



**OLG
ST.GALLEN
APPENZEL**

SCHISCHO 4 / 2015



OLG ST.GALLEN/APPENZEL

„schischo“ impressum Nr. 4/2015

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

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

Dezember 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 1/2016:

Erscheinungsdatum:

15. Februar 2016

März 2016

Editorial

Postenbeschreibung, das tragbare OL-Archiv

An dieser Stelle habe ich schon über fast alles geschrieben, was uns OL-Läufer bewegt. Aber noch nie über die Postenbeschreibung. Meist würdigen wir sie nach dem zweitletzten Posten keines Blickes mehr, nachdem wir zuvor mehr oder weniger sauber alle Postennummern kontrolliert haben. Manche interessieren sich auch für die übrigen Informationen, welche die Postenbeschreibung anzubieten hat. Für Diskussionen sorgt sie jedoch nie und dies, wo sonst vom schnellen Badge bis zur Duschtemperatur alles Gesprächsstoff liefert. Höchstens Verärgerung bekommt man hin und wieder zu hören, wenn jemand eine falsche Postenbeschreibung mitgenommen hat.

Das interessante ist nun, wie die OL-Läufer damit umgehen, dass die Postenbeschreibung spätestens im Ziel ihren Zweck erfüllt hat. Dies wäre zweifellos eine genauere wissenschaftliche Untersuchung wert. Grob geschätzt sieht es so aus: Nur die wenigsten trennen sich direkt nach dem Lauf von ihrer Postenbeschreibung oder behalten sie zusammen mit der Laufkarte auf. Viele belassen sie schön im Armetui bis zum nächsten Lauf, denn da gibt es – endlich, möchte man sagen – wieder eine neue Postenbeschreibung. Den echten Fans ist jedoch auch das nicht genug: Sie schieben – oder würgen, je nach Füllstand – einfach die neue Postenbeschreibung über alle anderen im Etui. Vielleicht wirkt es motivierend, wenn man beim vierten Posten statt Nummer 78 die Nummer 64 findet und dann in der mitgetragenen Sammlung feststellt, dass Nummer 64 immerhin beim letzten OLG-Training der korrekte vierte Posten war. Vielleicht ist es beruhigend, wenn man wie ein Anfänger herumirrt, aber der Blick an den Arm zweifellos bestätigt, dass man dieses Jahr kaum einen OL ausgelassen hat. Ja, das Erfolgsgeheimnis des tragbaren OL-Archivs sollte wirklich gelüftet werden.

Die nächsten Monate gibt es kaum Chancen auf neue Postenbeschreibungen. Zeit, eure Etuis zu leeren, um die neue Saison nicht mit unnötigem Ballast anzugehen. Ein unfallfreies und abwechslungsreiches Wintertraining wünscht

Christoph Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 4/2015“			
2	Impressum	18	TOM in Österreich
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	20	Jugendförderung 2015
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	21	Welcupfinal in Arosa
7	Einladung HV 2016	22	Arge Alp im Veltlin
8	LOM Gurnigelwald	23	TOM im Jorat
8	Seriensieger Stefan Brauchli	24	Junioren-WM und SOW 2016
9	St.Galler sCOOL-Cup	26	J+S Kurse 2016
10	Rheintaler OL-Cup	27	ROLV Verbandskurse 2016
10	Beitrittserklärung	28	OLG Top Ten August - November
12	Vereinsweekend San Bernardino	29	NOSOL-Training 2015/16
14	OLG-Mitglieder meinen	31	Jahresprogramm 2016
15	Lukas Deininger in Schweden	32	Trainingsprogramm Dez – März

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritt:

Gianluca Piol 2000 Fürstenlandstrasse 13 9200 Gossau

Austritte:

Camille Vogel
Varga Zsolt

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!

HV 2016

In diesem Schischo findet Ihr auf Seite 7 die Einladung zu unserer HV am Samstag, dem 20. Februar 2016. Sie findet im bisherigen Rahmen statt, also ohne Zusatzprogramm. Die Traktandenliste ist identisch mit derjenigen des Vorjahrs und erfreulicherweise stellen sich alle Vorstandmitglieder zur Wiederwahl. Der Ablauf hingegen ist gegenüber den Vorjahren insofern anders, als dass wir bereits um 17:00 mit der ordentlichen HV beginnen, diese hoffentlich bis ca. 18:00 abschliessen können und im Anschluss an das darauf folgende Abendessen über Vorschläge zu konkreten Projekten von „Quo Vadis?“ und eine geplante Mitgliederbefragung diskutieren.

Jugendförderung 2015

Auf Seite 20 ist die Liste mit jenen OL-Veranstaltungen aufgeführt, bei denen für die jugendlichen Teilnehmer Startgelder und Fahrkosten geltend gemacht werden können. Die Liste muss bis zum 15. Dezember 2015 beim Vereinskassier Koni Vogel eintreffen. Entweder per Post (Koni Vogel, Botenaustrasse 22a, 9443 Widnau) oder per Email (koni.vogel@rsnweb.ch).

Klubanlässe 2016

Der Vorstand hat für das kommende Jahr lediglich ein Klubweekend am 22./23. Oktober 2016 (SPM und 10. Nationaler OL im Gebiete von Petit Risoux) beschlossen. Dies deshalb, weil wir uns nächstes Jahr erstens auch wieder auf ein Trainingslager über Pfingsten 14.-16. Mai 2016 in Untervaz (mit Klubmeisterschaft) freuen können und zweitens viele von uns an der SOW im Engadin teilnehmen werden. Weitere Details zu diesen Anlässen folgen im nächsten Schischo 1/2016.

Trainingslager und Klubmeisterschaft

Maja und Patrick Kunz haben es, wie vorher erwähnt, einmal mehr auf sich genommen, ein OLG Trainingslager zu organisieren. Dieses soll über die Pfingstfeiertage 14.-16. Mai 2016 in Untervaz stattfinden. Innerhalb dieses Wochenendes organisiert Raphael Wälter eine offizielle Klubmeisterschaft. Es gibt also erst recht einen Grund, sich dieses Datum zu reservieren.

SWICA

Für die OLG als Mitglied der IG SportStadt St. Gallen bietet die Swica-Krankenkasse ab 1. Januar 2016 einen Sportförderungsbeitrag aus den Ergänzungsversicherungen, Prä-

mienrabatte in den Zusatzversicherungen und verschiedene andere Zusatzleistungen. Dies gilt auch für bereits Swica-Versicherte.

Wer sich dafür interessiert, erhält Informationen über www.swica.ch/de/igsport oder direkt bei René Frick, Swica Kundendienst, 071 499 65 19, rene.frick@swica.ch. Wichtig ist, dass ihr bei der Kontaktaufnahme eure Mitgliedschaft bei der OLG angebt.

SOW

Für das Highlight im Sommer 2016 reserviert die OLGSGA vom 16. bis 23. Juli 2016 im INN LODGE in Celerina eine zentral gelegene Unterkunft. Die Ausschreibung findet sich auf Seite 25. Gleichzeitig verweisen wir auf die Online Anmeldung für Läufe über das SOW Anmeldeportal bis spätestens 31. Mai 2016; vergünstigtes Startgeld bei Anmeldung bis 31. Januar 2016: www.go2ol.ch/sow

O-Ringen 2017

Grosse Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. Lukas Deininger, der ja momentan in Schweden weilt, hat die Idee aufgebracht, im Jahre 2017 den traditionellen O-Ringen Lauf in Schweden als Anlass zu einer Klub Auslandsreise zu nehmen. Eine gute Idee, die es sicher zu verfolgen gilt und entsprechend möglichst frühzeitig in die Ferienplanung für 2017 einfließen muss. O-Ringen 2017 findet übrigens vom 22.-28. Juli 2017 statt. Austragungsort ist Arvika in Värmland.

Swiss Orienteering Präsidentenkonferenz

Die Präsidenten der Schweizer OL Vereine trafen sich am 7. November 2015 in Aarau. Wichtigstes Thema und damit auch jenes, welches am ausgiebigsten diskutiert wurde, war der Vorschlag einer Reorganisation des Verbandes ab 2017. Kurz zusammengefasst geht es darum, die strategische Ebene mit dem Zentralvorstand von der operativen Ebene mit der Geschäftsführung und den Bereichsleitern zu trennen. Dies soll zu grösserer Effizienz und klareren Verantwortlichkeiten führen. Damit verbunden ist eine Aufstockung um 100 Stellenprozente, was zum nächsten, heftig diskutierten Thema führte: Der finanziellen Situation von Swiss Orienteering.

Die zusätzlichen Stellenprozente führen zusammen mit einer Reduktion des Beitrages von Swiss Olympic zu einer Finanzierungslücke von rund CHF 180'000 ab 2017. Diese Lücke soll mit erhöhten Verbands- und Veranstalterabgaben seitens der Vereine geschlossen werden.

Über beide Anträge wird an der Delegiertenkonferenz am 5. März 2016 in Chur abgestimmt.

Ein weiteres Thema betraf diverse Änderungen in der Wettkampfordnung (WO) per 1. Januar 2016. Hier ist nebst anderem geplant, eine neue Kategorie D/H 16-20 einzuführen, welche vom technischen Niveau her mit der Kategorie HB zu vergleichen ist. Zudem wurden die Seniorenkategorien bei SOM und TOM angepasst (neu D/H 210). Weitere Informationen zur Präsidentenkonferenz können auf der Webseite des Verbandes (www.swiss-orienteeing.ch) abgerufen werden.

ROLV-NOS

Nach wie vor offen ist die Stelle eines Medienverantwortlichen. Daneben möchten auch Bettina Mattle und Heini Guhl von ihrem Posten als Aktuarin respektive Kassier abgelöst

werden. Die Präsidenten sind aufgefordert, innerhalb ihres Vereins nach möglichen Nachfolgern zu suchen. Ich bin mir bewusst und die Erfahrung hat dies auch gezeigt, dass ein Aufruf an dieser Stelle nicht viele „Probabiles“ hinter dem Ofen hervorlocken wird. Ich mache es aber trotzdem mit dem Hinweis, dass es für die Vereins- und Verbandsarbeit Freiwillige braucht und unsere OLG im Vorstand des ROLV (9 Mitglieder) nur durch Erich Brauchli (ihm sei an dieser Stelle für seinen Einsatz herzlich gedankt) vertreten ist. Ich freue mich also auf viele Bewerbungen!

Neu zum NOS Nachwuchskader gestossen ist Andrin Sutter. Ich gratuliere ihm zu diesem schönen Erfolg und wünsche ihm möglichst viele Karriere fördernde Inputs seitens der Leitung des NWK. Diese Leitung liegt bei Rachel Engeler und Christian Kreis von OL Amriswil sowie bei Janick Niethammer von der OL Regio Wil als Nachfolger von Beat Hubmann und Pirmin Schneider. Mit beigetragen zum Training hat auch Stefan Brauchli, der dieses Jahr erneut das ROLV Lager geleitet hat. Auch ihm gebührt ein herzliches Dankeschön für seinen grossen Einsatz.

Am 9. Januar 2016 organisiert Erich Brauchli den ROLV Verbandskurs, dieses Mal in Amriswil. Themen sind Bahnlegung, Betreuung und Bedienung SportIdent mit Kilian Imhof und Fabian Eisenbart als Kursleiter (siehe Ausschreibung auf Seite 27 und auf der OLGSGA-Website). Es ist keine Frage, dass dieser Kurs sehr viel Lehrreiches und Interessantes bieten wird und es ist zu hoffen, dass möglichst viele Teilnehmer aus der OLG dies auch ausnützen.

Langlauf Kurs

In der Hoffnung, dass anfangs nächstes Jahr optimale LL Schneeverhältnisse in Gonten herrschen, wird Roland Deininger erneut zu einem via OLGSGA-Website publizierten LL Samstag und/oder Sonntag einladen. Wegen der Unberechenbarkeit des Wetters wird dies aber eher kurzfristig sein und entsprechend ist auch noch kein fixes Datum vorgesehen.

Erneut haben wir ein tolles OL-Jahr hinter uns und freuen uns auf das nächste Jahr. Und wie immer hatten Hochs und Tiefs ihren Platz. Als OL- Läuferinnen und OL-Läufer wissen wir aber, dass eine OL-Karriere ohne die beiden schlicht nicht möglich ist. Einmal ist es ein Kartenfehler, eine schlechte Routenwahl, ein falscher oder fehlender Posten, dann wieder die schlechte Kondition oder eine Verletzung (wie bei mir nach dem Gurnigel-Wochenende) und, und ...! Es muss vieles zusammen passen für einen erfolgreichen Lauf. Damit die Freude über die Enttäuschung siegt, seien die interessanten Trainings unserer OLG empfohlen. Als Teil dieses Trainings findet am 9. Dezember der traditionelle Weihnachts-OL in St. Gallen statt, ein würdiger Abschluss der OL Saison 2015.

Nun wünsche ich allen im Namen des Vorstandes eine ruhige und beschauliche Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest und einen reibungslosen Übergang ins nächste Jahr.

Euer Präsident,
Ruedi Kellenberger

Einladung zur 40. Hauptversammlung



Liebe Vereinsmitglieder

Im Auftrag des Vorstandes lade ich Euch zur ordentlichen Hauptversammlung 2016 ein.

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

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

Parking PW: bewirtschaftete Parkplätze in Spitalnähe

Datum: Samstag, 20. Februar 2016

17:00 Uhr Behandlung der Traktanden

ab 18:15 Uhr Abendessen, offeriert vom Verein

ab ca. 19:15 Uhr Diskussion „Quo Vadis?“ und gemütliches Beisammensein

Traktanden

1. Begrüssung / Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der HV vom 28. Februar 2015
3. Jahresberichte 2015
4. Jahresrechnung 2015
5. Revisorenbericht
6. Budget 2016
7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2016
8. Wahlen
9. Tätigkeitsprogramm 2016
10. Anträge (Eingabefrist 23.1. 2016)
11. Ehrungen
12. Allgemeine Umfrage / Varia

Der Vorstand hofft und es würde ihn freuen, wenn möglichst viele Mitglieder an der Versammlung teilnehmen und ihre Meinung zum Projekt „QuoVadis?“ einbringen.

Wir bitten um eine Anmeldung bis spätestens Samstag, 13. Februar 2016 an

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

E-Mail: r.deininger@hispeed.ch

Herzliche Grüsse – Ruedi Kellenberger

Ein konditionell anstrengendes und warmes Wochenende stand Ende August im Berner Oberland auf dem Programm. Wer bei der LOM auftrumpfen wollte, musste seine Vorbereitung wirklich gut gemacht haben.

Am Samstag fand der Nationale OL am Schwefelberg statt. Es war ein kurzer Lauf mit vielen Höhenmetern. Der grösste Teil des Laufes fand auf Alpwiesen statt. Wichtig war, dass man zwischendurch einen Blick in die Weite gewagt hat. Denn manchen Posten sah man schon, wenn man auch noch weit davon entfernt war. Doch dazwischen waren auch technisch sehr schwierige Posten anzulaufen. Nach dem Lauf genossen die meisten die herrliche Aussicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau. Nach dem feinen Znacht konnte man den schönen Vollmond betrachten. Ob es Zufall war, dass die Jüngeren dabei das Spiel Werwolf spielten?

Keine Zufallssieger

Am Sonntagmorgen mussten die einen schon früh los, die anderen konnten länger schlafen. Es stand die Langdistanz-Meisterschaft an. Um an den Start zu kommen, stand nicht wie am Samstag ein Bus bereit, sondern es galt einen 40-minütigen Fussmarsch zu absolvieren. Das Laufgebiet der LOM, der Gurnigelwald, war ganz anders als der Schwefelberg. Es war ein Wald mit vielen Bächen, die man nicht immer auf den ersten Blick sah, und einem dichten Wegnetz. Der feuchte, tiefe, teils ruppige Boden und die zu absolvierenden Höhenmeter stellten hohe Anforderungen an die Kondition. Eliane Deiniger (D16), Maja Kunz (D45) und Stefan Brauchli (HAM) kamen zu Meisterehren resp. Kategoriensiegen bei dieser prestigeträchtigsten aller Schweizer Meisterschaften. Nach der Rangverkündigung, bei der auch weitere Läufer aus der OLGSGA aufs Podest steigen durften, war das tolle OL-Weekend leider bereits wieder zu Ende.

Grand Slam für Stefan Brauchli



Stefan Brauchli gelang das Kunststück, dieses Jahr sämtliche vier Schweizer Meisterschaften in der Kategorie HAM zu gewinnen. Die Basis zum Grand Slam legte Stefan im März in Aarau beim klaren Sieg an der NOM. Nicht minder deutlich fiel das Ergebnis im Mai bei der SPM in Dornbirn aus. In der zweiten Jahreshälfte folgten dann die Siege über die Langdistanz im Gurnigelwald (s. oben) sowie der perfekte Abschluss im Oktober über die Mitteldistanz in Glarus. Dank je einem Vorsprung von dreieinhalb Minuten wiederum ungefährdet. Mit drei weiteren nationalen Siegen steht Stefan bei HAM somit absolut verdient an der Ranglistenspitze der Jahreswertung. Bravo!

Beim zweiten von vier Siegen: Stefan Brauchli in Dornbirn am Ziel der „Heim“-SPM, die von der OLG veranstaltet wurde.

Teilnehmerrekord am 12. St.Galler sCOOL-Cup

von Roland Deininger

Am 18. September fand in St. Georgen der 12. St.Galler sCOOL-Cup statt. Mit 326 Schülerinnen und Schülern konnten wir einen riesigen Teilnehmerrekord feiern. Der OLG-Nachwuchs landete komplett auf dem Podest.

Unter der Leitung von Rita Deininger schaffte es eine kleine, aber enorm speditive Helfercrew, dass vor, während und nach dem Lauf alles bestens funktionierte. Bahnlegerin Eliane hatte auf der St. Geörgler Karte interessante Bahnen gelegt, mit denen nahezu alle Teilnehmenden zurechtkamen. Das Helferteam wurde unterstützt von Martin Hubmann und Sara Lüscher aus dem Nationalkader. Zu speziellen Ehren kam auch Raphael Wälter, der vom zuverlässigen Auswerter kurzerhand zum Interviewer der beiden Spitzenathleten avancierte und auch noch die Rangverkündigung souverän durchführte.

Beim „Finale“ im Rheintal dabei

Aus den eigenen Reihen schafften es alle OLG-Nachwüchslers aufs Podest. Bei den Mädchen konnte Leonie Benz mit Mardica Turnes ihren Vorjahressieg erfolgreich verteidigen. Die Silbermedaille gewann Lola Pichel mit Lena Bösch. Mara Rupf und Anna Bürki schafften mit der Bronzemedaille den Sprung aufs Podest in der Oberstufenkategorie. Siege gab es bei den „ältesten“ Knaben für Andrin Benz mit Tim Gander, dicht gefolgt von Joschua Schilter mit Maxim Frischknecht, die sich damit für den Schweizerischen Schulsporttag qualifizieren konnten. Dieser findet am Mittwoch, 1. Juni 2016 im Rheintal statt. Wir wünschen unseren Qualifizierten jetzt schon viel Erfolg!

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

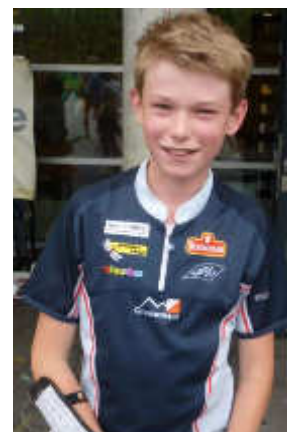
Der Rheintaler OL-Cup ist mittlerweile 13jährig geworden. Seiner Launenhaftigkeit – sprich: auch mal was anderes versuchen – will er auch im 14. Jahr treu bleiben.

Am Rheintaler OL-Cup 2015 nahmen an fünf Veranstaltungen insgesamt rund 1700 Läuferinnen und Läufer teil, eine beachtliche Zahl, wenn man mit den aktuellen Beteiligungen an den regionalen Läufen vergleicht. Ein Blick auf die Gesamtrangliste 2015 zeigt, dass der Rheintaler OL-Cup nicht nur ins nahe Ausland, sondern auch bis nach Bern ausstrahlt, so ist beispielsweise Beat Oesch aus Münchenbuchsee ein regelmässiger Teilnehmer.



Hochstehende Duelle

Mit Leonie Benz, Joshua Schilter und Robert Furrer haben gleich drei OLG-ler das Jahres-Punktemaximum erreicht und mit noch drei anderen Läufern den Gesamtsieg geteilt. Je nach Besetzung in den einzelnen Kategorien war es unterschiedlich schwierig, ganz vorne dabei zu sein. So scheiterten beispielsweise Stefanie Sutter und Trix Deuber knapp an den Gesamtsiegerinnen Flavia Steffen, resp. Claire Santoro. Ein besonders packendes Duell lieferten sich die beiden OLG-Andrins in der Kategorie H15. Andrin Benz (Bild rechts) siegte bei vier direkten Duellen zweimal mit dem Minimalvorsprung von je vier Sekunden. In der Gesamtzeit der vier Direktvergleiche liegt hingegen Andrin Sutter (Bild links) mit sechs Sekunden vorne. Damit brachten sich die beiden selber um den Gesamtsieg, dürfen sich aber wie viele andere auch zu den geheimen Siegern des Rheintaler OL-Cups 2015 zählen.



Biberaktion fand Anklang

Bekanntlich gewann die OLGSGA bei der Verleihung des Prix Benevol als Anerkennung für die geleistete Freiwilligenarbeit beim Rheintaler-OL-Cup CHF 500. Dieser Betrag wurde in Form von 24 kleinen Bibern den treuesten Helfenden, sowie einem grossen Biber dem OK weitergegeben (im Hintergrund die St. Galler Kantonalbank als Hauptsponsorin des Rheintaler OL-Cups).



2016 mit dem Schweizerischen Schulsporttag (SST)

Auch im nächsten Jahr sind Helferdienste gefragt, speziell beim Lauf in Heerbrugg am 1. Juni. An jenem Tag wird nämlich mit gleicher Infrastruktur auch der OL des SST durchgeführt, am Morgen ein Lauf mit Zweierteams in Berneck, am Nachmittag eine Kantonsstaffel in Heerbrugg. Nick Wolgensinger ist Mitglied des OK SST, Erwin Wälter Laufleiter des OL und Mario Ammann Bahnleger.

Da wir mit bis zu 25 Helfenden rechnen, sind

- alle OLG-ler im Unruhestand,
- alle freischaffenden Haushaltmanagerinnen und –manager,
- sowie alle Selbständigerwerbenden und Angestellten, die es sich einrichten können,

gebeten, sich den **Mittwoch, 01.06.2016** schon jetzt fett in der Agenda einzutragen. Da sich der Kanton St.Gallen grosszügig am SST beteiligt, darf auch mit einem ansehnlichen Taggeld gerechnet werden.

Dornbirn als Leckerbissen

Im nächsten Jahr startet der Rheintaler OL-Cup in Dornbirn. Nach der diesjährigen Schweizer Meisterschaft im Sprint-OL sicher eine willkommene Gelegenheit, das interessante Dornbirner Stadtgelände wettkampfmässig zu erkunden, v.a. auch für all jene, die diesen Frühling wegen einem Helfereinsatz nicht in Dornbirn starten konnten. Wie gewohnt wird Ende Juni der Montlinger Dorf-OL über die Bühne gehen, zum letzten Mal mit Nick Wolgensinger als OK-Chef. Aber keine Angst, der Montlinger Dorf-OL wird uns auch in den folgenden Jahren erhalten bleiben.

Rheintaler OL-Cup 2016 im Überblick

27.04. Dornbirn	01.06. Heerbrugg	29.06. Montlingen	24.08. Diepoldsau	07.09. Widnau
--------------------	---------------------	----------------------	----------------------	------------------

Die treuen Sponsoren des Rheintaler OL-Cups:



Volles Programm am San Bernardino

Spannende Läufe im nassen Gelände bot das Herbstwochenende in San Bernardino. In wunderbarer Berglandschaft an und über der Waldgrenze wurde ein nationaler Mittel- und Langdistanzlauf ausgetragen.

(ca.) Als man am Samstagmittag aus dem Strassentunnel kommt, ist es recht sonnig. Dies im Gegensatz zur Wolkendecke auf der Nordseite. Was man im Postauto noch nicht bemerkt: es geht ein ziemlich zügiger Wind. Das Wetter hält dann auch nicht den ganzen Nachmittag. Wer eine spätere Startzeit erwischt, läuft im Regen. Nass wird es aber ohnehin für alle. Die ergiebigen Niederschläge, die an den beiden Vortagen übers Misox niedergehen, sind auch am Lauftag allgegenwärtig. Schon auf dem Wanderweg, der zum Start führt, kommt einem ein Bächlein entgegen. Die Optimisten unter den OL-Läufern versuchen diesem noch akrobatisch auszuweichen, wohl in der Annahme im Laufgebiet sei man dann trockenen Fusses unterwegs. Schon zum ersten Posten zeigt sich, dass der Boden noch längst nicht alles Wasser der Vortage geschluckt hat: überall tiefe Pfützen.

Kurze Wege

Der Mitteldistanzlauf findet in den Wäldern östlich und südlich des Dorfes statt. Abgesehen von Alpenrosen und ein paar Sträuchern nahe der Waldgrenze ist das Gelände sehr gut belaufbar. Es ist zwar coupiert, aber die Laufrichtung führt wegen des überhöhten Starts meist nach unten. Wie es sich für diesen feuchten Tag gehört, liegt dann das Ziel gleich neben dem Lago d'Isola, wo man gerne einen heissen Tee in Empfang nimmt. Ohnehin liegt an diesem Wochenende alles schön nahe beieinander. Besonders wenn man denkt, dass wir zwei alpine Läufe bestritten haben. Auch vom Hotel zum WKZ braucht man nicht mehr als ein paar Schritte zu gehen. Da es dort keine Dusche gibt, sind wir doppelt froh. Dass man nach dem herbstlich-kühlen Lauf auf 1600m im Zimmer gemütlich warm duschen konnte, beglückte die etwa 40 OLG-ler an diesem von Dieter Sandmeier perfekt organisierten Vereinsweekend.

Torte als grosse Zugabe

Beim Abendessen im Hotel Bronco e Posta wurde wie üblich gefachsimpelt. Und nach einigen Extraportionen Polenta und Kalbshaxen waren dann auch die Mägen derjenigen OL-Läufer gefüllt, die angesichts der zuerst bescheiden gefüllten Teller zum grossen Hunger auch grosse Augen machten. Vielleicht lag es aber einfach daran, dass sich das Küchenteam den Applaus erst mit dem Dessert verdienen wollte: Eine riesen Torte wurde durch den Speisesaal getragen und entsprechend beklatscht. Auch wenn sie mit den Läufern des bussola ok geteilt werden musste: Letztlich waren alle zufrieden.

Die kulinarische Beurteilung des Hotels besserte sich beim Anblick des Frühstücksbuffets am Sonntag noch mehr. Statt wie erwartet (oder befürchtet) nur Brot und Konfi standen auch noch selbst gemachte Kuchen, Käse, Fleisch und natürlich das unabdingbare Müsli bereit. Somit fiel das Frühstück schon mal als Ausrede für eine allfällig schwache Leistung weg.



Eine solche grosse Torte hatte niemand auf der Karte.

Spannender Gebirgs-OL

Zum Langdistanzlauf gab es einen kurzen Bustransport Richtung Pashöhe, der tadellos funktionierte. Wie übrigens auch die An- und Abreise der ÖV-Teilnehmer, Postauto verstärkte die Kapazitäten auf der Chur-Bellinzona-Linie wegen unseres Laufs grosszügig. Im Gegensatz zum Samstag kam das Wetter am Sonntag den Spätstartern entgegen. Die erste Hälfte des Feldes kam gar in ein Schneegestöber. Danach riss die Wolkendecke immer mehr auf und pünktlich zum letzten Start präsentierte sich sogar strahlend blauer Himmel über dem San Bernardino Pass. Der Untergrund war aber wohl wiederum für alle gleich. Dies bedeutet: Es hatte jede Menge Wasser oder Sümpfe, um nicht zu sagen fast überall. Wer Gebirge mag, der konnte dieses Rennen bestimmt geniessen. Denn der Lauf oberhalb der Waldgrenze bot eine spektakuläre Gebirgslandschaft mit den erwähnten kleinen Bergseen, Sümpfen, Fels- und Steinpartien. Innerhalb des Laufgebiets gab es zwar keine immensen Höhenunterschiede, da das Gelände aber auch nie flach war, summierten sich die Höhenmeter beständig und man war – verbunden mit dem kräfteaubenden nassen Untergrund – konditionell sehr gefordert. Abgesehen von den Gewässern und Hügelzügen bot auch die Hochspannungsleitung bzw. deren Masten noch mehr als am Samstag eine willkommene Orientierungshilfe. Denn da es nur wenige kartierte Wege gab, war ein sicheres Auffangen schwierig. Gerade bei Posten in steinigem/felsigen Abschnitten war extrem genaues Kartenlesen gefragt. Ansonsten stand man schnell auf verlorenem Posten – oder beim Falschen. Glücklicherweise, die auch an diesem Tag nach dem Zieleinlauf nochmals eine nahe und warme Duschgelegenheit hatten.

Lobenswert erwähnt werden darf auch die tiefe Postenzahl, die für ein echtes Langdistanz-Feeling mit langen „Riemen“ sorgte. Für Gesprächsstoff war auf jeden Fall gesorgt als man am Sonntagmittag bei immer schönerem Wetter und Polenta mit Käse oder einer Tessiner Wurst zum Wochenend-Ausklang überging. Beim folgenden feinen Espresso hielt man es dann ohne Wind sogar im T-Shirt aus.

Deine Meinung im Schischo

Der Schischo als Mitteilungsblatt unserer OLG veröffentlicht in jeder Ausgabe Berichte über vergangene und anstehende OL-Veranstaltungen. Diese werden von engagierten Mitgliedern verfasst und liefern eine interessante Lektüre für alle Leserinnen und Leser. Bestimmt sind sie bereichernd für jeden, der mit unserer Sportart verbunden ist, und geben Anstösse für eigene künftige OL-Aktivitäten, aber auch darüber hinaus. In diesem Sinne sei allen Mitgliedern namens der Schischo-Redaktion herzlich gedankt, die erfreulicherweise in steigender Zahl aus eigenem Antrieb oder auch auf Anfrage für unser Vereinsheft schreiben! Nicht zuletzt wird damit das Vereinsleben auch mit mehr Hintergrund festgehalten, während dem die OLG-Website vornehmlich auf die Ergebnisse ausgerichtet ist.

Der Schischo steht – wie das Forum auf der Website – auch zur Verfügung, wenn Mitglieder ihre Meinung veröffentlichen wollen. Ob man dem nun Gastkommentar oder Leserbrief sagen soll, spielt keine Rolle. Auf der nächsten Seite findet ihr die Meinung von Mario Ammann zur Geländeauswahl der nationalen Saison. Die Redaktion freut sich auf die nächsten Beiträge und wenn damit eine Diskussion gefördert werden kann, umso besser.

Meine Meinung: OL wieder zu den Leuten!

von Mario Ammann

Der Orientierungslauf hat auch dank der OL WM 2003 in Rapperswil-Jona an Interesse in der Bevölkerung gewonnen. „OL zu den Leuten“ war das grosse Wort. Diese Parole hat mit Blick auf die nationalen Events fast ausgedient.

Habt ihr euch auch schon überlegt, wie OL-Läufer entstehen? Es gibt dazu keine wissenschaftlichen Studien oder empirischen Erhebungen, aber eine realitätsnahe Mutmassung.

OL-Läufer kommen sehr oft als Kinder von einfachen oder sogar doppelten „Primos“-Haushalten auf die Welt. Die Chancen, dass diese Eingeborenen dem OL erhalten bleiben, sind recht gross. Ein Primo kennt dann wieder eine Prima. Die beiden finden sich wirklich prima und wünschen sich mit der Zeit einen gemeinsamen Primo.

Auch Primos kommen nicht als Weltmeister auf die Welt. OL ist ebenso komplex wie spannend und auch für Überflieger/innen nicht kalkulierbar. Erfolg und Misserfolg liegen nahe beieinander. In einer OL-Familie können Kinder gut umsorgt Erfahrung sammeln und auch „innere Stärke“ gewinnen. So kann sich der OL-Virus richtig gut einnisten.

Dank Aktivitäten in den Schulen mit sCOOL, vor allem aber in den OL-Vereinen kommen weitere Personen in Kontakt mit Orientierungslauf. Ob insbesondere Kinder und Jugendliche OL als ihren Sport wählen und ihn auch über längere Zeit betreiben, hängt vom Erfolg und von den Möglichkeiten der Betreuung ab. Diese sind auch für einen Verein als grosse „OL-Familie“ letztlich begrenzt. Im Idealfall finden auch die Eltern Gefallen am OL, womit diese als „Secondos“ ebenfalls in die OL-Welt hinein wachsen und sofort immerhin beim Zieleinlauf um Sekunden mitfigten können.

Diese Secondos sind extrem wichtig. Sie verdienen unsere grösste Aufmerksamkeit. Sie müssen – auf einem hohen Niveau – in möglichst kurzer Zeit sehr viel lernen. OL ist bei uns ein „offener“ Sport. Jeder kann bei allen Veranstaltungen teilnehmen. Das ist auch wichtig für die Vereine als Veranstalter von Regionalen, Nationalen und selbst Meisterschaften. Eine grosse Beteiligung erhöht die Gesamtbedeutung eines Wettkampfes.

Nicht nur die Secondos haben eine (zu) anspruchsvolle nationale Saison 2015 hinter sich. Von 13 Einzelläufen (ohne NOM) haben nur der 1. Nat. OL im Freiburgischen und die MOM bei Glarus „teilnehmernah“ und in einem „normalen“ Gelände stattgefunden. Der Rest war im Ausland (Vorarlberg) oder im Jura und in den Bergen; und in diesen Fällen vor allem sehr schwierig. Auch der Blick auf 2014 oder die kommenden Jahre voraus zeigt eine Tendenz zu häufigen Veranstaltungen pro Saison in Gebieten, die OL-Kenner zwar als „Leckerbissen“ bezeichnen, die aber viele Läufer überfordern. Die magere Beteiligung am 4. Nat. OL auf der Lidernen oder beim 10. Nat. OL in Braunwald sind für mich klare Signale. Veranstaltungen in entlegenen Gebieten haben oft auch höhere Startgelder.

Es braucht einen guten Gelände-Mix. Auch die nationale Saison muss wieder „mehr zu den Leuten“. Das kann Zuschauer betreffen, vor allem aber die Teilnehmer selber. OL im Mittelland darf nicht ein Tabu werden. Das ist dann sowieso der Anfang vom Ende. Im Übrigen gilt eine Sportart unter anderem auch dann als Randsportart, wenn sie vergleichsweise von wenigen Menschen betrieben wird. Weniger Teilnehmer, weniger Publizität, weniger Geld, weniger Aktivitäten, weniger Primos, keine Secondos

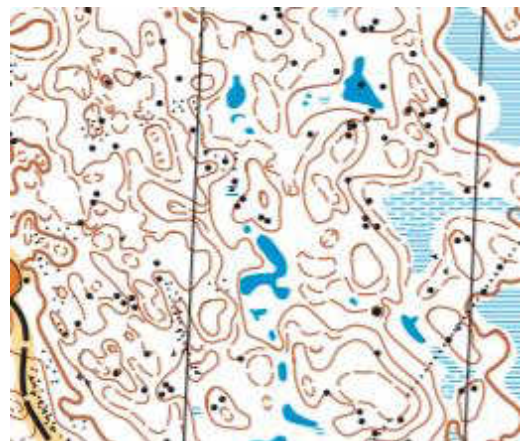
Vor 100 Tagen hat Lukas Deininger (H18) seine OL-Schuhe und weitere 80kg Gepäck ins mittelschwedische Mora verfrachtet. Wie läuft es mit Warmduschen im Freien, im Eliteverein und an der Sportschule der besten schwedischen Langläufer? Eine Zusammenfassung der Eindrücke der ersten drei Monate.

Ungefähr vor zwei Jahren setzte ich mich an den Laptop und schrieb mein erstes E-Mail in den hohen Norden in die Büroräume des Skigymnasiums in Mora. Unzählige Mails und Dokumente später sowie nach einem Reko-Besuch im Mai stand ich am 14. August 2015 am Flughafen Zürich mit dem Einfach-Ticket nach Schweden. Mora, eine Kleinstadt am Ufer des malerischen Siljansee im Herzen Dalarnas, der traditionellsten Provinz des Landes, hiess meine Enddestination. Sie liegt rund fünf Autostunden nordwestlich der Hauptstadt Stockholm und ist bekannt wegen des grössten Volkslanglaufrennens der Welt, dem Wasalauf, der hier alljährlich endet.

Das komplett neue Sportschülerleben

Wie in Trogen, meiner ehemaligen Sportschule, bin ich auch hier in eine völlig normale Klasse am regionalen Gymnasium, dem Mora Gymnasium, eingegliedert. Die Schule, man kann es sehr schlicht ausdrücken, ist oft ziemlich lustig und speziell zugleich. Der Lehrer, der beim Vor- oder Spitznamen genannt wird, betritt den Klassenraum, grüsst uns und setzt sich hinter seinen Computer, einen Auftrag gibt es an sich keinen. Ein weiterer sonderlicher Lehrer kommt bei heissen Temperaturen, in Mittelschweden eine Seltenheit, gerne in Badehosen zur Schule. Die Mensa hat es ebenfalls in sich: Kosten werden für das Mittagessen keine erhoben, es kann nach eigenem Ermessen geschöpft werden und als Getränk gibt es Wasser ab dem Hahn und, Achtung, Milch aus dem Automaten!

Kommen wir zu den Trainings. Diese werden von sechs angestellten Trainern geleitet, ein kleines Bürogebäude mit Sauna, Theorieraum, Garderoben und Kraftraum stellt den Mittelpunkt der Schule dar. Um hier oben mobil zu bleiben, besitzen wir gleich auch noch sechs Minibusse, alle hübsch mit dem Schullogo verziert. In den vom Skigymnasium angebotenen OL-Trainings musste ich bei den ersten Einheiten zuerst einmal leer schlucken. Als ob es nicht schon genug schwierig wäre, wurde die Karte noch reduziert. Ebenfalls meinte der Trainer am Start lapidar: "Ja, es hat schon viele Bären, aber auf der anderen Strassenseite, wo weniger Posten stehen, hat es mehr." So weit so gut, wir stechen im Minutentakt in den Wald, beim ersten Posten waren wir aber schon eine grosse Gruppe, denn niemand fand den Posten. So versuchte man, alleine weiterzulaufen, nur ab und zu, wenn man wieder zu zweit unterwegs war, genoss man einige herrliche Blaubeeren, was der Trainer an den blauen Fingern im Ziel natürlich feststellen konnte.



OL-Technik vom Feinsten.

Unüblich in meinem Austausch ist, dass ich nicht bei einer Gastfamilie lebe. Zusammen mit einem Mitschüler bewohne ich eine kleine, aber feine Wohnung in einer Schülersiedlung mit zwei Häusern. 30 Skigymnasiasten wohnen hier zusammen, man kann sich die heitere Stimmung also gleich ausmalen. Es werden ein eigenes Unihockeyteam in einer lokalen Liga aufgestellt, Spielabende organisiert oder

auch gemeinsame Wochenendausflüge unternommen. So kam ich schon in meiner ersten Woche in den Genuss des legendären Moor-Fussballs. Mit dem Landrover eines älteren Schülers fuhren wir irgendwo in den Wald, suchten uns eine sumpfige Lichtung und spielten im teilweise knietiefen Schlamm Fussball und Rugby. Und wenn man dann wieder einmal zusammen in der Pizzeria das Abendessen genossen hat und nach draussen geht, sind die Chancen hier im Norden ganz intakt, glücklicher Betrachter des sagenumwobenen Nordlichtes zu werden.



Leben im Top-Club

Der lokale OL-Verein, der IFK Mora OK, gehört zu den besten OL-Vereinen Nordeuropas. Mit einem breiten und starken Elitekader läuft der Verein regelmässig in die Top 10 der prestigeträchtigen Staffeln. Die Läufer werden dementsprechend unterstützt. Trainingslager, nächstes Jahr unter anderem in Gran Canaria, oder die Unkosten der wichtigen Wettkämpfe werden grösstenteils vom Club übernommen. Im Gegensatz zu anderen Vereinen bezahlen wir den Läufern aber keinen Lohn oder Ablösesummen bei einem Wechsel. Dass diese Ausmasse so enorm sind, bekam ich am ersten offiziellen Tag meiner Mitgliedschaft zu spüren, als ich auf den Social-Media-Kanälen des Vereins, etwa so wie bei einem Fussballtransfer, willkommen geheissen wurde! Vereinskleder werden über einen Webshop gekauft, Informationen meist über Facebook kommuniziert und bei Anliegen kann man immer auf die Vereinskanzlei gehen, welche mit 120 Stellenprozenten ausgestattet ist.

Mein erster wichtiger Wettkampf in diesem Herbst war die Schwedische Meisterschaft über die Mitteldistanz. Mit Bussen ging es in ein Miethaus für die rund 20 angereisten Athleten. Hier wird unterteilt zwischen Senioren-SM, Elite-SM und Jugend-SM. Somit reisten nur die Eliteläufer samt Trainer, Masseurin und zwei weiteren Betreuern an. Spätabends einquartiert, wurden wir nach unseren Essenswünschen und -zeiten gefragt, sodass am Morgen wirklich alles stimmen sollte. Bei mir funktionierte dies irgendwie nicht. Nach der kurzen Zeit in der Quarantäne und dem Model-Event erwischte ich einen meiner schwärzesten Tage in meiner OL-Laufbahn. Dieser erste Tag war allerdings nur die Qualifikation, der entscheidende Final folgte erst am darauffolgenden Tag. Den A-Final verpasste ich erwartungsgemäss, sodass ich mich mit dem C-Final abfinden musste. Dies ist sicher dadurch zu begründen, dass das Gelände etwas ganz Neues für mich war. Das Terrain rund um Mora hat seinen ganz eigenen Charakter und nicht einmal mit diesem bin ich so richtig vertraut. Natürlich hatten wir mehrere „Moraner“ in den höchsten Startblöcken und feuerten diese kräftig an. In der traditionellen Sauna und beim Brettspiel liess man den Abend ausklingen.

Wenn der Tanklaster kommt

Wie im Titel schon erwähnt, gibt es aus Schweden die berühmte Geschichte mit den Duschanlagen im Freien, dies schon bei regionalen Wettkämpfen! Gerade im Herbst war es des Öfteren der Fall, dass man über den taufrischen Boden sprintet, bis man die Holzpaletten erreicht und sich einen der Schläuche ergattert hat, um sich mit warmem Wasser zu reinigen, das mit Tanklastwagen hergebracht wurde.

Gedanken aus dem Flugzeug zu 84 Tagen in Mora

Ich darf stolz und ohne grosse Zweifel sagen, dass mein Leben in Mittelschweden dem entspricht, was ich erwartet und mir immer gewünscht habe. Ich darf so viel Sport machen wie nur möglich, ohne dabei Einschränkungen in Kauf nehmen zu müssen und habe einen Schritt in die Selbstständigkeit gemacht. Einen schweren Start hatte ich eigentlich nicht, da die Englischkenntnisse aller meiner Freunde so gut waren, dass wir uns ohne Probleme verständigen konnten. Ebenso fiel mir das Erlernen des Schwedischen ausserordentlich leicht. Dies liegt zum einen daran, dass die Sprache dem Schweizerdeutschen sehr ähnlich ist, in fast jedem Satz findet sich ein Parallelwort, andererseits konnte ich bereits mit einem Vorwissen ins Flugzeug steigen, das ich mir in Familienferien und Selbststudien angeeignet hatte. Man hat mich mit offenen Armen empfangen. Ich wurde von unterschiedlichsten Schülern aller Altersstufen immer wieder angesprochen, wie es mir denn ginge und durch den Sieg am Kochwettbewerb in der ersten Woche mit einer besonders knusprigen Rösti machte ich mir definitiv einen Namen. Obwohl ich im Training mit dem hohen Standard meiner Mitschüler kämpfte - diese stellen einen ansehnlichen Teil der künftigen Nationalmannschaft der schwedischen Langläufer - konnte ich die Motivation immer hoch halten. Es ist eine absolute Freude auf einer zweistündigen Biketour keiner Menschenseele zu begegnen. Vielleicht liegt es aber auch an diesem weitläufigen Land, dass es ab und zu etwas einsam wird, gerade wenn man – wie ich in den letzten Wochen – nicht trainieren kann und somit ein Grossteil des Wochenplans durcheinander gerät. Aber dies geht wieder unter, wenn die Nachbarn urplötzlich in die Wohnung hineinstürzen mit der Begründung, sie wollten sich nur einmal umsehen.

Die OLG im 2017 in Mora?

Eine Idee, die mir schon in der Schweiz kam, mit jedem Training hier aber konkreter wurde. Wieso nicht einmal die OLG in den Genuss dieses OL-Paradieses kommen lassen? 2017 findet rund 200km südwestlich von Mora der legendäre O-Ringen statt. Man erinnere sich gern an den Bericht der Bärlochers aus dem letzten Schischo. Ein Volksfest mit OL vom Feinsten, eine unvergessliche Woche. Um sich optimal auf die fünf Läufe



Nein, kein Schnee, nur weisses Moos: Wälder um Mora.

vorzubereiten, könnte man in Mora ein kurzes Trainingslager vorangehen lassen, damit sich alle an die Tücken und Schönheiten des nordischen Kartenlesens gewöhnen können. Keine Dornen, sondern nur weisses Moos oder Heidelbeeren erwarten euch. An der nächsten Hauptversammlung werde ich das Projekt konkret präsentieren.

Bis dahin könnt ihr euch das Datum schon einmal markieren. Dieses findet ihr in den Vorstandsinformationen. Ich würde mich sehr freuen, wenn eine solche Vereinsreise zustande käme!

Wer übrigens noch mehr über meinen Schwedenaufenthalt wissen möchte, der kann gerne meinem Blog folgen: lukasdeininge.blogspot.ch

TOM nach Österreicher Art: Eine knifflige Aufgabe im äussersten Osten

von Mario Ammann

Ferien und OL? Oder OL und Ferien? Egal. Monika und Mario Ammann haben wie auch schon beide Annehmlichkeiten kombiniert und sind Ende September an einem nationalen OL-Wochenende in Niederösterreich gestartet.

Die nationalen Wettkämpfe werden in Österreich immer in Form von Wochenenden ausgetragen. Das Programm besteht aus 9-10 Austria-Cup-Läufen als „Nationale“, wobei die Staatsmeisterschaften für die Elite und die Meisterschaften für Senioren + Nachwuchs darin integriert sind, und den Meisterschaften in der Staffel und im Team. Seit diesem Jahr gibt es auch eine Meisterschaft in der Mixed-Sprint-Staffel. Eine Besonderheit ist die Bundesländerstaffel vergleichbar mit der Schweizer Fünferstaffel. Diese 12-13 Bewerbe verteilen sich auf je 3 Wochenenden vor und nach den Sommerferien.

Ins entfernteste Niederösterreich

Am 26./27. September lud die OL-Abteilung des Heeressportvereines (HSV) Wiener Neustadt nach Seebenstein zu zwei – aus Österreicher Sicht – Grossanlässen. Der Ort liegt 70 km südlich von Wien am Rande der „Buckligen Welt“. In einem eher steilen Gelände standen am Samstag der 8. Austria-Cup der Saison als Ultralong-OL und am Sonntag die Österreichische Meisterschaft im Mannschafts-OL auf dem Programm. Am Samstag waren 449 Teilnehmer gemeldet. Das ist im Jahresvergleich ein unterdurchschnittlicher Wert. Der Grund mag in der Kombination von Ultralong-OL und Mannschafts-OL liegen. Beide Disziplinen sind nicht unbedingt jedermanns Sache. Dennoch, in der Schweiz ist vermutlich die Mehrzahl der regionalen OL besser besucht. Sportlich bestehen wie am gemeinsamen Wochenende vom Mai in Vorarlberg gesehen zwischen den beiden Nachbarn wenig bis keine Unterschiede. Aber logistisch handelt es sich in Österreich in den meisten Fällen um „Waldrandveranstaltungen“. In Seebenstein waren die Bedingungen allerdings noch eine Spur besser. Das geschlossene Freibad diente als WKZ. Gedeckte Flächen waren willkommen. Der Wettkampf endete an beiden Tagen direkt dort.

Farbenfrohe Vorbereitung

Monika und Mario Ammann haben diese Veranstaltung als Aufhänger für eine Ferienwoche in der Region Neusiedlersee gewählt. Sie machten sich direkt nach dem nationalen OL am San Bernardino-Pass auf die weite Reise in den äussersten Osten Österreichs; mit Zwischenhalt in der Region Salzburg. Die Vorbereitungen auf die beiden Läufe standen ganz im Zeichen der Farben rot und weiss. In wechselnder Reihenfolge und mit häufigen Wiederholungen. Auf jeden Fall mit vielen Nuancen! Weisses Burgunder, Grüner Veltliner, Gelber Muskateller, Roter Neuburger, Blauer Zweigelt, Pinot Noir, Sauvignon Blanc ... Der Merlot hatte unverkennbar einen Violett-Stich. Sportlich dominierten die Fahrräder. Der meist starke Wind war des einen Freud (= zahlreiche, grosse Windparks), des anderen Leid (= Velofahrer). Der vermeintliche Nachteil wurde allerdings mit einem höheren Trainingseffekt kompensiert. Oder etwa nicht?

Sieg beim Ultralang

Wie in der Schweiz beim „Tomila“ als Langstrecken-OL galt beim Ultralang-OL ebenfalls Massenstart. Bereits der Anstieg zu Posten 1 sorgte in den unterschiedlich grossen Kategorien für eine erste Zäsur. Mit einem Schmetterling oder einem Loop wurde das Feld dann nochmals aufgeteilt. Das Gelände war wirklich schön und meist sehr gut

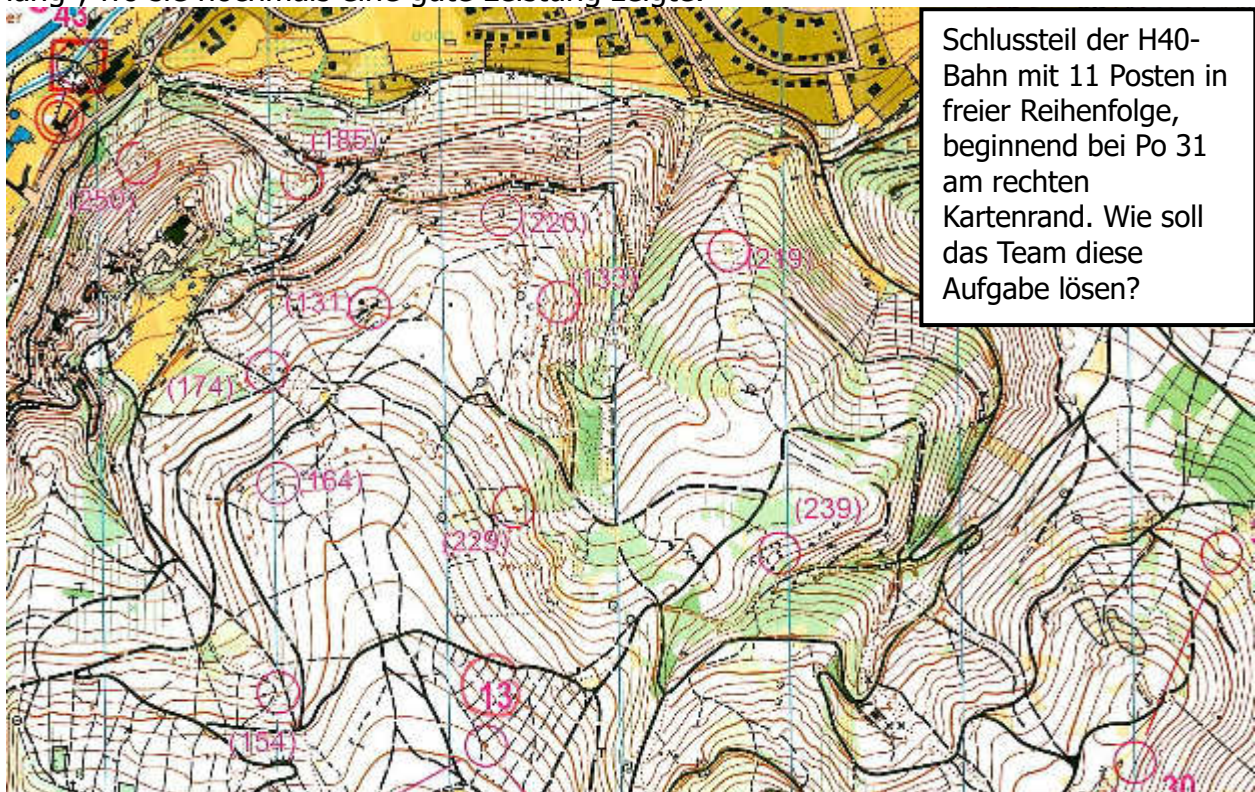
belaufbar. Monika und Mario Ammann hatten sich vorgenommen, nicht einfach „blind“ in die teils steilen Hänge hinein zu laufen, sondern auch einen Umweg in Kauf zu nehmen und die Posten von sicheren Attack Points anzupeilen. Das hat meistens gut geklappt. Monika konnte zudem ihre physische Stärke ausspielen. Die nicht so starke D55-Konkurrenz hatte keine Chance. Ihre Siegerzeit von 46 Minuten ist natürlich weit weg von „ultralang“, auch wenn die Zweitplatzierte bereits 62 Minuten benötigte.

Die längeren Kategorien hatten im zweiten Teil zudem ein Postennetz eingebaut. Mario war auf jeden Fall mehr gefordert, lag nach dem Schmetterling und auf dem langen Abschnitt zum nächsten Posten an der Spitze, verpasste dann die richtige Mulde, verlor total den Überblick über das Gelände, löste das Postennetz katastrophal, liess zu allem Elend einen Posten davon aus, schämte sich ... und ärgerte sich grün und blau.

TOM mit Massenstart und Postennetz

Eine wirklich spannende Aufgabe gab es am Sonntag im gleichen Gebiet mit der Meisterschaft im Mannschafts-OL. Die 3er Teams wurden wieder zum Massenstart aufgeboten. Ein Postennetz gleich am Anfang bis zum ersten gemeinsamen Kontrollposten sorgte sogleich für „heisse Köpfe“. Ein Sperrgebiet wurde mit ein paar Posten als Linien-OL elegant umlaufen, bevor ein zweites Postennetz bis Kontrollpunkt B folgte. Nach zwei „fixen“ Posten musste aus dem dritten Postennetz die optimale Reihenfolge inkl. Badgewechsel gefunden werden. Das hat Spass gemacht! Eine Variante, die sich auch die Schweiz überlegen könnte. Mario konnte als Gast bei H40 mitlaufen. 10.7 km mit 510 m Steigung und 43 Posten! Ganz zu Beginn wäre ein anderer erster Posten besser gewesen. Der Rest wurde gar nicht so schlecht gelöst. Das viel zu alte und aus der Not entstandene Team – H50 wäre möglich gewesen – stempelte den Zielposten nach 1:57:12.

In Österreich sind in den Altersklassen nur reine Vereins-Staffeln und –Mannschaften zugelassen. Sonst ist eine Teilnahme nur „ausser Konkurrenz“ oder in der „Offen-Kategorie“ möglich. Monika fand nirgends Unterschlupf und startete deshalb „Einzel lang“, wo sie nochmals eine gute Leistung zeigte.



Absender: _____

Einsendeschluss: **15. Dezember 2015**
 Per Post/Fax/E-Mail an: **Kassier Koni Vogel**

**OLG St.Gallen/Appenzell
 Jugendförderung 2015 für**

Name/Vorname	Jg.	Kat.

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

M1 = Mitfahrer 1 usw.

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

Berechtigte Wettkämpfe:

Wettkampf			1	2	3	M1	M2	M3	Start- geld 1	Start- geld 2	Start- geld 3	ÖV	Auto	km 0,05	
Beispiel ROLV-Lauf	01.01.14	ROLV	1	1					10,00	7,00					
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.14	Nat.		1		1	1						37,50	250	
Langlauf/Bike-OL		SM													
Langlauf/Bike-OL		SM													
Amriswiler OL	01.03.15	ROLV													
SM im Nacht OL	21.03.15	NOM													
Stöff Memorial OL	06.04.15	ROLV													
1. Nationaler OL	12.04.15	1. Nat.													
Weinfelder OL	26.04.15	ROLV													
2. Nationaler OL	16.05.15	2. Nat.													
SM im Sprint-OL	17.05.15	SPM													
5er Staffel	21.06.15														
3. Nationaler OL	27.06.15	3. Nat.													
SM im Staffel-OL	28.06.15	SOM													
4. Nationaler OL	23.08.15	4. Nat.													
5. Nationaler OL	29.08.15	5. Nat.													
SM im Einzel-OL	30.08.15	LOM													
Oberthurgauer OL	06.09.15	ROLV													
Engelburger OL	12.09.15	ROLV													
6. Nationaler OL	19.09.15	6. Nat.													
7. Nationaler OL	20.09.15	7. Nat.													
8. Nationaler OL	03.10.15	8. Nat.													
9. Nationaler OL	04.10.15	9. Nat.													
SM im Einzel-OL	17.10.15	MOM													
10. Nationaler OL	18.10.15	10. Nat.													
Wiler OL	25.10.15	ROLV													
turgorienta OL	01.11.15	ROLV													
SM im Team-OL	08.11.15	TOM													
Total															

Gutschrift auf Postkonto: _____
 Gutschrift auf **Bankkonto**: Einzahlungsschein beilegen
 Datum: _____
 Unterschrift: _____

1) 2) 3) 4) 5) 1) - 5)
 Barauszahlung gewünscht:
 Empfangsbestätigung:
 Datum: _____
 Unterschrift: _____

Anfangs Oktober fand in Arosa das Weltcup-Finale statt, verbunden mit zwei Nationalen OL. Nach einem traumhaften Auftakt, wurde es am zweiten Tag erstmals winterlich.

Das Weekend begann mit einer kurvigen Reise nach Arosa. Mit einem durchschüttelten Magen wurde das Wettkampfbereich schlussendlich erreicht. Nach einer kurzen Umkleepause ging es schon los zum Start. Den Weg dorthin konnte man mit dem Bus oder zu Fuss antreten. Zu Fuss führte er den Berghang in einem Wald hinunter zu einem wunderschönen grossen See. Man lief kaum ein Stück dem See entlang und schon ging es auf einem Kiesweg wieder bergaufwärts, der zum Kleiderdepot führte. Dieses war jedoch nicht nötig, weil das Wetter wunderschön und die Temperaturen für einen Lauf genau richtig waren. Trotzdem hielten wir dort ein Weilchen an, um die grossartige Aussicht zu geniessen. Weiter führte der Weg zwischen Bäumen und Wiesen den Berg hinauf bis zum Start.

Der Lauf fand auf der Karte „Grüenseeli“ statt. Die Routen waren sehr steil, waldig und steinig. Der Zieleinlauf führte durch einen Bach und am Ziel durften alle Rivella trinken. Erschöpft nahm man natürlich den Bus zurück ins WKZ. Dort wurden die Schweizer im Weltcupfinale über die Mitteldistanz lautstark unterstützt und zugleich war alles auf einer Leinwand sichtbar. Dies machte es noch spannender. Den Abend verbrachte jeder selbst in seinem Hotel oder zu Hause.

Winterspuren

Mit einem feinen Z'Morgenbuffet startete bei uns um 7.30 Uhr der Tag. Danach konnten wir uns noch ein wenig ausruhen, damit wir für den Wettkampf fit waren. Plötzlich begann es draussen zu schneien und es schneite immer weiter, bis alles weiss bedeckt war, sogar die Strasse. Umso mehr - oder auch weniger - freute man sich jetzt auf den Wettkampf, der bevor stand. Es war Zeit, sich auf den Weg zu machen, denn der Wettkampf fand auf der Karte „Maran“ statt. Mit der Luftseilbahn waren es nur wenige Minuten bis zur Mittelstation. Von dort aus liefen wir etwa eineinhalb Kilometer bis zum Kleiderdepot. Buuuh, dort war es bitterkalt! Nach einem kurzen Aufwärmen führte der Weg zum Start. Dann ging es auch schon los. Das Laufgebiet war völlig verschneit, sodass viele Spuren zu sehen waren. Der Wald hatte fast unzählige Kuppen und Mulden und es ging viel abwärts. Schlussendlich konnte man das Ziel erblicken und zu guter Letzt nochmals Vollgas geben. Nach dem Lauf war unsere Beschäftigung wieder das Fanen für die Weltcupstaffel. Das Arosa-Wochenende endete wiederum mit einer kurvigen Heimfahrt und für einige begann das ROLV-Lager in Valbella.



Erzielte bei internationaler Beteiligung zweimal eine top Platzierung bei den Junioren: Patrick Zbinden.

Im herrlichen Veltlin beim Arge Alp

Die Lombardei war dieses Jahr Gastgeber für das traditionelle Arge-Alp-OL-Wochenende im Oktober. Der Einzellauf forderte dabei konditionell alles ab: Auf und neben Skipisten nahmen die Steigungen scheinbar kein Ende.

(ca.) Nur eine vergleichsweise kleine OLG-Delegation trat Mitte Oktober für die St.Galler Farben zum Länder-Wettkampf Arge Alp an. Austragungsort war das Dorf Aprica auf dem gleichnamigen Pass, unweit der Schweizer Grenze bei Tirano im Veltlin. Somit führte die Reise über Julier- und Berninapass, wobei im Engadin die goldig leuchtenden Lerchenwälder beeindruckend waren. Und wenn dahinter noch die frisch verschneiten Berggipfel und Gletscher leuchten, dann scheint es wirklich kaum schönere Landschaften zu geben.

Wald- und Wiesen-OL

Gerade rechtzeitig, aber auch nicht früher, traf der Car im 1200m hoch gelegenen Wintersportort ein. Während hier wohl ab Weihnachten Horden von Mailändern einfallen, hatten wir das Dorf für uns alleine. Für die Startläufer blieb keine Zeit für eine Siesta, obwohl das Laufgebiet direkt neben dem Hotel am Dorfrand lag. Kaum aus dem Car wurden schon die ersten Kategorien in den Wald geschickt. Wobei man hier genauer sagen müsste, über eine lange Wiese geschickt. Diese erwies sich als sehr holprig und mit einigen Löchern durchsetzt. Bei der Inspektion vom Hotel aus machte sie jedenfalls einen weit angenehmeren Eindruck. Abgesehen von Wiesen und Sümpfen erstreckte sich dieser untere Teil der Palabione-Karte über mehrere Waldpartien, die recht gut belaufbar waren. Somit alles in allem ein wirklich passendes Staffgelände, da die Konkurrenz bei den offenen Abschnitten jeweils weit sichtbar war.

Kulinarische Orientierungsprobleme

Da eben Aprica abgesehen vom OL ziemlich ausgestorben wirkte, gab es vor der Rangverkündung noch einen Marsch durchs Dorf, sodass auch jeder noch ausgelaufen war und die Füße für den zweiten Teil gelockert hatte. Stolz durfte Linn Tobler dabei die Fahne unserer Delegation tragen. Der Zwischenstand zeigte: Das St.Galler Team lag auf Platz 2 in Lauerstellung, allerdings machten die Tessiner wirklich einen starken Eindruck. Das Abendessen im Hotel entpuppte sich nach anfänglicher Skepsis als sehr reichhaltig. Dass wir dabei die Tische neu anordneten, sorgte beim Personal für ähnliche Verwirrung, wie wenn wir uns im Postenraum ganz sicher sind „hier müsste *er* sein“. Das Frühstück fiel dagegen eher landestypisch bescheiden aus.



Kein Sonntagsspaziergang

Am Sonntag war das Wetter noch besser als am Samstag, ja am Vormittag sogar wolkenlos. In der frischen Bergluft bot sich ein traumhaftes Bergpanorama. Zum Wettkampfbereich ging es heute mit der Gondelbahn (Extrafahrt für den OL) noch ein paar hundert Meter hinauf, mitten ins Skigebiet. Die Skipisten gaben der Karte eine klare Struktur. Da man dort aber normalerweise nicht rennt, ist man sich deren Steilheit auch

weniger bewusst. Zumindest wer an diesem Arge Alp teilnahm, weiss es nun besser. Wohl auch, da der Bahnleger bei der Berechnung der Höhenmeter eine sehr direkte Ideallinie gesehen haben muss. So kam ich bei Herren Elite gemäss GPS-Aufzeichnung auf 650 Höhenmeter, während offiziell 400 angegeben wurden. Bestimmt war dies der konditionell anspruchsvollste OL seit Langem. Immerhin, schön ihn in diesem alpinen Gebiet, fernab von Brombeersträuchern, erlebt zu haben. Da das Ziel ca. 300 Höhenmeter unterhalb des Starts lag, ging es selbstverständlich auch genügend hinunter. Dabei durften die Skipisten, ähnlich wie am Vortag die Wiesen, technisch nicht unterschätzt werden. Zum einen war der Untergrund alles andere als eben, mit Steinen und Sträuchern durchsetzt, zum anderen zogen sich immer wieder Entwässerungsrillen durchs Gelände. Bestimmt ein spezieller Lauf, an den man sich noch länger zurückerinnern wird.

Nächstes Jahr nach Salzburg

Dank dem Wetterglück konnte die Siegerehrung auf der Alp Palapione im Freien durchgeführt werden. Aus unseren Reihen holte sich Maja Kunz (D45) den Tagessieg und damit ein grosses Stück Käse. Zudem gab es weitere vier Podestplätze zu feiern. Für den Gesamtsieg in der Arge-Alp-Wertung reichte es wie erwartet nicht. Die Tessiner machten auch im Einzellauf wiederum einige Punkte mehr und holten sich somit verdient die Trophäe. Nächstes Jahr gastiert der Arge-Alp-Tross in Salzburg. Es wäre schön, wenn sich dann wieder mehr OLG-ler für dieses Wochenende abseits der Schweizer Wälder begeistern liessen. Dank der bewährten Delegationsleitung durch Roger Eigenmann muss man sich abgesehen vom eigenen Lauf um nichts kümmern.

TOM – oder der aufgeschobene Elite-Vergleich

Unter dem Motto „wenn schon, denn schon“ sollte die OLG bei der Team-Meisterschaft in der Kategorie Herren Elite gleich mit mehreren Teams vertreten sein – schliesslich waren es immerhin zwei.

(ca.) Gründe für das Grossaufgebot gab es viele: Die lange Anfahrt nach Lausanne, das Saisonende, der folgende Winterschlaf, die Schmach an der SOM usw. Drei Teams konnten denn auch gemeldet werden, womit die OLG bei HE die meisten Mannschaften der Schweiz stellte! Schliesslich machten sich anfangs November aber nur fünf Herren im besten Alter deutlich vor 6 Uhr auf den Weg quer durchs Land. Das Verletzungspech hatte zugeschlagen, sodass Captain Patrick Zbinden kurzfristig gar noch einen Basler akquirieren musste, damit wir überhaupt mit zwei Mannschaften starten konnten. 14,6 km und 470 Hm standen bevor (für wenige mehr, für die meisten weniger) auf einer Karte, die auch im Massstab 1:10'000 Eindruck gemacht hätte. Im immer wieder grünen und dornigen WM-Wald Jorat klappten die Ablösungen gut, mehrere Suchaktionen kosteten aber Zeit. Dass einige Äcker nicht als Sperrgebiete eingezeichnet waren, sorgte wie schon der unzureichende Bustransport am Morgen für einige (altbekannte) Kommentare in Richtung unserer Westschweizer Landsleute. Die interne Ausmarchung verlor mit nur zwei Teams natürlich an Reiz. So war es ein schöner Zufall, dass wir genau zur gleichen Zeit ins Ziel einliefen. Der Tag hat gezeigt, dass es ein tolles Erlebnis war für alle – und die längere Strecke niemanden abschrecken muss. Auf ein Neues somit an der TOM 2016 im Rheinfelderberg!

JWOC und SOW 2016: Das OL-Ferienenerlebnis in der Bündner Bergwelt

2016 wird das Engadin zum Treffpunkt der OL-Läufer aus der ganzen Welt. Und du bist mittendrin! Während zwei Wochen treffen sich über 4000 Sportlerinnen und Sportler zur Swiss Orienteering Week (SOW) und zu den Begleitläufen der OL-Junioren-Weltmeisterschaften (JWOC). Doch OL ist dabei nur ein Teil eines unvergesslichen Sommerferien-Erlebnisses für Familien und ganze OL-Clubs.

20 Jahre nach der ersten Austragung in Brunnen (SZ) geht die Swiss Orienteering Week, kurz Swiss O Week (SOW), erstmals ins Engadin. Nachdem sie bereits 2011 im Bündnerland zu Gast war – damals in Flims – nutzt sie nun für den Mehrtage-OL eine bisher weitgehend unberührte OL-Region. In der Mehrheit der Wettkampf- und Trainingsgelände bestanden bisher noch gar keine OL-Karten. Das Organisationskomitee erwartet in der Woche vom 16. bis zum 23. Juli 2016 über 4000 Orientierungsläuferinnen und Orientierungsläufer aus über 30 Nationen.

Junioren OL-WM in der Vorwoche

Die Swiss O Week 2016, mit Wettkampfbereich in St. Moritz im Oberengadin, wird ergänzt durch die Titelkämpfe der weltbesten Juniorinnen und Junioren: In der Vorwoche der SOW, vom 9. bis zum 15. Juli, finden in Scuol im Unterengadin die Junior World Orienteering Championships (JWOC) statt. Während der JWOC-Woche haben Breitensportler die Gelegenheit, sich mit einem Nationalen Sprint-OL in Scuol, zwei Regionalen OL sowie mehreren Trainingsmöglichkeiten auf die Swiss O Week einzustimmen und nebenbei die Nachwuchsstars anzufeuern. Die Läufe in jenen Dörfern und Wäldern, in denen unmittelbar vorher die zukünftige Weltelite um Medaillen gekämpft hat, versprechen auch für Breitensportler echte OL-Leckerbissen zu werden. Als Bahnleger konnte die JWOC nicht weniger als sechs ehemalige Welt- und Europameister gewinnen.

Vier der sechs SOW-Gelände sind neu

Nicht weniger als vier SOW-Gelände werden erstmals für OL kartiert. Nach dem Prolog für die Elite- und Jugendkategorien in St. Moritz wird in S-chanf die erste Etappe durchgeführt. Einen Tag danach geht es im berühmten Stazerwald, rätoromanisch „God da Staz“, auf Postenjagd. Nach dem Zieleinlauf lädt der idyllische Stazersee zum Baden ein. Die dritte Etappe wird im Gebiet der Diavolezza ausgetragen, unter anderem dort, wo im Winter Skifahrer ihre Spuren ziehen. Nach einem Ruhetag ist die SOW südlich und östlich der Passhöhe von Maloja zu Gast. Die Luftseilbahn bringt am Folgetag die Läuferinnen und Läufer ins Gelände der fünften Etappe auf Furtschellas. Knapp über der Baumgrenze wird in gut belaufbaren Gelände zu einem Mitteldistanz-OL gestartet. Den Abschluss bildet schliesslich die sechste Etappe am Hang oberhalb von Sils-Maria, dem Kultur-Hauptort des Engadins und zeitweiligem Sommerwohnsitz des Philosophen Friedrich Nietzsche.

Den OL mit Bergferien verbinden

Das Engadin, ein Hochtal auf rund 1800 Metern über Meer, ist weltbekannt als Ferienparadies. Nach den SOW-Etappen am Morgen, kann man am Nachmittag das breitgefächerte touristische Angebot im ganzen Engadin geniessen. 15 Bergbahnen und über 1000 Kilometer markierte Wander-, Erlebnis-, und Themenwege laden zu Erkundungstouren ein. Bist du auch dabei?

Swiss Orienteering Week 2016

Vom **16. bis 23. Juli 2016** findet die Swiss Orienteering Week im Oberengadin statt. Mit der InnLodge haben wir ein sehr zentral gelegenes, modern eingerichtetes Hotel mit Zimmern und Studios gefunden. Es steht uns ein Kontingent von 8 Doppelzimmern und je 4 Studios für 2 Personen, respektive 10 Studios für 4 Personen zur Verfügung. Die Studios verfügen über eine kleine Küche. Mehr Informationen gibt es unter folgendem Link: www.innlodge.ch.

Für die Anmeldung an die Läufe ist jeder Teilnehmer selber verantwortlich. Wer sich bis zum 31. Januar 2016 einschreibt, profitiert von einem vergünstigten Startgeld. Anmeldeschluss für die Läufe ist der 31. Mai 2016. Weitere Infos unter www.swiss-orientation-week.ch

In der Woche vom **09. bis 15 Juli 2016** findet zudem die **JWOC im Unterengadin** statt. Im Rahmen dieser Veranstaltung werden auch Publikumsläufe angeboten, quasi als Warm-up. Weitere Infos unter www.jwoc2016.ch . Für die Unterkunft im Unterengadin wird keine Vereinsunterkunft angeboten.



Preise:

<i>Typ</i>	<i>Preis pro Zimmer und Nacht</i>
Doppelzimmer	CHF 150.00 inkl. Frühstück
Studio S für 2 Personen (mit Kochgelegenheit)	CHF 150.00 exkl. Frühstück
Studio M für 4 Personen (mit Kochgelegenheit)	CHF 180.00 exkl. Frühstück

Ich bitte Teilnehmer, die ein gemeinsames Studio oder Zimmer möchten, sich gleichzeitig anzumelden. Ebenso bitte ich Teilnehmer, die ein Studio oder Zimmer zur Alleinbenutzung möchten, dies bei der Anmeldung zu vermerken. Anmeldeschluss für die Unterkunft ist der 31. März 2016. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen an:

Dieter Sandmeier, Bruggereggestrasse 39, 9100 Herisau oder per E-Mail: sandcom@bluewin.ch

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.

Hinweise:

- Wirst du im 2016 18 Jahre alt? Dann melde dich doch für einen der J+S-Leiterkurse! Dies gilt natürlich auch, wenn du über 18 bist und noch keinen J+S-Leiterkurs besucht hast.
- Du interessierst dich für Bahnlegung? Dazu gibt es gleich drei Angebote: Am 09. Januar beim ROLV-Verbandskurs, am 12./13. März Bahnlegung für Trainings und am 09./10. April für Bahnlegung regionaler OLs!

Datum	Kurs	Ort	Meldeschluss, Anmeldung
09. Januar	ROLV-Verbandskurs		Detaillierte Ausschreibung in diesem schischo
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	Magglingen	12. Januar 2016 Anmeldung über J+S-Coach
09./10. April 2016	J+S CH Methodik B – Bahnlegung regionaler OL	Zofingen	12. Januar 2016 Anmeldung über J+S-Coach
06.-08. Mai 2016	J+S CH Psyche	Pfäffikon SZ	06. März 2016 Anmeldung über J+S-Coach
20.-25. September	J+S CH Leiterkurs	Sumiswald	20. Juli 2016 Anmeldung über J+S-Coach
09.-14. Oktober	J+S CH Leiterkurs	Sumiswald	09. August 2016 Anmeldung über J+S-Coach

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



Verbandskurse 2016

Datum: 9. Januar 2016, 13.00 - 17.30 Uhr

Ort: Schulhaus Mühlebach, Amriswil

Folgende Themen stehen zur Auswahl:

A Bahnlegung Leitung: Kilian Imhof

Wie werden gute OL-Bahnen gelegt, welche den physischen und technischen Anforderungen nach Alter und Können der verschiedenen Kategorien gerecht werden? Dazu werden die Grundsätze für Regionale OL im Wald wie auch in urbanem Gelände vermittelt. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Leute, die bereits etwas Erfahrung haben.

B SPORTident Leitung: Fabian Eisenbart

Es wird die Handhabung der Hard- und Software an einem Regionalen OL sowie das Vorgehen vom Aufbau des Netzwerks über das Erfassen von Teilnehmern bis zum Druck der Rangliste mit der Software OE2010 gezeigt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Kenner der Vorgängerversion OE2003 geeignet. Es wird auch auf interessante neue Möglichkeiten wie Live-Resultate via WLAN eingegangen.

Die Teilnahme ist für alle offen und kostenlos.

Weitere Informationen werden den Angemeldeten rechtzeitig mitgeteilt.

Anmeldung für Verbandskurse 2016

Name: Vorname:

Verein:

Adresse:

.....

E-Mail:

Telefon: gewähltes Thema:

Anmeldung bis 31. Dezember 2015 an: Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engsburg, erich.brauchli@gaiserwald.net

Resultatspiegel: Top Ten August – November 2015

5. Nat. OL, 29. August, Schwefelberg/Gurnigelbad

H20	8.	Patrick Zbinden
HAM	4.	Stefan Brauchli
HAK	6.	Raphael Wälter
H50	3.	Patrick Kunz
D16	1.	Eliane Deininger
DAL	5.	Rahel Ammann
D45	1.	Maja Kunz
	10.	Rita Deininger
D50	2.	Isabelle Hellmüller
D75	4.	Verena Harzenmoser

LOM, 30. August, Gurnigelwald/ Rüti bei Riggisberg

H20	2.	Patrick Zbinden
HAM	1.	Stefan Brauchli
H55	10.	Jürg Hellmüller
D16	1.	Eliane Deininger
DAL	9.	Rahel Ammann
D45	1.	Maja Kunz
	10.	Rita Deininger
D50	2.	Isabelle Hellmüller
D55	7.	Monika Ammann
D75	3.	Verena Harzenmoser

6. Nat. OL, 19. September, San Bernardino

HAK	8.	Jonas Wälter
HB	5.	Erwin Wälter
H55	7.	Mario Ammann
H65	7.	Hannes Suhner
H20	6.	Patrick Zbinden
DAL	10.	Rahel Ammann
DAK	5.	Stefanie Sutter
D50	4.	Isabelle Hellmüller
D16	1.	Eliane Deininger
D10	5.	Leonie Benz
DAM	10.	Fabienne Sandmeier
DE	10.	Franziska Dörig
D45	9.	Rita Deininger
D50	2.	Isabelle Hellmüller
D55	1.	Judith Tobler-Harzenmoser
	6.	Monika Amman
D75	2.	Verena Harzenmoser
D16	1.	Eliane Deininger
D10	3.	Leonie Benz
OL	6.	Markus Zbinden
OM	4.	Sandra Rupf

7. Nat. OL, 20. September, San Bernardino Passo

HAM	4.	Matthias Sandmeier
	6.	Stefan Brauchli
H55	2.	Jürg Hellmüller
H65	9.	Hannes Suhner
DAK	5.	Stefanie Sutter
D50	2.	Isabelle Hellmüller
D16	1.	Eliane Deininger
D10	6.	Leonie Benz

8. Nat. OL, 3. Oktober, Grüenseeli / Arosa

HAM	1.	Stefan Brauchli
	6.	Matthias Sandmeier
HAK	4.	Sandro Domeisen
H50	4.	Patrick Kunz
H55	2.	Jürg Hellmüller
H20	2.	Patrick Zbinden
H12	9.	Joschua Schilter
D50	2.	Isabelle Hellmüller
D55	1.	Judith Tobler-Harzenmoser
D75	3.	Verena Harzenmoser
D16	2.	Eliane Deininger
D10	4.	Leonie Benz

9. Nat. OL, 4. Oktober, Maran/Arosa

HAM	6.	Stefan Brauchli
HB	10.	Stefanus Bertsch
H50	3.	Patrick Kunz
H55	7.	Jürg Hellmüller
H65	10.	Hannes Suhner
H20	10.	Patrick Zbinden
H12	9.	Joschua Schilter

Arge Alp Einzel 11. Oktober, Aprica

H50	2.	Patrick Kunz
H55	3.	Mario Ammann
D50	2.	Judith Tobler
D55	3.	Monika Ammann

MOM, 17. Oktober, Glarus-Schwändi

H20	3.	Patrick Zbinden
HAM	1.	Stefan Brauchli
H55	2.	Jürg Hellmüller
H65	8.	Hannes Suhner
D10	6.	Leonie Benz
D16	2.	Eliane Deininger
D50	2.	Isabelle Hellmüller
OL	10.	Martin Bärlocher

10. Nat. OL, 18. Oktober, Braunwald			H55	2.	Mario Ammann
H14	9.	Andrin Sutter	H60	2.	Erich Brauchli
HAM	8.	Stefan Brauchli	H65	2.	Hannes Suhner
D10	7.	Leonie Benz			
D16	1.	Eliane Deininger	Damen	3.	Stefanie Sutter
Podestplätze Turbo OL-Cup			D10	2.	Leonie Benz
H12	1.	Joschua Schilter	D12	3.	Nora Weber
	3.	Linus Benz	D16	2.	Eliane Deininger
H14	3.	Andrin Sutter	D45	1.	Rita Deininger
H35	2.	Reto Sonderegger	D50	2.	Isabelle Hellmüller
H45	1.	Dieter Sandmeier	D55	3.	Monika Ammann
	3.	Rolf Wüstenhagen	D75	2.	Verena Harzenmoser
				3.	Lucie Andres

Der NOSOL-Winter startet wieder

von David Stark

Mit dem Winter steht auch die NOSOL-Saison wieder in den Startlöchern. Wie in den letzten Jahren üblich, ist wieder ein attraktives Programm zusammen gekommen.

Insgesamt stehen euch 10 Trainings zur Verfügung, die euch bis zur NOM ideal auf die Frühlings-Saison vorbereiten sollen. Eröffnet werden die NOSOL-Trainings durch das Nacht-OL Training der OL Amriswil, das dieses Jahr im Biessenhoferwald durchgeführt wird. Darauf folgen ein Waldsprinttraining im Hohrain und der Jahreseröffnungslongjogg im Tannzapfenland. Ideal also als Vor- und Nachbereitung für die „Wiehnachts-guetzlikalorien“.

Alle Trainings sind für jedermann offen. Den Trainingsleitern zuliebe bitten wir euch aber sich für die einzelnen Trainings im Vorhinein im Doodle anzumelden. Eine Teilnahme ohne Anmeldung ist zwar möglich, doch sind wir froh um eine ungefähre Anzahl an Trainingsteilnehmern. Die einzelnen Besammlungsorte findet ihr auf der ROLV-Website.

Das Programm wird auch auf der nächsten Schischo-Seite abgedruckt. Meldet euch doch bereits jetzt für einige Trainings an um für die neue Saison bestens vorbereitet zu sein. Die Trainingsleiter und ich freuen uns über eine grosse Teilnehmerzahl.

Programm/Anmeldung

Doodle: <http://doodle.com/poll/3br5vuu3yn8udc2d>

Besammlungsorte: <https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zih3BH3-tADw.kaTuO7ytZcZU&usp=sharing>

NOSOL-Trainings 2015/16



Datum / Zeit	Karte (Stand)	Thema	Bahnlegung	Besammlungsort
Mi 16.12.15 18:00-19:00	Biessenhoferwald (2014)	Nacht-OL	Urs Kreis OL Amriswil	Schulhaus Mühlebach, Amriswil; Garderobe mit Dusche vorhanden
So 20.12.15 10:30-11:00	Hohrain (2014)	Waldsprints	Lena Imhof OL Regio Wil	Westliche Waldecke Strasse Oberbüren / Zuckenriet
So 03.01.16 Ma: 10:30	Tannzapfenland	Longjogg	Fam. Imhof OL Regio Wil	Schulhaus Rietwies Balterswil, Start bei Fam. Imhof (Schulstrasse 2)
So 24.01.16 10:30-11:00	Ochsenfurt Ost (2014)	Waldsprints	Martina Seiterle / Ladina Wegmüller, thurgorienta	Pfynerstrasse, zwischen Herdern und Pflyn
Sa 13.02.16 14:00-14:30	Bischofberg (2013)	Richtungswechsel	Christian Kreis NWK NOS	Parkplatz Waldschenke, Bischofszell
So 14.02.16 Ma: 10:30	Rund um Flavwil	Regiomila, Langstrecken- OL	Urs Schönenberger OL Regio Wil	Flawil, WKZ noch unklar, 10:30 Abmarsch/Abfahrt zum Start, Startgeld: 5.-
Fr 19.02.16 18:30-19:00	Ottenberg (2013)	Nacht OL	Elias Gemperli, Patrick Wägeli, thurgorienta	Parkplatz Stelzenhof
So 21.02.16 10:30-11:00	St.Gallen	Treppen-OL-Training	Maja & Patrick Kunz OLG St.Gallen-Appenzell	Fam. Kunz, Demutstrasse 34, 9000 St.Gallen
Fr 04.03.16 Ma: 18:45	Romanshornwald (2015)	Nacht-Schlaufen-OL	Maja & Patrick Kunz OLG St.Gallen-Appenzell	Parkplatz Waldschenke Romanshorn Spitz
Mi 09.03.16 18:45-19:15	Dietschwiler Höchi (2015)	Nacht-OL	Kilian Imhof OL Regio Wil	Bauernhof Bruberg, Gemeinde Kirchberg

Bitte meldet euch zwecks Kartendruck bis 3 Tage vor dem Training (20.00 Uhr) auf <http://doodle.com/poll/3br5vuu3yn8udc2d> an. Trainingsteilnahme ohne Anmeldung ist zwar auch möglich, aber wir sind froh um eine ungefähre Zahl an Trainingsteilnehmern. (Für Regiomila separate Anmeldung nötig)
Weiteren Informationen sowie die separaten Ausschreibungen (Regiomila, usw.) findest du auf www.rolyv-nos.ch.
Die Anfahrtswege sind **nicht** markiert. Den genauen Besammlungsort findest du auf

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zh3BH3-tADw.kaTuO7ytZcZU&usp=sharing> oder unter dem nebenstehenden QR-Code.

Kosten: „Sympathiekasse!“ vorhanden, von den über 20-Jährigen wird ein Beitrag (z.B. 2.- CHF pro Training) erwünscht.

Auskunft: david.stark@gmx.ch, +4178 767 38 63



OLG-Jahresprogramm 2016

Datum	Typ	Veranstaltung	Ort/Karte
20.02.2016		Hauptversammlung	St. Gallen
06.03.2016	*5	64. Amriswiler OL	Güttingerwald west
12.03.2016	*7	11. Stöff Memorial OL	Landsberg
19.03.2016	NOM	Schweizer Meisterschaft im Nacht-OL Langdistanz	Meggerwald
20.03.2016	**A	1. Nationaler Langdistanz verkürzt	Lindenberg Nord
28.03.2016	*12	68. St.Galler OL	Eggen
03.04.2016	**A	2. Nationaler Langdistanz	Schauenberg
17.04.2016	MOM	Schweizer Meisterschaft im Mitteldistanz-OL	Forst Möhlin
27.04.2016		Rheintaler OL-Cup	Dornbirn
14.05.2016		OLG-Trainingsweekend	Untervaz
15.05.2016		OLG-Trainingsweekend	Untervaz
16.05.2016		OLG-Trainingsweekend	Untervaz
21.05.2016		Jugendtrainingstag	Winterthur
01.06.2016		Rheintaler OL-Cup	Heerbrugg
05.06.2016	*32	62. Weinfelder OL	Stadt Frauenfeld
12.06.2016	403S	60. Schweizer 5er Staffel	Löwenburg
25.06.2016	**A	3. Nationaler Mitteldistanz	Givrine Nord
26.06.2016	**A	4. Nationaler Langdistanz	Combe Grasse
29.06.2016		Rheintaler OL-Cup	Montlingen
03.07.2016	SOM	Schweizer Meisterschaft im Staffel-OL	Hasenberg
10.07.2016	**A	5. Nationaler, Sprintdistanz	Dorf Scuol
16.07.2016	M	Swiss-O-Week 2016 Engadin Prolog	St.Moritz
17.07.2016	405M	Swiss-O-Week 2016 Engadin Etappe 1	S-chanf
18.07.2016	406M	Swiss-O-Week 2016 Engadin Etappe 2	God da Staz
19.07.2016	407M	Swiss-O-Week 2016 Engadin Etappe 3	Diavolezza
21.07.2016	408M	Swiss-O-Week 2016 Engadin Etappe 4	Maloja
22.07.2016	409M	Swiss-O-Week 2016 Engadin Etappe 5	Furtschellas
23.07.2016	410M	Swiss-O-Week 2016 Engadin Etappe 6	Sils Maria
24.08.2016		Rheintaler OL-Cup	Diepoldsau
04.09.2016	**A	6. Nationaler Langdistanz / Jugendcup	Blauen
07.09.2016		Rheintaler OL-Cup	Widnau
10.09.2016	**A	7. Nationaler Langdistanz	Tägerwiler Wald
11.09.2016	LOM	Schweizer Meisterschaft in der Langdistanz	Seerücken
02.10.2016	*49	60. Wiler OL	Hartenau
08.10.2016		Arge Alp OL	
09.10.2016		Arge Alp OL	
15.10.2016	**A	8. Nationaler Langdistanz	Roggehuse / Distelberg
16.10.2016	**A	9. Nationaler Sprint	Aarau
22.10.2016	SPM	Schweizer Meisterschaft im Sprint-OL	Raum Petite Risoux
23.10.2016	**A	10. Nationaler Langdistanz	Raum Petite Risoux
30.10.2016	*59	49. Engelburger OL/13. Finallauf ROLV NOS	Tannenberg
06.11.2016	TOM	Schweizer Meisterschaft im Team-OL	Rheinfelderberg

Legende:

Regionaler OL der OLGSGA

Nationale Meisterschaft

Organisation Übernachtung durch OLGSGA. Anmeldung über separate Ausschreibung/Helferliste

Trainingsprogramm Dezember 2015 – April 2016

Tag	Datum	Was / Thema	Wo
Mittwoch	02.12	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:50 - 20:15 Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen anschliessend an Training Chlaus an der Demutstrasse 34	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mittwoch	09.12	Weihnachts-OL	Startzeiten: 18:15 – 18:45
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.			
Mittwochs	06.01. 13.01. 20.01. 27.01.	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:50 - 20:15 Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Während den Winterferien vom 30. Januar bis 07. Februar findet kein organisiertes OLG-Training statt.			
Mittwochs	10.02. 17.02. 24.02. 02.03. 09.03. 16.03.	18:15 - 18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:50 - 20:15 Hallentraining: Kondition, Kraft, Koordination & OL-Formen	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mittwoch	23.03.	kurzes Nacht-OL-Training statt Lauftraining danach normales Hallentraining für diejenigen, welche noch mögen. => Stirnlampe, Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen!	Startzeiten: 18:00 bis 18:20
Mittwoch	30.03.	kurzes Dämmerungs-OL-Training danach normales Hallentraining für diejenigen, welche noch mögen. => Stirnlampe, Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen!	Startzeiten: 18:00 bis 18:20
Mittwoch	06.04.	Krokis-Memo-OL => OL-Schuhe, Kompass, Schreibzeug, Badge mitnehmen	Startzeiten: 17:45 bis 18:15
Während den Frühlingsferien vom 09. bis 24. April findet kein organisiertes OLG-Training statt. Nach den Frühlingsferien beginnt das OLG-Kartentraining wieder am 27. April mit Kartentraining.			

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