



**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**

# SCHISCHO 2 / 2016



**OLG ST. GALLEN/APPENZEL**

# „schischo“ impressum Nr. 2/2016

## MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

### Redaktionsadresse:

Christoph Ammann (ca.)  
Degenstr. 1  
9442 Berneck  
fon: 078 / 636 07 46

### Juni 2016

27. Jahrgang  
erscheint 4x jährlich  
Auflage: 135 Ex.

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

### Vereinsadresse:

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

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

**Website:** [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch)

### Klubvorstand:

Präsident	Ruedi Kellenberger	Uster	044 / 984 05 04
Vizepräsident	Roland Deininger	St.Gallen	071 / 222 77 45
Aktuar	Erwin Wälter	Altstätten	071 / 755 71 18
Kassier	Koni Vogel	Widnau	071 / 722 55 47
Techn. Leiter	Patrick Kunz	St.Gallen	071 / 222 66 34
Karten	Martin Stamm	St.Gallen	071 / 278 70 18
Material	Daniela Signer	Appenzell	071 / 787 20 12
Beisitzer	Dieter Sandmeier	Herisau	071 / 352 74 15

### Kartenverkauf:

Martin Stamm Hochwachtstr. 11 9000 St.Gallen 071 / 278 70 18  
email: [martin\\_stamm@bluewin.ch](mailto:martin_stamm@bluewin.ch)

### Material:

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

### Jahresbeiträge 2016:

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

<b>Aktivmitglieder:</b>	Jugendliche - Jahrgang 98 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 97 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 98	Fr. 70.-
<b>Passivmitglieder:</b>	mindestens	Fr. 45.-
<b>Gönner:</b>	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

### Redaktionsschluss 3/2016:

Erscheinungsdatum:

### 15. August 2016

September 2016

## Editorial

### Die kleine OL-Beiz

Einen Verpflegungsposten gibt es nicht nur im OL, aber nur bei uns steht er wirklich an einem Posten. Dafür ist der erste Teil des Wortes grosszügig ausgelegt, mehr als Wasser wird selten geboten. Auch der Service lässt da und dort zu wünschen übrig, manchmal muss man sich sogar selbst einschenken. Für Läufer wie mich, die gerne lange Bahnen laufen, und sich auch gerne länger darauf aufhalten, ist diese Situation unbefriedigend. Für die sogenannten Intensivnutzer – neudeutsch Power User – drängt sich eine Verbesserung des Angebots auf. Klar sind wir zuerst einmal froh den Posten gefunden zu haben. Dies bereitet aber beim Verpflegungsposten selten Probleme, da er sich kaum mitten in einem Dickicht oder Grabensystem befindet. So würde man sich nun den kulinarischen Bedürfnissen zuwenden. Bis einem der Blick aufs Buffet aus den Träumen reisst. Was spricht denn dagegen, hier schon mal eine Auswahl des Kuchenbuffets auszustellen? Suppe? Sandwich? Würste? Natürlich spielt der Zeitfaktor auch für Intensivnutzer eine Rolle, dies liesse sich aber durch läuferorientierte Sonderangebote problemlos regeln. So gäbe es zum Beispiel zu Kaffee und Kuchen noch 2 Minuten Zeitgutschrift oder zu einer Bratwurst 5 Zusatzpunkte in der ROLV-Meisterschaft. Und wenn einem das Tortenstück geschmeckt hat, könnte man gleich eine Bestellung für die OL-Beiz aufgeben. So dass man sich nachher auf den Lauf konzentrieren kann und nicht studieren muss, ob die Schwarzwälder Torte schon ausverkauft ist, bis man es endlich ins WKZ zurückgeschafft hat.

Für die Vereine eröffnet sich durch das bessere Angebot am Verpflegungsposten eine schöne Einnahmequelle. Die Zahlungsabwicklung ist heutzutage kein Problem mehr. Auf dem neuen Fixcontrol-Badge (siehe Seite 12) werden die Konsumationen erfasst und später bei der Auswertung beglichen. Dasselbe gilt für die Berechnung der Zeitgutschriften oder Bonuspunkte für die Jahrespunktliste, wenn man zum Beispiel an mindestens fünf Nationalen am Verpflegungsposten das Tagesmenu bestellt.

Viel Erfolg bis zum Verpflegungsposten und einen angenehmen Aufenthalt wünscht

Christoph Ammann, Redaktor

<b>Inhaltsverzeichnis „schischo 2/2016“</b>			
2	Impressum	16	Spitzensport RS
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	18	Waldviertel-Festival
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	20	Frühling in Schweden
6	Ski-OL Fans in Osttirol	22	Nachwuchskader ROLV NOS
8	Beitrittserklärung	23	Ausschreibungen
9	Appenzeller sCOOL-Cup	25	Kurse; Club-Staffel
12	Postennetz Montlingen	26	ROLV-Lager 2016
14	Trainingswochenende und Clubmeisterschaft	27	OLG Top Ten März - Mai
		28	Trainingsprogramm Juni - September

## **Vorstandsmitteilungen, Aktuelles**

### **Mutationen:**

#### **Eintritte:**

Nando Oberholzer	2007	Rainstrasse 7	8733 Eschenbach
Thomas Looser	2003	Unterbach 50	9043 Trogen

#### **Austritte:**

-

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

---

### **Klubmeisterschaft**

Am Pfingstmontag wurde im Rahmen des OLG Trainingslagers die Klubmeisterschaft zum, je nach Zählweise, vierten oder fünften Mal ausgetragen. Einen ausführlichen Bericht findet Ihr auf Seite 15. An dieser Stelle sei Raphael und Jonas Wälter für ihren grossen Einsatz nochmals sehr herzlich gedankt. Mit einem ausgeklügelten Bewertungssystem haben sie die Spannung über die beiden Sieger bis zum Schluss aufrechterhalten können. Mara Rupf und Nino Welz sind würdige Klubmeister – herzliche Gratulation! Gesucht sind nun die Organisatoren für die nächste Meisterschaft. Als Entschädigung winkt ein Paar OL-Schuhe! Eine frühzeitige Meldung nehme ich gerne entgegen.

### **Trainingslager in Untervaz**

Höhepunkt der Frühlingssaison war sicher das Trainingslager in Untervaz (separater Bericht auf Seite 14), wo sich über 40 OLG Mitglieder auf Anleitung von Maja und Pädi Kunz im genauen Kartenlesen geübt haben. Dass solche Lager auch wertvoll für das Klubleben sind, zeigte sich in der jederzeit lockeren und fröhlichen Stimmung. Liebe Maja und Pädi: Nochmals vielen Dank für all das, was Ihr uns geboten habt!

### **HV 2017**

Ein Datum, das man sich heute schon merken und in der Agenda eintragen kann, ist der 11. Februar 2017. Dann nämlich findet die 41. Hauptversammlung der OLG St.Gallen/Appenzell statt, für einmal nicht in St.Gallen, sondern in Appenzell.

### **Gruss aus Le Bouvret am Genfersee**

Anfangs Mai erreichte mich eine Grusskarte des NWK NOS (siehe Seite 27) aus dem Trainingslager in Le Bouveret, wunderschön gelegen am Genfersee bei der Mündung der Rhone, wo sich unsere Nachwuchshoffnungen auf die OL Testläufe vorbereitet haben. Ich bin überzeugt, dass diese Nachwuchsarbeit des ROLV ihre Früchte tragen wird, wenn auch nicht immer unmittelbar nach solch einem Trainingslager. Wie in allen Sportarten stellt sich der Erfolg auch im OL nur über die Zeit und nachhaltigem Training ein. Dazu wünsche ich allen Teilnehmern viel Ausdauer und Fortschritt auf dem Weg zum Spitzenresultat.

## **OL Dress**

Über unsere Website [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch) kann der aktuelle Stand der noch vorrätigen OLG Bekleidung abgefragt werden. Falls die gewünschte Grösse nicht mehr an Lager ist, kann man trotzdem bei Koni Vogel eine Bestellung aufgeben. Er wird dann für eine Nachlieferung besorgt sein.

## **Quo vadis OLG St.Gallen/Appenzell**

Ihr werdet euch sicher gefragt haben, was aus der Mitgliederumfrage im Frühling geworden ist. Da die Auswertung Zeit braucht, deshalb vorerst nur die sehr erfreuliche Information, dass sich 70 Prozent der Mitglieder an der Umfrage beteiligt haben. Alles Weitere darüber folgt in der zweiten Junihälfte.

## **SOW Engadin**

Rund 60 OLGler haben sich für die OL Woche im Engadin eingetragen. Wie schon an früheren SOW wird die OLG zu einem Apéro einladen. Datum, Zeit und Ort sind noch nicht festgelegt. Die entsprechenden Informationen erfolgen kurzfristig über den «Mund-zu-Mund»-Kanal. Auf Beschluss des Vorstandes wird die Teilnahme an den 6 Wettkämpfen durch unsere Vereinskasse subventioniert, und zwar mit CHF 10.- pro OL, insgesamt also CHF 60.- falls an allen OL dabei. Damit Koni Vogel den Beitrag überweisen kann, bittet er nach der SOW um Mitteilung der Anzahl Teilnahmen sowie des Überweisungskontos.

Von den 14 nationalen Wettkämpfen wurden bisher erst deren vier ausgetragen mit teilweise schönen Erfolgen für unsere OL Gruppe. Als Sieger durften sich Eliane Deininger, Vre Harzenmoser, Elias Bertsch, Patrick und Maja Kunz feiern lassen. Daneben gab es weitere Podestplätze für Jonas Vogel, Eliane Deininger, Isabelle Hellmüller, Rita Deininger, Mario und Monika Ammann. Herzliche Gratulation im Nachhinein zu diesen tollen Leistungen!

Nächste unmittelbar bevorstehende Fixpunkte sind der Weinfelder OL am 5. Juni in der Stadt Frauenfeld und die 5er Staffel eine Woche später, an der die OLG mit zwei Mannschaften teilnehmen wird.

Für diese bevorstehenden Wettkämpfe viel Zuversicht und Freude, aber auch viele Erfolgserlebnisse wünscht Euch im Namen des Vorstandes

Euer Präsident  
Ruedi Kellenberger

---

**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

**Anfang März durften wir im Osttirol selber einmal live miterleben, wovon unsere „Kinder“ schon immer hell begeistert waren und in den höchsten Tönen schwärmten: Eine Woche lang Ski-OL bei Elite-EM, Junioren-WM und Jugend-EM.**

Da wir erst am Montag anreisen konnten, fuhren wir sehr früh los. Wir wollten ja nicht schon den ersten Wettkampf verpassen. Dichtes Schneetreiben beeindruckte uns auf dem Kartitscher Sattel. Endlich war der Schnee gekommen, auf den wir fast den ganzen Winter gewartet hatten! Und dieser kam dann so heftig, dass die österreichischen Organisatoren aufs Äusserste gefordert waren. Der Start wurde verschoben, was uns Zeit gab, doch noch kurz unser Hotel zu beziehen.

### Der erste Wettkampf

Beim ersten Wettkampf galt es für uns erst einmal etwas abzutasten, wo man sich da als Zuschauer am besten positioniert. Die Kriterien waren mannigfaltig: Einen idealen Platz, so dass es gute Fotos gibt, man möglichst viel vom Wettkampf sieht, idealerweise noch W-Lan-Empfang hätte, einen die Athleten im Zieleinlauf auch wirklich hören und wir uns immer noch in der erlaubten Zone aufhielten, um nicht mit der Jury in Konflikt zu geraten. Mit Schweizerfahne und Kuhglocken bewaffnet, gaben wir schnell einmal Preis, aus welchem Lager wir stammten.

Einfach war es nicht, jeweils den Überblick während der Rennen zu behalten. Primär hatten wir natürlich die Startzeiten unserer Kids im Griff. Schnell bemerkten wir aber,



*Freude nach der Bronzemedaille an der Jugend-EM:  
Eliane Deininger zusammen mit Lea Widmer und Natalja  
Niggli (von rechts).*

das da eine ganze Grossfamilie im Einsatz war. Mit Mütze und Brille ausgestattet waren sogar die eigenen Familienmitglieder nicht mehr einfach zu erkennen, geschweige dann die der national erweiterten Familie, und von der eigentlichen internationalen Ski-OL-Familie gar nicht mehr zu sprechen. Durch die verschiedensten Kontakte, Facebook, Geschichten um einen Baggerpreis und Toplisten

etc. wussten wir auch schon von einigen - vor allem skandinavischen – Athletinnen, denen ebenfalls ein spezielles Augenmerk verliehen werden sollte.

So kam es dann einfach, dass sehr viele auch fremde Athletinnen und Athleten grossen Applaus und Kuhglockengebimmel ernteten. Die grösste „Fehlerquote“ lag vermutlich bei den Russen. Und dies lag nicht nur daran, dass sie ebenfalls in Rot daher kamen, sondern weil diese – wie unsere eben auch – oft sehr schnell und stilsicher unterwegs waren.

## Verstärkung von anderen Eltern

Im Verlauf der Woche wurde die elterliche Fanggruppe immer grösser, als auch Jürg Niggli und s`Beglingers dazu stiessen. Wertvoll war diese Verstärkung unter anderem auch an den Rangverkündigungen, an denen die lautstarke Schweizer-Delegation einen eigenen Preis verdient hätte. Auch die störenden, uneinsichtigen Schneeballwerfer konnten teilweise etwas eingeschüchtert werden. Wir Eltern sprachen uns auch immer wieder Mut zu, wenn wir mitansehen mussten, dass unser Nachwuchs bei der Auswahl des Schuhwerkes bei den teilweise doch sehr kalten Rangverkündigungen eher auf Coolness als auf seine eigene Gesundheit achtete.

## Informationen rund ums Wettkampfgeschehen

Aufgrund der wetterbedingten Verschiebungen und dem Durcheinander mit den vielen Zieleinläufen war man als Zuschauer immer auf eine gute Info des Stadionsprechers angewiesen. In den verschiedensten Sprachen machte er seine Sache recht gut. Teilweise machten wir uns dabei selber das Leben schwer, wenn wir mit unseren Kuhglocken den Speaker schlichtweg übertönten. Wir lernten mit der Zeit, die Glocken immer selektiver einzusetzen, auch um die Athletinnen und Athleten nicht zu stören, wenn sie das Signal der Postenquittierung hören sollten.

## Wettkampffreie Zeit – Zeit für uns auf der Loipe

Wir lernten auch, dass die ganzen Wettkämpfe recht lang wurden, da wir auch auf das Anfeuern der Elite nicht verzichten wollten. Schon am zweiten Tag drehten wir deshalb vor dem ersten Start unsere Runden, um dann nach den Rennen und einem Germknödel oder anderen österreichischen Spezialitäten noch einmal die Loipen zu geniessen. Nur, darf man als Familienmitglied schon vorher ins Laufgebiet? Durften wir „Stopp Laufgebiet“ einfach so ignorieren? Wir taten es mit dem guten Gewissen, dass wir sowieso keine entscheidenden Informationen weitergeben konnten. Das TrainerInnen-Team hatte die Teilnehmenden schon bestens und legal vorbereitet.

Was uns eher beschäftigte, waren unsere Augenscheine nach dem Rennen. Da gab es steile, teilweise gefühlt überhängende Scooter-Spuren zwischen dicken Bäumen, die Kollisionen kaum sanft abbremsen können. Mitten im Wald eine schmale Brücke: Wehe dem, der sich davor einen Verschneider leistet! Eine 90°-Abzweigung von einer schnellen Loipe mitten in den Wald hinein: Wie kann man die überhaupt erwischen? Oder eine 90°-Einmündung von einer abfallenden Scooter-Spur in eine öffentliche Loipe: Wer kann da noch auf die Touristen schauen? Ja, da machten wir uns als besorgte Eltern schon so unsere Gedanken. Dies erst recht, als wir daran dachten, dass dies alles in Wettkampftempo vor sich geht, und dieses verflixte Kartengestell einem auch noch die Sicht auf die Skier raubt. Da sollen einmal all die Ski-OL belächelnden Kritiker an einem Wettkampf teilnehmen! Uns blieb einfach immer die Erleichterung, wenn alle heil aus dem Wald zurückkamen, und die Hochachtung vor dem Erfüllen solch komplizierter und schwieriger Aufgaben.



*Lukas Deininger total erschöpft mit der zweitbesten Zwischenzeit im Ziel der Langdistanz (15. Schlussrang).*

## Der Betreuerstab

Was uns auch sehr eindrücklich in Erinnerung bleibt, ist die Betreuung der Athleten. Da war einmal das Wachsteam, das mit so viel Hingabe immer wieder Dutzende von Ski präparierte. Und dann waren da Trainer, die stets für die Läuferinnen und Läufer da waren und das ganze Jahr über so viel für unsere Sprösslinge tun. Und da waren ein Teamarzt – in der gleichen Person auch als Fotograf tätig - und eine Physiotherapeutin, die sich immer wieder um das Wohl der Athleten kümmerten. Als Eltern möchten wir uns an dieser Stelle bedanken, dass wir unsere Kinder einem solchen Team anvertrauen dürfen!



*Eliane in Action im Mitteldistanzrennen*

Was uns auch beeindruckte, war die Professionalität des Betreuerstabs und die blitzschnelle Berichterstattung. Daraus erfuhren wir meistens mehr als im Interview mit den eigenen Kids, da wir diese eigentlich nicht so oft antrafen, und wir sie in ihrem Team eher in Ruhe lassen wollten.

## Fazit

Es war für uns sehr schön anzusehen, wie viele junge Leute sich in der heutigen Zeit sinnvoll betätigen, obwohl damit kaum je Geld verdient werden kann, obwohl die breite Öffentlichkeit sich unter Ski-OL so gut wie nichts vorstellen kann, und obwohl aus vermeintlichen Kennerkreisen immer wieder kritische Stimmen über Ski-OL in der Schweiz zu hören sind. Wir sind begeistert von der internationalen Ski-OL-Familie und kommen gerne wieder einmal mit.

---

## Beitrittserklärung:

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

Aktivmitglied

Passivmitglied

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon P: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

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

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

### **Der Appenzeller sCOOL-Cup ist teilnehmermässig mittlerweile fast der grösste jährliche Anlass der OLG. Oft ist jedoch nur ein kleiner Kreis von treuen Helfern involviert. Laufleiter Dieter Sandmeier klärt auf.**

Es braucht schon immer wieder etwas Überwindung, wenn es nach Abschluss der OLSaison im Herbst darum geht, den nächsten Appenzeller sCOOL-Cup in Angriff zu nehmen. Der Anlass mit inzwischen über 800 Teilnehmern aus beiden Halbkantonen Appenzell bedeutet einen grossen organisatorischen Aufwand und ist nur dank vielen freiwilligen Helfern aus den Reihen der OLG möglich. Der Anlass wird als kantonale Schulsportmeisterschaft ausgeschrieben und bildet gleichzeitig die Basis für die Qualifikation für den Schweizerischen Schulsporttag, der in diesem Jahr am 1. Juni in Heerbrugg durchgeführt wird. Auch hier stehen unter der Laufleitung von Erwin Wälter wiederum viele OLG Mitglieder im Einsatz.

### **Terminfindung und Finanzierung**

Zuerst muss in Absprache mit den Schulen in Appenzell ein geeigneter Termin gefunden werden. In der Regel findet der Anlass jeweils unmittelbar nach den Frühlingsferien statt. Es wurden schon verschiedene Wochentage mit unterschiedlichem Erfolg gewählt. Gut geeignet scheinen der Donnerstag oder der Dienstag. Am Mittwoch oder am Freitag sind vor allem am Nachmittag die Teilnehmerzahlen deutlich geringer. Ebenso muss die auf die Teilnehmerzahl abgestimmte Infrastruktur am Austragungsort reserviert werden.

Bei der Finanzierung beteiligen sich einerseits das Sportamt des Kantons Innerrhoden und die Fachstelle für Sport des Kantons Ausserrhoden. An beide Stellen sind im Vorfeld die entsprechenden Gesuche zu stellen. Bleibt zu hoffen, dass trotz geringerer Mittel der Kantone, auch in Zukunft solche Beiträge gesprochen werden. Ebenso unterstützt der SOLV den sCOOL-Cup mit einem variablen Beitrag pro Teilnehmer, der sich nach der Teilnehmerzahl richtet. Zusätzlich wird bei den teilnehmenden Schulen ein Teilnehmerbeitrag von 1 Fr. pro Schüler erhoben, sodass insgesamt mit ca. 6 Fr. Einnahmen pro Teilnehmer gerechnet werden kann. Auf der Ausgabenseite stehen als grösster Posten die Miete für die SI-Cards und die Mittagsverpflegung der Helfer. Bisher blieb immer ein schöner Überschuss für die Vereinskasse. Dies ist jedoch nur ein positiver Nebeneffekt. In erster Linie geht es darum, den Schülern die Freude an unserer Sportart zu vermitteln und nach Möglichkeit auch neue OLG Mitglieder zu rekrutieren.

### **Teilnehmerwerbung**

Die Ausschreibung wird in der Regel Ende Februar versandt. In Innerrhoden läuft dies zentral über den Schulsekretär, während wir uns in Ausserrhoden direkt an die Schulen wenden. Diese leiten die Ausschreibungen dann an die Lehrpersonen weiter. In Innerrhoden wurde der Anlass quasi zur Pflichtveranstaltung erklärt, was sicher auch ein Grund für die hohe Teilnehmerzahl ist. In den Ausserrhoder Gemeinden ist die Einstellung der Schulleitung oder der Lehrpersonen entscheidend für eine hohe Teilnehmerquote. Es erstaunt nicht, dass jeweils Bühler mit Jürg Hellmüller als Schulleiter und Stein mit Lukas Ebneter die meisten Ausserrhoder Schüler stellen. Sorgenkinder sind die Gemeinden Herisau und Teufen, die trotz hoher Schülerzahlen jeweils nur wenige Schüler mobilisieren. Aktuell versuchen wir in Gemeinden mit geringer Beteiligung einzelne Lehrer, die bereits einmal dabei waren und den Anlass positiv beurteilten, als Botschafter einzusetzen, mit dem Ziel ihre Begeisterung auf die Kollegen zu übertragen. Wir sind zuversichtlich, dass dies die effizienteste Art von Werbung ist, und dadurch auch

das Potential in Ausserrhoden besser ausgeschöpft werden kann. Als alternatives Modell wäre eine alternierende Austragung in Appenzell und Herisau denkbar. Um diesen Modus durchzuführen, müsste allerdings die Teilnehmerzahl der Ausserrhoder Schüler deutlich ansteigen und im Moment wollen wir die hohe Teilnehmerquote in Appenzell nicht dadurch gefährden.

### **Planung und Bahnlegung**

Das Konzept des Laufes muss so ausgelegt sein, dass sich OL-Neulinge problemlos zurechtfinden, und die hohe Teilnehmerzahl effizient in der kurzen Zeit bewältigt werden kann. Durch ein einheitliches Formular pro Klasse ist der Aufwand für die Teilnehmererfassung vertretbar, allerdings immer noch aufwendiger, als bei einem nationalen OL, wo sich die Teilnehmer über das GO2OL Portal quasi selber erfassen. Obwohl die Teilnehmer die Startzeit selbständig auslösen, werden im Vorfeld Startzeiten vergeben. Die Klassen sollen möglichst geschlossen starten können, damit die Betreuung durch die Lehrperson vor dem Start und nach Zielankunft sichergestellt ist. Bei der Kategorie A muss im 30 Sekundentakt mit je zwei Startreihen für Knaben und Mädchen gestartet werden, um die über 400 Teilnehmer innert 2 Stunden auf die Strecke zu bringen. Damit die Laufunterlagen sicher und effizient bei den Teilnehmern ankommen, muss pro Klasse ein Umschlag mit der Startliste, allen Startnummern und SI-Cards abgefüllt werden. Die Lehrer sind anschliessend verantwortlich, dass jeder Schüler mit der richtigen Startnummer und der richtigen SI-Card ausgerüstet wird.



*Die Schüler sind dankbar für etwas Starthilfe von Rita Deininger.*

Insgesamt werden sechs Bahnen für den Wettkampf gelegt. Bis zur 4. Klasse wird noch auf der Schulhauskarte im Massstab 1:1'750 gelaufen, ab der 5. Klasse auf der normalen OL-Karte im Massstab 1:4'000. Die Bahnlängen bewegen sich zwischen 1.0 bis 2.5 km und entsprechen ziemlich genau der Sprintdistanz. Obwohl der Bahnleger, Matthias Sandmeier, keine speziellen Schwierigkeiten vorgesehen hatte, erwies sich das Dorf Appenzell einmal mehr als recht anspruchsvolles OL-Gelände.

Dies bestätigte auch die vom SOLV zugeteilte Kaderathletin Paula Gross, die auf der Bahn der Knaben A mit einem nicht ganz fehlerfreien Lauf eine Richtzeit von 17:39 aufstellte. Mit einer Zeit von 18:20 kam Andrin Sutter sehr nahe an diese Richtzeit. Die Postenstandorte wurden im Vorfeld durch Kontrolleur Willi Streuli verifiziert und wo nötig mit Anwohnern abgesprochen. Die Vorbereitungen unterscheiden sich also nicht gross von einem regionalen Sprint-OL.

### **Kaderläufer beim Musterlauf**

Bewährt hat sich inzwischen auch der Musterlauf, wo die Schüler kurz vor dem Start noch einmal einen kleinen Refresher erhalten. Natürlich ersetzt dieser nicht die Vorbereitung der Klassen durch die Lehrperson. Beim Musterlauf wurden die Nachwuchskader-Athleten Paula Gross und Patrick Zbinden aktiv eingesetzt; sie hatten sichtlich Spass an dieser Aufgabe.

## Der Wettkampftag

Damit die Infrastruktur rechtzeitig bereitsteht, heisst es für den Bahnleger am Wettkampftag früh aufstehen. Aber auch für die anderen 21 Helfer ist der Treffpunkt 7.30



*Dieter Sandmeier interviewt die Kaderläufer Paola Gross und Patrick Zbinden.*

Uhr in der Sporthalle Wühre doch eher früh. Da wir inzwischen über sehr erfahrene Helfer verfügen, stand die gesamte Infrastruktur inklusive Auswertung in knapp einer Stunde bereit, so dass der erste Start rechtzeitig um 8.45 Uhr erfolgte. In diesem Jahr wurden wir zudem erstmals direkt von Rivella in der Ausgabe der Zielverpflegung unterstützt. Die grösste Anzahl an Helfern ist jedoch im Startbereich nötig, damit alle Schüler rechtzeitig auf die Strecke kommen. Damit beim Auslesen keine Staus entstehen, werden die Teilnehmerdaten inklusive Startnummer und SI-Card bereits

vorgängig eingelese. So liegt die Rangliste etwa eine halbe Stunde nach dem letzten Start vor. Nach dem gemeinsamen Mittagessen in einem Appenzeller Restaurant beginnt am Nachmittag dasselbe Prozedere noch einmal von vorne. Einziger Unterschied: Während die Innerrhoder am Vormittag einen Einzellauf austragen, gibt es für die Ausserrhoder am Nachmittag einen Lauf in 2er-Teams.

Ein wichtiger Teil für Mitgliederwerbung ist das Rangverlesen. Wir rufen interessierte Teilnehmer auf, sich im Anschluss an das Rangverlesen bei uns zu melden und erfreulicherweise konnten auch dieses Jahr wiederum Teilnehmer für den Einsteigerkurs gewonnen werden. Allerdings ist die Ausbeute noch steigerungsfähig.

Etwas weniger schön sind die «mobilen Posten». Leider haben es sich einige wenig motivierte Schüler der Oberstufe zum Sport gemacht, während des Wettkampfs die gesicherten Posten zu versetzen oder SI-Einheiten zu sabotieren, indem sie das Stempeln mit Steinen, Kaugummi oder Klebband verhindern. Obwohl wir erstmals Postenüberwacher einsetzten, konnte nicht verhindert werden, dass sich eine Einheit nicht mehr auffinden liess. Wir müssen uns für die Zukunft überlegen, wie wir die Postenüberwachung noch verstärken können.

## Nach der Veranstaltung

Nach der Veranstaltung bleiben ein paar administrative Arbeiten und die Abrechnung. Neben der Veröffentlichung der Ranglisten und der Bilder auf unserer und der sCOOL-Homepage, kommt der Pressearbeit eine wichtige Bedeutung zu. Erfreulicherweise sind in diesem Jahr in drei Zeitung Berichte im redaktionellen Teil inklusive Bilder erschienen. Ich bin überzeugt, dass diese Berichte eine gute Beachtung bei Lehrern, Schülern und Eltern finden und eine hervorragende Gratiswerbung für den OL-Sport sind. Die Organisation eines sCOOL-Cups ist eine motivierende Tätigkeit für unseren zukünftigen OL-Nachwuchs, die ich nur weiterempfehlen kann. Wer auch mal Lust hat so etwas zu versuchen, hat mit diesem Beitrag quasi eine Anleitung, denn sicher bringen neue Köpfe auch wieder neue Ideen ein. Zum Schluss bedanke ich mich noch einmal bei allen Helfern, die wesentlich dazu beitragen, dass der Anlass und der OL-Sport von allen Seiten positiv beurteilt wird.

## Postennetz für Schulen und Vereine

**Montlingen gehört zu den ersten Orten in der Schweiz mit einem festen Postennetz, das auch elektronisch ausgewertet werden kann. Mehrere OLG-Mitglieder treiben das Projekt voran.**

(ca.) Wegen seiner hohen Teilnehmerzahlen nimmt der Montlinger Dorf-OL im Rheintaler OL-Cup seit jeher eine besondere Stellung ein. Aber auch OL-technisch hat das Gelände mit Bergli, Schulhausareal und klassischen Wohnquartieren einige Abwechslung und Schwierigkeitsgrade zu bieten. Folgerichtig also, dass Montlingen neben touristisch interessanten Destinationen wie Arosa oder Bern ebenfalls ein fest eingerichtetes Postennetz erhält. Bekanntlich hat der Verband Swiss Orienteering vergangenes Jahr im Bündner Ferienort sein Projekt «Swiss-O-Finder» lanciert. Die Idee dahinter ist, dass Kartenlesen und gleichzeitig Laufen auf einfache Art und Weise kombiniert werden.

### Turnstunde rasch organisiert

Forciert wird das Montlinger Postennetz vor Ort von Niklaus Wolgensinger und technisch durch die Firma Fixcontrol von Markus Zbinden. Montlingen ist zwar nicht Teil des Swiss-



*Fixcontrol-Entwickler Markus Zbinden (links) und der Montlinger Abwart Elmar Weder beim Montieren.*

O-Finders, aber da dessen Technologie auch von Fixcontrol geliefert wird, und Nick gleichzeitig das Arosa-Projekt betreut, gibt es zumindest indirekte Verbindungen. Für wen wird nun das Postennetz in Montlingen erstellt: Hauptsächlich richtet es sich an Schulen und (Sport-)Vereine, die erste Erfahrungen mit OL machen wollen – oder noch banaler: für eine Übung zum Thema «bewegen und orientieren». Durch das bereitgestellte Postennetz reduziert

sich der Aufwand für einen OL beträchtlich. «Im Sportunterricht einen OL durchzuführen bringt einen bedeutend höheren Aufwand mit sich, als die Klasse mit einem Ballspiel oder Leichtathletik zu beschäftigen. Nur Lehrkräfte, denen speziell an OL liegt, organisieren einen, auch wenn das Thema 'orientieren' klar zum Lehrplan gehört», sagt Nick. «Mit dem festen Postennetz können wir den Aufwand deutlich verkleinern.» So müssen die Lehrer weder Postenstandorte rekognoszieren, noch die Posten setzen und nach dem Lauf wieder einziehen. Selbstverständlich besteht die Hoffnung, dass die Schüler durch vermehrten Kontakt mit einem «echten» OL, nicht nur ein positives Bild von der Sportart mit nach Hause nehmen, sondern sich auch der eine oder andere Nachwuchsläufer anlocken lässt. Auch um das Bahnlegen braucht sich in diesem pflanzenfertigen Set

niemand mehr zu kümmern. Dies wurde bereits durch Juniorenkaderläufer Patrick Zbinden erledigt. Und die Auswertung gibt durch das elektronische System ebenfalls keinen Aufwand.



*Die Montlinger Schüler beim Austesten der ersten fix montierten Posten.*

### **Beim Dorf-OL betriebsbereit**

In Montlingen kann neben der Gesamtkarte auch auf drei kleineren Kartenausschnitten «Bergli», «Schulhausareal» und «Montlingen Süd» (Wohnquartier) gelaufen werden. 36 Postenstandorte sind bestimmt, das Projekt wird durch die Ortsgemeinde Montlingen sowie die Schule getragen. Bis zum Dorf-OL am 29. Juni und der etwa gleichzeitig stattfindenden Schulausstellung hofft Nick Wolgensinger das Netz in Betrieb zu nehmen. Aufgrund der fast unvermeidbaren Kinderkrankheiten hat sich der Start bisher verzögert. Der Teufel steckt, wie so oft, im technischen Detail. Denn Fixcontrol arbeitet an einer Weiterentwicklung der Pilotlösung von Arosa. Dort lassen sich an den Posten über einen QR-Code Wissenswertes über Arosa, zum aktuellen Standort, benachbarte Gebäude oder über demnächst stattfindende Veranstaltungen abrufen. Dies macht für einen touristischen Ort und eine nicht-sportliche Nutzung natürlich Sinn.

Für eine sportliche Anwendung geht es im nächsten Schritt aber darum, dass mit einem batteriebetriebenen Badge wettkampfmässige Auswertungen möglich werden. Teilnehmer der HV 2015 erinnern sich an die Präsentation von Markus Zbinden: Fixcontrol funktioniert umgekehrt wie das bekannte SI-System. Sämtliche Daten werden auf dem Badge gespeichert, der folglich auch Datenlogger genannt wird (siehe auch Schischo 2/2015). Falls das System bis Ende Juni funktioniert, könnten die Teilnehmer des OL-Cups im Anschluss auch noch eine Runde auf dem festen Postennetz «drehen». So würden dann für Schulen und Vereine auch bereits einige Vergleichszeiten von «OL-Cracks» zur Verfügung stehen.

### **Montlingen Finder bei Jubiläumswettbewerb unterstützen**

Die St.Galler Kantonalbank hat zu ihrem 150. Jubiläum einen Projektwettbewerb lanciert, an welchem die Initiatoren Nick, Markus und Pädi mit dem «Montlingen Finder» nun mitmachen. Total wurden 197 Projekte eingereicht, die Konkurrenz ist also gross! Über die Website der SGKB [www.sgkb.ch/150jahre/montlingen-finder](http://www.sgkb.ch/150jahre/montlingen-finder) kann für dieses Projekt eine Stimme abgegeben werden. Die Abstimmung läuft noch bis 12. Juni. Nutzt also diese Gelegenheit und beteiligt euch!

**Maja und Patrick Kunz haben für uns ein tolles und abwechslungsreiches Pfingstwochenende organisiert mit drei fordernden Trainings, feinem Essen, Spiel und der Clubmeisterschaft als grossem Abschluss.**

Treffpunkt für das erste Training am Pfingstsamstag war um 11.30 Uhr in der Nähe des Kieswerks Reichenau. Es kamen viele zu spät, weil es auf der Autobahn Stau hatte. Dafür hatten wir Glück und der strömende Regen hörte genau vor dem ersten Training im Wald «Ils Aults» auf. Es war sehr lehrreich, weil es drei Karten gab. Vom letzten Posten bzw. Ziel ging es jeweils direkt weiter zum nächsten Start. Man musste Kompass laufen, da es keine Wege auf den Karten hatte.

Danach ging es mit den Autos zum Sporthotel 5 Dörfer bei Untervaz, wo wir unsere Zimmer bezogen. Die Junioren/-innen waren alle zusammen in einem grossen Massenschlag. Als Ausgleich zum OL-Training stand eine Tennisstunde auf dem Programm, die von der Familie Wolgensinger geleitet wurde; Badminton war ebenfalls möglich. Dies hat sehr viel Spass gemacht!

Um 18.30 Uhr gab es ein 3-Gang-Menu. Nach dem Nachtessen bekamen wir Infos für den nächsten Tag. Bis um 21.30 Uhr sind wir noch etwas zusammengesessen und haben geredet.

### Volles Pfingstprogramm

Am Sonntagmorgen gab es von 7.30 bis 8.30 Uhr Frühstück, man konnte sich an einem grossen Buffet selber bedienen. Ca. um 9.30 Uhr sind wir zum OL-Training losgefahren. Dieses fand in Trin im WM-Wald von 2003 (Mitteldistanz) statt und war somit eher höher gelegen. Wiederum hatten wir Wetterglück und die wenig frühlingshafte Prognose bewahrheitete sich nicht. Statt mit Schneeregen hatten wir es teils sogar mit der Sonne zu tun. Die Bahn war am Anfang flach, danach ging es eher hinunter und vom letzten Posten musste man dann wieder alles hinauf ins Ziel sprinten. Auch dieses coupierte Gelände war wieder eine echte Herausforderung. Die ganz Wagemutigen versuchten sich sogar mit einer reduzierten Karte. Danach haben wir noch Fussball gespielt. Zudem stellten Simon Rüegg, Patrick Zbinden und Matthias Sandmeier einen Mikro OL auf – ein OL auf kleinstem Raum. Das hat allen Spass gemacht und war cool zum Zuschauen. Zum Mittagessen gab es einen Lunch.

Danach sind wir zusammen zum Staffelstart gefahren. Für die OLG Staffel wurden wir bereits am Morgen in Gruppen eingeteilt. Die Kurzstrecke startete mit einem Massenstart. Es war ein sehr spannender Wettkampf mit einem knappen Ausgang. In diesem Wald hatte es sehr viele Zecken, die nach Möglichkeit gleich vor Ort entfernt wurden. Ebenfalls vor Ort wurde standesgemäss eine Rangverkündung abgehalten.



*Simon Rüegg als improvisierter Kleidertransporteur: Insgesamt war das Pfingstwetter aber weit weniger schlimm als vorausgesagt.*

Danach fuhren wir zurück zur Unterkunft. Dort konnte nochmals Tennis und Badminton gespielt werden. Auch an diesem Abend gab es ein 3-Gang-Menü und ein gemütliches Beisammen sein. Wir wurden über den Ablauf des nächsten Tages informiert und gingen um 21.30 Uhr ins Bett. Ich fand das Weekend cool und ging am Montagabend nach der Clubmeisterschaft glücklich und zufrieden nach Hause.

### **Offizielle Clubmeisterschaft 2016**

(ca.) Krönender Abschluss im Bündnerland stellte am Pfingstmontag die erste offizielle Clubmeisterschaft seit längerer Zeit dar. Einige Mitglieder stiessen neu hinzu - dachten möglicherweise, sie könnten mit frischen Beinen auftrumpfen. Zumindest bei zwei von ihnen zeigte sich jedoch, dass sie das Trainingswochenende besser nicht ausgelassen hätten. Doch der Reihe nach. Bekanntlich fand vergangenes Jahr am Trainingswochenende in Schaffhausen spontan eine inoffizielle Clubmeisterschaft statt. Dies nicht nur zur Überraschung aller Nichtanwesenden, sondern auch der OLG Schaffhausen, die auf der HAK-Bahn einen unerwarteten Ansturm erlebte. Die Idee der Clubmeisterschaft wurde neu belebt und Raphael Wälter erklärte sich bereit die offizielle Austragung 2016 an die Hand zu nehmen. Er entwickelte ein Laufkonzept, bei dem nicht der/die Schnellste automatisch Clubmeister wird, sondern abgestuft auf die persönliche Leistungsfähigkeit. Wer die eigene Richtzeit am deutlichsten unterbot, wurde als Sieger gekrönt. Erwartet nun nicht, dass ich euch hier erkläre, wie sich die persönliche Richtzeit berechnete, denn dafür wäre eine Sonderausgabe des «Schischo» nötig. Kurz gesagt handelt es sich um ein mehrstufiges Verfahren, in das 570 Ergebnisse aus den vergangenen anderthalb Jahren einfließen. Kilometerschnitte wurden überschlagen, die Disziplin berücksichtigt, Rückstände standardisiert und und und. Wenn nicht einen Nobelpreis, so hat diese Arbeit zumindest den Fairplaypreis verdient, denn wirklich jeder am Start konnte sicher sein, dass er dieselben Chancen auf den Meistertitel hatte wie alle anderen - und als «Konkurrenz» höchstens die eigenen Leistungen der Vergangenheit. Austragungsort dieser denkwürdigen Veranstaltung war der nördliche Teil des Fürstenwaldes bei Trimmis. Am Vormittag fand als Qualifikation ein Sprint statt. Gut die Hälfte der Bahn führte durch halboffenes, schnelles Gelände, das sich hervorragend für diese Disziplin eignete. Vom sportlichen Wert ging es darum, dass die Teilnehmer für den Nachmittag auf die Kategorien OLG-Elite und OLG-Breitensport aufgeteilt werden konnten. Auf die Wertung selbst hatte der Sprint noch keinen Einfluss. Sauber durchkommen und geniessen war somit angesagt. Kaderathlet Patrick Zbinden unterbot als einziger die 10-Minuten-Marke. Andrin Sutter (H14) überraschte als Fünftplatziertes und deutete an, dass mit ihm zu rechnen sei.

### **Happiges Finale**

In der Mittagspause, während der Bahnleger die Posten fürs Finale setzte, machten wir es uns rund um einen Grillplatz gemütlich. Wobei der Gemütlichkeitsfaktor davon abhing, wie viele Kleiderschichten man trug. Es war spürbar kühler als an den Vortagen, blieb aber bis auf ein paar Tropfen trocken. Eine warme Suppe wäre auf jeden Fall die beste Stärkung gewesen. Gekürt wurden die Clubmeister in einem Mitteldistanzlauf, der 2.2 km (Breitensport) bzw. 2.8 km (Elite) lang war. Rinnen und Gräben durchzogen das detailreiche Laufgebiet, das somit einer Meisterschaft absolut gerecht wurde. Den hohen Schwierigkeitsgrad bestätigten zum einen die ansehnliche Laufzeit, die bei vielen weit über eine halbe Stunde betrug, und zum anderen fehlende Posten, durch die sich etwa die eingangs erwähnten Mitglieder selbst aus der Entscheidung nahmen. Für die Wertung entscheidend war ja nun aber der Abstand zur Richtzeit. Bei den Damen holte sich Mara Rupf den Titel, allerdings mit sehr knappem Vorsprung: Sie unterbot ihre Richtzeit um 6



*Das Siegertrio bei den Damen: Eliane Deininger, Mara Rupf und Bettina Mattle ...*

Minuten, Eliane Deininger war nur 8 Sekunden darunter. Umso deutlicher dafür die Entscheidung bei den Herren: Nino Welz schaffte einen wahren Exploit und stürmte beinahe 20 Minuten «zu schnell» ins Ziel. Andrin Sutter lag bei -7 Minuten. Bettina Mattle bzw. Joschua Schilter komplettierten die Siegertrios. Diese Übermacht der Jugend liess einige Senioren dann doch an der Fairness des Modus zweifeln. Denn während sich der Nachwuchs naturgemäss von Jahr

zu Jahr verbessert, kämpft der Senior beständig dagegen langsamer zu werden. So sollte, wurde gemurmelt, auch derjenige Senior gekrönt werden, der am wenigsten Zeitverlust einfängt.

Der Grundstein für einen neuen Traditionsanlass im Vereinsjahr ist somit hoffentlich gelegt. Mit Applaus wurde der Einsatz von Organisator Raphael Wälter und Bruder Jonas

als IT-Chef verdankt. Man darf gespannt sein, ob es bis zum nächsten Jahr eine Weiterentwicklung des einmaligen Modus geben wird. Und wer weiss, welche Reaktionen der Blick auf die ewige Siegerliste hervorrufen wird, wenn man in 10, 20 Jahren auf den Neubeginn der Clubmeisterschaft zurückblicken wird.



*... und bei den Herren: Andrin Sutter, Nino Welz und Joschua Schilter.*

## **Das Leben als Sportrekrut**

*von Sven Hellmüller*

**Ein besonderes Rekrutenleben erlebt Juniorenkaderläufer Sven Hellmüller: In der Spitzensport RS kommt für ihn das OL-Training auch im Militär nicht zu kurz. Im Gegenteil, die Bedingungen sind sogar optimal.**

Wenn ein Athlet die Spitzensport RS machen kann, ist man an einem Ort stationiert, welcher so ziemlich jeder kennt, der regelmässig mit Sport zu tun hat - nämlich Magglingen. Neben etlichen Kursen, welche jede Woche hier oben stattfinden, gibt es

auch Rekruten, die ihre 13 Wochen Dienst absolvieren. Ob man es wirklich als «absolvieren» betiteln soll, bin ich mir nicht so sicher, denn es ist eine einmalige Chance in einem fast perfekten Umfeld zu trainieren. Neben den unzähligen Sportanlagen, welche uns allen zur Verfügung stehen, gibt es auch die Möglichkeit regenerative Tätigkeiten wie Massage, Sauna, Eis- sowie Warmwasserbad auszuüben.

### **Mit Waffe niemanden gefährden**

Doch zunächst zurück zum Anfang, denn auch in der Spitzensport RS wird nicht immer den ganzen Tag Sport und Erholung betrieben. Die ersten fünf der 18 zu absolvierenden Wochen ist man in der Kaserne Lyss bei den Instandhaltungstruppen stationiert. In diesen ersten Wochen hat man jeweils von Morgenfrüh bis nach dem Mittag Militärausbildung im Schnelldurchlauf. Das Ziel der Armee sei, dass wir am Ende etwa zwei Drittel des Lernprogramms absolviert haben ... Aber wenn ich ehrlich bin, können wir gerade mal eine Waffe tragen, ohne dass es gefährlich wird. Danach endet es sehr schnell. Trotzdem waren es auch spannende Erfahrungen und es gibt sicher ein paar Sachen mehr, die man gelernt hat, als auf den ersten Blick zu erkennen.

### **Trainingsnachmittage**

Um etwa 14.30 Uhr konnten wir dann jeweils abtreten und unseren sportartspezifischen Trainings nachgehen, welche wir schon damals in Magglingen ausübten. Für die Verschiebung von Lyss nach Magglingen standen dem ganzen Zug (militärischer Ausdruck gemeint) einige VW Busse zur Verfügung, bei denen wir uns selber organisieren mussten, damit alle an ihren Trainingsort kamen. Eigentlich würden Lyss und Magglingen ja nur einige Kilometer auseinanderliegen, da aber Biel (bekannt als Verkehrschaos) noch zwischendrin liegt, wurde die kurze Fahrt doch einige Male zu einer Längeren.

### **Nützliche Kurse**

Als Spitzensport Rekrut gibt es die Möglichkeit, die ersten fünf Wochen in Lyss und die restlichen 13 voneinander zu trennen. So absolvierten wir OL-Läufer diese im November und sind nun seit dem 18. April wieder im Dienst in Magglingen. In den ersten drei Wochen hatten wir jeweils am Morgen von 8 - 10 Uhr eine Ausbildung zum Sportleiter im Militär und J+S. Seit wir diesen Kurs erfolgreich abgeschlossen haben, können wir nun den ganzen Tag trainieren und uns erholen. Zwischendurch gibt es noch einzelne Verpflichtungen, wie das Wettschiessen oder den Mediakurs, welche aber alle sehr unterhaltsam und informativ sind, und ohne Probleme in den Trainingsplan eingebaut werden können. In der letzten Zeit war ich jedoch nicht mehr so oft in Magglingen unterwegs, da ich zwei Wochen in Schweden und Norwegen am Trainieren bin.

### **Planungssicherheit**

Auch aus finanzieller Sicht bietet das Militär viel Sicherheit für ein Spitzensportlerleben. In den nächsten fünf Jahren haben wir die Möglichkeit jährlich bis zu 130 Dienstage zu machen. Dazu zählen alle Trainingslager sowie alle Kaderanlässe, welche mehr als fünf Tage dauern. Somit wird ein wichtiger Teil bei der Planung der folgenden Jahre vereinfacht und verschafft so mehr Zeit für Training, Erholung und Ausbildung. Schlussfolgernd kann ich von grossem Glück und Privileg reden, diese Spitzensport RS zu machen. Die Unterstützung durch die Schweizer Armee ist sehr gross und für jedes Problem wird gemeinsam eine Lösung gefunden.

## **OL im Waldviertel / Niederösterreich: Wälder zum Verlieben!**

*von Mario Ammann*

**Das Pfingstwochenende verbrachten Hannes Suhner sowie Monika und Mario Ammann im nördlichsten Österreich beim „Waldviertel-Festival“. Dabei ging es weder um Musik, noch um Film. Orientierungslauf war Trumpf!**

Der HSV (Heeressportverein) OL Wiener Neustadt lud an Pfingsten in die Nordwest-Ecke von Niederösterreich. Litschau als nördlichste Stadt Österreichs war Austragungsort der Österreichischen Meisterschaft im Langdistanz-OL, der Österreichischen Meisterschaft in der Mixed Sprint Staffel und eines Austria-Cup über die Mitteldistanz. Nach dem nationalen Saisonstart 2016 am 23./24. April in der Steiermark war es das zweite Wochenende mit den Austria-Cup Nr. 2 und 3.

### **4 Wettkämpfe an 3 Tagen**

In Litschau hatte bereits im Mai 2014 eine nationale Veranstaltung stattgefunden. Rund 550 „OL-Österreicher“ fanden es lohnend, wieder ins Waldviertel zu fahren. Mit dem Auto versteht sich! Litschau liegt 150 km von Wien entfernt und ist von dort in rund 2 Stunden erreichbar. 110 „Ausländer“ vornehmlich aus Ungarn, Slowakei, Tschechien und Deutschland gesellten sich dazu und sorgten beim Waldviertel-Festival für eine überdurchschnittliche Beteiligung aus Österreicher Sicht. Weil die Mitteldistanz als Prolog und als Final ausgetragen wurde, hatten die meisten Teilnehmer 4 Startmöglichkeiten an 3 Tagen. Der Veranstalter beschrieb das Laufgelände als „gut belaufbar, eher flach bis leicht hügelig, mit teilweise dichtem Bewuchs, Durchforstungen und vielfältigen Details“. Es war ganz einfach ein Genuss darin zu laufen!

### **Sieg zum Auftakt**

Als erster Wettkampf stand am Samstagnachmittag die Langdistanz-Meisterschaft auf dem Programm. Das Wetter war trocken, aber kühl bis kalt. Trotz Regen im Voraus war der Boden kaum nass und in den offenen Partien schnell. Mario Ammann (H60) konnte auf den sich anbietenden Umlaufrouen sein Laufvermögen zeigen und einen 2-Minuten-Zeitverlust kompensieren. Er siegte für den SSV Dornbirn Schoren mit 73 Sekunden Vorsprung auf den Schweizer Christian Biland. Die Einheimischen folgten mit 3'43" bzw. 6'44" Rückstand. Hannes Suhner (H65) und Monika Ammann (D55) belegten in ihren Kategorien jeweils den dritten Rang.

### **Mitteldistanz mit Jagdstart**

Der Mitteldistanz-OL wurde als 2-teiliger Wettkampf mit Prolog und Final ausgetragen. Der Prolog fand am Sonntagvormittag statt. Im teils detailreichen und feingliedrigen Gebiet war der Kompass unentbehrlich. Oder er wäre es gewesen! Am besten löste Monika ihre Aufgabe. Ihr gelang mit Ausnahme eines Postens ein toller Lauf. Sie gewann mit einem Vorsprung von 47 Sekunden. Mario wurde Zweiter (20" Rückstand auf Christian Biland), ebenso Hannes (54" Rückstand). Das versprach eine spannende Ausgangslage für den Jagdstart vom Folgetag.

In der Kategorie H65 legte der Sieger vom Samstag einen Blitzstart hin. Schon bei Posten 1 hatte er zu Hannes aufgeschlossen. Auch der Prolog-Sieger war in Griffnähe. Hannes fiel bei Posten 5 aus der Entscheidung. Mit der viertbesten Tageszeit beendete er auch den Mitteldistanz-OL auf dem dritten Gesamtrang.

Monika agierte zweimal etwas unglücklich und musste zwei Konkurrentinnen den Vortritt lassen. Mit 2'17" Rückstand erreichte auch sie das Ziel als Dritte. Dafür ging die

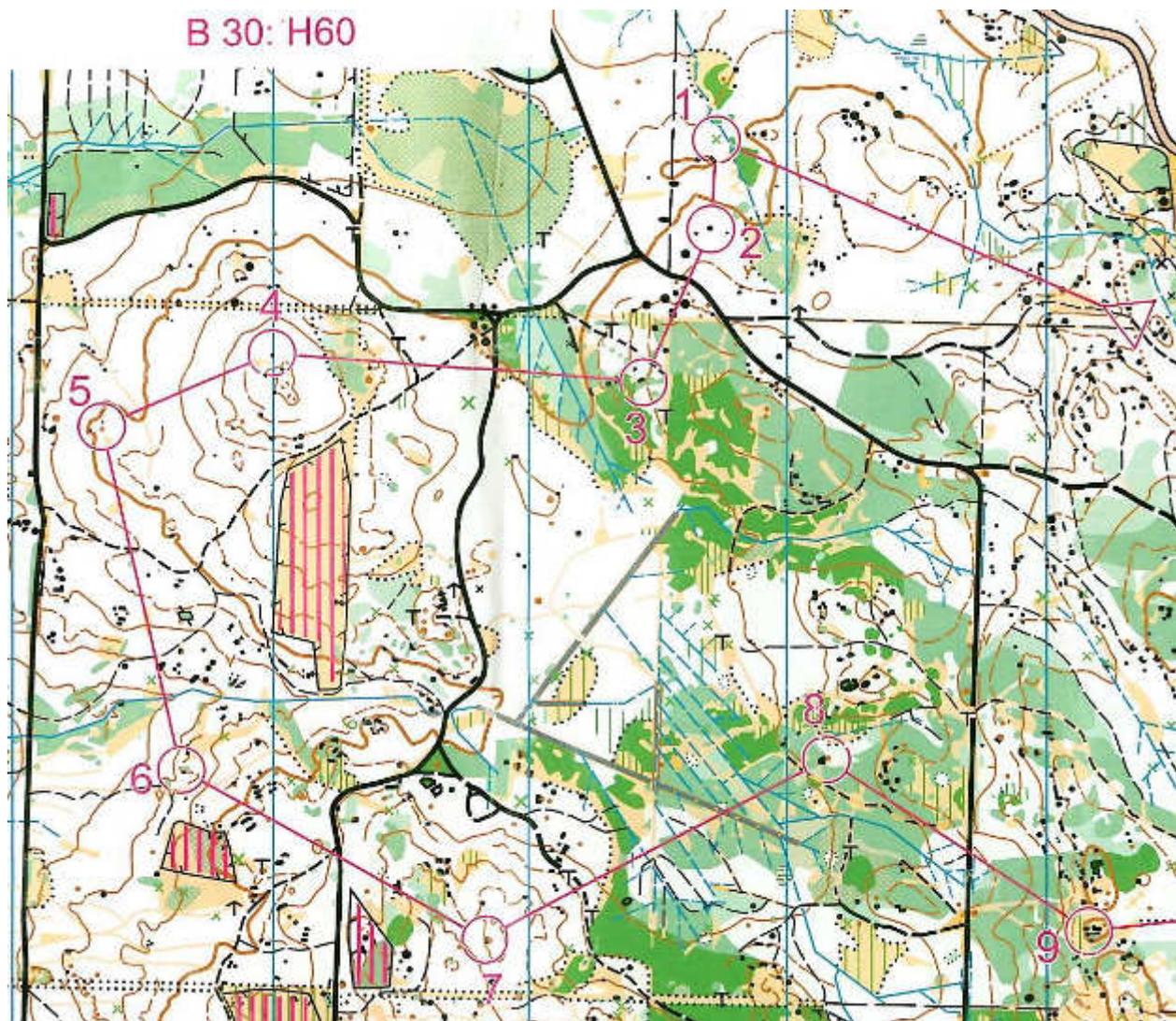
Rechnung für Mario auf. Christian Biland hatte schon am Vortag erklärt, dass im Falle seiner Einholung das Schweizer Duo den Sieg gemeinsam ins Ziel bringen wolle. Der Startteil war sehr übersichtlich; der Verfolger brauchte gar nicht erst auf die Karte zu schauen. Also begann das Teamwork schon vor dem ersten Posten. Und es klappte! Am Ende wollte sich Biland auf dem langen Zieleinlauf nicht auf einen Zweikampf einlassen. So konnte Mario den zweiten Tagessieg locker ins Ziel bringen. Damit gewann er auch den 3. Austria-Cup.

Zuguterletzt gab es auch eine Gesamtwertung mit der Summe aller 3 Laufzeiten. Hier konnte bei H60 der Sieger nur Mario Ammann heissen. Monika Ammann wurde Zweite. Hannes Suhner erreichte als Dritter ebenfalls einen Podestplatz.

### **Mixed Sprint Staffel als Dreingabe**

Wer wollte, konnte am frühen Sonntagabend bei der Mixed Sprint Staffel noch einmal in die Hosen steigen. Ein Feriendorf mit einem Park und einem Waldstück war ein perfektes Gelände für einen spannenden Wettkampf. Zur Auswahl standen „Allgemein“ (4er-Staffel) sowie Nachwuchs und Senioren (3er Staffel) als Meisterschaftskategorien. Ebenfalls als 3er Staffel konnte man „Offen“ laufen. Monika und Mario Ammann schlossen sich mit Johanna Purrer Ramstein und Reto Ramstein zu einem Quartett zusammen. Das „Team Schweiz Senioren“ lief sehr konstant und belegte Rang 17 von 41 Staffeln.

Es war schön und lohnend. Hannes verband den Anlass mit einer grossen Velotour. Monika und Mario waren in den Tagen voraus im Weinviertel auf Entdeckungsreise ...



**Da mein Austauschjahr bei Mitternachtssonne zu Ende geht, gilt es nun, nachdem der Schnee sich in die Berge verzogen hat, die grossen Staffelrennen wie die Tiomila oder die wunderbaren Laufrunden um Mora zu erleben.**

Während die Ski-OL Junioren-WM im österreichischen Obertilliach stattfand (siehe Seiten 5 und 6), kämpften im Wald zwischen Sälen und Mora 15'000 Skilangläufer um den Sieg im diesjährigen Wasalauf. Unter ihnen auch bekannte Gesichter wie Dario Cologna, von dem wir später noch hören werden, Bundesrat Ueli Maurer oder Seraina Boner. Sieger und der König von Mora wurde dieses Jahr ein Norweger: Jon Kristian Dahl. Alle dürfen den Wasalauf gewinnen, nur eine Nation wird dabei in Schweden weniger gern gesehen: Norwegen. Eine Rivalität, die jenem im alpinen Skizirkus zwischen den Österreichern und uns gleicht. Nur etwas ausgeprägter, so dass es (vorallem seitens Norwegen) provokative Schmähliedchen gibt, oder einen gewissen Langlaufstar, der auch mal mit dem Dress der anderen Nation einen Wettkampf läuft. Doch davon kriegte ich herzlich wenig mit, denn bei meiner Rückkehr waren die Abbauarbeiten schon im vollem Gange. Als Skigymis-Schüler profitieren wir dann immer von nicht verteilten Sponsorengeschenken. Dieses Jahr rund 600 schwedische Farmerstängel, 40 Liter Sportgetränk, 20 Liter Milch und diverse weitere Köstlichkeiten. Pro Haushalt versteht sich.

### Langlauf-Finalissima in Bruksvallarna

Meine Langlaufsaison begann und endete dann im April in den Bergen von Bruksvallarna, einem Skiort auf der schwedischen Seite des Härjedalfjälls, aber gleich neben Trondheim,



*Mit vier Tagen im schwedischen Fjäll geht der Winter zu Ende.*

der norwegischen Universitätsstadt. Es würde mein erstes reines Langlaufrennen dieses Jahr werden, 31 Kilometer über offenes und tief verschneites Fjäll. Die Reise dorthin dauerte aber fünf Tage, denn wir wollten vor allem die Berge geniessen, die Saison feiern und schöne Trainings absolvieren. Mit dem Wetter hatten wir Glück, wie es sonst nur Lottogewinner haben. Keine Wolke an allen Tagen, was auch für den Wettkampf beste Bedingungen bot. So kämpfte ich mich also über die Strecke und als mich dann plötzlich ein Schweizer überholte, dem ich nicht folgen konnte, merkte ich, dass es wohl Dario Cologna war, der Stargast des Events. Im Ziel fragte ich ihn auf Schweizerdeutsch, ob ich nicht zusammen mit einer schwedischen Kameradin

ein Foto machen könne. Der verdutzte Mann begann mit uns zu plaudern und das Foto bekamen wir auch. Wie nahe einem diese Spitzensportler doch sind.

### Das Ding mit den Laufrunden

Mora Outdoor heisst eine Vereinigung, die von der Komune finanziert wird, und ein einziges Ziel hat: die Moringer in die Natur zu bringen. Das ist nicht allzu schwierig, da Mora ja schon inmitten von Seen und Wäldern liegt. Um der Bewegungsfreudigkeit des Volkes und der Skigymnasiasten nachzukommen, gibt es knapp 200 km ausgeschilderte Lauf- und Bikerunden. Diese sind mit Farben und Tafeln markiert, analog dem Wanderwegsystem in der Schweiz. Sieht man während 20 Sekunden keine Markierung,

hat man sich schon verlaufen. Kreativität zur Erstellung von Lauftrainings ist also nicht gefragt, man kann gleich die vorgefertigten Runden laufen, die bis zu 33 km lang sind. Wieso nicht auch mal ein Morgenfooting im Trainingslager 2017, zum Beispiel auf der "Golfbahnrunde"?

Wie man hier schon erkennt, haben alle Runden spezielle Namen, oft auch benannt durch bekannte und erfolgreiche Läufer in Mora. Allen voran der Wasalauf-Rekordsieger "Mora-Nisse". Aber auch unser Skigym-Chief Krister hat seine Runde, ebenfalls wie einer der Starläufer oder der Vereinspräsident des OL-Klubs. Wann kommt "Ruedi's Trainingsstrecke"?

### **Die Nacht ist lange an der Tiomila**

10 Strecken, 10 Schwedische Meilen, 1000 Teams. Falun, Landeslanglaufstadion Lugnet, Mai 2016. Der für viele Vereine prestigeträchtigste OL-Wettkampf auf schwedischem Boden wurde von IFK schon seit Monaten vorbereitet und auch ich konnte an den Selektionen und Trainingslagern teilnehmen. Leider reichte es mir gerade ins dritte Team, trotzdem freute ich mich wie ein kleines Kind auf die Premiere an dieser Veranstaltung. Dass es sehr gross würde, erfuhr ich schon bei der Ankunft in der Arena. Im 90qm grossen Klubzelt wurde auf einer grossen Wok-Pfanne gekocht und ein langes Buffet mit weiteren Mahlzeiten stand bereit. Ebenfalls gab es einen abgetrennten Schlafraum für die



*Überraschend traf Lukas in Schweden auf Langlaufprofi Dario Cologna.*

müden Läufer. Der Betreuerstab bestand aus mehr als zehn Personen, die natürlich nicht selbst liefen, sondern uns Athleten optimal auf die Herausforderung vorbereiteten. Für mich wartete Strecke Nummer 8, irgendwann am frühen Morgen, 13 km. Da ich der Staffel auch in der Nacht beiwohnen wollte, wurde mein Schlaf in der Wohnung eines Freundes in Falun ziemlich kurz. Gegen 3.30 Uhr weckte man mich zum ersten Mal

und ich erfuhr, dass mein Team gut in der Zeit lag, sodass ich um 4.30 Uhr im Klubzelt stand und mich mit etwas zu vielen Milchprodukten verpflegte. Fröhlich morgens eine Langdistanz mit schwedischer Sauermilch zu laufen, geht nicht so gut - das lehrte mich die Tiomila 2016.

### **Die Würfel sind gefallen**

Lange war nicht sicher, wie meine persönliche Zukunft aussehen wird. Nach langen und zähen Verhandlungen mit Schweden war es nicht möglich, die Ausbildung im Norden fortzusetzen. Ein Entscheid, der meinerseits kam, da mir Angebote gemacht wurden, auf die man nicht eingehen kann. Im August werde ich meine Gymnasialausbildung in Trogen AR wieder aufnehmen und auch wieder mehr an Trainings und Wettkämpfen anzutreffen sein. Bis bald wieder einmal also, vi ses!



## ROLV-Nachwuchskader

### Oster-Trainingslager Ravensburg

Wie üblich begann unser TL mit einer Büsslifahrt und zwar nach Ravensburg (D). Kaum angekommen starteten wir zum Vielposten-OL auf der Karte Heisser Forst und sammelten erste Eindrücke vom Gelände. Am Nachmittag sprinteten wir durch die Altstadt von Ravensburg, wo wir bis zum Schluss technisch und physisch gefordert wurden; das Ziel befand sich nämlich auf dem Burghügel. Abgerundet wurde der erste Lagertag mit der Trainingsauswertung, einem Theorie-Input zum Thema Grob-Fein-Orientieren und gemütlichem Beisammensein. *Karfreitag, 25. März 2016, Vera*

Mit einem wunderbaren Frühstück starteten wir in den Tag. Um 9.15 Uhr fuhren wir mit den Büssli los Richtung Engenreuter Wald. Dort angekommen machten wir zuerst einen O-400er als Training für den PISTE-Test. Anschliessend absolvierten wir ein Startphasen-Training. Dabei wurden mehrere kurze Schleifen mit je vier bis fünf Posten absolviert und damit die Startphase beim OL simuliert. Etwa um 13 Uhr assen wir Lunch und genossen die warmen Sonnenstrahlen. Um 14 Uhr fuhren wir zur Karte Heisser Forst. Dort machten wir ein Osternest-OL. Es hatte aber nichts mit einem richtigen Osternest zu tun, sondern war einfach ein OL, bei dem zwischen längeren Teilstrecken immer wieder etwa drei Posten nahe beieinander standen und so ein Nest bildeten. Danach fuhren wir wieder zurück in die Unterkunft und hatten etwas Freizeit. Um 18.10 Uhr trafen wir uns im Wintergarten, der gleichzeitig Aufenthalts- und Essraum war, um gemeinsam zu dehnen. Anschliessend gab es Abendessen. Es gab Maultaschen, eine schwäbische Spezialität. Um 20 Uhr ging es weiter mit Infos zum PISTE-Test und wir werteten das Training vom Morgen aus. Danach genossen wir den Abend mit musikalischer Begleitung von der Gastwirtschaft, bis schliesslich alle erschöpft schlafen gingen. *Samstag, 26. März 2016, Noemi*

Der Tag begann eine Stunde später, sodass wir auch mit Zeitverschiebung noch genügend Schlaf bekamen. Heute stand der wichtigste Wettkampf der Saison auf dem Programm: die prestigeträchtige Lagerstaffel. Der Sieg bedeutete Ruhm und Ehr' und sehr viel mehr. In Zweiertteams absolvierte jeder je zwei Strecken. Der Wald war akzeptabel, in einigen Teilen sogar sehr schön, was uns dann dank mehr Motivation zu Höchstleistungen antrieb. Alle kamen zufrieden ins Ziel, ausser Bleiki, der kurz vor dem Ziel umgeflogen war und so für den Kampf um Rang 3 Forfait geben musste. Aber nicht schlimm Bleiki, dafür erbrachte er am Nachmittag beim Fussball-Trainingsmatch für das kommende Herbstlager mit den Baslern seine Höchstleistung als Schiedsrichter. An dieser Stelle nochmals ein grosses Dankeschön für die nicht korrupte und fehlerfreie Arbeit! Nach dem Fussballspiel gab es für alle ein Rumpfkraft-Training inklusive Bring-Sally-Up-Challenge. Den Abend verbrachte man mit der Vorbereitung für den St.Galler OL, mit Molotov jassen oder auch Klavier spielen. *Ostersonntag, 27. März 2016, Eliane*

Das TL neigte sich schon dem Ende zu und wir machten uns wieder auf den Weg in die Schweiz, genauer gesagt an den St.Galler OL. Für diesen letzten Höhepunkt sammelten wir nochmals unsere Kräfte zusammen und wendeten die Techniken, an denen wir zuvor intensiv gefeilt hatten, an. *Ostermontag, 28. März 2016, Vera*

## Ausschreibung ROLV-Meisterschaft

### 62. Weinfelder OL

Sonntag, 5. Juni

Organisation	thurgorienta
Laufleitung und Auskunft	Peter Schoch, Schirmisrütistr. 24, 8507 Hörhausen, Tel 052 763 32 41, <a href="mailto:pw.schoch@bluewin.ch">pw.schoch@bluewin.ch</a>
Bahnlegung/Kontrolle	Andrea Müller, Ursina Bächli
Karte	«Frauenfeld Auen-Murg» 1:5'000, Stand Mai 2016, zuerst Wald und Feld, dann Stadtgebiet
Besammlung	Schulanlage Auen, Frauenfeld, offen ab 8.30 Uhr
Weg zum Start	500 m / 7 Min
ÖV	Bhf Frauenfeld, 1200 m, markierten Weg nicht verlassen
Startzeit	9.30 bis 12.30 Uhr
Kinderhort	vorhanden

### Termine Herbst 2016

Datum	Lauf	Wald
10. Sept*	40. Oberthurgauer OL	Tägerwilerwald
11. Sept*	5. thurgorienta OL	Seerücken
17. Sept	42. Zürcher Oberländer OL	Schutt-Atzmännig
02. Okt	60. Wiler OL	Hartenau
30. Okt	49. Engelburger OL, 13. Finallauf ROLV NOS	Tannenberg

\*Nationales Wochenende mit Langdistanz verkürzt und Langdistanz-Meisterschaft (LOM).

**Unbedingt Anmeldeschluss ca. 20. August berücksichtigen!** Bei Redaktionsschluss lag leider noch keine Ausschreibung vor.

---

### Ausschreibung Clubweekend im Jura

Wer ist im Oktober kurz vor Saisonende an unserem Clubweekend mit dabei? Auf dem Programm stehen attraktive Läufe auf Karten im Raum Petite Risoux und eine hervorragende Infrastruktur mit 2 Mal je 18 Schlafplätze im Centre Sportif von Le Sentier im Vallée de Joux.

**Sa 22.10. SPM Schweizer Meisterschaft im Sprint-OL**

**So 23.10. \*\*A 10. Nationaler Langdistanz**

Für die Anmeldung an die Wettkämpfe ist jeder Teilnehmer selber verantwortlich. Der Anmeldeschluss für die Vereinsunterkunft ist der **1. Oktober 2016**. Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Deine Anmeldung kannst du wie gewohnt per E-Mail an [sandcom@bluewin.ch](mailto:sandcom@bluewin.ch) oder per Post an Dieter Sandmeier, Bruggereggsstrasse 39, 9100 Herisau senden.

# Bodensee 18. und 19. Juni 2016

## OL-Wochenende



### OL da wo andere Urlaub machen!

Der SV Baidt und der TV Zizenhausen veranstalten dieses Jahr das erste OL-Wochenende am wunderschönen Bodensee. Komm vorbei und mach mit!

#### Samstag, 18. Juni 2016

##### 4. Landesranglistenlauf, Langdistanz

**Veranstalter:** SV Baidt

**Wettkampfort:** 88267 Vogt

**Startmöglichkeiten:** 14:30 – 16:00 Uhr

**Informationen:** [www.ol-baidt.de](http://www.ol-baidt.de)

 SV Baidt Orientierungslauf

#### Sonntag, 19. Juni 2016

##### 5. Landesranglistenlauf, Langdistanz

**Veranstalter:** TV Zizenhausen

**Wettkampfort:** 78333 Stockach

**Startmöglichkeiten:** 10:00 – 12:00 Uhr

**Informationen:** [www.ol-in-baden.de](http://www.ol-in-baden.de)



# Kurse

J+S und Swiss Orienteering bietet eine Reihe interessanter Kurse an. **Besonders zu empfehlen sind der ROLV-Verbandskurs (Ausschreibung folgt im Schischo 4) und die Bahnlegungskurse im April / Mai 2017!**

- J+S-Leitende, die an einem Kurs teilnehmen möchten, meldet euch bei [pmkunz@hispeed.ch](mailto:pmkunz@hispeed.ch). Ich bin immer noch euer J+S-Coach.
- Nicht-J+S-Leitende können, sofern es Platz hat, auch an J+S-Kursen teilnehmen; bei Interesse mit mir [pmkunz@hispeed.ch](mailto:pmkunz@hispeed.ch) Kontakt aufnehmen.

Datum	Kurs	Ort	Meldeschluss, Anmeldung
<b>01. Oktober</b>	J+S Modul Fortbildung	Lyss	01. August 2016 Anmeldung über J+S-Coach
<b>09.-14. Oktober</b>	J+S CH Leiterkurs	Maggingen	09. August 2016 Anmeldung über J+S-Coach
<b>19. November</b>	J+S Weiterbildung für Nachwuchstrainer	Sursee	19. Oktober 2016 Anmeldung über J+S-Coach
<b>19. November</b>	Clubtraining mit verschiedenen Altersstufen und Niveaus	Sursee	19. Oktober 2016
<b>14. Januar 2017</b>	J+S Modul Fortbildung und ROLV-Verbandskurs	Bürglen	14. Dezember 2016 Anmeldung über J+S-Coach ROLV: über Erich Brauchli
<b>18.-23. April 2017</b>	J+S CH Leiterkurs	Liestal	18. Februar 2017 Anmeldung über J+S-Coach
<b>22./23. April 2017</b>	Methodik B - Bahnlegung regionaler OL	Zofingen	22. Januar 2017 Anmeldung über J+S-Coach
<b>06./07. Mai 2017</b>	Methodik A - Grundlagen für anspruchsv. Training	Attinghausen	06. März 2017 Anmeldung über J+S-Coach

---

## ROLV-Clubstaffel 31. August

---

Totgesagte leben länger! Dieses Jahr findet im Rahmen des Mittwochstrainings vom **31. August** wieder einmal eine ROLV-Staffel statt. Laufgelände wird der Hirschberg mit Ausgangspunkt Starkenmühle sein. Mit **Patrick Zbinden** und **Sebastian Rüegg** ist bereits ein Bahnlegungsteam an der Arbeit. Dadurch fehlen uns natürlich zwei Leistungsträger. Somit bieten wir aber den anderen ROLV-Clubs eine faire Chance uns zu schlagen ☺

### Modus:

3er-Staffel. Kann von starken AthletInnen auf Nachfrage auch als One-(wo)man-Relay gelaufen werden.

Jetzt brauchen wir nur noch Teams! Bitte meldet euch bis nach den Sommerferien ( <b>Montag 15 August</b> ) bei <a href="mailto:pmkunz@hispeed.ch">pmkunz@hispeed.ch</a>
---



# ROLV Lager 2016

10. - 14. Oktober 2016 in Hütten ZH

Wir laden Euch herzlich ins ROLV Lager 2016 ein!  
In der Woche zwischen ARGE Alp und dem Nationalen/Weltcup-Weekend der teilen wir an unserer OL-Technik in unterschiedlichen Geländen.

Das Lager beginnt am Montagmorgen in der Ostschweiz und endet am Freitagabend wiederum in der Ostschweiz. Die Teilnahme an Arge Alp und Nationalem-OL-Weekend in Aarau wird trotzdem wärmstens empfohlen.

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

Zusammen mit meinem bewährten Leiterfteam freue ich mich auf Deine Anmeldung!



**WannWo:**

10. - 14. Oktober 2016  
Ferienheim Mistlibühl  
Vorder-Mistlibühl  
8825 Hütten

**Teilnehmer:**

Kids ab Jg. 2006 (die **alleine** einen OL laufen können) bis und mit Jg. 1998

**Programm:**

OL in verschiedenen Variationen und Facetten vertiefen und genießen!

**Kosten:**

für Youngsters des ROLV NOS (Clubs unterstützen das Lager) Fr. 220.- weitere Kids aus der gleichen Familie je Fr. 170.-.  
Für übrige Youngsters :Fr. 270.- bzw. Fr. 220.-

**Anmelde-schluss:**

Montag 31. August 2016 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@bluwin.ch  
Weitere Infos folgen ca. 2 Wochen vor dem Lager.

OL? Ja, gerne!



## Anmeldung ROLV Lager 2016

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Club: \_\_\_\_\_

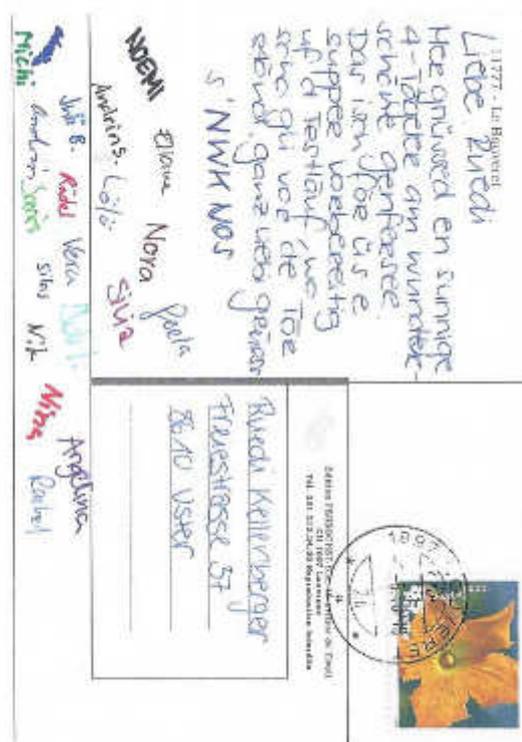
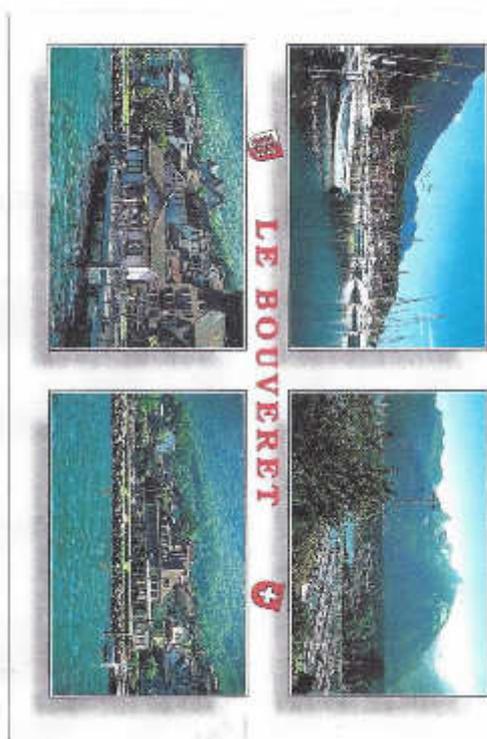
email (zum Versand der detaillierten Infos): \_\_\_\_\_

Erreichbarkeit der Eltern während dem Lager (z.B. Handynummer): \_\_\_\_\_

## Resultatspiegel: Top Ten März – Mai 2016

<b>NOM, 19. März, Meggerwald, Meggen</b>		HAK	1.	Elias Bertsch	
HB	6.	Rainer Müller	7.	Jonas Vogel	
H65	8.	Willi Streuli	H35	10.	Michael Huber
D16	2.	Eliane Deininger	H50	1.	Patrick Kunz
D45	3.	Rita Deininger	H60	2.	Mario Ammann
D50	4.	Isabelle Hellmüller	H65	7.	Hannes Suhner
<b>1. Nat. OL, 20. März, Lindenberg Nord, Muri</b>		D16	1.	Eliane Deininger	
HAK	3.	Jonas Vogel	D45	1.	Maja Kunz
H35	9.	Michael Huber	D50	2.	Isabelle Hellmüller
H55	4.	Jürg Hellmüller	D55	3.	Monika Ammann
H60	5.	Mario Amman	D75	5.	Verena Harzenmos
D16	2.	Eliane Deininger	<b>MOM, 17. April, Forst-Möhlin</b>		
	9.	Silja Vogel	HAK	9.	Raphael Wälter
D50	3.	Isabelle Hellmüller	H45	10.	Rolf Wüstenhagen
D55	4.	Monika Ammann	H50	10.	Patrick Kunz
D75	1.	Verena Harzenmoser	H60	6.	Mario Ammann
<b>2. Nat. OL, 3. April, Schauenberg, Unterschlatt</b>		H14	8.	Andrin Sutter	
HAL	9.	Stefan Brauchli	D45	1.	Maja Kunz
HAM	5.	Mathias Sandmeier	D50	9.	Isabelle Hellmüller
			D55	5.	Monika Ammann
			D75	7.	Verena Harzenmoser
			D16	2.	Eliane Deininger

## Kartengruss ROLV-Nachwuchskader



## Trainingsprogramm Juni – September 2016

Tag	Datum	Was / Thema	Wann	Karte Besammlung
Mi	08.06.	Gegnerkontakt	Massenstart 18:30!	Tannenberg Reservoir NW von Engelburg <a href="http://map.search.ch/d/2ewn2u5mw">http://map.search.ch/d/2ewn2u5mw</a>
Mi	15.06.	Grob-Fein	Startzeiten: 17:30-18:30	Rehwald Besammlung: Bildungszentrum, Mattenweg, nördlich von Flawil <a href="http://map.classic.search.ch/d/mi2zgninw">http://map.classic.search.ch/d/mi2zgninw</a>
Mi	22.06.	Skore-OL zusammen mit Einsteigerkurs; <b>anschliessend Bräteln!</b>	Besammlung: 18:00	Eggen Turnhalle Hebel, St. Georgen
Mi	29.06.	Rheintaler OL-Cup	Startzeiten: 17:30-19:30	Montlingen
Mi	06.07.	Richtungswechsel	Startzeiten: 18:00-18:30	Schlosswald Schiesstand, Forsteggstrasse <a href="http://map.search.ch/d/zrhmm4nw">http://map.search.ch/d/zrhmm4nw</a>
<b>Während den Sommerferien vom 09. Juli bis 15 August findet kein organisiertes OLG-Training statt.</b>				
Mi	17.08.	Routenwahl	Startzeiten: 17:45-18:30	Bürerwald Hauptstrasse Niederwil-Oberbüren parallel zur A1 <a href="http://map.search.ch/d/dy2mdy2nd">http://map.search.ch/d/dy2mdy2nd</a>
Mi	24.08.	Rheintaler OL-Cup	Startzeiten: 17:30-19:00	Diepoldsau, MZH Kirchenfeld
Mi	31.08.	ROLV-Staffel	Startzeit: 18:15	Hirschberg Starkenmühle beim Stoos <a href="http://map.search.ch/d/zflntrlzj">http://map.search.ch/d/zflntrlzj</a>
Mi	07.09.	Rheintaler OL-Cup	Startzeiten: 17:30-19:00	Widnau, Schulhaus Wyden
Mi	14.09.	Sprint-OL-Training	Startzeiten: 17:45-18:15	Ebnat Kappel (genauer Besammlungsort wird noch bekannt gegeben)
Mi	21.09.	Routenwahl	Startzeiten: 17:45-18:15	Eggen Waldegg <a href="http://map.search.ch/d/tkwzdu1yt">http://map.search.ch/d/tkwzdu1yt</a>
Mi	28.09.	Abfahrtstraining	Startzeiten: 17:45-18:15	Sitterwald Süd Finnenbahn Hätterenwald; Bus 9 Haltestelle Gatterstrasse <a href="http://map.search.ch/d/mziogzjzm">http://map.search.ch/d/mziogzjzm</a>
Mo - Fr	10. – 14.10.	ROLV-Lager	Hütten (ZH)	Kontaktperson: Stefan Brauchli
<b>Während den Herbstferien vom 01. Oktober bis 23. Oktober findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Herbstferien beginnt das OLG-Hallentraining wieder am 26. Oktober um 18:45 in der Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli</b>				

**Anlaufstelle für Fragen:** Patrick Kunz, Technischer Leiter  
[pmkunz@hispeed.ch](mailto:pmkunz@hispeed.ch); 071 222 66 34