

ehem.
Rütiweher

eggen

**OLG
ST.GALEN
APPENZEL**

**schischo
1/2009**

„schischo“ impressum

Nr. 1/2009

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

Christoph Ammann (ca.)
Via Dufour 14
6900 Lugano
fon P: 091 / 234 87 08

1. März 2009
20. Jahrgang
erscheint 4x jährlich
Auflage: 180 Ex.
email: schischo@olgsga.ch

Vereinsadresse:

Roland Lussmann
Schöttlerstrasse 29
9050 Appenzell
email: roland@lussmann.ch

email: info@olgsga.ch
homepage: 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	Eggensriet	fon/fax:	071 / 877 23 18
Techn. Leiter	Patrick Kunz	St.Gallen		071 / 222 66 34
Ausbildung	Rita Deininger	St.Gallen		071 / 222 77 45
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
Kellerswiesenstr. 42 9034 Eggensriet 071 / 877 23 18

Material:

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

Jahresbeiträge 2009:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 91 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 90 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 91	Fr. 70.-
Sympathiemitglieder:	mindestens	Fr. 45.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

Redaktionsschluss 2/2009:

Erscheinungsdatum:

15. Mai 2009
1. Juni 2009

Editorial

Die Saison beginnt mit Köpfchen

Nein, dieses Editorial trägt nicht den Titel „Yes, we can“. Was aber nicht heisst, dass man diese Zeilen nicht auch so betiteln könnte. Doch ein guter, eingängiger Slogan wird eben durch seine tausendste Verwendung nicht besser. Das ist der Unterschied zu einer geschickten Planung des Wintertrainings (Erholungsphase von der letzten Saison, Aufbau zur neuen Saison) oder zu einer cleveren Lauftaktik (quer oder umlaufen lautet bald schon – oder endlich – wieder die Fragen aller Fragen). Eine gute Lösung bleibt gut, selbst nach 20 oder 40 Saisons, und auch noch beim 978. oder 1956. Lauf. Ja, es ist gar zu hoffen, dass die Methoden im Lauf der Zeit weiter raffiniert werden.

Dennoch gibt es eine Parallele zwischen der überstrapazierten Verwendung von „Yes, we can“ und unserem Sport. Im Grunde wird dabei eine der ältesten Lauftaktiken übernommen: Das Trämmeln. Zu viele versuchen im Windschatten von Tramfahrer Obama Unterschlupf zu finden, bis sich sein Spruch sprichwörtlich totgelaufen hat. Soweit kann es beim OL allein des Trämmelns wegen zum Glück nicht kommen. Doch wie ihr wahrscheinlich selber schon erlebt habt, kann das Trämmeln durchaus tückisch sein. In einem grossen Tram ist man zwar „bei den Leuten“, mehr aber auch nicht. In solchen Phasen gilt es wachsam zu sein, eine andere Route auszuhecken, den Turbo zu zünden und wegzukommen. Traut euch etwas zu: ~~Yes, we can!~~ (d. Red.)

Einen erfolgreichen Saisonstart mit Köpfchen und schnellen Beinen wünscht

Christoph Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 1/2009“			
2	Impressum	25	Projekte sCOOL im 2009
3	Vorwort; Inhaltsverzeichnis	26	St.Geörgler Osterhasen-OL
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	26	Schuhbörse
6	Kurzprotokoll HV 2009	27	Ausschreibung OL-Einsteigerkurs
10	ROLV Mitteilungen 1/09	28	Ausschreibung Rheintaler OL-Cup
12	Ski-OL im Obergoms	29	Ausschreibung Amriswiler OL
15	OL in der Wüste	30	Ausschreibung Stöff Memorial OL
16	Lucky Luke running in Australia	31	Ausschreibung Weinfelder OL
17	Mitgliederverzeichnis	32	Vorschau Kreuzlinger OL/ROLV Staffel
20	Clubweekend Tessin	32	Gutschein Orientteering
21	Tätigkeitsprogramm 2009	33	Januar-Köpfe
22	Jugendförderung 2009	34	Beitrittserklärung; Fotoausstellung
23	OL-Weekend Feldkirch	35	Resultate
24	Wann wird OL olympisch?	36	Trainingsprogramm; Termine

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Hartmann Jens	58	Oberrütistr. 14	9452 Hinterforst	071 7557185
Hofer Markus	54	St.Gallerstr. 89c	9320 Arbon	071 4463356
Schefer Roman	95	St.Georgenstr. 157b	9011 St.Gallen	071 2228535
Vogel Joela	99	Botenaustr. 22a	9443 Widnau	071 7225547
Vogel Silja	00	Botenaustr. 22a	9443 Widnau	071 7225547

Austritte:

Bär Markus	63	Grubenstr. 26	9500 Wil	
Bärlocher Felix	92	Huebstr. 82	9100 Herisau	
Bärlocher Jonas	95	Huebstr. 82	9100 Herisau	
Baumann Hans	40	Engerfeldstr. 25	4310 Rheinfelden	
Büchler Rico	93	Degersheimerstr. 58	9100 Herisau	
Hämmerli Sibylle	80	Löwengartenstr. 9	9400 Rorschach	
Höhener Kasimir	91	Ballmoos 739	9056 Gais	
Kunz Kina	96	Demutstr. 34	9000 St.Gallen	
Kunz Siri	93	Demutstr. 34	9000 St.Gallen	
Monstein Andrin	92	St.Georgenstr. 163	9011 St.Gallen	
Monstein Josias	94	St.Georgenstr. 163	9011 St.Gallen	
Popp Thomas	66	Fadäraweg 4	7000 Chur	
Schläpfer Alfred	22	Paul-Brandtweg 1	9000 St.Gallen	
Weber Werner	29	Rütihofstr. 12	9052 Niederteufen	
-	-	-	-	
Welz Raffael	-	-	-	
Windler Rafael	94	Appenzeller Str. 5a	9403 Goldach	
Windler Sophie	00	Appenzeller Str. 5a	9403 Goldach	

Adressänderungen/Adressergänzungen:

Brühwiler Urs	60	<u>Sardonastr. 3</u>	<u>7320 Sargans</u>	<u>081 7104868</u>
Ebnetter Marc	80	<u>Neue Simplonstr. 37</u>	<u>3900 Brig</u>	<u>027 9234515</u>
Ebnetter Urs	85	<u>Hermetschloostr. 41</u>	<u>8048 Zürich</u>	<u>078 8227408</u>
Fässler Monika	82	<u>Hofstr. 3</u>	<u>7270 Davos Platz</u>	<u>078 6034328</u>
Monstein-Kunz Ariane	65	<u>St.Georgenstr. 163</u>	<u>9011 St.Gallen</u>	<u>071 2203773</u>
Schneider Margareta	59	<u>Tufertschwil-Chapf 10</u>	<u>9604 Lütisburg</u>	<u>071 5654382</u>

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen!

Hauptversammlung 2009, Mitgliederbeiträge

49 Vereinsmitglieder kamen am Freitag, 16. Januar 2009, ins Dufour zur 33. ordentlichen Hauptversammlung. Im Mittelpunkt standen die Ersatzwahlen für Damian Tanner (TL) und Maja Kunz (Ausbildung/Nachwuchs). Über den Versammlungsverlauf gibt das Kurzprotokoll auf Seite 6 Auskunft.

Die Mitgliederbeiträge sind unverändert und auf der Umschlaginnenseite aufgeführt. Der Vorstand dankt allen für die rasche Erledigung.

OL-Einsteigerkurs 2009

Nach den Erfolgen der letzten Jahre findet erneut ein OL-Einsteigerkurs unter der Leitung von Rita Deininger statt. Die Ausschreibung ist auf Seite 27. Nutzt die Gelegenheit für euch, für Freunde und Bekannte, den OL-Sport kennen zu lernen. Der Vorstand ist überzeugt, dass nur über Mund zu Mund Propaganda die Leute bewegt werden können. Daher macht Werbung für diesen interessanten und lehrreichen Einsteigerkurs.

Einmaliger Beitrag an Jugendliche beim Kauf von OL-Schuhen

Bei den Nachwuchsläufern kann oft festgestellt werden, dass sie mit dem Kauf von OL-Schuhen zuwarten. Gerade das Schuhwerk ist wichtig, damit eine Sportart optimal ausgeführt werden kann. Der Vorstand möchte die Jugendlichen (bis und mit H/D18) mit einem einmaligen Beitrag von 50 Fr. an die Anschaffungskosten der OL-Schuhe unterstützen. Jedes jugendliche Vereinsmitglied kann einmal in seiner OL-Karriere dieses Angebot nutzen. Mit der Quittung kann man den Beitrag beim Kassier Mario Fässler einfordern. Die Aktion wird zusätzlich von Willi Streuli unterstützt. Siehe Seite 32.

Schuhbörse

Darüber hinaus möchte der Vorstand die Weitergabe von OL-Schuhen fördern und eine Art „Schuhbörse“ einrichten. Der Verein nimmt dabei eine Vermittlerrolle ein. Der Erfolg der Idee hängt vom Mitmachen der Mitglieder ab. Also meldet euch, wenn ihr im Keller oder Estrich noch OL-Schuhe habt, die nicht mehr benötigt werden. Siehe Seite 26.

Beitrag Entschädigungen

Die arbeitsintensiven Einsätze bei Veranstaltungen (Laufleiter, Bahnleger, Kontrolleur, WKZ, Festwirt), d.h. Funktionen, die über den eigentlichen Wettkampftag hinausgehen, sollen künftig im Sinne der Wertschätzung und Anerkennung entschädigt werden. Wie wichtig es ist, geeignete und motivierte Personen zu finden, welche die Führungsaufgaben für einen Lauf übernehmen, darüber müssen wir vermutlich nicht länger philosophieren. Anlässe und Startmöglichkeiten gibt es nur, wenn wiederum andere Personen bereit sind, ihre Freizeit uneigennützig für den Sport einzusetzen. Der Vorstand erachtet es daher als gerechtfertigt, die Entschädigung wie folgt festzusetzen:

Laufleiter	150 Fr.	Festwirt	100 Fr.
Bahnleger	150 Fr.	WKZ	50 Fr.
Controlleur	100 Fr.	Total	550 Fr.

Sportlerin des Jahres

Der Wanderpokal „Sportler/Sportlerin des Jahres“ konnte an der Hauptversammlung an **Monika Ammann** überreicht werden. Mit ausgezeichneten Leistungen auf nationaler Ebene machte Monika Ammann auf sich aufmerksam. Bei der diesjährigen Siegerin darf nebst den sportlichen Erfolgen der immense und uneigennützig Einsatz, welcher über den üblichen Rahmen hinausgeht, nicht vergessen werden. Es gibt kaum einen Anlass, bei dem Monika Ammann nicht auch im Hintergrund oder auch an vorderster Front den „Winner“ stellt. Herzliche Gratulation zur ehrenvollen Wahl.

Tätigkeitsprogramm, Helfereinsätze

Verschiedene Mitglieder haben auf die „Jahresplanung 2009“ im letzten schischo (S.16) noch nicht reagiert. Meldungen nehmen wir immer noch entgegen. – Desgleichen hofft der Vorstand auf eine rege Beteiligung an den gemeinsamen Veranstaltungen wie Stafeln, Team-OL, Clubweekends usw. Bitte die Ausschreibungen beachten! Danke.

Roland Lussmann, Präsident

Hauptversammlung vom 16. Januar 2009 – Kurzprotokoll

1. Begrüssung, Wahl der Stimmenzähler

Präsident Roland Lussmann kann im Restaurant Dufour in St.Gallen 49 Vereinsmitglieder begrüßen. Als Stimmenzähler werden Stefan Brauchli und Nicole Ricklin gewählt.

2. Protokoll der Hauptversammlung vom 18. Januar 2008

Das Protokoll wird diskussionslos genehmigt und verdankt.

3. Jahresberichte

Roland Lussmann vergleicht in seinem ersten Jahresbericht als Präsident das Vereinsleben mit einem Jo-Jo. Wie bei diesem Spiel brauche es auch im Verein eine Dynamik. Ohne ständige und zugleich kontrollierte Bewegung stehe das Gerät bald still. Dabei gehöre das Auf und Ab zum normalen Rhythmus. Übertragen auf den Verein verbindet der Präsident Dynamik mit Engagement in allen möglichen Formen. Er nennt die verschiedenen Aktivitäten und bedankt sich bei allen, welche ihren Beitrag dazu geleistet haben und erwähnt im Weiteren die verschiedenen grossartigen Erfolge der Mitglieder in der abgelaufenen Saison. Er freut sich vor allem über die tolle Entwicklung im Nachwuchsbereich. Der Verein hat im 2008 vieles erreicht. Die verpasste OL WM 2012 in St.Gallen gelte es zu akzeptieren. – Die Mitgliederzahl beträgt 198, aufgeteilt in 167 Aktiv- und 31 Sympathiemitglieder. – Der Vorstand hat die Geschäfte in 5 Sitzungen erledigt. – Er verdankt die Arbeit der Verantwortlichen für den schischo und die Homepage.

Der Jahresbericht wird genehmigt und verdankt.

4. Jahresrechnung 2008

5. Revisorenbericht

Kassier Mario Fässler erläutert die Jahresrechnung 2008. Diese schliesst dank zahlreicher Aktivitäten mit einem Gewinn von rund 10'000 Fr. ab. – Auf Antrag der Revisoren wird die Jahresrechnung genehmigt; Kassier und Vorstand werden entlastet.

6. Wahlen

Die Versammlung nimmt von den Rücktritten von Damian Tanner (TL) und Maja Kunz (Ausbildung) Kenntnis. Als neuer Technischer Leiter wird Patrick Kunz gewählt. Rita Deininger folgt auf Maja Kunz.

Die bisherigen Vorstandsmitglieder Mario Ammann, Christa Ebnetter, Mario Fässler, Ariane Monstein und Peter Rietmann werden in globo bestätigt. Auch Präsident Roland Lussmann wird mit Applaus im Amt bestätigt. – Viktor Schilter und Dölf Sutter werden als Revisoren bestätigt.

7. Tätigkeitsprogramm 2009

Es wird stillschweigend genehmigt. Siehe Seite 21. Den Höhepunkt bildet das gemeinsame Weekend Österreich-Schweiz vom 20./21. Juni 2009 in Feldkirch. Am 6. September findet im Sitterwald der Engelburger OL statt. Einen festen Platz hat der Rheintaler OL-Cup. Ein Leckerbissen wird die Swiss O Week im Muotathal. Anfangs März wird in Kreuzlingen ein Trainingsweekend angeboten. Im Frühjahr folgt ein Einsteigerkurs.

Die Teilnahme an OL-Weekends mit Übernachtung wird mit 20 Fr. unterstützt, sofern man in der gemeinsamen Unterkunft logiert. Die Teilnehmer an der SOW 2009 erhalten pro absolvierten Lauf einen Startgeldbeitrag von 10 Fr.

8. Budget 2009

9. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2009

Das Budget wird genehmigt. Jugendliche OL-Einsteiger erhalten neu einen Beitrag von 50 Fr. an das erste Paar OL-Schuhe. Ferner sollen die arbeitsintensiven Sondereinsätze bei Veranstaltungen entschädigt werden. Die Mitgliederbeiträge bleiben unverändert und betragen für das Vereinsjahr 2009:

- Jugendliche bis Alter 18 und jünger (für 2009: Jg. 1991 und jünger) CHF 30.00
- Erwachsene ab Alter 19 und älter (für 2009: Jg. 1990 und älter) CHF 45.00
- Familien mit Jugendlichen bis Alter 18 (für 2009: Jg. 1991 und jünger) CHF 70.00
- Sympathiemitglieder (inkl. Mitteilungsblatt) mind. CHF 45.00
- Gönner (ohne Anspruch auf Leistungen des Vereines) nach Belieben

10. Anträge

Entfällt, da keine Anträge eingegangen sind.

11. Ehrungen

Die Arbeit der austretenden Vorstandsmitglieder wird verdankt und mit einem Präsent honoriert.

Lukas Ebnetter erreichte an der Studenten-WM in Estland im Sprint den 5. Rang. Mirjam Hellmüller gewann an der Jugend-EM in Solothurn Bronze im Langdistanz-Wettkampf.

Folgende Mitglieder erreichten an Meisterschaften Medaillenränge:

MOM: Rahel Ammann, DAK, 1. Rang; Vre Harzenmoser, D70, 2. Rang; Patrick Kunz, H40, 3. Rang – **SPM:** Monika Ammann, D45, 1. Rang; Vre Harzenmoser, D70, 2. Rang; Isabelle Hellmüller, D45, 2. Rang – **EOM:** Isabelle Hellmüller, D45, 2. Rang – **SOM:** Judith Tobler/Monika Ammann/Maja Kunz, D135, 1. Rang; Franziska Dörig, D16, 2. Rang; Isabelle Hellmüller, D135, 2. Rang; Lukas Deininger, H10, 3. Rang; Willi Streuli, H160, 3. Rang – **TOM:** Isabelle Hellmüller, D135, 1. Rang.

Bei der Farmer OL-Trophy gab es Spitzenrangierungen (bis Rang 5) für:

Patrick Kunz, H40, 5/180 Pt.; Lukas Deininger, H10, 5/182 Pt., Isabelle Hellmüller, D45, 2/200 Pt.; Christa Ebnetter, D50, 5/169 Pt.; Mirjam Hellmüller*, D16, 3/188 Pt.; Franziska Dörig, D16, 4/185 Pt (* nicht unter OLG SGA)

Beim THURBO OL-Cup siegten:

Lukas Deininger, H10; Simon Rüegg, H14; Sandro Lussmann, H18; Rolf Wüstenhagen, H35; Hans Baumann, H65; Angela Welz, D12; Monika Ammann, D45; Christa Ebnetter, D50.

Der Vorstand ernannte Monika Ammann zur „Sportlerin des Jahres 2008“.

12. Allgemeine Umfrage, Verschiedenes

Rita Deininger macht ein weiteres Mal Werbung für die SOW 2009 im Muotathal. Die Anmeldefrist für die gemeinsame Unterkunft endet definitiv am 31. Januar.

Auf Anfrage von Swiss Orienteering wird das St.Galler Rheintal eine Schwerpunktregion im Projekt sCOOL@School. Als Coach amtiert Rahel Ammann.

Getränke, Kaffee und Dessert übernimmt in verdankenswerter Weise Ludi Hofmann. Das Ehrenmitglied steht kurz vor seinem 80. Geburtstag.

Roland Lussmann schliesst die HV in der Freude auf eine taten- und erfolgreiche Saison.

Monika Ammann, Berneck: „Sportlerin des Jahres 2008“

Frauen, Kinder, Männer, Leute:
Natürlich gehört auch zum Programm von heute
die Ehrung jener tüchtigen Person –
viele von euch kennen das Prozedere schon –
die auf eine besondere Art und Weise
als Aktivmitglied in unserem Kreise
für Furore hat gesorgt
in unserem schönen OL-Sport.

Der Vorstand ist die zuständige Stelle.
Er sagt seit 2002 jeweils an der Schwelle
von einem Jahr zum andern
wohin der Preis soll wandern.
Diesmal heisst's: „Der Winner is ...“
Doch halt, das wäre jetzt ein Riesenbschiss.
Denn Vre musste auch Warten eine ganze Weile
bis endlich kam diese erlösende Zeile.
Nein, ein bisschen Spannung muss schon sein. –
Der Sieger trinkt auch ab und zu ein Gläschen Wein.

Damit ist schon ein kleiner Wink gegeben,
dass die ganz Jungen noch weiter müssen streben.
Doch bald wird kommen auch ihre grosse Zeit.
Wir alle freuen uns, bis es ist soweit.

Ist der Sieger ein „Er“ oder wieder eine „Sie“?
Ihr wisst, das verraten wir möglichst lange nie.
Das Mitglied, das wir heute ehren,
tut schon länger unsere Wälder queren.
Die Resultate sind dabei gar nicht so übel.
Es war schon nahe dran am Meisterkübel.

Seit der Orientierungslauf ist aus dem Wald gekommen,
seit er auch Dörfer und Städte hat in Beschlag genommen,
seit die OL-Posten stehen an Treppen und an Hecken –
ja, seither tut die Konkurrenz immer wieder echt verschrecken.
Denn die Person ist schnell, gibt Gas und zwar voll.
Die anderen finden das manchmal weniger toll.

Die beste Route rasch erkennen,
wie ein Blitz um alle Ecken rennen:
das zeichnet unseren Sieger aus.
Dafür gab es auch schon grossen Applaus.

Langsam ist es kein Geheimnis mehr.
Ich will aber noch nicht sagen ‚wer‘.
Der Winner kommt wieder aus dem Feld der Damen.
Herrschaft Männer, seid ihr ein Club von Blinden und Lahmen?

Stadt-OL und Sprint, da liegt wirklich ihre Stärke.
Da geht sie mit viel Zuversicht ans Werke.
In Solothurn und auch in Romanshorn
findet man ihren Namen weit, weit vorn.
In Baden aber gab sie der Konkurrenz den Rest
und stand ganz oben auf dem Podest.
An der SOM – es ist schon fast ein Dream –
gehörte sie auch zum Seniorinnen Sieger-Team.

Eins, zwei, drei –
Das Warten ist vorbei.
Jetzt ist wohl für alle sonnenklar,
wie der Winner heisst in diesem Jahr.
Für 2008 geht der begehrte Wanderpokal
zu Monika Ammann – ins St.Galler Rheintal.



Ruedi Kellenberger als Pokalspender bei der Übergabe. Monika Ammann ist nach Lukas Ebnetter (2002), Maiann Suhner (2003), Ludi Hofmann (2004), Antonia Dörig (2005), Maja Kunz (2006) und Vre Harzenmoser (2007) die siebte Gewinnerin der Auszeichnung „Sportler/Sportlerin des Jahres“.



ROLV NOS

Mitteilungen

1 / 09

Erste ROLV – Mitteilungen per Vereins – Heftli

Liebe OL Läufer! Die neue OL Saison hat für die Einen schon begonnen und beginnt für die Anderen dann sicher im März, wenn die regionale Saison beginnt. Ab diesem Jahr werden wir vom Verband aus wie angekündigt unsere Mitteilungen auf eine neue Art an den Läufer resp. die Läuferin bringen. Auf diesem Mitteilungsblatt stehen jeweils News in Kürze notiert, sind die nächsten regionalen Läufe aufgeführt und andere interessante Dinge zu finden. Die Berichte sind hier nur in einer sehr verkürzten Form aufgeführt, die meisten Beiträge könnt ihr auf der Homepage des ROLV Nordostschweiz www.rolv-nos.ch ausführlicher geniessen.

Wenn ihr aus dem Verein, von einem Lauf, oder von einem sonstigen Anlass im ROLV Gebiet berichten möchtet, steht euch diese Homepage auch als Plattform zur Verfügung. An den Verbandskursen wurde unter anderem gezeigt, wie die Vereine Material direkt auf die Page laden können. Wer aber noch unsicher ist, kann das Material auch an johannesiten@gmail.com senden. Wir hoffen auf einen regen Gebrauch dieser neuen Idee.

Ich wünsche euch schöne Läufe und viel Erfolg im Frühling 09!

Der Redaktor, Johannes Iten

ROLV Verbandskurse 2009

Am Valentinstag fanden im tief verschneiten Thurgau die alljährlichen Verbandskurse mit reger Beteiligung statt.

Erich Brauchli organisierte ein interessantes Programm. So hatten die Teilnehmer die Wahl zwischen den Referaten über mentales Training, Saisonplanung, Trainingsformen im Heimwald oder Informationen über das Gestalten der ROLV Homepage. Mehr darüber erfahren könnt ihr aus Susanne Schmidts Bericht auf der ROLV Page.

thurbo
Die Regionalbahn.

MIGROS

ESTRISO EF ESTRISO EF
Swiss Made Swiss Made

Delegiertenversammlung 09 des ROLV NOS

An der diesjährigen Delegiertenversammlung des ROLV NOS haben sich alle Vorstandsmitglieder bereit erklärt, ihr Amt für weitere zwei Jahre auszuführen und wurden auch einstimmig wiedergewählt.

Aus dem Kader

Das regionale OL-Nachwuchskader Nordostschweiz steht vor einer ereignisreichen Saison 2009. Drei Trainingslager sind im Verlaufe des Jahres geplant, zwei davon finden im Ausland statt. Das Sommer-Trainingslager in Südfrankreich ist – neben dem Jugend-Cup in der Innerschweiz - sicher einer der Höhepunkte dieses Jahres.

Die Athleten des NWK NOS näher kennen lernen kann man am Thurgauer OL in Frauenfeld, wo sie hinter dem Kuchenbuffet anzutreffen sind. Mehr zum Kader auf der ROLV Homepage.



Termine bis Sommer 09 im ROLV NOS Verbandsgebiet

Datum	Anlass	Karte	THURBO	Veranstalter
8.3.09	57. Amriswiler OL	Güttingerwald west	Cup	OL Amriswil f.engeler@gmx.ch
15.3.09	4. Stöff Memorial OL	Lommiserwald	Cup	OL Regio Wil info@olregiowil.ch
11.4.09	Kreuzlinger Osterhasen OL	Bätershausen		OLG Kreuzlingen e.stoll@bluewin.ch
13.4.09	54. Weinfelder OL (Ostermontag)	Immenberg Nord	Cup	thurgorienta hada.schenk@bluewin.ch
10.5.09	49. Kreuzlinger OL	Stadt Kreuzlingen	Cup	OLG Kreuzlingen e.stoll@bluewin.ch
16.5.09	33. Oberthurgauer OL ROLV Staffel	Stadt Romanshorn	VM	OL Amriswil f.engeler@gmx.ch
20.6.09	A Nat./ 61. St.Galler OL	Stadt Feldkirch (A)	Cup	OLG St.Gallen/Appenzell roland@lussmann.ch
21.6.09	MOM	Göfis (A)		
26.6.09	4. Regio OL Team OL	Stadt Wil	VM	OL Regio Wil info@olregiowil.ch

Zwischen Weihnachten und Neujahr nahm die ganze Familie Deininger am Ski-OL Lager in Gluringen im Oberwallis teil. Organisiert wurde dieses vom Berner OL-Verband BOLV. Es nahmen rund 70 meist Jugendliche teil. Einige wenige Individualisten sorgten dafür, dass auch Rita und Roland altersmässig nicht aus dem Rahmen fielen.

1. Tag, 26.12. Anreise, Ankunft

Bei bestem Wetter reisten wir ins tief winterliche Goms. Es empfing uns mit meterhohem Schnee, traumhaften Verhältnissen und eiskalten Temperaturen. Wir kamen in unserer Unterkunft an, dem Flablager in Gluringen. In einem einzigen Raum reihten sich auf zwei Ebenen insgesamt 70 Matratzen aneinander. Ein meterbreiter Gang trennte uns von der wenigen Ablagefläche für 70 Langlaufausrüstungen. Die jugendliche, unbesorgte Herde verwandelte diesen Gang mit Taschen und Schuhen innert Sekunden in ein kräftiges Dreier-Grün. Kein Durchkommen mehr! Sofort wurden Laptops und Handys zum Gamen in Betrieb genommen. Wir liessen für ein harmonisches Lagerleben unseren Nintendo zuhause, was sich als Fehler entpuppte. Zum Glück konnte dies dank dem Einsatz von Grossvater Heinz mit einem A-Post-Päckli wettgemacht werden. An dieser Stelle sei ihm dafür nochmals herzlich gedankt!

Aber: Wie würden wir dies eine Woche lang aushalten? Wir haben ja wahrlich nicht sehr hohe Ansprüche an Komfort. Aber dies war für uns alle (auch für den militärerprobten Papi) einfach ein bisschen zu viel. Dank einer verständnisvollen Lagerleitung konnten wir in eine andere Baracke wechseln, wo wir beinahe alleine waren. So kam dann etwas Licht ins dunkle Dickicht.

Am Nachmittag standen wir dann das erste Mal auf der Loipe, die 10 Meter hinter unserer Unterkunft durchführte. Diese 10 Meter durch den Tiefschnee gestalteten sich anfänglich so anspruchsvoll wie ein Brombeerfeld im Eggenwald. Im Laufe der Woche nahmen diese Schwierigkeiten ab und das Können der Teilnehmenden zu, sodass dies keine Schwierigkeiten mehr bereitete. Nach einem herrlichen Nachmittag mit Thema Skating stürzte unser Leiter auf der letzten Abfahrt derart unglücklich, dass er mit einem Schlüsselbeinbruch ins Spital in Visp eingeliefert werden musste.

2. Tag, 27.12. Klassische Technik

Klarer, eiskalter Morgen, frisch präparierte Loipen, motivierte Teilnehmer. So brachen wir auf, um unter fachkundiger Leitung von Urs (Ursli) Jordi unsere klassische Technik, das heisst, mit beiden Beinen in der Spur, zu verfeinern. Eine Beiz an der Strecke brachte dann die Wärme in Finger- und Zehenspitzen zurück. Die Nachmittagssonne liess die Kälte vergessen und zu schnell war der Tag vorbei. Vor dem Eindunkeln legten wir verschiedene Spuren für den Ski-OL vom folgenden Tag. Ursli passte die Karte am PC schnell an und alles war bereit für den ersten Trainingswettkampf.

3. Tag, 28.12. Ski-OL in Staffelform

Dieser Tag startete ebenso prächtig wie der Vortag. Ein Ski-OL in Staffelform war angesagt. Wir lernten: Eine gepunktete grüne Linie stellt eine ganz einfache, klassische Spur dar; gestrichelt wäre es eine Spur, die mit einem Schneescooter gezogen wird, und die dicke gezogene Linie zeigt die richtige Langlaufloipe. Die Vorteile der letzteren in Sa-

chen vorwärts kommen sind riesig, was viele aber erst bei der abschliessenden Laufanalyse erkannt haben. Abkürzungen durch den Tiefschnee sind wohl erlaubt, bedürfen aber sorgfältiger Abwägung und sind eher für die Hardcore-Sportler geeignet. Eliane durfte den Lauf in Begleitung von Judith Wyder machen und konnte deshalb begreiflicherweise ihren Schatten nie entscheidend distanzieren. Unser erster Kontakt mit dem Ski-OL war ein voller Erfolg. Die Sache hat, wie die Berner so sagen, uhuärä gfäggt! Der Abend klang mit einem unterhaltsamen Konzert von Chansonnier Ursli aus.

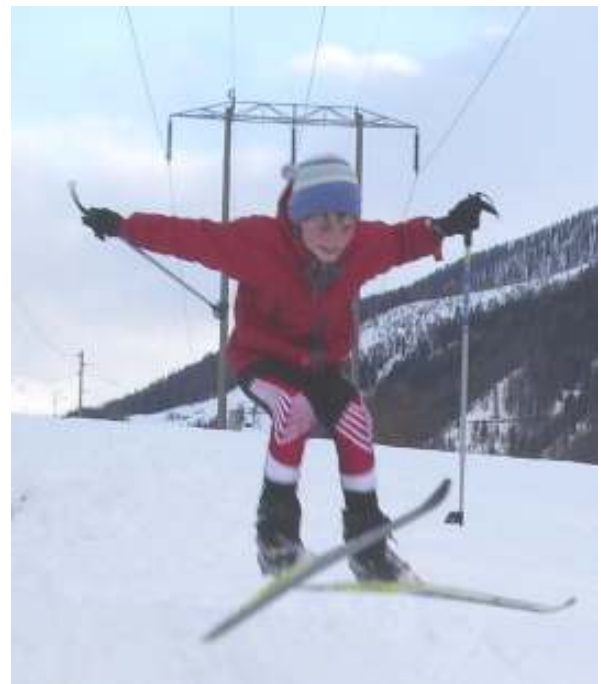


4. Tag, 29.12. Marathon-Tag

Wer sportlich auf den Lauflaufskiern unterwegs ist, will sicher einmal die Marathon-Distanz in dieser Form absolvieren. Als Familie sollten wir das doch schaffen! Ungefähr dem Alter entsprechend rechneten wir uns folgenden Plan aus: Eliane 4 km, Lukas 5 km, Rita 17 km und Roli 18 km: das ergibt mindestens eine Marathon-Distanz. Der Tag war lang, schön, gemütlich, die Mittagspause ergiebig, und so kam Roli alleine auf die Distanz und alle anderen übertrafen die Erwartungen ebenfalls massiv. Dass Roli damit die Kraft für die restliche Woche fast aufgebraucht hatte, sei nur am Rande erwähnt.

5. Tag, 30.12. Skicross

Eliane machte heute Ruhetag, was dem Roli sehr gelegen kam. Lukas machte mit Rita das volle Programm weiter: Langlauftechnik und anschliessend Skicross. So etwas ist vergleichbar mit einem Querfeldein-Lauf durch Gräben und Mulden, über Wurzelstöcke, durchs Dickicht und einen weiten Sprung über einen Bach. Am Vortag bauten einige Teilnehmer den Parcours mit kurzen Aufstiegen, steilen Rampen, Wellen, Steilwandkurve und einer hohen Schanze und dies alles mit Langlaufskiern. Ziemlich furchtlos stürzten sich die Leute in den Cross. Es gab dabei etliche Stürze ohne Verletzungen und entsprechend schöne Fotos. Für Gleichgewicht und Mut ein gutes Training!



6. Tag, 31.12. Gommer Silvesterlauf und Nacht-OL

Lukas nahm am Gommer Silvesterlauf teil, seinem ersten Langlaufrennen über 3 Kilometer. Inmitten vieler einheimischer Cracks machte er eine gute Figur und kam im Mit-

telfeld ins Ziel. Leider musste sich dann Rita zur Arbeit nach St.Gallen verabschieden. So verpasste sie den Nacht-OL in Münster. Massenstart um 21:00 Uhr bei dichtestem Schneefall, was im Goms heisst, dass es innert 30 Minuten 10 Zentimeter Neuschnee gibt. Angefeuert von der Dorfbevölkerung und unter den Augen vieler erstaunter Feriengäste wurde der kurze Lauf zu einem Erlebnis der besonderen Art. Das verkürzte auch die Wartezeit bis Mitternacht. Zum Anstossen für den Jahreswechsel leisteten unsere Getränkebidons gute Dienste.

7. Tag, 1.1.09 Ski-OL in Oberwald

In der frisch verschneiten Landschaft unter wolkenlosem Himmel fand der letzte Ski-OL in Oberwald statt. Er wurde als Tankwagen-OL durchgeführt. Das heisst, dass ein Zweier-Team ein Postennetz erhält, aber nur eine einzige Karte: bedeutet also viel auswendig laufen. Man hat ja gelernt, dass die dicke grüne Linie – also die breite Loipe – den schnellsten Weg darstellt. Wenn der Posten dann nur 10 Meter abseits der Loipe steht, biegt man mit Vollgas 90° von der Spur weg in den Tiefschnee. Seither weiss man auch, dass Fallholz im Sommer ein Zuckerschlecken ist. Zur ernsthaften Behinderung wird dieses nämlich erst mit 30 cm Neuschnee darauf und erst recht, wenn man dabei noch Langlaufskis an den Füssen hat. Auch hier wurden wir um eine Erfahrung und ein tolles Erlebnis reicher. Am Abend kam Rita wieder von der Arbeit zurück.



8. Tag, 2.1.09 Heimreise mit dem Glacier-Express



Nach dem Aufräumen und Putzen der Unterkunft stand die Heimreise bevor. Um die Woche geruhsam ausklingen zu lassen, fuhren wir mit dem Glacier-Express durch den Furka und über den Oberalp direkt in den erwarteten, feuchtkalten Nebel.

Nach schwerem Start in diese Ferienwoche wären wir gerne noch viel länger geblieben. Es bleibt uns als körperlich anstrengende, lehr- und erlebnisreiche Woche in bester Erinnerung. Wir lernten eine neue Form von OL kennen, welche wieder ganz andere Anforderungen stellt und die harte, weil OL-arme, Winterzeit zu erwärmen vermag.

Seit gut einem Jahr lebt Michael Huber nun schon in San Diego. Es gefällt ihm immer noch sehr gut und auch OL-mässig kommt er nicht zu kurz. Im Januar stand sogar ein OL in der Wüste auf dem Programm.

Circa einmal im Monat findet in San Diego oder im zwei Stunden entfernten Los Angeles ein kleiner Event statt. Im Sommer ist Viktoria Brautigam, eine US-Nationalkaderläuferin, nach San Diego gezügelt und im Herbst Kristap Jauzdems, ein ehemaliger lettischer Kaderläufer. Wir bilden zu den Läufen jeweils eine Fahrgemeinschaft und ich bin nun auch sportlich ziemlich herausgefordert.

Eine steinige und sandige Angelegenheit

Jeweils im Januar findet ein 2-Tage Event in der Anza-Borrego Wüste im Hinterland von San Diego statt. Während der restlichen Jahreszeit ist es einfach zu heiss um dort herumzurennen. Die OLs waren vor allem landschaftlich sehr eindrücklich und wir haben im Laufgebiet mitten in der Wüste campiert. Die erste Etappe auf der einen Hälfte der Karte war flache Wüste, vereinzelt Höhenkurven, ein paar saisonale Wasserläufe und Steine. Der Untergrund war meist steinig oder sandig, was das Fortkommen erschwerte. Es hat mich sofort stark an Trockener Steg in Zermatt erinnert, wohl das einzige vergleichbare Gelände in der Schweiz.

Zur Sicherheit: Kamm einpacken!

Die zweite Etappe war in steilerem Gelände. Das Wasser, das manchmal in grossen Mengen vorhanden sein muss, hat dort tiefe Gräben aus der Wüste gewaschen. An einem Ort hatte es ein richtiges System von meterhohen Canyons. Dort fand dann auch



nach dem eigentlichen Lauf ein Maze-O statt, ein Sprint durch das Labyrinth von Gräben und Canyons. Insgesamt war es technisch sehr anspruchsvoll, ein Parallelfehler am ersten Tag hat mich dann auch sehr viel Zeit gekostet. Aufpassen muss man auf die Cholla-Kakteen. Wenn man diese berührt, bleiben kleine stachelige Bällchen mit Widerhaken an den Kleidern und Beinen haften,

viel schlimmer als Brombeeren oder Kastanien. Zur Entfernung nehmen einige OL-Läufer sogar einen Kamm mit auf den Lauf, um den Kaktus damit abzustreifen.

Im April gebe ich mein Debüt als Bahnleger in den USA. Ich lege drei Bahnen für einen Mitteldistanz-Lauf im San Dieguito County Park. In den USA legen sie alle Kategorien auf 6-7 farblich codierte Bahnen zusammen. Ich werde also eine weisse (einfach), eine orange (mittel) und eine rote (schwierig) Bahn legen.

Karten und Ranglisten

Map 1: <http://www.5z.com/urban/gadget/cgi-bin/reitti.cgi?act=map&id=75&kieli=en>

Map 2: <http://www.5z.com/urban/gadget/cgi-bin/reitti.cgi?act=map&id=76&kieli=en>

Maze O: <http://www.5z.com/urban/gadget/cgi-bin/reitti.cgi?act=map&id=77&kieli=en>

lucky luke running in australia

Lukas Ebnetter hat sich kurz nach der HV in Richtung Australien verabschiedet. Für eine wissenschaftliche Arbeit in Perth. In einem Blog mit dem Titel „lucky luke – lab movement to perth - 7 weeks of science cutting the edge“ berichtet er von seinen Abenteuern ... und seinen sportlichen Erfolgen.

Montag, 16. Februar 2009



Zum Sport: Die Schweizer Skifahrer brillieren an den Weltmeisterschaften und sammeln Medaillen wie Heu. – Australien: Der Schweizer L.E. ist am angesagten Sonntag-Morgen Race "matilda bay run" über 10km überraschend auf den ersten Platz gelaufen. In der Dunkelheit machte er sich mit seinem heruntergekommenen Fahrrad auf zum Start, der 16km entfernt war. Noch am Vortag hatte er sich wagemutig in die Shark-Snack-Bar bei Secret Harbour als Surfer gewagt und 5 Stunden an seiner Technik (unter Wasser die Luft lange anzuhalten, bis ihn die Welle wieder frei lässt) gearbeitet. So fühlte er sich überhaupt nicht spritzig, wollte sich den Event aber nicht entgehen lassen. Nach seiner langen Verletzungspause (10 Wochen ohne laufen) ist er wieder voll genesen und feiert 3 Wochen nach seinem Comeback schon den ersten Grosserfolg.

<http://luckylukeswitzerland.blogspot.com/>

Australien – der unbekanntete Kontinent:

Australien ist 187mal grösser als die Schweiz, hat aber nur knapp 3mal mehr Einwohner. Die Schweiz ist 66mal dichter besiedelt. Perth ist die 4.grösste Stadt mit rund 1.4 Mio. Einwohnern. Bereits die 15.grösste Stadt hat weniger als 100'000 Einwohner!

OLG St.Gallen/Appenzell - Mitgliederliste, Stand 28. Februar 2009

Aktivmitglieder

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Albers	Jan Christoff	1996	Peter und Paul-Str. 5	9010	St.Gallen	071 245 10 23
Ammann	Christoph	1983	Rheinstr. 33	7320	Sargans	078 636 07 46
Ammann	Mario	1956	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Ammann	Monika	1959	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Ammann	Rahel	1986	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Andres	Lucy	1938	Ringstr. 1b	9302	Kronbühl	071 298 04 82
Bärlocher	Martin	1953	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47
Bärlocher	Monika	1960	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47
Bärlocher	Silvan	1996	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47
Benz	Eileen	1991	Waldgutstr. 15	9010	St.Gallen	071 245 06 20
Bieger	Andri	1997	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 254 65 40
Bieger	Barbara	1963	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 254 65 40
Bieger	Flurina	1994	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 254 65 40
Bieger	Thomas	1961	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 222 09 39
Bieri	Christian	1977	Hinterer Burgweg 2	9424	Rheineck	071 888 12 54
Bischofberger	Werner	1950	Bettenstr. 28 A	9212	Arnegg	071 385 62 28
Bollhalder	Janine	1992	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Bollhalder	Rolf	1956	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Bollhalder	Silvia	1965	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Bösch	Patrick	1993	Holzstr. 2	9000	St.Gallen	071 250 06 26
Brand	Doris	1970	Hügelweg 20	9033	Untereggen	071 860 07 63
Brändle	Otmar	1958	Grünastr. 2	9204	Andwil	071 385 31 81
Brauchli	Adrian	1985	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Erich	1951	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Lukas	1988	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Stefan	1984	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Büchi	Felix	1956	Postfach 646	9006	St.Gallen	071 245 86 94
Büchler	Jan	1995	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40
Büchler	Silvia	1969	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40
Büchler	Toni	1962	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40
Büeler	Bosco	1952	St.Gallerstr. 28	9230	Flawil	071 393 22 41
Corrodi	Charlotte	1988	Brunnenbergstr. 12	9000	St.Gallen	071 222 53 62
Deininger	Eliane	2000	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Heinz	1937	Ringelbergstr. 16	9000	St.Gallen	071 222 51 62
Deininger	Lukas	1998	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Rita	1970	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Roland	1968	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Domeisen	Sandro	1975	Mühlacherweg 150	5083	Ittenthal	062 871 67 39
Dörig	Antonia	1985	Bernbrugg	9058	Brülisau	071 799 15 49
Dörig	Franziska	1992	Bernbrugg	9058	Brülisau	071 799 15 49
Ebneter	Christa	1956	Unt. Blumenrain 15	9050	Appenzell	071 787 52 04
Ebneter	Lukas	1982	Buchstr. 29	9000	St.Gallen	071 222 74 72
Ebneter	Marc	1980	Neue Simplonstr. 37	3900	Brig	027 923 45 15
Ebneter	Urs	1985	Hermetschloostr. 41	8048	Zürich	078 822 74 08
Eggmann	Franz	1957	Schorenstr. 33	9000	St.Gallen	071 277 89 38
Elmiger	Lorenz	1989	Hundgalgen 20	9050	Appenzell	071 787 40 02
Eugster	Clemens	1964	Girtenstr. 26	9443	Widnau	071 722 96 40
Fässler	Mario	1941	Kellerswiesenstr. 42	9034	Eggersriet	071 877 23 18
Fässler	Monika	1982	Hofstr. 3	7270	Davos Platz	078 603 43 28
Frey	Josef	1947	Ruppendorfli 14	9450	Altstätten	071 371 10 13
Frischknecht	Hans	1956	oberer Toracker 34	9100	Herisau	071 352 39 64
Funk	Heidi	1955	Speicherstr. 27	9000	St.Gallen	071 223 36 67
Gemeinder	Lukas	1995	Scheidwegstr. 48	9016	St.Gallen	071 288 03 50

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Giger	Yannick	1998	Georgshof 10	9000	St.Gallen	071 222 09 39
Golshani	Fariborz	1993	Fellenbergstrasse 66	9000	St.Gallen	071 278 54 32
Grob	Karl	1967	Rain 125	9063	Stein AR	071 367 17 31
Grob	Katrin	1963	Rain 125	9063	Stein AR	071 367 17 31
Grob	Nadia	1991	Rain 125	9063	Stein AR	071 367 17 31
Grob	Sabina	1991	Rain 125	9063	Stein AR	071 367 17 31
Hanselmann	Werner	1940	Triangelweg 2	9100	Herisau	071 352 80 83
Hartmann	Jens	1958	Oberrütistr. 14	9452	Hinterforst	071 755 71 85
Harzenmoser	Verena	1930	Wiesenstr. 35	9000	St.Gallen	071 222 84 68
Heim	Toni	1956	Galgenhang 16	9050	Appenzell	071 787 28 28
Hellmüller	Isabelle	1962	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Hellmüller	Jürg	1960	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Hellmüller	Mirjam	1992	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Hellmüller	Sven	1995	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Herzig	Stephan	1968	Guisanstr. 66	9010	St.Gallen	071 244 90 50
Hetzer	Tim	1997	Falkenburgstr. 1	9000	St.Gallen	071 220 95 73
Hofmann	Ludwig	1929	Scheidwegstr. 46	9016	St.Gallen	071 288 14 82
Honegger	Helen	1959	Berglistr. 42	9630	Wattwil	071 988 44 51
Huber	Emil	1944	Kleinbergstr. 17	9000	St.Gallen	071 245 28 52
Huber	Michael	1977	1333 Felspart Street	USA	San Diego, CA 92109	
Hunziker	Walter	1941	Mempfel 597	9055	Bühler	071 793 26 16
Inauen	Cornelia	1983	Spiesslers Unterrain	9050	Appenzell	071 799 15 83
Jakob	Sissi	1989	Kirchstr. 63	9400	Rorschach	
Kellenberger	Ruedi	1945	Säntisstr. 13	8133	Esslingen	044 984 05 04
Kleger	Philipp	1990	Bühlstr. 7	9052	Niederteufen	071 333 37 33
Kunz	Hansruedi	1935	Speicherstr. 27	9000	St.Gallen	071 223 36 67
Kunz	Maja	1968	Demutstr. 34	9000	St.Gallen	071 222 66 34
Kunz	Patrick	1965	Demutstr. 34	9000	St.Gallen	071 222 66 34
Lusmann	Roland	1963	Schöttlerstr. 29	9050	Appenzell	071 787 39 24
Lusmann	Sandro	1990	Schöttlerstr. 29	9050	Appenzell	071 787 39 24
Lüthi	Hansueli	1953	Stich 286	9104	Waldstatt	071 352 29 72
Monstein	Stefan	1965	Ringelbergstr. 14 A	9000	St.Gallen	071 223 86 28
Monstein-Kunz	Ariane	1965	St.Georgenstr. 163	9011	St.Gallen	071 220 37 73
Müller	Beat	1962	Chemin des Tilleuls 13	1196	Gland	022 364 84 69
Müller	Rainer	1976	Aeulistr. 25	9470	Buchs	081 783 16 58
Oehninger	Meico	1990	Dufourpark 12	9030	Abtwil	071 244 16 32
Pfister	Eduard	1951	Oberhofstettenweg 6a	9012	St.Gallen	071 260 19 71
Posselt	Samuel	1989	Cunzstr. 14	9016	St.Gallen	071 288 06 12
Ricklin	Nadia	1997	Curiestr. 8	9016	St.Gallen	071 278 51 39
Ricklin	Nicole	1968	Curiestr. 8	9016	St.Gallen	071 278 51 39
Ricklin	Paul	1995	Curiestr. 8	9016	St.Gallen	071 278 51 39
Rietmann	Peter	1940	Bergstr. 26	9100	Herisau	071 351 55 43
Röhl	Stefan	1968	Mäuseturmstr. 2	D-55411	Bingen am Rhein	
Rosset	Ursula	1966	Ch. de Jolimont 6	1180	Rolle	021 825 39 03
Rüegg	Simon	1994	Seeblickstr. 4a	9010	St.Gallen	071 244 31 63
Rütsche	Elisabeth	1961	Hafnerwaldstr. 2	9012	St.Gallen	071 278 84 36
Rütsche	Niklaus	1960	Hafnerwaldstr. 2	9012	St.Gallen	071 278 84 36
Schefer	Roman	1995	St.Georgenstr. 157b	9011	St.Gallen	071 222 85 35
Schilter	Rosmarie	1946	Georgshof 7	9000	St.Gallen	071 223 60 92
Schilter	Viktor	1943	Georgshof 7	9000	St.Gallen	071 223 60 92
Schmid-Schilter	Susanne	1970	Pelikanstr. 8	8570	Weinfeldern	071 622 67 80
Schneider	Samuel	1985	Moosmülistr. 5	9030	Abtwil	071 311 41 64
Schorer	Isabel	1978	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Schorer	Martina	1973	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Signer	Daniela	1967	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Signer	Fiona	1996	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Signer	Johann	1967	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Stamm	Elisa	1996	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Jeanette	1962	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Lena	1994	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Martin	1961	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Michael	1992	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Streuli	Willi	1947	PO Box 235, unt. Ziel 4	9050	Appenzell	076 384 27 57
Stricker	Jürg	1954	Lehweg 3	9030	Abtwil	071 311 52 32
Strupler	Walter	1954	Dorfstr. 26	8184	Bachenbülach	044 861 10 80
Stump	Gila	1973	Birchstr. 191	8050	Zürich	044 303 09 72
Styger	Ueli	1962	Sonnenberg 6a	9100	Herisau	071 351 13 53
Suhner	Hannes	1950	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Suhner	Kathrin	1982	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Suhner	Lena	1984	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Suhner	Maiann	1985	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Sutter	Dölf	1941	Kapfswaldweg 2	9011	St.Gallen	071 223 18 75
Sutter	Esther	1949	Langackerstr. 7	9010	St.Gallen	071 244 86 35
Sutter Schneider	Michèle	1971	Biserhofstr. 64	9011	St.Gallen	071 244 36 49
Tanner	Damian	1967	Bündtstr. 19	9053	Teufen	071 333 51 05
Tanner	Kordula	1968	Bühl 12	6390	Engelberg	041 637 02 66
Tobler	Judith	1960	Tutilostr. 46	9011	St.Gallen	071 223 63 40
Tobler	Urs	1957	Tutilostr. 46	9011	St.Gallen	071 223 63 40
Vogel	Esther	1966	Botenastr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Joela	1999	Botenastr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Jonas	1996	Botenastr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Konrad	1961	Botenastr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Silja	2000	Botenastr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Wälter	Brigitte	1967	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Erwin	1962	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Jonas	1994	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Raphael	1994	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Tobias	1992	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Weber	Heinz	1964	Bächlistr. 32b	9053	Teufen	071 330 03 85
Weishaupt	Bruno	1953	Lehn, Schötzlers	9050	Appenzell	071 787 30 90
Weishaupt	Max	1947	Hauptstr. 32	9053	Teufen	071 333 13 12
Welz	Angela	1996	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Daniel	1966	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Enza	1966	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Jasmin	1995	Berg 22	9043	Trogen	071 344 32 04
Welz	Nino	2001	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Werner	Richard	1950	Sandgasse 15a	A-6850	Dornbirn	0043 5572 25794
Windler	Maria	1965	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Windler	Patrick	1967	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Wolgensinger	Marina	1987	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wolgensinger	Niklaus	1955	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wolgensinger	Petra	1985	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wolgensinger	Vreni	1956	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wüstenhagen	Rolf	1970	Weierweidstr. 11	9000	St.Gallen	071 534 10 39
Zbinden	Tobias	1994	Silberbachstr. 9A	9032	Engelburg	071 278 70 12
Zech	Roman	1994	Hofstettenstr. 24	9012	St.Gallen	071 277 12 58
Zuberbühler	Thomas	1974	Johannes-Baumann-Str. 4	9100	Herisau	071 351 22 87
Zuppinger	Daniel	1958	Rebhaldenweg 14	5443	Niederrohrdorf	056 496 80 33

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen! Danke.

Sympathiemitglieder

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Akkermans	Mirian	1968	Bächlistr. 32b	9053	Teufen	071 330 03 85
Ammann	Albert	1924	Aegetholzstr. 11	9443	Widnau	071 722 01 24
Binder	René	1961	Grüzenstr. 13	8640	Rapperswil	055 210 40 07
Brühwiler	Urs	1960	Sardonastr. 3	7320	Sargans	081 710 48 68
Büchi	Monika	1959	Rorschacherstr. 178	9000	St.Gallen	071 245 21 40
Egli	Armin	1946	Via Surpunt 52	7500	St.Moritz	081 833 04 38
Egli	Martha	1945	Via Surpunt 52	7500	St.Moritz	081 833 04 38
Fitzi	Otto	1955	Starkenmühle	9056	Gais	071 793 12 71
Gossauer	Manuel	1960	Kirchweg 15	3052	Zollikofen	031 351 73 71
Hächler	Beatrice	1954	Felsbergstr. 2	8625	Gossau ZH	044 935 34 51
Hächler	Patrick	1950	Felsbergstr. 2	8625	Gossau ZH	044 935 34 51
Herzig	Hans	1933	Dufourpark 1	9030	Abtwil	071 244 57 17
Hofer	Markus	1954	St.Gallerstr. 89c	9320	Arbon	071 446 33 56
Imlig	Bruno	1971	im Schaber 6	9450	Lüchingen	071 755 01 38
Imlig	Manuela	1971	im Schaber 6	9450	Lüchingen	071 755 01 38
Jäckli	Arno	1934	Kirchrain 11	9042	Speicher	071 344 92 78
Koster	Martin	1962	Untere Haldenstr. 10	9430	St.Margrethen	071 740 04 66
Kunz	Martin	1963	1685 Solano Av, Apt 201	USA	Berkeley, CA 94707-2104	+1 510 527 6789
Kunz	Trudi	1937	Kohlhalde 40	9042	Speicher	071 344 22 36
Ludwig	Roland	1975	Klosterweg 6	8044	Zürich	043 960 91 29
Mayer	Gallus	1951	Rehetobelstr. 89 A	9016	St.Gallen	071 288 36 23
Meier	Martin	1948	Erlen 5	9305	Berg SG	071 455 22 41
Schilter	Christoph	1974	Eisengasse 25	3065	Bolligen	076 373 07 18
Schneider	Margareta	1959	Tufertschwil-Chapf 10	9604	Lütisburg	071 565 43 82
Schorer	Peter	1946	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Süess	Norbert	1949	Sonnenrainstr. 9	9205	Waldkirch	071 433 19 47
Trionfini	Ulrika	1948	Tutilostr. 12	9011	St.Gallen	071 223 13 80
van der Meulen	Jelmer	1967	Bündtstr. 21	9053	Teufen	071 340 06 67
Walder	Käthi	1970	Speicherstr. 65	9053	Teufen	071 333 38 26
Weber	Käthi	1962	Alpenrosenstr. 8	8280	Kreuzlingen	071 672 32 61
Wegmüller	Doris	1951	Ofenbachstr. 12	8266	Steckborn	052 761 34 77

Ehrenmitglieder

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Ernennung
Büchi	Felix	1956	Postfach 646	9006	St.Gallen	HV 19.01.2007
Hofmann	Ludwig	1929	Scheidwegstr. 46	9016	St.Gallen	HV 30.11.1994

Tessin-Weekend vom 6./7. Juni 2009

3. Nationaler OL vom Samstag; Sprint-OL in den Tessiner Dörfern Lugaggia-Caggiallo
Staffel-SM (SOM) vom Sonntag; Tesserete (Startgeld aus der Vereinskasse)

Für dieses Weekend wird eine gemeinsame Unterkunft organisiert. Die Vereinskasse zahlt 20 Franken an die Übernachtungskosten. **Anmeldeschluss:** 31. März 2009.

Anmeldung an Mario Ammann (mario@ammannberneck.ch) mit folgenden Angaben:

- Vorname, Name, Jahrgang, Kategorie, Wohnort, Telefon, Handy
- Mitfahrgelegenheit kann angeboten werden / wird gewünscht

Tätigkeitsprogramm 2009 (Stand 1.3.2009)

Fett = Vereinsanlässe / kursiv = Weekends

Tag	Datum	Veranstalter	Name	Laufgebiet
Fr/Sa	6./7.3.	OLG St.Gallen/App.	Trainingsweekend	Kreuzlingen
So	8.3.	OL Amriswil	57. Amriswiler OL	Güttingerwald West
So	15.3.	OL Regio Wil	4. Stöf Memorial OL	Lommiserwald
So	22.3.	OLG Biberist	1. Nationaler OL	Martinsfluh-Leewald
So	29.3.	Bussola ok	2. Nationaler OL	Linnerberg-Grund
Sa	4.4.	OLG Suhr	NOM	Buerwald
Mo	13.4.	thurgorienta	54. Weinfelder OL	Immenberg Nord
Mi	22.4.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2009	Berneck
Mi	6.5.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2009	Altstätten
So	10.5.	OLG Kreuzlingen	49. Kreuzlinger OL	Stadt Kreuzlingen
Sa	16.5.	OL Amriswil	ROLV Staffel	Stadt Romanshorn
Mi	27.5.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2009	Kriessern
Sa	6.6.	<i>C.O. AGET Lugano</i>	<i>3. Nationaler OL</i>	<i>Cagiallo-Lugaggia</i>
So	7.6.	<i>ASCO Lugano</i>	<i>SOM</i>	<i>Tesserete</i>
Mi	10.6.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2009	Widnau
Sa	13.6.	OLG Chur	Bü OL-Weekend, Laaxer OL	La Mutta
So	14.6.	OLG Chur	Bü OL-Weekend, Flimser OL	Uaul Grond
Sa	20.6.	OLG St.Gallen/App.	4. Nationaler OL	Stadt Feldkirch (A)
So	21.6.	OLG St.Gallen/App.	MOM	Göfis (A)
Mi	24.6.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2009	Montlingen
Fr	26.6.	OL Regio Wil	4. Regio OL	Stadt Wil
So	28.6.	OLC Winterthur	53. Schweizer 5er Staffel	Eschenberg
So-Sa	2.-8.8.	Verein SOW 2009	Swiss Orienteering Week 2009	Muotathal
Mi	26.8.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2009	Marbach
So	30.8.	OLV Zug	5. Nationaler OL	Zugerberg
So	6.9.	OLG St.Gallen/App.	42. Engelburger OL	Sitterwald Süd
Mi	9.9.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2009	Heerbrugg
Sa	12.9.	<i>OLV Luzern</i>	<i>SPM</i>	<i>Willisau</i>
So	13.9.	<i>OLG Huttwil</i>	<i>LOM</i>	<i>Schmidwald-Horben</i>
Sa	19.9.	thurgorienta	67. Thurgauer OL	Ochsenfurt
Sa	26.9.	OLC Kapreolo	6. Nationaler OL	Irchel
Sa	3.10.	<i>OLG Thun</i>	<i>7. Nationaler OL</i>	<i>Blueme/Zettenalp</i>
So	4.10.	<i>OLG Thun</i>	<i>8. Nationaler OL</i>	<i>Blueme/Zettenalp</i>
Sa	10.10.	<i>Graubünden</i>	<i>Arge Alp OL</i>	<i>S-chanf</i>
So	11.10.	<i>Graubünden</i>	<i>Arge Alp OL</i>	<i>Silvaplana</i>
So	18.10.	OLV Hindelbank	9. Nationaler OL / Tomila	Binzberg u.a.
So	25.10.	OL Regio Wil	53. Wiler OL, 5. Finallauf ROLV NOS	Nieselberg
So	8.11.	OLK Piz Hasi	TOM	Hasenberg

Absender: _____

Einsendeschluss: **10. Dezember 2009**
 Per Post/Fax/E-Mail an: **Kassier Mario Fässler**

**OLG St.Gallen/Appenzell
 Jugendförderung 2009 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	01.01.09	ROLV	1	1					10.00	7.00				
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.09	Nat.		1		1	1						37.50	250
Amriswiler OL	08.03.09	ROLV												
Stöff Memorial OL	15.03.09	ROLV												
1. Nationaler OL	22.03.09	1. Nat.												
2. Nationaler OL	29.03.09	2. Nat.												
SM im Nacht-OL	04.04.09	NOM												
Weinfelder OL	13.04.09	ROLV												
Kreuzlinger OL	10.05.09	ROLV												
3. Nationaler OL	06.06.09	3. Nat.												
SM im Staffel-OL	07.06.09	SOM												
4. Nationaler OL	20.06.09	4. Nat.												
SM im Mitteldistanz-OL	21.06.09	MOM												
5er Staffel	28.06.09													
5. Nationaler OL	30.08.09	5. Nat.												
Engelburger OL	06.09.09	ROLV												
SM im Sprint-OL	12.09.09	SPM												
SM im Einzel-OL	13.09.09	EOM												
6. Nationaler OL	26.09.09	6. Nat.												
7. Nationaler OL	03.10.09	7. Nat.												
8. Nationaler OL	04.10.09	8. Nat.												
9. Nationaler OL	18.10.09	9. Nat.												
Wiler OL	25.10.09	ROLV												
SM im Team-OL	08.11.09	TOM												
Total														

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

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

Barauszahlung gewünscht:
 Empfangsbestätigung:
 Datum: _____
 Unterschrift: _____

OL-Weekend Feldkirch 20./21. Juni 2009

Der Count-down läuft! Bis zum ersten gemeinsamen OL-Anlass der beiden Nachbarn Österreich und Schweiz fehlen noch etwas mehr als 100 Tage. Zur Premiere im Vorarlberg werden 2'000 Teilnehmer erwartet. Drei Viertel von ihnen kommen aus der Schweiz.

(ma). Die Veranstaltung dürfte die bisher grösste Herausforderung darstellen, an die sich die OLG St.Gallen/Appenzell seit Bestehen heran gewagt hat. Die Erwartungen sind hoch; die Aufgabe aber sehr reizvoll. Die beiden ausgewählten Laufgebiete – die Altstadt von Feldkirch für den Sprint und Göfis-Tona für die Mitteldistanz – versprechen zwei überaus interessante Wettkämpfe.

Aus zwei mach eins!

Als Besonderheit finden an den beiden Tagen je zwei Wettkämpfe in einem statt. Die Anmeldung und die Rangliste sind ganz vereinfacht gesagt die beiden einzigen Bereiche, die getrennt laufen. Selbst die beiden Vereine Laufklub Kompass Innsbruck und OLG St.Gallen/Appenzell als Veranstalter werden an diesem Wochenende weitgehend ineinander verschmelzen. „Zusammen marschieren“ heisst das Motto. Die beiden Landesverbände haben die gleiche Vorstellung von OL, was natürlich hilfreich ist.



Getrennte Landesmeisterschaften

Feldkirch wird Schauplatz der österreichischen Staatsmeisterschaft im Sprint-OL. Anders als in der Schweiz gilt dies nur für Herren und Damen Elite. Für die anderen Kategorien ist der Lauf vergleichbar mit einem Nationalen OL in der Schweiz. Da haben es die Schweizer Teilnehmer besser. Am Sonntag stehen bei ihrer Mitteldistanz-Meisterschaft alle Kategorierenensten im Mittelpunkt. Für die Nachbarn hat auch dieser Lauf als „Austria Cup“ den Status eines Nationalen OL.

Erwartungsvolles Kräftemessen

Die Schweiz gehört – spätestens seit diesem Jahrtausend und mindestens bei der Elite – zu den erfolgreichsten OL-Nationen der Welt. Österreich kann hier eindeutig nicht mithalten. Mit Gernot Kerschbaumer hat das Team aber einen starken Leader, der den Schweizern mächtig einheizen wird. Er wird nicht der Einzige sein. Vor allem im Nachwuchsbereich sind spannende Wettkämpfe zu erwarten. Sowohl der Sprint als auch der Mitteldistanz-Wettkampf werden als World Ranking Event (WRE) durchgeführt.

Es gibt (noch) viel zu tun!

Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Die Unterstützung durch die Behörden von Feldkirch und von Göfis ist lobenswert. Auf jeden Fall am 20./21. Juni 2009 werden noch viele helfende Hände benötigt. Zahlreiche Mitglieder haben bei der Jahresplanung im letzten schischo ihre Mithilfe in Aussicht gestellt. Besten Dank! Der Vorstand hofft, dass er auch auf jene zählen kann, die sich bisher noch nicht gemeldet haben. Es ist noch nicht zu spät. Meldungen nimmt Mario Ammann entgegen.

Wichtige Adressen: info.ch@ol-feldkirch.org; www.ol-feldkirch.org

Wann wird Orientierungslauf einmal olympisch?

von Marcel Schiess

Diese Frage wurde Vereinspräsident Roland Lussmann im Vorfeld vom Finallauf in Appenzell verschiedentlich gestellt. Denn mittlerweile sei sogar BMX im olympischen Programm. Lussmann wusste keine Antwort und gab den Ball dem Präsidenten von Swiss Orienteering, Marcel Schiess, weiter. Dieser ist zugleich Vizepräsident der International Orienteering Federation IOF. Hier seine ausführliche Antwort.

Wann Orientierungslauf ins Programm der Olympischen Spiele (OS) kommt, lässt sich nicht sagen. Folgende Meilensteine sind in dieser Angelegenheit wichtig:

1996 hat der IOF-Kongress dem IOF-Vorstand den Auftrag erteilt, die notwendigen Massnahmen zu identifizieren, welche eine Aufnahme des OL in das OS-Programm ermöglichen. Diese Richtungsvorgabe wurde am Kongress 2000 bestätigt.

Ein Kriterium hat sich schnell als Stolperstein erwiesen: für die Aufnahme des OL in das Sommer-OS-Programm werden vom IOC mindestens 75 Mitglieder, verteilt über mindestens 4 Kontinente, verlangt. Daran arbeitet die IOF immer noch. Die aktuelle Zahl liegt bei 70 Mitgliedern. Aber aufgrund dieser Vorgabe lief in der Phase 1998 - 2001 bei der IOF unter der Bezeichnung "75 nations program" ein spezielles Programm zur Entwicklungshilfe. Dazu wurde eigens eine 50%-Stelle eingesetzt. Die Entwicklung des Mitgliederbestandes findet man im Internet. Der entsprechende Link ist am Schluss des Beitrages.

Als Ergänzung dazu sei vermerkt, dass für die Winter-OS diese formale Hürde viel tiefer liegt; 40 Mitglieder in 3 Kontinenten. Folgerichtig hat die IOF schon zwei Mal einen Anlauf genommen, um Ski-OL ins Winter-Programm zu bringen. Leider ohne Erfolg, die Gründe sind aber aufschlussreich und geben auch die Richtung für die Sommer-OS vor.

Neben der formalen Schwelle hat der OL-Sport noch weitere Hürden zu nehmen, um ins Programm zu gelangen. So wie OL heute betrieben wird, ist er noch nicht genügend TV-tauglich. Der OL-fremde Zuschauer, der per Zufall auf der OL-Übertragung hängen bleibt, begreift zu wenig, um was es hier geht. Die IOF ist gefordert, ein Olympiakompatibles Produkt zu definieren. Darauf hin zielen nun aber alle Entwicklungen der letzten Zeit: Sprint-OL, City-OL, 1/10-Sekunden Zeitmessung, Coaching-Zonen, Start beim Ziel, Ziel-Passagen, GPS-Darstellungen der Läufer im Gelände, Funkposten, Arenas statt nur Ziele, berührungslose Postenquittiersysteme, Mikro/Makro-OL-Formen, Massenstart usw. Wir sind aber immer noch in einer Experimentierphase, das richtige Produkt ist noch nicht da.

Daneben gibt es noch ein paar andere Faktoren zu berücksichtigen. Das IOC hat gesagt, dass die Anzahl Athleten an den Sommer OS bei den jetzigen 12'000 bleiben muss, mehr ist aus Veranaltersicht nicht zu verkräften. Dies bedeutet, dass zuerst ein anderer Sport raus aus dem Programm muss, bevor eine neuer reinkommen kann. Da ist aber eine grosse Trägheit im System drin, als für eine Programmänderung eine 2/3-Mehrheit der IOC-Mitglieder benötigt wird. Die bewahrenden Kräfte sind also ganz klar im Vorteil.

Im Weiteren hat das IOC gesagt, dass neue Sportarten in der Regel ihre Tauglichkeit an den World Games beweisen müssen. Dieser Anlass ist also das obligatorische Warte-

zimmer für die OS. Dort ist OL nach 2001 und 2005 nun im 2009 zum dritten Mal dabei. Allerdings in einem Land, dass bis vor 3 Jahren noch nicht Mitglied der IOF war, weil es keinen OL gab... Das "in der Regel" von oben ist insofern interessant, als dass auch klare Zeichen vorliegen, dass Sportarten mit grossem Marktpotential (TV-mässig) auch ohne die World Games ins OS-Programm gelangen, siehe BMX. Heute bedeutet dies, sollten Rugby und Golf ihr Interesse anmelden, was sie aber aus unbekanntem Gründen nicht tun, wären sie sofort OS-tauglich ... Konkret fehlen auch die USA und Deutschland als starke OL-Verbände mit dem entsprechenden Vermarktungspotential (vgl. Biathlon in Deutschland, 80% des Weltcups findet dort statt).

Noch ein Hindernis ist das Thema Sicherheit. Der IOF wurde gesagt, dass die Sicherheit von Athleten während dem gesamten Wettkampf gewährleistet sein muss. Damit scheidet Wald als Gelände aus; wie weit ein öffentlicher Park oder eine Innenstadt sicherheitsmässig zu 100% ausgeleuchtet werden können, ist sicher zu diskutieren.

Daraus kann man erkennen, dass schon noch etwas Arbeit bleibt, bis Dani Hubmann und Co sich OS-Medaillen umhängen können. Wenn wir davon ausgehen, dass pro Jahr 1-2 Verbände zur IOF hinzustossen, erreichen wir in 2 bis 3 Jahren die Schwelle von 75 Mitgliedern. Die 4 Kontinente sind erreicht. In dieser Zeit müsste das Olympiaformat definiert werden. Dann läuft der Antrag beim IOC während 1 - 2 Jahren. Falls das alles positiv ausfällt, würde die IOF an die nächste Programmkonferenz eingeladen, welche 7 Jahre zum Voraus das OS-Programm festlegt. Und damit sind wir dann so als absolut „optimistischster“ Termin im Jahr 2020. Realistisch wohl eher später, wenn überhaupt.

http://www.orienteering.org/i3/index.php?/iof2006/iof/past_present

sCOOL – das OL Schulprojekt im 2009

sCOOL Tour de Suisse:

Die Tour ist auch im 2009 wieder unterwegs. Der Verein kann 4 Etappen vergeben. Die Stadt St.Gallen bildet diesmal einen Schwerpunkt. Vorgesehen sind die Primarschulen Feldli, Hebel und Oberzil. Dazu kommt als neuer Ort Engelburg.



sCOOL Cup:

Der **St.Galler sCOOL-Cup** findet am 29. April in Flawil statt. Dort sollten eigentlich alle Nachwuchsläufer aus dem Kanton SG mitmachen. Es braucht dazu möglicherweise die Initiative der Schüler. Informationen gibt es bei der Schulleitung, auf www.scool.ch oder bei Rita Deininger.

Der **Appenzeller sCOOL-Cup** geht am 14. Mai in Appenzell über die Bühne, wiederum als Schulsportveranstaltung. Helfer sind willkommen! Meldung an Mario Ammann.

sCOOL@School und sCOOL-Camp:

Das St.Galler Rheintal ist Schwerpunktregion im diesjährigen Projekt. Beteiligt sind die Schulen von Marbach, Montlingen, Oberriet und Widnau. Coach ist Rahel Ammann. In diesem Zusammenhang wird vom 6.-10. Juli ein **sCOOL-Camp** als polysportives Lager angeboten. Daran können auch die jüngsten OLG-Mitglieder teilnehmen. Genauere Informationen folgen später direkt und im nächsten schischo. Das Datum vormerken!

3. St.Geörgler Osterhasen-Orientierungslauf

Datum: Karsamstag, 11. April 2009

Für alle, die sich gerne draussen bewegen und die Ostereier dank einer speziellen OL-Karte nicht nur suchen, sondern auch finden wollen, organisieren wir einen Orientierungslauf im Gebiet im und ums Dorf St.Georgen.

Treffpunkt: Hebelschulhaus-Platz, St.Georgen

Karte: Tal der Demut 1:5`000

Startmöglichkeiten: von 13:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Kategorien:

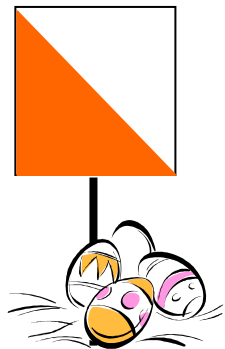
- Die Familienfreundliche
- Die Genussreiche
- Die Sportliche (für Sportler und Profis)

Unkostenbeitrag: 10.- für Familien / 5.- für Einzelstartende

Anmeldung: Unverbindliche Anmeldung erwünscht, damit sich der Osterhase besser vorbereiten kann.

- Kleine Festwirtschaft (Kuchen) vorhanden
- Erinnerungspreis für alle Teilnehmenden
- Durchführung bei jeder Witterung
- Am Schluss Auslosung von Schoggi-Osterhasen

Info/Anmeldung: Familie Deininger-Bricker
r.deininger@hispeed.ch



Wir suchen noch Helferinnen und Helfer für diesen Anlass. Bitte bei Rita Deininger melden. Telefon 071 222 77 45

Schuhbörse

Wer hat zuhause OL-Schuhe, die zu klein geworden sind und gerne gegen Geld, Kuchen, Autowäsche o.ä. getauscht würden?

Der Nachwuchs unserer OLG freut sich über eine rege Tauschbörse.



Vermittlungsstelle/Anlaufstelle ist Rita Deininger. Sie nimmt Verkaufsmeldungen und Suchmeldungen entgegen und leitet sie an die passenden Stellen weiter.

Telefon 071 222 77 45; r.deininger@hispeed.ch

OL-Einsteigerkurs



April/Mai/Juni 2009 in St.Gallen

- ✓ **Wolltest du dich auch schon immer mit einer Karte in fremder Umgebung bewegen und dabei Spass haben? Am liebsten sogar noch zusammen mit deinen besten Freunden oder mit deiner Familie? Dann ist der Einsteiger OL-Kurs der OLG St.Gallen/Appenzell genau das Richtige für dich.**
- ✓ **Die OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell lädt alle Interessenten jeden Alters ein, nach den Frühlingsferien Bekanntschaft mit Orientierungslauf zu machen. Ausgebildete LeiterInnen führen dich in die Geheimnisse dieser faszinierenden Sportart ein. Es erwarten dich abwechslungsreiche Übungen und kleine Wettkämpfe in unmittelbarer Stadt-Nähe!**

- Wann:** Donnerstagabend; jeweils von 18.00-20.00 Uhr und abwechselnd
Mittwochabend; jeweils Wettkämpfe im Rheintal
- Leitung:** Rita Deininger
- Auskunft:** Rita Deininger, Georgshof 20, 9000 St.Gallen Telefon 071 / 222 77 45;
r.deininger@hispeed.ch
- Anmeldung:** erwünscht bis **Montag, 13. April** an obige Adresse, Email, Telefon
- Ausrüstung:** Schuhe mit gutem Profil; roter, wasserfester Filzstift; lange Beinkleider; Kompass (falls vorhanden)
- Kosten:** 20.00 Fr. Kinder und Jugendliche
30.00 Fr. Erwachsene
45.00 Fr. Familien

Wann und wo:	Do., 16. April Do., 23. April Do., 30. April	St.Gallen-Riethüsli, Gerhardt-Turnhalle erreichbar mit Bus Nr. 5, Endstation Riethüsli	
	Mi., 06. Mai Mi., 27. Mai Mi., 10. Juni	Gemeinsame Teilnahme am Rheintaler OL-Cup	
	Do., 14. Mai Do., 04. Juni Mi., 17. Juni	St.Gallen-St.Georgen, Hebelschulhaus erreichbar mit Bus Nr. 2, Haltestelle Kirche	

Rheintaler OL-Cup 2009

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

Datum	Ort	Besammlung
22. April	Berneck, 5. Bernecker Dorf-OL	MZH Bünt
6. Mai	Altstätten, 2. Stadt-OL	Kath. Pfarreiheim
27. Mai	Kriessern, 4. Kriessner Dorf-OL	Schulhaus Baumgarten
10. Juni	Widnau, 1. Widnauer Dorf-OL	Schulhaus Wyden
24. Juni	Montlingen, 6. Montlinger Dorf-OL	Schule Montlingen
26. August	Marbach, 4. Marper Dorf-OL	MZH Amtacker / Sonora
9. September	Heerbrugg	Oberstufe Mittlerrheintal


Kategorien	Jg. 1997 + jünger	Schüler	Schülerinnen
Rheintaler OL-Cup * <i>(Einzellauf; Bestimmungen siehe unten)</i>	Jg. 1996-1994	Jugend	Jugend
	Jg. 1993-1990	Junioren	Juniorinnen
	Jg. 1989-1975	Herren	Damen
	Jg. 1974-1960	Senioren 1	Seniorinnen 1
	Jg. 1959 + älter	Senioren 2	Seniorinnen 2
	Eltern + 1994 und jünger	Familien	
Plausch <i>(Einzel/Gruppen)</i>	Alter frei	Plausch kurz / mittel / lang	

Besammlung/Anmeldung; Startzeiten	17.30-19.00 Uhr
-----------------------------------	-----------------

Startgeld pro Lauf Gratisstart ab 6. Teilnahme !!	Schüler/Junioren	4 Fr.
	Erwachsene/Senioren	6 Fr.
	Familien	10 Fr.
	Plausch (Einzel/Gruppen)	4-15 Fr.

Wettkampfform *	Einzellauf , ausgenommen Familien; eingedruckte Bahnen		
OL-Cup *	Jeder Lauf ist eine eigene, abgeschlossene Veranstaltung. Zusammen bilden sie den Rheintaler OL-Cup. Pro Teilnehmer kommen die 5 besten Resultate in die Wertung.		
Wertung pro Kategorie *	Rang 1: 10 Punkte	Rang 3: 8 Punkte	
	Rang 2: 9 Punkte	Rang 10: 1 Punkt	
Gesamtwertung *	Herren: Schüler bis Senioren Damen: Schülerinnen bis Seniorinnen Familien		
Preise *	Für die ersten 5 der beiden Cup-Kategorien sowie Familien		

Veranstalter:	OLG St.Gallen/Appenzell; www.olgsga.ch
----------------------	---

 	Auskunft/Information: Mario Ammann, Degenstrasse 1, 9442 Berneck Telefon 071 / 744 64 71; mario@ammannberneck.ch Infos zu jedem Lauf 2 Wochen vorher im Internet!
--	--



57. Amriswiler OL (*)

Sonntag 8. März 2009
(Wertungslauf des THURBO OL-Cups)

in Langrickenbach (TG)

Organisation	OL Amriswil			
Laufleitung	Felix Engeler			
Bahnlegung	Sandro Rechsteiner, Christian Kreis			
Karte	OL – Karte 1:10'000, Güttingerwald-West, Stand: Winter 2008 Kein Bahneindruck!			
Kategorien	Einzel		Einzel oder Gruppen	
	Damen	Herren	D10 / H10	1999 u. j.
	DA, DAK	HA, HAK	Alter frei	D12 / H12 1997/1998
	DB	HB	Alter frei	D14 / H14 1995/1996
	D35	H35	1974 u. ä.	D16 / H16 1993/1994
	D40	H40	1969 u. ä.	D18 / H18 1991/1992
	D45	H45	1964 u. ä.	
	D50	H50	1959 u. ä.	OK (Offen kurz) Alter frei
	D55	H55	1954 u. ä.	OL (Offen lang) Alter frei
	D60	H60	1949 u. ä.	
	D65	H65	1944 u. ä.	Gruppen
		H70	1939 u. ä.	Familien kurz Alter frei
		H75	1934 u. ä.	Familien lang Alter frei
			Sie + Er	Alter frei
Startgeld	1993 u. j.	Fr. 8.00	Sie + Er	Fr. 16.00 / Gruppe
	1989-1992	Fr. 12.00	Familien	Fr. 16.00 / Familie
	1988 u. ä.	Fr. 16.00	OK / OL	Nach Jahrgang
	Zusätzliche Karte: Fr. 3.00			
Besammlng	Mehrzweckhalle Loowiesen, Herrenhof, Langrickenbach, ab 08.00 Uhr			
ÖV	Postautoverbindungen ab Bahnhof Amriswil: 8.54 Uhr und 10.54 Uhr			
	Zusätzlicher Busbetrieb ab Bahnhof (Nordseite): 9.20 / 9.50 / 10.20 Uhr			
	Wer mit dem ÖV anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von CHF 5.-. (Bahnbillett vorweisen)			
Startzeit	09.00 – 12.00 Uhr Weg zum Start: 1,5 km			
Anmeldung	Am Lauftag bei der Besammlung			
Auswertung	Mit Sportident, Badge-Miete Fr. 2.–			
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer			
Kinderhort	Für Kleinkinder ab 6 Monaten			
Schulhaus-OL	Auf der aktualisierten Schulhauskarte Loowiesen			
Auskunft	Felix Engeler, Rächlisberg 8, 8580 Amriswil, 071 41145 85, f.engeler@gmx.ch			

MIGROS





4. Stöff Memorial OL*

Sonntag 15. März 2009, Münchwilen



***Regionaler OL; zählt zum „THURBO OL-Cup“**

Organisation: OL Regio Wil / Laufleitung: Bruno Gunterswiler
Bahnlegung: Kilian Imhof / Mirjam Fässler
Karte: OL Karte Lommiserwald, 1:10'000, Stand Frühling 2009
Laufart: Mitteldistanz – OL mit eingedruckten Bahnen

Sprint Prolog: Auf dem Weg zum Start besteht für alle die Möglichkeit sich auf einer kurzen OL-Bahn mit der Weltspitze und den anderen Teilnehmenden zu messen. Es winken tolle Preise!

Kategorien:	Damen	Herren	Jahrgang	Startgeld
	D10*	H10*	1999 u. jünger	CHF 7.–
	D12*	H12*	1997 u. 1997	CHF 7.–
	D14*	H14*	1995 u. 1995	CHF 7.–
	D16*	H16*	1993 u. 1993	CHF 7.–
	D18*	H18*	1991 u. 1991	CHF 10.–
	DAL/DAK	HAL/HAM/HAK	frei	CHF 16.–
	D35	H35	1974 u. älter	CHF 16.–
	D40	H40	1969 u. älter	CHF 16.–
	D45	H45	1964 u. älter	CHF 16.–
	D50	H50	1959 u. älter	CHF 16.–
	D55	H55	1954 u. älter	CHF 16.–
	D60	H60	1949 u. älter	CHF 16.–
	D65	H65	1944 u. älter	CHF 16.–
		H70	1939 u. älter	CHF 16.–
		H75	1934 u. älter	CHF 16.–
	Offen Kurz* / Offen lang*		frei	gem. Jahrgang
	Familien*		frei	CHF 16.–
	Sie & Er*		frei	CHF 16.–
	Kinder OL* (von 10:00 – 13:00)		ab 3 Jahre	gratis

*= hier kann auch als Mannschaft gestartet werden. Das Startgeld für Mannschaften ist gleich wie für Einzelläufer/-innen. Eine Zusatzkarte kostet CHF 3.-.

Besammlng: 9543 Münchwilen, Sportanlagen Waldegg, offen ab 08:00 Uhr. ab Autobahnausfahrt Münchwilen markiert

Anmeldung: nur am Lauftag, bei der Besammlng

Startzeiten: 09:00 –12:00 Uhr; Weg Garderobe – Start mit Shuttle-Bus

Auswertung: mit SPORTident (elektronisches Postensystem)
Die Mietgebühr einer SI-Card beträgt CHF 2.-.

ÖV: FW-Bahn, Haltestelle Münchwilen, 300m bis WKZ
Wer mit dem ÖV anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von CHF 5.- gesponsert von THURBO (Bahnbillett vorweisen)

Kinderhort: ab 08:00 Uhr bei der Besammlng; Spielsachen mitbringen

Versicherung: ist Sache der Teilnehmer/-innen. Jede Haftung wird abgelehnt.

Auskunft: Bruno Gunterswiler, Rebenstrasse 24, 9543 St.Margarethen
071 966 31 17; gunterswiler@sunrise.ch

Hauptsponsor:
MIGROS





54. Weinfelder OL (*)

Ostermontag, 13. April 2009 in Thundorf

zählt zum „THURBO OL-Cup“



Organisation: thurgorienta
Laufleitung: Peter Schoch
Bahnlegung: Tino Flühmann (Bahnlegung), Hanspeter Schenk (Kontrolle)
Karte: neue OL-Karte Immenberg Nord 1:10'000, Stand Frühling 2009
Die Bahnen sind eingedruckt!

Kategorien:	Damen	Herren	Jahrgang	Startgeld
	D10*	H10*	1999 u. jünger	CHF 9.--
	D12*	H12*	1997 u. 1998	CHF 9.--
	D14*	H14*	1995 u. 1996	CHF 9.--
	D16*	H16*	1993 u. 1994	CHF 9.--
	D18*	H18*	1991 u. 1992	CHF 12.--
	DAL/DAK	HAL/HAM/HAK	frei	CHF 17.--
	D35	H35	1974 u. älter	CHF 17.--
	D40	H40	1969 u. älter	CHF 17.--
	D45	H45	1964 u. älter	CHF 17.--
	D50	H50	1959 u. älter	CHF 17.--
	D55	H55	1954 u. älter	CHF 17.--
	D60	H60	1949 u. älter	CHF 17.--
	D65	H65	1944 u. älter	CHF 17.--
		H70	1939 u. älter	CHF 17.--
		H75	1934 u. älter	CHF 17.--
		H80	1929 u. älter	CHF 17.--
	Familien / Sie & Er / Walking*		frei	CHF 17.--
	Offen Kurz* / Mittel* / Lang*		frei	CHF 17.--

* hier kann auch als Mannschaft gestartet werden. Das Startgeld ist gleich wie für Einzelläufer. Zusätzliche Karte kostet CHF 3.--

Besammlung: Schulanlage Thundorf; offen ab 08:00 Uhr
ab Dorfeingängen markiert

Anmeldung: nur am Lauftag, bei der Besammlung

Startzeiten: 09:00 - 12:00 Uhr

Weg Garderobe - Start ca. 30 Minuten (2 km, 40 m Steigung)

Auswertung: mit SPORTident (elektronisches Postensystem)

Die Mietgebühr einer SI-Card beträgt CHF 2.-.

ÖV: mit Extrabus (gratis) ab Bahnhof Frauenfeld (08:50, 09:50)

Retourfahrten zum Bahnhof Frauenfeld (12:55, 13:55)

Wer mit dem ÖV anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von CHF 5.-. (Bahnbillett vorweisen)

Kinderhort: ab 08:00 Uhr bei der Besammlung, Spielsachen mitbringen

Versicherung: ist Sache der Teilnehmer. Der Organisator lehnt jede Haftung ab.

Auskunft: Peter Schoch, Schirmisrütistr. 24, 8507 Hörhausen

052 763 32 41 oder pw.schoch@bluewin.ch

MIGROS

49. Kreuzlinger OL
Sonntag, 10. Mai 2009
Stadt Kreuzlingen



Veranstalter: OLG Kreuzlingen

Regionaler OL; Stadt-OL; Wertungslauf zum THURBO OL-Cup, der Jahresmeisterschaft des Regionalen OL-Verbandes Nordostschweiz

Aktuell sind keine weiteren Informationen verfügbar. Siehe später unter www.solv.ch und www.rolv-nos.ch.

Auskunft: Erwin Stoll; e.stoll@bluewin.ch

33. Oberthurgauer OL / ROLV Staffel 2009
Samstag, 16. Mai 2009
Stadt Romanshorn



Veranstalter: OL Amriswil

Staffel-OL; Stadt-OL; Wertungslauf zur THURBO Vereinsmeisterschaft des Regionalen OL-Verbandes Nordostschweiz

Aktuell sind keine weiteren Informationen verfügbar. Siehe später unter www.solv.ch und www.ol-amriswil.ch. Die Mitglieder werden per E-Mail zur Teilnahme eingeladen. Anmeldung durch den Verein.

Auskunft: Felix Engeler; f.engeler@gmx.ch

Gutschein

exklusiv für OLG SGA Clubkolleginnen und Kollegen. Bring uns diesen Gutschein für einen einmaligen **Spezialrabatt von 20%**.

Gültig bis längstens 28. Juni 2009 (Fünferstaffel) auf alle regulären Preise unseres Sortiments.



Die Köpfe vom Januar 2009



Wechsel 1 im
Vereinsvorstand:

Damian Tanner,
Techn. Leiter seit
2005, übergibt
sein Amt an
Patrick Kunz.

Damian unter-
wegs im Wald
von Ils Aults;
Patrick am TL
Schaffhausen in
einer sonst unty-
pischen Haltung!



Wechsel 2 im
Vereinsvorstand:

Nach der Wahl zur
Trainerin der Damen-
nationalmannschaft
übergibt **Maja Kunz**
das Ressort Ausbil-
dung/Nachwuchs nach
2 Jahren an **Rita
Deininger**.

Maja beim TL in
Schaffhausen; Rita
powert am Ofenpass.



Franziska Dörig
bekommt Verstärkung
im Nachwuchskader des
ROLV Nordostschweiz.

Neu gehört auch
Simon Rüegg
zur Truppe.

Herzliche Gratulation!

Franziska beim TL in
Schaffhausen; Simon
beim Kriessner Dorf-OL.



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

Fotografien aus dem Alpstein von *Heinz Weber*

Ausstellung in der Gemeindebibliothek Teufen – bis Ende April

Noch bis Ende April 2009 sind in der
Gemeindebibliothek Teufen
20 Fotografien von Heinz Weber
ausgestellt.

Sehenswerte "Alpstein-Impressionen
2008" wie auf dem nebenstehenden
Bild können zu folgenden
Öffnungszeiten betrachtet – und
gekauft – werden:

Montag und Mittwoch 14 - 18 Uhr,
Donnerstag und Freitag 15 - 19 Uhr,
Samstag 9 - 13 Uhr.

Adresse: Dorf 7, Teufen (in der Nähe
von Post und Bahnhof)



Resultatspiegel Januar – Februar 2009

Effretiker Stadt-OL, 11. Januar Effretikon			Churer Stadt-OL, 1. Februar Chur Altstadt		
H12	5.	Lukas Deininger	HAL	7.	Sandro Lussmann
H14	18.	Jonas Vogel		9.	Stefan Brauchli
H16	13.	Simon Rüegg		12.	Lorenz Elmiger
	17.	Tobias Zbinden		21.	Rainer Müller
HAM	3.	Stefan Brauchli	HAK	1.	Sandro Domeisen
	8.	Rainer Müller	H45	10.	Roland Lussmann
H50	1.	Mario Ammann		13.	Erwin Wälter
H55	10.	Erich Brauchli	H50	1.	Mario Ammann
H65	-	Viktor Schilter		5.	Jens Hartmann
D20	6.	Franziska Dörig		6.	Erich Brauchli
DE	10.	Monika Fässler	H16	4.	Jonas Wälter
DAL	1.	Rahel Ammann		6.	Raphael Wälter
DAK	6.	Kathrin Suhner	H14	8.	Jonas Vogel
D35	4.	Rita Deininger-Bricker	H12	1.	Lukas Deininger
D45	1.	Isabelle Hellmüller	D35	5.	Rita Deininger-Bricker
D50	1.	Monika Ammann	D40	3.	Ester Vogel
D70	-	Verena Harzenmoser	D50	1.	Monika Ammann
OM	8.	Max Weishaupt	D70	3.	Verena Harzenmoser
			D14	5.	Angela Welz



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

Sponsoren Rheintaler OL-Cup 2009:

Hauptsponsor: „Rheintaler Raiffeisenbanken“

- Berneck-Au
- Diepoldsau-Schmitter
- Kriessern
- Marbach-Rebstein
- Mittelrheintal, Widnau
- Oberes Rheintal, Altstätten
- Unteres Rheintal, Rheineck

RAIFFEISEN

**Zielgetränk: Mosterei Kobelt
Marbach**



Tätigkeits-/Trainingsprogramm März bis Juli 2008

Tag	Datum	Was	Wo; Besammlung	Wann	???
Mi	04.03.09	OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45	1)
Mi	11.03.09	Lauftraining mit Höck	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45	1)
Mi	18.03.09	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45	1)
Mi	25.03.09	Abschlusstraining, Spiel	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45	1)
Sa	11.04.09	Osterhasen-OL	Schulhaus Hebel, St.Gallen-St.Georgen		2)
Mi	15.04.09	Grob-Fein	Tannenberg; Reservoir Str Engelburg-Waldkirch	18.00	4)8)
Mi	22.04.09	Rheintaler OL-Cup	Berneck		3)9)
Mi	29.04.09	Höhenkurven	Menzlen; Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.00	1)
Mi	06.05.09	Rheintaler OL-Cup	Altstätten		3)9)
Mi	13.05.09	Attack Point	Hirschberg; P Strasse Sammelplatz-Hirschberg	18.00	5)8)
Sa	16.05.09	ROLV Staffel	Romanshorn; siehe Ausschreibung		1)
Mi	27.05.09	Rheintaler OL-Cup	Kriessern		3)9)
Mi	03.06.09	Auswendig	Tal der Demut; Schützenhaus Demutstr. St.Gallen-St.Georgen	18.00	1)
Mi	10.06.09	Rheintaler OL-Cup	Widnau		3)9)
Mi	17.06.09	Staffel-OL mit Einsteigerkurs und anschl. Bräteln	Eggen-Ringelberg Rest. Unterer Brand, St.Gallen-St.Georgen	18.00	6)
Mi	24.06.09	Rheintaler OL-Cup	Montlingen		3)9)
Fr	26.06.09	4. Regio OL, Team-OL	Stadt Wil; siehe schischo 2/09		1)
So	28.06.09	Fünferstaffel	Eschenberg/Winterthur; siehe schischo 2/09		1)
Mi	01.07.09	Abschluss-OL und anschl. Höck	Sitterwald Nord Parkplatz Peter+Paul; anschl. Familie Bieger	18.00	7)

???	1)	Patrick Kunz	pmkunz@hispeed.ch	071 222 66 34
	2)	Rita Deininger	r.deininger@hispeed.ch	071 222 77 45
	3)	Mario Ammann	mario@ammannberneck.ch	071 744 64 71
	4)	Erich Brauchli	eud.brauchli@bluewin.ch	071 277 73 66
	5)	Heinz Weber	mirianundheinz@bluewin.ch	071 330 03 85
	6)	Ariane Monstein	ariane-monstein@bluewin.ch	071 220 37 73
	7)	Simon Rüegg	simon.rueegg@bluewin.ch	071 244 31 63
	8)	Autofahrer/Mitfahrer *	Busendstation St.Gallen-Riethüsli * Mitfahrer bei Rita Deininger anmelden !!	Besammlung 17.45
	9)	Autofahrer/Mitfahrer *	Busendstation St.Gallen-Riethüsli * Mitfahrer bei Rita Deininger anmelden !!	Besammlung 17.00

Anlaufstelle für Fragen: Patrick Kunz, Technischer Leiter
pmkunz@hispeed.ch; 071 222 66 34

Termine Staffeln, Team-OL, THURBO Vereinsmeisterschaft 2009

Tag	Datum	Abk.	Name	Veranstalter	Laufgebiet
Sa	16.05.	ROLV NOS	ROLV Staffel	OL Amriswil	Stadt Romanshorn
So	07.06.	Staffel	SOM	C.O. AGET Lugano/ ASCO Lugano	Tesserete
Fr	26.06.	ROLV NOS	4. Regio OL	OL Regio Wil	Stadt Wil
So	28.06.	Staffel	53. Schweizer 5er Staffel	OLC Winterthur	Eschenberg
Sa	19.09.	ROLV NOS	67. Thurgauer OL	thurgorienta	Ochsenfurt
So	08.11.	Team-OL	TOM	OLK Piz Hasi	Hasenberg