

# Schischo 1/2005

Mitteilungsblatt der  
OLG St.Gallen/Appenzell

„Homepage“-Version

Es fehlen gestalterische Elemente  
und/oder Beiträge, die nicht im  
Originaldokument integriert sind.

# „schischo“ impressum

Nr. 1/2005

## MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

### Redaktionsadresse:

Rahel Ammann  
Degenstrasse 1  
9442 Berneck  
fon: 071 / 744 64 71  
fax: 071 / 744 64 72

1. März 2005  
16. Jahrgang  
erscheint 4x jährlich  
Auflage: 150 Ex.  
email: [schischo@olgsga.ch](mailto:schischo@olgsga.ch)

### Vereinsadresse:

Mario Ammann  
Degenstrasse 1  
9442 Berneck  
email: [mario@ammannberneck.ch](mailto:mario@ammannberneck.ch)

Ehrenmitglied von  
**OLG SG/APP und SOLV:**  
Ludwig Hofmann  
email: [info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch)  
homepage: [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch)

### Klubvorstand:

Präsident	Mario Ammann	Berneck	fon:	071 / 744 64 71
			fax:	071 / 744 64 72
Vizepräsident	Felix Büchi	St.Gallen	fon/fax:	071 / 245 86 94
			mobile:	079 / 697 05 94
Aktuarin	Doris Brand	Untereggen		071 / 860 07 63
Kassier	Mario Fässler	Eggersriet	fon/fax:	071 / 877 23 18
Techn. Leiter	Damian Tanner	Teufen		071 / 333 51 05
Kartenchef	Peter Rietmann	Herisau		071 / 351 55 43
Material	Christa Ebnetter	Appenzell	fon/fax:	071 / 787 52 04
Besonderes	Michael Huber	Zürich		043 / 535 68 72
Jugendbetreuer	vakant			

### Kartenverkauf:

Mario Fässler  
email: [mariofaesslersen@bluewin.ch](mailto:mariofaesslersen@bluewin.ch)  
Kellerswiesenstr. 42 9034 Eggersriet 071 / 877 23 18

### Material:

Christa Ebnetter  
email: [christa.ebnetter@bluewin.ch](mailto:christa.ebnetter@bluewin.ch)  
Unt. Blumenrain 15 9050 Appenzell 071 / 787 52 04

### Jahresbeiträge 2005: Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jahrgang 92 und jünger	gratis
	Jahrgänge 91 bis 86	Fr. 10.-
	Jahrgang 85 und älter	Fr. 25.-
	Familien (inkl. minderj. Kinder)	Fr. 40.-
Erwachsene im gl. Haushalt:	für jeden weiteren Erw.	+ Fr. 10.-
Sympathiemitglieder:	mindestens	Fr. 20.-

### Redaktionsschluss 2/2005:

Erscheinungsdatum:

23. Mai 2005

6. Juni 2005

# Wer liest schon das Vorwort !?!

Liebe Leserin  
Lieber Leser

Willkommen und danke, dass du die Frage mit „ich“ beantworten kannst. Denn man stelle sich vor: hier auf diesen ersten Zeilen unseres Mitteilungsblattes steht etwas Wichtiges und niemand liest es, weil man Vorwörter einfach nicht liest.

Liest du zum Beispiel Weisungen? Und falls du sie gelesen hast, nimmst du das dort Geschriebene ernst? Da habe ich so meine Zweifel. Ich kann es allein aus den Erfahrungen vom Appenzeller Dorf-OL und vom St.Galler OL in der Stadt belegen. Also, stell dir vor: wir machen ein Training, wissen um eine gefährliche Stelle mit akuter Unfallgefahr, weisen darauf hin, machen eine dreifache Stacheldrahtrolle darum herum .... Wetten, dass diese Massnahmen nicht alle von ihrer Route abbringen können?

Das Titelbild könnte aktueller nicht sein. Der Schnee hat die Landschaft noch fest im Griff. Wer hätte gedacht, dass ein Training in der Stadt wegen Schnee nicht durchgeführt werden kann? Wir haben nach reiflicher Überlegung beschlossen, das NOSOL-Training vom 27. Februar nicht durchzuführen.

Es schneit. Die Wetteraussichten für die ersten Märztag sind auch nicht vielversprechend. Ich will es nicht verschreien. Aber der Hinweis in den Ausschreibungen der ersten Frühlingläufe, dass „bei winterlichen Verhältnissen Telefon xy Auskunft über die Durchführung“ gibt, sollte aus eigenem Interesse auch nicht überlesen werden.

In diesem Sinne weiterhin viel Spass bei der Lektüre!

Mario Ammann, Präsident

<b>Inhaltsverzeichnis „schischo 1/2005“</b>			
3	Vorwort, Inhaltsverzeichnis	17	Tätigkeitsprogramm 2005
4	Vorstandsmitteilungen	18	Jugendförderung 2005
6	HV 2005: Kurzprotokoll	19	Maturaarbeit „OL-Karte Berneck“
8	HV 2005: Verabschiedung H. Weber	20	Engelburger OL: Aufruf
10	Sportler des Jahres 2004 Simone Niggli in Appenzell	21	Engelburger OL: Ausschreibung
		22	JWOC 2005, Trainingslager Tessin
11	Schweizer Stadt-OL-Cup 2005	23	Beitrittserklärung; Wettbewerb
12	Ausschreibung Rheintaler OL-Cup	24	Ausschreibungen Frühlingläufe
13	Mitgliederliste	26	OL-Kurs
16	Charta „Sport rauchfrei“	27	Termine, Resultate, Training

## Vorstandsmitteilungen

### Mutationen:

#### Eintritte:

Benjamin Brugger	91	Rüschen 4	9042 Speicher	071 344 41 24
Fabienne Grawehr	92	Koblerstr. 15	9015 St.Gallen	071 311 50 05
Kasimir Höhener	91	Ballmoos 739	9056 Gais	071 793 30 74
Jan Imlig	99	Bahnhofstr. 21b	9450 Altstätten	071 755 01 38
Rahel Imlig	03	Bahnhofstr. 21b	9450 Altstätten	071 755 01 38
Svenja Imlig	01	Bahnhofstr. 21b	9450 Altstätten	071 755 01 38
Micaela Lauchenauer	95	Rüschen 15	9042 Speicher	071 340 06 55
Markus Schiess	91	Schöttlerstr. 39	9050 Appenzell	071 787 88 04
Walter Schmidt	88	Studenweg 32	9462 Montlingen	071 761 33 51

#### Austritte:

-

#### Adressänderungen/Adressergänzungen:

Sandro Domeisen	Obere Brünishalde 48A	5619 Büttikon	056 631 76 65
Monika Fässler	Kellerswiesenstr. 42	9034 Eggensriet	071 877 23 18

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

---

### **HV 2005 – neuer TL gewählt!**

Die HV vom 14. Januar warf keine grossen Wellen, war aber trotzdem mehr als nur eine „Pflichtübung“. Im Mittelpunkt stand die Verabschiedung von Heinz Weber als Technischer Leiter in den Jahren 2001-2004. Heinz war vorher seit November 1994 Vereinspräsident. Wenn man weiss, dass ihm in dieser Zeit kein TL zur Seite stand, muss man in seiner Akte den Anfang seiner TL-Funktion wohl einiges früher ansetzen als erst bei seiner offiziellen Wahl. Herzlichen Dank!

Mit Damian Tanner konnte ein Nachfolger mit einer grossen Erfahrung gewählt werden. Er ist zwar in den letzten Jahren nicht mehr so aktiv gewesen; das neue Amt wird ihn zweifellos wieder „an die Öffentlichkeit“ zurückführen. Alles Gute und viel Erfolg!

Schliesslich wurde Ludwig Hofmann zum „Sportler des Jahres 2004“ gekürt.

### **ROLV DV vom 11. Februar 2005**

### **SOLV DV vom 26. Februar 2005**

Wahlen und Strategien waren Hauptthemen der beiden übergeordneten Stufen. Der Regionale OL-Verband (ROLV) Nordostschweiz wählte mit dem Amriswiler Gerhard Egli einen neuen Präsidenten als Nachfolger von Beat Imhof. Die Delegierten wollten nichts wissen von einer Änderung in der Einzelmeisterschaft. Solange alle Kategorien zu dieser Meisterschaft gehören, sollen die Erstplatzierten auch einen Preis erhalten.

Die SOLV-Delegierten tagten in Lugano. Die in der OL-Fachschrift vom Januar 2005 auf Seite 6 abgedruckten „Ziele des SOLV bis 2010“ wurden mit grossem Mehr gutgeheissen. Neu gibt es ab 2006 nur noch 4 Schweizermeisterschaften: Sprint, Mitteldistanz, Langdistanz und Staffel. Nachtmeisterschaft (NOM) und Teammeisterschaft (TOM) werden nur noch als nationale OL ausgerichtet.

Zwei „St.Galler“ übernehmen Chargen im Rahmen des SOLV: Jürg Hellmüller, seit letztem April Leiter des städtischen Sportamtes und mit seiner OL-Familie in der Stadt wohnhaft, wird als Nachfolger von Hansruedi Walser neu Chef Ausbildung. Mario Ammann ist für die nächsten 4 Jahre Mitglied der Kontrollstelle. Für mehr konnte er aus zeitlichen Gründen nicht zusagen.

### **Trainingsaktivitäten – Rheintaler OL-Cup 2005**

Auf der Umschlagrückseite ist das Trainingsprogramm vom Frühling/Sommer zusammengestellt. Die Läufe vom Rheintaler OL-Cup sind fixer Bestandteil dieser Aktivitäten. 3 der 7 „OL für Jedermann“ finden auf Dorfkarten statt. Für die OL-Läufer wird dort jeweils als Trainingsschwerpunkt eine Sprint-Bahn angeboten. Im weiteren sollen Trainings in „grenznahen“ Wäldern zu den Nachbarn OLR Amriswil und OL Regio Wil gemeinsam durchgeführt werden.

Vom Angebot eines Trainingsweekends anfangs Mai (Auffahrt) wollten nur ganz wenige Mitglieder Gebrauch machen. Es musste darum aus dem Tätigkeitsprogramm gestrichen werden. OLR Amriswil (Jura) und OL Regio Wil (Seefeld/A) führen vom 5.-8. Mai auch Trainingslager durch und haben Platz für interessierte St.Galler/Appenzeller (Seite 27).

### **sCOOL! Tour de Suisse 2005**

In diesen Tagen wird der Tourplan 2005 erstellt. 8 Schulen haben sich um eine Etappe beworben. Dass mehrere von ihnen im 2003 und 2004 bereits Etappenort waren, spricht für das Projekt und auch für das Engagement der Tourleiter. Die Tour wird in folgenden Schulen Halt machen: Montlingen, Heerbrugg, Staad, St.Gallen-Hebel und St.Gallen-Boppartshof. Den anderen Schulen (Widnau, St.Gallen-Rotmonten und Appenzell) wird der Verein einen OL-Tag anbieten ausserhalb des Projektes „sCOOL“.

### **Appenzeller OL-Weekend vom 27./28. August 2005**

Das grosse gemeinsame Weekend kommt in Riesenschritten näher. Die Vorbereitungen sind längst im Gange. Schwerpunkte sind jetzt vor allem das Sponsoring und die Personalplanung. Dazu braucht es die Unterstützung von allen. Die Mitglieder erhalten mit separatem Schreiben ein Meldeblatt für mögliche Sponsoren und ihre eigene Einsatzmöglichkeit. Vorstand und OK danken schon jetzt für jede Art von Mithilfe.

### **Auf eine erfolgreiche Saison 2005 !**

Der Count-down läuft – die Saison steht vor der Tür! Auf zu neuen Taten. Dazu wünscht der ganze Vorstand viel Erfolg und Begeisterung.

**Mario Ammann, Präsident**

## **Kurzprotokoll der HV der OLG St.Gallen/Appenzell vom 14. Januar 2005** **Rest. Unterer Brand, St.Gallen-St.Georgen**

### **1. Begrüssung, Wahl der Stimmzähler**

Präsident Mario Ammann begrüsst die 25 anwesenden Mitglieder. Er nennt verschiedene Entschuldigungen. – Im letzten Jahr verstarb im Alter von 73 Jahren René Kunz, ein „Mann der ersten Stunde“ der OLG SGA. – Als Stimmzähler werden Werner Hanselmann und Niklaus Wolgensinger gewählt.

### **2. Protokoll der Hauptversammlung 2004**

Es wird genehmigt und verdankt.

### **3. Jahresberichte**

#### **Mario Ammann, Präsident:**

- Der Verein organisierte auf der Karte „Sitterwald“ den 37. Engelburger OL mit einer Rekordbeteiligung von über 500 Teilnehmern, den 6. Appenzeller Dorf-OL in Appenzell und zum Saisonschluss als 56. St.Galler OL den Finnischen Team-OL auf der Karte „Stadt St.Gallen“. Ein grosser Erfolg war auch der Rheintaler OL-Cup 2004 bestehend aus 7 „OL für Jedermann“. In Montlingen starteten mehr als 600 Personen.
- Die **sCOOL! Tour de Suisse** machte für 6 Etappen Halt im Vereinsgebiet, überall mit grossem Erfolg: Appenzell, Widnau, St.Gallen-Rotmonten, Oberriet-Eichenwies, St.Gallen-Schönenwegen und Gams. – Dazu konnten mit der Primarschule Waldkirch sowie St.Gallen-Rotmonten zwei weitere **OL-Projekte** in Schulen realisiert werden.
- Die Beteiligung an den ROLV NOS-Veranstaltungen war im 2004 deutlich höher als in den Vorjahren. 71 Namen oder 15 mehr als im Vorjahr finden sich in der Schlussrangliste der **ROLV-Einzelmeisterschaft**. – 3 Mitglieder beendeten die Meisterschaft an erster Stelle: Antonia Dörig (Damen), Judith Tobler (D35) und Hans Baumann (H60). In der Vereinsmeisterschaft belegte die OLG SGA wiederum Rang 4.
- **Lukas Ebnetter** konnte an der Studenten Cross-WM in Italien, an der Studenten OL-WM in Tschechien und am Euromeeting in Ungarn starten; dazu auch an der PWT-Tour 2004. Er kam zweimal auf Rang 5 und wurde im Gesamtklassement 6. und bester Schweizer. – **Rahel Ammann** reiste an die Jugend-EM nach Österreich und an den JEC nach England. National gewann sie Staffel-Gold in der Kategorie D18. – **Maiann Suhner** (D20) sorgte mit Rang 2 an der Sprint-SM in Frauenfeld für die einzige Einzelmedaille in diesem Jahr. – **Monika Ammann** (D45) gewann zum zweiten Mal in Folge die Damenwertung beim Schweizer Stadt-OL-Cup.
- Die **Mitgliederliste** enthält aktuell 176 Namen: 142 Aktiv- und 34 Sympathiemitglieder. Das sind 7 mehr als im Vorjahr. 11 Eintritten stehen 4 Austritte gegenüber.
- Der **Vorstand** erledigte die Geschäfte an 5 Sitzungen. Der Präsident dankt den Vorstandsmitgliedern für ihre Unterstützung, Rahel Ammann für die Herausgabe des „schischo“. Einen besonderen Dank bekommt Heinz Weber für die Organisation der Mittwochstrainings. – Der Präsident wirkte auch in der **Waldentwicklungsplanung** (WEP) im Kanton St.Gallen mit. 6 von 19 Projekten sind weitgehend abgeschlossen.

#### **Heinz Weber, TL**

Der abtretende TL dankt allen, die mit ihrem Beitrag ein regelmässiges Training ermöglicht haben. Erich Brauchli ist oft eingesprungen, wenn er verhindert war. Das Hallentraining war immer besser besucht; das Kartentraining natürlich jeweils aufwändiger.

#### **Peter Rietmann, Kartenchef**

Laufende Projekte sind: „Herisau“ (neu) und „Hirschberg“ sowie „St.Georgen“ als Stadtkarte nach der IOF-Norm. Später wird voraussichtlich „Eggen“ überarbeitet.

#### **4. Jahresrechnung 2004**

#### **5. Revisorenbericht**

Vereins- und Kartenrechnung sind erstmals vereint. Die Jahresrechnung schliesst mit einem Einnahmenüberschuss von rund 6'000 CHF. Das Eigenkapital erhöht sich dadurch auf rund 40'000 Franken. – Auf Antrag der Revisoren wird die Jahresrechnung genehmigt und dem Vorstand unter Dank Entlastung erteilt.

#### **6. Wahlen**

Heinz Weber tritt als Technischer Leiter und als Vorstandsmitglied zurück. Auf Antrag des Vorstandes wird an seine Stelle Damian Tanner gewählt. Der übrige Vorstand mit Mario Ammann als Präsident sowie die Revisoren Heinz Deininger und Viktor Schilter stellen sich zur Wiederwahl und werden einstimmig bestätigt.

#### **7. Tätigkeitsprogramm 2005**

Das Tätigkeitsprogramm (siehe Seite 17) wird genehmigt. Höhepunkt ist die 1. Schweizer Meisterschaft im Mitteldistanz-OL im „Hirschberg“. Die Weekends von Ende Juni (Nat. OL und SOM) und Mitte Oktober (ARGE ALP) werden mit einem Unkostenbeitrag von 30 Franken unterstützt. – Ein eigenes Trainingsweekend entfällt wegen zu geringer Teilnehmerzahl. Der Vorstand bemüht sich, dass sich Interessenten den Nachbarvereinen OLR Amriswil (Jura) oder OL Regio Wil (Seefeld/A) anschliessen können.

#### **8. Budget 2005**

#### **9. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2005**

Die Aktivitäten lassen – bei vorsichtiger Budgetierung – ein leichtes Plus erwarten. Der Vorstand sieht keine Veranlassung, die Mitgliederbeiträge zu ändern. Den Anträgen des Vorstandes zu Budget und Mitgliederbeiträgen wird einstimmig zugestimmt.

#### **10. Anträge**

Das Traktandum entfällt. Es wurden keine Anträge gestellt.

#### **11. Ehrungen**

Heinz Weber, Präsident 1994-2000 und TL 2001-2004, wird mit einem herzlichen Dankeschön verabschiedet. Er wurde am 30.11.1994 als Nachfolger von Ludwig Hofmann zum 2. OLG-Präsidenten gewählt und in dieser Funktion am 17.1.2001 von Mario Ammann abgelöst. Er übernahm dann das seit Jahren verwaiste Amt des TL.

Zum „Sportler des Jahres“ ernannte der Vorstand Ludwig Hofmann, H75, St.Gallen.

#### **12. Allgemeine Umfrage, Verschiedenes**

Im 2006 feiert der Verein sein 50-jähriges Bestehen. Christa Ebnetter schlägt in diesem Zusammenhang vor, ein Archiv mit alten OLG-Kleidern anzulegen. Der Vorstand will die Swiss O Week in Zermatt ins Programm aufnehmen. – OL und Schule: Mario Ammann zeichnet am 16. März 2005 in Gossau für die kantonale Schulmeisterschaft im OL verantwortlich. Der Verein kann im 2005 im Rahmen der sCOOL!Tour de Suisse 5 Etappen vergeben. – Ruedi Kellenberger stellt einen jährlichen Betrag zur Nachwuchsförderung zur Verfügung. – Der Verein erhielt von der Bank CA St.Gallen einen Jubiläumsbatzen für das Projekt «5 Schulareal-Karten und OL für Jedermann» in der Stadt St.Gallen.

Der Präsident schliesst die HV mit einem Dank an die Teilnehmenden für das Erscheinen und das Interesse. Er wünscht allen eine erfolgreiche Saison 2005 und dankt schon jetzt für das Engagement zu Gunsten von Verein und OL-Sport.

## Hauptversammlung 2005 – Ehrung „Heinz Weber“

Lieber Heinz, jetzt ist es soweit.  
Du hörst auf – ich hab dazu einen Spruch bereit.  
Dieser „heisse Stuhl“ ist jetzt dein Platz  
Und hör dir an nun Satz für Satz.

Heinz Weber – ein Name, den jeder kennt.  
Denn schliesslich bist du erst unser zweiter Präsident.  
Im November 1994 dazu auserkoren.  
Du warst für diesen Job grad wie geboren.  
Ludi Hofmann, während Jahrzehnten die zentrale Figur  
Konnte zufrieden verlassen die mittlere Spur.  
Ein junger Mann übernahm das Zepter  
Ohne grosses Mordio und Gezeter.  
Solides Handwerk war weiterhin gefragt.  
Ist jemand da, der etwas anderes sagt?



6 Jahre standest du auf der Kommandobrücke.  
Himmel, noch zwei Jahre – wer füllt dann meine Lücke?  
Doch darum geht es jetzt nicht,  
dir allein gehört dieses Gedicht,  
deinem Einsatz und deinen Taten –  
wie viele das sind, will ich jetzt verraten.

Schischo, SOLV und Regionalverband  
Den Verein führen mit kluger Hand  
Für jeden Lauf die richtigen Leute.  
An alles denken, und morgen ist ja so schnell heute.  
Waldgesetz und Wettkampfplanung –  
Heinz hat von allem eine Ahnung.  
Vorstandsmitglieder suchen.  
Haben wir wohl auch genügend Kuchen?  
Nachwuchsarbeit, J + S  
Alles zusammen fast ein bisschen Stress.

„Ich will hier raus!“ War dann zu hören.  
„Und werde technischer Leiter, ich kann es schwören.“  
Da hatte einer dann Erbarmen.  
Wurde Präsi – doch für Heinz den Armen  
Ging die Arbeit sogleich weiter.  
Aber seine Miene wurde doch spürbar heiter.  
Hallentraining, Fitness pur  
Im Sommer draussen in der Natur  
Kompasslaufen, Routenwahl.  
Die Teilnehmer nicht immer in grosser Zahl.  
Unbeirrt setzt er hin die Posten  
Das tut ihm gut, sonst beginnt man zu rosten!



Hirschberg, Eggen, Roserwald –  
Jedes Objekt kennt er bald.  
Er weiss sogar im Tannenberg  
Wo leben soll ein kleiner Zwerg.  
Hohfirst, Staffeln, Arge ALP  
Nicht vergessen: SOM – Schwägalp.  
Überall ist er dabei.  
Und jetzt ist alles aus? Vorbei?

Nun, das sind natürlich andere Fragen  
Damit wollen wir dich grad jetzt nicht plagen.  
Heut ist der Tag, wir mögen es dir gönnen  
An dem wir dich richtig ehren können.

Deine Arbeit war sehr gross  
Dein Einsatz immerzu famos.  
Danke schön für deine Taten!  
Sie sind doch wohl ganz gut geraten.

Und doch kommen mir die ersten Sorgen.  
Denn was machst du jetzt ab morgen?  
Langeweile, Stubenhocken.  
Mach dich ruhig mal wieder auf die Socken.  
Keine Frage, geh' Orientierungslaufen.  
Musst dir fürs Erste den Start nicht erkaufen.  
Und weil dein OL-Dress gar arg ist zerrissen:  
Hier, klopf ruhig an, mit gutem Gewissen.  
Und damit du bald wieder findest zur alten Form.  
Ein Tipp von mir, der hilft und das ganz enorm.  
Die Frage ist nicht, zuerst Bier – zuerst Wein.  
Wein statt Bier, das muss es sein!  
Aber natürlich nur vom Feinen!  
Bernecker ist hier sicher recht, würde ich meinen.

Die Arbeit für unseren Verein  
Soll nicht so schnell vergessen sein.  
Wir haben gehört, da gibt's nichts zu spassen,  
Bei Webers würde ein Bürostuhl noch passen.  
Der alte sei ob der vielen OLG-Stunden  
Mittlerweile völlig zerschunden.  
Such dir aus ein gutes Stück.  
Heinz, wir danken dir und wünschen viel Glück.



St.Gallen/Unterer Brand, 14. Januar 2005  
Mario Ammann, Präsident

## Ludwig Hofmann ist der „Sportler des Jahres 2004“



Er hat zwar nicht an den letztjährigen Masters im Trentino teilgenommen. Also sind internationale Auszeichnungen kein Thema. Auch im nationalen Wettkampfgeschehen gab es für ihn keine Podestplätze. Und doch ist Ludwig Hofmann verdientermassen zum „Sportler des Jahres 2004“ geehrt worden. Nach Lukas Ebnerer (Junioren-Weltmeister im Staffel-OL 2002) und Maiann Suhner (Jugend-Europameisterin im Langdistanz-OL 2003) der Dritte im Bunde.

Wie kein anderer prägt Ludwig Hofmann die Aktivitäten der OLG St.Gallen/Appenzell. Als langjähriger und erfahrener Präsident, J+S-Experte, Kurs- und Trainingsleiter engagiert sich das im letzten Jahr in die vorläufig älteste Herren-Kategorie H75 aufgestiegene Ehrenmitglied unvermindert für den Nachwuchs. Grund genug, ihn dafür mit dem von Ruedi Kellenberger gestifteten Wanderpokal auszuzeichnen. Herzliche Gratulation und weiterhin alles Gute und viel Freude beim OL-Sport!

---

## Simone Niggli-Luder zu Gast in Appenzell

Auf Einladung eines Sponsors war Simone Niggli zusammen mit Matthias am 5. Februar zu Besuch in Appenzell. Sie verteilte in einem Einkaufscenter Autogramme und beantwortete Fragen von interessierten Standbesuchern. Christa Ebnerer machte mit einem spannenden OL-Quiz beste Werbung für den Sport. Auch Simone wollte ihre Form testen. Auweia! Da brachte sie doch tatsächlich eine falsche Postenquittung ins Ziel! Das wird ihr hoffentlich am Appenzeller OL-Weekend Ende August nicht mehr passieren. Von Appenzell waren Niggli's hell begeistert. Das wären sie wohl erst recht auch im letzten September beim Appenzeller Dorf-OL auf der Sprintstrecke gewesen.



## Stadt-OL-Cup 2005 – vorläufig fest in Rheintaler Hand

**Die OL-Saison 2005 ist zwar noch jung. Doch die ersten regionalen OL – die Stadt-OL in Pfäffikon ZH und Chur – waren in den Kategorien D/H45 eine klare Sache von Monika und Mario Ammann. Wie viel Schwung können die beiden jetzt dann im März in den Wald „mitnehmen“?**

Wer zweimal in Folge die Damenkonkurrenz im Schweizer Stadt-OL-Cup gewonnen hat, kann mit neuerlichen Siegen in dieser Sparte nicht mehr unbedingt überraschen. In jeder Saison tauchen allerdings wieder „neue“ Gesichter in den verschiedenen Alterskategorien auf. Die Jungen kommen! Dazu weiss man ja auch nicht so genau, wo die einzelnen Läuferinnen und Läufer stehen. Hat er/sie trainiert? Wenn ja, wie viel? Und ist auch schon genügend Speed vorhanden?



Denn das braucht es beim OL in Agglomerationen nun einfach einmal. Ist die Routenwahl gefällt, muss man vielfach vor allem „aufs Gas drücken“ und bei all dem Tempo trotzdem die richtige Abzweigung nicht verpassen. Lukas Ebnetter kann davon ein Liedlein singen! In Chur braust er fast mit Überschall von Posten zu Posten. Und als er wegen einer Unachtsamkeit die falsche Strasse erwischt, aus der er nur entweder weiter vorwärts oder eben wieder zurück herauskommt, gehen wertvolle Sekunden verloren. Es dürfte ihn den Sieg gekostet haben!

Monika Ammann hat schon im letzten Jahr, als damalige Leaderin von der „OL-Fachschrift“ über ihr Verhältnis zum Stadt-OL gefragt, offen eingestanden, dass ihr diese „sicheren“ Routen auf Strassen, in Gassen und auf Plätzen eigentlich besser passen als der offene Wald, wo beim Querlaufen fast bei jedem Schritt die Gefahr lauert, von der Richtung abzukommen, Höhe zu verlieren, die Geländeformation falsch zu interpretieren, die Distanz zu unterschätzen ... Ist sie deswegen nur eine „halbe“ OL-Läuferin? Mag sein. Immerhin, das eine kann sie. Sie ist aber keine Simone Niggli, die in beiden Disziplinen Weltmeisterin ist!

„Er strahlte wie ein Marienkäfer!“ wird behauptet. Natürlich! Denn welcher Sportler, egal wie gross die Ambitionen sind, freut sich nicht über eine gute Leistung oder vor allem über ein gutes Resultat? Auch für den Präsi kommt im März die „Stunde der Wahrheit“. Wie bei allen anderen auch, darf es im Tägerwilerwald, im Langholz, im Ellikerholz ... keine „Verschneider“ geben, sonst gibt es ein böses Erwachen. Wie auch schon! Aber das gehört zum OL-Sport. Nach einem verpatzten Lauf gibt es meistens schon eine Woche spätere die nächste Chance!

Comunque, Monika und Mario Ammann sind nicht nur bis zum nächsten Stadt-OL vom 1. Mai in Zug an der Spitze in der Zwischenwertung, sie starten am 6. März im Tägerwilerwald auch als 45er-Leader in der Jahrespunktliste in die Wald-Saison. Dieses Bild wird sich mit grösster Wahrscheinlichkeit schon vor dem 1. Mai ändern!

# Rheintaler OL-Cup 2005

3. Auflage der Laufserie mit „OL für Jedermann“ auf Quartier- und Dorfkarten. Für alle geeignet, die sich bewegen möchten: Laufsportler, Spaziergänger, Familien. Es braucht keine Vorkenntnisse und keine spezielle Ausrüstung. Auf bald – beim OL!

Datum	Ort	Besammlug
27. April	Widnau	Schulhaus Wyden
18. Mai	Gams	OS-Zentrum Widem
1. Juni	Berneck, 1. Bernecker Dorf-OL	Schulhaus Stäppli
15. Juni	Buechen-Staad	Sportanlagen Bützel
29. Juni	Montlingen; 2. Montlinger Dorf-OL	OZ Montlingen
24. August	Marbach; 1. Marper Dorf-OL	Schulhaus Feld
7. September	Heerbrugg	Oberstufe Mittelrheintal

Kategorien	Jg. 1993 + jünger	Schüler	Schülerinnen
	Jg. 1992-1990	Jugend	Jugend
	Jg. 1989-1986	Junioren	Juniorinnen
	Jg. 1985-1971	Herren	Damen
	Jg. 1970-1956	Senioren 1	Seniorinnen 1
	Jg. 1955 + älter	Senioren 2	Seniorinnen 2
	Alter frei	Familien	

Besammlug/Anmeldung; Startzeiten	17.30-19.00 Uhr; 17.45-19.30 Uhr
----------------------------------	----------------------------------

Startgeld pro Lauf	Schüler/Junioren	3 Fr.
<b>Gratisstart ab 5. Teilnahme !!</b>	Erwachsene/Senioren/Familien	5 Fr.

Wettkampfform	Normal-OL / Einzellauf, eingedruckte Bahnen; Strecken bis 3 km
---------------	--

OL-Cup	Jeder Lauf ist eine eigene, abgeschlossene Veranstaltung. Zusammen bilden sie den Rheintaler OL-Cup. Pro Teilnehmer kommen die 4 besten Resultate in die Wertung.
--------	---

Wertung pro Kategorie	Rang 1: 10 Punkte	Rang 3: 8 Punkte
	Rang 2: 9 Punkte	Rang 10: 1 Punkt

Gesamt-Wertung	Herren für Schüler bis Senioren Damen für Schülerinnen bis Seniorinnen Familien
----------------	---

Preise	Für die ersten 5 der beiden Cup-Kategorien sowie Familien
--------	---

<b>Veranstalter:</b> OLG St.Gallen/Appenzell <a href="http://www.olgsga.ch">www.olgsga.ch</a>	<b>Sponsoring:</b> Kartensponsor St.Galler Kantonalbank Zielgetränk Mosterei Kobelt & Co., Marbach
---	--



<b>Auskunft/Information:</b> Mario Ammann Degenstrasse 1, 9442 Berneck Telefon 071 / 744 64 71; <a href="mailto:mario@ammannberneck.ch">mario@ammannberneck.ch</a>
---

**OLG St.Gallen/Appenzell - Mitgliederliste, 28. Februar 2005****Aktivmitglieder**

<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>Jg</b>	<b>Strasse</b>	<b>PLZ</b>	<b>Ort</b>	<b>Telefon P</b>
Ammann	Christoph	1983	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Ammann	Mario	1956	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Ammann	Monika	1959	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Ammann	Rahel	1986	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Andres	Lucy	1938	Ringstr. 1b	9302	Kronbühl	071 298 04 82
Arnet	Felix	1965	Katzenbachweg 1	8052	Zürich	01 311 25 42
Baer	Markus	1963	Rainstr. 3	8124	Maur	01 980 23 91
Baumann	Hans	1940	Engerfeldstr. 25	4310	Rheinfelden	061 831 13 90
Benz	Eileen	1991	Waldgutstr. 15	9010	St.Gallen	071 245 06 20
Binder	René	1961	Grüzenstr. 13	8640	Rapperswil	055 210 40 07
Bischofberger	Anika	1993	Bettenstr. 28 A	9212	Arnegg	071 385 62 28
Bischofberger	Werner	1950	Bettenstr. 28 A	9212	Arnegg	071 385 62 28
Bollhalder	Janine	1992	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Bollhalder	Rolf	1956	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Bollhalder	Silvia	1965	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Brand	Doris	1970	Hügelweg 20	9033	Untereggen	071 860 07 63
Brändle	Otmar	1958	Grünastr. 2	9204	Andwil	071 385 31 81
Brauchli	Adrian	1985	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Erich	1951	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Lukas	1988	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Stefan	1984	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brugger	Bruno	1966	Rüschen 4	9042	Speicher	071 344 41 24
Brugger	Benjamin	1995	Rüschen 4	9042	Speicher	071 344 41 24
Brugger	Raoul	1991	Rüschen 4	9042	Speicher	071 344 41 24
Büchi	Felix	1956	Postfach 646	9006	St.Gallen	071 245 86 94
Büeler	Bosco	1952	St.Gallerstr. 28	9230	Flawil	071 393 22 41
Corrodi	Charlotte	1988	Brunnenbergstr. 12	9000	St.Gallen	071 222 53 62
Deininger	Eliane	2000	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Heinz	1937	Ringelbergstr. 16	9000	St.Gallen	071 222 51 62
Deininger	Lukas	1998	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Rita	1970	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Roland	1968	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Domeisen	Sandro	1975	Obere Brünishalde 48A	5619	Büttikon	056 631 76 65
Dominioni	Silvan	1989	Bad Sonder, WG 1	9053	Teufen	071 333 10 20
Dörig	Antonia	1985	Bernbrugg	9058	Brülisau	071 799 15 49
Ebnetter	Christa	1956	Unt. Blumenrain 15	9050	Appenzell	071 787 52 04
Ebnetter	Lukas	1982	Unt. Blumenrain 15	9050	Appenzell	071 787 52 04
Ebnetter	Marc	1980	Unt. Blumenrain 15	9050	Appenzell	071 787 52 04
Ebnetter	Urs	1985	Unt. Blumenrain 15	9050	Appenzell	071 787 52 04
Eggmann	Franz	1957	Schorenstr. 33	9000	St.Gallen	071 277 89 38
Egli	Armin	1946	Via Surpunt 52	7500	St.Moritz	081 833 04 38
Egli	Martha	1945	Via Surpunt 52	7500	St.Moritz	081 833 04 38
Fässler	Mario	1941	Kellerswiesenstr. 42	9034	Eggersriet	071 877 23 18
Fässler	Monika	1982	Kellerswiesenstr. 42	9034	Eggersriet	071 877 23 18
Golshani	Fariborz	1993	Fellenbergstrasse 66	9000	St.Gallen	071 278 54 32
Grawehr	Fabienne	1992	Koblerstr. 10	9015	St.Gallen	071 311 50 05
Gschwend	Dominik	1987	Lessingstr. 26	9008	St.Gallen	071 244 19 49
Gschwend	Florian	1989	Lessingstr. 26	9008	St.Gallen	071 244 19 49
Hanselmann	Werner	1940	Triangelweg 2	9100	Herisau	071 352 80 83
Harzenmoser	Verena	1930	Demutstr. 34	9000	St.Gallen	071 222 84 68
Heim	Aline	1986	Galgenhang 16	9050	Appenzell	071 787 28 28
Heim	Andreas	1991	Galgenhang 16	9050	Appenzell	071 787 28 28
Heim	Manuela	1959	Galgenhang 16	9050	Appenzell	071 787 28 28

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Heim	Romana	1988	Galgenhang 16	9050	Appenzell	071 787 28 28
Heim	Toni	1956	Galgenhang 16	9050	Appenzell	071 787 28 28
Herde	Nicolas	1992	St.Georgenstr. 71	9000	St.Gallen	071 223 67 03
Hersche Windler	Maria	1965	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Herzig	Stephan	1968	Guisanstr. 66	9010	St.Gallen	071 244 90 50
Höhener	Kasimir	1991	Ballmoos 739	9056	Gais	071 793 30 74
Hofer	Angelika	1960	St.Gallerstr. 89c	9320	Arbon	071 446 33 56
Hofer	Markus	1954	St.Gallerstr. 89c	9320	Arbon	071 446 33 56
Hofmann	Ludwig	1929	Scheidwegstr. 46	9016	St.Gallen	071 288 14 82
Honegger	Helen	1959	Berglistr. 42	9630	Wattwil	071 988 44 51
Huber	Anina	1985	Kleinbergstr. 17	9000	St.Gallen	071 245 28 52
Huber	Emil	1944	Kleinbergstr. 17	9000	St.Gallen	071 245 28 52
Huber	Marc	1979	Kleinbergstr. 17	9000	St.Gallen	071 245 28 52
Huber	Michael	1977	Wasserschöpfi 29	8055	Zürich	079 473 55 80
Hunziker	Walter	1941	Mempfel 597	9055	Bühler	071 793 26 16
Imlig	Bruno	1971	Bahnhofstr. 21b	9450	Altstätten	071 755 01 38
Imlig	Jan	1999	Bahnhofstr. 21b	9450	Altstätten	071 755 01 38
Imlig	Manuela	1971	Bahnhofstr. 21b	9450	Altstätten	071 755 01 38
Imlig	Rahel	2003	Bahnhofstr. 21b	9450	Altstätten	071 755 01 38
Imlig	Svenja	2001	Bahnhofstr. 21b	9450	Altstätten	071 755 01 38
Inauen	Cornelia	1983	Spießlers Unterrain	9050	Appenzell	071 799 15 83
Jakob	Sissi	1989	Goliathgasse 18	9000	St.Gallen	071 223 88 52
Kellenberger	Ruedi	1945	Säntisstr. 13	8133	Esslingen	01 984 05 04
Kunz	Hansruedi	1935	Speicherstr. 27	9000	St.Gallen	071 223 36 67
Lauchenuer	Micaela	1995	Rüschen 15	9042	Speicher	071 340 06 55
Lusmann	Roland	1963	Schöttlerstr. 29	9050	Appenzell	071 787 39 24
Lusmann	Sandro	1990	Schöttlerstr. 29	9050	Appenzell	071 787 39 24
Mathis	Hilda	1957	Bettenstr. 28 A	9212	Arnegg	071 385 62 28
Meier	Andreas	1983	Aeplistr. 11	9008	St.Gallen	071 245 09 14
Monstein	Andrin	1992	Ringelbergstr. 14 A	9000	St.Gallen	071 223 86 28
Monstein	Josias	1994	Ringelbergstr. 14 A	9000	St.Gallen	071 223 86 28
Monstein	Stefan	1965	Ringelbergstr. 14 A	9000	St.Gallen	071 223 86 28
Monstein-Kunz	Ariane	1965	Ringelbergstr. 14 A	9000	St.Gallen	071 223 86 28
Mösch	Andrin	1989	Paul-Brandtstr. 23	9000	St.Gallen	071 278 64 39
Müller	Beat	1962	Chemin des Tilleuls 13	1196	Gland	022 364 84 69
Nef	Jalscha	1991	Ludwigstr. 8	9010	St.Gallen	071 244 22 07
Pfister	Eduard	1951	Oberhofstettenweg 6a	9012	St.Gallen	071 260 19 71
Posselt	Samuel	1989	Cunzstr. 14	9016	St.Gallen	071 288 06 12
Rietmann	Peter	1940	Bergstr. 26	9100	Herisau	071 351 55 43
Rosset	Ursula	1966	Ch. de Jolimont 6	1180	Rolle	021 825 39 03
Rüegg	Simon	1994	Seeblickstr. 4a	9010	St.Gallen	071 244 31 63
Rütsche	Elisabeth	1961	Hafnerwaldstr. 2	9012	St.Gallen	071 278 84 36
Rütsche	Niklaus	1960	Hafnerwaldstr. 2	9012	St.Gallen	071 278 84 36
Schiess	Markus	1991	Schöttlerstr. 39	9050	Appenzell	071 787 88 04
Schilter	Christoph	1974	Eisengasse 25	3065	Bolligen	076 373 07 18
Schilter	Rosmarie	1946	Georgshof 9	9000	St.Gallen	071 223 60 92
Schilter	Viktor	1943	Georgshof 9	9000	St.Gallen	071 223 60 92
Schläpfer	Alfred	1922	Paul-Brandtweg 1	9000	St.Gallen	071 277 70 13
Schmid-Schilter	Susanne	1970	Pelikanstr. 8	8570	Weinfelden	071 622 67 80
Schmidt	Walter	1988	Studenweg 32	9462	Montlingen	071 761 33 51
Schneeberger	Klaus	1965	Stutzstr. 248	9488	Schellenberg FL	00423 373 68 25
Schneider	Samuel	1985	Moosmülistr. 5	9030	Abtwil	071 311 41 64
Schorer	Isabel	1978	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Schorer	Martina	1973	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Signer	Johann	1967	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Signer	Livio	1991	Lichs	9108	Gonten	071 794 12 26
Signer-Heim	Daniela	1967	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Stamm	Michael	1992	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Steingruber	Werner	1959	im Aeckerli	9064	Hundwil	071 367 18 93
Stricker	Jürg	1954	Lehweg 3	9030	Abtwil	071 311 52 32
Strupler	Walter	1954	Dorfstr. 26	8184	Bachenbülach	01 861 10 80
Stump	Gila	1973	Büelstr. 6	9052	Niederteufen	071 333 36 92
Styger	Ueli	1962	Sonnenberg 6a	9100	Herisau	071 351 13 53
Suhner	Hannes	1950	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Suhner	Kathrin	1982	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Suhner	Lena	1984	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Suhner	Maiann	1985	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Sutter	Dölf	1941	Kapfswaldweg 2	9011	St.Gallen	071 223 18 75
Sutter	Esther	1949	Langackerstr. 7	9010	St.Gallen	071 244 86 35
Sutter Schneider	Michèle	1971	Biserhofstr. 64	9011	St.Gallen	071 244 36 49
Tanner	Damian	1967	Bündtstr. 19	9053	Teufen	071 333 51 05
Tanner	Kordula	1968	Dorfstr. 54	6390	Engelberg	041 637 02 66
Thoma	Kevin	1989	Kublystr. 27	9016	St.Gallen	071 288 65 03
Tobler	Judith	1960	Wiesenstr. 35	9000	St.Gallen	071 223 63 40
Tobler	Urs	1957	Wiesenstr. 35	9000	St.Gallen	071 223 63 40
Trachsler	Andrea	1989	Schöttlerstr. 34	9050	Appenzell	071 787 23 15
Trionfini	Maria	1978	Tutilostr. 12	9011	St.Gallen	071 223 13 80
Trionfini	Ulrika	1948	Tutilostr. 12	9011	St.Gallen	071 223 13 80
van der Meulen	Jelmer	1967	Bündtstr. 21	9053	Teufen	071 340 06 67
von Allmen	Ruth	1972	Alte Landstr. 67	9445	Rebstein	071 770 06 91
Wälte	Thomas	1966	Poststrasse 17	8586	Kümmertshausen	079 438 03 72
Weber	Heinz	1964	Bächlistr. 32b	9053	Teufen	071 330 03 85
Weder	Christina	1976	Kammelenbergstr. 27	9011	St.Gallen	071 222 92 10
Weder	Claudia	1978	Kammelenbergstr. 27	9011	St.Gallen	071 222 92 10
Weder	Stefan	1982	Kammelenbergstr. 27	9011	St.Gallen	071 222 92 10
Weishaupt	Max	1947	Hauptstr. 32	9053	Teufen	071 333 13 12
Werner	Richard	1950	Sandgasse 15a	A-6850	Dornbirn	0043 5572 25794
Windler	Patrick	1967	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Windler	Rafael	1994	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Windler	Sophie	2000	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Wolgensinger	Marina	1987	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wolgensinger	Niklaus	1955	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wolgensinger	Petra	1985	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wolgensinger	Vreni	1956	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wüstenhagen	Rolf	1970	Klusstr. 22	9000	St.Gallen	071 534 10 39
Zuberbühler	Thomas	1974	Chapfenböhlweg 10	9100	Herisau	071 351 22 87

### Sympathiemitglieder

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Akkermans	Mirian	1968	Bächlistr. 32b	9053	Teufen	071 330 03 85
Ammann	Albert	1924	Aegetholzstr. 11	9443	Widnau	071 722 01 24
Brühwiler	Urs	1960	Ringstr. 31	7324	Vilters	081 723 86 67
Büchi	Monika	1959	Rorschacherstr. 178	9000	St.Gallen	071 245 21 40
Chiandetti	Alberto	1976	Via J.della Quercia 65	I-35134	Padova	0039 49 60 71 91
Fitzi	Otto	1955	Starkenmühle	9056	Gais	071 793 12 71
Gossauer	Manuel	1960	Kirchweg 15	3052	Zollikofen	031 351 73 71
Hächler	Beatrice	1954	Felsbergstr. 2	8625	Gossau ZH	01 935 34 51
Hächler	Patrick	1950	Felsbergstr. 2	8625	Gossau ZH	01 935 34 51
Herzig	Hans	1933	Myrtenstr. 3	9010	St.Gallen	071 244 57 17
Heuberger	Gebhard	1956	im Mösli 2	9552	Bronschhofen	071 911 12 73
Jäckli	Arno	1934	Kirchrain 11	9042	Speicher	071 344 92 78
Kunz	Maja	1968	134 Albert Street	NZ-	Hamilton	
Kunz	Martin	1963	1685 Solano Av, Apt 201	USA	Berkeley, CA 94707-2104	+1 510 527 6789

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Kunz	Patrick	1965	134 Albert Street	NZ-	Hamilton	
Kunz	Trudi	1937	Kohlhalde 40	9042	Speicher	071 344 22 36
Locher	Christian	1939	Schüllenstr. 14	9442	Berneck	071 744 26 54
Ludwig	Roland	1975	Klosterweg 6	8044	Zürich	043 960 91 29
Mayer	Gallus	1951	Rehetobelstr. 89 A	9016	St.Gallen	071 288 36 23
Meier	Martin	1948	Erlen 5	9305	Berg SG	071 455 22 41
Popp	Thomas	1966	Fadäraweg 4	7000	Chur	081 353 11 88
Schild	Albert	1947	Kugelstr. 8	9436	Balgach	071 722 67 53
Schneider	Margareta	1959	Bergwiesenstr. 1	9545	Wängi	052 378 12 71
Schorer	Peter	1946	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Süess	Norbert	1949	Sonnenrainstr. 9	9205	Waldkirch	071 433 19 47
Thomas	Alexandra	1983	Langwiesenstr. 57	9535	Wilten bei Wil	071 923 74 08
Thürlemann	Beat	1961	Arneggerstr. 6	9205	Waldkirch	071 433 20 87
Walder	Käthi	1970	Speicherstr. 65	9053	Teufen	071 333 38 26
Weber	Käthi	1962	Alpenrosenstr. 8	8280	Kreuzlingen	071 672 32 61
Weber	Werner	1929	Rütihofstr. 12	9052	Niederteufen	071 333 15 81
Wegmüller	Doris	1951	Ofenbachstr. 12	8266	Steckborn	052 761 34 77
Welna	Janine	1976	Hauptstr. 1	8586	Buchackern	071 648 34 65

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

Wir unterstützen die Aktion „Sport rauchfrei“ und beachten aus der Charta folgende Punkte:

**1. Wir sorgen für ein tabakfreies Trainings- und Wettkampfgelände.**

- Wir markieren gut sichtbar die rauchfreien Räume.
- Wir konsumieren im Sportdress keine Tabak- und Cannabisprodukte, auch nicht an Siegesfeiern.
- Wir setzen uns gegen Rituale im Verein ein, zu denen Tabakkonsum gehört.

**2. Bei uns treten Trainer, Leiter und Funktionäre verantwortungsbewusst und als Vorbilder auf.**

- Wir bringen das Thema rauchfrei regelmässig an Vorstands- und Trainersitzungen sowie an der GV zur Sprache.
- Wir überzeugen die Leader und Idole in unserem Verein, sich bei den Mitgliedern für rauchfreien Sport einzusetzen.
- Wir setzen uns dafür ein, dass unsere Trainer, Leiter und Funktionäre im Zusammenhang mit Sport nicht rauchend gesehen werden (auch wenn sie privat rauchen).

**3. Wir verzichten auf Tabak sponsoring.**

- Wir teilen in Veranstaltungsbroschüren und Vereinspublikationen mit, dass wir auf Tabak sponsoring verzichten. Insbesondere lehnen wir Inserate ab, die für Tabakprodukte werben.
- Wir lehnen die finanzielle Unterstützung von Tabakfirmen ab, auch wenn sie uns in Form von Nichtraucherwerbung für Jugendliche angeboten wird.
- Wir sorgen dafür, dass unsere Mitglieder den Entscheid gegen Tabak sponsoring mittragen und ihn engagiert vertreten, wenn sie darauf angesprochen werden.

**4. Wir stehen öffentlich zu unserer Haltung „tabakfrei“.**

- Wir publizieren unser Engagement für tabakfreien Sport in den Vereinspublikationen und auf der Website unseres Vereins.
- Wir platzieren auf der Website unseres Vereins Links zu Rauchstopp-Angeboten und weisen auf Unterstützungsangebote für Aufhörwillige hin.
- Wir weisen öffentlich auf unsere rauchfrei-Haltung hin als ein Qualitätsmerkmal unseres Vereins.



# OLG St.Gallen/Appenzell - Tätigkeitsprogramm 2005

<b>Freitag</b>	<b>14.01.</b>	<b>OLG SGA</b>	<b>HV 2005</b>	<b>Rest. Unterer Brand</b>
Freitag	11.02.	ROLV NOS	DV 2005	Weinfeldern
Samstag	12.02.	ROLV NOS	Verbandskurse	Amriswil
Samstag	26.02.	SOLV	DV 2005	Lugano
Sonntag	06.03.	ROLV NOS	Kreuzlinger OL	Tägerwilerwald
Sonntag	13.03.	SOLV	1. Nat. OL	Langholz (AG)
Sonntag	20.03.	ROLV NOS	Amriswiler OL	Bischofsberg
Montag	28.03.	ROLV NOS	Weinfelder OL	Ottenberg
Sonntag	03.04.	SOLV	2. Nat. OL	Ellikerholz (ZH)
<b>Sonntag</b>	<b>10.04.</b>	<b>ROLV NOS/OLG SGA</b>	<b>Engelburger OL</b>	<b>Hohfirst</b>
Sonntag	17.04.	SOLV	3. Nat. OL	Kernwald (OW)
Sonntag	24.04.	ROLV NOS	Wängi OL	Haselberg
Mittwoch	27.04.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup	Widnau/Wyden
Mittwoch	18.05.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup	Gams/Höfli-Hof-Widem
Sonntag	22.05.	SOLV	4. Nat. OL	Les Arbognes (FR)
Sonntag	29.05.	ROLV NOS	Amriswiler Stadt-OL	Amriswil
Mittwoch	01.06.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup	Berneck/Dorf
Samstag	04.06.	ROLV NOS	Bike-O Staffel SM	Winterthur
Mittwoch	15.06.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup	Buechen-Staad/Risegg-Bützel
Sonntag	19.06.	SOLV	Fünfer-Staffel	Liebegg (AG)
<i>Samstag</i>	<i>25.06.</i>	<i>SOLV</i>	<i>5. Nat. OL</i>	<i>Rappenchopf (BE)</i>
<i>Sonntag</i>	<i>26.06.</i>	<i>SOLV</i>	<i>SOM</i>	<i>Chaltenegg-Huttwilwald (BE)</i>
Mittwoch	29.06.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup	Montlingen/Dorf
Samstag	20.08.	ROLV NOS	Oberthurgauer OL	Romanshornwald
Mittwoch	24.08.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup	Marbach/Dorf
Samstag	27.08.	SOLV/ROLV NOS	Sprint-SM	Herisau
<b>Sonntag</b>	<b>28.08.</b>	<b>SOLV/ROLV NOS/OLG SGA</b>	<b>KOM</b>	<b>Hirschberg</b>
Samstag	03.09.	ROLV NOS	ROLV-Staffel	Selamatt
Mittwoch	07.09.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup	Heerbrugg/OMR-Kantonsschule
Sonntag	11.09.	SOLV	EOM	Martinsflue-Leewald (SO)
Samstag	17.09.	ROLV NOS	Thurgauer OL	Speck-Haidenhaus
Samstag	17.09.	SOLV	NOM	Schwyberg Nord (FR)
Sonntag	18.09.	SOLV	6. Nat. OL	Tschärлуuschwand-Ärgera (FR)
Samstag	24.09.	ROLV NOS	Hinterthurgauer OL	Halinger Tobel
Sonntag	02.10.	SOLV	7. Nat. OL	Honeret (ZH)
<i>Samstag</i>	<i>08.10.</i>	<i>ARGE ALP</i>	<i>Staffellauf</i>	<i>Lanzo d'Intelvi (Italien)</i>
<i>Sonntag</i>	<i>09.10.</i>	<i>ARGE ALP</i>	<i>Einzellauf</i>	<i>Lanzo d'Intelvi (Italien)</i>
Mo-Fr	10.-14.10	ROLV NOS	ROLV-Lager	Solothurn
Sonntag	16.10.	SOLV	8. Nat. OL	Egg-Platten Wehntal (ZH)
Sonntag	23.10.	SOLV	9. Nat. OL (Tomila)	Mont Crosin (BE/JU)
Sonntag	30.10.	ROLV NOS	Wiler OL	Rooset-Sirnachberg
Sonntag	06.11.	SOLV	TOM	Laetten (LU)
Sonntag	13.11.	ROLV NOS	Finallauf	Ekkarthof

*Kursiv = Vereinsnänsse/Weekends*

*Stand 14.1.2005*

Absender: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Einsendeschluss: **10. Dezember 2005**  
 Per Post/Fax/E-Mail an: **Präsident M. Ammann**

**OLG St.Gallen/Appenzell  
 Jugendförderung 2005 für**

Name/Vorname	Jg.	Kat.

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

M1 = Mitfahrer 1 usw.

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 ROLV-Lauf	01.01.05	ROLV	1	1					10.00	7.00				
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.05	SM		1		1	1						37.50	250
Kreuzlinger OL	06.03.05	ROLV												
Wiggertaler OL	13.03.05		1. Nat.											
Amriswiler OL	20.03.05	ROLV												
Weinfelder OL	28.03.05	ROLV												
Dachsener OL	03.04.05		2. Nat.											
Engelburger OL	10.04.05	ROLV												
Nidwaldner OL	17.04.05		3. Nat.											
Wängi OL	24.04.05	ROLV												
CO du CA Rosé	22.05.05		4. Nat.											
Amriswiler Stadt-OL	29.05.05	ROLV												
5er Staffel	19.06.05													
Langenthaler OL	25.06.05		5. Nat.											
SOM	26.06.05		SM											
Oberthurgauer OL	20.08.05	ROLV												
Sprint-SM	27.08.05													
KOM	28.08.05		SM											
EOM	11.09.05		SM											
NOM	17.09.05		SM											
Freiburger Einzel-OL	18.09.05		6. Nat.											
Dietiker OL	02.10.05		7. Nat.											
Glattal OL	16.10.05		8. Nat.											
Tomila OL	23.10.05		9. Nat.											
Wiler OL	30.10.05	ROLV												
TOM	06.11.05		SM											
Final-/Bonuslauf	13.11.05	ROLV												
<b>Total</b>														

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

Gutschrift auf Postkonto: \_\_\_\_\_  
 Gutschrift auf **Bankkonto**: Einzahlungsschein beilegen  
 Datum: \_\_\_\_\_  
 Unterschrift: \_\_\_\_\_

Barauszahlung gewünscht:   
 Empfangsbestätigung:  
 Datum: \_\_\_\_\_  
 Unterschrift: \_\_\_\_\_

## “OL-Karte Berneck 2004” - Maturaarbeit von Rahel Ammann

Im letzten Schuljahr der Kantonsschule muss jeder Schüler eine grössere Arbeit schreiben. Bei dieser praktischen oder theoretischen Arbeit wird auf ein frei gewähltes Thema genauer eingegangen. Jeder beschäftigt sich über eine längere Zeit intensiv mit einer Materie. Als Student müssen immer wieder Arbeiten verfasst und geschrieben werden. Die Maturaarbeit dient dabei als erste wertvolle Erfahrung.

Ich wählte als Thema eine Kartenaufnahme und deren Zeichnung. Ich war schon längere Zeit neugierig zu erfahren, wie eine solche Aufgabe gelöst wird und wie viel Aufwand hinter einer OL-Karte steckt. Wir benutzen alle sehr viele verschiedene Karten und sind uns dabei vermutlich über die geleistete Arbeit bei der Erstellung nicht bewusst. Die Gebietswahl fiel auf Berneck, weil ich da zu Hause bin und mir lange Anfahrtswege für die Aufnahmen im Gelände sparen konnte. Fast noch wichtiger war die Aussicht, dass die Karte sehr gut beim Rheintaler OL-Cup eingesetzt werden kann.

Im Frühling besuchte ich den ROLV-Kurs, um mir erste, grundlegende Kenntnisse anzueignen. Nachdem ich mir bei der Gemeinde Berneck den Übersichtsplan als passendes Grundlagenmaterial besorgt hatte, konnte ich mit den Aufnahmen beginnen. In vielen Arbeitsstunden bearbeitete ich ein Teilgebiet nach dem anderen. Ich habe jeweils meine Grundlagenpläne stark vergrössert, damit ich meine Ergänzungen gut und übersichtlich einzeichnen konnte. Ich brauchte 20 Stunden für die Fläche von rund 1 km<sup>2</sup>.

Nach den Aufnahmen im Gelände kam die Zeichnung am Computer. Dabei arbeitete ich mit dem Computerprogramm OCAD 8. Ich habe meinen Übersichtsplan eingescannt und mit dem Programm abgestimmt. Auf diese Weise stand mir der Übersichtsplan stets im Hintergrund zur Verfügung. Ich konnte Bestehendes gleichsam abpausen, eventuell abändern und Fehlendes ergänzen. Für diese Arbeit benötigte ich über 50 Stunden.

Der zweite Teil meiner Arbeit bestand aus der Dokumentation der einzelnen Arbeitsschritte. Ich habe genau beschrieben wie ein solches Kartenprojekt angegangen und umgesetzt wird. Ich bin in meiner Dokumentation auch auf die verschiedenen im OL-Sport verwendeten Kartentypen eingegangen.

Den Schlusspunkt bildet jeweils die Präsentation der Arbeit vor Publikum. Ich hatte ein Zeitfenster von 15 Minuten, um das Wesentliche vorzustellen. Ich habe mich dabei vor allem auf mein Verfahren bei der Aufnahme im Gelände und die Umsetzung am Computer konzentriert. Natürlich durfte ganz am Schluss ein kleiner OL nicht fehlen. So hat meine Karte die Feuertaufe eigentlich schon bestanden. Am 1. Juni ist Berneck dann Etappenort vom Rheintaler OL-Cup 2005.

Mit dieser Arbeit konnte ich in verschiedenen Bereichen profitieren und Erfahrungen sammeln. Ich habe selbständig eine Arbeit verfasst und diese auch öffentlich präsentiert. Ebenfalls habe ich durch meine Kartenaufnahme im technischen Bereich dazugelernt. Ich schaue mit anderen Augen in das Gelände und setze andere Schwerpunkte. – Meine vollständige Arbeit ist auf der OLG-Homepage [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch) zu lesen.



## ***38. Engelburger OL vom 10. April 2005***

Alle Jahre wieder .....

..... findet der Engelburger OL statt, dieses Mal am 10. April im Hohfirst mit dem Wettkampfbereich im Schulhaus Engelburg.

..... werden viele Helfer und Kuchenbäcker gebraucht. Alle OLG-ler sind deshalb aufgerufen, die Organisation tatkräftig zu unterstützen.

### Helfer am Lauftag

Nebst den Ressortleitern, welche bereits in der Laufvorbereitung engagiert sind, braucht es viele weitere Helfer am Lauftag selber. Dabei sollte es für alle möglich sein, auch noch selber zu starten. Wenn du also in der Organisation mitwirken kannst und dich nicht bereits an der HV in die Helferliste eingetragen hast, dann melde dich doch bitte möglichst bald bei mir:

entweder per e-mail an [eud.brauchli@bluewin.ch](mailto:eud.brauchli@bluewin.ch)

oder telefonisch auf 071 / 277 73 66 (abends ab 19.00 Uhr oder am Wochenende)

oder mündlich im Training oder am nächsten OL

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

Spezielle Wünsche, wo du am liebsten eingesetzt werden möchtest, werde ich wenn irgendwie möglich berücksichtigen. Teile mir bitte auch mit, falls du selber nicht laufen möchtest. Alle Helfer werden rechtzeitig über Einsatzort, Einsatzzeit und Tätigkeit informiert. Am einfachsten geht dies heute über Internet, wenn du mir deine E-Mail-Adresse bekannt gibst.

### Kuchen für die Festwirtschaft

Die Festwirtschaft gehört zu jedem OL wie die Posten im Wald. Sie ist ein beliebter Treffpunkt vor und nach dem Lauf und trägt wesentlich zum finanziellen Erfolg des Anlasses bei. Gerne möchten wir den Läufern und Gästen wieder viel Feines für die Verpflegung anbieten. Für ein attraktives Kuchenbuffet ist das Beizen-Team aber auf zahlreiche Spenden angewiesen.

Torten, Kuchen und ähnliches werden sehr gerne am Sonntag Morgen im Wettkampfbereich entgegengenommen.

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

Erich Brauchli, Laufleiter

# 38. Engelburger OL (\*)

Sonntag, 10. April 2005

## Wertungslauf der OL-Meisterschaft des ROLV Nordostschweiz

OL-Karte Hohfirst 1:10'000 (Stand 2003)

Kategorien	H 10 *	D 10 *	1995 + jünger
	H 12 *	D 12 *	1993 - 1994
	H 14 *	D 14 *	1991 - 1992
	H 16 *	D 16 *	1989 - 1990
	H 18 *	D 18 *	1987 - 1988
	HAL	DAL	Alter frei
	HAM		Alter frei
	HAK	DAK	Alter frei
	H 35	D 35	1970 + älter
	H 40	D 40	1965 + älter
	H 45	D 45	1960 + älter
	H 50	D 50	1955 + älter
	H 55	D 55	1950 + älter
	H 60	D 60	1945 + älter
	H 65	D 65	1940 + älter
	H 70		1935 + älter
	H 75		1930 + älter
	OK (Offen kurz) *		Alter frei
	OL (Offen lang) *		Alter frei
	Offen sCOOL *		1991 + jünger
	Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind)		Alter frei

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

Veranstalter	OLG St.Gallen / Appenzell			
Bahnleger	Erich Brauchli			
Kontrolleur	Sandro Domeisen			
Startgeld	1989 und jünger	Fr. 7.-	Gruppen	wie Einzel
	1985 - 1988	Fr. 10.-	Familien	Fr. 10.-
	1984 und älter	Fr. 13.-	zusätzliche Karte	Fr. 3.-
Anmeldung	am Lauftag am Besammlungsort			
Besammlung	ab 08.30 Uhr Schulhaus Engelburg			
Startzeiten	09.30 bis 12.00 Uhr			
Öffentlicher Verkehr	Postauto ab St.Gallen HB nach Engelburg (Haltestelle Freihof) Abfahrten 08.22 / 09.02 / 09.42 / 10.22 / 11.02			
Privatverkehr	es stehen nur beschränkt Parkplätze zur Verfügung, bitte ÖV benutzen			
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer, der Veranstalter lehnt jede Haftung ab			
Besonderes	Lauf mit Sportident, Miete SI-Card für Fr. 2.- bei der Anmeldung			
Auskunft	Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg, 071 277 73 66 E-mail: eud.brauchli@bluewin.ch			

**OLG**  
**ST.GALLEN**  
**APPENZEL**

ORIENTIERUNGSLAUF-GRUPPE ST.GALLEN / APPENZELL

Hauptsponsor  
**MIGROS**  
OSTSCHWEIZ

## Trainingswoche im Tessin vom 14.-19. Februar 2005

### Vorbereitung auf die Juniorenweltmeisterschaften

In diesem Sommer finden die Juniorenweltmeisterschaften in der Schweiz statt. Der Zentralort ist im Centro Sportivo in Tenero. Auf die Athleten warten anspruchsvolle Wälder wie Arcegno, Tesserete oder Taverne.

In der dritten Februarwoche hatte ich die Möglichkeit, mit dem praktisch vollständigen weiblichen Juniorenkader zu trainieren. Wir waren eine kleine Gruppe von sieben Personen und wohnten für eine Woche in einer 5-Zimmerwohnung in Caslano. Wir nutzten die Gelegenheit noch ein letztes Mal vor den grossen Titelkämpfen in den Tessiner Wäldern zu trainieren und unsere Technik zu verbessern.

Was kombiniert wohl der Orientierungsläufer mit dem Wort „Tessin“? Ich mache dazu einen Versuch: Schönes Wetter, anspruchsvolle Wälder, viele Höhenmeter, Kastanien.

- Punkto Wetter erwischten wir eine perfekte Woche. Die Sonne strahlte jeden Tag vom Himmel und bescherte uns mit rund 10 Grad für die Jahreszeit optimale Trainingstemperaturen und ideale äussere Bedingungen.
- Die Wälder nutzten wir auf sehr unterschiedliche Art und Weise. Jedes Training stand unter einem anderen Motto wie zum Beispiel: Routenwahl, Staffel- / Jagdstart, Vielposten oder Partner-OL. So wurden immer andere Schwerpunkte gesetzt und der Trainingseffekt optimiert.
- Auch die Beine kamen nicht zu kurz. Im Durchschnitt bewältigten wir pro Training mehr als 220 Höhenmeter, was bei zwei Trainingseinheiten pro Tag ein Wochentotal von rund 2500 Metern ergibt. Erstaunlicherweise lief ich am Ende der Woche fast besser den Berg hinauf als am Anfang. Die Beine waren zwar müde, doch entwickelt man irgendwie eine Technik um möglichst energiesparend den Hang hinauf zu kommen.
- Was mir am längsten in sichtbarer und auch spürbarer Erinnerung geblieben ist, sind die Kastanien. Der Boden war übersät mit den stacheligen Kugeln. Noch Tage nach dieser Trainingswoche musste ich immer wieder aus meinen Händen und Beinen einzelne Dornen herausziehen.

Schnell sind jedoch diese Unannehmlichkeiten und auch das harte, schweisstreibende Training vergessen und es bleibt nur noch die Erinnerung an eine intensive, lehrreiche und wunderschöne Woche. Ich konnte sehr viel profitieren und hoffe natürlich, dass ich die Selektion für die Junioren-WM (10.-17. Juli) schaffen kann.

Rahel Ammann

---

#### Testläufe sind:

- 28.05. Langdistanz, Tessin
  - 29.05. Mitteldistanz, Tessin
  - 01.06. Gempenberglauf (SO)
  - 05.06. Argus Sprint, Lenzburg
- 



**Tenero (CH), 10-17.07.2005**

# Beitrittserklärung:

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

Aktivmitglied

Sympathiemitglied / Passivmitglied

Name, Vorname: ..... Geburtsdatum: .....

Strasse: .....

PLZ, Wohnort: .....

Telefon P: ..... E-Mail: .....

Unterschrift: ..... Datum: .....

Einsenden, faxen oder mailen an:

Mario Ammann, Präsident OLG St.Gallen/Appenzell  
Degenstrasse 1, 9442 Berneck

FAX 071 / 744 64 72  
[info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch)

---

## Wettbewerb – Wettbewerb - Wettbewerb



Wie heisst dieser junge Orientierungsläufer, der in diesem Jahr bereits einen Wettkampf im OLG-Dress bestritten hat?

Antworten bestehend aus Vorname, Name und Wohnort sind zu richten bis spätestens **21. März 2005** an:

Schischo-Redaktion  
Rahel Ammann  
Degenstrasse 1  
9442 Berneck

oder [schischo@olgsga.ch](mailto:schischo@olgsga.ch)

Aus den richtigen Einsendungen werden 3 Gratisstartgelder am Engelburger OL 2005 ausgelost. Dazu gibt es ein Stück Kuchen und ein Getränk !

**Teilnahmebedingungen:** Am Wettbewerb können alle per 21. März 2005 eingeschriebenen Vereinsmitglieder teilnehmen. Ausgenommen sind die im Haushalt der Redaktorin wohnenden Mitglieder.

## 45. Kreuzlinger Frühlings-OL \*

Wertungslauf ROLV NOS Meisterschaft

Sonntag, 6. März 2005

Tägerwilerwald

- Veranstalter:** OLG Kreuzlingen und UOV Kreuzlingen und Umgebung  
**Laufleiter:** Fabian Brandes / Erich Bühlmann  
**Bahnlegung:** Erwin Stoll, Roger Geiser  
**Karte:** Tägerwilerwald, 1:15'000, Stand 2001  
**Kategorien:** D10, D12, D14, D16, D18, DAL, DAK, D35, D40, D45, D50, D55, D60, D65, H10, H12, H14, H16, H18, HAL, HAM, HAK, H35, H40, H45, H50, H55, H60, H65, H70, H75  
Offen kurz, Offen lang, Sie & Er, Familien  
**Startgelder:** Jahrgang 1989 und jünger CHF 7.--  
Jahrgänge 1987-1988 CHF 10.--  
Jahrgang 1986 und älter CHF 13.--  
Sie & Er, Familien CHF 13.--  
**Besammlng:** Schulhaus Bernegg, 8280 Kreuzlingen, ab 08:30 Uhr  
**Anmeldung:** nur am Lauftag, bei der Besammlung  
**Startzeiten:** 09:15 bis 12:00 Uhr (Garderobe – Start: ca. 20 Min.)  
**ÖV:** Bahnhof Kreuzlingen–Bernrain, anschl. 5 Min. Fussmarsch  
**Besonderes:** Bei winterlichen Verhältnissen gibt 079/312 75 91 Auskunft  
**Auskunft:** olgk@bluemail.ch

## 53. Amriswiler OL \*

Wertungslauf der ROLV NOS Meisterschaft

Sonntag, 20. März 2005

Bischofsberg

- Veranstalter:** OLR Amriswil; [www.solv.ch/olr-amriswil/](http://www.solv.ch/olr-amriswil/)  
**Auskunft:** Ernst Graf, Egnach; 071 / 477 15 52; [ernst-graf@bluewin.ch](mailto:ernst-graf@bluewin.ch)  
**Bahnlegung:** Thomas & Kurt Müller; Ernst Trunz  
**Karte:** Bischofsberg, 1:10'000, Stand 2001  
**Kategorien:** D10, D12, D14, D16, D18, DAL, DAK, DB, D35, D40, D45, D50, D55, D60, D65, H10, H12, H14, H16, H18, HAL, HAM, HAK, HB, H35, H40, H45, H50, H55, H60, H65, H70, H75  
Offen sCOOL, Offen kurz/lang, Sie+Er, Familien kurz/lang  
**Startgelder:** Jahrgang 1989 und jünger CHF 7.--  
Jahrgänge 1987-1988 CHF 10.--  
Jahrgang 1986 und älter CHF 13.--  
Sie & Er, Familien CHF 13.--  
**Besammlung:** Turnhalle Hauptwil, ab 08.00 Uhr  
**Anmeldung:** nur am Lauftag, bei der Besammlung  
**Startzeiten:** 09.00 bis 12.00 Uhr (Garderobe – Start: ca. 20 Min.)  
**ÖV:** Hauptwil liegt an der Strecke Weinfelden-Gossau  
**Besonderes 1:** Kinderhort für Kinder ab 6 Monaten; Schulhaus-OL für die Jüngsten  
**Besonderes 2:** Auskunft über Durchführung gibt Tel 1600 ab Samstag, 18.00 Uhr



# 50. Weinfelder Orientierungslauf \*

Ostermontag, 28. März 2005  
Berg TG  
Meisterschaftslauf des ROLV NOS

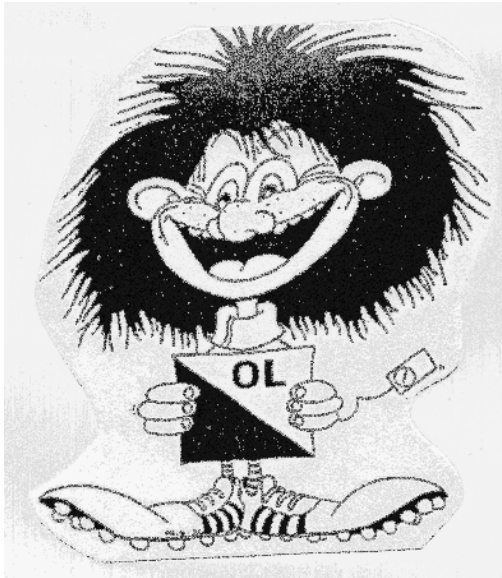
<b>Organisation:</b>	OL-Verein thurgorienta / <a href="http://www.thurgorienta.ch">www.thurgorienta.ch</a>	
<b>Laufleitung und Auskunft:</b>	Ruth und Peter Rutishauser, Frauenfeld, Tel. 052 721 39 34 - <a href="mailto:peru@thurgorienta.ch">peru@thurgorienta.ch</a>	
<b>Bahnleger/Kontr:</b>	Jürg van Binsbergen / Stefan Leiprecht	
<b>Laufkarte:</b>	OL-Karte „Ottenberg“ 1 : 15'000, Stand 2000	
<b>Kategorien:</b>	D10, D12, D14, D16, D18, D20, DAL, DAK, DB, D35, D40, D45, D50, D55, D60, D65	
	H10, H12, H14, H16, H18, H20, HAL, HAM, HAK, HB, H35, H40, H45, H50, H55, H60, H65, H70, H75	
	Offen lang, Offen kurz, Sie + Er, Familien	
<b>Startgelder:</b>	Jahrgang 1989 und jünger	Fr. 7.--
	Jahrgänge 1985-1988	Fr. 10.--
	Jahrgang 1984 und älter	Fr. 13.--
	Sie + Er, Familien	Fr. 13.--
<b>Besammlung/ Anmeldung/ Startzeiten:</b>	Mehrzweckhalle „Neuwies“, Berg TG Am Lauftag ab 8.30-11.30 Uhr 9.00-12.00 Uhr; Weg Garderobe–Start: 1,5 km, 80 m	
<b>Öffentlicher Verkehr.</b>	Bahnhof Berg, Fussweg 800 m / Regionalzüge: Weinfelden ab xx.02, Berg an: xx.09 oder Kreuzlingen ab xx.29, Berg an xx.42	
<b>Schulhaus-OL:</b>	sCOOL auf dem Schulgelände Berg	
<b>Kinderhort:</b>	im Wettkampfbereich, bitte Spielsachen mitbringen	

# 31. Wängi OL

Sonntag, 24. April 2005

**Guntershausen**  
Lauf der ROLV NOS Einzel - Meisterschaft

<b>Organisation</b>	OL Regio Wil, <a href="http://www.olregiowil.ch">www.olregiowil.ch</a>	
<b>Laufleiter, Auskunft</b>	Albert Keller (079 473 76 90) und Toni Keller (079 782 53 71); <a href="mailto:albert.keller@awd.ch">albert.keller@awd.ch</a>	
<b>Bahnlegung</b>	Beat Imhof, Roger Eigenmann	
<b>Karte</b>	<b>Haselberg</b> , 1:10'000, Stand 2005; <b>Guntershausen</b> , 1:3'000, Stand Mai 2004	
<b>Kategorien</b>	D10, D12, D14, D16, D18, DAL, DAK, D35, D40, D45, D50, D55, D60, D65	
	H10, H12, H14, H16, H18, HAL, HAM, HAK, H35, H40, H45, H50, H55, H60, H65, H70, H75	
	Offen kurz, Offen lang, Sie & Er, Familien; Offen sCOOL (Jahrgang 1991 + jünger)	
<b>Startgelder</b>	Jahrgang 1989 und jünger	CHF 7.--
	Jahrgänge 1987 und 1988	CHF 10.--
	Jahrgang 1986 und älter	CHF 13.--
	Sie & Er, Familien	CHF 13.--
	Offen sCOOL	Dorfkarte Guntershausen, 1:3'000
		Sponsoring: Raiffeisen
<b>Besammlung</b>	Turnhalle Guntershausen bei Aadorf; Gratisparkplätze werden zugewiesen	
<b>Anmeldung</b>	Nur am Lauftag bei der Besammlung; ab 08.00 Uhr	
<b>Startzeiten</b>	09.00 – 12.00 Uhr; Weg Garderobe Start ca. 20 Minuten	
<b>Öffentlicher Verkehr</b>	Zum Bahnhof Guntershausen jede Stunde Winterthur ab ..42, Wil ab ..50 Ab Bahnhof ca. 300 m zu Fuss zur Turnhalle	
<b>Kinderhort</b>	Vorhanden, offen ab 08.30 Uhr	



**OL? - Ja gerne!**

# OL – Kurs 2005

Streifst du gerne durch den Wald?  
Hast du den Plausch an etwas Abenteuer?  
Möchtest du den

## Orientierungslauf

näher kennen lernen?

Dann ist dieser Kurs gerade richtig für dich.  
Komm einfach vorbei!

Unser Einführungskurs umfasst drei Mittwochabende (18.00 bis 19.45 Uhr). Nachher besteht die Möglichkeit unter Anleitung an den ebenfalls mittwochs stattfindenden OL-Trainings der OLG St.Gallen/Appenzell teilzunehmen, dies ab 11. Mai.

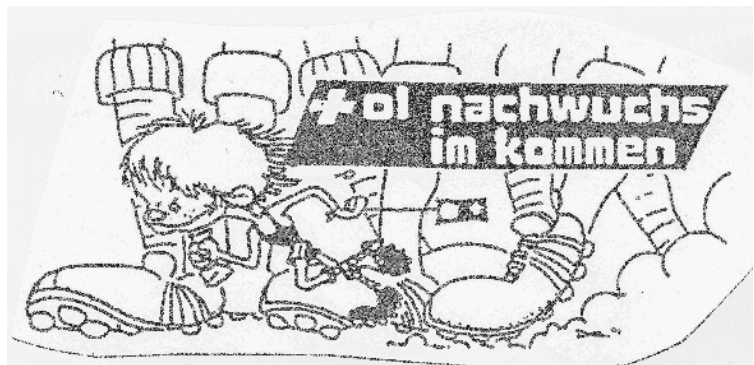
**Kursbeginn:** Mittwoch, 13. April, 18.00 Uhr, vor der neuen Riethüsli-Turnhalle (westlich des Primarschulgebäudes), Gerhardtstrasse, St.Gallen

**Mitnehmen:** Laufkleider für den Wald (alter Trainer oder Jeans, Regenschutz, Sportschuhe), Bleistift oder noch besser Rotstift, evt. Duschzeug.

**Besonderes:** Der kostenlose Kurs ist in erster Linie für Jugendliche bestimmt, doch sich auch Erwachsene willkommen. Bei extrem schlechtem Wetter können wir in die Turnhalle ausweichen und dort Verschiedenes über den OL-Sport erfahren und üben.

**Organisator:** OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell

Auskünfte erteilt gerne  
Ludwig Hofmann  
J+S-Experte OL  
Scheidwegstrasse 46  
9016 St.Gallen  
Tel. 071 288 14 82



## Trainingsweekend vom 5.-8. Mai 2005

Das im letzten Schischo ausgeschriebene vereinseigene Trainingsweekend kommt mangels Beteiligung nicht zustande. Die beiden Nachbarvereine OLR Amriswil und OL Regio Wil organisieren jedoch zum gleichen Zeitpunkt auch je ein Trainingsweekend. Interessierte Mitglieder der OLG St.Gallen/Appenzell können sich dort anschliessen.

	OLR Amriswil	OL Regio Wil
Ort	Les Verrieres (Jura)	Seefeld/Mösern (Tirol)
Zeit	5.-8. Mai 2005, evt. ab 6. Mai	5.-8. Mai 2005
Unterkunft	Hôtel Les Cernets Massenlager, evt. Doppelzimmer	Hotel Mösererhof Massenlager, Doppelzimmer
Reise	Mit Kleinbussen	Mit Kleinbussen, PW
Kosten	Sind noch nicht bekannt	Sind noch nicht bekannt
Auskunft	<a href="mailto:Cyrill.meier@bluewin.ch">Cyrill.meier@bluewin.ch</a>	Heidi Graf; <a href="mailto:heidi001@bluewin.ch">heidi001@bluewin.ch</a>

Interessenten melden sich sofort, spätestens aber **bis am 20. März** beim Präsidenten Mario Ammann (071 / 744 64 71; [mario@ammannberneck.ch](mailto:mario@ammannberneck.ch))

---

## Fünferstaffel 2005 vom 19. Juni 2005 (OLK Argus, Karte Liebegg)

Auch im Jahr 2005 besuchen wir mit einer möglichst grossen Delegation DEN Staffelwettbewerb des Jahres. Komm doch auch mit und erlebe den Reiz dieses speziellen Anlasses!

Bitte melde Dich am besten sofort, spätestens aber bis Ende April bei Damian Tanner, [damian.tanner@bluewin.ch](mailto:damian.tanner@bluewin.ch) oder 079 233 34 33. Gib bitte auch allfällige Streckenwünsche (z.B. Startstrecke, möglichst lange Strecke, etc.) an.

---

## Clubweekends 2005

In diesem Jahr schlagen wir euch zwei verschiedene Clubweekends vor:

### Samstag/Sonntag 25./26. Juni, Langenthal-Huttwil

Am Samstag findet ein Nat. OL auf der Karte Rappenchof statt, und am Sonntag ist die Staffel-Schweizermeisterschaft auf der Karte Chaltenegg-Huttwilwald.

### Samstag/Sonntag 8./9. Oktober, ARGE ALP in Lanzo d'Intelvi (Italien)

Am Samstag findet ein Staffellauf und am Sonntag der Einzellauf statt.

Wer am einen oder anderen Wochenende mit dabei sein will, meldet sich bitte bei Damian Tanner, [damian.tanner@bluewin.ch](mailto:damian.tanner@bluewin.ch) oder 079 233 34 33.

Der Verein organisiert dann die gemeinsame Anreise und die Übernachtung. Er leistet auch einen Kostenbeitrag von 30 Franken.

Wichtig: Die Laufanmeldung vom Juni-Weekend muss individuell erfolgen!!

### Anmeldeschluss:

Weekend Langenthal: 16. Mai 2005

Weekend ARGE ALP: ca. Juli/August 2005

Sponsor der regionalen OL:

**MIGROS**  
OSTSCHWEIZ

## Resultate:

### 9. Effretiker Stadt-OL, 9. Januar

D16	25. Sissi Jakob
D45	1. Monika Ammann
D55	15. Rosmarie Schilter
DAK	15. Kathrin Suhner
DAL	10. Susanne Schmid
DS	14. Rahel Ammann
H45	1. Mario Ammann
H50	21. Erich Brauchli
H60	15. Viktor Schilter
H65	7. Peter Rietmann
HAK	3. René Binder
HAM	5. Stefan Brauchli
OL	1. Lena + Kathrin Suhner

### 3. Churer Stadt-OL, 12. Februar

D45	1. Monika Ammann
DAK	7. Kathrin Suhner
DS	2. Rahel Ammann
H14	7. Kasimir Höhener
H45	1. Mario Ammann
H50	10. Niklaus Wolgensinger
HAK	4. Sandro Domeisen
HAL	4. Christoph Ammann
HS	2. Lukas Ebnetter
OK	1. Walter Schmidt

## Trainingsprogramm Frühjahr 2005:

Datum	Was	Wo	Wann	Leitung	Besammlung
Mittwoch, 13.04.05	Kartentraining	Hafnersberg	18.30	Heinz Weber (071/3300385)	Parkplatz Breitfeld (740 590 / 252 790)
Mittwoch, 20.04.05	Kartentraining	Eggen	18.30	Damian Tanner (071/3335105)	Parkplatz Vitaparcour, Strasse Speicher – Teufen
Mittwoch, 27.4.05	Rheintaler OL- Cup, Widnau	Schulanlage Wyden	17.30- 19.00	Mario Ammann (071/7446471)	Schulhaus Wyden
Mittwoch, 11.05.05	Kartentraining	Hohfirst	18.30	Erich Brauchli (071/2777366)	Ehem. Schützenhaus, ca. 500 m westl. Dorf- zentrum Engelburg, (743 080 / 256 650)
Mittwoch, 18.05.05	Rheintaler OL- Cup, Gams	Schulanla- gen Gams	17.30- 19.00	Mario Ammann (071/7446471)	Schulhaus Widem
Mittwoch, 25.05.05	Kartentraining	Tannenberg	18.30	Erich Brauchli (071/2777366)	Reservoir, Strasse Engelberg – Waldkirch (742 890 / 257 440)
Mittwoch, 01.06.05	Rheintaler OL- Cup	Dorfkarte Berneck	17.30- 19.00	Mario Ammann (071/7446471)	Schulhaus Stäppli
Mittwoch, 08.06.05	Kartentraining	Bischofs- berg	18.00	OLR Amriswil Cyrill Meier	Parkplatz Strasse Bi- schofszell-Niederbüren
Mittwoch, 15.06.05	Rheintaler OL- Cup, Staad	Sportanla- gen Bützel	17.30- 19.00	Mario Ammann (071/7446471)	Sportanlagen Bützel
Mittwoch, 22.06.05	Kartentraining	Roserwald	18.30	Peter Rietmann (071/3515543)	Parkplatz Firma Stei- nemann, SG-Winkeln
Mittwoch, 29.06.05	Rheintaler OL- Cup	Dorfkarte Montlingen	16.30- 19.30	Mario Ammann (071/7446471)	Schulanlage Bergli
Mittwoch, 06.07.05	Kartentraining	Sitterwald	18.00- 18.30	Damian Tanner (071/3335105)	Finnenbahn Gatter- strasse, SG-Rotmonten