

**Id-Nord**



0'000

5m

2007

Erlacker

Wittenbach

# Sitterwald

**OLG  
ST.GALEN  
APPENZEL**

**schischo  
3/2010**

Wildpar  
Pet

Rotmonten

Orientierungslaufkarten sind urheberrechtlich geschützt.

Veranstaltungen im Wald sind ab einer Teilnehmerzahl von 50 Personen melde- bzw. bewilligungspflichtig. Auskunft erteilt das Kantonsforstamt St. Gallen.



# „schischo“ impressum

Nr. 3/2010

## MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

### Redaktionsadresse:

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

1. September 2010  
20. Jahrgang  
erscheint 4x jährlich  
Auflage: 180 Ex.  
email: [schischo@olgsga.ch](mailto:schischo@olgsga.ch)

### Vereinsadresse:

Roland Lussmann  
Schöttlerstrasse 29  
9050 Appenzell  
email: [roland@lussmann.ch](mailto:roland@lussmann.ch)

email: [info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch)  
homepage: [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch)

### Klubvorstand:

|                                 |                  |            |          |                 |
|---------------------------------|------------------|------------|----------|-----------------|
| Präsident                       | Roland Lussmann  | Appenzell  |          | 071 / 787 39 24 |
| Vizepräsident/<br>Kommunikation | Mario Ammann     | Berneck    | fon:     | 071 / 744 64 71 |
|                                 |                  |            | fax:     | 071 / 744 64 72 |
| Aktuarin                        | Ariane Monstein  | St.Gallen  |          | 071 / 220 37 73 |
| Kassier                         | Mario Fässler    | Eggersriet | fon/fax: | 071 / 877 23 18 |
| Techn. Leiter                   | Patrick Kunz     | St.Gallen  |          | 071 / 222 66 34 |
| Ausbildung                      | Rita Deininger   | St.Gallen  |          | 071 / 222 77 45 |
| Kartenchef                      | Peter Rietmann   | Herisau    |          | 071 / 351 55 43 |
| Material                        | Christa Ebnetter | Appenzell  | fon:     | 071 / 787 52 04 |
|                                 |                  |            | fax:     | 071 / 787 82 02 |

### Kartenverkauf:

Mario Fässler  
email: [mariofaessler@bluewin.ch](mailto:mariofaessler@bluewin.ch)  
Kellerswiesenstr. 42 9034 Eggersriet 071 / 877 23 18

### Material:

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

### Jahresbeiträge 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 4/2010:

15. November 2010

Erscheinungsdatum:

1. Dezember 2010

## Editorial

### Der Schwimmbad-OL

Nach dem Städtle-OL in Vaduz im Juli hatte ich mir einige erfrischende Längen im fürstlichen Schwimmbad vorgenommen. Das Wetter lud zwar nicht gerade zum Bade ein, doch angesichts der vorangehenden Hitzeperiode war das Wasser mehr als genug warm. Da es beim WKZ ohnehin keine Duschen hatte, deponierte ich meine sieben Sachen bereits vor dem Lauf im Schwimmbad und machte mich im Laufdress und mit Badge und Kompass auf zum Start.

Nach dem Lauf joggte ich gemütlich den Rheindamm hinunter Richtung Schwimmbad zurück. Angesichts des Regenwetters hätte man zwar denken können, es sei bereits abends spät. Aber dem war überhaupt nicht so. Die fünfte Nachmittagsstunde hatte kaum begonnen. Jedenfalls traf mich vor der verschlossenen Schwimmbadtüre fast der Blitz: Der Rollladen war bereits unten und dies obwohl für die treuesten Schwimmer der Betrieb bei jedem Wetter bis 18 Uhr garantiert wird. Leider regte sich auch bei lautem Rufen und Klopfen an die Badmeistertür nichts. Sollte ich nun in meinen OL-Utensilien den Heimweg antreten müssen?

Es blieb mir nichts anderes übrig, als das Schwimmbad auf unkonventionelle Art zu betreten. Da die Garderoben aber zusätzlich abgesperrt waren, nützte mir das leidlich wenig. Also aufgeben? Als ich hinter einem Fenster noch Licht erblickte, kehrte die Hoffnung zurück. Tatsächlich war dort ein Badmeister anzutreffen, der ganz in Arbeit versunken mit seiner defekten Kaffeemaschine beschäftigt war. Für den unverhofften Gast gab es keinen Ärger, aber dafür einen 50-Meter-Pool zur Privatnutzung, eine warme Dusche und frische Kleider für den Heimweg.

Auf dass ihr in diesem Herbst nicht mit abgesägten Hosen dasteht!

Christoph Ghiggi-Ammann, Redaktor

| Inhaltsverzeichnis „schischo 3/2010“ |                                  |    |                                    |
|--------------------------------------|----------------------------------|----|------------------------------------|
| 2                                    | Impressum                        | 19 | Jubiläum Rheintaler OL-Cup         |
| 3                                    | Editorial; Inhaltsverzeichnis    | 20 | Trainingsweekend auf der Sellamatt |
| 4                                    | Vorstandsmittelungen, Aktuelles  | 22 | OL-Meisterschaften im Surses       |
| 7                                    | Projekte 2012 / 2015             | 24 | Übernachten an der SOW 2011        |
| 8                                    | EYOC in Spanien                  | 26 | Ausschreibung St.Galler OL         |
| 9                                    | Gold-Empfang für Franziska Dörig | 27 | Ausschreibung ROLV Team-OL         |
| 10                                   | Nationales Wochenende im Jura    | 28 | Helfer- und Kuchenaufwurf          |
| 11                                   | OLG-Reporter                     | 29 | Ausschreibung Wiler OL             |
| 12                                   | 6 Days of Tyrol                  | 29 | Ausschreibung Oberthurgauer OL     |
| 14                                   | Tour O Swiss Appenzell/Vaduz     | 30 | Resultatspiegel Juni – August 2010 |
| 15                                   | Senioren-WM in Neuenburg         | 32 | Trainingsprogramm bis Dezember     |

## Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

### Mutationen:

#### Eintritte:

|               |                      |                 |             |
|---------------|----------------------|-----------------|-------------|
| Ivo Benz      | Pfannackerstrasse 2a | 9033 Untereggen | 071 8663390 |
| Andrin Benz   | Pfannackerstrasse 2a | 9033 Untereggen | 071 8663390 |
| Heinz Herzog  | Büchel-Buchberg      | 9425 Thal       | 071 8882602 |
| Silvan Herzog | Büchel-Buchberg      | 9425 Thal       | 071 8882602 |

#### Austritte:

---

#### Adressänderungen/Adressergänzungen:

|                               |                               |                        |                    |
|-------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------|
| Lucy Andres                   | Ringstrasse 1b                | <u>9300 Wittenbach</u> | 071 2980482        |
| <u>Antonia Berger-Dörig</u>   | <u>Weissensteinstrasse 82</u> | <u>3007 Bern</u>       |                    |
| Urs Brühwiler                 | <u>Chüegass 3</u>             | <u>8104 Weiningen</u>  | 081 7238667        |
| Felix Büchi                   | <u>Postfach 354</u>           | 9006 St.Gallen         | 071 2458694        |
| Charlotte Corrodi             | <u>Colmarerstrasse 18</u>     | <u>4055 Basel</u>      | 071 2225362        |
| Franz Eggmann                 | <u>Fichteweg 7</u>            | 9000 St.Gallen         | 071 2778938        |
| Trudi Kunz                    | <u>Zaun 5-7</u>               | 9042 Speicher          | 071 3442236        |
| Hansueli Lüthi                | <u>Stich 8</u>                | 9104 Waldstatt         | 071 3522972        |
| Christoph Schilter            | <u>Schöneggweg 49</u>         | 3053 Münchenbuchsee    |                    |
| <u>Lena Schönewald-Suhner</u> | <u>Ecole d'Humanité</u>       | <u>6085 Hasliberg</u>  |                    |
| Gila Stump                    | <u>Gschwadenweg 10</u>        | 8610 Uster             | 044 3030972        |
| Kathrin Suhner                | <u>Gutenbergstrasse 10</u>    | <u>8406 Winterthur</u> | <u>052 2031331</u> |
| Käthi Weber                   | <u>Eidmattstrasse 16</u>      | <u>8032 Zürich</u>     | <u>043 4886951</u> |

*Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen!*

---

Welch ein Sommer: feucht, regnerisch und .....

Diese Aussage kann verschiedentlich betrachtet werden. Vom Wetter her war es kein überwältigender Sommer. Nichts desto trotz liessen sich die OLG-Mitglieder nicht davon beeinflussen, sondern zeigten wieder einmal ausserordentliche Leistungen, sei es als Helfer zu Gunsten eines Laufes oder als Teilnehmer.

Was für ein Sommer: EM-Gold in der Langdistanz

Franziska Dörig erkämpfte sich an der Jugend-EM in Spanien in eindrücklicher Manier in der Langdistanz die Goldmedaille und kann sich als Jugend-Europameisterin bezeichnen. Herzliche Gratulation!

In der Staffel gelang Franziska als Startläuferin ebenfalls ein „perfekter“ Lauf, leider büssten die Teamkolleginnen noch viel Zeit ein. Im Sprint wurde Franziska Dörig sehr knapp Vierte, d.h. mit lediglich 2 Sekunden Rückstand auf Rang Drei resp. 4 Sekunden auf Rang Zwei. Mehr dazu auf den Seiten 7 und 8.

Nebst diesen Erfolgen sind auch die guten und konstanten Leistungen von Sven und Mirjam Hellmüller zu erwähnen. Herzliche Gratulation an Franziska, Mirjam und Sven!

### Was für ein Sommer: Tour O Swiss Appenzell

Trotz Sommerferien pilgerten über 500 OL-Interessierte von nah und fern nach Appenzell, um am Dorf-Sprint anlässlich der 1. Etappe der Tour O Swiss und vom 8. Appenzeller OL teilzunehmen. Unserem Verein ist es dank tatkräftiger Unterstützung vieler helfenden Hände gelungen, einen spannenden Wettkampf auf der neuen Appenzeller OL-Karte über die Bühne zu bringen. Die Bahnen von Lukas Ebnetter erhielten durchwegs lobende Worte. Dies zeigt auch die Überschrift von Mario Ammann auf der Homepage: „Beautiful, lovely and tricky“. So hatten sich vor allem die ausländischen Teilnehmer der Tour O Swiss zum Lauf geäußert. Auch der regierende Landammann Daniel Fässler nahm am Lauf teil und konnte die Kategorie Offen kurz für sich entscheiden. Der ganze Anlass, beginnend mit dem samstäglichem Apéro unter den Rathausbögen wie auch der Lauf kann als Erfolg bezeichnet werden.

Einen speziellen Dank möchte ich an die Ressort-Leiterinnen und –Leiter aussprechen, welche sich bereits im Vorfeld und in den Sommerferien sich für einen optimalen Anlass eingesetzt haben. Ein Vergelts Gott auch an die Festwirtin für den gemütlichen Ausklang am Sonntagabend an der Schützenwiesstrasse.

### Was für ein Sommer: WM-Bronze von Judith Tobler an den Masters

An der Senioren-WM in Neuenburg erlief sich Judith Tobler-Harzenmoser (D50) im Langdistanz-Finale den ausgezeichneten 3. Rang. Herzliche Gratulation zur Bronze-Medaille! Ebenso sind die tollen Leistungen von Hannes Suhner (H60) und Ruedi Kellenberger (H65) im Sprint-Final in Neuenburg zu erwähnen. Hannes Suhner verpasste die Bronze-Medaille lediglich um eine Sekunde. Mehr zu den Masters in der Westschweiz auf den Seiten 9 bis 12.

### Was für ein Sommer: Nomination / Verleihung Panathlonpreis 2010

Der Panathlon-Club St.Gallen, welchem Sportfreunde aus verschiedenen Sportarten angehören, will den Sportgedanken allgemein fördern. Der Club gewährt jährlich einen Förderpreis zur Unterstützung von talentierten jungen Sportler und Sportlerinnen sowie / oder einen Anerkennungspreis für besondere Leistungen von Funktionären oder Vereinen. Für den Förderpreis sind dieses Jahr Franziska Dörig und Mirjam Hellmüller nominiert. Die Preisübergabe findet am 6. September, 18.30 Uhr, im Pfalz Keller in St.Gallen statt. Der Anlass ist öffentlich und somit für alle zugänglich. Für die Veranstalter ist vorteilhaft, wenn sie einigermaßen die Anzahl der Besucher abschätzen könnten. Daher bitte ich alle OLG-Mitglieder, welche an der diesjährigen Panathlonpreis-Verleihung teilnehmen möchten, sich kurz bei mir zu melden. Vollständigkeitshalber möchte ich noch erwähnen, dass es sich analog der „Oscar-Verleihung“ vorerst um eine Nomination von Franziska und Mirjam handelt. Ob sie tatsächlich in die Fussstapfen von Lukas Ebnetter treten, der den Preis im Jahr 2000 erhielt, ist noch offen.

### Rheintaler OL-Cup macht das halbe Hundert voll

Vor zwei Wochen konnte der Rheintaler OL-Cup in Marbach bereits auf den 50. Lauf zurückblicken. An dieser Stelle möchte ich Mario Ammann als Visionär und treibende Kraft der OLG für sein unermüdliches Engagement zu Gunsten des OL-Sportes und auch für den Verein wieder einmal ein grosses Vergelts Gott aussprechen! Mehr zur Ehrung auf Seite 18.

Der schischo wird in der nächsten Ausgabe der Frage nachgehen, was 50 „OL für Jedermann“ im Rahmen vom Rheintaler OL-Cup bedeuten.

St.Galler OL und ROLV Team-/Mannschafts-OL stehen bevor

Die OLG ist in der ROLV-Meisterschaft noch zweimal als Organisator gefordert. Am Sonntag, 12. September 2010, findet der St.Galler OL im Hirschberg statt. Das WKZ wird im Oberstufenzentrum Gaiserau in Gais eingerichtet. Auch an diesem Lauf sind wir wieder auf tatkräftige Unterstützung der OLG-Mitglieder angewiesen. Da noch einige helfende Hände fehlen, bitte ich alle, sich möglichst rasch bei Toni Heim (Laufleiter) oder bei mir zu melden. Weitere Informationen dazu findet ihr auf den Seiten 26 (Ausschreibung) und 28 (Kuchenaufruf).

Der ROLV Team-/Mannschafts-OL findet am Samstag, 23. Oktober 2010, in den Eggen statt. Als WKZ konnte das GBZ St.Gallen, Riethüsli, reserviert werden. Die Laufleiterin Rita Deininger ist ebenfalls auf tatkräftige Unterstützung angewiesen. Für die Bahnlegung ist Padi Kunz und für deren Kontrolle Maja Kunz verantwortlich. Mehr dazu auf Seite 27.

ARGE ALP 2010 im Trentino ausgebucht

Der Kanton St.Gallen wird in diesem Jahr wiederum mit einer schlagkräftigen Mannschaft vertreten sein. Bereits haben sich knapp 70 Läufer der OL Regio Wil und der OLG angemeldet, sodass alle Plätze im Bus besetzt sind. Dies obwohl in diesem Jahr gleichzeitig der Weltcupfinal in Genf stattfindet.

Vernehmlassung Reglemente ROLV

Der Vorstand hat sich mit den Reglementen des Turbo OL-Cup's befasst. Dabei haben wir bereits an der ROLV-DV im Februar 2010 angeregt, dass die Wertung des Finallaufes weniger stark zu gewichten sei. Der ROLV-Vorstand ist auf dieses Anliegen leider nicht eingetreten, resp. an der Präsidentenkonferenz fand dieses Anliegen auch kein Musikgehör. Der Vorstand beschloss daher, diese Sache auf sich beruhen zu lassen.

Swiss O Week 2011 in Flims Laax Falera

Seit einigen Tagen ist die Anmeldung für die Swiss O Week 2011 aufgeschaltet. In einem Jahr, vom 30. Juli bis 6. August 2011, wird die Swiss Orienteering Week im Ferienparadies Flims Laax Falera stattfinden. Wer abwechslungsreiche Laufgelände sowie eindrückliche Naturerlebnisse schätzt und eine spezielle sportliche Herausforderung sucht, ist am internationalen Mehrtage-OL genau richtig. Ab sofort kann man sich nun für das Abenteuer in den Bündner Bergen anmelden.

Niklaus Wolgensinger hat sich bereits im Auftrage des Vorstandes auf die Suche nach einer Unterkunft für die OLG gemacht. Nähere Infos auf den Seiten 24 und 25.

Für die Laufanmeldung ist jedes Mitglied selber verantwortlich. Bekanntlich wird wieder ein Frühbucher-Rabatt gewährt. Bitte Anmeldeschluss beachten.

Bereits jetzt spürt man, dass die Tage langsam wieder kürzer werden und die Herbstsaison im vollen Gange ist. Es verbleiben nur noch wenige OL-Starts. Ich wünsche allen OLG-lerinnen und -ler dabei weiterhin recht viel Erfolg.

Sportliche Grüsse

Roland Lussmann, Präsident

## \*Ausblick PostFinance-Sprint / Weltcup 2012\*

Auf Antrag von Swiss Orienteering hat die IOF auch im 2012 den schon traditionellen PostFinance-Sprint als Weltcup-Event in den Terminkalender aufgenommen. Im Gegensatz zu den Jahren 2007 (Stein am Rhein) bis 2011 (La Chaux-de-Fonds) soll der Anlass dannzumal aber nicht den Saisonabschluss bilden, sondern im Jahr der OL WM 2012 in Lausanne quasi als „Prolog“ vor den Titelkämpfen stattfinden. Vorgesehen ist das Wochenende vom 23./24. Juni 2012. Das Programm besteht aus einem Mitteldistanz-OL (Samstag) und einem Sprint-OL (Sonntag). Zu den beiden Weltcup-Läufen gehört selbstredend ein Nationales OL-Weekend als Begleit Anlass.

Swiss Orienteering möchte den Event zusammen mit der OLG St.Gallen/Appenzell in St.Gallen und Umgebung durchführen. Das Laufgebiet für den Mitteldistanz-OL ist noch offen. Der Sprint findet in der Stadt St.Gallen statt. Erste Gespräche mit den zuständigen Stellen in der Stadt sind schon erfolgt. Die Idee kommt dort sehr gut an.

Das OK PostFinance-Sprint erstellt derzeit ein Konzept, welches schon einen möglichst konkreten Überblick über die Gesamtveranstaltung geben soll. Darin eingeschlossen sind auch die Aspekte der beiden Nationalen OL. Es dient als Ausgangslage für das Bewilligungsverfahren bei Stadt und Kanton und vor allem auch für die Koordination der Abläufe und Zuständigkeiten in der Stadt St.Gallen. Der Vereinsvorstand wird für die Organisation der Nationalen OL einen Partner suchen.

## \*Vision „Internationale Bodensee-OL-Woche 2015“\*

Der Vereinsvorstand hat an der letzten Sitzung die Idee einer internationalen OL-Woche rund um den Bodensee geprüft. Im Dreiländereck Deutschland, Österreich, Schweiz soll eine Mehrtagesveranstaltung bestehend aus Sprint-OL in „Bodensee-Städten“ stattfinden. Der Anlass will Gelegenheit bieten, verschiedene Aktivitäten wie OL, Ferien und Badevergnügen im See und auch Ausflüge in die Region optimal miteinander zu kombinieren. „OL am und im Bodensee“ heisst das Motto. Der Vorstand ist der Meinung, dass ein solcher Event ab 2015 möglich sein könnte.

Der Vorstand hat die Idee den nationalen Verbänden von Deutschland, Österreich und der Schweiz vorgestellt. Es ging auch darum zu erfahren, ob bereits andere Planungen am Laufen sind. Alle nationalen Verbände haben das Projekt positiv aufgenommen und einer Realisierung im Sommer 2015 steht nichts im Wege. Die „Internationale Bodensee-OL-Woche 2015“ ist vorgemerkt und wird demnächst nochmals bestätigt.

Die zuständigen Ressortverantwortlichen in Deutschland und in Österreich haben unabhängig voneinander ihr Interesse angemeldet, im Rahmen dieser Veranstaltung auch nationale Wettkämpfe (Bundesranglistenlauf/D und Austria Cup/A) durchzuführen. Daraus ist folgendes Grobkonzept entstanden:

- Montag-Freitag: 5-Tage-OL mit Sprints in Orten direkt am Bodensee
- Samstag: Nat. OL (D/A/CH), Sprint (optional in Deutschland)
- Sonntag: Nat. OL (D/A/CH), Mitteldistanz (optional in Österreich)

Für dieses Projekt braucht es weitere Partner vor Ort. Gespräche sind im Gange. Die wichtigsten sollten bis Ende 2010 bekannt sein. Bis dann liegen auch so viele Informationen vor, dass die Regionen und die Standortstädte begrüsst werden können.

Nach drei Diplomen an der Jugend-EM 2009 in Serbien kam es in diesem Jahr noch besser: Franziska Dörig wurde in Spanien sensationell Jugend-Europameisterin in der Langdistanz!

Auf die Wettkämpfe bereitete ich mich intensiv vor, indem ich die Karten studierte, technische Schwierigkeiten ausarbeitete und dazu eine Zielsetzung mit den wichtigsten Merkpunkten zu OLMU machte. Ich gestaltete sie ähnlich wie im Vorjahr, da es damals sehr gut geklappt hatte. Bereits der Frühling war intensiv gewesen mit KAZU's, Wettkämpfen und Trainingslagern. Ich hatte eine Woche in Slowenien mit dem NWK NOS und eine Woche mit dem Junioren-Nationalkader in Norwegen trainiert. Es waren tolle Lager und ich konnte viel profitieren.

### Ein willkommenes Gewitter

Am Mittwoch flogen wir nach Madrid und dann mit dem Bus nordwärts in die Kleinstadt Soria. Wir wohnten mit anderen Nationen in einem Studentenheim. Am Donnerstag gingen wir an die Model Events, um das Gelände ein wenig kennen zu lernen. Wir absolvierten ein Training in Langdistanz-ähnlichem Gelände. Am Freitag galt es dann ernst und ich startete im zweiten Startblock um 11.44 auf meine 5.5 km lange Strecke. Nach dem Start zog gerade ein Gewitter über uns her, was eine prima Abkühlung mit sich brachte. Ich lief immer sehr sicher mit einem genauen Konzept. Ich holte immer wieder vor mir gestartete Läuferinnen ein. Das gab mir Selbstvertrauen, dass ich auf dem richtigen Weg war. Unterwegs fühlte ich mich fit und die Energie kam durch die gut angelaufenen Posten. Zum zweitletzten Posten machte ich noch einen Fehler von 2 Minuten. Mein Kartenkontakt war nicht mehr so hoch und auch die Konzentration nahm ab. Im Ziel war ich froh über meinen guten Lauf, jedoch ärgerte mich der letzte Fehler und ich hoffte, dass er mir nicht noch zum Verhängnis würde.

### Geduld ist gefragt

Ich war erste und die lange Zeit des Wartens begann. Ich war überglücklich, als es klar war, dass ich gewonnen hatte und auch die Siegerehrung wenig später wird mir in Erinnerung bleiben.

Am Abend legte ich die Langdistanz beiseite und konzentrierte mich auf die Staffel, bei der ich die Startstrecke laufen konnte. Ich war sehr nervös, aber das Gelände war einfach super und ich freute mich auch, dass Mirjam Hellmüller auch auf der Startstrecke war. Mir gelang ein sehr guter Lauf mit zwei kleinen Fehlern. So kam ich gemeinsam mit Mirjam vor den anderen Ländern ins Ziel. Eveline Schaerli und Marion Aebi liefen die anderen Strecken. Ihnen lief es nicht so gut und wir beendeten die Staffel auf dem 14. Schlussrang.





### Wenig fehlte zur zweiten Medaille

Mit schon müden Beinen bereitete ich mich auf den Sprint vor. Ich ging mit gemischten Gefühlen an den Lauf, da der Sprint nicht zu meinen Lieblingsdisziplinen gehört. Der Start war auf einem Hügel und es ging von einem Park aus in die Stadt hinunter und dann dem Fluss entlang. Mir unterliefen ein grosser und gegen den Schluss noch weitere kleine Fehler. Im Ziel war ich vorläufig die Schnellste. Doch ich wusste, dass sicher noch andere kommen würden und so war es dann auch. Ich war ziemlich enttäuscht, als ich die knappen Zeitabstände sah und wie wenig für eine zweite Medaille gefehlt hatte: 2 Sekunden auf Bronze und 4 Sekunden auf Silber.

Am Montag flogen wir wieder zurück nach Zürich. Ich mit einer Goldmedaille in der Königsdisziplin und einem Diplom 4. Rang im Sprint. Wir wurden herzlich am Flughafen empfangen. Danach fuhr ich zusammen mit Maja, die mich am Flughafen abholte, nach St.Gallen.

### Nächstes internationales Ziel: Jugend-Europacup

Im Herbst stehen die Schweizermeisterschaften, welche die Testläufe für den JEC (Jugend-Europacup) darstellen, an. Wenn alles klappt, reise ich am 22. September an den JEC nach Schottland und anschliessend haben wir dort oben ein Trainingslager. Ich freue mich auf die kommenden Herausforderungen.

---

### Herzlicher Empfang in Brülisau



*Verdiente Ehrung: Jugend-Europameisterin Franziska Dörig erhält aus den Händen von OLG-Präsident Roland Lussmann einen Gutschein für neue Laufschuhe und einen Blumenstrauss.*

Eine begeisterte Schar bestehend aus Familienangehörigen, Dorfbewohnern, Behördenvertretern und natürlich Vereinsmitgliedern hatte sich am Montagabend nach Franziska's Triumph in Brülisau eingefunden und war freudig bereit, als sie auf ihrem Roller von Appenzell herkommend Richtung Dorf brauste. Beim Horstbach blieb der neuen Jugend-Europameisterin nichts anderes übrig als anzuhalten. Diese Überraschung war gelungen. Die grosse Schar nahm Franziska auf dem Parkplatz des Restaurants Rössli in Empfang. Damit unser momentanes „Aushängeschild“ in Zukunft nicht wegen den Laufschuhen die wenigen Sekunden verliert, überreichte der Verein ihr einen Gutschein für ein Paar neue – und vor allem ultraschnelle – Laufschuhe.

Am 11./12. Juni erlebten 1700 Läuferinnen und Läufer, dass OL wirklich schwierig sein kann. In Lamoura im französischen Jura standen ein Nationaler OL und die Staffel-SM auf dem Programm. 34 Vereinsmitglieder fuhren dazu quer durch die ganze Schweiz; und noch weiter.

Die meisten waren per Bahn unterwegs und konnten sich ab St.Gallen ohne Umsteigen bis Nyon mental auf die bevorstehenden Einsätze vorbereiten. Weiter ging es mit einer Privatbahn an die Grenze nach St-Cergue und per Extrabus ins nordische Skizentrum Lamoura. Der Nationale OL vom Samstagnachmittag wurde für viele zum grossen Abenteuer. Man konnte durchaus an die eigenen Grenzen stossen (!). Es würde sich vermutlich lohnen, ab und zu in einem solchen Gelände zu trainieren.

### Sieger sind die Schnellsten

Mit der Strategie „einfach gehen und schauen“ war man an diesem Wochenende ganz bestimmt schlecht beraten. Es war schlicht und einfach grob fahrlässig, auch nur einen einzigen Schritt in eine unbekannte Richtung zu tun. In diesem Fall wurde es nämlich hart; sehr hart! Sich wieder auffangen war schon eine echte Parforceleistung. Die ganz Mutigen wiederholten dieses Spiel im Laufe des Wettkampfes immer wieder. Einige machten aber doch das meiste ziemlich richtig. Die Sieger mussten sich nicht schämen. Sie verstehen etwas von OL!

### Golden Girls

Am Sonntag bei der Schweizer Meisterschaft im Staffel-OL hatte vor allem das Seniorinnen-Trio Judith Tobler, Monika Ammann und Maja Kunz noch eine Rechnung offen. Sie waren im 2009 nicht am Start und konnten darum den Sieg von 2008 nicht verteidigen. Judith Tobler legte mit der 3. Streckenzeit optimal vor. Monika Ammann hielt ebenfalls als Dritte tüchtig mit und Maja Kunz machte auf der Schlusschlaufen alles klar. Sieg bei D135! Auch Franziska Dörig zeigte zwei starke Leistungen. Am Samstag gewann sie den Nationalen OL. In der Staffel holte sie mit einem tollen Finish und der Bestzeit auf der Schlussstrecke Silber. Bravo! Die Rückfahrt, ab Lausanne bis St.Gallen bequem im 1. Klass-Wagen, war lange genug, um die erlittenen OL-Wunden der beiden vergangenen Tage zu heilen.

### Gîte d'étape

Zu erwähnen ist sicher auch noch die Unterkunft. Die meisten Vereinsmitglieder waren weit weg vom Schuss in einer einfachen, aber gemütlichen „gîte d'étape“ einquartiert. Ruhe und absolutes Naturerlebnis waren wirklich garantiert. Darum sind solche Wochenende nicht nur für die Medaillengewinner Gold wert!

Hier die Eindrücke von Janis Fux (H14) zum Lauf vom Sonntag:

Der Lauf war eine Staffel, ich war mit Silvan Bärlocher und Jonas Vogel in einem 3er Team. Als Jonas wieder ins Ziel kam, konnte ich endlich starten. Obwohl die Staffel in Frankreich war, konnte ich mich irgendwie zurechtfinden. Bei den ersten 3 Posten hatte ich noch grössere Probleme, aber danach fast keine mehr. Besonders beeindruckt war ich von den vielen Mauern die kreuz und quer durch den Wald führten.

Mir hat auch noch gut gefallen, dass der Wald so gut belaufbar war. Ich war eigentlich auch fit, jedoch meine Beine machten nicht was mein Kopf wollte.

Das Weekend war cool!

## 5er-Staffel: Tendenz steigend

Die 5er-Staffel im Wangenerwald war auch bei der 54. Austragung eine heisse und kräftezehrende Angelegenheit. Das OLG-Spitzensteam mit Simon Rügegg, Maja Kunz, Christian Bieri, Lukas Deininger und Patrick Kunz erreichte den 15. Platz. Damit verbesserte sich die OLG bei der inoffiziellen Schweizer Vereinsmeisterschaft gegenüber 2009 um einen Rang. Für die anderen drei OLG-Teams zählte in Abwesenheit einiger etablierter Staffelläufer das Durchkommen mehr als die Klassierung. Bei der Kinderstaffel war die OLG in der Besetzung Elena Kölbener, Andrin Benz, Eliane Deininger (Bild, v.r.) vertreten. Sie kamen als 28. ins Ziel.



## Lukas Ebnetter als schneller „Hase“



Bild: Philipp Kolb / Vaduzer Medienhaus

Lukas Ebnetter sicherte sich in Schaan den Ostschweizer-Meistertitel über 10'000m auf der Bahn. Er erreichte bei der Meisterschaft des SGALV (St.Gallisch-Appenzellischer Leichtathletikverband) eine Zeit von 32:28. Dabei kam Lukas auch die Aufgabe zu, als Hase den OL-Läufer Marcel Tschopp anzuführen. Der Liechtensteiner Olympiateilnehmer im Marathon versuchte in Schaan die Limite für die Kleinstaatenspiele im nächsten Jahr zu unterbieten. So lief Lukas nicht nur wie ein Uhrwerk (die Limite liegt bei 32.30) voraus, sondern feuerte Tschopp von der Spitze

weg auch immer wieder an. Tschopp konnte aber das Tempo seines „Hasen“ einen knappen Monat nach dem EM-Marathon in Barcelona nicht bis zum Schluss durchhalten und verpasste die Limite um 8 Sekunden.

## Monika Fässler schliesst Trainerkurs ab

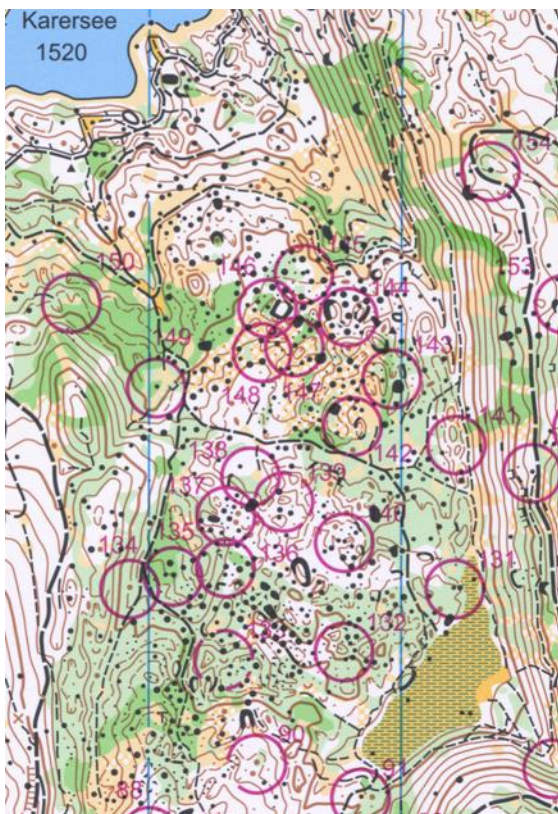
Prüfungserfolg für Monika Fässler: Sie hat kürzlich den Trainergrundkurs von Swiss Olympic erfolgreich absolviert. Die Prüfung besteht aus mündlichen und schriftlichen Teilbereichen. Zudem muss eine schriftliche Arbeit im Voraus gemacht werden. Bei dieser erreichte sie die hervorragende Note von 5,5. Herzliche Gratulation! Im Trainergrundkurs werden qualifizierte Trainerinnen und Trainer von Swiss Olympic angeschlossenen Sportverbänden für ihre Tätigkeit im Leistungssport aus- und weitergebildet und als Trainer/-in Leistungssport mit Fachausweis „entlassen“. Wir wünschen Monika weiterhin viel Erfolg, Freude und Genugtuung als OL-Trainerin!





Über den Monatswechsel Juni/Juli luden Südtirol und Nordtirol gemeinsam zu den „6 Days of Tyrol“ ein. Das Angebot konnte man auch nur teilweise nutzen. Der Anlass kam sehr gut an.

Die ersten 3 Etappen fanden im Südtirol in der Region Karersee statt. Welche Wonne musste es gewesen sein, mit Blick auf Rosengarten und Latemar und im Herzen der Dolomiten zu laufen. Auch o-technisch liessen die Südtiroler Veranstalter keine Wünsche offen. Diesen Leckerbissen gönnten sich aus den eigenen Reihen Christa Ebnetter, Jens Hartmann, Willi Streuli und Max Weishaupt.



Wie ein Sechser im Lotto

Ist OL ein Glücksspiel? Natürlich nicht. Und trotzdem: auch Orientierungsläufer sind wie alle anderen Sportler keine Artisten, die Handgriffe, Bewegungen, Abläufe – ob solo oder in der Gruppe – ohne Einflüsse von aussen tausendfach üben und üben und üben können. Im OL kann es schon einmal nützlich sein, einen anderen Teilnehmer vom Posten weglauen zu sehen. Eine Querroute durch den schönen weissen Wald gemäss Karte kann durchaus im Fallholz enden. Vermögen und Unvermögen? Wohl eher Glück oder Pech. Im Südtirol war ein Teilgebiet derart mit riesengrossen Felsblöcken, Löchern, Senken übersät, dass jegliche Übersicht fehlte und sich nicht wenige Teilnehmer eher einen Sechser im Lotto zu-

trauten als hier die Posten zu finden. Willi Streuli löste die Aufgabe hingegen mit Bravour und wurde Zweiter. Andere schafften – inoffiziell – höchstens einen „Zweier mit Zusatzzahl“!

Frische Kräfte für den Norden

Nach den 3 Etappen vom Sonntag bis Dienstag im Süden dislozierten die meisten am Mittwoch über den Brenner mit Ziel Wipptal-Stubaital. Die Vereinsdelegation bekam Verstärkung durch Ruedi Kellenberger, Monika und Mario Ammann. Die erste Aufgabe – ausserhalb der 6-Tage-Wertung – bestand am Mittwochabend aus einem Sprint-OL in Fulpmes im Stubaital als Tiroler Meisterschaft im Sprint-OL. Eine voll coole Sache! Eine geschickte Laufanlage gab Möglichkeiten für Routen-

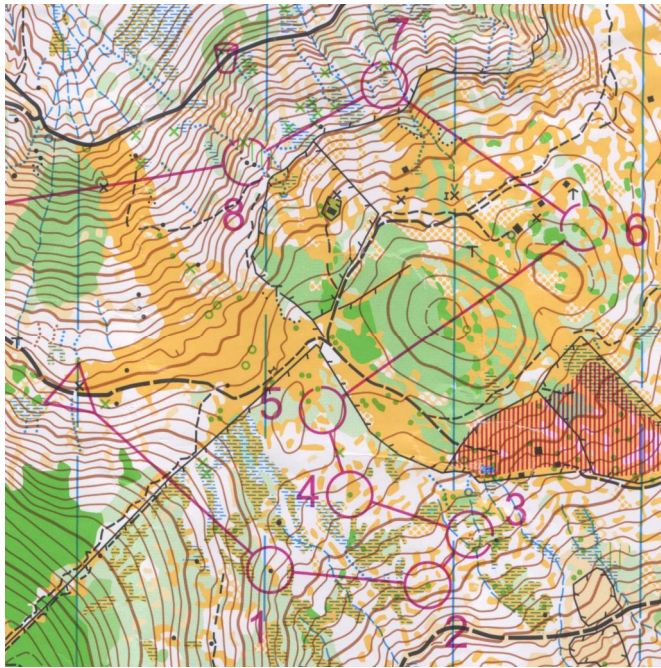




wahlen. Christa Ebnetter nutzte den Schwung aus und siegte auf dem rein schweizerischen Podest vor Monika Ammann. Am Donnerstag war nochmals Ruhetag oder Gelegenheit für eine Wanderung oder für ...

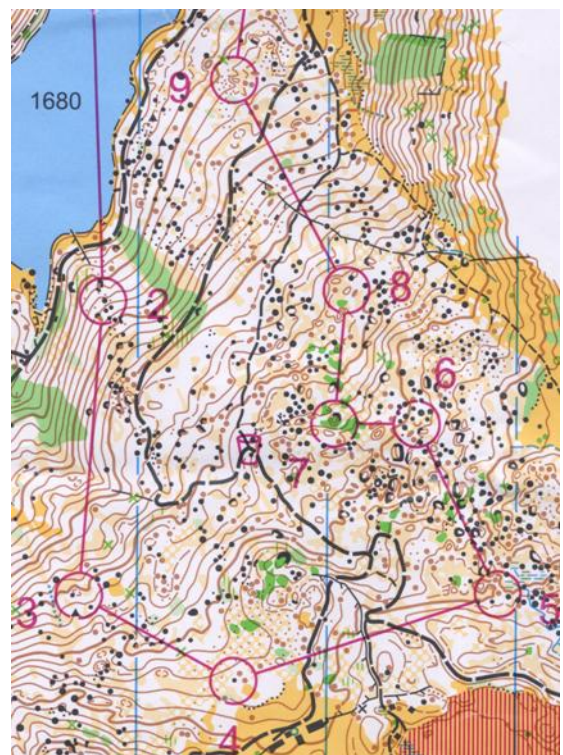
### Schön anspruchsvoll

Auch der zweite Teil der 6-Days hatte es in sich. Gute Karten, interessantes Gelände und anforderungsreiche Bahnen. Freitag und Samstag wurde im gleichen Rayon mit der gleichen Zielinfrastruktur gelaufen. Auf 1'500 bis 1'700 m Seehöhe. Am Freitag mit halboffenen, heiklen Passagen. Es war mindestens so schön wie schwierig. Der Mitteldistanz-OL vom Samstag war etwas einfacher. Fehler wirkten sich deshalb noch stärker aus. Der Sturmlauf Richtung Ziel war mit 75 Steigungsmetern wirklich kein Zuckerschlecken.



Über Stock und über Steine  
Zur Schlussetappe führen die Teilnehmer Richtung Brenner ins Obernbergtal zum Obernbergersee. Das heisst, den See bekam man erst nach dem Start zu sehen. Ein Bijoux, wie auch das angrenzende Labyrinth aus Steinen, Löchern und Kuppen.

Etliche Läufer waren der Verzweiflung nahe, weil – kaum war der Standort klar – bereits nach wenigen Metern Karte und Gelände nicht mehr zusammenpassten. An der Karte lag es eigentlich nicht. Aber auch in diesem schwierigen Gebiet konnte man angemessen gut laufen. Vor allem Ruedi Kellenberger glänzte mit Rang 2. Der 6-Tägeler im Südtirol und Tirol war ein lohnendes Ziel; egal ob alle 6 Tage oder nur Teil 2. Das Stubaital ist eine interessante Gegend und könnte auch für andere Pläne eine gute Adresse sein.



## Zwei verschiedene Städte kennengelernt

Mit Erfolg konnte die OLG im Juli bereits den zweiten Regionalen der Saison durchführen. Der Dorf-OL in Appenzell im Rahmen der Tour O Suisse brachte viele Läufer und internationales Flair. Für die Laufanlage gab es Lob.

(ga.) Für einmal war in der OL-Beiz nach einem regionalen Lauf ein richtiges Sprachengewirr zu hören. Neben viel Englisch wurde auch Japanisch, Norwegisch oder Schwedisch gesprochen. Beim Appenzeller Dorf-OL ging es dieses Jahr nicht nur um Punkte im Turbo OL-Cup, sondern auch um die Platzierungen in der Tour O Suisse. Diese war in der Woche vor der Senioren-WM in der Westschweiz eine gute Gelegenheit für Läufer aus dem Ausland, gleich eine interessante OL-Woche in der Schweiz voran zu setzen. Für die OLG als Organisator hatte dies den Vorteil, dass 200 Läufer im Voraus angemeldet waren. Zusammen mit den 300 anderen, die sich mitten in den Sommerferien nach Appenzell begaben, konnten somit über 500 Läufer am Start begrüsst werden. Eine Zahl, welche die OLG bei einem normalen Regionalen schon seit Jahren nicht mehr erreicht hat! Unter den Startenden war auch der Appenzeller Landammann Daniel Fässler, der gleich die Kategorie Offen Kurz gewann.

Great, very good, fantastic!

Am Ziel zeigten sich viele der internationalen Gäste begeistert von der besonderen Laufatmosphäre in Appenzell und lobten das Bahnlegerduo Lukas Ebnetter/Willi Streuli: great, very good, fantastic! Der Sprint durch den Ortskern hatte genau die richtige Länge und erforderte jede Sekunde die vollste Konzentration. Die internationalen Gäste bekamen es dabei mit der geballten Ladung OLG-Konkurrenz zu tun. Nicht weniger als 53mal erscheint die OLG in der Rangliste - immerhin neun konnten den Heimvorteil zu einem Sieg nutzen.

Mit schnellen Beinen durch Vaduz

Stadt-OL gab es bereits tags zuvor beim Prolog der Tour O Suisse. Hier waren weniger Köpfchen, sondern schnelle Beine gefragt. Auch ohne Aufstieg zum fürstlichen Schloss stellte der Städtle-OL eine athletische Prüfung dar. Im Mitteldistanzrennen blieb meist genügend Zeit, sich eine wohl überlegte Route auszudenken, zumal sich die kurzen Abschnitte in Grenzen hielten. Umso mehr galt es aufs Tempo zu drücken. Wie auch in Appenzell konnten sich die OLG-Läufer dabei gut in Szene setzen.



*Jonas Vogel (H14)  
fliegt hinter dem Liechtensteiner Regierungsgebäude hindurch.*

*Bild: Rudi Schachenhofer, Vaduzer Medienhaus*



In der ersten Augustwoche haben im Rahmen der Senioren-WM mehr als 4'500 Teilnehmer hochstehenden OL genossen. Am Start waren auch 15 Vereinsmitglieder. Judith Tobler gewann Langdistanz-Bronze. Für Hannes Suhner und Ruedi Kellenberger gibt es nur Sprint-Leder.

Senioren-Weltmeisterschaften im OL sind beliebt. Das belegt die Beteiligung von 4'120 'Masters', die Ende Juli für 5 Wettkämpfe in die Region Neuenburg reisten. Dazu kam ein „aktiver“ Begleittross von 420 Personen, die in den Offen-Kategorien starteten. Auf dem Programm standen die Disziplinen Sprint mit Qualifikation und Final und Langdistanz mit 2 Quali-Läufen und Final. In den grössten Kategorien hatte es mehr als 400 Teilnehmer. Die Startfelder wurden in Serien mit maximal 75 Startenden aufgeteilt. Auch in den Finalläufen hatte es nur Platz für 85 Läufer. Das bedeutete für die grösste Kategorie H60, dass schon in den Qualifikationsläufen respektable Leistungen gefordert waren. Rang 15 gab im Langdistanz-Wettkampf nur noch ein Ticket für den B-Final!

#### World Masters Orienteering Championship 2010; Facts and Figures

Teilnehmer: 4'117 Schweiz: 699; Finnland: 693; Norwegen: 465; ...  
 Nationen: 43 Europa: 3'985; Australien/Ozeanien: 52; Asien: 39; ...  
 Kategorien: H35-H95; D35-D90  
 Älteste Teilnehmer: H95: Erkki Luntamo, 1914, Finnland  
 H90: Rune Haraldsson, 1918, Schweden  
 D90: Elizabeth Brown, 1918, Grossbritannien  
 D85: 3 Schwedinnen mit Jahrgang 1921, 1925, 1925

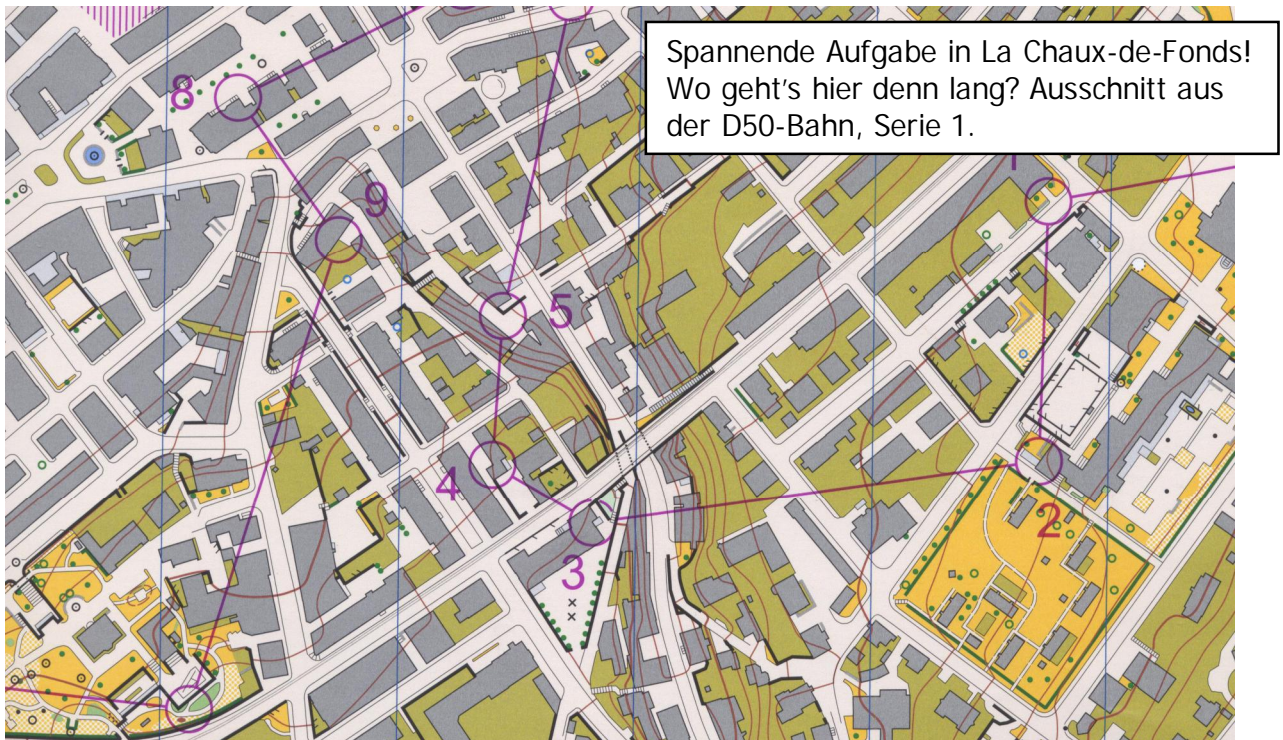
Samstag, 31.07.2010: Sprint Qualifikation, La Chaux-de-Fonds  
 Sonntag, 01.08.2010: Sprint Final, Neuenburg  
 Dienstag, 03.08.2010: Long Qualifikation 1, Les Breuleux  
 Mittwoch, 04.08.2010: Long Qualifikation 2, Les Cernets Verrières  
 Freitag, 06.08.2010: Long Final, Le Cernil

Erklärung: 3 - 10. bedeutet Rang 10 in der Quali-Serie 3. A - 58. heisst Rang 58 im A-Final.

| Name                | Kat. | Sprint Q | Sprint F | Long Q1 | Long Q2 | Q1/Q2   | Long F  |
|---------------------|------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|
| Rolf Wüstenhagen    | H40  | 3 - 10.  | A - 58.  | 1 - 16. | 1 - 20. | 1 - 18. | A - 64. |
| Patrick Kunz        | H45  | 1 - 3.   | A - 8.   | 2 - 17. | 2 - 3.  | 2 - 9.  | A - 54. |
| Mario Ammann        | H50  | 3 - 6.   | A - 8.   | 1 - 8.  | 1 - 5.  | 1 - 6.  | A - 53. |
| Felice Büchi        | H50  | 4 - Po f | E - a.K. | 3 - 39. | 3 - 47. | 3 - 45. | D - 1.  |
| Jürg Hellmüller     | H50  | 5 - 10.  | A - 12.  | 4 - 9.  | 4 - 14. | 4 - 12. | A - 35. |
| Edi Pfister         | H55  | -        | -        | 7 - 43. | 7 - 28. | 7 - 36. | C - 71. |
| Willi Streuli       | H60  | 3 - 3.   | A - 72.  | 1 - 20. | 1 - 55. | 1 - 37. | C - 3.  |
| Hannes Suhner       | H60  | 6 - 13.  | A - 4.   | 3 - 12. | 3 - 12. | 3 - 10. | A - 57. |
| Max Weishaupt       | H60  | 5 - 25.  | B - 67.  | 1 - 50. | 1 - 48. | 1 - 49. | D - 15. |
| Ruedi Kellenberger  | H65  | 6 - 13.  | A - 4.   | 3 - 26. | 3 - 8.  | 3 - 17. | B - 1.  |
| Isabelle Hellmüller | D45  | 1 - 4.   | A - 11.  | 3 - 17. | 3 - 8.  | 3 - 7.  | A - 12. |
| Monika Ammann       | D50  | 1 - 3.   | A - 20.  | 2 - 17. | 2 - 19. | 2 - 18. | A - 32. |
| Judith Tobler       | D50  | 2 - 1.   | A - 6.   | 4 - 8.  | 4 - 2.  | 4 - 4.  | A - 3.  |
| Esther Sutter       | D60  | 3 - 39.  | B - 77.  | 3 - 60. | 3 - 49. | 3 - 53. | C - 37. |
| Vre Harzenmoser     | D80  | 1 - 4.   | A - 10.  | 1 - 11. | 1 - 9.  | 1 - 10. | A - 4.  |

Sprint – gelernt ist gelernt!

Wer kennt La Chaux-de-Fonds, die Stadt der Uhren und der rechtwinkligen Strassen? Die Stadt ist seit einem Jahr UNESCO-Welterbe. Das ist natürlich kein Hinderungsgrund gegen einen Sprint-OL. La Chaux-de-Fonds war auch offiziell das Wettkampfbühnenzentrum der Masters 2010. Zum Warmlaufen für den ersten Finaledurchgang vom Sonntag in Neuenburg gerade recht – haben einige gedacht. Aber nur bis sie vor oder auf der ominösen Brücke bzw. der darunter liegenden Strasse standen. Wie aus dem Nichts tauchten unerwartete Routenwahlaufgaben auf. Extrem spannende notabene. Die meisten Vereinsmitglieder kamen mit dem Schrecken davon und sicherten sich bravourös einen Platz im A-Final vom Sonntag. Erste Hürde also geschafft!



Am Bundesfeiertag herrschte erneut herrliches Sommerwetter. Es lohnte sich, angesichts der Hitze und der Startzeit am Nachmittag etwas den Kopf zu kühlen. Treffpunkt in Neuenburg war die Maladière.



Es ging erstmals um die Wurst und um Medaillen. Wie viele Träume sind für einen normal sterblichen Senior an einer WM erlaubt? Eine winzige Sekunde fehlte Hannes Suhner (H60) zu Bronze. 7 Sekunden schneller und es hätte auch Silber sein können! Auch Ruedi Kellenberger (H65) musste sich mit Leder begnügen. Er liegt 10 Sekunden hinter dem Medaillenrang. Glückwunsch anyway! In die Top-Ten liefen auch Patrick Kunz (H45/6.), Mario Ammann (H50/8.) und Judith Tobler (D50/6.).



Wenn es regnet ...

... können Hunderte von Masters den Tag auch trainingsfrei verbringen! Am Montag gab es den ersten von zwei Ruhetagen. In der Nähe von Le Locle standen zwei Trainingsläufe bereit. Die allermeisten waren sich einig, dass ein Augenschein mit OL-Schuhen und Kompass grundsätzlich eine gute Sache wäre. Denn das Gelände stimmte ziemlich genau mit den späteren Laufgebieten der beiden Long-Quali überein. Doch das Wetter war derart „gruselig“, dass viele auf „die Hoffnung stirbt zuletzt“ setzten und den Tag mit Nichtstun, Museumsbesuch, Shopping ... verbrachten. Ausgerechnet am Donnerstag, am zweiten Ruhetag, war das Wetter erneut eher schlecht. Trainieren wollten an diesem Tag vermutlich nur noch die ganz Verrückten. Man hätte an diesem Tag aber gerne noch irgendetwas Tolles in der Region entdeckt.



OL für Könner

Wenigstens nationale Orientierungsläufe waren in den letzten 10 Jahren im Jura Mangelware. Am Ende der Saison 2005 war Les Breuleux im jurassischen Jura Ausgangspunkt für einen Tomila-OL. Diese Ausgangslage bedeutet für Ostschweizer, dass Starts in dieser Region wirklich selten sind und meist ins Kapitel „Abenteuer“ passen. Das ausgedehnte Laufgebiet zwischen La Brévine und Les Verrières für Long Quali 2 und Final war für alle schon länger quasi OL-freie Zone und weckte deshalb zu Recht Hoffnungen auf „OL total“. Die Erwartungen wurden in der Tat erfüllt. Solange der Standort der Karte im Gelände zweifelsfrei fest stand, war alles simpel. Wie eben OL ist! Je grösser hingegen die Spanne zwischen Soll und Ist war, umso schwieriger wurde die Zielerreichung. Und diese bestand ohne Wenn und Aber darin, den Zielbogen – ausgerüstet mit den vollständigen Postenquittungen – rechtzeitig zu erreichen. Nimmt man die Qualifikation für das A-Finale als Zielgrösse, fiel die Erfolgsquote am Mittwochabend nach dem zweiten Lauf in Les Cernets weniger grossartig aus als noch am Samstagabend beim Sprint. Das beste Gesamtranking nach den beiden Qualifikationen hatten Judith Tobler (D50; 4.) und Mario Ammann (H50; 6.). Doch diese Ausgangslage nützte am Freitag beim Final selber nur noch wenig. Der Wettkampf begann dort für alle wieder bei 'Null'.





## Topleistung von Judith Tobler

Der Finaltag startete zum Glück wieder mit viel Sonnenschein. Das Zielgelände begann sich rasch zu füllen und die Spannung stieg. Einige hatten ihre persönliche Zielsetzung mit einem Startplatz im A-Finale bereits erreicht. Alles Weitere konnte also nur noch „Zugabe“ sein. Natürlich hatte es schon auch wirklich richtige Medaillenkandidaten. Sofern denn unterwegs alles planmässig verlaufen würde. Die Teilnehmer starteten in umgekehrter Reihenfolge aus den Quali-Läufen. Das führte zu einer Steigerung der Stimmung am Zieleinlauf. Diese war bei den St.Galler/Appenzeller am grössten, als Judith Tobler beim Schlussposten auftauchte und auf den letzten Metern bis zum Zielbogen alles gab. Herzlichen Glückwunsch zu Bronze in der Kategorie D50!



### Bildlegenden:

Hannes Suhner, Rang 4 im Sprint-Final;  
Patrick Kunz, Rang 6 im Sprint-Final;  
Ruedi Kellenberger, Rang 4 im Sprint-Final;  
Judith Tobler, Rang 3 im Long-Final;  
Vre Harzenmoser, Rang 4 (D80) im Long-Final

## Mario Ammann für 50. Rheintaler OL-Cup geehrt

*Bericht und Foto aus der Rheintalischen Volkszeitung vom 19. August*



Was ihm sonst nie passiert, traf gestern Abend vor dem Start zum Dorf-OL ein. Mario Ammann wirkte etwas orientierungslos, als ihm die Vorstandskollegen der OLG St.Gallen-Appenzell die Postenfähnchen aus der Hand nahmen und ihn zum «Startband» führten. Erst als Roland Lussmann, Präsident des OLG, das Wort ergriff und sich Christa Ebner mit einem grossen «Biberli»-Paket neben ihm und seiner Frau Monika postierte, merkte er, um

was es da eigentlich ging.

«Was vor sieben Jahren mit einem "OL für jedermann" begonnen hat, ist heute kaum mehr aus dem Rheintal wegzudenken», betonte Lussmann. Mit vier Etappen sei 2003 der Rheintaler OL-Cup von Mario Ammann ins Leben gerufen worden, um den Elan von der WM in Rapperswil auch ins Rheintal zu tragen. «Wie man weiss, strotzt Mario Ammann geradezu von Ideen und Visionen. Er belässt dies nicht nur beim Gedankenspiel, sondern setzt dies jeweils auch mit grossem Elan und gewaltigem Einsatz um. Heute findet der 50. OL im Rahmen des Rheintaler OL-Cups statt. Wir sind der Ansicht, dass dies eine Meisterleistung darstellt», so der OLG-Präsident.

Damit Mario Ammann weiterhin die nötige Energie hat, erhielt er als Dank für seine uneigennützigste Arbeit eine «kleine» Zwischenverpflegung – eben 50 «Biberli». Roland Lussmann: «Nun kann man sagen, 50 sei genug. Aber mit dieser wohlschmeckenden Appenzeller Stärkung könnten doch noch einige Läufe dazukommen.» Und weil ein Mann nur so stark sei, wie er von seiner Partnerin unterstützt werde, erhielt Monika Ammann Blumen und ebenfalls einen Dank für ihr Engagement.

«Bis 2012 sicher ...»

Mario Ammann seinerseits gab das Lob weiter an das Team, das an jedem OL eine grosse Arbeit leiste. Weiter würdigte er den Einsatz aller Helferinnen und Helfer sowie aller Teilnehmenden. Was das Organisieren von OL-Cups in den nächsten Jahren anbelangt, gab der Bernecker zu verstehen: «Bis 2012 werde ich sicherlich weitermachen, danach werden wir weiterschauen. Anschliessend wünschte er allen Läuferinnen und Läufern viel Vergnügen am Marbacher Dorf-OL.

Und der grosse Aufmarsch von Läuferinnen und Läufern dürfte für Mario Ammann Ansporn genug gewesen sein, das Versprechen, bis 2012 weiterzumachen, einzulösen.

Und damit es mit der Verpflegung und in der Festwirtschaft klappte, dafür zeichnete der Musikverein Marbach verantwortlich, ebenfalls bereits zum fünften Mal.

Am Wochenende vom 14./15. August trafen sich 70 OL-Läuferinnen und Läufer, mehrheitlich von der OL Regio Wil und der OLG St.Gallen/Appenzell, auf der Sellamatt, um ihr Können in voralpinem Gelände zu verbessern.

Während zwei Tagen wurde vor allem der Umgang mit den Höhenlinien geübt. Die Trainings wurden von Teilnehmern eines J+S Leiterkurses organisiert. Dementsprechend waren die meisten Teilnehmer zwischen 10- und 20-jährig, aber auch einige Erwachsene nahmen am Weekend teil.

Nach und nach bestiegen immer mehr OL-Begeisterte in Alt St.Johann den Sessellift hinauf zur Sellamatt in 1400 Meter Höhe. Die Sonne schien und gab den Blick frei auf den Säntis und die Churfürsten. Nach kurzer Begrüssung folgte das Aufwärmen, während auch die Letzten den Weg zum Lagerhaus fanden. Kurz danach wurden bereits die ersten Posten angelaufen. Als Einstieg, um sich ein wenig an das voralpine Gelände zu gewöhnen, ging's in kleineren Gruppen mit einem J+S Leiter von einem Startpunkt zum nächsten, wobei je zwei bis drei Posten mit oder ohne Karte anvisiert wurden.

### Höhenlinien-Training

Nach einer Verschnaufpause und einem Steinturm-Wettbewerb folgte ein Training zum Thema Höhenlinien mit drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen und je drei Bahnen. Während die Unerfahrenen erste Bekanntschaften mit Höhenlinien machten, versuchten sich die Könnner mit einer reduzierten Karte. Als alle mindestens eine Bahn absolviert hatten, genossen wir unsere verdiente Mittagspause mit Lunch und Alpbazug.

Gestärkt machten wir uns an die zweite Tageshälfte, wobei wiederum die Höhenlinien im Mittelpunkt standen. Zuerst bestand die Aufgabe darin, 25 Höhenmeter abzuschätzen, dann während 250 Metern die gleiche Höhe zu behalten und schliesslich wieder 25 Höhenmeter herunter zu kommen. Anschliessend galt es, sich bei einem Linien-OL vor allem an den Höhenlinien zu orientieren und die auf der Strecke vorhandenen Posten auf der Karte einzuzeichnen.

### Nebel unerwünschter Gast beim Finnischen Team-OL

Als Abschluss des Trainings stand ein Finnischer Team-OL auf dem Programm. Es ging darum, in 3er-Teams 30 Posten aufzuteilen und nach 40 Minuten wieder im Ziel zu sein, für jeden fehlenden Posten und pro Minute Zeitüberschreitung gab es Punktabzüge. Ausgerechnet bei den entferntesten Posten kam eine grosse Behinderung hinzu – der Nebel. Die Sicht war stark eingeschränkt, an einigen Stellen konnte man kaum zehn Meter weit sehen. Dennoch schafften es alle ins Ziel, viele allerdings wenig oder viel zu spät. Ein geknickter Fuss brachte einem Team sehr viele Minuspunkte, nach einem Trostpreis war der Fuss am nächsten Tag aber wieder einsatzbereit.

### Grosser Coup im Abendprogramm

Frisch geduscht und etwas ausgeruht erschienen alle im Berggasthof zum Abendessen. Nach Suppe und Salat wurden riesige Platten serviert, welche für die Kleinsten doch ein wenig zu gross waren. Auf Karamelköpfchen als Dessert wollte aber niemand verzichten. Als Abschluss eines spannenden Tages traf man sich zur Abendunterhaltung. Auf dem Programm stand: Autos mit einer Schnur im Mund ziehen, einen Fingerhut mit Spaghettis im Mund von Person zu Person weitergeben, Pantomime, Schauspielszene aus festgelegten Begriffen erfinden und vorspielen und natürlich einen Song performen.



Die beste Schauspielszene und der beste Song wurden als Abschluss dem ganzen Publikum vorgeführt, wobei Lukas Deininger und sein Team mit dem bekannten Song „Alli mini Entli“ einen grossen Coup landete. Wie auch der ganze Tag wurde das Abendprogramm von den zukünftigen J+S Leitern gestaltet, welche ihren Job ausgezeichnet machten.

Zurück im Lagerhaus freuten sich einige nach einem anstrengenden Tag auf den Schlaf, während andere noch überschüssige Energie abbauen mussten und dies auch taten...

### Regen bringt auch Gefahren

Bereits beim Erwachen war klar, dass wir am Sonntag auf die Sonne verzichten mussten, im Gegenteil – es regnete. Nach dem Frühstück im Berggasthof holten alle ihre wasserfeste Trainingsausrüstung hervor, um anschliessend den weiten Weg durch den Regen zum Start in Angriff zu nehmen. Bei der Ankunft im Stall beim Startpunkt liess der Regen nach, so dass die tropfnassen Jacken nicht mehr benötigt wurden.

Dann ging es gleich los, wieder standen drei Bahnen mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen zur Wahl, wobei diesmal niemand um eine reduzierte Karte herumkam. Das voralpine Gelände mit den nassen Weiden barg aber auch Gefahren. Renate Hörnlimann renkte sich das Knie aus und wurde von den Leitern ins Spital gebracht, wo ihr das Knie wieder eingerenkt wurde. Nach einem Tag im Spital konnte sie aber wieder nach Hause – Gute Besserung!

### Abschluss-Staffel

Als alle von ihrem Lauf zurückkehrten, wurde die Abschluss-Staffel präsentiert. Jeder zukünftige J+S Leiter stellte sich ein 3er-Team zusammen, wobei dann jeder zwei Strecken zu bewältigen hatte. Die Staffel war geschickt ausgelegt und führte in sechs Teilabschnitten direkt vor das Lagerhaus. Der Lauf war nicht gegabelt, was einigen gerade recht kam. Doch trotzdem zog sich das Feld auseinander und es zeigte sich, welche Leiter bei der Teamzusammensetzung ein goldenes Händchen hatten. Nachdem alle die verdiente Dusche hinter sich hatten, packte jeder seinen Lunch aus, um den Hunger zu stillen. Aus dem Grillen wurde leider nichts, der Regen zwang alle in den Gemeinschaftsraum, wo es angenehm trocken war.

### Und schon wieder vorbei

Erholt und gestärkt machten sich nun alle ans Packen, denn das Weekend neigte sich dem Ende zu. Als jeder sein Zeug mehr oder weniger eingepackt hatte, traf man sich zum Abschluss nochmals im Gemeinschaftsraum. Dabei wurde den Organisatoren Kilian Imhof und Patrick Kunz gedankt, aber auch den J+S Leitern, welche viel zum guten Gelingen des Weekends beigetragen hatten. Es war für alle ein erlebnis- und lehrreiches Wochenende. Herzlichen Dank!



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

## Prachtswochenende im Oberhalbstein

Das Meisterschaftswochenende bei Savognin bot herrliche und schwierige Laufgebiete. Dazu kam das traumhafte Wetter in der Bündner Bergwelt. Europameisterin Franziska Dörig holte sich in der Langdistanz auch den Schweizer Meistertitel.

(ga.) Die Sprint- und Langdistanz-SM in Salouf GR zählen bestimmt zu den Highlights der Schweizer OL-Läufe der letzten Jahre. Keine Dornen und kein Dickicht versperrten den Weg im Wald. Dafür machten Hügel, Senken und Steingruppen im coupierten Gelände die Aufgabe ungleich schwerer als im Mittelland.

Den Auftakt des Wochenendes machte am Samstagnachmittag die Sprint-SM auf der Karte Tigignas am Rande des Skigebiets von Savognin. Nach einer viertelstündigen Busfahrt konnte man sich auf dem Weg zum Start mit dem Gelände vertraut machen. Für eine „Fuhr“ begann der Anmarsch dabei etwas weiter unten, da ein Postauto auf dem steilen Anfahrtsweg schlapp machte. Bei diesem Zwischenfall blieb es allerdings, sodass die Organisatoren nicht noch notfallmässig auf die Savogniner Sesselbahn zurückgreifen mussten, die unweit des Auslads einsam ihre Runden drehten.

### Vorsicht zahlt sich aus

Dass erstmals seit längerem wieder ein Sprint im Wald stattfand, sorgte allenthalben für grosse Spannung oder gar Überforderung. Die Karte schien auf den ersten Blick eine normale 1:10'000-Karte zu sein mit Wald- und Wiesenpartien. Der korrekte Massstab betrug jedoch 1:5000 und die Höhenkurven lagen nur 2,5m auseinander. Dies verleitete zu allzu forschem Vorgehen und auch gestandene OL-Läufer schossen bei den ersten Posten gerne über das Ziel hinaus. Wer seinen Lauf vorsichtig anging, wurde also belohnt. Oder die Rettung kam in Form eines vertrauenswürdigen Trams wie bei Raphael Wälter (H16), der sich nach einer Suchaktion beim ersten Posten an die Fersen eines schnellen Konkurrenten heftete. Dies funktionierte aber nicht lange, da bald die OLG-interne Solidarität erforderlich war. Jens Hartmann (H50) kamen Karte und Gelände buchstäblich romanisch vor und er benötigte Hilfe. Bis der Junior den Senior über den aktuellen Standort aufgeklärt hatte, war das Tram natürlich um die Ecke entschwinden.

### Silber bei den Jüngsten

Andere, wenige, OLG-Cracks liessen sich auch von diesem schwierigen Gelände und der gewöhnungsbedürftigen Karte nicht aus der Ruhe bringen und zeigten ihre Klasse. So waren die OLG-Farben bei der abendlichen Siegerehrung ebenfalls auf dem Podest vertreten. Einen Meistertitel gab es zwar nicht zu feiern, aber immerhin die Silbermedaille von Eliane Deininger.



*Eliane Deininger (r., D10) mit der Silbermedaille um den Hals und St.Galler-Fahne in der Hand.*

ger (D10). Einen Kategoriensieg gab es für Maja Kunz (D40). Sandro Domeisen (HAK) wurde Zweiter, Hannes Suhner (H60) Dritter. Wer sich übrigens auf eine romanische Rangverkündigung freute, wurde enttäuscht: die vierte Landessprache wurde kaum gesprochen. Dafür sendete Radio Rumantsch an beiden Tagen einen 5-minütigen Beitrag!

### Mitten im Geschehen

Die Stärkung erfolgte am Abend beim Spaghetti-Buffer im Hotel da Sport. Der angenehme Nebeneffekt dieser Unterkunft war, dass man sich nicht in einem Stall (Herren)



*Endspurt zum Meistertitel in der Langdistanz:  
Franziska Dörig (D18).*

umziehen musste und am Sonntag praktisch im Zielauslauf schon unter der Dusche stand. Gar in rekordverdächtiger Nähe zum WKZ konnte der andere Teil der OLG-Läufer nächtigen. Das Gruppenhaus „Scola viglia“ war vom grossen Festzelt auf dem Saloufer Sportplatz nur durch eine Strasse getrennt. Andere Vereine, so hörte man, waren dagegen in halb Graubünden verstreut.

Unterkunft, Verpflegung oder lange Reisewege fielen somit als Entschuldigung für eine schwache Leistung weg. Und so war man – teilweise nach einem Schlummertrunk – gespannt auf den zweiten, sonnigen Tag, der sich ankündigte.

### Happiges Programm

Die Langdistanz-SM begann bereits mit einem langen und steilen Anmarsch. Alle hatten mindestens 225 Höhenmeter zu bewältigen. Für die längeren Bahnen waren es sogar 400, sodass vor dem eigentlichen Wettkampf bereits 6 Leistungskilometer abgespult waren. Es war klar: An diesem Tag war neben einer guten Route auch Ausdauer gefragt. Das Terrain liess wiederum nichts zu wünschen übrig. Zusätzlich zum Vortag kam noch halboffenes Gelände dazu. Für die meisten Bahnen ging es im ersten Drittel der Strecke gleich weiter wie vor dem Start – nach oben. Kühlendes Wasser war somit mehr als willkommen.

### Scarnuz Grischun und Meil d'aviöls grischun

Einen tollen Sieg landete Franziska Dörig (D18), die in ihrer Paradedisziplin nach der EYOC auch den SM-Titel gewann. Den zweiten nach der NOM 2009. Ohne Fehler war auch sie nicht durchgekommen, aber immer noch schneller als die anderen. Damen-Nationaltrainerin Maja Kunz (D40) gewann wie schon tags zuvor. Judith Tobler (D50) lief auf den dritten Platz und konnte sich ebenfalls über eine Bündner Spezialität als Naturalpreis freuen. Dritter wurde auch Patrick Kunz (H45). Von diesem Wochenende wird somit kein berauschendes Vereinsergebnis in Erinnerung bleiben. Doch zwei Tage strahlender Sonnenschein, der Meistertitel von Franziska sowie die Podestplätze bewährter Seniorenläufer überstrahlten dies. Die Organisation durch die OLG Chur funktionierte bestens, was angesichts der bescheidenen Infrastruktur im Bündner Bergdorf ein grosses Lob verdient!





## SOW 2011 vom 30. Juli bis 6. August in Flims-Laax

Im nächsten Jahr gibt es wieder eine Swiss Orienteering Week, diesmal in Flims-Laax. Das **SOW-Zentrum** befindet sich beim Rockresort an der Talstation der Gondelbahn Laax-Grap Sogn Gion.

### 1. Etappen:

|             |            |  |
|-------------|------------|--|
| Samstag,    | 30. Juli:  | Prolog nur für D/H E und D/H 20                |
| Sonntag,    | 31. Juli:  | <b>1. Etappe</b> , La Mutta, Normaldistanz     |
| Montag,     | 1. August: | <b>2. Etappe</b> , Grap Sogn Gion, Langdistanz |
| Dienstag,   | 2. August: | <b>3. Etappe</b> , Vorab, Normaldistanz        |
| Mittwoch,   | 3. August: | Ruhetag  |
| Donnerstag, | 4. August: | <b>4. Etappe</b> , Plaun, Normaldistanz        |
| Freitag,    | 5. August: | <b>5. Etappe</b> , Nagens, Normaldistanz       |
| Samstag,    | 6. August: | <b>6. Etappe</b> , Foppa, Mitteldistanz        |

Detaillierte Infos zu den Etappen unter [www.swiss-o-week.ch](http://www.swiss-o-week.ch) oder bei Nick Wolgensinger.

### 2. Anmeldung SOW:

Ab sofort möglich über [www.go2ol.ch](http://www.go2ol.ch) (Ermässigung Startgeld bis 31. Januar 2011). Weitere Informationen findet man unter [www.swiss-o-week.ch](http://www.swiss-o-week.ch).

### 3. Unterkunft:

Betreffend Unterkunft ist während der SOW auch ohne die SOW Hochsaison. Man merkt, dass die Zimmer auch ohne OL-Läufer gefüllt werden können. Es gibt praktisch keine Massenunterkünfte, was der Veranstalter auf der Homepage auch erwähnt.

Ich habe in Laax relativ **günstige Wohnungen** gebucht und in Flims in einem **3 Stern-Hotel** 6 Zimmer vorreserviert.

#### **Vorteile bei Unterkunft in Laax:**

- 6 Gehminuten vom SOW-Zentrum entfernt
- 6 Gehminuten vom WKZ der Etappe 1 entfernt
- 6 Gehminuten zum Einsteigeort für die Etappen 2 und 3 entfernt.

#### **Vorteile bei Unterkunft in Flims:**

- 10 Gehminuten zum Einsteigeort zu den Etappen 2-5
- 10 Gehminuten zum WKZ der Etappe 6.

### 3.1. Wohnungen in Laax:

Gebuchte Wohnungen für 7 Nächte im Hotel Rancho in Laax ([www.rancho-laax.ch](http://www.rancho-laax.ch)):

**6 x Typ D für 2-3 Personen** (Studio mit kleiner Küche/Bad/WC/ohne Balkon)

**1 x Typ E für 2 Personen** (Studio mit Küche/Bad/WC/Balkon)

**4 x Typ G für 4-6 Personen** („Family-Suite“ mit Küche/Bad/WC/Balkon)

In diesen Wohnungen kann gekocht werden, es besteht aber auch die Möglichkeit, im Hotel das Frühstück und/oder das Nachtessen einzunehmen. Am Morgen muss man sich entscheiden, ob man im Hotel das Nachtessen und/oder das Frühstück anderntags einnehmen will.

Die nachfolgenden Preise beziehen sich **pro Person und Tag**. Weil wir als Gruppe angemeldet sind, erhalten wir günstigere Tarife als auf der Homepage ausgeschrieben. **Kinder und Jugendliche** erhalten auf die Übernachtungspreise keine **Ermässigung**, wohl aber für die Mahlzeiten: 12-17 Jahre: 30 % / 6-11 Jahre 50 % / 0-5 Jahre 100 %.

|           | Preise bei Minimalbelegung von | Übernachtung | Übernachtung mit Frühstück | Halbpension |
|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------------|-------------|
| 6 x Typ D | 2 Personen                     | Fr. 36.00    | Fr. 49.00                  | Fr. 67.00   |
| 1 x Typ E | 2 Personen                     | Fr. 40.00    | Fr. 54.00                  | Fr. 72.00   |
| 4 x Typ G | 4 Personen                     | Fr. 36.00    | Fr. 49.00                  | Fr. 63.00   |

Im Hotel Rancho gibt es ein Freiluftschwimmbad mit grosser Liegewiese, Tennisplätze, ein Haltenbad, Sauna, Spielecke und Wireless LAN in der Lobby für Fr. 10.00/Woche.

### 3.2. Hotel in Flims:

Das 3 Stern-Hotel Cresta liegt an sehr ruhiger Lage in Flims-Waldhaus und bietet mit der Wellnessanlage Auas Sparsas optimale Erholung. ([www.cresta.ch](http://www.cresta.ch))

Die nachfolgenden Preise beziehen sich **pro Person und Tag**.

Halbpension im Doppelzimmer: Fr. 125.00. \*

Halbpension im Einzelzimmer: Fr. 140.00. \*

Reduktion ohne Nachtessen: Fr. 20.00.

\* inkl. Frühstücksbuffet, 5-gängiges Nachtessen, Wellnessanlage

Die Reservation von 6 Standardzimmern wird gehalten bis Ende August 2010.

### 3.3. Weitere Unterkünfte:

Ich habe vom Tourismusverband noch mehrere Hotelangebote und Wohnungen für 2-7 Personen in Flims und Laax. Die Liste gebe ich gerne weiter.

### 4. Reservation Unterkünfte:

Bitte per Mail an [niklaus.wolgensinger@orschulen.ch](mailto:niklaus.wolgensinger@orschulen.ch)

**Wohnungen im Rancho:** Weil diese reserviert sind, eilt die Anmeldung nicht. Es gilt first come, first serve.

**Hotel Cresta:** Wer Interesse hat, meldet **sich bis 31. August 2010 bei** mir.

### 5. Kontakt, Auskünfte:

Nick Wolgensinger, Alvierstrasse 27, 9463 Oberriet  
071 761 25 93 / 079 426 06 75      [niklaus.wolgensinger@orschulen.ch](mailto:niklaus.wolgensinger@orschulen.ch)

# 62. St.Galler OL

Sonntag, 12. September 2010

Wertungslauf des THURBO OL-Cup

OL-Karte „Hirschberg“ 1:10'000, Stand (Juli 2008)

**OLG  
ST.GALEN  
APPENZEL**

|  |  |            |               |            |
|--|--|------------|---------------|------------|
| Veranstalter   | OLG St.Gallen / Appenzell  |            |               |            |
| Laufleitung  | Toni Heim  |            |               |            |
| Bahnlegung / Kontrolle   | Judith Tobler / Heinz Weber  |            |               |            |
| 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 |               |            |
| <b>In den mit * markierten Kategorien kann auch zu zweit oder zu dritt gestartet werden.</b> |  |            |               |            |
| Startgeld  | 1994 und jünger  | Fr. 8.-    | Gruppen       | wie Einzel |
|  | 1990 - 1993  | Fr. 12.-   | Familien      | Fr. 15.-   |
|  | 1989 und älter   | Fr. 17.-   |               |            |
| Anmeldung  | am Lauftag am Besammlungsort   |            |               |            |
| Besammlung   | ab 08.30 Uhr Oberstufenzentrum (OSZ) Gaiserau, 9056 Gais   |            |               |            |
| Startzeiten  | 09.30 bis 12.00 Uhr; Weg WKZ – Start: 2,2 km / 120 m Steigung  |            |               |            |
| Auswertung   | Lauf mit Sportident, Miete SI-Card für Fr. 2.- bei der Anmeldung   |            |               |            |
| Besonderes   | <b>eingedruckte Bahnen für alle Kategorien</b><br><b>Kategorie Familien für Kinderwagen ungeeignet.</b>                        |            |               |            |
| Öffentlicher Verkehr   | Appenzeller Bahnen ab St.Gallen SG: xx.07 / xx.37  |            |               |            |
|  | Appenzeller Bahnen ab Altstätten: xx.28  |            |               |            |
|  | Wer mit ÖV 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   | Toni Heim, Galgenhang, 9050 Appenzell, 071 787 28 28<br>E-mail: <a href="mailto:toni.heim@bluewin.ch">toni.heim@bluewin.ch</a> |            |               |            |



Hauptsponsor:





# ROLV Team-/Mannschafts-OL



Samstag, 23. Oktober 2010

zählt zur THURBO OL-Vereinsmeisterschaft 2010

OL-Karte „Eggen“ 1:10'000

Veranstalter OLG St.Gallen / Appenzell  
Laufleitung Rita Deininger  
Bahnlegung Patrick Kunz  
Kontrolle Maja Kunz  
Modus Zwei Modi:

## 1. Team-OL (3er Teams)

TOM-Modus (letzte Gelegenheit, um auf TOM zu üben!):  
Teams dürfen sich aufteilen, SI-Card muss alle Posten in vorgegebener Reihenfolge passieren. Vorgegebene Kontrollposten muss das Team geschlossen passieren.  
Teams dürfen aus beliebigen Kategorien zusammengesetzt sein.

## 2. Mannschafts-OL (3er Teams)

Mannschaften müssen den ganzen Lauf zusammen absolvieren. Nicht angekündigte Kontrollposten im Gelände.  
Mannschaften dürfen aus beliebigen Kategorien zusammengesetzt sein. Aber: maximal eine Person, die regelmässig OL läuft (Fairplay!)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Kategorien           | Team A lang, schwierig<br>Team B mittel lang, mässig anspruchsvoll<br>Team C kurz, einfach<br>Mannschaft A lang, mässig anspruchsvoll<br>Mannschaft B mittel, einfach<br>Mannschaft C kurz, einfach<br>Offen kurz/ lang (einzel) Alter frei |
| Startgeld            | Team-/Mannschafts-OL Fr 25.- Offen Kategorien Fr.15.-   |
| Anmeldung            | am Lauftag am Besammlungsort  |
| Besammlung           | ab 13.00 Uhr, Gewerbeschulhaus Riethüsli  |
| Startzeiten          | 14.00 bis 15.00 Uhr (Garderobe - Start ca. 30 Min.)   |
| Auswertung           | Lauf mit Sportident, Miete SI-Card für Fr. 2.- bei der Anmeldung  |
| Besonderes           | <b>eingedruckte Bahnen für alle Kategorien</b>  |
| Öffentlicher Verkehr | Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von Fr. 5.-, gesponsert von THURBO.<br>ab HB St.Gallen, Buslinie Nr. 5 bis Endstation Riethüsli   |
| Privatverkehr        | beschränkte Anzahl Parkplätze beim Besammlungsort   |
| Kinderhort           | ab 13.00 Uhr am Besammlungsort; Spielsachen mitbringen  |
| Versicherung         | ist Sache der Teilnehmer; der Veranstalter lehnt jede Haftung ab  |
| Auskunft             | Rita Deininger, Georgshof 20, 9000 St.Gallen, 071 222 77 45<br>Email: r.deininger@hispeed.ch  |

# OLG ST.GALEN APENZEL

## **62. Ier-OL vom 12. September 2010**

## **ROLV Team-/Mannschafts-OL vom 23. Oktober 2010**

Am 12. September 2010 steht der St.Galler OL in Gais und am 23. Oktober der ROLV Team-/Mannschafts-OL in St.Gallen an.

### **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:

| <b>St.Galler OL</b>   | <b>ROLV Team-/Mannschafts-OL</b>                                      |
|---|---|
| Toni Heim<br>Tel: 071 787 28 28<br>E-mail: toni.heim@bluewin.ch | Rita Deininger<br>Tel: 071 222 77 45<br>Email: r.deininger@hispeed.ch |

oder mündlich im Training oder am nächsten OL.

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 Wettkampfbereich.

Besten Dank für eure Mithilfe und bis bald in Gais und St.Gallen.

Die Laufleiter Rita Deininger und Toni Heim

## 54. Wiler OL

|               |  |   |
|---------------|--|---|
| Datum:        | Sonntag, 17. Oktober 2010 in Wuppenau (TG)   |  |
| Organisation: | OL Regio Wil / Laufleitung: Mark Aegler  |   |
| Bahnlegung:   | Roman Angehrn  |   |
| Kontrolle:    | Bernhard Angehrn   |   |
| Karte:        | OL Karte Greutersberg, Stand Oktober 2008  |   |
| Kategorien:   | Alle nach Wettkampfordnung (WO)  |   |
| Besammlng:    | Schulanlage Wuppenau (TG), offen ab 8:00 Uhr   |   |
| Anmeldung:    | nur am Lauftag, bei der Besammlng  |   |
| Startzeiten:  | 09:00 –12:00 Uhr   |   |
|               | Weg Garderobe – Start: ca.2.0 km / 120 m Steigung / 40 Minuten   |   |
| ÖV:           | Transportmöglichkeit für D/H10 & D/H12<br>mit Bus (722) ab Wil SG (07:26, 09:26). Abgabe Rail-Check im Wert von CHF 5.-. |   |
| Kinderhort:   | ab 08:30 Uhr bei der Besammlng   |   |
| Auskunft:     | Mark Aegler, Bergtalstr. 4, 9500 Wil<br>071 910 27 43; mark.aegler@thurweb.ch  |   |

## 34. Oberthurgauer OL und ROLV-Schlusslauf



|                           |  |
|---------------------------|--|
| Datum:                    | Sonntag, 31. Oktober 2010 in Kesswil   |
| Organisation:             | OL AMRISWIL  |
| Bahnleger:                | Ernst Graf   |
| Kontrolleur:              | Fredy Schwyter   |
| Kategorien:               | Alle nach Wettkampfordnung (WO)  |
| Besammlng:                | WKZ und Garderoben – Mehrzweckhalle Kesswil<br>ÖV - Bahnhof-WKZ, 10 Minuten<br>Parkplätze – Weisungen der Organisatoren beachten.  |
| Startzeit:                | 09.30 bis 12.00 Uhr  |
| Karte:                    | „güttingerwald-ost “ 1:10'000, Stand 2003 (mit Nachtrag 2010)  |
| Anmeldung:                | Unmittelbar am Lauftag   |
| Laufleitung und Auskunft: | Martin Meier, Erlen 5, 9305 Berg, 071 455 22 41<br><a href="mailto:martin-meier@bluewin.ch">martin-meier@bluewin.ch</a><br>weitere Informationen unter: <a href="http://www.ol-amriswil.ch">www.ol-amriswil.ch</a> |
| Kinderhort                | ab 09.30 Uhr am Besammlngsort und Schnur-OL im WKZ   |

Nach dem Lauf Rangverkündigung des THURBO-Jahrescups.  
Preise werden nur an die Anwesenden abgegeben.





## Resultatspiegel Juni - August 2010

|                                 |     |   |  |                         |
|---------------------------------|-----|---|--|-------------------------|
| 3. Nat. OL, 12. Juni; Le Sauget |     | D135 1.                                   | Judith Tobler-Harzenmoser /<br>Monika Ammann / Maja Kunz                                       |                         |
| H12                             | 15. |   |  |                         |
|                                 |     | 14.                                       | Christa Ebnetter / Silvia<br>Büchler / Rita Deininger  |                         |
| H14                             | 25. |   |  |                         |
|                                 | 55. |   | Jonas Vogel  |                         |
|                                 | 56. |   | Silvan Bärlocher   |                         |
| H16                             | 24. |   | Tobias Zbinden   |                         |
|                                 | 33. |   | Simon Rüegg  |                         |
|                                 | 44. |   | Raphael Wälter   |                         |
|                                 | 48. |   | Jonas Wälter   |                         |
| HAK                             | 29. |   | Heinz Weber  |                         |
|                                 | 36. |   | Sandro Domeisen  |                         |
|                                 | 56. |   | Felix Büchi  |                         |
| HB                              | 7.  |   | Jan Büchler  |                         |
| H40                             | 36. |   | Rolf Wüstenhagen   |                         |
| H45                             | 11. |   | Patrick Kunz   |                         |
| H50                             | 25. |   | Mario Ammann   |                         |
|                                 | 29. |   | Jürg Hellmüller  |                         |
| H55                             | 30. |   | Eduard Pfister   |                         |
| H60                             | 6.  |   | Willi Streuli  |                         |
|                                 | 15. |   | Hannes Suhner  |                         |
| H65                             | 11. |   | Ruedi Kellenberger   |                         |
| H70                             | -.  |   | Peter Rietmann   |                         |
| D10                             | 5.  |   | Silja Vogel  |                         |
| D12                             | 12. |   | Joela Vogel  |                         |
| D18                             | 1.  |   | Franziska Dörig  |                         |
| DAL                             | 6.  |   | Rahel Ammann   |                         |
| DAK                             | 52. |   | Rita Deininger-Bricker   |                         |
| DB                              | 4.  |   | Silvia Büchler   |                         |
|                                 | 25. |   | Esther Vogel   |                         |
| D40                             | 1.  |   | Maja Kunz  |                         |
| D45                             | 10. |   | Isabelle Hellmüller  |                         |
| D50                             | 5.  |   | Judith Tobler-Harzenmoser  |                         |
|                                 | 13. |   | Monika Ammann  |                         |
|                                 | 15. |   | Christa Ebnetter   |                         |
| SOM, 13. Juni; Lamoura          |     |   |  |                         |
| H14                             | 14. |   | Jonas Vogel / Janis Fux /<br>Silvan Bärlocher  |                         |
| H16                             | 4.  |   | Domnici Deppeler / Tobias<br>Zbinden / Simon Rüegg   |                         |
|                                 | -.  |   | Jonas Wälter / Jan Büchler /<br>Raphael Wälter   |                         |
| H135                            | 15. |   | Jürg Hellmüller / Mario<br>Ammann / Patrick Kunz   |                         |
| D12                             | 8.  |   | Joela Vogel / Silja Vogel /<br>Eliane Deininger  |                         |
|                                 |     | D135 1.                                   | Judith Tobler-Harzenmoser /<br>Monika Ammann / Maja Kunz                                       |                         |
|                                 |     | 14.                                       | Christa Ebnetter / Silvia<br>Büchler / Rita Deininger  |                         |
|                                 |     | 54. 5er-Staffel, 4. Juli;<br>Wangenerwald |  |                         |
|                                 |     | 15.                                       | Simon Rüegg / Maja Kunz / Christian<br>Bieri / Lukas Deininger / Patrick Kunz                  |                         |
|                                 |     | 84.                                       | Jürg Hellmüller / Isabelle Hellmüller /<br>Jonas Wälter / Ariane Monstein /<br>Sandro Lussmann |                         |
|                                 |     | 125.                                      | Martin Bärlocher / Rita Deininger /<br>Raphael Wälter / Janis Fux / Urs Eb-<br>netter          |                         |
|                                 |     | -.  | Tobias Zbinden / Antonia Dörig / Ro-<br>land Lussmann / Patrick Zbinden /<br>Lorenz Elmiger    |                         |
|                                 |     | Kinderstaffel, 4. Juli; Wangenerwald      |  |                         |
|                                 |     | 28.                                       | Elena Kölbener / Andrin Benz / Eli-<br>ane Deininger   |                         |
|                                 |     | SPM, 21. August; Tignes                   |  |                         |
|                                 |     | H12                                       | 6.   | Lukas Deininger         |
|                                 |     |   | 38.  | Sebastian Rüegg         |
|                                 |     | H14                                       | 34.  | Patrick Zbinden         |
|                                 |     |   | 45.  | Jonas Vogel             |
|                                 |     |   | 49.  | Janis Fux               |
|                                 |     | H16                                       | 22.  | Simon Rüegg             |
|                                 |     |   | 26.  | Tobias Zbinden          |
|                                 |     |   | 56.  | Jonas Wälter            |
|                                 |     |   | 62.  | Raphael Wälter          |
|                                 |     | HAL                                       | 40.  | Christoph Ghiggi-Ammann |
|                                 |     | HAM                                       | 14.  | Stefan Brauchli         |
|                                 |     | HAK                                       | 2.   | Sandro Domeisen         |
|                                 |     | HB  | 20.  | Koni Vogel              |
|                                 |     | H45                                       | 19.  | Patrick Kunz            |
|                                 |     | H50                                       | 41.  | Mario Ammann            |
|                                 |     |   | 54.  | Jürg Hellmüller         |
|                                 |     |   | 61.  | Jens Hartmann           |
|                                 |     | H55                                       | 37.  | Erich Brauchli          |
|                                 |     | H60                                       | 3.   | Hannes Suhner           |
|                                 |     | H65                                       | 26.  | Ruedi Kellenberger      |
|                                 |     | D10                                       | 2.   | Eliane Deininger        |
|                                 |     |   | 10.  | Silja Vogel             |

|      |     |                           |     |     |                           |
|------|-----|---------------------------|-----|-----|---------------------------|
| D12  | -.  | Joela Vogel               | H45 | 3.  | Patrick Kunz              |
| D14  | 12. | Fiona Signer              | H50 | 10. | Jürg Hellmüller           |
| D18  | 10. | Franziska Dörig           |     | 16. | Mario Ammann              |
| DE   | 10. | Monika Fässler            |     | 60. | Jens Hartmann             |
| DAL  | 17. | Rahel Ammann              | H55 | 44. | Eduard Pfister            |
| DB   | 41. | Esther Vogel              |     | 47. | Erich Brauchli            |
| D40  | 1.  | Maja Kunz                 | H60 | 9.  | Willi Streuli             |
|      | 37. | Rita Deininger-Bricker    |     | 13. | Hannes Suhner             |
| D45  | 12. | Isabelle Hellmüller       | H65 | 4.  | Ruedi Kellenberger        |
|      | 28. | Ariane Monstein-Kunz      | D10 | 6.  | Silja Vogel               |
| D50  | 6.  | Judith Tobler-Harzenmoser |     | 7.  | Eliane Deininger          |
|      | 37. | Monika Ammann             | D12 | 6.  | Joela Vogel               |
| D70  | 8.  | Verena Harzenmoser        | D14 | 22. | Fiona Signer              |
| LOM, | 22. | August; Got Grond         | D18 | 1.  | Franziska Dörig           |
| H12  | 18. | Lukas Deininger           | DE  | 12. | Monika Fässler            |
|      | 31. | Sebastian Rüegg           | DAL | 22. | Rahel Ammann              |
| H14  | 24. | Jonas Vogel               | DB  | 23. | Esther Vogel              |
|      | 30. | Patrick Zbinden           | D40 | 1.  | Maja Kunz                 |
|      | 61. | Janis Fux                 |     | -.  | Rita Deininger-Bricker    |
| H16  | 7.  | Simon Rüegg               | D45 | 14. | Isabelle Hellmüller       |
|      | 24. | Tobias Zbinden            |     | 22. | Ariane Monstein-Kunz      |
|      | 53. | Raphael Wälter            | D50 | 3.  | Judith Tobler-Harzenmoser |
|      | 55. | Jonas Wälter              |     | 7.  | Monika Ammann             |
| HAM  | 21. | Christoph Ghiggi-Ammann   | D70 | 5.  | Verena Harzenmoser        |
|      | 26. | Stefan Brauchli           |     |     |                           |
| HB   | 8.  | Koni Vogel                |     |     |                           |

*Die Resultate der Senioren-WM vom 31.7. bis 6.8. befinden sich auf Seite 15.*

## 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](mailto:info@olgsga.ch)

FAX 071 / 788 18 89

## Tätigkeits-/Trainingsprogramm September bis Dezember 2010

| Tag   | Datum    | Was   | Wo; Besammlung  | Wer                              | Wann                           | ?? |
|---|----------|---|---|----------------------------------|--------------------------------|----|
| Mi  | 01.09.10 | Rheintaler OL-Cup                               | Au  | Mario Ammann                     | Startzeiten :<br>17:30 - 19:00 | 1  |
| Mi  | 08.09.10 | Höhenkurven                                     | Sitterwald West, Finnenbahn<br>Gatterstrasse, SG-Rotmonten  | Maja Kunz                        | Startzeiten:<br>18:00 - 18:30  | 2  |
| Mi  | 15.09.10 | VFF (viele falsche<br>und fehlende Pos-<br>ten) | Eggen, Restaurant Unterer<br>Brand (bitte Autos beim Park-<br>platz 500m VOR Restaurant<br>parkieren!)            | Patrick Kunz                     | Startzeiten :<br>18:00 - 18:30 | 2  |
| Mi  | 22.09.10 | Routenwahl                                      | Tannenberg  | Tobias Zbinden,<br>Fam. Brauchli | Startzeiten :<br>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 :-) |          |   |   |                                  |                                |    |
| Mi  | 20.10.10 | Lauftraining                                    | Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli<br>(Hallenausrüstung auch mitnehmen für Spiel oder<br>bei schlechtem Wetter) |                                  | 18:45 - 20:15                  |    |
| Mi  | 27.10.10 | Kraft & OL-<br>Formen in der<br>Halle           | Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli  |                                  | 18:45 - 20:15                  |    |
| Mi  | 03.11.10 | Konditionstraining                              | Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli  |                                  | 18:45 - 20:15                  |    |
| Mi  | 10.11.10 | Dorf-OL, Herisau                                | Schulanlage Ebnet, Herisau<br>(Stirn)Lampe selbst mitbringen  |                                  | Startzeiten:<br>18:00-18:30    |    |
| Mi  | 17.11.10 | Kraft & OL-<br>Formen in der<br>Halle           | Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli  |                                  | 18:45 - 20:15                  |    |
| Mi  | 24.11.10 | Konditionstraining                              | Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli  |                                  | 18:45 - 20:15                  |    |
| Mi  | 01.12.10 | Lauftraining                                    | Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli<br>(Hallenausrüstung auch mitnehmen für Spiel oder<br>bei schlechtem Wetter) |                                  | 18:45 - 20:15                  |    |
| Mi  | 08.12.10 | Konditionstraining<br>& Chlaushöck              | Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli  |                                  | 18:45 - 20:15                  |    |
| Mi  | 15.12.10 | Altstadt-OL,<br>St.Gallen                       | Durchgang zw. Restaurant Marktplatz und Bank<br>Ca. (Stirn)Lampe selbst mitbringen                                |                                  | Startzeiten:<br>18:00-18:30    |    |
| Mi  | 22.12.10 | OL und Spiel in<br>der Halle                    | Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli  |                                  | 18:45 - 20:15                  |    |
| Während den Weihnachtstferien vom 24. Dezember bis 02. Januar findet kein organisiertes Training statt.   |          |   |   |                                  |                                |    |
| Nach den Weihnachtsferien beginnt das OLG-Training wieder am 05. Januar 2011 um 18:45 in der Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli.              |          |   |   |                                  |                                |    |

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

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

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