

**OLG
ST.GALEN
APPENZEL**

SCHISCHO 1 / 2019



OLG ST.GALLEN/APPENZEL

„schischo“ impressum

Nr. 1/2019

Mitteilungsblatt der OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell

Redaktionsadresse:

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

März 2019

30. 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	079 / 310 57 17
Vizepräsident	Raphael Wälter	Altstätten	071 / 755 71 18
Aktuar	Jonas Wälter	Altstätten	071 / 755 71 18
Kassier	Simon Rüegg	Schmerikon	079 / 587 42 30
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 2019:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 2001 und jünger	Fr. 40.-
	Erwachsene - Jahrgang 2000 und älter	Fr. 60.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 2001	Fr. 100.-
Passivmitglieder:	mindestens	Fr. 60.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

Redaktionsschluss 2/2019:

Erscheinungsdatum:

15. Mai 2019

Juni 2019

Bildlegende Titelseite:

Rolf Bollhalder (links) und Clemens Eugster (rechts) werden Clubmeister 2019.

Editorial

„Gebt den Kindern das Kommando“

Diesen Aufruf macht Herbert Grönemeyer mindestens seit 1986. Damals erschien der Song auf einer LP und auch als Singleauskoppelung. Der Titel ist allerdings noch eine Spur radikaler und heisst „Kinder an die Macht“. Grenzt das nicht an Revolution?

Auch in der OLG SGA bahnt sich „Revolutionäres“ an. Zwei Rücktritte im Vereinsvorstand an der HV haben dazu geführt, dass der Altersdurchschnitt dieses Gremiums von 50 auf 42 Jahre zurückgegangen ist. Die Zurücktretenden sind das eine, die Neuen das andere. Mit Simon Rüegg und Jonas Wälter haben zwei Vereinsmitglieder Verantwortung übernommen, die noch eine Weile eine Zwei auf dem Rücken tragen. Selbst ohne weitere Veränderung liegt das Durchschnittsalter im kommenden Februar schon wieder um ein Jahr höher. Aber eine solche ist bereits angekündigt. Nach Koni Vogel und Erwin Wälter möchten im 2020 auch Ruedi Kellenberger und Dieter Sandmeier das Feld räumen. Der Verein ist erneut gefordert, geeignete Männer und Frauen für die Kommandobrücke zu finden. Zu den Abgängern gehört notabene ja auch der Präsident.

Das Alter ist nicht das wichtigste Argument für die Zusammensetzung eines Gremiums. Natürlich ist ein guter Mix eine Chance, dass die Dinge durch möglichst alle Brillen betrachtet werden. Bedeutender sind in erster Linie aber Eignung, Interesse, Verfügbarkeit. Im OL passiert kaum zweimal das Gleiche. Erfahrung ist darum ein grosses Kapital.

Es ist ein gutes Gefühl zu sehen, wie sich der Verein entwickelt und wohl auch verändert. Es ist ein gutes Gefühl zu sehen, dass die Vereinsarbeit Früchte trägt und dank neuen Führungskräften überhaupt Veränderungen möglich sind. Das Gefühl könnte mitunter noch besser werden mit einer höheren Frauenquote. Allen gutes Gelingen!

Mario Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 1/2019“			
2	Impressum	20	Ski-OL-EM 2019 Türkei
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	22	Ausschreibung Einsteigerkurs Rheintal
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	23	Ausschreibung Einsteigerkurs SG
6	HV 2019, Kurzprotokoll	24	Ausschreibung Weekend Oberaargau
8	HV 2019, Sportlerin des Jahres	25	Ausschreibung Weekend Engelberg
10	HV 2019, Rücktritte Vorstand	26	Ausschreibung Rheintaler OL-Cup
11	Kolumne „Weg zum Ziel“	27	Ausschreibung ROLV-Lager
12	OL im Winter 2019	28	Ausschreibung St.Galler OL
13	Clubmeisterschaft 2019	29	Helferaufruf St.Galler OL
16	Jahresprogramm 2019	30	Ausschreibung Osterhasen-OL
17	Jugendförderung 2019	30	Letzte News
18	Impressionen Hauptversammlung	31	Resultate / Beitrittserklärung
19	Ausschreibung Clubreise 2020	32	Trainingsprogramm

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Peter Knill	1960	Folchartstrasse 21	9000 St.Gallen
Loris Manser	2008	Böhlstrasse 7	9055 Bühler
Janis Näf	2007	Ilgenweg 5	9403 Goldach
Johanna Wetter	2005	Chellenweid 2	9055 Bühler

Adressänderung:

-

Austritte:

Urs Ebnetter, Amina Kuchler, Regula Kuchler, Thomas Kuchler

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!

Vorstandssitzung 4. Februar 2019

An der ersten Sitzung im Jahr 2019 traf sich der Vorstand unter anderem zur Beratung der folgenden Themen:

Berichterstattungen

- Pädri Zbinden als unser Technischer Leiter berichtet von einem gut funktionierenden Trainingsbetrieb (Trainingsmöglichkeiten siehe letzte Seite).
- Für sein letztes Jahr als Kassier sagte Koni Vogel die finanziellen Ein- und Ausgaben ziemlich gut voraus: Mit einem Minus von CHF 10'641.49 liegt der Verlust knapp CHF 1'000.- tiefer als budgetiert. Da wir bei der Nachwuchsförderung keine Abstriche machen wollen, etliche Kartenaktualisierungen notwendig werden und kein nationaler Grossanlasses geplant ist, rechnen wir im Budget für 2019 wiederum mit einem Verlust.
- Martin Stamm ist ein vielbeschäftigter Kartenchef. Neben einer neuen Karte für Rotmonten stehen jeweils auch für den Rheintaler OL-Cup, für die Clubmeisterschaft und die regionalen Läufe Kartenaktualisierungen an. Die Karte vom Sitterwald Nord wird von Beat Imhof für den Engelburger OL komplett erneuert.

Aktivitäten 2019

- Dieses Jahr wird ausnahmsweise kein OLG-Trainingsweekend organisiert. Wir freuen uns stattdessen auf viele Teilnehmende an den beiden nationalen OL-Weekends mit gemeinsamer Unterkunft. Zudem treffen sich einige OLG-Mitglieder anlässlich der Swiss O Week in Gstaad.
 - Einsteigerkurs im Rheintal: Diese Kurspremiere findet an drei Samstagnachmittagen im März statt (16./23./30.). Die Ausschreibung dazu findet sich auf Seite 22 in diesem Schischo und unter www.olgsga.ch.
 - Rheintaler OL-Cup: Das Organisationskomitee konnte mit Bettina Mattle erweitert werden. Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl wird die Familien-Kategorie nicht mehr angeboten. Viele Familien starten jeweils ohnehin in einer der drei Plausch-Kategorien. Als Dankeschön für die treue Unterstützung organisiert das OK am 11. September für alle Vereinsmitglieder ein „Helferfest“ in Berneck.
-

- Osterhasen-OL in St.Georgen vom 20. April: Rita Deininger freut sich über alle Helfenden und Teilnehmenden (Ausschreibung Seite 30 und www.olgsga.ch).
- Einsteigerkurs in St.Gallen, April – Juni: Erich Brauchli hat ein tolles Programm auf die Beine gestellt (Ausschreibung auf Seite 23 und unter www.olgsga.ch).
- Jukola vom 15.-16. Juni in Kangasala (Finnland): Mangels genügend Interessierten musste Lukas Deininger das Staffel-Projekt auf ein späteres Jahr verschieben.

Ausblick 2020 ff.

- Die Daten für unsere beiden regionalen OL im Jahr 2020 sind der 26. April (72. St.Galler OL) und der 18. Oktober (53. Engelburger OL, ROLV-Schlusslauf). Als Laufgebiete sind die Karten Eggen und Tannenbergr vorgesehene. Interessierte Laufleiter und Bahnleger/Kontrolleure sind gebeten, sich beim Präsidenten Ruedi Kellenberger (mail@rudolfkellenberger.ch) zu melden.
- OLG-Clubweekends 2020: Für das nationale Weekend im Tessin (2./3. Mai) und das verlängerte Auffahrtsweekend im Jura (21.–24. Mai) hat der Vizepräsident bereits für je rund 40 Personen eine Clubunterkunft organisiert.
- OLG-Clubreise 2020 im Juli mit O-Ringen und vorgängiger Trainingswoche: Raphael Wälter hat an der HV das Projekt vorgestellt. Hauptorganisator Lukas Deininger und er sind dankbar über eure Anmeldung bis Ende April 2019, damit die Vorbereitungen gestartet werden können (Ausschreibung auf Seite 19).
- Nationales Weekend Flumserberg 2021: Die OLG hat Mitte Januar gemeinsam mit der OL Zimmerberg bei Swiss Orienteering ein Grobkonzept für die Durchführung dieses Anlasses im Oktober 2021 eingereicht. Der Entscheid des nationalen Verbandes wird in den nächsten Monaten erwartet.

Verschiedenes

- Rita Deininger wurde an der vergangenen HV für ihr Engagement bei der Betreuung von sCOOL-Aktivitäten geehrt und verdankt. Wir suchen immer noch eine verantwortliche Person für sCOOL@school und sCOOL Tour de Suisse. Bei Fragen oder Interesse gibt der Präsident gerne Auskunft (mail@rudolfkellenberger.ch).
- Die Hauptversammlung 2020 findet am 15. Februar in St.Gallen statt – voraussichtlich wieder im Restaurant des Bürgerspitals. Ob dabei auch gleichzeitig die Clubmeisterschaft durchgeführt wird, bleibt noch offen.

ROLV Nordostschweiz

- Infolge eines wesentlich höheren Beitrags der Stiftung OL Schweiz schloss das Jahr 2018 mit einem Gewinn von über CHF 13'500 ab. Das Budget für 2019 rechnet mit einem Verlust in der Grössenordnung von 10'000 Franken.
- Der Präsident des ROLV-NOS, Heinz Stuber, tritt auf die Delegiertenversammlung im Februar 2020 zurück. Die Vereine werden gebeten, in ihren Reihen einen Nachfolger oder eine Nachfolgerin zu suchen. Die übrigen Vorstandmitglieder werden einstimmig für eine weitere 2-jährige Periode gewählt, der Präsident wie auch die Revisoren für ein Jahr.
- Das ROLV-Lager 2019 mit Simon Rüegg als Hauptleiter wird vom 14.–18. Oktober auf der Alp Selamatt durchgeführt. Ausschreibung auf Seite 27 und unter www.olgsga.ch. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Darum sofort anmelden!
- Die jährlichen ROLV-Verbandskurse im Januar finden wenig Widerhall. Der ROLV-NOS fordert die Vereine auf, sich über die Zukunft des Kurses Gedanken zu machen.

Raphael Wälter, Vizepräsident

Hauptversammlung vom 16. Februar 2019, Kurzprotokoll

1. Begrüssung, Wahl der Stimmzähler:

Präsident Ruedi Kellenberger begrüsst im Kulturzentrum Casino in Herisau 72 Vereinsmitglieder zur 43. ordentlichen Hauptversammlung. 34 Vereinsmitglieder haben sich entschuldigt. Yanik Schwizer wird als Stimmzähler gewählt.

2. Protokoll der Hauptversammlung vom 17. Februar 2018: Genehmigung

3. Jahresberichte 2018:

Präsident Ruedi Kellenberger zeigt die Namen der Neumitglieder 2018 und stellt die anwesenden Neumitglieder kurz vor. Auf seinen Bericht, den er den Vereinsmitgliedern bereits vor der HV zukommen liess, geht er an der HV nicht mehr näher ein.

Im Bericht liess er die Veranstaltungen 2018 Revue passieren und würdigte die verschiedenen nationalen und internationalen Erfolge von Clubmitgliedern. Erfreut stellte er die Erhöhung der Mitgliederzahl von 202 auf 215 fest. Zum Schluss dankte er allen, die sich als Ressortleiter oder Helfer zur Verfügung gestellt hatten.

Der technische Leiter Patrick Zbinden präsentiert einen bebilderten und humorvollen Rückblick auf die Saison 2018, erwähnt u.a. die im Rampenlicht gestandenen Athleten sowie die Helden im Hintergrund. Zudem stellt er das Nachwuchskonzept mit einer Übersicht des Angebots vor. Simon Rüegg macht Werbung für das ROLV-Lager vom Herbst 2019.

Kartenchef Martin Stamm erwähnt die neu erstellten Waldkarten Rorschacherberg und Flumserberg sowie sCOOL-Karten Wittenbach Grünau, Trogen Kanti, Grub AR und Grub SG. Zudem waren viele Kartenaktualisierungen nötig.

Die Jahresberichte werden jeweils mit grossem Applaus verdankt.

4. Jahresrechnung 2018:

Ruedi Kellenberger präsentiert einleitend die umfassenden Vereinsleistungen (Förderbeiträge und Entschädigungen). Kassier Koni Vogel erläutert die Details 2018.

Die Jahresrechnung schliesst mit einem Verlust von CHF 10'641.49, budgetiert waren CHF 11'500.00. Gegenüber dem Budget gibt es Mehreinnahmen aus OL-Veranstaltungen von über CHF 7'300.00, während für Administration/Karten Mehrausgaben von rund CHF 5'500.00 resultieren.

5. Revisorenbericht:

Revisor Nick Wolgensinger hat zusammen mit Dölf Sutter bei Kassier Koni Vogel die Jahresrechnung geprüft. Er verdankt die sehr sauber und professionell geführte Buchhaltung. Die Jahresrechnung wird genehmigt, ebenso dem Vorstand und allen Helfern ein Dank ausgesprochen.

6. Budget 2019:

Das von Kassier Koni Vogel präsentierte Budget sieht einen Rückschlag von CHF 10'500.00 vor, was aufgrund des Vermögensstandes gut vertreten werden kann. Das Budget wird ohne Gegenstimme genehmigt.

7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2019:

Der Vorstand beantragt, die Mitgliederbeiträge gegenüber dem Vorjahr unverändert zu belassen. Diesem Antrag wird ohne Gegenstimme zugestimmt.

8. Wahlen:

Für den zurücktretenden Kassier Koni Vogel wird Simon Rüegg ebenso einstimmig mit Applaus in den Vorstand gewählt wie Jonas Wälter für den zurücktretenden Aktuar/Kommunikationsverantwortlichen Erwin Wälter. Dabei sinkt der Altersdurchschnitt im Vorstand von 50 auf 42 Jahre.

Die verbleibenden Vorstandsmitglieder und Revisoren werden je in globo bestätigt.

Ruedi Kellenberger kündigt auf die nächste HV seinen Rücktritt sowie denjenigen von Dieter Sandmeier an. Er regt dabei an, die Frauenquote im Vorstand zu erhöhen.

9. Tätigkeitsprogramm 2019:

Ruedi Kellenberger weist auf das bereits im Schischo 4/2018 publizierte Tätigkeitsprogramm hin. Rolf Bollhalder informiert über den 71. St.Galler OL vom 28. April 2019. Raphael Wälter macht einen Ausblick auf die geplante Clubreise 2020 an den O-Ringen nach Uppsala.

10. Anträge: keine

11. Ehrungen:

Für das verstorbene Ehrenmitglied Ludi Hofmann wird eine Gedenkminute abgehalten.

Ruedi Kellenberger ehrt die abtretenden Vorstandsmitglieder Koni Vogel und Erwin Wälter sowie die bisherige sCOOL-Verantwortliche Rita Deininger und erwähnt, dass immer noch ein/e sCOOL-Verantwortliche/r gesucht wird. Alle drei erhalten ein Geschenk.

In der SOLV-Jahrespunktwertung 2018 gelang einzig Eliane Deininger der Sprung aufs Podest. Sie wurde Zweite in der Kategorie D18.

Im Jahr 2018 errangen 19 OLGler 36 Podestplätze an Schweizer Meisterschaften. Sie alle erhalten je einen Herisauer Biber.

Josef Frey präsentiert in gewohnter Reim- und Kabarettmanier Judith Tobler als „Sportlerin des Jahres 2018“.

12. Resultate der Clubmeisterschaft:

Silvia Büchler hat mit ihrem Team die Clubmeisterschaft organisiert, die am Nachmittag vor der HV als Dorf-OL in Herisau ausgetragen wurde. Als Sieger geehrt werden Clemens Eugster und Rolf Bollhalder – sie kamen am nächsten an eine zum Voraus nicht bekannte Richtzeit heran. Sie erhalten ebenso einen von der Gemeinde Herisau gestifteten Gutschein wie die drei ausgelosten Junioren Ladina Schäpper, Nina Sutter und Laurin Eugster.

13. Allgemeine Umfrage, Varia:

Erwin Wälter erwähnt den dieses Jahr erstmals im Rheintal angebotenen Einsteigerkurs sowie den in Montlingen stattfindenden 100. Lauf des Rheintaler OL-Cups und lädt alle Vereinsmitglieder zu einem „Helferfest“ am 11. September in Berneck ein.

Ruedi Kellenberger schliesst die Versammlung mit einem Dank an die aktiven Vereinsmitglieder und lädt zum anschliessenden Nachtessen ein.

Erwin Wälter, Aktuar

Ehrenpreis 2018 der OLG St.Gallen/Appenzell: Laudatio von Josef Frey

Liebe Clubmitglieder

Unsere HV hat immer das gleiche Muster
Kein Wunder, unser Präsident wohnt in Uster
Die so genannten Ehrungen bilden den
Abschluss
Sie sind des einen Freud – des anderen
Verdruss

Gemäss dem Motto „Nur Titel sind Wahres“
wird ernannt „Der Sportler des Jahres“
Wir dürfen ein verdientes Mitglied auf den
Olymp heben
Es darf dann auf Wolken schweben

Mit präsidialer Würde
nimmt Ruedi diese Hürde

Er lässt von Mario oder Josef eine Laudatio
verfassen
Der Schreiber soll seinen Ideen freien Lauf
lassen
Er darf sogar den Präsidenten in die Pfanne
hauen
Dieser kann aber so nicht punkten bei den
Frauen

Das mit den Frauen kommt mir gerade recht
Ich will punkten beim holden Geschlecht
In den vergangenen Jahren haben Männer
abgeräumt
Sportlerinnen zu ehren haben wir komplett
versäumt

Und so verkünde ich klipp und klar:
Heute ist eine Dame unser Star
Eine Frau in den besten Jahren
mit hellbraunen Haaren

Diese nette Dame
Ist fürwahr keine „Lahme“
Schon als kleines Kind
war sie flink und geschwind
(und hatte einen eigenen Grind)

Es war nie ihr Ding, ruhig zu sitzen
viel lieber wollte sie durch den Garten flitzen
Ihr Lieblingsfach war der Turnunterricht
Freiwillige Sportanlässe waren für sie Pflicht

Im Schnellauf konnte ihr niemand das
Wasser reichen
Nun mussten aber richtig gestellt werden die
Weichen
Ein weises Haupt kreuzte eines Tages ihre
Wege
Dieser Typ im OL-Dress machte ihre Neugier
rege

Dieser Max rief sie auf, nicht planlos durch
den Wald springen
Sondern gleichzeitig mit Kartenlesen eine
Hirnleistung zu erbringen
Die Alarmglocken läuteten, nicht der Wecker
Und so wurde Max Weishaupt ihr Entdecker

Das war im Jahre 1975 – sie war 15 Jahre
jung
Als sie brachte in die OL-Szene neuen
Schwung
Auf Anhieb war sie ganz vorne mit dabei
und landete in der Jahresrangliste auf Platz 2

Der Eintritt in die OLG war ein logischer
Schritt
Die Preisträgerin machte bald an Läufen mit
Ihre Leistungen wurden besser – und dann
gehörte sie schon dem Nachwuchskader an

Von wem ich mit viel Begeisterung rede
weiss sicher schon jeder und jede
Für ihre Schwester wollte sie Vorbild sein
Darum musste diese auch in den Verein

Nicht genug - auch ihrer Mutter ging es an
den Kragen
Sie kam zum OL-Sport in schon fast alten
Tagen
Diese liebe Frau hätte damals nicht zu
träumen gewagt
dass sie rund 30 Jahre später als
Weltmeisterin alle überragt

Wer wird nun heute geehrt – wer?
Das zu erraten, ist wirklich nicht schwer
Nun aber Klartext, um allerletzte Zweifel zu
beheben
Wir lassen **Judith Tobler-Harzenmoser**
hochleben

Liebe Judith,
um deinen Puls noch besser zu fühlen
lass mich noch weiter in deiner Biografie
wühlen
Du bist eine taffe Frau, kein alltägliches
Naturell
weltoffen, kämpferisch und antrittsschnell

erfahren im Fischen, Schiessen und Jagen
ausdauernd im Kraxeln und Rucksacktragen
marchtüchtig - berggipfelsüchtig
Knie- und Rückenschmerzen verdrängend
erkletterst du Steilwände, auch überhängend

Vorbildlich – damals in Neuseeland - deine
Überlebensstrategie
Als du nicht durftest arbeiten in der
Physiotherapie
begannst du für eine Boutique zu stricken
allerlei
und übernahmst die führende Rolle in einer
Wäscherei

Zurück ins Jahr 1980, Anfang August
Da hattest du für eine Parforceleistung Lust
Zwei Tage lang wurden im Alpstein Berge
erklommen
Du hast deine kleine Schwester mitgenommen

Maja ist froh, dass du trägst den Rucksack
Darin sind Strampelsack und Zelt fürs Biwak
Auf dem Säntis startet dieser Lauf namens
Karrimor
Erster Posten in der Bollewees, zweiter auf
dem Kamor

Wie der besorgten Mutter versprochen
behütest du die kleine Maja ununterbrochen
Vre wartet beim Zieleinlauf auf ihre Töchter -
ganz bang
freut sich dann aber riesig über euren 2. Rang

Judith hat in Neuseeland viele Berge bestiegen
Auch in Schweden liess sie die Hügel nicht links
liegen
Die Ausbildung zur Bergführerin war schon
speziell
und das im hohen Norden, nicht in Appenzell

Was treibt denn diese Frau in die Berge?
Glaubt sie zu finden die sieben Zwerge?
Oder sucht sie dort ihren Urs?
Dieser steht bei ihr hoch im Kurs

Für den Bergfreund Urs hat sich längst ihr Herz
erwärmt
Leidenschaftlich hat sie vom
Orientierungslaufen geschwärmt
Gemeinsam beleben sie die OL-Szene seit
Jahren
Oft wird mit Bahn und Bus zum Wettkampf
gefahren

Jahr für Jahr Judiths Erfolge sich mehren
Warum wir sie gerade heute ehren?
Könnte es sein, dass unsere Judith
schon erreicht hat ihren Zenit?

Jedenfalls hat sie 2018 eine grandiose Bilanz
Schweizer Meisterin in der Mittel- und
Langdistanz
In der Sprintmeisterschaft belegt sie Rang 2
und von vier Nationalen gewann sie deren 3

An der TOM – sie fand statt auf dem Blauen
wurde sie unterstützt von zwei ganz Schlaunen
Judith, Maja und Monika Ammann
niemand das Wasser reichen kann

Das Trio zeigt seit Jahren mehr als nur Präsenz
In Embrach distanziert es acht Minuten die
Konkurrenz
Hier mein Schlusswort, ein Wahres
**Judith Tobler heisst die Sportlerin des
Jahres**



Wechsel im Vereinsvorstand: Koni Vogel und Erwin Wälter verlassen die Bühne

Nach 8 Jahren Mitarbeit im Vereinsvorstand sind Koni Vogel und Erwin Wälter an der HV aus dem Gremium ausgeschieden. Die beiden Rheintaler haben den OL-Sport über den Rheintaler OL-Cup kennengelernt. Dort sind sie weiterhin wichtige Stützen in der Organisation.

(am) Präsident Ruedi Kellenberger fand und wählte klare Worte, als er an der HV 2019 auf die Tätigkeiten und das Wirken von Koni Vogel (Widnau) und Erwin Wälter (Altstätten) zurückblickte. Beide waren an der HV 2011 in den Vereinsvorstand gewählt worden. Koni als Kassier, Erwin als Aktuar. Man merkte bald, dass der Aktuar einzig als Protokollführer nicht genügend „ausgelastet“ war. Sein Aufgabenbereich wurde darum erweitert.

Spitzenleistungen

Der Präsident räumte ein, es handle sich bei den beiden Zurücktretenden eindeutig nicht um Spitzensportler. Was zu einem nicht überhörbaren Raunen im Saal führte ...! Erwin Wälter (links) und Koni Vogel (rechts) lösten ihre Aufgaben im Vorstand aber „spitzenmässig“, sehr souverän und im Interesse von Verein und seinen Mitgliedern. Koni betreute nebst den Finanzen auch die Adressverwaltung. Erwin wurde Kommunikationschef und kümmerte sich unter anderem um die Vereins-Website. Auf dieser sind recht oft Wettkampfberichte publiziert, bevor die beteiligten Sportler wieder nach Hause zurückgekehrt sind. Auf diese wertvolle Dienstleistung darf der Verein weiterhin zählen. Koni und Erwin engagieren sich in verdankenswerter Weise unverändert im Führungsteam des Rheintaler OL-Cup. Notabene liegen dort die Wurzeln ihrer „OL-Karriere“. Besten Dank den beiden.



Klassischer Wettkampfsport

Das Wintertraining war für mich bis vor vier Jahren sehr öde, da es einzig und allein aus Laufen bestand. Seit ich mit Langlaufen begonnen habe, sieht dies ganz anders aus. Für mich gehören die Kilometer in der Loipe, unabhängig ob an einem garstigen oder strahlenden Wintertag, mittlerweile zu den schönsten sportlichen Erlebnissen. Diesen Winter meldete ich mich erstmals zu einem Volkslanglauf an und war gespannt, wie der Wettkampf so ablaufen würde. Vor einigen Jahren war ich einmal bei einem Volksradrennen gestartet: Einmal und nie wieder! Ziemlich rücksichtslos und gefährlich kam es mir vor. Die 25km beim Surselva-Marathon in Sedrun verliefen demgegenüber sehr erfreulich und respektvoll. Ich erreichte in etwa den angepeilten Kilometerschnitt und konnte einer grösseren Karambolage in der Startkurve ausweichen. Danach hatte ich schön eine Spur für mich, denn da das Rennen in freier Technik ausgeschrieben war, lief ausser mir praktisch niemand in klassischer Technik. Auch ein Grund für die freie Bahn war die Teilnehmerzahl, die scheinbar seit Jahren sinkt. Als Neuling in der Szene hat mich dies überrascht, da Langlauf bekanntlich seit Dario Cologna boomt und die Verkäufe der Loipenpässe deutlich anstiegen. Irgendwo auf den 25km wurde mir aber klar, dass mehr Betreiber einer Sportart noch lange nicht bedeuten, dass auch die Wettkämpfe auf höheres Interesse stossen. Vielen Sportarten kann man sein Leben lang nachgehen, ohne sich je an einem Wettkampf zu beteiligen: Laufen, Schwimmen, Skifahren, Velofahren, Tennis ... und auch für die beliebtesten Mannschaftssportarten muss man nicht unbedingt in einer Meisterschaft eingeschrieben sein, benötigt werden nur ein paar Mitspieler und ein Platz.

Abgesehen von den grossen "Events" wie Engadin Skimarathon oder GP Bern haben viele Sportanlässe Mühe genügend Teilnehmer zu gewinnen, manche regionale Traditionsanlässe wie z. B. der vormalige St.Galler Altstadtlauf gingen ein. Wie ist das möglich angesichts des Gesundheitstrends, der seit Jahren anhält? Er darf eben nicht mit Wettkampffieber verwechselt werden. Viele Leute bewegen sich gerne, aber sie würden nie an einem Wettkampf starten. Auch als OL-Läufer sollten wir diese Schere nicht ausser Acht lassen. Denn wir kennen unsere Sportart praktisch nur vom Wettkampf. OL ist ein klassischer Wettkampfsport, auch wenn die allermeisten ihn nur hobby- oder plauschmässig betreiben. Im Gegensatz etwa zum Joggen kann ich nicht sagen, ich habe jetzt spontan Lust einen OL zu laufen. Es braucht eine Karte, einen Bahnleger und einiges mehr, was normalerweise nur bei einem richtigen Wettkampf zur Verfügung steht. Dank den fixen Postennetzen kommt nun ein Angebot hinzu, welches unsere Sportart für neue Schichten "erlebbar" macht. Viele von ihnen werden wir nie an einem richtigen OL begrüßen können, aber das ist auch nicht weiter schlimm. Denn jede Sportart braucht auch seine stillen Anhänger, kann eine enorme Aufmerksamkeit erlangen. Denken wir nur an den klassischsten Wettkampfsport überhaupt, das Skispringen. Mir ist jedenfalls niemand bekannt, der aus reinem Bewegungsdrang mal über eine Schanze abgeht. Nein, als Skispringer ist man entweder der Wettkampftyp oder Zuschauer.

Posten 37: Schneehaufen 3m, Westseite OL im Winter 2019

War das jetzt ein Winter? Ja oder nein? Die 660 Teilnehmer am neuen Winter-Stadt-OL beantworten die Frage bestimmt mit einem „Ja“. Fünf Wochen später hat es beim Churer Stadt-OL mit gutem Grund anders aussehen können.

(am) Der Effretiker Stadt-OL heisst seit diesem Jahr „Winter-Stadt-OL“. Ein Magnet ist er auch unter dem neuen Namen. 660 Teilnehmer haben ein weiteres Mal ihr Interesse an einem Stadt-OL mitten im Januar unterstrichen. Schon verschiedene Male seit der Premiere im 1997 hat dieser Anlass in unterschiedlicher Entfernung zu Effretikon stattgefunden. Es hatte schon Schnee und es war auch schon bitterkalt. Bei der Austragung 2019 war die Temperatur weniger eine Herausforderung. Aber es hatte noch nie so viel Schnee. Bäretswil kann mit 700 m.ü.M. auch den bisherigen „Höhenrekord“ für sich in Anspruch nehmen.

Mit Schnee sieht die Welt ganz anders aus

Es hatte ja schon genug Schnee. Doch auch am Lauftag selber (13.1.2019) schneite es unablässig. Der rutschige Boden mahnte zur Vorsicht. Damit waren die Augen noch stärker ausgerichtet auf die Karte und die vor einem liegenden Meter. Die Übersicht ging auf diese Weise gerne verloren. Daran war allerdings der Teilnehmer selber schuld. Denn in solchen



Situationen macht es sich erst recht bezahlt, einen Moment innezuhalten und nicht einfach „kopflös“ vom Posten wegzulaufen. Warum direkt laufen, wenn auch ein Umweg zum nächsten Posten führt?

Wieder machten mehrere Vereinsmitglieder am Anlass mit, die insbesondere im Sprint-OL für gute Resultate sorgen können. Siehe Seite 31!

Ein Hauch von Frühling im Bündnerland

Alle 2 Jahre bietet auch die OLG Chur einen Stadt-OL an; in der Regel Mitte Februar. Für einmal standen die OL-Posten nicht in der Churer Altstadt. Damit stellte sich auch nicht die obligate Frage, ob auf den längeren Bahnen der schnellere Weg über den bischöflichen Hof oder die Umlaufroute „ausser“ herum führt. Man weiss es möglicherweise vom Rheintaler OL-Cup, dass es für knifflige Aufgaben keine Städte braucht. In Untervaz waren die Teilnehmer praktisch auf jedem Meter gefordert. Wenn es aufwärts ging, erst recht! Trotz 180° geändertem Wetter gegenüber Bäretswil lohnte sich der Augenkontakt mit dem Boden, sonst riskierte man unverhofft auch Bodenkontakt. Denn an Stellen ohne wärmende Nachmittagssonne oder mit noch gefrorenem Schmelzwasser fühlte es sich an wie mit Slicks im Dauerregen. Die Beteiligung war mässig, aber innerhalb der Norm. Selbstverständlich handelt es sich bei den Siegern und Zweitplatzierten weder um Gefälligkeiten des Veranstalters, noch um Zufälligkeiten der Beteiligten ... Siehe Seite 31!

Clubmeisterschaft 2019 in Herisau: Rolf Bollhalder und Clemens Eugster dominieren von A-Z

Rolf Bollhalder und Clemens Eugster schwingen an der Clubmeisterschaft 2019 anlässlich der HV in Herisau oben aus. Kenner der Szene fragen sich mit Recht, wo denn die Clubmeisterin bleibt.

(am) Die Teilnehmer an der HV 2019 in Herisau wissen, dass sich die neuen Clubmeister nichts einbilden müssen. Dank der absolut neutralen Berichterstattung im Vereinsheft der OLG St.Gallen/Appenzell erfahren es hiermit auch die Abwesenden: die neuen Clubmeister sind nur Mittelmass!

Herisau meistern nur wahre Meister

Wer an einem OL in Herisau oben aus schwingt, darf sich in der OL-Szene mit erhobenem Haupt und geschwellter Brust bewegen. Ohne gross ins Detail zu gehen, gibt es in der Schweiz seit Beginn dieses Jahrtausends OL in urbanem Gelände. 2004 stand in Frauenfeld die erste Schweizer Meisterschaft im Sprint-OL in der Agenda. Die zweite folgte 2005 in Herisau. Der Hauptort von Appenzell Ausserrhoden kann auch 2019 alles bieten, was das OL-Herz begehrt: knifflige Routen, knifflige Postenstandorte, knifflige – hier würden bekannte Vorstandsmitglieder andere Adjektive verwenden – Steigungen, knifflige ... Eben das „komplette“ Programm. Somit war es ein Hochgenuss, die Clubmeister 2019 an einem solch vortrefflichen Ort küren zu können.

Geschlechtsneutrale Auslegung der Meisterschaftsformel

Die Durchführung der Clubmeisterschaft 2019 lag in den Händen der „Herisauer Fraktion“ des Teilstaates Appenzell innerhalb der OLG St.Gallen/Appenzell. Die Direktiven erteilte Silvia Büchler. Ausführendes Organ war in absteigender Rangfolge Toni Büchler und im weiteren dann die anderen Herisauer entsprechend ihren Fähigkeiten und zeitlichen Ressourcen. Zur Auswahl standen eine Strecke lang und kurz, die nach einem speziellen Zufallsgenerator entweder im Uhr- oder im Gegenuhrzeigersinn zu bewältigen waren. Immerhin wussten die Startenden schon beim Start, ob sie am besagten Tag links- oder rechtsdrehend agieren mussten, damit sie überhaupt in die Wertung kamen. Die Bahnen waren unbestritten meisterschafts- und dem Standort würdig. Herisau ist wie schon erwähnt quasi perfekt. Der Bahnleger der Clubmeisterschaft verdient weitere Aufgaben dieser Art. Das ist uneingeschränkt und trotz einiger Ironie in diesem Bericht wahr!

Das OK wollte weder einen „Überflieger“, noch eine „Nullnummer“ als Clubmeister 2019. Letzterem wird möglicherweise jedermann/frau ohne Wenn und Aber zustimmen. Denn ein einziges Element aus einem Programm erfolgreich bestritten zu haben, kann nicht so richtig für Meisterehren genügen. Wer nicht klassiert werden konnte, fiel somit aus allen Traktanden. Solche Mitglieder könnte man mitunter dadurch fördern, dass sie im Folgejahr die Vereinsmeisterschaft durchführen dürfen!

Geschlechtsneutrale Auslegung ... (Fortsetzung)

Mangels Reglement kamen die Veranstalter in Herisau in arge Not, weil sich das weibliche Geschlecht am OL nicht dem Drehbuch entsprechend „aufführte“. Denn gesucht waren ein Herr und eine Dame, die dem „Mittelmass“ der OLG St.Gallen/Appenzell am Nächsten kamen. Zu diesen Mittelmässigen gehörte M.Z. (Name der Redaktion bekannt). Er stellte sicher, dass Rolf Bollhalder als vermeintlicher Clubmeister 2019 feierlich inthronisiert werden konnte. An seinem Titel zweifelte über die Beschwerdefrist hinaus niemand der Anwesenden. Das sei hiermit klar festgehalten und dokumentiert.

Selbstverständlich gibt es in den Reihen der OLG SGA auch weibliche Mitglieder, die einer „gängigen Norm“ entsprechen. Der Meisterschaftsmodus 2019 führte aber dazu, dass ein männliches Vereinsmitglied – aus dem Hoffnungskader – dieser Idealvorstellung am nächsten kam. Mit überaus grosser Freude konnte auf diesem Weg Clemens Eugster als zweiter Clubmeister 2019 eine Standing Ovation der Dutzenden von Anwesenden entgegen nehmen und sich feiern lassen. Der Widnauer ist somit der erste Clubmeister aus dem Rheintal in der über 60-jährigen Vereinsgeschichte. Mit diesem Erfolg wird der Verein endlich auch der östlichsten Region des Einzugsgebietes gerecht. Gratulation!

Perfekte Bedingungen an einem perfekten Wintertag

Die Clubmeisterschaft in Herisau war rundum ein gelungener Anlass. Eitler Sonnenschein, dem Februar angepasste Temperaturen, Schnee zur Linken und zur Rechten ... Den verantwortlichen Organisatoren gehört wie schon im Jahr zuvor in Altstätten ein dickes Kompliment. Die Kombination von Clubmeisterschaft und HV ist eine gute Idee. Hoffentlich gibt es eine Wiederholung im 2020 in St.Gallen! Es lohnt sich, den 15. Februar 2020 schon jetzt zu reservieren.

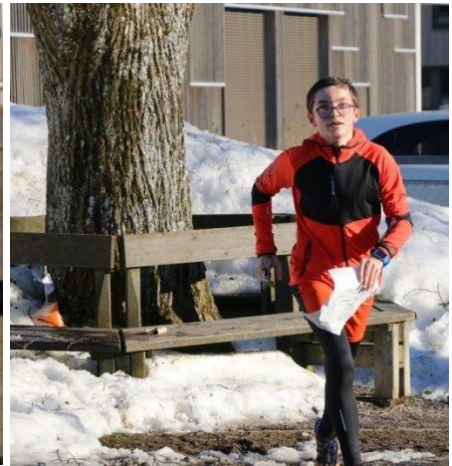
Rangliste Clubmeisterschaft 2019 in Herisau; Samstag, 16. Februar 2019

Kat.:	Kurz „links“
Rang	Name
1.	Jonas Wälter
2.	Erich Brauchli
3.	Erwin Wälter
4.	Leonie Benz
5.	Philipp Wetter
6.	Ladina Schäpper
7.	Willi Streuli
8.	Laurin Eugster
9.	Mario Fässler
n.kl.	Jana Sutter
n.kl.	Vreni Wolgensinger

Kat.:	Kurz „rechts“
Rang	Name
1.	Ivo Benz
2.	Clemens Eugster
3.	Jeanette Stamm-Moser
3.	Niklaus Wolgensinger
5.	Ruedi Kellenberger
6.	Sabine Bönig
7.	Ruth Wüest
8.	Saskia Schäpper
9.	Viktor Schilter
10.	Nina Sutter
11.	Linn Tobler
12.	Michael Wetter
13.	Loris Manser

Kat.:	Lang „links“
Rang	Name
1.	Patrick Kunz
2.	Andrin Sutter
3.	Sebastian Rüegg
3.	Miklas Kossert
5.	Maja Kunz
6.	Yanik Schwizer
7.	Raphael Wälter
8.	Markus Zbinden
9.	Rolf Bollhalder
10.	Monika Ammann
11.	Adrian Brauchli
12.	Rainer Müller

Kat.:	Lang „rechts“
Rang	Name
1.	Patrick Zbinden
2.	Andrin Benz
3.	Joschua Schilter
3.	Thomas Looser
5.	Mario Ammann
6.	Michael Huber
7.	Robert Furrer
8.	Stefan Bönig
9.	Reto Sonderegger
10.	Stefanie Sutter
n.kl.	Simon Rüegg
n.kl.	Tobias Zbinden

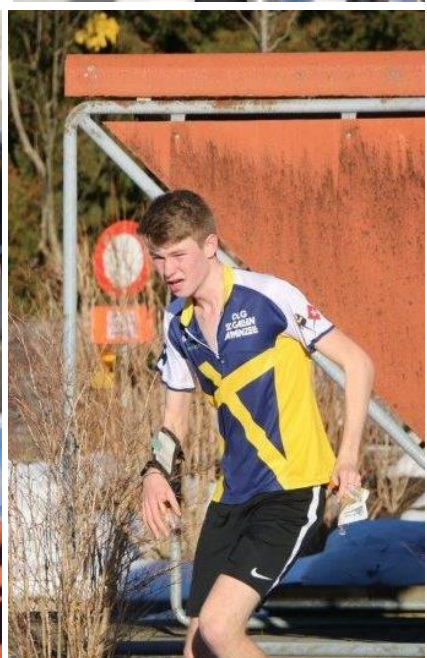
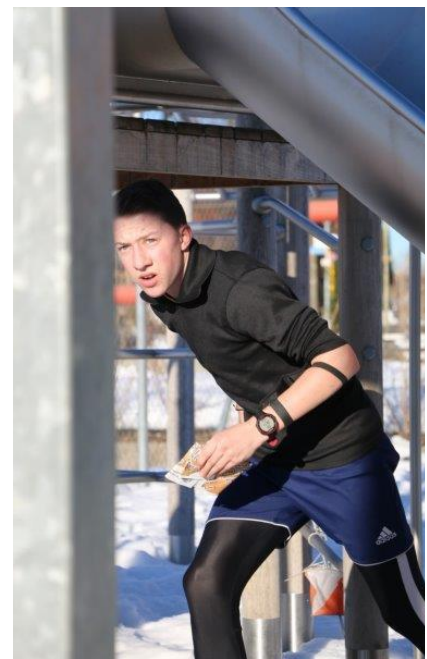


Impressionen von der Clubmeisterschaft 2019 vom 16. Februar 2019



Die ausgewählten Bilder von der Clubmeisterschaft zeigen im Uhrzeigersinn:

- OLGSGA-Mittelmass
- Nachwuchsläuferin
- Nachwuchsläufer
- NWK-Mitglied
- Schnellzeichner
- an Vielem Schuldiger mit Bodyguards
- Bekennender Ebenaus- und Abwärtsläufer



Jahresprogramm 2019

Datum	Typ	Veranstaltung	Ort/Karte
19.01.2019		ROLV NOS Verbandskurse	Weinfelden
16.02.2019		Clubmeisterschaft OLGSGA / HV OLG SGA	Herisau
10.03.2019	Reg OL	67. Amriswiler OL	Bätershausen
23.03.2019	NOM	SM Nacht-OL (NOM)	Hürnbegg
28.03.2019		Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell
31.03.2019	Reg OL	14. Stöff Memorial OL	Greutersberg/Hartenau
03.04.2019		Rheintaler OL-Cup	St.Margrethen
13.04.2019	MOM	SM Mitteldistanz-OL (MOM)	Tannhubel
14.04.2019	**A	1. Nationaler OL (Langdistanz)	Fluewald Ahorn
20.04.2019		Osterhasen-OL	St.Gallen-St.Georgen
22.04.2019	Reg OL	65. Weinfelder OL	Weinfelden Stadt
28.04.2019	Reg OL	71. St.Galler OL	St.Gallen Stadt
01.05.2019		Rheintaler OL-Cup	Widnau
12.05.2019	**A	2. Nationaler OL (Sprint)	Richterswil
12.05.2019	S	Sprintstaffel	Richterswil
15.05.2019		Rheintaler OL-Cup	Heerbrugg
30.05.-02.06.		LTS-Auffahrtsweekend für den Nachwuchs	Seefeld (A)
12.06.2019		Rheintaler OL-Cup	Berneck
23.06.2019	S	Nationale OL-Fünferstaffel	Irchel
26.06.2019		Rheintaler OL-Cup	Montlingen
30.06.2019	SOM	SM Staffel-OL (SOM)	Liebegg Nord
04.-10.08.19	M	SOW 2019	Gstaad
25.08.2019	**A	3. Nationaler OL (Langdistanz)	Kandersteg
28.08.2019		Rheintaler OL-Cup	Rheineck
31.08.2019	**A	4. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Trübsee
01.09.2019	SPM	SM Sprint-OL (SPM)	Stans
07.09.2019	**A	5. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Schwindisbüel
08.09.2019	LOM	SM Langdistanz-OL (LOM)	Rossberg/Wannenbergl/Laufenberg
11.09.2019		Rheintaler OL-Cup, „Helferfest“ mit Training	Berneck
13.09.2019		St.Galler sCOOL-Cup	Wil
15.09.2019	Reg OL	52. Engelburger OL	Sitterwald Nord
22.09.2019	Reg OL	43. Oberthurgauer OL / 16. Finallauf ROLV NOS	Bischofsberg
28.09.2019	**A	6. Nat. OL (lang) / 45. Oristaler OL	Brislachhallmet-Lenen
29.09.2019	**A	7. Nat OL (mittel) / 51. Baselbieter Einzel-OL	Stürmenchopf-Chienberg
06.10.2019	**A	8. Nationaler OL (Langdistanz)	Bräch-Bruwaldalp
12.10.2019		Arge Alp Staffel	Savognin
13.10.2019		Arge Alp Einzel	Savognin
02.11.2019	TOM	SM Team-OL (TOM)	Dietschwiler Höchi
03.11.2019	**A	9. Nationaler OL (Sprint)	Stadt Wil
03.11.2019	SSM	SM Sprint-Staffel (SSM)	Wil

Legende:

Gelb: Hauptanlässe der OLG St.Gallen/Appenzell

Grün: Schweizer Meisterschaften, Nationale OL (**A)

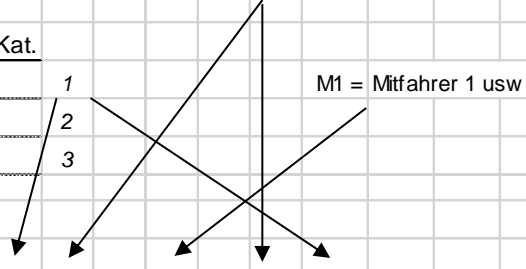
Fett: Organisation der Unterkunft durch die OLG SGA

Absender: _____ **Einsendeschluss: 15. Dezember 2019**
Per Post/E-Mail an: Kassier Simon Rüegg

**OLG St.Gallen/Appenzell
 Jugendförderung 2019 für**

pro eigenes Kind bzw. jugendlichen Mitfahrer
 die Ziffer "1" eintragen

Name/Vorname	Jg.	Kat.



Hier km der
 Fahrstrecke
 eintragen. Das
 km-Geld wird
 nach Anzahl der
 Mitfahrenden
 berechnet.

Berechtigte Wettkämpfe:

Wettkampf			1	2	3	M1	M2	M3	Start- geld 1	Start- geld 2	Start- geld 3	ÖV	Auto	km 0.05	
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.19	Nat.		1		1	1							37.50	250
Langlauf/Bike-OL		SM													
Langlauf/Bike-OL		SM													
Amriswiler OL	10.03.19	ROLV													
Stöff Memorial OL	31.03.19	ROLV													
SM im Einzel-OL	13.04.19	MOM													
1. Nationaler OL	14.04.19	1. Nat.													
Weinfelder OL	22.04.19	ROLV													
2. Nationaler OL	12.05.19	2. Nat.													
5er Staffel	23.06.19														
SM im Staffel-OL	30.06.19	SOM													
3. Nationaler OL	25.08.19	3. Nat.													
4. Nationaler OL	31.08.19	4. Nat.													
SM im Einzel-OL	01.09.19	SPM													
5. Nationaler OL	07.09.19	5. Nat.													
SM im Einzel-OL	08.09.19	LOM													
Oberthurgauer OL	22.09.19	ROLV													
6. Nationaler OL	28.09.19	6. Nat.													
7. Nationaler OL	29.09.19	7. Nat.													
8. Nationaler OL	06.10.19	8. Nat.													
SM im Team-OL	02.11.19	TOM													
9. Nationaler OL	03.11.19	9. Nat.													
SM Sprint-Staffel	03.11.19	SSM													
Total															

1) 2) 3) 4) 5) 1) - 5)

Gutschrift auf Postkonto: _____
 Gutschrift auf **Bankkonto:** Einzahlungsschein beilegen

Datum: _____

Unterschrift: _____



Impressionen der HV 2019 in Herisau / HV-Splitter

In der Mitte steht Ruedi Kellenberger als Präsident.
 Von ihm darf man erwarten, dass er seine Mitglieder kennt.
 Er kann die Spitzensportler in seinen Reihen ohne Mühe benennen.
 Silvia Büchler (links) gibt sich nicht als solche zu bekennen.
 Sie lässt an der Clubmeisterschaft zwei der Herren unten auch Steigungen geniessen.
 Offen bleibt, ob sie darüber grosse Tränen vergiessen.
 Josef Frey (rechts) vom Ruppen oberhalb von Altstätten
 gehört an der HV ein weiteres Mal zu den Netten.
 Er darf die „Sportlerin des Jahres“ als Laudator präsentieren.
 Was er sagt und weiss, muss niemand weiter kommentieren.
 Er staunt ob der Biber der erfolgreichen Kolleginnen und Kollegen.
 „Das möcht' ich auch erleben!“ sagt er. Derweil er steht im Regen



Der neue Vereinsvorstand von links nach rechts:
 Patrick Zbinden (TL), Simon Rüegg (Kassier), Jonas Wälter (Aktuar), Ruedi Kellenberger
 (Präsident), Daniela Signer (Material), Dieter Sandmeier (Beisitzer), Martin Stamm (Kar-
 ten), Raphael Wälter (Vizepräsident)

O-Ringen
Uppsala 2020

OLG-Clubreise 2020



Die OLG SGA reist nach Schweden! Wir planen 2 Ferienwochen mit vielen OL-Möglichkeiten und lustigem Vereinsleben:

10./11. – 18. Juli 2020: Trainingslager auf der Insel Gotland mit der Fähre ins OL-Paradies inkl. Sightseeing & Geselligkeit

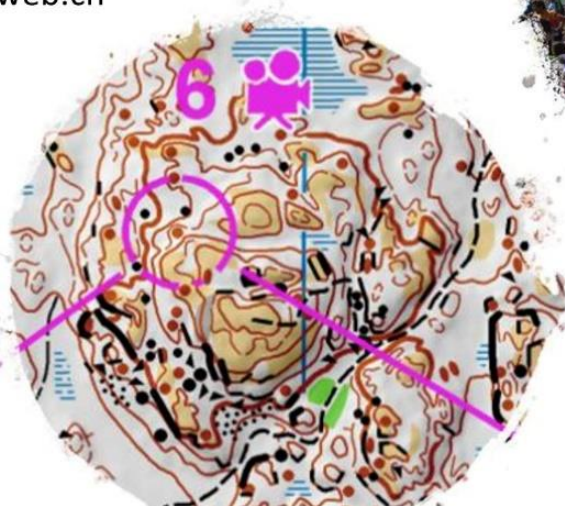
19. – 26. Juli 2020: Teilnahme am O-Ringen grösstes OL-Fest der Welt mit 5 Läufen in der Region Uppsala



Bist du dabei? Oder hast du noch Fragen? Melde dich bis am 30. April 2019 bei Lukas Deininger oder Raphael Wälter.

Wir freuen uns auf dich!

lukas.deininger@hotmail.com
raphael.waelter@rsnweb.ch



**OLG
ST. GALLEN
ADRENALIN**

Ski-OL am Rande des Orients Europameisterschaft 2019 in der Türkei

von Lukas Deininger

Lukas Deininger steht in seiner ersten regulären Saison als Elite-Läufer und ist Mitglied der B-Nationalmannschaft im Ski-OL. Im Team aus je 3 Herren und Damen ist er vom 4.-12. Februar an der EM im türkischen Sarikamis gestartet.

Zum ersten Mal in der Geschichte des Orientierungslaufsports wagt sich die noch junge türkische Ski-OL-Szene an die Durchführung einer internationalen Meisterschaft. Auf über 2000 Metern über Meer im äussersten Osten des Landes war es im Februar soweit, im Schweizer Team war Lukas Deininger zum ersten Mal an Elite-Titelkämpfen dabei.

Der Muezzin ruft

Am Samstagabend verluden wir am Flughafen von Erzurum ein weiteres Mal über 200kg Material in einen viel zu kleinen Bus und fuhren durch die Dunkelheit in den Wintersportort Sarikamis. Die Fahrt war ruhig, die Strasse in einem schweizerischen Zustand. Am Horizont liessen sich die Silhouetten grosser Bergketten ausmachen. Wir waren gespannt, was wir am nächsten Tag zu sehen bekommen würden. Nach der anstrengenden Reise wollten wir zunächst einmal ausschlafen. Doch die nahegelegene Moschee machte uns einen Strich durch die Rechnung. Um genau 06:15 schrie der Muezzin per Lautsprecher den „Fajr“, den Gebetsruf vor Sonnenaufgang, über die Hausdächer der Kleinstadt.

Stahlblauer Himmel, frisch präparierte Loipen, Temperaturen knapp unter dem Gefrierpunkt und reiner, weisser Schnee in grossen Mengen. Bilderbuchvoraussetzungen für Ski-OL erlebten wir während der dreitägigen Vorbereitung. Es galt vor allem, die verschiedenen Skipaare gegeneinander auszuspielen, um sich dann für den Rennski zu entscheiden. Das Gelände entsprach unseren Erwartungen, nicht aber die ersten Informationen zum Spurnetz. Es wurden massiv mehr Spuren präpariert. Die Türken verblüfften uns einmal mehr; es sollte nicht das letzte Mal sein in dieser Woche. An der Eröffnungsfeier zum Beispiel sollte der Provinzgouverneur einen Auftritt haben. In einer Entourage mit mehreren Duzend Sicherheitskräften hatte er garantiert mehr Aufmerksamkeit als die Europameisterschaft selbst. Die Feier musste zwischenzeitlich unterbrochen werden. Zum Gebet rief der Muezzin.



Stahlblauer Himmel, frisch präparierte Loipen, Temperaturen knapp unter dem Gefrierpunkt und reiner, weisser Schnee in grossen Mengen. Bilderbuchvoraussetzungen für Ski-OL erlebten wir während der dreitägigen Vorbereitung. Es galt vor allem, die verschiedenen Skipaare gegeneinander auszuspielen, um sich dann für den Rennski zu entscheiden. Das Gelände entsprach unseren Erwartungen, nicht aber die ersten Informationen zum Spurnetz. Es wurden massiv mehr Spuren präpariert. Die Türken verblüfften uns einmal mehr; es sollte nicht das letzte Mal sein in dieser Woche. An der Eröffnungsfeier zum Beispiel sollte der Provinzgouverneur einen Auftritt haben. In einer Entourage mit mehreren Duzend Sicherheitskräften hatte er garantiert mehr Aufmerksamkeit als die Europameisterschaft selbst. Die Feier musste zwischenzeitlich unterbrochen werden. Zum Gebet rief der Muezzin.

Militärgebiet – betreten verboten – bewaffnete Soldaten

Noch vor dem ersten Wettkampf wurden wir vom Veranstalter mit Geschenken wie kleinen Holzstatuen, Schlüsselanhängern, Mützen oder Handschuhen eingedeckt. Ebenso mit etwas verunsichernden Informationen. Die Läufe sollten zum Teil durch ein Kasernenareal führen, welches mit diversen Stacheldrähten, Schützengräben und Erdwallen versehen

war. So ein Schützengraben würde man unter dem Schnee anscheinend nicht sicher sehen. Zudem seien Sperrgebiete eingezeichnet, die von bewaffneten Soldaten bewacht würden. Schlussendlich waren nur die Stacheldrähte etwas gruselig, da sie an einer Stelle beidseitig einer Scooterspur verliefen. Ansonsten waren die Spuren in den künstlich angelegten Wäldern erstklassig präpariert. Steine oder schneefreie Stellen fanden wir keine vor. Für einmal musste ich kein schlechtes Gewissen gegenüber meinem Skiausrüster Rossignol haben.

Tesekkür ederim!

Die Verständigung mit einem Grossteil der Funktionäre oder mit der Lokalbevölkerung war nicht immer ganz einfach, da es für Menschen fernab Europas manchmal unverständlich erschien, dass wir kein Türkisch sprachen. Doch schon nur ein herzliches „tesekkür ederim“ (sprich: deschegür ederim“) oder das Zahlenbuchstabieren der eigenen Startnummer bei der GPS-Ausgabe führte zu freudigen Gesichtern. In der lokalen Konditorei, wo wir nach jedem Lauf für Schwarztee und Baklava einkehrten, funktionierte dies ähnlich. Auf eine saftig-süsse Backware zeigen und eine türkische Zahl sagen. Während wir am Anfang noch Touristenpreise zahlten (2 Franken für ein Dessert mit Tee), wurde der Bäcker im Verlaufe der Woche immer grosszügiger, bis er uns zum Abschied Käse und Tee offerierte. Auch in unserem Hotel ging es ähnlich zu und her. Während wir am Anfang noch die grossen Devisenlieferanten waren, wurde während der Woche der Service, etwa durch laute Standpauken der Wettkampforrganisatoren gegenüber dem Hoteldirektor, ständig verbessert. Bis zum Schluss versuchte der Koch, westliches Essen nach unserem Gusto aufzutischen. Leider getraute sich vor der Langdistanz kein Athlet, sein selbst kreierte Birchermüesli zu kosten. Was der Ski-OL-Läufer nicht ausprobiert hat, probiert er nicht an der EM aus.

Während des Heimfluges über die tiefverschneiten Bergketten der Zentraltürkei machte ich mir viel Gedanken über mein Bild von der Türkei. Politik prägt das Bild eines Landes, das so viel mehr zu bieten hat und aus der Sicht der europäischen Ski-OL-Gemeinschaft geboten hat. Der Tenor wurde laut, dass weitere Grossanlässe am Orient stattfinden sollten. Türken sind allgemein stolze Türken, was sich beim Abspielen der Nationalhymne deutlich zeigte. Sie freuten sich, uns ihr Land von der bestmöglichen Seite zu zeigen. Wir hoffen, dass es nicht zum letzten Mal war.

Am Anlass nahmen Bulgarien, Estland, Finnland, Italien, Litauen, Österreich, Norwegen, Polen, Rumänien, Russland, Schweden, Schweiz, Tschechien, Türkei und Ukraine mit 103 Sportlern teil. Die 24 Medaillen gingen an Schweden (9), Russland (7), Norwegen (6) und Finnland (2). (Red.)



Die Resultate von Lukas Deininger sind auf Seite 31. Glückwunsch zum Diplomrang in der Staffel!

Die Region grenzt im N an Georgien und im E an Armenien. Die Entfernung ab Istanbul misst ca. 1400 km.

OL-Einsteigerkurs Rheintal 2019

St.Margrethen / März 2019

Die OLG St.Gallen/Appenzell führt im März erstmals im Rheintal einen OL-Einsteigerkurs durch. Er findet an 3 Samstagen jeweils von 14-17 Uhr in St.Margrethen statt.

Wer hat Lust

- auf einen Sport in der Natur, den die ganze Familie zusammen betreiben kann?
- auf die Möglichkeit, sich mit einer Karte in fremder Umgebung zurecht zu finden?
- auch ohne GPS ans Ziel zu kommen?

Diesen Leuten ist Orientierungslauf (OL) dringend empfohlen!

Wir laden alle Interessenten jeden Alters ein, in St.Margrethen mit dem OL Bekanntschaft 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.

Wann:	Samstag, 16. März; 14-17 Uhr	Kosten:	Kinder/Jugendliche	15 CHF
	Samstag, 23. März; 14-17 Uhr		Erwachsene	25 CHF
	Samstag, 30. März; 14-17 Uhr		Familien	40 CHF
Wo:	Schulhaus Rosenberg Walzenhauser Str. 26 St.Margrethen	Ausrüstung:	Schuhe mit gutem Profil	
			roter, wasserfester Filzstift	
Anmeldung:	bis 11. März 2019	Auskunft:	dem Wetter angepasste Kleider	
			Mario Ammann Degenstr. 1, 9442 Berneck P 071 744 64 71 mario.ammann@gmx.ch	



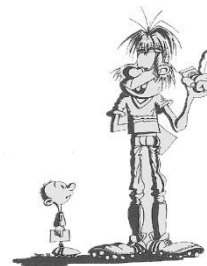
**Orientierungslauf -
Für Füße mit Köpfchen!**

**Orientierungslauf -
Glücksgefühle inklusive!**

**Orientierungslauf -
Das Wellness-Programm
für die ganze Familie!**



OLG ST.GALEN APPENZEL



OL-Einsteigerkurs

April - Juni 2019

Für alle, die Lust haben

- ✓ sich mit einer Karte in fremder Umgebung sicher zurecht zu finden
- ✓ mit der ganzen Familie oder zusammen mit Freunden Sport zu betreiben
- ✓ und dabei Spass haben möchten

organisiert die OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell im Frühjahr 2019 einen OL-Einsteigerkurs.

Wir laden alle Interessenten jeden Alters ein, nach den Frühlingsferien Bekanntschaft mit dem Orientierungslauf zu machen. Erfahrene LeiterInnen führen in die Geheimnisse dieser faszinierenden Sportart ein. Dazu gehören abwechslungsreiche Übungen und auch kleine Wettkämpfe im Wald und in städtischen Quartieren.

Wann: jeweils Mittwochabend, 18:00-20:00 Uhr

Auskunft: Erich Brauchli, erich.brauchli@gaiserwald.net, 071 277 73 66

Anmeldung: erwünscht bis **Montag, 22. April** an obige E-Mail-Adresse oder Telefon

Ausrüstung: Schuhe mit gutem Profil; roter, wasserfester Filzstift; lange Beinkleider; Kompass (falls vorhanden)

Kosten: Fr. 20.- Kinder und Jugendliche
Fr. 30.- Erwachsene
Fr. 45.- Familien

Wann und wo:

Mittwoch	24. April	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli
Mittwoch	01. Mai	
Mittwoch	08. Mai	
Mittwoch	15. Mai	
Mittwoch	22. Mai	Turnhalle Hebel, St.Georgen
Mittwoch	29. Mai	
Mittwoch	05. Juni	
Mittwoch	12. Juni	gemeinsame Teilnahme am Rheintaler OL-Cup in Berneck
Mittwoch	19. Juni	Turnhalle Hebel, St.Georgen, Abschluss-OL, anschliessend Bräteln



Clubweekend 2019 im Oberaargau

13. / 14. April 2019

Schweizermeisterschaften im Mitteldistanz-OL und 1. Nationaler OL (Langdistanz)

Auf dem Programm stehen am Samstag die MOM und am Sonntag der 1. Nationale OL über die Langdistanz. Wir sind im nahe gelegenen Dienstleistungszentrum (DLZ) Sumiswald untergebracht und verfügen damit über eine komfortable Unterkunft mit moderner Infrastruktur (www.dlz-sumiswald.ch).



Wo : Unterkunft im DLZ Sumiswald AG, Spitalstrasse 16, 3454 Sumiswald

Wie : In Doppel- und 4-Bettzimmern mit Etagedusche. Halbpension mit Frühstückbüffet.

Kosten: Ca. CHF 80.00 bis 90.00 inkl. Halbpension pro Teilnehmer (je Zimmerkategorie) abzüglich Beteiligung von CHF 40.00 für Mitglieder der OLG SGA.

Anmeldung: Am besten sofort per E-Mail an sandcom@bluewin.ch, per Post oder über die Helferliste:
Dieter Sandmeier, Bruggereggestrasse 39, 9100 Herisau.

Anmeldeschluss ist der 23.03.2019

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

Clubweekend 2019 in Engelberg

31. August / 1. September 2019

Auf dem Programm stehen am Samstag ein Mitteldistanz OL auf der Karte Trübsee und am Sonntag die Sprintmeisterschaften (SPM) in Stans. Unsere Unterkunft in Engelberg ist eine gut eingerichtete Lodge, das coole Spannort Inn.

4. Nationaler OL (Mitteldistanz) und Schweizer Meisterschaft im Sprint (SPM)



Wann: Samstag 31.08. – 01.09.2019

Wo : Unterkunft im SPANNORT INN, Bahnhofstrasse 7, CH 6390 Engelberg

Wie : In 3 Doppel- und 4 Mehrbettzimmer. Nachtessen und Frühstück.

Kosten: Ca. CHF 100.00 bis 120.00 inkl. Frühstück und Nachtessen pro Teilnehmer (je nach Zimmerkategorie) abzüglich Beteiligung von CHF 40.00 für Mitglieder der OLG.

Anmeldung: Am besten sofort per E-Mail an sandcom@bluewin.ch, per Post oder über die Helferliste: Dieter Sandmeier, Bruggereggestrasse 39, 9100 Herisau.
Anmeldeschluss ist der 10.08.2019

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

RHEINTALER OL-CUP 2019

**OLG
ST. GALLEN
ARENZEL**

OL-CUP@OLGSGA.CH

WWW.OLGSGA.CH



17. AUFLAGE DER SERIE „OL FÜR ALLE“

AUF DORF-OL-KARTEN IM RHEINTAL, BESTENS GEEIGNET FÜR OL-LÄUFER/INNEN, LAUF-SPORTLER/INNEN, SPAZIERGÄNGER/INNEN, FAMILIEN. ANMELDUNG DIREKT BEIM START.

ES GEHT OHNE VORKENNTNISSE UND OHNE SPEZIELLE AUSTRÜSTUNG. HERZLICH WILLKOMMEN!

DATUM	ORT	BESAMMLUNG
3. APRIL	ST. MARGRETHEN	SCHULHAUS ROSENBERG
1. MAI	WIDNAU	SCHULHAUS WYDEN
15. MAI	HEERBRUGG	OMR SCHULHAUS KIRCHPLATZ
12. JUNI	BERNECK	MZH BÜNT
26. JUNI	MONTLINGEN	SCHULE MONTLINGEN
28. AUGUST	RHEINECK	TURNHALLE KUGELWIS

KATEGORIEN

PLAUSCH KURZ / MITTEL / LANG, CUP-KATEGORIEN
→ DETAILS: WWW.OLGSGA.CH/RHEINTALER-OL-CUP

STARTGELD PRO LAUF

BIS 2000	4.-
AB 1999	6.-
PLAUSCH (EINZEL / GRUPPEN)	4.- BIS 15.-

ANMELDUNG START

17:30 –
19:00 UHR

AUSKUNFT

ERWIN WÄLTER

076 472 13 68, OL-CUP@OLGSGA.CH



**St.Galler
Kantonalbank**

rhenusana
die rheintaler krankenkasse



KÜHNIS SEHEN · HÖREN



erdgas 
GRAVAG

Kobelt 

ROLV-LAGER 2019

14. bis 18. Oktober auf der Alp Sellamatt



Wir laden Euch herzlich in das ROLV-Lager 2019 ein! In der Woche nach dem ARGE Alp feilen wir an unserer OL-Technik im wunderschönen Toggenburg.

Da der diesjährige Anreiseweg auf die Alp Sellamatt kürzer als normalerweise anfällt, reisen wir erst am Montagmorgen an. Die An- und Rückreise erfolgt jeweils von und nach Wil oder St. Gallen.

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 einem bewährten Leiterteam freue wir uns auf Deine Anmeldung!

Wann/Wo: 14.–18. Oktober 2019
Gruppenunterkunft Alp Sellamatt
9656 Alt St. Johann

Teilnehmer: Kids ab Jg. 2009 (die alleine einen OL
laufen können) bis und mit Jg. 1999

Programm: OL in verschiedenen Variationen,
Geländen und Facetten geniessen und
vertiefen.

Kosten: für Youngsters des ROLV NOS:
Fr. 220.-, weitere Kids der gleichen
Familie Fr. 170.-
für andere Youngsters: Fr. 270.- bzw.
Fr. 220.-

Anmeldeschluss: Sonntag, 8. September 2019 oder nach
Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl
von 50 (nach Eingang der Anmeldungen)

Auskunft & Anmeldung: Simon Rüegg
Haldenstrasse 13
8716 Schmerikon
Tel. 079 587 42 30
Mail: simon.rueegg@bluewin.ch

Weitere Infos folgen ca.
2 Wochen vor dem Lager.

Anmeldung ROLV-Lager 2019 (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): _____

71. St. Galler OL Sonntag, 28.4.2019, Universität St. Gallen (HSG)

**OLG
ST.GALLEN
APPENZEL**

Regionaler OL	<ul style="list-style-type: none"> ◆ verlängerter Sprint-OL ◆ zählt zum Stadt-OL-Cup 2019 ◆ Wertungslauf zur Deutschen Park Tour 2019 (DPT)
Karte	HSG Campus Rosenberg, neue Karte 1:4'000, 680-750 müM
Veranstalter	OLG St. Gallen / Appenzell
Laufleitung	Rolf Bollhalder
Bahnlegung	Rolf Wüstenhagen
Kontrolle	Lukas Deininger, Lola Pichel

st.gallen

 University of St.Gallen

Kategorien	<ul style="list-style-type: none"> ◆ alle nach WO (D/H10 bis D75/H80) ◆ Offen kurz*, Offen lang*, Sie+Er* (alle Alter frei) ◆ Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind, Alter frei) ◆ HSG-Angehörige (HSG-Studenten/innen, HSG-Mitarbeiter/innen, Alter frei) <p>In den mit * markierten Kategorien kann auch zu zweit oder dritt gestartet werden.</p>
-------------------	---

Startgeld	<table> <tr> <td>2003 und jünger:</td> <td>Fr. 9.00</td> <td>Gruppen:</td> <td>wie Einzel</td> </tr> <tr> <td>1999 – 2002:</td> <td>Fr. 13.00</td> <td>Miete OL-Badge:</td> <td>Fr. 3.00</td> </tr> <tr> <td>1998 und älter:</td> <td>Fr. 20.00</td> <td>zusätzliche Karte:</td> <td>Fr. 3.00</td> </tr> <tr> <td>HSG-Angehörige:</td> <td>Fr. 10.00</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Familien:</td> <td colspan="3">Dank „famigros“ starten alle Familien gratis. www.famigros.ch</td> </tr> </table>	2003 und jünger:	Fr. 9.00	Gruppen:	wie Einzel	1999 – 2002:	Fr. 13.00	Miete OL-Badge:	Fr. 3.00	1998 und älter:	Fr. 20.00	zusätzliche Karte:	Fr. 3.00	HSG-Angehörige:	Fr. 10.00			Familien:	Dank „famigros“ starten alle Familien gratis. www.famigros.ch		
2003 und jünger:	Fr. 9.00	Gruppen:	wie Einzel																		
1999 – 2002:	Fr. 13.00	Miete OL-Badge:	Fr. 3.00																		
1998 und älter:	Fr. 20.00	zusätzliche Karte:	Fr. 3.00																		
HSG-Angehörige:	Fr. 10.00																				
Familien:	Dank „famigros“ starten alle Familien gratis. www.famigros.ch																				

Anmeldung nur am Lauftag im Wettkampfbereich (WKZ).

Wettkampfbereich Sporthalle HSG, Höhenweg 14, St. Gallen; offen ab 08.30 Uhr

Startzeiten 09.30 – 12.00 Uhr

Anreise **Wir empfehlen die Anreise mit öV bis zum Hauptbahnhof St. Gallen.**
Das WKZ ist ab Bahnhof in 20 Minuten zu Fuss erreichbar, Distanz →900 m, ↑80m, markiert ab Ausgang Bahnhof Nordseite (47°25'26.0"N 9°22'09.5"E, Ecke Schösslittreppe/Rosenbergstrasse). Der Weg führt durch das Laufgebiet, er darf nicht verlassen werden.
Der Bahnhof St. Gallen bietet sehr gute Bahnverbindungen aus allen Richtungen (Zürich, Luzern, Konstanz/Weinfelden, Romanshorn, Appenzell, Chur/Buchs). www.sbb.ch
Anreise mit dem Auto: öffentliche Parkhäuser und Parkplätze am Bahnhof St. Gallen benützen (www.pls-sg.ch). Beim WKZ stehen keine Parkplätze zur Verfügung. Die Zufahrt zum WKZ oder ins Laufgebiet ist nicht erlaubt!

Versicherung Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmer; der Veranstalter lehnt die Haftung ab.

Besonderes

- ◆ **Kinderhort** im Wettkampfbereich (eigene Spielsachen mitbringen).
- ◆ **OL-Café** im WKZ mit kalten und warmen Getränken, Suppe, Kuchen.
- ◆ Die **Weisungen** werden einige Tage vor dem Lauf veröffentlicht auf www.olsga.ch.
- ◆ Bei extremen **Wetterbedingungen** (Schnee) kann der Lauf abgesagt werden. Informationen folgen ab Samstagmittag, 27.4.2019 auf www.olsga.ch.

Auskunft Rolf Bollhalder, 9053 Teufen AR; Tel. +41 79 777 71 46; bollhalder.teufen@bluewin.ch

Hauptsponsoren

MIGROS

robotron+Schweiz



71. St.Galler OL vom 28. April 2019 Helferaufruf / Kuchenaufruf

Beim diesjährigen St.Galler OL hat Rolf Bollhalder als Laufleiter das Kommando. Der Lauf findet im Gebiet rund um die Universität St.Gallen als verlängerter Sprint-OL statt. Die Idee zu Ort und Format des Wettkampfes kommt von Rolf Wüstenhagen, der als Professor an der HSG arbeitet. Rolf Wüstenhagen ist als Bahnleger im Einsatz. Als Besonderheit darf erwähnt werden, dass der Lauf auch zur „Deutschen Park Tour 2019“ zählt. Diese Jahreswertung ist mit dem Schweizer Stadt-OL-Cup vergleichbar.

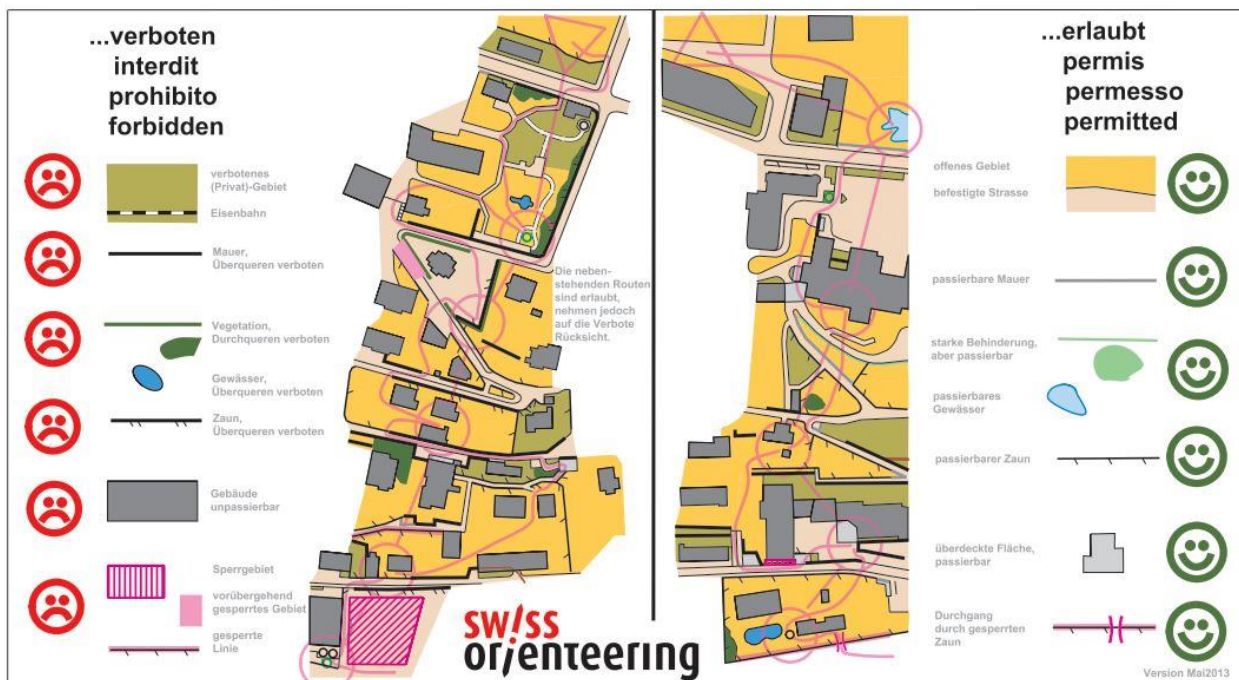
Neue Laufgebiete sind immer reizvoll. Zudem steht 2 Wochen später ein nationaler Sprint-OL auf dem Programm. Als Veranstalter will die OLG SGA am 28. April 2019 bereit sein und mit einer grossen Helfertruppe einen reibungslosen Ablauf sicherstellen.

Alle Mitglieder, die sich noch nicht als Helfer registriert haben, sind eingeladen, dies nachzuholen: Rolf Bollhalder, bollhalder.teufen@bluewin.ch oder 079 777 71 46.

Im OL-Café haben Karin Zbinden und Robert Furrer das Sagen. Sie freuen sich auf viele Kuchen und süsse Köstlichkeiten. Meldung an Karin Zbinden, karin.zbindegg@gmx.ch.

Immer gut zu wissen:

Was ist im Sprint-OL



Wegen schlechter Lesbarkeit (graue Farbe) die Beschriftung von oben nach unten, wobei die Symbole **links nicht passiert / überquert** werden dürfen, **rechts hingegen schon**:

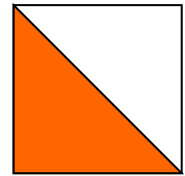
Verbotenes (Privat)-Gebiet
Eisenbahn
Mauer
Vegetation
Gewässer
Zaun

Gebäude
Sperrgebiet
Vorübergehend gesperrt
Gesperrte Linie
Offenes Gebiet
Befestigte Strasse

Überdeckte Fläche, passierbar
Durchgang durch gesperrten Zaun
Die Routen links nehmen Rücksicht auf die Verbote und sind erlaubt.

11. St.Geörgler Osterhasen-Orientierungslauf

Datum: Karsamstag, 20. April 2019



Plausch-OL für Familien, Schüler, Freunde, Bekannte und Begeisterte. Aber auch für die OLG-ler: nehmt eure Freunde, Göttikinder und Enkel mit und zeigt ihnen, wie OL funktioniert.

Treffpunkt: Hebelschulhaus-Platz, St.Gallen-St.Georgen

Startmöglichkeiten: Von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr

Kategorien: Es werden wieder ca. 4 Kategorien angeboten, sodass jeder und jede vom Anfänger bis zum Profi auf seine Rechnung kommt.

Preis: Am Schluss gibt es für alle einen kleinen Schoggi-Osterhasen

Kosten: Fr. 10.00 für Familien; Fr 5.00 für Einzelstartende

Anmeldung: Anmeldung erwünscht, damit sich der Osterhase vorbereiten kann.

Info/Anmeldung: Rita Deininger, 071 222 77 45; r.deininger@hispeed.ch



Risiko Zecken! – www.fsme-schweiz.ch

Infizierte Zecken können beim Zeckenstich bedrohliche Krankheitserreger auf den Menschen übertragen. In der Schweiz hat es viele Zecken und auf Grund dessen auch eine hohe Zahl, die als Überträger gefährlich sein können.

Bis 3% der Zecken tragen das Virus in sich, das die sehr gefährliche Frühsommer-Meningozephalitis (FSME) auslöst. Das Bundesamt für Gesundheit hat am 4.2.2019 die ganze Schweiz (mit Ausnahme der Kantone Genf und Tessin) zum Risikogebiet erklärt.

Gegen FSME kann man sich impfen und muss sich der OL-Läufer impfen!

5-30%, stellenweise sogar bis 50% (Stand 2017) der Zecken sind Träger des Bakteriums, das Lyme-Borreliose verursacht. Gegen diese Krankheit ist keine Impfung möglich.

Wichtig: nach jedem OL im Wald den ganzen Körper und die Kleider nach Zecken absuchen! Die Informationen auf www.fsme-schweiz.ch sind **Pflichtlektüre**.

Resultatspiegel: Dezember 2018 – Februar 2019

<p>Ski-O Cup 2019 Orte / Termine Lauf 1: Biel VS (Goms), 29.12.18 Lauf 2: Biel VS (Goms), 30.12.18 Lauf 3: Sparenmoos/Zweisimmen, 26.1.19 Lauf 4: Sparenmoos/Zweisimmen, 27.1.19 Lauf 5: Le Lieu VD (Vallée de Joux), 23.2.19 Lauf 6: Le Lieu VD (Vallée du Joux), 24.2.19</p> <p>Podestplätze:</p> <p>Lauf 1; 29.12.18 D20 2. Eliane Deininger</p> <p>Lauf 2; Sprint-OL; 30.12.18 HE 3. Lukas Deininger HB 1. Roland Deininger D20 2. Eliane Deininger</p> <p>Lauf 3; SM Lang; 26.1.19 D50 2. Isabelle Hellmüller</p> <p>Lauf 4; 27.1.19 D50 1. Isabelle Hellmüller</p>	<p>Winter-Stadt-OL, 13.1.2019 Bäretswil ZH (Rangierungen 1-5) H45 4. Rolf Wüstenhagen H50 2. Patrick Kunz H60 1. Mario Ammann H70 5. Ruedi Kellenberger DAM 5. Elisa Stamm D50 1. Maja Kunz D55 5. Jeannette Stamm D60 1. Monika Ammann OK 1. Nicole Ricklin OM 1. Nadja Ricklin</p> <p>Churer Stadt-OL, 17.2.2019 Untervaz GR (Rangierungen 1-5) HAM 4. Rainer Müller HAK 1. Raphael Wälter 2. Jonas Wälter H45 2. Rolf Wüstenhagen H60 1. Mario Ammann D55 2. Monika Ammann 4. Jeannette Stamm</p>										
<p>Elite-EM im Ski-OL 2019, Sarikamis/Türkei; 4.-12.2.2019: Resultate Lukas Deininger</p>											
<table> <tr> <td>Sprint</td> <td>33. (56)</td> </tr> <tr> <td>Mittel</td> <td>29. (55)</td> </tr> <tr> <td>Lang</td> <td>28. (53)</td> </tr> </table>	Sprint	33. (56)	Mittel	29. (55)	Lang	28. (53)	<table> <tr> <td>Mixed Sprint Staffel (a.K.)</td> <td>21. (27)</td> </tr> <tr> <td>Staffel</td> <td>6. (16) Diplom!</td> </tr> </table>	Mixed Sprint Staffel (a.K.)	21. (27)	Staffel	6. (16) Diplom!
Sprint	33. (56)										
Mittel	29. (55)										
Lang	28. (53)										
Mixed Sprint Staffel (a.K.)	21. (27)										
Staffel	6. (16) Diplom!										

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

OLG-Training bis zu den Sommerferien 2019

Block	Tag	Datum	Was / Thema	Startzeiten	Besammlung
	Mittwoch	06.03.2019 13.03.2019 20.03.2019	kurzes Lauftraining; Hallentraining: Kondition	18:15 - 18:45 18:50 - 20:15	Turnhalle Gerhardtstrasse, SG-Riethüsli
	Mittwoch	27.03.2019	kurzes Lauftraining; Hallentraining: Kondition	18:15 - 18:45 18:50 - 20:15	Turnhalle Gerhardtstrasse, SG-Riethüsli
	Mittwoch	03.04.2019	Rheintaler OL Cup (St.Margrethen)	17:30 - 19:00	Schulhaus Rosenberg
Während den Frühlingsferien vom 6. bis 21. April 2019 findet kein organisiertes OLG-Training statt.					
	Mittwoch	24.04.2019	Sprint OL Training Appenzell	18:00 - 18:30	Sportanlage Wühre, Appenzell
	Mittwoch	01.05.2019	Rheintaler OL Cup (Widnau)	17:30 - 19:00	Schulhaus Wyden
1	Mittwoch	08.05.2019	Hirschberg	18:00 - 18:30	Starkenmühle, Gais
	Mittwoch	15.05.2019	Rheintaler OL Cup (Heerbrugg)	17:30 - 19:00	OMR Schulhaus Kirchplatz
	Mittwoch	22.05.2019	Hirschberg	18:00 - 18:30	Starkenmühle, Gais
2	Mittwoch	29.05.2019	Tannenberg	18:00 - 18:30	Reservoir Engelburg, Strasse Engelburg – Waldkirch
	Mittwoch	05.06.2019	Tannenberg	18:00 - 18:30	
	Mittwoch	12.06.2019	Rheintaler OL Cup (Berneck)	17:30 - 19:00	MZH Bünt
	Mittwoch	19.06.2019	Abschluss OL zusammen mit Einsteigerkurs, anschliessend Bräteln	18:00	Turnhalle Hebel, St.Georgen
	Mittwoch	26.06.2019	Rheintaler OL Cup (Montlingen)	17:30 - 19:00	Schule Montlingen, Bergliweg 6
	Mittwoch	03.07.2019	Spielturnier Riethüsli	18:00 - 19:30	Sportanlage hinter dem GBS- Schulhaus Riethüsli (Tal der Demut)
Während den Sommerferien vom 6. Juli bis 12. August 2019 findet kein organisiertes OLG-Training statt.					
Start zum Trainingsprogramm Herbst 2019 am 14. August 2019.					

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