



**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**

# SCHISCHO 1 / 2016



**OLG ST. GALLEN/APPENZEL**

# „schischo“ impressum Nr. 1/2016

## MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

### Redaktionsadresse:

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

### März 2016

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

email: [schischo@olgsga.ch](mailto:schischo@olgsga.ch)

### Vereinsadresse:

Ruedi Kellenberger  
Freiestrasse 37  
8610 Uster  
email: [mail@rudolfkellenberger.ch](mailto:mail@rudolfkellenberger.ch)

email: [info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch)

Website: [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch)

### Klubvorstand:

Präsident	Ruedi Kellenberger	Uster	044 / 984 05 04
Vizepräsident	Roland Deininger	St.Gallen	071 / 222 77 45
Aktuar	Erwin Wälter	Altstätten	071 / 755 71 18
Kassier	Koni Vogel	Widnau	071 / 722 55 47
Techn. Leiter	Patrick Kunz	St.Gallen	071 / 222 66 34
Karten	Martin Stamm	St.Gallen	071 / 278 70 18
Material	Daniela Signer	Appenzell	071 / 787 20 12
Beisitzer	Dieter Sandmeier	Herisau	071 / 352 74 15

### Kartenverkauf:

Martin Stamm Hochwachtstr. 11 9000 St.Gallen 071 / 278 70 18  
email: [martin\\_stamm@bluewin.ch](mailto:martin_stamm@bluewin.ch)

### Material:

Daniela Signer Schützenwiesstr. 10 9050 Appenzell 071 / 787 20 12  
email: [signer.heim@bluewin.ch](mailto:signer.heim@bluewin.ch)

### Jahresbeiträge 2016:

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

<b>Aktivmitglieder:</b>	Jugendliche - Jahrgang 98 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 97 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 98	Fr. 70.-
<b>Passivmitglieder:</b>	mindestens	Fr. 45.-
<b>Gönner:</b>	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

### Redaktionsschluss 2/2016:

Erscheinungsdatum:

### 15. Mai 2016

Juni 2016

## Editorial

### Das Geheimnisvolle

Wenn man einmal vom sportlichen Erfolg absieht, gibt es einige Parallelen zwischen den Karrieren meines Namensvetters und Skispringers Simon Ammann und meiner eigenen. Da wir etwa gleich alt sind, verlief unsere Elite-Laufbahn etwa gleichzeitig. Wie er bin auch ich harte Landungen gewohnt, sowohl auf den Waldboden als auch in Bezug auf die Rangliste. Und eine Parallele habe ich quasi an der Wurzel ausgemacht. Was mir vom vierfachen Olympiasieger nämlich blieb, ist eine Aussage zum Reizvollen (unter anderem) am Skispringen: Dass es nicht jedermann «einfach so» ausprobieren könne. Es habe etwas Besonderes, etwas Exklusives. Die Welt ist ziemlich klar aufgeteilt in Menschen, die sich einmal im Skispringen versucht haben (wenige) und solchen, die lieber unten warten (fast alle). Was banal tönt, ist tatsächlich speziell. Denn es gilt für die wenigsten Sportarten, denken wir nur daran, was wir im Schulsport so alles ausprobieren konnten oder mussten. Es gibt heute sogar Turnlehrer, die mal eine Lektion Hammerwerfen machen. Oder wenn wir einen Eiskanal runtersausen möchten, können wir problemlos als Passagier in einen Bob reinsitzen.

Bei unserem OL, nicht dem Schul-Postenlauf, ist es dagegen ähnlich wie beim Skispringen: Er hat etwas Geheimnisvolles für die allermeisten. Dies macht für mich auch einen Teil des Besonderen, des Reizvollen am OL aus. Beim Skispringen ist es das Überwinden des Schanzentischs, bei uns das Verborgene. Für einen Nicht-OL-Läufer ist die Routenwahlherausforderung im Wald kaum zu erfassen. Damit verbunden ist zwar auch, dass es sehr schwierig ist, den Bekanntheitsgrad unseres Sports über die Medien zu steigern, aber dies lassen wir hier beiseite.

Denkt also daran, wenn ihr in der neuen Saison einmal auf verlorenem Posten steht: Dies ist ein Moment, den es so in anderen Sportarten nicht gibt. Geniesst diese Exklusivität und macht es zum nächsten Posten besser. Viel Erfolg wünscht

Christoph Ammann, Redaktor

<b>Inhaltsverzeichnis „schischo 1/2016“</b>			
2	Impressum	22	ROLV Nachwuchskader
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	23	Ausschreibungen ROLV-Meisterschaft
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	24	Ausschreibung St.Galler OL
6	Kurzprotokoll HV 2016	25	Swiss Orienteering Week 2016
8	Zwischenbericht Quo Vadis?	26	J+S Kurse
10	Sportlerpreis 2016	26	5er-Staffel
12	Bahnlegerkurs ROLV	27	Trainingsweekend Pfingsten
13	Meine Meinung	28	Ausschreibung Clubmeisterschaft
14	Langlauf Schnuppertag	29	Ausschreibung Rheintaler OL-Cup
16	Lukas Deininger in Schweden	30	Jugendförderung 2016
18	Ski-OL Saison	31	Jahresprogramm 2016
20	Portugal O Meeting	32	Trainingsprogramm März – Juni

## **Vorstandsmitteilungen, Aktuelles**

### **Mutationen:**

#### **Eintritt:**

Cecilia Matasci                      1981                      Genossenschaftsstr. 18 8050 Zürich

#### **Austritte:**

Elena Burgermeister  
Gabriel Burgermeister  
Monika Burgermeister  
Marc Ebnetter  
Patrick Sandmeier

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

---

### **Saisonplanung 2016 und 2017**

Der Vorstand hat am 25. Januar 2016 seine erste diesjährige Sitzung abgehalten. In der Berichterstattung der Ressortleiter wurde unter anderem auf den Saisonabschluss mit Chlaushöck und Weihnachts-OL (Dank an Familien Kunz und Deininger für die Organisation) zurückgeblickt, das Vorgehen bei der Suche nach einem Nachfolger für den TL diskutiert, vom erfreulichen Jahresabschluss unserer Vereinskasse sowie von den zahlreichen Kartenprojekten 2016 Kenntnis genommen.

Bei den Aktivitäten für das laufende Jahr ging es darum sicherzustellen, dass alles unter Kontrolle ist und ordnungsgemäss abläuft. Der Vorstand geht davon aus, dass sich für die verschiedenen OL Wettkämpfe genügend Helfer zu Verfügung stellen (bitte noch Teilnehmer- und Helferliste ausfüllen, falls noch nicht geschehen). Für die Sportanimationswoche und den Einsteigerkurs sucht der TL hingegen noch Freiwillige, die ein solches Training ausarbeiten und leiten können. Auch beim OK Rheintaler OL Cup besteht noch eine Vakanz.

Beim Ausblick auf 2017 fallen zwei Höhepunkte auf: Das Nationale Wochenende am 16./17.9. auf der Schwägalp mit Heinz Weber als Laufleiter sowie die von Lukas Deininger vorgeschlagene OL Klubreise zum O-Ringen in Schweden. Für den 69. St. Galler OL im Frühling 2017, der voraussichtlich erneut am Ostermontag (17.4.2017) abgehalten wird, suchen wir noch einen Laufleiter (Interessenten bitte melden!). Das Laufgebiet ist noch nicht bestimmt.

Organisation und Ablauf der HV (in der Zwischenzeit ja bereits über die Bühne gegangen) bildete einen weiteren Diskussionspunkt.

### **Einstieg in die Frühlingssaison 2016**

Wie jedes Jahr, hat die Saison 2016 mit dem traditionellen Effretiker Stadt OL begonnen und für unsere OLG mit diversen Podestplätzen bereits erste Erfolge gebracht, ein Hinweis auf ein gut gelungenes Winter Training! Im Wochenrhythmus folgen sich nun der Amriswiler OL am 6.3., der Stöff Memorial OL am 12.3. und das erste Nationale Wochenende mit der Nacht SM am 19.3. Der St. Galler OL findet dieses Jahr zum ersten Male an einem Ostermontag, dem 28.3. statt. Wir haben uns innerhalb des ROLV-NOS um dieses Datum bemüht, weil es in der Vergangenheit immer zahlreiche OL Läufer und Läuferinnen angelockt hat und wir hoffen nun, dass dies am nächsten Ostermontag ebenso der Fall sein wird. Der Lauf wird auf einer neuen Karte «Eggen» ausgetragen.



## **Schischo Redaktion**

Nach 10-jähriger Tätigkeit möchte Christoph sein Amt als Schischo Redaktor per Ende 2016 abgeben. Das heisst, dass er etwa 40 Schischos (Ich habe nicht nachgezählt) gestaltet und damit einen äusserst wertvollen Beitrag zur Kommunikation innerhalb des Klubs geleistet hat. Für diesen grossartigen Einsatz danke ich ihm im Namen aller OLG Mitglieder sehr herzlich. Wir werden seine originellen Editorials sehr vermissen.

Die Stelle des Schischo Redaktors ist also frei und ich würde mich über spontane Bewerbungen ausserordentlich freuen. Selbstverständlich ist Christoph bereit, über die dabei anfallenden Arbeiten zu informieren. Er würde auch für eine eingehende Einführung in dieses wichtige Amt besorgt sein.

## **E-Mail-Adressen**

Seit einiger Zeit werden die internen Mitteilungen via E-Mail und mit verdeckter Adresse (bcc. wegen Datenschutz) verschickt. Ich weiss, dass es nicht in jedem Haushalt einen Zugang zum Internet gibt. Ich bitte aber jene, welche einen solchen Anschluss haben, im Mitgliederverzeichnis zu überprüfen ob Ihre E-Mail-Adresse dort aufgeführt ist und wenn nicht, mir diese noch zuzustellen. Vielen Dank.

## **Stiftung OL Schweiz**

Der Vorstand hat an seiner letzten Sitzung beschlossen, Donator für die Stiftung OL Schweiz zu werden. Die Stiftung besteht schon seit 2003 und engagiert sich in erster Linie in der Förderung des Nachwuchses im OL Sport. In den letzten 12 Jahren wurden über CHF 700'000 ausgegeben, unter anderem auch für Nachwuchsprojekte wie «1001 Nacht» oder «SimsOLabim». Die Mitgliedschaft in dieser Stiftung ist mit einem Jahresbeitrag von CHF 500 verbunden, und muss jährlich erneuert werden. Es ist selbstverständlich auch möglich, Mitglied als Privatperson zu werden. Der Jahresbeitrag beträgt dafür CHF 200. Anmeldungen nimmt der Geschäftsführer Hansjörg Graf sehr gerne entgegen ([info@stiftung-ol-schweiz.ch](mailto:info@stiftung-ol-schweiz.ch)).

## **Informationen aus dem ROLV-NOS**

Regina Spirig von der OL Regio Wil wird Nachfolgerin von Bettina Mattle als Aktuarin. Nach wie vor wird ein Nachfolger für den Kassier, Heini Guhl, gesucht und auch die Stelle des Pressechefs ist immer noch vakant. Pirmin Schneider hat es übernommen, die wichtigsten Informationen und die NWK News auf der Homepage des ROLV aufzuschalten. Ich kann mich hier nur wiederholen und hoffen, dass sich jemand aus unserem Klub für den einen oder anderen Posten meldet, es würde uns gut anstehen!

Wie die OLG SGA weist auch der ROLV für das vergangene Jahr im Gegensatz zum budgetierten Verlust einen Gewinn aus. Gründe sind das Kostenbewusstsein sowie Rückvergütungen für das schweizerische Jugendlager 2015 durch die Stiftung OL Schweiz.

Die ARGE ALP (14./15.10.2017) wird nächstes Jahr mit Unterstützung von OL Amriswil im Vorarlberg stattfinden. 2018 ist die OLG St. Gallen/Appenzell zusammen mit der OL Regio Wil für die Organisation verantwortlich. Als Laufgebiet werden die Flumserberge angestrebt, wo wir allerdings zuerst die Bewilligung zur Kartierung erhalten müssen.

Zum Schluss bleibt mir, Euch allen interessante OL Erlebnisse und viel Freude über möglichst zahlreiche gelungene OL Wettkämpfe zu wünschen.

Euer Präsident,  
Ruedi Kellenberger

## **Hauptversammlung vom 20. Februar 2016, Kurzprotokoll**

### **1. Begrüssung, Wahl der Stimmzähler:**

Präsident Ruedi Kellenberger begrüsst im Gesellschaftssaal des Alters- und Pflegeheims Bürgerspital in St. Gallen 63 Vereinsmitglieder zur 40. ordentlichen Hauptversammlung und bedankt sich für die Gastfreundschaft, für die umsichtige Vorbereitung von Roland Deininger und die professionell gestaltete Tischdekoration von Monika Bärlocher. Esther Vogel wird als Stimmzählerin gewählt.

### **2. Protokoll der Hauptversammlung vom 28. Februar 2015: Genehmigung**

#### **3. Jahresberichte 2015:**

Präsident Ruedi Kellenberger erwähnt in seinem Bericht, den er den Vereinsmitgliedern bereits vor der HV zukommen liess, an erster Stelle die vielen sportlichen Erfolge. Er nennt namentlich Stefan Brauchli, Isabelle, Jürg und Sven Hellmüller, Eliane Deininger, Monika Ammann, Patrick Zbinden, Leonie Benz, Stefanie Sutter und Vre Harzenmoser und gratuliert ihnen zu den nationalen und teils internationalen Spitzenplätzen.

Bei den Aktivitäten berichtet Ruedi Kellenberger über die erfreuliche Beteiligung an den sCOOL-Cups in Appenzell und St. Gallen, aber auch über die enttäuschende Teilnehmerzahl am Engelburger OL. Als zentrales Wettkampfeignis erwähnt er das Nationale Wochenende in Vorarlberg. Nebst dem Trainingsweekend in Stein am Rhein förderten auch die drei Klubweekends das aktive Klubleben.

Zum Schluss dankt Ruedi Kellenberger seinen Vorstandskollegen und allen Helfenden der OLG mit dem Hinweis, dass diese lohnende Investition als Rendite in Form eines aktiven Klublebens wieder zurückkommt.

An der HV entschuldigt sich der Präsident für eine Verwechslung und hält fest, dass mit Andrin Sutter nun ein zweiter Andrin die Aufnahme ins ROLV-Nachwuchskader geschafft hat.

Der technische Leiter Patrick Kunz zeigt in einer Multimediashow die Karrieremöglichkeiten in der OLG auf. Darin enthalten sind auch Filmbeiträge der Geschwister Benz aus der Online-Ausgabe des COOP-Jugendmagazins oder von Simon Rüegg, dem professionellen Swiss-O-Week-Filmer. Via Skype-Schaltung aus Schweden wirbt Lukas Deininger für die Clubreise 2017 an den O-Ringen.

Maja und Patrick Kunz werden ihrerseits mit einer Bilderpräsentation überrascht. Ihnen wird so für den immensen Einsatz im OL-Sport, insbesondere für die Jugendförderung gedankt. Auf 2017 werden ihre Aufgabengebiete auf mehrere Schultern aufgeteilt werden müssen. Ebenso gibt der Schischo-Redaktor sein Amt auf Ende 2016 ab.

#### **4. Jahresrechnung 2015:**

Statt einem budgetierten Verlust von rund CHF 11'900.00 resultiert ein Vorschlag von CHF 10'000.00. Im Wesentlichen führte der Gewinn von CHF 17'000.00 beim Vorarlberger Wochenende zu diesem erfreulichen Ergebnis.

#### **5. Revisorenbericht:**

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

## **6. Budget 2016**

Das vom Kassier präsentierte Budget sieht einen Rückschlag von CHF 8'800.00 vor, da in diesem Vereinsjahr kein nationaler Anlass auf dem Programm steht.

## **7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2016**

Die Beiträge bleiben gegenüber dem Vorjahr unverändert. SOLV-Präsident Jürg Hellmüller, der den Dank des Zentralvorstands an die aktive OLG SGA überbringt, erwähnt die Umstrukturierungen beim SOLV und die damit verbundenen Erhöhungen der Verbandsabgaben ab 2017.

## **8. Wahlen**

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

## **9. Tätigkeitsprogramm 2016:**

Der Präsident verweist auf das bereits im Schischo 4/2015 publizierte Tätigkeitsprogramm. Speziell hingewiesen wird auf das Trainingsweekend an Pfingsten und die darin integrierte Clubmeisterschaft.

Heinz Weber gibt erste Informationen zum Nationalen Säntiswochenende, das die OLG zusammen mit der OL Regio Wil im September 2017 organisieren wird.

## **10. Anträge:**

Anträge sind keine eingegangen. Das Traktandum entfällt.

## **11. Ehrungen:**

Eliane Deininger, die Silbermedaillengewinnerin an der Ski-OL-Jugend-EM in der Staffel, wird zur „Sportlerin des Jahres“ 2015 gekürt.

Sie und Stefan Brauchli gewannen die SOLV-Jahrespunktwertung. Zweite Ränge erreichten Isabelle, Jürg und Sven Hellmüller. Im Jahr 2015 errangen 16 OLGler nicht weniger als 36 Podestplätze an Schweizer Meisterschaften. Sie alle erhalten ein Präsent.

Einen blumigen Dank richtet der Präsident an die sCOOL-Verantwortliche Rita Deininger sowie an Monika und Mario Ammann, die beim Vorarlberger Wochenende grosse Arbeit geleistet haben.

## **12. Allgemeine Umfrage, Varia, Quo Vadis - Mitgliederbefragung:**

Mario Ammann blickt nochmals auf das Vorarlberger Wochenende zurück, erwähnt die faszinierende Herausforderung mit zwei beteiligten Ländern und bedankt sich seinerseits insbesondere bei den kompetenten Bahnlegerteams. Der Bericht des Technischen Delegierten steht zu seinem Bedauern noch aus.

Raphael Wälter informiert über den Stand der Projektgruppe, die sich ganz generell Gedanken über die Zukunft der OLG macht und eine Regionalisierung ins Auge fasst. Mit einer Online-Befragung sollen alle Clubmitglieder einbezogen werden (siehe folgende Seiten).

Nach gut zwei Stunden schliesst Ruedi Kellenberger die Versammlung und lädt zum anschliessenden Nachtessen ein.

*Protokoll: Erwin Wälter*

## **Zwischenbericht des Projektteams Quo Vadis?**

**Besonders für jene Mitglieder, die an der HV nicht anwesend sein konnten, hier eine kurze Zusammenfassung zu den bisherigen Erkenntnissen des Projektteams «Quo vadis», das sich grundsätzliche Gedanken zur Zukunft der OLG macht.**

Die OLG St. Gallen/Appenzell ist mit 170 Mitgliedern eine der grösseren OL Gruppen in der Schweiz und blickt auf eine 60-jährige erfolgreiche Vereinsgeschichte zurück. Nebst den beiden traditionellen St. Galler und Engelburger OL sowie dem Rheintaler OL Cup organisiert sie regelmässig auch Schweizer OL Meisterschaften und Nationale OL Weekends. Daneben sorgen Klubweekends, Trainingsweekends und sporadische OL Reisen für ein aktives Vereinsleben. Die OLG verfügt über ausreichende finanzielle Mittel, welche zu einem guten Teil in die Nachwuchsförderung einfließen. Warum also das Projekt «Quo Vadis»?

Jede Organisation und jede Gemeinschaft sollten oder besser gesagt müssen sich, so erfolgreich sie in der Vergangenheit auch waren und sich auch in der Gegenwart behaupten, Gedanken machen über die Zukunft. Es ist nicht garantiert, dass das, was in der Vergangenheit erfolgreich war, es auch in der Zukunft sein wird. Bei kommerziell tätigen Gesellschaften passiert das alle drei bis fünf Jahre, da diese sich permanent auf ein sich dauernd veränderndes Umfeld einstellen müssen. Das ist im OL Sport sicherlich nicht in diesem Ausmass der Fall. Aber gerade die vorgesehene Reorganisation im SOLV zeigt, dass es auch hier Veränderungen gibt und Anpassungen erfolgen müssen.

Der Vorstand der OLG hat deshalb beschlossen, sich Gedanken darüber zu machen, in welcher Richtung sich unser Verein entwickeln soll. Was soll beibehalten werden und wo gibt es Verbesserungsbedarf. Was läuft gut, was weniger. Oder sind wir zufrieden, so wie wir aufgestellt sind und sehen keine Notwendigkeit für Veränderungen. Um diese Fragen zu beantworten, wurde das Projekt «Quo Vadis?» vor einem Jahr initiiert. Im Herbst letzten Jahres hat sich ein kleines Projektteam mit Mario Ammann, Susanne Sandmeier, Raphael Wälter, Karin und Patrick Zbinden unter meiner Leitung formiert und an der HV vom 20. Februar 2016 erste Erkenntnisse präsentiert.

Wie schon an anderer Stelle verschiedentlich erwähnt, bildet das recht grosse Einzugsgebiet unseres Klubs einige grundsätzlichen Herausforderungen. Das Projektteam hat sich in der Folge überlegt, ob es möglich wäre, mittels regionaler Schwerpunkte einige der wichtigsten Aufgaben zu dezentralisieren.

Das betrifft einmal den Trainingsbetrieb, der sich vor allem in der Stadt St. Gallen (insbesondere im Winter) oder in deren unmittelbarer Umgebung konzentriert. Die Anfahrtswege sind zum Teil sehr lang und der Zeitbedarf entsprechend gross. Dies ist insbesondere für die jungen und jüngsten Mitglieder ein Hindernis, welches mittels regionaler Trainings in Kombination mit organisierten Transporten zu diesen Trainingszentren überwunden werden könnte.

Eine weitere Herausforderung ist sicher die Anwerbung neuer Mitglieder. Die räumliche Nähe von OLG Läufern und Läuferinnen zu interessierten Neu-Einsteigern ist dabei von grossem Vorteil. Auch wenn wir zu den grösseren OL Vereinen in der Schweiz zählen, ist es eine wichtige Aufgabe, unseren Mitgliederbestand zu erhöhen oder zumindest zu



erhalten. Zum einen geht es um den OL Sport insgesamt, für den wir in unserer Region Werbung machen möchten und zum anderen lebt ein erfolgreicher Verein, wie es die OLG St. Gallen/Appenzell ist, von einem stetigen Mitgliederzuwachs. Das Projektteam sieht bei diesbezüglichen lokalen Aktivitäten die besten Erfolgchancen.

Wir haben uns auch intensiv mit der Frage beschäftigt, wie man neue Mitglieder, besonders wichtig bei jüngeren, gewissermassen «bei der Stange halten» kann. Es braucht auch beim OL Sport eine Anlaufzeit, bis man die Anfangsschwierigkeiten überwunden hat und über das notwendige Rüstzeug verfügt, sich allein mit der Karte in einem Wald zurecht zu finden. Hier sehen wir die Möglichkeit, dass erfahrenere OL Läufer und Läuferinnen sich um die Neu-Einsteiger kümmern, sie zu Trainings und zu OL Wettkämpfen begleiten (zu Beginn eventuell auch während dem OL) und mit ihnen anschliessend den Lauf besprechen. Die Idee ist deshalb, für diese Betreuung ein lokales «Götti-System» einzuführen.

Das wichtigste Sportgerät beim OL Sport ist zweifelsohne die Karte (obwohl es sicherlich nicht ratsam wäre, barfuss im Wald herumzurennen). Jeder OL Verein ist deshalb bemüht, innerhalb seiner Region möglichst viele OL Karten zu Verfügung zu haben. Es gibt in unserer Region nur eine beschränkte Anzahl grosser, zusammenhängender Waldgebiete, die für den OL ohne grössere Einschränkungen genutzt werden können. Auch deshalb ist der OL Sport in der neueren Vergangenheit immer mehr auf den Stadt- und Dorf OL ausgewichen, wo keine Wildschutzzonen oder bedrohte Tierarten zu berücksichtigen sind. Ein OL in urbanem Gebiet ist technisch einfacher und deshalb für den Neu-Einsteiger eine optimale Möglichkeit, sich mit der OL Karte vertraut zu machen. Der Schritt vom Dorf- oder dem Stadt-OL in den Wald ist aber doch recht gross. Wir stellen uns darum vor, dass man vermehrt auf lokaler Basis auch kleinere Waldgebiete kartiert und sie für regionale Trainings und allenfalls für Anfänger OL benutzt.

Eine eher angenehme Herausforderung betrifft unsere Finanzen. Seit einigen Jahren verfügt unser Verein über ein ansehnliches finanzielles Polster. Und seit einigen Jahren macht sich der Vorstand auch Gedanken darüber, wie diese finanziellen Mittel am besten zugunsten der Klubaktivitäten eingesetzt werden können. Das Projektteam hat diese Frage aufgenommen. In der Mitgliederumfrage haben wir verschiedene Vorschläge formuliert und sind nun gespannt auf die Reaktion der Mitglieder. Je nach Resultat könnte eine kleine, neu formierte Gruppe die Ideen weiter konkretisieren und dem Vorstand zur Umsetzung vorschlagen.

Wie vorhin erwähnt hat das Projektteam einen Fragebogen ausgearbeitet, um erstens ein Feedback zu erhalten, wie die Aktivitäten unserer OLG im Rückblick beurteilt werden, zweitens was sich unsere Mitglieder für die Zukunft wünschen, drittens wie gross (und in welchen Bereichen) die Bereitschaft zur ehrenamtlichen Tätigkeit ist und schliesslich viertens, eine Reaktion auf unser Projekt Quo Vadis? zu erhalten. Eine Umfrage ist nur von Wert, wenn sich möglichst viele daran beteiligen. In diesem Sinne bitte ich alle OLG Mitglieder, sich mit den Fragen auseinanderzusetzen und uns eine entsprechende Rückmeldung zu geben. Im Namen des Projektteams und des Vorstandes danke ich Euch zum Voraus.

Für das Projektteam Quo Vadis?  
Ruedi Kellenberger

## **OLG St.Gallen/Appenzell – HV 2016 „Sportler des Jahres 2015“: Laudatio**

*von Mario Ammann*

Ich darf zum wiederholten Male an dieser Stelle laudieren  
Und euch den OLG-Star des Jahres präsentieren.  
Stopp, ich weiss selbstverständlich klipp und klar:  
Wir ehren einen verdienten Sportler und keinen Star!  
In dieser Sache kennt ihr ebenso logisch unsere Norm:  
Mit „Sportler“ meinen wir nicht nur die maskuline Form.  
Als Erklärung für die Jüngsten und weniger Wortgewandten:  
Gemeint sind damit auch Frauen, Damen, Mädchen, Tanten.

Wobei, den Aufmerksamen unter euch ist natürlich nicht entgangen  
An wessen Männerhals goldener Lorbeer hat gehangen.  
Ich bin über das Topresultat sehr, sehr gut informiert.  
Auch der Vorstand hat die Ranglisten gut studiert  
Und erkannte sehr schnell das wirklich grosse Problem:  
Den Wanderpreis für 2015 geben wir wem?

Wird ein anderer als ich die Laudatio halten,  
dann werden alle klugen Köpfe sofort schalten.  
Der Sportler des Jahres kann nur jener sein, der jetzt schweigt.  
Oder ein anderer, der dem Gegner mal für mal den Meister zeigt.  
Weil auch noch Junge – beider Geschlechts – auf die Tube drücken  
Und sich auf dem Podest zum Medaillenumhängen bücken,  
wusste der Vorstand nicht mehr aus, noch ein.  
Ein Publikumsvoting muss erstmals die Lösung sein.

Ein weiser Entscheid, und doch sehr heikel und auch delikater.  
Denn in solchen Fällen manch einer wenig Skrupel hat  
Und nicht „schüch“ – ganz nach Josef Blatter-Art –  
Für einen erfolgreichen Ausgang mit Geschenken nicht spart.  
Weil in diesem Jahr auch andere Sportarten in die Wertung kommen,  
haben Rheintaler Tennis-Profis viel Geld in die Hand genommen.  
Bei deren Siegesgagen kann man sich das natürlich locker leisten.  
Dass es trotzdem nicht reicht, wissen die allermeisten.

Bevor ich euch jetzt die Nominierten nenne,  
in der Annahme, dass man sie auch gut kenne,  
sei das Stimmengewicht hier kurz erklärt.  
Ich versichere euch, es hat sich im Probedurchlauf gut bewährt.  
Die Stimmen der Vorstandsmitglieder zählen mindestens doppelt.  
Unser Tennis-Profi und „OL-Josef-Blatter“ schaut, dass niemand moppelt.  
Senioren können Zusatzstimmen nach Belieben kaufen.  
Damit ist die Sache ja dann wohl optimal gelaufen.

Hier die Kandidaten, der Vorhang kann jetzt fallen:  
 Nummer 1 ist Eliane Deininger aus St.Gallen.  
 Es folgt Patrick Zbinden aus Teufen mit der Nummer zwei.  
 Das Mixed-Doppel Wolgensinger aus Oberriet ist die Nummer drei.  
 Der vierte und letzte im Bunde ist ein Rheintaler genau wie ich.  
 An der SOM hatte der Gegner im Endspurt keinen Stich!



Die Stimmen zähle ich sehr gerne und bestimmt auch recht genau.  
 Ihr seid wohl einverstanden. Das ist schlau.  
 Es geht los mit der Nummer 4, dem Staffel-Meister vom Jura oben.  
 Wer jetzt seine Stimme verteilt, den will ich wirklich loben.  
 Für die Tennis-Profis – diesmal nicht in „gelb“ – kann man jetzt voten.  
 Aha, es gibt trotz Schmierereien weniger gute Noten.  
 Ladies first, für Eliane Deininger gehen in die Höhe jetzt die Hände.  
 Ganz ordentlich, sie lief auch stark – und das in jedem Gelände.  
 Zuguterletzt auch Patrick Zbinden jetzt ins Rennen steigt.  
 Das Wahlbarometer ebenfalls ein beachtliches Ergebnis zeigt.

Es dauert jetzt nur noch wenige Sekunden  
 Bis der Computer den Gewinner hat gefunden.  
 Ich will schon mal herzlich gratulieren  
 und für wirklich tolle Resultate applaudieren.  
 Die Wahl steht fest für die besten Leistungen im letzten Jahr:  
 Eliane Deininger ist „Sportlerin des Jahres“ – und eben doch unser Star.



*Maja und Patrick Kunz wurden für ihre unzähligen Trainings geehrt.*



*Mario Ammann trug wiederum die Laudatio des Sportlerpreises vor.*

**Zu Jahresbeginn fand wieder der Verbandskurs des ROLV statt, perfekt organisiert von Erich Brauchli. Diesmal wurden ein Bahnlegerkurs und ein Kurs über das SI-System angeboten.**

Der Bahnlegerkurs lockte ein gutes Dutzend Interessierte aller Altersklassen an, die sich mittags im Schulhaus Mühlebach in Amriswil einfanden. Der Referent Kilian Imhof führte kompetent in die Grundlagen sowie in die Feinheiten der Bahnlegung ein. Didaktisch geschickt lockte er die Teilnehmer immer wieder mit Diskussionen und Gruppenarbeit aus der Reserve und sprach sowohl die Bahnlegungs-Neulinge als auch diejenigen unter den Teilnehmern an, die schon Erfahrung mit OL-Bahnlegung hatten.

### **Was macht eine gute Bahn aus?**

Zunächst wurden die Kriterien für eine gute OL-Bahn erarbeitet, die stufengerecht und fair sein soll und, insbesondere bei grösseren Wettkämpfen, auch den Interessen der Sponsoren, Medien und Zuschauer entgegenkommen soll. Jeder Teilnehmer hatte, gemäss Einladung, eine OL-Karte aus einem Wettkampf mit einer Bahn mitgebracht, die er/sie super fand. Diese Bahn konnte den anderen Teilnehmern vorgestellt werden und erklärt werden, warum die Bahn so gut ist.

Sodann ging es zu den konkreten Schritten bei der Bahnlegung. Bei einem Kartenbeispiel zur Geländeauswahl fanden sich beim genauen Betrachten erstaunlich viele Schiessanlagen, Felswände und Dornen- und Dickichtgebiete, die die Bahnlegung einschränken. Bedenkt man zudem die Anforderungen an die Anfängerbahnen, so blieben nur wenige mögliche Gebiete für Start und Ziel übrig. Auch Beispiele für geeignete oder ungeeignete Postenstandorte wurden anhand einer Beispielkarte diskutiert – leider kann man die Posten eben nicht immer dort platzieren, wo man sie als Bahnleger am liebsten hätte.

### **Der Schwierigkeitsgrad**

Der Referent erläuterte die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade von OL-Bahnen und wie man diese realisiert, unter Einbezug von Leitlinien, Auffanglinien und Routenwahlen. Für OL-Anfänger spielt das Erfolgserlebnis beim Finden der Posten eine grosse Rolle für die Motivation. Die Posten einer Anfängerbahn sollen daher von weitem sichtbar sein. Auf den anspruchsvolleren Bahnen können die Posten durchaus hinter dem Postenobjekt stehen. Bei den schwierigen Bahnen sollen die möglichen Routen auf den ersten Blick gleich schnell sein, jedoch unterschiedlicher Art sein und somit eine schnelle Entscheidung erschweren (wie man als OL-Läufer häufig feststellt). Zudem soll auch nach der Routenentscheidung weiterhin ständig Kartenarbeit erforderlich sein.

### **Schlaufen-OL und das «oliv» in der Stadt**

Ein besonderer Punkt sind Schlaufen und mehrfach anzulaufende Posten. Kilian Imhof präsentierte eine von ihm selbst entworfene, einem Elitetraining am gleichen Tag zugrundeliegende Bahn mit vier ineinander verschachtelten Schlaufen, wobei die Zahl der möglichen Varianten für Diskussionen und – wer wollte – für eine „Hausaufgabe“ sorgte. Ein Teil des Lehrgangs war der Bahnlegung im urbanen Gelände gewidmet. Ein besonderes Thema beim urbanen OL sind die verbotenen (z.B. olivgrünen) Gebiete, die bei der Bahnlegung so berücksichtigt werden sollen, dass keine Regelverstöße provoziert werden. Vermeidbare „Fallen“ können durch verwechselbare Symbole entstehen, die im Lauftempo kaum zu unterscheiden sind. Wie der Referent an einem Beispiel

demonstrierte, kann etwa ein unpassierbarer Zaun als Teil eines Postenkreises erscheinen, mit der Folge einer falschen Routenwahl.

Zur Vertiefung der erworbenen Kenntnisse konnte das von M. Schiess verfasste Bahnlegerhandbuch von Swiss Orienteering erworben werden, das diverse weitere Aha-Erlebnisse vermittelt. Zudem ist es für Kärteler natürlich ein Genuss, die Bahnen- und Routenbeispiele zu studieren!

Eine Zwischenverpflegung mit Kaffee und Kuchen sowie die Möglichkeit, mit dem Referenten eine eigene Bahnlegung zu besprechen und konkrete Anregungen zu erhalten, rundeten den interessanten Nachmittag ab.

*Anmerkung der Redaktion: Ob Winfried im Bahnlegerkurs etwas gelernt hat, kannst du am 19. Juni beim OL in Zizenhausen testen. Die Ausschreibung folgt im nächsten Schischo.*

---

## Meine Meinung: Der Mix macht es aus

von Felice Büchi

### **Felice Büchi, OLG-Mitglied und Chef Wettkämpfe Swiss Orienteering, äussert sich zur Kritik von Mario Ammann im Schischo 4/2015 betreffend der nationalen Saisonplanung.**

Man kann sagen: stimmt ein Bisschen, oder: das entspricht den Wünschen aus den Regionen, oder aber: beachte den Mix von übrigen, regionalen, nationalen und internationalen OL – dann stimmt es sehr gut.

Es ist richtig, dass der OL zu den Leuten soll, damit man animiert und unseren Sport bekanntmacht. Das geschieht sehr wohl auch durch sCOOL und die Clubs sind dann gefordert, das aufzunehmen durch weitere Kurse und eben übrige und regionale OL, was unsere OLGSGA sehr gut macht.

Nationale OL sind allerdings von der Stufe her nicht gerade für Einsteiger gedacht, aber sie können gluschtig machen. Es ist nun so, dass eben viele verschiedene Aspekte zu berücksichtigen sind, und da bringen die Regionalverbände (auch der ROLV NOS) seit einigen Jahren entscheidende Impulse ein; sie bestimmen die Laufgebiete mit.

Und ein Blick ins 2016 zeigt: es ist sozusagen alles im Mittelland und der „abgelegene“ Teil ist an der SOW im Engadin. Das würde die Schlussfolgerung möglich machen: Wir erleben 2016 einen wahren Boom neuer junger OL-Läufer und Läuferinnen. Top –das freut?

---

\*\*\*Wichtiger Termin\*\*\*Wichtiger Termin\*\*\*Wichtiger Termin\*\*\*Wichtiger Termin\*\*\*

Das diesjährige **ROLV-Lager** findet vom **10. – 14. Oktober 2016** in Hütten ZH statt. Die Anmeldeausschreibung folgt ca. Ende April auf der OLG-Website bzw. im nächsten Schischo.

\*\*\*Wichtiger Termin\*\*\*Wichtiger Termin\*\*\*Wichtiger Termin\*\*\*Wichtiger Termin\*\*\*

**„Packen wir am Sonntag spontan die Gelegenheit beim Schopf“, so rief Roland Deininger kurzfristig die OLG zu einem Langlauf-Skating-Training auf. Am 24. Januar 2016, dem weit und breit einzigen Schneesonntag, trafen sich 20 O-Läufer zum L-Lauf.**

Zugegeben, etwas mulmig war mir schon zu Mute, als ich kurz vor 10.00 Uhr beim Loipenhöttli in Gonten eintraf. Seit 30 Jahren nicht mehr auf L-Skis gestanden, „alle anderen werden mir eh um die Ohren fahren.“ Beruhigend dann die Feststellung, dass nicht nur ich Mühe hatte, die gemieteten Schuhe an die gemieteten Skis zu befestigen. Als dann der erste OLGler, der die Schuhe angeschnallt hatte, bereits am Boden lag, bevor der Zweite es schaffte, die Schuhe einzuklicken, war ich endgültig beruhigt, hier genau richtig zu sein.

### Schon die Gruppeneinteilung hatte es in sich

Auch die Gruppeneinteilung stimmte mich zuversichtlich: Anfänger-Junioren, Anfänger-Ü-40 und Fortgeschrittene. Da sich aber nur zwei Teilnehmer als Fortgeschrittene (bezieht sich nicht aufs Alter – gäll Willi) einzustufen wagten, musste umdisponiert werden. Nebst den Anfänger-Junioren bildeten sich zwei weitere Gruppen: Jene, die sich fünf Dinge gleichzeitig merken können und jene, die sich nur etwas aufs Mal einprägen können. Ob es Zufall war, dass sich so je eine rein weibliche und männliche Gruppe bildete?

Die Gruppenfotos sprechen jedenfalls Bände: Die Junioren, die sich gegenseitig stützen müssen, um nicht umzufallen; die Frauengruppe, die mit einem Lachen überspielt, dass sie sich doch zu viel aufs Mal zugetraut hat und die Männergruppe, die sich seriös auf das Wesentliche konzentrieren kann.

### Erkenntnisse für den OL

Spielerisch ging es los: Fangis, Stafette, Abstosstechnik üben mit nur einem Ski und das alles ohne Stöcke - wenn ich das vorher gewusst hätte ... Die Zeit verging





wie im Flug. Unsere Gruppe musste sich beeilen, noch vor dem Mittag eine kurze Runde laufen zu können. Dabei kam ich zu zwei Erkenntnissen: Kondition braucht es nicht nur im OL und beim OL beginnt die Technik mit Kopfeinsatz, beim LL mit Stockeinsatz.

### **Regelkonformes Rugby**

Mir jedenfalls kam die Mittagspause gelegen. Auch die anschliessenden Ausführungen von Eliane zum Ski-OL nutzte ich noch als Erholungsphase. Eliane, das Ski-OL-Juniorenkadermitglied, demonstrierte die Faszination dieser Sportart und weckte Interesse, es selber einmal zu versuchen, am eindrücklichsten wäre es natürlich im hohen Norden.

Das anschliessende Rugby-Spiel auf LL-Skis, aber ohne Stöcke, hatte es in sich. Alle wollten mittun, deshalb gab es auch keinen Schiri und keine Fotos. Alt gegen Jung, diese verstärkt mit den Routiniers Ivo und Stefanus. Jung legte ein horrendes Tempo vor und ging deutlich in Führung. Alt gelang es dafür während des Spiels, einen gewichtigen Transfer zu tätigen, Eliane wechselte nämlich die Seiten. Punkt um Punkt konnte so aufgeholt werden und mit dem gefühlten Schlussresultat von 20:20 waren alle zufrieden und geschafft. Fairness war dabei oberstes Gebot: Jeder hielt sich an jene Regeln, wie er sie selber interpretierte. Erst beim Spiel wurde mir bewusst, dass das Hinfallen am Vormittag wohl eine Vorübung für gekonnte Touchdowns beim Rugby-Spiel war. Wie soll aber die Regel, kein Körperkontakt, eingehalten werden können, wenn zwei Gegner aufeinanderliegen?



### **LL – lauter Lacher**

Nach Rugby 20:20 folgte Skating 1:1 und Skating 1:2 in Theorie und Praxis. Roli hat uns dies perfekt demonstriert und wir haben es teils fast so perfekt nachgemacht. Im Internet habe ich nachgelesen: Langlauf erfordert ein gutes Körpergefühl, eine richtige Skilanglauftechnik spart zudem Kraft und besticht durch Eleganz. Die OLGler haben an diesem Sonntag die teils noch fehlende Eleganz durch viel Lachen mehr als wettgemacht. Jedenfalls habe ich noch selten eine so fröhliche OLG gesehen. Es hat allen sichtlich Spass gemacht. Daniela Signer, Eliane und Roland Deininger verstanden es, uns in lockerer Atmosphäre in wenigen Stunden LL-Grundkenntnisse zu vermitteln. Vielen Dank diesem Trio und bis zum nächsten Mal!

## **Wo der Winter noch Winter ist: Zweiter Lagebericht aus Schweden**

*von Lukas Deininger*

**Nach den ersten Erzählungen und Berichten über meine Erlebnisse und OL-Abenteuer in Schweden geht es nun in die zweite Runde. Der Schnee und die extrem kalten Temperaturen hielten Einzug, ich lag lange krank im Bett und melde mich jetzt auf der Loipe zurück. Oder eben auch im Schischo.**

Ich blättere in meiner Agenda bis in den Oktober zurück, um die Berichterstattung lückenlos weiterzuführen. Die OL-Saison endet in Schweden, wenn der Weg von den OL-Schuhen zur Openair-Dusche über gefrorenen Boden zurückgelegt werden muss. Kalt und dunkel wurde es hier, aber vielmehr noch rückt man am Abend zusammen zum „Glöggmys“, dem Gefühl von Geborgenheit und Gemütlichkeit in Kombination mit einer warmen Tasse „Glögg“.

### **5-fache 5er-Staffel in Schweden**

Das letzte grosse OL-Abenteuer steht im Norden an, wenn die Tage schon bedrohlich kurz sind, Bodenfrost bis Mittag liegt und die Schneekanonen laufen. Es handelt sich dabei um die drittgrösste Staffel, direkt nach den beiden Grossen; der Jukola und der Tiomila. Was macht sie aber zu einem grossen Vereinsanlass, bei dem nicht die zusammengekauften Teams gewinnen? Sie besteht aus stolzen 25! Teilnehmern pro



Team. Die OLG würde mit Mühe und Not vielleicht ein ganzes Team aufstellen, mit dem IFK Mora brachten wir es auf drei Teams, sodass mit dem grossen Reisedar nach Stockholm gereist wurde. Der grösste OL-Verein Schwedens, der OK Linné aus Uppsala stellte volle sechs Mannschaften an den Start. Wie in der Schweiz gibt es auch hier Strecken, die nur von ganz Jungen oder Junggebliebenen besetzt werden dürfen. Zudem werden auf diversen Strecken gleich vier Läufer gleichzeitig rausgeschickt, damit das ganze beschleunigt wird.

Quintessenz der Geschichte ist, dass man nicht mal am O-Ringen so viele Läufer im Wald antrifft und im Warteraum absolutes Chaos herrscht. Aber das ist 25-Manna, die Staffel mit 25 Mann. Für mich persönlich lief es übrigens sehr gut, ich konnte den Rückstand meines Teams, dem zweiten IFK-Team um ganze 2 Minuten verringern und uns so im Kampf um die Top 100 zurückbringen. Im Ganzen waren fast 300 solche Riesenteams am Start, rechnet euch selbst aus, wie gross dieser Event ist.



## **Pfeiffersches Drüsenfieber**

In meinem letzten Bericht erwähnte ich noch, wie wenig Schule ich habe und dass es noch nicht allzu fordernd ist. Dies hat sich direkt nach der 25-Manna zugespitzt und das aus einem unglücklichen Grund. Ich bin am Pfeifferschen Drüsenfieber erkrankt und lag eine ganze Woche mit hohem Fieber im Bett. Sobald man alleine lebt, weiss man, wie mühsam es ist, wenn der Tee nicht ans Bett kommt und der Haushalt auch keine Rücksicht nimmt. Essen (und das damit verknüpfte Einkaufen, Kochen und Abwaschen) muss ich ja auch. Dass es Pfeiffersches war, stellte übrigens kein Schwedischer Arzt fest. Obwohl ich irgendwann Blut abgeben konnte und sie feststellten, dass ich hohes Fieber habe (oho!), bekam ich während Wochen kein Resultat. So entschied ich mich dann, als meine Freunde in einem Trainingslager waren, mich ausfliegen zu lassen und das in der Schweiz untersuchen zu lassen. Und siehe da, keine 48 Stunden bis zum positiven Befund. So trainierte ich während gut 6 Wochen keinen Meter. Ich besuchte nur noch die Schule und hatte so einfach nichts mehr zu tun, wenn alle am Trainieren waren. Etwas, was in der Schweiz unvorstellbar ist, dass man „zu viel“ Zeit hat.

## **Winter in Mora**

16. Januar 2016, 40cm Schnee, -28,7 Grad Celsius, stahlblauer Himmel. Jeder Zweig schneeweiss gefroren, genau wie der an meiner Wohnung vorbeifliessende Österdalälven. Schlittschuhläufer auf dem Siljansee und Nordlichter am Himmel. Es ist definitiv Winter, wenn ohne Kältemaske gar nichts mehr geht. Es passte wunderbar, nach den frühlingshaften Weihnachten gleich hier hoch zu fliegen. Doch so war es nicht die ganze Zeit. Im Oktober begann die Firma des Wasalaufs mit der grossangelegten Schneeproduktion. Es wäre unvorstellbar, wenn man diesen Event mit bis zu 90'000 Teilnehmern, Zuschauern und Helfern nicht durchführen könnte. Die 90km lange Strecke könnte fast komplett mit Kunstschnee ausgelegt werden. Mora ohne Wasalauf wäre ein Bauerndorf. Dass es zu einer Bettenknappheit und dem Verkehrskollaps kommt, ist vorprogrammiert. Deshalb werden aus dem ganzen Land Extrazüge direkt hierhin angeboten und wir Studenten vermieten unsere Wohnungen dank der guten Lage für viel, viel Geld.

Bis im Dezember fielen keine bemerkenswerten Schneemengen, dennoch konnten wir auf 40km Kunstschneeloipen zurückgreifen. Dementsprechend rasant schoss meine Kilometeranzahl auf Langlaufskiern in die Höhe und wird bis im März die 1000km locker erreichen, wobei das Langlaufen hier bis Ende April möglich ist. Um früh zu Ski-OL-Praxis zu kommen, reisten wir für ein Trainingslager ins Norwegische Fjäll nahe des Wintersportmekkas Lillehammer. Zusammen mit den Norwegischen Junioren trainierten wir bei prekären, eisigen Verhältnissen. Zudem startete die Saison mit zwei World-Ranking-Events, obwohl



dies nicht so aussah. Das WKZ bestand lediglich aus einer „Koja“, einer Schutzhütte mit Feuerstelle, knapp Platz für zehn Personen. Vom Parkplatz lief man zuerst 4km dorthin, es sei denn, man bezahlte 6.- für eine 300m lange Mautstrasse zu einem näheren Parkplatz. Die nordische Ferienkultur war an dieser Anlage gut zu erkennen. Keine Hotelkomplexe, nur kleine Blockhütten im Wald verteilt, ein Sportgeschäft und ein Supermarkt im Zentrum. Aber nicht nur einige Blockhütten, nein, viele Blockhütten, auf 20 Quadratkilometer im Wald verteilt.

## **Busreisen**

Distanzen sind hier keine Distanzen. Wer glaubt, Genf sei weit weg, hat sich geirrt. Mein Mitbewohner aus dem nördlichsten Schweden belehrt mich immer wieder. Angefangen hat dies, als wir einen Trip zum OL-Gymi in Eksjö unternahmen, 400km südlich von Mora. Ich fragte ihn nur, ob es denn weit sei. Er verneinte natürlich, es sei nur ein kleiner Hüpfen. Nach 3 Stunden im Bus hakt man dann nochmals nach, nach 5 Stunden ist man als Schweizer wütend. Als wir aus Norwegen heimkehrten, ging es am nächsten Tag gleich weiter nach Boden, einer Stadt in Norbotten, 830km nördlich. Man bemerke, dass die Destination keine 100km vom Polarkreis entfernt liegt und wir am 20. Dezember dort waren.

Statt den Flieger zu nehmen, fuhren wir mit dem Minibus los in den Nebel und die spiegelglatten Strassen. Es dauerte eine ganze Weile, bis wir am nächsten Tag vor Ort waren und ich war total erschöpft. Nicht einmal die Deutschland-Querungen für den Schwedenurlaub hatte ich so in Erinnerung. Dann noch Wettkämpfe zu laufen, schien schier unmöglich, ging aber doch irgendwie. Während die Sonne nach 11:00 über den Horizont stieg und kurz vor 13:00 wieder versank, war es zwischen 14:30 und 09:30 stockdunkel. In Mora war es humaner und wir hatten den ganzen Winter lang etwa 6 Sonnenstunden pro Tag.

Nun, im Februar, scheint es fast, als ob Mittsommer nicht mehr weit wäre. Ob dies an der Stimmung der Menschen hängt, die langsam ansteigt, oder einfach wegen des Sonnenstands, bleibt unklar. Wir sehnen uns den Jahreshöhepunkten zu. Dem Wasalauf und den Mittsommerfestivitäten.

---

## **Lange Saisonvorbereitung zahlt sich aus**

*von Eliane Deininger*

**Eliane Deininger hat sich für die EM im Ski-OL in Österreich qualifiziert. Doch bevor es ins Osttirol geht, wo auch beim letzten James-Bond-Film gedreht wurde, standen viele Trainingsstunden auf «Schnee» an.**

Eine Ski-OL Saison beginnt nicht erst dann, wenn es Schnee hat. Meine beginnt meist im Herbst, wenn die Fuss-OL Saison und die darauffolgende Trainingspause zu Ende ist. Im Herbst häufen sich dann auch die Kazu's im Ski-OL. Damit unsere Trainings nicht immer auf den Rollskis stattfinden, treffen wir uns jeweils Anfangs Oktober für ein Trainingslager auf dem Gletscher im Schnalstal, im Südtirol. In dieser Woche feilten wir an unserer Technik, intensive Trainings sind nur im tiefer gelegenen Tal zu Fuss möglich. Nach diesem Trainingslager kamen wir noch einmal in Davos zusammen, bevor es dann mit den ersten Wettkämpfen losging.

Der erste Ski-OL war der einzige in dieser Saison, der kein Testlauf war. An diesem erging es mir auch ziemlich schlecht. Ich musste mich wieder an das schnelle Kartenlesen gewöhnen, das mit dem Langlaufen auf der Loipe sowie auf den Scooterspuren kombiniert werden musste. Am darauffolgenden Tag konnte ich mich dann aber wieder

fangen und der Testlauf auf der Engstligenalp war für mich ein guter Anfang. Der Abstand zur Überfliegerin Lea Widmer war nicht allzu gross.

Weihnacht – Neujahr fand dann das alljährliche Ski-OL Lager statt. (Ist übrigens für Ski-OL Einsteiger sehr zu empfehlen und macht auch sehr Spass!) Das Kader trainiert jeweils separat. Leider war das Engadin um diese Zeit sehr schneearm und es konnte nur auf Kunstschnelloipen gelaufen werden, die etwas an die Salzpisten im Königshaus' Louis 14



erinnerten. So wurden dann auch die geplanten Testläufe in Zuoz abgesagt.

Als nächstes stand ein Langlaufrennen auf dem Programm. Der Planoiras Jugendlauf auf der Lenzerheide sollte dem Selektionsgremium zur Erkenntnis unserer physischen Fähigkeiten dienen. Viele von uns hatten davor etwas Respekt, weil ein Teil mit klassischer Technik zu laufen war. Mein Resultat überraschte mich aber sehr: Ich konnte in beiden Techniken überzeugen und beendete das Rennen auf dem 3. Rang.

Die nächsten Testläufe fanden dann im französischen Jura statt. Am Samstag musste ich leider wegen schweren Bauchkrämpfen Forfait geben. Am Sonntag auf der Mitteldistanz konnte ich aber meine Fähigkeiten auspacken und wurde nach einem Lauf mit einigen kleinen Fehlern Zweite.

### **Aufstieg und Selektion gemeistert**

Weiter ging's mit den Ersatztestläufen in Amden. Der erste Tag war ein Doppelsprint und zugleich Kurzstanz-SM. Nach dem ersten Lauf, der technisch anspruchsvoll war, lag ich in Lauerstellung auf dem 4. Rang. Im zweiten Lauf konnte ich dann aufdrehen und beendete das Rennen auf dem 2. Platz. Am nächsten Tag lief es mir ausgezeichnet, bis die Bahn am Schluss noch gefühlte 1000 Höhenmeter enthielt und mir schlussendlich die Kraft dafür fehlte. Es resultierte der 3. Rang mit fast 3 Minuten Rückstand auf Lea, die



alle Testläufe für sich entscheiden konnte. Jetzt hiess es nur noch abwarten auf die Selektionsentscheide. Und während ich im Zug Richtung Neuenburg, wo ich gerade einen Semesteraustausch begonnen habe, sass, erhielt ich den definitiven Bescheid. Ich freue mich riesig auf die Europameisterschaften in Obertilliach AUT, eine Woche voller tollen Erlebnissen und vielen neuen Bekanntschaften. Das wird sicher genug Stoff für einen nächsten Schischo-Bericht geben.



**Rund 1500 Teilnehmer aus 31 Ländern starteten zum grössten Winter-OL Event in diesem Jahr. Während die ersten beiden Mitteldistanz-Etappen pure Freude weckten, erforderten die zwei Langdistanzen z. T. viel Durchhaltenen.**

Zentralort war Penamacor, nahe der spanischen Grenze und von den Flughäfen Porto oder Lissabon etwa gleichwertig zu erreichen. Die sehr ländliche und etwas abgelegene Gegend gehört nun wirklich nicht zu den bekannten touristischen Regionen, hält für Orientierungsläufer allerdings spannende Laufgelände bereit. Die Portugiesen (400), gefolgt von ihren Nachbarn Spanien (157) stellten erfreulicherweise am meisten Teilnehmer. Finnland (156), Schweden (130) und die Schweiz (111) folgten im nächsten Block. Frankreich (88), Norwegen mit (87) und England (75) waren zahlenmässig auch gut präsent.

### 2,5 OLGler am Start

Seit einigen Jahren ist es für mich eine gute Tradition, die OL-Saison mit dem Portugal O Meeting zu eröffnen. Dabei handelt es sich um einen 4-Tage-OL über das verlängerte Wochenende mit Rosenmontag und Fasnachtsdienstag, der in Portugal Feiertag ist. Über meine erste Teilnahme 2009 habe ich seinerzeit bereits im Schischo berichtet. Auch wenn der Name der OLG nicht in der Rangliste auftaucht, so fanden mit Willi Streuli und Rolf Wüstenhagen zwei OLGler den Weg nach Portugal. Auch ich wurde, diesmal mit meinem alten OLG-Laufdress startend, sofort als ehemaliges OLG-Mitglied identifiziert. Seit einigen Jahren lebe ich ja nun in Bingen, nahe Mainz.

### Zunehmend schwieriger

Im Gegensatz zu 2009 zeigte sich diesmal die Sonne nur wenig. Wirklich verregnet war allerdings nur der abendliche Nachtsprint am ersten Tag in der Stadt Penamacor, der damit allerdings besonders herausfordernd wurde. An den ersten beiden Tagen zeigte sich das Gelände bei zwei Mittel-OL



*Im felsigen und buschigen Gelände verliert man sich rasch ohne genauen Kartenkontakt.*

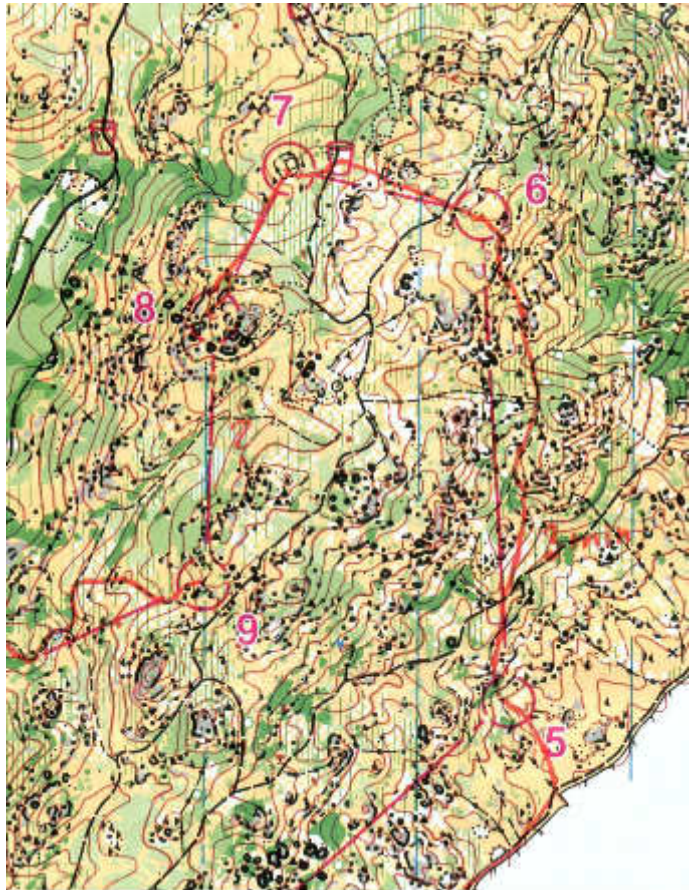


noch von seiner gemässigten Seite. Bis auf jeweils einen dummen Fehler kam ich gut zurecht und war mit meinen Ergebnissen recht zufrieden. Entscheidend war es wie immer in detailreichem felsigen OL-Gebieten, den richtigen Blick für die Generalisierung der Karte zu bekommen. Die beiden folgenden Lang-OL fanden dann ausgehend vom gleichen Zielort wie am zweiten Tag in deutlich grünerem und felsigerem Gebiet statt. Hier zeigte sich dann, dass meine läuferische Form noch deutlich ausbaufähig ist und es stellten sich verschiedene o-technische Ungenauigkeiten ein, die zu ungeschickten Routenentscheidungen oder Suchereien im Postenraum führten.

### **Falsche Routenwahl**

Als gutes Beispiel kann im dargestellten Kartenausschnitt die Route von Posten 5 zu Posten 6 am letzten Tag dienen. Auf der Karte mag der Ablauf von Posten 5 und das Anschneiden des undeutlichen Pfades elegant aussehen, in der Realität war das Passieren des oberen Bereiches vor dem Erreichen des Pfades extrem mühsam und zeitraubend. Hier hätte ich unbedingt dem Pfad von Anfang an folgen sollen! Die angegebenen 3 Minuten Verlust sind mit Sicherheit nicht übertrieben.

So blieb ich an diesen beiden Tagen hinter meinen Erwartungen zurück und hatte auch deutliche Rückstände zu Rolf. Trotzdem hat es wieder riesig Spass gemacht, in solch schönem OL-Gelände zu laufen. Nächstes Jahr ist Portugal eigentlich schon fest eingeplant. Dieses total schöne OL Erlebnis, das immer gut organisiert wird, kann ich allen OLGlern nur empfehlen. Wäre doch toll, wenn mal ein Dutzend meines ehemaligen Vereins zusammen hier starten würde.



### **Norte Alentejano O Meeting**

Nach den Läufen war für einen Teil unseres gemischten Grüppchens noch nicht die Heimreise angesagt. Wir überbrückten die Tage bis zum nächsten Wochenende, an dem wir am Norte Alentejano O Meeting in der Nähe von Castelo de Vide teilnahmen, mit einer kleinen Städterundfahrt im Westen Spaniens. Gleich am ersten Tag wurden wir zufällig in Ciudad Rodrigo Zeugen einer sehr speziellen spanischen Tradition. Im Zentrum der Stadt fand der Carnaval del Toro statt und wir konnten noch das Ende eines Stierkampfes auf der Plaza Mayor erleben. Da ist mir ehrlich gesagt selbst ein heftig verregnetes OL-Wochenende wie dann in Castelo de Vide lieber ...

*Mitwirkung: Willi Streuli*

## Andrin Sutter neu im Nachwuchskader

**Der Appenzeller Andrin Sutter hat auf diese Saison hin den Sprung ins ROLV Nachwuchskader geschafft. In den fünf Jahren, die er OL macht, ist ihm vor allem der denkwürdige Lauf auf dem Crap Sogn Gion in Erinnerung geblieben.**

*«Schischo»: Andrin, seit wann machst du OL?*

**Andrin:** Seit 2011. Ich durfte mit meinem Vater und Stefanie an einem Rheintaler OL-Cup mitmachen, weil ich am andern Tag schulfrei hatte. Mir gefiel dies auf Anhieb. Von da an wollte ich immer auch mitgehen. Im Frühling 2012 besuchte ich dann mit Stefanie den Sportanimationskurs und da entdeckte ich die Freude am OL.

*Was gefällt dir an unserer Sportart?*

Mir gefällt die Kombination „Rennen und Studieren“.

*Gibt es einen OL, der dir bisher speziell in Erinnerung geblieben ist?*

Ja. Der OL auf dem Crap Sogn Gion. Es war bitterkalt und es regnete oder schneite sogar. Dazu wehte ein bissiger Wind und Nebelfelder hatte es auch noch. Am Morgen wussten wir noch nicht, ob der OL überhaupt stattfinden würde. Dieser OL geht in meine Memoiren ein.

*In welchem OL-Gelände fühlst du dich am wohlsten?*

Auf Alpen oder im steinigen Gelände, da mir dort die weite Sicht entgegenkommt, so wie z. B. auf der Sellamatt, Säntisalp, Trockener Steg oder San Bernardino.

*Auf diese Saison hin wurdest du ins regionale NWK aufgenommen. Wie hast du die ersten Kaderzusammenkünfte erlebt?*

Ich bin freundlich aufgenommen worden.

*Ändert sich für dich durch die Selektion ins NWK etwas bei deinem Trainingsprogramm? Wie gestaltest du deine Trainings?*

Ich gehe bewusster trainieren und meine Trainings sind abwechslungsreicher. Ich nehme am Mittwochstraining teil, dazu kommt ein zusätzliches Lauftraining am Wochenende plus im Winter Skifahren und im Sommer Biken, Schwimmen und schnelle Alpsteintouren. Auch fahre ich jeden Tag mit dem Velo nach Appenzell zur Schule. Meine Trainings erfasse ich neu im Trainingsbuch im PC.

*Was hast du dir für die neue Saison vorgenommen?*

Ich versuche weniger Fehler zu machen. Ich konzentriere mich mehr auf das Umfeld, in dem ich meine Bezugsperson mehr in Anspruch nehme, etwa durch Nachbesprechungen oder wenn ich um Rat und Hilfe frage.

*Viel Glück und Freude beim OL, Andrin!*



## Ausschreibungen ROLV-Meisterschaft

### 64. Amriswiler OL

Sonntag, 6. März

Organisation	OL Amriswil
Laufleitung und Auskunft	Christian Marti, Brunnengasse 1, 8572 Graltshausen; Tel 071 / 636 18 64, chri.marti@bluewin.ch
Bahnlegung/Kontrolle	Samuel Marti (Bahnlegung) / Walter Keller (Kontrolle)
Karte	„Güttingerwald West“, 1:10'000, Stand Januar 2016
Besammlung	Primarschulanlage Sommeri, offen ab 8 Uhr
Weg zum Start	1.5 km / 15 Min
ÖV	Bus ab Bahnhof Amriswil bis Haltestelle Sommeri, Kirche, jeweils 8.16 und 10.16 Uhr.
Startzeit	9 bis 12 Uhr
Kinderhort	Für Kleinkinder ab 6 Monaten.

### 11. Stöff Memorial OL

Samstag, 12. März

Organisation	OL Regio Wil
Laufleitung und Auskunft	Benjamin Müller, Hauptstrasse 76, 8357 Guntershausen, mueller.benjamin@bluewin.ch, 079 671 97 54
Bahnlegung/Kontrolle	Vera Künzi / Heidi Graf / Töby Imhof
Karte	«Landsberg», Massstab 1:10'000, Stand 2016
Besammlung	Sportanlage Guntershausen, offen ab 10 Uhr
Weg zum Start	1,3 km, flach, ca. 20 Minuten
ÖV	Mit S35 ab Winterthur (XX:15 / XX:42) oder Wil (XX:16 / XX:50) bis Guntershausen; Fussweg 500m zum WKZ
Startzeit	11 – 14 Uhr
Kinderhort	ab 10.30 Uhr im WKZ, Spielsachen mitbringen

## Beitrittserklärung:

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zur OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell als

Aktivmitglied

Passivmitglied

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon P: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

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

# 68. St.Galler OL

Ostermontag, 28. März 2016



## Wertungslauf der ROLV Meisterschaft

OL-Karte „Eggen“ 1:10'000, Stand (Jan. 2016) | Bahnen eingedruckt

Veranstalter	OLG St.Gallen / Appenzell			
Laufleitung	Roland Lussmann			
Bahnlegung / Kontrolle	Rolf Wüstenhagen / Maja Kunz			
Kategorien	H 10 *	D 10 *	2006 + jünger	
	H 12 *	D 12 *	2004 - 2005	
	H 14 *	D 14 *	2001 - 2003	
	H 16 *	D 16 *	2000 - 2001	
	H 18 *	D 18 *	1998 - 1999	
	HAL   HAM   HAK	DAL   DAK	Alter frei	
	H 35	D 35	1981 + älter	
	H 40	D 40	1976 + älter	
	H 45	D 45	1971 + älter	
	H 50	D 50	1966 + älter	
	H 55	D 55	1961 + älter	
	H 60	D 60	1956 + älter	
	H 65	D 65	1951 + älter	
	H 70	D 70	1946 + älter	
	H 75		1941 + älter	
	H 80		1936 + älter	
		Offen kurz *   Offen lang *   Alter frei		
		Familien * (mind. 1 Erw. + 1 oder 2 Kinder)		Alter frei

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

Startgeld	2000 und jünger	Fr. 8.-	Gruppen	wie Einzel
	1996 - 1999	Fr. 12.-	Familien	gratis
	1995 und älter	Fr. 18.-	zusätzliche Karte	Fr. 3.-

Dank „Famigros“ starten alle Familien bei ROLV-Läufen gratis.

Anmeldung	nur am Lauftag im Wettkampfbereich (WKZ)
Wettkampfbereich	Turnhalle Riethüsli, Gerhardtstrasse 10, St.Gallen; offen ab 09.00 Uhr
Startzeiten	10.00 bis 12.30 Uhr (Weg WKZ – Start: 1,8 km / 80 m Steigung)
Auswertung	Lauf mit Sportident, Miete SI-Card für Fr. 2.- bei der Anmeldung
Besonderes	<b>Kinder-OL auf dem Schulgelände!</b> sämtliche Laufbahnen (Wald) sind für Kinderwagen ungeeignet.
Öffentlicher Verkehr	Appenzeller Bahnen S22 ab St.Gallen bis Haltestelle Riethüsli 08.08   09.08   09.38   10.08   10.38   11.08  Bus Linie NFB 5 ab St.Gallen x.24   x.25   x.45   x.05   x.24
Privatverkehr	beschränkte Anzahl Parkplätze entlang der Demutstrasse
Kinderhort	ab 09.30 Uhr im WKZ; Spielsachen mitbringen
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer; der Veranstalter lehnt jede Haftung ab
Auskunft	Roland Lussmann, Rotbach 11, 9056 Gais, 071 793 90 36 E-mail: <a href="mailto:roland@lussmann.ch">roland@lussmann.ch</a>
Hinweis	Bei kritischen Wetterverhältnissen wird über die Durchführung ab Sonntagabend, 27.03.2016, 19.00 Uhr, auf der Website der OLG St.Gallen-Appenzell <a href="http://www.olgsga.ch">www.olgsga.ch</a> hingewiesen!

Hauptsponsor

**MIGROS**

**RAIFFEISEN**

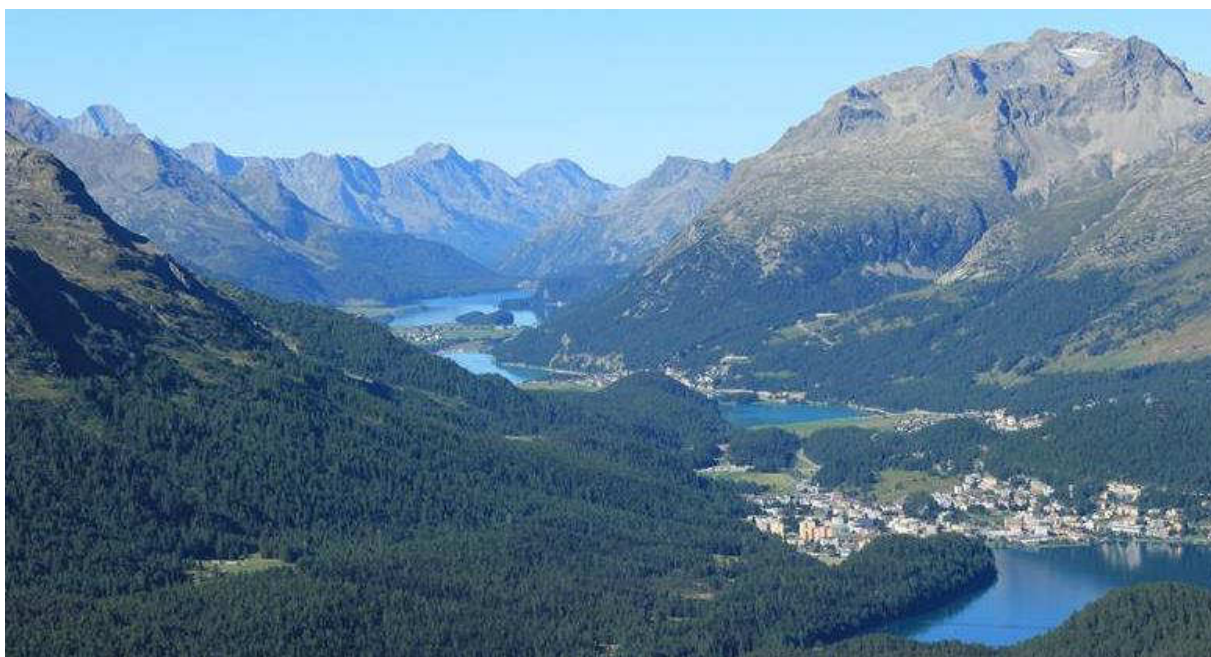


## Letzter Aufruf: SOW 2016

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](http://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](http://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](http://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 Alleinbenützung 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, Bruggereggstrasse 39, 9100 Herisau oder per E-Mail: [sandcom@bluewin.ch](mailto: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](mailto: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 [pmkunz@hispeed.ch](mailto:pmkunz@hispeed.ch) Kontakt aufnehmen.

Datum	Kurs	Ort	Meldeschluss, Anmeldung
<b>06.-08. Mai 2016</b>	J+S CH Psyche	Pfäffikon SZ	06. März 2016 Anmeldung über J+S-Coach
<b>09.-14. Oktober</b>	J+S CH Leiterkurs	Sumiswald	09. August 2016 Anmeldung über J+S-Coach

## Schweizer 5er-Staffel-OL / Kinderstaffel-OL

---

Auch dieses Jahr kann bei der 5er-Staffel und der Kinder-Staffel wieder Sport und Clubleben verbunden werden.



Wann? Sonntag, 12. Juni  
→ **NICHT** zeitgleich wie Open Air SG!!

Wo? In der Nähe von Roggenburg BL; leider nicht gerade in unserer Nähe ...  
Karte: Löwenburg

Was? Kinder 3er-Staffel für D/H 10 und D/H 12  
5er-Staffel für den Rest mit Strecken zwischen 30' bis 90' Laufzeit

Anmelden?  
Wer nicht mehr sicher ist, ob er/sie sich in der Liste an der HV definitiv angemeldet hat: Bitte bis spätestens **20. Mai** bei Patrick Kunz, [pmkunz@hispeed.ch](mailto:pmkunz@hispeed.ch)

---

**Für die OLG SGA ist das Bekenntnis „Sport rauchfrei“ zum Glück reine Formsache!**

Sport rauchfrei



Sportrauchfrei ist ein Präventionsprogramm des Bundesamtes für Sport, des Bundesamtes für Gesundheit und von Swiss Olympic Association, mit finanzieller Unterstützung des Tabakpräventionsfonds



## Trainingstage über Pfingsten 2016 Samstag, 14. - Montag 16. Mai

Attraktive Wälder, interessante Karten, eine perfekte Möglichkeit, die OL-Technik zu verfeinern!

Die OLG St.Gallen/Appenzel lädt Gross und Klein zu ent/spannenden, abwechslungsreichen OL-Trainingstagen im Bündnerland ein.

### Absicht:

Wir möchten OL-Techniken üben, für die bei uns die Wälder wenig geeignet sind: Kompassarbeit und Höhenkurvenlesen. Wir trainieren auf den Karten Ils Aults, Trin und Fürstenwald.

Am Montag findet zudem die OLG SGA Clubmeisterschaft statt.



### Voraussetzungen:

OL-Grundkenntnisse, z.B. besuchter OL-Einführungskurs oder Teilnahme an Regionalen OLs.

### Unterkunft:

Hotel Sportcenter Fünf-Dörfer Zizers (<http://www.hotel-5doerfer.ch/>)

7201 Untervaz-Bahnhof; Telefon 081 322 44 42

Das Hotel bietet nebst Einzel- und Doppelzimmer, in die auch ein drittes Bett gestellt werden kann. Auch ein Massenlager in einer integrierten Zivilschutzunterkunft.

Mit (Tisch-)Tennis, Squash, Badminton, Billard und Sauna gibt es auch noch andere Dinge ausser OL, die man ausprobieren kann.

### Kostenschätzung:

Inbegriffen sind 2 Übernachtungen mit Halbpension, Mittagslunch und OL- Karten.

Pro Person im:	
Einzelzimmer	200.-
Doppelzimmer	160.-
3 Bettzimmer	150.-
Massenlager	100.-

Die OLG SGA subventioniert ihre Mitglieder mit je 80.00 Fr bei 2 Übernachtungen.

### Organisation & Auskunft:

Maja & Patrick Kunz, [majakunz@hispeed.ch](mailto:majakunz@hispeed.ch)



### Anmeldung:

An [majakunz@hispeed.ch](mailto:majakunz@hispeed.ch) unter Angabe von:

Name, Adresse, Telefon, Email, SI- Cardnummer

Wahl Massenlager/Doppel- oder Einzelzimmer

### Anmeldeschluss:

Je früher desto besser, denn wenn das Hotel voll ist, dann ist es voll.

Allerletzte Anmeldungen bis spätestens **Freitag, 1. April 2016**

# CLUBMEISTERSCHAFT 2016 AUSSCHREIBUNG



## DATUM

Pfingstmontag, 16. Mai 2016

## KARTE

Fürstenwald (bei Chur), 1:10'000

## FORMAT

1. Qualifikation: Wald-Sprint (Einzelstart, Siegerzeit ca. 8-10 min)
2. Finallauf: Verkürzte Mitteldistanz (Einzelstart, Siegerzeit ca. 20-25 min)

Die TeilnehmerInnen werden für den Finallauf gemäss der Rangliste des Wald-Sprints in die zwei Kategorien OLG-ELITE und OLG-BREITENSPORT aufgeteilt.

## CLUBMEISTER/IN 2016

Je ein Clubmeister und eine Clubmeisterin. Den Titel gewinnt, wer im Finallauf die vorgängig festgelegten, aber geheimen Erwartungen einer Jury am meisten übertrifft. Unabhängig von der Kategorie: **JEDE UND JEDER KANN GEWINNEN!**

## DAUER & BESAMMLUNG

Ca. 10-15 Uhr (Details folgen...)

## WKZ IM WALD

Keine Garderobe und keine Duschen

## VERPFLEGUNG

Lunch-Paket offeriert durch die OLG SGA

## PREISE

Tolle Preise offeriert durch die OLG SGA

## ANMELDUNG GRATIS

Bis 2. Mai 2016 an [raphael.waelter@rsnweb.ch](mailto:raphael.waelter@rsnweb.ch) mit Angabe von Name & Si-Card

## AUSKUNFT

Raphael Wälter (Organisation/Bahnlegung)

## WEISUNGEN

...werden eine Woche vorher per E-Mail versendet und auf [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch) publiziert.

## TRAININGSWEEKEND

Die Clubmeisterschaft 2016 ist der Abschluss des OLG-Trainingsweekends in Untervaz. Natürlich dürfen auch jene OLG-Mitglieder an der Clubmeisterschaft teilnehmen, die im Trainingsweekend nicht dabei sein können. Allerdings ist das gesamte OLG-Trainingsweekend sehr zu empfehlen!



# RHEINTALER OL-CUP 2016

**OLG  
ST. GALLEN  
APPENZEL**

OL-CUP@OLGSGA.CH

WWW.OLGSGA.CH

14. AUFLAGE DER SERIE „OL FÜR ALLE“, AUF DORF-OL-KARTEN IM RHEINTAL. BESTENS GEEIGNET FÜR OL-LÄUFER/INNEN, LAUFSPORTLER/INNEN, SPAZIERGÄNGER/INNEN, FAMILIEN. ANMELDUNG DIREKT BEIM START. ES GEHT OHNE VORKENNTNISSE UND OHNE SPEZIELLE AUSTRÜSTUNG. HERZLICH WILLKOMMEN!



DATUM	ORT	BESAMMLUNG
27. APRIL	DORNBIRN	NEUE MITTELSCHULE MARKT
1. JUNI	HEERBRUGG	OMR SCHULHAUS
29. JUNI	MONTLINGEN	SCHULE MONTLINGEN
24. AUGUST	DIEPOLDSAU	MZH KIRCHENFELD
7. SEPTEMBER	WIDNAU	SCHULHAUS WYDEN

**ANMELDUNG / START**  
17:30 – 19:00 UHR

**STARTGELD PRO LAUF**

BIS 1997	4.-
AB 1996	6.-
FAMILIEN	10.-
PLAUSCH (EINZEL/ GRUPPEN)	4 - 15.-

**KATEGORIEN** PLAUSCH KURZ / MITTEL / LANG (ALTER FREI)

## OL-CUP

### KATEGORIEN / JAHRGANG

SCHÜLER/INNEN	2004 + JÜNGER
JUGEND	2003 - 2001
JUNIoren/INNEN	2000 - 1997
HERREN/DAMEN	1996 - 1982
SENIoren/INNEN 35+	1981 - 1967
SENIoren 50+	1966 - 1957
SENIorINNEN 50+	1966 + ÄLTER
SENIoren 60+	1956 + ÄLTER
FAMILIEN	ELTERN + MAX. 2001

JEDER LAUF IST EINE EIGENE VERANSTALTUNG. ZUSAMMEN BILDEN SIE DEN RHEINTALER OL-CUP. PRO TEILNEHMER KOMMEN DIE 4 BESTEN RESULTATE IN DIE WERTUNG.

### WETTKAMPFFORM

EINZELLAUF,  
AUSGENOMMEN FAMILIEN,  
EINGEDRUCKTE BAHNEN

### WERTUNG PRO LAUF

RANG 1:	10 PUNKTE
RANG 2:	9 PUNKTE
RANG 3:	8 PUNKTE
RANG 10:	1 PUNKT

### GESAMTWERTUNG

DAMEN, HERREN,  
FAMILIEN,  
PREISE FÜR DIE ERSTEN  
5 PRO WERTUNG



St. Galler  
Kantonalbank

### AUSKUNFT

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

KÜHNIS KÜHNIS



www.kuehnis.ch

**Kobelt**

rhenusana.  
die rheintaler krankenkasse



inatura

Natur und Technik erleben

erdgas

**GRAVAG**

**Karren**

Absender: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Einsendeschluss: **15. Dezember 2016**  
 Per Post/Fax/E-Mail an: **Kassier Koni Vogel**

**OLG St.Gallen/Appenzell  
 Jugendförderung 2016 für**

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

Name/Vorname	Jg.	Kat.

M1 = Mitfahrer 1 usw.

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

Berechtigte Wettkämpfe:

Wettkampf			1	2	3	M1	M2	M3	Start- geld 1	Start- geld 2	Start- geld 3	ÖV	Auto	km 0,05
Beispiel ROLV-Lauf	01.01.16	ROLV	1	1					10,00	7,00				
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.16	Nat.		1		1	1						37,50	250
Langlauf/Bike-OL		SM											0,00	100
Langlauf/Bike-OL		SM											0,00	100
Amriswiler OL	06.03.16	ROLV												
Stöff Memorial OL	12.03.16	ROLV												
SM im Nacht OL	19.03.16	NOM											0,00	100
1. Nationaler OL	20.03.16	1. Nat.											0,00	100
St. Galler OL	28.03.16	ROLV												
2. Nationaler OL	03.04.16	2. Nat.											0,00	100
SM im Einzel-OL	17.04.16	MOM											0,00	100
Weinfelder-OL	05.06.16	ROLV												
5er Staffel	12.06.16												0,00	100
3. Nationaler OL	25.06.16	3. Nat.											0,00	100
4. Nationaler OL	26.06.16	4. Nat.											0,00	100
SM im Staffel-OL	03.07.16	SOM											0,00	100
5. Nationaler OL	10.07.16	5. Nat.											0,00	100
6. Nationaler OL	04.09.16	6. Nat.											0,00	100
7. Nationaler OL	10.09.16	7. Nat.												
SM im Einzel-OL	11.09.16	LOM												
ZH Oberländer-OL	17.09.16													
Wiler OL	02.10.16	ROLV												
8. Nationaler OL	15.10.16	8. Nat.											0,00	100
9. Nationaler OL	16.10.16	9. Nat.											0,00	100
SM im Sprint-OL	22.10.16	SPM											0,00	100
10. Nationaler OL	23.10.16	10. Nat.											0,00	100
Engelburger-OL	30.10.16	ROLV												
SM im Team-OL	06.11.16	TOM											0,00	100
<b>Total</b>														

1) 2) 3) 4) 5) 1) - 5)

Gutschrift auf Postkonto: \_\_\_\_\_  
 Gutschrift auf **Bankkonto**: Einzahlungsschein beilegen

Barauszahlung gewünscht:

Datum: \_\_\_\_\_

Empfangsbestätigung:

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

## 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
<b>14.05.2016</b>		<b>OLG-Trainingsweekend</b>	<b>Untervaz</b>
<b>15.05.2016</b>		<b>OLG-Trainingsweekend</b>	<b>Untervaz</b>
<b>16.05.2016</b>		<b>OLG-Trainingsweekend</b>	<b>Untervaz</b>
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
<b>16.07.2016</b>	<b>M</b>	<b>Swiss-O-Week 2016 Engadin Prolog</b>	<b>St.Moritz</b>
<b>17.07.2016</b>	<b>405M</b>	<b>Swiss-O-Week 2016 Engadin Etappe 1</b>	<b>S-chanf</b>
<b>18.07.2016</b>	<b>406M</b>	<b>Swiss-O-Week 2016 Engadin Etappe 2</b>	<b>God da Staz</b>
<b>19.07.2016</b>	<b>407M</b>	<b>Swiss-O-Week 2016 Engadin Etappe 3</b>	<b>Diavolezza</b>
<b>21.07.2016</b>	<b>408M</b>	<b>Swiss-O-Week 2016 Engadin Etappe 4</b>	<b>Maloja</b>
<b>22.07.2016</b>	<b>409M</b>	<b>Swiss-O-Week 2016 Engadin Etappe 5</b>	<b>Furtschellas</b>
<b>23.07.2016</b>	<b>410M</b>	<b>Swiss-O-Week 2016 Engadin Etappe 6</b>	<b>Sils Maria</b>
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
17.09.2016	*43	41. ZH Oberländer-OL	Schutt-Atzmännig
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
<b>22.10.2016</b>	<b>SPM</b>	<b>Schweizer Meisterschaft im Sprint-OL</b>	<b>Raum Petite Risoux</b>
<b>23.10.2016</b>	<b>**A</b>	<b>10. Nationaler Langdistanz</b>	<b>Raum Petite Risoux</b>
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 März – Juni 2016

Tag	Datum	Was / Thema	Wo
Mi	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
Mi	23.03.	kurzes Nacht-OL-Training statt Lauftraining danach normales Hallentraining für diejenigen, welche noch mögen. => Stirnlampe, Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen!	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mi	30.03.	kurzes Dämmerungs-OL-Training danach normales Hallentraining für diejenigen, welche noch mögen. => Stirnlampe, Lauf- und Hallenausrüstung mitnehmen!	Turnhalle Gerhardstrasse, Riethüsli
Mi	06.04.	Krokis-Memo-OL => OL-Schuhe, Kompass, Schreibzeug, Badge mitnehmen	Höchsterwald markiert ab Endstation Stephanshorn, Bus 1
<b>Während den Frühlingsferien vom 09. bis 24. April findet kein organisiertes OLG-Training statt.</b>			
Sa	23.04.	PISTE	Wil, Sportanlage Lindenhof
Mi	27.04.	Rheintaler OL-Cup	Startzeiten: 17:30- 19:00 Dornbirn
Do	28.04.	Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell
Mi	11.05.	World Orienteering Day Auf und Ab	Startzeiten: 18:00- 18:30 Sitterwald Nord Peter und Paul
Sa- Mo	14.-16- 05.	Pfingst-OLG-Weekend	Anmelden bei: majakunz@hispeed.ch Anmeldeschluss: 01. April Fünfdörfer, Untervaz
Mi	18.05.	Grob-Fein	Startzeiten: 18:00- 18:30 Hohfirst, markiert ab Engelburg Dorfplatz
Sa	21.05.	Trainingstag für Kinder und Jugendliche	Anmelden bei: pmkunz@hispeed.ch Anmeldeschluss: 30. März Frauenfeld
Mi	25.05.	Attack- und Checkpoints	Startzeiten: 18:00- 18:30 Hirschberg Ost; Starkenmühle <a href="http://map.classic.search.ch/d/jc4mzzlnt">http://map.classic. search.ch/d/jc4mzzlnt</a>
Mi	01.06.	Rheintaler OL-Cup	Startzeiten: 17:30- 19:00 Heerbrugg
Mi	08.06.	Gegnerkontakt	Massenstart 18:30! Tannenberg, Reservoir NW von Engelburg <a href="http://map.search.ch/d/2ewn2u5mw">http://map. search.ch/d/2ewn2u5mw</a>

**Anlaufstelle für Fragen:** Patrick Kunz, Technischer Leiter  
[pmkunz@hispeed.ch](mailto:pmkunz@hispeed.ch); 071 222 66 34