

**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**



**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**

**SCHI-  
SCHO**

**1 / 2013**



# „schischo“ impressum

Nr. 1/2013

## MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

### Redaktionsadresse:

Christoph Ghiggi-Ammann (ga.)  
Degenstr. 1  
9442 Berneck  
fon G: 00423 / 236 16 85

1. März 2013  
23. Jahrgang  
erscheint 4x jährlich  
Auflage: 170 Ex.  
email: [schischo@olgsga.ch](mailto:schischo@olgsga.ch)

### Vereinsadresse:

Ruedi Kellenberger  
Freiestrasse 37  
8610 Uster  
email: [mail@rudolfkellenberger.ch](mailto:mail@rudolfkellenberger.ch)

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

### Klubvorstand:

Präsident	Ruedi Kellenberger	Uster	044 / 984 05 04
Vizepräsident	Roland Deininger	St.Gallen	071 / 222 77 45
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
Karten	Martin Stamm	St.Gallen	071 / 278 70 18
Material	Daniela Signer	Appenzell	071 / 787 20 12
Beisitzer	Dieter Sandmeier	Herisau	071 / 352 74 15

### Kartenverkauf:

Martin Stamm Hochwachtstr. 11 9000 St.Gallen 071 / 278 70 18  
email: [martin.stamm@bluewin.ch](mailto:martin.stamm@bluewin.ch)

### Material:

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

### Jahresbeiträge 2013:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 95 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 94 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 95	Fr. 70.-
Passivmitglieder:	mindestens	Fr. 45.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

### Redaktionsschluss 2/2013:

15. Mai 2013

Erscheinungsdatum:

1. Juni 2013

## Editorial

### Im olympischen Geist

Das Dopinggeständnis von Radfahrer Lance Armstrong hat wohl die wenigsten Sportler auf der Welt überrascht. Dass sich jetzt im Radsport etwas ändert, damit rechnet nun aber wahrscheinlich auch niemand. Schliesslich war das Dopingproblem seit Jahren oder gar Jahrzehnten bekannt, ohne dass sich deswegen etwas geändert hätte. Zwischen durch mal ein paar schwarze Schafe auffliegen lassen und ansonsten die Missstände möglichst unter den Teppich kehren, lautet das Motto. Denn im Grunde hätte man ja das ganze Feld des Dopings überführen können. Nur, dann hätten auch die Sponsoren und die TV-Sender keine Plattform mehr gehabt.

Nun, was hat das mit OL zu tun? Nichts. Es geht auch nicht darum, OL als moralisch perfekt darzustellen. Aber wir dürfen zu Recht stolz sein, einen interessanten und herausfordernden Sport zu betreiben, wo die Wettkämpfe fair und unverfälscht verlaufen und keine wirtschaftlichen Interessen dominieren. Selbstverständlich wird dadurch die öffentliche Beachtung eingeschränkt bleiben. In Zeiten von Doping- und Wettskandalen (Fussball) ist mir dies aber immer noch lieber.

Jede Sportart ist natürlich frei in der Wahl ihrer Regeln. Nur müsste dann der Radsport, und möglicherweise noch weitere Sportarten, vom olympischen Programm ausgeschlossen werden. Denn mit dem olympischen Geist haben Doping und unlautere Mittel überhaupt nichts zu tun. Dann hätte es im dicht gedrängten Programm der Sommerspiele auch Platz für saubere und echte Sportarten wie OL. Somit hat das Schlamassel des Radsports allenfalls doch etwas mit OL zu tun, auch wenn an sich niemand Sportarten gegeneinander ausspielen will. Das würde dann auch nicht dem olympischen Geist entsprechen.

Auf dass ihr die Werte des OL auch in dieser Saison achtet und weiter trägt!

Viel Erfolg wünscht

Christoph Ghiggi-Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 1/2013“			
2	Impressum	21	Tätigkeitsprogramm
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	22	Neuer OLG-Trainer
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	23	Ausschreibung Osterhasen-OL
6	Kurzprotokoll HV 2013	24	Erstes Elite-Jahr für Franziska Dörig
8	Ehrungen und Verabschiedungen	25	Joela Vogel neu im ROLV-NWK
11	Medaillenspiegel 2012	26	Ski-OL in der Schweiz
12	Stadt-OL fiel ins Wasser	28	Engelburger OL steht bevor
14	Rheintaler OL-Cup vor 11. Saison	30	Trainingsweekend Tessin
15	Ausschreibung Rheintaler OL-Cup	31	ROLV-News 1/13
16	Nachwuchsförderung 2013	34	Ausschreibungen
17	Mitgliederliste	36	Trainingsprogramm März bis Juni

## Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

### Mutationen:

#### Eintritte:

Noel Bertsch	01	Nistelbüel 4	9043 Trogen	071 3341601
Joshua Schilter	03	Georgshof 9	9000 St.Gallen	071 3300472
Nora Weber	03	Bächlistr. 32b	9053 Teufen	071 3300385
Sari Weber	01	Bächlistr. 32b	9053 Teufen	071 3300385
Viktor Wildhaber	90	Webergasse 16	9000 St.Gallen	

#### Austritte:

Urs Brühwiler	60	Chüegass 3	8104 Weiningen ZH	
Lorenz Elmiger	89	Hundgalgen 20	9050 Appenzell	
Martin Kunz	63	1685 Solano Av.	USA-Berkeley	
Niklaus Rüsche	60	Hafnerwaldstr. 2	9012 St.Gallen	
Christoph Schilter	74	Schöneggweg 49	3053 Münchenbuchsee	
Lena Stamm	94	Hochwachtstr. 11	9000 St.Gallen	
Gila Stump	73	Gschwaderweg 16	8610 Uster	

#### Adressänderungen/Adressergänzungen:

Lukas Enggist		Salamanderweg 1	7320 Sargans	071 2203801
Christoph Ghiggi		Degenstr. 1	9442 Berneck	078 6360746
Sissi Jakob		Reuttistr. 9	9500 Wil	079 8690548
Martin Koster		Nebengrabenstr. 23	9430 St.Margrethen	071 8800841
Reto Sonderegger		Bleichestr. 6	9100 Herisau	071 3512086

*Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidium mitteilen!*

---

### Hauptversammlung vom 16. Februar

An der HV konnte der Vereinsvorstand wieder gut besetzt werden. Ruedi Kellenberger löst die Interims-Präsidenten Roland und Rita Deininger an der Vereinsspitze ab. Wir wünschen Ruedi Kellenberger viel Freude an seiner neuen Aufgabe und werden ihn mit all unseren Kräften dabei unterstützen. Roland Deininger wird ihm als neuer Vize zur Seite stehen.

Martin Stamm hat dafür das Amt des Kartenchefs von Roland Deininger übernommen. Martin Stamm hat schon einige Erfahrungen rund um das Kartenwesen gesammelt.

Mit Tobias Zbinden konnten wir auch das Ressort Nachwuchs/Ausbildung neu besetzen. Patrick Kunz wird ihn im Vorstand vertreten. Tobias Zbinden wird in seiner neuen Aufgabe vor allem von Patrick Kunz und Rita Deininger unterstützt, damit seine Ausbildung nicht zu kurz kommt ☺.

Viktor Schilter hat nach vielen, vielen Jahren sein Amt als Revisor niedergelegt. Neu wird Niklaus Wolgensinger zusammen mit Dölf Sutter die Rechnung sorgfältig prüfen.

### Neues aus dem SOLV

An der DV 2014 soll Jürg Hellmüller neuer Präsident von Swiss Orienteering werden. Wir freuen uns und sind natürlich auch etwas stolz, den höchsten Schweizer OL-Läufer in unseren Reihen zu haben.

---

## Saisonstart 2013 / Termine

Der Effretiker Stadt-OL Mitte Januar verschafft jeweils etwas Linderung der Wettkampfs-Entzugserscheinungen über die Wintersaison. Die OLG stellte mit 31 Teilnehmenden eine schöne Delegation, wovon 7 sogar der Sprung aufs Podest gelang.

Es gilt nun, weiter an der OL-Form zu feilen. Das machen wir immer im Mittwochtraining (v.a. das „L“ beim OL) und an den restlichen NOSOL-Trainings. Dort kann man an der Kartentechnik arbeiten, also am „O“ beim OL. Termine siehe [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch).

*Terminänderung:* Entgegen der Publikation im letzten Schischo wird der Altstätter Stadt-OL um eine Woche nach hinten verschoben. Neu: Mittwoch, 22. Mai 2013.

Auch der St. Galler sCOOL-Cup ist jetzt fix: er ist am Mittwoch, 1. Mai 2013, in Gossau.

Ein wichtiges Datum ist der 21. April 2013. Dann organisiert die OLG SGA im Sitterwald Süd den diesjährigen Engelburger OL. Mehr dazu auf den Seiten 28 und 29.

## Ski-OL

Mit guten Leistungen an Wettkämpfen im französischen und im Waadtländer Jura konnte sich Lukas Deininger für die Jugend-Europameisterschaften im Ski-OL in Lettland qualifizieren. Über seine Erlebnisse berichtet er ausführlich im nächsten Schischo.

## Sportanimationskurs

Der Sportanimationskurs kommt auch in diesem Frühling zustande und findet vom Montag, 8. April bis Freitag, 12. April in St.Gallen-St.Georgen statt. Infos dazu bei Rita Deininger-Bricker; 071 222 77 45; [r.deininger@hispeed.ch](mailto:r.deininger@hispeed.ch).

## Einsteigerkurs

Auch der Einsteigerkurs findet dieses Jahr wieder statt. Er wird von Tobias Zbinden geleitet, findet an verschiedenen Mittwoch-Abenden statt und beginnt nach den Frühlingferien. Sobald die Daten fixiert sind, wird eine Ausschreibung publiziert. Infos bei Tobias Zbinden; 071 278 70 12; [tobias.zbinden@gmx.ch](mailto:tobias.zbinden@gmx.ch).

## Auffahrtstrainingslager im Ticino – Last Call for Participants

Für das Trainingslager über Auffahrtswochenende in Verbindung mit den beiden nationalen OL endet am 3. März die Anmeldefrist. Siehe die Ausschreibung auf Seite 30.

## Helfer- und Einsatzplanung

Alle Mitglieder haben mit der Einladung zur HV ein Meldeblatt für Helfereinsätze, Wettkampfteilnahmen und Vereinsweekends erhalten. Wer diese Meldungen noch nicht weiter gegeben hat, soll dies bitte bis zum Amriswiler OL (3. März 2013) nachholen und Roland Deininger übergeben/zustellen ([r.deininger@hispeed.ch](mailto:r.deininger@hispeed.ch)). Besten Dank.

## Neues Schischo-Titelblatt

Nachdem in den letzten Jahren jeweils eine OL-Karte aus unserem Vereinsgebiet das Schischo-Titelblatt zierte, gibt es auf diese Saison hin ein „Facelifting“. Neu präsentiert sich auch der Schischo im gleichen Design wie Website, Fahne, Trainer, etc. Vielen Dank dem Schöpfer Jonas Wälter für die Gestaltung!

Wir wünschen euch allen viel Erfolg bei eurem Feinschliff für die kommende Saison.

Rita und Roland Deininger-Bricker, bei Redaktionsschluss noch Co-Präsidium ad interim

## Hauptversammlung vom 16. Februar 2013, Kurzprotokoll

### 1. Begrüssung, Wahl der Stimmenzähler:

Synchron kann das Co-Präsidium ad interim, Rita und Roland Deininger, im Gesellschaftssaal des Bürgerspitals in St. Gallen 63 Vereinsmitglieder zur ordentlichen Hauptversammlung begrüßen.

Maja Kunz und Fabienne Sandmeier werden als Stimmenzählerinnen gewählt.

### 2. Protokoll der Hauptversammlung vom 25. Februar 2012: Genehmigung

#### 3. Jahresberichte 2012:

Roland Deininger erwähnt in seinem Jahresrückblick die verschiedenen Vereinsanlässe des vergangenen Jahres und hebt als besonders gelungenen Höhepunkt das nationale OL-Weekend St.Gallen/Appenzell hervor, das mit zwei Weltcupläufen gekoppelt war.

Er zeigt zudem auf, wie der Vorstand den Auftrag aus der letzten HV, vermehrt Gelder in den Nachwuchs zu investieren, umgesetzt hat. Höhere Beiträge für die Trainingsleistungen und Weekend-Übernachtungen, die Vereinsreise 2013 nach Italien und ein subventionierter Club-Trainingsanzug sind einige Punkte.

Im Weiteren verweist der Co-Präsident auf die anfallenden Investitionen in neue Kartenaufnahmen der nächsten Jahre und die schwierigen Ressortneubesetzungen im Vorstand. Zum Schluss dankt er allen Mitgliedern, die sich auch 2012 wieder aktiv für den Verein eingesetzt haben.

Der Jahresbericht 2012 wird genehmigt und mit Applaus verdankt.

Rita Deininger stellt ihren Bericht des Ressorts ‚Nachwuchs und Ausbildung‘ unter das Motto „Feuer und Flamme“ und zeigt auf, wie bei ihr seinerzeit der OL-Funke übersprang, wie sie seither diese Flamme weitergeben konnte und nun mit dem neuen Nachwuchskonzept und Ausbildungsclub eine neue Ära beginnt. Sie selber gibt ihr Ressort und die Vorstandstätigkeit auf, wird aber weiterhin aktiv für den Verein tätig sein, sei dies als sCOOL-Verantwortliche oder als Coachin vom neuen Ausbildungsverantwortlichen Tobias Zbinden, der im Vorstand von Patrick Kunz vertreten sein wird.

Auch der Bericht von Rita Deininger wird mit einem Applaus verdankt.

#### 4. Jahresrechnung 2012:

Kassier Koni Vogel kann einen Gewinn von gut Fr. 1'500.00 ausweisen, budgetiert waren knapp Fr. 4'000.00. Diese Abweichung resultiert u.a. aus der an der letzten HV beantragten zusätzlichen Förderung des Nachwuchses, was auch zu Mehrausgaben in den Bereichen Klubanlässe und Wettkampfteilnahmen führte. Demgegenüber konnte beim St.Galler Weekend ein deutlich höherer Gewinn erzielt werden als budgetiert.

#### 5. Revisorenbericht:

Revisor Dölf Sutter verdankt die professionell geführte Buchhaltung. Die Jahresrechnung wird genehmigt, ebenso dem Vorstand und allen Beteiligten ein Dank ausgesprochen.

Roland Deininger verdankt die Verdienste des abtretenden Revisors Viktor Schilter und überreicht ihm ein Präsent.

#### 6. Budget 2013

Das vom Kassier präsentierte Budget sieht einen Rückschlag von rund Fr. 20'000.00 vor. Dafür verantwortlich sind im Wesentlichen die Vereinsreise, der neu angeschaffte

Club-Trainingsanzug, die Neuaufnahme der Karte Sitterwald Süd und das Fehlen eines Grossanlasses in diesem Jahr.

#### 7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2013

Die Beiträge bleiben gegenüber dem Vorjahr unverändert.

#### 8. Wahlen

Patrick Kunz lanciert in Verbindung mit seinem Jahresbericht als technischer Leiter das von ihm gelungen gestaltete Quiz „Wer wird Millionär?“ mit Mario Ammann als Kandidat. Fast ohne Mithilfe des Publikums kann dieser alle Fragen richtig beantworten und wird anschliessend mit grossem Applaus zum Ehrenmitglied gewählt.

Für die aus dem Vorstand zurücktretenden Rita Deininger und Mario Ammann rücken Ruedi Kellenberger und Martin Stamm nach und werden mit Applaus zum Präsidenten resp. Kartenchef ernannt. Roland Deininger übernimmt neu das Amt des Vizepräsidenten. Die übrigen Vorstandsmitglieder stellen sich zur Wiederwahl und werden bestätigt: Daniela Signer-Heim, Material; Patrick Kunz, Technischer Leiter; Koni Vogel, Kassier; Erwin Wälter, Aktuar; Dieter Sandmeier, Beisitzer.

Niklaus Wolgensinger wird als Nachfolger von Viktor Schilter zum Revisor gewählt.

#### 9. Tätigkeitsprogramm 2013: Genehmigung

#### 10. Anträge:

Anträge sind keine eingegangen. Das Traktandum entfällt.

#### 11. Ehrungen:

Ludwig Hofmann wird als zurücktretender „Kopfgeldjäger“ geehrt. Er hat über viele Jahre die Sportfördergelder bei der Stadt St.Gallen geltend gemacht und so dem Verein zu namhaften Einnahmen verholfen.

Roland Deininger verdankt die vielseitige Vorstandstätigkeit von Rita Deininger, verpackt in einen bebilderten Rückblick, und macht einen Ausblick über ihre zukünftigen Aktivitäten im Verein.

Eine beachtliche Anzahl von Vereinsmitgliedern schaffte den Sprung auf die vordersten Plätze der SOLV-Jahrespunktwertung. Die Podestrangierten von Schweizermeisterschaften im Jahr 2012 erhalten ein Präsent.

„Sportler des Jahres“ 2012 wird mit einem Sieg und zwei zweiten Plätzen an Schweizermeisterschaften Patrick Kunz.

#### 12. Allgemeine Umfrage, Varia:

Mario Ammann gratuliert Jürg Hellmüller zur auf 2014 vorgesehenen Übernahme des Präsidiums bei Swiss Orienteering. Jürg Hellmüller seinerseits dankt als SOLV-Vorstandsmitglied der OLG SGA für das Engagement im Breitensport und die regelmässige Organisation von Grossanlässen.

Roland Deininger erläutert kurz die überregionale Wettkampfplanung des SOLV und stellt einen möglichen Grossanlass auf der Schwägalp auf 2017 in Aussicht.

Dankesworte vom neu gewählten Präsidenten Ruedi Kellenberger und vom Co-Präsidenten ad interim, Roland Deininger, beschliessen die HV 2013.

## Mario Ammann zum dritten Ehrenmitglied ernannt

In dankbarer Anerkennung und Würdigung seiner besonderen Verdienste und seines vorbildlichen und unermüdlichen Einsatzes für den Verein und den OL-Sport im Allgemeinen wurde Mario Ammann an der HV vom 16. Februar zum Ehrenmitglied der OLG St.Gallen/Appenzell ernannt. Nach Ludi Hofmann und Felice Büchi ist Mario Ammann das dritte Ehrenmitglied in den Reihen der OLG St.Gallen/Appenzell.

Ob die Wahl gelingen würde, stand zwar lange auf Messers Schneide. Patrick Kunz als Quizmaster der Sendung „Wer wird Millionär“ stellte Mario Ammann zuerst einige knifflige Fragen, die einen Bezug zum Vereinsjahr 2012 hatten. Die meisten Antworten kamen prompt und richtig. Mit Joker, 50:50 sowie weiteren Tipps und Tricks konnte er auch schwierige Phasen bravourös meistern. Unter grossem Applaus wählten die Anwesenden den Rheintaler zum Ehrenmitglied. „Eine Million Franken können wir dir nicht geben“, sagte Patrick Kunz. „Aber eine Million Gratisstunden zu Gunsten des Vereines.“

Die Fragen riefen auch die eine oder andere Grosstat von Mario Ammann in Erinnerung. Seit 1971 kennt er den Orientierungslauf. 1981 wurde er Mitglied der OLG SGA. Mit dem Wechsel von St.Gallen ins Rheintal im Jahr 1986 begann eine eher ruhige „OL-Phase“. Im September 2000 liess er sich als Laufleiter für den St.Galler OL einspannen. Nur 6 Wochen später merkte keiner der Teilnehmer, dass der Anlass auf der Kippe gestanden hatte. Da kam er als neuer Präsident auch gerade richtig. Er löste Heinz Weber am 17. Januar 2001 in dieser Funktion ab.

14 Monate vor der OL WM 2003 in Rapperswil-Jona sagte Mario Ammann „ja“ zur Aufgabe als OK-Vizepräsident. Zudem koordinierte er als Chef Wettkämpfe die Einsätze der Helfervereine. „Das war sehr interessant. Ich habe dort für die weiteren Aktivitäten im Verein viel gelernt“, war sein Fazit zu dieser intensiven Zeit.

Im 2003 – noch vor der WM – lancierte er den Rheintaler OL-Cup. 65 „OL für Jedermann“ haben seither stattgefunden. 2005 folgte das Appenzeller OL-Weekend. Die OL Regio Wil organisierte in Herisau die SPM; die OLG SGA im Hirschberg die MOM. Das nächste und für Mario Ammann schönste Projekt war im 2009 das gemeinsame OL-Weekend Österreich-Schweiz in Feldkirch. Als Swiss Orienteering die Idee „PostFinance Sprint“ und Weltcup in St.Gallen präsentierte, liess sich Mario Ammann nicht zweimal bitten. Daraus folgte das OL-Weekend St.Gallen 2012 mit OL Amriswil als Partner.

An der HV 2008 gab er die Vereinsführung an Roland Lussmann weiter und blieb weitere 4 Jahre als Vize im Vorstand. Mario Ammann will sich weiter in Projekten engagieren.





## Patrick Kunz wird „Sportler des Jahres 2012“

„Alle Jahre wieder“, chönnt mer säge  
Stigt öpper vo üüs uf d’Sieger-Stäge.  
Üsere Star vo hüt, das ischt en Maa.  
Das säg i grad vo Aafang aa.  
D’Fraue sölled aber trotzdem loose.  
Villicht isch es nu eini i Manehose.  
Es goht nöd lang und ali wüssed Bscheid.  
De Name wird halt wörkli am Schluss erscht gseit.

Au s’Alter vo dere Person ischt no offe.  
OL-Läufer bliibed fascht ewig jung, will i doch hoffe.  
Es git Seniore, Juniore und chlini Buebe no dezue.  
I weli Gruppe söled mer en ächt tue?  
De Gwünner ischt natürli ganz stark glaufe.  
Im Fuessball chönnscht so eine tüür verchaufe.  
Im Verlauf vo de HV hät mer de Name scho öppe drümal gnennt.  
De neu „Sportler des Jahres“ logischerwiis jede do ine kennt.

Es ischt en Maa, i bliib debii.  
Bueb ischt er au scho emol gsii.  
Über sini Juniorezit hät er vilicht scho lang e dicks Buech gschribe.  
Das heisst, d’Seniore chönd sich efang d’Händ riibe.  
Podeschtplätz gitts bi im immer wieder uf allne Stufe.  
Witt dem Trämle, chunnscht au als Junge no recht zum Schnufe.  
Gold und zweimol Silber häts i dem Johr a Meischterschafte geh.  
I de Johrespunktelichte chan mer en wit, wit vorne gseh.  
De Pokal kennt d’Stube vom Gwünner scho ganz genau.  
Uf em Täfeli stoht scho de Name vo sinere Frau.  
De Schuss ischt duss, de Name muess jetzt falle.  
„Sportler vom Johr“ ischt: de Patrick Kunz vo Sanggalle.



## Impressionen von der HV 2013



Verantwortliche Ausbildungsclub: Isabelle Hellmüller, Patrick und Maja Kunz.



Engagieren sich neu in den Vereinsgremien: Nick Wolgensinger (Revisor), Ruedi Kellenberger (Präsident), Martin Stamm (Kartenchef).

Tritt wieder ins zweite Glied: Roland Deininger, Co-Präsidium 2012, Vizepräsident ab 2013.



Als Vorstandsmitglieder verabschiedet: Rita Deininger (2009-2012) und Mario Ammann (2001-2012).



Alle Präsidenten der OLG St.Gallen/Appenzell seit der Vereinsgründung 1956:

(von links) Rita und Roland Deininger (2012), Heinz Weber (1995-2000), Roland Lussmann (2008-2011), Ludwig Hofmann (1956-1994), Ruedi Kellenberger (ab 2013) und Mario Ammann (2001-2007)

## Rita Deininger setzte wichtige Impulse in der Ausbildung

Mit Rita Deininger verliess ein weiteres engagiertes Mitglied den Vorstand. Sie hatte sich seit 2009 um die Ausbildung und den Nachwuchs gekümmert.

Zum Thema „Ausbildung“ gehören die Sportanimationskurse, die jeweils in den Frühlingsferien im Auftrag der Stadt St.Gallen stattfinden. Rita Deininger ist es in jedem Jahr gelungen, den einen oder anderen Teilnehmer definitiv für den OL-Sport zu begeistern.

Für sie und weitere Interessenten hat Rita Deininger die Serie der OL-Einsteigerkurse fortgesetzt. Die Erwartungen von jung und alt unter einen Hut zu bringen, war eine grosse Herausforderung, die sie aber – wie die Mitgliederbewegungen beweisen – mit Erfolg meisterte. Oftmals, aber nicht immer, waren ganze Familien im Teilnehmerfeld. Diese organisierten sich für spätere Aktivitäten selber. Jugendliche ohne familieninternen Support waren bei Rita Deininger immer bestens betreut. Herzlichen Dank!

## Medaillenspiegel 2012 – OLG St.Gallen/Appenzell

Vorname Name	Kat.	NOM	SPM	MOM	LOM	SOM	TOM	Sen WM	Ski-OL kurz	Ski-OL lang
Eliane Deininger	D12		1	1		3	3			
	D14								2	1
Silja Vogel	D12					3				
Fiona Signer	D16						1			
Franziska Dörig	D20	2								
Maja Kunz	D40			1	1					
	D135						1			
Monika Ammann	D50		2					1		
	D135						1			
Isabelle Hellmüller	D50		1							1
	D135						3			
Judith Tobler	D50			3						
	D135						1			
Christa Ebnetter	D55	2	2							
Vre Harzenmoser	D70		3							
Lukas Deininger	H14		3	3					1	2
Patrick Zbinden	H16				1	2				
Simon Rüegg	H18					2	3			
Tobias Zbinden	H18					2	3			
Stefan Brauchli	HAK					1				
	HAM		3							
Sandro Domeisen	HAK			2						
Jonas Wälter	HAK		2							
Raphael Wälter	HAK		3							
Patrick Kunz	H45		1	2						
	H135						2			
Dieter Sandmeier	H135						2			
Mario Ammann	H55		3							
	H135						2			
Hannes Suhner	H60								2	3

Nicht geplant fand im November 2012 in Venedig der wohl erste Wasser-OL der Geschichte statt. Zumindest solange bis die Polizei dem Treiben ein Ende machte. Andere gingen angesichts des Hochwassers gar nicht erst an den Start. Ein Erlebnis war die Reise aber auf jeden Fall wieder gewesen.

Der Stadt OL in Venedig geniesst so etwas wie einen Kultstatus unter den Stadt OL. Wer einmal durch die engen Gässchen gespurtet ist, sich einen Weg durch die im November nach wie vor zahlreichen Touristen gebahnt hat, den ebenfalls zahlreichen Mitkonkurrenten erfolgreich ausgewichen ist, die in der Summe unzähligen Treppenstufen über die Kanalbrücken überwunden und das Ziel schliesslich müde aber glücklich erreicht hat, der wird immer wieder von dieser einzigartigen OL Atmosphäre schwärmen und sich vornehmen, früher oder später wieder teil zu nehmen. Zudem lässt sich selbst im November die Sonne noch geniessen und man lässt sich von den vielen Strassenrestaurants am Riva degli Schiavone direkt an der Lagune gerne zum erholsamen Sitzen einladen. Für mich war es die 5. Teilnahme. Doch dieses Mal war alles ganz anders!

Nicht einmal die Stiefel nützten

Das Wetter wollte überhaupt nicht mitspielen und als ich am frühen Morgen vor die Türe des Hotels trat, war mir sofort klar, dass an eine korrekte Durchführung des OL zu diesem Zeitpunkt kaum zu denken war. Das trübe Wasser bewegte sich kniehoch durch die Gassen und man sah kaum, wo diese Gassen enden und wo der Kanal beginnt. Die Hotels sind für diese Situation nicht schlecht gerüstet und so kam ich zu einem Paar Stiefel, die zwar bis zum Knie reichten, aber eben nur bis zum Knie! Nasse Füsse waren nicht zu vermeiden.

Unberechenbares Hochwasser

Die Veranstalter wussten um das Hochwasser, vertrauten aber darauf, dass der Höhepunkt zum Zeitpunkt der ersten Starts um 9 Uhr schon längst überschritten war und das wenige auf den Strassen und Plätzen noch verbliebene Restwasser kaum ein Hindernis für die rund 3000 Orientierungsläufer sein werde. Ein starker, aus südöstlicher Richtung direkt in die Lagune blasender Wind, machte ihnen aber einen Strich durch die Rechnung. Der Start wurde um ein Stunde verschoben, doch das Hochwasser wollte kaum weichen. Ich hatte eine frühe Startnummer gezogen und machte mich also wohl oder übel auf den Weg zum



Start. Als Orientierungsläufer ist man sich ja an garstiges Wetter und nasse Füsse gewohnt, ich war aber überzeugt, dass vor allem wegen dem nach wie vor recht hohen Wasserstand ein Start kaum möglich sein werde. Dazu wehte noch ein ausgesprochen starker und unangenehmer Wind vermisch mit Regen. Wie war ich aber erstaunt, als die Läufer trotz allem auf die Strecke geschickt wurden – ich habe auf den Start verzichtet!

### Sightseeing statt Lauf

Stattdessen beschränkte ich mich auf ein Sightseeing durch das nasse Venedig und bestaunte die Kreativität der vom Hochwasser überraschten Touristen, mit welcher sie versuchten, sich die Füsse (und Koffer) trocken zu halten. Was natürlich nicht immer gelang! Auf dem Markusplatz das in solchen Situationen übliche Bild: Besucher, die mit Stuhl, Tisch und den Füssen im Wasser sich einen Sprizz (traditioneller Apéro in Venedig) gönnten.

### Polizia: Basta!

Die Orientierungsläufer unterdessen, welche beim Lauf durch das Wasser kaum Hemmungen zeigten, stiessen bei den Passanten und Ladenbesitzer nicht auf grosse Gegenliebe. Verständlich, denn wer lässt sich bei solchem Wetter noch zusätzlich von teilweise rücksichtslosen Läufern von Kopf bis Fuss bespritzen, und das nicht nur einmal, sondern immer wieder. Kaum erstaunlich, dass da nicht nur Höflichkeiten ausgetauscht wurden...! Die Polizei setzte dem schliesslich ein Ende, indem der Start nach etwa 2 Stunden gesperrt wurde. Und das kurz bevor ich mich entschied, doch noch einen Start zu versuchen, denn so gegen 12 Uhr war das Wasser grösstenteils verschwunden. Ein kleiner Trost war immerhin, dass es Daniel Hubmann ebenfalls so erging ...! Dass trotz allem eine Siegerehrung stattfand mit dem Argument, die bereitgestellten Auszeichnungen damit noch los zu werden, war eher schwierig nachzuvollziehen.

### Nächster Versuch im Sommer 2014

Dieses Jahr findet der Stadt OL nicht statt. Zum einen wegen der erwähnten Probleme im 2012 und zum andern wegen der Sprint WM, die im Sommer 2014 in Venedig ausgetragen werden soll. Falls zur gleichen Zeit ein Publikumslauf stattfindet, so kann man eine Teilnahme nur empfehlen, obgleich – auch im Sommer gibt es Hochwasser.



Die Liste der ersten Läufe im OL-Jahr ist im Titel natürlich nicht vollständig wieder gegeben. Doch aus Ostschweizer Sicht stehen der Effretiker Stadt-OL und – wenn es ihn gibt – der Churer Stadt-OL im Vordergrund.

Wie schon erwähnt waren 31 Mitglieder in Dübendorf beim Effretiker Stadt-OL am Start. Sie erlebten mit weiteren 900 Teilnehmern ein Paradebeispiel in der missbräuchlichen Verwendung einer OL-Karte. Der Veranstalter hat eine Karte 1:4'000 im Massstab 1:5'000 gedruckt. Kein Wunder waren verschiedene Signaturen nicht mehr lesbar.

Solche Sorgen hatte die kleine Teilnehmerschar (total und OLG SGA) beim Churer Stadt-OL nicht. „Hof ja oder nein“ war wiederum die zentrale Frage. Vermutlich könnte gelten: je älter, desto 'neiner'. H55 hätte sich den Hügelsprint auf jeden Fall sparen können. Der Lauf hat gefallen. Achtung: provisorische Treppen können verschwinden!

## Rheintaler OL-Cup unter neuer Führung

von Mario Ammann

Der Rheintaler OL-Cup geht weiter! Das Rheintaler Sextett Mario Ammann, Clemens Eugster, Martin Koster, Koni Vogel, Erwin Wälter und Niklaus Wolgensinger teilt sich künftig Vorbereitung und Durchführung der Teilanlässe.

Nach 10 Jahren Rheintaler OL-Cup soll die Erfolgsstory weiter gehen. Für 2013 sind 5 „OL für Jedermann“ geplant. Als generelle Zielsetzung ist aber von einer Periode 2013-2017 die Rede. Bis und mit 2016 gibt es bereits Abmachungen mit Sponsoren.

### Aufgaben und Zuständigkeiten verteilt

Die bereits genannten Rheintaler hatten sich im letzten Sommer das erste Mal getroffen, dabei die Ziele definiert und erste konkrete Massnahmen beschlossen. Das Programm 2013 wurde auf 5 Anlässe reduziert. Kriessern und Marbach soll es diesmal nicht geben. Wie es in den Folgejahren aussieht, entscheidet sich in diesem Jahr. Es gibt für jeden Lauf einen Laufleiter (siehe Tabelle unten). Clemens Eugster ist für die ganze Auswertung zuständig. Erwin Wälter übernimmt zusätzlich die ganze Koordination.

Anlass	Datum	Laufleitung	Bahnlegung
9. Bernecker Dorf-OL	24. April 2013	Mario Ammann	Raphael Wälter
6. Altstätter Stadt-OL	22. Mai 2013	Erwin Wälter	Raphael Wälter
10. Montlinger Dorf-OL	19. Juni 2013	Niklaus Wolgensinger	???
3. Rheinecker Städtli-OL	21. August 2013	Martin Koster	Lukas Deininger
5. Widnauer Dorf-OL	4. September 2013	Koni Vogel	Jonas Vogel

### Unverändertes Konzept und Jubiläum

Inzwischen haben weitere Besprechungen stattgefunden. Die neue Führungsscrew sieht keinen Grund, am bestehenden Konzept etwas zu ändern. Die Werbung vor allem vor Ort soll verstärkt werden. Für den Montlinger Dorf-OL vom 19. Juni 2013 ist sie schon voll im Gange. Der Anlass findet zum zehnten Mal statt. Zum Jubiläum erhalten die Teilnehmer 50% Rabatt beim Startgeld. Nick Wolgensinger hat sich das nötige Kleingeld für diese Massnahme bereits beschafft. Sind also 1'000 Teilnehmer in Montlingen doch noch möglich? „Nüd luggloo gwünnt!“ Herzlich willkommen im Rheintal!

# RHEINTALER OL-CUP 2013

**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**

**OL-CUP@OLGSGA.CH**

**WWW.OLGSGA.CH**



11. AUFLAGE DER SERIE „OL FÜR JEDERMANN“ AUF DORF-OL-KARTEN IM RHEINTAL ZWISCHEN RHEINECK UND MONTLINGEN. BESTENS GEEIGNET FÜR OL-LÄUFER, LAUFSPORTLER, SPAZIERGÄNGER, FAMILIEN. ES GEHT OHNE VORKENNTNISSE UND OHNE SPEZIELLE AUSTRÜSTUNG. HERZLICH WILLKOMMEN!

DATUM	ORT	BESAMMLUNG	ANMELDUNG / START
24. APRIL	BERNECK	MZH BÜNT	17:30 - 19:00 UHR
22. MAI	ALTSTÄTTEN	TURNHALLE SCHÖNTAL	STARTGELD PRO LAUF
19. JUNI	MONTLINGEN	SCHULE MONTLINGEN	
21. AUGUST	RHEINECK	TURNHALLE KUGELWIS	BIS 1994 4.-
04. SEPTEMBER	WIDNAU	SCHULHAUS WYDEN	AB 1993 6.-
KATEGORIEN <b>PLAUSCH KURZ / MITTEL / LANG (ALTER FREI)</b>			FAMILIEN 10.-
			PLAUSCH (EINZEL/ GRUPPEN) 4 - 15.-

OL-CUP		WERTUNG PRO LAUF	
<b>KATEGORIEN / JAHRGANG</b>		<b>WERTUNG PRO LAUF</b>	
SCHÜLER/INNEN	2001 + JÜNGER	RANG 1:	10 PUNKTE
JUGEND	2000 - 1998	RANG 2:	9 PUNKTE
JUNIOREN/INNEN	1997 - 1994	RANG 3:	8 PUNKTE
HERREN/DAMEN	1993 - 1979	RANG 10:	1 PUNKT
SENIOREN/INNEN 1	1978 - 1964	<b>GESAMTWERTUNG</b>	
SENIOREN 2	1963 - 1954	HERREN, DAMEN, FAMILIEN	
SENIORINNEN 2	1963 + ÄLTER	PREISE FÜR DIE ERSTEN 5 PRO WERTUNG	
SENIOREN 3	1953 + ÄLTER		
FAMILIEN	ELTERN + MAX. 1998		
<b>WETTKAMPFFORM</b>			
EINZELLAUF, AUSGENOMMEN FAMILIEN, EINGEDRUCKTE BAHNEN			

 St. Galler  
Kantonalbank

**Kobelt**



erdgas 

**GRAVAG**

AUSKUNFT: ERWIN WÄLTER, TROGENERSTRASSE 56, 9450 ALTSTÄTTEN, 071 755 71 18, OL-CUP@OLGSGA.CH

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

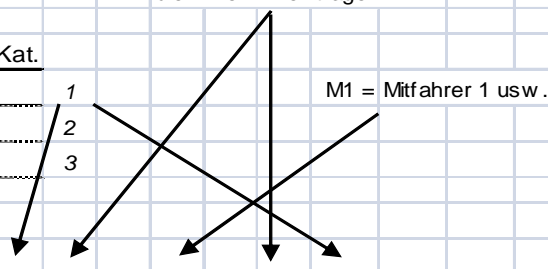
Einsendeschluss: **15. Dezember 2013**

Per Post/Fax/E-Mail an: **Kassier Koni Vogel**

**OLG St.Gallen/Appenzell  
Jugendförderung 2013 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	01.01.13	ROLV	1	1					10.00	7.00				0.05
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.13	Nat.		1		1	1						37.50	250
Amriswiler OL	03.03.13	ROLV												
SM im Nacht-OL	23.03.13	NOM												
Stöff Memorial OL	01.04.13	ROLV												
1. Nationaler OL	13.04.13	1. Nat.												
2. Nationaler OL	14.04.13	2. Nat.												
Engelburger OL	21.04.13	ROLV												
3. Nationaler OL	11.05.13	3. Nat.												
4. Nationaler OL	12.05.13	4. Nat.												
5. Nationaler OL	16.06.13	5. Nat.												
SM im Staffel-OL	30.06.13	SOM												
5er Staffel	07.07.13													
6. Nationaler OL	18.08.13	6. Nat.												
7. Nationaler OL	24.08.13	7. Nat.												
SM im Sprint-OL	25.08.13	SPM												
thurgorienta OL	01.09.13	ROLV												
8. Nationaler OL	07.09.13	8. Nat.												
SM im Einzel-OL	08.09.13	LOM												
SM im Einzel-OL	22.09.13	MOM												
St. Galler OL	28.09.13	ROLV												
9. Nationaler OL	05.10.13	9. Nat.												
10. Nationaler OL	06.10.13	10. Nat.												
Oberthurgauer OL	20.10.13	ROLV												
Wiler OL	27.10.13	ROLV												
SM im Team-OL	03.11.13	TOM												
<b>Total</b>														

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

Gutschrift auf Postkonto: \_\_\_\_\_

Gutschrift auf **Bankkonto**: \_\_\_\_\_ Einzahlungsschein beilegen

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

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

Barauszahlung gewünscht

Empfangsbestätigung: \_\_\_\_\_

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

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



## OLG St.Gallen/Appenzell - Mitgliederliste, Stand 1. März 2013

Aktivmitglieder							
Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P	
Albers	Jan Christoff	1996	Peter und Paul-Str. 5	9010	St.Gallen	071 245 10 23	
Ammann	Mario	1956	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71	
Ammann	Monika	1959	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71	
Ammann	Rahel	1986	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71	
Andres	Lucy	1938	Ringstr. 1b	9300	Wittenbach	071 298 04 82	
Bärlocher	Martin	1953	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47	
Bärlocher	Monika	1960	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47	
Bärlocher	Silvan	1996	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47	
Benz	Andrin	2001	Pfannackerstr. 2a	9033	Untereggen	071 866 33 90	
Benz	Ivo	1972	Pfannackerstr. 2a	9033	Untereggen	071 866 33 90	
Benz	Linus	2003	Pfannackerstr. 2a	9033	Untereggen	071 866 33 90	
Berger-Dörig	Antonia	1985	Bachwiesstr. 7a	9404	Rorschacherberg	079 282 66 09	
Bertsch	Elias	1998	Nistelbüel 4	9043	Trogen	071 344 16 01	
Bertsch	Noel	2001	Nistelbüel 4	9043	Trogen	071 344 16 01	
Bertsch	Stefanus	1960	Nistelbüel 4	9043	Trogen	071 344 16 01	
Bieger	Andri	1997	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 245 65 40	
Bieger	Barbara	1963	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 245 65 40	
Bieger	Flurina	1994	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 245 65 40	
Bieger	Thomas	1961	Hirtenstr. 3a	9008	St.Gallen	071 222 09 39	
Bieri	Christian	1977	Hauptstr. 21	5035	Unterentfelden	062 724 80 37	
Bischofberger	Werner	1950	Bettenstr. 28 A	9212	Arnegg	071 385 62 28	
Bollhalder	Janine	1992	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73	
Bollhalder	Rolf	1956	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73	
Bollhalder	Silvia	1965	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73	
Bösch	Patrick	1993	Holzstr. 2	9000	St.Gallen	071 250 06 26	
Brand	Doris	1970	Hügelweg 20	9033	Untereggen	071 860 07 63	
Brändle	Otmar	1958	Grünaustr. 2	9204	Andwil	071 385 31 81	
Brauchli	Adrian	1985	Lämmli brunnenstr. 16	9000	St.Gallen	071 277 73 66	
Brauchli	Erich	1951	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66	
Brauchli	Lukas	1988	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66	
Brauchli	Stefan	1984	Grossmattweg 25	4106	Therwil	071 277 73 66	
Büchi	Felix	1956	Postfach 354	9006	St.Gallen	071 245 86 94	
Büchler	Jan	1995	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40	
Büchler	Silvia	1969	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40	
Büchler	Toni	1962	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40	
Büeler	Bosco	1952	St.Gallerstr. 28	9230	Flawil	071 393 22 41	
Deininger	Eliane	2000	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45	
Deininger	Heinz	1937	Ringelbergstr. 16	9000	St.Gallen	071 222 51 62	
Deininger	Lukas	1998	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45	
Deininger	Rita	1970	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45	
Deininger	Roland	1968	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45	
Deuber	Trix	1965	Steigstr. 8	9422	Staad	071 855 21 02	
Domeisen	Sandro	1975	Mühlacherweg 150	5083	Ittenthal	062 871 67 39	
Dörig	Franziska	1992	Bernbrugg	9058	Brülisau	071 799 15 49	
Ebnetter	Christa	1956	Gaiserstr. 39b	9050	Appenzell	071 787 52 04	
Ebnetter	Lukas	1982	Buchstr. 29	9000	St.Gallen	071 222 74 72	
Ebnetter	Marc	1980	Hallwylstr. 28	3005	Bern	061 681 21 14	
Ebnetter	Urs	1985	Herrligstr. 34	8048	Zürich	043 539 13 92	
Eggmann	Franz	1957	Fichteweg 7	9000	St.Gallen	071 277 89 38	

<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>Jg</b>	<b>Strasse</b>	<b>PLZ</b>	<b>Ort</b>	<b>Telefon P</b>
Enggist	Lukas	1978	Salamanderweg 1	7320	Sargans	071 220 38 01
Engler	Christian	1996	Herbrigstr. 31	9011	St.Gallen	071 223 67 22
Eugster	Clemens	1964	Girlenstr. 26	9443	Widnau	071 722 96 40
Fässler	Mario	1941	Kellerswiesenstr. 42	9034	Eggersriet	071 877 23 18
Fässler	Monika	1982	Unterdorfstr. 15	6055	Alpnach Dorf	041 670 06 51
Frey	Josef	1947	Ruppendörfli 14	9450	Altstätten	071 371 10 13
Frischknecht	Hans	1956	oberer Toracker 34	9100	Herisau	071 352 39 64
Fugmann	Winfried	1956	Ebeneweg 4	D-78333	Stockach	+49 7771 929123
Ghiggi-Ammann	Christoph	1983	Degenstr. 1	9442	Berneck	078 636 07 46
Giger	Yannick	1998	Georgshof 10	9000	St.Gallen	071 222 09 39
Hanselmann	Werner	1940	Triangelweg 2	9100	Herisau	071 352 80 83
Hartmann	Jens	1958	Oberrütistr. 14	9452	Hinterforst	071 755 71 85
Harzenmoser	Verena	1930	Wiesenstr. 35	9000	St.Gallen	071 222 84 68
Heim	Toni	1956	Galgenhang 16	9050	Appenzell	071 787 28 28
Hellmüller	Isabelle	1962	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Hellmüller	Jürg	1960	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Hellmüller	Mirjam	1992	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Hellmüller	Sven	1995	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36
Herzig	Stephan	1968	Guisanstr. 66	9010	St.Gallen	071 244 90 50
Herzog	Heinz	1964	Büchel-Buchberg	9425	Thal	071 888 26 02
Herzog	Silvan	1998	Büchel-Buchberg	9425	Thal	071 888 26 02
Hofmann	Ludwig	1929	Scheidwegstr. 46	9016	St.Gallen	071 288 14 82
Hollenstein	Livia	1993	Grüntalstr. 22	9300	Wittenbach	071 298 12 67
Honegger	Helen	1959	Berglistr. 42	9630	Wattwil	071 988 44 51
Huber	Emil	1944	Kleinbergstr. 17	9000	St.Gallen	071 245 28 52
Huber	Michael	1977	Forchstr. 50	8008	Zürich	079 473 55 80
Hunziker	Walter	1941	Mempfel 597	9055	Bühler	071 793 26 16
Inauen	Cornelia	1983	Eggerstandenstr. 19	9050	Appenzell	071 799 15 83
Jakob	Sissi	1989	Reuttistr. 9	9500	Wil	079 869 05 48
Kellenberger	Ruedi	1945	Freiestr. 37	8610	Uster	044 984 05 04
Koller	Robin	1996	Schwanenstr. 22	9200	Gossau	071 383 33 63
Kunz	Hansruedi	1935	Speicherstr. 27	9000	St.Gallen	071 223 36 67
Kunz	Maja	1968	Demutstr. 34	9000	St.Gallen	071 222 66 34
Kunz	Patrick	1965	Demutstr. 34	9000	St.Gallen	071 222 66 34
Lusmann	Roland	1963	Schöttlerstr. 29	9050	Appenzell	071 787 39 24
Lusmann	Sandro	1990	Schöttlerstr. 29	9050	Appenzell	071 787 39 24
Lüthi	Hansueli	1953	Stich 8	9104	Waldstatt	071 352 29 72
Monstein-Kunz	Ariane	1965	St.Georgenstr. 163	9011	St.Gallen	071 220 37 73
Müller	Luca	1998	Blumenstr. 15	9424	Rheineck	071 880 09 09
Müller	Rainer	1976	Aeulistr. 25	9470	Buchs	081 783 16 58
Müller	Thomas	1956	Blumenstr. 15	9424	Rheineck	071 880 09 09
Oehninger	Meico	1990	Dufourpark 12	9030	Abtwil	071 244 16 32
Pfister	Eduard	1951	Oberhofstettenweg 6a	9012	St.Gallen	071 260 19 71
Ricklin	Nadia	1997	Curiestr. 8	9016	St.Gallen	071 278 51 39
Ricklin	Nicole	1968	Curiestr. 8	9016	St.Gallen	071 278 51 39
Ricklin	Paul	1995	Curiestr. 8	9016	St.Gallen	071 278 51 39
Rietmann	Peter	1940	Bergstr. 26	9100	Herisau	071 351 55 43
Rosset	Ursula	1966	Ch. de Jolimont 6	1180	Rolle	021 825 39 03
Rüegg	Gabriela	1960	Seeblickstr. 4a	9010	St.Gallen	071 244 31 63
Rüegg	Johannes	1961	Seeblickstr. 4a	9010	St.Gallen	071 244 31 63
Rüegg	Sebastian	1998	Seeblickstr. 4a	9010	St.Gallen	071 244 31 63
Rüegg	Simon	1994	Seeblickstr. 4a	9010	St.Gallen	071 244 31 63

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Sandmeier	Dieter	1966	Bruggereggestr. 39	9100	Herisau	071 352 74 15
Sandmeier	Fabienne	1997	Bruggereggestr. 39	9100	Herisau	071 352 74 15
Sandmeier	Matthias	1995	Bruggereggestr. 39	9100	Herisau	071 352 74 15
Sandmeier	Michael	1998	Bruggereggestr. 39	9100	Herisau	071 352 74 15
Sandmeier	Patrick	1998	Bruggereggestr. 39	9100	Herisau	071 352 74 15
Sandmeier	Susanne	1966	Bruggereggestr. 39	9100	Herisau	071 352 74 15
Schefer	Roman	1995	St.Georgenstr. 157b	9011	St.Gallen	071 222 85 35
Schilter	Joschua	2003	Georgshof 9	9000	St.Gallen	071 330 04 72
Schilter	Rosmarie	1946	Georgshof 7	9000	St.Gallen	071 223 60 92
Schilter	Viktor	1943	Georgshof 7	9000	St.Gallen	071 223 60 92
Schmid-Schilter	Susanne	1970	Weinbergstr. 33b	5000	Aarau	062 822 37 93
Schorer	Isabel	1978	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Schorer	Martina	1973	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Schwendimann	Eva	1992	Schulstr. 12	9424	Rheineck	071 888 57 51
Schwizer	Yanik	1999	Kesselhaldenstr. 85	9016	St.Gallen	071 288 10 88
Signer	Daniela	1967	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Signer	Fiona	1996	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Signer	Johann	1967	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Sonderegger	Reto	1976	Bleichestr. 6	9100	Herisau	071 351 20 86
Stamm	Elisa	1996	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Jeanette	1962	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Martin	1961	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Streuli	Willi	1947	Gaiserstr. 39b	9050	Appenzell	079 388 27 57
Stricker	Jürg	1954	Lehweg 3	9030	Abtwil	071 311 52 32
Strupler	Walter	1954	Dorfstr. 26	8184	Bachenbülach	044 861 10 80
Stucki	Ilona	1989	Langgasse 155	9008	St.Gallen	079 737 56 60
Studer	Lukas	1988	Kulmackerweg 20	4450	Sissach	061 971 39 02
Styger	Ueli	1962	Sonnenberg 6a	9100	Herisau	071 351 13 53
Suhner	Hannes	1950	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Sutter	Andrin	2002	Nollisweid 49	9050	Appenzell	071 787 53 92
Sutter	Dölf	1941	Kapfwaldweg 2	9011	St.Gallen	071 223 18 75
Sutter	Emil	1956	Nollisweid 49	9050	Appenzell	071 787 53 92
Sutter	Esther	1949	Langackerstr. 7	9010	St.Gallen	071 244 86 35
Sutter	Stefanie	1998	Nollisweid 49	9050	Appenzell	071 787 53 92
Sutter Schneider	Michèle	1971	Biserhofstr. 64	9011	St.Gallen	071 244 36 49
Tanner	Damian	1967	Bündtstr. 19	9053	Teufen	071 333 51 05
Tanner	Kordula	1968	Bühl 12	6390	Engelberg	041 637 02 66
Tobler	Judith	1960	Tutilostr. 46	9011	St.Gallen	071 223 63 40
Tobler	Urs	1957	Tutilostr. 46	9011	St.Gallen	071 223 63 40
Vogel	Camille	1994	Botenaustr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Esther	1966	Botenaustr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Joela	1999	Botenaustr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Jonas	1996	Botenaustr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Konrad	1961	Botenaustr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Vogel	Silja	2000	Botenaustr. 22a	9443	Widnau	071 722 55 47
Wälter	Brigitte	1967	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Erwin	1962	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Jonas	1994	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Raphael	1994	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Weber	Heinz	1964	Bächlistr. 32b	9053	Teufen	071 330 03 85
Weber	Nora	2003	Bächlistr. 32b	9053	Teufen	071 330 03 85
Weber	Sari	2001	Bächlistr. 32b	9053	Teufen	071 330 03 85

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Weishaupt	Bruno	1953	Lehn, Schötzlers	9050	Appenzell	071 787 30 90
Weishaupt	Max	1947	Hauptstr. 32	9053	Teufen	071 333 13 12
Welz	Angela	1996	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Daniel	1966	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Enza	1966	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Nino	2001	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Werner	Richard	1950	Sandgasse 15a	A-6850	Dornbirn	0043 5572 25794
Wildhaber	Viktor	1990	Webergasse 16	9000	St. Gallen	
Windler	Maria	1965	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Windler	Patrick	1967	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Wolgensinger	Niklaus	1955	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wolgensinger	Vreni	1956	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wüstenhagen	Rolf	1970	Weiherrweidstr. 11	9000	St.Gallen	071 534 10 39
Zbinden	Karin	1966	Silberbachstr. 9A	9032	Engelburg	071 278 70 12
Zbinden	Markus	1962	Silberbachstr. 9A	9032	Engelburg	071 278 70 12
Zbinden	Patrick	1996	Silberbachstr. 9a	9032	Engelburg	071 278 70 12
Zbinden	Tobias	1994	Silberbachstr. 9A	9032	Engelburg	071 278 70 12
Zuberbühler	Thomas	1974	Chapfenbühlweg 10	9100	Herisau	071 351 22 87

#### Passivmitglieder

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Akkermans	Mirian	1968	Bächlistr. 32b	9053	Teufen	071 330 03 85
Ammann	Albert	1924	Aegetholzstr. 11	9443	Widnau	071 722 01 24
Büchi	Monika	1959	Rorschacherstr. 178	9000	St.Gallen	071 245 21 40
Fitzi	Otto	1955	Starkenmühle	9056	Gais	071 793 12 71
Funk	Heidi	1955	Speicherstr. 27	9000	St.Gallen	071 223 36 67
Gossauer	Manuel	1960	Kirchweg 15	3052	Zollikofen	031 351 73 71
Hächler	Beatrice	1954	Felsbergstr. 2	8625	Gossau ZH	044 935 34 51
Hächler	Patrick	1950	Felsbergstr. 2	8625	Gossau ZH	044 935 34 51
Herzig	Hans	1933	Dufourpark 1	9030	Abtwil	071 244 57 17
Hofer	Markus	1954	St.Gallerstr. 89c	9320	Arbon	071 446 33 56
Imlig	Bruno	1971	im Schaber 6	9450	Lüchingen	071 755 01 38
Imlig	Manuela	1971	im Schaber 6	9450	Lüchingen	071 755 01 38
Jäckli	Arno	1934	Kirchrain 11	9042	Speicher	071 344 92 78
Koster	Martin	1962	Nebengrabenstr. 23	9430	St.Margrethen	071 880 08 41
Künzi	Ernst	1959	Thundorferstr. 7	9548	Matzingen	
Mayer	Gallus	1951	Meienbergstr. 18c	9000	St.Gallen	071 288 36 23
Meier	Martin	1948	Erlen 5	9305	Berg SG	071 455 22 41
Müller	Beat	1962	Chemin des Tilleuls 13	1196	Gland	022 364 84 69
Rütsche	Elisabeth	1961	Hafnerwaldstr. 2	9012	St.Gallen	071 278 84 36
Schorer	Peter	1946	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Trionfini	Ulrika	1948	Tutilostr. 12	9011	St.Gallen	071 223 13 80
van der Meulen	Jelmer	1967	Bündtstr. 21	9053	Teufen	071 340 06 67
Walder	Käthi	1970	Speicherstr. 65	9053	Teufen	071 333 38 26
Weber	Käthi	1962	Eidmattstr. 16	8032	Zürich	071 672 32 61

#### Ehrenmitglieder

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Ernennung
Ammann	Mario	1956	Degenstr. 1	9442	Berneck	HV 16.02.2013
Büchi	Felix	1956	Postfach 646	9006	St.Gallen	HV 19.01.2007
Hofmann	Ludwig	1929	Scheidwegstr. 46	9016	St.Gallen	HV 30.11.1994

## Tätigkeitsprogramm 2013 (Stand 28.2.2013)

fett = Vereinsanlässe; kursiv = Clubweekends

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
Sa	23.3.	OLG Zürich	NOM	Adlisberg
Sa	30.3.	OLG SGA	Osterhasen-OL	St.Georgen
Mo	1.4.	OL Regio Wil	8. Stöf Memorial 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
Mi	1.5.	OLG SGA	St.Galler sCOOL-Cup	Gossau
Sa	11.5.	ASTI	3. Nationaler OL (ATW)	Cunardo
So	12.5.	ASTI	4. Nationaler OL (ATW)	Monte Marzio
Mi	22.5.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup 2013	Altstätten
Do	23.5.	OLG SGA	Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell
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 Lavoirs
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, Arni
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

## Neuer OLG-Trainer jetzt erhältlich

Der neue Trainer soll unsere Club an Siegerehrungen und Wettkämpfen einheitlich erscheinen lassen. Das Design wurde von Jonas Wälter passend zur neuen Vereinsfahne entwickelt. Die Trainerjacke ist leicht gefüttert und hat ein Daumenbündchen, die Hose hat einen Reissverschluss bis zur Hüfte, damit das An- bzw. Abziehen mit den OL Schuhen einfach geht. Die Hose ist nicht gefüttert.

Muster:



### Colours

Blau:	Pantone 99/ 84/ 47/ 60	CMYK: 99%, 84%, 47%, 60%
Gelb:	Pantone 109	CMYK: 0%, 10%, 100%, 0%
Weiss:	T White	



### Kosten:

Der Trainer kann dank grosszügiger Unterstützung durch die Vereinskasse zu 120 Fr. an Erwachsene und zu 100 Fr. an Jugendliche abgegeben werden.

### Weitere Anprobemöglichkeiten:

Mittwochtraining vom 27. Februar und am Trainingsweekend vom 1. bis 3. März samt Amriswiler OL.

Bestellungen bitte bis 3. März an

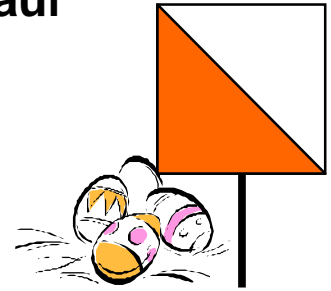
Daniela Signer, [signer.heim@bluewin.ch](mailto:signer.heim@bluewin.ch), 071 787 20 12.

TIPP – TIPP / Das Muster in Farbe auf [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch) nachschauen! \ TIPP – TIPP

## 7. St.Geörgler Osterhasen-Orientierungslauf

**Datum: Karsamstag, 30. März 2013**

Wir organisieren auch dieses Jahr in St.Georgen wieder den St.Geörgler Osterhasen-OL.  
Gelaufen oder spaziert wird voraussichtlich auf den OL-Karten „Drei Weieren“ oder „Tal der Demut“.



Treffpunkt: Hebelschulhaus-Platz, St.Gallen-St.Georgen  
Startmöglichkeiten: von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr  
Kategorien: Es werden wieder ca. 4 Kategorien angeboten, sodass jeder und jede vom Anfänger bis zum Profi auf seine Rechnung kommt.  
Zeiterfassung: Elektronisch mit Sport-Ident  
Kosten: 10.- für Familien  
5.- für Einzelstartende

Kleine Festwirtschaft vorhanden  
Am Schluss Auslosung von Schoggi-Osterhasen

Anmeldung: Anmeldung erwünscht, damit sich der Osterhase besser vorbereiten kann.  
Info/Anmeldung: Rita Deininger, 071 222 77 45  
[r.deininger@hispeed.ch](mailto:r.deininger@hispeed.ch)

---

## 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 Deininger, Vizepräsident OLG St.Gallen/Appenzell

Georgshof 20, 9000 St.Gallen

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

## Franziska Dörig blickt nach Schottland

Obwohl Franziska Dörig vergangenes Jahr vom Verletzungspech verfolgt war, hat sie den Sprung ins Elite-Kader geschafft. Nun blickt die OLG-Nachwuchshoffnung aber optimistisch auf die erste Elite-Saison voraus.

„schischo“: Franziska, läuft die Saisonvorbereitung zufriedenstellend?

Franziska: Das neue Jahr läuft bis jetzt positiv, da meine Verletzung am Abheilen ist und ich Schritt für Schritt mein Training steigern kann. Ich hoffe natürlich, dass es in dem Rahmen weitergeht und ich möglichst bald wieder in meinen "normalen" Trainingsalltag zurückkehren kann.

Die letzte Saison warst du oft von Verletzungen geplagt. Wie sieht es momentan aus?

Ich konnte dieses Wintertraining leider nicht im geplanten Umfang durchführen, weil ich seit anfangs November eine Entzündung am Achillessehnenansatz mit mir herumtrage. Bis Mitte Dezember machte ich viel Alternativtraining und ein paar wenige Laufeinheiten, danach entschied ich mich aber für eine zweieinhalbwöchige Laufpause, trainierte während dieser Zeit nur alternativ, um die Entzündung ganz weg zu bekommen. Seit Mitte Januar bin ich im Aufbau und kann regelmässig Lauftrainings machen. Ich bin positiv auf den weiteren Verlauf eingestellt, so dass ich für das Trainingslager in Portugal Mitte Februar gut vorbereitet bin.

Wie hat sich die Selektion für das Elite-Kader auf deine Betreuung ausgewirkt?

Ich habe mit Vroni König-Salmi eine neue Trainerin bekommen und mit dem Elitekader natürlich ein neues Trainingsumfeld. Ansonsten hat sich nicht sehr viel geändert, denn Maja Kunz bleibt weiterhin meine persönliche Betreuerin, was mich natürlich sehr freut.

Setzt du nun voll auf die Karte „OL“?

Das ist schwierig zu sagen. OL hat eine hohe Priorität in meinem Leben, dennoch möchte ich mein Physiotherapiestudium nicht vernachlässigen und versuche deshalb beides möglichst gut nebeneinander durchzubringen und beidem gerade die Priorität zu geben, die es braucht. Während den Prüfungszeiten ist das Studium wichtiger, danach kann ich mich wieder mehr auf OL konzentrieren. Der Schwerpunkt liegt aber klar beim OL.

Was hast du dir für diese Saison vorgenommen?

Mein Zielwettkampf für diese Saison ist das Euromeeting in Schottland anfangs August. Um das zu erreichen werde ich mich voll auf die Selektionsläufe konzentrieren. Zudem möchte ich mich in der Elitekategorie eingewöhnen und dort national gute Resultate erzielen. Was den Weltcup betrifft, wäre es natürlich toll, wenn ich im Herbst in der Schweiz starten könnte.

Auf welchen Höhepunkt hast du deine Saisonplanung ausgerichtet?

Wie schon erwähnt, ist die Teilnahme am Euromeeting das Hauptziel der Saison. Das Euromeeting findet am selben Ort statt, an dem 2015 die WM ausgetragen wird. Für mich ist es deshalb umso wichtiger, dass ich dort dabei sein kann.

Viel Erfolg wünschen wir dir!



„Laufen und Kartenlesen gefällt mir“

Joela Vogel (D14) hat auf diese Saison hin den Sprung ins ROLV-Nachwuchskader geschafft. Die Widnauerin fühlte sich dort von Anfang an gut aufgenommen. Diese Saison will sie kartentechnisch noch besser werden.

„schischo“: Joela, wie bist du zum OL gekommen?

Joela: Ich betreibe OL seit 2008, also jetzt das fünfte Jahr. Mein Bruder Jonas hat als erster begonnen OL zu machen.

Was gefällt dir an unserer Sportart?

Ich mag es, wenn wir alle zusammen sind. Ich finde es auch toll, dass sowohl Jung als auch Alt diese Sportart ausüben können. Zudem gefällt mir die Kombination von Laufen und Kartenlesen.

Gibt es einen OL, der dir bisher speziell in Erinnerung geblieben ist?

Nein, einen einzelnen Lauf, der mir speziell gefallen hat, gibt es nicht. Mir haben eigentlich alle Läufe sehr gut gefallen.

In welchem OL-Gelände fühlst du dich am wohlsten?

Am liebsten habe ich neben der Stadt das eher offene Gelände mit Baumgruppen dazwischen, ohne Dickicht. Ich habe es lieber, wenn es offen ist und ich den Himmel über mir sehe, dann ist es auch hell ...

Auf diese Saison hin wurdest du ins regionale Nachwuchskader aufgenommen. Wie hast du die ersten Kaderzusammenkünfte erlebt?

Es gefällt mir sehr gut, weil es auch sehr mit Spass verbunden ist, wenn man sich trifft. Bei den Kazu ist das Klima auch noch einmal anders, denn es sind alle ziemlich jung.

Ändert sich für dich durch die Selektion ins NWK etwas bei deinem Trainingsprogramm?

Mein Trainingsplan ändert sich praktisch nicht. Er besteht aus ca.

drei Trainings beim Leichtathletikverein STV Oberriet-Eichenwies. Ansonsten bin ich auch mit Velo, dem Snowboard oder den Langlaufskiern unterwegs.

Was hast du dir für die neue Saison vorgenommen?

Für diese neue Saison habe ich mir viel verschiedene Dinge vorgenommen, wie z. B. mich kartentechnischen zu verbessern.

Dabei wünschen wir dir viel Erfolg!



*Seit fünf Jahren von OL angefressen: Joela Vogel (D14) ist neu im ROLV-NWK.*

## Ski-OL: genügen schneebedeckte Berge? Eine kritische und subjektive Betrachtung

von Mario Ammann

Dieser Beitrag wäre nicht geschrieben worden, hätte nicht Lukas Deininger Mitte Februar im Schweizer Team an der Jugend-EM im Ski-OL in Lettland teilgenommen. Ein Rückblick auf seine Leistungen folgt in seinem Erlebnisbericht im nächsten Schischo.

*Vorbemerkung 1:* Der Verfasser wird als Korrespondent seit einigen Jahren von der Delegationsleitung mit den Kommentaren der Teilnehmer zu den persönlichen Leistungen an internationalen Meisterschaften bedient. Diese fallen entsprechend den Resultaten in den meisten Fällen im Jahresvergleich ähnlich aus.

*Vorbemerkung 2:* Der Verfasser war Gelegenheits-Langläufer in einer Zeit, in der Mann/Frau noch mehrheitlich klassisch lief. Er hat auch einmal auf dem „Ottenberg“ an einem Ski-OL teilgenommen. Diese Erfahrungen reichen bei weitem nicht für eine objektive Beurteilung.

*Vorbemerkung 3:* Es geht nicht darum, irgendwelche Leistungen zu schmälern. Hut ab vor jedem, der die Selektion für grosse Titelkämpfe schafft! Ob ein nationaler Verband ein Team an eine Meisterschaft entsendet, entscheidet ja nicht der Teilnehmer.

### Ski-OL hat Tradition

Die Kombination Langlauf und Orientieren ist überhaupt nicht so „neumödig“, wie man vielleicht denken könnte. Im Gegensatz zum Bike dienen Langlaufskier schon lange als Sportgerät. Der erste bedeutende Wettkampf hatte 1892 in Oslo stattgefunden. Es wird niemanden erstaunen, dass die Skandinavier bald einmal auch den Ski-OL erfanden. Selbst in Lettland, wo vom 11.-18. Februar 2013 die EM der Elite, die WM der Junioren und die EM der Jugend ausgetragen wurden, ist Ski-OL seit mehr als 50 Jahren bekannt. Die Titelseite zum Bulletin 4 der gemeinsamen Veranstaltung zeigt die Startphase eines Ski-OL mit dem Vermerk „55 years ski orienteering in Latvia“.

### Skandinavien und Russland

Weltmeisterschaften im Fuss-OL gibt es seit 1966. Bereits 1975 haben die ersten Weltmeisterschaften im Ski-OL stattgefunden. Bei mittlerweile 19 Austragungen schwingen Schweden (4), Finnland und – erstaunlicherweise – Bulgaren (je 3) oben aus. Erst einmal fanden die Titelkämpfe ausserhalb von Europa statt; 2009 in Japan. Am 3. März beginnt die Ski-OL-WM 2013 in Kasachstan. Ähnlich wie im Fuss-OL ist in den letzten Jahren das ursprüngliche Wettkampfprogramm von Langdistanz und Staffel ausgebaut worden. Man kann sagen, dass bis 2000 die Nationen Finnland, Schweden und Norwegen die Medaillen unter sich ausmachten. „Störefriede“ gab es nur sehr selten; höchstens ab und zu die Russen (nur bei den Männern) sowie der Italiener Nicolò Corradini. Seit 2000 sind die Russen aber enorm stark. Klare Nummer 1 ist Finnland mit 33% aller gewonnenen WM-Medaillen vor Schweden (27%), Russland (21%) und Norwegen (14%). Bei den Männern gehen nur 12 Medaillen (8%) an andere Nationen. Bei den Frauen sind es 9 oder 6%. Die Schweiz ist mit 2 Bronzemedailles in der Männer-Staffel (1975 und 2007) ebenfalls im Medaillenspiegel vertreten. Diese Statistik über die Weltmeisterschaften lässt sich dank Internet leicht erstellen. Für EM und Nachwuchsmeisterschaften ist der Aufwand viel grösser, weshalb diese Angaben fehlen.

## Kleine Ski-OL-Szene

Das dreimalige WM-Gold in Folge in der Männerstaffel (1991, 1993, 1995) bezeichnet man in der Schweiz gerne als Auslöser für den Durchbruch im Fuss-OL. Inzwischen sind die Schweizer OL-Läufer auf allen Stufen „erfolgsverwöhnt“. Warum sollen die Staffel-Medaillen im Ski-OL nicht ähnlich stimulierend wirken? Von aussen und allein statistisch betrachtet ist die Antwort ganz einfach: das Potenzial im Ski-OL ist ungleich kleiner. Zudem gelang der erste Schweizer Medaillenerfolg gleich bei der ersten WM und ist deshalb nicht repräsentativ. Ski-OL ist aber, wie die Medaille zeigt, auch in der Schweiz seit langem ein Thema. Wer im früheren „OL-Heft“ und jetzt im „Magazine“ von Swiss Orienteering blättert, findet immer wieder entsprechende Artikel. Ski-OL gehört zum Programm wie Fuss-OL und Bike-OL. Auf der Verbandshomepage lassen sich unter den Rubriken „Termine“ und „Resultate“ in der Periode 2002-2012 (frühere Einträge gibt es nicht) 70 offene Wettkämpfe finden. Von diesen konnten allerdings nur 54 stattfinden.



Die anderen fielen wegen Schneemangels aus. Im 10-Jahres-Durchschnitt sind 108 Teilnehmer pro Lauf am Start. 2009 = 140; 2010 = 119; 2011 = 126; 2012 = 126. Am Wochenende vom 23./24. Februar 2013 sind bei der SM-Mittel 120 und bei der SM-Lang 98 Teilnehmer auf der Startliste. Sie starten in je 9 Alters- und 2 Offen-Kategorien.

### Wenige Austragungsorte

Die Saison ist kurz und die Zahl der Laufgebiete klein. Die durchschnittlich 5 Wettkämpfe pro Jahr finden zwischen Mitte Dezember und Mitte Februar statt. Davoser Ski-OL, Engadiner Ski-OL und Gommer Ski-OL sind wiederkehrende Veranstaltungen. Am besten besucht ist meist der Anlass im Goms zwischen Weihnachten und Neujahr, weil er in ein Langlauf-Lager integriert ist. Für Ost-

schweizer liegt das Gebiet am Bachtel im Zürcher Oberland günstig. Dort werden regelmässig Veranstaltungen vorbereitet. Sie sind am ehesten den Launen des Winters ausgesetzt. Im Jura haben bisher praktisch keine Wettkämpfe stattgefunden.

### Hat Ski-OL in der Schweiz eine Chance?

Gerade im Jura würde man fast unendlich grosse, geeignete Gebiete für Ski-OL erwarten. Nur moderat steigendes Gelände sowie lichter Baumbestand als günstige Voraussetzung für Bahn- und Spurlegung. Also, nichts wie hin! Doch so einfach scheint es nicht zu sein. Die wahren Gründe kennen wohl nur die Verantwortlichen, die sich mit grossem Engagement dafür einsetzen. Im Wissen aber um die Problematik der Waldbenützung, gerade auch im Winter, dürfte eine echte Steigerung in der Sparte Ski-OL schwierig sein. Dann ist es wohl auch eine Frage der Lauftechnik. Die Schweizer OL-Läufer sind auch läuferisch top. Übrigens lautet die Antwort auf die Frage im Titel: ...?

*Das Bild zeigt Lukas Deininger „in action“ bei der Ski O-Tour in Prémanon (F).*

## 46. Engelburger OL vom 21. April 2013

Zum Abschluss der regionalen Frühlings-Saison organisiert die OLG St.Gallen/Appenzell am Sonntag, 21. April 2013 den Engelburger OL im Sitterwald. Das Wettkampfbereich befindet sich diesmal im Schulhaus Rotmonten (vgl. Ausschreibung in diesem Heft).

### Helferaufruf

Natürlich braucht's für eine gute Organisation wieder zahlreiche Helfer. Darum geht die Bitte an alle, die sich noch nicht auf der Liste eingetragen haben, sich für einen Helfereinsatz zu melden:

entweder per e-mail an [erich.brauchli@gaiserwald.net](mailto:erich.brauchli@gaiserwald.net)

oder telefonisch auf 071 / 277 73 66 (abends ab 19.00 Uhr oder am Wochenende)

oder mündlich im Training oder am nächsten OL

oder schriftlich an die Adresse: Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg

Für die meisten Helfer wird es möglich sein, auch selber noch zu laufen. Spezielle Wünsche für den bevorzugten Einsatzort werden wenn irgendwie möglich berücksichtigt. Alle Helfer werden rechtzeitig über Einsatzort, Einsatzzeit und Tätigkeit informiert.

### Kuchen für die Festwirtschaft

Zu einer guten Organisation gehört immer auch eine Festwirtschaft mit einem attraktiven Kuchenbuffet. Wagt euch deshalb wieder einmal an den Backofen und bringt zahlreiche Kuchen, Torten usw. am Sonntagmorgen ins Wettkampfbereich. Zeigt unseren Gästen, dass ihr nicht nur im OL Spitze seid.

Besten Dank für eure Unterstützung und bis bald am Engelburger OL.

Erich Brauchli, Laufleiter

---

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

# 46. Engelburger OL (\*)

**OLG  
ST.GALLEN  
APPENZEL**

Sonntag, 21. April 2013

Wertungslauf des Turbo OL-Cup

OL-Karte „Sitterwald“ 1:10'000 (Stand 2013)

Veranstalter OLG St.Gallen / Appenzell

Laufleitung Erich Brauchli

Bahnlegung Rolf Wüstenhagen

Kontrolle Judith Tobler

Kategorien	H 10 *	D 10 *	2003 + jünger
	H 12 *	D 12 *	2001 - 2002
	H 14 *	D 14 *	1999 - 2000
	H 16 *	D 16 *	1997 - 1998
	H 18 *	D 18 *	1995 - 1996
	HAL	DAL	Alter frei
	HAM		Alter frei
	HAK	DAK	Alter frei
	H 35	D 35	1978 + älter
	H 40	D 40	1973 + älter
	H 45	D 45	1968 + älter
	H 50	D 50	1963 + älter
	H 55	D 55	1958 + älter
	H 60	D 60	1953 + älter
	H 65	D 65	1948 + älter
	H 70	D 70	1943 + älter
	H 75		1938 + älter
	H 80		1933 + älter
	Offen kurz *	Offen lang *	Alter frei
	Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind)		Alter frei

In den mit \* markierten Kategorien kann auch zu zweit oder zu dritt gestartet werden.

Startgeld	1997 und jünger	Fr. 8.-	Gruppen	wie Einzel
	1993 - 1996	Fr. 12.-	Familien	Fr. 15.-
	1992 und älter	Fr. 18.-	zusätzliche Karte	Fr. 3.-

Anmeldung am Lauftag am Besammlungsort

Besammlung ab 08.30 Uhr Schulhaus Rotmonten St.Gallen

Startzeiten 09.30 bis 12.00 Uhr (Garderobe - Start ca. 20 Min.)

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

Öffentlicher Verkehr Bus ab Hauptbahnhof St.Gallen, Linie 5 bis Haltestelle Rotmonten, Abfahrten xx.05 / xx.25 / xx.45 [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)

Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, erhält bei der Anmeldung einen RailBon im Wert von Fr. 5.-, gesponsert von Turbo.

Privatverkehr Autobahn-Ausfahrt St.Gallen-Kreuzbleiche (Nr. 81) Richtung Zentrum, anschliessend Wegweiser „Universität“ und „WBZ Holzweid“ folgen

Kinderhort ab 08.30 Uhr am Besammlungsort; Spielsachen mitbringen

Versicherung ist Sache der Teilnehmer; der Veranstalter lehnt jede Haftung ab

Auskunft Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg, 071 277 73 66

E-mail: [erich.brauchli@gaiserwald.net](mailto:erich.brauchli@gaiserwald.net)

Hauptsponsoren:

**MIGROS**

**thturbo**  
Die Regionalbahn.

**SKY-FRAME**  
Isolierte Schiebefenster ohne Rahmen

Mit der



über Auffahrt ins Tessin

Nach 2011 geben wir dem Ticino, Sonnenstube – 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 OL: Mitteldistanz in Cunardo (ITA)

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

**Anmeldung:**

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

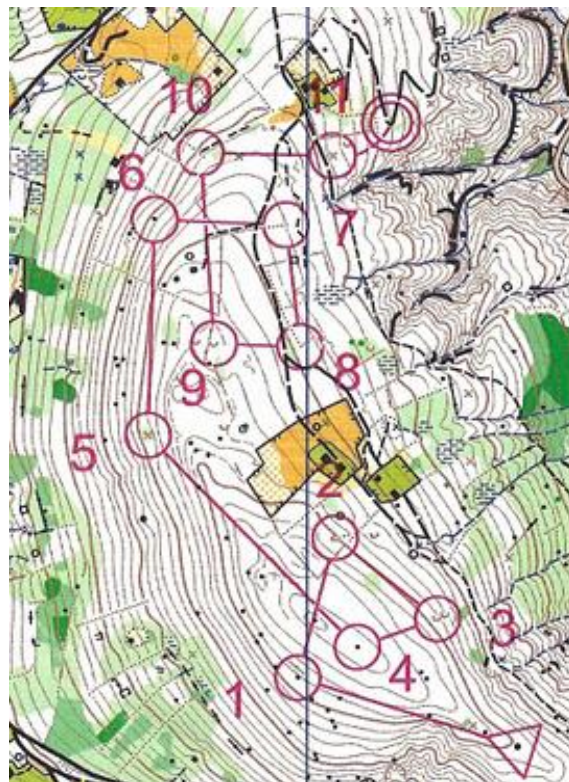
Reise: Suche noch \_\_\_ Fahrplätze / Kann noch \_\_\_ Fahrplätze bieten

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!**

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





# ROLV NOS Mitteilungen

1 / 13

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

## ROLV-Delegiertenversammlung

von Urs Schönenberger



### Die ROLV-Delegiertenversammlung wurde in Wil SG abgehalten.

unserem Vorzeige-OL-Läufer Daniel Hubmann konnte mit Bruder Martin Hubmann ein anderer Athlet aus dem ROLV-Verbandsgebiet in die Bresche springen. Er stand an EM, Militär-WM und an der Studenten-WM jeweils zuoberst auf dem Podest.

Das Nachwuchskader erwischte einen schlechten Saisonstart. Doch diesen machten die Athleten in der zweiten Saisonhälfte mit zahlreichen Schweizermeisterschaftsmedaillen und Qualifikationen für Jugend-EM und Junioren-Europacup wieder wett. Den Jahresbericht über das Nachwuchskader gibt's auf der ROLV-Homepage.

Erfreut war der Präsident auch an der regen Teilnahme am traditionellen ROLV-Lager. Mehr als 40 Teilnehmer konnten in Bonaduz von einer hervorragend organisierten, abwechslungsreichen OL-Woche profitieren.

### Personelle Wechsel

Das Amt der Aktuarin übernahm im Februar Bettina Mattle (St. Margrethen). Per Anfang dieses Jahres hat ausserdem Christian Kreis (Egnach) seine Arbeit als Kadertrainer aufgenommen.

### Nachwuchsförderung in Ausbildungsclubs

Swiss Olympic hat ein neues Konzept in der Nachwuchsförderung. Bis anhin wurden den Verbänden klare Richtlinien bei der J&S-Nachwuchsförderung unterbreitet. Diese mussten sie erfüllen, um Subventionen zu erhalten. Neu liegt die Konzeptarbeit bei den Verbänden selbst, das heisst sie definieren ihre eigenen Richtlinien. Das entsprechende Konzept wurde von swiss orienteering ausgearbeitet und wird jetzt von den Vereinen in Pilotprojekten umgesetzt - unter anderem geht es um die gezielte Förderung von Talenten, die noch zu jung für das ROLV-Nachwuchskader sind. Beim Projekt mit dabei sind auch die OL Regio Wil und die OLG St. Gallen/Appenzell.

An der ROLV-Delegiertenversammlung vom Freitag dem 8. Februar 2013 blickten der ROLV-Vorstand und die Delegierten der vier Vereine auf das OL-Jahr 2012 zurück und planten für die Zukunft. Im Sitzungsraum des Restaurant Rebstock in Wil durfte ROLV-Präsident Heinz Stuber nebst den Delegierten auch Hansjörg Graf als Vertreter des Schweizerischen OL-Verbandes und Peter Bär, den Chef des Sportamtes Thurgau, begrüßen.

Heinz Stuber stimmte in seinem Bericht über das vergangene Jahr positive Töne an:

Trotz verletzungsbedingten Rückschlägen bei

## Doppel-Gold und Silber an der Cross-Kantonalmeisterschaft

An der Crossmeisterschaft des Kantons St. Gallen, die am 3. Februar im liechtensteinischen Eschen ausgetragen wurde, waren zahlreiche Läufer aus dem ROLV-Verbandsgebiet und beinahe das ganze ROLV-Nachwuchskader am Start. Ein Grossteil davon startete beim langen Cross der Männer über 9 Kilometer – darunter auch die Kadertrainer Christian Kreis und Pirmin Schneider, welche ihre Schützlinge des Nachwuchskaders zu fordern versuchten.



**Nur beim Cross wird man noch dreckiger als beim Orientierungslauf: David Stark, Elias Gemperli, Simon Rüegg, Pirmin Schneider, Urs Schönenberger (hinten, v.l.), Martin Hubmann, Luca Zingg, Christian Kreis (vorne)**

Nach wenigen Runden setzte sich im langen Rennen eine Gruppe aus vier Läufern vom restlichen Feld ab und machte das Rennen unter sich aus. Dabei erreichte Martin Hubmann als erster die Ziellinie und holte sich den Titel als St. Galler Kantonalmeister. Den Titel konnte der Thurgauer gewinnen, da bei der Kantonalmeisterschaft die Vereinszugehörigkeit und nicht der Wohnort massgebend ist. Den Bündner Ulisses Joos trennten lediglich acht Sekunden vom obersten Podestplatz – er wurde Zweiter. Mit weiteren sechs Sekunden Rückstand erreichte Urs Schönenberger das Ziel und wurde somit Vize-Kantonalmeister.

In den Topten rangierten sich mit Elias Gemperli (8.), Simon Rüegg (9.) und Luca Zingg (10.) auch drei Läufer des ROLV-Nachwuchskaders. Dasselbe gelang Michael Imhof bei den Junioren mit dem zehnten Rang. – Beim Kurzcross der Männer war indes Matthias Schönenberger am schnellsten und holte sich mit elf Sekunden Vorsprung die Goldmedaille vor Anders Fox (LAC TV Unterstrass) und Raphael Schaffner (KTV Bütschwil). – Mit Fiona Signer konnte auch bei den Damen eine Nachwuchskaderathletin unter die besten zehn Laufen – sie wurde siebte.

### Ranglistenauszug

Männer (langer Cross) – 9km: 1. Martin Hubmann (Wil SG, 31:55), 3. Urs Schönenberger (Uzwil, 32:08), 8. Elias Gemperli (Frauenfeld, 34:06), 9. Simon Rüegg (St. Gallen, 34:12), 10. Luca Zingg (Berg TG, 34:29), 14. Christian Kreis (Egnach, 35:21), 17. David Stark (Balterswil, 37:21), 18. Pirmin Schneider (Wil SG, 37:33)

Männer (kurzer Cross) – 3km: 1. Matthias Schönenberger (Uzwil, 10:41)

Männer (U18) – 3km: 10. Michael Imhof (Balterswil, 12:41)

Männer (U16) – 2km: 15. Deininger Lukas (St. Gallen, 08:07)

Frauen (langer Cross) – 5km: 12. Barbara Schönenberger (Uzwil, 23:28)

Frauen (U18) – 3km: 7. Fiona Signer (Appenzell, 13:17)

## Verbandskurse in Münchwilen

Erich Brauchli und Tobias Zbinden

Die traditionellen Verbandskurse des ROLV NOS fanden diesmal zusammen mit einem vom Sportamt des Kantons Thurgau organisierten J+S-Leiterkurs in Münchwilen statt. Die Sportanlage Waldegg bildete dazu den idealen Rahmen an diesem kalten, aber sonnigen Samstagnachmittag. Mit 11 Teilnehmern war die Beteiligung aus unserem Verband nicht ganz so hoch wie in den letzten Jahren. Zusammen mit den 24 Teilnehmern des J+S-Kurses ergaben sich aber trotzdem zwei ansehnliche Gruppen, die sich auf folgende beiden Themenbereiche aufteilten:

- OL-Training für Fortgeschrittene (Kursleiter: Patrick Kunz)
- Athletenbetreuung (Kursleiterin: Maja Kunz)



## OL-Training für Fortgeschrittene

Basierend auf der Maturaarbeit von Géraldine Müller hat Swiss Orienteering eine Broschüre mit einer Sammlung von Ideen für das OL-Training herausgegeben. Darin werden insgesamt 19 Trainingsformen vorgestellt, die im Vereinstraining zur Schulung von jeweils speziellen Fähigkeiten angewandt werden können. Nach einer kurzen Einführung durch Patrick Kunz und dem individuellen Studium der Broschüre begaben sich die Kursteilnehmer in den Lommiser Wald. Dort stand ein Postennetz bereit, sodass in 3er-Gruppen gleich zwei verschiedene Trainingsformen ausprobiert werden konnten. Beim Tennis-OL kann der Gegnerkontakt, z.B. bei Staffeln und bei Jagdstarts simuliert werden. Dabei starten die Läufer einer Gruppe im Abstand von je 20 Sekunden auf die gleiche Bahn mit einigen wenigen Posten. Dann geht es darum, den Vordermann einzuholen resp. den Vorsprung zu halten. Unklar blieb lediglich, was das mit Tennis zu tun haben soll. Eine andere Form, den Gegnerkontakt zu üben, ist ein Massenstartrennen, bei dem jeder eine eigene Bahn läuft. Entscheidend ist dabei, dass sich die Bahnen möglichst oft überschneiden, indem sie zahlreiche Gabelungen und Schmetterlinge sowie Richtungswechsel aufweisen. Ziel ist ein konzentriertes Laufen am Limit, ohne sich von anderen Läufern irritieren zu lassen. Die beiden Trainingsläufe bei idealen Laufbedingungen - kein Schnee, nur wenig Dornen, angenehme Temperaturen und Sonnenschein - waren nicht nur lehrreich, sondern auch ein wahres Vergnügen.

## Athletenbetreuung

Etwas theoretischer gestaltete sich der Kurs bei Maja Kunz über Athletenbetreuung. Es wurde vor allem die Betreuung von Athleten als persönlicher Betreuer (PB) behandelt. Aber auch auf die Unterstützung/Leitung einer ganzen Nachwuchsgruppe legte Maja einen Schwerpunkt. Ein grosser Teil des Nachmittages bestand darin, persönliche Erfahrungen mit Athletenbetreuung gegenseitig auszutauschen. Dies war nicht nur sehr lehrreich, sondern auch äusserst spannend (was ja nicht immer der Fall ist, da die Gruppe sehr heterogen war). Etwa ein halbes Jahrhundert betrug der maximale Altersunterschied. Dem entsprechend unterschiedliche Ansichten, Erfahrungen und theoretische Vorkenntnisse prallten aufeinander. Für mich (Tobias) als jüngster Teilnehmer war es sehr spannend, mit Personen zu reden, die schon vor meiner Geburt Athleten betreut haben.

Wieder einmal kamen die Teilnehmer an den Verbandskursen in den Genuss eines interessanten Nachmittags, der neben der Wissensvermehrung auch der Kontaktpflege diente. Maja und Patrick haben es bestens verstanden, die Kursinhalte anschaulich und unterhaltsam zu vermitteln. Dafür sei ihnen nochmals ganz herzlich gedankt.

## KAZU Frauenfeld 2013

von Verschiedenen

Samstag, 19. Januar 2013

Zu Beginn des Kazu's hatten wir ein Routenwahltraining im Cholfirst und kamen zitternd zurück, Grund unter anderem: Wildschweine. Nach einem Theorieblock machten wir uns für den Nacht-OL bereit. Im Zentrum dieses Trainings stand der Gegnerkontakt.

*Fiona Signer*

Sonntag, 20. Januar 2013

Während die Einen mit Besen und Putzklappen versuchten die Spuren unseres Aufenthalts im Haus zu beseitigen, kämpften die Anderen bewaffnet mit Schlittschuhen und Eispickel gegen die Spuren der eisigen Nacht. Allzu viel Energie kostete diese Arbeit aber nicht, denn einige Jungs „halfen“ einem NOSOL-Trainingsbesucher sein Auto zu wenden, indem sie es ganz einfach auf dem Schnee um die eigene Achse drehten. Obwohl das Auto rot und die Temperaturen immer noch tief waren, galt es während dem Training nicht nur rot, sondern vor allem grün zu sehen, denn so lautete das Trainingsthema. Und als sich unser Büssli das letzte Mal aus dem Schnee kämpfte, war auch dieser KAZU schon wieder am Ende angelangt.

*David Stark*

## NWK NOS Jahresbericht 2012

von Pirmin Schneider

Die Aktivitäten und Wettkampfergebnisse der Nachwuchskaderathleten aus der Nordostschweiz können im Jahresbericht 2012 auf der ROLV-Website nachgelesen werden. Ein herzliches Dankeschön an unsere Sponsoren, welche diese Anlässe durch ihre Unterstützung ermöglichen.

---

### Ausschreibungen „regionale“ Läufe – Frühlingsaison 2013

#### 61. Amriswiler OL

Sonntag, 3. März 2013 in Sommeri

(1. Wertungslauf des THURBO OL-Cups)

Organisation	OL Amriswil
Laufleitung	Fritz Streuli
Bahnlegung	Luca Zingg (Bahnlegung)/Sandro „Bio“ Rechsteiner (Kontrolle)
Karte	OL-Karte „Güttingerwald West“, 1:10'000, Januar 2013 Eingedruckte Bahnen!
Besammlung	Primarschulanlage Sommeri, offen ab 08.00 Uhr
ÖV	Postauto ab Bahnhof Amriswil bis Haltestelle Sommeri, Kirche, Abfahrt 8.16 und 10.16 Uhr, <a href="http://www.sbb.ch">www.sbb.ch</a>  Wer mit ÖV anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von CHF 5.- (Bahnbillett vorweisen).
Parkplätze	Nur beschränkte Anzahl vorhanden, Weisungen beachten!!
Startzeit	09.00 – 12.00 Uhr Weg zum Start etwa 2 km / 20 Min
Anmeldung	Am Lauftag bei der Besammlung
Kinderhort	Für Kleinkinder ab 6 Monaten
Schulhaus-OL	Auf der Karte „Schulhaus Sommeri“, Teilnahme kostenlos
Auskunft	Fritz Streuli, Oststrasse 13, 8570 Weinfelden, Tel 071/622'86'27 <a href="mailto:fritz.streuli@bluewin.ch">fritz.streuli@bluewin.ch</a>
Durchführung	Bei extremen Witterungsbedingungen kann man sich ab Samstag, 2. März, 12 Uhr, auf <a href="http://www.ol-amriswil.ch">www.ol-amriswil.ch</a> über die Durchführung des OL erkundigen.

## 8. Stöf Memorial OL

Ostermontag, 1. April 2013 in Jonschwil  
(2. Wertungslauf des THURBO OL-Cups)

Veranstalter	OL Regio Wil
Laufleiter	Thomas Schönenberger
Bahnlegung	Alois Schneider
Karte	OL-Karte „Wildberg“, Massstab 1:10'000, Stand 2013
Besammlung	Oberstufenzentrum Degenau, 9243 Jonschwil, offen ab 08.00
Startzeiten	09.15 – 12.00; Weg zum Start 2.5 km, ca. 30 Min (beschränkter Fahrdienst insbesondere für Familien / ältere Teilnehmer wird organisiert)
Anreise ÖV	WKZ sehr gut mit ÖV erreichbar, Haltestelle: <i>Jonschwil Steinacker</i> (direkt bei WKZ) Wil SBB - Jonschwil Steinacker ab xx01 / an xx13 Uzwil SBB - Jonschwil Steinacker ab xx36 / an xx45SBB Wer mit dem ÖV anreist, erhält einen Rail Check von Fr. 5.00 (Billet vorweisen)
Anreise Auto	beschränkte Anzahl Parkplätze Nähe WKZ (Firma Elkuch Eisenring AG) vorhanden, markiert
Kinderhort / - OL	Kinderhort und Kinder – OL beim WKZ
Auskunft	Thomas Schönenberger, Alpsteinstr 4 B, 9240 Uzwil, 071 951 32 12 / <a href="mailto:tv_schoenenberger@bluewin.ch">tv_schoenenberger@bluewin.ch</a> ; Infos auf der Homepage der <a href="http://www.olregiowil.ch">www.olregiowil.ch</a> beachten, insbesondere bei sehr ungünstigen Verhältnissen (z.B. viel Nassschnee)

## Weinfelder OL-Weekend, 1. und 2. Nationaler OL

Samstag, 13. April, und Sonntag, 14. April 2013 (Wertungsläufe Thurbo OL-Cup)

Läufe:	13. April, Mitteldistanz	14. April, Sprint
Karte:	Ottenberg	Weinfelden
WKZ:	Sekundarschulzentrum Thomas Bornhauser, Weinfelden	
Startzeiten:	13.00 – 16.00 h	10.00 – 13.00 h
Weg zum Start:	15min Bus, anschl. 10min	5min
Kinder-OL:	Im WKZ 13.00 – 16.00 h	Kein Kinder-OL, Startmöglichkeit am Stadt-OL
Kinderhort:	12.00 – 17.00 h für Kinder ab 3 Jahren	9.00 – 14.00 h für Kinder ab 3 Jahren
Meldeschluss:	Elektronisch:	25. März 2013
	Konventionell:	18. März 2013
Nachmeldungen:	Bis 6. April 2013 per Mail an <a href="mailto:karin.guhl@sky-frame.ch">karin.guhl@sky-frame.ch</a> , falls noch Startplätze vorhanden sind: Zuschlag CHF 10.-. Nur gültig mit Rückbestätigung.	
Auskunft:	Beat und Karin Guhl; 071 622 22 86, <a href="mailto:karin.guhl@sky-frame.ch">karin.guhl@sky-frame.ch</a>	

Komplette Ausschreibung: [www.thurgorienta.ch/weinfelder\\_ol\\_weekend/](http://www.thurgorienta.ch/weinfelder_ol_weekend/)

## Trainingsprogramm März bis Juni 2013

Tag	Da- tum	Was	Wo; Besammlung	Wann
Mi	06.03.	Lauftraining anschliessend um 18:50 Konditionstraining in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen)	18:00-20:15 bei schlechtem Wetter erst 18:45
Mi	13.03.	OL-Formen im Quartier; Kraft in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli (Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen)	18:00-20:15 bei schlechtem Wetter erst 18:45
Mi	20.03.	Nacht-OL-Training	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli OL- und Hallenausrüstung 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, Riethüsli (OL-Ausrüstung mitnehmen)	Startzeiten: 17:45-18:15
Während den Frühlingsferien vom 07. bis 21. April findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Frühlingsferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 24. April mit Startzeiten von 18:00-18:30				
Mi	24.04.	Rheintaler OL-Cup	Berneck	Startzeiten: 17:30-18:30
Mi	08.05.	<b>Kein OLG-Training!</b>		
Do- So	09.- 12.05.	Auffahrtsweekend	Tessin Anmeldung bis Ende Februar!	separate Aus- schreibung
Mi	15.05.	Kompass, kurze Strecken	Schule Waldkirch(Tannenberg)	Startzeiten: 17:45-18:15
Mi	22.05.	Rheintaler OL-Cup	Altstätten	Startzeiten: 17:30-18:30
Mi	29.05.	Kompass, mittellange Stre- cken	Restaurant Peter und Paul (Sitterwald Nord)	Startzeiten: 17:45-18:30
Mi	05.06.	Kompass lange Strecken	Hohfirst, 740912 / 256748, anschlies- sendes Bräteln mit Einsteigerkurs!	Startzeiten: 17:45-18:30
Mi	12.06.	Kompass Trainingswett- kampf	Hauptstrasse Niederwil-Oberbüren paral- lel zur A1 (Bürerwald)	Startzeiten: 17:45-18:30
Mi	19.06.	Rheintaler OL-Cup	Montlingen	Startzeiten: 17:30-18:30
Mi	26.06.	Relief grob	Gais oberhalb Sammelplatz, 752868 / 245706 (Hirschberg)	Startzeiten: 17:45-18:30
Mi	03.07.	Relief komplex	(genauer Besammlungsort wird noch be- kanntgegeben)	Startzeiten: 17:45-18:30
Während den Sommerferien vom 07. Juli bis 11. August findet kein organisiertes OLG- Training statt. Nach den Sommerferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 14. August mit Startzeiten von 18:00-18:30				

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!