

ab 1:4'000

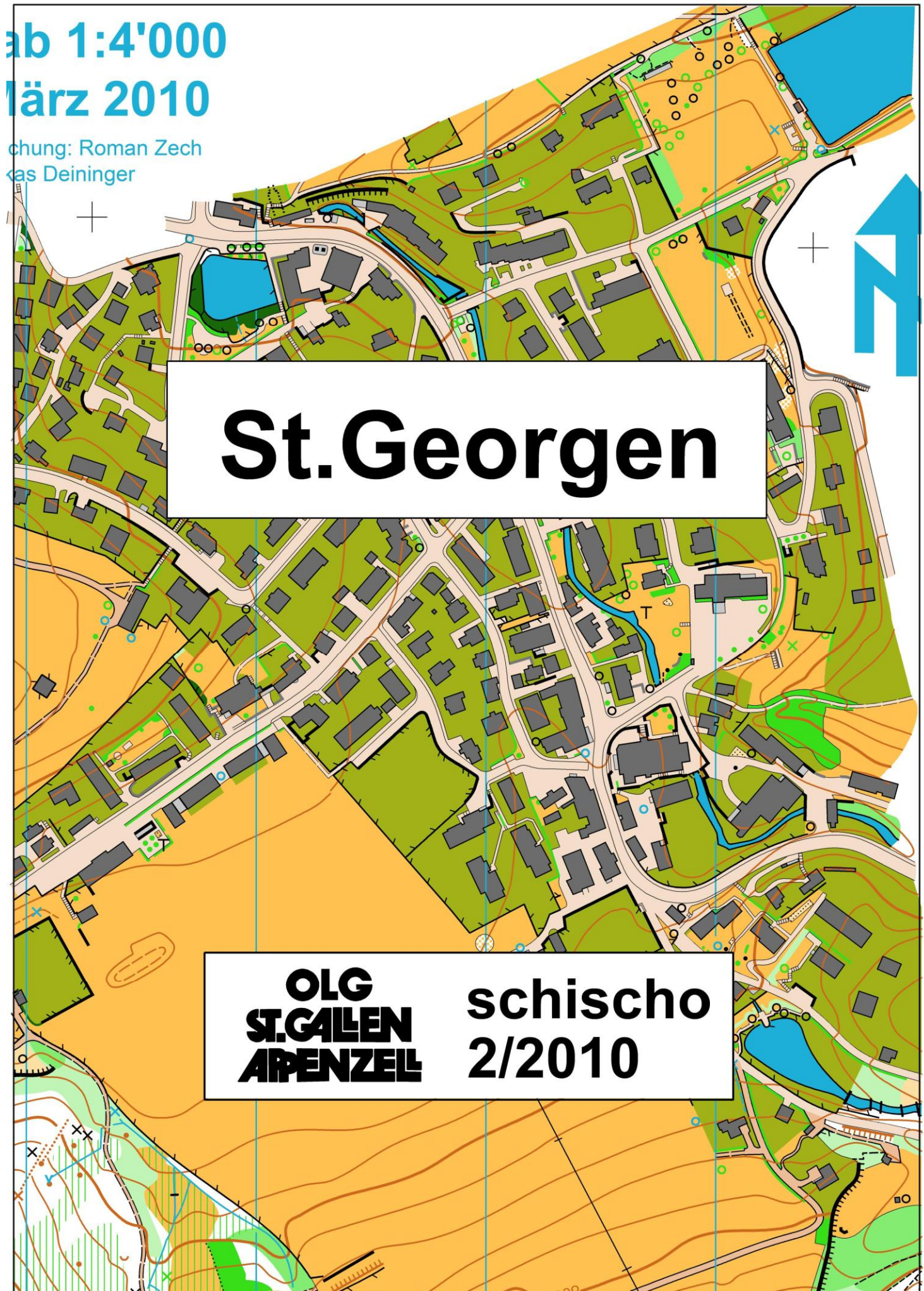
März 2010

ung: Roman Zech
as Deiningner

St. Georgen

**OLG
ST.GALEN
APPENZEL**

**schischo
2/2010**



„schischo“ impressum

Nr. 2/2010

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

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

1. Juni 2010
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 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 3/2010:

15. August 2010

Erscheinungsdatum:

1. September 2010

Editorial

Spargelzeit

Spargeln aus halb Europa sind momentan in den Läden zu haben. Nicht jeder hat dabei die gleichen farblichen Vorlieben. Grüne, weisse, rote, ... rote? Nein, die gibt es doch nur im Traum eines OL-Läufers, für den rot-weiss die einzig wahre Farbkombination darstellt. Auslöser von Glücksgefühlen, Erleichterung, Zufriedenheit und so manchem Lächeln im Gesicht.

Aber auch wenn Spargeln in der Natur – mit etwas Farbstoff ist ja alles möglich – die Idealvorstellungen eines OL-Läufers nicht erfüllen, so gibt es doch mehr Gemeinsamkeiten zu unserem Sport als man das erwarten würde. Das beginnt schon mit dem Kochen. Denn rohe Spargeln schmecken wohl etwa so wie ein Kaltstart bei einem OL. Ohne Aufwärmen macht ein Start einfach wenig Sinn. Dann kann es im Wald Phasen geben, wo man sich buchstäblich auf dem Holzweg befindet, genau so wie das hölzige Hinterteil der Spargel. Aber Jammern hilft bekanntlich nichts: Da gilt es sich durchzubeissen!

Früher oder später geht es immer wieder aufwärts und man hat ein Hoch. Eine riskante Routenwahl, die sich auszahlt, gute Beine oder sei es nur das besonders schöne Laufgelände. Kurzum: Etwas, dass man sich auf der Zunge zergehen lassen muss. Genau wie den vorderen Teil der Spargel. Mancher OL-Läufer fühlt sich dann beim Auslesen kalt geduscht, wenn die Laufquittung alle Illusionen zerstört. Für alle anderen folgt sie erst in der richtigen Dusche. Da hören dann die Gemeinsamkeiten mit den Spargeln auf. Oder ärgerst du dich jeweils über das kalte Wasser? Dann überlege mal, ob dir ein Löffel Sauce hollandaise lieber wäre. Guten Appetit!

Eine schöne Sommerzeit mit vielen interessanten OL-Erlebnissen wünscht

Christoph Ghiggi-Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 2/2010“			
2	Impressum	21	Letzte News
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	22	St.Galler sCOOL-Cup
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	22	Tipp für die neuen OLG-Dress
6	Kühler Auftakt in Portugal	23	Trainingsweekend Sellamatt
10	Intensives Trainingswochenende	24	Anmeldung 5er-Staffel / ROLV-Staffel
12	Bilder Trainingswochenende	24	Helferaufruf Appenzeller Dorf-OL
13	OL in Australien	25	Ausschreibung Appenzeller Dorf-OL
15	OL in Wien	26	Anmeldung ROLV-Trainingslager
17	Sportanimationskurs	27	Resultatspiegel März-Mai
18	NWK-Trainingslager Slowenien	27	Beitrittserklärung
20	Osterhasen OL	28	Trainingsprogramm bis September

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Eintritte:

Trix Deuber	65	Steigstr. 8	9422 Staad	071 8552102
Luca Müller	98	Blumenstr. 15	9424 Rheineck	071 8800909
Thomas Müller	56	Blumenstr. 15	9424 Rheineck	071 8800909
Eva Schwendimann	92	Schulstr. 12	9424 Rheineck	071 8885751
Patrick Zbinden	96	Silberbachstr. 9a	9032 Engelburg	071 2787012

Austritte:

Margareta Schneider Tufertschwil-Chapf 10 9604 Lütisburg

Adressänderungen/Adressergänzungen:

Livia Hollenstein	94	Grüntalstr. <u>22</u>	9300 Wittenbach	
Cornelia Inauen	83	<u>Hauptgasse 27</u>	9050 Appenzell	
Thomas Zuberbühler		<u>Chapfenböhlweg 10</u>	9100 Herisau	<u>079 3668860</u>

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen!

Saisonstart 2010 zum Ersten: Trainingsweekend in Stein am Rhein
Nach Schaffhausen (2008) und Kreuzlingen (2009) war Stein am Rhein in diesem Jahr Durchführungsort für ein Trainingsweekend zum Saisonbeginn. 30 Mitglieder nutzten diese willkommene Gelegenheit, sich für die kommenden Wettkämpfe in Schuss zu bringen. Herzlichen Dank an Maja Kunz für die grosse Arbeit. Mehr siehe Seite 10.

Saisonstart 2010 zum Zweiten: Engelburger OL
Zum diesjährigen Engelburger OL auf der überarbeiteten Karte „Hohfirst“ kamen rund 400 Teilnehmer. In bewährter Manier amtierte Erich Brauchli als Laufleiter. Ihm stand ein motiviertes und engagiertes Helferteam zur Seite. Für die Bahnen waren Stefan Brauchli und Mario Fässler zuständig.

Saisonstart 2010 zum Dritten: sCOOL!
Am 19. April erfolgte der Startschuss zu den sCOOL-Aktivitäten im Vereinsgebiet. In Waldkirch – neu hinzugekommen – fand die erste von 5 sCOOL Tour de Suisse-Etappen statt. Erfolge gibt es vom St.Galler sCOOL-Cup in Flawil zu vermelden. Bereits zurück liegt auch der Appenzeller sCOOL-Cup, den die OLG schon zum 6.Mal durchgeführt hat.

Saisonstart 2010 zum Vierten: Rheintaler OL-Cup
Die „OL für Jedermann“ im St.Galler Rheintal sind gut gestartet. Zum Dorf-OL von Berneck kamen 250, zum Stadt-OL von Altstätten 635 und zum Dorf-OL von Kriessern 375 Teilnehmer. Ein gut eingespieltes Team ist hier am Werk. Bravo und besten Dank!

Schulhauskarten / Erstellungskosten

Verschiedene Vereinsmitglieder haben in den letzten Jahren immer wieder für Schulen OL-Karten des jeweiligen Schulgeländes erstellt. Die Verrechnung der Kosten gegenüber den Schulen einerseits und die Entschädigung für die Aufnehmer andererseits war bisher nicht einheitlich geregelt. Der Vorstand hat beschlossen, künftig pro Schulhauskarte

den Schulen pauschal Fr. 200 in Rechnung zu stellen, wobei dieser Betrag dem Kartenaufnehmer, zuzüglich Fr. 50 Spesen, im Sinne einer kleinen Anerkennung und Entschädigung zugehen soll. Mit den Schulen wird jeweils eine Vereinbarung abgeschlossen, worin die Eigentumsverhältnisse, die Nutzung durch die OLG für vereinsinterne Zwecke sowie die Aktualisierung der Karte geregelt sind.

Bahneindruck

Der Bahneindruck stellt heutzutage bereits auch bei regionalen Läufen schon einen Standard dar. Der nachträgliche, exakte Bahneindruck auf den bestehenden Karten ist aber je nach Papierqualität und Drucker eine grosse Herausforderung. Denn die Karten müssen millimetergenau eingezogen werden können. Nachdem der Bahneindruck vor allem beim diesjährigen Engelburger OL zu Diskussionen geführt hat, wird sich der Vorstand intensiv nach geeigneten Lösungen und möglichen Massnahmen umsehen.

Appenzeller Dorf-OL / 3. Tour O Swiss

In diesem Sommer findet im Vorfeld der Senioren-WM im Neuenburger Jura von anfangs August zum dritten Mal eine Tour O Swiss statt. Sie widmet sich dem Thema „Käse“ und nennt sich offiziell „The real Swiss Cheese O Tour“. Das Kontingent von 250 Teilnehmer ist schon seit längerem ausgebucht. Nach einer Prolog-Veranstaltung vom Samstag, 24. Juli 2010, in Vaduz folgt am Sonntag in Appenzell die erste Etappe. Der Lauf zählt zum Schweizer Stadt-OL-Cup und zum regionalen THURBO OL-Cup. Das wird die Beteiligung zweifellos positiv beeinflussen. Damit der Anlass ein Erfolg wird, ist der Verein auf eine tatkräftige Unterstützung möglichst vieler Mitglieder angewiesen. Helferaufruf auf Seite 24 und Ausschreibung auf Seite 25.

Hauptversammlung 2011

Der Samstagtermin der diesjährigen HV ist gemäss den Rückmeldungen bei den Mitgliedern gut angekommen. Der Vorstand hat darum bereits den Termin für die nächste HV festgelegt. Bitte merkt euch den Termin: Samstag, 22. Januar 2011, ab 16 Uhr!

Ausblick 2011

Der Regionale OL-Verband Nordostschweiz (ROLV NOS) hat zusammen mit den Vereinen die Saison 2011 fixiert. Die OLG St.Gallen/Appenzell ist im nächsten Jahr wieder an der Reihe, die ROLV-Staffel durchzuführen. Hier die Daten und Laufgebiete:

- Sonntag, 17. April 2011: Engelburger OL; Sitterwald Nord
- Samstag, 21. Mai 2011: ROLV-Staffel; Appenzell
- Sonntag, 11. September 2011: St.Galler OL; Eggen

Auch wird erneut ein Trainingsweekend/-lager ins Auge gefasst. Details fehlen noch.

Rücktritt aus dem Vorstand

Mario Fässler möchte auf die nächste HV das Kassieramt weitergeben. Alle Mitglieder sind gebeten, bei der Neubesetzung aktiv mitzuhelfen. Der Kassier Mario Fässler beantwortet gerne Fragen zu seiner Funktion und zu seinem Tätigkeitsfeld.

Sportliche Grüsse

Roland Lussmann, Präsident

An dieser Stelle konnten wir auch schon von verfrühten Frühlingsgefühlen beim internationalen Saisonauftakt in Portugal berichten. In diesem Jahr kam es anders, wie das Reisetagebuch von Christa Ebnetter (D50) und Willi Streuli (H60) zeigt.

Portugal O Meeting, 13.-16.2.2010 (www.pom2010.com)

Donnerstag, 11.2.2010

Beim wiederholten Schneeschaukeln in Appenzell freue ich mich auf wärmende Sonnenstrahlen und den Frühling in Portugal. Mit AB und SBB reisen Willi und ich nach Basel. Abflug verspätet wegen Schnee und Enteisung des A320. In Porto nehmen wir von den Sixt-Angestellten in dicken Daunenjacken und roten Nasen (nicht wegen dem Carneval-Fieber) das Mietauto entgegen. Dank GPS überleben wir den Feierabendverkehr und finden im Labyrinth der Einbahnsträsschen das Hotel.

Freitag, 12.2.2010 5°, Wind, wolkig

Ausgerüstet mit drei Pullis und zwei Jacken, langer Unterwäsche, Mützen und Handschuhen machen wir einen Stadtbummel in Porto in zügigem Tempo, um nicht zu sehr zu frieren. Am Nachmittag Verschiebung im fahrbaren Öfeli (Fiat Panda) nach Mira ins Hotel, danach noch 40 km ins WKZ. Machen ein langsames OL-Training. Der Wald ist schön, gut belaufbar, frostig. Trotzdem kommen wir ins Schwitzen. Auf dem Rückweg haben wir mit Hilfe des Bilderbuch-Dictionnaires in einem kühl-schrankwarmen Restaurant das Abendessen eingenommen, eingepackt in alle Jacken. Die warme Dusche ist wunderbar. Zum Glück können wir das Zimmer etwas heizen, die Koffer vor den Türschlitzern sind Isolation. Im Hotel treffen wir auch auf unsere anderen Freunde um Theo Fessler aus der Schweiz. Er hat für uns die Anmeldungen und die Hotels arrangiert.

Samstag, 13.2.2010 6°, Wind, sonnig, Long auf Leirosa und Nightsprint

Wir parkieren bei einem grossen Cellulose Kraftwerk. Ständig fahren grosse LKW mit Eukalyptusstämmen oder Baumstrünken vor. Der riesige Kamin mit einer Dampf Wolke wie ein AKW verdeckt z. T. die sehr erwünschte Sonne. In Langlaufmontur aber Trainingsschuhen mache ich mich auf den Weg. Viele der nahezu 2000 Läufer sieht man auf dem langen Anmarsch zum Start hinter Büschen verschwinden. Sie machen nicht „Versteckis“, es hat gerade mal zwei Toiletten. Der Wald ist für mich ungewohnt, mit manchmal dickem Nadeluntergrund, z.T. weichem, weissem Moos. Er ist aber stets mehr oder weniger sandig. Die wenigen Wege sind teilweise nur sehr schwer belaufbar. Dafür ist die Sicht gut. Schnell lerne ich den giftig-stacheligen Dornen der Ginsterbüsche auszuweichen. Willi nimmt sich dazu weniger Zeit, er sieht dafür nach dem Lauf aus wie nach einer blutigen Schlacht. Zum ersten Mal mache ich auch Bekanntschaft mit OL auf Sanddünen: laufen wie in tiefem Schneematch und jeder Sandhügel ist der eineiige Mehrling seines Bruders in allen Himmelsrichtungen. Zwei kurze Augenblicke für die Meersicht gönne ich mir. Nicht nur mit der Interpretation der Vegetation habe ich Mühe. Zum 2. Posten habe ich wohl die fast Nord-Süd und im rechten Winkel dazu die Ost-West führenden Brandschneisen „genordet“. Das hatte eine 10 Min. lange Auffangübung zur Folge. Viel gelernt und schlussendlich eine Stunde lang nicht gefroren. (Willi 37./77, Christa 20./35)

Die guten Karten und das interessante Gelände nutzen viele Nationalteams als Training, zudem werden auch drei IOF WRE angeboten.

Die Suchaktionen und Umwege, um eine warme Mahlzeit zu finden, waren zeitraubend, aber aufschlussreich über das portugiesische Leben abseits der Touristenströme. Da uns in Costa de Lavos noch ein Nachtsprint erwartete, parkierten wir das Auto in der Poolposition mit Blick aufs Meer und die Brandung. Die Sonne erwärmte unseren Fiat wunderbar, am Strand flanierte man eingemummt in Winterkleider. Um 19 Uhr beginnt der Sprint auf 6 Bahnen. Die Startintervalle sind 30 Sek. Die Zwischenzeiten zeigen, dass da nicht alles rund lief (z. B. 3 oder 5 Sek. zum ersten Posten.). Der Lauf ist sehr schnell, tricky, führt kreuz und quer durch schmalste Gässchen, über Sanddünen und Bretterstege. Ich verbuche – Rheintaler OL-Cup sei Dank – nur einen kleineren Fehler und werde 2.

Mir dämmert abends in einer Pizzeria, warum die Leute Spaghettiflecken auf den Wintermänteln haben und warum es hier keine Garderoben gibt: Man(n) kann höchstens einen Hut ausziehen, wenn man zwischen zwei Bissen nicht mit den Zähnen klappern will. Hier erfüllen wohl auch alle Häuser den Minergie-Standard: im Winter kaum Energieverbrauch zum Heizen und die (kontrollierte?) Lüftung funktioniert durch alle Ritzen.

Sonntag, 14.2.2010 7°, Wind, bedeckt, Middle, Lagoa das Braças

Die Alternativroute über 25 km alte Vor-EU-Strässchen war heute das Abenteuerlichste, der 3 km lange Anmarsch zur Arena fast ebenso lang wie mein Lauf. Noch im Massstab 1:10 000 und mit 2,5 m Äquidistanz ist es eine sehr braune Karte. Ich muss den Kompass zwingend gebrauchen. Es gelingt manchmal gut, oft ungefähr, aber alles in allem ein sehr interessanter Lauf. (Willi 22., Christa 13.)

Statt auslaufen chauffeurhalber wieder schnurgerade durch den Wald zurück zum Auto gejoggt. Glückhaft im dritten Anlauf ein temperiertes Restaurant gefunden.

Montag, 15.2.2010 6°, Wind, Regen, Long, Lagoa das Braças, Nord

Meine Alpträume von strömendem Regen werden wahr. Als Zugeständnis an ein altes Leiden und mein Alter verzichte ich heute aus Vernunft erstmals auf den Start. Es fällt mir allerdings nicht ganz leicht. Dafür bleibt Zeit für den Schischo-Bericht. Willi kommt kalt, nass, zufrieden und hungrig zurück. Er schwärmt von der guten Belaufbarkeit und den schwierigen Postenstandorten. Leider gab es kaum Routenwahlen: es galt, stets auf dem Strich zu laufen. (Willi 15.)

Am Nachmittag Bummel im novemberhaften Mira. Abendprogramm siehe 14.2.

Dienstag, 16.2.2010 7°, leicht bewölkt, windig, Middle, Lagoa da Velha

Auf individuellem Weg über kleinste Dörfchen fahren wir statt 4 km bis auf 1,5 km an die Arena heran. Als Berggänger hocken wir uns in eine Mulde in die Büsche und sind vor dem eisigen Wind geschützt. Das Gelände am See ist abwechslungsreich, gut be- laufbar und mit feinen Konturen, die vollste Konzentration verlangen. Zum ersten Mal kann ich einen Lauf richtig geniessen, wenn ich auch einige Unsicherheiten habe. Die scheue Sonne tut das ihrige. Ich bin mit mir zufrieden, der Rang interessiert nicht. (Willi 11., insgesamt 17, Christa 11.)

Beim Schuhe Wechseln beim Auto entpuppt sich das unscheinbare Haus 50 m hinter uns als ein Restaurant, in das sich heute keine andern OL-Läufer wagen. Wir staunen, was die Serviertochter aus unseren Gesten alles abzulesen meint – und was sie auf- tischt. Für 13 Euro essen wir zu zweit ein Dreigangmenue mit Kaffee. Die Portionen sind wie immer riesig und ein Dessert gehört einfach dazu – was wohl auch die vielen über-

gewichtigen Einheimischen erklärt. Geschmeckt hat es prima. Auf dem Heimweg können wir stressfrei einen Umweg über die Dünen machen. Das Meer und die hohe Brandung beeindruckten mich ungeheuer. Zufällig geraten wir auch noch in den Faschnachtszug nach portugiesischer Art. Wie viele der leichtest bekleideten Tänzerinnen danach mit Grippe im Bett gelegen haben, entzieht sich unseren Kenntnissen. Am Abend haben wir den Abschluss des Viertägellers in froher Runde gebührend gefeiert.

17.-19.2.2010 zuerst regnerisch, dann trocken, immer kühl
Wir dislozieren in den trockeneren Süden und genießen die freien Tage in einem tollen, fast neuen Hotel im pittoresken Nazare am Atlantik. Am 19. fahren wir über Fatima (wo ich u.a. über eine architektonisch ganz tolle, riesige, neue Kirche staune) gegen Osten, fast an die spanische Grenze, nach Crato, in der Nähe von Portalegre. Es gibt ein eisiges Training in einem Korkeichenwald, übersät mit riesigen „Elefantensteinen“ und Felsplatten. Ich fühle mich auf der Karte wieder sehr unsicher. Es folgt eine schlechte Nacht in einem Bett, das schon beim tief Einatmen quietscht. Dafür ist es im Hotel warm.

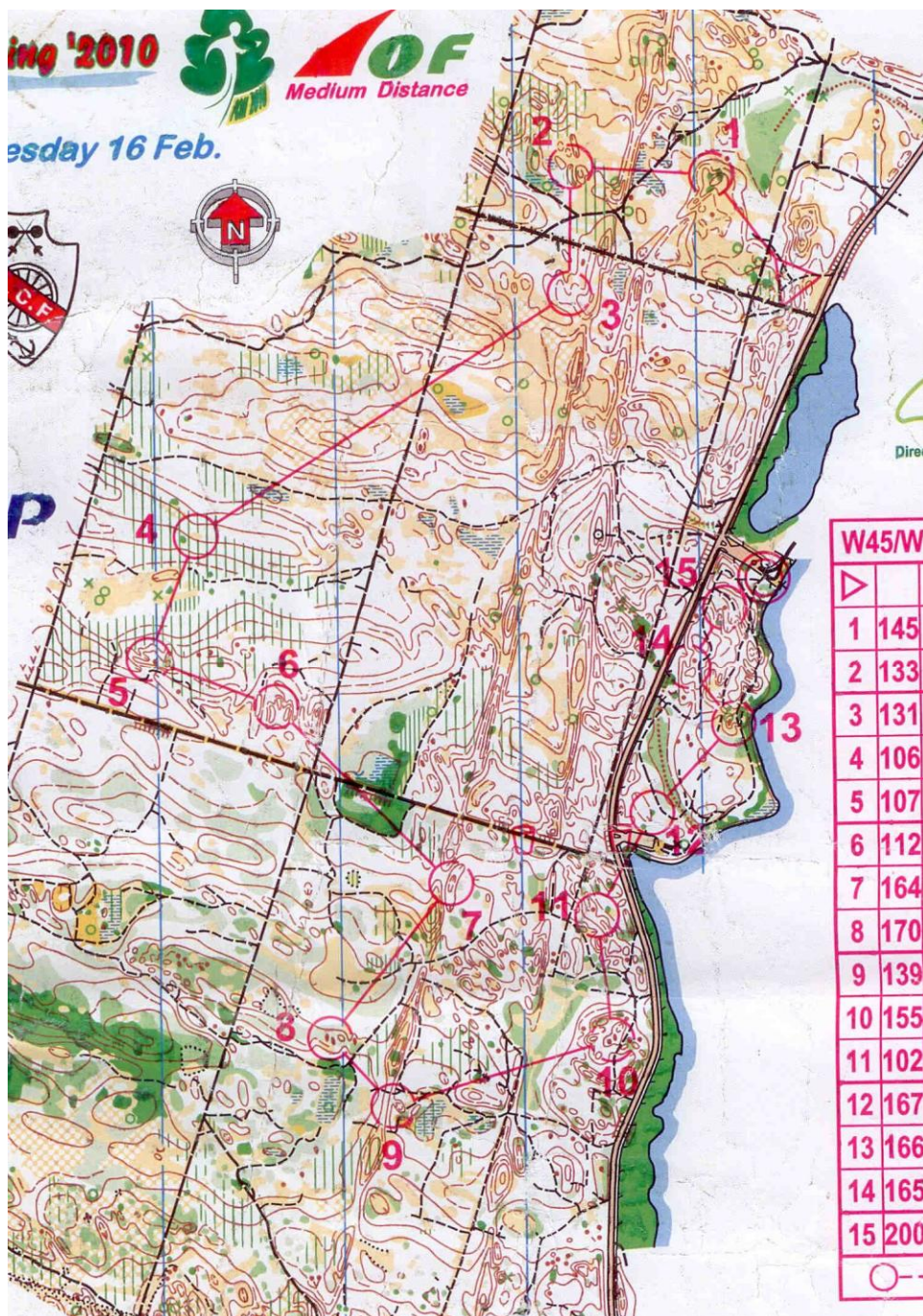
Norte Alentejano O'Meeting, 19.-21.2.2010 (www.gd4caminhos.com/naom/2010)

Samstag, 20.2.2010 9°, sonnig, windig, Long, Almeida da Mata
Dass die Organisation für über 1200 Läufer auch ohne Weisungen und mit drei Wegweisern überraschend klappt, wurde heute bewiesen. In dem kleinen Dorf in der weiten „Pampa“ war der OL das Tagesgespräch Nr. 1 und einige zahnlose (wie?) Senioren nahmen unser Tun mit Kopfschütteln und Staunen zur Kenntnis. Der OL-Tross liess sich rund um eine einfache Stierkampfarena nieder. Der Lauf ging über schöne, oft nasse, offene Wiesen mit Rundschliffelsen und -türmen zurück ins Dorf. Es gab wieder mehr Konturen und Höhenkurven. Recht geschafft kam ich zurück und hatte wieder einiges über verzwickte Routen und Postenstandorte zu berichten. Willi hatte schnelle Beine, musste aber auch ein paar Fehler einstreichen. Wir konnten beide nur über die Siegerzeiten staunen. (Willi 8./41, Christa 4./22)
Am Abend setzte wieder starker Regen ein, und ich musste beim Nachtsprint wieder Forfait erklären. (Willi 8.)
Dafür hatte ich Zeit, nochmals mit Ausdruck ein anderes Bett zu verlangen.

Sonntag, 21.2.2010 8°, zuerst Regen, dann Aufhellungen, Middle, Herdade da Lage do Meio Dia
Das „Schütten“ während der Nacht liess das Fensterbrett laut singen, mich hielt es weitgehend wach. Da wir nach dem Lauf unverzüglich nach Porto auf den Flughafen reisen mussten, packte ich schon im Hotel die OL-Sachen zuunterst in den Koffer, weil ich mir einen Start nicht vorstellen konnte. Willi wollte sich das Erlebnis nicht nehmen lassen und freute sich. Auf der halbstündigen Anreise fuhren wir noch manchmal durch dichte Vorhänge von Regen und entlang von überfluteten Wiesen und durch Bäche in der Strasse. Auf einer Anhöhe parkierten wir. Die tiefhängenden Wolken zogen eilig vorbei und 10 Min. vor meiner Startzeit hörte es sogar auf zu regnen. Plötzlich packte mich der OL-Virus in diesem Gelände doch. Ich wollte trotz meinem lädierten Gehgestell und mit der Goretexjacke ein Training machen und einige Posten anlaufen. So startete ich 13 Min. zu spät, aber ohne Zeitdruck und fand die Posten einen nach dem andern erstaunlich gut. Am Schluss brachte ich recht zufrieden alle Postenquittungen ins Ziel. (Willi 8., total 6./41)

Die ganzen OL-Sachen waren um ein mehrfaches schwerer vor lauter Wasser und Lehm. Dafür entsorgte Willi ein paar Testschuhe neben einem Abfalleimer. Noch im Rückspiegel sahen wir einen „Interessenten“. Bei wieder beginnendem Regen rasten wir ca. 350 km nach Porto zum Flughafen – um viele neue Eindrücke reicher und uns auf warme Behausungen freuend...

PS: Wie kommt man nach einer verspäteten Landung um 23 Uhr in Basel nach Appenzell, nachdem ein Übernachten beim Sohn in Basel und wegen dem Morgenstrich nicht möglich ist? Urs hatte mein Auto leihweise in Zürich, informierte sich im Internet über unseren Flugverlauf, holte uns galant und pünktlich in Basel ab und fuhr uns nach Zürich, wo wir ihn vor seiner Wohnung absetzten. Auf direktem Weg überführten wir den Peugeot zurück nach Appenzell, und fielen um 2 Uhr glücklich ins eigene Bett.



Mitteldistanz-Lauf am Portugal Orienteering Meeting in Lagoa do Velha von Christa (D50)

Das Intensivprogramm zum Saisonstart

Wie in den Vorjahren fand Mitte März ein Trainingswochenende statt. Nationaltrainerin Maja Kunz hatte in Stein am Rhein ein interessantes Programm vorbereitet, das die 30 Teilnehmer forderte – und allen enorm viel brachte.

(ga.) Den Auftakt zum Trainingswochenende machte am Freitagabend ein Nacht-OL im Sirnachberg. Dort fand ohnehin das NOSOL-Training statt, sodass dieses eine Woche vor der NOM geschickt für den letzten Schliff im Winterwald genutzt werden konnte. Die verschneiten Tannen sorgten auch Mitte März noch für weihnachtliche Stimmung. Für manch ein OLGler war es die erste Erfahrung im Dunkeln. Keine Frage, dass für sie der Zug resp. das Tram nach dem Massenstart bald einmal abgefahren war.

Jugi Stein am Rhein als ideale und zuvorkommende Unterkunft
Gesprächsstoff auf der Fahrt nach Stein am Rhein war somit gegeben. Da fiel es auch kaum auf, dass nicht alle Chauffeure den von Weekendorganisatorin Maja Kunz extra vorbereiteten Routenplan gleich interpretierten. Ein richtiger OL-Läufer hat halt noch immer am liebsten eine OL-Karte in der Hand. Bis zur Eröffnung des Kuchenbuffets gegen Mitternacht hatten es aber alle zur Jugendherberge geschafft. Diese läutete die Saison extra wegen uns schon eine Woche früher ein. Sie war ideal gelegen, konnten doch die Trainingsplätze problemlos zu Fuss angelaufen werden und auch zum Weinfelder-OL war es nur ein Katzensprung. Zudem sorgte der Chef bestens für das leibliche Wohl. Ein ausgiebiges Frühstücksbuffet, Salatbuffet, Pasta und Fleisch: Über Energiemangel konnte sich niemand beklagen. Ausreichend Energie war aber auch nötig für das Trainings- und Wettkampfprogramm, das sich über die drei Tage doch in Beinen und Kopf kumulierte.

Ein kühles Bad macht müde Männer munter

Für eine kleine Gruppe wirklich abgehärteter OLG-Männer begann der Tag mit einem Bad im Rhein (Lufttemperatur: -2 Grad, Wassertemperatur: 4 Grad). Ja, was gibt es schöneres als eine kühle Erfrischung am Morgen? Die meisten zogen es dennoch vor, sich nochmals im Bett zu drehen.



Harte Kerle: Tobias Zbinden, Stefan Brauchli, Samuel Schneider und Simon Rüegg (v.l.) lassen sich trotz Schnee nicht von einem Bad im eiskalten Rhein abhalten.

Das Vormittagstraining fand dann im Städtchen selber statt. Wie man seit dem Weltcupfinal von 2007 weiss, ein Terrain, das jedes OL-Läufer-Herz höher schlagen lässt. Für zusätzliche Herausforderung sorgten die schnee- und eisglatten Strassen. Während der erste Trainingslauf unter dem Motto ‚Fein-OL‘ stand, ging es im zweiten um die Frage der Routenwahl. Hier startete man paarweise, wobei beide Läufer konsequent eine andere Route wählten. Dabei zeigte sich, dass kaum einmal eine Route deutlich schneller war. Folglich geht es im überbauten Gelände in erster Linie darum, sich schnell zu entscheiden. Den Abschluss machte ein Stadtsprint bei dem das eben gelernte prima angewendet werden konnte.

Erst eine reduzierte Karte macht es richtig spannend

Nach einer Runde Werwolf spielen oder einer ausgiebigen Siesta wurde am Nachmittag der Schlosshügel Hohenklingen erklommen. Auf dem Programm stand ein Höhenkurventraining. Die Erfahreneren resp. Wagemutigeren drehten dabei mit einer reduzierten Karte ohne Wege ihre Runde. Anfänglich gewöhnungsbedürftig, aber nach und nach begann man die Wege zu missachten und kam immer besser zurecht. Wiederum hatte Maja verschiedene Bahnen vorbereitet, sodass unabhängig von Alter und OL-Erfahrung jeder ein passendes Training absolvieren konnte. Was aber nicht heisst, dass manche für ihre Runde doch etwas länger brauchten, sodass der Massenstart für die abschliessende Staffel etwas verschoben werden musste. Angesichts der kühlen Temperaturen starteten alle gleichzeitig. Wer zuerst wieder am Ziel war, musste warten bis der nächste Läufer aus dem gleichen 3er-Team zurück kam, bis jeder zweimal seine Strecke absolviert hatte.

Super Trainings mit „Superfrau“ Maja

Der Abend galt der eingehenden Trainingsanalyse. Erfahrungen wurden ausgetauscht und Schlüsse daraus gezogen. Auch die Rangverkündigung der Trainingsstaffel fehlte nicht. Mit einem grossem Applaus und einer Kochschürze mit der treffenden Beschriftung „Superfrau“ bedankten sich die rund 30 Teilnehmer bei Maja für die Leitung des Trainingsweekends. Die Blumen folgten später nach Hause. Die Nationaltrainerin hatte perfekte Trainings vorbereitet, von dem alle enorm profitieren konnten. Wirklich bravourös, wie sie sich neben ihren anderen Ämtern auch weiterhin für unseren Verein engagiert!

Das Tüpfchen auf dem i oder der KO-Schlag?

Zum Schluss des Wochenendes stand mit dem Weinfelder-OL in Lanzenneunforn der zweite Regionale der Saison auf dem Programm. Auf der Karte Glarisegg konnte alles angewendet werden, was an diesem Wochenende trainiert wurde: Fein-Orientierung im teilweise coupierten Gelände, Routenwahl und allen voran die Orientierung an den Höhenkurven. Athletisch war es in der Tat eine Herausforderung. Manch ein Teilnehmer hätte sich angesichts der strengen Trainings weniger lange Bahnen und weniger Höhenmeter gewünscht.

Eines war damit zumindest jetzt garantiert: Alle spürten, was sie über die letzten drei Tage geleistet hatten und traten Müde aber zufrieden den Heimweg an. Fazit: Ein abwechslungsreiches und interessantes Trainingswochenende bei zwar weiterhin winterlichen Verhältnissen, dank trockenem Wetter aber ansonsten guten Bedingungen.

Impressionen Trainingswochenende



OL auf der anderen Seite der Welt. Da kann es gut sein, dass manch Etwas anders ist. Am 11. April bestritt ich meinen ersten OL auf der südlichen Hemisphäre. Ich würde es wieder tun...

Im März und April bereiste ich mit meiner Schulfreundin aus Berneck während knapp eineinhalb Monaten Neuseeland. Während sie als Lehrerin am ersten Schultag nach den Frühlingsferien wieder vor ihrer Klasse antreten musste, hatte ich – während zwei Praktika in Magglingen – noch zwei Wochen Zeit für einen Abstecher nach Australien. Ein unglaubliches und unvergessliches Abenteuer! In Neuseeland bin ich oft durch den Busch, Dschungel oder waldähnliches gelaufen. Häufig habe ich mich gefragt, wo genau die Neuseeländer wohl auf Postenjagd gehen. Dort wo ich war, wäre wohl ohne Buschmesser oder andere Hilfsmittel nichts möglich gewesen.

Zwischenstopp in Australien

Aber dann in Australien! Während einer Woche besuchte ich meine Tante Anita Scherrer und ihre Familie in Canberra. Im Rahmen eines 3-Tage-OL nahm ich am Sonntag, 11. April, an der letzten Etappe teil. Familie Scherrer Mill rannte schon die Tage davor. Am Vorabend bereitete ich mich mit Kartenstudium mental auf die bevorstehende Aufgabe vor. Ein Blick auf die Karte, und ich dachte sofort an meine Zeit in Schweden im zweiten Quartal 2006 zurück. Ob das nun ein gutes oder schlechtes Zeichen ist, liess ich mal dahin gestellt. Das Gelände war sehr offen mit vielen Steinen und feincoupiert. Ich suchte mit Anita brauchbare OL-Utensilien zusammen: Schuhe von meinem kleinen Cousin Oliver, Kompass von Onkel Chris, Hosen von Anita, T-Shirt von mir. An der Ausrüstung sollte mein australisches OL-Erlebnis also nicht scheitern.

Australische Elche

Bereits auf der zweistündigen Fahrt zum Wettkampfort in der Nähe von Cooma sah ich meine ersten Kangaroos. Das WKZ war so eingerichtet wie bei uns ein Staffelanlass; also alles Outdoor und ohne Duschen. So finden mehrheitlich alle Orientierungsläufe in Australien statt. Vorteil: nie kalt duschen, Nachteil: wenn es regnet. Ich startete als Allererste um 9 Uhr morgens. Riesig waren meine Vorfreude und meine Motivation. Ich kam sofort sehr gut mit der Karte und dem Gelände zurecht. Posten 1 und 2 wunderbar angelaufen! Dann folgte ein sehr langer Abschnitt. Ich überlegte mir kurz, ob ich die weitere, dafür aber sichere Umlaufroute wählen und Vollgas geben soll. Ich musste mir jedoch sagen: „Come on – du bist in Australien. Einzigartig! Du kannst das – also los und direttissima dem Strich nach!“ So war ich absolut souverän unterwegs auf dem Weg zu Posten 3. Plötzlich raschelt es und knackt es neben mir. Und wie! Was war – was ist das? ... nein, kein Reh... ein Kangaroo! What else!

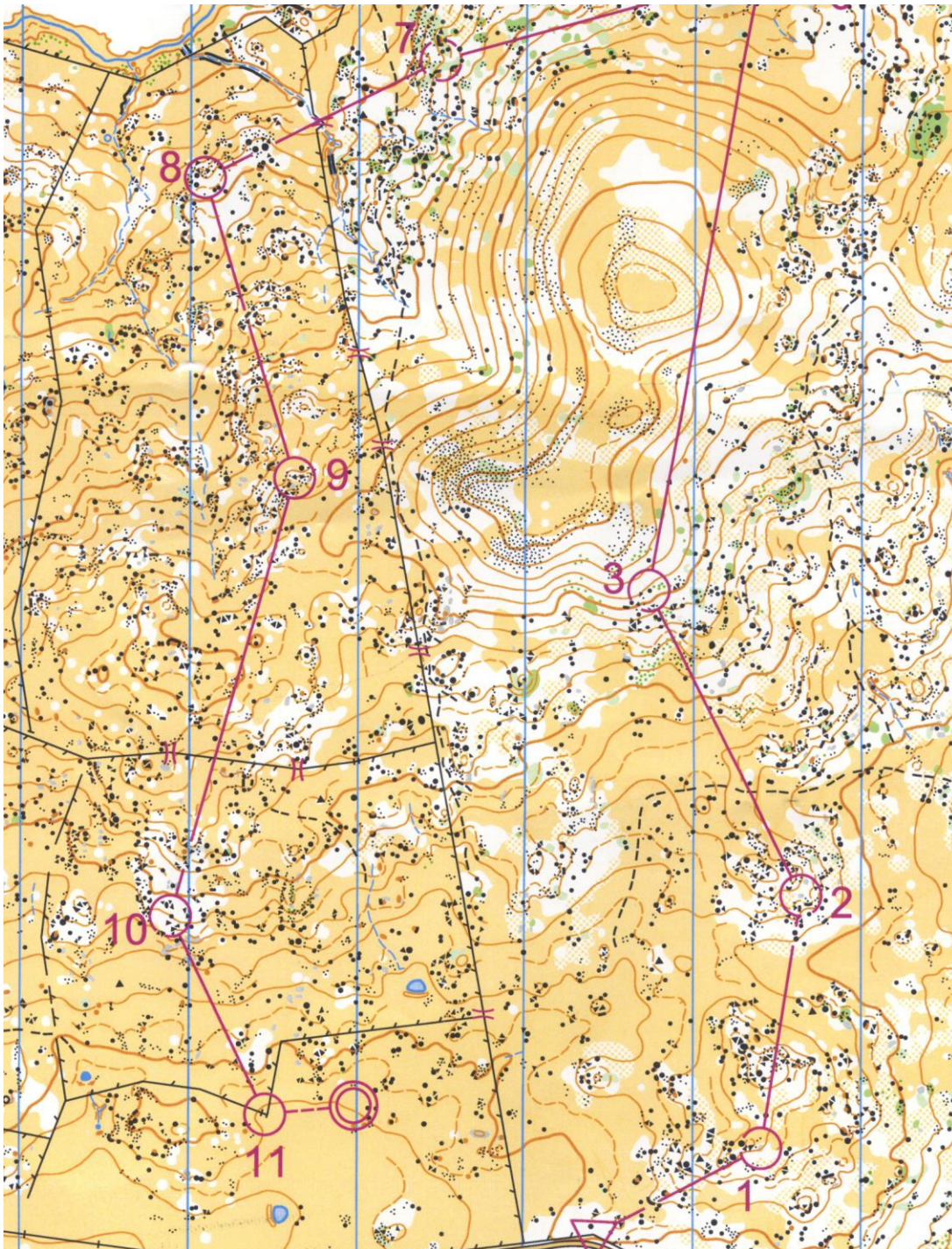
Keep cool!

Vor dem Lauf hatte ich mich noch erkundigt, wie das so ist mit diesen springenden Tieren. Es sei nichts Aussergewöhnliches, bei einem OL ein Känguruh anzutreffen. Auf jeden Fall sei es absolut ungefährlich. So etwas Ähnliches kam mir auch sofort in den Sinn. Ich kam aber trotzdem etwas aus dem Konzept und von meiner Idealroute ab. Ich fing mich wieder gut auf und lief die weiteren Posten beinahe perfekt an. Am Ende hatte ich bei zwei Posten noch etwas Mühe und kreiste kurzzeitig umher. Ein weiteres Mal hüpfen die Kangaroos in der Dreierkolonne neben mir her. Ich versuchte mich daran zu

gewöhnen! Was bei uns das Reh, ist Down Under das Kangaroo! Am Ende resultierte in meiner Kategorie ein Sieg mit 30 Minuten Vorsprung. Gesamtzweite von allen Läufern (Männer und Frauen) mit meiner Strecke. Great! Ein wunderschönes Lauferlebnis.

Die spinnen, die

Ungewohnt für mich war die Zwischenranglistenaufhängung. Nicht etwa Papier aus dem Drucker. Nein, beim Badge (englisch: fingerstick) Auslesen bekommst du zwei Zettel. Einer mit deinen Zwischenzeiten und einer mit deinem Namen und der gelaufenen Zeit auf einem Klebstreifen. Den Streifen klebst du auf ein Stück Holz, und dieses hängst du an die Ranglistenwand. Kommt einer mit einer schnelleren Zeit, macht er zwischen den entsprechenden Holzstücken Platz und hängt sein Klötzli dazwischen. Interesting!



Weil ihre Aufgaben beim OL-Weekend Feldkirch vom letzten Juni einen Start beim Sprint-OL in der Montfort-Stadt nicht zuließen, verschoben Monika und Mario Ammann das nachbarschaftliche Kräftemessen auf dieses Frühjahr. Anlass dazu bot die österreichische Staatsmeisterschaft im Sprint-OL von Mitte April in Wien. Zusammen mit einem Austria Cup-Lauf über die Langdistanz erlebten die beiden ein interessantes Wochenende an der Donau.

Wenn wir beide, Monika und Mario Ammann, im OL auf nationaler Ebene überhaupt etwas zustande bringen, dann gelingt uns das zweifellos beim Stadt-OL und das sowohl im Sprint als auch über die Mitteldistanz. Nur zu gerne hätten auch wir uns vor bald einem Jahr im Top-Gelände von Feldkirch mit unseren östlichen Nachbarn gemessen. Doch warum darüber hadern? Schon damals entstand die Idee, den direkten Vergleich im Folgejahr nachzuholen. Am 17./18. April starteten die Österreicher mit der Sprint-Meisterschaft und einem Austria Cup-Lauf über die (Ultra-)Langdistanz in ihre nationale Saison 2010. Austragungsorte waren die Stadt Wien und die „Bucklige Welt“ südlich der Hauptstadt. Eine ideale Ausgangslage für ein verlängertes Wochenende in Wien.

Park-OL ist nicht gleich Stadt-OL

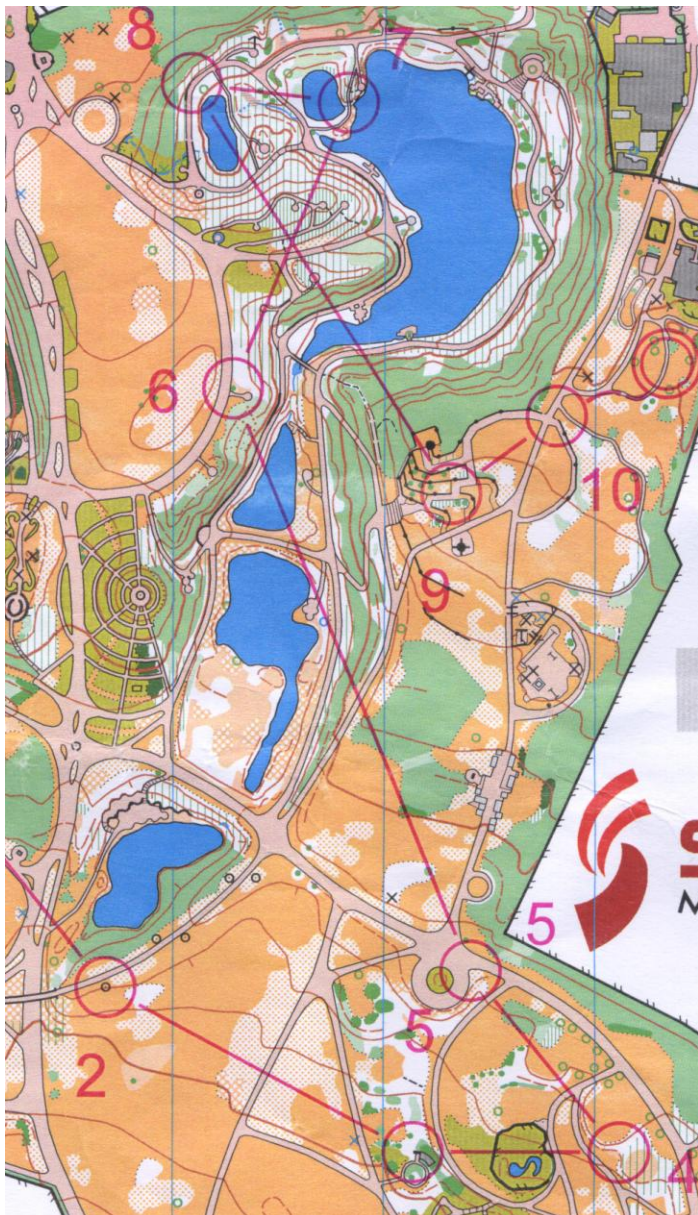
Nach dem Grundsatz „Das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden“ reisten wir bereits am Freitagmorgen in der Frühe ab Altenrhein – per Propellerflugzeug – nach Wien. Die Fliegerei in Europa schickte sich just an diesem Tag an, Schritt für Schritt oder besser Flugplatz um Flugplatz aus den Fugen zu geraten. Wir genossen den Tag in Wien mit Schloss Schönbrunn und dem Heurigen als zwei besonders zu erwähnende Höhepunkte in vollen Zügen, um dann am Abend aus den Nachrichten zu vernehmen, dass auch über Österreich (und der Schweiz) der Flugraum auf unbestimmte Zeit gesperrt wurde. Das liess uns aufhorchen und veranlasste uns am Samstagvormittag, vorsichtshalber ein Bahnticket für die Rückreise vom Montag zu besorgen. Wir waren nicht die Einzigen! Nach 75 Minuten Schlangestehen hatten wir es aber geschafft und konnten entspannt dem eigentlichen Tagesziel entgegenblicken: die österreichische Meisterschaft im Sprint-OL. Wir wären nur zu gerne in der Stadt gelaufen, nahmen aber auch im Park die – für uns eher ungewohnte – Herausforderung gerne an.

Die Nachbarn schlafen nicht

Mit Blick auf die Ergebnisse der Österreicher von Feldkirch hatten wir uns natürlich einiges vorgenommen. Die Spitze ist vor allem bei den Seniorinnen eher schmal. Was nicht heissen will, dass es sie nicht gibt. Und bei H50 war in Feldkirch der schnellste Österreicher als Zweiter nur um Haaresbreite vom Sieg entfernt. Dieser Trumpf stach auch im weitläufigen Park von Oberlaa. Mario machte im offenen Gelände einen Bogen zu viel, wählte zweimal die falsche Route und schaute einfach am anvisierten Posten vorbei. Rang 3! Monika unterlief ein „sträflicher“ Fehler von 2 Minuten, der ihr einen sonst un gefährdeten Sieg kostete. Solche Patzer haben in einem Sprint-OL einfach keinen Platz. Rang 2! Der Lauf enthielt wirklich alles, was ein Sprint attraktiv macht. Ein würdiger Vergleich mit der Meisterschaft 2009 in Vorarlberg!

Ultralang-Wettkampf im Kurzformat

Am Sonntag stand offiziell ein nationaler Lauf (Austria Cup) über die Ultralangdistanz auf dem Programm. Man könnte den Wettkampf mit dem Tomila-OL in der Schweiz



vergleichen; einfach mit Einzelstart. Eine überaus spannende Aufgabe! Schon im Vorfeld hatten die Streckendaten erahnen lassen, dass der Zusatz „ultra“ wohl etwas hochgegriffen war. Bei D50 war selbst „lang“ fast schon schmeichelhaft. Monika liess sich nicht zweimal bitten, blieb zwar nicht fehlerfrei, siegte aber diesmal – mit einer Laufzeit von 47.26 – deutlich. Mario hätte die entscheidenden Routenwahlen erneut besser lösen müssen und suchte prompt den einzigen Posten, den man hat suchen können. Trotzdem war eine Steigerung auf Rang 2 möglich. Immerhin! Er war rund 63 Minuten unterwegs, was man wenigstens einigermaßen mit „lang“ bezeichnen kann. Seine Bahn enthielt auch längere Teilstrecken und damit verschiedene Routenvarianten, was den Wettkampf erneut interessant machte.

Gelungener Abstecher
 Obschon die beiden Läufe geografisch gesehen eigentlich an peripherer Lage ausgetragen wurden, waren sie mit 632 bzw. 556 Teilnehmern

für Österreicher Verhältnisse recht gut besucht. Das macht deutlich, wo im Nachbarland im OL-Sport die Schwerpunkte liegen. Wenigstens sind die schönen Laufgebiete über die ganze Republik verteilt, was gerade auch das benachbarte Vorarlberg beweist. Wie schon erwähnt waren die Wettkämpfe in jeder Beziehung tiptop. Und weil Wien sowieso keine Wünsche offen lässt, hat sich die Reise absolut gelohnt. Sogar die Rückfahrt mit dem Zug quer durch 6 der 9 Bundesländer war überaus reizvoll und nett. Wir hätten auch das Flugzeug nehmen können!



Vom 29. März bis zum 1. April in diesem Frühling fand wieder der Sportanimationskurs statt. Rita Deininger konnte mit verschiedenen Helfern vier abwechslungsreiche Tage gestalten. Dieses Jahr nahmen 34 Schülerinnen und Schüler teil.

Tag 1 Erster Kontakt mit Karte und Kompass

Am ersten Tag machten die Schüler erste Erfahrungen auf der Schulhauskarte Hebel in St. Georgen. Sie lernten die Bedeutung der Symbole und der Farben kennen und wie man die Karte richtig in der Hand hält. Sie erweiterten ihren Wortschatz mit OL-Ausdrücken wie etwa: „der Daumengriff“, „die Karte norden“, „hinter die Karte stehen“, „nicht aus der Karte hinauslaufen“. Ein Schmetterlings-Schlaufen-OL schloss den ersten Kurstag ab.

Tag 2 Wald, Richtung und Distanz

Für den zweiten Tag stand die Karte Drei Weieren bereit, auf der die Teilnehmenden den Sprung in den Wald machten. Neben den Waldsignaturen übten die jungen OL-Interessierten, die Richtung zu bestimmen und Distanzen zu schätzen. Via Rätsel-Linien-OL bekundeten wir den schönsten Waldteil auf der Drei Weieren-Karte. Ein Karussell-OL war als Dessert an der Reihe.

Tag 3 Höhenkurven erleben

Tag 3 war den Höhenkurven gewidmet. Dazu sind die Teilnehmer in den Ringelbergwald gepilgert, da die Karte „Tal der Demut“ interessante Geländeformen bietet. Weil der Brombeerbewuchs noch nicht eingesetzt hatte und auch noch keine Blätter die Sicht einschränkten, war ein guter Überblick im Wald mit den verschiedenen Nasen, Kreten, Mulden etc. möglich.

Zum Abschluss von diesem Kurstag gab es hier eine Viererstaffette. Das Team Eggen (Eliane, Paul, Andrin, Christina) gewann vor dem Team Hohfirst (Kassandra, Marina, Yannick, Kyana) und dem Team Tal der Demut (Mattia, Silja V., Luca, Jana).

Tag 4 Abschlusslauf

Da Ostern vor der Türe stand, war der vierte Tag dann auch schon der Letzte. Die Sportanimationswoche beendeten wir mit einem Abschlusslauf, ebenfalls auf der Karte Drei Weieren. Auch wenn es in der Nacht zuvor geschneit hatte, konnten keine Spuren gelesen werden. Der Bahnleger Lukas schaffte es, dass alle Teilnehmer auf ihren Bahnen technisch gefordert waren und doch ohne Fehlstempel durchkamen. Ausser kalten Fingern gab es am Schluss nur zufriedene, glückliche Gesichter, die sich auch an den Sugus und Schoggiköpfen als Preise freuten.

Dank

Einen herzlichen Dank gehört den J&S-Leitern Charlotte Corrodi und Stefan Brauchli. Und natürlich einen grossen Dank an unsere anderen Helfer: Tobias Zbinden, Lukas Deininger, Jonas Vogel und Yannick Giger, die die ganze Woche Posten setzten und wieder einzogen, Bahnen legten, den Teilnehmern halfen, die Karte wieder richtig in die Hand zu nehmen, Fotos machten, etc.

Das diesjährige Frühlingstrainingslager des ROLV NOS-Nachwuchskaders fand anfangs April in Slowenien statt. Aus den OLG-Reihen durften Franziska Dörig, Simon Rüegg, Tobias Zbinden und erstmals auch Fiona Signer mitreisen.

Am Freitag, 2. April, trafen wir uns in St.Gallen. Die Fahrt dauerte etwa neun Stunden. Wir machten während der Fahrt Spiele und einige schliefen sogar in den Bussen. In Kitzbühel machten wir Mittagspause und besichtigten einen Teil der Ski-Abfahrtsstrecke. Am Abend gab es noch Infos zum Lager.

Am Samstagmorgen hatten wir das erste Training in Slowenien. Es ging darum, den typischen slowenischen Wald kennen zu lernen. Alle kamen begeistert vom Training zurück. Jedoch hatten einige Probleme mit der Orientierung. Das gesamte Gelände ist total anders als in der Schweiz. Es hat immer wieder Senken mit einer Tiefe von 3–5 oder sogar noch mehr Metern. Am Nachmittag hatten wir im gleichen Wald ein Partnertraining. Es war Ostern und wir gingen am Abend in eine Pizzeria essen. Es war köstlich, denn die Unterkunft befand sich in der Nähe von Trieste in Italien. Zum Training mussten wir jeden Tag über den Zoll nach Slowenien fahren.

Die Gefahr lauert auf den Bäumen



Am nächsten Morgen nahmen wir unser Frühstück mit einem herrlichen Buffet ein und fuhren dann in den „Wald der Zecken“. Patrick hatte nach dem Training 71 Zecken am Körper. Alle kontrollierten sich gegenseitig und es sah so aus, als würden wir uns lausen. :-)

Am Nachmittag spielten wir noch Fussball. Die Auswertung vom Morgentraining fand am Abend statt. Das nächste Training lief bei mir nicht so gut, ich suchte den ersten Posten 49 Minuten. Der Nachmittag war dafür um so bes-

ser. Wir gingen nach Trieste und besichtigten die Stadt.

Am nächsten Tag waren wieder zwei Trainings in Italien, direkt neben unserer Unterkunft. Am Nachmittag durften wir für den 0–400-er üben. Der Ausflug am Mittwoch ans Meer war sehr lustig. Zuerst gingen wir aber eine Grotte anschauen. Am Meer angekommen, genossen alle das schöne Wetter. Einige gingen sogar ins Meer baden, von der OLG natürlich alle, ausser Tobias, er hatte beim Training die Schulter verletzt, sonst wäre er natürlich auch gekommen! Als wir genug vom Meer hatten, fuhren wir mit den Bussen zur Unterkunft zurück. Wir fuhren eine Strasse, welche 24% Gefälle hatte.

Mit Druck umgehen können

Am Abend hörten wir in einem Vortrag von Monika Fässler, wie man mit Druck umgehen soll. Am Donnerstag suchten wir einen Wald auf, welcher etwa 1h 30 Min. von unserer Unterkunft entfernt war. Es war ein Partner-Training retrospektiv. Am Nachmittag hatten wir einen Biathlon-OL. Es war sehr lustig. Man musste nicht mit einem Gewehr schiessen, sondern mit Steinen die Flaschen treffen. Je mehr man getroffen hatte, umso weniger Posten musste man anlaufen. Den Abend konnten wir für einmal ohne Trainingsprogramm geniessen.

Staffelsieg für FC St. Gallen geholt

Der letzte Trainingstag stand uns bevor. Alle waren ein bisschen müde. Wir hatten ein Kompass-Training im neben liegenden Wald von Donnerstag. Wir genossen an einem See den z` Mittag und machten eine kleine Wasserschlacht. Am Nachmittag war natürlich eine Staffel, es war aber ein spezieller Lauf, nämlich eine 3-er Zickzack Staffel. Es

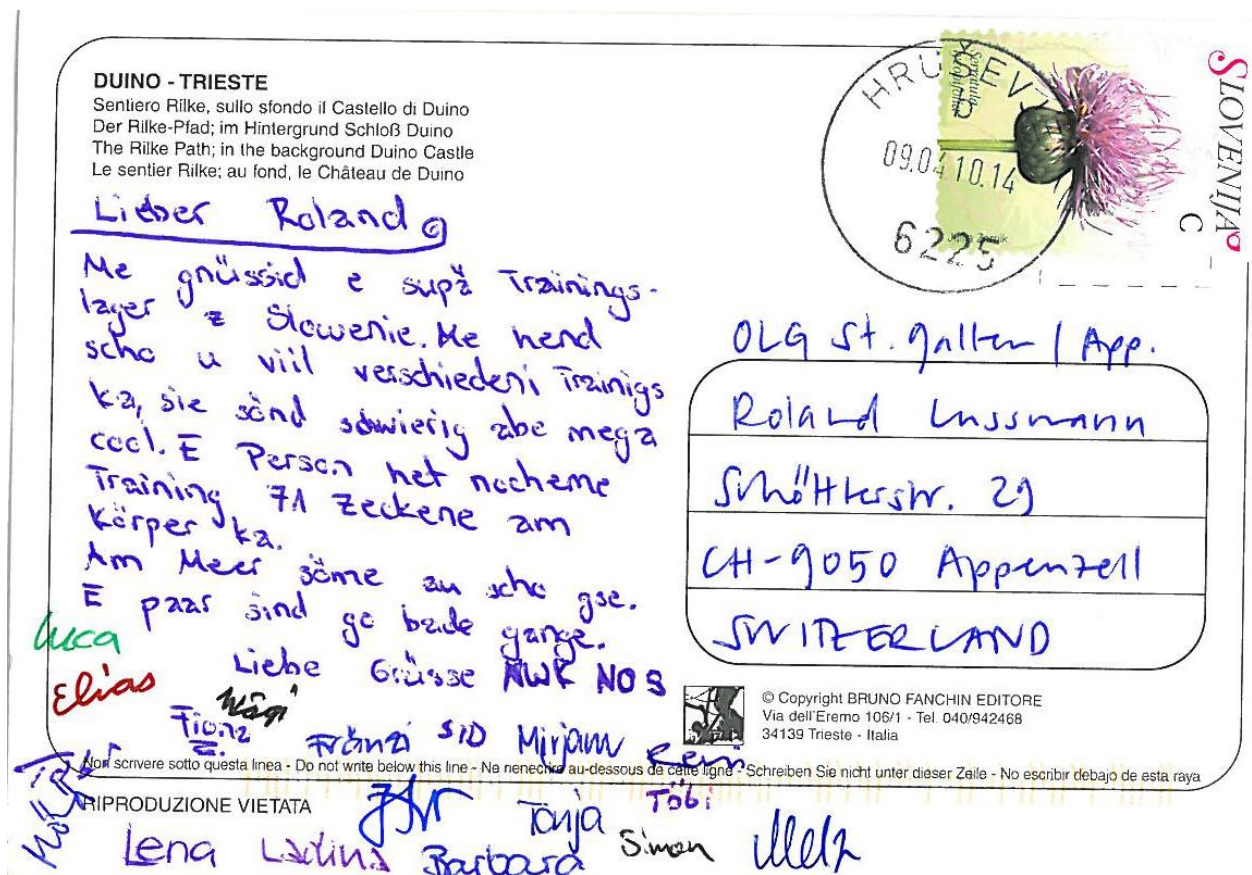


Die OLGSGA-Vertreter im Nachwuchskader: Tobias Zbinden, Fiona Signer, Franziska Dörig und Simon Rüegg (v.l.).

gab Dreierteams. Ich war zusammen mit Tobias und Franziska. Wir waren das Team FC St.Gallen und gewannen die Staffel. Am Abend hatten wir noch – wie fast täglich - unseren Lagercup.

Danach war Jassen angesagt. Wir spielten in den Lagercupteams. Nach einer Weile langweilte es uns und wir spielten „Aschlöchele“. Etwa um 23 Uhr gingen wir ins Bett. Am nächsten Morgen mussten wir packen, nahmen noch das Frühstück ein, reinigten die Zimmer und reisten dann Richtung Schweiz ab. Wir mussten erneut etwa neun Stunden Auto fahren. Um ca. 18 Uhr kamen wir in St.Gallen an. Wir verabschiedeten uns und jeder ging von dort wieder seinen eigenen Weg.

Ich konnte in meinem ersten Trainingslager sehr, sehr viel lernen und erleben. Es war sehr lustig und ich fühle mich im Kader wirklich wohl.



Am Karsamstag wurde zum vierten Mal der Osterhasen-OL in St.Georgen durchgeführt. Dieses Jahr konnte neben der Drei Weieren-Karte auch noch die neue Karte „Dorf St.Georgen“, die Mario Ammann zusammengestellt hat, benutzt werden.

Lukas Deininger hat auf den beiden Karten fünf Bahnen gelegt, die wiederum für jede Alters- und Stärkeklasse etwas zu bieten hatten: Ein gemütlicher „Dorfgwaggel“ auf der neuen Karte, die Familienfreundliche um die Drei Weieren, eine Schülerbahn mit kurzen Distanzen zwischen den Posten, die Genussreiche für einen längeren Waldlauf und die Sportliche mit erhöhten Anforderungen an Routenwahl und Ausdauer.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus nah und fern, jung und alt

Der Föhn sorgte am Lauftag für schönes Wetter, das auch bis zum Abend anhielt. Der Anlass zog wie in den Vorjahren 120 Teilnehmer aus St.Georgen, aber auch aus der Umgebung an. Die beiden am weitesten Gereisten kamen aus dem Urnerland! Die jüngste Teilnehmerin war mit Jahrgang 2010 gerade mal drei Monate alt.

Wiederum haben sich alle Teilnehmenden einen Schoggihasen verdient und der Dorfbeck Ruppeiner machte die Schlussverlosung von schönen Osternestlis möglich. Dank einer kleinen Festwirtschaft kam auch das gemütliche Beisammensein nicht zu kurz.

Die Helferinnen und Helfer

Der Osterhase bedankt sich bei allen Helferinnen und Helfern ganz herzlich für ihren Einsatz und ist zuversichtlich, auch nächstes Jahr einen so tollen Anlass anbieten zu können.



Sport rauchfrei



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

Ultimative News – Ultimative News – Ultimative News

Lukas Ebnetter in Form

Bei der Studentenstaffette SOLA in Zürich bestehend aus 14 Etappen lief Lukas Ebnetter die 2. Strecke über 13.35 km (HD 130m). Er erzielte mit 43:13 die zweitbeste Abschnittszeit und musste er sich im Duell der ehemaligen OL-Nationalkaderläufer gegen David Schneider (OL Regio Wil) um 32 Sekunden geschlagen geben. David hatte mit seinem Team auch im Gesamtklassement die Nase vorn – vor Lukas und seinen Teamkolleginnen/kollegen. Bravo! Am Start waren 744 Teams.

Auf in den Jura!

Bereits über Auffahrt bot sich in der Westschweiz die Gelegenheit, sich langsam mit dem Jura vertraut zu machen und dabei auch schon Staffel-Luft zu schnuppern. So kam Eliane Deininger die Ehre zu Teil, mit dem Nationaltrikot als Startläuferin mit dem Schweizer Juniorenkader an der Jura-Staffel teilzunehmen. „Ihr“ Team Unita mit Kurt Schmid-Schilter, Franziska Dörig und Matthias Kyburz holte sich dann auch gleich den ersten Rang.

Am Wochenende vom 12./13. Juni 2010 soll ja das Wetter dann besser sein... Alors: On y va au Jura!



OLG-Mitglied wird Rektor der Uni St.Gallen

ST.GALLEN. Die Universität St.Gallen hat ab 1. Februar 2011 eine neue Leitung. Als neuer Rektor gewählt wurde der Betriebswirtschaftsprofessor Thomas Bieger. Er wird Ernst Mohr ersetzen.

Nebst Bieger werden die Prorektoren Ulrike Landfester (Kulturwissenschaftliche Abteilung), Vito Roberto (Rechtswissenschaftliche Abteilung) und Torsten Tomczak (Betriebswirtschaftliche Abteilung) die Geschicke der HSG leiten. Die Regierung des Kantons St.Gallen hat die künftige Leitung nach der Wahl durch Senat und Universitätsrat genehmigt, wie es in einer Mitteilung der Staatskanzlei heisst.

Der designierte Rektor Thomas Bieger studierte von 1980 bis 1984 Wirtschaftswissenschaften und promovierte 1987 zum Dr. rer. pol. im Fachbereich Volkswirtschaftslehre und Regionalwirtschaft. Nach verschiedenen beruflichen Tätigkeiten wurde er 1996 an die HSG gewählt, wo er geschäftsführender Direktor des Instituts für Öffentliche Dienstleistungen und Tourismus wurde. In den letzten Jahren engagierte sich Bieger laut Communiqué vor allem im Bereich der Internationalisierung und regionalen Verankerung der HSG. (sk/sg) (Quelle: www.tagblatt.ch 19. Mai 2010).

Ende April wurde in Flawil der St.Galler sCOOL-Cup ausgetragen. Der OLG-Nachwuchs war dabei stark vertreten und zeigte tolle Leistungen.

Wir trafen uns um am St.Galler Hauptbahnhof. Von dort aus fuhren wir gemeinsam mit dem Zug nach Flawil. Als wir in Flawil angekommen waren, liefen wir gutgelaunt ins Wettkampfbereich. Dort machten wir uns für den Start bereit. Manche starteten schon bald, andere mussten noch warten. Während dem Laufen war es sehr warm, vor allem, wenn man an der prallen Sonne lief. Wir kamen am Schluss aber alle ins Ziel. Dort bekamen wir Jasskarten geschenkt, damit vertrieben wir uns die Zeit bis zur Rangverkündigung. An der Rangverkündigung bekamen einige von uns eine Medaille. Dann ging es auch schon wieder auf die Heimreise nach St.Gallen. Die sehr Energievollen gingen anschliessend gleich noch nach Engelburg ins OL-Training.



Es war ein toller Nachmittag und es hat sehr viel Spass gemacht. Das Wetter war sehr schön, aber zum Rennen fast ein bisschen zu heiss.

Zahlreiche junge OLG-Mitglieder waren beim St.Galler sCOOL-Cup in Flawil am Start

Gewusst?

Tipp von Materialchefin Christa

Hoffentlich freut ihr euch auch an den neuen Dress der OLG!?

Da nun aber alle (noch) gleich aussehen, könnte es zu Verwechslungen kommen. Damit das nicht geschieht, ist bei den Hosen intelligenterweise im Hosensack eine weisse „Namen-Etikette“ eingedruckt. Bei den Shirts ist sie im Belege des Reissverschlusses versteckt. Mit einem wasserfesten Stift einfach den eigenen Namen reinschreiben. Achtung: am besten eine Unterlage zwischen die beiden Stoffe legen, damit der Stift nicht auf die Vorderseite durchdrückt.

So finden auch liegengebliebene Stücke ihren Besitzer wieder und in Mehrpersonenhaushalten hat das Rätseln um das Eigentum einer der M- oder L-Grössen ein Ende.

Trainingsweekend für Kinder und Jugendliche Sellamatt, 14./15. August 2010

Um diesen Herbst für die vielen Nationalen Läufe in voralpinem Gelände gerüstet zu sein, gibt es nur ein Mittel, nämlich die Vorbereitung am Trainingsweekend auf der Sellamatt.

Das Angebot

- Geleitete Trainings vom Samstagmorgen bis Sonntag für die 10 bis 20jährigen
- Organisierte Verpflegung und Übernachtung
- Gemeinsame Abendaktivität

Die Fakten

- J+S Training, Treffpunkt am Samstag um 09:30h auf der Sellamatt
- Zwei geführte OL-Trainings (Sa), ein OL-Workshop und eine Staffel (So)
- Übernachtung und Verpflegung im Berggasthaus wird organisiert (Massenlager)
- Abschluss um ca. 14:00h
- Kosten: Halbpension und Reise gehen zu Lasten der Teilnehmer
- Weisungen erhalten die Angemeldeten anfangs August
- Die Trainings werden von den Teilnehmern eines J+S Leiterkurses organisiert

Anmeldung

- Ist für alle Teilnehmenden nötig und verbindlich an kilimhof@bluewin.ch
- Angaben: Name, Vorname, Jahrgang, Adresse, E-Mail
- Anmeldeschluss 30. Juni!

Weitere Informationen

- Patrick Kunz
(pmkunz@hispeed.ch)
- Kilian Imhof
- www.sellamatt.ch



Nicht vergessen: Die Staffel-Erlebnisse im Sommer

5er-Staffel, Sonntag, 4. Juli

Wer sich auch dieses Jahr das Schweizer Staffel-Happening nicht entgehen lassen will, der meldet sich bitte bis am Montag, 31. Mai bei Patrick pmkunz@hispeed.ch. Es gibt auch wieder eine Kinderstaffel. Achtung: am 4. Juli haben bereits die Sommerferien begonnen!

ROLV-Staffel, Samstag, 28. August

Es ist nicht das Ziel, mit 9 Punkten Vorsprung in die Vereinsmeisterschaften einzusteigen. Nein, es sollten mindestens 10 Punkte sein! Alle könnt ihr dazu beitragen, indem ihr euch bis am 9. August (Schulbeginn) bei bei Patrick pmkunz@hispeed.ch meldet.

8. Appenzeller Dorf-OL vom 25. Juli 2010 3. Tour O Swiss 2010

Am 25. Juli 2010 steht der Appenzeller Dorf-OL im Zusammenhang mit der 3. Tour O Swiss auf dem Programm. Dieser Anlass findet bei der Sporthalle Wühre statt (vgl. Ausschreibung in diesem Heft).

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 roland@lussmann.ch

oder telefonisch auf 071 / 787 39 24 (Privat), oder 071 788 18 88 (Geschäft)

oder mündlich im Training oder am nächsten OL

oder schriftlich an die Adresse: Schöttlerstrasse 29, 9050 Appenzell

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 standardmässig zu jedem OL. 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 Wettkampfszentrum.

Besten Dank für eure Mithilfe und bis bald in Appenzell.

Roland Lussmann, Laufleiter

8. Appenzeller Dorf-OL

Sonntag, 25. Juli 2010

Lauf zählt zum Schweizer Stadt-OL-Cup
Wertungslauf des THURBO OL-Cup

OL-Karte „Appenzell“ 1:5'000 (Stand Juni 2010)

Wettkampfform

Sprint-OL

Veranstalter

OLG St.Gallen / Appenzell

Laufleitung

Roland Lussmann

Bahnlegung, Kontrolle

Lukas Ebnetter, Willi Streuli

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; HAM; HAK DAL; 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 *

Offen lang *

Alter frei

Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind)

Alter frei

* In diesen Kategorien sind auch 2er- oder 3er-Gruppen möglich.

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.-

Besammlung, Anmeldung

ab 10.30 Uhr Sporthalle Wühre; Anmeldung nur am Lauftag

Startzeiten

11.30 bis 14.30 Uhr

Auswertung

Lauf mit SPORTIdent, Miete SI-Card für Fr. 2.- bei der Anmeldung

Besonderes

eingedruckte Bahnen für alle Kategorien

Öffentlicher Verkehr

Appenzeller Bahnen ab Gossau SG via Herisau; xx.17 / xx.47
Appenzeller Bahnen ab St.Gallen via Gais; xx.07 / xx.37
Appenzeller Bahnen, ab Altstätten via Gais; xx.28

Wer mit ÖV anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von Fr. 5.-, gesponsert von THURBO.

Privatverkehr

Parkplätze beim Besammlungsort

Kinderhort

ab 11.00 Uhr am Besammlungsort; Spielsachen mitbringen

Versicherung

ist Sache der Teilnehmer; der Veranstalter lehnt jede Haftung ab

Auskunft

Roland Lussmann, Schöttlerstr. 29, 9050 Appenzell 071 787 39 24
E-mail: roland@lussmann.ch



**OLG
ST.GALEN
APPENZELL**



SKY-FRAME
Swiss Made

Hauptsponsor:

MIGROS

**ROLV**
KOS

ROLV Lager 2010

10.-15.10.2010 in Tesserete

Wir laden Euch herzlich ins ROLV Lager 2010 in den wunderschönen Tessin ein! Im Anschluss an den Arge Alp im Trentino oder von der Ostschweiz aus, werden wir uns in der Sonnenstube der Schweiz auf die Suche nach OL-Posten begeben.

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

Das LeiterInnenteam Michael Sumser, Risto Hutzli, Rita Deininger, Alexandra Thomas, Claudia Sumser und Nathalie Berlinger freuen sich auf Deine Anmeldung!



Oh? Ja, gerne!

Wann/Wo:

Zwischutzanlage Tesserete (Tageslicht vorhanden) vom 10.10.10 (Mittag) bis 15.10.10 (Abend).

Teilnehmer:

Kids ab Jg. 2000 bis und mit Jg. 1992

Programm:

OL in verschiedenen Variationen und Facetten vertiefen und geniessen!

Kosten:

Fr. 180.- mit beiliegendem EZ

Anmeldeschluss:

Montag 13. September 10

Auskunft:

Nathalie Berlinger,
Tel. 07 19 12 22 89
Email: natberlinger@bluemail.ch
Weitere Infos folgen 3 Wochen vor dem Lager.

Anmeldung:

Anmeldetalon ausfüllen und senden an:
Nathalie Berlinger
Fürstenlandstrasse 6
9500 Will

Mit Unterstützung von



INSTITUT FÜR BERGSPORT UND BERGWEISUNG | BERGSPORTSCHULEN | SPSS 01001



Anmeldung ROLV Lager 2010

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Jahrgang: _____

Club: _____

email: _____

Unterschrift der Eltern: _____

Nehme voraussichtlich am ARGE ALP teil: Ja Nein

Resultatspiegel März - Mai 2010

NOM, 20. März, Lütisbuech		53.	Jens Hartmann
HAK	1. Sandro Domeisen	H55	39. Eduard Pfister
H50	12. Jürg Hellmüller		43. Erich Brauchli
H60	2. Willi Streuli	H60	4. Hannes Suhner
D45	-. Isabelle Hellmüller		24. Willi Streuli
D50	9. Christa Ebnetter	H65	6. Ruedi Kellenberger
2. Nat. OL A, 28. März, Chomberg			28. Mario Fässler
H14	25. Jonas Vogel	H80	16. Ludwig Hofmann
H16	8. Simon Rüegg	D10	3. Eliane Deininger
	25. Tobias Zbinden		13. Silja Vogel
	41. Raphael Wälter	D12	2. Joela Vogel
	47. Jonas Wälter	D14	20. Fiona Signer
HAM	6. Stefan Brauchli	D18	2. Franziska Dörig
	32. Rainer Müller	DE	7. Monika Fässler
HAK	4. Sandro Domeisen	DAL	21. Antonia Dörig
	34. Adrian Brauchli	DAK	49. Esther Vogel
HB	14. Koni Vogel	D40	31. Daniela Signer-Heim
H40	31. Rolf Wüstenhagen	D45	3. Isabelle Hellmüller
H50	7. Mario Ammann	D50	5. Monika Ammann
	42. Toni Heim		29. Christa Ebnetter
		D70	5. Verena Harzenmoser
		OL	9. Roland Deininger

Beitrittserklärung:

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zur OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell als

Aktivmitglied

Sympathiemitglied / Passivmitglied

Name, Vorname: Geburtsdatum:

Strasse:

PLZ, Wohnort:

Telefon P: E-Mail:

Unterschrift: Datum:

Einsenden, faxen oder mailen an:

Roland Lussmann, Präsident OLG St.Gallen/Appenzell
Schöttlerstrasse 29, 9050 Appenzell info@olgsga.ch

FAX 071 / 788 18 89

MIGROS

thturbo
Die Regionalbahn.

Tätigkeits-/Trainingsprogramm Juni 2010 bis September 2010

Tag	Datum	Was	Wo; Besammlung	Wer	Wann	??
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.						
Mi	11.08.10	Auffangübungen	Hirschberg, Starkenmühle	Heinz Weber	Startzeiten: 18.00 - 18.30	2
Mi	18.08.10	Rheintaler OL-Cup	Marbach	Mario Ammann	Startzeiten: 17:30 - 19:00	1
Mi	25.08.10	Duath-OL	Drei Weieren, Milchhüsli zwischen Mannen- und Bubenweiher	Patrick Kunz	Startzeiten: 18.00 - 18.30	
Mi	01.09.10	Rheintaler OL-Cup	Rheineck	Mario Ammann	Startzeiten: 17:30 - 19:00	1
Mi	08.09.10	Höhenkurven	Sitterwald West, Finnenbahn Gatterstrasse, SG-Rotmonten	Maja Kunz	Startzeiten: 18.00 - 18.30	
Mi	15.09.10	VFF (viele falsche und fehlende Posten)	Eggen, Rest. Unterer Brand P 500m vor dem Restaurant!	Patrick Kunz	Startzeiten: 18.00 - 18.30	
Mi	22.09.10	Routenwahl	Tannenber	Erich Brauchli	Startzeiten: 18.00 - 18.30	2
Während den Herbstferien vom 25. September bis 17. Oktober findet kein organisiertes Training statt. Aber auch alleine trainieren ist schön :-)!						
Nach den Herbstferien beginnt das OLG-Training wieder am 22. Oktober 2010 um 18:45 Uhr in der Turnhalle Gerhardtstrasse, St.Gallen-Riethüsli.						

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