

**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**



**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**

SCHI-

SCHO

2 / 2014

„schischo“ impressum Nr. 2/2014

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

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

7. Juni 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 3/2014:

Erscheinungsdatum:

15. August 2014

1. September 2014

Editorial

Von einem Posten zum nächsten

Ein Posten, noch einer, dann sofort zum nächsten. Was sich wie nach OL anhört, ist es aber nicht. Auch im richtigen Leben wartet ja nach einem gefundenen, sprich erledigten, Posten meist gleich der nächste. Wenn man denn zeitlich nicht sowieso schon zwei Posten im Hintertreffen liegt ... Es gibt mühsame Aufgaben, genau gleich wie ein Posten im Grünen. Eine unübersichtliche Situation, in der man leicht die Übersicht verliert. Auch wenn die Lösung, wie der Posten, naheliegend sein könnte.

Dann gibt es Pflichtstrecken. Die sind vielleicht auf der OL-Bahn angenehmer als sonst. Denn wer mag schon lästige Pflichtübungen? Vor allem wenn man sonst schon genügend um die Ohren hat. Im OL nutzen wir Pflichtstrecken, um den Blick nach vorne zu richten. Was erwartet uns noch? Da wir für den Moment weniger gefordert sind, können wir uns schon frühzeitig auf schwierigere Posten vorbereiten. Könnten wir das nicht auch im normalen Leben versuchen? Dann bleibt eine Pflicht zwar immer noch eine Pflicht, aber vielleicht keine lästige mehr.

Im hektischen Alltag ist es heute schnell passiert, dass man vor lauter Aktualität das wesentliche, das eigentliche Ziel aus den Augen verliert. Da wissen wir OL-Läufer, dass sich manchmal ein zweiter Blick auf die Karte lohnt. Denn die beste Route ist ja bekanntlich auch nicht immer sofort ersichtlich.

Für einmal haben wir bei diesem „Schischo“ jedoch die Aktualität über alles gestellt und deshalb auch eine verspätete Auslieferung in Kauf genommen. So erfahrt ihr brandaktuell, was das Trainingslager in der Westschweiz gebracht hat – und wie es unseren zwei Mitgliedern geht, die nicht nur über Auffahrt dort OL machen und leben.

Einen erlebnisreichen OL-Sommer wünscht euch

Christoph Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 2/2014“			
2	Impressum	16	OLG Genfersee-Fraktion
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	19	Auffahrts-Trainingslager
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	21	Ausschreibung ROLV-Lager
6	Jugend-EM Ski-OL Estland	22	Vereinsweekends
8	Beitrittserklärung	23	Ausschreibung Turbo OL-Cup
9	OL EM Portugal	24	Nachwuchskader ROLV NOS
12	Appenzeler sCOOL-Cup	26	5er-Staffel / J + S Kurse
13	OL-Familien	27	OLG TopTen März - Mai
14	Rheintaler OL-Cup	28	Trainingsprogramm März - Juni

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Monika Burgermeister		Heinestrasse 24	9008 St. Gallen
Elena Burgermeister	2002	Heinestrasse 24	9008 St. Gallen
Gabriel Burgermeister		Heinestrasse 24	9008 St. Gallen

Austritte:

Patrick Windler
Maria Windler
Stephan Herzig
Jan Büchler

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!

Forum auf der OLG SGA Webseite

Für all jene OLG Mitglieder, welche es vielleicht noch nicht gesehen haben: Seit 7. März hat unser Webmaster Jonas Wälter auf der OLG SGA Webseite ein Forum für Kommentare, Zusprüche, Probleme, Kritiken, Anregungen und anderes mehr eingerichtet. Bisher sind drei Beiträge erschienen, also kaum ein überwältigender Zuspruch! Deshalb meine Anregung, sich einmal das Forum des SOLV auf deren Webseite www.solv.ch anzuschauen um daraus die eine oder andere Idee für einen Beitrag in unserem Forum aufzugreifen. Zu beachten wäre dabei aber: In der Kürze liegt die Würze!

Sportanimationswoche

Vom 7. – 11. April wurde die Sportanimationswoche der Stadt St.Gallen durchgeführt. Dabei haben sich insgesamt 23 Schüler für unseren Sport interessiert. Dass eine solche Veranstaltung zum Erfolg wird, hängt in erster Linie vom Einsatz und der Begeisterungsfähigkeit der Leiter und Leiterinnen ab. Basierend auf der Planung von Maja und Patrick Kunz ist dies dem OLG Team mit Lukas und Eliane Deininger, Sebastian Rüegg, Yanik Schwizer, Linus und Andrin Benz sowie Riina Jordi (OLG Hondrich) ausgezeichnet gelungen und dafür möchte ich mich auch im Namen des Vorstandes sehr herzlich bedanken.

TOM 2014

Es verbleiben nur noch etwa 5 Monate bis zum Höhepunkt unserer diesjährigen Aktivitäten, der Schweizer Meisterschaft im Team OL in Engelburg am 2. November. Die Vorarbeiten dazu sind in vollem Gange, wenn es auch bis zur „heissen Phase“ noch etwas dauert.

Das Gelände (Tannenbergr) wurde von Beat Imhof neu aufgenommen und die Bahnen sind vom Bahnleger/Kontroll-Team Pädi und Maja Kunz sowie Judith Tobler bereits festgelegt. Sie müssen nun noch vom Technischen Delegierten Roland Ludwig genehmigt werden.

Wie schon verschiedentlich angesprochen, braucht es für eine Schweizer Meisterschaft im Vergleich zu einem regionalen OL bedeutend mehr Helfer. Nebst den 20 Ressortver-

antwortlichen sind für einen reibungslosen Ablauf bis gegen 60 Helfer unentbehrlich. Bisher haben sich 45 mit „ja“ und 13 mit „eventuell“ auf der Helferliste eingetragen. Wegen den vielen benötigten Helfern bittet der Vorstand alle jene OLG-Mitglieder, die nicht in den Kategorien D/H10 – D/H18 oder DE/HE teilnehmen, auf einen Start zu verzichten.

Resultatspiegel im Schischo

Wenn sich jemand im Resultatspiegel, der jeweils auf der letzten Seite im Schischo erscheint, nicht mehr findet, liegt das nicht am Redaktor. An seiner letzten Sitzung hat der Vorstand entschieden, beim Resultatspiegel nur noch die Ränge 1-10 aufzuführen.

ROLV-News

Trotz längerer Suche konnte der ROLV nach wie vor keinen Nachfolger für Urs Schönenberger, Redaktor der ROLV-News, finden. Bis auf weiteres erscheint der „Schischo“ somit ohne offizielle Mitteilungen aus dem ROLV. Es werden jedoch einige Berichte aus dem Nachwuchskader veröffentlicht, damit alle über die wichtigsten Aktivitäten unseres Nachwuchses auf dem Laufenden sind.

Newsletter Sportamt Stadt St. Gallen

Ich weise nochmals auf mein Email vom 28. April 2014 hin, worin ich auf die Möglichkeit aufmerksam mache, den Newsletter des Sportamtes der Stadt St.Gallen zu abonnieren. In der Zwischenzeit habe ich nun das Feedback erhalten, dass unser OL Sport in diesem Newsletter nicht erwähnt wird. Auch gemäss der Webseite der Stadt St.Gallen unter „Sport und Bewegung“ scheint OL nicht zu existieren (jedenfalls habe ich nichts gefunden). Ich werde mich beim Sportamt melden.

Die Frühlingsaison geht ihrem Ende entgegen mit wiederum herausragenden Resultaten für die OLG St.Gallen/Appenzell. Herzliche Gratulation all jenen, die für unseren Klub Ehre eingelegt haben. Bevor es nun in die Sommerpause geht (natürlich nur für diejenigen, die nicht an der SOW Zermatt teilnehmen), stehen als bedeutende Anlässe noch das Nationale Wochenende in Flims am 28./29. Juni, die 5-er Staffel am 6. Juli und, nicht zu vergessen, der Montlinger Dorf-OL am 18. Juni auf dem Programm. Dazu wünsche ich Euch im Namen des Vorstandes viel Erfolg und das notwendige Glück, das es beim Postensuchen von Zeit zu Zeit eben auch braucht!

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

Zum zweiten Mal qualifizierte sich Lukas Deininger im Winter 2013/14 für die Jugend-EM im Ski-OL, zum zweiten Mal ging die Reise ins Baltikum. Doch diese Reise wird ihm sicher in ganz anderer Erinnerung bleiben als die vorige. Ein Reisebericht von den Eindrücken abseits der Loipe.

Es geht wieder los! Das denke ich mir, als ich mit 42kg Gepäck den Zug nach Zürich besteige. Es ist Sonntag, 16. Februar 2014, und ein kleiner Teil unserer Delegation traf sich schon an diesem Tag vor dem Abflug für einen gemeinsamen Kinobesuch. „Teambuilding“ wie man dem so schön sagt. Da wir schon am Montagmorgen um 6 Uhr eingchecked haben mussten, übernachteten wir in der Wohnung von Lea, unserem Teamküken. Es war niemand Zuhause und so konnten wir die ganze Wohnung mit Gepäck füllen. James vom OL-Stand, unser Begleiter, kochte für alle (viel zu viel) Spaghetti und bald legte man sich ins Bett, um eventuell noch einige Stunden Schlaf zu ernten, bevor die 14-stündige Reise in die estnische Schweiz losging. Ich drückte natürlich kaum ein Auge zu ...

4:45 Uhr, Aufstehen und raus an die Bushaltestelle, uns bleibt nicht viel Zeit. Wie es bei uns Ski-OL`ern eben ist, lief der Check-In wieder einmal nur harzig und um jedes



Noch 4km bis zum Wettkampfszentrum: Schnee ist höchstens dekorativer Natur.

Kilogramm Gepäck musste gehandelt werden. Schneller als gedacht ging es dann aber endgültig los und in einer schönen Morgenstimmung verließen wir die Schweiz in Richtung Wien und von dort mit einem lauten, aber dafür langsamen Propellerflugzeug ins lettische Riga. Dort wartete erst der harte Teil der Reise, eine 5-stündige Minibus-Fahrt über noch annähernd sowjetische Strassen.

Ein Halt im Hypermarkt durfte nicht fehlen und irgendwann erreichten wir im Dunkeln unser Hotel irgendwo im Wald. Der Schock beim Aussteigen: Schlamm, Dreck und kein Schnee!

Kunstschnee: Retter in der Not?

Die bescheidenen Zimmer bezogen und ein kartoffelreiches Nachtessen eingenommen, ab ins Bett, der nächste Tag stand in der Warteschleife. Dieser war für den Model-Event geplant, aber wie „modeln“ ohne Schnee? Doch die Esten gaben alles: Eine zwei Kilometer lange Kunstschneeloipe durch den Wald ermöglichte uns eine Gelegenheit, um einige Sprints zu absolvieren. Den Rest des Tages wurde mit den gewohnten Beschäftigungen verbracht: Kartenspiele, Schlafen, Essen und die Vorbereitung auf den ersten Wettkampf im 180km entfernten Pannjärve am finnischen Meerbusen.

Am Abend wurden die Wettkämpfe dann noch zeremoniell eingeläutet und mit viel Feuerwerk eröffnet.

Echter Schnee!

Es gab ihn also doch, echten Schnee! Nach zweieinhalbstündiger Busfahrt lag wirklich rund 15cm Schnee im Wald des Wettkampfgebiets. Aber überall schauten das Fallholz und die Sträucher empor. Uns Schweizern bekam dies wohl gut, hatten ja auch wir den ganzen Winter nie viel Schnee und so starteten die Rennen doch ganz gut für uns! Tolles Teamresultat von der wohl jüngsten Delegation im Medaillenkampf.

Nach dem heutigen Tag war uns klar, dass Bäume ohne Rinde gut zu befahren sind, Tannzweige aber erheblich bremsen und der Zieleinlauf für Eiskunstläufer ein olympiawürdiges Stadion wäre.

So ging es über die nächsten drei Wettkampftage weiter. Regen, 5 Grad plus und immer weniger Schnee. Aber wer sagt, dass es viel Schnee braucht? Ich hatte viel Freude in dieser „holzätä“ - ein schöner Fachbegriff.

Nach Hause durfte ich mit unserem Wachsmann im Auto. Unbefestigte Strassen, Sonnenschein, zweistellige Plustemperaturen, grüne Wiesen und Country-Musik. Wir fühlten uns wie im wilden Westen!

Ruhetag: Röd, Gul, Blå und Grön

Zwei Wettkampftage hatten wir schon hinter uns und ich staunte nicht schlecht, als ich im lang ersehnten Internetcorner erfuhr, dass mein Name auf der SOLV-Seite zuoberst zu finden war. Wir fuhren mit den Russen nach Tartu, der zweitgrössten Stadt Estlands. Ein Foto da, Postkarten dort und natürlich der Hypermarkt! Ein Hypermarkt ist eine ausgebaute Version eines baltischen Supermarkts, die Dimensionen erinnerten mich an eine IKEA-Möbelhalle ohne Möbel, dafür mit Lebensmitteln.

Am Nachmittag traf man sich im Aufenthaltsraum mit den Litauern und Norwegern zum UNO-Spiel. Sie lernten unsere Farben, wir ihre. Multikulturelles „Arschlöchlen“ gab es natürlich auch.

Vor der Staffel

Nach einem garstigen Sprintrennen und um 1480 Buskilometer reicher stand schon das Abschlussbankett auf dem Programm. Sehr zum Leidwesen vieler, denn am nächsten Tag war ja nochmals Wettkampf angesagt und viele Nationen blieben in Pannjärve. Sie hatten ihre Hotels umgebucht und lagen damit richtig. Man machte das Beste daraus und es war ein gelungener Abend. Vor dem Schlafen sprachen wir im Herrenzimmer noch eine Weile und wir kamen zum Schluss, dass wir morgen aufs Podest laufen würden und lachten dann wieder darüber.

Die Bronze-Staffel

Nochmals mit dem Bus nach Norden, nochmals ein prächtiger Sonnenaufgang über den estnischen Feldern und noch weniger Schnee. Die gleichen Spinds in der Garderobe bezogen, wir kannten das Ritual langsam. Wir waren alle voller Vorfreude. Ich durfte den Start laufen, meine Lieblingsstrecke. Einlaufen, Material fassen, High-5 mit der Trainerin, einstehen, 30seconds, MAP! Und Go! Das Rennen lief und wir waren vorne dabei, wer hätte das gedacht! Noel und ich durften uns dann stolz mit Schweizerfahnen an den Zieleinlauf stellen. Das bange Warten begann. Irgendwann kam er dann, unser Nicola. Auf dem dritten Nationenrang! Die Freude war riesig und auch unsere Teamkameraden freuten sich mit uns. Gratulationen dort und Danksagungen mit allen Beteiligten. Ich fasse mich hier kurz: es war ein unvergesslicher Tag! Die russische Hymne kannten wir bereits, als wir auf dem Podest standen. Bald verliessen wir Pannjärve wieder. Mit uns wohl auch der Schnee.



Bronzemedaille in der Staffel: Lukas Deininger zusammen mit Noel Boos und Nicola Müller (von rechts auf dem rechten Bild).

Wieder nach Westen

Dann ging alles ziemlich schnell. Heimfahrt, Umziehen, Essen, Zimmer aufräumen und Afterparty zum zweiten. Die lieb gewonnenen Norweger organisierten mit uns eine weitere Party und wir feierten Bronze ausgiebig. Wir legten uns kurz hin, bevor es schon wieder nach Riga und via Frankfurt in die Schweiz ging. In Zürich überraschte uns ein kleines Komitee und dieses staunte nicht schlecht, als es den Ski-OL-Vorsitzenden Wasi mit uns sah. Er trug keinen Bart mehr! Er versprach uns dies vor der EM-Woche, wenn wir ein Diplom und eine Medaille nach Hause bringen würden.

Die Woche war wieder einmal gigantisch! Ein tolles Team und eine tolle Sport-Familie. Wieder einmal kann ich nur Danke sagen, dass es einige Leute gibt, die mir solches ermöglichen. Auch die Organisatoren steckten viele Arbeitsstunden in dieses Projekt. Mit allen Mitteln boten sie uns möglichst perfekte Wettkämpfe und erreichten dies nahezu.

Nächstes Jahr soll es dann nach Norwegen gehen. Wir freuen uns schon jetzt!

Beitrittserklärung:

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

Aktivmitglied

Passivmitglied

Name, Vorname: Geburtsdatum:

Strasse:

PLZ, Wohnort:

Telefon P: E-Mail:

Unterschrift: Datum:

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

Für Willi Streuli war und ist es klar, dass er stets an der OL-WM und -EM als Fan „seine“, respektive „unsere“, Sportler vor Ort unterstützt. Das hat ihm u.a. beim Hubmann Fanclub 2012 den Titel „Fan des Jahres“ und ein neue Fanglocke eingebracht. Mit dieser ging es im April zur OL-EM nach Portugal.

Willi hatte schon zeitig Flug, Unterkunft und Mietauto in Portugal organisiert. Ernst und Bea Trunz, Fabio Würmli, Daniel Stutz und Max Hubmann mit Isidor Krattinger und schlussendlich auch ich haben uns gerne angeschlossen. Zur Gruppe „Vor-Grufti“ gesellten sich auch Ida und Gust Eisenbart. Einige Regio Wiler trafen wir stets an den Läufen und Rangverkündigungen. Portugal kennen wir ja schon von mehreren bestens organisierten Läufen. Im Gepäck hatte ich optimistisch die frisch entstaubten Sommersachen – die ich wegen dem jeweils morgens herrschenden Nebel und den kühlen Temperaturen fast alle ungebraucht wieder heim brachte.

Wir logierten in einem kleinen Dorf südlich von Lissabon in einem umgebauten alten Herrschaftshaus. Täglich ergab das eine rund einstündige Fahrt in die verschiedenen WKZ. Die beiden Frauen bildeten ein eigenes Auto-Team, da wir nur sporadisch an den Tourläufen teilnehmen wollten und auch hin und wieder ein eigenes Programm machten. So waren die Männer (mit ihren Sprüchen ...) unter sich.

Ein duftendes Laufgebiet

Auf dem Gelände des Middle Qualilaufes konnten Bea und ich uns kaum satt sehen an den wunderschönen Blumen und satt schnuppern an den Düften, die wilder Lavendel, Rosmarin, Thymian und die Föhren verströmten.

Was ein rechter Fan ist, zeigt das mit seinem Outfit (rote Dächlikappe, rotes Fanliibli), mit möglichst grosser Schweizerfahne, Glockengeschelle und Stimmbänder strapazierendem „Geheep“. Leider waren kaum Fahnen auszumachen. Es lagen ja auch nur ganz krumme, stark gegabelte, dicke Stecken rum. Trotzdem walteten wir unseres Amtes und feuerten unsere Athleten im übersichtlichen Schlussteil kräftig an. Der Lauf konnte aber wegen falsch stehenden Posten und einer nicht zuverlässig funktionierenden SI-Einheit nicht gewertet werden: alle Qualiläufer nahmen am Finallauf teil ...

Enttäuschende Beteiligung

Es hatte mit 170 Publikumsläufern eh sehr wenig Zuschauer. Die Erklärung gaben wir uns selber, als Ernst und ich uns am Vorabend für eine Etappe Offen anmelden wollten.



Ich verstand den englisch radebrechenden Portugiesen so, dass ein Lauf 40 Euro kosten solle. Meine Versicherung, das müsse ein Missverständnis sein (wir hatten gerade einen wunderbaren Espresso für 80 Rappen getrunken), entkräftete er vehement. Aber direkt auf dem Gelände würde es „nur“ 20 Euro kosten. So erstanden wir uns halt eine Starterlaubnis vor Ort. Zum Glück waren wir nicht ambitioniert, denn eine Laufzeit oder eine Rangliste gab und gibt es bis heute nicht. Während dem Lauf, den ich mit

einem Stock absolvierte und kaum einen Schritt rennen konnte, hatte ich genügend Zeit, stets und immer wieder Auskunft über meinen Standort zu geben. Es lohnte sich auch, die Tiefblicke aufs blaue Meer hinunter zu geniessen. Langsam in den dünenähnlichen, fein coupierten Hügeln umherhündernd, stieg meine Achtung vor den Eliteläufern und ihrem Tempo noch viel mehr.

Nach den Läufen absolvierten wir ein Touristenprogramm. Danach zog es uns nach Sesimbra, einem Fischerdörfchen, wo später auch die Sprintquali stattfand. Da an diesem Tag Ernst Trunz und Gust Eisenbart Geburtstag hatten, organisierte ich als Geschenke ausziehbare, Koffer-taugliche Fischerruten als Fahnenstangen in einem Chinesengeschäft (auch das eine Story ...). Wie auf vielen Fotos ersichtlich, erfüllten sie brav ihren Zweck.

Die vielen Unzulänglichkeiten

Willi, Dani und Bio spuhlten immer auch noch ihre OLS ab und hatten einiges zu erzählen! Ausser den alten, verwinkelten Städtchen schien ihnen das Gelände kaum EM-würdig. Der Zieleinlauf beim ersten Finallauf ging durch einen tiefen Sumpf (gleich hinter dem Zaun waren Reisfelder). Beim blossen Zuschauen bekam ich Angst und sah vor dem inneren Auge die Passage an der EM 2012, als Dani Hubmann seine Achillessehne zerriss. Da das WKZ, der letzte Posten und der Zieleinlauf drei Tage lang am gleichen Ort waren, wurden am nächsten Tag einige Schaufeln Sand in den Morast gekippt. Simone Niggli's Kinder freute es: Sie hatten nun einen wunderbaren Sandkasten, um sich die Zeit zu vertreiben, wenn Mami im Wald die Posten kontrollierte (...). Aus unserer Sicht war die Organisation seehr mangelhaft; siehe auch Swiss Orienteering Magazin vom Mai. Auch die Fans wurden geprellt. Man hatte sich zu entscheiden: Entweder die Sieger ins Ziel hineinrennen sehen oder auf die zugeteilte Startzeit den eigenen OL absolvieren oder den Flieger verpassen (Eltern Wyder).



Im Gegensatz zur Schweizer Equipe, „Fan des Jahres“ Willi Streuli und weiteren Schweizer Fans waren die Organisatoren nicht auf der Höhe eines internationalen Wettkampfs.

Mein (neues?) Merkmal, die Haarfarbe, unterstützte wohl meine Überredungskünste, als ich am Morgen des Sprint Finals eine ganze Restaurant-Crew überzeugen konnte, dass sie am Abend nicht schliessen, sondern ausnahmsweise geöffnet halten müssten, denn es würde ein sehr wichtiges Rennen gleich vor der Haustüre stattfinden. Wir warteten beim Ziel nach dem letzten Läufer 20 Min. auf die mündliche Rangliste des sprachlosen Speakers (!) und dann noch 15 Min. für die Einsprachefrist. Darum konnte der durstige Willi im überfüllten Restaurant nur mit Mühe die 10 reservierten Plätze ergattern und verteidigen mit dem Hinweis, er gehöre zur Gruppe der Frau mit den weissen Haaren und die kämen dann schon noch. Wir hatten doch 3! Medaillen zu feiern.

Neue Staffeln hervorgezaubert

Kaum zu glauben und zu überbieten war beim Frühstück am Tag der Staffeln die Nachricht eines Finnen in unserem Hotel, dass die Karte samt Posten am Vortag schon auf dem Netz gewesen sei. Das habe ihm sein Kollege aus Peru ungläubig gemailt. Den

Effort der Organisatoren - mit Unterstützung von anwesenden, ehemaligen Athleten - über Nacht neue Routen zu planen, die Karten zu drucken, 350 km weit zu liefern und die Posten korrekt zu setzen, verblüffte uns aber wiederum.

Trotz noch weiteren Ungereimtheiten wurden wir mit sehr erfolgreichen Schweizer Athleten entschädigt. Bei 5 (von gesamt 8) Gold-, 1 Silber- und 2 Bronzemedailen ging einiges ab und es verwundert nicht, dass ich Tape gegen die Blase vom Schellenschütteln ausleihen musste. Dass wegen den Siegerehrungen über 100 Extra-Kilometer auf die Zähler kamen und viele gegarte Fische erst sehr spät auf unseren Tellern landeten, spielte da keine Rolle mehr. Dafür kamen einige unserer Fahnen zu unerwarteten Ehren, wenn sie mit der siegreichen Frauenstaffel einlaufen konnten, oder als Zusatzfahne zur Nationalhymne gehisst wurden, weil die Organisatoren nicht mit Doppelpodestplätzen der Schweizer gerechnet hatten.



*Christa Ebneters
Improvisationstalent
war gefragt.*

Geburtstags- und Siegesfeier

Zu feiern gab es auch noch Dani Hubmanns Geburtstag nach seinem Staffellauf. Das „Wann, Was, Wie“ machte Götti und Sponsor Ernst einiges Kopfzerbrechen. Das



*Mit einheimischen Köstlichkeiten
wird Dani Hubmanns Geburtstag
und der Staffelerfolg gefeiert.*

Damenduo machte es möglich, dass auch dieses Ereignis - mit 31 „Pastéis de Nata“ (was Biberli bei den Appenzellern und Lekerli bei den Baslern entspricht) und internationaler Beteiligung - im Zielgelände gebührend zelebriert werden konnte.

Nach der Rangverkündung in einem abseits gelegenen Ferienressort gab es im Ferienhaus von Familie Roland Ludwig und weiteren Regiölis einen feinen und gemütlichen Grillabend mit unseren beiden erfolgreichen Hubmännern.

Nach den doch recht langen Tagen an OLS genossen wir noch Lissabon und besuchten

einige interessante Orte. Das Zusammensein mit Freunden und die frühlinghafte Umgebung haben mir gut gefallen. So kehrten wir glücklich und gesund ins frisch verschneite Appenzellerland zurück.

Wer auch gerne Fan sein will, begibt sich an die WM 2014 nach Italien und plant die Reise nach Schottland an die WM 2015. Frag Willi unter ws9050@hotmail.com

Interessanter und lohnender Link: fanclubhubmann.ch

Schul-OL-Cup mit klaren Siegern

von Mario Ammann

Beim Appenzeller sCOOL-Cup als Schulsportmeisterschaft im Orientierungslauf beider Appenzell gab es in allen Kategorien klare Entscheidungen. Über 700 Teilnehmer erlebten bei guten Bedingungen einen interessanten Sportanlass.

Anfangs Mai machten sich kurz vor 9 Uhr die ersten Innerrhoder Schüler auf eine der sechs Strecken. Start und Ziel befanden sich bei der Sporthalle Wühre. Ein Musterlauf im Bereich der Sportanlagen hatte die Teilnehmer optimal auf den Anlass eingestimmt. Dieses Angebot war nicht zuletzt auch für jene Lehrer wertvoll, die selber erstmals eine solche Veranstaltung erlebten. Das betraf in erster Linie die Oberstufe von Appenzell. Diese Klassen und dazu die 250 Schüler aus Ausserrhoden katapultierten die Teilnehmerzahl beim 10. sCOOL-Cup auf den Rekordstand von 700.



Kurz, aber heftig

Die Strecken und Postenstandorte waren gut auf das Können der Schüler abgestimmt. Denn insbesondere in Innerrhoden nehmen nur ganz wenige Jugendliche auch sonst an Orientierungsläufen teil. Das Thema „Orientieren“ gehört aber zum Schulstoff, weshalb auch die Lehrerschaft den Appenzeller sCOOL-Cup schätzt. „Die Kombination von Kopfarbeit mit dem Kartenlesen und der körperlichen Bewegung ist quasi perfekt“, so die Einschätzung eines Mittelstufenlehrers. Physisch bestand kaum Gefahr einer Überforderung. Rund die Hälfte der Teilnehmer war nach 25 Minuten wieder im Ziel. Die Schüler gingen auch motiviert ans Werk und konnten sich über ihre Leistung freuen.

Eröffnung Kronberg-Foto-OL mit Franziska Dörig



Der Appenzeller Volksfreund berichtete.

Am 24. Mai 2014 eröffnete unsere Elite-Läuferin Franziska Dörig bei ihrem Sponsor Luftseilbahn Jakobsbad-Kronberg ein neues Highlight für Familien und Schulen, den Kronberg-Foto-OL. Ziel ist es, die OL-Posten der fotografierten Objekte zu finden und die Buchstaben zu einem Lösungswort zusammenzusetzen. Der Trail dauert ca. 3 Stunden und führt vom Kronberggipfel zur Talstation und kann täglich begangen werden. Anlässlich der Eröffnung verriet Franziska viele Tricks und Wissenswertes zum OL-Sport.

Neue „Schischo“-Serie: OL-Familien

Mit dieser Ausgabe startet der „Schischo“ eine neue Serie über OL-Familien. Unser Sport ist wie kaum ein anderer generationenverbindend: Kinder, Eltern, Grosseltern können ihn miteinander ausüben. Gleichzeitig trägt die Serie dazu bei, dass man die eher neuen "Gesichter" unter den Mitgliedern besser kennt.

Zum Auftakt berichtet Familie Bertsch, wie sie zum OL gekommen ist und was ihr an unserem Sport gefällt. Familie Bertsch ist zu drei Fünftel von OL überzeugt und dies erst seit gut zwei Jahren.



Elias: Gute Kollegschaften, cool das Joggen mit etwas zu verbinden. Das ROLV-Lager vor zwei Jahren war super, tägliches Training und nachher fit wie ein Turnschuh, zudem Kartenlesen gelernt.

Noel: Erzählt begeistert vom ROLV Lager. Ich renne gern und mein Vater findet ich solle mehr überlegen beim durchs Leben rennen ... also OL! Zusammensein mit Gleichgesinnten und Gleichaltrigen.

Stefanus: Leitsatz: Wir suchen keine Posten, wir finden Posten (Zitat Maja Kunz). Schön wärs!

Als Sozialpädagoge mit ein paar Weiterbildungen im erlebnispädagogischen Bereich fand ich, OL wäre für meine Jungs, bei denen der frontale Hirnlappen noch nicht voll entwickelt ist (zuständig für Selbstkontrolle, Gefühle, Organisations- und Planungsfähigkeit gleich Pupertät ... aus der Sicht der Hoffnung formuliert) sicher gut, dann muss ich nicht die ganze

Zeit lösungsorientierte Situationen erfinden, sondern sie entstehen von selbst. Und das Wintertraining holt mich definitiv zur Stube raus und beruhigt mein schlechtes Gewissen.

Alle drei sind sehr gerne dabei, aber auch auf Nachsicht der Alteingesessenen angewiesen, die mit dem Kompass aufgewachsen sind.

AUFRUF: Am 2. November organisiert die OLG in Engelburg die **TOM 2014**. Hast du dich schon als Helfer gemeldet?
mail@rudolfkellenberger.ch / 044 984 05 04

Bereits sind wieder zwei Läufe des diesjährigen Rheintaler OL-Cups absolviert. Wie ein roter Faden ziehen sich dabei verschiedene Experimente durch diese Laufserie.

Waren es im letzten Jahr beispielsweise der Musik-OL in Montlingen oder der Rollski-OL in Rheineck, so experimentierte Bahnleger Raphael Wälter dieses Jahr in Kriessern mit einem Labyrinth. Dieses war auf der Rückseite der Dorf-Karte aufgedruckt. Je nach Kategorie mussten sechs oder sieben Posten in vorgeschriebener Reihenfolge angelaufen werden.

Die Labyrinth-Analyse

Nebst den Zuschauern beobachtete auch Raphael die Labyrinth-Bezwinger genau. Spasseshalber teilte er sie in fünf verschiedene Strategien ein:

- 1) Tempo nur ein wenig zurücksetzen, aber durch sicheres Kartenlesen ohne grosse Fehler und Umlaufrouden durchkommen.
- 2) Tempo abrupt und massiv zurücksetzen (fast schon schleichend) und dementsprechend souverän durchkommen.
- 3) Tempo abrupt und massiv zurücksetzen, trotzdem die Orientierung verlieren und verwirrt herumschauen.
- 4) Tempo noch zusätzlich erhöhen, aber nach 4-5 Sekunden im Labyrinth auf Strategie 2 oder 3 wechseln.
- 5) Keine Strategie ist auch keine Lösung: Verwirrt herumstehen und warten, bis das Labyrinth abgebrochen wird.



Kuriositäten & Fakten im und ums Labyrinth

- Von 113 Laufenden stempelten nur neun Teilnehmer einen Posten zu wenig im Labyrinth und konnten somit nicht klassiert werden.
- Es gab im ganzen Labyrinth 12 Posten. Einer davon, die Nummer 111, war lediglich als Attrappe gedacht und musste von keiner Bahn angelaufen werden. Wie viele verzweifelte Läuferinnen und Läufer beim Posten 111 eine (kurze) Pause einlegten, bleibt dahingestellt. Bemerkenswerterweise hat aber schlussendlich niemand die Nummer 111 gestempelt.
- Rund zweieinhalb Minuten war die durchschnittliche Laufzeit aller Läuferinnen und Läufer im Labyrinth. Allerdings unterschieden sich die vier Labyrinth-Bahnen in ihrer Distanz und Schwierigkeit.
- Trotz zum Teil recht grossen Zeitunterschieden im Labyrinth-Teil hatte der Schlussteil lediglich vereinzelte Auswirkungen auf die Schlussrangliste. Nur 13 der 113 gestarteten Labyrinth-Bezwinger wurden auf den letzten Posten in den Schafnetzen auf der Rangliste noch überholt. Am entscheidendsten war dies in der Kategorie OL Sprint, wo sich zwei Mitglieder des Junioren-Nationalkaders duellierten: Patrick Zbinden lag

vor dem Labyrinth noch mit einer Sekunde in Führung, ehe ihm Sven Hellmüller mit Labyrinth-Bestzeit und letztendlich 21 Sekunden Vorsprung den Sieg wegschnappte.

- Für den Aufbau des Labyrinths wurden neun Schafnetze à 50 Meter und über 50 zusätzliche Malstäbe benötigt, um die Ecken auch wirklich eckig zu machen. (Fast) alles war minutiös vorausberechnet.
- Fast zwei Stunden brauchten die vier top motivierten, manchmal verwirrten und sich nicht immer so geschickt anstellenden Helfer, um die „Kammer des Schreckens“ aufzubauen. „Aber wir hatten viel Spass dabei und es hat sich gelohnt!“ Zwischenhinein musste Nick Wolgensinger Malstab-Nachschub in Montlingen holen.
- Der Schulhausabwart meldete am Lauftag dann doch noch Bedenken an, sein heiliger Rasen könnte Schaden nehmen. Letztlich blieben aber lediglich rund 140 silbrige Spraypunkte im mit Massschnur und Pythagoras-Dreieck ausgesteckten 20x26m Rechteck sichtbar. Der Silberspray war übrigens aus Mamas gut gehüteter Weihnachtsschachtel „geliehen“.
- Für das Abbrechen und professionelle Zusammenlegen der Schafnetze musste dann die Bäuerin persönlich aufgeboten werden, die vier top Motivierten trauten sich dies nicht mehr selber zu.
- Sie versichern zudem, dass sie mit jenem Schafzaun, der beim Widnauer Dorf-OL plötzlich einen vorgesehenen Posten und dort weidende Schafe umgab, nichts zu tun haben.

Weitere Experimente

Auch im Hintergrund des Rheintaler OL-Cups laufen Experimente. So wurde bereits im letzten Jahr im Internet ein Sharepoint eingerichtet, damit die verschiedenen Dokumente für alle OK-Mitglieder jederzeit abrufbar sind. Dieses System wird unterdessen auch vom OLG-Vorstand verwendet.

Die bisherigen Cup-Teilnehmer werden ab diesem Jahr vor jedem Lauf mit einem Mail-Newsletter bedient. Für diesen Newsletter kann man sich auch selber auf der OLG-Website anmelden.

Auch in diesem Jahr sorgen mehrheitlich junge Bahnleger für Abwechslung. In Widnau war Matthias Sandmeier neu dabei. Beim diesjährigen **Montlinger Dorf-OL am 18. Juni** möchten Laufleiter Nick Wolgensinger und Bahnleger Simon Rüegg einer hohen dreistelligen Teilnehmerzahlen gerecht werden, der **Bernecker Dorf-OL am 20. August** findet zum zehnten Mal statt und für den Finallauf in **Heerbrugg am 3. September** planen die Bahnleger Jonas und Raphael Wälter für die Erstrangierten im Gesamtklassement bei Punktegleichstand eine spezielle Ausscheidung.

Altbewährtes

Trotzdem soll beim Rheintaler OL-Cup auch Altbewährtes seinen Platz haben. Dazu zählt die bei jedem Lauf eingerichtete Festwirtschaft. Für den Schlusslauf in Heerbrugg ging sogar ungefragt eine Bewerbung einer Festwirtcrew ein.

Seit zwölf Jahren dabei ist der Getränkeponsor Kobelt aus Marbach. Auch die übrigen Sponsoren unterstützen den Rheintaler OL-Cup mehrheitlich schon etliche Jahre.

Nicht zu vergessen sind aber vor allem die treuen und eingespielten Helfer, die jeweils in Rekordzeit die gesamte Infrastruktur auf- und auch wieder abbauen. Der Kommentar eines Helfers im neu eingerichteten Forum auf der OLG-Website lautet dazu: „So macht nicht nur das Laufen, sondern auch das Helfen Spass.“

Der Schischo nimmt das verlängerte OL-Wochenende im Jura zum Anlass, die beiden Mitglieder am Genfersee unter die Lupe zu nehmen: Ursula Rosset-Edelmann und Beat Müller.

Man kennt sich innerhalb des „harten Kerns“ jener Vereinsmitglieder, die mindestens im Gebiet des ROLV Nordostschweiz an den Orientierungsläufen präsent sind. Der eine oder andere nimmt bestimmt jeweils das Mitgliederverzeichnis im Schischo 1 jedes Jahres genauer unter die Lupe und stösst dabei auf zwei Namen, die der älteren OL-Generation ein Begriff sind: Ursula Rosset-Edelmann und Beat Müller. Sie gehören nicht zum schon erwähnten harten Kern, weil sie in Rolle und Gland am Genfersee wohnen. Wer sind sie?

Beat Müller, 1962, 1196 Gland VD:

Wer Müller heisst, kann sozusagen von überall herkommen. Auf jeden Fall auch aus Waldkirch. Beat hat dort die Schulen besucht und ist mit 12 Jahren dank seinem OL-begeisterten Lehrer und langjährigen OLG-Mitglied Norbert Süess mit dem Orientierungslauf in Kontakt gekommen. Beat Müller erinnert sich an die ersten OL-Starts zusammen mit Otmar Brändle, Urs Brühwiler, Andreas Büsser oder Beat Thürlemann. „Wir starteten zuerst immer in 2er Gruppen und nahmen hauptsächlich an den OLs teil, welche zur Jugend-OL-Meisterschaft in der Ostschweiz zählten.“ Anreise meistens mit dem Velo notabene! „Das erste grosse Erlebnis war der 5-Tage-OL 1978 in der Region von Luzern. Unser Transportmittel waren die Motorfahräder mit Anhänger für das Gepäck.“



Beat machte das KV bei der Raiffeisenbank in Häggenschwil und wechselte anschliessend zum Erlernen der französischen Sprache nach Genf zur UBS. Militär mit Beförderungsdiensten sowie ein Sprachaufenthalt in England hielten ihn länger in der Westschweiz als ursprünglich geplant. Dann lernte Beat seine Frau Rolande kennen. „Nach der Heirat, der Geburt der Kinder Cécile 1996 und Nicolas

1999 und der Verschiebung der Arbeit nach Lausanne fanden wir ein Haus in Gland, wo wir seit 1999 leben.“ Beat ist heute in der UBS verantwortlich für den Zahlungsverkehr in der Westschweiz.

Über die OL-Szene am Genfersee berichtet Beat: „Als ich 1981 nach Genf kam, war OL dort noch völlig unbekannt. Seit einigen Jahren gibt es in den Gebieten der OL-Vereine in Genf und Waadt und dem OJURA in Frankreich eine Serie von OLs als einfache Veranstaltungen. Ich selber bin seit 2009 J+S-Leiter OL und helfe an Trainings und Lagern mit. Diesen Sommer führen wir zum 5. Mal ein sCOOL-Camp durch, diesmal in Tenero.“

Die ganze Familie Müller ist Mitglied beim COLJ (Club d'orientation Lausanne-Jorat - www.colj.ch). Mutter Rolande ist sogar im Vorstand. Regelmässige Teilnahmen an Veranstaltungen, aber auch Mithilfe in der Organisation sind also an der Tagesordnung. Hier erwähnt Beat vor allem die OL-WM 2012 in Lausanne. „Ich durfte am letzten Tag des Swiss-5-Days OL im Grand Jorat die Bahnen legen. Es war eine sehr interessante Erfahrung, auch die Zusammenarbeit mit Tom Bühler und den anderen Bahnlegern.“

Swiss Orienteering wollte mit der WOC 2012 und den verschiedenen Veranstaltungen den Orientierungslauf in der Westschweiz bekannter machen. Das ist nach Einschätzung von Beat Müller gelungen. „Viele Leute kannten die Sportart OL nur in Verbindung mit dem Militär. Jetzt haben sie den OL zum ersten Mal in der aktuellen, modernen Ausprägung wahrgenommen.“ Auch in den eigenen OL-Club ist Bewegung gekommen. „Wir haben neu eine 'Section Junior' eingerichtet und einen Trainer angestellt. Nach zwei Jahren machen bereits über 20 Jugendliche mit. Diese bringen ihre Eltern mit. So kann die Gruppe noch zusätzlich wachsen.“ Auf mögliche Unterschiede zwischen OL links und rechts des Röstigrabens angesprochen, meint Beat Müller: „Der OL in der Westschweiz wird weniger als Wettkampfsport wahrgenommen; vielmehr als Sport in der Natur, wo das Erlebnis im Vordergrund steht.“

Die Familie Müller hat schon einige OL-Abenteuer genossen und will auch weiterhin immer wieder Sport und Ferien miteinander kombinieren. Nach 2006 steht auch die zweite Ausgabe der SOW Zermatt in diesem Sommer auf der Agenda. „Im 2011 waren wir an der WOC in Frankreich und haben alle viel dazugelernt.“ Im nächsten Jahr steht die OL-WM in Schottland auf dem Plan. Fixiert ist auch bereits der 8. November 2015. Dann organisiert der COLJ im WM-Wald Grand Jorat in Lausanne die TOM. Beat Müller ist dort als Kontrolleur im Einsatz. „Ich kann euch spannende Bahnen versprechen.“

Ursula Rosset-Edelmann, 1966, 1180 Rolle VD:

„Ürsül“ hiess ihr Spitzname, lange bevor Ursula Edelmann über einen Abstecher in die Westschweiz nachgedacht hatte. An einem Langlauf-Kurs in St.Georgen im Winter 1978/79 lernte die Stadt-St.Gallerin unter anderem die Familie Tanner, Susanne Stadler und Felix Büchi kennen. Sie war vom Langlauf fasziniert und zeigte auch viel Talent. Nichtsdestotrotz machte sie im Frühling bei der Neigungssportwoche in der Sportart OL mit und fand daran Gefallen. Im Alter von 15 Jahren wurde Ursula ins regionale OL-Nachwuchskader aufgenommen. „Ich habe besonders die Trainingslager und Wettkämpfe im Ausland geschätzt“, erinnert sie sich an diese Zeit.

Mittlerweile hatte Ursula das Gymnasium abgeschlossen und an der ETH in Zürich ein Studium in Lebensmittelwissenschaften begonnen. Trotz OL hatte sie im Winter in allen Jahren weiterhin viel Langlauf gemacht. Im ersten Studienjahr gehörte sie zur Schweizer Studentenmannschaft im Langlauf. Die Selektion für die Olympischen Winterspiele 1984 war das grosse Ziel. Sie verpasste es knapp. „Leider! Ich habe mich anschliessend aufs Studium konzentriert.“ Und auf den Schischo. Ursula Edelmann war von 1991-1993 zusammen mit Urs Märk Co-Redaktorin der Vereinsmitteilungen.

Nach dem erfolgreich abgeschlossenen Studium kam Ursula Edelmann als Leiterin Forschung und Entwicklung nach Rorschach zu Frisco-Findus. „Sehr interessant!“ Das Unternehmen gehörte schon damals zum Nestlé-Konzern. „Ein Kollege lud mich zu einer Regatta auf dem Genfersee ein. Bei diesem Anlass lernte ich Philippe Rosset aus Rolle

kennen.“ Es dauerte lange 1 ½ Jahre, bis Ursula am Genfersee einen Job finden konnte. Sie durfte in Genf bei der Firma Chirat als Verantwortliche Qualitätssicherung wiederum eine sehr interessante Aufgabe übernehmen.

Sportlich stand der Wintersport immer noch im Vordergrund. „Ich versuchte, Philippe im Jura zum Langlauf zu bringen, und er brachte mich zum Alpinski.“ Die beiden hatten in der Zwischenzeit geheiratet und durften sich 1996 über die Geburt von Adrien freuen. Trotz der neuen Aufgabe als Mutter war ihre Kündigung als Folge einer Restrukturierung im Unternehmen eine Enttäuschung.

Einen schweren Schicksalsschlag erlebte die junge Familie im Folgejahr. Ehemann Philippe stürzte mit dem Gleitschirm ab, weil sein Fluggerät in einem Luftloch zusammenklappte. Der Transport mit dem Helikopter ins Unispital in Lausanne und eine sofortige Operation verhinderten das Schlimmste. „Nach 14 Tagen zügelten wir nach Nottwil ins Schweizer Paraplegikerzentrum, wo nach 2 Monaten Stabilisierung eine intensive Therapie begann und Philippe nach einer Phase im Rollstuhl langsam wieder laufen lernte. Er hat vor allem in den Füßen nicht mehr alle Muskeln innerviert, so dass er nicht mehr rennen kann und auch das Laufen für ihn anstrengend ist.“



Philippe hatte Winzer gelernt und arbeitete im elterlichen Betrieb in Rolle. Seinem grossen Willen ist es zu verdanken, dass er 1999 trotz des Unfalles in die Fussstapfen seines Vaters treten konnte. Das Unternehmen besteht je zur Hälfte aus einer Rebschule und dem Weinbau. Die Rebhänge in den Gemeinden Mont-sur-Rolle und Tartegnin sind zu 80% mit der traditionellen Chasselas-Traube bestockt. Rosé und mehrere Rotweine runden das Sortiment ab. Das entsprechende Fachwissen und ein moderner Weinkeller er-

lauben es der Domaine Rosset, Jahr für Jahr qualitativ hochstehende Weine als La Côte AOC zu produzieren. Und trotzdem ist es nicht einfach, im Markt bestehen und vor allem dem stark spürbaren Preis-Druck der Grossverteiler standhalten zu können. Selbstverständlich ist Ursula schon längst eine Kennerin der Materie. „Ich helfe vor allem im Marketing und Verkauf mit und bin sonst ‚Mädchen für alles‘, wo Philippe meine Unterstützung braucht.“

Und OL? Wie es aussieht eine „Nullnummer“. Aber Ursula liebt es, dem nahen See entlang und in den Weinbergen zu joggen. Sie hat sich in der Westschweiz gut eingelebt. Sie habe aber schon eine Weile gebraucht, sich an die "quart d'heure vaudois" – auf die Viertelstunde Verspätung – zu gewöhnen. „Dagegen schätze ich die Apéros, die zu jederzeit und in jeder Situation stattfinden können.“ www.domainerosset.ch

Zum Schluss noch das: Der Beitrag beginnt, wie er am 11. Mai 2014 als interner Entwurf entstanden ist und wie das Mail vom 23. Mai 2014 aus der Westschweiz endet „Herzliche Grüsse vom Genfersee, Ürsül“.

Anspruchsvolle Auffahrtstage im Jura

Die OLG nutzte das Auffahrtswochenende mit MOM und einem nationalen OL für ein Trainingslager in der Westschweiz. Das Vallée de Joux bot eine gute Unterkunftsmöglichkeit und auch sonst einige interessante Begebenheiten; von den Trainingsmöglichkeiten nicht zu reden.

Auffahrt

von Fam. Bertsch

Le Sentier liegt über 1000müM, so hoch wie Teile von Wald oder Trogen im Appenzelerland. Die Bahn führt noch ein Dorf weiter, bis nach Le Brassus, so wie es scheint wegen den früheren Transporten fürs Eis im Unterland. Anstatt Tiefkühler oder Kühlschränke kaufte man sich ein paar Kilo Eis aus dem Vallée de Joux. Die Bise bläst hier einfach stärker und es hat keine Hügel die sie bremsen - wir spürten sie auch dementsprechend.

Donnerstag, kaum angekommen, Training, nicht zu gäh rein, ihr habt einen Wettkampf am Samstag. Kleine Karte, grosse Karte? Den einen war die grosse zu reduziert, zu wenige Angaben. Es gab einige, die merkten dies halt erst im Gelände. Hier hat es einen Weg, eine Mauer, einen Fels und die haben es vergessen in der Karte einzutragen? War schon lange niemand mehr in diesem Wald um die Besonderheiten aufzunehmen? Vermutlich letztmals die Neandertaler! Mit der Zeit merkten auch die Ü50, dass bei einem Kartenteil nur das Relief eingezeichnet war. Trotzdem fanden die einen, dass ihre OL Karriere hiermit beendet sei, das mache ja keinen Spass mehr.

Im Centre Sportiv angekommen: Die Zimmereinteilung und Verteilung als nächste nicht lesbare Herausforderung ... Nach langen Diskussionen hat es dann geklappt. Mutters und Vaters Sorgen sind definitiv nicht die Sorgen der Kinder. Vater Bertsch hätte ja gerne seine Söhne überwacht, stattdessen wurde er zum Wachhund der Familie Vogel erkoren. Stolperte täglich über die Hausaufgaben des Sohnes und räumte vorbildlich seinen Kasten auf um zu zeigen, dass das normal sein kann. Danke für die Gastfreundschaft und das Aushalten meiner Wenigkeit! Zwischendurch schaute man natürlich, dass die Eliteläufer durch die eigenen Kinder nicht zu wenig Schlaf bekamen. 23 Uhr Nachtruhe, nach intensivem Gebrauch des Tennisplatzes und verdankenswerter Kartenanalyse mit Maja.

Freitag

Training wiederum auf französischem Boden. Auf verschiedenen Wegen wurde zum Trainingsgelände gefunden. Weder Einbahn noch Baustellensperrungen hielten die Fahrer davon ab, sich einen Vorteil in der Poleposition im Trainingsgelände zu ergattern. Apropos Gatter, auch ein solches hielt Willi nicht von seinem wilden Ritt über die Grenze (passage interdit) ab. Die Reifen strotzen jetzt noch vor Dreck und der Autounterboden ist mit Staub beschichtet wie ein rumänisches Auto, das sich an Naturwege gewöhnt ist. Das sei aber nichts Neues. Wiederum gab es zwei Karten zur Auswahl: Nehmt es easy, ihr müsst morgen noch mögen! Der Weg zum Start der grossen Karte betrug satte 2 km, Ü50 Bertsch entschied sich für die kleine Karte.

Die Fussballnati gewann ihr Testspiel mit 1:0, Lukas Deininger tippte richtig. Beim Jassen nach Molotovs Art war seine Voraussicht nicht so helle. Aber es sind auch komplizierte Regeln, die einem erst am Schluss klar erklärt werden. Neben Schwimmen, Tennis, Jassen oder weiteren Möglichkeiten konnte auch einfach Kaffee getrunken werden. Gemütlich wars! Das Nachtessen wie am Vortag schon fein: es gab Haxen. Eine Appenzellerin aus den inneren Landen erklärte fachwissend, dass das vom Be (Bein) sei. Viel-

leicht gibt es auch Haxen A? Nicht nur bei den Haxen kann das kompliziert werden, auch bei den Kategorien gibt es neu neben A und B auch noch F und S. Am Freitag wusste Vater Bertsch noch nicht, dass das ihm am Sonntag zum Verhängnis werden wird. Am Abend noch in den Ausgang, intensive Diskussionen über Sperrzonen und Bewohner derselben. Ausziehen? Ferienwohnung kaufen oder verkaufen? Und wehe du suchst das WKZ, fragst aus dem fahrenden Auto heraus einen Offiziellen, wo das denn sei und er antwortet dir, dass du in der Sperrzone bist. Er lässt dich natürlich laufen, der findet ja eh keinen Posten, wenn er schon jetzt am Suchen ist.

Samstag

von Enza Welz

Der Veranstalter meinte es gut mit uns, denn unsere Startzeiten wurden nicht allzu früh angesetzt. Wir konnten das Frühstück geniessen und sogar ein Tennisspielchen lag drin, wobei die Balljungen einiges an Arbeit hatten. Nach der Autofahrt wurden wir in eine, für uns Ostschweizer, sehr schöne und sehr hohe Wiese für's Parkieren eingewiesen. Schon vor dem Start musste man den Kopf bei der Sache haben. Denn nicht nur die Startzeit galt es sich einzuprägen. Da gab es zwei verschiedene Startfelder und zwei verschiedene Arten von Karten und Postenbeschriebe, S für Schweiz, F für Frankreich. Ziemlich bald nach dem Start machte man Bekanntschaft mit einem schwierigen, aber auch sehr interessanten Wald. Die Karrfelder, die fast nicht zuerkennenden Waldwege und die zum Teil überwachsenen kleinen Felsen, trugen das ihre zum Schwierigkeitsgrad bei. Alles in Allem kann man diesen Wettkampf auch als sozialen Anlass einordnen. Wurde man (oder man hat sogar selber...) öfters gefragt „ou est...?“ oder „wo isch...?“ oder „weisch du wo...?“

Im Ziel, oder schon vorher, wandelten sich die fragenden Blicke in erleichterte Gesichter um. Natürlich gab es auch strahlende Gesichter. So strahlten zuoberst auf dem Podest unsere Schweizermeister Sven Hellmüller (H20) und Jonas Vogel (HAK). Bei D16 durfte Eliane Deininger auf dem 3. Platz die Medaille entgegennehmen, wie auch Isabelle Hellmüller D50, ebenfalls 3. Platz. Aber auch für manch anderen war es ein Lauf mit viel Erfahrungswert. Das Wetter war top und die Freude auf den nächsten Wettkampftag bei den allermeisten vorhanden.

Sonntag

von Susanne Sandmeier

Bereits um 6 Uhr fand man die ersten OLGler beim Morgenessen im Centre sportive. Schliesslich soll ja auch der Magen bis zum Start fit und erholt sein. Nach allgemeiner Pack- und Aufräumaktion fand man sich schliesslich wieder beim Zelt der OLG SGA in Longchaumois. Während die einen den konventionellen Weg über Moriez wählten, gab es natürlich auch OL-Trails (Schmugglerpfade) und Sightseeing-Touren ins WKZ. Ja ganz unerschrockene, oder aber frustrierte Läufer vom Samstag, fanden das WKZ mit dem Rennvelo! Die Erklärung dazu, „so stresst es mich weniger, wenn ich wieder wie ein stummes Männlein im Walde steh ...! Ich habe mich dann schon mal richtig bewegt.“

Mit einer französischen halben Stunde Verspätung konnten wir dann schliesslich den schönen, anspruchsvollen Wald unter die Füsse nehmen. Während manch einer einfach möglichst sicher durch den Wald kommen wollte, wünschten sich andere den perfekten Lauf. Die OLG hatte am Ende alles zu bieten, nebst Siegen auch Fehlstempel, frustrierte Läufer oder Abbrüche. Was aber einmal mehr am meisten zählte, war die tolle, aufgestellte Stimmung rund um unsern Platz im WKZ. Da wurde gelacht, Volleyball gespielt, getröstet, motiviert und am Ende des Tages war auf allen Gesichtern ein Lachen zu sehen.

Die letzte Herausforderung stand aber noch bevor ... Die Routenwahl zur Heimreise. Sollte man jetzt über La Cure nach Nyon, über Les Rousses, Le Sentier durchs Vallée de Joux oder gab es vielleicht sogar noch eine schnellere, geheime Route? Gut bedient waren sicher alle die mit ÖV angereist waren, sie hatten die Gewissheit staufrei durchzukommen. Wer generell einmal eine Spezialroute sucht, darf sich sicher bei Willi Streuli melden, er hat in diesen vier Tagen bewiesen, dass er der Meister der schönsten, spannendsten und manchmal schon fast verbotenen Wege ist. Mit der Hilfe von Franziska Dörigs guter Kartentechnik gab es im Bus von Willi immer etwas zu erleben.

Einmal mehr ist ein tolles OL-Wochenende vorbei und wir freuen uns bereits auf das nächste.

ROLV Lager 2014

5.-10.10.2014 in Seelisberg

Wir laden Euch herzlich ins ROLV Lager 2014 ins wunderschöne Urnerland ein!
Im Anschluss an den 10.Nat. und den Weltcup in Liestal werden wir das typische voralpine Gelände um Seelisberg erkunden. Das Lager beginnt nach dem 10. Nat. OL, am 5. Oktober 2014.

Neben einem vielfältigen Trainings-Angebot, das für OL begeisterte Youngsters ab dem 10. Altersjahr gedacht ist, wird der Spass sicher nicht zu kurz kommen.

Das LeiterInnenteam
Stefan Brauchli mit Alexandra Thomas, Ilona Stucki, Martina Zürcher, Simon Rüegg, Barbara Schönenberger, Matthias Sandmeier, Simon Monai, Monika Bärlocher, Sandra Blumer, Kathrin Schmid und Regina Spirig freut sich auf Deine Anmeldung!



- Wann/Wo:** 5. - 10. Oktober 2014
Gruppenhaus Alpina
Dorfstrasse 75
6377 Seelisberg
- Teilnehmer:** Kids ab Jg. 2004 (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.-
- Anmeldeschluss:** Montag 3.September 2014
oder nach Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl von 45 (nach Eingang der Anmeldung)
- Auskunft & Anmeldung:** Stefan Brauchli
Grossmattweg 25, 4106 Therwil
Tel. 079 659 70 68
mail: stefanbrauchli@bluewin.ch
Weitere Infos folgen ca. 2 Wochen vor dem Lager.

Vereinsweekend Flims / Laax Letzte Gelegenheit zur Anmeldung!

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 Gi-on/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: Wer sich bereits über die Helferliste mit ‚ja‘ angemeldet hat, muss nichts mehr tun. Alle anderen können sich per E-Mail sandcom@bluewin.ch oder per Post anmelden: Dieter Sandmeier, Bruggereggestrasse 39, 9100 Herisau.
Anmeldeschluss ist der 14.06.2014

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

Herbstweekend im Baselbiet

Wer kommt mit ins herbstliche Baselbiet an den **Orienteering World Cup Final 2014**? Im Rahmen dieses Events finden zwei nationale Publikumsläufe in der Region Liestal statt. Eine Unterkunft für die OLG Mitglieder ist bereits reserviert. Also nicht verpassen und noch heute anmelden! Weitere Informationen zum Anlass gibt es auf <http://www.ol-weltcup.ch/de/infos-2014>

Wann: Samstag 04.10.2014 bis Sonntag 05.10.2014

Wo : Region Liestal (BL)

Wie : Unterkunft im Jugendhaus Leuenberg, 4434 Hölstein im Mehrbettzimmer (Halbpension)

Kosten: ca. CHF 70.00 pro Person abzüglich Unterstützungsbeiträge für Clubmitglieder.

Anmeldung: Wer sich bereits über die Helferliste mit ‚ja‘ angemeldet hat, muss nichts unternehmen. Alle andern können sich per E-Mail (sandcom@bluewin.ch) oder per Post anmelden: Dieter Sandmeier, Bruggereggsstrasse 39, 9100 Herisau. Anmeldeschluss ist der 15.09.2014.

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



3. thurgorienta OL (*)

Sonntag, 22. Juni 2014 in Schlattingen

Wertungslauf des THURBO OL-Cups



Organisation	thurgorienta
Laufleitung	Beat Seiterle
Bahnlegung	Thomas Wägeli (Bahnlegung), Patrick Wägeli (Kontrolle)
Karte	Rodenberg 1:10'000, Stand 2014 Bahnen sind eingedruckt.
Startgeld	1998 und jünger Fr. 8.-- 1993 und älter Fr. 18.-- 1994 - 1997 Fr. 12.-- Familien gratis Zusätzliche Karte Fr. 3.-- gesponsert von Migros Dank „Famigros“ starten alle Familien bei ROLV-Läufen gratis.
Besammlung	Schulanlage Schlattingen WKZ, 8255 Schlattingen, offen ab 08.30 h Parkplätze beim Bahnhof
Anmeldung	nur am Lauftag, bei der Besammlung
Startzeiten	09:00 - 12:00 Uhr Weg Garderobe - Start: 600 m (10 Minuten), Ziel im WKZ!
Auswertung	mit SPORTident, Miete einer SI-Card beträgt CHF 2.-
ÖV	Ab Bahnhof Schlattingen ist der Weg zum WKZ markiert (1 Minute) PTT Linie 80.823 Frauenfeld-Diessenhofen/ S8 Schaffhausen-Romanshorn Wer mit ÖV anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von CHF 5.- (Bahnbillett vorweisen)
Besonderes	Schulhaus - OL, OL - Beiz
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer. Der Organisator lehnt jede Haftung ab.
Auskunft	Beat Seiterle, Wielsteinstr.64b, 8500 Frauenfeld 052 721 13 00

Nachwuchs- kader



Trainingslager in Fontainebleau

Nach einer lange Anreise mit Musik, diesmal – neu entdeckt vom NWK NOS – mit Schlager, kamen wir am Abend in unserer Base de loisirs an, diese befand sich in Bois-le-Roi, einem Nachbarort von Fontainebleau. Da wir jedoch nicht nur zum Shoppen in Paris und zum Büssli fahren da waren, durfte auch ein Angewöhnen an die OL-Karten vor Ort nicht fehlen. Die OL-Karte und das Gelände waren gespickt mit vielen Felsen, nicht eingezeichneten Kletterern und nicht auffindbaren Rinnen in komplett flachem Gelände. Samstag 12. April 2014, Justin

Unser erster Trainingstag begann mit einem gelungenen Frühstück im dunklen Frankreich. Später übten wir uns mit Kompassstrainings. Nach dem Mittagessen vertieften wir das Gelernte an einem etwas längeren Lauf. Den Abend schlossen wir mit einem Vortrag über Sportpsychologie ab. Sonntag 13. April 2014, Schoela

In der nicht wärmenden Morgensonne Frankreichs nahm das NWK NOS das zweite Frühstück ein. Im Walde angekommen begann der gewohnte Trainingsalltag mit einem Attackpoint-Training. Im Lande Obelix' war es natürlich nur eine Zeitfrage, bis dessen favorisierte Fleischmahlzeit aufkreuzte. Da es aber oft nur deren Nachwuchs war, sah man den einen oder anderen Läufer auch mal schneller sprinten. Bachen tauchten aber keine auf. Am Nachmittag wurde es zum ersten Mal offiziell intensiv. Ein Intervall-OL mit vier kurzen Bahnen brachte alle an ihr Limit. Auf dem Rückweg vom abgelegenen Ziel bot sich ein spektakulärer Blick über den ganzen Forêt. Der Abend brachte einen spannenden Lagercup und einen Teamausflug der Herren mit sich. Montag 14. April 2014, Luki

Früh gings los mit den Büssli Richtung Stadt der Liebe. Denn heute stand Sightseeing und Shopping in Paris auf dem Programm. Nachdem wir alle zusammen den Eiffelturm erklommen hatten, gingen wir gemeinsam mehr oder weniger französisch Mittagessen. Nun eroberten wir die Stadt in kleineren Gruppen. Einige besuchten Notre Dame und Arc de Triomphe, während sich andere mehr in Läden oder auch bei asiatischen Girls aufhielten. Mit unseren unausgeraubten Büssli ging es schon viel zu früh wieder Richtung Fontainebleau. Dienstag 15. April 2014, Marcia

Nach einem Ruhetag folgte nun ein sehr anstrengender Tag. Wir fuhren mit DJ Pirmin und seiner Vorliebe für Schlagermusik (Helene Fischer) singend zum Parkplatz. Uns erwartete ein OL-Training mit eigener Zielsetzung, um uns optimal auf die folgende Middle-Quali vorzubereiten. Am Nachmittag galt es dann ernst. Am Start beim Fussballfeld vom Sonntag wurden einige von vorbeifahrenden Feuerwehrautos gestört (Waldbrand). Der OL war sehr knifflig und so kamen Glückliche, weniger Glückliche und auch Rauchwürstchen ins Ziel. Doch der nächste Streich folgt sogleich. Zum Dessert durften wir für zwei Massenstarts antreten. Beim letzten Posten versammelten sich alle Läufer und starteten eine Suchaktion, bis Bidi abpiff. Am Abend werteten wir die Middle-Quali aus. Mittwoch 16. April 2014, Eliane

Geschwächt durch zwei vorgängige Staffelstarts starteten wir zum Middle-Final. Nach diesem tollen Trainingswettkampf, der nicht ganz fehlerfrei blieb, genossen wir einen freien Nachmittag. Einige spiel-

ten Beachvolleyball, andere Kubb und wieder andere badeten im See. Als sich der Tag dem Ende zuneigte, werteten wir gemeinsam das Training aus. Donnerstag 17. April 2014, Vera

Mit müden Beinen starteten wir mit einem Richtungswechsel-Training im Wald Les Ecoettes 3. Das Training war ein richtiger Zuckerschlecken auf einer feincoupierten Karte. Grob-Fein hiess das Trainingsmotto am Nachmittag. Das Training fand im Middle-Qual-Wald statt. Ein weiterer interessanter Tag ging vorüber und alle freuten sich auf den nächsten. Karfreitag 18. April 2014, Nüssler vom Duo Senftube

Am Samstag machten wir am frühen Morgen ein Höhenkurventraining im Bois Rond. Dieses gelang den meisten. Nach dem Zwipf machten wir uns auf den Weg zu der Staffell. Zuerst wurde uns von den Trainern erklärt, wie sie funktioniert. Dann waren wir dran. Der Start funktionierte perfekt und die ersten kamen schön gestaffelt von der ersten Strecke zurück. So ging es nun 4 bis 5 Strecken weiter und schliesslich sah man den letzten Schlussläufer auf dem Weg zum Ziel. (Fast) alle waren glücklich als sie im Ziel ankamen. Jetzt ging es auch schon auf den Heimweg. Somit war auch der letzte Wettkampftag dieses wunderbaren Trainingslagers beendet. Ostersonntag 19. April 2014, Single Lölö

Nach Frühstück und Roulettes putzen gab es einen Osterhasen OL, der in den Lagercup Teams bestritten wurde. Bei jedem Posten, den man fand, durfte man pro Person ein Schoggi Osterei aus dem Sack nehmen. Um 10.10 Uhr fuhren wir mit den vollgepackten Büsslis los. Im Büssli schlief man, ass Gummibärchen oder spielte Spiele. Nach einer Mittagspause mussten die ersten Leiter uns in Basel verlassen. Und um 17.30 Uhr waren wir endlich in Wil angekommen. Ostersonntag 20. April 2014, Silas

Da alle hoffentlich gut in ihren eigenen Betten geschlafen hatten, traf sich das NWK NOS doch nochmals, diesmal nicht vor den Kutschen in Fontainebleau, sondern in Frauenfeld zum Weinfelder OL. Um bereits viel Selbstvertrauen für die anstehenden Sprintmeisterschaften zu haben, wollte natürlich jeder gewinnen, was auch einigen Mitgliedern gelang. Danach endete ein rundum geglücktes TL ein zweites Mal, diesmal ohne Wiedersehen. Ostermontag 21. April 2014, Justin

Viermal O-Technik im Bündnerland

Der Kazu startete mit einem Multitechniktraining im Wald Ils Aults bei Domat/Ems. Nach diesem anspruchsvollen Training ging es am Nachmittag auf der OL-Karte Trin weiter mit einer Middle-Wettkampfsimulation, um alle Abläufe im Hinblick auf die Testläufe noch einmal optimal zu üben. Im schön gelegenen Lagerhaus in Flond verbrachten wir nach einem Fussballmatch den Abend mit theoretischen Vorbereitungen der Testläufe und mit lustigen Spielen. Samstag 17. Mai 2014, VW Pulet

Nach feinem Frühstück und sauberem Putzen gings mit dem Büssli nach Bonaduz. In Bonaduz gab es zuerst zwei Bergläufe und danach eine Kompassübung. Nach dem strengen Morgen gab es feine Micarna Würste und Hörnlisalat. Mit satten Mägen gings zum nächsten Training in den Fürstenwald. Das Training war nochmals sehr anstrengend. Das Thema war Höhenlaufen. Nach diesem Training waren alle sehr müde. Doch dann war der KAZU auch schon wieder fertig. Sonntag 18. Mai 2014, Silas

Sponsoren des ROLV NOS



MIGROS

SKY-FRAME
Isolierte Schiebefenster ohne Rahmen

Schweizer 5er-Staffel-OL / Kinderstaffel-OL

Auch dieses Jahr kann bei der 5er-Staffel und der Kinder-Staffel wieder Sport und Zusammen sein verbunden werden. Allerdings dieses Mal hoffentlich ohne Gewitter ...



Wann? Sonntag, 6. Juli

Wo? Wiese Chalchhofen bei Hochfelden (Koordinaten 680'250/264'425), im Freien
Karte: Strassberg

Was? Kinder 3er-Staffel für D/H 10 und D/H 12
5er-Staffel für den Rest mit Strecken zwischen 30' bis 90' Laufzeit

Anmelden?

Wer nicht mehr sicher ist, ob er/sie sich in der Liste an der HV definitiv angemeldet hat: Bitte bis spätestens **Mittwoch, 11. Juni** bei Patrick Kunz, pmkunz@hispeed.ch

Kurse

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

- J+S-Leitende, die an einem Kurs teilnehmen möchten, meldet euch bei pmkunz@hispeed.ch. Ich bin nämlich euer J+S-Coach.
- Nicht-J+S-Leitende können, sofern es Platz hat, auch an den grau hinterlegten Kursen teilnehmen; Anmeldung über info@swiss-orienteeing.ch

Datum	Kurs	Ort	Meldeschluss, Anmeldung
21.-26. September	J+S Leiterkurs	Sumiswald	21. Juli Anmeldung über J+S Coach
15. November	J+S –Modul Swiss Orienteering Athletenbetreuung Ausbildungsclub und Regionalkader	Sursee	15. Oktober Anmeldung über J+S-Coach Nicht-J+S über info@swiss-orienteeing.ch
15. November	J+S –Modul Swiss Orienteering OL-Trainingsformen für die Halle	Sursee	15. Oktober Anmeldung über J+S-Coach Nicht-J+S über info@swiss-orienteeing.ch
16. November	J+S Modul Fortbildung Kindersport Orientierungslauf	Sursee	15. Oktober Anmeldung über J+S-Coach

Resultatspiegel: Top Ten März – Mai 2014

NOM, 29. März, Grauholz/ Wannental			HAK	1.	Sandro Domeisen
H18	1.	Patrick Zbinden		4.	Raphael Wälter
HAK	1.	Sandro Domeisen	HB	10.	Erwin Wälter
HB	6.	Rainer Müller	H45	3.	Patrick Kunz
H50	5.	Jürg Hellmüller	H55	7.	Mario Ammann
H65	6.	Willi Streuli	H60	6.	Erich Brauchli
D14	1.	Eliane Deininger	H65	3.	Ruedi Kellenberger
D40	5.	Rita Deininger		8.	Willi Streuli
D50	1.	Isabelle Hellmüller	D10	6.	Lola Pichel
2. Nat. OL, 30. März, Grauholz/ Wannental			D14	1.	Eliane Deininger
H16	4.	Lukas Deininger		9.	Silja Vogel
H18	1.	Patrick Zbinden	D16	7.	Joela Vogel
HAM	6.	Stefan Brauchli	DAL	1.	Maja Kunz
HAK	3.	Sandro Domeisen		4.	Rahel Ammann
H50	5.	Jürg Hellmüller	D50	1.	Isabelle Hellmüller
H55	4.	Mario Ammann	D55	3.	Monika Ammann
H65	9.	Willi Streuli	D75	6.	Verena Harzenmoser
D10	7.	Lola Pichel	MOM, 31. Mai, Bois de la Chaîtes		
D14	2.	Eliane Deininger	D16	3.	Eliane Deiniger
D18	10.	Fiona Signer	DE	9.	Franziska Dörig
DAL	8.	Rahel Ammann	D50	3.	Isabelle Hellmüller
D50	3.	Isabelle Hellmüller	D55	10.	Monika Ammann
D55	4.	Monika Ammann	H18	7.	Patrick Zbinden
3. Nat. OL, 6. April, Stetten			HAM	6.	Stefan Brauchli
H16	5.	Lukas Deininger	HAK	1.	Jonas Vogel
HAM	7.	Stefan Brauchli		4.	Raphael Wälter
H45	5.	Patrick Kunz	H45	7.	Patrick Kunz
H55	6.	Mario Ammann	H65	5.	Willi Streuli
H60	9.	Hannes Suhner	DE	10.	Maja Kunz
H65	9.	Willi Streuli	4. Nat. OL, 1. Juni, Bois de la Chaîtes/Longchaumois		
D14	1.	Eliane Deininger	D14	8.	Silja Vogel
D18	8.	Fiona Signer	DB	8.	Enza Welz
D50	1.	Isabelle Hellmüller	D45	1.	Maja Kunz
D55	5.	Monika Ammann	D50	3.	Isabelle Hellmüller
OM	4.	Felix Büchi	D55	6.	Monika Ammann
SPM, 27. April, Stadt Winterthur			H12	8.	Andrin Sutter
H16	1.	Lukas Deininger	H16	5.	Lukas Deininger
H18	4.	Patrick Zbinden	H18	1.	Patrick Zbinden
H20	10.	Simon Rüegg	H20	8.	Simon Rüegg
			HAM	3.	Stefan Brauchli
			HAK	4.	Raphael Wälter
			HB	7.	Roland Deininger

Trainingsprogramm Juni bis September 2014

Tag	Da- tum	Was	Wo; Besammlung	Wann
Mi	11.06.	Staffel (gemeinsam mit Einsteigerkurs)	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli Ringelberg	Besammlung: 18:00
Mi	18.06.	Rheintaler OL-Cup	Montlingen, Schulhaus	Startzeiten: 17:00-19:00
Mi	25.06.	Attackpoint	Gais oberhalb Sammelplatz, 752868 / 245706 (Hirschberg)	Startzeiten: 18:00-18:30
Mi	02.07.	Postenraum	Hauptstrasse Niederwil-Oberbüren parallel zur A1 (Bürerwald)	Startzeiten: 18:00-18:30
So	06.07.	5er-Staffel	Bülach	
Während der Sommerferien vom 06. Juli bis 10. August findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Sommerferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 13. August mit Startzeiten von 17:45-18:30.				
Mi	13.08.	Relief, Höhenkurven	Magdenau, http://map.search.ch/d/dfizgmyzw (Altenberg)	Startzeiten: 17:45-18:15
Mi	20.08.	Rheintaler OL-Cup	Berneck	Startzeiten: 17:30-19:00
Mi	27.08.	Kompass im Hang	Parkplatz 1.5km westlich von Göfis im Wald (oberhalb Bahnhof Feldkirch); Koordinaten 764'590/234'517 (Göfis)	Startzeiten: 17:45-18:15
Mi	03.09.	Rheintaler OL-Cup	Heerbrugg	Startzeiten: 17:30-19:00
Mi	10.09.	Voralpines Gelände	Lau, nördlich von Chüeboden bei Wildhaus; Koordinaten: 742'127/231'210; http://map.search.ch/d/wu0zjbimz (Äpli)	Startzeiten: 17:45-18:15
Mi	17.09.	Grob-Fein	ab Postautohaltestelle Engelburg Dorf markiert (Hohfirst)	Startzeiten: 17:45-18:15
Mi	24.09.	Routenwahl	St.Georgen, Unterer Brand; Koordinaten: 746'630/252'681; http://map.search.ch/d/dblzmfjow (Eggen)	Startzeiten: 17:45-18:15
Während der Herbstferien vom 29. September bis 20. Oktober findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Herbstferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 23. Oktober 2013 um 18:45 in der Turnhalle Gerhardtstrasse, 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!**

Trainings-OL am 15.06.2014 in Zizenhausen bei Stockach

Karten: Eichhalde, Massstab 1:10 000, Stand 5/2014, Hildisburg, Massstab 1:10 000, Stand 2012 – 2014
 Es werden mehrere Trainingsmöglichkeiten angeboten (Streckenlängen 2,2 – 7 km)
 Treffpunkt: Jahnütte des TV Zizenhausen, Parken bei der Hütte, Umkleide/Waschbecken
 Anfahrt: Von Stockach B313 Richtung Sigmaringen/Messkirch, am Ortsende von Zizenhausen links abbiegen, ab dort ausgeschildert
 Zeit: Jahnütte ab 9:00 h offen, Start 10:00 bis 12:00 h, Trainingsende ca. 13:00 h
 Voranmeldung: Bitte bis 08.06.2014 anmelden bei tvjahn-zizenhausen@web.de damit genügend Karten bestellt werden können.
 Bahnlegung und Auskunft: Winfried Fugmann, Tel. 07771 929123