

An architectural site plan of St. Gallen, Switzerland, showing a complex network of buildings, streets, and green spaces. The plan is color-coded, with yellow highlighting a central area and green highlighting other areas. A white box with a black border is overlaid on the plan, containing the text 'St. Gallen'.

# St. Gallen

**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**

**schischo  
4/2012**

# „schischo“ impressum

Nr. 4/2012

## MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

### Redaktionsadresse:

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

1. Dezember 2012  
22. Jahrgang  
erscheint 4x jährlich  
Auflage: 180 Ex.  
email: [schischo@olgsga.ch](mailto:schischo@olgsga.ch)

### Vereinsadresse:

Roland und Rita Deininger  
Georgshof 20  
9000 St.Gallen  
email: [r.deininger@hispeed.ch](mailto:r.deininger@hispeed.ch)

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

### Material:

Daniela Signer Schützenwiesstr. 10 9050 Appenzell 071 / 787 20 12  
email: [signer.heim@bluewin.ch](mailto: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 1/2013:

8. Februar 2012

Erscheinungsdatum:

25. Februar 2012

## Editorial

### Pulver, gut, sauber

Die OL-Schuhe sind zumindest für diese Saison schön im Keller versorgt, der Dress ist gewaschen und liegt sauber im Schrank. Nicht der Kompass gibt in den nächsten Wochen die Richtung vor, sondern die Advents- und Weihnachtsfeiern. Eine packende Saison mit hoffentlich schönen Eindrücken, aber bestimmt auch einigen bleibenden Erinnerungen an gefühlt „ewige“ Suchaktionen ist zu Ende. Vielleicht ist man im ersten Moment mal froh, dass die intensive OL-Zeit vorüber ist. Doch schon bald beginnt es einen wohl wieder zu jucken: Die läuferische Betätigung, das schnelle Denken, der Kontakt mit der Natur, alles, was unseren einmaligen Sport ausmacht. Nicht zuletzt wohl auch das Gefühl „Hier müsste der Posten sein!“

Einer der speziellsten OL der abgelaufenen Saison war bestimmt unser Engelburger OL Ende Oktober im Hohfirst. „Leise rieselt der Schnee“ klang es mir den Ohren, während ich wie ein Samichlaus durch den frischen Schnee stapfte. Im tief verschneiten Tannenwald hätte man wirklich denken können, Weihnachten stände kurz vor der Tür. Natürlich waren die Bedingungen nicht einladend, doch wer sich trotzdem auf die interessante Strecke wagte, wird diesen Engelburger bestimmt zu den bleibenden Erinnerungen dieser Saison zählen. Viel eher als wenn es statt „Pulver, gut“ bei der Bodenbeschaffung geheissen hätte „grün, dornig“. Und zumindest einen Vorteil von Frau Holles verfrühter Aktivität werdet ihr beim Putzen der Schuhe festgestellt haben: So sauber geblänzt hätten sie auf schneefreiem Boden nicht einmal, wenn ihr danach eine Stunde gebürstet hättet.

Eine frohe Weihnachtszeit, einen gelungen Start ins neue Jahr und ein unfallfreies Wintertraining wünscht

Christoph Ghiggi-Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 4/2012“			
2	Impressum	19	Letzte Informationen zur Saison 2013
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	20	Trainingsweekend Auffahrt
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	21	Vereinsreise zum Apennin-OL
7	Medaillenrausch in Zofingen	22	ROLV-Mitteilungen 4/2012
8	10 Jahre Rheintaler OL-Cup	25	Beitrittserklärung
10	Toggenburger OL-Weekend	26	Jugendförderung 2012
12	SOM und Nationaler im Engadin	27	ROLV-Verbandskurse
13	2. Rang bei Arge Alp im Ticino	28	Resultat Spiegel Sept – Okt
14	Überraschungen an der TOM	30	Trainingsplan NOSOL
16	Saison 2012 in Bildern	31	Tätigkeitsprogramm 2013
18	Interview Patrick Zbinden	32	Trainingsprogramm Dez - April

## Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte: -

Austritte:

Daniel Zuppinger      58 Rebhaldenweg 14      5443 Niederrohrdorf

Adressänderungen/Adressergänzungen:

-

*Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidium mitteilen!*

---

### Vorstandssitzung

Ein grosses Thema an der Vorstandssitzung bildete wiederum die Suche nach Mitgliedern für den Vorstand. Verschiedene Anfragen sind im Gange und wir hoffen, dass wir im nächsten Jahr in einer guten Besetzung weiterarbeiten können.

Im Weiteren befassen wir uns immer wieder mit der Wettkampfplanung für die kommenden Jahre. Auch hier sind immer wieder verschiedenste Abklärungen in Bezug auf Daten, Laufgebiete, Laufleitungen im Gange. Sobald wieder etwas fixiert ist, werden wir euch hier für eure Planung informieren.

Die Arbeiten in der Bekleidungsbeschaffung laufen auf Hochtouren. An der HV gibt es dann die Anprobe. Models für die Modeschau können sich gerne beim Co-Präsidium melden ☺.

### Neues aus dem SOLV

An der SOLV-Präsidenten-Konferenz vom 3. November wurde u.a. darauf hingewiesen, dass es mit dem Ausstieg von PostFinance als Hauptsponsor einige Veränderungen geben wird. Beispielsweise führt es zu Einsparungen bei sCOOL und in der Medienarbeit. Auch für das SOLV-Magazin wird es finanziell eng. Der Verband ruft dazu auf, für das Magazin zu werben. Wer also noch ein gutes Weihnachtsgeschenk oder ein Adventspäckli braucht, wäre mit dem Swiss Orienteering Magazine bestens bedient!

Der amtierende SOLV-Präsident Marcel Schiess hat seinen Rücktritt eingereicht. Es wird nach einer Nachfolge gesucht, möglichst einem Vertreter aus der Wirtschaft. Hinweise seien willkommen.

Die Wettkampfplanung des SOLV geht nun bis 2017. Dabei wird über die Jahre eine gute Verteilung der Nationalen OL und der Meisterschaften angestrebt.

### Saison 2012

Die Saison 2012 ist nun definitiv abgeschlossen. Neben den vielen gelungenen Resultaten konnten sicher alle immer wieder aus Fehlern lernen und sind somit bereit, die alten Fehler nicht mehr zu machen und dafür wieder neue auszuprobieren. Die Zeit, die wir in der Saison aber insgesamt miteinander verbringen durften, macht so manchen Taucher wieder mehr als wett.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die sich an unseren OL`s für ein gutes Gelingen eingesetzt haben, an alle die Trainings geleitet haben und an alle, die auch sonst irgendwie zur guten Stimmung beigetragen haben.

#### Nachwuchs/Junioren

Die florierende Nachwuchsequipe wartete mit etlichen guten Resultaten auf.

Patrick Zbinden und Sven Hellmüller konnten an der Jugend-Europameisterschaft in Frankreich teilnehmen, Mirjam Hellmüller an den Junioren-Weltmeisterschaften in der Slowakei. Auch Franziska Dörig schaffte zwar die Selektion dafür, konnte aber leider verletzungsbedingt nicht teilnehmen.

Franziska Dörig und Mirjam Hellmüller stehen vor dem Wechsel zur Damen Elite. Beide sind ins nationale Elite-B-Kader aufgenommen worden. Sven Hellmüller gehört nun dem Juniorenkader an.

Joela Vogel wurde ins ROLV-Nachwuchskader aufgenommen, womit nach dem altersbedingten Ausscheiden von Franziska Dörig weiterhin sechs OLG-NachwüchslernInnen dem regionalen Nachwuchskader angehören: Lukas Deininger, Simon Rüegg, Fiona Signer, Joela Vogel, Patrick Zbinden und Tobias Zbinden.

Wir wünschen allen weiterhin viel Spass und Erfolg in den neuen Sphären.

#### Jugendförderung 2012

Auf Seite 26 ist nochmals die Liste mit jenen OL-Veranstaltungen aufgeführt, bei denen für die jugendlichen Mitglieder Startgelder und Fahrkosten geltend gemacht werden können. Die Liste muss bis zum 15. Dezember 2012 beim Vereinskassier Koni Vogel eintreffen. Per Post an: Koni Vogel, Botenaustrasse 22a, 9443 Widnau; oder per E-Mail an: [koni.vogel@rsnweb.ch](mailto:koni.vogel@rsnweb.ch).

#### Winter-Training

Das Training wird nun über den Winter wieder in der Halle durchgeführt. Mit einem abwechslungsreichen Programm halten wir uns in unserer OL-Fastenzeit fit und vermeiden dadurch das Ansetzen von Winterspeck, damit wir dann ohne Frühlingsrollen in die neue Saison starten können. Also nichts wie hin: Jeden Mittwochabend von 18:45 Uhr bis 20:15 Uhr in der Gerhardt-Turnhalle in St.Gallen-Riethüsli.

#### Weihnachts-OL

Am Mittwoch, 19. Dezember, findet auch wieder unser Weihnachts-OL im festlich beleuchteten St.Gallen statt. Startmöglichkeiten von 18:30 – 19:00 Uhr, Besammlung auf dem Gallusplatz. Wie immer leistet eine Stirnlampe in den dunklen Winkeln gute Dienste. Nimmermüde können nach Zielschluss auch noch Posten einziehen.

#### Saison 2013

Der Verein führt im nächsten Jahr wie gewohnt den Engelburger OL und den St.Galler OL durch; beide als regionale Läufe. Die Vorbereitungen sind im Gange:

- Sonntag, 21. April 2013: Engelburger OL, Sitterwald Süd
- Samstag, 28. September 2013: St.Galler OL, Herisau (Sprint-OL)

Über die ganze OL-Saison 2013 gibt das Tätigkeitsprogramm auf Seite 31 Auskunft.

Der Rheintaler OL-Cup wird fortgesetzt

Nach 10 Jahren und 65 Läufen geht der Rheintaler OL-Cup von Mario Ammann an eine neu formierte Arbeitsgruppe bestehend aus den Rheintalern Mario Ammann, Clemens Eugster, Martin Koster, Koni Vogel, Erwin Wälter und Niklaus Wolgensinger. Das Programm 2013 ist festgelegt. Die Aufgaben in der Vorbereitung und Durchführung der Anlässe sind aufgeteilt worden. Erwin Wälter koordiniert die Tätigkeiten. Als Bahnleger kommen vor allem jugendliche Mitglieder zum Einsatz. Die Daten und Orte sind:

- Mittwoch, 24. April 2013: 9. Bernecker Dorf-OL
- Mittwoch, 15. Mai 2013: 6. Altstätter Stadt-OL
- Mittwoch, 19. Juni 2013: 10. Montlinger Dorf-OL
- Mittwoch, 21. August 2013: 3. Rheinecker Städtli-OL
- Mittwoch, 4. September 2013: 5. Widnauer Dorf-OL

Trainingsweekends / Clubreise im Sommer

Das mittlerweile zur Tradition gewordene Trainingsweekend zum Saisonstart entfällt diesmal zu Gunsten des verlängerten Auffahrts-Wochenendes vom 9.-12. Mai 2013 im Tessin. Siehe dazu die Infos auf Seite 20.

Der Nachwuchs geht im Frühling allerdings nicht leer aus. Vom 1.-3. März 2013 findet in Kreuzlingen zusammen mit der OL Regio Wil ein Jugend-Trainingsweekend statt. Weitere Angaben dazu folgen zu einem späteren Zeitpunkt.

Die schon mehrfach angesprochene Clubreise im Sommer 2013 führt nach Italien. Ziel ist der Apennin-OL vom 27. Juli bis 1. August in Ligurien. Details dazu sind auf Seite 21. Bitte die interne Anmeldefrist von Mitte Dezember 2012 beachten!

OL-Kurs für Schüler

Vom Montag bis Freitag, 8.-12. April 2013, findet wieder ein OL-Kurs für Schüler statt.

HV 2013

Die Hauptversammlung findet am Samstag, 16. Februar 2013, in St.Gallen statt. Wie letztes Jahr können wir wiederum in der Geriatrischen Klinik gastieren.

Voraussichtliches Programm:

- 17:30 Uhr Nachtessen
- ab 18:30 Uhr Behandlung der Traktanden
- ab 21:00 Uhr Dessert und gemütliches Beisammensein

Wer Ideen für ein nachmittägliches Vorprogramm hat und dieses auch organisieren möchte, kann sich sehr gerne und so bald wie möglich beim Co-Präsidium melden.

<b>Wichtig:</b> Anträge zu Händen der HV müssen bis 31. Dezember 2012 beim Co-Präsidium eintreffen.
---

Die Einladung und Anmeldung wird dann genügend früh verschickt.

Wir wünschen euch allen wenig oder gar keine Entzugserscheinungen und eine möglichst stressfreie Adventszeit.

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

Die Reise zum nationalen Wochenende in Zofingen von anfangs September hat sich für die OLG besonders gelohnt. Bei der SPM waren wir der erfolgreichste Verein und auch beim vorangehenden nationalen OL liefen einige Mitglieder sehr stark.

Gestartet wurde das Meisterschaftswochenende für die meisten Kategorien durch einen nationalen Langdistanzwettkampf. Die Junioren/innen hatten eine Mitteldistanz-OL zu absolvieren, da dieser Wettkampf als Selektionslauf für den JEC gewertet wurde.

Auf dem Weg zum Start wurde schnell klar: Es würde sehr „Aargauisch“ werden... also grün und dornig. Vergeblich versuchten einige Läufer die ersten Posten im Wald zu erspähen. Dichte Vegetation und hohe Brombeerstauden versperrten die Sicht.

Jedoch wurden die Startenden von den Bahnlegern geschickt hinters Licht geführt. Nach ein bis zwei Posten im Wald wurde die Belaufbarkeit besser. Das Gelände wurde immer offener und

Umlaufrouen waren längst nicht mehr die schnellsten Varianten. Dementsprechend hoch war das Lauftempo im Wald. Perfekt also für unseren eher "laufstarken" Club ... Es war deshalb nicht verwunderlich, dass sich nicht weniger als 14 OLGler in den Top 10 wiederfinden konnten.



*Geschwister auf dem Podest: Lukas (H14, 3.) und Eliane Deininger (D12, 1.)*

Die hohen Erwartungen erfüllt

Am nächsten Tag stand die Sprint-SM an, die eigentliche Paradedisziplin der OLG.

Trotzdem fragte man sich, ob der Samstag resultatmässig überhaupt noch übertroffen werden konnte? Und wie er das konnte. In der einfachen und überschaubaren Altstadt bewahrten die meisten OLGler die Ruhe und konnten ihr volles Potential ausschöpfen. Fehler wurden, wenn überhaupt, nur im Anfangsteil (die ersten Posten waren im Wald) oder bei den Routenwahlen begangen. Sehr viele Clubmitglieder behielten die Nerven und zeigten einen nahezu perfekten Lauf. Dementsprechend oft durfte ein St.Galler bzw. Appenzeller aufs Treppen



*Doppelsieg bei D50: Isabelle Hellmüller vor Monika Ammann.*

chen steigen. Insgesamt zwölf Mal ertönten die lauten Jubelschreie, wenn sich wieder ein gelb-blauer unter den schnellsten drei klassiert hatte. Weitere fünf Mitglieder durften sich über einen Top 10-Platz freuen.

Nach 10 Jahren Rheintaler OL-Cup mit 65 Anlässen an 13 Schauplätzen geht der Initiator und Organisator „in Rente“. Was bescheiden angefangen hat, ist längst eine feine Sache geworden. Ein kleiner Rückblick mit einem grossen Dank an alle, die diese Erfolgsgeschichte möglich gemacht haben.

Es gibt zur erstmaligen Durchführung im 2003 einen ausführlichen Schlussbericht. Mario Ammann schreibt darin über die Beweggründe, eine solche Serie von „OL für Jedermann“ einzuführen, wie das Projekt angepackt und umgesetzt worden ist. Der Bericht ist mit seinen Schlussfolgerungen so aktuell wie damals vor 10 Jahren.

Aller Anfang ist nicht leicht!

Getragen von der Euphorie der OL WM 2003 und dem grossartig lancierten OL-Schulprojekt sCOOL hatten die OL-Läufer landauf und landab grosse Hoffnungen auf eine spürbare „OL-Welle“. Laut Bericht wurden beim Rheintaler OL-Cup bis 100 Teilnehmer erwartet. Zum ersten Lauf vom 25. Juni 2003 in Heerbrugg kamen gerade mal 17 Nasen. 27, 62 und 58 sind die Teilnehmerzahlen an den restlichen Anlässen im 2003. Dafür war damals auch die Helferliste wesentlich kürzer. Mit je einer Person für Anmeldung, Start, Ziel und Auswertung war der Rheintaler OL-Cup anfänglich ein richtiges Familienunternehmen. Auch in Bezug auf Technik und Material buk man kleine Brötchen. 25 OL-Posten standen zur Verfügung. Später waren es 30! Bahnlegung „von Hand“ und ohne Computerprogramm. Das gleiche galt für Auswertung und Rangliste.

Montlingen setzt neue Massstäbe

Niklaus Wolgensinger gehörte zu den Teilnehmern der erste Stunde. Er war überzeugt, dass der Rheintaler OL-Cup auch in seiner Wohngemeinde Oberriet von der Bevölkerung gut aufgenommen würde. Sollte es Oberriet sein oder Montlingen, wo er schon seit Jahren als Oberstufenlehrer tätig ist? Man entschied sich für Montlingen zum einen und für einen „richtigen“ Dorf-OL zum anderen. Peter Rietmann wurde als Kartenaufnehmer und Kartenzeichner angefragt. So entstand 2004 die erste Dorf-OL-Karte im Rheintal. Nick ging praktisch in Montlingen von Tür zu Tür und machte erfolgreich für den 1. Montlinger Dorf-OL vom 1. September 2004 Werbung. 550 Teilnehmer kamen zur Premiere! Im Jahr darauf waren es noch mehr. Im 2006 war Tele Ostschweiz vor Ort. Im Jahr 2009 wurden als Rekord 933 Teilnehmer gezählt.



Rheintaler OL-Cup als „Kaderschmiede“

Das Programm wurde laufend verbessert. In Berneck (2005), Kriessern und Marbach (2006), Altstätten (2008), Widnau (2009) und zuletzt in Rheineck (2011) entstanden weitere Dorf-OL-Karten, so dass die am Anfang eingesetzten Quartierkarten nach und nach verschwanden. Im 2008 gab es sogar einen Abstecher über die Grenze nach Dornbirn. Seit 2005 gibt es die Kategorien „Familien“ und „Offen“. 2007 wurde „Offen“





durch drei Plauschkategorien (kurz/mittel/lang) ersetzt. Seit 2010 haben die Senioren 60+ eine eigene Kategorie. So hat beim Rheintaler OL-Cup schon lange jeder Teilnehmer seine passende Aufgabe finden können. Das wiederkehrende Angebot hat bei vielen die Lust nach mehr geweckt. Die „Herisauer-Geschichte“ begann 2005 mit dem Rheintaler OL-Cup. Die Liste der Namen, die über die Laufserie zum OL gekommen sind

oder wenigstens von den guten Bedingungen profitiert haben, darf sich sehen lassen.

### Die Nummer 1 im Sprint-OL

Der Rheintaler OL-Cup hat dem Verein auch sportlich einiges gebracht. Die Teilnehmer konnten immer wieder unter Wettkampfbedingungen trainieren. Die Strecken entsprachen häufig einem Sprint-OL oder lagen sonst nur leicht darüber. So lassen sich auch die zahlreichen nationalen Erfolge erklären.

### Dank – und Ausblick

Der Rheintaler OL-Cup hat bisher 65mal gezeigt, dass OL – zumindest im urbanen Gebiet – keine Hexerei ist und eine spannende Sache für alle sein kann. Den vielen unermüdlichen Helfern gehört ein grosses Dankeschön. Die Geschichte geht erfreulicherweise weiter. Das erste Hundert ist noch nicht voll. Und im Rheintal hat es noch weitere Dörfer ....!



Rheintaler OL-Cup 2003-2012											
Ort/Jahr	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	Anzahl
Altstätten						1	1	1	1	1	5
Au		1		1				1			3
Berneck			1	1	1	1	1	1	1	1	8
Buechen	1	1	1		1						4
Diepoldsau	1	1	1								3
Dombirn						1					1
Gams		1	1								2
Heerbrugg	1	1	1	1	1	1	1				7
Kriessern				1	1	1	1	1	1	1	7
Marbach				1	1	1	1	1	1	1	7
Montlingen		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Rheineck									1	1	2
Widnau	1	1	1				1	1	1	1	7
pro Jahr	4	7	7	6	6	7	7	7	7	7	65
kumuliert	4	11	18	24	30	37	44	51	58	65	

## Im Sumpf und im Nebel

Das Toggenburg-Weekend war technisch und wettermässig eine Herausforderung. Nebel, tiefes Terrain und holprige Kuhweiden machten die Aufgabe bei der ROLV-Staffel und dem Wiler OL auf der Selamatt zusätzlich schwer.

(ga.) Zwar gleich angrenzend an unser Vereinsgebiet, aber dennoch in ziemlich unbekanntem Gelände stand Ende September das Toggenburger OL-Weekend, organisiert durch die OL Regio Wil, an. Schliesslich sind Orientierungsläufe im sensiblen und von verschiedenen Interessen beanspruchten Laufgebiet auf der Selamatt eine Seltenheit.



*Volle Konzentration: Die OLG-Startläufer Sekunden vor dem Massenstart zur ROLV-Staffel.*

### Hohe Beteiligung

Den Auftakt zum Weekend machte am Samstagnachmittag die ROLV-Staffel auf der anderen Talseite, dem Aelpli oberhalb von Unterwasser; nur unweit vom Geburtshaus des 4fachen Skisprung-Olympiasiegers Simon Ammann. Ganz dem olympischen Geist entsprechend herrschte im Start-/Zielgelände ein grosser Andrang von OL-Läufern. Denn ideal in die ROLV-Staffel eingebettet fand der Jugendcup der regionalen Nachwuchskader statt. Das attraktive Weekend zog

zudem einige Staffeln aus anderen Regionen an, sodass sich beim Massenstart etwa 70 Startläufer auf die Strecke machten anstelle der sonst üblichen 40 – 45.

### Über holprige Wiesen

Rasch merkte man, dass die Alpsaison noch nicht weit zurücklag, denn die theoretisch gut belaubbaren Wiesen entpuppten sich wegen der vielen Kuhlöcher als sehr holprig. Die Bahn führte bald einmal einen steilen Hang hinauf, den man dann nach kurzer Schlaufe auf dem Hügel wieder von oben nach unten in Angriff nehmen konnte. Ebenfalls mit von der Partie war mit Matthias Kyburz ein WM-Medaillengewinner von Lausanne sowie weitere Vertreter der nationalen Spitze, welche die erste Strecke trainingshalber absolvierten. Sie waren aber schon nach dem ersten Posten allein auf weiter Flur.

Während die Startläufer noch einigermaßen trocken durchkamen, zog es im Laufe des Nachmittags immer mehr zu. Die zuerst noch majestätisch über dem Aelpli thronenden Säntis und Schafberg verschwanden leider bald über dicken Wolken, aus denen es immer mehr regnete und auch ein kühler, unangenehmer Wind drückten auf die Stimmung. Die OLG war mit zehn Teams am Start vertreten und konnte sich in der Besetzung Matthias Sandmeier, Joela Vogel und Maja Kunz zumindest den Sieg unter den Nordostschweizer Teams sichern, denn schneller waren nur noch drei Staffeln, die nicht zum ROLV-Verbandsgebiet zählen. Schnell unterwegs war auch Patrick Kunz, der die Startstrecke mit nur geringem Abstand auf die Weltspitze beendete.



*Auf der Startstrecke noch immer einer der Schnellsten: Patrick Kunz.*

Selamatt – wenn alles ein wenig gleich aussieht

Am Sonntag stand dann sozusagen ein Wiler OL „Deluxe“ auf der Selamatt auf dem Programm, für den sich aus der ganzen Schweiz rund 800 Läufer angemeldet hatten. Es war zugleich der Abschluss des Echtbio-Cups der Elite, sodass die meisten Schweizer Cracks am Start waren und beim Überlauf sowie im Ziel auch angefeuert werden konnten - sofern man sie überhaupt zu Gesicht bekam. Denn dem Weekend war leider kein Wetterglück beschieden. Es blieb zwar immerhin trocken, doch zäher Nebel im Start- und Zielbereich beschränkten die Sicht teils auf etwa 30 Meter. Nur wer sich auf eine



*Fast jeder Posten stand im Sumpf:  
Christoph Ghiggi (HAL).*

längere Bahn begab, hatte das Glück, dass im hinteren, höher gelegenen Laufteil beinahe die Sonne durchdrückte. Die Posten standen mehrheitlich in offenem oder halboffenem Gelände, das mit kleineren Waldpartien durchsetzt war. Unabhängig ob nun Wald oder Wiese: Sümpfe, tiefe Böden und (erneut) Kuhlöcher waren treue Begleiter. Dies erforderte Kraft und auch Konzentration. Auf den grösseren Wiesenpartien galt es die Übersicht resp. die richtige

Laufrichtung nicht zu verlieren, was jedoch nicht immer ganz verhindert werden konnte, wie die teilweise sehr langen Laufzeiten zeigen. Verlor man sich einmal auf der Karte, so war auffangen sehr schwierig, da klare Anhaltspunkte wie Wege und Bächlein selten waren. Dies im Gegensatz zu Steinen, Felsen oder Einzelbäumen, die eigentlich fast



*Wo geht's lang? Koni Vogel (HB) im Nebel.*

überall ins Kartenbild passten. In den Reihen der St.Galler-Appenzeller liess man sich von alledem offenbar nicht abhalten: Die Beteiligung war mit über 50 Läufern wiederum mehr als nur erfreulich. Wer in diesem schwierigen Gelände und bei diesen anspruchsvollen Bedingungen Erfolg haben wollte, musste in jedem Fall ein kompletter Läufer sein.

Blendend lösten die Aufgaben Maja Kunz (DAL), Isabelle Hellmüller (D50), Patrick Zbinden (H16) und Patrick Kunz (H40), die sich jeweils den Kategoriensieg holten.

---

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

## OL im Engadin: Feine Staffel, strenger Einzellauf

Das Engadiner OL-Weekend mit der Staffel-SM bei St.Moritz und dem 10. Nationalen in der Nähe von S-chanf kündigte sich als Highlight der zweiten Saisonhälfte an – und es hielt, was es versprach. An der SOM gab es Edelmetall für zwei Junioren-Teams.

(ga.) An einem Bilderbuchsamstag konnte die SOM in St.Moritz-Bad durchgeführt werden. Die Wälder leuchteten so goldig wie die begehrtesten Medaillen. Und über 1600 Läufer waren ins Engadin gereist. Die Organisatoren dachten sich wohl, dass das schwierige Gelände God Surlej athletisch nicht mehr übermässig fordert. Deshalb fand der Massenstart resp. die Übergabe etwa 500m ausserhalb des Waldes statt. Manche kamen da schon mit ziemlich hängender Zunge überhaupt beim ersten Baum vorbei. Danach hätte man seinen Blick wohl nicht für eine Sekunde von der Karte loslassen sollen: Bei vielen Steinen, Hügeln, Felsen, Senken, etc. war dosiertes und sicheres Vorgehen gefragt.

Unter halbhochem Gras waren immer wieder Steine oder Fallholz versteckt, was beim Querlaufen sehr viel Aufmerksamkeit verlangte. Immerhin, das Laufgebiet enthielt an sich relativ viele Wege, an denen man sich orientieren konnte. Die kurzen Abschnitte, in denen nur das Höhenkurvenbild und der Kompass weiterhalfen, hatten es dafür umso mehr in sich. Zumal die bei einer Staffel üblichen Postennester dafür sorgten, dass die Freude über einen scheinbar gefundenen Posten bei der Kontrolle der Nummer schon im Keim erstickt wurde.

### Starker Nachwuchs

Für eine Staffel war es zweifellos ein sehr schwieriges Gelände, das „schwächere“ Teams benachteiligte, die wohl in einfacherem Gelände durch träumen zumindest länger vorne hätten mitmischeln können. Vorne weg lief lange Zeit die H18-Staffel mit Patrick und Tobias Zbinden und Simon Rüegg, denen

schliesslich die tolle Silbermedaille umgehängt wurde. Auf dem dritten Rang klassierten sich Silja Vogel und Eliane Deininger bei den D12, die somit zusammen mit Nora Aegler von der OL Regio Wil die Bronzemedaille gewannen. Zu Oberst aufs Podest steigen durfte von der OLG einzig Stefan Brauchli, der damit bei HAK den Sieg aus dem Vorjahr verteidigen konnte. Allerdings zusammen mit zwei anderen Kameraden als 2011. Freuen durfte er sich über einen Kleiderbügel aus Arvenholz und einen guten roten Tropfen



*Holten sich in St.Moritz Edelmetall: Tobias und Patrick Zbinden, Simon Rüegg mit der Silbermedaille bei H18.*



*... und Nora Aegler (OL Regio Wil), Silja Vogel und Eliane Deininger mit Bronze bei D12.*

aus der Bündner Herrschaft. Besonders bitter verlief das Rennen für die mehrmaligen Senioren-Siegerinnen Judith Tobler, Monika Ammann und Maja Kunz (D135): Mit der Bestzeit im Ziel mussten sie feststellen, dass sie wegen einer falschen Karte disqualifiziert wurden. Unglück, von welchem auch andere Teams (beinahe) betroffen waren, wenn auch nicht in gleich aussichtsreicher Position.

### In der Stille

Für Gesprächsstoff war jedenfalls gesorgt, damit es im Hotel Stille bei diesem Vereinsweekend nicht allzu still blieb. Beim gemeinsamen Nachtessen stärkte man sich bei Pizoccheri oder Saltimbocca. Einige liessen den ersten Tag schliesslich auch noch an einer weiteren Station ausklingen, bevor es in St.Moritz-Bad, gleich neben der Jugendherberge, tatsächlich still wurde. Egal ob nun Hotel Stille oder Jugi: von aussen war auf den ersten Blick ersichtlich, dass hier OL-Läufer einquartiert waren. Jeder Winkel der Fenstersims und die Balkonbrüstungen waren voll belegt oder behängt mit OL-Utensilien.

### Spannender Langdistanz-OL

Der letzte nationale OL der Saison konnte leider nicht mehr bei denselben goldigen Bedingungen ausgetragen werden wie am Vortag die SOM, aber immerhin wurde es nicht so garstig wie auf dem Heimweg ins Unterland. Bereits vom WKZ aus war am Gegenhang ersichtlich, dass der Weg zum Start kein Sonntagsspaziergang würde. Einer endlo-



*Bei D40 die schnellste: Maja Kunz.*

sen Menschenkette gleich wanderten viele der über 1700 Teilnehmer zum Start 1. Die Strecke führte dann vorbei oder durch die Engadiner Dörfer Chapella und Chamusc-Brail. Das Gelände bestand hauptsächlich aus gut belaubbaren, lockeren Waldhängen. Viele konnten einen echten Langdistanz-OL geniessen mit mehreren Routenwahl-Posten sowie einigen kürzeren, technischen Abschnitten.

### Innsbruck Retour

Nachdem es im ersten Teil mehrheitlich abwärts ging, folgte ein zweiter Abschnitt, der, je nach Kategorie, athletisch

sehr streng ausfiel. Bei den längeren Bahnen folgte dann der Spurt über 400 Meter Pflichtstrecke zur Innbrücke, gefolgt vom „Rückweg“ Richtung Ziel. Beim Blick auf die Karte fühlte man sich fast in Innsbruck unten. Denn es fehlten zwar nur noch wenige Posten bis zum Ziel, aber diese verteilten sich innaufwärts über die halbe Karte. Entsprechend geschafft erreichten einige das ersehnte Ende eines auf allen Ebenen echt fordernden Engadiner OL. Den Tagessieg holte sich Maja Kunz bei den D40. Je über einen zweiten Platz freuen durften sich die Geschwister Patrick (H16) und Tobias Zbinden (H18) sowie Lukas (H14) und Eliane (D12) Deininger. Auf dem dritten Platz klassierten sich Isabelle Hellmüller (D50) und Hannes Suhner (H60).

Beim traditionellen Arge Alp-Wochenende musste der Titel an den diesjährigen Gastgeber Ticino abgegeben werden. Ein spannender Wettkampf auf der Südseite des Lukmanierpasses war es allemal.

Der Anlass begann am Samstagmorgen wie jedes Jahr mit dem Aufsammeln aller OL-Läufer quer durch den Kanton St.Gallen. Nach einem feinen Gipfeli im Car machten wir den ersten Halt in Disentis, wo der grösste Teil der Läufer ein Cafe stürmte. Die Wirtin war total überfordert, aber mit Silvia Büchlers Hilfe kriegten schliesslich alle ihren Kaffee. Nachher ging die Reise weiter über den sehr kalten Lukmanierpass ins Laufgebiet der Staffel. Nach einer heldenhaften 180 Grad-Wende mit dem Car konnten wir aussteigen und ins WKZ gehen. Dann erfolgte bald der erste Massenstart. Der St.Galler Fanclub war natürlich mit einem lautstarken „San Gallo“ vertreten. Es war ein superschönes Laufgebiet und die Läufer haben es trotz einigen Unzufriedenheiten alle sehr genossen.



*Siegreiches H18-Trio: Simon Rüegg, Patrick und Tobias Zbinden.*

### Run auf heisses Wasser

Nach dem Lauf kehrten alle in den Car zurück und wir fuhren nach Olivone in die Unterkunft. Dort angekommen, stürmten alle sofort die Duschen, um das wärmste Wasser zu ergattern. Danach gabs Nachtessen. Wie an jeder Arge Alp gingen wir nachher los an die erste Rangverkündung. Die St.Galler hätten logischerweise wieder total abgeräumt, wenn da nicht der Erzfeind Ticino gewesen wäre. Das Zwischenergebnis zum Schluss mit St.Gallen auf dem zweiten Platz und Ticino auf dem ersten war daher eine super Motivation für den Sonntag, da eine erfolgreiche Titelverteidigung noch absolut im Bereich des Möglichen lag. Nach der Rangverkündung gingen fast alle bis auf ein paar Partywütige ins Bett, um für den Einzellauf am anderen Tag fit zu sein.



*Silvan Bärlocher*

### Kein Sonntagsspaziergang

Am Sonntag gings nach dem Frühstück ins Laufgebiet des Einzellaufes. Dieses Laufgebiet mit seinen offenen Sumpfwiesen, den eiskalten Bächen, den schönen grasbedeckten Hügeln und den Tannenwäldchen übertraf sogar noch dasjenige des Vortages. Es wäre sicher wunderschön zum Durchspazieren gewesen, wenn da nicht der Druck gewesen wäre, die Tessiner zu schlagen. Nach dem Lauf gab es für alle noch einen Teller Pasta. Bei der Rangverkündung waren die St.Galler natürlich wieder voll dabei. Trotz allem Schreien und Kuhglockenläuten wurden wir leider Zweite und mussten den letztjährigen Sieg knapp an die Tessiner abtreten. Das liess aber die Stimmung nicht sinken und wir traten fröhlich die Heimreise an.

## Erwartete, erhoffte und überraschende TOM-Podestplätze

Bei der TOM gab es mindestens eine faustdicke Überraschung: das H135-Trio mit Ammann/Kunz/Sandmeier liess sich auf Rang 2 feiern. Zuoberst auf dem Podest standen Fiona Signer und die Seniorinnen Ammann/Tobler/Kunz.

(ma.) Zum Abschluss der nationalen Saison 2012 reisten 1250 Teilnehmer nach Suhr AG und erlebten dort eine spannende und an Überraschungen reiche TOM. Der Blick auf die Rangliste lässt den Schluss zu, dass verschiedene favorisierte Teams mit der grundsätzlich transparenten Bahnanlage Mühe hatten.

### Business as usual

Wären auch im OL-Sport Wetten an der Tagesordnung, hätten aus interner Sicht wohl die meisten auf das bewährte Trio mit Maja Kunz, Judith Tobler und Monika Ammann gesetzt. Die Seniorinnen gingen schon zum vierten Mal in dieser Zusammensetzung an den Start und konnten einen Sieg (2010) und einen zweiten Rang (2011) vorweisen. Aber an der TOM läuft der Hase bekanntlich ab und zu anders. Oder in die falsche Richtung! Es war schon einmal ein gutes Zeichen, als Monika Ammann am Waldrand auftauchte und sich ohne Hetze dem Schlussposten näherte. Dann kam auch Maja Kunz Richtung Posten. Also konnte auch Judith Tobler nicht mehr weit sein. Sie hatte den Badge beim drittletzten Posten von Maja übernommen. Und schon war Judith da. In der Endabrechnung resultierte ein klarer Sieg mit fast 4 Minuten Vorsprung. Bravo! Mit Isabelle Hellmüller als Dritte standen sogar vier "Eigene" auf dem Podest.

### Bestätigung gelungen

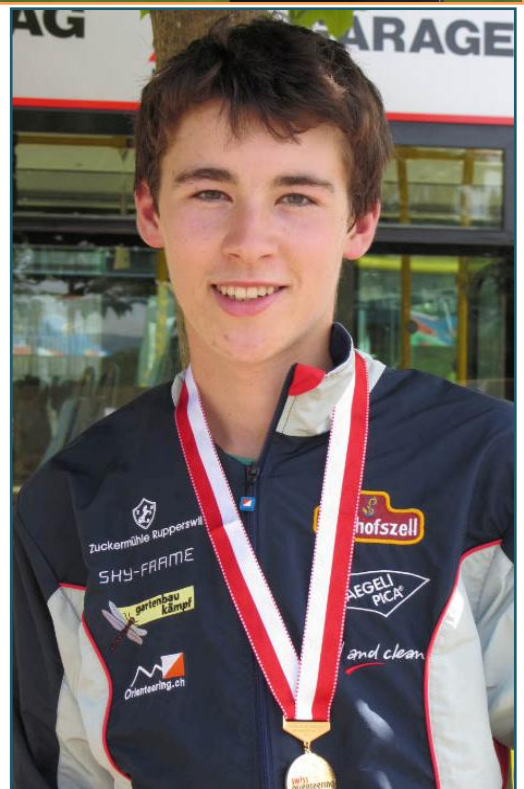
Spannung versprach auch der Wettkampf in der Kategorie H18, wo sich mehrere Nachwuchskader-Teams formiert hatten. Tobias Zbinden und Simon Rüegg, an der SOM im Engadin noch mit Patrick Zbinden am Start und dort mit dem Silberplatz erfolgreich, waren mit Elias Gemperli von thurgorienta unterwegs. Nach einem guten Start wurden sie zwischenzeitlich rangmässig nach hinten gereicht. Erst ein fulminanter Endspurt brachte sie auf Rang 3. Die Bronzemedaille ist eine tolle Bestätigung der Staffelmedaille. Auch Eliane Deininger hatte sich an der SOM zusammen mit Silja Vogel und der Wilerin Nora Aegler eine Medaille erlaufen. Für die abwesende Silja war an der TOM mit Sina Spirig eine weitere Wilerin im Team. Das D12-Trio war von Beginn weg auf Medaillenkurs und sicherte sich eine weitere Bronzemedaille.

### What a surprise

Und dann gab es noch zwei Teams, auf die mit Bestimmtheit nicht so viele Wetten eingegangen wären. Fiona Signer fand in einem Team beider Basel Unterschlupf. Nach Rang 4 im Engadin wollten sich die drei Jugendläuferinnen mindestens um einen Rang verbessern. Am Anfang lief es noch nicht ganz nach Wunsch. Aber beim vierten von 17 Posten waren sie schon nahe an den Schnellsten dran. Dann übernahmen sie sogar die Führung und gaben diese bis ins Ziel nicht mehr ab. Bravo Fiona! Das erste OL-Gold im letzten Wettkampf bei D16. Berechtigten Applaus gab es auch für den völlig unerwarteten zweiten Rang von Mario Ammann, Patrick Kunz und Dieter Sandmeier in der Kategorie H135. Unterwegs lief es wirklich wie am Schnürchen. Die Streckenaufteilung war offensichtlich sehr gut. Die gewählten Routen auch. Die 22 Posten standen immer in der Nähe, wo sie die Drei auch anzutreffen hofften. Das konnte ja nur gut gehen!



Einige Höhepunkte des Jahres  
in Bildern







*Bildlegenden siehe Seite 19  
(Fotos: Mario Ammann)*

„Ein sehr erfolgreiches und lehrreiches Jahr“

In seinem erst dritten OL-Jahr durfte Patrick Zbinden (H16) bereits an der Jugend-EM teilnehmen und sich an der LOM die Goldmedaille umhängen lassen. Wahrlich eine erfolgreiche Saison für das schnelle Talent aus Engelburg.

*„schischo“: Patrick, du hast „erst“ bei den H14 mit OL begonnen, wurdest nach einem Jahr aber trotzdem schon fürs ROLV-Nachwuchskader selektioniert. Nun kamen in der dritten Saison bereits internationale Einsätze und das Gold an der LOM hinzu. Was war dein persönlicher Saisonhöhepunkt?*

Patrick: Die Jugend Europameisterschaft in Frankreich war ein riesiges Highlight. Das sportliche, wie auch das soziale Erlebnis, war genial. Die Wettkämpfe waren für mich eine ganz neue Erfahrung und ich konnte sehr viel profitieren.

*Wie beurteilst du selbst die abgelaufene OL-Saison insgesamt?*

Für mich war es ein sehr erfolgreiches und lehrreiches Jahr. Technisch habe ich grosse Fortschritte gemacht. National konnte ich sehr konstante Läufe zeigen. Ich war bei neun Läufen in den Top 5. Mit der Jugend EM und dem Schweizermeistertitel in der Langdistanz erreichte ich meine Saisonziele.

*Mit dem Meistertitel an der LOM hast du die prestigeträchtigste Goldmedaille errungen. Hat bei diesem Lauf alles zusammengepasst?*

Ich konnte meine Prozessziele umsetzen. Doch ohne Fehler blieb ich nicht. Den Anspruch, bei enormer Hitze und einer Langdistanz keine Fehler zu machen, hatte ich jedoch nie. Daher konnte ich bei meinem ersten kleinen Fehler ruhig bleiben und das Rennen konzentriert weiterführen. Im Ziel war ich dann mit meinem Lauf sehr zufrieden.

*Wo siehst du deine Stärken?*

Meine Stärke liegt im physischen Bereich. Diese Stärke kann ich im Sprint und in der Langdistanz am besten ausspielen.

*Wie sieht dein Trainingsprogramm aus?*

Die Gesamt- und Wochenplanung bespreche ich jeweils mit meinem persönlichen Betreuer Lukas Ebnetter und sie sieht wöchentlich anders aus.

*Bringst du Schule und Training gut aneinander vorbei?*

Ich bin in der Sportschule Appenzellerland in Trogen, momentan absolviere ich das zweite Kanti Jahr. Die Sportschule erleichtert mir, alles unter einen Hut zu bringen. Da Sport mein liebstes Hobby ist, nehme ich diese Zusatzbelastung gerne in Kauf.

*Worin willst du dich in der nächsten Saison verbessern?*

Das Grundgerüst um schnell OL zu laufen ist jetzt vorhanden. Jetzt will/kann ich an den Details arbeiten. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Feinorientierung im Postenraum und beim Kompass. Physisch will ich mich stetig verbessern und die 9 Minuten Marke über 3000m knacken.



Tolle Saison: Patrick Zbinden (H16)

## St.Galler sCOOL-Cup vom 1. Mai 2013

Die Terminfindung für diesen Anlass ist nicht immer ganz einfach. Denn es handelt sich um ein Angebot im freiwilligen Schulsport und für die Durchführung der zahlreichen Meisterschaften mit Vorausscheidungen usw. im Kanton St.Gallen kommt nur der schulfreie Mittwochnachmittag in Frage. Und – man kann es drehen oder wenden wie man will – der Orientierungslauf ist in diesem Programm definitiv nur eine Randsportart.

Der Vorstand hat grundsätzlich eine Verschiebung des St.Galler sCOOL-Cup ins zweite Halbjahr ins Auge gefasst, möchte einen solchen Schritt aber gründlich abklären. Im Moment besteht die Absicht, am 1. Mai 2013 im Raum St.Gallen-Gossau den nächsten St.Galler sCOOL-Cup durchzuführen. Sobald die Details klar sind, wird darüber informiert. Kontakt: Rita Deininger ([r.deininger@hispeed.ch](mailto:r.deininger@hispeed.ch)).

---

## Appenzeller sCOOL-Cup vom 23. Mai 2013

Der Appenzeller sCOOL-Cup 2013 findet wieder als gemeinsamer Anlass beider Appenzell statt. Als Datum ist der Donnerstag, 23. Mai 2013, festgelegt worden. Ein wahrlich „historischer“ Tag! Denn exakt 10 Jahre vorher hat landesweit der grosse sCOOL-Tag stattgefunden. Über 200'000 Schülerinnen und Schüler haben damals am 23. Mai 2003 an einem sCOOL-OL mitgemacht. Der 9. Appenzeller sCOOL-Cup wird wie schon in den Vorjahren in Appenzell ausgetragen.

---

## Helfer- und Einsatzplanung; Trainings- und Vereinsweekends

Zusammen mit der Einladung zur HV werden die Mitglieder auch wieder eine Liste mit den Vereinsnähen erhalten. Gewünscht sind dann erneut Angaben über die möglichen Helfereinsätze an den verschiedenen Veranstaltungen (regionale OL, sCOOL-Cup, Rheintaler OL-Cup) und geplante Starts an Staffeln und Team-OL. Bereits jetzt kann man sich an Hand des Tätigkeitsprogrammes ein Bild machen und die Daten einplanen.

Ganz wichtig ist auch die persönliche Planung der OL-Wochenenden. Nur wer die Anmeldefristen einhält, kann einen Schlafplatz in der gemeinsamen Unterkunft erwarten.

---

## Höhepunkte des Jahres in Bildern (Seiten 16 und 17)

Bleibende Eindrücke von links nach rechts und von oben nach unten.

Seite 16: St.Galler OL (Patrick Sandmeier); Senioren-WM, Sprint-OL (Monika Ammann, 2x); Rheintaler OL-Cup, Widnau (Vre Harzenmoser); Rheintaler OL-Cup, Kriessern (Jürg Dietsche: „Alles perfekt“!); Rheintaler OL-Cup, Marbach (...); LOM (Patrick Zbinden);  
Seite 17: SPM (Lukas/Eliane Deininger); SPM (4 Rheintaler Medaillen: Jonas/Raphael Wälter; Monika/Mario Ammann); SOM (H18 mit Tobias Zbinden, Patrick Zbinden und Simon Rüegg); SOM (D12 mit Eliane Deininger, Silja Vogel und Nora Aegler); Engelburger OL (Fabienne Sandmeier); TOM (Gold für Fiona Signer; Bild vom St.Galler OL); Franziska Dörig und Mirjam Hellmüller im Damen Elite-B-Kader.

---

Mit der



09.-12. Mai 2013

über Auffahrt ins Tessin

Nach 2011 geben wir der „Sonnenstube“ Ticino – bzw. nach unseren Erfahrungen „Regenloch der Schweiz“ – noch einmal eine Chance. Die Jugi in Figino ist reserviert, also los!

Ziele:

- ✓ Höhenkurven: braune Linien, Relief, steigen, fallen oder eben aus
- ✓ Klubleben pflegen: Die Älteren zeigen den Jüngeren den Meister beim Tischtennis, Jassen, Badminton etc.
- ✓ Godere la vita: Dolce far niente, Pizza, Pasta, Chinotto, Merlot

Vorkenntnisse:

OL Grundkenntnisse

Mobilität:

Um mobil zu sein reisen wir ausnahmsweise nicht mit öV, sondern mit PW und Kleinbussen. Gesucht sind Büssli inkl. Chauffeuse / Chauffeur sowie PWs.

Unterkunft:

Jugi Figino (<http://www.youthhostel.ch/de/hostels/figino>)

Kosten:

100.- Fr Selbstbehalt für Jugendliche & in Ausbildung

150.- Fr Selbstbehalt für Reifere

Restbetrag übernimmt die OLG Kasse!



Provisorisches Programm:

Donnerstag Fahrt am Auffahrtsmorgen mit PW und Büssli in den Süden. Je nach Schnee- und Wetterlage und je nach Lust & Laune ein erstes OL-Training unterwegs oder Teilnahme an der Staffetta in Astano.

Freitag Am Vormittag Kartentraining; am Nachmittag Anwendung der Italienisch-Kenntnisse, Sonnenanbetung, Pedalo-Schwimm-Training oder ähnlich.

Für die, welche Lust haben, gibt es am Abend noch einen Sprint in Novaggio

Samstag Teilnahme am 3. Nationalen: Mitteldistanz in Cunardo (ITA)

Sonntag: Teilnahme am 4. Nationalen: Normaldistanz ebenfalls bei Cunardo (ITA)

Anmeldung:

Unterkunft: \_\_\_ Plätze in 2er / \_\_\_ Plätze in 3er / \_\_\_ Plätze in 4er / \_\_\_ Plätze in Mehrbettzimmer

Reise: Suche noch \_\_\_ Fahrplätze / Kann noch \_\_\_ Fahrplätze bieten

Hätte(n) Lust, am Donnerstag an der Staffetta teilzunehmen.

Bitte an: Patrick Kunz, Demutstr.34; 9000 St.Gallen; pmkunz@hispeed.ch; 071-222 66 34

→ Anmeldeschluss: Ende Februar, Voranmeldungen ab sofort erwünscht!

Achtung: Die Anmeldung für die beiden Nationalen OLs muss selbst gemacht werden!



## Mit der OLG in den Süden: 5-Tage-OL Apennin (It)

Montag, 22. Juli bis Freitag, 2. August

Wir fahren zusammen in PWs, allenfalls Kleinbussen nach Ligurien. Dort verbringen wir ein paar Tage mit OL-Training, Faulenzen, Ausflügen etc. Danach nehmen wir am 5-Tage-OL Apennin teil. Wer will, kann danach noch Familienferien in Italien anhängen. Oder für die angefressenen älteren Semester lockt noch die Senioren-WM bei Sestrière. Da es sich nicht um ein Ferienlager handelt, wird von Jugendlichen unter 16 Jahren ohne Erwachsenenbegleitung ein gewisses Mass an Selbstständigkeit erwartet bzw. dass sie selber „einen Götti/eine Gotte“ suchen.

Provisorisches Programm:

Montag, 22. Juli	Reisetag; unterwegs mit oder ohne Karte etwas Bewegung
Dienstag bis Donnerstag	Je ein OL-Training pro Tag Rest des Tages jeweils selbst organisierte Ausflüge, Faulenzen etc.
Freitag	Ruhetag; kein Training, Zeit für Ausflüge, (Sonnen)Baden etc.
Samstag Sonntag	5-Tage-OL Apennin: 1. Etappe 45' (Start ab 15 Uhr; Kastanienwald) 2. Etappe 60' (Voralpin)
Montag	Ruhetag
Dienstag Mittwoch Donnerstag	3. Etappe 20' (Stadt: Caruggi) 4. Etappe 45' (Waldgebiet mit Stein- und Felsformationen) 5. Etappe 60' (Waldgebiet mit Sumpf und Felsformationen)
Freitag, 2. August	Rückreise; evt. Weiterreise an die Senioren-WM oder ....

Unterkunft:

Hotel mit Halbpension in der Umgebung von Rovegno, Val Trebbia

Kosten:

Für Reise, Unterkunft mit Halbpension, Startgeld 5-Tage OL, OL-Trainings werden CHF 600-650 erwartet. Davon übernimmt die OLG-Kasse CHF 200 pro Person! Restbetrag zu Lasten der Teilnehmer je nach Alter und Zimmerbelegung.

Infos:

Weitere Informationen zum 5-Tage OL Apennin unter <http://www.5days2013.it/>

Anmeldung:

Angabe von: Kategorie; SI-Cardnummer; EZ, DZ, Mehrbettzimmer; Fahrplatz gesucht bzw. wie viele Fahrplätze zusätzlich vorhanden

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

Anmeldeschluss: 15. Dezember 2012!



# ROLV NOS Mitteilungen

4 / 12

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



## Erlebnisbericht ROLV-Lager 2012

Sonntag, 14. Oktober 2012

Es ist wieder Lagerzeit! Diesmal begaben wir uns ins wunderschöne Bündnerland. Die einen hatten schon zwei Laufstage (Arge Alp) hinter sich und waren ein wenig erschöpft. Die anderen kamen direkt aus der Heimat mit zwei Büssli von Wil und einem von St. Gallen, alle drei vollgeladen mit motivierten Youngsters und deren Gepäck. Nach dem "einpuffen" gab es schon bald Apéro und anschliessend wurden wir in unsere Ämtli- und Lagercupgruppen mit einem Pantomimenspiel eingeteilt.

Nachdem sich alle gefunden hatten, gab es ein feines Abendessen. Und nach etwas Freizeit begann auch schon das Abendprogramm, das aus Basteln von perfekten OL-Posten mit Postenbeschreibung und anschliessendem Suche-Finde-Spiel bestand. Der Tag wurde mit superleckere Lagerwillkommensdessert perfekt abgerundet.

*Stefanie, Noelle, Luisa, Marcia, Simon, Andrin B.*

Montag, 15. Oktober 2012

Kälte, Nässe, Wind = 2. Lagertag

Zum Glück hatten unsere Zimmer keine Fenster, sonst wären wir wohl nie aufgestanden. Beim Frühstück bemerkten wir dann das garstige Wetter. Die LeiterInnen warnten uns noch vor dem frostigen Regen, aber wir wagten uns gegen das Mistwetter anzutreten. Doch beim Einlaufspiel „Oile mit wOile“ durchdrangen die bissige Nässe, der stürmische Wind und die eisige Kälte bereits unsere Glieder. Einige Mutige bestritten die Workshops, während andere die heisse Dusche genossen. Damit alle wieder zu Kräften kamen, gab es zum Mittagessen Polenta mit Fleisch. Zur Belohnung der Überwindung trotz Kälte einen Workshop-Posten zu absolvieren, durften wir ins Hallenbad nach Chur. Nach einigen Sprüngen in das warme Wasser trommelten uns die LeiterInnen zusammen und wir absolvierten einen Wasser-OL. Später verliessen wir das Hallenbad und fuhren mit den Andreoli-Büssli zurück zum Lagerhaus. Der Film "Intouchables" wartete bereits darauf von uns gesehen zu werden. Eine kurze Popcompause durfte natürlich nicht fehlen. Zum "Zobig" gab es eine „änigi Soppe mit Wienerli und Brot, ohni Schmalz“ und Öpfelstrudel mit Vanillesauce. Nach diesem genüsslichen Essen durften wir in unserer Lagercupgruppe einen Mikro-OL bestreiten. Somit ging ein ereignisreicher Tag zu Ende.

*Alessandra, Eliane D., Sophia, Nora, Elias, Julian B., Fabio,*

Dienstag, 16. Oktober 2012

Während wir noch in unseren warmen Schlafsäcken lagen, lag der Schnee nur wenige 100m über Bonaduz. Darum hatten wir zuerst etwas Theorie in Sporternährung, mentalem Training und richtigem Tapeden. Die Temperaturen beim Training waren anschliessend ganz ok. Da es heute nicht mehr regnete, konnten wir den Workshop, wie gestern geplant, fortsetzen. Zur Mittagsstunde wurde uns ein Burgerbuffet präsentiert.

Am Nachmittag konnten wir auf der Karte Flims Waldhaus trainieren. Dort hatten schon die Weltmeister am SOW-Prolog ihre Probleme. Doch damit nicht genug! Im ganzen Wald lagen bis zu 10cm "pflutschiger" Neuschnee. Dieser verbarg sämtliche Wegspuren unter sich, was die ganze Sache noch zusätzlich erschwerte. Da unser Einsatz grossartig und überaus zufriedenstellend war, durfte jeder seinen Abendprogramm seinen Wünschen entsprechend gestalten.

*Silja, Eliane G., Vera, Luki, Ramon O., Ramon E.*

Mittwoch, 17. Oktober 2012

Heute hatten wir wieder mal ein köstliches Morgenessen mit viel Flöckli und Joghurt. Danach packten wir unsere 7 Sachen und unbedingt trockene Ersatzsocken in den kleinen Rucksack und stiegen in den Bus. Es war mal wieder voll die Party im Bus. Es war ein cooles Training mit Höhenkurven und Kompass mit insgesamt 11 verschiedenen Strecken.

Zum Zmittag brätelten wir Würste und für die, die wollten, gab es Ristos Spezialität Landjäger gebraten. Wir alle gingen etwas hinkend oder topfit an den Staffelstart, wo Tinu Hubmann und Heinz Stuber auf uns warteten. Es war eine spannende und lässige Staffel, bei der es ein paar Blessuren gab.

Wir waren müde aber froh, in einem weiteren coolen Wald "Ils Aults" trainiert zu haben, und stiegen ins Büssli, um ins Lagerhaus zu fahren. Punkt 20 Uhr folgte dann der Massenstart für die Fledermäuse und danach der Start für die Uhus und Dachse. Es war ein mega lässiger Nacht-OL ... danach schliefen wir fast alle schnell ein!

*Christian, Tobias, Michi, Timon B., Alain, Janis, Andrin S.*

Donnerstag, 18. Oktober 2012

Auch am Donnerstag war wieder herrliches Wetter. Wir fuhren gestaffelt nach Rhäzüns zur Feldisbahn-Talstation. Da die Gondelbahn nur 14 Personen pro Fahrt transportiert, wurden immer zwei Ämtli-Gruppen nach Feldis geschuttelt. Von Feldis ging es mit der Sesselbahn über die Waldgrenze auf Mutta, wo noch Schnee lag. Dort blies der Wind so stark, dass man so schnell wie möglich den ersten OL (auf der Karte Dreibündenstein) startete. Gegen den Willen einiger Teilnehmer musste man mindestens eine Kleiderschicht während des OLs den Gruppenleitern geben, damit man im Ziel noch eine trockene Jacke hatte. Sobald eine Gruppe im Ziel wieder vollständig war, marschierten wir einen Kilometer in Richtung Dreibündenstein zum Start des zweiten OL. Da es so kalt war, machten sich die Postensetzer erst gar nicht die Mühe alle Posten für diesen OL zu setzen, was auch richtig war. Vom zweiten Ziel ging es zur Bergstation Pradaschier ob Churwalden hinab. Das Küchenteam hatte in der Zwischenzeit nicht nur ein riesiges Buffet in Churwalden aufgestellt, sondern auch unsere trockenen Kleider mit der Sesselbahn nach Pradaschier transportiert. Dort konnten wir uns umziehen, unsere vom Schnee durchfrorenen Füsse aufwärmen und dann nach Churwalden rodeln. Auf dem Spielplatz neben der Talstation stand das erwähnte Buffet. Bevor wir uns auf den Heimweg machten, konnten alle noch einmal nach Pradaschier fahren und von dort mit dem „Rodel“ wieder ins Tal hinunter sausen. Zum Znacht gab es Kartoffelstock mit Brätkügelchen und gedämpften Karotten. Nach dem Abendessen fand der Schlussabend statt. Anschliessend gab es Dessert.

*Mara, Laurin, Yanik, Eme, Sebastian R.*

Freitag, 19. Oktober 2012

Im Moment herrscht grosses Chaos! Heute Morgen haben wir während dem Abschluss-OL die Posten gesucht, nun suchen wir gerade unsere Kleider zusammen. Es wird geputzt und geschrubbt, aber das Ende will nicht kommen. Um 15 Uhr ist die Rangverkündigung vom heutigen Lagercup und Schluss-OL angesagt. Danach wird wohl der grosse Abschied kommen und unsere Wege werden sich trennen, aber am Sonntag dann sehen wir uns wieder (Oberthurgauer OL). Wir ALLE hoffen, dass wir nächstes Jahr sowohl alte als auch neue Gesichter wiedersehen und sehr viel Spass haben werden. Es ruft das ROLV-Lager 2013 !

*Fabienne, Joela, Sina, Linus, Hendrik, Timon A., Florian*

## NOSOL 2012/13



NOSOL 2012/13: Auch im Schnee und bei Nacht kann OL gemacht werden.

Der Bericht von Beat Hubmann zur letzten NOSOL-Saison (samt statistischen Auswertungen) wird im Dezember stattfinden. Das genaue Programm ist auch in diesem Schischo abgedruckt (Seite 26).

Der Bericht von Beat Hubmann zur letzten NOSOL-Saison (samt statistischen Auswertungen) kann auf der ROLV-Homepage angeschaut werden.

Mit der Team-OL-Schweizermeisterschaft am 4. November ging die OL-Saison 2012 zur Neige. Das ist jedoch noch lange kein Grund, die OL-Schuhe im Keller zu verstauen. Denn auch im Winter 2012/13 steht erneut ein umfangreiches NOSOL-Programm an.

Nachdem sich Beat Hubmann von seinem langjährigen Amt als Trainingskoordinator zurückgezogen hat, übernimmt der rekonvaleszente OL-Weltmeister Daniel Hubmann diesen Posten für den kommenden Winter. Das erste Training

## Dörig und Hubmann-Brüder für Elite-Kader selektioniert

Martin und Daniel Hubmann werden auch im Jahr 2013 im nationalen OL-Elitekader mit dabei sein. Diesen Entscheid fällt das Selektionsgremium von swiss orienteering.

Das Auskurieren der Verletzung von Daniel Hubmann macht zur Zeit grosse Fortschritte - der Eschliker absolviert bereits wieder seine ersten Lauftrainings. Mit der erneuten Selektion fürs A-Kader zeigen die Verantwortlichen des Verbandes wie schon bei den Weltcup-Selektionen, dass sie weiterhin darauf vertrauen, dass Daniel Hubmann im kommenden Jahr wieder Spitzenleistungen erbringen kann.

Martin Hubmann wechselt indes altersbedingt vom U23-Kader ins B-Kader und sichert sich so einen Stammplatz in der Orientierungslauf-Nationalmannschaft.

Neu im Elite-Kader ist Franziska Dörig. Die 20-jährige Brülisauerin schaffte den Sprung ins Nationalkader somit trotz Verletzungsproblemen erfolgreich.

Die Frauenfelderin Martina Seiterle wurde zwar nicht in das Elite-Kader aufgenommen, konnte aber trotzdem gute Nachrichten entgegennehmen: Sie darf zusammen mit dem Nationalkader an den drei Stützpunkt-Trainingslagern in Portugal, Tenero und Italien teilnehmen.



## Danke, Bidi!



**Das ROLV-Nachwuchskader dankt Beat Hubmann für seine Tätigkeit als Kadertrainer.**

Rangverkündigung des Toggenburg-Weekend am letzten Sonntag im September bei ihrem Trainer. Jedes Kadermitglied beschenkte ihn mit einem Hawaiiikranz.

Derweilen wird Christian Kreis von der OL Amriswil ab 2013 neuer Trainer des ROLV NOS-Nachwuchskaders. Nach sorgfältiger Suche ist der ROLV-Vorstand froh, mit „Rädel“ eine kompetente Verstärkung für das Trainer-Team gefunden zu haben.

ROLV NOS-Kadertrainer Beat Hubmann wird sein Trainerramt für ein halbes Jahr aussetzen, um auf Weltreise zu gehen. Der ROLV-Vorstand dankt "Bidi" für sein grosses Engagement für das Nachwuchskader und wünscht ihm alles Gute auf der Reise. Wir freuen uns, schon bald wieder auf dich zählen zu dürfen!

Das Nachwuchskader bedankte sich bereits bei der

---

## 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](mailto:r.deininger@hispeed.ch)

# NOSOL-Trainings 2012/13



Datum / Zeit	Karte (Strecke)	Thema	Referee / Leitung	Passwörter / Ort
Mi 19.12.2012 18:00 - 19:00	Guttenwald Ost (2007)	Nacht-OL, Reihungsläufe	Cyrlil Meier Ol Antheil	Waldweg Gammert Mehnhütte, 47.5744 9.2910
Sa 23.12.2012 10:30-11:30	Mieseberg (2012)	Markt-eidliche Training	Daniel Hubmann Ol Regio WI	Kirch-Neubacherstrasse WI
Sa 06.01.2013 Ma-Start 10:30	Hugel im Tarrzapferland	Longjogg in Leistungsgruppen	Familie Imhof Ol Regio WI	Schulstrasse 2, Sattlerwil
Fr 11.01.2013 19:00-19:30	Eichenberg (2010)	Handl-Tourlauf-OL...	Patrick Thoma NÖ 231038	Reinhardt-Eck-Ferkberg Eichenbergstr. 1, Wlfradenitz
Sa 20.01.2013 10:30-11:30	Ochsenfurt Ost (2012)	Offener Lauf Vegetationsstufen	Pimm Schneider NWK NOS	Hauptstrasse von Pflumloch Heiden 47.6099 9.9289
Fr 04.02.2013 17:00-18:30	Haidhof (2010)	Nacht-Tourlauf-Veranstaltung OL	Ilse J. Petrus Kunz ÖB ÖSTLBERG 939	am Ende der Freywegung, Thunhof
Sa 09.02.2013 14:00-15:00	Hünkenwald (2006)	Sauberes Kompaselaufen richtige ATP wählen	Daniel Hanselmann Ol G Wachen	TCS Parkplatz zwischen Hünken und Dastbach
So 10.02.2013 Ma-Start 10:30	Tauernwiesental (2011)	Schnee-Tourlauf, 250-Tour einfach, schön, gesund	Gisela Lisa Kriegl ÖB Amberg	Parkehrplatz (B88) am Laufergraben nach Töglhofen
Fr 15.02.2013 17:45-18:15	Lindendorf (2012)	Sprint-Nacht-Workshop, meist urbanes Gelände	Kilian Imhof Ol Regio WI	Karl Turnhalle, Hubstrasse 75, WII SG, DUSCHEN VORHERDEN
So 17.02.2013 10:30-11:30	Immeisberg (2009)	Strecke über 5x	Margarete & Ueli Hubmann Regio Wien	Waldweg am Spitzkofel, Galk Waldstr. 1, 47.5249 9.9289
So 24.02.2013 Ab WKZ: 10:40	Region Guntrahausen, Adorf, Egg	Langstrecken-OL Regionale	Gabus & Denjamn Müller Ol Regio WI	Turnhalle Guntrahausen ab 09:30 Uhr
Fr 01.01.2013 17:45-18:45	Diels steinsee (2012)	Nacht-Kompaselaufen-OL Regionale Kompaselaufen	Maria Kofler ÖB ÖSTLBERG 939	Parkehrplatz Busbahnhof bei Berndorf, Schenkstrasse
Sa 02.03.2013 Ma-Start 10:00	Mieseberg (2012)	SO.V-DV Skora-OL	Daniel Hubmann Ol Regio WI	Klosterweg-Turnhalle, Klosterweg 78, WI ab 09:00
Fr 08.03.2013 17:45-18:15	Haidhof (2011)	Nacht-OL, Tourlauf	Doris Hubmann ÖB Regio WI	Kopf-Turnhalle, Hubstrasse 75, WII SG, DUSCHEN VORHERDEN
Sa 10.03.2013 10:30-11:30	Heiligenbrunn (2010)	Teil Kompassübung 2. Teil Harzposten	Corin Spitzsch Turquenteila	Auwieserstrasse Sulzger 47.6270 9.1804



NEU! Abmischung der 15 Läufekonzepte über die 7 Tage vor dem Training des 2013-Übungsplan  
<http://www.nosol.at/wordpress/wp-content/uploads/2012/12/2013-Übungsplan.pdf>  
 Merkmal: Leistungsorientiert und separate Runs dabei können (Freigelegte, wenn) auf einer Leistungsstufe.  
 Die Anzahl Kilometer wird nicht angegeben. Gegebenenfalls können auch über Hunderte Kilometer  
 Kilometer, Disziplinen können vorhanden sein, von den über 2000 Metern bis hin zu 100 Kilometern  
 (z.B. 2. OLV pro Tag sind ebenfalls vorhanden). Auskunft: [ameli@nosol.at](mailto:ameli@nosol.at) 079 794 29 27

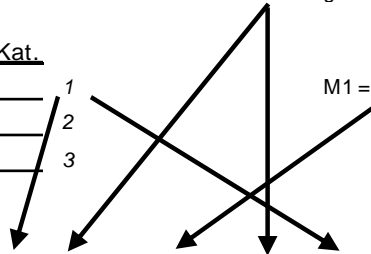
Absender: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Einsendeschluss: **15. Dezember 2012**  
 Per Post/Fax/E-Mail an: **Kassier Koni Vogel**

**OLG St.Gallen/Appenzell  
 Jugendförderung 2012 für**

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

Name/Vorname	Jg.	Kat.
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



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
Beispiel ROLV-Lauf	01.01.12	ROLV	1	1					10.00	7.00				0.05
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.12	Nat.		1		1	1						37.50	250
Amriswiler OL	04.03.12	ROLV												
Raiffeisen City OL	24.03.12	ROLV												
SM im Nacht-OL	24.03.12	NOM												
Weinfelder OL	25.03.12	ROLV												
1. Nationaler OL	09.04.12	1. Nat.												
2. Nationaler OL	14.04.12	2. Nat.												
3. Nationaler OL	15.04.12	3. Nat.												
SM im Mitteldistanz-OL	28.04.12	MOM												
4. Nationaler OL	29.04.12	4. Nat.												
Stöff Memorial OL	06.05.12	ROLV												
5. Nationaler OL	23.06.12	5. Nat.												
6. Nationaler OL	24.06.12	6. Nat.												
5er Staffel	01.07.12													
7. Nationaler OL	08.07.12	7. Nat.												
8. Nationaler OL	18.08.12	8. Nat.												
SM im Einzel-OL	19.08.12	LOM												
thurgorienta OL	02.09.12	ROLV												
9. Nationaler OL	08.09.12	9. Nat.												
SM im Sprint-OL	09.09.12	SPM												
Wiler OL	30.09.12	ROLV												
SM im Staffel-OL	06.10.12	SOM												
10. Nationaler OL	07.10.12	10. Nat.												
Engelburger OL	28.10.12	ROLV												
SM im Team-OL	04.11.12	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: \_\_\_\_\_



# Verbandskurse 2013

Anfang 2013 finden zusammen mit einem J+S-Fortbildungskurs wieder Verbandskurse des ROLV NOS statt.

Datum: 12. Januar 2013 (13.30 - 16.30 Uhr)

Ort: Münchwilen, Sportanlage Waldegg

Folgende Themen stehen zur Auswahl:

A OL-Training für Fortgeschrittene Leitung: Patrick Kunz

Der Kurs vermittelt wichtige Kenntnisse zum OL-Training im Verein und zeigt verschiedene Trainingsformen, welche auch gleich vor Ort im Wald angewendet werden. Bei Schlechtwetter oder zuviel Schnee findet der Kurs in der Halle statt mit entsprechend angepasstem Inhalt.

B Athletenbetreuung Leitung: Maja Kunz

Wer junge OL-Läufer und Läuferinnen in ihrer Entwicklung unterstützen und ihnen bei der optimalen Abstimmung von Sport, Ausbildung/Beruf und sozialem Umfeld helfen möchte, erfährt hier viel Wissenswertes. Angesprochen sind alle, die sich heute oder zukünftig als persönliche Betreuer engagieren.

Die Teilnahme ist für alle offen und kostenlos.

Weitere Informationen werden den Angemeldeten rechtzeitig mitgeteilt.

## Anmeldung für Verbandskurse 2013

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

Verein: .....

Adresse: .....

.....

E-Mail: .....

Telefon: ..... gewähltes Thema: .....

Anmeldung bis 31. Dezember 2012 an: Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg, [erich.brauchli@gaiserwald.net](mailto:erich.brauchli@gaiserwald.net)

## Resultatspiegel September - Oktober 2012

9. Nat. OL, 8. September; Munihubel			H50	53.	Markus Zbinden
HAM	4.	Stefan Brauchli		65.	Jürg Hellmüller
HAK	12.	Jonas Wälter		-.	Koni Vogel
	35.	Raphael Wälter	H55	3.	Mario Ammann
HB	24.	Koni Vogel	H60	5.	Hannes Suhner
H35	12.	Christian Bieri		17.	Erich Brauchli
H45	2.	Patrick Kunz	H65	11.	Willi Streuli
	28.	Dieter Sandmeier	H18	7.	Simon Rüegg
H50	20.	Jürg Hellmüller		25.	Matthias Sandmeier
	43.	Markus Zbinden		28.	Tobias Zbinden
H55	8.	Mario Ammann	H16	5.	Patrick Zbinden
H60	3.	Hannes Suhner		31.	Jonas Vogel
	14.	Erich Brauchli	H14	3.	Lukas Deininger
H65	10.	Willi Streuli		33.	Sebastian Rüegg
	13.	Ruedi Kellenberger		51.	Yanik Schwizer
H18	11.	Tobias Zbinden		52.	Michael Sandmeier
	31.	Matthias Sandmeier	D40	18.	Rita Deininger-Bricker
	38.	Simon Rüegg	D45	34.	Daniela Signer-Heim
H16	1.	Patrick Zbinden	D50	1.	Isabelle Hellmüller
	26.	Jonas Vogel		2.	Monika Ammann
H14	6.	Lukas Deininger	D55	2.	Christa Ebnetter
	45.	Yanik Schwizer	D70	3.	Verena Harzenmoser
	49.	Sebastian Rüegg	D20	10.	Franziska Dörig
	58.	Michael Sandmeier	D16	8.	Fiona Signer
DB	26.	Karin Zbinden-Eggenberger		24.	Fabienne Sandmeier
D40	18.	Rita Deininger-Bricker	D14	11.	Joela Vogel
D45	23.	Daniela Signer-Heim	D12	1.	Eliane Deininger
D50	10.	Monika Ammann		10.	Silja Vogel
D55	8.	Christa Ebnetter	OL	5.	Roland Deininger
D70	3.	Verena Harzenmoser		36.	Karin Zbinden-Eggenberger
D20	3.	Franziska Dörig	10. Nat. OL, 7. Oktober; S-chanf		
D16	4.	Fiona Signer	HAL	49.	Christoph Ghiggi
	31.	Fabienne Sandmeier	HAM	19.	Stefan Brauchli
D14	27.	Joela Vogel	HAK	16.	Jonas Wälter
D12	2.	Eliane Deininger		-.	Heinz Weber
	12.	Silja Vogel	H35	25.	Michael Huber
OL	24.	Eduard Pfister	H45	3.	Patrick Kunz
SPM, 9. September; Stadt Zofingen				26.	Dieter Sandmeier
HAM	3.	Stefan Brauchli	H50	19.	Jürg Hellmüller
HAK	2.	Jonas Wälter		53.	Markus Zbinden
	3.	Raphael Wälter	H55	9.	Mario Ammann
H35	12.	Christian Bieri	H60	3.	Hannes Suhner
H40	20.	Rolf Wüstenhagen	H65	11.	Willi Streuli
H45	1.	Patrick Kunz	H18	2.	Tobias Zbinden
	15.	Dieter Sandmeier		9.	Simon Rüegg

H16	2.	Patrick Zbinden	13.	Sebastian Rüegg	
	-.	Jonas Vogel	14.	Michael Sandmeier	
H14	2.	Lukas Deininger	15.	Patrick Sandmeier	
	34.	Sebastian Rüegg	H16	2.	Patrick Zbinden
	41.	Patrick Sandmeier		-.	Jonas Vogel
	45.	Michael Sandmeier	H18	1.	Simon Rüegg
	50.	Elias Bertsch		2.	Tobias Zbinden
H12	14.	Andrin Benz	HE	31.	Stefan Brauchli
DE	19.	Monika Fässler	H35	10.	Dieter Sandmeier
	25.	Franziska Dörig	H45	1.	Patrick Kunz
DB	2.	Silvia Büchler	H50	19.	Markus Zbinden
	15.	Susanne Sandmeier		24.	Koni Vogel
	28.	Esther Vogel	H55	4.	Mario Ammann
D40	1.	Maja Kunz		11.	Erich Brauchli
D45	28.	Ariane Monstein		15.	Martin Bärlocher
	43.	Daniela Signer	H60	5.	Willi Streuli
D50	3.	Isabelle Hellmüller		6.	Hannes Suhner
	5.	Judith Tobler	OL	3.	Silvan Bärlocher
	17.	Monika Ammann		4.	Jan Büchler
D16	13.	Fiona Signer	Podestplätze Turbo OL-Cup		
	28.	Fabienne Sandmeier	H12	3.	Andrin Benz
D14	5.	Joela Vogel	H14	1.	Lukas Deininger
D12	2.	Eliane Deininger	H18	1.	Matthias Sandmeier
	13.	Silja Vogel		2.	Sven Hellmüller
OL	8.	Roland Deininger		3.	Simon Rüegg
	34.	Koni Vogel	H35	1.	Reto Sonderegger
	39.	Karin Zbinden		3.	Christian Bieri
Arge Alp Einzel, 14. Oktober; Campra			H40	1.	Rolf Wüstenhagen
D12	1.	Eliane Deininger	H45	2.	Dieter Sandmeier
	2.	Silja Vogel	H55	3.	Toni Heim
D14	15.	Joela Vogel	H60	1.	Hannes Suhner
D16	1.	Fiona Signer	H65	2.	Ruedi Kellenberger
	13.	Fabienne Sandmeier		3.	Willi Streuli
D20	2.	Franziska Dörig	H70	1.	Mario Fässler
DE	6.	Monika Fässler	D12	2.	Eliane Deininger
D40	9.	Silvia Büchler		3.	Silja Vogel
	10.	Rita Deininger	D14	3.	Joela Vogel
D45	8.	Daniela Signer-Heim	D16	1.	Fiona Signer
	12.	Susanne Sandmeier		2.	Fabienne Sandmeier
	18.	Karin Zbinden	D40	2.	Rita Deininger
D50	3.	Monika Ammann	D45	3.	Daniela Signer
D60	12.	Vre Harzenmoser	D50	1.	Monika Ammann
H14	3.	Lukas Deininger		3.	Monika Bärlocher
			D55	3.	Christa Ebnetter
			D70	3.	Vre Harzenmoser

Tag	Datum	Veranstalter	Anlass	Laufgebiet/Ort
Sa	16.2.	OLG SGA	Hauptversammlung	St.Gallen
Fr/Sa	1./2.3.	OLG SGA/OL Regio Wil	Jugendtrainingsweekend	Kreuzlingen
So	3.3.	OL Amriswil	61. Amriswiler OL (JTW)	Güttingerwald West
So	24.3.	OLG Zürich	NOM	Adlisberg
Mo	1.4.	OL Regio Wil	8. Stöf Memoral OL	Wildberg
Sa	13.4.	thurgorienta	1.Nationaler OL/58.Weinfelder OL	Weinfelden/Ottenberg
So	14.4.	thurgorienta	2.Nationaler OL/59.Weinfelder OL	Weinfelden
So	21.4.	OLG SGA	46. Engelburger OL	Sitterwald Süd
Mi	24.4.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup 2013	Berneck
Do/Fr	9./10.5.	OLG SGA	Auffahrtstrainingsweekend	Figino
Sa	11.5.	ASTI	3. Nationaler OL (ATW)	Cunardo
So	12.5.	ASTI	4. Nationaler OL (ATW)	Monte Marzio
Mi	15.5.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup 2013	Altstätten
So	16.6.	OLK Piz Hasi	5. Nationaler OL	Altberg
Mi	19.6.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup 2013	Montlingen
So	30.6.	OLG Rymenzburg	SOM	Stierenberg
So	7.7.	OLC Kapreolo	57. Schweizer 5er Staffel	
Mo-Fr	22.7.-2.8.	OLG SGA	Clubreise mit 5-Tg-OL Apennin	Ligurien
So	18.8.	OLG Nid- und Obwalden	6. Nationaler OL	Melchsee-Frutt
Mi	21.8.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup 2013	Rheineck
Sa	24.8.	OLG Basel	7. Nationaler OL	Les Lavois
So	25.8.	OLG Basel	SPM	Delémont
So	1.9.	thurgorienta	2. thurgorienta OL	Immenberg
Mi	4.9.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup 2013	Widnau
Sa	7.9.	ANCO	8. Nationaler OL	Colombier/Planeyse
So	8.9.	ANCO	LOM	Le Cernil/Les Verrières
Sa	14.9.	OL Regio Wil	71. Thurgauer OL / 7. Regio OL	Landsberg
So	22.9.	OLG Skandia	MOM	Blasenfluh, Ami
Sa	28.9.	OLG SGA	65. St.Galler OL	Herisau / Dorfsprint
Sa	5.10.	OLG Cordoba	9. Nationaler OL	Eigi-Wettingen
So	6.10.	OLG Cordoba	10. Nationaler OL	Baldegg
Sa/So	12./13. 10.	Tirol	Arge Alp Cup	Imst
So	20.10.	OL Amriswil	37. Oberthurgauer OL	Bischofsberg
So	27.10.	OL Regio Wil	57. Wiler OL / 10. Finallauf ROLV	Nieselberg
So	3.11.	OL Regio Olten	TOM	Längwald-Ost

## Trainingsprogramm Dezember 2012 bis April 2013

Tag	Da- tum	Was	Wo; Besammlung	Wann
Mi	05.12.	Chlaus-OL & Chlaushöck	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsi <b>Stirnlampe</b> und Hallentenu	18:45 - Chlaus
Mi	12.12.	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsi	18:45 - 20:15
Mi	19.12.	Weihnachts-OL	Gallusplatz	Startzeiten: 18:30- 19:00
Während den Weihnachtsferien vom 24. Dezember bis 6. Januar findet kein organisiertes Training statt. Nach den Weihnachtsferien beginnt das OLG-Training wieder am 9. Januar um 18:45 in der Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsi				
Mi	09.01.	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsi	18:45 - 20:15
Mi	16.01.	Kraft & OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsi	18:45 - 20:15
Mi	23.01.	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsi	18:45 - 20:15
Während den Winterferien vom 28. Januar bis 03. Februar findet kein organisiertes OLG-Training statt.				
Mi	06.02.	Kraft & OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsi	18:45 - 20:15
Mi	13.02.	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsi (Hallenausüstung auch mitnehmen für Spiel oder bei schlechtem Wetter)	18:45 - 20:15
Mi	20.02.	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsi	18:45 - 20:15
Mi	27.02.	Kraft & OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsi	18:45 - 20:15
Fr- So	01. - 03.03.	Jugendtrainingsweekend	Kreuzlingen am Sonntag Teilnahme am Amriswiler OL	
Mi	06.03.	Lauftraining anschliessend um 18:50 Konditionstraining in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsi (Lauf- und Hallenausüstung mitnehmen)	18:00-20:15 bei schlechtem Wetter erst 18:45
Mi	13.03.	OL-Formen im Quartier; Kraft in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsi (Lauf- und Hallenausüstung mitnehmen)	18:00-20:15 bei schlechtem Wetter erst 18:45
Mi	20.03.	Nacht-OL-Training	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsi (Lauf- und Hallenausüstung mitnehmen)	Startzeiten: 17:45- 18:15
Mi	27.03.	Quartier-OL	Schule Boppartshof Wolfgangstrasse 15, 9014 St.Gallen	Startzeiten: 17:45- 18:15
Mi	03.04.	Kartengedächtnis	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsi (OL-Ausüstung mitnehmen)	Startzeiten: 17:45- 18:15
Während den Frühlingsferien vom 06. bis 21. April findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Frühlingsferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 24. April mit dem ersten Lauf des Rheintaler OL-Cups.				

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

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