



**OLG  
ST.GALLEN  
APPENZEL**

# SCHISCHO

## 3 / 2016



**OLG ST.GALLEN/APPENZEL**

# „schischo“ impressum Nr. 3/2016

## MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

### Redaktionsadresse:

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

### September 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 4/2016:

Erscheinungsdatum:

### 15. November 2016

Dezember 2016

## Editorial

### Die vorletzte Ausgabe?

Früher entnahm man dem Schischo die Ausschreibungen der kommenden Läufe oder die letzten Ergebnisse. Dafür gibt es mit dem Internet seit Jahren einen viel schnelleren Kanal. Wann immer ein OLG-Mitglied irgendwo einen Erfolg landet, steht es meist noch am selben Tag auf der OLG-Website. Diese hat in den letzten Jahren zu Recht an Bedeutung gewonnen. Auch über die Facebook-Seite ist man immer rasch informiert. Der Schischo dagegen liefert heute nicht mehr alle Resultate und schon gar nicht seitenweise Ausschreibungen. Es besteht auch nicht der Anspruch, auf jeden (nationalen) OL Rückschau zu halten. Der Schischo lebt bewusst von einer Auswahl an Themen, die zum Teil von der Redaktion, zum Teil von den schreibenden Mitgliedern angestossen werden. Er soll die Vielfältigkeit unseres Vereins gut abbilden. Ob jung oder alt, mit sportlichem Erfolg oder der blossen Freude wegen, jeder soll seinen Platz finden. Im Internet geht vieles rasch unter, da es angesichts der Informationsfülle schon wieder von Neuem verdrängt wird. Der Schischo liefert dagegen alle drei Monate einen schönen Querschnitt des Vereinsgeschehens, den kein anderer Kanal so bieten kann. Einen Querschnitt, der es auch später einmal zulassen wird, mit recht wenig Aufwand das heutige Vereinsleben zu erfassen. Rückblicke auf packende OL-Erlebnisse oder Laufberichte brauchen ein Gefäss, das auch mit einem gewissen zeitlichen Abstand gerne gelesen wird und mehr Tiefe und persönliche Färbung zulässt als die Website.

Warum schreibe ich das? Wie ihr der nächsten Seite entnehmen könnt, wird es den Schischo ab kommendem Jahr nicht mehr geben, falls sich kein neuer Redaktor findet. Dies wäre bestimmt schade, wie etwa die Mitgliederumfrage zeigte. Natürlich steht in unserer OL-Gruppe immer noch das Organisieren von Trainings und Wettkämpfen sowie die Jugendförderung im Zentrum. Damit dies funktioniert, braucht es aber auch einen passenden kommunikativen Mix, der als Kitt dient, und auch diejenigen Mitglieder erreicht, die nicht dem harten Kern der OL-Szene angehören – was bei uns sehr viele sind.

Mit diesen Gedanken «in eigener Sache» wünsche ich euch viel Freude und Erfolg in der Herbstsaison.

Christoph Ammann, Redaktor

<b>Inhaltsverzeichnis „schischo 3/2016“</b>			
2	Impressum	18	Senioren-WM Estland
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	21	Nachwuchskader ROLV NOS
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	22	Ausschreibung ArgeAlp
6	60. Schweizer 5er-Staffel	23	Ausschreibungen ROLV-Meisterschaft
7	EYOC Polen	24	Ausschreibung und Helferaufruf
9	Helferaufruf St.Galler sCOOL-Cup		Engelburger OL
10	Swiss-O-Week Engadin	26	Kurse / TOM 2016
16	Bahnleger an der SOW	27	OLG Top Ten Juni – August
17	Beitrittsformular	28	Trainingsprogramm Sept. – Dez.

## Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

### Mutationen:

#### Eintritte:

Matthias Matile	1992	Wingertweg 12	7015 Tamins
Philipp Wetter	2004	Chellenweid 2	9055 Bühler
Laura Altherr	2000	Sonnenbergstrasse 4	9038 Rehetobel

#### Austritte:

Robin Koller, Ismael Himmich

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

---

Der Vorstand hat sich am 19. August zu seiner dritten Sitzung in diesem Jahr getroffen und unter anderem über folgende Themen diskutiert:

#### **Nachfolge Schischo Redaktor**

Die Suche nach einer Nachfolge für unseren Schischo Redaktor Christoph Ammann war trotz grossen Bemühungen bisher erfolglos. Fehlende Zeit oder mangelndes Vertrauen in die eigene Kompetenz zum Schreiben waren die Hauptgründe dafür. Zugegeben, das Erbe von Christoph anzutreten ist nicht leicht, fand der Schischo bei der Mitgliederumfrage doch die höchsten Beurteilungswerte. Es wäre also ausserordentlich schade, wenn mit dem Schischo 4/2016 die letzte Ausgabe unseres beliebten Mitteilungsblattes im Briefkasten liegen würde. Der Vorstand hat die Hoffnung noch nicht aufgegeben, dass bis Ende Jahr sich doch noch ein Mitglied meldet und diese Herausforderung annehmen will. Andernfalls werden die Mitteilungen ausschliesslich auf der Webseite der OLG SGA zu lesen sein.

#### **HV 2017**

Im Schischo 2/2016 haben wir Euch bereits informiert, dass wir uns zur nächstjährigen HV am 11. Februar 2017 in Appenzell treffen werden. Der Vorstand hat sich nun für das Restaurant Hoher Hirschberg ([www.hoherhirschberg.ch](http://www.hoherhirschberg.ch)) entschieden, das zwar nicht im Dorf Appenzell liegt, aber sowohl mit dem Auto ab Sammelplatz (Strasse ist auch im Winter befahrbar) oder zu Fuss (mit Schlitten für eine rassige Abfahrt nach der HV) gut zu erreichen ist.

#### **SOW 2016**

Eine erinnerungswürdige Woche im Engadin ist vorbei (ab Seite 10). Die Liebhaber von alpinem Laufgelände kamen voll auf ihre Rechnung und wo das Laufen eher Mühe machte, kompensierte der Ausblick auf die tolle Engadiner Landschaft. Isabelle Hellmüller, Eliane Deininger mit einem zweiten und Judith Tobler mit einem dritten Schlussrang in ihrer jeweiligen Kategorie waren unsere erfolgreichsten Läuferinnen. Aber auch der 5. Rang von Vre Harzenmoser (mit Abstand älteste Teilnehmerin in D75), der 6. Rang von Simon Rüegg (HAK) und die 9. Ränge von Linn Tobler (D10) und Andrin Sutter (H14) dürfen sich sehen lassen. Und bereits muss sich Dieter Sandmeier Gedanken über mögliche Unterkünfte für die SOW 2019 in Gstaad machen!

Erinnert sei an dieser Stelle an die finanzielle Unterstützung durch die OLG von 10 Franken pro teilgenommenen Lauf. Allerdings braucht es dazu eine Mitteilung an Koni Vogel

([koni.vogel@rsnweb.ch](mailto:koni.vogel@rsnweb.ch)) mit der Angabe der Anzahl bestrittenen Wettkämpfe sowie das Überweisungskonto. Die Angaben sollten bis **Ende November** bei ihm eintreffen.

### **OL Dress**

Zur Erinnerung: Über unsere Webseite ([www.olgsga.ch/olg-sga-artikel](http://www.olgsga.ch/olg-sga-artikel)) kann der aktuelle Stand der noch vorrätigen OLG Bekleidung (Laufdress und Trainer) abgefragt werden. Falls die gewünschte Grösse nicht mehr auf Lager ist, kann man trotzdem bei Koni Vogel eine Bestellung aufgeben. Er wird dann für eine Nachlieferung besorgt sein.

Als zusätzliches Klub Erkennungszeichen hat der Vorstand sich zudem für die Anschaffung einer «Dächlikappe» ausgesprochen.

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

Eine Arbeitsgruppe mit je zwei Vertretern aus den drei Regionen wird sich nächstens daranmachen, ein realistisches Konzept für die Regionalisierung, insbesondere der Trainingsorganisation, auszuarbeiten. In meinem Mail vom 14. Juni über die Ergebnisse der Mitgliederumfrage habe ich weitere Schwerpunkte erwähnt, die eine spezielle Aufmerksamkeit des Vorstandes erfordern. Verbesserung des Bekanntheitsgrades der OLG sowie die Mitgliederwerbung stehen hier im Vordergrund. Bezüglich der Förderung der Senioren warte ich immer noch auf ein Feedback jener, die hier eine aktivere Tätigkeit wünschen ...!

### **Trainingslager/Klubmeisterschaft 2017**

Auch nächstes Jahr wird die Klubmeisterschaft mit einem Trainingslager kombiniert. Es findet voraussichtlich am Wochenende vom 1./2. April 2017 im Raume Schaffhausen statt. Angedacht ist dabei auch die Teilnahme am Schaffhauser OL.

### **Rheintaler OL Cup 2017**

Die Daten für die 5 Wettkämpfe sind: 10.5., 31.5., 28.6., 23.8. und 6.9. Die Austragungsorte ausser Montlingen am 28.6. sind noch nicht festgelegt.

### **ROLV**

Die Vorstandssitzung des ROLV mit den Präsidenten der vier OL Klubs fand vor mehr als drei Monaten am 23. Mai statt. An diesen Treffen werden jeweils Themen wie Rückblick auf OL Wettkämpfe, Wettkampfplanung für die kommenden Jahre (insbesondere auch für die nationalen Läufe), Finanzen (diese liegen bisher im Budget), Aktuelles aus dem Nachwuchskader sowie aus den Vereinen behandelt. Erich Brauchli ist unser Vertreter im ROLV und zuständig unter anderem für den jährlichen Verbandskurs, der nächstes Jahr am 14. Januar stattfinden wird. Er bittet um und würde sich freuen über Themenvorschläge aus unserem Klub ([erich.brauchli@gaiserwald.net](mailto:erich.brauchli@gaiserwald.net)).

Nun freuen wir uns auf eine mit Wettkämpfen reich befrachtete Herbstsaison. Das nationale Wochenende auf dem Seerücken mit einem Mitteldistanz OL und Schweizer Meisterschaft in der Langdistanz steht unmittelbar bevor. Auch sei auf den Oberländer OL im Atzmännig (Schutt – eine abwechslungsreiche Stein-/Felslandschaft) am 17. September hingewiesen, der wiederum für die ROLV Meisterschaft zählt.

Viel Erfolg bei der Postensuche wünscht Euch

Euer Präsident  
Ruedi Kellenberger

## 5er-Staffel einmal anders

**Die 5er-Staffel fand dieses Jahr ausnahmsweise im Jura statt. Damit verbunden war eine ungewöhnliche Anreise und ein Laufgebiet, das es in sich hatte. Die beiden OLG-Teams schlugen sich wacker.**

(ca.) Mit mittlerweile 60 Austragungen konnte die 5er-Staffel dieses Jahr ein schönes Jubiläum begehen. Sie zählt damit zweifellos zu den traditionsreichsten Anlässen im nationalen OL-Kalender. Der Austragungsort wurde dieses Jahr aber so gar nicht den traditionellen Gepflogenheiten entsprechend gewählt, findet doch die 5er-Staffel meist in Mittellandwäldern im Grossraum Zürich statt. Die Löwenburg dagegen ist ein altes Klostersgut im Kanton Basel-Land, wobei man sich eher schon im Jura befindet, so wie die östlich angrenzende Gemeinde Ederswiler. Die Kantons Grenzen nehmen in diesem Gebiet jedoch einen zufällig anmutenden Verlauf. So führte die Anreise nämlich nach dem Laufental (BL) über die solothurnische Exklave Kleinlützel 4km auf der französischen (!) Seite des Grenzflusses Lützel zum erwähnten Ederswiler und weiter zur Löwenburg. Soviel zur Geographie in dieser wohl unsererseits nur selten gestreiften Gegend.

### Im Teambus unterwegs

Da diese 5er-Staffel mehr Reisezeit erforderte als üblich, sollte auch die Anreise etwas spezieller ausfallen. Röbi Furrer stellte sein umgebautes altes Postauto zur Verfügung, mit dem es bereits am Samstag in gemütlicher Fahrt Richtung Jura ging. Das Saurer-Fahrzeug, mindestens so traditionsreich wie die 5er-Staffel, erwies sich als multifunktional: Schlafstätte, Spielzimmer und Küche. Ein äusserst zuvorkommender Schreiner aus Ederswiler stellte nicht nur einen überdachten Parkplatz zur Verfügung, sondern liess uns auch das Geschirr spülen und duschen. Gerade die Duschen wurden sehr geschätzt, sorgte doch das typische Juni-2016-all-inclusive-Wetter dafür, dass niemand den Tag sauber überstand. Mit Wanderschuhen oder Stiefeln war man im Start-/Zielgelände jedenfalls richtig ausgerüstet, auch wenn sich die



*Fast wie an der Tour de France: Joshua Schilter und Yanik Schwizer beim Abendessen im Teambus.*

Regenmenge glücklicherweise in Grenzen hielt, sodass eine Schlammschlacht ausblieb. Die Clubzelte wurden folglich nicht aufgestellt, um ein schattiges Plätzchen zu haben. Für einen trockenen Unterstand war man zwischendurch immer wieder froh. Beachtet werden musste dabei nur ein Kuhfladen, der sich in einer Ecke des Zelts befand. Besuch erhielten wir zwischendurch auch von einem Frosch, dem das wechselhafte Wetter bestimmt zusagte. Ein Schelm, wer nun an die Nähe zu Frankreich und an Froschschenkel denkt ...

## **Eine strenge Staffel**

An der Kinderstaffel (3er-Teams) war die OLG wohl wegen des abgelegenen Austragungsorts leider nicht vertreten. Dafür an der echten 5er-Staffel immerhin mit zwei Mannschaften. Insgesamt waren 129 Teams klassiert – 20 weniger als im Vorjahr. Den Namen der OLG findet man in der Rangliste zweimal im soliden Mittelfeld. Die Abstände waren riesig; ein Aspekt, den es nicht zum ersten Mal bei einer 5er-Staffel kritisch zu beurteilen gilt. Andererseits kann man festhalten, dass die weite Anreise auch einen längeren Einsatz rechtfertigte. Die ausgedehnte Laufzeit wurde zudem durch ein vielseitiges Laufgebiet entschädigt. Dieses bot eine Mischung aus Jura- und Mittellandwald und enthielt auch mehrere fein gegliederte Zonen mit Felsen. Ebenfalls ging es mehrmals über offenes Weidegebiet, wo zwar kein Vieh anzutreffen war, aber genügend Zäune. Beinahe konnte das Gefühl eines Hürdenlaufs entstehen. Physisch wurde die 5er-Staffel durch die tiefen Böden noch anspruchsvoller. Von den OLG-Läufern konnte vor allem Patrick Kunz auftrumpfen, der auf einer mit 380 Höhenmetern gespickten Schlussstrecke die 12. schnellste Zeit lief.

---

## **Erfolgreichste Schweizerin an EYOC**

*von Eliane Deininger*

**Mit zwei Bronzemedailles kehrte Eliane Deininger anfangs Juli von der Jugend-EM (EYOC) zurück. Dank dem Spurt aufs Podest im Sprint war sie in Polen die erfolgreichste Schweizerin. Im «Schischo» blickt sie zurück.**

### **Der Anreisetag – Willkommen im Fleischparadies**

Dieses Jahr traf sich das Swiss Team ungewohnt spät - 8:45 Uhr - am Flughafen Zürich. Alle waren super gelaunt und freuten sich auf das kommende Geschehen. Die Reise verlief ganz gemütlich, mit dem Flugzeug via Wien nach Krakau und dann mit Minibussen bis nach Jaroslaw. Auf der Fahrt konnten wir bereits erste Eindrücke von Polen sammeln. Es war absolut flach und wir bekamen fast schon etwas Angst, als wir im Hotel ankamen, ohne je einen grossen Wald gesehen zu haben. Dafür haben wir einige „lebende Tiere“-Trucks gesehen. Uns wurde gesagt, dass Polen das Land mit dem höchsten Fleischkonsum sei, und das wurde uns dann schnell mal klar, als wir halb Fleisch, halb Beilagen auf den Teller bekamen und die Kellnerin „no meat“ für die Vegetarier nicht richtig begriff. Ansonsten gefiel es uns gut in Polen, war es doch eine rechte Steigerung gegenüber Rumänien im vergangenen Jahr.

### **Der Trainingstag – Zurück in den Aargau**

Nach einem Frühstück mit kleinen Schweizer Einflüssen ging's mit den Bussen 40 Minuten über offenes Land, bis plötzlich ein grösserer Wald vor uns stand. Dann mal rein in die gute Stube! Nach der Besichtigung stellten wir fest: Wir waren wohl im Aargau gelandet. Unsere Körper waren von Grün, Brombeeren und Brennesseln geprägt. Aber das Gelände hatte auch seine guten Seiten, beispielsweise waren die Grabensysteme sehr ausgeprägt und auch sehr detailreich. Am Abend wurde unsere Vorbereitung mit einer Stadtbesichtigung in Jaroslaw abgeschlossen.

### **Die Langdistanz – Auf Postensuche im Grün**

Früh am Morgen wurde die erste Schar von Läufern mit Bussen zur Quarantäne transportiert. Dieses Jahr war es für mich nicht mehr so eine Qual wie vergangenes Jahr.

---

Das Wetter war schön und ich durfte schon bald einmal starten. Bereits den zweiten Posten habe ich gesucht – ein Loch mitten im Buchengestrüpp. Und so ging's auch weiter. Die Posten standen meist gut versteckt im Grün oder in einem tiefen Graben. Unterwegs dachte ich mir, dass das wohl der schwierigste (D16) Lauf ist, den ich je bestritten hatte. Wenigstens konnte ich mich nach dem Überlauf etwas fangen und den Schlussteil gut fertig laufen – komischerweise passierte das erst, als ich mit eingeholten Läuferinnen unterwegs war. So hatte ich trotzdem ein gutes Gefühl für den Staffellauf am nächsten Tag. Im Ziel berichtete ziemlich jeder Läufer von einem mit Fehlern geprägten Lauf und da ich meine im Rahmen halten konnte, reichte es mir für ein Diplom. Die Schweizer schnitten an diesem Tag sehr gut ab – es gab vier Diplome und eine Medaille, was an der Eröffnungszeremonie am Abend ausgiebig gefeiert wurde.

### **Die Staffel – Verwirrung und Zitterpartie**

Dieser Tag war von der Hitze geprägt. Bereits früh am Morgen zeigte das Thermometer 25 Grad. Am schlimmsten war es, wenn man als 2. oder 3. Läufer in der offenen Arena ungeduldig auf seinen Läufer warten musste. Ich übernahm an neunter

Stelle liegend für die dritte und letzte Strecke, nachdem wir beim ersten Wechsel noch im Spitzentram mitgelaufen waren. Der Abstand nach vorne war zwar nun gross, doch es hatte viele Läuferinnen, die innerhalb weniger Minuten vor mir gestartet waren. Vier davon überholte ich bereits beim ersten Posten. Beim Überlauf hatte ich keine Ahnung, auf welcher Position ich war und niemand konnte es mir zuschreien, da alles so unübersichtlich war. Selbst im Ziel wussten meine Teamkolleginnen nicht, wievielte wir waren. Kurz danach lief die Lettin ein, die ich in der Schlusschleife noch überholen konnte und der Speaker rief sie als Dritte aus. Beim Auslesen gab es dann einige Probleme, und die Verantwortlichen konnten so schlecht Englisch, dass ich nicht einmal wusste, ob ich alle Posten hatte. So war die Verunsicherung extrem gross. Wir erfuhren erst im Hotel, als die offiziellen Resultate online waren, dass wir die Bronzemedaille gewonnen hatten. So fiel mir ein Stein vom Herzen, denn was gibt es Schlimmeres als zu wissen, dass man vielleicht Dritte geworden ist, ohne Gewissheit zu haben, ob man als Läuferin einer Staffel selbst alle Posten hatte. Am Abend stand, nach der „Price-giving Ceremony“, an der wir zwei Medaillen und ein Diplom beklatschen konnten, die Party auf dem Programm ...

### **Der Sprint – Ein schöner Abschluss**

Um halb acht am Morgen konnte man als Einwohner Jaroslaws eine kleine Völkerwanderung beobachten, denn alle 500 Athleten und Betreuer der EYOC gingen zu Fuss durch die Stadt zur Quarantäne. Dort wurde danach der Eingang geschlossen, bis alle Posten gesetzt waren und dann wieder aus dem gleichen Eingang gestartet wurde. Das Wetter hatte gewechselt – es war bewölkt, nicht mehr so warm und als ich am



*Eliane bringt die Schweizerinnen auf den Bronze-Platz.*



*Ein Diplom und zweimal Bronze: Tolle Ausbeute von Eliane Deininger an der EYOC in Polen.*

Vorstart war, begann es leicht zu tröpfeln. Eine Minute nach meinem Start hat es dann nur noch heruntergeschüttet. Doch den Lauf konnte ich gut durchziehen, ich wusste immer wie weiter und musste nie wirklich anhalten. Nur einmal übersah ich einen künstlichen Zaun, doch die Alternativroute war gar nicht so viel langsamer. So war ich im Ziel zufrieden. Als ich dort auf die Resultate schaute, erschrak ich etwas, da ich schon zu diesem Zeitpunkt Dritte war. Das Warten wurde dann mit Kleidertauschhandel überbrückt. Schlussendlich blieb das Klassement so und ich war überglücklich. Leider konnte ich mich mit niemandem zusammen freuen, da alle anderen Schweizer heute nicht so ihren Tag hatten. Die EYOC wurde von offizieller Seite mit der Preisverleihung abgeschlossen und von inoffizieller Seite mit dem traditionellen Fussballmatch gegen die Finnen.

### **Die Heimreise – Müde, glücklich und wehmütig**

Die Rückreise verlief wiederum ganz im gemütlichen Rahmen. Nur auf der Busreise musste noch ein Haufen Postkarten geschrieben werden. In Zürich durfte ich zum ersten Mal die Delegation aus dem Ankunftsbereich anführen, wo uns eine kleine Schar von Schweizer Fans empfing. Auch dieses Jahr kam

ich wieder mit einem lächelnden und einem weinenden Auge nach Hause. Glücklich, weil ich wieder viele tolle Momente erlebt habe und dieses Jahr auch die guten Resultate nicht fehlten und traurig zugleich, weil alles schon wieder vorbei war.

---

## **OL-Prominenz am St.Galler sCOOL-Cup ...**

Am Freitag, 16. September, wird der 13. St.Galler sCOOL-Cup in St. Georgen ausgetragen. Mit dabei sind die OL-Spitzenläufer Judith Wyder, Rahel Friederich, Fabian Hertner und Andreas Rüdlinger. Noch nie wurde der St.Galler sCOOL-Cup von so viel OL-Prominenz begleitet. Würden die erfolgreichen Athleten all ihre Goldmedaillen von Europa- und Weltmeisterschaften mitnehmen, könnten die St. Galler Schülerinnen und Schüler total 10 Exemplare bewundern. Aber auch ohne mitgebrachtes Edelmetall dürfte es für die Schülerinnen Motivation genug sein, am 13. St. Galler sCOOL-Cup teilzunehmen. Der Ausschreibung auf der Website entnehmt ihr weitere Details.

### **... Helfer noch gesucht**

An diesem Anlass werden rund 350 Schülerinnen und Schüler erwartet. Dies und die erwartete OL-Prominenz werden hoffentlich auch für die Helfenden der OLG Ansporn genug sein, dabei zu sein. Rita Deininger ist um jede **Helfermeldung** dankbar. Bitte meldet euch bei ihr: **r.deininger(at)hispeed.ch**.

## SOW war das absolute Highlight

**Der Saisonhöhepunkt ging für die meisten OL-Läufer dieses Jahr im Engadin über die Bühne. 66 OLG-Mitglieder finden sich auf der Schlussrangliste der Swiss-O-Week wieder. Einige persönliche Tagesberichte findet ihr auf den folgenden Seiten.**

### Eröffnung und Elite-Prolog

*von Monika Fässler*

Am Eröffnungstag der Swiss-O-Week berichte ich euch nicht über Eröffnungsreden von Gemeinde- oder OK-Präsidenten, nicht über glänzende Schüler-Augen am sCOOL-Cup und auch nicht über den virtuosen Teil der Eröffnungsfeier, den Swiss-O-Week-Song (ich könnte ihn ehrlich gesagt auch nicht mehr wiedergeben). Viel lieber erstatte ich euch einen Erfahrungsbericht über einen Teil der Swiss-O-Week, den vermutlich viele von euch nicht von dieser Seite kennen: den Elite-Prolog.

Warum es der Prolog überhaupt ins Programm der SOW geschafft hat? Fragt mich nicht. Ich war fast jedes Mal kurz davor, nicht anzutreten. Da ich mich aber immer daran erinnere, dass es für alle Elite-Läufer der gleiche „Chrampf“ ist und es für den Rest der Woche schon nicht so supercool wäre, ausser Konkurrenz starten zu müssen, konnte ich mich dann jeweils doch zum Starten bewegen ... Dieses Mal war's besonders hart.

### Spezieller Modus

Dass der Prolog in einem Spezial-Modus in Sprint-Form ausgetragen wird, hat schon fast Tradition. Sei es Massenstart, Schmetterlinge, Schlaufen, Kartenwechsel, One-Man-Relay etc. – das Repertoire ist ziemlich umfassend. In Flims (2011) wurde das Rennen zum ersten Mal komplett im Wald durchgeführt, was so richtig spannend war. Dieses Jahr kamen weitere Neuigkeiten hinzu: Einzelstart-Quali mit 20" Startintervall und anschliessendem Massenstart-Final der Qualifizierten, Routenwahl über eine Rolltreppe und – ein Golfplatz. Schuhwahl? Klar doch: Spikes!!! Dass diese Schuhwahl absolut richtig war, wurde mir kurz vor dem Start vom Bahnleger so kommentiert: „Jaa-a, es ist ziemlich ruppig.“

Gut. Konzentration am Start. Meine Ziele und Vorsätze? 20" ist nichts, Gas geben und aufschliessen, aber immer selber lesen und aktiv sein und wie immer, Füsse heil heimbringen, die Woche ist ja noch lang. Forget it! 10" nach dem Start sind sämtliche Ziele und Vorsätze über Bord geworfen und ich sehe nur noch die Schuhsohlen meiner direkten Konkurrentin vor mir: Gring ache u seckle!

### Zwischen Golfplatz und Eiskanal

Nach zwei Startposten mit einem ersten Kehr über das Green, um Sandlöcher und ein Ententeichli geht's runter in den Wald zum Schmetterlings-Sammelposten



unterhalb des Bobbahn-Hufeisens. Im Winter sieht's hier einiges „geschmeidiger“ aus. Im Sommer ist's ein regelrechter Tschungel und wir Frühstart-Damen sind die Rasenmäher. Der Schmetterling gelingt mir nicht optimal, ich habe das Gefühl, zu viele Böglis zu machen und nicht vom Fleck zu kommen. Sobald ich keinen direkten Gegnerkontakt mehr habe, geht's besser. Aber was ist das? Die acht vor mir gestarteten Frauen scheinen nicht schneller vorangekommen zu sein. Hechle ich wirklich als erste aus dem Schmetterling hinaus und den 90 Hm-Hang hoch auf die Schlusschlaufe? Für einen Moment fühle ich mich wie auf Wolken, eine Sekunde später spüre ich meine Lunge ächzen und meine Beine brennen. Hätte sich das Training doch noch gelohnt ... Die schnelleren Athletinnen mit Start nach mir fangen mich noch vor der Rückkehr auf den Golfplatz ab. Auf dem seidigen Green fliegen sie mir regelrecht davon. Apropos Golfplatz: in trockenem Zustand ist er erstaunlich immun gegenüber Dobb-Spikes.

### **Überwältigende Aussicht I**

Die Aussicht vom Green über das Oberengadin und die Berge wäre überwältigend gewesen. Doch der Genuss dieser bezaubernden Kulisse weicht den Motivationsversuchen während der letzten beiden kleinen, aber saftigen Steigungen gegen Ende der Bahn. Ich hechte Richtung Ziel, die Lunge schon halb aus dem Hals herauspustend. Und im Ziel bin ich doch ganz froh, nicht für den Final qualifiziert zu sein. Als Zuschauer kann ich mich sogar noch früher mental auf die Woche einstellen und den Regenerations-Vorteil ausnützen.

Zwei Anekdoten zum Schluss:

- Habt ihr im Wettkampfbereich die ToiTois auch gesucht? Gut möglich. Denn die Veranstalter mussten diese auf Geheiss des angrenzenden Hotels regelrecht hinter dem Auswertungszelt und mit Abdeckungen verstecken. Welcome to St. Moritz.
- Der Final war nicht zuletzt wegen des Rolltreppen-Übergangs im 2. Teil der Bahnen unterhaltsam. Habt ihr euch schon einmal unterwegs eine Glace als Zwischenverpflegung gegönnt? So geschehen im Prolog-Final.

### **1. Etappe: S-chanf**

*von Michael Huber*

Mein Vater und ich gehörten zur kleinen Minderheit der Teilnehmer, die direkt aus dem Unterland anreisten. Im Engadin erwartete uns schönstes Sommerwetter. Da es ab Bahnhof S-chanf keinen Shuttletransport gab, benutzen wir das Nationalpark-Tram, um in die Nähe des WKZ auf dem Flablager zu gelangen. Dort waren die meisten der OLG Mitglieder und die anderen knapp 4000 Teilnehmer bereits eingetroffen und die Stimmung entsprechend gut.

Die erste Etappe war eine Langdistanz. Die Laufanlage entsprach für Läufer vom Start 2 und 3 mehr oder weniger dem Nationalen OL auf der gleichen Karte im Jahre 2012. Die Läufer von Start 1 überquerten den Inn auf einem schmalen Wehr jedoch in der umgekehrten Richtung. Das Laufgelände bestand aus mehreren gut belaubbaren Waldstücken mit unterschiedlichen Charakteristiken, die mit Abschnitten über offene und halboffene Gebiete verbunden wurden.

### **Langer Endspurt**

Meine Bahn (H35) war geprägt von vielen Richtungswechseln und kurzen Teilstücken, eigentliche Routenwahlen gab es nur wenige. Unterwegs mussten wir nicht-karierten Pfadfinderzelten und Wildtier-Attrappen einer Jagdanlage ausweichen. Der Zieleinlauf begann bereits beim fünftletzten Posten, waren die letzten Posten doch gar einfach und dienten nur dazu, die Läufer in die Wettkampfarena zurückzuführen. Aber bei einem

Grossanlass sind solche Kompromisse wohl nicht zu vermeiden. Mir gelang ein guter Lauf ohne grosse Fehler. In der Kategorie HAK hat Damian Tanner im internen Duell gegen Heinz Weber den ersten Sieg errungen. Seine aufwendigen Vorbereitungen und Trainingswettkämpfe haben sich ausbezahlt ...

## 2. Etappe: God da Staz

von Judith Tobler

Spiegelglatter See, im Sonnenlicht glitzernde Klein-Fisch-Schwärme, das mondäne St. Moritz im Hintergrund. Eine lange Kolonne mit Sonnenschutz-Utensilien beladener O-Läufer schlängelt sich dem Zielraum entgegen. Was wohl der nordisch angehauchte Arven-Lärchenwald dem Einzelnen bringen wird? Einige sitzen im Schatten des Verpflegungszeltes und träumen jetzt schon vom duftenden Risotto, andere sitzen in der Sonne und haben den Zieleinlauf voll unter Kontrolle: Der Bachübergang mit der anschliessenden Steigung wird nicht von allen müden Laufenden gleich gut gemeistert. Der schnellste und beste Weg wird nach eingehender und fachtechnisch hochstehender Diskussion nicht abschliessend, aber personalisiert festgelegt. Da sind doch Sekunden rauszuholen! Der Weg zum Start vermittelt erste echte Eindrücke des Laufgeländes: kleine Sümpfe, hohes Gras, blühende Heidelbeersträucher und wunderbar weiche nadelbedeckte Pfade. Und das alles in einer wunderbar befreienden Arvenduftwolke. Solcherart motiviert und vorbereitet sollte ja das Posten anlaufen keine Hexerei sein. Doch das kann täuschen ...

### Aktive und passive Laufverarbeitung

Lange Steigung zu Beginn, tiefe Böden zwischendurch und kräfteraubendes auf und ab in den Moränenhügeln. Das grundsätzlich ganz genussvoll, aber teilweise unnötig. Abschnittsbestzeiten zwischen Abschnittsabstürzen, heiteres den Höhenkurven entlang surfen gegenüber verständnislosem Mulden und Kuppen absuchen. Die ganze Palette der O-L-Gefühle konnte erlebt werden. Was natürlich nicht das Ziel ist, aber trotzdem immer wieder vorkommen soll ... Was hätten wir sonst am Ziel zu diskutieren und zu verarbeiten? Da beobachtete ich übrigens ganz unterschiedliche Strategien:



*Obligate Laufanalyse in der Zielarena: Hätte ich doch, wäre der Posten, ein anderes Mal sollte ich, müsste ich vielleicht mehr ... !?*

Kopfschütteln, gequältes und herzliches Lachen, einkaufen bei den OL-Shops und/oder an den Verpflegungsständen (es gibt bei uns im Club auch sehr gediegene Geniesser in allen Lagen!), wieder und wieder die Karte anschauen (was immer wieder ein erneutes Kopfschütteln zur Folge haben konnte), gute Ratschläge anhören und denken, der/die kann das so einfach sagen, Tape zerknüllen und damit anschliessend auch die schlechten Gefühle in den Abfall schicken oder auch so richtig fluchen liegt da drin. Das Schöne daran: am nächsten Tag folgt sogleich die nächste Chance und somit auch der Nützlichkeitstest der gemachten Vorsätze!

### 3. Etappe: Diavolezza

*von Judith Tobler*

Heute wurden weltmeisterliche Bahnen (Bahnlegung u. a. Daniel Hubmann) angeboten. Ob die teuflisch und wirklich nur schwarz/weiss, sprich: super cool/total krass, sein werden? Krass war es schon zu Beginn: Der Piz Cambrena leuchtete mit seiner weissen Kuppe hinter dem terrassenreichen von steilen Abhängen unterbrochenen Laufgebiet. Mit dieser Kulisse sorgfältig vorausschauend Nasen, Steine und Seelein zu umrunden, Mulden, Felsbänder und Einzelbäume zu passieren empfand ich als unheimliches Privileg und super cool. Weit vorausschauend, immer wieder die Richtung und die Höhenkurven kontrollierend tastete ich mich durch die detailreiche Landschaft vorwärts. Das ging ganz gut bis ich dann den Kartenaufnehmer und Kontrolleur Beat Imhof traf und ich meinte, ein kleiner Schwatz könne meiner Konzentration doch nichts anhaben (teuflische Verführung).

### Überwältigender Ausblick II

Die anschliessende Talfahrt beendete ich wohl nicht zu tief, dafür aber ziemlich zu weit „rechts“. Auffangen war gefragt. Dabei wurde mein nach zuordnungsbaaren Anhaltspunkten ins Weite schweifender Blick immer wieder durch die grandiose Landschaft und den darin umhereilenden farbigen Punkten gestört. Eine Standkamera hätte im Nachhinein im Schnelllauf sicher für einige Lacher von OL-Läufern und verständnislosem Stirnrunzeln von „Uneingeweihten“ gesorgt. Derart über unsere Sportart erheitert war der Rest des Laufes eine einfache, wenn auch körperlich herausfordernde, Sache. In der Zielarena sorgten das wunderbare Wetter und all die gemachten Erfahrungen (wobei nicht alle auch neu waren ...) für gute Stimmung und, für den weiteren Verlauf der Wettkämpfe, gewinnbringende Diskussionen. Für die zweite Hälfte wurden wir durch die erste Hälfte sicher gut vorbereitet und auch in Sachen Herausforderungen vorgewarnt.



*Auch wenn man es nicht immer vor Augen hatte, ein herrliches Panorama begleitete alle Läufe: Rolf Bollhalder (H60) im Ziel.*

### Ruhetag

*von Stefanie Sutter*

Der Mittwoch war unser Ruhetag - traumhaftes Wetter, angenehm warme Temperaturen und strahlend blauer Himmel. Jeder konnte selber entscheiden, ob er lieber ausschlafen und ruhen oder etwas Aktives unternehmen möchte. Ich entschied mich für beides. Am

Morgen schlief ich solange, bis ich von selbst erwachte, einmal keinen Wecker stellen – wie schön.

Nach dem Morgenessen setzte ich mich aufs Velo und fuhr am St. Moritzersee entlang und dann zum Stazersee hinauf. Dort verbrachte ich zusammen mit ein paar anderen OLG-Läufern den Rest des Morgens. Die warmen Temperaturen luden zu einem Sprung in den Stazersee ein. Brrrrr! Schnell wurde mir bewusst, dass dieser ziemlich kalt war. Der warme Wind trocknete den Körper nach dem kühlen Nass aber schnell wieder.

Am Nachmittag entschlossen wir uns, noch auf einen Berg zu fahren. Mit dem Fahrrad sausten wir wieder den Hügel hinunter zur Corviglia-Standseilbahn und liessen uns damit hinauftransportieren. Die Aussicht von dort oben war atemberaubend und der Himmel war kitschig blau. Mit einem kurzen Jogging führte unser Weg an den Bergseen vorbei. Da die Zeit für eine Luftseilbahnfahrt auf den Piz Nair nicht mehr ausreichte, nahmen wir wieder die Standseilbahn nach unten.

### **OLG-Apéro**

Das Abendprogramm fand ab 17.30 Uhr mit unserem OL-Club statt. Zuerst wurde uns in einem Raum neben dem Restaurant Sonne in St. Moritz ein köstlicher Apéro offeriert und anschliessend genossen wir ein feines Abendessen nach eigener Wahl im Restaurant. Der Abend klang schliesslich mit einem gemütlichen Beisammensein aus. Es war ein herrlicher Tag!

### **4. Etappe: Maloja**

*von Stefanie und Andrin Sutter*

Der Donnerstagmorgen begann neblig, der Himmel war mit dichten Wolken bedeckt. Da der Lauf auf dem Malojapass stattfand, war die Anreise mit dem SOW-Shuttle weit. Dort angekommen, fanden wir unseren OLG-Standplatz direkt neben dem Zieleinlauf. Start 1 führte mitten in ein steiles Gelände, gefolgt von kleinen, sumpfigen Tälern und detailreichen Hügelpartien. Start 2 befand sich an einem speziellen Ort, nämlich auf einer Staumauer. Dieser forderte die Teilnehmer gleich von Beginn weg kartentechnisch wie koordinativ stark. Das Laufen auf den zum Teil überwachsenen Blockfeldern war



*Klar, dass es bei gut 4000 Teilnehmern und 66 OLG-Mitgliedern am Start auch im Postenraum manchmal eng wurde: Toni Bächler (links) und Erwin Wälter im HB-Duell.*

grösstenteils anspruchsvoll und die Gefahr dabei verletzt zu werden, war nicht zu unterschätzen. Hier war nicht das Tempo gefragt, sondern genaues Kartenlesen, was sich bei vielen als schwierig erwies. Nun noch zum Start 3, dessen Beginn sehr gelassen war. Hier machten zum Teil hohes Gras und steile Hänge ein schnelles Vorwärtskommen schwierig. Während dem Lauf wurde das Wetter zunehmend schöner und wärmer. Der Schlussteil auf allen Strecken wurde von Alpweiden abgerundet, der Zieleinlauf ging abwärts, was diesen Wettkampf zu einem unvergesslichen Erlebnis machte.

Nach dem Orientierungslauf konnte man seinen Hunger in der Festwirtschaft im Wettkampfbereich mit feiner Pasta, Salaten,

Bratwürsten, Chnolibrot, diversen Gebäcken, Glaces oder einem traditionellen Engadiner Nusstortenstück stillen. Diese Etappe werden wir noch lange in Erinnerung behalten.

## 5. Etappe: Furtschellas

von Joela Vogel

Der heutige Tag begann früh. Regen war angekündigt, aber davon war am Morgen noch nichts zu spüren oder zu sehen. Eitel Sonnenschein und beste Laune herrschten vor. Nachdem wir den SOW-Shuttle nach Sils genommen hatten, stiegen wir direkt auf die Bahn um, welche uns ins WKZ transportierte. Die Strecke an den Start dauerte eine Weile und die Waldgrenze lag ein Stück unter uns. Weit und breit waren einzig Gestein und Höhenkurven auszumachen. Das Gelände war anspruchsvoll und die Müdigkeit und Höhe bekam man zu spüren. Von Regen nach wie vor noch keine Spur, die Sonne wärmte an den steilen Hängen noch mehr auf. Als sich die OLG-Mitglieder nach dem Lauf langsam wieder zurück in ihre Unterkünfte begaben und die Bahn nach unten nutzten, kam eine Gewitterwarnung auf. Der Bahnbetrieb wurde sowohl für Berg- als auch für Talfahrten eingestellt. Der Lauf musste aus Sicherheitsgründen abgebrochen werden. So mussten einige Läufer ohne am Wettkampf teilgenommen zu haben wieder den Rückweg antreten. Hatten die OLGler mit ihren frühen Startzeiten nun Glück, teilgenommen und vom Gelände profitiert zu haben? Oder zeigen sich die müden Beine am folgenden Tag zusätzlich?

## 6. Etappe: Sils Maria

von Joela Vogel

Der Tag begann genauso früh wie der vorherige. Angesichts des bewölkten Wetters war die Regenjacke für den Abschlusstag ein Muss. Die Reise ging an den Seen vorbei nach Sils. Die frühen Startzeiten machten es möglich, dass einige von uns vom Regen noch unversehrt blieben. Der Wald hatte einiges zu bieten, und langweilig wurde uns bestimmt



Eine von drei OLGlerinnen auf dem Schlusspodest: Judith Tobler (D55) mit Tochter Linn (D10).

nicht darin. Es gab einige Suchaktionen, aber die meisten davon endeten erfolgreich. Die Elitenläufer und D/H 20 durften ihren Lauf im Jagdstart ausführen. Dass das GPS nicht funktionstüchtig war, bemerkte man leider erst, als die erste Läuferin bereits im Ziel war. Nach dieser Etappe verabschiedeten sich schon viele von der diesjährigen SOW. Die Rangverkündigung des Tages und der Gesamtwertung wurde am Abend im WKZ ausgetragen. Unsere

OLG präsentierte sich in der Gesamtwertung mit Eliane Deininger (D16) und Isabelle Hellmüller (D50) auf dem 2. Rang sowie Judith Tobler (D55) auf dem 3. Rang. Im Grossen und Ganzen waren wir uns alle einig, dass trotz nicht immer gelungenen Leistungen die Woche grossartig war und alle davon profitieren konnten.

**Die Bahnen geben an einem OL immer wieder viel zu diskutieren. Hier für einmal ein paar Zeilen aus der Sicht derjenigen, welche die Bahnen «verbrochen» haben, so wie Maja und Patrick Kunz bei der vierten Etappe der SOW in Maloja.**

Bevor man überhaupt eine Bahn legen kann, muss man wissen, was alles zum Laufgebiet gehört. In Maloja gab es einen Sumpf als vorgegebenes Sperrgebiet. Zusätzlich schlugen wir noch ein paar weitere sensitive Moorgebiete vor und es galt zu beachten, wo sich denn die Kühe so rumtreiben. Das Schöne an einer SOW-Bahnlegung: All diese Abklärungen wurden vom genialen Laufleiter Markus Wenk übernommen, sodass wir nicht mit Wildhüter, Pro Natura, Sennen und Bauern diskutieren mussten.

### **52 Bahnen – wo beginnen?**

Als nächstes gilt es, das Ziel und die Starts festzulegen. Im Falle der SOW wird das Ziel vorgegeben. Auch für die Starts wollte man uns vorschreiben, diese alle bei der Staumauer zu machen. Eine schlechte Idee. Denn erstens gibt es nur einen tieferen Punkt auf der Karte (am Fusse der Staumauer) und zweitens müssten dann alle Laufenden in das berüchtigte gefährliche Blockfeld. Deshalb haben wir uns entschieden, die drei Starts in die drei unterschiedlichen Geländekammern zu legen. Das hat auch den Vorteil, dass sich nicht alle Laufenden auf dem gleichen Quadratmeter Gelände auf die Füsse treten.

Um zu schauen, ob die Starts sinnvoll liegen, haben wir von jedem Start aus die längste, die kürzeste und eine mittellange Bahn gelegt. Doch wie weiss man überhaupt, wie lange welche Bahn sein soll? Dafür kann man die Wettkampfordnung, kurz WO konsultieren. Darin wird festgehalten, wie viele Minuten die verschiedenen Kategorien in etwa unterwegs sein sollen und welchen von sechs Schwierigkeitsgraden die Bahnen entsprechen sollen. Aufgrund von Erfahrungswerten kann man ableiten, wie viele Minuten welche Kategorien pro Leistungskilometer etwa brauchen. Nur gab es in Maloja keine



*Bei der SOW als Bahnleger im Einsatz: Patrick Kunz*

Erfahrungswerte. Das schlug sich dann auch in der einen oder andern zu langen bzw. zu kurzen Bahn nieder ... Sind die Rahmenbedingungen mal geklärt heisst es: Fleiss und Akribie. Maja legte die Damenbahnen und Patrick mäkelte daran herum, und umgekehrt für die Herrenbahnen.

### **Mit Freud(e) im Hotel Schweizerhof**

Das Planen der Bahnen am Computer ist nur die Hälfte der Arbeit. Hinzukommen zweimal zwei Tage für das Rekognoszieren sowie das Vormarkieren der Postenstandorte. Immerhin wurden wir dafür mit Gratisübernachtungen in Maloja entschädigt. Einmal davon im Hotel Schweizerhof im gleichen Zimmer wie Sigmund Freud und seine „Frau“. Natürlich knapp 118 Jahre später und zudem im Gegensatz zu Herrn Freud tatsächlich mit meiner Frau; Details zum Klatsch kann man unter <http://bit.ly/2ao79Y5> nachlesen.

### **Gut geplant ist halb improvisiert**

Ebenfalls zur Bahnlegung gehört natürlich das Postensetzen. Im Unterschied zu unseren Kolleginnen bei anderen SOW-Etappen stiessen wir dabei nicht auf Überraschungen und mussten entsprechend wenig improvisieren. Bei der 1. Etappe schaffte es eine Baufirma, an strategisch perfekter Stelle eine Baugrube zu öffnen, so dass eine vorgesehene Passage unmöglich wurde. Noch besser erging es dem Team von Etappe 5. Dort buddelte die Crew der Furcellas-Bahnen einen mehrere hundert Meter langen und zwei Meter tiefen (!) Graben quer durch das Laufgebiet und befand, dass man da nun nicht darüber dürfe ...

### **Postensetzen, nichts für Langschläfer**

Das Postensetzen bei einem solchen Grossanlass dauert zwei Tage. Nicht dass unser Team von zehn Personen für die 156 Posten so lange gebraucht hätte. Viel mehr setzt man am Vortag die Postenstangen und Flaggen. Zudem gilt es auch, ein paar Hundert Meter Sperrgebiet mit Band abzusperren. Am Lauftag selbst werden „nur“ noch die SI-Einheiten gesetzt. Da der erste Start um 9 Uhr ist und man für Kontrolle und Eventualitäten (wenn z. B. ein Posten nicht mehr vorhanden ist, eine SI-Einheit nicht funktioniert etc.) genügend Zeit einräumen muss, hiess das bei uns 04:20 Uhr Tagwache. Wir hoffen nun natürlich, dass ihr euch von ein bisschen früh aufstehen nicht davon abhalten lässt, es auch einmal mit einer Bahnlegung zu versuchen.

---

## **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)

**An den „Masters“ in Estland setzt Vre Harzenmoser ihrer OL-Karriere mit WM-Gold im Sprint die Krone auf. Monika Ammann gewinnt zum zweiten Mal in Folge Bronze und ihre vierte WM-Medaille insgesamt. Sechs OLG-Veteranen genießen spannende Wettkämpfe in Tallinn und Umgebung.**

Offene OL-Weltmeisterschaften für Senioren gibt es seit 1996. Die Premiere hatte in Spanien stattgefunden. Bereits im Folgejahr reisten die Idealisten in die USA. Den ersten „richtigen“ Status einer WM hatten die Masters 1998 in Tschechien. Seither waren weitere fünf Austragungen in Übersee: 2000 Neuseeland, 2002 Australien, 2005 Kanada, 2009 Australien und 2014 Brasilien. Im 2017 ist schon wieder Neuseeland der Veranstalter. Die Veteranen haben also erneut eine lange Reise vor sich. Das wird im Vergleich zu Weltmeisterschaften in Europa wiederum eine geringere Beteiligung bedeuten. Es werden trotzdem wie immer echt gute Cracks starten und auch Medaillen gewinnen.

### Baltikum vor!

In diesem Jahr in Estland mit 3400 Teilnehmern muss auf jeden Fall kein Medaillengewinner auf die Idee kommen, er habe die Auszeichnung bei einem Preisausschreiben mit jeweils drei Teilnehmern pro Kategorie gewonnen. Estland, schon gehört; aber ...? In der Tat möglicherweise „ein Buch mit sieben Siegeln“. Die baltischen Länder Estland, Lettland und Litauen kennen vor allem ältere Leser in erster Linie als Frage in Kreuzworträtseln. Die bösen Russen haben diese Länder nach dem Zweiten Weltkrieg entgegen dem damaligen Zustand ihrem sozialistischen System einverleibt. Mit dem Ende der Sowjetunion erhielten 1991 auch diese Länder ihre Selbständigkeit zurück. Man findet 25 Jahre später immer noch – in aller Regel unschöne – Überbleibsel aus der früheren Zeit.

In diesem Beitrag interessiert aber höchstens die Geschichte unserer Sportart OL. In Estland gibt es seit 1959 einen Landesverband, der im gleichen Jahr auch Meisterschaften durchgeführt hat.

Ähnlich sieht es in Lettland aus. Die Länder an der Nordost-Ecke Europas haben schon verschiedentlich internationale Meisterschaften im Fuss-OL ausgetragen: 2001 Litauen/Senioren-WM; 2003 Estland/Junioren-WM; 2006 Litauen/Junioren-WM; 2006 Estland/Elite-EM; 2008 Lettland/Elite-EM. Auch die beiden kommenden WM sind im Baltikum. 2017 in Estland (Tartu) und 2018 in Lettland (Riga und Sigulda).

### Kontrast zur Schweiz

Wer seine OL-Fähigkeiten in steilem und steinigem Gelände am besten zur Entfaltung bringen kann, der kam in diesem Sommer an der Swiss-O-Week im Oberengadin voll auf seine Rechnung und konnte – nein er musste sogar – auf die Senioren-WM in Estland verzichten. Denn das Land ist generell sehr flach. Die Überhöhungen sind minimal. Steigungen sind also schnell einmal überwunden. Die Wälder bestehen meistens aus



hochstämmigen Kiefern. Bodenbewuchs kommt dann eher weniger vor. Behinderungen kann es geben durch umgestürzte Bäume. Auf den Karten der Senioren-WM waren grüne Flächen in aller Regel Gebiete mit niedrigen Bäumen und mit eingeschränkter Sicht. Die sandigen Böden hatten meist ein feines Relief. Ganz ebene Flächen waren unterschiedlich nasse Sümpfe. Es hat Spass gemacht, in solchen Wäldern und Gebieten zu laufen.

### **OL für Alle**

Das WM-Programm bestand wie gewohnt aus einem Sprint-OL (Qualifikation und Final) und einem Langdistanz-OL (2 Quali-Läufe und Final). Im entscheidenden A-Finale sind pro Kategorie 50% der Teilnehmer, maximal aber 80 Läufer startberechtigt. Je nach Grösse der Kategorie gibt es bei den Qualifikationsläufen einen bis fünf Vorläufe, von denen dann jeweils die Bestplatzierten um Titel und Medaillen laufen können. Wer es nicht ins A-Finale schafft, startet im B-, C-, D- bis E-Finale. In den grössten Kategorien waren mehr als 300 Läufer am Start. Wichtig ist zu wissen, dass auch die Qualifikationsläufe korrekt absolviert werden müssen, um am Ende Weltmeister werden zu können. Das gilt auch für die älteste Teilnehmerin Astrid Andersson aus Schweden. Sie hatte in der Kategorie W95 keine Konkurrenz. Aber auch sie musste ihre Aufgaben richtig lösen. Die Beteiligung in Estland war mit rund 3400 Läufern aus 42 Nationen ganz beachtlich.

### **Perfekter Start**

Der Sprint-OL wurde in der estnischen Hauptstadt Tallinn ausgetragen. Die Qualifikation in einem grossen, wunderschönen Park und der Final mitten in der Altstadt. Die Qualifikation war technisch eher einfach. Man konnte ziemlich direkt von Posten zu Posten laufen. Vor allem die Männer mussten ganz ordentlich „Gas geben“ und durften keinesfalls taktieren. Zudem standen, wo immer man hinschaute, OL-Posten. Konzentration war also auch gefragt. Monika und Mario Ammann konnten ihren Vorlauf gewinnen; Vre Harzenmoser wurde Zweite. Auch Rolf Wüstenhagen und Ruedi Kellenberger qualifizierten sich für das A-Finale. Dort ging es teilweise recht hektisch zu und her. Tallinn ist ein beliebtes Reiseziel, auch grosse Kreuzfahrtschiffe legen an. Ein Besuch der historischen Altstadt gehört selbstverständlich zum Reiseprogramm. Da konnte es an einzelnen Stellen schon etwas eng werden. Nebst den Touristen mussten sich die Läufer auch auf schwierige Bodenverhältnisse einstellen. Strassen, Wege und Plätze waren meistens mit grossen, runden Steinen gepflästert. Man konnte sich darauf aber gedanklich vorbereiten.

Vre liess sich nicht zweimal bitten und gewann bei W85 souverän. Glückwunsch zur Goldmedaille! Monika hatte starke Konkurrenz, durfte aber – eine solide Leistung vorausgesetzt – von einer Medaille träumen. Der Lauf gelang ihr gar nicht nach Wunsch. Weil aber alle Favoritinnen da und dort Zeit einbüssten, konnte Monika doch Dritte werden. Nach Gold 2012 und 2013 sowie Bronze im letzten Jahr ist das Medaille Nr. 4.

### **Langdistanz eher misslungen**

Wenigstens Vre hatte auch beim Langdistanz-OL Aspirationen auf eine zweite Medaille. Sie verlor aber leider beim 2. Posten „den Faden“ und ging leer aus. Monika lief überraschend stark und wurde sehr gute Fünfte.

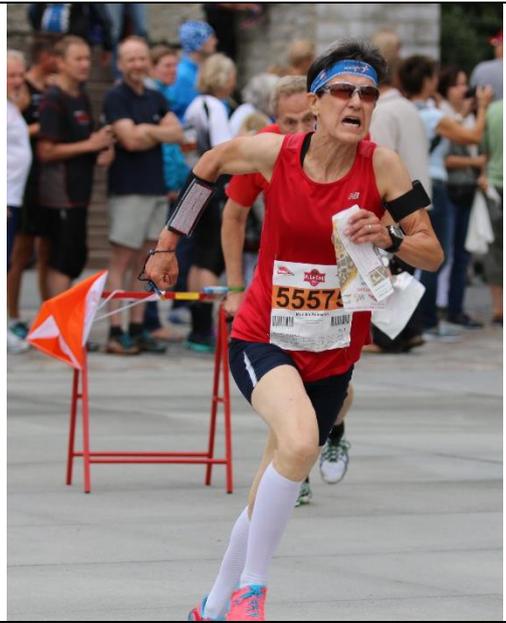


*Parallel zur Senioren-WM wurde die „Tallinn Orienteering Week“ angeboten. Lola Pichel (W12) wurde dabei Gesamt-Dritte!*



Rolf Wüstenhagen (M45): zufrieden mit seiner Leistung in Sprint und Langdistanz

Monika Ammann (W55): letzter Einsatz auf dem Weg zu WM-Bronze im Sprint-OL



Mario Ammann (M60): verpatztes Sprint Finale; Suchaktion in Long-Quali 1; ver-söhnlicher Abschluss als Dritter im B-Final

Edi Pfister (M65): reiste für den zweiten Teil der Woche nach Estland; D-Final



Ruedi Kellenberger (M70): gute Leistung im Sprint; B-Final im Langdistanz-OL

Vre Harzenmoser (W85): volle Konzentration beim Start zum Sprint-OL; unterwegs zu WM-Gold. Die Vorbereitungen auf die nächsten WM sind schon angelaufen ....





## ROLV-Nachwuchskader

### Kaderzusammenkunft Langenthal

**Eine Woche nach den Sommerferien traf sich das regionale Nachwuchskader zu einem weiteren Zusammenzug. Im Mittelpunkt stand dieses Mal ein Teamevent.**

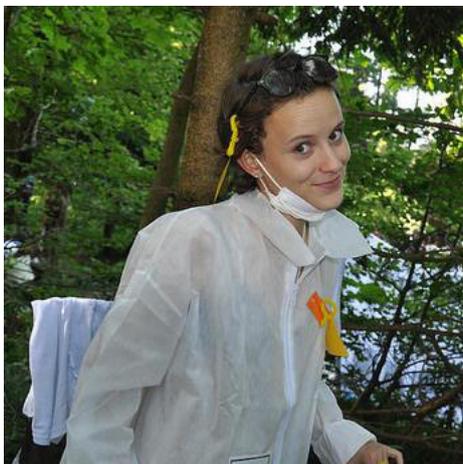
Wie gewohnt starteten wir unseren Kazu in Wil. Wir begrüßten uns dort und fuhren anschliessend nach Langenthal. Dort angekommen machten wir uns für das erste Training bereit. Es handelte sich um ein Staffelstarttraining, bei dem jeweils im Massenstart gestartet wurde, und insgesamt vier kurze Schlaufen absolviert werden mussten. Nach den vier Einheiten im ungewohnt flachen Wald assen wir unseren selbstmitgebrachten Lunch. Nachher fuhren wir mit den Büssli weiter zum Pfadiheim und bezogen die Zimmer. Dort begann dann schon der Teamevent. Da ging es darum, möglichst viele Punkte in den Disziplinen „Turm von Babylon, Flieger, Eiertäsch, Promote you“ zu ergattern. Zwischendurch schauten wir den WM-Sprint am Beamer, der gleichzeitig in Schweden stattfand.

Leila kochte uns ein feines Abendessen – Riz Casimir und Salat – mmh war das fein! Danach bereiteten wir uns für den bevorstehenden Jugendcup vor. Müde aber zufrieden gingen wir schliesslich zu Bett.

*20. August 2016, Andrin Sutter*

Das Aufstehen fiel uns heute etwas schwerer, weil Laurin ebenfalls noch nicht aus dem Bett war, um die Musik einzustellen. Trotzdem genossen wir das eher ruhige Ambiente am Zmorgentisch und anschliessend – mehr oder weniger - das Pfadiheim-Rettungsputzen. Danach ging's auch schon zu unserem heutigen OL Training, ein intensiver Langdistanzlauf auf einer überraschend schönen Mittellandwaldkarte. Nach einem typischen NWK NOS Lunch auf dem Boden mit Landjäger und der darf-nicht-fehlen-Sandwichsauce beendeten wir unseren zweitägigen Teamevent mit einem Handicap-Stempelsprint. Gewonnen hat diesen äusserst spannenden Wettkampf das Team mit dem primitivsten Namen. Damit wir auf der Heimfahrt nicht verdursten würden und nicht etwa das «Kein-Trinkwasser» aus dem Dorfbrunnen von Wynau trinken mussten, haben wir noch kurz einen Zwischenstopp in einem Coop Pronto gemacht, bevor es dann zurück in die Ostschweiz ging.

*21. August 2016, Eliane Deininger*



*Auf welche spezielle Laufbekleidung können wir uns dieses Mal freuen? Am Wochenende vom 3./4. September steht der Jugendcup an. Auf den Bildern: Joela Vogel und Sebastian Rüegg am Jugendcup 2015.*

# ARGE ALP 2016

SALZBURG - ÖSTERREICH



Datum: 08. / 09. Oktober 2016

Modus: Ländermeisterschaft bestehend aus einem Staffellauf am Samstag in Hellbrunn und einem Einzellauf am Sonntag in Adnet.

Startberechtigung: Mitglieder von St.Galler OL Vereinen oder alle im Kanton SG wohnhaften OL-Begeisterten. Bei Doppelvereinszugehörigkeit ist jener Verein massgebend, für welchen man die letzte LOM bestritten hat.

Kategorien: Staffel: D/H 14, 18, Elite, 35, 45, 55, (Offen: kurz-kurz-lang)  
Einzel: D/H 12, 14, 16, 18, 20, Elite, 35, 40, 45, 50, 55, 60, (OK,OL)

Reise: Gemeinsame Fahrt mit dem Reiseocar (beschränkte Anzahl) ab Wil, St. Gallen und Au am frühen Samstagmorgen. Der Staffellauf am Samstag ist um 13.30 Uhr. Nach der Siegerehrung am Sonntag um ca. 14.30 Uhr machen wir uns wieder auf die Rückreise.

Unterkunft: JUFA Hotel Salzburg City. Übernachtung in Doppel- und Mehrbettzimmern inkl. Halbpension.

Kosten: Dank grosszügiger Unterstützung vom Amt für Sport St.Gallen sowie der OLG und der Regio belaufen sich die Kosten für das Wochenende (exkl. Verpflegung vom Sonntagmittag) auf ca. € 55.-- für Erwachsene und € 40.-- für Jugendliche bis D/H20.

Anmeldung: Bis am **28. August 2016** an:  
Roger Eigenmann, Bilchen 7, 9553 Bettwiesen  
071 971 17 82 // reigenmann@bluewin.ch

Angaben: Name / Vorname / JG / Telefon / Mail / Badge-Nr. / Kategorie



## Ausschreibungen ROLV-Meisterschaft

### 41. Zürcher Oberländer OL

Samstag, 17. September

Organisation	OL-Gruppe Stäfa
Laufleitung und Auskunft	Hansueli Steinmann, Im Freien 5, 8712 Stäfa, Telefon 044 926 45 26, 076 437 45 26, <a href="mailto:hanusli@bluewin.ch">hanusli@bluewin.ch</a>
Bahnlegung/Kontrolle	Nico Brechbühl / Markus Brechbühl
Karte	Schutt - Atzmännig 1:5'000, 5 m, Frühling 2012, aktualisiert Sommer 2016. Kleines, genau 200-jähriges Bergsturzgebiet bzw. ein „Foppa – Runca“ im Kleinstformat, das diesem aber in nichts nachsteht!
Besammlung	Sportbahnen Atzmännig, Hintergoldingen (Gde. Eschenbach SG) ab 10:00 Uhr, Garderoben im Freien, Platz für Klubzelte beim WKZ, beschränkte Anzahl Duschen vorhanden
Weg zum Start	0.8 km, 90 m; ca. 25 min.
ÖV	Via Wattwil und Schmerikon sowie Bus 630 nach „Atzmännig, Schutt“ direkt ins WKZ.
Startzeit	Von 11:00 – 14:00 Uhr in freier Startreihenfolge, Vortritt für Voranmeldungen über <a href="http://entry.picotiming.ch">http://entry.picotiming.ch</a> bis 15. Sept.
Kinderhort	Ab 2 Jahren, 11:00 – 15:30 Uhr, Schnur- und Kinder OL

### 60. Wiler OL

Sonntag, 2. Oktober

Organisation	OL Regio Wil
Laufleitung und Auskunft	Alois Schneider, Tufertschwil-Chapf 10, 9604 Lütisburg, <a href="mailto:wisi.schneider@gmx.ch">wisi.schneider@gmx.ch</a> , 079 669 90 43
Bahnlegung/Kontrolle	Ludwig Schneider / Laurin Imhof
Karte	«Hartenau», Massstab 1:10'000, Stand 2016
Besammlung	Sekundarschulhaus Breitestrasse 1, 9555 Tobel; offen ab 08:30 Uhr
Weg zum Start	1.0 km (kinderwagentauglich)
ÖV	Mit S10 ab Weinfeldern oder Wil bis Station Tobel-Affeltrangen, Fussweg 900 m zum WKZ
Startzeit	09:30 – 12:00 Uhr
Kinderhort	ab 09:00 Uhr im WKZ; Spielsachen mitbringen

---

### Terminkalender

Samstag, 10. Dezember 2016, Chlaus OL  
Veranstalter: OL Regio Wil, Laufgebiet: Hofberg

Samstag, 14. Januar 2017, ROLV Verbandskurs

# 49. Engelburger OL

Sonntag, 30. Oktober 2016

Finallauf der ROLV Meisterschaft

**OLG  
ST.GALLEN  
APPENZEL**

**OL-Karte „Tannenberg“ 1:10'000, Stand Sommer 2014, Bahnen eingedruckt**

Veranstalter	OLG St.Gallen / Appenzell		
Laufleitung	Erich Brauchli		
Bahnlegung	Simon Rüegg		
Kontrolle	Willi Streuli		
Kategorien	H 10 *	D 10 *	2006 + jünger
	H 12 *	D 12 *	2004 + jünger
	H 14 *	D 14 *	2002 + jünger
	H 16 *	D 16 *	2000 + jünger
	H 18 *	D 18 *	1998 + jünger
	HAL	DAL	Alter frei
	HAM	DAM	Alter frei
	HAK	DAK	Alter frei
	H 35	D 35	1981 + älter
	H 40	D 40	1976 + älter
	H 45	D 45	1971 + älter
	H 50	D 50	1966 + älter
	H 55	D 55	1961 + älter
	H 60	D 60	1956 + älter
	H 65	D 65	1951 + älter
	H 70	D 70	1946 + älter
	H 75	D75	1941 + älter
	H 80		1936 + älter
	Offen kurz *	Offen lang *	Alter frei
	Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind)		Alter frei

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

Startgeld	2000 und jünger	Fr. 8.-	Gruppen:	wie Einzel
	1996 - 1999	Fr. 12.-	zusätzliche Karte	Fr. 3.-
	1995 und älter	Fr. 18.-	Familien:	gratis

Dank „Famigros“ starten alle Familien gratis. [www.famigros.ch](http://www.famigros.ch)

Anmeldung	am Lauftag am Besammlungsort
Besammlung	ab 08.30 Uhr Schulhaus Engelburg
Startzeiten	09.30 bis 12.00 Uhr (Garderobe - Start ca. 20 Min.)
	<u>Teilnehmer, die in der ROLV Meisterschaft Aussichten auf einen Podestplatz haben, sollten früh starten, damit sie um 12.00 Uhr ausgelesen haben.</u>
Auswertung	Lauf mit SPORTident, Miete SI-Card für Fr. 2.- bei der Anmeldung
Öffentlicher Verkehr	Postauto ab Bahnhof St.Gallen, Südseite Hauptpost (Linie 120 nach Engelburg, Haltestelle Schulhaus) Abfahrten halbstündlich xx.05, xx.35 <a href="http://www.sbb.ch">www.sbb.ch</a>
Privatverkehr	beschränkte Anzahl Parkplätze beim Wettkampfbereich
Kinderhort	Kinderhort beim Wettkampfbereich
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer; der Veranstalter lehnt jede Haftung ab
Besonderes	Festwirtschaft im Wettkampfbereich
Auskunft	Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg, 071 277 73 66 E-mail: <a href="mailto:erich.brauchli@gaiserwald.net">erich.brauchli@gaiserwald.net</a>

Hauptsponsoren:

**MIGROS**

**RAIFFEISEN**

## 49. Engelburger OL vom 30. Oktober 2016

Zum Saisonende organisiert die OLG St.Gallen/Appenzell am Sonntag, 30. Oktober 2016, den 49. Engelburger OL als Schlusslauf der diesjährigen ROLV-Meisterschaft. Der Lauf findet im Tannenbergrastplatz statt mit dem Wettkampfbüro im Schulhaus Engelburg (vgl. Ausschreibung Seite 24).

### Helferaufruf

Natürlich braucht's für eine gute Organisation wieder zahlreiche Helfer. Darum geht die Bitte an alle, die sich nicht anfangs Jahr auf der Liste eingetragen haben oder dies nicht mehr wissen, sich für einen Helfereinsatz zu melden:

entweder per e-mail an [erich.brauchli@gaiserwald.net](mailto:erich.brauchli@gaiserwald.net)

oder telefonisch auf 071 / 277 73 66 oder 079 / 892 10 58

oder mündlich im Training oder am nächsten OL

oder schriftlich an die Adresse: Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg

Für die meisten Helfer wird es möglich sein, auch selber noch zu laufen. Spezielle Wünsche für den bevorzugten Einsatzort werden wenn irgendwie möglich berücksichtigt. Alle Helfer werden rechtzeitig über Einsatzort, Einsatzzeit und Tätigkeit informiert.

### Kuchen für die Festwirtschaft

Zu einer guten Organisation gehört immer auch eine Festwirtschaft mit einem attraktiven Kuchenbuffet. Wagt euch deshalb wieder einmal an den Backofen und bringt zahlreiche Kuchen, Torten usw. am Sonntagmorgen ins Wettkampfbüro. Zeigt unseren Gästen, dass ihr nicht nur im OL Spitze seid.

**Besten Dank für eure Unterstützung und bis bald am Engelburger OL.**

Erich Brauchli, Laufleiter

---

### Spannendes Finale in Widnau

(ew.) Beim Abschluss des Rheintaler OL-Cups in Widnau am **7. September** haben noch über 30 Teilnehmende Chancen auf einen Podestplatz in der Jahreswertung. Wettkampfbüro ist das Schulhaus Wyden und gestartet werden kann **von 17.30 – 19 Uhr**. Wie üblich sind nicht nur erfahrene OL-Läufer herzlich Willkommen, sondern auch ohne Vorkenntnisse ist für alle ein Start möglich. Ob im Läuferdress oder in Freizeitbekleidung, man kann sich direkt vor Ort anmelden und gleich starten – und nach dem Lauf in der Festwirtschaft verweilen. Gleich im Anschluss an den Lauf findet die Rangverkündigung und die Preisverleihung an die Erstrangierten der Gesamtwertung statt. Danach geht der Rheintaler OL-Cup in die Winterpause bis zur Ausgabe 2017, die im Mai beginnt.

# Kurse

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

- J+S-Leitende, die an einem Kurs teilnehmen möchten, meldet euch bei [pmkunuz@hispeed.ch](mailto:pmkunuz@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 [pmkunuz@hispeed.ch](mailto:pmkunuz@hispeed.ch) Kontakt aufnehmen.

Datum	Kurs	Ort	Meldeschluss, Anmeldung
<b>19. November</b>	Clubtraining mit verschiedenen Altersstufen und Niveaus	Sursee	19. Oktober 2016
<b>19. November</b>	J+S Weiterbildung für Nachwuchstrainer	Sursee	19. Oktober 2016 Anmeldung über J+S-Coach
<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>10.-12. März / 20. Mai</b>	J+S Modul Physis Präsentation	Magglingen	10. Januar 2017 Anmeldung über J+S-Coach
<b>18. März</b>	+S Weiterbildung für Nachwuchstrainer	Magglingen	18. Januar 2017 Anmeldung über J+S-Coach
<b>31. März – 02. April 2017</b>	J+S Modul Psyche	Rüdlingen	01. Februar 2017 Anmeldung über J+S-Coach
<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
<b>20. Mai 2017</b>	J+S Modul Fortbildung	Chur	20. März 2017 Anmeldung über J+S-Coach

---

## Saisonabschluss TOM – die Winterruhe beginnt erst danach

(ca.) Mit dem ROLV-Finallauf Ende Oktober ist die Saison mehr oder weniger beendet, aber eben nur fast. Eine Woche später, am 5. November, folgt der endgültige Saisonabschluss mit der Team-OL Meisterschaft im Rheinfelderberg. Wie nicht schwer zu erraten, ist der Ausgangsort Rheinfelden AG und somit gut zu erreichen. Im Vergleich zum «Jorat» im vergangenen Jahr kann man sogar sagen sehr gut und fast daheim. Darum geht der Aufruf an alle: sich für eine Teilnahme begeistern, Teamkollegen finden oder beim Technischen Leiter Patrick Kunz ([pmkunuz@hispeed.ch](mailto:pmkunuz@hispeed.ch)) melden. Und nachdem wir 2015 schon drei HE-Teams melden konnten, hoffe ich, dass es dieses Mal mindestens vier sind. Zum Saisonende kann es etwas länger sein und ihr werdet durch ein tolles Teamerlebnis im Wald belohnt, bei dem ihr sicher viel lernen könnt. Denn wann ist man sonst an einem Wettkampf zusammen im Wald? DE/HE und D18/H18 haben dieses Jahr zudem einen Massenstart. Website Veranstalter: [www.tom-2016.ch](http://www.tom-2016.ch)

## Resultatspiegel: Top Ten Juni – August 2016

<b>3. Nat. OL, 25. Juni, Givrine Nord / St-Cergue</b>			D16 6. Silja Vogel
H14 7.	Andrin Sutter		D12 6. Lenoie Benz
HAM 4.	Matthias Sandmeier		<b>5. Nat. OL, Dorf Scuol</b>
H35 9.	Michael Huber		H14 3. Andrin Sutter
D16 2.	Eliane Deininger		HAL 6. Stefan Brauchli
D45 1.	Maja Kunz		HAM 3. Matthias Sandmeier
D50 9.	Isabelle Hellmüller		HAK 1. Jonas Vogel
<b>4. Nat. OL, 26. Juni, Combe Grasse / St-Cergue</b>			5. Raphael Wälter
H14 8.	Andrin Sutter		H55 4. Jürg Hellmüller
H18 6.	Lukas Deininger		H60 2. Mario Ammann
H50 2.	Patrick Kunz		D16 4. Eliane Deininger
H60 9.	Mario Ammann		D45 3. Rita Deininger
D16 1.	Eliane Deininger		D50 1. Isabelle Hellmüller
	9. Silja Vogel		D55 1. Monika Ammann
DAL 7.	Rahel Ammann		OM 6. Ivo Benz
D45 2.	Maja Kunz		<b>Swiss-O-Week, 17.-23. Juli, Zermatt, Gesamtwertung</b>
D50 3.	Isabelle Hellmüller		HAK 6. Simon Rüegg
<b>SOM, Hasenberg/Spreitenbach</b>			H14 9. Andrin Sutter
H14 1.	Andrin Sutter		D50 2. Isabelle Hellmüller
H18 2.	Lukas Deininger		D50 3. Judith Tobler
H150 5.	Dieter Sanmeier / Mario Ammann / Patrick Kunz		D75 5. Vre Harzenmoser
D150 4.	Monika Ammann / Judith Tobler / Maja Kunz		D16 2. Eliane Deininger
			D10 9. Linn Tobler

### Staffelgold für Andrin Sutter



(ca.) Auf dem Heitersberg, mit schönem Ausblick auf die Stadt Zürich, wurde anfangs Juli die Staffel-Meisterschaft (SOM) ausgetragen. Dabei gewann Andrin Sutter (H14) zusammen mit zwei Ostschweizer Kollegen nicht nur seine erste Medaille an einer Schweizer Meisterschaft, sondern gleich die Goldene! Wie sich schon bei den vergangenen Nationalen OL zeigte, hat sich der Appenzeller in der Top Ten seiner Kategorie etabliert. Ebenfalls eine Medaille umgehängt bekam Lukas Deininger nach dem zweiten Rang bei H18 zusammen mit zwei Wiler Kollegen. Lukas lieferte einen sauberen Lauf, obwohl er nach den Monaten in Schweden "wieder in die dornige Schweizer Realität zurückgeholt wurde". Bei den Senioren ging die OLG dieses Mal leer aus.

## Trainingsprogramm September – Dezember 2016

Tag	Datum	Was / Thema	Wann	Karte Besammlung
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, Schulanlage Schafbüchel; Parkplätze Nähe Bahnhof; ab Bahnhof markiert
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>
10.-14. Oktober		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>				
Mi	26.10. 02.11. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11.	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:50 - 20:15 Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen		Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mi	07.12.	anschliessend an Training Chlaus an der Demutstrasse 34		
Mi	14.12.	Weihnachts-OL		Klosterhof, Durchgang bei Kantonspolizei <a href="http://map.search.ch/d/ge5mdnmym">http://map.search.ch/d/ge5mdnmym</a>
Mi	21.12.	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining 18:50 - 20:15 Spielturnier in der Halle		Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
<b>Während den Weihnachtsferien vom 24. Dezember bis 08. Januar findet kein organisiertes Training statt. Nach den Weihnachtsferien beginnt das OLG-Training wieder am 11. Januar um 18:15 mit Lauftraining bzw. 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

**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