



göfis-tona

**OLG
ST.GALEN
APPENZEL**

**schischo
4/2009**

Göfis

„schischo“ impressum

Nr. 4/2009

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

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

1. Dezember 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 1/2010:

15. Februar 2010

Erscheinungsdatum:

1. März 2010

Editorial

Weise Weisungen

Hin und wieder fragt man sich tatsächlich, ob Veranstalter Weisungen schreiben, um ernst genommen zu werden. Der freundliche Hinweis, dass jeder selber dafür verantwortlich ist, am Start die richtige Karte zu nehmen, mag ja knapp noch gehen. Konsequenterweise müsste man aber dann auch ergänzen, dass jeder selber dafür verantwortlich ist, am Start die OL-Schuhe gebunden zu haben. Ebenso wenig darf natürlich der Badge vergessen gehen und der Kompass sowieso nicht. Alles auf eigene Verantwortung. Und wie wärs mit dem Kopf? Und mit dem richtigen Laufdress?

Diesen Herbst wurde den Läufern sogar allen Ernstes mitgeteilt, man solle keine überzähligen Posten quittieren. Ja, gibt es neuerdings auch OLs, wo das erwünscht ist? Kann man die dabei verlorene Zeit am Schluss sogar abziehen? In diesem Sinn wäre vielleicht auch der Hinweis hilfreich, dass man keine Umwege machen sollte oder keine unnötigen Höhenmeter. Viele Läufer wären bestimmt froh darüber. Nützlich wäre sicher auch eine Empfehlung, dass man seine Kräfte über die ganze Renndistanz gut einteilen sollte. Wäre schliesslich schade, wenn man mit Bestzeit zum letzten Posten kommt und dort zuerst erschöpft eine Pause einlegen muss.

An dieser Stelle deshalb der Hinweis, dass ihr selber für das Wintertraining verantwortlich seid und auch für alle überzähligen Kilos, die ihr über Weihnachten zulegt. Die nächste Saison kommt bestimmt – und somit weitere Weisungen mit echt bahnbrechenden Erkenntnissen.

Eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr wünscht

Christoph Ghiggi-Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 4/2009“			
2	Impressum	15	Vorbereitung auf JEC in Dresden
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	16	Bike-OL: Der erste Versuch
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	17	TOM: Teamgeist pur
6	Informationen Saison 2010	18	Venezia OL: Der besondere Abschluss
6	Wichtiger Hinweis zur HV 2010	20	Saisonrückblick
7	Einladung HV 2010	22	Schischo-Jubiläum
8	SPM/LOM im Entlebuch	23	Ausschreibung Trainingsweekend 2010
10	Weltcupfinal in Zürich	24	Ausschreibung ROLV-Verbandskurse
11	OL-Weekend im Berner Oberland	25	Resultatspiegel August - November
12	Arge Alp: Titel nicht verteidigt	27	NOSOL-Wintertrainings
14	Tomila: Lang und gross	28	Trainingsprogramm bis März

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Ilona Stucki 89 Innerer Sonnenweg 3 9000 St.Gallen 079 7375660

Austritte:

Eileen Benz 91 Waldgutstrasse 15 9010 St.Gallen
Michael Stamm 92 Hochwachtstrasse 11 9000 St.Gallen

Adressänderungen/Adressergänzungen:

-

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen!

Informationen zur Hauptversammlung 2010

Der Vorstand lädt alle Mitglieder zur ordentlichen HV vom 20. Februar 2010 ein. Die Details mit Traktandenliste findet man auf Seite 7. Weitere Informationen zu einzelnen Traktanden und eingegangenen Anträgen – bitte Eingabefrist vom 31. Dezember 2009 beachten! – werden im Bedarfsfall vor der Versammlung bekannt gegeben.

Jugendförderung

Im schischo 1/2009 wurde die Auflistung der berechtigten Wettkämpfe, bei denen im Sinne der Jugendförderung Beiträge geltend gemacht werden können, publiziert. Die ausgefüllte Liste ist bis am 20. Dezember 2009 dem Vereinskassier, Mario Fässler, zuzustellen. Die Tabelle kann als EXCEL auch beim Kassier angefordert werden.

Wintertraining 2009/10

Nebst den wöchentlichen Mittwoch-Trainings (siehe Rückseite „schischo“) finden bis anfangs März wieder die bekannten NOSOL-Trainings statt. So können Interessierte auch im Winter zwischendurch die OL-Fertigkeiten verfeinern. „Bidi“ Hubmann hat hierfür ein interessantes Programm zusammengestellt, welches auf Seite 27 zu finden ist.

Frühlings-Weekend 2010 (Ausbildung + Wettkampf)

Im kommenden Frühling findet erneut ein Trainingsweekend statt. Austragungsort ist Stein am Rhein in Verbindung mit der Teilnahme am Weinfelder OL. Das „volle“ Programm umfasst die Dauer vom Freitagabend bis Sonntag, **12. bis 14. März 2010**. Alle Informationen können der Ausschreibung auf Seite 23 entnommen werden.

Weitere OL-Weekends und -Anlässe

Der Vorstand hat beschlossen, im 2010 die nachfolgenden **Weekends** gemeinsam zu besuchen. Dabei erhalten Vereinsmitglieder pro Wochenende einen Beitrag von 20 Fr. an die Kosten für die gemeinsame Unterkunft (Clubgedanke). Voraussetzung ist allerdings der Start unter der Bezeichnung OLG St.Gallen/Appenzell. Ariane Monstein-Kunz wird Unterkünfte organisieren und die jeweiligen Anmeldetermine bekannt geben.

- Samstag/Sonntag, 12./13. Juni 2010: Nat. OL und SOM, Lamoura/FR
- Samstag/Sonntag, 21./22. August 2010: SPM und LOM, Salouf GR
- Samstag/Sonntag, 4./5. September 2010: MOM und Nat. OL, Region Bern
- Samstag/Sonntag, 9./10. Oktober 2010: ARGE ALP, Trentino/IT (*separate Regelung*)

News vom ROLV Nordostschweiz

Auf www.rolv-nos.ch findet man die Ranglisten vom THURBO OL-Cup 2009. Ferner ein Bericht vom ROLV-Lager in Sursee. Am 6. Februar 2010 finden in Engelburg zwei interessante Verbandskurse statt. Die Ausschreibung ist auf Seite 24.

Laufdress

Der Vorstand hat die Nachbestellung/Neubeschaffung von einem Laufdress in die Wege geleitet. Die Technik hat sich auch hier in den letzten Jahren weiterentwickelt. Das neue Dress wird deshalb nicht exakt dem bestehenden gleichen. Die Gestaltung ist derzeit in Bearbeitung. Sobald das Ergebnis vorliegt, werden die Mitglieder via E-Mail und Homepage informiert. Das Dress soll auf anfangs Saison zur Verfügung stehen.

Die Bekleidungsstücke werden zu folgenden Konditionen abgegeben:

Laufdress kurzarm (Top)	Fr. 30.-- für Jugendliche;	Fr. 40.-- für Erwachsene
Laufdress langarm	Fr. 30.-- für Jugendliche;	Fr. 40.-- für Erwachsene
Laufhose, lang:	Fr. 20.-- für Jugendliche;	Fr. 25.-- für Erwachsene
Laufhose, $\frac{3}{4}$ Hose:	Fr. 20.-- für Jugendliche;	Fr. 25.-- für Erwachsene
Gilet:	Kosten und Termin noch offen	

OL im Toggenburg

Das seit Jahren diskutierte Thema „OL im Toggenburg“ wurde erneut aufgegriffen und vereinsübergreifend bei den kantonalen Ämtern vorgebracht. Fazit: OL im Toggenburg ist möglich und zwar nicht nur auf der Selamatt. Eine Mehrtagesveranstaltung als erhoffte Variante muss aber auf Grund der Rahmenbedingungen – kantonale Richtplanung, Auerwildvorkommen, Moorschutz, kommunale Schutzverordnungen – eher als unrealistisch betrachtet werden. Qualitativ hochstehende OL-Weekends (im Herbst) sind aber auf jeden Fall möglich. Daher werden die beteiligten Vereine (OL Regio Wil, OLG St.Gallen/Appenzell, evt. OLG Stäfa) konkrete Projekte für die nächsten Jahre anpacken. Ein positiver Anlass könnte für die weitere Zukunft einiges erleichtern.

Wildruhezonen / Waldentwicklungsplanung / Waldreservate

Im Kanton St.Gallen ist die per Bundesgesetz notwendige Waldentwicklungsplanung längst im Gange. Die einzelnen Projekte führen immer zu interessanten Gesprächen und Kontakten. Sie zeigen aber deutlich, dass dem OL-Sport in Gebieten ohne Aktivitäten in neuerer Zeit teils ein rauer Wind entgegen bläst.

Ein grosses Projekt gibt es auch im Gebiet Urnäsch-Hochalp. Der Vorstand hat sich kritisch zu einer geplanten „Wildruhezone südliches Appenzeller Hinterland“ geäussert. Er ist für eine Lösung, in der auch der OL Platz hat. Die Antwort steht noch aus.

OL Schulprojekt sCOOL

Der Verein wird auch im 2010 den Appenzeller sCOOL-Cup durchführen. Das Datum wurde gemeinsam mit der Lehrerschaft festgelegt: Freitag, 21. Mai 2010. – Der Vorstand hofft, dass auch die sCOOL Tour de Suisse wieder im Gebiet Halt macht.

Erfolgsmeldungen

Franziska Dörig gehört neu zum Junioren-Nationalkader. Bravo und viel Freude! – Der Sprint-OL von Feldkirch wurde in Österreich von den Vereinen als „Veranstaltung des Jahres“ bezeichnet. Glückwunsch an den Laufklub Kompass Innsbruck!

Roland Lussmann, Präsident

Informationen Saison 2010

Der Verein hat folgende **Clubanlässe** in Vorbereitung:

- **Engelburger OL:** Der Lauf findet am Sonntag, 18. April 2010, auf der Karte Hohfirst statt. Ausgangspunkt ist Engelburg. Laufleiter ist Erich Brauchli. Die Bahnen werden Stefan und Adrian Brauchli legen. Die Kontrolle übernimmt Mario Fässler.
- **Tour O Swiss-Etappe:** Vor der Senioren-WM anfangs August im Neuenburger Jura findet eine Tour O Swiss statt. Nach dem Prolog in Vaduz folgt auf einer neuen Dorfkarte Appenzell am Sonntag, 25. Juni 2010, die erste Etappe der Tour O Swiss. Der Einheimische Lukas Ebnetter wird sicherlich interessante Sprintbahnen legen. Als Kontrolleur steht ihm Willi Streuli zur Seite.
- **St. Galler OL:** Der Anlass wird am Sonntag, 12. September 2010, auf der interessanten Karte Hirschberg durchgeführt. Als WKZ dient das OSZ Gaiserau in Gais. Folgende Mitglieder übernehmen wichtige Funktionen: Laufleitung, Toni Heim; Bahnlegung, Judith Tobler; Kontrolle, Heinz Weber.
- **Team-OL:** Turnusgemäss übernimmt der Verein im 2010 im Rahmen des ROLV NOS die Durchführung vom Team-OL. Am Sonntag, 24. Oktober 2010, und somit kurz vor der TOM, wird auf der Karte Eggen die Möglichkeit eines „Testlaufes“ geboten. Der Modus entspricht den Regeln der SM im Team-OL. Die Laufleitung hat Rita Deininger übernommen. Die Bahnen werden von Pädi Kunz gelegt und von Maja Kunz kontrolliert. Ausgangspunkt (WKZ) ist die Schulanlage Riethüsli.

Der Vorstand ist sich bewusst, dass mit vier Läufen ein reich befruchtetes Programm bevorsteht. Die Balance, wie viele Anlässe der Verein in einem Jahr durchführen soll und kann, ist für den Vorstand immer eine Herausforderung. Einerseits möchte man ein Laufangebot in der Region und damit allen Interessenten den Zugang zum OL-Sport erleichtern. Andererseits bestehen aber auch begrenzte personelle Kapazitäten. Dies zeigt die Bedeutung, dass ein möglichst grosser Personenkreis mit wichtigen Aufgaben betraut werden kann.

Rheintaler-OL-Cup 2010

Auch im nächsten Jahr wird der beliebte Rheintaler OL-Cup durchgeführt. Die Etappen eignen sich wie gewohnt für alle Alterskategorien als gute Trainingseinheiten.

- Mittwoch, 21. April 2010 in Berneck
- Mittwoch, 5. Mai 2010 in Altstätten
- Mittwoch, 26. Mai 2010 in Kriessern
- Mittwoch, 9. Juni 2010 in Widnau
- Mittwoch, 23. Juni 2010 in Montlingen
- Mittwoch, 18. August 2010 in Marbach
- Mittwoch, 1. September 2010 in ??

RAIFFEISEN

Ihre Rheintaler Raiffeisenbanken



Helferaufruf

Der Vorstand möchte die Personalplanung frühzeitig angehen und hat einen Helferaufruf in Vorbereitung. Die Zustellung erfolgt später. Die Rückmeldungen als verbindliche Zusagen werden per HV-Termin vom 20. Februar 2010 erbeten. Besten Dank.

Wichtige Zusatzinformation zur HV vom 20. Februar 2010

Die Idee des Bahnlegers sieht nicht vor, dass die Teilnehmer beim Plausch-OL ins Schwitzen kommen. Der Vorstand hofft natürlich, dass wirklich viele mitmachen.

Hauptversammlung 2010

Liebe Vereinsmitglieder

Im Auftrag des Vorstandes darf ich euch zur ordentlichen Hauptversammlung 2010 herzlich einladen.

Ort: **Restaurant Scheitlinsbüchel, St.Gallen**
Anreise ÖV: Trogenerbahn bis Haltestelle Notkersegg, danach ca. 5 Min. zu Fuss Richtung St.Georgen (westwärts) oder ab St.Georgen via Drei Weiern Richtung Notkersegg
Anreise PW: Speicherstrasse, rechts Abbiegen in die Dreilindenstrasse Richtung Familienbad, Minigolf - Restaurant Scheitlinsbüchel

Ausrüstung: **spaziertaugliche Kleider**

Datum: **Samstag, 20. Februar 2010**

ab 16.00 Uhr	Besammlung Rest. Scheitlinsbüchel, St.Gallen Es wird zu einem Plausch-OL gestartet.
17.30 Uhr	Nachessen offeriert aus der Vereinskasse
ab 18.30 Uhr	Hauptversammlung, Behandlung der Traktanden
ab ca. 21.00 Uhr	Dessert und gemütliches Beisammensein

Traktanden:

1. Begrüssung / Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der HV vom 16. Januar 2009
3. Jahresberichte 2009
4. Jahresrechnung 2009
5. Revisorenbericht
6. Wahlen
7. Tätigkeitsprogramm 2010
8. Budget 2010
9. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2010
10. Anträge (Eingabefrist: 31. Dezember 2009)
11. Ehrungen
12. Allgemeine Umfrage / Varia

Details zu den Traktanden 6, 7, 9 und 10 werden ab Donnerstag, 25. Januar 2010, auf der Homepage www.olqsga.ch publiziert oder können beim Präsidenten nachgefragt werden.

Der Vorstand hofft und es würde ihn freuen, wenn möglichst viele Mitglieder an der Versammlung teilnehmen und auf diesem Weg das Vereinsgeschehen aktiv mitgestalten.

Für den Vorstand
Roland Lussmann, Präsident

Meisterliches Wochenende von Sven Hellmüller

Beim Meisterschaftswochenende Mitte September holte sich Sven Hellmüller (H14) Gold im Sprint und über die Langdistanz. Während der Sprint eine reine Tempofrage war, wurden die OL-Läufer in der Königsdisziplin Langdistanz meisterschaftswürdig gefordert.

(ga.) Das Städtchen Willisau bot an sich eine hübsche Kulisse für die diesjährige Sprintmeisterschaft: Stadttore, Kopfsteinpflaster-Gassen, Brücken und ein grösseres Schulhausareal erwarteten die OL-Läufer. Diese hervorragenden Voraussetzungen wurden für die Bahnen aber nur mässig genutzt. Sie führten teilweise auf einer Strasse herunter und auf der nächsten wieder zurück. Die meisten Läufe beim Rheintaler OL-Cup stellen die Teilnehmer wahrscheinlich vor grössere Herausforderungen. So kam es, dass bei der Sprint-SM in erster Linie die Geschwindigkeit entschied. Und abgesehen von den



jüngsten Kategorien auch noch ein wenig die Kraft. Galt es doch kurz vor Schluss die nahrhafte Steigung vom Städtchen zur Sportanlage zu erklimmen.

Willisauer-Ringli als Posten und Preis

Die Elite- und Juniorenkategorien hatten auf dem Fussballfeld einen Überlauf. Den Zuschauerposten stellte – wie könnte es anders sein? – ein Willisauer Ringli dar. Diese, in essbarer Form, wurden erfreulicherweise auch einigen Vereinsmitgliedern bei der Rangverkündigung um den Hals gehängt. Acht Podestplätze stellen wohl eine rekordverdächtige Bilanz dar. Gold gab es für: Sven Hellmüller (H14), Maja Kunz (D40), Vre Harzenmoser (D70). Silber: Sandro Domeisen (HAK), Isabelle Hellmüller (D45), Monika Ammann (D50), Eliane Deininger (D10). Bronze: Patrick Kunz (H40). Die Abstände waren wie oft äusserst knapp. Wer die Willisauer-Ringli nur um Sekunden oder auch deutlicher verpasste, brauchte aber nicht lange mit dem Schicksal zu hadern.

Küchenmannschaft gesucht

Manch einer kündete denn auch an, seine Karten erst am folgenden Tag in der Königsdisziplin Langdistanz auf den Tisch zu legen. Die nötige Energie dafür wollte man sich beim Nachtessen im Hotel Post holen, wo ein Teil der OLGler an diesem Vereinsweekend einquartiert war. Nach etwa zwei „Sprintdistanzen“-Geduld musste schliesslich auch niemand verhungern. Denn glücklicherweise konnte die Küchenmannschaft noch aufgetrieben werden, nachdem die bemitleidenswerte Serviertochter zuerst gehörig inschwimmen geriet. Sollte sie doch gleichzeitig die Zimmer zeigen, Salat rüsten und Getränke richten. Umso erleichterter waren alle, als die warme Küche dann doch in Betrieb genommen wurde. So liess sich der eine oder die andere dann gegen 22 Uhr noch sein/ihr Rahmschnitzel schmecken.

Einstimmung bei den Hornussern

Das überraschend grosse Frühstück gab keinerlei Anlass zur Klage und stand somit auch nicht als Ausrede für eine schwache Leistung an der LOM zur Verfügung. Der Transfer ebenso wenig. Der OL-Tross musste nur drei Bahnstationen und 10 Minuten Postautofahrt dislozieren. Fast schien es, als sei das Luzerner Hinterland an diesem Sonntagmorgen nur für die OL-Läufer zugänglich. Aber wirklich nur fast, wie sich zeigte. Denn auf dem Weg zum Start wurde nicht nur ein Model-Event geboten, sondern auch noch etwas polysportives (zumindest passiv). Das Hornusser-Feld lag gleich neben dem Einlauf-Bereich. Den Wald für die OL-Läufer, das Feld für die Hornusser: wahrlich eine geschickte Raumnutzung. Nur das Wild sah es etwas anders. Ein Reh wusste nicht recht, bei welchen Sportlern es jetzt mehr zu befürchten habe und rettete sich mit einem riesigen Satz in den... Model-Event-Wald.

Über eine wacklige Brücke musst du gehn

Somit endgültig zum Lauf. Die Bahnen im Schmidwald-Horben waren selektiv, sorgten für klare Verhältnisse und waren sicher einer LOM würdig. Längere Routenwahlen und kürzere Abschnitte wechselten sich ab. Über den (Mittelland-)wald selber gingen die Meinungen wie oft auseinander. Einigen gefiel es, anderen war es einfach zu grün. Extrem grün war es aber sicher nicht. Getestet wurden auch noch die Geschicklichkeit und das Gleichgewicht der OL-Läufer. Bei der Überquerung einer provisorischen Brücke wusste man nicht recht, was jetzt gefährlicher ist: die Brücke oder eine Lösung mit Verkehrskadetten. Auf den engen Stahltreppen galt es Vorsicht walten zu lassen, um nicht auszurutschen. Wer sich aber zu fest am Treppengeländer festhielt, hatte selbiges möglicherweise bald in der Hand.

Resultatmässig konnte die OLG den Schwung vom Vortag nicht nutzen. Die Fehlerquote war bei vielen zu gross, um wiederum vorne mitmischen zu können. Einzig Sven Hellmüller (H14) zeigte erneut eine sehr starke Leistung. Er gewann auch in diesem Wettkampf die Goldmedaille. Auf Rang 2 kam Maja Kunz (D40); im 3. Rang konnte sich Jürg Hellmüller (HAK) klassieren. Für alle anderen gab es immerhin ein junges Emmentaler Tännchen als Trostpreis auf den Heimweg.

Franziska Dörig (D18) lief es nach dem fünften Rang im Sprint weniger gut; sie wurde 14. Dennoch erhielt sie tags darauf ein Aufgebot für den Junioren Europacup in Dresden und das zugehörige Trainingslager mit dem Nationalkader (siehe S. 15).



Weltcup-Finale und Zürcher OL in der Zürcher Innenstadt

Zum dritten Mal in Folge bildete der PostFinance Sprint den Abschluss der Weltcup-Saison. Zürich empfing dazu die aktuelle Crème de la Crème im internationalen OL-Sport. Am Vormittag fand ebenfalls in der Zürcher Innenstadt der Zürcher OL statt. Ein Grossteil der Teilnehmer sorgte beim Finale für eine stimmungsvolle Kulisse.

(ma.) Kein anderer OL in der Schweiz hat eine so lange Tradition wie der Zürcher OL. Das beweist allein die Tatsache, dass dieser Mannschaftslauf in diesem Jahr bereits zum 68. Mal ausgetragen wurde. Seit 1942 ohne Unterbruch! Schon bei der ersten Austragung waren 1840 – offiziell nur – Läufer am Start. Der Zürcher OL blieb immer ein Anziehungspunkt. Im Rekordjahr 1955 zählte der Anlass rund 8000 Teilnehmer!

Die City für den Sport

Vermutlich zum Glück wollen heutzutage nicht mehr so viele mitmachen. Am letzten Septembersonntag waren 747 Dreier- oder teils Zweiertteams am Start. Zusammen mit dem OK PostFinance Sprint hatten die Verantwortlichen entschieden, den Zürcher OL und den nachfolgenden Weltcup-Final in der verkehrsfreien Zürcher Innenstadt durchzuführen. Auch zahlreiche Vereinsmitglieder liessen sich diese Chance nicht entgehen



und erlebten wirklich ein tolles Sportfest. Das wunderschöne Herbstwetter trug ebenfalls zum erfreulichen Gesamtbild bei.

D10-Team als Winner

Die beste Ranigerung gelang dem D10-Trio mit Eliane Deininger und den beiden Schwestern Joela und Silja Vogel. Die drei Mädels harmonierten tiptop und landeten einen sicheren Sieg. Herzliche Gratulation! Fast so gut schnitten auch Monika und

Mario Ammann in der Kategorie Sie+Er B ab. Im Ziel fehlten 3 Sekunden auf die Bestzeit. Es gab 4 altersmässig abgestufte Kategorien für „gemischte“ Teams. Die total 240 Paare machten fast einen Drittel aller Teilnehmer aus.

Niggli vor Hubmann

Nach 13 Uhr galt die Aufmerksamkeit der Weltelite. Der Sprint bildete den Abschluss der Weltcup-Saison 2009. Mit Siegen am Vortag beim Mitteldistanz-OL im „Irchel“ hatten sich Simone Niggli und Daniel Hubmann in eine gute Ausgangsposition für den erneuten Gesamt-Weltcupsieg geschaffen. Mit einem weiteren Tageserfolg hatten es die beiden sowieso selber in der Hand. Sonst käme es drauf an, wer vor wem und wo schliesslich die beiden selber rangiert sind. Wie bekannt doppelten beide nach: Sieg am Sonntag im Sprint, Sieg im Gesamtweltcup. Zuerst Simone Niggli und dann Daniel Hubmann!

OL am Thunersee – Tagessieg für Joela Vogel

Am ersten Oktoberwochenende lud die OLG Thun zu zwei nationalen Läufen in ihre engere Region. Die Teilnehmer erlebten vor allem am Sonntag hoch über dem Thunersee eine traumhafte Kulisse. Ein Genuss für Geniesser!

(ma.) Das Wochenende am Thunersee war bereits die 5. nationale Doppelveranstaltung in diesem Jahr. Man konnte dabei wahrlich leicht ins Schwärmen kommen. Das OL-Herz hatte allen Grund höher zu schlagen. Denn das Wetter, die Umgebung, die Kulisse ... am Thuner OL-Weekend waren wirklich grossartig. Die 1250 bzw. 1350 Teilnehmer konnten sich an den nationalen OL Nr. 7 und 8 der Saison 2009, am Übergang zum Berner Oberland, über fast nichts beklagen.

Mitteldistanz-OL am Samstag

Wie wird das Gelände am Samstag? Ist es steil? Ist es grün? Es war weder noch, wobei das Zweite allgemein erstaunte. Das Laufgebiet "Guntelsey" südöstlich von Thun war wunderschön und fast unheimlich schnell. Die Bahnen liessen häufiges Laufen auf Wegen und Strassen zu, was im Ziel und im WKZ Anlass zu zahlreichen "kritischen" Bemerkungen gab. Starke Läufer waren sicher etwas im Vorteil. Aber das sind sie im Normalfall ja sowieso. Zudem: wer schnell läuft, muss alle Informationen auf der Karte und im Gelände schnell aufnehmen können.

Langer Langdistanz-OL am Sonntag

Am Sonntag ging es an den Fuss der Berge, auf rund 1400 m Höhe. Die OLG Thun hat am Nordufer vom Thunersee, oberhalb von Gunten-Sigriswil, ein neues Gebiet kartiert. Weite Strecken ging es über Alpweiden. Diese waren meist schwierig zu belaufen. Das technische Herzstück ist ein Bergsturzgebiet von 500x500 m Ausdehnung mit Steinen, Mulden, Senken und wenigstens nur mässiger Behinderung. Der als Langdistanz-OL angekündigte Wettkampf wurde tatsächlich seiner Bezeichnung gerecht. Am Samstag waren die Laufzeiten allgemein kürzer als gewünscht. Am Sonntag kamen eigentlich alle auf ihre Rechnung. Die weite Anreise hatte sich gelohnt!



Am Sonntag kamen eigentlich alle auf ihre Rechnung. Die weite Anreise hatte sich gelohnt!

Nach der Mannschaft jetzt im Einzel

Das Weekend war als Vereinsanlass mit gemeinsamer Unterkunft ins Jahresprogramm aufgenommen worden. Die meisten der fast 30 Mitglieder nutzten das Angebot und nächtigten in Hilterfingen oder in Interlaken. Dank späten Startzeiten konnte man es ruhig angehen lassen und sich dafür nach dem Start umso mehr ins Zeug legen. Eine bravouröse Leistung zeigte vor allem Joela Vogel in der Kategorie D10. Nach ihrem Sieg eine Woche zuvor am Zürcher OL feierte sie am 8. Nationalen OL ihren ersten "Grosserfolg" in einem Einzellauf.

Weitere Resultate siehe „Resultatspiegel“.

ARGE ALP-OL 2009: die Schweizer bleiben in Front

Auch am Vergleichswettkampf der ARGE ALP-Länder im Engadin bleiben die Schweizer OL-Läufer die Nummer 1. Die Vorjahressieger vom Team St.Gallen werden bei der Austragung 2009 hinter den Tessinern Zweite. Wie lange wird es diesen Traditionsanlass in dieser Form noch geben?

(ma.) Zum dritten Mal in Folge fand der Orientierungslauf im Rahmen der ARGE ALP-Sommerspiele in der Nähe oder in der Nachbarschaft statt. Nach 2007 Vorarlberg und 2008 St.Gallen war in diesem Jahr Graubünden in der Gastgeberrolle. Das OK lud dazu am 10./11. Oktober ins Engadin. Wer wagt gewinnt? Die ausgewählten Laufgebiete waren wirklich schön. Doch eine Woche später hätte der Anlass nicht mehr stattfinden können. Denn am Folgetag kam der erste Schnee!

Beliebter Anlass

Die 10 Mitgliedsländer waren vollständig vertreten. Dazu gesellten sich wie in den beiden Vorjahren als Gäste Baden-Württemberg – früher ebenfalls Mitglied – und Thurgau. Mit rund 600 Teilnehmern war der Orientierungslauf wiederum der best besuchte Anlass im Rahmen vom heutigen ARGE ALP-Sport. Das zeigt, wie gut dieser Anlass ankommt. Die Teamgrößen schwankten zwischen knapp 100 (Team St.Gallen) und 5 (Team Vorarlberg). Mit St.Gallen konnten nur noch Tessin und Trentino alle Kategorien besetzen und punkten. Nahe am Maximum waren noch Bayern und Graubünden. Je mehr Mitgliedsländer in den einzelnen Kategorien vertreten waren, umso mehr Punkte konnten die je Besten pro Land für ihr Team herauslaufen. Damit jemand überhaupt mitmachen kann, muss er entweder im entsprechenden Land/Kanton wohnen oder für einen Verein aus diesem Land/Kanton starten. Doppelmitglieder müssen an der vorangehenden Schweizer Meisterschaft im Langdistanz-OL für den „einheimischen“ Verein starten.



Spannende Dreier-Staffel

Wie gewohnt bestand der Wettkampf aus einer Dreier-Staffel und einem Einzellauf. Pünktlich konnten am frühen Samstagnachmittag nahe vom Militärgelände von S-chanf die ersten Staffelläufer auf die Startstrecke geschickt werden. Das Gebiet Chapella war bestens geeignet. Eine gute Belaufbarkeit, feine Geländeformationen und dementsprechend passende Postenstandorte sind drei Stichworte dazu. Der Schlussteil war auch physisch noch anforderungsreich und sorgte für eine natürliche Selektion (!). Die favorisierten Teams aus Graubünden, St.Gallen, Tessin und Trentino gaben schon beim Auftaktwettkampf den Ton an. Nur bei D18 ging der Sieg mit Bayern an ein weiteres Land. Tessin konnte bereits am Samstag die beste Bilanz ausweisen und ging vor St.Gallen und Trentino in Führung.

Schön kalt – aber schön!

Die Teilnehmer hatten sich am Samstagabend im Samedan zum Nachtessen mit Siegerehrung vom Staffellauf getroffen. Schon bei der Rückkehr in die Unterbringungsorte kündigten die Sterne am Himmel einen schönen, zweiten Wettkampftag an. Und wie! Der Einzellauf fand bei Silvaplana auf der Karte God Surlej statt. Das WKZ befand sich direkt bei der Talstation der Corvatsch-Luftseilbahn. Es dauerte also noch eine Weile, bis auch hier die Sonne Wärme und Wonne brachte. Wirklich, jeder musste sich an diesem Tag in dieser herrlichen Umgebung wohlfühlen. Wenigstens vor dem Start!

Tessin bleibt in Front

Pip – pip – pip – pip – piiiip! Wie schon am Vortag durften sich die Teilnehmer mit einer Laufkarte ohne Grün auf den Weg machen. Wenigstens musste man diese Farbe lange suchen. Das war natürlich kein Druckfehler. Es gibt einfach keine Dickichte, geschweige denn Dornen. Aber die Belaufbarkeit war am Sonntag trotzdem wegen der Bodenbeschaffenheit und der Heidelbeer- und anderen Stauden etwas eingeschränkt. Man musste sehr sorgfältig Kartenlesen, durfte aber für eine gute Rangierung trotzdem nicht übervorsichtig sein. Die Schweizer Teams St.Gallen (8), Tessin (6) und Graubünden (5) entschieden wiederum 19 von 24 Kategorien für sich. Die weiteren Länder konnten nur noch einmal zuoberst auf dem Podest stehen: Salzburg, Südtirol, Tirol, Trentino und Gast Thurgau. Die weiteren Platzierungen führten dazu, dass der Kanton Tessin die Führung souverän behalten konnte. Das Team St.Gallen belegte Rang 2 vor Trentino und Graubünden. Bayern folgt mit deutlichem Abstand auf dem fünften Rang.

Wie lange noch?

Orientierungslauf gibt es im Rahmen vor ARGE ALP-Bewegung seit 1992. Die erste Veranstaltung hatte im Trentino stattgefunden. Mit Trentino und Tessin als gemeinsame Sieger. Man wählte für die Zukunft das zweite Oktober-Wochenende als fixer Termin für diese länderübergreifende Veranstaltung. Quasi als „Gentlemen-Agreement“ beschlossen die vier Landesverbände Deutschland, Österreich, Italien und Schweiz, dieses Wochenende nicht mit eigenen nationalen Events zu belegen. Wohlwissend, dass diese Veranstaltung nur Teile des eigenen Verbandsgebietes betrifft. Bis 2007 hielt diese Absicht stand. Im 2008 führte die Jugend-EM in der Schweiz zum ersten „Terminkonflikt“. St.Gallen als Veranstalter musste damals im eigenen Land Platz machen. Bereits im 2010 findet erneut in der Schweiz am traditionellen ARGE ALP-Wochenende ein nationaler OL statt. Auslöser ist diesmal das Weltcup-Finale, das am 9./10. Oktober in Genf durchgeführt wird. Die ARGE ALP-Länder treffen sich am gleichen Wochenende im Trentino, unweit vom Austragungsort vom 1992. Back to the roots? Oder noch mehr? Eines ist klar: wenn die Landesverbände dieses Datum nicht mehr schützen, dann kommt das rasche Ende. Denn die Veranstaltung braucht die Teams aller Nationen. Nur so ist eine sinnvolle Planung möglich und auch die notwendige Beteiligung gesichert.



Für die einen der längste OL...

... für die anderen die grösste OL-Karte. Wer gegen Saisonende noch genügend Reserven hatte und sich vor der Winterpause nochmals im Wald austoben wollte, startete Mitte Oktober beim Tomila in Burgdorf.

(ga.) Dass es ein längerer Aufenthalt würde, war von vorneherein klar. 15km und 720 Höhenmeter standen bei HAL auf dem Programm. 22 Leistungskilometer durch die „Höger u Chräche“ des Emmentals, wie die Weisungen ankündigten. So war es dann tatsächlich auch. Der flache Streckenabschnitt beschränkte sich mehr oder weniger auf den 500 Meter langen Endspurt. Sonst hiess es immer schön rauf und runter.

Doch zuerst galt es einmal, im Startgelände die Aussicht auf einige 4000er zu geniessen. Dorthin war das ganze Starterfeld mehr als rechtzeitig hintransportiert worden. Vorbei an einem Hornusserfeld, wie könnte es auch anders sein im Emmental. Beinahe scheint dies zum standardmässigen Vorprogramm zu werden (vgl. S. 9). Zudem konnte man beobachten, wie etwa das Damenkader noch beisammen stand und kollektive mentale Vorbereitung auf den Massenstart betrieb. Witze machten die Runde und Freiwillige wurden gesucht, die sich fürs Kartenlesen und Tempomachen opferten.

Wenn das Tram davon fährt

Mit dem Startschuss hiess die Devise dann, sein Tram nicht zu verlieren. Ich merkte schnell, dass da einige viel weniger Respekt hatten, wenn es wieder in einen „Chräche“ hinunter ging. Dazwischen folgten aber auch Wegstrecken, auf denen ich zu einem Tram aus unserem kleinen 11er-Feld aufschliessen konnte. Das richtige Tomila-Gefühl hielt aber leider nur ein Drittel des Rennens an. Ab dann hiess es, alleine weiterkämpfen. Die Beine wurden schwerer, die Müdigkeit mehr und mehr auch im Kopf spürbar. Bei einem normalen OL hätte man jetzt die rettende Fähnchenstrecke erreicht, aber was ist an einem Tomila schon normal? So passierte es, dass ich mir eine Ehrenrunde auferlegte und mir neben 10 Minuten Zeitverlust noch einen extra „Höger“ gönnte. Eine Nase geht eben auf zwei Seiten runter, aber meist ist nur eine die richtige...

Aufmunternde Bäume

Gegen Schluss, d.h. dann wenn man normalerweise unter der Dusche steht, war bei uns noch ein Schmetterling angesagt. Zum Glück gab es dort auch einen Verpflegungsposten. Ich war richtig dankbar für einen Becher Isostar und ein Stück Farmerstengel. Aufmunternde Smileys hingen an den Bäumen rundherum. Das müde Lächeln verging mir aber bald wieder, als ich im Oberschenkel einen Krampf bekam vor lauter Waten durch ein Brombeerfeld. Einem ratlos wirkenden Mädchen (wohl D10 oder D12) bin ich auch noch begegnet. Ihre Karte (Höhe 67cm) – oder besser gesagt Plakat – war beinahe grösser als sie selbst (ca. 1m). Zuerst meinte sie, alles sei ok, um dann doch zu gestehen, dass sie keine Ahnung hat, wo sie war. Ich hatte natürlich die Lage voll im Griff und konnte weiterhelfen (!). Immerhin noch eine gute Tat.

Ich hörte einen Glockenschlag und vermutete, dass das Rennen jetzt immerhin 2,5h alt war. Ein Lautsprecher liess glücklicherweise aber erahnen, dass es jetzt nur noch eine Frage von Minuten sein konnte – und nicht mehr von Stunden. Nicht ohne unnötigen Schlenker nahm ich sodann den Zielschuss an die Emme hinunter in Angriff. Nach 2h 42 Minuten war es endlich vollbracht. Auch wenn ich bei früheren OL schon ab und zu viel Zeit brauchte: Dieser Tomila stellt selbst für mich den längsten OL der bisherigen Karriere dar.

Dank ihrer tollen Leistung an der Jugend-EM in Serbien und weiteren konstanten Resultaten durfte Franziska Dörig (D18) im Oktober erstmals mit dem Junioren-Nationalkader ins Trainingslager. In Tschechien wurde der Feinschliff für den Junioren Europacup in Dresden geholt.

Das Trainingslager (TL) dauerte von Montag, 5. Oktober bis Sonntag 11. Oktober, wobei am Montag und Sonntag wegen der An- und Abreise keine Trainings stattfanden. Wir fuhren mit Bussen nach Doksy, 75km nördlich von Prag.

Typische Sandsteinfelsen

Mein erstes TL mit dem Natikader war spannend und sehr lehrreich. Das Gebiet, in dem wir trainierten, war voll von riesigen Sandsteinfelsen. Diese sind sehr typisch in dieser Region. Ganze Hügel waren rundherum voll von diesen verwinkelten Sandsteinen. Die Schwierigkeit lag darin, einen Weg nach unten oder aus diesen Felsen zu finden. Sie waren viel zu hoch, um einfach hinunter zu springen. Für mich war das alles sehr eindrucksvoll.

Es gab vor allem steiles Gelände mit vielen Felsen und Felstürmen, aber auch flache Gebiete mit kleinen Hügeln. So konnten wir neben Höhenkurventrainings, Routenwahl und Fein-O Trainings auch Kompasstrainings machen.

Wichtige mentale Arbeit

Neben den Trainings hatten wir genügend Zeit, uns zu erholen und vor allem die Trainings genau auszuwerten. Dies hat einen sehr hohen Stellenwert im Nationalkader. Teilweise haben wir sogar alle miteinander die Trainings besprochen, dies im Unterschied zum ROLV-Nachwuchskader. Beim nationalen Kader war die gemeinsame Auswertung auch gut möglich, da es nur zwei verschiedene Bahnen für die Juniorinnen und Junioren gab. Die Anzahl Trainings und die Intensität sind aber etwa gleich wie im Regionalkader.

Ein Trainer der Tschechen, der uns die Trainings koordiniert hat, hielt noch zwei Vorträge über „Orientierungslauf in den Sandsteinen“ und „Die Kunst des Wettkampfs“. Dabei ging es vor allem darum, wie viel beim OL im Kopf abläuft.

Massagen und klettern

Im Trainingslager dabei war auch eine Physiotherapeutin, zu der man jederzeit gehen konnte, wenn man irgendwelche Beschwerden hatte oder eine Massage wollte. Neben all den Trainings hatten wir auch einen Tag frei, an welche wir an den Sandsteinfelsen klettern gingen.

Diplom im Sprint

(ga.) Nach ihrer tollen Leistung bei der Jugend-EM im Sommer kehrte Franziska Dörig auch vom Junioren Europacup in Dresden nicht mit leeren Händen zurück. Im Sprint ergatterte sie sich als 6. ein weiteres internationales Diplom. Bravo! Eine ausgezeichnete Leistung gelang ihr auch in der Staffel, wo sie im zweiten Schweizer Team zum Einsatz kam. Sie lief die fünftbeste Zeit auf der Schlussstrecke. Weniger erfolgreich bei den Läufen Ende Oktober war Franziska einzig in der Langdistanz. Es unterliefen ihr einige Patzer zu viel, sodass sie schliesslich 10 Minuten auf die Bestzeit verlor und 19. wurde.

Am diesjährigen Wiler OL wurde auch ein Bike-OL durchgeführt. Roland Deininger (BO-OL) nutzte diese Gelegenheit mit dem Gedanken, vielleicht mit dem Velo erfolgreicher zu sein als zu Fuss – was tatsächlich gelang.

Erstmals reiste somit auch mein Velo nach Wil mit. Sonst kommt es eigentlich nur auf dem Arbeitsweg zum Einsatz. Im WKZ musste ich feststellen, dass ich ohne Klickpedalen, dafür mit Schutzblech und Felgenbremsen zu den ausserordentlichen Exoten gehörte. Unbeirrt montierte ich dennoch einen drehbaren Kartenhalter auf den Lenker und erkundigte mich bei einem erfahreneren OL-Biker nach der Befestigung des Kompasses. Etwas verunsichert ob so viel Unerfahrenheit erklärte er mir, dass er keinen Kompass dabei habe.... Wenn das nur gut geht.

Auf dem Weg zum Start dann schon der erste „Verfahrer“. Kein Wunder, denn Velofahren und gleichzeitiges Kartenlesen stellen schon erhöhte Anforderungen dar, zumal ich vom vertrauten Daumengriff schon auf den ersten Metern Abschied nehmen musste. Erleichterung bringt hier die Weisung, dass Wege und Strassen nicht verlassen werden dürfen. Gespannt erwartete ich nun die 8,5km und 15 Posten, die auf mich zukamen.

Der Höllenritt

Am Start wurde sofort die Karte in den Halter geschoben und auf der drehbaren Platte ausgerichtet. Aber bei jeder Kurve auf den holprigen Wegen die Karte norden? Mit der Zeit merkte ich, dass es mehr Sinn macht, sie jeweils so auszurichten, wie an der nächsten Kreuzung abgelenkt werden muss. Schnell merkte ich auch, dass der Blick weit voraus sehr wertvoll ist, um nicht mit Vollgas eine Kreuzung zu verpassen.

Den ersten Posten badgte ich als langjähriger Radballspieler geschickt ohne abzusteigen. Dieses Kunststück schaffte ich aber nachher nicht mehr.

Schon in der ersten Abfahrt wurde ich dafür von einem anderen OL-Biker sehr eindrücklich überholt. Mein Gedanke: „Aha, das läuft also auch auf dem Velo so wie zu Fuss und ich werde mich wieder in den hintersten Regionen der Rangliste wieder finden.“ Beim nächsten Aufstieg hatte ich ihn aber schnell wieder auf- und überholt. Vielleicht gingen ihm danach ähnliche Gedanken durch den Kopf....

Unterholz und Sträucher nicht vermisst

Der weitere Verlauf war dann ein Genuss von A-Z. Alle Posten stehen am Weg, Teerstrassen dienen als Verschnaufstrecken, der vom Fuss-OL her bekannte Bodenbewuchs, das Unterholz und tiefe Bäche sowie dauernde Sträucher im Gesicht gibt es einfach nicht. Ein Aufstieg auf einem steilen weichen Kiesweg war zwar ziemlich kräfteaufwendend. Ein Ast in den Bremsen nach einer technisch interessanten Abfahrt war noch das grösste Problem. Und so ging es pannenfrei und zum Teil sehr rasant ins Ziel.

Der Weg zurück zum WKZ führte an einer Autoabspritzeanlage vorbei. Gerne hätte ich einen Fränkler dabei gehabt, denn mein Bike sah nicht mehr wirklich schön aus. Dafür blieben die Schuhe so sauber wie selten bei einem OL!

Noch keinen Feierabend

Der Bike-OL stellte eine gelungene Abwechslung zu den oft nervenaufreibenden Suchaktionen im Wald dar. Als Dessert konnte ich dann aber doch noch am „richtigen OL“ teilnehmen. Zurück stellte ich ungläubig fest, dass ich bei meinem ersten Bike-OL gleich einen Sieg gelandet hatte.

Fünffache Premiere für die Familie Vogel bei der TOM in Dietikon: Sie nahmen im November zum ersten Mal an einer Team-SM teil. Alle waren sehr beeindruckt vom Lauf im Team und konnten viel dazulernen.

Am frühen Morgen setzte sich die fast komplette Familie Vogel in den Zug zur TOM-Premiere. Unerfahren, aber doch gwundrig spekulierten wir, wie so ein Team-OL gelaufen wird. Ob wir diese Strecke überhaupt zu rennen vermögen? Ob wir als Anfänger mitkämpfen oder uns besser zurückhalten sollten? Ob wir druck- und stressgeprüft genug waren, usw.

Wir erwarten freudig das Zusteigen der „alten OL-Hasen“, damit wir unsere Fragen anbringen können. Die erwartete Klarheit betreffs Strategie bleibt aber aus. Im Gegenteil, die Zahl der möglichen Strategien nimmt sogar zu. Im WKZ werden wir von unseren Teamkollegen/innen bereits erwartet. Die Begrüssung ist aufgestellt, offen und herzlich.

Volle Konzentration

Integriert im Team geht's nun hoch zum Start, es wird nicht mehr viel geplaudert, die Spannung nimmt zu, der Druck auch, die Startuhr piepst...

Entscheidungen werden getroffen, umgeworfen, optimiert; Erfahrungen eingebracht, verbessert, korrigiert; Abmachungen eingehalten, überprüft, abgeändert; Schwächen angesprochen, respektiert, integriert; Verantwortung gespürt, übernommen, verweigert; Körper eingesetzt, geschwitzt, erschöpft; Badge erwartet, übernommen, weitergeführt; Ziel gefunden, aufeinander gewartet, gemeinsam eingelaufen.

Begeisterung und Erstaunen

Die Teamaufgabe lösten die Mädels locker vom Hocker . Ein „sau Goat“ und strahlende Gesichter genügten dann auch um zu erkennen, dass sie im Einklang waren. Eine andere Form von Teamgeist bewies Jonas. Trotz kurzfristig eingefahrener Magen-Darm-Grippe absolvierte er tapfer den Lauf und ermöglichte seinem Team eine Platzierung. Die Teamkollegen von Koni gaben ihm die Möglichkeit zu staunen. Sie zeigten Höchstleistungen in allen Bereichen des OL's und ermöglichten ihm persönlich eine weitere positive OL-Erfahrung. Er war begeistert. Trotz oder gerade wegen meinen sehr tollen Kolleginnen fühlte ich einen Druck, der mich hemmte, meine Fähigkeiten auszuspielen und Verantwortung zu übernehmen. Souverän übernahmen sie den Lauf und retteten ihn mit einer guten Zeit ins Ziel.

Verschiedene Personen,
verschiedene Erfahrungen,
verschiedene Interpretationen,
verschiedene Standorte,
verschiedene Fähigkeiten,
verschiedene Möglichkeiten,
aber immer ein starkes Team.



In diesem Sinne möchten wir allen Mitgliedern für das grossartige ANNEHMEN, MITNEHMEN und AUFNEHMEN in der OLG St.Gallen/Appenzell herzlich Danke sagen. Es ist schön bei euch!

Mitte November fand zum 30. Mal der internationale Venezia OL statt. Familie Deininger kam begeistert aus der Stadt der Kanäle und Brücken zurück – und der Nachwuchs gar mit einer Plakette für den Sprint aufs Podest.

Wir packten diese einmalige Gelegenheit und reisten am Samstagmorgen sehr früh nach Venedig, wo wir um 14 Uhr ankamen. So wie bei uns Busse und Taxis fahren, schwimmen dort Schiffe, Wassertaxis und Gondeln in der ganzen Stadt herum. Mit einer Bootsfahrt und einem Stadtrundgang verschafften wir uns einen ersten Überblick über die Lagunenstadt.

Anspruchsvolles Laufgebiet, hervorragende Organisation

Unzählige Sackgassen, teilweise ohne Zaun am Kanal endend, versprachen schon einmal genaues Kartenlesen und gutes Vorausschauen. Hunderte von Kanälen und tausende Hausecken, alle einander ähnlich, lehrten uns bereits früh das Fürchten. Die engen Gassen erschienen wie ein Labyrinth. Wehe dem, der einmal nicht mehr weiss wo er ist!

Auch bei 3700 Teilnehmenden klappte der Ablauf scheinbar reibungslos. Der Transport an den Start – natürlich per Schiff – geschah mit beinahe schweizerischer Pünktlichkeit. Nur der Ort der Hängerangliste im Windfang des WKZ führte unter dem ranglistengeilen OL-Volk zu mehr als nur einem Gedränge.

Brücken: Die Qual der Wahl

Gelaufen und herumgekurvt wurde auf der Karte „Venezia“, Massstab 1:7`500 im A3-Format; die Jüngsten taten dies auf einem 1:5000-er Ausschnitt. Die am meisten von Touristen begangenen Gassen wurden braun gezeichnet, was sich für die Routenwahl als hilfreich erwies. Als Venedig-Anfänger konzentrierte man sich zuerst auf die Brücken, die die einzigen Möglichkeiten zur Überquerung der hundert Kanäle boten und vergass dabei, möglichst einfache Routen zu nehmen, wo man auch einmal 10 Sekunden laufen konnte, ohne auf die Karte schauen zu müssen. So ging es einigermaßen voran, halt immer mit fleissigem Kartenkontakt.



Über welche Brücke muss ich gehen?

Das ist beim Venezia OL die Frage aller Fragen.

Die beweglichen Hindernisse

In den belebteren Passagen richtete sich die Aufmerksamkeit nun auch noch auf die beweglichen Hindernisse: Japaner, unvermittelt für das Foto doch noch einen Schritt rückwärts in die vorbereitete Bahn tretend. Pärchen, bei denen sie auf das Schaufenster zusteuert und er sie wieder in die Route zurückziehen will. Dann viele Passanten, die mit einem tiefen Zug aus der Zigarette auch noch den Luftraum eng machen. Gerade in der Nähe der berühmten Ponte Rialto und der Piazza San Marco entsprach das erwähnte braun auf der Karte mindestens einem Dreiergrün im September auf der Eggenkarte. Schlussendlich kamen (fast?) alle auch wieder ans Ziel.

Die Laufauswertung einer H40-Bahn mit 8,5 km und 19 Posten ergab 235 rechtwinklige Richtungswechsel, 65 passierte Brücken, vermutlich hunderte von überholten aber null angerempelten Touristen.

Endspurt

Der OLG Nachwuchs platzierte sich mit Lukas auf dem dritten und Eliane auf dem zweiten Rang. Dies führte uns zur Rangverkündigung, die 40 Minuten vor unserer Zugsabfahrt begann. Und wenn Italiener einmal reden, ja dann reden sie eben... Mit blanken Nerven hörten wir ungeduldig zu, verstanden wenig und nach der Entgegennahme der schönen Plakette ging der OL nochmals von vorne los.



*Immer nahe am Wasser:
Die besondere OL-Atmosphäre in Venedig.*

Im Dauerlauf eilten wir über den Markusplatz. Dort bahnnten wir uns wie schon Stunden zuvor einen Weg durch die verstopften Gassen, erreichten bei der Ponte Rialto präz

ein Vaporetto-Boot und hatten am Bahnhof noch ganze 5 Minuten Zeitreserve.

Wir kommen wieder einmal

Der OL in Venedig war nicht nur wegen der Podestplätze ein gelungener Abschluss der OL-Saison! Die Stadt selber bietet schon sehr viel Aussergewöhnliches. Der Lauf war toll organisiert, technisch bot er eine intensive Herausforderung. Das bahnhofnahe Hotel hat sich bewährt und die Reise mit der italienischen Zugsverspätung verlängerte unseren Wochenendtrip noch um zwei Stunden.

Wir werden wieder kommen. Dann wird aber hoffentlich Ritas Knie auch ihr eine Teilnahme ermöglichen.

2009 – ein Spitzenjahrgang

Noch nie war die Schweizer OL-Nationalmannschaft so erfolgreich. Noch nie haben sich vorher Österreicher und Schweizer zu gemeinsamen nationalen Wettkämpfen getroffen. Noch nie sind so viele Teilnehmer zum Rheintaler OL-Cup gekommen wie 2009 ... Und die Öchslegrade der roten Trauben übertreffen sogar den Jahrhundertwein vom 2003!

(ma.) Dabei war das Jahr 2003 nicht nur für Weinliebhaber etwas Besonderes. Auch in OL-Kreisen in der Schweiz denkt man gerne an dieses Jahr zurück. Einige Stichworte: OL WM 2003 in Rapperswil/Jona; 4x Gold für Simone Niggli; Gold auch für Tom Bühner; Simone Niggli wird Sportlerin des Jahres; die Medien entdecken den OL definitiv; sCOOL Big-Event und sCOOL Tour de Suisse; Gold auch für Maiann Suhner an der Jugend-EM in der Slowakei ...

Viele Höhepunkte

Orientierungsläufer mussten sich in diesem Jahr – wie alle, die mit Engagement einem Hobby frönen – weiss Gott nicht über Langeweile beklagen. Wer wollte, der konnte sich 4 Einzel-SM (Lang, Mittel, Sprint, Nacht), die Staffel-SM, die Team-SM und 9 nationale OL in die Agenda eintragen. Dazu kamen 6 regionale OL im Gebiet des ROLV NOS, 3 weitere Anlässe des ROLV wie Staffel, Team-OL und Thurgauer OL. Schliesslich die Fünferstaffel, das ARGE ALP-Wochenende. In der Summe sind das 21 Wochenenden. Und dazu als ganz grosse Besonderheit die Swiss O Week? Ohne SOW waren es 27 Wettkämpfe, die in Gebieten mit ganz unterschiedlichem Charakter stattgefunden hatten. Ob alle in der Gesamtbeurteilung die Note 6 erhalten, spielt hier keine Rolle. Die Vereine als Veranstalter haben bestimmt das Bestmögliche angestrebt und realisiert. Sie haben damit ohne Zweifel für verschiedene Höhepunkte gesorgt.



OL-Weekend Feldkirch

Die OLG St.Gallen/Appenzell hat sich in diesem Jahr ganz besonders ins Zeug gelegt. Sie hat sich nicht gescheut, mutig Neues zu wagen. Sehr viele Mitglieder haben dabei mit einer beeindruckenden Selbstverständlichkeit zugewinkt. Das OL-Weekend Feldkirch als gemeinsame Grossveranstaltung Österreich-Schweiz war eine tolle Sache. Die Rückmeldungen dazu sind grossmehrheitlich positiv ausgefallen. Die Mängel sind erkannt und sollen bei jedem künftigen Anlass, ungeachtet der Grösse, Beachtung finden. Erfreulicherweise sieht auch das finanzielle Ergebnis besser aus als im Vorfeld sehr sorgfältig budgetiert. Denn der Anlass musste fast ohne Sponsorengelder auskommen. Die Partnerschaft mit dem Laufklub Kompass Innsbruck war angenehm und auch wertvoll. Zur Freude auch der OLG St.Gallen/Appenzell wurde der Sprint-OL von



Feldkirch von den österreichischen OL-Vereinen als „Beste Veranstaltung des Jahres 2009“ ausgewählt und an der O Gala des ÖFOL vom 21. November 2009 ausgezeichnet. Herzlichen Glückwunsch an die Innsbrucker mit ihrem Präsidenten Hans Georg Gratzler!

Dorf-OL als Einstiegsdroge

Der Rheintaler OL-Cup ist gemessen an der kumulierten Teilnehmerzahl der grösste Breitensportanlass im St.Galler Rheintal. Er hat im 2009 seinen Höhenflug nicht nur fortgesetzt, er hat sogar noch zugelegt. An den 7 Anlässen füllten die Listen der Gestarteten fast 3000 Zeilen. Nach wie vor ein Phänomen ist der Montlinger Dorf-OL. Mit 933 Teilnehmern ist die 1000er Limite fast erreicht. Ein erklärtes Ziel vom Lokalmotivator Nick Wolgensinger. In diesem Jahr hat er auch eine Brücke über den Rhein zum Nachbar-



dorfdorf Koblach geschlagen. Diese Verbindung wird im 2010 noch weiter verstärkt. Mächtig zugelegt hat 2009 der Altstätter Stadt-OL. Überall wird das Angebot geschätzt und rege benützt. Hier eine ganz aktuelle Rückmeldung aus Marbach: „Ich mache da jedes Jahr mit Schulkindern aus der Nachbarschaft mit. Finde es immer einen tollen Anlass. Ich bedanke mich für die Idee und Organisation.“ Der Rheintaler OL-Cup – völlig rezeptfrei; aber dennoch ein gutes Rezept! Die OL für Jedermann sind auch eine tolle Teamleistung der OLG St.Gallen/Appenzell.

Kaderselektionen

Verschiedene Mitglieder waren während der ganzen Saison gut in Form. Monika Fässler (DE) ist momentan die einzige Vertretung in der Eliteklasse. Die NWK-Trainerin schlug sich gegen die Kaderläuferinnen meist tapfer. Immer vorne dabei waren auch Sandro Domeisen (HAK), Isabelle Hellmüller (D45) und Vre Harzenmoser (D70). Selten am Start, dann aber überzeugend, waren Patrick (H40) und Maja Kunz (D40). Aufgefallen sind in diesem Jahr auch die Appenzellerinnen Franziska Dörig, Mirjam Hellmüller und Fiona Signer. Die beiden D18-Läuferinnen sind neu im nationalen Juniorenkader. Die Jüngste darf ab 2010 im regionalen Nachwuchskader mittun. Herzlichen Glückwunsch!



20 Jahre „schiibeischoener – schischo“

Die Mitglieder der damaligen OLG St.Gallen waren zwar immer gut informiert. Doch vor 20 Jahren wollten die Jungen unter der Initiative von Kordula Tanner mehr als nur A4-Blätter. 1989 erschien die Ausgabe 1 vom ????

(ma.) Kordula Tanner fand in Martina Schorer und Denise Rüttimann zwei Verbündete. Dieses Trio bildete anfangs 1989 das Redaktionsteam. Das Mitteilungsblatt war noch namenlos. In der Ausgabe Nr. 1 wurden die Mitglieder aufgerufen, Vorschläge einzureichen. In der Ausgabe Nr. 2 wurden diese präsentiert und zur Abstimmung vorgelegt. Die Ausgabe Nr. 3 erschien dann unter der Bezeichnung „schiibeischoener“. Der ausgewählte Name hatte Walter Hunziker vorgeschlagen. Im selben Jahr wurde übrigens der Verein auch auf OLG St.Gallen/Appenzell umbenannt.

Zur Wahl stehen folgende, von der Redaktion selektionierten Vorschläge:

- * Postäknipser
- * Eggenecho
- * Schiibeischoener



In der Kürze liegt die Würze

Das Heft wollte man vorerst „auf Zusehen“ herausgeben. Man wollte schauen, wie es sich auch aus Sicht der Kosten entwickeln würde. Recherchen in den Akten lassen nicht erkennen, dass die neue Form der Vereinsmitteilungen den Erwartungen nicht entsprochen hätte. Auch macht es den Anschein, dass die jungen Redaktoren die Nachfolge jeweils selber regeln konnten. In der Praxis entpuppte sich der Name „schiibeischoener“ für die echten Appenzeller als richtiger Zungenbrecher. Zudem war er offensichtlich auch zu lange, so dass sich im Gebrauch die Abkürzung „schischo“ einschlich. Im 1995 erschien dieser Name erstmals im Titel; ein Jahr später auch im Impressum. Seither heisst das Mitteilungsblatt der OLG St.Gallen/Appenzell kurz und bündig sowie offiziell „schischo“.

Nichts für Warmduscher

Seit den Anfängen des „schischo“ hat sich im Kommunikationsbereich vor allem in Sachen Technik vieles verändert. Heute geht zum Beispiel nichts mehr ohne Internet. Via Vereinshomepage kann laufend informiert werden. Der Vorstand hat sich gerade aus diesem Grund wiederholt die Frage gestellt, ob es noch ein gedrucktes Mitteilungsblatt braucht oder nicht. Er kam zum Schluss, dass es beides braucht. Das Mitglied hat mit dem „schischo“ etwas Bleibendes in der Hand und kann selber bestimmen, wann und wo und wie weit es die einzelnen Beiträge lesen möchte. Ideale Orte sind das Wohnzimmer, die Küche, das Bett, das WC ..., der Zug, der Bus, das Tram. Nur die Dusche ist weniger geeignet, solange nicht wasserfestes Papier verwendet wird!

Ein Dankeschön ...

... gehört den Redaktorinnen/Redaktoren: Kordula Tanner, Martina Schorer, Denise Rüttimann (1989); Kordula Tanner, Martina Schorer (1990); Ursula Edelmann, Urs Märk (1991-); Christina und Claudia Weder (1994-); Marc und Lukas Ebnetter (1996-); Monika Fässler (1999-); Rahel Ammann (2004-) und Christoph Ghiggi-Ammann (2007-).

12.-14. März Trainingsweekend der



Ziele:

- ✓ Auffrischung der Kartenkenntnisse
- ✓ Verbesserung der O-Techniken
- ✓ Klubleben pflegen

Vorkenntnisse:

OL Grundkenntnisse

Provisorisches Programm:

Freitagabend: 17:30 Treffpunkt HB St. Gallen;

Teilnahme am NOSOL Training in Wil

18:45 Start zum Nacht- OL; Anschliessend Fahrt nach Stein am Rhein

Samstag: 10:00 Uhr Besammlung in Stein am Rhein,
Start zum Stadt- OL. Mittagessen in der Jugi

Nachmittag: Staffelttraining und Staffel

Abend: Spiel, Spass & Gemütlichkeit

Sonntag: Teilnahme am Weinfelder-OL

Das Weekend kann auch ausschnittweise besucht werden.

Kosten:

40.00 Fr Selbstbehalt für Jugendliche (ab Freitagabend)

60.00 Fr Selbstbehalt für Erwachsene (ab Freitagabend)

Restbetrag übernimmt die OLG Kasse!!

Unterkunft:

Jugendherberge Stein am Rhein

Zweier-, Vierer-, Sechser-, Achterzimmer

Infos:

Die angemeldeten TeilnehmerInnen erhalten bis Ende Februar genauere Infos.

Anmeldung an:

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

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

→→→→→→→→

Anmeldeschluss: Ende Januar

←←←←←←←←



Verbandskurse 2010

Datum: 6. Februar 2010, 13.00 - 17.00 Uhr

Ort: Schulhaus Engelburg

Themen:

- A Lauftraining in Theorie und Praxis Leitung: Hans Baumann
 Laufen wie der Weltmeister, wer möchte das nicht. Dazu muss natürlich gezielt trainiert werden. Vielleicht kann auch der Laufstil optimiert werden. Hiezu wird Hans Baumann, Lauftrainer des KTV Wil sowie von Daniel Hubmann und David Schneider, in Theorie und mit praktischen Übungen einige nützliche Anleitungen geben.
- B Bahnlegung mit OCAD Leitung: Kilian Imhof
 Bahnlegungen für Wettkämpfe und Trainings erfolgen heute immer häufiger mit OCAD. Der Kurs möchte Anfängern eine Einführung in die Software geben, Fortgeschrittenen Tipps und Tricks vermitteln sowie eine Möglichkeit für einen Erfahrungsaustausch bieten.

Organisation:

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

Weitere Informationen werden den Angemeldeten rechtzeitig mitgeteilt.

Anmeldung für Verbandskurse 2010

Name: Vorname:

Verein:

Adresse:

E-Mail: Tel.:

Gewähltes Thema:

Für Kurs B bringe ich einen Laptop mit installiertem OCAD mit ja nein

Anmeldung bis 17. Januar 2010 an: Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg, erich.brauchli@gaiserwald.net

Resultatspiegel August - November 2009

5. Nat. OL, 30. August; Hürital			D40	2.	Maja Kunz-Harzenmoser
DE	8.	Monika Fässler	D45	6.	Isabelle Hellmüller
D35	17.	Rita Deininger-Bricker	D50	14.	Christa Ebnetter
D45	4.	Isabelle Hellmüller		20.	Monika Ammann
D50	11.	Christa Ebnetter	D70	7.	Verena Harzenmoser
D18	2.	Franziska Dörig	D10	12.	Eliane Deininger
OM	26.	Jonas Vogel	D18	10.	Mirjam Hellmüller
	32.	Koni Vogel		14.	Franziska Dörig
	-.	Esther Vogel	H12	39.	Lukas Deininger
OS	2.	Joela Vogel		-.	Janis Fux
	-.	Silja Vogel	H14	54.	Jonas Vogel
HAL	27.	Christoph Ghiggi-Ammann	H16	16.	Simon Rüegg
HAM	34.	Rainer Müller		28.	Tobias Zbinden
HAK	7.	Jürg Hellmüller	HAL	33.	Christoph Ghiggi-Ammann
H40	3.	Patrick Kunz		41.	Stefan Brauchli
H50	40.	Jens Hartmann	HAM	26.	Christian Bieri
H60	15.	Ruedi Kellenberger		45.	Rainer Müller
	-.	Willi Streuli	HAK	3.	Jürg Hellmüller
H16	23.	Tobias Zbinden		20.	Sandro Domeisen
	30.	Simon Rüegg	H40	7.	Patrick Kunz
H12	14.	Lukas Deininger	H50	24.	Mario Ammann
SPM, 12. September; Willisau				48.	Jens Hartmann
DE	14.	Monika Fässler	H55	38.	Eduard Pfister
D35	14.	Rita Deininger-Bricker	H60	17.	Willi Streuli
D40	1.	Maja Kunz-Harzenmoser		38.	Ruedi Kellenberger
D45	2.	Isabelle Hellmüller	H65	15.	Mario Fässler
D50	2.	Monika Ammann	H80	10.	Ludwig Hofmann
	5.	Christa Ebnetter	6. Nat. OL, 26. September; Irchel		
D70	1.	Verena Harzenmoser	H12	19.	Janis Fux
D18	5.	Franziska Dörig	H14	33.	Jonas Vogel
	7.	Mirjam Hellmüller	H16	22.	Tobias Zbinden
D10	2.	Eliane Deininger		30.	Raphael Wälter
HAL	16.	Christoph Ghiggi-Ammann	HAM	23.	Rainer Müller
	24.	Stefan Brauchli	HAK	2.	Jürg Hellmüller
HAM	6.	Christian Bieri	H40	3.	Patrick Kunz
	29.	Rainer Müller	H45	53.	Jens Hartmann
HAK	2.	Sandro Domeisen		56.	Erwin Wälter
	6.	Jürg Hellmüller	H50	16.	Mario Ammann
H40	3.	Patrick Kunz	H60	6.	Willi Streuli
H50	7.	Mario Ammann	H65	12.	Mario Fässler
	48.	Jens Hartmann	D10	2.	Eliane Deininger
H60	17.	Willi Streuli		5.	Silja Vogel
	26.	Ruedi Kellenberger		11.	Joela Vogel
H16	24.	Simon Rüegg	D18	2.	Franziska Dörig
	34.	Tobias Zbinden	D40	-.	Esther Vogel
H14	45.	Jonas Vogel	D45	3.	Isabelle Hellmüller
H12	16.	Lukas Deininger	D50	7.	Christa Ebnetter
	29.	Janis Fux		8.	Monika Ammann
LOM, 13. September; Schmidwald-Horben			7. Nat. OL, 3. Oktober; Guntelsey		
DE	13.	Monika Fässler	DE	12.	Monika Fässler
D35	20.	Rita Deininger-Bricker	DAL	21.	Antonia Dörig

THURBO OL-Cup 2009, Podestränge				D50	1.	Christa Ebnetter	80
H12	2.	Lukas Deininger	74		2.	Monika Ammann	77
H16	3.	Simon Rüegg	75	Farmer OL-Trophy 2009, Top-Ten-Ränge			
H35	1.	Rolf Wüstenhagen	62	D10	5.	Eliane Deininger	174
H50	1.	Mario Ammann	81	D18	5.	Franziska Dörig	188
H55	2.	Hannes Suhner	72	D45	2.	Isabelle Hellmüller	198
H65	2.	Mario Fässler	75	D50	6.	Christa Ebnetter	161
D10	1.	Eliane Deininger	85		7.	Monika Ammann	159
	2.	Joela Vogel	77	D70	2.	Vre Harzenmoser	203
	3.	Silja Vogel	71	HAK	2.	Sandro Domeisen	191
D18	2.	Franziska Dörig	28	H40	8.	Patrick Kunz	161
D35	3.	Silvia Büchler	69	H50	8.	Mario Ammann	149
D45	3.	Isabelle Hellmüller	60				

NOSOL -Trainings 2009/10

Auskunft: beat_hubmann@gmx.ch, 079 / 736 84 01

Datum/Zeit	Karte (Stand)	Thema	Besammlungsort	öV-Anreise
Sa 12.12.09 12:12-14:00	Ellikerholz (2005)	Kompass eichen 12 Löcher anpeilen	PP Rheinau Psych.zentrum, dann 1,6km ausgeflaggt	Bhf Marthalen; Bus - „Psychiatriezentrums“
Mi 16.12.09 18:00-19:00	Güttingerwald-Ost (2007)	Nacht-OL Grob-Fein	Waldeingang Sommeri Marienhütte	Bhf Amriswil Bus - Sommeri "Kirche"
Sa 19.12.09 13:30-14:30	Tägerwilerwald (2007)	Kompasseinsatz in der Groborientierung	Strasse Neuwilen - Tägerwilen	Bhf Weinfelden Bus - „Neuwilen Dorf“
So 03.01.10 09:45	Balterswil und Umgebung	Longjogg in Leistungsgruppen	Familie Imhof Schulstr.2, Balterswil	Bhf Eschlikon Bus - Balterswil "Post"
Fr 08.01.10 18:00-18:30	Wil Süd (2009)	Nacht-OL, Sprint- techniken üben	Kanti Wil, Hubstrasse 75, Duschen vorhanden	Bhf Wil, 500m zur Kanti
So 10.01.10 10:30-11:30	Galgenholz- Frauenfeld (2004)	Sprinttechniken anwen- den	Parkplatz nördlich von Bahnhof	Bhf Frauenfeld
Fr 22.01.10 18:30-19:00	Hohrain (2007)	Nacht-OL Weglaufrichtung	Strasse Oberbüren - Zuckenriet	Bhf Uzwil Bus - „Staubhusen“
So 24.01.10 11:00	Siggenberg West (2008)	Treslag-Staffel siehe unten	Waldhütte Rotchrüz Untersiggenthal	Bhf Baden Bus - „Mühleweg“
Sa 30.01.10 14:00-14:30	Irchel (2009)	Tempo- und Rich- tungswechsel	Parkplatz nördlich von Oberteufen	Bhf Embrach-Rorbas Bus - „Oberteufen“
So 07.02.10 10:30-11:30	Lommiserwald (2009)	Kompasseinsatz in der Feinorientierung	Strasse St.Margarethen - Lommis	Bhf F'feld / Bhf Tobel-Af. Bus - „Lommis Post“
Fr 19.02.10 18:30-19:00	Landsberg (2004)	Nacht-OL Routerwahl	Familie Hubmann Föhrenhof, Eschlikon	Bhf Eschlikon
Sa 20.02.10 10:00-10:30	Eschlikon (2009)	2 Sprints, Sprint- abläufe im Wald	Strasse Eschlikon Oberdorf - Holzmannshaus	Bhf Eschlikon Bus - „Altes Schulhaus“
So 21.02.10 10:00	OL-Karten um Wil Regiomila	Langstrecken-OL Massenstart (10:30)	Turnhalle Klosterweg 18, Wil; Anmeldung notwendig	Bhf Will Bus - „Viehmarkt“
Sa 27.02.10 13:30-14:30	Immenberg Nord (2009)	Up-Downhill Grob-Fein	Strasse nach Schloss Sonnenberg	Bhf Frauenfeld Bus - „Freudenberg“
Sa 06.03.10 14:30	Güttingerwald-Ost (2007)	Staffel-Training Massenstart (15:00)	Strasse Sommeri - Güttingen	Bhf Amriswil Bus - Sommeri,"Kirche"
Fr 12.03.10 18:15	Sirnachberg (2005)	NOM-Vorbereitung Massenstart (18:45)	Kanti Wil, Hubstrasse 75, Duschen vorhanden	Bhf Wil, 500m zur Kanti

Alle Infos zu den Trainings inkl. Karte vom Besammlungsort, allfällige Änderungen und Anmeldung für die Regiomila findest du auf www.rolv-nos.ch.

Treslag-Staffel: 3-er Staffel über 6 Strecken. 1./4. und 3./6. Strecke frei, 2./5. Strecke nur Herren -14/50- und alle Damen. Reise zusammen mit dem NWK NOS an die Treslag-Staffel. → **Anmelden bis Fr 8. Januar 2010** bei: monika.faessler@students.unibe.ch

Tätigkeits-/Trainingsprogramm Dezember 2009 bis März 2010

Tag	Datum	Was	Wo; Besammlung	Wann
Mi	02.12.09	Lauftraining & Chlaushöck	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: kein Training!				
Mi	06.01.10	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mi	13.01.10	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mi	20.01.10	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mi	27.01.10	OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
30.1 bis 7.2.2010 Winterferien: kein Training!				
Mi	10.02.10	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mi	17.02.10	Quartier-OL Zil	Treffpunkt ab Busendstation der Linie 1 Stephanshorn markiert (Lampe, Stift, Badge mitnehmen!)	Startzeiten: 18.00 - 18.30
Mi	24.02.10	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mi	03.03.10	Konditionstraining & Höck	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - ?
Mi	10.03.10	OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Fr-So	12.- 14.03.10	Trainingsweekend	Stein am Rhein	Ausschreibung S. 23
Mi	17.03.10	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mi	24.03.10	OL-Formen in der Halle; Spielformen	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
27.3 bis 11.4.2010 Frühlingsferien der Volksschule: kein Training!				

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

Wichtige Wintertermine OLG St.Gallen/Appenzell

Tag	Datum	Was	Wo
So	17.01	1. Nationaler OL 2010 (Meldeschluss 31.12.2009!)	Stadt Uster
Sa	06.02.	Verbandskurse ROLV NOS	Engelburg
Sa	20.02.	Hauptversammlung OLG SGA	Rest. Scheitlinsbüchel, St.Gallen
So	07.03	58. Amriswiler OL	Tägerwilerwald
Fr-So	12.-14.03.	Trainingsweekend 2010 55. Weinfelder OL	Stein am Rhein Glarisegg

Sport rauchfrei



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