

**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**



**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**

**SCHI-
SCHO**

1 / 2014

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

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

1. März 2014

24. Jahrgang
erscheint 4x jährlich
Auflage: 180 Ex.

email: schischo@olgsga.ch

Vereinsadresse:

Ruedi Kellenberger
Freiestrasse 37
8610 Uster
email: mail@rudolfkellenberger.ch

email: info@olgsga.ch

homepage: 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 | | |

Material:

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

Jahresbeiträge 2014:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

| | | |
|--------------------------|--|---------------|
| Aktivmitglieder: | Jugendliche - Jahrgang 96 und jünger | Fr. 30.- |
| | Erwachsene - Jahrgang 95 und älter | Fr. 45.- |
| | Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 96 | Fr. 70.- |
| Passivmitglieder: | mindestens | Fr. 45.- |
| Gönner: | (ohne Mitgliedstatus) | nach Belieben |

Redaktionsschluss 2/2014:

Erscheinungsdatum:

15. Mai 2014

1. Juni 2014

Editorial

Vielfalt

Es gibt wohl kaum eine Sportart, die so vielfältig ist wie OL. Unsere Wettkämpfe finden nicht auf einer immer gleichen Fläche an den immer gleichen Orten statt. Das gilt zwar für die Tour de Suisse zum Beispiel auch, doch dort ist die Strecke für jeden Fahrer immer noch dieselbe. Wie eintönig sagen wir OL-Läufer da. Wir meinen zwar alle auf der schnellsten Route zu laufen, doch erstens erwarten uns darauf die vielfältigsten Überraschungen und zweitens gibt es öfters auch Routen, die wir in der Hitze des Gefechts übersehen. Selbst wenn wir uns zum 50. Mal in den Sitterwald oder den Hirschberg begeben, finden wir nie zweimal dieselbe Wettkampfanlage vor. Diese Vielfalt macht unsere Sportart aus und reizt uns immer wieder aufs Neue.

Vielfältig ist aber auch unser Verein. Nicht unbedingt wegen seines grossen Einzugsgebiets, sondern durch seine Aktivitäten und was die Mitglieder daraus machen. Seien es das vielseitige Training am Mittwoch (siehe Seite 22), sporadische Trainingslager oder ab und an eine Vereinsreise, während denen auch das Vereinsleben nicht zu kurz kommt. Es gilt die verschiedensten Chargen zu besetzen, damit wir einen unserer vielfältigen OL durchführen können: Kartenaufnehmer, OL-Beizführer, Ranglistenabhängiger, Die Wettkämpfe wiederum sind vom „unterschiedlichsten Kaliber“: Vom Osterhasen OL bis zu internationalen Anlässen mit Weltcup-Format.

Diese Vielfalt zeigt sich auch bei den einzelnen Club-Mitgliedern. Obwohl Alter, Interessen, Lebensgeschichten, Ausbildungen oder Ambitionen ganz unterschiedlich sind, finden wir in unserem geschätzten Hobby zusammen. Dass dies so ist, dafür mag es die vielfältigsten Gründe geben. Jedenfalls finde ich die Vielfalt unter den OL-Läufern sehr befruchtend. Jeder bringt wieder andere Fähigkeiten und Meinungen ein, wodurch sich unsere Sportart und die Aktivitäten immer weiter entwickeln. Vielfalt durch und durch eben.

Ein vielseitiges neues OL-Jahr wünscht euch

Christoph Ammann, Redaktor

| Inhaltsverzeichnis „schischo 1/2014“ | | | |
|---|----------------------------------|----|------------------------------------|
| 2 | Impressum | 22 | Spass und Schweiss im Training |
| 3 | Editorial; Inhaltsverzeichnis | 24 | Interview Jürg Hellmüller |
| 4 | Vorstandsmitteilungen, Aktuelles | 26 | Ausschreibung St.Galler OL |
| 6 | Hauptversammlung 2014 | 27 | Vereinsweekend Flims / Laax |
| 8 | Sportler des Jahres | 28 | THURBO OL-Cup |
| 10 | Jugendförderung 2014 | 29 | St. Geörgler Osterhasen-OL |
| 11 | Tätigkeitsprogramm 2014 | 29 | J+S Trainingstag |
| 12 | Ski-OL im hohen Norden | 30 | Trainingslager im Waadtländer Jura |
| 14 | Kombination Ski-OL und OL | 31 | Rheintaler OL-Cup |
| 15 | Patrick Zbinden im Juniorenkader | 32 | ROLV Mitteilungen 1/14 |
| 16 | Mitgliederverzeichnis | 35 | Resultatspiegel Januar |
| 21 | Einsteigerkurs | 36 | Trainingsprogramm März - Juni |

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

| | | | |
|-----------------|------|----------------------|----------------|
| Anna Bürki | 2003 | Goethestrasse 29 | 9008 St.Gallen |
| Martina Bürki | 1969 | Goethestrasse 29 | 9008 St.Gallen |
| Luc Bürki | 2001 | Goethestrasse 29 | 9008 St.Gallen |
| Rolf Bürki | 1968 | Goethestrasse 29 | 9008 St.Gallen |
| Kerstin Pichel | 1966 | Weiherweidstrasse 11 | 9000 St.Gallen |
| Lola Pichel | 2004 | Weiherweidstrasse 11 | 9000 St.Gallen |
| Zsolt Varga | 1985 | Urnäscherstrasse 65 | 9104 Waldstatt |
| Leo Filipovic | 2000 | Felsenstrasse 9 | 9000 St.Gallen |
| Jacques Markram | 1969 | Grundstrasse 24 | 9445 Rebstein |

Austritte:

Jens Hartmann
Lukas Enggist

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!

Vor ehrenvoller Wahl

An der Delegiertenversammlung des SOLV am 1. März in Murten wird Jürg Hellmüller als Nachfolger von SOLV-Präsident Marcel Schiess zur Wahl vorgeschlagen (siehe Interview Seite 24). Wir freuen uns über diese ehrenvolle Nomination, wissen aber auch um die anspruchsvollen Herausforderungen in dieser Position. Dazu wünschen wir Jürg viel Erfolg und die dazu notwendige Ausdauer!

Helferverpflegung an OLG SGA Veranstaltungen

An seiner letzten Sitzung hat der Vorstand beschlossen, bei der Verpflegung in Zukunft Kaffee und Kuchen miteinzuschliessen. Dies weil zum einen die Kuchen ja auch von den Helfern gespendet werden und zum andern in der Überzeugung, dass es damit keinen zusätzlichen Run auf das Kuchenbuffet geben sollte. Dafür wird an Nachmittagsveranstaltungen kein Lunchpaket mehr verteilt, der Lunch ist dann ja eh schon vorbei!

Vertrauensperson für sexuelle Übergriffe

Swiss Olympic hat vor einigen Jahren alle Sportverbände verpflichtet, das Thema der „sexuellen Übergriffe im Sport“ aufzunehmen und entsprechende Massnahmen zur Prävention zu ergreifen. Vom SOLV wurden die OL Vereine aufgefordert, eine Vertrauensperson innerhalb des Vereins zu bezeichnen, an welche man sich bei solchen Vorkommnissen wenden kann. In der OLG St.Gallen/Appenzell hat sich Karin Zbinden bereit erklärt, diese Aufgabe zu übernehmen.

Start in die OL Saison 2014

In den nächsten Wochen hat uns der OL Sport wieder voll im Griff. Jedes Wochenende verspricht interessante Wettkämpfe mit hoffentlich vielen kniffligen Routenwahlproblemen. Nach dem Amriswiler OL wartet am zweiten März-Sonntag bereits der Stöff Memorial OL in Bettwiesen auf viele ambitionierte Teilnehmer. Merken muss man sich

dann vor allem den 13. April mit dem St.Galler OL in Göfis (siehe Seite 26), wo wir in Konkurrenz mit dem Bülacher OL stehen.

Hingewiesen sei ebenfalls auf die NOM und die beiden nationalen OL im Bernbiet und im Schaffhausischen mit Anmeldeschluss am 10. März.

Sportanimationswoche der Stadt St.Gallen

Auch in diesem Jahr bietet die OLG SGA in der ersten Frühlingsferienwoche im Rahmen der städtischen Sportkurse vom 7. - 11. April wieder ein OL-Schnupperangebot an. Falls ihr Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren kennt, die nicht in der Stadt St.Gallen leben, aber gerne an dieser OL-Schnupperwoche teilnehmen möchten, so verweist diese an Patrick Kunz: pmkunz@hispeed.ch.

Informationen aus dem ROLV NOS

Die Suche nach einem Nachfolger für Urs Schönenberger als Pressechef des ROLV war bisher nicht erfolgreich. Deshalb geht der Aufruf erneut an alle Vereine des ROLV NOS, sich auf die Suche nach Kandidaten zu machen. Wer sich für diese Aufgabe interessiert, bitte ich, sich bei mir zu melden.

Nachdem die OLG Amriswil 2014 und unser Verein 2015 auf die Organisation einer ROLV Staffel verzichten wollen, wird nach neuen Möglichkeiten gesucht, diesen Wettkampf eventuell in Kombination mit einem mittwöchentlichen Trainingslauf eines OL Vereins durchzuführen. Unser Vorstand wird sich an seiner nächsten Sitzung mit diesem Vorschlag befassen.

Ebenfalls wird für den Thurgauer OL wegen jährlich schwindender Teilnehmerzahl nach einer neuen Lösung gesucht. Hier steht die Kombination mit einem Lauf der Öpfel-Trophy im Kanton Thurgau im Vordergrund.

Das ROLV NOS/NWK Lager findet dieses Jahr in der Woche vom 5. – 10. Oktober in Seelisberg statt. Neuer Leiter und Nachfolger von Nathalie Berlinger ist Stefan Brauchli. Helfer und Helferinnen sind immer willkommen, wobei Stefan vor allem noch auf Kleinbusfahrer (16 Passagiere) mit entsprechendem Führerausweis angewiesen ist. Bitte sich bei Stefan Brauchli (stefanbrauchli@bluewin.ch) melden.

Im Namen des Vorstandes wünsche ich Euch einen erfolgreichen Auftakt in die neue OL Saison

Ruedi Kellenberger, Präsident

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

Hauptversammlung vom 15. Februar 2014, Kurzprotokoll

1. Begrüssung, Wahl der Stimmzähler:

Der an der letzten HV gewählte Präsident Ruedi Kellenberger begrüsst im Gesellschaftssaal des Bürgerspitals in St. Gallen rekordverdächtige 73 Vereinsmitglieder zur ordentlichen Hauptversammlung.

Ilona Stucki und Michael Sandmeier werden als Stimmzähler gewählt.

2. Protokoll der Hauptversammlung vom 16. Februar 2013: Genehmigung

3. Jahresberichte 2013:

Präsident Ruedi Kellenberger erwähnt in seinem Jahresbericht drei Bereiche, die den Erfolg eines Vereins ausmachen. In der Ausbildung und Nachwuchsförderung engagierten sich insbesondere Rita Deininger, Maja und Patrick Kunz sowie Tobias Zbinden. Die Mittwochtrainings, die Sportanimationswoche, der Einsteigerkurs und das Jugendtrainingslager waren dabei die Eckpfeiler.

Bei den Clubaktivitäten nennt der Präsident die durchgeführten Wettkämpfe St. Galler OL, Engelburger OL, sowie den Rheintaler OL-Cup, der mit dem Montlinger Jubiläumslauf einen klaren Höhepunkt aufwies. Erfreulich dabei, dass vorwiegend junge Bahnleger zum Zug kamen. Das Auffahrtswochenende im Tessin und die Clubreise nach Italien waren weitere erinnerungswürdige OL-Erlebnisse.

Der dritte wichtige Bereich des Vereins betrifft die sportlichen Spitzenresultate. Besondere Erwähnung finden dabei die Weltmeisterin Monika Ammann und die Seriensiegerin Isabelle Hellmüller, die sämtliche sechs Schweizermeistertitel gewinnen konnte. Erfreulich ist, dass der Präsident daneben vor allem die Resultate der Jugend hervorheben kann. Lukas Deininger als Teilnehmer der Jugend EM im Ski-OL, Franziska Dörig und Miriam Hellmüller als Mitglieder des letztjährigen Nationalen B-Kaders, Sven Hellmüller als Bronzemedallengewinner in der Staffel an der Jugend-EM, Patrick Zbinden als neues Mitglied des Elite-Junioren-Kaders und Eliane Deininger als St. Galler Nachwuchssportlerin des Jahres.

Ruedi Kellenberger schliesst seinen Bericht mit dem Dank an alle, vor allem auch an die stillen Schaffer im Hintergrund. Der Jahresbericht 2013 wird mit Applaus verdankt.

In seinem Bericht als Technischer Leiter lässt Patrick Kunz das vergangene Vereinsjahr mit eindrücklichen Bildern Revue passieren. Die zweiwöchige Clubreise nach Italien ist dabei eindeutiger Höhepunkt. Mit dem professionell aufgesetzten Film von Simon Rüegg wirbt er für das diesjährige Clubweekend in Flims.

4. Jahresrechnung 2013:

Kassier Koni Vogel weist in seinem Bericht einen Verlust von knapp CHF 10'900.00 aus, halb soviel wie budgetiert. Mehreinnahmen resultierten v.a. bei den Sportförderbeiträgen, beim Rheintaler OL-Cup und beim St. Galler OL. Die erfreulich grosse Nachfrage nach dem neuen Trainingsanzug löste entsprechende Mehrausgaben aus.

5. Revisorenbericht:

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

6. Budget 2014

Das vom Kassier präsentierte Budget sieht einen Rückschlag von CHF 9'700.00 vor. Der Vermögensstand lässt weiterhin grosszügige Beiträge für die Clubweekends und Nachwuchsförderung zu.

7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2014

Ein Antrag um Halbierung der Mitgliederbeiträge wird ohne Ja-Stimme abgelehnt. Somit blieben die Beiträge gegenüber dem Vorjahr unverändert.

8. Wahlen

Alle Vorstandsmitglieder und die Revisoren stellen sich zur Wiederwahl. Sie werden mit Applaus bestätigt.

9. Tätigkeitsprogramm 2014:

Bei der Präsentation des Tätigkeitsprogramms weist Ruedi Kellenberger auf den diesjährigen Höhepunkt hin, die TOM 2014 und verbindet damit einen Sponsorenaufruf. Dieter Sandmeier gibt einen Überblick der Unterkünfte der drei Clubweekends, sowie der Swiss O Week in Zermatt.

10. Anträge:

Anträge sind keine eingegangen. Das Traktandum entfällt.

11. Ehrungen:

Für seinen unermüdlichen Einsatz zugunsten des Vereins und des ROLV NOS wird Erich Brauchli zum „Sportler des Jahres“ 2013 gekürt. Besonders verdankt wird sein Engagement als langjähriger Laufleiter des Engelburger OL's.

Eine beachtliche Anzahl von Vereinsmitgliedern schaffte den Sprung auf die vordersten Plätze der SOLV-Jahrespunktwertung. Folgende Podestrangierte an Schweizermeisterschaften im Jahr 2013 erhalten ein Präsent:

| | | |
|--|---------------------------|----------------------------|
| Isabelle Hellmüller (6x 1.) | Maja Kunz (1., 1., 3.) | Vre Harzenmoser (1.,2.,3.) |
| Monika Ammann (1., 2.) | Jürg Hellmüller (1., 2.) | Judith Tobler (1., 3.) |
| Franziska Dörig (1.) | Monika Fässler (1.) | Patrick Zbinden (1.) |
| Eliane Deininger (2., 3x 3.) | Patrick Kunz (2., 3., 3.) | Stefan Brauchli (2., 3.) |
| Fiona Signer (2.) | Nora Weber (2.) | Karin Zbinden (2.) |
| Lukas Deininger (2.) | Hannes Suhner (2.) | Andrin Benz (3.) |
| Simon Rüegg (3.) | Jonas Vogel (3.) | |
| Sven Hellmüller (2., 3x 3.), für die OLG Welsikon startend | | |

12. Allgemeine Umfrage, Varia:

Roland Deiningers Vorschlag, im nächsten Winter ein Langlauf-Weekend zu organisieren, stösst auf ein positives Echo.

Mario Ammann informiert über den Stand des Auffahrtswochenendes Dornbirn - Rheintal vom 14. – 17. Mai 2015 mit einem nationalen Mitteldistanzlauf am Samstag und der SPM am Sonntag in Dornbirn.

Jürg Hellmüller überbringt Grussworte des SOLV und dankt der OLG SGA für ihr vielseitiges Engagement, v.a. auch im Nachwuchsbereich.

Mit einem Dank an alle und den besten Wünschen für die neue Saison beschliesst Ruedi Kellenberger die HV 2014.

Laudatio „Sportler des Jahres“ (2013)

Manche denken und sagen offen und direkt:
Die OLG-HV ist natürlich in jeder Beziehung korrekt.
Wahlen, Finanzen, Erfolge und dergleichen.
Für die Zukunft stellen die richtigen Weichen:
Das muss sein und ist auch interessant,
aber doch im grossen und ganzen halt schon bekannt.
So richtig spannend wird es aber jetzt, das ist ja klar.
Wer ist in diesem Jahr der grosse Star?
Hielt der Vorstand wirklich dicht,
dann weiss es sogar auch der NSA noch nicht.
Nur mir gegenüber war der Name natürlich nicht geheim.
Wie könnte ich auch sonst finden den passenden Reim?

Jedes Jahr wiederholt sich das Spiel.
Sage ich „der“ oder „die“, das heisst noch nicht viel.
Auch in Sachen „Name“ läuft es immer wieder gleich.
Den Sieger erfährt man erst im letzten Streich.
Ihr könnt natürlich überlegen, raten, kombinieren.
Womit konnte wer im 2013 am meisten brillieren?
Unverändert bleibt auf jeden Fall das Reglement,
das jedes Jahr einen neuen Sieger ernennt.
Ammann, Hofmann, Hinz und Kunz – ihr wisst es doch.
Nach Hellmüller, Dörig und Konsorten – wen gibt es noch?

„Was wäre wenn“ hilft im Sport bekanntlich wenig.
Das bringt weder eine müde Mark, noch einen einzigen Pfennig.
Fahren bei Olympia alle anderen am Tor vorbei oder so
Gewinnt eben Hubertus von Hohenlohe aus Mexico.
Auch unser „Sportler des Jahres“ nützt die Gunst der Stunde.
Er – oder sie – ist der Auserwählte in der 2013er-Runde.

Wobei, man kann es an dieser Stelle durchaus erwähnen.
Die Leistungen eines Favoriten waren im letzten Jahr eher zum Gähnen.
Der Bruder hatte ein anderes Ziel und kam mit WM-Silber zu grossen Ehren.
Gratulation Jonas! Davon kannst du hoffentlich noch lange zehren.

Zurück zum Sport und zu unserem Wanderpreis.
Die gesuchte Person ist hier in unserem Kreis.
Sie ist nicht nur heute unter uns zum Trinken und zum Essen.
Sie will sich auch häufig mit den anderen sportlich messen.

Gold, Silber oder Bronze – das sind Details, vielleicht auch Visionen.
Ein gesunder Sport – in der schönen Natur: dafür sich viele Mühen lohnen.
Ich habe den Namen Wälter als Fehlanzeige schon genannt
und gebe dafür ein weiteres Stichwort zum „Sportler des Jahres“ bekannt.

Seine Medailiensammlung stammt noch aus jüngeren Jahren. Er ist sehr engagiert und natürlich auch wirklich sehr erfahren. Für verschiedene Aufgaben war und ist er immer da. Rufen der Verein oder der ROLV – sagt er in aller Regel „ja“. Der Pokal geht nach Engelburg, wo er auch schon war. **Erich Brauchli** heisst der verdiente Gewinner in diesem Jahr.

Impressionen HV 2014



Der Präsident Ruedi Kellenberger und der Vizepräsident Roland Deininger führten durch die HV.

Der Technische Leiter Patrick Kunz präsentierte eindrucksvolle Bilder des vergangenen Jahres.

Der Sportler des Jahres 2013 Erich Brauchli mit dem begehrten Wanderpreis.

Fachsimpeln und Schwelgen in Erinnerungen hatten an der HV auch ihren Platz.



| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|----------|--|------|-----------------------|----|----|----|--|------------------|------------------|----|-------|---------|
| Absender: | | | Einsendeschluss: 15. Dezember 2014 | | | | | | Per Post/Fax/E-Mail an: Kassier Koni Vogel | | | | | |
| OLG St.Gallen/Appenzell Jugendförderung 2014 für | | | pro eigenes Kind bzw. jugendlichen Mitfahrer die Ziffer "1" eintragen | | | | | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> Hier km der Fahrstrecke eintragen. Das km- Geld wird nach Anzahl der Mitfahrenden berechnet. </div> | | | | | |
| Name/Vorname | | | Jg. | Kat. | M1 = Mitfahrer 1 usw. | | | | | | | | | |
| Berechtigte Wettkämpfe: | | | 1 | 2 | 3 | M1 | M2 | M3 | Start- geld 1 | Start- geld 2 | Start- geld 3 | ÖV | Auto | km |
| Beispiel ROLV-Lauf | 01.01.14 | ROLV | 1 | 1 | | | | | 10.00 | 7.00 | | | | 0.05 |
| Beispiel Nat-Lauf/SM | 02.02.14 | Nat. | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | 37.50 | 250 |
| 1. Nationaler OL | 12.01.14 | 1. Nat. | | | | | | | | | | | | |
| Amriswiler OL | 02.03.14 | ROLV | | | | | | | | | | | | |
| Stöff Memorial OL | 09.03.14 | ROLV | | | | | | | | | | | | |
| SM im Nacht OL | 29.03.14 | NOM | | | | | | | | | | | | |
| 2. Nationaler OL | 30.03.14 | 2. Nat. | | | | | | | | | | | | |
| 3. Nationaler OL | 06.04.14 | 3. Nat. | | | | | | | | | | | | |
| Weinfelder OL | 21.04.14 | ROLV | | | | | | | | | | | | |
| SM im Sprint-OL | 27.04.14 | SPM | | | | | | | | | | | | |
| SM im Einzel-OL | 31.05.14 | MOM | | | | | | | | | | | | |
| 4. Nationaler OL | 01.06.14 | 4. Nat. | | | | | | | | | | | | |
| thurgorienta OL | 22.06.14 | ROLV | | | | | | | | | | | | |
| 5. Nationaler OL | 28.06.14 | 5. Nat. | | | | | | | | | | | | |
| 6. Nationaler OL | 29.06.14 | 6. Nat. | | | | | | | | | | | | |
| 5er Staffel | 06.07.14 | | | | | | | | | | | | | |
| SM im Staffel-OL | 17.08.14 | SOM | | | | | | | | | | | | |
| SM im Einzel-OL | 24.08.14 | LOM | | | | | | | | | | | | |
| 7. Nationaler OL | 13.09.14 | ROLV | | | | | | | | | | | | |
| 8. Nationaler OL | 14.09.14 | ROLV | | | | | | | | | | | | |
| 9. Nationaler OL | 04.10.14 | 9. Nat. | | | | | | | | | | | | |
| 10. Nationaler OL | 05.10.14 | 10. Nat. | | | | | | | | | | | | |
| 11. Nationaler OL | 19.10.14 | 11. Nat. | | | | | | | | | | | | |
| Oberthurgauer OL | 26.10.14 | ROLV | | | | | | | | | | | | |
| SM im Team-OL | 02.11.14 | TOM | | | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 1) | 2) | 3) | 4) | 5) | 1) - 5) |
| Gutschrift auf Postkonto: | | | | | | | | | Barauszahlung gewünscht: <input type="checkbox"/> | | | | | |
| Gutschrift auf Bankkonto: | | | Einzahlungsschein beilegen | | | | | | Empfangsbestätigung: | | | | | |
| Datum: | | | | | | | | | 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 |
| Sa | 15.2. | OLG SGA | Hauptversammlung | St.Gallen |
| 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 |
| So | 13.4. | OLG SGA | 66. St.Galler OL | Göfis |
| Sa | 19.4. | OLG SGA | Osterhasen-OL | St. Georgen |
| Mo | 21.4. | thurgorienta | 60. Weinfelder OL | Frauenfeld Stadt |
| Mi | 23.4. | OLG SGA | Rheintaler OL-Cup 2014 | Kriessern |
| So | 27.4. | OLC Winterthur | SPM | Winterthur Stadt |
| Mi | 30.4. | OLG SGA | St.Galler sCOOL-Cup | Gossau |
| Do | 1.5. | OLG SGA | Appenzeller sCOOL-Cup | Appenzell |
| Mi | 14.5. | OLG SGA | Rheintaler OL-Cup 2014 | Widnau |
| Do/Fr | 29./30.5 | OLG SGA | Auffahrtstrainingsweekend | Le Sentier |
| 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 |
| Mi | 18.6. | OLG SGA | Rheintaler OL-Cup 2014 | Montlingen |
| 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 |
| Mi | 20.8. | OLG SGA | Rheintaler OL-Cup 2014 | Berneck |
| So | 24.8. | KTV Altdorf/OLV Zug | LOM | Gemsfäiren |
| Mi | 3.9. | OLG SGA | Rheintaler OL-Cup 2014 | Heerbrugg |
| 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 |
| So | 2.11. | OLG SGA | TOM | Tannenberg |

Und immer am Mittwoch-Abend OLG Clubtraining !

Der Schweizer Reiseveranstalter Kontiki Saga bewirbt den Winter in Lappland als der „echte Winter“. Ob dies auch wirklich wahr ist, durfte Lukas Deininger Ende November mit dem Schweizer Ski-O Team erleben.

An sich trat das Ski-OL-Kader die Reise wegen den Weltcupläufen an. Es lohnte sich aber mehr, gleich ein Trainingslager daraus zu machen. So durften auch wir Junioren mitreisen und diese Gelegenheit packte ich beim Schopf. Am Samstagabend, 30. November, trafen wir uns in Kloten, um zusammen erst mal nach Helsinki zu fliegen, wo wir unseren ersten Zwischenstopp einlegten. Die kurze Nacht im Flughafenhotel überstanden wir gut und so konnten wir die Reise weiter nach Norden fortsetzen. Schon beim Blick aus dem Fenster wurde mir klar, hier oben wird es wohl nie ganz hell sein. Es dämmerte immer noch und es war doch schon 11 Uhr mittags! Bei angenehmen -15 Grad landeten wir dann rund 150km nördlich des Polarkreises am Flughafen Kittilä. Die



Tolle Erfahrung mit dem Juniorenkader im Ski-OL: Lukas Deininger.

den Klassisch-Skis, denn auf Skating-Skis kann man bei diesen Temperaturen nur sehr eingeschränkt trainieren. Die Bewegungsfreiheit ist durch die vielen Kleidungsschichten sehr begrenzt.

Wetterkapriolen, neue Haustiere und wunderbare Landschaft

Im Dezember steigt die Sonne in Lappland ein wenig über den Horizont. Tageslicht gibt es zwischen 10 und 14 Uhr, obwohl wir eher von Dämmerung sprechen sollten. Dummerweise liegt Äkaslompolo auch noch hinter dem Yllästunturi, sodass wir die Sonne sowieso nur erblicken konnten, wenn wir diesen Hügel umrundeten. Dies wurde uns jedoch durch die Geländesperren der Wettkämpfe verweigert.

Die Nachmittagstrainings nach 15 Uhr haben aber auch ihren Reiz: Zwar waren 38 km Nachtloipe präpariert, die restlichen 100 km mit der Nacht-OL Lampe zu erkunden ist aber noch viel schöner, zumal wenn man noch Rentiere oder sogar Polarlichter erblicken kann. Als einziger Lappland-Debütant im Team wurde meine Aufregung über Rentiere mit einem leichten Schmunzeln wahrgenommen, sind die Tiere ja nun mal so zahlreich wie die Kühe bei uns. Wer übrigens glaubt, in Finnland sei es im Winter immer so, liegt falsch. Es kann auch Momente wie anfangs Januar 2014 in der Schweiz geben. Einen solchen mussten wir während rund 10 Minuten erleben: Regenschauer im finnischen Dezember, na ja...

Esilumen Rastiit

Zu den Weltcupläufen unserer Elite wurden auch noch Zuschauerläufe organisiert, für welche auch Finnen aus dem Süden angereist waren. An diesen nahm ich teil. Eröffnet wurden sie mit einer Sprintstaffel. Doch da ich trotz Kontaktieren meiner Finnischen Freunde niemanden in meinem Alter fand, der mit mir laufen konnte, startete ich zusammen mit Hansruedi Häny, dem Ski-OL-Guru der Schweiz in der Kategorie HE. Mässiger Erfolg stellte sich ein, zumal die beiden letzten Strecken durch Startverschiebungen schon fast mit einer Lampe zu absolvieren waren. Die nächsten zwei Rennen durfte ich dann in meiner Alterskategorie starten. Die Langdistanz war ganz nach meinem Geschmack und mit dem Sonnenaufgang im Rücken konnte ich die Ziellinie als Sechster überqueren. Die Bedingungen am nächsten Tag im Sprint waren dann derart schlecht, dass man mit einem Skatingski in der klassischen Technik schneller vorwärts kam als mit Skaten, und nur wer dies rechtzeitig bemerkte, konnte noch einigermaßen schnelle Zeiten laufen. Bei mir war dies nicht der Fall.

Die ganzen Anlässe waren aber vorbildlich organisiert und sie haben mir selber viel Freude bereitet. Mein Nachname dem Speaker wohl weniger, denn er tat sich sehr schwer damit.

Aurora Borealis!

Die ganze Woche machten wir schon Jagd auf Nordlichter. Fast jeden Abend sahen wir sie, nie aber in diesem extremen Mass, wie es gleich kommen wird. Mit dem Auto fuhren wir auf eine Piste im Skigebiet. Hinter einer Schanze war dann auch das Fremdlicht nicht mehr zu sehen und nebst einem gigantischen Sternenhimmel kamen die mystisch anmutenden Sonnenwinde in grün und rot (leider nur in der Online-Version zu sehen) zum Vorschein. In einem ungewohnten Mass versteht sich! Chrigi, welcher schon lange in Nordschweden lebt, war sogar vor Freude überwältigt, obwohl er dieses Naturschauspiel wöchentlich beobachten kann.



Noch anstrengendere Heimreise

Damit wir den Katzensprung nach Rovaniemi (200km) nicht im teuren Taxi zurücklegen mussten und den Flieger um 9 Uhr trotzdem erwischen würden, konnten wir uns einigen Russinnen anschliessen, die sich gleich einen Bus gechartert hatten. Ihr Flugzeug ging aber schon um 6 Uhr, sodass wir Äkaslompolo schon um 2 Uhr verlassen mussten. Die Ernüchterung dann am Flughafen von Rovaniemi: keine Liegemöglichkeiten und so waren wir mit zwei Putzkräften die einzigen Leute in der ganzen Halle. Ein schönes Gefühl, einmal einen leeren Flughafen zu erleben. Den Zwischenhalt in Helsinki nutzten wir für eine Shoppingtour. Danach ging es dann auch schon wieder nach Hause.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei meiner Schwester Eliane, Inge Eugster und meinen Eltern für die finanzielle Unterstützung bedanken! Die Reise war extrem eindrücklich, unvergesslich und schlicht genial!

Wer glaubt, Ski-OL sei ja etwa das gleiche wie OL, nur mit Skis und im Winter, der wird jetzt dann gleich aufgeklärt. Die beiden Sportarten haben zwar viel gemeinsam und sind doch wieder so verschieden. Dieser Bericht will aufzeigen, wieso Ski-OL anders und trotzdem auch sehr herausfordernd ist!

Die Grundlagen

Beim Ski-OL wird mit Langlaufskiern den gleichen Zielen wie beim Fuss-OL nachgehastet, jedoch nicht nur auf den Langlaufloipen. Zusätzlich präpariert der Veranstalter mit Schneemobilen und Schneeschuhen bis zu 80 km zusätzliche Spuren, welche dann entsprechend auf der Karte eingedruckt werden. Eine Ski-OL-Karte besteht aus dem Relief und den wichtigsten Signaturen der normalen Karte. Kuppen und Wurzelstöcke werden weggelassen. Man würde sie sowieso nicht benötigen, um sich zu orientieren. Grünstufen werden zu einer einzigen Farbe zusammengefasst und so erben die Ski-OL-Symbole die Farbe dunkelgrün. Ausgezogene dicke dunkelgrüne Linien sind dem Langläufer bekannte Loipen. Die dünnen Linien sind meist Scooterspuren, die doppelt gefahren werden. Die am meisten verwendete Spurart ist aber die ein Meter schmale Scooterspur (80%). Man kann darauf nicht mehr skaten wie auf der breiten Loipe. Es wird entweder nur noch mit den Armen gestossen oder mit einem etwas abgeänderten Siitonen-Schritt gelaufen. Die gepunktelten Linien sind nur mit Schneeschuhen abgelaufen worden und es kann nur noch mit Doppelstockstößen gelaufen werden.



Ein sehr dichtes Spurnetz anlässlich der EM in Lettland.

Die Schneeverhältnisse

Wer den Tannenberg aus einem Herbsttraining noch gut in Erinnerung hat, kennt den üppigen Bodenbewuchs wahrscheinlich bestens. Im Ski-OL gibt es diese Behinderung auch im schönsten schwedischen Wald: Schnee! Hierbei sind die Schneeverhältnisse sehr entscheidend. Schnee kann steinhart, butterweich oder wie Puderzucker sein. Diese Faktoren beeinflussen Routenwahlentscheide sowie die allgemeine technisch-physische Herausforderung stark. Damit sind wir schon beim nächsten Punkt, der Routenwahl.

Die Routenwahl

Routenwahlentschiede zu treffen ist im Ski-OL sehr anspruchsvoll, da zu Faktoren wie Relief oder Grünstufen noch weitere dazukommen. Wie eben schon angetönt spielen die Schneebedingungen eine Schlüsselrolle. Ist die Schneedecke tragend, kann man sich auch in flachem Gelände überlegen, mal eine Spur zu verlassen und querfeldein zu laufen, was bei Nass- oder tiefem Pulverschnee niemand machen würde. Auch wird es anstrengender, sich aus dem Schnee zu befreien, wenn man einmal gestürzt ist oder den Ski begraben hat.

Auch das Tempo kann entscheidend sein. Bei der Routenwahl wird zum Beispiel darauf geachtet, in Abfahrten möglichst wenige Abzweigungen meistern zu müssen, da diese ein Abbremsen erzwingen und Bremsen auf den schmalen Scooterspuren eine anspruchsvolle Angelegenheit ist.

Das Vorauslesen und Auswendiglernen wird damit zentral. Es geht dann auf den schmalen Skiern sehr schnell und wenn man keine Umarmung mit einem Baum will, hat man gar keine Zeit, in Abfahrten die Karte zu studieren. Dafür kann man sich dann körperlich kurz erholen, aber auch nur dann, wenn man sicher auf dem Ski steht und nicht zuviel Kraft braucht, um eine Abfahrt überhaupt sturzfrei hinter sich zu bringen.

Das Material

Das Material stellt ebenfalls ein wichtiger Faktor für einen guten Lauf dar. Grosse Stockteller ermöglichen einen guten Halt im weichen Schnee und damit einen effektiveren



Den richtigen Ski ausgewählt? Das Material spielt eine grosse Rolle.

Stockstoss. Ein richtig angepasstes Kartengestell lässt einen guten Blick auf die Karte zu und ermöglicht auch noch einen Blick auf die Ski.

Die wahre Tüftelküche ist aber die Skiwahl. Marke? Schliff des Belages? Und danach noch die Frage des Wachses: Gelb? Rot? Blau? Mischformen? Wie viel wasserabweisendes Fluor? Alles wieder eine Frage der Bedingungen und nicht zuletzt auch der Finanzen. Ski-OL kann eine materialaufwändige Sportart sein. Geht ein Kompass im Fuss-OL in die Brüche, lässt sich dies noch finanzieren. Geht ein teurer Wettkampfski in die Brüche, muss man gute Sponsoren haben. Ein paar Ski allein reicht schon gar nicht mehr aus: Einlaufski und Wettkampfskis für verschiedenste Verhältnisse (über steinig zu warm bis sehr

kalt) und ab einem gewissen Niveau noch Trainingskzis. So wird eine Ski-OL-Ausrüstung zu einem richtigen Goldschatz, den man zu hüten weiss und ihn auch dementsprechend pflegt.

Abschliessend kann ich sagen, dass Ski-OL eine faszinierende Sportart ist. Der dauerhafte Vergleich zum grossen Bruder ist aber nicht nötig. Handball und Fussball werden ja auch nicht dauernd verglichen, nur weil man bei beiden Sportarten einen Ball im Team ins Tor befördern muss. Beide haben spezifische Bereiche, welche die Schwierigkeit und die Schönheit zugleich ausmachen. Ich möchte auch keine meiner beiden Sportarten als die bessere darstellen, machen mir beide doch sehr viel Spass.

Patrick Zbinden neu im Junioren-Nationalkader

Auf diese Saison hin hat Patrick Zbinden die Selektion für das nationale Juniorenkader geschafft. Herzliche Gratulation! Der Schüler der Sportschule Appenzellerland stellt im „schischo“ seine sportliche Entwicklung und seine Ziele für die neue Saison vor.

So verlief die vergangene Saison aus meiner Sicht:

Die Saison war ein Auf und Ab. Am Anfang des Jahres hatte ich zwei Monate mit einer Knieverletzung zu kämpfen und musste mein Lauftraining mehrheitlich durch Aquajogging im Wasser ersetzen. Die ersten Wettkämpfe liefen mir dennoch nach Wunsch und ich konnte viel Selbstvertrauen für die Testläufe mitnehmen. Die Testläufe waren eine Enttäuschung und ich konnte nicht mein ganzes Potential abrufen. Ein Highlight war der OOCup in Slowenien. Mit dem zweiten Gesamtrang war ich super zufrieden. Das Weekend in Delsberg, mit einem Nationalen Lauf und der SPM, waren Selektionsläufe für die Jugend EM. Der erste Lauf ging voll in die Hosen, oder anders gesagt, ins Dornenfeld. Am nächsten Tag konnte ich dafür Schweizermeister im Sprint OL werden. Dies war der schönste Moment in der Saison.

Bei der LOM machte ich nach gutem Start einen groben Schnitzer und zerrte mir zu allem Übel bei einem Sturz das Innenband des Knies. Die zwei Wochen später stattfindende MOM ging ich mit anderen Ambitionen an.

Die Zerrung hatte im Voraus nur einen kurzen, lockeren 40' Dauerlauf zugelassen. Läuferisch konnte ich noch nicht Vollgas geben, lief dafür technisch sehr sicher. Der 8. Rang mit nur einer Minute Rückstand aufs Podest war gut. Die Selektion für das Juniorenkader war ein versöhnlicher Abschluss einer schwierigen, aber lehrreichen Saison.



Meine Ziele in der neuen Saison:

Priorität haben ganz klar die Einzelschweizermeisterschaften und die Testläufe. Ende April will ich meinen Sprint-Titel in der Stadt Winterthur verteidigen. Anfangs Juni geht es weiter mit den Testläufen für den EYOC, resp. JWOC. Dort möchte ich mich für die Jugend-EM in Mazedonien qualifizieren. Im Herbst ist die Langdistanzmeisterschaft und die Selektion für den JEC in Belgien das Ziel.

Hier möchte ich mich besonders verbessern:

Die Planung und Umsetzung einer Postenverbindung möchte ich optimieren. Zudem möchte ich mein Fehlerkonzept verbessern und im Postenraum sicherer und schneller werden.

| Palmarès | 2012 (H16) | 2013 (H18) |
|----------|--|---|
| | 1. LOM 2. SOM 4. Jugend EM Staffel 9. Jugend EM Sprint 1. Jahrespunkteliste | 1. SPM 2. OOCup Slowenien 4. NOM 4. TOM 4. Jahrespunkteliste |

Mitgliederliste OLG St.Gallen/Appenzell*Stand HV 2014*

| Name | Vorname | Jg | Strasse | PLZ | Ort |
|---------------|----------------|-----------|-------------------------|------------|-------------------|
| Ammann | Mario | 1956 | Degenstr. 1 | 9442 | Berneck |
| Ammann | Monika | 1959 | Degenstr. 1 | 9442 | Berneck |
| Ammann | Rahel | 1986 | Degenstr. 1 | 9442 | Berneck |
| Ammann | Christoph | 1983 | Degenstr. 1 | 9442 | Berneck |
| Andres | Lucy | 1938 | Ringstr. 1b | 9300 | Wittenbach |
| Bärlocher | Martin | 1953 | Huebstr. 82 | 9100 | Herisau |
| Bärlocher | Monika | 1960 | Huebstr. 82 | 9100 | Herisau |
| Bärlocher | Silvan | 1996 | Huebstr. 82 | 9100 | Herisau |
| Benz | Andrin | 2001 | Pfannackerstrasse 2a | 9033 | Untereggen |
| Benz | Ivo | 1972 | Pfannackerstrasse 2a | 9033 | Untereggen |
| Benz | Linus | 2003 | Pfannackerstrasse 2a | 9033 | Untereggen |
| Berger-Dörig | Antonia | 1985 | Bachwiesstrasse 7a | 9404 | Rorschacherberg |
| Bertsch | Elias | 1998 | Nistelbüel 4 | 9043 | Trogen |
| Bertsch | Stefanus | 1960 | Nistelbüel 4 | 9043 | Trogen |
| Bertsch | Noel | 2001 | Nistelbüel 4 | 9043 | Trogen |
| Bieger | Andri | 1997 | Hirtenstrasse 3a | 9008 | St.Gallen |
| Bieger | Barbara | 1963 | Hirtenstrasse 3a | 9008 | St.Gallen |
| Bieger | Flurina | 1994 | Hirtenstrasse 3a | 9008 | St.Gallen |
| Bieger | Thomas | 1961 | Hirtenstrasse 3a | 9008 | St.Gallen |
| Bischofberger | Werner | 1950 | Bettenstr. 28 A | 9212 | Arnegg |
| Bollhalder | Rolf | 1956 | Lortanne 2 | 9053 | Teufen |
| Bollhalder | Silvia | 1965 | Lortanne 2 | 9053 | Teufen |
| Brand | Doris | 1970 | Hügelweg 20 | 9033 | Untereggen |
| Brändle | Otmar | 1958 | Grünaustr. 2 | 9204 | Andwil |
| Brauchli | Adrian | 1985 | Lämmlibrunnenstrasse 16 | 9000 | St.Gallen |
| Brauchli | Erich | 1951 | Silberbachstr. 1 C | 9032 | Engelburg |
| Brauchli | Lukas | 1988 | Silberbachstr. 1 C | 9032 | Engelburg |
| Brauchli | Stefan | 1984 | Grossmattweg 25 | 4106 | Therwil |
| Büchi | Eveline | 1973 | Gossauerstrasse 1 | 9100 | Herisau |
| Büchi | Felix | 1956 | Postfach 354 | 9006 | St.Gallen |
| Büchler | Jan | 1995 | Degersheimerstr. 58 | 9100 | Herisau |
| Büchler | Silvia | 1969 | Degersheimerstr. 58 | 9100 | Herisau |
| Büchler | Toni | 1962 | Degersheimerstr. 58 | 9100 | Herisau |
| Büeler | Bosco | 1952 | St.Gallerstr. 28 | 9230 | Flawil |
| Burgermeister | Monika | | Heinestrasse 24 | 9008 | St.Gallen |
| Burgermeister | Elena | 2002 | Heinestrasse 24 | 9008 | St.Gallen |
| Burgermeister | Gabriel | | Heinestrasse 24 | 9008 | St.Gallen |
| Bürki | Anna | 2003 | Goethestrasse 29 | 9008 | St.Gallen |
| Bürki | Luc | 2001 | Goethestrasse 29 | 9008 | St.Gallen |
| Bürki | Martina | 1969 | Goethestrasse 29 | 9008 | St.Gallen |
| Bürki | Rolf | 1968 | Goethestrasse 29 | 9008 | St.Gallen |
| Deiningner | Eliane | 2000 | Georgshof 20 | 9008 | St.Gallen |
| Deiningner | Heinz | 1937 | Ringelbergstr. 16 | 9000 | St.Gallen |
| Deiningner | Lukas | 1998 | Georgshof 20 | 9008 | St.Gallen |
| Deiningner | Rita | 1970 | Georgshof 20 | 9008 | St.Gallen |
| Deiningner | Roland | 1968 | Georgshof 20 | 9008 | St.Gallen |
| Deuber | Trix | 1965 | Steigstrasse 11 | 9422 | Buechen bei Staad |
| Domeisen | Sandro | 1975 | Mühlacherweg 150 | 5083 | Ittenthal |
| Dörig | Franziska | 1992 | Bernbrugg | 9058 | Brülisau |
| Ebnetter | Christa | 1956 | Gaiserstrasse 39b | 9050 | Appenzell |

| Name | Vorname | Jg | Strasse | PLZ | Ort |
|---------------|-----------|------|--------------------------|---------|------------|
| Ebnetter | Lukas | 1982 | Buchstrasse 29 | 9000 | St.Gallen |
| Ebnetter | Marc | 1980 | Hallwylstrasse 28 | 3005 | Bern |
| Ebnetter | Urs | 1985 | Herrligstrasse 34 | 8048 | Zürich |
| Eggmann | Franz | 1957 | Fichteweg 7 | 9000 | St.Gallen |
| Engler | Christian | 1996 | Herbrigstrasse 31 | 9011 | St.Gallen |
| Eugster | Clemens | 1964 | Girlenstr. 26 | 9443 | Widnau |
| Fässler | Mario | 1941 | Kirchweg 1 | 9034 | Eggersriet |
| Fässler | Monika | 1982 | Fischermättelistrasse 23 | 3008 | Bern |
| Filipovic | Leo | 2000 | Felsenstrasse 9 | 9015 | St.Gallen |
| Frey | Josef | 1947 | Ruppendörfli 14 | 9450 | Altstätten |
| Frischknecht | Hans | 1956 | oberer Toracker 34 | 9100 | Herisau |
| Fugmann | Winfried | 1956 | Ebeneweg 4 | D-78333 | Stockach |
| Furrer | Robert | 1965 | Kräzernstrasse 106 | 9015 | St.Gallen |
| Giger | Yannick | 1998 | Georgshof 10 | 9000 | St.Gallen |
| Hanselmann | Werner | 1940 | Stofelweid 1 | 9053 | Teufen |
| Harzenmoser | Vre | 1930 | Wiesenstrasse 35 | 9000 | St.Gallen |
| Heim | Toni | 1956 | Galgenhang 16 | 9050 | Appenzell |
| Hellmüller | Isabelle | 1962 | Obere Kohlhalden 11 | 9042 | Speicher |
| Hellmüller | Jürg | 1960 | Obere Kohlhalden 11 | 9042 | Speicher |
| Hellmüller | Mirjam | 1992 | Obere Kohlhalden 11 | 9042 | Speicher |
| Hellmüller | Sven | 1995 | Obere Kohlhalden 11 | 9042 | Speicher |
| Herzig | Stephan | 1968 | Guisanstr. 66 | 9010 | St.Gallen |
| Herzog | Heinz | 1964 | Büchel-Buchberg | 9425 | Thal |
| Herzog | Silvan | 1998 | Büchel-Buchberg | 9425 | Thal |
| Hofmann | Ludwig | 1929 | Scheidwegstr. 46 | 9016 | St.Gallen |
| Honegger | Helen | 1959 | Berglistr. 42 | 9630 | Wattwil |
| Huber | Emil | 1944 | Kleinbergstr. 17 | 9000 | St.Gallen |
| Huber | Michael | 1977 | Forchstrasse 50 | 8008 | Zürich |
| Hunziker | Walter | 1941 | Mempfel 597 | 9055 | Bühler |
| Inauen | Cornelia | 1983 | Eggerstandenstrasse 19 | 9050 | Appenzell |
| Jakob | Sissi | 1989 | Reuttistrasse 9 | 9500 | Wil |
| Kellenberger | Ruedi | 1945 | Freiestrasse 37 | 8610 | Uster |
| Koller | Robin | 1996 | Schwanenstrasse 22 | 9200 | Gossau |
| Kunz | Hansruedi | 1935 | Speicherstr. 27 | 9000 | St.Gallen |
| Kunz | Maja | 1968 | Demutstr. 34 | 9000 | St.Gallen |
| Kunz | Patrick | 1965 | Demutstr. 34 | 9000 | St.Gallen |
| Lusmann | Roland | 1963 | Schöttlerstrasse 29 | 9050 | Appenzell |
| Lusmann | Sandro | 1990 | Schöttlerstrasse 29 | 9050 | Appenzell |
| Lüthi | Hansueli | 1953 | Stich 8 | 9104 | Waldstatt |
| Markram | Jacques | 1969 | Grundstrasse 24 | 9445 | Rebstein |
| Métraiiller | Antoine | 1996 | c/o Fam. Kunz; Demutstr. | 9000 | St .Gallen |
| Monstein-Kunz | Ariane | 1965 | St. Georgenstrasse 163 | 9011 | St.Gallen |
| Müller | Luca | 1998 | Blumenstrasse 15 | 9424 | Rheineck |
| Müller | Rainer | 1976 | Aeulistrasse 25 | 9470 | Buchs |
| Müller | Thomas | 1956 | Blumenstrasse 15 | 9424 | Rheineck |
| Pfister | Eduard | 1951 | Oberhofstettenweg 6a | 9012 | St.Gallen |
| Pichel | Kerstin | 1966 | Weiheweidstrasse 11 | 9000 | St.Gallen |
| Pichel | Lola | 2004 | Weiheweidstrasse 11 | 9000 | St.Gallen |
| Ricklin | Nadia | 1997 | Curiestrasse 8 | 9016 | St.Gallen |
| Ricklin | Nicole | 1968 | Curiestrasse 8 | 9016 | St.Gallen |
| Ricklin | Paul | 1995 | Curiestrasse 8 | 9016 | St.Gallen |
| Rietmann | Peter | 1940 | Bergstr. 26 | 9100 | Herisau |

| Name | Vorname | Jg | Strasse | PLZ | Ort |
|------------------|-----------|------|-------------------------|------|--------------|
| Rosset | Ursula | 1966 | Ch. de Jolimont 6 | 1180 | Rolle |
| Rüegg | Sebastian | 1998 | Seeblickstrasse 4a | 9010 | St.Gallen |
| Rüegg | Simon | 1994 | Seeblickstrasse 4a | 9010 | St.Gallen |
| Rüegg-Stürm | Gabriela | 1960 | Seeblickstrasse 4a | 9010 | St.Gallen |
| Rüegg-Stürm | Johannes | 1961 | Seeblickstrasse 4a | 9010 | St.Gallen |
| Sandmeier | Dieter | 1966 | Bruggereggstrasse 39 | 9100 | Herisau |
| Sandmeier | Fabienne | 1997 | Bruggereggstrasse 39 | 9100 | Herisau |
| Sandmeier | Matthias | 1995 | Bruggereggstrasse 39 | 9100 | Herisau |
| Sandmeier | Michael | 1998 | Bruggereggstrasse 39 | 9100 | Herisau |
| Sandmeier | Patrick | 1998 | Bruggereggstrasse 39 | 9100 | Herisau |
| Sandmeier | Susanne | 1966 | Bruggereggstrasse 39 | 9100 | Herisau |
| Schefer | Roman | 1995 | St. Georgenstrasse 157b | 9011 | St.Gallen |
| Schilter | Joschua | 2003 | Georgshof 9 | 9000 | St.Gallen |
| Schilter | Rosmarie | 1946 | Georgshof 7 | 9000 | St.Gallen |
| Schilter | Viktor | 1943 | Georgshof 7 | 9000 | St.Gallen |
| Schmid-Schilter | Susanne | 1970 | Weinbergstrasse 33b | 5000 | Aarau |
| Schum | Myrtha | 1976 | Gossauerstrasse 1 | 9100 | Herisau |
| Schwendimann | Eva | 1992 | Schulstrasse 12 | 9424 | Rheineck |
| Schwizer | Yanik | 1999 | Kesselhaldenstrasse 85 | 9016 | St.Gallen |
| Signer | Fiona | 1996 | Schützenwiesstr. 10 | 9050 | Appenzell |
| Signer | Johann | 1967 | Schützenwiesstr. 10 | 9050 | Appenzell |
| Signer-Heim | Daniela | 1967 | Schützenwiesstr. 10 | 9050 | Appenzell |
| Simmchen | Julia | 2001 | Alte Haslenstrasse 31 | 9053 | Teufen |
| Sonderegger | Reto | 1976 | Bleichstrasse 6 | 9100 | Herisau |
| Stamm | Elisa | 1996 | Hochwachtstr. 11 | 9000 | St.Gallen |
| Stamm | Martin | 1961 | Hochwachtstr. 11 | 9000 | St.Gallen |
| Stamm-Moser | Jeanette | 1962 | Hochwachtstr. 11 | 9000 | St.Gallen |
| Streuli | Willi | 1947 | Gaiserstr. 39b | 9050 | Appenzell |
| Stricker | Jürg | 1954 | Lehweg 3 | 9030 | Abtwil |
| Strupler | Walter | 1954 | Dorfstr. 26 | 8184 | Bachenbülach |
| Stucki | Ilona | 1989 | Langgasse 121 | 9008 | St.Gallen |
| Studer | Lukas | 1988 | Kulmackerweg 20 | 4450 | Sissach |
| Styger | Ueli | 1962 | Sonnenberg 6a | 9100 | Herisau |
| Suhner | Hannes | 1950 | Steig 323 | 9428 | Walzenhausen |
| Sutter | Andrin | 2002 | Nollisweid 49 | 9050 | Appenzell |
| Sutter | Dölf | 1941 | Kapfwaldweg 2 | 9011 | St.Gallen |
| Sutter | Emil | 1956 | Nollisweid 49 | 9050 | Appenzell |
| Sutter | Esther | 1949 | Langackerstr. 7 | 9010 | St.Gallen |
| Sutter | Stefanie | 1998 | Nollisweid 49 | 9050 | Appenzell |
| Sutter Schneider | Michèle | 1971 | Biserhofstr. 64 | 9011 | St.Gallen |
| Tanner | Damian | 1967 | Bündtstr. 19 | 9053 | Teufen |
| Tanner | Kordula | 1968 | Bühl 12 | 6390 | Engelberg |
| Tobler | Judith | 1960 | Tutilostrasse 46 | 9011 | St.Gallen |
| Tobler | Urs | 1957 | Tutilostrasse 46 | 9011 | St.Gallen |
| Varga | Zsolt | 1985 | Urnäscherstrasse 65 | 9104 | Waldstatt |
| Vogel | Camille | 1994 | Botenaustrasse 22a | 9443 | Widnau |
| Vogel | Esther | 1966 | Botenaustrasse 22a | 9443 | Widnau |
| Vogel | Joela | 1999 | Botenaustrasse 22a | 9443 | Widnau |
| Vogel | Jonas | 1996 | Botenaustrasse 22a | 9443 | Widnau |
| Vogel | Konrad | 1961 | Botenaustrasse 22a | 9443 | Widnau |
| Vogel | Silja | 2000 | Botenaustrasse 22a | 9443 | Widnau |
| Wälter | Brigitte | 1967 | Trogenstr. 56 | 9450 | Altstätten |

| Name | Vorname | Jg | Strasse | PLZ | Ort |
|--------------|---------|------|---------------------|--------|------------|
| Wälter | Erwin | 1962 | Trogenerstr. 56 | 9450 | Altstätten |
| Wälter | Jonas | 1994 | Trogenerstr. 56 | 9450 | Altstätten |
| Wälter | Raphael | 1994 | Trogenerstr. 56 | 9450 | Altstätten |
| Weber | Heinz | 1964 | Bächlistr. 32b | 9053 | Teufen |
| Weber | Nora | 2003 | Bächlistr. 32b | 9053 | Teufen |
| Weber | Sari | 2001 | Bächlistr. 32b | 9053 | Teufen |
| Weishaupt | Max | 1947 | Hauptstr. 32 | 9053 | Teufen |
| Weishaupt | Bruno | 1953 | Lehn, Schötzlers | 9050 | Appenzell |
| Welz | Angela | 1996 | Kegelplätzli | 9044 | Wald AR |
| Welz | Daniel | 1966 | Kegelplätzli | 9044 | Wald AR |
| Welz | Enza | 1966 | Kegelplätzli | 9044 | Wald AR |
| Welz | Nino | 2001 | Kegelplätzli | 9044 | Wald AR |
| Werner | Richard | 1950 | Sandgasse 15a | A-6850 | Dornbirn |
| Wildhaber | Viktor | 1990 | Webergasse 16 | 9000 | St.Gallen |
| Windler | Maria | 1965 | Appenzeller Str. 5a | 9403 | Goldach |
| Windler | Patrick | 1967 | Appenzeller Str. 5a | 9403 | Goldach |
| Wolgensinger | Niklaus | 1955 | Alvierstr. 27 | 9463 | Oberriet |
| Wolgensinger | Vreni | 1956 | Alvierstr. 27 | 9463 | Oberriet |
| Wüstenhagen | Rolf | 1970 | Weiheweidstrasse 11 | 9000 | St.Gallen |
| Zbinden | Karin | 1966 | Silberbachstr. 9A | 9032 | Engelburg |
| Zbinden | Markus | 1962 | Silberbachstr. 9A | 9032 | Engelburg |
| Zbinden | Patrick | 1996 | Silberbachstr. 9a | 9032 | Engelburg |
| Zbinden | Tobias | 1994 | Silberbachstr. 9A | 9032 | Engelburg |

Passivmitglieder

| | | | | | |
|----------------|-----------|------|------------------------|------|-----------------|
| Akkermans | Mirian | 1968 | Bächlistr. 32b | 9053 | Teufen |
| Ammann | Albert | 1924 | Aegetholzstr. 11 | 9443 | Widnau |
| Büchi | Monika | 1959 | Rorschacherstr. 178 | 9000 | St.Gallen |
| Eisenbart | Urs | 1965 | Wiesenstrasse 34 | 9000 | St.Gallen |
| Fitz | Otto | 1955 | Starkenmühle | 9056 | Gais |
| Funk | Heidi | 1955 | Speicherstr. 27 | 9000 | St.Gallen |
| Gossauer | Manuel | 1960 | Kirchweg 15 | 3052 | Zollikofen |
| Hächler | Beatrice | 1954 | Felsbergstr. 2 | 8625 | Gossau ZH |
| Herzig | Hans | 1933 | Dufourpark 1 | 9030 | Abtwil |
| Hofer | Markus | 1954 | St. Gallerstrasse 89c | 9320 | Arbon |
| Imlig | Bruno | 1971 | im Schaber 6 | 9450 | Lüchingen |
| Jäckli | Arno | 1934 | Kirchrain 11 | 9042 | Speicher |
| Koster | Martin | 1962 | Nebengrabenstrasse 23 | 9430 | St.Margrethen |
| Künzi | Ernst | 1959 | St. Gallerstrasse 11 | 9032 | Engelburg |
| Mayer-Popp | Gallus | 1951 | Meienbergstrasse 18c | 9000 | St.Gallen |
| Müller | Beat | 1962 | Chemin des Tilleuls 13 | 1196 | Gland |
| Rütsche | Elisabeth | 1961 | Hafnerwaldstr. 2 | 9012 | St.Gallen |
| Schorer | Peter | 1946 | Hubstr. 19 | 9011 | St.Gallen |
| van der Meulen | Jelmer | 1967 | Bündtstr. 21 | 9053 | Teufen |
| Walder Salamin | Katharina | 1970 | Thalmatt 50 | 3037 | Herrenschwanden |
| Weber | Käthi | 1962 | Eidmattstrasse 16 | 8032 | Zürich |
| Zuberbühler | Thomas | 1974 | Oberer Böhl 6 | 9104 | Waldstatt |

Ehrenmitglieder

| | | | | | Ernennung | |
|---------|--------|------------------|------|-----------|-----------|---------------|
| Ammann | Mario | Degenstr. 1 | 9442 | Berneck | 1956 | HV 16.02.2013 |
| Büchi | Felix | Postfach 354 | 9006 | St.Gallen | 1956 | HV 19.01.2007 |
| Hofmann | Ludwig | Scheidwegstr. 46 | 9016 | St.Gallen | 1929 | HV 30.11.1994 |

OL-Einsteigerkurs



**OLG
ST.GALLEN
APPENZEL**



April/Mai/Juni 2014 in St.Gallen

- ✓ **Wolltest du dich auch schon immer mit einer Karte in fremder Umgebung bewegen und dabei Spass haben? Am liebsten sogar noch zusammen mit deinen besten Freunden oder mit deiner Familie? Dann ist der Einsteiger OL-Kurs der OLG St.Gallen/Appenzell genau das Richtige für dich.**
- ✓ **Die OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell lädt alle Interessenten jeden Alters ein, nach den Frühlingsferien Bekanntschaft mit Orientierungslauf zu machen. Ausgebildete LeiterInnen führen dich in die Geheimnisse dieser faszinierenden Sportart ein. Es erwarten dich abwechslungsreiche Übungen und kleine Wettkämpfe in unmittelbarer Nähe!**

Wann: Mittwochabend; jeweils von 18:00-20:00 Uhr
Leitung: Tobias Zbinden
Auskunft: Tobias Zbinden, Silberbachstr. 9a, 9032 Engelburg;
Telefon 071 / 278 70 12; tobias.zbinden@gmx.ch
Anmeldung: Erwünscht bis **Dienstag, 22. April 2014** an obige Adresse, Email, Telefon
Ausrüstung: Schuhe mit gutem Profil; roter, wasserfester Filzstift; lange Beinkleider;
Kompass (falls vorhanden)
Kosten: 20.00 Fr. Kinder/Jugendliche, 30.00 Fr. Erwachsene, 45.00 Fr. Familien

Wann und Wo:

| | |
|---------------|--|
| Mi. 23. April | Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli |
| Mi. 30. April | Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli |
| Mi. 07. Mai | Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli |
| Mi. 14. Mai | Gemeinsame Teilnahme am Rheintaler OL Cup in Widnau |
| Mi. 21. Mai | Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli |
| Mi. 04. Juni | Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli |
| Mi. 11. Juni | Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli Abschluss OL, anschliessend Bräteln |



OLG-Mittwochstraining: Abwechslung garantiert!

von Fam. Bertsch*

Circa 20 mal im Winterhalbjahr trifft sich eine bunte, durchmischte Schar von etwa 35 OL Begeisterten jeden Mittwochabend im Riethüsli zum Taining. Die meisten sind aus der Gegend, für einige ist der Weg einfach zu lang. Schade, denn sie verpassen wirklich etwas.

Nach Möglichkeit treffen wir bereits um 18:15 Uhr zum lockeren Lauf ein. Eine halbe Stunde ob dem winterlichen St.Gallen, die meisten schwatzend, andere nur schnaufend. Immer wieder macht anschliessend jemand anders das Training, der Aufbau ist aber meistens etwa der Gleiche: Einturnen, Konditionstraining in Gruppen, Laufschiule, Parcours, Stretchen und Spielen.

Die Sicht des Alten

Es ist gut, dass ich etwas mache. Streng ist es, aber es tut gut. Das lockere Joggen entpuppt sich zu einem doch schon recht strengen dranbleiben. Ich staune, ob der anderen Sicht auf St.Gallen. Eine Stadt, die ich vor allem als Arbeitsort und als Shoppingtourbegleiter kenne. Etwa nach der Hälfte kommen die „Schnellen“ zurück, fragen, ob wir die letzten sind und kehren uns schon bald wieder den Rücken zu.

Die halbe Stunde vergeht wie im Fluge, umziehen um in der



Stirnlampe auf und los geht's zum aufwärmenden Jogging oberhalb von St.Gallen.

Halle auch eine gute Figur zu machen. Gespannt warte ich darauf, wer das Training leitet, streng wird's alleweil. Der erste Satz nach der Begrüssung: Ein Teil von euch ist zwar schon eingelaufen, aber wir machen noch ein kleines Aufwärmen. Gejagt wird man da, Fangis haben wir früher gesagt, einfach in verschiedenen Formen und wenn du erwischt wirst, musst du noch konditionell begründete Übungen absolvieren. Das anschliessende Konditionstraining brings definitiv, erinnert mich immer daran, was unter



Habe ich da einen Muskel schon länger nicht mehr eingesetzt?

der Woche zu kurz kommt und man doch eigentlich noch nach dem Aufstehen oder vor dem zu Bett gehen machen könnte ...

Ein versöhnlicher Abschluss ist das abschliessende Fussballspiel. Mein Posten in der Verteidigung liegt mir - ein bisschen wie Auslaufen.

Sicht der Jungen

Wie jeden Mittwoch treffen wir uns wieder im Riethüsli. Coole Sache! Durch Gespräche in der Schule wissen wir auch bereits, wer kommt und wer nicht dabei ist heute. Zum guten Glück habe ich die Laufschuhe schon an, sonst hätte ich die, wie die Hallenschuhe, auch vergessen. Stirnlampe gibt mir noch meine Begleitung, allen die Hand geschüttelt und ab geht's in die Nacht. Eine halbe Stunde traben und vor allem schwatzen.



Mein Kollege ist in den kurzen Hosen unterwegs, er müsse einfach ein bisschen schneller rennen um nicht zu frieren. Nach der Hälfte der Strecke kehren wir um und joggen den andern entgegen, fragen immer wieder, ob wir schon bei den letzten sind und kehren dann wieder, um an die

Spitze zu laufen, easy. Zurück in der Turnhalle, Rekapitulierung des Erlebten. Wie hätten wir wohl den Radar an der Demutstrasse auslösen können? Lag es an der fehlenden Masse? Die Geschwindigkeit haben wir ja wohl locker drauf gehabt.

Wer macht heute das Training? Wenn es Matthias Sandmeier ist, wird's ziemlich streng. Wenns Maya oder Patrick Kunz machen, ists streng. Wenn Ilona Stucki oder Tobias Zbinden dran sind, ists wie in der Schule. Wenn es Eliane Deininger oder Sebastian Rüegg machen, ists nur zum Staunen und wenns niemand macht, springt ausnahmsweise auch mal Jürg Hellmüller ein. Interessant und abwechslungsreich ist es allemal, und lässt, dass es gemacht wird auch. Action und Spass stehen immer im Zentrum. Mit dem Trainingspartner auf der Matte ein kleiner Schwatz und sich Mühe geben, die nächste Übung nicht zu verpassen, und so tun, als obs nicht weh tut.

Zum Abschluss noch ein Spiel, Fussball oder Basketball, ist wie ein Dessert. Mag man noch - auch wenns eigentlich bereits genug ist.

Fazit

Tolle Sache, dass die OLG SGA uns die Möglichkeit gibt, den Winter mit einem weniger schlechten Gewissen über die Runde zu bringen. Vielen Dank für das Engagement von Seiten der TrainingsleiterInnen und von Seiten der TeilnehmerInnen! Mittwochabend ist ein fixer Termin in unserer Jahresagenda.

**Noel, Elias und Stefanus.*

Mit Freude und Energie an die Verbandsspitze

Mit Jürg Hellmüller wird voraussichtlich ab 1. März erstmals ein Mitglied der OLG Präsident von Swiss Orienteering. Der „schischo“ hat mit dem langjährigen SOLV-Ausbildungschef über die grossen Herausforderungen gesprochen.

„schischo“: Jürg, mit welchen Erwartungen siehst du dem Amt des SOLV-Präsidenten entgegen?

Die kommenden Aufgaben werden für mich nicht ganz neu sein, da ich in den letzten neun Jahren im Zentralvorstand viele Einblicke, auch in die Arbeit des Präsidenten, hatte und die Abläufe kenne. Zudem weiss ich, dass die Arbeit in den Kommissionen sehr gut und selbständig läuft. Dazu kommen werden aber die externen Kontakte zu Swiss Olympic, zum BASPO, zur IOF und anderen Organisationen und dies wiederum bringt sicher viel Neues. Ich erwarte daher eine gute Mischung zwischen Bekanntem und Neuem, engere Kontakte zu den Vereinen und Regionen, einen weiterhin sehr erfolgreichen Spitzensport, stete Entwicklung bei den Wettkämpfen, bei Anlässen und bei sCOOL, aber auch Herausforderungen bei den Finanzen und beim Aufbau sowie der Pflege eines Beziehungsnetzes.

Das grösste Aushängeschild ist weg, der Hauptsponsor ebenfalls. Man könnte sich einen einfacheren Amtsantritt vorstellen.

Die Ausgangslage könnte sicher einfacher sein, aber vielleicht auch nur vermeintlich. Wenn bestehende und bewährte Systeme rund laufen, dann besteht auch die Gefahr, dass man träge wird. Mit der aktuellen Situation kommen grössere Herausforderungen auf uns zu, welche wir positiv angehen. Daraus entwickeln sich vielleicht auch ganz neue Ideen, welche erfolgsversprechend sein können. In der Kommunikation wird es darum gehen, neue Gesichter aufzubauen und diese breit zu platzieren. Und hier haben wir Potenzial.

Worin siehst du in den nächsten Jahren die grössten Herausforderungen für den OL-Sport in der Schweiz?

Hier bestehen für mich zwei wichtige Themen. Einerseits müssen die Athletinnen und Athleten weiterhin so erfolgreich sein wie bisher. Dies schafft Medienwirksamkeit und Akzeptanz und legt eine wichtige Basis für die nächsten Jahre. Andererseits müssen wir das Thema „orientieren“ und „OL-Sport“ positiv und breit verankern können. Wenn wir in den kommenden Jahrzehnten weiter Zugang zu den Wäldern und Städten haben wollen, dann brauchen wir positiv gestimmte Entscheidungsträger und konsensfähige Partner. So sichern wir auch den OL als Wettkampfsport.



Du hast dich bereits für die neue Marketing-Strategie stark engagiert. Worauf wird darin kurz gesagt gesetzt?

Bisher ging unser Denken meist bis zur „Grenze des OL-Sports“ und unsere aktuelle Verbands-Strategie umschreibt vor allem die Bereiche im und rund um den OL-Sport. Neu wollen wir den Fokus auf die breite Bevölkerung richten und dabei Zugänge zu „bewegen und orientieren“ ohne Wettkampfaspekt ermöglichen. Dabei geht es nicht um

einfache Einstiege in einen Regionalen OL und damit in einen Wettkampf, sondern um einfache Formen von Bewegung kombiniert mit „sich orientieren“, denn orientieren brauchen wir alle in unserem Alltag. Als erste Massnahmen wählen wir den Schritt in die Bereiche des Tourismus und der Kongresse.

Aber auch Massnahmen im OL-Sport sind angedacht und werden im 2014 schon als Modellanlässe umgesetzt. Hier geht es darum, die vorhandenen Produkte viel intensiver bekannt zu machen und die lokalen Kontakte rund um einen Anlass vermehrt zu nutzen.

Das eine sind höhere Sponsorenbeiträge, das andere sind höhere Beiträge der Hobbyläufer, sprich Mitgliederbeiträge oder Startgelder. Wie stehst du dazu?

Dieses Feld ist offen und hat sicher auch eine gewisse Brisanz drin. So ist mir bewusst, dass es für die Mitglieder in den Vereinen viel einfacher ist, wenn die Verbandsfinanzen durch Sponsorengelder gesichert sind und Top-Anlässe im Jahresprogramm drin sind, ohne dass hohe Mitgliederabgaben zu leisten sind. Eine Erhöhung von Verbandsabgaben führt immer zu heftigen Diskussionen.

Wenn ich die Mitgliederbeiträge in den OL-Vereinen mit anderen Sportarten vergleiche, dann bestehen hier grosse Unterschiede und aus meiner Sicht auch gewisse Spielräume. Und wenn ich zudem von unterschiedlichen Seiten her vernehme, dass die Vereine auf grosszügigen Geldreserven sitzen, der Verband aber mit einem sehr engen Budget arbeiten muss, dann entstehen bei mir doch einige Fragezeichen.

Wie stark wird dich das SOLV-Präsidentenamt zeitlich binden?

Gemäss dem amtierenden Präsidenten Marcel Schiess und meinen eigenen Erfahrungen aus den neun Jahren als Ausbildungschef wird dies im Bereich von rund einem Arbeitstag pro Woche liegen. Die Belastungszeiten werden saisonal unterschiedlich ausfallen und Stauzeiten werden kaum zu vermeiden sein. Aber ich werde diese ehrenamtliche Tätigkeit mit Freude und Energie angehen und hoffe, dass ich neben dieser Funktion auch noch selber aktiv Wettkämpfe absolvieren kann. Vielleicht werden sich die Trainingszeiten aber nochmals etwas reduzieren...

Als OLG können wir stolz sein, erstmals den Verbandspräsidenten in unseren Reihen zu haben. Hast du auch ein besonders offenes Ohr für unsere Anliegen?

Als Klubmitglied wird mein Ohr immer am Verein sein, aber als Präsi von Swiss Orientierung muss meine Optik vor allem auf die Zukunft der Sportart OL und auf die Rahmenbedingungen für den gesamten Verband sein. Vereine und Verband ergänzen sich und so sind beide Seiten angemessen zu gewichten, denn gemeinsam werden wir die grössten Erfolge feiern und die besten Voraussetzungen für die Zukunft schaffen können.

Wird es in deiner Amtszeit die nächste OL-WM in der Schweiz geben?

Das dürfte schwierig werden ... Es besteht die Absicht, so ca. alle 10 Jahre eine WM in der Schweiz zu haben und so lange werde ich vermutlich doch nicht im Amt sein. Für mich stehen 2 Amtsperioden, also total 6 Jahre, im Fokus und dann kann ich noch bevor ich eine sechs auf dem Rücken tragen werde, die Verbandsleitung an eine jüngere Person abgeben.

Viel Erfolg für diese wichtige und anspruchsvolle Aufgabe!

66. St.Galler OL (*18) Vorarlberger OL 2014



Sonntag, 13. April 2014

Der Lauf zählt zum **Thurbo OL-Cup 2014**, zum **Tirolcup 2014** und zur **Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft 2014**

- Disziplin:** Langdistanz-OL
- Karte:** „Göfis Hoher Sattel-Tona“ 1:10'000 / 5m (Stand März 2014). Bahnen eingedruckt. Die Bahndaten sind ab 31.3.2014 über www.olgsga.ch abrufbar.
- WKZ:** Sporthalle Kirchdorf, A-6811 Göfis (Vorarlberg), geöffnet ab **10.00 Uhr**
- Veranstalter:** OLG St.Gallen/Appenzel + Tiroler OL-Verband
- Laufleitung: Mario Fässler
 - Bahnlegung: Mario Ammann, Monika Ammann

Kategorien:

| | | | | | |
|--------------|--------------|---|-----|-----|--------------|
| H10 * | D10 * | 2004 + jünger | H35 | D35 | 1979 + älter |
| H12 * | D12 * | 2002 - 2003 | H40 | D40 | 1974 + älter |
| H14 | D14 | 2000 - 2001 | H45 | D45 | 1969 + älter |
| H16 | D16 | 1998 - 1999 | H50 | D50 | 1964 + älter |
| H18 | D18 | 1996 - 1997 | H55 | D55 | 1959 + älter |
| HAL | DAL | Alter frei | H60 | D60 | 1954 + älter |
| HAM | | Alter frei | H65 | D65 | 1949 + älter |
| HAK | DAK | Alter frei | H70 | D70 | 1944 + älter |
| HB | DB | Alter frei | H75 | D75 | 1939 + älter |
| Offen kurz * | Offen lang * | Alter frei | H80 | | 1934 + älter |
| Familien | | mind. 1 Erwachsener + 1 Kind bis Alter 16 | | | |

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

- Startgeld:** Anmeldung am Lauftag am Besammlungsort
- 1998 und jünger: CHF 8.00
 - 1994 - 1997: CHF 12.00
 - 1993 und älter: CHF 18.00
 - Gruppen: wie Einzel zusätzliche Karte CHF 3.00
 - Familien: dank „Famigros“ starten alle Familien gratis. www.famigros.ch

Startzeiten/Auswertung:

10.45 bis 13.15 Uhr, Weg Garderobe - Start 1.2 km / 80 m, ca. 25 Minuten
Auswertung mit SPORTident, Miete SI-Card für CHF 2.00 bei der Anmeldung.

- ÖV:** Alle Informationen siehe auf www.olgsga.ch.
- **Anreise:** mit EC 08.40 Uhr ab Zürich HB; Ankunft in Feldkirch 10.14 Uhr
mit S4 08.39 Uhr ab St.Gallen; Ankunft in Feldkirch 10.14 Uhr;
mit Landbus 10.33 Uhr ab Feldkirch Katzenturm; Ankunft in Göfis 10.41 Uhr
 - **Rückreise:** mit Landbus 13.17 Uhr ab Göfis; Ankunft in Feldkirch Katzenturm 13.29 Uhr
mit RJ 13.48 Uhr ab Feldkirch; Ankunft in Zürich HB 15.20 Uhr
 - Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, erhält bei der Anmeldung einen RailBon im Wert von CHF 5.00 gesponsert von Thurbo.

Privatverkehr: Parkplätze ab Dorfeingang markiert. P-WKZ bis 1 km Entfernung.
Es darf nur auf den zugewiesenen Parkplätzen parkiert werden.

Kinderhort: ab 10.15 im WKZ; Spielsachen mitbringen

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

Auskunft: Mario Fässler, Kirchweg 1, 9034 Eggersriet, Telefon 071 877 23 18
E-mail: mariofaessler@bluewin.ch

MIGROS

thurbo
Die Regionalbahn.

SKY-FRAME
Isolierte Schiebefenster ohne Rahmen

Aufruf

Der St. Galler OL 2014 findet am 13. April in Göfis (Vorarlberg) statt. Er ist im Terminplan des SOLV als regionaler Wettkampf ausgeschrieben. Weil er aber nicht nur als Wertungslauf des Turbo OL-Cups zählt, sondern auch Bestandteil der Bündner/Glerner Jugendmeisterschaft 2014 und des Tirolcups (TIFOL) ist, erwarten wir eine überdurchschnittliche Beteiligung.

Die Vorbereitungen sind schon auf gutem Weg und Mario Ammann hat zuverlässig sein Netzwerk im benachbarten Vorarlberg aktiviert. Ich bin sicher, die OLG SGA wird dem OL-Volk einmal mehr einen einwandfreien Lauf bieten.

Warum bin ich so sicher? Weil die Mitglieder der OLG SGA das OK noch jedes Mal tatkräftig unterstützt haben. Im Schischo 4/2013 Seite 10 ist das Formular für die Einsatzplanung 2014 veröffentlicht. Dieser Aufruf richtet sich an jene, die die Meldung noch nicht dem Vizepräsidenten zugestellt haben.

Wir sind auf jeden Helfer angewiesen.

Es sollte möglich sein, dass sich die Helfer auch am Wettkampf beteiligen können.

Was wäre ein OL ohne Festwirtschaft! Und was wäre eine OL-Beiz ohne Kuchenbuffet! Monika Bärlocher hat die Führung der Festwirtschaft übernommen. Sie ist aber auf die bereitwillige Mithilfe und besonders

auf zahlreiche Kuchenlieferungen

angewiesen. Wer nicht mehr als fünf Kuchen gleichzeitig ins Vorarlberg ausführt, wird mit dem Zoll keine Schwierigkeiten haben ...

Herzlichen Dank für jede Art der Unterstützung und bis bald am St. Galler OL in Göfis.

Mario Fässler, Laufleiter

Vereinsweekend in Flims / Laax

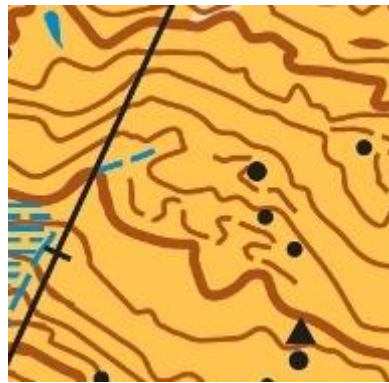
Wer gerne im alpinen Gelände unterwegs ist, sollte sich unbedingt für dieses Vereinsweekend anmelden. Es stehen zwei nationale Läufe im Gelände von Foppa/Runca und Crap Sogn Giön/Curnius auf dem Programm.

Wann: Samstag 28.06.2014 bis Sonntag 29.06.2014

Wo : Flims / Laax

Wie : Unterkunft im ‚Haus der Begegnung‘ in Ilanz. 4 Doppelzimmer, 17 Einzelzimmer, Rest Massenlager. Halbpension mit Spaghettiplausch am Abend.

Kosten: Für Erwachsene und Jugendliche im Zimmer ca. CHF 100.00, im Massenlager ca. CHF 50.00 inklusive Verpflegung abzüglich CHF 40.00 Beteiligung durch den Verein für Mitglieder der OLG SGA.



Anmeldung: über die Helferliste bis zur HV (15.02.2014)
 oder später per E-Mail sandcom@bluewin.ch oder per Post an
 Dieter Sandmeier, Bruggereggsstrasse 39, 9100 Herisau.
 Anmeldeschluss ist der 31.05.2014

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

THURBO OL-Cup 2014 – Weitere Frühlingsläufe

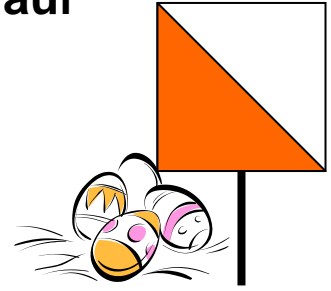
| | Amriswiler OL | Stöff Memorial OL | Weinfelder OL |
|-------------------------------------|--|--|---|
| Datum | So, 2. März | So, 9. März | Mo, 21. April |
| Ort | Amriswil | Bettwiesen | Frauenfeld |
| Karte | Biessenhoferwald | Bettwieserberg | Frauenfeld Stadt |
| Besammlung | Primarschulanlage Mühlebach | Turnhallentrakt | Schulanlage Oberwiesen |
| Startzeiten | 9 – 12 Uhr | 9 – 12 Uhr | 9 – 12.30 Uhr |
| Weg zum Start | 2 km / 20 min | 1 km / 10 min | - |
| Anreise ÖV | AOT-Bus ab Bahnhof Amriswil bis Haltestelle Amriswil, Mühlebach, jeweils 8.50, 9.50, 10.50 Uhr; ab Bahnhof Bischofszell Stadt je- weils 08.15, 09.15, 10.15 Uhr | im Stundentakt ab Wil (07:01, 08:01 ...) und Weinfelden (07.32, 08:32 ...) mit THURBO (Fahrzeit 5 min bzw. 14 min); Fussmarsch ab Bahnhof Bettwiesen ca. 500 m | Bahn und Stadtbus (oder zu Fuss) |
| Besonderes | Nur beschränkte An- zahl Parkplätze vor- handen, Weisungen beachten! Kinderhort | Kinderhort | Parkplätze: Zuckerfabrik Frau- enfeld |
| Laufleitung/ Information | Fritz Streuli 071 622 86 27 fritz.streuli@bluewin.ch | Josef Fässler, 071 911 15 92 abends, faessler@tbwil.ch | Peter Schoch, pw.schoch @bluewin.ch |

7. St. Geörgler Osterhasen-Orientierungslauf

Datum: Karsamstag, 19. April 2014

Wir organisieren auch dieses Jahr in St. Georgen wieder den St. Geörgler Osterhasen-OL.

Gelaufen oder spaziert wird voraussichtlich auf der OL Karte Drei Weieren oder Demuttal



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

Trainingstag für Kinder und Jugendliche 17. Mai 2014

Um dieses Jahr für die vielen nationalen Läufe gerüstet zu sein gibt es nur ein Mittel, nämlich ein OL-Kurstag für Fortgeschrittene. Dieser wird gestaltet von angehenden J+S-Leitenden im Rahmen ihrer Ausbildung.

Das Angebot

- Geleitete Trainings am Samstag, 17. Mai von 09:30 bis 15:30
- für 12 bis 20jährige

Die Fakten

- Treffpunkt am Samstag um 09:00h beim Bahnhof Schmerikon
- geführte OL-Trainings am Vormittag und Nachmittag
- Abschluss um ca. 15:30h
- Kosten: Mittagslunch (selbst mitbringen) und Reise gehen zu Lasten der Teilnehmer

Anmeldung

- Ist für alle Teilnehmenden nötig und verbindlich. Bitte meldet euch bei Patrick Kunz (pmkunz@hispeed.ch)
- Angaben: Name, Vorname, Jahrgang, E-Mail, ungefähres Leistungsniveau (mache OL seit 1 Jahr / 2 Jahren / knapp nicht im Regionalkader / Regionalkader)

→ **Anmeldeschluss 30. April!**

Weitere Informationen

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

Trainingslager der OLG SGA 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.

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: per E-Mail an 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. Interessenten melden sich bitte so rasch als möglich per E-Mail bei mir (sandcom@bluewin.ch).

RHEINTALER OL-CUP 2014

**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**

OL-CUP@OLGSGA.CH

WWW.OLGSGA.CH



12. 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 AUSRÜSTUNG. HERZLICH WILLKOMMEN!

| DATUM | ORT | BESAMMLUNG | ANMELDUNG / START |
|---------------|------------|--------------------------|-------------------|
| 23. APRIL | KRIESSERN | SCHULHAUS BAUMGARTEN | 17:30 - 19:00 UHR |
| 14. MAI | WIDNAU | SCHULHAUS WYDEN | |
| 18. JUNI | MONTLINGEN | SCHULE MONTLINGEN | |
| 20. AUGUST | BERNECK | MZH BÜNT | |
| 03. SEPTEMBER | HEERBRUGG | OBERSTUFE MITTELRHEINTAL | |

| KATEGORIEN | PLAUSCH KURZ / MITTEL / LANG (ALTER FREI) |
|------------|---|
| | |

| STARTGELD PRO LAUF | |
|------------------------------|----------|
| BIS 1995 | 4.- |
| AB 1994 | 6.- |
| FAMILIEN | 10.- |
| PLAUSCH (EINZEL/ GRUPPEN) | 4 - 15.- |

| OL-CUP | |
|---|--|
| KATEGORIEN / JAHRGANG SCHÜLER/INNEN 2002 + JÜNGER JUGEND 2001 - 1999 JUNIOREN/INNEN 1998 - 1995 HERREN/DAMEN 1994 - 1980 SENIOREN/INNEN 35+ 1979 - 1965 SENIOREN 50+ 1964 - 1955 SENIORINNEN 50+ 1964 + ÄLTER SENIOREN 60+ 1954 + ÄLTER FAMILIEN ELTERN + MAX. 1999 | JEDER LAUF IST EINE EIGENE VERANSTALTUNG. ZUSAMMEN BILDEN SIE DEN RHEINTALER OL-CUP. PRO TEILNEHMER KOMMEN DIE 4 BESTEN RESULTATE IN DIE WERTUNG. |
| WETTKAMPFFORM EINZELLAUF, AUSGENOMMEN FAMILIEN, EINGEDRUCKTE BAHNEN | WERTUNG PRO LAUF RANG 1: 10 PUNKTE RANG 2: 9 PUNKTE RANG 3: 8 PUNKTE RANG 10: 1 PUNKT |
| GESAMTWERTUNG HERREN, DAMEN, FAMILIEN PREISE FÜR DIE ERSTEN 5 PRO WERTUNG | |



**St.Galler
Kantonalbank**



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

erdgas
GRAVAG
LÜCHINGER
METALLBAU UND TORE
Kriessern • www.luechinger-metallbau.ch

Kobelt
rhenusana.
die rheintaler krankenkasse

inatura
Natur und Technik erleben

Karron



ROLV NOS

Mitteilungen

1 / 14

www.rolv-nos.ch



Delegiertenversammlung und Vorstandssessen 2014

von Urs Schönenberger

Am Freitag, dem 7. Februar, trafen sich Vereinsdelegierte, ROLV-Vorstand und Nachwuchskadertrainer zur Delegiertenversammlung 2014 des Regionalen OL-Verbandes im Restaurant Rebstock in Wil. Zu Gast war ausserdem auch Hansjörg Graf als Vertreter von swiss orienteering.

Die Jahresberichte von Präsident, Laufkoordinatorin und Nachwuchskader wurden einstimmig genehmigt. Die Rechnung wurde durch die Revisoren der OL Amriswil geprüft, dem Kassier Heini Guhl wurde Entlastung gewährt. In den kommenden beiden Jahren wird thurgorienta die Revision übernehmen.



Der ROLV-Vorstand in seiner aktuellen Besetzung: Erich Brauchli, Rachel Engeler, Bettina Mattle, Beat Hubmann, Heinz Stuber, Pirmin Schneider, Heini Guhl, Heidi Graf und Christian Kreis (v.l.)

Personelles

Rachel Engeler hat bereits im Jahr 2013 ihre Arbeit als Nachwuchskadertrainerin aufgenommen. Der Verband freut sich darüber, mit ihr eine hervorragende Verstärkung für das Trainerteam gefunden zu haben.

Urs Schönenberger hat seinen Vorstandsposten mit dem Ressort Presse per Delegiertenversammlung nach dreijähriger Tätigkeit abgegeben. Nach einem Nachfolger wird zur Zeit intensiv gesucht.

Da der Vorstand im Zweijahres-Turnus gewählt wird, standen im Rahmen der Versammlung keine Wahlen an.

Vorstandssessen

Das diesjährige erweiterte Vorstandssessen wurde Ende Januar im Restaurant Schwanen in Wil abgehalten. Zuvor durften die Vorstandsmitglieder den neuen Sportpark Bergholz (Schwimmbad, Hallenbad, Eishalle und Fussballplatz) besichtigen.



Im Rahmen des erweiterten Vorstandssessens stand eine Besichtigung des Sportparkes Bergholz auf dem Programm.

NWK NOS-Jahresbericht

von Pirmin Schneider

Das OL-Nachwuchskader hat ein Jahr mit vielen Aktivitäten hinter sich. Informationen zu den Athleten, den Trainingslagern und den Resultaten im Jahr 2013 können mit dem Jahresbericht nochmals nachvollzogen werden.

National sorgten verschiedene NWK NOS-Athletinnen und –Athleten immer wieder für super Resultate! Insgesamt konnten wir den Schweizer-Meistertitel 2013 im Sprint von Patrick Zbinden und 7 weitere Podestplätze an Schweizer-Meisterschaften feiern. An der Sprint-OL SM (SPM) und an der Mitteldistanz-OL SM (MOM) liefen zusätzlich zu den Medaillengewinnern je 6 Athletinnen und Athleten in die Top10.

Den gesamten Bericht gibt es auf der Website des ROLV-NOS.

Absage ROLV NOS Verbandskurs

von Erich Brauchli

Trotz zahlreicher Anmeldungen für den Verbandskurs des ROLV NOS hat sich der Winter im Januar bis weit in die Berge zurückgezogen. Aufgrund der frühlinghaften Witterung und des fehlenden Schnees musste das Langlaufzentrum Gonten geschlossen werden. Das hiess für uns leider, dass der Langlauf-Verbandskurs vom Samstag, dem 11. Januar abgesagt werden musste. Leider konnte auch keine Alternative angeboten werden, da erstens höher gelegene Gebiete auch zu wenig Schnee hatten (z.B. war auch die Alp Selamatt geschlossen) oder zu weit entfernt waren und zweitens eine Verschiebung um eine Woche wegen Terminproblemen auch nicht möglich war.

Sponsoren des ROLV NOS



Weihnachtslauf und Eltern-KAZU

von Verschiedenen

7. Dezember 2013

Schon wieder ist eine weitere OL-Saison zu Ende. Deshalb traf sich das NWK NOS wie schon die letzten zwei Jahre in Gossau zum letzten KAZU in diesem Jahr. Der Nachmittag bestand aus der Auswertung der vergangenen Saison und dem Ausblick auf das Jahr 2014. Am Abend nahmen alle unverletzten Athleten am Gossauer Weihnachtslauf teil. Nach einer Stärkung durch eine Portion Älplermakkaroni kam noch der Samichlaus auf Besuch. Er war mit allen sehr zufrieden und deshalb gingen danach alle friedlich schlafen.

Fiona Signer



Das ROLV NOS-Nachwuchskader am „Eltern-KAZU“ 2013.

8. Dezember 2013

Der letzte Tag des Kaderjahres war etwas anders geprägt als wir es uns gewohnt sind. Denn nach 3 Jahren war es wieder mal so weit, unsere lieben Eltern und auch einige Persönliche Betreuer kamen auf Besuch. So waren die Probleme einmal nicht „Wann habe ich Startzeit?“ oder „Was habe ich für Ziele für das heutige Training?“, sondern eher „Wie heissen die Eltern von Poulet schon wieder?“ oder „Zu welcher Fonduepfanne gehören diese Fonduegabeln?“. Alle Hürden konnten aber gut überwunden werden und nach einem wunderschönen Lauftraining, super feinem Fondue und interessanten Infos zum Kaderleben, verabschiedeten sich alle für das letzte Mal im 2013 und freuten sich schon auf das nächste tolle Kaderjahr.

David Stark



Athleten, Trainer und Eltern trafen sich zu einem gemeinsamen Fondue.

Resultatspiegel Januar 2014

| 1. Nat. OL, 12. Januar, Opfikon | | |
|---------------------------------|-----|---------------------------|
| H12 | 20. | Joschua Schilter |
| | 24. | Linus Benz |
| H14 | 14. | Andrin Benz |
| | 45. | Noel Bertsch |
| H16 | 21. | Sebastian Rüegg |
| | 53. | Elias Bertsch |
| H18 | 2. | Patrick Zbinden |
| H20 | 10. | Simon Rüegg |
| | 18. | Tobias Zbinden |
| | 25. | Matthias Sandmeier |
| HAM | 2. | Stefan Brauchli |
| | 27. | Rainer Müller |
| HAK | 1. | Sandro Domeisen |
| | 15. | Jonas Wälter |
| | -. | Raphael Wälter |
| HB | 17. | Erwin Wälter |
| H40 | 9. | Rolf Wüstenhagen |
| H45 | 46. | Robert Furrer |
| H50 | 20. | Jürg Hellmüller |
| | 44. | Markus Zbinden |
| | 53. | Martin Stamm |
| | 63. | Heinz Weber |
| | 72. | Stefanus Bertsch |
| | 75. | Koni Vogel |
| H55 | 2. | Mario Ammann |
| | 17. | Rolf Bollhalder |
| H60 | 15. | Erich Brauchli |
| H65 | 6. | Ruedi Kellenberger |
| | 22. | Willi Streuli |
| H70 | 18. | Viktor Schilter |
| D12 | 35. | Nora Weber |
| D14 | 1. | Eliane Deininger |
| | 20. | Julia Simmchen |
| | 23. | Silja Vogel |
| | 34. | Sari Weber |
| D16 | 19. | Joela Vogel |
| D18 | 6. | Fiona Signer |
| | 24. | Fabienne Sandmeier |
| DE | 20. | Franziska Dörig |
| D40 | 12. | Rita Deininger-Bricker |
| D45 | 19. | Silvia Büchler |
| | 25. | Daniela Signer-Heim |
| | 36. | Susanne Sandmeier |
| | 37. | Esther Vogel |
| | 38. | Karin Zbinden-Eggenberger |
| D50 | 1. | Isabelle Hellmüller |
| | 35. | Jeanette Stamm |
| D55 | 1. | Monika Ammann |
| OK | 5. | Nino Welz |
| | 19. | Ivo und Julian Benz |
| OM | 12. | Trix Deuber |
| OL | 13. | Winfried Fugmann |

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

Trainingsprogramm März bis Juni 2014

| Tag | Da- tum | Was | Wo; Besammlung | Wann |
|---|------------------|---|--|--|
| Mi | 05.03. 12.03. | 18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:50 - 20:15 Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen | | Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli |
| Mi | 19.03. | Nacht-OL-Training danach Gymnastik, Streching, Spiel in der Hal- le für diejenigen, welche noch mögen. | Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli | Startzeiten: 18:15 bis 18:45 => Stirnlampe, Lauf- und Hallen- ausrüstung mit- nehmen! |
| | 26.03. | Nacht-OL-Training danach Gymnastik, Streching, Spiel in der Hal- le für diejenigen, welche noch mögen. | Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli | Startzeiten: 18:15 bis 18:45 => Stirnlampe, Lauf- und Hallen- ausrüstung mit- nehmen! |
| Mi | 02.04. | Quartier-OL => Laufschuhe, Kompass, Schreibzeug, Badge mit- nehmen | Zil, Primarschulhaus Brauerstrass 78 Bus 1, markiert ab Haltestelle "Bot. Gar- ten" | Startzeiten: 17:45 bis 18:15 |
| Während den Frühlingsferien vom 05. bis 21. April findet kein organisiertes OLG-Training statt.. | | | | |
| Mi | 23.04. | Rheintaler OL-Cup | Kriessern, Schulhaus Baumgarten | Startzeiten: 17:30- 19:00 |
| Mi | 30.04. | St.Galler sCOOL-Cup OLG-Kartentraining: Pos- tenkonzept | Gossau, Parkplatz PHSG, Seminarstras- se 7 | Startzeiten: 18:00- 18:30 |
| Do | 01.05. | Appenzeller sCOOL-Cup | Appenzell | |
| Mi | 07.05. | Postenkonzept | Restaurant Peter und Paul (Sitterwald Nord) | Startzeiten: 18:00- 18:30 |
| Mi | 14.05. | Rheintaler OL-Cup | Widnau, Schulhaus Wyden | Startzeiten: 17:30- 19:00 |
| Mi | 21.05. | Kontrollpunkte setzen | Herisau, Schulhaus Ebnet | Startzeiten: 18:00- 18:30 |
| Mi | 28.05. | KEIN OLG-Training! | | |
| Do - So | 29.05- 01.06. | Auffahrtsweekend | Le Sentier Sa: MOM; So: 4. Nationaler | Ausschreibung auf Seite 30, Anmeldeschluss: 30.04. |
| Mi | 04.06. | Kontrollpunkte setzen | Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli (Menzlen) | Startzeiten: 18:00- 18:30 |
| Mi | 11.06. | Staffel (gemeinsam mit Einsteigerkurs) | Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli Rin- gelberg | Besammlung: 18:00 |
| Mi | 18.06. | Rheintaler OL-Cup | Montlingen, Schulhaus | Startzeiten: 17:00- 19:00 |

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

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