



# OLG ST. GALLEN APPENZELL



## OL-Einsteigerkurs

**April - Juni 2026**

Für alle, die Lust haben

- ✓ sich mit einer Karte in fremder Umgebung sicher zurecht zu finden
- ✓ mit der ganzen Familie oder zusammen mit Freunden Sport zu betreiben
- ✓ und dabei Spass haben möchten

organisiert die OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell einen OL-Einsteigerkurs.

Wir laden alle Interessenten jeden Alters ein, Bekanntschaft mit dem Orientierungslauf zu machen. Erfahrene LeiterInnen führen in die Geheimnisse dieser faszinierenden Sportart ein. Dazu gehören abwechslungsreiche Übungen und auch kleine Wettkämpfe im Wald und in städtischen Quartieren.

**Zeit/Ort:** jeweils Mittwochabend, 18:00 – ca. 19:30

22.04.2025	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
29.04.2025	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
06.05.2025	<b>OL Challenge Appenzell, <a href="http://www.olchallenge.ch">www.olchallenge.ch</a></b>
13.05.2025	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
20.05.2025	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
27.05.2025	<b>OL Challenge Herisau, <a href="http://www.olchallenge.ch">www.olchallenge.ch</a></b>
03.06.2025	Vitaparcours Hätterenwald, 9010 St. Gallen
10.06.2025	Peter und Paul, Kirchlistrasse 99, 9010 Wettkampf mit der OLG anschliessend <b>Grillplausch</b>

**Ausrüstung:** Schuhe mit gutem Profil; lange Beinkleider

**Kosten:** Fr. 20.- Kinder und Jugendliche  
Fr. 30.- Erwachsene  
Fr. 45.- Familien

**Auskunft / Anmeldung:** Yanik Schwizer, [yanik.schwizer@bluewin.ch](mailto:yanik.schwizer@bluewin.ch), 079/645 52 22