 2025

- **OL CHALLENGE:** Die Saison wurde erfolgreich abgeschlossen. In der Saison 2025 nahmen 1089 Personen teil. Das ist knapp mehr als in der ersten Saison 2023 (1'076) aber deutlich weniger als in der Saison 2024 (1'256). Markus Zbinden wird aufgrund seiner zeitlichen Ressourcen aus dem OK austreten. Mit Thomas Walter konnte in der Zwischenzeit bereits ein Nachfolger gefunden werden.
- **Clubweekend 1**, 27.-28. September in **Uster**: 18 Personen der OLG haben teilgenommen.
- **Clubweekend 2**, 04.-05. Oktober in **Heinzenberg**: 30 Personen der OLG haben teilgenommen.
- **Arge Alp:** Leider haben nur 2 OLG-Mitglieder an der diesjährigen Arge Alp teilgenommen. Es wäre schön, wenn nächstes Jahr mehr OLG-Mitglieder teilnehmen würden.
- **ROLV-Lager**, 12.-17. Oktober (Davos): Von der OLG haben Theo Manser und Sanna Böni teilgenommen.
- **OLG Fun Event:** Ein gelungener Anlass mit ca. 30 Personen beim Curling und über 20 Personen beim anschliessenden Abendessen in St. Gallen. Herzlichen Dank Ueli Styger für die Organisation!

Aktivitäten 2026

- **Hauptversammlung & Clubmeisterschaft**, 14. Februar (St. Gallen): Ihr seid alle herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf einen gemütlichen Anlass mit möglichst vielen Mitgliedern! Die Ausschreibung findet ihr in diesem schischo.
- **Aktivitäten Jubiläum 70 Jahre OLG SGA**: Aufgrund des Jubiläumsjahres werden unterschiedliche Aktivitäten im Verlauf des Jahres angeboten. Diese Events werden von verschiedenen OLG-Mitgliedern organisiert. An dieser Stelle bereits jetzt ein grosses Dankeschön an die Organisierenden!
Folgende Ideen haben eine gute Chance, umgesetzt zu werden:
 - OL-ympiade
 - Jass-Plauschturnier
 - 70-Posten-OL
 - Rund um / durch St. Gallen, Lauf auf allen OL-Karten
- **proTeam NOS**, 17. Januar, erste Mitgliederversammlung: Es wird ein Gönnerclub für das NWK NOS gegründet.
- **Appenzeller sCOOL-Cup**, 26. März (Appenzell): Kerstin Unmüssig übernimmt neu die Verantwortung des Appenzeller sCOOL-Cups.
- **Frühlingssportkurs Stadt St. Gallen**, 07.-10. April (St. Gallen): Für die Stadt St. Gallen organisieren wir wiederum einen OL-Kurs im Rahmen der Frühlingssportkurse für Schülerinnen und Schüler. Der Kursleiter Yanik Schwizer würde sich über ein paar Helfende freuen.
- **Einsteigerkurs**, April- Juni (St. Gallen): Auch im Jahr 2026 planen wir einen OL-Einsteigerkurs für Interessierte. Yanik Schwizer hat sich erneut bereit erklärt, den Kurs durchzuführen.
- **Nationales OL-Weekend**, 18.-19. April (Schwamm/Altstätten): Die Ausschreibung wird in den kommenden Wochen auf der Webseite publiziert (www.olgsqa.ch/row). Helferstand: Das Co-Präsidium hat Mitte Oktober die Helferumfrage bei den OLG-Mitgliedern gestartet. Bis Ende Oktober haben für beide Tage je rund 40 "ganze" Helfende zugesagt. Mitte Dezember wird ein Reminder verschickt. Zudem laufen Anfragen für externe Helfende im Umfeld der OK-Mitglieder und bei lokalen Vereinen.
- **Clubweekend 1** vom 25.-26. April 2026 in **Arcegno/Locarno**: Die Unterkunft Casa Moscia in Ascona ist gebucht.

- **St. Galler sCOOL-Cup**, 08. Mai (Bischofszell): Der St. Gallen und Thurgauer sCOOL-Cup werden erneut zusammen durchgeführt. Die OL Regio Wil übernimmt weiterhin die Organisation.
- **OL CHALLENGE**: Die Termine/Orte wurden (provisorisch) festgelegt: 06.05. in Appenzell (LL Hans Frischknecht), 27.05. in Herisau (LL Hansueli Lüthi), 24.06. in Rosenberg SG (LL Stefanie Sutter), 26.08. in Speicher (LL Thomas Walter) und 02.09. in Kreuzbleiche SG (LL Peter Knill). Weitere Infos folgen unter www.olchallenge.ch.
- **sCOOL-Etappen/sCOOL@School-Projekte**: Die Ausschreibung und die Infos für die Saison 2026 wurden versendet. Der Helfer*innenauftrag erfolgt demnächst.
- **Swiss Orienteering Week** (Portes du Soleil): 24 Mitglieder machen Gebrauch von total 7 Wohnungen.
- **Clubweekend 2**, vom 12.-13. September in La Côte-aux-Fées (NE): Die Unterkunft Auberge des Fées in Buttet ist gebucht.

Vorstand

- Das lange Warten hat sich gelohnt! Yanik Schwizer möchte ab 2026 das **OLG-Präsidium** übernehmen. Tobias Zbinden erklärt sich bereit, das Amt als Vizepräsident parallel zum Technischen Leiter zu übernehmen, sofern Yanik an der HV zum Präsidenten gewählt wird.
- Fiona Signer wird aufgrund einer längeren Reise von Januar bis Ende Juli abwesend sein. Die **Koordination des Materials während der Abwesenheit von Fiona Signer** übernimmt Peter Knill. Damit die Koordination des Materials einwandfrei funktioniert, sind wir darauf angewiesen, dass alle OLG-Mitglieder Peter Knill über den Bezug von Material informieren. Ansonsten verlieren wir den Überblick. Wir möchten euch daran erinnern, dass das Materiallager keine Selbstbedienung ist. Vielen Dank für euer Verständnis.
 Kontaktdaten Peter Knill:
 Mailadresse: peter@knill.eu
 Telefon: 079 238 27 14
- Die **nächste Vorstandssitzung** ist am 12. Januar 2026

Einladung zur 50. Hauptversammlung



Liebe Mitglieder der Orientierungslauf-Gruppe St.Gallen/Appenzel

Im Auftrag des Vorstandes laden wir Euch zur ordentlichen HV 2026 ein.

ORT **Feuerwehrmuseum DEPOT61** (<https://nfsg.ch/museum/>)

Burgstrasse 61

9000 St.Gallen

ÖV: Bushaltestelle «St.Gallen, Vorwil»

PW: Sporthalle Kreuzbleiche (Bogenstrasse 10, 9000 St.Gallen)

DATUM **Samstag, 14. Februar 2026**

ab 13:30 Uhr Beginn der Clubmeisterschaft, Start 13:45 bis 15:00 Uhr

17:00 Uhr Hauptversammlung

ca. 18:30 Uhr Abendessen (offeriert vom Verein, geplant nach Trakt. 9)

ca. 19:30 Uhr Fortsetzung der Hauptversammlung

anschliessend Dessert und gemütliches Beisammensein

TRAKTANDEN

1. Begrüssung und Wahl der Stimmenzähler/innen
2. Protokoll der HV vom 15. Februar 2025
3. Jahresbericht 2025
4. Jahresrechnung 2025 mit Revisorenbericht
5. Budget 2026 und Mitgliederbeiträge 2026
6. Wahlen
7. Anträge (Eingabefrist: 2. Januar 2026)
8. Tätigkeitsprogramm 2026
9. Jubiläumsanlässe "70 Jahre OLG"
10. Verabschiedungen und Ehrungen
11. Rangverkündigung der Clubmeisterschaft
12. Allgemeine Umfrage / Varia

Wir bitten um eine Anmeldung oder Abmeldung für die HV und/oder für die Clubmeisterschaft bis spätestens am 31. Januar 2026 unter <http://olgsga.ch/hv-anmeldung>.



Sportliche Grüsse vom Co-Präsidium

Fiona Signer, Andrin Sutter, Tobias Zbinden und Robert Furrer

Ausschreibung Clubmeisterschaft 2026



Datum	Samstag, 14. Februar 2026
Besammlung/Dauer	ab 13:30 Uhr, Startzeiten 13:45-15:00 Uhr Startliste und letzte Weisungen werden eine Woche vorher verschickt.
WKZ (Garderoben & Duschen)	Garderoben FC Fortuna Kreuzbleiche Vonwilstrasse 26, 9000 St. Gallen https://maps.app.goo.gl/STorXMAE71GoJWgH8
Anreise ÖV / PW	mit ÖV / zu Fuss: Bushaltestelle Vonwil mit PW: öffentliche Parkplätze in Parkgarage der Sporthalle Kreuzbleiche benutzen
Karte	St.Gallen Kreuzbleiche, 1:4'000, Äquidistanz 2.5m
BESONDERES	Jubiläums-Retro-OL: Nicht nur schnelle Beine werden benötigt, auch das Clubwissen wird getestet. Eine gute Vorbereitung besteht daher nicht nur aus harten Intervall-Trainings und intensiven Geländeanalysen, sondern auch aus dem Stöbern in OLG Archiven... Mitnehmen: OL-Schreiber (die Bahnen müssen von Hand eingezeichnet werden) Dresscode: sportlich-elegant im Retrodress!
Auswertung / Rangverkündigung	Der/Die Clubmeister/in wird an der HV verkündet. Der Schlüssel für die Auswertung wird von der Organisation festgelegt.

Verpflegung	Zielgetränke vorhanden
Anmeldung 	Bitte bis am 31. Januar 2026 unter <u>www.olgsga.ch/hv-anmeldung</u>
Organisation	Eliane und Rita Deininger
Auskunft	Eliane Deininger (eli.deininger@hotmail.ch, 078 765 27 05), Rita Deininger (r.deininger@hispeed.ch, 078 816 11 29)
Verschiebung vom WKZ zum Versammlungsort der HV	Die HV beginnt um 17 Uhr – Das Feuerwehrmuseum befindet sich gleich auf der anderen Strassenseite (100m Distanz). Feuerwehrmuseum DEPOT61, Burgstrasse 61, St.Gallen



Vre demonstriert den Retro-Dresscode stilsicher

OLG St.Gallen/Appenzell: Jahresprogramm 2026 (Stand: 22.11.2025)

Datum	Veranstaltung	Karte/Ort	Typ
14.02.	HV & Clubmeisterschaft	St.Gallen	70
01.03.	18. Stöff Memorial OL	Wildberg/Eppenberg (SG)	
08.03.	71. Weinfelder OL	Schwindisbuel (TG)	
26.03.	Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell (AI)	
28.03.	1. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Utzigenwull (BE)	
29.03.	2. Nationaler OL (Langdistanz)	Forst (BE)	
06.04.	72. Amriswiler OL	Romanshornwald (TG)	
18.04.-	3. Nationaler OL (Langdistanz)	Schwamm (SG)	
19.04.	4. Nationaler OL (Sprint)	Altstätten (SG)	
25.04.	5. Nationaler OL (Mitteldistanz) Weltcup	Arcegno (TI)	
26.04.	6. Nationaler OL (Sprint) Weltcup	Locarno-Ascona (TI)	
06.05.	OL CHALLENGE	Appenzell (AI)	
08.05.	St.Galler sCOOL-Cup	Bischofszell (TG)	
09.05.	CH-Meisterschaft Sprint-Staffel (SSM)	Lausanne (VD)	
10.05.	CH-Meisterschaft Sprint (SPM)	Lausanne (VD)	
23.05- 24.05.	Pfingststaffel	La Sagne (NE)	70
27.05.	OL CHALLENGE	Herisau (AR)	
06.06. prov.	OLG Plausch Jassturnier	noch offen	70
1.Hälfte Juni	Wanderung (mit Grillieren)	noch offen	70
24.06.	OL CHALLENGE	St.Gallen Rosenberg (SG)	
25.06.	Muntlagr Dorf-OL	Montlingen (SG)	
28.06.	Nationale OL Fünferstaffel	Eigental (ZH)	
11.07.- 18.07.	Swiss O Week Portes du Soleil	La Foilleuse, Chalets de Plaine Dranse, Col de Chésery, Portes du Soleil, Avoriaz, Super Châtel	
19.08.	ROLV-Staffel	noch offen	
26.08.	OL CHALLENGE	Speicher (AR)	
02.09.	OL CHALLENGE	St.Gallen Kreuzbleiche (SG)	
05.09.	7. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Steppberg (AG)	
06.09.	CH-Meisterschaft Langdistanz (LOM)	Rheinfelderberg (AG)	
12.09.	CH-Meisterschaft Mitteldistanz (MOM)	La Côte-aux-Fées (NE)	
13.09.	CH-Meisterschaft Staffel (SOM)	La Côte-aux-Fées (NE)	
27.09.	50. Oberthurgauer OL	Tägerwilerwald (TG)	
04.10.	8. Nationaler OL (Langdistanz)	Rossweid Sörenberg (LU)	
10.10.	ARGE ALP Staffel	Varese (Lombardia)	
11.10.	ARGE ALP Einzellauf	Varese (Lombardia)	
17.10.	CH-Meisterschaft Nacht-OL (NOM)	Eschenberg (ZH)	
24.10.	14. thurgorienta OL (ROLV-Finallauf)	Hörnliwald (TG)	
01.11.	CH-Meisterschaft Team-OL (TOM)	Stadlerberg (ZH)	
1.Hälfte Nov.	70 Posten-OL (mit Abendessen)	Rund um und in St.Gallen	70
21.11.- 22.11.	70. Wiler OL (Indoor-OL)	Wil (SG)	

Legende:

Anlass der OLG St.Gallen/Appenzell

CH-Meisterschaft, Nationaler OL

Organisierte Vereinsunterkunft

Anlass der ROLV NOS-Saison

Internationaler Anlass

Staffel-/Team-Anlass

Jubiläumsanlässe

Am 29. Oktober 1956 wurde im damaligen Restaurant Dufour in St.Gallen (heute Restaurant Brauwerk) noch nicht die OLG St.Gallen/Appenzell als Verein gegründet. An diesem für unseren Verein denkwürdigen Tag trafen sich OL-Pioniere und gründeten die OL-Gruppe in St.Gallen. Unser Verein, wie er heute besteht, wurde Jahre später ebenfalls in St.Gallen im Restaurant Unterer Brand ins Leben gerufen.

Wir haben also im bevorstehenden 2026 guten Grund zu feiern: 70 Jahr OLG St.Gallen/Appenzell. Wir tun dies selbstverständlich sowohl auf sportliche als auch auf gesellige Weise. Die Verantwortlichen für das Jubiläumsprogramm sind gefunden, und die Aufgaben sind verteilt. Die Planung ist angelaufen.

Den Startschuss macht die Clubmeisterschaft im Rahmen der Hauptversammlung vom 14. Februar. Eliane und Rita Deininger versetzen uns in vergangene OL-Zeiten zurück. Last euch auf dieses Retro-Abenteuer ein.

Für Sebastian Rüegg ist die spartanisch organisierte und auf Naturverbundenheit getrimmte Pfingststaffel eine Herzensangelegenheit. Deshalb wird Sebastian im Jubiläumsjahr versuchen, möglichst viele OLG-ler:innen zu motivieren, dieses Abenteuer am 23./24. Mai im Jura zu wagen. Mehr dazu zu einem späteren Zeitpunkt.

Voraussichtlich am 6. Juni messen wir uns in einem urschweizerischen Wettkampf. Sebastian Rüegg und Peter Knill entführen uns in die Welt des Jassens. An einem Plausch-Jassturnier sind sportliche Leistungen der anderen Art gefragt. Lasst euch überraschen.

Ebenfalls in der ersten Junihälfte an einem Wochenendtag (der Termin steht noch nicht fest) führen uns Rainer Müller und Rhea Braunwalder auf Schusters Rappen über Stock und Stein durch die Ostschweiz. Auf der Wanderung werden wir für einmal nicht auf die Uhr schauen müssen, sondern können die Natur um uns herum noch intensiver geniessen und

dabei mit den Kolleg:innen links und rechts von alten Zeiten schwärmen. Ob das Wetter eine Mittagspause am Feuer mit einem feinen Happen auf dem Grill zulässt, werden wir sehen.

Judith Tobler, Maja und Patrick Kunz planen für einen Wochenendtag Anfang November (auch dieser Termin ist noch nicht fixiert) einen 70-Posten-OL rund um und in St.Gallen. Unterstützt werden sie dabei von Rahel Manser sowie Ivo, Andrin und Julian Benz. Der Start ist bei der Turnhalle Riethüsli angedacht. Der Lauf in den Kategorien "Kurz" und "Lang" führt die Läufer:innen über bestehende OL-Karten quer durch und rund um die Gallus-Stadt herum. Auch bei diesem Jubiläumsanlass kann es sehr wohl sein, dass die Postenarbeit nicht ganz traditionell sportlich ausfallen wird.

Gleichen tags am Abend treffen wir uns zum Essen in einem Restaurant in St.Gallen. Dafür verantwortlich sind Doris Brand und Caroline Benz. Es würde nicht überraschen, wenn die eine oder andere Ansprache gehalten und das eine oder andere Foto aus alten Zeiten herumgegeben würden.

Damit wir Anfang November auch tatsächlich ausreichend Bildmaterial zum Zeigen haben, werden Marcel Muttner und der Schreibende versuchen, das Zusammentragen von Fotos aus früheren Jahren zu koordinieren. Vielleicht entsteht dabei eine Datenbank, die für alle Mitglieder zugänglich ist. Dafür brauchen wir aber Unterstützung. Wir werden entsprechend auf OLG-Urgesteine zukommen. Diese dürfen sich auch gerne proaktiv melden. Ebenfalls suchen wir IT-affine OLGler:innen, die Freude haben, eine solche Foto-Datenbank einzurichten und aufzubauen. Wer sich für die erste oder die zweite Sache angesprochen fühlt, melde sich bitte unter info@olgsga.ch.

Bereits im Voraus allen Organisator:innen und Helfer:innen ganz herzlichen Dank!

Und nun freuen wir uns und sind gespannt auf die verschiedenen Jubiläumsanlässe im 2026.

Für den Vorstand, Robert Furrer

MOM & SOM 2025

Eine Reise ins hässliche «Züribiet» – oder doch nicht?

Von Nesa Schiller

Diese Einstellung war bei mir im Blick auf die MOM im Stammerberg nicht gegeben. Da ich in diesem Wald schon Trainings absolvieren durfte, die mir wirklich sehr positiv in Erinnerung sind, bin ich mit voller Vorfreude nach Stammheim angereist. Nicht so wie viele andere, welche eher skeptisch auf eine MOM in einem Zürcher Mittellandwald blickten. Jedoch sind auch mir die vielen Höhenmeter der Bahndaten in der Vorbereitung aufgefallen, welche mich im Hinblick auf die kurze Streckenlänge ein wenig beunruhigten.

Schon auf dem Weg zum Start wurden erste Bekanntschaften mit den vielen Höhenmetern des Tages gemacht. Zuerst wurden die meisten mit Kompassposten in der Fläche gefordert, bevor es in die Westhänge des Stammerbergs ging. Mit uns (D18er) hatte der Bahnleger dann kein Erbarmen mehr. Eine Postenverbindung mit über 75 Meter gerade den Hang hinauf. Zum Schluss kam dann für

alle der schon zuvor gesichtete ewig lange Zielsprint – oder lieber Ziellangdistanz.

Trotz dem harten Rennen hat man im WKZ viele positive Stimmen zum Lauf gehört. Für einmal schlugen nicht die üblichen Tatverdächtigen der OLG bei den Medaillen zu. So durften Ruedi Kellenberger und Monika Ammann aufs Treppchen steigen.

Am nächsten Morgen gings dann in eine andere Region des Kantons Zürich, ins Zürcher Oberland. Hier konnte man die Höhenmeter schon eher erwarten. Die OLG stand mit einem H180 Team und so manchen anderen Mixed Teams am Start.

Der Batzberg konnte nicht so viele überzeugen wie der Stammerberg vom Vortag. Denn die vielen Höhenmeter waren hart – mit einigen Kletterpartien. Zudem kam noch so einiges an Unterholz, Dickicht und Wespenstichen hinzu. Jedoch kommt man meist nicht

nur für den Wald an eine SOM sondern für die Stimmung. Die ist immer super, vor allem bei so bezauberndem Herbstwetter. So kann mir jeder bestätigen, dass es einfach ein anderes Gefühl ist, wenn man angefeuert wird, wie wenn man in ein Ziel voller erschöpfter OL-Läufer*innen läuft.

Zurück zur Frage vom Anfang. Die

Wälder sorgten eher für positive Erinnerungen, jedoch meinten es die Bahnleger nicht gut mit uns und so einige Höhenmeter machten dieses Wochenende zu einem Kampf. Petrus hingegen meinte es sehr gut mit uns, und so können wir auf ein gelungenes Weekend im doch nicht so hässlichen «Züribiet» zurück-schauen.



Die Läufer sind sichtlich erschöpft von den unerwarteten Höhenmetern.

OLG-Weekend Uster

Von Spinatknödeln und Bret Pit mit «B»

Von Ivo Benz

Am Samstag stand eine Mitteldistanz auf der Karte Egg-Hard auf dem Programm. Speziell war der kurze Bustransport innerhalb Uster zum Start. Nach ein paar Minuten Fahrt und anschliessendem Weg an den Start ging es in den gut belaubbaren Wald. Der anfängliche Regen liess bald nach und die Sonne zeigte sich.

Nach dem eigenen OL-Einsatz ging es in die in Gehdistanz liegende Weltcup Arena. Dort fand am Nachmittag die Sprintstaffel statt. Der Start fand erst nach 17 Uhr statt, sodass wir uns unmittelbar nach dem Feststehen des Schweizer Sieges auf den Weg zum Hotel machten, um rechtzeitig zum Abendessen dort zu sein.



*Gemütliches
Beisammensein
beim OLG-
Nachessen in Uster*



Mit Spinatknödeln wurden wir für den Einsatz am Sonntag vorbereitet. Einige der jüngeren Teilnehmer vertrieben sich die Zeit während und nach dem Essen mit

dem Spiel "Stadt, Land, Fluss". Dass dabei auch kreative Schreibweisen verwendet wurden, ist auf dem Bild zu erkennen.

Stadt	Land	Gewässer	Tier	Pflanze	Name	Essen	Punkte
Genève 10	Canada 10		Clownfisch 5	Ausgetrocknete Zitrone 10	Chutney 10	55	
Brüssel 10	England 10	Erzsee 10	Fisch 10	Porzellan 10	Florian 10	Fisch 10	60
Edinburgh 5	Estland 5		ESOL 10	Flume 10	Emmanuel 10	Emme 10	70
Frankfurt 10	Fernand 10	Fisch 10	Tisch 10	Trumpf 5	Tamara 10	Tamara 10	60
Karlsruhe 10	Kanada 5	Kanar 10	Kühe 10	Kimchi 10	Kim 10	Kim 10	60
Brüssel 10	Schweiz 10	Bersee 10	Bartender 10	Dietrich 10	Best 10	Best 10	70
Hamburg 10	Japan 5	Jörsee 10	Jaguar 5	Johny Depp 10	Julius 10	Jaguar 5	55
St. Gallen 10	Schweiz 10	Sonne 10	Schwarz 10	Simon 10	Sepp 10	Schwarz 10	60
Wien 10	Wien 10	Wien 10	Wien 10	Wien 10	Wien 10	Wien 10	60
					Gesamt:	580	

Abends war Kreativität gefragt.

Schon bald danach wurde es ruhig im Saal. Das Erreichen des OLG erfordert bekanntlich genügend Schlaf.

Am vielfältigen Frühstücksbuffet am frühen Sonntagmorgen stärkten wir uns für das Sprint-Rennen, das in der Stadt Uster ausgetragen wurde. Das Laufgebiet war sehr herausfordernd, so gab es z.B. unterirdische Kreisel, bei denen man genau darauf achten musste, welchen Ausgang man wählte. Auch gab es viele Posten, teilweise mit nur kurzen Laufstrecken dazwischen. Da

waren die Beine oft schneller als die Augen auf der Karte. Der Zieleinlauf war direkt neben der Weltcup-Arena.

Auch am Sonntag konnten wir nach dem eigenen Lauf das Rennen der weltbesten OL-Läufer verfolgen. Der gleichzeitig stattfindende OL Weltcup Final brachte viel Abwechslung. So konnten die Erfolge der Schweizer Elite-OL-Läufer hautnah miterlebt werden. Mit Schweizer Siegen bei den Frauen und Männern im Knockout Sprintfinal fand das Wochenende ein schönes Ende.

Clubweekend Heinzenberg

Das Nationale OL-Weekend am Heinzenberg bot alles, was das OL-Herz höherschlagen lässt: idyllisches Bergpanorama, gemütliche Postautofahrten und Köstlichkeiten aus Schäppers Küche.

Von Judith Lehmann

Am ersten Oktober-Weekende fanden zwei Nationale OL's oberhalb von Thusis im Gebiet Heinzenberg statt. Um ins Laufgebiet zu gelangen, wurden die Teilnehmenden an beiden Tagen mit dem gut gefüllten Postauto in einer ca. 30-minütigen Fahrt Richtung Glaspass transportiert. Der Ausblick dort oben auf die umliegenden Berge war wunderschön.

Der Lauf am Samstag über die Mitteldistanz konnte bei herrlichem Wetter absolviert werden. Die Temperaturen waren trotz der Höhenlage auf bis zu 2000 m. ü. M. angenehm. Der erste Teil der Bahn führte durch alpines Gelände mit einigen bodennahen Laufbehinderungen wie Heidelbeeren, Alpenrosen, usw. Die meisten Höhenmeter wurden im Bereich der ersten Posten gemeistert. Im Anschluss



Der Samstag überraschte mit gutem Wetter und einzigartigem Panorama.

ging es bei den meisten Bahnen ziemlich rasant talwärts, so dass man den Lauf schon beinahe als Downhill-OL bezeichnen könnte. Nach der erneuten Postauto-Fahrt ins Tal konnten die Teilnehmenden des Clubweekends im sehr nahe gelegenen «Story» einchecken. Dort wurden wir aus der Küche von Esther und Erich Schäpper verwöhnt. Nach einem vielfältigen Salatbuffet durften wir einen Pastaplausch mit verschiedenen Saucen geniessen. Im Anschluss wurden wir noch mit einem reichhaltigen Dessertbuffet überrascht. Es war alles sehr lecker und es musste bestimmt niemand hungrig vom Tisch gehen. Vielen Dank an Esther und Erich, es war grossartig!

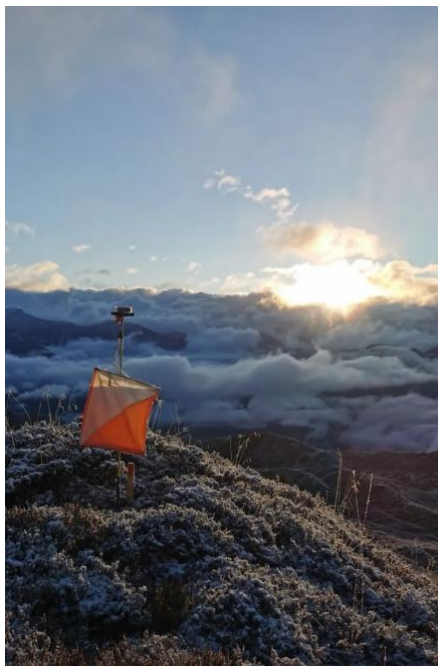
Den Abend konnte man in der gemütlichen Lodge ausklingen lassen. Es wurden Spiele gespielt, der eigene Lauf analysiert, leckere Drinks probiert oder einfach gemütlich zusammengesessen. So verging der Abend wie im Flug und es war Zeit für die Nachtruhe, um einen guten OLZ für den nächsten Tag zu erreichen.

Dank der super Lage unserer Unterkunft mit kurzer Distanz zum WKZ konnten die meisten Läufer sogar ausschlafen (mindestens im Vergleich zum vorangegangenen Wochenende in Uster). Vor dem Auschecken konnte man sich noch

am reichhaltigen Frühstücksbuffet (inkl. Dessert ☺) stärken.

An diesem Morgen zeigte sich das Wetter von einer etwas weniger freundlichen Seite. Der Weg zum Start begann wieder mit einer ausgedehnten Postauto-Fahrt. Die Fuss-Strecke vom Busauslad bis zum Start war an diesem Tag länger als am Vortag. So wurde vom WKZ bis zum Start je nach Marschtempo über eine Stunde benötigt.

Auf dem Weg zum Start erwartete uns zeitweise Niederschlag in Form von Schnee. Dem



Der Sonntag bot eisige Temperaturen.

entsprechend fiel auch die Temperatur deutlich tiefer aus als noch am Samstag. Aber hey, besser Schnee als Regen, oder? Ausserdem zogen immer wieder Nebelschwaden durch, welche die Fernsicht phasenweise einschränkten. Trotzdem war es auch an diesem Tag wieder ein sehr schöner Lauf in einem grossar-

tigen Laufgebiet mit interessanten Bahnen.

Im Ziel angekommen erfolgte erneut ein 2 km langer Fussmarsch zum Postauto, welches uns wieder zurück zum WKZ brachte. Von dort aus konnte nach einem tollen Wochenende mit vielen schönen Eindrücken die Heimreise angetreten werden.



Beim von Erich und Esther Schapper gekochten Essen kamen alle auf ihre Kosten.

Alles im grünen Bereich

In rund 150 Tagen geht unser Nationales OL-Weekend, notabene auch als World-Ranking-Event, über die Bühne - unser Jubiläumsweekend 70 Jahre OLG SGA am 18./19. April 2026 im Rheintal.

Von Erwin Wälter

Mit grünem Bereich ist keineswegs ein dunkelgrünes Laufgelände gemeint, im historischen Marktstädtchen Altstätten sowieso nicht. Dort wird man sich den Sprint-OL vom Sonntag noch in etwa vorstellen können, wobei das Bahnlegerpaar Ammann mit der einen oder anderen Überraschung aufwarten wird. Abwechslungsreich wird der Lauf im Stadtkern und mit Wohnquartieren sowie Schul- und Parkanlagen garantiert.

Weitgehend unbekannt dürfte das neu erschlossene OL-Gelände vom «Schwammwald» sein. Auch dieses Gebiet ist überraschend vielseitig und wenig grün (auf der Karte). Traumhaft schöne, gut belaubbare Waldpartien wechseln mit konditionell fordernden Steilhängen sowie offenem Alpgelände. Kurzum, ein würdiger Langdistanzlauf am Samstag.

Mit grünem Bereich ist der Stand der Vorbereitungen gemeint. Es ist

für mich als Laufleiter erfreulich, ein kompetentes und engagiertes Kern-OK zu haben, einen zuvorkommenden Gemeindepräsidenten von Oberriet, einen gut kooperierenden Busbetrieb für den Läufertransport in den Schwammwald, grosszügige Sponsoren oder eine verständnisvolle Schulverwaltung für unser WKZ. Sogar der WWF hat gegen unser Laufprojekt im Schwammwald nicht opponiert. Und trotzdem wird die Ampel erst in diesen Tagen auf grün gestellt, wenn nämlich die Rechtsmittelfrist des Entscheids des St.Galler Volkswirtschaftsdepartements abläuft. Wie ist es dazu gekommen? Den frühzeitig eingereichten Perimeter (vorgesehenes Laufgebiet) im «Schwammgelände», der zu rund 15% auch ein Gebiet im Kanton Appenzell Innerrhoden betrifft, haben die Appenzeller Behörden nicht bewilligt und die St.Galler dermassen zusammengestutzt,

dass nur noch rund 40% des geplanten Gebiets zur Verfügung gestanden hätten. Die Argumente dazu waren teilweise derart grotesk, dass Beschwerden gegen die beiden Instanzen im Interesse des OL-Sports unausweichlich waren, dies auch in Absprache mit swiss orienteering. Wären nämlich diese Entscheide in Rechtskraft erwachsen, würden sie schweizweit bei zukünftigen Bewilligungsverfahren zitiert. Mit den nun gefällten Entscheiden der Rekursbehörden können wir leben, stehen uns doch nun wieder über 70 % (fast 5 km²) des ursprünglich beantragten Laufgebiets zur Verfügung. Und noch fast wichtiger: für zukünftige Veranstaltungen werden die Behörden erstinstanzlich nicht mehr mit absurden Vorwürfen – z.B. würden

die OL-Läufer unverhältnismässig stark den Boden verdichten – argumentieren können, weil die Rekursinstanzen solche Argumente nun entkräftet haben. Der Weg für ein erfolgreiches OL-Weekend ist nun also geebnet. Erfolgreich kann es aber nur werden, wenn die ganze OLG dahintersteht und mitmacht. Ihr habt die Helferumfrage erhalten. Eine Bitte an alle: Füllt diese so rasch als möglich aus, auch wenn ihr am Wochenende selber verhindert sein solltet. Vielen Dank! Das OK wird im Januar die detaillierte Helferzuteilung angehen. Unterstützt bei den Helfereinsätzen werden wir übrigens von lokalen Sportvereinen. Aktuelle News und schon bald die Ausschreibung findet ihr auf www.olgsqa.ch/row.

Hauptsponsoren

MIGROS



**St.Galler
Kantonalbank**

OLG Fun-Event

Die OLG kann auch anders. Am diesjährigen OLG-Fun-Event zeigte die OLG beim Curling ihr polysportives Gesicht.

Von Jonas Vogel

Nachmittags am 25. Oktober 2025 versammelten sich rund 30 OLG-Mitglieder im Restaurant Takeout, im St.Galler Lerchenfeld. Neben dem Interesse am OL-Sport teilen die Anwesenden die Ambition den Curling-Sport kennenzulernen und zu reüssieren. Organisiert hat den Event Ueli Styger im Rahmen des OLG-Fun-Events. Nach der Versammlung im Restaurant Takeout begab man sich zur Garderobe, um sich für den Sport in der fünf Grad kalten Curlinghalle mit entsprechenden vielen Stoffschichten zu umhüllen. Einmal angezogen, traf man sich bei den Curling-Rinks, wo man von vier Trainern (inklusive Ueli Styger) instruiert wurde.

Die darauffolgenden zwei Stunden übten sich die Teilnehmenden, verteilt über drei Curling Spielflächen, sogenannte Rinks, vorerst in der Technik und danach im Spiel des Curlings. Trotz den lebenswidrigen Umständen auf der

Eisbahn – die Kälte frass sich sukzessive durch die dünnen Sohlen der Hallenschuhe – wurde der Fun-Event dem Namen gerecht. Die Mitglieder der OLG waren sichtlich mit Freude dabei und jegliche Spiele wurden hauchdünn entschieden.

So ambig die Positionen der Steine waren, die über Punkte im Spiel entschieden, so offensichtlich war die Vorerfahrung einzelner. Insbesondere die Familie Wälter versuchte inbrünstig,ß ihr Sofasportler-Basiswissen auf das Eis zu bringen. Unvergessen sind die Gesichtsausdrücke, wenn wieder ein noch so eifrig gestossener Stein, in keinerlei Hinsicht auf die angestrebte Taktik einzahlte.

Nach zwei Stunden auf dem Rink, und nachdem das anstrengende Besenwischen die Wärme allmählich in den Körper zurückgebracht hatte, machte man sich auf den

Weg in die St.Galler Innenstadt. In der Stickerei, einem augenscheinlich alternativen Ambiente, wurden die Energiespeicher aufs Neue gefüllt. Bei herzhaften Burgern so gross wie Curling-

Steine, knusprige Pommes und scharlachroten Eistees kamen alle auf ihre Kosten. Alles in allem ideal, um das Geschehene zu reflektieren und den Fun-Event abzuschliessen.



Vorher: Planung der Taktik



Nachher: Umsetzung der Taktik



Die polysportiven 30 der OLG.

Unser sCOOL-Engagement

Wie sieht ein Rentner diese Sache?

Von Josef Frey

Die sCOOL-Termine sind nicht nur ein fester Bestandteil unserer Club-Agenda sondern auch in meinem persönlichen Terminkalender. Schon wenige Tage nach dem Jahreswechsel, wenn meine Agenda sich noch jungfräulich präsentiert, erfolgt ein Weckruf von Robert Furrer, der dieses Ressort mit einer Zuverlässigkeit sondergleichen betreut. Sein Helferappell richtet sich fast ausschliesslich an pensionierte Vereinsmitglieder, wohlwissend, dass diese «alten Säcke» ohnehin nicht mehr wissen, wie sie ihre unbegrenzte Freizeit totschiessen sollen. Gestandene Seniorinnen und Senioren singen aber oft ein ganz anderes Lied. Immer wieder ist es richtig schwierig, mit ihnen einen Termin zu vereinbaren, da sie meinen, bei jeder «Hundsverlochte» dabei sein zu müssen. So war es denn im vergangenen Januar auch nicht weiter verwunderlich, dass Robert alle Hebel in Bewegung setzen musste, um einen Assistenten für die Goldacher sCOOL-Etappe zu finden. Ein Grund dafür könnte sein, dass dieser Austragungsort

erstmalig auf dem Programm stand. Bei all den erfahrenen Helfern, wie Hans, Thomas, Nick, Mario, Erich, Toni, Emil, Hansueli, Peter (und Josef; Anm. d. Red.) und wie sie alle heissen, ist zweifellos eine gewisse Skepsis da, wenn es um eine Premiere geht. Es kommen Fragen auf. «Wie wirst du vom dortigen Schulhausteam aufgenommen?» «Eignet sich das Schulareal für einen solchen Anlass?»

Sicher ist es verständlich, dass die Helfer den Einsatz bei einem alt bewährten Schulhaus vorziehen. Mir ergeht es jedenfalls so. Vor drei Jahren habe ich meine Liebe zum Boppartshof in St. Gallen Haggen entdeckt. Als sCOOL-Organisator wirst du dort mit offenen Armen empfangen. Kaum bist du vor Ort und hast mit dem sCOOL Profi Röbi Meier von Swiss Orienteering den Arbeitsablauf abgesprochen, taucht bereits eine Delegierte der Schulleitung auf und erklärt dir die Handhabung der Kaffeemaschine. Die Znüni-Verpflegung liegt auch schon bereit. Und am Mittag folgt der kulinarische Höhepunkt, bei

schönem Wetter im Freien. Für Röbi und seinen Helfershelfer Josef – aber auch für engagierte Lehrpersonen – wird ein grandioses Mittagessen aufgeföhren. Bratwürste von der preisgekrönten Metzgerei Bechinger dürfen da nicht fehlen.

Das Wetter spielt beim Gelingen einer Etappe nur eine sekundäre Rolle. Beim diesjährigen Anlass

Ein Kurzbericht als Gedicht

Die Nacht zuvor ich nicht gut schlief
Angekündigt war ein grosses Tief
Bleib cool, vermeide eine Schlappe
Du gehst jetzt zur sCOOL-Etappe

Unser Motto war klar
Das schuldeten wir der Kinderschar
Ist das Wetter noch so verschissen
Wir haben uns am Riemen gerissen

Die Wetterprognose war sehr schlecht
Dass sie nicht ganz stimmte, war uns recht

Von Starkregen blieben wir verschont
Das Programm lief wie gewohnt

Die Posten gesetzt, dreissig an der Zahl
Übungslauf – Halbfinal – Final
Josef warb für die OLG St. Gallen
Den Kindern hat der Anlass gefallen

musste ich erstmals ein paar Regenschauer in Kauf nehmen. Meine Befürchtungen im Vorfeld waren schlimmer als das heil überstandene Tagesgangwetter vom Montag, den 22. September 2025.

Im folgenden Gedicht habe ich meine schwankende Stimmung festgehalten.

Röbi Meier hat die Teilnehmenden motiviert
Dank ihm lief alles wie geschmiert
Für ihn ist das Fun, keine Last
Im Boppartshof sind wir gern zu Gast

Barbara, wir danken deinem Team und dir
Diese Gastfreundschaft schätzen wir
Röbi Meier
und der Assistent von Etappe eins und zwei
Josef Frey



OL Erfahrungen aus Neuseeland

Das Grün bot viel Braun – defizitär ausgerüstet auf Höhenkurvenjagd in Canterbury.

Von Yanick Schwizer

In meinen vier Wochen Ferien auf der Südinsel von Neuseeland wollte ich auf einen OL natürlich nicht verzichten. Aber zuerst ging es einmal darum, sich überhaupt für die Canterbury Champs Mitteldistanz in Herbert anmelden zu können. Der OL ist am 16.11. und ich wollte mich zu Hause etwa einen Monat vorher anmelden. Doch Fehlanzeige, da die Anmeldeseite noch nicht online war. Mit etwas Verspätung und für uns Schweizer eher knapp wurde

sie 3 Wochen vor dem Lauf online geschaltet.

Nach der erfolgreichen Anmeldung durfte ich zuerst zwei Wochen Neuseeland erkunden, bevor ich dann zu diesem OL in der Ostküstenmitte der Südinsel gefahren bin.

Am Ende einer Kiesstrasse war auch schon das Wettkampfbereich – oder besser gesagt der Parkplatz, denn rundherum gab es nichts anderes.



Natur pur an den Canterbury Champs

Auf dem Weg zum Start fiel mir auf, dass mein Nordkompass nicht wirklich funktionierte. Wenn man den Kompass flach zum Boden hält, wie üblich, hatte ich bis zu 45 Grad Abweichung nach Norden. Die einzige Lösung war, den Kompass in etwa 45 Grad Winkel zum Boden zu halten – dann zeigte er in Richtung Norden. Auf jeden Fall musste ich mir sagen: „Heute gibt's wohl OL ohne viel Kompass“.

Beim Vorstart war dann alles sehr locker, niemanden sah ich aufwärmen und die 5 Minuten Vorstart wurden auch nicht sehr ernst genommen. Zum Vorteil meiner Kompasssituation war das Gelände eher hügelig und steil. Mit all den Höhenkurven konnte man die Karte gut auch ohne funktionierenden Kompass nach Norden ausrichten.

Das Laufgebiet war ein dicht bewaldetes, aber trotzdem gut belaufbares Gelände. Im Wald selbst gab es viele kleine Tierpfade, die das Laufen erleichterten, aber nicht kartiert waren. Nach meinem Empfinden war es insgesamt kein grosser Unterschied zu einem voralpinen Wald mit vielen Höhenkurven und steilem Gelände wie in der Schweiz.

Ich habe zwar bis jetzt noch nicht genau herausgefunden, was all die

grünen Kreise bedeuten, auf jedenfall konnte meine erste Idee, dass es ein Baumstumpf ist, nicht belegt werden. Posten Nummer 8 fand ich ebenfalls eher speziell kartiert mit dem hellgrauen Bereich, der für mich einfach ein grosses Loch bzw. eine Senke war. Trotz dieser kleinen Unterschiede habe ich erfolgreich alle Posten angelaufen und habe auf Platz 13 von 16 in der Herren Elite meinen ersten OL auf der Südhalbkugel abgeschlossen. Und das sogar ohne OL-Schuhe, sondern nur in Laufschuhen, die am Hang sehr rutschig waren und nicht den sonst gewohnten Halt gaben.

Nach dem OL ging es für mich dann direkt weiter mit dem Erkunden von Neuseeland.



OL-Läufer in Übersee

Kuriheka
1:10,000
5 m

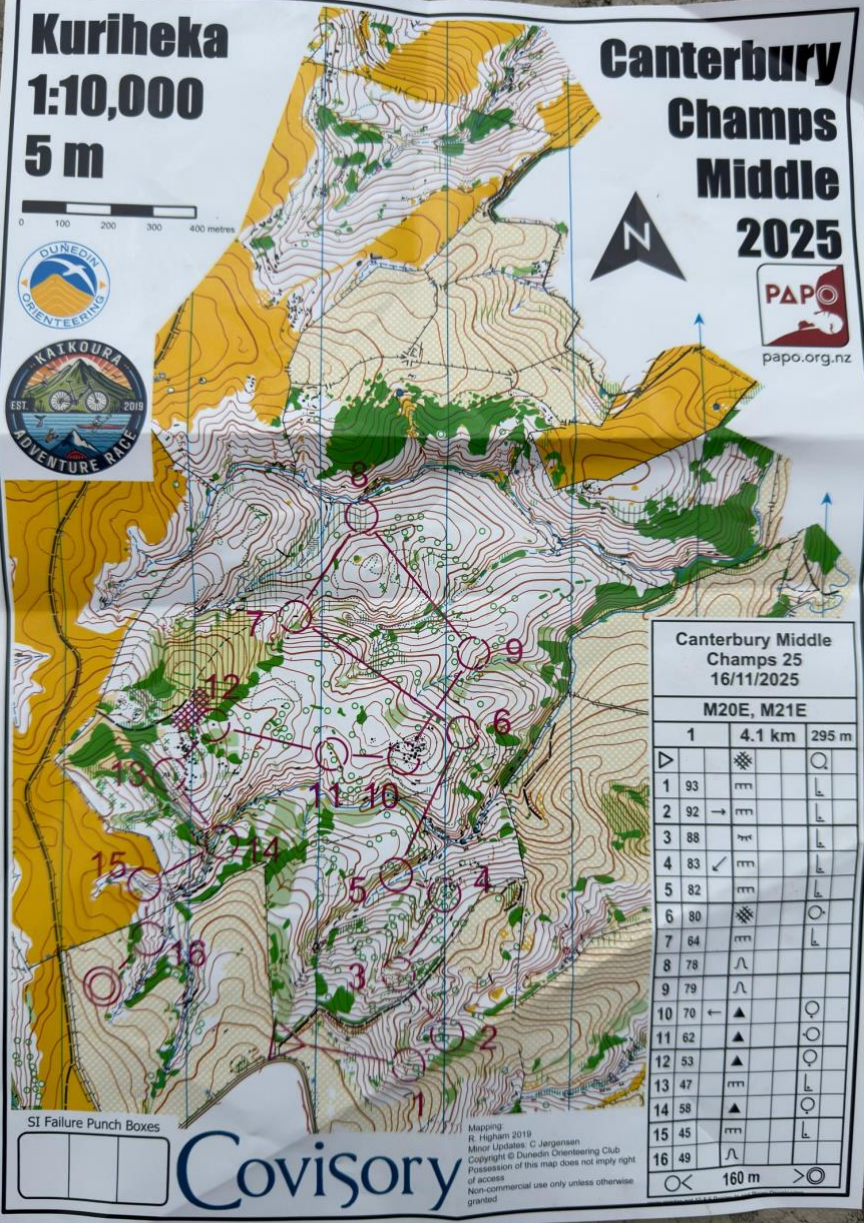
0 100 200 300 400 metres



Canterbury
Champs
Middle
2025



papo.org.nz



Canterbury Middle
Champs 25
16/11/2025

M20E, M21E

	1	4.1 km	295 m
▽		■	Q
1	93	mm	L
2	92 →	mm	L
3	88	mm	L
4	83 ✓	mm	L
5	82	mm	L
6	80	■	Q
7	64	mm	L
8	78	Λ	
9	79	Λ	
10	70 ←	▲	Q
11	62	▲	Q
12	53	▲	Q
13	47	mm	L
14	58	▲	Q
15	45	mm	L
16	49	Λ	
OK	160 m		Q

ST Failure Punch Boxes

--	--	--

Covisory

Mapping
R. Higham 2019
Minor Updates: C. Jørgensen
Copyright © Dunedin Orienteering Club
Possession of this map does not imply right
of access
Non-commercial use only unless otherwise
granted

Nationales OL-Weekend Tessin 25. – 26. April 2026



PROGRAMM

Samstag, 25. April: 5. Nationaler OL (Mitteldistanz), Arcegno
Sonntag, 26. April: 6. Nationaler OL (Sprint), Locarno-Ascona

UNTERKUNFT

Wo: Casa Moscia, Via Moscia 89, 6612 Ascona

Wie: 4x Sechsbettzimmer, 1x Vierbettzimmer (je mit Dusche/WC)
3x Panoramazimmer für 2/3/4 Personen (je mit Dusche/WC/Balkon)

Kosten: ca. CHF 73.-- pro Person im 6-er/4-er-Zimmer
ca. CHF 140.--/110.--/95.--pro Person im Panoramazimmer
(inkl. Halbpension, abzüglich OLG-Beteiligung für Clubmitglieder)

Anmeldung: via Helferliste oder per E-Mail an weekend@olgsga.ch
Allfällige Wünsche betreffend Zimmerkategorie bitte per E-Mail.

ANMELDESCHLUSS IST DER SONNTAG, 15. MÄRZ 2026

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt.
Für die Anmeldungen an die Wettkämpfe sind alle Teilnehmenden selbst verantwortlich.

Nationales OL-Weekend La Côte-aux-Fées 12. – 13. September 2026



PROGRAMM

Samstag, 12. September: Schweizer Meisterschaft Mitteldistanz (MOM)
Sonntag, 13. September: Schweizer Meisterschaft Staffel (SOM)

<https://mom-som-2026.ch/>

UNTERKUNFT

Wo: Auberge des Fées, Place de l'Abbaye 2, 2115 Buttes
Wie: 1 x 22 Betten, 1 x 16 Betten (Massenlager, inkl. Bettwäsche)
Kosten: ca. CHF 90.-- für Erwachsene, ca. CHF 80.-- für Jugendliche bis 17 J.
(inkl. Abendessen und Frühstück, abzüglich OLG-Beteiligung)
Anmeldung: via Helferliste oder per E-Mail an weekend@olgsga.ch

ANMELDESCHLUSS IST DER SONNTAG, 5. JULI 2026

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt.
Für die Anmeldungen an die Wettkämpfe sind alle Teilnehmenden selbst verantwortlich.



VEREIN

proTeam NOS

DAS TEAM HINTER DEM VEREIN

Michael Imhof | Barbara Schönenberger | David Stark | Tobias Zbinden

Gemeinsam für den Nachwuchs – proTeam NOS

proTeam NOS ist der Gönnerverein mit Herz für das regionale OL-Nachwuchskader der Nordostschweiz (NWK NOS). Mit deinem Mitgliederbeitrag unterstützt du direkt die Förderung junger Talente im regionalen OL-Leistungssport.

Dein Beitrag zählt also doppelt:

- Finanzielle Unterstützung für das NWK NOS
- Anlässe zur Stärkung des regionalen OL-Netzwerks

Werde Teil von proTeam NOS – gemeinsam stärken wir den OL-Sport in der Region und begleiten junge Athlet:innen auf ihrem Weg.

FÖRDERN. VERNETZEN. BEGEISTERN.

Mitmachen ab 18 – ab CHF 100 pro Jahr

Für ehemalige Athlet:innen, Freunde und Fans vom NWK NOS

Herz für das NWK NOS verbindet

Mitgliederversammlung, Treffen mit dem NWK oder OL-Reisen

JETZT ANMELDEN



Trainingsprogramm

Datum	Ort, Treffpunkt
Mi, 3. Dez	Hallentraining, Turnhalle Gerhardstrasse ■
Mi, 10. Dez	Hallentraining, Turnhalle Gerhardstrasse ■
Fr, 12. Dez	Fitnessstudio Bodystation, Gewerbestrasse 1, 8500 Frauenfeld; 19:15–20:45 ■
So, 14. Dez	Christchindli-OL; Dietschwilerhöchi (2025); 10:00–10:30 ■
Mi, 17. Dez	Weihnachts-OL, Klosterplatz St.Gallen ■
Mi, 24. Dez	Weihnachtsferien
Mi, 31. Dez	Weihnachtsferien
So, 4. Jan	Urban-Long; Frauenfeld; 10:00–10:30 ■
Mi, 7. Jan	Hallentraining, Turnhalle Gerhardstrasse ■
Mi, 14. Jan	Hallentraining, Turnhalle Gerhardstrasse ■
So, 18. Jan	Routenplanung; Neuchlen (2024); 10:30–11:00 ■
Mi, 21. Jan	Hallentraining, Turnhalle Gerhardstrasse ■
Mi, 28. Jan	Sportferien
Mi, 4. Feb	Hallentraining, Turnhalle Gerhardstrasse ■
Mi, 11. Feb	Hallentraining, Turnhalle Gerhardstrasse ■
So, 15. Feb	Höhenkurven; Hirschberg (2023); 10:30–11:00 ■
Mi, 18. Feb	Hallentraining, Turnhalle Gerhardstrasse ■
So, 22. Feb	Regiomila; Rund um Rossrüti; Abmarsch 9:45 ■
Mi, 25. Feb	Hallentraining, Turnhalle Gerhardstrasse ■
So, 22. Mär	Sprint-OL; Uzwil (2025); 10:00–10:30 ■

■ OLG-Hallentraining: 18:15–18:45 Lauftraining; 18:45–20:15 Kraft

■ NOSOL-Training

Anlaufstelle für Fragen

Tobias Zbinden, Technischer Leiter

tobias.zbinden@gmx.ch oder 079 764 86 33