

schischo 4/2007

Mitteilungsblatt der OLG St.Gallen/Appenzell

„schischo“ impressum

Nr. 4/2007

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

Christoph Ammann (ca.)
Rheinstrasse 33
7320 Sargans
fon P: 078 / 636 07 46
fon G: 00423 / 236 16 30

1. Dezember 2007
18. Jahrgang
erscheint 4x jährlich
Auflage: 180 Ex.
email: schischo@olgsga.ch

Vereinsadresse:

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

email: info@olgsga.ch
homepage: 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: mariofaesslersen@bluewin.ch
Kellerswiesenstr. 42 9034 Eggersriet 071 / 877 23 18

Material:

Christa Ebnetter
email: 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 1/2008:

15. Februar 2008

Erscheinungsdatum:

1. März 2008

Editorial

Wichtigere und unwichtigere Posten

Habt ihr euch auch schon gefragt, welcher Abschnitt bei einem OL der wichtigste ist? Manche werden sagen, es seien die Momente vor dem Start. Schliesslich gehe es dabei darum, sich zu konzentrieren und ein letztes Mal tief Luft zu holen. Das Problem ist nur, in diesen Momenten der Ruhe steht die Laufzeit noch still und es lässt sich kein Vorsprung heraus laufen. Ganz geschweige davon, dass man durch eine geschickt gewählte Route andere Läufer überholen könnte. Folglich, werden viele sagen, kommt es auf die Leistung auf dem ersten Abschnitt an. „Den ersten Posten muss man sicher haben!“ Schon zu prähistorischen OL-Zeiten sollen die Läufer diese Weisheit befolgt haben. Nüchtern betrachtet ist ein Fehler beim ersten Posten aber derjenige mit den am wenigsten gravierenden Folgen. Das Gegenteil von einem GAU sozusagen. Denn niemals während des ganzen Laufs bestehen grössere Chancen, die eingebüsst Zeit noch aufzuholen.

So gesehen ist es nur logisch zu denken, dass der letzte Posten der wichtigste sei. Ein Lapsus auf dem Weg zum letzten Posten ist nun wirklich unverzeihlich. Denn danach bleiben in der Regel nur noch wenige Schritte um Verpasstes wieder aufzuholen. Natürlich gibt es auch Läufer wie mich, die glauben, das Wichtigste bei einem OL sei der Endspurt. Doch diesen Abschnitt wollen wir hier gleich mal weglassen. Die besten Kräfte also für den letzten Posten einsetzen? Das Problem ist, dass man beim besten Willen nicht mehr jeden Rückstand auf dem Weg zum letzten Posten aufholen kann. Auch wenn für diesen Posten wirklich die besten Kräfte aufgespart werden. Zu allem Unglück könnte der letzte Posten auch nur 100 Meter neben dem zweitletzten stehen. Stellt euch vor, so blieben schliesslich gar noch die besten Kräfte für das Auslaufen übrig. Doch dann ist es definitiv zu spät. Deshalb merkt euch für die nächste Saison: Der nächste Posten ist immer der wichtigste.

Sportliche Grüsse,
Christoph Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 4/2007“			
2	Impressum	17	OLG SGA Life – nichts als Schuhe
3	Vorwort; Inhaltsverzeichnis	19	THURBO-OL-Cup 2007
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	21	Nachwuchsförderung 2007
6	Hauptversammlung, Einladung	22	ROLV NOS Verbandskurs 2008
7	Hauptversammlung, Informationen	23	Trainingsweekend 2008
8	OLG SGA Life – aus Altstätten	24	Beitrittserklärung
10	Einsteigerkurs 2007, Rückblick	24	NOSOL-Training, Hinweise
10	Maja Kunz/sCOOL, Interview	25	NOSOL-Training, Termine/Orte
13	ARGE ALP 2007	26	Resultate
15	OL-Herbst 2007 im Rückblick	28	Tätigkeitsprogramm Herbst/Winter

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

-

Austritte:

Aline Heim	86	Galgenhang 16	9050 Appenzell
Manuela Heim	59	Galgenhang 16	9050 Appenzell
Jan Imlig	99	Im Schaber 6	9450 Lüchingen
Rahel Imlig	03	Im Schaber 6	9450 Lüchingen
Svenja Imlig	01	Im Schaber 6	9450 Lüchingen
Florian Lindörfer	87	Egg 366	9055 Bühler
Jörg Lindörfer	60	Egg 366	9055 Bühler
Lukas Lindörfer	96	Egg 366	9055 Bühler
Ronan Lindörfer	94	Egg 366	9055 Bühler
Svenja Lindörfer	90	Egg 366	9055 Bühler
Ute Lindörfer	62	Egg 366	9055 Bühler
Janine Welna	76	Hauptstr. 1	8586 Buchackern

Adressänderungen/Adressergänzungen:

Ariane Monstein-Kunz 65 Gallusstr. 39 9000 St.Gallen 071 2203773

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen !

OL-Herbst mit Höhepunkten

Eine lange Saison ist zu Ende gegangen. Im Herbst gab es wie gewohnt nochmals verschiedene Höhepunkte mit interessanten Läufen und teils guten Platzierungen. Grossartig ist dabei natürlich der Sieg von Lukas Deininger und Tim Hetzer an der Schweizer Meisterschaft im Team-OL. Eindrücklich war auch das Weltcup-Finale vom 6./7. Oktober in Stein am Rhein. Wer dabei war, wird noch lange daran zurückdenken. Mehr zu den Ereignissen in den letzten Wochen und Monaten kann man in diesem „schischo“ lesen.

Hauptversammlung vom 18. Januar 2008

Gelegenheit zum Rück- und Ausblick gibt es an der ordentlichen Hauptversammlung vom 18. Januar 2008, die wiederum im Restaurant Dufour in St.Gallen durchgeführt wird. Einladung und Traktanden folgen auf Seite 6 in diesem „schischo“. Der Vorstand hofft auf eine rege Beteiligung. Bitte den Termin für allfällige Anträge beachten!

THURBO-OL-Cup

Der Vorstand hat sich an der letzten Sitzung auch mit dem Thema „THURBO-OL-Cup“ auseinandergesetzt. Er steht klar zur Einzelmeisterschaft des Regionalen OL-Verbandes (ROLV) Nordostschweiz in der bestehenden Form, wird aber zu Handen der Delegiertenversammlung von anfangs Februar 2008 einen Antrag stellen und eine Anregung machen. Neu sollen auch H/D10 als Meisterschaftskategorien gelten (Antrag). Die Wertung vom Finallauf soll überdacht werden. Der Vorstand meint, dieser Wettkampf habe gegenüber den anderen Wertungsläufen ein zu grosses Gewicht (Anregung).

Nachwuchsförderung

Der Verein unterstützt die jugendlichen Mitglieder durch Übernahme von Startgeldern und Kostenbeiträgen an die Reisekosten bei nationalen OL und Meisterschaften. Letzteres gilt auch für Autofahrer, wenn sie Jugendliche mitnehmen. Das Abrechnungsf formular ist auf Seite 21. Abgabetermin: 15. Dezember 2007.

Teilnehmern am ROLV-Lager wird auch in diesem Jahr die Hälfte der Lagerkosten aus der Vereinskasse rückerstattet. Meldetermin beim Präsi: bis 15. Dezember 2007.

Winteraktivitäten 2008

In der Zeit zwischen Herbst- und Frühlingsferien findet wie gewohnt am Mittwochabend in der Gerhardt-Turnhalle im Riethüsli (St.Gallen) ein Hallen- oder Lauftraining statt. Die genauen Angaben findet man auf der Rückseite von diesem „schischo“.

Auch in diesem Winter kann man wieder an seiner OL-Technik „feilen“. Dazu wird unter der Bezeichnung „NOSOL“ praktisch in jeder Woche ein Training angeboten. Es lohnt sich wirklich, da und dort mitzumachen.

Interessante Themen gibt es am ROLV-Verbandskurs vom 9. Februar 2008, der unter Leitung von Erich Brauchli in Engelburg durchgeführt wird. Hier können wirklich alle Mitglieder teilnehmen. Anmeldung direkt bei Erich Brauchli.

Trainingsweekend vom 8./9. März 2008

Unter Leitung von Maja Kunz gibt es auch im 2008 wieder ein Trainingscamp. Diesmal als Wochenende in Schaffhausen. Damit kommen alle eine Woche vor dem Saisonstart in der Region so richtig in Schuss! Infos gibt es auf Seite 23.

www.olgsga.ch under construction!

Diese Mitteilung erscheint zwar nicht auf dem Bildschirm, wenn man www.olgsga.ch eingibt. Faktisch ist es aber so. Die Vereinshomepage muss neu aufgesetzt werden, was allerdings noch in diesem Jahr passieren wird. Darum ist der Inhalt schon länger nicht mehr aktualisiert worden. Danke für das Verständnis!

Internationales OL-Weekend 2009 Österreich-Schweiz

Im letzten „schischo“ hat der Vorstand mitgeteilt, dass er auf das OL-Weekend 2009 im Appenzellerland verzichten wolle. Aus zwei Gründen hat er aber das Thema nicht ganz beiseite gelegt: der SOLV möchte gerne die MOM 2009 der OLG SGA zur Durchführung übergeben. Der Vorstand ist weiterhin an einem Grossanlass im 2009 interessiert.

Im Nachgang zum ARGE ALP-Anlass hat er die Fühler nach Österreich ausgestreckt und im Laufklub Kompass Innsbruck einen Partner für ein binationales Weekend im Raum Feldkirch gefunden. Der SOLV begrüsst die Initiative und hat für das Projekt „grünes Licht“ gegeben. Es ist vorgesehen, im Juni 2009 in Feldkirch einen Sprint-OL (Nat. OL) und wenn möglich in Gofis die SM im Mitteldistanz-OL (MOM) durchzuführen. Die Einstufung der Läufe in Österreich ist noch offen. Weitere Infos folgen.

Nach der Saison hat jeder eine Brise Ruhe verdient. Aber bitte keine Winterstarre! In diesem Sinne alles Gute wünscht

Mario Ammann, Präsident

Hauptversammlung 2008 der OLG St.Gallen/Appenzell Einladung

Datum: Freitag, 18. Januar 2008

Ort: Restaurant Dufour, Bahnhofstrasse 19, St.Gallen *

* *wenige Meter vom Hauptbahnhof entfernt in Richtung Marktplatz/Bohl*

Liebe Vereinsmitglieder

Im Auftrag des Vorstandes darf ich euch zur ordentlichen Hauptversammlung 2008 herzlich einladen. Sie findet im Restaurant Dufour in St.Gallen statt.

ab 18.15 Uhr Eintreffen im Restaurant Dufour, St.Gallen
18.30 Uhr Nachtessen offeriert aus der Vereinskasse
ab 19.30 Uhr Behandlung der Traktanden

1. Begrüssung, Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der Hauptversammlung vom 19. Januar 2007
3. Jahresberichte 2007
4. Jahresrechnung 2007
5. Revisorenbericht
6. Wahlen
7. Tätigkeitsprogramm 2008
8. Budget 2008
9. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2008
10. Anträge *(Eingabefrist: 31. Dezember 2007)*
11. Ehrungen
12. Allgemeine Umfrage, Verschiedenes

Details zu den Traktanden 6, 7, 9 und 10 werden ab Donnerstag, 10. Januar 2008, auf der Homepage www.olgsga.ch publiziert oder können beim Präsidenten nachgefragt werden.

Wir freuen uns, wenn wir möglichst viele Aktiv- und Sympathiemitglieder an unserer HV begrüßen dürfen.

Für den Vorstand:

Mario Ammann, Präsident

Informationen zur Hauptversammlung

Wie bereits im letzten „schischo“ mitgeteilt, gibt es Rücktritte aus dem Vorstand. Die Wahlvorschläge des Vorstandes werden ab 10. Januar 2008 auf www.olgsqa.ch publiziert oder können beim Präsidenten nachgefragt werden.

Am 17. November 2007 lud der Schweiz. OL-Verband SOLV zu einer ausserordentlichen Delegiertenversammlung nach St.Gallen ein. Hauptthema war die Errichtung einer Geschäftsstelle und deren Finanzierung. Die Delegierten folgten den Vorschlägen des Zentralvorstandes und beschlossen

- a) eine Erhöhung der Mitgliederbeiträge an den SOLV um 8 auf neu 20 Franken
- b) eine Erhöhung der Läuferabgaben (für Kat H/D21 und älter) um 2.50 Franken

Der Vereinsvorstand hat dieses Vorgehen ebenfalls unterstützt, wird sich aber erst an der nächsten Sitzung mit den Auswirkungen auf die Mitgliederbeiträge befassen. Das Ergebnis wird ebenfalls auf der Homepage mitgeteilt.

Das Gleiche gilt für die Startgelder. Eine Erhöhung für die Erwachsenen Kategorien wird unumgänglich sein. Die Nachwuchs- und Offenkategorien sind nicht betroffen.

Der Vorstand hofft, dass möglichst viele Mitglieder an der Versammlung teilnehmen und auf diesem Weg das Vereinsgeschehen mitgestalten. Besten Dank für das Interesse!

Ergänzung der Vereinsbekleidung

Im letzten „schischo“ ist die Anschaffung eines Vereins T-Shirt angekündigt worden. Interessenten hätten sich an den Herbstläufen bei Christa Ebnetter am Orienteeing-Stand informieren und die Grössen probieren können. Der grosse Ansturm blieb aus!

Ein 1:1-Muster gibt es leider nicht. Hier aber nochmals eine Kurzbeschreibung: kurzarm, Rundkragen, funktionaler Stoff, dunkelblau mit feinen gelben Filetstreifen

Preis: Erwachsene 30 Franken, Jugendliche 25 Franken.

Interessenten melden sich ab sofort bei: Christa Ebnetter (siehe Umschlag-Innenseite).

Laufdress 2006: Bestellungen / Nachbestellungen

Vom aktuellen Laufdress hat es teils nur noch kleine Bestände oder gar keine mehr. Hier die Situation mit den Preisen (Jugendliche bzw. Erwachsene):

- | | | |
|------------------|----------------|-------------------------|
| - Hosen: | alle Grössen | 20 Franken / 25 Franken |
| - Top: | alle, ausser S | 30 Franken / 40 Franken |
| - Bluse langarm: | keine M | 25 Franken / 35 Franken |
| - Bluse kurzarm: | keine L | 25 Franken / 35 Franken |

Jetzt sofort noch bestellen für Weihnachten! Prompter Lieferdienst.

Interessenten melden sich bei Mario Ammann (siehe Umschlag-Innenseite). Die Preise für Nachbestellungen liegen mindestens 5 Franken höher. Darum jetzt sofort zugreifen!

Die Freude am OL entdeckt

Am Rheintaler OL-Cup haben in den letzten Jahren in einer zuvor OL-losen Gegend viele Rheintaler erstmals OL-Luft geschnuppert. Viele Familien sind zu Stammteilnehmern geworden, wie das Beispiel der Familie Wälter aus Altstätten zeigt. Sie haben mittlerweile auch den Einstieg zum OL im Wald gefunden.

(ca.) Bis vor drei Jahren hatte die Altstätter Familie Wälter kaum eine Ahnung von Orientierungslauf. „Posten suchen“ war die einzige Vorstellung von Mutter Brigitte (40), als sie von einer Kollegin auf den Rheintaler OL-Cup aufmerksam gemacht wurde. Sie hatte das sichere Gefühl, das sei nichts für sie selber. Aber sie „schickte“ ihren Mann Erwin (45) und die Jungmannschaft – Tobias (15) und die Zwillinge Raphael und Jonas (13) – als Testläufer voraus. Sie alle wagten sich ohne grosse Ahnung an dieses Abenteuer. Jonas hatte zwar einmal in einem Schullager einen Postenlauf gemacht. „Wir mussten mittels Bilder verschiedene Punkte in einer Stadt anlaufen.“ Tobias kannte etwas Ähnliches wie OL von der Oberstufe – mit dem Velo. Wie auch immer, der erste Start im Juni 2005 am Dorf-OL von Berneck gelang vorzüglich. Das Männer-Team landete einen souveränen Sieg in der Kategorie Familie. Da erstaunt die Aussage von Tobias natürlich niemanden mehr: „Ich schätze die Kombination aus Kopfarbeit und rennen“.

Strecken für jedes Alter

Und Wälters blieben natürlich am Ball. Auch Brigitte liess sich von der Begeisterung anstecken und wollte nach dem dritten Mal nicht mehr länger nur zuschauen. „Ich realisierte, dass die Karten nicht so schwer zu lesen sind, und gab mir einen Ruck. Denn Posten suchen hat mir immer gefallen. Läuferisch kann ich dagegen nicht mithalten.“ Anfänglich startete sie zusammen mit ihrer Mutter in der Kategorie „offen“, ganz gemäss dem Konzept vom Rheintaler OL-Cup: „Orientierungslauf ist für jedermann und für jedes Alter“. Auch für Erwin kommt Orientieren vor Laufen: „Zu lange habe ich sportlich nichts gemacht“. Immerhin, dank dem Rheintaler OL-Cup ist die Velofahrt zum Bahnhof nicht mehr die einzige körperliche beziehungsweise sportliche Betätigung, sondern er macht auch regelmässig wieder Lauftrainings. Bei den „Jungen“ stehen dagegen noch verschiedene andere Sportaktivitäten auf dem Programm: sie spielen auch Fussball, Volleyball oder machen im Turnverein mit.

Sprung in den Wald geschafft

Die positiven Erfahrungen vom Rheintaler OL-Cup waren Auslöser, auch über einen Start an einen Wettkampf im Wald nachzudenken. Im Herbst 2006 erfolgte die Premiere. „Vor dem St. Galler-OL haben wir gesagt: wir probieren es einmal“, so Erwin. Wie nicht anders zu erwarten, mussten sie zuerst Lehrgeld bezahlen. Tobias hatte bereits beim ersten Posten grosse Mühe. „Die Umstellung war recht gross. Das Laufen im Gelände hat mir auch nicht so gefallen. Dorf-OL liegen mir besser.“ Tobias konzentriert sich darum lieber wieder auf den Rheintaler OL-Cup. Doch der Vater und die Zwillinge kamen über die Runden und finden sich mittlerweile auch im Wald ziemlich gut zurecht. „Es gibt einfach weniger Anhaltspunkte als im Dorf. Darauf muss man sich halt einstellen“, sagt Jonas und schiebt die Feststellung nach, dass man eben doch noch mit einem oder zwei grösseren Fehlern pro Lauf rechnen müsse. „Wir lernen mit jedem Wettkampf dazu. Uns fehlt ganz klar die Grundschulung. Das OLG-Training in St. Gallen wäre darum bestimmt hilfreich, liegt für uns aber nicht am Weg“, ist die nüchterne Analyse von

Erwin. „Wenn wir am Wochenende Zeit haben, ist ein richtiger OL auf jeden Fall eine gute Familienbeschäftigung. Besser als daheim vor dem Fernseher zu sitzen.“

Die Lieblingskarten im Rheintal

Inzwischen ist die ganze Familie schon während 3 Jahren fast lückenlos beim Rheintaler OL-Cup dabei und sie kennen mittlerweile die einzelnen Gebiete und Karten. Einen gemeinsamen Favoriten bei den Austragungsorten gibt es nicht. Jonas bevorzugt Buechen-Staad. „Ich habe gute Erinnerungen daran, da ich dort den kantonalen sCOOL-Cup gewinnen konnte“, blickt er mit Freude zurück. Brigitte dagegen mag sich nicht recht festlegen: „In Berneck hatte ich eine sehr schöne Bahn, aber auch Montlingen ist wegen der vielen Leute etwas Besonderes“, sagt sie. Tobias gefällt Heerbrugg: „Ich gehe dort zur Schule und kenne daher die Umgebung gut“.

Eines ist klar: die Familie Wälter freut sich – wie viele andere auch – schon jetzt auf den Rheintaler OL-Cup 2008. Und natürlich auch auf die regionale Saison im Wald.



Die Familie Wälter – vollzählig am Start, aber nur fast vollzählig im Bild – anlässlich vom Bernecker Dorf-OL 2007: von links Zwilling Raphael, Vater Erwin, Grossmutter Adelina Ledergerber, Mutter Brigitte und Zwilling Jonas. Es fehlt Tobias.

Ein Dankeschön den langjährigen Sponsoren vom Rheintaler OL-Cup:



St.Galler Kantonalbank: Kartendruck 2003 – 2007



Mosterei Kobelt: Zielgetränk 2003 -

Nach dem erfolgreichen Einsteigerkurs vom 2. Quartal 2006 folgte im 2007 nach den Sommerferien ein weiterer Einführungskurs. Kursleiterin Maja Kunz blickt auf die Wochen zwischen dem 15. August und dem 29. September 2007 zurück.

Bei sommerlichem Wetter trafen sich Mitte August bis zu 15 erwartungsvolle OL-Interessierte zum Start unseres Einführungskurses. Sieben Wochen später, an einem kühlen regnerischen Herbsttag, setzte die Gruppe das neu erworbene oder erweiterte Wissen an einer spannenden Staffel um. Dabei wurde in 2er-Teams, meist ein alter OL-Hase mit einem „Frischling“ zusammen, ein Postennetz angelaufen (Finnischer Mannschafts-OL). Es wurde hart gekämpft (siehe Rangliste)! Herzlichen Dank auch allen „alten Füchsen“ fürs Mitmachen!

Dazwischen lagen Stunden voller Einsatz: Arbeitsblätter wurden gelöst, Theorie in Praxis umgesetzt, annähernd 100 Posten angelaufen und natürlich wurde auch viel gespielt und gelacht. Als Abschluss nahmen wir zusammen am Thurgauer-OL teil, den alle erfolgreich bestritten. Herzliche Gratulation!

Rangliste Abschluss-Staffel (ich hoffe, ich konnte die Ränge und Teams auf dem durchweichten Papier noch richtig entziffern)

1. Thomas Müller und Sven Hellmüller
2. Tobias Zbinden und Angela Welz
3. Simon Rüegg, Enza und Nino Welz
4. Tim Hetzer und Rita Deininger
5. Lukas Deininger und Vre Harzenmoser
6. Andreas und Mario Fässler

Auch dabei waren: Stefan Brauchli, Charlotte Corrodi, Luca Müller, Yannick Lenherr, Lukas Gemeinder, Samuel Schneider und Isabelle Hellmüller.

„Mit dem Einsteigerkurs lagen wir genau richtig!“

Während zwei Jahren war Maja Kunz Leiterin der sCOOL Tour de Suisse in der Ostschweiz und hat auch sonst in der Nachwuchsarbeit der OLG einiges geleistet. Im Interview mit dem „schischo“ berichtet sie über ihre Erfahrungen und ortet Verbesserungspotenzial in der Nachwuchsförderung.

„schischo“: Maja, wie fällt dein Fazit als Leiterin für die diesjährige sCOOL Tour de Suisse aus?

Maja Kunz: Dies war nun mein zweites Jahr als sCOOL Tour de Suisse-Leiterin. Da hat sich bereits etwas Routine eingespielt. Dies war einerseits sehr angenehm, denn ich fühlte mich im Vergleich zum ersten Jahr viel sicherer - vor allem in Bezug auf den Computer und den Einsatz von SPORTident. Auf der anderen Seite machen Erklärungen zum 75. Mal erzählt nicht mehr gleichviel Spass.

Ich war grundsätzlich für die Kantone St.Gallen, Appenzell, Graubünden und Tessin verantwortlich, was das Ganze abwechslungsreich machte. Zudem war das Kennen lernen verschiedener SchülerInnen und Lehrerteams sehr spannend.

Das Projekt sCOOL ist im 2002 mit der sCOOL Tour de Suisse gestartet worden. Später kamen die kantonalen Schülermeisterschaften als sCOOL-Cup hinzu. Das jüngste Teilprojekt heisst sCOOL@School. Unter der Leitung von einem OL-Coach erarbeiten hier interessierte Schulen Ausbildungslektionen rund um das Thema „Orientieren“, welche den Lehrern auch später zur Verfügung stehen sollen.

In diesem Jahr bildete die OLG St.Gallen/Appenzell zusammen mit der OL Regio Wil eine sCOOL@School-Schwerpunktregion. Dies stellte nochmals andere Anforderungen an mich und brachte so weitere Abwechslung in die Saison.

Wie sah ein typischer Tour-Tag für dich aus?

Bei jeder Etappe hatte ich einen Helfer aus dem regionalen Verein zur Seite. Er vertrat auch den Klub gegenüber den Kindern. Etwa eine Stunde vor Beginn trafen wir uns jeweils beim Schulhaus. Die Helfer setzten jeweils die Posten und unterstützten mich über die ganze Unterrichtszeit. Am Anfang der Etappe stand ein Stampensprint. Dabei lernten die Teilnehmer die Benutzung von SPORTident kennen. Nachher

wurde auf sechs Schlaufen ein Schmetterlings-OL absolviert. Ziel war es, den Kindern nochmals Gelegenheit zu geben, mit der Karte vertraut zu werden. Eigentlich sollten die Lehrer die OL Karte schon vorgängig einführen und Übungen mit den Kindern machen, doch dies wurde sehr unterschiedlich umgesetzt. Nach der Pause folgte ein Wettkampf bestehend aus Vorlauf und Final nach dem Muster der früheren Kurzstreckenmeisterschaft (KOM). Zum Abschluss durfte natürlich eine Rangverkündigung nicht fehlen!

sCOOL und vor allem die Tour de Suisse gibt es nun schon seit sechs Saisons. Kann man für unsere Region konkrete Ergebnisse erkennen?

Im ganzen Projekt dürfen wir den sCOOL Big-Event vom 23. Mai 2003 nicht vergessen. Damals haben über 1300 Schulen mitgemacht. Touretappen gibt es nur rund 150 pro Jahr. Orientierungslauf als Sport ist jetzt dank sCOOL auf jeden Fall bekannter. Und ich hoffe natürlich, dass unsere Sportart bei den Kindern, welche eine sCOOL Tour de Suisse-Etappe mitmachen konnten, mit vielen positiven Gefühlen und Erlebnissen verbunden ist. Doch ob konkret ein Zuwachs von Jugendlichen wegen sCOOL zu verzeichnen ist, lässt sich nur schwer sagen. Dass Kinder nach einer Etappe dem Klub beitreten, soll vorkommen, ist aber doch eher selten.

Welche Veränderungen ergeben sich für das nächste Jahr?

Das Konzept bleibt unverändert. Für St.Gallen ist aber das Projekt sCOOL@School abgeschlossen. Der Verein wird deshalb weniger Tour-Etappen zugeteilt erhalten. Umso wichtiger wird es, dass die richtigen Schulen ausgewählt werden, um allfällig interessierten Kindern längerfristig die bestmögliche Betreuung zukommen zu lassen. Im Rahmen von sCOOL@School gab es im Sommer auch ein tolles sCOOL-Camp als OL-Lager für die Mittelstufe. Das wird es wohl im 2008 auch nicht mehr geben. Und für mich persönlich gibt es insofern eine Änderung, dass ich nicht mehr auf Tour gehen werde.

Du bist in unserem Verein für das Ressort „Ausbildung“ zuständig. Gehören dazu auch die Schulen in unserem Einzugsgebiet?

Bei der sCOOL Tour de Suisse musste ich mich auf meine Aufgabe als Tourleiterin konzentrieren. Der Klubhelfer war primär Bindeglied zwischen Schule/Schüler und dem regionalen Verein. Weil ich natürlich die Situation in unserem Einzugsgebiet kenne, konn-

te auch ich allfällige Fragen interessierter Lehrer oder Schüler beantworten. Es entstanden auch zahlreiche gute Kontakte, wobei in erster Linie wiederum die Schule reagieren muss, wenn sie ein besonderes Bedürfnis hat und unsere Unterstützung wünscht.

Heisst das, wir sind in diesem Bereich passiv und in Wartestellung?

Die Schulen sind für uns ein wichtiges und auch interessantes Gefäss. Aber wir sind auf die Motivation der Schule oder einzelner Lehrpersonen angewiesen. Wir sind sicher bereit, im Rahmen der Möglichkeiten zu helfen. Wir müssen unsere Aufgabe im gesamten Zusammenhang sehen und unsere Energie dort einsetzen, wo das Erfolgspotenzial am grössten ist. Das bedeutet: Angebote schaffen, die sich ergänzen; Schulhauskarten erstellen, wo sie auch benützt werden; sCOOL Tour de Suisse-Etappen an Ortschaften vergeben, wo das Projekt von der Schule weiter getragen wird. Es ist schön, wenn den Schülern die Tour de Suisse-Etappe gefallen hat. Aber das Ziel von sCOOL möchte natürlich mehr.



Unter deiner Leitung haben 2006 und 2007 zwei OL-Einsteigerkurse stattgefunden. Wie denkst du darüber in der Rückblende? Gab es Rückmeldungen?

Ich glaube mit diesem Kursangebot für OL-Einsteiger lagen wir genau richtig. Wir konnten damit zum einen bestehende Mitglieder ansprechen, aber auch einer erfreulich grossen Anzahl Personen die Möglichkeit geben, unseren Sport auszuprobieren. Es gab ebenfalls durch den Rheintaler OL-Cup einige Teilnehmer, die den Schritt in den Wald wagen wollten. Auch für sie ist ein solcher Kurs genau das richtige. Die Rückmeldungen waren zahlreich und vielfältig. Die meisten Teilnehmer vom letztjährigen Kurs gehören mittlerweile zur grossen OL-Familie und sind sogar dem Verein beigetreten.

Wie könnte die Nachwuchsarbeit im OL noch verbessert werden?

Aus meiner Sicht stellt der SOLV ein gutes Angebot zur Verfügung. Mit dem Projekt sCOOL (Tour de Suisse und sCOOL@School), den H/D10 und anderen Einsteigerbahnen können viele Schüler und Jugendliche angesprochen werden. sCOOL sorgt für eine breite Basis. Die Vereine sind eigentlich vor allem in der Zeit zwischen „OL kennen lernen“ und Regionalkader gefordert. In dieser Zeit muss OL so schmackhaft gemacht werden, dass die Kinder sich wohl im Klub fühlen und so dran bleiben. Diese Aufgabe wird um so leichter, je mehr OL-Familien die unmittelbare Betreuung selber wahrnehmen und dementsprechend um so schwieriger, je weniger die Jungen in ein bestehendes OL-Umfeld eingebettet sind.

Abgesehen von stufengerechten Trainings scheint mir ein Gruppengefühl etwas vom Wichtigsten zu sein. Und genau dies, finde ich persönlich, müssen wir in unserem Verein dringend mehr pflegen. Gemeinsam an Wettkämpfe reisen, gut besuchte Klubtrainings, zusammen sitzen nach dem Training oder Klub-Weekends sind da unerlässlich.

Die erste OL-Veranstaltung im neu organisierten ARGE ALP-Sport fand in der Nachbarschaft direkt „vor der Haustüre“ statt und zum ersten Mal überhaupt in Vorarlberg. Das war aber nicht die einzige Neuerung bzw. Premiere.

Der vierte ARGE ALP-Cup mit mir als Teilnehmer fand für einmal in der näheren Umgebung statt. Was bedeutete, dass man nicht schauen musste, wie man morgens in der früh überhaupt nach St. Gallen kommt. Diesmal konnte der Weg erst mittags gemütlich unter die Räder genommen werden. Gespannt war ich, wie sich das Gelände oberhalb von Feldkirch präsentieren wird. Das Start- und Zielgelände befand sich ausserhalb des Dorfes Göfis auf einem Sportplatz und war sehr ideal gelegen. Das Wetter präsentierte sich wieder einmal in bester Laune, dies übertrug sich natürlich auf die Stimmung im Start-/Zielgelände. Martin Meier organisierte für das St. Galler-Team einheitliche und unverwechselbare Trikots, die mich an das Bergpreistrikot der Tour de France erinnerten. Nur dass anstelle der roten Punkte grüne St.Galler-Wappen aufgedruckt sind.

In den Brombeeren hängen geblieben
Mit gemischten Gefühlen blickte ich der Staffel im Laufgebiet „Tona“ entgegen. Als Schlussläufer von erfahrenen Läufern der OL Regio Wil war es mir ein wenig „mümmig“ zu Mute. Dies umso mehr, da die letzten Staffelläufe für mich nicht gerade ein Erfolgserlebnis waren. Im Mittelfeld startend machte ich mich auf die Strecke. Bis Posten 9 lief es für meine Verhältnisse gut. Der Glaube, leicht grünes Gebiet durchlaufen zu können erwies sich jedoch als grösserer Fehler. Umringt von hohen Brombeersträuchern gab es schliesslich kein Durchkommen und der mühselige Rückweg musste in Angriff genommen werden. Ohne grosse Schwierigkeiten ging es danach weiter bis zu Posten 19. Machte mir nun die Konzentration zu schaffen, oder war es eher ein wenig die Überheblichkeit? Im Nachhinein frage ich mich, wieso ich einen 90° Fehler machen konnte! Statt zu Posten 20 die Höhe zu halten, lief ich bergabwärts. Wieder bergaufwärts kraxelnd galt es die restlichen Posten anzulaufen. Dieser Fehler oder Schnitzer beeinträchtigte meine Konzentration etwas und die erforderliche Sicherheit war zum Teil weggeblasen. Am Ziel angekommen, war ich mit der Laufzeit - trotz den erwähnten vermeidbaren Fehlern - eigentlich zufrieden. Wie sagt man so schön, Fehler sind da, um aus ihnen zu lernen.



Was man als Appenzeller nicht alles wissen sollte

Die Abendveranstaltung kann als eher dürftig bezeichnet werden. Man hörte, dass einige für das Essen solange anstehen mussten, wie sie anscheinend für ihren Lauf benötigt haben. Am Tisch wurde nicht nur über den OL-Sport diskutiert, sondern auch andere kulturelle Gegebenheiten waren plötzlich gefragt. Was bedeutet eigentlich „Wede-

schegg“ wurde ich gefragt. Als „Appenzeller“ sollte man dies wissen. Das Programm des Kabarettisten SimonENZler werde so betitelt. Auch mit Unterstützung von Christa Ebnetter blieben wir am Abend die Antwort schuldig. Nun möchte ich die Lösung den Fragenden doch noch über den „schischo“ mitteilen: *„Wedeschegg ist ein Dialekt-Wort und heisst, dass man am Tisch übers Eck hockt, «wedeschegg» – über die Ecke.» Einige Einheimische sagen, dass diese Bezeichnung auch zweideutig interpretiert werden kann: Jemanden über den Tisch ziehen“.*

Manchmal ist es besser, den roten Faden zu verlieren

Am Sonntag fand der Einzellauf, wiederum bei besten Wetterverhältnissen, auf der angrenzenden Karte „Göfis Nord“ statt. Ein längerer Fussmarsch mit einigen Höhenmetern musste bis zum Startgelände in Kauf genommen werden. Mit der Absicht möglichst nahe auf der Linie zu bleiben, nahm ich den Lauf in Angriff. Zu den ersten Posten ging es mit einem kurzen Anstieg in ein relativ dunkelgrünes Gebiet. „Vermeide Routenwahländerungen während dem Laufen“ ist ein Satz, der schon den Kleinen beigebracht wird. So sollte dies eigentlich vermieden werden. Trotzdem war der rote Strich auf der Karte einfach zu verlockend. Die Absicht eine Umlaufstrecke unter die Füsse zu nehmen, wurde blitzschnell fallen gelassen und es ging ab ins Grüne. Dies war jedoch nicht das Gelbe vom Ei. Der anschliessende, längere und schnelle Tallauf konnte kaum fürs Kartenlesen genutzt werden. Am Zielgelände entlang, die Hauptstrasse überquerend, ging es in den zweiten Teil des abwechslungsreichen Waldes, der bereits am Vortag bewältigt werden musste. Nur noch den Posten eins im Kopf habend, wäre es nahe liegend gewesen, auf der Strasse den Posten sechs anzulaufen. Wiederum wählte ich aber kurzerhand den roten Faden. Wie heisst es doch: Man soll den Faden nicht verlieren. Auch hier wäre die andere Route schneller gewesen. Danach ging der Lauf gut, bis ich an ein hellgrün gekennzeichnetes Gebiet stiess. Gewarnt durch das unpassierbare Dickicht vom Vortag, wollte ich das Gebiet etwas höher umlaufen. Im Nachhinein hat sich jedoch gezeigt, dass manchmal Grün nicht gleich Grün ist. Meinem anfänglichen Vorsatz, möglichst dem roten Faden zu folgen, bin ich somit fast zu stark nachgegangen. Dies zeigt, dass Vorsätze gut, aber nicht immer strikt einzuhalten sind.

Kaiserschmarrn zur Stärkung

Nachdem alle Läufer das Ziel erreicht hatten, ging Richard Werner zur obligaten Siegerehrung des Einzellaufes und der Länderwertung (nur Einzellauf) über. Zur eigenen Stärkung konnten sich alle in der Zwischenzeit köstlich im Festzelt mit Kaiserschmarrn, Kuchen, Spaghetti usw. verpflegen.

Fazit und Dank

Mit meinen Läufen bin ich mehr oder weniger zufrieden, obschon mir bei beiden einige Fehler unterlaufen sind. Die Stimmung, das Gemeinschaftsgefühl, das Ambiente und das Zusammenrücken der verschiedenen regionalen Gruppen muss man einfach erlebt haben. Daher kann ich allen Zuhausegebliebenen nur empfehlen, bei der nächsten Austragung des ARGE-ALP-OL teilzunehmen. Dieser Anlass findet ja direkt vor der Haustüre in St. Gallen und Umgebung statt. Für mich steht jetzt schon fest: ich bin wieder dabei! Abschliessend möchte ich den Organisatoren für das geschickt gewählte Laufgebiet, ihre gute Arbeit und die Umsetzung vielmals danken, vergelts Gott.

Im Bild: Jürg Hellmüller, Leiter Sportamt der Stadt St.Gallen und Mitglied im Zentralvorstand des Schweiz. OL-Verbandes SOLV, Chef Ausbildung.

Nationale Saison endet mit einem Triumph für die Jüngsten

Die bisher eher durchgezogene Bilanz an den diesjährigen Schweizer Meisterschaften wurde im Herbst noch merklich aufgebessert. Vre Harzenmoser gewann an der EOM die Kategorie D70. An der TOM zum Saisonschluss gaben Lukas Deininger und Tim Hetzer Vollgas und siegten bei H10.

(ma.) Vor dem 23. September 2007 war Patrick Kunz in diesem Jahr der Einzige im Verein, der an einer der bisherigen Meisterschaften auf die oberste Podeststufe steigen durfte. Er hatte im Mai beim Sprint durch die Luganeser Altstadt seine H40-Konkurrenz klar in Schach gehalten. Überhaupt blieb den Mitgliedern der OLG St.Gallen/Appenzell sonst der Zutritt zum Stockerl verwehrt. Von vierten Plätzen spricht man bekannter Weise nicht. Man war also gespannt auf das Abschneiden der kleinen Delegation an der diesjährigen Langdistanz-Meisterschaft (EOM) im Emmental.

Vre in Siegeslaune

Die EOM ist und bleibt der Big-Event, die „Königdisziplin“ in einer vielfältigen Palette von Wettkämpfen und Meisterschaften. Der diesjährige Anlass war eingebettet in ein Weekend am Westrand vom Emmental. Ausgangspunkt war Bowil, unweit von Grosshöchstetten. Die Bedingungen an diesem Septemberwochenende waren hervorragend.



Ebenso die Leistungsbereitschaft einzelner Mitglieder. Schon am nationalen Mitteldistanz-OL vom Samstag im „Chuderhüsi“ konnte zumindest ein Trio Ambitionen für den Sonntag anmelden. Vre Harzenmoser gewann bei D70; Sandro Domeisen wurde bei HAK 2. und Patrick Kunz (H40) klopfte mit Rang 4 ein erstes Mal am Podest. Andere gingen mit der guten Absicht ins Bett, sich noch zu steigern.

Wie zu Gotthelfs Zeiten

Und dieses Bett stand für die Mehrheit der Vereinsdelegation in Heimisbach und dort – wie könnte es im Kanton Bern anders sein – im „Bären“. Heimisbach ist, wenn man in Ramsei entweder nach links oder nach rechts abbiegt. Von Ramsei herkommend besteht dann allerdings in Grünenmatt keine Wahlmöglichkeit mehr. Wer dort nicht rechts abzweigt, kommt nie nach Heimisbach und wird nicht mit eigenen Augen sehen können, wie es vor 150 Jahren zu Zeiten von Albert Bitzios in der Nachbarschaft seines Wirkungsortes Lützelflüh ausgesehen hat:

gleich wie heute, einfach ohne Autos! Ist es nicht grossartig, mit dem Orientierungslauf auch die Schweiz zu entdecken? Die weite Welt hat ja sowieso schon jeder zur Hälfte bereist ...!

Vre im Toppwald „top“

Vom gleichen Wettkampfbereich aus fand am Sonntag wie erwähnt die EOM statt, im Toppwald. Ist das ein Wald! Ist das eine Karte! Herz, was willst du mehr. Kurzum, der Wald hat seinen Namen nicht gestohlen und Urs Steiner hat sich als Kartenzeichner schon längst einen Namen gemacht. Es war eine Freude zu laufen. Kaum grün und die

kleinen Vegetationsänderungen gut sichtbar und perfekt kartiert. Kein Wunder also, dass auch Vre Harzenmoser gut gelaunt war, einen Riesenbock – nur bildlich gesprochen – schoss und dennoch mit grossem Vorsprung den ersten Rang herauslief. Bravo! Fast so gut löste Monika Ammann ihre Aufgabe. Sie fehlte am Samstag und nutzte im wichtigsten Wettkampf des Jahres die Gunst der Stunde. Sie traf unterwegs die spätere Siegerin, liess sich nicht aus der Fassung bringen und wurde mit einem kontrollierten Lauf ausgezeichnete Zweite. Das Podest komplett machte Hannes Suhner mit Rang 3.

TOM 2007 – nichts für Daheimgebliebene
Traditionsgemäss stand am ersten Sonntag im November die Schweizermeisterschaft im Team-OL auf dem Programm. Der Versuch, mit einer grossen Vereinsdelegation ins Fribourgische zu reisen, misslang kläglich. Lag es am Austragungsort zwischen Avenches und Payerne? Lag es an fehlenden Sprachkenntnissen, sollte man sich wirklich ernsthaft verlaufen? Lag es an der Art des Wettkampfes? Lag es an der Form? Waren die Batterien schon leer? ... Nichts als Fragen und fehlende Antworten. Dabei erlebten die Teilnehmer wirklich einen tollen Anlass mit einer spannenden Aufgabe. Zwei der vier Trios mit St.Galler und Appenzeller Herkunft werden vermutlich noch länger an diesen Wettkampf denken.



Lukas Deininger und Tim Hetzer holen Gold!

Staffeln und Team-Wettkämpfe sind eben doch speziell. Man will seinen Mitstreitern nicht den Sonntag vermiesen; durch lange Wartezeiten oder schlecht „geteimte“ Über-



gaben, geschweige denn durch einen Fehlstempel. Das letztere passierte leider der theoretisch in Führung liegenden Senioren III-Crew mit dem Effekt, dass nur die Jüngsten die Schnellsten waren. Welch freudige Überraschung! Lukas Deininger und Tim Hetzer machten zusammen mit dem Regiöli Michael Imhof in der Kategorie H10 alles richtig. Dabei hat Tim aus St.Georgen kaum zwei Handvoll Wettkämpfe bestritten. Aber mit dieser „Gold-spritze“ dürften wohl noch einige weitere Starts dazu kommen. Herzlichen Glückwunsch!

Sie stehen nicht neben den Schuhen

Sie kamen schon fast mit Schuhen an den Füßen auf die Welt: Thomas Zuberbühler und Samuel Schneider, unsere beiden OLG-Schuhhändler. Wer so viel mit Schuhen zu tun hat, kann natürlich nicht neben den Schuhen stehen.

(ca.) Für zwei junge OLG-Mitglieder sind Schuhe nicht einfach etwas, wo die Füße hinein gesteckt werden. Für Thomas Zuberbühler (33) und Samuel Schneider (22) ist es das eigene Geschäft. Da wäre zum einen in St. Gallen das Schuhhaus Schneider & Co., das in diesem Jahr bereits das 175-Jahr-Jubiläum feiern konnte. Es wird derzeit von Samuels Vater geführt. Doch auch der Wirtschaftsstudent hilft zwischendurch im Abendverkauf mit, gestaltet Dokumente neu oder erledigt sonstige Arbeiten, die im Hintergrund anfallen. „Im letzten Jahr bin ich das erste mal mittendrin im Schuhzirkus gewesen, als ich für sieben Monate in London in einem Clarks-Shop gearbeitet habe“, sagt Samuel. Unter hohem Provisionsdruck mussten Schuhe und Zubehör wie Cremen an die Kunden gebracht werden.

OLG-interne Hilfe statt Konkurrenz

Gar sein eigenes Schuhgeschäft führt Thomas Zuberbühler in Herisau. Im Grunde sind es sogar zwei, die er zusammen mit seinem Bruder leitet. Zum einen die Walter Zuberbühler Schuhgeschäft AG, die sein Grossvater als Schuhmacherei gegründet hatte. Sie verkauft Schuhe sowohl im Laden wie auch auf 150 Märkten das ganze Jahr hindurch. Zum anderen die Hälgi Markenschuhe AG, die vor einigen Jahren übernommen wurde, und als Grosshändlerin viele Schuhläden beliefert. Darunter auch das Schuhhaus Schneider in St. Gallen.

Somit wäre die Frage auch schon beantwortet, ob die beiden OLG-Schuhhändler Konkurrenten sind oder nicht. Allein die Unterschiede zwischen Stadt und Land machen einiges aus: „Es sind andere Anspruchsgruppen. In der Stadt gibt es viele modisch orientierte Personen. Auf dem Land ist es dagegen wichtig, dass der Schuh eine Funktion hat und dieser gerecht wird“, sagt Samuel, der Thomas sogar hin und wieder im Büro aushilft.

Breites Angebot, aber keine OL-Schuhe

Vom Sortiment her sind bei Thomas Damen-Komfortschuhe, Herrenschuhe, Sportschuhe und viele Sandaletten zu finden. Thomas kümmert sich dabei selber um den Einkauf und ist auch bei der Entwicklung mit dabei. Dafür ist er regelmässig auf Geschäftsreise zu deutschen Fabriken und manchmal auch nach Portugal. Beim Schuhhaus Schneider & Co. stehen „qualitativ hochwertige“ Schuhe für Damen und Herren, Kinder, Wanderschuhe, Hausschuhe und MBT im Angebot. OL-Schuhe sucht man dagegen in beiden Läden vergebens: „Das ist ein zu spezielles Angebot. Wir bauen lieber die Bereiche aus, wo wir schon stark sind“, sagt Thomas, der über sieben Vollzeitstellen verfügt.

Manchmal passiert es doch ...

Samuel und Thomas stehen offensichtlich mit beiden Füßen mitten in den Schuhen. Im Wald kann es aber trotz allem einmal vorkommen, dass sie neben den Schuhen stehen. Wobei dies bei Samuel letztmals bei einem Training der Fall war: „Ich war ziemlich genervt durch die Schuhbündel, die dauernd aufgingen. Ich habe mir geschworen, fortan

wieder mit Klebband zu laufen, um mich nicht um die Schnürsenkel kümmern zu müssen.“ Thomas hat dagegen schlechte Erinnerungen an den Arge Alp im Trentino und die letzte Etappe bei der Swiss O-Week in Zermatt: „Ich habe einen Posten über 20 Minuten gesucht.“

Abschliessend noch ein Geheimtip von Samuel: „Es ist sehr wichtig, den Schuh richtig zu pflegen, weil ein ungepflegter Schuh das ganze Erscheinungsbild einer Person empfindlich stört.“

Schneider & Co Schuhhaus Goliathgasse 5 9000 St. Gallen	Walter Zuberbühler Schuhgeschäft AG Schützenstrasse 16 9100 Herisau
---	---



Samuel Schneider, „in action“ im Trainingslager 2007 in der Region Chur; Schlusstag in Ils Aults



Thomas Zuberbühler, „in action“ als Laufleiter vom Nachwuchs-Selektionslauf und der ROLV Staffel in Herisau

Planung 2008 – Saisonplanung 2008 – Weekendplanung 2008

Der Verein organisiert für die folgenden OL-Weekends eine gemeinsame Unterkunft:

27./28. September 2008: Nat. OL Campra; Nat. OL Lukmanierpass
 11./12. Oktober 2008 *: SOM Langenthal-OL; Nat. OL Stadt Solothurn

** in Verbindung mit der Jugend-Europameisterschaft*

Interessenten melden sich verbindlich bis Mitte Februar 2008 bei Mario Ammann (mario@ammannberneck.ch) mit Angabe: welches Wochenende? Zimmerwünsche? Die Angemeldeten erhalten anschliessend weitere Infos. Auskunft bei Mario Ammann.

Einsteigerkurs und Trainingslager hinterlassen Spuren

Die ROLV NOS-Meisterschaft 2007 bestand aus 10 Wertungsläufen. An der Rangverkündigung konnten 9 Mitglieder ausgezeichnet werden. Die Beteiligung aus den eigenen Reihen war noch nie so hoch wie heuer.

(ma.) Die erstmals als THURBO-OL-Cup durchgeführte Einzelmeisterschaft des Regionalen OL-Verbandes (ROLV) Nordostschweiz bringt es ans Licht: die Vereinsbezeichnung OLG St.Gallen/Appenzell erscheint in den Ranglisten immer häufiger. Vor allem gemessen an der Anzahl Läuferinnen und Läufer. Die vereinsinternen Aktivitäten zur Mitglieder- und Nachwuchsförderung zeigen Wirkung.

THURBO-OL-Cup als Gradmesser

Man darf wohl zu Recht sagen: wer nicht an den Orientierungsläufen in der eigenen Region startet, reist sowieso nicht an nationale Veranstaltungen. Der Kreis jener Mitglieder, die regelmässig an Meisterschaften und nationalen OL teilnehmen, ist ohnehin eher klein. Andererseits stellt gerade diese Gruppe unter Umständen ihren Wettkampf-



kalender selektiv zusammen und lässt einen regionalen OL auch einmal zu Gunsten einer anderen Aktivität weg, um dafür das nationale Datum fix einplanen zu können. Solche Entscheidungen können natürlich den THURBO-OL-Cup als regionale Jahresmeisterschaft beeinflussen, ändern aber nichts an deren Berechtigung. Sie ist trotz allem ein Massstab und zeigt die Kräfteverhältnisse in den Kategorien und Vereinen.

Zwei Podestplätze eingebüsst

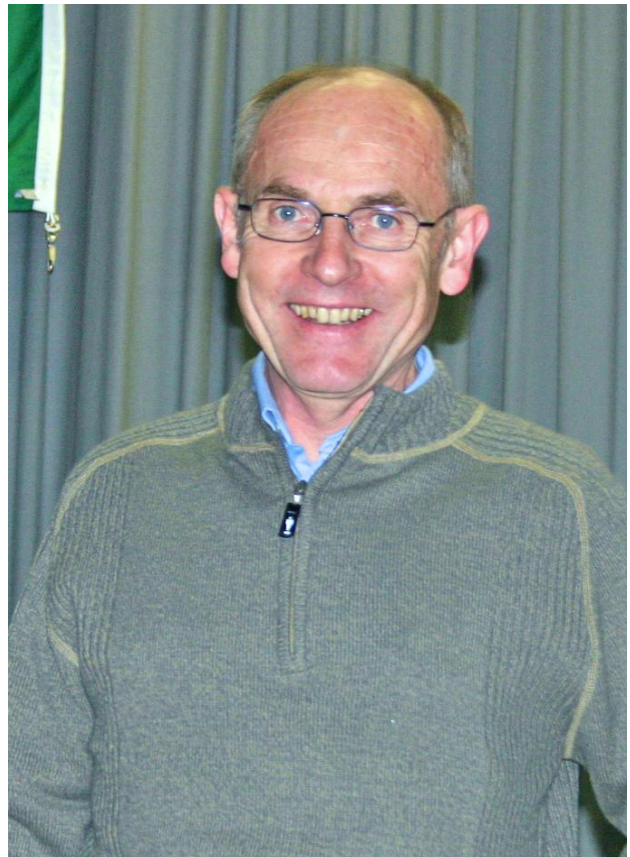
Bekanntlich kommt der eigene Erfolg, die persönliche Befriedigung nur bedingt in der Rangliste zum Ausdruck. Aber auch im OL zählen primär eben doch die harten Fakten, sprich die Resultate. Und hier sind vierte Ränge, auch wenn sie noch so herausragende Leistungen darstellen, meistens schon eine Zahl zuviel. In der Meisterschaft 2006 hatte es noch 11 Podestplätze für die OLG St.Gallen/Appenzell gegeben.

Gold: Franziska Dörig, Monika Ammann, Peter Rietmann und Mario Ammann. Silber: Antonia Dörig, Christa Ebnetter, Hans Baumann und Mario Fässler. Bronze: Susanne Schmid, Rolf Wüstenhagen und Hannes Suhner. In diesem Jahr konnten sich noch 9 feiern lassen. Erneut gab es durch Franziska Dörig, Christa Ebnetter, Hans Baumann und Mario Ammann 4 Kategoriensieger. Rang 2 schaffte Monika Ammann. Auf dem dritten Rang schlossen Silvia Büchler, Daniela Signer, Vre Harzenmoser und Sandro Lussmann die Meisterschaft ab.

80 lederne bis blecherne Auszeichnungen

Nicht alle konnten und wollten sich in den „Kampf“ um die Spitzenplätze einmischen. Noch nicht! Dazu fehlt ihnen im Moment das Alter (siehe Kasten) oder die notwendige Erfahrung und Routine. Die Jungen können den Sprung an die Spitze zweifellos schaffen. Für die bereits älteren Semester dürfte die Aufgabe ungleich schwieriger werden. Es ist trotzdem erfreulich, mit welcher Begeisterung gerade auch sie ans Werk gegangen sind. Und so zahlreich! Noch nie haben so viele Mitglieder (89) am THURBO-OL-Cup mitgemacht. Will heissen, sind in einer meisterschaftsberechtigten Alterskategorie gestartet. Der Vergleich mit den Vorjahreszahlen belegt den Aufwärtstrend: 2000 54, 2001 61, 2002 54, 2003 56, 2004 71, 2005 69, 2006 81. Dafür gibt es mindestens 4 gute Gründe: OL-Einsteigerkurs(e), Trainingslager, Rheintaler OL-Cup, Mittwochstraining. Allen, die sich für diese Aufgabe(n) engagieren, gehört ein dickes Dankeschön.

Keine THURBO-Punkte für Schweizer Meister? Die Jahresmeisterschaft ist im Moment nichts für die Kleinen (H/D10). Man will sie nicht dem Druck einer solchen Meisterschaft aussetzen. Aber Schweizermeister werden dürfen sie! Der Vereinsvorstand wird einen neuen Anlauf nehmen, das Reglement entsprechend anzupassen.



Bilder: Franziska Dörig (Siegerin D16); Silvia Büchler (3. D35); Hans Baumann (Sieger H65)

Sponsoren THURBO-OL-Cup beziehungsweise Regionale OL in der Ostschweiz:



Absender: _____

Einsendeschluss: **15. Dezember 2007**
 Per Post/Fax/E-Mail an: **Präsident M. Ammann**

**OLG St.Gallen/Appenzell
 Jugendförderung 2007 für**

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

Name/Vorname	Jg.	Kat.

1
2
3

M1 = Mitfahrer 1 usw.

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

Berechtigte Wettkämpfe:

Wettkampf			1	2	3	M1	M2	M3	Start- geld 1	Start- geld 2	Start- geld 3	ÖV	Auto	km 0.05	
Beispiel ROLV-Lauf	01.01.07	ROLV	1	1					10.00	7.00					
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.07	Nat.		1		1	1						37.50	250	
Kreuzlinger OL	04.03.07	ROLV													
Amriswiler OL	11.03.07	ROLV													
Stöff Memorial OL	18.03.07	ROLV													
Basler Einzel-OL	25.03.07	1. Nat.													
Schaffhauser OL	01.04.07	2. Nat.													
Weinfelder OL	09.04.07	ROLV													
SM im Nacht-OL	14.04.07	NOM													
Engelburger OL	22.04.07	ROLV													
SM im Sprint-OL	12.05.07	SPM													
SM im Mitteldistanz-OL	13.05.07	MOM													
5er Staffel	24.06.07														
Davoser OL	01.07.07	3. Nat.													
Oberthurgauer OL	19.08.07	ROLV													
St.Galler OL	26.08.07	ROLV													
SM im Staffel-OL	02.09.07	SOM													
Pfäffiker OL	09.09.07	4. Nat.													
5. Nationaler OL	22.09.07	5. Nat.													
SM im Einzel-OL	23.09.07	EOM													
6. Nationaler OL	07.10.07	6. Nat.													
Wiler OL	21.10.07	7. Nat.													
SM im Team-OL	04.11.07	TOM													
Final-/Bonuslauf	11.11.07	ROLV													
Total															

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

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

Barauszahlung gewünscht:
 Empfangsbestätigung:
 Datum: _____
 Unterschrift: _____



ROLV nos

Verbandskurse 2008

Der ROLV-Vorstand lädt alle OL-Läufer und Läuferinnen aus dem Verbandsgebiet zu den traditionellen Verbandskursen ein.

Datum: 9. Februar 2008, 13.00 - 17.00 Uhr

Ort: Pfarreiheim Engelburg

Kursinhalte:

A Vorträge zu sportmedizinischen Themen:

OL und Sportverletzungen, Vorbeugung und Heilung

Referent: Dr. med. Pierre Hofer, Sportmediziner in St. Gallen

Ernährung und Leistungssport

Referent(in): Ernährungsberater(in) (Name noch offen)

B Rundgang durch den winterlichen Wald unter dem Motto

Vielfältiges Leben im Wald

Kursleiter: Walter Bicker, Revierförster Engelburg

Mirko Calderara, Wildhüter Kanton St.Gallen

Beide Kursblöcke A und B finden gleichzeitig statt. Deshalb muss bei der Anmeldung angegeben werden, welches Thema bevorzugt wird.

Die Teilnahme an den Kursen ist gratis. Es wird eine Zwischenverpflegung angeboten. Überdies werden die Reisespesen entschädigt (Basis: Halbtax 2. Klasse).

Weitere Informationen werden den Angemeldeten rechtzeitig mitgeteilt.

Anmeldung für Verbandskurse 2008

Kursblock A

Kursblock B

Name: Vorname:

Verein:

Adresse:

E-Mail: Tel.:

Anmeldung bis 19. Januar 2008 an: Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg,
eud.brauchli@bluewin.ch



Trainingsweekend der OLG St.Gallen/Appenzell



OLG ST.GALLEN APPENZEL



8./9. März 08 in Schaffhausen

Ziele:

- ✓ Verbesserung und Auffrischung der Kartenkenntnisse
- ✓ vorbereitet in die neue OL Saison einsteigen
- ✓ Klubleben pflegen
- ✓ Damit ihr in der kommenden Saison alle so locker auf den Fotos aussieht, wie die Beispiele.



Vorkenntnisse:

OL Grundkenntnisse z.B. besuchter Einsteigerkurs oder Teilnahme an Regionalen OLs

Provisorisches Programm:

Samstag: 13:00 Uhr Besammlung St.Gallen
Schlaufen-Langstrecken OL
Abend: Spiel & Spass & Gemütlichkeit →

Sonntag: Staffelstartübungen und eine kleine Staffel
ca. 16:00 zurück in St.Gallen

Kosten:

20.00 Fr Selbstbehalt für Jugendliche
30.00 Fr Selbstbehalt für Erwachsene
Restbetrag übernimmt die OLG Kasse!!

Unterkunft:

Jugendherberge Schaffhausen; Belair; 8200 Schaffhausen → →

Infos:

Die angemeldeten TeilnehmerInnen erhalten Ende Februar genauere Infos.

Anmeldung:

an: Maja Kunz, Demutstr.34; 9000 St.Gallen; majakunz@hispeed.ch; 071-222 66 34

Achtung: Spezialwünsche bezüglich Zimmer, bitte so schnell wie möglich mitteilen!

→ Anmeldeschluss: Ende Januar 2008



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

NOSOL-Trainings im Winter 2007/2008

Der Regionale OL-Verband Nordostschweiz organisiert zusammen mit Vereinen in der Nachbarregion Zürich-Schaffhausen in diesem Winter wiederum verschiedene Trainings, die allen Interessierten offen stehen. Daten siehe Folgeseite. Hier Ergänzungen und weitere Details:

* Treslag-Staffel:

3-er Staffel über 6 Strecken. 1./4. und 3./6. Strecke frei, 2./5. Strecke nur Herren - 14/50- und alle Damen. Die Idee wäre, ein paar „NOSOL-Teams“ anmelden zu können. Auch komplette Teams können bei mir (beat_hubmann@gmx.ch) bis Samstag, 5. Januar 2008, angemeldet werden.

Alle Trainings sind auf der ROLV-Homepage online, inkl. Link zu map.search.ch mit Karte. <http://www.solv.ch/rolv-nos/> Rot markiert = WKZ; Blau markiert = ÖV
Letzte Weisungen und Anfrage/Angebot für Mitfahrgelegenheiten findet man im Nachwuchskader-Forum: <http://www.solv.ch/rolv-nos/kader/forum/forum.php>

Bahneindruck wird fast an allen Trainings angeboten, aktuelle Karten und teilweise Sportident

SPONSOR gesucht! Für NOSOL-Trainings und Treslag-Staffel	Auskunft: Beat Hubmann beat_hubmann@gmx.ch 079 736 84 01; 071 971 28 11
--	---

NOSOL-Trainings im Winter 2007/2008

Datum	Karte (Stand) Thema	Bahnleger	Besammlung ÖV-Anreise	Zeitpunkt
Sa 8.12.07	Hummelberg (2001) Samichlaus OL 5,5Lkm, Sportident, Reduzierte Karte	Jörg Hubmann	Wilten b. Wil, markiert Bhf Wil, 2,5km -WKZ Oder Bus Nr. 702	13.30 - 15.30 <u>Karte</u>
Sa 15.12.07	Eschenberg (2006) OLC Winterthur	Claudio Brändli 052 242 19 87	Parkplatz Bruderhaus Eschenbergstrasse Bhf Winterthur, 3km -WKZ, oder Bus	14.00 <u>Karte</u>
Mi 19.12.07	Güttingerwald-Ost (2004, Nachtrag 2007) Nacht-OL	OL Amriswil	Waldeingang Sommeri Marienhütte Bhf Amriswil, 3,5km -WKZ, oder Bus	18.00 <u>Karte</u>
Sa 22.12.07	Hohrain (2007)	Daniel Hubmann	Östlich Staubhausen Bhf Uzwil Bus -WKZ	14.00-15.00 <u>Karte</u>
Mo 31.12.07	Landeskarte 1:25000 Langstrecken-OL	Cyrill Meier	Pralispinden bei Ernst Graf Bhf Amriswil	12.00-14.00 <u>Karte</u>
So 6.01.08	Balterswil-Hörnli Regio-Eröffnungstraining Longjogg aufs Hörnli in Leistungsgruppen	Kilian Imhof	Balterswil, Schulstr.2 Bhf Eschlikon Bus -WKZ	10.30 <u>Karte</u>
Do 10.01.08	Kanti/Bergholz, Wil (2007) Schul-/Parkanlage Nacht-OL Sprint 2x 10min	Kilian Imhof	Kantonsschule Wil SG Bhf Wil, zu Fuss 500m	19.00 <u>Karte</u>
So 13.01.08	Opfikon (2007) 12. Effretiker Stadt-OL	OLC Kapreolo	Schulhaus Halden <u>Ausschreibung</u> Bhf Opfikon/ Bhf Glattbrugg	9.30-12.00
Fr 18.01.08	Hartenau (2007) Nacht-OL, Grob-Fein	David Schneider / Kilian Imhof	Riethüsli, Braunau Bhf Tägerschen, 3km -WKZ	18.30 <u>Karte</u>
So 20.01.08	Talhau (2007) Treslag-Staffel * <i>siehe separater Hinweis</i>	OLG Cordoba	Waldhütte Stetten <u>Ausschreibung</u> Bhf Baden/Bhf Bremgarten Bus bis Stetten Künterstr.	11.30
Sa 2.02.08	Hünikerwald (2006) OLG Welsikon Attackpoint, Grob-Fein	Daniel Hanselmann 052 315 15 89	Neftenbach In der Steig, Pkt. 438 Bhf Winterthur, Bus -WKZ	14.00 <u>Karte</u>
Mi 13.02.08	Aumühle (2007) Nacht-OL	Familie Hebeisen	Waldhütte Oberholz Bhf Frauenfeld, 1,5km - WKZ, oder Stadtbus	18.30 <u>Karte</u>
So 24.02.08	Dietschwiler Höchi (2007) Routenwahl mit Sportident	Simon Seger / Beat Hubmann	Littenheid Munitions- depot, Pkt. 608 Bhf Wil, Südseite (!) Bus -WKZ	10.00-11.00 <u>Karte</u>
So 2.03.08	Hohenklingen (2007) Regiomila Langstrecken-OL mit Sportident	OLG Dachsen	Stein a. Rhein Bhf Stein a. Rhein,	?? Karte
Do 20.03.08	Tägerwilerwald (2007) Nacht-OL	Michael Sumser	Strasse Tägerwilen- Neuwilen, Pkt. 525 Bhf Tägerwilen 2,5km -WKZ	18.30 <u>Karte</u>

Resultatspiegel September – November 2007 (Teil 1)

4. Nat. OL, 9. Sept, Stoffel-Rosinli

H10	5.	Lukas Deininger
H18	37.	Sandro Lussmann
	42.	Lorenz Elmiger
HAL	23.	Christoph Ammann
	30.	Thomas Zuberbühler
HAM	17.	Michael Huber
HAK	49.	Adrian Brauchli
H35	12.	Rolf Wüstenhagen
H40	40.	Roland Lussmann
H50	6.	Mario Ammann
	-	Toni Heim
H55	3.	Hannes Suhner
	42.	Erich Brauchli
H60	20.	Ruedi Kellenberger
H65	24.	Mario Fässler
	26.	Peter Rietmann
H75	15.	Ludwig Hofmann
D16	15.	Franziska Dörig
DE	4.	Monika Fässler
DAK	-	Rita Deininger
D45	6.	Monika Ammann
D50	3.	Christa Ebnetter

5. Nat. OL, 22. Sept, Chuderhüsi

HE	13.	Lukas Ebnetter
HAM	19.	Michael Huber
HAK	2.	Sandro Domeisen
	39.	Adrian Brauchli
H35	19.	Stefan Röhl
H40	4.	Patrick Kunz
H45	28.	Beat Müller
H55	35.	Erich Brauchli
H65	7.	Peter Rietmann
D16	6.	Franziska Dörig
DE	17.	Monika Fässler
D50	6.	Christa Ebnetter
D70	1.	Vre Harzenmoser
OM	3.	Felix Büchi
OL	9.	Eduard Pfister

SM Langdistanz, 23. Sept, Toppwald

HE	16.	Lukas Ebnetter
HAM	23.	Michael Huber
HAK	4.	Sandro Domeisen
	46.	Adrian Brauchli
H35	31.	Stefan Röhl

H40	6.	Patrick Kunz
H45	45.	Beat Müller
	58.	Daniel Zuppinger
H50	13.	Mario Ammann
H55	3.	Hannes Suhner
	37.	Erich Brauchli
H60	24.	Ruedi Kellenberger
H65	14.	Peter Rietmann
H75	15.	Ludwig Hofmann
D16	8.	Franziska Dörig
DE	-	Monika Fässler
DAL	7.	Maiann Suhner
D45	2.	Monika Ammann
D50	7.	Christa Ebnetter
D70	1.	Vre Harzenmoser

6. Nat. OL, 7. Okt, Hohenklingen

H10	7.	Lukas Deininger
HAM	21.	Michael Huber
HAK	27.	Roland Deininger
H35	14.	Stefan Röhl
	-	Rolf Wüstenhagen
H40	51.	Roland Lussmann
H50	9.	Mario Ammann
	34.	Rolf Bollhalder
	38.	Toni Heim
H55	1.	Hannes Suhner
H60	16.	Ruedi Kellenberger
H65	23.	Peter Rietmann
	31.	Mario Fässler
	42.	Dölf Sutter
D35	13.	Rita Deininger
D45	5.	Monika Ammann
D50	5.	Christa Ebnetter
D70	3.	Vre Harzenmoser
OM	44.	Heinz Deininger

7. Nat. OL, 21. Okt, Dietschwiler Höchi

HAL	22.	Roland Deininger
	23.	Stefan Brauchli
HAM	11.	Michael Huber
HAK	9.	Sandro Domeisen
	39.	Adrian Brauchli
H35	-	Rolf Wüstenhagen
H40	-	Roland Lussmann
H45	37.	Daniel Zuppinger
H50	4.	Mario Ammann

Resultatspiegel September – November 2007 (Fortsetzung)

H50	21.	Toni Heim		D16	13.	Franziska Dörig	119
	24.	Rolf Bollhalder		D35	12.	Susanne Schmid	113
H55	13.	Hannes Suhner		D45	9.	Monika Ammann	158
	43.	Erich Brauchli		D50	4.	Christa Ebnetter	177
H60	15.	Ruedi Kellenberger		D70	3.	Vre Harzenmoser	187
	31.	Josef Frey		TOM, 4. November, Belmont			
H65	6.	Hans Baumann		HE	16.	Michael Huber	
	14.	Mario Fässler				Simon Seger (OL Regio Wil)	
	25.	Peter Rietmann				Roman Angehrn (OL Regio Wil)	
	43.	Dölf Sutter		HAK	31.	Antonia Dörig	
H75	13.	Ludwig Hofmann				Franziska Dörig	
H18	-	Sandro Lussmann				Ralph Berger	
H14	41.	Raphael Wälter		H135	11.	Mario Ammann	
	-	Jonas Wälter				Beat Müller	
H10	5.	Lukas Deininger				Daniel Zuppinger	
D50	3.	Christa Ebnetter		H185	-	Ruedi Kellenberger	
D70	1.	Vre Harzenmoser				Peter Rietmann	
D16	19.	Franziska Dörig				Hannes Suhner	
OK	15.	Lucie Andres		H10	1.	Lukas Deininger	
OM	9.	Eduard Pfister				Tim Hetzer	
	13.	Toni Büchler				Michael Imhof (OL Regio Wil)	
	15.	Martin Bärlocher		THURBO-OL-Cup 2007			
	17.	Silvia Büchler		1.	Franziska Dörig	D16	82
	21.	Hansueli Lüthi			Christa Ebnetter	D50	85
	22.	Erwin Wälter			Mario Ammann	H50	82
	23.	Sissi Jakob			Hans Baumann	H65	82
	50.	Monika Bärlocher		2.	Monika Ammann	D45	76
				3.	Silvia Büchler	D35	70
					Daniela Signer	D40	68
					Vre Harzenmoser	D60	70
					Sandro Lussmann	H18	64
				4.	Angela Welz	D12	60
					Rita Deininger	D35	35
					Ariane Monstein	D40	41
					Lorenz Elmiger	H18	60
					Toni Heim	H50	64
				5.	Sissi Jakob	D18	22
					Stefan Röhl	H35	56
					Viktor Schilter	H60	59
Farmer OL-Trophy 2007 *							
H10	14.	Lukas Deininger	118				
HAK	4.	Sandro Domeisen	156				
H35	14.	Rolf Wüstenhagen	102				
H40	5.	Patrick Kunz	158				
H50	7.	Mario Ammann	151				
H55	3.	Hannes Suhner	179				
H65	12.	Peter Rietmann	134				
* SOLV Jahrespunktliste; Mitglieder mit mehr als 100 Punkten; Fortsetzung Spalte rechts							

Sportlerwahlen haben Ende Jahr wieder Saison! Kein Problem, wenn OL-Läufer dabei sind. Weltmeister Matthias Merz ist als Newcomer des Jahres der „Credit Suisse Sports Awards“ nominiert. Es handelt sich um eine reine Online-Publikumswahl. Die Stimmen können noch bis zum 11. Dezember 2007 auf www.sports-awards.ch abgegeben werden. Unbedingt mitmachen, damit Matthias Merz gewinnt !!!

Tätigkeits-/Trainingsprogramm Dezember 2007 bis März 2008

Tag	Datum	Was	Wo	Wann
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
Sa/ So	08.03.08 09.03.08	Trainingsweekend	Schaffhausen, siehe Seite 23	
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!

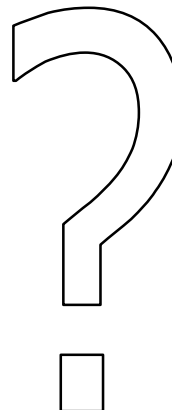
Anlaufstelle für Fragen: Damian Tanner, Technischer Leiter
damian.tanner@bluewin.ch; 079 233 34 33

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



Ob Matthias Merz die Wahl zum Newcomer des Jahres gewinnt, hängt von jeder Stimme ab. Auch von deiner!

Die Wahlplattform ist offen bis zum 11. Dezember 2007:
www.sports-awards.ch



Wer ist in der OLG St.Gallen/Appenzell der „Newcomer des Jahres“?

Vorschläge und Meinungen nimmt die „schischo“-Redaktion entgegen.

Sport rauchfrei



Sportrauchfrei ist ein Präventionsprogramm des Bundesamtes für Sport, des Bundesamtes für Gesundheit und von Swiss Olympic Association, mit finanzieller Unterstützung des Tabakpräventionsfonds