

**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**



**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**



**SCHI-
SCHO**

1 / 2014

„schischo“ impressum

Nr. 1/2014

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

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

1. März 2014

24. 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 2014:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

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

Redaktionsschluss 2/2014:

Erscheinungsdatum:

15. Mai 2014

1. Juni 2014

Editorial

Vielfalt

Es gibt wohl kaum eine Sportart, die so vielfältig ist wie OL. Unsere Wettkämpfe finden nicht auf einer immer gleichen Fläche an den immer gleichen Orten statt. Das gilt zwar für die Tour de Suisse zum Beispiel auch, doch dort ist die Strecke für jeden Fahrer immer noch dieselbe. Wie eintönig sagen wir OL-Läufer da. Wir meinen zwar alle auf der schnellsten Route zu laufen, doch erstens erwarten uns darauf die vielfältigsten Überraschungen und zweitens gibt es öfters auch Routen, die wir in der Hitze des Gefechts übersehen. Selbst wenn wir uns zum 50. Mal in den Sitterwald oder den Hirschberg begeben, finden wir nie zweimal dieselbe Wettkampfanlage vor. Diese Vielfalt macht unsere Sportart aus und reizt uns immer wieder aufs Neue.

Vielfältig ist aber auch unser Verein. Nicht unbedingt wegen seines grossen Einzugsgebiets, sondern durch seine Aktivitäten und was die Mitglieder daraus machen. Seien es das vielseitige Training am Mittwoch (siehe Seite 22), sporadische Trainingslager oder ab und an eine Vereinsreise, während denen auch das Vereinsleben nicht zu kurz kommt. Es gilt die verschiedensten Chargen zu besetzen, damit wir einen unserer vielfältigen OL durchführen können: Kartenaufnehmer, OL-Beizführer, Ranglistenabhängiger, Die Wettkämpfe wiederum sind vom „unterschiedlichsten Kaliber“: Vom Osterhasen OL bis zu internationalen Anlässen mit Weltcup-Format.

Diese Vielfalt zeigt sich auch bei den einzelnen Club-Mitgliedern. Obwohl Alter, Interessen, Lebensgeschichten, Ausbildungen oder Ambitionen ganz unterschiedlich sind, finden wir in unserem geschätzten Hobby zusammen. Dass dies so ist, dafür mag es die vielfältigsten Gründe geben. Jedenfalls finde ich die Vielfalt unter den OL-Läufern sehr befruchtend. Jeder bringt wieder andere Fähigkeiten und Meinungen ein, wodurch sich unsere Sportart und die Aktivitäten immer weiter entwickeln. Vielfalt durch und durch eben.

Ein vielseitiges neues OL-Jahr wünscht euch

Christoph Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 1/2014“			
2	Impressum	22	Spass und Schweiss im Training
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	24	Interview Jürg Hellmüller
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	26	Ausschreibung St.Galler OL
6	Hauptversammlung 2014	27	Vereinsweekend Flims / Laax
8	Sportler des Jahres	28	THURBO OL-Cup
10	Jugendförderung 2014	29	St. Geörgler Osterhasen-OL
11	Tätigkeitsprogramm 2014	29	J+S Trainingstag
12	Ski-OL im hohen Norden	30	Trainingslager im Waadtländer Jura
14	Kombination Ski-OL und OL	31	Rheintaler OL-Cup
15	Patrick Zbinden im Juniorenkader	32	ROLV Mitteilungen 1/14
16	Mitgliederverzeichnis	35	Resultatspiegel Januar
21	Einsteigerkurs	36	Trainingsprogramm März - Juni

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Anna Bürki	2003	Goethestrasse 29	9008 St.Gallen
Martina Bürki	1969	Goethestrasse 29	9008 St.Gallen
Luc Bürki	2001	Goethestrasse 29	9008 St.Gallen
Rolf Bürki	1968	Goethestrasse 29	9008 St.Gallen
Kerstin Pichel	1966	Weiherweidstrasse 11	9000 St.Gallen
Lola Pichel	2004	Weiherweidstrasse 11	9000 St.Gallen
Zsolt Varga	1985	Urnäscherstrasse 65	9104 Waldstatt
Leo Filipovic	2000	Felsenstrasse 9	9000 St.Gallen
Jacques Markram	1969	Grundstrasse 24	9445 Rebstein

Austritte:

Jens Hartmann
Lukas Enggist

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!

Vor ehrenvoller Wahl

An der Delegiertenversammlung des SOLV am 1. März in Murten wird Jürg Hellmüller als Nachfolger von SOLV-Präsident Marcel Schiess zur Wahl vorgeschlagen (siehe Interview Seite 24). Wir freuen uns über diese ehrenvolle Nomination, wissen aber auch um die anspruchsvollen Herausforderungen in dieser Position. Dazu wünschen wir Jürg viel Erfolg und die dazu notwendige Ausdauer!

Helferverpflegung an OLG SGA Veranstaltungen

An seiner letzten Sitzung hat der Vorstand beschlossen, bei der Verpflegung in Zukunft Kaffee und Kuchen miteinzuschliessen. Dies weil zum einen die Kuchen ja auch von den Helfern gespendet werden und zum andern in der Überzeugung, dass es damit keinen zusätzlichen Run auf das Kuchenbuffet geben sollte. Dafür wird an Nachmittagsveranstaltungen kein Lunchpaket mehr verteilt, der Lunch ist dann ja eh schon vorbei!

Vertrauensperson für sexuelle Übergriffe

Swiss Olympic hat vor einigen Jahren alle Sportverbände verpflichtet, das Thema der „sexuellen Übergriffe im Sport“ aufzunehmen und entsprechende Massnahmen zur Prävention zu ergreifen. Vom SOLV wurden die OL Vereine aufgefordert, eine Vertrauensperson innerhalb des Vereins zu bezeichnen, an welche man sich bei solchen Vorkommnissen wenden kann. In der OLG St.Gallen/Appenzell hat sich Karin Zbinden bereit erklärt, diese Aufgabe zu übernehmen.

Start in die OL Saison 2014

In den nächsten Wochen hat uns der OL Sport wieder voll im Griff. Jedes Wochenende verspricht interessante Wettkämpfe mit hoffentlich vielen kniffligen Routenwahlproblemen. Nach dem Amriswiler OL wartet am zweiten März-Sonntag bereits der Stöff Memorial OL in Bettwiesen auf viele ambitionierte Teilnehmer. Merken muss man sich

dann vor allem den 13. April mit dem St.Galler OL in Göfis (siehe Seite 26), wo wir in Konkurrenz mit dem Bülacher OL stehen.

Hingewiesen sei ebenfalls auf die NOM und die beiden nationalen OL im Bernbiet und im Schaffhausischen mit Anmeldeschluss am 10. März.

Sportanimationswoche der Stadt St.Gallen

Auch in diesem Jahr bietet die OLG SGA in der ersten Frühlingsferienwoche im Rahmen der städtischen Sportkurse vom 7. - 11. April wieder ein OL-Schnupperangebot an. Falls ihr Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren kennt, die nicht in der Stadt St.Gallen leben, aber gerne an dieser OL-Schnupperwoche teilnehmen möchten, so verweist diese an Patrick Kunz: pmkunz@hispeed.ch.

Informationen aus dem ROLV NOS

Die Suche nach einem Nachfolger für Urs Schönenberger als Pressechef des ROLV war bisher nicht erfolgreich. Deshalb geht der Aufruf erneut an alle Vereine des ROLV NOS, sich auf die Suche nach Kandidaten zu machen. Wer sich für diese Aufgabe interessiert, bitte ich, sich bei mir zu melden.

Nachdem die OLG Amriswil 2014 und unser Verein 2015 auf die Organisation einer ROLV Staffel verzichten wollen, wird nach neuen Möglichkeiten gesucht, diesen Wettkampf eventuell in Kombination mit einem mittwöchentlichen Trainingslauf eines OL Vereins durchzuführen. Unser Vorstand wird sich an seiner nächsten Sitzung mit diesem Vorschlag befassen.

Ebenfalls wird für den Thurgauer OL wegen jährlich schwindender Teilnehmerzahl nach einer neuen Lösung gesucht. Hier steht die Kombination mit einem Lauf der Öpfel-Trophy im Kanton Thurgau im Vordergrund.

Das ROLV NOS/NWK Lager findet dieses Jahr in der Woche vom 5. – 10. Oktober in Seelisberg statt. Neuer Leiter und Nachfolger von Nathalie Berlinger ist Stefan Brauchli. Helfer und Helferinnen sind immer willkommen, wobei Stefan vor allem noch auf Kleinbusfahrer (16 Passagiere) mit entsprechendem Führerausweis angewiesen ist. Bitte sich bei Stefan Brauchli (stefanbrauchli@bluewin.ch) melden.

Im Namen des Vorstandes wünsche ich Euch einen erfolgreichen Auftakt in die neue OL Saison

Ruedi Kellenberger, Präsident

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

Hauptversammlung vom 15. Februar 2014, Kurzprotokoll

1. Begrüssung, Wahl der Stimmzähler:

Der an der letzten HV gewählte Präsident Ruedi Kellenberger begrüsst im Gesellschaftssaal des Bürgerspitals in St. Gallen rekordverdächtige 73 Vereinsmitglieder zur ordentlichen Hauptversammlung.

Ilona Stucki und Michael Sandmeier werden als Stimmzähler gewählt.

2. Protokoll der Hauptversammlung vom 16. Februar 2013: Genehmigung

3. Jahresberichte 2013:

Präsident Ruedi Kellenberger erwähnt in seinem Jahresbericht drei Bereiche, die den Erfolg eines Vereins ausmachen. In der Ausbildung und Nachwuchsförderung engagierten sich insbesondere Rita Deininger, Maja und Patrick Kunz sowie Tobias Zbinden. Die Mittwochtrainings, die Sportanimationswoche, der Einsteigerkurs und das Jugendtrainingslager waren dabei die Eckpfeiler.

Bei den Clubaktivitäten nennt der Präsident die durchgeführten Wettkämpfe St. Galler OL, Engelburger OL, sowie den Rheintaler OL-Cup, der mit dem Montlinger Jubiläumslauf einen klaren Höhepunkt aufwies. Erfreulich dabei, dass vorwiegend junge Bahnleger zum Zug kamen. Das Auffahrtswochenende im Tessin und die Clubreise nach Italien waren weitere erinnerungswürdige OL-Erlebnisse.

Der dritte wichtige Bereich des Vereins betrifft die sportlichen Spitzenresultate. Besondere Erwähnung finden dabei die Weltmeisterin Monika Ammann und die Seriensiegerin Isabelle Hellmüller, die sämtliche sechs Schweizermeistertitel gewinnen konnte. Erfreulich ist, dass der Präsident daneben vor allem die Resultate der Jugend hervorheben kann. Lukas Deininger als Teilnehmer der Jugend EM im Ski-OL, Franziska Dörig und Miriam Hellmüller als Mitglieder des letztjährigen Nationalen B-Kaders, Sven Hellmüller als Bronzemedailengewinner in der Staffel an der Jugend-EM, Patrick Zbinden als neues Mitglied des Elite-Junioren-Kaders und Eliane Deininger als St. Galler Nachwuchssportlerin des Jahres.

Ruedi Kellenberger schliesst seinen Bericht mit dem Dank an alle, vor allem auch an die stillen Schaffer im Hintergrund. Der Jahresbericht 2013 wird mit Applaus verdankt.

In seinem Bericht als Technischer Leiter lässt Patrick Kunz das vergangene Vereinsjahr mit eindrücklichen Bildern Revue passieren. Die zweiwöchige Clubreise nach Italien ist dabei eindeutiger Höhepunkt. Mit dem professionell aufgesetzten Film von Simon Rüegg wirbt er für das diesjährige Clubweekend in Flims.

4. Jahresrechnung 2013:

Kassier Koni Vogel weist in seinem Bericht einen Verlust von knapp CHF 10'900.00 aus, halb soviel wie budgetiert. Mehreinnahmen resultierten v.a. bei den Sportförderbeiträgen, beim Rheintaler OL-Cup und beim St. Galler OL. Die erfreulich grosse Nachfrage nach dem neuen Trainingsanzug löste entsprechende Mehrausgaben aus.

5. Revisorenbericht:

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

6. Budget 2014

Das vom Kassier präsentierte Budget sieht einen Rückschlag von CHF 9'700.00 vor. Der Vermögensstand lässt weiterhin grosszügige Beiträge für die Clubweekends und Nachwuchsförderung zu.

7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2014

Ein Antrag um Halbierung der Mitgliederbeiträge wird ohne Ja-Stimme abgelehnt. Somit blieben die Beiträge gegenüber dem Vorjahr unverändert.

8. Wahlen

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

9. Tätigkeitsprogramm 2014:

Bei der Präsentation des Tätigkeitsprogramms weist Ruedi Kellenberger auf den diesjährigen Höhepunkt hin, die TOM 2014 und verbindet damit einen Sponsorenaufruf. Dieter Sandmeier gibt einen Überblick der Unterkünfte der drei Clubweekends, sowie der Swiss O Week in Zermatt.

10. Anträge:

Anträge sind keine eingegangen. Das Traktandum entfällt.

11. Ehrungen:

Für seinen unermüdlichen Einsatz zugunsten des Vereins und des ROLV NOS wird Erich Brauchli zum „Sportler des Jahres“ 2013 gekürt. Besonders verdankt wird sein Engagement als langjähriger Laufleiter des Engelburger OL's.

Eine beachtliche Anzahl von Vereinsmitgliedern schaffte den Sprung auf die vordersten Plätze der SOLV-Jahrespunktwertung. Folgende Podestrangierte an Schweizermeisterschaften im Jahr 2013 erhalten ein Präsent:

Isabelle Hellmüller (6x 1.)	Maja Kunz (1., 1., 3.)	Vre Harzenmoser (1.,2.,3.)
Monika Ammann (1., 2.)	Jürg Hellmüller (1., 2.)	Judith Tobler (1., 3.)
Franziska Dörig (1.)	Monika Fässler (1.)	Patrick Zbinden (1.)
Eliane Deininger (2., 3x 3.)	Patrick Kunz (2., 3., 3.)	Stefan Brauchli (2., 3.)
Fiona Signer (2.)	Nora Weber (2.)	Karin Zbinden (2.)
Lukas Deininger (2.)	Hannes Suhner (2.)	Andrin Benz (3.)
Simon Rüegg (3.)	Jonas Vogel (3.)	
Sven Hellmüller (2., 3x 3.), für die OLG Welsikon startend		

12. Allgemeine Umfrage, Varia:

Roland Deiningers Vorschlag, im nächsten Winter ein Langlauf-Weekend zu organisieren, stösst auf ein positives Echo.

Mario Ammann informiert über den Stand des Auffahrtswochenendes Dornbirn - Rheintal vom 14. – 17. Mai 2015 mit einem nationalen Mitteldistanzlauf am Samstag und der SPM am Sonntag in Dornbirn.

Jürg Hellmüller überbringt Grussworte des SOLV und dankt der OLG SGA für ihr vielseitiges Engagement, v.a. auch im Nachwuchsbereich.

Mit einem Dank an alle und den besten Wünschen für die neue Saison beschliesst Ruedi Kellenberger die HV 2014.

Laudatio „Sportler des Jahres“ (2013)

Manche denken und sagen offen und direkt:
Die OLG-HV ist natürlich in jeder Beziehung korrekt.
Wahlen, Finanzen, Erfolge und dergleichen.
Für die Zukunft stellen die richtigen Weichen:
Das muss sein und ist auch interessant,
aber doch im grossen und ganzen halt schon bekannt.
So richtig spannend wird es aber jetzt, das ist ja klar.
Wer ist in diesem Jahr der grosse Star?
Hielt der Vorstand wirklich dicht,
dann weiss es sogar auch der NSA noch nicht.
Nur mir gegenüber war der Name natürlich nicht geheim.
Wie könnte ich auch sonst finden den passenden Reim?

Jedes Jahr wiederholt sich das Spiel.
Sage ich „der“ oder „die“, das heisst noch nicht viel.
Auch in Sachen „Name“ läuft es immer wieder gleich.
Den Sieger erfährt man erst im letzten Streich.
Ihr könnt natürlich überlegen, raten, kombinieren.
Womit konnte wer im 2013 am meisten brillieren?
Unverändert bleibt auf jeden Fall das Reglement,
das jedes Jahr einen neuen Sieger ernennt.
Ammann, Hofmann, Hinz und Kunz – ihr wisst es doch.
Nach Hellmüller, Dörig und Konsorten – wen gibt es noch?

„Was wäre wenn“ hilft im Sport bekanntlich wenig.
Das bringt weder eine müde Mark, noch einen einzigen Pfennig.
Fahren bei Olympia alle anderen am Tor vorbei oder so
Gewinnt eben Hubertus von Hohenlohe aus Mexico.
Auch unser „Sportler des Jahres“ nützt die Gunst der Stunde.
Er – oder sie – ist der Auserwählte in der 2013er-Runde.

Wobei, man kann es an dieser Stelle durchaus erwähnen.
Die Leistungen eines Favoriten waren im letzten Jahr eher zum Gähnen.
Der Bruder hatte ein anderes Ziel und kam mit WM-Silber zu grossen Ehren.
Gratulation Jonas! Davon kannst du hoffentlich noch lange zehren.

Zurück zum Sport und zu unserem Wanderpreis.
Die gesuchte Person ist hier in unserem Kreis.
Sie ist nicht nur heute unter uns zum Trinken und zum Essen.
Sie will sich auch häufig mit den anderen sportlich messen.

Gold, Silber oder Bronze – das sind Details, vielleicht auch Visionen.
Ein gesunder Sport – in der schönen Natur: dafür sich viele Mühen lohnen.
Ich habe den Namen Wälter als Fehlanzeige schon genannt
und gebe dafür ein weiteres Stichwort zum „Sportler des Jahres“ bekannt.

Seine Medailiensammlung stammt noch aus jüngeren Jahren. Er ist sehr engagiert und natürlich auch wirklich sehr erfahren. Für verschiedene Aufgaben war und ist er immer da. Rufen der Verein oder der ROLV – sagt er in aller Regel „ja“. Der Pokal geht nach Engelburg, wo er auch schon war. **Erich Brauchli** heisst der verdiente Gewinner in diesem Jahr.

Impressionen HV 2014



Der Präsident Ruedi Kellenberger und der Vizepräsident Roland Deininger führten durch die HV.

Der Technische Leiter Patrick Kunz präsentierte eindrucksvolle Bilder des vergangenen Jahres.

Der Sportler des Jahres 2013 Erich Brauchli mit dem begehrten Wanderpreis.

Fachsimpeln und Schwelgen in Erinnerungen hatten an der HV auch ihren Platz.



Absender:			Einsendeschluss: 15. Dezember 2014					Per Post/Fax/E-Mail an: Kassier Koni Vogel						
OLG St.Gallen/Appenzell Jugendförderung 2014 für			pro eigenes Kind bzw. jugendlichen Mitfahrer die Ziffer "1" eintragen					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> Hier km der Fahrstrecke eintragen. Das km- Geld wird nach Anzahl der Mitfahrenden berechnet. </div>						
Name/Vorname		Jg.	Kat.		1 2 3 M1 = Mitfahrer 1 usw.									
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							37.50	250
1. Nationaler OL		12.01.14	1. Nat.											
Amriswiler OL		02.03.14	ROLV											
Stöff Memorial OL		09.03.14	ROLV											
SM im Nacht OL		29.03.14	NOM											
2. Nationaler OL		30.03.14	2. Nat.											
3. Nationaler OL		06.04.14	3. Nat.											
Weinfelder OL		21.04.14	ROLV											
SM im Sprint-OL		27.04.14	SPM											
SM im Einzel-OL		31.05.14	MOM											
4. Nationaler OL		01.06.14	4. Nat.											
thurgorienta OL		22.06.14	ROLV											
5. Nationaler OL		28.06.14	5. Nat.											
6. Nationaler OL		29.06.14	6. Nat.											
5er Staffel		06.07.14												
SM im Staffel-OL		17.08.14	SOM											
SM im Einzel-OL		24.08.14	LOM											
7. Nationaler OL		13.09.14	ROLV											
8. Nationaler OL		14.09.14	ROLV											
9. Nationaler OL		04.10.14	9. Nat.											
10. Nationaler OL		05.10.14	10. Nat.											
11. Nationaler OL		19.10.14	11. Nat.											
Oberthurgauer OL		26.10.14	ROLV											
SM im Team-OL		02.11.14	TOM											
Total														
									1)	2)	3)	4)	5)	1) - 5)
Gutschrift auf Postkonto:														
Gutschrift auf Bankkonto:		<u>Einzahlungsschein beilegen</u>							Barauszahlung gewünscht: <input type="checkbox"/>					
Datum:									Empfangsbestätigung:					
Unterschrift:									Datum:					
									Unterschrift:					

Tätigkeitsprogramm 2014

fett = Vereinsnänsse; kursiv = Clubweekends

Tag	Datum	Veranstalter	Anlass	Laufgebiet/Ort
So	12.1.	OLC Kapreolo	1. Nationaler OL/18. Effretiker Stadt OL	Opfikon
Sa	15.2.	OLG SGA	Hauptversammlung	St.Gallen
So	2.3.	OL Amriswil	62. Amriswiler OL	Biessenhoferwald
So	9.3.	OL Regio Wil	9. Stöff Memorial OL	Bettwieserberg
Sa	29.3.	OLG Bern	NOM	Grauholz/Wannental
So	30.3.	OLV Hindelbank/S.Niggli	2. Nationaler OL/S.Niggli Challenge	Grauholz/Wannental
So	6.4.	OLG Schaffhausen	3.Nationaler OL	Stetten
So	13.4.	OLG SGA	66. St.Galler OL	Göfis
Sa	19.4.	OLG SGA	Osterhasen-OL	St. Georgen
Mo	21.4.	thurgorienta	60. Weinfelder OL	Frauenfeld Stadt
Mi	23.4.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup 2014	Kriessern
So	27.4.	OLC Winterthur	SPM	Winterthur Stadt
Mi	30.4.	OLG SGA	St.Galler sCOOL-Cup	Gossau
Do	1.5.	OLG SGA	Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell
Mi	14.5.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup 2014	Widnau
Do/Fr	29./30.5	OLG SGA	Auffahrtstrainingsweekend	Le Sentier
Sa	31.5.	CO Cern	MOM (AW)	Morbier Les Marais/Bois
So	1.6.	CO Cern	4. Nationaler OL (AW)	Bois de la Chaîtes/ Longchaum
Mi	18.6.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup 2014	Montlingen
So	22.6.	thurgorienta	ROLV Staffel/3. thurgorienta OL	Rhodenberg
Sa	28.6.	OLG Chur	5. Nationaler OL	Foppa/Runca
So	29.6.	OLG Chur	6. Nationaler OL	Grap Sogn Gion/Curnius
So	6.7.	OLK Rafzerfeld-Bülach	58. Schweizer 5er Staffel	
Sa-Sa	19.-26.7.	SOW 2014 Zermatt	Swiss-O-Week 2014	Zermatt
So	17.8.	OLG Thun	SOM	Stauffen
Mi	20.8.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup 2014	Berneck
So	24.8.	KTV Altdorf/OLV Zug	LOM	Gemsfäiren
Mi	3.9.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup 2014	Heerbrugg
Sa	13.9.	OL Regio Wil	7. Nationaler OL	Selamatt
So	14.9.	OL Regio Wil	8. Nationaler OL	Säntisalp
Sa	20.9.	OL Amriswil	72. Thurgauer/38. Oberthurgauer OL	Emmerzen
Sa	4.10.	ROLV NWS	9. Nationaler OL	Sichten
So	5.10.	ROLV NWS	10. Nationaler OL	Galms
So-Fr		ROLV	ROLV-Lager	
Sa/So	11./12.10.	Südtirol	Arge Alp Cup	
So	19.10.	OLG Hondrich	11. Nationaler OL	Krattigen/Hellboden
So	26.10.	OL Amriswil	11. Finallauf ROLV NOS	Amriswil
So	2.11.	OLG SGA	TOM	Tannenberg

Und immer am Mittwoch-Abend OLG Clubtraining !

Der Schweizer Reiseveranstalter Kontiki Saga bewirbt den Winter in Lappland als der „echte Winter“. Ob dies auch wirklich wahr ist, durfte Lukas Deininger Ende November mit dem Schweizer Ski-O Team erleben.

An sich trat das Ski-OL-Kader die Reise wegen den Weltcupläufen an. Es lohnte sich aber mehr, gleich ein Trainingslager daraus zu machen. So durften auch wir Junioren mitreisen und diese Gelegenheit packte ich beim Schopf. Am Samstagabend, 30. November, trafen wir uns in Kloten, um zusammen erst mal nach Helsinki zu fliegen, wo wir unseren ersten Zwischenstopp einlegten. Die kurze Nacht im Flughafenhotel überstanden wir gut und so konnten wir die Reise weiter nach Norden fortsetzen. Schon beim Blick aus dem Fenster wurde mir klar, hier oben wird es wohl nie ganz hell sein. Es dämmerte immer noch und es war doch schon 11 Uhr mittags! Bei angenehmen -15 Grad landeten wir dann rund 150km nördlich des Polarkreises am Flughafen Kittilä. Die



Tolle Erfahrung mit dem Juniorenkader im Ski-OL: Lukas Deininger.

den Klassisch-Skis, denn auf Skating-Skis kann man bei diesen Temperaturen nur sehr eingeschränkt trainieren. Die Bewegungsfreiheit ist durch die vielen Kleidungsschichten sehr begrenzt.

Wetterkapriolen, neue Haustiere und wunderbare Landschaft

Im Dezember steigt die Sonne in Lappland ein wenig über den Horizont. Tageslicht gibt es zwischen 10 und 14 Uhr, obwohl wir eher von Dämmerung sprechen sollten. Dummerweise liegt Äkaslompolo auch noch hinter dem Yllästunturi, sodass wir die Sonne sowieso nur erblicken konnten, wenn wir diesen Hügel umrundeten. Dies wurde uns jedoch durch die Geländesperren der Wettkämpfe verweigert.

Die Nachmittagstrainings nach 15 Uhr haben aber auch ihren Reiz: Zwar waren 38 km Nachtloipe präpariert, die restlichen 100 km mit der Nacht-OL Lampe zu erkunden ist aber noch viel schöner, zumal wenn man noch Rentiere oder sogar Polarlichter erblicken kann. Als einziger Lappland-Debütant im Team wurde meine Aufregung über Rentiere mit einem leichten Schmunzeln wahrgenommen, sind die Tiere ja nun mal so zahlreich wie die Kühe bei uns. Wer übrigens glaubt, in Finnland sei es im Winter immer so, liegt falsch. Es kann auch Momente wie anfangs Januar 2014 in der Schweiz geben. Einen solchen mussten wir während rund 10 Minuten erleben: Regenschauer im finnischen Dezember, na ja...

Esilumen Rastiit

Zu den Weltcupläufen unserer Elite wurden auch noch Zuschauerläufe organisiert, für welche auch Finnen aus dem Süden angereist waren. An diesen nahm ich teil. Eröffnet wurden sie mit einer Sprintstaffel. Doch da ich trotz Kontaktieren meiner Finnischen Freunde niemanden in meinem Alter fand, der mit mir laufen konnte, startete ich zusammen mit Hansruedi Häny, dem Ski-OL-Guru der Schweiz in der Kategorie HE. Mässiger Erfolg stellte sich ein, zumal die beiden letzten Strecken durch Startverschiebungen schon fast mit einer Lampe zu absolvieren waren. Die nächsten zwei Rennen durfte ich dann in meiner Alterskategorie starten. Die Langdistanz war ganz nach meinem Geschmack und mit dem Sonnenaufgang im Rücken konnte ich die Ziellinie als Sechster überqueren. Die Bedingungen am nächsten Tag im Sprint waren dann derart schlecht, dass man mit einem Skatingski in der klassischen Technik schneller vorwärts kam als mit Skaten, und nur wer dies rechtzeitig bemerkte, konnte noch einigermaßen schnelle Zeiten laufen. Bei mir war dies nicht der Fall.

Die ganzen Anlässe waren aber vorbildlich organisiert und sie haben mir selber viel Freude bereitet. Mein Nachname dem Speaker wohl weniger, denn er tat sich sehr schwer damit.

Aurora Borealis!

Die ganze Woche machten wir schon Jagd auf Nordlichter. Fast jeden Abend sahen wir sie, nie aber in diesem extremen Mass, wie es gleich kommen wird. Mit dem Auto fuhren wir auf eine Piste im Skigebiet. Hinter einer Schanze war dann auch das Fremdlicht nicht mehr zu sehen und nebst einem gigantischen Sternenhimmel kamen die mystisch anmutenden Sonnenwinde in grün und rot (leider nur in der Online-Version zu sehen) zum Vorschein. In einem ungewohnten Mass versteht sich! Chrigi, welcher schon lange in Nordschweden lebt, war sogar vor Freude überwältigt, obwohl er dieses Naturschauspiel wöchentlich beobachten kann.



Noch anstrengendere Heimreise

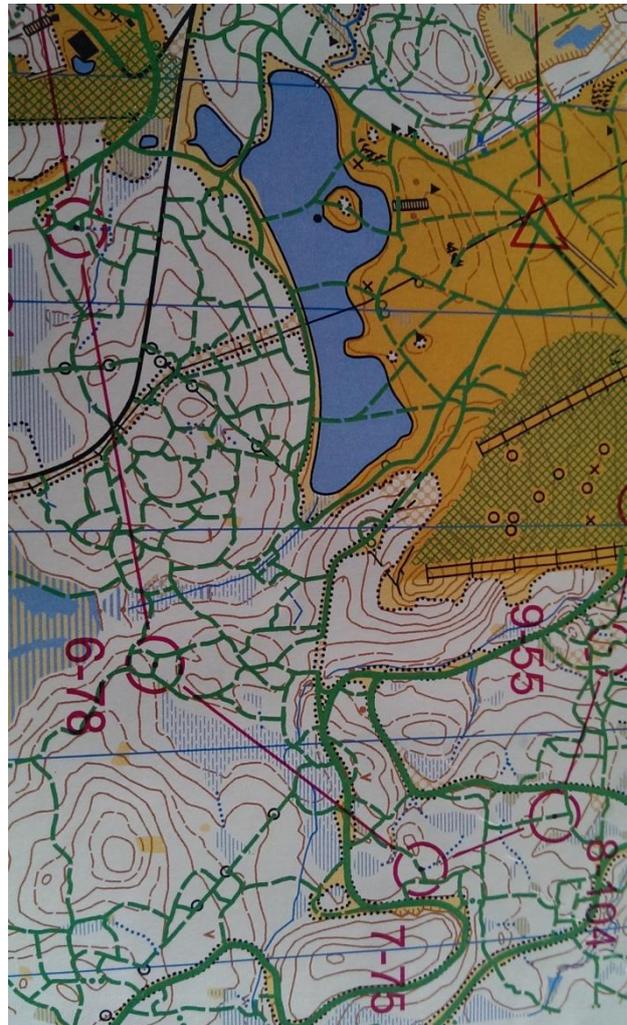
Damit wir den Katzensprung nach Rovaniemi (200km) nicht im teuren Taxi zurücklegen mussten und den Flieger um 9 Uhr trotzdem erwischen würden, konnten wir uns einigen Russinnen anschliessen, die sich gleich einen Bus gechartert hatten. Ihr Flugzeug ging aber schon um 6 Uhr, sodass wir Äkaslompolo schon um 2 Uhr verlassen mussten. Die Ernüchterung dann am Flughafen von Rovaniemi: keine Liegemöglichkeiten und so waren wir mit zwei Putzkräften die einzigen Leute in der ganzen Halle. Ein schönes Gefühl, einmal einen leeren Flughafen zu erleben. Den Zwischenhalt in Helsinki nutzten wir für eine Shoppingtour. Danach ging es dann auch schon wieder nach Hause.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei meiner Schwester Eliane, Inge Eugster und meinen Eltern für die finanzielle Unterstützung bedanken! Die Reise war extrem eindrücklich, unvergesslich und schlicht genial!

Wer glaubt, Ski-OL sei ja etwa das gleiche wie OL, nur mit Skis und im Winter, der wird jetzt dann gleich aufgeklärt. Die beiden Sportarten haben zwar viel gemeinsam und sind doch wieder so verschieden. Dieser Bericht will aufzeigen, wieso Ski-OL anders und trotzdem auch sehr herausfordernd ist!

Die Grundlagen

Beim Ski-OL wird mit Langlaufskiern den gleichen Zielen wie beim Fuss-OL nachgehastet, jedoch nicht nur auf den Langlaufloipen. Zusätzlich präpariert der Veranstalter mit Schneemobilen und Schneeschuhen bis zu 80 km zusätzliche Spuren, welche dann entsprechend auf der Karte eingedruckt werden. Eine Ski-OL-Karte besteht aus dem Relief und den wichtigsten Signaturen der normalen Karte. Kuppen und Wurzelstöcke werden weggelassen. Man würde sie sowieso nicht benötigen, um sich zu orientieren. Grünstufen werden zu einer einzigen Farbe zusammengefasst und so erben die Ski-OL-Symbole die Farbe dunkelgrün. Ausgezogene dicke dunkelgrüne Linien sind dem Langläufer bekannte Loipen. Die dünnen Linien sind meist Scooterspuren, die doppelt gefahren werden. Die am meisten verwendete Spurart ist aber die ein Meter schmale Scooterspur (80%). Man kann darauf nicht mehr skaten wie auf der breiten Loipe. Es wird entweder nur noch mit den Armen gestossen oder mit einem etwas abgeänderten Siitonen-Schritt gelaufen. Die gepunktelten Linien sind nur mit Schneeschuhen abgelaufen worden und es kann nur noch mit Doppelstockstößen gelaufen werden.



Ein sehr dichtes Spurnetz anlässlich der EM in Lettland.

Die Schneeverhältnisse

Wer den Tannenberg aus einem Herbsttraining noch gut in Erinnerung hat, kennt den üppigen Bodenbewuchs wahrscheinlich bestens. Im Ski-OL gibt es diese Behinderung auch im schönsten schwedischen Wald: Schnee! Hierbei sind die Schneeverhältnisse sehr entscheidend. Schnee kann steinhart, butterweich oder wie Puderzucker sein. Diese Faktoren beeinflussen Routenwahlentscheide sowie die allgemeine technisch-physische Herausforderung stark. Damit sind wir schon beim nächsten Punkt, der Routenwahl.

Die Routenwahl

Routenwahlentschiede zu treffen ist im Ski-OL sehr anspruchsvoll, da zu Faktoren wie Relief oder Grünstufen noch weitere dazukommen. Wie eben schon angetönt spielen die Schneebedingungen eine Schlüsselrolle. Ist die Schneedecke tragend, kann man sich auch in flachem Gelände überlegen, mal eine Spur zu verlassen und querfeldein zu laufen, was bei Nass- oder tiefem Pulverschnee niemand machen würde. Auch wird es anstrengender, sich aus dem Schnee zu befreien, wenn man einmal gestürzt ist oder den Ski begraben hat.

Auch das Tempo kann entscheidend sein. Bei der Routenwahl wird zum Beispiel darauf geachtet, in Abfahrten möglichst wenige Abzweigungen meistern zu müssen, da diese ein Abbremsen erzwingen und Bremsen auf den schmalen Scooterspuren eine anspruchsvolle Angelegenheit ist.

Das Vorauslesen und Auswendiglernen wird damit zentral. Es geht dann auf den schmalen Skiern sehr schnell und wenn man keine Umarmung mit einem Baum will, hat man gar keine Zeit, in Abfahrten die Karte zu studieren. Dafür kann man sich dann körperlich kurz erholen, aber auch nur dann, wenn man sicher auf dem Ski steht und nicht zuviel Kraft braucht, um eine Abfahrt überhaupt sturzfrei hinter sich zu bringen.

Das Material

Das Material stellt ebenfalls ein wichtiger Faktor für einen guten Lauf dar. Grosse Stockteller ermöglichen einen guten Halt im weichen Schnee und damit einen effektiveren



Den richtigen Ski ausgewählt? Das Material spielt eine grosse Rolle.

Stockstoss. Ein richtig angepasstes Kartengestell lässt einen guten Blick auf die Karte zu und ermöglicht auch noch einen Blick auf die Ski.

Die wahre Tüftelküche ist aber die Skiwahl. Marke? Schliff des Belages? Und danach noch die Frage des Wachses: Gelb? Rot? Blau? Mischformen? Wie viel wasserabweisendes Fluor? Alles wieder eine Frage der Bedingungen und nicht zuletzt auch der Finanzen. Ski-OL kann eine materialaufwändige Sportart sein. Geht ein Kompass im Fuss-OL in die Brüche, lässt sich dies noch finanzieren. Geht ein teurer Wettkampfski in die Brüche, muss man gute Sponsoren haben. Ein paar Ski allein reicht schon gar nicht mehr aus: Einlaufski und Wettkampfskis für verschiedenste Verhältnisse (über steinig zu warm bis sehr

kalt) und ab einem gewissen Niveau noch Trainingskzis. So wird eine Ski-OL-Ausrüstung zu einem richtigen Goldschatz, den man zu hüten weiss und ihn auch dementsprechend pflegt.

Abschliessend kann ich sagen, dass Ski-OL eine faszinierende Sportart ist. Der dauerhafte Vergleich zum grossen Bruder ist aber nicht nötig. Handball und Fussball werden ja auch nicht dauernd verglichen, nur weil man bei beiden Sportarten einen Ball im Team ins Tor befördern muss. Beide haben spezifische Bereiche, welche die Schwierigkeit und die Schönheit zugleich ausmachen. Ich möchte auch keine meiner beiden Sportarten als die bessere darstellen, machen mir beide doch sehr viel Spass.

Patrick Zbinden neu im Junioren-Nationalkader

Auf diese Saison hin hat Patrick Zbinden die Selektion für das nationale Juniorenkader geschafft. Herzliche Gratulation! Der Schüler der Sportschule Appenzellerland stellt im „schischo“ seine sportliche Entwicklung und seine Ziele für die neue Saison vor.

So verlief die vergangene Saison aus meiner Sicht:

Die Saison war ein Auf und Ab. Am Anfang des Jahres hatte ich zwei Monate mit einer Knieverletzung zu kämpfen und musste mein Lauftraining mehrheitlich durch Aquajogging im Wasser ersetzen. Die ersten Wettkämpfe liefen mir dennoch nach Wunsch und ich konnte viel Selbstvertrauen für die Testläufe mitnehmen. Die Testläufe waren eine Enttäuschung und ich konnte nicht mein ganzes Potential abrufen. Ein Highlight war der OOCup in Slowenien. Mit dem zweiten Gesamtrang war ich super zufrieden. Das Weekend in Delsberg, mit einem Nationalen Lauf und der SPM, waren Selektionsläufe für die Jugend EM. Der erste Lauf ging voll in die Hosen, oder anders gesagt, ins Dornenfeld. Am nächsten Tag konnte ich dafür Schweizermeister im Sprint OL werden. Dies war der schönste Moment in der Saison.

Bei der LOM machte ich nach gutem Start einen groben Schnitzer und zerrte mir zu allem Übel bei einem Sturz das Innenband des Knies. Die zwei Wochen später stattfindende MOM ging ich mit anderen Ambitionen an.

Die Zerrung hatte im Voraus nur einen kurzen, lockeren 40' Dauerlauf zugelassen. Läuferisch konnte ich noch nicht Vollgas geben, lief dafür technisch sehr sicher. Der 8. Rang mit nur einer Minute Rückstand aufs Podest war gut. Die Selektion für das Juniorenkader war ein versöhnlicher Abschluss einer schwierigen, aber lehrreichen Saison.



Meine Ziele in der neuen Saison:

Priorität haben ganz klar die Einzelschweizermeisterschaften und die Testläufe. Ende April will ich meinen Sprint-Titel in der Stadt Winterthur verteidigen. Anfangs Juni geht es weiter mit den Testläufen für den EYOC, resp. JWOC. Dort möchte ich mich für die Jugend-EM in Mazedonien qualifizieren. Im Herbst ist die Langdistanzmeisterschaft und die Selektion für den JEC in Belgien das Ziel.

Hier möchte ich mich besonders verbessern:

Die Planung und Umsetzung einer Postenverbindung möchte ich optimieren. Zudem möchte ich mein Fehlerkonzept verbessern und im Postenraum sicherer und schneller werden.

Palmarès	2012 (H16)	2013 (H18)
	1. LOM 2. SOM 4. Jugend EM Staffel 9. Jugend EM Sprint 1. Jahrespunkteliste	1. SPM 2. OOCup Slowenien 4. NOM 4. TOM 4. Jahrespunkteliste

Mitgliederliste OLG St.Gallen/Appenzell*Stand HV 2014*

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort
Ammann	Mario	1956	Degenstr. 1	9442	Berneck
Ammann	Monika	1959	Degenstr. 1	9442	Berneck
Ammann	Rahel	1986	Degenstr. 1	9442	Berneck
Ammann	Christoph	1983	Degenstr. 1	9442	Berneck
Andres	Lucy	1938	Ringstr. 1b	9300	Wittenbach
Bärlocher	Martin	1953	Huebstr. 82	9100	Herisau
Bärlocher	Monika	1960	Huebstr. 82	9100	Herisau
Bärlocher	Silvan	1996	Huebstr. 82	9100	Herisau
Benz	Andrin	2001	Pfannackerstrasse 2a	9033	Untereggen
Benz	Ivo	1972	Pfannackerstrasse 2a	9033	Untereggen
Benz	Linus	2003	Pfannackerstrasse 2a	9033	Untereggen
Berger-Dörig	Antonia	1985	Bachwiesstrasse 7a	9404	Rorschacherberg
Bertsch	Elias	1998	Nistelbüel 4	9043	Trogen
Bertsch	Stefanus	1960	Nistelbüel 4	9043	Trogen
Bertsch	Noel	2001	Nistelbüel 4	9043	Trogen
Bieger	Andri	1997	Hirtenstrasse 3a	9008	St.Gallen
Bieger	Barbara	1963	Hirtenstrasse 3a	9008	St.Gallen
Bieger	Flurina	1994	Hirtenstrasse 3a	9008	St.Gallen
Bieger	Thomas	1961	Hirtenstrasse 3a	9008	St.Gallen
Bischofberger	Werner	1950	Bettenstr. 28 A	9212	Arnegg
Bollhalder	Rolf	1956	Lortanne 2	9053	Teufen
Bollhalder	Silvia	1965	Lortanne 2	9053	Teufen
Brand	Doris	1970	Hügelweg 20	9033	Untereggen
Brändle	Otmar	1958	Grünaustr. 2	9204	Andwil
Brauchli	Adrian	1985	Lämmlibrunnenstrasse 16	9000	St.Gallen
Brauchli	Erich	1951	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg
Brauchli	Lukas	1988	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg
Brauchli	Stefan	1984	Grossmattweg 25	4106	Therwil
Büchi	Eveline	1973	Gossauerstrasse 1	9100	Herisau
Büchi	Felix	1956	Postfach 354	9006	St.Gallen
Büchler	Jan	1995	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau
Büchler	Silvia	1969	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau
Büchler	Toni	1962	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau
Büeler	Bosco	1952	St.Gallerstr. 28	9230	Flawil
Burgermeister	Monika		Heinestrasse 24	9008	St.Gallen
Burgermeister	Elena	2002	Heinestrasse 24	9008	St.Gallen
Burgermeister	Gabriel		Heinestrasse 24	9008	St.Gallen
Bürki	Anna	2003	Goethestrasse 29	9008	St.Gallen
Bürki	Luc	2001	Goethestrasse 29	9008	St.Gallen
Bürki	Martina	1969	Goethestrasse 29	9008	St.Gallen
Bürki	Rolf	1968	Goethestrasse 29	9008	St.Gallen
Deiningner	Eliane	2000	Georgshof 20	9008	St.Gallen
Deiningner	Heinz	1937	Ringelbergstr. 16	9000	St.Gallen
Deiningner	Lukas	1998	Georgshof 20	9008	St.Gallen
Deiningner	Rita	1970	Georgshof 20	9008	St.Gallen
Deiningner	Roland	1968	Georgshof 20	9008	St.Gallen
Deuber	Trix	1965	Steigstrasse 11	9422	Buechen bei Staad
Domeisen	Sandro	1975	Mühlacherweg 150	5083	Ittenthal
Dörig	Franziska	1992	Bernbrugg	9058	Brülisau
Ebnetter	Christa	1956	Gaiserstrasse 39b	9050	Appenzell

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort
Ebnetter	Lukas	1982	Buchstrasse 29	9000	St.Gallen
Ebnetter	Marc	1980	Hallwylstrasse 28	3005	Bern
Ebnetter	Urs	1985	Herrligstrasse 34	8048	Zürich
Eggmann	Franz	1957	Fichteweg 7	9000	St.Gallen
Engler	Christian	1996	Herbrigstrasse 31	9011	St.Gallen
Eugster	Clemens	1964	Girlenstr. 26	9443	Widnau
Fässler	Mario	1941	Kirchweg 1	9034	Eggersriet
Fässler	Monika	1982	Fischermättelistrasse 23	3008	Bern
Filipovic	Leo	2000	Felsenstrasse 9	9015	St.Gallen
Frey	Josef	1947	Ruppendörfli 14	9450	Altstätten
Frischknecht	Hans	1956	oberer Toracker 34	9100	Herisau
Fugmann	Winfried	1956	Ebeneweg 4	D-78333	Stockach
Furrer	Robert	1965	Kräzernstrasse 106	9015	St.Gallen
Giger	Yannick	1998	Georgshof 10	9000	St.Gallen
Hanselmann	Werner	1940	Stofelweid 1	9053	Teufen
Harzenmoser	Vre	1930	Wiesenstrasse 35	9000	St.Gallen
Heim	Toni	1956	Galgenhang 16	9050	Appenzell
Hellmüller	Isabelle	1962	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher
Hellmüller	Jürg	1960	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher
Hellmüller	Mirjam	1992	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher
Hellmüller	Sven	1995	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher
Herzig	Stephan	1968	Guisanstr. 66	9010	St.Gallen
Herzog	Heinz	1964	Büchel-Buchberg	9425	Thal
Herzog	Silvan	1998	Büchel-Buchberg	9425	Thal
Hofmann	Ludwig	1929	Scheidwegstr. 46	9016	St.Gallen
Honegger	Helen	1959	Berglistr. 42	9630	Wattwil
Huber	Emil	1944	Kleinbergstr. 17	9000	St.Gallen
Huber	Michael	1977	Forchstrasse 50	8008	Zürich
Hunziker	Walter	1941	Mempfel 597	9055	Bühler
Inauen	Cornelia	1983	Eggerstandenstrasse 19	9050	Appenzell
Jakob	Sissi	1989	Reuttistrasse 9	9500	Wil
Kellenberger	Ruedi	1945	Freiestrasse 37	8610	Uster
Koller	Robin	1996	Schwanenstrasse 22	9200	Gossau
Kunz	Hansruedi	1935	Speicherstr. 27	9000	St.Gallen
Kunz	Maja	1968	Demutstr. 34	9000	St.Gallen
Kunz	Patrick	1965	Demutstr. 34	9000	St.Gallen
Lusmann	Roland	1963	Schöttlerstrasse 29	9050	Appenzell
Lusmann	Sandro	1990	Schöttlerstrasse 29	9050	Appenzell
Lüthi	Hansueli	1953	Stich 8	9104	Waldstatt
Markram	Jacques	1969	Grundstrasse 24	9445	Rebstein
Métraiiller	Antoine	1996	c/o Fam. Kunz; Demutstr.	9000	St .Gallen
Monstein-Kunz	Ariane	1965	St. Georgenstrasse 163	9011	St.Gallen
Müller	Luca	1998	Blumenstrasse 15	9424	Rheineck
Müller	Rainer	1976	Aeulistrasse 25	9470	Buchs
Müller	Thomas	1956	Blumenstrasse 15	9424	Rheineck
Pfister	Eduard	1951	Oberhofstettenweg 6a	9012	St.Gallen
Pichel	Kerstin	1966	Weiheweidstrasse 11	9000	St.Gallen
Pichel	Lola	2004	Weiheweidstrasse 11	9000	St.Gallen
Ricklin	Nadia	1997	Curiestrasse 8	9016	St.Gallen
Ricklin	Nicole	1968	Curiestrasse 8	9016	St.Gallen
Ricklin	Paul	1995	Curiestrasse 8	9016	St.Gallen
Rietmann	Peter	1940	Bergstr. 26	9100	Herisau

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort
Rosset	Ursula	1966	Ch. de Jolimont 6	1180	Rolle
Rüegg	Sebastian	1998	Seeblickstrasse 4a	9010	St.Gallen
Rüegg	Simon	1994	Seeblickstrasse 4a	9010	St.Gallen
Rüegg-Stürm	Gabriela	1960	Seeblickstrasse 4a	9010	St.Gallen
Rüegg-Stürm	Johannes	1961	Seeblickstrasse 4a	9010	St.Gallen
Sandmeier	Dieter	1966	Bruggereggstrasse 39	9100	Herisau
Sandmeier	Fabienne	1997	Bruggereggstrasse 39	9100	Herisau
Sandmeier	Matthias	1995	Bruggereggstrasse 39	9100	Herisau
Sandmeier	Michael	1998	Bruggereggstrasse 39	9100	Herisau
Sandmeier	Patrick	1998	Bruggereggstrasse 39	9100	Herisau
Sandmeier	Susanne	1966	Bruggereggstrasse 39	9100	Herisau
Schefer	Roman	1995	St. Georgenstrasse 157b	9011	St.Gallen
Schilter	Joschua	2003	Georgshof 9	9000	St.Gallen
Schilter	Rosmarie	1946	Georgshof 7	9000	St.Gallen
Schilter	Viktor	1943	Georgshof 7	9000	St.Gallen
Schmid-Schilter	Susanne	1970	Weinbergstrasse 33b	5000	Aarau
Schum	Myrtha	1976	Gossauerstrasse 1	9100	Herisau
Schwendimann	Eva	1992	Schulstrasse 12	9424	Rheineck
Schwizer	Yanik	1999	Kesselhaldenstrasse 85	9016	St.Gallen
Signer	Fiona	1996	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell
Signer	Johann	1967	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell
Signer-Heim	Daniela	1967	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell
Simmchen	Julia	2001	Alte Haslenstrasse 31	9053	Teufen
Sonderegger	Reto	1976	Bleichstrasse 6	9100	Herisau
Stamm	Elisa	1996	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen
Stamm	Martin	1961	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen
Stamm-Moser	Jeanette	1962	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen
Streuli	Willi	1947	Gaiserstr. 39b	9050	Appenzell
Stricker	Jürg	1954	Lehweg 3	9030	Abtwil
Strupler	Walter	1954	Dorfstr. 26	8184	Bachenbülach
Stucki	Ilona	1989	Langgasse 121	9008	St.Gallen
Studer	Lukas	1988	Kulmackerweg 20	4450	Sissach
Styger	Ueli	1962	Sonnenberg 6a	9100	Herisau
Suhner	Hannes	1950	Steig 323	9428	Walzenhausen
Sutter	Andrin	2002	Nollisweid 49	9050	Appenzell
Sutter	Dölf	1941	Kapfwaldweg 2	9011	St.Gallen
Sutter	Emil	1956	Nollisweid 49	9050	Appenzell
Sutter	Esther	1949	Langackerstr. 7	9010	St.Gallen
Sutter	Stefanie	1998	Nollisweid 49	9050	Appenzell
Sutter Schneider	Michèle	1971	Biserhofstr. 64	9011	St.Gallen
Tanner	Damian	1967	Bündtstr. 19	9053	Teufen
Tanner	Kordula	1968	Bühl 12	6390	Engelberg
Tobler	Judith	1960	Tutilostrasse 46	9011	St.Gallen
Tobler	Urs	1957	Tutilostrasse 46	9011	St.Gallen
Varga	Zsolt	1985	Urnäscherstrasse 65	9104	Waldstatt
Vogel	Camille	1994	Botenaustrasse 22a	9443	Widnau
Vogel	Esther	1966	Botenaustrasse 22a	9443	Widnau
Vogel	Joela	1999	Botenaustrasse 22a	9443	Widnau
Vogel	Jonas	1996	Botenaustrasse 22a	9443	Widnau
Vogel	Konrad	1961	Botenaustrasse 22a	9443	Widnau
Vogel	Silja	2000	Botenaustrasse 22a	9443	Widnau
Wälter	Brigitte	1967	Trogenstr. 56	9450	Altstätten

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort
Wälter	Erwin	1962	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten
Wälter	Jonas	1994	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten
Wälter	Raphael	1994	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten
Weber	Heinz	1964	Bächlistr. 32b	9053	Teufen
Weber	Nora	2003	Bächlistr. 32b	9053	Teufen
Weber	Sari	2001	Bächlistr. 32b	9053	Teufen
Weishaupt	Max	1947	Hauptstr. 32	9053	Teufen
Weishaupt	Bruno	1953	Lehn, Schötzlers	9050	Appenzell
Welz	Angela	1996	Kegelplätzli	9044	Wald AR
Welz	Daniel	1966	Kegelplätzli	9044	Wald AR
Welz	Enza	1966	Kegelplätzli	9044	Wald AR
Welz	Nino	2001	Kegelplätzli	9044	Wald AR
Werner	Richard	1950	Sandgasse 15a	A-6850	Dornbirn
Wildhaber	Viktor	1990	Webergasse 16	9000	St.Gallen
Windler	Maria	1965	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach
Windler	Patrick	1967	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach
Wolgensinger	Niklaus	1955	Alvierstr. 27	9463	Oberriet
Wolgensinger	Vreni	1956	Alvierstr. 27	9463	Oberriet
Wüstenhagen	Rolf	1970	Weiheweidstrasse 11	9000	St.Gallen
Zbinden	Karin	1966	Silberbachstr. 9A	9032	Engelburg
Zbinden	Markus	1962	Silberbachstr. 9A	9032	Engelburg
Zbinden	Patrick	1996	Silberbachstr. 9a	9032	Engelburg
Zbinden	Tobias	1994	Silberbachstr. 9A	9032	Engelburg

Passivmitglieder

Akkermans	Mirian	1968	Bächlistr. 32b	9053	Teufen
Ammann	Albert	1924	Aegetholzstr. 11	9443	Widnau
Büchi	Monika	1959	Rorschacherstr. 178	9000	St.Gallen
Eisenbart	Urs	1965	Wiesenstrasse 34	9000	St.Gallen
Fitz	Otto	1955	Starkenmühle	9056	Gais
Funk	Heidi	1955	Speicherstr. 27	9000	St.Gallen
Gossauer	Manuel	1960	Kirchweg 15	3052	Zollikofen
Hächler	Beatrice	1954	Felsbergstr. 2	8625	Gossau ZH
Herzig	Hans	1933	Dufourpark 1	9030	Abtwil
Hofer	Markus	1954	St. Gallerstrasse 89c	9320	Arbon
Imlig	Bruno	1971	im Schaber 6	9450	Lüdingen
Jäckli	Arno	1934	Kirchrain 11	9042	Speicher
Koster	Martin	1962	Nebengrabenstrasse 23	9430	St.Margrethen
Künzi	Ernst	1959	St. Gallerstrasse 11	9032	Engelburg
Mayer-Popp	Gallus	1951	Meienbergstrasse 18c	9000	St.Gallen
Müller	Beat	1962	Chemin des Tilleuls 13	1196	Gland
Rütsche	Elisabeth	1961	Hafnerwaldstr. 2	9012	St.Gallen
Schorer	Peter	1946	Hubstr. 19	9011	St.Gallen
van der Meulen	Jelmer	1967	Bündtstr. 21	9053	Teufen
Walder Salamin	Katharina	1970	Thalmatt 50	3037	Herrenschwanden
Weber	Käthi	1962	Eidmattstrasse 16	8032	Zürich
Zuberbühler	Thomas	1974	Oberer Böhl 6	9104	Waldstatt

Ehrenmitglieder

					Ernennung	
Ammann	Mario	Degenstr. 1	9442	Berneck	1956	HV 16.02.2013
Büchi	Felix	Postfach 354	9006	St.Gallen	1956	HV 19.01.2007
Hofmann	Ludwig	Scheidwegstr. 46	9016	St.Gallen	1929	HV 30.11.1994

OL-Einsteigerkurs



**OLG
ST.GALLEN
APPENZEL**



April/Mai/Juni 2014 in St.Gallen

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

Wann: Mittwochabend; jeweils von 18:00-20:00 Uhr
Leitung: Tobias Zbinden
Auskunft: Tobias Zbinden, Silberbachstr. 9a, 9032 Engelburg;
Telefon 071 / 278 70 12; tobias.zbinden@gmx.ch
Anmeldung: Erwünscht bis **Dienstag, 22. April 2014** an obige Adresse, Email, Telefon
Ausrüstung: Schuhe mit gutem Profil; roter, wasserfester Filzstift; lange Beinkleider;
Kompass (falls vorhanden)
Kosten: 20.00 Fr. Kinder/Jugendliche, 30.00 Fr. Erwachsene, 45.00 Fr. Familien

Wann und Wo:

Mi. 23. April	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mi. 30. April	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mi. 07. Mai	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mi. 14. Mai	Gemeinsame Teilnahme am Rheintaler OL Cup in Widnau
Mi. 21. Mai	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mi. 04. Juni	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mi. 11. Juni	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli Abschluss OL, anschliessend Bräteln



OLG-Mittwochstraining: Abwechslung garantiert!

von Fam. Bertsch*

Circa 20 mal im Winterhalbjahr trifft sich eine bunte, durchmischte Schar von etwa 35 OL Begeisterten jeden Mittwochabend im Riethüsli zum Taining. Die meisten sind aus der Gegend, für einige ist der Weg einfach zu lang. Schade, denn sie verpassen wirklich etwas.

Nach Möglichkeit treffen wir bereits um 18:15 Uhr zum lockeren Lauf ein. Eine halbe Stunde ob dem winterlichen St.Gallen, die meisten schwatzend, andere nur schnaufend. Immer wieder macht anschliessend jemand anders das Training, der Aufbau ist aber meistens etwa der Gleiche: Einturnen, Konditionstraining in Gruppen, Laufschnule, Parcours, Stretchen und Spielen.

Die Sicht des Alten

Es ist gut, dass ich etwas mache. Streng ist es, aber es tut gut. Das lockere Joggen entpuppt sich zu einem doch schon recht strengen dranbleiben. Ich staune, ob der anderen Sicht auf St.Gallen. Eine Stadt, die ich vor allem als Arbeitsort und als Shoppingtourbegleiter kenne. Etwa nach der Hälfte kommen die „Schnellen“ zurück, fragen, ob wir die letzten sind und kehren uns schon bald wieder den Rücken zu.

Die halbe Stunde vergeht wie im Fluge, umziehen um in der



Stirnlampe auf und los geht's zum aufwärmenden Jogging oberhalb von St.Gallen.

Halle auch eine gute Figur zu machen. Gespannt warte ich darauf, wer das Training leitet, streng wird's alleweil. Der erste Satz nach der Begrüssung: Ein Teil von euch ist zwar schon eingelaufen, aber wir machen noch ein kleines Aufwärmen. Gejagt wird man da, Fangis haben wir früher gesagt, einfach in verschiedenen Formen und wenn du erwischst wirst, musst du noch konditionell begründete Übungen absolvieren. Das anschliessende Konditionstraining brings definitiv, erinnert mich immer daran, was unter



Habe ich da einen Muskel schon länger nicht mehr eingesetzt?

der Woche zu kurz kommt und man doch eigentlich noch nach dem Aufstehen oder vor dem zu Bett gehen machen könnte ...

Ein versöhnlicher Abschluss ist das abschliessende Fussballspiel. Mein Posten in der Verteidigung liegt mir - ein bisschen wie Auslaufen.

Sicht der Jungen

Wie jeden Mittwoch treffen wir uns wieder im Riethüsli. Coole Sache! Durch Gespräche in der Schule wissen wir auch bereits, wer kommt und wer nicht dabei ist heute. Zum guten Glück habe ich die Laufschuhe schon an, sonst hätte ich die, wie die Hallenschuhe, auch vergessen. Stirnlampe gibt mir noch meine Begleitung, allen die Hand geschüttelt und ab geht's in die Nacht. Eine halbe Stunde traben und vor allem schwatzen.



Mein Kollege ist in den kurzen Hosen unterwegs, er müsse einfach ein bisschen schneller rennen um nicht zu frieren. Nach der Hälfte der Strecke kehren wir um und joggen den andern entgegen, fragen immer wieder, ob wir schon bei den letzten sind und kehren dann wieder, um an die

Spitze zu laufen, easy. Zurück in der Turnhalle, Rekapitulierung des Erlebten. Wie hätten wir wohl den Radar an der Demutstrasse auslösen können? Lag es an der fehlenden Masse? Die Geschwindigkeit haben wir ja wohl locker drauf gehabt.

Wer macht heute das Training? Wenn es Matthias Sandmeier ist, wird's ziemlich streng. Wenns Maya oder Patrick Kunz machen, ists streng. Wenn Ilona Stucki oder Tobias Zbinden dran sind, ists wie in der Schule. Wenn es Eliane Deininger oder Sebastian Rüegg machen, ists nur zum Staunen und wenns niemand macht, springt ausnahmsweise auch mal Jürg Hellmüller ein. Interessant und abwechslungsreich ist es allemal, und lässt, dass es gemacht wird auch. Action und Spass stehen immer im Zentrum. Mit dem Trainingspartner auf der Matte ein kleiner Schwatz und sich Mühe geben, die nächste Übung nicht zu verpassen, und so tun, als obs nicht weh tut.

Zum Abschluss noch ein Spiel, Fussball oder Basketball, ist wie ein Dessert. Mag man noch - auch wenns eigentlich bereits genug ist.

Fazit

Tolle Sache, dass die OLG SGA uns die Möglichkeit gibt, den Winter mit einem weniger schlechten Gewissen über die Runde zu bringen. Vielen Dank für das Engagement von Seiten der TrainingsleiterInnen und von Seiten der TeilnehmerInnen! Mittwochabend ist ein fixer Termin in unserer Jahresagenda.

**Noel, Elias und Stefanus.*

Mit Freude und Energie an die Verbandsspitze

Mit Jürg Hellmüller wird voraussichtlich ab 1. März erstmals ein Mitglied der OLG Präsident von Swiss Orienteering. Der „schischo“ hat mit dem langjährigen SOLV-Ausbildungschef über die grossen Herausforderungen gesprochen.

„schischo“: Jürg, mit welchen Erwartungen siehst du dem Amt des SOLV-Präsidenten entgegen?

Die kommenden Aufgaben werden für mich nicht ganz neu sein, da ich in den letzten neun Jahren im Zentralvorstand viele Einblicke, auch in die Arbeit des Präsidenten, hatte und die Abläufe kenne. Zudem weiss ich, dass die Arbeit in den Kommissionen sehr gut und selbständig läuft. Dazu kommen werden aber die externen Kontakte zu Swiss Olympic, zum BASPO, zur IOF und anderen Organisationen und dies wiederum bringt sicher viel Neues. Ich erwarte daher eine gute Mischung zwischen Bekanntem und Neuem, engere Kontakte zu den Vereinen und Regionen, einen weiterhin sehr erfolgreichen Spitzensport, stete Entwicklung bei den Wettkämpfen, bei Anlässen und bei sCOOL, aber auch Herausforderungen bei den Finanzen und beim Aufbau sowie der Pflege eines Beziehungsnetzes.

Das grösste Aushängeschild ist weg, der Hauptsponsor ebenfalls. Man könnte sich einen einfacheren Amtsantritt vorstellen.

Die Ausgangslage könnte sicher einfacher sein, aber vielleicht auch nur vermeintlich. Wenn bestehende und bewährte Systeme rund laufen, dann besteht auch die Gefahr, dass man träge wird. Mit der aktuellen Situation kommen grössere Herausforderungen auf uns zu, welche wir positiv angehen. Daraus entwickeln sich vielleicht auch ganz neue Ideen, welche erfolgsversprechend sein können. In der Kommunikation wird es darum gehen, neue Gesichter aufzubauen und diese breit zu platzieren. Und hier haben wir Potenzial.

Worin siehst du in den nächsten Jahren die grössten Herausforderungen für den OL-Sport in der Schweiz?

Hier bestehen für mich zwei wichtige Themen. Einerseits müssen die Athletinnen und Athleten weiterhin so erfolgreich sein wie bisher. Dies schafft Medienwirksamkeit und Akzeptanz und legt eine wichtige Basis für die nächsten Jahre. Andererseits müssen wir das Thema „orientieren“ und „OL-Sport“ positiv und breit verankern können. Wenn wir in den kommenden Jahrzehnten weiter Zugang zu den Wäldern und Städten haben wollen, dann brauchen wir positiv gestimmte Entscheidungsträger und konsensfähige Partner. So sichern wir auch den OL als Wettkampfsport.



Du hast dich bereits für die neue Marketing-Strategie stark engagiert. Worauf wird darin kurz gesagt gesetzt?

Bisher ging unser Denken meist bis zur „Grenze des OL-Sports“ und unsere aktuelle Verbands-Strategie umschreibt vor allem die Bereiche im und rund um den OL-Sport. Neu wollen wir den Fokus auf die breite Bevölkerung richten und dabei Zugänge zu „bewegen und orientieren“ ohne Wettkampfaspekt ermöglichen. Dabei geht es nicht um

einfache Einstiege in einen Regionalen OL und damit in einen Wettkampf, sondern um einfache Formen von Bewegung kombiniert mit „sich orientieren“, denn orientieren brauchen wir alle in unserem Alltag. Als erste Massnahmen wählen wir den Schritt in die Bereiche des Tourismus und der Kongresse.

Aber auch Massnahmen im OL-Sport sind angedacht und werden im 2014 schon als Modellanlässe umgesetzt. Hier geht es darum, die vorhandenen Produkte viel intensiver bekannt zu machen und die lokalen Kontakte rund um einen Anlass vermehrt zu nutzen.

Das eine sind höhere Sponsorenbeiträge, das andere sind höhere Beiträge der Hobbyläufer, sprich Mitgliederbeiträge oder Startgelder. Wie stehst du dazu?

Dieses Feld ist offen und hat sicher auch eine gewisse Brisanz drin. So ist mir bewusst, dass es für die Mitglieder in den Vereinen viel einfacher ist, wenn die Verbandsfinanzen durch Sponsorengelder gesichert sind und Top-Anlässe im Jahresprogramm drin sind, ohne dass hohe Mitgliederabgaben zu leisten sind. Eine Erhöhung von Verbandsabgaben führt immer zu heftigen Diskussionen.

Wenn ich die Mitgliederbeiträge in den OL-Vereinen mit anderen Sportarten vergleiche, dann bestehen hier grosse Unterschiede und aus meiner Sicht auch gewisse Spielräume. Und wenn ich zudem von unterschiedlichen Seiten her vernehme, dass die Vereine auf grosszügigen Geldreserven sitzen, der Verband aber mit einem sehr engen Budget arbeiten muss, dann entstehen bei mir doch einige Fragezeichen.

Wie stark wird dich das SOLV-Präsidentenamt zeitlich binden?

Gemäss dem amtierenden Präsidenten Marcel Schiess und meinen eigenen Erfahrungen aus den neun Jahren als Ausbildungschef wird dies im Bereich von rund einem Arbeitstag pro Woche liegen. Die Belastungszeiten werden saisonal unterschiedlich ausfallen und Stauzeiten werden kaum zu vermeiden sein. Aber ich werde diese ehrenamtliche Tätigkeit mit Freude und Energie angehen und hoffe, dass ich neben dieser Funktion auch noch selber aktiv Wettkämpfe absolvieren kann. Vielleicht werden sich die Trainingszeiten aber nochmals etwas reduzieren...

Als OLG können wir stolz sein, erstmals den Verbandspräsidenten in unseren Reihen zu haben. Hast du auch ein besonders offenes Ohr für unsere Anliegen?

Als Klubmitglied wird mein Ohr immer am Verein sein, aber als Präsi von Swiss Orientierung muss meine Optik vor allem auf die Zukunft der Sportart OL und auf die Rahmenbedingungen für den gesamten Verband sein. Vereine und Verband ergänzen sich und so sind beide Seiten angemessen zu gewichten, denn gemeinsam werden wir die grössten Erfolge feiern und die besten Voraussetzungen für die Zukunft schaffen können.

Wird es in deiner Amtszeit die nächste OL-WM in der Schweiz geben?

Das dürfte schwierig werden ... Es besteht die Absicht, so ca. alle 10 Jahre eine WM in der Schweiz zu haben und so lange werde ich vermutlich doch nicht im Amt sein. Für mich stehen 2 Amtsperioden, also total 6 Jahre, im Fokus und dann kann ich noch bevor ich eine sechs auf dem Rücken tragen werde, die Verbandsleitung an eine jüngere Person abgeben.

Viel Erfolg für diese wichtige und anspruchsvolle Aufgabe!

66. St.Galler OL (*18) Vorarlberger OL 2014



Sonntag, 13. April 2014

Der Lauf zählt zum **Thurbo OL-Cup 2014**, zum **Tirolcup 2014** und zur **Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft 2014**

- Disziplin:** Langdistanz-OL
- Karte:** „Göfis Hoher Sattel-Tona“ 1:10'000 / 5m (Stand März 2014). Bahnen eingedruckt. Die Bahndaten sind ab 31.3.2014 über www.olgsga.ch abrufbar.
- WKZ:** Sporthalle Kirchdorf, A-6811 Göfis (Vorarlberg), geöffnet ab **10.00 Uhr**
- Veranstalter:** OLG St.Gallen/Appenzell + Tiroler OL-Verband
- Laufleitung: Mario Fässler
 - Bahnlegung: Mario Ammann, Monika Ammann
- Kategorien:**

H10 *	D10 *	2004 + jünger	H35	D35	1979 + älter
H12 *	D12 *	2002 - 2003	H40	D40	1974 + älter
H14	D14	2000 - 2001	H45	D45	1969 + älter
H16	D16	1998 - 1999	H50	D50	1964 + älter
H18	D18	1996 - 1997	H55	D55	1959 + älter
HAL	DAL	Alter frei	H60	D60	1954 + älter
HAM		Alter frei	H65	D65	1949 + älter
HAK	DAK	Alter frei	H70	D70	1944 + älter
HB	DB	Alter frei	H75	D75	1939 + älter
Offen kurz *	Offen lang *	Alter frei	H80		1934 + älter
Familien		mind. 1 Erwachsener + 1 Kind bis Alter 16			

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

- Startgeld:** Anmeldung am Lauftag am Besammlungsort
- 1998 und jünger: CHF 8.00
 - 1994 - 1997: CHF 12.00
 - 1993 und älter: CHF 18.00
 - Gruppen: wie Einzel zusätzliche Karte CHF 3.00
 - Familien: dank „Famigros“ starten alle Familien gratis. www.famigros.ch

Startzeiten/Auswertung:
10.45 bis 13.15 Uhr, Weg Garderobe - Start 1.2 km / 80 m, ca. 25 Minuten
Auswertung mit SPORTident, Miete SI-Card für CHF 2.00 bei der Anmeldung.

- ÖV:** Alle Informationen siehe auf www.olgsga.ch.
- **Anreise:** mit EC 08.40 Uhr ab Zürich HB; Ankunft in Feldkirch 10.14 Uhr
mit S4 08.39 Uhr ab St.Gallen; Ankunft in Feldkirch 10.14 Uhr;
mit Landbus 10.33 Uhr ab Feldkirch Katzenturm; Ankunft in Göfis 10.41 Uhr
 - **Rückreise:** mit Landbus 13.17 Uhr ab Göfis; Ankunft in Feldkirch Katzenturm 13.29 Uhr
mit RJ 13.48 Uhr ab Feldkirch; Ankunft in Zürich HB 15.20 Uhr
 - Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, erhält bei der Anmeldung einen RailBon im Wert von CHF 5.00 gesponsert von Thurbo.

Privatverkehr: Parkplätze ab Dorfeingang markiert. P-WKZ bis 1 km Entfernung.
Es darf nur auf den zugewiesenen Parkplätzen parkiert werden.

Kinderhort: ab 10.15 im WKZ; Spielsachen mitbringen

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

Auskunft: Mario Fässler, Kirchweg 1, 9034 Eggersriet, Telefon 071 877 23 18
E-mail: mariofaesslersen@bluewin.ch

MIGROS

thurbo
Die Regionalbahn.

SKY-FRAME
Isolierte Schiebefenster ohne Rahmen

Aufruf

Der St. Galler OL 2014 findet am 13. April in Göfis (Vorarlberg) statt. Er ist im Terminplan des SOLV als regionaler Wettkampf ausgeschrieben. Weil er aber nicht nur als Wertungslauf des Turbo OL-Cups zählt, sondern auch Bestandteil der Bündner/Glerner Jugendmeisterschaft 2014 und des Tirolcups (TIFOL) ist, erwarten wir eine überdurchschnittliche Beteiligung.

Die Vorbereitungen sind schon auf gutem Weg und Mario Ammann hat zuverlässig sein Netzwerk im benachbarten Vorarlberg aktiviert. Ich bin sicher, die OLG SGA wird dem OL-Volk einmal mehr einen einwandfreien Lauf bieten.

Warum bin ich so sicher? Weil die Mitglieder der OLG SGA das OK noch jedes Mal tatkräftig unterstützt haben. Im Schischo 4/2013 Seite 10 ist das Formular für die Einsatzplanung 2014 veröffentlicht. Dieser Aufruf richtet sich an jene, die die Meldung noch nicht dem Vizepräsidenten zugestellt haben.

Wir sind auf jeden Helfer angewiesen.

Es sollte möglich sein, dass sich die Helfer auch am Wettkampf beteiligen können.

Was wäre ein OL ohne Festwirtschaft! Und was wäre eine OL-Beiz ohne Kuchenbuffet! Monika Bärlocher hat die Führung der Festwirtschaft übernommen. Sie ist aber auf die bereitwillige Mithilfe und besonders

auf zahlreiche Kuchenlieferungen

angewiesen. Wer nicht mehr als fünf Kuchen gleichzeitig ins Vorarlberg ausführt, wird mit dem Zoll keine Schwierigkeiten haben ...

Herzlichen Dank für jede Art der Unterstützung und bis bald am St. Galler OL in Göfis.

Mario Fässler, Laufleiter

Vereinsweekend in Flims / Laax

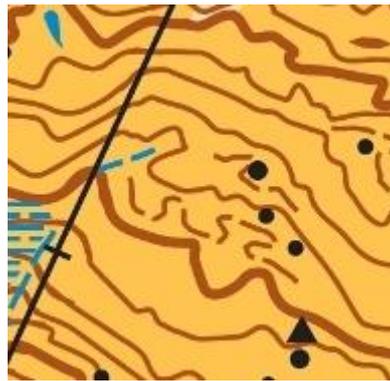
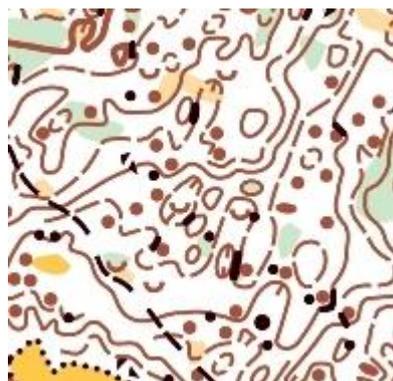
Wer gerne im alpinen Gelände unterwegs ist, sollte sich unbedingt für dieses Vereinsweekend anmelden. Es stehen zwei nationale Läufe im Gelände von Foppa/Runca und Crap Sogn Giön/Curnius auf dem Programm.

Wann: Samstag 28.06.2014 bis Sonntag 29.06.2014

Wo : Flims / Laax

Wie : Unterkunft im ‚Haus der Begegnung‘ in Ilanz. 4 Doppelzimmer, 17 Einzelzimmer, Rest Massenlager. Halbpension mit Spaghettiplausch am Abend.

Kosten: Für Erwachsene und Jugendliche im Zimmer ca. CHF 100.00, im Massenlager ca. CHF 50.00 inklusive Verpflegung abzüglich CHF 40.00 Beteiligung durch den Verein für Mitglieder der OLG SGA.



Anmeldung: über die Helferliste bis zur HV (15.02.2014)
 oder später per E-Mail sandcom@bluewin.ch oder per Post an
 Dieter Sandmeier, Bruggereggsstrasse 39, 9100 Herisau.
 Anmeldeschluss ist der 31.05.2014

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

THURBO OL-Cup 2014 – Weitere Frühlingsläufe

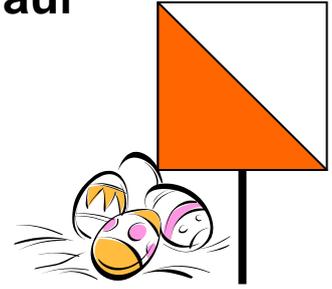
	Amriswiler OL	Stöff Memorial OL	Weinfelder OL
Datum	So, 2. März	So, 9. März	Mo, 21. April
Ort	Amriswil	Bettwiesen	Frauenfeld
Karte	Biessenhoferwald	Bettwieserberg	Frauenfeld Stadt
Besammlung	Primarschulanlage Mühlebach	Turnhallentrakt	Schulanlage Oberwiesen
Startzeiten	9 – 12 Uhr	9 – 12 Uhr	9 – 12.30 Uhr
Weg zum Start	2 km / 20 min	1 km / 10 min	-
Anreise ÖV	AOT-Bus ab Bahnhof Amriswil bis Haltestelle Amriswil, Mühlebach, jeweils 8.50, 9.50, 10.50 Uhr; ab Bahnhof Bischofszell Stadt je- weils 08.15, 09.15, 10.15 Uhr	im Stundentakt ab Wil (07:01, 08:01 ...) und Weinfeldern (07.32, 08:32 ...) mit THURBO (Fahrzeit 5 min bzw. 14 min); Fussmarsch ab Bahnhof Bettwiesen ca. 500 m	Bahn und Stadtbuss (oder zu Fuss)
Besonderes	Nur beschränkte An- zahl Parkplätze vor- handen, Weisungen beachten! Kinderhort	Kinderhort	Parkplätze: Zuckerfabrik Frau- enfeld
Laufleitung/ Information	Fritz Streuli 071 622 86 27 fritz.streuli@bluewin.ch	Josef Fässler, 071 911 15 92 abends, faessler@tbwil.ch	Peter Schoch, pw.schoch @bluewin.ch

7. St. Geörgler Osterhasen-Orientierungslauf

Datum: Karsamstag, 19. April 2014

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

Gelaufen oder spaziert wird voraussichtlich auf der OL Karte Drei Weieren oder Demuttal



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

Trainingstag für Kinder und Jugendliche 17. Mai 2014

Um dieses Jahr für die vielen nationalen Läufe gerüstet zu sein gibt es nur ein Mittel, nämlich ein OL-Kurstag für Fortgeschrittene. Dieser wird gestaltet von angehenden J+S-Leitenden im Rahmen ihrer Ausbildung.

Das Angebot

- Geleitete Trainings am Samstag, 17. Mai von 09:30 bis 15:30
- für 12 bis 20jährige

Die Fakten

- Treffpunkt am Samstag um 09:00h beim Bahnhof Schmerikon
- geführte OL-Trainings am Vormittag und Nachmittag
- Abschluss um ca. 15:30h
- Kosten: Mittagslunch (selbst mitbringen) und Reise gehen zu Lasten der Teilnehmer

Anmeldung

- Ist für alle Teilnehmenden nötig und verbindlich. Bitte meldet euch bei Patrick Kunz (pmkunz@hispeed.ch)
- Angaben: Name, Vorname, Jahrgang, E-Mail, ungefähres Leistungsniveau (mache OL seit 1 Jahr / 2 Jahren / knapp nicht im Regionalkader / Regionalkader)

→ **Anmeldeschluss 30. April!**

Weitere Informationen

- Patrick Kunz (pmkunz@hispeed.ch) oder Kilian Imhof (kilimhof@bluewin.ch)

Trainingslager der OLG SGA im Waadtländer Jura

Über die Auffahrt geht's für vier Tage ins schöne Vallée de Joux. Am Donnerstag und Freitag werden wir uns mit dem Gelände vertraut machen. Am Samstag finden die Schweizermeisterschaften in der Mitteldistanz statt und am Sonntag steht der 4. Nationale Lauf auf dem Programm. Reserviert Euch schon heute diesen Termin im Kalender.

Wann: Donnerstag 29.05.2014 bis Sonntag 01.06.2014

Wo : Le Sentier (VD)

Wie : Unterkunft im ‚Centre sportif de la Vallée de Joux‘ im 6er Zimmer (Halbpension)

Kosten: Im üblichen Rahmen ca. CHF 100.00 Jugendliche bis ca. CHF 150.00 Erwachsene.

Programm: Wir werden allen Ansprüchen gerecht werden. Es werden sowohl Anfänger, wie Genussläufer und auch OL-Cracks auf die Rechnung kommen. Zusätzlich erstellen wir ein kleines Rahmenprogramm und auch das Vereinsleben wird sicher nicht zu kurz kommen.

Anmeldung: per E-Mail an sandcom@bluewin.ch oder per Post an Dieter Sandmeier, Bruggereggsstrasse 39, 9100 Herisau.
Anmeldeschluss ist der 30.04.2014

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



Alternative Unterkunft:

Wer es etwas komfortabler mag, hat die Möglichkeit ein Einzel- oder Doppelzimmer direkt am Ufer des See's im Hotel de Ville *** in L'Abbaye zu reservieren. Die Kosten inklusive Frühstück belaufen sich zwischen 130.00 und 180.00 pro Nacht und Zimmer abzüglich Vereinsbeitrag. Der Zuschlag für Halbpension beträgt CHF 40.00 pro Person. Interessenten melden sich bitte so rasch als möglich per E-Mail bei mir (sandcom@bluewin.ch).

RHEINTALER OL-CUP 2014

**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**

OL-CUP@OLGSGA.CH

WWW.OLGSGA.CH



12. 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 AUSRÜSTUNG. HERZLICH WILLKOMMEN!

DATUM	ORT	BESAMMLUNG	ANMELDUNG / START
23. APRIL	KRIESSERN	SCHULHAUS BAUMGARTEN	17:30 - 19:00 UHR
14. MAI	WIDNAU	SCHULHAUS WYDEN	
18. JUNI	MONTLINGEN	SCHULE MONTLINGEN	
20. AUGUST	BERNECK	MZH BÜNT	
03. SEPTEMBER	HEERBRUGG	OBERSTUFE MITTELRHEINTAL	

KATEGORIEN	PLAUSCH KURZ / MITTEL / LANG (ALTER FREI)

STARTGELD PRO LAUF	
BIS 1995	4.-
AB 1994	6.-
FAMILIEN	10.-
PLAUSCH (EINZEL/ GRUPPEN)	4 - 15.-

OL-CUP		
KATEGORIEN / JAHRGANG SCHÜLER/INNEN 2002 + JÜNGER JUGEND 2001 - 1999 JUNIOREN/INNEN 1998 - 1995 HERREN/DAMEN 1994 - 1980 SENIOREN/INNEN 35+ 1979 - 1965 SENIOREN 50+ 1964 - 1955 SENIORINNEN 50+ 1964 + ÄLTER SENIOREN 60+ 1954 + ÄLTER FAMILIEN ELTERN + MAX. 1999	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 RANG 1: 10 PUNKTE RANG 2: 9 PUNKTE RANG 3: 8 PUNKTE RANG 10: 1 PUNKT
WETTKAMPFFORM EINZELLAUF, AUSGENOMMEN FAMILIEN, EINGEDRUCKTE BAHNEN	GESAMTWERTUNG HERREN, DAMEN, FAMILIEN PREISE FÜR DIE ERSTEN 5 PRO WERTUNG	



**St.Galler
Kantonalbank**



AUSKUNFT

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

erdgas
GRAVAG
LÜCHINGER
 METALLBAU UND TORE
 Kriessern • www.luechinger-metallbau.ch

Kobelt
 rhenusana
 die rheintaler krankenkasse

inatura
 Natur und Technik erleben

Karron



ROLV **NOS**

Mitteilungen

1 / 14

www.rolv-nos.ch



Delegiertenversammlung und Vorstandssessen 2014

von Urs Schönenberger

Am Freitag, dem 7. Februar, trafen sich Vereinsdelegierte, ROLV-Vorstand und Nachwuchskadertrainer zur Delegiertenversammlung 2014 des Regionalen OL-Verbandes im Restaurant Rebstock in Wil. Zu Gast war ausserdem auch Hansjörg Graf als Vertreter von swiss orienteering.

Die Jahresberichte von Präsident, Laufkoordinatorin und Nachwuchskader wurden einstimmig genehmigt. Die Rechnung wurde durch die Revisoren der OL Amriswil geprüft, dem Kassier Heini Guhl wurde Entlastung gewährt. In den kommenden beiden Jahren wird thurgorienta die Revision übernehmen.



Der ROLV-Vorstand in seiner aktuellen Besetzung: Erich Brauchli, Rachel Engeler, Bettina Mattle, Beat Hubmann, Heinz Stuber, Pirmin Schneider, Heini Guhl, Heidi Graf und Christian Kreis (v.l.)

Personelles

Rachel Engeler hat bereits im Jahr 2013 ihre Arbeit als Nachwuchskadertrainerin aufgenommen. Der Verband freut sich darüber, mit ihr eine hervorragende Verstärkung für das Trainerteam gefunden zu haben.

Urs Schönenberger hat seinen Vorstandsposten mit dem Ressort Presse per Delegiertenversammlung nach dreijähriger Tätigkeit abgegeben. Nach einem Nachfolger wird zur Zeit intensiv gesucht.

Da der Vorstand im Zweijahres-Turnus gewählt wird, standen im Rahmen der Versammlung keine Wahlen an.

Vorstandssessen

Das diesjährige erweiterte Vorstandssessen wurde Ende Januar im Restaurant Schwanen in Wil abgehalten. Zuvor durften die Vorstandsmitglieder den neuen Sportpark Bergholz (Schwimmbad, Hallenbad, Eishalle und Fussballplatz) besichtigen.



Im Rahmen des erweiterten Vorstandssessens stand eine Besichtigung des Sportparkes Bergholz auf dem Programm.

NWK NOS-Jahresbericht

von Pirmin Schneider

Das OL-Nachwuchskader hat ein Jahr mit vielen Aktivitäten hinter sich. Informationen zu den Athleten, den Trainingslagern und den Resultaten im Jahr 2013 können mit dem Jahresbericht nochmals nachvollzogen werden.

National sorgten verschiedene NWK NOS-Athletinnen und –Athleten immer wieder für super Resultate! Insgesamt konnten wir den Schweizer-Meistertitel 2013 im Sprint von Patrick Zbinden und 7 weitere Podestplätze an Schweizer-Meisterschaften feiern. An der Sprint-OL SM (SPM) und an der Mitteldistanz-OL SM (MOM) liefen zusätzlich zu den Medaillengewinnern je 6 Athletinnen und Athleten in die Top10.

Den gesamten Bericht gibt es auf der Website des ROLV-NOS.

Absage ROLV NOS Verbandskurs

von Erich Brauchli

Trotz zahlreicher Anmeldungen für den Verbandskurs des ROLV NOS hat sich der Winter im Januar bis weit in die Berge zurückgezogen. Aufgrund der frühlinghaften Witterung und des fehlenden Schnees musste das Langlaufzentrum Gonten geschlossen werden. Das hiess für uns leider, dass der Langlauf-Verbandskurs vom Samstag, dem 11. Januar abgesagt werden musste. Leider konnte auch keine Alternative angeboten werden, da erstens höher gelegene Gebiete auch zu wenig Schnee hatten (z.B. war auch die Alp Selamatt geschlossen) oder zu weit entfernt waren und zweitens eine Verschiebung um eine Woche wegen Terminproblemen auch nicht möglich war.

Sponsoren des ROLV NOS



Weihnachtslauf und Eltern-KAZU

von Verschiedenen

7. Dezember 2013

Schon wieder ist eine weitere OL-Saison zu Ende. Deshalb traf sich das NWK NOS wie schon die letzten zwei Jahre in Gossau zum letzten KAZU in diesem Jahr. Der Nachmittag bestand aus der Auswertung der vergangenen Saison und dem Ausblick auf das Jahr 2014. Am Abend nahmen alle unverletzten Athleten am Gossauer Weihnachtslauf teil. Nach einer Stärkung durch eine Portion Älplermakkaroni kam noch der Samichlaus auf Besuch. Er war mit allen sehr zufrieden und deshalb gingen danach alle friedlich schlafen.

Fiona Signer



Das ROLV NOS-Nachwuchskader am „Eltern-KAZU“ 2013.

8. Dezember 2013

Der letzte Tag des Kaderjahres war etwas anders geprägt als wir es uns gewohnt sind. Denn nach 3 Jahren war es wieder mal so weit, unsere lieben Eltern und auch einige Persönliche Betreuer kamen auf Besuch. So waren die Probleme einmal nicht „Wann habe ich Startzeit?“ oder „Was habe ich für Ziele für das heutige Training?“, sondern eher „Wie heissen die Eltern von Poulet schon wieder?“ oder „Zu welcher Fonduepfanne gehören diese Fonduegabeln?“. Alle Hürden konnten aber gut überwunden werden und nach einem wunderschönen Lauftraining, super feinem Fondue und interessanten Infos zum Kaderleben, verabschiedeten sich alle für das letzte Mal im 2013 und freuten sich schon auf das nächste tolle Kaderjahr.

David Stark



Athleten, Trainer und Eltern trafen sich zu einem gemeinsamen Fondue.

Resultatspiegel Januar 2014

1. Nat. OL, 12. Januar, Opfikon		
H12	20.	Joschua Schilter
	24.	Linus Benz
H14	14.	Andrin Benz
	45.	Noel Bertsch
H16	21.	Sebastian Rüegg
	53.	Elias Bertsch
H18	2.	Patrick Zbinden
H20	10.	Simon Rüegg
	18.	Tobias Zbinden
	25.	Matthias Sandmeier
HAM	2.	Stefan Brauchli
	27.	Rainer Müller
HAK	1.	Sandro Domeisen
	15.	Jonas Wälter
	-.	Raphael Wälter
HB	17.	Erwin Wälter
H40	9.	Rolf Wüstenhagen
H45	46.	Robert Furrer
H50	20.	Jürg Hellmüller
	44.	Markus Zbinden
	53.	Martin Stamm
	63.	Heinz Weber
	72.	Stefanus Bertsch
	75.	Koni Vogel
H55	2.	Mario Ammann
	17.	Rolf Bollhalder
H60	15.	Erich Brauchli
H65	6.	Ruedi Kellenberger
	22.	Willi Streuli
H70	18.	Viktor Schilter
D12	35.	Nora Weber
D14	1.	Eliane Deininger
	20.	Julia Simmchen
	23.	Silja Vogel
	34.	Sari Weber
D16	19.	Joela Vogel
D18	6.	Fiona Signer
	24.	Fabienne Sandmeier
DE	20.	Franziska Dörig
D40	12.	Rita Deininger-Bricker
D45	19.	Silvia Büchler
	25.	Daniela Signer-Heim
	36.	Susanne Sandmeier
	37.	Esther Vogel
	38.	Karin Zbinden-Eggenberger
D50	1.	Isabelle Hellmüller
	35.	Jeanette Stamm
D55	1.	Monika Ammann
OK	5.	Nino Welz
	19.	Ivo und Julian Benz
OM	12.	Trix Deuber
OL	13.	Winfried Fugmann

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

Trainingsprogramm März bis Juni 2014

Tag	Da- tum	Was	Wo; Besammlung	Wann
Mi	05.03. 12.03.	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:50 - 20:15 Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen		Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mi	19.03.	Nacht-OL-Training danach Gymnastik, Streching, Spiel in der Hal- le für diejenigen, welche noch mögen.	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli	Startzeiten: 18:15 bis 18:45 => Stirnlampe, Lauf- und Hallen- ausrüstung mit- nehmen!
	26.03.	Nacht-OL-Training danach Gymnastik, Streching, Spiel in der Hal- le für diejenigen, welche noch mögen.	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli	Startzeiten: 18:15 bis 18:45 => Stirnlampe, Lauf- und Hallen- ausrüstung mit- nehmen!
Mi	02.04.	Quartier-OL => Laufschuhe, Kompass, Schreibzeug, Badge mit- nehmen	Zil, Primarschulhaus Brauerstrass 78 Bus 1, markiert ab Haltestelle "Bot. Gar- ten"	Startzeiten: 17:45 bis 18:15
Während den Frühlingsferien vom 05. bis 21. April findet kein organisiertes OLG-Training statt..				
Mi	23.04.	Rheintaler OL-Cup	Kriessern, Schulhaus Baumgarten	Startzeiten: 17:30- 19:00
Mi	30.04.	St.Galler sCOOL-Cup		
		OLG-Kartentraining: Pos- tenkonzept	Gossau, Parkplatz PHSG, Seminarstras- se 7	Startzeiten: 18:00- 18:30
Do	01.05.	Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell	
Mi	07.05.	Postenkonzept	Restaurant Peter und Paul (Sitterwald Nord)	Startzeiten: 18:00- 18:30
Mi	14.05.	Rheintaler OL-Cup	Widnau, Schulhaus Wyden	Startzeiten: 17:30- 19:00
Mi	21.05.	Kontrollpunkte setzen	Herisau, Schulhaus Ebnet	Startzeiten: 18:00- 18:30
Mi	28.05.	KEIN OLG-Training!		
Do - So	29.05- 01.06.	Auffahrtsweekend	Le Sentier Sa: MOM; So: 4. Nationaler	Ausschreibung auf Seite 30, Anmeldeschluss: 30.04.
Mi	04.06.	Kontrollpunkte setzen	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli (Menzlen)	Startzeiten: 18:00- 18:30
Mi	11.06.	Staffel (gemeinsam mit Einsteigerkurs)	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli Rin- gelberg	Besammlung: 18:00
Mi	18.06.	Rheintaler OL-Cup	Montlingen, Schulhaus	Startzeiten: 17:00- 19:00

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!**