

kaserne  
neuchlen

# hafnersberg

**OLG  
ST.GALEN  
AOPENZEL**

**schischo  
2/2009**

breitfeld

# „schischo“ impressum

Nr. 2/2009

## MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

### Redaktionsadresse:

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

1. Juni 2009  
20. 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	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](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 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. August 2009  
1. September 2009

## Editorial

### Historische OL-Reise

In einer Zeit, wo täglich von historischen Ereignissen berichtet wird, an die sich aber am nächsten Tag schon wieder niemand erinnern kann, ist es umso wichtiger, eine wirklich bemerkenswerte Gegebenheit besonders hervorzuheben. Dazu gehört bestimmt der erste internationale OL in Nordkorea. Das gegenüber dem Ausland völlig abgeschottete Land, in dem „Big Brother“ nicht zum Vergnügen produziert wird, sondern traurige Realität ist, hat für das „International Friendship O-Festival“ die grösste europäische Reisegruppe aller Zeiten begrüsst. Zu den etwa 70 Läufern gehörte auch OLG-Mitglied Ruedi Kellenberger, der für den Schischo freundlicherweise einen äusserst interessanten Reisebericht verfasst hat (Seite 14). Was wohl vor ihm (und vielleicht auch nach ihm?) nur wenigen Menschen zugestanden wurde, war für ihn zwischen den Posten möglich: Er konnte sich frei und ohne Beschattung in Nordkorea bewegen. Mit Betonung auf *zwischen*, denn die staatlichen Aufseher waren nicht etwa nur an Start und Ziel präsent, sondern auch an jedem Posten.

Natürlich freut sich die Schischo-Redaktion nicht nur über eure Berichte von historischen OLs, die ja eben nicht jedes Wochenende stattfinden können. So wird es in den nächsten Sommerwochen sicher einiges Berichtenswertes geben, was auch die anderen Vereinsmitglieder interessiert. Selbst wenn ihr nicht einen historischen Sieg bei der Swiss-O-Week davon tragt. Viel Erfolg und spannende Läufe im In- und Ausland wünscht

Christoph Ammann, Redaktor

<b>Inhaltsverzeichnis „schischo 2/2009“</b>			
2	Impressum	20	ROLV-Staffel Romanshorn
3	Vorwort; Inhaltsverzeichnis	21	Nächster Posten: Gebärsaal!
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	22	sCOOL@School im Rheintal
6	Portugal O Meeting	23	Ausschreibung sCOOL-Camp Chur
8	Trainingsweekend Kreuzlingen	24	OL-Weekend Feldkirch, Informationen
10	Der Nachwuchs im Interview	25	OL-Weekend Feldkirch, Kuchenaufruf
11	Nachtmeisterin Franziska Dörig	26	Ausschreibung Engelburger OL
12	Sportanimationswoche	27	Helferaufruf Engelburger OL; Termine
13	NWK NOS im Trainingslager	28	Ausschreibung Regio OL
14	OL in Nordkorea	29	Beitrittserklärung; ROLV NOS
16	St.Galler sCOOL-Cup	30	Wege aus dem Sommerloch: OL in ...
17	Appenzeller sCOOL-Cup	30	Wir heiraten!
18	Rheintaler OL-Cup 2009	31	Resultate
19	Kobelt – der Sponsor im Portrait	32	Trainingsprogramm; Termine

## Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

### Mutationen:

#### Eintritte:

Janis Fux	97	Oberhofstettenstr. 65D	9012 St.Gallen	071 5353409
Livia Hollenstein	94	Grüntalstr. 12	9300 Wittenbach	071 2981267
Sebastian Rüegg	98	Seeblickstr. 4a	9010 St.Gallen	071 2443163

#### Austritte:

Fariborz Golshani                      Fellenbergstr. 66                      9000 St.Gallen

#### Adressänderungen/Adressergänzungen:

Familie Bieger		Hirtenstr. 3a	9010 St.Gallen	<u>071 2456540</u>
René Binder	61	<u>Vogelau 28</u>	8640 Rapperswil	
Armin + Martha Egli		<u>Obergütschrain 1</u>	<u>6003 Luzern</u>	<u>041 3103194</u>

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

---

### Start nach Mass

Bereits liegen wieder einige Wochen seit dem Start der OL-Saison hinter uns. Das Resümee von den letzten drei Monaten kann sich sehen lassen und verspricht einiges für den weiteren Verlauf der Saison. Mit dem OL-Weekend Feldkirch steht für den Verein der Höhepunkt auch schon knapp vor der Türe. Mehr dazu auf Seite 24.

### Sportanimationswoche der Stadt St.Gallen

27 Schülerinnen und Schüler trotzten der anfänglich kalten Witterung und besuchten in der ersten Osterferienwoche die Einführung in den OL-Sport. Sechs Helfer und Helferinnen unterstützten dabei Rita Deininger tatkräftig. Ihren Bericht findet man auf Seite 12.

### 3. St.Geörgler Osterhasen-OL

Der wiederum von der Familie Deininger und dem Familientreff St.Georgen durchgeführte Osterhasen-OL verdient auch im 2009 das Prädikat „sehr erfolgreich“. Er passte auch hervorragend zur eben gerade abgeschlossenen Sportanimationswoche. Die Karte „Tal der Demut“ von Roman Zech fand viele lobende Worte.

### Einsteigerkurs

Der von Rita Deininger organisierte Einsteigerkurs ist erfolgreich gestartet. Unter ihrer fachkundigen Leitung wird den Interessierten jeweils an einzelnen Abenden sukzessive das Einmaleins des OL-Sportes näher gebracht. Zum Programm gehört neben dem Training auch die gemeinsame Teilnahme an Wettkämpfen. Der Rheintaler OL-Cup bietet sich dafür geradezu an. Mit den entsprechenden Ressourcen müsste allenfalls ins Auge gefasst werden, in anderen Orten des relativ grossen Vereinsgebietes auch solche Einsteigerkurse anzubieten. Was noch nicht ist, kann ja noch wachsen und gedeihen.

### Appenzeller sCOOL-Cup

Mit rund 300 Teilnehmerinnen und Teilnehmern kann der Appenzeller sCOOL-Cup wiederum als Erfolg bezeichnet werden. Unter der ausgewiesenen Leitung von Mario Ammann konnten die Schülerinnen und Schüler wieder anspruchsvolle und interessante Bahnen auf der Karte Wühre resp. Wühre/Dorf absolvieren. Wie alljährlich ist Petrus den Jugendlichen gut gesinnt und das Wetter war eigentlich geradezu ideal.

Nachdem während der Mittagspause eine schwarze Wand am Himmel über Appenzell gezogen war und sich dabei auch heftig entleert hatte, konnte mit einigen Minuten Verspätung zum Staffellauf gestartet werden. Für die Schülerinnen und Schüler war es ein grosses Erlebnis, den amtierenden OL-Weltmeister Daniel Hubmann persönlich zu begegnen. Einen speziellen Dank gebührt den teilnehmenden Jugendlichen, den Klassenlehrpersonen, dem Vorsteher des Sportamtes, den Schulbehörden und allen Helferinnen und Helfern. Nur durch tatkräftige Unterstützung kann ein solcher Event mit vielen freudigen Gesichtern durchgeführt werden. Herzlichen Dank.

### **Rheintaler OL-Cup**

Inzwischen sind bereits drei Läufe vom Rheintaler OL-Cup 2009 absolviert. Wie alle Jahre wieder steht dieser Anlass unter der Leitung von Monika und Mario Ammann. Man hat das Gefühl, die Teilnehmerzahlen steigen jährlich. Für alle, welche noch nie an diesen Mittwochabend-Läufe teilgenommen haben, kann ich diese nur empfehlen, sei es im Sinne einer Trainingseinheit oder auch als Wettkampf. Halten wir Sorge zu diesen von Monika und Mario Ammann lancierten Wettkämpfen und unterstützen wir diese Läufe mit der Teilnahme und auch als Helfer. Herzlichen Dank an Monika und Mario für das unermüdliche Wirken und Engagement.

### **Reglement Nachwuchs- und Spitzensportlerförderung**

Das bestehende Reglement „Nachwuchs- und Spitzensportlerförderung“ wurde punktuell überarbeitet. Insbesondere wurde neu die Möglichkeit aufgenommen, dass der Verein auch Beiträge an die Eigenleistungen der Kaderathleten (gilt auch für das Nachwuchskader) ausrichten kann. Über die Höhe der Beiträge entscheidet jeweils der Vereinsvorstand individuell nach Vorliegen der effektiven Kostenabrechnung.

### **Zukunft Finallauf ROLV**

Der Ausfall des Finallaufes in diesem Jahr wird vom Vorstand bedauert. Dadurch fehle in dieser Herbstsaison schlicht ein Einzellauf und die Startmöglichkeiten in der Region sind dadurch weiter geschmolzen. Der Vorstand erachtet es für wichtig, wenn sich das Nachwuchskader einmal im Jahr auch als Veranstalter präsentieren kann. Daher sollte ein Einzellauf baldmöglichst wieder der Leitung des Nachwuchskaders übergeben werden. Dabei könnte allenfalls auch eine vereinsübergreifende Unterstützung für das Nachwuchskader in Frage kommen. Andererseits organisiert der ROLV die regionale Meisterschaft, womit auch die Gesamtleitung und die Verantwortung des Finallaufes dem ROLV-Vorstand zu überbinden ist.

Ferner wird sich der Vorstand dafür einsetzen, dass die Wertung des Finallaufes etwas abgeschwächt wird. Die aktuelle Regelung benachteiligt unseres Erachtens jene Läuferinnen und Läufer, die aus welchem Grund auch immer, am Finallauf nicht teilnehmen können. Dieses Missverhältnis in der Wertung soll daher eliminiert werden.

### **Saisonplanung 2010 und später**

Der Vorstand befasst sich bereits für die Saisonplanung für die kommenden Jahre, wobei sicher einige Highlights wie auch Herausforderungen auf uns zukommen werden. Näheres folgt in den nächsten schischo's.

In diesem Zusammenhang hat der Vorstand eine dringende Bitte: Die Verantwortlichen irgendeiner Aufgabe sind dankbar, wenn sie auf Anfragen innerhalb der genannten Frist auch eine Antwort erhalten. Das Nachfassen bedeutet immer noch mehr Arbeit. Danke!

Roland Lussmann, Präsident

**Während der Winter Mitte Februar die heimatlichen Wälder noch fest im Griff hatte, hat sich Stefan Röhl (H35) in diesem Jahr von seiner neuen Heimat Bingen zu neuen OL-Gefilden im Südwesten Europas aufgemacht. Zusammen mit einigen Berliner OL-Freunden ging es zum Portugal "O" Meeting.**

Trotz langjähriger OL-Erfahrung hat es mich noch nie zum Orientierungslauf in diesen Teil Europas verschlagen, auch ein Mehrtages-OL im Winter war etwas völlig Neues für mich. Die Veranstaltung in Alentejo, einer sehr ländlich geprägten und recht dünn besiedelten Gegend östlich von Lissabon, versprach also spannend zu werden ...

Um es gleich zu sagen, alle Hoffnungen, die ich daran knüpfte, haben sich mehr als erfüllt. Aber der Reihe nach: Am 17. Februar startete ich im winterlichen Frankfurt, um drei Stunden später im frühlingshaften Porto zu landen. Sonne und 18°C im Schatten, das liess mein Herz gleich höher schlagen. Bei diesem Wetter sollte es dann auch die nächsten zehn Tage bleiben. Ich hatte mich entschlossen, als Vorprogramm noch zwei Tage in der nordportugiesischen Stadt zu verbringen. Porto hat ein ganz eigenes Flair und zwei Tage sind eine gute Zeit, um alle Ecken der Stadt und ihre Umgebung zu erkunden.

Am 20. Februar traf ich den Rest unserer Gruppe am Lissaboner Flughafen. Nach einer kurzen Stadtbesichtigung Lissabons, inklusive einer Fahrt mit der berühmten Tramlinie 28, ging es dann am Nachmittag zu unserer Unterkunft in der Nähe von Montemor. Die weit vom Ort entfernt, inmitten von Olivenhainen gelegene einsame Herdade (Bauernhof), bot uns eine hervorragende Unterkunft, inklusive der landestypischen Gastfreundschaft und der herzhaften und üppigen einheimischen Küche.

### **Pinien, Korkeichen und Olivenbäume statt Buchen, Eichen und Fichten**

Die nächsten Tage boten dann alles, was das Oler-Herz begehrt: anspruchsvolle Bahnen in abwechslungsreichen aber meist gut belaubbaren Wäldern. Dazu eine perfekte, reibungslose Organisation, die mich persönlich ein wenig überrascht hat. Portugal ver-



fügt über eine gut aufgestellte OL-Szene mit mitgliederstarken OL-Vereinen auch in ländlichen Regionen. Die Wälder unterscheiden sich natürlich deutlich von denen in heimatlichen Gefilden. Es herrschen Pinien, Korkeichen und Olivenbäume vor, die recht licht stehen. Der Unterbewuchs ist jahreszeitlich bedingt noch nicht so stark ausgeprägt und das Laufen in der Sonne

ist bei diesen Temperaturen ein Genuss, im Sommer mag das dann anders aussehen...

## **Stadt-OL-Erfahrung zahlt sich aus: Toller 2. Platz!**

Der erste Tag in Pinienwäldern bot ein Gelände, mit dem ich am ehesten vertraut war und wo ich bis auf ein paar kleinere Fehler recht gut zurecht kam. Am Abend gab es im Nachbarort Cabecao dann noch einen kleinen Nachtsprint. Hier reichte es trotz eines recht dummen Fehlers noch zu einem 2. Platz für mich. Seit meiner Zeit in der Schweiz liegen mir schnelle Läufe in urbanem Gelände doch sehr. Der zweite Tag, ein Lang-OL der gleichzeitig ein WRE war, bot im Anfangsteil ein sehr anspruchsvolles Felsgelände, mit dem ich hervorragend zurecht kam. Leider verlor ich auf den anschliessenden längeren Teilstrecken auf Grund von Unkonzentriertheiten deutlich an Boden. Dominierend waren diesmal die knorrigen Korkeichen.

Der 3. und 4. Tag fanden im gleichen Gelände statt. Es handelte sich um sehr schnell belaufbare Olivenhaine mit feinem Relief. Am 3. Tag war ich leider an manchen Stellen

etwas zu schnell unterwegs und musste mein Lehrgeld zahlen, so zum Beispiel bei einem tückischen Parallelfehler. Am letzten Tag lief es dann fast reibungslos und ich hatte das Gefühl, so langsam richtig in Form zu kommen. Ich hätte gerne noch ein paar Tage so weiter gemacht. Im Endergebnis war ich mit meinem



14. Platz doch ganz zufrieden, mehr war auf Grund des nur suboptimalen Wintertrainings ehrlich gesagt nicht zu erwarten.

## **Schweizer dominieren**

Wesentlich besser konnte sich das Schweizer Nationalkader in Szene setzen. Die Schweizer OLer dominierten die Konkurrenz in den Elite-Klassen ganz eindeutig. Auch in den anderen Klassen konnten sich Schweizer Läufer gut platzieren. Die Schweiz stellte mit Abstand den grössten Anteil an ausländischen Startern beim Portugal-O-Meeting. Die tollen Bedingungen in Portugal haben sich also schon herumgesprochen ...

## **Nächstes Jahr am Atlantik**

Wem also auch im Winter nach OL und frühlingshaften Temperaturen der Sinn steht, dem sei das alljährlich in der zweiten Februarhälfte stattfindende Portugal "O" Meeting sehr ans Herz gelegt. In 2010 wird es in Figuera da Foz an der Atlantikküste in der Nähe von Coimbra stattfinden. Ich werde versuchen, mir auch nächstes Jahr eine Lücke in meinen Kalender für dieses Lauferlebnis freizuhalten.

Für mich ging es dann nach einem Tag Sightseeing in Lissabon zurück in die winterliche Heimat, wo ich noch ein paar Winterwochen von den tollen Sonnentagen zehren konnte.

## Trainingsweekend zum Saisonstart in Kreuzlingen

**Zum zweiten Mal in Folge stand zum Saisonauftakt ein Trainingsweekend auf dem Programm. Nacht-OL, Wintereinbruch, knietiefer Schnee, Frühlingserwachen, Amriswiler OL ... sind in der zeitlichen Abfolge die wichtigsten Ereignisse dieser erfolgreichen Veranstaltung.**

(ma). Austragungsort war diesmal Kreuzlingen. Das Datum war abgestimmt auf den Amriswiler OL im Güttingerwald, der am 8. März die regionale Saison eröffnete. Im Laufe der Vorbereitungen hatten Maja und Patrick Kunz als Veranstalter herausgefunden, dass die OL Regio Wil mit der gleichen Absicht im Raum Romanshorn unterwegs sein würde. Zur Optimierung der Ressourcen wurde in der Folge für den Samstagnachmittag eine gemeinsame Trainingseinheit anvisiert.

### Nacht-OL zum Einlaufen

30 Mitglieder wollten sich diese optimale Saisonvorbereitung nicht entgehen lassen. Die allermeisten trafen sich schon am Freitagabend oberhalb von Kreuzlingen zum Nacht-OL. Das Wetter war nicht gerade einladend. Halb Regen, halb Schnee ... das hatte man sich etwas anders vorgestellt. Doch liess sich niemand gross beirren. Auch totale Newcomer genossen ihre Premiere in vollen Zügen. Die totale Stille im Wald war auch an diesem Abend besonders eindrücklich.

### Perfekte Überraschung

Die Truppe hatte in der Jugi Kreuzlingen Quartier bezogen. Eine gute Wahl. Am Samstag standen zwei Trainings auf dem Programm: am Vormittag im Tägerwilerwald und am Nachmittag im Romanshornwald. Grosses Staunen am Morgen. Denn der Winter war zurückgekehrt. Und wie! Im Tägerwilerwald hatte es 40 cm Neuschnee ... Über das Geschehen an diesem Samstag berichten Simon Rüegg und Tobias Zbinden:



Der Tag begann für uns um 7 Uhr. Vier beinharte Kerle, die vom vielen Schnee dieses Winters noch nicht genug hatten, nutzten die Zeit bis zum Frühstück um sich im eiskalten Wasser des Bodensees zu erfrischen. Nachdem wir das grosszügige Z'morgenbuffet genossen hatten, machten wir uns auf den Weg zum Training im Tägerwilerwald. Schon auf dem Weg dort hin staunten wir, wie es in dem etwas höher gelegenen Wald sehr viel mehr Neuschnee gab als bei der Jugi in Kreuzlingen. So begannen wir das Kompasstraining bei fast 40 cm Schnee. Wir dachten schon, wir könnten den Spuren der Bahnlegerin folgen. Maja Kunz aber hat uns überlistet, indem sie nicht geradlinig nach Kompass lief. Pädi Kunz hat uns in seinem Training sehr gefordert, denn er hat Kartenausschnitte weiss (für uns also „nutzlos“) eingefärbt. So hatten wir keine andere Wahl als dem Kompass blindlings zu vertrauen. Dann kehrten wir in die Jugi zurück und genossen die für uns zubereiteten Spaghetti.



Nach einer längeren Mittagspause gingen wir in den Romanshorerwald. Dort trafen wir uns mit der OL Regio Wil um einen Staffel-OL zu absolvieren. Überrascht waren wir von der Tatsache, dass es in diesem Wald kein bisschen Schnee hatte. Nur die nassen Schuhe erinnerten noch an den Vormittag.



So genossen wir den trockenen Wald und amüsierten uns mit den Wilern. Dann ging es schnell zurück nach Kreuzlingen. Nach einer Dusche gab es schon bald Nachtessen. Mit vollen Mägen rüsteten wir uns mit Nachtlampe und Kompass aus und versuchten, den von Ariane Monstein organisierten „Guggus“-OL zu meistern. Der Guggus-OL bestand daraus, mit Hilfe vom Kompass und an Hand einer präzisen Beschreibung Quadratzen-timeter grosse Posten um die Jugi und im angrenzenden Park zu finden. Anschliessend zeigte uns Pädi eine auf das letzte Jahr rückblickende Diashow. Schliesslich klang der Tag mit Spielen und Gesprächen aus. Wer da noch Hunger hatte, konnte sich am Kuchenbuffet göttlich tun.

### **Eliane Deininger rettet die Vereinsehre**

Voll motiviert machten die Teilnehmer am Sonntagmorgen auf dem Rückweg Halt in Langrickenbach, dem Ausgangspunkt zum Amriswiler OL. Weitere 20 Mitglieder wollten den Saisonstart ebenfalls nicht verpassen, so dass schliesslich 52 St.Galler/Appenzeller im Güttingerwald den ersten Punkten im THURBO OL-Cup 2009 nachjagten. Ein rundes Dutzend konnte sich in den Rängen 1-3 klassieren. Einzige Siegerin war dabei Eliane Deininger, D10. Sie hatte zwar keine Konkurrenz, bewältigte die 1.8 km lange Strecke aber in einer sehr guten Zeit. Die Bahnen waren allgemein etwas lang geraten. Das bekamen einige Weekend-Teilnehmer nach den ausgiebigen Trainings an den beiden Vortagen zu spüren.

Besten Dank an Maja und Patrick Kunz für die perfekte Organisation!

**Nur wenige Nachwuchsläufer der OLG können derzeit national mit der „ersten Gruppe“ mithalten. Im Schischo-Interview anlässlich des Trainingswochenendes im März haben sich unsere Talente Franziska Dörig (D18), Simon Rüegg (H16), Tobias Zbinden (H16) und Lukas Deininger (H12) zu ihren Erwartungen für die laufende Saison geäußert.**

**Simon**, bei dir war im letzten Jahr im Herbst eine Steigerung spürbar gegenüber dem Frühling. Kannst du Gründe dafür nennen? – Welche Leistungen haben dich am meisten gefreut und am meisten überrascht?

Ich konnte im August mit dem Nachwuchskader am Jugendcup mitmachen. Das hat mich enorm motiviert. Danach kam der zweite Rang im ARGE ALP-Einzellauf schon ziemlich überraschend. Dieses Resultat hat mich auch riesig gefreut. Mit dem Sieg im THURBO OL-Cup habe ich auch nicht unbedingt rechnen können.

Wie hast du reagiert, als dich die Nachwuchstrainer ins NWK eingeladen haben? – Welches sind deine Ziele für 2009?

Ich war ziemlich paff und überrascht. Natürlich freue ich mich riesig. Da ich bisher praktisch nur in der Region gelaufen bin, sind die nationalen Läufe für mich eine grosse Herausforderung. Konkrete Pläne habe ich keine, zuerst will ich meine Position finden.

**Lukas**, du bist erst 11-jährig und trotzdem schon ein „alter Fuchs“. Welches war dein erster Einzellauf? – An welche Erfolge kannst du dich noch am besten erinnern?

Das war der 1. St.Galler sCOOL-Cup vor 4 Jahren in Gossau. Sehr gut kann ich mich noch an den Sieg an der TOM 2007 erinnern; zusammen mit Tim Hetzer und Michael Imhof.

In diesem Jahr kommt für dich der Wechsel von H10 zu H12. Was wird sich aus deiner Sicht in dieser Kategorie ändern?

Bei nationalen OL und Meisterschaften sind Rangierungen in den ersten 10 nicht mehr einfach eine Selbstverständlichkeit. Technisch traue ich mir einiges zu. Auch an die längeren Strecken werde ich mich noch gewöhnen müssen.

**Franziska**, wie hast du dich auf die neue Saison vorbereitet? Welche Rolle spielte dabei das Nachwuchskader?

Ich habe vor allem läuferisch einiges gemacht und hoffe, dass ich mich in diesem Bereich verbessern konnte. Denn in der Kategorie D18 hat es mehrere sehr starke Läuferinnen. Das Nachwuchskader unterstützt mich mit Trainings in den Kaderzusammenzügen. Dazu kommen die Besprechungen mit meiner Betreuungsperson. Dort planen wir meine Saison und legen gemeinsam meine Ziele fest.

Wie sehen diese im 2009 konkret aus?

Natürlich wäre es toll, wenn ich die Selektion für die Jugend-EM in Serbien (EYOC) und den JEC schaffen könnte. Ich möchte vor allem bei den Meisterschaften gute Platzierungen erreichen. In der Jahreswertung setze ich mir mindestens Rang 10 als Ziel. Allgemein will ich an den wichtigen Wettkämpfen gute Leistungen bringen. Ich möchte mich vor allem auch technisch verbessern und Selbstvertrauen gewinnen.

'Sicherheit vor Tempo' ist meine Devise. Das hatte im Herbst 2008 so überhaupt nicht geklappt.

**Tobias**, was hat dich im letzten Jahr besonders geärgert? Was hat dich besonders gefreut? – Welches sind deine Ziele für 2009?

Der vierte Gesamtrang im THURBO OL-Cup war für mich ein toller Erfolg. Auch der 2. Platz am Wiler OL als Einzelresultat hat mich echt gefreut. Etwas ärgerlich war die Nichtklassierung am St.Galler sCOOL-Cup wegen eines fehlenden Postens. In diesem Jahr werde ich ähnlich wie Simon auch an den nationalen Wettkämpfen starten und möchte allgemein an Konstanz gewinnen.

**Lukas**, was gefällt dir denn so gut am OL?

Orientierungslauf macht einfach Spass. Mir gefällt ganz besonders das Kartenlesen. Ich heisse darum in der Pfadi auch „Map“. Ein tolles Fest wird bestimmt die Swiss O Week im Muotathal.

**Tobias**, was fasziniert dich speziell?

Mir gefällt besonders das Laufen in der Natur und natürlich im Wald.



**Franziska Dörig**



**Simon Rüegg**



**Tobias Zbinden**



**Lukas Deininger**

---

## **Franziska Dörig gewinnt NOM!**

**Bei der Nachtmeisterschaft in Suhr gab Franziska Dörig (D18) einen Einstand nach Mass: Zum ersten Mal startete sie in der Nacht und holte gleich Gold!**

(ca.) Franziska war offensichtlich mental genau richtig eingestellt auf ihre Nacht-OL-Premiere: „In der Nacht darf man sich Fehler erlauben“, war sie sich bewusst und liess sich darum von drei Fehlern im Mittelteil nicht aus dem Konzept bringen. Und tatsächlich zeigte sich, dass auch ihre Konkurrentinnen nicht ohne Suchaktionen durchkamen. „Der Sieg hat mich natürlich sehr gefreut, aber auch sonst hat mir der Lauf sehr viel Spass gemacht“, freute sich die Appenzellerin bei der Rangverkündigung. Somit wird man mit ihr auch bei weiteren Nachtläufen rechnen können: „Es ist einfach etwas anderes in der Nacht durch den Wald zu rennen.“

**In den Frühlingsferien fand in St.Gallen wiederum ein Sportanimationskurs statt. Die Teilnehmer lernten die gesamte Palette unserer vielfältigen Sportart kennen. Auch das Wetter bot das volle Programm, Schnee inklusive.**

Das Ziel der Leiter Roland Lussmann und Rita Deininger sowie Stefan Brauchli, Samuel Schneider und Franziska Dörig lautete, dass Ende Woche alle rund 30 Teilnehmer zu zweit oder allein einen OL absolvieren können. Unterstützt wurden sie von den fleissigen Helfern Fiona Signer, Tobias Zbinden, Angela Welz, Tim Hetzer und Lukas Deininger, die die ganze Woche Posten setzten und einzogen, geduldig warteten bis die Leiter endlich kamen oder den Teilnehmer halfen, die Karte wieder richtig in die Hand zu nehmen. Das Schönste war, die motivierten Schüler zu erleben, wie sie lernten, Spass miteinander hatten und mit leuchtenden Augen nach mehr OL oder (Sugus) bettelten.

### **Schulareal, Signaturen und Kompass**

Ausgangspunkt war das Hebelschulhaus in St.Georgen. Am ersten Tag lernten die Schüler mit einem Foti-OL die Schularealkarte und die entsprechenden Signaturen kennen. Das Sportident-Material wurde kennen gelernt und Theorie vermittelt. Am zweiten Tag galt es, den Umgang mit dem Kompass zu erlernen, Distanzen und Massstäbe zu errechnen. Mit einem Schmetterlings-OL auf der Karte „Drei Weieren“ wurde dies schliesslich alles in die Praxis umgesetzt.

### **Ab in den verschneiten Wald**

Tag 3 war der Waldtag im Ringelberg auf der neuen Karte „Tal der Demut“. Hier wurden die Waldsignaturen kennen gelernt und verschiedene Objekte mit einem Würfel-OL angelaufen. Die Teilnehmer folgten Leitlinien und im Zelt der Waldschule wurde mit Hilfe von Arbeitsblättern und Spielen weitere Theorie unterrichtet. Zum Abschluss gab es einen Downhill im Schnee, damit alle wieder mit einigermaßen sauberen Schuhen nach Hause gehen konnten. Nach kurzer Theorie erlebten die Teilnehmenden am vierten Tag mit einem Kurz-OL die Höhenkurven. Zudem lernten sie die braunen Signaturen kennen. Zum Abschluss gab es eine 3-er Staffel vom Riethüsli über den Berneggwald nach St.Georgen. Diese Staffel trug auch zu einem guten Gruppenerlebnis bei.

### **Abschlusslauf und Stempelsprint**

Bei herrlichem Sonnenschein fand auf der Karte „Drei Weieren“ der Abschlusslauf statt. Es standen zwei verschiedene Bahnen zur Auswahl und es konnte in 2-er Teams oder auch alleine gestartet werden. Wieder zurück auf dem Schulhausplatz wurden die Kenntnisse mit verschiedenen Übungen noch einmal vertieft. Am beliebtesten war dabei der Stempelsprint, wo bis zur Rangverkündigung noch einmal kräftig gespurtet und gefightet wurde. Den Kursabschluss feierten alle dann bei Maya Kunz bei einem guten Zvieriplättli.

Es war wirklich eine tolle Truppe. Die Schüler waren sehr motiviert, Neues zu erfahren. Sie haben den OL als schönes Erlebnis kennen gelernt. Während der ganzen Woche ging es nicht einfach nur ums Herumrennen. Das Zusammensein in der Gruppe und oder spielen waren sehr wichtig und kamen auch nicht zu kurz.

**Das Nachwuchskader (NWK) des ROLV holte sich über Ostern in der Umgebung von Ravensburg den letzten Schliff für die anstehenden Herausforderungen im Frühling. Gelegenheit für abwechslungsreiche Trainings bot die grosse Karte „Heisser Forst“.**

Das spannende, lehrreiche und tolle Trainingslager des NWK NOS bei Ravensburg begann am Karfreitag in der Ostschweiz. Nach etwa zwei Stunden Fahrt und einer kleinen Extrarunde fanden wir die Unterkunft in Unterankenreute. Wir waren in einem Restaurant einquartiert, dem Turnerheim Spinnenhirn.

Nachdem wir uns einigermaßen eingerichtet hatten, ging es los zum ersten Training. Es war ein Kompass Grob-Fein Training auf der Karte " Heisser Forst". In diesem Wald hatten wir fast alle Trainings. Doch er war so gross, dass wir nie zweimal im gleichen Waldstück OL machten. Dieses Training war vor allem dazu da, um den Wald ein wenig kennen zu lernen und sich zurecht zu finden. Die Älteren hatten eine reduzierte Karte und das machte das Training noch ein wenig schwieriger. Der Wald hatte relativ viel Fallholz, doch zwischendurch auch schöne Waldpartien, auf denen man so richtig Gas geben konnte.

### **Endspurt zur Burg Ravensburg**

Am Nachmittag machten wir uns auf den Weg nach Ravensburg, denn dort stand der Sprint in der schönen Altstadt auf dem Programm. Es war ein abwechslungsreicher und anstrengender Sprint, denn zum Ziel musste man am Schluss noch 80 m eine Treppe hinauf rennen. Auf diesem Hügel stand auch die Burg.

Nach diesen beiden Trainings waren alle müde und wir kehrten zur Unterkunft zurück. Einige gingen noch auf einen Fussballplatz. Am Abend lief es jeden Abend etwa ähnlich ab. Zuerst wurde gestretcht, dann gab es Abendessen, das von der Wirtin gekocht wurde, dann gab es einen Lagercup und Infos. Danach hatten wir freie Zeit. Beim Lagercup gab einen Stempelsprint, ein Postenbeschreibungssymbole Quiz und weiteres. Am Ostersonntag fielen wir zuerst über das grosse Frühstücksbuffet her, dann machten wir uns mit dem Büssli auf den Weg zum Kompassstraining. Es war schwierig und somit auch sehr lehrreich. Den z'Mittag assen wir auf freiem Feld neben dem Wald. Am Nachmittag hatten wir ein Höhenkurventraining auf der anderen Seite des Waldes. Das Wetter war an diesen Tagen sehr schön, sonnig und warm. Am Abend waren alle müde und froh ins Bett fallen zu können.

### **Schwierige Schoggiereisuche**

An Ostern stand ein Schmetterling- Training mit Massenstart auf dem Programm. Es erforderte sehr viel Konzentration, damit man die richtigen Schlaufen erwischte. Auch der Gegnerkontakt konnte gut geübt werden. Es war wirklich ein tolles Training.

Am Nachmittag gab es ein Partnerosterhasengrümpel OL. An den Posten hatte es Schoggiostereier. Doch zuerst musste man herausfinden wo der Posten auf der Karte war. Zur Hilfe hatte man nur eine Postenbeschreibung. Es war noch schwierig herauszufinden wo genau der Posten stand. Wenn man an den falschen Ort ging, fand man halt nichts. Dieser Osterhasen OL hat Spass gemacht und war einmal etwas anderes. Danach fuhren wir zur Unterkunft zurück.

Am Abend schauten wir alle zusammen noch einen Film und am Ostermontag fuhren wir mit der Fähre über den Bodensee zurück in die Schweiz.

**Historische Premiere in diesem Frühling in Nordkorea: Zum ersten Mal durften ausländische Teilnehmer bei einem OL im sonst verschlossenen Land starten. Dabei wurden sie nicht auf Schritt und Tritt verfolgt, aber fast. Hier der eindrückliche Reisebericht von Ruedi Kellenberger (H60).**

Den lokalen Organisatoren des 1. Internationalen Orientierungslaufes in Nordkorea ist ein ganz spezielles Kränzchen zu widmen. Es muss nämlich unheimlich schwierig gewesen sein, eine solche Veranstaltung in einem Land durchzuführen, wo man praktisch auf Schritt und Tritt begleitet und kontrolliert wird. Der nationale Orientierungslaufverband hat es aber erreicht, dass wir uns für kurze Zeit ohne Aufsicht im Wald bewegen durften, zumindest zwischen den einzelnen Postenstandorten. Denn dort funktionierte die Kontrolle durch bemannte (keine Frauen) Posten, die Startnummer und Durchlaufzeit notierten, bereits wieder. Und damit ja niemand verpasst wurde, musste die Start-



nummer sowohl auf der Brust wie am Rücken befestigt werden.

Nordkorea wird deshalb in naher Zukunft wohl kaum ein Mekka für OL. Zu zahlreich sind die Einschränkungen, denen man dort in dieser Sportart begegnet. So erhält man zum Beispiel beim Start genaue Anweisungen, welche Gebiete unter allen Umständen zu vermeiden sind, allerdings ohne Androhung der

Folgen. Verirren, was bei uns ja eher selten vorkommt, war also nicht erlaubt. Da sich aber alle an diese Vorschrift hielten, blieben allfällige Sanktionen aus.

### **Karte beschränkt sich aufs nötigste**

Die Karte des Laufgebietes entsprach abgesehen vom Massstab kaum den bei uns üblichen Standards. Sie bestand im Wesentlichen aus Höhenkurven und den wichtigsten Strassen. Markante Postenstandorte im Gelände gab es zwar sehr viele, waren aber nicht eingezeichnet. Obwohl der Wald kaum gepflegt wird, war die Belaufbarkeit recht gut und ohne weiteres mit jener in einem unserer Mittellandwälder zu vergleichen. Anstatt an Brombeeren hat man sich Kratzer geholt an zahlreichen dornenbestückten Sträuchern, deren Namen ich nicht herausfinden konnte. Die Bahn schliesslich war nicht allzu schwierig, Routenwahl gab es keine und die Posten schon von weitem sichtbar.

### **Rätselraten um nordkoreanisches Nationalteam**

Ich nahm an diesem OL teil im Rahmen einer Chinareise von PWT Travel aus Norwegen (geleitet von Jörgen Martenson, einem ehemaligen norwegischen OL-Weltmeister), die nebst einigen OL's in China eben auch diese Veranstaltung in Nordkorea initiierten. Wir

waren insgesamt etwa 70 Personen, zum grössten Teil ältere, aber noch aktive OL Läufer und Läuferinnen aus Norwegen, Schweden und Finnland. Auch etwa 20 junge, einheimische Nordkoreaner und Nordkoreanerinnen machten am Lauf mit. Angeblich handelte es sich um das nordkoreanische Nationalkader, wobei ich deren Laufzeiten leider nicht zu Gesicht bekam. Ich vermute aber, dass sie im Schnitt um einiges schneller unterwegs waren als wir Europäer, hatten wir doch mit einem Durchschnittsalter von über 60 schon ein gewisses Handicap! Zudem erwies sich die Verständigung wegen der nur sehr spärlichen Englischkenntnisse der Nordkoreaner als eher schwierig.

### **Grösste europäische Reisegruppe**

Unsere nordkoreanischen Reisebegleiter müssen sicher aufgeatmet haben, als sie uns im Bahnhof von Pyongyang wieder verabschieden konnten. Ihren Angaben gemäss waren wir die grösste je in Nordkorea eingereiste europäische Reisegesellschaft und eine solche Gruppe ständig unter Kontrolle zu haben, war nicht einfach. Wir waren ausschliesslich mit einem Bus unterwegs und wenn immer es einen Zwischenhalt gab, schwärmten die Leute mit ihrem Fotoapparat aus um diese einmaligen Eindrücke aus möglichst vielen verschiedenen Perspektiven festzuhalten. Fotografieren war zwar erlaubt, Personen allerdings nur, wenn man sie vorher gefragt hat und es sich nicht um Militär handelte. Und das Militär war überall. Der Fotoapparat, respektive die gemachten Bilder, wurden bei der Ausreise dann durch Grenzbeamte auf ihre Korrektheit überprüft. Beim Verlassen des Landes erhielten wir auch wieder unsere Mobiltelefone zurück, welche wir bei der Einreise abgeben mussten.



### **Stolz auf die „Fortschritte“**

Gezeigt wurden uns vor allem Monumente, die an den Befreiungskrieg von Nordkorea und die seit damals errungenen sogenannten Fortschritte in der Entwicklung des Landes erinnerten. Auch Kim Il Sung, obwohl 1994 gestorben, ist noch omnipräsent. Er wird im Mausoleum, ein Pflichtbesuch für alle Touristen, und in unzähligen Denkmälern verherrlicht, aber auch immer wieder als der „grosse Führer und Präsident“ zitiert. Das Fotografieren des grossen Führers wurde übrigens sehr geschätzt, wobei aber nur ein Vollportrait erlaubt war. Alles andere fiel der Zensur an der Grenze zum Opfer...

Es gäbe noch vieles zu erzählen von diesem Land, vieles, das für uns ungewohnt und teilweise auch unbegreiflich ist. Zum Schluss nur das Fazit, dass es dem Touristen abgesehen von der Bewegungsfreiheit an nichts fehlt, es aber deprimierend ist zu sehen, unter welchen schwierigen Umständen die Bevölkerung dort zu leben hat.

## Flawil im sCOOL-Fieber – 5. Sieg für Lukas Deininger *von Flurina Bieger*

**Der 5. St.Galler sCOOL-Cup vom 29. April fand erstmals nicht unter der Regie der OLG St.Gallen/Appenzell statt. Das Kantonale Sportamt und die OL Regio Wil luden nach Flawil. Für die Oberstufe ging es auch um die Tickets für den Schweizerischen Schulsporttag in Schaffhausen.**

Für die meisten Schülerinnen und Schüler war der sCOOL-Cup die erste Gelegenheit, Erfahrungen an einem kantonalen OL zu sammeln. Damit sich die OLG-Mitglieder und ihre Begleitungen von Beginn weg wohl fühlten, reisten wir mittags alle zusammen unter der Leitung von Rita Deininger und Martin Stamm mit der Bahn nach Flawil und verpflegten uns auf der Reise aus dem Rucksack. Schon der lautstarke Einzug ins Wettkampfgelände mit dem motivierenden Hopp St.Gallen-Plakat schmiedete Gross und Klein zusammen und lehrte den Gegnern aus den anderen Regionen das Fürchten. Nach kurzem Ballspiel in der Turnhalle wurden wir von Simon Rüegg und Tobias Zbinden, die das Einlaufen routiniert leiteten, optimal auf den Start vorbereitet.

Gerade zur rechten Zeit hörte der Regen auf und die ersten Läuferinnen und Läufer starteten um 14 Uhr ins Ungewisse. Die Posten waren jedoch nicht schwer zu finden, da der Lauf mehrheitlich durch das Dorf führte und kein Dickicht den Weg versperrte. Der Asphaltschungel zeigte sich von seiner schönen Seite, denn Flawil`s Quartiere waren idyllisch und boten auch mal Abkürzungen. Ob Laie oder Profi, am sCOOL-Cup in Flawil kam jeder ohne Probleme ins Ziel und wurde dort sogleich mit einem Farmerriegel und einem Eistee verpflegt. Danach fanden sich alle für das Gruppenbild zusammen.



Die Rangverkündigung wurde mit Spannung erwartet. Einmal mehr zeigten unsere OLG-Läuferinnen und Läufer eine erfolgreiche Bilanz. Nebst den Medaillen bleiben aber vor allem die Erinnerungen an einen sportlichen, fairen OL in neuem Gelände und mit einem Teamgeist, der anspricht.



## Der beste Appenzeller sCOOL-Cup ever!

**Auch beim 5. Appenzeller sCOOL-Cup war die Teilnahme für die Mittelstufenklassen vom Dorf Ehrensache. Die Schüler haben zwar bei der obligaten Staffel vom Nachmittag mehr Fehler gemacht als andere Jahre. Dennoch darf der diesjährige Anlass als der bisher erfolgreichste bezeichnet werden.**

(ma.) 5 Jahre sCOOL-Cup in Appenzell – ein kleines Jubiläum. Nachdem die Premiere im 2005 noch im Gringel stattgefunden hatte, war auch diesmal wieder die Sporthalle Wühre Ausgangspunkt der zweiteiligen Veranstaltung. Am Morgen wurden als Einzellauf die kantonalen Schulsportmeisterschaften im OL ausgetragen. Am Nachmittag gaben die Schüler im Staffel-OL ihr Bestes. Was allerdings unterschiedlich gut gelang.

### **Doch interkantonaler Anlass**

Eigentlich waren die Schüler vom Dorf Appenzell wieder „en famille“ unter sich. Denn diesmal liess sich keine Schule und/oder Klasse von ausserhalb für eine Teilnahme begeistern. Dafür sorgte Angela Welz aus Wald AR, dass der Appenzeller sCOOL-Cup erstmals einen Touch von Interkantonalität bekam. So kam es in der Kategorie 6. Klasse Mädchen zum Duell zwischen der einheimischen Fiona Signer und eben Angela Welz. Als Dritte mischte Fabienne Weissinger mit, welche im letzten Herbst auch am ROLV-Lager teilgenommen hatte. Der Ausgang: Signer vor Weissinger und Welz! Siehe unten.

### **274 – 56 – 1**

Der Einzellauf fand auf den beiden Karten „Gymi-Wühre“ und „Dorf Appenzell“ statt. 274 Schülerinnen und Schüler waren in diesem Jahr dabei. Der Staffel-OL beschränkte sich dann nur noch auf das Schulareal. Allen Warnungen zum Trotz vergassen (zu) viele Läufer die obligate Kontrolle der Postennummer. Viele der 56 4erStaffeln konnten deshalb leider nicht rangiert werden. Mit von der Partie war auch Daniel Hubmann – als einziger Weltmeister. Er war beim bisher besten Appenzeller sCOOL-Cup dabei.



## Training auch für Erfahrene

**Dass der Rheintaler OL-Cup nicht nur für OL-Einsteiger geeignet ist, hat sich herum gesprochen. Auch über die Vereinsgrenze hinaus. Die OL Amriswil nutzte die ersten beiden Läufe in Berneck und Altstätten für ihr Mittwochs-training.**

(ca.) Begünstigt vom guten Wetter strömten die OL-Läufer zu den ersten Läufen des diesjährigen Rheintaler OL-Cups. Vor allem in Altstätten waren die Organisatoren überwältigt vom Ansturm. Mit fast 700 Läufern wurde eine Teilnehmerzahl erreicht, die auch die meisten regionalen OL hinter sich lässt. Wie bei der Premiere letztes Jahr im Rheintaler Städtli war der OL-Cup wieder in die Aktionswoche „schweiz.bewegt“ integriert, was sicher zum grossen Erfolg beigetragen hat. Auf jeden Fall ist Montlingen nun punkto Grösse nicht mehr mit ganz so riesigem Vorsprung an der Spitze. Doch wer weiss, vielleicht wird dort am 24. Juni die 1000er-Grenze geknackt?! Das OK-Team um Nick Wolgensinger wäre jedenfalls vorbereitet.

## Vorbereitung auf regionale OL

Wer die Ranglisten der bisherigen Läufe genauer unter die Lupe nimmt (Kriessern fand erst nach Redaktionsschluss statt), stellt fest, dass nicht nur die Zahl der Rheintaler Hobbyläufer stetig steigt, sondern auch immer mehr gestandene OL-Cracks den Weg in die Rheintaler Dörfer und Städtchen finden. Einige Läuferinnen und Läufer der OL Amriswil sind nicht nur regelmässig am Start, sondern der OL-Cup wurde sogar offiziell ins Trainingsprogramm aufgenommen. So war unser Nachbarverein in Berneck und Altstätten mit immerhin etwa 25 Mitgliedern präsent. Für die OL Amriswil bot der Rheintaler OL-Cup eine wettkampfmässige Vorbereitung auf den Kreuzlinger OL sowie die ROLV-Staffel in Romanshorn, die beide in besiedeltem Gebiet ausgetragen wurden.

## Widnau wieder im Programm

Nach einigen Jahren Unterbruch macht der Rheintaler OL-Cup dieses Jahr wieder Station in Widnau. Die bestehende Schulhaus-Karte genügte aber den Anforderungen nicht mehr. So wird die Premiere des Widnauer Dorf-OL auf einer nigelnagelneuen Karte 1:5'000 über die Bühne gehen. Verwinkelte Gassen wie in Altstätten können zwar nicht geboten werden, aber dafür bietet der Binnenkanal einige interessante Routenwahl-Aufgaben. Zwei Wochen später wird wie erwähnt wiederum Montlingen an der Reihe sein. Die bisherigen Resultate lassen darauf schliessen, dass es um die Spitzenplätze aber auch nach den Sommerferien noch äusserst spannend sein wird, wenn der Marper Dorf-OL (26. August) und das Finale in Heerbrugg (9. September) ausgetragen werden.



*Zwischenbericht vom Rheintaler OL-Cup 09: **Alles im grünen Bereich!** Teilnehmer, Helfer, Stimmung, Leistungen ...*

## Die verdiente Erfrischung im Ziel: Kobelt's Apfelschorle

**Seit vor sechs Jahren der erste Läufer beim Rheintaler OL-Cup ins Ziel kam, erwartet ihn dort ein Becher frisches Apfelschorle der Mosterei Kobelt aus Marbach. Sie hat die erfolgreiche Laufserie von Anfang an als Sponsor unterstützt. Gespannt wird nun in der OL-Szene der erste Start von Geschäftsführer Ruedi Kobelt erwartet.**

(ca.) „In sportlicher Hinsicht bin ich leider kein Vorbild“, gibt Ruedi Kobelt unumwunden zu. Lieber freue er sich, wenn andere Sport treiben. Deshalb unterstützt der Geschäftsführer der Marbacher Mosterei auch gerne den Rheintaler OL-Cup – und dies seit dessen Lancierung vor sechs Jahren. „Mario und ich kennen uns schon länger, deshalb habe ich sofort mit Begeisterung zugesagt.“ Und so können alle Teilnehmer nach dem Zieleinlauf einen verdienten, grossen Schluck von Kobelt's Apfelschorle trinken. Die Mischung aus Apfelsaft und Wasser ist nicht irgendein Getränk, sondern genau das richtige nach der Anstrengung bei der Postensuche. „Die Fruchtsäure liefert sofort Energie. Danach folgt dank dem Fruchtzucker ein zweiter Energieschub. Und die Verdünnung mit Wasser erleichtert die Aufnahmefähigkeit im Körper“, weiss Kobelt, der die Mosterei in mittlerweile vierter Generation führt. Gegründet wurde sie 1906 von seinem Urgrossvater Walter.

### **Bis zu 1800 Tonnen Obst im Jahr**

Heute werden im Schnitt 800 Tonnen Obst im Jahr verarbeitet, wobei diese Menge je nach Laune der Natur zwischen 300 und 1800 Tonnen schwanken kann. Kobelt beschäftigt zwei Mitarbeiter in Vollzeit und vier in Teilzeit. Neben der Produktion und Vermarktung der Eigenprodukte ist das traditionsreiche Familienunternehmen im Getränkehandel mit Rampenverkauf und im Abpressbetrieb tätig. Zudem werden Lohnaufträge in der Brennerei und Abfüllerei ausgeführt. Das Sortiment umfasst neben dem vom Rheintaler OL-Cup bekannten Apfelschorle, Süssmost, Cider, Saft, lagetypische Hochstamm Obst- und Apfelweine sowie rund 20 Brände und Liköre.

### **Start in Marbach?**

Das Firmengelände wird aufmerksamen OL-Läufern trotz der tückischen Winkel und Durchgängen in Marbach kaum entgangen sein. Schliesslich befand sich bei der Mosterei Kobelt auch bei allen bisherigen Läufen ein



Posten. Umso erstaunlicher, dass Ruedi Kobelt selbst in Marbach noch nie gestartet ist, obwohl die Bahn meist buchstäblich vor seiner Haustüre vorbei führt. Ob es dieses Jahr am 26. August beim 4. Marper Dorf-OL anders sein wird? Kobelt will sich noch nicht festlegen: „Dafür müsste wohl noch ein Sponsor gefunden werden“, schmunzelt er.

## ROLV-Staffel: Gutes Mannschaftsergebnis

**Zum dritten Mal hintereinander fand die ROLV-Staffel nicht im Wald statt. Dass die OLG im überbauten Gebiet über einige Trümpfe verfügt, zeigte sich auch bei der diesjährigen Austragung Mitte Mai in Romanshorn wieder – auch wenn es knapp nicht fürs Podest reichte.**

(ca.) Es war ein herrlicher Frühsommerabend, als auf dem Schlosshügel mit Blick auf den See zur Dreierstaffel gestartet wurde. Für die Startläufer war es natürlich sofort vorbei mit der Idylle. Die ultraschnelle Strecke mit immer wieder längeren Laufpassagen und die Abendsonne brachten alle in den roten Bereich. Der genaue Blick auf die Karte war dieses Mal bereits vor dem ersten Schritt wichtig, denn für die allermeisten hiess es zuerst rechtsumkehrt. Lukas Ebnetter stellte sodann seine Laufstärke einmal mehr unter Beweis und kehrte als erster von der Startstrecke zurück. Lukas Deininger konnte die 51 Sekunden Vorsprung zwar nicht halten, er hielt sich auf seiner Strecke gegen weit- aus erfahrenere Konkurrenz aber gut und übergab als Vierter. Isabelle Hellmüller näherte sich auf der Schlussstrecke Meter für Meter dem Podest, wozu schliesslich nur knappe 2 Sekunden fehlten. Trotzdem darf sich dieser vierte Platz mehr als sehen lassen. Wie auch der fünfte und sechste Platz der Teams Sandro Lussmann, Ruedi Kellenberger und Mario Ammann resp. Martin Kunz, Elke Hacker und Judith Tobler. Ganz erfreulich war insgesamt die Beteiligung der OLG St.Gallen/Appenzell, die gleich mit 12 Teams an den Start ging und damit am besten aller Ostschweizer Vereine vertreten war.



**„Männer“ des Tages:** Links der Kalifornier Martin Kunz auf Europatour und im Duell mit Bruder Patrick auf der Startstrecke. Im Ziel und in der Endabrechnung hatte Martin die Nase vorn. – Rechts Janis Fux aus St.Georgen. Er gewann die Kategorie OK im Einzellauf. – Und dann ist noch Christian Bieri ...

## Aus dem Zielgelände in den Gebärsaal

von Christian Bieri

**Christian Bieri war an der ROLV-Staffel einer der 12 Startläufer. Er war mit seinem Lauf gar nicht zufrieden und verpatzte seinen Teileinsatz – dafür gab sein Nachwuchs unerwartet Vollgas.**

Am Samstag, 16. Mai, startete Christian Bieri um 17.30 Uhr guten Mutes als Startläufer der OLG St.Gallen/Appenzell 2 zur ROLV-Staffel. Seine Frau war in der 34. Schwangerschaftswoche und es hatte keine Anzeichen gegeben, dass es bereits losgehen sollte.



Mit seinem Lauf konnte er nicht zufrieden sein – zu viele technische Fehler schlichen sich ein – schon nach dem verpatzten Start hatte er den Anschluss an die Spitze verloren. Dennoch schaffte es das Team noch auf den guten 13. Rang. Doch der Rheinecker Pfarrer konnte nicht ahnen, dass der OL nur das Einlaufen zum nächsten „Rennen“ sein würde. Gleich nach der Siegerehrung machte er sich auf den Heimweg, und noch auf dem Weg zum Parkplatz klingelte das Handy. Und von da an ging es plötzlich ganz schnell.

Von Romanshorn zurück nach Rheineck und mit der Ambulanz nach St.Gallen – um 22.40 Uhr waren Kezia Sara und Tirza Katharina bereits auf der Welt. Die Kinder sind trotz ihres leichten Gewichts wohlauf und die Mutter hat sich schon gut erholt.

Für OL-Nachwuchs ist also gesorgt. Und wenn die beiden Mädchen weiterhin viel schneller als erwartet unterwegs sind, dürften sie die Konkurrenz schon bald das Fürchten lehren...

**Lieber Christian  
Liebe Marianne**

**Die ganze  
OLG St.Gallen/Appenzell  
freut sich über das  
Familienglück und  
gratuliert ganz herzlich.  
Wir wünschen  
alles Gute.**

**Vorstand, Mitglieder  
und Redaktion**



## St.Galler Rheintal als Schwerpunktregion sCOOL@School

**Die Aktivitäten im St.Galler Rheintal mit den OL für Jedermann zeigen auch Wirkung im OL Schulprojekt sCOOL. Der Schweiz. OL-Verband wählte das Rheintal als eine von 3 Schwerpunktregionen für das diesjährige Programm von sCOOL@School. Im Sommer folgt zum Abschluss noch das sCOOL-Camp.**

(ma). Das Thema kam eigentlich völlig überraschend. Denn die OLG St.Gallen/Appenzell war bereits bei der ersten Durchführung im 2007 mit von der Partie. Isabelle Hellmüller als damalige Projektleiterin eröffnete mit der Primarschule Risegg Staad die neue sCOOL-Idee schweizweit. Zwei Schulen in St.Gallen machten ebenfalls mit.

### Rheintaler OL-Cup sei Dank

Mit sCOOL@School will der Verband den OL in den Schulen nachhaltig(er) fördern. Denn schon bald war erkannt worden, dass die sCOOL Tour de Suisse zwar überall sehr gut ankommt, aber nur geringe Nachwirkung zeigt. Im neuen Projekt werden mit Unterstützung eines sCOOL-Coach Lektionen vorbereitet und diese derart dokumentiert,



dass die Schulen auch künftig und vor allem selbständig darauf zurückgreifen können. Die Erwartung, dass darüber hinaus den interessierten Schülern auch ein weiterführendes OL-Angebot zur Verfügung steht, gab den Ausschlag, das St.Galler Rheintal als Schwerpunktregion auszuwählen. 4 Schulen wollte man dafür gewinnen. Auf engstem Raum konnten 10 Anfragen gestellt werden an Orten, wo bereits eine Schulkarte existiert, wo bereits die sCOOL Tour de Suisse vorbei gekommen war, wo im Rahmen vom Rheintaler OL-Cup auch ein Dorf-OL durchgeführt wird.

### Oberriet, Montlingen, Widnau und Marbach

Rahel Ammann liess sich für die Rolle als sCOOL-Coach begeistern. Als ihre Kunden meldeten sich Oberriet, Montlingen, Widnau und Marbach. In dieser Reihenfolge sind die Schulen nach Ostern ins Projekt gestiegen. 4 Halbtage Ausbildung und als Abschluss eine sCOOL Tour de Suisse war überall die beste Lösung. Bis Ende Mai sollte auch Marbach das Thema als „erfolgreich erledigt“ abhacken können. Überhaupt war das Echo überall sehr positiv. Ein Schulleiter schrieb nach Abschluss des Projektes unter anderem: „Alle Rückmeldungen, die ich von den Lehrkräften ... erhalten habe, sind durchwegs positiv. ... Ich danke Ihnen und Ihrer Tochter für den grossen Einsatz und freue mich auf eine weitere Zusammenarbeit mit so kompetenten Partnern.“ Das tut gut. Der eigene Kommentar darf bei solchen Reaktionen wohl nur heissen „Ziel erreicht!“

### sCOOL-Cup als krönenden Abschluss

Das polysportive Lager als fixer Bestandteil wird in Chur durchgeführt. Es ist primär für die Schüler aus den Projektklassen gedacht. Interessierte Vereinsmitglieder der Mittelstufe können im Rahmen der verfügbaren Plätze auch dabei sein. Bitte sofort melden!!!

## sCOOL@School Schwerpunktregion St.Galler Rheintal Einladung zum sCOOL-Camp 2009 vom 6. – 10. Juli in Chur

Als Höhepunkt und Vertiefung vom Projekt sCOOL@School laden wir die interessierten Schüler zu einer tollen Erlebniswoche nach Chur ein. Orientierungslauf wird den Schwerpunkt bilden. Dazu geniessen wir die Tage mit verschiedenen anderen Aktivitäten wie Schwimmen, Wandern, Spiel und Spass.

- Veranstalter:** OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell
- Leitung:** Rahel Ammann, Berneck; Projektleiterin sCOOL@School  
J+S-Leiterin Schulsport
- Leiterteam:** Rita Deininger; J+S-Leiterin Orientierungslauf  
Madeleine Wolf; J+S-Leiterin Schulsport  
Sarah Balsiger; J+S-Leiterin Schulsport
- Administration/  
Auskunft:** Mario Ammann, Degenstrasse 1, 9442 Berneck  
[mario@ammannberneck.ch](mailto:mario@ammannberneck.ch); 071 744 64 71
- Unterkunft:** Ausbildungszentrum Meiersboden, Chur
- Abreise:** Montagvormittag, 6. Juli 2009
- Rückkehr:** Freitagnachmittag, 10. Juli 2009
- Kosten:** 180 Franken  
150 Franken für 2. Kind aus der gleichen Familie  
150 Franken für Mitglieder der OLG St.Gallen/Appenzell
- Anmeldung:** bis 10. Juni 2009 an Mario Ammann (siehe Talon oder per eMail)
- Programm:** wird den Teilnehmern rechtzeitig mitgeteilt

---

**Anmeldung:** Vorname, Name: .....

Adresse: .....

Telefon/eMail: .....

Unterschrift: .....

**Erst noch waren es 100 Tage, dann 40, 30 ... und jetzt fehlen nur noch wenige Tage bis zum Grossereignis im benachbarten Vorarlberg. Die Vorbereitungen sind fast abgeschlossen. Mit vereinten Kräften wird das Wochenende bestimmt gut über die Bühne gehen.**

Der länderübergreifende Grossanlass in Feldkirch und Göfis steht unmittelbar vor der Tür. Wie bereits per Mail informiert, wird für diese beiden Läufe ein grosser Helferstab erforderlich sein. Als Beispiel sei erwähnt, dass an der letztjährigen SPM und LOM in Baden rund 180 Helferinnen und Helfer im Einsatz waren. Im Vergleich dazu verfügt die OLG St.Gallen/Appenzell über einen Mitgliederbestand von rund 165 Personen. Zieht man in Betracht, dass die beiden WKZ's an zwei verschiedenen Orten einzurichten sind, benötigen wir natürlich die tatkräftige Unterstützung aller Mitglieder.

### Rekordbeteiligung

Die ganze Planung geht unverändert von 2000 Teilnehmern aus. Rund  $\frac{1}{4}$  dürfte aus Österreich selber und  $\frac{3}{4}$  aus der Schweiz kommen. An beiden Tagen finden die Wettkämpfe in einem sehr engen Zeitfenster statt. Das ist am Samstag aus Sicht der interessierten Teilnehmer aus den eigenen Reihen weniger kritisch, weil beim Sprint-Anlass von Feldkirch die Festwirtschaft durch eine aussenstehende Organisation betrieben wird. Am Sonntag hingegen ist die OLG für die OL-Beiz verantwortlich, was automatisch den Helferbedarf erhöht. Der Erlös daraus ist aber sehr wichtig.



### Startverzicht

In Anbetracht dieser Gegebenheiten hat der Vorstand beschlossen, dass am Sonntag bei der Schweizer Meisterschaft im Mitteldistanz-OL (MOM) wenn möglich nur die jugendlichen Vereinsmitglieder sowie die Eliteläufer starten sollten. Daher geht an alle „Erwachsenen“ der Appell, freiwillig auf den Start zu verzichten. Der Vorstand ist sich bewusst, dass dieser Aufruf vermutlich nicht überall auf offene Ohren stösst oder auch im ersten Moment bei manchen eine gewisse Enttäuschung hervorrufen könnte. Trotzdem hofft der Vorstand auf das Verständnis für diese Massnahme, zu welcher im übrigen bei solchen Veranstaltungen auch andere Vereine greifen. Er ist überzeugt, mit vereinten Kräften das Wochenende gut und erfolgreich durchführen zu können.

### Helfer willkommen!

Eine grosse, aber trotzdem noch zu kleine Mitgliederzahl hat die kürzlich durchgeführte Helferumfrage beantwortet. Besten Dank! Noch fehlen aber eine ganze Reihe wichtiger Hände. Bitte meldet euch bei Roland Lussmann ([roland@lussmann.ch](mailto:roland@lussmann.ch); 071 7873924). Die Einsatzpläne werden in den nächsten Tagen erstellt und den Helferinnen und Helfern verschickt. Bitte auch den Kuchenauftrag auf der Folgeseite beachten. Herzlichen Dank schon jetzt für die grosse Unterstützung.

Wichtige Adressen: [www.ol-feldkirch.org](http://www.ol-feldkirch.org); [www.oefol.at](http://www.oefol.at); [www.solv.ch](http://www.solv.ch)



## **Kuchen Torten Cakes Muffins Vermicelles Blechkuchen Cremeschnitten Erdbeertörtchen ...**

... wer hat nach einem OL nicht das tolle Gefühl, sich etwas Feines verdient zu haben? Es gibt sogar OL-LäuferInnen, die klar zugeben, dass das Kuchenbuffet ein Anstoss ist, sich mit Karte und Kompass in den Wald zu wagen. Umso grösser ist die Enttäuschung, wenn nur noch krumme und dürre Anschnitte und Brosamen zu haben sind! Da kann die Freude eines ganzen Tages arg leiden.

Dass wir in an der MOM in Göfis unsere Kunden bestens bedienen können und sie westlich des Rheins nur in den höchsten Tönen von der OLG St.Gallen / Appenzell schwärmen, brauchen wir u.a. ganz viele

Blechkuchen Cremeschnitten Erdbeertörtchen Kuchen Torten Cakes Muffins Vermicelles...



## **von jedem OLG Mitglied, auch von dir!!!**

Am Besten du füllst jetzt schon einen Teil des Tiefkühlers mit Kuchen, wenn du ein OL-freies Wochenende vor dir hast. Es hat viele Vorteile, wenn du fleissig den Schwingbesen rührst:

- Du erbäckst dir Ehre in der OL-Welt.
- Der Erlös bringt Geld in die OLG Kasse und du profitierst später wieder von verbilligten Weekends, von Lagern, von Club-Bekleidung und tiefen Mitgliederbeiträgen usw.
- Jeder süsse Beitrag nimmt mit einem Los am Kuchenlotto teil, wo stets etwas Tolles zu gewinnen ist.

Wer seine Fähigkeiten nicht beim Backen weiss, beauftragt seine Schwester, die Schwiegermutter, die Freundin oder bildet sich unter Anleitung auf diesem Fachgebiet weiter. (Ich würde auch einen Marmorcake gegen z.B. PC-Support oder Wiese mähen tauschen.)

Wir setzen uns alle voll dafür ein, damit das OL Weekend Feldkirch ein Erfolg wird. Auch in der Festwirtschaft sind wir darum auf eure Mithilfe riesig angewiesen.

Obwohl ich weiss, dass ihr nicht für mich bäckt, danke ich euch schon jetzt gaaaanz herzlich!

Christa Ebnetter



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

# 42. Engelburger OL (\*)

Sonntag, 6. September 2009

Wertungslauf des THURBO OL-Cup

OL-Karte „Sitterwald“ 1:10'000 (Stand 2007)



Veranstalter	OLG St.Gallen / Appenzell			
Bahnlegung/Kontrolle	Lukas Ebnetter, Isabelle Hellmüller			
Kategorien	H 10 *	D 10 *	1999 + jünger	
	H 12 *	D 12 *	1997 - 1998	
	H 14 *	D 14 *	1995 - 1996	
	H 16 *	D 16 *	1993 - 1994	
	H 18 *	D 18 *	1991 - 1992	
	HAL	DAL	Alter frei	
	HAM		Alter frei	
	HAK	DAK	Alter frei	
	H 35	D 35	1974 + älter	
	H 40	D 40	1969 + älter	
	H 45	D 45	1964 + älter	
	H 50	D 50	1959 + älter	
	H 55	D 55	1954 + älter	
	H 60	D 60	1949 + älter	
	H 65	D 65	1944 + älter	
	H 70		1939 + älter	
	H 75		1934 + älter	
	Offen kurz *		Alter frei	
	Offen lang *		Alter frei	
	Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind)		Alter frei	
In den mit * markierten Kategorien kann man auch zu zweit oder dritt starten.				
Startgeld	1993 und jünger	Fr. 8.-	Gruppen	wie Einzel
	1989 - 1992	Fr. 12.-	Familien	Fr. 15.-
	1988 und älter	Fr. 17.-	zusätzliche Karte	Fr. 3.-
Anmeldung	am Lauftag am Besammlungsort			
Besammlung	ab 08.30 Uhr Schulhaus Rotmonten, St.Gallen			
Startzeiten	09.30 bis 12.00 Uhr (Garderobe - Start ca. 15 Min.)			
Auswertung	Lauf mit Sportident, Miete SI-Card für Fr. 2.- bei der Anmeldung			
Besonderes	<b>eingedruckte Bahnen für alle Kategorien</b>			
Öffentlicher Verkehr	Bus ab Hauptbahnhof St.Gallen, Linie 5 bis Haltestelle Rotmonten, Abfahrten xx.10 / xx.30 / xx.50 Wer mit ÖV anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von Fr. 5.-, gesponsert von THURBO.			
Privatverkehr	ab Autobahn-Ausfahrt St.Gallen-Kreuzbleiche (Nr. 81) Wegweiser „Zentrum“ und anschliessend „WBZ Holzweid“ folgen			
Kinderhort	ab 08.30 Uhr am Besammlungsort; Spielsachen mitbringen			
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer; der Veranstalter lehnt jede Haftung ab			
Auskunft	Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg, 071 277 73 66 E-mail: <a href="mailto:eud.brauchli@bluewin.ch">eud.brauchli@bluewin.ch</a>			



Hauptsponsor:

# MIGROS

## 42. Engelburger OL vom 6. September 2009

Kaum wird der Grossanlass des Jahres in Feldkirch und Göfis vorbei sein, steht nach den Sommerferien der Engelburger OL auf dem Programm. Dieser findet am 6. September auf der Karte Sitterwald statt mit dem Wettkampfbüro im Schulhaus St.Gallen-Rotmonten.

### Helferaufruf

Natürlich brauchen wir auch für diesen Anlass wieder zahlreiche Helfer, die uns in der Organisation tatkräftig unterstützen. Dabei wird es für die meisten möglich sein, auch selber noch zu starten. Wenn du also mithelfen kannst und dich nicht bereits an der HV in die Helferliste eingetragen hast, dann melde dich doch bitte möglichst bald bei mir:

entweder per e-mail an [eud.brauchli@bluewin.ch](mailto:eud.brauchli@bluewin.ch)

oder telefonisch auf 071 / 277 73 66 (abends ab 19.00 Uhr oder am Wochenende)

oder mündlich im Training oder am nächsten OL

oder schriftlich an meine Adresse: Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg

Spezielle Wünsche, wo du am liebsten eingesetzt werden möchtest, werde ich wenn irgendwie möglich berücksichtigen. Alle Helfer werden rechtzeitig über Einsatzort, Einsatzzeit und Tätigkeit informiert. Am einfachsten geht dies über Internet, wenn du mir deine E-Mail-Adresse bekannt gibst.

### Kuchen für die Festwirtschaft

Die Festwirtschaft gehört zu jedem OL wie die Posten im Wald. Sie ist ein beliebter Treffpunkt vor und nach dem Lauf und trägt wesentlich zum finanziellen Erfolg des Anlasses bei. Gerne möchten wir den Läufern und Gästen wieder viel Feines für die Verpflegung anbieten. Für ein attraktives Kuchenbuffet ist das Beizen-Team aber auf zahlreiche Spenden angewiesen.

Torten, Kuchen und andere feine Sachen werden gerne am Sonntag Morgen im Wettkampfbüro entgegengenommen.

Besten Dank für deine Mithilfe und bis bald am Engelburger OL.

Erich Brauchli, Laufleiter

---

### Wichtige Termine – Dringende Bitte – Wichtige Termine

Jetzt ist der beste Zeitpunkt, sich auch über die Herbstsaison Gedanken zu machen und sich die Daten zu reservieren.

- 12./13. September: **SM Sprint/SM Langdistanz** gemeinsame Unterkunft \*
- 3./10. Oktober: **Nat. Weekend BE Oberland** gemeinsame Unterkunft \*
- 10./11. Oktober: **ARGE ALP Engadin/GR** Ausschreibung folgt

\* Interessenten melden sich bis **Ende Juli** bei Mario Ammann ([mario@ammannberneck.ch](mailto:mario@ammannberneck.ch))

### Dringende Bitte – Wichtige Termine – Dringende Bitte



## 4. Regio OL

Freitag, 26. Juni 2009; Wil (SG)

Team-OL

zählt zur THURBO OL-Vereinsmeisterschaft 2009

- Organisation: OL Regio Wil
- Laufleitung: Josef Fässler
- Bahnlegung: Bernhard Angehrn (Bahnlegung), Clemens Hasler (Kontrolle)
- Kategorien/Modus: Finnischer Team-OL (3er-Teams)  
Teams aus beliebigen Kategorien zusammengesetzt, jedoch nur je ein(e) Läufer(in) aus den Kategorien HE/H35/H20/HAL. Jede(r) gibt ihre(seine) gewohnte Kategorie an (Fairness!). Aufgrund dieser Kategorien wird dem Team die Anzahl der anzulaufenden Posten vorgegeben. Diese können jedoch beliebig aufgeteilt werden.
- Kategorien Offen kurz / Offen lang
- Startgeld: Team-OL CHF 25/Team,  
Offen Kat. CHF 12/7 für Erw./Jg. 89+jünger
- Besammlung: Wil (SG), Oberstufe Sonnenhof, offen ab 17:30 Uhr;  
beschränkte Anzahl Parkplätze beim Wettkampfbereich;  
kein Kinderhort
- ÖV: Wer mit dem ÖV anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von CHF 5.-. (Bahnbillett vorweisen).  
Ab Bahnhof Wil mit dem Bus 720 bis Kreuzackerstrasse (17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:33)  
Distanz Bahnhof Wil – WKZ ca. 15 Minuten (800 m)
- Startzeit: 18:30 – 19:30 Uhr  
Weg Garderobe - Start ca. 20 Minuten
- Karte: OL Karte Hofberg Wil, 1:10'000, Stand 2006;  
Postennetz eingedruckt
- Anmeldung: Team-OL bis am Freitag, 19. Juni 2009 per E-Mail an Auskunft;  
Angabe von Club, Name, Vorname, Jahrgang, Kategorie, SI-Card-Nr.  
Nachmeldungen für Teams am Lauftag möglich (plus CHF 5).  
Offen-Kategorien nur am Lauftag bei der Besammlung
- Auswertung: Der Lauf wird mit SPORTident durchgeführt. Die Mietgebühr einer SI-Card beträgt CHF 2.
- Versicherung: Sache der Teilnehmer(innen); Der Organisator lehnt jede Haftung ab.
- Auskunft: Josef Fässler, Föhrenstrasse 5, 9552 Bronschhofen  
071 911 15 92; [faessler@tbwil.ch](mailto:faessler@tbwil.ch)



*St. Galler Kantonalturfest 20./21. und 26. - 28. Juni 2009 in Wil*

# 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)

---

## Der Sturm auf den Olymp hat begonnen

**Am 16. Mai ist eingetroffen, was viele längst erhofft und manche mindestens auch so lange befürchtet haben: die THURBO Vereinsmeisterschaft hat einen neuen Leader! Ob der Schwung anhält?**

(ma.) Durch die eigenen Reihen ging ein Ruck. Den Gegnern fuhr der Schreck arg in die Glieder. Die Kolonne der St.Galler/Appenzeller beim Einzug aufs Wettkampfgelände der ROLV-Staffel wollte nicht mehr aufhören. Einer kam sogar aus Kalifornien. Das löste bei der Konkurrenz einen derartigen Druck aus, dass sie am Zuschauerposten vorbei lief – ohne zu stempeln.

### Souveräne Führung

Wie schon berichtet waren 12 Vereinsstaffeln am Start. Die Ränge 4, 5, 6 und 10 für die schnellsten 4 Staffeln bedeutete die beste Bilanz. Die OLG St.Gallen/Appenzell führt in der THURBO Vereinsmeisterschaft mit 9 Punkten Vorsprung auf die OL Regio Wil.

### Dran bleiben!

Der nächste Wertungslauf zur Vereinsmeisterschaft ist der 4. Regio OL vom 26. Juni in Wil. Er wird als Finnischer Team-OL ausgetragen. Für die Details siehe die Ausschreibung. Interessenten melden sich bitte bei Patrick Kunz ([pmkunz@hispeed.ch](mailto:pmkunz@hispeed.ch)).

---

## ROLV Mitteilungen 2/2009: Information

*von Mario Ammann*

Bekanntlich hat der ROLV Vorstand entschieden, auf die ROLV-Zitig zu verzichten und die Mitteilungen über die Hefte der Mitgliedervereine zu verbreiten. Der vereinbarte Termin wurde seitens des ROLV NOS leider nicht eingehalten. Deshalb entfällt die Publikation im „schischo 2/09“.

**Im Juni erwartet die OL-Läufer ein wahres Feuerwerk der Orientierung, was bei den meisten sicherlich auch die Vorfreude auf die Swiss-O-Week im August weiter steigert. Aber Moment, zwischen Juni und August ist ja noch der Monat Juli!**

Abgesehen von einigen Abend-OLs im weit entfernten Bern und Engadin ist der Schweizer OL Kalender im Juli leider leer. Einen ganzen Monat ohne OLs ist dann aber doch eine denkbar schlechte Vorbereitung für die Swiss-O-Week und nicht jeder hat die Möglichkeit zum 5 Tage OL in den Dolomiten zu gehen. Aber auch für die Daheimgebliebenen, Spontanen und Kurzentschlossenen gibt es Möglichkeiten den Juli OL-technisch zu überbrücken:

### **OL-Weekend bei Ravensburg**

So richtet der SV Baidt (D) am 4. und 5. Juli östlich von Ravensburg ein OL-Weekend aus. Beim Lauf am Sonntag handelt es sich ausserdem um die Baden-Württembergische Meisterschaft über die Langdistanz. Laut dem aktuellen Heft des Swiss Orienteering Magazine werden Läufer des Schweizer Elitekaders dieses Weekend als WM-Testlauf nutzen!

Es ist noch nicht bekannt auf welchen Karten die Läufe stattfinden werden, aber vermutlich kommen die Karten „Heisser Forst“ (von Urs Steiner! Für Interessierte: <http://www.orientierungslauf.de/1/2/0/859>) und „Sulzmoos“ zum Einsatz, welche 2008 für die Deutschen Meisterschaften über die Langdistanz und in der Staffel neu aufgenommen bzw. aktualisiert wurden. Es handelt sich dabei um Gelände im eiszeitlichen Endmoränengebiet. Es ist eher selten flach und zeichnet sich zum grossen Teil mit einem sehr detailreichen Höhenprofil aus.

### **OL-Wochenende im Schwarzwald**

Zwei Wochen später, am 18. und 19. Juli, organisieren die OLG Ortenau und der TV Mönchweiler je einen Lauf im schönen Schwarzwald. Am Samstag wird in der Nähe von Schonach in den Höhenlagen des Schwarzwalds um den Titel des Baden-Württembergischen Meisters über die Mitteldistanz gekämpft. Tags darauf läuft man in der Nähe von Villingen-Schwenningen auf der recht flachen Ostflanke des Schwarzwalds.

Weitere Informationen gibt es auf den Badischen oder Schwäbischen OL-Seiten: (<http://www.ol-in-baden.de> bzw. <http://www.ol-in-schwaben.de>). Bei den beiden Meisterschaftsläufen muss man sich vorher anmelden (Offene Kategorien ausgenommen).

---

					
	<b>Wir heiraten</b>			<b>anschl. Apéro</b>	
		<b>Samstag, 4. Juli 2009</b>			
	<b>14.00 Uhr Berneck</b>			<b>Heiligkreuzkapelle</b>	
		<b>Christoph Ammann und Lorena Ghiggi</b>			
					
					

## Resultatspiegel März – Mai 2009

<b>1.Nat. OL, 22. März, Martinsflue-Leewald</b>			<b>St.Galler sCOOL-Cup, 29. April; Flawil</b>		
HAM	29.	Rainer Müller	M1	1.	PS Hebel St.Gallen
HAK	5.	Sandro Domeisen			Eliane Deininger/Louisa Hetzer
H45	64.	Roland Lussmann	M2	1.	PS Wald AR
H50	4.	Mario Ammann			Angela Welz/Tessa Eugster
	-.	Jens Hartmann		2.	PS Riethüsli St.Gallen
H55	5.	Hannes Suhner			Anja Bischof/Elisa Stamm
H60	13.	Willi Streuli	M3	4.	Kanti Burggraben St.Gallen
		Ruedi Kellenberger			Flurina Bieger/Simone Greiner
H65	21.	Mario Fässler	K1	7.	PS Hebel St.Gallen
H20	26.	Sandro Lussmann			Basil Knill/Niklas Schmidt
H16	15.	Simon Rüegg	K2	1.	PS Hebel St.Gallen
		Tobias Zbinden			Tim Hetzer/Lukas Deininger
H12	11.	Lukas Deininger		4.	PS Hebel St.Gallen
DE	13.	Monika Fässler			Yannick Giger/Tobias Callister
DAL	20.	Antonia Dörig		5.	PS Riethüsli St.Gallen
D45	6.	Isabelle Hellmüller			Janis Fux/Patrick Zech
D50	1.	Monika Ammann	K3	1.	Kanti Burggraben St.Gallen
		Christa Ebnetter			Simon Rüegg/Tobias Zbinden
D18	11.	Franziska Dörig		3.	Kanti Heerbrugg
					Jonas Wälter/Raphael Wälter
				5.	Flade Kloster St.Gallen
					Roman Zech/Joël Herde
<b>2. Nat. OL, 29. März, Linnerberg-Grund</b>			<b>ROLV-Staffel, 16. Mai, Romanshorn</b>		
HAM	20.	Christian Bieri	4.		Lukas Ebnetter/Lukas Deininger/
	31.	Rainer Müller			Isabelle Hellmüller
HAK	4.	Sandro Domeisen	5.		Sandro Lussmann/Ruedi Kellenberger/
H45	56.	Roland Lussmann			Mario Ammann
H50	8.	Mario Ammann	6.		Martin Kunz/Elke Hacker/
		Jens Hartmann			Judith Tobler
H55	10.	Hannes Suhner	10.		Christoph Ammann/Simon Rüegg/
H60	24.	Willi Streuli			Willi Streuli
H65	15.	Mario Fässler	13.		Christian Bieri/Mario Fässler/
H20	-.	Sandro Lussmann			Ilona Stucki
H16	21.	Simon Rüegg	15.		Patrick Kunz/Eliane Deininger/
H12	7.	Lukas Deininger			Rita Deininger
DE	14.	Monika Fässler	21.		Roland Deininger/Jonas Vogel/
D35	-.	Rita Deininger-Bricker			Martin Bärlocher
D45	5.	Isabelle Hellmüller	23.		Adrian Brauchli/Tobias Zbinden/
D50	6.	Christa Ebnetter			Erich Brauchli
	10.	Monika Ammann	25.		Lorenz Elmiger/Toni Büchler/
D70	1.	Verena Harzenmoser			Silvia Büchler
D18	7.	Franziska Dörig	31.		Toni Heim/Fiona Signer/
OM	3.	Eduard Pfister			Daniela Signer
			n.kl.		Thomas Zuberbühler/Roman Zech/
					Viktor Schilter
			n.kl.		Rainer Müller/Angela Welz/
					Jens Hartmann
<b>NOM, 4. April, Buerwald</b>					
HAK	3.	Sandro Domeisen			
H40	8.	Patrick Kunz			
H60	2.	Willi Streuli			
D18	1.	Franziska Dörig			

## Tätigkeits-/Trainingsprogramm Juni bis September 2009

Tag	Datum	Was	Wo; Besammlung	Wann	???
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, Schulhaus Wyden		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, Schulhaus Bergliweg		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)

Mi	12.08.09	Duathl-OL Badekleider mitnehmen	St.Georgen; Schützenhaus Demutstr. 33 St.Gallen-St.Georgen	18.00	1)
Mi	19.08.09	Höhenkurven	Hohfirst; Schützenhaus Schwendistrasse Engelburg (743080/256610)	18.00	4)8)
Mi	26.08.09	Rheintaler OL-Cup	Marbach, Musiklokal Sonora/MZH Amtacker		3)9)
Mi	02.09.09	VFF (viele falsche und fehlende Posten)	Eggen, Restaurant Unterer Brand (746600/252750)	18.00	1)
Mi	09.09.09	Rheintaler OL-Cup	Heerbrugg (mit Rangverkündigung); OMR		3)9)
Mi	16.09.09	Attack-Point	Hirschberg; P Strasse Sammelplatz-Hirschberg (752850/245720)	18.00	5)8)
Mi	23.09.09	Routenwahl	Sitterwald West; Finnenbahn Gatterstrasse, SG-Rotmonten	18.00	1)

Mi	22.10.09	Wintertraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, SG-Riethüsli	siehe schischo 3/09	
----	----------	----------------	---	---------------------	--

???	1)	Patrick/Maja Kunz	<a href="mailto:pmkunz@hispeed.ch">pmkunz@hispeed.ch</a>	071 222 66 34
	2)	Rita Deininger	<a href="mailto:r.deininger@hispeed.ch">r.deininger@hispeed.ch</a>	071 222 77 45
	3)	Mario Ammann	<a href="mailto:mario@ammannberneck.ch">mario@ammannberneck.ch</a>	071 744 64 71
	4)	Erich Brauchli	<a href="mailto:eud.brauchli@bluewin.ch">eud.brauchli@bluewin.ch</a>	071 277 73 66
	5)	Heinz Weber	<a href="mailto:mirianundheinz@bluewin.ch">mirianundheinz@bluewin.ch</a>	071 330 03 85
	6)	Ariane Monstein	<a href="mailto:ariane-monstein@bluewin.ch">ariane-monstein@bluewin.ch</a>	071 220 37 73
	7)	Simon Rüegg	<a href="mailto:simon.rueegg@bluewin.ch">simon.rueegg@bluewin.ch</a>	071 244 31 63
	8)	Autofahrer/Mitfahrer *	Busendstation St.Gallen-Riethüsli * Mitfahrer bei Rita Deininger anmelden bis jeweils am Dienstagabend !!	Besammlung 17.40
	9)	Autofahrer/Mitfahrer *	Busendstation St.Gallen-Riethüsli * Mitfahrer bei Rita Deininger anmelden bis jeweils am Dienstagabend !!	Besammlung 17.00

**Anlaufstelle für Fragen:** Patrick Kunz, Technischer Leiter  
[pmkunz@hispeed.ch](mailto:pmkunz@hispeed.ch); 071 222 66 34

## Termine Staffeln, Team-OL, THURBO Vereinsmeisterschaft 2009

Tag	Datum	Abk.	Name	Veranstalter	Laufgebiet
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