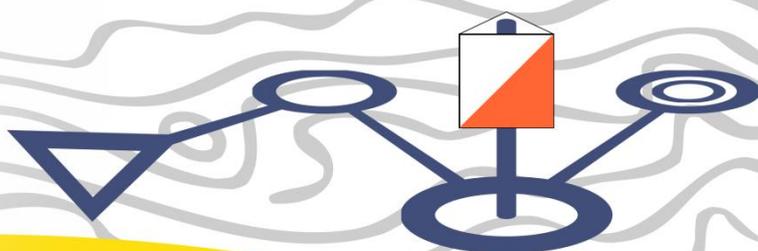


**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**



**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**



**SCHI-
SCHÖ**

3 / 2013

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

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

1. September 2013

23. Jahrgang
erscheint 4x jährlich
Auflage: 180 Ex.

email: schischo@olgsga.ch

Vereinsadresse:

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

email: info@olgsga.ch

homepage: 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 2013:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 95 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 94 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 95	Fr. 70.-
Passivmitglieder:	mindestens	Fr. 45.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

Redaktionsschluss 4/2013:

Erscheinungsdatum:

15. November 2013

1. Dezember 2013

Editorial

OLG all überall

Über die Sommerferienwochen sind die OL-Läufer wieder in ganz Europa ausgeschwärmt. Während daheim der Laufbetrieb mehr oder weniger ruhte, stand international das eine oder andere Highlight an. Und inmitten von Tausenden OL-Läufern aus aller Welt waren auch immer wieder die Farben unserer OLG St.Gallen/Appenzell auszumachen. Schwer zu entscheiden, wo man anfangen soll. Die einen verschlug es in Richtung Norden, wo zum einen in Finnland die WM ausgetragen wurde. Bei der Elite musste es dieses Jahr Simon Niggli fast im Alleingang richten. Bei den Männern, in den letzten Jahren auch zuverlässige Medaillensammler, war leider etwas Katzenjammer angesagt. Spannend waren die Wettkämpfe (man denke nur an die Staffeln) und das Begleitprogramm allemal. Im WM-Gefilde von 2015 schnupperte dagegen, wer nach Schottland reiste. Bestimmt nicht mit derselben straffen Organisation, aber dafür mit Improvisation und ebenfalls spannenden Laufgebieten waren die Teilnehmer der Vereinsreise nach Italien konfrontiert. Zuerst ein Trainingslager und anschliessend ein 5-Tägeler in den Apenninenhügeln boten ein happiges Programm. Quasi auf dem Heimweg gab es dann bei der Senioren-WM noch eine tolle Titelverteidigung zu feiern. Dass man auch im Süden nordisches Terrain findet, bewiesen die Pyrenäen, wie ihr nicht zuletzt diesem Schischo entnehmen könnt.

Der Schuss ist nun aber noch lange nicht draussen und die Gunst der Stunde kann in die Herbstsaison mitgenommen werden. Wenn der Badge schon einmal glüht, dann sollte man dies nutzen, wäre vielleicht die treffende Einstellung. Neben dem nationalen Höhepunkt LOM stehen noch weitere spannende Weekends an wie etwa das Weltcup-Finale in Baden sowie der ArgeAlp-OL im Tirol. Behaltet also den Schwung bei für den letzten Teil der Saison. Zu rasch vergehen die September- und Oktober-Wochen jeweils und schon grüsst die Winterpause. Die OL-Schuhe können dann noch genug lange im Keller stehen.

Viele spannende OL-Erlebnisse im Herbst wünscht

Christoph Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 3/2013“			
2	Impressum	18	Südwärts in den Norden
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	20	Als Senior an der Elite League
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	22	Silber an der Berufs-WM
5	Beitrittsformular	24	SPM Delémont
6	Ambitionen an der SOM	25	Informationen ROLV-Lager 2013
8	5. Rang an der 5er-Staffel	26	Nächste OL in der Region
9	WM-Vorbereitung in Schottland	27	St.Galler OL in Herisau
11	Clubreise Italien	28	ROLV-News 3/13
15	Finnischer 5-Tage-OL	30	Resultatspiegel Juni - Aug 2013
16	Wieder Gold an der Senioren-WM	32	Trainingsprogramm Sept - Dez

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Myrtha Schum	1976	Gossauerstrasse 1	9100 Herisau
Eveline Büchi	1973	Gossauerstrasse 1	9100 Herisau
Robert Furrer	1965	Kräzernstrasse 106	9015 St.Gallen

Austritte:

Ulrika Trionfini	Werdenbergerweg 1	9490 Vaduz
Martin Meier	Erlen 5	9305 Berg

Adressänderungen/Adressergänzungen:

-

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!

65. St.Galler OL

Am 28. September findet der 65. St.Galler OL als Dorfsprint in Herisau statt. Laufleiter ist Dieter Sandmeier. Das Wettkampfbüro befindet sich in der Turnhalle Ebnet West. Wir hoffen auf gutes (schneefreies) Wetter und zahlreiche Teilnehmer. Die Ausschreibung ist auf Seite 27 in diesem Schischo zu finden.

Festwirtschaft: Silvia Bächler hat sich freundlicherweise bereit erklärt, die Festwirtschaft zu führen. Um die Teilnehmer auch kulinarisch zu verwöhnen, sind wir dankbar, wenn an diesem Nachmittag im September **zahlreiche Kuchen, Torten** etc. den Weg ins Wettkampfbüro finden.

Hauptversammlung 2014

Damit Ihr dieses Datum frühzeitig vormerken könnt, möchte ich bereits heute auf diesen wichtigen Anlass hinweisen. Wie schon dieses Jahr treffen wir uns am **22. Februar 2014** erneut im Gesellschaftssaal des Bürgerspitals in St.Gallen zur Hauptversammlung 2014 der OLG St.Gallen/Appenzell. Die offizielle Einladung folgt später.

TOM 2014

Ein weiteres Datum, welches in Eurer Agenda rot angestrichen werden soll, betrifft die TOM 2014. Die Planung für diesen Grossanlass vom 2. November 2014 hat bereits begonnen. Wie bereits bekannt, wird dafür die Karte Tannenbergrau neu aufgenommen. Laufleiter ist Ruedi Kellenberger, tatkräftig unterstützt durch Erich Brauchli und Roland Deininger. Für die Bahnlegung und die Kontrolle konnten mit Maja und Pädi Kunz und Judith Tobler bewährte und erfahrene Kräfte gewonnen werden. Für die Auswertung ist Clemens Eugster besorgt und alle Fragen in Zusammenhang mit Verkehr und Transport werden durch Markus Zbinden gelöst. Immerhin erwarten wir etwa 1200 Läufer, für die genügend öffentliche Transportmittel wie auch Parkplätze sichergestellt werden müssen.

Gebrauchte Laptops gesucht

Wir wollen für die Kartenherstellung und Bahnlegung zusätzliche Laptops mit OCAD und der OCAD-Bahnlegersoftware ausrüsten. Dafür suchen wir zwei gut erhaltene Laptops, die irgendwo nicht mehr gebraucht werden. Anforderungen: Betriebssystem XP oder neuer.

Wer also irgendwo noch einen Laptop rumliegen hat oder über Schule, Firma etc. gebrauchte Geräte vermitteln kann, meldet sich bitte bei Martin Stamm (071 / 278 70 18, martin_stamm@bluewin.ch).



Rabatt für Sponser Produkte

Die Sportschule Appenzell mit einer Geschäftsstelle in Teufen gewährt uns auf ihren Produkten (Sportler Nahrung) einen Rabatt von 25%. Die Produkte können auch online (www.sponser.ch) bestellt werden.

Ich wünsche euch einen tollen OL-Herbst und hoffe, ihr könnt noch möglichst viele Startgelegenheiten nutzen. Nur noch ein paar Wochen und schon ist die Saison wieder vorbei.

Ruedi Kellenberger, Präsident

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

Erlebnis SOM bei der Elite

Monika Fässler und Franziska Dörig holten sich an der SOM zusammen mit Martina Seiterle (thurgorienta) den Sieg bei den Damen. Auch bei den Herren war ein Eliteteam am Start, jedoch mit weit geringeren Ambitionen.

(ca.) Durchkommen vor dem Massenstart der nicht abgelösten Läufer lautete das Ziel des Elite-Teams bestehend aus Stefan Brauchli, Christoph Ammann und Matthias Sandmeier. Die Idee, unerschrocken bei der Elite mitzulaufen, entstand nach der letztjährigen SOM im Engadin. Denn für Herren (und Damen) im vermeintlich schnellsten Alter stellt sich bei der SOM jeweils dieses Problem: HAK (oder DAK) verspricht zu kurze Bahnen, HE (oder DE) ist zu happig. Da die SOM dieses Jahr wieder im Mittelland und somit in weniger anspruchsvollem Gelände stattfand, entschied man sich, die Gelegenheit beim Schopf zu packen und mit den besten - oder denjenigen, die wegen der bevorstehenden WM noch übrig blieben - an den Start zu gehen.

Nach erster Strecke im Soll

Die Messlatte war klar: 2,5 Stunden bis zum zweiten Massenstart bedeuteten für die beiden ersten Läufer Stefan und Christoph je ein Zeitbudget von 75 Minuten. Umso grösser war die Freude, als Stefan nach 65 Minuten beim Überlauf auftauchte und auf die kurze Schlusschleife einbog. Er unterbot die Sollzeit sogar um 5 Min. Die Chancen, vor dem zweiten Massenstart (auch Notstart genannt ...) durchzukommen, waren also voll auf intakt!



Stefan Brauchli unterbot die happige HE-„Marschtabelle“ sogar noch.

Zusätzlich angespornt durch diese verheissungsvolle Ausgangslage machte sich Christoph auf in den Wald, der von den heftigen Regenfällen der vorangegangenen Nacht teils sehr tief und kräfteraubend war. Bei zwei aufeinanderfolgenden Posten liess er jedoch durch unnötige Suchaktionen im Postenraum einige Minuten liegen. Die Uhr begann zu ticken! Die Bahn war mehr oder weniger zweigeteilt. Auf den ersten zwei Dritteln der Strecke lagen die Posten oft weit auseinander, was spannende Routenwahlentscheide ermöglichte. Der Schlussabschnitt war weniger interessant. Die Posten standen nahe beieinander und waren für alle Kategorien oft dieselben. Entsprechend stellten sich kaum orientierungstechnische Probleme. Die Trampelpfade waren offensichtlich.

Erst beim Überlauf statt im Ziel

Beim Überlauf kündigte der Speaker gerade an, dass noch 5 Minuten bis zum Massenstart verblieben. Leider zu knapp! Um zwei Minuten wurde das Ziel verpasst. Matthias, notabene zwischen zwei Besuchen am Openair, liess sich davon nicht abhalten und egalisierte die Zeit von Stefan (auf einer leicht kürzeren Strecke). Insgesamt wurde die Herausforderung somit würdig bewältigt.

Revanche geglückt

Nicht wagemutig, sondern mit grösseren Ambitionen gingen andere OLG-Teams an den Start. Da waren zum einen das Seniorinntrio Judith Tobler, Monika Ammann und Maja Kunz. Sie hatten mit dem letzten Jahr noch eine Rechnung offen, gab man doch den SOM-Sieg wegen einer falschen Karte aus der Hand. Und siehe da, dieses Mal stimmte kartentechnisch alles. Maja gelang eine tolle zweite Strecke und auf der letzten Ablösung lief Judith den Sieg sicher heim. Revanche geglückt und ein weiterer Sieg für das erfolgreiche Trio!

Toller Elite-Sieg

Eine Premiere gab es bei der Damen Elite zu feiern: Franziska Dörig und Monika Fässler holten zusammen mit Martina Seiterle (thurgorienta) ihr erstes Meisterschaftsgold bei der Elite. Franziska Dörig hielt auf der Startstrecke den Rückstand mit 2 Minuten im



Behielten auf der Start- und der Schlussstrecke die Nerven: Franziska Dörig (links) und Monika Fässler dürfen sich über Elite-Gold an der SOM freuen.

Rahmen. Dies obwohl sie wegen Verletzungssorgen nach wie vor nicht optimal in Form war. Martina kam dann auf der zweiten Strecke an die Führende heran. Den goldenen Abschluss setzte Monika, die unbemerkt an die Spitze lief und nicht einmal beim Überlauf kurz vor dem Ziel genau wusste, wo sie stand.

Auch ohne Bestzeit die Schnellsten

Umso grösser dafür die Freude im Ziel als der überraschende Erfolg feststand. Keine der drei Damen stellte auf ihrer Strecke Bestzeit auf. Dies verdeutlicht einmal mehr, dass es in erster Linie ein ausgeglichenes (starkes) Team braucht, um vorne dabei zu sein! Auch wenn wegen der bevorstehenden WM einige Spitzenläuferinnen fehlten, holte das Damentrio einen Sieg, der sich absolut sehen lässt und hoffentlich noch lange in Erinnerung bleibt.

Anfangs Juli fand wiederum die 5er Staffel für die Älteren und die Kids-Staffel für die Jüngeren statt. Von der OLG St.Gallen/ Appenzell reisten 25 Athleten und ein paar Fans an die inoffizielle Club-Schweizermeisterschaft nach Bassersdorf.

Das Freiluft-WKZ lag ziemlich direkt unter der Abflugschneise des Flughafens Zürich, so dass im Minutentakt ein Flieger über das WKZ und das Laufgebiet flog. Für Ostschweizer etwas Ungewohntes. Die Bahnen waren dem Gelände entsprechend nicht schlecht gelegt. Es war einfach nichts Besonderes, da der Hardwald flach, grün (!!!) und sehr wegrich ist. Speziell war jedoch, dass die Gabelungen ziemlich weit auseinander gingen. So konnte man mit einer anderen Person gleichzeitig in den Wald stechen, musste dann aber, wenn man Pech hatte, den ganzen Lauf alleine absolvieren.

Reinrassiges OLG-Team auf Platz 5

Die LäuferInnen des Teams OLG St.Gallen/Appenzell Tannenbergr vermochten (fast) am besten zu evaluieren, ob man sich durchs Grün kämpfen soll, oder ob es doch besser ist eine Umlaufroute zu wählen. Sie erreichten den 5. Rang, was an der 5er Staffel als Podestplatz gilt und auch der beste Rang eines 100% OLG-Teams in der 5er Staffel-Geschichte ist! Herzliche Gratulation an Simon Rüegg, Franziska Dörig, Tobias Zbinden, Joela Vogel und Patrick Zbinden!

Zur Erinnerung: Im Jahre 1999 erreichte das Team „OLG St.Gallen 1“ eine bessere Platzierung, nämlich den 2. Platz. Da Judith Tobler kurzfristig ausfiel, sprang die damals 16jährige Martina Fritschi (ol norska), die spätere Nationalkader Athletin, ein. Aber wer weiss, mit Judith hätte es vielleicht sogar für den ersten OLG 5er-Staffel-Sieg gereicht ...

Alle im Ziel

Ebenfalls herzliche Gratulation an die restlichen gestarteten Teams, denn alle OLG-ler haben erfolgreich sämtliche verlangten Posten gestempelt. Somit waren unter den 113 Teams im Ziel auch alle OLG Teams klassiert:

5. Team Tannenbergr:

Simon Rüegg / Franziska Dörig / Tobias Zbinden / Joela Vogel / Patrick Zbinden

18. Team Eggen:

Matthias Sandmeier / Maja Kunz / Sebastian Rüegg / Silja Vogel / Simon Arbter

42. Team Hirschbergr:

Michael Huber / Isabelle Hellmüller / Jürg Hellmüller / Fabienne Sandmeier / Patrick Kunz

77. Team Sitterwald:

Jonas Vogel / Judith Tobler / Markus Zbinden / Michael Sandmeier / Dieter Sandmeier

Nächstes Jahr findet die 5er-Staffel am 6. Juli statt. Dieses Datum sollten sich alle vormerken, damit die OLG die tollen Ergebnisse vielleicht sogar noch übertreffen kann.

Knapp 3500 Läufer und Läuferinnen sind diesen Sommer dem Ruf in den Norden des britischen Königreiches gefolgt, darunter immerhin ein Vertreter und eine Vertreterin der OLG St.Gallen/Appenzell.

Nach der Sommerhitze in der Schweiz empfing uns Schottland mit angenehm kühlen Temperaturen und einer leichten Brise. Ideal also für die kommenden sportlichen Aktivitäten. Allerdings schien die dort bis anhin anhaltende Trockenheit ein Ende zu haben, denn am ersten Tag des Wettkampfes regnete es zeitweise wie aus Kübeln und wer das Pech einer späten Startzeit hatte und zudem noch Brillenträger war, wäre mit Vorteil mit einem Regenschirm durch den Wald gestolpert. Nun weiss aber jeder der nach Schottland reist, dass mit abwechslungsreichem Wetter gerechnet werden muss und dies war dann auch in der Tat der Fall. Schon am nächsten Tag hätte man sich bereits wieder etwas kühlere Temperaturen gewünscht. Nun aber zu wichtigeren Aspekten als dem Wetterbericht – obwohl, die Diskussionen über das Wetter sind sowohl für die brillenträgenden Orientierungsläufer wie auch für die Schotten immer ein zentrales Thema!

Gute Organisation

Der 6-Tage OL in Schottland findet alle 2 Jahre statt und nächstes Mal, also im 2015, ist er gekoppelt mit der Weltmeisterschaft (oder umgekehrt). Für all jene, die in dieser wunderschönen Gegend noch nie einen OL bestritten haben, wäre dies sicher eine Reise wert. Grossbritannien wird ja nicht zu den Grossen des OL Sports gezählt und doch vermochte dieser Anlass sicher gut und gerne 3000 oder mehr Landsleute anzuziehen. In meiner Kategorie waren es 135 Läufer und wenn man als Schweizer glaubt, den englischen Teilnehmern in OL Technik oder Fitness etwas vormachen zu können, wurde sehr bald eines besseren belehrt (doch davon später). Ich war beeindruckt von der Professionalität der Organisatoren, und das in fast jeder Beziehung. Angefangen von der Einweisung zum WKZ und in die Parkplätze (kein leichtes Unterfangen bei über 1000 Autos) über die Laufanlage bis zur Auswertung und Information. Kaum war der Motor abgestellt, schon wurde einem ein Blatt mit den neusten Informationen zum aktuellen Stand der Dinge durchs Autofenster gereicht. Der Kontrollzettel beim Auslesen des Badges informierte einen über die gegenwärtige Bestzeit, welchen Rang man zu dieser Zeit hatte und welches die Startzeit am nächsten Tag ist. Ein weiteres Beispiel betraf das Faltblatt, welches man vorgängig zum Anlass erhielt und auf dem alle (wirklich alle!) wesentlichen Informationen aufgeführt waren.

Fliegende Drachen und rasende Schotten

Als eher erheiternd waren auch die vielen Hinweise zu lesen, wie man sich vor, während oder nach dem Lauf zu verhalten habe: Hundekot sei einzusammeln; allfällige Klagen seien gebührenfrei; GPS zur Anfahrt nur benützen, falls man verloren geht; Vorsicht beim Überqueren von Gräben; Vorsicht beim Drachen fliegen lassen wegen Stromleitungen; andere Waldbenützer sind mit Respekt zu begegnen; beim Passieren von Strassen haben Autos Vortritt (trotz 30mph Geschwindigkeitslimite würden lokale Bewohner eher schneller fahren); beim Weg zum Start haben bereits gestartete Läufer den Vortritt (falls sie einem dann über den Weg laufen ...!).

Technisch und konditionell anspruchsvoll

Das Gelände war sehr abwechslungsreich und anspruchsvoll. Viele kleine Hügel und Senken verlangten ein genaues Orientieren. Mit rund 70 verschiedenen Laufkategorien war es nicht zu vermeiden, dass die Postenstandorte teilweise recht nahe beieinander lagen und ein sorgfältiges Kontrollieren des eigenen Postens erforderten. Brombeeren trifft man dort zwar kaum an, doch der Untergrund war trotzdem nicht einfach zu be-
laufen und ausgesprochen kräfteraubend. Dies deshalb, weil der Boden von tiefem, weichem Moos bedeckt war, dazwischen viel Fallholz und Farne, zum Teil mannshoch. In Küstennähe kam dann noch der sandige Boden hinzu. Die Bahnleger waren ihrer Aufgabe aber absolut gewachsen und wir wurden mit orientierungstechnisch interessanten Herausforderungen konfrontiert. Am Abend gab es immer reichlich Stoff um über



Kräfteraubend: Farne und sandiger Boden gingen beim 6-Tage OL in Schottland in die Beine.

die optimale Route zu diskutieren.

Einzigiger Kritikpunkt, zumindest aus meiner Sicht, betraf die Länge der Bahnen. Diese waren vor allem unter Berücksichtigung des schwierigen Laufuntergrundes und dem ständigen Auf und Ab mit rund 5-6 km (M65L) für eine 6-Tage Veranstaltung eher lang. Am letzten Tag kamen dann noch 320 m

Höhendifferenz hinzu ...! Allerdings hätte man sich auch für die Kategorie M65S (also kürzere Bahnen) entscheiden können, aber das liess einem der Ehrgeiz natürlich nicht zu. Auch wenn ich dann jeweils die Siegerzeit sah, begann ich an meiner Kondition zu zweifeln respektive jene der Briten zu bewundern. So betrug die Siegerzeit beim letzten Rennen (6km/320m) weniger als 60 Minuten!

Franziska Dörig starke Dritte

Resultatmässig war die OLG St.Gallen/Appenzell neben dem KTV Altdorf (Adolf Kempf war schnellster von 4 Läufern in M85) vermutlich einer der erfolgreichsten aller teilnehmenden Clubs, landeten doch 50% ihrer Läufer, vor allem aber Läuferin, auf dem Podest! Franziska Dörig wurde in ihrer Kategorie W21E hervorragende Dritte, obwohl auch ihr nicht jeder Lauf optimal gelang. Den Stadt OL in Lossiemouth (ausserhalb der offiziellen Bewertung) hat sie sogar gewonnen. Mir lief es weniger gut: zu viele Unkonzentriertheiten und ungenaues Kompass laufen. So konnte ich mich nur knapp in der ersten Hälfte klassieren. Ich habe aber jeden Lauf genossen, musste aber als Folge diverser Stürze und entsprechender Blessuren am letzten Tag pausieren. Ich habe mir die Woche vom 1. – 8. August 2015 aber bereits rot angestrichen.

Erlebnisse und Erfolge an der Clubreise nach Italien

Ein 5-Tage-OL in Ligurien stand im Mittelpunkt einer gut zehntägigen Clubreise Ende Juli. Zuerst folgten drei Trainingsetappen unter Leitung von Maja Kunz. Vereinsleben und Erholung durften in Italien natürlich auch nicht fehlen.

Trainingsberichte aus dem Val Trebbia

von Nino Welz

23.Juli 2013 Dienstag

Am ersten Trainingstag durfte ich mit Willi Streuli zum Trainingswald mitfahren. Auf der rund zweistündigen Fahrt erzählte er viele lustige Geschichten. Die Strassen waren sehr kurvig und es hatte überall kleine Dörfer. Als wir beim Monte Penna waren, sahen wir sofort, dass es ein wunderschöner Wald ist. Es hatte keine Brombeersträucher und sonstiges stachliges Zeug. Maja erklärte uns das heutige Thema: Kompass und laufen nach Höhenkurven. Das erste Training hat mir viel gebracht.

24.Juli 2013 Mittwoch

Der zweite Trainings-OL fand in Monte della Cavalle statt, ziemlich nahe bei unserer Unterkunft. Es gab einen Staffellauf mit den Russen, Tessinern und einzelnen Rumänen. Dabei sah Dieter Sandmeier sogar eine Schlange und auf unserer Wiese hatte es Heuschrecken, die bis zu 6 cm lang waren. Es war ein schwieriger und steiler OL in einer schönen Gegend. Der Gewinner bekam eine Wassermelone, wobei der Tessiner, welcher die Melone zum Start getragen hatte, sie dann auch selbst gewann. Fairerweise schnitt er sie in kleine Stücke und verteilte sie auch an uns.

25.Juli 2013 Donnerstag

Zum letzten Training fuhren wir ca. 1 1/2 Stunden nach Passo del Tomarolo. Und Willi hatte natürlich seine gute Laune wie immer dabei! Es gab ein Training oberhalb und eines unterhalb der Strasse. Ich lief mit dem gut gelaunten Willi, der mir zu erklären versuchte, wie ich mit dem Kompass umgehen sollte, aber leider wollte es nicht so recht klappen. Einen Posten haben wir nicht gefunden. Dann traf ich Patrick. Er wusste auch nicht, wo er war, also suchten wir gemeinsam. Richtung Ziel hatten Patrick und ich einen Russen voll stehen gelassen. Der zweite OL unter der Strasse war gut gelaufen bis auf den Schluss, dort war ich noch in den Schlamm gefallen!

5 giorni degli Appennini

von Raphael Wälter

Der erste Lauf des 5-Tägelers führte die Teilnehmer durch ein Steinfeld, ein tiefes Tal und schlussendlich über den eigenen Parkplatz zurück in die Zielarena unterhalb von Rovegno. Die Tagessiegerin Vre Harzenmoser meinte bei einer Laufzeit von gut 45 Minuten noch während ihrem Zieleinlauf, dass ihre Gegnerinnen sicher eine Stunde weniger gebraucht hätten.

Als nächstes stand die einzige voralpine Etappe auf dem Programm. Maja Kunz lief aus der Karte, erreichte aber schlussendlich doch noch die drittschnellste Tageszeit bei Damen Elite. Bei einigen Kategorien war ein Posten falsch platziert und wurde dann später ohne Einheit ans richtige Ort verlegt. Aus Fairness entschied die Jury, die Zeiten zum Posten 61 herauszuschneiden. Dies beförderte Erwin Wälter zum Tagessieger, da dadurch sein einziger Fehler in Luft aufgelöst wurde.

Abwechslung in Genua

Nach dem Ruhetag winkte ein sehr schöner, technisch anspruchsvoller Stadt-OL in Genua, Europas grösster Altstadt. Die vom Veranstalter herausgegebene Idealzeit von 20 Minuten für alle Kategorien liess einen Sprint-OL erahnen, die längeren Kategorien mit 4-6 km Streckenlänge erreichten das Ziel direkt am Hafen verständlicherweise etwas später. Neben den vielen Touristen waren es auch die streikenden Bauarbeiter, die mit ihrer Demonstration vor dem Rathaus für zusätzliches „Slalomrennen“ sorgten. Es muss wohl auch ein denkwürdiger Tag für die unzähligen Prostituierten in ihren kleinen Gässchen gewesen sein, denn noch nie fanden so viele Menschen den Weg ins Rotlichtviertel zielstrebig. Das Geschäft boomte trotzdem nicht, denn so schnell wie die potenziellen Kunden angerauscht kamen, so schnell ergriffen sie auch schon wieder die Flucht. Gemäss ersten Informationen hatte während dem Lauf kein einziges OLG SGA-Mitglied genügend Geld (und Zeit) dabei.

Statt den Liebesdienerinnen standen an der 4. Etappe den Läufern unzählige grosse Steine und Felsen im Weg. Bei den langen Kategorien wollte der Veranstalter mit einem



Fels statt See: Fehler auf der der Karte bei der Königsetappe.

zusätzlichen, vergrösserten Ausschnitt des feinkupierten Geländes helfen, was aber viele OLG-ler erst (zu) spät merkten. Für heisse Diskussionen sorgte die Tatsache, dass bei bestimmten Kategorien ein See auf der Karte als riesengrosser Fels erschien (siehe Bild). Dies kümmerte Patrick Sandmeier wenig. Er sprang schon früh auf das 3er-Tram mit dem späteren Tagessieger und dessen Kader-Kollege auf. Nach zwei Dritteln des Rennens liefen die bei-

den Tessiner eine Lücke von rund 20 Sekunden auf Patrick heraus. Als er dann auf seine eigene Karte schauen wollte, war sie weg! Seine Suchaktion blieb erfolglos und so sass er neben den Posten und wartete auf den nächsten M16-Läufer, der ihn dann gesund und munter ins Ziel brachte.

Fehlerfestival

Diese Königsetappe, die eigentlich schön war, mutierte bei der Kategorie M21B zum Fehler-Festival. Gleich sechs OLG-Mitglieder hatten sich in dieser Kategorie, die von der Schwierigkeit mehr HAK als HB war, eingeschrieben. Jonas Vogel lag vor dem vierten Wettkampf vereinsintern rund sieben Minuten voraus. Ganz unverhofft stand dann nach der „Wald-Schlacht“ Raphael Wälter als Gesamtdritter da, weil er mit seiner 20-minütigen Postensuchaktion gegenüber den vereinsinternen Mitstreitern noch den kleinsten Fehler aufweisen konnte.

Die abschliessende fünfte Etappe wurde als Jagdstart ausgetragen. Die ersten Posten in halboffenem Gebiet, wo eigentlich alles etwa gleich aussah, brachten die einen oder anderen OLG-ler noch ein letztes Mal in Bedrängnis. Danach führten die Strecken das erste Mal am ganzen 5-Tägler durch eher dichtes Grün. Beim Zieleinlauf wurde nochmals jedes einzelne OLG-Mitglied mit frenetischer Stimmung empfangen. Dieter Sandmeier wurde als zuletzt einlaufendes OLG-Mitglied von Frau und Kind samt Club-Fahne die letzten Meter hinaufgejagt.

Die anschliessende Siegerehrung am Schweizerischen Nationalfeiertag brachte folgende sechs Gesamtsieger hervor: Christa Ebnetter kämpfte sich mit Stock über Stein zum Sieg bei Offen Kurz. Als Willi Streuli eine halbe Stunde nach seinem Zieleinlauf bemerkte, dass er soeben die Gesamtwertung bei H65 gewonnen hatte, konnte er sich vor lauter Lachen kaum mehr beruhigen. Der gnadenlose Patrick Kunz dominierte seine Kategorie und entschied bei H45 sogar alle fünf Einzelläufe für sich. Maja Kunz nahm ihre Vorbildfunktion als Club-Trainerin sehr ernst und kam vom Jagdstart mit 30 Minuten Vorsprung auf die Zweitplatzierte zurück. Gesamtsieg bei Damen Elite! Was die Tochter kann, hat sie von der Mutter geerbt. Vre Harzenmosers Konkurrentinnen waren wirklich chancenlos und mussten ihr den W80-Gesamtsieg und den Spezialpreis für die „erfahrenste“ Läuferin aller Teilnehmerinnen überlassen. Der weniger erfahrene Erwin Wälter profitierte bei Herren C (M21C) im abschliessenden Jagdstart vom 40-minütigen Bock des Führenden und holte sich doch eher überraschend den ersten Schlussrang.



Ave Cäsar: Patrick Kunz (H45) gewann alle fünf Tagesetappen.

Rahmenprogramm

von Fam. Sandmeier

Nebst den tollen und lehrreichen Trainings und Wettkämpfen kam natürlich auch die Freizeit nicht zu kurz. Am Tag der Ankunft gingen die Jungen nach dem Essen im Hotel den Fussballplatz des Dorfes inspizieren. Es sah allerdings so aus, als ob wir die einzigen Benutzer des Rasens waren, der weder gemäht, noch wirklich als Fussballrasen widerzuerkennen war. Dafür eignete sich der Platz super zum Beobachten von Glühwürmchen. Die älteren Semester sassen währenddessen im Restaurant bei einem kühlen Getränk und erholten sich dabei von der langen Reise.

Nach der ersten Nacht in Gorreto ging es auch schon bald los ins Training. Allerdings erst nachdem einige mit Schrecken bemerkt haben, dass in den verlockenden Tetrapäckchen Pfirsich anstelle des erwarteten Orangensafts war. Nachdem alle ihre Posten angelaufen hatten, wurde gemeinsam der mitgebrachte Lunch aus dem kleinen Dorflädeli verspeist und eine Runde Volleyball auf dem Parkplatz und der glücklicherweise wenig befahrenen Passstrasse gespielt. Einige Personen waren allerdings auf Grund eines nicht näher genannten Velounfalls bei der Ballannahme leicht angeschlagen. Am Abend wurde nach dem Essen erneut der Fussballplatz aufgesucht oder man liess den Abend im Restaurant ausklingen.

Am dritten Tag auf dem Weg ins Training begegneten wir einer Horde Tessiner, welche eine riesige Wassermelone den Hang hoch schleppten. Sie wurde nach der Staffeln als Preis vergeben und von den Gewinnern an alle hungrigen Läufer verteilt. Auf dem Rückweg versuchten einige im steilen Hang Purzelbäume oder Balanceübungen auf dem Brunnenrand (leider nur halbwegs erfolgreich...). Im kleinen Dörflein unterhalb des Laufgebiets gab es für die meisten das übliche Cola oder eine Glace. Unten im Hotel wagten einige noch den Sprung in den Fluss, der trotz der hohen Temperaturen ziemlich erfrischend war. Beim Essen wurde von den Jüngeren wieder einmal Cola in rauen Mengen getrunken (bei einigen hauptsächlich um bei Gabriella eine Bestellung aufzugeben ...) und danach der überschüssige Zucker beim Volleyball vor dem Hotel abgebaut.

Orientierungsprobleme

Bei der Hinfahrt zum dritten Training gab es für einige Schwierigkeiten, da das Training hinter dem Pass war und zwei Autos bereits auf dem Pass hielten und sich über den Verbleib der anderen wunderten. Dies konnte allerdings recht schnell geklärt werden. Nach dem Training wurde beim Volleyball ein neuer Rekord aufgestellt: 137 Ballberührungen! Am Abend wurde von den Jungen dann zum ersten Mal der Dorfplatz erkundet und dort versucht(!) mit den vermeintlich aus dem Dorf stammenden Jugendlichen zu kommunizieren. Es stellte sich dann aber heraus, dass auch diese nur Feriengäste waren.

Am vierten Tag stand entweder ein Model-Event oder ein Freitag zur Auswahl. Einige entschlossen sich deshalb für einen Ausflug in ein Städtchen am Meer, während andere eine Wanderung zum Stausee unternahmen. Am Abend fanden sich dann die Leute, welche am Meer waren, gemeinsam in Rapallo zum Nachtessen ein.

Begleitprogramm zum 5-Tägeler

Nach dem ersten Wettkampftag waren alle mehr oder weniger erschöpft und so blieben die meisten bis zum Nachtessen im Hotel. Nach dem Essen gingen die meisten nach Loco ins Event Zentrum, um vor der Rangverkündigung noch ein bisschen Beachvolleyball zu spielen. Allerdings verpasste Vre dadurch sogar die Rangverkündigung für ihre Alterskategorie. Am Schluss kamen dann aber doch noch alle zu ihrem Diplom und dem obligaten Schlüsselanhänger.

Am Montag kam der lang ersehnte Pausentag, für den bereits am Vortag lange geplant wurde. Einige wollten an den Stausee wandern, andere ans Meer usw. Doch das Wetter machte einen Strich durch die Rechnung. Der angebotene Ausflug ans Meer musste wegen zu hohen Wellen abgesagt werden und so wurde der Tag von den meisten im Hotel verbracht. Die Wetterfesten, die sich trotz des Regens nicht von einer Wanderung abhalten liessen, hatten danach noch ein bisschen zu tun bis ihre Kleider und Schuhe wieder einigermaßen trocken waren. Am Nachmittag, als das Wetter ein bisschen besser wurde, gingen dann einige wieder zu den Volleyballplätzen in Loco, wo eine Biene ungefragt auch noch mitspielte. Am Abend gingen wir ein paar Dörfer weiter zur Unterkunft der Tessiner essen.

Nach dem Sprint in Genua blieben die meisten auch gleich in der Stadt und gingen entweder ins Aquarium gleich neben dem WKZ oder in die Stadt. Die unermüdlichen nahmen am Abend noch an einem Sprint in Camogli teil, während sich der Rest irgendwo in Genua einen Platz zum Abendessen suchte.

Am folgenden Abend gingen wir wieder einmal nach Loco um Volleyball zu spielen. Allerdings hatten wir noch Gesellschaft von einem Rumänen und dessen Freunden, welche unsere Spielkünste zum Brüllen komisch fanden ... Danach stand die Rangverkündigung der vierten Etappe an, wo wir hofften auf die Startliste des Jagdstarts vom nächsten Tag zu stossen. Doch wie wir feststellen mussten, waren unsere lieben italienischen Freunde noch nicht ganz so weit ...

Am Nationalfeiertag gingen wir zum Abendessen erneut nach Due Ponti, wo wir unser letztes Nachtessen einnahmen. Zu Hause im Hotel liessen wir dann noch den Abend ausklingen, die Jüngeren auf dem Dorfplatz und die Älteren im Restaurant. Der letzte Morgen ging sehr schnell vorüber und schon bald war alles Gepäck verstaut und man nahm den langen Rückweg aus dem Valle Trebbia in Angriff.

„Find your flow in Finland“: OL-WM 2013 und Kainuun Rastiviikko 2013

von Mario Ammann

An der diesjährigen Elite-WM in Finnland ist Simone Niggli zum dritten Mal die grosse „Gold-Queen“. An der Kainuu Orienteering Week als Publikumslauf backen die drei Vereinsmitglieder wesentlich kleinere Brötchen.

Schon zum vierten Mal war Finnland Austragungsort der OL-Weltmeisterschaften. Hier hatte 1966 ganz im Süden überhaupt die erste OL-WM stattgefunden. 1979 und 2001 war zweimal die Region um die Stadt Tampere, weniger als 200 km nördlich von Helsinki, an der Reihe. Bei den 30. Titelkämpfen in der Geschichte des Weltverbandes stand die nordfinnische Landschaft „Kainuu“ im Blickpunkt. Das Zentrum war Vuokatti. Obschon „nur“ 500 km von der im Süden am Meer gelegenen Hauptstadt entfernt, ist hier schon vom Norden Finnlands die Rede. Denn die obere Hälfte des Landes gehört zu Lappland. Bis zur verwaltungstechnischen Grenze sind es zwar noch rund 200 km.

OL in Finnland

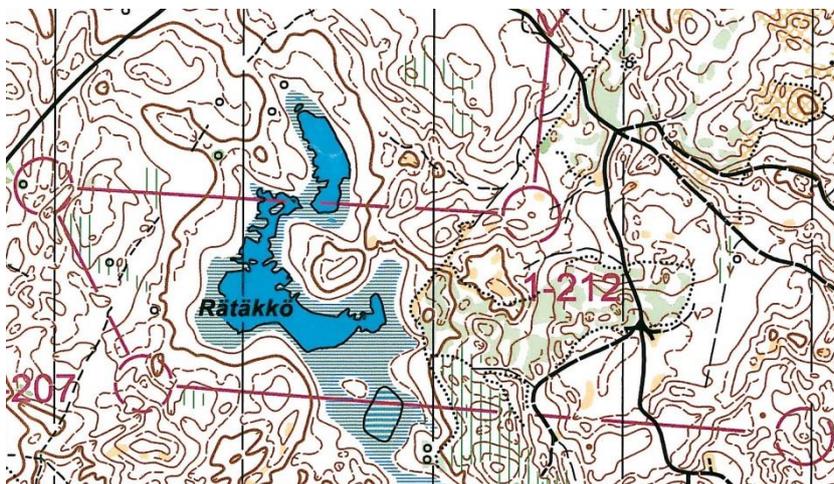
In Finnland gibt es rund 400 OL-Vereine mit 60'000 Mitgliedern. Die Clubs sind somit im Vergleich zur Schweiz (90/8'400) wesentlich grösser. Sie haben wohl auch professionellere Strukturen mit einem breiten Angebot für die Mitglieder. In Finnland gibt es zwei grosse, internationale Mehrtages-Veranstaltungen: die schon erwähnte „Kainuu-Woche“ als 4-Tage-OL in der gleichnamigen Region und der „Fin5“, ein 5-Tage-OL in unterschiedlichen Gebieten. Zu den bedeutendsten OL-Veranstaltungen weltweit gehört die Jukola-Staffel mit 1'300 Männerteams (x7) und 800 Frauentteams (x4; Venla Relay).

Optimal kombiniert

Das WM-Programm startete am Sonntag mit der Langdistanz-Quali. Am Montag folgte der Sprint mit Quali und Final. Am Dienstag ging es mit dem Langdistanz-Final weiter. Am Mittwoch war Ruhetag. Donnerstag und Freitag stand die Mitteldistanz an. Die Staffel vom Samstag bildete das grosse Finale. Die Etappen des Publikumslaufes fanden am Sonntag, Mittwoch, Donnerstag und Samstag in den gleichen Gebieten wie die WM statt. Dafür genühten zwei Zielarenen.

Interessantes Gelände

Die OLG SGA-Delegation bestand aus Willi Streuli sowie den Finnland-Neulingen Monika und Mario Ammann. Die ersten beiden Etappen fanden in einem „Bilderbuchgelände“ statt: sehr gut belaufbarer, ultraschneller Kiefernwald; stellenweise sehr fein kupiert.



Das Ganze eingebettet zwischen kleine Seen, Inseln inklusive. Einfach phantastisch! Gewöhnungsbedürftig war der Umstand, dass auch mannshohe Kiefern eben „normaler“ Wald sind und bei guter Belaufbarkeit als weisse Fläche dargestellt wird. Man würde dort eher etwas in gelber Farbe erwarten. Der Auftakt gelang Monika am besten. Man

wollte es bei der zweiten Etappe mindestens so gut oder lieber noch besser machen. Der Versuch ging ziemlich in die Hosen. Dann folgte der Wechsel „in die Berge“. Der Vuokatti-Hill hat eine maximale Überhöhung von rund 200 Metern. Das Gebiet war meist recht schwer zu belaufen und auch technisch sehr anforderungsreich. Willi konnte sich steigern. Auch für Mario ging die Kainuu-Week mit der besten Platzierung am Schlusstag versöhnlicher zu Ende als sie begonnen hatte.

7mal auf dem Podest

Die Rede ist vom schwedischen Team, das mit 7 Medaillen am meisten Edelmetall aus Finnland nach Hause nehmen konnte. Und doch figurieren die Gelb-Blauen im Medailenspiegel nur auf Rang 6. Bei 4 Silber und 3 Bronze stand ihnen immer noch einer/eine vor der Sonne; Gold blieb ihnen verwehrt. Norwegen als weitere grosse OL-Nation konnte in der letzten von 8 Entscheidungen minimal die Ehre retten: Gold in der Damenstaffel! Sonst musste die norwegische Flagge nicht gehisst werden. Gastgeber Finnland wollte im eigenen Land als beste Nation abschneiden. Es begann sehr gut mit Gold im Herren-Sprint durch Marten Boström. Doch das war es dann schon. Es gab noch je 2 Silber und Bronze; Platz 3 im Nationen-Ranking. Noch besser waren die Russen mit 2mal Gold und vor allem die Schweiz mit 3mal Gold und 1mal Bronze dank ...

Auch bei den Grossen läuft nicht immer alles nach Plan

... Simone Niggli, die nach 2003 (Schweiz) und 2005 (Japan) zum dritten Mal alle Einzel-Disziplinen gewinnen konnte. Besonders eindrücklich war ihr Sieg im Langdistanz-OL. Mit einer unerwarteten „Schweizer“-Umlaufroute, wie man sie eher Simone Niggli zuge-
traut hätte, war die Schwedin Eliasson bei der Zielpassage sehr nahe an die führende Schweizerin herangekommen. Doch auf der Schlussschleife war Niggli einfach eine Klasse für sich. Dank ihrer physischen und mentalen Stärke konnte sie die Konkurrenz noch deutlich distanzieren. Man hätte schon meinen können, es laufe immer wie am Schnürchen. Weit gefehlt! Bei der Staffel sorgte auch Niggli für einige Aufregung. Wie andere Schweizer auch liess sie sich kurzzeitig von anderen Läuferinnen ablenken. Damit war Norwegen klar vorne weg. Die Finnen konnten sich ziemlich sicher auf Silber einstellen. Niggli lag noch an dritter Stelle. Die junge Schwedin Alexandersson folgte ihr aber dicht auf dem Fuss. Fraglich, ob sich die Seniorin in einer Spurtentscheidung gegen das Nachwuchstalent hätte behaupten können. Soweit kam es zum Glück nicht!

Senioren-WM in Sestriere:

von Mario Ammann

Monika Ammann wiederholt ihren Vorjahressieg

Nur zwei Vereinsmitglieder wollten sich an der diesjährigen Senioren-WM mit den „alten“ Damen und Herren messen. Monika Ammann tat dies auf eindrückliche Weise: sie gewann auch in Italien Gold im Sprint-OL.

Die Teilnahme an den „Masters“ in Italien war für die Siegerin im Sprint-OL vom letzten Jahr im deutschen Goslar lange kein Thema. „Wir hatten schon konkrete Pläne für eine Reise nach Finnland und Schweden.“ Erst nach dem Entscheid des Vereinsvorstandes, im Sommer als Vereinsreise am 5-Tage-OL in den Apenninen teilzunehmen, kam Sestriere doch wieder auf die Traktandenliste. Warum nach zwei Wochen OL und Ferien in

Finnland nicht ziemlich direkt nach Italien? Mehr als der Sprint-OL lag allerdings aus zeitlichen Gründen nicht mehr drin.

Problemlose Quali

2'600 Teilnehmer aus 45 Ländern waren am Start. Viele fragten sich wohl beim vorgängigen Flanieren durch Pragelato, wie in einem so kleinen Ort so viele OL-Läufer einen WM-Qualifikationslauf bestreiten sollen. Es ging tadellos. Die Bahnen waren eher kurz, nicht besonders schwierig, aber trotzdem interessant und auch selektiv. Bei D50 gab es zwei Vorlaufserien mit je 65 Läuferinnen. Die 188 H55-Läufer waren in 3 Serien aufgeteilt. Ins A-Finale schafften es pro Kategorie 50%, aber maximal 80 Teilnehmer. Monika Ammann machte einen Zusatzschwenker, der sie einige Zeit kostete. Ihre Zeit reichte für Rang 3. Wenigstens im Quali-Lauf machte es Mario Ammann besser. Abgesehen von einem kleinen „Stotterer“ lief es ihm sehr gut. Er war der Schnellste in seinem Heat.

Gut vorbereitet, aber enorm angespannt

Zu einer guten Vorbereitung gehört unbedingt, das zu tun, was man darf! Damit ist gemeint, dass man die Laufgebiete im Rahmen des Zulässigen im Voraus unter die Lupe nimmt. Was findet man im Internet? Und wie sieht es nachher in Natura aus? Sestriere hatte wegen seiner Hanglage und den zahlreichen Stützmauern mehr Tücken als man erwarten könnte. Dazu gab es für Schweizer Verhältnisse ungewohnt viele „gelbe“ Passagen. Monika Ammann gelang ein nahezu perfekter Lauf. Sie legte bereits zu Posten 1 – einem 3-Minuten-Teilstück – eine gute Basis und führte von A-Z. Im Ziel betrug der Vorsprung flotte 80 Sekunden. Dabei war Monika im Vorfeld ungewohnt nervös und angespannt. Im Siegerinterview fand sie lobende Worte für den Bahnleger und die sehr spannende Aufgabe. „In diesem Gelände mit so grossem Vorsprung zu gewinnen ist eine grosse Genugtuung“, ist ihr Fazit. Und mit dem Norweger Jörgen Martensson, einem der besten Läufer aller Zeiten, das Podest zu teilen, sei sehr speziell gewesen. Mario Ammann übersah zweimal die direktere Route und wurde mit weniger als einer Minute Rückstand Siebter. Diese gute Platzierung hatte er schon 2011 in Pecs (Ungarn) erreicht.



Brasilien, Schweden, Estland, Neuseeland

So heissen die Destinationen in den Jahren 2014-2017. Die zweifache Weltmeisterin wird 2014 in Brasilien definitiv nicht starten. Aber 2015 ist mit Bleistift vorgemerkt ...

Die Pyrenäen waren bisher noch nie unser Reiseziel und so entschieden wir uns frühzeitig für eine Reise in den Süden und damit gegen den Norden. Aber wir waren trotzdem im Norden ...

Die Gegend und die Wälder, die wir hier an den ersten drei Etappen des 5-Tage OL "O' Tramontane 2013" geniessen konnten, unterscheiden sich kaum von den uns bekannten Laufgebieten in Norwegen, Schweden oder Finnland und somit mussten wir auch überhaupt nicht traurig sein, nicht im Norden die Ferien zu verbringen. Sümpfe, weicher Waldboden, Brombeerstauden, mittelgrosse und kleinere Föhren, einzelne Birken, runde Steine und Steinplatten, gute Belaufbarkeit und wenige kleine Wege liessen die ersten drei Läufe zum Norderlebnis werden. Es war also ratsam, vorsichtig und sicher zu laufen.

5-Tage OL mit Abwechslung

Dieser 5-Tage OL setzte sich aus 3 Etappen in den Bergen bei Font Romeu auf einer Höhe von rund 1'500-2'000 müM und zwei Etappen in der Fläche bei Narbonne sowie einem Ruhetag zusammen. Rund 1'800 Teilnehmende und davon mehr als 400 aus Norwegen (!), aber nur 40 aus der Schweiz, absolvierten diesen tollen 5-Tage-OL. Logischerweise waren die Norweger dann auch fleissig auf dem Podest anzutreffen, d.h. sie wären gewesen, wenn sie an den täglichen Rangverkündigungen auch anwesend gewesen wären. Aber sehr oft blieben die Podestplätze frei und die Organisatoren mussten die Gabensäcke wieder zurücknehmen. Jeden Tag fand eine Tagesrangverkündigung statt und jeden Tag wurden tolle Preise mit lokalen Produkten verteilt.

Die ersten drei Etappen

Der Einstieg in den Mehrtage-OL kann gleich als Senkrechtstart im technisch anspruchsvollen Gelände von Bolquère bezeichnet werden. Der Mitteldistanzlauf war körperlich noch nicht so fordernd, aber führte doch schon zu erheblichen Zeitrückständen und es wurde schnell klar, dass hier mit Vorsicht agiert werden muss. Feine Waldteile, mit und ohne Steinen, wechselten sich mit Sumpfgebieten ab und die Posten waren recht gut "versteckt". Aber an diesem Tag wurden die Teilnehmenden nicht nur



Nordisches Gelände im Süden: Mirjam Hellmüller (DE) zieht zügig durch die lichten Pyrenäenwälder.

von unten nass, denn ein regnerischer Tag zeigte, dass der Süden und die Pyrenäen nicht nur die Sonne kennen.

Die zweite Etappe führe uns ins Skigebiet "Les Airelles" bis auf 2'000 müM und dabei auch über mehrere Skipisten. Das Gelände war offener, aber nicht minder detailreich als am ersten Tag. So forderten die schnellen Wechsel von Wald, halboffenen Gebieten, tückischen Grüngeländen, Sümpfen und Skipisten ein gekonntes Anpassen der Technik. Trotz Langdistanz waren die Laufzeiten der meisten Teilnehmenden aber immer noch im erträglichen Bereich und forderten noch kein Mitführen einer "Camelbag" oder einer "Survivalbag", so wie dies die Organisatoren empfohlen hatten. Zwar gab es einige "Langzeitler", aber mindestens für uns vier waren diese Überlebenshilfen nicht nötig.

Dreifachsieg in der Familie

Am dritten Tag nutzten wir den Wald unmittelbar neben unserem Zeltplatz und der Waldtyp liess wieder schwärmen. Einige Sümpfe mehr und viele Steine, aber auch Partien mit Unterholz forderten kräftige Beine und eine konsequente Kompassarbeit. Auch hier waren die Norweger wieder bei den Besten, aber es war auch ein "Schweizertag" mit einem Dreifach-Sieg in unserer Familie. Nur das Geburtstagskind wollte offensichtlich zu viel und "verhaute" einen Posten heftig.

Der Ruhetag

Am Ruhetag zeigte sich das Wetter auch am Morgen von der sonnigen Seite und mit dem Wechsel in die Ebene von Narbonne stiegen die Temperaturen markant an. Nach einer kurvenreichen Fahrt durch die Pyrenäen, mit engen Schluchten und steilen Tälern liessen wir uns einen Besuch der berühmten Stadt Carcassonne nicht entgehen. Sehr eindrücklich, wenn auch touristisch aufgemotzt, zeigt diese Stadt die lange geschichtliche Bedeutung der Region. Am Abend kamen wir im WKZ an und konnten mit unserem Wohnmobil auf einem sehr staubigen Acker das Nachtlager beziehen.

Etappen vier und fünf

Die beiden letzten Etappen waren völlig anders als die ersten drei Tage. Sonnig, trocken, warm bis heiss und sehr stachelig. Die Organisatoren hatten lange Beinkleider empfohlen und dies absolut zu Recht, denn die harten Büsche und Stauden waren richtige Kratzbürsten und die Beine wurden rot gekratzt. Aber zu Beginn konnten wir vom Startplatz aus die Weitsicht geniessen, da dieser Platz absolut top gewählt war. Als Frühstarter durften wir noch von einer gewissen Morgenfrische profitieren und die Sicht war gut. Bei diesem Panorama musste man sich beim Start dann wirklich gut konzentrieren, um gleich die richtigen Wege und Routen zu wählen. Die langen Bahnen führten dann aber bald in einen Sonnenhang und es war mit der Morgenfrische vorbei. Der Schweiss floss, der Staub belegte die Zunge und die Augen begannen zu beissen. Heute an der vierten Etappe waren die Norweger dann auch nicht mehr so dominant und wesentlich seltener auf dem Podest anzutreffen.

Die fünfte und letzte Etappe fand am Stadtrand von Narbonne statt und bot eine Mischung aus grossen Geländeformen mit vielen kratzigen Büschen und weiter Sicht, schönen Partien mit Pinienwäldern und schnell belaubbaren Wegen. Diese Wege galt es geschickt zu nutzen, denn mit den Umlaufwegen war man oft deutlich schneller. Die Laufzeiten waren relativ kurz und damit der Hitze wohl angepasst. Dies war heute ein würdiger Abschluss eines tollen Mehrtage-OL mit einem schönen Lauf, einer letzten Rangverkündigung und fast allen vier Personen unserer Familie auf dem Podest. Unser erster Mehrtage-Lauf im Süden war ein tolles Erlebnis.

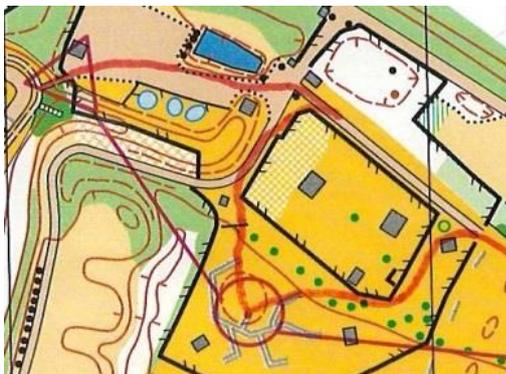
Beim Aargauer 3 Tage-OL in Bremgarten wagte ich ein Experiment: Einen Start in der neuen „Swiss Orienteering Elite League“, gegen die gesamte Schweizer Elite. Grund für dieses waghalsige Unterfangen war, dass ich am 3 Tage-OL arbeitshalber am Sonntag auf einen Start verzichten musste, sodass eine Teilnahme in meiner üblichen Kategorie keinen Sinn machte.

Was liegt für einen mittelklassigen H35-Läufer drin gegen ein Teilnehmerfeld, das zweifelsohne als Weltklasse bezeichnet werden kann? Die Schweizer Stars waren allesamt da: Hubmann, Merz, Hertner, Kyburz ... Vor allem der Vergleich mit Daniel Hubmann war reizvoll und brisant: Denn im Head-to-Head zwischen ihm und mir stand es zuvor 1:1. Ich schlug ihn einst am ROLV-Finallauf 2008 in Appenzell um 5 Sekunden, er hingegen besiegte mich am ArgeAlp-Lauf 2009 im Engadin mit lächerlichen 40 Minuten Vorsprung. Wie würde dieses bis jetzt so enge Duell dieses Mal ausgehen?

Die Wettkampf-Form des Sprints sollte mir eigentlich liegen. Da jedoch die erste Hälfte in einem flachen Auenwald mit Militärobjekten gelegt war, befürchtete ich gewisse technische Schwierigkeiten. Das war jedenfalls nicht der Sprint, den ich mir wünschte. Erstmals überhaupt nahm ich für einen Sprint sogar einen Kompass in den Hosensack. Ich brauchte ihn zwar auch dieses Mal nicht – jedoch hätte ich ihn bei einigen Posten doch gescheiter eingesetzt ...

Die Cracks folgen gleich hinter mir

Die Startliste verhiess ebenfalls nichts Gutes: Eine Minute nach mir sollte Matthias Merz ins Rennen gehen, danach Kaspar Högler und wenig später Matthias Müller. Ich machte mich aufs Überholt-Werden gefasst – und nahm mir vor, jeweils einige Meter anzuhängen, falls irgendwie möglich.



Der Einstiegsfehler beim Start.

Die Einlaufzone befand sich ausgerechnet auf der Kampfbahn der Militäranlage. Erinnerungen an meine RS 1997 kamen hoch ... Spannend, die Cracks beim Einlaufen zu beobachten: Fabian Hertner fühlte sich da offenbar pudelwohl und absolvierte gleich die halbe Kampfbahn. Auch Daniel Hubmann nutzte die Anlage aus. Vor lauter Zuschauern vergass ich beinahe, dass ich vielleicht auch noch etwas warm werden sollte.

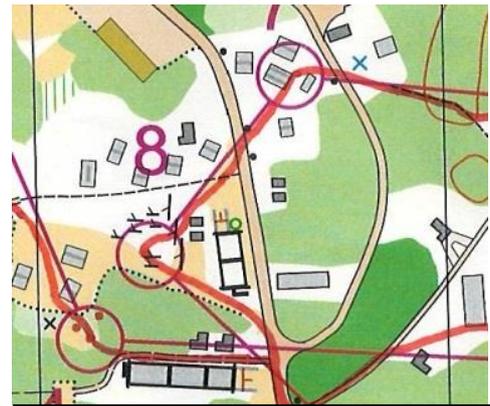
Und dann der Start: Fulminant geht es los mit einer leichten Kurve ins militärische Übungsgelände hinein. Leider sehe ich die Startflagge nirgends,

sodass es lange dauert, bis ich auf der Karte gleich weit bin wie in der Natur – zu lange, denn schon habe ich die entscheidende Abzweigung verpasst. Dieses Malheur kann ich knapp ausbügeln und Posten 1 im Schützengraben immerhin noch vor Merz quittieren.

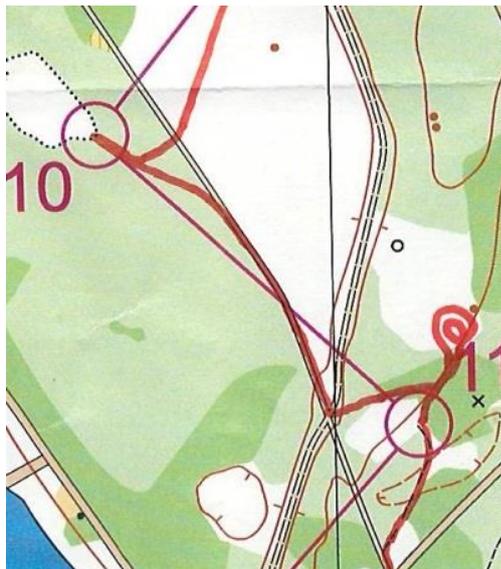
Hochgeschwindigkeit

Dann geht's hinein ins Wäldchen, problemlos zu Posten 2, und vor Posten 3 holt mich Merz ein. Sofort verschärfe ich das Tempo und jage ihm durch die Senken nach, wenigstens etwa 20 Meter weit – dann entschwindet er meinem Blick. Unglaublich, dieser Speed!

Die nächsten Posten bleiben schwierig, doch ich erwische die Standorte in den zum Teil recht seltenen Militärobjekten ganz gut. Erst kurz vor Posten 8 holt mich Kaspar Hägler ein. Doch was macht denn der da? Tatsächlich: Keine SI-Einheit auf dem Posten! Geistesgegenwärtig mache ich alles Hägler nach, loche die Karte mit der Zunge, wie ich es vor 20 Jahren gelernt habe, und weiter geht's. Hägler verschwindet sofort, ich bin wieder auf mich gestellt.



Seltsame Objekte im Wald ...



Der kleine und der grosse Fehler bei den Posten 10 und 11.

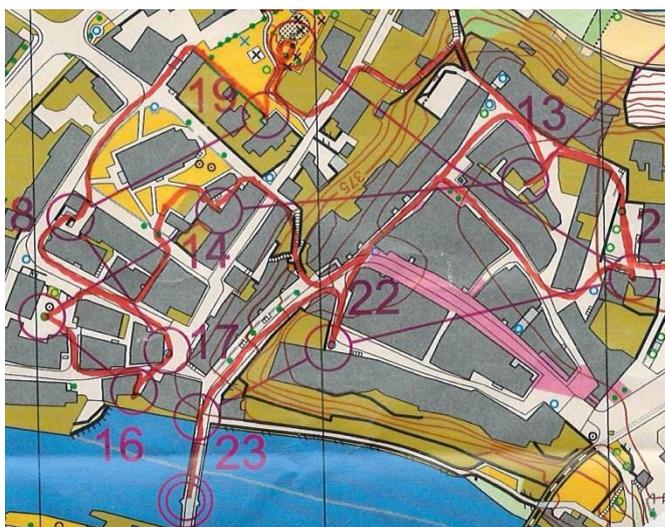
Beim 10. Posten mache ich einen unnötigen Bogen

(der Kompass wäre hier wohl keine schlechte Idee gewesen), doch noch weit schlimmer wird es beim Posten 11. Abgelenkt durch Franziska Dörig, die offensichtlich am Suchen ist, drifte ich zu weit links ab vom Weg und suche ebenfalls. 40 Sekunden sind locker verloren (genauso übrigens auch bei Franziska).

Hubmann geht in Führung

Immerhin: Der flache und technisch wirklich anspruchsvolle Waldteil ist nun zu Ende, hinauf geht's in die Altstadt. Doch die Puste geht mir nun langsam aus, denn gleich 30 Höhenmeter auf einer einzigen Treppe aufwärts ist zu krass für einen Senioren wie mich. So spüre ich bei Posten 13 bereits den Atem von Matthias Müller im Nacken, was nichts anderes heisst als: Mindestens 4 Minuten hinter der Spitze! Die Routenwahlen im Altstadtteil sind kein grosses Problem mehr, da ja die SPM 2011 dort stattfand, aber ich laufe definitiv auf dem letzten Zacken.

Immerhin ringe ich im Zielinlauf noch Rahel Friederich nieder, aber auch nur, weil es abwärts und nicht mehr aufwärts geht ...



Im bevorzugten Gelände am Schluss fehlt die Kraft ...

Was für ein Lauf! Der Bahnleger hat wirklich ganze Arbeit geleistet! Und ich habe mit 23 Minuten meinen längsten Sprint aller Zeiten absolviert! Gewiss, es hätte wohl besser gehen können, aber unzufrieden konnte ich nicht sein für meine Verhältnisse. Denn tatsächlich zierte ich nicht ganz das Ende der Rangliste, sondern konnte als 46. noch 4 schwächere Konkurrenten hinter mir lassen.

Und übrigens: Im Head-to-Head führt Hubmann jetzt 2:1 ...

Sensationelle Silbermedaille an der Berufs-WM

Gegen harte Konkurrenz aus aller Welt behauptete sich Jonas Wälter an der Berufs-WM in Leipzig. Völlig unerwartet gewann er als erster Schweizer im Berufsfeld „IT Software Lösungen für Unternehmen“ eine Medaille – Silber!

Als Schweizermeister 2011 und Vizemeister 2012 war Jonas Wälter in der Vierer-Auswahl, aus der letztlich der Kandidat für die WM bestimmt wurde. Wie der Experte, der den Kandidaten bestimmte, im Nachhinein bemerkte, habe ihn Jonas' Antwort auf die Frage, wie er sich verhalte, wenn ihm eine Aufgabe nicht wunschgemäß gelungen sei, überzeugt: "Das habe ich beim OL gelernt. Beim nächsten Posten musst du dich wieder neu orientieren und das nächste Ziel (Posten) anpeilen."

Schischo: Herzliche Gratulation Jonas zur Silbermedaille! Wie schätzt du selbst diesen Erfolg ein?

Jonas Wälter: Vielen Dank. Im Gegensatz zum OL findet die Berufsweltmeisterschaft nur alle zwei Jahre statt, jedes Land darf nur einen Teilnehmer pro Beruf stellen und man darf nur ein einziges Mal teilnehmen. Und wenn es im OL die Nordeuropäer sind, so stellen in der Informatik die Asiaten die härteste Konkurrenz. Bei 21 teilnehmenden Nationen in meinem Beruf waren über 60% aus Asien, wodurch sich meine Medailenchancen in Grenzen hielten - auch weil es in meiner Disziplin noch nie eine Medaille für die Schweiz gegeben hat. Dass es nun schlussendlich die Silbermedaille geworden ist, hätte ich nicht für möglich gehalten und dementsprechend gross war auch die Freude.



Worin bestand die Aufgabe im Berufsfeld IT Software Lösungen für Unternehmen?

Kurz zusammengefasst musste ich während vier Wettkampftagen für eine fiktive Auto-garage ein System für die Verwaltung der Kunden, der Autos und der Reparaturen, ein Chat-System für die Mitarbeiter und diverse Formulare und andere Dokumente realisieren, welche die Arbeit der Mitarbeiter erleichtern und automatisieren sollen. Dabei galt es immer möglichst den schnellsten und einfachsten Lösungsweg einzuschlagen und die strikten Design-Vorgaben durchgehend einzuhalten.

War dies eine praxisnahe Aufgabe, welche dir auch für deinen Arbeitgeber, die Leica in Heerbrugg, nützt?

In der Praxis kommt ein Kunde mit seinen individuellen Anforderungen und Wünschen zum Entwickler, welcher dann eine auf den Kunden zugeschnittene Lösung realisiert. Bei der Weltmeisterschaft war nun eine fiktive Autogarage der Kunde, wie es in der Praxis durchaus auch sein kann. Für die Leica nützt die Wettkampfaufgabe eher wenig, da sie mit der Automobilbranche nicht viel zu tun hat. Wenn aber die Leica eines Tages auf die Idee kommt, eine eigene Autogarage zu eröffnen, könnte man auf der Wettkampfaufgabe aufbauen.

Wie muss man sich den Ablauf einer Berufs-WM etwa vorstellen?

Die WM insgesamt war ein riesiger Anlass mit über 1'000 Kandidaten aus 54 Nationen, welche sich in 46 Berufen an vier Wettkampftagen vor über 200'000 Zuschauern gemessen haben. In meinem Beruf musste an jedem Halbtage eine Teilaufgabe des Gesamtprojektes realisiert werden, wobei die Zeit jeweils so knapp bemessen war, dass man nicht oder nur auf den letzten Drücker fertig werden konnte. Als Abschluss des Wettkampfes musste die eigene Arbeit dem Kunden präsentiert werden, was von einer Jury ebenfalls bewertet wurde, wie man es sonst nur aus Castinghows im Fernsehen kennt.

Wie verhält sich der Kontakt zu den Konkurrenten während des Wettkampfs?

Nach dem Massenstart, wenn alle die Aufgabe erhalten haben, konnte man nicht - wie sonst vielleicht üblich - auf ein Tram aufspringen, da man den Konkurrenten natürlich nicht auf den Bildschirm schauen konnte. Jeder Kandidat hatte einen zweiten Bildschirm, der gegen die Zuschauer gerichtet war und quasi das GPS-Tracking ersetzte. Ohne Gegnerkontakt während des Wettkampfes versuchte ich, einen kühlen Kopf zu bewahren und keine Fehler zu machen, was mir auch besser gelang als an so manchen OL-Wettkämpfen. Mit den Konkurrenten habe ich vor und nach den Teilaufgaben nicht gross über den Wettkampf diskutiert. Musste ich auch nicht, denn eines hatte ich den Asiaten und allen anderen Nationen voraus - einen Klon, der fleissig der Konkurrenz über die Schulter schaute und mir nach dem Abgeben der einzelnen Teilaufgaben jeweils sagen konnte, welche Kandidaten einen starken Eindruck hinterlassen hatten.

Neben dir waren zwei Asiaten und ein Brasilianer auf dem Podest. Worin unterschied sich deine Taktik?

Der grösste Unterschied liegt in der Vorbereitung auf die WM: Von den Asiaten ist bekannt, dass sie sich über zwei Jahre als Vollzeitjob auf die WM vorbereiten und auch der Brasilianer hat sich zwei Jahre auf die WM vorbereitet. Bei einer Vorbereitungszeit von einem halben Jahr parallel zur Schule, Lehrabschluss und BMS-Abschluss meinerseits ist es fast schon ein wenig unverschämte, dass ich auch auf dem Podest stehe. Wie in allen Berufen wurden die Asiaten für die WM auch bei den Informatikern auf Schnelligkeit und Automatismen gedrillt. Aber wie im OL braucht man an der Berufsweltmeisterschaft in der Informatik nebst der Schnelligkeit auch Köpfchen. Der Südkoreaner und der Brasilianer konnten zwar beispielsweise um einiges schneller tastaturschreiben als ich, doch bevor man überhaupt tastaturschreiben / losrennen kann, muss man zuerst den besten Lösungsweg / die beste Route finden. Angesichts all dieser Gemeinsamkeiten hat der OL sicher auch seinen Anteil an der Silbermedaille!

Was würdest du von der Leipziger Innenstadt als Sprint-Gelände halten? Falls du überhaupt mal Zeit hattest für einen Stadtrundgang ...

Zwei Tage vor der WM kamen alle 1'000 Kandidaten in den Genuss einer zweistündigen Stadtrundfahrt mit einem von 50 Cars, wobei man vom Stadtkern nur wenig sah. Die WM fand auf dem Messegelände mit einer Fläche von 180'000 Quadratmetern statt und in den fünf Hallen haben sicher einige zwischen all den Wettkampfsflächen und Zuschauern die Orientierung verloren. Ein Indoor-OL durch die vielen Zuschauer auf den unterschiedlichen Ebenen des Messegeländes wäre eine amüsante Abwechslung zu den vier anstrengenden Arbeitstagen gewesen.

Die OLG SGA kann nicht ganz an die SPM-Erfolgsserie des letzten Jahres von Zofingen anschliessen. 2012 gab es Zwillinge auf dem Podest. In diesem Jahr heisst es in einer Kategorie gleich dreimal „OLG St.Gallen/Appenzel“.

Die OLG SGA gehört auch an der SPM 2013 in Delémont zu den erfolgreichsten Vereinen. Nach 11 Podestplätzen im letzten Jahr dürfen diesmal noch 8 Mitglieder aufs begehrte Treppen steigen.

Zwei neue Gebiete

Delémont war am letzten August-Wochenende Treffpunkt der OL-Nation Schweiz. Am Samstag stand in Bassecourt ein Mitteldistanz-OL auf dem Programm. Am Sonntag folgte in Delémont selber die SM im Sprint-OL. Beide Laufgebiete sind neu kartiert worden. Am Samstag wechselte bei meist regnerischem Wetter grün bis sehr grün mit fein couperten Zonen. Die Erststartenden mussten Spurarbeit leisten. Gegen Ende war knöcheltiefer Morast eher nachteilig. Es gab noch andere Gründe, weshalb nicht alle Vereinsmitglieder ihre Bestleistung abrufen konnten.

Erfolgreiches Vereins-Weekend

Um Ruhm und Ehre ging es sowieso erst am Sonntag an der Schweizer Meisterschaft im Sprint-OL. 40 Mitglieder verbrachten die Nacht in der Jugi von Delémont und durften sich erst zur Ruhe legen, nachdem sie – wie die meisten anderen auch – zuerst die OL-technischen Besonderheiten von Delémont erforscht hatten. Die kleine Altstadt hatte man schnell „im Griff“. Ausserhalb wurde es schon schwieriger. Den Beweis lieferten die Ergebnisse vom Sonntag.

D50: die OLG SGA gegen den Rest

Um 10 Uhr eröffneten die ersten Kategorien den Wettkampf. Zu ihnen gehörten auch die D14 und H18. Eliane Deininger und Patrick Zbinden setzten gleich erste Glanzpunkte. Später folgte auch noch Simon Rüegg. Spannend wurde es dann, als die Kategorien HAK und D50 loslegten. Kann es wieder ein Rheintaler aufs Podest schaffen? Nein! Nur Rang 4 für Jonas Wälter. Auch Joela Vogel gehört als Vierte zu den Pechvögeln. Ein aussergewöhnliches Siegerbild gab es in der Kategorie D50 mit Isabelle Hellmüller als Erste, Monika Ammann als Zweite und Judith Tobler als Dritte; nur 21 Sekunden voneinander getrennt. Herausragend auch die Leistung von Vre Harzenmoser. Sie gewann als älteste Teilnehmerin bei D75 souverän.

Die schnellsten D50-Sprinterinnen des Landes: Judith Tobler (Dritte), Isabell Hellmüller (Siegerin) und Monika Ammann (Zweite) räumten bei der SPM ab.





ROLV NOS
ROLV NOS

ROLV Lager 2013

6.-11.10.2013 in Rüscheegg-Heubach

Wir laden Euch herzlich ins ROLV Lager 2013 in das wunderschöne Bernbiet ein! Im Anschluss an den 10.Nat. in Baldegg werden wir das typische voralpine Gelände mit dem Berner Charme erkunden. Das Lager beginnt nach dem 10. Nat. OL, 6. Oktober 2013.

Neben einem vielfältigen Trainings-Angebot, dass für OL begeisterte Youngsters mit einem OL Einführungs-Kurs und ab dem 10. Altersjahr gedacht ist, wird der Spass & Spiel sicher nicht zu kurz kommen.

Das LeiterInnenteam:

Nathalie Berlinger & Risto Hutzli
Susanne & Mark Aegler
Rita Deininger, Alexandra Thomas, Barbara Schönenberger, Carmen Steg, Marlis Künzi,
Gabriela Rüegg, Stefan Brauchli und Simon Rüegg freuen sich auf Deine Anmeldung!



Wann/Wo: 6. - 11. Oktober 2013
Sport-und Ferienhaus
Wyssenhalten

Teilnehmer: Kids ab Jg. 2003 (die alleine einen OL laufen können) bis und mit Jg. 1996

Programm: OL in verschiedenen Variationen und Facetten vertiefen und geniessen!

Kosten: für Youngsters des ROLV NOS (Clubs unterstützen das Lager): Fr. 190.-
weitere Kids aus der gleichen Familie je Fr.150.-.
Für übrige Youngsters : Fr. 240.- bzw. Fr. 200.-
Einzahlen auf Konto:
Thurgauer Kantonalbank
8570 Weinfelden
CH17 0078 4112 0427 7400 7
Regionaler OL Verband, Nordostschweiz
Konto: 85-123-0

**Anmelde-
schluss:** Samstag, 31. August 2013
max. Teilnehmerzahl 45
Youngsters

**Auskunft &
Anmeldung:** Nathalie Berlinger
Fürstenlandstrasse 6,
9500 Wil
Tel. 071/912 22 89
Email:
natberlinger@bluemail.ch
Weitere Infos folgen 2 Wochen vor dem Lager.



2. thurgorienta OL (THURBO OL-Cup)

Sonntag, 1. September 2013

Organisation	thurgorienta
Laufleitung	Peter Schoch, 052 763 32 41
Bahnlegung	Elias Gemperli (Bahnlegung), Tino Flühmann (Kontrolle)
Karte	Immenberg Nord 1:10'000, Stand 2009, Bahnen eingedruckt
Besammlung	MZH Thundorf, offen ab 08.30 Uhr, ab Dorfeingängen markiert
Startzeiten	09:30 - 12:00 Uhr, Weg vom WKZ zum Start: 1.1 km (ca. 20 min)
Anreise ÖV	Postautolinien von Frauenfeld (10:50) oder Weinfelden (09:02).

Dorf OL Widnau (Rheintaler OL-Cup)

Mittwoch, 4. September 2013

Der Abschluss des 11. Rheintaler OL-Cups erfolgt in Widnau. Besammlung beim Schulhaus Wyden. Startzeiten wie gewohnt von 17:30 – 19:00 Uhr. Komm doch vorbei!

71. Thurgauer Mannschafts-OL

Samstag, 14. September 2013

Organisation	OL Regio Wil im Auftrag des Sportamts Thurgau
Laufleitung	Benjamin Müller, 079 671 97 54
Bahnlegung	Michael Imhof / Toby Imhof
Karte	Landsberg, 1:10'000; Stand 2013; eingedruckte Bahnen
Besammlung	Schulanlage Bächelacker, Blumenaustrasse 9, 8360 Eschlikon
Mannschaften	In allen Kategorien Zweier- oder Dreiergruppen.
Anmeldung	am Lauftag bei der Besammlung ab 10.30 bis 13.00 Uhr
Startzeiten	freie Wahl von 11.00 – 13.30 Uhr (Weg Garderobe-Start ca. 15 Min.)
Anreise ÖV	Wil – Eschlikon S35, ab xx.12/xx.42, Bahnhof WKZ ca. 1km
Anreise PW	ab Hauptstrasse markiert, PP direkt beim WKZ

OL in Zizenhausen bei Stockach

Sonntag, 15. September 2013

Organisation	TV Zizenhausen, Badischer Turner-Bund, Schwäbischer Turnerbund
Laufleitung	Lutz Werner, ol-zizenhausen@gmx.de
Bahnlegung	Winfried Fugmann und Ewald Eyrich
Karte	Eichhalde, Massstab: 1:10 000, Stand 8/2013,
Besammlung	Waldspielplatz Hoppetenzell
Anmeldung	per E-Mail ol-zizenhausen@gmx.de
	Offen Kurz, Mittel, Lang (3 – 7 Lkm). Nachmeldungen nur begrenzt möglich, da Bahnen eingedruckt werden.
Startzeiten	11.00 – 12.00 Uhr (Start/Ziel beim WKZ).
Anreise PW	Von Stockach B313 Richtung Sigmaringen/Messkirch, im Ortsteil Hoppetenzell rechts abbiegen, ab dort ausgeschildert. Parken an der Johanniterhalle Hoppetenzell, von dort 1000 m + 40 Hm Fussweg zum WKZ. Duschen bei der Johanniterhalle.
Besonderes	Gleichzeitig finden die Baden-Württembergischen Staffel-Meisterschaften statt (Meldeschluss leider abgelaufen)

65. St.Galler OL (*51)



Samstag, 28. September 2013

Wertungslauf des Turbo OL-Cup; 11. Lauf Stadt OL Cup 2103

OL-Karte „Herisau“ 1:4'000 (Stand September 2013)

Veranstalter: OLG St.Gallen / Appenzell

Laufleitung: Dieter Sandmeier

Bahnlegung: Patrick Zbinden, Matthias Sandmeier

Kontrolle: Willi Streuli



Kategorien

H 10 * D 10 *	2003 + jünger	H 35 D 35	1978 + älter
H 12 * D 12 *	2001 - 2002	H 40 D 40	1973 + älter
H 14 D 14	1999 - 2000	H 45 D 45	1968 + älter
H 16 D 16	1997 - 1998	H 50 D 50	1963 + älter
H 18 D 18	1995 - 1996	H 55 D 55	1958 + älter
HAL DAL	Alter frei	H 60 D 60	1953 + älter
HAM	Alter frei	H 65 D 65	1948 + älter
HAK DAK	Alter frei	H 70 D 70	1943 + älter
Offen kurz * Offen lang *	Alter frei	H 75 D 75	1938 + älter
Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind) Alter frei			

In den mit * markierten Kategorien kann auch zu zweit oder zu dritt gestartet werden.

Startgeld

Anmeldung am Lauftag am Besammlungsort

1997 und jünger CHF 8.00. Gruppen: wie Einzel zusätzliche Karte CHF 3.00

1993 - 1996 CHF 12.00

1992 und älter CHF 18.00

Familien: dank „Famigros“ starten alle Familien gratis. www.famigros.ch

Besammlung

ab 13:30 Uhr Schulanlage Ebnet West, Ebnetstrasse 2, 9100 Herisau

Startzeiten 14:30 bis 17.00 Uhr (Garderobe - Start max. 10 Min.)

Auswertung Lauf mit Sportident, Miete SI-Card für CHF 2.00 bei der Anmeldung.

Anreise

Öffentlicher Verkehr: Bahnhof Herisau zu Fuss ins Wettkampfbereich (900 m, ca. 15 Minuten) www.sbb.ch. Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Bon im Wert von CHF 5.00 gesponsert von Turbo.

Privatverkehr: Autobahn-Ausfahrt Winkeln (Nr. 80 St.Gallen-Winkeln)

Wegweiser Richtung Herisau, Parkplätze ab St.Gallerstrasse markiert.

Kinderhort ab 14:00 Uhr am Besammlungsort; Spielsachen sind vorhanden.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer; der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Auskunft Dieter Sandmeier, Bruggereggsstrasse 39, 9100 Herisau, Telefon 071 352 74 15

E-mail: sandcom@bluewin.ch

Hauptsponsoren:





ROLV NOS Mitteilungen

3 / 13

www.rolv-nos.ch

Nationale Testläufe

Samstag, 25. Mai

Leider wurde dieser Bericht durch den starken Hagel und Regen in Lausanne Jorat zerstört. Noch ersichtlich war: Testlauf Long, kalt, Lagerfeuer am Start mit Bratwurst.

Fiona Signer

Mittwoch, 29. Mai

Laufbericht: Ich orientiere - am Mittwoch, dem 29. Mai fand der traditionelle Gempenberglauf statt. Befehlsausgabe. *Ziel:* Gempen so schnell wie möglich bezwingen. *Weg ins Ziel:* Direkt auf ausgeschriebener Strecke. *Verhalten am Ziel:* Total erschöpft sein. *Fazit:* Ziel wurde erfüllt, von einigen sogar mit einem Glanzresultat.

David Stark



Kadertrainer Christian Kreis wärmt sich beim Testlauf über die Langdistanz im Jorat am Feuer auf.

Samstag, 1. Juni

Nach einer langen Büsslifahrt quer durch die Schweiz kamen wir in Le Bouveret im Wettkampfbereich an. Sogleich fingen die ersten an, sich für den Start zu richten. Zum Einlaufen gab es wieder eine kleine Karte. Auf der gab es auch ein kleines Waldgebiet, welches man besichtigen konnte. Das Gelände war nicht überall sehr gut belaufbar. Nach dem Lauf und einer Dusche ging es in die Jugendherberge in Lausanne. Hier wurde auch Julians Geburtstag gefeiert.

Mara Sumser

Sonntag, 2. Juni

Der Tag startete mit einem genügsamen Morgenessen in der Jugi. Glücklicherweise bekamen heute alle genug, und so konnten wir frisch, fröhlich und munter nach Nyon losfahren, wo uns der Sprint erwartete. Da sich die Sonne nach dem langen Regen auch wieder einmal blicken liess, freuten wir uns gerade doppelt auf den Sprint, der zwar streng, aber für einige trotzdem ein guter Abschluss dieser Testlaufser-

ie war. Nicht lange nachdem die letzten Läufer im Ziel eingetroffen waren und wir alle unsere sieben Sachen zusammengepackt haben, machten wir uns auf den Heimweg in die überschwemmte Ostschweiz, wobei wir, schon fast aus traditionellen Gründen, einen kurzen Verabschiedungsstopp in der Raststätte Kölliken einlegten.

Ladina Wegmüller

Jugendcup in alpinem Gelände

Schon früh am Morgen machten wir uns auf den Weg nach Interlaken, wo uns der alljährliche Jugendcup erwartete. Kaum waren wir angekommen, verwandelten wir uns in Saunabesucher, denn unser Jugendcupmotto hiess: „Mirheizät eu i!!!“. Doch nicht nur wir hatten uns etwas überlegt: In der tollen Freilichtkulisse der Tellspiele Interlaken trafen wir auf die Basler Fasnacht, Grillmeister, Marios und andere komische Gestalten. Schon bald ging die JC-Staffel los; wir verwandelten uns wieder in OL-Läufer und gaben unser Bestes fürs Kader im sehr grünen und dornenreichen Wald. Nach guten Schlussresultaten machten wir uns auf den Weg zum Sportcamp Melchsee. Dort fand auch die alljährliche Disco statt. *Samstag, 17. August 2013, Marcia*

Am nächsten Morgen gings schon früh zum zMorge und anschliessend mit den Büssli zur Talstation der Gondelbahn. Sie transportierte uns angenehm 900Hm hinauf auf die Melchsee-Frutt. Das Wetter war mindestens anfänglich noch strahlend klar und der See glänzte in der Morgensonne. Das Laufgebiet bestand aus zwei eher unterschiedlichen Teilen. Einerseits steiles, offenes, karstiges, felsiges Alpgebiet, das vor allem physisch sowie auch technisch alles abforderte. Die vielen Alpenrosen verdeckten die Sicht auf den Boden, so war man nie ganz sicher worauf man stand und ob man sich gerade den Fuss kaputt macht. Der zweite Teil bestand aus offenem, schnell belaubbarem Weidegebiet. Dank zwei super zweiten Rängen von Patrick Zbinden (H18) und Michi Imhof (H16) und ebenso starken Rennen von Vera Künzi (5. D16), Silas Hutzli (4. H14) und Joela Vogel (4. D14) konnte das NWK NOS den fünften Rang in der Jugendcup Wertung vom Vortag halten. Ebenfalls in die TopTen liefen Julian Imhof (5. H14) und Eliane Deininger (6. D14). *Sonntag, 18. August 2013, Nöed*



Patrick Zbinden (H18) wurde beim Nationalen auf der Melchsee-Frutt zweiter.

Schlussrangliste Jugendcup 2013

1 Bern/Solothurn	113
2 Zentralschweiz	105
3 Nordwestschweiz	100
4 Zürich/Schaffhausen	99
5 Nordostschweiz	86
6 Aargau	73
7 Tessin	69
8 Romandie	44
9 Graubünden/Glarus	29



Wie üblich: Das NWK in sonderbarer Kleidung beim Jugendcup.

OLG-Resultatspiegel Juni – August 2013

5. Nat. OL, 16. Juni; Altberg		H12 9. Andrin Sutter / Andrin Benz / Noel Bertsch
HAK 19.	Heinz Weber	DE .- Maiann Suhner / Lena Suhner / Kathrin Suhner
HB 14.	Stefanus Bertsch	D135 1. Monika Ammann / Maja Kunz / Judith Tobler
H40 20.	Rolf Wüstenhagen	17. Susanne Sandmeier / Ariane Monstein / Esther Vogel
H45 17.	Dieter Sandmeier	D16 12. Fabienne Sandmeier / Sophie Bühlmann / Stefanie Sutter
H50 20.	Jürg Hellmüller	D14 5. Eliane Deininger / Joela Vogel / Silja Vogel
	46. Markus Zbinden	D12 11. Julia Simmchen / Sari Weber / Nora Weber
H55 6.	Mario Ammann	
	48. Jens Hartmann	6. Nat. OL, 18. August; Melchsee-F.
H60 16.	Hannes Suhner	HAM 3. Stefan Brauchli
	27. Erich Brauchli	HAK 41. Jonas Vogel
H65 9.	Ruedi Kellenberger	48. Heinz Weber
	22. Willi Streuli	HB 11. Koni Vogel
H70 33.	Mario Fässler	16. Stefanus Bertsch
H20 7.	Tobias Zbinden	H45 4. Patrick Kunz
	-. Simon Rüegg	37. Dieter Sandmeier
H18 5.	Patrick Zbinden	H50 16. Jürg Hellmüller
	24. Matthias Sandmeier	-. Markus Zbinden
H16 7.	Lukas Deininger	H55 10. Mario Ammann
	24. Sebastian Rüegg	52. Jens Hartmann
	40. Michael Sandmeier	H60 8. Hannes Suhner
	43. Patrick Sandmeier	H65 18. Ruedi Kellenberger
	50. Elias Bertsch	-. Willi Streuli
H14 46.	Yanik Schwizer	H20 16. Tobias Zbinden
H12 35.	Noel Bertsch	23. Simon Rüegg
DB 25.	Karin Zbinden	H18 2. Patrick Zbinden
D40 19.	Rita Deininger	23. Matthias Sandmeier
D45 46.	Susanne Sandmeier	H16 19. Sebastian Rüegg
D50 15.	Monika Ammann	24. Lukas Deininger
D75 2.	Verena Harzenmoser	41. Patrick Sandmeier
D18 15.	Fiona Signer	44. Elias Bertsch
D14 4.	Eliane Deininger	-. Michael Sandmeier
	10. Joela Vogel	H14 31. Yanik Schwizer
	28. Silja Vogel	H12 14. Andrin Benz
D12 20.	Julia Simmchen	18. Noel Bertsch
	42. Sari Weber	DE 17. Franziska Dörig
D10 22	Nora Weber	23. Monika Fässler
OM -. Peter Rietmann		DAL 1. Maja Kunz
OL 29 Winfried Fugmann		19. Maiann Suhner
		DB 4. Esther Vogel
SOM, 30. Juni; Stierenberg		
HE 33.	Stefan Brauchli / Christoph Ammann / Matthias Sandmeier	
H135 7.	Dieter Sandmeier / Patrick Kunz / Mario Ammann	
H16 16.	Michael Sandmeier / Patrick Sandmeier / Elias Bertsch	

Trainingsprogramm September bis Dezember 2013

Tag	Da- tum	Was	Wo; Besammlung	Wann
Mi	04.09.	Rheintaler OL-Cup	Widnau	Startzeiten: 17:30-19:00
Mi	11.09.	Grob-Fein	Tannenbergr Reservoir ob Engelburg	Startzeiten: 17:45-18:15
Mi	18.09.	Grob-Fein	Magdenau	Startzeiten: 17:45-18:15
Mi	25.09.	Alles Anwenden Staffel	SG St.Georgen, Unterer Brand (Koordinaten: 746630 / 252681)(Eggen)	Startzeiten: 17:45-18:15
Während den Herbstferien vom 29. September bis 20. Oktober findet kein organisiertes OLG-Training statt.				
Mi	23.10. 30.10. 06.11. 13.11. 20.11. 27.11.	Lauf- und Hallentraining bei der Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli 18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:50 - 20:15 Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen		18:15 - 20:15
Mi	04.12.	anschliessend an Training Chlaus an der Demutstr. 34	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli	18:15 - ?
Mi	11.12.	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining 18:50 - 20:15 Hallentraining	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli	18:15 - 20:15
Mi	18.12.	Weihnachts-OL	Hadwigschulhaus	Startzeiten: 18:15-18:45
Während den Weihnachtsferien vom 22. Dezember bis 05. Januar findet kein organisiertes Training statt. Nach den Weihnachtsferien beginnt das OLG-Training wieder am 08. Januar um 18:15 mit Lauftraining bzw. 18:45 in der Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli.				

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!**

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



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