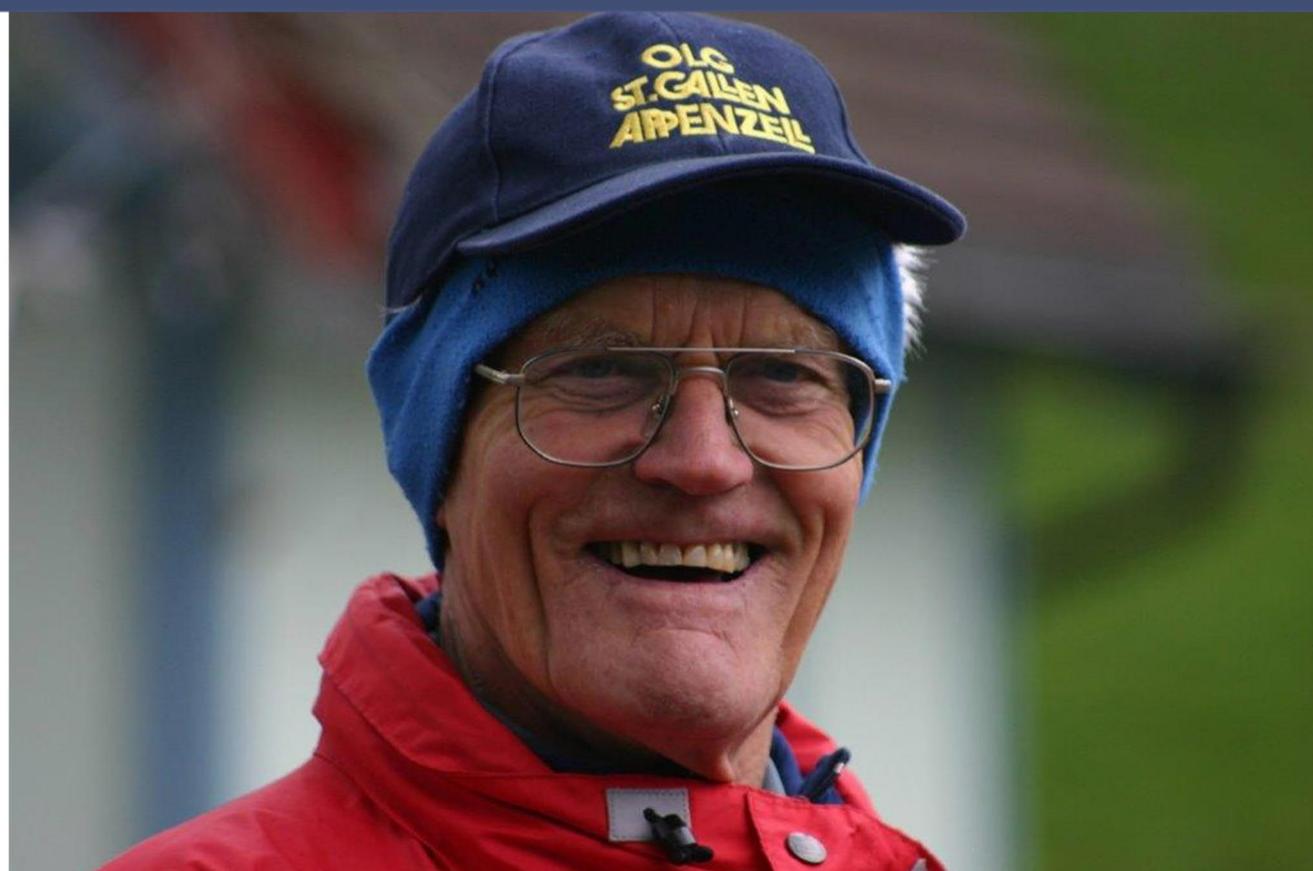




**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**

# SCHISCHO 4 / 2018



**OLG ST. GALLEN/APPENZEL**

# „schischo“ impressum

Nr. 4/2018

## Mitteilungsblatt der OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell

### Redaktionsadresse:

Mario Ammann (am)  
Degenstr. 1  
9442 Berneck  
fon: 071 / 744 64 71

Dezember 2018  
29. Jahrgang  
erscheint 4x jährlich  
Anzahl Abonnenten: 200  
email: schischo@olgsga.ch

### Vereinsadresse:

Ruedi Kellenberger  
Freiestrasse 37  
8610 Uster  
email: mail@rudolfkellenberger.ch

email: info@olgsga.ch  
Website: www.olgsga.ch

### Klubvorstand:

Präsident	Ruedi Kellenberger	Uster	079 / 310 57 17
Vizepräsident	Raphael Wälter	Altstätten	071 / 755 71 18
Aktuar	Erwin Wälter	Altstätten	071 / 755 71 18
Kassier	Koni Vogel	Widnau	071 / 722 55 47
Techn. Leiter	Patrick Zbinden	Teufen	079 / 778 33 96
Karten	Martin Stamm	St.Gallen	071 / 278 70 18
Material	Daniela Signer	Appenzell	071 / 787 20 12
Beisitzer	Dieter Sandmeier	Herisau	071 / 352 74 15

### Kartenverkauf:

Martin Stamm Hochwachtstr. 11 9000 St.Gallen 071 / 278 70 18  
email: martin\_stamm@bluewin.ch

### Material:

Daniela Signer Schützenwiesstr. 10 9050 Appenzell 071 / 787 20 12  
email: signer.heim@bluewin.ch

### Jahresbeiträge 2018:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 2000 und jünger	Fr. 40.-
	Erwachsene - Jahrgang 1999 und älter	Fr. 60.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 2000	Fr. 100.-
Passivmitglieder:	mindestens	Fr. 60.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

### Redaktionsschluss 1/2019:

15. Februar 2019

Erscheinungsdatum:

März 2019

### *Bildlegende Titelseite:*

*Ludwig Hofmann, Gründungspräsident und Ehrenmitglied; Aufnahme aus dem Jahr 2005*

## Editorial

### Früher war alles anders!

Diese lapidare Aussage gilt auch für den Orientierungslauf. Von kleineren, regelmässigen Veränderungen abgesehen gab es in der Entwicklung unserer Sportart ein paar richtig grosse Meilensteine. Der letzte war aus meiner Sicht die Einführung der Auswertung per Computer dank Sportident als Hardware und geeigneter Programme als Software. Ich habe am Wängi OL vom 13. April 1998 erstmals „elektronisch“ gestempelt und mich vermutlich am Wiler OL vom 17. Oktober 1999 von der Stempelzange verabschiedet.

25 Jahre davor hatte die „OL-Karte“ die bisher üblichen Landeskarten 1:25'000 an den meisten Läufen abgelöst. Ich lief am 31. Mai 1973 zum zweiten Mal mit einer solchen Karte – im Massstab 1:16'667 – und wusste mit den Grünstufen gar nichts anzufangen.

Nochmals 20 Jahre früher wollten die „richtigen“ OL-Läufer nichts anderes als Orientieren und Laufen. Der Kompass sollte als Werkzeug zur Ausrichtung der Karte dienen und nicht zur Festlegung der Postenstandorte per Azimut. Das führte zur Bildung von Gruppierungen und von OL-Vereinen mit dem Ziel, den OL zu fördern.

Ludwig Hofmann hätte über all das ausführlich und aus erster Hand berichten können. Sein Wirken für den Orientierungslauf begann in den frühen 50er Jahren. Er hat keine der erwähnten Entwicklungen erfunden, diese aber aus Überzeugung in der Region unterstützt. Der erste Nagel wurde im Oktober 1956 mit der Gründung der OLG St.Gallen geschlagen. 20 Jahre später wurden die OLG ein „richtiger“ Verein und Ludi ein „richtiger“ Präsident. Dazwischen war Ludi laut Zeitungsmeldung der Hauptanimator. Eine Redewendung besagt, dass „Rom nicht an einem Tage erbaut“ worden ist. Es geht mir nicht um die zeitliche Achse, sondern um die Tatsache, dass Ludi stets treue Mitdenker und Mitstreiter an seiner Seite hatte und der Erfolg auch ein Gemeinschaftswerk ist. Jetzt mit seinem Tod im „schönen“ Alter von fast 90 Jahren soll dennoch seine Person im Mittelpunkt stehen. Seine Verdienste für unseren Verein und den Orientierungslauf allgemein sind wirklich bemerkenswert. Hoffentlich haben wir ihm schon zu Lebzeiten ausreichend dafür gedankt.

Mario Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 4/2018“			
2	Impressum	17	Ausschreibung Verbandskurs
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	18	Einsteigerkurs Rheintal
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	19	Ausschreibung Hallen-Sprint Amriswil
7	Einladung HV 2019	20	Mixed-Sprint-Staffel Stäfa
8	Würdigung Ludwig Hofmann	21	Engelburger OL / TOM
11	ARGE ALP 2018 Flumserberg	22	TOM / JEC mit Eliane Deininger
13	Im Bild eingefangen	25	Kolumne „Weg zum Ziel“
14	Jugendförderung 2018	26	Vitamin D
15	Jahresprogramm 2019	27	Resultatspiegel
16	Ausschreibung OL-Weekend April	28	Trainingsprogramm / Letzte Meldung

## Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

### Mutationen:

#### Eintritte:

Andreas Hochuli	1970	Säntisstrasse 32	9230 Flawil
Anina Hochuli	2003	Säntisstrasse 32	9230 Flawil
Barbara Hochuli	1974	Säntisstrasse 32	9230 Flawil
Elin Hochuli	2005	Säntisstrasse 32	9230 Flawil
Janis Hochuli	2007	Säntisstrasse 32	9230 Flawil
Margrit Proske	1968	Gäbrisstrasse 4	9320 Arbon
Michael Wetter	2007	Chellenweid 2	9055 Bühler
Sévérine Wetter	1982	Chellenweid 2	9055 Bühler

#### Adressänderung:

Adrian Gilgen	1986	Amietstrasse 13	3006 Bern
Rahel Gilgen	1986	Amietstrasse 13	3006 Bern
Ruedi Kellenberger		<u>Telefon neu nur noch</u>	<u>079 310 57 17</u>

#### Austritte:

Lukas Brauchli	1988	Engelburg
Ludwig Hofmann (+)	1929	St.Gallen

*Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!*

---

### Vorstandssitzung 14. November 2018

An der vierten Vorstandssitzung im Jahr 2018 wurden unter anderem folgende Themen diskutiert:

#### *Berichterstattungen*

- Die OLG erweitert ihren Kartenbestand kontinuierlich. So erstellt unser Kartenchef Martin Stamm im Moment beispielsweise für den ersten Rheintaler Einsteigerkurs im März 2019 eine Karte der Gemeinde St.Margrethen und kartiert dort in der Umgebung den Wald «Glaserholz». Kleinere Kartenprojekte eignen sich übrigens immer auch gut für Interessierte, die sich selbst einmal als Kartenzeichner versuchen möchten (martin\_stamm@bluewin.ch).
  - Unser Verein schaut auf einen sehr erfolgreichen Herbst zurück: Mehrere Mitglieder reüssierten an nationalen Läufen und Meisterschaften und/oder wurden am ROLV-Schlusslauf für ihre Leistungen geehrt. Dazu zählt beispielsweise Eliane Deininger, die sich am Junior European Cup im Wallis ausgezeichnet in Szene setzen konnte. Sehr erfreulich verliefen auch die Organisation des Engelburger OL auf der Karte Hirschberg und des Arge Alp-Events am Flumserberg. Zusätzlich schwärmt unser OLG-Nachwuchs vom diesjährigen ROLV-Lager auf der Rigi, welches unter der Gesamtleitung von Simon Rüegg stand.
  - Mit grossem Bedauern musste ich euch per Mail leider mitteilen, dass Ludwig Hofmann am 20. Oktober 2018 verstorben ist. Ludi war massgeblich an der Gründung unserer OLG und an der Förderung des OL-Sports beteiligt. Wir werden unser Ehrenmitglied in sehr guter Erinnerung behalten. Eine Würdigung folgt auf den Seiten 8 bis 10.
-

### *Aktivitäten 2018 und 2019*

- OLG-Samichlaus am 12. Dezember 2018: Im Anschluss an das Hallentraining treffen wir uns in der Pfarrstube direkt gegenüber der Turnhalle zu einem gemütlichen Chlaus-Abend.
- Weihnachts-OL vom 19. Dezember 2018: Die Details zu diesem Anlass und den weiteren Trainings finden sich wie immer auf der letzten Seite des „schischo“.
- Hauptversammlung & Clubmeisterschaft vom 16. Februar 2019 in Herisau: Ein herzliches Dankeschön an Silvia und Toni Bächler, welche eine interessante und abwechslungsreiche Clubmeisterschaft organisieren werden. Die Einladung zur Hauptversammlung und der Clubmeisterschaft findet ihr auf Seite 7.
- Langlauftraining anfangs 2019: Je nach aktuellen Wetter- und Schneeverhältnissen wird Roland Deininger kurzfristig zum Langlauftraining einladen. Es soll voraussichtlich in Gonten stattfinden.
- Erich Brauchli leitet auch 2019 wieder den St.Galler Einsteigerkurs und die Sportanisationswoche (8.-12.4.2019). Vielen Dank! Gerade in der Phase des Kennenlernens unserer Sportart ist es besonders wichtig, wenn aktive OL-Läufer ihre Erfahrung weitergeben können. Erich zählt deshalb auf zahlreiche entsprechende Unterstützung (erich.brauchli@gaiserwald.net).
- sCOOL-Cup vom 28. März 2019 in Appenzell mit Andrin Sutter und Willi Streuli als Bahnleger und Kontrolleur.
- Rheintaler OL-Cup 2019: 03.04. in St.Margrethen, 01.05. in Widnau, 15.05. in Heerbrugg, 12.06. in Berneck, 26.06. in Montlingen und 28.08. in Rheineck. Der OL in Montlingen ist der 100. Lauf des Rheintaler OL-Cups (!) und wird mit der Oberrietner Sportlerehrung kombiniert.
- Nationales OL-Weekend im Emmental vom 13.-14. April 2019: Wir freuen uns auf viele Teilnehmende (Ausschreibung auf Seite 16).
- Osterhasen-OL in St.Georgen vom 20. April 2019: Rita Deininger wird den beliebten Anlass auch 2019 organisieren. Vielen Dank dafür. Auch hier sind Helfer willkommen (r.deininger@hispeed.ch).
- St.Galler OL vom 28. April 2019: Laufleiter Rolf Bollhalder ist mit viel Elan dabei und voll auf Kurs. Lukas Deininger wird das Bahnleger- und Kontrollteam von Rolf Wüstenhagen und Lola Pichel ergänzen. Der Lauf führt mehrheitlich durch den Campus der Uni St.Gallen.
- Nachwuchs-Weekend des Lokalen Talent Stützpunktes (LTS) vom 30.05. bis 02.06.2019 in Seefeld (Österreich): Die OLG übernimmt für seine jungen Mitglieder die ganzen Kosten der Unterkunft mit Halbpension im Sinne der Nachwuchsförderung!
- Jukola vom 15.-16. Juni 2019 in Kangasala (Finnland): Falls sich bis spätestens Ende 2018 nicht noch zusätzliche Interessierte melden, muss Initiant Lukas Deininger das Projekt auf ein anderes Jahr verschieben (Ausschreibung im letzten „schischo“, lukas.deininger@hotmail.ch).
- Nationales OL-Weekend in der Innerschweiz vom 31.08./01.09.2019: Eine Unterkunft ist in Engelberg reserviert. Die Ausschreibung folgt im nächsten „schischo“.
- Engelburger OL vom 15. September 2019 (Sitterwald Nord): Dieter Sandmeier ist Laufleiter mit Matthias Sandmeier als Bahnleger und Tobias Zbinden als Kontrolleur. Das WKZ ist in Wittenbach im Primarschulhaus Steig.
- Ob 2019 wieder ein OLG-Trainingsweekend organisiert wird, ist noch nicht entschieden und hängt unter anderem vor allem davon ab, ob sich ein Organisationsteam dafür findet.

### *Ausblick 2020 ff.*

- OLG-Clubweekends 2020: Der Vorstand plant für das nationale Weekend im Tessin (Anfang Mai) und die nationalen Läufe über Auffahrt im Jura (21. – 24. Mai) eine organisierte Clubunterkunft. Die Konzentration auf die erste Jahreshälfte ist auf die Tatsache zurückzuführen, dass in der Herbstsaison keine nationalen OL (ausser Schweizer Meisterschaften) mehr stattfinden. Raphael Wälter wird sich auf die Suche nach einer geeigneten Unterkunft machen. Er nimmt dafür sehr gerne Vorschläge oder Geheimtipps entgegen (raphael.waelter@rsnweb.ch).
- O-Ringen vom 19.-25. Juli 2020: Lukas Deininger und Raphael Wälter planen als Wiederholung von 2017 in 2020 wieder eine 2-wöchige Clubreise nach Schweden. Sie werden an der Hauptversammlung kurz über den Mehrtage-OL und das vorgängige Trainingslager informieren.
- Nationales Weekend am Flumserberg 2021: Wir haben in den letzten beiden Ausgaben berichtet, dass die OLG SGA am Flumserberg die Staffel-SM durchführen und mit der OL Zimmerberg als Partner auch einen nationalen OL anbieten möchte. Swiss Orienteering hat die Vergabep Praxis nun insofern geändert, dass ab 2021 die nationalen Events nicht mehr direkt an die Regionalverbände vergeben werden, sondern sich die interessierten Vereine wieder wie früher beim Verband bewerben müssen. Die SOM 2021 kommt aus verschiedenen Gründen nicht mehr in Frage. Wir halten aber weiter an der Absicht eines nationalen Weekends fest und arbeiten mit der OL Zimmerberg an einem Grobkonzept für eine Bewerbung für einen Mittel- und Langdistanz-OL im Herbst 2021.

### *Verschiedenes*

- Anstelle der Raiffeisenbank wird ab 2019 neu die Firma Robotron, ein Energieunternehmen mit Sitz in Wil, Sponsor des ROLV NOS.
- Für die Betreuung der restlichen sCOOL-Aktivitäten (sCOOL@school, sCOOL Tour de Suisse) wird immer noch ein Verantwortlicher oder eine Verantwortliche gesucht. Bei Interesse bitte bei mir melden.
- Eidgenössisches Jubiläums-Schwingfest vom 30. August 2020 in Appenzell: Für den Anlass mit rund 15'000 Zuschauern werden ca. 1'500 Helfende benötigt. Der Vorstand unterstützt das Helfer-Motto «Denand d'Hand gee» und wird zum gegebenen Zeitpunkt einen Helferaufruf starten.

Ruedi Kellenberger, Präsident

---

### Die Kadermitglieder der OLG SGA in der OL-Saison 2019:

- Nationales Juniorenkader: Eliane Deininger (D20)
- Regionales Nachwuchskader Nordostschweiz: Leonie Benz (neu, D14)  
Eliane Deininger (D20)  
Andrin Benz (H18)  
Thomas Looser (H16)  
Joschua Schilter (H16)  
Andrin Sutter (H18)

---

Am 29. November 1998 hat das St.Galler Stimmvolk dem heutigen kantonalen Waldgesetz zugestimmt. Die Abstimmung war notwendig geworden, weil unter der Initiative der OL-Läufer das Referendum zustande gekommen war. Das Gesetz ist seit 1.1.2000 in Kraft.

## Einladung zur 43. Hauptversammlung

---

Liebe Vereinsmitglieder

Im Auftrag des Vorstandes lade ich Euch zur ordentlichen Hauptversammlung 2019 im Anschluss an die Clubmeisterschaft ein.

Ort: Kulturzentrum Casino, Poststrasse 9, 9100 Herisau

Datum: Samstag, 16. Februar 2019

15:00 Beginn der Clubmeisterschaft

17:30 Beginn der HV mit der Behandlung der Traktanden

19:00 Abendessen, offeriert vom Verein, anschliessend gemütliches Beisammensein

---

### Traktanden

1. Begrüssung / Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der HV vom 17. Februar 2018
3. Jahresberichte 2018
4. Jahresrechnung 2018
5. Revisorenbericht
6. Budget 2019
7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2019
8. Wahlen
9. Tätigkeitsprogramm 2019
10. Anträge (Eingabefrist 4.2.2019)
11. Ehrungen
12. Resultate der Clubmeisterschaft
13. Allgemeine Umfrage / Varia

Wir bitten um eine Anmeldung inkl. Angabe, ob Du an der Clubmeisterschaft starten willst mit SI-Card-Nr. bis spätestens Donnerstag, 7. Februar 2019 an:

Dieter Sandmeier, Bruggereggsstrasse 39, 9100 Herisau, Tel. 071 352 74 15

Mail: sandcom@bluewin.ch

Herzliche Grüsse – Ruedi Kellenberger

---

Ludwig Hofmann, 9.2.1929-20.10.2018

Ein „tapferer Krieger“ ist gegangen

von Mario Ammann

Am 29. Oktober haben die OLG St.Gallen/Appenzell von ihrem Gründungspräsidenten und Swiss Orienteering von einem seiner Ehrenmitglieder Abschied genommen: Ludwig Hofmann ist in seinem 90. Altersjahr in St.Gallen verstorben. Er gehört zu jenen, die dem Orientierungslauf „von den Turn- in die OL-Schuhe“ geholfen haben.

Dieses Bild steht für die Verselbständigung der OL-Läufer in der Schweiz, deren Loslösung insbesondere von verschiedenen Organisationen aus dem Turn- und Sportbereich und der Gründung von OL-Gruppen und Vereinigungen in den Fünfzigerjahren. In dieser Periode gewann der Einzel-OL an Bedeutung. Die OL-Läufer wollten „orientieren“ und „laufen“, die Posten nicht anpeilen, sondern anlaufen. Aufgaben zur Bestimmung der Postenstandorte waren ihnen ein Greuel. In St.Gallen gehörte Ludi – wie er sich selber nannte – Hofmann zu jenen, die auch diese Zielsetzung verfolgten.

Startschuss am 29. Oktober 1956 im „Dufour“

Im Oktober 1956 unterzeichnete Ludi zusammen mit Bernhard Baumberger einen Brief an die aktiven Läufer der Region, der zu einer Zusammenkunft vom 29.10.1956 einlud. Das Ziel war ein Zusammenschluss zu einer OL-Gruppe St.Gallen mit der Absicht: „Wir wollen keine Vereinsmeierei, sondern in freier Gemeinschaft durch die Anlegung von Trainingsläufen und Wettkämpfen, durch Zusammenkünfte mit Referaten und Diskussionen und weitere Anlässe (z.B. Kartenlesekurse) den Orientierungslauf fördern“. Die Gründung wurde vollzogen, die OLG St.Gallen als eine der ersten Gruppierungen in der Schweiz war geboren; ohne Vorstand und ohne Statuten, aber mit Ludi Hofmann als Hauptanimator, wie man ihn später würdigte. Dieses freie Vereinsleben war laut der Publikation „Geschichte des Schweizer OL“ in diesem Zeitabschnitt unter den OL-Läufern weit verbreitet.

Vielseitige Aktivitäten Schlag auf Schlag

Dieses Einladungsschreiben ist das erste Dokument der sehr umfangreichen Akten der neuen OLG St.Gallen. Ein Bleistifteintrag darauf besagt, dass 20 Personen ins „Dufour“ gekommen sind. Eine Liste mit Namen gibt es weder von diesem Gründungsakt, noch in den folgenden 20 Jahren. Schon am 17.11.1956 organisierte die Gruppe im Stueleggwald den 1. St.Galler Nacht-OL. 44 männliche und 1 weibliches 2er-Teams waren am Start. Am 13.4.1957 folgte der 1. St.Galler Einzel-OL in Flawil mit über 200 Teilnehmern. Die bei der Gründung formulierte Absicht war also nicht nur ein leeres Versprechen. Es folgten in rascher Abfolge Trainings sowie weitere Wettkämpfe mit nachgelagerten Besprechungen und Analysen ebenso Kurse und Referate. Am 2.2.1958 lud der Verein möglicherweise zum ersten Ski-OL der Schweiz auf die Schwägalp. Der Anlass vom Folgejahr im Raum St.Gallen konnte mangels Schnee nicht stattfinden. Typisch für Ludi waren die Grümpel-OL, die schon 1957 einen festen Platz im Programm hatten. Im Sommer 1957 wurde im Hirschberg auch ein „nationales“ OL-Weekend angeboten mit Hansruedi Kunz und Ludi Hofmann als Bahnleger. 1958 folgte das „alpine OL-Weekend Schwägalp“. Im 1959 traf man sich bei Waldstatt. Hier taucht der Name von Peter Rietmann als Bahnleger auf. Man könnte noch vieles erwähnen. Zum Beispiel die feste OL-Bahn im Sitterwald, die am

30.8.1958 eröffnet wurde. Bemerkenswert sind auch Trainingsläufe, die unter der Regie von Ludi in den Jahren 1963-1965 für schwedische Elite-Läufer aus Skåne im Vereinsgebiet stattfinden konnten. Diese Läufe standen im Zusammenhang mit einem Trainingslager, das die Schweden während mehreren Jahren im Fürstentum Liechtenstein durchführten. Der Verein wagte sich natürlich auch an grössere Aufgaben, erwähnt seien hier die EOM 1963 in Wildhaus oder ein nationaler OL 1968 in Oberegg mit Ruedi Kellenberger als Bahnleger.



Die OLG wird erwachsen und gibt sich einen „Schupf“

Fast auf den Tag genau 20 Jahre nach der Gründung lud die inoffizielle Führungscrew unter der Leitung von Ludi Hofmann die inoffiziellen Mitglieder zu einer Versammlung, um nebst der Geburtstagsfeier auch ein richtiger Verein mit Statuten und Vorstand zu werden. So wurde Ludi am 18.10.1976 als erster Präsident der OLG St.Gallen gewählt und „in Amt und Würden“ gesetzt. Zum Vorstand gehörten weiter: René Kunz (Vize), Brigit Lutz (Kasse), Fritz Walther (TL), Roger Herde (TL Stv), Felix Büchi (Karten) und Max Weishaupt (Material). Das Protokoll war von Heinz Tobler verfasst worden. Ludi führte das neue Amt bis Ende 1994 gewissenhaft und mit unverminderter Initiative aus. Er übergab dann zumal das Zepter an Heinz Weber. Mittlerweile war auch Jugend+Sport aktuell geworden. Ludi war sich dieser Chance bewusst, besuchte Kurse, leitete Kurse und wurde J+S-Experte.

Der Weg ans Bundesgericht

Es ist nicht das Ziel dieser Würdigung, 60 Jahre OL-Geschichte im Detail zu erkunden und auszurollen. Sicher ist, dass der 2. Nationale OL der Saison 1978 vom 16.4.1978 mit über 1000 Teilnehmern auf der Karte „Eggen“ die dortige Jagdgesellschaft aufgeschreckt hat und wegen weiteren, wenn auch kleineren Anlässen in kurzer Folge im selben Gebiet durch andere Organisationen Waldbenutzungsprobleme und ernsthafte Diskussionen mit der Jägerschaft auftraten. Das führte unter Regie der kantonalen Ämter und mit Beteiligung von Ludi Hofmann zur Ausarbeitung von „Richtlinien für die Durchführung von Orientierungsläufen und anderen sportlichen Veranstaltungen in den Wäldern des Kantons St.Gallen“. Darin wurde die Periode vom 1.5.-15.7. als Setz- und Aufzuchtzeit des Rehwildes festgelegt. Grössere OL und Sportveranstaltungen im Wald waren in dieser Zeit „wenn immer möglich“ zu unterlassen. Diese Richtlinien fanden bis zur Einführung der kantonalen Waldgesetzgebung im Jahr 2000 Anwendung. Eine Auseinandersetzung mit einer Jagdgesellschaft im Zusammenhang mit einem regionalen OL im Sommer 1985 endete erst vor Bundesgericht. Dieses befand im Mai 1986, dass den rechtlich nicht bindenden Richtlinien nachzuleben sei. Ein OL innerhalb der festgelegten Setzzeit, selbst gegen deren Ende, sei im Sinne der Jägerschaft abzulehnen. Es brauchte zweifellos Mut und Entschlossenheit, den Weg über die verschiedenen Instanzen bis ans Bundesgericht zu wagen. Ludi schrieb als Kommentar zum Urteil u.a.: „Der BG-Entscheid lag auf des Messers Schneide. Es haben auch gewichtige Gesichtspunkte für den Standpunkt der OLG gesprochen.“ Die Schlacht war dennoch verloren, der Triumph bei der gegnerischen Partei.

## Stiller Schaffer im „Ruhestand“

Nach 38 Jahren Führungsarbeit an der Spitze der heutigen OLG St.Gallen/Appenzell ernannten die Vereinsmitglieder „ihren“ Ludi an der HV 1994 verdientermassen zum Ehrenmitglied. Auch der damalige Schweiz. OL-Verband SOLV würdigte sein grosses und langjähriges Schaffen über die Vereinsgrenzen hinaus im Jahr 1995 mit der Ehrenmitgliedschaft. Ludi machte weiterhin aktiv und interessiert am OL-Betrieb mit. Dreinreden war aber nicht seine Sache. Er engagierte sich auch im SAC, im Alpinen Ski-Club St.Gallen oder im Panathlon-Club St.Gallen. Der Tod seiner Frau Rita im Frühjahr 2011 bedeutete für Ludi eine Zäsur. Dazu kam im gleichen Jahr ein Hirninfarkt, der rechtsseitig zu Lähmungsercheinungen führte und seine Mobilität spürbar einschränkte. Wegen Gleichgewichtsstörungen musste Ludi seither Gehstöcke verwenden. Seine Wettkampfteilnahmen sind aber schon in den Jahren davor merklich zurückgegangen. Möglicherweise ist er beim 65. St.Galler OL vom 28.9.2013 in Herisau, wo das Bild nebenan entstand, zum letzten Mal an einem offiziellen OL gestartet. Im diesem Frühjahr ist er daheim zweimal gestürzt, was im Sommer den Umzug in die Altersresidenz Singenberg nach sich zog. Er konnte sich dann nochmals einen grossen Traum erfüllen und eine Flussschiffahrt geniessen. Ludi Hofmann starb am 20.10.2018 an den Folgen einer Lungenentzündung. Die Abschiedsfeier hat am 29.10.2018 stattgefunden.

Der 29. Oktober hat mit der Vereinsgründung und mit dem Loslassen des Vereinsgründers eine besondere Symbolkraft erhalten. Er steht für den Anfang und bedingt für das Ende. „Bedingt“ nur darum, weil das Werk von Ludi Hofmann weiter Bestand hat. Sein Wirken für den OL-Sport während 60 Jahren verdient grossen Dank und Respekt. Ein guter und lieber Freund ist gegangen!



---

## In eigener Sache

Lieber Ludi,

Für die mustergültige „Datenverarbeitung“ während deiner Präsidentschaft verdienst du ein Extra-Lob. Schon beim 50-Jahr-Jubiläum im Jahr 2006 konnte ich als damaliger Präsident für einen Rückblick aus dem Vollen schöpfen. Aber eines muss ich doch noch loswerden: entgegen meiner Usanz hatte ich schon am 27. September 2018, also fast zwei Monate im Voraus, ein anderes Editorial für diesen „schischo“ geschrieben. ...

In Dankbarkeit

Mario Ammann, Redaktor

Nach anderthalb Jahren Planung ging Mitte Oktober am Flumserberg das Arge Alp-Wochenende über die Bühne, für welches wir St.Galler verantwortlich zeichneten. Es hätte nicht traumhafter sein können.

Wenn für Mitte Oktober ein OL in den Bergen angesetzt ist, geht man damit als Veranstalter immer auch ein gewisses Risiko ein. In unserem Fall standen das Glück und die Herbstsonne jedoch auf unserer Seite. Schon Tage vor dem Wettkampf schaltete die Ampel auf Grün bzw. kündigte sich der goldene Herbst verlässlich an. Zelte konnten abbestellt und die Sorgen über einen möglichen Wintereinbruch entsorgt werden. Zusammen mit dem neu erschlossenen Laufgebiet am Flumserberg war es angerichtet für ein OL-Wochenende der Sonderklasse. OL-Herz: was willst du mehr? Offene Alpwiesen, Wald, Felspartien, kleine Baumgruppen, Feuchtgebiete, keine Brombeeren ... und all dies garniert mit einem wunderbaren Bergpanorama von den Churfürsten über Alvier- und Falkniskette bis weit ins Rätikon hinein.



*Bilderbuchbedingungen beim Arge Alp-OL: Christa Ebnetter (D60) im Einzellauf.*

### 700 OL-Läufer aus vier Staaten

Die Arge Alp-Wettkämpfe verbinden ja bekanntlich die Alpenkantone bzw. -länder Graubünden, Tessin, Lombardei, Trentino, Südtirol, Tirol, Salzburg, Vorarlberg, Bayern und St.Gallen. Dazu gesellen sich im OL jeweils noch die Gäste aus Baden-Württemberg und Thurgau. Der Gastgeber wechselt üblicherweise im Turnus und so war der Kanton St.Gallen nach 2008 wieder als Ausrichter an der Reihe. Die OL Regio Wil und unsere OLG spannten bei der Organisation wiederum zusammen. Nicht zuletzt mit der Unterstützung des kantonalen Sportamtes, in dessen Namen die Arge Alp-Spiele ausgetragen werden. Diese "offizielle" Schützenhilfe war sicher mitentscheidend, dass der Flumserberg von der Wunschliste der neuen Laufgebiete auf die „Bestandesliste“ übertragen werden konnte. Ein neukartiertes Gelände, dann erst noch in einem Gebiet, in welchem verschiedene Interessen berücksichtigt werden müssen, fällt einem heutzutage nicht einfach in den Schoß. Umso schöner war es, dass wir die Flumserberg-Karte nun mit diesem grenzüberschreitenden OL-Wochenende zusammen mit 700 Läuferinnen und Läufern aus den

anderen Alpenländern einweihen konnten. Die Bedingungen für ein stimmungsvolles Wochenende voller Emotionen und packenden Leistungen hätten nicht besser sein können.

Hochspannung bei Herren, klare Sache bei Damen Elite

Auch vom Sportlichen her war 10 Jahre nach den Läufen im Altenberg und am Hirschberg wieder für Spannung gesorgt. Am Samstagnachmittag fand auf der Prodalp die traditionelle Staffel statt, zu der jeweils in 3er-Teams gestartet wird. Besonders spannend war das Rennen der schnellsten Herren, welches die Bündner erst in einem packenden Endspurt für sich entschieden. Bei der Damen-Elite konnten dagegen die St.Gallerinnen mit einem Doppelsieg gross auftrumpfen, wobei Franziska Dörig das Siegerinnenteam schon auf der Startstrecke mit Tagesbestzeit lancierte. Mit einem prächtigen Abendrot nach der Rangverkündigung ging der erste Wettkampftag zu Ende. Das lange Warten aufs Abendessen liess zwar die Mägen knurren, bot aber eine gute Gelegenheit, sich über Gelungenes und weniger Gelungenes der Staffel auszutauschen. Das Gelungene überwog glücklicherweise bei Weitem, sowohl auf wie neben der Strecke.

Laufgenuss zum Zweiten

Am Sonntagvormittag wurden die Läufer mit dem Sessellift zum „Chrüz“ hinauf transportiert, von wo sich eine grandiose Sicht über den Walensee bis zum Zürichsee bot. Der Start zum Einzellauf erfolgte danach praktisch aus der Bergstation in ein wiederum traumhaftes Laufgebiet. Durch den überhöhten Start ging es neben den Höhenmetern immer auch wieder nach unten. Abgeschlossen wurde der Laufgenuss in der schönen Zielarena im Tannenboden zwischen Seilbahnen, Bergrestaurants und Rodelbahn. Empfangen nicht nur von den übrigen OL-Läufern, sondern auch von zahlreichen Ausflüglern, die sich diesen sonnigen Herbstsonntag in den Bergen nicht entgehen liessen. Den Gesamtsieg holten sich schliesslich erneut die Tessiner vor uns St.Gallern und Bayern auf Rang 3. Trentino und Graubünden folgten auf den Rängen 4 und 5. Die nächste Gelegenheit für eine Revanche bietet sich in Savognin, wo die Bündner den Arge Alp-OL 2019 austragen werden – hoffentlich bei ansatzweise ähnlich perfekten Bedingungen!

Ich selbst war beim Anlass als Übersetzer und – hörbar – als Speaker im Einsatz. Dabei wurde ich ziemlich spontan und umso fachkompetenter durch unseren Ski-OL-Kaderläufer Lukas Deininger unterstützt. Wenn immer möglich versuchten wir, alle Durchsagen abwechslungsweise in Deutsch und Italienisch zu machen und damit auch auf diese Weise dem Arge Alp-Gedanken Rechnung zu tragen.

Die erfolgreichen Medaillengewinner der OLG SGA:

Staffel-OL:

D18: 1. Eliane Deininger; DE: 1. Franziska Dörig; D45: 3. Rita Deininger; D55: 1. Monika Ammann/Judith Tobler

Einzel-OL:

H16: 1. Andrin Sutter; H18: 1. Andrin Benz; D18: 2. Eliane Deininger; DE: 1. Franziska Dörig; D35: 2. Monika Schüpbach; D55: 1. Monika Ammann, 2. Judith Tobler; D60: 1. Christa Ebnetter

**Kanton St.Gallen  
Sportförderung**



**FLUMSER  
BERG**





Marper Dorf-OL, 2. Mai 2018: Mit „Kobelt-Saft“ ist man immer im Saft!



ARGE ALP am Flumserberg, 13. Oktober 2018: So macht OL auf jeden Fall Spass!

# Jugendförderung 2018

Absender:				Einsendeschluss:				15. Dezember 2018							
				Per Post/E-Mail an:				Kassier Koni Vogel							
<b>OLG St.Gallen/Appenzell</b>				pro eigenes Kind bzw. jugendlichen Mitfahrer											
<b>Jugendförderung 2018 für</b>				die Ziffer "1" eintragen											
Name/Vorname		Jg.	Kat.												
Berechtigte Wettkämpfe:															
Wettkampf				1	2	3	M1	M2	M3	Start-geld 1	Start-geld 2	Start-geld 3	ÖV	Auto	km 0.05
Beispiel ROLV-Lauf		01.01.18	ROLV	1	1					10.00	7.00				
Beispiel Nat-Lauf/SM		02.02.18	Nat.		1		1	1						37.50	250
Langlauf/Bike-OL			SM											0.00	100
Langlauf/Bike-OL			SM											0.00	100
Stöff Memorial OL		11.03.18	ROLV											0.00	100
1. Nationaler OL		18.03.18	1. Nat.											0.00	100
SM im Nacht OL		24.03.18	NOM											0.00	100
2. Nationaler OL		25.03.18	2. Nat.											0.00	100
Amriswiler OL		02.04.18	ROLV											0.00	100
3. Nationaler OL		08.04.18	3. Nat.											0.00	100
4. Nationaler OL		14.04.18	4. Nat.											0.00	100
SM im Staffel-OL		15.04.18	SOM											0.00	100
SM im Einzel-OL		10.05.18	SPM											0.00	100
5. Nationaler OL		12.05.18	5. Nat.											0.00	100
6. Nationaler OL		13.05.18	6. Nat.											0.00	100
thurgorienta OL		17.06.18	ROLV											0.00	100
5er Staffel		24.06.18												0.00	100
7. Nationaler OL		18.08.18	7. Nat.											0.00	100
SM im Einzel-OL		19.08.18	LOM											0.00	100
SM im Einzel-OL		26.08.18	MOM											0.00	100
8. Nationaler OL		09.09.18	8. Nat.											0.00	100
Weinfelder OL		30.09.17	ROLV											0.00	100
9. Nationaler OL		06.10.18	9. Nat.											0.00	100
10. Nationaler OL		07.10.18	10. Nat.											0.00	100
Wiler OL		21.10.18	ROLV											0.00	100
Finallauf ROLV NOS		28.10.18	ROLV											0.00	100
SM im Team-OL		04.11.18	TOM											0.00	100
<b>Total</b>															
Gutschrift auf Postkonto:															
Gutschrift auf <b>Bankkonto:</b>				<u>Einzahlungsschein beilegen</u>				Barauszahlung gewünscht: <input type="checkbox"/>							
Datum:								Empfangsbestätigung:							
								Datum:							
Unterschrift:								Unterschrift:							

## Jahresprogramm 2019

Datum	Typ	Veranstaltung	Ort/Karte
19.01.2019		ROLV NOS Verbandskurse	Weinfelden
16.02.2019		Clubmeisterschaft OLGSGA / HV OLG SGA	Herisau
10.03.2019	Reg OL	67. Amriswiler OL	Bätershausen
23.03.2019	NOM	SM Nacht-OL (NOM)	Hürnberg
28.03.2019		Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell
31.03.2019	Reg OL	14. Stöf Memorial OL	Greutersberg/Hartenau
03.04.2019		Rheintaler OL-Cup	St.Margrethen
13.04.2019	MOM	SM Mitteldistanz-OL (MOM)	Tannhubel
14.04.2019	**A	1. Nationaler OL (Langdistanz)	Fluewald Ahorn
20.04.2019		Osterhasen-OL	St.Gallen-St.Georgen
22.04.2019	Reg OL	65. Weinfelder OL	Weinfelden Stadt
28.04.2019	Reg OL	71. St.Galler OL	St.Gallen Stadt
01.05.2019		Rheintaler OL-Cup	Widnau
12.05.2019	**A	2. Nationaler OL (Sprint)	Richterswil
12.05.2019	S	Sprintstaffel	Richterswil
15.05.2019		Rheintaler OL-Cup	Heerbrugg
30.05.-02.06.		LTS-Auffahrtsweekend für den Nachwuchs	Seefeld (A)
12.06.2019		Rheintaler OL-Cup	Berneck
23.06.2019	S	Nationale OL-Fünferstaffel	Irchel
26.06.2019		Rheintaler OL-Cup	Montlingen
30.06.2019	SOM	SM Staffel-OL (SOM)	Liebegg Nord
04.-10.08.19	M	SOW 2019	Gstaad
25.08.2019	**A	3. Nationaler OL (Langdistanz)	Kandersteg
28.08.2019		Rheintaler OL-Cup	Rheineck
31.08.2019	**A	4. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Trübsee
01.09.2019	SPM	SM Sprint-OL (SPM)	Stans
07.09.2019	**A	5. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Schwindisbüel
08.09.2019	LOM	SM Langdistanz-OL (LOM)	Rossberg/Wannenberg/Lauferberg
13.09.2019		St.Galler sCOOL-Cup	Wil
15.09.2019	Reg OL	52. Engelburger OL	Sitterwald Nord
22.09.2019	Reg OL	43. Oberthurgauer OL / 16. Finallauf ROLV NOS	Bischofsberg
28.09.2019	**A	6. Nat. OL (lang) / 45. Oristaler OL	Brislachallmet-Lenen
29.09.2019	**A	7. Nat OL (mittel) / 51. Baselbieter Einzel-OL	Stürmenchopf-Chienberg
06.10.2019	**A	8. Nationaler OL (Langdistanz)	Bräch-Bruwaldalp
12.10.2019		Arge Alp Staffel	Savognin
13.10.2019		Arge Alp Einzel	Savognin
02.11.2019	TOM	SM Team-OL (TOM)	Dietschwiler Höchi
03.11.2019	**A	9. Nationaler OL (Sprint)	Stadt Wil
03.11.2019	SSM	SM Sprint-Staffel (SSM)	Wil

### Legende:

Gelb: Hauptanlässe der OLG St.Gallen/Appenzell

Grün: Schweizer Meisterschaften, Nationale OL (\*\*A)

Fett: Organisation der Unterkunft durch die OLG SGA

# Clubweekend 2019 im Oberaargau 13. / 14. April 2019

## Schweizermeisterschaften im Mitteldistanz-OL und 1. Nationaler OL (Langdistanz)

Auf dem Programm stehen am Samstag die MOM und am Sonntag der 1. Nationale OL über die Langdistanz. Wir sind im nahe gelegenen Dienstleistungszentrum (DLZ) Sumiswald untergebracht und verfügen damit über eine komfortable Unterkunft mit moderner Infrastruktur ([www.dlz-sumiswald.ch](http://www.dlz-sumiswald.ch)).



- Wo : Unterkunft im DLZ Sumiswald AG, Spitalstrasse 16, 3454 Sumiswald
- Wie : In Doppel- und 4-Bettzimmern mit Etagendusche. Halbpension mit Frühstückbüffet.
- Kosten: Ca. CHF 80.00 bis 90.00 inkl. Halbpension pro Teilnehmer (je Zimmerkategorie) abzüglich Beteiligung von CHF 40.00 für Mitglieder der OLG SGA.
- Anmeldung: Am besten sofort per E-Mail an [sandcom@bluewin.ch](mailto:sandcom@bluewin.ch), per Post oder über die Helferliste:  
Dieter Sandmeier, Bruggereggstrasse 39, 9100 Herisau.

Anmeldeschluss ist der 23.03.2019

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt. Für die Anmeldung an die Wettkämpfe ist jeder Teilnehmer selber verantwortlich.



## Verbandskurse 2019

**Datum: 19. Januar 2019, 13.30 - 17.00 Uhr**

**Ort: Thomas Bornhauser Sporthallen, Weinfelden**

**Thema A: Der OL-Wettkampf aus Sicht des Sportlers**

**Leitung: David Stark**

Der Referent schildert seine persönlichen Erfahrungen rund um die Vor- und Nachbereitung eines Zielwettkampfes und führt einige Grundsätze und Techniken zur Verbesserung dieser Abläufe ein.

Desweiteren werden ausgewählte Techniken praktisch durchgeführt und an einem exemplarischen «Wettkampf» persönlich getestet.

Der Kurs richtet sich bewusst an Betreuer und Trainer von NachwuchsathletInnen und -athleten, sowie OL-Sportler, die sich für die Optimierung der Leistung an einem Zielwettkampf interessieren. Der Erfahrungsaustausch unter den TeilnehmerInnen und Teilnehmern wird ebenfalls nicht zu kurz kommen.

**Thema B: Persönliche Kompasstechnik verbessern**

**Leitung: Maja und Patrick Kunz**

In diesem Kurs geht es um mehr als nur das Karten-Ausrichten mit dem Kompass. In kurzen praktischen Sequenzen haben die Teilnehmenden die Möglichkeiten die Technik für ihr Kompasslaufen zu analysieren und zu verbessern. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne an ihrer Kompasstechnik arbeiten möchten.

Die Teilnahme ist für alle offen und kostenlos. Weitere Informationen werden den Angemeldeten kurz vor Kurstermin mitgeteilt.

---

### Anmeldung für Verbandskurse 2019

Name: ..... Vorname: .....

Verein: ..... Kanton: .....

Adresse: .....

Thema A: Der OL-Wettkampf aus Sicht des Sportlers

Thema B: Persönliche Kompasstechnik verbessern

E-Mail: ..... Telefon: .....

Anmeldung bis 4. Januar 2019 an:

Ivo Benz, Pfannackerstrasse 2a, 9033 Untereggen, ivo.benz@gmx.ch

# ZUM WEITERSAGEN:

## OL-Einsteigerkurs RHEINTAL Frühling 2019

- Kennst du Leute, die auf der Suche sind nach einem Sport, den die ganze Familie zusammen betreiben kann? Das ist Orientierungslauf!
- Kennst du Leute, die eigentlich Lust haben, sich mit einer Karte in fremder Umgebung sicher zurecht zu finden und das GPS für einmal vergessen wollen? Und diese Erfahrung am liebsten zusammen mit den besten Freunden oder mit der Familie machen wollen? Das ist OL!

Dann kommt der erste Einsteiger-OL-Kurs der OLG St.Gallen/Appenzell im Rheintal gerade recht.

Die OLG SGA lädt alle Interessenten jeden Alters ein, an drei Samstagen (16./23./30.) im März 2019 im Raum St.Margrethen Bekanntschaft mit dem Orientierungslauf zu machen. Erfahrene LeiterInnen führen mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Wettkämpfen im Dorf und im Wald in die Geheimnisse dieser faszinierenden Sportart ein. Die Teilnehmer werden auch auf die OL-Saison in der Region Nordostschweiz und auf den Rheintaler OL-Cup vorbereitet.

Wer zu gegebener Zeit detaillierte Infos wünscht, meldet sich bei:  
Mario Ammann, Berneck; mario.ammann@gmx.ch, 071 744 64 71

---

### Beitrittserklärung:

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

Aktivmitglied

Passivmitglied

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

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

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

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

Telefon P: \_\_\_\_\_

Mobile: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

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

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

Einsenden / mailen an: Ruedi Kellenberger, Präsident OLG St.Gallen/Appenzell,  
Freiestrasse 37, 8610 Uster, mail@rudolfkellenberger.ch



Sonntag, 20. Jan. 2019  
in Amriswil

**Organisation** OL Amriswil  
**Bahnleger / Kontrolleur** Cyrill Meier

<b>Kategorien</b>	Jugend	2002 und jünger	weiblich und männlich
	Elite	Alter frei	Damen und Herren

**Startgeld** Jugend Fr. 6.-- Elite Fr. 10.-- zu bezahlen am Wettkampftag  
**Besammlng** Im Wettkampfbereich, Sporthalle Oberfeld in Amriswil  
**Austragung** Pro Kategorie sind maximal 24 TeilnehmerInnen startberechtigt. Der Wettkampf beinhaltet Vorlauf, Halbfinal oder Klassierungslauf und Finallauf.  
**Startzeit** Qualifikation 10.00 weibliche Jugend  
10.20 männliche Jugend  
10.40 Damen  
11.00 Herren  
Finalläufe ab 13.00  
**Siegerehrung** 13.30 Uhr in der Sporthalle  
**Karte** OL – Karte 1:250, „Sporthalle Oberfeld“, Stand: Winter 2019  
**Gelände** Dreifachsporthalle  
**Anmeldung** Bis 16. Januar 2019 an <http://entry.picotiming.ch>  
**Auswertung** SPORTident (elektronisches Postensystem)  
Es kann nicht mit berührungslosen SI-Einheiten gestartet werden.  
**Laufleitung und Auskunft** Martin Meier, Erlen 5, 9305 Berg, 071 455 22 41  
[martin-meier@bluewin.ch](mailto:martin-meier@bluewin.ch)  
**Startberechtigung** Es sind nur die ersten 24 angemeldeten LäuferInnen pro Kategorie startberechtigt.  
**Anreise ÖV** Per Bahn über Amriswil (Bahnhof – WKZ 20 Minuten)  
Per Regionalbus bis Marktplatz (Haltestelle – WKZ 5 Minuten)  
**Anreise Auto** Parkhaus und Parkplatz des Pentoramas (beides gebührenpflichtig)  
**Versicherung** Ist Sache der Teilnehmer.  
**Preise** Die vier Kategoriensieger erhalten einen Gutschein zum Kaufe eines kybun-Schuhes.  
**Besonderes** Festwirtschaft im WKZ



## Mixed-Sprint-Staffel in Stäfa: Wettkampfformat mit „Anlaufschwierigkeiten“

Anfangs September hat in Stäfa die 1. Schweizer Meisterschaft im Sprint-Staffel-OL stattgefunden. Aber nur für die Elite. Für die anderen 3 Kategorien gilt es erst im November 2019 in Wil ernst. Für den „Doppel-Zweier“ der OLG SGA bei den Senioren gab es als Zweite dennoch schöne Preise.

(am) Die sonst eher fortschrittliche OL-Nation Schweiz hinkt für einmal wie die „alte Fasnacht“ den Nachbarn hinterher. Während beispielsweise Österreich (Villach 2014) und Deutschland die Mixed-Sprint-Staffel schon länger im Programm haben, hat es in der Schweiz im Frühjahr 2017 einen „Probelauf“ für die EM 2018 im Tessin als noch inoffizielle Schweizer Meisterschaft gegeben. Jetzt im 2018 wurden in Verbindung mit dem nationalen Sprint-OL vom 9. September in Stäfa die ersten Elite-Schweizer Meister erkoren. Die Jungen und die Alten sowie die Nicht-Elite dazwischen konnten auch starten. Für sie erhält aber erst die Austragung 2019 vom 3. November in Wil den Status einer Meisterschaft. International gibt es die Mixed-Sprint-Staffel im Rahmen der World Games schon seit 2001. Ins WM-Programm kam diese Wettkampfform erstmals 2014 in Schweden.

### Nicht nur private Parks mit Villen

Am Vormittag erlebten 1400 Teilnehmer am Sprint-OL im alten Teil von Stäfa mit vielen sehr schmalen Gassen und Passagen die urtümliche Goldküste. Feinorientierung war gefragt, was nicht allen zufriedenstellend gelang. Dem gegenüber stand am Nachmittag bei der Viererstaffel die Routenwahl im Vordergrund. Auf mehreren längeren Teilstrecken kam auch die läuferische Komponente zum Tragen. Nur gerade 2 OLG-Staffeln nutzten diese Startmöglichkeit. Gemäss Versuchsbeurteilung zur SSM 2018 von Swiss Orienteering waren nur reine Vereins-Staffeln zugelassen.

### Kunz-Kunz-Ammann-Ammann

Ein junges Quartett mit Eliane Deininger, Andrin Benz, Andrin Sutter und Stefanie Sutter nahm die Herausforderung der Kategorie Elite an und reüssierte auf Rang 23 von 43 Staffeln. Ähnlich viele Startläuferinnen gingen bei den Senioren 45- ins Rennen. Vom Doppel-Zweier Kunz/Ammann machte Maja den Anfang, schickte Patrick als Dritter auf seine Strecke, der auch mit Vollgas sogar als Zweiter zurückkam. Mario verlor zwar 3 Ränge, übergab dennoch mit nur 34 Sekunden Rückstand auf die Spitze an Monika. Sie holte die alte Position wieder zurück und überquerte die Ziellinie als Zweite. Der ständige „Gegnerkontakt“ war einigen zu stressig und liess unter anderem auch Favoriten straucheln.



## Traumhafter OL am Hirschberg: Gute Beteiligung am Engelburger OL

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

Am 16. September schossen rund 400 O-Läuferinnen und -Läufer in den Wald, genauso wie vor wenigen Tagen davor unzählige Pilze aus dem Boden schossen. Lobende Worte für Wald und Bahnlegung gab es viele.

Der Wald am Hirschberg zählt als das Bijou unter den von der OLG SGA kartierten Waldgebieten. Die einen schwärmten von den traumhaften Moospartien, den märchenhaften Pilzansammlungen oder dem bei Bilderbuchwetter fantastischen Panorama, die anderen sprachen von den gefühlten hundert Bachüberquerungen oder den Sumpfwiesen trotz



Hitzesommer. Das mit Wald- und Wiesenpartien abwechslungsreiche und fordernde Laufgelände war definitiv eine würdige OL-Arena.

Dazu beigetragen hat massgeblich auch Andrin Sutter, der seine Feuer- taufe als Bahnleger mit Bravour bestanden hat. Eindrücke vom Lauf lassen sich in der Fotogalerie auf der Webseite [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch) finden.

Text: Erwin Wälter

Ein guter Mix: Enthusiasmus beim Bahnleger und Routine beim Kontrolleur Willi Streuli.

---

## TOM 2018 in Embrach: Sieg für das Trio Maja-Judith-Monika und Andrin

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

An der Team-OL-Schweizermeisterschaft gewinnt das reine OLG-Team Judith Tobler, Maja Kunz und Monika Ammann bei D150. Die Goldmedaille bei H16 holt Andrin Sutter in einem NWK-NOS-Team. Je einen Bronzeplatz ergattern Isabelle und Mirjam Hellmüller bei DAK sowie Leonie Benz bei D14.

Die TOM wurde auf der Karte „Blauen“ bei Embrach ausgetragen. Das Plateau einerseits und die Hangpartien andererseits sorgten für Abwechslung und anspruchsvolle Passagen. Sowohl das D150-Team der OLG als auch das Nordostschweizer Nachwuchsteam mit Andrin Sutter meisterten die Aufgabe bravourös. Sie holten je einen beachtlichen Vorsprung von rund acht Minuten auf die Zweitrangierten heraus.

Es gibt noch weitere Parallelen zwischen diesen beiden Teams: Beide setzten sich erst auf der zweiten Streckenhälfte deutlich von ihrer Konkurrenz ab und beide konnten einen Teamerfolg wiederholen. Das D150-Team gewann in gleicher Zusammensetzung schon vor zwei Jahren die TOM, das NWK NOS-Team mit Andrin Sutter, Janis Hutzli und Florian Freuler holte in diesem Jahr schon Gold an der Staffel-SM.

Das DAK-Team mit Isabelle und Mirjam Hellmüller, zusammen mit Kerstin Ullmann von ol.biel.seeland, lag ebenfalls lange in Führung, ehe ihm der zweit- und drittletzte Posten zum Verhängnis wurde. Am Schluss reichte es zum dritten Rang, genauso wie Leonie

---



Benz, die zusammen mit Lisa Hubmann und Leony Röhrli am Start war. Pech bekundete das H150-Team mit Patrick Kunz, Dieter Sandmeier und Rolf Wüstenhagen. Sie lagen bis zum zweitletzten Posten auf Podestkurs. Am Schluss resultierte der vierte Schlussrang, genau gleich wie für Andrin Benz, der bei H18 mit Silas Hutzli und Laurin Imhof unterwegs war.

---

JEC 2018 anfangs Oktober in der Westschweiz:

Die Geschehnisse aus dem Blickwinkel eines Athleten *von Eliane Deininger*

Eliane Deininger konnte im Schweizer Team am Junior European Cup starten. Ein Sperrgebiet am Schlusstag sorgte für rote und heisse Köpfe. Aktuell ist Eliane in Schweden in Mora. Darüber wird sie später berichten.

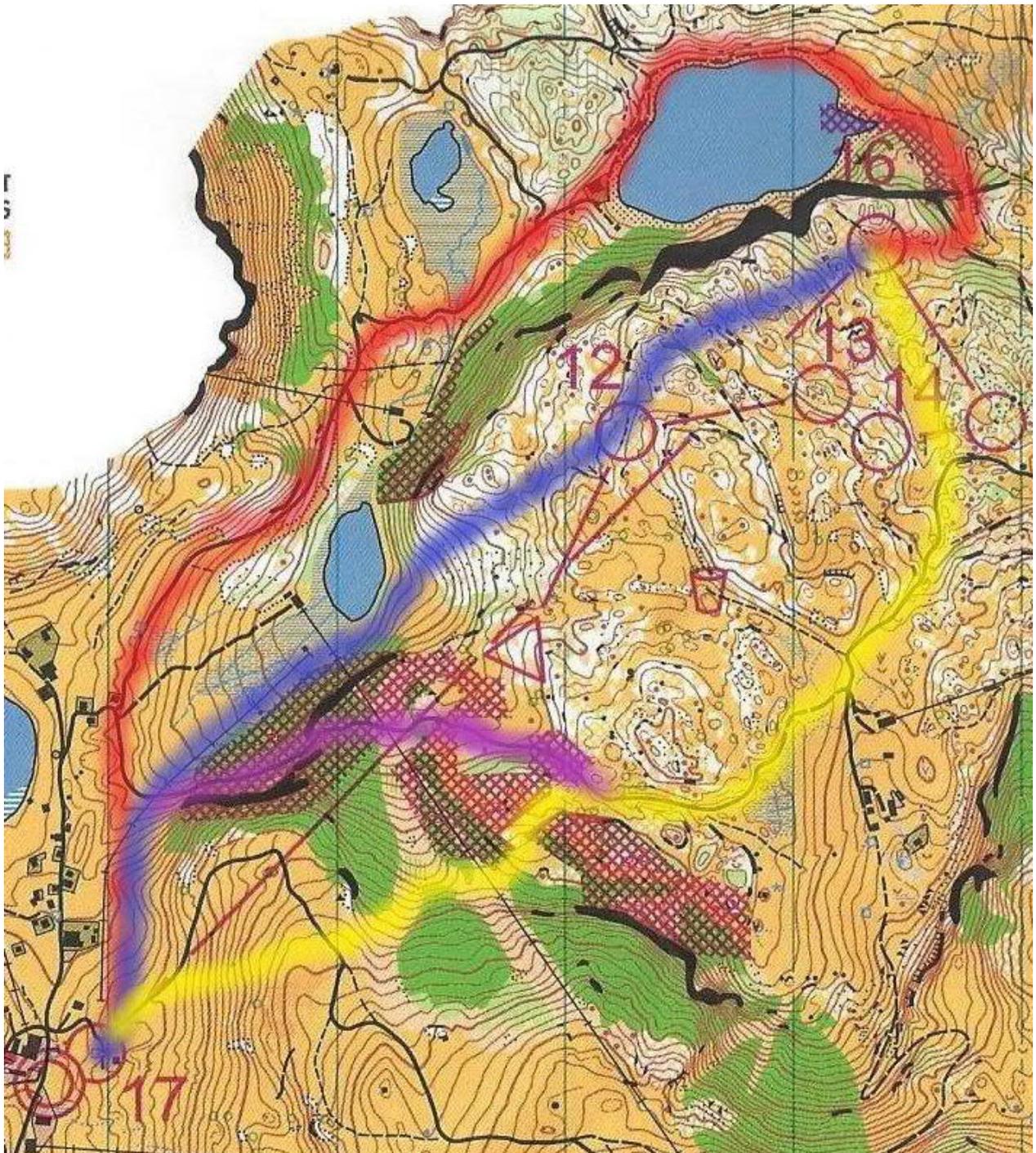
Kurz bevor es mich Richtung Norden zog, ging es ins Wallis zum Heim-JEC. Der Startschuss zu den drei Wettkampftagen bildete die erstmalige Sprintstaffel an einem JEC und das in Villars-sur-Ollon vor bester Kulisse und bei strahlendem Sonnenschein. Die Schweiz stellte sechs Teams à je 2 Damen und 2 Herren auf und drei davon schafften es in die Top 6. Nach einer wirklich super Vorarbeit, die meine Teamkollegen geleistet hatten, rettete ich dank meinem Schlusspurt den Diplomrang für das Team 3 ins Ziel. Sicher ein Resultat der Zielsprint-Schoggibrüggeli-Challenge, die es früher unter den OLG-Youngsters gab. Zeit, sie wieder einzuführen!



Am Samstag fand dann die Mitteldistanz im stotzigen und steinigen Hang über Monthey statt. Nach einem etwas fehlerhaften Start begann die Aufholjagd und es war super cool, sich im Ziel mal nicht nur mit den Teamkollegen, sondern auch mit Familie und Freunden über eine Silbermedaille zu freuen.

Frisch und fröhlich fuhr eine Karawane junger OL-Läufer am Sonntagmorgen in der Früh mit der Bahn auf den Col de la Bretaye für den Langdistanz-Massenstart. Da mehr D18 für den JEC selektioniert worden waren als D20, mussten/durften je zwei WM-Teilnehmerinnen dieses Jahres in einer selbst gewählten Disziplin in der älteren Kategorie antreten. „Wir hätten mehr Erfahrungen in dieser Kategorie“, war die Erklärung dazu. Der Wettkampf erfolgte in einem One-Man-Relay Format, das heisst der Läufer kommt immer wieder zum Start zurück für den Kartenwechsel.

In einem chaotischen Massenstart gingen es die Schweizerinnen ruhig an, was sich schliesslich auch ausbezahlte. Beim zweiten Überlauf, bei dem Freunde und Familie uns lautstark anfeuerten, waren alle sechs Läuferinnen noch in den Top 15. Das Gelände war übrigens traumhaft schön und richtig alpin, wie es die Schweizer halt lieben. Auch die Bahn und das Format fand ich sehr spannend, auch wenn ich an diesem Tag nicht mein bestes OL gemacht habe. Beim zweitletzten Posten war ich zum Beispiel überhaupt nicht auf die nachfolgende lange Teilstrecke vorbereitet und entschied mich kurzerhand für die Route über den Weg. Nachdem ich etwa 50 Meter in diese Richtung gelaufen war, bemerkte ich die rot schraffierte Fläche über meine Route. „Da komm ich ja gar nicht durch“, leuchtete es mir auf und ich drehte um für die Route unten durchs Tal. „Vor wenigen Minuten lief ich noch in einem Tram und jetzt bin ich ganz allein auf meiner Route?“ Irgendwie hatte ich ein mulmiges Gefühl. Als ich dann hinauf schaute zum „verbotenen“



Weg, der zum Start führte, und die LäuferInnen sah, war ich irritiert und wütend zugleich. Meine Wut verstärkte sich dann noch mehr, als ich ziemlich am Schluss des Feldes ins Ziel kam und die anderen fragte, ob sie durchs Sperrgebiet gelaufen sind. „Durfte man da nicht durch?“, bekam ich zu hören. Niemand hatte bis dahin von einem Sperrgebiet gesprochen. Erst nachdem die ersten Nicht-Sperrgebiet-Läufer im Ziel eingetroffen waren, kam das Thema auf den Tisch.

Die Stimmung am Col de Bretaye war erhitzt: Die einen waren zutiefst enttäuscht von sich, dass sie so ihren guten Lauf ruiniert hatten, während die anderen wütend, aber auch hoffnungsvoll auf einen Jury-Entscheid warteten. Nach einigen Minuten wurden die Teamleader aller Nationen zusammengepfiffen. Sie sollten zusammen mit der Jury entscheiden, wie der Lauf gewertet werden soll. Als vermeintlich „neutraler“ Entscheid galt schliesslich der zweitletzte Posten – ein Trinkposten vor der langen Routenwahl – als Zielzeit. Damit war zwar definitiv niemand zufrieden. Aber wir dachten, eine faire Klassierung wäre gar nicht möglich, und nach einiger Zeit hat man als Athlet das Ganze akzeptiert. Trotzdem konnte sich an der Rangverkündigung niemand richtig über die Resultate freuen und der offizielle Teil des JEC 2018 in der Schweiz endete mit einem Dämpfer. Doch das Schweizer Team wusste sich natürlich zu helfen und feierte im Hotel den Saisonabschluss und die gute Teamstimmung bis spät in die Nacht. Erst später wurde bekannt, dass der Bahnleger alle Nummern der Läufer, die durch das Sperrgebiet gelaufen sind, aufschreiben konnte.

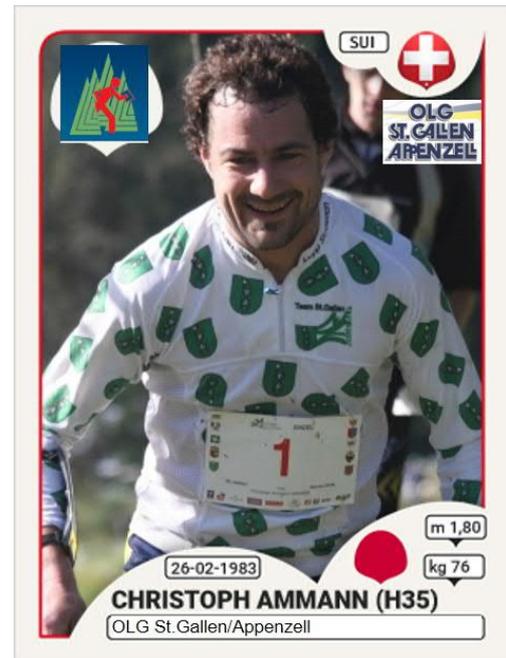
Im Nachhinein ist man immer klüger – auch die Organisatoren haben viel daraus gelernt. Einige Tage später veröffentlichte der Bahnleger TERENCE Risse ein Statement auf dem Internet mit seiner Rangliste, der „fairen“ wie er sie beschrieb. Kurz zu den Fakten: Im Ziel war ich 26., auf der offiziellen Rangliste 13. und auf der echten Rangliste 5. 27 der 51 Startenden in der D20 Kategorie liefen durchs Sperrgebiet. Ich finde, der Bahnleger hat einen super Job gemacht. Es ist schade, dass der Wettkampf so endete, denn es waren wirklich sehr spannende und faire Bahnen und ein toller Modus. In seinem Statement schreibt TERENCE auch, dass er das Sperrgebiet mehrmals auf die ISOM Regeln kontrolliert hat und dass alles korrekt gedruckt war. Er gab auch nicht hauptsächlich den Athleten Schuld, sondern viel mehr der Jury, die nicht aus neutralen Personen bestanden hat. Zwei der drei Jurymitglieder waren Athletenbetreuer von verschiedenen Nationen. Erstaunlich ist aber trotzdem, dass 73 der 246 Athleten das Sperrgebiet nicht beachtet/ gesehen/falsch interpretiert hatten. Ich selber konnte das zwar auch nicht verstehen, aber ich wüsste nicht, wie ich reagiert hätte, wenn ich mich für die Route südlich über die Skipiste entschieden hätte und dann das Tram vor mir einfach auf der Strasse weiterrennt, mitten ins Sperrgebiet. Der Gegnerkontakt hatte da sicher auch einen grossen Einfluss.

Auch wenn ich zuerst wütend über den Entscheid war, bin ich zufrieden mit meiner Leistung. Ich weiss selber, dass ich die Regeln befolgt habe und ich bin auch etwas stolz auf mich, dass ich nicht durch dieses heissdiskutierte Sperrgebiet gelaufen bin.



## An die Spitze gestürmt

Bis zum Schluss blieb die Jahreswertung in der Kategorie H35 spannend. Wer würde sich den prestigeträchtigen Sieg in der ROLV-Meisterschaft sichern? Ja, OL ist bekanntlich ein Sport für jedes Alter und so wird auch in jedem Alter um Siege und Sekunden gekämpft. Als Jungsenior hatte ich am Ende einer langen Saison das bessere Ende auf meiner Seite. Wer behauptet, da gebe es keinen Honigtopf zu gewinnen, täuscht sich. Einen solchen durfte ich nämlich nach dem Schlusslauf in Amriswil stolz in Empfang nehmen – mein erster Preisgewinn im OL überhaupt. Wer hätte das gedacht? Setze ich nun zu einer verspäteten Karriere an? Für Spekulationen an der Rangverkündigung sorgte der Kommentar des ROLV-Präsidenten, wonach die Kategorie H35 halt von vielen ausgelassen würde und deshalb nur wenige Läufer klassiert seien. Hierfür kann es natürlich verschiedene Gründe geben, aber am Naheliegendsten scheint mir, dass solche Läufer diese Kategorie auslassen, weil hier die vorderen Plätze schon belegt sind und somit für sie (im Gegensatz zu mir) eben wirklich kein Honigtopf zu gewinnen ist. Ich jedenfalls freue mich, dass ich nun diesen Kategoriensieg in meinem Palmarès führen kann und zudem als letzter Gewinner der klassischen ROLV-Meisterschaft bei H35 in die Annalen eingehen werde. Denn ab der kommenden Saison ändert ja einiges. Auch ein bekannter Hersteller von Sammelbildchen hat inzwischen darauf reagiert und mich in seine neueste OL-Kollektion aufgenommen.



H35 ist eine Kategorie, die nicht nur in der ROLV-Wertung Spannung bietet, sondern vor jedem einzelnen Lauf. Mal schlägt das Pendel nach unten, mal nach oben aus. Damit meine ich, dass man bei H35 zwar in der Seniorenklasse läuft, aber von gewissen Bahnlegern durchaus auf die längste Bahn zugeteilt wird (so z. B. dieses Jahr in Romanshorn), sodass man sich mit den "jungen HALern" vergleichen kann, was zugegebenermassen ein gutes Gefühl auslöst (auch wenn es bis ins Ziel schon ganz schön weit war). Bei anderer Gelegenheit wird einem dagegen nur dasselbe Pensum (Pensümchen kennt der Duden wohl nicht) wie bei H45 zugetraut (so z. B. in Amriswil). In solchen Fällen zeigt sich dann echte mentale Stärke – und zwar gleich doppelt. Zuerst gilt es ein Rezept finden, sich auch für unverhoffte Mitteldistanzläufe voll zu motivieren. Und nachher muss man beim Blick auf die Rangliste rasch die richtigen Ausreden bereit haben, warum einen die alten Hasen zeitlich auch noch deutlich geschlagen haben.

Das Forschungsinteresse bei den Vitaminen gilt heute ganz klar dem Vitamin D. Was macht das Vitamin D so interessant? Was muss man im Sport besonders beachten?

Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine besondere Stellung ein. Es ist streng genommen kein Vitamin, sondern ein hormonähnlicher Stoff. Als Vitamin D fasst man das Ergocalciferol (Vitamin D<sub>2</sub>) und Cholecalciferol (Vitamin D<sub>3</sub>) zusammen. Der wesentliche Grund für seine Ausnahmestelle unter den Vitaminen liegt darin, dass Menschen das Vitamin D in ausreichender Menge in der Haut selbst bilden können. Bei allen anderen Vitaminen ist dies nicht der Fall.

Ohne Sonne geht es nicht

Damit wir das Vitamin D überhaupt herstellen können, braucht es eine genügend intensive Sonneneinstrahlung auf die Haut. Sind wir zu wenig lange oder immer bekleidet an der Sonne, oder ist die Intensität der Sonne nur schwach, gibt es keine Vitamin D-Produktion. Eigentlich könnten wir dank der Sonne genügend Vitamin D bilden. Die Angst vor dem Hautkrebs führt aber immer häufiger dazu, dass wir die Sonne oft meiden oder wir uns ständig mit Sonnencreme eindecken. Bereits ein Schutzfaktor von 8 verhindert die Vitamin D-Bildung.

Ohne Sonne wird es schwierig, an genügend Vitamin D zu kommen. Denn der Vitamin D-Gehalt von Nahrungsmitteln ist sehr tief. Wer nicht täglich 300 g fetten Lachs isst, schafft es nicht ohne Sonne. Die Alternative wären dann Supplemente.

Im Sommer für den Winter tanken – Wie viel Sonne reicht aus?

Im Winter bilden wir wegen der schwächeren Sonnenstrahlung kein Vitamin D mehr in der Haut, auch wenn wir an die Sonne gehen. Dies gilt für die Schweiz und auch Europa. Daher sollten wir im Sommer häufig Sonne tanken und sozusagen einen Vorrat an Vitamin D anlegen. Das im Fett gespeicherte Vitamin D hilft dann über die sonnenschwachen Wintermonate. Wichtig ist dabei: Auch ohne Sonnencreme an die Sonne gehen, aber selbstverständlich ohne sich dabei zu verbrennen. Es gilt einfach, wie fast überall, sich nicht zu extrem zu verhalten. Zu lange an die Sonne und einen Sonnenbrand bekommen oder die Sonne komplett meiden bzw. sich immer mit Sonnencreme zudecken, sind beides keine idealen Massnahmen.

Die Bildung von Vitamin D hängt im Wesentlichen vom Hauttyp, dem Ort sowie der Jahreszeit ab. Das Bundesamt für Gesundheit hat geschätzt, dass in der Schweiz im Sommer ein Sonnenaufenthalt von 5 Minuten ausreicht, um den Tagesbedarf zu decken, wenn Gesicht, Arme und Hände von der Sonne beschienen werden.

Vitamin D im Sport

Früher kannte man das Vitamin D nur als das Knochenvitamin. Die neuere Forschung zeigte, dass ausreichend Vitamin D die normale Muskelfunktion sowie den Immunstoffwechsel unterstützt. Bei starker Ermüdung wird heute im Sport nicht nur an Eisenmangel, sondern auch an Vitamin D gedacht. Bei einem Mangel sind Stoffwechsel und auch die Leistung im Sport nicht optimal. Entsprechend sieht man Verbesserungen, wenn ein zu tiefer Vitamin D-Gehalt im Blut normalisiert wird. Zusätzliches Vitamin D ergab bei bereits genügendem Gehalt aber keine weiteren Verbesserungen. Und wie bei allen Nährstoffen gibt es auch beim Vitamin D ein Zuviel. Blutgehalte von 125 nmol/L und höher sind zu vermeiden, da dann negative gesundheitliche Folgen nicht mehr auszuschliessen sind. Entsprechend muss man von einer blinden, nicht vom Arzt oder Ärztin begleiteten Supplementierung abraten.

Tiefe Vitamin D-Gehalte sind im Sport etwa gleich häufig wie in der allgemeinen Bevölkerung. So haben gemäss Schätzung des Bundesamtes für Gesundheit rund 50% der Menschen in der Schweiz einen Gehalt von weniger als 75 nmol/L. Laut einer repräsentativen, aktuellen Studie im Schweizer Sport sieht die Situationen hier praktisch gleich aus: 50% der Sportler/innen haben einen Vitamin D-Gehalt im Blut von weniger als 75 nmol/L.

Paolo Colombani, 15. November 2017

Resultatspiegel: September – November 2018 \*

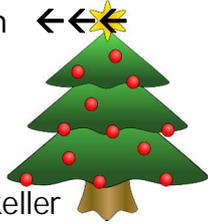
<p>8. Nat. OL; Stäfa; 09.09.2018</p> <p>HAK 2. Yanik Schwizer 5. Jonas Wälter</p> <p>H45 4. Rolf Wüstenhagen</p> <p>H60 4. Mario Ammann</p> <p>H70 6. Ruedi Kellenberger</p> <p>H18 5. Andrin Benz</p> <p>DAK 4. Stefanie Sutter</p> <p>D50 1. Maja Kunz</p> <p>D55 6. Monika Ammann</p> <p>D18 5. Eliane Deininger</p> <p>D14 4. Leonie Benz</p> <p>OM 7. Silvia Sutter</p> <p>SM Sprint-Staffel; Stäfa; 09.09.2018</p> <p>S45 2. Maja Kunz, Patrick Kunz, Mario Ammann, Monika Ammann</p> <p>9. Nat. OL; Collombey; 06.10.2018</p> <p>H70 10. Willi Streuli</p> <p>H18 4. Andrin Benz</p> <p>H16 3. Andrin Sutter 8. Joschua Schilter</p> <p>DAL 4. Franziska Dörig</p> <p>D55 1. Isabelle Hellmüller</p> <p>D14 7. Leonie Benz</p>	<p>10. Nat. OL; Bretaye; 07.10.2018</p> <p>H55 10. Jürg Hellmüller</p> <p>H20 8. Lukas Deininger</p> <p>H18 7. Andrin Benz</p> <p>H16 1. Andrin Sutter</p> <p>DAL 1. Franziska Dörig</p> <p>D55 1. Isabelle Hellmüller</p> <p>D14 7. Leonie Benz</p> <p>SM Team-OL; Blauen; 04.11.2018</p> <p>H10 7. Linus Benz</p> <p>H16 1. Andrin Sutter</p> <p>HAK 9. Sven Hellmüller, Jürg Hellmüller</p> <p>H150 4. Patrick Kunz, Dieter Sandmeier, Rolf Wüstenhagen</p> <p>H210 6. Willi Streuli, Ruedi Kellenberger</p> <p>H18 4. Andrin Benz</p> <p>H16 1. Andrin Sutter 10. Joschua Schilter</p> <p>DAK 3. Isabelle Hellmüller, Mirjam Hellmüller</p> <p>D150 1. Monika Ammann, Judith Tobler, Maja Kunz</p> <p>* Angaben ohne Gewähr (Vollständigkeit, Richtigkeit)</p>
---	--

<p>Jahrespunktliste Swiss Orienteering „100 Punkte-Club“</p> <p>HAK 10. Yanik Schwizer 124 14. Jonas Wälter 112 15. Raphael Wälter 104</p> <p>H45 15. Rolf Wüstenhagen 115</p> <p>H55 13. Jürg Hellmüller 129</p> <p>H60 7. Mario Ammann 176</p> <p>H70 20. Willi Streuli 110</p> <p>H18 12. Andrin Benz 152</p> <p>H16 4. Andrin Sutter 198 19. Joschua Schilter 109</p> <p>DAK 10. Stefanie Sutter 118</p> <p>D55 4. Judith Tobler 188 5. Monika Ammann 185 11. Isabelle Hellmüller 162</p> <p>D60 20. Christa Ebnetter 108</p> <p>D75 10. Vre Harzenmoser 147</p> <p>D18 2. Eliane Deininger 198</p> <p>D14 10. Leonie Benz 157</p>	<p>Jahresmeisterschaft ROLV NOS „Top Five“</p> <p>Herren 2. Andrin Benz 76</p> <p>H35 1. Christoph Ammann 83</p> <p>H45 2. Rolf Wüstenhagen 91</p> <p>H55 2. Martin Stamm 76</p> <p>H60 4. Toni Heim 68</p> <p>H65 5. Erich Brauchli 69</p> <p>H70 4. Ruedi Kellenberger 75 5. Josef Frey 63</p> <p>H75 4. Mario Fässler 76</p> <p>H16 2. Andrin Sutter 92 3. Joschua Schilter 81 5. Thomas Looser 67</p> <p>H10 2. Julian Benz 88</p> <p>Damen 4. Maja Kunz 65</p> <p>D45 4. Rita Deininger 61</p> <p>D55 1. Jeanette Stamm 91 2. Monika Ammann 83 3. Monika Bärlocher 20</p> <p>D60 2. Ruth Wüst 54 3. Christa Ebnetter 27</p> <p>D75 1. Vre Harzenmoser 85</p> <p>D14 1. Leonie Benz 100</p>
--	---

## Trainingsprogramm Dezember 2018 bis April 2019

Tag	Datum	Besammlng / Ort	Wann	Was / Thema	Planung/Leitung
Mittwoch	05.12.18	Turnhalle Gerhardtstrasse, SG-Riethüsli	18:15-18:45	kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben	anschliessend Chlaus-Höck neben der Turnhalle
	12.12.18		18:50-20:15	Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL- Formen	
Mittwoch	19.12.18	Weihnachts-OL	siehe separate Informationen / Einladung		
<b>Während den Weihnachtsferien findet in den Wochen 52/2018 und 1/2019 kein organisiertes OLG-Training statt.</b>					
Mittwoch	09.01.19	Turnhalle Gerhardtstrasse, SG-Riethüsli	18:15-18:45	kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben	<b>Achtung: kein Training am 30.01.2019 wegen Sportferien!  mit Spielstunde</b>
	16.01.19				
	23.01.19				
	06.02.19		18:50-20:15	Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL- Formen	
	13.02.19				
	20.02.19				
	27.02.19				
	06.03.19				
	13.03.19				
20.03.19					
27.03.19					
Mittwoch	03.04.19	Rheintaler OL Cup (St.Margrethen)	Startzeiten: 17:30-19:00	Details siehe "schischo 1/2019"	
<b>Während den Frühlingsferien vom 6. bis 21. April 2019 findet kein organisiertes OLG-Training statt.</b>					
<b>Nach den Frühlingsferien beginnt am 24. April 2019 das OLG-Kartentraining im Freien.</b>					

Anlaufstelle für Fragen: Patrick Zbinden, Technischer Leiter; pazb@gmx.ch; 079 778 33 96

→→→ Weihnachts-OL vom Mittwoch, 19. Dezember 2018, in St.Gallen ←←← 

- Wettkampfform: Sprint-OL in der St.Galler Innenstadt
- Angebot: 2 Sprint-Bahnen, lang & kurz
- Startzeiten: zwischen 18:15 bis 18:45 Uhr
- Besammlng: Regierungsgebäude, Passage Klosterhof Richtung Pfalz Keller

– Letzte Meldung – letzte Meldung – letzte Meldung – letzte Meldung –  
Den 1. Anmeldetermin für die Swiss O Week 2019 in Gstaad beachten: 31. Januar 2019.