



**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**

**SCHISCHO 1 / 2021**



**OLG ST. GALLEN / APPENZEL**

# Impressum schischo

## Mitteilungsblatt der OLG St. Gallen / Appenzell

### Redaktion

Sebastian Rüegg  
[schischo@olgsga.ch](mailto:schischo@olgsga.ch)  
079 421 89 20

### Schischo Nr. 1/2021 - März

33. Jahrgang  
Erscheint 4x jährlich gedruckt und online  
Druckauflage: 125

### Vereinsadresse

Raphael Wälter  
Schulstrasse 4  
9450 Altstätten

### Website

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

### Email

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

### Kontoangaben

Postkonto 90-790-8,  
9000 St. Gallen

### Vorstand

Co-Präsidenten	Jonas Wälter	076 499 71 18
	Raphael Wälter	076 247 23 45
Aktuarin	Esther Schäpper	071 278 05 24
Kassier	Simon Rüegg	079 587 42 30
Techn. Leiter	Patrick Zbinden	079 778 33 96
Karten	Martin Stamm	071 278 70 18
Material	Daniela Signer	071 787 20 12

### Kartenverkauf

Martin Stamm  
Hochwachtstrasse 11  
9000 St. Gallen  
[martin\\_stamm@bluewin.ch](mailto:martin_stamm@bluewin.ch)

### Materialstelle

In Daniela's Praxis  
Hirschengasse 12  
9050 Appenzell  
[signer.heim@bluewin.ch](mailto:signer.heim@bluewin.ch)

### Kassier

Simon Rüegg  
Bertastrasse 6  
8610 Uster  
[simon.rueegg@bluewin.ch](mailto:simon.rueegg@bluewin.ch)

### Titelblatt

*Vre Harzenmoser wurde an der HV zum Ehrenmitglied ernannt. Das Foto ist von der Italienreise 2013.*

### Der nächste schischo erscheint im Juni 2021

Redaktionsschluss ist am 15.05.2021.

# aus der Redaktion

## Geschätzte Mitglieder und andere schischo-Lesende

Vielleicht habt ihr an dieser Stelle das Editorial erwartet. Wo ist es nur geblieben?

Als mir unser Co-Präsi Raphael die Funktion vom schischo-Redaktor schmackhaft gemacht hatte, zählte er unter anderem das Editorial als zukünftige Aufgabe auf. Doch was ist überhaupt ein Editorial? Ich wusste dazu einzig, dass auf der ersten Seite im schischo der Redaktor seine Meinung kund-getan hat.

Im Vergleich zu zahlreichen meiner Vorgänger beschäftigte ich mich in meiner täglichen Arbeit

weder mit Sprache noch mit Texten. Deshalb habe ich mir als Exot erlaubt, den umgangssprachlicheren Titel «aus der Redaktion» aufzusetzen.

Dies ist aber nur ein Beispiel für eine Änderung, welche ich vorgenommen habe.

Wie eben erwähnt, bin ich ein unerfahrener Publizist. Daher werden gewisse Anpassungen auf Anklang stossen, andere jedoch auf wenig Gegenliebe treffen. In diesem Sinne freue ich mich auf eure Rückmeldungen und Anregungen aller Art.

Ein herzliches Dankeschön geht an Daniela, Eliane, Josef, Lukas, Nick und Patrick, die zu diesem schischo beigetragen haben.

Hebed's guet,

Sebastian Rüegg, schischo Redaktor

---

## Inhaltsverzeichnis schischo 1/2021

2	Impressum	28	Ski-OL während Corona
3	aus der Redaktion	31	Ski-OL WM Estland
4	Vorstandsmitteilungen	37	Rätsel
9	Nachruf Hannes	40	Swiss-O-Finder Montlingen
12	Neues Ehrenmitglied	42	Ausschreibungen
14	Sportlerin des Jahres 2020	46	Beitrittserklärung und Jahresbeiträge
17	Kurzprotokoll HV		
21	Jahresprogramm	47	Jugendförderung
22	Interview mit Eliane	48	Trainingsprogramm

# Vorstands- mitteilungen

## Eintritte

-

## Adressänderungen

Otmar Brändle	1958	Ebnetstrasse 5	9204 Andwil
Silvia Sutter	1981	Dorfstrasse 29	9054 Haslen
Bruno Weishaupt	1953	Lehnstrasse 111	9050 Appenzell

## Austritte

Otto Fitzi	1955	Starkenmühle	9056 Gais
Janis Näf	2007	Ilgenweg 5	9403 Goldach
Hannes Suhner (+)	1950	Steig 323	9428 Walzenhausen

---

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Co-Präsidium melden

## Vorstandssitzung vom 8. Februar 2021 (Webkonferenz)

An der ersten Sitzung im Jahr 2021 hat der Vorstand unter anderem folgende Themen beraten:

### Berichterstattungen

- Corona-bedingt mussten nun auch in diesem Jahr bereits mehrere Anlässe abgesagt werden. Dazu gehören unter anderem die ersten fünf nationalen sowie die ersten drei regionalen Läufe der Saison inkl. unserem Engelburger OL (siehe aktualisiertes Jahresprogramm auf Seite 21).
- Per E-Mail mussten wir euch über den Tod unseres Mitgliedes Hannes Suhner informieren (siehe Nachruf auf Seite 10). Der Vorstand hat im Namen des ganzen Vereins kondoliert und im Sinne der Trauerfamilie der Biodiversitätsförderung von Pro Natura St.Gallen-Appenzell eine Spende zukommen lassen. Die Abdankungsfeier vom 29. Januar 2021 kann hier nachgeschaut werden: <http://bit.ly/hannes-suhner>.

- Jahresrechnung 2020 und Budget 2021: Mit einem Minus von CHF 5'401.09 ist der Verlust CHF 8'098.91 kleiner als budgetiert. Diese Abweichung ist hauptsächlich aufgrund der unzähligen Absagen wegen des Coronavirus zustande gekommen, da die damit verbundenen Mindereinnahmen kleiner ausfielen als die Minderausgaben. Für 2021 ist ein Verlust von CHF 10'200 budgetiert, wobei aufgrund des Coronavirus bereits ohne die Einnahmen vom Engelburger OL und vom Rheintaler OL-Cup kalkuliert wurde.

### **Aktivitäten 2021**

- OLG-Langlaufstag, Frühjahr 2021: Während die Schneeverhältnisse gut gewesen wären, haben die Corona-Verhältnisse eine Durchführung leider verunmöglicht.
- Appenzeller sCOOL-Cup (Appenzell): Gesamtschulische Veranstaltungen sind bis Ende März nicht erlaubt, sodass der Anlass nicht am 25. März stattfinden kann. Laufleiterin Fiona Signer strebt ein Ersatzdatum im Juni 2021 an.
- Engelburger OL, 5. April: Da bis zum Ostermontag keine entscheidenden Lockerungen der Massnahmen bezüglich der Durchführbarkeit von Sportveranstaltungen dieser Grössenordnung in Sicht sind, hat der Vorstand in Absprache mit Laufleiter Toni Heim entschieden, den Anlass abzusagen. Der Dorf-OL in Herisau wird stattdessen im Frühling 2022 als regionaler OL durchgeführt.
- Frühlingssportkurs St.Gallen, 12.-16. April: Gemäss Informationen der Stadt St.Gallen sollen die Kurse wie geplant stattfinden. Es haben sich schon über 20 Kinder angemeldet (Anmeldeschluss: 5. März).
- OL-Einsteigerkurs, Mai – Juni: Die Ausschreibung ist auf der OLG-Website aufgeschaltet sowie auf Seite 42 abgedruckt. Die genauen Kursdaten werden wegen der ungewissen Corona-Situation jedoch erst später festgelegt.
- Rheintaler OL-Cup 2021: An der nächsten OK-Sitzung vom 25. März wird diskutiert, ob und welche Läufe in diesem Jahr stattfinden sollen.
- Clubweekend Baselland, 8./9. Mai: In der OLG-Unterkunft hat es noch diverse freie Betten. Sei an diesem urbanen Weekend mit zwei Schweizermeisterschaften im Sprint und in der Sprint-Staffel dabei! Neben dem Beitrag für die Übernachtung (CHF 40 für Jugendliche, CHF 20 für Erwachsene) übernimmt die OLG bei der Sprint-Staffel

auch das Startgeld für alle Jugendlichen und für Erwachsene in einem reinen OLG-Team (siehe Ausschreibung auf Seite 43).

- Clubweekend Neuchâtel, 12.–16. Mai: Einige Tage nach der HV wurde bekannt, dass die OL-EM ohne Zuschauende vor Ort in Neuenburg ausgetragen wird. Das Clubweekend mit den Swiss 5 Days findet daher leider nicht statt.
- Swiss Orienteering Week (SOW), 17.–24. Juli 2021 (Arosa): Die beliebte OL-Woche soll gemäss Veranstalter definitiv stattfinden – entweder als normaler Mehrtage-OL oder sonst als «My Swiss O Week», bei der sich die Teilnehmenden ihr Wochenprogramm selbständig und individuell aus einem breiten OL-Angebot zusammenstellen können. Die meisten OLG-Mitglieder wohnen im Apartmenthaus Paradies ([www.paradiesarosa.ch](http://www.paradiesarosa.ch)).
- Clubweekend Entlebuch, 11./12. September: Das Entlebuch lädt ein zu zwei Schweizermeisterschaften in der Mittel- und Langdistanz! Die OLG subventioniert die teilnehmenden OLG-Jugendlichen mit CHF 40 und die erwachsenen OLG-Mitglieder mit CHF 20 (siehe Ausschreibung auf Seite 44).
- St.Galler sCOOL-Cup, 17. September (Gossau): Nach der letztjährigen Premiere unter neuer Leitung wird die diesjährige Austragung wiederum in Gossau stattfinden. Es werden noch Ressortleiter/innen und Helfer/innen gesucht.
- Nationales Weekend Flumserberg (St.Galler OL), 2./3. Oktober: Die OLG ist für den Nationalen OL am Sonntag verantwortlich. Das Kern-OK ist komplett und die meisten Ressorts besetzt. Für den Kinderhort wird noch ein/e Co-Leiter/in gesucht. Für Helfer steht bei Bedarf eine Unterkunft zur Verfügung.
- ROLV-Lager, 11.–16. Oktober: Das neue Leiterteam mit Ladina Geiger und Noemie Ott von der OL Regio Wil hat die Planung für das diesjährige regionale Nachwuchslager aufgenommen. Weitere Informationen werden folgen.
- Arge Alp Weekend, 9./10. Oktober (Bayern): Corona-bedingt wird die Planung für das Team St.Gallen erst später in Angriff genommen. Wir werden euch auf dem Laufenden halten.
- Helfer- und Teilnehmerliste 2021: Für diese Saison kann das bekannte Formular zum ersten Mal online ausgefüllt werden unter [www.olgsga.ch/2021](http://www.olgsga.ch/2021). Wir sind euch dankbar, wenn ihr das Formular möglichst bald ausfüllt.

## **Ausblick 2022**

- Hauptversammlung & Clubmeisterschaft, 19. Februar 2022 (Appenzell): Mit der Clubmeisterschaft steht bereits im Februar der erste Saisonhöhepunkt auf dem Programm. Stefanie und Andrin Sutter übernehmen die Organisation und die Bahnlegung. Die anschliessende HV wird im Restaurant Alpstein stattfinden.
- 54. Engelburger OL, 1. Mai: Unser einziger regionaler OL im nächsten Jahr soll voraussichtlich am 1. Mai in Herisau durchgeführt werden. Wegen möglichen Verschiebungen von nationalen Läufen ist der Termin allerdings noch nicht definitiv.
- Nationale Weekends 2022 mit organisierter OLG-Unterkunft: Der Vorstand wird für die folgenden drei OL-Weekends eine passende Unterkunft suchen:
  - 11./12. Juni, Basel: Nationaler OL (Mittel) und Schweizermeisterschaft im Sprint-OL (SPM) sowie in der Sprint-Staffel (SSM)
  - 27./28. August, Tessin: zwei Nationale OL (Mittel & Lang)
  - 1./2. Oktober, Prättigau-Davos: zwei Nationale OL (Lang & Mittel) als Zuschauerläufe beim Weltcup-Final
- Schweizermeisterschaft im Team-OL (TOM), 6. November 2022: Die Vorbereitungen schreiten gut voran. Als Nächstes wird das OK mit den Ressortleitern zusammengestellt. Die Bahnlegung übernehmen Eliane und Lukas Deininger mit Unterstützung durch Maja und Patrick Kunz (Kontrolle).

## **Verschiedenes**

- An der virtuellen Delegiertenversammlung vom Regionalen OL-Verband Nordostschweiz (ROLV NOS) vom 12. Februar 2021 wurden Pirmin Schneider (Präsident) und Lukas Ammann (Wettkampfkoordinator) neu in den Vorstand gewählt.
- Die Delegiertenversammlung von Swiss Orienteering wird am 6. März 2021 virtuell abgehalten und ist online öffentlich zugänglich.
- Wir machen bei der Migros-Förderaktion «Support your Sport» mit. Noch bis zum 12. April gibt es in der Migros und bei SportXX pro CHF 20.- Einkauf einen Vereinsbon, der unserem Verein zugewiesen werden kann. Vielen Dank für eure Unterstützung!
- Die nächste Vorstandssitzung findet am Montag, 17. Mai 2021, statt.

Jonas & Raphael Wälter, Co-Präsidium



**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**

## Orientierungslauf-Gruppe St.Gallen/Appenzel



Jetzt Vereinsbons  
sammeln und unseren  
Verein unterstützen

Geh auf [migros.ch/sport](https://migros.ch/sport) oder scanne den QR-Code mit deinem Smartphone, damit du siehst, welchen Vereinswunsch wir mit deiner Unterstützung erfüllen möchten.



**MIGROS**

Einfach aut leben



*Deine Spuren sind in mir, verstehst du, dass ich dankbar bin?  
Max Feigenwinter*

# Hannes Suhner

WIR DANKEN – NOUS VOUS REMERCIONS – WE THANK YOU  
für

- eure überwältigende Anteilnahme und eure tiefe Verbundenheit
- die wunderbaren Karten, Briefe, Emails, Fotos, Blumen und Geschenke
- die offenen und einfühlsamen Gespräche
- die berührenden Erinnerungen und Anekdoten, die ihr uns erzählt habt
- die Umarmungen, die auch auf Distanz tröstend waren
- die Offenheit und Unterstützung in der Gestaltung der Trauerfeier von Pfarrer K. Stahlberger
- die musikalischen Beiträge durch Gitarre, Geige, Bratsche und Orgel
- die Live-Übertragung, sodass Menschen trotz Corona rund um die Welt mit uns Abschied nehmen konnten
- die finanziellen Zuwendungen für Pro Natura und Aqua Viva
- die Zuneigung, den Respekt und die Freundschaft, die ihr Hannes entgegengebracht habt
- die gemeinsame Zeit, Erlebnisse und Gedanken, die ihr mit Hannes und mit uns geteilt habt.

Wir sind sehr berührt über die tiefe Anteilnahme so vieler Menschen. Die unzähligen Zeichen des Mitgefühls spenden uns Trost und Kraft. Wir möchten allen herzlich danken, die uns auf diesem schweren Weg begleiten.

Um gemeinsam Erinnerungen auszutauschen in Gesprächen, mit Fotos und Musik und um die Gemeinschaft zu spüren möchten wir euch gerne zu einem herbstlichen Erinnerungstreffen auf die Steig einladen. Reserviert euch das Wochenende vom 18./19. 9. und meldet euch bei uns, wenn ihr dabei sein möchtet: Fam. Schönwald, Schulstr. 6b, 8590 Romanshorn, schoenewald.lena@gmail.com, 076471 02 06

Steig Walzenhausen, im Februar 2021

Die Trauerfamilie

# Nachruf

# Hannes Suhner

*Von Patrick Kunz*

Lieber Hannes

Es ist doch noch nicht so lange her, dass wir zusammen geholfen haben, den Start eines Engelburger OLS zu organisieren. Erst vor wenigen Monaten hast du dein wieder aufgebautes Haus bezogen, das vollständig abgebrannt war. Du hast dich von deiner Krankheit nicht unterkriegen lassen, wolltest dieses Jahr H70 aufmischen, hast unter «wandernmitandern» spannende Touren aufgeschaltet. Nun bist du nach einem Jogging zuhause nicht mehr aufgewacht. Eigentlich ein guter Tod, nur wäre der ein paar Jahrzehnte später auch noch gut gewesen.

Meine erste Erinnerung an dich ist allerdings «beruflicher» Natur: Du warst der Sportlehrer von Heinz (Weber) und mir an der Kanti Trogen. Du hast dir dort den Übernamen «Schinder Hannes» verdient und das ist aus Sicht von Heinz und mir durchaus positiv gemeint. Denn im Gegensatz zu deinem Nachfolger hast du nicht nur einen Ball in die Mitte geworfen und dich dann an das Heizrohr gehängt. Nein, bei dir war es ganz anders. Das bisschen Geräte- und Bodenturnen, das ich je beherrschte, verdankte ich dir. Du hast dich im Sportunterricht auch beim Spielen nicht lumpen lassen und hast ernsthaft mitgespielt, vielleicht manchmal etwas zu ernsthaft. Leider musstest du wegen eines Unfalls mit Halswirbelverletzungen den Sportunterricht aussetzen. Es wurde gemunkelt, dass du deine Angebotete beeindrucken wolltest mit einem Seemannsköpfler in ein Becken, das nicht ganz so tief war, wie deine Liebe gross. Der Einsatz hat sich jedenfalls gelohnt: Dieser Beziehung sind mit Kathrin, Lena und der OL-Jugendeuropameisterin Maiann drei tolle Töchter entsprungen. Dabei ist «entsprungen» durchaus wörtlich zu nennen, hast du ihnen doch deine Leidenschaft für Sport und deine Faszination für die Natur mitgegeben.

Mein persönliches OLG-Highlight mit dir war das OLG-Lager in Ronzone (Val di Non, ITA) im Jahre 2000. Als ausgebildeter Turnlehrer hast du

jeweils das Après-O angeleitet bestehend aus Stretchen und Volleyball. Du warst der Einzige, der die Regeln kannte. Ich konnte dir beweisen, dass ich doch einmal noch etwas Volleyballspielen gelernt hatte und du konntest uns zeigen, dass das mit dem Verlieren doch gar nicht so schlimm war ;-). Ein Jahr später am Mehrtage-OL in Tenero hast du dann für den «Ruhetag» Kajaks mitsamt Bus und Anhänger für eine Truppe OLGlerinnen und OLGler organisiert. Ich erinnere mich noch gut an deine Instruktion: «Ihr könnt machen, was ihr wollt, lasst einfach das Paddel nicht los!» Ich, der ich bei dir im J+S-Kurs kajaken gelernt hatte, paddelte freudig drauflos und nach – waren es 200m oder 330m? – machte es «krack», meine Schulter war ausgehängt und das Paddel war weg ...

Nun wirst du keine Kajaks mehr für uns organisieren, keine Volleyballpartien mehr mit uns spielen und auch den nächsten Start müssen wir ohne dich organisieren. Danke für Alles. Wir wünschen dir, Hannes, wo auch immer du bist, eine gutes «wandelnmitanderen».

Euch, Kathrin, Lena und Maiann mit euren Angehörigen, wünschen wir viel Kraft, schöne Erinnerungen an euren Vater und gute Gedanken in der kommenden Zeit.



# Ehrenmitglied Vre Harzenmoser

**Anlässlich der letzten HV wurde Vre zum Ehrenmitglied der OLG St. Gallen/Appenzell ernannt. Mit folgender Würdigung, verfasst und verlesen von Daniela Signer, wurde unser neues Ehrenmitglied an der HV geehrt.**

Liebe Vre, ezt mosch guet zuelose  
Ezt goz om di samt Hemp ond Hose.  
De Voschtand vo de OLG het mi beschtome.  
Zom Verslibrönzle deheem die ägne Schtobe.

Öbe dini lang OL Karriere gäbts ebe viel zbrichte  
I probiere e chli nebis dröbe zdichte.  
De OL Schport hesch mit dine Meedle entdeckt,  
da het bi der e lebenslangi Lideschaft erweckt.



*Vre hat sogar an ihrem neunzigsten Geburtstag an einem OL teilgenommen*

Ade Seniore WM im Sprint OL schtosch schogä uf em Podescht  
Da isch j siche Grund gnueg för e Fescht.  
Du bisch im OL allewil flott uf de Schtrecki,  
anderi Seniore i dim Alter liggid gad no onde de Decki.  
Alli Mitglieder di Junge ond di Alte  
Sönd shtolz uf di, trotz de Falte.  
Du gompsch im Wald öbe Bächli ond Wozle  
Ohni je mol dröbezbozle.

Mit dim Charakte ond dine Fitness bisch e grosses Voböld fö os alli,  
do möst no öppe en OLG ler di höndere vöri neh, dalli dalli.  
Du beidrocksch ös mit dine bescheidene Art ond Wiis  
Dis langjöhriig OLG Dress isch de bescht Bewiis.

Me wend der drom ganz offiziöll,  
d OLG Ehremitgliedschaft öbereiche, fö di schpeziöll.  
Me hoffid du chönnsch di dra freue,  
denn mosch du au gä nützt bereue.

Me wend der au no nebis schenke,  
dass du no lang chasch do dra tenke,  
en Guetschii vom Tourismus z Appezöll genau 90 Franke  
do chasch Esse, Trinke ond Poschte, ode schogä go tanke.

Hoffentlich chasch du no mengs OL för ösen Verein laufe,  
mengmol direkt zom Poschte, mengmol mit eme Schlaufe.  
Vre me sönd föchelich shtolz uf di, mach witer so,  
denn chasch s Jommere de Andere öbeloh.

Bliib xond ond fit no ase lang  
Denn isches ös om di gä nüd bang.  
Me shtossig a uf di ond klatschid fescht  
Vre du bisch efacht die BESCHT!



*Eine Woche später hat Vre dazu den  
Engelburger OL absolviert*

# Sportlerin des Jahres 2020

*Laudation von Josef Frey*

Liebe Clubmitglieder

Vom Vorstand ist diese Frage längst entschieden  
Dieser verhält sich aber verschwiegen  
Nur ein paar Insider wissen Bescheid  
Für die allermeisten ist es jetzt dann soweit

Wenn ich mich nun digital an euch wende  
hat das Rätselraten bald ein Ende  
Damit ihr aber noch weiter könnt raten  
übermittle ich zunächst ein paar Eckdaten

Die Person ist selbstbewusst  
optimistisch – kennt keinen Frust  
Schischoträger – Postenjäger

Nichtraucher – Endverbraucher  
Augenbrauenzupfer – im Wald ein Farbtupfer  
endspurtstark - mag Müesli mit und ohne Quark  
sowie Bratwürste unverbrannt

ist noch nie ohne Badge losgerannt  
Ein Sonnenschein – kein Hinkebein  
Ostschweizer – kein Beizer  
Pfadfinder – Hindernisüberwinder  
und immer geschwinder

Halt, halt! Da hab ich auf den Putz gehauen  
Ihr sollt nicht allen Aussagen trauen  
Meine Fakes verdienen eine Genderrüge

Die männliche Form war eine Lüge  
Die Herren gehören nicht zum Favoritenkreis  
Und hier noch ein weiterer Hinweis

Geehrt wird heute eine junge Dame  
Aurora ist ihr Pfadiname

Von Auroras Eltern haben wir erfahren  
dass ihr im zarten Alter von zwei Jahren  
eine Überdosis Dormicum wurde eingetrichtert  
weil der Arzt einen Kieselstein im Nasenloch sieht

Die Wirkung war sehr nachhaltig  
erstaunlich und gewaltig  
Hektik und nervöses Getue sind ihr fern

So haben wir es gern  
Beim Sport, in der Schule und zu Haus  
strahlt sie eine innere Ruhe aus  
Spät dran und zur Schule gerannt  
Der Lehrer hat schnell eine Erklärung gefunden  
Sie hat den Schulweg mit einem Training verbunden

Ihr älterer Bruder ist auf OL ganz wild  
Mehr und mehr wurde er zu ihrem Vorbild  
Aufs OL-Laufen hat die Kleine aber nicht immer Bock  
Was soll sie stolpern über Stein und Stock?

Schnellläufe auf der Bahn zogen sie in ihren Bann  
Den Titel „Schnellste St. Gallerin“ sie mehrmals gewann  
Im Sprint war sie seit eh und je ultraschnell

Laufen und Spurten prägen ihr Naturell  
Schluss mit Werweissen und Träumen  
Ich will jeden Zweifel ausräumen

**Eliane Deininger** ist im Corona-Jahr

unser grösster OL-Star  
2020 hatten wir leider nur ein Mini-Programm  
Aber ganz wichtige Entscheidungen gab es dann und wann  
Bei diesen führte kein Weg an Eliane vorbei  
Ihre Läufe waren fast immer fehlerfrei

Bei der Ski OL Junioren WM in Schweden  
machte sie mit einem Diplom von sich reden  
Beim Jugendcup des Nachwuchskaders lief sie sehr schnell

1. Rang in der Staffel – 2. Rang im Einzel-OL

Endlich kam in die OL-Szene wieder Leben  
Noch fünf weitere Erfolge soll es geben  
Schon eine Woche später steht Eliane zuoberst auf dem Podest  
Am Nationalen im Eigenthal distanziert sie den gesamten Rest

Im September läuft alles wie geschmiert  
Für die Schweizer Meisterschaften hat sie viel investiert  
Den Sieg über die Langdistanz holt sie im Wehntal  
Für einen fulminanten Saison-Endspurt das Signal

Blenden wir nochmals auf den 13. September zurück  
Diese SM brachte auch unserem Senior Mario Glück  
Drei Titel gab es für die OLG St. Gallen / Appenzell  
Schweizer Meisterin wurde auch Hellmüller Isabelle

Der nächste Coup folgte schon bald  
Zwei Wochen später im Brennwald  
An der MOM fand Eliane das richtige Mittel  
um zu gewinnen den nächsten Titel

Ein fehlerfreier Lauf ihr gelang  
Vier Minuten Vorsprung auf den 2. Rang  
Ein Start-Ziel-Sieg nach Mass  
Ihr zu Ehren erheben wir das Glas

Im Oktober das Youth Orienteering Meeting auf dem Programm stand  
An diesem internationalen Anlass legte Eliane Ehre ein für unser Land  
Sieg in der Langdistanz, 2. Rang bei der Kurzdistanz  
Really – eine grandiose Bilanz

Am Saisonende fragen die Juroren im OL Verband  
Wer ist die beste Läuferin im ganzen Land?  
Der D20-Gesamtsiegerin Deininger Eliane  
keine das Wasser reichen kann

Gute Leistungen mögen dir auch künftig gelingen  
Auch später wollen wir dir weitere Loblieder singen  
„Sportlerin des Jahres“ wirst du schon zum zweiten Mal  
Eliane, du bist und bleibst ein Sonnenstrahl



# Kurzprotokoll

# Hauptversammlung

## **1. Begrüssung / Wahl der StimmenzählerInnen**

Co-Präsident Raphael Wälter begrüsst am 20. Februar 2021 65 Vereinsmitglieder zur 45. ordentlichen Hauptversammlung, welche wegen der Coronavirus-Pandemie erstmalig als Online-Konferenz durchgeführt werden muss. 30 Vereinsmitglieder haben sich entschuldigt. Tobias Zbinden wird als Stimmenzähler gewählt.

## **2. Protokoll der HV vom 15. Februar 2020**

Das Protokoll wird genehmigt und an Jonas Wälter bestens verdankt.

## **3. Jahresberichte 2020**

### **Co-Präsidium:**

Der Jahresbericht der Co-Präsidenten wurde bereits mit der Einladung zur HV versandt, Jonas Wälter geht nur auf einige Punkte ein:

Bedingt durch die Coronavirus-Pandemie konnten viele Anlässe nicht stattfinden, immerhin konnten der Einsteigerkurs, der St. Galler sCOOL-Cup und der Engelburger OL in angepasster Form durchgeführt werden. Zwei Neueintritten stehen 14 Austritte gegenüber. Leider ist ganz plötzlich und viel zu früh unser Mitglied Hannes Suhner verstorben, es wird eine Gedenkminute eingelegt.

Der Ausblick auf die kommenden Veranstaltungen ist noch ungewiss, je nach Entwicklung der Coronavirus-Situation.

### **Technischer Leiter:**

Patrick Zbinden blickt zurück auf das „Corona-Jahr“ und hebt dabei drei gelungene Anlässe hervor: das gut besuchte Sprinttraining in Teufen, die ROLV-Staffel 2020 und den Engelburger OL. Damit verbunden verleiht er den diesjährigen Titel für besondere Leistungen an Nesa Schiller.

Mit einer interessanten „Routenwahl Challenge“ sind jetzt alle Vereinsmitglieder an den Bildschirmen gefordert, die kürzesten Routen zu finden.

Für das Coronavirus-konforme Trainingsprogramm bis zu den Frühlingsferien macht Patrick Zbinden eine Umfrage, bei der alle ihre Interessen mitteilen können.

#### **Kartenchef:**

Martin Stamm gibt einen Überblick über die neu erstellten bzw. überarbeiteten Karten und hofft, dass die für dieses Jahr vorbereiteten Karten zum Einsatz kommen können.

Die Jahresberichte werden genehmigt und verdankt, sowie mit viel virtuellem Applaus bedacht.

### **4. Jahresrechnung 2020 mit Revisorenbericht**

Kassier Simon Rüegg erläutert die Jahresrechnung 2020. Coronavirus-bedingt sind die Erträge kleiner ausgefallen, aber es sind auch weniger Aufwände entstanden. Daraus resultiert ein Verlust von CHF 5'401.09 (budgetierter Verlust: CHF 13'500.--).

Die Revisoren Nick Wolgensinger und Dölf Sutter haben die Jahresrechnung geprüft und verdanken die sehr sauber und professionell geführte Buchhaltung. Die Jahresrechnung wird genehmigt und allen ehrenamtlichen Helfern ein herzlicher Dank ausgesprochen.

### **5. Budget 2021**

Co-Präsident Jonas Wälter erläutert die Finanzsituation. Der Verein hat ein strukturelles Defizit, der Vorstand erarbeitet deshalb in den nächsten Sitzungen eine entsprechende Finanzplanung.

Das von Kassier Simon Rüegg präsentierte Budget sieht ein Defizit von CHF 10'200.-- vor. Das Budget wird genehmigt.

### **6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2021**

Der Vorstand beantragt, die Mitgliederbeiträge gegenüber dem Vorjahr unverändert zu belassen. Dieser Antrag wird einstimmig gut geheissen.

***Um allen eine Bildschirm-Pause zu gönnen, wird die Konferenz für 10 Minuten unterbrochen.***

### **7. Wahlen**

Es gibt keine Rücktritte im Vorstand und so wird der Vorstand in globo einstimmig wiedergewählt. Raphael Wälter dankt für das dem Vorstand entgegengebrachte Vertrauen.

Nick Wolgensinger wird in seinem Amt als Revisor einstimmig bestätigt. Für den zurücktretenden Revisor Dölf Sutter wird Koni Vogel gewählt.

## **8. Tätigkeitsprogramm 2021**

Raphael Wälter präsentiert das Jahresprogramm 2021, das durch das Coronavirus bedingt leider bereits einige Änderungen erfahren hat. Insbesondere erwähnt er die Clubweekends und die Swiss Orienteering Week.

Robert Furrer macht einen Helferaufruf für den St. Galler sCOOL-Cup. Ruedi Kellenberger informiert über das Flumserberg-Weekend am 2./3. Oktober und bittet darum, die Helferliste auszufüllen.

Erich Brauchli informiert über den Frühlingssportkurs der Stadt St. Gallen und sucht Helfer. Ebenfalls ist der Einsteigerkurs wieder geplant, die Durchführung ist jedoch noch ungewiss wegen der Pandemie.

Die Helfer- und Teilnehmerliste ist dieses Jahr erstmals online aufgeschaltet. Alle werden gebeten, sich möglichst schnell auf dieser Liste einzutragen: [www.olgsga.ch/2021](http://www.olgsga.ch/2021).

## **9. Anträge**

Mario Ammann hat einen Antrag mit dem Titel „für ein gerechtes Spesen-Wesen“ eingereicht. Es wird beantragt, dass der Vorstand das Spesenreglement überarbeitet und dabei zwischen Entschädigungen für spezifische Leistungen und Spesen unterscheiden soll. Mario Ammann legt sachlich seine Gründe dar, es geht im Wesentlichen darum, dass je nach Wohnort die pauschale Spesenentschädigung zu einer Ungleichbehandlung führe. Raphael Wälter legt sachlich die Gründe des Vorstands dar. Der Vorstand empfiehlt einstimmig die Ablehnung des Antrags. Verschiedene Personen ergreifen das Wort. Die Abstimmung über den Antrag führt nach detaillierter Auszählung zu folgendem Ergebnis: 23 Ja, 30 Nein, 10 Enthaltungen. Der Antrag ist damit abgelehnt.

## **10. Verabschiedungen / Ehrungen**

Der abtretende Revisor Dölf Sutter wurde anlässlich der Revision durch Nick Wolgensinger verabschiedet. Der abtretende schischo-Redaktor Mario Ammann wird durch Jonas Wälter verabschiedet. Der abtretende

sCOOL-Cup AI/AR-Organisator Dieter Sandmeier wird von Raphael Wälter verabschiedet.

Internationale Erfolge konnten im Jahr 2020 die Geschwister Eliane und Lukas Deininger feiern. Nationale Erfolge mit Podestplätzen an den Schweizer Meisterschaften konnten 12 OLG-Mitglieder verbuchen. In die Top-10 der Jahrespunkteliste schafften es 7 OLG-Mitglieder. Allen wird mit Appenzeller Biber herzlich gratuliert.

Vre Harzenmoser wird zu ihrem 90. Geburtstag von Daniela Signer-Heim mit einem passenden Gedicht geehrt. Die Jubilarin ist ein grosses Vorbild für alle. Der Vorstand beantragt für Vre Harzenmoser die Ehrenmitgliedschaft, was einstimmig und mit Applaus gut geheissen wird. Mit speziellen Jasskarten-Sets und einem Gutschein von Appenzell Tourismus wird ihr gratuliert.

Sportlerin des Jahres 2020 ist Eliane Deininger, welche durch Josef Frey in einer humorvollen Videobotschaft geehrt wird.

## **11. Allgemeine Umfrage / Varia**

Jonas Wälter erwähnt die OLG-Aufgaben, die vergeben werden konnten und weist auf folgende freie Posten hin: Leiter(in) Frühlingssport-/Einsteigerkurs ab 2022, Organisator(in) Osterhasen-OL ab 2022, J+S-Leiter(innen), Trainingsleiter(innen).

Auch macht er auf die Migros-Förderaktion aufmerksam. Die Person mit den meisten eingelösten Bons wird den von der Migros gesponserten Gutschein (CHF 30) für SportXX erhalten.

Jonas Wälter bedankt sich bei allen für die Teilnahme an der Online-Hauptversammlung und hofft, am 19. Februar 2022 in Appenzell wieder eine physische HV abhalten zu können, verbunden mit der geplanten Clubmeisterschaft. Er schliesst die HV um 20.00 Uhr und lädt zu einem virtuellen Apéro ein.

Esther Schäpper, Aktuarin


## OLG St.Gallen/Appenzell: Jahresprogramm 2021 (Stand: 25.02.2021)

Datum	Veranstaltung	Karte/Ort	Typ
23.01.21	ROLV Verbandskurse	Frauenfeld (TG)	ABGESAGT
<b>20.02.21</b>	<b>HV &amp; Clubmeisterschaft</b>	<b>Appenzell (AI)</b>	VIRTUELL
28.02.21	16. Stöf Memorial OL	Bettwieserberg (TG)	ABGESAGT
07.03.21	69. Amriswiler OL	Güttingerwald ost (TG)	ABGESAGT
14.03.21	1. Nationaler OL (Ultra-Langdistanz)	Langholz (AG)	ABGESAGT
20.03.21	2. Nationaler OL (Nacht-OL)	Rietenberg (AG)	ABGESAGT
<b>25.03.21</b>	<b>Appenzeller sCOOL-Cup</b>	<b>Appenzell (AI)</b>	VERSCHOBEN
28.03.21	3. Nationaler OL (Langdistanz)	Rümlangerwald (ZH)	ABGESAGT
<b>05.04.21</b>	<b>54. Engelburger OL</b>	<b>Herisau (AR)</b>	ABGESAGT
10.04.21	4. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Martinsflue (SO)	ABGESAGT
11.04.21	5. Nationaler OL (Langdistanz)	Roggen (SO)	ABGESAGT
24.04.21	6. Nationaler OL (Sprint)	Maggia (TI)	+
25.04.21	7. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Maggia (TI)	+
02.05.21	9. thurgorienta OL	Diessenhofen (TG)	🌲
<b>05.05.21</b>	<b>Rheintaler OL-Cup</b>	<b>Widnau (SG)</b>	FRAGLICH
08.05.21	CH-Meisterschaft Sprint-Staffel (SSM)	Zwingen (BL)	+ 🏃
09.05.21	CH-Meisterschaft Sprint (SPM)	Laufen (BL)	+ 🏃
12. - 16.05.21 (Auffahrt)	EGK Swiss 5 Days (OL-EM) • Do: 8. Nationaler OL (Langdistanz) • So: 9. Nationaler OL (Sprint)	Neuenburg (NE)	ABGESAGT
<b>02.06.21</b>	<b>Rheintaler OL-Cup</b>	<b>Heerbrugg (SG)</b>	FRAGLICH
<b>23.06.21</b>	<b>Rheintaler OL-Cup</b>	<b>Montlingen (SG)</b>	FRAGLICH
26.06.21	10. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Bois de la Bandeire (FR)	+
27.06.21	CH-Meisterschaft Staffel (SOM)	Grand Belmont (FR)	+ 🏃
04.07.21	64. Schweizer 5er Staffel	Rhins-/Dettenberg (ZH)	🏃
18. - 24.07.21	Swiss Orienteering Week	Arosa (GR)	🌐 🏃
22.08.21	67. Weinfelder OL	Salen Reutenen (TG)	🌲
25.08.21	ROLV-Staffel	Lommiserwald (TG)	🌲 🏃
<b>01.09.21</b>	<b>Rheintaler OL-Cup</b>	<b>St. Margrethen (SG)</b>	FRAGLICH
<b>08.09.21</b>	<b>Rheintaler OL-Cup</b>	<b>Berneck (SG)</b>	FRAGLICH
11.09.21	CH-Meisterschaft Mitteldistanz (MOM)	Marbachegg (LU)	+
12.09.21	CH-Meisterschaft Langdistanz (LOM)	Hilferenpass (LU)	+ 🏃
<b>17.09.21</b>	<b>St.Galler sCOOL-Cup</b>	<b>Gossau (SG)</b>	
19.09.21	45. Oberthurgauer OL	Bregenz-Thalbach (AT)	🌲
24.09.21	CH-Meisterschaft Nacht OL (NOM)		+
25.09.21	11. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Bettmeralp (VS)	+
26.09.21	12. Nationaler OL (Langdistanz)		+
<b>02.10.21</b>	<b>13. Nationaler OL (Mitteldistanz)</b>		+
<b>03.10.21</b>	<b>14. Nationaler OL (Langdistanz)</b>	<b>Flumserberg (SG)</b>	+ 🌲
09.10.21	ARGE ALP Staffel		🌐 🏃
10.10.21	ARGE ALP Einzellauf	Bayern (DE)	🌐 🏃
24.10.21	65. Wiler OL/ROLV-Meisterschaftslauf	Dietschwilser Höchi (SG)	🌲
07.11.21	CH-Meisterschaft Team OL (TOM)	Toppwald (BE)	+ 🏃

### Legende:


 Anlass der OLG St.Gallen/Appenzell

 CH-Meisterschaft, Nationaler OL

 Organisierte Vereinsunterkunft

 Anlass der ROLV NOS-Saison

 Internationaler Anlass

 Staffel-/Team-Anlass

# Interview mit Eliane

**Folgendes Interview wurde vor der Wahl zur Sportlerin des Jahres per Videotelefon durchgeführt. Sie berichtet darin über ihr letztes Jahr als Juniorin und ihre weiteren Ziele.**

**schischo: Danke Eliane, dass du dir Zeit für den schischo nimmst. Wie geht es dir?**

Eliane: Super, danke mir geht es gut. Ich bin zuhause in St. Gallen und lerne für meine Prüfungen. Den Umständen entsprechend geht es mir sehr gut.



*Gefragte Person nach ihrem Sieg am 8. Nationalen OL  
(Bild: Swiss Orienteering)*

**Wie hast du die Saison in der Coronapandemie erlebt?**

Die OL Saison war sicherlich nicht einfach. Kaum hatte die Saison begonnen, war sie auch gleich

wieder fertig. Aufgrund der Umstände musste ich das Trainingsumfeld umstellen, denn ich musste ab diesem Zeitpunkt alleine trainieren. Den Lockdown habe ich in meiner WG in Bern verbracht und konnte dort zum Teil mit meinen Mitbewohnern trainieren.

Das Training habe ich jedoch als eine schöne Ablenkung zum Homeoffice empfunden und es gab mir einen Grund überhaupt einmal raus zu gehen.

Im Hintergedanken war immer meine letzte Junioren WM, welche ständig verschoben wurde, wobei es unklar war, ob sie überhaupt stattfinden wird oder nicht. Diese Ungewissheit war eigentlich die grösste Belastung. Ich hatte mir keine grossen Hoffnungen gemacht, dass die JWOC stattfinden wird, aber der Veranstalter hat sie immer wieder verschoben. Klar, der Wissensstand über das

Coronavirus war damals noch klein, aber es war für mich und alle TeamkollegInnen umso schwieriger, sich durch die ständigen Verschiebungen immer wieder neu anpassen zu müssen. Im Sommer startete die Saison trotzdem noch, was sehr cool war. Die nationale Saison ist sehr gut gelaufen. Das International Youth Orienteering Meeting als Ersatz der EYOC/JWOC war dann ein persönlicher Abschluss, auch wenn nur noch das französische Team daran teilgenommen hat und der Anlass aufgrund der zweiten Welle nicht vollständig durchgeführt werden konnte.



*Eliane als Vorläuferin am St. Galler sCOOL Cup...*

Nach dem IOYM habe ich eine Trainingspause gemacht und anschließend wieder begonnen für den Ski-OL zu trainieren. Bei Swiss Orienteering haben sich die Prozesse bezüglich Corona inzwischen eingespielt und deshalb konnten die Testläufe mit Schutzkonzept durchgeführt werden. Das gab eine gute Sicherheit im Wissen, dass für uns die Wettkämpfe stattfinden werden.

Ein weiterer Lichtblick war die Mitteilung, dass die Ski-OL-WM durchgeführt werden kann, dem sah ich nämlich auch nicht besonders optimistisch entgegen. Die Veranstalter haben sich jedoch ziemlich ins Zeug gelegt. Ich bin nämlich der Auffassung, dass solange alpine Ski Weltcups stattfinden auch eine Ski-OL-WM durchgeführt werden darf. Es gibt sogar Ski-OL-LäuferInnen, welche vom Sport leben (hauptsächlich aus Russland). Ich freue mich sehr, dass ich daran teilnehmen darf.

**Im Juni-schischo hast du uns von deinen alternativen Trainingsformen berichtet. Gewisse Mitmenschen leiden darunter, dass jegliche Struktur verloren ging. Andere**

**genossen die neuen Freiräume. Wie hat sich dein Trainingsumfang seit dem Sommer verändert? Hast du noch mehr nach dem Lust&Laune - Prinziptrainiert oder hast du dich an einem fixen Trainingsplan orientiert?**

Als im Sommer die Saison effektiv angefangen hat, habe ich wieder nach Trainingsplan trainiert.

Im Lockdown hatte ich viel Zeit wegen der Uni, da die Dozenten selbst nicht genau wussten, wie sie ihre Lehrveranstaltungen durchführen sollen.

Mit Beginn des Herbstsemesters hatte sich wieder ein Rhythmus eingespielt, alles hat sich wieder ein wenig normalisiert. Zeitweise haben sogar Trainings in grösseren Gruppen stattgefunden und ich konnte an einigen Trainingslagern teilnehmen. Es war schon fast wieder wie vor Corona, was irgendwie auch speziell war. Zurzeit kann man sich solche Trainingsumstände nicht wirklich vorstellen.

Nach der Trainingspause hatte ich dank einem Trainerwechsel einen grossen Motivationsschub, um mich für die Ski-OL-Saison vorzubereiten. Meine neue Ski-OL-

Trainerin (Julia Wildi, Anm. d. Red.) und ich sind top motiviert, weshalb es dementsprechend gut mit dem Training läuft.



*... am IYOM im Bois de la Baume...*

*(Bild: Christian Aebersold)*

**Du bist Schweizermeisterin in der Lang- und Mitteldistanz 2020, am JWOC Ersatzwettbewerb im Jura hast du auch die Langdistanz für dich entschieden und in der Kurzdistanz bist du als beste Schweizerin**



## **auf Rang zwei gelaufen. Was machst du besser als deine Konkurrenz?**

Gute Frage... Ich selbst kann das vielleicht nicht so gut einschätzen wie jemand Aussenstehendes. Meiner Meinung nach bin ich nicht zu verkrampft in der ganzen Sache. Ich sehe OL immer noch als grosse Leidenschaft von mir, wobei ich zum Teil nicht unbedingt denselben grossen Trainingsfleiss wie andere habe. Ich folge eher dem Motto: Qualität vor Quantität. Ausserdem gelingt mir der Wechsel von der lockeren vor dem Training zur seriösen Einstellung während dem Training sehr gut. Als Beispiel kann ich gut Spass haben, wenn wir als Gruppe zusammen unterwegs sind und dann bei den Theorieinputs wiederum konzentriert dabei sein. Ausserdem fällt mir die Umsetzung der Inputs von den TrainerInnen leicht. Im Gegensatz kann ich bei grossen Anstrengungen nicht richtig «beissen», da gäbe es Aufholbedarf.

**In Anbetracht von deiner Leistung hat es mich trotzdem erstaunt, als ich erfahren habe, dass du dich nicht für das Elitekader beworben hast. Wieso?**

Das sind sehr viel Gründe und ich habe diese bereits während der ganzen vergangenen Saison in mein OL-Büchli aufgeschrieben. Ich muss das klarstellen: Es war ein langer Prozess und nicht etwa eine schlaflose Nacht, nach der ich aufgestanden bin und sagte, dass ich nicht mehr weiter machen will.



*...an der MOM im Brennwald...  
(Bild: Swiss Orienteering)*

Bereits als ich ins JuniorInnenkader aufgenommen wurde, habe ich mich tiefgründig damit auseinandergesetzt, was ich überhaupt im Sport erreichen möchte. Mein «Problem» war, dass ich mich nicht gross anstrengen

musste, um ins JuniorInnenkader aufgenommen zu werden. Ich habe oft das erhalten, was ich wollte. So bin ich eigentlich in den Leistungs-sport reingerutscht. Im Junioren-kader hat es mir sehr gut gefallen. Trotzdem gibt es nicht nur «the sunny side of life». Im letzten Jahr im Juniorenkader habe ich festgestellt, dass Spitzensport bei meinen TeamkollegInnen einen viel höheren Stellenwert hat als bei mir. Sie hatten sich stark auf den OL fokussiert, währenddem ich jeweils der Meinung war, man solle nicht alles zu ernst nehmen.

Dazu kommt, dass ich im letzten Jahr im JuniorInnenkader viel mit der Elite unterwegs war. Je näher es zur Elite ging, desto mehr hat mir eine gewisse Lockerheit gefehlt. Es drehte sich Vieles nur noch um den OL, um 5000er PBs oder die Ernährung.

Ausserdem hat mir die Zeit für andere Dinge im Leben gefehlt. In den letzten drei Jahren standen im Winter an jedem Wochenende entweder Ski-OL-Wettkämpfe oder KaZu vom JuniorInnen-kader/NWK NOS auf dem Programm. Das war eine grosse Belastung und mein Umfeld litt darunter, da ich wenig Zeit für sie hatte.

All diese Gründe bewogen mich zur Entscheidung, dem Spitzensport im Fuss-OL nicht

weiter zu folgen, da ich nicht zu 100% davon überzeugt war. Ich lasse mir jedoch den Entscheid zu einem Comeback offen beispielsweise, um mich für einen spezifischen OL- Wettkampf vorzubereiten

Das sind längst nicht alle Gründe, aber weitere Punkte würden den Rahmen wahrscheinlich sprengen.

Des Weiteren stand noch die Frage im Raum, wie es mit dem Ski-OL weitergehen wird. Dort fühle ich mich sowohl im Team als auch im Training wohler. Ich gehe lieber langlaufen als Rennen. Das Training für den Ski-OL macht mir mehr Spass, das stelle ich auch diesen Winter wieder fest. Das Ski-OL Kader empfinde ich als eine «Schicksalsgemeinschaft», in der man sich gegenseitig pusht und weiterhilft, wo jung und alt sich respektiert. Das Schweizer Ski-OL-Kader wächst und wird stärker und ich möchte meinen Beitrag dazu leisten.

Schlussendlich habe ich im Ski-OL mehr Visionen vor Augen, unter anderem mit der Heimuniversiade nächstes Jahr. Ich freue mich auf neue Herausforderungen.



*... und am Start der LOM*

**Du studierst Geografie an der Universität Bern. Daher bist du dir sicherlich bewusst, dass es in Anbetracht der drohenden Klimakrise nicht legitim ist, für ein Wochenende bspw. an die Jukola nach Finnland zu fliegen. Inwiefern hängt dein Entscheid mit einer Abneigung gegenüber der grossen Mobilität als Eliteathletin zusammen?**

Das war tatsächlich auch ein Punkt auf meiner Liste. Ich habe mich für einen Wintersport entschieden und für diesen braucht es

Naturschnee. Ich würde mich schon als grünen Daumen bezeichnen und wenn ich nur noch eine Sportart intensiv betreibe ist mein Fussabdruck dadurch auch kleiner. Wir haben im Ski-OL angefangen, mit dem Zug an Wettkämpfe zu reisen.

In diesem Jahr in Estland war es jedoch nicht möglich, da die Einreisebestimmungen viel zu kompliziert waren. Darum muss ich hier manchmal einen Kompromiss eingehen. Aber es gibt in der Tat auch im Ski-OL Team eine Bewegung zu einer klimafreundlichen Haltung, welche das Ziel verfolgt, das Fliegen möglichst zu vermeiden, wobei auch hier nicht längst alle AthletInnen dabei sind.

Was die Mobilität betrifft, ist Ski-OL jedoch eher ungünstig, da es dafür Schnee braucht, wohingegen im Fuss OL in jedem beliebigen Wald in der Schweiz trainiert werden kann. Ich achte darauf, dass ich, wenn möglich, vor der Haustüre oder im nächstgelegenen Langlaufzentrum trainieren gehe. Dies spart zudem sehr viel Zeit.

**Besten Dank für deine ausführlichen Antworten und viel Erfolg in deiner Ski-OL-Karriere.**

# Ski-OL: Nur die Elite kann vom Rekordwinter profitieren

**In Schweden wurden die Zügel nun doch angezogen. Da Ski-OLs im Ausland zurzeit Mangelware sind, schuf der Verband eine neue Elite-Meisterschaft. In der Schweiz konnten immerhin Selektionsrennen für die WM durchgeführt werden.**

*Von Lukas Deininger*

Hobby-Ski-OL-Läufer\*innen in der Schweiz werden in diesem Winter keinen einzigen Posten auf den schmalen Latten angelaufen haben. Jegliche Rennen mussten abgesagt werden, auch wenn für einmal rein schneetechnisch gar im St. Galler Rheintal oder in Zürich Ski-OL möglich gewesen wäre.

Seit dem Anfang der Pandemie liess der Bund aber wieder Möglichkeiten für den professionellen Sport offen, was für uns im Nationalkader des Ski-OLs die Rettung war. Mitte Dezember durften etwa 20 Kaderathlet\*innen auf der Melchsee-Frutt unter strengsten

Sicherheitsvorkehrungen Selektionsrennen antreten (siehe Swiss Orienteering Magazine 01/2021). Auch ein Trainingslager um Neujahr war möglich. Kleingruppen und Maskenpflicht in Innenräumen sowie ein PCR-Abstrich maximal 72 Stunden vor dem Einrücken sollten einen sicheren Sportbetrieb gewährleisten. Dies gelang den Schweizern bislang und Selektionen für die WM in Estland konnten ausgetragen werden. Sowohl Lukas wie auch Eliane Deininger wurden ins Team selektioniert. (Anm. d. Red. siehe auch den darauf folgenden Beitrag)

## „Svenska Cupen“ soll in Schweden hochstehende Rennen garantieren

In Schweden ist die Situation nicht gross anders. Obwohl den Schweden oft Vorwürfe für ihre kontroverse Handhabung der Pandemie gemacht werden, sind die Restriktionen mittlerweile einschneidend. Sportanlässe sind einzig für Kinder oder Profisportler zulässig. Mit dem Ziel, dem schwedischen Nationalteam im Ski-OL eine Perspektive und eine würdige WM-Vorbereitung zu bieten, wurde der „svenska cupen“ geschaffen. Dreizehn Wettkämpfe sind Teil des neuen Ski-OL-Cups in Schweden. Der Auftakt wurde im Dezember nördlich von Boden in der Provinz Norrbotten gemacht. Die Ausrichter enttäuschten die Erwartungen der Ski-OL-Elite nicht. Ein tolles Spurnetz in gutem Zustand und tolle Bahnen erwarteten die fast einhundert Teilnehmenden. Am Start standen einzig Eliteläufer\*innen, sowie Junior\*innen mit Ambitionen auf einen Platz an der Junioren-WM oder im Kader. Diese Regel ist allerdings eher ungenau definiert und alle Junior\*innen, die rein alterstechnisch kurz vor dem Übertritt in die Elitekategorie sind, nehmen teil. Die hohen Teilnehmerzahlen zeigen eindrücklich die Breite der

Sportart im Norden. Auch ausserhalb des Nationalteams gibt es Ski-OL-Läufer\*innen, die gezielt und voll Ski-OL trainieren. Dies kennen wir in der Schweiz nicht.



*Lukas beim Saisonauftakt in Boden in den Farben seines schwedischen Vereins IFK Mora OK (Bild: Anders Blomqvist)*

## Fast kein Wettkampfbereich

Sei es OL oder Ski-OL, in Schweden reisen eigentlich alle immer mit dem Auto oder Kleinbussen an die Wettkämpfe an. Garderoben sind gewöhnlich im Freien und eine Festbeiz ist Luxus. Die Ansprüche sind wesentlich kleiner als jene in der Schweiz. Somit mussten Wettkampfbereichen kaum angepasst werden. Bei der Premiere in Boden fuhren alle auf denselben Parkplatz im Wald vor und konnten dort die Skier anziehen und

loslegen. Die Toilette bestand aus einem Schild, das hinter einen Schneehügel verwies. Daneben stand eine Flasche Desinfektionsmittel. Masken tauchten je länger die Saison dauerte immer öfter auf. Mittlerweile tragen jeweils alle Helfer eine Maske, die sonst im Alltag in Schweden kaum zu sehen ist. Einzig in Flugzeugen muss sie getragen werden, oder vom Spitalpersonal. Im öffentlichen Verkehr wird sie während Stosszeiten empfohlen. Wie dies umgesetzt wird, weiss ich selber nicht. Ich meide die Stadtbusse in Umeå seit Pandemiebeginn.

### **Schneesegen lässt alle Rennen zu**

In Schweden sind Laufabsagen bezüglich Schneemangel wie auch in der Schweiz zum Alltag geworden. Doch wie bei euch wurde ganz Schweden vom Schnee überschüttet. Im südschwedischen Skåne kann seit Jahren wieder dem Eisfischen gefrönt werden, in Stockholm wurden auf Golfplätzen neue Loipen gespurt und bei uns in Nordschweden türmen sich die Schneemassen links und rechts der Strassen. Total fielen über 1.5 Meter Schnee in meinem Wohnort Umeå. Spreche ich mit meinen Mitbewohnern über die

Temperatur, lassen wir das Vorzeichen jeweils weg. Der Nullpunkt wird nicht mal mehr annähernd erreicht. Somit können die Rennen im ganzen Land stattfinden. Und wie in der Schweiz boomt auch in Schweden der Langlauf neu auf. Ausrüstungen sind in ganz Schweden ausverkauft.

Spätestens wenn der Schnee eines Tages geschmolzen ist stellt sich die Frage, ob und wann der klassische OL-Wettkampfbetrieb wieder aufgenommen werden kann. Obwohl die Regierung Schwedens Lockerungen für Outdoorsportarten gegen den Sommer hin in Aussicht stellte, sieht es zurzeit nicht sehr gut aus. An der Organisation des O-Ringens wird zwar weiterhin festgehalten, diverse andere Rennen wie auch die Tiomila oder die Saisonpremierer in Südschweden sind bereits abgesagt. Lasst euch also nicht im SOLV-Forum täuschen wo behauptet wird, dass in Schweden die OL-Saison mit voller Fahrt losgehen könne. Und auch wenn es dieses Jahr keinen O-Ringen gibt, dann vielleicht 2022. Und wer weiss, ob wir dann wieder mit dem Verein dabei sein können?

# Ski-OL WM in Estland

**Ende Februar fand im südöstlichen Kääriku die Ski-OL-WM im neuen Format statt. Es war zudem die erste internationale Meisterschaft des Internationalen OL-Verbandes seit der Ski-OL-EM im vergangenen März in Russland. Nicht nur deshalb werden die Wettkämpfe unvergesslich bleiben.**

*Von Lukas Deininger*

Meine Schwester Eliane und ich wurden nach diversen Testläufen in der Schweiz und im nahen Ausland für die Ski-OL-WM in Estland selektioniert. Während es für Eliane der erste Auftritt auf dieser Bühne war, konnte ich

schon vor zwei Jahren in Piteå in Schweden debütieren. Die Selektion war heuer aber mit noch grösseren Privilegien verbunden als dass sie es sowieso schon ist. Wir durften ins Ausland, gar in ein Risikoland, reisen.



*Lukas in Aktion im Verfolgungsrennen  
(Bild: WSOC 2021, Reigo Teervalt)*



Dementsprechend intensiv waren die Vorbereitungen nicht nur aus einer sportlichen Perspektive, sondern auch aus administrativer Sicht. An die unangenehmen PCR-Tests in der Nase haben wir uns längst gewöhnt, denn die absolvierten wir 72 Stunden vor Abreise sowie direkt bei der Ankunft in Tallinn. Den Organisatoren gelang es, ein stabiles Schutzkonzept zu entwerfen. Die Beteiligten, also die Teams und die Funktionäre, hielten sich Vorbildlich daran. Teamintern hatten wir nochmals ein Schutzkonzept. Dies, um zu verhindern, dass das ganze Team isoliert werden würde, falls wir einen positiven Fall im Team

hätten. Sportlich waren wir überhaupt nicht eingeschränkt. Ski-OL bleibt Ski-OL und Routenwahlen bleiben Routenwahlen.

## **Verfolgung – das neue Format**

Wie auch im Fuss-OL wurden zur Attraktivitätssteigerung Änderungen im WM-Format vorgenommen. Die Langdistanz ist an der WM Geschichte, an der EM und im Weltcup wird sie aber weiterleben. Ersetzt wurde sie durch ein Verfolgungsrennen, welches die Länge einer verkürzten Langdistanz hat. Im Ski-OL entspricht dies einer Siegerzeit von 65 Minuten. Gestartet wird mit den



Übergabe in der Sprintstaffel (Bild: Christian Aebersold)



Rückständen des Sprintrennens vom Vortag. Dementsprechend eng sind die Startrückstände. Damit es nicht zum blinden Nachlaufen kommt, wird mit Gabelungen gearbeitet. Eliane fand sich sehr gut mit dem Format zurecht. Nach einem durchwachsenen Sprint konnte sie mehrere Konkurrentinnen ein- und überholen. Im Ziel jubelte sie wie eine Weltmeisterin über den 25. Rang, sie war so glücklich über ein richtig gutes Rennen. Und Spass habe es gemacht! Lukas konnte sich gleich um zehn Plätze verbessern. Der ständige Gegnerkontakt spornt enorm an, speziell wenn eine tiefere Startnummer erspäht werden kann. Denn diese Startnummer startete ja früher.

## **Ein Meister vom Fach im Wettlauf gegen die Zeit**

Damit ein solches Format gelingt, muss die perfekte Bahn gelegt werden. Läufer sollten sich so selten wie möglich kreuzen, da dies auf den schmalen Spuren sehr gefährlich sein kann. Zudem sollte nicht einfach nachgelaufen werden können und die Gabelungen sollten gleichwertig, aber nicht direkt erkennbar sein. Dies ist dem Bahnlegungsteam um Tönis Erm gelungen. Erm ist ein gestandener und renommierter Bahnleger. Er entwarf schon die WM-Langdistanz an der WOC 2017 in Estland. Bahnen, die später zu den Bahnen des Jahres gekürt wurden. Das Bahnlegungsteam hat heuer in den Wäldern um Kääriku über 100km Spuren vorbereitet. Dazu werden bereits



*Eliane am «holzen» (Bild: Christian Aebersold)*

im Sommer Markierungen an den Bäumen angebracht, die später den Schneetöff-Fahrern als Orientierungshilfe dienen. Dazu müssen die Trassen vom Unterholz befreit werden. Dies gestaltete sich aufgrund von Sturmschäden schwierig. Sobald Schnee liegt, wird das Spurnetz gezogen. An schneearmen Stellen wird Schnee nachgeschaufelt. Dies wurde während der WM-Woche zur grösstmöglichen Herausforderung. Das Tauwetter setzte dem Schnee enorm zu und nur wenige Stunden nach dem letzten Zieleinlauf hätten keine Rennen mehr durchgeführt werden können. Die Bahnen mussten jeweils in Nachschichten umgebaut werden, je nach Schneesituation. Trotzdem wurden speziell Abfahrten im Wald enorm gefährlich, da viele Äste oder Jungwuchs im Weg waren und apere Stellen zu abruptem Bremsen führten. Im Mitteldistanzrennen stürzte ich unglücklich und erhielt einen heftigen Schlag auf den Oberschenkel. Da ich dabei auch noch einen Stock brach, musste ich das Rennen kurz nach Rennhälfte aufgeben.

## **Henne im Korb**

Während auf der Herrenseite ein komplettes Schweizer Team mit sechs Herren am Start war, war Eliane die einzige Elitefrau im rot-weissen Dress. Somit hatte sie einen sicheren Startplatz für die Sprintstaffel. Diese besteht anders wie beim klassischen OL aus einem Mann und einer Frau, die abwechselnd eine Bahn mit einer Siegerzeit von etwa acht Minuten laufen. Eliane durfte das Rennen mit Nicola Müller antreten, der am Vortag über die Mitteldistanz WM-Bronze gewann. Und auch im vierten Rennen war der Schneemangel ein Thema. Wo am Vortag noch Spuren waren, war nur noch Waldboden. Um die Arena am Leben zu erhalten, durften weite Teile nicht mehr mit Schuhen, sondern nur noch mit Skis, betreten werden. Nach vier Rennen und einer kräfte-raubenden Heimreise war das Abenteuer WM 2021 zu Ende. Immerhin musste Eliane die Skis nicht nach Hause tragen, da diese noch einen Aufenthalt in Helsinki einlegten. Obwohl Estland der europaweite Covid-Hotspot während der WM-Woche war, musste das Schweizer Team dank den Schutzkonzepten nach der Heimreise nicht in die Quarantäne, sondern einzig ein negatives Testresultat vorweisen. Die





**Liebe OLG**  
Endlich haben wir es  
geschafft, unseren OLG-  
Gutschein für unsere  
Vorstandstätigkeit  
einzulösen: Wir haben  
ein geniales WE auf der  
Schwägaäp/Säntis  
verbracht. Vielen Dank!  
Es lohnt sich, im OLG-  
Vorstand zu sein :-)  
**Maia & Pädi**



Patrick & Maj Kunz, Gellerstr. 2  
9000 St. Gallen



OLGSGA  
Co-Präsident  
Raphael Wälter  
Schulstrasse 4  
9450 Altstätten SG

# Rätzel

## whoiswho? - die neue Rubrik im schischo

Von Sebastian Rüegg

Im letzten Jahr ist der Austausch mit anderen Vereinsmitgliedern meiner Meinung nach viel zu kurz gekommen. Damit wir trotzdem miteinander vernetzt bleiben, möchte ich in den folgenden schischos einige Mitglieder interviewen. Ziel soll sein, Neumitglieder ein wenig bekannter zu machen, hoffentlich lernt man jedoch auch die alten OL-Hasen etwas besser kennen. Bestimmt erinnern sich einige Lesende an die [Echt-Bio]-Interviews aus dem Swiss-OrienteeringMagazine, von dem ich inspiriert wurde.

Analog dazu möchte ich pro schischo vier Mitglieder in Form eines Interviews präsentieren. Nun erachte ich aber eine simple Auflistung der Interviews nicht als besonders schmackhaft und habe es deshalb ein wenig verdreht.

Unter «who is who?» werden vier Interviews abgedruckt. Welche Personen jedoch die Fragen beantwortet haben, werdet ihr



*Patrik Wägeli gehört inzwischen zu den ambitioniertesten Marathonläufern der Schweiz und ist bekannt als fastestfarmer*

erst im nächsten schischo erfahren.

# whoiswho?

**Beim schischo-Rätsel geht es darum, herauszufinden, welches Vereinsmitglied die Fragen beantwortet hat.**

1. Was hast du in deinem OL-Böxli/Rucksack, was sonst niemand hat?
2. Dein Lieblingskuchen in der Festwirtschaft?
3. Welches ist deiner Meinung nach das schönste OL-Laufgebiet?
4. Welche OL-Form gefällt dir am besten?
5. Woran denkst du garantiert während einem OL?
6. Welches OL Erlebnis wirst du nie vergessen?
7. Hast du schon OL im Ausland gemacht?
8. Wie hältst du dich fit für den OL?

## **Mitglied Hansruedi A.\***

1. Einen Geschenkgutschein von orienteering.ch, den ich schon lange einlösen müsste.
2. Linzertorte, sie ist oftmals nicht im Angebot
3. Eggen, nördlich von Teufen ;-)
4. OL in Berggebieten wegen der Ruhe und Weite, ich geniesse aber auch einen Stadt-OL sehr. Am meisten freue ich mich auf die Swiss-O-Week.
5. An meinen Zielsprint und wie ich mit hohem Tempo über die Ziellinie spurten werde!
6. Meinen ersten OL am 28. Oktober 1979 auf dem Sirnachberg. Mein Freund

Mario A. hatte mich dazu motiviert. Für die 18 Posten auf 7,6 km brauchte ich 2:16:11 :-/

7. Ich war bisher nur im grenznahen Ausland (Vorarlberg, Varese). Ich träume von einem OL in Venedig oder Lissabon.
8. Ich trainiere über das ganze Jahr zwei Mal pro Woche. Zur Abwechslung nehme ich gerne an einem Berglauf, SIMM oder Survival-Run teil.

## **Mitglied Gusti B.\***

1. Mein GA. Ich fahre meistens bei jemandem im Auto mit . Ansonsten gehe ich mit dem GA ins Training
2. Ich mag eigentlich alle Kuchensorten, aber ich

- bevorzuge den Schokoladenkuchen.
3. Hirschberg
  4. In der Stadt bin ich zwar besser, aber im Wald fühle ich mich wohler.
  5. Nicht zu Trinken. Ich habe nach jedem Lauf sehr Durst.
  6. An der Clubmeisterschaft in Schaffhausen bin ich aus der Karte gelaufen und nur Eliane konnte mir helfen. Ich war total verzweifelt. Ich glaube keine Person hat jemals von diesem Erlebnis erfahren. Ich wusste damals noch nicht, dass dies ein Grund zur Disqualifikation wäre.
  7. Nein ich habe noch nie einen OL im Ausland absolviert. Und wenn ich die Chance hätte, würde ich wahrscheinlich nach Frankreich gehen. Norden oder Süden ist egal.
  8. Dieses Jahr gibt es bei mir kein Hallentraining nur Schulsport. Zuhause fahre ich Rennrad. Im Frühling werde ich dann bestimmt motivierter sein, um etwas zu machen.

### **Mitglied Erica C.\***

1. Tictac (Bonbons).
2. Crèmeschnitte
3. Atzmännig

4. Wald OL
5. An die nächste Postennummer
6. Swiss-O-Weeks
7. Ja vielerorts: ARGE ALP, Schweden, Venedig
8. Private Laufgruppe (1x pro Woche) und Turnverein

### **Mitglied Dorly D.\***

1. Fisherman's Friends
2. Streuselkuchen mit Beeren
3. Da gibt es viele, aber Läufe im Engadin finde ich immer besonders schön.
4. Stadt-OL
5. Karte norden
6. Die Sprint-Staffel-SM in Wil wird mir unter anderem gut in Erinnerung bleiben, da es auch meine erste Staffel war, die ich gelaufen bin (unglaublich aber wahr).
7. In meiner OL-Karriere habe ich es noch nie für einen OL ins Ausland geschafft. Ausser man zählt den Rheintaler OL-Cup in Dornbirn dazu ;).
8. Ich versuche mindestens zweimal die Woche ein Lauftraining zu absolvieren und gehe so oft wie möglich an das OL-Training am Mittwochabend.

\*Name der Redaktion bekannt



# Es läuft beim Swiss-O-Finder in Montlingen

## Der Verantwortliche vom Swiss-O-Finder im Rheintal Nick Wolgensinger meldet vermehrte Teilnahme

Seit 2016 ist in Montlingen ein Postennetz von Swiss-O-Finder installiert. Zur Verfügung stehen drei verschiedene OL Bahnen: «Familienweg», «Montlingen intensiv» und «Zeitreise durch Montlingen». Im Vergleich zum konventionellen OL quittiert man die Posten über die Swiss-O-Finder App mittels QR Code. Dabei werden einem verschiedene Hintergründe über den Postenstandort eingeblendet.



*In Montlingen wurden zahlreiche Überreste der ersten menschlichen Siedlungen im Rheintal aus der Bronze-, Eisen- und Römerzeit gefunden.*

Während der Weihnachtszeit wurde auf dem «Familienweg» beim Quittieren der Posten nicht nur Informationen aus dem Dorf angezeigt, sondern jeder Posten zusätzlich noch mit einer Weihnachtsgeschichte oder einem Weihnachtslied verknüpft.

Dabei haben sich dieses Jahr etwa vierzig Mobiltelefone für die Runde registriert. Wenn man pro Gerät mit etwa zwei bis drei Personen rechnet, haben somit über hundert Erwachsene und Kinder mitgemacht.

Auch wenn dieser Weihnachtszusatz seit dem 6. Januar wieder erloschen ist, wird es rund um den Swiss-O-Finder in Montlingen nicht so schnell ruhig werden. Nick wird im Rahmen einer Klassenzusammenkunft die Posten mit alten Bildern und Episoden versehen. Ausserdem steht Nick in Kontakt mit der lokalen Musikgesellschaft. Weil Corona es verunmöglicht die



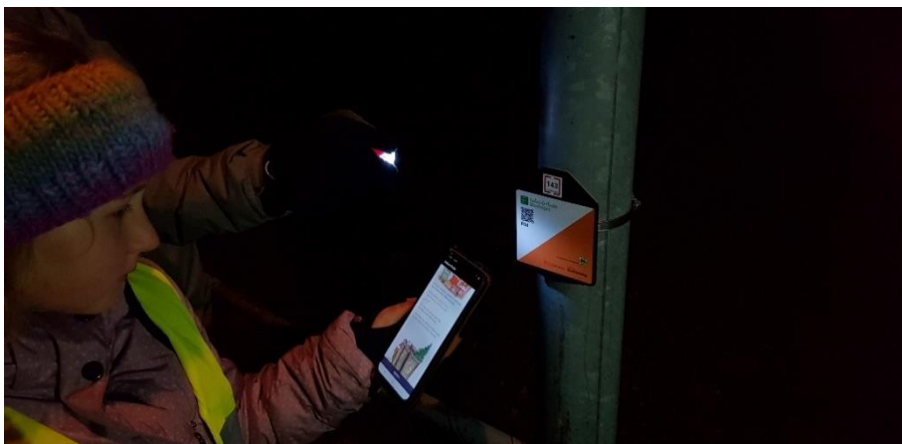
Instrumente physisch vorzustellen, möchten sie dies nun mittels OL präsentieren. Die Idee ist, jedem Posten ein Musikinstrument zuzuordnen. So entscheidet sich vielleicht die eine oder andere Person nach dem Ablaufen der Bahn dazu, ein

Instrument aus dem Verein zu lernen.

---

Swiss-O-Finder in Montlingen im Netz:

<https://www.swiss-o-finder.ch/montlingen/>



*Kontaktlos und mit Abstand die Weihnachtsgeschichte ablaufen*

---

**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**

**Helfer- und Teilnehmerliste 2021  
BITTE MÖGLICHST BALD AUSFÜLLEN!**

[www.olgsga.ch/2021](http://www.olgsga.ch/2021)



**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**



## OL-Einsteigerkurs

**Mai - Juni 2021**

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 einen OL-Einsteigerkurs.

Wir laden alle Interessenten jeden Alters ein, 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.

**Zeit:** Mai - Juni 2021, jeweils Mittwochabend, 18:00-20:00 Uhr

**Ort:** St.Gallen, Schulhaus Riethüsli resp. St.Georgen

Aufgrund der ungewissen Situation im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie können die genauen Kursdaten erst später festgelegt werden.

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

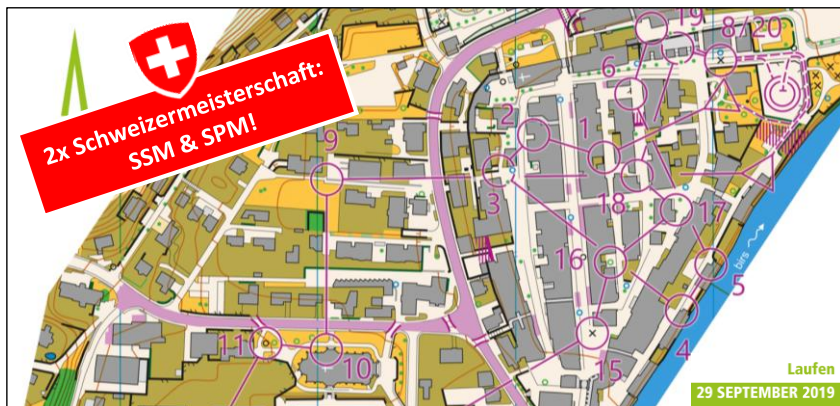
**Kosten:** Fr. 20.- Kinder und Jugendliche  
Fr. 30.- Erwachsene  
Fr. 45.- Familien

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



# NATIONALES OL-WEEKEND IN ZWINGEN/LAUFEN (BL)

8. – 9. Mai 2021



## PROGRAMM

Samstag, 8. Mai: Schweizermeisterschaft im Sprint Staffel-OL (SSM) in Zwingen

Sonntag, 9. Mai: Schweizermeisterschaft im Sprint-OL (SPM) in Laufen

Website: [www.ssm-spm2021.ch](http://www.ssm-spm2021.ch)

Es wird an der SSM auch OLG-Teams geben, für die das Teamerlebnis im Vordergrund stehen! Bei reinen OLG-Teams wird das Startgeld auch für Erwachsene übernommen!

## UNTERKUNFT

Wo: Hotel CENTRAL, Röschenzstrasse 3, 4242 Laufen

Wie: 16x Doppelzimmer mit WC/Dusche (davon 1x mit Etagen-Dusche)  
1x Dreibettzimmer mit WC/Dusche  
4x Einzelzimmer mit Etagen-WC/Etagen-Dusche

Kosten: ca. CHF 75 für erwachsene OLG-Mitglieder und ca. CHF 55 für OLG-Jugend bis D/H20 (inkl. Abendessen und Frühstückbuffet)

Anmeldung: per Mail an [raphael.waelter@rsnweb.ch](mailto:raphael.waelter@rsnweb.ch) oder über die Helferliste

## ANMELDESCHLUSS IST DER SAMSTAG, 20. MÄRZ 2021!

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt.  
Für die Anmeldung an die Wettkämpfe sind alle Teilnehmenden selbst verantwortlich.



## Karte vom NWK NOS zum Saisonende



Liebe OLG-Präsis

Trotz eines abwechslungsreichen Jahres, welches leider mit CORONA geprägt wurde, konnten wir im schönen Appenzell Innerrhodern unsere Planungskazu erleben. Wir sind gespannt was das kommende Jahr bringen mag.

Wir wünschen euch eine erholsame und besinnliche Adventszeit!

LG's NWK NOS



# Beitrittserklärung

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zur OLG St. Gallen/Appenzell

Aktivmitglied

Passivmitglied

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

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

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

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

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

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

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

Einsenden oder mailen an:

Raphael Wälter, Co-Präsident OLG St. Gallen /Appenzell,

Schulstrasse 4, 9450 Altstätten, [info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch)

Oder ausfüllen unter [www.olgsga.ch/ueber-uns/mitglied-werden/](http://www.olgsga.ch/ueber-uns/mitglied-werden/)

---

# Jahresbeiträge 2021

PK 90-790-8, 9000 St. Gallen

## **Aktivmitglieder:**

Jugendliche

Jahrgang 2003 und jünger 40.- Fr.

Erwachsene

Jahrgang 2002 und älter 60.- Fr.

Familien inkl. Jugendliche

bis Jahrgang 2003 100.- Fr.

## **Passivmitglieder**

mind. 60.- Fr.

**Gönner** (ohne Mitgliedschaft)



























Nach Belieben

# Jugendförderung

Neu wird das Abrechnungsformular per E-Mail versandt. Es werden nur noch digital ausgefüllte Formulare entgegengenommen. Keine Angst - dies macht es nicht nur für die Buchhaltung einfacher, sondern auch für euch Mitglieder. Sollte es jemandem nicht möglich sein, die Abrechnung am PC auszufüllen, darf er oder sie sich gerne beim Kassier melden. Eingabefrist für Jugendförderung-Abrechnungsformulare: 30.11.2021

Der Kassier, Simon Rüegg

## Abrechenbare Wettkämpfe – Saison 2021

Datum	Veranstaltung	Karte/Ort	Typ
24.04.21	6. Nationaler OL (Sprint)	Maggia (TI)	 
25.04.21	7. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Maggia (TI)	
02.05.21	9. thurgorienta OL	Diessenhofen (TG)	
08.05.21	CH-Meisterschaft Sprint-Staffel (SSM)	Zwingen (BL)	 
09.05.21	CH-Meisterschaft Sprint (SPM)	Laufen (BL)	 
26.06.21	10. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Bois de la Bandeire (FR)	 
27.06.21	CH-Meisterschaft Staffel (SOM)	Grand Belmont (FR)	  
04.07.21	64. Schweizer 5er Staffel	Rhins-/Dettenberg (ZH)	 
22.08.21	67. Weinfelder OL	Salen Reutenen (TG)	
25.08.21	ROLV-Staffel	Lommiserwald (TG)	 
11.09.21	CH-Meisterschaft Mitteldistanz (MOM)	Marbachegg (LU)	 
12.09.21	CH-Meisterschaft Langdistanz (LOM)	Hilferenpass (LU)	  
19.09.21	45. Oberthurgauer OL	Bregenz-Thalbach (AT)	
24.09.21	CH-Meisterschaft Nacht OL (NOM)		
25.09.21	11. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Bettmeralp (VS)	
26.09.21	12. Nationaler OL (Langdistanz)		
<b>02.10.21</b>	<b>13. Nationaler OL (Mitteldistanz)</b>	<b>Flumserberg (SG)</b>	
<b>03.10.21</b>	<b>14. Nationaler OL (Langdistanz)</b>		 
24.10.21	65. Wiler OL/ROLV-Meisterschaftslauf	Dietschwiler Höchi (SG)	
07.11.21	CH-Meisterschaft Team OL (TOM)	Toppwald (BE)	 

### Legende:

	CH-Meisterschaft, Nationaler OL		Anlass der ROLV NOS-Saison
	Organisierte Vereinsunterkunft		Internationaler Anlass
			Staffel-/Team-Anlass



# OLG Trainingsprogramm

Gemäss Bund dürfen ab dem 1. März Jugendliche und junge Erwachsene bis 20 Jahre den meisten sportlichen und kulturellen Aktivitäten wieder nachgehen. Unseren **Nachwuchsathleten\*innen** wollen wir daher auch wieder geleitete Trainingsmöglichkeiten bieten. Wir starten am **10. März** mit dem ersten gemeinsamen **Lauftraining**. Bitte beachtet, dass dieses Training **nur für Jugendliche und junge Erwachsene bis 20 Jahre** zugänglich ist, sowie eine Anmeldung erfordert. Die Umfrage an der HV hat gezeigt, dass das Interesse an einem **Online OL Training** durchaus vorhanden ist. Bis zu den Frühlingsferien sieht der Trainingsplan daher folgendermassen aus:

Datum	Zeit	Ort	Beschreibung
Mittwoch 10.03.2021	18:30- 19:30	Turnhalle Gerhardtstrasse St.Gallen-Riethüsli	Lauftraining für Nachwuchs (bis 20 Jahre)
Mittwoch 17.03.2021			
Mittwoch 24.03.2021	18:30- 19:30	Zoom	Online OL Training
Mittwoch 31.03.2021	18:30- 19:30	Turnhalle Gerhardtstrasse St.Gallen-Riethüsli	Lauftraining für Nachwuchs (bis 20 Jahre)
Mittwoch 07.03.2021			

Zu beachten ist das Mail vom Sonntag 28. Februar 2021.

Darin befindet sich die Einladung für das Zoom-Training sowie den Link zur Anmeldung für das Lauftraining.

Weitere Infos folgen zu gegebener Zeit per Mail.

## Anlaufstelle für Fragen

Patrick Zbinden, Technischer Leiter (pazb@gmx.ch oder 079 778 33 96)