

Naturschutzgebiet
Kolbenstein



montlingen

**OLG
ST.GALEN
APPENZEL** **schischo
1/2010**

BAI EEEISEN



„schischo“ impressum

Nr. 1/2010

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

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

1. März 2010
21. 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		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 2010:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 92 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 91 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 92	Fr. 70.-
Sympathiemitglieder:	mindestens	Fr. 45.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

Redaktionsschluss 2/2010:

15. Mai 2010

Erscheinungsdatum:

1. Juni 2010

Editorial

Ein gewonnenes Jahrzehnt

Wenn wir uns zehn Jahre zurück erinnern, so stellen wir erfreut fest, dass OL einen Quantensprung gemacht hat. Das gilt für die Sportart an sich, aber besonders für die Bedeutung im Land und glücklicherweise auch in unserer Region. Natürlich brauchte es dazu die Erfolge unserer Aushängeschilder. Ich möchte hier aber auf andere Faktoren eingehen. Mit den Sprint-OLs im überbauten Gelände hat sich eine spannende OL-Form etabliert. Was anfänglich mehr wie ein Marketinggag wirkte, um unseren Sport aus dem Wald zum Nicht-OL-Volk zu bringen, ist heute eine vollwertige OL-Disziplin. Im Gegensatz zu anderen Sportarten wurde am ursprünglichen Charakter des Sports nichts geändert, nur um OL TV-tauglich zu machen. Ein Stadt-Sprint stellt mindestens dieselben technischen Anforderungen wie ein längerer OL im Wald.

Es ist aber auch gelungen von der technologischen Entwicklung zu profitieren. Das begann schon in den 90er-Jahren mit der Einführung von Sportident. In den „Nuller-Jahren“ hat sich dies fortgesetzt mit den verschiedenen Möglichkeiten des Internets. Angefangen bei generellen Funktionen wie dem Forum, durch das sich erstmals eine OL-Community herausgebildet hat. Bis hin zu rein OL-spezifischen Funktionen wie dem Online-Bahneinzeichnen. Früher konnte man seine Bahn vielleicht mit ein oder zwei Kolleginnen oder Kollegen vergleichen, die man zufällig im WKZ traf. Heute mit jedem, der sich die Mühe nimmt seine Bahn im Netz zu verewigen. All dies hat unsere Sportart weitergebracht. Wenn sich jeder von uns, gemäss der Aufforderung des Präsidenten an der HV, noch „eine Idee“ stärker beteiligt, dann können wir in zehn Jahren bestimmt wieder auf ein gewonnenes Jahrzehnt zurück schauen.

Einen gelungenen Saisonstart und eine interessante Lektüre mit dem ersten Schischo des neuen Jahrzehnts wünscht

Christoph Ghiggi-Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 1/2010“			
2	Impressum	21	Nachwuchsförderung 2010
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	22	Ultimative News
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	23	Neue OLG-Bekleidung
6	Kurzbericht HV 2010	24	Volles Programm für Franziska Dörig
8	Laudatio „Sportlerin des Jahres“	25	Rückblick: Pfingststafel 2009
10	Auftakt nach Mass	28	Ausschreibungen
11	Staffelerlebnis im Winter	29	St.Geörgler Osterhasen-OL
12	Ski-OL im Goms	30	Engelburger OL, Helferaufruf
14	Impressionen 2010	32	ROLV NOS: Mitteilungen 1/2010
15	Tätigkeitsprogramm	34	Ausschreibung OL-Einsteigerkurs
16	Ausschreibung Rheintaler OL-Cup	35	Resultate / Beitrittsgesuch
17	Mitgliederliste	36	Trainingsprogramm bis Juli

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Eintritte:

-

Austritte:

Armin Egli	46	Obergütschrain 1	6003 Luzern
Martha Egli	45	Obergütschrain 1	6003 Luzern
Roland Ludwig	75	Klosterweg 6	8044 Zürich
Marina Wolgensinger	87	Alvierstr. 27	9463 Oberriet
Petra Wolgensinger	85	Alvierstr. 27	9463 Oberriet

Adressänderungen/Adressergänzungen:

Marc Ebnetter	80	<u>Bärenfelserstr. 35</u>	<u>4057 Basel</u>	<u>061 6812114</u>
Schneider Samuel	85	<u>Gossauerstr. 1</u>	<u>9100 Herisau</u>	<u>079 7929001</u>

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen!

Hauptversammlung 2010

56 Vereinsmitglieder kamen am Samstag, 20. Februar 2010, ins Restaurant Scheitlinbüchel in St.Gallen zur 34. ordentlichen Hauptversammlung. So viele waren es schon sehr lange nicht mehr. Wie sich zeigte war ein Samstag für die Durchführung eine gute Wahl. Den Auftakt zur HV machte ein Plausch-OL. Ariane Monstein als Organisatorin führte dabei die Teilnehmer bei hochwinterlichen Verhältnissen rund um 2 der Drei Weiern. Wahrlich ein äusserst genussvoller Auftakt! Über den Versammlungsverlauf gibt die Zusammenfassung auf Seite 6 Auskunft.

Jahresprogramm 2010, Jahresplanung 2010

Der Engelburger OL (Hohfirst) und der St.Galler OL (Hirschberg) finden in diesem Jahr als regionale Anlässe statt. Dazu kommen als Veranstaltung des ROLV Nordostschweiz ein Team-OL (Eggen) und als Besonderheit eine Etappe im Rahmen der „Tour O Swiss“ (Appenzell). Bereits zum 8.mal findet der Rheintaler OL-Cup statt. Der Verein führt schliesslich auch im 2010 in Appenzell den Appenzeller sCOOL-Cup durch. Bei diesem reich befrachteten Programm hofft der Vorstand wiederum auf tatkräftige Unterstützung der Mitglieder. Mit einem erfolgreichen Auftritt wird der Orientierungslauf in der Region präserter und auch in der Öffentlichkeit wahrgenommen.

Im 2010 werden folgende Club-Weekends angeboten:

- 12./13. Juni: Nationaler OL / SOM Lamoura (F/Jura)
- 21./22. August: SPM / LOM Savognin (GR)
- 4./5. September: MOM / Nationaler OL Region Bern-Thun (BE)
- 9./10. Oktober: ARGE ALP Trentino (I)

Die Mitglieder sind Ende Januar per E-Mail eingeladen worden, ihre möglichen Helfer-einsätze und ihre Absichten betreffend der Teilnahme an Weekends, Staffel- und Team-OL mitzuteilen. Das erleichtert die Planung und ist bei den Weekends für die Suche geeigneter Unterkünfte unabdingbar. Viele haben schon geantwortet. Der Präsident nimmt Meldungen immer noch gerne entgegen. Besten Dank für die Unterstützung!

OL-Einsteigerkurs 2010

Von April-Juni findet in St.Gallen wiederum ein OL-Einsteigerkurs statt. Bekanntlich wirkt die Mund zu Mund-Propaganda am Meisten. Nutzen wir also die Gelegenheit, um Freunde und Bekannte auf diesen Kurs hinzuweisen, damit sie den OL-Sport eins zu eins kennen lernen können. Die Ausschreibung mit den Details findet man auf Seite 34.

Nachwuchsförderung

Der Verein unterstützt die jugendlichen Mitglieder bis Alter 20 mit Beiträgen für Startgelder und Fahrspesen. Allerdings kommt das Geld nicht automatisch ins Haus. Die Jugendlichen müssen Ende Saison das Formular auf Seite 21 ausfüllen und dem Kassier einreichen. Der Verein erstattet zudem 50% des Beitrages am ROLV-Lager.

sCOOL Tour de Suisse: Doris Brand neue Koordinationsstelle

Seit 2002 „tourt“ das Projekt sCOOL mit jährlich 150 Etappen durch die Schweiz. Bisher hat Mario Ammann die Tätigkeiten im Vereinsgebiet koordiniert. Er hat für 2010 noch letztmals Schulen kontaktiert und für das Projekt begeistert. Seine Aufgabe übernimmt jetzt Doris Brand. Herzlichen Dank für die Unterstützung dem ehemaligen Vorstandsmitglied! – Etappenorte im 2010 sind: Gais, Gams, Heerbrugg und SG-Schönenwegen.

Neubestellung Club-Bekleidung

Über das Thema ist schon im letzten „schischo“ berichtet worden. Die Vorarbeiten sind abgeschlossen. Die Modelle liegen vor. Bestellungen sind ab sofort möglich. Mehr dazu auf Seite 23.

Ausblick 2011-2013

- Swiss Orienteering Week 2011

Nach Zermatt 2006 und Muothatal 2009 steht mit Flims/Laax 2011 ein weiterer OL-Leckerbissen auf der Startlinie. Der Verein wird erneut eine gemeinsame Unterkunft organisieren. Nick Wolgensinger hat diesbezüglich bereits seine Fühler ausgestreckt.

- Postfinance Sprint 2012

Swiss Orienteering möchte mit Unterstützung der OLG SGA im 2012 den Postfinance Sprint als Weltcup-Lauf in St.Gallen durchführen. Der Anlass soll im Juni vor der OL WM 2012 in Lausanne zur WM-Hauptprobe werden. Die Eingabe beim internationalen OL-Verband IOF läuft. Der Entscheid wird im Sommer 2010 erwartet. Der Vorstand startet die konkrete Planung erst, wenn alle Ampeln auf „grün“ stellen. Die Rede ist von einem nationalen OL-Weekend mit einem Mitteldistanz-OL am Samstag und einem Sprint-OL am Sonntag. Der Vorstand hofft, dass die Mitglieder diesen Event mittragen werden.

- Nationales Weekend 2013

Im Toggenburg stehen verschiedene, neue Gebiete für nationale Veranstaltungen zur Diskussion. Siehe auch „schischo 4/2009“. Nach dem Reden sollen jetzt Taten folgen. Es geht auch um den Beweis, dass OL umweltverträglich durchgeführt werden kann. Der Vorstand arbeitet an einem Projekt 2013 mit Läufen in Wildhaus und Gams.

Vorerst geht es aber los mit der OL-Saison 2010. Einen erfolgreichen Start wünscht

Roland Lussmann, Präsident

Hauptversammlung vom 20. Februar 2010 – Kurzbericht

1. Begrüssung, Wahl der Stimmenzähler

Präsident Roland Lussmann kann im Restaurant Scheitlinbüchel in St.Gallen 56 Vereinsmitglieder begrüßen. Als Stimmenzähler werden Erich Brauchli und Martin Stamm gewählt.

2. Protokoll der Hauptversammlung vom 16. Januar 2009

Das Protokoll wird diskussionslos genehmigt und verdankt.

3. Jahresberichte

Am Anfang seines Jahresberichtes erklärt Präsident Roland Lussmann, er sei bei der Suche nach einer Idee als roten Faden für seinen Rückblick bei der „Idee“ hängen geblieben. Er betont, wie wichtig es sei, Ideen zu haben und diese auch umzusetzen. Er lobt die grosse Bereitschaft der Mitglieder, zahlreich und immer wieder tatkräftig zuzupacken. Er macht aber keinen Hehl daraus, dass man sich auch noch eine Idee früher melden könnte. Das Leitwort findet sich auch in seinem Schlusssatz, in welchem er allen wünscht, sie seien in dieser Saison eine Idee schneller im Ziel. Vorher nennt er die verschiedenen Aufgaben, welche der Verein im 2009 mit Bravour gemeistert hat. Dabei steht das OL-Weekend Feldkirch im Vordergrund. Aber auch der OL-Einsteigerkurs oder der Rheintaler OL-Cup. Ein besonderes Highlight und unvergesslich bleibe die Swiss O Week im Muothatal. Der erfreuliche Trend im Nachwuchsbereich hat sich im 2009 fortgesetzt. – Die Mitgliederzahl beträgt 190, aufgeteilt in 159 Aktiv- und 31 Sympathiemitglieder. 41 Mitglieder sind 20-jährig und jünger. – Der Vorstand hat die Geschäfte in 5 Sitzungen erledigt. – Er verdankt die Arbeit der Verantwortlichen für den schischo und die Homepage.

Der Jahresbericht wird genehmigt und verdankt.

Patrick Kunz als Techn. Leiter und Rita Deininger als Ausbildungsverantwortliche lassen das Jahr an Hand von zahlreichen Fotos Revue passieren und blicken voraus ins 2010.

4. Jahresrechnung 2009

5. Revisorenbericht

Kassier Mario Fässler erläutert die Jahresrechnung 2009. Diese schliesst, trotz verschiedener Mehrleistungen zu Gunsten der Mitglieder, wieder positiv ab. – Auf Antrag der Revisoren wird die Jahresrechnung genehmigt; Kassier und Vorstand werden entlastet.

6. Wahlen

Es sind keine Rücktritte zu verzeichnen. Die Vorstandsmitglieder Mario Ammann, Rita Deininger, Christa Ebnetter, Mario Fässler, Patrick Kunz, Ariane Monstein und Peter Rietmann werden in globo bestätigt. Auch Präsident Roland Lussmann wird mit Applaus im Amt bestätigt. – Viktor Schilter und Dölf Sutter werden als Revisoren bestätigt.

7. Tätigkeitsprogramm 2010 (siehe Seite 15)

Es besteht im Kern aus Engelburger OL und St.Galler OL und dem Rheintaler OL-Cup. Dazu kommt der Appenzeller sCOOL-Cup. Die OLGSGA ist im Rahmen der ROLV NOS-Vereinsmeisterschaft an der Reihe mit dem Team-OL. Appenzell ist mit einem Sprint-OL Etappenort der Tour O Swiss. Anfangs März wird in Stein am Rhein ein Trainingsweekend angeboten. Im Frühjahr folgt ein Einsteigerkurs. Das Programm wird genehmigt.

8. Budget 2010

9. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2010

Das Budget wird genehmigt. Die Mitgliederbeiträge bleiben unverändert und betragen für das Vereinsjahr 2010:

- Jugendliche bis Alter 18 und jünger (für 2010: Jg. 1992 und jünger) CHF 30.00
- Erwachsene ab Alter 19 und älter (für 2010: Jg. 1991 und älter) CHF 45.00
- Familien mit Jugendlichen bis Alter 18 (für 2010: Jg. 1992 und jünger) CHF 70.00
- Sympathiemitglieder (inkl. Mitteilungsblatt) mind. CHF 45.00
- Gönner (ohne Anspruch auf Leistungen des Vereines) nach Belieben

10. Anträge

Entfällt, da keine Anträge eingegangen sind.

11. Ehrungen

Franziska Dörig und Mirjam Hellmüller reisten im Schweizer Team an die Jugend-EM nach Serbien. Franziska gewann 3 Diplome (Staffel 5., Sprint 5., Long 6.). Am JEC in Dresden belegte Franziska im Sprint wieder Rang 6. Franziska und Mirjam gehören neu zum nationalen Juniorenkader. – Simon Rüegg und Fiona Signer sind im ROLV-NWK.

Folgende Mitglieder erreichten an Meisterschaften Medaillenränge:

NOM: Franziska Dörig, D18, 1. Rang; Willi Streuli, H60, 3. Rang – MOM: Vre Harzenmoser, D70, 1. Rang – SPM: Maja Kunz, D40, 1. Rang; Vre Harzenmoser, D70, 1. Rang; Sven Hellmüller, H14, 1. Rang; Isabelle Hellmüller, D45, 2. Rang; Monika Ammann, D50, 2. Rang; Eliane Deininger, D10, 2. Rang; Sandro Domeisen, HAK, 2. Rang; Patrick Kunz, H40, 3. Rang – LOM: Sven Hellmüller, H14, 1. Rang; Maja Kunz, D40, 2. Rang; Jürg Hellmüller, HAK, 3. Rang – TOM: Monika Fässler, DE, 2. Rang; Isabelle Hellmüller, D135, 2. Rang; Franziska Dörig, D18, 3. Rang; Eliane Deininger/Joela Vogel/Silja Vogel, D10, 3. Rang.

Spitzenrangierungen an der Swiss O Week (Gesamtwertung):

Eliane Deininger, D10, 1. Rang; Isabelle Hellmüller, D45, 1. Rang; Sven Hellmüller, H14, 1. Rang; Monika Fässler, DE, 2. Rang; Mirjam Hellmüller, D18, 2. Rang; Vre Harzenmoser, D70, 2. Rang.

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

Vre Harzenmoser, D70, 2/203 Pt.; Isabelle Hellmüller, D45, 2/198 Pt.; Franziska Dörig, D18, 5/188 Pt.; Eliane Deininger, D10, 5/174 Pt.; Sandro Domeisen, HAK, 2/191 Pt.; Sven Hellmüller*, H14, 1/214 Pt. (* nicht unter OLG SGA)

Beim THURBO OL-Cup siegten:

Rolf Wüstenhagen, H35; Mario Ammann, H50; Christa Ebnetter, D50; Eliane Deininger, D10.

Der Vorstand ernannte Isabelle Hellmüller zur „Sportlerin des Jahres 2009“.

12. Allgemeine Umfrage, Verschiedenes

Der Präsident stellt die neuen Laufdress zur Nachbestellung vor. Als weiteres Bekleidungsstück können die Mitglieder ein Gilet erwerben.

Monika und Mario Ammann erhalten als Dankeschön für die grosse Arbeit im Zusammenhang mit dem OL-Weekend Feldkirch ein kleines Präsent.

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

Isabelle Hellmüller, Speicher: „Sportlerin des Jahres 2009“

Frauen, Mannen, Mädchen, Knaben
Was wir jetzt auf der Traktandenliste haben
sind zwar schöne Worte auch.

Doch so will es seit einigen Jahren der Brauch,
dass am Schluss nach der letzten Zeile –
das dauert zwar jetzt noch eine Weile –
ein Wanderpreis wird übergeben.
Den „Award“, ich will ihn gleich mal heben.

Die Ausgangslage ist spannend wie immer.
Das Gegenteil, das wäre ja wirklich viel schlimmer.
Zu besonderen Taten wollen wir gratulieren.
Auf welche Namen kommt ihr – beim Studieren?
Wer ist wohl der Nächste auf der Winnerliste?
Zum achten Mal geht der Pokal jetzt schon auf die Piste.

Der Auslöser dazu, das will ich gerne nochmals sagen,
hat sich im Sommer 2002 im heissen Spanien zugetragen.
Ruedi Kellenberger war vom Ereignis derart entzückt.
„Ich spende einen Pokal. Das ist ja verrückt!“
An der Junioren-WM gewann nämlich Lukas Ebnetter Staffel-Gold.
Im Folgejahr Maiann Suhner an der Jugend-EM den Einzeltitel holt.
Die ältere Garde holt sich seither Ehre und Pokal.
Nur Antonia Dörig war dazwischen einmal die beste Wahl.

Kommt der Name Dörig wohl schon wieder auf das Schild?
An der Jugend-EM in Serbien rannte Franziska in allen Wettkämpfen wie wild.
3 Diplome sind wirklich ein ganz starkes Stück.
Dazu braucht es mehr als nur ein bisschen Glück.
Am JEC in Dresden gehörte sie wieder zu den Allerbesten.
Wie sich Medaillen anfühlen, konnte sie zudem an der NOM „goldig“ testen.
Sie wurde ins nationale Juniorenkader aufgenommen.
Das hat inzwischen wohl ja jeder mitbekommen.
Ein würdiger Sieger, gar keine Frage –
sofern ich ihren Namen ganz am Schluss dann sage.

Drehen wir vorerst weiter am Kandidatenkarussell.
Wen wundert's: wir finden auch den Namen Isabelle.
Die Seniorin gehört wahrlich nicht zu den Eintagsfliegen.
Ihre Devise heisst: „Am liebsten siegen!“
Beim Sprint in Feldkirch war sie die Schnellste in ihrer Kategorie.
In Willisau wurde sie an der SPM Zweite und als tolle Serie
schaffte sie 3 weitere Ehrenplätze und wurde zweimal Dritte.
Sie gewann die Swiss O Week. Eine starke Leistung, bitte.
Ein würdiger Sieger, gar keine Frage –
sofern ich ihren Namen ganz am Schluss dann sage.

Wenn wir weitermachen in der Siegerrunde
ist Eliane Deiniger die nächste in diesem Bunde.
Unserer jüngsten Rakete aus der Stadt St.Gallen
will ein Platz auf dem Podest durchaus gefallen.



Immer wenn sie an einem Nationalen kann starten
heisst es für die Konkurrenz: mit dem Feiern noch warten,
bis auch Eliane den Badge hat ausgelesen.
Fast immer ist sie bei den Schnellsten gewesen.
An der TOM klettert sie auf die Podeststufe 3
In Willisau finden wir sie im Sprint auf Position 2.
Und als wärs die einfachste Sache der Welt:
Gewinnt sie die SOW. Wenn das nicht zählt.
Nur, wer weiss, für sie kommen vielleicht noch bessere Tage.
Ob ich am Schluss tatsächlich ihren Namen sage?

Der Vorstand will den Blick auf alle Kandidaten lenken
und muss dabei auch an Lukas Deininger denken.
Der grosse Bruder von der schnellen Eliane
hat schon öfters gezeigt, was er leisten kann.
Beim Rheintaler OL-Cup, dem grossen Event in den Dörfern am Rhein
konnte er dreimal in Folge der Gesamtsieger sein.
Ob das schon reicht – man weiss es leider noch nicht.
Man erfährt es erst am Ende von diesem Gedicht.

Doch Sportler des Jahres kann auch werden – und das sofort –
wer sich besonders verdient macht um den OL-Sport.
Wer also im Wettkampf, unterwegs von Posten zu Posten,
nur so schnell ist, dass er fast könnte rosten,
ist auch als verdienter Organisator, Helfer, Denker ein echter Kandidat.
Dieser Wanderpreis ist also im Grunde für jeden von euch parat.

Doch in diesem Jahr – wir sind am Schluss schon bald –
wird der Pokal übergeben für sportliche Leistungen im Wald
und auf der Heide und im Dorf und in der Stadt.
Man spürt, ihr seid des Wartens schon längstens satt.
Wir hören auf mit dem Gedankenspiel und dem Fabulieren.
Zum Award 2009 dürfen wir herzlich gratulieren.
Schon Gaius Julius Cäsar sagte: „Der Würfel ist gefallen.“
Der Sieger ist eine Frau und kommt nicht aus St.Gallen.
Jedes weitere Wort ist jetzt nur noch ein Füller.
The Winner is – Isabelle Hellmüller!



Die Gewinner seit 2002:

2002	Lukas Ebnetter
2003	Maiann Suhner
2004	Ludwig Hofmann
2005	Antonia Dörig
2006	Maja Kunz
2007	Vre Harzenmoser
2008	Monika Ammann
2009	Isabelle Hellmüller

Pokalübergabe an Isabelle
Hellmüller durch Präsident
Roland Lussmann

Saisonauftritt fürs Geschichtsbuch

Einen solchen Saisonauftritt muss man in der Vereinsgeschichte wohl lange suchen: Mit sechs Siegen stand die OLG beim Effretiker Stadt-OL so oft zu oberst auf dem Podest wie kein anderer Club. Knapp 40 Vereinsmitglieder waren beim 1. Nationalen des Jahres mit dabei.

(ga.) Der Effretiker Stadt-OL Mitte Januar gehört mittlerweile fix zum OL-Kalender, so dass von einer richtigen Winterpause gar nicht mehr gesprochen werden kann. Zum 14. Mal fand der Lauf in diesem Jahr statt, bereits zum zweiten Mal als Nationaler. Austragungsort war dieses Jahr Uster.

Keine Altstadt, ein kleiner Stadtkern, relativ modern gebaut. Wer deswegen aber eine langweilige Bahn erwartete, sah sich getäuscht. Die Organisatoren von der OLG Pfäffikon zeigten, wie man auch ohne verwinkelte Gassen und x Durchgängen eine spannende Aufgabe stellt. Auch in den Aussen- und Industriequartieren blieb man gefordert. Dank geschickten Postenstandorten war die Routenwahl meist nicht auf den ersten Blick klar. Ein Bächlein und die dazugehörigen Brücken erforderten zusätzliche Konzentration. So bereuten die zahlreichen OLG-Läufer den Start keinesfalls.

Franziska Dörig und Simon Rüegg top

Während die Elite zwei Etappen (Qualifikation und Final mit Jagdstart) zu absolvieren hatte, stand für die anderen Kategorien ein Mitteldistanzrennen auf dem Programm. In diesem zeigte sich, dass viele OLG-ler das Wintertraining nicht vernachlässigt hatten. Zusammen mit der bekannten Stärke bei Stadtläufen führte dies zu einem tatsächlich historischen Vereinsergebnis.

Mit sechs Siegen und vier weiteren Podestplätzen gab es wahrhaft Grund zum Jubeln. Besonders erfreulich war der Umstand, dass neben verlässlichen, älteren Siegläuferinnen wie Maja Kunz (D40) und Monika Ammann (D50) auch drei aus der jungen Garde ganz an die Spitze liefen: Franziska Dörig (D18), Eliane Deininger (D10) und Simon Rüegg (H16), wobei der Sieg von Simon Rüegg (H16) in Uster aus Vereinssicht klar die Sensation des Tages war. Zudem gewann Rahel Ammann bei DAL.

Der Vorsprung von Franziska auf ihre Konkurrentinnen betrug im Ziel über eine Minute und dies bei einer Laufzeit von nicht einmal einer halben Stunde. Entsprechend war die Neo-Juniorenkaderläuferin zufrieden mit dem Start ins OL-Jahr: „Ich fühlte mich fit und auch technisch hat alles zusammengepasst. Deshalb ist mir wirklich ein sehr guter Lauf gelungen.“

Höhere Ambitionen in Turbo-Vereinsmeisterschaft

Solche Ergebnisse gaben natürlich Schwung für den weiteren Verlauf des Wintertrainings und lassen einiges erhoffen für den „offiziellen“ Saisonstart im März. Und wer weiss, vielleicht kommt sogar Bewegung in die Turbo-Vereinsmeisterschaft.



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

Die Treslag-Staffel wirkt mitten im Winter etwas exotisch. Das besondere daran ist, dass jeder Läufer zwei Ablösungen läuft. Familie Hellmüller kam dabei unerwartet zu einem ernsthaften Duell mit Weltmeister Matthias Merz.

Erstmals war in unserer Saisonplanung die Treslag-Staffel ein Thema. Immer wieder hörten wir in den letzten Jahren Gutes über diesen Anlass der OLG Cordoba und dass er vor allem durch ein ganz junges OK organisiert werde. Dennoch hatten wir es bisher nie geschafft, daran teilzunehmen. Jetzt war es Zeit dafür und wir meldeten uns als Familienstaffel – Sven, Isabelle und Jürg – an. Mit einer gewissen Spannung warteten wir auf die Startliste im Internet. Wer läuft da mitten im Winter eine Staffel? Welches werden unsere Konkurrenten sein – wirkliche Konkurrenz auf ähnlichem Leistungsniveau.

Mehrere Weltmeister am Start

Rund 60 Dreier-Staffeln hatten sich angemeldet und einige klingende Namen waren auf der Liste: Simone und Matthias Niggli, Gebrüder Matthias und Andreas Kyburz, Andreas und David Ruedlinger und andere mehr. Aber da waren auch Matthias und Jonas Merz zusammen mit Osi Merz, eine reine Familienstaffel mit Vater und seinen zwei Söhnen. Eine Familienstaffel fast wie wir, nur auf einem völlig anderen Leistungsniveau. Da war nichts zu machen und wir orientierten uns an anderen Teams, obwohl wir doch eigentlich für uns selber laufen wollten...

Mit Vorfreude reisten wir an, zogen uns warm an, da es ein kalter Wintertag war, und machten uns im kleinen Wettkampfbereich mitten im Wald für den Start bereit. Da trafen wir Osi Merz und plauderten miteinander. Dabei erzählte er, dass Jonas aus gesundheitlichen Gründen nicht laufen könne und dafür Susi – die Mutter – im Familienteam dabei sei. Und plötzlich war das Familienduell wieder aktuell. Die Kombination aus Freude am OL-Laufen und etwas gesundem Ehrgeiz macht die Faszination des Sports eben aus. Und so stellten wir uns auf einen spannenden Wettkampf, gemeinsam mit vielen Cracks und einem Familienduell, ein.

Der erwartete Rückstand

Die Startstrecke absolvierte Matthias für das Familienteam Merz und bei uns ging Sven auf die erste Etappe. Ein ungleiches Duell, welches Sven aber doch sehr motivierte. Vielleicht doch etwas zu sehr? Unmittelbar eine Startreihe hinter Matthias Merz und Simone Niggli zu starten, das darf man nicht jeden Tag... Und so kam es auch, dass Matthias Merz als erster Läufer vom Start zurückkam und Sven sich über einige kleine Fehler ärgern musste. Aber es gab ja noch eine zweite Chance. Mit grossem Vorsprung lief damit im Familienduell die Familie Merz voraus.

Auf- und Überholen

Jetzt waren die Frauen am Zug und Schritt um Schritt gelang es uns, die Familie Merz einzuholen und einen Vorsprung heraus zu laufen. Nach einem guten Lauf übergab Isabelle an Jürg für die dritte Strecke. Auch hier folgte ein sicherer Lauf und der Vorsprung konnte nochmals ausgebaut werden. Somit ging Sven mit einem Vorsprung auf seine zweite Strecke und konnte Matthias Merz auf Distanz halten, obwohl dieser wieder einen sehr guten Lauf durchziehen konnte. Immer noch lagen wir vorne und Isabelle konnte beruhigt erneut in den Wald stechen. Nochmals ein Ausbau des Vorsprungs und die Übergabe an Jürg. Diesmal gelang nur noch ein mässiger Lauf und Osi Merz holte

als Schlussläufer nochmals einige Minuten heraus. Aber der gesamte Vorsprung reichte für uns deutlich, um das Familienduell zu gewinnen.

Eine passende Abwechslung im Wintertraining

Irgendwo in der Mitte aller Teams konnten wir die Treslag-Staffel 2010 abschliessen und einen gelungenen Anlass erleben, als Standortbestimmung und Abwechslung im Wintertraining, wieder mal die Cracks sehen und für weitere Trainings motiviert sein.



Heisses Duell im kalten Winterwald: Die Familienstaffel Hellmüller (Jürg, Sven und Isabelle, v.l.) lieferte sich an der Treslag-Staffel ein packendes Rennen mit der Familienstaffel von Weltmeister Matthias Merz (rechts) mit seinen Eltern Osi und Susi.

Angefressen von Ski-OL

von Roland Deininger

Wie schon letztes Jahr fanden zwischen Weihnachten und Neujahr Ski-OL-Lager im Goms statt. Die Familie Deininger nahm wiederum an einem teil. Die Früchte daraus konnten später an der SM in Davos geerntet werden.

Dieses Mal nahmen wir am Lager von Swiss-Ski-Orientierung in der Mehrzweckhalle Obergesteln teil. Die Unterkunft erwies sich gegenüber dem Vorjahr (veraltete Militärunterkunft in Gluringen) als ein wahrer Luxus. Die Turnhalle im Haus konnte fürs Après-Ski gut genutzt werden. Sehr angenehm war für uns auch, dass gleich mehrere ganze oder zumindest halbe Familien am Lager teilnahmen. So ergab sich ein ganz gutes Gemisch der Teilnehmenden. Zudem bestritt das Junioren-Nationalkader gleichzeitig sein Trainingslager.

Langlauftechnik und Ski-OL Technik

Jeden Morgen feilte man an der Langlauftechnik, und am Nachmittag war Ski-OL angesagt. Die Trainingsmethoden erstaunten uns nicht schlecht. So ist es doch möglich mit zwei einfachen, ineinander gespurten Ovalen – einem sog. „Baton“ – und einer ganz normalen OL-Karte, intensives und anspruchsvolles Kartentraining zu machen. Oder die

Spuren werden nur wenig komplizierter angelegt, und mit einer wurmähnlichen Zeichnung im Kartenhalter ist das Gehirn wieder schwer gefordert. Nicht zu sprechen von den Beinen, die unten gleichzeitig noch die Langlaufskis zu steuern haben.

Langdistanz-SM versinkt fast im Wasser

Der erste grosse Wettkampf war ein Lauf über die Langdistanz in Glurigen, welcher bereits die Schweizermeisterschaft darstellte und Läuferinnen und Läufer aus der ganzen Schweiz anzog. Leider regnete es wie schon am Vortag. Von Abkürzen aus der Spur in den 40cm tiefen, völlig durchnässten Schnee war dringend abzuraten. Anstrengend war auch, dass die Stöcke im nassen Untergrund keinen Halt fanden und die Energie anstatt ins Vorwärtskommen ganz einfach in den Boden verschwand. Die misslichen Verhältnisse forderten den Teilnehmenden skitechnisch alles ab. Sogar der ehemalige Abfahrtsweltmeister Peter Müller hatte mit den Bedingungen zu kämpfen. Trotz allem sah man eigentlich nur begeisterte Gesichter.



Auch auf Langlaufski schnell: Lukas Deininger holte sich bei der SM Kurz die Bronzemedaille bei den H14.

Philipp Kleger konnte die H20-Kategorie gewinnen. Lukas Deininger verpasste das Podest in der jüngsten Kategorie H14 nur knapp. Maiann Suhner reiste auch ins Goms und klassierte sich bei den DA auf dem 7. Rang. Eliane Deininger (mit Vater Roland im Schlepptau) kam bei der Offen-Kategorie auf den 9. Schlussrang.

Einen Tag später fand dann mit dem Baschi-Sprint-OL noch ein weiterer Ernstkampf statt.

Bronze an der Kurz-SM

Mit diesem Schwung aus dem Goms starteten wir dann am 5. Januar auch in Davos an der Schweizermeisterschaft über die Sprintdistanz. Ein schönes Wettkampfgelände auf der Flüelaloipe und in den Wäldern Richtung Flüelapass – und bessere Tief-schneebedingungen als auch schon – sorgten wiederum für ein tolles Ski-OL-Erlebnis.

Diesmal gelang Lukas der Sprung aufs Podest, wo er sich hinter Vivian Kleger und Florian Attinger den dritten Platz erkämpfte. Dieses Sieger-Trio hatte schon am Lager in Obergesteln teilgenommen und war also gut vorbereitet auf diese Wettkämpfe. Auch Hannes Suhner sicherte sich mit dem zweiten Rang eine Medaille. Mönä Fässler klassierte sich bei der Damen-Elite auf dem 7. Rang und Roland Deininger liess mit dem 12. Schlussrang doch auch noch drei Läufer hinter sich. Einen Tag später fand mit dem Davoser Ski-OL nochmals ein Wettkampf statt.

Ausblick

Die Begeisterung für diese OL-Form hält an. Das Lager zwischen Weihnachten und Neujahr gehört nun fix zu den Familienferien, und die Termine der Ski-OL`s werden in der Agenda ab sofort fett eingetragen.

Impressionen 2010



Oben von links nach rechts: Ariane Monstein, Joela Vogel, Rahel Ammann, Franziska Dörig, Simon Rüegg ...

... Eliane Deininger, Roland Lussmann, Nick Wolgensinger, Maja Kunz, Rainer Müller, Monika Bärlocher. Bilder vom 1. Nat. OL und HV 2010.



Tätigkeitsprogramm 2010

fett = Vereinsnänsse; kursiv = Clubweekends

Tag	Datum	Veranstalter	Anlass	Laufgebiet/Ort
So	17.1.	OLG Pfäffikon	1. Nationaler OL	Uster
Sa	20.2.	OLG St.Gallen/App.	Hauptversammlung	St.Gallen
So	7.3.	OL Amriswil	58. Amriswiler OL	Tägerwilerwald
Fr/Sa	12./13.3.	OLG St.Gallen/App.	Trainingsweekend	Stein am Rhein
So	14.3.	thurgorienta	55. Weinfelder OL	Glarisegg
Sa	20.3.	OLK Argus	NOM	Lütisbuech
So	28.3.	OLG Stäfa	2. Nationaler OL	Chomberg
Sa	3.4.	OLG St.Gallen/App.	St.Geörgler Osterhasen OL	Drei Weiern
Mo	5.4.	OL Regio Wil	5. Stöf Memoral OL	Altenberg
So	18.4.	OLG St.Gallen/App.	43. Engelburger OL	Hohfirst
Mi	21.4.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2010	Berneck
Mi	28.4.	OL Regio Wil	St.Galler sCOOL-Cup	Flawil
Mi	5.5.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2010	Altstätten
Fr	21.5.	OLG St.Gallen/App.	Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell
Mi	26.5.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2010	Kriessern
Mi	9.6.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2010	Widnau
Sa	12.6.	<i>ol norska</i>	<i>3. Nationaler OL</i>	<i>Lamoura (F)</i>
So	13.6.	<i>ol norska</i>	<i>SOM</i>	<i>Lamoura (F)</i>
Mi	23.6.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2010	Montlingen
So	4.7.	OLC Kapreolo	54. Schweizer 5er Staffel	Wangenerwald
So	25.7.	OLG St.Gallen/App.	Tour O Swiss	Appenzell
Mi	18.8.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2010	Marbach
Sa	21.8.	<i>OLG Chur</i>	<i>SPM</i>	<i>Tigignas</i>
So	22.8.	<i>OLG Chur</i>	<i>LOM</i>	<i>Got Grond</i>
Sa	28.8.	thurgorienta	ROLV Staffel	Auholz
Mi	1.9.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2010	Rheineck
Sa	4.9.	<i>OLG Bern</i>	<i>MOM</i>	<i>Längeneywald</i>
So	5.9.	<i>OLG Bern</i>	<i>4. Nationaler OL</i>	<i>Scheidwald</i>
So	12.9.	OLG St.Gallen/App.	62. St.Galler OL	Hirschberg
Sa	25.9.	OL Regio Wil	68. Thurgauer OL	Lommiserwald
Sa	2.10.	OLG Galgenen	5. Nationaler OL	Einsiedeln Dorf
So	3.10.	OLG Galgenen	6. Nationaler OL	Höhronen-Ost
Sa/So	9./10.10.	<i>Trentino</i>	<i>Arge Alp OL</i>	
Sa	9.10.	CO Cern	7. Nationaler OL	Genf / Givriner-Süd
So	10.10.	CO Cern	8. Nationaler OL	Genf
So	17.10.	OL Regio Wil	54. Wiler OL	Greutersberg
Sa	23.10.	OLG St.Gallen/App.	Team OL	Eggen
So	31.10.	OL Amriswil	5. Finallauf ROLV NOS	Güttingerwald Ost
So	7.11.	OLK Fricktal	TOM	Sunneberg
Sa	13.11.	Swiss Orienteering	Swiss O Gala	Oltten

Rheintaler OL-Cup 2010

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

Datum	Ort	Besammlung
21. April	Berneck, 6. Bernecker Dorf-OL	MZH Bünt
5. Mai	Altstätten, 3. Stadt-OL	Schulhaus Feld
26. Mai	Kriessern, 5. Kriessner Dorf-OL	Schulhaus Baumgarten
9. Juni	Widnau, 2. Widnauer Dorf-OL	Schulhaus Wyden
23. Juni	Montlingen, 7. Montlinger Dorf-OL	Schule Montlingen
18. August	Marbach, 5. Marper Dorf-OL	MZH Amtacker / Sonora
1. September	Rheineck	Turnhalle Kugelwis

Kategorien	Jg. 1998 + jünger	Schüler	Schülerinnen
Rheintaler OL-Cup * (Einzellauf; Bestimmungen siehe unten)	Jg. 1997-1995	Jugend	Jugend
	Jg. 1994-1991	Junioren	Juniorinnen
	Jg. 1990-1976	Herren	Damen
	Jg. 1975-1961	Senioren 1	Seniorinnen 1
	Jg. 1960-1951 1)	Senioren 2	Seniorinnen 2
	Jg. 1950 + älter 1)	Senioren 3	1) 1960 + älter
	Eltern + 1995 und jünger	Familien	für Seniorinnen 2
Plausch	Alter frei (Einzel/Gruppen)	Plausch kurz / mittel / lang	

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

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

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

Veranstalter:	OLG St.Gallen/Appenzell; www.olqsga.ch
	Auskunft/Information:
	Mario Ammann, Degenstrasse 1, 9442 Berneck Telefon 071 / 744 64 71; mario@ammannberneck.ch
	Infos zu jedem Lauf 1 Woche vorher im Internet!

OLG St.Gallen/Appenzell - Mitgliederliste, Stand 28. Februar 2010

Aktivmitglieder

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Albers	Jan Christoff	1996	Peter und Paul-Str. 5	9010	St.Gallen	071 245 10 23
Ammann	Mario	1956	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Ammann	Monika	1959	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Ammann	Rahel	1986	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Andres	Lucy	1938	Ringstr. 1b	9302	Kronbühl	071 298 04 82
Bärlocher	Martin	1953	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47
Bärlocher	Monika	1960	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47
Bärlocher	Silvan	1996	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47
Bieger	Andri	1997	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 245 65 40
Bieger	Barbara	1963	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 245 65 40
Bieger	Flurina	1994	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 245 65 40
Bieger	Thomas	1961	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 222 09 39
Bieri	Christian	1977	Hinterer Burgweg 2	9424	Rheineck	071 888 12 54
Bischofberger	Werner	1950	Bettenstr. 28 A	9212	Arnegg	071 385 62 28
Bollhalder	Janine	1992	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Bollhalder	Rolf	1956	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Bollhalder	Silvia	1965	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Bösch	Patrick	1993	Holzstr. 2	9000	St.Gallen	071 250 06 26
Brand	Doris	1970	Hügelweg 20	9033	Untereggen	071 860 07 63
Brändle	Otmar	1958	Grünastr. 2	9204	Andwil	071 385 31 81
Brauchli	Adrian	1985	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Erich	1951	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Lukas	1988	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Stefan	1984	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Büchi	Felix	1956	Postfach 646	9006	St.Gallen	071 245 86 94
Büchler	Jan	1995	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40
Büchler	Silvia	1969	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40
Büchler	Toni	1962	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40
Büeler	Bosco	1952	St.Gallerstr. 28	9230	Flawil	071 393 22 41
Corrodi	Charlotte	1988	Brunnenbergstr. 12	9000	St.Gallen	071 222 53 62
Deininger	Eliane	2000	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Heinz	1937	Ringelbergstr. 16	9000	St.Gallen	071 222 51 62
Deininger	Lukas	1998	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Rita	1970	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Roland	1968	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Domeisen	Sandro	1975	Mühlacherweg 150	5083	Ittenthal	062 871 67 39
Dörig	Antonia	1985	Bernbrugg	9058	Brülisau	071 799 15 49
Dörig	Franziska	1992	Bernbrugg	9058	Brülisau	071 799 15 49
Ebnetter	Christa	1956	Unt. Blumenrain 15	9050	Appenzell	071 787 52 04
Ebnetter	Lukas	1982	Buchstr. 29	9000	St.Gallen	071 222 74 72
Ebnetter	Marc	1980	Bärenfelderstr. 35	4057	Basel	061 681 21 14
Ebnetter	Urs	1985	Hermetschloostr. 41	8048	Zürich	078 822 74 08
Eggmann	Franz	1957	Schorenstr. 33	9000	St.Gallen	071 277 89 38
Elmiger	Lorenz	1989	Hundgalgen 20	9050	Appenzell	071 787 40 02
Eugster	Clemens	1964	Girtenstr. 26	9443	Widnau	071 722 96 40
Fässler	Mario	1941	Kellerswiesenstr. 42	9034	Eggersriet	071 877 23 18
Fässler	Monika	1982	Hofstr. 3	7270	Davos Platz	078 603 43 28
Frey	Josef	1947	Ruppendingli 14	9450	Altstätten	071 371 10 13
Frischknecht	Hans	1956	oberer Toracker 34	9100	Herisau	071 352 39 64

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Fux	Janis	1997	Oberhofstettenstr. 65D	9012	St.Gallen	071 535 34 09
Gemeinder	Lukas	1995	Scheidwegstr. 48	9016	St.Gallen	071 288 03 50
Ghiggi-Ammann	Christoph	1983	Rheinstr. 33	7320	Sargans	081 599 18 23
Giger	Yannick	1998	Georgshof 10	9000	St.Gallen	071 222 09 39
Grob	Karl	1967	Rain 125	9063	Stein AR	071 367 17 31
Grob	Katrin	1963	Rain 125	9063	Stein AR	071 367 17 31
Grob	Nadia	1991	Rain 125	9063	Stein AR	071 367 17 31
Grob	Sabina	1991	Rain 125	9063	Stein AR	071 367 17 31
Hanselmann	Werner	1940	Triangelweg 2	9100	Herisau	071 352 80 83
Hartmann	Jens	1958	Oberrütistr. 14	9452	Hinterforst	071 755 71 85
Harzenmoser	Verena	1930	Wiesenstr. 35	9000	St.Gallen	071 222 84 68
Heim	Toni	1956	Galgenhang 16	9050	Appenzell	071 787 28 28
Hellmüller	Isabelle	1962	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Hellmüller	Jürg	1960	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Hellmüller	Mirjam	1992	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Hellmüller	Sven	1995	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Herzig	Stephan	1968	Guisanstr. 66	9010	St.Gallen	071 244 90 50
Hetzer	Tim	1997	Falkenburgstr. 1	9000	St.Gallen	071 220 95 73
Hofmann	Ludwig	1929	Scheidwegstr. 46	9016	St.Gallen	071 288 14 82
Hollenstein	Livia	1994	Grüntalstr. 12	9300	Wittenbach	071 298 12 67
Honegger	Helen	1959	Berglistr. 42	9630	Wattwil	071 988 44 51
Huber	Emil	1944	Kleinbergstr. 17	9000	St.Gallen	071 245 28 52
Huber	Michael	1977	1333 Felspart Street	USA	San Diego, CA	
Hunziker	Walter	1941	Mempfel 597	9055	Bühler	071 793 26 16
Inauen	Cornelia	1983	Spiesslers Unterrain	9050	Appenzell	071 799 15 83
Jakob	Sissi	1989	Kirchstr. 63	9400	Rorschach	
Kellenberger	Ruedi	1945	Säntisstr. 13	8133	Esslingen	044 984 05 04
Kleger	Philipp	1990	Bühlstr. 7	9052	Niederteufen	071 333 37 33
Kunz	Hansruedi	1935	Speicherstr. 27	9000	St.Gallen	071 223 36 67
Kunz	Maja	1968	Demutstr. 34	9000	St.Gallen	071 222 66 34
Kunz	Patrick	1965	Demutstr. 34	9000	St.Gallen	071 222 66 34
Lusmann	Roland	1963	Schöttlerstr. 29	9050	Appenzell	071 787 39 24
Lusmann	Sandro	1990	Schöttlerstr. 29	9050	Appenzell	071 787 39 24
Lüthi	Hansueli	1953	Stich 286	9104	Waldstatt	071 352 29 72
Monstein	Stefan	1965	Ringelbergstr. 14 A	9000	St.Gallen	071 223 86 28
Monstein-Kunz	Ariane	1965	St.Georgenstr. 163	9011	St.Gallen	071 220 37 73
Müller	Rainer	1976	Aeulistr. 25	9470	Buchs	081 783 16 58
Oehninger	Meico	1991	Dufourpark 12	9030	Abtwil	071 244 16 32
Pfister	Eduard	1951	Oberhofstettenweg 6a	9012	St.Gallen	071 260 19 71
Posselt	Samuel	1989	Cunzstr. 14	9016	St.Gallen	071 288 06 12
Ricklin	Nadia	1997	Curiestr. 8	9016	St.Gallen	071 278 51 39
Ricklin	Nicole	1968	Curiestr. 8	9016	St.Gallen	071 278 51 39
Ricklin	Paul	1995	Curiestr. 8	9016	St.Gallen	071 278 51 39
Rietmann	Peter	1940	Bergstr. 26	9100	Herisau	071 351 55 43
Röhl	Stefan	1968	Mäuseturmstr. 2	D-55411	Bingen am Rhein	
Rosset	Ursula	1966	Ch. de Jolimont 6	1180	Rolle	021 825 39 03
Rüegg	Sebastian	1998	Seeblickstr. 4a	9010	St.Gallen	071 244 31 63
Rüegg	Simon	1994	Seeblickstr. 4a	9010	St.Gallen	071 244 31 63
Rütsche	Elisabeth	1961	Hafnerwaldstr. 2	9012	St.Gallen	071 278 84 36
Rütsche	Niklaus	1960	Hafnerwaldstr. 2	9012	St.Gallen	071 278 84 36
Schefer	Roman	1995	St.Georgenstr. 157b	9011	St.Gallen	071 222 85 35
Schilter	Rosmarie	1946	Georgshof 7	9000	St.Gallen	071 223 60 92

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Schilter	Viktor	1943	Georgshof 7	9000	St.Gallen	071 223 60 92
Schmid-Schilter	Susanne	1970	Weinbergstr. 33b	5000	Aarau	062 822 37 93
Schneider	Samuel	1985	Gossauerstr. 1	9100	Herisau	079 792 90 01
Schorer	Isabel	1978	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Schorer	Martina	1973	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Signer	Daniela	1967	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Signer	Fiona	1996	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Signer	Johann	1967	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Sonderegger	Reto	1976	Gossauerstr. 84	9100	Herisau	071 351 20 86
Stamm	Elisa	1996	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Jeanette	1962	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Lena	1994	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Martin	1961	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Streuli	Willi	1947	PO Box 235, unt. Ziel 4	9050	Appenzell	076 384 27 57
Stricker	Jürg	1954	Lehweg 3	9030	Abtwil	071 311 52 32
Strupler	Walter	1954	Dorfstr. 26	8184	Bachenbülach	044 861 10 80
Stucki	Ilona	1989	Innerer Sonnenweg 3	9000	St.Gallen	079 737 56 60
Studer	Lukas	1988	Zilstr. 32	9016	St.Gallen	071 288 36 26
Stump	Gila	1973	Birchstr. 191	8050	Zürich	044 303 09 72
Styger	Ueli	1962	Sonnenberg 6a	9100	Herisau	071 351 13 53
Suhner	Hannes	1950	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Suhner	Kathrin	1982	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Suhner	Maiann	1985	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Sutter	Dölf	1941	Kapfswaldweg 2	9011	St.Gallen	071 223 18 75
Sutter	Esther	1949	Langackerstr. 7	9010	St.Gallen	071 244 86 35
Sutter Schneider	Michèle	1971	Biserhofstr. 64	9011	St.Gallen	071 244 36 49
Tanner	Damian	1967	Bündtstr. 19	9053	Teufen	071 333 51 05
Tanner	Kordula	1968	Bühl 12	6390	Engelberg	041 637 02 66
Tobler	Judith	1960	Tutilostr. 46	9011	St.Gallen	071 223 63 40
Tobler	Urs	1957	Tutilostr. 46	9011	St.Gallen	071 223 63 40
Vogel	Esther	1966	Botenaustr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Joela	1999	Botenaustr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Jonas	1996	Botenaustr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Konrad	1961	Botenaustr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Silja	2000	Botenaustr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Wälter	Brigitte	1967	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Erwin	1962	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Jonas	1994	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Raphael	1994	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Tobias	1992	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Weber	Heinz	1964	Bächlistr. 32b	9053	Teufen	071 330 03 85
Weishaupt	Bruno	1953	Lehn, Schötzlers	9050	Appenzell	071 787 30 90
Weishaupt	Max	1947	Hauptstr. 32	9053	Teufen	071 333 13 12
Welz	Angela	1996	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Daniel	1966	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Enza	1966	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Jasmin	1995	Berg 22	9043	Trogen	071 344 32 04
Welz	Nino	2001	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Werner	Richard	1950	Sandgasse 15a	A-6850	Dornbirn	0043 5572 25794
Windler	Maria	1965	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Windler	Patrick	1967	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Wolgensinger	Niklaus	1955	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Wolgensingler	Vreni	1956	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wüstenhagen	Rolf	1970	Weierweidstr. 11	9000	St.Gallen	071 534 10 39
Zbinden	Tobias	1994	Silberbachstr. 9A	9032	Engelburg	071 278 70 12
Zech	Roman	1994	Hofstettenstr. 24	9012	St.Gallen	071 277 12 58
Zuberbühler	Thomas	1974	Johannes-Baumann-Str. 4	9100	Herisau	071 351 22 87
Zuppinger	Daniel	1958	Rebaldenweg 14	5443	Niederrohrdorf	056 496 80 33

Sympathiemitglieder

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Akkermans	Mirian	1968	Bächlistr. 32b	9053	Teufen	071 330 03 85
Ammann	Albert	1924	Aegetholzstr. 11	9443	Widnau	071 722 01 24
Binder	René	1961	Vogelau 28	8640	Rapperswil	055 210 40 07
Brühwiler	Urs	1960	Sardonastr. 3	7320	Sargans	081 710 48 68
Büchi	Monika	1959	Rorschacherstr. 178	9000	St.Gallen	071 245 21 40
Fitzi	Otto	1955	Starkenmühle	9056	Gais	071 793 12 71
Funk	Heidi	1955	Speicherstr. 27	9000	St.Gallen	071 223 36 67
Gossauer	Manuel	1960	Kirchweg 15	3052	Zollikofen	031 351 73 71
Hächler	Beatrice	1954	Felsbergstr. 2	8625	Gossau ZH	044 935 34 51
Hächler	Patrick	1950	Felsbergstr. 2	8625	Gossau ZH	044 935 34 51
Herzig	Hans	1933	Dufourpark 1	9030	Abtwil	071 244 57 17
Hofer	Markus	1954	St.Gallerstr. 89c	9320	Arbon	071 446 33 56
Imlig	Bruno	1971	im Schaber 6	9450	Lüchingen	071 755 01 38
Imlig	Manuela	1971	im Schaber 6	9450	Lüchingen	071 755 01 38
Jäckli	Arno	1934	Kirchrain 11	9042	Speicher	071 344 92 78
Koster	Martin	1962	Untere Haldenstr. 10	9430	St.Margrethen	071 740 04 66
Kunz	Martin	1963	1685 Solano Av, Apt 201	USA	Berkeley, CA 94707-2104	+1 510 527 6789
Kunz	Trudi	1937	Kohlhalde 40	9042	Speicher	071 344 22 36
Mayer	Gallus	1951	Rehetobelstr. 89 A	9016	St.Gallen	071 288 36 23
Meier	Martin	1948	Erlen 5	9305	Berg SG	071 455 22 41
Müller	Beat	1962	Chemin des Tilleuls 13	1196	Gland	022 364 84 69
Schilter	Christoph	1974	Mühlemattweg 8	3053	Münchenbuchsee	076 373 07 18
Schneider	Margareta	1959	Tufertschwil-Chapf 10	9604	Lütisburg	071 565 43 82
Schorer	Peter	1946	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Süess	Norbert	1949	Sonnenrainstr. 9	9205	Waldkirch	071 433 19 47
Suhner	Lena	1984	Ecole d'Humanité	6085	Hasliberg Goldern	071 888 25 34
Trionfini	Ulrika	1948	Tutilostr. 12	9011	St.Gallen	071 223 13 80
van der Meulen	Jelmer	1967	Bündtstr. 21	9053	Teufen	071 340 06 67
Walder	Käthi	1970	Speicherstr. 65	9053	Teufen	071 333 38 26
Weber	Käthi	1962	Alpenrosenstr. 8	8280	Kreuzlingen	071 672 32 61
Wegmüller	Doris	1951	Ofenbachstr. 12	8266	Steckborn	052 761 34 77

Ehrenmitglieder

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

Vom Aktiv- zum Sympathiemitglied gewechselt haben:

- Beat Müller, Gland
- Lena Suhner, Hasliberg Goldern

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen!

Absender: _____

Einsendeschluss: **8. Dezember 2010**
 Per Post/Fax/E-Mail an: **Kassier Mario Fässler**

**OLG St.Gallen/Appenzell
 Jugendförderung 2010 für**

Name/Vorname	Jg.	Kat.

pro eigenes Kind bzw. jugendlichen Mitfahrer
 die Ziffer "1" eintragen

M1 = Mitfahrer 1 usw.

Hier km der
 Fahrstrecke
 eintragen. Das
 km-Geld wird
 nach Anzahl der
 Mitfahrenden
 berechnet.

Wettkampf			1	2	3	M1	M2	M3	Start- geld 1	Start- geld 2	Start- geld 3	ÖV	Auto	km 0.05
Beispiel ROLV-Lauf	01.01.10	ROLV	1	1					10.00	7.00				
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.10	Nat.		1		1	1						37.50	250
1. Nationaler OL	17.01.10	1. Nat.												
Amriswiler OL	07.03.10	ROLV												
Weinfelder OL	14.03.10	ROLV												
SM Nacht-OL	20.03.10	NOM												
2. Nationaler OL	28.03.10	2. Nat.												
Stöff Memorial OL	05.04.10	ROLV												
Engelburger OL	18.04.10	ROLV												
3. Nationaler OL	12.06.10	3. Nat.												
SM Staffel-OL	13.06.10	SOM												
5er Staffel	04.07.10													
Dorf OL Appenzell	25.07.10	ROLV												
SM Sprint-OL	21.08.10	SPM												
SM Einzel-OL	22.08.10	EOM												
SM Mitteldistanz-OL	04.09.10	MOM												
4. Nationaler OL	05.09.10	4. Nat.												
St.Galler OL	12.09.10	ROLV												
5. Nationaler OL	02.10.10	5. Nat.												
6. Nationaler OL	03.10.10	6. Nat.												
7. Nationaler OL	09.10.10	7. Nat.												
8. Nationaler OL	10.10.10	8. Nat.												
Wiler OL	17.10.10	ROLV												
Final OL ROLV NOS	31.10.10	ROLV												
SM im Team-OL	07.11.10	TOM												
Total														

Gutschrift auf **Konto:** _____ Einzahlungsschein beilegen
 Datum: _____
 Unterschrift: _____

1) 2) 3) 4) 5) 1) - 5)
 Barauszahlung gewünscht:
 Empfangsbestätigung:
 Datum: _____
 Unterschrift: _____

Ultimative News – Ultimative News – Ultimative News

Einmaliger Beitrag an Jugendliche beim Kauf von OL-Schuhen

Das Angebot an Jugendliche bis H/D18 gilt auch in diesem Jahr, dass der Verein einen einmaligen Beitrag von 50 Franken an die Anschaffungskosten von OL-Schuhen leistet. Jedes jugendliche Vereinsmitglied kann einmal dieses Angebot nutzen. Mit der Quittung kann man den Betrag beim Kassier Mario Fässler einfordern.

OL-Weekend Lamoura (F) vom 12./13. Juni 2010

Am 12./13. Juni 2010 findet im französischen Jura ein interessantes nationales Weekend statt mit einem nationalen OL (Samstag) und mit der Schweizer Meisterschaft im Staffel-OL (Sonntag). Der Verein hat bereits eine Anzahl Übernachtungsplätze in Nähe vom Wettkampfbereich in Lamoura reserviert.

Wer eines dieser Betten belegen möchte, meldet das bis 18. April an:
Ariane Monstein, St.Gallen; ariane-monstein@bluewin.ch

Die Anmeldungen für die Staffel-SM – Termin 18. April – gehen an:
Patrick Kunz, St.Gallen; pmkunz@hispeed.ch

Der Verein leistet an die gemeinsame Übernachtung einen Kostenbeitrag von 20 Fr.

OL-Weekend Savognin vom 21./22. August 2010

Am 21./22. August 2010 lädt die OLG Chur ins Oberhalbstein zur Sprint-SM (Samstag) und zur Langdistanz-SM (Sonntag). Ein weiterer OL-Leckerbissen! Der Verein hat bereits eine Anzahl Übernachtungsplätze in der Region reserviert.

Wer eines dieser Betten belegen möchte, meldet das bis 31. Mai an:
Ariane Monstein, St.Gallen; ariane-monstein@bluewin.ch

Der Verein leistet an die gemeinsame Übernachtung einen Kostenbeitrag von 20 Fr.

OL-Weekend „Bern Süd“ vom 4./5. September 2010

Am 4./5. September 2010 ist die OLG Bern Gastgeber für ein nationales Weekend in der Region Gantrisch-Gurnigel. Auf dem Programm steht die Mitteldistanz-SM (Samstag) und ein nationaler OL (Sonntag).

Wer an einer gemeinsamen Unterkunft interessiert ist, meldet das bis 31. Mai an:
Monika Ammann, Berneck; monika@ammannberneck.ch

Der Verein leistet an die gemeinsame Übernachtung einen Kostenbeitrag von 20 Fr.

Angebot Laufdress und Gilet

Der Vorstand präsentiert hier die neuen Modelle (Laufdress und Hosen) und als Ergänzung zum bisherigen Angebot ein Gilet. Siehe auch www.olgsga.ch!



Laufdress / Hosen	Grössen	Preise	
		Erwachsene	Jugendliche
Dress kurzarm (wie oben)	XXS, XS, S, M, L, XL, XXL	40.00	30.00
Dress langarm	XXS, XS, S, M, L, XL, XXL	40.00	30.00
Hosen lang (dunkelblau)	160, XS, S, M, L, XL	25.00	20.00
Hosen $\frac{3}{4}$ lang (dunkelblau)	XXS, XS, S, M, L, XL, XXL	25.00	20.00

	Gilet (wie nebenan)
	Grössen S / M / L
	Preise Erwachsene 50.00 Jugendliche 40.00

Die Grössen können an den Frühlingsläufen (Amriswiler OL, Weinfelder OL, Stöf Memorial OL, Engelburger OL) anprobiert werden. Bestellungen ab sofort, spätestens aber bis 18. April 2010 an:

Mario Fässler, Kellerswiesenstrasse 42, 9034 Eggersriet; mariofaessler@bluewin.ch

Angaben: Vorname, Name, Jahrgang, Artikel (langarm/kurzarm; lang/ $\frac{3}{4}$), Grösse

Auskunft: Mario Fässler; 071 / 877 23 18; mariofaessler@bluewin.ch
Willi Streuli; 079 / 388 27 57; willi@streuli.li

„Es gibt fast keine freien Wochenenden mehr“

Franziska Dörig (D18) hat den Sprung ins nationale Juniorenkader geschafft. In dieser Saison will sie an allen nationalen Meisterschaften Medaillen holen und an der Jugend-EM die tollen Resultate des Vorjahres wiederholen.

Schischo: Franziska, konntest du im Winter trotz Kälte und Schnee in Brülisau gut trainieren?

Franziska Dörig: Ja, ich bin zufrieden. Natürlich musste ich fürs Lauftraining meist auf die Strassen ausweichen. Ich mache aber auch regelmässig Krafttraining oder setze mich auf den Hometrainer. Zudem jogge ich einmal pro Woche in Appenzell mit anderen starken Läufern. Dazu kam im Januar noch ein wöchentliches Intervalltraining in St.Gallen. Das fand aber in der Halle statt. Technisch habe ich in diesem Winter, abgesehen von vereinzelt Kartenstudium, nichts gemacht.

Welche Aktivitäten haben bereits mit dem nationalen Juniorenkader stattgefunden?

Wir hatten einen ersten Zusammenzug noch im letzten November und in diesem Jahr bereits wieder zwei im Januar und Februar. Somit bin ich bereits gut integriert und mit den Betreuern vertraut. Es wird sehr viel Wert auf mentales Training gelegt. Mit dem Projekt Psycho-OL versuchen wir anhand vergangener Läufe ein klares Konzept zu bekommen, das einem dann im Wettkampf Sicherheit vermittelt.

Wie hat sich deine Saisonplanung durch die Selektion ins Juniorenkader verändert?

Ich bin jetzt noch mehr ausgebucht mit Wettkämpfen, Kaderzusammenzügen und Trainingslagern als letzte Saison. Es gibt fast kein freies Wochenende mehr. Die ganze Saisonplanung ist auf die internationalen Meisterschaften ausgerichtet. Ich werde an drei Trainingslagern teilnehmen: Im Frühling geht es mit dem regionalen Nachwuchskader nach Slowenien und nachher mit dem Nationalkader nach Norwegen. Im Herbst folgt mit dem Nationalkader nochmals ein Trainingslager in Schottland, wo dann auch der Junioren-Europacup (JEC) stattfindet.

Welche Ziele hast du dir für diese Saison gesetzt?

Ich rechne fest damit, dass mir wieder die Selektion für die Jugend-EM (EYOC) in Spanien gelingt. Dort bin ich jetzt im ältesten Jahrgang und somit möchte ich die guten Resultate vom letzten Jahr mindestens bestätigen. Falls es auch zur Teilnahme an der Junioren-WM reichen würde, wäre dies natürlich sensationell. National will ich den NOM-Titel verteidigen und auch bei den anderen Meisterschaften aufs Podest laufen.

Wie bringst du dein intensives OL-Programm unter einen Hut mit der Ausbildung?

Es ist streng, aber glücklicherweise unterstützt das Gymnasium Appenzell meine sportlichen Aktivitäten. Ich erhalte für die Trainingslager oder internationale Wettkämpfe problemlos Urlaub. Dadurch fällt aber auch viel Nacharbeit an. Zudem muss ich dieses Jahr meine Maturaarbeit schreiben.

Franziska, wir wünschen dir für die Schule und im OL viel Erfolg!

Nur treuen Schischo-Lesern fiel es auf: Letztes Jahr erschien die Pfingststafel wieder einmal im Resultatspiegel. Doch abgesehen vom Ergebnis drang bis heute nur wenig aus dem Jura in die Ostschweiz. Bis ein Direktbeteiligter der Redaktion im Winter nähere Informationen zuspielte.

Nach vielen Jahren der Abstinenz stellte die OLG St.Gallen/Appenzell letztes Jahr endlich wieder einmal ein Team an der Pfingststafel. Zwar mussten wir uns etwas verstärken, aber unser Club steht wieder auf der Rangliste. Eigentlich sollte dieser Bericht eine Motivation sein, damit es auch in Zukunft so sein wird. Doch leider findet zumindest dieses Jahr keine Pfista statt.



Das Team der OLG St.Gallen/Appenzell: Stefan, Ilona, Simon, Rainer, Tobias, Willi, Luca (v.l.) Aber jetzt einmal alles der Reihe nach... Begonnen hat alles an der HV mit einer Liste des neuen TL und ein paar jungen und weniger jungen Clubmitglieder, die unerschrocken ihr Kreuz auch bei der Pfista setzten. Wir hatten zwar alle keine Erfahrung im Jura, waren kaum je in der Nacht gelaufen und nur vier Leute. Und so mussten wir Greenhorns uns

noch mit ein paar Jura- und Nachterfahrenden Läufern verstärken. Und so ging es dann am Pfingstsamstagmorgen los in Richtung Chapelles-des-Bois im französischen Jura, wo wir unsere Zelte für 2 Nächte aufschlugen.

Nach einem guten Stück Fleisch vom Feuer ging's für mich bereits an die Startvorbereitungen. Um punkt

21:00 Uhr

(oder ersten dem Lärm gehetzt der hinter der steile durchlauwartete.

Zuschauer erste klei-



durfte musste) ich aus der Reihe starten. Unter der Zuschauer und von vielen Läufern renn Startreihen war Starthang schnell fen und der Wald

Doch bereits vor dem erposten schlichen sich nere und ein grösserer Fehler

ein. Auf der Schlusschleife folgte ein weiterer. Kurz vor dem Massenstart konnte ich dann Ilo-na Stucki (OLV Hindelbank) in die Nacht hinaus-schicken. Auch ihr lief es trotz mehr Erfahrung im Jura nicht viel besser. Das einzig Positive daran war, dass Simon Rüegg erst um 08:50 Uhr starten musste. Die weiteren Strecken liefen Rainer Müller, Tobias Zbinden, Willi Streuli und Luca Egli (OL Amriswil). Trotz lautstarken Anfeuerungsrufen für alle Teammitglieder schaute „nur“ Rang 67 von 84 klassierten Teams heraus. Damit besteht sicherlich noch Verbesserungspotential. Aber nächstes Jahr sind wir ja keine Neulinge mehr...



Mit der Staffeln war das Wochenende aber noch lange nicht zu Ende. Als erstes wurde der Gaskocher angeworfen und ein megafeines Risi-Bisi zubereitet. Am Nachmittag standen zuerst einmal für Franziska Dörig, die sich gegen ihren Verein und fürs Konkurrenzteam der OL Regio Wil entschied, ihr Lauf und danach ein Fototermin auf dem Programm. Den restlichen Nach-

mittag füllten wir mit Würfeln, was der Grund ist, dass gerade ich diesen Bericht schreiben darf. Am anderen Ende der Rangliste steht übrigens Franziska knapp vor Rainer, Tobias und Simon. Und so ganz nebenbei überzeugten wir noch andere Vereine von unserem super-ober-giga-mega-geilen Club-Heft. Im Beispiel



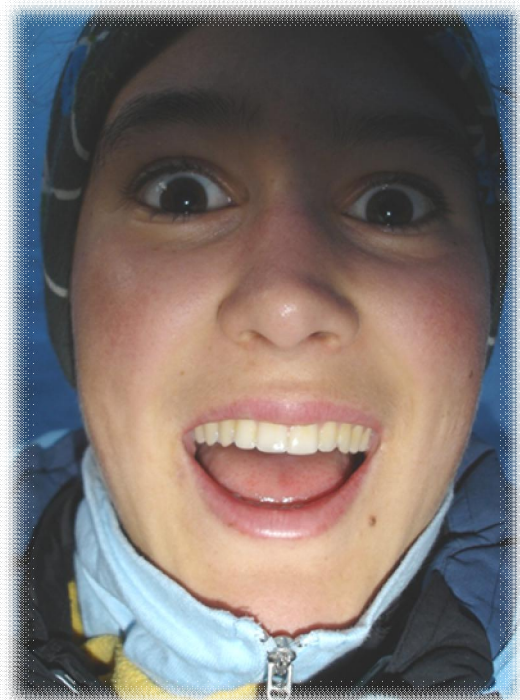
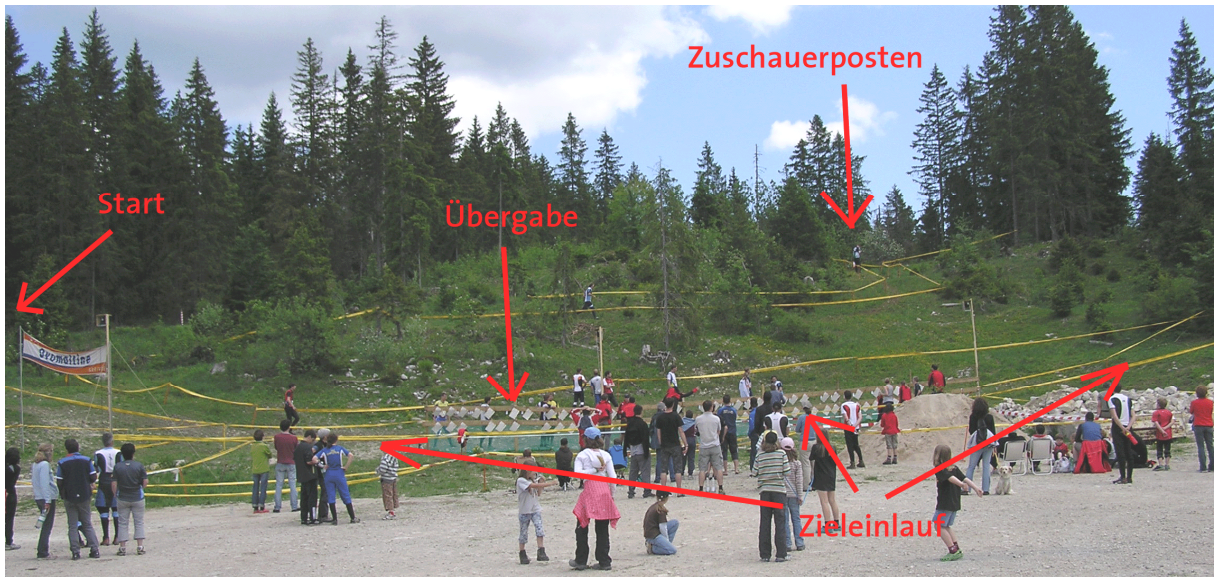
hier Lin-da Marti

(OL Amriswil) mit der Ausgabe 2/09. Am Abend brannten wieder die Lagerfeuer und der Tag endete in gemütlicher Runde...



Am Montag bot sich nochmals eine Startgelegenheit, die natürlich bei so langer Anreise nicht ungenutzt bleiben durfte. Nochmals ein schöner Lauf, der aber auch seine Tücken hatte.

Mit ein paar Impressionen von einem speziellen Wochenende schliesse ich meinen Bericht und hoffe im 2011 wieder auf eine Austragung mit der Beteiligung der OLG St.Gallen/Appenzell.



58. Amriswiler OL; Sonntag, 7. März 2010; Tägerwilen

Organisation	OL Amriswil
Laufleitung	Josef Helg
Bahnlegung	Christian Marti / Samuel Marti
Karte	OL – Karte 1:10'000, Tägerwilerwald-West, Stand: Februar 2010 Eingedruckte Bahnen
Besammlung	Sporthalle Tägerwilen, ab 08.00 Uhr
ÖV	Halbstundentakt auf der Seelinie Schaffhausen - Kreuzlingen, 5 Min. ab Bhf. Tägerwilen-Gottlieben. Stundentakt auf der Linie Weinfelden – Kreuzlingen. 10 Min. ab Bhf. Tägerwilen-Dorf, Weg markiert Wer mit dem ÖV anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von CHF 5.-. (Bahnbillett vorweisen)
Startzeit	09.00 – 12.00 Uhr Weg zum Start: ca. 1,5 km / ca. 30 Min. Transport für Familien und jüngere Kinder
Anmeldung	Am Lauftag bei der Besammlung
Auswertung	Mit Sportident, Badge-Miete Fr. 2.–
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer
Kinderhort	Für Kleinkinder ab 6 Monaten
Schulhaus-OL	Auf der aktualisierten Karte „Oberstufenschulhaus Tägerwilen“
Auskunft	Josef Helg, Bergerwilerstrasse 9, 8572 Berg TG / 071 636 13 57 jhelg@bluewin.ch

55. Weinfelder OL; Sonntag, 14. März 2010; Lanzenneunforn

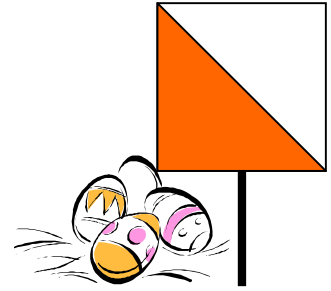
Organisation	thurgorienta
Laufleitung	Peter Schoch
Bahnlegung	Martina Seiterle (Bahnlegung), Beat Seiterle (Kontrolle)
Karte	OL-Karte Glarisegg 1:10'000, Stand 2007 Die Bahnen sind eingedruckt!
Besammlung	MZH Lanzenneunforn, offen ab 08.00 Uhr ab Dorfeingängen markiert
Anmeldung	nur am Lauftag, bei der Besammlung
Startzeiten	09:00 - 12:00 Uhr Kleinbusse Garderobe - Start und Ziel - Garderobe
Auswertung	mit SPORTident, Miete einer SI-Card beträgt CHF 2.-
ÖV	Postautolinie Frauenfeld - Steckborn mit stündlichen Kursen Wer mit dem ÖV anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von CHF 5.-. (Bahnbillett vorweisen)
Besonderes	Kinderhort und Schulhaus - OL, OL - Beiz
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer. Der Organisator lehnt jede Haftung ab.
Laufabsage	nur bei extremem Schneefall. Auskunft am Vortag über Internet
Auskunft	Peter Schoch, Schirmisrütistr. 24, 8507 Hörhausen 052 763 32 41 oder pw.schoch@bluewin.ch

4. St.Geörgler Osterhasen-Orientierungslauf

Datum: Karsamstag, 3. April 2010

Wir organisieren auch dieses Jahr in St.Georgen wieder den 4. St.Geörgler Osterhasen-OL.

Gelaufen oder spaziert wird auf der OL Karte Drei Weieren.



Treffpunkt: Hebelschulhaus-Platz, St.Gallen-St.Georgen
 Startmöglichkeiten: Von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr
 Kategorien: Es werden wieder ca. 4 Kategorien angeboten, sodass jeder und jede vom Anfänger bis zum Profi auf seine Rechnung kommt.
 Zeiterfassung: SPORTident
 Kosten: ca. 10.- für Familien
 ca. 5.- für Einzelstartende

Kleine Festwirtschaft vorhanden. Am Schluss Auslosung von Schoggi-Osterhasen

Anmeldung: Unverbindliche Anmeldung bis zum 21. März sehr erwünscht, damit sich der Osterhase besser vorbereiten kann.

Info/Anmeldung: Rita Deininger, 071 222 77 45, r.deininger@hispeed.ch

5. Stöff Memorial OL; Ostermontag, 5. April 2010; Degersheim

Organisation	OL Regio Wil
Laufleitung	Roland Ludwig, Rapperswil-Jona
Bahnlegung	Alois Schneider, Lütisburg
Kontrolle	Walter Sprecher, Degersheim
Karte	OL Karte Ruer-Altenberg, Massstab 1:10'000, Stand Winter 2010 >> <i>Bahnen eingedruckt für alle Kategorien</i> <<
WKZ	Mehrzweckanlage Steinegg Degersheim, grosszügige Infrastruktur
Anmeldung	nur am Lauftag, bei der Besammlung, ab 8.00 Uhr
Startzeiten	09:00 – 11:30 Uhr, Weg Garderobe – Start: 1.5 km (20 Min)
ÖV	Zuglinie St. Gallen-Degersheim-Luzern Postautolinie Flawil-Degersheim (Haltestelle Bahnhof) Fussmarsch 10 Min ab Bahnhof, markiert ÖV-Reisende erhalten einen Rail-Check von CHF 5.- (Billett vorweisen)
Parkplätze	ab Dorfzentrum Degersheim markiert (10-15 Min Fussmarsch)
Kinderhort	im Wettkampfbereich, Spielsachen mitbringen
OL Beiz	reichhaltiges Angebot im Wettkampfbereich
Kinder OL	auf dem Schulareal Steinegg, ab 10 Uhr
AWD Prolog	auf dem Weg zum Start Muster-OL und Aufwärm-Tipps von Daniel und Martin Hubmann, organisiert durch den „Fanclub Hubmann“ weitere Infos auf www.fanclubhubmann.ch
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer, der Veranstalter lehnt jede Haftung ab
Absage	bei viel Schnee kann der Lauf abgesagt werden, Information (nur bei Absage) am Vortag auf www.olregiowil.ch
Auskunft	Hermann Ludwig, Oberbotsbergstrasse 60, 9230 Flawil, Tel: 071 393 4521, Email: ludwig-sonderegger@bluewin.ch

43. Engelburger OL (*)

Sonntag, 18. April 2010

Wertungslauf des THURBO OL-Cup

OL-Karte „Hohfirst“ 1:10'000 (Stand 2010)

**OLG
ST.GALEN
APPENZEL**

Veranstalter	OLG St.Gallen / Appenzell		
Laufleitung	Erich Brauchli		
Bahnlegung	Stefan Brauchli		
Kontrolle	Mario Fässler		
Kategorien	H 10 *	D 10 *	2000 + jünger
	H 12 *	D 12 *	1998 - 1999
	H 14 *	D 14 *	1996 - 1997
	H 16 *	D 16 *	1994 - 1995
	H 18 *	D 18 *	1992 - 1993
	HAL	DAL	Alter frei
	HAM		Alter frei
	HAK	DAK	Alter frei
	H 35	D 35	1975 + älter
	H 40	D 40	1970 + älter
	H 45	D 45	1965 + älter
	H 50	D 50	1960 + älter
	H 55	D 55	1955 + älter
	H 60	D 60	1950 + älter
	H 65	D 65	1945 + älter
	H 70	D 70	1940 + älter
	H 75		1935 + älter
	H 80		1930 + älter
	Offen kurz *		Alter frei
	Offen lang *		Alter frei
Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind)		Alter frei	

In den mit * markierten Kategorien kann auch zu zweit oder zu dritt gestartet werden.

Startgeld	1994 und jünger	Fr. 8.-	Gruppen	wie Einzel
	1990 - 1993	Fr. 12.-	Familien	Fr. 15.-
	1989 und älter	Fr. 17.-	zusätzliche Karte	Fr. 3.-

Anmeldung	am Lauftag am Besammlungsort
Besammlung	ab 08.30 Uhr Schulhaus Engelburg
Startzeiten	09.30 bis 12.00 Uhr (Garderobe - Start ca. 30 Min.)
Auswertung	Lauf mit Sportident, Miete SI-Card für Fr. 2.- bei der Anmeldung
Besonderes	eingedruckte Bahnen für alle Kategorien
Öffentlicher Verkehr	Postauto ab Bahnhof St.Gallen nach Engelburg (Haltestelle Schulhaus), Abfahrten halbstündlich xx.11 und xx.41 Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von Fr. 5.-, gesponsert von THURBO.
Privatverkehr	beschränkte Anzahl Parkplätze beim Besammlungsort
Kinderhort	ab 08.30 Uhr am Besammlungsort; Spielsachen mitbringen
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer; der Veranstalter lehnt jede Haftung ab
Auskunft	Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg, 071 277 73 66 E-mail: erich.brauchli@gaiserwald.net

43. Engelburger OL vom 18. April 2010

Als erste Laufveranstaltung, die von unserer OLG dieses Jahr organisiert wird, steht am 18. April der Engelburger OL auf dem Programm. Dieser findet wieder einmal vom Schulhaus Engelburg aus auf der Hohfirst-Karte statt (vgl. Ausschreibung auf der vorherigen Seite).

Helferaufruf

Wie üblich sind für einen reibungslosen Ablauf wieder zahlreiche Helfer erforderlich. Wer sich nicht schon auf der Jahresliste unseres Präsidenten oder an der HV eingetragen hat, ist freundlich eingeladen, sich beim Laufleiter zu melden:

entweder per e-mail an erich.brauchli@gaiserwald.net

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

oder mündlich im Training oder am nächsten OL

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

Dabei wird es für die meisten möglich sein, auch selber noch zu starten. Spezielle Wünsche für den bevorzugten Einsatzort werden wenn irgendwie möglich berücksichtigt. Alle Helfer werden dann rechtzeitig über Einsatzort, Einsatzzeit und Tätigkeit informiert.

Kuchen für die Festwirtschaft

Die Festwirtschaft gehört zu jedem OL wie die Posten im Wald. Sie ist beliebter Treffpunkt vor und nach dem Lauf und trägt wesentlich zum finanziellen Erfolg des Anlasses bei. Gerne möchten wir den Läufern und Gästen wieder viel Feines für die Verpflegung anbieten. Für ein attraktives Buffet ist das Beizen-Team jedoch auf eure Backkünste angewiesen. Bringt also bitte zahlreiche Kuchen, Torten usw. am Sonntagmorgen ins Wettkampfbüro.

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

Erich Brauchli, Laufleiter

sponsoren turbo ol-cup - sponsoren turbo ol-cup - sponsoren turbo ol-cup



Hauptsponsor:



sponsoren turbo ol-cup - sponsoren turbo ol-cup - sponsoren turbo ol-cup



Mitteilungen

1 / 2010

Einige Neuerungen aus dem Verband (¹)

Liebe OL-Läuferinnen und OL-Läufer! Der nationale OL in Effretikon hat auch in diesem Jahr die Saison schon wieder früh lanciert. Im März geht's dann aber auch im Verbandsgebiet wieder richtig los.

An der Delegiertenversammlung des ROLV NOS wurde ein Antrag der thurgorienta gutgeheissen, wonach die Kategorien D60, D65, D70 und H70, H75, H80 separat ausgeschrieben und rangiert werden.

Im Vorstand gibt es einige Veränderungen: Gerhard Egli tritt als Präsident zurück, Kassier Heini Guhl übernimmt sein Amt für ein Jahr ad interim. Als neues Vorstandsmitglied wird Heinz Stuber (thurgorienta) gewählt. Susanne Schmid-Schilter wird in ihrer Funktion als Aktuarin von Carmen Egli (OL Amriswil) abgelöst und Renate Widmer (thurgorienta) wird Marianne Hebeisen als Kadertrainerin ersetzen.

Wer sind die zwei neuen Damen im Vorstand? (²)



Hallo, ich bin Carmen Egli und studiere im 4. Semester Jus an der Universität Zürich. In meiner Freizeit mache ich seit 10 Jahren OL, früher etwas mehr als heute. Mir macht es immer wieder Spass, meine physischen und mentalen Fähigkeiten zu trainieren. Da ich nun wegen meinem Studium nicht mehr so oft aktiv an Läufen teilnehmen kann, habe ich nun den Posten der Aktuarin übernommen, damit ich hinter die Kulissen sehen und meinen Beitrag an einen gut funktionierenden Verband leisten kann.

Renate Widmer,
25 Jahre alt, Master in Bewegungswissenschaften und Sport ETH. Ich bin Mitglied von thurgorienta und der OLG Oberwil. Ich habe das Gymnasium gemacht und danach an der ETH Bewegungswissenschaften und Sport studiert. Da ich seit klein auf sportbegeistert bin und kaum ruhig sitzen kann. Zurzeit bin ich auf Stellensuche. Ich habe durch meine Mutter und meine Grosseltern zum OL ge-



funden und bin mit dem OL-Virus infiziert. Da ich selber lange und viel vom OL profitieren konnte, möchte ich dem OL etwas zurückgeben. Zudem gefällt mir die Arbeit mit Jugendlichen sehr und bei einem solchen Trainerteam konnte ich nicht nein sagen, deshalb bin ich nun beim NWK NOS dabei.

ROLV Verbandskurse 2010

Am 6. Februar fanden die diesjährigen ROLV-Verbandskurse in der Schulanlage im tief verschneiten Engelburg statt. Die Beteiligung war mit insgesamt 17 Teilnehmern nicht gerade überwältigend, angesichts der gleichzeitigen Skiferien in der Ostschweiz aber erklärbar. Jedenfalls standen zwei interessante Kurse mit namhaften Kursleitern zur Auswahl:

- Lauftraining in Theorie und Praxis (Kursleiter: Hans Baumann, Lauftrainer KTV Wil)
- Bahnlegung mit OCAD (Kursleiter: Kilian Imhof)

Mehr dazu im Bericht auf der Homepage www.rolv-nos.ch.

Aus dem Kader

Beim ersten Kaderanlass im neuen Jahr nutzte das NWK NOS die Gelegenheit, an der Treslag Staffel zu starten. Einen interessanten Bericht und einige Fotos finden sich auf der Verbandshomepage www.rolv-nos.ch.

Fanclub Hubmann

Seit diesem Jahr gibt es die Möglichkeit, Martin und Daniel Hubmann in einem eigenen Fanclub zu unterstützen. Mehr dazu unter www.rolv-nos.ch.



MIGROS

SKY-FRAME
Swiss Made

¹ *Text punktuell ergänzt durch Mario Ammann*

² *Titel leicht geändert durch Mario Ammann*

Agenda 2010 ROLV Nordostschweiz

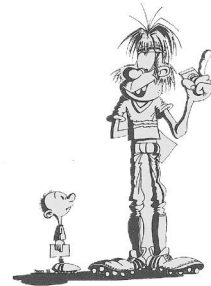
07.03.	1	Amriswiler OL	12.09.	1	St.Galler OL
14.03.	1	Weinfelder OL	25.09.	2	Thurgauer OL
05.04.	1	Stöff Memorial OL	17.10.	1	Wiler OL
18.04.	1	Engelburger OL	23.10.	2	Team-OL
25.07.	1	Dorf-OL Appenzell	31.10.	1	Finallauf
28.08.	2	ROLV Staffel			

1 = Wertungslauf Thurbo OL-Cup; 2 = Wertungslauf Thurbo OL-Vereinsmeisterschaft

OL-Einsteigerkurs



**OLG
ST.GALLEN
APPENZEL**



April/Mai/Juni 2010 in St.Gallen

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

Wann: Donnerstagabend; jeweils von 17:30-19:30 Uhr und zweimal
Mittwochabend (ein Wettkampf im Rheintal)

Leitung: Rita Deininger

Auskunft: Rita Deininger, Georgshof 20, 9000 St.Gallen; Telefon 071 / 222 77 45;
r.deininger@hispeed.ch

Anmeldung: erwünscht bis Montag, 12. April an obige Adresse, Email, Telefon

Ausrüstung: Schuhe mit gutem Profil; roter, wasserfester Filzstift; lange Beinkleider;
Kompass (falls vorhanden)

Kosten: 20.00 Fr. Kinder und Jugendliche
30.00 Fr. Erwachsene
45.00 Fr. Familien

Wann und wo:

Do. 15. April	
Do. 22. April	St. Gallen - Riethüsli,
Do. 29. April	Gerhardt-Turnhalle,
Do. 06. Mai	erreichbar von Bus-Endstation Nr.5
Do. 20. Mai	
Do. 27. Mai	St. Gallen - St. Georgen,
Mi. 02. Juni	Hebelschulhaus, erreichbar vom Bus
(Abschluss)	Nr.2, Haltestelle Kirche
Mi. 09. Juni	Gemeinsame Teilnahme am
	2. Widnauer Dorf-OL;
	(Rheintaler OL-Cup)



Resultatspiegel Januar 2010

1. Nat. OL, 17. Januar, Stadt Uster		10.	Jürg Hellmüller	
H12	14.	35.	Rolf Bollhalder	
	42.	43.	Jens Hartmann	
H14	18.	H55	26.	Erich Brauchli
	27.	H60	9.	Willi Streuli
	29.		-.	Hannes Suhner
H16	1.	H65	9.	Ruedi Kellenberger
	15.	D10	1.	Eliane Deininger
	41.		4.	Silja Vogel
	49.	D12	6.	Joela Vogel
	53.	D18	1.	Franziska Dörig
HAL	7.	DAL	1.	Rahel Ammann
	13.	DB	11.	Esther Vogel
HAM	3.	D40	1.	Maja Kunz
	17.		17.	Silvia Büchler
HAK	2.	D45	2.	Isabelle Hellmüller
HB	10.	D50	1.	Monika Ammann
H40	19.		12.	Christa Ebnetter
	27.		27.	Monika Bärlocher
H45	64.	D70	5.	Verena Harzenmoser
H50	2.	OL	12.	Martin Stamm

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

FAX 071 / 788 18 89

Schöttlerstrasse 29, 9050 Appenzell info@olgsga.ch

Tätigkeits-/Trainingsprogramm März 2010 bis Juli 2010

Tag	Datum	Was	Wo; Besammlung	Wann
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
Mi	17.03.10	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mi	24.03.10	OL-Formen in der Halle; Spiele	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
27.3 bis 11.4.2010 Frühlingsferien der Volksschule. Fleissig alleine trainieren!				

Tag	Datum	Was	Wo; Besammlung	Wer	Wann	??
Mi	14.04.10	Linienlauf	Menzlen, Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	Vakant, bitte melden!	Startzeiten: 18.00 - 18.30	
Mi	21.04.10	Rheintaler OL-Cup	Berneck	Mario Ammann	Startzeiten: 17:30 - 19:00	1
Mi	28.04.10	Grob-Fein	Hohfirst, Schützenhaus Schwendistrasse, Engelburg (743 080 /256 610)	Brauchlis	Startzeiten: 18.00 - 18.30	2
Mi	05.05.10	Rheintaler OL-Cup	Altstätten	Mario Ammann	Startzeiten: 17:30 - 19:00	1
Mi	12.05.10	Rhythmuswechsel	Eggen, Parkplatz Vögelinsegg (TB-Haltestelle)	Hellmüllers	Startzeiten: 18.00 - 18.30	2
Mi	19.05.10	Höhenkurven	Hirschberg, P an der Strasse Sammelplatz-Hirschberg	Franziska Dörig	Startzeiten: 18.00 - 18.30	2
Mi	26.05.10	Rheintaler OL-Cup	Kriessern	Mario Ammann	Startzeiten: 17:30 - 19:00	1
Mi	02.06.10	Staffel-OL mit Einsteigerkurs und anschl. Bräteln	Tal der Demut, Hebelschulhaus (Bus Nr. 2, Haltestelle Kirche)	Patrick Kunz	Startzeiten: 18.00 - 18.30	
Mi	09.06.10	Rheintaler OL-Cup	Widnau	Mario Ammann	Startzeiten: 17:30 - 19:00	1
Mi	16.06.10	Attack-Point	Tannenber, Reservoir an der Strasse Engelburg-Waldkirch (742 875 / 257 400)	Tobias Zbinden	Startzeiten: 18.00 - 18.30	2
Mi	23.06.10	Rheintaler OL-Cup	Montlingen	Mario Ammann	Startzeiten: 17:30 - 19:00	1
Mi	30.06.10	Up-/Downhill	Sitterwald Nord, P Peter + Paul	Simon Rüegg	Startzeiten: 18.00 - 18.30	
Während den Sommerferien vom 3. Juli bis 8. August findet kein organisiertes Training statt. Also fleissig alleine trainieren!						
Nach den Sommerferien beginnt das OLG-Training wieder am 11. August 2010.						

Informationen zum Fahrdienst für Autofahrer und Mitfahrer; Spalte '??'

1	Endstation Bus Nr. 5 Riethüsli * Mitfahrende bei Rita Deininger anmelden!	Besammlung 17:00
2	Endstation Bus Nr. 5 Riethüsli * Mitfahrende bei Rita Deininger anmelden!	Besammlung 17:45

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