

The image is a detailed architectural site plan of the Feldkirch area. It features a complex network of streets, building footprints, and green spaces. A prominent blue water feature, likely a river or canal, runs through the lower-left portion of the plan. The terrain is indicated by yellow and green contour lines. The plan is overlaid with a white rectangular box containing the title 'feldkirch' and another white rectangular box at the bottom containing the text 'OLG ST.GALEN ALENZELL schischo 3/2009'.

feldkirch

**OLG
ST.GALEN
ALENZELL**

**schischo
3/2009**

„schischo“ impressum

Nr. 3/2009

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

Christoph Ghiggi-Ammann (cga.)
Rheinstr. 33, Postfach 391
7320 Sargans
fon P: 081 / 599 18 23

1. September 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 | 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
Kellerswiesenstr. 42 9034 Eggersriet 071 / 877 23 18

Material:

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

Jahresbeiträge 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 4/2009:

Erscheinungsdatum:

15. November 2009
1. Dezember 2009

Editorial

Die Swiss-O-Week im Muotatal war schon lange als OL-Highlight des Jahres angekündigt gewesen. Die hohen Erwartungen wurden nicht enttäuscht. Vielleicht höchstens die (zu) hohen Erwartungen an die eigene Leistung. Die Woche beinhaltete beinahe alles, was man normalerweise während einer OL-Karriere erlebt. Strahlender Sonnenschein, strömender Regen, tiefe Sümpfe, Verschiebungen, falsch gesetzte Posten und sogar die teilweise Absage einer Etappe. Im Prinzip fehlte nur noch der Schnee. Abwechslungsreich und spannend, ja manchmal sogar abenteuerlich war die Woche in der Innerschweiz.

Erinnerungen, die auf keinen Fall denjenigen OLG-Mitgliedern vorenthalten bleiben sollen, die an der SOW nicht teilnehmen konnten. Nachdem auf der Homepage bereits brandaktuell aus dem OLG-Basislager in Morschach berichtet wurde, legen wir in diesem Schischo nach. Die Redaktion konnte sich der Zusendungen beeindruckter Mitglieder kaum erwehren. So etwas hat es wohl noch nie gegeben. Aber es zeigt: das war tatsächlich eine Woche, die es in sich hatte. Dass einem Vereinspräsidenten die Arbeit auch einmal über den Kopf steigen kann, hat man zwar schon erlebt. Aber dass ein OLG-Präsident bis zur Brust in einem Loch steckt und aus eigener Kraft nicht mehr heraus kommt? So etwas gab es bestimmt noch nie! Ein Foto davon wurde der Redaktion leider noch nicht zugespielt. Sollte jemand bei der Nachbereitung der SOW jedoch noch auf einschlägiges Beweismaterial stossen, so nimmt dies die Schischo-Redaktion gerne entgegen. Selbstverständlich bleibt das Redaktionsgeheimnis gewahrt. Wir sind auch für weniger dramatische Bilder empfänglich, um unsere Bildergalerie auf der OLG-Homepage tüchtig zu füttern.

Eine erfolgreiche Herbstsaison und weitere spannende OL-Erlebnisse wünscht

Christoph Ghiggi-Ammann, Redaktor

| Inhaltsverzeichnis „schischo 3/2009“ | | | |
|---|----------------------------------|----|-------------------------------------|
| 2 | Impressum | 18 | OL-WM und Hungaria-Cup |
| 3 | Editorial; Inhaltsverzeichnis | 21 | Ausschreibung TG-Mannschafts-OL |
| 4 | Vorstandsmitteilungen, Aktuelles | 22 | Beitrittserklärung OLG SG/Appenzell |
| 5 | EYOC: Franziska Dörig top | 22 | Helferaufruf ROLV-Lager |
| 6 | Swiss-O-Week, Der Rückblick | 23 | Ausschreibung ROLV-Lager Sursee |
| 8 | Swiss-O-Week, Splitter | 24 | Ausschreibung Wiler OL |
| 10 | OL-Weekend Feldkirch | 25 | Rangliste Schlusslauf Anfängerkurs |
| 12 | OL in Baden-Württemberg | 25 | Frisch verheiratet |
| 13 | ROLV-Vereinsmeisterschaft | 26 | Resultatspiegel Mai - August |
| 15 | SOM: Keine Kastanien zu holen | 28 | Trainingsprogramm bis Dezember |
| 16 | NWK-Trainingslager | | |

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

| | | | | |
|------------------|----|--------------------|----------------|-------------|
| Lukas Studer | 88 | Zilstrasse 32 | 9016 St.Gallen | 071 2883626 |
| Reto Sonderegger | 76 | Gossauerstrasse 84 | 9100 Herisau | 071 3512086 |

Austritte:

Adressänderungen/Adressergänzungen:

| | | | |
|----------------|---------------------|------------|-------------|
| Susanne Schmid | Weinbergstrasse 33b | 5000 Aarau | 062 8223793 |
|----------------|---------------------|------------|-------------|

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen!

Tour O Swiss 2010

Im Vorfeld der Senioren-WM im Jura findet im nächsten Jahr die Tour O Swiss statt. Der Vorstand hat der Anfrage der Organisatoren bezüglich der Durchführung eines Laufes im Gebiete von Appenzell zugestimmt. Somit wird am Sonntag, 25. Juli 2010 im Dorf Appenzell die zweite Etappe der Tour O Swiss 2010 stattfinden. Der Vorstand strebt an, diesen Lauf allenfalls in die ROLV-Meisterschaft sowie in den schweizerischen Stadt-OL-Cup einzubinden. Es ist uns absolut bewusst, dass sich dieses Datum in der Mitte der Sommerferien befindet. Trotzdem sind wir überzeugt, dass ein attraktiver und guter Lauf auch in den Sommertagen möglich ist. Für einen reibungslosen Ablauf wird jedoch wiederum eine stattliche Zahl an Helferinnen und Helfer benötigt. Ich danke jetzt schon allen, welche sich das Datum in der Agenda vormerken und sich als Helferinnen und Helfer bereitstellen.

HV 2010

Der Vorstand wird sich an der nächsten Sitzung über die Form und auch den Termin der ordentlichen Hauptversammlung 2010 befassen. Der Termin wird daher per Mail und auf der Homepage (Termine) bekannt gegeben. Die weiteren Details mit Traktandenliste folgen im „schischo 4/2009“.

ROLV-Vorstand: Mehrere Vakanzen

Der Vorstand des ROLV Nordostschweiz ist auf der Suche nach neuen Vorstandsmitgliedern. Der Präsident des ROLV, Gerhard Egli, wird ab August 2009, infolge Verlegung des Arbeitsortes in den Raum Zürich, sein Amt nicht mehr weiter ausüben können und legt seine Funktion als Präsident des ROLV nieder. Es werden Kandidaten für das Präsidium, das Aktuariat und für die Wettkampfkoordination gesucht.

ROLV-Lager

Das ROLV-Lager findet in der zweiten Herbstferienwoche (12. - 16. Oktober) in Sursee statt. Die Ausschreibung ist auch in diesem Schischo publiziert (siehe Seite 23). Allerdings kann das Lager nur durchgeführt werden, sofern sich bis am 20. September genügend Helferinnen und Helfer melden (siehe Seite 22).

ArgeAlp-Reise ausgebucht

Das Interesse am ArgeAlp-OL vom 10./11. Oktober im Engadin ist erfreulicherweise sehr gross. Team-Koordinator Roger Eigenmann hat mittlerweile auch im grösstmöglichen Car die letzten Plätze vergeben. Wir können somit mit einer grossen St.Galler-Mannschaft das Unterfangen Titelverteidigung starten.

Fünferstaffel

Nach dem überraschenden Top-Ten-Platz im Vorjahr reiste die OLG dieses Jahr mit demselben Ziel zur Fünferstaffel nach Winterthur. Im Eschenberg, dem Langdistanz-WM-Wald von 2003, reichte es aber nicht ganz. In der Besetzung Lukas Ebnetter, Franziska Dörig, Sandro Lussmann, Willi Streuli und Pädi Kunz klassierte man sich immerhin auf dem 16. Platz. Besser machte es der Nachwuchs: Janis Fux, Eliane und Lukas Deiningen wurden bei der Kinderstaffel 2.

Bereits jetzt spürt man, dass die Tage langsam wieder kürzer werden, und die Herbstsaison ist im vollen Gange. Wer auch an den nationalen Läufen startet, hat noch ein vielfältiges Programm vor sich. In der Region verbleiben hingegen nur noch wenige OL-Starts. Ich wünsche allen OLG-lerinnen und -lern dabei weiterhin recht viel Erfolg.

Roland Lussmann, Präsident

Franziska Dörig stärkste Schweizerin an der Jugend-EM

Mit drei Diplomen und einer tollen persönlichen Bilanz kehrte Franziska Dörig (D18) von der Jugend-EM anfangs Juli im serbischen Kapaonik zurück. Eine sensationelle Leistung zeigte sie besonders in der Staffel, wo sie als Schnellste von der Startstrecke zurück kam. Zum Schluss reichte es dem Team für den fünften Rang. Fünfte wurde die Appenzelerin auch im Sprint. Nur sieben Sekunden hatten ihr zur Bronzemedaille gefehlt! In einem schwierigen Rennen galt es, sich auch von mehreren Patzern nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Die Siegerin aus Norwegen stellte auch nur zwei Bestzeiten auf, wovon eine ins Ziel. Auch in der Langdistanz war Franziska die beste Schweizerin, sogar mit Abstand. Nach einem durchzogenen Start kam sie immer besser ins Rennen und kämpfte sich schliesslich bis auf den sechsten Platz nach vorne. 3 EM-Diplome: wahrlich eine beeindruckende und geradezu sensationelle Bilanz!



Rita Deininger musste es geahnt haben, als sie vor vielen Monaten die Unterkunft für die Swiss-O-Week buchte: es brauchte etwas für heisse und für feucht-kühle Tage. Das OLG-Hauptquartier in Morschach lag darum genau am richtigen Ort, um sich von den Strapazen dieser anstrengenden Woche jeweils wieder schnell zu regenerieren.

Samstag, 1. August: Zuerst fuhren wir nach Muotathal, um unsere Laufunterlagen abzuholen. Viele Läufer aus unterschiedlichen Ländern waren bereits anwesend. Danach begaben wir uns nach Morschach in die Reka-Ferienwohnung, wo wir bei weitem nicht die einzigen OL-Läufer waren. Dort trafen wir auch viele andere der etwa 35 Teilnehmer aus den Reihen der OLG. Am Abend haben wir grilliert und den Geburtstag unseres Landes gefeiert. Von Morschach aus, hoch über dem Vierwaldstättersee, bewunderten wir das schöne Feuerwerk von Brunnen. Am Ende hupten die vielen Schiffe auf dem See.

Sonntag, 2. August: Am Morgen waren wir im Dorfladen das Frühstück einkaufen. Danach haben wir uns auf den Lauf vorbereitet (Startnummer, Kompass, SI-Card, Signalpfeife, ...). Später fuhren wir nach Schwyz in die Stadt an die erste Etappe. Es begann immer stärker zu regnen. Wir erhielten die Laufkarten erst beim Start. Die Posten fanden wir ohne Probleme und hatten noch Zeit, die Landschaft zu bewundern. Am Ziel waren wir pflutschnass. Dort bekamen wir eine Flasche Rivella und einen Farmerstängel. Gross war die Überraschung am nächsten Tag, als wir von unserem zweiten Rang erfuhren. Wir erhielten einen Preis von Victorinox. Nach dem Lauf vergnügten wir uns noch im schönen Erlebnisbad im Freizeitpark. Am Abend bereiteten wir uns auf den nächsten Tag vor.

Montag, 3. August: Wir standen sehr früh auf und fuhren nach Muotathal. Von dort aus brachten uns Militärfahrzeuge in das Wettkampfbüro am Schwialppass, wo es anfang zu regnen. Der OL fand in einem grossen Tal statt. Während des Laufes begegneten wir Kühen, Geissen und Pferden. Das Gelände war ganz nass und sumpfig. Am Ziel waren wir wieder durchnässt. Zum Glück hatten wir genügend trockene Kleider dabei. Am Nachmittag begann es immer heftiger zu regnen.

Dienstag, 4. August: Am Morgen erfreuten wir uns über den Sonnenschein. Heute sollte unser Lauf (Start 3) auf der Ruosalp stattfinden. In diesem Gebiet hatte jedoch ein zu überquerender Bach so viel Wasser, dass der Lauf aus Sicherheitsgründen abgesagt wurde.



Nach der Etappe ist vor der Etappe: Rolf Bollhalder (H50), Erich Brauchli (H55), Roland Lussmann (H45) und Samuel Schneider (HAM) analysieren die Laufgebiete



Die jüngste war die grösste: Eliane Deininger (D10) holte sich den Gesamtsieg. Bravo!

Für die Kategorien mit Start 1 und 2 fand der Lauf auf der Glattalp statt. Der Anmarsch zum Start dauerte fast zwei Stunden. Ein Läufer H55 aus Litauen hatte einen Unfall und verstarb leider. Da unser Lauf nicht stattfand, fuhren wir nach Morschach zurück und spielten Minigolf und vergnügten uns im Freizeitpark.

Mittwoch, 5. August: Ruhetag. Wir besuchten den Tierpark in Goldau. Dort durften wir im Zoo Rehe füttern. In Schwyz besuchten wir das Bundesbriefmuseum und assen danach eine feine Glacé. In Morschach erfolgte noch der obligate Besuch des Freizeitparks.

Donnerstag, 6. August: Heute fand unser Lauf auf der Seealp statt (die Etappe 6 wurde vorgezogen wegen Steinschlages auf der Strasse nach Riemenstalden). Es war unser längster Lauf (3,3km). Wieder fuhren wir in Militärfahrzeugen in das Wettkampfbüro. Danach ging es zu Fuss an den Start. Es war sehr heiss. Wir fanden den Lauf sehr schwierig wegen der vielen grossen Felsblöcke. Das Gelände war nass und rutschig. Wir fanden alle Posten auf Anhieb und beendeten den Lauf auf dem dritten Platz. Als Preis erhielten wir eine Tasche von CSS und eine Thermosflasche. Zurück in Morschach dann noch der Besuch in der Badi.

Freitag, 7. August: Heute standen wir sehr früh auf und fuhren mit dem Auto nach Schwyz. Von dort brachte uns der Bus ins WKZ beim Gibel. Der Lauf fand in einem Wald mit sehr viel Unterholz und sehr vielen Felsblöcken statt. Wir wurden vor den Zecken gewarnt. Vielleicht war es das heisse Wetter oder die aufkommende Müdigkeit, auf jeden Fall suchten wir einen Posten während 24 Minuten, er war sehr gut „versteckt“.



Doppelsieg für Hellmüller's: Isabelle gewann die SOW bei den D45 und Sven bei H14.

Samstag, 8. August: In der vergangenen Nacht waren Gewitter und Regen angesagt. Der Organisator hat aus Sicherheitsgründen entschieden, den heutigen Lauf nicht auf der Lidernen, sondern nochmals auf Gibel durchzuführen, d.h. im gleichen Wald wie gestern Freitag. Diesmal mussten wir 45 Min. ins Wettkampfbereich marschieren. Das Terrain war sehr glitschig und wir suchten einen Posten während 15 Min. Bei der Abschlussveranstaltung in Muotathal erfuhren wir, dass genau dieser Posten falsch gesetzt wurde ... und so mehrere Kategorien nicht gewertet werden konnten. Dennoch war es eine sehr schöne Rangverkündigung am Schlußtag. Besonders, weil einige OLG-lerinnen und ein OLG-ler aufs Podest liefen und zwar bei den jungen und den jüngsten: Isabelle Hellmüller (D45), Sven Hellmüller (H14) und Eliane Deininger (D10) holten sich sogar den Gesamtsieg. Eine ausgezeichnete Woche lieferte aber auch Monika Fässler im Elite-Feld, das sie auf dem zweiten Platz beendete. Zweite wurde auch Vre Harzenmoser (D70), die sich gegen weitaus jüngere Konkurrentinnen durchsetzen konnte.

Ein schönes Erlebnis mit einer Prise Abenteuer in einer uns bis dahin unbekanntem Region der Schweiz und ausgezeichnet organisiert. Auf ein Wiedersehen in Flims im Jahre 2011!

▣▣▣▣▣ **Pflichtstrecke: SOW-Splitter** ▣▣▣▣▣ *von Roland Deininger*

- Bei der ersten Etappe in Schwyz konnte immerhin die Siegerehrung bei ansprechendem Wetter abgehalten werden. Das war von Vorteil, da die Zeremonie auf dem Hauptplatz mit Ansprache, Muotataler Wetterbeobachter und Sagenzähler doch einige Zeit in Anspruch nahm.
- Bei der zweiten Etappe am Schwialppass hatte der Ortsname eigentlich schon alles verraten. Schlimmer als die durchtränkten Alpweiden oder ausgetretenen



Rette sich wer kann! Die Swiss-O-Week war nicht gerade vom Wetterglück begünstigt. Auf der Schwialp fühlte man sich auch dementsprechend.

Trampelpfaden mit dem Motto „je ausgetreter desto morastiger“ war jedoch die Anfahrt ins immer dunkler werdende Muotatal. Der Verlad ab Muotathal auf die Militärfahrzeuge verlief zwar noch reibungslos. Doch die 40-minütige Fahrt über den kurvigen Pragelpass zur Schwialp war eine echte Herausforderung. Viele kämpften gegen die Reiseübelkeit - nicht alle gewannen den Kampf. Und da der Pass bis zur Rückfahrt nicht weniger kurvig wurde, musste der

gleiche Kampf nochmals geführt werden – mit ungefähr den gleichen Ergebnissen. Fazit: Wer Reise und Lauf ohne Verluste überstand, zählt definitiv zu den OL-Harteiern.

- Bei der dritten Etappe war für diejenigen, die starten konnten, der Anmarsch zum Start härter als sonst zwei oder drei OL zusammen. 700 Höhenmeter zu Fuss auf die Glattalp und ein ebenso weiter Abstieg waren für einen OL doch etwas sehr viel, zumal die sonst schöne Aussicht, die gegen die Strapazen etwas geholfen hätte, durch Wolken noch behindert wurde.
- Bestes Wetter entschädigte am Ruhetag für alles, was wir uns in den vorherigen Tagen von Petrus gefallen lassen mussten. Der Ruhetag wurde sehr unterschiedlich genutzt. Die Aktivitäten reichten von einem gemütlichen Ausflug aufs Rütli, über Verwandtenbesuche und Besuch des Fronalpstockes bis hin zur herrlichen Kletterfahrt auf der Ibergeregge. Jetzt waren alle wieder bereit für neue Taten in der restlichen Woche.
- Bei der vierten Etappe an der Grenze zum Urnerland führten die Routen von offenen Alpweiden hinunter durch alpinen Wald. Wer angesichts des strahlenden Tages dachte, er komme für einmal trockenen Fusses ins Ziel, wurde unten von einem Sumpfgebiet eines Besseren belehrt.
- Bei der fünften Etappe waren Kletterkünste und ausgereifte Gleichgewichtsfähigkeiten gefragt. Im Jura-ähnlichen Gelände war am erfolgreichsten, wer sich kontrolliert und vorsichtig bewegen konnte. Einmal von der Route abkommen und nicht mehr wissen, wo man ist, brachte in diesem dichten Wald mit sehr eingeschränkter Sichtweite das sichere Verderben. Froh waren alle, die einigermaßen durchkamen und am Ziel immer noch alle Knochen am richtigen Ort hatten. So auch unser Präsident Roland Lussmann, der bis zum Brustkorb in eines der 2000 Löcher fiel und ohne Fremdhilfe nicht mehr herausgekommen wäre.
- Für die sechste und letzte Etappe mussten über Nacht (Bahnlegung bis 3 Uhr morgens und Posten setzen ab 5 Uhr morgens) wieder neue attraktive Bahnen entstehen, da das Wetter



Nicht zu bremsen: Vre Harzenmoser (D70) schlug sich gegen die jüngeren Konkurrentinnen prächtig und wurde Gesamt-2.

erneut ins andere Extrem zu kippen drohte. Im Zeitdruck stand dann leider ein gut frequentierter Posten falsch, sodass viele Kategorien gar nicht mehr gewertet werden konnten. Trotzdem konnten wir dank dem riesigen Einsatz der Organisatoren nochmals einen interessanten Lauf erleben.

OL-Läufer erobern Vorarlberg

Knapp drei Jahre nach der MOM in Gais stellte sich der Verein wiederum der Herausforderung einer Grossveranstaltung. Und erneut war es die Mitteldistanz-Meisterschaft. Diesmal aber in Zusammenarbeit mit dem östlichen Nachbarland. Beim OL-Weekend Feldkirch galt es dafür zu sorgen, dass für 1800 Läufer aus Österreich und der Schweiz alles in geordneten Bahnen lief.

Das OL-Wochenende in Feldkirch vom 20./21. Juni, organisiert vom Laufklub Kompass Innsbruck und der OLG St.Gallen/Appenzell, ist erfolgreich über die Bühne gegangen. Der Anlass, bestehend aus einem Sprint-OL und einem Mitteldistanz-OL – je einmal als österreichische und als schweizerische Meisterschaft ausgetragen –, konnte die Erwartungen der rund 1800 angereisten Läuferinnen und Läufer erfüllen. Zur eigenen Freude und Genugtuung klappte fast alles reibungslos.

Lob für erschlossenes OL-Neuland

Das OL-Wochenende in Vorarlberg war für den Verein eine besondere Herausforderung. Diese lag allerdings weniger im OL-technischen Bereich als vielmehr in administrativen und ablauftechnischen Fragen. In Österreich liegt die durchschnittliche Beteiligung im Vergleich zur Schweiz generell bei einem Drittel der Teilnehmer. Gegen 2000 Startende sind umgekehrt auch für Schweizer Verhältnisse aussergewöhnlich und wenn sie aus zwei verschiedenen Ländern kommen erst recht. Um so erfreulicher, dass sowohl Österreicher als auch Schweizer am Sonntagnachmittag praktisch durchwegs mit sehr positiven Eindrücken aus Feldkirch abreisten. Vor der Abfahrt der Züge nach Zürich und Wien war der Bahnhof fest in der Hand der OL-Läufer und ihren Rucksäcken und Sporttaschen. Eine Szene fast wie am Bahnhof St.Gallen während dem OpenAir.

Für die Allermeisten bedeutete sowohl der Sprint in der Stadt Feldkirch als auch die Mitteldistanz-SM auf der Karte Göfis-Tona Neuland. „Endlich wieder einmal ein völlig neues Laufgebiet. Man war wirklich gezwungen, sich mit der Karte zu orientieren und nicht am bekannten Gelände“, war ein Kommentar. Relativ wenig Fallholz und kein überbordender Bodenbewuchs sorgten für weitere Pluspunkte. Lob gab es zudem für die beiden Bahnlegerteams, welche in der Stadt wie im Wald spannende Aufgaben vorgelegten.

Spannung im Ziel

Das Ziel lag an beiden Tagen gleich neben dem Wettkampfbereich, was nicht nur für kurze Wege, sondern auch für Spannung sorgte. Alle Teilnehmer konnten somit die Zieleinläufe der Spitzenläufer und der Teamkameraden hautnah verfolgen.

Wettermässig hätte es schlimmer kommen können. Es war zwar kühl, aber dafür fielen nur ein paar wenige Regentropfen. In der Festwirtschaft, welche die OLG am Sonntag selber führte, herrschte Hochbetrieb, der durch einen Stromausfall zum Glück nur kurz gestört wurde. Ein Dank geht an alle fleissigen Kuchenbäckerinnen und –bäcker: das Buffet hielt dem Ansturm stand!

Schweizer klar die Nase vorn

Das Weekend stellte eine Premiere dar und ermöglichte einen Leistungsvergleich zweier Nachbarländer, wie ihn die Schweiz bisher nicht gekannt hat. Dass bei der Elite die Schweizer den Ton angeben würden, stand ausser Zweifel. Oder doch nicht? Gernot Kerschbaumer als klarer Leader im Austria-Team stand nahe einer Überraschung. Im Sprint wurde er nur 4 Sekunden hinter dem Sieger Matthias Merz Zweiter. Beim Mittel-

distanz-Lauf wurde er Vierter. Auch dort ging es um Sekunden. Daniel Hubmann gewann vor Matthias Merz. Bei den Damen meldete sich Simone Niggli eindrücklich zurück. Sie siegte an beiden Tagen. Die Österreicherinnen waren ziemlich chancenlos. Auch in den übrigen Kategorien waren die Schweizer klar besser. Am Samstag konnten sich die Nachbarn zwar noch über drei Kategoriensiege freuen. Am Sonntag gelang dies nur noch dem späteren Jugend-Europameister Robert Merl. Mit einem zweiten Rang am Samstag gehörte er sowieso zu den erfolgreichsten Läufern an diesem Wochenende. Im weiteren schaffte jedoch an beiden Tagen in den gemeinsamen Kategorien im Durchschnitt nur ein Teilnehmer aus dem Nachbarland eine Rangierung in den ersten 10.

Organisation sicher stellen

Weil der Sprint-OL als Österreichische Staatsmeisterschaft ausgetragen wurde, besetzte am Samstag der Partnerverein Laufklub Kompass Innsbruck verschiedene Schlüsselpositionen. An der MOM vom Sonntag war dann die Reihe an der OLG SGA. Generell sorgten aber beide Vereine als Team für einen reibungslosen Ablauf. Am Samstag bestand aber mehr Spielraum für eine Startmöglichkeit, wovon auch rege Gebrauch gemacht wurde. Überdies mit Erfolg! Isabelle Hellmüller gewann bei den D50 und Sandro Domeisen bei HAK. Zweite Plätze gab es durch Rahel Ammann (DAL) und Christa Ebnetter (D50). Eliane Deininger (D10) lief auf den dritten Platz. Besonders erfreulich war auch der vierte Rang von Franziska Dörig (D18). Fünfte wurden Christian Bieri (HAM) und Ludwig Hofmann (H80).

Am Sonntag blieb ein Start in erster Linie den Nachwuchs- und Eliteläufern vorbehalten. Ihnen lief es aber meist nicht nach Wunsch. Wieder sorgten die Damen für die besten Rangierungen. Eliane Deininger (D10) wurde Siebte. Dank dem Sieg von Vre Harzenmoser bei den D70 war der „Gastgeber“ aber dennoch auf dem Podest vertreten.

Positive Bilanz

Das Gesamtkonzept nahm Rücksicht auf die für Schweizer Verhältnisse langen Reisezeiten für die Teilnehmer aus Wien, Klagenfurt oder Graz. Das führte an beiden Tagen zu einem eher engen Zeitkorsett. Vor allem beim Sprint, wo zu Spitzenzeiten bis 30 Teilnehmer gleichzeitig starteten, hatten die Helfer wirklich alle Hände voll zu tun. Bis zum



Kollaps hat nicht viel gefehlt. Leider hat am Sonntag auch der Bustransport nicht optimal geklappt. Sonst fällt die Bilanz aber auf jeden Fall positiv aus. Die zahlreichen Helferinnen und Helfer verdienen für ihren Beitrag ein dickes Kompliment und ein herzliches Dankeschön!

*Hans Georg Gratzer
(Laufklub Kompass
Innsbruck) und Mario
Ammann (OLG SGA) waren
die beiden Hauptakteure.*

... und nehmen das 10-jährige OL-Jubiläum von Rainer Müller, das diesjährige Trainingslager des NWK NOS in Ravensburg und die Schweizer WM-Testläufe in Baidnt zum Anlass, mal einen Blick auf den eher wenig bekannten Orientierungslauf im benachbarten Baden-Württemberg zu werfen.

In Deutschland hat der Orientierungslauf keinen eigenen Verband, sondern ist an den Deutschen Turnerbund (DTB) angegliedert. Vergleichbar zu den Schweizer Nationalen A Läufen gibt es Bundesranglistenläufe, in denen man Punkte für die Bundesrangliste holt. Jedes Bundesland hat wiederum einen Landesturnverband und Landesranglistenläufe, bei denen man Punkte für die Landesrangliste sammelt. Dies kann man mit den Regionalen OL-Verbänden in der Schweiz vergleichen. Es gibt aber keinen Übertrag von Landesranglistenpunkten in die Bundesrangliste. In der Bundesrangliste sind etwa 1500 Läufer aufgeführt. Da aber nicht alle an Bundesranglistenläufen teilnehmen, gibt es deutschlandweit weit mehr aktive Läufer. Ich schätze, dass es wenigstens 2000 sind.

Von Schwaben und Badenern

Um nun zu Baden-Württemberg zu kommen: hier ist die Situation noch etwas komplizierter, da es (historisch bedingt) einen Badischen Turner Bund (BTB) und einen Schwäbischen (Württembergischen) Turnerbund (STB) gibt. Dies hat zur Folge, dass es zwei kleine Landesranglisten- (jeweils etwa 100 Läufer) und nur wenige Ranglistenläufe (jeweils etwa 4 bis 6) gibt und jeder Verband seine eigene Landesmeisterschaft austrägt. Mit Ausnahme der Baden-Württembergischen Einzel- und Staffel-Meisterschaft gibt es keine gemeinsamen Veranstaltungen und Schwäbische Oler laufen nur selten bei Badischen OLs bzw. umgekehrt. Vor einigen Jahren haben die Badischen und Württembergischen Orientierungsläufer beschlossen, diese Grenzen so gut es geht einzureissen, so dass es nun eine Baden-Württembergische Landesrangliste (an die 200 Läufer) und mehrere Wertungsläufe (etwa 8) gibt.

Attraktive Lücke im Juli

Sofern diese Wertungsläufe nicht gerade in Grenznähe stattfinden, sind die Distanzen für Schweizer OL-Läufer doch recht weit und daher wird kaum jemand nach Baden-Württemberg fahren. Aber auch für die einheimischen Läufer sind die Wege mitunter sehr weit, so dass manche Ranglistenläufe als OL-Weekends ausgetragen werden. Da der Schweizer OL-Kalender aber sehr voll ist, dürften für Schweizer ohnehin nur die Baden-Württembergischen Läufe während der OL-Sommerferien im Juli von Interesse sein. Seit vielen Jahren findet im Juli jeweils ein OL im Schwarzwald (nahe Villingen-Schwenningen) und ein Lauf im oberschwäbischen Endmoränengebiet bei Baidnt (nahe Ravensburg) statt.

Die inoffiziellen Landesmeister

Dieses Jahr wurden gleich beide Läufe als OL-Weekend ausgetragen und es fanden sich einige OLG St.Gallen/Appenzeller bei diesen Events ein. Isabelle (D40) und Sven Hellmüller (H16) waren bei der Baden-Württembergischen Einzelmeisterschaft sogar die Schnellsten, durften aber natürlich nicht aufs Podest steigen. Rainer Müller (HB) lief die zweitschnellste Zeit. Nach Baidnt reiste auch das Schweizer Nationalkader, um dort zwei WM-Testläufe auszutragen.

Als letztes Jahr in Baidt (ausnahmsweise im September) die Deutschlandstaffel (5er-Staffel) ausgetragen wurde, verzichtete eine Delegation der OL Amriswil gar auf das gleichzeitig stattfindende OL-Weekend am Lukmanier (und erreichte Platz 30 von 69 Teams). Das spricht für die interessanten Baden-Württembergischen Wälder, die auf jeden Fall eine Reise oder genauer gesagt einen OL wert sind.

Zange mittlerweile auch abgelöst

Von der Organisation her hinken die Baden-Württembergischen Läufe den Schweizern hinterher. Als ich vor 10 Jahren mit dem OL begann, waren Sportident und eingedruckte Bahnen unbekannt, d.h. es wurde mit der guten alten Zange gestempelt und man musste die Bahnen noch selber in die Laufkarte übertragen. Mittlerweile ist Sportident aber Standard und eingedruckte Bahnen (vorherige Anmeldung in der Regel notwendig) setzen sich auch immer mehr durch. Eine Erreichbarkeit mit ÖV ist (fast) immer unmöglich und auch der Komfort in Form eines WKZ in einer Turnhalle, Schule o.ä. ist eher die Ausnahme und Freiluft-WKZ und -Umkleide die Regel.

Für OL-Nostalgiker

Aber wem all dies egal ist, für den gibt es zum Schluss noch einen Geheimtipp: jedes Jahr am letzten Freitag im April findet der Immenstaader Abend OL statt (<http://mitglied.lycos.de/IAOL>). Hier bekommt man noch alles geboten: Zangenstempelung auf die selbst ausgefüllte Kontrollkarte, selbst in die Karte einzuzeichnende Bahnen, Freiluft-WKZ + Umkleide und anschliessendes Bräteln. Und für ganz Unerschrockene gibt es im nahen Sportstadion sogar eine warme Dusche.

Links zu den Verbänden:

www.orientierungslauf.de, www.ol-in-baden.de, www.ol-in-schwaben.de

Kreative OLGler am finnischen Team OL in Wil

von Ariane Monstein

Nachdem die OLG-Läufer sensationell am meisten Punkte von der ROLV-Staffel im April davongetragen hatten, galt es beim zweiten Lauf der Vereinsmeisterschaft die Führung zu verteidigen. Der finnische Team-OL hatte aber seine Tücken.

Dass die OLG ihren Vorsatz für dieses Jahr – nämlich an der Vereinsmeisterschaft ein Wörtchen mitreden – fleissig am Umsetzen ist, wurde bereits an der ROLV-Staffel in Romanshorn sichtbar. Voll motiviert reisten darum ganze 11 Teams nach Wil. Ja, es wäre sogar noch mehr möglich gewesen, denn am Freitagnachmittag gingen noch die letzten Anmeldegesuche ein!

Die besondere Stärke

Also an Motivation fehlt es zur Zeit in unserem Club beileibe nicht. Gratulation! Was uns aber speziell abhebt gegenüber der restlichen Ostschweizer OL-Welt ist: wir zeichnen uns nicht nur durch Kampfgeist, Ausdauer und Orientierungsvermögen aus. Wir haben eine ganz clubeigene Stärke aufzuweisen. Wir sind äusserst kreativ!

Folgende kreative Ideen wurden von unseren Teams zur Auswahl geboten:

| | | |
|--|-----|---|
| a) kommen, sehen und OLG intern siegen | 1 | Rainer Müller / Livia Hollenstein / Roland Lussmann |
| b) einen Posten vergessen anzulaufen | 2 | Silvia Büchler / Jan Büchler / Roman Zech |
| c) falsch rechnen am Start | 3 | Tobias Zbinden / Christian Bieri / Erich Brauchli |
| d) mit den Hochzeitschuhen starten | 4 | Roland Deininger / Vre Harzenmoser / Viktor Schilter |
| e) mit einem weissen Jäckli in den Wald stechen | 5 | Simon Rüegg / Eliane Deininger / Pädi Kunz |
| f) ein Kind verlieren im Dorf und es dann suchen und wieder finden | 6 | Martin Stamm / Lukas Deininger / Lukas Ebnetter |
| g) unbedingt Posten im Wald anlaufen, obwohl im Dorf genügend stehen, um ja nicht zu schnell zu sein | 7 | Hansueli Lüthi / Hans Frischknecht / Toni Büchler |
| h) sich am Ziel nicht finden - jeder wartet an einem anderen Ort | 8. | Silvan Bärlocher / Martin Bärlocher / Ariane Monstein |
| i) nach Hause reisen ohne den Badge auszulesen | 9. | Rita Deininger / Basil Knill / Mario Fässler |
| j) Ausschau halten nach allfälligen Festen, um nicht allzu früh nach Hause zu kommen | 10. | Janis Fux / Jens Hartmann / Sandro Lussmann |
| k) sauber, pannenfrei, muss sich in Kreativität noch üben | 11. | Koni Vogel / Esther Vogel / Jonas Vogel |

Herbstwettbewerb:

Wer kurz rechnet, erkennt, dass da für jedes unserer Teams sicher eine Idee zu vergeben wäre. Da drängt sich ja direkt unser Herbstwettbewerb auf? Als Preise winken ein Abendessen für zwei Personen in St.Georgen, ein Glas Honig aus Martin Bärlochers „Zucht“ sowie ein Gratisstart am nächsten St.Galler OL.

Welches der teilnehmenden Teams hat sich welche Panne ausgedacht?

Antworten bis 1. Oktober an Ariane Monstein (ariane-monstein@bluewin.ch)

Chance verpasst, aber es war noch nicht die letzte

Leider ist uns die Verteidigung der Führung so nicht wirklich gelungen. Aber es gibt ja noch eine weitere Chance. Das heisst für alle von uns: einen Nicht-OL-laufenden-Freund schnappen, den 19. September reservieren, dann am Thurgauer Mannschafts-OL in der Ochsenfurt (siehe Ausschreibung Seite 21) teilnehmen und wieder für unseren Verein punkten.

Mit grosser Vorfreude auf euer zahlreiches Erscheinen!

Nach der Einzelkür die Staffelpleite

Die St.Galler/Appenzeller Delegation reiste anfangs Juni mit leeren Händen von der Staffel-Meisterschaft vom Tessin zurück. Der letztjährige Sieg bei den D135 war nicht zu verteidigen, da vom Gewinnerinnen-Team nur Monika Ammann am Start war. Im Sprint lief es dagegen viel besser. Deshalb war es trotzdem ein erfolgreiches Vereinsweekend im Tessin.

„Wer ohne Kastaniendornen aus einem Tessiner Wald kommt, hat etwas falsch gemacht“, sagte Routinier Patrick Kunz, der (einmal mehr!) die Startstrecke seiner Seniorenkategorie für sich entschied. So schlimm war es dennoch wiederum nicht. Denn der Wald von Tesserete zählt zurecht zu den schönsten Laufgebieten im Tessin. Es gab nur ganz wenige grüne Stellen und im Vergleich zu den Ostschweizer Wäldern war das Fallholz höchstens dekorativ. Für Tessiner Verhältnisse wiederum war es ein eher „flacher“ Wald und mit vielen Wegen, sodass nicht der ganze Wettkampf in einem steilen Hang gelaufen werden musste. Vom starken Regen der vorangegangenen zwei Tage war überraschend wenig zu spüren.

Erste Erfahrungen im Tessin dauern meist länger

Die kleinen Wege waren noch etwas nass, aber die Hänge überhaupt nicht rutschig. Einige der jüngsten OLG-Generation zollten bei ihrem ersten OL im Tessin dennoch den üblichen Tribut: Fernab der heimischen Wälder benötigten sie für ihre Strecke fast so lange wie andere für die ganze SOM. Aber solche Erfahrungen macht wohl jeder mal... Fiona Signer (D14) oder Jonas Vogel (H14) war jedenfalls das Lachen trotz fast zwei Stunden im Wald nicht vergangen.

Nach drei Schritten geduscht

Tags zuvor wurde in den Dörfern Lugaggia und Cagiallo quasi das „Antipasti“ zur SOM serviert. Dieses bestand aus einem Sprint, der für die meisten nach 1,5km wieder zu Ende war. Je nach Startzeit genügten aber bereits drei Schritte aus dem Zelt, um völlig durchnässt zu sein. Petrus öffnete zwischendurch buchstäblich alle Schleusen, was zu deutlich unterschiedlichen Bedingungen führte. Denn wer nicht einmal eine halbe Stunde später dran war, konnte sich in der angenehmen Abendsonne seinen Weg durch die engen Gassen, Winkel und Durchgänge der beiden Dörfer bahnen. Wer eine frühe bis mittlere Startzeit hatte, musste sich zudem fast mehr auf die anderen Läufer konzentrieren als auf die Karte. Das Verkehrsaufkommen war hart an der Grenze der sportlichen Fairness resp. Zusammenstösse waren schon fast vorprogrammiert.

Starke Sprinter

Die OLG-Läufer kamen glücklicherweise ohne Stürze durch und bewiesen einmal mehr, dass mit ihnen im überbauten Gelände zu rechnen ist. Am erfolgreichsten war Vre Harzenmoser (D70). Sie gewann gegen die meist deutlich jüngere Konkurrenz souverän. Rang 2 belegten: Isabelle Hellmüller (D45), Mario Ammann (H50). Rang 3 belegten: Patrick Kunz (H40), Monika Ammann (D50). Sandro Domeisen (HAK) wurde Vierter. Erfreulich war die Beteiligung an diesem Vereinsweekend auf der Alpensüdseite. Beim Sprint am Samstag waren 29 OLG-Mitglieder am Start und bei der SOM machten immerhin acht reinrassige OLG-Staffeln mit. Etwa die Hälfte der Vereinsdelegation übernachtete einmal mehr im Grotto „al bosco“ am Stadtrand von Lugano.

Das ROLV-Nachwuchskader reiste Ende Juli für zehn Tage nach Südfrankreich ins Trainingslager. Mit dabei sein durften auch Franziska Dörig (D18), Simon Rüegg und Tobias Zbinden (beide H16). Es waren anderthalb sehr intensive Wochen, während denen manchmal mehr als die normalen OL-Utensilien hilfreich gewesen wären.

Das erste Mal vollzählig trafen wir uns bei Olten auf einer Autobahnraststätte. Nach weiteren acht Stunden Fahrzeit und einem Abstecher zum gewaltigen „Viaduc de Millau“ kamen wir bei unserer Herberge im malerischen Dörfchen St.Eulienne de Cernon an. Wir wohnten in den alten Stadtmauern mit mittelalterlichen Zimmern im Turm. Unser Freizeitprogramm war sehr verschieden. Wir spielten Fussball auf einem nahe gelegenen Getreidefeld und jagten uns bei Wasserschlachten gegenseitig durchs ganze Dorf. Was nicht zur Freude der anderen Touristen war.

Kanufahrt durch Stromschnellen

Zum Standard gehörte der regelmässig stattfindende Lagercup. In fünf Teams kämpften wir bei den von Monika Fässler gestellten Aufgaben um den Sieg. Ob Türme bauen mit unseren Schuhen oder möglichst früh am z'Morgentisch erscheinen, alles wurde bewertet! Einen Höhepunkt bildete unser Ausflug in die „Gorges du Tarn“. Den Morgen verbrachten wir mit einer 11 km langen Kanufahrt in einem Fluss mit einigen Stromschnellen, die einen schnell zum kentern brachten. Nach der Mittagspause wanderten wir noch ein bisschen in der Gegend herum. Wir mögen uns aber nicht mehr erinnern, wie der Ort hiess. Auf jeden Fall hatte man eine super Aussicht.

Den zweiten Höhepunkt bildete der Besuch in Montpellier am Meer. Während wir die Sonne am Strand genossen, wurde aber leider einer unserer Busse aufgebrochen und ausgeraubt. Danach mussten wir ca. 3,5 Stunden vor dem Polizeirevier auf den Polizeirapport warten, da der Polizist jedes Detail der verschwundenen Gegenstände wissen wollte. Nach diesem Zwischenfall machten wir uns dann auf nach Chambles, wo wir den zweiten Teil unseres Trainingslagers verbrachten.

Die Schonzeit war kurz

Nach dem Freizeitprogramm jetzt zu den Trainings: Das erste Training fand im Vergleich zu den übrigen Laufgebieten, in einfachem Gelände statt. Das Ziel war das Angewöhnen an dieses Gelände. Viel offene „Steppe“ mit Büschen, Hecken, Mauern und Steinhügeln, jedoch auch unpassierbares, stacheliges Grün forderten uns schon am Anfang sehr heraus. Am Nachmittag absolvierten wir ein Partner-Training in eher dichtem und felsigem Gelände. Am folgenden Morgen konnten wir bei einem „À tour de rôle-Training“ alle verschiedenen OL-Techniken anwenden. Angefangen beim Kompass über Grob-Fein zu Routenwahl – alles wurde von uns gefordert. Am Nachmittag gab es einen Krafttrainingsblock.

Am folgenden Tag bestritten wir ein Routenwahl-Training in einem sehr hügeligen Gelände. Am Nachmittag verlangten uns die Trainer und das sehr heisse Wetter in einem längeren Downhill-OL zu unserem Dorf hinunter alles ab. Ein Tag nach dem Ausflug absolvierten wir ein Staffelstart-Training im schwierigsten Gelände des Lagers. Es wird „le labyrinthe“ genannt und fand auf einer 1:7000 Karte statt. Am Nachmittag gab es nochmals ein Vorbereitungstraining auf den TL-Mitteldistanz-Cup am nächsten Tag.

Eine Stunde für drei Kilometer

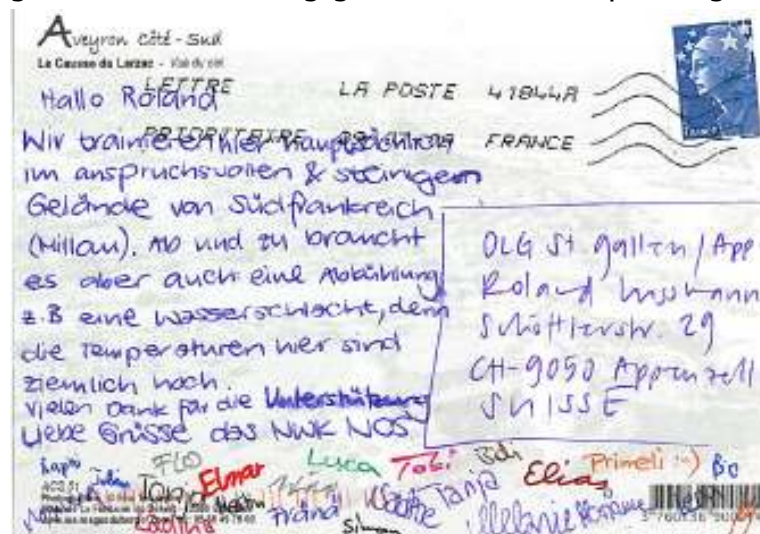
Der Sonntag wurde durch diesen Mitteldistanzlauf geprägt. Zuerst gab es eine Qualifikation und anschliessend wurde das Finale ausgetragen. Das sehr schwierige Gelände mit grünen Stellen, bei denen ein Buschmesser hilfreich gewesen wäre, forderte uns technisch alles, aber gar alles ab. Das Ziel war, sich auch im Schnellen in diesem anspruchsvollen Gebiet zurecht zu finden. Einen Posten zehn Minuten zu suchen gehörte fast zum Standard. Ein Vergleich: Martin Hubmann, der an der diesjährigen Jugend-WM 2x Bronze und Silber gewonnen hatte, brauchte für die 3 km eine halbe Stunde! Simon und Tobias hatten mindestens eine Stunde! Das Schwierige war die Grob-Fein Anwendung bei Wettkampftempo. Man war entweder schnell zu weit oder dann so vorsichtig (meistens in der Feinorientierung), dass man einfach zu viel Zeit verlor. Nachdem wieder alle heil und mit allen Posten auf der SI-Card aus dem Wald gefunden hatten, fuhren wir zurück in unsere Burg.



Profitierte vom Trainingslager in Südfrankreich: Das OLG-Trio im regionalen Nachwuchskader mit Tobias Zbinden, Franziska Dörig und Simon Rüegg.

Herrliches Laufgebiet und Sieg zum Abschluss

Die Wälder in der Umgebung von Saint Etienne waren wieder ähnlicher zur Schweiz. Der Wald, in dem am Morgen die Hasenjagd stattfand, war sehr dornig und voll von riesigen Farnpflanzen. Eine Auffangübung, bei der uns der Trainer irgendwo in den Wald führte und wir danach auf der Karte unseren Standort finden mussten, war anstrengend. Am Nachmittag gab es noch eine Sprint-Liga aus kurzen Sprints: einen im Wald, der andere in einem Dorf und der letzte in einem Park am Ufer der Loire.



Ein Hangposten-Training und eine Staffel absolvierten wir an unserem letzten Trainingstag. Das Gelände mit Steinen, Sümpfen und gut belaubbaren Partien war einfach super für OL. So machte auch die Staffel, die bis am Schluss spannend war, sehr viel Spass. Vor allem auch, weil mit Simon ein OLGler im Siegerteam war.

OL WM 2009 Ungarn und Hungaria Cup: im Zeichen von golden, silbern, bronzen, rot und weiss

von Mario Ammann

Die OL WM 2009 in Ungarn verlief ganz nach dem Geschmack der Schweizer. In den Einzeldisziplinen wurde dank Simone Niggli, Daniel Hubmann, Fabian Hertner und Matthias Merz bei jeder Siegerehrung auch die Schweizer Fahne aufgezogen. Interessant war auch der Hungaria Cup als Begleit Anlass.

Für OL-Vagabunden war in diesem Sommer nach Italien, Kroatien, Belgien, Serbien, Norwegen, Schweden, Finnland, Frankreich, Slowenien, Slowakei, Schottland, Schweiz, Tschechien ... und Spanien Mitte August endlich auch Ungarn eine interessante Destination. Ziel war dabei die OL WM 2009 und – in den allermeisten Fällen – als Begleit Anlass



der Hungária Kupa. Bei der WM handelte es sich um die 26. Titelnkämpfe. Der ungarische Mehrtages-OL fand bereits zum 34. Mal statt. Er kann somit auf eine lange Tradition zurückblicken. Zentralort war Miskolc, knapp 200 km nordöstlich von Budapest.

Unendliche Wälder

Miskolc ist nach Budapest und Debrecen – noch weiter östlich Richtung Rumänien – mit 180'000 Einwohnern die drittgrösste Stadt Ungarns. Vom früheren „Glanz“ als Industriemetropole sind heute nur noch weitläufige, heruntergekommene und baufällige Anlagen übrig geblieben. Allerdings kann man dem unschönen Anblick

rasch entfliehen. Denn gleich am westlichen Stadtrand beginnt das Bükk-Gebirge. Das 1'000 km² grosse Gebiet liegt auf einer Meereshöhe zwischen 200 und 1000 m und ist praktisch vollständig mit Wald bedeckt. Mit Buchen, wie 'bükk' auf deutsch heisst. Der mittlere Teil von 400 km² ist seit 1976 Nationalpark. Doch das OL-Herz schlägt noch höher, wenn man die für OL kartierte Fläche sieht: rund 500 km² am Stück!

13 Wettkämpfe – 8 Zielarenen

Das WM-Programm bestand aus Sprint, Middle, Long – jeweils Quali und Final – und der Staffel. Simone Niggli und Daniel Hubmann hatten alle 7 Wettkämpfe eingeplant. Zusammen mit den 6 Etappen vom Hungaria Cup fanden in 8 Tagen 13 Läufe statt. Davon lagen 8 im Bükk. Die WM-Sprints und ein Stadt-Sprint für das Fussvolk waren am Stadtrand von Miskolc bzw. in der Stadt selber. Für den Abschluss mit Long Final und Etappe 6 ging die Reise 50 km nordwärts an die slowakische Grenze. Die Distanzen waren eigentlich nicht so gross. Doch wer die WM-Entscheidungen mitverfolgte und am Hungaria Cup startete, musste sich in dieser Woche wenig Gedanken machen über zusätzliche Aktivitäten.

Abwechslungsreiche Region(en)

Wer also von Land und Leuten etwas mehr sehen wollte, musste sich noch zusätzliche Tage vor oder nach der WM-Woche gönnen. Das taten von der OLG SGA-Fraktion vor allem oder einzig Monika und Mario Ammann. Sie reisten schon eine Woche früher nach Budapest. Hauptstationen ihrer Ungarn-Tour waren Budapest, das nördlich der Hauptstadt gelegene Donau-Knie mit Esztergom, vor allem die Region Eger am Südwest-Fuss vom Bükk-Gebirge und das Zemplén-Gebirge ganz im Nordosten mit Tokaj als zweiter, bedeutender „Weinstadt“. Ein Hauch von Puszta durfte natürlich nicht fehlen. Ein Abstecher in den Hortobágy-Nationalpark – UNESCO Weltkulturerbe – musste allerdings genügen. Denn die Städtchen, Kirchen und Burgen, Berge und vor allem die Weinberge konnten mehr begeistern. Überall waren ohne genaueres Hinschauen riesengrosse und wohl schier unlösbare öffentliche Aufgaben allein im Bausektor sowohl im Hoch- als auch im Tiefbau erkennbar. Viele Bauten aus glanzvollen Zeiten warten auf die Sanierung oder – was wohl oftmals schmerzlich wäre – auf den weiteren, schleichenden Verfall. Aber welches Land, welches Volk möchte schon gerne seine Traditionen und seine Zeitzeugen verschwinden sehen?

Rot und weiss

An dieser Stelle sind noch nicht die beiden Farben auf der Schweizer Fahne gemeint. Ungarn hat auch eine grosse Weinbautradition, die während der beiden Ferienwochen natürlich etwas erforscht sein wollte. Dazu boten sich mit Miskolc als Ziel und als Zentrum gute Gelegenheiten. Eger zählt zu den ganz grossen Weinregionen im Land. Das „Erlauer Stierblut“ war auch später während der WM-Woche beim gemeinsamen Nachtessen mit einer grösseren Schweizer Gruppe immer wieder gerne getrunken. Zum Feiern gab es ja wirklich Grund genug. Das Gebiet von Tokaj war ebenfalls in Griffnähe und lud zu einer Entdeckungsfahrt. Trinken und Fahren sind zwar in Ungarn erst recht eine ungünstige Kombination. Denn es gilt die 0,0/00-Regel. Also musste eine „Disziplin“ dazwischen geschoben werden. Alles kein Problem. Überhaupt verliefen alle Autofahrten ohne irgendwelche Probleme. Zum Glück kamen auch die anderen mit der Situation immer zurecht!



Rendőrséget – dein Freund und Helfer

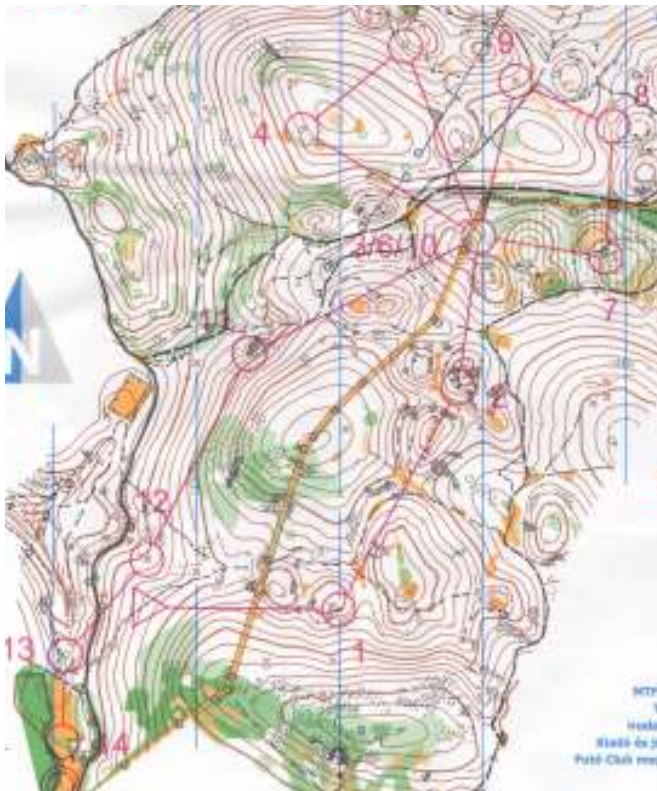
Dafür waren die sprachlichen Probleme umso grösser. Gemeint sind dabei nicht die fehlenden Kenntnisse in der ungarischen Sprache. Ungarisch ist derart schwierig und allein in der Aussprache so unmöglich, dass ein Fremder wirklich Mühe haben kann. Aber gar nichts lässt sich von einer bekannten Sprache ableiten. Schlimm! Selbst ganz banale und alltägliche Dinge bleiben als Fragezeichen zurück, bis endlich irgendeine Begebenheit das Rätsel löst. Und sonst muss man sich eben auf Englisch oder auf Deutsch durchfragen. Mit ganz unterschiedlichem Erfolg! Vielleicht wissen die Freunde von der rendőrség Bescheid ...

Auffälliges und anderes

7 Tage für eine Hauptstadt und eine angrenzende Teilregion sind für ein so vielfältiges Land wie Ungarn natürlich nur ein Tropfen auf einem heissen Stein. Immerhin gab es einige Feststellungen, die sich immer wiederholten. So sind beispielsweise alle, aber wirklich alle Privatgrundstücke mit einem massiven Zaun umschlossen. Zudem grenzen die umzäunten Grundstücke eigentlich nie an den Strassen- oder Gehsteigrand. Immer gibt es eine Pufferzone von 3-4 m Breite. Meistens ist in diesem Bereich eine Vertiefung oder sogar ein Graben. Vielleicht wurde dieser früher für die Abwässer benutzt.

Trittst im Morgenrot daher

Das Schweizer WM-Team war mit berechtigten Hoffnungen nach Ungarn gereist. Man hatte sich gut auf die Wettkämpfe und das Gelände eingestimmt. Die WM-Wälder waren mehrheitlich gut und schnell belaufbar, auch wenn vielleicht TV-Bilder einen anderen Eindruck vermittelten. Die Schweizer kamen wie bekannt sehr gut mit den Verhältnissen zurecht. Der Middle-Final als erste Entscheidung mit Hubmann, Merz und Müller auf den Rängen 2-4, dazu die Bronzemedaille von Simone Niggli, war natürlich schon hammermässig. Tags darauf doppelten im Sprint Fabian Hertner (Silber) sowie Daniel



Hubmann und Simone Niggli (beide Bronze) gleich nach. Die Schweizer Hymne ertönte am Freitag für die Herren-Staffel. Freude wollte darüber nach dem bedauerlichen Zwischenfall mit dem führenden Schweden aber keine aufkommen. Umso grösser dann dafür der Jubel zum WM-Abschluss beim Langdistanz-Finale mit dem „Doppelsieg“ von Niggli und Hubmann. An diesem Tag waren also golden, rot und weiss die schönsten Farben.

Durchzogene Bilanz

Am Hungaria Cup nahmen auch Jens Hartmann, Willi Streuli und Max Weishaupt teil. Dieser begann mit einer Mitteldistanz-Etappe. Der Auftakt gelang vor allem Mario Ammann (H50) mit Rang 4 ganz gut. Mit zwei dritten Rängen an den Etappen 2 (Lang-

distanz) und 3 (Mitteldistanz) wurde es sogar noch besser. Der Rest ... Am Schluss wurde er Fünfter. Die gleiche Rangierung schaffte auch Monika Ammann (D50). Ihr bestes Ergebnis war Rang 3 beim Sprint-OL. Die anderen Rangierungen: Jens Hartmann (H50) 43.; Willi Streuli (H60) 16.; Max Weishaupt (H60) 34. (Bild: Etappe 6, H50).

Glückliche Nationaltrainerin

Und dann ist ja noch Maja Kunz als Trainerin der Damen-Nationalmannschaft. Ihre Erleichterung und auch Genugtuung war beim Middle Final nach Bronze von Simone Niggli und den hervorragenden Rängen 7 und 8 von Vroni König und Lea Müller fast greifbar. Etwas schwieriger war der Staffeltag mit dem 4. Rang „ihrer“ Frauen. Das WM-Gold von Sime zum Abschluss machte dann aber alles wieder perfekt. Bravo Maja Kunz!

67. Thurgauer Mannschafts-OL 2009

| | |
|-----------------------|---|
| Datum: | Samstag, 19. September 2009 |
| Besammlung: | Militärsporthalle Frauenfeld (Grosse Allmend) ab 10.00 Uhr |
| Anreise mit ÖV: | Ab Bahnhof Frauenfeld markiert (800m der Murg nach) |
| Anreise mit PW: | Ab Ausfahrt Frauenfeld-Ost, resp. Tower-Kreisel signalisiert |
| Karte: | Ochsenfurt 1:10'000; Stand Frühling 2008 |
| Organisation: | thurgorienta im Auftrag des Sportamts Thurgau |
| Laufleitung: | Heini Guhl, Frauenfeld; heini.guhl@swissonline.ch, 052 7219679 |
| Bahnlegung: | Lea Wegmüller / Jenny Eriksson |
| Anmeldung: | Am Lauftag bei der Besammlung ab 10.00 Uhr |
| Startzeiten: | Freie Wahl von 12.00 – 14.00 Uhr |
| Auswertung: | Weg Garderobe-Start 2.8 km; flach; ca. 35 Min. mit SPORTident (elektronisches Postensystem) Die Mietgebühr einer SI-Card beträgt Fr. 2.-- |
| Mannschaften: | In allen Kategorien Zweier- oder Dreiergruppen. Der Lauf zählt zur thurbo-Vereinsmeisterschaft des regionalen OL Verbandes Nordostschweiz (ROLV NOS). |
| Vereinswettkampf: | Das Sportamt prämiert Vereine, Clubs, Schulen oder Organisationen (ohne OL-Vereine) mit den meist klassierten Gruppen mit Barpreisen vom Sport-Toto-Fonds Thurgau. Es kann nur für eine Organisation gestartet werden. Für die Klassierung zählt die Vereinszugehörigkeit des 1. Läufers. |
| Auszeichnungen: | Gravierte Medaillen für die ersten drei Gruppen der Kategorien Familien, Girls C-F und Boys C-F. Erinnerungsmedaillen für die weiteren Gruppen dieser Kategorien. |
| Resultate: | Rangverkündigung mit Preisen um 15.30 Uhr, vollständige Rangliste auf www.solv.ch |
| Kategorien/Startgeld: | Familien (mind. 1 Kind) Strecke F CHF 10.- Girls (Jg 1991 und jünger) Strecken C, F CHF 10.- Boys (Jg 1991 und jünger) Strecken C, F CHF 10.- Sie+Er Strecke D CHF 16.- Damen (Alter frei) Strecken A – F CHF 16.- Herren (Alter frei) Strecken A – F CHF 16.- |
| Streckenbeschreib: | A lange Distanz / mittlere Schwierigkeit (z. B. für OL-Läufer) B lange Distanz / einfach (z. B. für Läufer) C mittlere Distanz / mittlere Schwierigkeit D mittlere Distanz / einfach E kurze Distanz / mittlere Schwierigkeit F kurze Distanz / einfach |
| Zielgetränk: | Obi Apfelschorle von der Thurella Egnach |
| OL-Beiz: | diverse Speisen, verschiedene Kuchen und Getränke; geführt durch das regionale OL-Nachwuchskader |
| Versicherung: | Ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Beim TG OL gibt es keinen Versicherungsschutz. |
| Auskunft: | bei der Laufleitung oder beim Sportamt Thurgau |

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 info@olgsga.ch

FAX 071 / 788 18 89

ROLV-Lager 2009: Leiter gesucht! Dringend!

Wozu: OL-Lager des Regionalen OL-Verbandes (ROLV) Nordostschweiz

Wann: Mo, 12.10.09 – Fr, 16.10.09

Wo: Sursee

Wie: mit 3 Kleinbussen (SOLV und Mietbus) und 2 PWs aus der Ostschweiz

Teilnehmer: ca. 28 Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Gesucht: 2 Postensetzer

4 Leiter, wenn möglich J&S, dazu sicher 3 mit Fahrausweis

1 Leiter-PW (für Postensetzer)

2 Köche oder Köchinnen, mit eigenem Auto

Geboten wird: Kost und Logis

Das ROLV-Lager hat schon lange Tradition und die Kinder und Jugendliche sind jeweils begeistert dabei, bei den OL-Trainings genauso wie beim Rahmenprogramm.

Komm doch mit als Leiter und sei daran, den Kindern den OL-Virus weiterzugeben oder zu vertiefen!

Melde dich bis am 13. September 2009 bei der Hauptleiterin:

Susanne Schmid-Schilter, Weinbergstr. 33B, 5000 Aarau,
suschemischi@bluewin.ch, 062 822 37 93

Ich freue mich, wenn du als Leiter mit ins Lager kommst!

ROLV-Lager 2009

12.10 – 16.10 2009 in Sursee LU



Was lange währt, wird endlich gut. Susanne Schmid hat sich bereit erklärt, das diesjährige ROLV Lager zu leiten. Die Suche nach einer Hauptleitung war dieses Jahr ausserordentlich schwierig, darum folgt die Ausschreibung auch erst so spät.

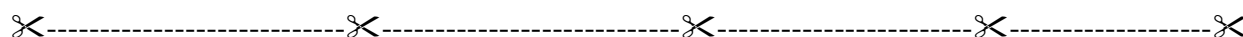
Wir freuen uns, euch in diesem Jahr in die Innerschweiz mitzunehmen. Nach der Swiss O Week werden wir uns auch im ROLV-Lager in der Urschweiz, genauer in den Wäldern um Sursee auf die Suche nach Posten begeben.

Neben einem vielfältigen Trainingsangebot, das für Anfänger – Fortgeschrittene ab ca. dem 10. Altersjahr gedacht ist, wird der Spass sicher auch nicht zu kurz kommen.

Ein aufgestelltes Team um Susanne Schmid freut sich auf deine Anmeldung!

Weil die Teilnehmerzahl beschränkt ist werden die Anmeldungen nach Eingang berücksichtigt.

| | |
|--------------------------|--|
| Wann: | 12.10. – 16.10.2009 |
| Kosten: | 180.- (Der Rest übernimmt der ROLV) |
| Einzahlung an: | Thurgauer Kantonalbank, 8570 Weinfelden, CH17 0078 4112 0427 7400 7 Regionaler OL-Verband, Nordostschweiz, 8362 Balterswil Konto 85-123-0, Vermerk: ROLV LAGER & Name |
| Wo: | Sursee und Umgebung |
| Anmeldeschluss: | So, 20. September 09 |
| Fragen, Auskunft: | Susanne Schmid, 062 822 37 93, suschmichi@bluewin.ch |
| Anmeldung: | Zettel ausfüllen und senden an: Susanne Schmid-Schilter, Weinbergstrasse 33b, 5000 Aarau (oder mailen, s.h. oben) |



Anmeldung für das ROLV-Lager 2009

Name: _____ Vorname: _____

Jahrgang: _____ Club (wenn vorhanden): _____

Mail (wenn vorhanden): _____

Für Geschwister:

Name: _____ Vorname: _____

Jahrgang: _____

Adresse:



53. Wiler OL*



Sonntag, 25. Oktober 2009, Wil

***Regionaler OL; Schlusslauf „THURBO OL-Cup“**

Findet parallel zum regiObike statt / Teilnahme an beiden OLs möglich!

Organisation: OL Regio Wil / Laufleitung: Clemens Hasler

Bahnlegung: Roland Ludwig (Bahnlegung) / Matthias Fässler (Kontrolle)

Karte: OL Karte Nieselberg, 1:10'000, Herbst 2009 (**eingedruckte Bahnen**)

Besammlung: 9500 Wil (SG), Turnhalle Klosterweg, offen ab 08:00 Uhr.

Parkplätze: Altstadt/Viehmarktplatz gebührenpflichtig, Parkplatz Rüdensburg/St. Gallerstrasse und Bleicheplatz sonntags gebührenfrei

Anmeldung: nur am Lauftag, bei der Besammlung

Startzeiten: 08:30 – 11:45 Uhr, Weg Garderobe – Start ca. 1 km / 20 Minuten

Auswertung: mit SPORTident (elektronisches Postensystem)

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

ÖV: Wil ist mit ÖV sehr gut erreichbar. Markiert ab Bahnhof (10 min.).

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/-innen. Jede Haftung wird abgelehnt.

Besonderes: Parallel findet der regiObike (Bike-O) mit verkürzten Bahnen (70% der Normaldistanz) statt. Doppelstart ist möglich (CHF5.- Startgeldreduktion). Unter den Doppelstarter/innen wird eine Übernachtung im Hotel Lauberhorn in Grindelwald verlost. Siehe separate Ausschreibung zum regiObike.

Rangverkündigung „THURBO OL-Cup“: Um 14:00 Uhr (Bike-O Swiss Cup 13:30 Uhr). Deshalb müssen Anwärter für Podestplätze bis 12 Uhr die SI-Card im WKZ ausgelesen haben !!!

Auskunft: Clemens Hasler, Langeggweg 5, 9500 Wil
071 912 56 26; clemens.hasler@thurweb.ch

Hauptsponsoren:

MIGROS RAIFFEISEN

Abschluss OL-Anfängerkurs Frühjahr 2009

Zum Abschluss des OL-Anfängerkurses von April bis Juni fand in St.Gallen ein Staffellauf statt. Die Zweier-Teams setzten sich jeweils aus einem Kursteilnehmer und einem „gestandenen“ OLG-Mitglied zusammen. Die Rangliste präsentiert sich wie folgt:

- 1.Rang: Flurina Bieger/Lorenz Elmiger
- 2.Rang: Yannick Giger/Simon Rüegg
- 3.Rang: Basil Knill/Maja Kunz
- 4.Rang: Angela Welz/Roman Zech
- 5.Rang: Eliane Deininger/Tobias Zbinden
- 6.Rang: Jonas Gründler/Willi Streuli
- 7.Rang: Roman Schefer/Lukas Deininger
- 8.Rang: Basil Meyer/Pädi Kunz
- 9.Rang: Jan Albers/Rita Deininger
- 10.Rang: Andri Bieger/Erich Brauchli
- 11.Rang: Silja Giger/Christa Ebnetter
- 12.Rang: Lukas Studer/Barbara Bieger
- 13.Rang: Livia Hollenstein/Viktor Schilter

Das Brautpaar bedankt sich herzlich!



Vielen Dank für den langen Spalier, den Memory-OL, die vielseitigen Geschenke und eure herzlichen Glückwünsche!



Lorena und Christoph Ghiggi-Ammann



Resultatspiegel Mai - August 2009

| | | | |
|---|---|--|---|
| 3 jours du Haut-Jura, 22. – 24. Mai, Prémamanon / Col de la Faucille | | SOM, 6. Juni, Tesserete | |
| H35 | 5. Rolf Wüstenhagen | HAK | 18. Christoph Ammann / Rainer Müller / Stefan Brauchli |
| H50 | -. Urs Tobler-Harzenmoser | H135 | 10. Patrick Kunz / Mario Ammann / Rolf Wüstenhagen |
| H60 | 12. Willi Streuli | H185 | 5. Willi Streuli / Ruedi Kellenberger / Hannes Suhner |
| | 20. Ruedi Kellenberger | H16 | 13. Tobias Zbinden / Jonas Vogel / Patrick Bösch |
| H65 | 6. Mario Fässler | DAK | 25. Silvia Büchler / Daniela Signer-Heim / Rita Deininger |
| D40 | -. Judith Tobler-Harzenmoser | D135 | -. Monika Ammann / Ariane Monstein / Christa Ebnetter |
| D50 | 3. Christa Ebnetter | D14 | -. Fiona Signer / Fabienne Weissinger / Angela Welz |
| D70 | 1. Vre Harzenmoser | | |
| Pfingststafel, 31. Mai, Chalet Pin | | 4. Nat. OL, 20. Juni, Stadt Feldkirch | |
| 67. | Stefan Brauchli, Ilona Stucki, Simon Rüegg, Rainer Müller, Tobias Zbinden, Willi Streuli, Luca Egli | D10 | 3. Eliane Deininger |
| 3. Nat. OL, 6. Juni, Cagiallo-Lugaggia | | D14 | 10. Fiona Signer |
| HAL | 15. Christoph Ammann | D18 | 4. Franziska Dörig |
| | 21. Stefan Brauchli | DE | -. Monika Fässler |
| HAM | 29. Rainer Müller | DAL | 2. Rahel Ammann |
| HAK | 4. Sandro Domeisen | D35 | 20. Rita Deininger-Bricker |
| | 6. Jürg Hellmüller | D40 | 19. Silvia Büchler |
| H35 | 10. Rolf Wüstenhagen | | 21. Daniela Signer-Heim |
| H40 | 3. Patrick Kunz | | 23. Ariane Monstein-Kunz |
| H45 | 54. Toni Büchler | D45 | 1. Isabelle Hellmüller |
| H50 | 2. Mario Ammann | D50 | 2. Christa Ebnetter |
| H55 | 12. Hannes Suhner | D70 | 6. Vre Harzenmoser |
| H60 | 32. Ruedi Kellenberger | H12 | 5. Lukas Deininger |
| | -. Willi Streuli | | 12. Janis Fux |
| H20 | 25. Lorenz Elmiger | | 28. Sebastian Rüegg |
| H16 | 8. Simon Rüegg | H14 | -. Jonas Vogel |
| | 35. Patrick Bösch | H16 | 32. Tobias Zbinden |
| | 36. Tobias Zbinden | | 35. Raphael Wälter |
| H14 | 49. Jonas Vogel | | 49. Jonas Wälter |
| H12 | 10. Lukas Deininger | H20 | 20. Lorenz Elmiger |
| D35 | 17. Rita Deininger-Bricker | HE | 25. Lukas Ebnetter |
| D40 | 17. Silvia Büchler | HAL | 22. Stefan Brauchli |
| | 18. Ariane Monstein-Kunz | HAK | 1. Sandro Domeisen |
| | 29. Daniela Signer-Heim | | 18. Felix Büchi |
| D45 | 2. Isabelle Hellmüller | HAM | 5. Christian Bieri |
| D50 | 3. Monika Ammann | | 22. Samuel Schneider |
| | 19. Christa Ebnetter | | 29. Rainer Müller |
| D70 | 1. Vre Harzenmoser | H35 | 13. Rolf Wüstenhagen |
| D18 | 6. Franziska Dörig | H40 | 27. Stefan Röhl |
| D14 | 17. Fiona Signer | | |
| | 43. Fabienne Weissinger | | |

| | | | |
|--|---|---------------------|---|
| H45 | 58. | Erwin Wälter | 3. Kinderstaffel, 28. Juni, Eschenberg |
| | 62. | Jürg Hellmüller | |
| | 65. | Toni Büchler | |
| H50 | 24. | Rolf Bollhalder | |
| | 46. | Jens Hartmann | |
| H60 | 15. | Ruedi Kellenberger | 2. Janis Fux / Eliane Deininger / Lukas Deininger |
| | 32. | Max Weishaupt | -. Basil Knill / Elena Kölberner / Isabelle Buesser |
| | -. | Willi Streuli | Swiss-O-Week, 2. - 8. August, Muotatal |
| H65 | 14. | Mario Fässler | |
| H80 | 5. | Ludwig Hofmann | DE 2. Monika Fässler |
| MOM, 21. Juni, Göfis | | | D10 1. Eliane Deininger |
| D10 | 7. | Eliane Deininger | D12 11. Nadja Ricklin |
| D14 | 34. | Fiona Signer | D14 19. Fiona Signer |
| D18 | 14. | Franziska Dörig | 47. Angela Welz |
| DE | 21. | Monika Fässler | D18 2. Mirjam Hellmüller |
| D45 | 8. | Isabelle Hellmüller | 6. Franziska Dörig |
| D70 | 1. | Vre Harzenmoser | DB 31. Vreni Wolgensinger |
| H12 | 11. | Lukas Deininger | D35 11. Rita Deininger-Bricker |
| | 24. | Janis Fux | D40 46. Ariane Monstein-Kunz |
| H14 | 51. | Jonas Vogel | D45 1. Isabelle Hellmüller |
| H16 | 29. | Tobias Zbinden | D50 16. Christa Ebnetter |
| | 50. | Raphael Wälter | D70 2. Vre Harzenmoser |
| | -. | Jonas Wälter | 12. Lucie Andres |
| H20 | 24. | Lorenz Elmiger | H12 13. Lukas Deininger |
| HE | 32. | Lukas Ebnetter | 50. Janis Fux |
| H60 | 52. | Max Weishaupt | H14 1. Sven Hellmüller |
| 53. 5er-Staffel, 28. Juni, Eschenberg | | | 43. Jonas Vogel |
| 16. | Lukas Ebnetter / Franziska Dörig / Sandro Lussmann / Willi Streuli / Patrick Kunz | | HAM 16. Urs Ebnetter |
| 85. | Lorenz Elmiger / Rita Deininger / Raphael Wälter / Mario Fässler / Heinz Weber | | 62. Samuel Schneider |
| 102. | Thomas Zuberbühler / Judith Tobler / Jonas Wälter / Ruedi Kellenberger / Jens Hartmann | | HAK 10. Jürg Hellmüller |
| 106. | Rolf Wüstenhagen / Isabelle Hellmüller / Tobias Zbinden / Christa Ebnetter / Erich Brauchli | | 88. Rainer Müller |
| 120. | Florian Vogt / Ariane Monstein / Martin Bärlocher / Lukas Deininger / Rainer Müller | | 108. Sandro Domeisen |
| | | | HB 4. Roland Deininger |
| | | | 12. Niklaus Wolgensinger |
| | | | H45 50. Beat Müller |
| | | | 73. Roland Lussmann |
| | | | H50 62. Rolf Bollhalder |
| | | | 75. Jens Hartmann |
| | | | 80. Felix Büchi |
| | | | H55 35. Erich Brauchli |
| | | | H60 16. Willi Streuli |
| | | | 96. Ruedi Kellenberger |
| | | | 110. Max Weishaupt |
| | | | H65 35. Mario Fässler |
| | | | FM 37. Peter Rietmann |

Tätigkeits-/Trainingsprogramm September bis Dezember 2009

| Tag | Datum | Was | Wo; Besammlung | Wann | ??? |
|--|----------|-------------------------------------|---|---------------|------|
| Mi | 09.09.09 | Rheintaler OL-Cup | Heerbrugg (mit Rangverkündigung); OMR | | 2)5) |
| Mi | 16.09.09 | Attack-Point | Hirschberg; P Strasse Sammelplatz-Hirschberg (752850/245720) | 18.00 | 3)4) |
| Mi | 23.09.09 | Routenwahl | Sitterwald West; Finnenbahn Gatterstrasse, SG-Rotmonten | 18.00 | 1) |
| 26. 09. bis 18.10.2009 Herbstferien der Volksschule | | | | | |
| Mi | 21.10.09 | Lauftraining | Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Hallschuhe mitbringen für Spiel oder bei schlechtem Wetter) | 18.45 - 20.15 | |
| Mi | 28.10.09 | Quartier-OL Bopparts-hof | Markiert ab Bushaltestelle Haggen (Stirn)Lampe selber mitbringen | 18.00 - 18.30 | |
| Mi | 04.11.09 | Konditionstraining | Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli | 18.45 - 20.15 | |
| Mi | 11.11.09 | OL-Formen in der Halle | Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli | 18.45 - 20.15 | |
| Mi | 18.11.09 | Konditionstraining | Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli | 18.45 - 20.15 | |
| Mi | 25.11.09 | Konditionstraining | Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli | 18.45 - 20.15 | |
| Mi | 02.12.09 | Lauftraining & Chlaus-höck | Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Chlausspruch lernen!) | 18.45 - ? | |
| Mi | 09.12.09 | Altstadt-OL St.Gallen | Treffpunkt: Vadiandenkmal, Marktplatz (Stirn)Lampe selber mitbringen | 18.00 - 18.30 | |
| Mi | 16.12.09 | OL-Formen in der Halle; Spielformen | Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli | 18.45 - 20.15 | |
| 23.12.2009 bis 03.01.2010 Weihnachtsferien der Volksschule | | | | | |

| | | | | |
|-----|----|------------------------|---|------------------|
| ??? | 1) | Patrick/Maja Kunz | pmkunz@hispeed.ch | 071 222 66 34 |
| | 2) | Mario Ammann | mario@ammannberneck.ch | 071 744 64 71 |
| | 3) | Heinz Weber | mirianundheinz@bluewin.ch | 071 330 03 85 |
| | 4) | Autofahrer/Mitfahrer * | Busendstation St.Gallen-Riethüsli * Mitfahrer bei Rita Deininger anmelden bis jeweils am Dienstagabend !! | Besammlung 17.40 |
| | 5) | 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; 071 222 66 34

Termine Team-OL und THURBO Vereinsmeisterschaft Herbst 2009

| Tag | Datum | Abk. | Name | Veranstalter | Laufgebiet |
|-----|--------|----------|------------------|--------------|------------|
| Sa | 19.09. | ROLV NOS | 67. Thurgauer OL | thurgorienta | Ochsenfurt |
| So | 08.11. | Team-OL | TOM | OLK Piz Hasi | Hasenberg |



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