

# schischo 3/2007

Mitteilungsblatt der  
OLG St.Gallen/Appenzell

„Homepage“-Version

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

# „schischo“ impressum

Nr. 3/2007

## MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

### Redaktionsadresse:

Christoph Ammann (ca.)  
Zürcherstrasse 7  
7320 Sargans  
fon P: 078 / 636 07 46  
fon G: 00423 / 236 16 30

15. September 2007  
18. Jahrgang  
erscheint 4x jährlich  
Auflage: 180 Ex.  
email: [schischo@olgsga.ch](mailto:schischo@olgsga.ch)

### Vereinsadresse:

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

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	Roland Lussmann	Appenzell		071 / 787 39 24
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
Ausbildung	Maja Kunz	St.Gallen		071 / 222 66 34
Kartenchef	Peter Rietmann	Herisau		071 / 351 55 43
Material	Christa Ebnetter	Appenzell	fon:	071 / 787 52 04
			fax:	071 / 787 82 02
Besonderes	Michael Huber	Zürich		043 / 535 68 72

### Kartenverkauf:

Mario Fässler  
email: [mariofaessler@bluewin.ch](mailto:mariofaessler@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 2007:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 89 und jünger	Fr. 25.-
	Erwachsene - Jahrgang 88 und älter	Fr. 40.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 89	Fr. 60.-
Sympathiemitglieder:	mindestens	Fr. 40.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

### Redaktionsschluss 4/2007:

Erscheinungsdatum:

15. November 2007

1. Dezember 2007

## Editorial

### Ticjak oder Liikuntakeskus statt Hirschberg

Nachdem die Schweiz im letzten Jahr mit der Swiss O Week in Zermatt ein international stark beachtetes OL-Highlight im Programm hatte, war es in diesem Jahr für uns wieder einmal Zeit in fremden Gefilden auf Postensuche zu gehen. Dress mit St. Galler- und Appenzell-Farben waren in den letzten zwei Monaten fast über den ganzen Kontinent anzutreffen. Die Erlebnisse bei den 5-Tägeln in Slowenien, Italien, Schottland oder der Senioren-WM in Finnland bilden denn auch den Schwerpunkt in diesem „Schischo“. Wie ihr den verschiedenen Berichten entnehmen könnt, konnten sich einige mit den fremden Karten überraschend schnell anfreunden, auch wenn diese Ticjak oder Liikuntakeskus hiessen. Einen Coup landete Lukas Ebnetter, der in Slowenien trotz starker internationaler Beteiligung zu oberst auf dem Podest stand. Mit ihm sei weiterhin zu rechnen, hat er dem „Schischo“ verraten.

Dass mit den Schweizern international zu rechnen ist, zeigte sich auch an der WM in der Ukraine. Der zweite Platz im Medaillenspiegel hinter Finnland beweist es deutlich. Klar hätten wir alle über einen neuerlichen totalen Triumph von Simone Niggli noch lauter gejubelt. Oder wenn unsere Ostschweizer Nachbarn Daniel Hubmann oder David Schneider ebenfalls Medaillen geholt hätten. Dabei darf aber nicht vergessen gehen, dass die klassischen OL-Länder Schweden und Norwegen nicht eine einzige Goldmedaille holten. Die Erfolge der Spitzenläufer sind ungemein wichtig, damit unsere Sportart in den Medien Beachtung findet. Das erleichtert auch uns die Arbeit, um Anfänger für einen Start bei einem regionalen OL zu gewinnen. Auch wenn die Karte ganz banal Hirschberg heisst.

Eine bereichernde Lektüre und eine erfolgreiche Herbst-Saison wünscht,

Christoph Ammann, Redaktor

<b>Inhaltsverzeichnis „schischo 3/2007“</b>			
2	Impressum	19	OL in Dornbirn
3	Vorwort; Inhaltsverzeichnis	20	Rheintaler OL-Cup 2007
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	21	St.Galler OL im Sitterwald
6	OL in Finnland	22	Bilderbogen
8	OL im Trentino	23	Ausschreibung Wiler OL / Nat. OL
10	OL in Schottland	24	Ausschreibung Finallauf ROLV NOS
12	OL in Slowenien	25	Ausschreibung Ostschweizer OL
14	Interview mit Lukas Ebnetter	25	Ausschreibung ROLV-Lager
15	Als OL-Läufer am Gigathlon	26	Beitrittserklärung; Last News
16	Der aktuelle Aufsteller	27	Resultate
17	Franziska und Sandro im Norden	28	Tätigkeitsprogramm Herbst/Winter

## Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

### Mutationen:

#### Eintritte:

Tim Hetzer                      97    Falkenburgstr. 1                      9000 St.Gallen                      071 2209573

#### Austritte:

Inge Eugster                      42    Vordorf 5                                      9410 Heiden  
Fabienne Grawehr                92    Koblerstr. 10                                9015 St.Gallen  
Klaus Schneeberger                65    Stutzstr. 248                                9488 Schellenberg FL

### Adressänderungen/Adressergänzungen:

-

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

---

### Saison 2007 organisatorisch abgeschlossen

Der Verein kann in diesem Jahr schon recht früh die Arme in den Schoss legen. Denn mit dem St.Galler OL vom 26. August 2007 hat er seine organisatorischen Aufgaben bereits abgeschlossen. Die Bilanz darf sich sehen lassen: 2 regionale OL, die ROLV-Staffel, der Nachwuchs-Selektionslauf. Die Liste liesse sich leicht mit weiteren Aktivitäten ergänzen. – Mario Fässler als Laufleiter vom 59. St.Galler OL hat mit einer bewährten Crew ausgezeichnete Arbeit geleistet. Besten Dank an alle, die zum guten Resultat beigetragen haben.

### Anfang und Ende

Nach den Sommerferien hat unter Leitung von Maja Kunz ein zweiter OL-Einsteigerkurs begonnen. Wie schon im Frühjahr 2006 darf sie eine interessierte und lernwillige Truppe in die Geheimnisse des Orientierungslaufes einführen. Der Kurs dauert noch bis Ende September. An den verbleibenden Herbstläufen können die Teilnehmer das Erlernte noch wiederholt anwenden. Willkommen im Kreis der OL-Läufer!

Am 5. September ist der Rheintaler OL-Cup 2007 zu Ende gegangen. An den 6 „OL für Jedermann“ konnten insgesamt rund 2100 Starts bzw. Personen gezählt werden. Ein grossartiger Beweis, wie attraktiv Orientierungslaufen ist. Ein Rückblick über die ganze Veranstaltungsreihe folgt im nächsten „schischo“.

### Jubiläumsgeschenk einlösen

Der diesjährige Wiler OL ist in zweierlei Hinsicht ein besonderer Lauf. Zum einen führt die OL Regio Wil diesen Traditionsanlass diesmal als nationalen OL durch. Zum anderen macht sie den Mitgliedern der OLG St.Gallen/Appenzell ein „spätes“ Jubiläumsgeschenk. Wie schon anlässlich vom Jubiläumfest „50 Jahre OLG St.Gallen/Appenzell“ angekündigt, offerieren die Regiölis einen Startgeldrabatt von 50%. Wunderbar und besten Dank nochmals an dieser Stelle.

Klubmitglieder melden sich ordentlich an und bezahlen den offiziellen Startgeldbetrag. Die Teiltrückerstattung erfolgt später über die Vereinskasse der OLG. Auf nach Wil!

## Hauptversammlung 2008

Die nächste ordentliche Hauptversammlung findet am Freitagabend, 18. Januar 2008, in St.Gallen statt. Treffpunkt ist wiederum das Restaurant Dufour in der Nähe vom Bahnhof. Beginn um 18.30 Uhr mit einem offerierten Nachtessen. Die Versammlung folgt anschliessend ab 19.30 Uhr. Mehr dazu im „schischo 4/2007“.

Im Vorstand zeichnet sich eine Veränderung ab. Doris Brand (Aktuarin) und Michael Huber (Besonderes) haben ihren Rücktritt erklärt. Wer Interesse an einer Mitarbeit in der Vereinsführung hat, soll sich bitte beim Präsidenten melden. Besten Dank.

## Ausblick 2008

Die Planung für das Jahr 2008 betreffend Veranstaltungen sieht folgendermassen aus:

- So, 20. April: 60. St.Galler OL, „Eggen“, WKZ Speicher
- So, 31. August: 41. Engelburger OL, „Tannenberg“, WKZ Engelburg
- So, 19. Oktober: Einzellauf ARGE ALP, „Hirschberg“, WKZ Starckenmühle
- Sa, 8. November: Finallauf ROLV NOS-Einzelmeisterschaft, „Appenzell“

Dazu findet zum 6.mal der Rheintaler OL-Cup statt. Die Details sind in Bearbeitung.

Ferner ist vorgesehen, im Rahmen eines regionalen OL im März ein Trainingsweekend durchzuführen. Aus heutiger Sicht findet es am 15./16. März 2008 in Kreuzlingen statt.

## Ausblick 2009

Der Vorstand hat beschlossen, auf das vorgesehene OL-Weekend im August/September 2009 im Appenzellerland zu verzichten. Es sind zu viele offene Fragen im Zusammenhang mit der Einrichtung einer grossen Wildruhezone im südlichen Hinterland.

## Mehrtage-OL 2008/2009

Der **5-Tage-OL Schweden** ist immer etwas Spezielles. Im 2008 ist er aber auf jeden Fall speziell. Er findet vom **21.-25. Juli 2008 in Sälen-Dalarna** statt. In den Bergen Schwedens, im „Fjäll“. Für mehr Informationen siehe [www.oringen.se](http://www.oringen.se). Wer denkt, dieser Anlass sei eine Reise nach Schweden wert, muss sich möglichst rasch mit der Planung befassen. Denn die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Der Ansturm auf die begehrten Plätze hat längst begonnen. Für Fragen steht auch Jürg Hellmüller zur Verfügung.

Für Schlagzeilen sorgt schon jetzt die **Swiss O Week 2009**. Vom **2.-8. August 2009** ist **Muotatal** der OL-Nabel der Welt (!). Nach dem Grossefolg von 2006 in Zermatt wird das Interesse auch im Kanton Schwyz sehr gross sein. Der Vorstand plant, bereits in diesem Winter eine Unterkunft zu reservieren. Auch hier ist eine frühzeitige persönliche Planung von Vorteil.

Soviel für den Moment. Einen tollen OL-Herbst wünscht allen

**Mario Ammann, Präsident**

<p><b>Sport rauchfrei</b></p>  <p>Denk nach. Bleib fair.</p>	<p>Sportrauchfrei ist ein Präventionsprogramm des Bundesamtes für Sport, des Bundesamtes für Gesundheit und von Swiss Olympic Association, mit finanzieller Unterstützung des Tabakpräventionsfonds</p>
---	---

**Mit zwei Läufern war die OLG St. Gallen/Appenzell bei der Senioren-WM und einem anschliessenden 5-Tage-OL in Finnland vertreten. Ruedi Kellenberger und Max Weishaupt hatten mit Sümpfen und tückischem Gelände zu kämpfen – waren aber trotzdem gefragte Interviewpartner.**

Finnland, eine Reise wert? Würde man allein unsere Resultate bei der WMOC (World Master Orienteering Championship) und dem finnischen 5-Tage OL Fin5 als Kriterium zur Beantwortung dieser Frage nehmen, dann wäre die Meinung schnell gemacht. Zu mehr als hinteren Plätzen reichte es nämlich nicht. Immerhin, wir kamen immer ans Ziel und haben alle Posten gefunden. Und das war gar nicht so selbstverständlich. Denn das finnische Gelände hat mehr Tücken als Wege und allfällige Auffanglinien sind nicht immer sehr offensichtlich.

### **Mitternachts-OL auf der Skipiste**

Begonnen hatte die WMOC mit einem noch nicht zur Qualifikation zählenden Mitternachts-OL (der allerdings bereits um 20 Uhr begann) vom 426 m hohen Rukatuntori zum etwa 200 m tiefer gelegenen Ziel beim WKZ. Der Rukatuntori ist vermutlich der bekannteste Skiberg Finnlands mit gegen 20 Sesselbahnen und Skiliften und ebenso vielen Abfahrtsmöglichkeiten. Auch eine Sprungschanze für 150m Sprünge findet man da. Unglaublich, was die Finnen aus diesem „Hügel“ alles herausholen! Im kurzen Sommer fährt man statt per Ski mit einem Schlitten eine stählerne Rodelbahn talwärts und die Skispringer landen auf Borsten statt Schnee. Das Gelände kann gut mit jenem in unseren Voralpen verglichen werden, natürlich um etliche Massstäbe kleiner, aber recht gut belaufbar und mit klar erkennbaren Strukturen. Die zahlreichen stillstehenden Skilifte bildeten zusätzliche markante Orientierungspunkte. Ich erwischte dann allerdings den falschen Skilift... Nach einem 180-Grad-Fehler kam ich dann aber doch noch ins Ziel und wurde sofort vom Presseemann in Beschlag genommen. Es lag aber weniger an meiner Leistung als am Namen und jenem der OL Gruppe. Der Finne entpuppte sich nämlich als Appenzeller mütterlicherseits, der die Gelegenheit benützen wollte, seinen nur wenig finnlandisierten Appenzeller Dialekt zu praktizieren.

### **Finnen nutzen Heimvorteil**

An der eigentlichen WMOC nahmen etwa 4000 Läufer aus 35 Nationen teil – wahrlich ein internationales OL-Fest, obwohl die Finnen mit über 2600 Läufern natürlich mit Abstand die Mehrheit stellten. Entsprechend zahlreich waren sie denn auch in den vorderen Rängen der Rangliste anzutreffen. Obwohl die Schweizer mit wenigen Ausnahmen orientierungstechnisch kaum grössere Probleme hatten, verloren sie auf die in diesem Gelände läuferisch starken Finnen auch bei praktisch fehlerlosem Lauf zehn und mehr Minuten. Für einen Spitzenrang reichte dies kaum. Gefragt waren genaues Kompasslaufen, ständiges Abgleichen von Karte und Gelände, ein sicheres Distanzgefühl und vor allem stetes und schnelles Vorwärtsbewegen auf schwierigem Untergrund. Ernst Baumann qualifizierte sich bei den H60 aber immerhin für den A-Final und belegte dort trotz gutem Lauf mit über 13 Minuten Rückstand „nur“ den 29. Rang (nach 26 Finnen und zwei Schweden) von insgesamt über 400 Läufern. Dank Vroni König gab es aber doch noch einen „Schweizer“ Sieg.

### **EMIT-System sorgt für Diskussionsstoff**

In Finnland wird anstelle des SPORTident das EMIT System verwendet. Die Handhabung ist vielleicht etwas umständlicher, doch die Auswertung unmittelbar nach Abschluss des Laufes zeigt einige bemerkenswerte Vorteile. So sieht man sofort, in welchem Rang man klassiert ist, die Zwischenzeiten von Posten zu Posten mit der entsprechenden Rangierung sowie den Rückstand auf die jeweilige beste Zwischenzeit. Dadurch gewannen die Diskussionen nach dem Lauf erheblich an Gehalt und man wusste genau wieviel man wo gegenüber den Besten verloren hatte.

### **Läufe wurden nicht einfacher**

Im Anschluss an die WMOC ging es dann etwa 700km nach Süden zum Fin5 in Kankaanpää. Dank drei mitfahrenden, dauernd kartenlesenden und über die beste Route diskutierenden Mitfahrenden war das sichere Erreichen dieses kleinen Provinzstädtchens kein Problem. Wie schon in der Vorwoche hätte man sich etwas besseres Wetter gewünscht, denn aus der in den Weisungen versprochenen üblichen Austrocknung der Sümpfe im Juli wurde nichts, im Gegenteil... Für diesen Wettkampf wurden etwa 40 km<sup>2</sup> Gelände zum Teil neu kartiert. Ein Gelände, das vor allem aus Sümpfen, Felsplatten, Wasserlöchern, schwer begehbaren Kahlschlägen und Unterholz, Dickichten und wenig Wegen bestand. Ein ausserordentlich schwer belaufbares Gelände und wir haben uns immer gefragt, wie die Finnen dies meistern. Denn auch hier waren unsere Rückstände beträchtlich, mit der üblichen Ausnahme von Ernst Baumann, der in seinem Feld den guten zehnten Schlussrang belegte, allerdings auch mit insgesamt über 51 Minuten Rückstand. Die Organisatoren leisteten Hervorragendes. Für alle fünf Läufe wurde das gleiche Zielgelände und derselbe Parkplatz benutzt. Dank Kies, Sägemehl und grossem Einsatz der Helfer versank die Wiese nicht total im Schlamm.



Und die Mücken? Haben wir eigentlich nicht gross gespürt, denn die potentiellen Opfer waren ja auch sehr zahlreich, und so war unser Kampf gegen diese Plage erheblich erfolgreicher als gegen die OL-Uhr.

Finnland, eine Reise wert? Sicher, aber vielleicht nicht gerade jedes Jahr.

**Zusammen mit den Wilern Arnold Hug, Ludwig Schneider und Töby Imhof reiste Mario Fässler anfangs Juli an den 5-Tage-OL im Trentino. Der 5 Giorni dei Forti mit dem Ausgangsort Folgaria fand in der Umgebung von Militärfestungen aus dem 1. Weltkrieg statt.**

Auf dem Flüela waren noch nicht alle Läufer des Nationalen OL im Ziel, als sich die kleine Ostschweizer OL-Delegation erwartungsfroh Richtung 5-Giorni Trentino auf den Weg machte. Vom Ofenpass auf 2000 m ging's hinunter durchs Münstertal. Der Zoll winkte uns durch und bemerkte daher den Passagier ohne Ausweispapiere nicht. Chauffeur Noldi fuhr immer weiter abwärts durch die Obstkulturen des Vinschgaus nach Merano, Bozen, Trento. Vor Rovereto auf nur noch 200 m Meereshöhe verliessen wir die Autostrada. Durch eine enge Schlucht und über eine ziemlich schmale Bergstrasse mit vielen Kurven erreichten wir nach nur noch 12 km unser Ziel Folgaria auf fast 1200 m.

Die Beteiligung an den „5 Days of the Fortresses 2007“ war mit rund 1300 Wettkämpfern für unsere Begriffe mässig und nicht zu vergleichen mit der SOW des letzten Jahres. International waren sie aber allemal. 30 Nationen waren vertreten.

### **Missglückter Start**

Die Etappen 1 und 2 führten in die Wälder um Forte Cherle. Das Zielgelände befand sich auf einer Alpwiese auf 1400 m. Die offenen und geschlossenen Waldteile mit wenig Wegen und die zum Teil fein kupierten Geländestrukturen stellten einige Ansprüche. Bei mir machte sich die internationale Unerfahrenheit und die Akklimatisation bemerkbar. Die Zeit von fast 15 Minuten bis zum allerersten Posten bedeutete schon das Aus meiner (Erfolgs-)Träume. Leider standen dann auch die übrigen Posten zu oft nicht dort wo ich sie gerne gesehen hätte! Wir freuten uns aber an den Top-Ten-Platzierungen von Töby und Ludwig und genossen Sonne und Wein von Norditalien. Der zweite Tag verlief dann wesentlich erfolgreicher. Ludwig belegte bei den M55 den zweiten Platz im Tagesklassement, Töby war als vierter auch nur knapp hinter dem Medaillenrang und sogar Noldi und ich figurierten im vorderen Mittelfeld.

### **Höhlen-Louis bringt sich in Sicherheit**

Am Mittwoch, dem Ruhetag, verführte uns Petrus zu einem Extra-Lauftraining. Am Morgen stiegen wir bei leicht bewölktem Wetter zu einer der vielen beeindruckenden Festungen auf, die im Trentino während dem Ersten Weltkrieg in der Auseinandersetzung zwischen Österreich/Ungarn und Italien eine strategische Rolle spielten. Im Laufe des Tages verdüsterte sich der Himmel immer mehr. Der Abstieg war zuerst von Donnerrollen und Blitz begleitet. Später zwang uns der mit merkwürdigem Rauschen heranahende Hagel zum Sprint. Die einen fanden Schutz unter den Tannen. Der findige Ludwig verkroch sich in eine nahe Höhle. Was ihm für den Rest der Woche die Auszeichnung „Höhlen-Louis“ eintrug. Sobald es die Umstände erlaubten, ging es dann in forciertem Jogging zum Ausgangspunkt zurück.

### **Schön, aber schwer**

Für die dritte und vierte Etappe waren die Bahnen in die Wälder um den Lago di Lavarone gelegt. Ein anspruchsvolles und wunderschönes Laufgelände mit vielen Details, das genaues Kartenlesen erforderte. Das Wetter zeigte sich nun wieder so, wie man es



im Süden erwartet. Der Weg führte teilweise durch steile Hänge mit Steinen und Felsbändern, wo Trittsicherheit wie am Flüela gefragt war. Hier wurde sichtbar die Spreu vom Weizen getrennt. Während Töby sein Können und seine Routine mit den Rängen 6 und 7 bestätigte, benutzten die übrigen Mitglieder unserer Gruppe die Gelegenheit, mit längeren Aufenthalten im Wald den Gegenwert für den Einsatz zu erhöhen. Besonders die vierte Etappe gefiel mir so gut, dass es ziemlich lange dauerte bis ich ins Ziel fand?! Ganz nach dem Motto: Das Leben besteht nicht nur aus (missglückten) OLS, benutzten wir die beiden Nachmittage für einen Ausflug zum Forte Belvedere und zu einer Fahrt über den Passo di Vena und den Passo Coe.

### **Edelweiss zum Abschluss**

Am letzten Tag war das Zielgelände nur 20 Fussminuten von unserem Hotel entfernt. Die Karte hiess „Costa di Folgaria“ und wie gewohnt bei Mehrtage-OLS wurden die Läufer mit Jagdstart auf die verkürzte Strecke geschickt. Unsere beiden Cracks wussten sich noch einmal in Szene zu setzen und belegten im Tagesklassament je den 2. Platz. Meines Erachtens hat sich mit den Resultaten von Töby und Ludwig die Ostschweizer



OL-Bewegung einmal mehr auch auf internationaler Ebene positiv bemerkbar gemacht. Die Gegend Folgaria war wiederum so einladend, dass wir auch nach dem 5. Lauf keinen Bedarf nach Hochlagern der Beine spürten. Wir wussten schon vorher, dass italienisch „Cornetto“ wohl etwas mit Musik und Gelati zu tun hat. Cornetto ist aber noch viel mehr ein wunderschöner Berg mit Aussicht auf unzählige Gipfel und in tiefe Schluchten, wo es Hänge voll Edelweisse gibt, wo vielfarbige Schmetterlinge von Blume zu Blume flattern, wo die Luft voll ist vom Duft der Föhren und der Gebirgsnägeli und vom Zirpen der Grillen und wo eine grosse Herde von Schafen zusammen mit Ziegen und Eseln weidet.

Ich erlebte die 5 Giorni dei Forti als schöne und erlebnisreiche Tage. Die geschichtlichen Exkurse und die Ausflüge waren eine hohe Bereicherung für unseren Aufenthalt. Im Wald waren die Leistungsunterschiede innerhalb unserer Gruppe markant. Etwas ausgeglichener gestalteten sich jeweils die abendlichen Jassrunden. Ich danke den Kameraden der OL Regio Wil ganz herzlich für die fröhliche Gemeinschaft.

Resultatspiegel:

H50: 6. Töby Imhof; H55: 11. Ludwig Schneider; H60: 39. Arnold Hug; H65: 17. Mario Fässler

## **Scottish 6 Days Orienteering Bevor die Moorhuhnjagd beginnt**

*von Mario Ammann*

**Vom 5.-11. August 2007 fand in Schottland ein interessanter und gut besuchter Mehrtagelauf statt. Sumpf, Sand, Erika, ... schnell, feincoupiert, anstrengend ... eine komplette Auswahl in 6 Tagen. Das konnte einem echt gefallen.**

Kenner/Köner wissen, dass alle zwei Jahre in Schottland ein 6-Tage-OL stattfindet. Unwissende müssen zuerst davon erfahren. Nachdem wir diese „Hürde“ geschafft haben und 2007 wieder ein „Schottland-Jahr“ ist, werfen wir die bisherigen Sommer-OL-Pläne über Bord. Denn nach 26 Jahren mit guten Erinnerungen an unsere damalige gewöhnliche Reise ist es durchaus Zeit für ein Wiedersehen. Wir finden unsere Wahl später beim OL bestätigt.

### **Nichts als Nichts**

Schottland ist definitiv nichts für Badenixen und Sonnenanbeter. Falls das Thermometer einmal zufällig die 20 Grad-Marke überschreitet, ist das für die Schotten bereits ein Sommertag (!). Während unserem 2-wöchigen Aufenthalt schaffen wir dieses Kunststück immerhin zweimal. Der OL beginnt am Sonntag, 5. August. Wir reisen aber bereits eine Woche früher und sind noch 5 Tage in der Region zwischen Edinburgh und Inverness unterwegs. Die Städte selber lassen wir aber links liegen. Von Aberdeen aus sind St.Andrews, The Trossachs, Isle of Mull, Fort Augustus und Fort George einige Stationen auf unserer Tour. Wir sind immer wieder beeindruckt von den grossen Gebieten ohne Zivilisation, ohne nennenswerte Vegetation – einfach Natur oder wo man hinschaut: nichts! Auf den Single Track Roads kommt man gut vorwärts. Die Leute fahren sehr anständig. Das Wetter ist echt schottisch. Wir möchten gerne wandern. Doch ohne ausreichende Sicht wollen wir lieber darauf verzichten.

### **Rund 3500 Teilnehmer aus der ganzen Welt**

Am Freitag stimmen wir uns mit dem ersten Training auf die OL-Woche ein. Es tut gut und ist vor allem bitter nötig! Am Samstag geniessen wir einen zweiten Probelauf in einem herrlichen Pinienwald. Der Anlass findet in der Region um das schottische Wintersportzentrum, den Cairngorms und Aviemore als Metropole, statt. In der Gegend hatte schon 1976 die OL-WM stattgefunden. Das Event Centre selber ist in Grantown-on-Spey. Zum Whisky-Trail mit den legendären Distillerien ist es nur ein Katzensprung, wobei das nicht alle der über 3000 Teilnehmer besonders interessieren dürfte. Zur starken Delegation aus der Schweiz gehören neben dem Schreibenden auch Dölf Sutter und Monika Ammann. Dölf muss sich während der ganzen Woche „verkleiden“. Sein Gepäck mit dem Klub-Dress findet leider den Weg nicht nach Schottland. Das ist der Extremfall auf einer langen Liste von teils massiv verspätetem Fluggepäck.

### **Vielseitige Wettkämpfe**

Die Etappen finden in ganz unterschiedlichem Gelände statt: Wälder mit alten Baumbeständen; offenes karges Gebiet; Heide; Pinienwälder mit Meersicht. Die Belaufbarkeit variiert ebenfalls sehr stark. Dabei ist es nicht eine Frage der Vegetation. Denn die Farbe grün spielt auf den Karten nur eine Nebenrolle. Die Bodenbeschaffenheit bestimmt das Tempo.

Die Senioren/Seniorinnen können wählen zwischen Long und Short. Wir nützen das Startgeld aus, starten „long“ und sind denn auch meist eine Stunde unterwegs. Das passt aber ausgezeichnet. Die Leistungen sind natürlich unterschiedlich. Insgesamt kann man die Aufgabenstellung als fair bezeichnen. Krasse Abstürze gibt es eigentlich nur noch am Schlusstag. Auf einmal ist die Luft draussen! Siehe Karte unten.

### **British correctness**

Wer wie wir erstmals auf der britischen Insel OL betreibt, kommt oftmals aus dem Staunen nicht mehr heraus. Überall Vorsicht pur! Die Veranstalter denken an jede Eventualität und beschreiben diese in den Weisungen wortreich und in bestem Oxford-English, was selbst bei guten Sprachkenntnissen nicht immer einfach ist. Highlights sind Hinweise, dass man sich bei der Etappe X auf einem Gelände befindet, dass erstens privat ist und zweitens die Leute nicht an solche Veranstaltungen gewöhnt sind. Die Läufer sind gebeten, bei Personenkontakt diesen freundlich zu begegnen und sie höflich zu grüssen. Aber bitte, wer tut das nicht schon von Haus aus?!? Ich habe zum Glück niemanden angetroffen. Offensichtlich haben schon alle – wie sonst Waldtiere – das Revier vor meinem Start verlassen! Am Folgetag ist die Reihe an Hundehaltern, denen der Wald sonst als Übungsplatz mit ihren Tieren dient. Auch hier mahnt der Veranstalter zu grösster Vorsicht und ersucht die Teilnehmer, allfällige Fragesteller nicht zu enttäuschen und bereitwillig über unser Treiben Auskunft zu geben. Ich bin glücklicherweise nicht aufgehalten worden. Den Tagessieg habe ich trotzdem verpasst ....!

Just am Vortag, bevor die Moorhuhnjagd beginnt, machen wir uns wieder auf den Heimweg. Das Gepäck wird uns am Tag nach der Heimkehr an die Haustüre gebracht!



**Dank drei Etappensiegen sicherte sich Lukas Ebnetter den Gesamtsieg beim 5-Tage-OL in Slowenien. Er schlug dabei internationale Topläufer aus Tschechien und Skandinavien. Mutter Christa glänzte bei ihrem ersten OL in Slowenien ebenfalls mit einem Sieg.**

Schon letztes Jahr war mir klar, dass ich im Sommer 2007 das mir unbekannte, aber eigentlich so nahe gelegene Slowenien kennen lernen wollte. Wir waren darum bei den Allerersten, die sich für den 5-Tägeler (Orienteering Online Cup) angemeldet hatten.

### **Intensive Vorbereitung auf dem Rad, in den Bergen und in Höhlen**

Willi, mein OL-Coach, legte fest, dass wir als Vorbereitung ca. 400 km von Deggendorf bis Wien der Donau entlang radeln würden, wenn wir uns schon so weit nach Osten wagten. Wir haben dort auch Kultur und Natur genossen. Unvergesslich bleibt uns auch die Rekordhitze in Wien... Danach fuhren wir mit dem Auto über Salzburg und die Karawanken nach Slowenien, wo wir in den Julischen Alpen unter anderem in einem Tag den Triglav, den höchsten Berg (2864 m), bestiegen. Den Muskelkater heilten wir mit einem fünfstündigen Longjogg im Nationalpark. Danach nahmen wir es gemütlicher. Slowenien ähnelt in weiten Teilen den Dolomiten. Es hat steile Bergflanken mit riesigen Wäldern und hübschen Dörfern. Überall hat es auch Kirchen und Klöster. Logieren kann man bei Privaten, wo wir viel Interessantes erfuhren und erlebten.

Bereits am Montagabend kamen wir im Zentralort Nazarje im Hotel an, das auf einer Pferderanch etwas ausserhalb steht. Am Tag darauf ging es auf Entdeckungsreise in die weitere Umgebung. In Erinnerung bleiben wird uns die Erkundung der Eishöhlen bei Luce. Zuerst ging es 45 Min. lang auf „russischem Asphalt“ (Staubstrasse) steil den Berg hinauf. In der Höhle, mit Karbidlampen ausgerüstet, staunten wir über riesige Eisfälle, einen gefrorenen See, Stalagmiten und Stalaktiten. Es gab bis 30 m hohe „Hallen“ und „Säle“. Nirgends war es niedrig, dafür sehr kalt.

### **WKZ im eigenen Hotel**

SMS sei Dank, trafen wir am Abend kurz Lukas und Heidi, Simon Wegmüller und Jenny Eriksson sowie Christian Rogenmoser, die mit dem Nachtzug direkt nach Lubljana gefahren waren. Sie wohnten eine Stunde entfernt von uns und starteten für den OK Rodhen, ihrem schwedischen Club, der sie jeweils an den Tiomila einlädt. Zurück in unserem Hotel staunten wir nicht schlecht, dass unser Frühstücksraum nun morgens und abends das Eventcenter war.

Endlich OL! Gespannt waren wir auf das anspruchsvolle Negativgelände, bei dem statt Hügel Senken und Löcher kartiert sind. Die beiden ersten Etappen fanden auf der Velika Planina statt. Plan = eben? Von wegen! Die Streckendaten beschränkten sich auf die Anzahl Posten und die Länge, die Höhe schien keine Rolle zu spielen. Es war alpin, anspruchsvoll, interessant. Leider habe ich schon am 5. Posten einen Rückstand von 15 Min. kassiert. Viele andere konnten ähnliche Strophen dieses Liedes singen. So auch Lukas, dessen 4-minütiger Rückstand nur ein Drittel seiner Suchaktionen darstellte. Aber Heidi bestand ihr OL-Debüt auf internationalem Parkett bei Open 3 mit Bravour – und hatte sogar noch Spass dabei. Am zweiten Tag lief es mir auf den Alpweiden besser. Lukas hatte seinen Wettkampfrhythmus noch immer nicht ganz gefunden; sein Rückstand hielt sich an diesem ersten World Ranking Event der Woche aber in Grenzen.

### **Christa und Lukas siegen am gleichen Tag**

Am dritten Tag hörte ich, dass Lukas die Etappe im Negativgelände mit vielen Richtungswechseln gewonnen hatte. Und da ich ja ähnliche Gene habe... machte ich es ihm nach! An der vierten Etappe, mit vielen grossen Löchern, fehlte es wohl an der Konzentration oder die Beine waren zu schnell. Vom Patron erfuhren wir, dass im Weltkrieg hier die Partisanen Lazarette versteckt hatten. Das erstaunt überhaupt nicht, wenn man diese begrünte „Mondlandschaft“ mit unzähligen Kratern gesehen hat. Lukas schien das Gelände zu passen. Er war wieder am schnellsten im Ziel, sammelte damit einige World Ranking Punkte und trotz der Langdistanz und dem täglich heissen Wetter fühlte er sich läuferisch immer besser. Sein Vorsprung im Gesamtklassement betrug nun zwei Minuten auf eine Verfolgergruppe aus Norwegen, Tschechien und der Schweiz.

### **Lukas trumpft gross auf**

Am letzten Tag goss es schon morgens aus vollen Kübeln. Das beeindruckte uns kaum, da wir direkt vor dem Hoteleingang starten konnten. Die warme Dusche danach war Gold wert. Leider passierten mir im unübersichtlichen Grün einige Fehler. Gespannt warteten wir auf Lukas, der seinen Vorsprung mit einem erneuten Etappensieg sogar noch ausbauen konnte. Zur geschlagenen Konkurrenz zählten neben tschechischen Kaderläufern auch die zwei Skandinavier Eriksen und Johansson, die beide für den legendären Halden OK laufen und zum amtierenden Tiomila-Siegerteam gehören. Wir feierten den Sieg zwar nass, aber lauthals. Heidi und Willi freuten sich über ihre vierten Schlussränge, ich konnte mich vom 23. auf den siebten Rang verbessern.

### **Zehn Helfer für 1700 Läufer**

Die Organisation mit etwas mehr als zehn Personen war rudimentär, aber professionell und lückenlos. Der Laufleiter war gleichzeitig Kartenzeichner, Bahnleger, Kontrolleur, Redaktor und Auskunftsstelle. Die Erklärung, warum mitten in der Startliste ein Fenster von 40 Min. klaffte, in dem kein Start erfolgte: Irgendwann mussten sich die Organisatoren ja auch verpflegen, Ablösung war nicht vorhanden. Das Zielgetränk stand auf einem Tisch bereit: Acht Wasserkanister für 1700 Läufer, daneben Becher. Jeder konnte sich selber bedienen. Der Betreuer musste nur vom Feuerwehrauto mit dem Schlauch die Kanister füllen. Die Zwischenzeiten erhielt man nach dem Auslesen vom Druckerli, wie wir es von den Trainingseinheiten kennen. Erstaunlich, was die Organisatoren geleistet haben. So haben wir alle das Wetterglück verdient. Gleich nach dem Abschluss des 5-Tägelers sind die Späher des OO-Cup in noch unkartierte Gebiete vorgedrungen, von wo sie vom nächstjährigen OO-Cup Gelände schwärmen: „...Mala Lazna will be at the very top of the finest places to orienteer...“. Wenn das nicht jetzt schon Lust auf mehr Slowenien macht!?

Internet: [www.oocup.com](http://www.oocup.com)



## **„Ich bin nach wie vor Leistungssportler“**

Der Schischo sprach nach dem Sieg beim slowenischen 5-Tage-OL „Open Orienteering Cup“ mit Lukas Ebnetter.

**Schischo: Lukas, herzliche Gratulation zu deinem Sieg beim 5-Tage-OL in Slowenien. Vor drei Jahren hast du deinen Rücktritt vom Spitzensport gegeben. Gibst du bald den Rücktritt vom Rücktritt?**

**Lukas Ebnetter:** Ich trainiere nach wie vor gerne und messe mich auch gerne im Wettkampf. In der "kaderlosen Zeit" habe ich immer trainiert, anfangs vermehrt auf die Mittelstrecken ausgerichtet, was recht gut geklappt hat (2005: 4. an der SM über 1500m, 2006: 3. an der SM über 3000m in der Halle). Dann kam ein ganzes Jahr, wo ich wegen meiner aufwändigen Masterarbeit nur ein bis zweimal in der Woche trainieren konnte. Doch seit diesem Frühling hat's mich wieder mehr gepackt. Seit dem Abschluss der Masterarbeit habe ich wieder mehr Zeit fürs Training und mit dem frisch gebackenen Weltmeister Matthias Merz sowie anderen OL- und Langstreckenläufern in Zürich eine sehr gute Trainingsgruppe. Es macht mir Spass, die Wettkämpfe zu bestreiten, auf die ich gerade Lust habe. Meinem Status würde ich nach wie vor Leistungssportler sagen, ob es wieder zu mehr kommen wird, wird sich zeigen.

**Hast du dich gezielt auf Slowenien vorbereitet?**

Die harten Trainings im Frühling habe ich tatsächlich immer mit dem Ziel slowenischer 5-Tage-OL vor Augen absolviert. Trainieren - vor allem hart trainieren - ohne Ziele zu haben ist schwer. Der OO-Cup war sicherlich nicht *der* Top-Event des Jahres, doch man muss wieder "klein" anfangen. So lauteten die Ziele für diesen 5-Tägeler: Spass, Ferien, Wettkampf.

**Wie erklärst du dir deine starke Leistung, vor allem da ja aus anderen Top-OL-Nationen auch Kaderläufer am Start waren?**

Als ich nach Slowenien die Konkurrenz etwas genauer unter die Lupe genommen habe, musste ich selber staunen... Wie gesagt, ich habe mich physisch recht gut vorbereitet. Seit ich wegen Fussproblemen kaum noch auf der Bahn trainiere, habe ich auch wieder das eine oder andere Quer- und Kartentraining gemacht. Kartentechnisch habe ich mit dem Sieg beim Thuner 3-Tage-OL, oder mit einer guten Leistung am schwedischen Timila im April gezeigt, dass ich das OL-laufen nicht verlernt habe. Technisch brauchte ich in Slowenien trotzdem zwei Etappen, bis die Automatismen wieder richtig griffen. Während der Wettkampfwoche bin ich sowohl technisch wie läuferisch immer besser in Schuss gekommen. Ich denke, der Gesamtsieg ist auch darauf zurück zu führen, dass ich locker und ohne Verpflichtungen an den Start gegangen bin.

**Du bist an den Abschlussprüfungen an der ETH. Hast du überhaupt noch Zeit fürs Training?**

Als Leistungssportler mit Ambitionen trainiere ich momentan fünf bis sieben Mal. Das ist im Vergleich zu unseren Schweizer OL-Cracks knapp die Hälfte. Mit einer anständigen Organisation liegt ein Training pro Tag durchaus drin. Und wie ich jetzt gesehen habe, komme ich mit diesem Aufwand schon wieder ziemlich weit. Ich bin gespannt, wie weit... (schmunzelt)

## **Welche sportlichen Ziele hast du dir für den Herbst vorgenommen?**

Als nächstes Ziel habe ich mir die 10km-Schweizer-Meisterschaft auf der Strasse gesetzt. Für diese Distanz bin ich momentan vermutlich am besten trainiert. Leider findet sie am EOM-Wochenende statt. Da die Streckendaten der Elitekategorie mit 15km und 810m Höhendifferenz im Moment nicht meinen Stärken entsprechen, habe ich mich gegen die EOM entschieden.

---

## **Als OL-Läufer am Gigathlon**

*Von Roland Deininger*

### **Statt auf Postensuche ging Roland Deininger beim Gigathlon zweimal auf die Laufstrecke und spulte dabei einen Marathon ab. Trotz dem nassen Wetter hat ihm die Teilnahme Spass gemacht – und schnell war er auch!**

Seit der Expo02 gibt es den Gigathlon, ein Wettkampf durch die Schweiz mit Schwimmen, Inline-Skaten, Rennvelo, Mountain-Bike und Laufen. Gestartet werden kann in 5er-Teams, in 2er-Teams oder, wer es mag, auch alleine. Dieses Jahr konnte man zudem wählen, ob man die sieben Tage des gesamten Wettkampfes mitmachen will, oder einfach auch die ersten zwei oder die letzten drei Tage. Mit ein paar Freunden entschieden wir uns für die zweitägige Variante.

#### **Erster Tag: Basel-Dübendorf**

Wir schlugen am 7. Juli das Zelt in Basel auf. Die Schwimmerin begann am nächsten Tag in Rheinfelden, übergab der Inlinerin in Birsfelden, welche in Bad Säckingen unseren sehr schnellen Velofahrer auf die Strecke schickte. Dieser fuhr bis Neuhausen am Rheinfall, von wo aus der Mountain-Biker nach Winterthur kam. Dort lag es dann an mir, den guten Zwischenrang über 21 km bis zum Etappenziel in Dübendorf zu retten. Beim Lesen dieser Streckenbeschreibung bemerkt man schnell, dass das OK eine Glanzleistung bieten musste, damit alle Teilnehmenden gepflegt, zur richtigen Zeit, am richtigen Ort und wenn nötig mit dem richtigen Velo in der Schweiz zu ihrem Start kamen. Alles verlief reibungslos. Die zweistündige Dusche von Winterthur nach Dübendorf kam mir sehr gelegen. Ich war froh, dass ich nicht in der prallen Sonne laufen musste. Ohne nasse Karte in der Hand, immer den Wegweisern folgend, den Kopf also immer im grünen Ampelbereich, waren die ersten 19 km ein Vergnügen. Die letzten 2 km auf der Betonpiste des Militärflugplatzes gingen dann schon eher ins dunkelrot. Die erwähnte Dusche war der Anfang eines mehrtägigen Dauerregens.

#### **Zweiter Tag: Dübendorf-Chur**

Nach einer feuchten Zeltnacht ging am nächsten Tag zuerst unsere Inlinerin auf die glitschig-nasse Strecke und kam nach zwei Stürzen ins Ziel. Der Rennvelofahrer genoss dann die Dusche vier Stunden lang und setzte mich in Weesen schwer unter Druck, als er schon als dritter Velofahrer zur Übergabe kam. Es war für mich schon ganz neu und ungewöhnlich, wenn ich die Zuschauer am Rand hörte: „Lueg, do chunnt scho dä zwait Läufer!“ Eher bin ich es mir gewohnt, wenn ich höre: „Lueg, do chunnt doch no aine!“ Beflügelt von den neuen Umständen verwaltete ich auch diesen Vorsprung auf der wunderschönen, 21 km langen Strecke über Quinten bis nach Walenstadt. Durchnässt und zuletzt mit 400 Hm abwärts in den Oberschenkeln, wollte ich die Schwimmerin in die wilden Fluten des Walensees schicken, aber der Start wurde wegen der Wellen etwas verschoben. Unser Mountain-Biker erreichte dann unser Ziel in Chur nicht nur trie-

---

fend nass, sondern auch von Reifen bis Helm mit einer dicken Schlammschicht überzogen und durchgefroren. Wir waren nicht unglücklich, dass wir die Heimreise zu Waschmaschine und Tumbler antreten durften.

### **Die Bilanz**

Zur guten Laune auf der Heimfahrt kam dann noch das SMS, dass wir von 246 Teams den 11. Gesamtrang erreichten. Wir waren etwas erstaunt. Vielleicht starteten die ganz Wilden, die man halt sonst in der Rangliste vor einem findet, eben in der 7-Tage-Kategorie, wie zum Beispiel unser St. Galler Ex-OLG`ler Christof Schilter, der mit seinem hochkarätigen Team seine Kategorie gewann... Als nur Halbwilde waren wir aber ganz zufrieden mit dem Erlebnis. Der Gesamtsieger der Solokategorie des ganzen siebentägigen Gigathlons war übrigens schneller unterwegs als wir zu fünft! Und der hatte noch fünf schwere Tage bei teilweise ungemütlichem Wetterbericht vor sich.

Ich entdeckte noch einige wenige Teilnehmende, die in OL-Trainern ihre Herkunft verrieten. Auch wenn das Laufen ohne Karte etwas eintöniger ist (Wegweiser haben aber oft grosse Vorteile), bot die Teilnahme am Gigathlon ein eindrückliches Teamerlebnis, welches auch durch eine grossartige Organisation bestechen konnte.



---

### **Der aktuelle Aufsteller:**

*„... Meinen vier Kindern, meiner Frau und mir hat der OL sehr gefallen, obwohl wir keine OL-tauglichen Kleider (lange Hosen) trugen. Wir werden sicher wieder an einem OL zu sehen sein.“*

*„Ich war nur zweimal an einem von euch organisierten OL, bin aber schon ziemlich angefressen. Ihr macht es wirklich super. Herzlichen Dank an alle die mitgeholfen haben und weiterhin mithelfen werden. Es ist eine tolle Sache. Macht weiter so !!!!!!!!! Bis zum nächsten Jahr!“*

Besten Dank für diese erfreulichen Rückmeldungen. Wir bleiben dran!!!



## **Nordlandreise des Regionalen Nachwuchskaders: „Alles konnte zu allem interpretiert werden“**

(ca.) Franziska Dörig (D16) und Sandro Lussmann (H18) reisten im Sommer mit dem ROLV NOS-Nachwuchskader für zweieinhalb Wochen ins Trainingslager in den hohen Norden. Beide machten zum ersten Mal Bekanntschaft mit skandinavischen Wäldern. Der Schischo erkundigte sich nach ihren Erfahrungen.

### **Schischo: Was habt ihr schwerpunktmässig trainiert?**

**Franziska Dörig:** Wir haben vieles trainiert, was in dem Gelände nötig war. Dazu gehörte der Gebrauch des Kompass, Richtungslaufen, genaues Einstellen, grob-fein-Orientierung, vom Posten weg nur die wichtigsten Dinge merken bis zum Attackpoint und von dort die Feinorientierung.

**Sandro Lussmann:** Diese Punkte versuchten wir in "freien Trainings" und Wettkampfsimulationen zu festigen.

### **Wovon konntet ihr am meisten profitieren?**

**Sandro:** Ganz klar von der grob-fein-Orientierung. In der Schweiz habe ich mich noch nie mit diesem Thema auseinandergesetzt. Das Gelände in Skandinavien war perfekt dafür.

**Franziska:** Ich profitierte am meisten vom Kompassstraining. In diesen Wäldern war es wichtig, sich auf den Kompass zu verlassen, obwohl das eigene Gefühl manchmal eine andere Richtung anzeigte. Ich habe dort oben gelernt, nicht alle paar Sekunden auf die Karte zu schauen, sondern einfach zu rennen bis zum Attackpoint. Das war anfangs ziemlich schwierig, weil man immer wissen wollte, wo man auf der Karte ist, damit man sich sicher nicht verläuft. Aber mit der Zeit entwickelte sich auch ein Distanzgefühl.

### **Wie seid ihr mit dem feinen Gelände zurecht gekommen?**

**Franziska:** Am Anfang war es sehr schwierig in dem Gelände, aber mit der Zeit verlor man die Angst oder besser gesagt den Respekt vor dem Verlaufen. Bei so feinen Strukturen musste man sich vor allem die grossen Hügelzüge und grobe Sachen merken.

**Sandro:** Das war anfangs wirklich recht schwer. Aber man lernte auf ganz andere Dinge zu achten. Das Gelände war ganz anders als hierzulande. Es gab Sümpfe, fast keine - und wenn - nur schwierig zu erkennende Wege, Hügel, keine Brombeeren oder viele Felsen und Elche (lacht). Dies verlangte ein ganz anderes laufen als in der Schweiz. So suchte ich mit der Zeit nicht mehr nach Wegen, sondern versuchte direkt auf der Linie zu laufen. Anfangs interpretierte ich auch alles zu allem, z. B. diese Kuppe ist jene, ah ja dort ist der Stein usw. Doch eigentlich war man 100 m von der richtigen Stelle entfernt. Nach und nach war es richtig toll, da man wusste, welches Objekt was ist und man sich super zurecht fand.

### **Ihr seid eine Woche in Norwegen und eine in Schweden gewesen. Wo hat es euch besser gefallen?**

**Sandro:** Mir hat Norwegen besser gefallen, obwohl beide Gelände super schön gewesen sind. Aber Norwegen war ein bisschen hügeliger. Der Sprint-OL auf der Festung in Halden war ein Highlight. Darum gefiel mir Norwegen besser, obwohl ich in Schweden einen Elch sah.

**Franziska:** Mir haben eigentlich beide Länder gut gefallen. In Schweden war es ein wenig mühsamer, weil es mehr Gestrüpp gab, ansonsten hatte es an beiden Orten viele Sümpfe und Heidelbeeren, die der Verpflegung unterwegs dienten.

### **Was sind eure Ziele für die Herbstsaison?**

**Franziska:** Die Ziele für die Herbstsaison sind das im Trainingslager gelernte sinnvoll an den Läufen anzuwenden, und auch möglichst an den Nationalen OL teilzunehmen.

**Sandro:** Meine Ziele sind das in Skandinavien erlernte in den Schweizer Wäldern und Städten am einen oder anderen Wettkampf anzuwenden und auch weitere Fortschritte im technischen Bereich zu erzielen.

**Wir wünschen euch dazu viel Erfolg und dabei vor allem auch viel Freude!**

*Rechts:  
Franziska Dörig beim letztjährigen  
Finallauf zur ROLV NOS-  
Einzelmeisterschaft auf der Karte  
„Bätershausen“*



*Links:  
Sandro Lussmann, unterwegs beim  
Sprint-OL von Heerbrugg im Rahmen  
des Rheintaler OL-Cup 2007*

## Im Abseits der Gymnaestrada

**Am Rande der Gymnaestrada wurde in Dornbirn auch ein OL auf die Beine gestellt. Der Lauf stand aber nach einer Änderung im Verkehrskonzept ziemlich im Abseits, weshalb nicht so viele Turner wie erhofft teilnahmen.**

(ca.) Das alle vier Jahre stattfindende internationale Turnfest Gymnaestrada war im Juli Gast in Dornbirn im Vorarlberg. Das war eine gute Gelegenheit, OL unter den Turnern und der Vorarlberger Bevölkerung bekannter zu machen. Erstmals wurde deshalb auch vom Dornbirner Stadtzentrum eine Karte aufgenommen. Dass hier wahrlich ein Juwel ganz in der Nähe brach lag, zeigte sich unterwegs schnell. Verwinkelte Altstadtgassen, offene und geschlossene Durchgänge, Innenhöfe, Parks, etc. Kurz: das anspruchsvollste Laufgebiet, das bisher im Rheintal belaufen wurde. Hier war wirklich vom ersten Meter an vollste Konzentration gefragt. Deshalb hat sich der Aufwand von Initiator und Bahnleger Stephan Röhl auch gelohnt, denn der 1. Dornbirner City-OL wird bestimmt nicht der letzte gewesen sein.

Bei den Herren gab es gleich zwei Sieger. WM-Teilnehmer Matthias Müller (Oberwil-Lieli/AG) gewann ex aequo mit dem überraschenden Österreicher Philipp Haider aus Feldkirch. Bei den Damen war Müllers Freundin Karin Leonhardt (Aut) die schnellste.

### Vergeblich auf Laufkundschaft gewartet

Leider nahmen nur wenige Gymnaestrada-Teilnehmer die Gelegenheit wahr, den Austragungsort aus anderer Perspektive zu erleben. Dies lag aber nicht etwa daran, dass sie nach den Turnvorführungen zu müde für die 2 bis 4 km langen Bahnen gewesen wären. Auslöser für die schlechte Beteiligung war der Standort von Start- und Ziel, den nur fand, wer auch wirklich dahin wollte. Unglücklicherweise gab es im Verkehrskonzept des Turnfests eine kurzfristige Änderung, sodass statt einem unaufhaltsamen Strom von Leuten nur wenige den Besammlungsort passierten. Die erhoffte Laufkundschaft blieb somit aus. Dass die wenigen, die trotzdem zufällig vorbei liefen, nicht lange zu einem Start überredet werden mussten, zeigte aber, dass das Angebot sicherlich angekommen wäre. Einige Tschechen sammelten alle ihre Euros zusammen, um das Depot für die Mietbatches zu bezahlen. Auch dank einigen Finnen, Deutschen und Österreichern präsentierte sich die Rangliste immerhin etwas Internationaler als sonst bei einem Lauf vom Rheintaler OL-Cup. Die Stammgäste, die für einmal auf der anderen Rheinseite an den Start gingen, waren dennoch fast unter sich.



---

***Zwei „Volunteer“ am  
Gymnaestrada-OL.  
Hilfe: who is who ???***

## Wieder OL-Fest im Rheintal

### Der Montlinger Dorf-OL bot vor den Sommerferien nochmals ein tolles OL-Fest im Rahmen des Rheintaler OL-Cup. Trotz durchzogener Witterung kamen über 800 Teilnehmer

(ca.) Ein Grillwagen, ein Soft-Ice-Stand, eine Turnhalle als Festwirtschaft und dazu OL-Ausrüster Orienteering.ch: Der grösste Lauf des Rheintaler OL-Cup und insgesamt in unserem Vereinsgebiet fand auch in diesem Jahr mit standesgemäßem Rahmen statt. Wiederum konnte dabei auf die äusserst tatkräftige Unterstützung des lokalen OK um Nik Wolgensinger gezählt werden. Er bereitete zusammen mit Schülern das gesamte



Schulhausareal vor, sodass die OLG-Crew nur noch ihre technischen Anlagen ausbreiten konnte. Zudem brachte Nik auch einen beträchtlichen Teil der Läuferinnen und Läufer. Denn Schüler aus Montlingen und Oberriet absolvierten den Dorf-OL im Rahmen ihrer Schulendprüfung.

Dass nur die wenigsten mit vielen falschen Posten zurückkamen, hat gezeigt, dass die Schüler diese Aufgabe durchaus ernst nahmen. Auch wenn die eine oder andere Gruppe mit der Karte ihre

Mühe hatte, liessen sie sich nicht entmutigen. Möglicherweise erst nach über einer Stunde, aber dennoch zufrieden erreichten sie das Ziel. Dies gilt auch für die vielen „freiwilligen“ Läufer, die mit Kinderwagen oder Walking-Stöcken oder professionell mit Kompass auf die Strecke gingen.

Da das Wetter nicht ganz mitspielte wurde die magische Zahl von 1000 Teilnehmern nicht erreicht. Trotz vielen Wolken kamen jedoch die meisten trocken durch. Es hätte somit auch schlimmer kommen können.

### Nicht zu unterschätzen

Auch wenn das Dorf am Bergli nicht über einen alten Ortskern wie z. B. Marbach verfügt, hat es seine Tücken. Wer dachte, Montlingen sei dasselbe wie Kriessern, der lag definitiv daneben. So verläuft praktisch keine Strasse parallel zu einer anderen und es gibt einige kleinere Wege, die einem weitere Wege ersparen. Entweder man beachtet sie auf der Karte oder man büsst viel Zeit ein. Vorsicht war zudem wegen den vielen grösseren Vorplätzen und sonstigen Nischen geboten. Obwohl kein spezielles VIP-Rennen angeboten wurde, war mit dem Wiler David Schneider ein Schweizer Top-Läufer am Start. Er holte sich erfolgreich den letzten Schliff für die bevorstehenden Selektionsläufe und stand daher auch im WM-Kader.

## **59. St.Galler OL im „neuen“ Sitterwald: Es grünt so grün, wenn ...**

**... der St. Galler-OL für einmal bereits Ende August im Sitterwald stattfindet. Der ohnehin nicht sonderlich schnell belaufbare Wald präsentierte sich mit vielen Brombeerranken und anderem dichten Bewuchs. Wer an den Start ging, wird wohl den einen oder anderen Kratzer als Erinnerung mitgenommen haben.**

(ca) Die OL-Saison 2007 startet erst richtig in die zweite Halbzeit und bereits hat die OLG St. Gallen/Appenzell drei Läufe organisiert. Nach dem Engelburger OL im April und der ROLV-Staffel im Juni in Herisau war am letzten August-Sonntag Wittenbach Ausgangspunkt zum St. Galler OL. Das Wetter präsentierte sich nochmals sommerlich. Einige Schleierwolken und ein frischer Wind vom Bodensee sorgten aber dafür, dass sich kaum ein Läufer über allzu grosse Hitze beklagen musste.

Entsprechend der Jahreszeit präsentierte sich die Vegetation üppig und die Brombeerranken schienen teilweise allgegenwärtig. Dies machte die Aufgabe besonders knifflig, waren doch Posten an Rinnengabelungen oder in Gräben manchmal vor lauter grün nur aus nächster Distanz zu sehen. Postensuche „auf gut Glück“ war hier also nicht unbedingt das passende Rezept.



### **Neue Karte, gute Infrastruktur – Beteiligung etwas enttäuschend**

Peter Rietmann hatte die alte Karte Sitterwald überarbeitet. Sie besteht nun aus zwei 1:10 000er-Karten im A4-Format. Für praktisch alle Kategorien beschränkte sich der 59. St. Galler OL aber auf die Karte Sitterwald-Nord. Einzig HAL und H35 wurden auch in den Südteil geschickt. Wie beim Engelburger OL wurden die Karten wiederum nach dem Start mit eingedruckten Bahnen abgegeben. Wie die Reaktionen zeigten, kam dieser Service bei den Teilnehmern sehr gut an. Das Wettkampfbüro Schulhaus Steig war nur 10 Minuten von Start und Ziel entfernt, was den Lauf – zusammen mit den vielen gut belauf- und befahrbaren Wegen – auch für Familien attraktiv machte. Schade deshalb, dass nicht nur in dieser Kategorie der Aufmarsch verhalten blieb. Angesichts des tollen Wetters und der idealen Infrastruktur sind rund 350 Läuferinnen und Läufer etwas wenig. Als im letzten Oktober

gleichzeitig mit dem St. Galler OL (ebenfalls bei herrlichem Wetter notabene) noch vier andere regionale OL ausgetragen wurden, war die Beteiligung nur unwesentlich tiefer. An diesem Wochenende fanden die nächsten Läufe jedoch in Uri und im Emmental statt. Aber wie schrieb Laufleiter Mario Fässler in seinem Fazit: „Es entspricht nicht unserem Naturell, darob die Freude zu verlieren.“



**Eliane Deininger:** Schnellste im Kanton SG (Jg. 2000) – **Schnur-OL** am St.Galler OL  
 – **Daniel Zuppinger:** erster Kartenaufnehmer/zeichner im Sitterwald (1978)



## Ausschreibung 7. Nationaler OL A\*\* / 51. Wiler OL

Lauf der Farmer OL-Trophy  
Finallauf des Biofarm-OL-Cups 2007 (Elite und Junioren)  
Wertungslauf THURBO OL-Cup (ROLV)



Sonntag, 21. Oktober 2007

<b>Kategorien</b>	Alle Leistungskategorien nach WO 2007, inklusive D10, H10, dazu Offen kurz, Offen mittel, Offen lang. In den Offen-Kategorien können auch Teams starten.
<b>Veranstalter</b>	OL Regio Wil
<b>Laufleiter</b>	Ernst Rüegg
<b>Bahnlegung/ Kontrolle</b>	Donatus Schnyder / Beat Imhof
<b>Technischer Delegierter</b>	Roger Letter
<b>Karte</b>	Dietschwiler Höchi, 1:10'000/1:15'000, Stand August 2007
<b>Wettkampfbereich</b>	Schulhaus Ägelsee, Wilen bei Wil SG
<b>Öffentlicher Verkehr</b>	Pendelbus ab Bahnhof Wil SBB jeweils nach Ankunft Intercity-Züge (Anmeldung bei der Laufanmeldung), Fussweg Busendstation – WKZ 600m
<b>Parkplatz</b>	Ist signalisiert und wird zugewiesen. Beim Wettkampfbereich (gebührenpflichtig, Fr. 2.- bereithalten); bei schlechter Witterung beim Einkaufszentrum Coop Rickenbach (gratis), Fussweg 1,2km
<b>Kinderprogramm</b>	Kinderhort für Kinder ab 2 Jahren (Anmeldung per Email bis Mittwoch, 18. Oktober 2007 an die Auskunft), Schulhaus-OL
<b>Anmeldung</b>	Mit dem Internetanmeldeportal <a href="http://www.go2ol.ch">www.go2ol.ch</a> unter Bezahlung des Startgeldes online oder per Einzahlung (siehe unten). <b>Meldeschluss:</b> Samstag, 6. Oktober 2007, 24.00 Uhr. <i>Die Anmeldung ist nur gültig, wenn die Einzahlung des Startgeldes bis Mittwoch, 10. Oktober 2007, 24.00 Uhr, erfolgt ist.</i>  Klassische Anmeldung durch Einzahlung des Startgeldes (möglichst mit Giro) auf PC 30-558909-4, SOLV Schweiz. OL Verband, online Startgelder, Bern, mit Angabe „7.Nat.“, Name, Vorname, Adresse, Verein, Jahrgang, Kategorie, SI-Card-Nr. <b>Meldeschluss</b> Samstag, 6. Oktober 2007 (Poststempel)  Für die Leistungskategorien <b>keine</b> Nachmeldungen. Für die Kategorie Offen nur am Lauftag zwischen 09.30 – 11.30 Uhr bei der Information.
<b>Startgeld</b>	1986 und älter Fr. 22.-, 1987-90 Fr. 17.-, 1991 und jünger Fr. 12.-, Offen Fr. 15.- (zusätzliche Karte Fr. 3.-)
<b>Weisungen, Startzeit</b>	Abrufbar auf <a href="http://www.solv.ch">www.solv.ch</a> , werden nur auf ausdrückliche Bestellung hin per Post zugesandt inkl. Ranglisten (Fr. 5.- mehr einzahlen).
<b>Versicherung</b>	Die Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen, die Veranstalter lehnen jede Haftung ab.
<b>Auskunft</b>	Ernst Rüegg, Martinsbruggstrasse 53, 9016 St. Gallen, Email <a href="mailto:ernst.rueegg@bluewin.ch">ernst.rueegg@bluewin.ch</a> , Tel. 071 280 3377/ 078 859 5001

**MIGROS**

**THURBO**  
Die Regionalbahn.  
[www.thurbo.ch](http://www.thurbo.ch)

**FARMER**  
OL TROPHY

**Biofarm**  
OL Cup  
2007

**venga**  
Rad & Laufsport



### 3. Finallauf Turbo OL-Cup



**Sonntag, 11. November 2007 Müllheim**

**Organisation:** Nachwuchskader Nordostschweiz  
**Laufleitung:** Ernst Graf  
**Bahnlegung:** Rachel Engeler + Beat Hubmann  
**Karte:** Egg / Tüfels Chuchi, 1:10'000, Stand 2001  
**Besonderes:** Für DA / HA eingedruckte Bahnen



Kategorien:	Damen	Herren	Jahrgang	Startgeld
	D10*	H10*	1997 u. jünger	CHF 7.-
	D12*	H12*	1995 u. 1996	CHF 7.-
	D14*	H14*	1993 u. 1994	CHF 7.-
	D16*	H16*	1991 u. 1992	CHF 7.-
	D18*	H18*	1989 u. 1990	CHF 10.-
	DA	HA	frei	CHF 14.-
	D35	H35	1972 u. älter	CHF 13.-
	D40	H40	1967 u. älter	CHF 13.-
	D45	H45	1962 u. älter	CHF 13.-
	D50	H50	1957 u. älter	CHF 13.-
	D55	H55	1952 u. älter	CHF 13.-
	D60	H60	1947 u. älter	CHF 13.-
		H65	1942 u. älter	CHF 13.-
		H70	1937 u. älter	CHF 13.-
		H75	1932 u. älter	CHF 13.-
	Offen *		frei	gem. Jahrgang
	Familien*		frei	CHF 13.-
	Sie & Er*		frei	CHF 13.-

\*= hier kann auch als Mannschaft gestartet werden. Das Startgeld für Mannschaften ist gleich wie für Einzelläufer/-innen. Eine zusätzliche Karte kostet CHF 2.-.

**Besammlng:** Turnhalle Wiel, 8555 Müllheim, ab 08:00 Uhr, Parkplätze in der näheren Umgebung  
**ÖV:** Ab Weinfeld xx.40 im Stundentakt mit Bahn bis Felben-Wellhausen dann mit Bus bis Müllheim Dorf, Post  
 Ab Frauenfeld xx.51 im Stundentakt mit Bus bis Müllheim Dorf, Post; Wer mit ÖV anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von CHF 5.-. (Bahnbillett vorweisen)  
**Anmeldung:** Nur am Lauftag, bei der Besammlung  
**Startzeiten:** 09:00 bis 12:00, Weg zum Start ca. 1.2 km, Zielschluss 14:00  
**Auswertung:** Mit SPORTident. Die Mietgebühr einer SI-Card beträgt CHF 2.-. Wer bis 14:15 nicht ausgelesen hat, kann für den THURBO OL-CUP nicht gewertet werden.  
**Festwirtschaft:** Es wird eine Festwirtschaft angeboten  
**Kinderhort:** Vorhanden, offen ab 08:30 (bitte Spielsachen mitbringen)  
**Rangverkündigung:** Um ca. 15:00 Uhr des THURBO OL-Cup.  
**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer/-innen. Der Organisator lehnt jede Haftung ab. Für die längeren Bahnen: Es werden vereinzelt Felswände abgesperrt, trotzdem bitten wir um Vorsicht!  
**Auskunft:** Ernst Graf, Praliswinden, 9322 Egnach, 071 477 15 52, ernst-graf@bluewin.ch



Zuckermühle Rapperswil





**17. Ostschweizer OL**  
Samstag, 29. September 2007  
Team-OL  
Frauenfeld-Aumühle

Zählt zur THURBO-OL-Vereinsmeisterschaft 2007



Organisation: thurgorienta  
Laufleiter: Vreni und Christoph Dürr-Gubler  
Bahnleger: Martina Seiterle (Bahnlegung), Patrik Wägeli (Kontrolle)  
Kategorien/Modus: Finnischer Team-OL (3er Teams) und Offen Kategorien  
Startgeld: Team-OL Fr. 30/Team, Offen Kat. Fr. 12/7 für Erw./Jg.86 u.jünger  
Besammlung: Schulanlage Schollenholz in Frauenfeld ab 12h30, ab Bahnhof und Hauptstrasse (Talbach) markiert  
(1.5 km vom SBB Bahnhof Frauenfeld – 25 Min. zu Fuss)  
ÖV: Stadtbus No. 2 ab SBB Frauenfeld (alle 15') bis Haltestelle Talbach  
Wer mit ÖV anreist, erhält bei der Anmeldung einen Railcheck im Wert von Fr. 5.- (Bahnbillet vorweisen)  
Startzeit: ab 14h (Weg Garderobe – Start ca. 5 Min/400m)  
Karte: OL-Karte Aumühle 1:10'000 (Stand 2007, Postennetz eingedruckt)  
Anmeldung: Team-OL bis am Freitag 21.9.07 per Email (s. unten)  
Nachmeldungen für Teams am Lauftag möglich (plus Fr. 5).  
Offen-Kategorien nur am Lauftag bei der Besammlung.  
Kein Kinderhort, kein Schulhaus-OL  
Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer. Der Organisator lehnt jede Haftung ab.  
Auswertung: Der Lauf wird mit SPORTident (elektronisches Postensystem) durchgeführt (Miete SI-card Fr. 2.-/TeilnehmerIn)  
Auskunft: Vreni und Christoph Dürr-Gubler  
Tel. 052 722 41 76 Email: [vreni.gubler@bluewin.ch](mailto:vreni.gubler@bluewin.ch)

---

**OL-Lager des Regionalen OL-Verbandes Nordostschweiz  
ROLV-Lager 2007 in Baar ZG**

Datum: Montag, 8. Oktober – Freitag, 12. Oktober 2007  
Teilnehmer: OL-LäuferInnen mit Grundkenntnissen, ab 10 Jahren  
Kosten: 150.— Franken pro TeilnehmerIn  
(Defizitgarantie durch ROLV NOS)  
Anmeldeschluss: 15. September 2007  
zwei Wochen vor Lagerbeginn erhalten alle TeilnehmerInnen genauere Informationen.  
Auskunft/Anmeldung: Johannes Iten, Roggengargbass 6, 8260 Stein am Rhein  
Telefon 052 740 30 34, Mobile 079 568 63 21;  
[jiten@web.de](mailto:jiten@web.de)  
unter Angabe von:  
Name, Vorname, Jahrgang, Adresse, Telefon, E-Mail

# 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)

---

## – Last News – Last News – Last News –

### **Sonntag, 4. November 2007: Schweizer Meisterschaft im Team-OL**

Die diesjährige TOM liegt zwar nicht gerade vor der Haustüre. Der Anlass findet nämlich im Fribourgeois statt. Das ist kein Grund, daheim zu bleiben. Es folgen nachher noch genügend „schwere“ Wochen ohne OL!

Michael Huber ([mi.huber@bluewin.ch](mailto:mi.huber@bluewin.ch)) koordiniert die Vereinsteam. Meldet euch bei ihm! Das Startgeld übernimmt der Verein. Es wird eine gemeinsame Reise vorbereitet. Mehr Infos unter <http://teddies.ch/ca-rose/tom07/>

---

### **Nachbestellung Laufdress 2006**

Der Verein wird auf die nächste Saison hin eine Nachbestellung der aktuellen **Laufdress** in Auftrag geben. Die Detailausschreibung folgt im „schischo 4/2007“. Die Bestellungen müssen bis Mitte Dezember 2007 beim Präsidenten eintreffen.

---

### **Ergänzung der Vereinsbekleidung**

Der Vorstand hat die Anschaffung eines **Vereins T-Shirt** beschlossen. Hier eine Kurzbeschreibung: kurzarm, Rundkragen, funktionaler Stoff, dunkelblau mit feinen gelben Filetstreifen; Preis: Erwachsene 30 Franken, Jugendliche 25 Franken. Interessenten können ab sofort bei Christa Ebnetter am Orientierung-Stand die Grössen probieren. Mehr dazu folgt im „schischo 4/2007“.

## Resultatspiegel Juni-August 2007

### 51. 5er-Staffel, 24. Juni; Rütihof, Böbikon/AG

46. Stefan Brauchli, Maja Kunz, Adrian Brauchli, Peter Rietmann, Mario Ammann  
92. Antonia Dörig, Maiann Suhner, Erich Brauchli, Christa Ebnetter, Sandro Domeisen  
105. Christoph Ammann, Franziska Dörig, Heinz Weber, Mario Fässler, Patrick Kunz  
122. Sandro Lussmann, Hannes Suhner, Roland Deininger, Viktor Schilter, Michael Huber

### 3. Nat. OL, 1. Juli, Davos/GR

HE	5.	Lukas Ebnetter
HAL	28.	Thomas Zuberbühler
	34.	Christoph Ammann
HAM	27.	Michael Huber
HAK	14.	Sandro Domeisen
H35	5.	Rolf Wüstenhagen
	17.	Roland Deininger
H40	7.	Patrick Kunz
H45	--	Daniel Zuppinger
H50	26.	Rolf Bollhalder
	--	Mario Ammann
H55	9.	Hannes Suhner
	48.	Erich Brauchli
H60	18.	Ruedi Kellenberger
H65	6.	Peter Rietmann
	14.	Mario Fässler
	33.	Dölf Sutter
H10	26.	Lukas Deininger
DE	18.	Monika Fässler
D35	1.	Maja Kunz-Harzenmoser
D45	12.	Monika Ammann
D50	6.	Christa Ebnetter
D70	1.	Vre Harzenmoser
DB	29.	Mirian Akkermans Weber
OL	12.	Stefan Röhl
OK	20.	Heinz Weber

### 3-Tage-OL Thun, 6. – 8. Juli

HE	1.	Lukas Ebnetter
H45	17.	Daniel Zuppinger
H55	3.	Hannes Suhner
D50	16.	Christa Ebnetter

### Aargauer 3-Tage-OL, 10. – 12. August, Reiden

HAK	6.	Sandro Domeisen
H45	25.	Daniel Zuppinger
H55	3.	Hannes Suhner
H60.	--	Ruedi Kellenberger
H65	15.	Peter Rietmann
D50	1.	Christa Ebnetter

### 38. Bündner OL-Weekend, Arosa 6. Aroser-OL, 4. August

HAL	30.	Stefan Brauchli
HAK	3.	Sandro Domeisen
	11.	Roland Deininger
	35.	Adrian Brauchli
H35	6.	Stefan Röhl
H40	3.	Patrick Kunz
H45	11.	Daniel Zuppinger
H50	12.	Toni Heim
H55	5.	Hannes Suhner
	12.	Erich Brauchli
H60	16.	Ruedi Kellenberger
H65	5.	Peter Rietmann
	15.	Mario Fässler
H10	2.	Lukas Deininger
DAK	8.	Rita Deininger-Bricker
D35	1.	Maja Kunz-Harzenmoser
D50	3.	Christa Ebnetter
D70	1.	Vre Harzenmoser
OM	11.	Silvia Bollhalder
OK	19.	Janine Bollhalder

### 7. Aroser OL, 5. August

HAL	23.	Stefan Brauchli
HAK	19.	Adrian Brauchli
H35	8.	Stefan Röhl
H40	2.	Patrick Kunz
H50	15.	Toni Heim
H55	5.	Hannes Suhner
	26.	Erich Brauchli
H60	23.	Ruedi Kellenberger
H65	9.	Peter Rietmann
	15.	Mario Fässler
H10	2.	Lukas Deininger
DAK	6.	Rita Deininger-Bricker
D35	2.	Maja Kunz-Harzenmoser
D50	1.	Christa Ebnetter
D70	1.	Vre Harzenmoser
OM	11.	Silvia Bollhalder
OK	19.	Janine Bollhalder

## Tätigkeits-/Trainingsprogramm Herbst/Winter 2007/2008

Tag	Datum	Was	Wo	Wann
Mi	19.09.07	Kartentraining	Sitterwald, Finnenbahn Gatterstr. SG-Rotmonten	Treffpunkt: 18.00
Mi	26.9.07	Schlusstraining	Ringelberg, Schützenhaus Demutstr. SG-St.Georgen	Treffpunkt: 18.00
Mi	24.10.07	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-20.15
Mi	31.10.07	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-20.15
Mi	07.11.07	OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-20.15
Mi	14.11.07	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-20.15
Mi	21.11.07	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-20.15
Mi	28.11.07	OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-20.15
Mi	05.12.07	Konditionstraining anschl. Chlaushock	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-
Mi	12.12.07	Altstadt-OL	Treffpunkt: Gallusplatz, St.Gallen	Startzeiten: 18.00-18.30
Mi	19.12.07	OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-20.15
	26.12.07	Weihnachtsferien	Kein Training	
	02.01.08	Weihnachtsferien	Kein Training	
Mi	09.01.08	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-20.15
Mi	16.01.08	OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-20.15
Mi	23.01.08	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-20.15
	30.01.08	Sportferien	Kein Training	
Mi	06.02.08	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-20.15
Mi	13.02.08	OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-20.15
Mi	20.02.08	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-20.15
Mi	27.02.08	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-20.15
Mi	05.03.08	OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-20.15
Mi	12.03.08	Lauftraining mit Höck	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-
Mi	19.03.08	Abschlusstraining Spielformen	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45-20.15

**Bitte beachten:** Das Lauftraining findet im Freien statt! Bitte angepasste Kleider und Schuhe mitbringen!

**Anlaufstelle für Fragen:** Damian Tanner, Technischer Leiter  
[damian.tanner@bluewin.ch](mailto:damian.tanner@bluewin.ch); 079 233 34 33

### Ostschweizer OL vom 29. September 2007

Der Anlass wird als Finnischer Team-OL durchgeführt. Ein 3er-Team nach freier Wahl muss je nach Kategorienzusammensetzung eine bestimmte Anzahl Posten anlaufen. Dabei kann das Team die Aufgabe frei unter sich aufteilen. Siehe Ausschreibung auf Seite 25. Das Startgeld übernimmt die Vereinskasse. – Interessenten (Einzelpersonen, „halbe“ Teams oder bereits komplette Teams) melden sich raschmöglichst (bis 20. evtl. 27. September) bei Damian Tanner ([damian.tanner@bluewin.ch](mailto:damian.tanner@bluewin.ch); 079 233 34 33).

### Freitag, 18. Januar 2008: Hauptversammlung in St.Gallen