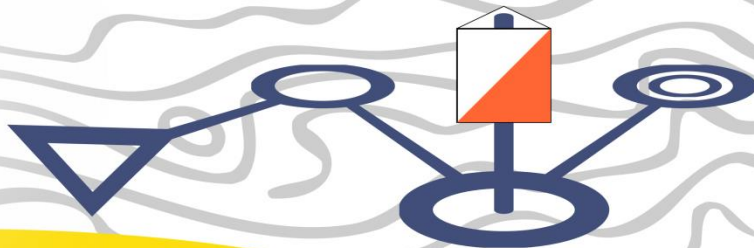


**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**



**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**

**SCHI-**

**SCHO**

**9 / 2013**

## MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

### Redaktionsadresse:

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

**1. Dezember 2013**

23. Jahrgang  
erscheint 4x jährlich  
Auflage: 180 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:	<a href="mailto:martin_stamm@bluewin.ch">martin_stamm@bluewin.ch</a>		

### Material:

Daniela Signer	Schützenwiesstr. 10	9050 Appenzell	071 / 787 20 12
email:	<a href="mailto:signer.heim@bluewin.ch">signer.heim@bluewin.ch</a>		

### Jahresbeiträge 2013:

### Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

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

### Redaktionsschluss 1/2014:

Erscheinungsdatum:

**10. Februar 2014**

1. März 2014

## Editorial

### Ungewöhnliche Unterlage

Man würde ja denken, OL sei eine Sommersportart - oder zumindest eine Frühling-, Sommer- und Herbstsportart. Denn von März bis November bietet sich normalerweise an jedem Wochenende irgendwo in der Schweiz eine Startgelegenheit. Im Winter wird es schon schwieriger, selbst wenn man das Ski-OL-Angebot noch berücksichtigt. Bei mir hat sich aber trotzdem der Eindruck verfestigt, OL sei eine Wintersportart. Denn wenn ich an meine letzte Handvoll OL-Starts ausserhalb des Rheintaler OL-Cups denke, die sich verletzungshalber und wegen anderer sportlicher Betätigungen über einen längeren Zeitraum erstrecken, dann hat sich für mich Schnee zur normalen Unterlage gewandelt. Denn mehr als die Hälfte meiner letzten OL fanden bei teilweise hochwinterlichen, um nicht zu sagen weihnächtlichen Verhältnissen statt. So gesehen ist bisher nur der Rheintaler OL-Cup "garantiert schneefrei", wie ein ebenso gelungener wie zutreffender Werbespruch in diesem "Frühling" hiess. Pulver, gut ist also für mich nicht mehr nur der erhoffte Zustand der Skipiste, sondern mehrheitlich auch der Laufunterlage im Wald.

So gesehen waren wir beim St.Galler OL Ende September in Herisau sehr froh, wieder mal einen "schneefreien" regionalen OL durchführen zu können. Es wäre auch zu schade gewesen, wenn wir das ganze WKZ in die Turnhalle verfrachten hätten müssen. Abgesehen davon, dass bestimmt auch einige Läufer bei garstiger Witterung auf den Start verzichtet hätten. Dank dem angenehmen Herbstwetter wurde unser Aufwand jedoch mit einem ansprechenden Teilnehmerfeld belohnt. Die Vorbereitungen erstreckten sich schliesslich über einige Monate. Vor allem die Kartenaufnehmer dürften Herisau nun in- und auswendig kennen, wie der Bericht auf S. 14 zeigt.

Ein sicheres Vorankommen auf jeder Unterlage wünscht euch in diesem Winter

Christoph Ammann, Redaktor

<b>Inhaltsverzeichnis „schischo 4/2013“</b>			
2	Impressum	22	ArgeAlp im Tirol
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	24	5-Tage-OL in Istanbul
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	26	Interview Franziska Dörig
7	Hauptversammlung 2014	28	TOM in Oensingen
8	Jugendförderung	29	Auffahrtstrainingslager
9	Tätigkeitsprogramm 2014	30	Swiss-O-Week Zermatt 2014
10	Einsatzplanung 2014	31	ROLV Verbandskurs 2014
11	MOM im Emmental	32	J+S Kurse 2014
12	Rheintaler OL-Cup	33	NOSOL-Trainings Winter 2013/14
14	Neue Dorfkarte Herisau	34	ROLV Mitteilungen 4/13
16	Ein besonderer Weltcupfinal	37	Resultatspiegel Sept - Nov
19	Impressionen der OL-Saison	40	Trainingsprogramm Dez - April

## **Vorstandsmitteilungen, Aktuelles**

### **Mutationen:**

### **Eintritte:**

-

### **Austritte:**

Christian Bieri

Maico Oehninger

Patrick und Beatrice Hächler

***Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!***

---

### **Datum der HV 2014**

Wie bereits mit meinem Email vom 25. September mitgeteilt, musste die HV unserer OLG wegen einer kurzfristig aufgetauchten Terminkollision um eine Woche vorverschoben werden und findet neu am **15. Februar 2014** statt, wieder am selben Ort wie letztes Jahr.

Auch bei der Traktandenliste hat sich gegenüber dem Vorjahr kaum etwas verändert. Aus dem Vorstand sind keine Rücktritte zu vermelden (Einladung und Traktandenliste auf Seite 7).

<p><b>Anträge zu Handen der HV müssen bis 31.12. 2013 beim Präsidenten eintreffen</b></p>
---

### **Jugendförderung 2013**

Auf Seite 8 ist nochmals die Liste mit jenen OL-Veranstaltungen aufgeführt, bei denen für die jugendlichen Teilnehmer Startgelder und Fahrkosten geltend gemacht werden können. Die Liste muss bis zum 13. Dezember 2013 beim Vereinskassier Koni Vogel eintreffen. Entweder per Post (Koni Vogel, Botenastrasse 22a, 9443 Widnau) oder per Email ([koni.vogel@rsnweb.ch](mailto:koni.vogel@rsnweb.ch)).

### **Winter-Training**

Das Winter-Training wird nach den Weihnachtsferien am 8. Januar 2014 mit einem Lauftraining um 18:15 Uhr und anschliessend um 18:45 Uhr in der Turnhalle an der Gerhardstrasse im Riethüsli wieder aufgenommen. Und nicht vergessen: Der Weihnachts-OL mit Besammlung beim Hadwigschulhaus und Startzeiten zwischen 18:15 Uhr und 18:45 Uhr findet am Mittwoch, 18. Dezember 2013, statt.

### **OL Weekends 2014**

Der Vorstand hat für das kommende Jahr wieder zwei Club-Weekend beschlossen, und zwar am 28./29. Juni in Flims (5. und 6. Nationaler OL) und am 4./5. Oktober in Liestal (9. und 10. Nationaler OL). Dieter Sandmeier ist daran, eine geeignete Unterkunft zu finden. Details folgen später. Wie schon dieses Jahr, wird auch im 2014 ein Trainingsla-

ger über das Auffahrtswochenende (29. Mai -1. Juni) im Zusammenhang mit der MOM und dem 4. Nationalen OL im Raume Genf organisiert. Ausschreibung auf Seite 29 in diesem Schischo.

### **SOLV Präsidentenkonferenz**

Die Präsidenten der Schweizer OL Vereine trafen sich am 2. November in Aarau. Roli Deininger hat dabei unsere OL Gruppe vertreten.

Im Vordergrund stand die schwierige Finanzlage nach dem Ausscheiden von PostFinance und entsprechend wird für 2014 mit einem hohen Defizit gerechnet. Nebst den üblichen Themen wie Saisonplanungen, Jugend und Sport, sCOOL (kann auch 2014 weitergeführt werden) sowie dem Strategieberaub wurde auch über Anpassungen der WO diskutiert. Vorgesehen ist u.a. die Einführung der Kategorie DAM. Weitere Informationen können über die Webseite des SOLV ([www.solv.ch](http://www.solv.ch)) abgerufen werden.

Wie schon früher bekannt gegeben wurde, wird Jürg Hellmüller im 2014 die Nachfolge von Marcel Schiess als Präsident des SOLV antreten. Wir freuen uns, dass die OLG St.Gallen/Appenzell damit in Zukunft an oberster Stelle des SOLV vertreten ist und wünschen Jürg für dieses sicherlich nicht leichte Amt viel Erfolg.

### **ROLV NOS**

Der bisherige Medienverantwortliche des ROLV, Urs Schönenberger, möchte diese Aufgabe abgeben und sucht nach einem Nachfolger. Wer Interesse an einer solchen journalistischen Tätigkeit hat, melde sich bitte rasch möglichst bei mir.

Das von Beat Hubmann geleitete Nachwuchskader umfasst nächstes Jahr 20 Namen, darunter neu auch Eliane Deininger und Silja Vogel. Ihnen wünschen wir weiterhin Erfolg auf ihrem Weg zu einer Karriere als Spitzenläuferinnen. Als neue Trainerin konnte Rachel Engeler als Nachfolgerin von Renate Widmer, welche nach Basel umzieht, gewonnen werden.

Der ROLV führt seinen nächstjährigen Verbandskurs am 11. Januar 2014 in Gonten durch. Auf dem Programm steht die Einführung oder Weiterbildung im Langlauf, wobei auch mit dem Ski-OL Bekanntschaft gemacht werden kann. Jetzt hoffen wir nur noch, dass es dann auch genügend Schnee hat ... ! Ausschreibung und Anmeldung findet Ihr auf Seite 31 wie auch auf der Webseite unserer OLG.

### **TOM 2014**

Wie bereits im letzten Schischo 3/2013 informiert, wurde die OLG St.Gallen/Appenzell mit der Organisation dieses nationalen Anlasses betraut. Die wichtigsten Ressortchefs sind bereits bestimmt, doch braucht es für einen Lauf dieser Grössenordnung eine stattliche Anzahl Helfer. Unter anderem müssen auch Kontrollposten im Wald personell besetzt werden. Ich bitte Euch deshalb schon jetzt um eine aktive Unterstützung, das heisst, Euren Eintrag auf der Helferliste. Je nach Einsatz kann ein Start an der TOM für die Helfer aber nicht garantiert werden.

Ein schwieriges Unterfangen bei einem nationalen OL ist jeweils die Suche nach grosszügigen Sponsoren. Die Bitte geht an all jene, welche eine persönliche Beziehung zu einem potenziellen Sponsor haben, mit mir Kontakt aufzunehmen.

## Schischo digital

Vor wenigen Jahren hat eine Umfrage unter den Mitgliedern ergeben, dass eine Mehrheit unser Vereinsblatt nach wie vor in der jetzigen Form (als „Hardcopy“) beizubehalten wünscht. Die Webseite als ausschliessliche Kommunikations- und Mitteilungsplattform wurde abgelehnt. Nun ist der Schischo jeweils auch auf der Webseite (Link: Unter uns) aufgeschaltet und zwar in Farbe und noch bevor man ihn durch die Post zugestellt erhält. Um den Aufwand für den Postversand zu optimieren ist der Vorstand deshalb interessiert zu wissen, wer in Zukunft auf die Postzustellung verzichten, sich also ausschliesslich via Webseite informieren will. Bitte bei Dieter Sandmeier melden.

Ich habe nun das erste Jahr als Euer Präsident glücklich hinter mich gebracht. Dies vor allem aber auch dank meiner Vorstandskollegen (wobei ich Daniela da natürlich mit einschliesse), für deren Unterstützung ich an dieser Stelle herzlich Danke sage. Während die Distanz zwischen meinem Wohnort Uster und St.Gallen eigentlich kein Problem war, bereitete mir das fehlende Insiderwissen aus der bisherigen Vorstandsarbeit schon mehr Mühe. Immerhin, auch als Pensionierter kann man ja immer noch dazulernen ...! Ich freue mich auf das kommende OL Jahr, wo wiederum viele Höhepunkte, seien es die Swiss-O-Week in Zermatt, das Trainingslager im Jura, die Clubweekends in Flims und Liestal oder die TOM in Engelburg zu erleben sind.

Im Namen des Vorstandes wünsche ich allen Mitgliedern eine ruhige und beschauliche Adventszeit und einen tollen Start in die neue OL Saison.

Euer Präsident  
Ruedi Kellenberger

---

## Jubiläum thurgorienta

Die Jubiläumsbroschüre der thurgorienta alias OLV Ostschweiz haben alle Mitglieder des Vereins bereits

erhalten. Vereinspräsidentin Tanja Geissbühler-Spinatsch möchte sie aber einem weiteren Kreis zugänglich machen: „Wir würden uns freuen, wenn möglichst viele ehemalige Mitglieder und OL-Läufer, die sich für unseren Verein und die Geschichte des OL interessieren, dieses Werk, das Erinnerungen weckt, bei uns bestellen“. Adresse: Im Rohr 15, 8532 Warth, e-Mail: tanspi@gmx.ch unter Angabe von Name und Adresse.



# Einladung zur 38. Hauptversammlung



Liebe Vereinsmitglieder

Im Auftrag des Vorstandes lade ich Euch zur ordentlichen Hauptversammlung 2014 ein.

**Ort: Alters- und Pflegeheim Bürgerspital, Rorschacherstr. 92, St.Gallen; Gesellschaftssaal 2. Stock**

Bus ab Bahnhof: Nr. 1/4/7 bis „Singenberg“; Nr. 11 bis „Kantonsspital“

Parking PW: bewirtschaftete Parkplätze in Spitalnähe

**Datum: Samstag, 15. Februar 2014**

17.30 Uhr Nachtessen offeriert aus der Vereinskasse

ab 18.30 Uhr Behandlung der Traktanden

ab ca. 21:00 Uhr Dessert und gemütliches Beisammensein

---

## Traktanden

1. Begrüssung / Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der HV vom 16. Februar 2013
3. Jahresberichte 2013
4. Jahresrechnung 2013
5. Revisorenbericht
6. Budget 2014
7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2014
8. Wahlen
9. Tätigkeitsprogramm 2014
10. Anträge (Eingabefrist 31.12.2013)
11. Ehrungen
12. Allgemeine Umfrage / Varia

Der Vorstand hofft und es würde ihn freuen, wenn möglichst viele Mitglieder an der Versammlung teilnehmen und auf diesem Weg das Vereinsgeschehen aktiv mitgestalten.

**Wir bitten um eine Anmeldung bis spätestens Samstag, 8. Februar 2014 an**

Roland Deininger-Bricker; Georgshof 20; 9000 St.Gallen; 071 222 77 45;

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

Herzliche Grüsse

Ruedi Kellenberger

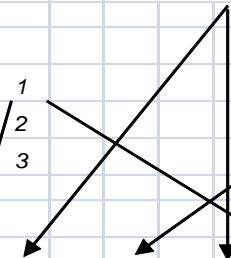


Absender:		<b>Einsendeschluss:</b>	<b>15. Dezember 2013</b>
		<b>Per Post/Fax/E-Mail an:</b>	<b>Kassier Koni Vogel</b>

**OLG St.Gallen/Appenzell  
Jugendförderung 2013 für**

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

Name/Vorname	Jg.	Kat.



M1 = Mitfahrer 1 usw.

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

Berechtigte Wettkämpfe:

Wettkampf			1	2	3	M1	M2	M3	Start- geld 1	Start- geld 2	Start- geld 3	ÖV	Auto	km 0.05
Beispiel ROLV-Lauf	01.01.13	ROLV	1	1					10.00	7.00				
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>														

Gutschrift auf Postkonto:		1)	2)	3)	4)	5)	1) - 5)
Gutschrift auf <b>Bankkonto:</b>	<u>Einzahlungsschein beilegen</u>	Barauszahlung gewünscht <input type="checkbox"/>					
Datum:		Empfangsbestätigung:					
		Datum:					
Unterschrift:		Unterschrift:					



## Tätigkeitsprogramm 2014

fett = Vereinsnänsse; kursiv = Clubweekends

Tag	Datum	Veranstalter	Anlass	Laufgebiet/Ort
So	12.1.	OLC Kapreolo	1. Nationaler OL/ 18. Effretiker Stadt OL	Opfikon
<b>Sa</b>	<b>15.2.</b>	<b>OLG SGA</b>	<b>Hauptversammlung</b>	<b>St.Gallen</b>
So	2.3.	OL Amriswil	62. Amriswiler OL	Biessenhoferwald
So	9.3.	OL Regio Wil	9. Stöff Memorial OL	Bettwieserberg
Sa	29.3.	OLG Bern	NOM	Grauholz/Wannental
So	30.3.	OLV Hindelbank/S.Niggli	2. Nationaler OL/S.Niggli Challenge	Grauholz/Wannental
So	6.4.	OLG Schaffhausen	3.Nationaler OL	Stetten
<b>So</b>	<b>13.4.</b>	<b>OLG SGA</b>	<b>66. St.Galler OL</b>	<b>Göfis</b>
Sa	19.4.	OLG SGA	Osterhasen-OL	St. Georgen
Mo	21.4.	thurgorienta	60. Weinfelder OL	Frauenfeld Stadt
<b>Mi</b>	<b>23.4.</b>	<b>OLG SGA</b>	<b>Rheintaler OL-Cup 2014</b>	<b>Kriessern</b>
So	27.4.	OLC Winterthur	SPM	Winterthur Stadt
<b>Mi</b>	<b>30.4.</b>	<b>OLG SGA</b>	<b>St.Galler sCOOL-Cup</b>	<b>Gossau</b>
<b>Do</b>	<b>1.5.</b>	<b>OLG SGA</b>	<b>Appenzeller sCOOL-Cup</b>	<b>Appenzell</b>
<b>Mi</b>	<b>14.5.</b>	<b>OLG SGA</b>	<b>Rheintaler OL-Cup 2014</b>	<b>Widnau</b>
<b>Do/Fr</b>	<b>29./30.5</b>	<b>OLG SGA</b>	<b>Auffahrtstrainingsweekend</b>	<b>Le Sentier</b>
Sa	31.5.	CO Cern	MOM (AW)	Morbier Les Marais/Bois
So	1.6.	CO Cern	4. Nationaler OL (AW)	Bois de la Chaîtes/ Longchaum
<b>Mi</b>	<b>18.6.</b>	<b>OLG SGA</b>	<b>Rheintaler OL-Cup 2014</b>	<b>Montlingen</b>
So	22.6.	thurgorienta	ROLV Staffel/3. thurgorienta OL	Rhodenberg
Sa	28.6.	OLG Chur	5. Nationaler OL	Foppa/Runca
So	29.6.	OLG Chur	6. Nationaler OL	Grap Sogn Gion/Curnius
So	6.7.	OLK Rafzerfeld-Bülach	58. Schweizer 5er Staffel	
Sa-Sa	19.-26.7.	SOW 2014 Zermatt	Swiss-O-Week 2014	Zermatt
So	17.8.	OLG Thun	SOM	Stauffen
<b>Mi</b>	<b>20.8.</b>	<b>OLG SGA</b>	<b>Rheintaler OL-Cup 2014</b>	<b>Berneck</b>
So	24.8.	KTV Altdorf/OLV Zug	LOM	Gemsfäiren
<b>Mi</b>	<b>3.9.</b>	<b>OLG SGA</b>	<b>Rheintaler OL-Cup 2014</b>	<b>Heerbrugg</b>
Sa	13.9.	OL Regio Wil	7. Nationaler OL	Selamatt
So	14.9.	OL Regio Wil	8. Nationaler OL	Säntisalp
Sa	20.9.	OL Amriswil	72. Thurgauer/38. Oberthurgauer OL	Emmerzen
Sa	4.10.	ROLV NWS	9. Nationaler OL	Sichten
So	5.10.	ROLV NWS	10. Nationaler OL	Galms
So-Fr		ROLV	ROLV-Lager	
Sa/So	11./12.10.	Südtirol	Arge Alp Cup	
So	19.10.	OLG Hondrich	11. Nationaler OL	Krattigen/Hellboden
So	26.10.	OL Amriswil	11. Finallauf ROLV NOS	Amriswil
<b>So</b>	<b>2.11.</b>	<b>OLG SGA</b>	<b>TOM</b>	<b>Tannenberg</b>

**Und immer am Mittwoch-Abend OLG Clubtraining !**

Regionale OL, sCOOL-Cup: Helfereinsatz				Mithilfe		
				Ja	Evt.	Nein
Tag	Datum	Anlass	Laufgebiet/Ort			
So	13.4.	66. St.Galler OL	Göfis			
Sa	19.4.	Osterhasen OL	St. Georgen			
Mi	30.4.	sCOOL-Cup SG	Gossau			
Do	1.5.	Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell			
So	2.11.	47. Engelburger OL (TOM)	Tannenberg			

Rheintaler OL-Cup: Helfereinsatz				Mithilfe		
				Ja	Evt.	Nein
Tag	Datum	Anlass	Laufgebiet/Ort			
Mi	23.4.	Rheintaler OL-Cup 2014	Kriessern			
Mi	14.5.	Rheintaler OL-Cup 2014	Widnau			
Mi	18.6.	Rheintaler OL-Cup 2014	Montlingen			
Mi	20.8.	Rheintaler OL-Cup 2014	Berneck			
Mi	3.9.	Rheintaler OL-Cup 2014	Heerbrugg			

Staffeln und Team-OL: Teilnahme				Teilnahme		
				Ja	Evt.	Nein
Tag	Datum	Anlass	Laufgebiet/Ort			
So	6.7.	58. Schweizer 5er Staffel				
So	17.8.	SOM, OLG Thun	Stauffen			
Sa	20.9.	72. Thurgauer OL	Emmerzen			
So	2.11.	TOM	Tannenberg			

Clubwoche/Clubweekends: Teilnahme				Teilnahme		
				Ja	Evt.	Nein
Tag	Datum	Anlass	Laufgebiet/Ort			
Do	29.5.	Auffahrtstrainings-weekend	Le Sentier			
Fr	30.5.					
Sa	31.5.	MOM	Morbier Les Marais			
So	1.6.	4. Nationaler OL	Bois de la Châtes			
So	28.6.	5. Nationaler OL	Foppa/Runca			
So	29.6.	6. Nationaler OL	Grap Sogn Gion			
Sa-So	19.7.-26.7.	Swiss-O-Week	Zermatt			
Sa	4.10.	9. Nationaler OL	Sichten			
So	5.10.	10. Nationaler OL	Galms			

**Bitte die Planung ausfüllen und bis spätestens 15. Februar 2014 (HV) dem Vizepräsidenten zustellen, mailen oder am besten an die HV mitbringen.**

**Vielen Dank für Eure Unterstützung.**

**Roland Deininger, Georgshof 20, 9000 St.Gallen; [r.deininger@hispeed.ch](mailto:r.deininger@hispeed.ch)**

**Auf die Schweizermeisterschaft in der Mitteldistanz MOM freuten sich so manche OL-Läuferinnen und OL-Läufer. Nicht nur das technisch anspruchsvolle Gelände, auch die wunderschöne Emmentaler Landschaft und das schöne Wetter machten den Lauf zu einem super Erlebnis.**

Früh am Morgen machten sich die Teilnehmenden der OLGSGA auf den Weg Richtung Westen. Es gab auch solche, die in der Nähe von Arni übernachteten und dann auschlafen konnten. Das WKZ befand sich etwas ausserhalb von Arni an einem Waldrand. Dort erwarteten uns ein grosses Festzelt und eine grosse Wiese für die Clubzelte. Der 260 Meter lange Zieleinlauf befand sich ebenfalls direkt daneben, was einem einerseits zusätzlichen Auftrieb gab seine letzten Energien zu mobilisieren und andererseits auch ermöglichte, die einlaufenden Athletinnen und Athleten anzufeuern.



Vre Harzenmoser (D75) musste sich mit den Jüngeren messen.

### Mit Aussicht

Der Weg zum Start musste hart erkämpft werden. Es gab einige Höhenmeter zu erklimmen, bis man auf der Wiese oben ankam. Am Start wurde man mit einer wunderbaren Aussicht auf die Berner Alpen belohnt. Der Wald war sehr gut belaufbar, ausgenommen von Tannengrüppchen, die aber sowohl auf der

Karte wie auch im Gelände sehr gut sichtbar waren. Der

Boden war meist mit Moos bedeckt, was sehr angenehm war für unsere Fussgelenke, die beim Downhill eine grosse Belastung ertragen mussten. Das Gelände war eigentlich nicht allzu steil, ausser für diejenigen, die ins Quellgebiet mussten. Das Wegnetz war sehr dicht; aber das ist ja in der Schweiz meistens so.

### Zwei Kategoriensiege

Praktisch alle kamen mit einem Lächeln ins Ziel. Viele erzählten, dass es ein schöner Lauf war, wenn auch ziemlich anspruchsvoll. Den technisch starken Läufern kam dies sehr entgegen. Sie konnten ihr ganzes Können zeigen. Schlussendlich konnten sich einige OLG-Mitglieder auf dem Podest feiern lassen. Gold gab es für Maja Kunz (DAL) und Isabelle Hellmüller (D50) und Bronze für Stefan Brauchli (HAM); Eliane Deininger (D14) und Vre Harzenmoser (D75).



Sari Weber (D12) stürmt dem Ziel entgegen.

**Zehn Jahre lang haben Monika und Mario Ammann den Rheintaler OL-Cup praktisch im Alleingang vorbereitet. Auf diese Saison hin nahmen zusätzlich Clemens Eugster, Martin Koster, Koni Vogel, Erwin Wälter und Nick Wolgensinger Einsitz im OK. Sie sprechen von einer geglückten Neuorganisation.**

Die folgenden Reaktionen von Teilnehmenden belegen die erfreuliche Entwicklung:

- „Aus meiner Sicht war die erste Auflage des ‚Rheintaler OL-Cups der Neuzeit‘ ein von A bis Z gelungener Anlass.“
- „Damit eine Serien-Veranstaltung wie der Rheintaler OL-Cup zum Erfolg wird, braucht es entsprechende Initianten und Taktgeber. Das ist dem neuen OK sehr gut gelungen. Ich war positiv überrascht, in welcher Harmonie die verschiedenen Ressorts zusammenarbeiteten und zusammenpassten. Bravo und Gratulation.“

Was am Ende einer Saison so spielend leicht aussieht, war in der Vorbereitung mit viel Kleinarbeit verbunden. So galt es unter anderem, ein neues EDV-System aufzubauen oder die Kartenaktualisierung und den Kartendruck neu zu organisieren. Letztlich profitierten aber alle von den gemachten Erfahrungen und werden auf diesen weiter aufbauen und diese auch weitergeben können.



OK und Helfende arbeiten Hand in Hand

### Wertvolle Erfahrungen für junge Bahnleger

Bei der Bahnlegung konnte das OK ganz auf Junioren der OLG SGA zählen. Lukas Deininger, Simon Rüegg, Jonas Vogel und Raphael Wälter gingen motiviert ans Werk und wissen nun beispielsweise, wie man die Lesbarkeit der Postennummern auf der Karte mit weissen Umrandungen verbessert oder dass die Kinderwagenroute auch auf dem Weg zum Start treppenlos sein sollte. Zu einem Problem können auch vorgesehene Postenstandorte durch einen Hausabbruch wenige Tage vor dem Lauf oder sich bei schönem Wetter ausbreitende Gartenbeizen werden.

### Rekord in Montlingen

Zwar konnten die angestrebten 1000 Teilnehmer beim Jubiläumslauf in Montlingen (10. Durchführung) nicht ganz erreicht werden. Mit 945 Teilnehmenden an einem Regionalen Dorf-OL konnte aber doch ein Rekord aufgestellt werden. Garant dafür war einmal mehr Nick W-OL-gensinger, der OL im Herzen und im Namen trägt. Mit dem OL der Dorfmusik in Montlingen, dem Rollski-OL in Rheineck und einem OL für Schulklassen am Morgen des Altstätter Stadt-OL wurden auch neue Elemente ausprobiert.



## St.Galler Kantonalbank als Hauptsponsorin

Zwei wichtige Faktoren tragen wesentlich zum Erfolg des Rheintaler OL-Cups bei. An erster Stelle stehen dabei die zahlreichen und treuen Helfer, die es jeweils bei jedem Lauf innerhalb einer halben Stunde schaffen, die Infrastruktur bereitzustellen. Ein zweites wichtiges Standbein sind die mehrheitlich langjährigen Sponsoren, die es ermöglichen, die Läufe zu einem äusserst günstigen Startgeld auch für die breite Bevölkerung anzubieten. Erstmals für dieses Jahr konnte die St.Galler Kantonalbank als Hauptsponsorin gewonnen werden.

## Fortsetzung folgt 2014

Für das nächste Jahr sind folgende fünf Läufe geplant:

- 23.04.14 Kriessern
- 14.05.14 Widnau
- 18.06.14 Montlingen
- 20.08.14 Berneck
- 03.09.14 Heerbrugg

Der erste Lauf soll als Vorbereitung auf die Sprint-Schweizermeisterschaft dienen, die am darauffolgenden Sonntag in Winterthur (Aussenquartiere) stattfinden wird.

Im nächsten Jahr gilt es ein Hauptaugenmerk auf die Teilnehmenden der Region Rheintal zu richten. Dem OK ist es nämlich nicht entgangen, dass mit Ausnahme von Montlingen die Teilnehmerzahlen in den Plausch-Kategorien eher rückläufig sind.

## Mario Ammann zu mehr Schlaf verholfen

Dem neu formierten OK ist es gelungen, die schlaflosen Nächte von Mario Ammann vor den Läufen zu minimieren. Im Übrigen sollen diese früher nicht nur wegen unverhofften Hausabbrüchen entstanden sein. Am Nachmittag des diesjährigen ersten Laufes konnte man Mario Ammann, zwar noch nicht seelenruhig, aber immerhin beim Rasenmähen in seinem Garten antreffen. Beim letzten Lauf in Widnau bemerkte er, so früh wie am Vorabend sei er noch nie vor einem Lauf ins Bett gegangen, obwohl er sogar noch ‚ummeplämpelet‘ habe.

Dem OK ist es hingegen noch nicht gelungen, herauszufinden, wie Ammanns in den Vorjahren jeweils die ganze Vorbereitung praktisch im Alleingang bewerkstelligt hatten.

Wir freuen uns auf den Rheintaler OL-Cup im neuen Jahr und hoffen, dass wir viele Clubmitglieder auch in der neuen Saison jeweils im Rheintal begrüßen dürfen!



**Ende September, an einem schönen Samstagnachmittag, ging auf der Dorfkarte von Herisau der St.Galler OL über die Bühne. Aber damit den OL-Läufern überhaupt ein spannender Wettkampf geboten werden konnte, musste zuerst die bestehende Karte aus dem Jahr 2005 überarbeitet werden.**

Die Herisauer Karte würde ein schönes Stück Arbeit geben, das war schon beim ersten Durchsehen klar. Seit 8 Jahren war sie nicht mehr überarbeitet worden. Zum Glück gibt es aber in der OLG nicht nur Lauf-, sondern auch Zeichentalente. Ariane Monstein und Markus Zbinden sagten spontan ihre Mitarbeit zu. So konnte die Arbeit in verdaubare Brocken verteilt werden.

### **Überarbeitung hat ihre Tücken**

Das Überarbeiten einer Karte ist kaum einfacher als eine Neuaufnahme. Zu leicht ist irgendeine Änderung übersehen und, anders als bei der ersten Aufnahme, bleibt kein weisser Fleck auf der Karte, der nach Ergänzung ruft.

Dann gibt es viel zu entscheiden. Bis wann ist eine Mauer passierbar? Das sehen die Eiteläuferinnen anders als die H70-Läufer. Welche Wiesen werden gelb und welche oliv? Beim Sportplatz und auf dem Schulareal ist das einfach, aber wie soll man im Stadtpark oder auf dem Spitalareal entscheiden? Jeden Zaun und jede Hecke kann man nicht aufnehmen, sonst ist die Karte schwarz. Und doch sollen einzelne dieser Elemente auf die Karte, wenn sie für die Orientierung wichtig sind.

### **Die Begehungen**

Jeder von uns dreien war einige Male in Herisau unterwegs (Dummerweise scheint es immer dann zu regnen, wenn man gerade mal Zeit hätte ...). Wie geht man dabei vor? Am besten legt man sich vor einem Rundgang eine feste Route zurecht, bei der man jeden Strassenzug abschreitet. Während dem Rundgang versucht man jedes auf der alten Karte gezeichnete Element zu sehen. Ist es noch da? Wurde es verändert? Ist etwas Neues zu sehen?

Der Grundbuchplan und die Orthofotos aus dem Internet helfen bei der Platzierung der Elemente. Aber gerade die kleineren Details sieht man nur bei der Begehung. Eine besondere Herausforderung im Stadtgebiet ist die Trennung von öffentlichem und privatem Grund. Ist das Spitalareal öffentlich? Kann man in der Altstadt jeden Hinterhof belaufen? Auch wenn kein Zaun steht, kann ein Areal privat sein.

Für die Aufnahme verwendet man einen vergrösserten Ausschnitt der Karte. Darauf lässt sich einfacher zeichnen. Die Gefahr ist, dass man zu viele Details aufnimmt, die dann 4000-fach verkleinert kaum mehr zu erkennen sind. Die Zeichnung im OCAD braucht nochmals so viel Zeit wie die Aufnahme. Jetzt zeigt es sich, ob man genügend sorgfältig gewesen ist. Wenn man unsicher ist, muss man nochmals nachschauen gehen.

### **Wichtige Zusammenarbeit mit Bahnleger**

Das IOF-Reglement für Sprintkarten sagt: "Um einen fairen Wettkampf zu gewährleisten, müssen Kartenhersteller und Bahnleger mehr zusammenarbeiten." Das erlebten wir nach den ersten Besichtigungstouren der Bahnleger Patrick Zbinden und Matthias Sandmeier und des Kontrolleurs Willi Streuli. Einige Zäune mussten nach Gesprächen mit den Grundbesitzern auf "unpassierbar" geändert, Mauern hochgezogen (glückli-

cherweise nur auf der Karte) und Wiesen oliv gefärbt werden. Sonst wären einzelne Abschnitte des Laufs zur Glückssache geworden (etwa bei der zweistöckigen Tiefgarage beim Spital) oder hätten zu Ärger mit Anwohnerinnen und Anwohnern geführt. Sprintkarten sind hier anspruchsvoller als Waldkarten.

### Der Druck

Eine weitere Herausforderung war der Druck mit dem Laserdrucker. Was auf einem Offsetdruck gestochen scharf daherkommt, wird mit dem Laserdrucker weniger deutlich. Die Linien verlaufen etwas und wirken breiter, die Farben kräftiger.

Auch das ist bei den Stadtkarten mit ihren vielen Details schwieriger als bei den Waldkarten. Schmale Wege und Durchgänge sind oft schlecht erkennbar. Ein Weg von einem Meter Breite ist auf der Karte ein Viertelmillimeter schmal.

Also mussten sie etwas zu breit gezeichnet werden um im Druck noch erkennbar zu sein. Nach einigen Testdrucken liessen wir auch die Färbung der Strassen weg und bleichten den gelben Farbton der Wiesen.

Auch Höhenlinien können stören, wenn sie genau auf einem Abzweiger oder einem schmalen Durchgang liegen. Oft ist es besser, sie etwas zu verschieben, ohne den Gesamteindruck zu verändern.

### Die letzten Überraschungen

Beim letzten Kontrollgang Anfang September gab es nochmals eine grosse Überraschung. Hinter dem Zeughaus Ebnet, dort wo vor den Sommerferien noch zwei alte Barracken standen, war plötzlich ein nigelnagelneuer Spielplatz entstanden. Also nochmals OCAD gestartet und alles nachgetragen. Eigentlich sollte man im letzten Monat vor einem Stadtsprint einen Baustopp verfügen ...

Jede Karte hat irgendwo auch einen Fehler, ein vergessenes Element oder eine nicht bemerkte Veränderung. Die Erleichterung nach dem Lauf ist gross, wenn es keine Reklamationen gibt und nichts Gravierendes bemängelt wird. Nur ein grosser Fehler auf der Karte ist beim OL im September niemandem aufgefallen. Gross steht im Titel "Dorf", dabei ist Herisau mit seinen gut 15'000 Einwohnern eine Stadt. Und das schon seit langem, seit über 125 Jahren.



Links ein Ausschnitt von 2008, rechts von 2013. Finde die Veränderungen, die zur besseren Lesbarkeit gemacht wurden.



**Am Montag vor dem Weltcup-Finale in Baden lässt Simone Niggli die Katze aus dem Sack: nach dem Sprint-OL vom Sonntag ist Schluss. Sie gewinnt am Samstag und am Sonntag – wie im Vorjahr in Appenzell und St.Gallen.**

Am 6. Oktober 2013 ist eine spannende Weltcup-Saison und eine grossartige internationale Karriere zu Ende gegangen. Simone Niggli hat mit einem fulminanten Endspurt die junge Schwedin Tove Alexandersson quasi im Zieleinlauf eingefangen und überholt. Die Ausnahmekönnerin konnte so zum Abschied von der internationalen Bühne einen weiteren totalen Triumph feiern. Sie gewann seit 2002 zum 9. Mal den Gesamtweltcup. Nur in den Jahren 2008 und 2011 liess sie ihrer Konkurrenz wegen „Mutterschaftsurlaub“ den Vortritt.

### Weltcup als Spiegelbild

Im OL haben 1986 erstmals Weltcup-Veranstaltungen stattgefunden. Bis 2004 fanden sie im Wechsel mit der Weltmeisterschaft alle zwei Jahre statt. Seit 2003 gibt es jedes Jahr eine WM und seit 2004 jährlich einen Weltcup. Ähnlich den WM-Erfolgen kam den Schweizern in den ersten Austragungen nur eine Aussenseiterrolle zu. Top-Ten-Plätze in der Endabrechnung gab es zwar fast immer. Aber selbst anfangs der 90er-Jahre, als die Männer 1991 (CSSR), 1993 (USA) und 1995 (BRD) 3mal hintereinander Staffel-Gold gewinnen konnten, liessen die Weltcupresultate diese Leistung nicht erkennen. Der Name Simone (Niggli)-Luder tauchte 1998 erstmals auf;



Daniel Hubmann stand 2005 als erster Schweizer auf dem Weltcup-Podest.

Rang 28. Zwei Jahre später war sie schon die Nummer 2. 2002 übernahm sie bei den Damen definitiv das Kommando. Wenn ein Stück Schweizer Geschichte als Vergleich erlaubt ist: 2005 öffnete Daniel Hubmann als Dritter

wie ein Winkelried die gegnerische Front. Seither ist das Männerteam fast nicht zu bremsen. In diesem Jahr belegten sie die Ränge 1-4, 7 und 9!

### Weltcup in der Schweiz

Bereits im ersten Weltcup-Jahr 1986 gehörte auch die Schweiz zu den Veranstaltern. Am 5. Oktober hatte in Zürich der letzte von 8 Wertungsläufen stattgefunden. In den folgenden Jahren kam die Schweiz nur sporadisch zum Zuge: 1990 St.George (Vallée de Joux),

Top-Ten Weltcup (aktuelle Namen):

**1986:** 5. Maura Bandixen, 7. Urs Flühmann; **1990:** 4. Bandixen; 1992: 8. Thomas Bühler; **1994:** 7. Sabrina Meister; **1996:** 9. Meister, 5. Alain Berger; **1998:** 5. Meister, 7. Bühler; **2000:** 2. Simone Niggli, 5. Brigitte Wolf; **2002:** 1. Niggli, 2. Vroni König, 10. Wolf, 7. Bühler; **2004:** 1. Niggli; **2005:** 1. Niggli, 2. König, 7. Brigitte Grüniger, 8. Martina Fritschy, 3. Daniel Hubmann, 8. Marc Lauenstein; **2006:** 1. Niggli, 8. Sara Gemperle, 9. Lea Müller, 2. Hubmann, 8. Matthias Leonhardt; **2007:** 1. Niggli, 3. Hubmann, 3. Matthias Merz; **2008:** 10. Müller, 1. Hubmann, 3. Merz, 5. Baptiste Rollier; **2009:** 1. Niggli, 1. Hubmann, 5. Merz, 6. Fabian Hertner, 9. Leonhardt; **2010:** 1. Niggli, 8. Caroline Cejka, 1. Hubmann, 2. Leonhardt, 6. Merz, 8. Hertner; **2011:** 10. Rahel Friederich, 1. Hubmann, 3. Merz, 4. Matthias Kyburz, 5. Leonhardt, 7. Hertner; **2012:** 1. Niggli, 6. Judith Wyder, 1. Kyburz, 3. Merz, 9. Leonhardt; **2013:** 1. Niggli, 5. Wyder, 10. Ines Brodmann, 1. M. Kyburz, 2. D. Hubmann, 3. Hertner, 4. Merz, 7. Martin Hubmann, 9. Andreas Kyburz

1996 Langnau und 2002 Lausanne und Freiburg. In Lausanne wurde erstmals über die Sprint-Distanz gelaufen. Kein Wunder ging diese Premiere in der Schweiz über die Bühne! 2003 gehörte diese Disziplin in Rapperswil/Jona erstmals zum WM-Programm. Die erfolgreiche Heim-WM insgesamt, aber im Besonderen die sehr positiven Erfahrungen mit dem Sprint-OL mitten in den Zuschauern haben den Hunger nach mehr geweckt. Zusammen mit weiteren Mitgliedern aus seinem WM-OK lancierte Sönke Bandixen den PostFinance Sprint. Anfangs Oktober 2004 fand als „The Championship Revenge“ die erste Austragung statt. Ohne Weltcupstatus waren die Schweizer auch 2005 und 2006 mehrheitlich unter sich. Das änderte ab 2007. Seither gehört der PostFinance Sprint zum Weltcup-Programm und war – mit Ausnahme der Ausgabe 2012 – immer das krönende Finale. Allerdings heuer in Baden nach dem Ausscheiden von PostFinance als Presenting Sponsor schlicht und einfach als „OL Weltcup Final Baden“. Der PostFinance Sprint 2012 in Appenzell und St.Gallen war bewusst in den Monat Juni vor die Heim-WM 2012 in Lausanne gelegt worden. Die gelungene Hauptprobe ist den Beteiligten sicher immer noch in bester Erinnerung.

### „Applaus, Applaus ...“

Auch in Baden bestand das Programm aus einem Mitteldistanz-OL am Samstag und dem Sprint-OL der besten 40 Teilnehmer aus dem Weltcup am Sonntag. Zum Starterfeld der 51 Damen vom Samstag gehörte auch Franziska Dörig. Mit Rang 39 erzielte sie im schwierigen „Tüüfelschäller“ ein gutes Resultat. „Technisch bin ich grundsätzlich zufrieden. Ich konnte vor allem physisch nicht mithalten“, so ihr Fazit in zwei Sätzen. Wen wundert's: Simone Niggli siegte mit grossem Vorsprung. Bei den Männern gab es einen Schweizer Fünffach-Sieg mit Hubmann, Kyburz, Kyburz, Hertner und Merz. Bei der Siegerehrung der Damen mit Simone Niggli in der Mitte spielte die Regie treffenderweise den aktuellen Hit der „Sportfreunde Stiller“. In der grossen Zuschauer-menge musste sich niemand schämen, wenn dabei die Augen etwas feucht wurden.

### „Wenn wir erklimmen ...“

Mindestens ab 2007 war der Weltcup-Event mit einem nationalen OL oder dem Zürcher OL kombiniert. Seit 2010 war er in ein nationales OL-Wochenende eingebettet. Von 2009-2012 waren mindestens eines oder sogar beide Laufgebiete deckungsgleich miteinander: 2009 Irchel (Sa), 2010 St.Cergue (Sa) und Genf (So), 2011 Le Cachot (Sa), 2012 Appenzell (Sa) und St.Gallen (So). In Baden waren Termin und Austragungsort das einzig Verbindende zwischen Weltcup und Publikumslauf. In der Rückschau auf den eigenen Anlass im letzten Jahr hatte diese Entflechtung sicher Vorteile für die beiden Organisatoren. Vermutlich war das Gebiet „Baldegg“ vom Sonntag auf Grund der übersteilen Hänge für verschiedene Nationen ohne Gebirgserfahrung zu schwierig und zu gefährlich. Das zumutbare Mass wurde bei einigen Kategorien eindeutig überschritten. Nach eigener Einschätzung nicht das erste Mal in diesem Jahr ...



Simone Niggli sicherte sich beim Weltcup-Final den Gesamtsieg.

## Im Bad der Menge

Die Rücktrittsankündigung von Simone Niggli mobilisierte am Sonntag beim grossen Sprint-Finale ungewöhnlich viele Zuschauer ausserhalb der OL-Szene. Zudem war ja schon länger bekannt, dass auch die beiden Aargauer Weltmeister Matthias Merz und Matthias Leonhardt (Müller) ihre internationale Karriere in Baden beenden werden. Es ging im letzten von 13 Weltcup-Läufen in diesem Jahr nicht nur um den Tagessieg, sondern auch um die Entscheidung im Gesamtweltcup. Weil der Sprint-OL auf jeden Fall in die Wertung kam und doppelt zählte, war noch einiges möglich. Allerdings war bei den Männern den Schweizern der Gesamtsieg nicht mehr zu nehmen. Dabei hiess es „Vorteil Matthias Kyburz“. Ihm auf den Fersen war Daniel Hubmann, objektiv betrachtet aber mit wenig Aussichten auf einen Vollerfolg. Bei den Damen lag Simone Niggli 51 Punkte hinter der Tove Alexandersson. Bei einer Punktabstufung von 200, für die Ränge 1-4 brauchte es ein Tagessieg von höchstens einen die Schwedin. Die startete souverän bereits bei Posten 1 und gab ab. Judith Wyder Schweizer Doppel-Posten 2 an zwei mit 15 Sekunden Niggli. Auf den guten Laufzeit bis Simone Niggli nur 1 Sekunde schneller als Wyder. So schneller als Niggli Dänin Emma Klincksen konnte sich damit rang 10 auf den 3. sern. Tove Alexandersson war bei Posten 5 Zweite nur 5 Sekunden. Zu Posten 6 aber 13 Sekunden länger und fiel auf Rang 4 zurück. Bis ins Ziel brauchte sie weitere 18 zusätzliche Sekunden. Es blieb aber bei Rang 4. Simone Niggli gewann somit nicht nur den Sprint-OL, sondern zum 9. mal auch den Weltcup. Wahrlich ein grossartiger Abschluss. Der 6. Oktober 2013 wurde so für die unbestrittene Königin nicht wie in früheren Zeiten wegen der heissen Thermalquellen zur „Badenfahrt“. Das überaus zahlreiche Publikum strömte so viel Wärme aus, dass es Simone sicher auch ohne heisses Wasser sehr wohl ums Herz war. Während es anderen in grosser Anerkennung ihrer Leistungen und beim Abschied in ähnlicher Weise eiskalt über den Rücken gelaufen ist. Wie heisst es doch bei den Sportfreunden Stiller: „Applaus, Applaus – für deine Art mich zu begeistern ...“







# Jahres- rückblick 2013







## Ein spannendes OL-Jahr in Bildern

Bildlegenden auf S. 28  
Fotos: Mario Ammann







## ArgeAlp bei Schnee und Sonnenschein

**Der ArgeAlp-OL stellte auch in diesem Herbst wieder einen besonderen OL dar. Beim Wochenende im Tirol sorgte zwar der Schnee im Wald für weihnachtliche Stimmung, zum Geschenke verteilen war es aber nicht nur wegen dem Kopf-an-Kopf-Rennen mit den Tessinern zu früh.**

(ca.) Der ArgeAlp-Tross machte dieses Jahr Halt in Imst zwischen Landeck und Innsbruck. Der Winter meinte es mit den 700 Teilnehmern insofern gut, als er es noch rechtzeitig einen Tag zuvor kräftig schneien liess und nicht während des Wettkampfs. So waren zwar Lafschuhe und Beine wegen der zumindest knöcheltiefen Schneedecke kalt und nass, aber dafür sorgte die Sonne ausserhalb des Waldes für angenehme Herbsttemperaturen.

### Knietief im Schnee

Am Samstagnachmittag fand wie gewohnt die Staffel statt. Anstelle einer Kartenwand wurde für jedes Team ein Pfosten in den Boden geschlagen, an den die drei Karten gerollt und mit einem Gummi fixiert wurden. Das Laufgelände in Hoch-Imst lag im Bereich von 1000 Metern, sodass im Gegensatz zum Talboden eine geschlossene Schneedecke vorgefunden wurde. In Mulden konnte man auch knietief einsinken. Aber auch Fallholz oder Steine unter dem Schnee erschwerten die Belaubarkeit. Das Laufgelände war aber sehr schön, praktisch ohne dunkelgrün und mit einigen coupierten Passagen. Ein tieferer Graben durchquerte zwar das Laufgebiet, wurde allerdings nur auf Pflichtstrecken gequert. Natürlich brachte der Schnee auch Vorteile mit sich, zumindest für die Läufer auf der zweiten und dritten Strecke, die von den «gelegten» Spuren der ersten Strecke profitieren konnten. Nichtsdestotrotz, einigen mag es auf der rutschigen Unterlage vorgekommen sein wie auf der Rodelbahn, deren Ende nur unweit des Laufziels lag.



Willi Streuli (H60) auf der Startstrecke bei der Staffel.

### Nach Tag 1 in der Pole Position

Was sich am Nachmittag im Wald andeutete, wurde spätestens am Abend bei der Rangverkündigung in der Autobahnraststätte Trofana Tyrol Gewissheit: Um den Sieg würde es auch dieses Jahr wieder ein Duell zwischen Tessin und St.Gallen geben, wobei unsere 90-köpfige Equipe nach dem ersten Tag eher überraschend knapp vorne lag. Denn die Tessiner hatten gefühlsmässig öfter auf dem Podest gestanden. Doch umkämpfte ArgeAlp-Siege werden eben nicht auf dem Podest entschieden, sondern in denjenigen Kategorien, wo man weniger stark ist.

### Tückischer Zielsprung

Nach der Übernachtung im Hotel Eggerbräu gings zum WKZ des Einzellaufs bei der Brauerei Starkenberger. Imst muss wohl eine richtige Bierhochburg sein?! Wobei die Anfahrt zum Hotel dem Carchauffeur eine ähnliche Feinorientierung abverlangte wie



uns OL-Läufern ein heikler Posten in feinem Gelände. Der Lauf fand zwar grösstenteils an einer einzigen Hangpartie statt, war aber keineswegs langweilig. Denn verschiedene flachere Waldabschnitte und einige Hügel brachten noch andere Geländeformationen ins Spiel. Auch bei diesem Lauf lag praktisch im gesamten Laufgebiet Schnee und bis auf den Schlussabschnitt war der Boden meist sehr gut belaufbar. Der rutschige und mit viel Unter- und Fallholz ausgestattete Hang zum letzten Posten forderte dann technisch einiges ab. Zudem sorgte er dafür, dass die zuvor ziemlich sauberen Schuhe doch noch standesgemäss Richtung Ziel getragen wurden. Auf der Fähnchenstrecke dorthin wartete dann der Zielsprung auf die Läufer. Eine tückische Wasserrinne wurde einigen zum Verhängnis, die nicht genügend weit darüber sprangen. Im Zielgelände wurde es jedes Mal laut, wenn wieder eine St.Gallerin oder St.Galler mit dem typischen weissen Dress mit grünen Punkten beim letzten Posten auftauchte. Umjubelt waren vor allem die beiden Siege in den Elitekategorien durch unsere Franziska Dörig und Martin Hubmann (OL Regio Wil). Aber auch die anderen grün-weissen erhielten einen lauten Empfang. Dank der Sonne stiegen die Temperaturen gegen Mittag auch für die «Zuschauer» auf angenehme Werte und sorgten mit der verschneiten Bergwelt rundherum für einen prächtigen Sonntag. Ja, der Wintereinbruch hat das ArgeAlp-Wochenende landschaftlich wohl sogar noch aufgewertet und zumindest die teilnehmenden Länder keineswegs beeinträchtigt. Für die Tiroler Organisatoren, denen am Freitag bei dichtem Schneetreiben nicht mehr wohl war, sah es dagegen etwas anders aus. Die Wettkämpfe konnten jedoch sauber über die Bühne gebracht werden.



Die Schnellste bei der Elte:  
Franziska Dörig.

### Am Schluss nur Zweiter

Blieb die spannende Frage nach dem Gewinn der ArgeAlp-Trophäe. Das Kopf-an-Kopf-



Dieter Sandmeier überraschte alle mit einem starken dritten Rang bei H45.

Rennen mit den Tessinern war nahtlos weitergegangen. Zuerst durften wir uns wie der glückliche Sieger fühlen, lagen wir doch in der Wertung inkl. den Gastländern Thurgau und Baden-Württemberg knapp vorne. In der "reinen" ArgeAlp-Rangliste standen jedoch erneut die Tessiner zu oberst und jubelten somit als letzte. Die Freude sei ihnen gegönnt! Gelegenheit zur Revanche bietet sich im Herbst 2014 (11./12. Oktober) beim nächsten ArgeAlp-OL in Deutschnofen im Südtirol. Dies ist aber bestimmt nur einer von mindestens zehn guten Gründen, sich eine Teilnahme vorzumerken.

**Der 5-Tage OL in Istanbul fand dieses Jahr zum zehnten Male statt. Um diese Zeit steht sonst der Stadt OL in Venedig auf meinem Jahresprogramm. Da dieser aber im Hinblick auf die nächstjährige Sprint WOC in Venedig nicht durchgeführt wurde, habe ich mich zum ersten Mal für die Reise nach Istanbul entschieden.**

Um das Fazit vorwegzunehmen: Ein Ausflug, der sich in fast jeder Beziehung gelohnt hat. Zum ersten, weil Istanbul eine ausserordentlich sehenswerte und lebendige Stadt ist, zum zweiten, weil man mit neuen Laufgebieten konfrontiert wurde und zum dritten schliesslich, weil „Istanbul Orienteering Spor Kubülü“ für eine tadellose Organisation besorgt war.

### Unerfreuliche Premiere

Rund 700 Läufer aus 27 verschiedenen Nationen haben um Medaillen gekämpft, wobei vor allem die Länder aus Osteuropa stark vertreten waren. Sie haben dann auch die meisten Podestplätze besetzt. Für die Schweiz sorgten Yvette Zaugg bei W60, Ulu Aeschlimann bei M50 und Francesco Guglielmetti bei M55 für eine Goldmedaille. Mir persönlich lief es weniger gut und schon am ersten Tag passierte mir ein Missgeschick, das für mich ein Novum in meiner doch schon über 50-jährigen OL Karriere bedeutete: Ich habe einen Posten viel zu lange gesucht um ihn am Schluss doch nicht zu finden! Da es kein Streichresultat gab, war damit das Rennen natürlich gelaufen und die Luft draussen.

### Aggressive Dornen



Unser Vereinspräsident auf dem Werbeplakat für den 5-Tage-OL in Istanbul.

Doch der Reihe nach. Die beiden Läufe am ersten und vierten Tag fanden in einem grossen, zusammenhängenden Wald etwas ausserhalb von Istanbul statt. Zwar war der Boden sehr gut belaufbar und völlig frei von Brombeersträuchern. Dornenfrei war der Wald aber gar nicht! Immer wieder musste man (wenn man sie rechtzeitig sah) Dornenranken, welche von den Bäumen herunter hingen, ausweichen. Und die Dor-

nen waren um einiges gefährlicher als bei uns. Zerrissene Kleider und viele blutige Kratzspuren zeugten davon. Erschwert wurde die Orientierung auch durch die Schwierigkeit, die auf der Karte eingezeichneten Wege zu erkennen. Sie zeichneten sich wegen des Laubes kaum vom normalen Waldboden ab. Für die Bahnlegung bei allen Läufen war Wolfgang Pötsch verantwortlich. Er verstand es sehr gut, das Gelände optimal auszunutzen und abwechslungsreiche Bahnen zu legen.

## Auf der Insel

Am zweiten Tag war eine Schifffahrt zu einer nahegelegenen Insel angesagt. Der Lauf führte teils durch einen kleinen Wald, teils durch ein Dorf. Ziel war eine Sportanlage direkt am Meer. Allerdings war das Wasser doch zu kalt für ein Bad. Herausfordernd war diesmal nicht das Ausweichen von Dornen, sondern die richtige Routenwahl. Wolfgang verstand es, uns vor allem im Dorfteil längere Strecken vorzusetzen, wo der schnellste Weg nicht immer offensichtlich war. Als Läufer, der immer zu einer direkten Route am Strich tendiert, verlor ich da viel zu viel Zeit, um vorne mithalten zu können.

Das Wetter war durchzogen mit vielen Wolken und eher kühlen Temperaturen. Zwar hatten wir nie Regen, doch die Sonne zeigte sich mit Ausnahme am Tag der Abreise nur selten. So war es auch am dritten Tag, an dem ein Sprint in einem steil abschüssigen Gelände eines Parks auf dem Programm stand.



Kebap-Stand als Vorlage? Türkische Variante der „Kartenbox“ beim Start.

## Einmalig: OL im Grossen Bazar

Höhepunkt war dann der OL im Grossen Bazar. Dies weniger aus sportlichen Gesichtspunkten als wegen der Einmaligkeit des „Laufgebietes“. Sicher, Geschwindigkeit war auch gefragt, doch nur ultragenaueres Orientieren und jederzeitiges Wissen um den aktuellen Standort führte zum Erfolg. Da steuerte man mit grosser Sicherheit einen Posten an, der dann aber nicht dort war und man mit Schrecken feststellte, dass dieser ja eine Etage höher sein musste. Da ging es dann darum, möglichst rasch die richtige Treppe zu finden. Und im Mikro-OL musste ich die Erfahrung machen, dass es manchmal bis zu einer halben Minute dauern konnte, bis ich den nächsten, nur um wenige Meter entfernten, Posten fand. Da für diesen OL eine separate Klassierung erstellt wurde, hatte ich mit dem dritten Rang dank der Konkurrenz doch noch ein kleines, abschliessendes Erfolgserlebnis. Siegerin der Kategorie W21B wurde übrigens Karin Grieb-Bachmann, die vor ihrem Wegzug nach Wien für eine kurze Zeit auch Mitglied der OLG St.Gallen/Appenzell war.

## Die spezielle Mischung

Istanbul selbst ist natürlich auch ohne OL eine Reise wert. Die einmalige Lage am Bosphorus und der Mix von europäischer und orientalischer Kultur sind verantwortlich für eine dichte und vibrierende Atmosphäre, wie man sie andernorts kaum erleben kann. Davon profitieren auch die unzähligen Restaurants, denn das Essen, auch das eine Mischung aus zwei Kontinenten, scheint hier ein zentrales Bedürfnis zu sein. Natürlich, auch hier ist man als Tourist nicht alleine. Das Anstehen vor dem Eingang zur Blauen Moschee oder Hagia Sophia braucht Geduld. Und doch sind es die vielen Menschen, die diese Stadt auch zu einem Erlebnis machen! Unvorstellbar, wenn man da ganz für sich alleine wäre! Ein leeres Tram: Grauenhaft!

Nun kann ich nur noch eine gute Reise wünschen.



## „Nächstes Jahr will ich den Anschluss schaffen“

**Trotz einiger starker Leistungen in der zweiten Saisonhälfte wurde Franziska Dörig nicht erneut für das Elite-Kader selektioniert. Die Verletzungen waren ein zu grosses Handicap. Entmutigen lässt sie sich aber keineswegs. Den Schwung aus dem Herbst will sie in die nächste Saison mitnehmen.**

**„schischo“: Nach einem Jahr wurdest du nicht mehr für das Elite-Kader selektioniert. Hattest du diesen Entscheid erwartet?**

**Franziska:** Ich hatte im Vorfeld schon das Gefühl, dass es eng werden könnte für eine Wiederselektion, hoffte aber, dass es vielleicht doch reichen würde, weil ich im Herbst am Weltcup Schweiz starten konnte und es mein erstes Elitejahr war.

**Bist du vor allem enttäuscht oder eher froh, dass du zumindest bei einzelnen Trainingslagern dabei sein kannst?**

Ich bin sehr froh, dass ich noch in die Stützpunktlager mitgehen kann, denn ohne Kader und ohne Trainingslager ist es sehr schwierig den Anschluss in der Elite zu schaffen, denn das ist mein Ziel für nächstes Jahr.



2013 wurde Franziska Dörig durch zwei Entzündungen gebremst.

**Was ändert sich für dich im Hinblick auf die nächste Saison durch die Nichtselektion?**

Ausser den Trainingslagern und anderen Kaderanlässen an denen ich nicht mehr dabei sein kann, ändert sich nicht viel. Ich werde weiterhin Leistungssport betreiben und trainieren, damit ich nächstes Jahr parat am Start stehen kann, wenn die Wettkämpfe losgehen. Ich habe ein gutes Trainingsumfeld unabhängig vom Kader. Das ist sicher ein wichtiger Bestandteil um weiterzukommen und am Ball bleiben zu können.

**Welche Sponsoren ermöglichen dir deine Karriere als Spitzensportlerin?**

Ich habe seit Jahren einen Privatsponsor und seit diesem Sommer kann ich auch auf die finanzielle Unterstützung der Luftseilbahn Kronberg AG zählen.

**Wie verlief die vergangene Saison aus deiner Sicht?**

Es gab Höhen und Tiefen, wobei ich durch meine Verletzungen im Winter und Frühling eher im Tief steckte und im Sommer und Herbst einen Höhenflug hatte. Ich konnte den ganzen Winter durch nicht gut trainieren, weil ich durch eine Sehnenentzündung gebremst wurde. Im Frühling wurde es dann viel besser und so konnte ich in den Trainingslagern Portugal und Italien technisch Fortschritte machen. Es reichte sogar für einen guten 8. Rang an der

MOC in Süditalien. Kurz danach wurde mein Training durch eine weitere Entzündung unterbrochen. Diese durchkreuzte meine Testläufe und somit auch die Selektion für das Euromeeting in Schottland und beschäftigte mich bis anfangs Sommer. Im Sommer ging dann das Training wieder richtig los und ich konnte am 6 Tage OL in Schottland einen 2. Rang in der Gesamtwertung bei der Damen Elite feiern. Später im Herbst stand mit der Selektion für den Weltcup Baden ein weiterer Höhepunkt an, welcher dann jedoch wegen einer Grippe kurz davor eher unglücklich verlief. Insgesamt lief ich das ganze Jahr durch noch zu wenig konstant, um bis nach vorne zu kommen.

### **Welches waren angesichts der Verletzungen die positiven Höhepunkte?**

Der zweite Gesamtrang am Sottish 6 Days, die Weltcupselektion aber auch die Trainingslager in Italien und Finnland bleiben mir in guter Erinnerung.

### **Du warst nun immer wieder von Verletzungen geplagt. Ändert das etwas an deinem Aufbau im Winter oder generell im Training?**

Ich habe eine gewisse Veranlagung für Verletzungen an den Füßen und so werde ich noch mehr Zeit in den Kraftaufbau investieren und das Training gut dosieren, damit ich die Situation im Gleichgewicht halten kann. Flexibilität und gut auf den Körper hören, ist im Trainingsalltag sicher auch gefragt.

### **Bringst du Studium und OL gut aneinander vorbei?**

Momentan geht es gut beides nebeneinander voranzubringen. Nächstes Jahr habe ich Physiotherapiepraktika, welche das Training sicher nicht ganz leicht machen. Ich werde jedoch nicht alle Praktika absolvieren, um genug Zeit für den Sport zu haben. So kann ich im Sommer den Spitzensport 6 Monate lang zu meinem Beruf machen. Ich freue mich auf diese Zeit!

### **Welche längerfristigen Ziele hast du dir im OL vorgenommen?**

Das grosse Ziel für das nächste Jahr sind die Studentenweltmeisterschaften in Tschechien im August. Die WM in Schottland 2015 reizt mich auch sehr.



Neuer Sponsor von Franziska:  
Luftseilbahn Kronberg AG.



**Eine ansehnliche Anzahl OLG-Mitglieder liess sich die letzte Startmöglichkeit in diesem Jahr nicht entgehen und mobilisierte in teils ungewohnten Teamzusammensetzungen alle Kräfte für die Team-Schweizermeisterschaften, die anfangs November bei Oensingen ausgetragen wurden.**

Nach einem kurzen Flachteil stellte sich schon bald die Frage, ob die Steigung bewältigt oder umlaufen werden soll. Auch unterschiedliche Taktiken wurden angewandt. Nebst der gängigen Devise: „der Badge steht nie still“ war beispielsweise auch zu hören: „der Dieter steht nie still“. Teils gut belaubbare Passagen, unzählige Schneisen, dann wieder Dornen und Fallholz brachten genauso Abwechslung wie das Wetter. Der intensive Regen vor allem vor dem Lauf hatte das Terrain aufgeweicht und entsprechend rutschig gemacht.

### **Sieger waren alle**

Die Teamzusammensetzung in der D135-Kategorie soll im Vorfeld zu schlaflosen Nächten geführt haben. Im WKZ strahlte dieses Team dann aber mehr wie jedes Siegerteam. Auf die oberste Podeststufe schaffte es zwar kein OLG-Mitglied. Mit den 2. Rängen von Nora Weber (D10) und Stefan Brauchli (HAK), sowie dem Bronzeplatz von Andrin Benz (H12) glänzten einmal mehr die Jungen. Bei den 18-jährigen verpassten sowohl Patrick Zbinden und Matthias Sandmeier, als auch Fiona Signer und Fabienne Sandmeier mit je 4. Plätzen das Podest denkbar knapp.

---

## **Bildlegenden Jahresrückblick**

*Im Uhrzeigersinn, von oben links.*

S. 19: Joshua Schilter und Andrin Benz beim Dorf-OL in Berneck; Christa Ebnetter am 5-Tage-OL in Italien; an der LOM waren alle Harzenmosers (inkl. Pädi als Schwiegersohn) auf dem Podest; Präsident Ruedi Kellenberger beim Dorf-OL in Montlingen; Eliane Deininger (D14) war an der SOM die Schnellste auf der Startstrecke.

S. 20: Monika Fässler, Franziska Dörig und Martina Seiterle (thurgorienta) holten Gold an der SOM; Monika Bärlocher in Italien; Rheintaler OL-Cup in Widnau; Erwin Wälter triumphierte in den Apenninen bei HC; Monika Ammann (D50) wurde bei den OL Masters in Sestriere erneut Weltmeisterin im Sprint.

S. 21: Maja Kunz, Franziska Dörig und Mirjam Fässler (OL Regio Wil) gewannen die DE-Staffel beim ArgeAlp; Vre Harzenmoser an der SPM in Delémont; Weltpremiere des Marschmusik-OL in Montlingen; Nino Welz und Patrick Sandmeier während der Clubreise in Italien; Silja Vogel beim Dorf-OL in Rheineck

---

**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



## Trainingslager der OLGSGA im Waadtländer Jura

Über die Auffahrt geht's für vier Tage ins schöne Vallée de Joux. Am Donnerstag und Freitag werden wir uns mit dem Gelände vertraut machen. Am Samstag finden die Schweizermeisterschaften in der Mitteldistanz statt und am Sonntag steht der 4. Nationale Lauf auf dem Programm. Reserviert Euch schon heute diesen Termin im Kalender.

**Wann:** Donnerstag 29.05.2014 bis Sonntag 01.06.2014

**Wo :** Le Sentier (VD)

**Wie :** Unterkunft im ‚Centre sportif de la Vallée de Joux‘ im 6er Zimmer (Halbpension)

**Kosten:** Im üblichen Rahmen ca. CHF 100.00 Jugendliche bis ca. CHF 150.00 Erwachsene. Genaue Angaben folgen spätestens bis zur HV.

**Programm:** Wir werden allen Ansprüchen gerecht werden. Es werden sowohl Anfänger, wie Genussläufer und auch OL-Cracks auf die Rechnung kommen. Zusätzlich erstellen wir ein kleines Rahmenprogramm und auch das Vereinsleben wird sicher nicht zu kurz kommen.

**Anmeldung:** Über die Helferliste bis zur HV (15.02.2014) oder später per E-Mail [sandcom@bluewin.ch](mailto:sandcom@bluewin.ch) oder per Post an Dieter Sandmeier, Bruggereggsstrasse 39, 9100 Herisau. Anmeldeschluss ist der 30.04.2014

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt. Für die Anmeldung an die Wettkämpfe ist jeder Teilnehmer selber verantwortlich.



Alternative Unterkunft:

Wer es etwas komfortabler mag, hat die Möglichkeit ein Einzel- oder Doppelzimmer direkt am Ufer des See's im Hotel de Ville \*\*\* in L'Abbaye zu reservieren. Die Kosten inklusive Frühstück belaufen sich zwischen 130.00 und 180.00 pro Nacht und Zimmer abzüglich Vereinsbeitrag. Der Zuschlag für Halbpension beträgt CHF 40.00 pro Person. Die OLG hat ein kleines Kontingent an Zimmern bis Ende Januar reserviert. Interessenten melden sich bitte bis zum 20.01.2014 per E-Mail bei mir ([sandcom@bluewin.ch](mailto:sandcom@bluewin.ch))



## Last Call SOW 2014 in Zermatt

Für alle Unentschlossenen weisen wir an dieser Stelle ein letztes Mal darauf hin, dass der Verein immer noch über einige vorreservierte Zimmer im Hotel Butterfly in Zermatt verfügt. Wer sich noch nicht definitiv angemeldet hat und am einmaligen Anlass dabei sein möchte, hat nun noch die letzte Gelegenheit in einer vom Verein organisierten Unterkunft unter zu kommen.

**Samstag 19.07. bis Samstag 26.07.2014**



Für die Wettkämpfe empfiehlt sich zudem eine Anmeldung vor Ende Januar, da die Startgelder bis zum 31.01.2014 noch vergünstigt sind. Die Teilnehmer sind für die Anmeldung an die Wettkämpfe selber verantwortlich.

---

**Definitive Anmeldung** bitte bis spätestens 31.01.2014 an:

Dieter Sandmeier, Bruggereggestrasse 39, 9100 Herisau: E-Mail: [sandcom@bluewin.ch](mailto:sandcom@bluewin.ch)

Ich/wir habe(n) Interesse an einer Teilnahme und melden uns definitiv an (bitte gewünschte Variante ankreuzen).

*Teilnehmer*

Vorname	Name

*Bemerkungen*

---

*Gewünschte Unterkunft (Aufenthaltsdauer 7 Nächte)*

- im Einzelzimmer im Hotel Butterfly (Halbpension) CHF 130.00 pro Person/Tag
- im Zweierzimmer im Hotel Butterfly (Halbpension) CHF 110.00 pro Person/Tag

Link zum Hotel: [www.hotel-butterfly.com](http://www.hotel-butterfly.com)



Für einmal findet der Verbandskurs des ROLV NOS in einem etwas anderen Rahmen statt als gewohnt. Der Vorstand lädt diesmal zu einem Langlaufkurs ins Appenzellerland ein. Dieser richtet sich an alle Verbandsmitglieder, Junge und Ältere, Anfänger und Fortgeschrittene.

Datum: 11. Januar 2014 (13.30 - 15.30 Uhr)

Ort: Wachshöttli Gonten AI (1 Gehminute vom Bahnhof der AB)

Kursinhalt: - Einführung ins Langlaufen (Skating-Technik)  
- kurze Einführung in die Geheimnisse des Ski-OL  
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Marcel Fässler, Langlauf-Instruktor  
Mirna van der Graaff, ehem. Mitglied Langlauf-Nachwuchskader

Ausrüstung: Die Langlaufausrüstung (Ski, Schuhe, Stöcke) kann für Fr. 25.- vor Ort gemietet werden. Darin inbegriffen ist auch die Loipen-Tageskarte.

Bekleidung: je nach Witterung, bequeme Sportbekleidung, wasserfeste Bekleider empfehlenswert

Besammlung: Damit der Kurs um 13:30 Uhr beginnen kann, sollten alle, welche die Ausrüstung mieten, ab 13:00 Uhr beim Wachshöttli sein.

Kosten: Die Teilnahme am Kurs ist gratis.

---

## Anmeldung für den Verbandskurs 2014

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

Verein: .....

Adresse: .....

E-Mail: .....

Telefon: .....

wird eine Langlaufausrüstung benötigt?  ja  nein

wenn ja: Körpergrösse ..... cm Gewicht ..... kg Schuhgrösse .....

Anmeldung bis 31. Dezember 2013 an: Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg, [erich.brauchli@gaiserwald.net](mailto:erich.brauchli@gaiserwald.net)

# Kurse

J+S und Swiss Orienteering bietet eine Reihe interessanter Kurse an. Besonders zu empfehlen der Kurs vom 22./23. März zum Thema **Kartenzeichnen mit OCAD!**

- J+S-Leitende, die an einem Kurs teilnehmen möchten, meldet euch bei [pmkunz@hispeed.ch](mailto:pmkunz@hispeed.ch). Ich bin nämlich euer J+S-Coach.
- Nicht-J+S-Leitende können, sofern es Platz hat, auch an J+S-Kursen teilnehmen; Anmeldung über [info@swiss-orienteering.ch](mailto:info@swiss-orienteering.ch)

Datum	Kurs	Ort	Meldeschluss, Anmeldung
11. Januar	Verbandskurs des ROLV NOS: Einführung in Ski-Langlauf (Skating-Technik) und Ski-OL	Gonten AI	31. Dezember 2013 Anmeldung an <a href="mailto:erich.brauchli@gaiserwald.net">erich.brauchli@gaiserwald.net</a>
24.-26. Januar	J+S Methodik A – Grundlagen für anspruchsvolle Trainings	Maggingen	24. November 2013 Anmeldung über <a href="mailto:pmkunz@hispeed.ch">pmkunz@hispeed.ch</a>
22. Februar	Wettkampfauswertung mit Sport-Ident	Zürich	01. Februar 2014 Anmeldung an <a href="mailto:andre_schnyder@hotmail.com">andre_schnyder@hotmail.com</a>
01. März	J+S Modul Fortbildung Lernen im Sport (FR)		1. Januar 2014 Anmeldung über <a href="mailto:pmkunz@hispeed.ch">pmkunz@hispeed.ch</a>
20.-23. März 16.-18. Mai	J+S Leiterkurs	Frauenfeld / Jona	20. Februar 2014 Anmeldung über <a href="mailto:pmkunz@hispeed.ch">pmkunz@hispeed.ch</a>
21.-23. März	J+S Physis	Maggingen	20. Januar 2014 Anmeldung über <a href="mailto:pmkunz@hispeed.ch">pmkunz@hispeed.ch</a>
22./23. März	J+S –Modul Swiss Orienteering OL-Kartenherstellung für Einsteiger und Fortgeschrittene	Baden	22. Januar 2014 Anmeldung über <a href="mailto:pmkunz@hispeed.ch">pmkunz@hispeed.ch</a>
26. April	J+S-Coach Fortbildung (Kt Bern)		26. März 2014 Anmeldung über <a href="mailto:pmkunz@hispeed.ch">pmkunz@hispeed.ch</a>
16.-18. Mai	J+S Psyche	Zürich	16. März 2014 Anmeldung über <a href="mailto:pmkunz@hispeed.ch">pmkunz@hispeed.ch</a>
21.-26. September	J+S Leiterkurs	Sumiswald	21. Juli Anmeldung über J+S Coach
15. November	J+S –Modul Swiss Orienteering Athletenbetreuung Ausbildungsclub und Regionalkader	Sursee	01. Oktober Anmeldung über <a href="mailto:pmkunz@hispeed.ch">pmkunz@hispeed.ch</a>
15. November	J+S –Modul Swiss Orienteering OL-Trainingsformen für die Halle	Sursee	01. Oktober Anmeldung über <a href="mailto:pmkunz@hispeed.ch">pmkunz@hispeed.ch</a>
16. November	J+S Modul Fortbildung Kindersport Orientierungslauf	Sursee	01. Oktober Anmeldung über <a href="mailto:pmkunz@hispeed.ch">pmkunz@hispeed.ch</a>

# NOSOL-Trainings 2013/14



Datum / Zeit	Karte (Stand)	Thema	Bahnlegung	Besammlungsort
Mi 18.12.2013 18:00-19:00	Güttingerwald Ost (2007)	Nacht-OL, Weglauf- richtung kontrollieren	Cyрил Meier OL Amriswil	Waldeingang Sommeri Marienhütte
So 22.12.2013 10:30 - 11:30	Bürenwald (2013)	Technik Workshop mit verschieden Schlaufen	Fam. Hutzli/Berlinger OL Regio Wil	Hauptstrasse entlang A1 Niederwil-Oberbüren
Mi 01.01.2014 <b>Ma-Start: 10:30</b>	Hügel im Tannzapfenland	Longjogg in Leistungsgruppen	Familie Imhof OL Regio Wil	Schulstrasse 2, Balterswil
Sa 04.01.2014 10:30 – 11:30	Weinfelden (2013)	Sprint-OL Training	Corsin Spinatsch thurgorienta	Parkplatz hinter dem Thurgauerhof
Fr 24.01.2014 17:30 – 18:30	Bischofsberg (2013)	Nacht-OL Training	Sandro Rechsteiner OL Amriswil	Parkplatz Waldschenke, Eingangs Bischofszell
So 02.02.2014 10:30 – 11:30	Landsberg (2013)	Routenwahl	Kilian Imhof OL Regio Wil	Familie Hubmann Föhrenhof, Eschlikon
So 16.02.2014 10:00 – 11:00	Hommel (2011)	Kompass Training	Marianne & Ueli Hebelsen, thurgorienta	Schützenhaus „Wierig“, Nähe Autobahnausfahrt Henggart
Fr 21.02.2014 18:30 – 19:00	Heiligbrunnen (2010)	Nacht-OL, Kompass- einsatz Hang / Flach	Beat Hubmann NWK NOS	Restaurant Sonne, Auwiesenstr. 70, Kradoif
Sa 22.02.2014 10:00 – 10:30	Otenberg (2013)	Mitteldistanztraining	Beat Hubmann NWK NOS	Beim Start des Nationalen OL's PP an Strasse Berg - Steizenhof
So 23.02.2014	Rund um Braunau	Langstrecken-OL Regionilia	Roman Angehrn OL Regio Wil	Turnhalle Braunau, Anmeldung an: <a href="mailto:roemer-a@gmx.ch">roemer-a@gmx.ch</a>
Fr 14.03.2014 18:30 – 19:30	Sittenwald-Süd (2013)	Nacht-OL Training	Maja & Patrick Kurz OLG St.Gallen/App.	Finnenbahn Gattenstrasse, nördlich der Uni. - SG
Fr 21.03.2014 19:00 – 20:00	Nieselberg-Weidli (2013)	Nacht Training NOM-Vorbereitung	David Stark OL Regio Wil	Sportanlage Lindenhof, Wil



Bitte meldet euch zwecks Kartendruck bis 3 Tage vor dem Training (20.00 Uhr) auf <http://www.doodle.com/y3qdsaidv3ak2tpx> an. Trainingsteilnahme ohne Anmeldung ist zwar auch möglich, aber wir sind froh um eine ungefähre Zahl an Trainingsteilnehmern. (Für Regionilia separate Anmeldung nötig)  
Weiteren Informationen sowie die separaten Ausschreibungen (Regionilia, usw.) findest du auf [www.rolv-nos.ch](http://www.rolv-nos.ch).

Die Anfahrtswege sind **nicht** markiert. Genauer Besammlungsort auf der Homepage. Kosten: „Sympathiekassell“ vorhanden, von den über 20-Jährigen wird ein Beitrag (z.B. 2.-CHF pro Training) erwünscht.  
Auskunft: [david.stark@gmx.ch](mailto:david.stark@gmx.ch), +4178 767 38 63





# ROLV NOS Mitteilungen

4 / 13

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

*Lieber Leser der ROLV NOS-Mitteilungen,  
Leider ist dies nach rund drei Jahren Amtszeit bereits wieder eine der letzten ROLV NOS-Mitteilungen, welche ich euch schicke. Ich werde das Amt per ROLV-DV 2014 aus zeitlichen Gründen abgeben. Deshalb sucht der ROLV-Vorstand einen Nachfolger. Würdest du gerne über die Leistungen der ROLV-Kader-Athleten, über unsere Spitzensportler oder über alles andere zum Thema OL in unserem Regionalverband berichten? Dann suchen wir genau dich! Wir würden uns über eine Meldung von dir freuen.*

*Sportliche Grüsse und viel Spass mit den ROLV-News,  
Urs Schönenberger*

## **„ad:hoc“: Preis-Sponsor des Turbo OL-Cups**

von Susanne Aegler

Herzlichen Dank an "ad:hoc", dem zusätzlichen Sponsor für die Podestpreise des Turbo OL-Cup!

Nathel Müller, der Geschäftsführer des online-Versandes „mybooks“ und der kundenfreundlichen Buchhandlung „ad:hoc“ an der Oberen Bahnhofstrasse in Wil, hat den Wiler-OL vom 27. Oktober als zusätzlichen Sponsor äusserst grosszügig unterstützt. Die drei Bestplatzierten aller Jugendkategorien (D10-D18; H10-H18) erhielten einen Gutschein zwischen CHF 15.- bis CHF 25.-. Diesen jungen OL-Läufern möchten wir zu ihrer guten Leistung gratulieren und wünschen ihnen in der kommenden OL-freien Zeit viel Vergnügen beim Lesen.

 **ad:hoc**  
[www.mybooks.ch](http://www.mybooks.ch)  
Bücher | E-Books | Spiele | DVD | Tablet-PC

Es wäre erfreulich, wenn auch andere ROLV-NOS-Mitglieder mal in der Wiler Buchhandlung oder gemütlich zuhause auf [www.mybooks.ch](http://www.mybooks.ch) verweilen, um dieses Sponsoring-Engagement zu unterstützen. In diesem Zusammenhang möchten wir uns auch bei den langjährigen ROLV-NOS-Sponsoren Turbo, Skyframe und Migros bestens bedanken.

## ROLV-Lager 2013

von Barbara Schönenberger

41 motivierte Lagerteilnehmer nahmen am diesjährigen ROLV-Lager teil. Nebst zahlreichen OL-Trainings kam natürlich auch das Lagerleben nicht zu kurz. Ein grosses Dankeschön gilt allen Leitern, insbesondere der Hauptleiterin Nathalie Berlinger.

Fotos vom ROLV-Lager gibt es auf [www.rolv-nos.ch](http://www.rolv-nos.ch).

### Sonntag, 6. Oktober

Früh morgens waren wir mit dem Büssli nach Baden gereist, denn dort fand der letzte Nationale OL und dazu das Weltcupfinale der Elite statt. Anschliessend ging die Reise nach Bern weiter, genauer gesagt nach Rüscheegg-Heubach. Nach dem Einpuffen gab es auch schon bald Znacht. Müde gingen wir nach dem Lagercup ins Bett.



Teilnehmer und Leiter des ROLV-Lagers freuen sich über den Besuch der „OL-Königin“ Simone Niggli.

### Montag, 7. Oktober

Da der Wald in dem wir heute trainierten gleich neben dem Lagerhaus war, konnten wir sozusagen ausschlafen bis 8 Uhr. Danach ging es zu verschiedenen Workshops wie Kompass-Blindflug oder Höhenkurven-OL. Nach dem feinen z'Mittag verteilten wir uns wiederum auf die verschiedenen Workshops auf. Bald kamen wir zurück und erhielten verschiedene Inputs. Danach gab es z'Nacht. Nach einem Mikro-OL war auch dieser Tag schon zu Ende.

### Dienstag, 8. Oktober

Das laute Dröhnen von Simons Blockrocker holte uns aus unseren Träumen. Nach dem z'Morgen ging es mit dem Party-Büssli ins Trainingsgelände. Dort empfingen uns die warm eingepackten Mark und Simon. Beim Aufwärmen wurden mit einer Übung die IOF-Symbole repetiert. Danach konnte man sich entscheiden, ob man lieber Höhenkurven oder Routenwahlen trainieren wollte. Die ganz Schnellen konnten auch zwei Trainings absolvieren.

Als alle zurück waren, wurden wir von den Köchinnen verwöhnt. Und heute hiess es: „Hey, Susanne grillt, ob Wurst oder Wild, ja Susanne grillt!“ Vollgefressen starteten wir zu unserem Downhill-OL, was manch ein Magen nicht so toll fand ...

Erschöpft ging es mit dem Party-Büssli und DJ Julian, der bekannt ist für seine klassischen Akzente und modernen Einschübe, zurück ins Lagerhaus.

Nach drei Stunden Erholung und Vergnügen (Jonglierbälle basteln, Trampolin springen und Entspannung) wurden wir mit einem feinen Znacht belohnt.

Anschliessend trampelten wir topmotiviert den steilen Weg zum Start für den Nacht-OL hoch. Silas gab das Startzeichen. Die meisten fand es super, die anderen mussten sich zuerst an die Dunkelheit gewöhnen. Nachher durften wir ein leckeres Dessert verschlingen und die Fotos von Alexandra & Co. geniessen.

### **Mittwoch, 9. Oktober**

Am Morgen absolvierten wir ein anspruchsvolles Training auf der Karte „Hörnberg“. Dazu gehörten ein Kompassblindflug und ein Höhenkurventraining, beides auf einer reduzierten Karte. Danach verspeisten wir von unseren Köchinnen gegrillte Würste.

Als Höhepunkt des Tages besuchte uns Simone Niggli mit einem Flyer. Nach einer interessanten Fragestunde machte sie mit uns ein kurvigtes Einlaufen. Bei der Staffel konnten wir uns dann mit ihr messen. Obwohl sie bei der mittleren Strecke nur ein Kroki mitnehmen durfte und bei der kurzen Strecke ohne Karte laufen musste, war sie die Schnellste. Dies war auch auf der langen Strecke der Fall. Nach einem feinen Nachtessen beendeten wir den Tag mit einem Tagesrückblick.

### **Donnerstag, 10. Oktober**

Wie jeden Morgen hat Simon uns mit Musik geweckt. Eine halbe Stunde später schlenderten wir – immer noch verschlafen - zum „Zmorgenbuffet“. Danach gingen wir mit den Büsslis ins verregnete Bern.

Der Sprint, der heute auf dem Programm stand, fand in einem kleinen Wäldchen statt. Dieser war eine Rutschpartie, bei der wir versuchten Simon zu schlagen. Die Jüngsten versuchten eine Zwischenzeit schneller als Simon zu laufen, die älteren die ganze Bahn.

Anschliessend ging es durch die Stadt Bern mit einem Zwischenstopp beim McDonalds und beim Münster. Wieder zuhause genossen wir noch ein letztes Mal ein gutes Abendessen.

Der traditionelle Schlussabend, welchen die Mädchen organisierten, war super toll. Die Nachtruhe war zwar vorgegeben, doch viele beachteten sie nicht.

### **Freitag, 11. Oktober**

Heute Morgen wurden wir zum letzten Mal von Simon mit Musik geweckt. Zum Zmorge bekamen unsere beiden Zonks ein Spezial-Frühstück von Simon und Stefan serviert, da sie ihre Aufgaben erfolgreich erledigt hatten. Sie konnten jedoch nicht alles essen, da ihnen viel zu viel offeriert wurde. Nach dem Frühstück fand der Lager-Einzellauf statt. Da sich der Start am anderen Ende der Karte befand, gelangten wir per Shuttle-Büssli dorthin. Gefolgt von einem kurzen Fussmarsch. Alle drei Minuten startete eine Person auf die lange Bahn, eine auf die mittlere Bahn und eine auf die Kurze. Den einen lief es weniger gut, es gab aber auch super Resultate.

Um halb eins gab es Zmittag. Vorher hatten wir noch Zeit um zu duschen und zu packen. Das Essen war wie immer super! Bevor wir uns ans Putzen machten, fand die Rangverkündigung vom Einzellauf statt. Danach wurde eifrig geputzt, gewischt und Betten gewechselt.



## Resultatspiegel September – November 2013

<b>8. Nat. OL, 7. September, Colombier</b>			H20	15.	Tobias Zbinden
H12	23.	Noel Bertsch		22.	Simon Rüegg
H14	21.	Yanik Schwizer	HAM	13.	Stefan Brauchli
H16	10.	Lukas Deininger	HAK	3.	Jonas Vogel
	28.	Sebastian Rüegg		13.	Raphael Wälter
	37.	Elias Bertsch	HB	17.	Stefanus Bertsch
H18	2.	Patrick Zbinden	H35	27.	Michael Huber
	27.	Matthias Sandmeier	H45	3.	Patrick Kunz
H20	6.	Simon Rüegg		-.	Robert Furrer
	17.	Tobias Zbinden		-.	Dieter Sandmeier
HAM	3.	Stefan Brauchli	H50	44.	Jürg Hellmüller
HAK	3.	Raphael Wälter		77.	Markus Zbinden
	5.	Sandro Domeisen	H55	8.	Mario Ammann
	8.	Jonas Vogel	H60	18.	Hannes Suhner
HB	12.	Koni Vogel		42.	Erich Brauchli
	14.	Stefanus Bertsch	H65	13.	Willi Streuli
H35	16.	Michael Huber		21.	Ruedi Kellenberger
H45	13.	Patrick Kunz	D14	6.	Eliane Deininger
	49.	Dieter Sandmeier		13.	Joela Vogel
H50	10.	Jürg Hellmüller		25.	Silja Vogel
	46.	Markus Zbinden	D16	26.	Fabienne Sandmeier
H55	11.	Mario Ammann	D18	13.	Fiona Signer
H60	9.	Erich Brauchli	DE	13.	Franziska Dörig
H65	12.	Ruedi Kellenberger		19.	Monika Fässler
	20.	Willi Streuli	DAL	21.	Maiann Suhner
D14	11.	Joela Vogel	DB	28.	Karin Zbinden
	12.	Silja Vogel	D40	28.	Rita Deininger
D16	15.	Fabienne Sandmeier	D45	49.	Susanne Sandmeier
D18	6.	Fiona Signer	D50	1.	Isabelle Hellmüller
DE	14.	Franziska Dörig		3.	Judith Tobler
DAL	2.	Maja Kunz		17.	Monika Ammann
DB	10.	Karin Zbinden	D75	2.	Verena Harzenmoser
D40	9.	Rita Deininger	<b>MOM, 22. September, Blasenfluh</b>		
D45	37.	Susanne Sandmeier	H16	9.	Lukas Deininger
D50	1.	Isabelle Hellmüller		26.	Sebastian Rüegg
	2.	Judith Tobler	H18	8.	Patrick Zbinden
	3.	Monika Ammann		15.	Matthias Sandmeier
D75	4.	Verena Harzenmoser	H20	10.	Simon Rüegg
<b>LOM, 8. September, Le Cernil</b>				19.	Tobias Zbinden
H12	34.	Noel Bertsch	HAM	3.	Stefan Brauchli
H14	41.	Yanik Schwizer	HAK	17.	Heinz Weber
H16	17.	Lukas Deininger	HB	20.	Koni Vogel
	42.	Sebastian Rüegg	H45	6.	Patrick Kunz
	51.	Elias Bertsch		38.	Dieter Sandmeier
H18	11.	Patrick Zbinden	H50	32.	Jürg Hellmüller
	24.	Matthias Sandmeier			



<b>Arge Alp Einzel 13. Oktober, Tarrenz</b>			H60 7. Willi Streuli
D14 2.	Eliane Deininger		13. Erich Brauchli
9.	Joela Vogel	OK 4.	Victor Schilter
14.	Silja Vogel	OL 7.	Daniel Welz
D16 -.	Fabienne Sandmeier	<b>Podestplätze Turbo OL Cup</b>	
DE 1.	Franziska Dörig	H10 1.	Linus Benz
5.	Maja Kunz	2.	Joschua Schilter
D40 6.	Rita Deininger	H12 3.	Andrin Benz
14.	Silvia Büchler	H16 2.	Lukas Deininger
D45 11.	Daniela Signer	H18 3.	Patrick Zbinden
20.	Karin Zbinden	H35 2.	Reto Sonderegger
21.	Enza Welz	H45 3.	Dieter Sandmeier
D50 1.	Judith Tobler	H55 1.	Mario Ammann
7.	Monika Ammann	3.	Toni Heim
D60 4.	Vre Harzenmoser	H60 1.	Hannes Suhner
H16 6.	Lukas Deininger	H65 3.	Josef Frey
AK	Sebastian Rüegg	D10 3.	Nora Weber
H18 5.	Patrick Zbinden	D14 1.	Eliane Deininger
7.	Matthias Sandmeier	2.	Silja Vogel
-.	Jonas Vogel	3.	Joela Vogel
H20 6.	Tobias Zbinden	D18 1.	Fiona Signer
10.	Simon Rüegg	2.	Elisa Stamm
HE AK	Stefan Brauchli	D35. 2.	Myrtha Schum
AK	Christoph Ammann	D40 3.	Rita Deininger
H40 2.	Patrick Kunz	D45 3.	Daniela Signer
H45 3.	Dieter Sandmeier	D50 1.	Isabelle Hellmüller
H50 15.	Markus Zbinden	2.	Monika Ammann
17.	Urs Tobler	3.	Jeanette Stamm
27.	Koni Vogel	D70 2.	Verena Harzenmoser
H55 4.	Mario Ammann	3.	Lucie Andres

## 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: Ruedi Kellenberger, Präsident OLG St.Gallen/Appenzell,  
Freiestrasse 37, 8610 Uster [mail@rudolfkellenberger.ch](mailto:mail@rudolfkellenberger.ch)

## Trainingsprogramm Dezember 2013 bis April 2014

Tag	Da- tum	Was	Wo; Besammlung	Wann
Mi	04.12.	anschliessend an Training Chlaus an der Demutstr. 34	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli	18:15 - ?
Mi	11.12.	18:15 - 18:45 kurzes Lauf- training 18:50 - 20:15 Hallen- training	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli	18:15 - 20:15
Mi	18.12.	Weihnachts-OL	Hadwigschulhaus	Startzeiten: 18:15- 18:45
<b>Während den Weihnachtsferien vom 22. Dezember bis 05. Januar findet kein organisiertes Training statt.</b>				
Mi	08.01. 15.01. 22.01.	Lauf- und Hallentraining bei der Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli 18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:50 - 20:15 Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen		18:15 - 20:15
<b>Während den Winterferien vom 25. Januar bis 02. Februar findet kein organisiertes OLG-Training statt.</b>				
Mi	05.02. 12.02. 19.02. 26.02. 05.03. 12.03.	Lauf- und Hallentraining bei der Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli 18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:50 - 20:15 Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen		18:15 - 20:15
Mi	19.03.	Nacht-OL-Training danach Gymnastik, Stretching, Spiel in der Halle für diejenigen, welche noch mögen.	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli => Stirnlampe, Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen!	Startzeiten: 18:15 bis 18:45
Mi	26.03.	Nacht-OL-Training danach Gymnastik, Stretching, Spiel in der Halle für diejenigen, welche noch mögen.	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli => Stirnlampe, Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen!	Startzeiten: 18:15 bis 18:45
Mi	02.04.	Quartier-OL => Lafschuhe, Kompass, Schreibzeug, Badge mitnehmen	Zil, Primarschulhaus Brauerstrass 78 Bus 1, markiert ab Haltestelle "Bot. Garten"	Startzeiten: 17:45 bis 18:15
<b>Während den Frühlingsferien vom 05. bis 21. April findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Frühlingsferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 23. April mit dem ersten Lauf des Rheintaler OL-Cups.</b>				

**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!**