



**OLG  
ST.GALEN  
APPENZEL**

# SCHISCHHO 2 / 2018



**OLG ST.GALEN/APPENZEL**

# „schischo“ impressum

Nr. 2/2018

## Mitteilungsblatt der OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell

### Redaktionsadresse:

Mario Ammann (am)  
Degenstr. 1  
9442 Berneck  
fon: 071 / 744 64 71

### Juni 2018

29. Jahrgang  
erscheint 4x jährlich  
Anzahl Abonnenten: 200  
email: schischo@olgsga.ch

### Vereinsadresse:

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

email: info@olgsga.ch  
Website: www.olgsga.ch

### Klubvorstand:

Präsident	Ruedi Kellenberger	Uster	044 / 984 05 04
Vizepräsident	Raphael Wälter	Altstätten	071 / 755 71 18
Aktuar	Erwin Wälter	Altstätten	071 / 755 71 18
Kassier	Koni Vogel	Widnau	071 / 722 55 47
Techn. Leiter	Patrick Zbinden	Teufen	079 / 778 33 96
Karten	Martin Stamm	St.Gallen	071 / 278 70 18
Material	Daniela Signer	Appenzell	071 / 787 20 12
Beisitzer	Dieter Sandmeier	Herisau	071 / 352 74 15

### Kartenverkauf:

Martin Stamm Hochwachtstr. 11 9000 St.Gallen 071 / 278 70 18  
email: martin\_stamm@bluewin.ch

### Material:

Daniela Signer Schützenwiesstr. 10 9050 Appenzell 071 / 787 20 12  
email: signer.heim@bluewin.ch

### Jahresbeiträge 2018:

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

<b>Aktivmitglieder:</b>	Jugendliche - Jahrgang 2000 und jünger	Fr. 40.-
	Erwachsene - Jahrgang 1999 und älter	Fr. 60.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 2000	Fr. 100.-
<b>Passivmitglieder:</b>	mindestens	Fr. 60.-
<b>Gönner:</b>	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

### Redaktionsschluss 3/2018:

Erscheinungsdatum:

### 15. August 2018

September 2018

### Bildlegende Titelseite:

SPM 2018 in Capriasca Paese – Doppelsieg HAK und „Doppelsieg“ HAK/DAK

## Editorial

### Vorausschauend handeln: „Pro D90 und HAK kurz“

Die OLG SGA hat doch tatsächlich wieder einigermaßen auf die Erfolgsspur wechseln können. Das lässt sich mit Fug und Recht ganz besonders von den Leistungen im Tessin ableiten. Aber auch sonst dürfen sich die Resultate der Frühlingssaison sehen lassen. War der Effretiker Stadt-OL also nur ein einmaliger Ausrutscher?

Ja, die SPM in der Gemeinde Capriasca ist uns tatsächlich gut gelungen. Zwei Doppelsiege, was andere Vereine nicht einmal in einfacher Ausführung schafften. Bei HAK/DAK standen sogar drei Vereinsmitglieder auf dem Podest. Zwei von ihnen bilden laut gut informierten Quellen sogar ein Trainingsgespann, das am Altstätter Forst Schwung holt.

Apropos „Schwung“: solchen hat Vre Harzenmoser erfreulicherweise nach wie vor. Mit 88 Jahren ist sie die älteste aktive OL-Läuferin der Schweiz. Ihre nationale Kategorie ist D75. Wenn in zwei Jahren D90 eingeführt wird, kann Vre zwei Kategorien „unbenutzt“ überspringen. Nein, aufpassen: so weit ist es noch nicht. Aber jetzt wäre der Zeitpunkt da, um eine solche Initiative zu lancieren und auch den Rest der Schweiz dafür zu begeistern. Wenn die nächste DV einer WO-Änderung zustimmt, kann diese rechtzeitig auf 2020 umgesetzt werden.

Wenn ohnehin Korrekturen am Kategorienangebot anstehen, kann eine weitere stossende Lücke geschlossen respektive eine Bevorzugung von derzeit zwei Kategorien eliminiert werden. Nachdem H18K und D18K eingeführt worden sind, ist es absolut höchste Zeit für HAK kurz. Man muss vorausschauen und auch jenen eine Chance geben, denen HAK einfach zu lang und zu anstrengend ist.

Was halten die „schischo“-Leser von dieser Idee? Email an die Redaktion genügt. Danke!

Mario Ammann, Redaktor

<b>Inhaltsverzeichnis „schischo 2/2018“</b>			
2	Impressum	21	Ausschreibung BWM Mitteldistanz
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	23	Ausschreibung LRL Sprint Stockach
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	25	Kolumne „Weg zum Ziel“
6	Raphael Wälter, Vizepräsident	26	Ausschreibung Engelburger OL
8	Trainingsweekend Beinwil a. See	27	Helferaufruf Engelburger OL
10	Appenzeller sCOOL-Cup	28	Ausschreibung ROLV-Lager
12	Sportlerehrung Appenzell A.Rh.	29	Letzte Meldungen, Kunterbunt
13	SOM 2018	29	Beitrittserklärung
15	70. St.Galler OL	30	Rheintaler OL-Cup gestartet
16	Dt. Bestenkämpfe Ultralang	31	Resultate
18	OL-EM und 5-Tage-OL Tessin	32	Trainingsprogramm
20	Selektionen EYOC / JWOC	34	Letzte News

## Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

### Mutationen:

#### Eintritte:

Katja Bönig	2006	Am Wiesenrain 20	D-88147 Achberg
Sabine Bönig	1969	Am Wiesenrain 20	D-88147 Achberg
Stefan Bönig	1966	Am Wiesenrain 20	D-88147 Achberg
Laurin Eugster	2006	Girlenstrasse 26	9443 Widnau
Michela Guizzardi	1982	Schulstrasse 12	9450 Altstätten
Marco Seppi	1980	Schulstrasse 12	9450 Altstätten

#### Adressänderung:

Maja Kunz	ab 1.8.2018	Gellertstrasse 2	9000 St.Gallen
Patrick Kunz	ab 1.8.2018	Gellertstrasse 2	9000 St.Gallen

#### Austritte:

Hans Herzig

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

---

### Vorstandssitzung 4. Mai 2018

An der zweiten Sitzung im Jahr 2018 traf sich der Vorstand unter anderem zur Beratung der folgenden Themen:

#### *Nachwuchsförderung*

Bei der Festsetzung der Mitgliederbeiträge wurde der Vorstand von der Hauptversammlung beauftragt, mit Blick auf das Vereinsvermögen vermehrt Gelder für die Jugendförderung und Ressortverantwortliche einzusetzen. Diesem Thema hat sich der Vorstand angenommen, denn uns allen liegt die Nachwuchsförderung am Herzen. Hinzu kommt, dass die (finanzielle) Unterstützung gemäss den Statuten einen der wesentlichen Zwecke unseres Vereins darstellt und in einem eigenen Reglement festgehalten ist. Beim Durchlesen der darin aufgezählten Vereinsleistungen zeigt sich ein erfreuliches Bild, denn die OLG SGA hat sich die Förderung bereits seit vielen Jahren aktiv zur Aufgabe gemacht: Für unsere Jugendlichen übernehmen wir das volle Startgeld für regionale und nationale OL – bei den nationalen Läufen zusätzlich auch die Reisekosten. Erfolgreichen Nachwuchsmitgliedern stehen Prämien zu. Die Teilnahme am regionalen ROLV-Lager sowie an eigenen Trainings- und Vereinsweekends wird finanziell merklich unterstützt. Auch die Schweden-Reisenden profitierten letztes Jahr von insgesamt rund 5'700 Franken aus der Vereinskasse und beim diesjährigen Auffahrtsweekend im Tessin übernahm die OLG rund 50% der Unterkunfts-kosten. Neben vielen weiteren Beispielen konnten die OLG-Mitglieder unter anderem ganz aktuell auch die neuen Sprint-Shirts ausserordentlich günstig beziehen.

Dieser umfangreiche Einsatz wird erfreulicherweise auch von den Vereinsmitgliedern bemerkt und geschätzt: Gemäss unserer Mitgliederbefragung waren bereits 2016 rund 80% mit der «Integration/Förderung von Jugendlichen» zufrieden. Bei der Frage, in welchen Bereichen noch zusätzlich finanzielle Mittel eingesetzt werden sollen, stach trotzdem die Nachwuchsförderung hervor – gefolgt von Kartenherstellung,

---

Entschädigungen der speziellen Funktionen und Mitgliederwerbung. Bei der Kartenherstellung sind wir konstant dabei, die bestehenden Karten zu aktualisieren und neue Gebiete anzugehen. Bezüglich Mitgliederwerbung berichtete Pädi Zbinden von einer guten Beteiligung am OLG-Einsteigerkurs. Ergänzend zum Sportanimationskurs wurde dieses Jahr in den Frühlingsferien erstmals ein 2-tägiger Kurs von Erwin Wälter, Monika und Mario Ammann durchgeführt (FerienSpass Mittelrheintal von Pro Juventute).

Der Vorstand ist nun bestrebt, die bereits gute Nachwuchsförderung noch besser zu machen. Auf der einen Seite erfolgt dies mit einer Aktualisierung des Reglements bezüglich Nachwuchsförderung und Entschädigungen für besondere Einsätze wie bspw. Laufleitung, Bahnlegung etc. Dieser Prozess wurde in der Zwischenzeit schon gestartet, so dass wir das neue Reglement an der Hauptversammlung 2019 präsentieren können. Im Fokus stehen dabei ganz klar punktuelle Korrekturen statt eine generelle Erhöhung aller bestehenden Förderbeiträge. Auf der anderen Seite war und ist der Vorstand bereit, auf Anfrage zusätzliche finanzielle Mittel zu sprechen. Denn die Forderung nach mehr ist das eine, die konkrete Organisation und Umsetzung dann aber das andere. Ohne die damalige Initiative von Lukas Deininger hätte bspw. die OL-Reise nach Schweden wohl nicht stattgefunden. Wir möchten deshalb alle Mitglieder ermutigen, neue Ideen für kleinere und grössere Anlässe oder Projekte mit oder ohne Bezug zur Nachwuchsförderung zu melden.

#### *Weitere Informationen und Aktivitäten 2018*

- Die neuen Sprint-Shirts wurden an der SPM rege benutzt. Daniela Signer hat noch 3 in Reserve (signer.heim@bluewin.ch).
- OL-Trainings: Der erste Trainingsblock im Sitterwald ist vorbei, nun folgt das neue OL-Gebiet oberhalb von Rorschacherberg (siehe letzte Seite)
- Spielturnier vom 4. Juli als letztes Training vor den Sommerferien beim GBS-Schulhaus Riethüsli mit Volleyball, Fussball etc.
- Clubweekend im Engadin vom 18./19. August: Bei Dieter Sandmeier kann noch der letzte verfügbare Platz gebucht werden (sandcom@bluewin.com). Es haben sich bis jetzt 41 Mitglieder für dieses Wochenende angemeldet.
- Engelburger OL vom 16. September (Hirschberg): Andrin Sutter feiert seine Bahnleger-Premiere und ist auf Kurs, nachdem die Bewilligung mit dem Forstamt AI geklärt werden konnte. Nach wie vor sind Helfer und Helferinnen gefragt. Bitte melden beim Laufleiter Markus Zbinden (markus.zbinden@helbling.ch).
- Arge Alp vom 13./14. Oktober (Flumserberg): Die Vorbereitungen sind auf Kurs. Gegenwärtig wird vor allem auch am Plan B (im Falle von Schnee) gearbeitet.
- ROLV-Lager vom 15.-19. Oktober (Rigi): Simon Rüegg hat wieder ein tolles Programm auf die Beine gestellt (siehe Ausschreibung auf Seite 28)

#### *Ausblick 2019 ff.*

Wir planen für nächstes Jahr wieder etwa die gleichen Veranstaltungen wie in einem normalen OL-Jahr. Ich möchte in diesem Zusammenhang meinen Aufruf im letzten „schischo“ nochmals eindringlich wiederholen. Bis jetzt haben sich nur Rolf Wüstenhagen und Lola Pichel für die Bahnlegung am 72. St.Galler OL in der Stadt St.Gallen gemeldet, sowie Matthias Sandmeier für die Bahnlegung am Engelburger OL im Sitterwald. Bei anderen Vakanzen habe ich zwar Anfragen gestartet, aber noch keine feste Zusage erhalten. Deshalb nochmals mein dringlicher Aufruf: Gesucht werden Laufleiter für beide regionalen OL, dem St.Galler OL am 5.5. in St.Gallen und dem Engelburger OL am 15.9.

im Sitterwald Ost, Kontrolleur für den Engelburger OL im Sitterwald Ost sowie Organisatoren für die Klubmeisterschaft am 16.2.2019 in Herisau.

- Swiss O Week 2019: Die Option für Buchungen ist am 30.3. abgelaufen. Es haben sich bisher 19 Mitglieder gemeldet. Wer sich jetzt noch zur Teilnahme entschliesst, muss die Unterkunft selbst organisieren, entweder in der Klubunterkunft im Hotel Alphorn in Gstaad oder individuell anderswo.
- Nationales Wochenende mit SOM und nationalem OL 2021 (Flumserberg) zusammen mit der OL Zimmerberg.

#### *Regionaler OL-Verband Nordostschweiz*

- Website: Die ROLV NOS-Website ist veraltet und wird deshalb neu aufgesetzt.
- Nächster Verbandskurs vom 19. Januar 2019: Ivo Benz sucht Themen und ist gespannt auf eure Ideen (ivo.benz@gmx.ch).
- IT-Infrastruktur: Für eine zeitgemässe Resultatprojektion werden ein grösserer Monitor und ein WLAN-System angeschafft.
- GPS-System: In Zusammenarbeit mit Swiss Orienteering werden 20 GPS-Geräte plus entsprechende Auswertungssysteme beschafft – vor allem für das regionale Nachwuchskader.
- Weiteres Material: Die neu besorgten Zelte stehen den Vereinen nun zur Verfügung.

Ruedi Kellenberger  
Präsident

---

### **Raphael Wälter: Newcomer, Schiedsrichter, Querdenker, Initiant, Sprint-Spezialist .... Der Vereinsvizepräsident im Portrait**

**Recherchen deuten auf den 7. September 2005 als möglichen Start einer Laufbahn im Bereich Orientierungslauf hin. Genaueres Hinschauen zeigt klar, dass es bei den Wälter-Zwillingen immer ein Kopf-an-Kopf-Rennen ist.**

(am) Man schreibt das dritte Jahr in der Geschichte des Rheintaler OL-Cup. Damals am besagten 7. September 2005 geht der 3. Heerbrugger OL als Schlusslauf über die Bühne. Erstmals tauchen in den Ranglisten die Namen von Jonas und Raphael Wälter auf. Es soll nicht bei diesem einen „OL für Jedermann“ bleiben. Die ganze Familie Wälter, inkl. Grossmutter, findet Gefallen am Orientierungslauf und ist künftig an den OL-Veranstaltungen im Rheintal präsent. Wann sie den „Sprung“ über die Region in die grosse, weite Welt wagen, ist nicht von Bedeutung.

#### **Die Welt und der Fussball drehen sich**

Der OL wird in der Freizeit nicht „das Ein und Alles“. Da gibt es auch noch den Fussball mit Training und Spieleinsätzen beim Altstätter Nachwuchs. Rückblickend ist man versucht zu glauben, dass eine Karriere als Fussballer entweder nicht lockte oder sich nicht aufdrängte. Aber der Fussball stand einer konsequenten Entwicklung im OL doch eher im Weg. Also kein regionales Nachwuchskader. Mögliche Talente blieben verborgen und unentdeckt. Dementsprechend wurden sie auch nicht gefördert. Raphael interessierte sich dann auch für das Schiedsrichterwesen im Fussball. Im März 2010 ging es damit los.

---

## Nach seiner Pfeife tanzen

Raphael wurde Schiedsrichter „mit Leib und Seele“. Er überzeugte die regelmässig bei den Spielen anwesenden Inspizienten und wechselte von einer Stufe zur anderen. C-Junioren, B-Junioren, 5. Liga, 4. Liga. Im Sommer 2014 wurde er in die Schiedsrichter-Talentgruppe des Ostschweizer Fussballverbandes eingeladen und nach bestandenen Regel- und Konditionstests auch aufgenommen. Diese Talentgruppe ist mit einem regionalen OL-



Kader vergleichbar. In dieser Talentgruppe schaffte Raphael jedes Jahr den Aufstieg in eine höhere Liga. Das vorläufige Ende ist dabei die 2. als höchste regionale Liga. Ein Meilenstein für jeden Schiri! Eine mögliche und auch erreichte Steigerung war im Sommer 2017 der Wechsel in die 2. Liga interregional, was mit Wochenend-Einsätzen in der ganzen Schweiz verbunden ist.

Gleichzeitig stand sogar die nationale Referee Academy zur Debatte. So heisst das Förderkonzept des Schweizerischen Fussballverbandes. Nachdem es im 2017 aber noch nicht klappte, war diese Akademie für 2018 wieder ein Thema. Ganz aktuell ist bekannt geworden, dass Raphael nicht zum Zug kommt.

## „Sorgenfreie“ OLG SGA

Darüber muss sich die OLG SGA ja keine grossen Sorgen machen. Denn damit könnte eine kreative, initiative und motivierte Kraft dem OL überhaupt oder noch mehr zur Verfügung stehen. Die Wahl zum

Vizepräsidenten an der letzten HV ist ja nicht das erste Lebenszeichen, das Raphael Wälter innerhalb des Vereines von sich gibt. So betrachtet ist diese Wahl nur eine logische Steigerung, wie er sie auch als Fussball-Schiedsrichter erfahren hat. Für jeden Verein sind solche Personen eminent wertvoll. Es wäre unfair, in diesem Zusammenhang seinen „Sparring-Partner“ Jonas einfach zu negieren. Auch er ist längst eine wichtige Stütze im Verein geworden. Wer wann welche Ideen und Gedankengänge aufs Tapet brachte, ist offen und/oder auch nicht relevant. Wie heisst es doch: „Zusammen sind wir stark!“

## 100-Tage-Bilanz?

Der Vizepräsident hat als Sieger der Kategorie HAK an der Sprint-SM brilliert. Seit der HV vom 17. Februar sind bis zum 10. Mai erst 82 Tage verstrichen. Gerundet also 100. Die sportliche Bilanz darf sich sehen lassen. Der Rest passiert ohne Zweifel im Hintergrund und fliesst in die Arbeit des Gesamtvorstandes ein. Raphael: viel Erfolg!

## **Trainingsweekend in Beinwil am See: Wenig(er) Interesse, viel Begeisterung**

**Traditionsgemäss hat zum Saisonauftakt ein Trainingsweekend stattgefunden. Ausgangspunkt war die Jugi Beinwil am See. Der 1. Nationale OL vom Sonntag zwischen Hallwilersee und Baldeggersee bestimmte das Ziel.**

(am) Dieter Sandmeier als Administrator und Patrick Zbinden als Technischer Leiter waren die Protagonisten, die vom 16.-18. März zum diesjährigen Trainingsweekend zum Saisonstart einluden. Es begann am Freitagabend mit einem Nacht-OL im Chlosterwald in der Nähe von Schmerikon. Augenzeugen berichteten von viel und vor allem dichtem Grün. Der Schwerpunkt fand aber am Samstag mit zwei Trainingseinheiten im Grenzgebiet der Kantone Aargau und Luzern statt. In Bezug auf die Unterkunft waren die Verhältnisse allerdings klar. Beinwil am See liegt zu 100% im Kanton Aargau. Der nationale OL war dann wieder gänzlich auf Luzerner Grund und Boden.

### **Sprint-OL in Beromünster**

Am Samstagvormittag fuhren die 21 Teilnehmer nach Beromünster, Kanton Luzern. Man kann das nette Städtchen gut und gern als denkwürdigen Ort bezeichnen. Den älteren Lesern dürfte „Radio Beromünster“ noch ein Begriff sein. Das war ein öffentlich-rechtliches Schweizer Radioprogramm, das über den Landessender Beromünster auf Mittelwelle übertragen wurde. Der Sender war von 1931 bis Ende 2008 in Betrieb. Seit 1937 konnten die Sendungen in weiten Teilen von Europa empfangen werden. Der Landessender wurde zu einer wichtigen unabhängigen Informationsquelle im Zweiten Weltkrieg und in der Zeit danach. Aus dem Rundfunk entstand später das Schweizer Radio DRS.

Während des abwechslungsreichen Trainings blieb aber keine Zeit, der Vergangenheit nachzuhängen. Patrick hatte sich spannende Teilübungen ausgedacht, die auch ablauftechnisch forderten, wenn man denn die Aufgaben richtig lösen wollte.

### **Von Beobachten bis Auswendig**

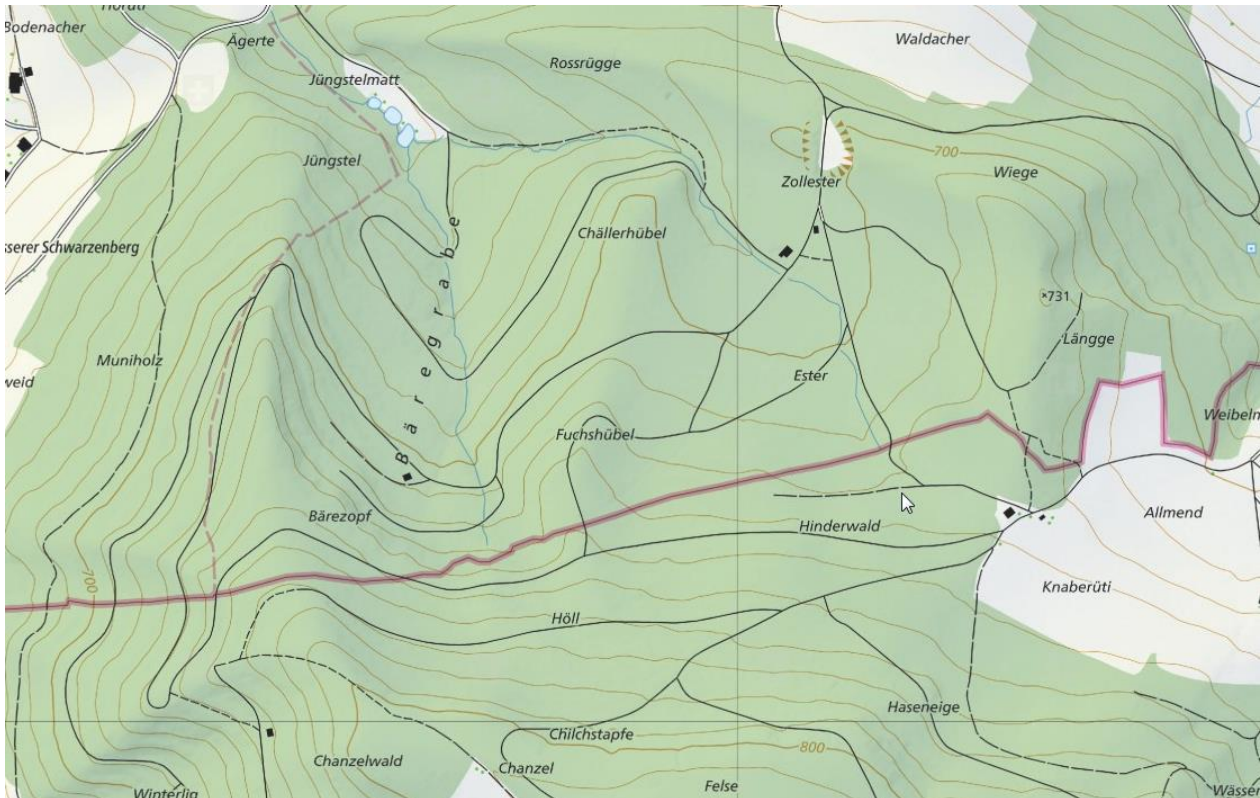
Als Warm-up machten sich Zweierteams mit einer Karte auf den Weg. Im Wechsel musste A sein Gspänli B zum nächsten Posten lotsen. Anweisungen wie „geradeaus“, „links“, „rechts“ oder Distanzangaben waren explizit nicht gefragt. Man musste die verschiedenen Beobachtungen schildern und sich dabei bewusst werden, welche Informationen man selber auf der Karte wahrnimmt und dann unterwegs im Gelände auch sieht. Es folgte ein Schlaufen-OL, bei dem man bei jeder zweiten Teilstrecke bereits Vollgas geben durfte. Teil 3 bestand aus einem Auswendig-OL, was nicht allen ohne heimlichen Blick auf die Karte und ohne Umkehren gelang. Beim Finale um das Chorherrenstift St. Michael mit vielen Richtungswechseln war noch einmal höchste Konzentration verlangt. So waren 29 Posten quasi „im Flug“ angelaufen. Das Wochenende war definitiv lanciert.

### **Zu Gast beim höchsten Aargauer**

Gemeint ist der Stierenberg. Der 872 m hohe Berg ist die höchste Erhebung, die vollständig auf Aargauer Kantonsgebiet liegt. In diesem Wald hatte 2013 die Schweizer Meisterschaft im Staffel-OL stattgefunden. Beim Training am Nachmittag blieb der Gipfelsturm diesmal allen erspart, vor 5 Jahren vermutlich den meisten. Der Ausgangspunkt war nämlich identisch mit der SOM 2013 und lag am entgegen gesetzten Ende zum bewaldeten Gipfel. Im mittleren, steileren Teil machte die „Höll“ ihrem Namen alle Ehre. Im „Bäregrabe“ kam es zu keiner Begegnung. Den „Bärezopf“ hatten vermutlich Passanten am Vormittag gegessen. Eventuell auch die Bewohner vom angrenzenden



„Fuchshübel“. Oder doch jene in der „Haseneige“? Näher zum Stierenberg heisst es „Metzg“ und „Metzghübel“. Kein Wunder sind das „Muniholz“ und der „Rossrügge“ in einer sicheren Distanz ... Patrick wählte aber keine Fluren als Postenstandorte, sondern 26 Objekte, die er zu Hause am Computer als geeignet einstufte. Beim Postensetzen musste er dann da und dort genauer hinschauen. Aber Laien haben schon bei Maja und Patrick Kunz gestaunt, wie schnell Könner den Posten am besten Ort hinstellen. Das Training war eine perfekte Einstimmung auf den ersten nationalen Leistungsvergleich vom Sonntag.



#### **4 Kategoriensiege**

Das zeigt der Resultatspiegel des 1. Nationalen OL, der auf der Karte „Erlosen“ als verkürzte Langdistanz ausgetragen worden ist. Es war in der Nacht auf Sonntag wie angekündigt kälter geworden. Bei Niederschlag fiel sogar noch einmal Schnee. Die Menge hielt sich allerdings in Grenzen. Die Verhältnisse waren somit grundsätzlich einheitlich. Patrick Zbinden (HAL), Andrin Sutter (H16), Maja Kunz (D50) und Monika Ammann (D55) konnten ihre Kategorien mit meist grossem Vorsprung gewinnen.

Die Frühlingssaison war also lanciert. Die Beteiligung am Trainingsweekend war in anderen Jahren grösser. Dabei war die Anzahl Teilnehmer am nationalen OL mit 30 Vereinsmitgliedern gar nicht so schlecht. Das Programm war auf jeden Fall top und die Stimmung – auch erwartungsgemäss – gut. Das Ganze stand allerdings ziemlich auf „Messers Schneide“. Denn Roger Federer spielte am Samstagabend um den Einzug ins Finale von Indian Wells. Es war ein Kampf auf Biegen und Brechen, was vor allem bei einem Rheintaler sehr an die Substanz ging. Aber Ende gut, alles gut!

#### **Nicht mehr wie früher**

Ja, früher luden der Bodensee und der Rhein jeweils zu einem morgendlichen Bade. An der Möglichkeit hätte es auch in Beinwil am See nicht gefehlt. Aber die harten Typen waren nicht da!

## Wetterglück beim Appenzeller sCOOL-Cup

von Dieter Sandmeier

**Beim traditionellen Anlass vom Donnerstag, 5. April 2018, starteten knapp 700 Schülerinnen und Schüler. Bei guten Bedingungen dank Wetterglück wagten sich die Teilnehmer aus Inner- und Ausserrhoden auf die sechs verschiedenen Strecken im Dorf Appenzell.**

Unter der Anleitung der beiden Juniorinnen des nationalen schweizerischen OL-Kaders, Eliane Deininger und Siri Nyfeler, konnten sich die Schülerinnen und Schüler die letzten Tipps und Tricks für den bevorstehenden Wettkampf holen. Viele Lehrerinnen und Lehrer



hatten jedoch bereits im Vorfeld ihre Klassen auf den Anlass vorbereitet und den Umgang mit der Karte im urbanen Gelände geübt.

Alle 6 Kategorien starteten aus der Sporthalle Wühre. Anschliessend ging es darum, die Posten in der vorgeschriebenen Reihenfolge in möglichst kurzer Zeit zu absolvieren. Dabei mussten je nach Kategorie Distanzen zwischen einem bis drei Kilometer zurückgelegt werden. In erster Linie standen jedoch das Mitmachen und die Freude an der Bewegung im Freien im Vordergrund. Für die jüngeren Teilnehmer stand eine Schulhauskarte im Massstab 1:1'750 zur Verfügung. Ab der 5. Klasse wurde auf der speziellen OL-Dorfkarte im Massstab 1:4'000 gelaufen.

28 Helferinnen und Helfer der OLG St.Gallen/Appenzell standen für einen reibungslosen Ablauf im Einsatz. Beim anschliessenden Rangverlesen wurden in den Kategorien auch die kantonalen Schulsportmeisterinnen und -meister gekürt.

Bei den Innerrhodern wurde der Anlass als Einzellauf durchgeführt und es gewannen Lea Fässler bei den Mädchen A und Lars Lamminger bei den Knaben A. Die Ausserrhoder traten in Zweierteams an. Am schnellsten bei den Mädchen waren Noëlle Grütter und Nina Sutter aus Teufen sowie Tim Mössner und Andri Bühler bei den Knaben, ebenfalls aus Teufen.

Quelle: [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch)



Weitere Impressionen vom Appenzeller sCOOL-Cup 2018:



Bilder: Dieter Sandmeier

Legende Vorderseite:  
Siri Nyfeler und Eliane Deininger –  
Gedränge am Posten beim Einzellauf (AI)  
Legende aktuelle Seite:  
Mit grossem Einsatz am Werk – Who is  
who? Einheits-Look von Kopf bis Schuh! –  
Team-OL für die Teilnehmer aus dem  
Kanton AR

## Kanton Appenzell Ausserrhoden: Eliane Deininger als Nachwuchssportlerin des Jahres geehrt

Als Mitglied des TV Teufen wurde Eliane Deininger Nachwuchssportlerin des Jahres 2018 im Kanton Appenzell Ausserrhoden. Dieser Preis wurde anlässlich der Sportler-  
ehrerung in Anwesenheit von Regierungsrat Alfred Stricker vergeben. Der Anlass fand am 6. April 2018 in der Aula der Kantons-  
schule Trogen statt.

### Beeindruckender Palmarès

Insgesamt kamen 35 Sportlerinnen und Sportler sowie zehn Mannschaften zu Ehrungen. Der Palmarès von Eliane stach dabei besonders hervor. Nebst dem Schweizer Meistertitel am Leichtathletik-Mannschafts-Mehrkampf im letzten Jahr mit dem TV Teufen wurden auch die OL-Erfolge auf die Leinwand projiziert:



**Anerkennungspreis 2018 für besondere sportliche Leistungen**

# Eliane Deininger

OLG St.Gallen/Appenzell, TV Teufen, Orientierungslauf

Langdistanz, Jugend EM, <b>Gold</b>	Nacht-OL, SM D18, <b>Gold</b>
Staffel, Jugend EM, <b>Gold</b>	Staffel, Ski-OL, Jugend EM, <b>Silber</b>
Langdistanz, SM D18, <b>Gold</b>	Langdistanz, Ski-OL, SM D18, <b>Silber</b>
Mitteldistanz, SM D18, <b>Silber</b>	Sprint, Ski-OL, SM D17, <b>Bronze</b>

*Stricker*  
Departement Bildung und Kultur  
Alfred Stricker, Regierungsrat

*R. Hasler*  
Abteilung Sport  
Roman Hasler, Leiter

Insgesamt vier Gold-, drei Silber- und eine Bronzemedaille an Europa- und Schweizer Meisterschaften. Auf Grund dieser Leistungen übertrug ihr eine Fachjury den Sonderpreis als Nachwuchssportler/in des Jahres.

### Lukas Deininger im Elite B-Kader

Am 13. April hat Swiss Ski Orienteering die Selektionen für die kommende Saison vorgenommen. Während Elianes Platz im Nationalen Juniorenkader bestätigt wurde, ist ihr Bruder Lukas fürs Elite B-Kader berücksichtigt worden. Die OLG gratuliert den erfolgreichen Nachwuchssportlern ganz herzlich. (Quelle: [www.olgsa.ch](http://www.olgsa.ch))

## **Erfolgreiche Mini-Truppe an der SOM 2018: Zweimal Rang 1 und je einmal Rang 2 und 3**

**Die diesjährige Schweizer Meisterschaft im Staffel-OL vom 15. April lockte nur wenige Vereinsmitglieder in die Region zwischen Bern und Burgdorf. Auch am nationalen Mitteldistanz-OL vom Vortag waren nur wenige OLG-ler am Start.**

(am) Auch verschiedene „Standard“-Läuferinnen und Läufer setzten mitten in den Frühlingsferien andere Prioritäten und liessen die Staffel-SM oder sogar das ganze nationale OL-Wochenende sausen. Es bestand aus dem 4. Nationalen OL im Junkholz und der SOM auf der Karte Wannental bei Bärswil. Es herrschten sehr gute Bedingungen. 419 Dreier-Teams in 20 Kategorien waren an der Staffel-Meisterschaft am Start.

### **Start-Ziel-Sieg für Andrin Sutter**

Andrin Sutter bildete wie schon vor 2 Jahren zusammen mit Florian Freuler (thurgorienta) und Janis Hutzli (OL Regio Wil) eine Staffel. Das Trio siegte damals in der Kategorie H14. Es war der erste Meistertitel für den Appenzeller. Dass auch bei H16 mit ihnen zu rechnen war, zeigte schon Florian auf der Startstrecke. Er schickte Andrin mit 1:38 Vorsprung auf den mittleren Abschnitt. Dieser realisierte ebenfalls eine Spitzenzeit und war nur um 10 Sekunden langsamer als der Schnellste. Dennoch vergrösserte er den Abstand zum zweiten Zwischenrang um weitere 2 Minuten. Mit der ebenfalls zweitbesten Streckenzeit machte Janis den Sack definitiv zu. Glückwunsch dem ganzen Trio, aber ganz speziell Andrin zu dieser Goldmedaille.



### **Silber für Andrin Benz**

Andrin Benz, Laurin Imhof und Silas Hutzli (beide OL Regio Wil) bildeten ein weiteres Staffel-Team aus Mitgliedern des regionalen Nachwuchskaders Nordostschweiz; sie aber in der Kategorie H18. Andrin übernahm die Startstrecke. Hinter einem klaren Leader formierte sich eine fünfköpfige Verfolgergruppe, von denen sich dann noch einmal zwei nach vorne absetzen konnten. Rang 4 mit 4:25 Rückstand auf die Spitze und etwas mehr als 1 Minute auf die Zwischenränge 2 und 3 war für Andrin immer noch eine gute Ausgangslage. Auf der mittleren Strecke rückten die vordersten Teams etwas näher zusammen. Das NOS-Trio war solid an dritter Stelle, 1:31 hinter einer Zweierspitze fast in Sichtweite. Das Finale war turbulent, am Ende aber mit einem klaren Ausgang. Die Staffel von Andrin verbesserte sich um einen weiteren Rang und durfte sich die Silbermedaille umhängen lassen. Bravo!



### **Unter fremden Flaggen gut auf Kurs**

Zu den Abwesenden gehörten vor allem die oftmals erfolgreichen Seniorinnen und Senioren namens Kunz und/oder Tobler, verletzungsbedingt aber auch Isabelle Hellmüller. Monika Ammann lief darum in einem „gemischten“ Team und konnte erstmals D180 starten. Sie nahm als Führende die zweite Strecke in Angriff. Sie war mit ihrem Lauf überhaupt nicht zufrieden, hielt sich aber dennoch an der Spitze des Feldes. Mit der klaren Bestzeit liess die Schlussläuferin dann nichts mehr anbrennen. So konnte Monika einmal mehr in einer erfolgreichen Staffel mitlaufen.

Wenn Mario Ammann beim Staffel- oder Team-OL in „seiner“ Kategorie starten will, gibt es im Verein kaum Optionen. Darum ging er wie schon im letzten Jahr wieder fremd. Die Wohnorte Bonaduz, Berneck und Stein am Rhein haben aber den Rhein als plausible Verbindung. In einem Rennen mit offenem Ausgang ging Mario an fünfter Stelle liegend auf die Schlussrunde. 3 Minuten Rückstand waren nicht aufzuholen. Hinter ihm warteten aber noch mehrere „Raketen“ auf die Ablösung. Bis zur Zuschauerpassage konnte der Bernecker zwar drei Ränge gut machen. Ein Bögli zuviel gab am Schluss dann doch Rang 3, was eine Wiederholung des Ergebnisses des letzten Jahres bedeutet.

Die erfolgreichen Nachwuchsstaffeln des ROLV-NOS an der SOM 2018:

H16 mit Andrin Sutter, Janis Hutzli und Florian Freuler (von rechts)

H18 mit Andrin Benz, Silas Hutzli und Laurin Imhof (von links)

## Gelungener St.Galler OL bei Grub SG

von Erwin Wälter

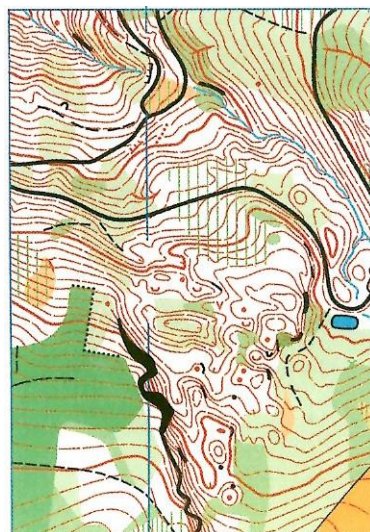
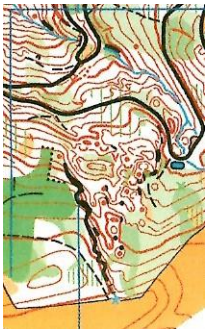
**Beim 70. St.Galler OL vom 22. April 2018, der auf einem Waldstück zwischen Rorschacherberg und Grub SG ausgetragen wurde, gab es praktisch nur Gewinner.**

Man nehme einen neu kartierten Wald, veranstalte im Frühling bei noch nicht spriessenden Brombeeren bei Sommertemperaturen und prächtigem Sonnenschein einen OL. Man gebe einen routinierten Laufleiter und einen motivierten Bahnleger dazu, würze das Ganze mit anpackenden und willigen Helfern und schon lässt sich ein schmackhaftes OL-Menü präsentieren.



Bahnleger Andrin Benz beim Ziel im Gespräch mit Beat Hubmann. Mit Patrick Kunz als Kontrolleur an der Seite ist dem Nachwuchslaufer aus Untereggen ein sehr gutes „Erstlingswerk“ gelungen. Am Anlass haben etwas mehr als 300 Personen mitgemacht.

Laufleiter Mario Fässler fand jedenfalls nur lobende Worte und Bahnleger Andrin Benz bekam viele Komplimente, insbesondere für die Variante, in einem vergrösserten Kartenfeld einige Posten in beliebiger Reihenfolge anlaufen zu können. Belohnt wurden die Organisatoren mit einer erfreulichen Teilnehmerzahl. Läufer aus Deutschland, den Kantonen Tessin oder Bern oder sogar von CUS Bologna waren genauso am Start wie etliche Familien aus der näheren Umgebung des Veranstalterortes.



Ist im Korporationswald ein neues „Bermuda-Dreieck“ entdeckt worden? Links 1:10'000, oben der gleiche Ausschnitt 1:5'000.



## **Deutsche Bestenkämpfe um Ultralang-OL: Wo die Bezeichnung noch meistens zutrifft**

**Es gibt in der OLG SGA verschiedene Mitglieder, die auch im Ausland hin und wieder das besondere OL-Erlebnis suchen. Zu ihnen gehören Rolf Wüstenhagen und Monika und Mario Ammann. Sie starteten Ende April bei Berlin an der deutschen Meisterschaft im Ultralang-OL.**

(am) Was gilt jetzt: deutsche Meisterschaft oder deutsche Bestenkämpfe? Die zweite Bezeichnung ist korrekt, aber theoretisch ist es das erste. Weil es aber eben doch keine Meisterschaft ist, gibt es auch keine Titel und keine Medaillen. Aber wenigstens viel Ehre! Deutsche Meisterschaften (DM) gibt es in den Disziplinen Sprint, Mittel, Lang und Staffel. Deutsche Bestenkämpfe (DBK) bei Ultralang-, Nacht- und Mannschafts-OL. Liegen bei deutschen Meisterschaften in einzelnen Kategorien weniger als 3 Meldungen vor, dann erfolgt für diese eine Herabstufung zu DBK. Siehe auch „schischo 2/2017“, Seite 18, Thema „OL in Deutschland“.

### **Mehr als ein verlängerter Sprint**

Die deutschen Wettkampfbestimmungen sehen vor, dass der Ultralang-OL in den Monaten März oder April durchgeführt wird. Als Richtzeiten sind auch für ältere Senioren und Seniorinnen 90 und mehr Minuten möglich. Das ist eine Herausforderung, die man in der Schweiz leider vermisst. Der Tomila-OL – jeweils am Saisonende – ist wie es scheint Geschichte. Sogar Langdistanz-OL sind Mangelware geworden. Oder die Bahnleger haben nicht mehr den Mut, ausreichend lange Aufgaben zusammenzustellen. Besonders bei den Seniorinnen gibt es zurecht immer wieder Kritik. Jüngstes Beispiel: der 6. Nationale OL in Tesserete. Darum müssen Langstrecken-Läufer „das Weite suchen“, um im Vergleich mit Gleichaltrigen zu erfahren, wie sich eine Wettkampfdauer von rund 90 Minuten anfühlt. Man beachte den Hinweis auf die „Gleichaltrigen“. Denn in einer höheren Kategorie mit längeren Strecken zu laufen, ist keine echte Alternative.

### **Erwartungen (fast) erfüllt**

Der diesjährige Anlass war auf den 29. April 2018 angesetzt. Der Austragungsort lag rund 50 km nördlich von Berlin und war so gesehen gut erreichbar, sei es per Flugzeug bis Berlin oder auch per Bahn. Die Wälder in Brandenburg bzw. rund um Berlin sind bekannt für das feine Relief und sind gut belaufbar. Der Veranstalter hat auch für das Wochenende vom 28./29. April 2018 solches Gelände in Aussicht gestellt, wenn auch mit der Ergänzung, es habe auch Stellen „mit Unterholz“. Die Bilder auf der Webseite zeigten den Wald nur von der schönsten Seite. Das Grün war dann doch zahlreicher als erhofft und in allen Schattierungen. Postenstandorte in diesen Zonen waren etwas weniger spassig. Leider war die Karte insbesondere betreffend der Grünstufen nur zweitklassig. Mit der jeweils besten Routenwahl hätte man diese Schwachstellen allerdings weitgehend entschärfen können.

### **Lohnende Umlaufrouen**

Wie schnell darf man / muss man in einen OL-Wettkampf starten, bei dem die Zielflagge wohl erst nach mindestens 90 Minuten auftauchen wird? Ganz klar: nur ein flottes Tempo von Beginn weg lässt die Chancen auf eine vordere Platzierung offen. Möglichst kraftsparend zu laufen ist die zweite Devise. Das bedeutet, dass jede sich bietende Umlaufroute konsequent gewählt und auch ausgeführt werden sollte. Diese Taktik wurde von den Vereinsmitgliedern nicht immer verfolgt, was prompt zu Suchaktionen im Grün



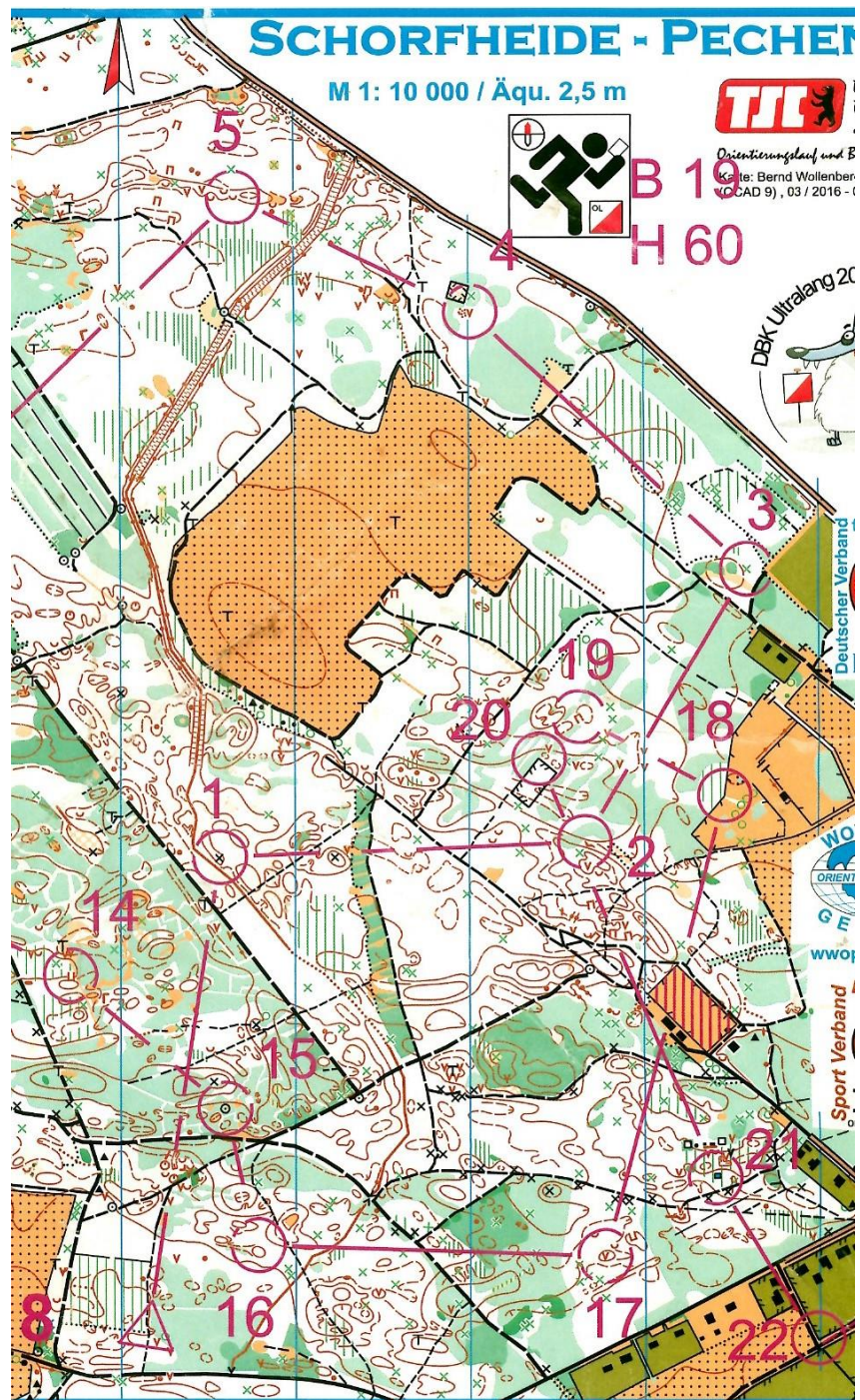
führte. Auf Rolf Wüstenhagen (H45) warteten 16.5 km mit 150 m Steigung und 25 Posten. Gegen einen „Überflieger“, der 18 Teilstrecken am Schnellsten absolvierte und höchstens 51 Sekunden Zeit einbüßte, war nicht nur Rolf chancenlos. Die Nächstangierten brauchten bei einer Siegerzeit von 97:33 mindestens 9 und mehr Minuten länger. Rolf machte keine groben Fehler, sondern brauchte allgemein mehr Zeit als seine Mitkonkurrenten. Bei einer Laufzeit von gegen 2 Stunden ging nach und nach auch der Schnauf etwas aus. Rolf belegte schliesslich Rang 8.

### Zweimal Dritte

Mario Ammann (H60) ging die 12.2 km mit 120 m Steigung und 22 Posten als Schnellster an. Zwei dumme Routen bei Po 4+5 kosteten die Führung. Auf dem nachfolgenden Abschnitt über 11:40 war er wieder am schnellsten. Zu Posten 8 versuchte er es „mit der Brechstange“ anstatt auf einer für ihn typischen Umlaufroute und kassierte prompt über 4 Minuten. Eine zweite Suchaktion kostete weitere 5 Minuten. Die nachfolgenden 5 Posten bis ins Ziel absolvierte Mario wieder mit Bestzeit. Also noch keine Spur von Müdigkeit! 5 Minuten Rückstand ergaben am Ende Rang 3.

Das gleiche Ergebnis realisierte auch Monika Ammann (D55). Sie brauchte für ihre 8.8 km mit 90 m Steigung und 20 Posten etwas mehr als 84 Minuten und war damit 6 Minuten länger unterwegs als die Siegerin. Sie stand noch 2 Minuten länger im gleichen Grün herum wie Mario. Für sie zeigte der Lauf ebenfalls, dass sie physisch zu den starken Läuferinnen gehört und auch längere Laufzeiten gut übersteht.

Ausschnitt der H60-Bahn vom Sonntag. Ungefähr in diesem Teil hatte am Vortag ein Bundesranglistenlauf (nationaler OL) über die Mitteldistanz stattgefunden.



## Hochbetrieb im Tessin:

### OL-EM und 5-Tage-OL mit „Nationalen“ locken über 2000 Teilnehmer

**Swiss Orienteering hat die OL-Europameisterschaft der Elite übernommen und die Durchführung den Tessinern übertragen. Zu den Publikumsläufen zählten auch die Schweizer Meisterschaft im Sprint-OL und zwei nationale Läufe.**

(am) Steil, steiler, am steilsten! Stau, Staustau, Staustaustau! Man weiss es haargenau und doch ist man dabei. Die Rede ist nicht von den europäischen Top-Cracks, von denen in den Tessiner Hängen einige sicher recht auf die Zähne beißen mussten. Nein, gemeint sind die Schweizer „Hobbyläufer“, von denen ganz bestimmt sehr viele 3 nationale Wettkämpfe, darunter die Schweizer Meisterschaft im Sprint-OL, schlicht und einfach nicht auslassen konnten/wollten/durften. Ein Überblick über die Bahnen an diesen Tagen zeigt, dass die Strapazen im Reiseverkehr tendenziell grösser waren als an den Läufen selber. Denn der Mitteldistanz-OL vom Samstag und der Langdistanz-OL vom Sonntag waren punkto Steigung auf der human(er)en Seite.

### Auffahrtscamp in der Jugi Locarno

29 Vereinsmitglieder nahmen das Angebot an, die Tage vom Mittwoch bis Sonntag, 9.-13. Mai, mit der OLG SGA in der Jugi Locarno zu verbringen. Nur wenige reisten schon früher ins Tessin, um die EM-Entscheidungen direkt vor Ort mitzuerleben und/oder ab Dienstag an den Publikumsläufen zu starten. Das Gros begnügte sich mit den Events vom Donnerstag (SPM und Mixed-Sprint-Staffel [EM]), Samstag (5. Nat. OL und EM-Staffel) und Sonntag (6. Nat. OL und Langdistanz [EM]). Diese fanden alle in Tesserete in der Gemeinde Capriasca statt. Für die OLG hatte die Schweizer Meisterschaft im Sprint-OL den höchsten Stellenwert. Alle diese Wettkämpfe galten auch als Testläufe für die Anwärter auf einen Startplatz an der Jugend-EM und der Junioren-WM. Der Aufenthalt in der Jugi gefiel. Die Organisation war zweckmässig. Die Anreise nach Tesserete musste gut koordiniert werden, damit alle rechtzeitig am richtigen Ort waren.

### Topleistungen an der SPM

Die OLG SGA kann es doch! Bei sehr guten Bedingungen zogen an der Sprint-SM die potenziellen Kandidaten auf einen Spitzenplatz alle Register und glänzten mit guten bis sehr guten Resultaten. Bemerkenswert sind die Doppelsiege von Raphael Wälter und Yanik Schwizer (HAK) sowie von Monika Ammann und Judith Tobler (D55). Für Monika war es nach 2008 in Baden der zweite Sieg im Sprint-OL. Dazwischen war sie bei 8 Starts je dreimal Zweite und Dritte geworden. Für Raphael war es hingegen eine Premiere, nachdem er 2012 schon einmal Dritter geworden war. Raphael war technisch sehr sicher und konnte in einer längeren Steigung den Zeitverlust in Grenzen halten.





Mehr Siegeserfahrung hat Stefanie Sutter. Nach 2015 in Dornbirn zeigte sie jetzt auch in Capriasca bei DAK allen den Meister und war wieder die Schnellste. 2016 war sie zudem schon Dritte geworden. Stefanie, Raphael und Yanik haben sich den Platz auf dem Cover dieser schischo-Ausgabe redlich verdient! Es gab verschiedene weitere Podestplätze, die Nachwuchsläufer gingen aber leer aus. Mehr dazu siehe beim Resultatspiegel auf Seite 31.

### Fortsetzung in den Tessiner Wäldern

Der Freitag war ein „Ruhetag“ oder besser gesagt ein wettkampffreier Tag. Denn ausruhen wollte eigentlich niemand, sondern man ging auf Entdeckungstour in die Umgebung von Locarno. An den beiden „Nationalen“ vom Wochenende konnten verschiedene an ihre Leistungen im Sprint anknüpfen.

In Sachen OL-EM waren vor allem die Mixed-Sprint-Staffel und die Staffeln sehr spannend. Die Langdistanz hatte bei vielen am Reisetag keinen Platz mehr.

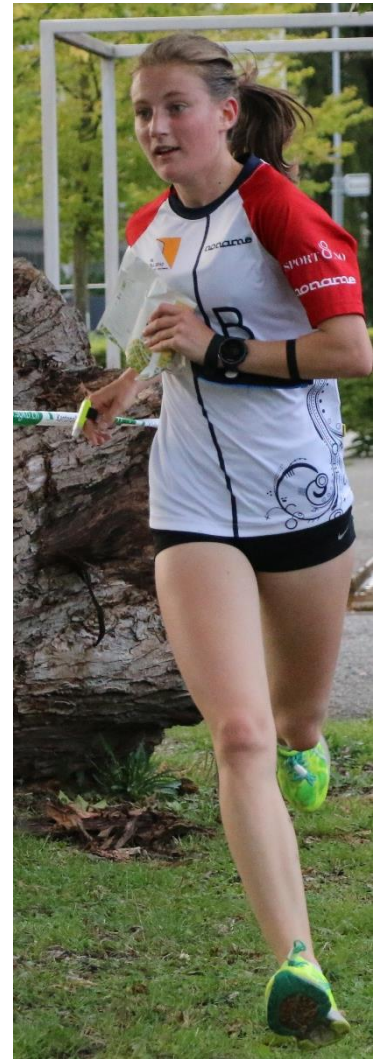


Rolf Wüstenhagen und Silvia Büchler auf den letzten Metern beim Sprint-OL.

## Selektionen EYOC / JWOC: Andrin Sutter und Eliane Deininger sind dabei!

**Swiss Orienteering hat Andrin Sutter für die Jugend-Europameisterschaften in Bulgarien und Eliane Deininger für die Junioren-Weltmeisterschaften in Ungarn selektioniert. Für Andrin ist es der erste internationale Einsatz. Eliane nimmt erstmals an der JWOC teil.**

(am) **Eliane Deininger** weiss, wie es sich anfühlt, auf den bekannten Selektionstermin für die Jugend-EM hinzufiebern. Sie hatte es schon dreimal geschafft und kehrte im letzten Jahr mit zwei Goldmedaillen – Langdistanz und Staffel – von der Slowakei in die Heimat zurück. In diesem Jahr ging es bei ihr um die Auswahl für das WM-Team, das Mitte Juli nach Ungarn reisen kann. Dank ihren Leistungen an den Testläufen, ihrer Bilanz insgesamt und ihrer Erfahrung schaffte Eliane dieses grosse Ziel. Die Junioren-WM 2018 findet vom 5-15. Juli in Kecskemét statt. Der Ort liegt in der südlichen grossen Tiefebene und ist knapp 100 km von Budapest entfernt. Zum WM-Programm gehören Sprint, Mittel, Lang und Staffel. Es gibt nur die Kategorien M/W20.



**Andrin Sutter** betritt Neuland. Er hat sich mit einer starken Frühlingssaison für den Einsatz an der Jugend-EM in Bulgarien empfohlen. Er gewann die ersten beiden nationalen Läufe und war auch an den Testläufen vom 10.-13. Mai im Tessin immer vorne dabei. Rang 6 an der SPM, Rang 3 im Mitteldistanz-OL und Rang 1 im Langdistanz-OL. Andrin Sutter ist auch Leader in der Jahrespunktliste der H16. Die Jugend-EM ist vom 27. Juni bis 2. Juli in Veliko Tarnovo, im Balkengebirge zwischen Sofia und dem Schwarzen Meer gelegen. Bei der Jugend-EM gibt es die Kategorien H/D16 und H/D18. Die Titel werden in den Disziplinen Sprint, Langdistanz und Staffel vergeben.



Die OLG SGA gratuliert den beiden zur Selektion und wünscht ihnen an ihren Meisterschaften viel Erfolg und in erster Linie viele positive Erfahrungen.

## Ausschreibung

**Baden-Württembergische Einzelmeisterschaften im Orientierungslauf, Mitteldistanz  
in Mönchweiler am 09.06.2018**

**Meldeschluss: Montag, 28.05.2018**

- Veranstalter:** Badischer Turner-Bund, Schwäbischer Turnerbund
- Ausrichter:** TV Mönchweiler 1966 e.V.
- Wettkampfleitung:** OL-Team Mönchweiler
- Wettkampf:** Einzel-OL über die Mitteldistanz und zugleich 1. LRL BTB/STB
- Bahnlegung:** Benedikt Funk
- Bahnkontrolle:** Lars Maiwald
- Karte:** „Tannwald“, 1:10.000 / Äquidistanz 5 m  
Stand Mai 2018
- Gelände:** Höhenlage zwischen 780 und 825 m.  
Offener Tannenhochwald und zum Teil dichteren Baumbestände wechseln sich ab. Es gibt zum Teil dichten Unterbewuchs von Heidelbeeren und Brombeeren sowie einige Bachläufe und sumpfige Stellen. Normales Wege- und Schneisennetz.
- WKZ:** Tennisheim des TC Mönchweiler beim Sportplatz
- Zeitplan:** Öffnung WKZ: 11:30 Uhr  
Startzeitraum: 13:00 – 15:00 Uhr  
Siegerehrung: nach Ende des Wettkampfes  
Die Startliste für die Meisterschaft wird im Internet ab 06.06.2018 veröffentlicht ([www.ol-in-baden.de](http://www.ol-in-baden.de)).
- Kategorien:** **Meisterschaftskategorien:** (D = Damen; H = Herren)  
D/H -12, D/H -14, D/H -16, D/H -18, D/H 19, D/H35, D/H 45, D/H55, D/H65  
(nicht Baden-Württemberger können in diesen Kategorien ebenfalls starten, jedoch ohne Wertung für die BW-Meisterschaften)
- In den Herren-Kategorien sind auch Damen startberechtigt. Bei weniger als drei gemeldeten Läufern erfolgt keine Wertung als Meisterschaft.
- Rahmenkategorien:**  
D/H 75 (mit LRL-Wertung), Offen kurz, Offen lang, D/H12 begleitet, Kinder-OL

- Startgeld:** **Meisterschaft:**  
**BTB:** 12,00 €, (Startgeld wird vom BTB eingezogen)  
**STB:** 8,00 € bis D/H 18; 12,00 € ab D/H 19
- Nicht Meisterschaft / Rahmenkategorien**  
 Jugendliche 6,00 Euro, Erwachsene (18 und älter) 9,00 Euro, Kinder-OL ist kostenfrei.  
 Bezahlung am Wettkampftag im WKZ
- Anmeldung:** **online über [www.orientierungonline.net](http://www.orientierungonline.net)**
- Für Vereine des STB gilt:*
- STB-Meldeanschrift und Meldeform:**  
*Für STB-Meisterschaftsteilnehmer gilt: Die Meldungen sind vereinsweise an die STB Geschäftsstelle zu richten, diese leitet die Meldungen nach Meldeschluss an den Ausrichter weiter. Hierfür kann das Meldetool [www.dtb-gymnet.de](http://www.dtb-gymnet.de) genutzt werden. Bei Meldungen außerhalb des Meldetools GymNet (Schriftform Brief/Fax oder E-Mail) fallen je Teilnehmer/in 3 € zusätzlich an. Das Meldegeld wird mit der Meldung fällig und ist ausschließlich per Abbuchungsauftrag zu entrichten (Siehe STB JP 2016, S. 177/192). (Info: [www.stb.de/sportarten/sportarten/orientierungslauf/ausschreibungen.htm](http://www.stb.de/sportarten/sportarten/orientierungslauf/ausschreibungen.htm))*
- Rahmenläufer/innen können direkt an den Ausrichter gemeldet werden, aber auch über das GymNet. Die Meldegebühren für die Rahmenläufer sind dem Ausrichter (WKZ) zu entrichten. Für Rückfragen: Geschäftsstelle STB, Postfach 501029, 70340 Stuttgart, [geschaeftsstelle@stb-orientierungslauf.de](mailto:geschaeftsstelle@stb-orientierungslauf.de)*
- Meldeschluss:** **Montag, 28.05.2018** (Eingang). **Nachmeldungen in den Meisterschaftsklassen mit einem Aufschlag von 50 %!** Meldungen für offenen Klassen am Veranstaltungstag möglich, Voranmeldungen sind aber ausdrücklich erwünscht.
- Startpässe:** Meisterschaftsläufer müssen im Besitz eines gültigen Startpasses sein.
- Bahnen/Posten:** Bahnen und Postenbeschreibungen sind eingedruckt.
- Kontrollsystem:** SportIdent. Die SI-Chips können gegen 2 € Leihgebühr (20 € Pfand oder Ausweis) ausgeliehen werden.
- Siegerehrung:** Urkunden und Medaillen im Anschluss an den Lauf im WKZ.
- Anfahrt:** Eine Ausschilderung zum Wettkampfbereich gibt es ab Ortsmitte.
- Parken / WKZ:** Parken gemäß Beschilderung vor Ort.  
 Entfernung Parken – WKZ ca. 0,1 – 0,5 km  
 Freiluftgarderobe / keine Duschen
- Verpflegung:** Kaffee und Kuchen, kleiner Imbiss sowie diverse Getränke
- Versicherung:** Ausreichende Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Seitens des Ausrichters, des Veranstalters sowie des Forstamtes wird keinerlei Haftung für Schadensfälle jeder Art übernommen. Dieser Haftungsausschluss wird mit der Anmeldung akzeptiert.
- Auskunft:** Claudia Quednau - [claudia.quednau@posteo.de](mailto:claudia.quednau@posteo.de)
- Unterkunft:** Für Teilnehmer, die am 2. LRL (Doppelsprint) am 10.6.2018 in Stockach teilnehmen, wird eine Übernachtung in der Jahnhalle in Stockach angeboten. Details und Anmeldung s. Ausschreibung 2. LRL (Doppelsprint)

Mit der Anmeldung erklärt sich jeder Läufer mit der Veröffentlichung seiner Meldedaten, Ergebnisse und eventueller Bilder in den Medien, in den Start- und Ergebnislisten sowie im Internet einverstanden.

**Der TV Mönchweiler wünscht eine gute Anreise und viel Erfolg beim Lauf.**

## Ausschreibung

### 2. Baden-Württembergischer Landesranglistenlauf (Doppelsprint) am 10.06.2018 in Stockach

<b>Veranstalter:</b>	Badischer Turner-Bund, Schwäbischer Turnerbund															
<b>Ausrichter:</b>	TV Zizenhausen															
<b>Wettkampfleitung:</b>	Ewald Eyrich															
<b>Bahnlegung und Bahnkontrolle:</b>	Mario und Monika Ammann															
<b>Karte:</b>	Stadt Stockach, Maßstab 1:4 000, Sprintkarte (nach ISSOM) Aufnahme: Winfried Fugmann, Stand 5/2018 Laserdruck auf wasserfestem Pretex-Papier															
<b>Gelände:</b>	Oberstadt, Stadtgarten und angrenzende Gebiete															
<b>Wettkampfbereich:</b>	Jahnhalle in Stockach, dort auch Umkleiden, Duschen und WCs															
<b>Anfahrt:</b>	Autobahn-Ausfahrt Stockach Ost, in Stockach Richtung Pfullendorf fahren, Parkplätze in der Dillstraße (nahe der Jahnhalle) sind markiert.  Bahnhof: Stockach NE, von dort 1 km zum WKZ															
<b>Entfernungen:</b>	Maximal 450 m Fußweg vom WKZ zum Start und vom Ziel zum WKZ.															
<b>Zeitplan:</b>	<table><tr><td>Öffnung WKZ</td><td>8:30 Uhr</td></tr><tr><td>Meldungen/Nachmeldungen</td><td>bis 10:00 Uhr</td></tr><tr><td>Lauf 1: Startzeiten</td><td>10:00 – 11:00 Uhr</td></tr><tr><td>    Zielschluss</td><td>12:00 Uhr</td></tr><tr><td>Lauf 2: Startzeiten</td><td>13:30 – 14:30 Uhr</td></tr><tr><td>    Zielschluss</td><td>15:30 Uhr</td></tr><tr><td>Siegerehrung:</td><td>15:30 Uhr</td></tr></table>	Öffnung WKZ	8:30 Uhr	Meldungen/Nachmeldungen	bis 10:00 Uhr	Lauf 1: Startzeiten	10:00 – 11:00 Uhr	Zielschluss	12:00 Uhr	Lauf 2: Startzeiten	13:30 – 14:30 Uhr	Zielschluss	15:30 Uhr	Siegerehrung:	15:30 Uhr	
Öffnung WKZ	8:30 Uhr															
Meldungen/Nachmeldungen	bis 10:00 Uhr															
Lauf 1: Startzeiten	10:00 – 11:00 Uhr															
Zielschluss	12:00 Uhr															
Lauf 2: Startzeiten	13:30 – 14:30 Uhr															
Zielschluss	15:30 Uhr															
Siegerehrung:	15:30 Uhr															
<b>Startzeiten, -liste:</b>	Lauf 1, Startzeitenvergabe im WKZ, Selbstbedienung (freie Startreihenfolge) Lauf 2, Startliste im WKZ Teilnehmer, die auch D12/H12 begleiten, starten in beiden Läufen am Anfang.															
<b>Kategorien:</b>	D/H12, D12/H12 begleitet*, D/H14, D/H16, D/H18, D/H19AL, D/H19AK, D/H35, D/H45, D/H55, D/H65, H/75, Offen Kurz*, Offen Lang*, Kinder-OL* *keine Wertung zur Landesrangliste															
<b>Startgeld:</b>	6,- € (bis D/H18) bzw. 9,- € (ab Altersklasse D/H19) Bezahlung am Wettkampftag im WKZ. Der Kinder-OL ist kostenlos.															

- Anmeldung:** Vorzugsweise online über [www.orientierungonline.net](http://www.orientierungonline.net)  
ansonsten **vereinsweise** schriftlich unter Angabe von **Name, Vorname, Verein, Jahrgang, Kategorie und SI-Chip-Nr** an:  
Lutz Werner, St.-Jodokus-Weg 9, 88090 Immenstaad  
E-Mail: [ol.zizenhausen@gmx.de](mailto:ol.zizenhausen@gmx.de)
- Meldeschluss:** **Sonntag, 27.05.2018** (Eingang)  
Nachmeldungen per Email bzw. am Lauftag möglich (Nachmeldegebühr 50% des Startgelds, keine Nachmeldegebühr für Offen Kurz, Offen Lang und D12/H12 begleitet)  
Voranmeldungen sind ausdrücklich erwünscht.
- Bahnen:** Bahnen sind eingedruckt
- Posten:** SportIdent Air+ (Benutzung mit konventioneller SI-Card oder SIAC-Card)
- Leihchips:** 3,- € Leihgebühr und 50,- € als Pfand (keine SIAC-Leihchips)
- Siegerehrung:** Im Anschluss an den Lauf im WKZ
- Stockacher Stadt-OL-Pokal:**  
Die Zeitschnellsten in D19AL und H19AL gewinnen jeweils den Stockacher Stadt-OL-Pokal (gestiftet vom Stadtsportverband Stockach).
- Verpflegung:** Crêpes, Kuchen und Kaffee, Getränke, Herzhaftes
- Versicherung:** Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Veranstalter, Ausrichter, Grundstückseigentümer und Behörden lehnen jegliche Haftung für Schadensfälle ab.  
Achtung: Der Lauf findet im Stadtgebiet statt. Die Straßen und Wege, auf denen gelaufen wird oder die überquert werden müssen, sind nicht abgesperrt. Jeder Teilnehmer ist dafür verantwortlich, den Verkehr zu beachten!
- Sonstiges:** Schuhe mit Spikes (auch Dobb-Spikes) sind verboten.  
Mit der Anmeldung erklärt sich jeder Läufer mit der Veröffentlichung seiner Meldedaten, Ergebnisse und eventueller Bilder in den Medien, in den Start- und Ergebnislisten, sowie im Internet einverstanden.
- Auskunft:** Winfried Fugmann, Ebeneweg 4, 78333 Stockach, Tel. 07771 929123
- Internet:** Weitere Informationen und Streckendaten (ab 22.05.2018) sowie Ergebnisse  
BTB: [www.ol-in-baden.de](http://www.ol-in-baden.de)  
STB: [www.stb-orientierungslauf.de](http://www.stb-orientierungslauf.de)
- OL-Wochenende:** Am Samstag, 09.06.2018, finden in Mönchweiler die Baden-Württembergischen Einzelmeisterschaften im Mitteldistanz-Orientierungslauf statt. Eine Übernachtungsmöglichkeit von Samstag auf Sonntag wird in der Jahnhalle in Stockach angeboten (Kosten: 4,- € pro Person) sowie bei genügend Anmeldungen auch Frühstück (4,- € pro Person). Die Jahnhalle ist am 09.06.2018 ab 18:00 h offen. Anfahrt wie oben beschrieben über die Dillstraße, Parkplätze bei der Jahnhalle sind markiert.  
Übernachtungsmöglichkeiten in Stockach s. auch [www.stockach.de](http://www.stockach.de)  
Wer schon am Freitag anreist, kann sich bereits bei der Öpfel-Trophy am Freitag, 08.06.2018 in Eschenz (bei Stein am Rhein) warmlaufen. Weitere Informationen s. [www.oepfel-trophy.ch](http://www.oepfel-trophy.ch)  
... vier Läufe in drei Tagen!

**Der TV Zizenhausen wünscht eine gute Anreise und einen erfolgreichen Wettkampf.**



### Beim alten Eisen

Es war im März dieses Jahres in Wuppenau, als ich, wie das System bei der Anmeldung korrekt erkannte, erstmals bei den Senioren an den Start gehen konnte und wollte. H35! Irgendwie witzig, irgendwie verwirrend, dass man nun Kraft seines Alters die Startberechtigung für eine Seniorenkategorie erhält. Eigentlich fühlt man sich doch immer noch wie 25 und längst nicht beim alten Eisen. Überhaupt, die HAL-Jahre kamen und gingen, aber älter wurde man dabei nicht, höchstens reicher an Erfahrung - so bildet man sich das zumindest ein. Bis einen jüngere HA-Kollegen verduzt ansehen, wenn man von "unserem Alter" spricht und ich einsehen muss, dass nur wir Jungsenioren keinen Unterschied machen zwischen Anfang 20 und 35 - umgekehrt ein solcher sehr wohl gesehen wird.

In jungen Jahren bringt jedes zusätzliche Jahr mehr: mehr Möglichkeiten, höhere Leistungsfähigkeit. Bis irgendwann der Geburtstag OL-mässig, aber auch generell im Leben, nichts mehr ändert. Die Entwicklung in die Gegenrichtung, rein sportlich gesehen, beginnt dann schleichend. Die Erholungszeit verlängert sich, fehlende Trainings rächen sich schneller, da und dort spürt man erste körperliche Beschwerden. Meist braucht es Überwindung, um das zu akzeptieren. Reine oder vorwiegende Ausdauersportarten wie OL haben dabei noch eine "grosszügigere" Altersgrenze nach oben als Sportarten, in denen die Technik eine wichtigere Rolle spielt. Wie viele Beispiele von Läufern um die 40 zeigen, halten sie mit deutlich jüngeren Konkurrenten noch gut mit. Gerade in unserem OL sind eben Erfahrung und Nervenstärke auch zwei wichtige Erfolgsfaktoren.

Nun aber genug philosophiert, zurück zur Seniorenpremiere. Während für mich in den letzten Jahren andere Kategorien keine Rolle spielten, kann ich es am Tisch mit den Postenbeschreibungen nicht lassen, um nachzusehen wie viele Kilometer und Höhenmeter bei HAL fällig wären. Die Bahndaten bei H35 sind nur unmerklich weniger fordernd, was mich etwas stolz macht. Scheinbar gehören wir doch nicht zum alten Eisen! Die korrekte Karte bekomme ich schon bei der Anmeldung in die Hand gedrückt, sodass mir ein Fehlgrieff nicht passieren kann. Beim Start geht es darum, die richtige Reihe zu finden und nicht mehr roboterhaft die HAL-Schlange anzusteuern. Nach dem gewohnten Piepsen folgt ein sehr einfacher erster Posten. Den Gedanken, ob dies nun der Seniorenstandard sei, hätte ich mir dann lieber für den Heimweg aufgehoben, denn prompt bin ich zum zweiten Posten unkonzentriert. Bis ins Ziel summieren sich nachher die altbekannten Fehler und Ungenauigkeiten, unterbrochen von einigen besseren Abschnitten, alles wie zu HAL-Zeiten. Erst an der Hängerangliste im WKZ folgt mit einem neuen Platz die nächste Umorientierung. Die Rangierung ist ebenso ungewohnt: 2. von 3 (gleichbedeutend mit der Führung in der ROLV-Meisterschaft!). Bekanntlich verlängern viele ihre HA-Jahre noch mit Starts bei HAM oder HAK. Als H35-Läufer befindet man sich deshalb in exklusiver Gesellschaft. Zum Schluss erhalte ich von einem älteren Senior noch einen netten Hinweis: "Du wirst sehen, wie schnell du heraufgereicht wirst!" - und macht eine klare Handbewegung in Richtung H65, H70.

# 51. Engelburger OL (\*)

Sonntag, 16. September 2018



Wertungslauf der „ROLV Meisterschaft 2018“

## OL-Karte „Hirschberg“ 1:10'000 (Neue Karte 2018)

Die Bahndaten sind ab 3.9.2018 über [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch) abrufbar.

Veranstalter	OLG St.Gallen / Appenzel				
Laufleitung	Markus Zbinden				
Bahnen	Andrin Sutter (Bahnlegung), Willi Streuli (Kontrolle)				
Kategorien	H 10 *	D 10 *	2008 + jünger		
	H 12 *	D 12 *	2006 - 2007		
	H 14	D 14	2004 - 2005		
	H 16	D 16	2002 - 2003		
	H 18	D 18	2000 - 2001		
	HAL	DAL	Alter frei		
	HAM	DAM	Alter frei		
	HAK	DAK	Alter frei		
	H 35	D 35	1983 + älter		
	H 40	D 40	1978 + älter		
	H 45	D 45	1973 + älter		
	H 50	D 50	1968 + älter		
	H 55	D 55	1963 + älter		
	H 60	D 60	1958 + älter		
	H 65	D 65	1953 + älter		
	H 70	D 70	1948 + älter		
	H 75	D75	1943 + älter		
	H 80		1938 + älter		
		Offen kurz * Offen mittel * Offen lang *	Alter frei		
		Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind)	Alter frei		
		In den *-Kategorien kann auch zu zweit oder zu dritt gestartet werden.			
	Startgeld	2002 und jünger	Fr. 9.-	Gruppen	wie Einzel
		1998 - 2001	Fr. 13.-	zusätzliche Karte	Fr. 3.-
1997 und älter		Fr. 20.-	Familien	gratis	
	Dank „Famigros“ starten alle Familien bei ROLV-Läufen gratis.				
Wettkampfbereich	Oberstufenzentrum Gaiserau (9056 Gais), offen ab 08:30				
Anmeldung	am Lauftag im Wettkampfbereich (WKZ)				
Startzeiten	09.30 bis 12.00 Uhr (Wettkampfbereich bis Start ca. 30 Min.)				
Auswertung	SPORTident AIR+, Miete SI-Card für Fr. 3.- bei der Anmeldung				
ÖV	mit Bahn od. Postauto bis Bahnhof Gais, 3 Min. zum WKZ, <a href="http://www.sbb.ch">www.sbb.ch</a>				
Privatverkehr	P Nähe WKZ, Signalisation beachten, bis 10 Min. Fussweg				
Kinderhort	ab 08.30 Uhr im Wettkampfbereich, Spielsachen mitbringen				
Kinder OL	beim Wettkampfbereich von 10:00 bis 12:30				
Festwirtschaft	im Wettkampfbereich				
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer, der Veranstalter lehnt jede Haftung ab				
Auskunft	Markus Zbinden, Bächlistr. 33, 9053 Teufen, 071 278 70 12 E-mail: markus.zbinden@helbling.ch				

Hauptsponsoren:

**MIGROS**      **RAIFFEISEN**

## 51. Engelburger OL vom 16. September 2018

Am Sonntag 16. September 2018 findet der Engelburger OL auf dem Hirschberg statt. Dies ist ein Wertungslauf der ROLV Meisterschaft 2018. Das Wettkampfbüro befindet sich im Oberstufenzentrum Gaiserau in Gais (vgl. Ausschreibung in diesem Heft).

### Helferaufruf

Für einen einwandfreien Ablauf brauchen wir wie immer etliche Helfer. Wer sich nicht schon im Frühjahr auf der Liste des Vorstands eingetragen hat, meldet sich bitte bei mir für einen Helfereinsatz:

entweder per e-mail an [markus.zbinden@fixcontrol.ch](mailto:markus.zbinden@fixcontrol.ch)  
oder telefonisch auf 079 / 749 34 40  
oder mündlich im Training oder am nächsten OL  
oder schriftlich an die Adresse: Bächlistr. 33, 9053 Teufen

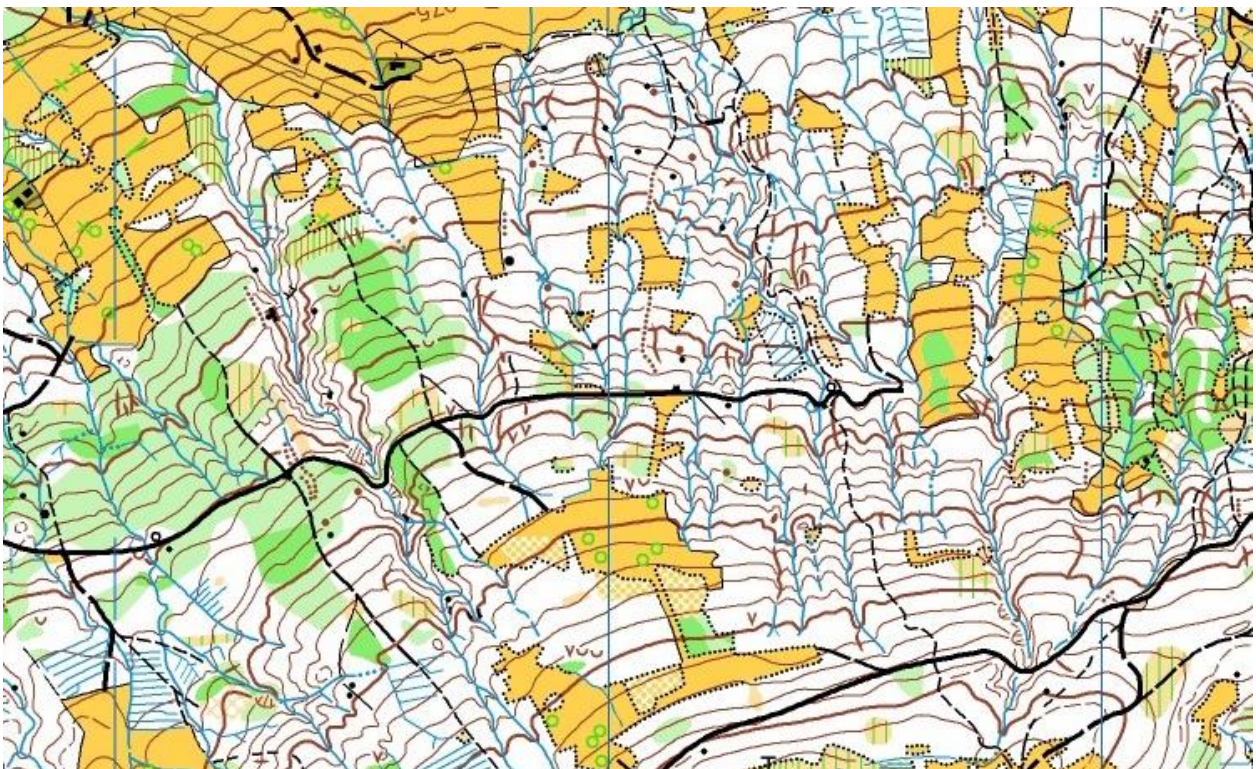
Für die meisten Helfer wird es möglich sein, auch selber noch zu laufen. Spezielle Wünsche für den bevorzugten Einsatzort werden wenn irgendwie möglich berücksichtigt. Alle Helfer werden rechtzeitig über Einsatzort, Einsatzzeit und Tätigkeit informiert.

### Kuchen für die Festwirtschaft

Natürlich soll in der Festwirtschaft wieder ein attraktives Kuchenbuffet angeboten werden. Bringt also bitte zahlreiche Kuchen, Torten usw. am Sonntagmorgen ins WKZ.

Besten Dank für eure Mithilfe und bis bald am Engelburger OL.

Markus Zbinden, Laufleiter



# ROLV-LAGER 2018

## 15. bis 19. Oktober auf der Rigi



Wir laden Euch herzlich in das ROLV-Lager 2018 ein! In der Woche nach dem ARGE Alp feilen wir an unserer OL-Technik im wunderschönen Gelände der Königin der Berge – der Rigi.

Da der ARGE Alp von der OL Regio Wil sowie der OLG St. Gallen/Appenzell organisiert wird, reisen wir dieses Jahr erst am Montag in der Früh an. An- und Heimreise erfolgen ab und bis zur Ostschweiz.

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 Leiterteam freue ich mich auf Deine Anmeldung!

Wann/Wo:	15.–19. Oktober 2018 Ferienhaus Rimona 6410 Rigi Klösterli	Anmeldeschluss: Sonntag, 9. September 2018 oder nach Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl von 50 (nach Eingang der Anmeldungen)
Teilnehmer:	Kids ab Jg. 2008 (die alleine einen OL laufen können) bis und mit Jg. 1998	Auskunft & Anmeldung: Simon Rüegg Haldenstrasse 13 8716 Schmerikon Tel. 079 587 42 30 Mail: simon.rueegg@bluewin.ch
Programm:	OL in verschiedenen Variationen, Geländen und Facetten geniessen und vertiefen.	Weitere Infos folgen ca. 2 Wochen vor dem Lager.
Kosten:	für Youngsters des ROLV NOS: Fr. 220.-, weitere Kids der gleichen Familie Fr. 170.- für andere Youngsters: Fr. 270.- bzw. Fr. 220.-	

---

### Anmeldung ROLV-Lager 2018 (per Post oder Mail mit folgenden Informationen)

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

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

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

E-Mail: \_\_\_\_\_

Erreichbarkeit der Eltern während dem Lager (z.b. Handy): \_\_\_\_\_

Allfällige Besonderheiten (Krankheit, Allergien, etc.): \_\_\_\_\_

Allfällige Vergünstigung SBB (GA, etc): \_\_\_\_\_

## Letzte Meldungen – Kunterbunt – Nicht verpassen – Last, but not least

### Clubweekend vom 18./19. August im Unterengadin

Gemäss Mitteilungen auf Seite 5 kann Dieter Sandmeier noch 1 freien Platz in der gemeinsamen Unterkunft anbieten. Alle Details zum Angebot siehe im „schischo 1/2018“, entweder in der gedruckten Version oder online im Archiv. First come, first serve!

### Adressänderung von Maja und Patrick Kunz

Ergänzend zur Information auf Seite 4 möchten die beiden ausdrücklich auf den schon länger vollzogenen Wechsel in Telefonie und Email hinweisen. Es gibt keinen Festanschluss mehr.

Maja Kunz                      majakunzha@gmail.com    079 / 738 41 99

Patrick Kunz                    patmatkunz@gmail.com    079 / 738 43 75

### Zicken sind ärgerlich – Zecken sind unter Umständen lebensbedrohlich!

Für Orientierungsläufer ist die Zeckenimpfung absolute Pflicht. Umfassende Informationen lohnen sich. „Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihren Apotheker !!!“

---

### 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

---

## Beitrittserklärung:

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

Aktivmitglied

Passivmitglied

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

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

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

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

Telefon P: \_\_\_\_\_

Mobile: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

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

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

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

## **Rheintaler OL-Cup 2018 gut gestartet: Erfolgreicher World Orienteering Day in Heerbrugg**

**Der Auftakt zum Rheintaler OL-Cup 2018 erfolgte anfangs Mai in Marbach. Der Heerbrügger OL hat eher zufällig am offiziellen World Orienteering Day stattgefunden. Mit grossem Erfolg!**

(am) Der Einstieg in den Rheintaler OL-Cup 2018 darf als gelungen bezeichnet werden. Der 9. Marper Dorf-OL vom 2. Mai liess auch jene Sportlerherzen höher schlagen, die es nicht nur gerne flach mögen, sondern sich auch in Steigungen wohl fühlen. Wie auch immer: in Marbach kommen „Flachländer“ sowieso ins Schnaufen. Natürlich durften Postenstandorte in Nähe der Mosterei Kobelt als langjähriger Partner für das Zielgetränk nicht fehlen.

### **23. Mai 2018 – World Orienteering Day**

In Heerbrugg konnte man im letzten Jahr mit der Oberstufenschule Mittelrheintal (OMR) erstmals eine vielversprechende Zusammenarbeit aufbauen. Wiederum konnten die Schüler den Heerbrügger OL als Sportanlass auswählen, was von knapp 200 auch rege benutzt wurde. Das OK des 11. Anlasses in Heerbrugg hatte aus eigenen Überlegungen den 23. Mai dafür ausgewählt. Erst später stellte sich heraus, dass an diesem Datum der vor 2 Jahren initiierte World Orienteering Day mit Veranstaltungen rund um die ganze Welt stattfindet. Am Heerbrügger OL 2018 nahmen fast 400 Personen teil, was Rekord bedeutet.

### **Montlingen – Widnau – Berneck**

Der Rheintaler OL-Cup wird am 20. Juni in Montlingen fortgesetzt. Erstmals wird Nick Wolgensinger nicht mit von der Partie sein. Der Initiant des legendären Laufes hat seine Tätigkeit im letzten Jahr beendet. Er wird wegen einer längeren Reise auch nicht als Teilnehmer am Start sein. Der Montlinger Dorf-OL geht aber in der bekannten Manier weiter. Auch hier ist die Oberstufe mit von der Partie. Der OL wird seit Jahren als Sportfachprüfung genutzt.

Die verbleibenden Stationen für die zweite Saisonhälfte nach den Sommerferien sind Widnau (22. August) und nach einer längeren Pause auch wieder Berneck (5. September). Der Bernecker Dorf-OL ist gleichzeitig der Schlusslauf in diesem Jahr.

Es gibt auch schon Überlegungen für das Jahr 2019 mit dem 100. Lauf als Höhepunkt.



## Resultatspiegel: März – Mai 2018 \*

<p><b>1. Nat. OL; Erlösen; 18.03.2018</b></p> <p>HAL 1. Patrick Zbinden  HAK 4. Jonas Wälter  H55 9. Jürg Hellmüller  H60 6. Mario Ammann  H18 8. Andrin Benz  H16 1. Andrin Sutter  10. Joschua Schilter  DB 8. Vreni Wolgensinger  D50 1. Maja Kunz  D55 1. Monika Ammann  D18 3. Eliane Deininger</p> <p><b>NOM; Gelterkindenberg; 24.03.2018</b></p> <p>HB 6. Rainer Müller  H18 4. Andrin Benz  H16 4. Andrin Sutter  DAK 1. Monika Schüpbach (-Fässler)  D18 2. Eliane Deininger  D14 10. Lola Pichel</p> <p><b>2. Nat. OL; Grossholz; 25.03.2018</b></p> <p>HAM 9. Miklas Kossert  H45 9. Rolf Wüstenhagen  H60 3. Mario Ammann  H16 1. Andrin Sutter  D18 6. Eliane Deininger</p> <p><b>3. Nat. OL; Stammerberg; 08.04.2018</b></p> <p>H10 6. Julian Benz  H60 2. Mario Ammann  DB 5. Nora Weber  D55 1. Judith Tobler  2. Monika Ammann  D75 10. Vre Harzenmoser</p> <p><b>4. Nat. OL; Junkholz Süd; 14.04.2018</b></p> <p>HB 8. Ivo Benz  H55 9. Jürg Hellmüller  H60 8. Mario Ammann  H18 9. Andrin Benz  H16 7. Andrin Sutter  D75 10. Vre Harzenmoser</p> <p>* Angaben ohne Gewähr  (Vollständigkeit, Richtigkeit)</p> <p><b>Jahrespunktliste, Stand 31.05.2018</b></p> <p>D18 8. Eliane Deininger  D55 5. Monika Ammann  D75 9. Vre Harzenmoser</p>	<p><b>SOM; Wannental; 15.04.2018</b></p> <p>H180 3. Mario Ammann  H18 2. Andrin Benz  H16 1. Andrin Sutter  9. Thomas Looser, Joschua Schilter  D180 1. Monika Ammann  7. Vre Harzenmoser  D14 5. Leoni Benz</p> <p><b>SPM; Capriasca Paese; 10.05.2018</b></p> <p>HAK 1. Raphael Wälter  2. Yanik Schwizer  HB 2. Matthias Matile  H60 3. Mario Ammann  H70 9. Willi Streuli  H16 6. Andrin Sutter  DAL 3. Franziska Dörig  DAK 1. Stefanie Sutter  3. Monika Schüpbach  D55 1. Monika Ammann  2. Judith Tobler  D75 10. Vre Harzenmoser  D18 6. Eliane Deininger  D14 7. Leonie Benz</p> <p><b>5. Nat. OL; Capriasca; 12.05.2018</b></p> <p>HB 5. Matthias Matile  10. Erwin Wälter  H60 5. Mario Ammann  H16 3. Andrin Sutter  D55 2. Judith Tobler  3. Monika Ammann  D60 5. Christa Ebnetter  D75 7. Vre Harzenmoser  D18 2. Eliane Deininger</p> <p><b>6. Nat. OL; Tesserete; 13.05.2018</b></p> <p>HAK 9. Yanik Schwizer  HB 3. Matthias Matile  7. Ivo Benz  H60 7. Mario Ammann  H16 1. Andrin Sutter  DAL 1. Franziska Dörig  D55 1. Judith Tobler  D60 8. Christa Ebnetter  D75 7. Vre Harzenmoser  D18 6. Eliane Deininger</p> <p>H16 1. Andrin Sutter  H18 10. Andrin Benz  H60 3. Mario Ammann</p>
---	--

## OLG-Training bis zu den Sommerferien 2018

Block	Tag	Datum	Was / Thema	Wann	Besammlung	Planung/Leitung
2	Mittwoch	06.06.18	Rorschacherberg	Startzeiten: 18:00-18:30	Parkplatz Verbindungs- strasse Rorschacherberg - Weihnacht-Tobel, (Heidenerstrasse)	Andrin Benz
	Mittwoch	13.06.18	Rorschacherberg	Startzeiten: 18:00-18:30		
	Mittwoch	20.06.18	Rheintaler OL-Cup, Montlinger Dorf-OL	Startzeiten: 17:30-19:00	Schule Montlingen, Bergliweg 6	
	Mittwoch	27.06.18	Freudenberg, zusammen mit Einsteigerkurs, anschliessend Bräteln	Startzeiten: 18:00-18:30	Turnhalle Hebel, St. Georgen	Maja Kunz
	Mittwoch	04.07.18	Spielturnier Riethüsli	18:00-19:30	Sportanlage hinter dem GBS- Schulhaus Riethüsli (Tal der Demut)	Raphael Wälter
	Mittwoch	15.08.18	LOM Vorbereitung - Eggen	Startzeiten: 18:00-18:30	Restaurant Unterer Brand - (Parkplatz nur verfügbar, wenn auch etwas konsumiert wird)	Patrick Kunz
	Mittwoch	22.08.18	Rheintaler OL Cup (Widnau)	Startzeiten: 17:30 - 19:00	Schulhaus Wyden, Widnau	
3	Mittwoch	29.08.18	Tannenberg	Startzeiten: 18:00-18:30	Reservoir Engelburg, Strasse Engelburg - Waldkirch	Matthias Sandmeier
	Mittwoch	05.09.18	Rheintaler OL Cup (Berneck)	Startzeiten: 18:00-18:30	MZH Bünt, Berneck	
	Mittwoch	12.09.18	Tannenberg	Startzeiten: 18:00-18:30	Reservoir Engelburg, Strasse Engelburg - Waldkirch	Matthias Sandmeier
4	Mittwoch	19.09.18	Hirschberg	Startzeiten: 18:00-18:30	Hirschberg Starkenmühle beim Stoos <a href="http://map.search.ch/d/zflntrlzj">http://map.search. ch/d/zflntrlzj</a>	Simon Rüegg
	Mittwoch	26.09.18	Hirschberg	Startzeiten: 18:00-18:30		
<b>Während den Herbstferien vom 29. Sept. bis 21. Oktober findet kein organisiertes OLG-Training statt.</b>						
<b>Nach den Herbstferien beginnt das OLG-Hallentraining wieder am 24. Oktober.</b>						

**Anlaufstelle für Fragen:** Patrick Zbinden, Technischer Leiter  
pazb@gmx.ch; 079 778 33 96