

Sollegg

OLG **schischo**
ST.GALEN **1/2012**
APPENZELL

„schischo“ impressum

Nr. 1/2012

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

Christoph Ghiggi-Ammann (ga.)
Rheinstr. 33, Postfach 391
7320 Sargans
fon P: 081 / 599 18 23

1. März 2012
22. Jahrgang
erscheint 4x jährlich
Auflage: 170 Ex.
email: schischo@olgsga.ch

Vereinsadresse:

Roland und Rita Deininger
Georgshof 20
9000 St.Gallen
email: r.deininger@hispeed.ch

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

Vereinsvorstand:

Co-Präsidium a.i.	Roland Deininger		
	Rita Deininger-Bricker	St.Gallen	071 / 222 77 45
Vizepräsident	Mario Ammann	Berneck	071 / 744 64 71
Aktuar	Erwin Wälter	Altstätten	071 / 755 71 18
Kassier	Koni Vogel	Widnau	071 / 722 55 47
Techn. Leiter	Patrick Kunz	St.Gallen	071 / 222 66 34
Ausbildung	Rita Deininger	St.Gallen	071 / 222 77 45
Kartenchef	Roland Deininger	St.Gallen	071 / 222 77 45
Material	Daniela Signer	Appenzell	071 / 787 20 12
Beisitzer	Dieter Sandmeier	Herisau	071 / 352 74 15

Kartenbezug:

Roland Deininger Georgshof 20 9000 St.Gallen 071 / 222 77 45
email: r.deininger@hispeed.ch

Material:

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

Jahresbeiträge 2012:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 94 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 93 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 94	Fr. 70.-
Passivmitglieder:	mindestens	Fr. 45.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

Redaktionsschluss 2/2012:

15. Mai 2012

Erscheinungsdatum:

1. Juni 2012

Editorial

Verbandspräsident ad interim

Wie im letzten „schischo“ erwähnt, bin ich anfangs Januar nach Chile gereist. Wenn man an die Vielfältigkeit dieses Landes denkt, so war der Gedanke an mögliche OL nicht weit. Auf der Website des internationalen OL-Verbandes IOF ist für Chile immerhin eine Kontaktperson mit Mailadresse angegeben. Einen Verband gibt es leider nicht. Dasselbe gilt für Argentinien, wohin ich mich ebenfalls gewandt habe. Denn Argentinien liegt meist näher als viele Regionen in Chile. Das Land ist selten breiter als 200km, aber gut 4500km lang.

Freudig wartete ich vor meinem Abflug auf eine Antwort und war gespannt, ob ich allenfalls meine OL-Utensilien einpacken sollte. Ähnlich wie manchmal ein Posten nicht und nicht auftauchen will, traf jedoch keine Rückmeldung ein. „Nicht so schlimm“, dachte ich mir. Im Falle eines Falles könnte ich mir immer noch vor Ort das Nötigste besorgen. Einen Kompass für die Südhalbkugel hätte ich sowieso gebraucht ...

Tatsache ist aber, dass ich bis zum heutigen Tag weder vom Chilenen, noch vom Argentinier irgendetwas gehört habe. Entsprechend muss ich wohl meinen ersten OL auf der anderen Seite des Äquators vorläufig aufschieben. Ich habe mir aber überlegt, mich beim IOF kurzerhand selbst als Chile-Koordinator – und wenn's sein muss auch für Argentinien – zu erklären. Natürlich nur unter der Bedingung, dass die OLG dann während der Brut- und Setzzeit in der Ostschweiz zu Trainings- und Wettkampfwzwecken das hiesige Gelände nutzen könnte – davon gibt es schliesslich genug. Dass der St.Galler OL am Rand der Atacama-Wüste und der Engelburger OL an den Hängen eines Vulkans stattfinden sollen, ist aber erst ein Gerücht.

Einen erfolgreichen Saisonstart wünscht euch

Christoph Ghiggi-Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 1/2012“			
2	Impressum	20	Ausschreibung OL Einsteigerkurs
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	21	OL-Weekend St.Gallen 2012
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	22	Portugal „O“ Meeting 2012
6	HV 2012: Kurzprotokoll	24	Lukas Deininger im Kreuzverhör
8	HV 2012: Sportler des Jahres	25	Franziska Dörig vor dem Saisonstart
9	HV 2012: Impressionen	26	ROLV-News 1/2012
10	Stadt-OL Venedig 2011	29	Ausschreibung NOM in Wil
12	Hammen-OL im Tannenberg	29	Beitrittserklärung
13	Tätigkeitsprogramm 2012	30	Ausschreibung Amriswiler / Weinfelder
14	Jugendförderung 2012	31	Ausschreibung St.Geörgler O-OL
15	Mitgliederliste 2012	31	Resultatspiegel Januar
19	Ausschreibung Rheintaler OL-Cup	32	Trainingsprogramm März - Juni

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

-

Austritte:

Janis Fux	97	Oberhofstettenstr. 65D	9012 St.Gallen
Lukas Gemeinder	95	Scheidwegstr. 48	9016 St.Gallen
Trudi Kunz	37	Altersheim Lindenhügel	9053 Teufen
Lena Schöneward	84	Ecole d'Humanité	6085 Hasliberg Goldern

Adressänderungen/Adressergänzungen:

Christian Bieri	77	<u>Hauptstr. 21</u>	<u>5035 Unterentfelden</u>	<u>062 7248037</u>
Adrian Brauchli	85	<u>Lämmlibrunnenstr. 16</u>	<u>9000 St.Gallen</u>	
Stefan Brauchli	84	<u>Grossmattweg 25</u>	<u>4106 Therwil</u>	<u>079 6597068</u>
Trix Deuber	65	<u>Steigstr. 11</u>	9422 Buechen b.Staad	071 8552102
Marc Ebnetter	80	<u>Hallwylstr. 28</u>	<u>3005 Bern</u>	061 6812114
Urs Ebnetter	85	<u>Herrligstr. 34</u>	8048 Zürich	<u>043 5391392</u>
Cornelia Inauen	83	<u>Eggerstandenstr. 19</u>	9050 Appenzell	071 7991583
Ruedi Kellenberger	45	<u>Freiestr. 37</u>	<u>8610 Uster</u>	044 9840504
Ilona Stucki	89	<u>Langgasse 155</u>	9008 St.Gallen	079 7375660

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen!

Ohne Präsident, und trotzdem nicht führungslos

An der ordentlichen Hauptversammlung vom 25. Februar 2012 (siehe Kurzprotokoll auf den Seiten 6/7) war die Nachfolge des zurücktretenden Präsidenten Roland Lussmann das zentrale Thema. Dem Vorstand war es im Vorfeld trotz intensiven Bemühungen und vielen Gesprächen mit verschiedenen Vereinsmitgliedern nicht gelungen, der Versammlung einen Wahlvorschlag zu präsentieren. Die anwesenden 56 Mitglieder waren mit dem „Plan B“ des Vorstandes einverstanden und übertrugen die Vereinsführung Rita und Roland Deininger als Co-Präsidium ad interim. Die Beiden behalten ihre angestammten Funktionen im Vorstand. Rita und Roland: viel Erfolg!

Saison mit Höhepunkt(en)

Die OL-Saison 2012 steht für den Verein ganz im Zeichen des nationalen OL-Weekends vom 23./24. Juni 2012 in Appenzell und St.Gallen. Zusammen mit dem PostFinance Sprint als Weltcup kommt die Region in den Genuss von zwei besonderen Veranstaltungen. Weitere Informationen zum „OL-Weekend St.Gallen 2012“ findet man auf S. 21.

Der nationale OL in der Stadt St.Gallen geht als 64. St.Galler OL über die Bühne. Der 45. Engelburger OL vom 28. Oktober 2012 ist nicht weniger wichtig. Er findet im Hohfist statt und beendet als Finallauf zum Turbo OL-Cup 2012 die regionale Saison im Gebiet des Regionalen OL-Verbandes Nordostschweiz.

Beide Anlässe brauchen viele helfende Hände. Besten Dank für die Unterstützung.

Rheintaler OL-Cup 2012

Der Rheintaler OL-Cup startet am 4. April in seine 10. und in dieser Form letzte Saison. Im 2011 war Rheineck der „Startposten“. Diesmal setzt das Städtchen am 5. September und damit nur 4 Tage vor der Schweizer Meisterschaft im Sprint-OL den Schlusspunkt. Der Rheintaler OL-Cup ist eine optimale Trainingsgelegenheit für OL in urbanem Gebiet.

Der Jugend gehört die Zukunft

Der Verein will den Nachwuchs auch im 2012 fördern. In erster Linie natürlich sportlich durch ein vielfältiges Trainings- und Wettkampfangebot. Aber auch finanziell durch die Übernahme von Startgeldern und Reisekosten. Die Liste findet man auf Seite 14.

Weiterhin gilt das Angebot, dass die Jugendlichen einmalig einen Kostenbeitrag von 50 Franken für den Kauf von OL-Schuhen beantragen können. Die Erledigung erfolgt direkt über Kassier Koni Vogel.

Das ROLV-Lager 2012 findet vom 14.-19. Oktober in der Region Chur statt.

OL-Einsteigerkurs

Der Verein führt im 2. Quartal wiederum einen OL-Einsteigerkurs durch. Alle Details kann man der Ausschreibung auf Seite 20 entnehmen. Die Mitglieder sind eingeladen, dieses Kursangebot auch Freunden und Bekannten mitzuteilen.

Wettkampfplanung ab 2014

Der Schweiz. OL-Verband Swiss Orienteering hat neu eine regionale Wettkampfplanung eingeführt. Schon jetzt ist bestimmt, welche nationalen Events („Nationale“ und Meisterschaften) in welchen Regionen stattfinden sollen. Der Vereinsvorstand begrüsst dieses Verfahren ausdrücklich. Auf Antrag der OLG SGA treffen sich die Vereinsvertreter des ROLV NOS am 11. April 2012 zu einem „Strategietag“ mit dem Ziel, die generellen Möglichkeiten und Absichten der Verbandsvereine zu erfahren und die Aktivitäten zu koordinieren. Der Vorstand wird über das Ergebnis berichten.

Ausblick 2013

Der Vorstand macht sich schon länger Gedanken über eine Vereinsreise in den Norden. Der schwedische 5-Tage-OL ist zwar immer speziell. Im 2013 ist er aber noch „spezieller“. Er findet vom 20.-27. Juli am Nordende des Bottnischen Meerbusens – in der Region von Boden und in Schwedisch Lappland – statt. Bis zum nächsten „schischo“ will der Vorstand konkrete Überlegungen machen und über die Teilnahme entscheiden. Interessenten merken sich das Datum mit Vorteil schon jetzt!

Helfer- und Einsatzplanung 2012

Alle Mitglieder haben vor einigen Tagen schriftlich eine Umfrage zu den möglichen Helfer- und Läufer-Einsätzen erhalten. Der Vorstand dankt allen Mitgliedern für die Unterstützung. Die Meldungen nimmt Mario Ammann entgegen. Wunschtermin: 10. März 12!

Auf eine erfolgreiche Saison!

Der Vorstand wünscht allen eine spannende, abwechslungsreiche, „fortschrittliche“, erfolgreiche, herausfordernde ... Saison 2012, geprägt von einer guten Kameradschaft!

Mario Ammann, Vizepräsident

Hauptversammlung vom 25. Februar 2012, Kurzprotokoll

1. Begrüssung, Wahl der Stimmzähler:

Präsident Roland Lussmann kann 56 Vereinsmitglieder zur ordentlichen Hauptversammlung begrüßen. Verschiedene Mitglieder haben sich entschuldigt. Zu den Abwesenden gehört auch Christa Ebnetter als Vorstandsmitglied und Materialverwalterin. Clemens Eugster und Michael Huber werden als Stimmzähler gewählt.

2. Protokoll der Hauptversammlung vom 22. Januar 2011: Genehmigung

3. Jahresberichte 2011:

Der Präsident hat seinen Jahresbericht den Mitgliedern schon vor der HV schriftlich zukommen lassen. Darin betont er, dass der Verein solide und gesund da steht. Speziell erwähnt er die neu erarbeitete Website, die Ende 2011 aufgeschaltet werden konnte und die neue Vereinsfahne, die mittels eines Vereinswettbewerbs aus sechs Vorschlägen von den Mitgliedern ausgewählt wurde. Wettbewerbsgewinner Jonas Wälter hat sich an der Umsetzung seines Entwurfs massgeblich beteiligt.

Der Präsident hält Rückschau auf die erfolgreich durchgeführten Veranstaltungen 2011 mit dem Trainingsweekend im März, dem Osterhasen-OL, dem Engelburger OL, dem Einsteigerkurs, dem Auffahrtstrainingsweekend, der ROLV-Staffel, dem St.Galler OL und dem Rheintaler OL-Cup. Ein weiterer Höhepunkt war die SOW 2011 in Flims-Laax, wo mehr als 50 Vereinsmitglieder teilgenommen haben. Ein spezieller Dank gebührt allen, die zum Gelingen dieser Veranstaltungen beigetragen haben, insbesondere Maja und Pädi Kunz (u.a. Weekends), Mario Ammann (u.a. Rheintaler OL-Cup), aber auch den Nachwuchsleiter/innen und den Leiter/innen der Mittwochtrainings, sowie Christoph Ghiggi-Amman für seine seriöse Arbeit als Schischo-Redaktor und dem Website-Team.

Bei den sportlichen Leistungen und Erfolgen erwähnt der Präsident nebst den Kategoriensieger/innen am Turbo-OL-Cup die Schweizermeistertitel von Isabelle Hellmüller (NOM, D45), Simon Rüegg (SPM und TOM, H18), Judith Tobler (SPM, D50), Maja Kunz (LOM, D40), Tobias Zbinden (SOM, H18), Stefan Brauchli (SOM, HAK) sowie Eliane Deininger, Joela und Silja Vogel (TOM, D12).

Der Verein hat 165 Aktivmitglieder und 28 Passivmitglieder.

Der Jahresbericht 2011 des Präsidenten wird genehmigt und mit Applaus verdankt.

Patrick Kunz (Technischer Leiter), Rita Deininger (Ausbildungs- und Nachwuchsleiterin) und Roland Deininger (Kartenchef) halten eine bebilderte und abwechslungsreiche Rückschau und zeigen v.a. die erfreuliche Entwicklung im Vereinsleben und in der Jugendförderung auf. Auch dies wird mit einem herzlichen Applaus verdankt.

4. Jahresrechnung 2011:

Kassier Koni Vogel erläutert die Jahresrechnung 2011 mit den Eckwerten aus der ordentlichen Rechnung. Neu wird die Kartenrechnung nicht mehr separat geführt. Die Erfolgsrechnung schliesst bei einem Verlust von gut Fr. 5'000.00 um rund Fr. 8'000.00 besser ab als budgetiert. Der Verein hat weiterhin eine sehr gute finanzielle Basis.

5. Revisorenbericht:

Die von den Revisoren Viktor Schilter und Dölf Sutter beantragte Genehmigung der Jahresrechnung wird gutgeheissen, ebenso wird allen Beteiligten ein Dank ausgesprochen.

6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2012:

Die Beiträge bleiben gegenüber dem Vorjahr unverändert, wobei der Vorstand nach engagiert geführter Diskussion beauftragt wird, an der nächsten HV einen Vorschlag zu unterbreiten, wie der Nachwuchs noch intensiver unterstützt werden kann.

7. Budget 2012

Das vom Kassier präsentierte Budget wird genehmigt. Es sieht v.a. wegen dem OL-Weekend St. Gallen einen positiven Abschluss vor.

8. Wahlen

Schon länger sind die Rücktritte von Präsident Roland Lussmann (seit 2007 bzw. 2008) und Materialchefin Christa Ebnetter (seit 2004) bekannt. Der Präsident würdigt das Engagement der abwesenden Christa Ebnetter. Roland Deininger verdankt die Präsidententätigkeit von Roland Lussmann in origineller Manier und übergibt ihm ein Präsent.

Die übrigen Vorstandsmitglieder sowie die Revisoren stellen sich zur Wiederwahl und werden bestätigt: Mario Ammann, Vizepräsident, Kommunikation/Medien; Rita Deininger, Ausbildung/Nachwuchs; Patrick Kunz, Techn. Leiter; Roland Deininger, Kartenchef; Koni Vogel, Kassier; Erwin Wälter, Aktuar; Viktor Schilter, Revisor; Dölf Sutter, Revisor. Auf Vorschlag des Vorstandes werden als Vorstandsmitglieder gewählt: Daniela Signer-Heim, Material; Dieter Sandmeier, Beisitzer. Weil kein neuer Präsident gefunden werden konnte, übernehmen Rita und Roland Deininger im 2012 interimistisch das Präsidium.

9. Tätigkeitsprogramm 2012:

Genehmigung

10. Anträge:

Anträge sind keine eingegangen. Das Traktandum entfällt.

11. Ehrungen:

Der Präsident würdigt an dieser Stelle nochmals die herausragenden, sportlichen Leistungen verschiedener Mitglieder im zurückliegenden Jahr (siehe auch Jahresbericht). Franziska Dörig und Mirjam Hellmüller sind Mitglied im nationalen Juniorenkader und konnten auch internationale Erfolge verbuchen.

Franziska Dörig, Fiona Signer, Simon Rüegg, Patrick Zbinden, Tobias Zbinden und neu auch Lukas Deininger sind Mitglied im Nachwuchskader des Regionalen OL-Verbandes Nordostschweiz (ROLV NOS).

„Sportler des Jahres“ 2011 wird Stefan Brauchli.

12. Allgemeine Umfrage, Varia:

Der Vorstand informiert über:

- Den Stand des OL-Weekends St.Gallen vom 23./24. Juni 2012
- Die von Swiss Orienteering lancierte überregionale Wettkampfplanung ab 2014
- Die Unterstützung von finanzschwachen OL-Nationen
- Den Wettbewerbsgewinn (Fr. 2'500.00) der Aktion „Sport rauchfrei 2011“

Jürg Hellmüller dankt als Vorstandsmitglied von Swiss Orienteering der aktiven OLG SGA und wirbt für die WM in Lausanne und die OL-Stafette „Lac-O-Lac“.

Der scheidende Präsident schliesst die Versammlung und dankt den Anwesenden für ihr Kommen und ihr Interesse. Er wünscht allen eine erfolgreiche Saison 2012.

HV 2012: Laudatio „Sportler / Sportlerin des Jahres“

Jetzt wollen wir mit jenem Programmpunkt starten
Auf den sicher einige schon mit Spannung warten.
Es geht um die Sportlerwahl vom Jahr
Und die Frage, wer im 2011 besonders erfolgreich war.
An Medaillengewinnern hat es wirklich nicht gefehlt.
Hat der Vorstand den Gewinner aus diesem Kreis gewählt?
Oder war am Ende die beste Wahl
Bei dieser grossen Auswahl die vielzitierte „Qual“?
Dann könnte für einen Dritten die grosse Stunde schlagen.
Ihr müsst euch gedulden und solltet nicht fragen.
Das Reglement lässt dem Vorstand viele Varianten offen.
Es können darum verdiente Mitglieder gleichermassen hoffen.

Mit dieser Hoffnung ist es allerdings schon wieder vorbei.
Der neue Champion war im 2011 mindestens einmal unter den ersten Drei.
Medaillen gab es wirklich von NOM bis TOM an jedem Event.
Ihr habt die Übersicht doch noch vor eurem Auge präsent?
Gratulation für die 28 Medaillen, welcher Farbe auch immer!
Gewinnt wohl schon wieder ein Frauenzimmer?

Ich werd's euch sagen schon nach wenigen Zeilen.
Ich komme jetzt zur Sache und will mich beeilen.
„The winner comes often“ auf leisen Sohlen
Und kann wie schon gesagt auch Medaillen holen.
Er oder sie gibt Gas, fliegt wirklich über Stock und Stein.
Im Zieleinlauf kann man kaum noch schneller sein.
Übrigens: für jene, die das Prozedere noch nicht kennen.
Maja, Monika, Franziska, Isabelle – sie alle sind bereits aus dem Rennen.
Dieses Quartett steht schon auf dem Pokal.
Das Reglement aber sagt, man gewinnt nur ein einziges Mal.
Der Sieger ist somit unter den verbleibenden Personen.
Ich will die Nerven unserer Damen schonen.

Denn, der Preis geht nicht nach Appenzell und auch nicht den Jüngsten.
Dafür zu einem der wirklich Kühnsten.
Jetzt wird der Hinweis mit den „leisen Sohlen“ wichtig.
Wer den Kerl bei Weekends im Bett sucht, liegt nicht richtig.
Wer spät heimkommt, muss leise sein –
Im Dunkeln, oder höchstens im Lampenschein.
Er ist auch stark im Sprint und beim Mitteldistanzlauf.
Selbst wenn es länger geht, verschlägt es ihm nicht gleich den Schnauf.
Unser Cräck 2011 – es ist ein Mann.
Er ist wirklich einer, der fast alles kann.
Das letzte Jahr war wohl bisher das Beste seiner Karriere.
Der Wanderpreis ist deshalb eine verdiente Ehre.
Der Titel „Sportler des Jahres“ und dieses St.Galler Biberli
Gehen heute Abend – Applaus – zu Stefan Brauchli.

Impressionen von der HV 2012



Roland Lussmann führt durch „seine“ letzte HV.

Roland Deininger dankt dem scheidenden Präsident.

Ruedi Kellenberger gratuliert dem „Sportler des Jahres“: Stefan Brauchli.

Daniela Signer und Dieter Sandmeier sind neu im Vereinsvorstand.



Rita und Roland Deininger sind im 2012 gemeinsam ad interim „al comando“

Am 13. November 2011 hatte in Venedig bereits der 32. Stadt-OL stattgefunden. Fast 4400 Teilnehmer aus der ganzen Welt wollten sich einmal mehr dieses Abenteuer nicht entgehen lassen. Auch die OLG SGA war prominent vertreten.

Ein OL in Venedig? Wo man doch schon als Tourist beim Orientieren seine liebe Mühe hat! Wir, das sind zehn Herisauer – Martin, Monika, Felix, Silvan Bärlocher; Toni, Silvia, Rico, Jan Bächler; Hans Frischknecht; Hansueli Lüthi – plus Ariane Monstein Kunz, Ernst Künzi und Nick Wolgensinger wollten es wissen, sind wir doch zumindest Dorf-OL erprobt. Die Amriswiler um Myrtha Jung organisierten die Reise nach Venedig. Schnell waren wir uns einig, dieses Abenteuer zu wagen.

11.11.11, 11:11:11

Am Freitag war bereits um 05:00h Tagwache und das grüne „OL-Büssli“ fuhr nach Egnach zum Einsteigeort. Während der langen Carfahrt wurden Karten von früheren Läufen herumgereicht und erste Strategien entwickelt. Punkt 11:11h am 11.11.11 sties- sen wir mit „Appenzeller“ an!

Kurz vor Venedig, die Vorfreude am Steigen begriffen, mussten wir noch die Carabfertigung abwarten. Über die italienische Bürokratie verliere ich hier keine Worte!!!! Um ca. 18:00h trafen wir in unserem Hotel, ganz nahe am WKZ, ein. Am Abend, wie könnte es anders sein, lautete unser Motto „Dolce far niente“ mit Ausklang in einer Bar.

Park O-Sprint zum Warmlaufen

Am Samstag gab es zwei Trainingsmöglichkeiten. Wir wählten den Park O-Sprint. Der Lauf fing erst um 13:30h an, was uns nochmals Zeit liess für einen Rundgang. Wobei gewisse Herisauer schon früh in einer Kaffeebar beim Grappa gesichtet worden waren!



Auch unserem Präsidenten samt Familie lie- fen wir dabei über den Weg.

Beim Sprint am Samstag gab es für die Frauen der Kategorie WK eine wirklich ge- lungene Überraschung. Siehe Karte! Solches sollte bis zur Durchführung der OL-WM 2014 hoffentlich ausgemerzt sein! Die Her- ren der Schöpfung lieferten sich gnadenlos ein heisses Rennen. So waren die Gefühle für die Kür vom Sonntag von vorsichtig bis enthusiastisch. Aber alle waren sich einig, das wird sicher der Hammer!

Mit dem Mut eines Löwen

Am Sonntag liess eine halbe Stunde vor Startbeginn nichts darauf schliessen, dass hier gleich ein OL stattfinden wird! Wir, schon fast alle startklar, sahen den letzten Vorberei- tungen zu und kommentierten die Szene mit Galgenhumor entgegen.

Endlich, das Startzeichen und sofort war klar, die richtige Routenwahl ist das alles ent- scheidende Kriterium. Welche Brücke nehme ich und wo kann ich den Touristenströmen

am besten ausweichen? Diese sind zum Glück auf der Karte braun eingefärbt gekennzeichnet. Nach dem Lauf gab es noch eine einzige Duschgelegenheit: für alle im Zimmer von Bärlocher`s!

Venedig muss man erlebt haben!

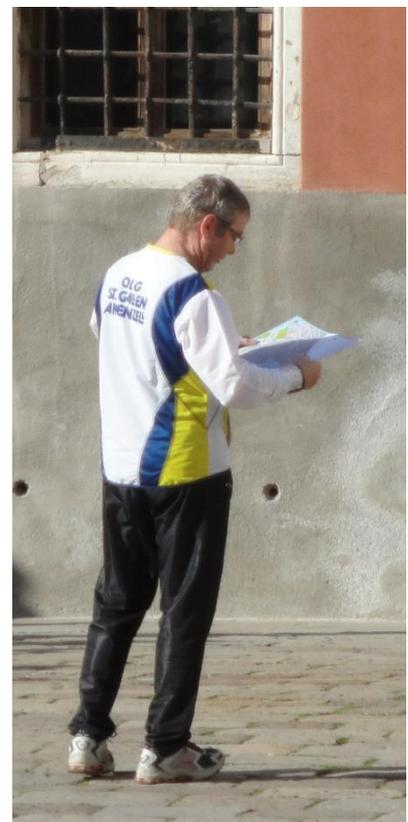
Bereits um 14:00h war Treffpunkt beim Car. Den Weg dorthin versüssten wir uns mit einem Gelato und genossen vom Vaporetto aus nochmals die Sicht auf Venedig und die Ozeanriesen. Bevor wir im Car mit der äusserst genauen Analyse unserer Läufe begannen, stiessen wir mit dem restlichen „Appenzeller“ auf ein gelungenes und tolles OL-Weekend an!



oben:
ein offensichtlich
„furchtloses“ Quartett!

links:
Monika Bärlocher auf
den ersten Metern
nach dem Start

rechts:
Wer zu lange stehen
bleibt, droht Wurzeln
zu schlagen! Kann in
Venedig vorkommen...



Resultatservice: Ausschliesslich durch die Teilnehmer selber!

Wenn sich im Januar oder Februar die Schweizer OL-Elite und die Mitglieder des OL-Goldenclub treffen, dann steht der Hammen-OL auf dem Programm. Gastgeber in diesem Jahr war die OLG SGA. Austragungsort war Engelburg.

Die Idee, den Hammen-OL 2012 in die Ostschweiz zu bringen, entstand spontan an der Austragung im Vorjahr. Maja Kunz als Trainerin der Damen-Nationalmannschaft und Mario Ammann als Mitglied des OL-Goldenclub waren damals im Kanton Aargau ebenfalls am Start und sagten sich: „Das ist etwas für uns!“

Langstrecken-OL mit Tradition

Der „Hammen-OL“ steht schon mindestens 30 Jahre als inoffizielle Veranstaltung in der Schweizer OL-Agenda. Der Ursprung geht auf den glücklichen Gewinn einer „Sau“ in einer Berner OL-Familie zurück. Die Mutter meinte zu ihrem Sohn, er solle doch einige seiner Kaderkollegen zum Schinken-Schmaus einladen. Gesagt, getan! Aber vorher wollten sich die Jungs den Znacht mit einem Langstrecken-OL verdienen. Die Idee kam sehr gut an. Der Hammen-OL war geboren!

OL-Goldenclub nimmt den Ball auf

Die Freude über den erstmaligen Gewinn einer WM-Goldmedaille – Staffel-Gold an der WM 1991 in der damaligen CSSR – war so gross, dass sich unter den OL-Läufern eine Gönnergruppe bildete mit dem Ziel, die Schweizer OL-Elite finanziell zu unterstützen. Denn man war überzeugt, dass mit ausgewählten Trainingslagern noch mehr „goldene“ Zeiten möglich sind. Der OL-Goldenclub wurde aus der Taufe gehoben. Er unterstützt seit 20 Jahren das Nationalkader direkt mit aktuell rund 30'000 Franken. Der Staffelerfolg im 1991 war die erste von inzwischen 29 Goldmedaillen für das Schweizer Team!

Vom Schnee überrascht

Für die Durchführung kam einzig die Kombination Tannenberg/Hohfirst in Frage. Der Anlass war auf den 4. Februar 2012 festgesetzt worden. Mario Ammann kümmerte sich um die 4 Bahnen; Maja Kunz nahm sich den organisatorischen Belangen an und bekam bereits im Vorfeld grosse Unterstützung durch Erich Brauchli. Der zweite und letzte vorbereitende Rundgang im Laufgebiet 10 Tage vorher war – bei 5 cm Schnee – wirklich ein Genuss. Dann kam mit der Kältewelle unverhofft auch der grosse Schnee. Die Bahnen wurden letztmals in der Nacht vor dem Anlass angepasst, damit die Laufzeiten im vorgesehenen Rahmen blieben.

Ein Erlebnis der besonderen Art

Am Lauftag selber war es bitterkalt, aber einfach nur schön! Patrick Kunz, Christa Ebnetter, Willi Streuli, Lukas und Heidi Ebnetter, Jonas und Raphael Wälter, die Familie Hellmüller unterstützten das „Kerntrio“ und sorgten mit ihrem Einsatz für einen ganz speziellen Event. Von Matthias Niggli, Chef Spitzensport, kam per Mail die Mitteilung: „... Die Winterlandschaft und das schöne, wenn auch sehr kalte Wetter, sowie tolle Bahnen und Organisation waren würdig für den traditionellen 'Hamme'-OL!“



Tätigkeitsprogramm 2012 (Stand 25.2.2012) fett = Vereinsanlässe; kursiv = Clubweekends

Tag	Datum	Veranstalter	Anlass	Laufgebiet/Ort
Sa	25.2.	OLG St.Gallen/App.	Hauptversammlung	St.Gallen
So	4.3.	OL Amriswil	60. Amriswiler OL	Romanshornwald
Fr/Sa	16./17.3.	OLG St.Gallen/App.	Trainingsweekend	Kreuzlingen
So	18.3.	OLC Winterthur	46. Winterthurer OL (TW)	Eschenberg
Sa	24.3.	OL Regio Wil	NOM	Nieselberg/Lindenhof
So	25.3.	thurgorienta	57. Weinfelder OL	Heiligbrunnen
Mi	4.4.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2012	Berneck
Mo	9.4.	OLV Langenthal	1. Nationaler OL	Rappenchof
Sa	14.4.	OLG Welsikon	2. Nationaler OL	Stadt Andelfingen
So	15.4.	OLG Dachsen	3. Nationaler OL	Cholfirst
Mi	25.4.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2012	Kriessern
Sa	28.4.	O-92 Piano di Magadino	MOM	Arcegno
So	29.4.	O-92 Piano di Magadino	4. Nationaler OL	Città d'Ascona
So	6.5.	OL Regio Wil	7. Stöff Memorial OL	Stadt Wil
Mi	9.5.	OLG St.Gallen/App.	St.Galler sCOOL-Cup	Altstätten
Mi	9.5.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2012	Altstätten
Mi	30.5.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2012	Widnau
Fr	8.6.	OLG St.Gallen/App.	Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell
Sa	23.6.	OLG St.Gallen/App.	5. Nationaler OL	Appenzell-Sollegg
So	24.6.	OLG St.Gallen/App.	6. Nationaler OL	Stadt St.Gallen
Mi	27.6.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2012	Montlingen
So	1.7.	OLG Schaffhausen	56. Schweizer 5er Staffel	Hohenklingen
So	8.7.	OLG Kakowa	7. Nationaler OL	Blauenpass
So-Fr	15.-20.7.	OK OL WM 2012	Swiss 5 Days	Lausanne
Sa	18.8.	OLV Baselland	8. Nationaler OL	Röserental
So	19.8.	OLV Baselland	LOM	Limperg-Sissacherflue
Mi	22.8.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2012	Marbach
So	2.9.	thurgorienta	1. thurgorienta OL	Ochsenfurt Ost
Mi	5.9.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2012	Rheineck
Sa	8.9.	OLK Wiggertal	9. Nationaler OL	Munihubel
So	9.9.	OLK Wiggertal	SPM	Stadt Zofingen
Sa	15.9.	thurgorienta	70. Thurgauer OL	Stählibuck
Sa	29.9.	OL Regio Wil	ROLV-Staffel	Äpli-Thurwies
So	30.9.	OL Regio Wil	56. Wiler OL	Selamatt
Sa	6.10.	SC Corvatsch	SOM	God Surlej
So	7.10.	SC Corvatsch	10. Nationaler OL	S-chanf-Chapella-Flin
Sa/So	13./14.10.	Tessin	Arge Alp OL	Lucomagno/Campra
So	21.10.	OL Amriswil	36. Oberthurgauer OL	Bätershausen
So	28.10.	OLG St.Gallen/App.	45. Engelburger OL / 9. Final-OL	Hohfirst
So	4.11.	OLG Suhr	TOM	Rüthof

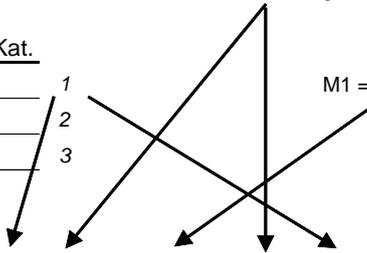
Absender: _____

Einsendeschluss: **15. Dezember 2012**
 Per Post/Fax/E-Mail an: **Kassier Koni Vogel**

**OLG St.Gallen/Appenzell
 Jugendförderung 2012 für**

pro eigenes Kind bzw. jugendlichen Mitfahrer
 die Ziffer "1" eintragen

Name/Vorname	Jg.	Kat.



Hier km der
 Fahrstrecke
 eintragen. Das km-
 Geld wird nach
 Anzahl der
 Mitfahrenden
 berechnet.

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	01.01.12	ROLV	1	1					10.00	7.00				
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.12	Nat.		1		1	1						37.50	250
Amriswiler OL	04.03.12	ROLV												
Raiffeisen City OL	24.03.12	ROLV												
SM im Nacht-OL	24.03.12	NOM												
Weinfelder OL	25.03.12	ROLV												
1. Nationaler OL	09.04.12	1. Nat.												
2. Nationaler OL	14.04.12	2. Nat.												
3. Nationaler OL	15.04.12	3. Nat.												
SM im Mitteldistanz-OL	28.04.12	MOM												
4. Nationaler OL	29.04.12	4. Nat.												
Stöff Memorial OL	06.05.12	ROLV												
5. Nationaler OL	23.06.12	5. Nat.												
6. Nationaler OL	24.06.12	6. Nat.												
5er Staffel	01.07.12													
7. Nationaler OL	08.07.12	7. Nat.												
8. Nationaler OL	18.08.12	8. Nat.												
SM im Einzel-OL	19.08.12	LOM												
thurgorienta OL	02.09.12	ROLV												
9. Nationaler OL	08.09.12	9. Nat.												
SM im Sprint-OL	09.09.12	SPM												
Wiler OL	30.09.12	ROLV												
SM im Staffel-OL	06.10.12	SOM												
10. Nationaler OL	07.10.12	10. Nat.												
Engelburger OL	28.10.12	ROLV												
SM im Team-OL	04.11.12	TOM												
Total														

Gutschrift auf Postkonto: _____
 Gutschrift auf **Bankkonto**: _____ Einzahlungsschein beilegen
 Datum: _____
 Unterschrift: _____

1) 2) 3) 4) 5) 1) - 5)
 Barauszahlung gewünscht:
 Empfangsbestätigung:
 Datum: _____
 Unterschrift: _____

OLG St.Gallen/Appenzell – Mitgliederliste, Stand 1. März 2012

Aktivmitglieder						
Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Albers	Jan Christoff	1996	Peter und Paul-Str. 5	9010	St.Gallen	071 245 10 23
Ammann	Mario	1956	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Ammann	Monika	1959	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Ammann	Rahel	1986	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Andres	Lucy	1938	Ringstr. 1b	9300	Wittenbach	071 298 04 82
Bärlocher	Martin	1953	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47
Bärlocher	Monika	1960	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47
Bärlocher	Silvan	1996	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47
Benz	Andrin	2001	Pfannackerstr. 2a	9033	Untereggen	071 866 33 90
Benz	Ivo	1972	Pfannackerstr. 2a	9033	Untereggen	071 866 33 90
Berger-Dörig	Antonia	1985	Bachwiesstr. 7a	9404	Rorschacherberg	079 282 66 09
Bieger	Andri	1997	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 245 65 40
Bieger	Barbara	1963	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 245 65 40
Bieger	Flurina	1994	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 245 65 40
Bieger	Thomas	1961	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 222 09 39
Bieri	Christian	1977	Hauptstr. 21	5035	Unterentfelden	062 724 80 37
Bischofberger	Werner	1950	Bettenstr. 28 A	9212	Arnegg	071 385 62 28
Bollhalder	Janine	1992	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Bollhalder	Rolf	1956	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Bollhalder	Silvia	1965	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Bösch	Patrick	1993	Holzstr. 2	9000	St.Gallen	071 250 06 26
Brand	Doris	1970	Hügelweg 20	9033	Untereggen	071 860 07 63
Brändle	Otmar	1958	Grünaustr. 2	9204	Andwil	071 385 31 81
Brauchli	Adrian	1985	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Erich	1951	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Lukas	1988	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Stefan	1984	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Büchi	Felix	1956	Postfach 354	9006	St.Gallen	071 245 86 94
Büchler	Jan	1995	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40
Büchler	Silvia	1969	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40
Büchler	Toni	1962	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40
Büeler	Bosco	1952	St.Gallerstr. 28	9230	Flawil	071 393 22 41
Deininger	Eliane	2000	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Heinz	1937	Ringelbergstr. 16	9000	St.Gallen	071 222 51 62
Deininger	Lukas	1998	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Rita	1970	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Roland	1968	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deuber	Trix	1965	Steigstr. 8	9422	Staad	071 855 21 02
Domeisen	Sandro	1975	Mühlacherweg 150	5083	Ittenthal	062 871 67 39
Dörig	Franziska	1992	Bernbrugg	9058	Brülisau	071 799 15 49
Ebnetter	Christa	1956	Gaiserstr. 39b	9050	Appenzell	071 787 52 04
Ebnetter	Lukas	1982	Buchstr. 29	9000	St.Gallen	071 222 74 72
Ebnetter	Marc	1980	Hallwylstr. 28	3005	Bern	061 681 21 14
Ebnetter	Urs	1985	Herrligstr. 34	8048	Zürich	043 539 13 92
Eggmann	Franz	1957	Fichteweg 7	9000	St.Gallen	071 277 89 38
Elmiger	Lorenz	1989	Hundgalgen 20	9050	Appenzell	071 787 40 02
Engler	Christian	1996	Herbrigstr. 31	9011	St.Gallen	071 223 67 22
Eugster	Clemens	1964	Girtenstr. 26	9443	Widnau	071 722 96 40
Fässler	Mario	1941	Kellerswiesenstr. 42	9034	Eggersriet	071 877 23 18

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Fässler	Monika	1982	Unterdorfstr. 15	6055	Alpnach Dorf	041 670 06 51
Frey	Josef	1947	Ruppendörfli 14	9450	Altstätten	071 371 10 13
Frischknecht	Hans	1956	oberer Toracker 34	9100	Herisau	071 352 39 64
Fugmann	Winfried	1956	Ebeneweg 4	D-78333	Stockach	+49 7771 929123
Ghiggi-Ammann	Christoph	1983	Rheinstr. 33	7320	Sargans	081 599 18 23
Giger	Yannick	1998	Georgshof 10	9000	St.Gallen	071 222 09 39
Hanselmann	Werner	1940	Triangelweg 2	9100	Herisau	071 352 80 83
Hartmann	Jens	1958	Oberrütistr. 14	9452	Hinterforst	071 755 71 85
Harzenmoser	Verena	1930	Wiesenstr. 35	9000	St.Gallen	071 222 84 68
Heim	Toni	1956	Galgenhang 16	9050	Appenzell	071 787 28 28
Hellmüller	Isabelle	1962	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Hellmüller	Jürg	1960	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Hellmüller	Mirjam	1992	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Hellmüller	Sven	1995	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Herzig	Stephan	1968	Guisanstr. 66	9010	St.Gallen	071 244 90 50
Herzog	Heinz	1964	Büchel-Buchberg	9425	Thal	071 888 26 02
Herzog	Silvan	1998	Büchel-Buchberg	9425	Thal	071 888 26 02
Hetzer	Tim	1997	Falkenburgstr. 1	9000	St.Gallen	071 220 95 73
Hofmann	Ludwig	1929	Scheidwegstr. 46	9016	St.Gallen	071 288 14 82
Hollenstein	Livia	1993	Grüntalstr. 22	9300	Wittenbach	071 298 12 67
Honegger	Helen	1959	Berglistr. 42	9630	Wattwil	071 988 44 51
Huber	Emil	1944	Kleinbergstr. 17	9000	St.Gallen	071 245 28 52
Huber	Michael	1977	Forchstr. 50	8008	Zürich	079 473 55 80
Hunziker	Walter	1941	Mempfel 597	9055	Bühler	071 793 26 16
Inauen	Cornelia	1983	Eggerstandenstr. 19	9050	Appenzell	071 799 15 83
Jakob	Sissi	1989	Kirchstr. 63	9400	Rorschach	
Kellenberger	Ruedi	1945	Freiestr. 37	8610	Uster	044 984 05 04
Koller	Robin	1996	Schwanenstr. 22	9200	Gossau	071 383 33 63
Kunz	Hansruedi	1935	Speicherstr. 27	9000	St.Gallen	071 223 36 67
Kunz	Maja	1968	Demutstr. 34	9000	St.Gallen	071 222 66 34
Kunz	Patrick	1965	Demutstr. 34	9000	St.Gallen	071 222 66 34
Lusmann	Roland	1963	Schöttlerstr. 29	9050	Appenzell	071 787 39 24
Lusmann	Sandro	1990	Schöttlerstr. 29	9050	Appenzell	071 787 39 24
Lüthi	Hansueli	1953	Stich 8	9104	Waldstatt	071 352 29 72
Monstein-Kunz	Ariane	1965	St.Georgenstr. 163	9011	St.Gallen	071 220 37 73
Müller	Luca	1998	Blumenstr. 15	9424	Rheineck	071 880 09 09
Müller	Rainer	1976	Aeulistr. 25	9470	Buchs	081 783 16 58
Müller	Thomas	1956	Blumenstr. 15	9424	Rheineck	071 880 09 09
Oehninger	Meico	1990	Dufourpark 12	9030	Abtwil	071 244 16 32
Pfister	Eduard	1951	Oberhofstettenweg 6a	9012	St.Gallen	071 260 19 71
Ricklin	Nadia	1997	Curiestr. 8	9016	St.Gallen	071 278 51 39
Ricklin	Nicole	1968	Curiestr. 8	9016	St.Gallen	071 278 51 39
Ricklin	Paul	1995	Curiestr. 8	9016	St.Gallen	071 278 51 39
Rietmann	Peter	1940	Bergstr. 26	9100	Herisau	071 351 55 43
Rosset	Ursula	1966	Ch. de Jolimont 6	1180	Rolle	021 825 39 03
Rüegg	Sebastian	1998	Seeblickstr. 4a	9010	St.Gallen	071 244 31 63
Rüegg	Simon	1994	Seeblickstr. 4a	9010	St.Gallen	071 244 31 63
Sandmeier	Dieter	1966	Bruggereggstr. 39	9100	Herisau	071 352 74 15
Sandmeier	Fabienne	1997	Bruggereggstr. 39	9100	Herisau	071 352 74 15
Sandmeier	Matthias	1995	Bruggereggstr. 39	9100	Herisau	071 352 74 15
Sandmeier	Michael	1998	Bruggereggstr. 39	9100	Herisau	071 352 74 15
Sandmeier	Patrick	1998	Bruggereggstr. 39	9100	Herisau	071 352 74 15

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Sandmeier	Susanne	1966	Bruggereggstr. 39	9100	Herisau	071 352 74 15
Schefer	Roman	1995	St.Georgenstr. 157b	9011	St.Gallen	071 222 85 35
Schilter	Rosmarie	1946	Georgshof 7	9000	St.Gallen	071 223 60 92
Schilter	Viktor	1943	Georgshof 7	9000	St.Gallen	071 223 60 92
Schmid-Schilter	Susanne	1970	Weinbergstr. 33b	5000	Aarau	062 822 37 93
Schneider	Samuel	1985	Erlenbachstr. 3B	9100	Herisau	079 792 90 01
Schorer	Isabel	1978	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Schorer	Martina	1973	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Schwendimann	Eva	1992	Schulstr. 12	9424	Rheineck	071 888 57 51
Schwizer	Yanik	1999	Kesselhaldenstr. 85	9016	St.Gallen	071 288 10 88
Signer	Daniela	1967	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Signer	Fiona	1996	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Signer	Johann	1967	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Sonderegger	Reto	1976	Bergstr. 6	9100	Herisau	071 351 20 86
Stamm	Elisa	1996	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Jeanette	1962	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Lena	1994	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Martin	1961	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Streuli	Willi	1947	Gaiserstr. 39b	9050	Appenzell	079 388 27 57
Stricker	Jürg	1954	Lehweg 3	9030	Abtwil	071 311 52 32
Strupler	Walter	1954	Dorfstr. 26	8184	Bachenbülach	044 861 10 80
Stucki	Ilona	1989	Langgasse 155	9008	St.Gallen	079 737 56 60
Studer	Lukas	1988	Kulmackerweg 20	4450	Sissach	061 971 39 02
Stump	Gila	1973	Gschwadenweg 16	8610	Uster	044 303 09 72
Styger	Ueli	1962	Sonnenberg 6a	9100	Herisau	071 351 13 53
Suhner	Hannes	1950	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Suhner	Kathrin	1982	Gutenbergstr. 10	8406	Winterthur	071 888 25 34
Suhner	Maiann	1985	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Sutter	Dölf	1941	Kapfwaldweg 2	9011	St.Gallen	071 223 18 75
Sutter	Esther	1949	Langackerstr. 7	9010	St.Gallen	071 244 86 35
Sutter Schneider	Michèle	1971	Biserhofstr. 64	9011	St.Gallen	071 244 36 49
Tanner	Damian	1967	Bündtstr. 19	9053	Teufen	071 333 51 05
Tanner	Kordula	1968	Bühl 12	6390	Engelberg	041 637 02 66
Tobler	Judith	1960	Tutilostr. 46	9011	St.Gallen	071 223 63 40
Tobler	Urs	1957	Tutilostr. 46	9011	St.Gallen	071 223 63 40
Vogel	Camille	1994	Botenaustr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Esther	1966	Botenaustr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Joela	1999	Botenaustr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Jonas	1996	Botenaustr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Konrad	1961	Botenaustr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Silja	2000	Botenaustr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Wälter	Brigitte	1967	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Erwin	1962	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Jonas	1994	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Raphael	1994	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Weber	Heinz	1964	Bächlistr. 32b	9053	Teufen	071 330 03 85
Weishaupt	Bruno	1953	Lehn, Schötzlers	9050	Appenzell	071 787 30 90
Weishaupt	Max	1947	Hauptstr. 32	9053	Teufen	071 333 13 12
Welz	Angela	1996	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Daniel	1966	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Enza	1966	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Nino	2001	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Werner	Richard	1950	Sandgasse 15a	A-6850	Dornbirn	+43 5572 25794
Windler	Maria	1965	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Windler	Patrick	1967	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Wolgensinger	Niklaus	1955	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wolgensinger	Vreni	1956	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wüstenhagen	Rolf	1970	Weiherweidstr. 11	9000	St.Gallen	071 534 10 39
Zbinden	Karin	1966	Silberbachstr. 9A	9032	Engelburg	071 278 70 12
Zbinden	Markus	1962	Silberbachstr. 9A	9032	Engelburg	071 278 70 12
Zbinden	Patrick	1996	Silberbachstr. 9a	9032	Engelburg	071 278 70 12
Zbinden	Tobias	1994	Silberbachstr. 9A	9032	Engelburg	071 278 70 12
Zuberbühler	Thomas	1974	Chapfenböhlweg 10	9100	Herisau	071 351 22 87
Zuppinger	Daniel	1958	Rebhaldenweg 14	5443	Niederrohrdorf	056 496 80 33

Passivmitglieder

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Akkermans	Mirian	1968	Bächlistr. 32b	9053	Teufen	071 330 03 85
Ammann	Albert	1924	Aegetholzstr. 11	9443	Widnau	071 722 01 24
Brühwiler	Urs	1960	Chüegass 3	8104	Weiningen ZH	081 710 48 68
Büchi	Monika	1959	Rorschacherstr. 178	9000	St.Gallen	071 245 21 40
Fitzi	Otto	1955	Starkenmühle	9056	Gais	071 793 12 71
Funk	Heidi	1955	Speicherstr. 27	9000	St.Gallen	071 223 36 67
Gossauer	Manuel	1960	Kirchweg 15	3052	Zollikofen	031 351 73 71
Hächler	Beatrice	1954	Felsbergstr. 2	8625	Gossau ZH	044 935 34 51
Hächler	Patrick	1950	Felsbergstr. 2	8625	Gossau ZH	044 935 34 51
Herzig	Hans	1933	Dufourpark 1	9030	Abtwil	071 244 57 17
Hofer	Markus	1954	St.Gallerstr. 89c	9320	Arbon	071 446 33 56
Imlig	Bruno	1971	im Schaber 6	9450	Lüchingen	071 755 01 38
Imlig	Manuela	1971	im Schaber 6	9450	Lüchingen	071 755 01 38
Jäckli	Arno	1934	Kirchrain 11	9042	Speicher	071 344 92 78
Koster	Martin	1962	Untere Haldenstr. 10	9430	St.Margrethen	071 740 04 66
Kunz	Martin	1963	1685 Solano Av, Apt 201	USA-Berkeley, CA 94707-2104		+1 510 527 6789
Mayer	Gallus	1951	Meienbergstr. 18c	9000	St.Gallen	071 288 36 23
Meier	Martin	1948	Erlen 5	9305	Berg SG	071 455 22 41
Müller	Beat	1962	Chemin des Tilleuls 13	1196	Gland	022 364 84 69
Rütsche	Elisabeth	1961	Hafnerwaldstr. 2	9012	St.Gallen	071 278 84 36
Rütsche	Niklaus	1960	Hafnerwaldstr. 2	9012	St.Gallen	071 278 84 36
Schilter	Christoph	1974	Schöneggweg 49	3053	Münchenbuchsee	076 373 07 18
Schorer	Peter	1946	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Süess	Norbert	1949	Sonnenrainstr. 9	9205	Waldkirch	071 433 19 47
Trionfini	Ulrika	1948	Tutilostr. 12	9011	St.Gallen	071 223 13 80
van der Meulen	Jelmer	1967	Bündtstr. 21	9053	Teufen	071 340 06 67
Walder	Käthi	1970	Speicherstr. 65	9053	Teufen	071 333 38 26
Weber	Käthi	1962	Eidmattstr. 16	8032	Zürich	071 672 32 61

Ehrenmitglieder

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Ernennung
Büchi	Felix	1956	Postfach 646	9006	St.Gallen	HV 19.01.2007
Hofmann	Ludwig	1929	Scheidwegstr. 46	9016	St.Gallen	HV 30.11.1994

Rheintaler OL-Cup 2012

10. Auflage der Serie mit „OL für Jedermann“ auf Dorf-OL-Karten im Rheintal zwischen Rheineck und Montlingen. Bestens geeignet für OL-Läufer, Laufsportler, Spaziergänger, Familien. Es geht ohne Vorkenntnisse oder spezielle Ausrüstung.

Datum	Ort	Besammlung
4. April	Berneck, 8. Bernecker Dorf-OL	MZH Bünt
25. April	Kriessern, 7. Kriessner Dorf-OL	Schulhaus Baumgarten
9. Mai	Altstätten, 5. Altstätter Stadt-OL	Turnhalle Schöntal
30. Mai	Widnau, 4. Widnauer Dorf-OL	Schulhaus Wyden
27. Juni	Montlingen, 9. Montlinger Dorf-OL	Schule Montlingen
22. August	Marbach, 7. Marper Dorf-OL	MZH Amtacker / Sonora
5. September	Rheineck, 2. Rheinecker Städtli-OL	Turnhalle Kugelwis

Kategorien	Jg. 2000 + jünger	Schüler	Schülerinnen
Rheintaler OL-Cup *	Jg. 1999-1997	Jugend	Jugend
	Jg. 1999-1993	Junioren	Juniorinnen
	Jg. 1992-1978	Herren	Damen
	Jg. 1977-1963	Senioren 1	Seniorinnen 1
	Jg. 1962-1953 1)	Senioren 2	Seniorinnen 2
	Jg. 1952 + älter 1)	Senioren 3	1) 1962 + älter
	Eltern + 1997 und jünger	Familien	für Seniorinnen 2
Plausch	Alter frei (Einzel/Gruppen)	Plausch kurz / mittel / lang	

Besammlung/Anmeldung; Startzeiten	17.30-19.00 Uhr
-----------------------------------	-----------------

Startgeld pro Lauf	Schüler/Junioren	4 Fr.
	Erwachsene/Senioren	6 Fr.
	Familien	10 Fr.
	Plausch (Einzel/Gruppen)	4-15 Fr.

Wettkampfform *	Einzellauf, ausgenommen Familien; eingedruckte Bahnen
-----------------	---

OL-Cup *	Jeder Lauf ist eine eigene, abgeschlossene Veranstaltung. Zusammen bilden sie den Rheintaler OL-Cup. Pro Teilnehmer kommen die 5 besten Resultate in die Wertung.
----------	---

Wertung pro Kategorie *	Rang 1: 10 Punkte	Rang 3: 8 Punkte
	Rang 2: 9 Punkte	Rang 10: 1 Punkt

Gesamtwertung *	Herren: Schüler bis Senioren 3
	Damen: Schülerinnen bis Seniorinnen 2
	Familien

Preise *	Für die ersten 5 der beiden Cup-Kategorien sowie Familien
----------	---

	Veranstalter: OLG St.Gallen/Appenzel; www.olgsga.ch
	Auskunft/Information:
	Mario Ammann, Degenstrasse 1, 9442 Berneck Telefon 071 / 744 64 71; mario@ammannberneck.ch
	Infos zu jedem Lauf ca. 1 Woche vorher im Internet!

OL-Einsteigerkurs



**OLG
ST.GALLEN
APPENZEL**



April/Mai/Juni 2012 in St.Gallen

- ✓ Wolltest du dich auch schon immer mit einer Karte in fremder Umgebung bewegen und dabei Spass haben? Am liebsten sogar noch zusammen mit deinen besten Freunden oder mit deiner Familie? Dann ist der Einsteiger OL-Kurs der OLG St.Gallen/Appenzell genau das Richtige für dich.
- ✓ Die OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell lädt alle Interessenten jeden Alters ein, nach den Frühlingsferien Bekanntschaft mit Orientierungslauf zu machen. Ausgebildete LeiterInnen führen dich in die Geheimnisse dieser faszinierenden Sportart ein. Es erwarten dich abwechslungsreiche Übungen und kleine Wettkämpfe in unmittelbarer Nähe!

Wann: Donnerstag- bzw. Mittwochabend; jeweils von 18:00-20:00 Uhr
 Leitung: Rita Deininger
 Auskunft: Rita Deininger, Georgshof 20, 9000 St.Gallen;
 Telefon 071 / 222 77 45; r.deininger@hispeed.ch
 Anmeldung: erwünscht bis Montag, 23. April 2012
 an obige Adresse, Email, Telefon
 Ausrüstung: Schuhe mit gutem Profil; roter, wasserfester Filzstift;
 lange Beinkleider; Kompass (falls vorhanden)
 Kosten: 20.00 Fr. Kinder und Jugendliche
 30.00 Fr. Erwachsene
 45.00 Fr. Familien

Wann und Wo	Do. 26. April	St.Gallen - Riethüsli,	
	Do. 3. Mai	Gerhardt-Turnhalle,	
	Do. 10. Mai	erreichbar von Bus-Endstation Nr.5	
	Mi. 23. Mai	Gossau PHSG	
	Mi. 30. Mai	Gemeinsame Teilnahme am Rheintaler OL-Cup, Widnau	
	Mi. 6. Juni	St.Georgen, Hebelschulhaus Staffel mit anschliessendem gemeinsamen Bräteln	
	Mi. 13 Juni	Hirschberg	

Nationales OL-Weekend St.Gallen 2012 PostFinance Sprint 2012 / Weltcup

Die Vorbereitungen auf einen der Höhepunkt in der bisherigen Vereinsgeschichte laufen auf Hochtouren. Das Teamwork von OL Amriswil und OLG SGA soll in der Region ein klares Zeichen setzen für den Orientierungslauf.

Weltcup-Veranstaltungen finden nicht alle Tage in der Region statt. Es ist eine grosse Ehre für den Verein, im Rahmen des PostFinance Sprint 2012 als Begleit Anlass ein nationales Weekend durchführen zu können.

Appenzell und St.Gallen

Der Anlass vom Samstag ist für alle Beteiligten „Neuland“. Der Südhang von Appenzell wird erstmals kartiert und vermutlich überhaupt auch erstmals für den Orientierungslauf genutzt. Das Titelblatt zeigt einen Ausschnitt vom Laufgebiet; Stand 1944! Auch die Stadt St.Gallen erlebt eine Premiere. Zwar hat am 23. Mai 2003 der grösste sCOOL-Event der Schweiz mit rund 3000 Teilnehmern in der Gallusstadt stattgefunden. Einen „richtigen“ OL gab es aber trotzdem bisher dort noch nicht.



Helferplanung läuft

Die ordnungsgemässe Durchführung der beiden nationalen OL steht für die beiden Vereine OL Amriswil und OLG SGA im Vordergrund. Deshalb haben die erwachsenen Vereinsmitglieder im Einklang mit der Wettkampfordnung des SOLV grundsätzlich ein „Startverbot“. Wie schon mitgeteilt, sollen aber nach Möglichkeit alle mindestens einmal starten können. Bis die Planung abgeschlossen ist, sind die Mitglieder gebeten, mit der Anmeldung – wenn dann geöffnet – noch zuzuwarten. Besten Dank.

Mario Ammann, Gesamtleiter

Vereinsweekend 2012 – Planung / Anmeldung

Der Verein führt 4 nationale Doppelveranstaltungen als „Weekend“ durch, organisiert eine gemeinsame Unterkunft und leistet an diese Teilnehmer einen Unkostenbeitrag. Der Vorstand hofft auf rege Teilnahme.

Wochenende Tessin:	28./29. April	MOM / Nationaler OL
Wochenende Basel:	18./19. August	Nationaler OL / LOM
Wochenende Aargau:	8./9. September	Nationaler OL / SPM
Wochenende Graubünden:	6./7. Oktober	SOM / Nationaler OL

Für das Tessinwochenende sind in der Jugi Locarno alle noch verfügbaren 20 Betten bereits reserviert. Letzte Anmeldemöglichkeit: Sonntag, 11. März 2012.

Anmeldefrist für die anderen Weekends ist der 31. März 2012. Auf Grund dieser Anmeldungen organisiert der Verein die Unterkünfte. Rückmeldungen an Mario Ammann; email mario@ammannberneck.ch bzw. Degenstrasse 1, 9442 Berneck.

Rolf Wüstenhagen, Max Weishaupt, Willi Streuli und Christa Ebnetter haben bereits einige strenge Läufe in ihren Beinen. Sie nahmen vom 18.-21. Februar am 4 Tage OL in Portugal (POM) teil und wurden dabei nicht geschont.

Wir flogen ab Basel nach Lissabon und kamen kurz vor Mitternacht mit dem Mietauto in Viseu im Norden des Landes an. Das Hotel war eine sehr positive Überraschung, da die Zimmer geheizt waren. Trotzdem war es vor Vorteil, wenn man zum Essen in den Restaurants die lange Unterwäsche und die warme Jacke trug.



Schwierige erste Hälfte ...

Die ersten beiden Läufe des Portugal „O“ Meetings fanden in der Nähe statt. Wir trugen jeden Tag Skitourenhosen und die winddichte Winterjacke, da es gerade mal 4 Grad hatte und ein frischer Wind wehte. Darum staunten wir nicht schlecht, als uns Pfadfinder in kurzen Hosen zu den Parkplätzen wiesen. Das WKZ befand sich auf einem Fussballfeld mitten im Wald. An der Sonne war es bald frühlinghaft warm. Es war ein Langdistanz-OL angesagt. Rund 2000 Läufer waren angereist. Auch viele Nationalteams waren am Start. Die Elite konnte erste Punkte für das World-Ranking sammeln. Mit den letzten Nachwehen einer Grippe (Hammen-OL) in den Gliedern statt Sprutz in den Muskeln hatte ich Mühe, nach einer 20 Min. Suchaktion die positiven Seiten von saumässig schwierigen Bahnen zu geniessen. Willi und Rolf ging es da viel besser. Am Abend gab es in Viseu einen sehr interessanten Nachtsprint, der allerdings ohne mich stattfand.

Der zweite Lauf war ein Middle und wieder sehr anspruchsvoll. Ehemalige Spitzenläufer schwärmten von den vielen Felsformationen und den absolut nicht 0815-Bahnen. Mir gefielen das frühlinghafte Wetter und die andersartige Vegetation im Pinienwald, wenn es nicht gerade die stacheligen Ginsterbüsche waren. Anschliessend machten wir einen Ausflug durch das karge, ärmliche, hügelige Hinterland. Wir verstehen wieder mehr, warum es so viele portugiesische Arbeiter bei uns gibt.

... und die zweite wurde nicht einfacher

Die Läufe 3 und 4 fanden 40 km entfernt statt. In einem unscheinbaren Dörfchen führten uns die Schilder in ein kleines Tal. Plötzlich hatte es riesige Parkplätze, eine Kirche und eine Infrastruktur für viele Touristen. Es stellte sich heraus, dass sich hier vier Pilgerwege kreuzen und der Ort schon Jahrhunderte lang besucht wird. Die Sonne schien zwar, aber es war kalt. Die Organisation war wie immer schlank, aber perfekt; die Karten gut; die Auswertungen prompt und der ganze Anlass sympathisch, wenn es auch etwa Sprachschwierigkeiten gab.

Es war wieder ein Middle angesagt. Die Laufzeiten entsprachen eher einem normalen Lauf. Das Gelände war so schwierig, sodass ich im Ziel kaum schwitzte. Das orientierende Gehen hatte sich aber ausbezahlt. Der Schlusslauf war wieder "Long". Es hatte wenig über Null Grad und der Speaker warnte zu Recht vor vereisten Felsplatten. Das Gelände muss von Gletschern geschliffen worden sein und es liegen auch grosse und kleine Felsen auf Steinflächen. Welcher ist aufgenommen? Wo ist wie generalisiert? Es waren z.T. abenteuerliche Kraxel- und Kletterpartien gefragt. Von 13 Posten fand ich 12

vorsichtig und beim einen sah ich viel Umgebung ... Es gab keinen Grund, noch zwei Stunden auf die Rangverkündigung zu warten. So fuhren wir nach Aveiro am Meer.

Erholung pur und Einstimmung ...

Nach einem erholsamen freien Tag, der uns nochmals ans Meer nach Aveiro führte, konnten wir die Skihosen mit den Jeans und der Sonnencreme tauschen. Wir hatten weiterhin stets blauen Himmel, wenn auch die Temperaturen morgens und abends um Null Grad waren. Es gab kaum Touristen, wir waren gern gesehene Gäste. So konnten wir auch fangfrischen Fisch mit den Einheimischen geniessen. Die Verständigung mit Händen und Füßen und dem "Bilderlexikon" funktionierte jedenfalls.

In Figueiro da Foz, einer grossen Stadt mit riesigem, menschenleeren Sandstrand, sassen wir unter Palmen, kurzärmlig vor einem Megacoupe: Ferien pur. Noch weiter südlich fanden wir unser drittes Logis in einem einfachen Hotel, aber wieder mit Heizung in den Abendstunden. Am Freitag absolvierten wir einen Trainingslauf in einem Dünenwald. Statt Brombeeren wichen wir blühendem Stechginster aus, die Sicht nahmen uns mannshohe Erikasträucher und noch höhere Mimosenbüsche in vollem Blust. Die Wege waren sandig und schwer belaufbar, der Waldboden überall sehr trocken und mit einer dichten Schicht von Piniennadeln übersät; einfach eindrücklich und einmalig. Dafür waren die Konturen fast überall gleich, die Äquidistanz betrug 2,5m. Ohne Kompass war man verloren, das gab eine prima Übung.

... auf das XIII Meeting de Orientação do Centro

Unser Ziel war der 2-Tage-OL bei Marinha Grande, auf halbem Weg zurück nach Lissabon. Weil wir nicht angemeldet waren, konnten wir "offen, schwierig, kurz" laufen. Das



war sehr angenehm. Wir starteten, wenn wir parat waren. Willi zuerst, und im Ziel konnten wir vergleichen und diskutieren. Der lange freie Nachmittag führte uns in eine abgeschiedene Bucht mit kleiner Bar und einem feinen Fisch vom Grill. Die starke Brandung war ein faszinierendes Schauspiel, dem wir stundenlang zuschauen konnten. Sogar ein paar Kapitel lesen am Strand konnten wir genießen. Während ihr die Traktanden der HV durchwinkt, sprintet Willi in Marinha Grande und ich mache dieses Berichtli.

Morgen Sonntag gibt es noch einen Offen Middle, ein schnelles südwärts Rauschen auf der Autobahn nach Lissabon, einen Flug nach Basel und ein Heimruckeln mit SBB und AB. Voller neuer Eindrücke kehre ich zurück und freue mich auf den Alltag – und die OL in der Schweiz.



Sportrauchfrei ist ein Präventionsprogramm des Bundesamtes für Sport, des Bundesamtes für Gesundheit und von Swiss Olympic Association, mit finanzieller Unterstützung des Tabakpräventionsfonds

„Heimrennen ist einer der Saisonhöhepunkte“

Lukas Deininger (H14) nimmt sein erstes Jahr als Mitglied des ROLV-Nachwuchskaders (NWK) in Angriff. Der Schischo hat sich bei ihm nach den Plänen für die neue Saison, seinem Trainingspensum und der Situation in der Schule erkundigt.

Schischo: *Lukas, wie war der erste „Kazu“ für dich im NWK?*

Lukas: Ich war extrem nervös, da ich möglichst nicht negativ auffallen wollte. Ich hatte auch gewisse "Angst" vor dem traditionellen Eintrittsritual im NWK, da ich schon schmerzhaft Erfahrungen damit gemacht habe.

Wie verlief die letzte Saison für dich?

Es war ein Wechselbad der Gefühle. Ich konnte regional gut anfangen, gegen Saisonende hatte ich aber Schwächen. National hatte ich einen schweren Start in die Saison wegen des Kategorienwechsels. Ich konnte dann aber dann im Herbst viele Male zeigen, was ich drauf hatte. Ich bin gesamthaft sehr zufrieden.

Was hast du dir für die kommende Saison vorgenommen?

Ich möchte im älteren Jahrgang auch regional zeigen, was ich kann, konzentriere mich aber mehr auf die nationalen Läufe. Aber auch im Kompasslaufen möchte ich Fortschritte machen. Ich würde auch gerne die Anschlussgruppe des nationalen Ski-O-Junioren Team erreichen.

Wie oft trainierst du?

Ich trainiere seit diesem Herbst jeden Mittwoch mit der Sportschule Appenzellerland unter der Leitung von Isa Hellmüller. Ich profitiere sehr von diesem Training. Zusätzlich habe ich noch das OLG-Training und meistens noch eine Ausdauerinheit pro Woche. Mein Schulsport ist aber auch als kleines Training zu werten, da er sehr fordernd ist.

In welchen Bereichen willst du dich speziell verbessern?

Ich will mich vor allem im läuferischen Bereich sowie im Kompasslaufen verbessern.

Gibt es einen OL, auf den du dich besonders freust?

Ich freue mich auf das Heimrennen am 24. Juni in St.Gallen. Es ist einer meiner Saisonhöhepunkte. Aber auch auf das Gelände am Arge Alp-OL auf dem Lukmanierpass freue ich mich sehr. Ich habe dort meinen ersten nationalen OL gewonnen. Auch wegen der tollen Stimmung an diesem Anlass freue ich mich sehr darauf.

Wie sieht es bei dir punkto Ausbildung aus?

Ich bin jetzt in der 2. Sekundarklasse an der Flade. Ich fühle mich dort an einer guten Schule und werde versuchen, aus der 3. Klasse in die Kantonschule zu wechseln.



Lukas Deininger, 5.3.1998

2011: 2. Ski-OL SM Lang,
3. Ski-OL SM Sprint
2012: 1. Ski-OL SM Lang,
3. Ski-OL SM Sprint

„In der Grobphase sicherer und schneller laufen“

Voll motiviert startet Franziska Dörig (D20) in ihr letztes Juniorenjahr. Ohne Verletzungssorgen hofft die Kaderläuferin auf gute Ergebnisse im In- und Ausland sowie die Teilnahme an der Junioren-WM.

Schischo: *Franziska, wie bist du mit dem Wintertraining zufrieden?*

Franziska: Aufgrund meiner erneuten Probleme mit dem Schienbeinmuskel (das gleiche wie im Frühjahr 2011), konnte ich das Wintertraining erst anfangs Januar in Angriff nehmen. Diese Verletzung zwang mich im Dezember wieder zu einer Pause. Momentan habe ich keine Beschwerden mehr und kann motiviert mein Aufbautraining absolvieren.

Welche Ziele hast du dir für die neue Saison – national und international – gesetzt?

Meine Ziele für die nächste Saison sind, nochmals in allen Bereichen Vollgas zu geben und mein Potenzial überall auszuschöpfen. An den nationalen Wettkämpfen möchte ich um die vorderen Ränge mitlaufen. International ist es mein Ziel, die letzte Chance für eine Junioren-WM zu nutzen, dort dabei zu sein und gute Resultate zu erzielen. Die JWOC ist das Highlight meiner Saison und da es mein letztes Juniorinnen-Jahr ist, muss ich, um im OL weiter zu kommen, dort starke Leistungen zeigen.

Auf welche Fähigkeiten richtest du dein Training in diesem Jahr besonders aus?

Dieses Jahr konzentriere ich mich im technischen Bereich vor allem um die Abläufe in der Grobphase. Ich finde, man kann in der Grobphase sicherer und schneller laufen, wenn man gut Generalisieren kann und immer weiss, was als Nächstes kommt. Den Kompass, als wichtiges Hilfsmittel in jedem Gelände, möchte ich natürlich auch nicht vergessen.

Welche Trainingslager stehen im Junioren-Nationalkader bevor?

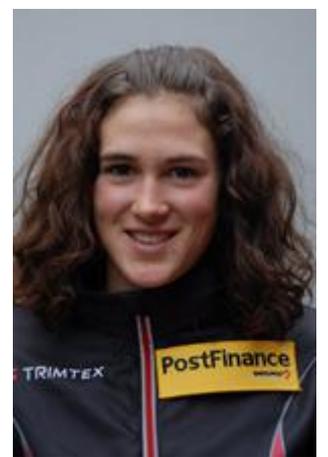
Im Februar fand das erste Trainingslager in Portugal statt. Dort konnten die Junioren/innen, die vor dem Übertritt in die Elite stehen, mit dem Elitekader zusammen eine Woche lang trainieren.

Im April folgt dann das Vorbereitungs-TL für die JWOC. Wir reisen mit dem Junioren-Nationalkader in die Slowakei und trainieren in JWOC ähnlichem Gelände, um möglichst gut auf die Wettkämpfe vorbereitet zu sein.

Das letzte TL findet im Oktober anschliessend an den JEC in Flims-Laax statt. Am JEC werde ich altershalber nicht mehr dabei sein können.

Im letzten Jahr hast du die Matura gemacht. Was machst du jetzt?

Ich befinde mich momentan in einem Zwischenjahr. Zurzeit arbeite und wohne ich in Wildhaus. Ich bin dort als Kinderskischullehrerin tätig. Im Sommer arbeite ich wieder in Teilzeit als Seilparkinstructorin, um daneben genügend Zeit für das Training zu haben.



Franziska Dörig,
26.3.1992

2011: 1. JEC Lang,
2. LOM, 2. SOM
2010: 1. EYOC Lang,
1. JEC Sprint, 1. JEC
Lang, 1. LOM, 2. SOM



ROLV NOS Mitteilungen

1 / 12

www.rolv-nos.ch



Delegiertenversammlung 2012

von Urs Schönenberger

Am Freitagabend dem 10. Februar hielt der ROLV NOS seine Delegiertenversammlung im Restaurant Rebstock in Wil SG ab. Nebst den Delegierten der vier Vereine und dem ROLV-Vorstand nahmen auch Dr. August Stolz, Präsident der Interessengemeinschaft St. Galler Sportverbände, sowie Hansjörg Graf als Vertreter von swiss orienteering an der Sitzung teil.

Im Folgenden werden die wichtigsten Beschlüsse der Zusammenkunft aufgelistet:

- Unterstützung finanzschwacher Nationen:

Der ROLV NOS zahlt einen einmaligen Beitrag von 1000.- an das Projekt des Schweizerischen OL-Verbandes (SOLV) zur Unterstützung finanzschwacher Nationen. Ziel dieses Projektes ist es, auch Orientierungslaufprofis aus Ländern mit tiefen Einkommen einen Start an der diesjährigen OL-WM in Lausanne zu ermöglichen.



Die ROLV-Delegierten an der DV in Wil SG

- Wahlen:

Mit der Delegiertenversammlung legten die beiden ROLV-Vorstandsmitglieder Monika Fässler (Nachwuchskadertrainerin, Alpnach) und Carmen Egli (Aktuarin, Amriswil) ihr Amt nieder. Herzlichen Dank im Namen des Verbandes an die beiden jungen Frauen für ihren ehrenamtlichen Einsatz beim ROLV! Die Arbeit von Monika Fässler wird fortan von den anderen drei Kadertrainern (Renate Widmer, Pirmin Schneider und Beat Hubmann) weitergeführt. Als Ersatz für Carmen Egli wurde Bettina Mattle (St. Margrethen) von der OL Amriswil einstimmig zur neuen Aktuarin gewählt. Für die nächsten beiden Jahre wird die OL Amriswil ausserdem die Revisoren der ROLV-Buchhaltung stellen.

- Personelles:

Nach langjähriger Tätigkeit übergibt der Wiler David Schneider (Wil SG) sein Amt als Punktelistenführer des Turbo OL-Cups an Roman Angehrn (Wil SG). Den Posten als Verantwortlicher für "OL & Umwelt" im Kanton Thurgau übernimmt Fritz Streuli (Weinfelden) von Ernst Trunz (Egnach).

- Wettkämpfe/Meisterschaften:
Durch eine neue Regelung des SOLV werden Nationale OLs und Schweizermeisterschaften ab 2014 nach Regionen vergeben. Dadurch fallen der Nordostschweiz eine grössere Anzahl an nationalen Wettkämpfen zu als bis anhin. Die Vereine werden in einer Strategie-Sitzung unter der Leitung des ROLV-Präsidenten beschliessen, wie sie mit dieser neuen Regelung umgehen wollen.

Kaderzusammenzug Wald

Samstag, 11. Februar 2012, von Vera Künzi

Nach der Fahrt im kalten Büssli bekamen die meisten wieder warm beim OL-Training im Bürgerwald. Doch Barbara Schönenberger hatte so kalte Füsse, dass sie sich im Wald auf den Weg hockte, um ihre Füsse zu wärmen. Obwohl es kalt war, konnten alle etwas Gutes vom Training mitnehmen. Auf dem Weg zum Pfadiheim konnten die Jungs sich nochmals aufwärmen, da sie aussteigen mussten, um das Büssli zu stossen. Dabei froren die Mädchen, weil wir die Büsslitür nicht mehr zubrachten.

Sonntag, 12. Februar 2012

von Luca Zingg

Sonnenschein und eine tief verschneite Landschaft bekamen wir zu sehen, als am Morgen der Vorhang von Pirmin Schneider aufgezogen wurde. Es war wieder ein eisig kalter Tag, an dem für die Kaderathleten der Cross-Lauf in Benken auf dem Programm stand. Nach dem Morgenessen machten wir uns gestaffelt auf den Weg nach Benken. An der Laufstrecke wurden wir von unseren Kameraden laut angefeuert, welche extra wegen uns in der Biese ausharrten. Simon Rüegg verpasste bei den M20 nur knapp einen Podestplatz. Im letzten Rennen über 4.1 km gab es zwei Podestplätze für das NWK NOS. Tonja Künzler erreichte Bronze bei den W20 und Patrick Zbinden überragend Gold in seiner Kategorie M18. Über das ganze Kader gesehen waren die Leistungen in allen Kategorien sehr ansprechend.



Die erfolgreichen Kaderathleten David Stark, Simon Rüegg, Tobias Zbinden und Patrick Zbinden am Cross-Lauf in Benken.

Rücktritt Jan Guhl

Jan Guhl trat am KAZU per sofort aus dem OL-Nachwuchskader Nordostschweiz zurück. Wir wünschen ihm alles Gute und freuen uns, ihn auch in Zukunft an OL-Anlässen anzutreffen.

Änderungen im NOSOL-Programm

von Beat Hubmann

Der 1. Wiler Nacht-OL vom 9. März 2012 musste wegen Einwänden vom Thurgauer Forstamt abgesagt werden. Dadurch entstanden zwei kleinere Änderungen im NOSOL-Programm. Der Nacht-OL-Wettkampf wurde durch ein Training ersetzt. Weitaus erfreulicher sind hingegen die bereits durchgeführten NOSOL-Trainings. Der grosse Aufwand der Trainingsorganisatoren wurde mit durchschnittlich 54 Teilnehmern belohnt.

Verbleibende NOSOL-Trainings der Serie 2011/2012

Datum/Zeit	Karte (Stand)	Thema	Bahnlegung	Besammlungsort
Fr 09.03.2012 Ma-Start: 19:00	Hummelberg (2011)	Schlaufen-Nacht-OL, NOM-Vorbereitung	Kilian Imhof OL Regio Wil	Gemeindezentrum Freudenbergstr. 9 Wilten b. Wil
Fr 16.03. 2012 Ma-Start: 19:00	Ekkarthof (2011)	Schlaufen-Nacht-OL Routenwahl	Maja und Pat- rick Kunz OLG St.G./App.	PP an Strasse zw. Scherzingen und Schönenbaum- garten

Weitere Informationen gibt es auf www.rolv-nos.ch.

Verbandskurse 2012

von Erich Brauchli

Erstmals fanden am 14. Januar die traditionellen ROLV-Verbandskurse in Wil statt. Die Schul- und Sportanlage Lindenhof bildete dazu den idealen Rahmen an diesem kalten, aber sonnigen Samstagnachmittag. Mit 28 Teilnehmern - OL-Läufer und Läuferinnen aus dem gesamten Verbandsgebiet - war die Beteiligung ganz erfreulich.

Auf dem Programm standen zwei sehr unterschiedliche Themen, unter denen ausgewählt werden konnte:

- Conconi-Test (Testleiter: Hans Baumann, Bruno Damann)
- SPORTident (Kursleiter: Fabian Eisenbart)

Conconi-Test

Der Conconi-Test ist eine Methode, die anaerobe Schwelle als Indiz für die Ausdauerleistungsfähigkeit zu ermitteln. Dadurch kann jeder seinen Trainingsstand feststellen. Auf einer 400m-Rundbahn wird mit einer genau vorgegebenen Geschwindigkeit gelaufen, welche regelmässig bis zur maximalen Belastung erhöht wird. Dabei speichert ein Herzfrequenzmessgerät kontinuierlich die Pulswerte.

Nach einer kurzen Einführung durch Hans Baumann und dem individuellen Einlaufen fand der eigentliche Test unter fachkundiger Anleitung des Sportarztes Bruno Damann statt. Als erstes galt es Pulsuhr samt Sendegurt richtig anzulegen und einzustellen. Nachdem diese technische Hürde genommen war, haben sich alle in regelmässigen Abständen rund um die Laufbahn aufgestellt. Gestartet wurde mit langsamem Tempo von 8 km/h. Für einige Teilnehmer war es nicht ganz einfach, diese einzuhalten und bei jedem der regelmässig ertönenden Piepstöne genau bei der richtigen Distanzmarkierung vorbeizulaufen. Dann wurde die Geschwindigkeit alle 200 Meter um 0.5 km/h erhöht. Nach einigen Runden ist dann einer nach dem andern ausgestiegen, wenn das Tempo nicht mehr mitgegangen werden konnte, zuerst die etwas weniger Trainierten und am Schluss die jungen Kaderläufer. Anschliessend wurden die Geräte, auf welchen die Herzfrequenzen aufgezeichnet wurden, zusammen mit einigen persönlichen Angaben wieder abgegeben. Die Auswertung erfolgt erst später durch den Arzt und wird dann jedem Teilnehmer zusammen mit individuellen Tipps mitgeteilt.

SPORTident

Ohne Elektronik lässt sich heute kein OL mehr durchführen. Die Auswertung an den verschiedenen Läufen in unserem Verbandsgebiet erfolgt seit vielen Jahren mit SPORTident. Damit die Organisation insbesondere der Meisterschaftsläufe sichergestellt ist, braucht es immer wieder neue Leute, die das System bedienen können. Der Einführungskurs vermittelte deshalb die

Handhabung der Hard- und Software an einem Regionalen OL. Fabian zeigte den Teilnehmern aus allen Mitgliedsvereinen das Vorgehen vom Aufbau des Netzwerks über das Erfassen der Laufdaten bis zum Druck der Rangliste und konnte einige nützliche Tipps aus seiner langjährigen Erfahrung weitergeben.

Dank den versierten Test- und Kursleitern konnten sicher alle Teilnehmer persönlich profitieren und neue Erkenntnisse mit nach Hause nehmen. Die Verbandskurse sind aber immer auch eine Möglichkeit zur Kontaktpflege unter den Mitgliedern des Regionalverbandes mitten in der (fast) wettkampflosen Winterzeit. Gelegenheit dazu bot sich vor allem beim Zvieri, wo man sich auch wieder etwas stärken konnte. Und zum Schluss kann festgestellt werden, dass trotz geistiger resp. körperlicher Anstrengung insgesamt eine gelöste Stimmung herrschte und schliesslich alle zufrieden heimgekehrt sind.

43. Schweizer Meisterschaft im Nacht-Orientierungslauf



**Schweizer Meisterschaft
Nacht-Orientierungslauf
24. März 2012 Wil SG**

Samstag, 24. März 2012
Wettkampfbereich: Wil SG

Wertungslauf Turbo OL-Cup 2012

Wertungslauf [ECHT-BIO.]-OL-Grand Prix 2012



Wettkampfmodus	Massenstart mit Schlaufen / Schmetterlingen Kartenwechsel mit Schlussteil auf Sprint-OL-Karte
Besonderes	Anmeldung bis 12. März 2012 notwendig
Weitere Infos	OL Regio Wil, www.olregiowil.ch
Raiffeisen City-OL	Stadt-OL von 16-18 Uhr für H/D, H/D12 sowie Offen kurz/mittel/lang Anmeldung nur am Lauftag im WKZ Sportanlage Lindenhof in Wil

Beitrittserklärung:

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

Aktivmitglied

Passivmitglied

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Strasse: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon P: _____ E-Mail: _____

Unterschrift: _____ Datum: _____

Einsenden / mailen an:

Roland & Rita Deininger, Co-Präsidium OLG St.Gallen/Appenzell
Georgshof 20; 9000 St.Gallen r.deininger@hispeed.ch

60. Amriswiler OL Sonntag, 4. März 2012 in Hefenhofen
Wertungslauf des THURBO OL-Cups

Organisation: OL Amriswil
Laufleitung: Fritz Streuli
Bahnlegung: Christian Kreis (Bahnlegung), Thomas Pfiffner (Kontrolle)
Karte: OL-Karte „Romanshornwald“ 1:10'000, Stand Januar 2012
➔➔➔ Bahnen müssen abgezeichnet werden ! ⬅️⬅️⬅️
Besammlung: Primarschulanlage Sonnenberg, Hefenhofen; offen ab 08.00 Uhr
Anmeldung: nur am Lauftag, bei der Besammlung
Startzeiten: 09:00 - 12:00 Uhr
Weg zum Start: ca. 1.5 km / 15 Minuten
Auswertung: mit SPORTident, Miete einer SI-Card beträgt CHF 2.-
ÖV: Postauto ab Bahnhof Amriswil bis Hefenhofen, Sonnenberg
Abfahrt 08.16 Uhr und 10.16 Uhr
Wer mit ÖV anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von CHF 5.- (Bahnbillett vorweisen)
Parkplätze: nur beschränkte Anzahl vorhanden
Besonderes: Kinderhort für Kleinkinder ab 6 Monaten; Schulhaus-OL; OL-Beiz
Auskunft: Fritz Streuli, Oststrasse 13, 8570 Weinfelden, 071 / 622 86 27 oder fritz.streuli@bluewin.ch
Durchführung: Bei extremen Witterungsbedingungen kann man sich ab Samstag, 3. März 2012, 12.00 Uhr, auf www.ol-amriswil.ch über die Durchführung des OL erkundigen.

57. Weinfelder OL Sonntag, 25. März 2012 in Sulgen
Wertungslauf des THURBO OL-Cup 2012

Organisation: thurgorienta
Laufleitung: Roland Hug
Bahnlegung: Nadine Hebeisen (Bahnlegung), Ueli Hebeisen (Kontrolle)
Karte: OL-Karte „Heiligbrunnen“ 1:10'000, Stand 2011, Bahnen eingedruckt
Besammlung: Schulanlage Auholz 8583 Sulgen, offen ab 08.00 Uhr
Anmeldung: nur am Lauftag, bei der Besammlung
Startzeiten: 09:00 - 12:00 Uhr
Weg zum Start: ca. 20 Minuten, kein Fahrdienst
Auswertung: mit SPORTident, Miete einer SI-Card beträgt CHF 2.-
ÖV: Bahnhof Sulgen, Bahnhof – WKZ zu Fuss 15 Minuten. Wer mit ÖV anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von CHF 5.- (Bahnbillett vorweisen)
Parkplätze: Nähe Schulanlage, ist beschildert
Besonderes: Kinderhort und Schulhaus-OL, OL-Beiz
Auskunft: Roland Hug, Platanenweg 3, 8555 Müllheim, 052 763 31 35 oder hugroland@bluewin.ch

MIGROS

thturbo
Die Regionalbahn.

SKY-FRAME
Isolierte Schiebefenster ohne Rahmen

6. St.Geörgler Osterhasen-Orientierungslauf

Datum: Karsamstag, 7. April 2012

Wir organisieren auch in diesem Jahr wieder in St.Gallen-St.Georgen den St.Geörgler Osterhasen-OL.

Gelaufen oder spaziert wird auf der OL Karte „Drei Weieren“.

Treffpunkt: Hebelschulhaus-Platz, St.Gallen-St.Georgen
 Startmöglichkeiten: Von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr

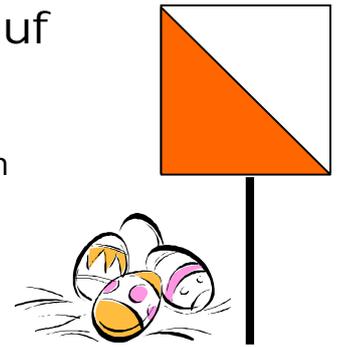
Kategorien: Es sind wieder 4 Kategorien vorgesehen, so dass jeder und jede vom Anfänger bis zum Profi auf seine Rechnung kommt.

Kosten: CHF 10 für Familien
 CHF 5 für Einzelstartende

Kleine Festwirtschaft vorhanden. Am Schluss Auslosung von Schoggi-Osterhasen.

Anmeldung: Anmeldung bis 30. März erwünscht, damit sich der Osterhase besser vorbereiten kann.

Info/Anmeldung: Rita Deininger, 071 222 77 45; r.deininger@hispeed.ch



Rheintaler OL-Cup 2012 – die Partner:

RAIFFEISEN
 Ihre Rheintaler Raiffeisenbanken

Karren



Resultatspiegel Januar 2012

16. Effretiker Stadt-OL, 15. Jan.; Bassersdorf			H35	8.	Reto Sonderegger
D20	4.	Franziska Dörig	H50	6.	Jürg Hellmüller
H14	5.	Lukas Deininger		26.	Martin Stamm
	16.	Sebastian Rüegg	H55	2.	Mario Ammann
H16	1.	Patrick Zbinden		18.	Winfried Fugmann
	17.	Jonas Vogel	H60	9.	Erich Brauchli
H18	4.	Matthias Sandmeier	H65	2.	Ruedi Kellenberger
H20	22.	Tobias Zbinden		14.	Viktor Schilter
HAM	7.	Stefan Brauchli	H70	14.	Mario Fässler
HAK	3.	Sandro Domeisen	D12	1.	Eliane Deininger
	11.	Raphael Wälter		5.	Silja Vogel
	12.	Jonas Wälter	D40	7.	Rita Deininger
HB	8.	Koni Vogel		14.	Silvia Büchler
	9.	Erwin Wälter	D50	4.	Monika Ammann
			D70	3.	Verena Harzenmoser
			OL	10.	Karin Zbinden

Trainingsprogramm März bis Juni 2012

Tag	Da- tum	Was	Wo; Besammlung	Wann
Mi	07.03.	Lauftraining anschl. um 19:00 Konditi- onstraining in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen)	18:00-20:15 bei schlechtem Wet- ter erst 18:45
Mi	14.03.	Lauftraining anschl. um 19:00 Konditi- onstraining in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen)	18:00-20:15 bei schlechtem Wet- ter erst 18:45
Fr- So	16.- 18.03.	Trainingsweekend	Gemäss separatem Programm	
Mi	21.03.	OL-Formen im Quartier; Kraft in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen)	18:45 - 20:15
Mi	28.03.	Quartier-OL	Rotmonten Schulhaus (Holzstrasse 3)	Startzeiten: 17:45-18:15
Mi	04.04.	Rheintaler OL-Cup	Berneck	Startzeiten: 17:30-18:30 (1)
Während den Frühlingsferien vom 6. bis 22. April findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Frühlingsferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 25. April mit Startzeiten von 18:00-18:30				
Mi	25.04	Rheintaler OL-Cup	Kriessern	Startzeiten: 17:30-18:30 (1)
Mi	02.05.		Eggen, Parkplatz / TB-Haltestelle Vögelinsegg	Startzeiten: 18:00-18:30 (2)
Mi	09.05.	Rheintaler OL-Cup	Altstätten	Startzeiten: 17:30-18:30 (1)
Mi	16.05.	KEIN OLG-Training!		
Mi	23.05.		Gossau PHSG Seminarstrasse	Startzeiten: 18:00-18:30 (2)
Mi	30.05.	Rheintaler OL-Cup	Widnau	Startzeiten: 17:30-18:30 (1)
Mi	06.06.	Staffel-OL mit Einsteigerkurs und anschliessendem Bräteln		St.Georgen, Hebel- schulhaus (Bus Nr.2, Haltestelle Kirche St.Georgen)
Mi	13.06.		Hirschberg ab Sammelplatz markiert	Startzeiten: 18:00-18:30 (2)
Mi	20.06.		Tannenberg Locherhof (Verbindungsstrasse Engel- burg-Waldkirch; 742 091/ 257 550)	Startzeiten: 18:00-18:30 (2)
Mi	27.06.	Rheintaler OL-Cup	Montlingen	Startzeiten: 17:30-18:30 (1)
Mi	04.07.		Sitterwald West, Finnenbahn Gatterstrasse, Rotmonten	
Während den Sommerferien vom 7. Juli bis 12. August findet kein organisiertes OLG-Training statt. Das OLG-Kartentraining beginnt wieder am 15. August.				

- (1) Fahrgelegenheit: Interessenten bei Rita Deininger melden! Besammlung um 17:00 Endstation Bus Nr. 5 Riethüsli
- (2) Fahrgelegenheit: Interessenten bei Rita Deininger melden! Besammlung um 17:30 Endstation Bus Nr. 5 Riethüsli

Anlaufstelle für Fragen: Patrick Kunz, Technischer Leiter
pmkunz@hispeed.ch; 071 222 66 34