

A detailed topographic map of the Roserwald region. The map features brown contour lines indicating elevation, with a prominent 800m contour line visible at the bottom. A network of blue lines represents streams and rivers, flowing through the terrain. A black line with cross-ticks, likely a railway, runs across the upper and middle sections of the map. The map is color-coded with shades of green and yellow to represent different vegetation or land use types. Two white rectangular boxes with black borders are overlaid on the map, containing text.

# roserwald

**OLG  
ST.GALEN  
ARENZEL**

**schischo  
3/2008**



## MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

### Redaktionsadresse:

Christoph Ammann (ca.)  
Rheinstrasse 33  
7320 Sargans  
fon P: 078 / 636 07 46

1. September 2008  
19. Jahrgang  
erscheint 4x jährlich  
Auflage: 180 Ex.  
email: [schischo@olgsga.ch](mailto:schischo@olgsga.ch)

### Vereinsadresse:

Roland Lussmann  
Schöttlerstrasse 29  
9050 Appenzell  
email: [roland@lussmann.ch](mailto:roland@lussmann.ch)

email: [info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch)  
homepage: [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch)

### Klubvorstand:

Präsident	Roland Lussmann	Appenzell		071 / 787 39 24
Vizepräsident/ Kommunikation	Mario Ammann	Berneck	fon:	071 / 744 64 71
			fax:	071 / 744 64 72
Aktuarin	Ariane Monstein	St.Gallen		071 / 220 37 73
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

### 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 2008:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 90 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 89 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 90	Fr. 70.-
Sympathiemitglieder:	mindestens	Fr. 45.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

### Redaktionsschluss 4/2008:

Erscheinungsdatum:

15. November 2008  
1. Dezember 2008

## Editorial

### Der Blick auf andere und anderes

Dass Simone Niggli in diesem Sommer nicht an der OL-WM teilnahm, hat die Schweiz im Medaillenspiegel wahrscheinlich den Sieg gekostet. Das ist schade – zumindest auf den ersten Blick. Denn die öffentliche Aufmerksamkeit bei einer weiteren (Gold-) Medaille wäre sicher gross gewesen. Die Abwesenheit von Sime hat aber auch den Blick frei gemacht auf die anderen Läuferinnen und Läufer, die sonst weniger Beachtung gefunden hätten. Denken wir etwa an das sensationelle Silber-Comeback von Vroni König-Salmi und allen voran an Daniel Hubmann, der nicht nur Gold in der Langdistanz holte, sondern auch Zweiter im Sprint und Vierter in der Mitteldistanz wurde. Bravo! Doch da waren auch noch die anderen, die Lehrgeld bezahlen mussten, aber bestimmt wertvolle Erfahrungen für die nächsten Titelkämpfe sammeln konnten. Auch von ihnen wurde vermehrt Notiz genommen, während in den letzten Jahren 5., 12. oder 14. Ränge fast untergingen.

Den Blick frei gemacht hat dieser Sommer zudem auf unbekanntere und weiter entfernte Laufgebiete. Wie gewohnt ruhte die THURBO OL-Meisterschaft während über zwei Monaten. Und auch national fand kein aussergewöhnlicher Mehrtageslauf statt. Wer seine Sommerferien also mit OL verbringen wollte, musste geografisch gesehen den Horizont erweitern. Die einen begleiteten die OL-Cracks beim Publikumslauf während der WM in Tschechien, andere starteten in Slowenien und wieder andere nahmen zusammen mit 25000 anderen am legendären O-Ringen in Schweden teil. Für kürzere, aber ebenfalls besondere Veranstaltungen, genügte aber auch eine Reise ins Bündnerland oder den Aargau. Sicher ist, alle konnten wieder viele neue Eindrücke über unsere vielseitige Sportart gewinnen. Einblicke dazu gibt es in diesem „schischo“. In loser oder besser gesagt zufälliger Reihenfolge.

Viele erfolgreiche Augenblicke während der Herbstsaison wünscht

Christoph Ammann, Redaktor

<b>Inhaltsverzeichnis „schischo 3/2008“</b>			
2	Impressum	16	5-Tage-OL Schweden
3	Vorwort; Inhaltsverzeichnis	20	Stefan Röhl zieht nach Bingen
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	21	Studenten-WM in Estland
7	News aus Kalifornien	22	R'ADYS Mountain Marathon
8	Im Stil von Usain Bolt	24	5-Tage-OL Slowenien
9	Fünferstaffel und Kinderstaffel 2008	27	ARGE ALP 2008, Ausschreibung
10	Interview mit Maja Kunz, Trainerin	28	Final Thurbo OL-Cup, Ausschreibung
12	OL WM in Tschechien	29	Beitrittserklärung
13	OL WM 2012 Lausanne	30	Resultate
14	Bundeslager „contura 08“	32	Trainingsprogramm bis März 2009

## **Vorstandsmitteilungen, Aktuelles**

### **Mutationen:**

### **Eintritte:**

-

### **Austritte:**

-

### **Adressänderungen/Adressergänzungen:**

Rolf Wüstenhagen                      Weiherweidstr. 11                      9000 St.Gallen                      071 5341039

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

---

### **Aufatmen für „schischo“-Freunde**

Im letzten „schischo“ habe ich etwas provokativ über Sinn und Zweck sowie den Weiterbestand eines Clubheftes geschrieben. Die Aufforderung an die Mitglieder, ihre Bedürfnisse und Anliegen zu melden, wurde leider kaum genutzt. Nichts desto trotz hat sich der Vorstand an der letzten Sitzung mit dem Thema befasst und kam zur Ansicht, alles wie im gehabten Rahmen zu belassen. Der „schischo“ stelle ein sichtbares und regelmässiges Zeichen der Mitgliedschaft zur OLG für alle Mitglieder dar. Im Weiteren könne dieses Instrument auch in späteren Jahren Auskunft über die Tätigkeiten und das Vereinsleben geben. Also liebe Mitglieder, ihr werdet weiterhin den „schischo“ lesen dürfen und „müssen“, sei es in gedruckter Form oder als PDF-Datei auf der Homepage.

Damit wir gemeinsam aber das angestrebte Ziel, ein aktives und interessantes Clubheft zu erstellen, erreichen können, sind wir auf die tatkräftige Unterstützung jedes einzelnen angewiesen, sei es durch einen fertig erstellten Bericht oder auch durch Inputs und Wünsche. Ich hoffe, ihr werdet von dieser Möglichkeit vielfältig Gebrauch machen und mich mit guten Inputs und mit euren Anregungen überschwemmen.

### **OL WM 2012**

Trotz grossem Engagement von Mario Ammann und dem Kernteam der Stadt St.Gallen hat der SOLV leider das Dossier Lausanne vorgezogen und die WM 2012 in die Westschweiz vergeben. Ja, man kann an dieser Stelle nun geteilter Meinung sein, ändern können wir nichts daran. Die Gründe, weshalb der Entscheid gegen St.Gallen und Umgebung gefällt wurde, können in diesem „schischo“ nachgelesen werden.

### **Maja Kunz**

Der Zentralvorstand von Swiss Orientieering hat Maja Kunz als Nachfolgerin von Kilian Imhof angestellt. Somit ist Maja ab dem kommenden Kalenderjahr verantwortlich für das Schweizer Frauennationalkader. Wir gratulieren Maja herzlich zu dieser ehrenvollen Wahl und wünschen ihr bei ihrer Arbeit viel Freude und Erfolg.

### **Erfolgreiche Auftritte**

An der **5-er Staffel** lief das Team Patrick Kunz, Franziska Dörig, Sandro Lussmann, Willi Streule und Lukas Ebnetter auf den 10. Schlussrang. Ein vergleichbares Ergebnis liegt Jahre zurück. Herzliche Gratulation! Sehr erfreulich ist die Teilnahme von drei Teams an der Kinderstaffel. Die Jüngsten zeigten mit ihrem Einsatz, dass die OLG lebt und ein interessierter wie auch motivierter Nachwuchs besteht. Die 5-er Staffel wurde

so wieder einmal zu einem richtigen „Familien-Anlass“. Daher gebührt den Verantwortlichen für die Jugendarbeit ein grosses Dankeschön.

Verschiedene Mitglieder nutzten die Sommerwochen für OL-Starts im Ausland. Neben der Senioren WM in Portugal waren es die Mehrtage-OL in Schweden – **O-Ringen in Dalarna** – und in Slowenien – **OO-Cup in Ajdovscina**. Wie ich höre, muss der schwedische 5-Tägeler mit rund 25'000 Teilnehmern ein unvergessliches Erlebnis gewesen sein. Die Ergebnisse sind mir nicht bekannt, aber der Olympische Gedanke ist ja das Wesentliche. Anders in Slowenien, wo ich selber interessante Läufe erlebte und mich über die guten Resultate der anderen freuen durfte. Mehr dazu später.

Erfreuliches gab es auch von der **Studenten-Weltmeisterschaft** in Estland zu berichten. Lukas Ebnetter lief im Sprint-Wettkampf in einem spannenden Rennen auf den hervorragenden 5. Rang, wobei lediglich wenige Sekunden für die Bronze-Medaille fehlten. Herzliche Gratulation im Namen aller OLG-ler zu diesem super Ergebnis.

### **Peter Rietmann fällt bis auf weiteres aus**

Wie das Leben so spielt. Schöne und unfallfreie OL-Tage in Schweden, denkt man und nimmt anschliessend ruhig die Heimreise mit Flug und Zug unter die Füsse. Leider erlitt unser Vorstandsmitglied und Kartenchef Peter Rietmann kurz vor Gossau im Zug einen Schlaganfall (26. Juli 2008) und musste sofort in die Intensivstation des Kantonsspitals St.Gallen überführt werden. Mittlerweile hält sich Peter in der Reha-Klinik Rheinburg in Walzenhausen auf, wo er sich von diesem Schlaganfall erholen kann und natürlich auch die fachmännische Betreuung zur Förderung des Heilungsverlaufes hat. Peter wird sich voraussichtlich noch bis ca. Ende September 2008 in Walzenhausen aufhalten. Marlis Rietmann teilte mir mit, dass Peter gute Fortschritte macht und sich über Besuche sicher freuen würde. Als Einschränkung erwähnte sie, dass während den Therapiestunden kein Besuch möglich sei. Der Tagesplan kann beim Empfang auch vorgängig telefonisch angefragt werden. An dieser Stelle wünsche ich Peter im Namen aller OLG-ler einen ganz guten Heilungsverlauf, weiterhin viel Kraft und Motivation.

Zur Entlastung von Peter Rietmann übernahm Mario Ammann spontan die anstehenden Aufgaben im Bereich Kartenherstellung und -bereinigung. Auch ihm ein „Vergölts Gott“.

### **Thurgauer OL in Bischofszell**

Welche Glanzresultate zum Herbstsaisonauftakt am Ostschweizer OL (Sieg für das Team Lukas Deininger, Mario Ammann und Willi Streuli) und am 5. Nationalen OL in Schöpfheim (1. Rang für Sandro Domeisen (HAK), 2. Rang für Lukas Ebnetter (HE) sowie sieben Top Ten-Plätze). Diese Rangierungen versprechen noch einiges für die kommenden Monate. Dabei möchte ich den Thurgauer OL vom Samstag, 20. September 2008, besonders erwähnen. Dieser Lauf bietet die Gelegenheit, auch „Unerfahrene und AnfängerInnen“ OL-Luft schnuppern zu lassen. Gestartet wird in allen Kategorien in 2-er oder 3-er Teams. Dieser Lauf gilt zudem zur Vereinsmeisterschaft der ROLV Nordostschweiz. Bitte die Ausschreibung in der nächsten „ROLV-Zitig“ beachten.

### **ARGE ALP**

Ein interessantes und unvergessliches Wochenende steht uns am 18. und 19. Oktober 2008 mit der ARGE ALP bevor. Am Samstag organisiert die OL Regio Wil im Altenberg die obligate Länderstaffel und am Sonntag ist die OLG St.Gallen/Appenzell an der Reihe mit dem Einzellauf im Hirschberg. Der Grossteil der Teilnehmer nächtigt in der Kaserne Neuchlen-Anschwilen, wo am Samstag für alle auch das Nachtessen mit Rangverkündigung vom Staffel-OL stattfindet. Auch dort sind Helfer und Helferinnen willkommen.

Die Ausschreibung für diesen Anlass haben alle Mitglieder, von welchen eine Mailadresse vorliegt, per Mail erhalten. Ebenso kann die Ausschreibung in diesem „schischo“ nachgelesen werden. Dieser Grossanlass wird viele Hände benötigen. Auch Angehörige werden gerne als Helferinnen und Helfer engagiert! Es ist uns jedoch ein Anliegen, unsere in den letzten Jahren guten Platzierungen in der Länderwertung weiter zu festigen. Daher wäre es erfreulich, wenn möglichst viele nebst dem Helfereinsatz auch noch die Läufe absolvieren könnten.

- ⇒ Läuferinnen und Läufer haben sich selber direkt an Roger Eigenmann, Bilchen 7, 9553 Bettwiesen, (mailto: [reigenmann@bluewin.ch](mailto:reigenmann@bluewin.ch)) anzumelden.
- ⇒ Helferinnen und Helfer melden sich direkt bei Mario Ammann, Degenstrasse 1, 9442 Berneck (☎ 071 744 64 71; mailto: [mario@ammannberneck.ch](mailto:mario@ammannberneck.ch)).

### **Mittwochs-Training**

Alle OL-Interessierten sind eingeladen, an den Mittwoch-Trainings, welche bis zu den Herbstferien im Freien durchgeführt und neu auch von unseren Jugendlichen organisiert und geleitet werden, aktiv teilzunehmen. Die Besammlung ist jeweils um 18:00 Uhr. Die Örtlichkeit und das Thema können auf der hinteren Umschlagseite des „schischo“ entnommen werden. Mit eurer Teilnahme an den Trainingseinheiten gebt ihr den Organisatoren die nötige und verdiente Anerkennung. Ich hoffe für die Jugendlichen, dass es an den nächsten Trainings ein grosses Teilnehmerfeld geben wird.

### **41. Engelburger OL vom 31. August 2008**

Es hat schon Tradition, dass Erich Brauchli am Engelburger OL die Fäden in den Händen hält und diesen Anlass erfolgreich koordiniert und organisiert. Herzlichen Dank an alle Helferinnen und Helfer, die Erich am „Engelburger“ unterstützt haben. Mit rund 340 Läuferinnen und Läufer lag die Teilnehmerzahl etwas unter den Erwartungen. Ob das



schöne Sommerwetter oder der Rymensburger OL (406 Teilnehmer) oder Urseller OL (383 Teilnehmer) daran Einfluss hatten? Ich glaube vielmehr, dass die Anhäufung im August sowie das Wetter einige Läuferinnen und Läufer vom aktiven Geschehen im Tannenberg abhielten. Die erhaltenen Rückmeldungen waren durchwegs positiv, sofern man die bekannten Tatsachen von Sommerläufen in unseren Wäldern (Grün ist Grün, sowie die Anhäufung der Tobel) ausser Betracht lässt.

Im Bild Erich Brauchli (rechts) als Laufleiter vom 41. Engelburger OL mit Mario und Monika Fässler, zuständig für Bahnlegung und Kontrolle.

Roland Lussmann, Präsident

**Vom 20. bis 22. Juni vertraten Michael und Emil Huber die St.Galler/Appenzeller-Farben beim 3-Tage-OL am Lake Tahoe im US-Bundesstaat Nevada. Michael konnte es dabei unfreiwillig etwas gemütlicher nehmen.**

Nachdem mein Vater Emil bereits seit anfangs der Woche bei mir in San Diego zu Besuch war, flogen wir am Freitagmorgen von San Diego nach Reno, Nevada. Mit dem Mietwagen ging es dann circa eine Stunde bis ins Northstar Ressort. Dies ist ein typisches amerikanisches Skiresort: eine grosse Hotelanlage mit Restaurants und Shops, die zusammen mit den Bergbahnen und den aus dem Wald gehauenen Pisten auf einen Schlag erbaut werden. In Amerika müssen alle OL-Läufer Autofahrer sein, denn ohne PW sind die meisten Laufgebiete nicht erreichbar!

### **Fuss war noch nicht richtig bereit**

Die erste Etappe am Freitagnachmittag war ein Sprint durch den Föhrenwald, über die Schneisen der Skipisten und auf den letzten Posten durch das Ressort. Ich verlor aus technischer Sicht nur an einem Posten etwas Zeit, da ich ihn überließ. Jedoch war die Belastung für meinen Fuss einen Monat nach einem Bänderriss doch an der oberen Grenze. Ich beschloss deshalb, an den folgenden Tagen nur noch zu marschieren und nicht mehr zu rennen. Emil absolvierte seinen ersten OL in Nordamerika sehr zufriedenstellend.

Nach dem Lauf fuhren wir mit der Gondelbahn noch zuoberst ins Skigebiet. Dutzende von Downhill-Mountainbikern waren auf den Bahnen und Pisten unterwegs und nutzten die Infrastruktur im Sommer. Jede zweite Gondel war speziell für den Transport von vier MTB's ausgerüstet.

### **Fast wie in Schweden**

Am Samstag fand ein Mitteldistanz-Lauf im Burton Creek State Park am Westufer des Lake Tahoe statt, ganz in der Nähe des Olympiaskiortes Squaw Valley, wo 1960 Roger Staub und Yvonne Rüegg Gold für die Schweiz gewonnen hatten. Der Lake Tahoe liegt auf 1900 Meter über Meer und ist bekannt für sein klares Wasser und die ihn umgebenden Wälder und schneebedeckten Berge. Das Laufgebiet war denn auch wunderschön, ein lichter Föhrenwald mit zum Teil etwas viel Fallholz und Gebiete mit interessanten Felslabyrinthen. Die Karte brauchte etwas Angewöhnung bis man sich im Fleckentepich von weiss und gelb zurecht fand. Es war nicht immer ganz klar, was schon als Lichtung und was nur als lichter Wald galt. Nahezu alle Posten haben wir mit dem Kompass angepeilt. Das Wegnetz war sehr spärlich und man fühlte sich sofort alleine in der Wildnis, wie wir es sonst nur in schwedischen Wäldern erlebt haben. Dieser OL war sehr anspruchsvoll. – Am Sonntag fand zum Abschluss ein Langdistanz-Lauf im gleichen Park aber auf einem anderen Kartenausschnitt statt, mit den gleichen hohen kartentechnischen Anforderungen.

### **Höhenlage und UV-Strahlen sind die grössten Gefahren**

Die OLs waren sehr einfach organisiert. Als Wettkampfbüro diente ein Parkplatz. Trotz minimalstem Infrastrukturaufwand waren die Laufstrecken und die Auswertung sehr professionell. Auffallend waren die vielen skandinavisch klingenden Namen der Teilnehmer und dass vom OL-Wanderer bis zum Top-Läufer alles vertreten war. Auch im OL spürt man die allgegenwärtige Bevormundung und die amerikanische Rechtsord-



nung. Man musste, wie überall, vor dem OL einen Haftungsausschluss unterschreiben und in den Weisungen wurde man vor allen möglichen Gefahren gewarnt, die einem bei diesem OL passieren könnten (in dieser Reihenfolge): die Höhe über Meer, UV-Strahlen, Habichte, Mountain Biker, Verletzungen, sich wirklich zu verirren, und Bären.

Alles in allem ein sehr interessantes und eindrückliches OL-Erlebnis.



Karten und Routen sind auf <http://baoc.org/gadget/cgi/reitti.cgi> zu finden.

## Eliane Deininger ist zum zweiten Mal die Schnellste im Kanton mit Jg 2000



Eliane schafft die Selektion bei der regionalen Ausscheidung im Juni in St.Gallen-Neudorf. Auch beim Final in Altstätten vom 23. August sieht sie Konkurrenz nur von hinten. Bravo!



## Fünferstaffel im Wehntal: „Spitze in der Hitze“

**An der traditionellen 5er-Staffel Ende Juni in Steinmaur ZH erreichte die OLG St.Gallen/Appenzell das beste Ergebnis seit neun Jahren. Patrick Kunz, Franziska Dörig, Sandro Lussmann, Willi Streuli und Lukas Ebnetter stürmten auf den tollen zehnten Platz.**

(ca.) Wer hätte das gedacht: nachdem sich die OLG in den letzten Jahren bei der 5er-Staffel meist nur unter „ferner liefen“ klassieren konnte, gelang dieses Mal ein unerwarteter Exploit. Mit dem zehnten Platz erschien der Name OLG St.Gallen/Appenzell erstmals in diesem Jahrtausend unter den Top Ten. Patrick Kunz (H40) zeigte auf der Startstrecke, dass er noch manch jüngerem Läufer ohne Mühe davon kommt. Er übergab als 15. an Franziska Dörig (D16), die jedoch nicht ihr ganzes Leistungsvermögen abrufen konnte und erst an 37. Stelle wieder aus dem Wald kam. Sandro Lussmann behielt gegen starke Konkurrenz die Nerven, machte gar noch vier Plätze gut und sorgte dafür, dass gegen vorne immer noch vieles möglich war.



### „Die Zukunft hat begonnen“

Die Teilnehmer an der Kinderstaffel

Hinten von links nach rechts:  
Paul Ricklin  
Fiona Signer  
Nadja Ricklin  
Angela Welz  
Louisa Hetzer  
Eliane Deininger

Vorne von links nach rechts:  
Lukas Deininger  
Basil Knill  
Tim Hetzer

### Mitten in der Spitze

Für die Sensation des Tages sorgte dann Willi Streuli (H60), der im Wald den Turbo zündete und mit der viertbesten Abschnittszeit weit nach vorne stürmte. So konnte er an 16. Stelle liegend an Schlussläufer Lukas Ebnetter übergeben. Dieser hatte bei mittlerweile brütender Hitze über 11 anstrengende Km vor sich. Doch Lukas nutzte seine athletische Klasse und blieb auch kartentechnisch fast fehlerfrei. Beinahe unbemerkt brachte er sein Team mit dieser bravourösen Leistung auf den zehnten Schlussrang. Abgesehen von Ausnahmekönner Daniel Hubmann, der als einziger unter 1 Stunde

blieb, musste sich Lukas nur von den anderen Kaderläufern Fabian Hertner, Marc Lauenstein und Benno Schuler knapp geschlagen geben. „Ein unglaublicher Erfolg des Teams“, freute sich der technische Leiter Damian Tanner aus der Distanz, da er wegen anderer Verpflichtungen nicht vor Ort sein konnte.

### **Ein warmer und langer Sonntag**

Für die anderen drei Vereinstams war es ein längerer Aufenthalt auf der Karte „Egg-Platten Wehntal“ bei Steinmaur ZH. Die wieder einmal viel zu langen Bahnen sorgten für riesige Abstände. Die letzten Läufer kamen erst gegen 17 Uhr aus dem warmen Wald zurück. Immerhin hatte der Veranstalter spontan mehr Wasserstellen eingerichtet, sodass niemand verdursten musste.

### **Die Zukunft hat begonnen**

Zum zweiten Mal war eine Kinderstaffel im Angebot. Der jüngste Nachwuchs war schon vor einem Jahr mit einem Dreierteam am Start. Diesmal waren sogar drei OLG-Teams dabei. Die OLG-Nachwuchshoffnungen erwischten jedoch mehr als einmal ein falsches Tram und kamen so vom richtigen Weg ab. Dies obwohl es eigentlich keine Gabelungen gab. Spass hatten die Jüngsten aber trotzdem.

---

## **„Läuferinnen sollen ihr Leistungspotenzial ausschöpfen können“**

**Eine grosse Aufgabe wartet ab nächster Saison auf Maja Kunz (D40): Sie wird Trainerin des Damen-Nationalkaders. Im „Schischo“-Interview spricht sie über ihre Ziele, ihre eigenen Erfahrungen als Kaderläuferin und die Bedeutung von Medaillen.**

*„Schischo“: Maja, du warst selber einige Jahre im Nationalkader. Was glaubst du, hat sich seit 1992 punkto Professionalität oder Zeitaufwand verändert?*

Maja: Alles! Entweder du richtest als AthletIn dein Leben auf den Spitzensport aus oder du bist am falschen Ort.

*Wie eng ist der Kontakt zwischen Nationaltrainerin und Läuferinnen?*

Der Wettkampf- und Trainingslager-Kalender der Elite ist extrem dicht. Ich werde während den Trainingslagern wochenweise mit den Athletinnen zusammen sein. Rein dadurch ergibt sich ein enger Kontakt. Grundsätzlich hat jede Läuferin auch ihre persönliche Betreuungsperson. Diese Zusammenarbeit ist aber sehr unterschiedlich. Dementsprechend ist mein Input umgekehrt proportional.

*Wie gross ist der Betreuerstab des Nationalkaders?*

Wir sind drei verantwortliche Trainer. Zuerst ist da Mätthu Niggli als Chef Elite. Er übernimmt Koordination, Planung usw. Tom Bühler ist verantwortlich für die Herren und dann gibt's da eben noch die Frauen-Trainerin. Ärzte, Physiotherapeuten und Sportpsychologen gehören ebenfalls zum Stab.

*Von 1998 bis 2001 warst du Trainerin des Juniorenkaders. Hast du damals bereits einige LäuferInnen aus dem aktuellen Nationalkader betreut?*

Ja, mit Angela Wild habe ich als persönliche Betreuerin gearbeitet. Ich war als Trainerin aber auch für einen Teil der Junioren verantwortlich, da es einfach anzahlmässig mehr Männer im JuniorInnen-Kader hatte. So waren Marc Lauenstein, Baptiste Rollier, Dominik Koch, Andreas Müller und Lukas Ebnetter mir zugeteilt. Ich freue mich natürlich darüber, dass sie immer noch so erfolgreich dabei sind. Dies gibt immerhin das Gefühl

nicht all zu vieles falsch gemacht zu haben. (lacht) Franziska Wolleb und Lea Müller waren damals im Juniorinnen-Kader. Ich habe aber nicht direkt mit ihnen zusammen gearbeitet.

*Wie viel wirst du wegen deinem neuen Amt für Trainingslager, Weltcup oder WM für längere Zeit weg sein?*

Wie bereits angedeutet ist der Wettkampfkalender extrem dicht. Vor allem im Mai / Juni wäre ich in diesem Jahr manchmal nur wenige Tage zwischen den einzelnen Einsätzen zu Hause gewesen. Wenn ich überall mitgehen würde, wäre eine Anstellung über 50 Prozent nötig. Wie das im nächsten Jahr genau aussieht, wird sich zeigen. Wir werden innerhalb des Trainerteams aber absprechen, wie wir eine optimale Betreuung gewährleisten können.

*Kannst du einen grossen Teil deiner Vorbereitungsarbeit von zu Hause erledigen?*

Ja klar. Ich kann und muss auch Trainingslager zu Hause vorbereiten und die Begleitung der Athletinnen kann zum Teil per Telefon und Mail ablaufen. Der grössere Arbeitsanteil wird aber schon direkt während den Wettkämpfen und Trainingslagern sein.

*Wirst du auch Zeit finden, um bei regionalen oder nationalen OL selber noch zu laufen?*

Ich habe ja bereits in den letzten Jahren nur noch an speziellen Wettkämpfen teilgenommen. Da wird sich wohl nicht all zu viel ändern. Grundsätzlich werde ich sicher mehr mit der Karte unterwegs sein, da ich in den Trainingslagern natürlich auch im Wald unterwegs sein werde, worauf ich mich sehr freue. Einmal für ein oder zwei Posten hinter Sime herrennen – wäre doch cool. Dafür muss ich aber noch etwas trainieren. (schmunzelt)

*Welche Ziele hast du dir als Nationaltrainerin gesteckt?*

Grundsätzlich möchte ich vorausschicken, dass das momentane Trainerteam eine super Arbeit auf einem hohen Niveau leistet. Da gilt es sich möglichst rasch dem hohen Niveau anzupassen. Ich war jetzt wieder ein paar Jahre weg vom Spitzensport und dementsprechend braucht es sicher wieder eine gewisse Einarbeitungszeit, bis ich wieder weiss, wie, was abläuft. An vorderster Stelle steht im Moment das Kennenlernen der Athletinnen. Die erste Gelegenheit dazu hatte ich bereits Mitte August, als ich mit dem Team nach Norwegen ins Trainingslager reiste. Ich hoffe natürlich, dass ich die Läuferinnen so unterstützen kann, dass sie ihr Leistungspotenzial ausschöpfen können. Die grosse Herausforderung – und die Freude dieser Arbeit – wird sein, bei jeder Athletin herauszufinden, wie diese Unterstützung aussehen soll.

*Wie entscheidend wird der Medaillenspiegel einer WM sein, ob du künftig Ende Saison zufrieden bist oder nicht?*

Es ist klar, dass gegen aussen nur Medaillen zählen. Eventuell nicht nur die Goldenen ... Als Trainerin gewichte ich das für mich aber natürlich etwas anders. Es geht darum, das Potenzial der einzelnen Läuferin auszuschöpfen und im richtigen Moment das bestmögliche Resultat zu erzielen. Nur bei wenigen Ausnahmetalenten wird das eine Medaille sein. Aber ein Diplomplatz oder eine Platzierung unter den ersten zehn kann eben auch schon ein Spitzenresultat für die einzelne Athletin sein. Und darüber werde ich mich genau so freuen.

*Wir wünschen dir einen guten Start und viel Erfolg und Freunde mit deiner neuen Aufgabe!*



## Tolle WM-Woche für Christa Ebnetter

**Beim Publikumslauf während der WM in Tschechien trieb Christa Ebnetter nicht nur die Schweizer Spitzenläufer zu Höchstleistungen. Auch selber konnte sie in den Wäldern um Olomouc einen Erfolg feiern. In der Kategorie D50L holte die Appenzellerin den zweiten Platz.**

(ca.) Das tolle Ergebnis überrascht selbst Christa Ebnetter um so mehr, da das Gelände für sie Neuland bedeutete. „Die Bahnen kamen mir stets recht schwierig und grün vor. Läuferisch fühlte ich mich fit. Im Grünen und quer war ich aber wohl zu wenig schnell. Kartentechnisch hatte ich wie immer Mühe auf den 15'000er-Karten“, fasste sie am Ziel der sechsten und letzten Etappe zusammen. Kam dazu, dass die Posten oft versteckt standen. Interessant war, dass Christa ihre Zeiten immer mit Willi Streuli vergleichen konnte, da H60 und D50L die gleichen Bahnen hatten. Willi belegte in der Gesamtwertung den 11. Rang.

### Optimaler Auftakt

Christa brillierte vor allem während der ersten Hälfte des Publikumslaufes, während der sie in Tuchfühlung mit der späteren Siegerin blieb. „Bei diesen Etappen hatte ich als Letzte zu starten, was bestimmt im mannshohen Gras und den Dornen ein Vorteil war“, sagt die D50-Läuferin. Bei den anderen drei Etappen war es dann umgekehrt. Die Folge waren mehr Suchaktionen, da die Posten teilweise im „sehr dunkelgrünen“ standen. Sie meinte, in der Schweiz wären solche Standorte schlicht undenkbar. Zu vielen Diskussionen Anlass gab auch die Bahnlegung: „Einmal musste auf der schnellsten Route zum ersten Posten durch alle Startkanäle zurück gelaufen werden“, erinnert sich Christa. An sich sei die Organisation aber gut und zweckmässig gewesen.



### Eine krumme Fahne kommt gross heraus

Von der richtigen WM haben die Teilnehmer des Publikumslaufs viel mitbekommen. Christa Ebnetter und Willi Streuli unterstützten dabei die Schweizer Läufer nach Kräften. Willi hatte extra 120 Schals angefertigt und an die Schweizer Fans verteilt. Seine Fahne ging sogar auf Fotos rund um die Welt, da er sie jeweils an einen sehr hohen, krummen Ast steckte. „Beim Mitteldistanz-Rennen musste ich den halben Baum sogar noch zuerst mit einem beherzten Tritt kürzen, denn Vroni König-Salmi hatte bei der Blumenzeremonie keine Flagge und streckte ihre Hand nach der erstbesten – unserer – aus“, berichtet Christa. Besonders gefreut hatte sie der herausragende Sieg von Daniel Hubmann über die Langdistanz: „Es war ein richtiges Hitchcock-Final!“

**Der Zentralvorstand von Swiss Orienteering entschied Ende März, sich mit Lausanne bei der IOF für die OL WM 2012 zu bewerben. St.Gallen kam nur die Rolle des „Sparringpartners“ zu. Die Westschweiz – und Swiss Orienteering – sind jetzt gefordert. So sieht es Mario Ammann als Mitglied der St.Galler Arbeitsgruppe. Hier sein Beitrag; teils Bericht, teils Kommentar.**

Nach verschiedenen internen Vorevaluationen präsentierte eine Arbeitsgruppe des SOLV im letzten Herbst fünf potentiellen Zentralorten die Idee einer „OL WM 2013“ in der Schweiz bzw. in Bern, Interlaken, Lausanne, St.Gallen oder St.Moritz. Auf jeden Fall liess Swiss Orienteering im November verlauten, diese Städte und Orte seien an einem solchen Anlass grundsätzlich interessiert und bereit, bis Ende Februar 2008 ein entsprechendes Bewerbungsdossier einzureichen.

### **4 Erfolgsfaktoren**

In St.Gallen machte sich ein 5er-Team unter Jürg Hellmüller als Leiter des städtischen Sportamtes an die Arbeit. Dazu gehörte auch eine Werbeagentur, damit das Konzept auch professionell, griffig und umfassend erarbeitet wird. Ich durfte das Projekt aus OL-Sicht begleiten. Der SOLV hatte 4 Schwerpunkte definiert, wobei wir einem Detail mehr Bedeutung beimessen wollten. Nämlich:

1. Ein guter, attraktiver Zentralort als zentraler Punkt im Gesamtkonzept
2. IOF-konforme Wettkampfstadien für optimale Präsentation des OL-Sports nach aussen (aus Sicht St.Gallen erst an 3. Stelle)
3. Publikumswirksames Rahmenprogramm (aus Sicht St.Gallen an 2. Stelle)
4. Faires Geländekonzept

Wir waren zuversichtlich, hierzu die richtigen Vorschläge und Aussagen zu finden.

### **Ungünstiger Zeitpunkt und wenig Zeit**

Ich kümmerte mich vor allem um das Laufkonzept, wobei mit dem SOLV über mögliche Gebiete für WM und Publikumslauf schon im Vorfeld gesprochen worden war. In der Auswahl waren einige „heisse Eisen“ – aus meiner Sicht auch Leckerbissen und OL-Neuland – mit dem Nachteil, dass die Waldbenützung nicht von heute auf morgen geregelt werden konnte. Die Zeit lief uns davon. Der Jahreswechsel, Skiferien und anderes liessen uns zu wenig effektiv vorwärts kommen. Doch vor diesem oder ähnlichen Problemen standen alle.

### **Strategische Wahl**

Zu diesen gehörten lange Zeit nur Bern, Lausanne und St.Gallen. Denn Interlaken und St.Moritz – der Wunschkandidat des SOLV – waren ausgestiegen. Erst im Februar tauchte wie aus dem Nichts der Name Flims/Laax auf. Und zum grossen Erstaunen unterbreitete die SOLV-Arbeitsgruppe dem ZV den Zweivorschlag „Lausanne-Flims/Laax“. Bern überzeugte offensichtlich gar nicht; St.Gallen hatte lediglich eine Statistenrolle. Swiss Orienteering wählte Lausanne. „Wir wollen, dass der OL-Sport in der Romandie wieder mehr Beachtung findet“, so Präsident Marcel Schiess. Hoppla! Dieses Ziel wird bestimmt erreicht. Denn im Moment läuft in der Romandie wenig bis gar nichts. Und mit der Senioren WM 2010 können sich die Romands in Schwung bringen. Ob das nicht doch eine Brise OL-Förderung in einer strukturschwachen Region zu viel ist? Der SOLV-Zentralvorstand ist auf jeden Fall mit in der Verantwortung. Allez les romands – bonne chance!

**Bereits ist wieder ein Monat harten Studienalltags vergangen. Doch die Sehnsucht nach dem Bundeslager lässt bei Stefan Brauchli nicht nach. Deshalb möchte er auch die „schicho-Leser“ an seinen Erinnerungen an diesen grossartigen Anlass teilhaben lassen.**

Die Reise ins Bundeslager (Bula) nahmen wir (sechs Leiter und 13 Kinder) mit dem Velo in Angriff. Nach einer Nacht in Blachenzelten haben wir die Velos dann aber verladen und mit dem Zug den Ricken durchquert. Auf dem Lagerplatz angekommen hiess es erst mal die Zelte und Küche aufstellen. Das ganze Lagergelände



glich mehr einer Baustelle als einem Pfadilager, da jede Abteilung beweisen wollte, dass sie die grössten und originellsten Bauten aufstellen kann. Nach eineinhalb Tagen Blachen knüpfen, Löcher graben und Schwarten nageln kehrte der Pfadialltag ein.

### Erfrischung im Linth-Kanal

Obwohl, Alltag war das Bula zu keiner Zeit. Bereits die Eröffnungsfeier forderte die Geduld heraus, da alles in den drei grossen Landessprachen abgehalten werden musste. Aber die Aktivitäten und Unternehmungen waren phänomenal. Im ans Lagergelände angrenzenden Wald wurde ein riesiger Seilpark eingerichtet. Die nahe gelegene Linth konnte mit selbstgebauten Flossen befahren werden. Selbst der Badeplatz war nicht einfach eine öffentliche Badi oder ein Strand am See. Gebadet





wurde, mit Schwimmwesten ausgerüstet, im Linthkanal. Lauter Sachen, die wir in einem gewöhnlichen Lager nie machen könnten.

Neben der vielen Action gab es auch die Vielfalt der weltweiten Pfadibewegung zu erleben. Jede Gruppe reiste für einen halben Tag ins sogenannte „Village Global“. Dort besuchten wir Workshops zu den Themen „Pfadi international“, „Menschenrechte“ und „Umweltschutz“.

Etwas wichtiges, was ein Bula so speziell macht, sind sicherlich auch die vielen neugewonnenen Freunde aus der ganzen Schweiz. Im Speziellen hatten wir Abteilungen aus Schwanden GL und Inwil LU, zu denen wir den Kontakt aufrecht erhalten möchten, direkt neben unserem Zeltplatz. Andere sehen wir vielleicht an einem Pfadifest oder –kurs wieder.



### **Rettung vor dem Föhnsturm**

Und dann war da noch der Föhnsturm, der zwei Mal über unser Lagergelände hinwegfegte und etliche Zelte zerriss. Doch zum Glück hatten wir die Situation früh genug erkannt und konnten gefährdete Sachen sichern. Wir mussten alle Zelte ablegen (Stangen umkippen) und das Dach vom Aufenthaltszelt entfernen, damit bei uns alles heil blieb. Doch es wären keine Pfadis, wenn sie nicht auch in solchen Momenten zusammenhalten



und anderen Abteilungen helfen würden. Zum Beispiel mit Essen, wenn gerade das Nachtessen verblasen wurde oder bei der Rettung von Zelten und Bauten.

Ich hoffe, ich konnte euch meine Begeisterung für die Pfadi und speziell fürs Bula näherbringen und ihr kommt jetzt selbst in die Pfadi oder animiert eure Kinder oder Enkel. Denn es ist ein Riesenspass mit grossartigen Erlebnissen.

Noch mehr Bilder und Infos findet ihr auf [www.rappenstein.ch](http://www.rappenstein.ch)

Allzeit Bereit: Barni  
Oder einfach bis am nächsten OL!

**Från den 21:a till den 25:e juli 2008 startade åtta personer från OLG St.Gallen/Appenzell i världens största orienteringslopp: O-Ringen i Dalarna, Sverige. Så väl Peter Rietmann (som temporärt har växlat till OLG Churfirстен), Sven, Mirjam, Isabelle och Jürg Hellmüller som Marina, Vreni och Nick Wolgensinger hette de startande. Men nu är det nog bättre att byta till tyska.**

In Lindvallen, im Südteil der schwedischen Berge und nahe zur norwegischen Grenze, trafen sich rund 20'000 Läuferinnen und Läufer zum Grossanlass. Richtigerweise sollte man sagen, dass sich die 20'000 Personen jeweils nur an den Etappenorten trafen, da die Unterkünfte über einen Perimeter von fast 30 Kilometer verteilt lagen. Dies ermöglichte zwar eine ruhige Atmosphäre an den Abenden und gemütliche Unterkünfte in Stugas (so heissen die kleinen Hütten mit allem nötigen Komfort inkl. Trockenkasten), dafür erforderte dies lange Busreisen. Das OK des O-Ringen 2008 lobte im Vorfeld des 5-Tage OL, dass es der tollste O-Ringen der Geschichte werden soll, aber bereits im Vorfeld des Anlasses lief vieles nicht so ganz nach Wunsch. Lange mussten die Ange-



meldeten auf die Unterkunftsbestätigungen warten und teilweise konnten nicht einmal genügend Betten angeboten werden... Einige mussten sich auf eigene Faust um Schlafgelegenheiten kümmern und die Klubteilnehmer umplatzieren. Die OLG St.Gallen/Appenzell hatte da als Kleinklub weniger Probleme. Die beiden Familien Wolgensinger und Hellmüller hatten gemütliche Unterkünfte, jedoch an zwei weit auseinander liegenden Orten.

### **Vorfreude und die erste Etappe**

Die letzten Vorbereitungen auf den Anlass begannen für Vreni, Marina und Nick Wolgensinger sowie für Isabelle, Jürg, Mirjam und Sven Hellmüller mit lockeren Trainings in den unterschiedlichen und sehr schönen Wäldern. Was da geboten wurde, liess einiges für die Wettkämpfe erhoffen. Aber was dann an der ersten Etappe folgte, war eher eine Enttäuschung. Kahlschläge mit Fallholz und mittlere Dickichte holten die Gemüter wieder auf den Boden der

Realität zurück. Auf die Sümpfe hatten wir uns ja eingestellt und auch gefreut... Oder waren es doch die teilweise noch nicht optimalen Resultate, welche die Stimmung trübten? Sogar einen „falschen Posten“ musste Sven einstecken; das war hart.

So oder so, nach dem Lauf galt es die Heimreise mit dem Bus anzutreten und dies erforderte dann doch einiges an Geduld. Wo blieb da die lange versprochene Toporganisation? Aber vielleicht suchten die Buschauffeure selber noch das Wettkampfszentrum. Der erste Lauftag war aus Schweizer Sicht ohnehin ein schwarzer Tag. Martin Hollenstein von der OLC Kapreolo erlitt kurz nach dem Start einen Herzstillstand und verstarb noch auf der Unfallstelle.

## Zweiter Tag

Wie beim ersten Tag trafen sich alle auch für den zweiten Tag auf dem Startgelände des „Vasaloppet“. Nicht etwa, dass wir uns in der Jahreszeit geirrt hätten, aber die Anlage bot angenehme Platzverhältnisse und vorbereitete Infrastrukturen. Wie so oft an einem Grossanlass waren die Platzverhältnisse wichtiger als die Schönheit der Wälder. Und so stachen wir auch zur zweiten Etappe in einen nicht so prächtigen Wald. Wir liessen es über uns ergehen und freuten uns bereits auf die dritte Etappe.

Aber am Abend war ja noch etwas ganz Spezielles auf dem Programm. Der Weltcup-Sprint in „Högfjället“ als WM-Revanche. Das war schlicht der Hammer. Ein Lauf mit einer natürlichen Arena und einer über weite Strecken freien Sicht auf die Top-Läuferinnen und -Läufer. Grossleinwand, Speaker und Zuschauerposten ergänzten das Spektakel. Und dann kam Thierry Georgiou und legte eine neue beste Zwischenzeit hin. Knapp dahinter folgte Daniel Hubmann zum gleichen Posten, aber oh weh – „a big mistake“ schrie der Speaker und darob erschrak wohl Daniel Hubmann selber am meisten... Er überlief einen aus Sicht der Zuschauenden einfachen Posten und vergab rund 40 Sekunden und damit auch den Sieg. Aus und vorbei... Aber die nächste Chance kam schon bald und mit Matthias Merz erzielte ja ein Schweizer den zweiten Rang.



## Dritter Tag in den Bergen

Diesmal trafen wir uns in den Bergen... Auf rund 650 Metern ging es gleich nach dem Start in ein sehr abwechslungsreiches Gelände. Steingebiete mit feinen Geländestrukturen forderten von Beginn weg. Nur nicht suchen! Aber dann gab es ja noch andere Läuferinnen und Läufer, welche suchten und um Hilfe baten. Hilfsbereit gab Marina einer Läuferin Auskunft, wo sie in diesem Waldteil wohl stehe, und prompt passierte das, was nicht passieren sollte. Ein Posten war verpasst und wurde nicht „gebachtet“. Nach diesem anspruchsvollen Waldteil folgte ein Sumpfgebiet als Übergang zum detailarmen Gegenhang, in dem nochmals einige Posten anzulaufen waren. Ein Zieleinlauf über die Skipisten, entlang von Schneekanonen und Skilifthäuschen und dann über die Sandpiste bis zur Ziellinie. Das forderte nochmals Kraft und Willen. Aber heute fielen die Resultate doch schon ganz akzeptabel aus.

Parallel dazu erfolgte der Weltcup-Lauf über die Langdistanz. Diesmal gelang Baptiste Rollier ein super Lauf und er erreichte den zweiten Schlussrang.

## Kleine OL-Läufer-Typologie

Welche OL-Typen haben wir heute im Wald getroffen? „Durchfrager“, die mittlere Laufzeiten erreichen können, „stolze Besserwisser“, die extrem lange unterwegs sein können und „Könner“, die zu den Top 20 gehören. Aber natürlich gibt es noch viele weitere



OL-Typen, die wir hier nicht beschreiben wollen. Einen wollen wir aber doch noch erwähnen. Ein rund 50-jähriger Läufer aus dem Säuliamt, kein OL-Läufer sondern ein Läufer, wollte sich bei den Herren Lang anmelden. Dies wurde ihm dann ausgedeutet und er hat sich jeden Tag bei den Offen-Kategorien für die längste Bahn gemeldet. Er hat die Wälder Schwedens intensiv genossen: Laufzeiten weit über der Maximalzeit und in der Fünftagesbilanz mehr als 600 Minuten länger als der Schnellste seiner Kategorie... Der Sommer Schwedens zeigte sich von seiner Prachtseite. Baden war angesagt, auch wenn das Wasser des Badesees erst ca. 16 Grad betrug. Aber die harten Typen liessen sich diese Gelegenheit nicht nehmen. Danach stand „Futter“ auf dem Programm und die nahe gelegenen „ICA-Läden“ versprachen ein feines Nachtessen. Aber was mussten wir sehen: Die Läden waren wie leergefegt. Offensichtlich konnten sich die Ladenbesitzer nicht mit der massiv gesteigerten Touristenanzahl in dieser Woche anfreunden... oder sie waren einfach auch überfordert.

### **Königsetappe**

Der vierte Tag hatte wieder das gleiche Wettkampfszentrum in den Bergen. Diesmal lagen die Starts aber weit überhöht auf rund 900 Metern auf „Hundfjället“. Eine fantastische Weitsicht eröffnete sich, waldloses Laufgelände lag vor uns und liess die Vorfreude nochmals steigen. Was heute geboten wurde, war wirklich „königlich“ und musste den Schweizern entgegenkommen. Die Schweden lieben dieses Gelände nicht besonders, verriet uns ein H50-Läufer aus Göteborg: „Wir Schweden bevorzugen Läufe mit dem Charakter 'step by step'“. Und so war es auch, wir erzielten an diesem Tag fast alle das beste Resultat der fünf Etappen und konnten uns über gelungene Läufe freuen.



Dann folgten noch die spannenden Zieleinläufe des Weltcup-Laufes über die Mitteldistanz. Zuerst lief Baptiste Rollier mit einer neuen Bestzeit, drei Sekunden vor dem Russen ein. Dann kam der „King of Middle Distance“, Thierry Georgiou und verbesserte die

Bestzeit. Nun lag es an Daniel Hubmann. Und was dieser bot war schlicht sensationell. Mit einem Schlussspurt wie bei einem 5000 Meter Lauf lief er zum Sieg!

### Der Abschlusstag

Heute war Lindvallen das Wettkampfszentrum und ein typisch schwedischer Wald mit vielen Sümpfen lag vor uns. Jagdstart in allen Kategorien verlieh dem Schlusstag die zusätzliche Spannung. Mit aller Ruhe führten die Organisatoren den Jagdstart durch. Keine Hektik kam auf und die Atmosphäre war locker. So locker, dass die Starter sogar mit Polo-Shirt und Krawatte die Läufer­schar begrüßten. Dann galt es ernst; und die Sumpfschlacht konnte beginnen: nass, Sumpf, braun, Sumpf, nass und dazwischen ein paar Schritte auf kleinen Hügeln. Nun mussten sich die Schweden wieder wohl fühlen... und wir Schweizer etwas weniger. Zudem gab es Teilstrecken bis zu 2,1 km und ein langer Zieleinlauf, der die letzten Kräfte forderte. Schon längst waren die Sieger im Ziel, aber jede und jeder von uns durfte sich über den persönlichen Sieg freuen. Temperaturen von 28 Grad begleiteten diese letzte Etappe und forderten die Sanitätsequipen. Es war eben ein typisch schwedischer Sommer an diesem O-Ringen 2008. Mehr Infos findet man unter <http://www.oringen.se/449.php>



Bildlegenden:

(1) Sven Hellmüller; (2) Vreni und Marina Wolgensinger; (3) Zielgelände 4. Etappe; (4) Mirjam Hellmüller

<b>Zahlen zum O-Ringen 2008</b>			
5	Etappen	671	Schweizer
42	verschiedene Länder	1'242	Kontrollposten im Wald
110	Busse	1'500	Helfer
200	Toi Toi Toilettenkabinen	21'500	5-Tage-Busbillette verkauft
142	Kategorien	24'375	Teilnehmer
563	Teilnehmer in der grössten Kategorie (4. Etappe, Kinder 5-8 Jahre)	150'000	Liter Trinkwasser
		350'000	Trinkbecher
		1'046'055	Stempel mit SI

## **Einstand nach Mass**

**Nach vier Jahren in Dornbirn hat uns Stefan Röhl (H35) vor wenigen Tagen wieder Richtung Deutschland verlassen. Der Rhein wird ihn auch in seiner neuen Heimat Bingen begleiten, wo er Professor für Mathematik und Logistik wurde. OL-mässig hat Stefan im bekannten Weinbaugebiet gleich zugeschlagen und die ersten beiden Flaschen Riesling gewonnen.**

(ca.) Obwohl der Berliner Stefan Röhl bereits 25 Jahre OL-Erfahrung hatte, ist er von der Schweizer OL-Szene beeindruckt. „Für mich als 'Flachland-Tiroler' sind die interessanten und abwechslungsreichen OL-Gebiete faszinierend. Auch die Professionalität der Organisation der Veranstaltungen gefällt mir sehr. Da werde ich sicher ein paar Anregungen zurück mit nach Deutschland nehmen.“ Besonders imponiert hat ihm, dass die Erreichbarkeit der Läufe immer mit ÖV möglich ist. „Da ich bewusst auf das Auto verzichte, ist das sehr wichtig.“ In Deutschland wäre man als OL-Läufer, der den ÖV benutzt, ein absoluter Exot; das Wettkampfbereich manchmal unerreichbar. „Der OL in der Schweiz wird seiner Bedeutung als Natursportart gerecht“, freut sich Stefan Röhl.

### **Zwei City-OL in Dornbirn organisiert**

Zufrieden kann er auch auf die Entwicklung rund um seine vierjährige Wahlheimat Dornbirn zurückblicken. Denn im 2004 war Vorarlberg noch fast ein weisser Fleck auf der OL-Landkarte Österreichs gewesen. Mittlerweile geht es stetig voran, angesichts der kleinen Zahl Aktiver aber natürlich nur in kleinen Schritten. Stefan hat sich dabei als Organisator zweier City-OL in Dornbirn einbringen können.



### **Weinbergs-Cup statt Rheintaler OL-Cup**

Stefan Röhl konnte sich läuferisch und OL-technisch weiter entwickeln. „Am Anfang habe ich deutlich mehr in den Steigungen schnaufen müssen“, blickt er zurück. „Und Stadt-OL war ein absolutes Fremdwort für mich.“ Die gewonnenen Fähigkeiten wird der 40-jährige auch an seiner neuen Wirkungsstätte in Bingen nutzen können. Denn in Rheinhessen gibt es eine zwar kleine, aber recht aktive OL-Szene. Eine spezielle Wettkampfform – ganz an die regionalen Gegebenheiten angepasst – existiert dort: der Weinbergs-Cup mit etwa fünf Läufen im Jahr. Bei einem Kurzbesuch im Juni konnte Stefan gleich eine Duftmarke setzen: Er gewann einen Schlaufen-OL mit Massenstart. „Als Siegesprämie konnte ich zwei Flaschen Riesling erkämpfen!“

### **Die Schweiz bleibt in Reichweite**

Die (Ost-)schweizer OL-Saison wird Stefan Röhl auch in Bingen im Auge behalten. Denn die Wege zu nationalen Läufen in Deutschland sind oft sehr weit. „Von Bingen ist man schneller in der Schweiz als z.B. in meiner Heimatstadt Berlin.“ Deshalb wird er auch das eine oder andere mal wieder hier an den Start gehen.

*Darauf freuen wir uns und wünschen Stefan Röhl sportlich und beruflich viel Erfolg in Bingen!*



**Als Lohn für sein Training erarbeitete sich Lukas Ebnetter dieses Jahr einen Startplatz für die Studenten OL WM in Tartu, Estland, wo er im Sprint und über die Mitteldistanz zum Einsatz kam. Das tolle, junge Team wurde von Roland Schütz und Ex-OLGler Christoph Schilter gecoacht.**

Estland, das ist doch das eine von den drei Ländern, die ich im Geografieunterricht immer verwechselt hatte!? Das war doch ein motivierender Grund, mit vergangenen Zeiten abzurechnen und bleibende, möglichst positive Erlebnisse in Estland zu sammeln. Nach der Reise via Prag nach Tallinn, der Hauptstadt Estlands, fuhren wir mit dem Bus durchs halbe Land nach Tartu, der Studentenstadt Estlands (könnte der Ausgangsort passender sein?). Dort nahmen wir zusammen mit allen 28 Nationen (240 LäuferInnen) ein modernes Hotel mitten in der Stadt in Beschlag.

### Medaille im Dickicht gelassen

Zuerst stand der Sprint auf dem Programm, für den ich mir am meisten Chancen ausgerechnet hatte. Auf der Sprintbahn der OL EM von 2006, mitten in der Stadt, holte ich mir die letzte Sicherheit und Vorfreude auf meinen Einsatz. Eine Parkanlage um ein offenes Amphitheater bildete die Wettkampfstätte für unseren Sprint. Die Zuschauer und Teamkollegen erhielten ein regelrechtes Spektakel im Theater, welches als Zielarena diente und mehrmals durchlaufen wurde. Ich erwischte einen guten Start und kam schnell auf Touren. Immer wieder waren schlaue Routen gefragt, die ich bis zu Posten



11 sauber fand und durchziehen konnte. Bei Posten 9 übernahm ich die Führung und hielt sie bis zum 11. Posten. Oder, bis kurz vor dem 12.

Die Idealroute führte gerade durch ein 10 Meter breites 3er-Dickicht. Mit voller Wucht warf ich mich in die Maschen und sah schon bald auf der anderen Seite Licht. Am Dickichttrand angekommen musste ich nur noch 5 Meter nach rechts zum Posten – Nach 25 Metern war mir klar, dass der Posten 5 Meter auf der linken Seite gewesen ist. So verstrichen etwa 20 unnötige Sekunden. Zwei kleine Unsauberkeiten kosteten nochmals 5 bis 10 Sekunden. Im Ziel übernahm ich zwischenzeitlich die Führung, wurde aber noch auf den 5. Platz verdrängt, 0.1 Sekunden hinter Fabian Hertner, dem besten Schweizer, 6s hinter Bronze und 20s hinter dem Sieger. Für die gefeierte Schweizer Goldmedaille war bei den Frauen Seline Stalder besorgt. Mit dem Diplom bin ich sehr zufrieden. Ich hatte damit gerechnet, mit einem optimalen Lauf



ein Diplom erreichen zu können. Dass ich aber gleich schnell wie die Spitzenleute unterwegs war, überraschte mich und spornt mich an für die kommenden Sprints in der Schweiz.

### **Kein Wettkampfglück in der Mitteldistanz**

Das Langdistanzrennen verfolgte ich als Zuschauer und es juckte mich bereits, selber in den Wald zu stechen. Der estnische Wald hat es wirklich in sich. Von den zwei Karten-trainings im Vorfeld wusste ich, dass mir die Topografie zusagt: praktisch keine Höhenmeter und feine Details prägen das Bild. Doch, und davor bin ich im Vorfeld gewarnt worden, das ist noch nicht alles. Wer hier eine Karte zeichnen will, der braucht viel Grün! Kaum eine Strecke kann schnurgerade gelaufen werden, geschweige denn in vollem Tempo. Die Mitteldistanz: Ich wusste, dass ich konzentriert laufen und das O vor das L stellen musste. Sich in diesen Wäldern aufzufangen ist manchmal fast unmöglich. Meinen Plan konnte ich eigentlich gut umsetzen. Doch, ich fand kaum einen Posten auf Anhieb. Es war wie verhext. Ich wiegte mich zu sehr in Sicherheit und wurde im Postenraum nachlässig. Es machte mir zu schaffen, während des ganzen Laufes nicht Vollgas geben zu können. Doch das durfte man nicht, solange man sich nicht absolut sicher war. Das Resultat (70.) ist zu vergessen, die Lehren daraus werde ich aber in Erinnerung behalten.

### **Inoffizieller Sieg zum Schluss**

Als versöhnlicher Abschluss wollte ich mich im Staffelrennen, welches ich mit Beat Zimmermann und zwei Russen als Mixed-Team ausser Konkurrenz bestreiten durfte, persönlich steigern. Das gelang mir und ich konnte meine Lehren vom Vortag erfolgreich umsetzen. So feierten wir unseren Mixed-Staffel-Studenten-Weltmeistertitel und kehrten mit tollen Erlebnissen erfüllt zurück in die Schweiz.

---

## **Eines der letzten echten Abenteuer**

*von Patrick Kunz*

**Da stehe ich also wieder, obwohl ich mir letztes Jahr geschworen habe, dass ich so etwas nie mehr machen werde! Und weshalb? Zum einen sicher, weil mich Daniel Welz gefragt hat, was denn dieser R'ADYS eigentlich sei. Zum anderen wahrscheinlich aus Ehrgeiz, um den inneren Schweinehund wieder einmal zu überwinden, um es mir selbst zu zeigen. Kurz und gut: aus zunehmender Alterstorheit.**

Doch was ist das nun der R'ADYS Mountain Marathon? Das ist ein Zweitages-Gebirgs-OL, bei dem es nicht reicht, dass man zig Kilometer und vor allem Höhenmeter hinauf und hinunter bewältigt, sondern zu allem Überfluss auch noch einen Rucksack mit einer vorgeschriebenen Mindestausrüstung mit sich herum schleppt (siehe [www.radys-marathon.ch](http://www.radys-marathon.ch))

### **Angst vor einem (zu) starken Begleiter**

Mit einem Pistolenschuss wird das diesjährige Abenteuer in der Mittelstation Scharmoin oberhalb der Lenzerheide gestartet. Bei optimalem Wetter (bedeckter Himmel) begeben wir uns joggend, wandernd, Schneefeld rutschend um das Parpaner Rothorn zum Älplisee, um nach gut fünf Stunden im offiziellen Camp beim Schwellisee ob Arosa unser Zelt aufzuschlagen. Dani und ich harmonieren gut, auch wenn wir beide im Vorfeld Pa-

nik hatten, der andere könne viel fitter sein. Immerhin weiss ich nun, weshalb Dani so schlank ist: Im Gegensatz zu mir muss man ihn dauernd zum Essen zwingen. So haben wir denn eine Schokoladenmousse ungegessen wieder nach Hause getragen!

### **Nur auf der Alp hat es Ochsen**

Am zweiten Tag wird man um 5 Uhr (!) mit einem Böllerknall geweckt, so man denn geschlafen hat. Unsere Route führte uns auf die Ochsenalp, um das Aroser Weisshorn zum Hörnli, Urdensee, Parpaner Schwarzhorn hinunter zur



Lenzerheide, wo wir stinkend und verschwitzt mitten unter den Badegästen am Heidsee doch tatsächlich den letzten Posten zwischen den Badenixen noch suchen.

Tja, und was hat man nun davon? Sicher einen Sack voller schöner Erinnerungen an wunderschöne Bergpanorama, an Arnikawiesen, an den Geruch von Männertreu und Frauenschuhen (letztere allerdings nicht botanischer Art) und eine zwickende Achillessehne. Und die Gewissheit, dass dies wahrscheinlich nicht der letzte R'ADYS war.





## OL in Slowenien – ein Fotoquiz

Eine kleine Gruppe OLGlerInnen hat sich diesen Sommer in den slowenischen Karstgebieten im OL versucht. Technisch und physisch etwas vom anspruchsvollsten, aber auch vom schönsten!

Hier unser Bericht in Form eines Foto-Wettbewerbes. Hilfe gibt es z. B. auf [www.oocup.com](http://www.oocup.com). Als Preise winken eine Fahrt mit dem Präsidenten in dessen Cabrio, ein Trainingsnachmittag unter Leitung der Damen-Nationaltrainerin und ein italienisches Nachtessen mit der Aktuarin.

Welche der folgenden Aussagen sind korrekt? Die richtigen Lösungsbuchstaben ergeben zusammen das Lösungswort. Einsendungen des Lösungswortes bitte an [pmkunz@hispeed.ch](mailto:pmkunz@hispeed.ch)

	
<p>Wie sind die Park-Verhältnisse in Ljubljana?</p> <p>Q Es gibt dort sehr schöne Stadtpärke</p> <p>R Nach 5 Minuten haben wir mitten im Zentrum einen Parkplatz gefunden</p> <p>S Nach einer halben Stunde verzweifelter Suche fanden wir uns in der Tiefgarage eines Einkaufszentrums wieder.</p>	<p>Wie viele Vorstandsmitglieder finden sich auf diesem Foto?</p> <p>K 1</p> <p>L 2</p> <p>M 3</p>
	
<p>Das WKZ befand sich in der Stadt Ajdovscina. Wie spricht man diesen Namen korrekt aus?</p> <p>M Aidowstschina</p> <p>N Aidoszina</p> <p>O Aidowschtschina</p>	<p>Welche Masstäbe hatten die OL-Karten an den fünf Etappen?</p> <p>W 1:5'000; 1:7'500; 1:10'000</p> <p>X 1:7'500; 1:10'000; 1:15'000</p> <p>Y 1:10'000; 1:15'000</p>



Welches OLG-Mitglied hat sein Startgeld am meisten herausgeschlagen?  
 D Silbermedallengewinnerin und Regionalkadertrainerin Mönä  
 E Präsident Roland  
 F Maja bei ihren ersten OLGs nach der Kreuzbandoperation



Welches OLG-Mitglied ist im Zielspurt eine Grösse für sich (deshalb auch die unscharfen Bilder!)?  
 N Sandro  
 O Ari  
 P Patrick (war so schnell, dass man ihn gar nicht fotografieren konnte)



Was praktizieren die drei auf der Foto verewigten OLG-Mitglieder vorbildlich?  
 G Powernap = Mittagsschläfchen  
 H Lesen  
 I Mentale Laufauswertung, Teil 1



Welcher Tätigkeit geht die Gruppe hier nach?  
 E Mentale Laufauswertung, Teil 2  
 F Nachtessen  
 G Teambildung



Wo gingen Sandro, Roli, Mönä und Thomas baden?  
 L Im Fluss bei Mala Lazne  
 M In einem See bei Ajdowscina  
 N Im Meer in Trieste



Welche Alternativsportarten wurden in Slowenien betrieben?  
 N Voltegerien  
 O Reitlektionen  
 P Springreiten





Wie viele Bären leben in der Wildnis Sloweniens?

- M 100
- N 1000
- O 2000



Was machen Sandro und Ari auf diesem Bild?

- C Mentale Verarbeitung der letzten Etappe
- D Nach Hause Fahren
- E Weil sie sich von ihrem Schreck erholen müssen, den sie sich bei der Begegnung mit einem Bären geholt haben.



Weshalb sind wir hier so warm angezogen?

- T Weil es dauernd regnete
- U Weil wir eine Karsthöhle besuchten
- V Weil es in der Nacht sehr frisch wurde



Weshalb lacht die Silbermedallengewinnerin (DE!)?

- M Weil sie lieber Rotwein statt Weisswein gewonnen hätte
- N Weil der österreichische Speaker versucht englisch zu sprechen
- P Weil man ihr den fälschlicher Weise überreichten Preis wieder weggenommen hat.

### Resultatspiegel:

Teilnehmer	Kat.	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	Gesamt
Sandro Lussmann	H18	29.	17.	20.	16.	mp	-
Thomas Zuberbühler	HAL	19.	24.	27.	18.	17.	<b>17.</b>
Patrick Kunz	H40	3.	6.	2.	9.	4.	<b>4.</b>
Roland Lussmann	H45	38.	47.	mp	61.	45.	-
Monika Fässler	D21E	4.	2.	3.	2.	5.	<b>2.</b>
Maja Kunz	D35	1.	1.	3.	1.	1.	<b>1.</b>
Ariane Monstein	D40	13.	26.	18.	14.	12.	<b>13.</b>

# ARGE ALP 2008

# AUSSCHREIBUNG



Da wir dieses Jahr den Anlass selber organisieren, steht nach zehn Jahren für einmal der Helfereinsatz im Vordergrund. Das OK ist mitten in den Vorbereitungen. Die Laufleiter sind auf eure aktive Hilfe angewiesen, damit wir bei unseren Gästen auch als Veranstalter einen guten Eindruck hinterlassen. Da aber die meisten Helfer auch starten können, wollen wir auch ein grosses Team an den Start schicken.

Datum: 18. / 19. Oktober 2008

Veranstalter: St.Gallen (OL Regio Wil und OLG St.Gallen/Appenzell)

WKZ / Karten: Kaserne Neuchlen-Anschwilen / Altenberg und Hirschberg

Modus: Ländermeisterschaft bestehend aus einem Staffellauf am Samstag und einem Einzellauf am Sonntag.  
Startberechtigung: Mitglieder von St.Galler OL Vereinen oder alle im Kanton SG wohnhaften OL-Begeisterten. Bei Doppelvereinszugehörigkeit ist jener Verein massgebend, für welchen man die EOM bestritten hat.

Kategorien: Staffel: D/H 14, 18, Elite, 35, 45, 55, (OK, OL)  
Einzel: D/H 12, 14, 16, 18, 20, Elite, 35, 40, 45, 50, 55, 60, (OL)

Kosten: Fr. 30.-- für das obligatorische, gemeinsame Nachtessen. Für die Helfer ist es gratis (wird von den Klubs übernommen).

Anmeldung: Roger Eigenmann, Bilchen 7, 9553 Bettwiesen  
071 971 17 82 // [reigenmann@bluewin.ch](mailto:reigenmann@bluewin.ch)

Termin: Spätestens bis am 21. September 2008

Angaben: Name / Vorname / Adresse / Telefon  
SI-Nummer / Kategorie / Jahrgang

Weisungen: Werden allen Teilnehmern rechtzeitig zugestellt.

Besonderes: Wegen den diversen, zeitlich unterschiedlichen Helfereinsätzen und der geringen Distanz werden wir dieses Jahr nicht gemeinsam mit einem Car anreisen. Ausser für einen Teil der Helfer ist die Übernachtung zu Hause im eigenen Bett.....

Die legendären Carreisen und gemeinsamen Übernachtungen mit bleibenden Erinnerungen können wir in den nächsten zehn Jahren dann wieder voll geniessen.

# 4. Finallauf Thurbo OL-CUP

Samstag, 8. November 2008, in Appenzell



Organisation: Nachwuchskader Nordostschweiz  
 Laufleitung: Roland Lussmann  
 Bahnlegung/Kontrolle: Patrick Wägeli / Martina Seiterle  
 Karte: Appezöll, 1:7'500, Stand 2002 / Korrekturen und Bahnen eingedruckt

Kategorien:	Damen	Herrn	Jahrgang
	D10*	H10*	1998 und jünger
	D12*	H12*	1996 - 1997
	D14*	H14*	1994 - 1995
	D16*	H16*	1992 - 1993
	D18*	H18*	1990 - 1991
	DAL	HAL	Alter frei
		HAM	Alter frei
	DAK	HAK	Alter frei
	D35	H35	1973 + älter
	D40	H40	1968 + älter
	D45	H45	1963 + älter
	D50	H50	1958 + älter
	D55	H55	1953 + älter
	D60	H60	1948 + älter
		H65, H70 >	1943 + älter
	Offen kurz*		Alter frei
	Offen lang*		Alter frei
	Familien*		Alter frei



\* => In den mit \*-markierten Kategorien kann auch zu zweit oder zu dritt gestartet werden. Das Startgeld für Mannschaften ist gleich wie für Einzelläufer/-innen.

Startgelder:	1992 + jünger	SFr. 9.00	Gruppen	wie Einzel
	1988 – 1991	SFr. 12.00	Familien	SFr. 15.00
	1987 + älter	SFr. 17.00	zusätzliche Karte	SFr. 3.00

Besammlung: Turnhalle Gringel, Unterrainstrasse 7, 9050 Appenzell, 300 m ab Bahnhof ab 11:00 Uhr, Parkplätze in unmittelbarer Nähe

ÖV: ab St. Gallen **xx.07** und **xx.37**, Halbstundentakt der Appenzeller Bahnen  
 ab Gossau **xx.17** und **xx.47**, Halbstundentakt der Appenzeller Bahnen  
 Wer mit der ÖV anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von SFr. 5.00 (Bahnbillett vorweisen); gesponsort von THURBO

Anmeldung: Nur am Lauftag, am Besammlungsort

Startzeiten: 11:30 bis 14:00 Uhr, Weg zum Start ca. **400 m**, Zielschluss um 15:30 Uhr

Auswertung: Mit Sportident. Die Mietgebühr einer SI-Card beträgt SFr. 2.00. Wer bis 15:45 Uhr nicht ausgelesen hat, kann für den THURBO OL-CUP nicht gewertet werden.

Festwirtschaft: Cool & Clean Bar / Grosses Dessertbuffet.

Kinderhort: Vorhanden, offen ab 11:00 Uhr (bitte Spielsachen mitbringen)

Rangverkündigung: Um ca. 16:30 Uhr des THURBO-OL-CUP

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer/-innen. Der Organisator lehnt jede Haftung ab. Beim Überqueren der Strassen ist Vorsicht geboten.

Auskunft: Roland Lussmann, Schöttlerstrasse 29; 9050 Appenzell, ☎ 071 787 39 24 (Privat) oder ☎ 071 788 18 88 (Geschäft); ✉ roland@lussmann.ch





# 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:

Roland Lussmann, Präsident OLG St.Gallen/Appenzell  
Schöttlerstrasse 29, 9050 Appenzell

FAX 071 / 788 18 89  
[info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch)



Das „Schwedenteam“ vom O-Ringen 2008 – von links nach rechts:

Hinten: Mirjam Hellmüller (D16-1), Marina Wolgensinger (D21K); Mitte: Jürg Hellmüller (H45K-2), Isabelle Hellmüller (D45-2), Vreni Wolgensinger (D50K), Nick Wolgensinger (H50K-1); vorne: Sven Hellmüller (H13-1); es fehlt Peter Rietmann (H65)



## Resultatspiegel Juni – August 2008

<b>2. Nat. OL, 8. Juni; Romanshorn</b>			OM	-	Enza Welz
HE	8.	Lukas Ebnetter	OK	3.	Maja Kunz-Harzenmoser
HAL	4.	Christoph Ammann		4.	Raphael Wälter
	15.	Stefan Brauchli		5.	Jonas Wälter
HAM	12.	Thomas Zuberbühler		6.	Erwin Wälter
	19.	Rainer Müller		8.	Charlotte Corrodi
HAK	4.	Sandro Domeisen		12.	Martin Bärlocher
H35	10.	Rolf Wüstenhagen		37.	Nino Welz
	15.	Stefan Röhl		39.	Lucie Andres
H40	11.	Patrick Kunz		-	Doris Brand Hürlimann
H45	42.	Roland Lussmann	<b>3. Nat. OL, 21. Juni; Brambrüesch</b>		
	50.	Toni Büchler	H10	5.	Lukas Deininger
H50	6.	Mario Ammann	HAM	36.	Stefan Brauchli
	25.	Rolf Bollhalder		42.	Rainer Müller
	42.	Niklaus Wolgensinger	HAK	12.	Jürg Hellmüller
	-	Daniel Zuppinger	H35	18.	Stefan Röhl
H55	5.	Hannes Suhner	H40	5.	Patrick Kunz
	22.	Erich Brauchli	H50	14.	Mario Ammann
H60	5.	Willi Streuli		39.	Daniel Zuppinger
	14.	Ruedi Kellenberger		52.	Rolf Bollhalder
H65	13.	Hans Baumann	H55	42.	Erich Brauchli
	19.	Peter Rietmann	H60	13.	Willi Streuli
	21.	Viktor Schilter	D16	4.	Franziska Dörig
	23.	Mario Fässler	DE	3.	Monika Fässler
H75	13.	Ludwig Hofmann.	DAK	33.	Rita Deininger-Bricker
H20	18.	Lorenz Elmiger	D40	-.	Ariane Monstein-Kunz
H18	10.	Sandro Lussmann	D45	2.	Judith Tobler-Harzenmoser
H14	19.	Simon Rüegg		4.	Isabelle Hellmüller
	28.	Tobias Zbinden		27.	Monika Ammann
	31.	Roman Zech	D50	9.	Christa Ebnetter
H12	15.	Jonas Vogel	OM	10.	Nicole Ricklin
H10	4.	Lukas Deininger		16.	Nadia Ricklin
DE	17.	Monika Fässler		22.	Paul Ricklin
D35	2.	Rita Deininger-Bricker	OL	1.	Christian Bieri
	16.	Silvia Büchler	<b>4. Nat. OL, 22. Juni; Fürstenwald</b>		
D40	18.	Ariane Monstein-Kunz	H10	7.	Lukas Deininger
D45	1.	Isabelle Hellmüller	HAM	39.	Thomas Zuberbühler
	2.	Monika Ammann		48.	Rainer Müller
D50	2.	Christa Ebnetter	HAK	-.	Jürg Hellmüller
D70	-.	Verena Harzenmoser	H35	21.	Stefan Röhl
D16	7.	Franziska Dörig	H40	11.	Patrick Kunz
	40.	Janine Bollhalder	H50	9.	Mario Ammann
D12	9.	Angela Welz		24.	Daniel Zuppinger
OM	18.	Hansueli Lüthi	H55	29.	Erich Brauchli
	20.	Martin Stamm			
	38.	Monika Bärlocher			

H60	10.	Willi Streuli
H65	32.	Mario Fässler
D16	1.	Mirjam Hellmüller
	2.	Franziska Dörig
DE	3.	Monika Fässler
D35	26.	Rita Deininger-Bricker
D45	2.	Judith Tobler-Harzenmoser
	7.	Monika Ammann
	-.	Isabelle Hellmüller
D50	26.	Christa Ebnetter
OM	8.	Eduard Pfister

**52. Schweizer 5er-Staffel, 29. Juni; Egg-Platten Wehntal**

10. Patrick Kunz (15.) / Franziska Dörig (66.) / Sandro Lussmann (39.) / Willi Streuli (4.) / Lukas Ebnetter (5.)

86. Daniel Zuppinger (126.) / Mirjam Hellmüller (68.) / Isabelle Hellmüller (94.) / Simon Rüegg (108.) / Christoph Ammann (52.)

102. Lorenz Elmiger (131.) / Rita Deininger-Bricker (125.) / Heinz Weber (117.) / Christa Ebnetter (41.) / Sandro Domeisen (104.)

117. Roland Lussmann (136.) / Ariane Monstein-Kunz (127.) / Erich Brauchli (124.) / Viktor Schilter (131.) / Roland Deininger (126.)

**2. Kinder-Staffel, 29. Juni; Egg-Platten Wehntal**

13. Paul Ricklin (12.) / Basil Knill (27.) / Fiona Signer (14.)

14. Tim Hetzer (25.) / Louisa Hetzer (11.) / Nadja Ricklin (11.)

28. Angela Welz (28.) / Eliane Deininger (32.) / Lukas Deininger (30.)

**Aargauer 3-Tage-OL, 8.-10. August; Vorderwald**

HAK	1.	Sandro Domeisen
	41.	Rainer Müller
	-.	Jürg Hellmüller
H55	7.	Hannes Suhner
H60	2.	Willi Streuli
H65	-.	Mario Fässler
D45	2.	Isabelle Hellmüller
D50	4.	Christa Ebnetter

**Ostschweizer OL, Finn. Team-OL, 16. August; Wellenberg Süd**

1.	Lukas Deininger/Willi Streuli/ Mario Ammann
19.	Christian Bieri/Rolf Bollhalder/ Tobias Zbinden
31.	Rita Deininger/Roland Deininger/ Ariane Monstein
35.	Silvan Bärlocher/Monika Bärlocher/ Martin Bärlocher
-	Angela Welz/Doris Brand/Erich Brauchli

**5. Nat. OL, 24. August; Heiligkreuz**

HE	2.	Lukas Ebnetter
HAK	1.	Sandro Domeisen
H50	9.	Mario Ammann
H55	10.	Hannes Suhner
H60	13.	Willi Streuli
	22.	Ruedi Kellenberger
DE	4.	Monika Fässler
D45	4.	Isabelle Hellmüller
	11.	Monika Ammann



**Mosterei Kobelt + Co. Marbach: Sponsor Rheintaler OL-Cup 2008**

<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>
-------------------------------	-----------------------------------	---

## Trainingsprogramm September 2008 – März 2009

Tag	Datum	Was	Wo	Wann
Mittwoch	03.09.2008	Rheintaler OL-Cup Sprint-OL	Heerbrugg Oberstufe Mittelrheintal	siehe schischo 2/08
Mittwoch	10.09.2008	Kartentraining Attack Point	Roserwald P Letzistr. 35, SG-Winkeln	siehe schischo 2/08
Mittwoch	17.09.2008	Kartentraining Routenwahl	Tannenberg Reservoir, Strasse nach Waldkirch	siehe schischo 2/08
Mittwoch	24.09.2008	Kartentraining Grob/Fein	Sitterwald Finnenbahn Gatter, SG-Rotmonten	siehe schischo 2/08
Mittwoch	01.10.2008 08.10.2008 15.10.2008	Herbstferien	kein Training	
Mittwoch	22.10.2008	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	29.10.2008	OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	05.11.2008	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	12.11.2008	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	19.11.2008	OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	26.11.2008	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	03.12.2008	Konditionstraining, anschl. Chlaushöck	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - ?
Mittwoch	10.12.2008	Altstadt-OL	Treffpunkt: Gallusplatz, St. Gallen	Startzeiten 18.00 - 18.30
Mittwoch	17.12.2008	OL-Formen in der Halle, Spielformen	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	24.12.2008 31.12.2008	Weihnachtsferien	kein Training	
Mittwoch	07.01.2009	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	14.01.2009	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	21.01.2009	OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	28.01.2009	Sportferien	kein Training	
Mittwoch	04.02.2009	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	11.02.2009	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	18.02.2009	OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	25.02.2009	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	04.03.2009	OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	11.03.2009	Lauftraining, anschl. Höck	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - ?
Mittwoch	18.03.2009	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	25.03.2009	Abschlusstraining, Spielformen	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15

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