



**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**

# SCHISCHO 1 / 2015



**OLG ST. GALLEN/APPENZEL**

# „schischo“ impressum Nr. 1/2015

## MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

### Redaktionsadresse:

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

### März 2015

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

email: [schischo@olgsga.ch](mailto:schischo@olgsga.ch)

### Vereinsadresse:

Ruedi Kellenberger  
Freiestrasse 37  
8610 Uster  
email: [mail@rudolfkellenberger.ch](mailto:mail@rudolfkellenberger.ch)

email: [info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch)

Website: [www.olgsga.ch](http://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](mailto:martin_stamm@bluewin.ch)

### Material:

Daniela Signer Schützenwiesstr. 10 9050 Appenzell 071 / 787 20 12  
email: [signer.heim@bluewin.ch](mailto:signer.heim@bluewin.ch)

### Jahresbeiträge 2015:

### Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

<b>Aktivmitglieder:</b>	Jugendliche - Jahrgang 97 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 96 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 97	Fr. 70.-
<b>Passivmitglieder:</b>	mindestens	Fr. 45.-
<b>Gönner:</b>	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

### Redaktionsschluss 2/2015:

Erscheinungsdatum:

### 15. Mai 2015

Juni 2015

## Editorial

### Neu verpackt, bewährter Inhalt

Der Schischo hat sich auf dieses Jahr von aussen einen neuen Anstrich gegeben. Das von Jonas Wälter kreierte Titelblatt ist eine Mischung aus dem Kopfbereich der neuen Website, dem OLG-Flyer und dem Kopfbereich der TOM-Website. Eine wirklich gute Mischung, wie mir scheint! Unser Einzugsgebiet wird damit gut abgebildet. So wie wir in unserem Verein eine gute Mischung haben zwischen ländlichen und städtischen Aktivitäten oder Karten im flacheren und alpinen Gelände. Die St.Galler und Alpstein-Silhouette trifft den Nagel auf den Kopf!

Im Innern bleibt der Schischo seiner Linie treu. Neben allerlei Wissenswertem rund um den Verein und bevorstehende OL wird auf einzelne in- und ausländische OL-Highlights ausführlicher eingegangen. Ein Anspruch auf Vollständigkeit besteht dabei explizit nicht. Für die neusten (Erfolgs)meldungen vom letzten Nationalen oder Regionalen OL ist die OLG-Homepage der geeignetere und schnellere Kanal. Auch die Resultatlisten im Schischo sind nicht mehr so üppig wie auch schon. Diese Daten findet man ebenfalls längst im Internet, bevor dieses Heft im Briefkasten landet. Doch ein Erlebnisbericht wie etwa dieses Mal von der Jugend-EM im Ski-OL ist auch mit einigen Wochen Abstand sehr lesenswert. Ebenfalls wichtig scheint mir, unsere Nachwuchstalente näher vorzustellen. Auch wer nur sporadisch aktiv ist, soll diese kennen. Dasselbe gilt für spannende, aussergewöhnliche Aktivitäten unserer Mitglieder. Letztlich wird der Schischo aber vom ganzen Verein getragen. So freue ich mich immer am meisten, über unerwartete oder unaufgefordert zugesandte Beiträge über OL im In- oder Ausland. Dafür bedanke ich mich vielmals!

Nach dem Wintertraining sind wir bestimmt alle froh, dass die OL-Schuhe wieder geschnürt werden können. Ich hoffe, dass ihr gut aus den Startlöchern kommt und wünsche eine zufriedenstellende und verletzungsfreie neue OL-Saison!

Christoph Ammann, Redaktor

<b>Inhaltsverzeichnis „schischo 1/2015“</b>			
2	Impressum	17	Kartenaufnehmer gesucht
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	20	Rheintaler OL-Cup 2015
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	22	Ausschreibung Rheintaler OL-Cup
6	Hauptversammlung 2015	23	OL-Weekend Vorarlberg
8	Sportler des Jahres 2014	24	Osterhasen-OL
9	Jugend-EM Ski-OL in Norwegen	24	Thurbo OL-Cup
12	Portugal Orienteering Meeting	25	Ausschreibung Einsteigerkurs
14	Fixcontrol	26	Jugendförderung 2015
15	Beitrittserklärung	27	Jahresprogramm 2015
16	ROLV-Nachwuchskader	28	Trainingsprogramm März - Juni

## **Vorstandsmitteilungen, Aktuelles**

### **Mutationen:**

#### **Eintritte:**

Bettina Mattle	1976	Wittestrasse 11	9430 St. Margrethen
Fabio Ponticelli	2004	Säntisstrasse 4	9430 St. Margrethen

#### **Austritte:**

Familie Th. + B. Bieger, St.Gallen  
Familie Heinz Herzog, Thal

### ***Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!***

---

#### **Start in die OL Saison 2015**

An sich ist der Start in die neue Saison mit den Stadt OL in Uster und Chur, sowie dem Amriswiler OL bereits erfolgt, doch gewinnt sie ja erst im Laufe dieses Monats so richtig an Fahrt. Mit der NOM am 21.3. steht der erste nationale Anlass unmittelbar bevor und schon eine Woche später geht es ins OLG-Trainingslager in Stein am Rhein. Dann folgen am 4.4. der traditionelle Osterhasen-OL in St. Georgen sowie der Stöff Memorial OL auf der Dietschwiler Höchi am 6.4. Zu diesen Wettkämpfen wünscht Euch der Vorstand ein gutes Gespür für die beste Route und eine Fitness, welche bis ins Ziel reicht.

Hingewiesen sei ebenfalls noch auf den Anmeldeschluss am 30.3. für den ersten Nationalen OL in der Nähe von Bulle am 12. April.

#### **Jugendweekend zusammen mit der OL Regio Wil auf der Selamatt am 6./7. Juni 2015**

Wir werden ins Toggenburg fahren. Am Samstag steht voraussichtlich ein Training im Äpli auf dem Programm. Danach geht es auf die Selamatt, wo wir im Skihaus Herrenwald des Ski Clubs Winterthur übernachten. Am Sonntag werden wir auf der Selamatt trainieren.

Meldet Euch bitte bis am Mittwoch, 6. Mai 2015 an: [pmkunz@hispeed.ch](mailto:pmkunz@hispeed.ch)

#### **Teilnehmer- und Helferliste 2015**

Auf unserer Website wird in Kürze die aktuellste Version einzusehen sein. Dies, damit man sich jederzeit vergewissern kann, ob man sich jetzt schon gemeldet oder dies noch nachzuholen hat.

#### **Informationen aus dem ROLV – NOS**

Auch der Kassier des ROLV hat sich mit seinem Budget verschätzt: Anstatt einem Verlust konnte ein Gewinn verzeichnet werden.

Der Vorstand mit Heinz Stuber als Präsident wurde einstimmig wiedergewählt. Als Vertreter unseres Vereins wirkt Erich Brauchli. Er ist dort für den Sport Toto und die Verbandskurse zuständig. Ihm sei an dieser Stelle für seinen Einsatz herzlich gedankt. Nach wie

vor vakant ist der Pressechef und die vier Vereine werden erneut aufgefordert, in ihren Reihen einen Nachfolger zu suchen. Bei Interesse also bitte bei mir melden.

Neu ist der Termin am Ostermontag für alle Vereine offen, wobei der Turnus jeweils via den ROLV koordiniert wird. 2016 ist je nach Beginn der Setzzeit im Thurgau entweder die Thurgorienta oder die OLG St.Gallen/Appenzell an der Reihe.

Das diesjährige ROLV Nachwuchslager unter der Leitung von Stefan Brauchli findet vom 4. bis 10. Oktober in Valbella (GR) statt. Auch Stefan möchten wir für seinen Einsatz zugunsten unseres Nachwuchses herzlich danken.

Im Namen des Vorstandes wünsche ich Euch einen erfolgreichen Auftakt respektive Fortsetzung der neuen OL Saison.

Euer Präsident  
Ruedi Kellenberger

---

## Clubweekend Waadtländer Jura

Am letzten Juni-Wochenende dieses Jahrs stehen spannende Läufe in einem attraktiven Gelände auf dem Programm. Am Samstag findet der 3. Nationale OL auf der Karte ‚Mont Chaubert‘ statt und am Sonntag steht der Teamgeist mit der Schweizer Meisterschaft im Staffel-OL auf der Karte ‚Bois rond‘ im Vordergrund. Eine Teilnahme lohnt sich auf alle Fälle.



**Wann:** Samstag 27.06.2015 bis Sonntag 28.06.2015

**Wo :** St. Georges (VD)

**Wie :** Unterkunft ‚La Cantonnette‘, Le Brassus  
Verpflegung im ‚Centre sportif‘ (bestens bekannt seit der Auffahrt 2014)

**Kosten:** Im üblichen Rahmen

Anmeldung: Am besten über die Helferliste oder später per E-Mail an [sandcom@bluewin.ch](mailto:sandcom@bluewin.ch)  
oder per Post: Dieter Sandmeier, Bruggereggsstrasse 39, 9100 Herisau.  
Anmeldeschluss ist der 06.06.2015.

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

---

# Hauptversammlung vom 28. Februar 2015, Kurzprotokoll

## 1. Begrüssung, Wahl der Stimmenzähler:

Präsident Ruedi Kellenberger begrüsst im Gesellschaftssaal des Alters- und Pflegeheims Bürgerspital in St.Gallen 68 Vereinsmitglieder zur ordentlichen Hauptversammlung und bedankt sich für die Gastfreundschaft, für die umsichtige Vorbereitung von Roland Deininger und die liebevoll gestaltete Tischdekoration von Monika Bärlocher. Mario Fässler wird als Stimmenzähler gewählt.

## 2. Protokoll der Hauptversammlung vom 15. Februar 2014: Genehmigung

### 3. Jahresberichte 2014:

Präsident Ruedi Kellenberger blickt in seinem Bericht, den er den Vereinsmitgliedern bereits vor der HV zukommen liess, auf ein erfolgreiches Jahr zurück. Er nennt u.a. die gesunden Finanzen und bedankt sich für die in grosser Zahl geleisteten freiwilligen Einsätze. Im sportlichen Bereich erwähnt er die erreichten Podestplätze an Schweizermeisterschaften, alleine sechs davon von Eliane Deininger. Sie und Isabelle Hellmüller belegten auch den ersten Rang in der Jahrespunktliste. Für ihre internationalen Erfolge können Eliane und Lukas Deininger, Patrick Zbinden und Sven Hellmüller Gratulationen entgegen nehmen. Ruedi Kellenberger bedankt sich für die wertvolle Arbeit im Bereich Nachwuchs und erwähnt dabei namentlich Maja und Patrick Kunz, Rita Deininger, Monika Bärlocher, Dieter Sandmeier und Stefan Brauchli. Sie erhalten ein Präsent.

Im Weiteren gibt der Präsident Einblick in die Vorstandstätigkeiten, nennt u.a. die erfolgreich durchgeführte TOM und das geplante Nationale Schwägälpe-Weekend im September 2017. Er wirft die Frage auf: Quo vadis OLG SGA? und regt dazu die Bildung einer kleinen Arbeitsgruppe an.

Der Präsident dankt den Vorstandsmitgliedern für ihr Engagement, sowie Christoph Ammann, dem zuverlässigen Schischo-Chefredaktor, und Jonas Wälter, der einen neuen OLG-Flyer gestaltete, die Website neu aufsetzte und sie immer auf einem aktuellen Stand hält. Der Jahresbericht 2014 wird mit Applaus verdankt.

Kartenchef Martin Stamm gibt einen kurzen Überblick über den aktuellen Stand und erwähnt die nicht weniger als 99 Karten, die von der OLG bewirtschaftet werden.

Der Technische Leiter Patrick Kunz gestaltet seinen Bericht als krönendes Schlussbouquet. In einer perfekten Multimediapräsentation nimmt er Oscar-Nominierungen in nicht weniger als 15 Sparten vor und lässt so die erfolgreiche Saison aus Vereinsicht Revue passieren. Auf die HV 2017 kündigt er seinen Rücktritt an.

### 4. Jahresrechnung 2014:

Statt einem budgetierten Verlust von CHF 8'700.00 resultiert ein Gewinn von knapp CHF 14'000.00. Mehreinnahmen bei der TOM und beim Rheintaler OL-Cup, sowie eine geringere Beteiligung an den Weekends trugen massgeblich zu diesem erfreulichen Ergebnis bei.

### 5. Revisorenbericht:

Revisor Nick Wolgensinger verdankt die sehr sauber und professionell geführte Buchhaltung. Die Jahresrechnung wird genehmigt, ebenso dem Vorstand und allen Helfern ein Dank ausgesprochen.

## **6. Budget 2015**

Das vom Kassier präsentierte Budget sieht einen Rückschlag von CHF 15'000.00 vor. Ins Gewicht fällt u.a. die Neuaufnahme der Karte Hohfirst. Der Vermögensstand lässt weiterhin grosszügige Beiträge für die Clubweekends und Nachwuchsförderung zu.

## **7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2015**

Die Beiträge bleiben gegenüber dem Vorjahr unverändert.

## **8. Wahlen**

Alle Vorstandsmitglieder und die Revisoren stellen sich zur Wiederwahl. Sie werden mit Applaus bestätigt.

## **9. Tätigkeitsprogramm 2015:**

Der Präsident verweist auf das bereits im Schischo 4/2014 publizierte Tätigkeitsprogramm. Mario Ammann gibt einen Überblick über den aktuellen Stand des Vorarlberger Weekends vom Mai 2015.

## **10. Anträge:**

Anträge sind keine eingegangen. Das Traktandum entfällt.

## **11. Ehrungen:**

Lukas Deininger, der Bronzemedailengewinner an der Ski-OL-Jugend-EM in der Staffel, wird zum „Sportler des Jahres“ 2014 gekürt.

Fünf Vereinsmitglieder schafften den Sprung aufs Podest der SOLV-Jahrespunktwertung. Sie und die folgenden Podestrangierten an Schweizermeisterschaften im Jahr 2014 erhalten ein Präsent:

Eliane Deininger (3x 1., 3x 3.)	Isabelle Hellmüller (2x 1., 3.)	Maja Kunz (2x 1.)
Rita Deininger (1., 2.)	Lukas Deininger (1., 3.)	Patrick Zbinden (1., 3.)
Fiona Signer (1.)	Jonas Vogel (1.)	Sandro Domeisen (1.)
Judith Tobler (2.)	Monika Ammann (3.)	Julia Simmchen (3.)
Joela Vogel (3.)	Silja Vogel (3.)	Ruedi Kellenberger (3.)
Patrick Kunz (3.)	Raphael Wälter (3.)	

Sven Hellmüller (2x 1., 2.), für die OLG Welsikon startend

## **12. Allgemeine Umfrage, Varia:**

Daniela und Fiona Signer, Christa Ebnetter und Willi Streuli haben als Helfende am Appenzeller Kantonalturfest 2014 für die OLG SGA CHF 3'000.00 erwirtschaftet und erhalten dafür je ein Präsent.

Rita Deininger stellt die diesjährigen sCOOL-Aktivitäten vor: Cup in Appenzell und St.Gallen, sowie die vorgesehenen Tour de Suisse-Etappen (u.a. Staad und Wittenbach). Rita wirbt dabei auch für Helferbeteiligungen. Am 1. Juni 2016 ist der Schweizerische Schulsporttag im Rheintal vorgesehen mit einem von der OLG organisierten OL.

Markus Zbinden und SOLV-Präsident Jürg Hellmüller stellen das vom Verband neu lancierte Projekt Swiss-O-Finder vor. Dank der u.a. von Markus entwickelten Technik wird dabei das System von der SI-Einheit auf die SI-Card portiert.

Jürg Hellmüller regt an, für die Bahnlegung leistungsstarke PC anzuschaffen.

Mit den besten Wünschen für die neue Saison beschliesst Präsident Ruedi Kellenberger die diesjährige HV.

## **OLG St.Gallen/Appenzell – HV 2015 „Sportler des Jahres 2014“: Laudatio**

So kommen wir also zum „Sportler vom heurigen Jahr“.

The Winner is .... sozusagen ein Prachtsexemplar.

Der Wanderpreis geht einmal mehr an ein Talent,  
das sehr wahrscheinlich jeder im Saal hier kennt.

Wer jetzt glaubt, er sei schon auf einer heissen Spur,  
den warne ich vor übereiligen Schlüssen und sage nur:  
Talent ist überhaupt nicht eine Altersfrage.

Sie können auch später kommen, die besten OL-Tage.

Der Pokal, der wandert bekanntlich immer weiter.

Mal kommt er erst am Ende der Karriereleiter.

Der eine ist voll im Saft – steht mittendrin.

Der andere ist jung – und hat noch Vieles im Sinn.

Der Sieger 2014, soviel sei schon verraten, wird nicht geehrt für längst verflossene Taten.

Er oder sie musste Siege im letzten Jahr präsentieren.

Der Gewinner muss sich also überhaupt nicht genießen.

Eine Goldmedaille hängt um des Gesuchten Hals.

Ich kann noch weitere nationale Erfolge melden, falls gewünscht und ergänze sofort, ohne auf eure Frage zu warten:

Ja! Der neue Name hier drauf konnte auch international starten und brachte EM-Bronze zurück in die Schweiz.

Auch Ski-OL hat für ihn einen grossen Reiz.

Ich sag nicht dies, ich sag nur das:

Der Sportler des Jahres 2014 heisst – Deininger Lukas!



**Zum ersten Mal in der Geschichte des Ski-OL reisten gleich zwei St.Galler an die Jugend-EM im Februar nach Norwegen. Lukas bekam nach zwei einsamen Jahren Verstärkung durch seine Schwester Eliane, die heuer ihr internationales Ski-OL Debüt in den Wäldern Hedmarks gab.**

### **Montag, 9. Februar: 1500km Nordwärts**

Der Zug am Montagmorgen um 5:44 Uhr ab St.Gallen ist gut gefüllt. Pendler nippen an ihren Kaffeebechern, verstecken sich hinter Gratiszeitungen, vertreiben sich die Zeit an mobilen Begleitern oder dösen vor sich hin. Während unsere Schulkameraden aber noch eine halbe Stunde lang im Bett liegen, sind wir bereits eine Stunde auf den Beinen, unterwegs zum Flughafen. Heute geht es für die 13 Athleten, 2 Trainer und 2 Servicemänner los mit dem Abenteuer EM/WM 2015. Eine ganz so grosse Truppe trifft sich dann allerdings nicht. Zwei Athleten reisen aus nordischen Ländern an, andere sind am Vortag nach oben gereist.

Auf nach Frankfurt, wo der obligate Halt in einem amerikanischen Fast-Food Restaurant nicht fehlen darf, haben wir diesen im Jahr zuvor am drittgrössten Flughafen Europas doch schlicht nicht gefunden.

In Oslo angekommen, mussten wir zuerst einmal unsere Mietautos bekommen. Aus Spargründen fiel die Wahl auf „rent-a-wreck“, der Name spricht für den Zustand der Autos. Liess man zum Beispiel unseren Toyota Hiace mit laufendem Motor fünf Minuten auf Schnee stehen, bildete sich am Boden ein grosser, schwarzer Russfleck. Die Reise führte uns nochmals 100km weiter in den Norden, die Raststätte Myklegard in der Nähe von Løten war unser endgültiges Ziel. Nach langen Deals mit dem Motelmanager, sogar mit einheimischer Dolmetscherarbeit, bekamen dann endlich alle ein Zimmer, das grösser als 8qm war. Dafür mussten wir das Gepäck einige Flure hinter dem Schlafzimmer lagern.

### **Dienstag, 10. Februar, Modelevent**

Skitests mit Zeitmessanlage, Spurentest, einige schnelle Sprints, Geländeangewöhnung: ja, es ist Modelevent. Auf Budor, dem Skistadion, 12km von unserem Motel entfernt, lag in der Woche zuvor gut 130cm Schnee. Ein kurzer Wärmeeinbruch presste die Schneedecke allerdings auf gut 90cm zusammen, was eisige und stabile Scooterspuren zur Folge hatte. Am Nachmittag waren wir dann als Fankurve an der Sprintstaffel der Elite im Einsatz. Die lautesten Fans natürlich, unsere Kuhglocken sorgten für eine gute Stimmung. Zusammen mit der Elite, die das Gelände nun schon erleben durften, besprachen wir am Abend die wichtigsten Erkenntnisse und zogen die Schlüsse für den morgigen Wettkampftag. Unser Wachpersonal war schon wieder im Container. Eine lange Nacht stand an, 13 Paare Rennskis müssen morgen die schnellsten sein.

### **Mittwoch, 11. Februar, Sprint**

Es geht los! Sprint, schnell, viele Spuren, maximale Beanspruchung der Denkleistung, harte Konkurrenz. Die Siegerzeiten im Ski-OL entsprechen etwa den gleichen wie im Fuss-OL. So gilt es ebenfalls, keine Sekunde zu verlieren. Im Ski-OL gibt es aber wahrscheinlich mehr Potenzial, um dies zu tun. Hängt da mal ein Ski im Tiefschnee ein, mal ein unerwartetes Wendemanöver am Posten und ein andermal ein Stockteller, der in den Spuren versinkt. Die Bahnanlage führte uns zuerst über sumpfige, offene Partien, dann über den „Zielhang“, der noch für Gesprächsstoff sorgen wird. Zum Schluss volle Konzentration in einem extrem grünen Waldabschnitt. Der letzte Abschnitt eignete sich ideal, um sein bislang gutes Rennen zu verspielen. Beide Deiningers können davon ein Liedchen

singen. Schlussendlich sind wir aber beide zufrieden mit dem Estand: Lukas Rang 16, Eliane Rang 22. Erfreulicherweise gab es die erste Medaille, eine Silberne, für die Schweiz durch Nicola Müller!

Das Medieninteresse an den Wettkämpfen war übrigens im Verhältnis enorm. Das Staatsfernsehen war vor Ort, als die Lokalmatadorin in der D20-Klasse, Evine Westli Andersen (an der 5er-Staffel für die OLG unterwegs), das Ziel erreichte und eine Medaille gewann. Sofort war sie von vier Journalisten umringt. Sogar Lukas wurde um ein Interview und Fototermin mit dem Lokalblatt gebeten!

### **Donnerstag, 12. Februar, Langdistanz**

Ein wolkenloser Himmel begrüßte uns zum Start der Königsetappe auf Budor. Der Start war mit einer Busfahrt zu erreichen, auf einen „Berg“ sollte es gehen. Da die Baumgrenze nahe des 61. Breitengrades schon bei 800m ist, war der Startteil am Fusse des Svaen (758m) in sehr leicht bewaldeten Fjäll-Landschaften. Fast schon SOW-mässig müsste man eigentlich stehenbleiben, um die grandiose Aussicht geniessen zu können. Dieses Jahr wurde die Langdistanz nicht wie gewohnt im Massenstartverfahren ausgetragen. Jeder konnte die extremen Routenwahlen und die kriminellen Abfahrten selbst unter den Ski nehmen. Ein sehr physischer Anfang endete in einem dichten Scooterlabyrinth. Zwei enttäuschte Deiningers heute, ein 24. Rang bei Lukas, Rang 28 bei Eliane. Am Ski konnte es nicht gelegen haben, diese werden von einem Wachsmann des Schweizer Biathlonteam präpariert. Die Stimmung besserte sich am Abend aber schlagartig, als wir in eine von Einheimischen vorgeschlagene Pizzeria fuhren. Da anderntags kein Wettkampf anstand, konnte bei der Auswahl der Speisen auch mal gesündigt werden. Auch einmal schön, sich nicht auf Verträglichkeit oder Nährwerte konzentrieren zu müssen.



*Im Sprint und in der Mitteldistanz zählte jede Sekunde: Lukas Deininger.*

### **Freitag, 13. Februar, Ruhetag**

Zum vornherein: An Ruhe war bei unserer Raststätte nicht zu denken. Trucks direkt vor dem Fenster verhinderten allzu langes Schlafen. Uns störte das nicht, es ging schon früh wieder ins Skistadion. Die Bedingungen drehten leicht. Grund genug, schon wieder den schnellsten Ski ausfindig zu machen. Individuelle Trainings im Sprintgelände oder im riesigen Loipennetz rundeten den Vormittag ab. Geduscht ging es auch schon wieder weiter. Die Fahrt führte uns nach Hamar, der grössten Stadt in der nahen Umgebung. Besuche im Einkaufszentrum und grosse Autoeinkäufe (Schleckmäuler wissen wovon ich spreche) standen auf dem Programm. Kleine Geschichte am Rande: In Norwegen sind alle Lebensmittel zwar sehr teuer, mit dem richtigen Charme kommt man dann dafür an eine umso grössere Menge an Esswaren. Es wurde zur Gewohnheit, dass sich das ganze Team nach den Sitzungen vor die Eistheke stellte und so das Ausbleiben des Desserts kompensierte. Mit Glacé im Februar in Norwegen haben wir nun wirklich nicht gerechnet!

### **Samstag, 14. Februar, Mitteldistanz**

Das Massenstartspektakel ging bei bestem Wetter über die Bühne. Kein Schneefall und angenehme Temperaturen erwarteten uns. Bei einer Siegerzeit von 25 Minuten war ein schnelles Rennen vorausgesagt. Es wurde noch schneller. Jede Unachtsamkeit wurde gebüsst, Stürze lagen wirklich nicht mehr drin, vor allem wenn der nächste Läufer an den Skienden klebt. Kartenlesen konnte ich mir schnell abschminken, das Tempo war schlicht zu hoch. So schaute ich nur, welche Gabelung ich hatte, und liess mich dann von den Nordländern leiten; mit Erfolg! Da ich einen Fehler des ganzen Trams rechtzeitig bemerkte und diese so distanzieren konnte, war heute ein Topresultat drin: Rang 14. Eliane meisterte die Sache ebenfalls erfolgreich und steigerte sich auf Rang 18. Die russischen Läuferinnen haben aber sicher noch den massiveren Trizeps. Physisch waren sie eine Klasse für sich. Der letzte Abend im Hotel war bereits Tatsache, es musste schon wieder gepackt werden.

### **Sonntag, 15. Februar: Staffel**

Mit grossen Ambitionen gingen die Schweizer an den Start. Ein H20-Team und ein D17-Team standen auf der Startlinie, für mich als einziger Schweizer H17-Läufer blieb noch die Mixed-Staffel übrig. Da es vor dem Start leicht geregnet hat, (Ja, Regen im Norden im Februar), wurden die Siegerzeiten klar unterboten. Mehrere Teams, auch Eliane, erreichten den Start nicht rechtzeitig, sodass die vorangegangenen Läuferinnen warten mussten. Nichtsdestotrotz kämpften sich die „Meitli“ auf die respektable Silbermedaille vor. Die Freude im Ziel war laut hörbar. So kam auch unsere Kuhglocke wieder einmal voll zum Zuge, ein schöner Abschluss der Woche.

### **Abschluss und Heimreise**

Nach den intensiven Verhandlungen um die Kleider anderer Nationen, meist Russland, ging es an die stressige Arbeit: Wachscontainer ausräumen, jedem wieder sein Material zurückgeben, Styling für das Bankett, ein Cheeseburger zum Nachtessen und dann gleich ins Kulturhaus Hamar. Das ganze Gepäck hatten wir bereits verladen. Nach dem Bankett sollte es direkt zum Flughafen gehen, da unser Flug schon in den frühen Morgenstunden zurückging. Für kurze drei Stunden konnten alle Strapazen der Woche vergessen werden, ein rauschendes Fest ohne betrunkene Russen - so könnte es immer sein. Leider war das Fest schon um 23:00:00 pünktlich vorbei. Die Afterparty in der Küche der Jugendherberge fand dann ohne Musik statt. Zitat des Trainers: „Das läuft nicht“. Wir fuhren nach Oslo und ich sah zum ersten Mal einen Flughafen morgens um zwei! Einige legten sich neben die anderen Schlafenden hin. Wir Jungs aber sahen grosses Potenzial in einem Check-In ohne Personal. Eine spassige Nacht für uns, eine ruhige harte Nacht auf dem harten Boden für die Anderen. In einem prächtigen Sonnenaufgang verliess unser Kranich, die Lufthansa-Maschine, das schöne Norwegen wieder und die einen konnten die Schule am Montagnachmittag schon wieder besuchen! Wir schenkten uns erstmal eine dicke Kappe Schlaf.



*Eine grossartige Leistung zum Abschluss: Eliane Deininger gewinnt mit der D17-Staffel die Silbermedaille.*

**Anfangs Februar gings mit Elite-Kaderathleten und Anschlussläufern wie Franziska Dörig nach Portugal an die Wärme. Ein forderndes Programm mit Trainings im Landesinneren (Viseu) und anschliessender Teilnahme an den POM-Wettkämpfen in Küstennähe erwartete uns.**

Die Wälder in Viseu standen in ziemlichem Kontrast zu den Küstenwäldern. Das Gebiet war eher steinig und hügelig. Nach einem normalen Einstiegstraining wagten wir uns an ein Langdistanztraining auf der Karte Aguiar da Beira. Der erste Posten hatte es in sich,

so dass viele erst nach langen Suchaktionen zum Posten fanden. So erging es leider auch mir (siehe Kartenausschnitt). Ein kleiner Trost war die schöne Aussicht, die sich mir beim Suchen bot. Der Rest des Trainings war sehr schön und wenn die Technik stimmte, konnte man so richtig über die Felsplatten fliegen. Ein Multitechniktraining durfte natürlich nicht fehlen und so absolvierten wir ein Training mit Korridor, Kompass und Vielposten. Glücklicherweise blieb ich beim Korridor ausnahmsweise mal schön



auf der Karte. Zum Abschluss sprinteten wir in Viseu durch's Altstädtchen und auf den Stadthügel. Es gab einige knifflige Routenwahlen zu lösen.

### Rasante Sprintstaffel

Im Anschluss wechselten wir in die Region Mira an die Küste. Nach einem kurzen Training in einem flachen, sandigen und feinen Küstenwald starteten wir am Nachmittag an der Sprintstaffel. Ich war mit Baptiste Rollier, Simon Wenger und Rahela Brunner im Team und lief den Massenstart. Es war meine zweite Sprintstaffel und das erste mal auf dem Start. Pünktlich zum Massenstart begann es ziemlich zu regnen. Es ging von Anfang an voll los und so merkte ich gegen den Schluss, dass das Tempo am Anfang wohl ein bisschen zu hoch für mich war. Es war spannend mit viel Gegnerkontakt und Gabelungen den schnellsten Weg ins Ziel zu finden. Mir gelang ein solides Rennen. Ich konnte aber tempomässig nicht mit den Besten mithalten. Unser Team lief auf den guten 6. Rang.

Die folgenden vier Tage waren dann nochmals richtig hart. Es folgten fünf POM Wettkämpfe, wobei drei davon ziemlich lange Langdistanzen waren, ein Sprint und eine Mitteldistanz.

Die erste Langdistanz beendete ich nach 1h 19'. Ich lief ein konstantes Rennen mit einzelnen Fehlern drin. Das reichte auf den 23. Rang. Am selben Abend stand noch ein Nachtsprint auf dem Programm, den ich aber eher gemütlich in Angriff nahm und mich durch die engen Gässchen in Praia de Mira quetschte.

### **Zu schnell gestartet**

Die anschliessende Mitteldistanz fand im selben Gelände wie die Langdistanz statt. Es hiess von Anfang an Vollgas zu geben und „push hard“ unterwegs zu sein. Ich lief ein bisschen zu fest Vollgas los und fand erst nach den ersten zwei Posten einen guten Rhythmus. Das Gelände



war sehr schnell und übersichtlich. Die Route auf dem Strich war meist am schnellsten. Nach 39 Minuten war mein Rennen zu Ende. Ich verlor nebst den ersten Posten nochmals 1'30", hatte aber ansonsten gute Abschnittszeiten. Es resultierte Rang 28. Am dritten Wettkampftag kam die längste Langdistanz mit 12.7km. Mit nicht mehr so frischen Beinen startete ich mit offiziellem GPS auf dem Rücken zu diesem World Ranking Event. Ich lief inmitten guter Läuferinnen, weil ich noch vom letzten Jahr Worldranking Punkte hatte. Das Rennen lief mir bis zum Überlauf sehr gut. Doch gegen Ende war die Konzentration und die Energie weg. Mit Rang 32 und 1h 26 war ich somit nicht zufrieden.

### **Stärkste Schweizerin**

Das letzte Rennen war nochmals eine Langdistanz, welche mit Jagdstart ausgetragen wurde. Schon auf den ersten Posten spühlte ich auf den Sandwegen. Ich wurde schnell von der hinter mir gestarteten Läuferin eingeholt. Beim Schmetterling trennten sich un-



sere Wege wieder, so dass ich bis vor dem Überlauf wieder alleine unterwegs war. Während der Schlusschleife hinkte ich einem schnellen Tram nach. Ich war zu langsam um aufzuschliessen und zu schnell um ganz abgehängt zu werden. So beendete ich nach vier harten Wettkämpfen das Rennen auf Platz 17 in der Gesamtwertung, womit ich mich als beste Schweizerin klassierte.

Mit vielen Kilometern in den Beinen, guten Techniktrainings und leeren Reserven flog ich wieder in die Schweiz zurück. Jetzt geht es weiter

mit Grundlagentrainings in der Schweiz, bis dann im April die ersten wichtigen Wettkämpfe anstehen.

**Eine wesentliche Weiterentwicklung der bestehenden Sportident-Technik hat in unseren Reihen ihren Anfang genommen. Markus Zbinden tüftelt an einem neuen Kontrollsystem, das einige Vereinfachungen bieten würde.**

Klipp klapp klipp klapp, zwei vermummte Gestalten tauchen am Waldrand auf. Schon von weitem kann man das für diese Spezies in dieser Jahreszeit typische Verhalten beobachten. Bei jedem Schritt hört man die Nagelschuhe auf den kalten Asphalt klatschen, vereinzelt ist ein verhaltenes Fluchen zu vernehmen „... Immer die Sauchälti ... Ich glaub hüt isch de Tag wo mini Finger abfrüred ... Jo seg nünd ... ich chan dPöste fascht nüme hebe ...“

Eine halbe Stunde später, bei einem warmen Punsch am Küchentisch: „Es isch ja scho mega cool gsi hüt, aber die Pöste immer wieder izie isch halt scho chli mühsam ...“

### Das Ei des Kolumbus

Danach verschwand mein Vater Markus für einen halben Tag im Büro und kam mit glänzenden Augen zurück. Er hatte eine Idee für die Lösung des Problems: Ein neues Zeitmessungssystem, mit welchem die Posten nicht immer wieder eingezogen werden müssen, schwebte ihm vor. Die Idee basiert darauf, dass das Sportident System umgedreht wird. Das heisst, der Läufer trägt die Posteneinheit mit sich und der OL Posten wäre quasi der Badge. Dadurch könnte man den Posten über eine längere Zeitspanne im Gelände platzieren.

Die Idee stiess am Anfang nicht nur auf positives Feedback, dennoch begannen mein Vater und Beat Schilbach (OLC Kapreolo) die Idee zu konkretisieren. Mit Hilfe neuer Technologien konnten sie sowohl die Posteneinheit, als auch den Badge klein und leicht gestalten. Eine Posteneinheit nimmt die Grösse einer Kreditkarte ein und kann daher sehr günstig produziert werden. Der Badge wiederum ist auch nicht wesentlich grösser als der SI-Badge heute, ermöglicht aber gleichzeitig neue Features, wie zum Beispiel eine Display-Anzeige, oder Funkübertragung auf den PC.



*Fixposten in Arosa (Projekt Arosa O Finder)*



*Badge mit Displayanzeige*

## Pilotprojekt in Arosa

Ein solches Zeitmessungssystem befriedigt die Bedürfnisse des Breitensports ausgezeichnet und kann sehr gut in Schulen und im Tourismus eingesetzt werden. Als der SOLV ähnliche Ideen im Tourismusbereich verfolgte, begannen erste Gespräche. In der Zwischenzeit wurde das Team verstärkt mit einem zusätzlichen Entwickler (Gian-Andri Cantieni), es umfasst mittlerweile drei Personen. Mit dem Projekt des Swiss O Finders lancierte der SOLV ein neues Projekt, bei welchem die Innovation des neu entwickelten Systems sehr gut zum Tragen kommt. Ein erstes Pilotprojekt ist in Arosa bereits erfolgreich angelaufen und es sind weitere Projekte in Planung.



Fixposten in Arosa (Projekt Arosa O Finder)

## Schul- und Trainingssystem

In Zukunft will man auch in den Bereichen Schule und OL Vereinen den OL Breitensport fördern. Für Schulen ist ein Gesamtsystem geplant, welches den Lehrern ermöglicht, schnell und einfach einen attraktiven OL zu organisieren. Dabei geht man ebenfalls von

der Hauptinnovation, dem fixen Postennetz aus. Ein solches würde man den Schulen in einem gewünschten Gebiet einrichten.

Im Bereich des Club-Sports soll es nicht direkt das Wettkampfsystem Sportident konkurrieren, sondern als Trainingssystem Verwendung finden. Das bedeutet, dass OL Vereine Wälder mit fixen Postennetzen ausrüsten können. Dies würde, wie auch in der Schule, einen grossen Aufwand sparen. Die Möglichkeit, selbständig ein OL Training zu absolvieren, würde dadurch ebenfalls vereinfacht. „Der Weg eines solchen Projektes ist schwer und steinig, aber mit dem vorhanden Herzblut für unseren OL Sport bin ich der Überzeugung, dass es ein Erfolg wird“, so die Überzeugung von Markus.

---

## 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](mailto:mail@rudolfkellenberger.ch)

## Zwei neue im ROLV-Nachwuchskader

**Auf diese Saison hin wurden Andrin Benz (H14) und Sebastian Rüegg (H16) neu für das Nachwuchskader selektioniert. Hier stellen sich die beiden OL-Talente vor.**

### Wie bist du zum OL gekommen?

**Andrin:** Im Internet habe ich vom OL gelesen und begonnen, mich dafür zu interessieren. Am Sportanimationskurs lernte ich das erste mal den OL kennen. Danach absolvierte ich in den Einsteigerkurs.

**Sebastian:** Mein Bruder Simon machte bereits OL. Ab etwa der 5. Klasse habe auch ich immer regelmässiger an OLs teilgenommen.

### Was gefällt dir an unserer Sportart?

**Andrin:** Am OL gefällt mir das Rennen in der Natur. Die Kombination von Rennen und Kartenlesen finde ich super.

**Sebastian:** Es ist sehr vielseitig, da jede Bahn wieder anders ist. Zudem ist man immer draussen und man braucht sowohl Köpfchen wie auch spritzige Beine.



### Wie hast du die ersten Kaderzusammenkünfte erlebt?

**Andrin:** Die KAZUs sind sehr informativ und auch sportlich sehr fordernd. Der Teamgeist wird gepflegt und ich profitiere viel von den anderen.

**Sebastian:** Es war allgemein eine sehr heitere Atmosphäre. Die Trainings summierten sich jedoch, was am Sonntagabend in den Beinen deutlich spürbar war.

### Ändert sich für dich durch die Selektion ins NWK etwas an deinem Trainingsprogramm?

**Andrin:** Ja, ich mache gezieltere Trainings, zum Beispiel ein zusätzliches Lauftraining an der Sportschule Teufen bei Isabelle Hellmüller und am Wochenende mache ich mindestens ein Training (NOSOL, Joggen, KAZUs oder Wettkämpfe). Zusätzlich dokumentiere ich meine Trainings am Computer.

**Sebastian:** Nein, unter der Woche ändert sich bei mir nichts. Ich mache etwa 3 Lauf- 1-2-OL-Trainings, mindestens etwas Alternatives (Spinning, Biken, Langlaufen, Ski-Tour) und Kraft. Zudem besuche ich den Sportunterricht in der Schule. Bei mir kommen aber am Wochenende KAZUs und in den Ferien TLs dazu, von denen ich sicherlich sehr viel profitieren werde.



*Andrin Benz (oben) und Sebastian Rüegg gelang der Sprung ins ROLV-Nachwuchskader.*

### Welche Ausbildung machst du?

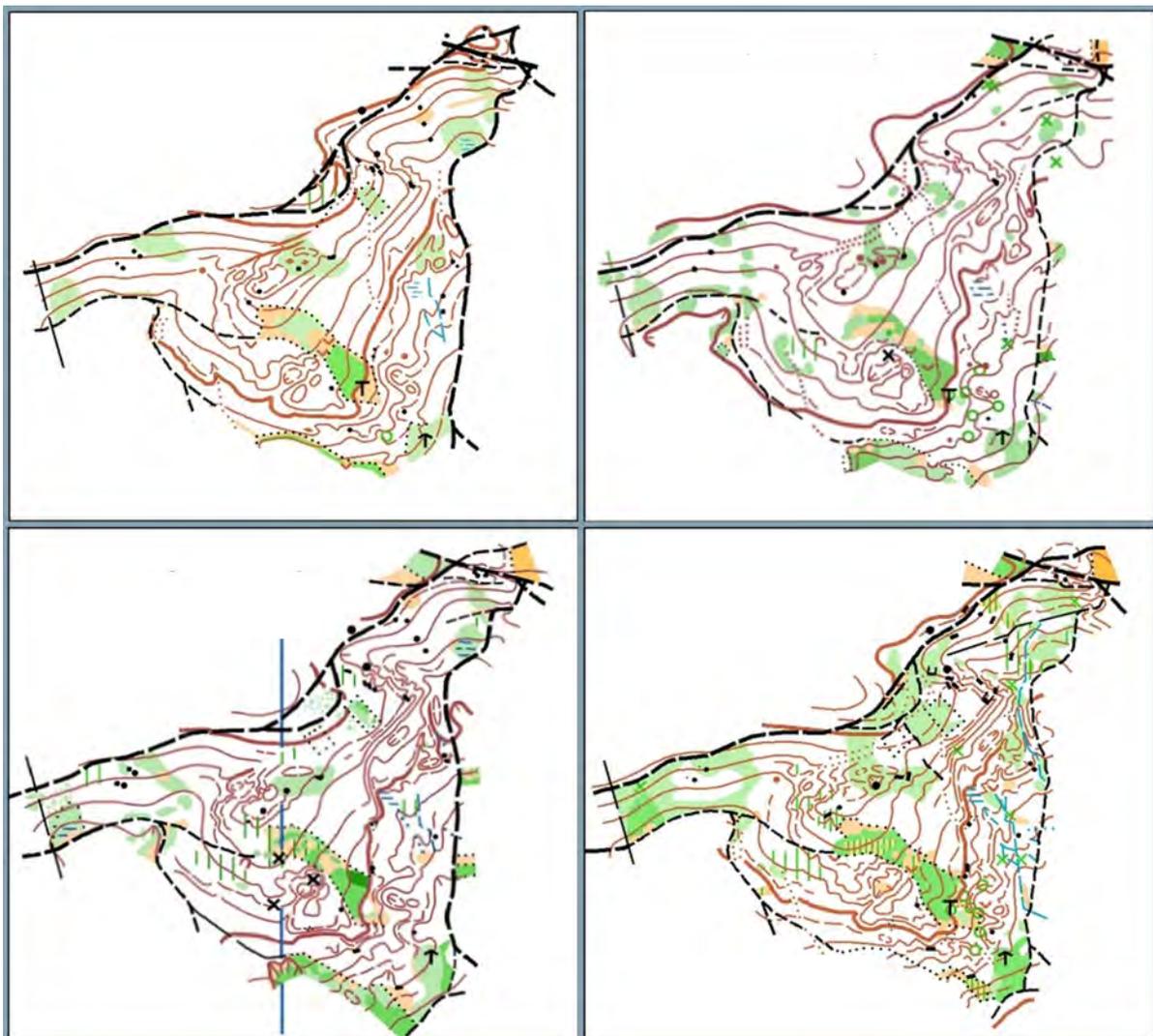
**Andrin:** Ich bin im Untergymnasium an der Kantonsschule Burggraben in St.Gallen.

**Sebastian:** Ich besuche die 3. Klasse der Kantonsschule am Burggraben mit Schwerpunktfach Mathe.

**Bis wir unsere OL-Karte aus der Kartenbox ziehen, ist der Kartenzeichner schon stundenlang durchs Gelände gestapft und vor dem Computer gesessen. Im „Schischo“ klärt der Kartenchef einige Geheimnisse auf.**

"Den Posten 11 habe ich nur so lange gesucht, weil die Karte total falsch gezeichnet war." - „Diese Rinne auf der Karte war im Gelände kaum zu sehen.“ - „Und überhaupt, von grüner Farbe scheint der Zeichner noch nie etwas gehört zu haben.“ - "Was hat sich der Kartenzeichner nur dabei gedacht."

Wer hat nach einem nicht ganz optimalen Lauf nicht schon solche Gedanken gehabt? Warum ist dieses Grün ganz anders auf der Karte, als ich es im Wald gesehen habe? Warum ist die eine Rinne gezeichnet und die andere nicht? Da war doch auf der Karte eine Schneise und jetzt liegt da nur Fallholz. Wenn wir die OL-Karten nur als Läufer erleben, gewöhnen wir uns mit der Zeit gewisse Vorlieben oder Fehler an. Symbole, die wir nicht kennen, ignorieren wir (was bedeutet die feingepunktete schwarze Linie am Rand eines grünen Fleckens?). Aus anderen versuchen wir Dinge herauszulesen, die gar nicht drin stecken.



*Viermal das gleiche Waldstück von vier verschiedenen Zeichnern aufgenommen. Richtig oder falsch?*

## **Vom Lesen zum Zeichnen**

Wollen wir den Geheimnissen der OL-Karten auf den Grund gehen, dann lohnt es sich, selber mal eine Karte zu zeichnen. Die Grundlagen fürs Zeichnen sind heute so gut wie nie zuvor. Vom Flugzeug mit Laser aufgenommene Höhenpunkte ergeben Höhenkurven im 1m-Abstand, schattierte Bilder, auf denen selbst Fusspfade noch klar zu erkennen sind und automatisch generierte Darstellungen der Vegetationshöhe. Auf den Grundbuchplänen ist jede Hausecke millimetergenau vorgezeichnet. Das verbreitete Zeichenprogramm OCAD ist einfach zu bedienen und rasch erlernt.

Bereits vor der ersten Aufnahme im Wald oder in der Stadt lässt sich so ein Entwurf erstellen, mit dem man sich einfach und genau orientieren kann. Und dann steht man mit dieser sauber vorbereiteten Grundlage im Wald und kratzt sich am Kopf. Wege, Bäche Rinnen sind meist einfach zu erkennen. Beim Grün wird es dann schon schwieriger. Ist es Winter oder Frühjahr, so ist kaum etwas zu erkennen. Kein Laub versperrt den Blick durch den Wald. Ist es Sommer oder Herbst, so scheint einfach alles grün zu sein. Und dann die Grenzen: Erst sind es nur einzelne Büsche oder junge Bäume dann stehen sie dichter, plötzlich sieht man nichts mehr. Wo ziehe ich nun eine Grenze zwischen Grün und Nicht-Grün?

Beim niedrigen Bewuchs (bei uns heisst das Brombeeren) ist es ähnlich. Wo man im Frühjahr locker durch läuft. Sollen wir da eng oder weit schraffieren? Frische Wurzelstöcke sind noch einfach zu erkennen. Nach ein paar Jahren zerfallen sie und sehen wie eine kleine Kuppe aus. In der Stadt ist es beim ersten Mal kaum einfacher. Alles ist voll von kleinen Objekten, Treppenabsätzen, Vordächern, Zäunen, Hecken und so fort.

Unsere Achtung vor den Zeichnerinnen und Zeichnern steigt. Was auf den ersten Blick nur ein Durcheinander ist, erhält auf einer guten Karte eine lesbare Ordnung. Vieles ist nicht einfach mit falsch oder richtig zu beantworten.

## **Die Auswahl entscheidet**

Und so lernen wir die erste wichtige Lektion: Wir zeichnen, was wichtig ist. Das andere lassen wir weg. Das braucht anfangs etwas Mut. Natürlich kann man nicht im Laufen zeichnen, aber was im Lauftempo nicht erkennbar ist, muss auch nicht gezeichnet werden. Nicht überall gehen wir gleich vor. In einem flachen offenen Waldstück zeichnen wir jede kleine Rinne, um wenigstens einzelne Postenstandorte zu ermöglichen. In einem Abschnitt mit vielen Objekten muss ich eine Auswahl treffen, sonst ist auf der Karte nichts mehr zu erkennen. Und dann zum Grün. Grün = Grosszügig. Nur dort wo eine messerscharfe Grenze des Bewuchses erkennbar ist, markieren wir sie mit dem entsprechenden Objekt. Mit etwas Übung geht das immer besser. Mit Farbstift zeichnen wir die Objekte auf unsere Vorlage und übertragen sie zuhause ins OCAD.

## **Hoffnungslos überfüllt**

Der grosse Schreck kommt beim ersten Ausdrucken. Was in zig-facher Vergrößerung fein detailliert gezeichnet wurde, ist ausgedruckt nur ein diffuser Haufen von Punkten, Strichen und farbigen Flecken. Ein 1 Meter breiter Weg ist selbst auf der Sprintkarte nur noch 0.25mm schmal und für die Älteren kaum zu erkennen. Das Symbol für die Säule eines Vordachs ist grösser als das Dach. Auf einem Spielplatz mit einigen Geräten, Büschen, Bäumen und Sandkasten ist niemals Platz für alle Symbole.

Also wird noch einmal aufgeräumt. Schlecht sichtbare Objekte werden etwas vergrössert, schmale Wege und Durchgänge verbreitert, markante Gebäude- oder Geländeformen in der Zeichnung betont und Kleinigkeiten weg gelassen. Wenn dabei ihre Orientierung zueinander klar erkennbar bleibt, ergibt sich eine gut lesbare Karte. Höhenkurven

werden so vereinfacht, dass markante Geländeformen erkennbar und nicht durch einen zittrigen Strich verdeckt werden.

### Vom Zeichnen zum Lesen



Grün?

Wenn man selber die Schwierigkeiten beim Zeichnen von Karten erlebt hat, lernt man Karten auch beim Laufen anders zu lesen. Grün, das haben wir schon gelernt, ist wichtig für die Routenwahl (oder eher Routen-Nichtwahl!) aber kaum für die Orientierung. Dafür lohnt es sich, die Höhenkurven (das sind die feinen braunen Linien!) sorgfältig zu studieren. Distanzen schätzen und Kompassorientierung sind besser als darauf zu hoffen, eine feine Biegung in einem Pfad, auf der Karte ganz klar zu sehen, und auch im Wald zu erkennen. Sicher, manchmal sind auch auf OL-Karten Fehler zu finden.

Meist ist es aber die Interpretation, die bei jeder Zeichnerin und jedem Zeichner anders ist.

### Lust aufs Kartenzeichnen?

Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten, sich am Kartenzeichnen zu versuchen. Trainingskarten unserer Stadtwälder, Sprintkarten der Quartiere und sCOOL-Schulhauskarten sind ideale Übungsobjekte. Mit den folgenden Testfragen findest du einfach heraus, ob Kartenzeichnen für dich eine lohnende Beschäftigung sein könnte:

1. Was bedeutet eine feine schwarze Punktlinie mitten im Wald  
a) Kulturgrenze    b) Wasserleitung
2. Wird ein Graben mit 20cm Tiefe auf der Karte eingezeichnet?  
a) nein                    b)ja
3. Was bedeutet ein schwarzes Kreuzchen im Wald?  
a) Wurzelstock    b) Kapelle

### Auswertung:

3x Ja: Du scheinst ein Profi zu sein, wir freuen uns auf die von dir gezeichneten Karten.

2x Ja: Du weisst einiges, mit dem Zeichnen von OL-Karten kannst du dein Wissen vervollkommen.

0-1x Ja: Du kannst noch viel lernen, am besten indem du dich selber am Zeichnen von OL-Karten versuchst.

Und für alle: Melde dich beim Kartenchef, wenn du Lust aufs Zeichnen hast!

---

**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 Tabakpräventionsfonds

## **Rheintaler OL-Cup: Mit dem „Prix Benevol“ in die neue Saison**

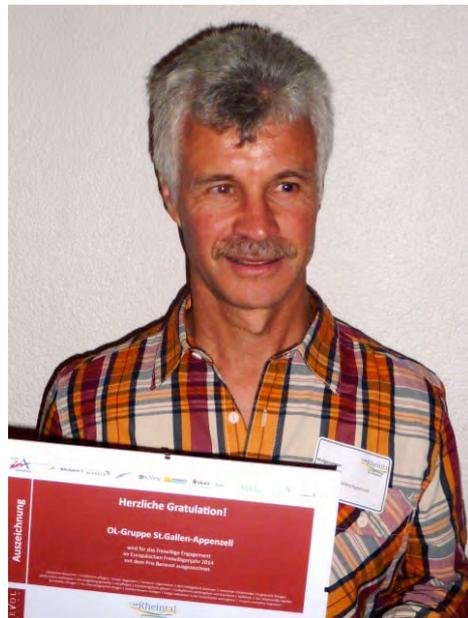
*von Erwin Wälter*

**Mit der Verleihung des „Prix Benevol“ durch die Gemeinde Oberriet wurden die unzähligen geleisteten Helferstunden, die für die Durchführung des Rheintaler OL-Cups, letztlich aber auch für alle anderen Aktivitäten der OLG SGA aufgewendet werden, gewürdigt. Das Kompliment gilt deshalb allen aktiven OLG-Mitgliedern!**

Die Stiftung „Benevol“ St. Gallen wird vom Schweizerischen Roten Kreuz des Kantons St. Gallen getragen und setzt sich für die Anerkennung und Förderung der Freiwilligenarbeit ein. Im Dreijahresrhythmus können sich Vereine und Organisationen kommunal um einen Anerkennungspreis bewerben. Da der Rheintaler OL-Cup in der Gemeinde Oberriet mit den Läufen in Kriessern und Montlingen am aktivsten ist, reichte die OLG SGA dort ihre Bewerbung ein. Nick Wolgensinger liess es sich nicht nehmen, die Anmeldung der zuständigen Gemeinderätin persönlich zu übergeben.

### **Überraschung bei der Preisverleihung**

Am Freitag, 24. Oktober 2014 waren alle Bewerber der Rheintaler Gemeinden zum Regionalen Prix-Benevol-Abend eingeladen. Nick Wolgensinger, der Oberrietner OLG-Vertreter sagte noch vor der Veranstaltung: „Unsere Chancen auf einen Preis sind gering, da wir als nicht-kommunaler Verein sicher nicht mit einem Heimvorteil rechnen können“. Umso grösser war dann die Überraschung, als Nick zur Preisübergabe auf die Bühne gerufen wurde. Die Gemeinde Oberriet wählte die OLG SGA und damit deren uneigennützigem Helferrinnen und Helfer zur Preisträgerin. Den ersten Preis gewann die Mädchenpfadi St. Anna aus Montlingen. Nick durfte für den zweiten Rang einen Check in Höhe von CHF 500.00 entgegennehmen, meinte aber, der ideelle Wert dieser Auszeichnung sei noch weit höher zu gewichten.



### **Geschenke an Helfende**

Das OK Rheintaler OL-Cup hat nun entschieden, den Preis den treuen Helfenden des Rheintaler OL-Cups 2015 weiterzugeben. Sobald jemand im Jahr 2015 drei Helfereinsätze geleistet hat, wird ihm von Nick Wolgensinger ein Geschenk überreicht. Die ersten Präsente werden folglich beim Montlinger Dorf-OL am 17. Juni übergeben werden können.

### **Junge Bahnleger**

Starten wird der Cup 2015 am 6. Mai in Rheineck. Dieser Lauf wurde bewusst so gewählt. Im Städtchen Rheineck sollen die Verhältnisse der Sprint-Schweizermeisterschaft vom 17. Mai in Dornbirn simuliert werden können. Von Bahnleger Lukas Deininger sind qualitativ gute Bahnen zu erwarten. Beim Lauf in Widnau vom 27. Mai sind die einheimischen Silja und Jonas Vogel für die Bahnen verantwortlich.

Damit unterstreicht das OK seine Absicht, dass beim Rheintaler OL-Cup auch junge Nachwuchskräfte Erfahrungen in diesem Bereich sammeln können.

### **SOS: Spass ond Sponsoren**

Dank den vielen uneigennützig Helfenden und den treuen Sponsoren spülte der Rheintaler OL-Cup 2014 der OLG SGA rund CHF 8'000.00 in die Vereinskasse. Es soll aber nicht der wirtschaftliche, sondern der sportliche und gesellschaftliche Erfolg im Vordergrund stehen. So wird auch die bei jedem Lauf eingerichtete Festwirtschaft geschätzt. Dass Spass und Geselligkeit nicht zu kurz kommen, beweist die seit 2003 teilnehmende Herisauer Fraktion.



### **Quo vadis Rheintaler OL-Cup?**

Das OK hat sich mit der Frage auseinandergesetzt, welche Ziele und Visionen angepeilt werden sollen. Der Rheintaler OL-Cup will weiterhin die „OL-Profis“ in den Cup-Kategorien, sowie Teilnehmende aus der Region in den Plausch- und Familienkategorien ansprechen. Werbung in Schulen, Vereinen und bei Familien ist dabei unerlässlich. Schliesslich sollen auch Nachhaltigkeit erreicht und nach Möglichkeit neue Clubmitglieder gewonnen werden können. Die Koordination mit den Tour de Suisse-Etappen in der Region wird optimiert und die Teilnehmenden werden auf den Einsteigerkurs aufmerksam gemacht. Bisher fanden im Rheintal 75 Läufe statt. Das OK träumt von 100 Läufen. Wie wär's dann zum Beispiel mit einem Nationalen Lauf im Rheintal?



# RHEINTALER OL-CUP 2015

**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**

**OL-CUP@OLGSGA.CH**  
**WWW.OLGSGA.CH**



13. AUFLAGE DER SERIE „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 UND OHNE SPEZIELLE AUSTRÜSTUNG. HERZLICH WILLKOMMEN!

DATUM	ORT	BESAMMLUNG	ANMELDUNG / START
06. MAI	RHEINECK	TURNHALLE KUGELWIS	17:30 – 19:00 UHR
27. MAI	WIDNAU	SCHULHAUS WYDEN	
17. JUNI	MONTLINGEN	SCHULE MONTLINGEN	STARTGELD PRO LAUF
19. AUGUST	KRIESSERN	SCHULHAUS BAUMGARTEN	BIS 1996 4.-
02. SEPTEMBER	DIEPOLDSAU	MZH KIRCHENFELD	AB 1995 6.-
			FAMILIEN 10.-
			PLAUSCH (EINZEL/GRUPPEN) 4 - 15.-
KATEGORIEN			
PLAUSCH KURZ / MITTEL / LANG (ALTER FREI)			

KATEGORIEN / JAHRGANG		JEDER LAUF IST EINE EIGENE VERANSTALTUNG. ZUSAMMEN BILDEN SIE DEN RHEINTALER OL-CUP. PRO TEILNEHMER KOMMEN DIE 4 BESTEN RESULTATE IN DIE WERTUNG.	WERTUNG PRO LAUF
SCHÜLER/INNEN	2003 + JÜNGER		RANG 1: 10 PUNKTE
JUGEND	2002 - 2000		RANG 2: 9 PUNKTE
JUNIOREN/INNEN	1999 - 1996		RANG 3: 8 PUNKTE
HERREN/DAMEN	1995 - 1981		RANG 10: 1 PUNKT
SENIOREN/INNEN 35+	1980 - 1966	<b>WETTKAMPFFORM</b>	<b>GESAMTWERTUNG</b>
SENIOREN 50+	1965 - 1956		
SENIORINNEN 50+	1965 + ÄLTER	EINZELLAUF, AUSGENOMMEN FAMILIEN, EINGEDRUCKTE BAHNEN	HERREN, DAMEN, FAMILIEN, PREISE FÜR DIE ERSTEN 5 PRO WERTUNG
SENIOREN 60+	1955 + ÄLTER		
FAMILIEN	ELTERN + MAX. 2000		



**St.Galler  
Kantonalbank**

**AUSKUNFT** ERWIN WÄLTER  
TROGENERSTRASSE 56  
9450 ALTSTÄTTEN  
071 755 71 18, OL-CUP@OLGSGA.CH

KÜHNIS KÜHNIS



BRILLEN HÖRWEIT  
www.kuehnis.ch

**Kobelt**

**rhenusana**  
die rheintaler krankenkasse



erdgas  
**GRAVAG**

**inatura**  
Natur und Technik erleben

**Karren**

## **Orientierungslauf Dornbirn-Laterns 2015 Samstag-Sonntag, 16./17. Mai 2015**

von Mario Ammann

**Die Vorbereitungen für das gemeinsame OL-Wochenende der Nachbarn Österreich und Schweiz in Vorarlberg treten jetzt in die finale Phase. Dazu gehört auch die Personalplanung. Helfermeldungen sind immer noch willkommen. Und natürlich auch Kuchen!**

Das OL-Wochenende vom 16./17. Mai gehört bestimmt zu den Höhepunkten in dieser Saison. Das gilt sowohl für die Schweiz, als auch für Österreich. Längst ist nicht mehr einfach garantiert, dass die besten Läuferinnen und Läufer des Landes auch an Meisterschaften anwesend sind. Immer wieder kommt es – nachträglich – zu Kollisionen mit internationalen Anlässen und damit zu unliebsamen Absenzen. Nicht so beim „CHAT-OL“, Ausgabe 2015. Der Termin passt; er passt derart gut, dass an Laterns und Dornbirn niemand vorbei kommt.

### **Grosse Ehre – anspruchsvolle Aufgabe**

Zum schon seit Beginn der Planung bekannten Status der beiden Wettkämpfe als nationale OL / Austria Cup und Meisterschaften (inklusive WRE) sind der Mitteldistanz-OL in Laterns und der Sprint-OL in Dornbirn für alle Elite-Kategorien ab H/D16 als Testläufe bestimmt worden für

- HE/DE = Weltcup NOR/SWE vom 1.-8.6.2015; OL WM Schottland vom 30.7.-8.8.2015
- H/D20 = Junioren-WM Norwegen vom 1.-11.7.2015
- H/D16+H/D18 = Jugend-EM Rumänien vom 24.-29.6.2015

Daraus entsteht auch die Verpflichtung, herausragende Wettkämpfe vorzubereiten.

### **Wechsel im Bahnleger-Team der SPM in Dornbirn**

Ab Mitte Februar zeichnete sich für den Sprint-OL die Notwendigkeit einer Veränderung im Bahnleger-Team ab. Dieser Schritt wurde dann tatsächlich auch vollzogen. Wolfgang Pötsch (AT) ist nicht mehr Bahnleger. Monika Ammann, bisher Kontrolleurin, übernimmt diese Funktion. An deren Stelle tritt neu Maja Kunz. Frauenpower pur! Monika und Maja haben schon sportlich an SOM und TOM gemeinsam reüssiert. Jetzt geben sie auch in der neuen Rolle ihr Bestes. Gutes Gelingen!

### **Weiterhin Helfer gesucht!**

Im letzten Schischo erschien ein separater Aufruf mit der Bitte, sich als Helfer **anzumelden** oder – wenn die Mithilfe nicht möglich ist – **abzumelden**. Damit die Mitglieder wie angestrebt auch selber wenigstens an einem der beiden Läufe starten können, braucht es noch weitere Helfer. Wer sich noch nicht gemeldet hat, ist dringend aufgerufen, seine Möglichkeiten (Do/Fr: Training; Sa/So: Wettkämpfe) bis spätestens Ende März mitzuteilen. Infos siehe im Schischo 4-2014.

### **Teilnahme der Vereinsmitglieder**

Gemäss WO Art. 49 „Mitgliedersperre“ kann der Verein „*volljährigen Mitgliedern die Teilnahme verweigern, insbesondere wenn die Durchführung des Wettkampfes gefährdet erscheint. Wer dennoch startet, wird nicht klassiert oder disqualifiziert.*“ Soweit wird es hoffentlich nicht kommen. Ein Start ist nur in Absprache mit Mario Ammann (Laufleiter) möglich. Eine Anmeldung macht deshalb nur mit der Zustimmung des Laufleiters Sinn. Besten Dank für das Verständnis.

## **Kuchen – Kuchen – Kuchen .....**

Auf Grund der Rahmenbedingungen verzichtet der Verein auf die Führung der Festwirtschaft, nicht aber auf das Kuchenbuffet. Das Duo Christa Ebnetter / Vreni Wolgensinger kümmert sich darum. Alle Mitglieder sind schon jetzt eingeladen, sich vielseitig und kreativ daran zu beteiligen. Weitere Infos folgen zu einem späteren Zeitpunkt. Besten Dank für die Unterstützung.

### **Auskunft / Anlaufstelle**

Mario Ammann, Degenstr. 1, 9442 Berneck; 071 744 64 71; [mario.ammann@gmx.ch](mailto:mario.ammann@gmx.ch)

---

## **8. St. Geörgler Osterhasen-Orientierungslauf**

**Datum: Karsamstag, 4. April 2015**

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

Es ist ein Plausch-OL für Alle: Familien, Schüler, Freunde, Bekannte und Begeisterte.

Und eine zusätzliche Trainingsmöglichkeit für OL- Läufer/innen



Treffpunkt: Hebelschulhaus-Platz, St. Gallen-St.Georgen  
Startmöglichkeiten: Von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr  
Kategorien: Es werden wieder ca. 4 Kategorien angeboten, sodass jeder und jede vom Anfänger bis zum Profi auf seine Rechnung kommt.  
Zeiterfassung: Elektronisch mit Sport-Ident  
Kosten: 10.- für Familien  
5.- für Einzelstartende

Kleine Festwirtschaft vorhanden. Am Schluss Auslosung von Schoggi-Osterhasen

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

Info/Anmeldung: Rita Deininger, 071 222 77 45, [r.deininger@hispeed.ch](mailto:r.deininger@hispeed.ch)

---

## **10. Stöff Memorial OL, Ostermontag, 6. April, Rickenbach b. Wil**

Veranstalter OL Regio Wil      Laufeiter Benjamin Müller  
Bahnlegung David Stark / Mirjam Fässler  
Karte Dietschwiler Höchi, Massstab 1:10'000, Stand 2015  
WKZ Schul- und Sportanlage Rickenbach bei Wil; offen ab 8 Uhr  
Startzeiten 9 - 12 Uhr; Läufertransport zum Start (5 min) und vom Ziel zurück  
Anreise ÖV ab Bahnhof Wil SG Bus 732 Richtung Gähwil (Abfahrt: XX:03) bis Haltestelle Rickenbach bei Wil, Zentrum; 250m zum WKZ (Rückfahrt XX:42) Wer mit dem ÖV anreist, erhält einen Turbo Rail Check von Fr. 5.00 (Billett vorweisen)  
Anreise Auto: Parkplätze beim Coop Rickenbach, 400m zum WKZ  
Kinderhort ab 08:00 Uhr im WKZ; Spielsachen mitbringen  
Auskunft Benjamin Müller, [mueller.benjamin@bluewin.ch](mailto:mueller.benjamin@bluewin.ch), 079 671 97 54,

---

# OL-Einsteigerkurs



**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**



**April – Juni 2015**

- ✓ **Seid ihr auf der Suche nach einem Sport, den die ganze Familie zusammen betreiben kann?**
  - ✓ **Hast du Lust, dich mit einer Karte in fremder Umgebung sicher zurecht zu finden und dabei Spass zu haben? Am liebsten 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 im Wald und in Dörfern!

**Wann:** Mittwochabend; jeweils von 18:00-20:00 Uhr

**Auskunft:** Patrick Kunz, [kurse@olgsga.ch](mailto:kurse@olgsga.ch), 071 222 66 34

**Anmeldung:** Erwünscht bis **Dienstag, 28. April** an obige Email oder 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:

Mi. 29. April	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mi. 06. Mai	
Mi. 20. Mai	
Mi. 27. Mai	Gemeinsame Teilnahme am Rheintaler OL Cup in <b>Widnau</b>
Mi. 03. Juni	Turnhalle Hebel, St. Georgen
Mi. 10. Juni	
Mi. 17. Juni	Gemeinsame Teilnahme am Rheintaler OL Cup in <b>Montlingen</b>
Mi. 24. Juni	Turnhalle Hebel, St. Georgen <b>Abschluss OL, anschliessend Bräteln</b>



Absender: \_\_\_\_\_

Einsendeschluss: \_\_\_\_\_

15. Dezember 2015

Per Post/Fax/E-Mail an: \_\_\_\_\_

Kassier Koni Vogel

**OLG St.Gallen/Appenzell  
Jugendförderung 2015 für**

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

Name/Vorname	Jg.	Kat.
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

1  
2  
3

M1 = Mitfahrer 1 usw.

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	01.01.14	ROLV	1	1					10.00	7.00				
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.14	Nat.		1		1	1						37.50	250
Langlauf/Bike-OL		SM												
Langlauf/Bike-OL		SM												
Amriswiler OL	01.03.15	ROLV												
SM im Nacht OL	21.03.15	NOM												
Stöff Memorial OL	06.04.15	ROLV												
1. Nationaler OL	12.04.15	1. Nat.												
Weinfelder OL	26.04.15	ROLV												
2. Nationaler OL	16.05.15	2. Nat.												
SM im Sprint-OL	17.05.15	SPM												
5er Staffel	21.06.15													
3. Nationaler OL	27.06.15	3. Nat.												
SM im Staffel-OL	28.06.15	SOM												
4. Nationaler OL	23.08.15	4. Nat.												
5. Nationaler OL	29.08.15	5. Nat.												
SM im Einzel-OL	30.08.15	LOM												
Oberthurgauer OL	06.09.15	ROLV												
Engelburger OL	12.09.15	ROLV												
6. Nationaler OL	19.09.15	6. Nat.												
7. Nationaler OL	20.09.15	7. Nat.												
8. Nationaler OL	03.10.15	8. Nat.												
9. Nationaler OL	04.10.15	9. Nat.												
SM im Einzel-OL	17.10.15	MOM												
10. Nationaler OL	18.10.15	10. Nat.												
Wiler OL	25.10.15	ROLV												
turgorienta OL	01.11.15	ROLV												
SM im Team-OL	08.11.15	TOM												
<b>Total</b>														

1) 2) 3) 4) 5) 1) - 5)

Gutschrift auf Postkonto: \_\_\_\_\_

Gutschrift auf **Bankkonto**: \_\_\_\_\_

Einzahlungsschein beilegen

Barauszahlung gewünscht:

Empfangsbestätigung: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

**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
06.04.2015	NOS	*	10. Stöff Memorial OL	Dietschwiler Höchi
12.04.2015	SR	**A	1. Nationaler OL	Bouleyres
24.04.2015			Appenzeller sCOOL-Cup	Dorf Appenzell
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	Romanshornerwald
12.09.2015	NOS	*	48. Engelburger OL	Hohfirst
18.09.2015			St. Galler sCOOL-Cup	St. Georgen
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 März – Juni 2015

Tag	Datum	Was / Thema	Wann	Wo
Mittwoch	11.03.	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:50 - 20:15 Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen		Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsi
Mittwoch	18.03.	Nacht-OL-Training danach Gymnastik, Starching, Spiel in der Halle für diejenigen, welche noch mögen. => Stimlampe, Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen!	Startzeiten: 18:15 bis 18:45	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsi
Mittwoch	25.03.	Nacht-OL-Training danach Gymnastik, Starching, Spiel in der Halle für diejenigen, welche noch mögen. => Stimlampe, Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen!	Startzeiten: 18:15 bis 18:45	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsi
Mittwoch	01.04.	Kartentauf-OL HÖCHSTERWALD => OL-Schuhe, Kompass, Schreibzeug, Badge mitnehmen	Startzeiten: 17:45 bis 18:15	markiert ab Enstation Stephanshorn, Bus 1
Oster- samstag	04.04.	Osterhasen-OL		St. Georgen
<b>Während den Frühlingsferien vom 03. bis 19. April findet kein organisiertes OLG-Training statt.</b>				
<b>Nach den Frühlingsferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 22. April mit Kartentraining.</b>				
Mittwoch	22.04.2015	Relief mit Kompass,	Startzeiten: 18:00-18:30	Schlosswald Schiessstand, Forsteggstrasse 755'668 / 234'988 WGS: 47.247785, 9.495113
Freitag	24.04.	Appenzeller sCOOL-Cup		Appenzell
Mittwoch	29.04.2015	Grob-Fein	Startzeiten: 18:00-18:30	Tannenberg, Reservoir NW von Engelburg 742'876 / 257'430
Mittwoch	06.05.	Rheintaler OL-Cup	Startzeiten: 17:30-19:00	Rheineck
Samstag	09.05.	PISTE		Wil, Sportanlage Lindenhof
Auffahrt	14.05.	Sprint-Vorbereitung	www.chat-ol.org	Feldkirch
Freitag	15.05.	Mittelstreckentraining		Göfis
Mittwoch	20.05.	Feinorientierung, Kompass	Startzeiten: 18:00-18:30	Büerwald Hauptstrasse Niederwil- Oberbüren parallel zur A1
Mittwoch	27.05.	Rheintaler OL-Cup	Startzeiten: 17:30-19:00	Widnau
Mittwoch	03.06.	Kartenarbeit bei hohem Tempo	Startzeiten: 18:00-18:30	Sitterwald Süd Finnenbahn Hätterenwald; Bus 9 Haltestelle Gatterstrasse
Jugend- Weekend	06.06.	Voralpines Gelände	Anmeldeschluss: 06. Mai	Älpli
	07.06.	separate Ausschreibung in diesem schischo	bei pmkunuz@hispeed.ch	Selamatt

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