



SCHISCHO 3/2026



OLG ST.GALLEN/APPENZEL

Impressum

SCHISCHO 3/2026

Mitteilungsblatt der OLG St.Gallen/Appenzell

September-Ausgabe (38. Jahrgang)

Erscheint 4x jährlich gedruckt und online auf www.olgsga.ch

Druckauflage: 110

Nächster Redaktionsschluss (4/2026): 22. November 2026

Redaktionsadresse

Jonas Vogel

Teufener Strasse 4

9000 St.Gallen

schischo@olgsga.ch

Kasse

Silja Vogel

Botenaustrasse 22a

9443 Widnau

silja.vogel@gmx.ch

Vereinsadresse

Yanik Schwizer

Zweibruggenmühlestrasse 9

9014 St.Gallen

info@olgsga.ch

Konto

CH51 0900 0000 9000 0790 8

Postkonto 90-790-8

9000 St.Gallen

Vorstand

Präsident

Vize-Präsidentin & Techn. Leitung

Kartenchef

Aktuarin

Kassierin

Beisitzer

Beisitzer

Yanik Schwizer

Fiona Signer

Andrin Sutter

Esther Schäpper

Silja Vogel

Raphael Wälter

Robert Furrer

Kartenverkauf

Andrin Sutter

Nollisweid 49

9050 Appenzell

andrin.sutter@bluemail.ch

Materialstelle

Davidstrasse 44

9000 St.Gallen

1. UG / 94914

peter@knill.eu

Titelbild

Fast schon in gewohnter Manier: Mario und Monika Ammann erweiterten die gemeinsame Medaillensammlung an der Senioren-WM in Polen um einen vollen Medaillensatz.

Aus der Redaktion

Geschätzte OLG-Mitglieder,

Ein ereignisreicher OL-Sommer liegt hinter uns. Mit dem Jassturnier und der gemeinsamen Wanderung standen zwei weitere Anlässe im Zeichen des 70-jährigen Bestehens unserer OLG. Dabei zeigte sich einmal mehr, dass unser Vereinsleben nicht nur zwischen Start und Ziel stattfindet.

Sportlich führte diesen Sommer kaum ein Weg an Morgins vorbei. Rund zwei Dutzend OLG-Mitglieder verbrachten die Swiss-O-Week in den Portes du Soleil und sammelten während sechs Etappen reichlich Höhenmeter, Posten und Erlebnisse. In dieser Ausgabe blicken wir nochmals ausführlich auf jeden einzelnen Wettkampftag zurück, vom Auftakt oberhalb von Morgins bis zum Finale in Super Châtel.

Auch ausserhalb der Schweiz waren unsere Mitglieder fleissig unterwegs. Mario und Monika Ammann glänzten an der Senioren-WM in Polen und brachten gemeinsam gleich einen kompletten Medaillensatz nach Hause. Andere suchten das OL-Abenteuer ebenfalls jenseits der Landesgrenze: Das proTeam NOS mit OLG-Beteiligung stattete Irland einen Besuch ab, Rainer Müller entwickelt sich sukzessive zum Stammgast bei den Bavarian Forest 5 Days und Stefan Brauchli berichtet von englischen Wäldern, Sümpfen und Steigungen, die sich trotz überschaubarer Gipfelhöhen keineswegs verstecken müssen.

Zum Schluss wird mit dieser *schischo*-Ausgabe der Resultatspiegel unter dem Namen *Top Ten* wieder eingeführt. Das Ziel ist es dabei, die breiten Erfolge unserer OLG sichtbar zu machen und gleichzeitig andere OLG-Mitglieder für teils wenig bekannte OLs zu inspirieren.

Ich wünsche viel Spass bei der Lektüre.

Euer *schischo*-Redaktor

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe (4/2026) ist am 22. November 2026.

Inhalt

Vorstandsmitteilungen	6
Swiss O Week Etappe 1	8
Swiss O Week Etappe 2	10
Swiss O Week Etappe 3	12
Swiss O Week Etappe 4	14
Swiss O Week Etappe 5	16
Swiss O Week Etappe 6	17
Mit dem proTeam NOS in Irland	20
Bavarian Forest 5 Days	22
Lakes 5 Days	26
70-Jahre OLG OL- & Abend-Anlass	30
Top Ten	34
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 Grossglauser, 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



Vorstandsmitteilungen

YANIK SCHWIZER

Vorstandssitzung vom 4. August 2026

Eintritte

Keine

Austritte

Karin und Didier Grieb, Gallus Mayer, Nando Oberholzer

Aktivitäten zweite Jahreshälfte 2026

- **70 Posten-OL** – 07. November 2026 (rund um und in St.Gallen, geplant durch Maja und Pädi Kunz sowie Judith Tobler), mit anschliessendem Abendessen (geplant durch Doris Brand und Caroline Benz). Ausschreibung auf Seite 30.
- **OL CHALLENGE:** Noch 2 Etappen um alles für den Challenge Sieg zu geben. Das eingespielte OK freut sich auf abwechslungsreiche Events. Weitere Details: www.olchallenge.ch
- **sCOOL-Etappen/sCOOL@School-Projekte:** Die Ausschreibung und die Infos für die Saison 2026 wurden bereits versendet und alle Etappen sind schon mit Helfenden abgedeckt.
- **Clubweekend 2** vom 12.-13. September in **La Côte-aux-Fées** (NE): Wir nehmen gemeinsam an zwei Schweizermeisterschaften teil (MOM & SOM). Die Wälder in diesem Gebiet versprechen wunderschöne Läufe, wie man es sich im Jura gewöhnt ist.
- **Arge Alp** vom 10.-11. Oktober in Campo dei Fiori (Varese/Lombardei): Der legendäre Länderwettkampf (siehe Ausschreibung auf Seite 32) findet auch dieses Jahr statt mit grosser OLG-Beteiligung 😊
- **Wintertraining:** Aufgrund der neuen Dreifachturnhalle im Riethüsli und dem Abbruch der alten Einfachturnhalle, findet das

Winterhallentraining neu in der Tschudiwies Turnhalle statt, unweit vom Riethüsli entfernt.

Weitblick 2028 und 2029

- **Swiss O Week 2028:** Im 2028 findet die Swiss O Week in Saas-Fee statt. Es wird wieder eine OLG-Unterkunft organisiert. Seid gespannt auf weitere Informationen.
- **O-Ringen Borlänge 2029:** Aufgrund der Terminkollision mit der SOW 28 werden wir unsere geplante O-Ringen Reise inkl. Trainingswoche um ein Jahr auf das 2029 verschieben müssen.

Zukünftige Gliederung des Vorstands

- Kassierin **Silja Vogel** hat ihren Rücktritt auf die nächste HV angekündigt. Interessierte potenzielle OLG-Finanzchefinnen oder Finanzchefs dürfen sich sehr gerne beim Vorstand melden.

Die nächste Vorstandssitzung findet am 26. Oktober 2026 statt.

Ausführliche Berichte und weitere aktuelle News finden sich weiterhin auf unserer Website www.olgsga.ch.



Swiss O Week Etappe 1

RAINER MÜLLER

Etwa zwei Dutzend OLGler begaben sich auf die Reise nach Morgins. Ob mit Auto - Verbrenner, Hybrid oder Elektro - oder mit ÖV - mit Bahn und Bus - hatte jeder mit Problemen wie Staus und stockendem Verkehr oder überfüllten Zügen und lückenhaften Busverbindungen zu kämpfen. All dem zum Trotz erreichten alle rechtzeitig Morgins, um die Ferienwohnungen zu beziehen und Einkäufe zu erledigen.

Das Wichtigste war der obligatorische Gang zum Event Center um sich, wie bei jeder SOW, Startnummer, Läufergeschenk, Trillerpfeife, etc. und das Programmbuch, welches dieses Mal als Heft ausgeführt und erstmalig in drei Sprachen geschrieben war, abzuholen.

Nun konnte die SOW 2026 beginnen!

Das Gelände des ersten Laufes liegt südlich von Morgins auf etwa 1800 Metern. Mit der Télécabine de Morgins wurden die Läufer in das WKZ transportiert (siehe auch Foto). Die Karte „La Foilleuse“ umfasst waldige Gebiete an den Hängen Richtung Morgins, sowie Wiesen und Alpengelände im Südosten. Die kürzeren Bahnen mit Start 3 streiften die Waldgebiete meist nur, während die Bahnen von Start 1 und 2 aus hauptsächlich durch den Wald führten.

Das Gelände und die Bahnen waren sehr abwechslungsreich und dementsprechend fordernd, läuferisch wie vom Orientieren her. Steinige, felsige Gebiete in denen sehr genau orientiert und beim Laufen auf Felsen und Löcher geachtet werden musste. Auf der anderen Seite grossflächige detailarme Waldgebiete, in denen es auf die feinen Gelän-

dedetails an kam. Man musste die vielen halb offenen oder „Wiesen“gebiete auf der Karte und im Gelände richtig zuordnen, um sich nicht zu verlieren. Als die Endrangliste feststand, glänzte Nesa Schiller (D20) mit einem 2. Platz. Bei HB verpasste Marcel Muttner mit seinem 4. Platz knapp das Podest und Ivo Benz sicherte sich mit Platz 9 einen Rang unter den besten 10. Ebenfalls unter den Top 10 platzierte sich Myleen Oberholzer mit dem 10. Platz bei D10. Einen 6. Platz erreichte Doris Brand (D55K) und Andrin Sutter wiegte seine Konkurrenten in der Kategorie HAL mit dem 7. Platz in Sicherheit. Ruedi Kellenberger konnte sich mit Rang 8 in der

vorderen Hälfte des H80 Starterfeldes platzieren.

Am Abend wurde am Event Center ein Raclette Plausch angeboten, welcher von einigen OLGlern besucht wurde. Die Sparfüchse Darius und Rainer dachten sich, dass es doch schlauer wäre, anstelle zwei Mal zwei Bons für je 5 CHF zu kaufen, man sich doch besser zusammen tut und 5 Bons für nur 20 CHF nimmt und so jeder 2.5 Portionen für das gleiche Geld bekommt.

Gegen später gesellte sich noch Felice Büchi hinzu und wusste über interessante Hintergründe und spezielle Probleme bei der Organisation einer länderübergreifenden SOW zu berichten.





Swiss O Week Etappe 2

JONAS VOGEL

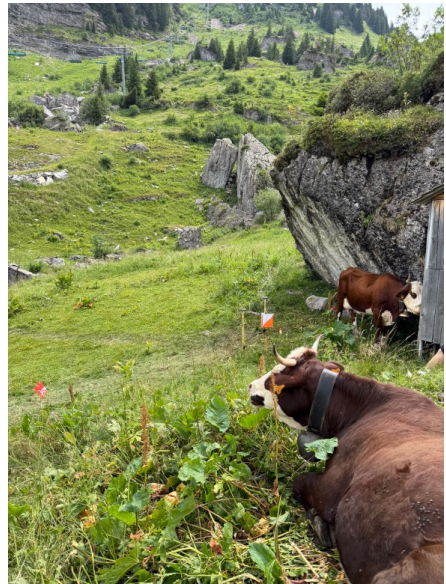
Die zweite Etappe fand in Plaine Dranse statt. Dabei handelt es sich um eine kleine Ansammlung mehrerer Chalets, die von Pré la Joux aus mit einer Sesselbahn erreichbar ist. Die rund 30-minütige Fahrt nach Pré la Joux führte über die französische Grenze und durch das Dorf Châtel. Die OLG-Mitglieder legten die Strecke entweder in den Shuttle-Bussen der SOW oder mit privaten Fahrzeugen zurück. Dass das Laufgebiet der zweiten Etappe zahlreiche Downhill-Mountainbiker anzieht, war bereits auf dem Parkplatz der Talstation an den vielen Campingbussen mit angelehnten Downhill-Bikes zu erkennen. Im Sessellift nach Plaine Dranse erhielten die OL-Läufer*innen aus der Vogelperspektive einen Einblick in die Welt des Downhill-Mountainbikings. Die Waghalsigkeit

der Sprünge wurde lediglich von dem Tempo überboten, mit dem die Mountainbiker in die Kurven fuhren. Bremswege scheinen für diese Extremsportler ein ödes und eher abstraktes Konzept zu sein.

Im Lauf-WKZ ging es deutlich vernünftiger und gemächlicher zu und her. Die OLG besetzte einen Platz oberhalb des Zieleinlaufs, zwischen Kuhfladen unterschiedlicher Grösse. Von dort aus liessen sich die letzten Posten und die einlaufenden Läufer*innen gut überblicken. Im Zweifelsfall wurde heute lieber eine Banane zu viel als zu wenig verdrückt – als Vorbereitung auf den fast einstündigen Marsch zum Start.

Das Laufgelände liess die Strapazen vor dem Start jedoch rasch vergessen. Das Panorama

suchte seinesgleichen. Das alpine Gelände dieser Langdistanz war grösstenteils offen, von Felswänden durchzogen und weit einsehbar. Die Belaufbarkeit war zwar nicht optimal, aber besser als bei der vorherigen Etappe. Nichtsdestotrotz wurde viel gesucht und kollaboriert. Auf Deutsch, Englisch und Französisch. Es war eine echte Belastungsprobe für Kopf und Bänder.



Gegen Ende des Laufs führte eine Skipistenschneise die Läufer*innen zurück zu den Chalets von Plaine Dranse. Dort bildete ein filigranes Felsgebiet, das auf der Karte zusätzlich vergrössert abgedruckt war, den Abschluss. Die beim letzten Posten grasenden Kühe brachten ein unberechenbares Element in die letzten Meter. Eine dankbare Ausrede für all diejenigen, die im Gelände zu viel Zeit liegen gelassen haben.



Swiss O Week Etappe 3

JULIAN BENZ

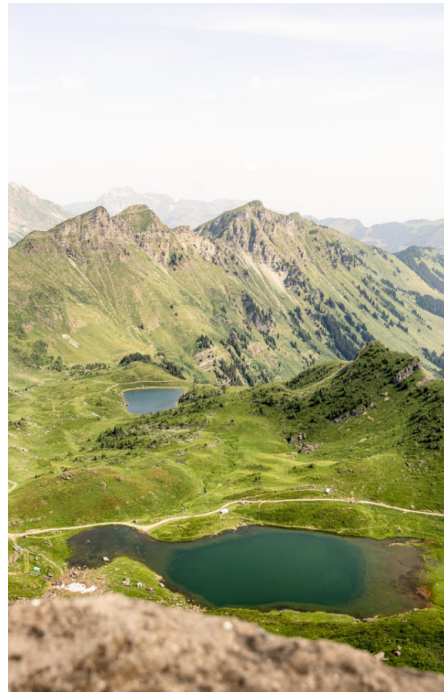
Am Dienstag stand die dritte Etappe der Swiss O Week 2026 auf dem Programm. Das Wettkampfbereich befand sich rund 30 Fahrminuten vom Eventcenter in Morgins entfernt und war mitten in der eindrucksvollen Berglandschaft des Wallis gelegen. Bereits die Anreise bot eine wunderschöne Aussicht auf die umliegenden Berge und machte Vorfreude auf die bevorstehende Etappe.

Diese Etappe unterschied sich von den ersten beiden Wettkämpfen. Besonders auffällig war die Lage des Wettkampfbereichs, das sich direkt im Tal befand. Um den Start zu erreichen, musste man mit der Sesselbahn

den Berg hinauffahren. Dadurch begann der Wettkampftag für uns mit einer entspannten Bergfahrt und einem beeindruckenden Blick auf die Landschaft. Nach dem Zieleinlauf war der Tag allerdings noch nicht ganz vorbei. Um zurück ins Wettkampfbereich zu gelangen, konnte erneut die Sesselbahn benutzt werden. Dafür war zunächst ein zusätzlicher Anstieg notwendig. Wer auf die Bergbahn verzichten wollte, konnte alternativ den rund vier Kilometer langen Abstieg zu Fuss ins Tal in Angriff nehmen.

Die dritte Etappe wurde als Mitteldistanz ausgetragen und führte durch offenes Alpingelände.

Im Gegensatz zu den ersten beiden Etappen gab es so gut wie kein Waldteil. Stattdessen prägten weitläufige Wiesen, vereinzelte Felsformationen und offene Hänge das Wettkampfgebiet. Das Gelände war insgesamt gut belaufbar. Gleichzeitig verlangte das abwechslungsreiche Gelände weiterhin eine präzise Kartenarbeit, da die zahlreichen Geländedetails eine exakte Orientierung erforderten.



Am Mittwoch, dem Ruhetag, gingen wir als OLG gemeinsam auf der Alpage Vieille They Raclette essen. Das Raclette wurde stilgerecht vom Alpöhi zubereitet und war sehr lecker.



Swiss O Week Etappe 4

MARTIN OBERHOLZER

Am Vorabend der vierten SOW-Etappe stand für die anwesenden OLGlerinnen und OLGler zu-erst einmal die kulinarische Vor-berereitung auf dem Programm. Gemeinsam marschierten wir zur Alp Vieille They, wo uns zu-nächst die Walliser Kampfkühe eindrücklich zeigten, was sie un-ter einem echten Duell verste-hen. Anschliessend gab es Ra-clette à la valaisanne. Besonders die jüngeren Teilnehmer griffen ordentlich zu. Ob diese grosszü-gige Kalorienzufuhr am nächs-ten Tag wirklich ein Vorteil war, sei dahingestellt – zumindest bei einigen machte sich das Raclette auf der Laufstrecke wohl noch-mals bemerkbar.

Am nächsten Morgen ging es dann bei strahlendem Sonnen-schein zur vierten Etappe ober-halb von Les Crosets. Der Name «Die Sonnige» passte an diesem

Tag perfekt. Bei bestem Wetter erwartete uns ein offenes und übersichtliches Laufgelände mit einem fantastischen Panorama.

Die Bahnen waren abwechs-lungsreich und teilweise durch-aus anspruchsvoll. Das offene Gelände ermöglichte ein hohes Tempo und ab und zu konnte man einen Posten schon von weitem erspähen. Das war na-türlich praktisch – solange es auch wirklich der eigene Posten war. Ein kurzer Blick auf die Kar-te konnte deshalb trotzdem nicht schaden.

Ein besonderes Highlight der Etappe war zweifellos der Pass Portes du Soleil. Der dort plat-zierte Posten bot nicht nur einen schönen Orientierungspunkt, sondern auch eine fantastische Aussicht auf die imposanten Dents du Midi. Für einmal durfte

man beim OL einen kurzen Moment innehalten und die Aussicht genießen – zumindest theoretisch – denn wer im Wettkampfmodus war, musste natürlich auch hier möglichst schnell weiterlaufen.

Nach dem Pass folgte die Pflichtstrecke. Diese war nicht nur eine willkommene Gelegenheit, wieder etwas Tempo aufzunehmen, sondern hatte auch einen praktischen Vorteil: Für einmal durfte die Karte kurz etwas weniger intensiv studiert werden. Die Pflichtstrecke gab Zeit, nochmals Ordnung in Karte und Kopf zu bringen, durchzuschauen und sich auf die letzten Posten vor dem Ziel zu freuen.

Auch aus Sicht der OLG gab es einiges zu feiern. Ein Siegerpo-

destplatz (trotz Raclette-Zuschlag 😊) und gleich drei vierte Plätze sorgten für gute Resultate. Und auch wenn nicht jeder nach dem Zieleinlauf mit seiner Leistung ganz zufrieden war (...wie üblich), überwog bei diesem Wetter und in dieser tollen Landschaft doch die Freude am gemeinsamen OL-Erlebnis.

Die vierte Etappe war damit eine rundum gelungene Sache: viel Sonne, schönes Laufgelände, ein beeindruckender Pass und hoffentlich genügend Kalorien vom Vorabend, um auch die letzten Meter bis ins Ziel zu schaffen.

Die «Sonnige» war jedenfalls ein ganz besonderes OL-Erlebnis am Pass Portes du Soleil, das in Erinnerung bleiben wird.





Swiss O Week Etappe 5

KONI VOGEL

Für die 5. Etappe „Die Touristische“ war eine spezielle OL-Form vorgesehen. Gestartet wird in Avoriaz Village für eine erste Sprint-Halbetappe. Nach dem Sprint in urbanem Gelände wird in den Mittel-Modus in den Wald gewechselt. Da die Wetteraussichten Gewitter vorhersagten, musste leider auf die Ersatzetappe in Morgins ausgewichen werden. Es handelt sich dabei um einen Waldsprint im „Val de Morgins“ einem geschlossenen alpinen Wald beidseits des Flüsschens Vièz de Morgins. Der Vorteil war, dass die Anreise für uns sehr chillig war. Anstatt der rund $\frac{3}{4}$ Stunden bis ins WKZ in Les Lindarez befand sich der Start bei der Ersatzetappe lediglich zwei bis drei Minuten von unserer Unterkunft entfernt. Der Wald wird vom Organisator als gut belaufbar beschrieben.

Nach dem Start fand ich mich gut zurecht und konnte die ersten Posten relativ gut anlaufen. Allerdings „flogen“ die Posten aufgrund des für den Sprint üblichen grossen Karten-Massstabes von 1:4'000 bzw. 1:3'000 nur so zu. Die Gefahr, dass man einen Posten überließ, war demnach gross. Zum Posten 4 machte ich deshalb einen entsprechenden Umweg, was dann auch zu einem grösseren Zeitverlust führte. Die folgenden Posten konnte ich relativ gut anlaufen, so dass ich mich für den Schlussspurt gut gerüstet sah. Im Ziel wurde jedoch klar, dass ich es mit der direkten Linie doch etwas übertrieb und den Posten 12 rechts liegen gelassen habe. Dementsprechend überwog der Frust nach dem Auslesen trotz des coolen Laufgeländes.



Swiss O Week Etappe 6

JONAS VOGEL

Mit der sechsten Etappe stand bereits der Abschluss der SOW vor der Tür. Von Châtel aus ging es mit der Gondel hinauf nach Super Châtel. Verglichen mit Morgins wirkte Châtel deutlich grösser und belebter. Beinahe schon städtisch, zumindest nach einer Woche zwischen Kuhweiden und Bergbahnen.

Die Wege zu den drei Starts fielen vergleichsweise kurz aus. Wer zu Start 2 unterwegs war, durfte sich allerdings nicht zu früh freuen: Auf den letzten Metern wartete eine ausserordentliche Steigung. Spätestens dort machten sich die ersten fünf Etappen in den Knochen bemerkbar.

Das Laufgebiet bestand ungefähr je zur Hälfte aus offenem Gelände und Wald. Flach wurde es auch zum Abschluss der SOW nur bedingt. Im Gelände lagen mehrere kleine Seen, die für Abwechslung sorgten und der Etappe ihren lieblichen Namen zumindest stellenweise tatsächlich gerecht werden liessen.

Das Wetter zeigte sich angenehm kühl und trocken. Dunklere Wolken sorgten zwischen- durch zwar für die Befürchtung, dass die Woche doch noch mit einer Regendusche enden könnte, hielten sich letztlich aber zurück. Fürs Laufen waren die Bedingungen damit nahezu ideal.

Die OLG-Mitglieder hatten glücklicherweise mehrheitlich vergleichsweise frühe Startzeiten. So konnten nach dem Lauf das Material verstaut und zeitnah die lange Heimreise angetreten werden.

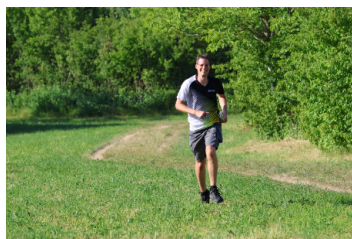
Damit fand die SOW 2026 einen gelungenen Abschluss. Eine Woche mit optimalem Wetter, abwechslungsreichen und für viele neuen Laufgebieten mitten im eindrucklichen Walliser Bergpanorama ging zu Ende. Die meisten OL-Läufer*innen machten sich erschöpft, aber zufrieden auf den Heimweg. Mit müden Beinen, vollen Wäschesäcken und zahlreichen neuen Erinnerungen im Gepäck.



OLG-Jassturnier



Dorf-OL Muntlaga Kobla

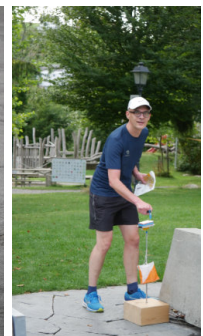




OLG Wanderung



OL CHALLENGE Speicher





Mit dem proTeam NOS in Irland

VON NESA, RAHEL, SINA UND LENA

Ob Kaderläufer, Exkaderläuferin oder Pläuschler sind alle auf ihrem eigenen Weg nach Irland gereist. Zusammen wurde ein grosses Airbnb in der Nähe von Killarney gemietet und dort für fünf Nächte gehaust. Tagsüber verbrachten wir unsere Zeit grösstenteils in der Arena oder im OL-Gelände, wobei sich die irische Landschaft als eine neue Herausforderungen herausstellte. Die Karte der ersten drei Etappen bestand zu einem grossen Teil aus Sumpf, durchzogen

von langen, flachen Hügelzügen. Die letzten zwei Tage waren an einem Berghang, wodurch neben dem kräftezehrenden Sumpf auch noch steile An- und Abstiege hinzukamen. Neben dem Oo-cup besuchten wir in der freien Zeit mehrere kleine Schlösser, machten einen Spaziergang im Nationalpark und badeten im Meer. Für die Verpflegung haben wir abwechselnd gesorgt und in unserer Unterkunft gekocht. Die Abende verbrachten wir mit unterhalts-

amen Spielrunden und gemütlichen Gesprächen. Schlussendlich gingen alle wieder ihre eigenen Wege zurück in die Schweiz.

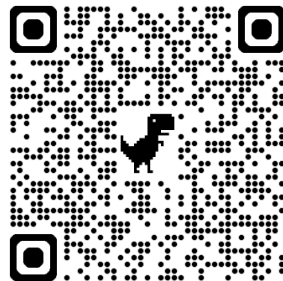
Für die einen gab es noch ein paar Tage Ferien, andere flogen schon am nächsten Morgen nach Hause.



Was ist das «proTeam NOS»?

Das proTeam NOS ist der inoffizielle «NWK NOS Fanclub». Die (finanzielle) Förderung des Nachwuchskaders steht im Mittelpunkt des 2025 gegründeten Vereins, während gleichzeitig Berichte und News aus dem NWK an die Mitglieder getragen werden. Zusätzlich wird mit einzelnen Angeboten die Vernetzung in der OL-Region NOS gefördert, beispielsweise mit einer OL-Reise nach Irland.

Interesse? Scanne den QR-Code und melde dich noch heute an! Bei Fragen sind wir unter pro-teamnos@gmail.com erreichbar.





Bavarian Forest 5 Days

RAINER MÜLLER

Nach der Swiss-O-Week ist vor den Bavarian Forest 5 Days. Wo bei Bayerischer Wald nicht ganz stimmt, denn nach 4 Jahren fanden die Bavarian Forest 5 Days erstmals im Fichtelgebirge im nördlichen Bayern statt.

Vom 1. - 5. August 2026 fanden etwa 700 OLER aus der ganzen Welt den Weg in das Fichtelgebirge. Mit knapp 130 Teilnehmern stellte die Schweiz die zweitstärkste Fraktion, mit dabei die ehemalige Kaderläuferin Julia Jakob (geb. Gross). Die mit Abstand längste Anreise hatten OLER aus Australien, Hong Kong, Taiwan und den USA.

Vorweg, die Organisation war und ist sehr einfach gehalten. Freiluftumkleide, ToiTois, ein Info-Stand, ein Zelt zum Auslesen und ein OL-Shop. Ein lokaler Sportverein sorgte für das leibliche Wohl, OL-untypisch gab es keine Pasta und kein Risotto, sondern bayrisch deftige Grillwürste und Pommes. Mein Gesamteindruck, nach meinen Teilnahmen von 2022, 2025 und jetzt 2026, war, dass die Organisation besser und routinierter geworden ist.

Sehr gut gelöst ist die Startkontrolle, d.h. auf einem Tablett wird die aktuelle Vorstartzeit angezeigt und darunter ist eine Liste der als nächstes startenden Läufer. Beim Betreten des Startgatters wird der SI Badge

kontrolliert, also nicht erst ganz am Schluss wie bei Schweizer Läufen. Ausserdem ist die SI Einheit des Kontrolleurs mit einem Smartphone verbunden, welches einen Bestätigungs- oder Fehlerton ausgibt wenn ein Läufer zu seiner korrekten Zeit eincheckt oder zur falschen Zeit dort ist.

Die ersten vier Etappen fanden im Gelände um den 1024 m hohen Ochsenkopf herum statt. Der Wald hatte einen völlig anderen Charakter als die Wälder von 2022 und 2025, welche ebenfalls komplett unterschiedlich waren. Die Hänge um den Ochsenkopf herum hatten recht offene Waldgebiete, auf der anderen Seite waren die Heidelbeeren allgegenwärtig und genau so mühsam wie Alpenrosen. Grüne Dickichte gab es eher wenige und zumeist waren diese von Schneisen durchzogen. Die spezielle Charakteristik ergibt sich jedoch aus den Unmengen an Steinen und Felsen, letztere gab es in den Grössen gross, sehr gross, riesig und gigantisch!

Die erste Etappe war eine Mitteldistanz mit einem Kartenmasstab von 1:7500 in den flacheren Ausläufern des Ochsenkopf. Im Mittelteil meiner H45 Bahn wurde dann sogleich das volle Felsenprogramm geboten, siehe Kartenausschnitte Etappe

1. Genaues Lesen der Karte und des Geländes und Verwendung des Kompass war unbedingt erforderlich. Bis auf zwei gröbere Fehler / Probleme bin ich recht gut durch den ersten Lauf gekommen.

Etappe 2, eine Langdistanz führte manche Bahnen von den flacheren Ausläufern bis (fast) hoch auf den Ochsenkopf. Je nach Kategorie war der Masstab 1:10000 oder 1:7500. Das Gelände war deutlich schneller und man hatte nur wenig Felsenkontakt. Die Herausforderung lag



Kartenausschnitt Etappe 1

also mehr in den groben Routenwahlen sowie der Laufgeschwindigkeit und weniger am Feinorientieren.

Als Mitteldistanz war die 3. Etappe ausgelegt und führte in die sogenannte Felsenhöhle im nördlichen Teil der Karte, siehe Kartenausschnitte. Dementsprechend lag die Karte im Masstab 1:5000 vor. Die Felsenlabyrinth hatten es echt in sich - welcher der riesigen Felsen ist welcher auf der Karte bzw. ist dieser überhaupt kartiert? - geht man



Kartenausschnitte der Etappe 3

besser mitten durch oder aussen rum - und auch das Gelände als solches verlangte grösste Vorsicht, wenn man nicht von den Felsen stürzen wollte.

Die vierte Etappe, wieder eine Langdistanz, war so eine Art best-of der ersten drei Etappen. Posten mit Standardroutenwahlen und eher einfacher Feinorientierung wechselten sich mit Routen und Posten in und um felsige Gebiete herum ab. Das gesamte OL-Repertoire aus Gelände lesen mit Karten- und Kompassarbeit inklusive läuferischer Abschnitte war also gefordert. Die Karte war mit einem Masstab von 1:7500 wieder sehr detailreich.

Und jetzt das Beste zum Schluss? Leider nicht! Die fünfte Etappe in Bad Weissenstadt war, wie immer, ein Stadt-Sprint und wie bereits 2022 und 2025 waren die Bahnen nicht gut. Zu geradlinig, zu wenig bis fast keine Routenwahlen, d.h. es war weniger ein OL sondern mehr eine Secklete. Sehr schade, dass der 5-Tägeler mit vier super Waldebenen einen so schwachen Abschluss fand. Wie gesagt, mein Eindruck ist, dass die Organisation über die Jahre besser und routinierter geworden ist, bleibt zu hoffen, dass sich das in Zukunft auch auf die Bahnlegung des Stadt-Sprintes übertragen wird.



Riesige Felsen wie dieser sind keine Seltenheit an den Bavarian Forest 5 Days 2026.

Was ist nun mein Fazit aus drei Bavarian Forest 5 Days Teilnahmen? Nun, mein ursprünglicher Gedanke war, nur alle 2-3 Jahre dorthin zu gehen, aber irgendwie bin ich auf den Geschmack gekommen und überlege mir ernsthaft 2027 wieder in den Bayerischen Wald zu fahren (17. – 21. Juli). Der Hauptort wird dann wieder Bodenmais sein und alleine wegen des sagenhaften bayerischen Buffets in dem Hotel in dem ich 2022 war, müsste man dort wieder hin gehen! :-D

Neugierig geworden? Unter <https://www.bavarianforest5days.com> findet Ihr die Webseite der Veranstaltung und ab Ende Jahr werden schätzungsweise die ersten Informationen für 2027 zu finden sein.



Lakes 5 Days

STEFAN BRAUCHLI

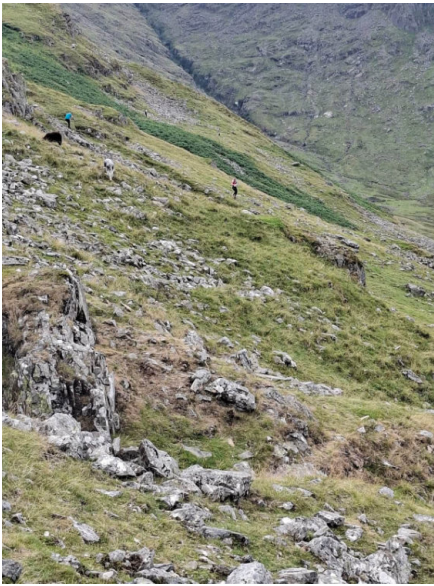
In der ersten Augustwoche fand im nordwestenglischen Lake District der «Lakes 5 Days» statt. Unter den total 1521 Teilnehmern waren nur 7 Schweizer, davon auch ein OLG-Mitglied. Der Lake District ist die Region in England, welche noch am ehesten an unsere Berge herankommt. Auch wenn der höchste «Berg» gerade einmal 978 Meter über Meer liegt.

Die erste Etappe war denn auch auf einem flachen, baumlosen Hügelrücken mit viel Sumpf (und ja diese waren noch sehr nass). Auch in den trockenen Bereichen war der Boden sehr weich und entsprechend anstrengend zu belaufen. Zudem kam teilweise dichter Farn. In Summe ein Terrain, das wir in

der Schweiz definitiv nicht zu bieten haben.

Die zweite Etappe war dann schon eher mit unseren Bergen zu vergleichen. Viele Felsen, Steine, ein paar wenige Sümpfe und viele Höhenmeter (440m auf 7.8km) prägten den Lauf. Etwas Sorgen bereitete auch die Ankündigung, dass auf den letzten 600m des Laufs ganze 200 Höhenmeter vernichtet werden. Abgesehen davon war es wunderschön und technisch anspruchsvoll.

Am dritten Tag wurden wir daran erinnert, dass wir in England sind. Wir wurden mit sehr tiefen Wolken (im Laufgebiet war es dann Nebel) und Regen begrüsst. Etwas ungewohnt war



auch die Bestimmung des Veranstalter, dass zwingend eine wasserdichte Jacke mitgenommen werden muss. Da zählt es sich aus, wenn man vom Postensetzen gewohnt ist mit Rucksäcklein OL zu machen. Das Gelände war eine Mischung der ersten beiden Tage. Weicher Untergrund mit vielen Sümpfen aber auch Felsen, Steine und einige Höhenmeter.

Nach den drei kräftezehrenden Etappen war ich sehr froh um den nun folgenden Ruhetag. Das Angebot eines Score-OLs liess ich aus. Stattdessen erkundete ich die Natur und Vogelwelt an der Morecambe Bay. Da durfte ich eine weitere englische Eigenheit kennenlernen. Mein offizieller Spazierweg verlief über einen Golfplatz direkt am Green

vorbei. Und plötzlich sehe ich aus dem Augenwinkel etwas. Ja ein Golfer nimmt doch keine Rücksicht auf Spaziergänger. Glücklicherweise ist nichts passiert.

Die letzten beiden Etappen waren dann in bewaldeten Gebieten. Am Donnerstag stand ein Mitteldistanz-Lauf in einem felsigen Wald auf dem Programm. Im Allgemeinen war der Wald sehr gut belaufbar, nur der steinige Untergrund und einige Stechpalmen-Dickichte erschwerten das Laufen.

Zum Abschluss stand nochmals eine Langdistanz in abwechselnd offenem und bewaldetem Gebiet statt. Vor allem im offenen Gebiet bestand der Untergrund häufig aus zerklüftetem Kalkstein. Dies erschwerte das Kartenlesen während des Laufens



erheblich, da man stets auf die Füße achten musste. Am meisten Kopfzerbrechen bereitete mir für einmal keine Routenwahl. Gemäss Weisungen musste unversehrte, den Körper komplett bedeckende Kleidung getragen werden. Gar nicht so einfach Hosen und Stulpen ohne Löcher zu finden.

Der Lakes 5 Days war definitiv eine super Erfahrung. Die Organisation war einfach und unkompliziert. Einzig die Sicherheitsbedenken bei schlechtem Wetter und die Angst vor Zecken waren etwas gewöhnungsbedürftig. Die nächste Ausgabe wird 2030 stattfinden. Vielleicht dann wieder mit OLG-Beteiligung?







70-Jahre OLG OL- & Abend-Anlass

Samstag, 07. November 2026



70-Jahre OL

Modus	Zum Jubiläumsabschluss kann mit viel Wahlfreiheit unser Ursprungsgebiet durchlaufen werden. Darum bieten wir Euch einen Skore-OL an: Es gilt, 70 Posten aus einem Postennetz von 80 Posten in selbst gewählter Reihenfolge anzulaufen.
Posten	Anstelle von klassischen OL-Posten werden Hydranten angelaufen. Es gibt deshalb KEINE Postenflaggen und auch KEINE SI-Einheiten! Angelaufene Posten werden quittiert, indem die Nummern des betreffenden Hydranten auf ein «Posten-Quittierungsblatt» notiert werden. Beinahe wie in alten Zeiten, als Kennzahlen gesammelt wurden. → Bitte nehmt einen wasserfesten Filzstift mit. Allenfalls einen Handschuh für die Schreibhand nicht vergessen.
Kategorien	Solo, Duett und Trio Bei den Kategorien Duett und Trio gilt: • Bitte Teams selbst bilden → Anmeldung • Alle bekommen eine Karte und ein Posten-Quittierungsblatt. • Die Teams dürfen sich aufteilen.
Besammlung WKZ	ab 14:00 Uhr, bei jedem Wetter. Turnhalle St. Leonhard, St. Gallen, Eingang vis-à-vis Davidstrasse 27. Garderoben und Duschmöglichkeiten vorhanden
Startzeiten	erster Start: 14:30 Uhr letzter Start: 15:50 Uhr
Zielschluss	17:00 Uhr
Karte	St. Gallen spezial, farbig Massstab: muss auf ein druckbares Papierformat passen ☺ Stand: ziemlich aktuell
Rangverkündigung	Die Rangverkündigung des Skore-OLs findet im Rahmen des Abend-Anlasses statt.



Abend-Anlass

Eine Teilnahme am Abendanlass ist selbstverständlich auch möglich, wenn du nicht am Skore-OL teilgenommen hast.

Ort	Aula des St.Leonhard-Schulhauses (gleicher Ort wie für den Skore-OL)
Zeiten	Eintrudeln ab 17:00 Abendessen startet um 17:30
Beiträge	Wenn du einen kreativen Beitrag (z.B. eine Rede, Show oder andere Darbietung) zum Abendanlass gestalten möchtest, bitten wir dich, dies bei der Anmeldung anzugeben.

Anmeldung und Auskunft

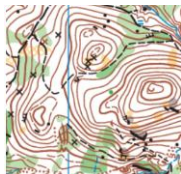
Anmeldung	Wie soll's in modernen Zeiten auch anders sein: Bitte füllt dieses Formular aus ☺: 70-Jahre OLG OL- & Abend-Anlass – Formular ausfüllen  Kategorien Duett und Trio bitte bereits als Team mit allen Team-Mitgliedern anmelden.
Meldeschluss	30. September 2026
Auskunft	70-Jahre OL: Patrick Kunz, patmatkunuz@gmail.com / 079 738 43 75 Abend-Anlass: Caroline Benz benz_zuercher@gmx.ch / 079 128 60 67 / oder Doris Brand branddoris@bluewin.ch / 079 751 73 98

ARGE ALP 2026

LOMBARDEI - CUNARDO (VARESE)



- Datum: 10. / 11. Oktober 2026
- 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: Centro Fondo, Cunardo
- 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 ab Wil und St. Gallen am Samstagmorgen (Abfahrt ab Wil ca. 06.45 Uhr). Der Staffelstart 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: UNA Hotels **** mit Pool, Via Francesco Albani 73, 21100 Varese
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. 85.-- für Erwachsene und Fr. 65.-- 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.
- Anmeldung: Bitte nur über das Anmeldeportal auf der Homepage der OL Regio Wil. Anmeldeschluss: **23. August 2026.**
Car & Hotel mit beschränkter Kapazität (70 Personen). Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
- Auskunft: Roger Eigenmann, Bilchen 7, 9553 Bettwiesen
071 971 17 82 // reigenmann@bluewin.ch



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 70.-- für OLG Mitglieder, ca. CHF 50.-- für OLG Jugend bis D/H20 (inkl. Abendessen und Frühstück)
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.

Top Ten

52. Galgener OL

17.05.2026 · Hoch Ybrig Nord

D60 4. Isabelle Hellmüller

D70 8. Ruth Wüest

H40 1. Stefan Brauchli

H65 1. Jürg Hellmüller

56. Zuger Frühlings OL

25.05.2026 · Steinhausen

D60 4. Isabelle Hellmüller

H65 6. Jürg Hellmüller

HAM 10. Rainer Müller

20. Zimmerberg OL

31.05.2026 · Langnau a.A.

H55 2. Rolf Wüstenhagen

H80 5. Ruedi Kellenberger

HAM 6. Rainer Müller

48. Wisliger OL

07.06.2026 · Illnau Dorf

D65 2. Monika Ammann

H55 1. Rolf Wüstenhagen

H70 1. Mario Ammann

H70 10. Winfried Fugmann

H80 1. Ruedi Kellenberger

HAM 6. Rainer Müller

51. Murtner OL

07.06.2026 · Ville de Morat

D60 1. Isabelle Hellmüller

H55 1. Rolf Wüstenhagen

H65 3. Jürg Hellmüller

Rymenzburger OL

07.06.2026 · Reinach Ost

D65 1. Monika Ammann

H70 1. Mario Ammann

bussola ol

14.06.2026 · Wohlen

HAM 3. Rainer Müller

Basler Sommer-OL

16.06.2026 · Möhlin Forst

Violet 3. Sandro Domeisen

OL Weekend Klosters Madrisa / 11. Klosterser OL

20.06.2026 · Madrisa

A2-D 3. Nesa Schiller

A3-H 10. Toni Heim

OL Weekend Klosters Madrisa / 12. Klosterser OL

21.06.2026 · Madrisa

A2-D 5. Nesa Schiller

A3-H 8. Toni Heim

SOW 2026, 1. Etappe

12.07.2026 · La Foilleuse

D10 10. Myleen Oberholzer

D20 2. Nesa Schiller

D55K 6. Doris Brand

H80 8. Ruedi Kellenberger

HAL 7. Andrin Sutter

HB 4. Marcel Muttner

HB 9. Ivo Benz

SOW 2026, 2. Etappe

13.07.2026 · Plaine Dranse

CL 3. Andrin Benz

D20 2. Nesa Schiller

D55K 5. Rita Deininger

DAK 4. Leonie Benz

DAM 10. Jana Sutter

H80 5. Ruedi Kellenberger

HAK 8. Jonas Vogel
HAL 2. Andrin Sutter
HB 8. Marcel Muttner

SOW 2026, 3. Etappe

14.07.2026 · Col Chésery

D20 1. Nesa Schiller
D55K 9. Doris Brand
H65K 9. Rolf Bollhalder
H80 10. Ruedi Kellenberger
HAL 1. Andrin Sutter

SOW 2026, 4. Etappe

16.07.2026 · Portes du Soleil

D20 4. Nesa Schiller
D55K 4. Rita Deininger
DAM 9. Jana Sutter
H80 3. Ruedi Kellenberger
HAK 9. Martin Oberholzer
HAL 1. Andrin Sutter
HB 4. Ivo Benz

SOW 2026, 5. Etappe

17.07.2026 · Morgins

D10 8. Myleen Oberholzer
D20 4. Nesa Schiller
D55K 5. Rita Deininger
DAK 1. Leonie Benz
H80 7. Ruedi Kellenberger
HAK 4. Martin Oberholzer
HAL 1. Andrin Sutter
HB 9. Ivo Benz
HB 10. Marcel Muttner

SOW 2026, 6. Etappe

18.07.2026 · Super Châtel

D10 5. Myleen Oberholzer
D20 8. Nesa Schiller
DAK 7. Leonie Benz
H80 5. Ruedi Kellenberger
HAK 10. Martin Oberholzer

HAL 3. Andrin Sutter
HAM 9. Darius Bold

WMOC 2026 - Sprint

09.08.2026 · Stadt Rzeszow

M65 1. Monika Ammann
M70 2. Mario Ammann

WMOC 2026 - Mitteldistanz

12.08.2026 · Podkarpackie

M70 3. Mario Ammann

WMOC 2026 - Langdistanz

14.08.2026 · Podkarpackie

M70 4. Mario Ammann

Aargauer 3-Tage-OL E1

14.08.2026 · Stadt Baden-
Ennetbaden

H40 4. Stefan Brauchli

Aargauer 3-Tage-OL E2

15.08.2026 · Baldegg-Horn

H40 6. Stefan Brauchli

70. Huttwiler OL

23.08.2026 · Oberwald-Guggli

DAL 3. Eliane Deininger
H55 9. Rolf Wüstenhagen
HAM 6. Rainer Müller

Trainingsprogramm

Datum	Ort, Treffpunkt
Mi, 2. Sept	OL CHALLENGE St.Gallen, Kreuzbleiche
Mi, 9. Sept	Wald-Kartentraining Hirschberg Treffpunkt Hirschbergstrasse https://search.ch/map/d/pjwju5oer
Mi, 16. Sept	Wald-Kartentraining Hirschberg Treffpunkt Schachen https://search.ch/map/d/jfjpvzvek
Mi, 23. Sept	Wald-Kartentraining Hohfirst mit anschliessen- dem Bräteln; Treffpunkt Grillplatz Moserwies 
27. Sept - 18. Okt	Herbstferien
Mi, 21. Okt	Hallentraining 18:15-18:45 Lauftraining für alle, die Lust haben 18:45-20:15 Kraft/Ausdauer/OL-Formen in der Halle ACHTUNG: Neu in der Turnhalle Tschudiwies!
Mi, 28. Okt	
Mi, 4. Nov	
Mi, 11. Nov	
Mi, 18. Nov	
Mi, 25. Nov	

Turnhalle Tschudiwies

Tschudistrasse 21

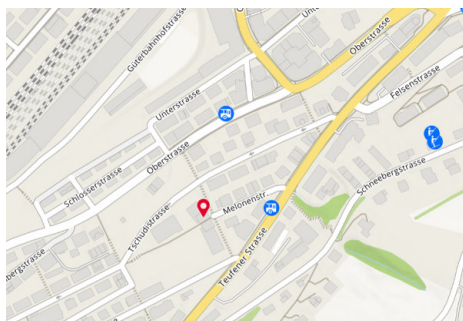
9000 St.Gallen

Bus: Nr. 5, Haltestelle

Melonenstrasse

Parkplätze: blaue Zone

Melonenstrasse, Tschudistrasse
(eigentlich nur zubringender Dienst
gestattet)



Anlaufstelle bei Fragen

Fiona Signer, Technische Leiterin

fiona_signer@hotmail.com