

**OLG
ST.GALEN
APPENZEL**

SCHISCHO 3 / 2018



OLG ST.GALLEN/APPENZELL

„schischo“ impressum

Nr. 3/2018

Mitteilungsblatt der OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell

Redaktionsadresse:

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

September 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

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

Redaktionsschluss 4/2018:

Erscheinungsdatum:

15. November 2018

Dezember 2018

Bildlegende Titelseite:

Senioren-WM, Mitteldistanz-OL: Vre Harzenmoser auf dem Weg zur Silbermedaille.

Editorial

Chapeau! Ali Achtig! – Aber: „Mut tut gut!“

Zweimal zeigt man in diesem „schischo“ als wichtiges Zeitdokument über das Vereinsgeschehen mit dem Finger auf die OLG SGA und ihre Mitglieder. Der Präsident erwähnt es in seinen Ausführungen zur Arbeit im Vorstand. Das Thema kommt auch im Beitrag zur diesjährigen Fünferstaffel zum Ausdruck.

Sind die Mitglieder der OLG SGA faul oder zumindest wettkampfmüde? Dem findigen Statistiker sind bei dieser Fragestellung keine Grenzen gesetzt. Unbestritten ist die Zusammenstellung von Staffeln und Mannschaften immer oder meistens eine grosse Herausforderung. Auch an der diesjährigen Fünferstaffel – obschon etwas überspitzt ausgedrückt fast zu Fuss erreichbar – waren nur 2 Staffeln am Start. Fakt ist auch, dass die OLG SGA bei der Analyse der 4 regionalen OL in diesem Frühjahr im Verbandsgebiet mit 30 Startenden am thurgorienta OL die tiefste Beteiligung der ROLV NOS-Vereine aufweist. An den anderen Läufen hatte jeweils ein anderer Verein die rote Laterne.

Dem Thema war schon das Editorial 4/2017 gewidmet. Die Vereine an der Peripherie wie die Nordostschweiz spüren bei ihren regionalen Läufen Terminkollisionen oder das Fehlen der „eigenen“ Teilnehmer gnadenlos. Beim zweitgenannten Grund ist überhaupt keine böse Absicht im Spiel. Hie und da hat man auch noch andere Ideen oder Aufgaben als OL. Da muss mitunter auch einmal ein OL-Termin hinten anstehen.

Was die OLG SGA seit vielen Jahren zustande bringt, darf sich sehen lassen und ist nur dank des grossen und sehr häufigen Engagements der Mitglieder möglich: Schweizer Meisterschaften, nationale OL, Rheintaler OL-Cup ... Chapeau! Es ist zu hoffen, dass dieser Einsatz auch mit einer guten Beteiligung am bevorstehenden Engelburger OL im anspruchsvollen Hirschberg honoriert wird.

Was aber Staffel-OL und Team-OL betrifft: Abseitsstehen wegen fehlendem Mut ist bedauerlich und dringend zu korrigieren. Gemeinsam sind wir stark – auch im Wettkampf. Darum gilt künftig als Vereinsmotto: „Mut tut gut!“

Mario Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 3/2018“			
2	Impressum	22	OL-Weekend Unterengadin / LOM
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	23	Kolumne „Weg zum Ziel“
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	24	Leben in Jordanien – OL in Israel
6	Deutsche Meisterschaft Sprint-OL	27	Projekt Jukola 2019
7	Schweizer Fünferstaffel	28	Ausschreibung Engelburger OL
9	EYOC 2018 Bulgarien	29	Helferaufruf Engelburger OL
12	JWOC 2018 Ungarn	30	Swiss O Week 2019; Beitrittserklärung
16	WMOC 2018 Dänemark	31	Resultate; Letzte Meldung
20	Lake 5 Days 2018 England	32	Trainingsprogramm
21	Swiss O Days Graubünden	32	Einsteigerkurs Rheintal

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Darius Rutz	2007	Fähnernstrasse 7	9000 St.Gallen
Silvia Sutter	1981	Hinterberg 15	9014 St.Gallen
Alea Wohlwend	2006	Schäflerstrasse 43	9000 St.Gallen

Adressänderung:

-

Austritte:

-

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!

Vorstandssitzung 16. August 2018

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

Berichterstattungen

- Die OLG ist international erfolgreich unterwegs: Andrin Sutter reiste im Juni das erste Mal an die Jugend-Europameisterschaft in Bulgarien und kam mit einem Staffel-Diplom zurück. Ein paar Wochen später zeigte Eliane Deininger an der Junioren-Weltmeisterschaft solide Leistungen – und dies, obwohl auch sie vom Alter her noch an der Jugend-EM hätte starten können. Und zwischen diesen beiden Anlässen gewann Vre Harzenmoser an der Senioren-WM in Dänemark Silber in der Mitteldistanz!
- National lief ein OLG-Team an der 5er-Staffel im Juni auf den guten 18. Platz. Auch der 59. Rang vom zweiten Team bei 164 Staffeln ist nennenswert. Ein drittes und viertes OLG-Team sucht man in der Rangliste leider vergebens, was angesichts der tollen Stimmung von solchen Team-Anlässen erstaunlich ist. Pädi Zbinden als Technischer Leiter hofft zukünftig wieder auf eine regere Beteiligung. Denn neben ambitionierten Läufern sind auch gemächliche Teams herzlich willkommen!

Aktivitäten 2018

- Engelburger OL vom 16. September (Hirschberg): Die letzten Vorbereitungen laufen wie geplant. Markus Zbinden als Laufleiter und Andrin Sutter als Bahnleger freuen sich auf viele Teilnehmer.
- OL-Trainings: Zurzeit läuft der Trainingsblock im Tannenbergr. In der Woche nach dem Engelburger OL beginnt bereits der vierte Block im Hirschberg (siehe letzte Seite).
- Arge Alp vom 13./14. Oktober (Flumserberg): Die Vorbereitungen sind auf Kurs und die Liste der Helfer und Helferinnen ist komplett.
- ROLV-Lager vom 15.-19. Oktober (Rigi): Das Lager für Kinder und Jugendliche unter der Leitung von Simon Rüegg ist vollständig ausgebucht.
- Team-OL Schweizermeisterschaft (TOM) vom 4. November (Blauen bei Winterthur): Es wäre schön, wenn die OLG mit vielen Teams am Start steht. Ob als Einzelperson oder bereits als Team, Pädi Zbinden freut sich über Anmeldungen (pazb@gmx.ch).

Ausblick 2019

- Hauptversammlung und Clubmeisterschaft vom 16. Februar: Silvia und Toni Bächler haben sich bereit erklärt, die Clubmeisterschaft als Vorprogramm zur HV zu organisieren. Vielen Dank!
- OLG-Trainingsweekend 2019: Steht und fällt mit der erfolgreichen Suche nach Organisatoren.
- St.Galler OL 2019 vom 28. April: Laufleiter Rolf Bollhalder und Bahnleger Rolf Wüstenhagen planen einen verlängerten Sprint rund um den Campus der Universität St.Gallen. Die Überschneidung mit der Landsgemeinde in Appenzell konnte wegen anderen Anlässen (ISC Symposium, Tanzfest) leider nicht verhindert werden. Unsere AI-Läufer und Läuferinnen im stimmfähigen Alter bitte ich um Nachsicht.
- Einsteigerkurs Rheintal: 2019 ist erstmals auch im Rheintal ein Einsteigerkurs geplant und soll im März an drei Samstagen in der Umgebung von St.Margrethen stattfinden.
- Rheintaler OL-Cup 2019: Nächstes Jahr werden sechs Läufe durchgeführt (St.Margrethen, Widnau, Heerbrugg, Marbach oder Berneck, Montlingen, Rheineck). Höhepunkt wird der 100. Lauf des Rheintaler OL-Cups vom 26. Juni in Montlingen. Als weitere Daten sind geplant: 03.04., 01.05., 15.05., 12.06. und 28.08.
- SOW 2019: Die Zimmer im Hotel Alphorn sind ausgebucht.
- Engelburger OL vom 15. September (Sitterwald Nord): Matthias Sandmeier hat sich bereits vor längerer Zeit für die Bahnlegung bereit erklärt. Die Aufgabe der Kontrolle ist noch zu vergeben. Die Suche nach einer Laufleiterin oder einem Laufleiter ist nach 6 Absagen immer noch im Gange. Die Bewilligung zur Waldbenützung sowie Unterlagen aus vergangenen Jahren sind vorhanden. Die Anfrage zur Benützung des Schulhauses Steig in Wittenbach ist gestellt. Schliesslich können erfahrene Laufleiter sowie der Vorstand unterstützend zur Seite stehen. Also, fasst Mut und meldet Euch für Kontrolle oder Laufleitung (natürlich auch in einem 2er Team möglich).
- OLG-Clubweekends 2019: Dieter Sandmeier hat für den 13./14. April im Emmental (MOM & 1. Nationaler) sowie 31.08./01.09. in der Innerschweiz (4. Nationaler & SPM) bereits Unterkünfte reserviert. Die Ausschreibungen werden im nächsten „schischo“ publiziert.
- Nationales Wochenende mit SOM und nationalem OL 2021 (Flumserberg): Mögliche Daten sind die Wochenenden vom 26./27.6.2021 und 18./19.9.2021.

Verschiedenes

- Karin Zbinden und Robert Furrer haben sich bereit erklärt, den St.Galler sCOOL-Cup von Rita Deininger zu übernehmen. Ihnen sei an dieser Stelle herzlich gedankt. Für die Betreuung von weiteren sCOOL-Aktivitäten (sCOOL@School) wird noch ein Verantwortlicher oder eine Verantwortliche gesucht. Bei Interesse bitte bei mir melden.
- Aus dem Kreis der Ostschweizer OL-Klubs kam der Hinweis, dass die OLG SGA im Vergleich zur Grösse an regionalen OL eher schwach vertreten ist. Der Vorstand schreibt dies in erster Linie dem grossräumigen Einzugsgebiet mit entsprechend langen Anreisezeiten zu. Trotzdem kam die Idee auf, im Vorstand eine Stelle eines Wettkampfbereichs zu schaffen mit der Aufgabe, unsere Beteiligung an OL-Anlässen (regional, international, Staffeln, usw.) aktiv zu fördern. Die Idee ist weiter zu verfolgen.

Ruedi Kellenberger
Präsident

Deutsche Meisterschaft im Sprint-OL: Wieder geht eine Medaille in die Schweiz

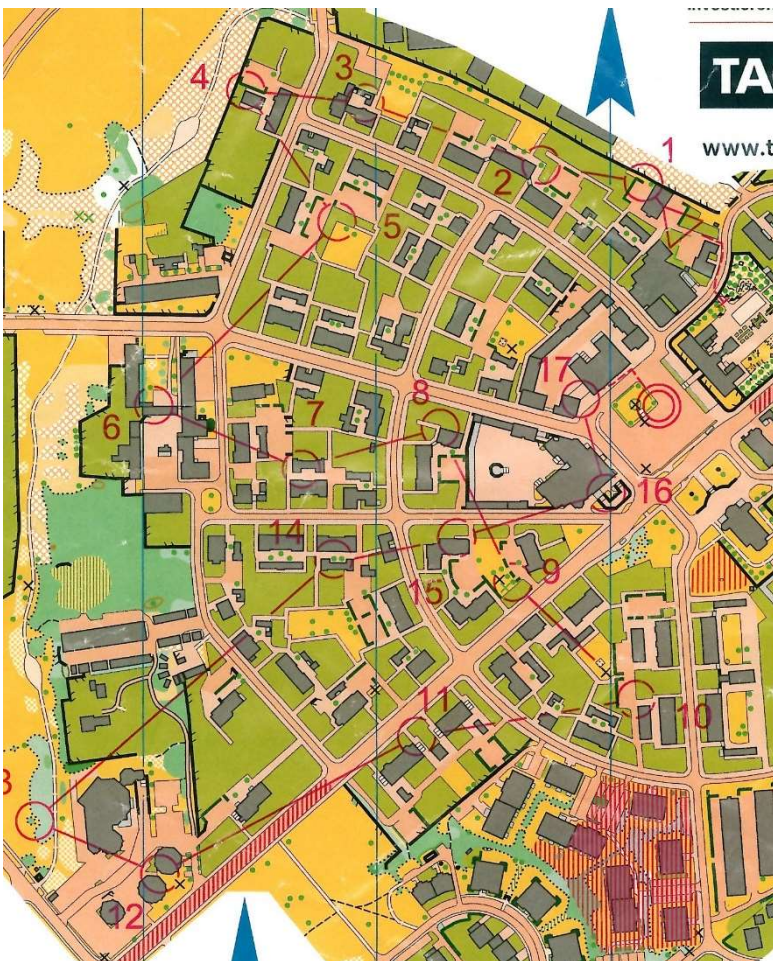
Als hätten sie sonst offensichtlich nichts anderes zu tun, ist das Trio Monika und Mario Ammann und Rolf Wüstenhagen schon wieder in Deutschland auf Postenjagd. Diesmal anfangs Juni in Senftenberg ganz im Süden von Brandenburg. Mario gewinnt bei H55 im Sprint-OL die Silbermedaille.

(am) Rolf Wüstenhagen hat sein OL-Handwerk in Deutschland gelernt. Die Teilnahme an deutschen OL-Veranstaltungen mit seinem Stammverein Gundelfinger Turnerschaft ist darum nichts Aussergewöhnliches. Monika und Mario Ammann sind seit Jahren immer wieder mal bei den nördlichen Nachbarn am Start. Seit sie im Verein von Winfried Fugmann, dem TV 08 Jahn Zizenhausen, Mitglied sind, können sie auch bei deutschen Meisterschaften ein Wörtchen mitreden.

Titelverteidigung verpasst – gestillter Erfolgshunger

Das Ziel war diesmal die deutsche Meisterschaft im Sprint-OL, ausgetragen in Senftenberg im südlichsten Zipfel von Brandenburg. Als Folge der Braunkohleförderung sind in der Region grosse Senken zurückgeblieben, die mittlerweile geflutet worden sind oder die Flutung noch im Gange ist. Auf jeden Fall sind eine abwechslungsreiche Seenlandschaft und auch eine interessante Feriendestination daraus entstanden.

In der Südwestecke dieser Region wurde am 2. Juni die DM im Sprint-OL ausgetragen. Das genaue Laufgebiet war nicht bekannt und alle 600 Teilnehmer wurden vom WKZ aus in eine Quarantäne gelotst. Der Start erfolgte direkt aus dieser Quarantäne. Das



Laufgebiet war eine mittelgrosse Wohnsiedlung aus einheitlichen Gebäuden, schmalen Wegen und stillen Winkeln. Man musste ständig Kartenkontakt haben. Sonst war man gleich „weg vom Schuss“.

Dreimal Top-Ten

Monika ging als Titelverteidigerin an den Start. Sie kam von Beginn weg nicht auf Touren und wurde bei D55 Fünfte. Auch Rang 5 erreichte Rolf (H45). Am Schluss fehlte die Kraft, um noch weiter vorne landen zu können. Sehr gut lief es dafür Mario. Er kam sofort gut auf die Karte (links) und hatte immer den Überblick. Nur bei Po 5 stimmte die Weglaufrichtung nicht. Bei Po 13-14 war die Route über die linke Seite nicht ideal. Rang 2 bei H55 ist aber ein tolles Resultat. Die Meisterschaft 2019 könnte wieder ein Thema sein!

62. Schweizer-Fünferstaffel: „Mehr wäre für einmal wirklich mehr!“

Was in Finnland „Jukola“ und „Venla“ und in Schweden „Tiomila“ sind, ist in der Schweiz die 5er Staffel. Zumindest der Idee nach. Im Norden laufen Jahr für Jahr mehrere Tausend mit. Bei Winterthur waren es Ende Juni rund 800, darunter nur 10 Läufer der OLG SGA.

(am) Staffeln gehören zu den Highlights einer OL-Saison. Der direkte Vergleich und der Wechsel von einem zum anderen Läufer sorgen für Spannung. Das ist bei der Fünferstaffel noch spezieller, weil die Strecken unterschiedlich lang und teilweise auf bestimmte Kategorien zugeschnitten sind.

Nur 2 OLG-Teams

Die 62. Fünferstaffel wurde von der OLG Welsikon am 24. Juni auf der Karte Mörsburg ausgetragen. Das gleichnamige Schloss ist von der A1 aus Höhe Ausfahrt Oberwinterthur gut zu erkennen. 164 Staffeln waren gemeldet. Darunter auch 2 der OLG SGA. Der Wald war grundsätzlich gut und schnell belaufbar. Viele Staffeln waren mit Top-Läufern quer durch alle Kategorien besetzt. Dementsprechend ging vorne die Post ab.



Andrin Benz, Tobias und Patrick Zbinden, Yanik Schwizer, Joshua Schilter, Monika Ammann, Ruedi Kellenberger, Eliane Deininger und Mario Ammann. Es fehlt Franziska Dörig (nächste Seite).

Mitmachen zählt

Eliane Deininger, Joshua Schilter, Andrin Benz, Monika Ammann und Patrick Zbinden bildeten die Staffel 1. Mario Ammann, Franziska Dörig, Yanik Schwizer, Ruedi Kellenberger und Tobias Zbinden machten in der Staffel 2 von hinten mächtig Druck. Allerdings nicht sehr lange! Mario und Eliane kamen noch fast gleichzeitig zum Übergabepunkt zurück.

Joschua war dann aber schon deutlich schneller. Er machte 27 Ränge gut und schickte Andrin an 18. Stelle auf die dritte Strecke. Joschua konnte auch den Rückstand auf die Spitze um mehr als 2 Minuten reduzieren. Eine starke Leistung!

Dann nahm das Rennen – auf einen einfachen Nenner gebracht – einen möglichen Verlauf. So richtig happy über seine Leistung war eigentlich niemand. Es schlichen sich kleine bis mittlere Fehler ein, teils ausgelöst durch Konkurrenten mit anderen Posten bei den Gabelungen. Aber das tat der guten Stimmung keinen Abbruch. Alle Mitglieder wurden mit Applaus nach Möglichkeit schon beim Zuschauerposten, sicher aber in der Wechselzone begrüsst und beklatscht. Es war ein tolles, gemeinsames Erlebnis, das auf jeden Fall mehr Resonanz im Verein verdienen würde. Von den 164 Staffeln haben 141 die 5 Strecken korrekt absolviert und sind klassiert. 22 mussten einen falschen Posten hinnehmen. 1 Staffel war unvollständig.



Fünferstaffel 2019 als Ziel?

Die 62. Austragung weist darauf hin, dass die Schweizer Fünferstaffel eine lange Tradition hat. Sie findet grundsätzlich jeweils im Kanton Aargau oder im Kanton Zürich statt. Zugegeben, das ist nicht immer gleich vor der Haustüre. Aber der spannende Wettkampf lohnt auch eine mitunter etwas weitere Anreise. Es braucht 5 Läufer pro Staffel. Wer sich für eine Teilnahme entscheidet, eröffnet damit die Chance für eine weitere Staffel. Eben: mehr wäre dann wirklich mehr!

	OLG SGA 1			OLG SGA 2		
Str	Name	Rang	Gesamt	Name	Rang	Gesamt
1	Eliane Deininger	45	45	Mario Ammann	37	37
2	Joschua Schilter	12	18	Franziska Dörig	46	36
3	Andrin Benz	37	22	Yanik Schwizer	112	56
4	Monika Ammann	45	20	Ruedi Kellenberger	99	57
5	Patrick Zbinden	34	18	Tobias Zbinden	81	59

Für die OLG SGA ist das Bekenntnis „Sport rauchfrei“ zum Glück reine Formsache!

	<p>Sportrauchfrei ist ein Präventionsprogramm des Bundesamtes für Sport, des Bundesamtes für Gesundheit und von Swiss Olympic Association, mit finanzieller Unterstützung des Tabakpräventionsfonds</p>
--	---

Jugend-OL-EM in Bulgarien: Erste Erfahrungen auf der internationalen Bühne

von Andrin Sutter

Mit sehr guten Resultaten an den Testläufen – als Bestätigung einer hervorragenden Frühjahrssaison – hat sich Andrin Sutter für die Jugend-EM vom 29. Juni bis 1. Juli in Bulgarien qualifiziert. Im Tagebuchstil berichtet er von seiner ersten EYOC.

Mittwoch – Die lange Anreise nach Veliko Tarnovo

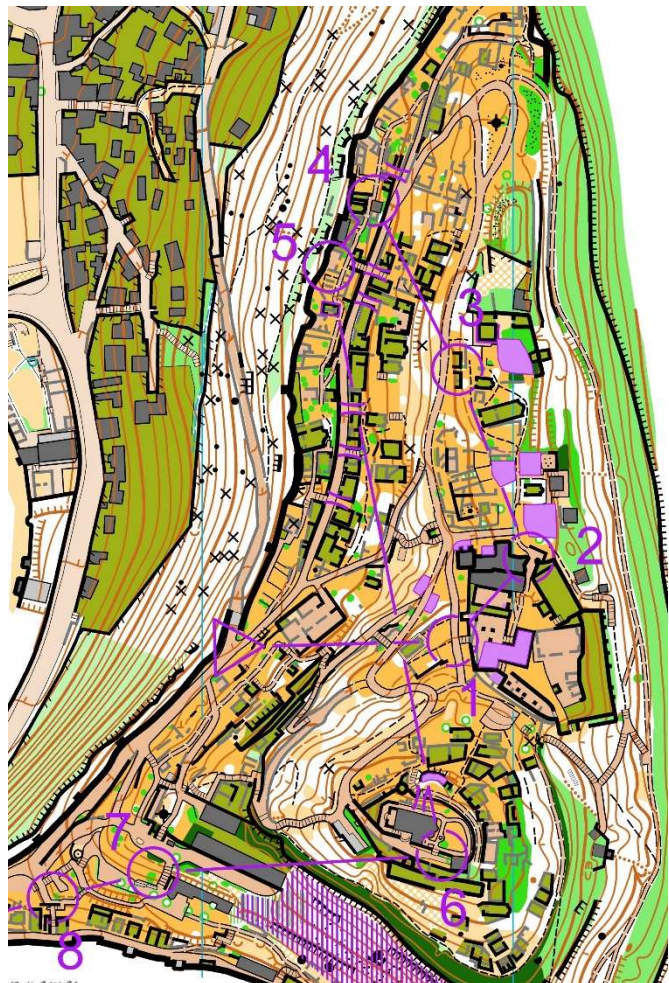
Früh am Morgen traf sich das Swiss-Team angezogen in roten Kleidern am Flughafen Zürich. Die Vorfreude und die Aufregung auf den bevorstehenden Flug waren zu spüren. Nach zwei Etappenflügen Zürich–Belgrad und Belgrad-Sofia mussten wir unsere Uhr 1h nachstellen. Auf der anschliessenden vierstündigen Büsslifahrt nach Veliko Tarnovo konnten wir bereits die ersten Eindrücke sammeln. Zusammen mit Letten, Österreichern, Australiern und Neuseeländern belegten wir ein 4-Sterne-Hotel. Bei der ersten Mahlzeit im unbekanntem Land wussten wir, dass es harte sechs Tage auch in Sachen Verpflegung geben wird. Schlussendlich mit einem speziellen Ausblick auf einen braunen Fluss gingen wir spät abends und müde ins Bett.

Donnerstag – Trainingstag

Nach dem Frühstück, teils auch von der Schweiz beeinflusst, bestritten wir am Vormittag einen Musterlauf vom Sprint. Im Nachhinein muss ich sagen, dass dieser Lauf nicht gerade dem Gebiet vom Sprintwettkampf entsprach. Am Nachmittag brachte uns ein Shuttlebus zu einem grossen Wald. Dieser war sehr detailliert und man konnte sich so richtig an das Langdistanzgelände gewöhnen. Leider hatte es den ganzen Tag wie aus Giesskannen geregnet.

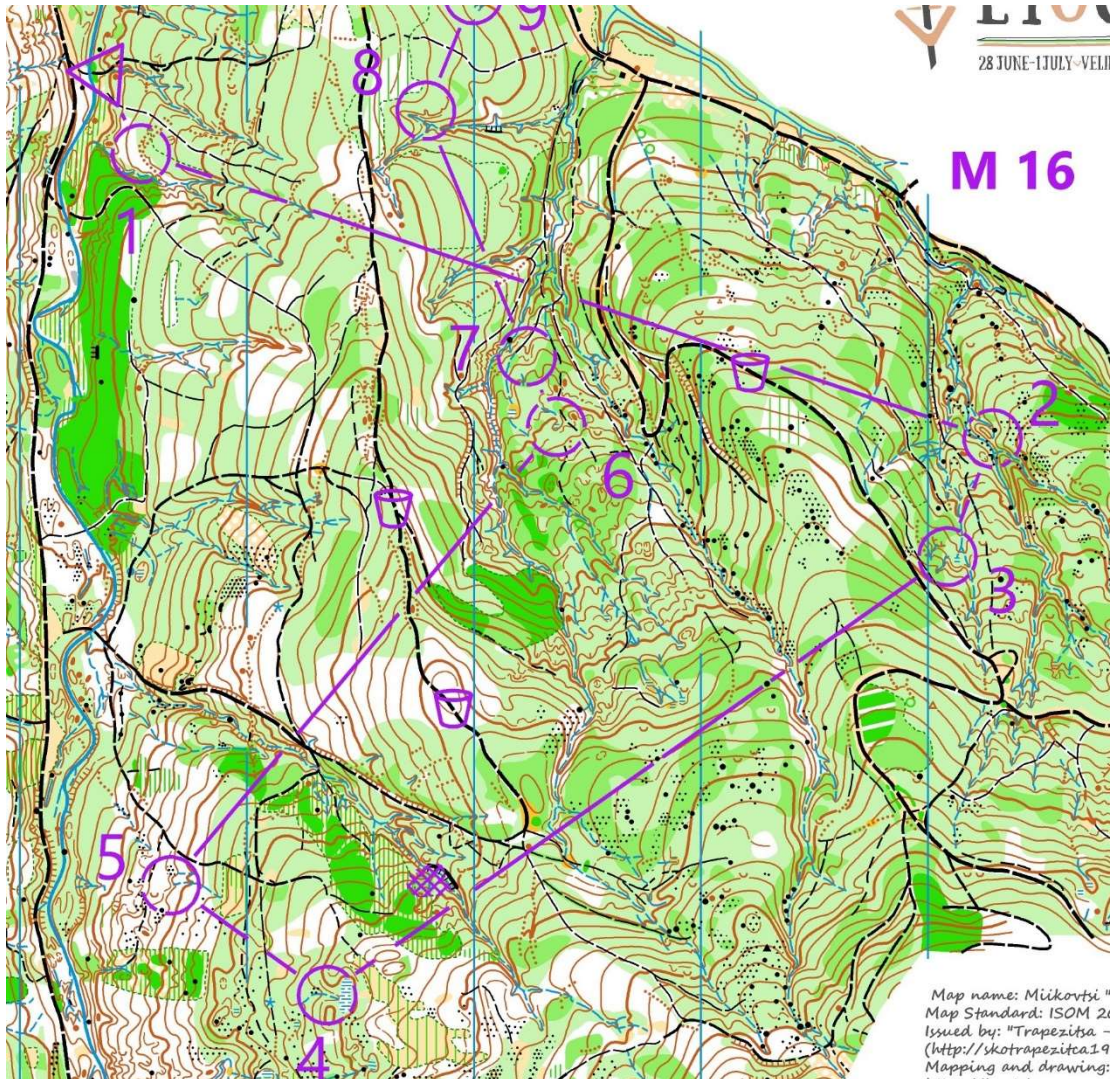
Freitag – Der Burgsprint

Frühmorgens packten wir die letzten Sachen, bevor wir vom Hotel in den Car hüpften. Nach einer kurzen Fahrt wurden alle Nationen zur Quarantäne auf einen Fussballplatz gebracht. Während der sehr langen Wartezeit stieg meine Nervosität. Hier bereiteten wir uns auf den Start vor. Der Start ins Rennen verlief dann aber ruhig. Ich musste aufpassen, dass ich auf der Burganlage keine unpassierbare Mauer überquerte und so lief ich etwas verhalten. Da es am Anfang technisch sehr zur Sache ging, war das läuferische Potenzial hier weniger wichtig als das Kartenlesen. Den Weg hinunter von der Burg zum Überlauf und die letzten Posten in den typischen bulgarischen Gässchen absolvierte ich dann in einem wesentlich schnelleren Lauftempo.



Am Abend fand in einer riesigen Aula die Eröffnungszeremonie mit dem Ländereinmarsch und der anschliessenden Rangverkündigung statt. Mit Kohlenhydraten sattgegessen schlief ich mit Vorfreude auf die Langdistanz ein.

Mein Fazit nach dem ersten internationalen Wettkampf: alle Posten gefunden; war eigentlich konzentriert, machte aber dennoch kleine bis mittlere Fehler; hatte von der Rangierung (38/100; +2.12) mehr erwartet; war am Schluss, na ja, fast zufrieden mit dem Tag.



Samstag – Das Wasserbad im Wald

Angekommen nach fast 90 Minuten Carfahrt in der Quarantäne, die einer Schule glich, besetzten wir zusammen mit den Österreichern ein noch leeres Klassenzimmer.

Zunächst war warten mit Schlafen angesagt, während andere Athleten den staunenden Schulkindern Autogramme verteilten. Dann endlich nach etwa drei Stunden konnte ich die Schnürsenkel binden, bevor ich mich in den Regen wagte. Platschnass mit klarem Selbstbewusstsein startete ich wie alle anderen Athleten auch in den Wettkampf. Nach fünfzig kurzen Minuten durch viele Gräben, dichtbewachsene Waldabschnitte und detailreiche Gebiete war ich endlich im Ziel angekommen. Im Grossen und Ganzen war ich mit dem Lauf zufrieden. Leider hatte ich bei einem Posten eine sechsminütige Suchaktion, welche mich eine Toprangierung (31/100; +9.44) kostete. Ichmunterte mich jedoch dadurch auf, indem ich mich über die Bestzeit auf einer langen Teilstrecke freute.

Den Wettkampf hatten die Finnen dominiert. Nach der Rangverkündigung stand schon die Abschlussparty auf dem Programm. Einheitlich in Sachen Outfit feierten wir Schweizer mit den anderen 34 Nationen unser Zusammensein. Es war ein richtig cooler Abend.

Sonntag – Grosse Spannung zum Schluss

Nach letzten Vorbereitungen und Besprechungen bestritten Dominic Schacher (rechts), Janis Hutzli (links) und ich zusammen den Staffelwettkampf.



Mit grosser Spannung startete ich auf der zweiten Strecke an siebter Position ins Staffelfahren. Die schwierigen Hangposten und die kleine Routenwahl am Anfang konnte ich gut meistern. Dann kam der Schlussteil. Auch dort hatte ich mich beim Überlauf weiterhin gut konzentrieren können und durfte Janis Hutzli auf sechster Position ins Rennen schicken. Die Spannung war gross.

Als er ins Ziel kam, waren Dominic und ich wie gelöst. Wir wurden zwar „nur“ 4 (4/25; +4.43). Wir waren jedoch glücklich, an der Jugend-EM ein Diplom geholt zu haben. Nach der Rangverkündigung war der Abend noch nicht fertig. Wir hatten noch einen achtzigminütigen Fussballmatch gegen die Norweger zu bestreiten. Diesen entschieden wir dank unserem Tessiner Stürmer mit 6:5 für uns.

Montag – Von Ratten gestört und in die Schweiz zurück

Als wir nach einem langen Abend am Montagmorgen ins Bett schlüpfen, hörten wir einen unbekanntes Besucher in den Lüftungsschächten oberhalb unserer Zimmerdecke. Wir waren froh, dass es schon Morgen war und wir wussten zum Glück erst jetzt, woher dieser fürchterliche Gestank die ganze Zeit kam.

Nach einer langen und sicheren Heimreise kamen wir endlich wieder in unserer schönen, gepflegten Schweiz an.

Fazit: Die EYOC-Teilnahme war ein Supererlebnis! Ich durfte viele neue Erfahrungen sammeln. Auch wurde mir wieder einmal mehr bewusst, wie in gewissen Ländern immer noch grosse Armut herrscht. Interessant war auch die Begegnung mit Sportlern aus verschiedenen Ländern.

Veranstalter-Webseite:
<http://eyoc2018.eu/>



Junioren-OL-WM in Ungarn: Mit den Weltbesten im sportlichen Wettstreit

von Eliane Deininger

Nach drei EM-Teilnahmen gehört Eliane Deininger in diesem Jahr erstmals zum Schweizer Team der Junioren-WM vom 9.-14. Juli in Ungarn. Sie berichtet Buchstabe für Buchstabe von diesem Grossevent mit 36 Nationen.

A wie Anreise: Beginnen wir von Anfang an: Nach einer gemütlichen Einkaufstour durch die Migros am Zürich-Flughafen (um für das ungarische Essen bereit zu sein) ging's mit dem Flugzeug nach Budapest. Von da waren es knapp 1.5h Busfahrt nach Süden zu unserer Accomodation B, welche die Trainer für uns dieses Jahr ausgewählt hatten.

B wie Bankett: Und gleich geht's ans Ende der Woche. Die JWOC wird jedes Jahr mit einem traditionellen Bankett abgeschlossen, das – anders als an der EYOC – am letzten Abend stattfindet. Dementsprechend intensiver waren die Dancemoves und die Partystimmung, da man sich für nichts mehr schonen musste...

C wie Cool-down-Weste: Ungarn ist flach und heiss, die Sonne brennt schonungslos auf die Köpfe der Athleten. Um Körper und Kopf kühl zu behalten, trugen einige Athleten zum Einlaufen eine Kühlungsweste, die mit speziellen Materialien und Gel ausgestattet war.



D wie Decathlon: Der grosse Sportladen, den es nur im Ausland gibt, lag nur etwa 300 Meter von unserer Unterkunft entfernt. Da gab es doch den einen oder anderen Schnäppchenjäger bei den ungarischen Preisverhältnissen.

E wie Eröffnungszeremonie: Diese fand beim Event Centre statt. Nach einem ungarischen Volkstanz und einigen Reden u.a. von IOF-Mitglied und Athletenvater Nik Suter war die JWOC 2018 eröffnet.

F wie Fussball-WM: Auch das Fussballfieber hat die Junioren-WM im OL erreicht. Bei uns in der Unterkunft gab es jeweils ein Public-Viewing, bei dem beispielsweise die Franzosen und Belgier friedlich im gleichen Raum ihre Landsmänner anfeuerten.

G wie Gulasch: Das ungarische Nationalgericht war oft im Menüplan dabei. Bereits beim Vorbereitungswochenende in Flims kochte das Schweizer Team auf offenem Feuer die rassige Suppe, um uns etwas einzustimmen.

H wie Hängerangliste: Old but Gold! Im Ziel gab es jeweils eine grosse Tafel mit Live-Resultaten. Aber nicht etwa digital – eine persönliche Tafel mit Namen und Zeit wurde eingeschoben und fortlaufend verschoben, falls sich etwas im Klassement verändert hatte.

I wie interkontinental: Schon bei der Ankunft in der Unterkunft spürte man die interkontinentale Stimmung. Hier wurde englisch gesprochen – aber nicht etwa grammatikalisch inkorrektes – wir bekamen Wörter wie «tschit läg» (Jetlag) aus dem Mund der Neuseeländer, Australier oder Kanadier zu hören. Was das auf Japanisch hiess, haben wir unsere Freunde aus dem fernen Osten nicht gefragt.

J wie Jubel: Die Schweizer waren wiederum eine der lautesten Nationen an der Rangverkündigung. Zudem begleiteten uns viele Familienmitglieder und feuerten uns mit Glocken und Fähnchen lautstark an. Ein schöner Motivationskick beim Überlauf und beim Endspurt.



K wie Kecskemét: Die achtgrösste Stadt Ungarns war dieses Jahr Gastgeberin der Junioren-WM. Der Sprint fand in der schönen Innenstadt statt, die vor dem Wettkampf nicht besichtigt werden durfte.

L wie längste Langdistanz: Noch nie war ein JWOC-Rennen distanzmässig so lange. Mehr als 10 Kilometer für die Frauen und 15 Kilometer für die Männer bildeten einen Rekord. Verdanken darf man das der fehlenden Steigung und der guten Belaufbarkeit in Ungarn.

M wie Militär: Die ungarische Armee hatte da und dort ihren Einfluss auf diese WM. Zum einen war das Wettkampfterrain ein altes, überwachsenes Militärgelände. So gab es beispielsweise das spezielle Postenobjekt «Panzergarage». Zum andern war der Transport zur Quarantäne so organisiert worden, dass mit Duros mitten durch den ungarischen Dschungel gefahren wurde. Die Äste peitschten gegen die Seitenblachen und die Arztmasken schützten uns gegen den aufgewirbelten Staub. Ein Abenteuer, das so nur im OL erlebt werden kann.

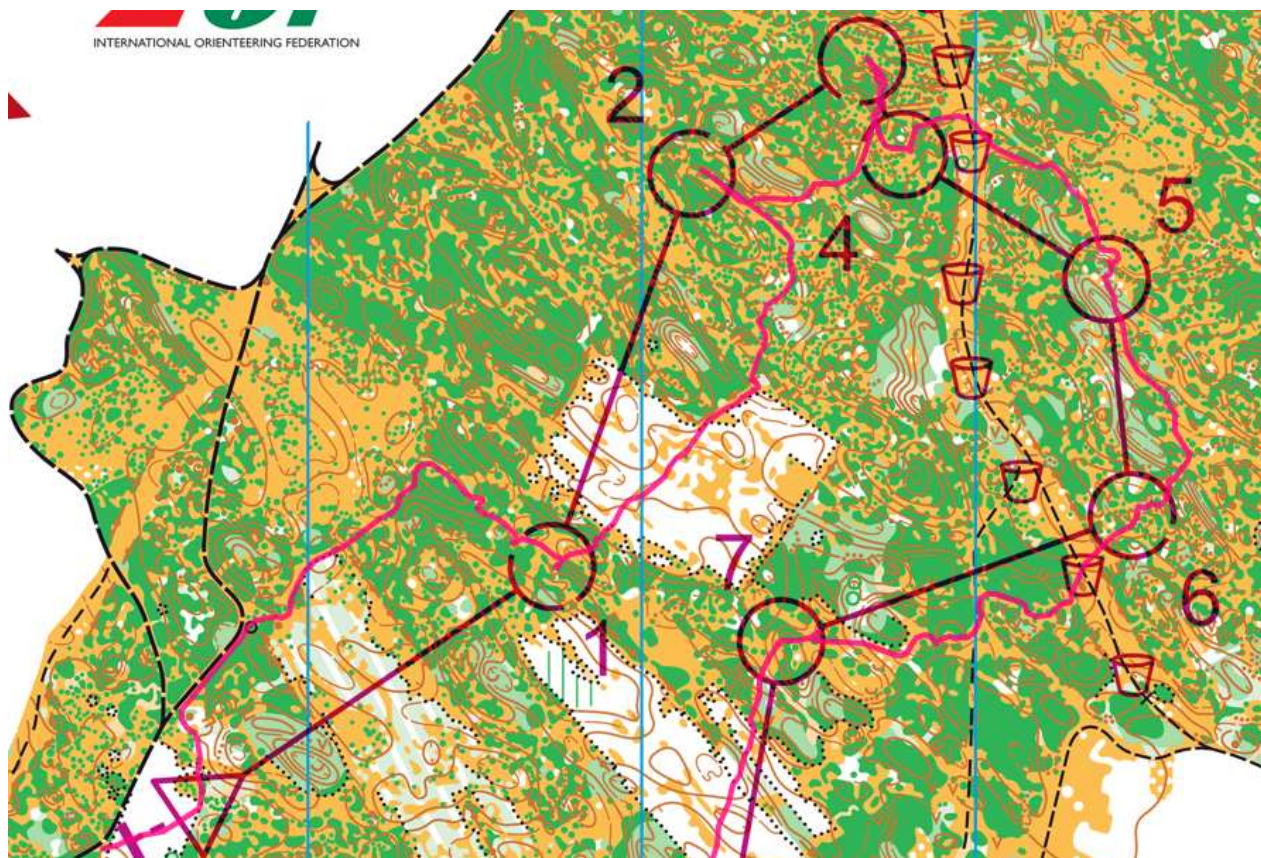
N wie Nationenwertung: Trotz des sehr jungen und unerfahrenen Teams belegte die Schweiz am Ende den 5. Rang in der Nationenwertung hinter den Skandinaviern und ganz knapp hinter Tschechien. Für die Nationenwertung zählen jeweils die drei besten Resultate in der Kategorie.

O wie Organisation: Die ungarischen Veranstalter haben sich extrem Mühe gegeben und die Woche war perfekt organisiert. Sogar als sich einige Nationen über die schmutzigen Zimmer beklagt haben, wurde eine Putzmannschaft organisiert.

P wie Physio: Für die medizinischen Probleme und beste Regenerationsmassnahmen war unsere Physiotherapeutin Saskia verantwortlich. Vor allem nach der Langdistanz, die vor dem Sprint stattfand, war im Physiozimmer Rush Hour angesagt.

Q wie querlaufen: Optimal an der Langdistanz und Staffel, suboptimal an der Mitteldistanz. Durch die dichten Eukalyptusbüsche führte kein Weg hindurch. Gefragt war Labyrinth-Technik, welche die einen besser im Griff hatten als andere.

R wie Rest-Day: Ebenfalls etwas Neues für mich an der JWOC. Nach zwei Wettkämpfen gab's einen Tag Verschnaufpause, der ganz unterschiedlich genutzt worden ist: Footing, OL-Training, Teambuilding beim Glace-Essen oder Unterhaltungsnachmittag mit den Dänen und Franzosen.



S wie Sand: Der ungarische Boden besteht fast nur aus Sand. So mussten vor einigen Jahrzehnten reihenweise Bäume angepflanzt werden, damit nicht der Wind den fruchtbaren Boden wegträgt. Für uns OL-Läufer bedeutete das nur gut belaufbarer und symmetrischer Wald sowie kräftezehrendes Vorwärtkommen.

T wie Trainerrennen: Traditionellerweise findet nach der Staffel das berühmt-berüchtigte Coachesrace statt, damit auch die Trainer noch auf ihre Kosten kommen, was OL anbelangt. Dabei werden die Laufkarten der Staffel (männlich und weiblich gemischt – wohlbemerkt) beim Massenstart aufgeworfen und so zufällig von den Trainern aufgelesen.

Nebst seriöser Vorbereitung und lautesten Anfeuerungen von Seiten der Athleten gibt's beim Überlauf eine Shampoodusche oder Bier als Verpflegung.

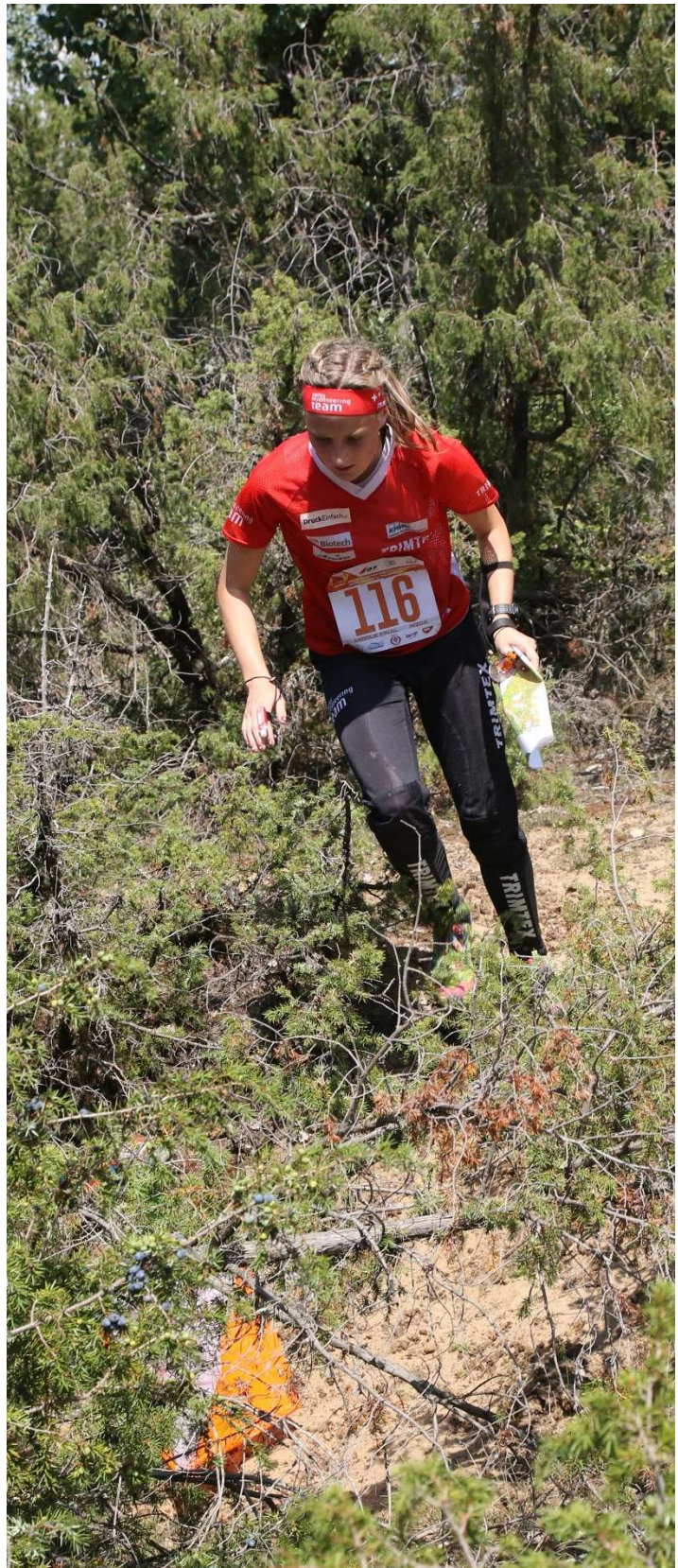
U wie Ungarn: Was mir bleibt von diesem Land: Unverständliche Sprache (Magyarország = Ungarn), flach, heiss, Fleisch, günstig und freundliche Leute.

V wie Vorbereitung: Die Vorbereitung lief nicht ganz optimal für mich – der Maturastress belastete mich so sehr, dass ich mehrmals krank wurde und nicht nach meinem Geschmack trainieren konnte. Für die technische Vorbereitung reiste das Schweizer Team bereits mehrere Tage vor den Wettkämpfen an, um Trainings im relevanten Gelände durchzuführen.

W wie Wassermelone: Es ist fast schon eine Nationalfrucht. Überall am Strassenrand kann man Wassermelonen kaufen. Nach jeder Mahlzeit gehörten ein paar erfrischende Schnitze als Magenschliesser dazu.

X & Y -Chromosom: Da ich einzeln nichts gefunden habe, fiel mir hier nur ein, dass an der JWOC jeweils maximal 6 Frauen und 6 Männer pro Nation teilnehmen dürfen.

Z wie Zielsprint: Nebst dem 13. Rang in der Mitteldistanz war das wett-kampfmässig mein grosses Highlight: Bestzeit im Zielspurt beim Sprintrennen und schneller oder gleich schnell wie alle Schweizer Jungs. Wenn ich doch nur diese Pace übers ganze Rennen durchziehen könnte...



Veranstalter-Webseite:
<http://jwoc2018.hu/>

Senioren-WM in Dänemark:

Mehr als eine Zusammenkunft von älteren Männern und Weibern

Jugend-EM, Junioren-WM, Elite-WM, Studenten-WM: bei diesen internationalen Meisterschaften beginnt der „Stress“ schon mit der Selektion. Das nehmen die Senioren an ihrer WM lockerer. Anmelden und teilnehmen! 4320 „Masters“ aus 45 Nationen nutzen vom 7.-13. Juli in Dänemark diese Startmöglichkeit. Vre Harzenmoser gewinnt bei D85 Mitteldistanz-Silber.

(am) Als Teilnehmer an nationalen Läufen und Schweizer Meisterschaften ist man sich an 1500-1800 Startende gewöhnt. Wer schon an einer Swiss O Week mitgemacht hat, kennt sich auch mit der doppelten Teilnehmerzahl aus. Von jenen mit „O-Ringen“-Erfahrung muss man gar nicht erst reden! 4000 Senioren auf einem Haufen sind darum überhaupt kein Problem im Sinne von Befürchtungen, man würde sich gegenseitig ständig auf den Füßen stehen. An der Senioren-WM in Dänemark in der ersten Julihälfte herrschte einmal mehr eine gute Stimmung. Sie bot fünf spannende Wettkämpfe auf Top-Niveau.

7 Alte und 1 Kücken

7 Vereinsmitglieder wollten auf der dänischen Hauptinsel Seeland mit Kopenhagen als wirtschaftlichem, gesellschaftlichem und kulturellen Zentrum gegen sich selber oder auch noch gegen eine Auswahl der Weltbesten in den verschiedenen Altersklassen antreten. Zumindest gegen sich selber, weil OL einzigartig die Faszination in sich hat, eine erst beim Startzeitpunkt bekannte Aufgabe in einer möglichst kurzen Zeit zu lösen. Schafft man es diesmal besser, das vorgenommene Konzept auch wirklich umzusetzen? Wird im Falle eines Blackouts die richtige Massnahme getroffen? OL ist so spannend!



Vom OLG-Septett hatten Monika und Mario Ammann mit der siebten Teilnahme seit 2010 die „grösste“ Erfahrung. Sie haben seit der Durchführung in der Schweiz nur die beiden Übersee-Destinationen Brasilien (2014) und Neuseeland (2017) ausgelassen. Vre Harzenmoser und Rolf Wüstenhagen waren nach 2010, 2012 und 2016 zum vierten Mal dabei. Martin und Jeannette Stamm sowie Robert Furrer waren „Neulinge“. Monika konnte seit 2012 viermal eine Sprint-Medaille gewinnen. Vre wurde 2016 in Tallinn Sprint-Weltmeisterin. Diese beiden hatten ohne weiteres das Potenzial, erneut einen Podestplatz zu schaffen. Mario und Rolf waren höchstens krasse Aussenseiter.

Unterschiedliche Motivation

Monika machte nie ein Geheimnis daraus, dass für sie der Sprint-Final vom 8. Juli in der Kopenhagener City der Jahreshöhepunkt 2018 ist. Sie war sich bewusst, dass eine weitere Medaille nur mit einer Topleistung möglich ist. Aber sie wollte es versuchen. „Unabhängig davon haben wir in allen Jahren immer Wettkämpfe auf einem sehr hohen Niveau genießen dürfen. Wir schätzen auch die internationalen Kontakte. Es macht Spass, Jahr für Jahr bekannte Gesichter zu treffen und sich auszutauschen. Notabene verbinden wir diese WM



jeweils mit Ferien. Dänemark hat uns sehr gefallen“, erklärte Monika.

Rolf reiste „klimafreundlich“ mit dem Zug nach Kopenhagen. Er hatte mit 15 Jahren auf der dänischen Insel Fanø einen seiner ersten Läufe im Ausland bestritten. Später war er 2009 während zwei Monaten Gast an der Copenhagen Business School. „Insofern freute ich mich auf eine maritime Grossstadt voller Velofahrer und gut belaubbare Wälder mit interessantem Dünengelände.“

Martin und Jeannette führte eine bald 40-jährige Freundschaft nach Dänemark. Ihre dänischen Freunde wohnen unmittelbar am Rand jenes Waldes, wo am Schlußtag der Langdistanz-Final ausgetragen worden ist. „Durch diese Freundschaft waren wir schon etliche Male in Dänemark. Als wir gelesen haben, dass die Senioren-WM gleich bei unseren Freunden stattfindet, war der Entscheid zur Teilnahme schnell gefasst.“ Wichtig war zudem das Angebot der Offenkategorien für Begleitpersonen. So konnte Elisa auch mitmachen und musste nicht nur zuschauen.

Robert konnte zwei Ziele kombinieren: „Seit einigen Jahren gönne ich mir jedes Jahr eine Woche Solo-Ferien. Weil Dänemark noch auf meiner Reiseziel-Wunschliste stand und ich einmal an einer Senioren-WM teilnehmen wollte, habe ich diese Gelegenheit gepackt.“

5 Wettkämpfe in 7 Tagen

2008 in Portugal wurde das WM-Programm mit dem Sprint-OL ergänzt. Dadurch erhöhte sich die Zahl der Wettkämpfe auf 5 und die WM-Dauer auf 7 Tage mit folgendem Ablauf: Sprint-Qualifikation, Sprint-Final, Ruhetag (Training Langdistanz), Long-Qualifikation 1, Long-Qualifikation 2, Ruhetag, Langdistanz-Final. Die Qualifikationsläufe dienen dazu, die

maximal besten 80 Läufer pro Kategorie für das entscheidende A-Final zu bestimmen. Bereits in den Qualifikationsläufen werden die Teilnehmer pro Altersklasse in so viele Unterkategorien (Heats) eingeteilt, damit auch dort höchstens 80 Startende sind. In Dänemark hatte es in den grössten Kategorien so viele Teilnehmer, dass 6 Startfelder gebildet werden mussten. Dort genügte bereits ein 15. Rang nicht mehr für einen Startplatz im begehrten A-Final. Diese Hürde ist nicht zu unterschätzen. Besonders im Sprint-OL mit geringen Rückständen kann ein Fehler ins Auge gehen. Am Finaltag dürfen zwar alle starten, aber je nach Resultat in der Qualifikation nur im B-, C-Final und so weiter.

10 Jahre nach Portugal gab es in Dänemark eine weitere Änderung. Erstmals kam – an Stelle der zweiten Long-Qualifikation – ein Mitteldistanz-Final ins Programm. Wie beim Sprint entschied nur noch ein Qualifikationslauf im Wald über die Startplätze in dieser neuen Entscheidung. Die Startplätze im Langdistanz-Final wiederum wurden aus einer Kombination von Waldqualifikation und Mitteldistanz-Final ermittelt. Wer in der Waldqualifikation „unter seinem Wert“ gelaufen ist und in der Folge im B- oder C-Final starten musste, konnte mit einem guten Ergebnis in diesem Wettkampf unter Umständen ins Langdistanz-A-Final aufsteigen. Umgekehrt mussten aber gleich viele „Verlierer“ im Mitteldistanz-Final absteigen. Dieser Mechanismus ist eine von zwei Enttäuschungen, die Rolf von der Senioren-WM in Dänemark nach Hause nimmt. Nach einem verpatzten Mitteldistanz-A-Finale und einer Klassierung im letzten Viertel wurde er auf der Langdistanz ins B-Finale relegiert. „Bei mir reichte ein grösserer Fehler im Mitteldistanz-Finale, um Läufern den Vortritt lassen zu müssen, die sowohl in der Quali als auch im Middle Final einen schlechteren km-Schnitt hatten als ich. Ich bin gespannt, ob dieser Modus auch künftig so beibehalten wird. Ich bin mir natürlich bewusst, dass ich es selbst in der Hand gehabt hätte, mit einer besseren Leistung nicht abzusteigen.“



Silbermedaille für Vre Harzenmoser

Im Mitteldistanz-OL sorgte Vre mit dem zweiten Rang in „ihrer“ Kategorie D85 für den Glanzpunkt der OLG-Delegation. Dieser Silbermedaille hätte schon eine bronzene im Sprint vorausgehen können. Beim letzten Posten war sie mit 5 Sekunden Vorsprung noch Dritte. Daraus wurde bis ins Ziel ein Rückstand von 3 Sekunden. Vre verlor schon zum 1. Posten über 6 Minuten. Der Anfang beim Start 4 (links) mit den ältesten Teilnehmern war zugegeben komplex und schwierig. Monika wurde im Sprint (nur) 9. Mario verschenkte eine gute Platzierung schon bei Posten 1.

Highlights und Lowlights

Alle befragten Teilnehmer haben die WM-Woche in Dänemark positiv in Erinnerung. Das schöne und warme Wetter hat sicher auch dazu beigetragen. „Anspruchsvolle, attraktive Wettkämpfe“ – „entspannte, freundliche, engagierte Helfer“ – „schöne Wälder mit Posten am Meer“ sind einige Stichworte. Robert weiter: „... das Hopp-Hopp von Ammanns und Stamms bei den Zieleinläufen – die allzeit bereite Canon von Mario – und die nach wie vor unschlagbare Simone Niggli.“ Martin und Jeannette genossen den Aufenthalt bei ihren Freunden: „Wir sind mit der S-Bahn und unseren Mietvelos zu den einzelnen Wettkämpfen gefahren.“ Auch Monika und Mario konnten von ihrem Cottage aus zweimal mit ihren Velos zum Wettkampf fahren. „Unser Haus ist sogar auf der OL-Karte!“ schwärmte Monika. „Alles war perfekt organisiert“ – „Superorganisation“. Diesen Statements steht zumindest eine Enttäuschung gegenüber. Nachdem schon im Vorfeld die publizierten Startlisten für die Qualifikationsläufe widerrufen werden mussten, wurde auch beim Sprint-Final nachträglich eine neue Startliste publiziert. Rolf hatte das nicht mehr realisiert und traf erst 3 Minuten vor seiner neuen Startzeit im WKZ ein. „Ich durfte dann noch zu einer anderen Zeit laufen, aber sich mental und körperlich so kurzfristig darauf einzustellen, eine Stunde früher als geplant zu starten, hat die Freude an diesem Lauf, der eigentlich mein Höhepunkt der Woche werden sollte, dann doch ziemlich geschmälert.“

2019 Lettland? 2020 Slowakei?

Für Mario und Monika sind die „Masters“ 2019 in Riga beschlossene Sache. Das Datum 2020 ist vorgemerkt. Auch Rolf kann sich einen Start in Riga gut vorstellen. „Ich mag gut belaubbare Wälder an der Ostseeküste und Sprint-OLs in historischen Stadtkernen mit vielen Touristen.“ Martin beeindruckte die entspannte Atmosphäre: „Über 4000 Teilnehmende aus 45 Ländern und es braucht keine Security, keine Polizei.“ Also auch wieder dabei? In Lettland und/oder Slowakei eher nicht. Aber: „Bei einem Sprint in Paris könnte man schon schwach werden!“ ... Veranstalter-Webseite: www.wmoc2018.dk



Lake District – OL auf der britischen Insel: Ein wettermässig durchzogenes Erlebnis ...

von Ruedi Kellenberger

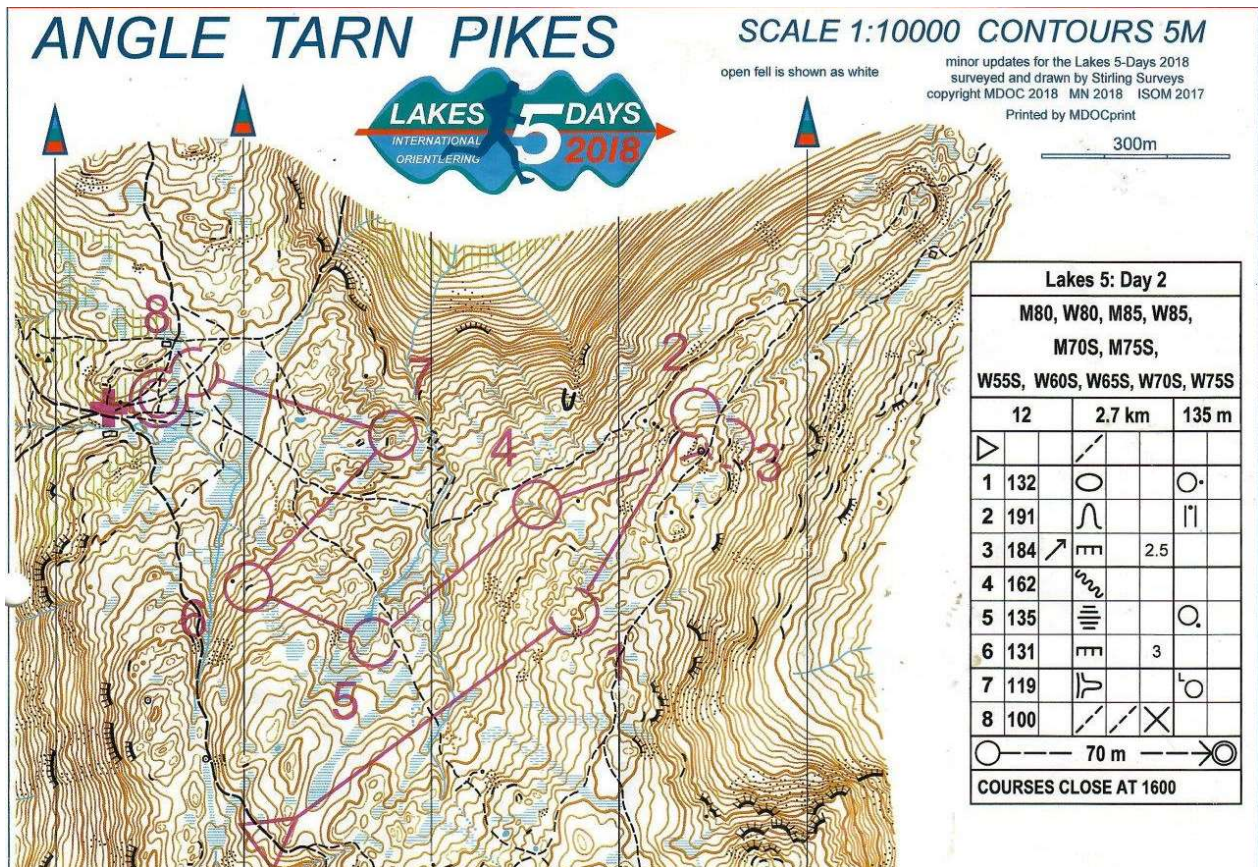
Alle 4 Jahre finden in England die „Lakes 5 Days“ statt. Heuer vom 29. Juli bis 3. August im Lake District Nationalpark in der Nordwestecke von England.

Das Wetter ist in England immer ein wichtiges Thema. Deshalb beginne ich diesen Bericht auch damit. Die Wettervorhersagen für den Lake District waren kaum ermutigend, aber man hofft halt doch immer, dass es dann anders kommen möge. Diesmal war die Hoffnung vergebens. Eine Regenfront hielt sich hartnäckig über Windermere und Umgebung, wo die «Lakes 5» 2018 über die Bühne gingen. Dazu lagen die Temperaturen kaum über 20°, was aber sicher angenehmer zum Laufen war als die über 30° in der Schweiz. Allerdings, das Gebiet war ja noch nie bekannt für warme und trockene Sommer!

Nun aber doch noch zum grösstenteils sportlichen Geschehen. Rund 2400 OL Läufer und Läuferinnen trafen sich im landschaftlich interessanten und spannenden Gelände des Lake District in Nordengland. Die Austragungsorte waren ausgesprochen vielseitig und boten recht anspruchsvolle Bahnen. Vielfach hoch gelegene moorartige Heidegelände (den sogenannten «fells») sind nebst den Seen die Wahrzeichen des Lake District und ziehen viele Wanderer und eben auch OL-Begeisterte in dieses Gebiet. Bereits der erste Tag hatte es in sich. Andauernder Regen bei etwa 15°, ein Anstieg von über 2km und 200m Höhendifferenz zum Start, sumpfdurchzogenes und farnüberwachsenes Gelände mit vielen Bächen (auf der Karte meist nur als Rinnsale eingezeichnet: Der Kartenaufnehmer war anscheinend bei trockenem Wetter unterwegs) und glitschigen Felspartien. Pfeifen und Regenjacken waren vorgeschrieben. Die tiefen Temperaturen bewogen den Startchef zum Aufruf, wer kalt habe und noch warten müsse, könne trotz gegebener Startzeit auch schon früher los («punch start»). Längere Anmarschwege vom WKZ zum Start sind in England übrigens vielfach üblich wegen der Schwierigkeiten, einen entsprechend grossen Parkplatz in der Nähe des Laufgeländes zu finden. Öffentliche Verkehrsmittel sind praktisch inexistent, besonders in den eher abgelegenen OL-Gebieten.

Der Regen (sorry, schon wieder das Wetter!) hielt sich dann in den folgenden Tagen eher zurück und die Regenjacke wurde überflüssig. Ich startete in der Kategorie M70S mit recht kurzen Bahnen und mittelmässiger Konkurrenz. Trotz meiner üblichen Ausrutscher an drei von fünf Etappen belegte ich schliesslich den 2. Schlussrang von 20 ursprünglich Gestarteten, von denen aber nur 7 alle 5 Läufe bestritten hatten. Landsleute traf man unter den vornehmlich englischen Teilnehmern eher selten an; sie landeten aber häufig in den vorderen Rängen.

Ich reise immer wieder gerne nach England zu den Mehrtages-OL, sei es in Wales, Schottland oder eben dieses Jahr im Lake District. Abgesehen von meiner Vorliebe für englisches Bier geniesse ich immer wieder die gelöste und unbeschwerte Stimmung bei diesen Wettkämpfen. Die Organisation ist einfach und klappt doch praktisch immer. Der Aufwand ist wegen der abgelegenen Gebiete teilweise immens. Nur schon die Parkorganisation verlangt einiges an Improvisationsvermögen. Schulhäuser und Sportanlagen als WKZ gibt es nicht, alles findet auf einem Feld mit Zelten und Generatoren statt. Die Auswahl an Verpflegung ist erstaunlich gross, auch wenn man die englische Kost nicht unbedingt zu seinen Lieblingssessen zählt. All das mag in andern Ländern, wie zum Beispiel Schweden oder Finnland sicher ähnlich sein, doch meine englischen Sprachkenntnisse sind halt etwas besser als jene im Schwedischen oder gar Finnischen...!



Ferien-OL, Swiss O Days, 6.-8. Juli 2018

von Christa Ebnetter

Die Jahre ohne Swiss O Week werden zum zweiten Mal mit besonderen OL in den Bergen überbrückt. Christa Ebnetter hat mit Begeisterung in Filisur, am Albulapass und in Bergün mitgemacht.

Den Geheimtipp erhielt ich von Willi und Ruth. Sie waren natürlich mit ihrem Camping-Auto dabei. Davon wusste auch Rainer Müller.

Genau so stelle ich mir Ferien-OLs vor:

- auf guten (neuen) Karten;
- in schönstem, abwechslungsreichem Gelände;
- ohne Stress (ohne vorgegebene Startzeiten);
- einfache, aber professionelle Organisation;
- moderate Startgelder;
- mit ÖV erreichbar;
- gutes Wetter;
- "vor der Haustüre";
- meinen Fähigkeiten angepasst;
- familiär und nur lauter zufriedene Gesichter.

Das alles habe ich an den Swiss O Days in Filisur, auf dem Albulapass und in Bergün gefunden. Und zu jedem OL gehört bei mir eine Premiere in irgendeiner Form (erster Fehler, erster Postenstandort...). Auf dem Albulapass war es das erste Mal, dass ich auf dem Weg zu zwei Posten den Edelweiss ausweichen musste – auch das nehme ich als wertvolles Erinnerungs-Souvenir mit.

Start zur Herbstsaison im Unterengadin: Mitteldistanz und LOM im Gebiet der JWOC 2016

Ein Club-Weekend in Schuls läutet am 18./19. August die Herbstsaison 2018 mit einem nationalen Mitteldistanz-OL und der Schweizer Meisterschaft im Langdistanz-OL ein. „Märchenwald“ sowie wunderschöne Alpwiesen mit detailreichen Waldpartien sind die Charakteristika der beiden Laufgebiete.

(am) Die Bezeichnung „Märchenwald“ trifft in erster Linie für das Gebiet vom Samstag oberhalb von Tarasp zu. Der Staffgelände der JWOC 2016 aus lichtem Wald und offenen Sümpfen ist sehr gut belaufbar und hat ein abwechslungsreiches Relief. Es wechselte von einem welligen Hang im Startteil zum Mittelteil mit grösseren und kleineren Hügeln. Es folgte am Schluss eine steile Abfahrt in einem mit Felsen durchzogenen Gebiet. In diesem schnellen Gelände entschieden vor allem auch die vielen Richtungswechsel über Erfolg oder Misserfolg.

Die LOM vom Sonntag in Ftan wurde für viele Teilnehmer auch in physischer Hinsicht eine Herausforderung. Für einmal wurden die Richtzeiten eher überschritten. Belohnt wurden die Strapazen mit wunderschönen Alpwiesen im Wechsel mit detailreichen Waldpartien. Ein feines Relief und ein sehr gut belaufbarer Nadelwald im Schlussteil boten genussvollen Sport. Das tolle Wetter trug ebenfalls zu einem eindrücklichen OL-Erlebnis bei.

Isabelle Hellmüller meldet sich zurück

Rund 50 Vereinsmitglieder waren im Unterengadin am Start. Nimmt man die Top-Ten-Rangierungen (ohne Offen-Kategorien) als Gradmesser, ist die Erfolgsquote am Samstag mit 11:10 leicht im Plus. Mit einer fast ausgeglichenen Bilanz am Samstag zwischen den Geschlechtern, aber mit klarem Vorteil am Sonntag für die Frauen. Zwei Kategorien verdienen eine besondere Erwähnung: HAK und D55.

Ladies first! Judith Tobler und Isabelle Hellmüller landeten an beiden Tagen einen souveränen Doppelsieg. Isabelle war im Unterengadin erstmals in diesem Jahr in ihrer Kategorie am Start. Sie hatte seit letztem Oktober verletzungsbedingt gefehlt. Sie hat sich mit diesen beiden 2. Rängen eindrücklich zurückgemeldet. Fast makellos ist die bisherige Saisonbilanz von Judith. Sie wird in der Jahrespunkteliste erst mit 6 Starts geführt; alles nationale OL oder Meisterschaften. Sie gewann viermal und wurde zweimal Zweite!

Langsam aber sicher wird die Kategorie HAK zum „Schlachtfeld“ der OLG SGA. Am Samstag hatte Yanik Schwizer als Dritter die Nase deutlich vorne, vor Raphael (8.) und Jonas Wälter (9.) sowie Jonas Vogel (14.). Senioren mischen auch noch mit; sie lassen den Jungen allerdings höflich den Vortritt. Am Sonntag war Jonas Vogel (wieder 14.) am besten klassiert vor Yanik (19.), Jonas (22.) und Raphael Wälter (27.), gefolgt von den höflichen Senioren.

Eliane, Fiona, Silja

Auch für Erfolgsmeldungen sorgten am Sonntag Eliane Deininger als Schweizer Meisterin der Kategorie D18, Fiona Signer als Dritte der Kategorie DAM und Silja Vogel als Zweite der Kategorie DAK. Als Wiedereinsteigerin darf man ohne weiteres auch Christa Ebnetter (D60) bezeichnen. Sie erreichte die Ränge 7 und 9. Ganz in die Nähe einer Medaille lief Andrin Sutter. Der 16-jährige Appenzeller wurde Vierter.

Stille im Training

Als OL-Läufer haben wir das Glück, dass wir unsere Wälder normalerweise für uns haben. Anders sieht es da im Training aus. Speziell beim Rennvelofahren muss man sein "Terrain" bekanntlich mit anderen Verkehrsteilnehmern teilen. Mit ein wenig Erfahrung weiss man aber, wann auf welchen Strecken zu viel los ist, sodass es ungemütlich wird.

Eine ganz neue Erfahrung machte ich dennoch diesen Sommer bei einem Auto- und Töff-freien "Radltag" in den Dolomiten. Vier wunderbare Pässe waren für einen halben Tag nur mit Rennvelos, Mountainbikes oder E-Bikes zu befahren – dies bei absolut grandiosem



Wetter! In Italien werden solche Sperrungen regelmässig und mit grossem Erfolg durchgeführt. So zog der „13. Sella Ronda Bike Day“ geschätzt 24'000 Radler an und ich denke, diese Schätzung ist durchaus realistisch. Schätzung deshalb, weil es eben ein Radltag ist und kein Wettkampf mit Anmeldung, Zeitmessung usw. Selten kommen wohl so viele

Sportler unter dem Motto "Der Weg ist das Ziel" zusammen. Von der Toskana bis nach Süddeutschland scheinen alle Veloclubs mitzufahren. Gemeinsam erfreut man sich der einmaligen Berglandschaft der Dolomiten und geniesst die Fahrt ohne Motorenlärm und Abgase. Schade, dass sich derartige Veranstaltungen in der Schweiz bisher nicht etabliert haben, geeignete Pässe sind schliesslich einige vorhanden.

Mein Erstaunen, als ich hinten im Grödner Tal den "Rundkurs" erreichte, werde ich nicht vergessen: Eine nicht enden wollende Schar Velofahrer fuhr vom Grödner Joch herunter und nahm die Steigung Richtung Sellajoch in Angriff. Vier Talorte bedeuten eben auch, dass es bis zum Erreichen des persönlichen Tagesziels noch unterschiedlich weit sein kann. Ein absolutes Hochgefühl, hier mitpedalen zu können und als Geräuschkulisse nur das Surren der Räder, Schnaufen und die Natur! So etwas zieht einen praktisch von alleine den Berg hoch und beinahe zu schnell erreicht man die vier Passhöhen. Der Rundkurs selbst beläuft sich auf 60km mit 2000 Höhenmetern, für einigermaßen trainierte Rennvelofahrer also keine Hexerei. Je nachdem in welchem Tal man startet, können natürlich km und hm ergänzt werden. Auch die meist moderate Steigung trägt zum Genuss-erlebnis bei, sodass der „Sella Ronda Bike Day“ allen Rennvelofahrern unter den OLG-lern nur wärmstens empfohlen werden kann.

Leben und OL im Nahen Osten: Impressionen aus Jordanien und Israel

von Trix Deuber

Seit letztem November lebt Trix Deuber in Jordanien. Sie nutzt auch das OL-Angebot im Nachbarland Israel. Im nachfolgenden Beitrag berichtet sie von ihren Zielen und Plänen, aber auch von ihren OL-Erlebnissen.

Seit November letzten Jahres lebe ich in Amman, der Hauptstadt Jordaniens. An einer Sprachschule lerne ich Arabisch, um allenfalls längerfristig hier in der Region arbeiten zu können. Falls daraus nichts wird, kann ich Arabisch auch in der Schweiz gut gebrauchen. Bei meinem letzten Arbeitsplatz als Pflegefachfrau in Asylzentren musste ich oft nach Übersetzern suchen, was ich dann hoffentlich danach nicht mehr zu tun brauche.

Mein Ziel ist es, ein Jahr hier zu lernen. Eigentlich hatte ich den Eindruck, dass dies eine mega lange Zeit ist. Inzwischen habe ich meine Meinung aber revidiert. Da Arabisch (wie auch Chinesisch, Japanisch und Koreanisch) zu den schwierigsten Sprachen der Welt gehört, benötigt man ca. 2200 Stunden, um sich flüssig in der Sprache verständigen zu können. Für Englisch rechnet man mit ca. 750 Stunden.

Inzwischen habe ich mich an das Leben hier in Jordanien gewöhnt und ich kann mich doch für die wichtigsten alltäglichen Sachen wie Taxi oder Einkaufen in Arabisch verständigen. Dass ich mich als Frau nicht alleine in der Natur bewegen kann, ist für mich aber immer noch eine Herausforderung. Und wenn ich dann mal raus aus der Stadt komme, so ist rundum nur Wüste. Ausser im Frühling mal eine kurze Zeit, wenn alles nach dem Regen aufblüht. Deshalb finde ich es eigentlich gar nicht so schlecht, dass ich alle drei Monate aus dem Land muss, um ein neues Visum zu bekommen. Die letzten zwei Male war ich in Israel, dessen Landschaft allgemein viel grüner ist und wo ich mich wieder mal ganz frei bewegen kann. Und da in Israel auch fleissig OL gemacht wird, habe ich das jeweils gleich kombiniert.

Dennoch ist OL in Israel trotz einigen Clubs nicht sehr bekannt. Ich wurde darum angewiesen, an der Grenze nicht zu erwähnen, dass ich deswegen nach Israel komme. Sie kennen OL nicht und wenn ich dann erkläre, dass ich mit einer Karte in unbekanntem Gelände unterwegs bin, dann ist das schon etwas suspekt – wer weiss, ob sie mich dann als Spion betrachten würden 😊. Ich wurde eh schon ausgiebig befragt, so dass ich froh war, mir da nicht noch mehr Ärger aufgehalst zu haben.

Israel Open Championships

Ich nahm im Februar an den jährlichen Israel Open Championships teil, welche immer auch ein paar internationale Läufer anziehen. Das waren meine ersten Läufe im Ausland überhaupt und daher ein spezielles Erlebnis. Das Gelände war meist recht offen, oft noch



mit einem Weitblick, mit einzelnen Waldpartien und vielen Olivenbäumen. Unpassierbares Dickicht waren Reihen oder Ansammlungen von Kaktus, welche Menschenhöhe weit überstiegen. Das Gebiet war zeitweise voll von wildwachsenden Zykamen, so dass man es nicht vermeiden konnte darauf zu treten. Die Wiesen waren übersät mit leuchtenden Mohnblumen. Nach drei Monaten Stadtleben habe ich es nur so aufgesogen, durch diese blühende und grüne Landschaft zu springen. Am liebsten hätte ich mich in all diese Pracht hineingesetzt, um es noch mehr genießen zu können.



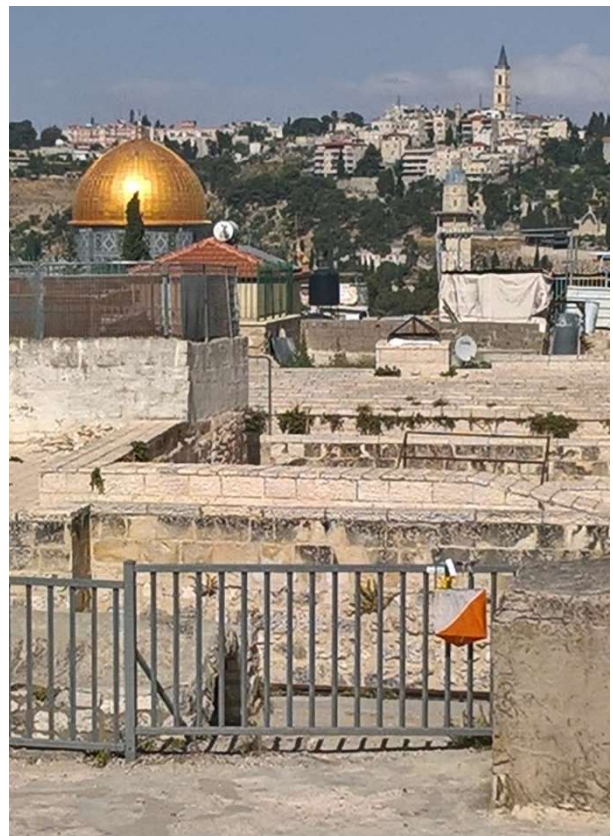
Die israelische Musik hat für mich so etwas Fröhliches, Ansteckendes. Zu diesen Klängen ins Ziel einzulaufen und danach die lockere Gemeinschaft zu genießen, war ein aufmunterndes Erlebnis. An den OL's gibt es keine Festwirtschaft so wie bei uns. Jeder Club bringt seine eigenen Tische und Esswaren mit und erstellt

so ein Club-Buffer. Dies ist dann voll beladen mit z.T. nahöstlichen Köstlichkeiten. Und da es sehr freundschaftlich zu und her geht, wurde ich zu einem solchen auch eingeladen. Am zweiten Tag gab es dann einen Stand, an dem man frisch gepressten Orangen- oder Granatapfelsaft kaufen konnte. So fein! Einen Granatapfelsaft kann ich nur empfehlen – solange die Früchte gut und der Stand sauber ist. In Jordanien hat mich jedenfalls so ein Saft so richtig durchgeputzt.. 😊.

Givat Ram und Altstadt von Jerusalem

Im Mai dann fand in Jerusalem morgens auf einem Universitätsgelände ein OL statt, am Nachmittag gleich anschliessend zum ersten Mal ein OL in der frisch kartierten Altstadt. Das Uni-Gelände war schon sehr abwechslungsreich mit richtigem Waldgelände dazwischen. Da bin ich sogar Einstein begegnet 😊.

Der Nachmittag war dann aber der besondere Leckerbissen: In der Altstadt wurden die Posten so toll gesetzt, dass man immer mal wieder eine geniale Aussicht hatte, z.B. auf den Tempelberg mit der Al Aksa Moschee oder den Ölberg. Zudem fand ich dadurch Gässchen und Wege, die ich ohne Karte nie gegangen wäre. Einige trickige Stellen gab es, bei denen man besonders aufpassen musste, auf welcher Ebene der Posten denn nun wirklich steht. Sich zwischen den vielen Touristen durchzuschlängeln, war oft auch eine Herausforderung. Man kann wohl sagen,



dass man vor lauter Leuten (nicht Bäumen) den Posten oft nicht sah. Der Zieleinlauf an der Stadtmauer von Jerusalem war dann der krönende Abschluss.



An diesen beiden Läufen war ich dann wohl die einzige Ausländerin. Daher waren schon die Ausschreibung und Anmeldung eine Herausforderung, da alles nur in Hebräisch geschrieben war. Aber die Organisatoren haben bereitwillig übersetzt und die Anmeldung für mich gemacht. Wie froh war ich, dass sie in den Ranglisten meinen Namen nicht auf Hebräisch geschrieben haben, sonst hätte ich nicht selber nachschauen können, welchen Rang ich gelaufen bin.

Ausblick

Zur Zeit meines nächsten Visa-Trips findet in Israel leider gerade kein OL statt. Umso mehr freue ich mich darauf, anfangs Dezember nochmals an ein OL-

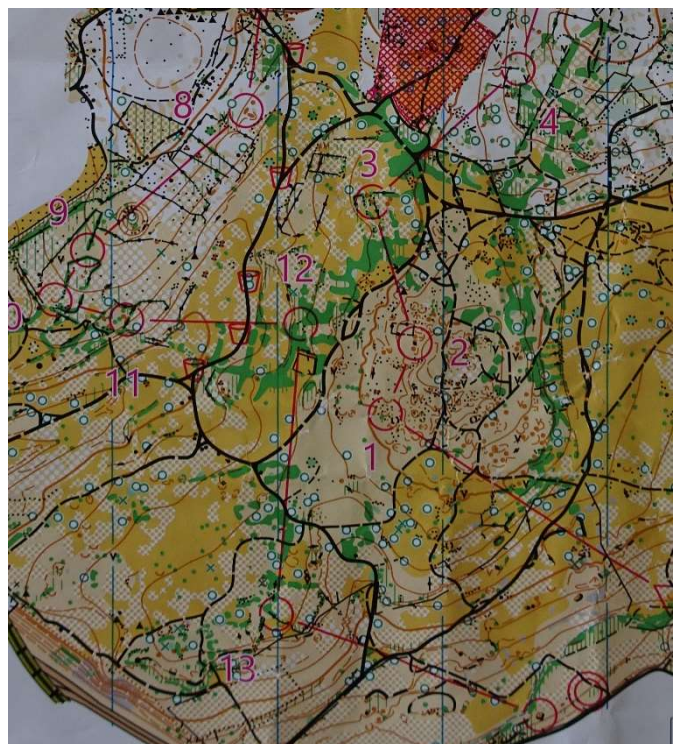
Wochenende nach Israel gehen zu können, bevor ich dann den Flug ab Tel Aviv wieder zurück in die Schweiz antrete.

Vielleicht konnte ich den einen oder anderen von euch gluschtig machen, nächstes Jahr auch an den Israel Open Championships oder einem anderen OL im Land teilzunehmen? Alle Infos dazu findet ihr hier:

www.israelorienteering.org

Für mich ist noch offen, wie lange ich dann wieder in der Schweiz sein werde, bevor ich vielleicht nochmals an die Sprachschule in Amman gehe (um den 2200 Stunden näher zu kommen 😊) oder ob es anders weiter geht. Es wird sich Schritt für Schritt zeigen.

Liebe Grüsse an euch alle in der grünen, naturreichen und freien Schweiz! Geniesst es auch etwas für mich 😊!



Aufruf Jukola 2019 mit der OLG SGA

15.-16.6.2019 in Kangasala, Finnland



Die jährlich in Finnland stattfindende Jukola gilt als der grösste OL-Anlass der Welt. Rund 20'000 Läufer starten dabei, ebenso viele Zuschauer verbringen die Nacht in der Arena und Hunderttausende schauen sich das Spektakel live im finnischen Fernsehen an.

Ein lange gehegtes Projekt der aktiven OLG-Elite könnte nun Wirklichkeit werden! Bevor die genauen Reiseplanungen und die Selektionen bekannt gegeben werden, sollen sich alle, die Interesse an diesem Abenteuer und dieser Reise haben, **bei Lukas Deininger (lukas.deininger@hotmail.com)** melden.

Aufgrund der langen Strecken bei den Herren (8.6-15.1km) und mehreren Nachtstrecken richtet sich der Aufruf vor allem an jene Läuferinnen und Läufer, die diese Distanzen, die Dunkelheit und das nordische Gelände auf sich nehmen wollen und können. Natürlich besteht absolut kein Leistungszwang, die OLG St.Gallen/Appenzell wird nicht auf Toprangierungen aspirieren! Ziele könnten sein, dass wir mindestens ein Team der Taxigesellschaft Helsinkis oder das Team „Tampereen Pyrintö 18“ hinter uns lassen und dass jeder Teilnehmer ein unvergessliches OL-Erlebnis in Finnland hat.

Deadline für die Interessensanmeldung: Ende Oktober 2018. Der Lauf findet über das Wochenende statt und wir würden nicht zu früh anreisen, sodass der Zeitaufwand gering bleibt.

Ich hoffe auf zahlreiche Anmeldungen, sodass der Aufbau der ersten OLG SGA-Jukola-Delegation voranschreiten kann!



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 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, www.sbb.ch				
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
oder telefonisch auf 079 / 749 34 40
oder mündlich im Training oder am nächsten OL
oder schriftlich an die Adresse: Bächlistr. 33, 9053 Teufen

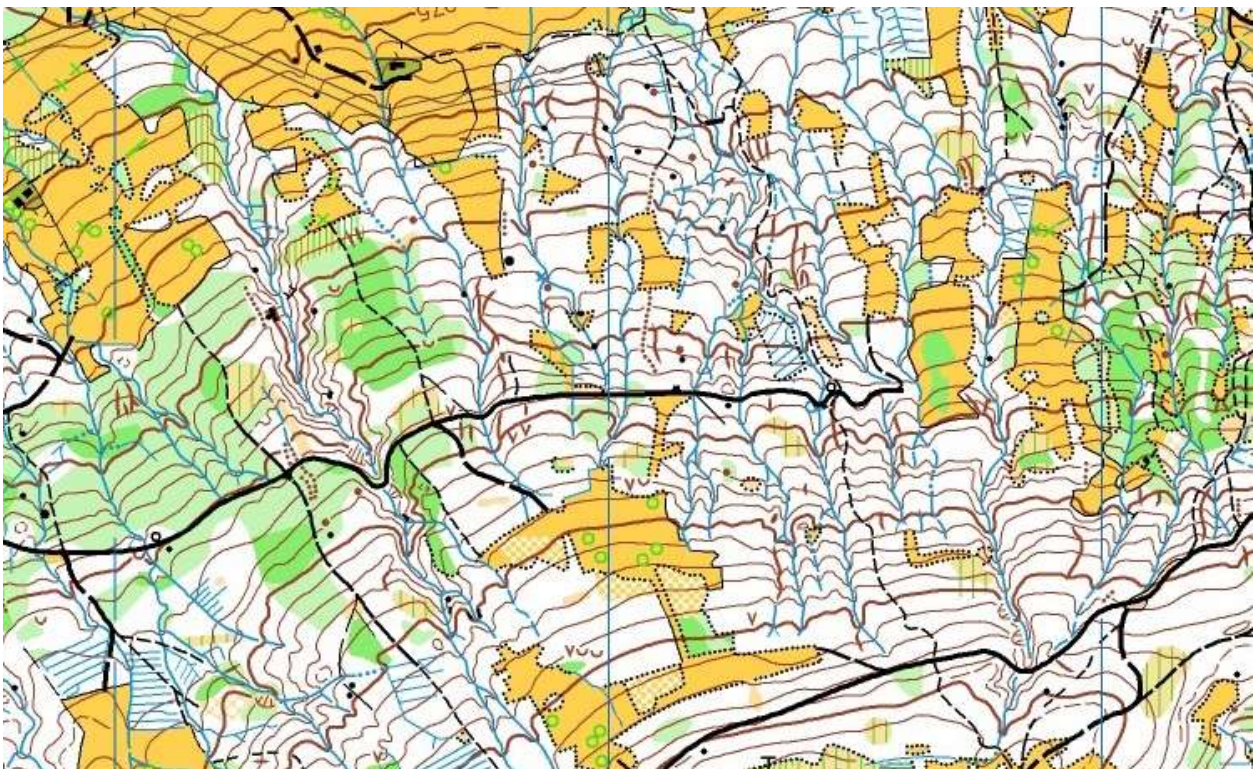
Für die meisten Helfer wird es möglich sein, auch selber noch zu laufen. Spezielle Wünsche für den bevorzugten Einsatzort werden wenn irgendwie möglich berücksichtigt. Alle Helfer werden rechtzeitig über Einsatzort, Einsatzzeit und Tätigkeit informiert.

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





Das Anmeldeportal (www.go2ol.ch) ist offen. Eine 1. Anmeldefrist mit vergünstigten Startgeldern endet am 31. Januar 2019. Anmeldeschluss: 15. Juni 2019.
Im Startgeld inbegriffen ist der SOW-Transportpass für alle obligatorischen Transporte vom WKZ in die Wettkampfgelände sowie für den ÖV der Region.

Alle Informationen siehe www.swiss-o-week.ch/de. Dort findet man auch den Trailer von Simon Rüegg und Lukas Schubnell (Puresive Films) u.a. mit Andrin Benz als Protagonist. Der Trailer gibt einen guten Vorgeschmack, was die Teilnehmer erwarten dürfen.

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

Resultatspiegel: Juni – August 2018 *

7. Nat. OL; Tarasp; 18.08.2018 HAK 3. Yanik Schwizer 8. Raphael Wälter 9. Jonas Wälter HB 6. Erwin Wälter 7. Ivo Benz H16 8. Andrin Sutter D55 1. Judith Tobler-Harzenmoser 2. Isabelle Hellmüller 5. Monika Ammann D60 7. Christa Ebnetter D18 2. Eliane Deininger OL 1. Patrick Zbinden OK 4. Nora Weber 5. Heinz Weber LOM; Ftan; 19.08.2018 HAL 8. Patrick Zbinden H55 8. Jürg Hellmüller H16 4. Andrin Sutter DAM 3. Fiona Signer DAK 2. Silja Vogel		D55 1. Judith Tobler-Harzenmoser 2. Isabelle Hellmüller D60 9. Christa Ebnetter D75 8. Vre Harzenmoser D18 1. Eliane Deininger OK 4. Carmen Lieberherr 5. Laura Altherr MOM; Brandhöchi; 26.08.2018 H16 10. Andrin Sutter H40 9. Michael Huber H50 10. Patrick Kunz D14 8. Leonie Benz D18 4. Eliane Deininger D50 1. Maja Kunz D55 1. Judith Tobler-Harzenmoser 2. Isabelle Hellmüller 7. Monika Ammann D75 8. Vre Harzenmoser * Angaben ohne Gewähr (Vollständigkeit, Richtigkeit)
---	--	--

EYOC Bulgarien; 29./30.06.+01.07.2018 Andrin Sutter M16 Sprint 38. M16 Long 31. M16 Staffel 4. JWOC Ungarn; 09.-14.07.2018 Eliane Deininger W20 Long 42. W20 Sprint 36. W20 Middle 13. WMOC Dänemark; Sprint; 08.07.2018 Copenhagen City M45A 29. Rolf Wüstenhagen M50B 40. Robert Furrer M55B 19. Martin Stamm M60A 33. Mario Ammann W55A 9. Monika Ammann W55B 5. Jeannette Stamm W85A 4. Vre Harzenmoser	WMOC Dänemark; Middle; 11.07.2018 Tisvilde Hegn M45A 67. Rolf Wüstenhagen M50C 53. Robert Furrer M55D 19. Martin Stamm M60A n.kl. Mario Ammann W55A n.kl. Monika Ammann W55C 32. Jeannette Stamm W85A 2. Vre Harzenmoser WMOC Dänemark; Long; 13.07.2018 Gribskov M45B 9. Rolf Wüstenhagen M50C 22. Robert Furrer M55D 14. Martin Stamm M60B 1. Mario Ammann W55B 30. Monika Ammann W55C 14. Jeannette Stamm W85A 4. Vre Harzenmoser
---	---

– Letzte Meldung – letzte Meldung – letzte Meldung – letzte Meldung –

Die Schweizer Meisterschaft im Mitteldistanz-OL fand nach Redaktionsschluss statt. Die Resultate konnten noch in diesen „schischo“ integriert werden. Ein Bericht zum Anlass folgt im „schischo 4/2018“.

OLG-Training September bis Dezember 2018

Block	Tag	Datum	Was / Thema	Wann	Besammlung	Planung/Leitung
	Mittwoch	05.09.18	Rheintaler OL Cup (Berneck)	Startzeiten: 17:30-19:00	MZH Bünt, Berneck	
3	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 http://map.search.ch/d/zflntrlzj	Simon Rüegg
	Mittwoch	26.09.18	Hirschberg	Startzeiten: 18:00-18:30		
Während den Herbstferien vom 29. Sept. bis 21. Oktober findet kein organisiertes OLG-Training statt.						
	Mittwoch	24.10.18	Turnhalle Gerhardtstrasse, SG-Riethüsli	18:15-18:45	kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben	Achtung: kein Training am 31.10.2018 wegen Feiertag am Donnerstag in SG und AI!
		07.11.18				
		14.11.18				
		21.11.18				
		28.11.18		18:50-20:15	Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen	
		05.12.18				
		12.12.18				
		19.12.18				
Während den Weihnachtsferien findet kein organisiertes OLG-Training statt. Siehe schischo 4-2018!						

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

ZUM WEITERSAGEN:

OL-Einsteigerkurs RHEINTAL Frühling 2019

- Kennst du Leute, die auf der Suche sind nach einem Sport, den die ganze Familie zusammen betreiben kann? **Das ist Orientierungslauf!**
- Kennst du Leute, die eigentlich Lust haben, sich mit einer Karte in fremder Umgebung sicher zurecht zu finden und das GPS für einmal vergessen wollen? Und diese Erfahrung am liebsten zusammen mit den besten Freunden oder mit der Familie machen wollen? **Das ist OL!**

Dann kommt der erste Einsteiger-OL-Kurs der OLG St.Gallen/Appenzell im Rheintal gerade recht.

Die OLG SGA lädt alle Interessenten jeden Alters ein, an drei Samstagen (16./23./30.) im März 2019 im Raum St.Margrethen Bekanntschaft mit dem Orientierungslauf zu machen. Erfahrene LeiterInnen führen mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Wettkämpfen im Dorf und im Wald in die Geheimnisse dieser faszinierenden Sportart ein. Die Teilnehmer werden auch auf die OL-Saison in der Region Nordostschweiz und auf den Rheintaler OL-Cup vorbereitet.

Wer zu gegebener Zeit detaillierte Infos wünscht, meldet sich bei:
Mario Ammann, Berneck; mario.ammann@gmx.ch, 071 744 64 71