

**OLG
ST.GALEN
APPENZEL**

SCHISCHO

3 / 2015



OLG ST.GALLEN/APPENZEL

„schischo“ impressum Nr. 3/2015

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

Christoph Ammann (ca.)
Degenstr. 1
9442 Berneck
fon G: 078 / 636 07 46

September 2015

26. Jahrgang
erscheint 4x jährlich
Auflage: 135 Ex.

email: schischo@olgsga.ch

Vereinsadresse:

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

email: info@olgsga.ch

Website: 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 2015:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 97 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 96 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 97	Fr. 70.-
Passivmitglieder:	mindestens	Fr. 45.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

Redaktionsschluss 3/2015:

Erscheinungsdatum:

15. November 2015

Dezember 2015

Editorial

Neue OL-Wege

OL ist ja eine innovative Sportart, bald jährlich gibt es neue Disziplinen und ab 2019 wird auch die WM noch gesplittet in eine Wald- und Stadtversion. Klar, dass wir hier an der Basis mit sportlichem Erfindergeist vorangehen um immer neue Herausforderungen zu kreieren. Bestimmt erinnert ihr euch noch ans Schafzaun-Labyrinth in Kriessern. Für den Rheintaler OL-Cup 2016 ist nun wiederum (mindestens) ein spezieller Lauf geplant, wie der schischo exklusiv in Erfahrung bringen konnte. Die überarbeitete St.Margrether Karte deckt auch das Strandbad Bruggerhorn ab, sodass dort erstmals ein Lauf zu Land wie zu Wasser ausgetragen werden kann. Wie aus dem OK zu vernehmen ist, sei dies nicht nur als Reaktion auf die vermehrten Hitzesommer, sondern auch aus materialtechnischer Sicht angebracht. So kann die Wasserfestigkeit von Papier sowie Karten- und Bahndruck unter Wettkampfbedingungen geprüft werden. Statt eines Kartenwechsels wird es selbstredend einen Schuhwechsel (zu barfuss) geben. Gespannt darf man sein, wer auf der Pflichtstrecke von Rutschbahn, oben, nach Rutschbahn, unten, die Bestzeit aufstellt. Ob es bei der Premiere auch gleich einen Unterwasserposten gibt, muss vom Bahnleger noch ertaut werden. Noch offen ist ebenso, ob hinsichtlich des Schwimmstils bestimmte Vorgaben gemacht werden. Sicher ist nur, dass es mit der kinderwagentauglichen Bahn nur durchs Kinderbecken geht. Und wer um den Sieg mitrennen resp. –schwimmen will, muss natürlich auch im Wasser immer schön am Strich bleiben.

Was einem so in den Sinn kommt, wenn es wochenlang heiss und sonnig ist ... Wahrheitsgetreue Berichte findet ihr auf den nächsten Seiten. So etwa über den 6-Tage-OL in Schottland und die Senioren-WM in Schweden, die punkto Nässe der vorhin geschilderten Idee allerdings schon recht nahe kamen. Freut euch auf eine spannende Lektüre und auf einen (hoffentlich) mindestens so spannenden OL-Herbst!

Christoph Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 3/2015“			
2	Impressum	20	Tallinn Orienteering Week
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	24	Gebirgs-OL SIMM
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	26	SG sCOOL-Cup/Weihnachts-OL
6	Jugendweekend	26	Beitrittserklärung
7	Vereinsweekend im Jura	27	Internationale OL-Entwicklung
8	EYOC Rumänien	28	Kursangebot Winterhalbjahr
10	Junioren-WM Norwegen	29	Ausschreibung ArgeAlp
12	O-Ringen Boras	30	Thurbo OL-Cup
14	Senioren-WM Göteborg	31	OLG Top Ten Juni - August
17	6-Tage-OL Schottland	32	Trainingsprogramm Sept - Dez

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Sandy Schüle	1974	Rohnen 109	9414 Schachen b. Reute
Peter Schüle	1958	Rohnen 109	9414 Schachen b. Reute

Austritte: -

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!

Bisher hat der Vorstand unter dieser Rubrik auf bevorstehende Anlässe hingewiesen, neue Ideen zu Vereinsaktivitäten präsentiert und die OLG Mitglieder zum Mitmachen und zur Teilnahme aufgerufen oder über aktuelle Geschehnisse informiert. Solche Mitteilungen haben sich meistens aus Diskussionen anlässlich der Vorstandssitzungen ergeben. Nun finden diese Sitzungen im Normalfall immer an einem Datum kurz vor oder nach dem Redaktionsschluss des Schischo statt. Es scheint mir deshalb sinnvoll, anstatt der bisherigen Auswahl von Mitteilungen mehr über die wesentlichen Themen, welche an den Vorstandssitzungen besprochen wurden, zu berichten. Mit dieser Zusammenfassung über die Vorstandsarbeit möchte ich dieser Rubrik in Zukunft etwas mehr Substanz und Aktualität verleihen.

Ich habe in meinem Jahresbericht 2014 schon detailliert über die Themen informiert, welche an diesen Sitzungen jeweils zur Sprache kommen (Ressortberichte, Aktivitäten im laufenden und den folgenden Jahren). Eine Wiederholung erübrigt sich deshalb und ich will mich deshalb an dieser Stelle in erster Linie auf die vom Vorstand diskutierten, wesentlichen Punkte beschränken.

Am 24. August trafen wir uns zur dritten Sitzung in diesem Jahr. Für das laufende Jahr braucht es von Vorstandsseite her keine grossen Weichenstellungen mehr. Nebst den Trainings bleiben als Klubaktivitäten der Engelburger OL am 12. September, der bei der Familie Zbinden in besten Händen ist (Ausschreibung, Helfer-/Kuchenaufwurf im Schischo 2/2015) sowie das Klubweekend in San Bernardino (Meldeschluss war der 31.8.).

Im kommenden Jahr 2016 sind folgende, bereits definitive, Highlights zu erwähnen:

- HV der OLGSGA am 20. Februar im Gesellschaftssaal des Bürgerspitals in St.Gallen (bitte Datum notieren – Einladung folgt)
- St.Galler OL am Ostermontag 28. März mit Laufleiter Roland Lussmann und dem Bahnlegerteam Rolf Wüstenhagen/Maja Kunz. Karte Eggen (wird neu überarbeitet)
- Engelburger OL am 30. Oktober mit Laufleiter Erich Brauchli und dem Bahnlegerteam Simon Rüegg/Willi Streuli. Der OL ist gleichzeitig Schlusslauf der ROLV Meisterschaft. Karte Tannenberg.
- ROLV Staffel in Kombination mit einem OLG Training am 31.8.
- SOW Woche im Engadin 16. – 23.7.

Noch in Diskussion sind ein Trainingslager am Auffahrtswochenende sowie ein Klubweekend anlässlich der Sprint SM und des 10. Nationalen OL im Jura (Näheres folgt rechtzeitig).

Daneben kamen noch folgende Themen zur Sprache:

- Das Problem mit der Unterkunft an Klubweekends ist nach wie vor nicht zufriedenstellend gelöst. Die vorgängig (je nach Anlass ein oder sogar zwei Jahre im Voraus!) reservierten Schlafplätze werden vielfach nicht ausgenützt oder infolge durchaus verständlicher Gründe kurzfristig noch abgesagt. Dieter wird deshalb in Zukunft die Anzahl der vorreservierten Schlafplätze tiefer ansetzen und nach Ablauf des jeweils im Schischo kommunizierten Meldeschluss definitiv vergeben („first come first served“). Für spätere Anmeldungen wird er sich um zusätzliche Plätze in der gleichen Unterkunft bemühen, kann aber keine Garantie abgeben.
- Für die Teilnahme am Projekt „Quo Vadis“ haben sich Raphael Wälter, Patrick Zbinden und Mario Ammann gemeldet. Ein erstes Kick-off Treffen hat am 29. August stattgefunden. Nach wie vor wäre es sehr erfreulich, wenn sich das eine oder andere Mitglied noch für ein Mitmachen interessiert.
- Raphael Wälter hat sich bereit erklärt, im 2016 eine Klubmeisterschaft zu organisieren. Herzlichen Dank, Raphael. Zeitpunkt ist noch offen (eventuell anlässlich des Klubweekends am Auffahrtswochenende). Auch hier ist noch Platz für Mitorganisatoren!
- Die Krankenkasse SWICA bietet für Klubmitglieder Vergünstigungen in der Zusatzversicherung an (Näheres folgt im Schischo 4/2015).
- Diskussion und Entscheid über Vorschläge des SOLV zur Änderung der Wettkampfordnung (WO). Die wichtigsten Anträge betreffen:
 - neue Kategorien für OL Neulinge im Juniorenalter H-20B und D-20B mit entsprechendem tieferem Schwierigkeitsgrad (aus unserer Sicht positiv)
 - neue Leistungskategorien an den Schweizer Staffel- und Teammeisterschaften, insbesondere höhere Seniorenkategorien (H/D 210) mit entsprechendem höherem Minimalalter (positiv)
 - Alle Teilnehmer an einem OL erhalten mindestens 1 Punkt für die Jahrespunktliste (negativ)
 - Herabstufung der Qualifikation bei Offen-Kategorien, insbesondere Offen lang (positiv)
 - Anpassung der Richtzeiten bei Einzel OL (negativ, da aktuell genügend Spielraum)
 - Minimalgrösse der Postenbeschreibungen auf der Karte (positiv)
- Das Forum auf unserer Webseite wird nach wie vor selten benutzt. Wir haben kein Rezept, wie man das aktivieren könnte, ausser sporadischen Erinnerungen. Vorschläge sind daher willkommen!
- Nachdem ein geplantes Langlaufwochenende in den letzten beiden Jahren wegen Schneemangels ins Wasser gefallen ist, möchten wir es nächstes Jahr je nach Schneeverhältnissen mit einer kurzfristigen anberaumten Spontanveranstaltung versuchen. Mögliche Daten lassen wir deshalb vorderhand noch offen.

Damit seid ihr wieder auf dem Laufenden über die Themen, welche den Vorstand momentan beschäftigen. Ein Feedback über diese Art der Information würde uns freuen.

Für die begonnene OL Herbstsaison wünsche ich Euch viel Erfolg bei der Routenwahl und Glück bei der Postensuche (braucht es auch, wir sind ja, mit Ausnahmen, nicht alle Profis), vor allem aber auch, dass ihr das Ziel verletzungsfrei erreicht.

Euer Präsident,
Ruedi Kellenberger

Anfangs Juni wurde im Toggenburg zusammen mit der OL Regio Wil ein Jugendweekend durchgeführt. Neben dem Training kamen Spiel und Spass nicht zu kurz.

Der Samstag begann mit einer lustigen Büsslifahrt auf die Sellamatt. Kaum angekommen wurden die Wiler schon vor der Unterkunft gesichtet. Nach einem freudigen Wiedersehen wurde das Herrenhaus rasch auch von Frauen bezogen. Die Schuhansammlung auf dem Foto rechts ist allerdings auf beide Geschlechter zurückzuführen. Danach begann das Training mit einem kurzen Aufwärmen, dem Namensspiel, weil einige Gesichter neu waren. Nach dem „fetzigen“ Spiel gab es einen Linien-OL. Das Ziel war, möglichst auf der (Höhen-)Linie zu gehen, zu joggen oder zu rennen. Während diesem Training wurden gesichtete OL-Posten auf der Karte eingezeichnet. Wer am Ziel angekommen war, verpflegte sich mit dem Mittagslunch und durfte die wunderbare Landschaft zusammen mit der strahlenden Sonne geniessen (s. Foto unten mit den Churfürsten im Hintergrund).



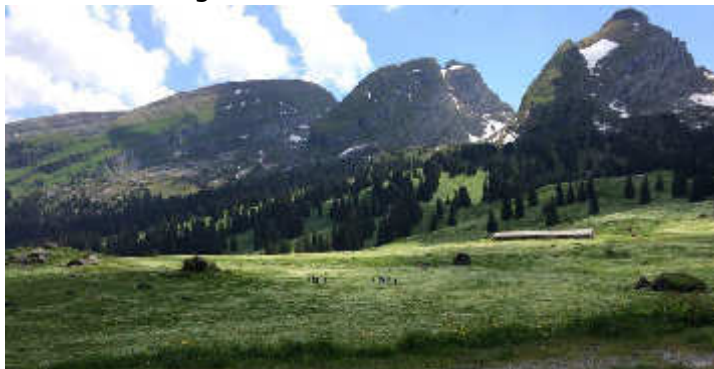
Am Nachmittag gab es eine 3er-Staffel, kurz – mittel – lang, welche mit einem Massenstart begann. Völlig verschwitzt kamen die ersten Teilnehmer nach einem spannenden Lauf im Alpengelände ins Ziel und übergaben dem nächsten. Am Schluss kehrten wir auf verschiedene Arten zurück in die Unterkunft. Man konnte auswählen zwischen einem dritten Training, Posten einziehen oder gewöhnlichem Gehen. Währenddessen braute sich am Himmel ein Gewitter zusammen. Fast alle kamen trocken in der Unterkunft an. Das Unwetter hielt aber nicht lange an.

Die älteren Jungs stellten sich zum Kochen zur Verfügung und brachten ein leckeres Abendessen auf den Tisch. Nach dem Genuss von Salat und feinen Älplermakkaronen gab es gesponserten Kuchen und frischgepflückte Erdbeeren.

Der Tag endete für viele mit einem geselligen Abend vor dem Fernseher mit dem Champions League Finale. Die andern vergnügten sich mit einem Spiel „Brett vor dem Kopf“. Zu später Abendstunde begaben wir uns müde in die Zimmer. Aber die Nacht war viel zu kurz ...

Anstrengender Sonntag

Nach dem gemütlichen Abend hiess es um acht Uhr morgens „Frühstücken“. Danach blieb noch genügend Zeit um bereits die ersten Sonnenstrahlen auf sich wirken zu lassen. Aber natürlich stand nicht nur Rumhängen auf dem Programm. Geplant war ein Training auf der Sellamatt, wo wir uns auch schon am Vortag durch das hohe Gras und das ruppige Gelände durchkämpfen mussten. Den Fokus galt es auf die Höhenkurven zu richten: Muss ich nun geradeaus, den Hügel rauf oder runter rennen? Nach einem ersten erfolgreichen Training folgte als Belohnung noch ein kurzer Sprint, ebenfalls auf der Sellamatt. Nach zwei tollen Trainingstagen verwöhnten uns Heinz und Geburtstagskind Renate Hörnlmann zum Schluss mit köstlichen Würsten vom Grill. Fertig



gespeist, nun musste nur noch die Lieblingsarbeit aller erledigt werden: Putzen. Nachdem das Haus blitzblank auf Vordermann gebracht wurde, reisten alle wieder nach Hause.

Es waren zwei tolle, intensive und lehrreiche Tage auf der Sellamatt mit vielen tollen Momenten. Besten Dank an Nathalie, Maja, Pädi und Risto!

Erfolgreiches Wochenende im Jura

von Raphael und Erwin Wälter

Bei sonnigem Wetter erlebte eine illustre OLG-Delegation im Juni ein gesellschaftlich und sportlich interessantes Wochenende im Waadtländer Jura. Ein Nationaler Mitteldistanz-OL und die Staffel-OL-Schweizermeisterschaft (SOM) standen auf dem Programm.

Logiert wurde in einem Lagerhaus in Le Brassus, teils im Massenlager. Das Essen wartete derweil im 3 km entfernten Centre Sportif, das von einem früheren Aufenthalt bereits bekannt war. Die OLG-Junioren massen sich am Samstagabend mit Junioren anderer OL-Vereine im Fussballspiel. Dabei mussten sie erkennen, dass sie doch besser auf die Karte OL setzen sollten. Immerhin verblüfften sie dann die OLG-Senioren mit Jasskartentricks.

Zwei Kategoriensiege

OL-kartentechnisch schnitten aber doch die Senioren besser ab. Den Nationalen OL vom Samstag gewannen je in ihrer Kategorie Maja Kunz (D45) und Stefan Brauchli (HAM) überlegen. Von den Junioren liess Lukas Deininger mit einem dritten Rang (H18) aufhorchen. Das interessante, aber anspruchsvolle Laufgebiet war mit einigen Steinpartien versetzt, die die Fehlerquoten erhöhten. Die Karten Mont Chaubert und auch Bois Rond vom Sonntag erlebten ihre Feuertaufe 2012 an der WM von Lausanne.

Viel grün(-weiss) an der SOM

Das Laufgebiet vom Sonntag erhielt weniger Lob. Viele Steigungen, eher lange Teilstrecken und die schlechte Belaufbarkeit wegen der starken Vegetation forderten die Teilnehmenden

entsprechend. Unser Topteam mit Monika Ammann, Isabelle Hellmüller und Maja Kunz (D135) landete nicht ganz überraschend einen überlegenen Sieg. Ebenfalls siegreich war Mario Ammann (H185) in einer zusammengesetzten Mannschaft. Stark auch die Leistung von Franziska Dörig mit dem dritten Rang zusammen mit zwei Thurgorientaläuferinnen bei der Elite, sowie Lukas Deininger und Sebastian Rüegg, die bei H18 mit dem zweiten Rang glänzten.



Sicherten sich im Waadtland etwas Süsses und einen feinen Tropfen: Isabelle Hellmüller, Maja Kunz und Monika Ammann (v. l.).

Zum 16köpfigen Schweizer Team für die Jugend-Europameisterschaft gehörte auch Eliane Deininger (D16). Die Wettkämpfe fanden Ende Juni in Cluj Napoca, im rumänischen Siebenbürgen, statt.

Mittwoch – Die lange Anreise nach Cluj Napoca

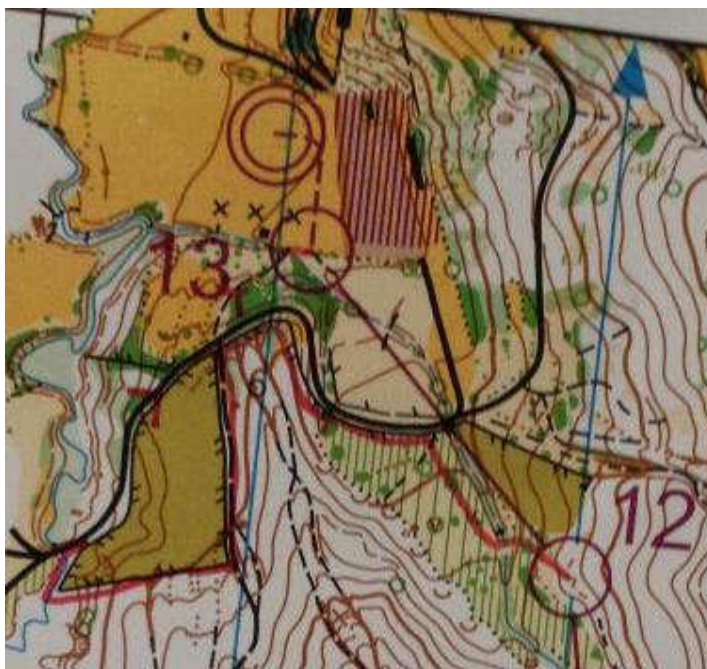
Früh am Morgen ging die Reise los mit dem Flug nach Budapest. Dem Piloten entging es natürlich nicht, dem jungen OL Team durch den Lautsprecher viel Erfolg zu wünschen. Die 7-stündige Busreise durch das flache Ungarn war dann etwas hartnäckig. Beim Nachtessen wurden wir schon etwas eingeschüchtert: einerseits vom ziemlich unfreundlichen Personal, andererseits vom Essen selber. Zum Glück befand sich neben dem Hotel gleich ein grosses Einkaufszentrum mit vielen Fastfood Ketten ...

Donnerstag – Trainingstag

Der Tag stand ganz im Zeichen der Akklimatisierung. Wir besichtigten die verschiedenen Geländetypen und absolvierten ein Training in einem staffelrelevanten Gelände. Mit dem ununterbrochenen Niederschlag waren unsere Karten, die nicht aus wasserfestem Material bestanden, nach kurzer Zeit unlesbar. Am Nachmittag erkundeten wir einen Teil des Waldes, in dem am nächsten Tag die Langdistanz ausgetragen wurde. Erkenntnisse: sehr gut belaufbar, an einigen Orten steil, gut sichtbare Dickichte, rutschig.

Freitag – Es geht endlich los: Langdistanz

Meine Nervosität war mehr zu spüren als letztes Jahr. Ich wusste, dass ich Chancen auf eine gute Rangierung hatte. Wetter: Nebel, Niederschlag, kalt. Im Wald war es sehr dunkel. In der vollen Quarantäne durfte ich drei Stunden verweilen, bis ich starten konnte. Um 10:22 ertönte dann der Piepston zu meinem Start. Ich ging bewusst vorsichtig los, weil ich wusste, dass in der Startphase am meisten Fehler passieren. So machte ich keine grossen Fehler bis zum letzten Posten. Obwohl am Vortag noch gesagt wurde, es habe einen unpassierbaren Zaun im Zielgelände, sah ich nur noch das Ziel und die Wiese, auf die ich rennen musste. So stand ich in Sichtweite des letzten Postens und dazwischen ein hoher Zaun. Tja, das war es dann auch schon. So entstand ein Fünf-Minuten-Fehler, der mir einen TopTen Platz kostete. Wenn ich zurückschaue auf den Lauf, denke ich, dass ich etwas zu vorsichtig losgerannt bin und darum auch ohne diesen groben Fehler kein Diplom geholt hätte. Mit der tollen Stimmung im Team war das Ganze schnell vergessen. Am Abend wurden an der Eröffnungszeremonie unsere erfolgreichen Läufer lautstark gefeiert und danach schaute man schon Richtung nächsten Tag.



Der verhängnisvolle Zaun zum letzten Posten.

Samstag – Staffel-Wettkampf

Mein persönlicher Höhepunkt stand auf dem Programm. Das halboffene Staffgelände gefiel mir am besten. Als Schlussläuferin fieberte ich mit meiner Teamkollegin mit, wie Läuferin um Läuferin den Zuschauerposten stempelte. Doch unsere Startläuferin kam einfach nicht. Sie verlief sich in den Büschen, wo man sich fast nicht mehr auffangen konnte. So übergab sie mit elf Minuten Rückstand an die zweite Läuferin. Diese konnte dann fünf Plätze aufholen und übergab mir mit etwa dem gleichen Rückstand an zwölfter Position. Ich hatte zwar nicht mehr viel Druck, aber wollte trotzdem das Beste herausholen – was mir auch gelang. Ausser einem kleinen Fehler in der Mitte des Rennens gelang mir ein perfekter Lauf. Ich kam dann an undankbarer siebter Position ins Ziel (Top 6 = Diplom). An diesem Abend stand auch schon die grosse Abschlussparty auf dem Programm.



Eliane Deininger zusammen mit ihren Staffkolleginnen Elena Pezzati und Siri Suter (v.l.).

Sonntag – Abschluss mit dem Lauf über die Sprintdistanz

Dieses Mal musste ich nicht mehr so lange in der Quarantäne sitzen und war auch nicht mehr so nervös wie am Freitag. Ich startete als eine der ersten in das Wohnquartier. Die Bahn wurde so gelegt, dass man nicht schon von Anfang an alle Routen sah. Es galt, die Schlupflöcher durch die Hecken zu suchen. Ich musste mich während des ganzen Laufes immer sehr schnell für eine Route entscheiden und habe dabei nicht immer die schnellste genommen. Aber im Ziel war ich dann zufrieden und konnte für eine ziemlich lange Zeit die Tabellenspitze halten. Das Warten war so ziemlich aufregend. Abgelenkt habe ich mich mit Anfeuern der anderen Läuferinnen und Läufern. Schlussendlich belegte ich dann wiederum – mit zwei anderen zeitgleichen Läuferinnen - den undankbaren siebten Platz. Die Teamleistung der Schweizer war beachtlich. Mit diesem letzten Wettkampf erreichten wir den zweiten Rang in der gesamten Teamwertung.

Montag – Die lange Heimreise

Einige machten die Nacht durch, da wir morgens um 5 Uhr losfahren mussten. Die meiste Zeit schliefen wir im Bus. Nach einem kleinen unfreiwilligen Trip nach Budapest-City kamen wir am überfüllten Flughafen an. Der Rückflug ging wiederum schnell vorbei und in der Schweiz erwartete uns bereits ein stattliches Empfangskomitee.

Fazit

Wiederum konnte ich viele Erfahrungen sammeln und viele neue Leute kennenlernen. Dies motiviert mich sehr so weiterzumachen, damit ich auch nächstes Jahr wieder dabei sein kann.

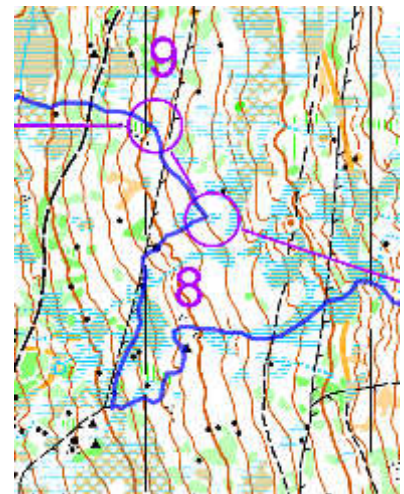
Richtig taffe und interessante Wettkämpfe warteten an der diesjährigen Junioren WM in Norwegen. Schon bei der Vorbereitung zu Hause am Schreibtisch war für Patrick Zbinden klar, dass es mit dem Schweizer Gelände nicht vergleichbar sein würde.

Leider musste ich bei meiner Vorbereitung mehr auf den Schreibtisch zurückgreifen als mir lieb war. Eine hartnäckige Entzündung einer Sehne am Knie verhinderte ein optimales Lauftraining. Stattdessen warteten lange Zugfahrten zum Verbandsarzt nach Ittigen, jede Menge Physiotherapiestunden, Schwimmtrainings und viele Stunden auf dem Velo auf mich. Dennoch konnte ich guten Mutes nach Norwegen fliegen: Das viele Alternativtraining hatte sich auszahlt und erfreut konnte ich in den Tagen vor der Reise feststellen, dass mein Form nicht allzu stark gelitten hatte.

Als erstes erwartete uns ein typisch skandinavischer Sprint. Die Schwierigkeit liegt vor allem bei den Routenwahlen, welche vom Veranstalter mit einigen zusätzlichen Zäunen schwieriger gemacht wurden. Genau mit diesen Routenwahlen hatte ich grosse Mühe und entschied mich einige Male für die falsche, respektive langsamere Route. Eine Topplatzierung war damit nicht möglich und ich musste enttäuscht erkennen, dass sehr viel mehr möglich gewesen wäre!

Sümpfe falsch interpretiert

Die Mitteldistanz Quali am nächsten Tag fand in einem anspruchsvollen, teils grünen und unübersichtlichen Hang statt. Ich konnte einen soliden Lauf ins Ziel bringen und qualifizierte mich für den A-Final. Am darauf folgenden Tag war der Final an der Reihe. Ich machte einen riesen „Bock“ zum 8. Posten, ein kniffliger Posten im Hang. Beim Hinunterlaufen verlor ich die Kontrolle und wusste nicht mehr genau, wo ich war. Ich versuchte ganz genau mit dem Kompass zu laufen und hoffte, dass ich noch irgendwo auf dem Strich war. Als ich dann aber den offenen Sumpf (vor dem Zaun) passierte, schien es mir zu riskant nur mit dem Kompass auf meinen Attackpoint (die Mulde/Nase) zu laufen. Ich machte einen Stopp und interpretierte die Sümpfe falsch. Ich dachte ich sei zu weit nördlich auf dem offenen Sumpfstreifen und korrigierte fälschlicherweise nach links. Einige Abschnitte waren danach sehr gut und mein Fehler fuxte mich gewaltig. Dennoch hatten wir am Abend mit Svens Medaille jede Menge zu feiern.



Quer und querer laufen

Eine richtig taffe Langdistanz im norwegischen Gelände stand aber noch auf dem Plan. Wie schon bei der Mitteldistanz lief ich zu wenig konstant und konnte nicht über die ganze Bahn technisch solide laufen. Immer wieder schlichen sich kleinere Fehler ein. Ein riesen Unterschied zu den Schweizer-Langdistanzen ist sicherlich, dass man in Norwegen fast keinen Meter auf einer Strasse, oder hartem Untergrund läuft. Die Skandinavier hatten da sicherlich etwas mehr Power im Sumpf-stampfen als ich. Nun bin ich um eine weitere Erfahrung reicher und weiss, dass es auch hier phasenweise ganz gut war und ich mit den Besten mithalten kann.

Glücklich über Staffeldiplom



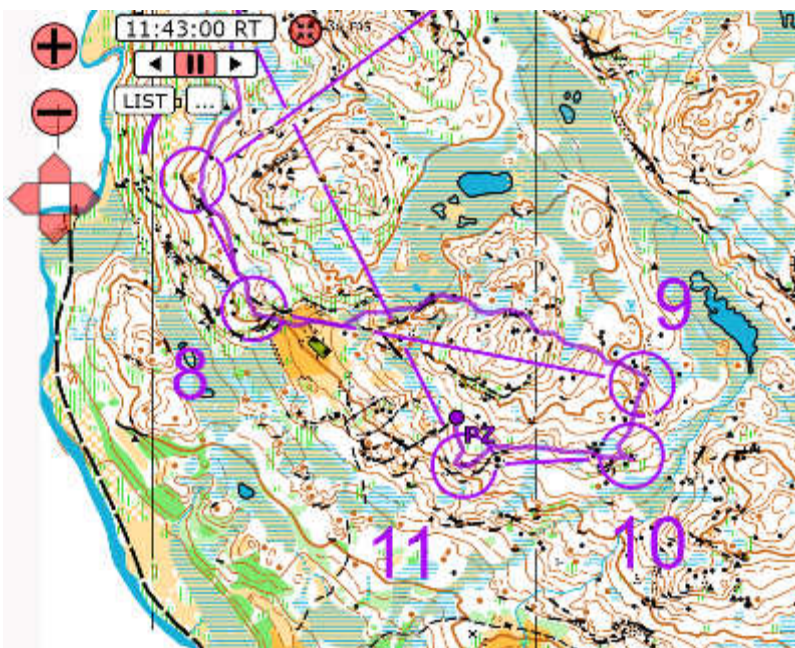
Patrick Zbinden erlief sich zusammen mit Noah Zbinden und Joey Hadorn (v.r.) ein Diplom in der Staffel.

Am Schluss kam noch das Highlight. Es war ein versöhnlicher Abschluss der Woche und ich konnte zusammen mit Joey Hadorn und Noah Zbinden ein Diplom in der Staffel feiern. Ich durfte wie schon im letzten Jahr auf die dritte und letzte Strecke gehen. In der Endphase wurde es noch einmal richtig knapp. Mir kam zugute, dass die letzten vier Posten nicht mehr schwierig waren und dort der „Zielsprint“ begann. Dadurch konnte ich meine läuferische Stärke gut ausspielen und

unserem Team das Diplom sichern.

Heim-WM als grosses Ziel

Leider konnte ich auch in diesem Jahr nicht meine bestmögliche Leistung abrufen. Von meinen Ergebnissen bei den Einzelläufen bin ich enttäuscht. Die Gedanken kreisen aber schon im nächsten Jahr und meinem grossen Ziel JWOC 2016 in der Schweiz. Momentan verbringe ich einen längeren Aufenthalt im OL-Land Schweden, um technisch einen Schritt vorwärts zu kommen. Die eigentliche Mission Junioren-heim-WM Schweiz werde ich dann aber selbstverständlich in der Schweiz antreten.



Kartenausschnitt von der Langdistanz.

Interne Duelle an der TOM

Die Saison 2015 ist für mich noch nicht gelaufen und es warten noch einige Highlights auf mich. Zwei Einzel-Schweizermeisterschaften stehen noch auf dem Programm. Der 5. Nat. und die LOM bieten mir die Möglichkeit, mich mit guten Leistungen für einen weiteren internationalen Einsatz zu qualifizieren. Nicht zu vergessen ist dieses Jahr die TOM, weil man von vielen Seiten gehört hat, dass die OLG St.Gallen/Appenzell von allen Schweizer Clubs am meisten HE-Teams stellen wird. Das ist natürlich sehr erfreulich nach der Nullnummer an der SOM! Meines Wissens sollte dann auch kein Openair stattfinden

...

Zur OLG-Delegation, die dieses Jahr am O-Ringen in Boras teilnahm, gehörten auch Monika und Martin Bärlocher. Dass, abgesehen vom Zeltplatz, alles eine Nummer grösser ist als einem anderen OL, konnten sie bald einmal feststellen.

Die Reise nach Schweden beginnt mit der Autofahrt von Herisau nach München, zum Autozug nach Hamburg. Von dort weiter nach Kiel, wo am Abend die Fähre nach Göteborg ausläuft. Wir quartieren uns früh auf der Fähre ein, weil es spannend ist, beim Aufladen vom Schiff aus zu zuschauen. Um 18 Uhr beginnt das Highlight der Überfahrt: das berühmte Buffet. Wer dieses bucht, kommt so richtig in schwedische Stimmung. Nach unserer Ankunft in Göteborg am nächsten Morgen fahren wir noch die rund 70 km bis nach Boras. Schon kurz vor der Stadt begrüßen uns die ersten Schilder und OL-Wimpel. Die Einfahrt in den riesigen Campingplatz wird weiträumig und grosszügig abgesperrt, was uns mächtig Eindruck macht, wie so Vieles nachher auch noch. Auf unserem zugeteilten Fleck winken uns bereits Rita und Roli Deininger zu. Für die nächsten paar Tage werden wir also eine Schicksalsgemeinschaft bilden.

Die Diskussion geht nun los, wie denn die 9 x 4,5m für zwei Parteien einzuteilen sind. Der starke Wind, der uns die ganze Woche begleiten, oder besser ärgern wird, macht das Aufstellen nicht leichter. Nach getaner Arbeit nehmen wir die riesige Anlage in Augenschein, und stattdessen dem WKZ einen ersten Besuch ab. Die Unterlagen sind schnell besorgt, aber die Startnummer für Martins drei Bike-OL ist schon eine Herausforderung. Zum Glück sind wir zwei Tage vor Beginn der Läufe hier, und man hat noch reichlich Zeit für uns. Mindestens sechs (!) Schwedengirls bemühen sich um unser Anliegen. Am kommenden Tag füllt sich der Platz immer mehr und vom einfachen Zelt, bis zum feudalen Wohnmobil ist alles vorhanden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, was da noch an Selbstgebautem mit zur Verfügung gestelltem Holz alles entsteht.

Der Countdown läuft

Die verbleibenden Tage nutzen wir zu Trainingsläufen, auch mit dem Bike. Am Abend beim Kartenstudium wissen wir definitiv: schwedische Wälder sind absolut nicht mit unseren zu vergleichen! Ein Sumpf, vor allem weil es vorher viel geregnet hat, ist nass im Quadrat und die Wege fast ebenso. Zum Glück wissen wir nun, dass die Routenwahl nicht zwingend durch wegloses Gelände führen muss. Ausserdem ist Kompasslaufen, Genauigkeit im Postenraum und Postennummer kontrollieren hier noch wichtiger als sonst. An der Eröffnungsfeier in der grossen Boras-Arena am Samstag wird uns die Grösse des Anlasses so richtig bewusst. Abends dann auf dem Zeltplatz packen wir den Rucksack noch genauer als sonst, da die Wege hier etwas weiter sind und man nicht so schnell noch etwas holen könnte. Beim Schlummertrunk mit Deiningers sind die Vorfreude auf dieses Abenteuer, aber auch erste Nervosität ein Gesprächsthema.

Clevere Rucksackwahl

In unserer Kategorie haben wir zum Glück keine festen Startzeiten, ausser Martin im MTB, und können so immer gemütlich frühstücken. Die Fahrt mit den Bussen an die Startorte ist eine interessante Sache für sich. In drei abgesperrten Bereichen warten die Läufer eingepfercht wie Schlachtvieh auf jeweils drei Busse, die gleichzeitig abfahren. Auffällig ist, dass dabei überhaupt kein Gedränge entsteht; alle warten geduldig, bis sie dran sind. Im WKZ angekommen ist die riesige Anlage bestens mit Schildern gekennzeichnet. Hier sollte man sich den Standort seines Rucksackes sehr gut merken,

da diese bekanntlich ja ähnlich aussehen. Meinen habe ich nach dem Lauf ca. fünf Minuten gesucht. Martin hat mich natürlich nur ausgelacht, denn seinen Militärrucksack findet er überall, auch unter 18'000 Läufern! Das Duschen im Freien, wo sich auf einem etwa halben Fussballfeld in einer Reihe fast 80 Frauen gleichzeitig duschen, ist ein spezielles Erlebnis. Das Wasser dafür wird in Milchtanklastwagen herangeführt und mittels Durchlauferhitzer erwärmt.

Stürmische Verhältnisse

Beim Auswerten am Abend sind wir glücklich und zufrieden: niemand hat einen Fehlstart zu verzeichnen, und die Posten sind doch in vernünftiger Zeit gefunden worden. Doch alle sind gleicher Meinung, Schweden ist definitiv nicht Schweizermass! Nach zwei Läufen haben wir einen Pausentag, aber dies gilt nicht für Martin. Er hat bei richtigem „Sauwetter“ und kühlen Temperaturen seinen ersten MTB-Lauf. Auch er stellt fest, diese Karten sind nicht mit Schweizer Standard zu vergleichen.

Das Wetter ist mittlerweile immer noch sehr windig und regnerisch. Morgens ist der Zeltplatz jeweils ein ziemliches Durcheinander von gestrandeten Vor- und Partyzelten und jeder Menge herumliegender Socken und anderer Kleider. Immer wieder holen wir Steine und beschweren unsere Zelte zusätzlich. Das ziemlich eintönige Campingessen wird durch das feine Essen im WKZ Restaurant aufgewertet. Nach dem Elite-Sprint in Borås finden Rita, Roli und ich ein feines Thai Restaurant. Wir beschliessen dieses am Schlussabend nochmals zu viert aufzusuchen.

Zweiter Platz für Eliane Deininger

Die Läufe vom Mittwoch und Donnerstag finden im selben Gebiet und dem gleichen WKZ statt. Dies erleichtert auch die Orientierung vor Ort, was nicht unwesentlich ist. Beim letzten Lauf vom Freitag müssen wir die fünf Kilometer bis zur Borås-Arena zu Fuss oder



mit dem Velo bewältigen, da die Bustransporte nicht mehr zur Verfügung stehen. Beim Zieleinlauf in die Arena werde ich von Rita angefeuert, was mich zusätzlich beflügelt, weil nur schon die Atmosphäre in diesem Stadion grandios ist. Die Siegerehrung der Endresultate findet am späten Nachmittag in O-Ringen-Stadt beim Campingplatz statt. Die wenigen Schweizer sind natürlich mit Glocke, wenn auch einer kleinen, anwesend. Zu feiern gibt es nämlich den sensationellen

zweiten Platz von Eliane Deininger. Ganz herzlichen Glückwunsch nochmals an dieser Stelle!

Etwas wehmütig brechen wir am Samstagmorgen unsere Zelte ab und denken insgeheim schon ans nächste O-Ringen Abenteuer. Aus unserer Sicht hat es sich tausendmal gelohnt nach Schweden zu reisen, um die Herausforderung anzunehmen.

Herzlichen Dank an Rita und Roli für die nette und bereichernde Nachbarschaft in jeder Hinsicht! Martin und ich werden nun noch eine Woche in einem Häuschen am See verbringen, wo wir fischen und paddeln wollen.

In diesem Sinne: hej da Sverige, wir kommen gerne wieder einmal!

Senioren-WM 2015 in Schweden: Tolle Wettkämpfe, Bronze und nasse Füsse

von Mario Ammann

Je 3000 „Masters“ messen sich in und am Rande von Göteborg in den Disziplinen Sprint- und Langdistanz-OL. Aber nur eine kleine Gruppe von ihnen erliegt dem Goldrausch. Die Schweizer gewinnen insgesamt 10 Medaillen. Die Einzige in Bronze geht an Monika Ammann, natürlich im Sprint.

Senioren-Weltmeisterschaften im Orientierungslauf gibt es seit 1996. Die Premiere fand damals in Spanien statt. Für die 20. Austragung von Ende Juli mit Schweden als Gastgeber waren laut Statistik (Stand 2. Juli 2015) 3093 Teilnehmer aus 39 Ländern gemeldet, darunter (nur) 130 aus der Schweiz. Das grösste Kontingent stellt Schweden (646), vor Finnland (626) und Norwegen (384). Es folgen Russland, Estland, Dänemark und schliesslich die Schweiz. „Spitzenreiter“ bei den Kategorien sind H65 (385), H60 und H70 (je 286) sowie H55 (234) bei den Herren. Bei den Damen haben D65 (212) und D60 (206) über 200 Teilnehmerinnen. Die Kategorienskala endet bei den Herren bei H95 und bei den Damen bei D90!

Mission Sprint-Medaille

Die vergleichsweise kleine Schweizer-Delegation kommt auch in der Beteiligung der OLGSGA zum Ausdruck. Nur Ruedi Kellenberger sowie Monika und Mario Ammann hatten Interesse an einem Start in Göteborg. Die persönlichen Erwartungen waren ungleich hoch. Kein Wunder! Monika konnte im Sprint bei D50 schon 2mal gewinnen: 2012 in Goslar/D und 2013 in Sestriere/I. Die WM 2014 in Brasilien hatte sie ausgelassen. Sie wollte in Schweden wieder vorne mitreden. Auch Ruedi und Mario konnten sich im Sprint mehr Chancen auf eine gute Platzierung ausrechnen als später im Wald.

Göteborg wird durch den Fluss Göta älv zweigeteilt. Der Sprint wurde am Nordufer in einem mehrheitlich neue(re)n, städtischen Wohngebiet ausgetragen. Das Zielgelände wurde sowohl für die Qualifikation vom Sonntag (Laufgebiet östlich davon) als auch für den Final vom Montag (Laufgebiet nördlich und westlich davon) verwendet. In beiden Teilen hat es bewaldete Felshügel mit rund 20 Höhenmetern. Die Bahndaten liessen erahnen, dass bei der Quali der Hügel umlaufen wird.



Sprintgelände, das zum „Straucheln“ einlädt ...

Die Herausforderung lag nicht bei der Steigung, sondern im ungewohnten Mix von Wald mit teils dichter Vegetation, halboffenem Gelände und offenen Felsplatten. Wie sich noch zeigen wird: ein ernst zu nehmender Abschnitt!

Monika und Mario nahmen sich am Donnerstag und Freitag viel Zeit, das Gebiet zu erkunden und eigene Überlegungen zur Bahnanlage zu machen. Der Countdown begann am Samstagmorgen mit dem Model-Event ...

Teilerfolge bei der Sprint-Quali

... als erstes Frühstück. Das Training war mitten in Göteborg und von ihrem Hotel aus in kurzer Zeit mit ihren Mietvelos erreichbar. Für Samstag war im Laufe des Tages Regen angesagt. Die Beiden waren deshalb schon um 8 Uhr am Start und brachten sich für die Qualifikation in Schwung. Schon eine Stunde später genossen sie das richtige Frühstück im Hotel. Der Regen liess tatsächlich nicht lange auf sich warten. Es folgte bis und mit Montag eine eher unsichere Phase. Vor allem der Sonntag war mehrheitlich nass. Auch beim Final gab es immer wieder leichten Regen.

Je nach Anzahl Läufer pro Kategorie gab es bei der Qualifikation 1 bis 5 Serien. Im entscheidenden A-Finale konnten 50% der Läufer, maximal aber 80 (81 bei 3 Serien) starten. Die höchste Hürde gab es für die Kategorie H65, wo der 16. Rang noch zum „WM-Final“ berechnete. Ruedi hätte bei H70 mit 4 Serien Rang 20 benötigt. Hätte! Er nahm die falsche Karte. Er hat in der falschen Serie die fünftbeste Zeit erzielt. Mario wurde mit 63 Sekunden Rückstand Elfter und realisierte, dass Zusatzbögen unnötig sind und der Turbo fehlt. Monika machte fast alles besser und gewann ihren Vorlauf mit 20 Sekunden Vorsprung. Ihre Kurzanalyse vor dem Final: „Ich muss mich morgen noch deutlich steigern!“

Ein Traum wird wahr

Obschon der 27. Juli für das OLGSGA-Trio der absolute Höhepunkt der „Masters 2015“ ist, fällt der Tagesbericht von diesem denkwürdigen Montag kurz aus.

Ruedi erlebt die harten Bräuche dieser Veranstaltung. Als Nichtklassierter in der Quali muss er im „schlechtesten“ Final – in seinem Fall in der Kategorie H70C – starten und findet sich auch dort am Ende der Rangliste, selbst wenn er die beste Laufzeit erreicht hat. Das Reglement erlaubt sogar den am Vortag Abwesenden die Teilnahme am Final. Aber eine Rangierung gibt es nur, wenn Quali und Final fehlerfrei absolviert sind.

Mario geht auf Grund der Quali-Ränge als Nummer 33 ins Rennen. Vorne geht extrem die Post ab. Er kassiert einen Rückstand von 2'29" und wird trotzdem 16. Er verliert überall Zeit und verpasst da und dort die schnellsten Routen. Am „Favoritensterben“ im Wald ist er hingegen nicht beteiligt. ☺! Richtig: er hat auch nicht dazu gehört. ☺ ...

Monika geht als Letzte auf die D55 A-Bahn. Sie ist bei Po 3 in Führung. Im Wald kann auch sie die geplante Strategie nicht umsetzen. Sie verliert Zeit und Ränge: 22. Zwischenrang und bis 52" Rückstand aufs Podest. Mit 3 Bestzeiten und Rang 2 auf der

langen Traverse ist sie 4 Posten vor dem Ziel auf Rang 3. Gold ist ausser Reichweite. Silber Die Positionen sind aber bezogen: **Bronze** – wunderbar! „Diese dritte Medaille freut mich riesig; 2 Sekunden hinter Silber, aber nur 4 Sekunden vor Leder ...“.



Das D55-Trio mit Kari Natvig (NOR, Gold), Katalin Karman (HUN, Silber) und Monika Ammann (SUI, Bronze)

Nasse Füße

Den Blick nur auf Göteborg gerichtet, könnte oder müsste diese Region die schwedische „Elite-Schmiede“ im OL sein. Mitten in der Stadt liegt ein grosser Wald, der kaum Wünsche offen lässt und eine permanente Herausforderung bleibt; sowohl technisch als auch physisch. Und dann erst recht das Gebiet am östlichen Stadtrand, wo am Mittwoch und Donnerstag die beiden Long-Quali-Läufe und am Samstag der Long-Final ausgetragen wurden. Zum Verlieben, aber auch zum Verlieren! „Verlieren“ ist hier doppelsinnig gemeint: verlieren als Gegenteil von siegen und verlieren als verloren gehen. Aber selbst völlig ratlos herumstehen muss einem OL-Läufer hier noch Spass machen.

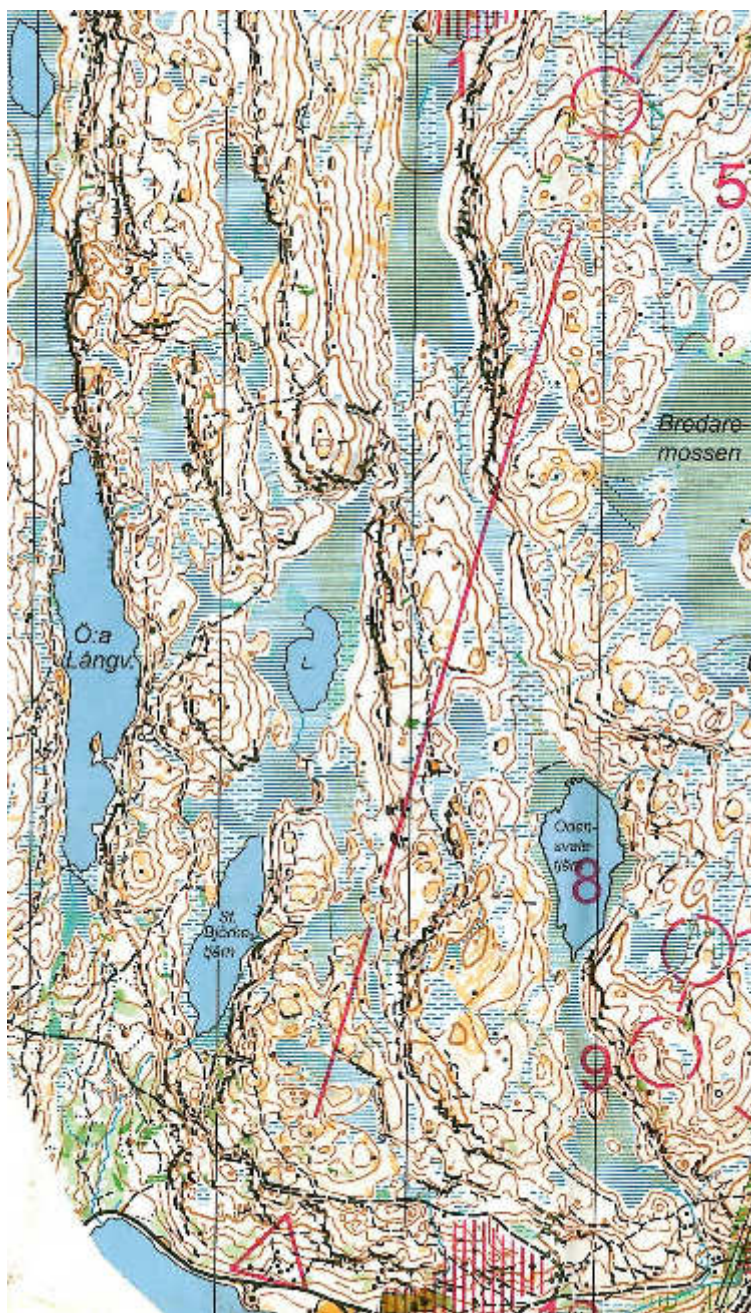
Den Start zum zweiten WM-Teil hatten sich alle anders vorgestellt: es goss wie aus Kübeln. Glücklicherweise, wer am Mittwoch eine späte Startzeit hatte. Das Wetter wurde besser. Nasse Füße gab es trotzdem. Denn die Bahnen führten oft durch sumpfiges, aber gut belaufbares Gebiet. Viele Kategorien hatten einen weiten 1. Posten. Die „Schweizer Route“ wäre ganz links gewesen. Kenner meinten aber, die Skandinavier würden hier einfach „Strich“ laufen.

Das „Trio RuMaMo“ erlebte an beiden Tagen abwechslungsreiche Momente im Wald. Das Startgeld pro investierte Minute war wesentlich tiefer als bei anderen. Hier die Übersicht:

Name	Rang LQ1	Rang LQ2	Gesamt	Final	Rang LF
Ruedi	42	43	42	C	3
Mario	22	43	30	B	4
Monika	42	43	41	B	16

Estland 2016

Die Senioren-WM 2016 findet vom 6.-13. August in Estland statt. Ausgangspunkt ist die Hauptstadt Tallin, wo der Sprint durchgeführt wird. Der Termin ist – natürlich – vorgemerkt; die Unterkunft schon gebucht



OL-Highlights in Schottland

von Ruedi Kellenberger

Anfangs August fand in Schottland nicht nur die OL-WM statt, sondern auch ein 6-Tage-OL. Die Läufe wurden in spannender und sehenswerter Umgebung um Inverness ausgetragen.

Wie üblich im Vereinigten Königreich nimmt das Thema „Wetter“ bei sämtlichen Diskussionen eine Vorrangstellung ein. Das war vor zwei Jahren, bei meiner ersten Teilnahme am 6-Tage OL so und so war es auch diesmal nicht anders. Für die einen war es zu nass, für andere zu kalt und für dritte zu unbeständig. Doch ist man einmal gestartet, so spielt das alles keine Rolle mehr ...

Hauptsache sauber starten

Auch von Bauern und Landbesitzer hörte man Klagen, dass es sich um den regenreichsten Sommer seit Menschengedenken handeln würde. Allerdings, unser Gedächtnis bezüglich solcher Extremsituationen ist ja bekanntlich eher kurz. Nach einer ausgesprochen nassen Woche in Göteborg an der Senioren WM empfand ich das Wetter jedenfalls direkt ideal für den OL und dass man während dem Lauf nass wurde, sei es von oben oder von unten, sollte man sich in Skandinavien ja gewohnt sein. Interessant zu beobachten waren in diesem Zusammenhang die Bemühungen vieler Läufer, auf dem Weg zum Start den nassen und morastigen Stellen wenn immer möglich auszuweichen. Man wollte anscheinend mit möglichst sauberen und trockenen Schuhen starten, doch kaum hielt man die Laufkarte in der Hand, schienen einem die Drecklöcher und Wassertümpel nichts mehr auszumachen.

Von der Weltmeisterschaft und insbesondere dem Abschneiden unserer OL Elite berichte ich hier nicht, denn das wurde auf der Webseite des OL Verbandes SOLV viel detaillierter und professioneller beschrieben und kann im OL Magazin nachgelesen werden.



Isabelle Hellmüller Top Ten

Über 5000 Läufer haben am gleichzeitig durchgeführten 6-Tage OL den schnellsten Weg vom Start zum Ziel gesucht, darunter geschätzte 350 Teilnehmer aus der Schweiz. Unsere OLG war mit vier aktiven Klubmitglieder und einem Passivmitglied (Beat Müller) nicht übermässig stark vertreten. Für Jürg Hellmüller als Präsident des SOLV war die Reise nach Schottland vermutlich ein „Muss“, wie auch für Willi Streuli, einem bekennenden Daniel Hubmann Fan. Und dass Isabelle Hellmüller mit ihrem 6. Schlussrang von 152 Läuferinnen am besten aller OLG Teilnehmer abgeschnitten hat, ist sicher keine Überraschung. Herzliche Gratulation zu diesem tollen Resultat.

Das Wettkampfszentrum war wie schon an der WM 1999 und am 6-Tage OL vor zwei Jahren in Inverness, einer Stadt mit etwa 50'000 Einwohnern (gemäss Wikipedia) und

einer geschichtsträchtigen Vergangenheit. Auf der Burg regierte im 11. Jahrhundert Mcbeth und im 18. Jahrhundert erlitten die Schotten auf dem nahe gelegenen Schlachtfeld Culloden eine verheerende Niederlage (alles auch aus Wikipedia), die ihre Bemühungen um die Unabhängigkeit von den verhassten Engländern vorerst besiegelte. Damals war es das Schlachtfeld und nicht die Urne, welche darüber entschied. Und schliesslich ist Inverness auch bekannt als idealer Ausgangspunkt für Ausflüge in die schottischen Highlands, zum Whisky Trail oder Loch Ness. Während der ersten August Woche war die Stadt ganz in der Hand der OL Läufer. Man traf sie auf Schritt und Tritt, sei es beim Schlendern durch die Einkaufsgassen der Altstadt oder abends im Restaurant, wo praktisch jeder Tisch besetzt war und man ohne vorherige Reservation kaum eine Chance hatte.

Solange man im Wald nicht stecken bleibt

Die Organisatoren leisteten Grossartiges und hatten die Veranstaltung jederzeit im Griff. Natürlich weiss man nie, was alles so im Hintergrund abläuft und welche Probleme und Schwierigkeiten bewältigt werden mussten. Wichtig für uns war aber, dass wir von all dem nichts bemerkt hatten und uns voll auf den OL konzentrieren konnten. Die grösste Herausforderung war sicher das Bereitstellen einer Parkgelegenheit für rund 1800 Autos, wenn möglich in der Nähe des Tages WKZ. Den Bauern zu finden, der seine Wiese zu Verfügung stellt ist das eine, eine geordnete Zu- und Wegfahrt zu organisieren, das andere. Meist waren es nur einspurig befahrbare Strassen und Strässchen, welche zum Start/Zielgelände führten. Nur ein striktes Einbahnverkehrsregime garantierte dafür, dass alle rechtzeitig zum Start erschienen. Trotzdem gab es an wenigen Tagen viele verspätete Läufer, denen aber ohne Probleme eine neue Startzeit durch selbständiges Auslösen der Startkontrolle ermöglicht wurde. Hinzu kam, dass der Untergrund teilweise sehr feucht war und sich bald in eine Schlammspur verwandelte. Die Helfer hatten also nicht nur den Verkehr zu kanalisieren, sondern mussten stecken gebliebenen Fahrzeugen



auch noch Anschubhilfe leisten. Angenehm, wenn man am Schluss der Woche das Auto beim Vermieter wieder abgeben konnte ohne sich um die Reinigung kümmern zu müssen ...!

Schloss Darnaway

Am Eindrücklichsten war wohl das Start- und Zielgelände unmittelbar vor dem Schloss Darnaway, welches seit bald 700 Jahren dem Earl of Moray gehört und auch heute

immer noch von ihm und dessen Familie bewohnt wird. Zwei der 6-Tage OL's wie auch die Staffel WM fanden ausschliesslich in den Wäldern rund um das Schloss statt, welche zum Besitz des Schlossherrn gehörten.

Das volle OL-Programm

Damit komme ich zum eigentlichen Grund meiner Reise nach Schottland, dem OL. Es war wie schon vor zwei Jahren ein tolles OL Erlebnis. Faire Bahnen, unterschiedliche Laufgelände und Kontrollposten, die alle am richtigen Ort standen. Nur selten gab es ein dichtes Wegnetz mit entsprechend vielen Auffanglinien. Genaues Kompasslaufen und eine gute Distanzkontrolle war gefragt. Die Belaufbarkeit des Geländes war sehr unterschiedlich. An einem Tag herrlicher Waldboden wie teilweise in der Schweiz aber ohne Brombeeren, am andern Tag extrem schwieriges Fortkommen durch Fallholz, mannshohe Farnfelder, Gräben und sumpfiges Moos. Vielfach stand man auch vor umgestürzten Bäumen und musste entscheiden, unten durch zu kriechen, darüber zu klettern oder ganz zu umgehen. Auch die vielen Bäche, die wegen des nassen Sommers viel Wasser führten, waren nicht immer einfach zu durchqueren. Immerhin liessen sich dadurch die Schuhe zwischendurch immer wieder mal vom grössten Dreck befreien. Natürlich hat man sich nicht immer in bester Laune und fröhlicher Stimmung durch das unwegsame Gelände bewegt und vielleicht hat man sich auch gesagt: nie wieder! Und doch kommt man immer wieder zurück, weil eben gerade das unbekannte Gelände und die Abwechslung zu unseren Mittellandwäldern oder Voralpengebieten den Reiz solcher Auslandsveranstaltungen ausmachen.

Spezielle Zusammengehörigkeit

Was mich nebst dem OL aber auch immer wieder fasziniert, ist das Erleben der speziellen Atmosphäre im Start- und Zielbereich bei einem internationalen Grossanlass. Es gibt ausser den natürlichen Sprachgrenzen keine Kontaktprobleme. Auch beim grössten Regenwetter spürt man eine positive Stimmung unter den Läufern (es geht ja allen



gleich) und jeder versucht sich auf dem freien Feld so einzurichten, wie es eben geht. Der Phantasie sind diesbezüglich keine Grenzen gesetzt. Am feudalsten haben es natürlich jene mit einem Klubzelt. Andere begnügen sich mit einem Regenschirm oder einem einfachen Schutz aus Plastik. Bei der Verpflegung ist man genügsam und man steht auch geduldig in einer 100m langen Kolonne vor den Toiletten. Und wo

kann man an einer Sportveranstaltung Teile der Ausrüstung, welche man dummerweise zuhause vergessen hat, vor Ort noch einkaufen?

Ja, das OL Volk ist doch eine spezielle Gemeinschaft, in der man sich wohl fühlt, sei es in der Schweiz oder irgendwo auf der Welt!!

Die Senioren-WM ist alljährlich das Ziel mehrerer OLG-Mitglieder. Klar, dass der Austragungsort 2016, Estland, darum für uns von besonderem Interesse ist. Die schischo-Redaktion scheute weder Kosten noch Mühen und schickte zwölf Monate vor dem Anlass zwei Sonderkorrespondenten zur Rekognoszierung nach Tallinn.

Montagnachmittag, Anfang August.

Bei strahlendem Sonnenschein läuft unsere Fähre in den Hafen von Tallinn ein. Im Unterschied zum Schweizer Hitzesommer liegen die Temperaturen bei angenehmen 20 Grad. Hinter uns liegen rund 24 Stunden Zugfahrt durch Deutschland, Dänemark und Schweden, eine Übernachtung auf dem Schiff zwischen Stockholm und Helsinki und einige Tage Aufenthalt in Finnlands Hauptstadt. Dort absolvierten wir einen regionalen OL und gewöhnten uns an fein coupiertes Gelände, felsige Hügel und jede Menge Blaubeersammler. In der iPhone App des finnischen Fernsehens verfolgten wir die Liveübertragung der dramatischen Sprint-Staffel an der WM in Schottland und sahen tags darauf Martin Hubmann zu Silber sprinten. Nun liegt die Tallinn O Week vor uns, sechs Läufe in sechs Tagen, davon vier im Wald, einer in der Stadt und einer im Zoo. Wir sind gespannt auf eine OL-Erfahrung in einem uns unbekanntem Land.

Montagabend: OL im Zoo

Das WKZ besteht im Wesentlichen aus ein paar grossen Zelten und ist direkt neben dem Hinterausgang des Zoos. Die Stimmung ist locker und entspannt, im Hintergrund dudelt nette Musik. Ich muss schon bald an den Start und ziehe mich also schon einmal um. Zwanzig Minuten später macht es dann "Bib, Bib, Bib, Bib, Biiib" und ich spurte los; anscheinend etwas zu schnell, denn prompt suche ich den ersten Posten eine Minute lang. Den zweiten finde ich dafür umso schneller. Nummer drei und vier sind sehr originelle Posten im Wald. Zu Nummer vier läuft man nämlich erst einmal auf kleinen Pfaden unter einem Seilpark entlang. Danach kommt Nummer fünf. Mein Unglücksposten. Nicht dass ich ihn irgendwie gesucht hätte, nein: ich bin einfach daran vorbei gelaufen! Vielleicht habe ich zu sehr auf die Eisbären auf der linken Seite geachtet. Dafür bin ich bei den nächsten vier Posten umso motivierter und lege den – laut Postenbeschreibung 100 m langen – Zieleinlauf in 13 Sekunden zurück. Ob das wohl reichen würde, wenn zwischen Tiger und Posten kein Gitter wäre?

Dienstagabend: Pirita

Sonnenuntergang auf der Dachterrasse des Surf-Clubs Pirita, ausserhalb Tallinns, direkt an der Ostseeküste. Bei Sandwich und Limonade geniessen wir den Ausklang des zweiten OL-Tages. Heute stand ein Mittelstrecken-OL im fein coupierten Dünenwald auf dem Programm. Irgendwann laufe ich einen vor mir gestarteten Läufer auf. In hohem Tempo geht es durch den flachen Kiefernwald, ab und zu kreuzen ein paar Mountainbike-OLer unseren Weg. Fünf Posten vor Schluss nach einer Flussüberquerung versuche ich das Tempo nochmals zu verschärfen um mich entscheidend abzusetzen, aber ein paar hundert Meter später bekomme ich die Quittung - einmal zu früh abgebogen stehe ich im verfallenen Garten eines verlassenen Hauses vor einer zwei Meter hohen Mauer. Bis ich mich durch das Grünzeug wieder rückwärts herausgearbeitet habe, sind zwei wertvolle Minuten vergangen. Am letzten Posten taucht dann LOL vor mir auf und in ihrem Windschatten gelingt mir noch eine Abschnittsbestzeit im Zieleinlauf. Bei schöner Musik und später Abendsonne erfreuen wir uns an der entspannten Stimmung im Zielgelände

(neben einem verfallenen Friedhof). Am Fluss ziehen ein paar Stand-Up-Paddler auf dem Weg zum Sonnenuntergang ihre Bahnen. Ein Transparent zwischen den Bäumen wirbt für WMOC 2016 - the coolest sports event in Europe in 2016. Ein ungewöhnliches Motto für eine Senioren-WM, aber vielleicht haben sie recht.

Mittwoch – Interview

„schischo“: *Lola, ein toller 2. Platz in D 12 im Tallinn City Race – hast du mit diesem Erfolg gerechnet?*

Lola: Nein.

Hast du unterwegs gespürt, dass es gut läuft heute?

Ja, beim vierten Posten habe ich vier Konkurrentinnen getroffen, dann waren sie eine Zeit lang immer knapp vor oder knapp hinter mir. Ab dem neunten Posten konnte ich sie dann abhängen.

Was machte den Unterschied – war es läuferisch oder orientierungstechnisch?

Läuferisch waren sie alle sehr stark, aber manchmal sind sie mit sehr viel Schwung in die falsche Abzweigung gelaufen...

Deine Konkurrenz kam aus dem Baltikum und aus Russland – hättest du dich mit denen verständigen können?

Bei einem anderen Lauf habe ich eine Litauerin getroffen, mit der konnte ich einigermassen englisch sprechen.



Auf diesem Bild in der Nähe von Posten 8 sieht es aus, als wäre etwas Haarsträubendes passiert – die Erinnerung an die Anreise mit der Deutschen Bahn?

(lacht): Nein... Bei Posten 8 war ein Durchgang eingezeichnet, und als ich mit einer anderen Läuferin davor stand, war das Tor verschlossen. Ich habe ziemlich schnell gemerkt, dass ich da nicht durch komme und bin dann aussen herum gelaufen, während sie noch ziemlich lange herumstand. (Anm. d. Red.: Diese Teilstrecke wurde von den Organisatoren später neutralisiert.) Ausserdem hatte ich ein bisschen einen Schnelligkeits-Rausch so wie es aussieht ...

Am vorletzten Posten lagst du sogar noch in Führung, was geschah dann?

Läuferisch war ich nicht mehr ganz so schnell, und es hat mich durcheinander gebracht dass der Zieleinlauf nicht eingezeichnet war. (Anm. d. Red.: Der Zieleinlauf befand sich teilweise auf dem Gelände des WMOC-Sprint-Finals 2016 und war nicht kartiert.) Auch fragte ich mich, wo

denn die Läuferinnen bleiben, die ich vorher getroffen hatte, weil so viele Fehler konnte man von Posten 14 zu 15 doch eigentlich nicht machen.

Und was war das Besondere am Zieleinlauf?

Es ging Treppen runter, durch eine Unterführung, dann Treppen hoch, und als ich dachte, ich sei schon bald im Ziel, ging es noch einmal im Halbkreis um den Platz der Freiheit. Zum Schluss wurde es ein bisschen lang.

Was empfiehlst du unseren Lesern, die sich auf den Sprint-OL bei der Senioren-WM 2016 vorbereiten möchten, der ja gerade nebenan in der Altstadt von Tallinn stattfinden wird?

Einen Besuch beim Churer Stadt-OL im Februar! Viele leicht verwinkelte Gassen mit ein paar kleinen Durchgängen, wo man zweimal auf die Karte schauen muss, einige Routenwahlentscheidungen, und der Domberg in Tallinn zwischen dem langen Hermann und der dicken Margret erinnerte mich an den Hofbezirk über der Churer Altstadt. Aber Vorsicht beim Kopfsteinpflaster, dort kann man schnell stolpern ...

Vielen Dank für dieses Interview!

Donnerstag, vierte Etappe in Keila Joo

Langsam werden die Beine schwer. Der gestrige Stadt-OL über die Mittelstrecken-Distanz fordert seinen Tribut. Doch die Organisatoren haben sich erneut einen Leckerbissen einfallen lassen - eine Art God da Staz am Meer, Kiefernwald mit Blaubeeren und abwechslungsreichem Höhenbild. Ein Posten steht am Strand, ein weiterer sogar an einem Felsen in der Ostsee - allerdings mit einem grossen Schritt noch trockenen Fusses vom Ufer erreichbar. Bei so viel Naturschönheit und idyllischer Abendsonne ist es gar nicht so leicht, konzentriert bei der Sache zu bleiben, und so kann ich mir einen Vier-Minuten-Fehler zu Posten drei nicht ganz verkneifen. Danach bin ich aber gewarnt und laufe konstant bis ins Ziel. Sogar dem verlockenden Griff zu den Heidelbeeren widerstehe ich erfolgreich. Auf der Zielwiese serviert eine estnische Kleinfamilie selbst gemachten Smoothie (in der Landessprache: Smuuti), Haferflocken-Gebäck und Thunfisch-Wrap. Solchermassen gestärkt geht es mit 50 erschöpften, aber zufriedenen autofreien OL-Läufern zurück im Reisebus nach Tallinn.

Freitag/Samstag: Mitteldistanz und 100 CP-Run in Nelijärve

Für die letzten beiden Etappen tauschen wir das urbane Umfeld Tallinns mit der Landidylle von Nelijärve, 40 Zugminuten östlich der Hauptstadt. Am Hauptbahnhof steigen wir in einen gut frequentierten Regionalzug von Stadler Rail mit gratis WiFi und Steckdosen an jedem Platz ein. Die beiden Damen am Schalter wollten uns fünf Minuten vor Abfahrt keine Fahrkarte mehr verkaufen und meinten, die sollten wir dann im Zug lösen. Und in der Tat, eine entspannte Schaffnerin in braun-orangener Uniform verkauft mir lächelnd das Billett für 2.80 Euro (Kinder 2 Euro) und ihr Kreditkartengerät hat in Sekundenbruchteilen den Betrag abgebucht. Willkommen im Land der Skype-Erfinder. Bei der SBB hätte uns die Aktion wohl 150 Franken gekostet. Ohne Steckdosen und WiFi ...

Nelijärve - sprachinteressierte Kunden des Finnshop St. Gallen ahnen es schon - heisst auf estnisch vier Seen. Das klingt zu dieser Jahreszeit nach Stechmücken und eine solche begrüsst uns dann auch gleich am Bahnhof. Zu unserer freudigen Überraschung tut es ihr in den folgenden 24 Stunden aber nur eine einstellige Anzahl von Artgenossinnen gleich - wobei man insbesondere am Vorstart halt ein bisschen in Bewegung bleiben

muss. Die Geländebeschreibung für die letzten beiden Etappen der Tallinn O Week klang vielversprechend: „Die Belaufbarkeit ist meistens schlecht und in vielen Gebieten sehr schlecht.“ Auch hier galt (wie bei den Mücken): gutes Erwartungsmanagement ist die halbe Miete. Oder lag es nur daran, dass wir als brombeergeplagte Eggen-Anwohner Kummer gewohnt sind? Na jedenfalls war der Boden schon ziemlich tief, aber die Sümpfe hätten auch feuchter sein können und neben blau und grün gab es durchaus auch weiss auf der Karte. Höhenbild und Unterbewuchs erinnerten bisweilen an Flims Waldhaus. Dennoch rückten die Einheimischen im Vergleich zu uns Estland-Novizen in der Rangliste nach vorn.

Posten ohne Ende

Nach einer Mittelstrecke am ersten Tag stand dann am letzten Tag der namensgebende Höhepunkt des ganzen Anlasses auf dem Programm - das 100 Posten-Rennen. In der Hauptklasse der Männer war das durchaus wörtlich zu verstehen, bei uns hingegen beschränkte sich die Postenzahl auf 22 (D12) bzw. 58 (H45). Doch auch so war es eine spannende Erfahrung - wer weiss, wann ich das nächste Mal von mir behaupten darf, auf der Teilstrecke von meinem dreiundfünfzigsten zu meinem vierundfünfzigsten Posten Bestzeit gelaufen zu sein :-). Als zusätzliches Gimmick musste man während des Laufs zweimal Karte und Massstab wechseln - der Mittelteil wurde auf einer 1:5000er Höhenlinien-Karte ausgetragen. Müde aber zufrieden sprangen wir in einen der vier Seen bevor es dann am Nachmittag wieder zurück Richtung drei Weihern ging.



Die Schischo-Sonderkorrespondenten Lola Pichel (links) und Rolf Wüstenhagen inspizierten Estland ein Jahr vor der Senioren-WM 2016.

Estland war definitiv eine Reise wert. Ein wenig erinnerte es an OL in Portugal. Ein kleines Land am Rande Europas, anspruchsvolles, abwechslungsreiches Gelände, entspannte Stimmung und professionelle Organisation. Tallinn - wir kommen wieder.

Anfangs August versuchte sich Simon Rüegg mit Simon Arbter im Abenteuer „the SIMM“. SIMM steht für „Swiss International Mountain Marathon“. Ein zweitägiger Gebirgs-OL, den man im Duo und mit einer 1:25'000er Landeskarte absolviert.

Früher war dieser Wettkampf bekannt als RADY'S. Immer dabei sein muss das Gepäck mit Zelt, Schlafsack, Gaskocher, Regenschutz, Essen für zwei Tage, Apotheke, Taschenlampe usw. Simon Arbter, mit dem ich im vergangenen Jahr viel trainiert habe, und der übrigens an der 5er-Staffel für unseren Club lief, hatte vor einigen Jahren bereits zwei Mal an diesem Event teilgenommen und brachte deshalb glücklicherweise schon einige Erfahrungen mit. Diese Erfahrungen waren Gold wert! Denn bereits die Vorbereitungen waren nicht zu unterschätzen. Eine Liste mit „must have“ Utensilien (wie z.B. oben bereits aufgelistet) galt es, vollständig und zu jeder Zeit während dem Wettkampf bei sich zu tragen. Wir trafen uns also zwei Mal im Voraus, um alle Gegenstände aufzutreiben und das ganze Gepäck möglichst platz- und vor allem gewichtssparend zu selektionieren und zu verpacken. Dabei galt es auch, auf gewisse Sachen und dementsprechend Komfort zu verzichten um schlussendlich nicht zu viel Material mittragen zu müssen. Als wir dann am Samstagmorgen in Davos im Wettkampfbüro erschienen, staunten wir nicht schlecht wie gewisse Leute einfach maximal halb so viel Gepäck wie wir mit dabei hatten. Mit entsprechendem Budget für ultraleichte Zelte und Schlafsäcke wären wir wahrscheinlich auch besser da gestanden.

Die richtigen Koordinaten

Anders als im OL erhält man die Karte am SIMM bereits im WKZ, die Posten jedoch erst am Start und nur in Form einer Liste der Koordinaten. Die Profis waren uns auch da wieder einen Schritt voraus, indem sie die Karte mit mitgebrachter Laminierfolie einpackten und auf der Karte bereits mit Leuchtstift alle markanten Wege, Pässe, Skilifte etc hervorhoben. Zum Start gings dann zuerst mit der Seilbahn hoch aufs Jakobshorn. Nach kurzer Vorbereitung machten wir uns möglichst weit vorne im Feld für den Massenstart bereit. Wir hatten allerdings ziemlich Startschwierigkeiten, da die Koordinatenangabe am Rande der Karte eine Ziffer weniger beinhaltete als auf der Postenbeschreibung. Eigentlich ganz banal, aufgrund der Nervosität kostete uns dies jedoch zwei Minuten. Anders als die Konkurrenz zeichneten wir nur den ersten Posten (und nicht die ganze Bahn) ein und machten uns auf den Weg. Die restlichen Posten wollten wir unterwegs übertragen. Diese Taktik war eigentlich ganz gut, wurde uns jedoch noch zum Verhängnis. Dazu jedoch später.

Führung bei Halbzeit

Trotz Rucksack versuchten wir möglichst oft zu joggen. Nur wenn es steil aufwärts ging, mussten wir laufen. Dank Wanderstöcken kamen wir dann vor allem auch abwärts ziemlich flott voran. Das Rennen gelang uns eigentlich recht gut. Simon A. traf einige gute Routenwahlentscheidungen, wo wir immer wieder Zeit auf unsere Konkurrenz gut machen konnten. Ich persönlich wollte oft etwas zu direkt laufen, habe dann aber schnell merken müssen, dass ein paar hundert extra Meter in der Wiese einiges schneller ist als ein Geröllfeld zu queren ... Wir standen gut im Rennen und pushten uns deshalb gegenseitig Richtung Ziel. Und so kam es auch, dass wir mit sechs Minuten Vorsprung in unserer Kategorie dort ankamen. Ich muss jedoch anmerken, dass wir „nur“ in der mittleren und nicht langen Kategorie gestartet sind. Zuhinterst im Dischmatal lag das Ziel

und Camp für die nächste Nacht. Die nächsten Stunden verbrachten wir mit Zelt aufstellen, Baden im eiskalten Bach, Nickerchen machen, Jassen, Plaudern, Essen und Schlafen.

Ehrenrunde am Flüela

Die Nacht war eher kurz, Tagwache bereits um 5.30 Uhr. Das Wetter blieb zum Glück klar und trocken und uns stand ein wunderschöner Morgen bevor. Unsere Taktik für den Jagdstart war einfach. Am Anfang möglichst pushen und beim ersten Aufstieg Zeit herausholen, sodass unsere Verfolger möglichst keine Sicht zu uns haben und sich nicht „heransaugen“ können. Es lief uns gut und wir kamen zügig voran, konnten die Konkurrenz immer hinter uns halten. Nach zwei Dritteln des Rennens machten wir einen



Nachtlager im Dischmatal bei Davos.

kurzen Moment Pause und übertrugen die restlichen fünf Posten vom Koordinatenblatt auf die Karte. 30 Minuten später kam ich auf die Idee einmal alle Posten auf der Karte durchzuzählen und mit dem Zettel zu vergleichen. Es kam natürlich, wie man es sich in einem Alptraum vorstellen könnte: wir vergassen einen Posten zu übertragen resp. zu stempeln. Zweieinhalb Kilometer zuvor

kamen wir auf der Flüela-Passhöhe nämlich an einem Posten vorbei, an dem ich noch zu Simon sagte, dass dieser nicht unserer sei ... So sassen wir für die nächsten paar Minuten ratlos in der Wiese und wussten nicht recht ob wir nun aufgeben oder noch einmal zwei Posten zurück sollten. Wir entschlossen „aufzugeben“ und nur noch die restlichen Posten anzulaufen. Doch bereits drei Minuten später holte uns unser Ego wieder ein und wir beschlossen umzukehren und bis zum Schluss zu kämpfen. Der Weg zurück auf die Passhöhe war physisch wie auch psychisch hart, da uns die verfolgenden Teams entgegenkamen. Ihre verwunderten Blicke waren immerhin recht amüsant. Zügig gings anschliessend wieder dem Ziel entgegen. Mit einer Zusatzschleife von ca 7Lkm und einem Rückstand von 15 Minuten kamen wir ins Ziel. Was wir nicht wussten war, dass einige der entgegenkommenden Teams eine andere Bahn liefen und wir deshalb doch noch Zweite wurden! Dies war ein schöner Trost, hatten wir doch einen sicheren, auf 23 Minuten ausgebauten Vorsprung preisgegeben. Die Stimmung im Ziel und allgemein am SIMM war sehr kollegial, sodass wir den anderen den Sieg sehr gönnten.

Zu viel Kuchen dabei

Dieses sonnige und erlebnisreiche Wochenende wird mir also noch länger in Erinnerung bleiben. Mindestens werde ich nie mehr über den Flüela ins Engadin fahren können, ohne an dieses Missgeschick denken zu können. Sofern das Datum passt, werden wir nächstes Jahr wieder am Start stehen. Dann wahrscheinlich aber auf der langen Bahn und mit nochmals optimiertem Gewicht. Als wir im Ziel nämlich noch einen halben Kuchen auspackten und verteilten, konnten sich die Profis das Lachen nicht verkneifen. Vielleicht hab ich jetzt auch jemanden von euch glustig gemacht: ich kann euch den SIMM auf alle Fälle nur empfehlen!

12. St. Galler sCOOL-Cup

Am Freitag, 18. September, organisieren wir wiederum den St.Galler sCOOL-Cup. Unterstützt werden wir dabei traditionsgemäss von der OL Regio Wil. Diesmal besuchen uns aus dem Nationalkader Sara Lüscher, Rahel Friedrich und Martin Hubmann.



Der Lauf findet wiederum in St.Gallen-St.Georgen auf der Karte Drei Weiheren statt. Der erste Start erfolgt um 14:00 Uhr und um ca. 16:15 Uhr erwarten wir die Rangverkündigung.

Wir brauchen dazu aber wie immer recht viele Helfer. Also bitte möglichst bald bei Rita melden. Herzlichen Dank für eure Mithilfe.

Rita Deininger-Bricker, r.deininger@hispeed.ch oder Tel.: 071 222 77 45

Bahnleger gesucht für Weihnachts-OL

Am 9. Dezember möchten wir wieder in der Stadt St.Gallen einen Weihnachts-OL durchführen. Da der bewährte Bahnleger Lukas Deininger dieses Jahr nicht in der Schweiz sein wird, suchen wir noch jemanden, der diese Arbeit übernimmt. Ideal auch für Leute, die zum ersten Mal BL-Luft schnuppern möchten! Bitte meldet euch bei pmkunz@hispeed.ch. Die Bewerbungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt, also rasch melden :-)

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

Weltweiter Schul-OL-Tag als grosses Ziel

Bei der neuen Kommission für Jugend und regionale Entwicklung des internationalen OL-Verbandes IOF wirkt Patrick Kunz als Schweizer Vertreter mit. Der schischo hat sich mit ihm über diese neue Aufgabe unterhalten.

„schischo“: Gratulation Patrick zu deiner Wahl in die neue IOF-Kommission. Mit welchen Fragen beschäftigt ihr euch hauptsächlich?

Patrick Kunz: Es gibt zwei Arbeitsschwerpunkte: 1. Unterstützung von IOF-Mitgliedern, ihre Strukturen und ihr Know-how weiterzuentwickeln. 2. Mitgliedverbände ermutigen, junge OL-Laufende zu gewinnen. Für jeden dieser Schwerpunkte werden 7 Ziele verfolgt, so wird z.B. im Arbeitsschwerpunkt 1 die Steigerung von Mitgliedverbänden und das Verteilen von grossen IOF-Anlässen auf die verschiedenen Weltregionen anvisiert. In Arbeitsschwerpunkt 2 bilden die Etablierung eines weltweiten Schul-OL-Tages zusammen mit der Entwicklung von Ausbildungsmaterialien in verschiedenen Sprachen wichtige Ziele.

Der OL-Sport beschränkt sich praktisch auf Europa. Welche Länder erachtest du für die weitere Verbreitung als aussichtsreich?

Ein Blick auf die IOF-Webseite (orienteeing.org) zeigt, dass dies nicht ganz stimmt. Denn in praktisch allen Ländern Nord- und Südamerikas gibt es zumindest Verbände. Diese haben grosses Entwicklungspotenzial, müssen allerdings ihre Strukturen entwickeln und mehr Mitglieder finden. Aber auch Asien und Afrika sind vertreten, allerdings gibt es dort grosse „weisse Flecken“ in der IOF-Weltkarte.

Jede Sportart ist auf die Nachwuchsgewinnung angewiesen. Was kannst du diesbezüglich als Schweizer Vertreter in die Kommission einbringen?

Wir haben mit unserem Projekt sCOOL, den dazugehörigen Ausbildungsmaterialien sowie den Aus- und Weiterbildungsstrukturen nicht zu letzt von J+S viele Erfahrungen, die wir einbringen können. Es gilt allerdings, dieses Know-how auf die unterschiedlichen Kulturen der verschiedenen Verbände wo sinnvoll zu adaptieren.

Der Bekanntheitsgrad einer Sportart hängt natürlich stark von der Medienpräsenz ab. Diesbezüglich hat OL den Nachteil, keine olympische Sportart zu sein. Lässt sich daran in absehbarer Zeit etwas ändern?

Nicht zuletzt deshalb hat der IOF dieses neue Komitee ins Leben gerufen, um mehr aktive Mitgliedsverbände zu erreichen. Diese sind notwendig, um für Olympische Spiele nur schon in Betracht zu kommen. OL war für 2020 etwas überraschend eingeladen worden, eine Bewerbung zu präsentieren, hat es dann jedoch nicht auf die Shortlist geschafft. Ob olympischer OL tatsächlich nur ein Segen für unsere Sportart wäre, das steht auf einem anderen Blatt.

Wie aufwändig wird die Mitarbeit in dieser Kommission für dich?

Wenn ich das wüsste! Ich werde mich voraussichtlich in erster Linie im Arbeitsschwerpunkt 2 engagieren. Aber wahrscheinlich ist es besser, wenn ich gar nicht weiss, was da genau auf mich zukommen wird ...

... auf jeden Fall wünschen wir viel Erfolg und Freude dabei!

Kurse

J+S und Swiss Orienteering bietet eine Reihe interessanter Kurse an.

- J+S-Leitende, die an einem Kurs teilnehmen möchten, meldet euch bei pmkunz@hispeed.ch. Ich bin immer noch euer J+S-Coach.
- Nicht-J+S-Leitende können, sofern es Platz hat, auch an J+S-Kursen teilnehmen; Bei Interesse mit mir pmkunz@hispeed.ch Kontakt aufnehmen.

Datum	Kurs	Ort	Meldeschluss, Anmeldung
10. Oktober	J+S BE Modul Fortbildung Leiter	Chur	20. August 2015 Anmeldung über J+S Coach
19. - 24. Oktober	J+S FR Leiterkurs (fr. / dt)	Charmey	19. August 2015 Anmeldung über J+S Coach
24./25. Oktober	J+S CH Modul Physis	Maggingen	2015 Anmeldung über J+S Coach
21. November	J+S Modul Swiss Orienteering Athletenbetreuung	Hölstein	21. Oktober 2015 Anmeldung über J+S-Coach
21. November	J+S Modul Swiss Orienteering OL in urbanem Gelände	Hölstein	21. Oktober 2015 Anmeldung über J+S-Coach
21. November	J+S CH Nachwuchstrainer Fortbildung	Hölstein	21. Oktober 2015 Anmeldung über J+S-Coach
22. November	J+S Modul Fortbildung Kindersport Orientierungslauf	Hölstein	21. Oktober 2015 Anmeldung über J+S-Coach
12./13. Dezember	J+S Modul Swiss Orienteering Ski-OL	Adelboden	12. November 2015 Anmeldung über J+S-Coach
2016			
09. Januar	ROLV-Verbandskurs		Detaillierte Ausschreibung folgt
05. März 2016	J+S BE Modul Fortbildung Leiter (fr. / dt.)	Fribourg	05. Januar 2016 Anmeldung über J+S Coach
09-12. März / 20.-22. Mai 2016	J+S TG Leiterkurs	Frauenfeld / Winterthur	10. Februar 2016 Anmeldung über J+S-Coach
12./13. März 2016	J+S CH Methodik A – Grundlagen für anspruchsvolles Training	Maggingen	12. Januar 2016 Anmeldung über J+S-Coach
02./03. April 2016	J+S CH Methodik B – Bahnlegung regionaler OL	Zofingen	02. Februar 2016 Anmeldung über J+S-Coach
06.-08. Mai 2016	J+S CH Psyche	Pfäffikon SZ	06. März 2016 Anmeldung über J+S-Coach

ARGE ALP 2015

LOMBARDEI - APRICA



Datum: 10. / 11. Oktober 2015

Modus: Ländermeisterschaft bestehend aus einem Staffellauf am Samstag und einem Einzellauf am Sonntag.

Startberechtigung: Mitglieder von St.Galler OL Vereinen oder alle im Kanton SG wohnhaften OL-Begeisterten. Bei Doppelvereinszugehörigkeit ist jener Verein massgebend, für welchen man die letzte LOM bestritten hat.

Kategorien: Staffel: D/H 14, 18, Elite, 35, 45, 55, (Offen: kurz-kurz-lang)
Einzel: D/H 12, 14, 16, 18, 20, Elite, 35, 40, 45, 50, 55, 60, (OK,OL)

Reise: Gemeinsame Fahrt mit dem Reiseocar (beschränkte Anzahl) ab Wil, St.Gallen und Au am frühen Samstagmorgen. Der Staffellauf am Samstag ist um 13.30 Uhr. Nach der Siegerehrung am Sonntag um ca. 14.30 Uhr machen wir uns wieder auf die Rückreise.

Unterkunft: ***Hotel Derby, Aprica. Übernachtung in Doppel- und Mehrbettzimmern inkl. Halbpension. Das Nachessen geniessen wir also wieder in „Ruhe“ unter uns!

Kosten: Dank grosszügiger Unterstützung vom Amt für Sport St.Gallen sowie der OLG und der Regio belaufen sich die Kosten für das gesamte Wochenende auf ca. € 40.-- für Erwachsene und € 30.-- für Jugendliche bis D/H20.

Anmeldung: Bis am **30. August 2015** an:
Roger Eigenmann, Bilchen 7, 9553 Bettwiesen
071 971 17 82 // reigenmann@bluewin.ch

Angaben: Name / Vorn. / JG / Telefon / Mail / Badge-Nr. / Kategorie

Speziell: Für früher Anreisende wird am Freitag ein Sprint in Aprica angeboten. In Aprica sind die Wettkampfbühnen und die Sporthalle für die Rangverkündigung zu Fuss erreichbar. Zum Start vom Einzellauf fährt man gratis mit einer Bergbahn.



Ausschreibungen THURBO OL-Cup

39. Oberthurgauer OL

Sonntag, 6. September

Organisation	OL Amriswil
Laufleitung und Auskunft	Stefan Jünger, Weinfeld, 071 622 74 71 stefan.juenger@bluewin.ch
Bahnlegung/Kontrolle	Silvan Trunz (Bahnlegung) / Urs Müller (Kontrolle)
Karte	„Romanshorner Wald“, 1:10'000, Stand Frühling 2015
Besammlung	Mehrzweckhalle Sonnenberg, Hefenhofen, offen ab 08.00 Uhr
ÖV	Amriswil-Dozwil, ab 08.16/ 10.16, Bus 944 (Hst. Sonnenberg) Dozwil-Amriswil, ab 12.30/ 14.30, Bus 944 Wer mit ÖV anreist, erhält einen Turbo Rail Check von Fr. 5.00 (Billett vorweisen).
Startzeit	09.00 bis 12.00 Uhr
Kinderhort	Für Kleinkinder ab 1 Jahr.

59. Wiler OL

Sonntag, 25. Oktober

Organisation	OL Regio Wil
Laufleitung und Auskunft	Susanne Aegler, Wil, susanne.aegler@thurweb.ch , 071 910 27 43, Regina Spirig, Wil, regina.spirig@bluewin.ch , 071 910 11 70
Bahnlegung/Kontrolle	Michi Imhof / Linus Hämmerli
Karte	Hofberg 1:10'000, Stand 2015 / Stadt Wil 1:5'000, Stand 2015
Besammlung	Turnhalle Klosterweg, Wil, offen ab 08.30 Uhr
Weg zum Start	2km, ca. 30min
ÖV	WKZ gut mit ÖV erreichbar, 10 Min. ab Bhf Wil oder Bushaltestelle Viehmarkt. Rail Check im Wert von Fr. 5.00 (Billett vorweisen).
Startzeit	09.00 bis 12.00 Uhr
Kinderhort	Kinderhort und Kinder-OL beim WKZ
Besonderes	Für die längeren Bahnen gibt es einen Kartenwechsel, für die kürzeren Bahnen nur einen Stadt-OL.

4. thurgorienta OL/12. ROLV-Finallauf

Sonntag, 1. November

Organisation	thurgorienta
Laufleitung und Auskunft	Christian Stricker, Frauenfeld, 071 655 14 62 oder c.stricker@bluewin.ch
Bahnlegung/Kontrolle	Andrea Müller / Peter Schoch
Karte	„Ottenberg“ 2013, 1:10'000, mit einzelnen Ergänzungen
Besammlung	Turnhalle Neuwies, 8572 Berg TG, offen ab 8.30 Uhr
Weg zum Start	Vom WKZ zum Start sind es ca. 1.6 km. Bustransporte für D/H10, D/H12, D/H70, D/H75, H80 und Familien
ÖV	Bhf Berg, Ankunft von Weinfeld xx.09, von Kreuzlingen xx.43 Wer mit ÖV anreist, erhält einen Turbo Rail Check von Fr. 5.00 (Billett vorweisen).
Startzeit	09.30 bis 12.30 Uhr
Besonderes	Kinder-OL beim WKZ in Berg TG. Um ca. 14 Uhr Rangverkündigung der ROLV-Meisterschaft.

Resultatspiegel: Top Ten Juni – August 2015

3. Nat. OL, 27. Juni, Mont Chaubert/ Saint-George		D 16 6.	Joela Vogel, Sina Spirig, Silja Vogel
H18 3.	Lukas Deininger	D135 1.	Monika Ammann, Isabelle Hellmüller, Maja Kunz
H20 7.	Patrick Zbinden	4. Nat. OL, 23. August, Lidern/ Alplen	
HAM 1.	Stefan Brauchli	HAM 2.	Simon Rüegg
H50 3.	Patrick Kunz	H55 2.	Jürg Hellmüller
H55 4.	Jürg Hellmüller	H65 2.	Hannes Suhner
D16 10.	Silja Vogel	D45 3.	Isabelle Hellmüller
D45 1.	Maja Kunz	D75 2.	Verena Harzenmoser
D50 10.	Isabelle Hellmüller	D16 2.	Eliane Deininger
SOM, 28. Juni, Bois Rond/ Saint-George			
HAK 9.	Philip Kleger, Monika Fässler, Rita Deininger		

Kartengruss aus dem Nachwuchskader-Lager in Lamoura



Trainingsprogramm September – Dezember 2015

Tag	Datum	Was / Thema	Wann	Wo
Mittwoch	02.09.	Rheintaler OL Cup	Startzeiten: 17:30-19:00	Diepoldsau, MZH Kirchenfeld
Mittwoch	09.09.	Massstabwechsel	Startzeiten: 17:45-18:15	Riethüsli, Turnhalle Gerhardstrasse
Mittwoch	16.09.	Tennis OL (Tempo- wechsel)	Startzeiten: 17:45-18:15	Hirschberg Ost; Starkenmühle http://map.classic.search.ch/d/jc4mzzlnt
Mittwoch	23.09.	Schlaufen-Krokis OL (Kartengedächtnis)	Startzeiten: 17:45-18:15	Eggen West; St.Georgen, Unterer Brand; Koordinaten: 746'630/252'68 http://map.classic.search.ch/d/mm2ytaxzt
Während den Herbstferien vom 27. September bis 18. Oktober findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Herbstferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 21. Oktober um 18:45 in der Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli.				
Mittwochs	21.10. 28.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11.	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:50 - 20:15 Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen		Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mittwoch	02.12.	anschliessend an Training Chlaus an der Demutstrasse 34		
Mittwoch	09.12.	Weihnachts-OL		Gallusplatz, St.Gallen
Mittwoch	16.12.	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining 18:50 - 20:15 Spielturnier in der Halle		Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Während den Weihnachtsferien vom 20. Dezember bis 03. Januar findet kein organisiertes Training statt. Nach den Weihnachtsferien beginnt das OLG-Training wieder am 06. Januar um 18:15 mit Lauftraining bzw. 18:45 in der Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli.				

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

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