

**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**



**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**

**SCHI-
SCHN**

4 / 2014

„schischo“ impressum Nr. 4/2014

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

Christoph Ammann (ca.)
Degenstr. 1
9442 Berneck
fon G: 00423 / 236 16 85

1. Dezember 2014

24. Jahrgang
erscheint 4x jährlich
Auflage: 145 Ex.

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	044 / 984 05 04
Vizepräsident	Roland Deininger	St.Gallen	071 / 222 77 45
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
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 2014:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 96 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 95 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 96	Fr. 70.-
Passivmitglieder:	mindestens	Fr. 45.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

Redaktionsschluss 1/2015:

Erscheinungsdatum:

15. Februar 2015

März 2015

Editorial

Ein wundersames Training

Ich getraue es fast nicht zu sagen, aber Ende August nahm ich erstmals an einem Mittwochstraining der OLG teil. Dies verwunderte nicht nur die Trainingsorganisatoren, sondern auch mich selbst. Schliesslich fehlen nur noch wenige Jahre und ich darf bei den Senioren an den Start gehen. Nun, die erstmalige Teilnahme lag aber nicht daran, dass ich mich langsam auf die harte Konkurrenz bei H35 vorbereite, sondern am Austragungsort: Von meiner Feldkircher Wahlheimat war ich in 15 Minuten mit dem Mountainbike am Start.

Dort wird man, nach dem überraschenden Auftauchen, zuerst darüber aufgeklärt, dass der Badge fürs Training nicht nötig ist. Dann legt mir Bahnleger Willi Streuli die „schöne“ Bahn ans Herz. Tatsächlich ein Lauf zum Geniessen! Offene Waldpartien, moosige Stellen, Weiher, Abendsonne – was gibt es schöneres? Ich muss sagen, nach einem strengen Tag im Büro schätzte ich das wohl mehr als jeden spektakulären Nationalen an einem Wochenende. Verbunden mit der für mich (fast) neuen Erkenntnis, dass man sich mal ohne Zeitdruck auf der OL-Karte umsehen kann, was es im Gelände zu sehen gibt – und umgekehrt.

Die zweite Runde war auch eine Erfahrung wert. Ich absolvierte sie als Posteneinzieher und war somit noch mehr als sonst verpflichtet, den Posten auch wirklich zu finden. Ja ... das Grün brachte mich nicht mehr ins Schwärmen. Aber wenn man den Posten dann im dritten Ansetzen endlich hat, vergisst man dies auch schnell wieder. Die schönen Erinnerungen an mein erstes OLG-Mittwochstraining werden mich bestimmt noch lange begleiten und ich freue mich bereits auf die nächste Gelegenheit. Gleichzeitig kann ich nur allen diese hervorragenden Trainings- und Bewegungsmöglichkeiten ans Herz legen! Ich wette, dass ihr euch beschwingt und glücklich wieder auf den Heimweg machen werdet.

Vorderhand wünsche ich euch nun ein unfallfreies Hallen- und Wintertraining sowie eine schöne Weihnachtszeit. Freuen wir uns auf die neue OL-Saison!

Christoph Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 4/2014“			
2	Impressum	18	OL-Weekend Vorarlberg 2015
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	20	Trainingsweekend 2015
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	21	J + S Kurse 2015
6	Hauptversammlung 2015	22	ROLV-Verbandskurs 2015
7	Jugendförderung	23	Langlaufwochenende
8	Rückblick sCOOL-Jahr	24	NOSOL-Programm 2014/15
11	Welt- und Wält(er)-Cupfinal	26	SOW 2016
14	5-giorni in Apulien	27	ROLV-Lager in Seelisberg
15	Beitrittserklärung	28	OLG TopTen Sept - Nov
16	ArgeAlp im Südtirol	31	Jahresprogramm 2015
17	TOM in Engelburg	32	Trainingsprogramm Dez - Mrz

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Ursula Betschart	1971	Zelg	9053 Teufen
Nicole Graf Strübi	1971	Rüschen 18	9042 Speicher
Didier Grieb	1974	Steirieselnstrasse 18	9100 Herisau
Karin Grieb	1981	Steirieselnstrasse 18	9100 Herisau

Austritte:

Victor Wildhaber

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!

HV 2015

In diesem Schischo findet Ihr die Einladung zu unserer HV am Samstag, dem 28. Februar 2015. Sie findet im bisherigen Rahmen statt, also ohne Zusatzprogramm. Auch die Traktandenliste gleicht derjenigen vom letzten Mal mit Ausnahme der Jahreszahlen aufs Haar ...! Erfreulicherweise haben sich alle Mitglieder des Vorstandes bereit erklärt, sich für ein weiteres Jahr zur Wahl zu stellen.

Jugendförderung 2014

Auf Seite 7 ist nochmals die Liste mit jenen OL-Veranstaltungen aufgeführt, bei denen für die jugendlichen Teilnehmer Startgelder und Fahrkosten geltend gemacht werden können. Die Liste muss bis zum 12. Dezember 2014 beim Vereinskassier Koni Vogel eintreffen. Entweder per Post (Koni Vogel, Botenaustrasse 22a, 9443 Widnau) oder per Email (koni.vogel@rsnweb.ch).

Winter-Training

Das Winter-Training wird nach den Weihnachtsferien am 7. Januar 2015 mit einem Lauftraining um 18:15 und anschliessend um 18:45 in der Turnhalle an der Gerhardtstrasse im Riethüsli wieder aufgenommen. Und nicht vergessen: Der Weihnachts-OL mit Besammlung beim Klosterhof (Durchgang bei der Kantonspolizei) und Startzeiten zwischen 18:15 und 18:45 findet am Mittwoch 10.12.2014 statt.

OL Weekends 2015

Der Vorstand hat für das kommende Jahr drei Club-Weekends beschlossen, und zwar am 27./28.6. im Jura (Mont Chaubert) mit dem 3. Nationalen OL und der SOM, am 29./30.8. im Bernbiet (Gurnigel und Schwefelberg) mit dem 5. Nationalen OL und der LOM und schliesslich am 19./20.9. in San Bernardino mit dem 6. und 7. Nationalen OL. Dieter Sandmeier hat sich zum Teil bereits geeignete Unterkünfte gesichert. Details S. 30.

Trainingslager

Maja und Patrick Kunz haben es einmal mehr auf sich genommen, ein OLG Trainingslager zu organisieren, und zwar vom 27. -29. März in der Nähe von Stein am Rhein. Am Sonntag 29.3. ist eine Teilnahme am Schaffhauser OL vorgesehen. Details S. 20.

SOLV Präsidentenkonferenz

Die Präsidenten der Schweizer OL Vereine trafen sich am 1.11.2014 in Aarau. Da wir an jenem Tag mit der Organisation der TOM vollauf beschäftigt waren, war von unserem Vorstand niemand dabei. Trotzdem, mit Jürg Hellmüller, dem Präsidenten des SOLV waren wir sicher hervorragend vertreten!

Die Finanzlage des SOLV hat sich leider nicht verbessert, die Suche nach Hauptsponsoren gestaltet sich ausserordentlich schwierig und es zeichnet sich auch für das Jahr 2015 ein Defizit in der Grössenordnung von CHF 100'000 ab. Positiv ist aber, dass die Weiterführung der sCOOL Aktivitäten vor allem dank der MIGROS als Hauptsponsor weiterhin gesichert ist. Die Schulen zeigen nach wie vor ein grosses Interesse. Wichtig dabei wäre, dass aus solchen Veranstaltungen auch kontinuierlich der OL Nachwuchs gewonnen werden kann. Auch für die OLG St. Gallen/Appenzell stellt sich diese Frage, ist der Aufwand für diese Veranstaltungen doch immer sehr gross. Entsprechend hoffen wir, dass sich daraus möglichst viele Schülerinnen und Schüler für diesen Sport begeistern können und auch Mitglieder in unserer OLG werden. Der Vorstand wird sich dazu weitere Gedanken machen müssen.

Definitiv per 1.1.2015 wird die neue Kategorie DAM eingeführt.

Weitere Informationen zur Konferenz auf der Verbandswebseite: www.solv.ch

ROLV NOS

Ein Nachfolger von Urs Schönenberger, dem Medienverantwortlichen des ROLV-NOS konnte immer noch nicht gefunden werden und ich kann deshalb meinen Aufruf, sich bei Interesse bei mir zu melden, nur nochmals wiederholen. Der Aufwand für dieses Amt ist überschaubar.

Neu in das Nachwuchskader des ROLV wurden Sebastian Rüegg und Andrin Benz aufgenommen. Beiden gratuliere ich zu diesem schönen Erfolg und wünsche ihnen viele spannende und lehrreiche Stunden im gemeinsamen Training mit den anderen Hoffnungsträgern aus der Ostschweiz. Beat Hubmann und Pirmin Schneider sind der Garant für eine erfolgreiche Nachwuchsarbeit. Leider werden sie 2015 zum letzten Mal dafür verantwortlich sein. Die Nachfolge ist noch nicht bekannt

Der ROLV führt seinen nächstjährigen Verbandskurs am 17. Januar 2015 in Erlen TG durch. Detaillierte Ausschreibung in diesem Heft (S. 22) und auf unserer Website.

Wiederum haben wir ein abwechslungsreiches OL Jahr mit vielen Veranstaltungen und Höhepunkten hinter uns gebracht. Ich hoffe, dass sich Eure Vorstellungen in Bezug auf den sportlichen Erfolg im Grossen und Ganzen erfüllt haben. Enttäuschungen sind leider nie zu vermeiden, doch sind sie vielfach auch die Basis für ein besseres Abschneiden beim nächsten Mal. Nach dem OL ist glücklicherweise ja immer wieder auch vor dem OL! In diesem Sinne schauen wir erwartungsvoll in die nächste Saison, welche bereits am 18. Januar 2015 gestartet wird, und zwar mit einem Stadt-OL an meinem Wohnort in Uster. Da komme ich dann natürlich gehörig unter Druck!

Im Namen des Vorstandes wünsche ich allen Mitgliedern eine ruhige und beschauliche Adventszeit und einen tollen Start in die neue OL Saison.

Euer Präsident
Ruedi Kellenberger

Einladung zur 39. Hauptversammlung

Liebe Vereinsmitglieder

Im Auftrag des Vorstandes lade ich Euch zur ordentlichen Hauptversammlung 2015 ein.

Ort: **Alters- und Pflegeheim Bürgerspital, Rorschacherstr. 92, St.Gallen;
Gesellschaftssaal, 2. Stock**
Bus ab Bahnhof: Nr. 1/4/7 bis „Singenberg“; Nr. 11 bis „Kantonsspital“
Parking PW: bewirtschaftete Parkplätze in Spitalnähe

Datum: **Samstag, 28. Februar 2015**
17.30 Uhr Nachtessen offeriert aus der Vereinskasse
ab 18.30 Uhr Behandlung der Traktanden
ab ca. 21:00 Uhr Dessert und gemütliches Beisammensein

Traktanden

1. Begrüssung / Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der HV vom 15. Februar 2014
3. Jahresberichte 2014
4. Jahresrechnung 2014
5. Revisorenbericht
6. Budget 2015
7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2015
8. Wahlen
9. Tätigkeitsprogramm 2015
10. Anträge (Eingabefrist 17.1.2015)
11. Ehrungen
12. Allgemeine Umfrage / Varia

Der Vorstand hofft und es würde ihn freuen, wenn möglichst viele Mitglieder an der Versammlung teilnehmen und auf diesem Weg das Vereinsgeschehen aktiv mitgestalten.

Wir bitten um eine Anmeldung bis spätestens Samstag, 21. Februar 2015 an
Roland Deininger-Bricker; Georgshof 20; 9000 St.Gallen; 071 222 77 45;
E-Mail: r.deininger@hispeed.ch

Herzliche Grüsse
Ruedi Kellenberger

Absender:			Einsendeschluss:			15. Dezember 2014								
			Per Post/Fax/E-Mail an:			Kassier Koni Vogel								
OLG St.Gallen/Appenzell Jugendförderung 2014 für			pro eigenes Kind bzw. jugendlichen Mitfahrer die Ziffer "1" eintragen											
Name/Vorname	Jg.	Kat.	1 2 3											
Berechtigte Wettkämpfe:			M1 = Mitfahrer 1 usw.											
Wettkampf			1	2	3	M1	M2	M3	Start- geld 1	Start- geld 2	Start- geld 3	ÖV	Auto	km
Beispiel ROLV-Lauf	01.01.14	ROLV	1	1					10.00	7.00				0.05
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.14	Nat.		1		1	1						37.50	250
1. Nationaler OL	12.01.14	1. Nat.												
Amriswiler OL	02.03.14	ROLV												
Stöff Memorial OL	09.03.14	ROLV												
SM im Nacht OL	29.03.14	NOM												
2. Nationaler OL	30.03.14	2. Nat.												
3. Nationaler OL	06.04.14	3. Nat.												
Weinfelder OL	21.04.14	ROLV												
SM im Sprint-OL	27.04.14	SPM												
SM im Einzel-OL	31.05.14	MOM												
4. Nationaler OL	01.06.14	4. Nat.												
thurgorienta OL	22.06.14	ROLV												
5. Nationaler OL	28.06.14	5. Nat.												
6. Nationaler OL	29.06.14	6. Nat.												
5er Staffel	06.07.14													
SM im Staffel-OL	17.08.14	SOM												
SM im Einzel-OL	24.08.14	LOM												
7. Nationaler OL	13.09.14	ROLV												
8. Nationaler OL	14.09.14	ROLV												
9. Nationaler OL	04.10.14	9. Nat.												
10. Nationaler OL	05.10.14	10. Nat.												
11. Nationaler OL	19.10.14	11. Nat.												
Oberthurgauer OL	26.10.14	ROLV												
SM im Team-OL	02.11.14	TOM												
Total														
									1)	2)	3)	4)	5)	1) - 5)
Gutschrift auf Postkonto:														
Gutschrift auf Bankkonto:			<u>Einzahlungsschein beilegen</u>						Barauszahlung gewünscht: ☐					
Datum:									Empfangsbestätigung:					
									Datum:					
Unterschrift:									Unterschrift:					

Ein ereignisreiches Jahr mit vielen sCOOL-Anlässen liegt hinter uns. Aber was heisst das eigentlich? Die OL-Aktivitäten, die wir als OLG an Schulen durchführen bestehen aus: sCOOL-Tour de Suisse, sCOOL-Cup und anderen OL-Veranstaltungen an Schulen.

Das Thema „Sich orientieren“ ist Bestandteil des Lehrplanes in der Mittelstufe und Oberstufe. Über die Nachhaltigkeit wird viel diskutiert ... Bei diesen Anlässen ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler den OL positiv kennen lernen und in guter Erinnerung behalten. Man weiss ja nie, wer dann schlussendlich einmal in irgendwelchen Behörden sitzt und mit dem OL dort wieder in Kontakt kommt.

1. sCOOL-Tour de Suisse

Wo finden diese statt?

Anhand des bestehenden Interesses der Schulen (zeigt sich z. B. auch an der Teilnahme am sCOOL-Cup oder an der Bereitschaft mitzuhelfen), werden diese Schulen angeschrieben. Die Bewerbungen für diese Etappen beginnen jeweils schon im Winter und deren Vergaben folgen auch dann. Jede OL-Klub-Region bekommt anhand der bestehenden sCOOL-Karten ein Kontingent zugesprochen. Für dieses Jahr bekamen wir deren vier. Möglich ist auch, dass sich zwei Schulorte eine TdS-Tagesetappe teilen, wie dies die Schulen Untereggen/Tübach gemacht haben.

Von unserer Seite wird geschaut, dass der Kartenzeichner nicht zuviel Arbeit bekommt. Vorhandene Karten werden überarbeitet, neue Gebiete werden dann kartiert, wenn auch künftig OL-Aktivitäten zu erwarten sind. So sind gerade Gebiete wie Gais, Engelburg/Waldkirch, St Gallen oder Teufen/Speicher mit ihrer Nähe zu unseren grossen Karten sehr geeignet.

Bei der Vergabe wird zudem darauf geachtet, dass alle unsere Regionen, von St.Gallen übers Appenzellerland bis ins Rheintal, die Gelegenheit haben sich zu bewerben. Selbstverständlich darf hier selber an den Schulen geworben werden.

Wie läuft eine Tour-Etappe ab?

Für unsere Region ist Röbi Meier zuständig. Er macht die Bahnlegung und koordiniert mit der Schule den Anlass. Wir selber stellen Kontakte, Termine, Karten und Klubhelfer zur Verfügung. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die Helfer, die sich einen Wochentag dafür zur Verfügung gestellt haben. Es waren dies Roli, Maja, Willi und Rita. Die Aufgabe dieser Helfer besteht jeweils darin, Röbi beim Durchführen zu helfen, vor 8 Uhr Posten setzen, 60 Schüler starten lassen, Stempelsprint, Posten umsetzen zwischen den verschiedenen Übungen, verschobene Posten wieder finden und richtig setzen, verirrte Schülerinnen und Schüler wieder auf die richtige Bahn bringen und nach der Rangverkündigung Posten einziehen. Ca. 16.30 Uhr geht dann ein intensiver, aber sehr zufrieden stellender Arbeitstag zu Ende. All dies verlangt neben einer guten Grundkondition viel Umsicht und grosse Flexibilität. In Rorschach wurde eine Baustelle so kurzfristig eingerichtet, dass dies erst beim Postensetzen bemerkt wurde. Kurzerhand stellten wir zwei Lehrer als Verkehrskadetten und einen „mobilen Posten“ auf und über Mittag wurden noch schnell neue Bahnen gelegt und neue Karten ausgedruckt.

2. sCOOL-Cup

Die sCOOL-Cups sind die eigentlichen Höhepunkte im Jahr. Die Sieger dürfen sich „Kantonale Schulsportmeister im OL“ nennen. Für die Oberstufe ist es die Qualifikation für den jährlich stattfindenden Schweizerischen Schulsporttag. Pro Kanton wird ein solcher Cup im Auftrag und in Zusammenarbeit mit den kantonalen Sportämtern durchgeführt.

Appenzell

In Appenzell Innerrhoden ist dieser sCOOL-Cup ein obligatorischer Anlass an einem Schultag und wird auf Wunsch der Lehrer in einem Einzellauf durchgeführt. Seit drei Jahren werden die Ausserrhödler auch eingeladen. Diese starten in Zweierteams, so wie dies auch am Schweizerischen Schulsporttag gehandhabt wird. In diesen Jahren sind nun immer mehr Ausserrhödler Teams nach Innerrhoden gekommen.

In Ausserrhoden, wie auch in St. Gallen, bekommen die teilnehmenden Schüler neu auch schulfrei, was aber etwas Geduld und Anlaufzeit brauchte, bis dies in den Schulen bekannt war. Aber in Zusammenhang mit Pflichtschulstoff und Sportförderung und noch verbunden mit einem kulturellen Event, wird die Gelegenheit gleich mehrfach genutzt. Es ist zu empfehlen, beim Austragungsort nicht nur auf die öV-Erreichbarkeit zu achten, sondern diesen auch mit einem kulturellen Angebot (z.B. Appenzellermuseum, Naturmuseum St.Gallen) in Verbindung zu bringen.

Mit Dieter Sandmeier als Laufleiter und einer guten Helfercrew wurde der Anlass auch dieses Jahr mit 600 Schülern ein voller Erfolg.

St. Gallen

Dieses Jahr führten wir im Frühling, in Gossau und im Herbst in St. Georgen je einen Cup durch. Dies als Übergang zum nächsten Jahr, wo der St. Galler Cup immer im Herbst durchgeführt wird. Die Schülerinnen und Schüler starten in Zweierteams und müssen derselben Schule angehören. Der sCOOL-Cup im Herbst wurde auf der Drei Weiherenkarte in St. Georgen mit 252 Teilnehmern und 15 Helfern bei bestem Wetter durchgeführt.

Eine der Herausforderung als Organisator ist in der heutigen Zeit das Suchen und Finden von Helfern für solche Anlässe, die mitten unter der Woche stattfinden. Die Durchführung selber benötigt verhältnismässig viele Helfer, da die Teilnehmenden meist sehr wenig OL-Erfahrung mitbringen und es deshalb mehr Support braucht am Start, unterwegs, oder bei der Verkehrssicherheit.



Startprozedere am sCOOL-Cup: Fast wie an einem nationalen OL.

Schweiz

Beim Schweizerischen Schulsporttag wird am Morgen in Zweierteams ein OL absolviert, meist auf einer Waldkarte, was für diejenigen Schüler schwierig ist, welche sich vor allem mit den Dorfkarten auskennen. Am Nachmittag folgt dann jeweils die Kantonsstaffel, die im gemischten Viererteam gelaufen wird, meist im urbanen Gelände. Man findet an diesem Tag vorne in der Rangliste oft die gleichen Namen, die man auch sonst in der OL-Szene kennt.

3. Andere OL-Veranstaltungen

Oberstufenschulsporttag Appenzell

250 Schülerinnen und Schüler absolvieren an diesem Sporttag einen 1000m-Lauf, Hochsprung und Weitsprung, die Klassenstaffel am frühen Morgen, der sog. „Weltrekordlauf“ und eben auch einen Orientierungslauf. Ein wahrlich sportlicher Tag für die Schülerinnen und Schüler. Für uns als Organisator ist das schöne Wetter garantiert, da dieser Tag nur bei schönem Wetter stattfindet, aber aufgrund der Verschiebmöglichkeiten die Helferplanung komplizierter macht.

Wichtig bei solchen Anlässen ist es, den Lehrkräften das nötige Know-How zu vermitteln, dass sie OL an den Schulen vielleicht irgendwann ohne unsere Hilfe durchführen können. Die Auswertung wird daher mit Sport-Ident so einfach wie möglich gehalten. Die Ranglisten werden per Excel erstellt und zusammen mit den anderen Disziplinen zur Gesamtrangliste zusammengeführt. Einzig die Bahnlegung mit OCAD bleibt wohl in unseren Händen. Das Sport-Ident Material kann unter anderem beim St.Galler Sportamt günstig ausgemietet werden. Mit vier Helfern aus dem Klub und der Unterstützung von einigen Lehrpersonen konnte dieser OL komplikationslos durchgeführt werden. Herzlichen Dank an die Helfer Christa und Willi, Mario Fässler und Josef Frey!



Aufmerksam lauschen die Schüler den Erklärungen der OL-Helfer.

Weitere Anlässe im 2014: Schulsporttag Engelwies mit 150 Teilnehmern und St. Georgen zwei Halbtage mit je 30 Schülern.

Auf Anfrage von verschiedenen Schulen führten wir noch einige weitere OL durch oder unterstützen die Lehrpersonen, OL auf einem Schulareal durchzuführen.

Die Bilanz

In diesem Jahr kamen dabei insgesamt drei sCOOL-Cups, vier Tour de Suisse Etappen, zwei Schulsporttage und vier weitere Schul-OL zusammen. Als sCOOL-Verantwortliche der OLG möchte ich mich hiermit bei allen Helfern und Helferinnen bedanken, die diese ganzen Aktivitäten tatkräftig unterstützen und freue mich, auch künftig auf euch zählen zu dürfen! Weitere Infos zu sCOOL: www.scool.ch

Für die OLG SGA ist das Bekenntnis „Sport rauchfrei“ zum Glück reine Formsache!

Sport rauchfrei



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

Am ersten Oktoberwochenende traf sich das OL-Volk in Liestal. Auf dem Programm standen der Weltcup-Final der Elite und zwei nationale Läufe für die restlichen, mehr oder weniger elitären Breitensportler. Mit dabei waren rund 40 Mitglieder der OLG St. Gallen/Appenzell.

Dieter Sandmeier organisierte eine Unterkunft, die nichts zu wünschen übrig liess: nur ca. 10 Minuten Fahrzeit von Liestal, aber trotzdem schön abgelegen, in der Höhe und im Grünen. Diese Idylle übertrug sich umgehend auf die OLGler. Die Zeit bis zum Znacht vertrieben sich die älteren Semester beim Philosophieren am Lagerfeuer (allerdings war es nur ein Brätelplatz, das Feuer fehlte), während sich die Jüngeren beim Ping-Pong (unter anderem mit Pfannendeckeln) und einer Art Fussball-Volleyball versuchten. Nach Rissotto und „Spiel und Spass“ unter der Leitung von Jass-Experten Maja und Pädi Kunz fanden schlussendlich alle früher oder später den Weg in die grossen 12er-Schlafzimmer. Trotz nächtlicher Kälte wegen offen-gebliebenem Fenster galt es sich vom 9. Nationalen OL zu erholen, damit am 10. Nationalen OL die Leistung vom Vortag bestätigt bzw. korrigiert werden konnte.

9. & 10. Nationaler OL

Der Lauf vom Samstag wurde als Langdistanz ausgetragen, wobei aufgrund des sehr grünen Laufgebiets die läuferischen Fähigkeiten wesentlich gefragter waren als technische Finesse. Zur Diskussion stand schlussendlich auch die Zuteilung des Kartenmassstabs auf die Kategorien, zumal im Nachhinein dem einen oder anderen bei gleicher Teilstrecke, aber kleinerem Kartenmassstab, die ursprünglich gewählte Route nicht mehr als die beste erschien. Schlussendlich waren diese Kleinigkeiten aber nebensächlich, da durch die Siege von Maja Kunz (D45), Isabelle Hellmüller (D50), Mario Ammann (H55) und Sandro Domeisen (HAK), sowie die zweiten Plätze von Eliane Deininger (D14) und Stefan Brauchli (HAM) ein schönes Clubergebnis herausgelaufen werden konnte.

Die Karte vom Sonntag war ebenfalls eher grün, der Wald mit dichtem Wegnetz und bescheidenen Höhenmetern erwies sich aber als deutlich besser belaufbar als noch am Samstag. Bei diesem Mitteldistanz-OL war dementsprechend das Verhältnis zwischen läuferischen und technischen Anforderungen wieder ausgeglichener. Isabelle Hellmüller konnte ihren Sieg vom Vortag wiederholen. Auch Eliane Deininger (2.), Mario Ammann (3.) und Maja Kunz (3. bei Damen Elite) bestätigten ihre Leistung vom Vortag und liefen erneut aufs Podest. Zu ihnen gesellten sich Joela Vogel (D16) und Vre Harzenmoser (D75) mit dritten Plätzen. Das ausgezeichnete Vereinsergebnis rundeten die Wälter-Zwillinge ab, die sich mit ihrem Doppelsieg bei HAK wohl selbst am meisten überraschten.

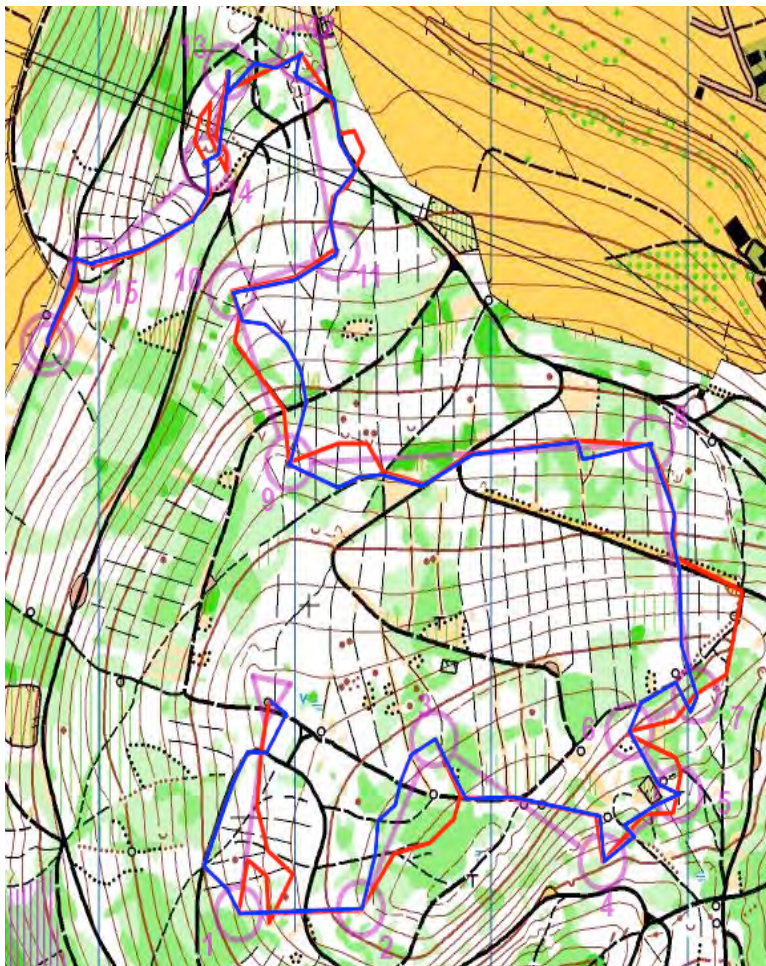
Weltcup-Final

Die beiden Nationalen OL dienten als Zuschauerläufe für den am gleichen Wochenende ausgetragenen Weltcup-Final der Elite. Bereits am Freitag wurde in einem Park in der Nähe des Fussballstadions von Basel der noch inoffizielle Weltcup in der gemischten Sprintstaffel ausgetragen. In einem turbulenten und interessanten Rennen setzte sich schlussendlich Schweiz 1 vor Schweden und Schweiz 2 durch. Am Samstag erkundeten die Elite-Läufer bereits denselben Wald, den die Breitensportler erst tags darauf für den 10. Nationalen OL benutzten. Ein kurzer Blick auf die Rangliste genügt, um die klaren Verhältnisse bei dieser Mitteldistanz zu erkennen: Unter den besten sechs Läufern und unter den besten sechs Läuferinnen positionierten sich nicht weniger als acht Schweizer und Schweizerinnen! Am nächsten Tag beim eigentlichem Weltcup-Final, der in Liestal

City traditionell als Sprint-OL ausgetragen wurde, sorgten unter anderem auch die anwesenden OLG-Mitglieder für eine hervorragende Stimmung beim Start/Ziel-Gelände. Ähnlich wie am Vortag platzierten sich unter den besten sieben Herren und Damen diesmal sieben Läuferinnen und Läufer der Schweiz. Dass die Schweizer und Schweizerinnen ihre Leistungen nicht nur am Weltcup-Final, sondern über die ganze Saison aufrechterhalten konnten, zeigt sich eindrucksvoll im Schlussklassement des Weltcups. Mit Daniel Hubmann, Fabian Hertner und Matthias Kyburz gab es erneut ein rein schweizerisches Podest! Bei den Frauen musste sich Judith Wyder in der Gesamtrangliste nur von der Schwedin Tove Alexandersson geschlagen geben und wurde Zweite.

Wält(er)cup-Final

An diesem ersten Oktober-Sonntag war es nicht nur bei der Elite spannend, sondern ausnahmsweise auch in der Kategorie Herren A Kurz. Nur 16 Sekunden trennten im Ziel die Zwillinge Raphael und Jonas Wälter. Dies an sich wäre ja eigentlich nichts besonderes, da in der Vergangenheit schon mehrfach wenige Sekunden über Sieg oder Niederlage bzw. Ehre oder Spott im familieninternen Duell entschieden haben. Neu und unerwartet war aber, dass sich dieser Zweikampf diesmal zuoberst auf der Rangliste abspielte. Wir nehmen dies deshalb zum Anlass, hier eine ausgesprochen scharfe, nicht ganz ernst gemeinte Routenanalyse durchzuführen. (Grafik in Farbe siehe OLG-Website)



Raphael			Jonas	
02:22	02:22	1	01:35	01:35
01:14	03:36	2	01:34	03:09
01:49	05:25	3	01:28	04:37
01:47	07:12	4	01:48	06:25
01:14	08:26	5	01:45	08:10
01:00	09:26	6	01:05	09:15
00:46	10:12	7	01:05	10:20
02:00	12:12	8	02:07	12:27
03:28	15:40	9	04:07	16:34
01:18	16:58	10	01:28	18:02
01:04	18:02	11	01:17	19:19
01:43	19:45	12	01:31	20:50
01:00	20:45	13	01:25	22:15
02:04	22:49	14	00:41	22:56
00:59	23:48	15	01:09	24:05
00:16	24:04	Z	00:15	24:20

Start - 1: Jonas startet wie üblich schnell, wählt die Wegroute und trifft den Posten überraschend gut. Raphael hat wie üblich Probleme beim ersten Posten (zu übermütig?) und findet vorher noch drei falsche Posten.

2 - 3: Raphael entdeckt einen nicht kartierten Pfad durchs Gebüsch, verliert durch die längere Route aber 20 Sekunden auf Jonas, den es unerwartet wieder ziemlich direkt zum Posten zieht.

4 - 5: Der bisherige Verlauf war für Jonas wohl des Guten zu viel. Er hat plötzlich Angst vor der bösen Vegetation, zögert und läuft irgendwie ungeschickt. Raphael ist immer noch aufgebracht (siehe Posten 1) und kämpft sich ohne grosses Bedenken quer hindurch, wodurch er auf diesem kurzen Teilstück eine halbe Minute schneller ist als Jonas!

6 - 7: Jonas bleibt seiner Linie treu, wählt für einmal die unnötige Umlaufroute und verliert dadurch 19 Sekunden auf Raphael, der den direkten Spuren zum Posten gefolgt ist. Dadurch liegt Raphael in der Laufzeit nun erstmals vor Jonas.

7 - 8: Raphael sieht die Schneise unter der Postenverbindung nicht, wählt deshalb die Umlaufroute und drückt allerdings – für seine Verhältnisse – ziemlich aufs Tempo. Jonas hingegen nutzt die direkte Schneise, schont sich wohl aber ein wenig für den Schlussteil (warum nur?).

8 - 9: Jonas läuft ohne zu überlegen von Anfang an einfach Richtung Posten, bleibt dann aber bei der dritten Schneise länger stehen, um seinen weiteren Weg doch noch zu planen. Raphael nutzt die Unsicherheit seines Zwillingsbruders aus. Er macht unterwegs zwar noch einen Abstecher zu einem einsamen Posten in einem Loch, braucht für die längste Teilstrecke jedoch eine halbe Minute weniger.

9 - 10: Beide laufen mehr oder weniger souverän zum Posten, während sich ein Grossteil der „HAK-Elite“ bei diesem Posten erstaunlicherweise schwer tut. Raphael packt die Chance und stellt hier seine einzige (!) Streckenbestzeit auf.

11 - 12: Beide wollten eigentlich die horizontale Schneise verwenden, erwischen aber die falsche und landen auf dem östlichen Weg. Jonas bemerkt sein Malheur und reagiert, während Raphael sich immer noch auf der richtigen Spur wähnt und erst mit Hilfe des Waldrandes wieder zurück findet.

12 - 13: Jonas ist völlig ab der Rolle, nachdem er beim Posten 12 den wenige Minuten vor ihm gestarteten Koni Vogel überholt hat. Mit Koni im Schlepptau finden sie den Posten dann doch noch, aber erst nachdem sich auch noch Padi Kunz eingeschaltet und freundlicherweise einen (allerdings falschen) Posten gezeigt hat. Raphael macht – wohl aus Sympathie – auch einen kleinen Bogen, nimmt Jonas aber 25 Sekunden ab.

13 - 14: Während Jonas seinen Fehler wieder gut machen will und auch endlich seine erste Streckenbestzeit läuft, vergibt Raphael hier fast den Sieg. Er ist kurz vor dem Ziel wieder einmal übermütig und trifft den Posten nicht, was zu einer ärgerlichen Suchaktion und zu einem Zeitverlust von 1:23 Minuten führt.

15 - Ziel: Nachdem Jonas – von Koni gejagt – kurz vor dem letzten Posten gestürzt ist, holt er die dadurch verlorene Zeit mit Bestzeit ins Ziel wieder auf. Raphael seinerseits erlebt im Zielsprint den schönsten Moment seines gesamten Laufes: Er sprintet an dem im Ziel wartenden Bruder vorbei und hört ihn laut vor sich hin fluchen.

Auf dem Weg zurück zum WKZ waren beide mit ihrem Lauf mehr oder weniger zufrieden und rechneten sich Chancen auf eine Top10-Platzierung aus. Dass es dann bis ganz nach vorne gereicht hat, ist in erster Linie den Patzern der Konkurrenz zu verdanken.

Wie schon seit einigen Jahren organisiert PWT Travel, eine Reiseorganisation, welche vom früheren OL Weltmeister Jörgen Martensson geleitet wird, im Herbst eine zweiwöchige OL Veranstaltung in Italien oder einem Nachbarland.

Dieses Jahr führte die Reise nach Montenegro und in der zweiten Woche nach Apulien, in den untersten Teil des Stiefels von Italien. Zusammen mit drei Alterskollegen gehöre ich dem virtuellen OLC Frauenfeld an, unter dessen Namen wir uns aus organisatorischen Gründen jeweils an ausländischen OL Wettkämpfen anmelden. So auch für die „Five Days Puglia“.

Im kleinen Rahmen

Es war mit lediglich 120 Teilnehmern (vor allem aus Norwegen und der Schweiz) ein sehr familiäres OL Treffen. Entsprechend locker war die Atmosphäre. Rangverkündigungen nach jedem Lauf, Abendunterhaltungen und eine grösstenteils gemeinsame Unterkunft direkt im Wettkampfbereich sorgten für viele interessante Gespräche und Bekanntschaften. Das Wettkampfbereich befand sich in Polignano a Mare, in einem Hotel direkt am Meer und so kamen auch jene zum Zuge, für die weniger der Sport als die Entspannung am Strand im Vordergrund stand. Müssig zu sagen, dass die Woche nebst den sportlichen Aufgaben auch kulinarische Höhepunkte bot. Und schliesslich luden zahlreiche Ortschaften wie die Höhlenstadt Matera oder Ostuni zu abwechslungsreichem Sightseeing ein. Doch nun zum ursprünglichen Zweck der Reise, den OL Wettkämpfen.

Altstädte und Dünen

Die meisten süditalienischen Städte zeichnen sich aus durch ihre pittoresken Altstädte mit ihren verwinkelten Gassen und versteckten Plätzen. Sie eignen sich damit hervorragend für den urbanen OL. Monopoli (hat nichts zu tun mit dem Monopoly Brettspiel), Alberobello (berühmt wegen der Häuser mit Runddächern, genannt Trulli) und Bari waren die Austragungsorte für drei Stadt OL, ein Dünenwald bei Taranto an der Sohle des Stiefels für die beiden Wald OL. Es waren ausschliesslich Sprintstrecken, wobei man im Dünenwald aber kaum sprinten konnte. Es waren keine Brombeeren, die ein schnelles Vorwärtskommen oder Kompasslaufen verhinderten, sondern dichtes Gebüsch von Rosmarin Pflanzen, die aber für eine unvergleichlich duftige Waldatmosphäre sorgten. Wege gab es kaum und wenn es welche gab, dann war es der sandige Untergrund, der die Laufgeschwindigkeit in Grenzen hielt. Das ist sicher eine der Hauptattraktionen bei Auslandwettkämpfen: Man wird mit neuen Waldformen und unterschiedlichster Vegetation oder auch unübersichtlichen Strassenbildern konfrontiert, die einen beim Orientieren immer wieder vor neue Herausforderungen stellen.



Alberobello: Ein besonderer Blickfang.

Pack die Badehose ein

Wettermässig profitierten wir von der Statistik, nach der es in Apulien pro Jahr 300 Sonnentage gibt. Allerdings, am Tag unserer Ankunft und tags darauf bestätigte sich, dass es dort eben auch regnen konnte. Wir hatten aber ausgesprochen Glück. Gerade zur richtigen Zeit am ersten OL, abends in Monopoli hörte der Regen auf und danach schien nur noch die Sonne. Die beiden Wald OL wurden am gleichen Tag mit einer Pause über Mittag durchgeführt und glücklich war derjenige, der die Badehosen nicht vergessen hatte!



Ruedi Kellenberger am Ziel in Bari.

Die Organisatoren waren ihrer Aufgabe voll gewachsen – es gab keinen Grund für irgendwelche Klagen. Ein Wermutstropfen für sie war sicher die bescheidene Beteiligung, denn der Aufwand, fünf Wettkämpfe an vier verschiedenen Orten zu organisieren, bleibt sich mehr oder weniger gleich, ob jetzt 100 oder 500 Läufer teilnehmen. Wolfgang Pötsch gelang es wiederum, interessante und abwechslungsreiche Bahnen zu legen und alle Postenstandorte an der richtigen Stelle zu platzieren. Er zeichnet übrigens

auch für die Bahnlegung an der nächstjährigen Sprintmeisterschaft in Dornbirn verantwortlich.

Im kommenden Herbst soll die Reise von PWT in die Toscana gehen, wo Städte wie Pisa, Florenz oder Siena darauf warten, durch Orientierungsläufer entdeckt zu werden.

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

Für den diesjährigen ArgeAlp-OL wurden die Zelte im Südtirol aufgeschlagen. Mit der Entscheidung an der Spitze hatte das Team „St.Gallen“ für einmal nichts zu tun; bereits in der Staffel hatte man sich zu viele Patzer geleistet.

Es herrschte bereits eine gute Stimmung, als wir in der Au in den Car einstiegen. Die Carfahrt war lange aber auch gemütlich. Schon in der ersten halben Stunde bekamen alle im Car einen Gipfel zu geniessen. Etwa in der Halbzeit hielten wir an und genossen noch einen Kaffee in der Raststätte. Dann endlich nach circa 5 Stunden Fahrt gelangen wir ins WKZ vom Arge Alp in Deutschnofen (Südtirol). Zuerst durften wir schon unsere Zimmer im Hotel beziehen und uns dann für die Staffel bereit machen.

Staffel vermässelt

Es gab drei verschiedene Massenstarts und jeder feuerte seinen Startläufer an. Da es einen Überlaufposten gab, sah jeder Läufer, wann er sich bereit für den Lauf machen musste. Der Wald war sehr schön und hatte markante Objekte um sich zu orientieren oder aufzufangen. Doch man musste sehr gut aufpassen, da die Posten sehr nahe beieinander standen. Manchem der St.Galler Staffelteams gelang es an diesem Tag nicht so gut, sodass es doch einige Fehlstempel gab. Noch waren nicht alle Läufer gestartet, als der Nebel im Laufgebiet immer dichter wurde. Das Wetter verschlechterte sich laufend und es begann zu regnen. Dadurch verschlechterten sich im Wald auch die Lichtverhältnisse markant. Immerhin, alle kamen unbeschadet wieder zurück zum Ziel. Dafür freute man sich nach seinem Lauf umso mehr auf eine warme Dusche. Im Hotel hatten wir danach noch genügend Zeit, um uns auszuruhen. Das Abendbuffet war riesig. Jeder konnte sich bedienen, wie es ihm passte. Mit vollem Magen machen wir uns mit dem Car auf den Weg an die Rangverkündigung. Da wir ein bisschen Verspätung hatten, kamen wir zu spät. Aber das war nicht weiter schlimm: Wir St.Galler schlossen an diesem Tag nicht sehr gut ab. Das Team St.Gallen klassierte sich nach dem Staffel-OL auf dem ungewohnten vierten Zwischenrang hinter Tessin, Trentino und Bayern.

Aufholjagd am zweiten Tag

Dennoch starteten wir voller Zuversicht in den nächsten Tag. Mit viel Freude und Appetit bedienten wir uns am Morgenbuffet und tankten Energie für den bevorstehenden Lauf. Der Weg zum Start war lang und man musste die Zeit gut berechnen. Dann durften alle in den schönen Wald. Der Wald war sehr gut belaufbar und man sah alles sehr gut. Manche Kategorien hatten riesige Routenwahlen über die ganze Karte. Die heutigen Resultate sahen schon besser aus. Viele der St. Galler standen auf dem Podest. Auch in der Gesamtwertung schnitten wir besser ab und wurden immerhin noch Dritte hinter Tessin und Trentino. Dazu beigetragen haben insbesondere die siegreichen Maja und Patrick Kunz, Eliane Deininger und Monika Ammann, sowie die weiteren MedaillengewinnerInnen Joela und Silja Vogel und Mario Ammann. Alle waren glücklich, denn wir hatten sehr viel Spass. Im Car verstauten wir unser Gepäck sowie unsere Preise und machten es uns gemütlich für die Rückfahrt. Etwa in der Mitte der Fahrt hielten wir wieder an und assen noch etwas in einer Raststätte im Tirol, bekannt noch vom ArgeAlp-OL vom Vorjahr. Dann waren wir leider auch schon wieder in Au und die ersten mussten sich verabschieden. Es war ein sehr cooles und abwechslungsreiches Wochenende!

Lombardei (2015), Salzburg (2016), Vorarlberg (2017) und St. Gallen (2018) wurden als nächste Austragungsorte bestimmt.

Bilderbuch-TOM 2014

Aus Vereinssicht war die TOM in Engelburg anfangs November der Höhepunkt des Jahres. Optimale Infrastruktur, spannende Bahnen und natürlich das traumhafte Wetter sorgten für einen Anlass, wie wir ihn uns nicht schöner hätten wünschen können.

(ca.) In den letzten Jahren hatten wir ja in Engelburg schon oft weisse Erfahrungen gemacht, sodass es während der Vorbereitung immer im Hinterkopf schneite. Weihnachtliche Bedingungen hätten uns wirklich einen Strich durch die Rechnung machen können, was angesichts des beträchtlichen Aufwands für die Organisation und der vielen Helfer sehr schade gewesen wäre. Nun, wir hatten nicht nur Glück, sondern offensichtlich einen Joker für diese Schweizer Meisterschaft in der Hand. Einen Herbsttag wie aus dem Bilderbuch zogen wir dafür. Wäre etwa der Zieleinlauf nicht im Schatten gewesen, die Überwachung des Schlusspostens hätte man glatt im T-Shirt machen können. Und wer hätte gar erwartet, dass die etwa 1200 Teilnehmer die gesamten Aussenanlagen auf dem Engelburger Schulhausareal in Beschlag nehmen. Auf den Betrieb der Aussenlautsprecher waren wir deshalb überhaupt nicht vorbereitet, auch wenn dies angesichts der frühzeitig stattfindenden Rangverkündigung sicher vorteilhaft gewesen wäre um alle Läuferinnen und Läufer direkt zu informieren.

Kein Weltcup

So gelungen der Anlass in die OL-Szene strahlte, so gering war seine Aussenwirkung – von der Gästeführung mal abgesehen. Auch wenn es sich um eine Schweizer Meisterschaft handelte, tendierte



Weltcupsieger Daniel Hubmann wird am TOM-Ziel von Tele-Ostschweiz-Moderator Reto Hanimann interviewt.

das Medieninteresse gegen Null. Die besondere Form des Team-OL und die Abwesenheit einiger bekannter Namen mag sicher ein Grund gewesen sein. Allerdings ist es auch so, dass es abgesehen von WM und EM nach wie vor schwierig ist, die Medien für die Berichterstattung über unsere Wettkämpfe zu gewinnen. Dies müssen wir uns trotz Sportpanorama-Auftritten oder dem „Ansturm“ beim Weltcup 2012 vor der WM in Lau-

sanne immer wieder vergegenwärtigen. Wenn nicht die Hubmann-Brüder als Titelverteidiger am Start gewesen wären, dann hätte sich kein Journalist zu uns verirrt. Umso schöner sind deshalb die kleinen Freuden wie dieses Mal mit dem Reporter von Tele Ostschweiz. Buchstäblich vor laufender Kamera sammelten sich Daniel, Beat und Martin Hubmann für eine erste Laufanalyse. Dies überzeugte den Reporter, entgegen seinem ersten Plan doch noch ein „Siegerinterview“ (dies konnte man zu jenem Zeitpunkt noch nicht wissen) zu drehen. So wurden in den täglichen Nachrichten statt geplanten 15 immerhin 45 Sekunden über unsere TOM.

Das gemeinsame OL-Wochenende der Nachbarn Österreich und Schweiz ist in greifbare Nähe gerückt. Auch wenn es erst im 2015 stattfindet! Hier der Stand der Dinge und ein Ausblick auf die weiteren Vorbereitungen.

Zuerst wird die Formel im Titel aufgelöst. Beim Addieren können die Werte bekanntlich ohne Wirkung auf das Resultat ihren Platz auch tauschen. Es spielt also keine Rolle, ob die erste '1' am Anfang oder am Schluss steht. Passender ist es hier aber auf jeden Fall, wenn die erste '1' dort bleibt, wo sie jetzt ist, und folglich die zweite '1' erst am Schluss. Denn: **1** (Schweiz / **CH**) + **1** (Österreich / **AT**) = **1** (Schweiz-Österreich / **CHAT-OL**).

2 Länder – 1 Veranstaltung

Wie schon 2009 in Feldkirch und Göfis bilden die beiden Nachbarn bei der zweiten gemeinsamen Veranstaltung „**Orientierungslauf Dornbirn-Laterns 2015**“ wieder eine einzige, grosse OL-Familie. Die Grundlage dazu schaffen zum einen fast deckungsgleiche Reglemente, zum anderen vor allem auch die klare Absicht, am 16./17. Mai 2015 tatsächlich „gemeinsame Sache“ zu machen. Das bedeutet: 1 gemeinsame, gemischte Startliste und 1 gemeinsame, gemischte Rangliste. Weil es aber trotzdem auch Länderveranstaltungen sind, gibt es zusätzliche Ranglisten pro Verband.

WRE, Meisterschaft, Nationaler OL, Testlauf

Die beiden Teilanlässe – Infos darüber siehe nachfolgend – sind punkto Level kaum mehr zu toppen. Sowohl der Mitteldistanz-OL vom Samstag, als auch der Sprint-OL vom Sonntag sind World Ranking Events. Ähnlich den FIS-Rennen im Skisport oder der ATP World Tour im Tennis geht es hier um Punkte für die Weltrangliste(n). Beide Wettkämpfe werden als Österreichische Staatsmeisterschaft (für Elite) ausgetragen. Für die anderen AT-Kategorien zählt der Lauf zum Austria Cup, gleichbedeutend einem „Nationalen“. Der Sprint-OL ist zudem Schweizer Meisterschaft. Zuguterletzt nutzen die Juniorenkader beider Länder die Wettkämpfe als Testläufe für die Junioren-WM (JWOC). Auch das Austria-Team für die Jugend-EM (EYOC) wird in Vorarlberg bestimmt. Die Absicht der Schweizer in diesem Punkt ist bis dato nicht bekannt.

Rollenverteilung – Startmöglichkeit

Die OLG St.Gallen/Appenzell übernimmt die Führungsrolle und wird alle Ressortleitungen besetzen. Das erhöht die Effizienz dank kürzeren Wegen und eingespielten Abläufen. Die OLG SGA wird in erster Linie unterstützt vom Laufklub Kompass Innsbruck. Die Tiroler Helfer werden in die einzelnen Teams integriert. Aufgrund der geringen Mitgliederzahl kann der örtliche Schulsportverein SSV Dornbirn-Schoren nur marginal mittun. Wie bereits im 2012 in Appenzell und St.Gallen wird eine möglichst grosse Helfertuppe angestrebt, damit die interessierten Mitglieder im Rahmen der Möglichkeiten wenigstens an einem der beiden Läufe auch starten können. Der Helfereinsatz ist grundsätzlich an beiden Tagen gewünscht und wird im gleichen Team geleistet. Auch Nicht-Mitglieder aus dem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis sind als Helfer sehr willkommen.

Planung auf 2000 Teilnehmer ausgerichtet

Ganz neue (Laterns) oder weitgehend neue (Dornbirn) Laufgebiete haben immer einen besonderen Reiz. Dazu kommt der Status der Meisterschaft; Testläufe ... und die Kombination mit dem verlängerten Wochenende von Christi Himmelfahrt. Aus diesen Gründen ist eine Beteiligung von 2000 Teilnehmern durchaus realistisch.

Interessanter Ländervergleich

Nimmt man das World Ranking der IOF oder den Weltcup 2014 als Massstab, dann ist die Schweiz dem östlichen Nachbarn insgesamt gut und gerne eine Nasenlänge voraus. Deshalb ist der Vergleich der übrigen Kategorien mindestens so spannend. Im 2014 hat auch der Österreicher Nachwuchs an EYOC und JWOC mit Medaillen und Diplomen sehr gute Einzelleistungen gezeigt. Die besten Senioren müssen sich keinesfalls verstecken und werden den Schweizern ganz bestimmt mächtig einheizen wollen.

Das Wochenende im Überblick

	Mitteldistanz-OL	Sprint-OL
<i>Training</i>	<i>Freitag, 15.05.2015 Göfis</i>	<i>Donnerstag, 14.05.2015 Feldkirch</i>
Datum	Samstag, 16.05.2015	Sonntag, 17.05.2015
Ort / Gebiet	Laterns-Gapfohl Voralpines Gelände, 1150-1650m	Stadt Dornbirn Urbanes Gebiet mit Parks + Schulen
Karte	1:10'000 / 5m	1:4'000 / 2m
Kartenzeichner	Beat Imhof	Beat Imhof
Bahnleger	Michael Huber	Wolfgang Pötsch (AT)
Kontrolleur	Willi Streuli	Monika Ammann
TD CH	Urs Steiner	Paul Corrodi
Zeitplan (provisorisch)	Einrichten ab 08.00 Uhr Start von 12.00-16.00 Uhr Siegerehrung AT ab 17.00 Uhr	Einrichten ab 07.30 Uhr Start von 09.30-12.00 Uhr Siegerehrung CHAT ab 13.00 Uhr
Laufleiter Kontakt	Mario Ammann Tel P 071 744 64 71	mario.ammann@gmx.ch Tel G 071 775 82 81
Informationen	www.chat-ol.org	

Motiviert für den nächsten Effort

Nach der SOM 2002 auf der Schwägalp, der MOM 2005 im Hirschberg, der MOM 2009 in Göfis und der gerade zurückliegenden TOM im Tannenberg darf die OLG SGA eine weitere Schweizer Meisterschaft durchführen; erstmals jene im Sprint-OL und sozusagen in ihrer „Paradedisziplin“. Der Verein hat dank motivierten Mitgliedern in den letzten

Jahren immer wieder seine Leistungsstärke unter Beweis stellen können. Vorstand und Laufleiter, mit ihnen auch die bereits aktiven Bahnlegerteams, sind zuversichtlich, dass der herausragende Team-Geist auch bei diesem neuerlichen Grossanlass spürbar sein wird. Sie bedanken sich darum schon jetzt für das Interesse und das Engagement.



Personalplanung läuft an

Unabhängig der normalen Helfer- und Einsatzplanung erfolgt der Aufruf bzw. die Umfrage für den 16./17. Mai 2015 schon jetzt. Bitte beachtet den Talon auf S. 26. Besten Dank für die Rückmeldung bis am **15. Januar 2015** an Mario Ammann. Er beantwortet auch Fragen.

27.-29. März Trainingsweekend der



**OLG
ST. GALEN
APPENZEL**



Ziele:

- ✓ Trainingsweekend für Jung und Alt
- ✓ Verbesserung der O-Techniken
- ✓ Klubleben pflegen
- ✓ Teilnahme am Schaffhauser OL

Vorkenntnisse:

OL Grundkenntnisse

Provisorisches Programm:

Freitagabend: 17.30 Uhr Treffpunkt HB St. Gallen; Fahrt zum Nacht- OL nach Seuzach (wird auch ein NOSOL Training sein); anschliessend Fahrt nach Stein am Rhein, wo wir in der Jugi übernachten.

Samstag: 9.30 Uhr Kartentraining auf der Morgetshofseekarte

Mittagessen in der Jugi oder Lunch

Nachmittag: kleiner Staffel- Wettkampf

Abend: Spiel, Spass & Gemütlichkeit

Sonntag: Teilnahme am Schaffhauser- OL

Wie immer kann das Weekend auch ausschnittsweise besucht werden.

Kosten:

40.00 Fr Selbstbehalt für Jugendliche (ab Freitagabend)

60.00 Fr Selbstbehalt für Erwachsene (ab Freitagabend)

Restbetrag übernimmt die OLG Kasse!!

Unterkunft:

Jugendherberge Stein am Rhein

Infos:

Die angemeldeten Teilnehmenden erhalten bis Mitte März genauere Infos.

Anmeldung:

an: Maja Kunz, Demutstr.34; 9000 St.Gallen; majakunz@hispeed.ch; 071-222 66 34

→ **Anmeldeschluss: Ende Februar (HV)**

Kurse

J+S und Swiss Orienteering bietet eine Reihe interessanter Kurse an.

- **Grau hinterlegte Kurse** stehen allen offen.
- J+S-Leitende, die an einem Kurs teilnehmen möchten, meldet euch bei pmkunz@hispeed.ch.
Ich bin immer noch euer J+S-Coach.
- Nicht-J+S-Leitende können, sofern es Platz hat, auch an J+S-Kursen teilnehmen; Bei Interesse mit mir pmkunz@hispeed.ch Kontakt aufnehmen.

Datum	Kurs	Ort	Meldeschluss, Anmeldung
17. Januar	J+S TG Modul Fortbildung Leiter (am Nachmittag zusammen mit ROLV-Verbandskurs)	Erlen TG	17. Dezember 2014 Anmeldung über J+S Coach
28. Februar	Wettkampfauswertung mit SPORTident	Zürich	21. Februar an andre_schnyder@hotmail.com
14./15. März	J+S CH Methodik A-Bahnlegung Fortgeschrittene	Magglingen	2015 Anmeldung über J+S Coach
21. et 28. mars (1.5 jours)	Introduction au relevage et des- sin d'une carte d'orientation (fr.)	Fribourg	1. mars Denis.Cuche@hefr.ch
18./19. April	J+S Modul Swiss Orienteering Methodik B-Bahnlegung re- gionaler OL	Zofingen (prov.)	18. Februar 2015 Anmeldung über J+S Coach
19.od. 26. April	J+S Modul CH Psyche	offen	2015 Anmeldung über J+S Coach
30. Mai	J+S GR Modul Fortbildung Leiter	Chur	30. März 2015 Anmeldung über J+S Coach
Sommer 2015	J+S-Leiterkurs	Region Bern	Noch offen Anmeldung über J+S Coach
10. Okto- ber	J+S BE Modul Fortbildung Leiter	Chur	10. August 2015 Anmeldung über J+S Coach
19. - 24. Oktober	J+S FR Leiterkurs (fr. / dt)	Charmey	19. August 2015 Anmeldung über J+S Coach
24./25. Ok- tober	J+S CH Modul Physis	Magglingen	2015 Anmeldung über J+S Coach
14. Novem- ber	J+S Modul Swiss Orienteering Athletenbetreuung	Winterthur	01. Oktober 2015 Anmeldung über J+S-Coach
14. Novem- ber	J+S Modul Swiss Orienteering OL in urbanem Gelände	Winterthur	01. Oktober 2015 Anmeldung über J+S-Coach
14. Novem- ber	J+S CH Nachwuchstrainer Fort- bildung	Winterthur	01. Oktober 2015 Anmeldung über J+S-Coach
15. Novem- ber	J+S Modul Fortbildung Kinder- sport Orientierungslauf	Winterthur	01. Oktober 2015 Anmeldung über J+S-Coach



Verbandskurse 2015

Anfang 2013 finden zusammen mit einem J+S-Fortbildungskurs wieder Verbandskurse des ROLV NOS statt.

Datum: 17. Januar 2015 (ca. 13.30 - 16.30 Uhr)

Ort: Erlen TG

Folgende Themen stehen zur Auswahl:

- A OL-Trockentraining Leitung: Patrick Kunz
O-technische Fertigkeiten können bis zu einem gewissen Grad zu Hause geübt werden. An diesem Kurs werden Ideen von Trocken-trainings vorgestellt, durchgespielt und gleich auf eigenen Karten Übungen geplant. Angesprochen sind Betreuungspersonen, Trainingsleitende und alle, die sich selbst O-technisch voranbringen wollen.
- B Verletzungen im Laufsport Leitung: Christoph Hollenstein
In diesem Kurs werden zunächst die häufigsten Verletzungen im Laufsport behandelt und die Risiken im persönlichen Aktivitätsprofil analysiert. Anschliessend werden in Workshops einfache Massnahmen zur Prophylaxe sowie einfache Massage- und Tapetechniken vermittelt.

Die Teilnahme ist für alle offen und kostenlos. Weitere Informationen werden den Angemeldeten rechtzeitig mitgeteilt.

Anmeldung für Verbandskurse 2015

Name: Vorname:

Verein:

Adresse:

E-Mail:

Telefon: gewähltes Thema:

Anmeldung bis 31. Dezember 2014 an: Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg,
erich.brauchli@gaiserwald.net

Langlaufwochenende 10./11. Januar 2015

Langlaufen ist eine gute Alternative, in Ergänzung zum Mittwoch-Hallentraining den ganzen Körper über den Winter hindurch fit zu halten. Und es macht erst noch Spass, scheinbar mühelos durch die verschneiten Landschaften zu gleiten.

Damit es aber auch wirklich nicht mit allzu viel Mühe gemacht werden muss, lohnt es sich, den Sport zuerst einmal mit geübten Kolleginnen und Kollegen kennen zu lernen. Es wird „nur“ die Skatingtechnik unterrichtet. Da aber für die Hochsaison in Davos keine Unterkunft gefunden wurde, die auch für Familien bezahlbar wäre, muss das Wochenende anders gestaltet werden.

- Datum:** 10. und/oder 11. Januar 2015 (es kann an einem oder beiden Tagen teilgenommen werden)
- Ort:** Gonten AI
- Zeit:** 10 bis 16 Uhr mit grosser Mittagspause, bitte Lunch selber mitbringen
- Kosten:** Materialmiete falls kein eigenes Material vorhanden: 25.- Fr. pro Tag für die komplette Skating-Ausrüstung, Tageskarte Loipe (notwendig ab 16 Jahren) 10.- (in der Materialmiete inbegriffen), oder gleich den Schweizer Loipenpass kaufen für 120.- Fr. pro Saison, gültig in der ganzen Schweiz
- Ablauf:** Besammlung und wenn nötig Entgegennehmen des Mietmaterials vor Ort. In Gruppen werden wir erste Erfahrungen auf den Langlaufskis machen. Es stehen geübte Langläuferinnen und Langläufer aus den eigenen Reihen bereit, um euch in die Geheimnisse der Skatingtechnik einzuführen und wichtige Tipps zu geben.

Anmeldung am besten im Mittwochstraining oder per Mail an Roland Deininger, r.deininger@hispeed.ch oder per Post (Georgshof 20; 9000 St. Gallen) mit allen folgenden Angaben:

Name	Vorname			
Alter	E-Mail-Adresse oder Telefonnummer			
Teilnahme	„ Samstag	„ Sonntag		
Vorkenntnisse	„ gar keine	„ wenig	„ viel	„ Könner
Material	„ Ich bringe meine eigene Langlaufausrüstung mit			
	„ Ich brauche Mietmaterial für (unbedingt angeben)			
	Körperlängecm			
	Gewichtkg			
	Schuhgrösse			

Anmeldung bitte so bald als möglich, sodass ich noch mehr langlaufkundige Personen zur Gruppenleitung suchen könnte. Spätestens aber bis 18. Dezember.

Falls der Kurs wegen Schneemangels nicht stattfinden kann, werde ich am Vorabend per Mail oder Telefon informieren.

Ich freue mich auf einen schneereichen Winter.

Roland Deininger

Auch in diesem Winter haben sich ganz viele Personen bereiterklärt ein NOSOL-Training zu organisieren. Dadurch konnte ich wieder ein attraktives und abwechslungsreiches Programm zusammenstellen. Darum bereits im Voraus ein riesen grosses Dankeschön an alle Trainingsorganisatoren.

Dieser Winter beginnt bereits etwas früher als bis anhin mit einem Nacht-Schlaufen-OL mit Massenstart. Dies verspricht sicherlich eine spannende Angelegenheit zu werden. Sven Hellmüller wird euch drei Bahnen zur Verfügung stellen (lang ca. 7km, mittel ca. 4.5km, kurz ca. 2km). Für alle OL-Hungrigen finden vor Weihnachten noch zwei weitere Trainings statt. Einerseits das bereits traditionelle Nacht-OL Training der OL Amriswil. Dieses Jahr aber im Bischofsberg. Die Waldschenke öffnet extra für uns den Kiosk und bietet neben heissen Getränken und Snacks auf Anmeldung auch Fondue an. Genauere Infos dazu findet ihr auch unter dem Link bei den Besammlungsorten. Andererseits findet am Sonntag vor Weihnachten ein Kompasstraining im Emmerzen statt. Das Programm bietet dann auch im neuen Jahr einiges an Trainingsmöglichkeiten.

Alle Trainings sind für jedermann offen. Den Trainingsleitern zuliebe bitten wir euch aber sich für die einzelnen Trainings im Vorhinein im Doodle anzumelden. Eine Teilnahme ohne Anmeldung ist zwar möglich, doch sind wir froh um eine ungefähre Anzahl an Trainingsteilnehmern. Die einzelnen Besammlungsorte findet ihr auf der ROLV-Homepage.

Meldet euch doch bereits jetzt für einige Trainings an um für die neue Saison bestens vorbereitet zu sein. Die Trainingsleiter und ich freuen uns über eine grosse Teilnehmerzahl!

Programm Doodle: <http://doodle.com/d55ftugshdwx92q2>

Besammlungsorte:

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zih3BH3-tADw.kWgzIMewNoTg>

Ausschreibung Regiomila

Datum:	Sonntag, 15. Februar 2015
Organisator:	OLG Schaffhausen
Bahnlegung:	Marcel Tschopp (OLG Dachsen)
Besammlung:	Ab 9.30 Uhr beim Oberstufenschulhaus Uhwiesen. Dusche, Garderobe, kleine Festwirtschaft
Parkplatz:	Ab Autobahnausfahrt "Uhwiesen / Dachsen / Rheinfall" markiert, Parkplätze auf dem Schulhausplatz vorhanden
ÖV:	Bus ab Marthalen bis Haltestelle Uhwiesen, Rebhof, 5min Fussweg
Austragungsart:	Langstrecken-Schlaufen-OL mit Massenstart
Kategorien:	Es werden 4 Bahnen angeboten: A ca. 20 LKM / B ca. 15 LKM / C ca. 11 LKM / D ca. 6 LKM
Karten:	Cholfirst 1:10'000, Uhwiesen 1:4'000, Bahnen sind eingedruckt
Zeitmessung:	Mit SportIdent (SI-Card mitnehmen)
Start:	Massenstart um ca. 11.00 Uhr, Abmarsch um 10.30 Uhr
Anmeldung:	http://entry.picotiming.ch/bis 31. Januar 2015
Auskunft:	Andreas Herzog, Tel. 079 729 52 00

NOSOL-Trainings 2014/15



Datum / Zeit	Karte (Stand)	Thema	Bahnlegung	Besammlungsort
Fr 12.12.2014 Ma 19:00	Hohrain (2014)	Nacht-Schlaufen-OL mit Massenstart	Sven Hellmüller OLG Weiskon	Westliche Waldecke Strasse Oberbüren / Zuckenriet
Mi 17.12.2014 18:00 - 19:00	Bischofsberg (2013)	Nacht-OL Training	Cyrill Meier OL Amriswil	Waldschenke Bischofszell, von Parkplätzen zu Fuss erreichbar
So 21.12.2014 10:30 – 11:30	Emmerzen (2014)	Kompasstraining	Sandro Rechsteiner OL Amriswil	Parkplatz Emmerzer Weier, Strasse Illighausen / Klarreuti
So 04.01.2015 Ma 10:10	Hügel im Tannzapfenland	Longjogg in Leistungsgruppen	Familie Imhof OL Regio Wil	Schulstrasse 2, Balzerswil
Sa 10.01.2015 10:00 – 11:00	Frauenfeld (2014)	Sprint-OL Training	Tino Flühmann thurgorienta	Primarschulhaus Kurzdorf Rheinstrasse 32
So 01.02.2015 10:00 – 11:00	Rodenberg (2014)	Mitteldistanz-OL Training	Martina Seierter / Lädina Wegmüller, thurgorienta	Bahnhof Schlattigen
Sa 07.02.2015 10:00 – 11:00	Ottenberg (2014)	Mitteldistanz-OL Training	Luca Zingg OL Amriswil	Parkplatz Stetzenhof
Fr 13.02.2015 18:30 – 19:00	Ochsenfurt-Ost (2012)	Nacht-OL Training	Christian Kreis NWK NOS	Verzweigung Teebrune Strasse Phyn / Herdern
So 15.02.2015	Cholfirst (2012)	Regionila (Langstrecken-OL)	Marcel Tschopp OLG Dachsen	Sekundarschulhaus in Unwiesen Anmeldung unter: www.picotiming.ch
Fr 20.02.2015 18:30 – 19:30	Landsberg (2013)	Nacht-OL Training	Benjamin Müller OL Regio Wil	Scheune an der Rosenbergstrasse in Maischausen
So 22.02.2015 11:00 – 12:00	Tannenberg (2014)	Routenwahl Training	Maja und Patrick Kunz OLG SGA	Ziel der TOM, markiert ab Bushaltestelle Dorfplatz Engelburg
Fr 06.03.2015 18:45	Rooset / Sirmacherberg (2012)	NOM- Vorbereitungstraining	Kilian Imhof OL Regio Wil	Besenbeiz Hochwacht, Strasse Sirmach / Busswil
Fr 27.03.2015 19:00	Mörsburg (2013)	Nacht-Schlaufen-OL	Maja und Patrick Kunz OLG SGA	Parkplatz hinter Bahnlinie, südwestl. Waldecke, Strasse Seuzach / Dinhard
Sa 28.03.2015 10:00 – 10:30	Morgetshofsee (2013)	Tutti-Frutti OL	Maja und Patrick Kunz OLG SGA	An Hauptstrasse Dörflingen / Thayngen markiert

Bitte meldet euch zwecks Kartendruck bis 3 Tage vor dem Training (20.00 Uhr) auf <http://doodle.com/d55ftugshdwx92q2> an. Trainingsteilnahme ohne Anmeldung ist zwar auch möglich, aber wir sind froh um eine ungefähre Zahl an Trainingsteilnehmern. (Für Regionila separate Anmeldung unter www.picotiming.ch/events nötig)

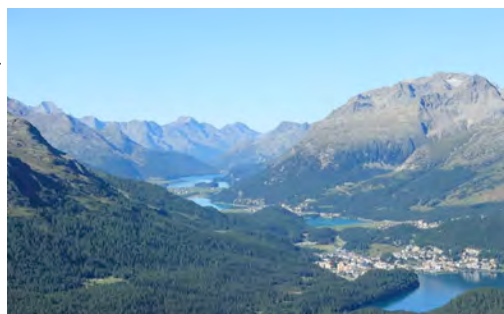
Weiteren Informationen sowie die separaten Ausschreibungen (Regionila, usw.) findest du auf www.rov-nos.ch. Die Anfahrtswege sind **nicht** markiert. Den genauen Besammlungsort findest du auf <https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zih3BH3-tADw.kWgzIMewNoTg>

Kosten: „Sympathiekäse“ vorhanden, von den über 20-Jährigen wird ein Beitrag (z.B. 2.- CHF pro Training) erwünscht. Auskunft: david.stark@gmx.ch, +4178 767 38 63



SOW 2016 im Oberengadin

Wem es in Zermatt dieses Jahr gut gefallen hat, reserviert am besten bereits heute den **16. bis 23. Juli 2016** für die Swiss Orienteering Week im Oberengadin. Der Anlass liegt zwar noch in ferner Zukunft, doch aus Erfahrung wissen wir, dass man gut daran tut, frühzeitig eine geeignete Unterkunft zu suchen. Für unseren Verein haben wir mit der Innlodge in Celerina ein sehr zentral gelegenes, modern eingerichtetes Hotel gefunden. Es steht uns ein Kontingent von 8 Doppelzimmern und je 4 Studios für 2 Personen, respektive 10 Studios für 4 Personen zur Verfügung. Die Studios verfügen über eine kleine Küche. Mehr Informationen gibt es unter folgendem Link: www.innlodge.ch.



Preise:

Typ	Preis pro Zimmer und Nacht
Doppelzimmer	CHF 150.00 inkl. Frühstück
Studio S für 2 Personen (mit Kochgelegenheit)	CHF 150.00 exkl. Frühstück
Studio M für 4 Personen (mit Kochgelegenheit)	CHF 180.00 exkl. Frühstück

Wer sich heute schon festlegen will, kann sich bei Dieter Sandmeier melden (E-Mail: sandcom@bluewin.ch). Für alle Andern publizieren wir im Vereinsheft im Frühjahr 2016 noch einmal eine Ausschreibung.

Orientierungslauf Dornbirn-Laterns 2015: Helferaufruf / Helfermeldung

Vorname, Name	Jg.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	Bemerkung

Kontakt:	Tel.	E-Mail
----------	------	--------

- 1) Einsatzmöglichkeit Donnerstag, 14.5.15: ja/nein => **sekundär** oder falls 3)4) nicht möglich
- 2) Einsatzmöglichkeit Freitag, 15.5.15: ja/nein => **sekundär** oder falls 3)4) nicht möglich
- 3) Einsatzmöglichkeit Samstag, 16.5.15: ja/nein => **primär**
- 4) Einsatzmöglichkeit Sonntag, 17.5.15: ja/nein => **primär**
- 5) Startwunsch Samstag, Mitteldistanz: ja/nein
- 6) Startwunsch Sonntag, Sprint: ja/nein

Bitte Anmeldung und/oder Abmeldung bis **15. Januar 2015** per Post/E-Mail an:
Mario Ammann, Degenstr. 1, 9442 Berneck; 071 744 64 71;
mario.ammann@gmx.ch

ROLV-Lager 2014

von Stefan Brauchli

In den Herbstferien fand in Seelisberg das ROLV-Lager 2014 statt.

Sonntag 05.10.2014 - Das Wochenende stand voll im Zeichen des Weltcupfinals. Die am Freitag durchgeführte Sprint- und Fanstaffel war die ideale Einstimmung in das OL-Wochenende im Baselbiet. Am Samstag galt es für die meisten dann erstmals ernst. In der Agenda stand ein nationaler Langdistanz-OL für die Hobby-Läufer und anschliessend für die Weltcup-Athleten ein Mitteldistanzrennen mit Zieleinlauf direkt beim WKZ. Am Sonntag wagten wir uns dann ebenfalls für einen Mitteldistanz-OL in denselben Wald, der einen Tag zuvor für den Weltcup genutzt wurde. Nach dem Zieleinlauf wurde sämtliches Gepäck in ein Büssli verstaut und wir verfolgten gespannt den Weltcup-Sprint im Städtli. Nachdem Daniel Hubmanns Sieg feststand, begann für uns das Abenteuer ROLV-Lager richtig. Wir verabschiedeten uns schweren Herzens von unseren Eltern und bestiegen die Büssli. Spätestens in Lausen waren die Eltern vergessen und die Partybüssli gaben Vollgas Richtung Seelisberg.

Montag 06.10.2014 - Wir wurden um 7 Uhr von Ilona mit Musik geweckt. Um 7.30 Uhr stand das Frühstück bereit. Anschliessend machten wir uns für die anspruchsvollen Workshops bereit. Es gab drei Gruppen, welche nach dem Können eingeteilt wurden. Am Morgen lief eine Gruppe durch den Nebel auf den Seelisberg hinauf. Die anderen Gruppen machten sich im Tannwald, neben unserem Haus, auf die Suche nach den Posten. Nach intensivem Training war es endlich Mittag und somit wurde auch der „Zongg“ bestimmt. Am Nachmittag machten wir an den Workshops weiter und werteten sie am Abend aus. Vor dem Abendessen verabschiedeten wir uns von Simon. Nach dem Abendessen erwartet uns ein Mikro-OL.

Dienstag 07.10.2014 - Der Dienstag begann in aller Herrgottsfrühe, wollten wir doch das Bähnli um 8.15 Uhr erwischen. Mit Müh und Not kämpften wir uns aus unseren warmen Schlafsäcken und an den Z'Morgen-Tisch. Natürlich erreichten wir das Bähnli rechtzeitig. Anschliessend ging es mit Schiff und Bus via Brunnen nach Morschach. Nach einem kurzen Einwärmen beruhigten uns die Leiter, dass der Wald nicht so grün sei, wie es die Karte vermuten liess. Das war dann tatsächlich auch so. Am Vormittag übten wir uns an Routenwahlproblemen. Das Mittagessen kam heute vom Grill. Ristos Engagement in den vergangenen ROLV-Lagern hallte noch immer nach, denn es wurden auch Landjäger auf dem Rost gesichtet. Nach einer längeren Verdauungspause starteten wir ins Nachmittagstraining. Das Thema war diesmal VFF, was soviel wie viele, falsche und fehlende Posten heisst. Es musste also immer speziell genau kontrolliert werden, ob man sich wirklich am richtigen Posten befindet. Nach dem Training hatten wir noch etwas Zeit in Brunnen, bevor wir wieder das Schiff nach Treib besteigen durften. Nach dem Nachtessen schnürten wir nochmals unsere OL-Schuhe. Da es bereits dunkel wurde, haben wir ausserdem noch eine OL-Lampe erhalten. Wir durften im Tannwald, den wir ja bereits vom Montag kannten,

zu einem Nacht-OL starten. Dank guter Absperrung der Felswand und Überwachung im Gelände konnten wir das Erlebnis „Nacht-OL“ alle geniessen und kamen wieder sicher und zufrieden aus dem Wald. Nach diesem anstrengenden Tag freuten wir uns über die Ankündigung, am folgenden Tag etwas länger schlafen zu dürfen und fielen todmüde in unsere Betten.

Mittwoch 08.10.2014 - Heute schlug der „Zongg“ zu. Nach dem Frühstück fuhren wir nach Luzern. Dort hatten wir einen Sprint. Der Sprint war sehr schön und cool. Nach dem Sprint gingen wir in die Innenstadt, dort mussten wir in drei Stunden sieben Aufgaben rund um die Stadt Luzern lösen.

Donnerstag 09.10.2014 - Nach dem herrlichen Frühstück ging es in den Kernwald. Der Wald war nicht so gut belaufbar und sehr steinig. Nach dem langen, anstrengenden Lauf in dem es um Grob/Fein-O ging, genossen wir ein sehr leckeres Mittagessen im Wald. Am Nachmittag begann die Staffel mit einem Massenstart der langen Strecken. Sie übergaben den kurzen Läufern und die dann den Mittleren. Als sich alle wieder versammelt hatten, fuhren wir nach Hause. Am Abend fand dann der Schlussabend statt.



Der OLG-Nachwuchs war u.a. durch Andrin und Linus Benz vertreten.

Freitag 10.10.2014 - Der Schlussabend hat seine Spuren hinterlassen. Diejenigen, welche unermüdlich versuchten der Aufmerksamkeit der Leiter zu entweichen, waren nicht mehr ganz so munter wie anfangs Woche. Nichtsdestotrotz stand zum Abschluss des Lagers noch der Schlusslauf an. Dieser fand wie ein Teil des Montags im Seelisberg-Wald statt. Der Schlusslauf wurde von Juli (lang), Andrin Benz (mittel) und Andrin Jacomet (kurz) gewonnen. Nach dem Mittagessen mussten wir noch das Haus putzen. Danach hiess es bereits wieder Abschied zu nehmen und wir fuhren, für einmal ganz ohne Stau, in Richtung Ostschweiz.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei den engagierten Leitern und Köchinnen (Alexandra Thomas, Barbara Schönenberger, Elias Gemperli, Ilona Stucki, Kathrin Schmid, Martina Zürcher, Matthias Sandmeier, Monika Bärlocher, Regina Spirig, Sandra Blumer, Simon Monai, Simon Rüegg) bedanken. Mit euch hat das Leiten wirklich Spass gemacht und ich hoffe, ich darf im nächsten Jahr wieder auf eure tatkräftige Unterstützung zählen.

Sponsoren des ROLV NOS



MIGROS

SKY-FRAME
Isolierte Schiebefenster ohne Rahmen

Resultatspiegel: Top Ten September – November 2014

7. Nat. OL, 13. Sept. Selamatt			D75	4.	Verena Harzenmoser
HAM	3.	Stefan Brauchli	D14	2.	Eliane Deininger
HAK	1.	Sandro Domeisen		8.	Silja Vogel
	6.	Jonas Vogel	10. Nat. OL, 5. Okt. Galms		
H65	10.	Ruedi Kellenberger	HAM	8.	Stefan Brauchli
H18	4.	Patrick Zbinden	HAK	1.	Raphael Wälter
H16	1.	Lukas Deininger		2.	Jonas Wälter
H12	7.	Andrin Sutter		5.	Sandro Domeisen
D45	1.	Maja Kunz	H45	5.	Patrick Kunz
D50	2.	Judith Tobler	H55	3.	Mario Ammann
	5.	Isabelle Hellmüller	H65	6.	Willi Streuli
D55	3.	Monika Ammann	H20	7.	Simon Rüegg
D75	2.	Verena Harzenmoser	DE	3.	Maja Kunz
D16	5.	Joela Vogel	D50	1.	Isabelle Hellmüller
D14	1.	Eliane Deininger	D55	4.	Monika Ammann
D10	9.	Leonie Benz	D75	3.	Verena Harzenmoser
8. Nat. OL, 14. Sept. Sätsalp			D16	3.	Joela Vogel
HAK	1.	Sandro Domeisen	D14	2.	Eliane Deininger
H50	9.	Jürg Hellmüller		9.	Silja Vogel
H55	5.	Mario Ammann	ARGE Alp Einzel 12. Okt.		
H18	6.	Patrick Zbinden	Deutschnofen		
D50	2.	Isabelle Hellmüller	H20	4.	Tobias Zbinden
	3.	Judith Tobler	H45	1.	Patrick Kunz
D55	6.	Monika Amman	H55	2.	Mario Ammann
D75	1.	Verena Harzenmoser		10.	Winfried Fugmann
D14	4.	Silja Vogel	D14	1.	Eliane Deininger
D10	8.	Leonie Benz		3.	Silja Vogel
OK	1.	Ivo Benz	D16	2.	Joela Vogel
D50	1.	Isabelle Hellmüller	DE	4.	Franziska Dörig
9. Nat. OL, 4. Okt. Sichtern			11. Nar. OL, 19. Okt.		
HAM	2.	Stefan Brauchli	Krattigen/Hellboden		
HAK	1.	Sandro Domeisen	HAM	1.	Stefan Brauchli
H45	5.	Patrick Kunz	HAK	4.	Sandro Domeisen
H55	1.	Mario Ammann	H55	8.	Mario Ammann
D40	5.	Rita Deininger	H60	8.	Hannes Suhner
D45	1.	Maja Kunz	D40	7.	Rita Deininger
	10.	Silvia Büchler	D50	2.	Isabelle Hellmüller
D55	1.	Monika Ammann	D14	1.	Eliane Deininger
H60	10.	Hannes Suhner		9.	Silja Vogel
H20	10.	Tobias Zbinden	D10	2.	Leonie Benz
DAL	9.	Rahel Ammann		3.	Lola Pichel
D45	1.	Maja Kunz	D14	2.	Silja Vogel
D50	1.	Isabelle Hellmüller			
D55	5.	Monika Ammann			

Podestplätze Turbo OL Cup		D16	2. Joela Vogel
H12	3. Andrin Sutter		3. Stefanie Sutter
H14	2. Andrin Benz	D18	1. Elisa Stamm
H16	3. Sebastian Rüegg		3. Fiona Signer
H35	2. Reto Sonderegger	D40	2. Rita Deininger
H40	1. Rolf Wüstenhagen	D45	2. Silvia Büchler
H45	2. Dieter Sandmeier	D50	2. Isabelle Hellmüller
H50	2. Jürg Hellmüller	D70	3. Verena Harzenmoser
H55	3. Mario Ammann		
H60	2. Erich Brauchli		
	3. Hannes Suhner		
H65	2. Ruedi Kellenberger		
H70	3. Mario Fässler		

Save the date: Vereinsweekends 2015

Vorfreude währt ja bekanntlich am längsten! Daher gibt es an dieser Stelle bereits eine Vorschau auf ein paar Highlights in näherer und ferner Zukunft.

Im Vorstand wurden die folgenden Anlässe für das nächste Jahr als Vereinsweekends festgelegt:

<i>Datum</i>	<i>Anlass</i>	<i>Unterkunft</i>
27./28.06.2014	3. Nationaler OL (Karte: Mont Chaubert) Schweizer Meisterschaft im Staffel-OL (Karte: Bois Rond)	Noch offen.
29./30.08.2014	5. Nationaler OL (Karte: Schwefelberg) Schweizermeisterschaften im Langdistanz-OL (Karte: Gurnigelwald)	Hotel Gurnigel-Berg- haus
19./20.09.2014	6. Nationaler OL (Karte: San Bernardino) 7. Nationaler OL (Karte: San Bernardino)	Hotel Brocco e Pos- ta, San Bernardino

Anmelden kann man sich wie gewohnt über die Helferliste an der HV im Februar 2015 oder später über die Ausschreibung im ‚Schischo‘ bis 4 Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung.

OLG St. Gallen / Appenzell
Tätigkeitsprogramm
2015

<i>Datum</i>	<i>Region</i>	<i>Typ</i>	<i>Anlass</i>	<i>Ort/Karte</i>
28.02.2015			HV OLG St. Gallen / Appenzell	St. Gallen
01.03.2015	NOS	*	63. Amriswiler OL	Güttingerwald ost
21.03.2015	AG	NOM	Schweizer Meisterschaft im Nacht-OL	Aarau
27.-29.03.2015			OLG Trainingsweekend	Stein am Rhein
29.03.2015	ZH/SH	*	45. Schaffhauser-OL	Hohenklingen
04.04.2015			Osterhasen OL	St. Georgen
06.04.2015	NOS	*	10. Stöff Memorial OL	Dietschwiler Höchi
12.04.2015	SR	**A	1. Nationaler OL	Bouleyres
26.04.2015	NOS	*	61. Weinfelder OL WR-Event	Stadt Weinfelden
06.05.2015			Rheintaler OL-Cup	Rheineck
16.05.2015	NOS	**A	2. Nationaler OL	Laterns
17.05.2015	NOS	SPM	Schweizer Meisterschaft im Sprint-OL	Dornbirn
27.05.2015			Rheintaler OL-Cup	Widnau
06.-07.06.2015			Jugend- Weekend mit OL Regio Wil	Sellamatt
17.06.2015			Rheintaler OL-Cup	Montlingen
21.06.2015	ZH/SH	S	59. Schweizer 5er Staffel	Chomberg
27.06.2015	SR	**A	3. Nationaler OL	Mont Chaubert
28.06.2015	SR	SOM	Schweizer Meisterschaft im Staffel-OL	Bois Rond
19.08.2015			Rheintaler OL-Cup	Kriessern
23.08.2015	ZS	**A	4. Nationaler OL / Jugendcup	Lidernen/Alplen
29.08.2015	BE/SO	**A	5. Nationaler OL	Schwefelberg
30.08.2015	BE/SO	LOM	Schweizer Meisterschaft im Langdistanz-OL	Grunigelwald
02.09.2015			Rheintaler OL-Cup	Diepoldsau
06.09.2015	NOS	*	39. Oberthurgauer OL	Romanshornwald
12.09.2015	NOS	*	48. Engelburger OL	Hohfirst
19.09.2015	TI	**A	6. Nationaler OL WR-Event	San Bernardino
20.09.2015	TI	**A	7. Nationaler OL	San Bernardino
03.10.2015	GL/GR	**A	8. Nationaler OL	Arosa
04.10.2015	GL/GR	**A	9. Nationaler OL	Arosa
11.10.2015			Arge Alp OL	Lombardei (I)
17.10.2015	ZH/SH	MOM	Schweizer Meisterschaft im Mitteldistanz-OL	Glarus-Schwändi
18.10.2015	ZH/SH	**A	10. Nationaler OL WR-Event	Braunwald
25.10.2015	NOS	*	59. Wiler OL	Hofberg/Stadt Wil
01.11.2015	NOS	*	4. thurgorienta OL/12. Finallauf ROLV NOS	Ottenberg
08.11.2015	SR	TOM	Schweizer Meisterschaft im Team-OL	Jorat

Trainingsprogramm Dezember 2014 – März 2015

Tag	Datum	Was / Thema		Wo
Mittwoch	03.12.	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:50 - 20:15 Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen, anschliessend an Training Chlaus an der Demutstr. 34		Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mittwoch	10.12.	Weihnachts-OL, Klosterhof, Durchgang bei Kantonspolizei http://map.search.ch/d/ge5mdnmym		Startzeiten: 18:15 – 18:45
Mittwoch	17.12.	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining 18:50 - 20:15 Spielturnier in der Halle		Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Während den Weihnachtsferien vom 21. Dezember bis 04. Januar findet kein organisiertes Training statt.				
Mittwochs	07.01. 14.01. 21.01.	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:50 - 20:15 Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen		Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Während den Winterferien vom 24. Januar bis 01. Februar findet kein organisiertes OLG-Training statt.				
Mittwochs	04.02. 11.02. 18.02. 25.02. 04.03. 11.03.	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:50 - 20:15 Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen		Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mittwoch	18.03.	Nacht-OL-Training danach Gymnastik, Stretching, Spiel in der Halle für diejenigen, welche noch mögen. => Stimlampe, Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen!	Startzeiten: 18:15 bis 18:45	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mittwoch	25.03.	Nacht-OL-Training danach Gymnastik, Stretching, Spiel in der Halle für diejenigen, welche noch mögen. => Stimlampe, Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen!	Startzeiten: 18:15 bis 18:45	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mittwoch	01.04.	Kartentauf-OL Höchsterwald => OL-Schuhe, Kompass, Schreibzeug, Badge mitnehmen	Startzeiten: 17:45 bis 18:15	markiert ab Enstation Stephanshorn, Bus 1
Während den Frühlingsferien vom 03. bis 19. April findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Frühlingsferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 22. April mit Kartentraining.				

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

**Herzlichen Dank allen Trainingsleitern fürs Organisieren
und den Teilnehmern für ihr Interesse!**