

# Schischo 3/2005

Mitteilungsblatt der  
OLG St.Gallen/Appenzell

„Homepage“-Version

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

# „schischo“ impressum

Nr. 3/2005

## MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

### Redaktionsadresse:

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

26. September 2005  
16. Jahrgang  
erscheint 4x jährlich  
Auflage: 160 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 4/2005:

Erscheinungsdatum:

10. November 2005

25. November 2005

# Auftrag mehr als erfüllt !

Liebe Leserin  
Lieber Leser

Mit berechtigtem Stolz dürfen wir auf das letzte August-Wochenende zurückblicken. Zusammen mit der OL Regio Wil ist es uns gelungen, zwei hochstehende Schweizer Meisterschaften durchzuführen. Das Appenzeller OL-Weekend 2005 „*war ein eindrücklicher, perfekt organisierter Anlass, der beste Werbung für den Orientierungslaufsport und auch für das Appenzellerland war. Vielen Dank für all die investierten Stunden. Es hat sich gelohnt!*“

In einer anderen Reaktion schreibt ein Teilnehmer: „*Die SM Mitteldistanz ist mir in bester Erinnerung, weil die Laufanlage optimal und die Ablauforganisation perfekt waren. Bei beiden Anlässen aber sind mir die grosszügig und benutzerfreundlich gestalteten WKZ sowie die durchwegs hilfsbereiten und engagierten Helfer aufgefallen. Die grosse Arbeit hat euch sichtlich Spass gemacht. Chapeau!*“

Schliesslich die Mitteilung von Beat Fischer, SOLV-Präsident: „*Im Namen des ZV SOLV danke ich dem ganzen Team für die tadellose Durchführung der Schweizermeisterschaften im Mitteldistanz-OL. Läufer, Gäste und Zuschauer haben sich alle lobend über Organisation, Ablauf und Laufgelände geäussert. Der gelungene Anlass war beste Reklame für unsern OL-Sport. Mit herzlichem Dank an alle vielen Helferinnen und Helfer und an das harmonisierende OK. Und mit sportlichen Grüssen ins Appenzellerland*“.

Diesen schönen Erfolg haben über 100 Helferinnen und Helfer möglich gemacht. Ich danke allen, die sich nach den verschiedenen Aufrufen spontan zur Verfügung gestellt haben. Ausgesprochen erfreulich ist auch die Tatsache, dass alle angemeldeten Helfer tatsächlich zur Stelle waren. Mit einer Ausnahme: eine Helferin sass in Engelberg fest.

Freuen wir uns also über das Erreichte und den Erfolg. Freuen wir uns auch, dass unser schöner Sport auch dank dem Appenzeller OL-Weekend sein gutes Image bestätigt oder sogar verbessert hat.

Mario Ammann, Präsident

<b>Inhaltsverzeichnis „schischo 3/2005“</b>			
3	Vorwort, Inhaltsverzeichnis	16	Rheintaler OL-Cup 2005
4	Vorstandsmitteilungen	18	Swiss O Week 2006
6	5-Tage-OL Ticino 2005	19	Ausschreibungen Herbstläufe
8	Slowenien-Reise des NWK NOS	20	Die andere Seite: unsere Jüngsten!
10	Appenzeller OL-Weekend 2005	21	Veranstaltungen Universitätssport
12	Mitteldistanz-SM – das OK im Bild	22	Beitrittserklärung, Kartengrüsse
14	Appenzeller OL-Weekend 2005	23	Resultate
15	ROLV-Staffel Selamatt	24	Inserate

## Vorstandsmitteilungen

### Mutationen:

#### Eintritte:

Josef Frey		Ruppendingli 14	9450 Altstätten	071 371 10 13
Gian-Reto Kleger	62	Hauptstr. 106	9052 Niederteufen	071 333 73 33
Philipp Kleger	90	Hauptstr. 106	9052 Niederteufen	071 333 73 33
Ruth Kleger	63	Hauptstr. 106	9052 Niederteufen	071 333 73 33
Sarah Kleger	92	Hauptstr. 106	9052 Niederteufen	071 333 73 33
Vivian Kleger	97	Hauptstr. 106	9052 Niederteufen	071 333 73 33
Kina Kunz	96	Demutstr. 34	9000 St.Gallen	071 222 66 34
Siri Kunz	93	Demutstr. 34	9000 St.Gallen	071 222 66 34
Lena Stamm	94	Hochwachtstr. 11	9000 St.Gallen	071 278 70 18
Roman Zech	94	Hofstettenstr. 24	9012 St.Gallen	071 277 12 58

#### Austritte:

-

#### Adressänderungen/Adressergänzungen:

Maja Kunz	Demutstr. 34	9000 St.Gallen	<u>071 222 66 34</u>
Patrick Kunz	Demutstr. 34	9000 St.Gallen	<u>071 222 66 34</u>
Kevin Thoma	<u>Kesselhaldenstr. 82a</u>	9016 St.Gallen	071 288 65 03
Thomas Zuberbühler	<u>Joh.-Baumann-Str. 4</u>	9100 Herisau	071 351 22 87

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

---

### Willkommene Verstärkung – herzlich willkommen!

Man sieht es zuoberst auf dieser Seite: die OLG hat Verstärkung bekommen. Zum einen sind Patrick und Maja Kunz mit Siri und Kina nicht nur in die Schweiz zurückgekehrt. Für den Verein viel besser: sie wohnen neu in St.Gallen. Herzlich willkommen daheim!

Eine zweite Familie hat ihre Zelte neu in Niederteufen aufgeschlagen: Gian-Reto und Ruth Kleger mit Philipp, Sarah und Vivian sind vom Bündnerland ins Appenzellerland gezogen. Sie gehören schon zu den regelmässigen Teilnehmern an den Vereinsanlässen. Auch hier ein herzliches „Willkomm“!

Und schliesslich seien auch Josef Frey (Sympathiemitglied), Lena Stamm und Roman Zech im Verein herzlich begrüsst.

### Grossartiges Appenzeller OL-Weekend 2005

20 Monate Ideen entwickeln, Grobkonzepte erstellen und Detailpläne erarbeiten haben am 27./28. August einen vorläufigen, auf jeden Fall aber erfolgreichen Abschluss gefunden: das Appenzeller OL-Weekend 2005 ist reibungslos und pannenfrei über die Bühne gegangen. Der Anlass ist einer der Schwerpunkte in diesem „schischo“. Ein herzliches Dankeschön den OK-Mitgliedern, den Helferinnen und Helfern und vor allem auch der OL Regio Wil mit Alexandra Thomas an der Spitze für die gute Zusammenarbeit.

---

## **Gratulation an die WM-Teilnehmer Daniel Hubmann und David Schneider**

Auch die OLG St.Gallen/Appenzell ist hoch erfreut über die grossartigen Leistungen der Schweizer an der OL-WM 2005 in Japan, insbesondere von Daniel Hubmann und David Schneider vom Nachbarverein OL Regio Wil. Leider konnte der Verein am Empfang in Eschlikon für den zweifachen Medaillengewinner Daniel Hubmann (Silber im Sprint, Bronze mit der Staffel) nicht offiziell teilnehmen, weil gleichentags eine OK-Sitzung für die bevorstehende Schweizer Meisterschaft im Hirschberg terminiert war. Dennoch auf diesem Weg herzlichen Glückwunsch!

## **SOLV – Totalrevision der Wettkampfordnung (WO)**

Die vom SOLV eingesetzte Kommission hat in 25 abendfüllenden Sitzungen einen Entwurf für eine totalrevidierte Wettkampfordnung (WO) ausgearbeitet. Dieser liegt jetzt bei den Vereinen zur Vernehmlassung. Der Vorstand wird sich noch damit befassen und innerhalb der Frist (bis Ende 2005) wenn nötig dazu Stellung nehmen. Selbstverständlich nimmt er auch Anregungen aus dem Verein entgegen. Der Entwurf ist auf der Homepage des SOLV unter „SOLV Zentralvorstand“ verfügbar. Wer keinen Internetzugang hat und sich damit befassen möchte, meldet sich beim Präsidenten.

## **Rheintaler OL-Cup erfolgreich abgeschlossen**

Die 7 „OL für Jedermann“ im Rheintal sind erfolgreich über die Bühne gegangen. Insgesamt sind rund 1500 Personen gestartet, davon allein die Hälfte am Montlinger Dorf-OL. Der Rheintaler OL-Cup wird im 2006 fortgesetzt. Vorgesehen sind 6 Wertungsläufe, davon 4 eigentliche Dorf-OL in Berneck, Kriessern, Marbach und Montlingen.

## **sCOOL! Tour de Suisse endet in Heerbrugg**

Mit 5 Etappen nach den Sommerferien sorgte die sCOOL! Tour de Suisse im Vereinsgebiet immer wieder für positive Schlagzeilen. Etappenorte waren St.Gallen-Boppartshof, St.Gallen-Hebel, Buechen-Staad, Widnau und am Schluss Heerbrugg. Herzlichen Dank einmal mehr den Vereinsmitgliedern, die mit ihrem Engagement und ihrem Tageseinsatz diese wertvollen OL-Tage in den Schulen möglich machen.

## **Ausblick 2006**

Im Mittelpunkt vom 2006 – dem **Jubiläumsjahr 50 Jahre OLG St.Gallen/Appenzell** – stehen folgende Aktivitäten:

- **20. Januar 2006**                   ordentliche Hauptversammlung, St.Gallen-St.Georgen
- **23. April 2006**                   Engelburger OL, Tannenbergr
- **13. Mai 2006**                    Jubiläumsanlass 50 Jahre OLG St.Gallen/Appenzell
- **15.-22. Juli 2006**               Swiss O Week Zermatt (siehe Seite 18)
- **22. Oktober**                    St.Galler OL, Eggen

Dazu kommen als „Daueraufgaben“ der Rheintaler OL-Cup, die sCOOL! Tour de Suisse, die kantonalen sCOOL-Cup St.Gallen und Appenzell, „OL für Jedermann“ an ausgewählten Orten sowie weitere Einsätze bei interessierten Schulen. Danke für die Mithilfe!

Allen noch einen erfolgreichen OL-Herbst und bis zum nächsten Mal!

**Mario Ammann, Präsident**

**Dieses Jahr hatte ich endlich Gelegenheit, an einem mehrtägigen OL-Anlass in der Schweiz teilzunehmen. Parallel zur Junioren-WM im Tessin fand ein 5-Tage-OL statt.**

### **Prolog: Sonntag, 10. Juli 2005**

Als ich am Sonntagabend in Tenero auf dem Campingplatz ankam, hatten die meisten anderen campierenden Teilnehmer bereits ihr Zelt aufgestellt und waren dabei, das Abendessen vorzubereiten. Die ganze Woche war für mich geprägt vom Campingplatzleben: Wohin man auch ging, immer traf man wieder jemanden um ein paar Worte zu wechseln; sei es beim Abwaschen des Geschirrs, am See oder an den Rangverkündigungen am Abend.

### **Etappe 1 "Bellinzona": Montag, 11. Juli 2005**

Am Montag stand als erste Etappe ein Stadt-OL in Bellinzona auf dem Programm. Meine Bahn führte durch die Altstadt, dann etwas hinaus aus dem Zentrum, durch einen Park, später in den Innenhof eines Restaurants und am Schluss noch die Treppe hinauf auf die Burg und 500 m auf der Burgmauer Richtung Ziel.

### **Etappe 2 "Tesserete": Dienstag, 12. Juli 2005**

War am Montag noch Ruhetag für die an der WM teilnehmenden JuniorInnen, so fand am Dienstag Morgen auf der Karte Tesserete der Qualifikationslauf für die Mitteldistanz statt. Auf der gleichen Karte wurden wir gegen Nachmittag in den Wald geschickt. Einiges an Konzentration war gefragt, um bei dem heissen Wetter das Relief richtig zu interpretieren. Der kleine Schlenker zum zentral positionierten Wasserposten hat sich sicher gelohnt.

### **Etappe 3 "Taverne": Mittwoch, 13. Juli 2005**

Am Mittwoch holte das Schweizer Juniorenteam in der Mitteldistanz die erste Medaille. Auf der Karte Taverne ging es danach auch für die Teilnehmer des 5-Täglers darum, im fein coupierten Gelände mit unzähligen Steinen und Felsbänder den Überblick zu behalten.

### **Ruhetag: Donnerstag, 14. Juli 2005**

An unserem Ruhetag, dem Donnerstag, stand für die JuniorInnen der Langdistanzlauf auf der Karte Arcegnò auf dem Programm. Gleich zweimal führte ihre Bahn am von Zuschauern gesäumten Start/Zielgelände vorbei. Ganz bis zum spannenden Zieleinlauf der letzten Läufer blieb ich jedoch nicht. Ich hatte mich für eine Schnupperstunde im Kanufahren auf dem Lago Maggiore eingeschrieben. Auch eine Biketour, verschiedene Ballspieltourniere oder die Benutzung der Kletterwand waren im Sportangebot der Organisatoren.

### **Etappe 4 "Cademario": Freitag, 15. Juli 2005**

Am Freitag fuhren wir für einmal nicht mit den Cars von Tenero zum Start. Cademario auf der Luganerseite des Monte Ceneri ist nur über eine schmale, kurvige Strasse erreichbar. So kamen wir in den Genuss, vom Militär die letzten Kilo-

meter den Berg hinaufchauffiert zu werden. An der 4. Etappe war es wichtig, nach den gut belaubbaren Wäldern der letzten beiden Etappen der Bodenvegetation etwas mehr Beachtung zu schenken. Auch Schräghanglaufen war gefragt, ebenso wie Mut beim steil nach unten führenden Zieleinlauf.

### **Etappe 5 "San Bernardino": Samstag, 16. Juli 2005**

Schon für einige auf dem Heimweg befand sich das Gebiet der JWOC-Staffel und unserer letzten Etappe: auf der Karte San Bernardino. Während viele schon am Vormittag den Start der Staffelstartläufer mitverfolgten, gab es einige wenige, zu denen auch ich gehörte, die mitbekamen, dass es in San Bernardino oben regnete, und darum warteten, bis der letzte Bus von Tenero Richtung San Bernardino fuhr. Doch vom Regen verschont sind die Wenigsten geblieben. Die Plätze in den Zelten waren während dem Wolkenbruch kurz vor meinem Start heiss begehrt. Doch schon Minuten später war der Regenschauer vorüber und ich machte mich im halboffenen Gebiet auf Postensuche. Viele Baumgruppen, wasserführende oder trockene Rinnen und das unregelmässige Relief verursachten so manche Suchaktion. Zum Ziel ging es im Gegensatz zum Vortag auf einer steilen Skiliftspur nach oben. Noch im Zielgelände fand die Siegerehrung der Kategoriensieger statt. Für einige ging es danach direkt nach Hause und für andere nochmals nach Tenero. Am letzten Abend ist wohl der halbe Zeltplatz Pizza essen gegangen. Für einmal musste ich nicht anstehen um mein Campinggeschirr abzuwaschen. Später fand an der Bar am Strand des Lago Maggiore die Abschlussparty statt.



### **Epilog: Sonntag, 17. Juli 2005**

Am Sonntagmorgen verschwand das Zelt Dorf innerhalb von kurzer Zeit. OL-Läufer schleppen Taschen und Rucksäcke, steigen in die Autos, Reiseautos oder den Zug. Zurück bleiben viele hellgrün-braune Rechtecke, - dort wo während sieben Tage Hunderte Zelte und Zeltchen standen, welche während dieser Zeit das Zentrum des grössten Schweizer Orientierungslaufanlasses des Jahres bildeten...

*Das Bild zeigt Antonia Dörig am Testlauf „Mitteldistanz“ für die Junioren-WM 2004 vom 12. Juni im Zollikofenwald.*

## Trainingslager des NWK NOS in Slowenien

Donnerstag, 27. Juli – Sonntag, 7. August 2005

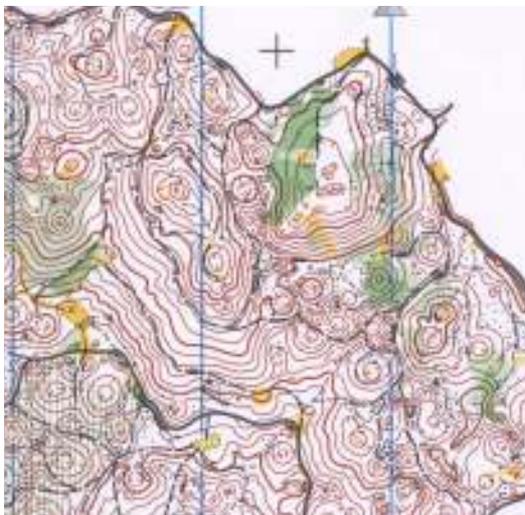
von Rahel Ammann

**Das Nachwuchskader des Regionalen OL-Verbandes (ROLV) Nordostschweiz reiste in den Sommerferien für 10 Tage nach Slowenien. Ziele waren der 3-Tage-OL von Nazarje und intensive Trainings in der Region von Idrija.**

Die Taschen und Koffer gepackt, geht das „Abenteuer Slowenien“ am Mittwochabend den 27. Juli los. Nach Schweden, Bordeaux und Trentino ist es für mich die vierte grössere Auslandsreise mit dem Nachwuchskader. Die rund 14-stündige Fahrt bewältigen wir mit dem Nachtzug über München nach Ljubljana. Die Freude auf das bevorstehende Trainingslager und die Neugierde auf das neue Gelände steht jedem ins Gesicht geschrieben. Wie wird es wohl werden? Das Wetter? Die Trainings? Die Unterkunft? ... Fragen über Fragen, die sich bald von selbst klären werden.

Unsere erste Unterkunft war zwei Autostunden von Ljubljana in nordöstlicher Richtung entfernt: Ein winziges Massenlager im Obergeschoss eines Bootsvermietungshäuschen am Ufer eines Flusses mit eigenem kleinen Steg, Beachvolleyballfeld und als Nachbarhaus ein Restaurant, welches uns versorgte.

Kaum angekommen stand das erste Training auf dem Programm. Es ging darum, das Gelände so gut wie möglich zu erfassen und kennen zu lernen und Vergleiche zum Schweizergelände aufzustellen. Der markanteste Unterschied sind ganz klar die unzähligen z.T. auch sehr tiefen Senken. Das Kartenbild in Slowenien ist sehr gewöhnungsbedürftig. Man spricht auch von „Negativgelände“, weil meist die Vertiefung eingezeichnet ist und nicht die Erhöhung. Es ist schwierig auf den ersten Moment auszumachen, ob es aufwärts oder abwärts geht. Diese Senken erschweren stark das Beibehalten der Laufrichtung, erzwingen ein Rauf und Runter, sind jedoch auch eine nützliche Hilfe für die Orientierung.

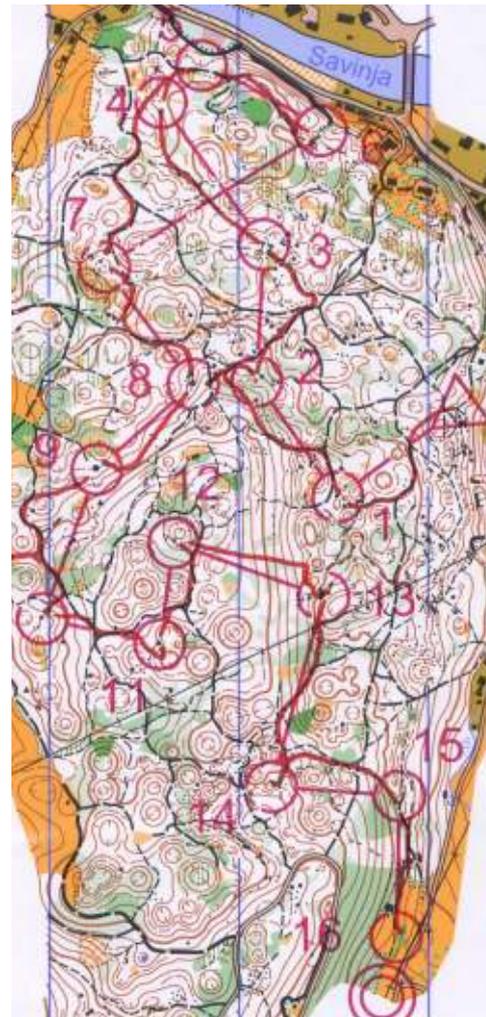


Man spricht auch von „Negativgelände“, weil meist die Vertiefung eingezeichnet ist und nicht die Erhöhung. Es ist schwierig auf den ersten Moment auszumachen, ob es aufwärts oder abwärts geht. Diese Senken erschweren stark das Beibehalten der Laufrichtung, erzwingen ein Rauf und Runter, sind jedoch auch eine nützliche Hilfe für die Orientierung.

Nach einer gemeinsamen, gründlichen Auswertung sollten wir bereit sein unser Können unter Beweis zu stellen. Denn schon am nächsten Tag ging es los mit dem **slowenischen 3 Tage-OL** (Freitag-Sonntag, 29.-31. Juli), an welchem das NWK auftrumpfen wollte. Der Veranstalter beschrieb das Gelände mit „alpine karst“ (1.), „semi open and open areas, alpine karst, very detailed, some parts extremely stony“ (2.) und „classical karst terrain“ (3.). Die Laufgebiete waren auf jeden Fall ruppig und technisch sehr anspruchsvoll. Die gewählte Route erwies sich oftmals nicht als die beste, weil man prompt die Karte und das Gelände

falsch interpretiert hatte. Das Wetter zeigte sich während dieser Tage von seiner besten Seite. Es war manchmal beinahe zu viel des Guten. Denn es war oft sehr heiss. Die Kadermitglieder lösten ihre Aufgabe dennoch sehr gut und einige konnten von der Spitze aus zur 3. Etappe, die als Jagdstart-Rennen durchgeführt wurde, starten. Nicht nur das, sie konnten den Mehrtagewettkampf auch auf dem 1. Rang oder mindestens auf dem Podest beenden.

Am Montag erfolgte der Wechsel an den Standort des **Trainingslagers**. Auf dem Weg nach Idrija, diesmal rund 60 km westlich von Ljubljana, machten wir einen kurzen Halt in der slowenischen Hauptstadt. Der Landkreis Idrija stellt den Übergang zwischen der subalpinen und der Karstregion dar. 1490 war hier ein reiches Quecksilbervorkommen entdeckt worden und es entstand das zweitgrösste Quecksilberbergwerk der Welt. Es ist erst vor wenigen Jahren stillgelegt worden. Unser neues Zuhause war nun in der Jugendherberge. Der Platzkomfort verbesserte sich massiv und bekocht wurden wir jetzt wieder auf Schweizer Art.



Auch hier erwartete uns technisch ausgesprochen schwieriges und anspruchsvolles Gelände. Mit täglich zwei Trainingseinheiten wollten wir auch möglichst viel davon profitieren: Höhenkurventraining, Auswendig-OL, Grob-Fein-Übungen, verschiedene Wettkampfsimulationen ... sind einige Stichworte aus dem vielseitigen Trainingsprogramm. Am Abend wurden die Trainings jeweils in Gruppen ausgewertet. Dabei wurden die Gruppen jeweils „bunt“ durcheinander gemischt – alt, jung, erfahren, weniger erfahren. Das erhöhte den Lerneffekt spürbar. Man notierte sich Merksätze, um es am folgenden Tag besser bzw. noch besser zu machen. Abgerundet wurde das Trainingslager mit einem schönen Abschlussabend und verschiedenen Rangverlesen, bevor es am Sonntag den 7. August mit einer Tagesreise wieder nach Hause ging.

Diese 10 Tage waren ein einmaliges Erlebnis für jedes Kadermitglied - kameradschaftlich und vor allem auch OL-technisch. Allgemein musste man dem Relief grosse Beachtung schenken, was uns allen hoffentlich auch in der Schweiz weiterhelfen wird. Doch das ist nur ein Punkt; auch sonst hat jeder bestimmt profitiert und vieles dazugelernt. Und einen Tritt auf der Karriereleiter nach oben gemacht !?!?

*Bilder: Kartenbeispiel für „Negativgelände“; 3. Etappe, D20-Bahn, Karte 1:10'000*



**Am letzten August-Wochenende hat mit dem Appenzeller OL-Weekend die bisher grösste OL-Veranstaltung im Vereinsgebiet stattgefunden. Mit grossem Erfolg und überaus positivem Echo! Herzlichen Dank an die zahlreichen Helferinnen und Helfer, Sponsoren und Gönner.**

Die Ostschweiz, besser das Appenzellerland, sorgte Ende August mit dem Appenzeller OL-Weekend 2005 für positive Sport-Schlagzeilen. Gleich zwei Schweizer Meisterschaften im Orientierungslauf standen auf dem Programm. Gleichzeitig zwei Premieren: erstmals hatte die Sprint-SM den Meisterschaftsstatus für alle Kategorien und erstmals fand eine Schweizer Meisterschaft über die Mitteldistanz statt. Die Durchführung lag in den Händen der OL Regio Wil und der OLG St.Gallen/Appenzell.

### **Die Vorgeschichte**

Die letzte OL-Schweizer Meisterschaft im Vereinsgebiet liegt bekanntlich noch gar nicht so weit zurück. Im September 2002 war die Schwägalp Schauplatz der Staffel-SM als Teil des „Säntis OL Weekend“ in Kooperation mit der OL Regio Wil. Der Nachbarverein hatte damals am Vortag auf der Selamatt zu einem Nationalen OL eingeladen. Das Wochenende ging schon damals problemlos über die Bühne und kam bei den Teilnehmern ausgesprochen gut an. Kein Wunder. Allein die Kulissen von Churfürsten und Säntis sind schon grossartig genug. Dazu zwei Laufgebiete, die ohne Zweifel zu den schönsten in der Schweiz gehören.

Die Regiölis, um Ideen nie verlegen, verspürten bereits im Herbst 2003 wieder Lust auf grosse Taten. Auf der Fahrt zum ARGE ALP-Wettkampf im Südtirol anfangs Oktober fanden unter den beiden Vereinspräsidenten erste gemeinsame Gespräche statt. Die Rede war damals von einem nationalen Weekend mit einer Meisterschaft und einem Nationalen OL; von „Hemberg“ (OL Regio Wil) und als Idee „Schwägalp West“ (OLG St.Gallen/Appenzell). Konkrete Abklärungen der Wiler betreffend Hemberg/Salomonstempel ergaben unüberwindbare Hürden seitens Forst sowie Natur und Landschaftsschutz.

In der Folge wurde rasch geschaltet. Denn anfangs 2004 waren für das Jahr 2005 sowohl KOM (Kurzstrecken-SM) als auch SPM (Sprint-SM) nicht vergeben. Die Wiler hatten zwar nicht gerade das passende Gelände zur Hand, waren aber an der Durchführung einer Meisterschaft interessiert. Kein Problem! Denn die OLG St.Gallen/Appenzell hatte mit dem „Hirschberg“ eine Trumpfkarte auf sicher und mit Herisau einen Pfeil im Köcher. Die Vereine waren sich einig: die OL Regio Wil übernimmt die SPM in Herisau und die OLG St.Gallen/Appenzell die KOM im Hirschberg. Auch die SOLV-Verantwortlichen bedankten sich.

## **Zwei Veranstaltungen – ein Name**

Noch stärker als im 2002 bestand von allem Anfang an die Absicht, die beiden Veranstaltungen als Einheit zu betrachten und auch so weit möglich gemeinsam anzupacken. Dazu kam, dass beide Austragungsorte im Vereinsgebiet der OLG St.Gallen/Appenzell liegen und von dieser Seite ein gewisses Beziehungsnetz besteht. Das führte dazu, dass die wenigen koordinativen Funktionen von Mitgliedern der OLG St.Gallen/Appenzell übernommen wurden. Rolf Bollhalder hatte dabei die Fäden in der Hand. Er koordinierte zusammen mit den beiden Laufleitern (Alexandra Thomas/Sprint und Mario Ammann/KOM) die notwendigen gemeinsamen Massnahmen. Eine davon bestand darin, dem Kind einen Namen zu geben: was lag näher als „Appenzeller OL-Weekend 2005“.

## **Von der KOM zur MOM**

Bereits im Frühjahr 2004 gaben die verantwortlichen Stellen von Appenzell A.Rh. mit einem Grundsatzentscheid „grünes Licht“ für eine OL-Meisterschaft im Hirschberg. Damit wurde aus der Idee definitiv ein Projekt; die notwendigen Vorbereitungen konnten gestartet werden. In die gleiche Periode fielen Pläne des SOLV, die Schweizer Meisterschaften den internationalen Normen anzupassen und dabei die „schweizerische“ Kurzstrecken-SM durch die Mitteldistanz-SM zu ersetzen. Wunderbar! Eine KOM nach bestehender WO hätte zumindest für Elite und Junioren einen Quali- und einen Finallauf bedeutet, im Hirschberg eine nicht ganz einfach zu lösende Aufgabe für einen Veranstalter. „Mitteldistanz“ hiess auch für die meisten Kategorien Laufzeiten von rund 35 Minuten oder 10 Minuten länger als bei einer KOM. Diskussionen im letzten Jahr über zu kurze (Senioren-) Bahnen hatten gezeigt, dass dieser Aspekt nicht zu vernachlässigen ist. Schliesslich braucht eine Veranstaltung auch noch Teilnehmer.

## **Teilnehmerrekorde und hohe Anerkennung**

Und wie sie kamen – die Teilnehmer! Beide Veranstaltungen trafen offensichtlich den Geschmack des OL-Volkes. Für die SPM in Herisau hatten sich 1286 Personen angemeldet, für die MOM in Gais/Hirschberg sogar 1486. Das war in beiden Fällen Rekord und entschädigte die Veranstalter für ihre intensiven Bemühungen in der Vorbereitung und in der Durchführung der beiden Anlässe. Die Reaktionen waren durchwegs positiv. Allein die Tatsache, dass sich „Forum-Schreiber“ nach dem Appenzeller OL-Weekend 2005 anderen Themen zuwenden konnten, ist ein Hinweis auf einen erfolgreichen Verlauf beider Schweizer Meisterschaften. Dem gegenüber stehen verschiedene mündliche Aussagen, die beiden Anlässen gute Noten geben. Das tut gut und motiviert für künftige Aktivitäten.

Voll des Lobes waren die zahlreichen Gäste. Der Sprint in Herisau bot Gelegenheit, die Attraktivität des OL-Sportes aufzuzeigen. Das gelang vorzüglich. Die Arbeit beider Vereine war vorbildlich und hat vor allem auch Persönlichkeiten in wichtigen Funktionen und Chargen überzeugt. Der Einsatz hat sich gelohnt. Herzlichen Dank an alle, die sich hier engagiert haben. (Fortsetzung Seite 14).



**Appenzeller OL-Weekend 2005 und Schweizer Meisterschaft im  
Mitteldistanz-OL - Die Köpfe der Ressortchefs**



Rolf Bollhalder  
Koordination



Ueli Styger  
Sponsoring



Christoph Ammann  
Medien



Ruedi Kellen-  
berger; Gäste



Mario Fässler  
Finanzen/Info



Mario Ammann  
Laufleiter MOM



Beat Oklé  
SOLV TD



Sandro Domeisen  
Vorstart



Erich Brauchli  
Start



Judith Tobler  
Bahnlegung



Michael Huber  
Kontrolle



Heinz Weber  
Ziel



Damian Tanner  
Auswertung



Niklaus Wolgensinger, Verkehr



Roland Lussmann  
Wettkampfbereich



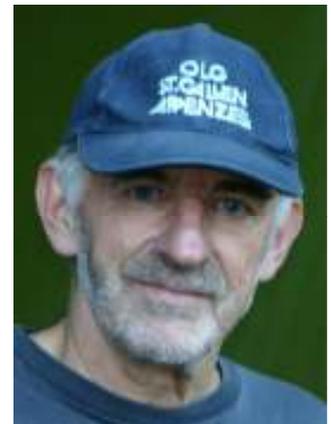
Johann Signer  
Bauten



Susanne Schmid  
OL für Jedermann



Christa Ebnetter  
Festwirtschaft



Peter Rietmann  
Karte

**„Extern“ betreute Chargen:**

Funkposten  
Speaker  
Kinderhort  
Sanität

Urs Friedrich, Peter Fritschy, Michael Friedrich  
Töby Imhof, Stefan Leiprecht  
Regula Trachsler, Esther Manser  
Samariterverein Gais

## Über 100 Helfer im Einsatz

Laufleiter Mario Ammann hatte für Vorbereitung und Durchführung ein zweiteiliges OK zusammengestellt. Ein Kern-OK mit allen Chargen, welche direkt mit dem Wettkampf zu tun hatten und/oder einen erhöhten Koordinationsaufwand erforderten. Diese OK-Mitglieder trafen sich im Vorfeld zu 3 gemeinsamen Sitzungen. Die Verantwortlichen von vorgelagerten Funktionen oder Nebenchargen gehörten zum „erweiterten OK“. Hier erfolgten die Abklärungen und Gespräche bilateral. Somit waren die einzelnen Personen zeitlich nicht über Gebühr gefordert. Als Technischer Delegierter des SOLV stand Beat Oklé (Winterthur) zur Seite.

Die Durchführung dieser Schweizer Meisterschaft im Mitteldistanz-OL haben folgende Helfer sichergestellt (\* Nicht-Mitglieder):

Christoph Ammann	Fabienne Grawehr	Barbara Rütsche
Claudio Ammann	Werner Hanselmann	Elisabeth Rütsche
Mario Ammann	Vre Harzenmoser	Katharina Rütsche
Monika Ammann	Stefan Hasler *	Niklaus Rütsche
Rahel Ammann	Aline Heim	Samuel Rütsche
René Binder	Andreas Heim	Ruedi Scherrer *
Annika Bischofberger	Toni Heim	Rosmarie Schilter
Werner Bischofberger	Kasimir Höhener	Viktor Schilter
Rolf Bollhalder	Ludwig Hofmann	Susanne Schmid
Silvia Bollhalder	Emil Huber	Daniela Signer
Adrian Brauchli	Michael Huber	David Signer
Erich Brauchli	Töby Imhof *	Fiona Signer
Lukas Brauchli	Bruno Imlig	Johann Signer
Charlotte Breitenmoser *	Manuela Imlig	Tabea Signer
Bruno Brugger	Sissi Jakob	Marianne Styger *
Raoul Brugger	Ruedi Kellenberger	Simon Styger *
Felice Büchi	Hansruedi Kunz	Ueli Styger
Heidi Burch *	Kina Kunz	Hannes Suhner
Andrea Cristuzzi *	Maja Kunz	Kathrin Suhner
Heinz Deininger	Patrick Kunz	Lena Suhner
Rita Deininger	Siri Kunz	Dölf Sutter
Roland Deininger	Stefan Leiprecht *	Esther Sutter
Sandro Domeisen	Daniela Lussmann *	Damian Tanner
Antonia Dörig	Roland Lussmann	Kevin Thoma
Franziska Dörig	Sandro Lussmann	Judith Tobler
Christa Ebnetter	Esther Manser *	Urs Tobler
Lukas Ebnetter	Hilda Mathis	Regula Trachsler *
Marc Ebnetter	Ariane Monstein	Heinz Weber
Anna Fässler *	Andrin Mösch	Bruno Weishaupt *
Lisa Fässler *	Beat Müller	Max Weishaupt
Mario Fässler	Beat Oklé *	Richard Werner
Michael Friedrich *	Edi Pfister	Marina Wolgensinger
Urs Friedrich *	Peter Rietmann	Niklaus Wolgensinger
Peter Fritschy *	Andreas Rütsche	Vreni Wolgensinger

## ROLV-Staffel auf der Selamatt – Klein, aber fein

**Die ROLV-Staffel 2005 fand bei besten Bedingungen auf der Selamatt statt. 46 Teams waren am Start. Viel mehr wollten die Veranstalter gar nicht. Einmal mehr blieb der OLG St.Gallen/Appenzell nur die Rolle des „Sparringpartners“. Und trieb die anderen zu Höchstleistungen!**

Die OLR Amriswil war in diesem Jahr an der Reihe als Veranstalter der ROLV-Staffel. „Wohin soll ich mich wenden“ war offensichtlich am Anfang der Planung die grosse Frage. Mit der Selamatt im Obertoggenburg wurde schliesslich ein Laufgebiet ausserhalb des eigenen Rayons gewählt. Wie auch immer – die Wahl hätte besser nicht sein können. Vor allem wenn auch das Wetter so grossartig mitspielte.

50 3er-Staffeln waren zum einen Ziel und gleichzeitig auch Limite. Damit konnte der Anlass administrativ gesehen quasi auf dem „kurzen Dienstweg“ erledigt werden, weil die Veranstaltung so nicht einmal meldepflichtig war. Nichts desto trotz hatten die Amriswiler Kontakt mit der Gemeinde und der Jägerschaft.



Um 14 Uhr verschwanden die 46 Startläufer hinter der nächsten Kuppe. Der Tatzelwurm zog sich rasch in die Länge, ging bei den Gabelungen jeweils leicht in die Breite oder Diagonale, bis die Läufer am Schluss eines harten Aufstieges tropfenweise im Ziel und bei der Übergabe eintrafen.

Die erste Strecke war abgesehen von den Gabelungen für alle Kategorien gleich; bei den Strecken 2 und 3 gab es für einzelne Kategorien längere Bahnen. Zu lange! Denn einmal mehr benötigten die Läufer auf der kürzesten Strecke bedeutend weniger Zeit als die anderen. Dieser „Brauch“ ist allgemein bekannt, weshalb die Staffeln inzwischen meist unter diesem Gesichtspunkt zusammengestellt werden – allerdings mit dem Effekt, dass Dutzende einfach daheim bleiben. Ob das wirklich des Rätsels Lösung ist?

Die Vereinsdelegation bestand aus 8 Läufern für 3 Staffeln. Nicht ganz einfach! Mangels echter Spitzenläufer auf den längeren Strecken blieb die Genugtuung, wenigstens spitzenmässige ältere Senioren in den eigenen Reihen zu wissen. Immerhin sorgten die anderen jeweils von hinten für so viel Druck, dass die Spitze immerzu vorwärts drängte und drängelte. Doch auf der Selamatt zählte die Devise „Mitmachen kommt vor dem Rang!“ erst recht. Es war einfach toll!



## Rheintaler OL-Cup avanciert zum „Big-Event“

**An den 7 „OL für Jedermann“ im Rahmen des Rheintaler OL-Cup 2005 starteten total rund 1500 Personen. Damit gehört die Laufserie definitiv zu den grössten Sportveranstaltungen im St.Galler Rheintal. Sieger der Gesamtwertung wurden Rahel Ammann, Sandro Lussmann und die Familie Wälter.**

Nach den Sommerferien standen noch 2 Läufe auf dem Programm. Zuerst machte der „OL-Tross“ bei der dritten Durchführung dieser Laufserie Halt in Diepoldsau. Ursprünglich war an diesem Tag ein Dorf-OL in Marbach vorgesehen. Doch war im Verlaufe des Frühsommers klar geworden, dass die notwendige OL-Karte nicht fristgerecht realisiert werden konnte. Diepoldsau war aber mehr als nur eine Notlösung. Denn die Quartier-/Schulhauskarte „Kirchenfeld“ erwies sich einmal mehr als sehr geeignet für diese Laufserie. Mit rund 120 Startenden war auch die Beteiligung überaus erfreulich.

### Spannung bis am Schluss



In der Gesamtwertung, welche die 4 besten Resultate berücksichtigt, war nach 6 Läufen erst das Damen-Rennen ganz an der Spitze entschieden. Rahel Ammann stand bereits als alleinige Siegerin fest. Sie gewann den Cup damit bereits zum dritten Mal. Über die Folgeplätze musste aber der Schlusslauf in Heerbrugg entscheiden. – Bei den Herren hatten 5 Teilnehmer die Möglichkeit, das Maximum von 40 Punkten zu erreichen. Die besten Karten hatte der Appenzeller Sandro Lussmann. Er war vor dem Finale in Heerbrugg 5mal am Start und hatte dabei die Kategorie Jugend fest im Griff. – Auch die Familien-Kategorie war voller Spannung. Ein Trio hatte sich nach Diepoldsau klar an der Spitze etabliert. Für 2 Familien ging es in Heerbrugg um Sieg und Ehre.

### Vermiester Auftakt in Heerbrugg

Bei idealen Bedingungen ging es anfangs September in Heerbrugg um die Wurst. Vor dem eigentlichen Schlusslauf nutzten 46 Mädchen der Oberstufe Altstätten den Anlass für einen OL im Rahmen ihres Turnunterrichtes. Obwohl mit einer Ausnahme alle zum ersten Mal einen „richtigen“ OL bestritten, lösten sie ihre Aufgabe vorzüglich. Vor allem waren sie angenehm überrascht und hell begeistert, dass sie nach spätestens 30 Minuten wieder im Ziel waren. Warum wohl haben die Leute allgemein das Gefühl, OL sei eine Sache von Stunden?

Schon während dem Wettkampf dieser Mädchen verschwand eine Posteneinheit samt Halterung. Das war nicht nötig! Doch damit nicht genug. Als sich anschliessend auch die anderen Kategorien auf ihre Strecke machten, fehlte ein weiterer Posten komplett. Die ersten und zweiten Suchaktionen blieben in beiden Fällen ohne Erfolg. Erst nach der dritten Runde am anderen Morgen war das Material dann aber doch wieder komplett. Dieses „Zleidwerchen“ ist einfach schade und müsste wirklich nicht sein.

### **Gute Stimmung zum Schluss**

Die Anwärter auf die Spitzenplätze gaben sich keine Blöße und meisterten auch die letzte der 7 Runden mehr oder weniger wunschgemäss. Am Spannendsten war der Ausgang in der Kategorie Familie. Wälter oder Manser? Die Letzteren hätten einen Sieg gebraucht, um die Wertung für sich entscheiden zu können. Das Resultat war knapp, aber eindeutig. Es fehlten 25 Sekunden – Rang 2 – Rang 2 im Gesamten. Kurz nach dem letzten Zieleinlauf war alles bereit für die Rangverkündigung, bei der erfreulich viele Teilnehmer vom Schlusslauf anwesend waren. Es gab herzlichen Applaus für die Preisberechtigten. Noch grösser war die Begeisterung bei der Ankündigung, dass es einen Rheintaler OL-Cup 2006 geben wird. Haben die Organisatoren bei diesem positiven Echo überhaupt eine andere Wahl?

### **Fazit**

Der Aufwand für die Durchführung der 7 Läufe ist nicht zu unterschätzen. Vor allem die „grösseren“ Veranstaltungen – Berneck mit 200 und Montlingen mit 750 Teilnehmern – lassen sich nicht einfach wie ein Training durchführen. In Montlingen war ein kompetentes Team von 53 Helfern im Einsatz. Herzlichen Dank! Künftig muss die Organisation insgesamt überdacht werden. Denn der Rheintaler OL-Cup hat das Potential, weiter zu wachsen. Im 2006 sollen 4 Dorf-OL stattfinden: Montlingen, Berneck sowie neu Kriessern und Marbach. Mit einer geschickten Werbung können an diesen Orten jeweils mehrere 100 Teilnehmer erwartet werden.



Das ist erfreulich, ist auf der anderen Seite aber auch eine Verpflichtung für den Organisator – sprich für die OLG St.Gallen/Appenzell.

Bilder: Sandro Lussmann (Appenzell) gewinnt die Herren-Wertung. – Die „Ziegelhöttler“ aus Herisau haben sich sogar eine spezielle Bekleidung angeschafft.



**Die Teilnahme an der Swiss O Week 2006 in Zermatt ist eine der Aktivitäten im Jubiläumsjahr „50 Jahre OLG St.Gallen/Appenzell“.**

Die Abklärungen vor den Sommerferien haben ergeben, dass 25 Mitglieder zum einen an diesem besonderen OL-Event mitmachen möchten und zum anderen auch an einer gemeinsamen Unterkunft interessiert sind. Auf Grund dieser möglichen Beteiligung hat der Vorstand folgendes Angebot eingeholt:

Übernachtung mit Halbpension im **Hotel Butterfly** mitten in Zermatt. Das Hotel ist absolut zentral gelegen, 2 Minuten vom Bahnhof entfernt und gehört zur Gruppe der „Best Western Hotels“. Alle Zimmer sind mit Balkon, was zum Auslüften der OL-Bekleidung und OL-Schuhe sicher von Vorteil ist; das Haus hat auch einen Wellness-Bereich mit Sauna, Dampfbad, Regen- und Massagedusche ...

Als Gruppe profitieren die Teilnehmer von einem Top-Preis (\* gültig für 7 Nächte vom 15.-22. Juli 2006). Zum Angebot gehören neben den genannten Leistungen ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und am Abend ein 4-Gang-Menu. Damit es keinesfalls an der nötigen Energie fehlt!

**Doppelzimmer** CHF 90\* pro Tag                      **Einzelzimmer** CHF 110\* pro Tag

Informationen zum Hotel [www.hotelbutterflyzermatt.com](http://www.hotelbutterflyzermatt.com) und zur Swiss O Week unter [www.sow2006zermatt.ch](http://www.sow2006zermatt.ch)

Damit die Hotelreservation bestätigt werden kann, brauchen wir die verbindliche Anmeldung der Teilnehmer und zwar **bis am 31. Januar 2006**. Bitte auch beachten, dass bis Ende Januar 2006 das Startgeld reduziert ist.

**Alle Teilnehmer an der SOW2006 erhalten einen Kostenbeitrag aus der Vereinskasse. Der Vorstand hat die Betragshöhe noch nicht festgelegt. Sie wird im „schischo 4/2005“ bekannt gegeben.**

**Swiss O Week 2006, Zermatt: Anmeldung gemeinsame Übernachtung**

Vorname, Name: .....

Anmeldung DZ:             mit .....

Anmeldung EZ:             Bemerkung: .....

Anmeldeschluss: 31. Januar 2006! Einsenden an Mario Ammann, Degenstr. 1, 9442 Berneck oder E-Mail an [info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch)

**49. Wiler OL (\*)**  
**Sonntag, 30. Oktober 2005**  
**Busswil TG**

**Lauf zur Einzelmeisterschaft des Regionalen OL-Verbandes Nordostschweiz**

Veranstalter: UOV Wil / OL Regio Wil  
Karte: OL-Karte „Rooset-Sirnachberg“, 1:10'000, Stand 2005  
Besammlung: Schulhaus Busswil, offen ab 07.30 Uhr  
Anmeldung: nur am Lauftag bei der Besammlung  
Startzeiten: 09.30-11.30 Uhr; Weg Garderobe-Start ca. 15 Minuten  
Anreise ÖV: Postauto Wil ab xx.13; Busswil ab xx.35 (Ausnahme: 12.19)  
Kategorien: D10-D65; DAL, DAK; H10-H75; HAL, HAM, HAK (ohne H/D 20)  
Offen sCOOL, Offen kurz, Offen lang, Familien, Sie & Er  
Kinderhort: vorhanden, offen ab 08.30 Uhr  
Spezialpreise: Um 13.30 Uhr werden unter den Kategorien H/D 10-14 einige Naturalpreise ausgelost.  
Auskunft: Heinz Baumgartner, Ilgenstrasse 5, 9500 Wil (071 / 923 37 52)

---

**1. Finallauf**  
**Sonntag, 13. November 2005**  
**Landschlacht TG**

**Lauf zur Einzelmeisterschaft des Regionalen OL-Verbandes Nordostschweiz**

Veranstalter: Nachwuchskader ROLV Nordostschweiz  
Karte: OL-Karte „Ekkarthof“, 1:10'000, Stand 2003  
Besammlung: Mehrzweckhalle Landschlacht, offen ab 08.00 Uhr  
Anmeldung: nur am Lauftag bei der Besammlung  
Startzeiten: 09.00-12.00 Uhr; Weg Garderobe-Start 2.5 km  
Parkplätze: im Dorf; es stehen nur beschränkt Plätze zur Verfügung  
Anreise ÖV: Bahnhof Landschlacht (Kreuzlingen-Romanshorn), 800 m  
Kategorien: D10-D60; DA; H10-H70; HA (ohne H/D 20)  
Offen kurz, Offen lang, Familien, Sie & Er  
Kinderhort: vorhanden, offen ab 08.30 Uhr, bitte Spielsachen mitbringen  
Rangverkündigung: ca. 15 Uhr Rangverkündigung der ROLV NOS-  
Einzelmeisterschaft und ROLV NOS-Vereinsmeisterschaft  
Spezielles: Es werden nur die Hauptkategorien der ROLV NOS-  
Einzelmeisterschaft ausgeschrieben. Punkteverteilung in al-  
len Kategorien: 25, 22, 20, 19, 18, 17, ....., 1  
Auskunft: Kurt Schmid, Pelikanstr. 8, 8570 Weinfelden, 071 / 6226780

## Herzlichen Glückwunsch zur Geburt von ...

*Ein Kind ist eine sichtbar gewordene Liebe (Novalis)*

Voller Glück und Freude begrüßen wir von Herzen  
in unserer Familie

# LINUS

12. Juli 2005

in grosser Dankbarkeit  
Michèle, Jürg und Lukas  
Schneider Sutter Schneider  
Bisherhofstrasse 64  
9011 St. Gallen



# MELINA

## HALLO!!

I bin am  
15. September 05  
um die 13:11  
uf d'Wält cho,  
bi 3.38 kg schwär und  
50 cm gross.

Mini Eltere und mis Brüederli sind  
ganz usem Hüslì. Sie freuend sich  
fescht und sind u dankbar.

Doris, Titus und Melvin  
Hürlimann Brand  
Hügelweg 20  
9033 Untereggen



## Veranstaltungshinweis



Universität St.Gallen

Der Universitätssport präsentiert  
Öffentliche Vorlesungsreihe Wintersemester 2005/2006

# SPORT.PLANEN. UMSETZEN.

Ab 25.10.2005, jeweils dienstags, 18.15-19.45 Uhr,  
Universität St.Gallen, Hörsaal A110

	<b>25.10.2005 Medienpräsenz einer Sportart</b> Die Rolle der SRG und der Tageszeitungen Urs Leutert, Leiter Sport SF DRS Markus Scherrer, Ressortleiter Sport St.Galler Tagblatt
	<b>Do 3.11.2005 Talkrunde Martina Hingis</b> Martina Hingis im Gespräch mit Beat Antenen. 18.15-19.30 Uhr im Audimax (B110)
	<b>8.11.2005 Vereinsmanagement</b> Was der kleine Verein vom grossen Club lernen kann Dominique Gmür, TSV St.Otmar St.Gallen Herren
	<b>15.11.2005 Brand in Action</b> Emotionale Differenzierung durch Sponsoring Adrian Schüpbach, Head Sponsorhip & Event Services Credit Suisse
	<b>22.11.2005 Teamarbeit</b> Voraussetzung für eine optimale Leistung Othmar Buholzer, Cheftrainer U21 Nationalteam Handball
	<b>29.11.2005 Unmittelbare Wettkampfvorbereitung</b> Mental, physisch, organisatorisch Stefan Kobel, Turn- und Sportlehrer ETH, Beachvolleyballer
	<b>6.12.2005 Masal Walking / Jogging</b> Die Technik entscheidet Karl Müller, Dipl. Masch.Ing. ETH
	<b>13.12.2005 Sport im Seniorenalter</b> Nutzen oder Abnutzung This Fehrlin, Turn- und Sportlehrer ETH, Leiter Fachstelle Alter & Sport Pro Senectute

Mit einer einmaligen Bezahlung von Fr. 20.- (Einzahlungsscheine werden an der Veranstaltung verteilt) ist jedermann berechtigt, an allen öffentlichen Vorlesungen der Universität St.Gallen teilzunehmen.

Universitätssport St.Gallen, unisport@unisg.ch, 071 224 22 50

*Forscher*

CREDIT SUISSE  
EGELI  
TAGBLATT  
TOTO

Interessante Themen. Oder nicht? Und für viele Mitglieder gut erreichbar.

# 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)

---

## Kartengrüsse

### **World Masters Orienteering Championships, 22.-31. Juli 2005, Edmonton**

Beste Grüsse von den World Master Orienteering Championships in Kanada. Schönes und offenes Laufgelände, wo einem schon mal ein Bär begegnen kann.

Ruedi Kellenberger

### **Ende Mai startete Maiann Suhner auf eine Velotour durch Europa. Hier zwei Kartengrüsse, anfangs Juli aus Prag und anfangs September aus Bratislava:**

Hallo Schischo mit OLG!

Ein 100-days-O-Europe schlägt definitiv jeden Schweizer 6-Tägeler. Ich glaube, es gibt nichts Schöneres als mit dem Velo durch die Welt zu tuckern. Nach Salzburg, Passau, Prag geht's nun nach Dresden, und dann sehe ich weiter. In diesem ersten Monat lief wirklich alles rund – ich geniesse es in vollen Zügen.

Liebe Grüsse Maiann

Von West nach Nord bis Krakau, von Nord nach Süd nach West gelandet in Bratislava – die Ostslowakei spare ich mir aufs nächste Mal. Ansonsten ist der Slowakei-Reiseführer (\*) durchlesen: er hat sehr gute Dienste getan! Zu Fuss, glaube ich, wäre dieses wunderschöne, bergige Land noch perfekter zu entdecken – naja, die Tatra wird mir nicht davonlaufen. Bereits auf dem Heimweg geniesse ich meine Tour immer noch in vollen Zügen!

Liebe Grüsse Maiann

\* Maiann wurde im 2003 in der Slowakei Jugend-Europameisterin. Der Reiseführer war ein kleines Geschenk der OLG.

## Resultatspiegel „Nationale Saison“ sowie „Spezielles“

### SPM, 27. August, Herisau

HAM	26. Michael Huber
HAK	7. Sandro Domeisen
H35	9. Rolf Wüstenhagen
H40	17. Patrick Kunz
	34. Beat Müller
	48. Ueli Styger
	56. Roland Lussmann
H45	9. Mario Ammann
	-- Toni Heim
H55	4. Hannes Suhner
H60	11. Viktor Schilter
	28. Mario Fässler
H75	2. Ludwig Hofmann
H16	15. Andrin Möschi
	36. Sandro Lussmann
H14	36. Kasimir Höhener
H10	25. Lukas Deininger
DE	22. Lena Suhner
D35	11. Maja Kunz-Harzenmoser
	11. Susanne Schmid
D40	1. Judith Tobler-Harzenmoser
D45	11. Monika Ammann
D55	10. Esther Sutter
D20	7. Rahel Ammann
	8. Antonia Dörig
D16	41. Sissi Jakob
D14	35. Franziska Dörig
	39. Jeanine Bollhalder
D12	20. Siri Kunz
D10	13. Kina Kunz
OK	8. Heinz Weber

### MOM, 28. August, Hirschberg

H14	18. Kasimir Höhener
D20	6. Antonia Dörig
	8. Rahel Ammann
D14	38. Janine Bollhalder
	-- Franziska Dörig

### ROLV-Staffel, 3. Sept., Selamatt

13.	Mario Ammann (17.)
	Ruedi Kellenberger (8.)
	Rahel Ammann (19.)
25.	Rolf Bollhalder (36.)
	Peter Rietmann (22.)

	Susanne Schmid (24.)
34.	Erich Brauchli (43.)
	Mario Fässler (10.)
	Mario Ammann (6.)

### EOM, 11. Sept., Martinsflue-Leewald

HAM	38. Michael Huber
HAK	11. Sandro Domeisen
H40	40. Beat Müller
H45	10. Mario Ammann
	28. Urs Tobler
H50	50. Erich Brauchli
H55	1. Hannes Suhner
H65	10. Peter Rietmann
H75	15. Ludwig Hofmann
D35	17. Susanne Schmid
D40	2. Judith Tobler-Harzenmoser
D45	14. Monika Ammann
D20	10. Antonia Dörig
D16	40. Sissi Jakob
D14	28. Franziska Dörig

### NOM, 17. Sept., Schwyberg Nord

HAK	3. Sandro Domeisen
D20	10. Antonia Dörig

### 6.Nat. OL, 18. Sept., Tschär-luuschwand-Ärgera

HAK	7. Sandro Domeisen
H45	3. Mario Ammann
H55	12. Hannes Suhner
DE	- Lena Suhner
D45	9. Monika Ammann
D20	7. Rahel Ammann
	9. Antonia Dörig

### Schlussrangliste Stadt-OL Cup \*

Damen: 2. Monika Ammann  
Herren: 4. Mario Ammann

*\* Die publizierte Rangliste enthält nur 15 Damen und 21 Herren. Unter diesen sind keine weiteren Vereinsmitglieder.*

---

**Nach den Herbstferien:  
Hallentraining im Riethüsli  
Mittwochabend, 18.30-20 Uhr**

natural food

# Giga Fit®

Energienahrung  
aus natürlichen Rohstoffen

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

5620 Bremgarten; Telefon 056 / 633 82 36; Telefax 056 / 633 82 10

# BERG KAFFEE

AUS LIEBE **212** ZUM KAFFEE

Tanner 212 + Co. AG · 9100 Herisau  
Tel. 071 353 34 12

Garten-  
unterhalt

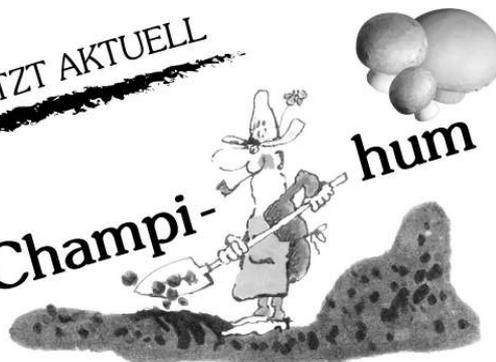


**EBERLE**  
LANDSCHAFTSBAU AG

9100 HERISAU, 071 353 77 20

JETZT AKTUELL

Champi-  
hum



Der Bodenverbesserer aus der Champignonzucht!

- ✓ Verbessert die Bodenstruktur (ca. 50% Grobanteil)
- ✓ Speichert Wasser
- ✓ Unkraut- und schädlingsfrei
- ✓ Gut streubar (klebt nicht)
- ✓ Auch offen abhol- oder lieferbar
- ✓ Konstante Qualität das ganze Jahr durch
- ✓ Sehr guter Humusgehalt - 12 % (im Vergleich: Torf 17 %)

Sack 50 l  
7.-  
ab  
10 Stk. 6.-

Für Bestellungen oder Fragen rufen  
Sie uns bitte an:

**Kuhn Champignon AG**

9100 Herisau / 071 353 7777

Produktionsbetrieb 5324 Full-Reuenthal AG / 056 267 5757

