

gesamt

# Sitterwald

**OLG  
ST.GALEN  
APPENZEL**

**schischo  
4/2011**

OLG  
kart  
bea

# „schischo“ impressum

Nr. 4/2011

## MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

### Redaktionsadresse:

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

1. Dezember 2011  
21. 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/ Kommunikation	Mario Ammann	Berneck	fon:	071 / 744 64 71
			fax:	071 / 744 64 72
Aktuar	Erwin Wälter	Altstätten		071 / 755 71 18
Kassier	Koni Vogel	Widnau		071 / 722 55 47
Techn. Leiter	Patrick Kunz	St.Gallen		071 / 222 66 34
Ausbildung	Rita Deininger	St.Gallen		071 / 222 77 45
Kartenchef	Roland Deininger	St.Gallen		071 / 222 77 45
Material	Christa Ebnetter	Appenzell	fon:	071 / 787 52 04
			fax:	071 / 787 82 02

### Kartenverkauf:

Koni Vogel                      Botenastr. 22a                      9443 Widnau                      071 / 722 55 47  
email: [koni.vogel@rsnweb.ch](mailto:koni.vogel@rsnweb.ch)

### Material:

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

### Jahresbeiträge 2011:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 93 und jünger	Fr.	30.-
	Erwachsene - Jahrgang 92 und älter	Fr.	45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 93	Fr.	70.-
Passivmitglieder:	mindestens	Fr.	45.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)		nach Belieben

### Redaktionsschluss 1/2012:

15. Februar 2011

Erscheinungsdatum:

1. März 2011



## Editorial

### Erholen oder intensiv trainieren?

Was war das für ein Saisonendspurt?! Gut zehn Monate nach dem Saisonaufgalopp beim Effretiker OL galt es bei der TOM noch ein letztes Mal in diesem Jahr ins Ziel zu hechten, um sich, respektive dem Team, die entscheidenden Sekunden zu sichern. Nach dem laufmässig wenig intensiven Frühjahr ging es seit August Schlag auf Schlag. Kaum hatte man sich von der SOW (im letzten Schischo) erholt, da erfolgte der Start in die nationale und internationale (ArgeAlp, Seite 13) Herbstsaison. Mit verbliebenen Läufen aus dem THURBO OL-Cup bot sich jedes Wochenende eine Startgelegenheit an. Da kommt wohl für die einen die besinnliche Jahreszeit gerade recht.

Andere fragen sich, was nun in der Winterpause unternommen werden soll. Die Beine hochlagern und die Strapazen der vergangenen Wochen erstmals richtig auskurieren? Oder die gute Fitness nutzen und den Schwung aus dem hohen Rhythmus des Herbstes gleich über den Winter retten? Ich denke, es wäre jetzt eine ideale Gelegenheit, um an der Grundkondition zu trainieren. Ohne Wettkämpfe vor Augen spricht an sich nichts gegen regelmässige, längere Trainings. Bleibt die Hoffnung, dass die Wetterbedingungen meist nicht allzu garstig sind, sodass auch gesundheitlich bedenkenlos trainiert werden kann. Denn eiskalte Luft oder eine spiegelglatte Unterlage wirken sich sonst rasch kontraproduktiv aus.

Mit Schnee oder Eis muss ich mich in diesem Winter allenfalls ein paar Wochen herum-schlagen. Die Zeit zwischen Neujahr und Ostern werde ich in Chile, genauer in Viña del Mar, verbringen, mein Spanisch aufbessern und einige, hoffentlich tolle Wanderungen in den Anden machen. Und wer weiss, vielleicht findet auch irgendwo zwischen Patagonien und der Atacama-Wüste mal ein OL statt. Die Schischo-Redaktion bleibt per Mail normal erreichbar. Einsendungen per Post aber bitte an Mario Ammann.

Eine erleuchtende Weihnachtszeit und eine gute Ausdauer fürs Wintertraining wünscht

Christoph Ghiggi-Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 4/2011“			
2	Impressum	18	Gemeinsame Freude an der TOM
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	19	ROLV-Lager in Tramelan
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	21	Rückblick ROLV-Saison / Ausblick
7	Einladung HV 2012	22	OL-Läufer auf der Strasse
8	Jahresprogramm 2012	23	Nachwuchsförderung 2011
9	Ruosalp – ganz schön abgelegen	24	Ausschreibung Trainingswochenende
10	SOM am Neuenburgersee	25	NOSOL-Wintertraining
11	Erfolgreich: Franziska Dörig	26	Nacht-OL-Training, NOM 2012
12	Viel Volk beim Rheintaler OL-Cup	27	ROLV-Verbandskurse
13	Sieg beim ArgeAlp-OL	28	ROLV-Mitteilungen 4/2011
15	LOM bei Biel	29	Resultatspiegel August – November
16	Das OL-Jahr in Bildern	32	Trainingsprogramm Dezember – April

## Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

-

Austritte:

Stefan Monstein          65 Ringelbergstr. 14 A      9000 St.Gallen

Adressänderungen/Adressergänzungen:

Antonia Berger-Dörig 85 Bachwiesstr. 7a          9404 Rorschacherberg 079 2826609

Gallus Mayer          51 Meienbergstr. 18 c      9000 St.Gallen

*Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen!*

---

Abschluss einer langen OL-Saison / Lukas Deininger neu im ROLV NOS-NWK  
Erneut können wir auf eine erfolgreiche und interessante OL-Saison 2011 zurückblicken. Ich gratuliere allen Mitgliedern zu ihren Leistungen und ihren persönlichen Erfolgen. Im Gegensatz zu den sportlichen Höhenflügen war die Teilnahme an den von uns organisierten Läufen nicht gerade überwältigend. Mehr dazu im Rückblick auf Seite 21. – Lukas Deininger gehört neu zum ROLV NOS-Nachwuchskader. Herzlichen Glückwunsch!

### Hauptversammlung 2012: neues Datum

Der Vorstand wollte ursprünglich die nächste ordentliche HV am 21. Januar 2012 durchführen. Inzwischen hat die ROLV-Kaderleitung dieses Datum für ein Kaderweekend ausgewählt. Die HV findet darum neu am Samstag, 25. Februar 2012 statt. Der Vorstand lädt alle Mitglieder zur Teilnahme ein. Die Details sind auf Seite 7 zu finden. Bitte unbedingt den Eingabetermin vom 31. Dezember 2011 für Anträge beachten!

Wie bekannt haben Christa Ebnetter und meine Person die Demission eingereicht. Trotz intensiver Suche ist der Vorstand noch nicht fündig geworden und ist aktuell nicht in der Lage, den Mitgliedern Ersatzvorschläge zu unterbreiten. An dieser Stelle danke ich allen für das „offene Ohr“ und die Unterstützung in dieser wichtigen Angelegenheit. Der Vorstand kann sich auch vorstellen, dass ein Mitglied die Führung des Vereins befristet für zwei oder drei Jahre übernehmen könnte, damit die nächsten Schritte geplant und eingeleitet werden können.

### Jugendförderung

Im „schischo 1/2011“ wurden jene Wettkämpfe publiziert, bei denen im Sinne der Jugendförderung Beiträge geltend gemacht werden können. Die Aufstellung findet man erneut auf Seite 23. Eingabefrist/Anlaufstelle: 15. Dezember 2011, Kassier Koni Vogel.

### Wintertraining 2011/12

Wer rastet, der rostet! Auch in diesem Winter gibt es ergänzend zu den eigenen wöchentlichen Mittwoch-Trainings (siehe Rückseite „schischo“) unter der fachkundigen Leitung von Beat Hubmann (OL Regio Wil) ein interessantes „NOSOL“-Angebot. Dank Maja und Patrick Kunz leistet auch die OLG SGA einen Programmbeitrag. Die Übersicht findet man auf Seite 25. Die verantwortlichen Personen, namentlich Organisation oder Bahnlegung, verdienen einen herzlichen Dank.

## ROLV-Verbandskurs

Im nächsten Jahr findet der ROLV-Verbandskurs bereits am Samstag, 14. Januar 2012, in Wil statt. Das Angebot besteht aus

- Conconi-Test, Leitung Hans Baumann und Dr. Bruno Damann
- Einführungskurs SPORTident, Leitung Fabian Eisenbart

Ausschreibung mit weiteren Informationen/Anmeldung siehe Seite 27.

## Frühlings-Weekend 2012 vom 16.-18. März 2012

Als Vorbereitung auf die Frühlingsaison organisieren Maja und Patrick Kunz wiederum ein Trainingsweekend. Es findet zusammen mit der OL Regio Wil vom Freitagabend bis Sonntag im Gebiet Kreuzlingen/Stein am Rhein statt. Alle Informationen können der Ausschreibung auf Seite 24 entnommen werden.

## Osterhasen-OL am Karsamstag, 7. April 2012

Der Anlass für Freunde, Bekannte, Familien und auch alle OL-Erfahrenen findet auch im nächsten Jahr wieder statt. Die Ausschreibung folgt im „schischo 1/2012“.

## Sportanimationswoche der Stadt St.Gallen

Die OLG SGA engagiert sich auch im 2012 bei der Sportanimationswoche für Schülerinnen und Schüler. Die OL-Kurse finden jeweils am Nachmittag vom Montag, 16. April, bis Freitag, 20. April 2012, im Gebiet um St.Gallen statt. Mehr dazu im nächsten „schischo“.

## Einsteigerkurs 2012

Nach den Frühlingsferien ist erneut ein OL-Kurs für Einsteiger geplant. Die Lektionen finden grundsätzlich am Donnerstagabend statt. Wann, wo, was, ...: „schischo 1/2012“.

## Rheintaler OL-Cup 2012

Unter der bewährten Leitung von Mario Ammann erlebt der Rheintaler OL-Cup im 2012 seine 10. Auflage. Die Mittwochabend-Läufe sind für alle sehr gute Trainings.

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 4. April 2012 in Berneck</li><li>• 25. April 2012 in Kriessern</li><li>• 9. Mai 2012 in Altstätten</li><li>• 30. Mai 2012 in Widnau</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 27. Juni 2012 in Montlingen</li><li>• 22. August 2012 in Marbach</li><li>• 5. September 2012 in Rheineck</li></ul> |
|---|--|

## sCOOL-Cup 2012

Die OLG SGA übernimmt im 2012 die Durchführung vom St.Galler sCOOL-Cup. Er findet am 9. Mai 2012 im Rahmen vom Altstätter Stadt-OL (Rheintaler OL-Cup) statt.

Der Appenzeller sCOOL-Cup ist im nächsten Jahr am Freitag, 8. Juni 2012, geplant. Erstmals wird dieser Anlass offiziell auch für die Schulen von Ausserrhoden offen stehen. Wir erwarten daher eine grössere Schar von Schülern und sind daher wiederum um aktive Unterstützung bei der Organisation von OL-Fachleuten angewiesen.

## OL-Weekend St.Gallen 2012 / PostFinance Sprint (Weltcup)

Am 23./24. Juni 2012 organisiert der Verein in Zusammenarbeit mit OL Amriswil im Kauwald-Sollegg, Appenzell, sowie in der Stadt St.Gallen zwei nationale Läufe. Damit diese Anlässe reibungslos geplant werden können und schliesslich auch erfolgreich über die Bühne gehen, braucht es viele Helfer. Bitte dieses Datum dick in der Agenda vormerken! Herzlichen Dank. Jedes Mitglied soll wenn immer möglich wenigstens einmal starten können. Weitere Informationen zum Weekend siehe Seite 21.

## OL WM 2012 in Lausanne (14.-21. Juli 2012)

3 Wochen nach dem Weltcup-Spektakel in Appenzell und St.Gallen findet in Lausanne die OL WM 2012 statt. Sie stellt keine Vereins- oder Regionsangelegenheit dar, sondern sie widerspiegelt die Aktivitäten der gesamten OL-Schweiz. Damit die OL WM 2012 auch wirklich zum Volksfest mit einer einmaligen Stimmung werden kann, ist ein grosser Publikumsaufmarsch wichtig. Unterstützen wir die OL WM 2012 und Swiss Orienteering aktiv mit unserer Präsenz. Für die Teilnahme am Publikumslauf hat Rita Deininger 20 Unterkunftsbetten reserviert. Interessierte können sich direkt bei ihr melden.

## Engelburger OL / Finallauf ROLV

Dieser findet am Sonntag, 28. Oktober 2012, auf der Karte Hohfirst statt. Als Laufleiter amtiert standesgemäss Erich Brauchli. Für die Bahnlegung konnten wir aus dem Nachwuchs Tobias Zbinden und Simon Rüegg gewinnen. Herzlichen Dank für den Einsatz und die spontane Bereitschaft, dieses wichtige Ressort zu übernehmen.

## Weitere OL-Weekends und -Anlässe

Der Vorstand hat beschlossen, im Kalenderjahr 2012 folgende Weekends gemeinsam zu besuchen:

- Samstag/Sonntag, 28./29. April 2012 (MOM / 4.Nat.) im Tessin (beschränkte Unterkunft vorreserviert. Interessenten melden sich direkt bei Mario Ammann)
- Samstag/Sonntag, 18./19. August 2012 (8. Nat. / LOM) im Baselland
- Samstag/Sonntag, 8./9. September 2012 (9. Nat. / SPM) in der Region Zofingen
- Samstag/Sonntag, 6./7. Oktober 2012 (SOM / 10. Nat.) im Engadin (beschränkte Unterkunft vorreserviert. Interessierte melden sich direkt bei Mario Ammann)

Für jedes der beiden Wochenenden erhalten OLG-Mitglieder einen Beitrag von Fr. 20.00 an ihre eigenen Auslagen, sofern sie in der gemeinsamen Unterkunft (Clubgedanke) logieren und natürlich unter der Vereinsbezeichnung OLG SGA starten.

## Jahresprogramm / Helferplanung

Aus den vorgängigen Hinweisen wird schnell sichtbar, dass erneut ein reich befrachtetes Programm bevorsteht. Siehe auch Seite 8. Der Vorstand ist sich dessen bewusst. Ein breites Angebot ist das eine; die dazu erforderliche Helferschar das andere. Der Helferaufruf mit dem Ziel einer möglichst einfachen und vor allem zielstrebigem Planung erfolgt in diesem Jahr etwas später und separat. Wichtig ist im Moment, dass sich jedes Mitglied schon jetzt mit den einzelnen Terminen befassen kann. Herzlichen Dank!

## Club-Ausweis „jäckli+seitz“

Vereinsmitglieder können im Sportgeschäft Jäckli & Seitz in St.Gallen 10% vergünstigt einkaufen. Die neuen Club-Ausweise können beim Präsidenten bezogen werden.

## Ausblick 2013 / 5-Tage-OL in Schweden

Der Vorstand strebt an, im 2013 als Saisonhöhepunkt am 5-Tage-OL in Schweden teilzunehmen. Nähere Details werden zu gegebener Zeit publiziert.

Abschliessend wünsche ich allen besinnliche Festtage, frohe Weihnachten und für die bevorstehende Saison den nötigen Erfolg beim Anpeilen der gesteckten Ziele.

Roland Lussmann, Präsident

Liebe Vereinsmitglieder

Der Vorstand lädt euch herzlich zur ordentlichen **Hauptversammlung 2012** ein.

Ort: Bürgerspital St.Gallen, Rorschacher Strasse 92 \*  
Bus ab Bahnhof: Nr. 1/4/7 bis „Singenberg“; Nr. 11 bis „Kantonsspital“  
Parking PW: bewirtschaftete Parkplätze in Spitalnähe

Datum: Samstag, 25. Februar 2012

16.00 Uhr Stadtführung (für Interessierte)  
Treffpunkt 16 Uhr Vadiandenkmal am Marktplatz  
17.30 Uhr Nachtessen offeriert aus der Vereinskasse  
ab 18.30 Uhr Behandlung der Traktanden  
ab 21:00 Uhr Dessert und gemütliches Beisammensein

---

Traktanden:

1. Begrüssung / Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der HV vom 22. Januar 2011
3. Jahresberichte 2011
4. Jahresrechnung 2011
5. Revisorenbericht
6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2012
7. Budget 2012
8. Wahlen
  - Neu: Präsident/in
  - Neu: Material-Chef/in
9. Tätigkeitsprogramm 2012
10. Anträge
11. Ehrungen
12. Allgemeine Umfrage / Varia

Bitte Anmeldung bzw.  
Abmeldung bis  
spätestens Montag,  
13. Februar 2012  
an Präsident  
Roland Lussmann  
([roland@lussmann.ch](mailto:roland@lussmann.ch))

(Eingabefrist: 31. Dezember 2011)

Details zu den Traktanden 6, 8, 9, und 10 werden ab 31. Januar 2012 auf der Homepage [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch) publiziert oder können beim Präsidenten nachgefragt werden.

Der Vorstand hofft und freut sich, wenn möglichst viele Mitglieder an der Versammlung teilnehmen und auf diesem Weg das Vereinsgeschehen aktiv mitgestalten.

\* *Der Zugang zum Tagungsort ist ab den beiden Bus-Haltestellen „Singenberg“ und „Kantonsspital“ ol-mässig markiert.*

## Tätigkeitsprogramm 2012 (Stand 1.12.2011)

fett = Vereinsnäisse; kursiv = Clubweekends

Tag	Datum	Veranstalter	Anlass	Laufgebiet/Ort
Sa	25.2.	OLG St.Gallen/App.	Hauptversammlung	St.Gallen
So	4.3.	OL Amriswil	60. Amriswiler OL	Romanshornwald
Fr/Sa	16./17.3.	OLG St.Gallen/App.	Trainingsweekend	Kreuzlingen
So	18.3.	OLC Winterthur	46. Winterthurer OL (TW)	Eschenberg
Sa	24.3.	OL Regio Wil	NOM	Nieselberg/Lindenhof
So	25.3.	thurgorienta	57. Weinfelder OL	Heiligbrunnen
Mi	4.4.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2012	Berneck
Mo	9.4.	OLV Langenthal	1. Nationaler OL	Rappenchof
Sa	14.4.	OLG Welsikon	2. Nationaler OL	Stadt Andelfingen
So	15.4.	OLG Dachsen	3. Nationaler OL	Cholfirst
Mi	25.4.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2012	Kriessern
Sa	28.4.	<i>O-92 Piano di Magadino</i>	<i>MOM</i>	<i>Arcegno</i>
So	29.4.	<i>O-92 Piano di Magadino</i>	<i>4. Nationaler OL</i>	<i>Città d'Ascona</i>
So	6.5.	OL Regio Wil	7. Stöf Memorial OL	Stadt Wil
Mi	9.5.	OLG St.Gallen/App.	St.Galler sCOOL-Cup	Altstätten
Mi	9.5.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2012	Altstätten
Mi	30.5.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2012	Widnau
Fr	8.6.	OLG St.Gallen/App.	Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell
Sa	23.6.	OLG St.Gallen/App.	5. Nationaler OL	Appenzell-Sollegg
So	24.6.	OLG St.Gallen/App.	6. Nationaler OL	Stadt St.Gallen
Mi	27.6.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2012	Montlingen
So	1.7.	OLG Schaffhausen	56. Schweizer 5er Staffel	Hohenklingen
So	8.7.	OLG Kakowa	7. Nationaler OL	Blauenpass
So-Fr	15.-20.7.	OK OL WM 2012	Swiss 5 Days	Lausanne
Sa	18.8.	OLV Baselland	8. Nationaler OL	Röserental
So	19.8.	OLV Baselland	LOM	Limperg-Sissacherflue
Mi	22.8.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2012	Marbach
So	2.9.	thurgorienta	1. thurgorienta OL	Ochsenfurt Ost
Mi	5.9.	OLG St.Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2012	Rheineck
Sa	8.9.	OLK Wiggertal	9. Nationaler OL	Munihubel
So	9.9.	OLK Wiggertal	SPM	Stadt Zofingen
Sa	15.9.	thurgorienta	70. Thurgauer OL	Stählibuck
Sa	29.9.	OL Regio Wil	ROLV-Staffel	Äpli-Thurwies
So	30.9.	OL Regio Wil	56. Wiler OL	Selamatt
Sa	6.10.	SC Corvatsch	SOM	God Surlej
So	7.10.	SC Corvatsch	10. Nationaler OL	S-chanf-Chapella-Flin
Sa/So	13./14.10.	Tessin	Arge Alp OL	Lucomagno/Campra
So	21.10.	OL Amriswil	36. Oberthurgauer OL	Bätershausen
So	28.10.	OLG St.Gallen/App.	45. Engelburger OL / 9. Final-OL	Hohfirst
So	4.11.	OLG Suhr	TOM	Rüthof



## Eine mehr als lohnenswerte „Wiederholung“

Der Nationale OL in alpinem Gelände auf der Ruosalp war einer der Leckerbissen der diesjährigen OL-Saison. Zwei Jahre nach der abgesagten Swiss-O-Week-Etappe hätte es kaum einen imposanteren Tag geben können.

(ga.) Das Laufgebiet Ruosalp auf rund 1500 Metern liegt zwar in der Zentralschweiz. Doch trotzdem war es der abgelegenste OL des Jahres: Zuhinterst in einem Seitenarm des Muotatals. Von Brunnen am Vierwaldstättersee gab es zuerst eine knapp stündige Busfahrt nach Sali. Gefolgt von einem Aufstieg, der ebenfalls nochmals soviel Zeit in Anspruch nahm – selbst wenn man zügig unterwegs war. Dabei waren auch schon einmal mehr Höhenmeter zu bewältigen, als wohl den meisten Kategorien sonst normalerweise im Wettkampf bevorstehen. Und nach absolviertem Lauf folgte das Ganze nochmals in umgekehrter Richtung. Für das Sonntagsprogramm war somit bestens gesorgt.

### Sonne kam rechtzeitig zurück

Um ein Haar hätte das Wetter den Organisatoren von der OLG Säuliamt einen Strich durch die Rechnung gemacht. In der Nacht auf Samstag verabschiedete sich der Hochsommer und deckte die Alpen ein erstes Mal bis gegen 1000 Meter mit Schnee ein. Zum Glück stabilisierte sich das Wetter bis Sonntag nicht nur, sondern die Sonne kehrte zurück. Nur in den obersten Bereichen (über 1900 Metern) lagen noch einige Schneeflecken. Vom Himmel strahlte jedoch die Sonne von früh bis spät, was mit den verschneiten Bergen sowie den nach wie vor grünen Alpwiesen für ein farbenprächtiges Panorama sorgte. Es wäre wirklich zu viel Pech gewesen, wenn man den OL wiederum hätte absagen müssen. Denn der Lauf auf der Ruosalp wurde vor allem deswegen ins Programm genommen, da bei der Swiss-O-Week 2009 die dort geplante Etappe wegen hochgehender Bergbäche ins Wasser fiel. Zudem war der nationale OL mit dem Jugend-Cup der regionalen Nachwuchskader verbunden.

### Durchgeschüttelt bis ins Ziel

Nach dem Start ging's zuerst über Wiesen weiter hinein in den Talkessel. Vorbei an einer erstaunten Kuhherde. Einige Steinmauern waren zur Orientierung ganz nützlich. Bald folgte dann eine erste Passage in einem Felssturzgebiet. Hinter welchem grossen Felsbrocken der Posten wohl stand? Wer den Posten von der ungünstigen Seite anlief, verlor beim herumkraxeln über Stock und Stein viel Zeit. Sodann gab es einen kräfte-raubenden Anstieg an den Fuss der Felswände zu bewältigen. Nicht minder anspruchsvoll war auch der „Anflug“ Richtung Zielbereich: Im mit Steinen und Löchern durchsetzten Hang wurde man gehörig durchgeschüttelt. Als Schlussbouquet wartete dann nochmals ein Felssturzgebiet verbunden mit dem einzigen Abschnitt im Wald.

### Franziska Dörig und Patrick Zbinden Zweite

Trotz der beschwerlichen Anreise inkl. Anmarsch war die OLG mit 28 Läufern stattlich vertreten. Wer dabei war, wird den traumhaften Tag in der Schweizer Bergwelt sicher genossen haben. Auch resultatmässig gab es Erfreuliches: Franziska Dörig (D20) und Patrick Zbinden (H16) zeigten mit ihren zweiten Plätzen beim Nachwuchs tolle Leistungen. Bei den Seniorinnen holte Maja Kunz (D40) gar den Sieg; Vre Harzenmoser (D70) wurde ebenfalls Zweite.

Die Staffelschweizermeisterschaft, kurz SOM, ist ein Cluberlebnis der ganz besonderen Art. Das Vereinsleben blüht wieder einmal auf und auch die OLG-läuferischen Gefühle kamen im diesjährigen Laufgelände sicherlich nicht zu kurz.

Das ganze Wochenende begann jedoch nicht mit der Staffel, sondern mit einem nationalen Sprint im freiburgischen Estavayer-le-Lac. Das Laufgelände bestand aus den vom Rheintaler OL-Cup gewohnten Einfamilienhäusern, einer grossen Schule und der spannenden Altstadt. Für die eine Hälfte der OLG'lerinnen und OLG'ler liess sich der Regenzeit, für die andere Hälfte hatte er kein Erbarmen und liess sein Können hemmungslos über ihnen aus. Vielen wurde auch das Schloss mit den verschiedenen Etagen zum Verhängnis. Aber was soll's!

In der Paradedisziplin der OLG SGA konnte auch rangmässig viel erwartet werden: So konnten wir 4 Podestplätze, 7 TopTen-Klassierungen und weitere 4 TopTwenty-Plätze erlaufen. Im tobenden Regenfall zog die OLG-Kolonie mit Zug, Fuss und Bus nach Vaux-Marcus. Im Camp angekommen wurde schnell ausgeräumt und danach zum Nachessen übergegangen. Nach und nach kamen alle wieder zur Unterkunft zurück und schnell wurde es in unserem Haus dunkel.

#### Ersatz für den Ersatz gesucht

Der Tag begann früh mit einem schweizermeisterlichen Frühstück. Doch lange konnte nicht mehr herumgesessen werden. Die Unterkunft musste geräumt werden und es wurde unter ein Vordach gezügelt. So wurden die letzten ruhigen Minuten noch genossen. Nicht so beim H14-Team... Ihr Ersatzläufer verletzte sich am Vortag und es musste ein neuer Mann her... Mit Erfolg wurde ein anderer Basler gefunden! Doch zurück an den Start: Der nasse und dichte Laubwald wurde von steinigen und offenen Gebieten abgelöst. Zudem gehörten verschiedene Kuhweiden zum Laufgebiet. Nach dem Überlauf wurde noch ein von tiefen Gräben durchzogenes Gebiet erkundet. In mehreren OLG-Teams wurden erfreulicherweise einige weitere Podestplätze herausgelaufen. Zwei Mitglieder durften sogar zu oberst aufs Podest steigen: Tobias Zbinden (H18) und Stefan Brauchli (HAK) gehörten mit Läufern anderer Vereine zu den Siegerteams.

Ein tolles Weekend durften meine Clubkameraden und ich erleben... Danke an die Weekend-Organisatorin!

*Der Startschuss ist verhallt. Die Startläufer organisieren sich und schauen, wo's lang geht. Tobias Zbinden (451) auf den ersten Metern.*



Die erste Saisonhälfte war verletzungsbedingt eine Nullnummer. Doch schon im Sommer hat Franziska Dörig gezeigt, dass sie das OL-Laufen nicht verlernt hatte. Mit Silber an der SOM, Silber an der LOM und vor allem Gold am JEC hat sie sich im Herbst eindrücklich an der Spitze zurückgemeldet.

Wer sich keine Ziele setzt, kann sie weder erreichen noch verpassen. Franziska Dörig hatte für das Jahr 2011 klare und sogar grosse Ziele. Die beiden wichtigsten fielen zeitlich sogar in die gleiche Periode: der Abschluss der gymnasialen Ausbildung mit der Matura und die Teilnahme an der Junioren-WM in Polen. Die schulische Prüfung hat sie bekanntlich mit Bravour gemeistert. Die WM hatte anfangs Juli allerdings ohne die Brülisauerin stattgefunden (siehe „schischo 3/2011“).

### Back again!

Schon an der SOW in Flims-Laax liess Franziska Dörig ihre Klasse aufblitzen. Der erste nationale Leistungsvergleich war dann der 4. Nationale OL auf der Ruosalp. Der 2. Rang war ein perfekter Start in den OL-Herbst. Eine Woche später brillierte Franziska mit ihrem Sieg beim nationalen Sprint in Estavayer-le-Lac. Am Folgetag gewann sie an der Schweizer Meisterschaft im Staffel-OL in der Kategorie Damen Elite die Silbermedaille.

### Sieg am Junior European Cup

Eine Franziska Dörig in praktisch „alter Stärke“ gehörte selbstverständlich auch zur Schweizer Nachwuchsdelegation, die Mitte September nach Kärnten zum diesen Junior European Cup fuhr. Beim JEC werden die Kategorien H/D20 und H/D18 angeboten. Er verbindet somit gleichsam die Junioren-WM (nur H/D20) und die Jugend-EM (H/D18 und H/D16). Die Beteiligung variiert von Jahr zu Jahr. In Österreich waren 15 Nationen vertreten. Namentlich erwähnt seien Dänemark, Frankreich, Norwegen, Russland und

die Schweiz. Der Anlass bestand aus einem Sprint, einer Dreierstaffel und einem Langdistanz-OL. Franziska Dörig wurde im Sprint als Auftakt-Wettkampf Fünfte und damit beste Schweizerin. Über die Langdistanz war sie einmal mehr eine Klasse für sich. Im technisch und physisch sehr anspruchsvollen Gelände musste zwar auch sie Zeitverluste in Kauf nehmen. Doch ihre Bilanz war dennoch die beste und sie wählte vor allem auf den längeren Teilstrecken die schnellsten Routen. Herzlichen Glückwunsch zu einem weiteren internationalen Erfolg!



Franziska Dörig gewinnt in Estavayer-le-Lac den 5. Nationalen OL.



## Ein spannender Treffpunkt auf und neben der Idealroute

Der neunte Rheintaler OL-Cup lockte 2500 Teilnehmer an. Wiederum war es ein Anlass für die ganze Bevölkerung: Von Spitzenläufern über Kleinkinder bis zu rüstigen Senioren war die ganze Bandbreite am Start.

(ga.) Der Rheintaler OL-Cup machte in dieser Saison in Rheineck, Berneck, Altstätten, Widnau, Montlingen, Marbach und Kriessern Station. Erstmals erfolgte der Auftakt bereits anfangs April. Das Städtchen Rheineck bot eine ideale Gelegenheit, um sich auf die Sprint-SM in Bremgarten vorzubereiten. Beinahe bei jedem Lauf war es wieder gelungen, einen örtlichen Verein zu engagieren, der eine kleinere Festwirtschaft führte. Dadurch blieb ein Teil der insgesamt 2500 Startenden (oder auch reine Zuschauer!) noch etwas länger beim Wettkampfbereich, was zeigt, dass sich der Rheintaler OL-Cup zu einem festen Treffpunkt etabliert hat. Dies gilt natürlich allen voran für die teilnehmerstärksten Läufe in Montlingen, Kriessern und Marbach.

### Entscheid im Final-Sprint



Ein Bild sagt alles: Der Rheintaler OL-Cup ist wahrlich ein Anlass für die ganze Familie.

Sportlich blieb die Ausgangslage bis zur allerletzten Etappe in Kriessern spannend. Bei den Herren lagen fünf Läufer innerhalb von einem Punkt. Bei den Damen lagen sechs Läuferinnen innerhalb von vier Punkten. Um den Gesamtsieg musste somit zum Schluss ein dreiteiliger Sprint-OL rund um das Schularreal entscheiden. Diesen gewann Jonas Vogel aus Widnau vor Raphael Wälter, Altstätten, und Michael Treier aus Marbach. Bei den Damen triumphierte Katja Zünd aus Kriessern

vor Joela Vogel aus Widnau und Elke Hacker aus Rebstein. Bei den Familien setzte die Familie Yannik Lenherr aus Thal zum Schlussspurt an und verwies die Familie Livio Koster aus St.Margrethen und die Familie David Rohner aus Rheineck noch auf die Plätze. Für die meisten Teilnehmer spielte die Rangliste aber keine oder nur eine untergeordnete Rolle. Sie hatten Spass daran, alleine, in Gruppen oder sogar mit dem Kinderwagen den eigenen Wohnort oder das Nachbardorf aus einer anderen Perspektive kennenzulernen – oder sich ganz einfach nur zu bewegen.



Siegerbild Rheintaler OL-Cup 2011

Bayern war in diesem Herbst Gastgeber für den ArgeAlp-OL. In der Nähe von Regensburg gelang es dem St.Galler Team nach dem zweiten Platz des vergangenen Jahres wieder zu oberst aufs Podest zu steigen.

Den Auftakt zum ArgeAlp-Wochenende machte wie üblich eine Dreier-Staffel. Langsam verstummen die letzten Anfeuerungsrufe und die Nervosität steigt ins Unendliche. Alles konzentriert sich auf den einen, wichtigen Augenblick. Dann das Startsignal und in Sekundenbruchteilen wird die aufgestaute Nervosität in Form von Adrenalin ausgeschüttet. Wer kennt dieses Gefühl nicht? Jeder hat es schon gespürt. Viele fragen sich in einem solchen Moment: Wie kann man damit umgehen, um trotzdem die optimale Leistung abzurufen?

Nachdem im letzten Jahr an der ArgeAlp im Trentino vielen Teams das Staffelglück gefehlt hatte, wollte die Delegation aus St.Gallen dieses Jahr ihr Staffelnkönnen unter Beweis stellen. Dies wurde eindrücklich erreicht. Fast mit einer unheimlichen Konstanz kamen die St.Galler Teams mit den Spitzentrans aus dem Wald.

In den sehr schnell belaufbaren, mit Felsen durchsetzten Hängen war ein kühler Kopf gefragt. Schnell war man an einem Posten vorbei gelaufen oder von der Richtung abgekommen. Doch dieses Jahr waren die St.Galler eindeutig die sichersten Läufer im Wald. Offenbar konnte das verpasste Wettkampfglück vom letzten Jahr eingezogen werden.

Auf jedem zweiten Podest zu oberst

Abends an der Rangverkündigung dann der verdiente Lohn. Immer wieder wurde eine grün-weiße Staffel nach vorne gebeten, um auf dem Treppchen Position zu beziehen. Der Eindruck täuschte nicht: In praktisch allen Kategorien konnte ein St.Galler Team auf das Podest steigen. In 7 von 15 Kategorien konnte sogar ein Sieg gefeiert werden. Das Rennen um die Gesamtwertung hätte spannender nicht sein können: Unser St.Galler Team belegte punktgleich mit dem Team Ticino den ersten Rang mit grossem Vorsprung auf die restlichen Regionen. Nach diesem tollen ersten Tag konnte man zuversichtlich sein, dass auch der Sonntag genau so erfolgreich verlaufen würde.



Sieg bei der Damen Elite: Monika Fässler, Franziska Dörig und Mirjam Fässler (OL Regio Wil).



Bestzeit auf der zweiten Strecke: Simon Rüegg (H18).



## In ungewohntem Massstab durch die Felsen

Nach dem gelungenen Staffellauf vom Vortag folgte am zweiten Tag der Einzellauf auf der Karte «Rocks Paradise» nordöstlich von Regensburg. Ungewöhnlich war nicht nur der Massstab 1:7500, sondern auch die Vielfalt an Felsformationen in allen Höhen und Breiten, welche der Karte ihren Namen verliehen. So wurden in diesem Gelände höchste Ansprüche an die Feinorientierung gestellt, wobei der effektive Zieleinlauf bereits beim viertletzten Posten begann.

## Team-Bus kam nicht aus den Startlöchern

Alle waren nochmals gefordert, um dem Tessiner Team in der Gesamtwertung endgültig den Rang abzulaufen. Dieses Vorhaben wurde allerdings beinahe gestoppt, bevor es erst richtig begann: Unser Reisedar hatte Startprobleme, laut Chauffeur ging dem Car die Luft aus... Doch der Chauffeur David Wick brachte den Motor wieder zum Laufen und so starteten wir mit einer kleinen Verspätung in die Mission „Gesamtsieg“.

## 13 OLG-Podestplätze

Während die einen so ihre Probleme mit all den Felsen hatten, zeigten sich dafür die anderen von ihrer besten Seite. So konnten insgesamt 25 Podestplätze lautstark bejubelt werden, wobei deren 13 auf das Konto der OLG St.Gallen/Appenzell gingen: Eliane Deininger vor Joela Vogel wie auch Judith Tobler-Harzenmoser vor Monika Ammann sorgten in ihren Kategorien für einen Doppelsieg. Franziska Dörig, Maja Kunz und Patrick Zbinden konnten in ihren Kategorien einen Sieg einfahren, während Monika Fässler, Tobias Zbinden und Willi Streuli den zweiten Platz erreichten. Bronze holten sich Patrick Kunz und Mario Ammann. Nebst diesen gewohnt guten Ergebnissen gab es auch eine grosse Überraschung: Fabienne Sandmeier lief in der Kategorie D14 völlig überraschend



Doppelsieg 1 bei D12:  
Eliane Deininger (rechts)  
und Joela Vogel.

auf den hervorragenden 2. Platz. Es wird wohl nicht ihr letzter Podestplatz bleiben...

## Sieg im Trockenen

Nach den Einzelkategorien stellte sich dann die Frage, wie wohl die Gesamtwertung ausfallen werde. Denn auch die Tessiner waren sehr stark gelaufen. Die meisten hatten trotzdem bereits eine Vorahnung, wie das Duell ausgehen würde und so war es dann auch: Das Team St.Gallen holte sich den Gesamtsieg der Arge-Alp 2011 vor Ticino und Trentino! Der Gesamtsieg war die Krönung eines weiteren Arge-Alp-Wochenendes, das auch aus gemeinschaftlicher Sicht ein voller Erfolg war und an dem auch der Spass nicht zu kurz kam.



Doppelsieg 2 bei D50:  
Judith Tobler (rechts)  
und Monika Ammann.

Über die diesjährige Schweizer Meisterschaft im Langdistanz-OL waren die Meinungen genauso geteilt wie das Wetter im Laufgebiet. Sie war ohne Zweifel viel einfacher als erwartet. Die Hoffnungen auf einen integral sonnigen Tag wurden auch nicht erfüllt.

Es heisst zwar mit Recht, bei einem einfachen OL müsse man eben schneller laufen. Nur ist eben das Laufen nur ein Teil der Sportart Orientierungslauf. Und wer seine Stärke eher im Orientieren hat und sich beim Gedanken „endlich wieder einmal eine 'EOM' im Jura“ auf einen technisch anspruchsvollen Lauf freute, wurde am 16. Oktober oberhalb von Biel eben doch etwas enttäuscht.

#### So blau wie der Enzian

Das Laufgebiet Les Prés-d'Orvin liegt zwischen 1050 und 1350 m über Meer am östlichen Ausläufer des Chasseral. 1561 der 1710 gemeldeten Teilnehmer besammelten sich im WKZ im Zentrum von Biel und wurden von dort mit Bussen in Zielnähe transportiert. Auf der Fahrt durch den Nebel glaubten alle, es könne sich nur noch um Sekunden handeln, bis die Sonne vom blauen Himmel strahlen würde. Denn schliesslich war man(n)/(frau) im Kurzarmdress. Beim Auslad – und auch beim Ziel – konnte man kaum 100 m weit sehen. Doch schon nach wenigen Schritten auf dem Weg zum Start und im überwiegenden Teil des Laufgebietes gab es über den Köpfen nur noch eine Farbe: blau! Die Sonne wärmte angenehm, womit auch die Tenüwahl passte.

#### Vollgas von A bis Z

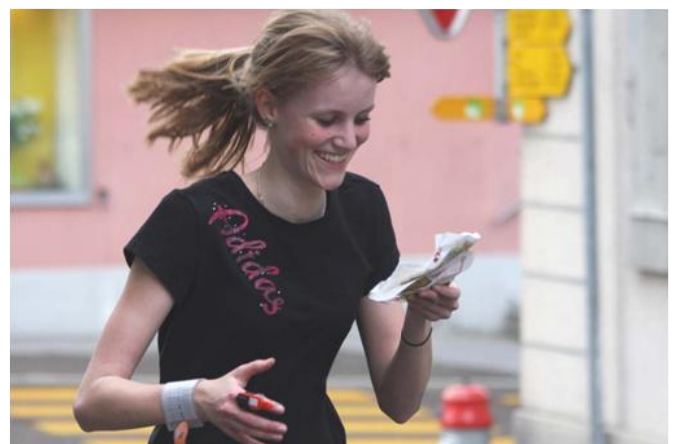
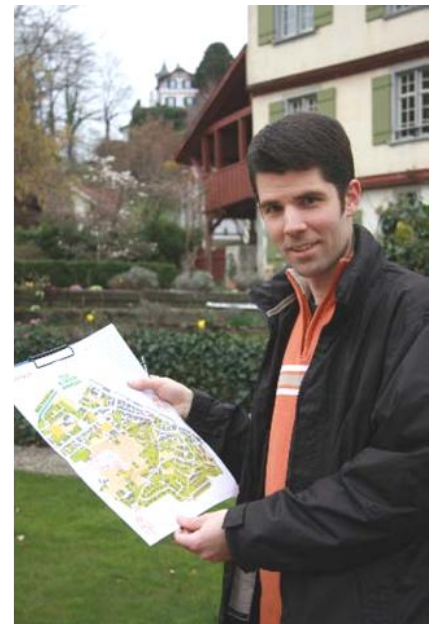
Der Veranstalter beschrieb das Laufgebiet als „*schnell belaufbares Weiden- und Wiesengelände, wechselnd mit grösseren und kleineren Waldflächen und halboffenen Gebieten ohne behindernde Vegetation*“. Verschiedene Leitlinien würden zu „*unvorsichtigem schnellen Laufen*“ verleiten, „*was sich in den detaillierten Fels- und Steingebieten rächen könnte*“. Also war man gut beraten, nicht zu ungestüm ans Werk zu gehen. Der Anfang war gar nicht schwierig. Im offenen Gelände kam man sehr gut voran. Aber die Knacknuss würde gemäss Ankündigung schon noch kommen. Glaubten einige – bis ins Ziel! Die grosse technische Herausforderung kam dann in aller Regel doch nicht. Trotz allem gab es Gelegenheit genug für Fehler aus den bekannten Gründen: Unachtsamkeit; Weiterlaufen anstatt Innehalten und Überlegen; ungenügende Richtungskontrolle im offenen und halboffenen Gelände ... Auf jeden Fall waren die starken Läufer im Vorteil und wenn sie die teils recht offen stehenden Posten ohne Probleme anlaufen konnten, gelangen den bekannten Cracks wahre Fabelzeiten. Eben Vollgas vom Anfang bis ins Ziel. Nichts desto trotz war die LOM perfekt organisiert. Und für die einen oder anderen – hoffentlich – auch ein „Lehrblätz“!

Nebel und kalte Temperaturen im Zielbereich: Jens Hartmann kurz vor dem Zielbogen.





Jahresrückblick 2011 in Bildern







Am 6. November fand zum 66. Mal die „TOM“ in Villmergen statt. 35 OLG`lerinnen und OLG`ler, die Hälfte davon aus der Juniorenabteilung, reisten zum Jahresabschluss in den Aargau.

Die meisten Teilnehmenden wussten bereits schon lange im Voraus, mit wem sie die TOM laufen würden. Die Senioren griffen meist auf altbewährte, traditionelle Teams zurück. Oder man kennt sich untereinander so gut, dass man neue, gleichermassen ambitionierte Teammitglieder zur Gruppe formiert.

Schwieriger gestaltet sich jeweils die Zusammenstellung der ganz Jungen. Da sie alle zwei Jahre die Kategorie wechseln, kommt es auch öfter zu Änderungen. Im ROLV-Lager und im Nachwuchskader konnten noch viele regionale Handbetriebe werden, sodass bei den Jungen beinahe alle Interessierten untergebracht werden konnten. Die letzten Verbleibenden konnten dank der nationalen Beziehungen und der Läuferbörse im SOLV-Forum auch noch platziert werden.

### Flexibilität und Spontaneität

Diese beiden Eigenschaften sind dann gefragt, wenn Angemeldete noch kurz vor dem Anlass krankheits- oder unfallbedingt ausfallen. Hier laufen dann Forum und Telefone bis am Vorabend heiss. Evtl. müssen dann Taktik, Ziele und Ambitionen noch leicht korrigiert werden. Mit etwas Improvisation gelang es schliesslich, alle Teams rechtzeitig vor dem Start zu komplettieren.

Der Lauf selber fand bei besten Bedingungen statt. Der zähe Nebel der Vorwochen machte der Sonne Platz und liess den Wald in den schönsten Farben leuchten, in Einzelfällen auch blenden ...

Der TOM-Modus mit dem Aufteilen der Strecken ist jedes Mal wieder interessant und anspruchsvoll. Während die erfahrenen Hasen genau wissen, worauf es ankommt, müssen die Newcomer immer wieder abwägen, wer z.B. am meisten laufen mag, wer die schwierigen Posten am sichersten findet, wer planen und aufteilen kann oder wer den Schlusssprint machen darf/soll/kann/muss.

### Kreativität – „Fätzli gleit, niemerem gsait“

Nicht immer läuft bei der TOM – oder im OL sowieso – alles rund. Plötzlich sucht eine Badgeläuferin ihre Kolleginnen, die im Dreiergrün beinahe hängen geblieben sind, oder vom Kontrollposten aus hält man mit dem Badge am Finger Ausschau auf den verloren gegangenen Kollegen.

Sehr kreativ war eine Läuferin eines bewährten Damenteam, welches ein Stück Karte geopfert hat und am Posten die Meldung „Judith war hier“ zurückgelassen hat. Es hat funktioniert.

### Im Ziel

Die Zuschauer im Ziel konnten sich fast ausnahmslos über zufriedene Gesichter freuen. Auch bei längeren Wartezeiten am letzten Posten gab es keine Misstöne. Und wenn jemand im Team einen gröberen Bock geschossen hat, waren wenigstens seine zwei Mitstreiter glücklich, dass dies eben ein anderer gemacht hat. Im WKZ dann gab es sogar noch Freudentänze zu bewundern. Das ist eben TOM, der Teamanlass zum Saisonabschluss!



## Bericht vom ROLV-Lager in Tramelan

Vom 16. -21. Oktober fand in Tramelan im Jura das ROLV-Lager statt. 39 ROLV-Nachwüchslern – davon 14 aus unseren eigenen Reihen – im Alter zwischen 10 und 17 Jahren und vom Einsteiger bis zum Nachwuchskader-Athlet konnten in interessantem Gelände eine tolle Lagerwoche mit fantastischer Stimmung erleben.

Die Hauptleitung übernahm Nathalie Berlinger, OL Regio Wil. Aus unseren Reihen standen Ariane Monstein, Stefan Brauchli und Rita Deininger als LeiterInnen im Einsatz.

Sonntag, 16.10. *von Sina, Florian, Nora, Silvan, Ramon, Janis*  
Dieses Jahr starteten wir das ROLV-Lager mit der LOM, der SM über die Langdistanz. Darum mussten wir schon früh aufstehen, um mit dem Büssli nach Biel zu gelangen. Es war ein anspruchsvoller und strenger Lauf. Viele machten gute Ränge. Um 15.15 Uhr ging es mit dem Büssli ins Lagerhaus, wo uns die Köchinnen mit einer Willkommensbowle empfingen. Um 18.30 Uhr gab es ein leckeres Abendessen. Gute Nacht!

Montag, 17.10. *von Lukas D., Laurin, Vera, Mara, Linus, Marius, Tobias*  
Heute standen wir um 7.30 Uhr auf. Um 8 Uhr konnten wir dann das von den Köchinnen bereitgestellte z'Morge geniessen. Danach gab es die üblichen Infos der Leiter über den Ablauf des Tages. Demzufolge wurde ein Theorieteil abgehalten und danach ging es nochmals in das Gelände der LOM, um die Fehler des Vortages zu analysieren. Nach einem einstündigen „Fehler-Auswertungslauf“ gab es noch einen kleinen Sprint, welcher nochmals eine grosse Herausforderung darstellte. Danach konnten wir ein herzlich zubereitetes Mittagessen geniessen. Nach der Büsslifahrt ging die Reise weiter über typische Juraweiden und lichte Wälder. Nach längerer Zeit kamen wir an eine Felswand. Die Herzen der Leiter schlugen höher, denn diese Wand musste nun bezwungen werden. Die Wanderung verlief un-fallfrei. Der Abend wurde mit einem prächtigen Märli-Nacht-OL verbracht. Gesamtfazit: Ein Super-Tag!



Silja Vogel spurtet dem Nebel davon.

Dienstag, 18.10.  
Der heutige Tag wurde mit *schöner* Musik eingeläutet. Nach dem feinen z'Morge ging es mit dem Partybus nach Les Breuleux. Auf dem Programm stand ein Workshop. Alle fünf Runden waren lehrreich und anspruchsvoll. Zur Mittagszeit brachten die Köchinnen für alle Brot, Fleisch und Beilagen, welche zu einem Hamburger zusammengestellt wurden. Nach dem Mittagessen ging es mit dem Workshop nochmals kurz weiter, bevor der Trainingstag mit einem Schneeball-OL abgeschlossen wurde.

Mittwoch, 19.10  
Heute war ein nasser, kalter Tag. Alle fuhren nach Neuenburg zu einer Waldhütte. Wir hatten Auswahl an OL-Übungen. Der OL-Weltmeister Daniel Hubmann kam auf Besuch. Mit ihm durften wir Kinder einlaufen. Um 13 Uhr gab es ein leckeres Mittagessen. Danach fuhren wir ins Hal-

lenbad. Die Dusche war schön warm, aber das Wasser im Becken kalt. Die Schlossbesichtigung war kurzweilig und spannend. Beim Lagerhaus hatte es in der Zwischenzeit sogar ein bisschen geschneit. Wir genossen die feinen, selbstgemachten Knöpfli von unseren Köchinnen Jolanda und Regine.

Donnerstag, 20.10

von Silja, Henrik, Christian, Julian I., Matthias, Alex, Marcia

Heute Morgen fuhren wir nach dem feinen Frühstück nach Les Breuleux. Dort wärmten wir uns für das OL-Training auf. Wir konnten aus verschiedenen OL-Schlaufen auswählen und eine oder mehrere ablaufen. Am Mittag begann Stefan Würste zu grillen. Wir hatten alle grossen Hunger und assen viel, Emme sogar vier Bratwürste! Am Nachmittag machten wir mit der *O-Motion*, einer OL Gruppe aus dem Kanton Zürich eine Staffel. Es hatte auch noch zwei lustige Finnen, die zum Einlaufen Purzelbäume schlugen. Es war eine komplizierte Staffel, welche die meisten erst nach dem Rennen begriffen. Dann folgte die Rangverkündigung, worauf alle zufrieden waren. Bei der Rückfahrt gab es wie immer eine Riesenparty im Bus. Nach dem Nachtessen begann der Schlussabend. Wir wurden in Fünfergruppen eingeteilt. Es ging darum, eine TV-Sendung nachzustellen und sie in Verbindung mit dem OL-Lager zu bringen. Eine dreiköpfige Jury beurteilte die Vorstellungen. Nach deren Meinung war Netz-Natur der beste Beitrag, obwohl die Meinungen geteilt waren ;-). Es war jedenfalls ein sehr vergnüglicher Abend und wir hatten alle Spass.



Hochspannung vor dem Start zur Staffel.

Freitag, 21.10

von Michi

Am Freitagmorgen durften wir bis um 7.30 Uhr schlafen, und um 8 Uhr gab es ein köstliches Morgenessen. Danach konnte man schon mit packen beginnen, bevor wir um 9.30 Uhr Richtung Wald losfuhren. Dort gab es noch einen Abschluss-OL, doch die ersten waren bereits wieder im Ziel, als die letzten starteten. Nach einem wärmenden Mittagessen ging der Putz-OL los, bei dem nochmals kräftig Punkte für den Lager-Cup gesammelt werden konnten. Nach tollem Einsatz und einem schnellen Rechnungsbüro kam dann anschliessend die Rangverkündigung des Schlusslaufes und des Lager-Cups. Dann fuhren wir los, aber nur etwa eine halbe Stunde. Dort stiegen wir aus, machten eine kleine Wanderung und konnten so von einem Aussichtsturm aus nochmals den wunderschönen Jura betrachten. Doch nun hiess es endgültig Abschied nehmen. Es war ein tolles Lager, super organisiert und in einem tollen Gebiet. Vielen Dank an Nathalie und ihr Leitungsteam.



Tobias Zbinden findet die richtige Lücke.

Im Gebiet des regionalen OL-Verbandes Nordostschweiz gab es im 2011 neun Wertungsläufe zum THURBO OL-Cup. Dazu kamen drei Anlässe für die letztmalig durchgeführte THURBO Vereinsmeisterschaft. Die Beteiligung am Engelburger OL und St.Galler OL stimmt nachdenklich.

Die Anlässe waren in bekannter Weise für die Saison verteilt. 4 regionale OL (Amriswiler, Stöff Memorial, Engelburger und Weinfelder) in den Monaten März/April weitere 4 regionale Läufe (St.Galler, Zürcher Oberländer, Wiler und Final-OL) folgten im September und Oktober. Dazwischen gab es im Mai im Zusammenhang mit dem St.Galler sCOOL-Cup einen Mittwochabend-OL (Sprint) in Flawil.

Deutlich unterdurchschnittlich

Die OLG SGA war im regionalen Vergleich in Sachen Beteiligung noch nie verwöhnt worden. Doch es sei schon enttäuschend, wenn an einem schönen Herbsttag lediglich 200 Läuferinnen und Läufer den Weg ins Appenzellerland finden, hält Präsident Roland Lussmann fest. „Es stellt sich hier die Frage, weshalb diese geringe Teilnehmerzahlen! Das Wetter und die Erreichbarkeit vom WKZ waren sicher keine Gründe hierfür.“ Auch der Vorstand hat sich Gedanken gemacht und ist der Meinung, dass nicht allein die Läufe in anderen Verbandsgebieten als Entschuldigung herangezogen werden können.

Verbandsaufgabe

Die Vergleichszahlen zeigen, dass die Läufe im März hoch im Kurs sind. Im Herbst liegt die Beteiligung deutlich tiefer. Daraus könnte man schliessen, dass die OL-Läufer in der zweiten Saisonhälfte durch das gedrängte Angebot schlicht gesättigt sind und der Hunger nach Läufen gestillt ist. Die Angelegenheit muss auf regionaler Ebene thematisiert werden. Präsident Lussmann: „Bleibt zu hoffen, dass die Läufe der nächsten Jahre wieder einen grösseren Ansturm erleben, damit sich der Aufwand auch bezahlt macht.“

---

## 1. Appenzeller OL/ 64. St.Galler OL

Das nationale OL-Weekend vom kommenden Juni tritt in die Detailphase. Die Ausgangslage ist bezogen. Premiere in Appenzell!

Vieles spricht dafür, dass der nationale OL im Gebiet Kau-Sollegg der erste „richtige“ OL in Innerrhoden ist. Er wird darum als 1. Appenzeller OL in die Geschichte eingehen. Die Vorbereitungen dazu sind ausgelöst. Die Kartenaufnahme erfolgt durch Beat Imhof.

Verschiedene Chefposten besetzt

Im gemeinsamen OK mit OL Amriswil sind diverse Aufgaben verteilt. Roland Lussmann ist Laufleiter in Appenzell. Erich Brauchli ist für den Start, Roland Deininger für das Ziel zuständig. Fachfrau in der Festwirtschaft ist Christa Ebnetter. Koni Vogel hat die Verantwortung über die Finanzen. Christoph Ghiggi betreut die Medien. Bahnleger in St.Gallen sind Michael Huber und Willi Streuli. Willi Streuli übernimmt die Kontrolle. Die Helferplanung wird demnächst im Detail angepackt. Weitere Informationen folgen.



## Nicht alle zieht es an den New York Marathon *von Christoph Ghiggi*

Lukas Ebnetter konzentrierte sich diesen Herbst auf die Strassenläufe des Post-Cups. Beim Greifenseelauf wurde er drittbester Schweizer. Für mich ermöglichte es eine Standortbestimmung vor dem Luzern Marathon.

Der Greifenseelauf ist mit über 12'000 klassierten Läufern im Halbmarathon einer der grössten Volksläufe der Schweiz. Neben der breiten Masse ist jeweils ein Spitzenfeld am Start, das diesen Namen auch verdient. Wie bei anderen Strassenläufen auch, machten die eingeladenen Kenianer oder Eritreer den Sieg unter sich aus. Zwei Minuten später erreichte auch Marathon-Europameister Viktor Röthlin als Dritter das Ziel. Während er sich in der Vorbereitung auf den New York Marathon befand, hatte ich den Luzern Marathon von Ende Oktober im Visier. Der Lauf in Uster eignet sich 6-7 Wochen vor diesen Marathons sehr gut, um seinen Trainingsstand zu prüfen. Da die Strecke weder topf-eben noch durchgehend asphaltiert ist, ermöglicht sie zwar keinen Vergleich mit den absoluten Spitzenzeiten. Dafür führt sie sehr idyllisch rund um den Greifensee, bis dann nach 19km noch der „Schlussanstieg“ zurück nach Uster ansteht. Über eine 4 Prozent-Steigung kann ein OL-Läufer normalerweise nur müde lächeln. In diesem Fall war mir das Lachen aber bereits früher vergangen. Die ersten Kilometer war ich viel zu schnell gelaufen, wofür ich dann auf der zweiten Streckenhälfte büssen musste.

Zufrieden war dagegen Lukas Ebnetter, der nach knapp 71 Minuten als Zehnter ins Ziel lief, was einem Kilometerschnitt von 3:20 Minuten entspricht. Bei Rennhälfte war er noch an 13. Stelle gelegen. Wichtig war für ihn vor allem die Klassierung im Post-Cup, einer Laufwertung für die besten Schweizer Strassenläufer. Als drittbester Schweizer konnte er sich wichtige Punkte gutschreiben lassen. Mit dieser Wertung fördert die Post seit einigen Jahren den Laufsport. Preisgelder gibt es sowohl an den einzelnen Läufen wie auch in der Gesamtwertung.

### Von Zuschauern und Musik getragen

In Luzern wurde die gute Stimmung vom Greifensee nochmals übertroffen. Viele Zuschauer und ungefähr auf jedem Kilometer eine Musikgruppe (von Guggenmusik bis Steel Band) säumten die Strecke. Optimale Temperaturen, kein Nebel und kaum Wind sorgten an einem herrlichen Herbsttag für beste Bedingungen. In Luzern werden für den Marathon zwei Runden gelaufen, wobei auf der ersten Runde noch die Halbmarathon-Läufer dabei sind. Dies führt auf und neben der Strecke zu mehr Betrieb.

Unter dem Panorama von Pilatus und Rigi ist die Freude beim Vorbeirennen spürbar, auch wenn die meisten Zuschauer ab der Vorstellung, 42 Kilometer zu rennen, wohl nur den Kopf schütteln können. An den Gestaden des Vierwaldstättersees wird dafür um 9.30 Uhr der erste „Kafi Luz“ ausgeschenkt.

In der zweiten Runde wird es dann ruhiger. Nur ein Viertel der Teilnehmer läuft den Marathon. Bei den Verpflegungsposten erhält man jetzt (fast) von jedem einzelnen der freundlichen Helfer persönlich einen Becher vor die Nase hingehalten. Vor allem aber werden die ruhigen Abschnitte länger, da ein Teil der Zuschauer genug gesehen hat. Nach 30 Kilometern werde ich zusehends langsamer. Diesem Rhythmus passen sich auch die Musikformationen an, die wohl ihrem eigenen Marathon Tribut zollen - das Bier zwischendurch sei ihnen gegönnt. Nach 2:55 Stunden erwartet auch mich ein alkoholfreier Gerstensaft – lieber hätte ich den Becher aber schon einige Minuten früher in der Hand gehalten.

Absender: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Einsendeschluss: **15. Dezember 2011**  
 Per Post/Fax/E-Mail an: **Kassier Koni Vogel**

**OLG St.Gallen/Appenzell  
 Jugendförderung 2011 für**

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

Name/Vorname	Jg.	Kat.

1  
2  
3

M1 = Mitfahrer 1 usw.

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

Berechtigte Wettkämpfe:

Wettkampf			1	2	3	M1	M2	M3	Start- geld 1	Start- geld 2	Start- geld 3	ÖV	Auto	km 0.05
Beispiel ROLV-Lauf	01.01.11	ROLV	1	1					10.00	7.00				
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.11	Nat.		1		1	1						37.50	250
Amriswiler OL	06.03.11	ROLV												
Stöff Memorial OL	13.03.11	ROLV												
1. Nationaler OL	20.03.11	1. Nat.												
SM im Nacht-OL	02.04.11	NOM												
2. Nationaler OL	03.04.11	2. Nat.												
SM im Sprint-OL	09.04.11	SPM												
SM im Mitteldistanz-OL	10.04.11	MOM												
Engelburger OL	17.04.11	ROLV												
Weinfelder OL	25.04.11	ROLV												
Regio OL	11.05.11	ROLV												
5er Staffel	26.06.11													
3. Nationaler OL	03.07.11	3. Nat.												
4. Nationaler OL	28.08.11	4. Nat.												
5. Nationaler OL	03.09.11	5. Nat.												
SM im Staffel-OL	04.09.11	SOM												
St.Galler OL	11.09.11	ROLV												
Zürcher Oberländer OL	24.09.11	ROLV												
6. Nationaler OL	01.10.11	6. Nat.												
7. Nationaler OL	02.10.11	7. Nat.												
SM im Einzel-OL	16.10.11	LOM												
Wiler OL	23.10.11	ROLV												
Final OL ROLV NOS	30.10.11	ROLV												
SM im Team-OL	06.11.11	TOM												
<b>Total</b>														

Gutschrift auf Postkonto: \_\_\_\_\_  
 Gutschrift auf **Bankkonto:** \_\_\_\_\_ Einzahlungsschein beilegen  
 Datum: \_\_\_\_\_  
 Unterschrift: \_\_\_\_\_

1) 2) 3) 4) 5) 1) - 5)

Barauszahlung gewünscht:

Empfangsbestätigung:

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_



# 16.-18. März Trainingsweekend der



**OLG  
ST.GALEN  
ARPENZEL**



Ziele:

- ✓ Verbesserung der O-Techniken
- ✓ Klubleben pflegen
- ✓ Gemeinsames Happening mit der OL Regio Wil

Vorkenntnisse:

OL-Grundkenntnisse

Provisorisches Programm:

Freitagabend: 17:30 Treffpunkt HB St. Gallen; Fahrt zum Nacht- OL (NOSOL-Training auf der Karte „Ekkarthof“); Anschliessend Fahrt nach Stein am Rhein

Samstag: 09:30 Stadt- OL in Stein am Rhein

Mittagessen in der Jugi

Nachmittag: Höhenkurven Training und ev. kleiner Staffel- Wettkampf

Abend: Spiel, Spass & Gemütlichkeit

Sonntag: Teilnahme am Winterthurer OL oder nach Mehrheitsentscheid nochmals Trainings rund um Stein am Rhein (z.B. das Staffel Wettkämpfli erst am Sonntag)

Wie immer kann das Weekend auch ausschnittweise besucht werden.

Kosten:

40.00 Fr Selbstbehalt für Jugendliche bis Jahrgang 1994 (ab Freitagabend)

60.00 Fr Selbstbehalt für Erwachsene ab Jahrgang 1993 (ab Freitagabend)

Restbetrag übernimmt die OLG-Kasse!!

Unterkunft:

Jugendherberge Stein am Rhein

→ Anmeldeschluss: Ende Januar !!!

Infos:

Die angemeldeten TeilnehmerInnen erhalten bis Ende Februar genauere Infos.

Anmeldung:

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

Bitte vermerkt auch, ob ihr lieber am Winterthurer OL teilnehmt oder einen weiteren Trainingstag geniessen wollt. (s. Programm)

Datum/Zeit	Karte (Stand)	Thema	Bahnlegung	Besammlungsort
Mi 21.12.11 18:00–19:00	Güttingerwald Ost (2007)	Nacht-OL, Weg- laufrichtung kon- trollieren	Cyrril Meier OL Amriswil	Waldeingang Sommeri Marienhütte
So 01.01.12 11:00 *	Hügel und Tä- ler im Toggen- burg	Longjogg in Leis- tungsgruppen	Anita Rüegg OL Regio Wil	Primarschule, Unter- dorf 12 Mosnang, Duschen vorhanden
So 08.01.12 10:30–11:30	Frauenfeld (2011)	Postenabläufe üben 2 Sprintbahnen	Stefan Leiprecht thurgorienta	Marktplatz Frauenfeld
Fr 13.01.12 18:00 *	Wil Süd (2009, Urban)	Nacht-OL, O- Workshop; Übung Massenstart	Kilian Imhof OL Regio Wil	Kanti Wil, Hubstrasse 75, Duschen vorhanden
Sa 21.01.12 14:00–14:30	Tägerwilerwald (2010)	Kompass mit Grünstufen	Renate Widmer NWK NOS	PP an Strasse zwischen Engwilen und Tägerwilen
Sa 28.01.12 13:30–14:30	Eschenberg (2010)	Kompasseinsatz, vorgegebener „Quer-Korridor“	Vroni König-Salmi NLZ / OLC Winter- thur	Parkplatz Bruderhaus, Tierpark Winterthur
So 05.02.12 10:30–11:30	Bettwieserberg (2011)	Flexibilität, unter- schiedlich redu- zierte Karte	Jörg Hubmann OL Regio Wil	Turnhalle, Schulstrasse Bettwiesen
Fr 10.02.12 18:30 *	Hummelberg (2011)	Schlaufen-Nacht- OL NOM-Vorbereitung	Kilian Imhof OL Regio Wil	Gemeindezentrum, Freudenbergstrasse 9, Wilten b. Wil
Sa 11.02.12 13:30–14:00	Burgerwald (2011)	Richtungswechsel	Pirmin Schneider NWK NOS	Ende Bühlstrosse, Uznach
So 19.02.12 10:30–11:30	Stählibuck (2011)	Grob-Fein, Attackpoint	Martina Seiterle thurgorienta	Schulhaus Herten, Frauenfeld
Fr 24.02.12 18:00–18:30	Hegiberg (2010)	Nacht-OL, Routenwahl	Mario Meier OLG Welsikon	Top -Tip Möbelhaus, Räterschen
So 26.02.12 10:30 *	Dietschwiler Höchi/Fetzwald (2007/11)	Langstrecken-OL Regiomila	Roman Angehrn OL Regio Wil	Schulhaus Aegelsee, Engstrasse 94, Wilten b. Wil
Fr 09.03.12 18:45–20:00	Rooset- Sirnachberg (2011)	Nacht-OL, Wett- kampf ZH Nacht-OL Serie	Töby Imhof OL Regio Wil	Hochwacht, Strasse zwischen Sirnach und Buswil
Fr 16.03.12 19:00 *	Ekkarthof (2011)	Schlaufen-Nacht- OL Routenwahl	Maja & Patrick Kunz OLG SGA	PP an Strasse zwischen Scherzingen und Schönenbaumgarten

Alle weiteren Informationen sowie die separaten Ausschreibungen (ZH Nacht-OL Serie und Regiomila) findest du auf [www.rolv-nos.ch](http://www.rolv-nos.ch). – Die Anfahrtswege sind nicht markiert. Genauer Besammlungsort auf der Homepage.

Kosten: „Sympathiekässeli“ vorhanden, von den über 20-Jährigen wird ein Beitrag (z.B. 2.- CHF pro Training) erwünscht.


Auskunft: [beat\\_hubmann@gmx.ch](mailto:beat_hubmann@gmx.ch) , +4179 736 84 01




# Zürcher Nacht OL Serie 2012

Die ideale Vorbereitung für die Nacht-OL Meisterschaft (NOM)

## 1. Lauf, Wiler Nacht-OL, Freitag 9. März 2012

<b>Veranstalter</b>	OL Regio Wil	
<b>Auskunft</b>	079 592 95 21, toeby@gmx.net	
<b>BL / KO</b>	Töby Imhof / Benjamin Müller	
<b>Karte</b>	Rooset 1:7'500 / Rooset-Sirnachberg 1:10'000, Herbst-Winter 2011	
<b>Bahnen</b>	4 Bahnen: A ca. 9 Lkm, B ca. 7 Lkm, C ca. 5,5 Lkm, D ca. 4 Lkm Eingedruckte Bahnen, SportIdent, Rangliste auf solv.ch	
<b>Besammlung</b>	Ab 18:15 Uhr auf der Hochwacht, Strasse zwischen Sirnach und Busswil, Weg nicht markiert, siehe Karte: <a href="http://rolv-nos.ch/">http://rolv-nos.ch/</a> ->Termine/NOSOL- Trainings	
<b>Start</b>	18:45 bis 20:00 Uhr	
<b>Öffentl. Verkehr</b>	Bhf Sirnach, ca. 1 km zu Fuss	
<b>WKZ</b>	Bauernhof, Umziehen und Kleiderdepot unter Dach möglich, keine Garderoben/Duschen	
<b>Startgeld</b>	Jahrgang 1992 und jünger CHF 8.-, 1991 und älter CHF 12.-	
<b>Besonderes</b>	Mitglieder der OL Regio Wil und des NWK NOS starten gratis Der Bauer führt eine kleine Besenbeiz: Gersten- und Gulaschsuppe je 6.- kalte & warme Getränke, kalte Imbisse, Nussgipfel	
<b>Laufabsage</b>	Bei extremen Verhältnissen (Schnee oder Sturm), Info im Forum von Swiss Orienteering ab spätestens 12:00 Uhr am Lauftag.	

## Regiomila 2012

<b>Datum</b>	Sonntag, 26. Februar 2012	
<b>Organisation</b>	OL Regio Wil	
<b>Besammlung</b>	Ab 09.30 Uhr beim Schulhaus Aegelsee, 9535 Wilten b. Wil. Garderoben und Duschen vorhanden.	
<b>Parkplatz / ÖV</b>	Parkplätze beim Schulhaus vorhanden. Anreise mit ÖV nach Wil/SG (Fussmarsch 2km, nicht markiert).	
<b>Austragungsart</b>	Langstrecken-OL mit Massenstart	
<b>Kategorien</b>	Es werden 4 Bahnen angeboten (A ca. 20 Lkm, B ca. 15 Lkm, C ca. 11 Lkm, D ca. 6 Lkm)	
<b>Karten</b>	Fetzwald (Stand 2011), 1:7'500, Dietschwilerhöchi (Stand 2007), 1:10'000. Die Bahnen sind eingedruckt.	
<b>Zeitmessung</b>	Mit SportIdent (SI-Card mitnehmen)	
<b>Start</b>	Massenstart für alle Kategorien. Abmarsch zum Start gemeinsam um 10.30 Uhr	
<b>Besonderes</b>	Kleines Startgeld von Fr. 5.- (zu bezahlen vor Ort am Lauftag). Es wird ei- ne kleine Festwirtschaft angeboten.	
<b>Anmeldung</b>	Bis am 12. Februar 2012 per E-Mail an Bahnleger Roman Angehrn (roemer-a@gmx.ch) mit Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, Verein, SI-Card-Nummer, Bahn (A-D)	



## Verbandskurse 2012

Wie jedes Jahr finden auch im kommenden Winter wieder Verbandskurse statt. Es werden zwei Themen angeboten, die im engern oder weitem Zusammenhang mit dem OL-Sport stehen.

Die Teilnahme ist für alle OL-Läufer und Läuferinnen unabhängig von Alter und Können offen und kostenlos.

Datum: 14. Januar 2012 (Samstagnachmittag)

Ort: Wil (Sportanlage Lindenhof, Lokal noch offen)

Themen:

A Conconi-Test Leitung: Hans Baumann / Dr. Bruno Damann

Der Conconi-Test ist eine Methode, die anaerobe Schwelle als Indiz für die Ausdauerleistungsfähigkeit zu ermitteln. Wer einmal seinen Trainingsstand feststellen möchte, hat hier die Möglichkeit, unter fachkundiger Leitung einen solchen Test auf der Laufbahn zu absolvieren.

B SPORTident Leitung: Fabian Eisenbart

Der Einführungskurs vermittelt die Handhabung der Hard- und Software an einem Regionalen OL. Er zeigt das Vorgehen vom Aufbau des Netzwerks über das Erfassen von Teilnehmern bis zum Druck der Rangliste.

Weitere Informationen werden den Angemeldeten rechtzeitig mitgeteilt.

---

### Anmeldung für Verbandskurse 2012

Name: ..... Vorname: .....

Verein: .....

Adresse: .....

.....

E-Mail: .....

Telefon: ..... gewähltes Thema: .....

Anmeldung bis 31. Dezember 2011 an: Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c,  
9032 Engelburg, [erich.brauchli@gaiserswald.net](mailto:erich.brauchli@gaiserswald.net)

---





# ROLV NOS Mitteilungen

4 / 11

[www.rolv-nos.ch](http://www.rolv-nos.ch)



## Vorbereitungen zur NOM 2012 laufen auf Hochtouren

von Urs Schönenberger

Die Nacht-Orientierungslauf-Schweizermeisterschaft (NOM) wird nächstes Jahr in Wil ausgetragen. Den Orientierungsläufern aus der ganzen Schweiz bleibt bis im März noch mehr als genug Zeit um sich auf diesen Wettkampf einzustellen – das Organisationskomitee hingegen bereitet den Event bereits intensiv vor.

Die NOM 2012 wird die erste OL-Schweizermeisterschaft in der Stadt Wil sein und soll, wenn es nach dem OK-Chef Roland Ludwig geht, eine innovative und spannende Meisterschaft werden. „Unser Ziel ist es, die

Nacht-OL-Schweizermeisterschaft für die Läufer, aber auch für die Zuschauer, möglichst attraktiv zu gestalten“, so Ludwig. Zusammen mit dem 16-köpfigen Organisationskomitee der OL Region Wil hat er verschiedene Neuerungen erarbeitet: Am 24. März wird erstmals an einer Schweizermeisterschaft ein Wechsel des Kartenmassstabs während des Wettkampfes durchgeführt. Der Hauptteil findet im Wald auf der Karte „Nieselberg-Weidli“ statt. Für die Schlussrunde erhalten die Athleten eine zweite, detailliertere Karte, welche sie durch urbanes Gebiet bis auf die Leichtathletikanlage Lindenhof führt.

Den ganzen Artikel gibt es auf [www.rolv-nos.ch](http://www.rolv-nos.ch).

Link zur Homepage der Veranstaltung <http://www.olregiowil.ch/nom2012/>



**Dominik Holderegger, Direktor der Raiffeisenbank Wil und Umgebung und Laufleiter Roland Ludwig (v.l.) unterschrieben vergangene Woche den Hauptsponsoring-Vertrag für die NOM. Ebenfalls dabei waren mit Mirjam Fässler und Martin Hubmann auch zwei Elite-Athleten aus der Region Wil.**

## Resultatspiegel August – November 2011

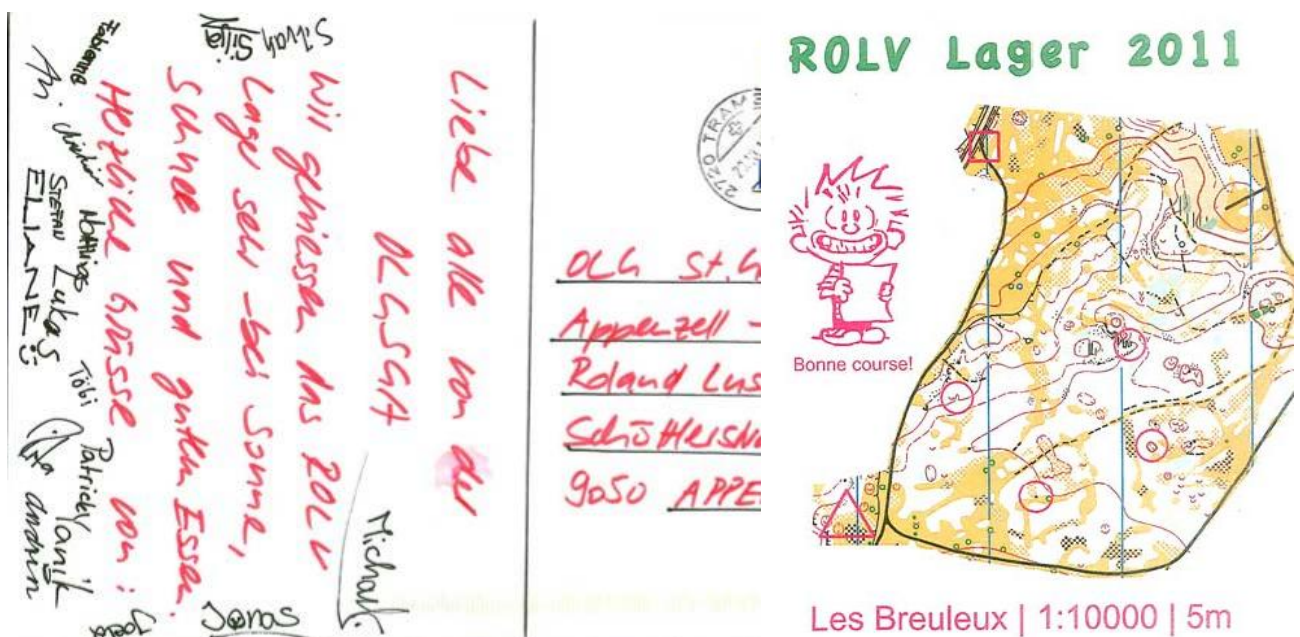
4. Nat. OL, 28. August; Ruosalp			21.	Hannes Suhner	
H14	19.	Lukas Deininger	D12	5.	Joela Vogel
H16	2.	Patrick Zbinden	D16	17.	Fiona Signer
	21.	Matthias Sandmeier	D20	1.	Franziska Dörig
	-.	Jonas Vogel	D40	1.	Maja Kunz
H18	24.	Tobias Zbinden		14.	Rita Deininger
	-.	Simon Rüegg		31.	Daniela Signer
HAL	17.	Christoph Ghiggi	D45	3.	Isabelle Hellmüller
HAM	9.	Stefan Brauchli	D50	10.	Monika Ammann
HB	10.	Koni Vogel	OL	8.	Silvan Bärlocher
H45	30.	Dieter Sandmeier	SOM, 4. September;		
H50	30.	Jürg Hellmüller	Vaumarcus/Bois de Seyte		
H55	9.	Mario Ammann	H14	10.	Lukas Deininger / Sebastian Rüegg
H60	5.	Hannes Suhner			
	20.	Willi Streuli	H16	13.	Jonas Vogel / Silvan Bärlocher / Matthias Sandmeier
D12	8.	Silja Vogel	H18	1.	Tobias Zbinden
	15.	Joela Vogel		7.	Simon Rüegg
D16	14.	Fiona Signer	HAK	1.	Stefan Brauchli
D20	2.	Franziska Dörig		13.	Raphael Wälter / Roland Deininger / Jonas Wälter
DE	17.	Monika Fässler	H135	34.	Patrick Kunz / Koni Vogel / Mario Ammann
D40	1.	Maja Kunz	H185	9.	Willi Streuli
	21.	Rita Deininger	D12	3.	Joela Vogel / Eliane Deininger
D45	6.	Isabelle Hellmüller	DAK	25.	Doris Brand / Daniela Signer / Rita Deininger
	21.	Ariane Monstein	D135	3.	Isabelle Hellmüller
D50	11.	Monika Ammann		5.	Monika Ammann / Judith Tobler / Maja Kunz
D70	2.	Verena Harzenmoser	6. Nat. OL, 1. Oktober;		
OM	11.	Michael Sandmeier	Le Cachot/La Grande Joux		
	15.	Felix Büchi	HAM	5.	Stefan Brauchli
5. Nat. OL, 3. September;			HAK	29.	Sandro Domeisen
Ville d'Estavayer-le-Lac/Plage			HB	10.	Koni Vogel
H14	8.	Lukas Deininger	H50	25.	Jürg Hellmüller
	-.	Sebastian Rüegg		-	Urs Tobler
H16	33.	Matthias Sandmeier	H55	8.	Mario Ammann
	38.	Jonas Vogel	H60	5.	Hannes Suhner
H18	22.	Tobias Zbinden		27.	Willi Streuli
	32.	Jonas Wälter	H65	13.	Ruedi Kellenberger
	33.	Raphael Wälter	H18	19.	Tobias Zbinden
	-.	Simon Rüegg		24.	Simon Rüegg
HAM	3.	Christian Bieri			
	5.	Stefan Brauchli			
HB	4.	Koni Vogel			
H45	6.	Patrick Kunz			
H50	25.	Jürg Hellmüller			
H55	1.	Mario Ammann			
H60	13.	Willi Streuli			

H16	18.	Patrick Zbinden		42.	Michael Sandmeier
	29.	Matthias Sandmeier		49.	Patrick Sandmeier
	34.	Jonas Vogel	H16	9.	Patrick Zbinden
H14	9.	Lukas Deininger		36.	Matthias Sandmeier
DE	6.	Monika Fässler		41.	Jonas Vogel
DAL	11.	Maiann Suhner		48.	Silvan Bärlocher
D40	21.	Rita Deininger	H18	11.	Simon Rüegg
D45	6.	Isabelle Hellmüller		14.	Tobias Zbinden
D50	3.	Judith Tobler	HAM	17.	Stefan Brauchli
	17.	Monika Ammann		26.	Christian Bieri
D55	24.	Christa Ebnetter	HAK	64.	Felix Büchi
D16	19.	Fiona Signer	H40	23.	Rolf Wüstenhagen
D12	3.	Eliane Deininger	H45	49.	Dieter Sandmeier
	8.	Silja Vogel	H50	7.	Jürg Hellmüller
	11.	Joela Vogel		69.	Jens Hartmann
7. Nat. OL, 2. Oktober; Pouillere			H55	15.	Mario Ammann
HAM	3.	Stefan Brauchli	H60	4.	Hannes Suhner
	18.	Michael Huber		14.	Willi Streuli
HB	13.	Koni Vogel	H65	7.	Ruedi Kellenberger
H40	27.	Rolf Wüstenhagen	D12	3.	Eliane Deininger
H50	12.	Jürg Hellmüller		10.	Joela Vogel
	45.	Urs Tobler		24.	Silja Vogel
H55	5.	Mario Ammann	D14	39.	Fabienne Sandmeier
H60	2.	Hannes Suhner	D16	12.	Fiona Signer
	16.	Willi Streuli	D20	2.	Franziska Dörig
H65	3.	Ruedi Kellenberger	DE	17.	Monika Fässler
H18	5.	Simon Rüegg	D40	1.	Maja Kunz
	13.	Tobias Zbinden		16.	Rita Deininger
H16	8.	Patrick Zbinden	D45	3.	Isabelle Hellmüller
	30.	Matthias Sandmeier	D50	5.	Monika Ammann
	33.	Jonas Vogel		8.	Judith Tobler
H14	14.	Lukas Deininger	D55	2.	Christa Ebnetter
DE	24.	Monika Fässler	D70	7.	Verena Harzenmoser
DAL	2.	Maiann Suhner	TOM, 6. November; Rietenberg		
D40	-.	Rita Deininger	HAK	7.	Jonas Wälter / Stefan Brauchli / Raphael Wälter
D45	7.	Isabelle Hellmüller	H135	7.	Patrick Kunz / Mario Ammann / Sandro Domeisen
D50	2.	Judith Tobler		34.	Koni Vogel / Markus Zbinden / Roland Deininger
	4.	Monika Ammann	H185	9.	Hannes Suhner / Ruedi Kellenberger
D55	5.	Christa Ebnetter		21.	Willi Streuli
D16	14.	Fiona Signer	H16	4.	Patrick Zbinden
D12	2.	Joela Vogel	H14	11.	Lukas Deininger / Patrick Sandmeier
	3.	Eliane Deininger	DE	14.	Rita Deininger / Franziska
	25.	Silja Vogel			
LOM, 16. Oktober; Les Prés d'Orvin					
H10	20.	Andrin Benz			
H14	21.	Lukas Deininger			



D135 2.	Dörig / Monika Fässler			
3.	Maja Kunz / Monika Ammann / Judith Tobler			
D12 1.	Isabelle Hellmüller	Sportrauchfrei ist ein Präventionsprogramm des Bundesamtes für Sport, des Bundesamtes für Gesundheit und von Swiss Olympic Association, mit finanzieller Unterstützung des Tabakpräventionsfonds.		
1.	Eliane Deininger / Joela Vogel / Silja Vogel			
<b>Podestplätze THURBO OL-Cup 2011</b>				
H10 3.	Andrin Benz	<b>"TopTen" Nationale Jahrespunkteliste</b>		
D12 1.	Eliane Deininger			
2.	Joela Vogel			
3.	Silja Vogel			
H14 2.	Lukas Deininger			
D16 1.	Fiona Signer			
H16 1.	Patrick Zbinden			
2.	Jonas Vogel			
H18 3.	Tobias Zbinden			
H35 1.	Reto Sonderegger			
D40 2.	Rita Deininger	D12 4.	Eliane Deininger	185
D45 1.	Judith Tobler	7.	Joela Vogel	155
H45 1.	Dieter Sandmeier	D45 2.	Isabelle Hellmüller	190
D50 1.	Monika Ammann	D50 6.	Monika Ammann	159
3.	Monika Bärlocher	10.	Judith Tobler	129
H60 1.	Hannes Suhner	D55 3.	Christa Ebnetter	169
H65 2.	Ruedi Kellenberger	D70 9.	Vre Harzenmoser	136
D70 2.	Vre Harzenmoser (inoffizielle Wertung)	H16 9.	Patrick Zbinden	140
		H18 8.	Simon Rüegg	150
		HAM 2.	Stefan Brauchli	191
		HAK 3.	Sandro Domeisen	164
		H50 7.	Jürg Hellmüller	160
		H55 4.	Mario Ammann	178
		H60 2.	Hannes Suhner	187
		H65 9.	Ruedi Kellenberger	145

### Kartengruss aus dem ROLV-Lager in Tramelan



## Trainingsprogramm Dezember 2011 bis April 2012

Tag	Da- tum	Was	Wo; Besammlung	Wann
Mi	07.12.	Konditionstraining & Chlaushöck	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15
Mi	14.12.	2-Dörfli-OL	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Hallenausrüstung auch mitnehmen für Spiel oder bei schlechtem Wetter)	18:45 - 20:15
Mi	21.12.	Kraft & OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15
Während den Weihnachtsferien vom 24. Dezember 2011 bis 3. Januar 2012 findet kein organisiertes Training statt.				
Mi	04.01.	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15
Mi	11.01.	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Hallenausrüstung auch mitnehmen für Spiel oder bei schlechtem Wetter)	18:45 - 20:15
Mi	18.01.	Kraft & OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15
Mi	25.01.	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15
Während den Winterferien vom 28. Januar bis 5. Februar 2012 findet kein organisiertes OLG-Training statt.				
Mi	08.02.	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15
Mi	15.02.	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Hallenausrüstung auch mitnehmen für Spiel oder bei schlechtem Wetter)	18:45 - 20:15
Mi	22.02.	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15
Mi	29.02.	Kraft & OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18:45 - 20:15
Mi	07.03.	Lauftraining; anschliessend um 19:00 Konditions-training in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen)	18:00 - 20:15 bei schlechtem Wetter erst 18:45
Mi	14.03.	Lauftraining; anschliessend um 19:00 Konditions-training in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen)	18:00 - 20:15 bei schlechtem Wetter erst 18:45
Fr-Abend - Sonntag	16. – 18.03. Trainingsweekend (siehe Ausschreibung auf Seite 24)			
Mi	21.03.	OL-Formen im Quartier; Kraft in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen)	18:45 - 20:15
Mi	28.03.	Quartier-OL	Rotmonten, Schulhaus (Holzstrasse 3)	Startzeiten: 17:45 - 18:15
Mi	04.04.	Rheintaler OL-Cup	Berneck Ausschreibung im „schischo 1/2012“	Startzeiten: 17:30 - 18:30
Während den Frühlingsferien vom 6. bis 22. April 2012 findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Frühlingsferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 25. April 2012 mit Startzeiten von 18:00-18:30.				

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