



St.Gallen

**OLG
ST.GALEN
APPENZEL**

**schischo
2/2012**

„schischo“ impressum

Nr. 2/2012

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

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

1. Juni 2012
22. Jahrgang
erscheint 4x jährlich
Auflage: 180 Ex.
email: schischo@olgsga.ch

Vereinsadresse:

Roland und Rita Deininger
Georgshof 20
9000 St.Gallen
email: r.deininger@hispeed.ch

email: info@olgsga.ch
homepage: www.olgsga.ch

Klubvorstand:

Co-Präsidium a.i.	Roland Deininger		
	Rita Deininger-Bricker	St.Gallen	071 / 222 77 45
Vizepräsident	Mario Ammann	Berneck	071 / 744 64 71
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
Karten	Roland Deininger	St.Gallen	071 / 222 77 45
Material	Daniela Signer	Appenzell	071 / 787 20 12
Beisitzer	Dieter Sandmeier	Herisau	071 / 352 74 15

Kartenverkauf:

Roland Deininger Georgshof 20 9000 St.Gallen 071 / 222 77 45
email: r.deininger@hispeed.ch

Material:

Daniela Signer Schützenwiesstr. 10 9050 Appenzell 071 / 787 20 12
email: signer.heim@bluewin.ch

Jahresbeiträge 2012:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 94 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 93 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 94	Fr. 70.-
Passivmitglieder:	mindestens	Fr. 45.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

Redaktionsschluss 3/2012:

15. August 2011

Erscheinungsdatum:

1. September 2011

Editorial

Der schnelle Badge

OL ist ja an und für sich eine Sportart für und mit Körper und Geist. Schnelle Beine und Köpfchen muss man haben, um vorne dabei zu sein. Eine Materialschlacht findet nicht statt. Die guten OL-Schuhe kosten alle etwa gleich viel und auch der teuerste Kompass zeigt nicht nördlicher nach Norden als ein billiger. Trotzdem kann aber in unserer Sportart ein gewisses Hochrüsten festgestellt werden. Die entscheidenden Sekunden gehen immer öfter nicht wegen einem falschen Weglaufen vom Posten oder einem unverhofften „Grün“ verloren, sondern mangels schnellem Badge.

Der schnelle Badge ist zu so etwas wie einem Phantom unter den OL-Läufern geworden. Gerade im Sprint, wo die Rückstände schon vor dem Aufkommen des schnellen Badges knapp waren, wird er öfters in die Laufanalyse miteinbezogen. Das eigene Resultat wird mit Blick auf die Reaktionszeit des Badges betrachtet: Entweder man hat einen schnellen oder man hat keinen. Bei welchen Posten reagierte er rasch und bei welchen dauerte es länger.

Beim Rheintaler OL-Cup mit seinen regelmässigen Sprints ist der schnelle Badge naturgemäss ein relevantes Thema. Noch fast vor der Routenwahl wird in der Garderobe seine Leistung diskutiert und die Badge-Forschung vorangetrieben: So ging man letzthin der Frage nach, ob eigentlich ein Badge mit der Zeit langsamer wird. Ja sogar, ob er im Verlaufe eines Rennens langsamer werde. Oder ob die SI-Einheiten zu Beginn eines Wettkampfs schneller seien. Eine klare Antwort gibt es bis zum heutigen Tag, wen überrascht's, noch nicht. Doch da das Gegenteil noch nicht bewiesen wurde, darf man es ruhig glauben. So hat man beim nächsten Mal ohne schnellen Badge zumindest einen Trost – wenn auch nur einen schwachen.

Einen sonnigen Sommer mit vielen tollen OL-Erlebnissen wünscht

Christoph Ghiggi-Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 2/2012“			
2	Impressum	15	Neue OL-Form: Doppelsprint
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	16	Rheintaler OL-Cup
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	17	Vereins-Staffeln 2012
6	Trainingsweekend	18	Infos OL-Weekend St.Gallen 2012
7	Beitrittsformular	19	Ausschreibung OL-Weekend SG 2012
8	MOM und Nationaler OL Ticino	20	Einladung „OL für alle“ in Appenzell
10	Sportanimationswoche	20	Kuchenaufruf OL-Weekend SG 2012
11	St.Galler sCOOL-Cup	21	Ausschreibung J+S-Trainingstag
12	Stafette „Lac-O-Lac“	22	ROLV-Mitteilungen 2/2012
13	Einsteigerkurs	26	Resultatspiegel März – April
14	St.Geörgler Osterhasen-OL	28	Trainingsprogramm Juni – September

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Linus Benz	03 Pfannackerstr. 2	9033 Untereggen	071 866 33 90
Elias Bertsch	98 Nistelbüel 4	9044 Trogen	071 344 16 01
Stefanus Bertsch	60 Nistelbüel 4	9044 Trogen	071 344 16 01
Ernst Künzi *	59 Thundorferstr. 7	9548 Matzingen	
Gabriela Rüegg	60 Seeblickstr. 4a	9010 St.Gallen	071 244 31 63
Johannes Rüegg	61 Seeblickstr. 4a	9010 St.Gallen	071 244 31 63
Andrin Sutter	02 Nollisweid 49	9050 Appenzell	071 787 53 92
Emil Sutter	56 Nollisweid 49	9050 Appenzell	071 787 53 92
Stefanie Sutter	98 Nollisweid 49	9050 Appenzell	071 787 53 92

* *Passivmitglied*

Austritte:

Tim Hetzer	97 Falkenburgstr. 1	9000 St. Gallen	
Samuel Schneider	85 Erlenbachstr. 3B	9100 Herisau	
Norbert Süess	49 Sonnenrain 9	9205 Waldkirch	
Kathrin Suhner	82 Gutenbergstr. 10	8406 Winterthur	
Maiann Suhner	85 Steig 323	9428 Walzenhausen	

Adressänderungen/Adressergänzungen:

-

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen!

Erste Sitzung mit dem neuen Co-Präsidium ad interim

Der leichte veränderte Vorstand ist an seiner ersten Sitzung nach der HV ins laufende Vereinsjahr gestartet. Für das Funktionieren der neuen Struktur ist eine gute Aufgabenteilung entscheidend. Der neue Vorstand hat verschiedene Aufgaben untereinander verteilt. Damit kann das Co-Präsidium sehr entlastet werden.

Bei der Aufgabenteilung wurde auch berücksichtigt, dass Mario Ammann wie schon länger bekannt an der nächsten HV als Vizepräsident zurücktreten und seine Vorstandstätigkeit beenden wird. Es gibt also erneut einen grösseren Wechsel. Der Vorstand will sich entsprechend darauf vorbereiten.

Im Weiteren hat der Vorstand als Konsequenz aus der HV als erste und sofort wirksame Massnahme beschlossen, den Kostenbeitrag aus der Vereinskasse bei Vereinsweekends von bisher 20 auf neu 40 Franken zu verdoppeln. Damit trägt er zudem dem Umstand Rechnung, dass nicht in jedem Fall auch sehr günstige Übernachtungsmöglichkeiten angeboten werden können.

Laufende Saison

Die OL-Saison 2012 ist in vollem Gange. Bereits haben 4 Nationale OL und 2 Einzelmeisterschaften (Nacht und Mitteldistanz) stattgefunden. Die OLG SGA war immer gut und meist erfolgreich vertreten. In den Meisterschaftskategorien (Elite und Jugendliche) gab es erste Medaillen für Franziska Dörig (NOM/D20/Silber) und Eliane Deininger (MOM/D12/Gold).

Einsteigerkurs

Auch der Einsteigerkurs ist gut angelaufen. Am Mittwoch, 6. Juni, findet das OLG-Training als Staffel-OL mit anschliessendem Bräteln mit den Neulingen in St.Georgen statt. Es wäre schön, wenn möglichst viele erfahrene Hasen dabei wären, damit auch jede Staffel mit Könnern bestückt werden kann. Nicht verpassen!

Die weiteren Termine 2012

Am Freitag, 8. Juni 2012 ist in Appenzell „sCOOL“ und allgemein Orientierungslauf Trumpf. Die OLG SGA führt tagsüber den 8. Appenzeller sCOOL-Cup durch. Am Abend soll ein „OL für Alle“ ganz Appenzell auf den Weltcup-Event vom 23. Juni 2012 einstimmen (siehe Informationen auf Seite 20).

Am 23./24. Juni 2012 kommt mit dem „OL-Weekend St.Gallen 2012“ der grosse Höhepunkt des Jahres. Nach den Erfolgen an der EM in Schweden wird das Interesse am PostFinance Sprint mit den beiden Weltcup-Events zusätzlich steigen. Die Vorbereitungen sind in vollem Gange und werden von Mario Ammann koordiniert.

Nicht vergessen gehen darf der Rheintaler OL-Cup mit den verbleibenden Anlässen in Montlingen, Marbach und Rheineck.

Am Sonntag, 28. Oktober 2012, bildet der Engelburger OL im Hohfirst als Finallauf des THURBO OL-Cup den Abschluss der Saison im Gebiet des ROLV Nordostschweiz.

Diese Anlässe brauchen immer wieder viele Helferhände. Herzlichen Dank für die tatkräftige Unterstützung!

sCOOL Tour de Suisse „special“

Der OLG SGA sind heuer 2 Etappen der sCOOL Tour de Suisse zugesprochen worden. Sie finden am 5. Juni in Bühler und am 28. Juni in Teufen statt. Am 22. Juni kommt im Zusammenhang mit dem PostFinance Sprint die Schule in St.Gallen-St.Georgen in den Genuss einer zusätzlichen Etappe mit verschiedenen Weltklasse-Athleten als Gäste.

ROLV-Lager 2012

Das ROLV-Lager findet vom 14.-19. Oktober in Bonaduz statt. Von der OLG SGA werden Stefan Brauchli und Rita Deininger als J&S-Leiter dabei sein. Mit Gabriela Rüegg-Stürm konnte zudem auch eine OLG-5-Sterne-Köchin gefunden werden.

Ausblick 2013

Der Vorstand hat vorläufig folgende Termine festgelegt:

Sonntag, 21. April 2013: Engelburger OL im „Sitterwald Süd“

Samstag, 17. August 2013: St.Galler OL als SPM-Vorbereitung in Herisau

Wettkampfplanung 2014 – 2016 im Gebiet des ROLV Nordostschweiz

Ab 2014 hat Swiss Orienteering die nationalen Veranstaltungen den Regionen grob zugeteilt. Am 12. April haben unter der Leitung des ROLV NOS die Verbandsvereine die Planung der Wettkämpfe im Verbandsgebiet bis 2016 koordiniert. Dabei hat die OLG SGA Interesse an der Durchführung der Schweizermeisterschaft im Team-OL (TOM) 2014 angemeldet. Der Anlass soll auf einer neuen OL-Karte „Tannenberg“ stattfinden.

Der Vorstand wünscht allen weiterhin eine gute, verletzungsarme Saison 2012!

Rita und Roland Deininger-Bricker, Co-Präsidium ad interim

Erfolgreiches Trainingsweekend zum Saisonstart

Auch dieses Jahr fand wieder ein OLG-Weekend unter der Leitung von Maja Kunz statt. Zusammen mit der OL Regio Wil verbrachten die Teilnehmer zwei lehrreiche und unterhaltsame Tage in Stein am Rhein.

Auftakt mit Nacht-OL-Training

von Tobias Zbinden

Als Einstimmung zum OLG-Weekend, welches dieses Jahr zusammen mit der OL Regio Wil organisiert wurde, diente ein Nacht-OL-Training unter der fachmännischen Leitung von Maja Kunz. Gleichzeitig wurde dieser Event als letztes NOSOL-Training der Saison publiziert. Da dies viele Läufer als Hauptprobe für die NOM nutzen wollten, war die Teilnehmerzahl wie zu erwarten sehr hoch. Sogar die Schweizer Junioren Nationalmannschaft liess sich dieses Training nicht entgehen. Flexibilität und Konzentration waren unverzichtbar, denn die schon etwas ältere Karte forderte den Läufern "interpretationstechnisch" alles ab.



*Training für die NOM:
Rita Deininger.*

Stein am Rhein: klein, aber fein

Der Samstag wurde mit einem Sprinttraining gestartet. Verschiedene abwechslungsreiche Sprintformen brachten jeden an seine technischen und vor allem physischen Grenzen. Das kleine Städtchen Stein am Rhein mit seinem, leider nicht sehr grossen, aber dennoch verwinkelten Stadtkern, brachte so manches OL-Herz zum Hörschlagen. Abgeschlossen wurde dieser Sprint-Workshop mit einem kleinen Wettkampf.

Höhenkurven-Training

Nach einem reichhaltigen Mittagessen in der Jugi und einem sehr emotionalen Fussballspiel unter den Nachwüchslern begaben wir uns den Hang hinauf in Richtung der Burg Höhenklingen. Dort fand unter der Leitung von Maja ein weiterer Workshop zum Thema Höhenkurven statt. Entweder man probierte den Linienlauf oder man suchte die Posten auf einer reduzierten Karte mit Hilfe des Kompasses und der Höhenlinien. Anschliessend kämpften die Teilnehmer in Dreier-Teams um den Sieg in der Weekend-Staffel! Den Abend nach der Siegerehrung liess man mit einem Glas Wein oder Kartentricks ausklingen.

von Simon und Sebastian Rüegg



Erholen oder OL-Fachsimpeln nach dem Mittagessen auf der Terrasse der Jugendherberge in Stein am Rhein.

Nicht allein in Winterthur

Am nächsten Morgen wurde gepackt, um sich anschliessend auf den Weg zum Winterthurer OL zu machen. Anscheinend hatten die Organisatoren nicht mit so vielen Teilnehmern gerechnet (829 Teilnehmer), sodass man sich entweder am Start oder in der Festbeiz etwas gedulden musste. Glücklicherweise hatte es noch Kuchen vom Vortag übrig, sodass kein/e OLG'ler/in hungrig nach Hause gehen musste!



An dieser Stelle nochmals vielen Dank an Maja Kunz, die alles bis ins Detail geplant und organisiert hat!

*Erklärt das Höhenkurvenlesen:
Weekend-Organisatorin und
Trainerin Maja Kunz.*

Beitrittserklärung:

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

Aktivmitglied

Passivmitglied

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Strasse: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon P: _____ E-Mail: _____

Unterschrift: _____ Datum: _____

Einsenden / mailen an: Roland & Rita Deininger, Co-Präsidium OLG St.Gallen/Appenzell
Georgshof 20, 9000 St.Gallen r.deininger@hispeed.ch

Für die OLG SGA ist das Bekenntnis „Sport rauchfrei“ zum Glück reine Formsache!



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

Für einmal ging die Reise ins Ticino nicht zum klassischen 2giorni-OL mit Jagdstart am zweiten Tag, sondern die Mitteldistanz-SM und ein Sprint in Ascona standen auf dem Programm. Eliane Deininger (D12) und Maja Kunz (D40) standen an beiden Tagen zuoberst auf dem Podest.

Wieder einmal konnte die OLG St.Gallen/Appenzell für ein tolles OL-Wochenende ins Tessin reisen. Dabei fuhren wir gemeinsam via Rheintal, Chur nach Splügen, wo ein kurzer Zwischenhalt eingelegt wurde. Anschliessend ging es zügig in Richtung Südschweiz.

In Ascona angekommen wurde gleich klar, dass wir uns in der Sonnenstube der Schweiz befinden. Bei sommerlichen Temperaturen wurde das Wettkampfbüro aufgesucht. Die üblichen Informationen konnten in Erfahrung gebracht werden und mit ersten Bekannten wurde geschwätzt. Wir hatten genügend Zeit bis zum eigentlichen Wettkampfstart.

Langer, aber schöner Weg zum Start

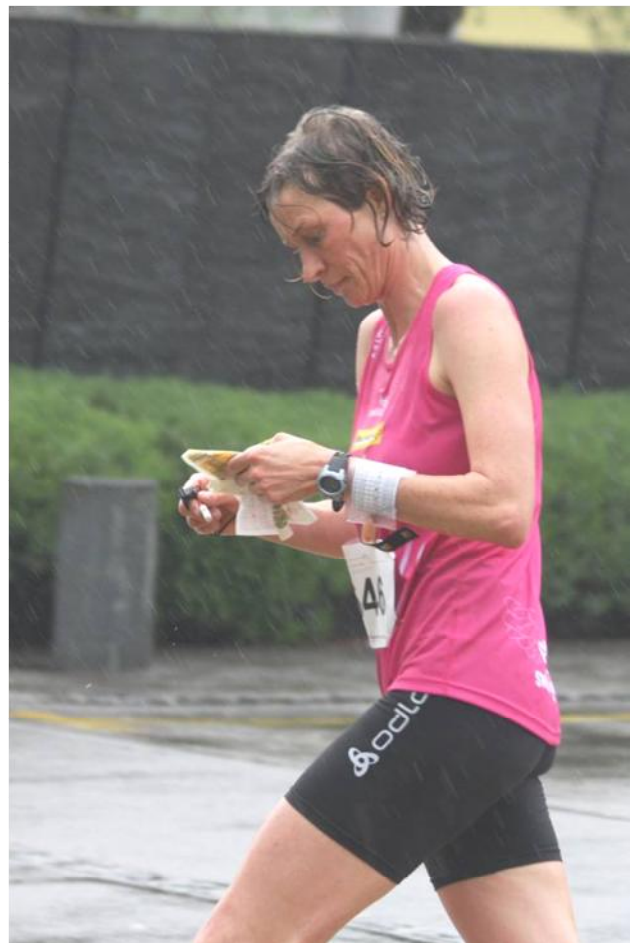
Die MOM fand im Wald von Arcegno statt, ein technisch anspruchsvoller, aber schöner Wald. Durch das schöne und warme Wetter motiviert, fiel es den Läuferinnen und Läufern nicht so schwer, die rund 40-70 Minuten an den Start zu marschieren. So konnten erste Eindrücke der Umgebung bereits einwirken und für den einzelnen Teilnehmer kamen vielleicht auch Ferienerinnerungen ans Tessin hoch. Es ist immer wieder spannend, wie sich der Süden zeigen kann. Der Geschmack der Kastanienwälder ist speziell.

Am Start angekommen konzentrierten sich einzelne Läufer auf das persönliche Einlaufen, andere wiederum redeten ununterbrochen.

Ein tückischer Wald

Nach dem Startsignal war höchste Konzentration gefragt, denn die Felsen und Steine konnten einem ganz schön verwirren. Dieser Wald hatte es in sich! Obwohl es sich um einen Mitteldistanz-OL handelte, waren die Bahnen eher kurz angelegt. Die Laufzeiten hielten sich in Grenzen.

Die Stimmung im Ziel war verschieden, manche waren zufrieden mit ihrem Lauf, manche nervten sich über ihre persönlichen Fehler und weitere waren einfach nur froh, wieder heil aus dem Wald gekommen zu sein. Eine kalte erfrischende Dusche nach den Strapazen, vielleicht noch ein Kuchenstück aus der Festwirt-



Maja Kunz läuft im strömenden Regen zum Sieg bei den D40.

schaft und schon bald ging es weiter mit der Rangverkündigung. Danach war die ganze OLG St.Gallen/Appenzell in der Jugendherberge in Locarno einquartiert. Der nächste Treffpunkt war das gemeinsame und sehr feine Abendessen.

Gelati als Belohnung

Der Lift in der Jugendherberge wurde als echter Luxus wahrgenommen und wurde von der „Jungmannschaft“ rege benutzt ;-). Mit einem riesigen Gelati, Ping Pong spielen oder einem Spaziergang zum See fand der vorgezogene Sommerabend den Ausklang. Es war einfach gemütlich und sehr friedlich!

Es regnete aus vollen Kübeln

Am Sonntag fand dann der vierte Nationale OL als Sprint im Dörfchen Ascona statt. Nach dem Morgenessen gingen wir gestaffelt ins Wettkampfbereich. Das Wetter war bedeutend schlechter als am Vortag. Es ging ein richtiges Gewitter nieder und es wollte nicht mehr zu regnen aufhören.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlebten Ascona von einer ganz anderen Seite. Die Promenade war menschenleer und überhaupt, wer sollte sich bei diesen äusseren Bedingungen im Freien bewegen? Die Wettkämpfer kamen völlig durchnässt ins Ziel. Eliane Deininger (D12), Maja Kunz (D40) und Sandro Domeisen (HAK) zeigten sich dabei besonders wetterfest: sie holten sich in den verwinkelten Tessiner Gassen den Kategoriensieg. Für die beiden Damen war es somit ein besonders erfolgreiches Wochenende, waren sie doch bereits am Vortag die schnellsten gewesen.



Vorne dabei: Fiona Signer (oben, 2. D16) und Rahel Ammann (rechts, 4. DAK).



Heim an die Sonne und Wärme

Die OLG-ler mit einer frühen Startzeit hatten noch Glück und konnten von einer warmen Dusche profitieren. Die Spätstartenden hofften vergebens auf einige Tropfen warmes Wasser. In der Festwirtschaft wurde der Lauf ausgewertet und diskutiert. Aber die meisten OL-Kracks wollten möglichst schnell nach Hause, da für die Alpennordseite durchwegs schönes und sehr warmes Wetter verkündet wurde.

Und so ging ein abwechslungsreiches OL-Weekend zu Ende. Jede Läuferin und jeder Läufer war wiederum um eine Erfahrung reicher.

Die Stadt St. Gallen veranstaltet jedes Jahr in den Frühlingsferien die Sportanimationswoche. Damit wird Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit geboten, einmal Luft in einer bisher vielleicht noch unbekanntem Sportart zu schnuppern.

Das Angebot nützen pro Jahr rund 1200 Kinder. Ein kleiner Teil davon, 16 waren es in diesem Jahr, entschied sich für die schönste aller Sportarten, den Orientierungslauf. Dieses Jahr wurde die Woche zum ersten Mal von Tobias Zbinden und Raphael Wälter durchgeführt. Als routinierte Unterstützung war Rita Deininger zusätzlich in diesem Leiterteam. Auch standen ihnen Jonas Wälter und Lukas Deininger als Postomaten, sowie Andrin Benz als "Andrin für alles" zur Seite.

Einmal mehr das Wetter

Die guten Voraussetzungen bezüglich Material, Helfer und Erfahrungen waren gegeben, als am Montag nachmittag eine Gruppe motivierter OL-Aspiranten die Turnhalle Hebel in St. Georgen betrat. Nur Petrus musste wohl den Weg zum Schönwetterknopf nicht gefunden haben. Ziemlich sicher ein Parallelfehler in unübersichtlichem Gelände! Die Teilnehmenden zeigten sich aber wettererfahren und waren dementsprechend adäquat ausgerüstet. Zur exotischen Ausrüstung gehörte dieses Jahr sogar noch ein Appenzeller Einrad.



Lukas Deininger (links), Raphael Wälter (Mitte) und Tobias Zbinden erklären den Schülern das OL 1x1.

In vier Tagen vieles gelernt

Der erste Schulungstag fand auf der Schulanlage Hebel statt. Die Gruppe verfügte schnell über ein solides Grundwissen und wendete dieses auch gekonnt an. Bis Freitag fanden die weiteren vier Kurstage statt und das erworbene Wissen wurde mehr und mehr ausgebaut, sodass jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin auch im Wald alle Posten fand. Der Einzellauf am Donnerstag und die Staffel am Freitag bestätigten, dass das Leitertrio ausgezeichnete Arbeit leistete. Wettermässig endete der Freitag ziemlich gleich wie der Montag begonnen hatte. Eine kleine Schar Kinder, welche nun den Weg aus dem Wald immer finden wird, verliess bei schlechtem Wetter die Hebelturnhalle.

Bilanz

Der Kurs hat allen Teilnehmenden Spass gemacht und – wie man an den Neueintritten erkennt – auch Früchte getragen. Vier Neumitglieder, also 25% der Kursteilnehmer, sind der OLG St.Gallen/Appenzell beigetreten. Sicher liegt dies sowohl am begeisterten Leiterteam, am Sport selber und zuletzt noch an den Naturalpreisen der Rangverkündigung.

8. St.Galler sCOOL-Cup in Altstätten

von Mario Ammann

Nach 3 Jahren Unterbruch ist der St.Galler sCOOL-Cup für die nächste Zeit wieder in den Händen der OLG St.Gallen/Appenzell. Austragungsort war am 9. Mai das Oberrheintaler Städtchen Altstätten. 37 Zweierteams erlebten einen spannenden, je nach Optik auch „durchzogenen“ Wettkampf.

In den zurückliegenden 3 Jahren war die OL Regio Wil für den St.Galler sCOOL-Cup zuständig. Von 2005 bis 2008 hatte die OLG SGA als Initiant den Anlass bereits viermal durchgeführt. Auch der 8. St.Galler sCOOL-Cup wurde als Kantonale Schulsportmeisterschaft im Orientierungslauf durchgeführt. Er diente zudem als Selektionsgrundlage für den Schweizerischen Schulsporttag vom 6. Juni in Zürich.

Kombination mit dem Rheintaler OL-Cup

Als Folge dieser terminlichen Ausgangslage empfahl sich Altstätten als Austragungsort. Hier war am 9. Mai 2012 bereits der 5. Altstätter Stadt-OL eingeplant. Das ergab für das Helferteam zwar eine Doppelveranstaltung. Trotz allem konnten die Ressourcen so besser genutzt werden.

„OL total“ für 37 Teams

Der Bahnleger wollte aber für die Schülermeisterschaft keinen vorgezogenen Stadt-OL, sondern gab einer Kombination von Wald, Sport- und Schulanlagen den Vorzug. Von der „zweiten Hälfte“ – Sportanlagen GESA und Schulhaus Schöntal – gab es bereits eine OL-Karte. Beat Imhof ergänzte das Gebiet gegen Norden mit dem „Waldpark“. Die 74 Schülerinnen und Schüler konnten so in 3 Leistungskategorien eine spannende und abwechslungsreiche Aufgabe lösen.

Pleiten, Pech und Pannen

Am Start waren auch verschiedene Teams mit jugendlichen Vereinsmitgliedern. Alle waren grundsätzlich in der Lage, um die Medaillen und – für die Oberstufe – um ein Ticket für den Schweizerischen Schulsporttag zu laufen. Der Startteil im Waldpark und der mittlere Abschnitt im Bereich der Sportanlagen boten keine Probleme. Erst das Zielban-



ner vor Augen verloren einige den Überblick. Das bedauerliche Ergebnis: falsche oder fehlende Posten. Keine Spur von Nervosität hingegen bei Luca Müller (K3/2.) und Joela Vogel (M3/1.), die sich für Zürich qualifizierten, sowie für Eliane Deininger und Silja Vogel. Die beiden sorgten zusammen mit ihren Mitschülerinnen für einen Doppelsieg in der Kat. M2.

Das erfolgreiche „Quartett“ aus Widnau (links mit Silja Vogel) und SG-St.Georgen (rechts mit Eliane Deininger).

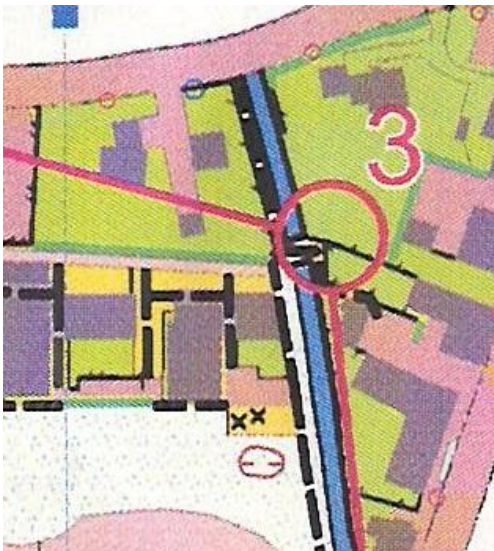
Neben Prominenz aus Politik, Sport und Show-Business gab es auch „normale“ Läufer an der zweiwöchigen „Lac-O-Lac“-Stafette. Einer davon war Christian Bieri!

Die Orientierungslauf-Stafette "Lac-O-Lac" führte vom 5. bis 19. Mai vom Bodensee an den Genfersee und wies damit den Weg zur OL WM, die bekanntlich im Juli in Lausanne stattfindet. Nicht ganz einfach war es zunächst, mir die gewünschte 44. Etappe in der Online-Versteigerung zu sichern. Als Neo-Suhrentaler, der ich im Januar aus der Ostschweiz in den Aarauer Vorort Unterentfelden umgezogen war, wollte ich – wenn überhaupt – in unmittelbarer Nachbarschaft starten, wofür nur die Schlussetappe vom vierten Tag, ein Dorf-OL in Kölliken, in Frage kam. Offenbar war ich aber nicht der einzige, der dieses Ansinnen hegte, sodass ich taktisch richtig in den letzten Minuten der Online-Versteigerung mein Angebot noch mehrfach erhöhte und so der unbekanntenen Konkurrenz ein Schnippchen schlug und mir die Teilnahme am Event sicherte.

Gespannt wartete ich also am 8. Mai nach 18 Uhr beim Kölliker Schulhaus auf meinen berühmten Vorläufer, oder besser gesagt: Vorfahrer, denn der ehemalige Spitzen-Waffenläufer, Triathlet und Gigathlon-Champion Konrad von Allmen sollte vor mir die 43. Strecke auf Inline-Skates bewältigen. Kurz vor Kölliken fiel bei von Allmen das GPS-Tracking im böigen Gegenwind aus. Bei mir funktionierte es schliesslich überhaupt nicht mehr. Doch das wäre angesichts des kurzen Rundkurses ohnehin ein Luxus gewesen.

Eine schwache Karte

Enttäuscht war ich ob der „Leistung“ des organisierenden Heim-Clubs, welcher für die Strecke und das Rundherum in Kölliken verantwortlich war. Auf der Strecke hatte ich



nämlich einigen Ärger zu verzeichnen: Die Karte in uralter OCAD-Version (ich erinnere mich an erste Rheintaler OL-Cup-Karten von ca. 2004, die zum Teil noch ähnlich gezeichnet waren...), kaum lesbarer Druck, Schwierigkeitsgrad irgendwo zwischen H10 und H12, Posten 7 falsch eingezeichnet und die Gesamtlänge aus unerfindlichen Gründen total falsch berechnet (nur 1,8 km statt wie angegeben 2,6 km – oder wie die 3 km in der Ausschreibung). Nur weil ich den falschen Posten 7 suchen musste und zudem eine auf der Karte kaum sichtbare Abzweigung überließ und über eine Minute lang den Weg suchte, benötigte ich dennoch über 12 Minuten für den Lauf. Sonst wäre es sogar ein „Super-Sprint“ geworden...

*Pfad? Mauer? Brücke? Zaun?
Und was genau befindet sich
wohl unter dem Postenkreis?*

Immerhin gab's dann noch ein Erinnerungsfoto mit der Kölliker Nationalrätin Corina Eichenberger.

Nachher fuhr ich mit gemischten Gefühlen zurück:

Ich war Teilnehmer an einer einmaligen Sache und bin stolzer Besitzer eines Lac-O-Lac-Shirts – aber Kölliken kommt bei weitem nicht an das Niveau der Rheintaler Dorf-OLs heran!

Wie in den Vorjahren führt die OLG zwischen den Frühlings- und Sommerferien wieder einen Einsteigerkurs durch. Unter der Leitung von Rita Deininger sowie weiteren Helfern lernen 21 Teilnehmer, was einen guten OL-Läufer ausmacht.

Wie alle Jahre bin ich jeweils gespannt, wie viele und welche neuen OL-Einsteiger am ersten Kurstag im Riethüsli stehen werden. Mit erfreulichen 21 grossen und gross werdenden Teilnehmenden kam ein stattlicher Kurs zustande, welcher das OL-ABC „NORDA“ kennen lernen will. Die Teilnehmenden kommen aus dem ganzen Einzugsgebiet der OLG SGA vom Rheintal über Appenzell, Trogen, Teufen, Untereggen bis nach St.Gallen. Raphael Wälter und Tobias Zbinden hatten bei den Schülern im Sportanimationskurs bereits viele Vorkenntnisse vermittelt.

Es macht Spass, mit den motivierten, neugierigen Teilnehmenden zu arbeiten und diesen unseren Sport näher zu bringen. Ein besonderer Dank gilt den tüchtigen Helfern Erich Brauchli, Maya und Pädi Kunz, Ilona Stucki, Sebastian Rüggegg sowie Lukas, Eliane und Roland Deininger.



„Ich weiss, wo der Posten steht!“ Die Jüngsten sind beim Einsteigerkurs voll motiviert.

Weiteres Programm

Der Einsteigerkurs freut sich nun, mit den Routiniers im Mittwochstraining Bekanntschaft zu machen. Die nächsten zwei Kursabende am Mittwoch werden wie folgt aussehen:

6. Juni: Staffel-OL mit den aktiven OLG-lern mit anschliessendem Bräteln

13. Juni: Abschluss-OL im Hirschberg. Auch hier sind wieder die Aktiven dabei. Wer Lust hat, dort eine „Götti-Gotte-Funktion“ zum Schättelen zu übernehmen, kann sich bitte gerne bei mir melden.

Ich freue mich auf diese spannenden Kurstage. Herzlichen Dank allen, die in irgendeiner Form dabei sind!

Beim Lernen des OL-ABC „NORDA“.



105 Namen fanden sich auf der Rangliste des 6. St.Geörgler Osterhasen-OL's vom Ostersonntag 2012. Viele waren zu zweit oder zu dritt unterwegs, mit Kinderwagen und Rückentragen und zeitweise auch mit Regenschirm.

Unter den Bezeichnungen Familienbahn, Genussreiche, Schüler- und Sportlerbahn wurde allen Teilnehmenden etwas Passendes geboten. Lukas Deininger hatte vier spannende Bahnen für jeden Geschmack und jede Kondition gelegt, vom kurzen Sprint im Quartier bis zum Lauf durch den Wald hinauf auf den Freudenberg (als Aushilfs-Postensetzer, Läufer und zum Schluss wieder Posten-Einsammler spürte der Schreibende die Höhenmeter).

Vom Regen nicht abgehalten

Das Team um das Co-Präsidentenpaar Rita und Roli Deininger hatte alle Hände voll zu tun. Zeitweise wurden sogar die Karten knapp, weil mehr Teilnehmende kamen, als bei dem mässigen Wetter erwartet werden durfte.

Am Schluss sah man 105 zufriedene Gesichter, zufrieden, sich trotz des Regens nach draussen gewagt und alle Posten gefunden zu haben. Die glücklichsten gewannen bei der abschliessenden Verlosung in der gut geheizten Eingangshalle des Hebel-Schulhaus noch einen Osterhasen.



Auch mit Regenschirmen ausgerüstet hatten die Teilnehmer des Osterhasen-OL ihre Freude.

Für die Zeit bis zum nächsten Schischo

Die Webseite der OLG St.Gallen/Appenzell wurde anfangs des Jahres komplett umgestaltet. Vergleicht man die Webseite, die Flagge und die Laufdresse der OLG St.Gallen/Appenzell, so merkt man rasch: Auch die OLG hat ein Corporate Design. Alles ist nun aus einem Guss! Hoffentlich hast du www.olgsga.ch in den letzten Wochen schon mindestens einen Besuch abgestattet?!

Die OLG-Webseite berichtet aktuell über Läufe mit St.Galler/Appenzeller-Beteiligung, Vereinsanlässe und anderes mehr. Du musst also nicht bis zum nächsten Schischo warten, um das Neueste aus unserem Verein zu erfahren. Die Redaktion der Webseite freut sich auch über deinen Beitrag oder Fotos vom letzten OL-Wochenende oder anderen Vereinsanlässen: webmaster@olgsga.ch.

Mitte April fand im Zürcher Weinland eine OL-Premiere statt. Erstmals wurde ein nationaler OL in Form von zwei separaten Sprints ausgetragen, deren Laufzeiten addiert wurden. Zwei mal 12 Minuten Vollgas scheint zwar immer noch recht kurz, war aber sehr kräftezehrend.

Samstag, den 14. April: Die ganze OL-Familie ist gespannt auf die neue Wettkampfform, welche der diesjährige 2. Nationale OL bieten wird. In den Weisungen stand schlicht und einfach: Doppelsprint in Andelfingen und Kleinandelfingen. Für die Teilnehmer bedeutete dies jedoch nichts weniger als zwei Sprints an einem Nachmittag.

Einfaches Ziel

Da ich aus früheren Erfahrungen weiss, dass auch schon ein einziger Sprint sehr an die Substanz gehen kann, war ich sehr nervös auf diesen Anlass. Auch die Aussicht auf die Langdistanz am Sonntag konnte meine Psyche nicht wieder auf Vordermann bringen. Trotz allem bereitete ich mich auch dieses Mal seriös vor: Ich schaute mir alte Karten an und erstellte eine Zielsetzung. Der einzige Unterschied zu vergangenen Wettkämpfen bestand darin, dass auf meiner Zielsetzung gross geschrieben stand: MAL SCHAU-EN!!!

Tückischer Beginn

Unser erster Start befand sich am Rande eines Sägewerks in Andelfingen. Schon hier machte ich den ersten Fehler. Da ich als technisch starker Läufer im verwinkelten Andelfingen eine gute Zeit erreichen wollte, startete ich viel zu schnell in den relativ einfachen Anfangsteil. Das Resultat war ein Zeitverlust von 40 Sekunden bis Posten drei. Speziell war hier, dass sehr viele Läufer in genau diesem Teil die grössten Fehler begangen haben. Der Anfangsteil wurde von den Meisten unterschätzt. Der zweite Teil war dann um so herausfordernder, vor allem wenn man Zeit gut machen musste. Mir gelangen ein paar gute Zwischenzeiten und ich konnte zum vor mir gestarteten Läufer aufschliessen. Es war wohl einer der schwierigsten Sprints meiner OL-Laufbahn.

Nach dem ersten Lauf gab es verschiedene Varianten, um sich auf den nächsten Start vorzubereiten. Ich meinerseits verschaffte mir einen Überblick, wo ich im Rennen stand, und ging mich dann in die Garderobe vorbereiten. Eine weitere Möglichkeit bestand darin, für einmal den Kontakt mit Konkurrenten und Rangliste zu vermeiden, um möglichst unvoreingenommen das zweite Mal zu starten.

Keine frischen Beine beim zweiten Lauf

Am Vorstart in Kleinandelfingen fühlte sich wohl niemand mehr so richtig fit. Auch der kleine "Zmittag", den ich noch zu mir genommen hatte, baute das Laktat in meinen Beinen nicht ab. Lieber hätte ich nun meinen ersten Start schon in Kleinandelfingen gehabt, da dieser Teil einiges einfacher war als Andelfingen. Hier hatten also die müden Beine einen grösseren Einfluss auf den Zeitverlust zur laufstarken Konkurrenz.

Rückblickend hat mir die Form des Doppelsprints sehr gut gefallen. Ich würde es jedoch vorziehen, etwas kürzere Strecken absolvieren zu müssen. Denn zweimal 12 Minuten Vollgas sind etwas „zu viel des Guten“ gewesen.

Grossandrang am Montlinger Bergli erwartet

Der Rheintaler OL-Cup zieht auch in diesem Jahr wieder viele OL-Läufer, Hobbysportler, Familien und Spaziergänger an. Ende Juni findet in Montlingen wieder der beteiligungsmässig stärkste Lauf statt. Für einmal vielleicht ohne Gewitter.

(ga.) Zur guten Stimmung und den vielen Teilnehmern beim Montlinger Dorf-OL gesellte sich bei den vergangenen Austragungen auch mehrmals ein Gewitter. Laufleiter Nik Wolgensinger hofft nun, am Mittwoch, 27. Juni, "für einmal ohne Gewitter während des Laufes" durchzukommen. Dann kommt vielleicht auch die früher einmal anvisierte, magische Marke von 1000 Teilnehmern wieder in Reichweite. 150 Schülerinnen und Schüler der Oberstufe Oberriet und Montlingen müssen auf jeden Fall an den Start, Wetter hin oder her. Für sie zählt der Dorf-OL zur obligatorischen Schulendprüfung. Sicherlich werden sich auch viele Familien dieses Dorffest nicht entgehen lassen. Für die Stärkung vor und/oder nach dem Lauf wird wiederum die Männerriege des TSV Montlingen mit den bekannten Bratwürste, Cervelats und Zack-Zacks besorgt sein. Bahntechnisch kann naheliegenderweise noch nicht viel verraten werden. Nur soviel: "Hinter dem 'Montlinger Bergli' wird gebaut wie wild. Es gibt somit viele moderne Gebäude zu sehen", sagt Nik Wolgensinger.



Familienarbeit par excellence beim Rheintaler OL-Cup.

Mehr oder weniger Halbzeit

Bereits Geschichte sind die Läufe in Berneck, Kriessern, Altstätten und Widnau (nach Redaktionsschluss). In Altstätten konnten gleichzeitig wieder Bewegungsminuten für die Aktion "altstätten.bewegt" gesammelt werden, was viele Plauschläufer zu einem Start bewog. Geboten wurde ein packender Sprint durchs Städtchen. Der schweisstreibende



Aufstieg in die höher gelegenen Quartiere blieb den Läufern dafür erspart.

In der Gesamtwertung liegen bei den Damen und Herren noch viele Läufer nahe beieinander, sodass es wahrscheinlich bis zum Schlusslauf spannend bleiben dürfte. Abgesehen vom Dorf-OL in Montlingen stehen nach den Sommerferien noch die Läufe in Marbach (22. August) und Rheineck (5. September) auf dem Programm.

Bei der Aktion „altstätten.bewegt“ hiess es „Je mehr Minuten, desto besser“.

Vereins-Staffeln 2012

Auch dieses Jahr finden mit der 5er-Staffel und der ROLV-Staffel wieder zwei Anlässe statt, bei welcher man Sport & Geselligkeit verbinden kann.

Interessiert? Hier die Details:

Schweizer Fünferstaffel-OL / Kinderstaffel-OL



Wann? Sonntag, 1. Juli

Wo? Hohenklingen bei Stein am Rhein
(da waren wir am OLG-Weekend!)

Was? Kinder 3er-Staffel für D/H 10 und D/H 12
5er-Staffel für den Rest mit Strecken zwischen 2.9km /130m bis 8.1km / 400m

Anmelden?

Bis spätestens Mittwoch, 6. Juni bei Patrick Kunz,
pmkunz@hispeed.ch

ROLV-Staffel

Wann? Samstag, 29. September

Wo? Äpli, Thurwies bei Alt St.Johann

Was? Kinder 3er-Staffel für D/H 10 und D/H 12
3er-Staffel

Anmelden? Bis spätestens Freitag, 31. August bei Patrick Kunz,
pmkunz@hispeed.ch

Besonderes:

1. Die ROLV-Staffel findet zudem parallel zur Jugendcup-Staffel statt. Da können wir unser Nachwuchskader unterstützen, damit sie der Restschweiz endlich wieder einmal zeigen, wer die besten sind im ganzen Land.
2. Am Sonntag, 30. September findet der Wiler OL auf der Selamatt statt. Wer gleich im Toggenburg übernachten möchte (Kostenpunkt für Halbpension, unterstützt durch OLG SGA: 26.- bis 15 Jahre / 45.- wer schon etwas reifer ist), der meldet sich bis am Freitag, 6. Juli bei Rita Deininger,
r.deininger@hispeed.ch



Das nationale OL-Wochenende vom 23./24. Juni in Appenzell und St.Gallen ist in greifbare Nähe gerückt. OLG SGA und OL Amriswil stellen mit mehr als 150 Helfern den Ablauf der beiden Wettkämpfe sicher. Zwei neue Laufgebiete und die Kombination mit dem PostFinance Sprint als Weltcup machen das OL-Weekend St.Gallen 2012 zu einem besonderen Event.

Schon die Helferumfrage im Februar hat gezeigt, dass die Mitglieder das Projekt breit unterstützen. Die beiden Laufleiter Roland Lussmann (Samstag) und Felix Engeler (Sonntag) haben vor diesem Hintergrund mutig entschieden, die Helfer soweit möglich an beiden Tagen einzusetzen. Dafür sollen alle – wiederum wenn es die Bedingungen erlauben – auf Wunsch sowohl in Appenzell als auch in St.Gallen starten können.

Die Helfercrew der OLG SGA

Ressortverantwortliche und Sonderfunktionen sind in fester Schrift geschrieben:

Ammann Mario	Fässler Mario	Pfister Edi	Sutter Lukas
Ammann Monika	Fässler Monika	Rüegg Sebastian	Sutter Michèle
Ammann Rahel	Frey Josef	Rüegg Simon	Tobler Judith
Bärlocher Martin	Fugmann Winfried	Sandmeier Dieter	Vogel Esther
Bärlocher Monika	Ghiggi Christoph	Sandmeier Fabienne	Vogel Joela
Benz Andrin	Giger Yannick	Sandmeier Matthias	Vogel Jonas
Benz Ivo	Harzenmoser Vre	Sandmeier Michael	Vogel Koni
Bieri Christian	Heim Toni	Sandmeier Patrick	Vogel Silja
Bollhalder Rolf	Hellmüller Isabelle	Sandmeier Susanne	Wälter Brigitte
Brand Doris	Hellmüller Jürg	Schmid Susanne	Wälter Erwin
Brauchli Erich	Huber Emil	Schwizer Yanik	Wälter Jonas
Brauchli Stefan	Huber Michael	Signer Daniela	Wälter Raphael
Breitenmoser Charlotte	Imlig Bruno	Signer Fiona	Weber Heinz
Büchler Jan	Inauen Cornelia	Signer Johann	Weishaupt Max
Büchler Silvia	Kellenberger Ruedi	Sonderegger Reto	Welz Daniel
Deiningner Eliane	Kunz Kina	Stamm Elisa	Welz Enza
Deiningner Lukas	Kunz Patrick	Stamm Jeanette	Wolgensinger Niklaus
Deiningner Rita	Kunz Siri	Stamm Martin	Wolgensinger Vreni
Deiningner Roland	Lussmann Roland	Streuli Willi	Wüstenhagen Rolf
Deuber Trix	Lüthi Hansueli	Studer Lukas	Zbinden Karin
Dörig Franziska	Meier Martin	Styger Ueli	Zbinden Markus
Ebneter Christa	Monstein Ariane	Suhner Hannes	Zbinden Patrick
Engler Christian	Müller Rahel	Sutter Dölf	Zbinden Tobias
Eugster Clemens	Müller Thomas	Sutter Linus	

Pro Mitglied ein zusätzlicher Teilnehmer und/oder Zuschauer in St.Gallen
So schnell kommt die Weltspitze im Orientierungslauf nicht mehr in die Gegend! Besonders der PostFinance Sprint vom Sonntag ist die einmalige Chance, Orientierungslauf aus nächster Nähe zu erleben und zu spüren. Darum überzeugt jedes Mitglied so viele Personen aus dem persönlichen Umfeld wie nur möglich, in St.Gallen als Zuschauer dabei zu sein. Noch besser: gleich am Vormittag schon am nationalen OL in einer der drei „Offen-Kategorien“ zu starten. Auskunft zum ganzen Weekend erteilt Mario Ammann.



OL-Weekend St.Gallen 2012

23./24. Juni 2012



Veranstalter: OLG St.Gallen/Appenzell & OL Amriswil
 Gesamtleitung: Mario Ammann, Degenstrasse 1, 9442 Berneck

5. Nationaler OL A / Mitteldistanz / 1. Appenzeller OL / Sa, 23. Juni 2012 / Appenzell

Wertungslauf zum THURBO OL-Cup, Etappe „Clientis 6 Tage OL Zürcher Oberland“
 Publikumslauf zum PostFinance Sprint 2012, Weltcup, Mitteldistanz



Laufleiter	Roland Lussmann
Bahnlegung / Kontr.	Silvan Trunz / Urs Müller
Besammlung	Schulanlage Gringel, Unterrainstr. 7, 9050 Appenzell; geöffnet ab 08.30 Uhr
Karte	„Kau-Sollegg“, Massstab 1:10'000, Äquidistanz 5 m, Stand Mai 2012
Anmeldung/ Meldeschluss (gilt auch für 6. Nat. OL)	Online: bis Freitag, 8. Juni, 24.00 Uhr via www.go2ol.ch mit Online-Zahlung Klassisch: bis Montag, 4. Juni, mit Einzahlung auf Postkonto 30-558909-4, Schweiz. OL-Verband Olten, mit Vermerk „5.Nat.OL“, SOLV-Nr., SI-Card, Kategorie, Name, Jahrgang, Adresse, Verein Offen: nur am Lauftag im WKZ. Sa bis 14 Uhr, So bis 11 Uhr
Anreise/ Parking	mit ÖV: Bahnhof Appenzell, Distanz zum WKZ 3 Minuten Wer mit ÖV anreist, erhält einen Railbon im Wert von CHF 5. mit PW: P bis 15 Min Distanz zum WKZ, Einweisung aus Richtung Herisau bzw. Gais
Startzeiten	zwischen 10.30 und 15.30 Uhr (letzter Start)
Weg zum Start	Zeitbedarf ab WKZ max. 60 Min, Transport für 2/3 der Kategorien (= > erhöhtes Startgeld)
Besonderes	Gleichzeitig findet der PostFinance Sprint als Weltcup-Event statt. Die Weltelite bestreitet in Appenzell einen Mitteldistanz-OL. Die Zielarena befindet sich beim WKZ.

6. Nationaler OL A / Sprint / 64. St.Galler OL / So, 24. Juni 2012 / Stadt St.Gallen

Wertungslauf zum THURBO OL-Cup, Wertungslauf des Schweizer Stadt-OL-Cup 2012
 Publikumslauf zum PostFinance Sprint 2012, Weltcup, Sprint



Laufleiter	Felix Engeler
Bahnlegung / Kontr.	Michael Huber / Willi Streuli
Besammlung	Athletik Zentrum St.Gallen, Parkstr. 2, 9000 St.Gallen; geöffnet ab 08.30 Uhr
Karte	„Stadt St.Gallen“, Massstab 1:4'000, Äquidistanz 2 m, Stand Mai 2012
Anreise ÖV	Wer mit ÖV anreist, erhält einen Railbon im Wert von CHF 5. Bhf St.Gallen/VBSG-Busse, zum WKZ 3 Min; oder Bhf St.Fiden, zum WKZ 12 Min
Anreise PW/ Parking	Ausfahrt St.Fiden; kostenpflichtige P im Athletik Zentrum und OLMA Messen (0-3 Min); Gratis-P beim Bhf St.Fiden (Lindentalstr.), zum WKZ bis 15 Min. Die P im Laufgebiet (z.B. Brühltor, Spelteriniplatz, Museumsquartier) dürfen nicht benutzt werden. Kontrolle!
Startzeiten	zwischen 10.00 und 11.45 Uhr (letzter Start); Weg zum Start max. 25 Min
Besonderes	Ab 13.15 Uhr findet der PostFinance Sprint als Weltcup-Event statt. Die Weltelite bestreitet in St.Gallen einen Sprint-OL. Die Arena befindet sich beim Marktplatz.



Am 8. Juni sprinten in Appenzell ca. 350 Schüler um den Titel des schnellsten Einzelläufers und der schnellsten Viererstaffel im Rahmen des sCOOL-Cups. Am Abend wird anschliessend auf der Dorfkarte ein Plausch-OL für Alle angeboten.

Im Hinblick auf den OL-Anlass vom 23. Juni im Kauwald, der für die international anwesende Elite bis ins Dorf hinunter führt, kann sich Jung und Alt auf der Karte versuchen. Vielleicht will man selber erfahren, was die Sprösslinge vor ein paar Stunden erlebt haben? Vielleicht mag man alte Erinnerungen und Erfahrungen auffrischen und sich von der einfach zu handhabenden, neuen elektronische Auswertungstechnik überzeugen. Oder Sportinteressierte wollen einfach nur das beglückende Gefühl spüren, den genau definierten Posten stempeln zu können. Alle, ob Läufer oder Spazierende, die gerne selber OL-Luft schnuppern möchten, sind herzlich eingeladen. Für Anfänger stehen Mitglieder der Orientierungslaufgruppe St.Gallen/Appenzell für erste wichtige Tipps gerne zur Verfügung.

Franziska Dörig, die zur Zeit beste Innerrhoder OL-Läuferin und die Trainerin der erfolgreichen Schweizer Nationalmannschaft, Maja Kunz, zeichnen verantwortlich für 3 eher einfache, aber abwechslungsreiche Bahnen mit Längen zwischen 2 und 4 km.

Es kann zwischen 17:30 und 19:00 Uhr einzeln oder in Gruppen gestartet werden. Besammlung bei der Wühre-Turnhalle in Appenzell. Pro Karte im Massstab 1:5'000 mit dem bereits eingedruckten Parcours, dem leihweise zur Verfügung gestellten „Badge“ für die elektronischen Auswertung und die Organisation bezahlt man einen Sympathiebeitrag von Fr. 5.-. Eine vorgängige Anmeldung ist nur für Gruppen ab 8 Personen an die Auskunft erwünscht.

Wer mag, kann seinen Kompass mitnehmen, er ist aber nicht nötig. Es wird ansonsten nur bequeme Kleidung empfohlen.

Am Samstag sind die Ranglisten mit Zwischenzeiten bereits auf www.olgsga.ch zu finden. Dort und unter www.solv.ch findet man viel Interessantes über OL.

Für weitere Auskünfte: 071 787 52 04, 079 410 18 58, christa.ebnetter@gmx.ch

Kuchen für die Festwirtschaft am St. Galler Weekend!

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

Besten Dank!

Trainingstag für Kinder und Jugendliche 1. September 2012

Um diesen Herbst für die vielen Nationalen Läufe gerüstet zu sein, gibt es nur ein Mittel, nämlich ein OL-Kurstag für Fortgeschrittene.

Das Angebot

- Geleitete Trainings am Samstag von 09:30 bis 15:30h
- für 12 bis 20jährigen
- Mittagslunch

Die Fakten

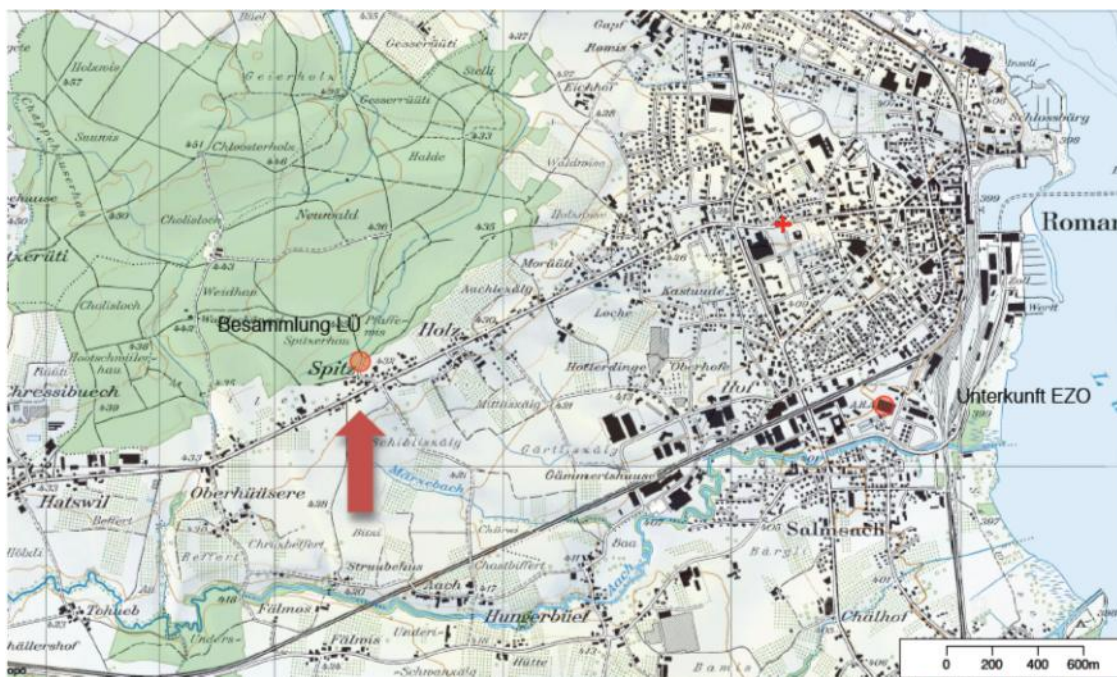
- J+S-Training, Treffpunkt am Samstag um 09:30h beim Parkplatz Spitz südlich des Romanshorner Waldes
- geführte OL-Trainings am Vormittag und Nachmittag
- Abschluss um ca. 15:30h
- Kosten: Mittagslunch und Reise gehen zu Lasten der Teilnehmer
- Weisungen erhalten die Angemeldeten anfangs August
- Die Trainings werden von den Teilnehmenden eines J+S-Leiterkurses organisiert

Anmeldung

- Ist für alle Teilnehmenden nötig und verbindlich. Bitte meldet euch bei der Nachwuchsverantwortlichen Rita Deininger r.deininger@hispeed.ch
- Angaben: Name, Vorname, Jahrgang, E-Mail, ungefähres Leistungsniveau (mache OL seit 1 Jahr / 2 Jahren / knapp nicht im Regionalkader / Regionalkader)
- Anmeldeschluss 30. Juni!

Weitere Informationen

- Patrick Kunz (pmkunz@hispeed.ch), Kilian Imhof (kilimhof@bluewin.ch)





ROLV NOS Mitteilungen

2 / 12

www.rolv-nos.ch

Lac-O-Lac-Stafette durchquerte Ostschweiz von Verschiedenen



Marlis Angehrn und Roland Hofer beim Start zur ersten Teilstrecke der zweiten Tagesetappe der Lac-O-Lac-Stafette.

Am Wochenende des 5. und 6. Mai durchquerte die Lac-O-Lac-Stafette, welche vom Bodensee quer durch die ganze Schweiz bis an den Genfersee führt, die Ostschweiz. Prominente wie die Wiler Stadträtin Marlis Angehrn oder Mister Schweiz Luca Ruch laufen Teiletappen der Stafette.

Bei der sogenannten „Lac-O-Lac“-Stafette tragen Orientierungsläufer – ähnlich dem traditionellen Fackellauf vor der Olympiade – in 15 Tagen einen goldenen Kompass von Kreuzlingen bis zum diesjährigen OL-WM-Austragungsort Lausanne. Die erste Etappe, auf welcher auch Rollstuhlsportler Marcel Hug einen Rollstuhl-OL absolvierte, führte am Samstag vom Hafen in Kreuzlingen bis zum Wiler Rosenplatz. Der goldene Kompass übernachtete in Wil und zeigte am Sonntag den Läufern der zweiten Etappe, welche bis nach Winterthur führte, die Nordrichtung an. Die erste Teilstrecke der zweiten Etappe eröffneten die Wiler Stadträtin Marlis Angehrn und der Sportsekretär der Stadt Wil, Roland Hofer. In Winterthur lief der Direktor

der Raiffeisenbank Wil und Umgebung, Dominik Holderegger, die letzte Etappe. Auch schweizweit bekannte Persönlichkeiten wie der amtierende Mister Schweiz Luca Ruch oder der Langstreckenläufer Christian Belz absolvieren in den nächsten Tagen eine Strecke der Lac-O-Lac-Stafette.

Durch den Event wird die längste OL-Karte der Welt geschaffen. Er soll auf die Orientierungslauf-Weltmeisterschaft, welche in zwei Monaten in Lausanne ausgetragen wird, aufmerksam machen und den OL-Sport der Bevölkerung näher bringen.

Trainingslager Tessin ROLV-Nachwuchskader von Verschiedenen

Freitag (6. April 2012)

Nach einem stärkenden Zmorge absolvierten wir ein Hangpostentraining auf der Karte Scarpape. Während dem Lauf durften ein paar von uns eine unbeabsichtigte Klettertour und anschliessend eine wunderschöne Aussicht geniessen. Am Nachmittag ging es weiter mit einem MOM-Training in einem Teil von Arcegno. Beim Lagercup am Abend mussten 10 Fragen über sportliche Abgründe beantwortet werden. Eine Frage war: Mit was hat die Frau von Tiger Woods die Windschutzscheibe seines Autos eingeschlagen? Die beste Gruppe konnte 5 von 10 trickreichen Fragen richtig beantworten.

Mara Sumser



Samstag (7. April 2012)

Taverne und Staffel bedeutet technische Höchstforderung, Vergnügen, steile Passagen und viele Führungswechsel. Von den vielen Kartendelikatessen, die uns im Trainingslager begegneten, gehörte jene von Taverne zweifellos zu den leckersten. Zusammen mit der OL Regio Wil durften wir das Training geniessen. Schweren Herzens verliessen wir gegen Mittag das Höhenkurven- und Felsen-Mekka und reisten nach Tesserete. In diesem Training erlebten wir das Tessin von seiner nassen Seite und wurden während dem Lauf von Hagel, Wasser und Donner begleitet. Doch selbst dabei war das Laufen im Tessin ein Genuss.

Patrick Zbinden

Sonntag (8. April 2012)

Schnee!!! Dies war das Wort, durch das ich aus dem Schlaf gerissen wurde. Ich traute meinen Ohren kaum. Schnee im Tessin um diese Jahreszeit? Zum Glück stellte sich heraus, dass der erwähnte Schnee "nur" Zuhause in der Ostschweiz liegt. Doch auch im Tessin waren die Temperaturen zurückgegangen. So sehr, dass Soldat Wägeli sein Vorhaben, den Sprint in Locarno "Oben ohne" zu laufen, leider nicht durchführen konnte. Anschliessend an das schnelle Training besichtigte das NWK NOS unter der Führung von Pirmin Schneider alias Quinze das Städtchen Ascogna, wo in zwei Wochen der 4. Nationale OL stattfindet. Am Nachmittag stand ein weiterer OL-Leckerbissen an. Ein Training im wunderschönen Arcegno wurde uns als Abschluss geboten. Dieses Gebiet mit seinen offenen kastanienübersäten Hängen und den vielen Felsformationen lässt das Orientierungsläuferherz höher schlagen.

Tobias Zbinden

Montag (9. April 2012)

Der Tag, welcher wie jeder andere begann, war doch anders als alle andern des ganzen TLs. Pirmin kam heute schon um 5:15 Uhr und riss uns aus dem Schlaf. Zihlme Lukas hatte sich wieder grosse Mühe gemacht, um uns mit einem reichhaltigen Frühstück zu verwöhnen. Während die einen schon nach Lotzwil zum 1. Nationalen OL davon fuhren, putzten die andern noch fertig und alle verliessen gestaffelt das apere Tessin. Doch weder die Meldung, es habe zuhause

Schnee, noch ein anstrengendes TL konnte unsere Athleten schwächen. Mit drei Podestplätzen war unser Kader dennoch stark vertreten. Ein sehr intensives und forderndes TL ging so zu Ende. So sollten wir doch alle gut vorbereitet auf die kommende MOM in Arcegno sein.

Lukas Deininger

NOSOL-Saison erfolgreich beendet

von Beat Hubmann

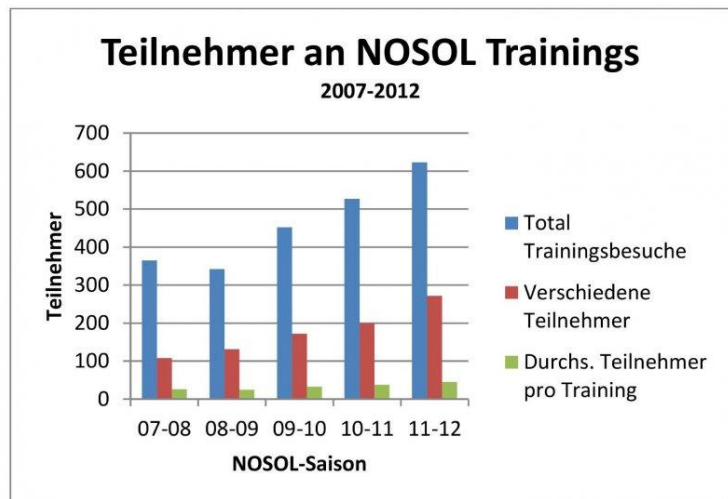
Eine weitere NOSOL-Saison ging erfolgreich zu Ende. Wie 2010 und 2011 blicken wir zurück auf das Programm und die Teilnehmerzahlen des vergangenen Winters.

NOSOL-Programm

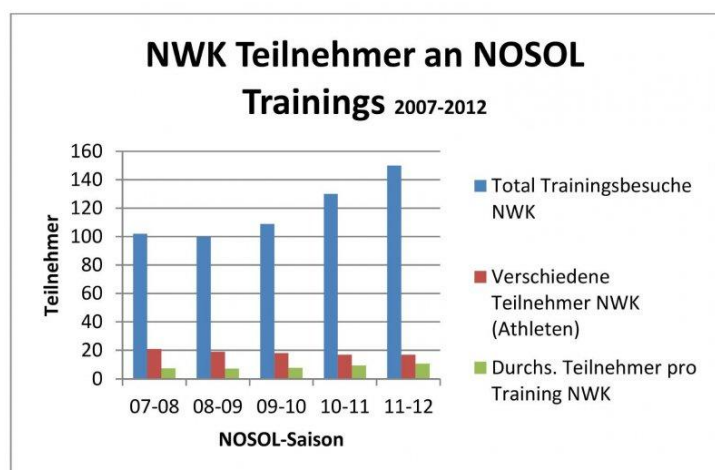
Es standen wiederum 14 abwechslungsreiche Trainings auf dem NOSOL-Programm. Platz im Programm fanden bereits traditionsgemäss mehrere jährliche Trainings. Wie das Nacht-OL-Training im Güttingerwald oder auch das Neujahrjogging und die Regiomila der OL Regio Wil. Im Hinblick auf die Nacht-SM, welche nächsten Samstag in Wil über die Bühne geht, konnten sich die NOSOL-Teilnehmer mit den zahlreichen Nacht-OL-Trainings optimal vorbereiten.

Teilnehmerzahlen

Immer mehr Läufer werden auf die NOSOL-Trainings aufmerksam. So durften wir an fünf Trainings Teilnehmer vom Nationalen Leistungszentrum Zürich begrüßen. Beim Sprinttraining in Frauenfeld staunte Bahnleger Stefan Leiprecht nicht schlecht, als knapp 100 Teilnehmer im frühen Januar den Weg auf den Markplatz in Frauenfeld fanden. An der Regiomila kamen über 70 Läufer in den Genuss von den schönen und langen Bahnen von Roman Angehrn. Bei den letzten zwei Trainings, die mit Nacht-OL-Massenstart, sehr Nacht-SM relevant waren, standen jeweils 70 Teilnehmer am Start. Beim letzteren Training auch das komplette Junioren Nationalkader. Dies wieder-



Saison	Total Trainingsbesuche	Verschiedene Teilnehmer	Durchs. Teilnehmer pro Training
07-08	365	108	26.1
08-09	342	131	24.4
09-10	452	172	32.3
10-11	527	199	37.6
11-12	623	272	44.5



Saison	Total Trainingsbesuche NWK	Verschiedene Teilnehmer NWK	Durchs. Teilnehmer pro Training NWK
07-08	102	21	7.3
08-09	100	19	7.1
09-10	109	18	7.8
10-11	130	17	9.3
11-12	150	17	10.7

spiegelt sich auch in den Teilnehmerzahlen (Grafik 1), mit durchschnittlich 44.5 Teilnehmer pro Training und 272 verschiedenen Teilnehmern. Ebenfalls sehr erfreulich ist auch die Teilnahme der Regionalkaderathleten (Grafik 2), mit durchschnittlich 10.7 Teilnehmer pro Training. Alle Athleten waren mindestens an der Hälfte der Trainings. Sogar an allen 14 Trainings war Lena Imhof und ist damit klare NOSOL-Trainingsmeisterin!

Nachfolger gesucht!

Nun nach fünf Jahren ist es für mich an der Zeit dieses Amt abzugeben. Im zarten Alter von 20 Jahren fragte mich Kilian Imhof, ob ich die NOSOL-Trainings in Zukunft planen möchte. Mit sehr viel Herzblut habe ich in den letzten fünf Jahren versucht die NOSOL's zu einem festen Bestandteil in der Ostschweizer OL-Szene zu machen. Dabei standen "meine" Regionalkaderathleten als Zielgruppe immer im Vordergrund. Ich freute mich aber immer über jeden einzelnen Teilnehmer. Die Teilnehmerzahlen entwickelten sich sehr positiv, immer mehr Läufer wurden auf die Trainings aufmerksam. Viel wichtiger ist mir, dass die Trainings bei den Regionalkaderathleten ein fester Bestandteil ihres Wintertrainings wurden. Ich denke, die "Schmerzengrenze" für die Gratis-NOSOL-Trainings ist bald erreicht. Der Aufwand für die einzelnen Trainingsorganisatoren ist gross und die Teilnehmerfelder sind es ebenso. Nun bin ich, bzw. wir alle auf der Suche nach einem Nachfolger für die Koordination der NOSOL-Trainings. Dadurch führen vielleicht auch wieder neue Ideen und Inputs zu einer Bereicherung des Programms. Helft also mit bei der Nachfolgersuche, oder noch besser, informiere dich gleich selber bei mir.

In erster Linie gilt der Dank an allen Trainingsorganisatoren der letzten fünf Jahre! Mit nicht weniger als 70 Trainings wurden 2309 Trainingsbesuche ermöglicht. Dann aber auch allen Teilnehmern für die treuen Trainingsbesuche. Ein spezieller Dank gilt Kilian Imhof. Er hat jedes Jahr mehrere Trainings in den Wald gezaubert. Sowie auch Beat Imhof der viele NOSOL-Karten druckte. Und natürlich auch meinem Bruder Martin. Er musste unzählige Male für mich kleine NOSOL-Dinge erledigen, wenn ich wiederum keine Zeit hatte.

Kaderzusammenzug NWK NOS in Zürich von Verschiedenen

Freitag (9. März)

Für einmal trafen wir uns schon am Freitag, um von ein bisschen weniger Theorie, dafür von umso mehr Trainings zu profitieren. Wir starteten in Wilen mit einem Nacht-OL Training, dass dank seiner Aufteilung in Wald und Dorf, seinen komplizierten Gabelungen und den vielen anderen Läufern doch ziemlich NOM-relevant war. Nachdem wir einen wunderschönen, roten Mond bestaunen und feine Kraftbrühe geniessen durften, wurden wir mit einer gemütlichen Büsslifahrt nach Zürich kutschiert. *Lena Imhof*

Samstag (10. März) & Sonntag (11. März)

Den Rest dieses Berichts und die aktuellen ROLV-News gibt's auf www.rolv-nos.ch



Resultatspiegel März – April 2012

NOM, 24. März; Nieselberg			2. Nat. OL, 14. April; Andelfingen		
H14	6.	Lukas Deininger	H12	22.	Andrin Benz
	14.	Sebastian Rüegg	H14	3.	Lukas Deininger
H16	13.	Patrick Zbinden		23.	Yanik Schwizer
H18	11.	Tobias Zbinden	H16	2.	Patrick Zbinden
	20.	Simon Rüegg		26.	Jonas Vogel
	25.	Matthias Sandmeier	H18	1.	Simon Rüegg
HAM	7.	Stefan Brauchli		7.	Tobias Zbinden
HAK	5.	Sandro Domeisen	HAM	3.	Stefan Brauchli
	12.	Heinz Weber	HAK	6.	Jonas Wälter
H50	30.	Jürg Hellmüller		13.	Sandro Domeisen
H55	22.	Rolf Bollhalder		-.	Felix Büchi
H60	6.	Hannes Suhner		-.	Raphael Wälter
H65	11.	Willi Streuli	HB	10.	Erwin Wälter
H70	11.	Mario Fässler		18.	Koni Vogel
D14	9.	Eliane Deininger	H35	7.	Christian Bieri
D16	18.	Fiona Signer		16.	Michael Huber
D20	2.	Franziska Dörig	H50	12.	Jürg Hellmüller
DE	20.	Monika Fässler	H55	8.	Mario Ammann
D40	-.	Rita Deininger-Bricker	H60	8.	Hannes Suhner
D55	2.	Christa Ebnetter	H65	12.	Ruedi Kellenberger
				-.	Willi Streuli
1. Nat. OL, 9. April; Rappenchhof			H70	-.	Mario Fässler
H14	7.	Lukas Deininger	D12	1.	Eliane Deininger
H16	1.	Patrick Zbinden		11.	Silja Vogel
H18	5.	Tobias Zbinden	D14	3.	Joela Vogel
	20.	Simon Rüegg	D16	27.	Fiona Signer
HAM	15.	Stefan Brauchli	DB	8.	Camille Vogel
HAK	4.	Sandro Domeisen	D40	-.	Rita Deininger-Bricker
H35	10.	Christian Bieri	D50	1.	Isabelle Hellmüller
H45	3.	Patrick Kunz	D55	8.	Christa Ebnetter
H50	6.	Jürg Hellmüller	D70	12.	Verena Harzenmoser
	62.	Markus Zbinden			
H55	5.	Mario Ammann	3. Nat. OL, 15. April; Cholfirst		
H60	3.	Hannes Suhner	HAM	3.	Stefan Brauchli
	40.	Erich Brauchli	HAK	2.	Sandro Domeisen
D12	2.	Eliane Deininger	HB	20.	Koni Vogel
D16	3.	Fiona Signer	H35	23.	Christian Bieri
DAK	30.	Ilona Stucki	H45	22.	Dieter Sandmeier
D40	1.	Maja Kunz	H50	11.	Jürg Hellmüller
	28.	Rita Deininger-Bricker		55.	Markus Zbinden
D50	1.	Isabelle Hellmüller	H55	33.	Urs Tobler-Harzenmoser
	9.	Monika Ammann		70.	Michael Sandmeier
D70	9.	Verena Harzenmoser	H60	9.	Hannes Suhner
OL	30.	Roland Deininger		27.	Erich Brauchli
			H65	16.	Ruedi Kellenberger
				23.	Willi Streuli

	-.	Josef Frey		51.	Susanne Sandmeier
H18	2.	Simon Rüegg	D50	3.	Judith Tobler-Harzenmoser
	8.	Tobias Zbinden		6.	Isabelle Hellmüller
	24.	Matthias Sandmeier		10.	Monika Ammann
H16	4.	Patrick Zbinden	D16	9.	Fiona Signer
	31.	Jonas Vogel		42.	Fabienne Sandmeier
H14	9.	Lukas Deininger	D14	43.	Joela Vogel
	31.	Yanik Schwizer	D12	1.	Eliane Deininger
	36.	Michael Sandmeier		12.	Silja Vogel
	-.	Patrick Sandmeier			
DAK	8.	Ilona Stucki		4.	Nat. OL, 29. April; Ascona
D40	11.	Rita Deininger-Bricker	HAM	9.	Stefan Brauchli
D45	43.	Susanne Sandmeier	HAK	1.	Sandro Domeisen
D50	2.	Judith Tobler-Harzenmoser		10.	Raphael Wälter
D70	2.	Verena Harzenmoser		30.	Jonas Wälter
D16	8.	Fiona Signer	HB	12.	Koni Vogel
D14	7.	Joela Vogel	H35	16.	Michael Huber
D12	3.	Eliane Deininger	H45	23.	Patrick Kunz
	26.	Silja Vogel		-.	Dieter Sandmeier
OL	22.	Rainer Müller	H50	6.	Jürg Hellmüller
				61.	Markus Zbinden
MOM,	28.	April; Arcegno	H55	3.	Mario Ammann
HAM	7.	Stefan Brauchli		-.	Urs Tobler-Harzenmoser
HAK	2.	Sandro Domeisen	H65	6.	Ruedi Kellenberger
	24.	Jonas Wälter		8.	Willi Streuli
	-.	Raphael Wälter	H18	7.	Simon Rüegg
HB	19.	Koni Vogel		25.	Matthias Sandmeier
H35	22.	Michael Huber	H16	5.	Patrick Zbinden
H45	2.	Patrick Kunz		36.	Jonas Vogel
	23.	Dieter Sandmeier	H14	3.	Lukas Deininger
H50	35.	Jürg Hellmüller		35.	Yanik Schwizer
	82.	Markus Zbinden		57.	Patrick Sandmeier
H55	23.	Urs Tobler-Harzenmoser		63.	Michael Sandmeier
	40.	Mario Ammann		69.	Sebastian Rüegg
H65	5.	Ruedi Kellenberger	DE	34.	Monika Fässler
	11.	Willi Streuli	DAK	4.	Rahel Ammann
H18	23.	Simon Rüegg	D40	1.	Maja Kunz
	32.	Tobias Zbinden		-.	Rita Deininger-Bricker
	36.	Matthias Sandmeier	D45	30.	Ariane Monstein-Kunz
H16	11.	Patrick Zbinden		56.	Susanne Sandmeier
	46.	Jonas Vogel	D50	4.	Isabelle Hellmüller
H14	3.	Lukas Deininger		5.	Monika Ammann
	45.	Yanik Schwizer		6.	Judith Tobler-Harzenmoser
	52.	Sebastian Rüegg	D16	2.	Fiona Signer
DE	32.	Monika Fässler		37.	Fabienne Sandmeier
DAK	11.	Rahel Ammann	D14	3.	Joela Vogel
D40	1.	Maja Kunz	D12	1.	Eliane Deininger
	12.	Rita Deininger-Bricker		6.	Silja Vogel
D45	37.	Ariane Monstein-Kunz			

Trainingsprogramm Juni bis September 2012

Tag	Da- tum	Was	Wo; Besammlung	Wann
Mi	06.06.	Staffel-OL mit Einsteigerkurs und anschliessendem Bräteln		St.Georgen, Hebel- schulhaus (Bus Nr.2, Haltestelle Kirche St.Georgen)
Mi	13.06.		Hirschberg, ab Sammelplatz markiert	Startzeiten: 18:00- 18:30 (2)
Mi	20.06.		Tannenberg, Locherhof (Verbindungs- strasse Engelburg-Waldkirch; 742 091/ 257 550)	Startzeiten: 18:00- 18:30 (2)
Mi	27.06.	Rheintaler OL-Cup	Montlingen	Startzeiten: 17:00- 19:00 (1)
Mi	04.07.	Attackpoint	Sitterwald Süd, Finnenbahn Gatterstrasse, SG-Rotmonten	Startzeiten: 18:00- 18:30
Während den Sommerferien vom 8. Juli bis 12. August findet kein organisiertes OLG-Training statt.				
Mi	15.08.	Startübungen	Tannenberg, Besammlung Reservoir Verbindungsstrasse Engelburg- Waldkirch	Startzeiten: 18:00- 18:30 (2)
Mi	22.08.	Rheintaler OL-Cup	Marbach	Startzeiten: 17:30- 19:00 (1)
Mi	29.08.	Höhenkurven (zusammen mit OL Regio Wil)	Altenberg, Magdenau	Startzeiten: 17:45- 18:30 (1)
Mi	05.09.	Rheintaler OL-Cup	Rheineck	Startzeiten: 17:30- 18:45 (1)
Mi	12.09.	Kompasshandhabung fes- tigen (zusammen mit OL Regio Wil)	Büerwald Hauptstrasse entlang A1 Niederwil- Oberbüren	Startzeiten: 17:45- 18:30 (1)
Mi	19.09.	Kompass im Hang	Hirschberg, Starkenmühle	Startzeiten: 17:45- 18:30 (1)
Mi	26.09.	Downhill OL	Menzlen, Besammlung Turnhalle Ger- hardstrasse, SG-Riethüsli	Startzeiten: 17:45- 18:30
Während den Herbstferien vom 30. September bis 21. Oktober 2012 findet kein organisier- tes OLG-Training statt. Nach den Herbstferien beginnt das OLG-Hallentraining wieder am 24. Oktober 2012 um 18:45 in der Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli.				

Herzlichen Dank allen Trainingsleitern fürs Organisieren
und den Teilnehmern für ihr Interesse!

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

- (1) Fahrgelegenheit: Interessenten bei Rita Deininger melden!
Besammlung um 17:00 Uhr Endstation Bus Nr. 5 Riethüsli
- (2) Fahrgelegenheit: Interessenten bei Rita Deininger melden!
Besammlung um 17:30 Uhr Endstation Bus Nr. 5 Riethüsli