

**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**



**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**

SCHI-

SCHO

3 / 2014

„schischo“ impressum Nr. 3/2014

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

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

1. September 2014

24. Jahrgang
erscheint 4x jährlich
Auflage: 145 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 4/2014:

Erscheinungsdatum:

15. November 2014

1. Dezember 2014

Editorial

Mehr als nur mit einem blauen Auge

Der dritte Schischo des Jahres ist normalerweise ein international geprägter Schischo mit den Highlights, die der OL-Sommer in ganz Europa oder auch darüber hinaus zu bieten hat. In diesem Jahr ist es etwas anders, denn der Höhepunkt des OL-Jahres spielte sich in der Schweiz, genauer in Zermatt ab. Die SOW zog auch bei der zweiten Austragung im Wallis eine grosser Schar OLG-Läufer an. Dass es wettermässig nicht so traumhaft werden konnte wie 2006, war von vorneherein klar. Schliesslich war es dann zumindest so, wie man es von einem durchschnittlichen Sommer in der Schweiz erwarten konnte. Ein mehrtägiges Hoch mit Matterhornblick von früh bis spät gehört halt nicht zum Standard. Mittlerweile muss man sagen, es hätte wahrlich schlimmer kommen können!

Über alles gesehen hat der verregnete Sommer ohnehin einen Bogen um die OL-Läufer gemacht. Im Gegenteil, der Sonntag der 5er-Staffel war wohl einer der schönsten des Jahres, an dem man sich sogar gerne Abkühlung von oben gewünscht hätte. Ein Prachtstag bei ganz angenehmen Temperaturen bot zudem die SOM. Man mag sich gar nicht ausdenken, diese Staffeln mit dem WKZ im Freien hätten an einem der verregneten Wochenenden stattgefunden ...

Im Süden war es dieses Jahr manchmal auch nicht besser. Beim WM-Sprint in Trento (und nicht nur dann) regnete es ebenfalls in Strömen. Unsere OL-Cracks liessen sich davon glücklicherweise nicht abhalten und zeigten ein weiteres Mal sensationelle Leistungen, die auch in vielen Medienberichten ausführlich gewürdigt wurden. Nur in den Norden, wo sich der Sommer in den vergangenen Wochen scheinbar täglich von neuem überbot, dorthin hat sich für einmal kein OLGler verzogen. Oder zumindest ist dies der „Schischo“-Redaktion nicht bekannt.

Möge der Herbst die liebste Schweizer Medaillenfarbe annehmen und uns am 2. November bei der TOM in Engelburg zumindest einen goldigen Sonntag bescheren.

Christoph Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 3/2014“			
2	Impressum	22	OLGler im Aargau
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	23	Vereinsweekend Liestal
4	Vorstandsmittelungen, Aktuelles	24	LOM auf dem Klausenpass
6	Bundesranglistenläufe Dresden	25	Vorarlberg-Weekend 2015
8	Jugend-EM in Mazedonien	26	St.Galler sCOOL-Cup
10	5 giorni Trentino	27	ArgeAlp Südtirol
12	58. Schweizer 5er-Staffel	28	THURBO OL-Cup
13	SOW Zermatt	29	TOM Engelburg
18	Junioren-WM in Bulgarien	30	J+S-Kurse / Zürcher OL
20	SOM im Berner Oberland	31	OLG TopTen Juni- August
21	Studenten-WM in Tschechien	32	Trainingsprogramm Sept - Dez

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Caroline Benz	1972	Pfannackerstrasse 2a	9033 Untereggen
Leoni Benz	2005	Pfannackerstrasse 2a	9033 Untereggen
Judith Brändle Filipovic	1965	Felsenstrasse 9	9000 St. Gallen

Austritte:

-

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!

Hauptversammlung 2015

Damit Ihr dieses Datum frühzeitig reservieren könnt, möchte ich bereits heute auf diesen wichtigen Anlass hinweisen. Wie schon dieses Jahr treffen wir uns auch nächstes Jahr im Gesellschaftssaal des Bürgerspitals in St.Gallen zur Hauptversammlung, und zwar am **28. Februar 2015**. Die offizielle Einladung dazu folgt später.

Newsletter Sportamt der Stadt St.Gallen

Im letzten Schischo 2/2014 habe ich darüber berichtet, dass der Orientierungslauf in diesem Newsletter keine Erwähnung findet. Ich hoffe, dies nächstens bereinigen zu können. Die TOM 2014 findet übrigens auf der Terminliste deshalb keinen Eingang, weil sie nicht auf dem Gebiet der Stadt St.Gallen durchgeführt wird.

Es hat noch wenige Plätze frei...

Vielen Dank an all jene, die sich bis jetzt als Helfer an der **TOM 2014** gemeldet haben. Der aktuelle Stand (60) nähert sich langsam unserem gewünschten Bedarf (63). Um diese Schweizer Meisterschaft zu einem durchschlagenden Erfolg werden zu lassen, wären allerdings noch einige wenige zusätzliche Freiwillige nötig und das OK würde sich freuen, wenn der eine oder die andere sich doch noch zu einem solchen Einsatz entschliessen könnte. Dies insbesondere deshalb, weil wir unseren vielen Jugendlichen (bis H/D18) und Eliteläufern (DE/HE), die sich als Helfer bereits gemeldet haben, die aktive Teilnahme am Wettkampf ermöglichen wollen. Bitte sich bei Dieter Sandmeier (sandcom@bluewin.ch) melden.

Im Übrigen schreiten die Vorbereitungsarbeiten planmässig voran und wir stehen kurz vor dem Eintritt in die „warme Phase“.

Forum

Noch immer ist die Beteiligung am Forum, welches im Frühling dieses Jahres von unserem Webmaster Jonas Wälter eingerichtet wurde, nicht berauschend. Logisch, solche Neuerungen brauchen immer eine gewisse Anlaufzeit, bis sie ihren Platz in unserem Bewusstsein gefunden haben. Darum nochmals mein Hinweis auf dieses wertvolle Kommunikationsmittel. Dabei muss es nicht unbedingt immer ein OL Thema sein. So stammt der letzte Beitrag von Pädi Kunz, der Reklame macht für sein Bioheu. Ich hoffe, er hat diverse Abnehmer gefunden. Und nächstens ist ja der Herbstschnitt und damit ein neuer Aufruf fällig ...!

Langlaufwochenende 10/11.1.2015 in Davos

An der letzten HV hat Roland Deininger die Möglichkeit für ein Langlauf-Klubweekend vorgestellt. Auf Grund der positiven Reaktionen ist er nun an der Organisation eines solchen Wochenendes, und zwar am 11./12. Januar 2015 in Davos. Der Vorstand hofft auf eine rege Beteiligung und bittet, das Datum bereits jetzt zu reservieren. Nähere Details folgen.

Verbandskurs ROLV-NOS am 17.1.2015

Der nächstjährige Verbandskurs des ROLV-NOS, der gleichzeitig auch als J+S Fortbildungskurs zählt, findet am Samstag, dem 17. Januar 2015 in Erlen TG statt. Erich Brauchli, der die OLG St.Gallen/Appenzell im Vorstand des ROLV-NOS kompetent vertritt, ist noch an der Planung des Programms. Weitere Informationen folgen.

Die nationale Herbstsaison hat mit der Staffel und der Langdistanz Meisterschaft wieder begonnen und bereits konnten wir mit tollen Erfolgsmeldungen von OLG Läuferinnen und Läufer aufwarten. Es verbleiben uns nun noch knapp zwei Monate, mit unseren OL Fähigkeiten zur Höchstform aufzulaufen und dazu wünsche ich allen den gewünschten Erfolg.

Ruedi Kellenberger, Präsident

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

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

Nationale Orientierungsläufe in den Nachbarländern – in Deutschland Bundesranglistenläufe – geben einen guten Einblick in die dortige OL-Szene. Monika und Mario Ammann sind Mitte Juni an zwei Läufen bei Dresden gestartet.

Das grosse Deutschland schaut durch die OL-Brille betrachtet möglicherweise ziemlich neidisch auf die kleine Schweiz. Deutschland, flächenmässig 8.65mal so gross wie der südliche Nachbar und mit der fast 10fachen Bevölkerungszahl überproportional stärker bewohnt, spielt nicht im Konzert der bedeutenden OL-Nationen. Immerhin ist Deutschland Fussball-Weltmeister! Ganze Regionen sind komplett „OL-frei“. Ohne Angebot, keine Nachfrage. Ohne Nachfrage, kein Angebot. Ohne Aktivität, keine Publizität. Ohne Publizität ... Das tut den Veranstaltungen, wo sie denn stattfinden, keinen Abbruch. Aber die Anreise ist in Deutschland für sehr viele potentielle Teilnehmer meistens eine halbe Weltreise. Die Veranstalter sind deshalb mehr als zufrieden, wenn sie bei grossen nationalen Anlässen 500 Läuferinnen und Läufer begrüssen dürfen.

Statistisches OL-Zentrum

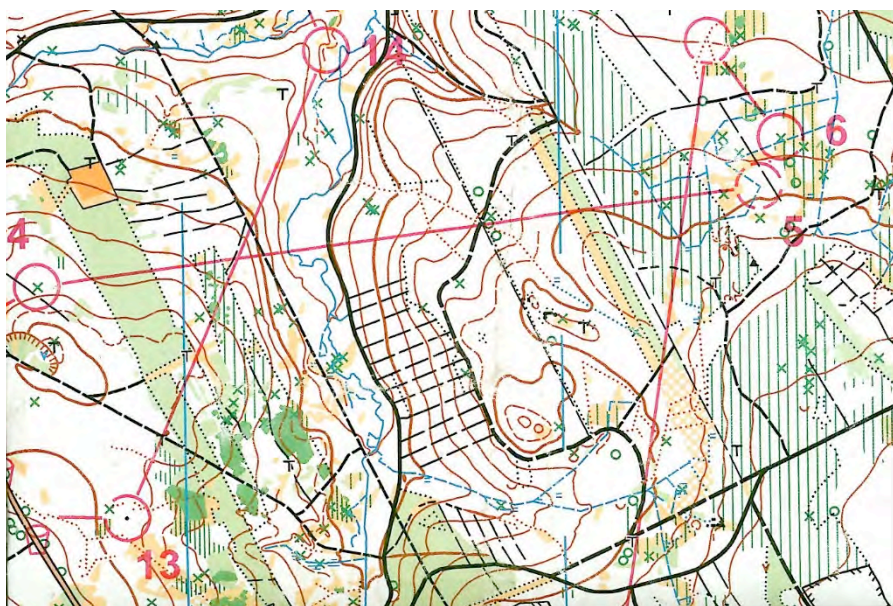
Nimmt man die nationale Agenda der Jahre 2006-2015 als Basis, dann findet der deutsche OL in der nördlichen Landeshälfte statt mit Sachsen als „fleissigstes“ Bundesland oder besser Landesverband. Dieses Prädikat gehört den Sachsen erst recht in dieser Saison. Allein zwischen dem 24. Mai und dem 29. Juni 2014 organisierten sie drei nationale Weekends. Ein viertes folgt im Oktober. Dazwischen gibt es eines anfangs September beim Nachbarn Thüringen. Umgekehrt mussten die deutschen OL-Läufer nur an zwei Wochenenden in den früheren Westen – nach Bayern und Nordrhein-Westfalen – fahren. Zum Vergleich: von St.Gallen nach Lausanne sind es rund 300 Auto-km oder 3 ½ Stunden mit dem Zug. Das entspricht ziemlich genau der Entfernung zwischen Stuttgart und Regensburg. Bereits von München nach Dresden sind es 460 km oder 7 Stunden Bahnfahrt. Wer aber Läufe in dieser Gegend aussucht, bekommt je nach Gebiet alles, was das Herz begehrt: offene, schnell belaubbare Buchenwälder, technisch ausgesprochen schwierige Sandsteinfelsen, nordisch anmutende Heidegebiete ... Grüne Druckfarbe brauchen sie leider meist auch für deutsche OL-Karten!

Landesverbände / Jahr	Vereine	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	Total	Anteil
Baden/Schwaben	15			2							1	3	2%
Bayern	23			1	3		4	2	2	2		14	10%
Berlin/Brandenburg	10	2	2	3			2	2	4		2	17	13%
Hamburg	1											0	0%
Hessen	8	2	2			2					2	8	6%
Mecklenburg-Vorpommern	1					1						1	1%
Mittelrhein	3											0	0%
Niedersachsen	35	1		2	2		2	2		1	2	12	9%
Nordrhein-Westfalen	14		2		1	2		2		2		9	7%
Pfalz	2				1							1	1%
Rhein Hessen	7							2				2	1%
Saarland	3		3		1				2			6	4%
Sachsen	20	3	4	5	6	1	6	2	4	10	6	47	35%
Sachsen-Anhalt	6		2			2						4	3%
Schleswig-Holstein	6	2										2	1%
Thüringen	6	2		3		1				2		8	6%
Total Bundestermine/Jahr	160	12	15	16	14	9	14	12	12	17	13	134	100%
Alte Bundesländer	117	5	7	5	8	4	6	8	4	5	5	57	43%
Neue Bundesländer	43	7	8	11	6	5	8	4	8	12	8	77	57%

Tabelle mit Landesverbänden, Anzahl eingetragene OL-Vereine und nationale Aktivitäten (meist Doppelveranstaltungen) in den Jahren 2006-2015 pro Landesverband.

Mobile Futterkrippen

Monika und Mario Ammann wählten am Wochenende vom 15./16. Juni zwei Bundesranglistenläufe (BRL) 15 km westlich von Dresden als sportliche Herausforderung. Die als Langdistanz-OL ausgeschriebenene Wettkämpfe schienen ihnen aus OL-Sicht lohnend, die Austragungsregion aber auch für Ferien interessant. Die Läufe fanden im knapp 60 km² grossen Tharandter Wald statt. Das in Deutschland übliche Freiluft-WKZ war an beiden Tagen am gleichen Ort. Der erste Wettkampftag gelang Mario fast nach Wunsch. Bei einem Sieg mit mehr als 5 Minuten Vorsprung sollte man zurückhaltend sein beim Jammern! Vor allem bei langen Teilstrecken war er gut unterwegs. Scheller gelaufen oder bessere Routen?



Auf welcher Route von Posten 4-5 war Mario Ammann mit 09:17 mindestens 01:40 schneller als seine Konkurrenten?

Am Sonntag gab es schon beim dritten Posten eine längere Suchaktion. Ein läppischer Richtungsfehler gegen Schluss kostete so viel Zeit, dass sonst wiederum gut gewählte Routen wenig nützten. Diesmal gleich viel Rückstand und Rang 3 waren ein klares Verdikt. Monika lief an beiden Tagen unter ihren Möglichkeiten. Es braucht fehlerfreie Läufe, will man denn ganz vorne mitlaufen oder gar gewinnen.



Der vermeintlich gleiche letzte Posten an den beiden Tagen sorgte am Sonntag nur kurz für einen nochmals erhöhten Puls. Vom wirklich identischen zweitletzten Posten nochmals mutig und im gleichen Winkel durch die Buschreihen stechen. Über Nacht hatte die Futterkrippe aber Füsse bekommen und war



einige Meter nach Osten gewandert. Sie stand aber dort, wo sie auf der Karte eingezeichnet war.

Viel Platz für „KuG“

Die beiden Läufe waren wie erhofft sehr interessant und lehrreich. Auch „kleine“ Nationen haben in allen Kategorien eine Spitze. Sie ist möglicherweise einfach weniger breit als beispielsweise in der Schweiz. So weit zu reisen allein für zwei Orientierungsläufe ist nicht Jedermann's Sache. Lässt sich aber der Aufenthalt verlängern und zudem mit Kultur und Genuss „à la mode personelle“ anreichern, ist fast kein Ziel zu weit. Die beiden „OKuG“-Wochen haben Lust auf mehr geweckt.

Vom 25. bis 28. Juni nahm Eliane Deininger an der Jugend-EM in Mazedonien teil. Sie kam als Jüngste bei den D16 mit einem tollen Diplom aus der Langdistanz zurück und lernte, dass nicht nur die Briten gern Kartoffeln essen.

Dienstag – Ohrendruck und Hitzeschock

Mit viel Gepäck ging es frühmorgens zum Flughafen Kloten. Dort traf sich das Swiss Team für die EYOC 2014. Die Vorfreude und die Aufregung auf den bevorstehenden Flug waren sehr zu spüren. Zwei Stunden später flogen wir schon über die Schweiz hinweg nach Osten. In Ljubljana gab es einen Zwischenhalt, bei dem sich die junge Schar genügend Verpflegung besorgte und auch mal die eine oder andere Lampe beim Fussball spielen etwas schaukeln liess. Bei 16°C stiegen wir in Slowenien ins nächste Flugzeug ein und bei der doppelten Temperatur in Skopje wieder aus. Weiter ging es mit gemieteten Bussen noch mehr in den Süden, nach Strumica, dem Austragungsort der diesjährigen EYOC. Gleich angekommen gab es auch schon Abendessen. Es gab feine Kartoffeln. Wir lernten dort die ersten ausländischen Läufer kennen. Der Tag wurde mit einem leichten Footing abgeschlossen.

Mittwoch – bergauf-bergab

Der Folgetag - einziger Trainingstag in dieser Woche - war schnell gekommen. Er begann mit dem Modevent in Suvi Laki, in dem Wald, in dem die Langdistanz und die Staffel stattfanden. Wir fuhren 50 Minuten auf einen Pass hinauf. Hinter dem Hügel sah die Bewaldung schon ganz anders aus. Es hatte mehr Bäume und war feuchter. Das Training nutzten wir vor allem, um den Wald kennen zu lernen. Unser Fazit: Der Wald ist sehr steil, aber meist gut belaufbar. Das Grüne ist wirklich grün und besser zu umlaufen. Das Haupthilfsmittel ist das Relief lesen.

Danach fuhren wir zum Hotel zurück und genossen die Kartoffeln. Am späten Nachmittag ging's weiter nach Strumica City zum Sprint-Modevent. Die Veranstalter demonstrierten das Startprozedere von der Langdistanz und setzten einige Posten in einem Wohnquartier. Viel von diesem Gelände konnte nicht erforscht werden; es war ein Wohnquartier mit vielen privaten Gärten. Die Karte wurde nicht sehr genau aufgenommen. Spannend war es da noch nicht. Am Abend gab es noch Vorbereitungssitzungen und zum Nacht Kartoffeln.

Donnerstag – Sprint: Strumica und ihre Tücken

Der Tag begann früh. Der Wettkampf fand am Morgen statt, weil es am Nachmittag zu warm für ein Rennen werden würde. Die Trainer hatten uns dunkleres Brot organisiert, damit wir nicht das einheimische Gummibrot essen mussten. Bald ging es auch schon zur Quarantäne, einem kleinen Fussballplatz und einer Strasse zum Einlaufen. In der langen Zeit beschäftigten wir uns mit Büchern, Kartenspiel, Musik oder einem Ball. So wurde es schnell Zeit für den Lauf. Dieser bestand aus zwei Teilen: Einem Wohnquartier mit spannenden Routenwahlen und einem Hinterhof mit Wiesen, Bäumen und Parkplätzen. Dort war genaues Kartenlesen gefragt, denn es wurden auch zusätzliche Zäune aufgestellt, die schnell zu Sackgassen werden konnten und die Bahnen waren zudem auch überkreuzt. Ich selber musste viel beim Posten stehen bleiben und weiter planen, was sich auch bezahlt machte. Beim zweiten Teil konnte ich jene Zeit wieder gut machen, die ich bei den Routenwahlen im Wohnquartier liegen gelassen habe. Ich konnte dabei den 9. Rang erkämpfen. Was für ein Auftakt an meinem ersten internationalen Anlass! Nicht nur ich selber war zufrieden im Ziel. Aus unserem Schweizer Lager wurde Simona Aebersold

Europameisterin und Florian Attinger Vize-Europameister. So hatten wir an der Flowerzeremonie einiges zu bejubeln.

Am Nachmittag spannten wir aus, meistens am Beckenrand. Am Abend fand dann die Eröffnungszeremonie statt. Diese bestand aus einem Ländereinmarsch, vielen Shows, langen Reden und der offiziellen Siegerehrung. Zum Znacht gab es Kartoffeln.

Freitag – Diplom in der Langdistanz

Auch dieser Tag begann früh. Zur Quarantäne musste nämlich wieder bis zum Pass von Suvi Laki gefahren werden. Mit etwas Adrenalin im Blut stiegen wir aus dem Bus in die etwas kühlere Luft - nur noch 25 Grad. Wir waren froh, dass es einige Schattenplätze gab. Wieder mussten wir sehr lange warten und dann ging es zum ersten Vorstart, wo die erwartungsgemäss besten Läufer ihr GPS erhielten. Von dort ging es nochmals 10 Minuten zum eigentlichen Vorstart. Dann endlich mal den richtigen Start hinter mir gelassen, wählte ich die einfachsten Routen zu den zwei ersten Posten bis dann die beiden langen „Riemen“ kamen. Zuerst wollte ich die Querroute nehmen und begann, den Hügel hinaufzuklettern, merkte aber bald, dass dies so nicht funktioniert, plante um und nahm die Umlaufroute. Beim zweiten Riemen plante ich die Route schneller, hätte aber kurz vor dem Postenraum beinahe das falsche Tälchen erwischt. Zum Glück war mein Posten zugleich unser Trinkposten, wo einige Leute standen. Der weitere Verlauf klappte sehr gut und ich überholte immer wieder vor mir gestartete Läuferinnen. Im Schlussteil holte ich dann noch die GPS-tragende Tschechin vor mir ein. Im Ziel wurde ich von unserem erstaunten Physiotherapeuten empfangen. Erstaunt war er deshalb, weil ich noch vor der erwarteten Siegerzeit eingelaufen war. Dann kam das lange Warten, das ich vorher nur aus den Skirennen-Übertragungen gekannt hatte. Schlussendlich hat es mir für den fünften Schlussrang und damit zum Diplom gereicht.



Nach den Kartoffeln zum Znacht wurde dann bei der Abschlussparty ausgiebig gefeiert.

cumartesi – relejs

Ertesi gün ardından baglanti oldu. Leider wurden die Staffelnzusammensetzungen schon vor der EM gemacht und ich bildete mit einer Lettin und einer Läuferin aus der Türkei eine Mixed-Staffel, in der alle Kategorien von Männlein und Weiblein bis D/H 18 vertreten waren. Mein Lauf war nicht mehr so sauber wie in den Tagen zuvor, aber ich genoss es, ohne Druck im schönen Laufgebiet unterwegs zu sein. Im Ziel war die Spannung aber dann doch sehr gross, da unsere Schweizer Teams gut im Rennen lagen. Die jungen Herren holten die Silbermedaille, die Herren 18 landeten auf dem vierten Rang und die Damen holten je ein Diplom mit den 5. Plätzen. Aksam yemegi için patates vardi.

Sonntag – Heimreise und überraschender Empfang

Die Heimreise erfolgte auf gleichem Weg und in gleicher Weise. Mein Bruder Lukas hatte für den Empfang am Flughafen beinahe alle meine Schulkolleginnen mobilisiert. Da waren einige Fussballerinnen dabei, die wissen, wie man Stimmung macht: Die Wartehalle am Flughafen wurde zum Hexenkessel! Glücklich und zufrieden mit vielen schönen Erinnerungen und neu gewonnenen Freunden kehrte ich so nach Hause zurück. Und etwa zwei Wochen lang gab es zuhause keine Kartoffeln mehr ...

Die OL WM war ein Grund, warum sich unser Präsident für die Teilnahme am Publikumslauf in der Umgebung von Asiago im Trentino entschieden und dafür die SOW in Zermatt ausgelassen hat. Ein weiterer Grund betraf das Gelände.

Jenes in Zermatt hatte ich aus dem Jahr 2006 noch in bester, aber nicht gerade als gelenkschonend in Erinnerung und von Asiago hatte ich bis dahin nur Gutes gehört. Zudem versprach ich mir, in Italien sonnige und warme Sommertage geniessen zu können und Zermatt hatte ich ja 2006 bei herrlichem Wetter schon mal erlebt. Es ist dann nicht alles zu hundert Prozent so rausgekommen, wie ich mir das vorgestellt hatte: Das Gelände des 5 Tage OL im Trentino war teilweise ausgesprochen ruppig und wie es bei einer WM vielfach eben ist, die interessantesten Teile waren grösstenteils für die OL Cracks reserviert. Ja, und das Wetter war überhaupt nicht sommerlich: Recht kühl und immer wieder nass.

Kein grosser Ansturm

Die Zahl der Teilnehmer war mit etwa 1500 Läufern eher enttäuschend, wovon eine stattliche Anzahl aus der Schweiz (habe keine genaue Statistik über die länderspezifische Teilnahme gefunden). Vermutlich haben vor allem die Nordländer die Woche in Zermatt, die ja zwei Wochen später stattfand, vorgezogen. Aber einmal mehr hat sich auch gezeigt, wie notwendig solche Publikumsläufe im OL Sport sind, denn sonst wäre die Weltmeisterschaft praktisch unter Ausschluss der Öffentlichkeit über die Bühne gegangen. Ausser jenen Touristen, die noch nie einen Stadt OL in Venedig erlebt haben oder sich in Trient bei strömenden Regen über die aus allen Richtungen auftauchenden Läufer ärgerten, die ihnen den Weg abschnitten oder sie fast umrannten.

Trotz allem, die Woche war gut investiert, auch wenn mein persönlicher, sportlicher Erfolg eher mässig ausgefallen ist. Dafür



Nicht zu übersehen: Das Schweizer Fanhotel im Trentino.

sind andere in die Lücke gesprungen, zum Beispiel die Familie Hellmüller mit Sven als Sieger in M18, Mirjam als Zweite in WE und Isabelle in W50. Daneben erreichten Pädi Kunz als Vierter in M45 und Willi Streuli als Fünfter in M65 weitere Spitzenplätze. Ihnen allen sei an dieser Stelle nochmals herzlich gratuliert! Der Delegation der OLG St.Gallen/Appenzell gehörten daneben noch Maja Kunz (15. Rang in WE als mit Abstand älteste Läuferin) und Jürg Hellmüller (hat nicht alle Läufe bestritten und ist deshalb nicht klassiert) an.

Rot-weisse Erfolge

Und dann war da noch unsere Nationalmannschaft, die buchstäblich über sich hinausgewachsen ist und in allen Disziplinen ausser der Mitteldistanz der Damen zumindest eine Medaille geholt hat. Es war schon ein Erlebnis, deren Erfolge aus nächster Nähe zu ver-

folgen und am Ziel mit zu fiebern, wenn unsere Läufer und Läuferinnen auf der Grossleinwand beim Quittieren eines Kontrollpostens erschienen oder ihre Route via GPS sichtbar wurde. Als Höhenpunkte und auch am aufregendsten erwiesen sich dabei die drei Staffelwettbewerbe (Damen, Herren, Gemischt), wo die Spitzenpositionen dauernd wechselten, die Schweizer sich aber immer in vordersten Positionen halten konnten. Ich verzichte hier auf eine weitere Beschreibung der Schweizer Erfolge. Über sie wurden im Swiss Orienteering Magazin und auch in einigen Zeitungen ausführlich berichtet.

Das berüchtigte Attest

Viel zu diskutieren gab auch hier die Notwendigkeit, bei der Entgegennahme der Startnummern ein ärztliches Attest über die körperliche Fitness vorzuweisen. Allerdings wurde diese Bestimmung, wie man das den italienischen Gepflogenheiten, teilweise sicher auch zu Unrecht nachsagt, eher grosszügig gehandhabt. Trotz Fehlens dieses Attestes erhielt ich die Startnummer ohne Probleme! Im Übrigen war die Organisation, soweit ich das beurteilen kann, tadellos. Die Bahnen waren, so es das Gelände zulies, interessant und abwechslungsreich, die Posten standen alle am richtigen Ort, die Zeitmessung funktionierte und die Resultate waren jeden Abend über das Internet abrufbar. Etwas störend war, jedenfalls aus meiner Sicht, der Einsatz der beiden Kommentatoren



Auch Sara Lüscher, Sabine Hauswirth und Judith Wyder mussten ihren Staffeltriumf im Regen feiern.

am Ziel. Sie waren pausenlos im Einsatz, gönnten sich kaum eine Ruhepause und schaukelten sich gegenseitig in eine wahre Redeorgie hinein. Man war froh, nach dem Lauf das Zielgelände möglichst rasch wieder verlassen zu können. Mit Ausnahme am Tag des Sprints in Levico Terme, einem besonders sonnigen und warmen Sommertag. Das Ziel lag unmittelbar am Ufer des Lago di Levico, wo der See lächelte und zum Bade lud ... !

Einige Plätze sind noch frei:

ROLV Lager 2014, 5.-10.Oktober in Seelisberg

Wir laden Euch herzlich ins ROLV Lager 2014 ins wunderschöne Urnerland ein! Im Anschluss an den 10.Nat. und den Weltcup in Liestal werden wir das typische voralpine Gelände um Seelisberg erkunden. Das Lager beginnt nach dem 10. Nat. OL, am 5. Oktober 2014. Neben einem vielfältigen Trainings-Angebot, das für OL begeisterte Youngsters ab dem 10. Altersjahr gedacht ist, wird der Spass sicher nicht zu kurz kommen.

Anmeldeschluss: Montag, 3.September 2014 (oder max. 45 Teilnehmer)

Auskunft & Anmeldung: Stefan Brauchli, Grossmattweg 25, 4106 Therwil, Tel. 079 659 70 68. mail: stefanbrauchli@bluewin.ch. Weitere Infos folgen ca. 2 Wochen vor dem Lager.

Champagnerdusche für die Jüngsten

Die 5er-Staffel anfangs Juli in der Nähe von Bülach ging dieses Jahr wieder einmal als Hitzeschlacht über die Bühne. Im Stachelberg konnte sich das OLG-TopTeam mit einem achten Platz hervorragend in Szene setzen. Hervorragend schnitt die Kinderstaffel mit ihrem dritten Platz ab.

(ca.) Die Kinderstaffel in der Besetzung Linn Tobler (JG 2006), Andrin Sutter (2002) und Joschua Schilter (2003) sorgte aus OLG-Sicht bereits früh am Vormittag für ersten Jubel. Denn unsere Jüngsten waren von Anfang an weit vorne dabei und so konnte auf ein erstes Erfolgserlebnis im Stachelberg gehofft werden. Ein Exploit, der nicht zu erwarten war. Tatsächlich konnte im Ziel der dritte Platz bejubelt werden. Mit berechtigtem Stolz konnte das strahlende Trio einen Rimuss-Champagner und einen Korb Snacks in Empfang nehmen. Da dürfen wir uns Hoffnung machen für die nächsten Jahre, wenn der Nachwuchs auch bei der echten Fünferstaffel antritt.



Joschua Schilter, Linn Tobler und Andrin Sutter standen bei der Kinderstaffel auf dem Podest.

Anstrengendes und heisses Rennen

Beim Hauptrennen waren die Anforderungen auf den meisten Strecken wie gewohnt sehr sportlich. Die Streckenlänge lag für die meisten im oberen Bereich des üblichen. Da der Wald aber normalerweise gut belaufbar war, hielten sich die Laufzeiten einigermaßen im Rahmen. Auf den hinteren Strecken kam dazu, dass die grüneren Stellen niedergetrampelt und ebenfalls weniger ein Hindernis darstellten. Steile Partien gab es in diesem Wald zwar nicht, aber trotzdem kumulierten sich die Höhenmeter - es war selten flach und das hügelige Gelände machte es sehr spannend. Dazu kam die grösser werdende Hitze mit Fortdauer des Rennens. Schon im schattigen Wald war der ‚Motor‘ nahe an der Überhitzung. Dies war aber nur der Vorgeschmack auf den gefühlsmässig endlosen Überlauf, angefeuert von den OLG-Kollegen. Bei der fünften und längsten Strecke richteten die Organisatoren dort korrekterweise eine Wasserstelle ein, denn die Schlusschleife hatte es auf dieser Strecke nochmals in sich. Nichtsdestotrotz waren die Abstände nach vorne bald beträchtlich und auch das beste OLG-Team mit Eliane Deininger, Evine Westli An-



dersen, Lukas Deininger, Simon Rügegg und Patrick Zbinden musste bald seine Hoffnungen begraben, bis zum Schluss ganz vorne mit dabei zu sein. Immerhin konnte man sich vom 40. Platz sukzessive nach vorne arbeiten.

Ein Dorf im Ausnahmezustand

Zum zweiten Mal war Zermatt im Juli Gastgeber für den Schweizer OL-Höhepunkt des Jahres: Die Swiss-O-Week. Mitten in der Walliser Bergwelt gab es viel zu erleben – auf und abseits der Strecke.

Samstag: Anreise und für Elite Etappe 1

Bei verhältnismässig schönem Wetter reisten die rund 5000 OL-Läufer ins hinterste Mattertal. Aus der japanischen Exklave wurde innert kürzester Zeit eine OL-Hochburg. Für die Eliteläufer ging es bereits am Anreisetag mit einem KO-Sprint im Dorf Zermatt los. Nach einer überstandenen Qualifikation starteten acht Läufer im Massenstartverfahren auf gegabelte Bahnen, wobei die vier Besten pro Block eine Runde weiter kamen bis ein Sieger bzw. eine Siegerin gekürt war. Die besondere Form des OLs bot allerhand Spektakel. Für uns OLGler ging es zudem mit einem schmackhaften Snack und einem erfrischenden Getränk am OLG-SOW Apéro weiter. Lasset die Woche beginnen!

Sonntag: Etappe 1, Dorf Zermatt

Nach einer kurzen Dusche auf dem Weg zum Start ging es in einen, je länger das Rennen dauerte, rutschigen Starthang. Dieser Hang war jedoch auch orientierungsmässig anspruchsvoll, wodurch man sich bereits das erste Streichresultat der Woche erlaufen konnte. Nach dem kniffligen Teil im verwinkelten Dorfkern endete der Lauf im WKZ Obere Matten, dort wo auch täglich die Rankverkündigung stattfand. Mario Ammann (1., H55), Eliane Deininger (1., D14), Lukas Deininger (2., H16), Isabelle Hellmüller (2., D50) und Vre Harzenmoser (2., D75) schlugen bereits am ersten Tag zu und rannten auf das Podest.



Mario Ammann (H55) siegte im Sprint von Zermatt.

Montag: Etappe 2 – Staffellalp

Unerwartet und von allen Metreologen übers Ohr gehauen erwachte Zermatt bei strahlend blauem Himmel. So pilgerte das OL-Volk gut gelaunt an den Fuss des Matterhorns mit der Gondelbahn Matterhorn-Express zum Schwarzsee. Die Freude herrschte jedoch nicht lange. Eine dicke Nebelsuppe kroch aus dem Val d'Hérens ins Mattertal über und verhinderte die erhoffte Fernsicht. So waren die Ausreden schnell gefunden um die angehäuften Fehler zu kaschieren. Wiederum sorgten Eliane Deininger (2., D14) und Isabelle Hellmüller(3., D50) dafür, dass die OLG auf dem Podest vertreten war.

Dienstag: Etappe 5 – Gornergrat

In eine unerwartete Richtung stiess die OL-Masse auf dem Riffelberg vor. Wegen des ungemütlichen Wetters wurde die Königsetappe auf dem Trockenen Steg mit der heutigen Etappe abgetauscht. Um Kapazitätsengpässen aus dem Weg zu gehen, wurde speziell für die SOW eine weitere Bergbahn in Betrieb genommen, die sonst nur für Skitouristen in Betrieb ist. Ein SOW-typisch offenes Gelände erwartete die Läufer bei trübem Wetter entlang der Strecke der Gornergratbahn. Trotz nicht optimalen Witterungsbedingungen fanden alle mehr oder weniger souverän ins Ziel. Einige OLG-Läufer flogen gerade so sprichwörtlich über die Alpweiden und liefen erfolgreich auf das Podest. So auf den 1. Platz Vre Harzenmoser (D75) und Monika Amman (D55) sowie auf den 2. Lukas (H16)

und Eliane Deininger (D14). So ist die erste Wochenhälfte bereits Geschichte und es folgt der Ruhetag.



Eliane (D14) und Lukas Deininger (D16) mit gekröntem Haupt (linkes Bild) sowie die Tagessiegerinnen Monika Ammann (D55) und Vre Harzenmoser (D75) (unteres Bild).



Mittwoch: Ruhetag, Rund um Zermatt (Auszug)

Da es am Ruhetag kein offizielles Programm gab, hier ein Beispiel von Lukas und Sebastian, wie ein möglicher Ruhetag aussah:

08.30 Uhr	Klein Matterhorn	Yoghurt essen bei traumhaftem Wetter und atemberaubender Aussicht
09.00 Uhr	Klein Matterhorn	Snowtubefahren (moderne Art von Lastwagenschläuchen die mit Blachen bespannt sind) und Steigerungslauf auf 3800m um das schlechte Gewissen am Ruhetag zu beruhigen.
09.30 Uhr	Trockener Steg	Leute die in Kolonne, darunter auch Eliane D. (Name d. Red. bekannt) anschmunzeln im Wissen, dass die Wartenden mind. 2h anstehen müssen um auf das Klein Matterhorn zu gelangen
10.00 Uhr	Zermatt	Tortillas-Resten vom Vorabend aufwärmen und auf dem Balkon „frühstücken“
11.00 Uhr	Schwarzsee	Andere OL-Läufer treffen und das schöne Wetter genießen
13.30 Uhr	Fussballplatz	Turnier mit Finnen, Zürchern, Aargauern und anderen schrägen Vögeln

von Sebastian Rüegg und Lukas Deininger

Donnerstag: Etappe 4 - Grünsee

Die Diskussionen zur heutigen Etappe hatten schon gestern beim Zusammensitzen begonnen. Reist man jetzt besser über Sunnegga-Blauherd-Gant an, schliesslich kann man so noch Kräfte für den Lauf aufsparen (kürzerer Fussweg), oder ist die Routenwahl über die Gornergratbahn mit Spezialhalt im Riffelboden einfacher (längerer Fussweg, dafür kein Umsteigen notwendig). Wie auch immer der Weg gewählt wurde, soviel mir bekannt

ist, haben alle OLGler den Start rechtzeitig erreicht. Zum Glück, warteten doch einmal mehr ein tolles Laufgelände und interessante Bahnen auf uns. Durch einen schönen, voralpinen Arvenwald, durchzogen mit Steinfeldern und teils feinstrukturiertem Relief führten unsere Bahnen. Während die Elite und die Herren 20 Läufer bereits am Start ihre Höhenmeter absolvierten, wurden einzelne Kategorien vor dem Ziel noch einmal so richtig den Berg hochgejagt. Was man auf einzelnen Zielfotos sicher gut erkennen kann ...

Da ich persönlich meine OL zum Geniessen laufe, konnte ich einmal mehr die Vielfalt dieser Berglandschaft und die Flora bewundern. Sah man doch über Männertreu, Türkenbund, Knabenkraut und Akalei viele eher seltene Bergblumen. Ja, wer nicht achtgab, setzte sich im WKZ sogar mitten auf die Männertreu ... und die wollen wir uns doch wirklich bewahren!

Nach einem schönen, anspruchsvollen Lauf machten sich alle wieder auf verschiedenen Routen auf den Rückweg nach Zermatt. Auch die Sonne schien mit unseren Leistungen zufrieden, hatte sie sich doch auch heute wieder oft gezeigt.

OLG Rangliste: 1. Eliane Deininger (D14)

Freitag: Etappe 3 – Trockener Steg

Die Organisatoren hatten richtig entschieden: Aus unserem Wohnzimmer freie Sicht auf ein wunderschönes Matterhorn - was wollen wir mehr von diesem Tag! Die Königsetappe, Trockener Steg, nur eine Station vom kleinen Matterhorn entfernt; eine ehemalige Gletscherlandschaft, was uns heute wohl erwartet?

Kurz nach 7.30 Uhr geht's ab via Fluri und Schwarzsee zum trockenen Steg. Ein kühler Wind weht uns entgegen, aber die Sonnenstrahlen im WKZ wärmen bereits am frühen Morgen. Und all die erwartungsvollen, strahlenden Gesichter der OL-Läufer tun das Übrige. Während die Einen noch darüber diskutieren, ob wohl ein Thermo nötig sei und wenn ja, lang oder kurz, machen sich die Anderen bereits auf zum Start. Für einmal sind alle mit Start 1 privilegiert, befindet sich doch dieser gleich hinter dem WKZ, die Start-2-Läufer müssen heute einen etwas längeren Weg auf sich nehmen. Böse Zungen sagen, dafür müssen die Läufer vom Start 1 weiter rennen ... Wie dem auch sei, in dieser einmaligen Landschaft ist man gerne etwas länger unterwegs. Im technisch schwierigeren Teil des Laufgebiets findet man nur selten Zeichen der Zivilisation. Im westlichen Teil beginnen Pflanzen das Gebiet wieder zu begrünen, in beiden Teilen ist aber läuferisch und technisch grösste Konzentration gefordert.

Nach vollbrachtem Lauf gibt es doch tatsächlich noch unerschrockene OLGlerinnen, die sich beim Bad im kalten Gletschersee erfrischen. OL-Läufer scheinen ein verrücktes Volk zu sein ... Wem diese Etappe nicht durch ihre Schönheit in Erinnerung blieb, dem ist sie sicher durch den Stopp der Gondelbahn noch präsent. Anscheinend gibt es einzelne Läufer aus der OLGSGA, die die Strecke am Abend zu Fuss zurücklegen mussten, da die Schwarzsee-Gondel durch so viele Skifahrer und OL-Läufer an ihre Grenzen stiess. Doch lieber zu Fuss nach Zermatt, als 3 Stunden in einer Achtergondel feststecken!

Uns hat der Notstopp mitten in voller Fahrt schon erschreckt, nach heftigem Schaukeln sind wir aber glücklich zurück nach Zermatt gefahren.

OLG Rangliste: 3. Eliane Deininger (D14)

Samstag: Etappe 6 – Sunnegga

Eigentlich bin ich der Meinung, soviel Walliser-Deutsch zu verstehen, dass ich weiss, dass in gut Deutsch Sunnegga, sonnige Ecke heisst. Wenn ich nicht vor gut einer Woche diese sonnige Ecke mit eigenen Augen gesehen hätte, würde ich heute wohl einen Antrag für eine Namensänderung stellen. Zum Abschied zeigt sich uns Zermatt feucht, grau und et-

was unfreundlich. Vor allem die Läufer, die den Start 1 auf Blauherd haben, wollen keine Minute zu früh dort sein, schliesslich gibt es heute keine Aussicht zum Geniessen.



Alles gegeben: Stefan Brauchli (HAM)

Die Genussvolle, so hat der Veranstalter diese Etappe angepriesen, das Matterhorn sei zu sehen und der Zieleinlauf dürfe am herrlich gelegenen Leisee genossen werden. Hätte ich nicht letzte Woche das alles gesehen, so wäre dies wohl schwer vorstellbar gewesen. Dies der Eindruck vor dem Start auf dem Blauherd, wo ich mir sogar überlege, den Kehrrichtsack zum Schutz gegen den Regen auch zum Lauf anzubehalten.

Der Start im Nebel zeigt mir mal wieder, dass Maja`s Kompass Training viel bringt. Schon nach wenigen Metern vergesse ich das garstige Wetter und fokussiere mich auf die Karte. Langsam taste ich mich von Posten zu Posten, mal direkt, mal weniger direkt, aber immer mit viel Spass. Ja, auch bei Nebel und Nieselregen macht OL Spass. Im Felssturzgebiet sind auch erfahrene Läufer etwas mehr am Suchen. Im geschlossenen, fein coupieren Waldteil, mit den vielen Mulden und Nasen kommen die technisch starken

Läufer aber eindeutig besser zurecht als Hobbyläufer wie ich. Leider weigert sich das Matterhorn sich heute nochmals zu zeigen. Doch den Zieleinlauf entlang des Leisees lässt sich also auch bei Nieselregen geniessen, vor allem, wenn man ihn zu zweit läuft ...

Trotz Nebel, Nieselregen und nicht top Bedingungen ist auch diese Etappe ein Erlebnis für sich. Und schaut man die Rangliste des Tages an, so kann man sich fragen, ob die St.Galler wohl gerne bei Regen laufen ... 1. Eliane Deininger (D14) und Monika Ammann (D55), 2. Vre Harzenmoser (D75). Sorry, aber gibt es in der Ostschweiz wohl oft solche Bedingungen!?

Sechs fantastische Etappen in einer traumhaften Landschaft sind vorüber. Wir alle nehmen sicher gute und schöne Erinnerungen an eine super Woche mit nach Hause. Zermatt verabschiedet rund 5000 OL-Läufer weinend, oder ist der Regen nicht so gemeint? Eliane Deininger (D14) landete in der Gesamtwertung einen überlegenen Sieg. Die weiteren Top-10-Plätze holten sich: 3. Isabelle Hellmüller (D50), 7. Lukas Deininger (H16), 9. Monika Ammann (D55) und 10. Mario Ammann (H55). Jetzt bleibt uns vorallem eines: Die Vorfreude auf die SOW 2016 im Engadin. Schliesslich haben wir dort am Engadiner Abend OL bereits einige St.Galler beim heimlichen Training ertappt.

von Susanne Sandmeier

Abseits von Vorstart, Pflichtstrecke und Postenraum

66 Mitglieder der OLG St. Gallen trafen sich am ersten Tag der SOW in Zermatt. Die Reise in Wallis unternahmen einige mit Auto (bis Täsch), einige mit dem Zug. In grösseren oder kleineren Gruppen bezog man die Unterkünfte. Im Voraus wurden Ferienwohnungen gebucht, Hotelzimmer und Zeltplätze reserviert. Nach Ankunft wurden die Teilnehmer in die grosse Triftbachhalle gewiesen für den Bezug der Unterlagen und Startnummer. In diesem Moment brach bei mir wieder das Erlebnisfieber aus. Eine Woche mit viel Abwechslung und Spannung stand bevor.

Das WKZ und ein grosses Festzelt befanden sich mitten im Dorf auf dem Sportplatz. Hier hingen die Flaggen aller Länder, aus denen OL-Läufer angemeldet waren. Unsere OLG-Mitglieder trafen sich am Samstag zum ersten Mal und schauten dem Prolog (Halbfinal und Final) der Elite zu. Anschliessend war die Eröffnungsfeier mit Begrüssung durch das

OK, den Gemeindepräsidenten und alt Bundesrat Ogi. Am Abend waren die Mitglieder der OLG St. Gallen-Appenzell vom Vorstand zum Begrüssungsapéro eingeladen ins Hotel „Best Western“. Dieter Sandmeier begrüßte im Auftrag des Präsidenten und wünschte allen viel Glück und fehlerfreie Läufe. Mario Ammann überbrachte Kartengrüße von Patrick und Maya Kunz.

Viele Nachmittagsauflüge

Am Sonntag wurde zur 1. Etappe (Sprint im Dorf) gestartet. Das Wetter war trüb mit leichtem Nieselregen. Die Strassen in Zermatt folgich nass und gefährlich. Alle Gassen waren gefüllt mit Touristen (manchmal auch Geissen) und ein Durchkommen war oft nur in Schlangenlinie möglich. Viele Zuschauer hatten den Schirm aufgespannt, was den OL-Läufern die Sicht zum nächsten Posten erschwerte. Trotzdem gelang einigen unserer OLG-Mitglieder ein Spitzenresultat und sie standen bei der Rangverkündigung zuvorderst auf der Tribüne. Die weiteren Laufgebiete waren in den Wandergebieten rund um Zermatt angelegt und die Läufer gelangten mit der Bergbahn zum Start. Nach Rückkehr ins Dorf konnten wir die Freizeit geniessen nach Belieben und noch vorhandener Energie. Im Vordergrund standen Schuhe putzen, Wäsche trocknen, schlafen, essen und salben. Auch die Planung und Vorbereitung für den OL des Folgetages durfte nicht vergessen werden. Da jeder OL-Läufer eine Freikarte für sämtliche Bergbahnen besass, nutzten viele Teilnehmer die Möglichkeit für einen Nachmittagsausflug auf den Gornergrat, zum Schwarzsee oder das Kleine Matterhorn (3'883 Meter). Beliebt war auch das Bummeln und Shoppen in den Gassen Zermatts. Nach 18 Uhr traf man sich wieder auf dem Sportplatz zur Rangverkündigung und Verlosung der Spezialpreise. Anschliessend zeigte das OK einen Filmrückblick über die Tagesetappe.



Volles Programm nicht nur für Rolf Bolhalder (H50).

Engpass im Supermarkt

Zermatt zählte diese Woche an die 5000 Einwohner mehr als üblich und befand sich im sportlichen Ausnahmezustand. Zu den vielen Touristen aus Asien (erkennbar am Fotoapparat) kam noch die Rekordzahl an OL-Läufern (farbiger Rucksack) und ihrer Begleiter hinzu. Ein herrliches Bild! Am Dienstagabend waren im Supermarkt bereits alle Müesli, Flocken und Riegel ausverkauft ... Das Wetter war bergmässig wechselhaft und teilweise sonnig. Der Regen hielt sich an keinen Plan und schonte die Läufer wenigstens während des Wettkampfs. Um dem Wetter ein Schnippchen zu schlagen, hatte die Wettkampfleitung entschieden, die Etappen 3 (Trockener Steg, 2'900 müm) und 5 (Riffelberg, 2'700 müm) zu tauschen.

Die Organisation der SOW war perfekt, das Erlebnis wiederum einmalig und die Resultate der OLG-Spitzenläufer hervorragend. Der Ärger über fehlende Posten und falsche Routen ist bei mir vergessen. Ich denke gerne an die SOW 2014 zurück! *von Rolf Bollhalder*

Bei der Junioren-WM im bulgarischen Skigebiet Borovets zahlte Patrick Zbinden (H18) Lehrgeld. Fehler wirkten sich in der Rangliste sofort deutlich aus. Immerhin war der Abschluss mehr als nur ehrenvoll.

Nach einer sehr intensiven Vorbereitung reiste ich mit einem guten Gefühl nach Bulgarien. Kaum in Sofia angekommen, wurde uns sofort bewusst, dass wir nicht mehr in der Schweiz sind. Viele grosse Wohnblöcke ragten in den Himmel und auf die meisten Balkone hätte ich mich nicht ohne Sicherheitsseil getraut. Auf der Strasse fahren alle nach dem Motto: „Wenn man irgendwo durchkommt, gibt es doch keinen Grund nicht dort durch zu fahren.“ Dies gilt bei einer frisch gemachten, abgesperrten Strasse, aber auch bei unübersichtlichen Kreuzungen. Von Sofia ging es weiter zum Skigebiet Borovets. In den ersten Tagen machten wir einige Trainings in relevantem Gelände. Alle drei Wald Wettkämpfe fanden in sehr unterschiedlichem Terrain statt.

Durch Fehler zurückgeworfen

Der Dienstag war der Sprint Tag. Am Morgen ging es mit einem Bus in Richtung Samokov in die Quarantäne. Dort musste ich zuerst einige Stunden totschlagen. Als ich mich endlich einlaufen gehen konnte, waren nur noch wenige Läufer in der Quarantäne, da ich als Allerletzter starten durfte. Der Sprint war vom Charakter her vergleichbar mit der diesjährigen SPM. Es gab viele grosse Wohnblöcke mit offenen Wiesen und Spielgeräten. Es war nicht sonderlich schwierig, dennoch musste man schnell die Entscheidungen treffen. Am Anfang kam ich gut auf die Karte und lief technisch sauber. In der Mitte des Laufes machte ich aber einen sehr grossen Fehler, welcher mich 20 Sekunden kostete.



Ich stempelte fälschlicherweise einen Frauenposten und musste, als ich mein Missgeschick bemerkte, wieder umkehren. Auf der Schlusschlaufe hatte ich noch einmal kleine Unsicherheiten und ich verlor wertvolle Zeit. Im Ziel nervte ich mich extrem über meinen grossen Fehler. Mit einer normalen Leistung wäre eine Top 15 Rangierung drin gelegen. Dass das Niveau am JWOC sehr hoch und sehr dicht ist, musste ich danach mit dem Blick auf die Rangliste feststellen. Mein 20 Sekunden Fehler kostete mich 14 Plätze, oder bei einem Zögerer beim Überlauf verlor ich fast 10 Sekunden: Das sind 10 Ränge - „Welcome to JWOC!“

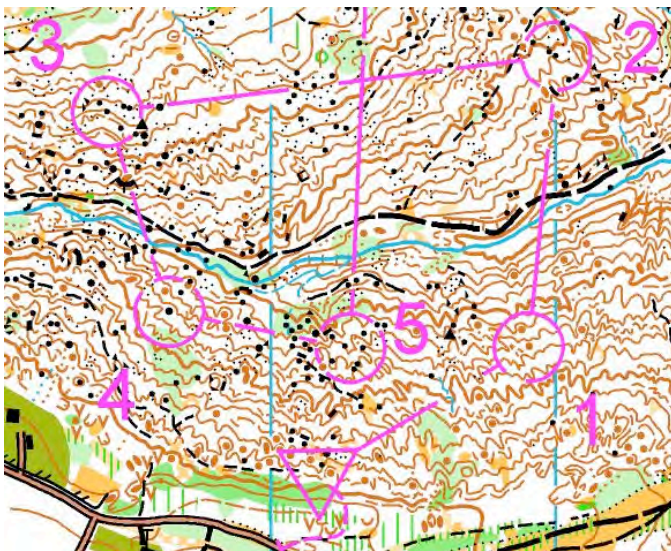
Ohne Linse, aber mit Krämpfen

Die Langdistanz war ein richtiger „Rüttler“. In der Schweiz gibt es leider nur sehr selten Langdistanzen, welche über 75 Minuten gehen. Auch der diesjährig Langtestlauf war mit 65' Siegerzeit sehr kurz. An der JWOC benötigte der schnellste Läufer für die Langdistanz 75 Minuten. Der grösste Teil der Bahn war quer und der weiche Boden machte das Laufen noch zusätzlich anstrengend. Bei diesem Lauf ging bei mir alles schief. Ich wählte einige schlechte Routen, machte nach 30' Laufzeit einen sehr grossen Fehler und ich verlor meine Kontaktlinsen. Am Schluss des Rennens strauchelte ich mit starken Krämpfen durch den Wald und meine Batterien waren völlig leer.

Leider war ich nicht der einzige Schweizer, der mit dem Gelände und der Bahn seine Mühe hatte. Und so war das Ergebnis der Schweizer Männer sehr ernüchternd. Die Massage am Abend tat gut und der Ruhetag am darauffolgenden Tag kam sehr gelegen. Die Stimmung im Team war auch nach diesem Dämpfer gut. Dies half mir den schwachen Lauf zu verarbeiten und auf die Seite zu legen.

Gute Mittel-Quali

Das Gelände der Mitteldistanz war OL-technisch sehr anspruchsvoll und es war schwierig die Geländeformen im Gelände zuzuordnen. Ich startete mit Respekt vor dem fordernden Gelände. In der ersten Hälfte des Laufes lief es mir sehr gut und ich war in meinem Quali Heat ganz vorne dabei. Am Schluss machte ich zwei 1 Minuten Fehler, was für den 10. Rang in meinem Heat reichte. Damit konnte ich mich relativ locker für den Final der Besten 60 qualifizieren.



Der Final startete mit einem sehr schwierigen ersten Posten (siehe Kartenausschnitt). Ich traf den Posten nicht und ich konnte mich sehr lange im detaillierten Hang nicht auffangen. Die Bahn war auch nach dem ersten Posten sehr fordern und spannend. Mit meinem grossen Fehler zu Beginn des Rennens war eine gute Rangierung nicht mehr möglich.

Ein „halber“ Diplomrang

Die Staffel war der letzte Wettkampf der JWOC. Ich startete im zweiten Schweizer Team und konnte nach sehr guter Vorarbeit an achter Stelle liegend

auf die Schlussstrecke gehen. Das Gelände ähnelte einem Schweizer Mittellandwald. Das Rennen war sehr hektisch und es hatte sehr viele Läufer im Wald. Die Staffel war sehr stark gegabelt. Mir gelang es kontrolliert zu laufen und den Fokus immer bei meinem eigenen Lauf zu behalten. Auf der Schlusschlaufe fightete ich um jeden Platz und am Schluss reichte es für den sechsten Schlussrang. Trotz dem Diplomrang gingen wir leer aus. Bei der JWOC Staffel zählt jeweils nur das beste Team einer Nation. Da unser erstes Team sensationell Bronze holte, bekamen die siebten das Diplom. Im ersten Moment tat es sehr weh und ich fand es nicht ganz fair, aber Regeln sind Regeln und so mussten wir es akzeptieren. Mit ein bisschen Abstand betrachtet, bin ich sehr stolz auf unsere Teamleistung - sie bleibt die gleiche, Diplom hin oder her.

Blick auf Heim-WM 2016

Die JWOC war eine extrem gute Erfahrung und ich konnte viel lernen für die Zukunft. Diese Woche werde ich nie vergessen und sie wird mir trotz den unterschiedlichen Leistungen in bester Erinnerung bleiben. Ich habe definitiv Lust auf mehr bekommen und ich werde weiter hart trainieren und an mir arbeiten, um spätestens an der JWOC 2016 in der Schweiz mit den besten Junioren der Welt mithalten zu können.

An der längsten Schweizer Meisterschaft im Staffel-OL seit 1998 gewinnen Patrick Zbinden und Silja Vogel für die kleine Vereinsdelegation je eine Bronzemedaille. Die Teilnehmer überquerten die Ziellinie mit blauen Schuhen.

In der Schweiz gibt es ab und zu ganz neue Laufgebiete und es gibt ab und zu Laufgebiete, die wenigstens für einen grossen Teil der Startenden neu sind. Das Zweite war an der Staffel-OL-Meisterschaft im Stauffen bei Heimenschwand oberhalb von Thun der Fall. Der letzte öffentliche OL hatte noch im letzten Jahrtausend stattgefunden. Aber es ist wegen seiner besonderen Vegetation legendär. Ein ziemlich grosser Teil ist mit hüfthohen Heidelbeerstauden bedeckt. Weil dadurch die Sicht auf den Boden und die zahlreichen Unebenheiten fehlt, kann man bei schnellem Laufen leicht straukeln. Wenn es denn passiert, verschwindet der Pechvogel plötzlich von der Bildfläche. Bis er sich wieder aufgerappelt hat und aus den Stauden auftaucht, kann es schon eine Weile dauern. Das ist das berühmte Bermuda-Dreieck vom Stauffen.

Staffel- und Team-OL für das Wir-Gefühl

Nur eine verhältnismässig kleine Vereinsdelegation wollte sich diesem Staffel-Abenteuer stellen. Lag es am Termin? Am Ort? An der Wettkampfform? Hoffentlich nicht am letztgenannten Punkt! Obschon sich natürlich bei einem Staffel- oder Teamwettkampf jeder von sich selber und auch von den anderen Gspänli die bestmögliche Leistung erhofft, sollten für Breitensportler und Genussläufer auch Patzer mit Zeitverlust akzeptiert werden können. Darum als grosse Annahme: der Termin vom 17. August 2014 passte nicht!

Das Gebiet war technisch und physisch sehr fordernd. Schnelles Vorwärtskommen war selten möglich. Deshalb waren schon die Startläufer länger unterwegs als zumindest die im Start-/Zielraum wartende Ablösung sich das vorgestellt hatte. Später selber im Wald unterwegs wurde dann jedem ziemlich schnell klar, weshalb man für die Strecke einfach mehr Zeit brauchte. Die reifen Heidelbeeren hatten nichts damit zu tun!

Zwei „junge“ Bronzemedailien

Für die Glanzpunkte im OLGSGA-Dress sorgten Silja Vogel (D14) und Patrick Zbinden (H18) mit je einer Bronzemedaille. Silja startete mit zwei Läuferinnen der OL Regio Wil. Sie leistete mit einem guten Lauf einen wesentlichen Beitrag zum Medaillengewinn. Wie Silja freute sich auch Patrick Zbinden über den dritten Rang. Trotz Bestzeit auf der Schlussstrecke war er aber mit seinem Lauf nicht ganz zufrieden. Er war mit dieser Analyse aber in guter Gesellschaft. Denn fehlerfreie Läufe – erst recht in diesem Gebiet – sind nicht programmierbar. Als Vierte fehlten Joela Vogel (D16) und Fiona Signer (D18) rangmässig wenig, aber in Minuten doch ein rechtes Stück für einen Platz auf dem Podest.

Matthias Sandmeier mit einer angenehm aussergewöhnlichen OL-Hose. So sinngemäss der Kommentar einer Zaungästin beim Zieleinlauf.



Die Studenten-WM in Tschechien war für Franziska Dörg die erste WM bei der Elite. Nach einer bis anhin verletzungsfreien Saison war sie motiviert, in den eher schweizerischen Wäldern im Osten von Tschechien ihr Bestes zu geben.

Die erste Teilnahme an einer Weltmeisterschaft in meiner OL Laufbahn war eine lehrreiche und tolle Erfahrung. Ich war vorher schon einmal an drei Weltcupläufen (Schweiz, Spanien) am Start gestanden, doch diese Wettkampfwoche mit drei Einsätzen in der Langdistanz, Mitteldistanz und der abschliessenden Staffel, waren für mich doch intensiver und von grösserer Bedeutung, als die bisherigen internationalen Einsätze. Nach ein paar OL Trainings in der Region dort, war ich bereit für meine drei Waldeinsätze.



Nicht die schnellsten Routen

In der Langdistanz mit eher steilem Gelände gelang mir ein solider Lauf ohne grosse Fehler drin. Nur bei den Routenwahlen erwischte ich nicht immer die Beste, was einen grösseren Zeitverlust mit sich brachte. Ich beendete das Rennen auf dem 19. Rang. Auch wenn ich mir etwas mehr erhofft hatte, war es ein solider Einstieg in die Wettkämpfe. Nach diesem kräfteraubenden Wettkampf war ich froh um einen Ruhetag, während andere bereits wieder für den Sprint bereit sein mussten.

Die Mitteldistanz, die am ehesten mit dem Güttingerwald (nur besser belaufbar) zu vergleichen ist, lief mir nicht nach Wunsch. Ich machte beim dritten Posten einen grösseren Fehler (2') und wurde danach aufgeholt. Ich fand nie wieder richtig den Rhythmus ins eigene Rennen und machte noch weitere Fehler. Im Ziel war ich dann sichtlich enttäuscht über meine Leistung und den 27. Rang, doch ich wusste, dass ich am darauffolgenden Tag in der Staffel nochmals eine Chance hatte, es in

diesem Wald besser zu machen.

Physis verbessern

Diese Chance konnte ich nutzen und ich lief die Startstrecke für das zweite Team mit meinen zwei Teamkolleginnen Martina Seiterle und Elena Roos. Mit einem soliden, nahezu fehlerfreien Lauf konnte ich diese geniale Wettkampfwoche doch noch versöhnlich abschliessen und als 13. mit 2'30" Rückstand auf die Spitze an Martina übergeben. Wir kamen schlussendlich auf den guten 9. Rang.

Ich habe gemerkt, dass mein physisches Niveau nicht reicht, um international vorne mitzumischen und werde deshalb weiterhin daran arbeiten schneller zu werden. Insgesamt war es eine ereignisreiche Woche und ich konnte viele Erlebnisse, neue Bekanntschaften und Wettkampferfahrung auf hohem Niveau mit nach Hause nehmen.

Karten in hoher Auflösung auf der OLG-Homepage!

Durch die OLG mit der Ostschweiz verbunden

In der letzten Ausgabe stellte der „Schischo“ zwei Mitglieder vor, die sich in der Westschweiz niedergelassen haben. Dieses Mal ist es Sandro Domeisen, der unserer OLG auch in Ittenthal AG die Treue hält.

(ca.) Sandro Domeisen, 1975, setzte zuletzt am 3-Tage-OL im Aargau mit dem Kategoriensieg bei HAK ein Ausrufezeichen. Ein schöner Erfolg, nach einer schwierigen Phase, denn im vergangenen Jahr zog sich Sandro am Huttwiler-OL eine üble Verletzung zu: Riss an der Quadrizeps-Sehne im Oberschenkel und einen heftigen Muskelfaserriss. Nach gelungener Operation kamen dann sehr viele, teilweise sehr schmerzhafteste Stunden in der Physio. „Aber vielleicht hat eine Pause dem Körper auch gut getan, da ich immerhin seit 26 Jahren jedes Jahr aktiv OL renne“, kann er nun erleichtert zurückblicken.

Über Luzern und Zürich in den Aargau

Vor mittlerweile 15 Jahren hat Sandro die Ostschweiz verlassen. Zuerst hatte es ihn nach Luzern gezogen, um dort die Fachhochschule zu besuchen. Um dann allerdings festzustellen, dass ihm eine technische Richtung doch „nicht so“ zusagt. Nachdem er in Zürich an der FH Betriebswirtschaft studierte, blieb er „im durchaus schönen Aargau hängen“ – vor allem aus beruflichen Gründen. „Obwohl ich mir vorstellen könnte, mit meiner Familie eines Tages wieder in die schöne Ostschweiz zu ziehen“, wie er sagt. OL-mässig zumindest hat sich daran nie etwas geändert. „Bis jetzt habe ich einfach keine Zeit gehabt, um OL-Trainings zu besuchen und so hat sich auch ein Clubwechsel nicht aufgedrängt. Und ein kleiner Bezug zur alten Heimat ist doch auch schön!“

Im Fricktal niedergelassen

Im 2008 haben Sandro und seine Frau Regula beschlossen ein Haus zu bauen. Wichtig war ein Platz im Grünen, auf dem Land. Fündig wurden sie in Ittenthal, im aargauischen Fricktal. „Ittenthal ist einfach herrlich! Gleich nebenan weiden Kühe, herrliche Sonnenuntergänge, frische Luft und ein Trainingseldorado - höhenmetermässig durchaus mit dem Appenzeller Vorderland vergleichbar - gleich vor der Haustüre“, kommt er ins Schwärmen. Beruflich arbeitet Sandro seit kurzem in Muttenz für ein KMU im Bereich Gebäudehülle als Geschäftsführer, womit für Familie und Training die Zeit knapp wird und entsprechend Zweites etwas hintenan steht. Immerhin reicht es für regelmässiges Schwimmen am Mittag für die Grundkondition sowie am Abend etwa zweimal pro Woche für Biken oder Jogging.



Wettkampfmässig ist Sandro vor allem an den Nationalen OL und an den Regionalen in der Nordwestschweiz anzutreffen - öfters nun auch mit seiner Familie. Beim Toggenburger-OL-Weekend im September werden sie auch in der Ostschweiz sein. „Unser 4-jähriger Sohn Florian ist bereits ein richtig begeisterter OL-Läufer. Ausser das Kartenlesen klappt noch nicht so ganz“, berichtet er schmunzelnd.

SPM-Sieg zurückgegeben

In diesem Frühling sorgte Sandro dafür, dass unsere Farben bereits bei der NOM und der SPM zu oberst auf dem Podest standen. Der SPM-Sieg in Winterthur wurde ihm aber nachträglich aberkannt, weil ein argwöhnischer Konkurrent aufgrund der Zwischenzeitauswertungen festgestellt hat, dass Sandro durch eine nicht passierbare Hecke gelaufen war, was ihm 15 Sekunden Zeitersparnis brachte. „Nachdem ich von einem anderen Läufer auf diese Kritik im Forum aufmerksam gemacht worden bin, habe ich natürlich darauf geantwortet. Es war mir bis zu diesem Vorwurf gar nicht bewusst, dass ich durch eine unpassierbare Hecke gesprungen bin – das passiert schnell einmal und nicht vorsätzlich. Nun, wie auch immer, ich habe den Fehler zugegeben (Fairness!) und werde das nächste Mal vielleicht wieder etwas genauer auf die Karte schauen – wer weiss denn schon, wer alles die Zwischenzeiten analysiert!“ Unbestritten ist jedenfalls sein Titel von 1989 als er auf der OL-Karte Schutt-Goldau Schweizer Schülermeister wurde.

Nach einer längeren HAK-Phase dürfen sich ab nächster Saison die Senioren auf zusätzliche Konkurrenz freuen, denn Sandro wird voraussichtlich zu H40 wechseln. „Abschliessend sende ich viele herzliche Grüsse an alle OL-Läufer in der fernen Heimat und wünsche uns allen noch tolle OL-Erlebnisse in der Saison 2014!“ - Dies wünscht ihm der „Schischo“ auch!

Herbstweekend im Baselbiet

Wer kommt mit ins herbstliche Baselbiet an den **Orienteering World Cup Final 2014**? Im Rahmen dieses Events finden zwei nationale Publikumläufe in der Region Liestal statt. Eine Unterkunft für die OLG Mitglieder ist bereits reserviert. Also nicht verpassen und noch heute anmelden! Weitere Informationen zum Anlass gibt es auf <http://www.ol-weltcup.ch/de/infos-2014>

Wann: Samstag 04.10.2014 bis Sonntag 05.10.2014

Wo : Region Liestal (BL)

Wie : Unterkunft im Jugendhaus Leuenberg, 4434 Hölstein im Mehrbettzimmer (Halbpension)

Kosten: ca. CHF 70.00 pro Person abzüglich Unterstützungsbeiträge für Clubmitglieder.

Anmeldung: Wer sich bereits über die Helferliste mit ‚ja‘ angemeldet hat, muss nichts unternehmen. Alle andern können sich per E-Mail (sandcom@bluewin.ch) oder per Post anmelden: Dieter Sandmeier, Bruggereggsstrasse 39, 9100 Herisau. Anmeldeschluss ist der 15.09.2014.

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

LOM 2014 – passend zur Jahreszeit und zum Ort: Schneewalzer und Urnerbodä Kafi

von Mario Ammann

Den St.Galler Damen ist es fast wieder gelungen, das alte Regime im Verein herzustellen. Eliane Deininger und Maja Kunz siegen souverän; Judith Tobler wird Zweite. Den Herren bleiben fünfte Plätze durch Patrick Zbinden und Sandro Domeisen vorbehalten. Schneefall am Klausenpass führte zu einer Startverschiebung um eine Stunde.

Nach dem 6. Nationalen OL Ende Juni am Crap Sogn Gion – und natürlich der SOW vom Juli in Zermatt – stand mit der LOM vom 24. August am Klausenpass eine weitere „Gebirgsetappe“ auf dem Programm. Der Sommer hatte kaum Gelegenheit geboten, die vom Flimser-Wochenende noch durchgefrorenen Glieder zu enteisen, geschweige denn aufzuwärmen. Und jetzt vor der Schweizer Meisterschaft im Langdistanz-OL, auf einer durchschnittlichen Höhe von rund 2000 m geplant, wieder diese verheissungsvollen Wettervorhersagen mit Kälte, Regen und sogar Schnee!

Kuhfladen mit Schnee-Dressing

Die Meteorologen bekamen natürlich recht. Es wurde wie versprochen am Samstag kalt. Die omnipräsenten Regentropfen machten ab 2000 m Höhe den Schneeflocken Platz. Weil im Verlaufe des Sonntags bessere Bedingungen zu erwarten waren, schoben die Veranstalter den Zeitplan kurz vor dem Start um eine Stunde nach hinten. Weil tatsächlich in dieser Zeit der Niederschlag aufhörte und sogar zögerlich die Sonne zum Vorschein kam, waren die Bedingungen für die meisten der 1755 gemeldeten Teilnehmer ganz passabel. Auf den Alpweiden gab es am Anfang noch heikle Gefahrenzonen: bei den mit Schnee überzuckerten Kuhfladen war sogar ein Subaru 4x4 „spurlos“ verloren!

Im zweiten Anlauf geglückt

Vom Gebiet „Gemsfären“ am Klausenpass gibt es seit 1983 eine OL-Karte. Sie hätte bei der früheren EOM im September 1984 erstmals zum Einsatz kommen sollen. Schnee am geplanten Termin und schlechtes Wetter am kurzfristig festgelegten Verschiebedatum liessen aber in jenem Jahr keine Veranstaltung zu. Erst 1985 konnte wenigstens ein nationaler OL durchgeführt werden. Gegenüber damals wurde die Karte zum Klausenpass und weiter Richtung Schächental erweitert. Ausgehend vom Start in Passnähe blieben die kürzeren Strecken in diesem Bereich, während die längeren Bahnen durch verschiedene Geländetypen bis oberhalb der Siedlung Urnerboden führten.

Vorteil „Könner“

In diesem sehr schwierigen Gelände gab es tatsächlich Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit nahezu makellosen Läufen. In sehr vielen Kategorien schockierten ein oder zwei Überflieger mit einem deutlichen Abstand den Rest der Konkurrenz. Zu diesen gehört namentlich auch Maja Kunz. Sie gewinnt bei D45 mit 7 Minuten Vorsprung. Auch Eliane Deininger (D14) ist mindestens 3 Minuten schneller als die anderen. Judith Tobler (D50) steht als Zweite ebenfalls auf dem Podest. Eine gute Platzierung gelingt unter anderem Franziska Dörig als DE-Siebte. Bei den Herren ist Rang 5 das höchste der Gefühle. Das schaffen Sandro Domeisen (HAK) und Patrick Zbinden (H18). Sehr erfreulich ist das Resultat von Tobias Zbinden: Rang 7 bei H20. Die Senioren sind nicht in den Top-Ten und trösten sich gerüchteweise mit einer gehörigen Portion Urnerbodä Kafi. Wer will ihnen das im grossen Festzelt des legendären Älpler-Wunschkonzertes von Radio SRF1 auf dem Urnerboden verübeln!?!?

Orientierungslauf Dornbirn-Laterns 2015: Die gemeinsame Veranstaltung CH-AT nimmt Gestalt an

Das OL-Wochenende von Mitte Mai 2015 in Vorarlberg bringt für die Nachbarn Österreich und Schweiz wiederum zwei Verbandsanlässe in einem Event. Jetzt steht fest, dass der Mitteldistanz-OL in Laterns durchgeführt wird.

(ma.) Während Dornbirn als Austragungsort der Sprint-Meisterschaft schon von Beginn der Planung feststand, dauerten die Abklärungen für den Mitteldistanz-OL länger als angedacht. Gerade noch rechtzeitig konnte mit Laterns ein sehr attraktives Laufgebiet fixiert werden. Damit ist der Weg jetzt frei für verschiedene Folgeschritte sowohl im technischen, als auch im administrativen Bereich.

Karten und Bahnlegung

Zu den wichtigsten Aufgaben gehört die Kartenaufnahme in Laterns. Das Gebiet reicht bis rund 1700 m Höhe. Da kann durchaus früher als gewünscht Schnee fallen. Beat Imhof kümmert sich um die Karten. Michael Huber und Willi Streuli als Bahnleger in Laterns treten nachfolgend in Aktion. In Dornbirn sollte der Winter die Arbeiten im Normalfall nicht wesentlich beeinflussen.

Arbeitsgemeinschaft CH-AT

Zwei Länder – ein Wettkampf: so lautet die Zielsetzung des Wochenendes. Für die Umsetzung bildet die OLG SGA (Lead) mit dem Laufklub Kompass Innsbruck (LKI) und dem Schülersport-Verein (SSV) Dornbirn Schoren eine Arbeitsgemeinschaft. Wie schon im Juni 2012 in Appenzell und St.Gallen sollen möglichst viele Helfer auch zusätzlich starten können. Weitere Informationen folgen im Schischo 4-2014.



ORIENTIERUNGSLAUF Dornbirn-Laterns

St. Galler sCOOL-Cup neu im Herbst bei den Weiheren in St. Gallen

Dieses Jahr finden zwei St Galler sCOOL-Cup`s statt. Neu möchten wir die St.Galler Orientierungslauf-Schulsportmeisterschaft auf den Herbst verlegen, um dem extrem dichten vorsommerlichen Schulprogramm auszuweichen. Dadurch gibt es auch mehr Zeit, um sich in Ruhe auf den Schweizerischen Schulsporttag, der 2015 in Luzern stattfindet, vorzubereiten. Ebenfalls können wir so den Schülern noch mehr Zeit lassen, um das Können aus den Einsteigerkursen im Frühling umzusetzen.

Der sCOOL-Cup findet am Freitag, 19. September, in St. Gallen-St. Georgen statt (Details in der Ausschreibung auf der nächsten Seite). St.Gallen ist mit dem öV sehr gut erreichbar. Die Drei Weiheren garantieren gute OL-Möglichkeiten und zudem eine genussvolle Aussicht auf die Kantonshauptstadt. Der Bahnleger hat sich bereits ein Konzept ausgedacht, damit alle Schülerinnen und Schüler Spass am OL haben werden. Ob es noch Ostereier vom alljährlichen Osterhasen-OL zu finden gibt, lassen wir offen.

11. St. Galler sCOOL-Cup 2014



Freitag, 19. September, 2014 in St. Gallen, St. Georgen Kantonale Schulsportmeisterschaft im Orientierungslauf Qualifikation für den Schweizerischen Schulsporttag 2015

- Veranstalter: OL-Gruppe St. Gallen/Appenzell, OL Regio Wil und swiss orienteering im Auftrag des kantonalen Amtes für Sport (Abteilung Schulsport)
- Ort/Karte: OL-Karte „Drei Weiher“; Massstab 1:5'000 (Stand April 2014).
Der Lauf findet für alle Kategorien auf dem Schulareal, im Dorf und im nahe gelegenen Wald statt.
- Programm: Normal-Orientierungslauf für 2er Teams
- Team-Bildung: Die Teilnehmer müssen demselben Schulhaus angehören. Gemischte Teams (Knaben/Mädchen) sind möglich; sie starten in den Knabekategorien. Jüngere Läuferinnen und Läufer dürfen in höheren Kategorien starten.
- Kategorien: 1 bis 4. Klasse je Knaben / Mädchen
2 5./ 6. Klassen je Knaben / Mädchen
3 7.- 9. Klassen je Knaben / Mädchen
- Bahnen: Die Strecken sind einfach. Jeder Teilnehmer erhält eine Karte mit der eingedruckten Bahn. Die Distanzen liegen zwischen 2 bis 4 km.
Normale Laufausrüstung genügt.
- Zeitmessung: Elektronische Zeiterfassung und Postenkontrolle mit SPORTident; Musterposten im Wettkampfbereich; SI-Cards werden abgegeben.
- Preise: Die drei Erstplatzierten erhalten die sCOOL-Medaille.
- Schulsporttag: Je die zwei Erstplatzierten der Kategorie 3 (Oberstufe) qualifizieren sich für den Schweizerischen Schulsporttag im Frühling 2015
- Besammlungs- und Anreise: Turnhalle Hebel, St. Georgen, Hebelstrasse, 9000 Gallen (Wettkampfbereich)
- Zeitplan: 13.15 Uhr Eintreffen im WKZ
ab 14.00 Uhr Start zum Team-OL (gemäss Startliste)
16.15 Uhr Rangverkündigung
- Startgeld: CHF 10.-- pro Team; Bezahlung am Lauftag
- Anmeldung: **bis Freitag, 30. August 2014** via Anmeldeportal der kantonalen Schulsporttage: www.sg.ch/home/bildung/sport/Lehrpersonen_und_Schulen/Schulsporttag/TermineundAnmeldung.html
- Weisungen: Die Schulen der angemeldeten Teilnehmer erhalten am 12. September 2014 weitere Informationen und eine Musterkarte. Die Startliste wird ab 12. September 2014 auf www.olsga.ch und www.sport.sg.ch publiziert.
- Auskunft: Rita Deininger-Bricker; Georgshof 20; 9000 St. Gallen; 071 222 77 45; r.deininger@hispeed.ch; sowie Amt für Sport, David Kalberer, Davidstr. 31, 9001 St. Gallen, 058 229 39 30 david.kalberer@sg.ch

Hauptsponsorin

MIGROS

Co-Sponsoren

rivella

search.ch

Partner

Arosa
Skischule inkl.

switcher
made with respect

Prof.
Otto Beisheim
Stiftung

ARGE ALP 2014



SÜDTIROL - DEUTSCHNOFEN

Datum: 11. / 12. Oktober 2014

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.

Karte: Maria Weissenstein-Pietralba, 1:10'000

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 und St.Gallen (Abfahrt Wil ca. 06.30 Uhr). Staffelstart am Samstag um ca. 13.30 Uhr. Nach der Siegerehrung am Sonntag um ca. 14.30 Uhr machen wir uns wieder auf die Rückreise.

Unterkunft: Gasthaus Weissenstein (oberhalb Deutschnofen). Übernachtung in Doppel- und Mehrbettzimmern inkl. Halbpension. Das Nachtessen geniessen wir also wieder einmal 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. € 45.-- für Erwachsene und € 35.-- für Jugendliche bis D/H20.

Anmeldung: Bis am **31. August 2014** an:

Roger Eigenmann, Bilchen 7, 9553 Bettwiesen
071 971 17 82 // reigenmann@bluewin.ch

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

Weisungen: Werden allen Teilnehmern rechtzeitig per Mail zugestellt.



40. Zürcher Oberländer OL (*38)
Jugend OL Meisterschaft JOM ZH/SH⁺ sowie THURBO OL-Cup

Sonntag, 07. September 2014

Schutt – Atzmännig, Hintergoldingen

Die Vorbereitung für das Toggenburger-Weekend

Organisation	OL-Gruppe Stäfa
Bahnlegung / Kontrolle	Roland Ludwig / Simon Seger
Auskunft / Laufleitung	Hansueli Steinmann, Im Freien 5, 8712 Stäfa, Telefon 044 926 45 26, 076 437 45 26, hanusli@bluewin.ch
Gelände	Fast neuzeitliches Bergsturzgebiet (3. Juni 1816) bzw. ein „Foppa – Runca“ im Kleinstformat, das diesem aber in nichts nachsteht!
OL-Karte	Schutt - Atzmännig 1:5'000, 5m, Frühling 2012, akt. Sommer 2014
Besammlung/WKZ	Sportbahnen Atzmännig, Hintergoldingen (Gde Eschenbach SG), ab 08:30 h, Garderoben im Freien, Platz für Klubzelte beim WKZ, beschränkte Anzahl Duschen vorhanden
Anmeldung	Voranmeldung über http://entry.picotiming.ch bis 02.09. erwünscht; sowie am Lauftag von 08:30 h bis 11:30 h
Privatverkehr	Parkplätze der Sportbahnen Atzmännig AG direkt beim WKZ
ÖV	via Wattwil und Uznach sowie Bus 630 nach „Atzmännig, Schutt“ direkt ins WKZ. Rail-Check im Wert von CHF 5.-- für ÖV-Reisende.
Wettkampfform	OL über die Mitteldistanz, Bahnen sind eingedruckt
Startzeiten	von 09:30 h – 12:30 h in freier Startreihenfolge Weg WKZ – Vorstart: 0.8 km, 90 m; ca. 25 min.
Kinderhort/Schnur-OL	Kinderhort ab 2 Jahren, ohne Voranmeldung; Schnur-OL
Besonderes	Bon für eine Fahrt auf der Rodelbahn Atzmännig (auch später im Herbst einlösbar), Einheimischen-Tarif für Eintritt im Seilpark



38. Oberthurgauer-OL und ROLV-Finallauf

Sonntag, 26. Oktober 2014 in Bischofszell



Organisation	OL AMRISWIL / Stadt Bischofszell
Bahnlegerin	Rachel Engeler
Besammlung	Sporthalle Bruggwiese, Bischofszell, geöffnet ab 08.30
ÖV	Weinfeldern – Bischofszell xx.08 – xx.27 oder xx.32 – xx.10 St.Gallen – Bischofszell xx.03 – xx.29 Amriswil – Bischofszell xx.50 – xx.05 Wer mit ÖV anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von Fr. 5.- (Bahnbillett vorweisen).
Parkplätze	In unmittelbarer Umgebung, Weisungen beachten
Startzeit	09.30 bis 12.30 Uhr
Karte	OL – Karte 1:5'000, „Stadt Bischofszell“, Stand: Juli 2014
Kinderhort	Für Kleinkinder ab sechs Monaten.
Laufleitung und	Martin Meier, Erlen 5, 9305 Berg, 071 455 22 41, martin-meier@bluewin.ch ,
Auskunft	weitere Informationen: www.ol-amriswil.ch
Besonderes	Ab 14 Uhr Rangverkündigung THURBO OL-Cup im WKZ.

TOM

69. SCHWEIZER MEISTERSCHAFT IM TEAM-OL
ENGELBURG SG 02. NOVEMBER 2014



OLG ST. GALLEN APPENZEL

TOM 2014

69. SCHWEIZER MEISTERSCHAFT IM TEAM-OL

ENGELBURG

47. ENGELBURGER OL

SONNTAG, 2. NOVEMBER 2014

HAUPTSPONSOREN

SWISSLOS



SwissLife

SPONSOREN

MIGROS

RAIFFEISEN

SPORT-TOTO



Interessengemeinschaft
St. Galler Sportverbände

Sport-Toto-Fonds Kanton St. Gallen

Kellenberger kaminski photo graphie

PREISSPONSOREN



Echte
Appenzeller Bärli-Biber[®]
www.buerli-biber.ch



Fromage Käse Formaggio
Appenzeller[®]
SWITZERLAND

Spezialitäten-Metzgerei
BECHINGER

Fleisch - Würst - Partyservice

St. Gallen - Strasse 76 - 9000 St. Gallen

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 nämlich euer J+S-Coach.
- Nicht-J+S-Leitende können, sofern es Platz hat, auch an den grau hinterlegten Kursen teilnehmen; Anmeldung über info@swiss-orienteering.ch

Datum	Kurs	Ort	Meldeschluss, Anmeldung
15. November	J+S –Modul Swiss Orienteering Athletenbetreuung Ausbildungsclub und Regionalkader	Sursee	15. Oktober Anmeldung über J+S-Coach Nicht-J+S über info@swiss-orienteering.ch
15. November	J+S –Modul Swiss Orienteering OL-Trainingsformen für die Halle	Sursee	15. Oktober Anmeldung über J+S-Coach Nicht-J+S über info@swiss-orienteering.ch
16. November	J+S Modul Fortbildung Kindersport Orientierungslauf	Sursee	15. Oktober Anmeldung über J+S-Coach

Zürcher OL



Unterwegs am Zürcher OL 1942

Am 28. September findet der traditionelle Zürcher OL zum 73. Male statt. Der OL ist zwar nicht im unmittelbaren Einzugsgebiet des ROLV NOS, doch auch nicht allzu weit ausserhalb. Früher ein sportlicher Grossanlass sind es heute immer noch so um die 1500 Läufer und Läuferinnen. Warum also nicht mal eine Reise ins Zürcher Unterland unternehmen, wo nur schon Marthalen, bekannt als Dorf mit wunderschönen Riegelbauten, eine Reise lohnt. Im Startgeld inbegriffen ist jeweils eine Bratwurst, leider nicht aus St. Gallen! Details unter www.zuercherol.ch

Sponsoren des ROLV NOS



Resultatspiegel: Top Ten Juni – August 2014

5. Nat. OL, 28. Juni, Foppa/Runca HAM 1. Stefan Brauchli H45 3. Patrick Kunz D10 9. Leonie Benz D14 8. Silja Vogel D16 9. Joela Vogel D18 5. Fiona Signer DE 9. Franziska Dörig D50 4. Isabelle Hellmüller D55 7. Monika Ammann OL 2. Sandro Domeisen		Swiss-O-Week, 19.-27. Juli, Zermatt, Gesamtwertung H55 10. Mario Ammann H16 7. Lukas Deininger D50 3. Isabelle Hellmüller D55 9. Monika Ammann D75 3. Vre Harzenmoser D14 1. Eliane Deininger	
6. Nat. OL, 29. Juni, Crap Sogn Gion H16 6. Lukas Deininger H18 3. Patrick Zbinden HAM 10. Stefan Brauchli D10 8. Lola Pichel D14 3. Silja Vogel DE 3. Franziska Dörig D50 1. Isabelle Hellmüller		SOM, 17. August, Stauffen D14 3. Sina Spirig, Silja Vogel, Nora Aegler D16 4. Marcia Mürner, Martina Gribli, Joela Vogel D18 4. Sofie Bachmann, Fiona Signer, Hanna Müller H18 3. Linus Hämmerli, Michael Imhof, Patrick Zbinden	
Kinderstaffel, 6. Juli, Strassberg 3. Andrin Sutter / Linn Tobler / Joshua Schilter		LOM, 24. August, Gemshäusern H16 10. Lukas Deininger H18 5. Patrick Zbinden H20 7. Tobias Zbinden HAK 5. Sandro Domeisen D14 1. Eliane Deininger DE 7. Franziska Dörig D45 1. Maja Kunz D50 2. Judith Tobler 6. Isabelle Hellmüller D55 5. Monika Ammann	
55. 5er-Staffel, 6. Juli, Strassberg 8. Simon Rüegg / Evine Westli Anderse / Lukas Deininger / Eliane Deininger / Patrick Zbinden			

Passend zum Sommer 2014



Auch wenn es hätte schlimmer kommen können: beim einen oder anderen Start in diesem Sommer war es alles andere als sommerlich und eine Skijacke wäre fast die beste Ausrüstung gewesen. Auf dem Bild warten Andrin Sutter (links, H12) und Nino Welz (H14) Ende Juni beim 6. Nationalen auf dem Crap Sogn Gion (2252m) auf ihren Start - aber nicht in die dortige Halfpipe. Denn im Gegensatz zur LOM auf dem Klauenpass liegt kein Schnee.

Willi Streuli fotografierte die beiden jungen Schlitzohren mit Zukunftspotential.

Trainingsprogramm September - Dezember 2014

Tag	Datum	Was / Thema	Wo	Wann
Mittwoch	03.09.	Rheintaler OL-Cup	Heerbrugg	Startzeiten: 17:30-19:00
Mittwoch	10.09.	Voralpines Gelände	Lai, nördlich von Chüeboden bei Wildhaus; Koordinaten: 742'127/231'210; http://map.search.ch/d/wu0zjbimz (Äpli)	Startzeiten: 17:45-18:15
Mittwoch	17.09.	Grob-Fein	ab Postautohaltestelle Engelburg Dorf markiert (Hohfirst)	Startzeiten: 17:45-18:15
Mittwoch	24.09.	Routenwahl	St.Georgen, Unterer Brand; Koordinaten: 746'630/252'681; http://map.search.ch/d/dblzmfwjow (Eggen)	Startzeiten: 17:45-18:15
Während den Herbstferien vom 28. September bis 19. Oktober findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Herbstferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 22. Oktober um 18:45 in der Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli				
Mittwochs	22.10. 29.10. 05.11. 12.11. 19.11. 26.11.	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	03.12.	anschliessend an Training Chlaus an der Demutstr. 34		
Mittwoch	10.12.	Weihnachts-OL, Klosterhof, Durchgang bei Kantonspolizei http://map.search.ch/d/ge5mdnmym		Startzeiten: 18:15 – 18:45
Mittwoch	17.12.	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining 18:50 - 20:15 Spielturnier in der Halle		Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Während den Weihnachtsferien vom 21. Dezember bis 04. Januar findet kein organisiertes Training statt. Nach den Weihnachtsferien beginnt das OLG-Training wieder am 07. 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

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