

schischo 1/2008

Mitteilungsblatt der
OLG St.Gallen/Appenzell

„Homepage“-Version

Es fehlen u.U. gestalterische Elemente und/oder Beiträge, die nicht im Originaldokument integriert sind.

„schischo“ impressum

Nr. 1/2008

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

Christoph Ammann (ca.)
Rheinstrasse 33
7320 Sargans
fon P: 078 / 636 07 46
fon G: 00423 / 236 16 30

1. März 2008
19. Jahrgang
erscheint 4x jährlich
Auflage: 180 Ex.
email: schischo@olgsga.ch

Vereinsadresse:

Roland Lussmann
Schöttlerstrasse 29
9050 Appenzell
email: roland@lussmann.ch

email: info@olgsga.ch
homepage: www.olgsga.ch

Klubvorstand:

Präsident	Roland Lussmann	Appenzell		071 / 787 39 24
Vizepräsident/ Kommunikation	Mario Ammann	Berneck	fon:	071 / 744 64 71
			fax:	071 / 744 64 72
Aktuarin	Ariane Monstein	St.Gallen		071 / 220 37 73
Kassier	Mario Fässler	Eggersriet	fon/fax:	071 / 877 23 18
Techn. Leiter	Damian Tanner	Teufen		071 / 333 51 05
Ausbildung	Maja Kunz	St.Gallen		071 / 222 66 34
Kartenchef	Peter Rietmann	Herisau		071 / 351 55 43
Material	Christa Ebnetter	Appenzell	fon:	071 / 787 52 04
			fax:	071 / 787 82 02

Kartenverkauf:

Mario Fässler
email: mariofaessler@bluewin.ch
Kellerswiesenstr. 42 9034 Eggersriet 071 / 877 23 18

Material:

Christa Ebnetter
email: christa.ebnetter@bluewin.ch
Unt. Blumenrain 15 9050 Appenzell 071 / 787 52 04

Jahresbeiträge 2008:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 90 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 89 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 90	Fr. 70.-
Sympathiemitglieder:	mindestens	Fr. 45.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

Redaktionsschluss 2/2008:

Erscheinungsdatum:

15. Mai 2008
1. Juni 2008

Editorial

K(ein) neuer Besen(wagen)

An der Spitze gibt es wieder einmal etwas Neues. Nicht an der Spitze des Besens, denn der hat ohnehin schon zwei, sondern in unserer OLG. Ein neuer Präsident kehrt nun an der Spitze des Vereins. Obwohl, kehren ist hier wohl der falsche Ausdruck. Denn mit einem Besen kehren muss man normalerweise, dort wo eine Unordnung hinterlassen wurde oder wo sich Staub drauf gelegt hat. Beides können wir glücklicherweise für unsere OLG verneinen. Deshalb trifft es eher zu, dass da vorne nun ein neuer Besen vorspurt, damit der Rest des Vereins möglichst geordnet nachkommen kann. Dies geht dann am besten, wenn zwischen dem Anführer mit dem Besen und allen anderen keine grosse Lücke besteht. Denn sonst kommt sofort wieder Staub respektive Sand ins Getriebe der gesamten Bewegung, die ja voran kommen will. Der Mann mit dem Besen muss bestimmt zwischendurch beim einen oder anderen im Schlepptau die Klinken putzen. Dies kann er aber nicht ständig bei jedem einzelnen tun. Deshalb ist es enorm wichtig, dass jedes OLG-Mitglied selber vor seiner Haustür kehrt und überlegt, wie er den ganzen Verein in Schwung halten kann. Denn schliesslich wollen wir, dass der neue Besen gut kehrt und die OLG voranbringen kann. Nicht damit er sich fühlen muss wie ein Besenwagen, der alle aufladen muss, um weiterzukommen.

Unterstützen wir also den neuen Präsidenten Roland Lussmann in seiner wichtigen Aufgabe! Für die kommende Saison wünsche ich euch auf und neben der Idealroute viel Glück! Berichte über kürzere und längere Suchaktionen nimmt die Schischo-Redaktion jederzeit gerne entgegen.

Christoph Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 1/2008“			
2	Impressum	21	Tätigkeitsprogramm 2008
3	Vorwort; Inhaltsverzeichnis	22	Nachwuchsförderung 2008
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	23	Gesundheit 1: Dehnen
6	Hauptversammlung, Kurzprotokoll	24	Gesundheit 2: Zecken
8	Präsidentenwechsel: Presseschau	25	Helferaufruf St.Galler OL
9	Präsidentenwechsel: Laudatio	26	Ausschreibung Rheintaler OL-Cup
10	Vorstand: neue(s) Gesicht(er)	27	OL-Weekend 2009; OL WM 2012
10	Maja Kunz/sCOOL, Interview	28	Ausschreibung Frühlingläufe
11	Sportlerin des Jahres: Laudatio	31	Ausschreibung OL-Einsteigerkurs
12	Bilderbogen Hauptversammlung	32	Swiss O Week 2009 Muothatal
13	Neues aus Kalifornien	34	Beitrittserklärung; Resultate
15	ROLV NOS-Verbandskurs	35	Verschiedenes
17	Mitgliederliste	36	Trainingsprogramm März-Juli 2008

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Silvan Bärlocher	96 Huebstr. 82	9100 Herisau	071 3523847
Sibylle Hämmerli	80 Löwengartenstr. 9	9400 Rorschach	071 8411456
Rainer Müller	76 Aeulistr. 25	9470 Buchs	081 7831658
Fiona Signer	96 Schützenwiesstr. 10	9050 Appenzell	071 7872012
Elisa Stamm	96 Hochwachtstr. 11	9000 St.Gallen	071 2787018
Jeanette Stamm	62 Hochwachtstr. 11	9000 St.Gallen	071 2787018
Martin Stamm	61 Hochwachtstr. 11	9000 St.Gallen	071 2787018
Willi Streuli	47 PO Box 235, unt. Ziel 4	9050 Appenzell	076 3842757

Austritte:

Annika Bischofberger	93 Bettenstr. 28A	9212 Arnegg
Benjamin Brugger	95 Rüschen 4	9042 Speicher
Bruno Brugger	66 Rüschen 4	9042 Speicher
Raoul Brugger	91 Rüschen 4	9042 Speicher
Gebhard Heuberger	56 im Mösli 2	9552 Bronschhofen
Angelika Hofer	60 St.Gallerstr. 89c	9320 Arbon
Markus Hofer	54 St.Gallerstr. 89c	9320 Arbon
Christian Locher	39 Schüllenstr. 14	9442 Berneck
Gian-Reto Kleger	62 Bühlstr. 7	9052 Niederteufen
Andrin Mösch	89 Paul-Brandtstr. 23	9000 St.Gallen
Albert Schild	47 Rathausplatz 6A	9442 Berneck
Livio Signer	91 Lichs	9108 Gonten
Beat Thürlemann	61 Arneggerstr. 6	9205 Waldkirch

Adressänderungen/Adressergänzungen:

Vre Harzenmoser	<u>Wiesenstr. 35</u>	9000 St.Gallen	071 2228468
Michael Huber	<u>1333 Felspart Street</u>	<u>San Diego, CA 92109</u>	
Judith Tobler	<u>Tutilostr. 46</u>	<u>9011 St.Gallen</u>	071 2236340
Urs Tobler	<u>Tutilostr. 46</u>	<u>9011 St.Gallen</u>	071 2236340

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen !

HV 2008 mit wichtigen Entscheidungen

Das Vereinsjahr 2008 begann am 18. Januar mit einem Paukenschlag. Die Mitglieder wählten Roland Lussmann als neuen Präsidenten und somit als Nachfolger von Mario Ammann, der dieses Amt während der letzten 7 Jahre innehatte. Über die weiteren Wahlgeschäfte informiert das Kurzprotokoll auf den Seiten 6 und 7. – Als weiteres entscheidendes Geschäft folgte die Versammlung dem Antrag des Vorstandes, die Mitgliederbeiträge um 5 Franken zu erhöhen. Damit können die um 8 auf neu 20 Franken angehobenen Abgaben an den SOLV teilweise kompensiert werden. Angesichts der soliden Finanzlage will der Vorstand das Geld nicht horten, sondern gezielt für die Förderung der aktiven Mitglieder – ob jung oder alt – einsetzen.

Nachwuchsförderung

Der Verein erstattet auch im 2008 den jugendlichen Mitgliedern bis Alter 20 die **Startgelder** an den regionalen OL im Verbandsgebiet und der nationalen Saison. Er leistet auch einen **Fahrtspesenbeitrag** bei nationalen OL und Meisterschaften. Allerdings kommt das Geld nicht einfach automatisch ins Haus. Die Jugendlichen oder die Eltern müssen Ende Saison das Formular auf Seite 22 ausfüllen und einreichen. – Der Verein unterstützt zudem erneut die Teilnahme am **ROLV-Lager** mit 50% der Lagerkosten. Es findet vom 6.-11. Oktober 2008 im Kanton Freiburg statt. Die Rückreise führt über Solothurn, damit Interessenten an den Wettkämpfen (SOM und Nat. OL) starten können. Infos folgen später. Auskunft gibt es bei Lukas Huber (lukas.huber@yahoo.de).

Aktivenförderung

Allgemein ist der Kreis der Mitglieder, die auch an nationalen Events ausserhalb der Region starten, klein. Dazu werden solche Anlässe oftmals als Weekend angeboten. Der Verein möchte die Teilnahme vermehrt fördern und gemeinsame Übernachtungen organisieren. Denn sie bieten Gelegenheit, sich noch besser und wo möglich auch einmal von einer „anderen Seite“ kennen zu lernen. Die Kostenbeiträge werden vom Vorstand von Fall zu Fall festgelegt. Nicht jedes Weekend ist zwangsläufig „beitragspflichtig“.

Jahresprogramm

Auf Seite 21 ist das Jahresprogramm abgedruckt. Der Vorstand hofft vor allem auf tatkräftige Unterstützung an den eigenen Veranstaltungen. Es sind wieder einige! Aber sie helfen, die Marke „Orientierungslauf“ in der Region zu verankern. Der OL-Läufer ist Individualist. Sehr wichtig sind auch die Starts unter der „Vereinsflagge“ mit ROLV-Staffel, Fünferstaffel, Team-OL und TOM. Schön, wenn sich viele diese Daten merken und der Einladung zum Mitmachen auch Folge leisten. Achtung „ROLV-Staffel“ auf Seite 34!

ROLV Nordostschweiz – THURBO OL-Cup

Die ROLV-Zitig 1/2008 gibt keinen Hinweis, dass die Erweiterung des THURBO OL-Cup auf die Kategorien H10/D10 a) überhaupt und b) auf Antrag der OLG St.Gallen/Appenzell beschlossen wurde. Damit ist eine alte Forderung endlich erfüllt.

OL-Einsteigerkurs

Unter der Leitung von Maja Kunz und Rita Deininger findet zwischen Frühlings- und Sommerferien in St.Gallen wieder ein OL-Einsteigerkurs statt. Das ist **die** Gelegenheit für sich selber, Bekannte und Freunde, den Orientierungslauf kennen zu lernen. Werbung machen ist nicht nur erlaubt, sondern Pflicht!

Swiss Orienteering Week 2009

Nach Zermatt 2006 steht mit Muothatal 2009 ein weiteres OL-Leckerbissen auf der Startlinie. Der Verein organisiert gemeinsame Unterkünfte. Mehr dazu Seiten 32 und 33.

Alles ist bereit für die OL-Saison 2008. Mit dem „schischo“ und www.olgsga.ch sind alle interessierten St.Galler und Appenzeller bestens informiert. Viel Erfolg wünscht ...

... der Vorstand und das Redaktionsteam

Hauptversammlung vom 18. Januar 2008 – Kurzprotokoll

1. Begrüssung, Wahl der Stimmzähler

Präsident Mario Ammann kann im Restaurant Dufour in St.Gallen 38 Vereinsmitglieder begrüßen. Als Stimmzähler werden Elisabeth Rütsche und Rolf Bollhalder gewählt.

2. Protokoll der Hauptversammlung vom 19. Januar 2007

Das Protokoll wird diskussionslos genehmigt und verdankt.

3. Jahresberichte

Der Präsident erinnert in seinem Jahresrückblick an die zahlreichen Aktivitäten: Engelter OL (Hohfirst); St.Galler OL (Sitterwald); ROLV-Staffel und Nachwuchsselektionslauf (Herisau); Rheintaler OL-Cup; St.Galler sCOOL-Cup (Buechen-Staad); Appenzeller sCOOL-Cup (Appenzell); sCOOL Tour de Suisse; sCOOL@School; Trainingslager Graubünden; Sonderanlässe mit Schulen. Er dankt allen, die mit ihrer Unterstützung zum guten Gelingen beigetragen haben. Als Höhepunkte erwähnt er das Tessin-Weekend mit SPM und MOM vom Frühjahr und das Berner Weekend mit der EOM im Herbst. Er gratuliert den erfolgreichen Mitgliedern. – An der ROLV NOS-Meisterschaft (THURBO OL-Cup) sind noch nie so viele Mitglieder gestartet wie 2007. In der Vereinsmeisterschaft kann sich der Verein auf dem gewohnten 4. Rang halten. – Die Mitgliederzahl ist infolge einer Bereinigungsaktion auf 194 zurückgegangen. – Der Vorstand hat die Geschäfte in 5 Sitzungen erledigt.

Der Jahresbericht wird genehmigt und verdankt.

4. Jahresrechnung 2007

5. Revisorenbericht

Kassier Mario Fässler erläutert die Jahresrechnung 2007. Er kann von einem Gewinn von rund 5'600 Fr. berichten. Die Aktivitäten zeigen auch hier ihre Wirkung. Der Verein verfügt unverändert über ein gutes finanzielles Polster. – Auf Antrag der Revisoren wird die Jahresrechnung genehmigt; Kassier und Vorstand werden entlastet.

6. Wahlen

Die Versammlung nimmt von den Rücktritten von Doris Brand und Michael Huber Kenntnis. Als neues Vorstandsmitglied wird Ariane Monstein-Kunz gewählt. Sie ersetzt Doris Brand als Aktuarin. Der Posten von Michael Huber bleibt vorläufig vakant.

Die bisherigen Vorstandsmitglieder Christa Ebnetter, Mario Fässler, Maja Kunz, Peter Rietmann und Damian Tanner werden in globo bestätigt. Roland Lussmann, bisher Vizepräsident, wird an Stelle von Mario Ammann als neuer Präsident gewählt. Auf Antrag des Vorstandes verbleibt Mario Ammann im Vorstand als neuer Vizepräsident und Verantwortlicher für das Ressort „Medien/Kommunikation“. – Viktor Schilter und Dölf Sutter werden als Revisoren bestätigt.

7. Tätigkeitsprogramm 2008

Dem Vorschlag des Vorstandes (siehe Seite 21) wird zugestimmt. Im 2008 ist der Kanton St.Gallen Gastgeber der ARGE ALP-Veranstaltung. Am 17./18. Oktober finden im Altenberg (OL Regio Wil) der Staffellauf und im Hirschberg (OLG SGA) der Einzellauf statt. Am 8. November wird in Appenzell mit dem Finallauf die Saison 2008 abgeschlossen. Zum Saisonstart sind die Mitglieder zu einem Trainingsweekend nach Schaffhausen eingeladen.

8. Budget 2008

9. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2008

Das Budget wird genehmigt. Darin eingeschlossen ist eine Erhöhung der Mitgliederbeiträge um 5 Franken. Ursache sind die um 8 Franken höheren Abgaben an den SOLV als Folge der Einrichtung einer Geschäftsstelle. Der Vorstand will zusätzlich die Aktivitäten der Mitglieder stärker fördern und unterstützen. Die neuen Mitgliederbeiträge lauten:

- Jugendliche bis Alter 18 und jünger (für 2008: Jg. 1990 und jünger) CHF 30.00
- Erwachsene ab Alter 19 und älter (für 2008: Jg. 1989 und älter) CHF 45.00
- Familien mit Jugendlichen bis Alter 18 (für 2008: Jg. 1990 und jünger) CHF 70.00
- Sympathiemitglieder (inkl. Mitteilungsblatt) mind. CHF 45.00
- Gönner (ohne Anspruch auf Leistungen des Vereines) nach Belieben

10. Anträge

Entfällt, da keine Anträge eingegangen sind.

11. Ehrungen

Die Arbeit der austretenden Vorstandsmitglieder wird verdankt und mit einem Präsent honoriert. Mario Fässler würdigt die Verdienste von Mario Ammann als Präsident.

Folgende Mitglieder erreichten an Meisterschaften Medaillenränge:

Patrick Kunz, H40, SPM, 1. Rang; Vre Harzenmoser, D70, EOM, 1. Rang; Monika Ammann, D45, EOM, 2. Rang; Hannes Suhner, H55, EOM, 3. Rang; Lukas Deininger/Tim Hetzer, H10, TOM, 1. Rang.

Bei der Farmer OL-Trophy gab es Spitzenrangierungen für:

Sandro Domeisen, HAK, 4/156 Pt.; Patrick Kunz, H40, 5/158 Pt.; Hannes Suhner, H55, 3/179 Pt.; Christa Ebnetter, D50, 4/177 Pt.; Sven Hellmüller*, H12, 1/205 Pt.; Hans Baumann*, H65, 5/171 Pt.; Isabelle Hellmüller*, D45, 2/192 Pt. (* nicht unter OLG SGA)

Beim THURBO OL-Cup siegten:

Franziska Dörig, D16; Christa Ebnetter, D50; Mario Ammann, H50; Hans Baumann, H65

Der Vorstand ernannte Vre Harzenmoser zur „Sportlerin des Jahres 2007“.

12. Allgemeine Umfrage, Verschiedenes

Der Präsident stellt das "**Vorarlberger OL-Weekend**" vom 20./21. Juni 2009 vor. Zusammen mit dem Laufklub Kompass Innsbruck wird der Verein in und um Feldkirch einen Sprint-OL und die Mitteldistanz-Meisterschaft durchführen. Auf die Durchführung vom regionalen Frühlinglauf wird verzichtet. – Der Vorstand plant eine gemeinsame Teilnahme an der **SOW 2009 im Muotathal**.

Mario Ammann informiert über das Projekt „**OL WM 2013 St.Gallen**“. Er gehört der Arbeitsgruppe an, welche die Bewerbung von St.Gallen als Zentralort vorbereitet und diese bis Ende Februar 2008 beim SOLV einreichen wird. Der Entscheid fällt Ende März.

Als Ergänzung zur Vereinsbekleidung (Trainer, Laufdress) wird ein neues T-Shirt vorgestellt. Der Verein bietet es zum Vorzugspreis von 10 Franken an. Im Angebot steht auch eine dunkelblaue Softshell-Jacke. Sie kann zum Spezialpreis von 89 Franken bei „orientteering“ bezogen werden.

Präsident Mario Ammann schliesst seine letzte HV mit einem herzlichen Dank an alle, die ihn während seiner 7-jährigen Präsidentschaft unterstützt haben.

Appenzeller führt OL-Gruppe

Roland Lussmann möchte das Interesse für OL auch im Appenzellerland vermehrt wecken

Orientierungslauf. Als erster Innerrhoder wurde Roland Lussmann aus Appenzell zum Präsidenten der OL-Gruppe St. Gallen/Appenzell gewählt. Er übernimmt die Geschicke von Mario Ammann, Berneck. Ziel ist die weitere Stärkung der Jugend.

Mit grosser Freude trat Roland Lussmann am Freitagabend in St. Gallen sein neues Amt an. Einstimmig wurde er an der Hauptversammlung der OL-Gruppe St. Gallen/Appenzell zum neuen Präsidenten gewählt. Er folgt auf Mario Ammann aus Berneck, der dieses Amt in den letzten sieben Jahren inne hatte und während dieser Zeit den Club in vielen Bereichen weiterbringen konnte.

Der bisherige Vizepräsident Roland Lussmann versprach, den eingeschlagenen Kurs weiterzutragen. «Die Jugend ist unsere Zukunft, sie müssen wir fördern und ihr Sorge tragen», sagte der 44jährige Appenzeller in seiner Rede zum Amtsantritt. Auch wenn dies bereits in der Vergangenheit gross geschrieben wurde, sei ihm der Nachwuchs ein besonderes Anliegen. «Wir müssen der Jugend eine Basis und ein Umfeld schaffen, in dem sie sich wohl fühlt und nach ihrem Potenzial auch gefördert wird», sagte Roland Lussmann.

Grosses Vertrauen spürbar

Der in Appenzell wohnende Lussmann ist der erste Innerrhoder, der an der Spitze der OLG St. Gallen/Appenzell steht. Zudem geht er als erst vierter Präsident in die Geschichte des über 50jährigen Vereins ein. Lussmann fühlte sich durch das Vertrauen der knapp 200 Mitglieder starken OLG vorab dadurch geehrt, dass er erst seit wenigen Jahren diese spannende und interessante Sportart betreibe. Er gab denn auch zu bedenken, dass es für ihn als «OL-Jüngling» nicht einfach sein werde, in die Fussstapfen seines Vorgängers zu treten. «Mario Ammann hat mit seinem Engagement dem OL-Sport in der Ostschweiz grossen Erfolg gebracht», sagte Lussmann. «Auch mir ist der Orientierungslauf ans Herz gewachsen und ich will nun etwas zurückgeben», so der neue Präsident.

Als Appenzeller hoffe er, die Begeisterung für OL in Ausser- und Innerrhoden vermehrt zu wecken, so wie dies Ammann in den letzten Jahren in seiner Wohnregion Rheintal mit dem äusserst beliebten Rheintaler OL-Cup gelungen sei. Da sein Vorgänger als Vizepräsident «nur» ins zweite Glied zurück trete und weiterhin zur Verfügung stehe, sei Gewähr geboten, dass dem OL-Club «die Visionen und das Feuer» nicht ausgehen werden.

OL-WM vor der Tür?

Neben der Jugend sieht Lussmann als Herausforderungen für den Verein auch kommende Grossanlässe. So sind im Frühling 2009 zwei internationale Läufe geplant, die zusammen mit einem österreichischen Verein in Vorarlberg organisiert werden. Am Horizont steht zudem eine mögliche OL-Weltmeisterschaft 2013 in St. Gallen. Die Kandidatur wird zwar nicht direkt vom Verein selber vorangetrieben. Als Heimatverein der Region St. Gallen und Appenzellerland würde sich die OLG St. Gallen/Appenzell im Falle eines Zuschlags aber sicherlich stark dafür engagieren. Sollte es tatsächlich so weit kommen, sind die Chancen intakt, dass auch ein WM-Lauf im Appenzellerland stattfindet. (pd)

Präsidentenwechsel zum Zweiten: Laudatio von Mario Fässler (Auszug)

Vo siebe Johr het de Mario Ammann s'Vereinsschiff als Präsi überno
wie me e so köhrt, ohni Anlaufzit ond fascht onder der Hustür no
het er gsät: ich mache's, i wäs was ich chan
wär me no loschtig gäbs us de OLG nüd fürige Fan
me hets bald gspüert ond gseh ond akzeptiert
De Mario, en wo überläät, studiert ond realisiert
choz ond böndig, doo fündet ke ommestoh statt
er ischt durch ond durch en Maa der Tat.
Setzege vorbereite, Gsetz, d'WO studiere
Göldquölle erschlüsse, Tönu evaluiere
sönd e paar wenige Stichwot
was bi em hönde de Kulisse abgot

(...)

Ösen abtretende Präsi ischt ken Gravatte-Fritz
er ischt dörtrainiert bis en öserschte Fingerspitz
wenn d'ii mit em wotscht messe, moscht chöne laufe ond chatelese
sös bischt denn wädli abkenkt, i de nöchi vom Föbedebese
als Gelände- und OL-Läufer, jo ischt krass
köhrt er scho lang ond all wieder zu de Spitzeklass

(...)

Wenn't mit em schafft, moscht dii a nebes gwöhne
I will jo nüd chlage ond nüd chlööne
weg fönf Minute fangt ee e ke Setzig a
do vergönd Stonde, do hescht denn s'Vergnüege g'ka
Traktandelishte moscht nüd scho en Monet vorne studiere
het e ke Wett, bringt nütz wenn't wotscht lamentiere
wenn globscht damol ist ee z'spoot, jetzt chonts nüd guet
suverän zauberet er em letschte Moment was bruuchscht us sim Huet

(...)

OL-Brachland, das ischt nebes wo de Mario nüd verliit
bsonders denn, wenn's Föld ganz i de Nöchi liit
choz entschlosse neet's er a d'Hand
er will erschlüsse e ganzes Land
s'Vorarlberg liit i sim Zielbereich
wenn er e so wiiter macht, bim Eich
laufid die halbe OL-Moore
ös bald emol om d'Ore

(...)



Oh, Mario, du guete Maa

was währscht du ohni Monika
si haltet dee de Rogge frei
ischt do, wenn pfiifsch, eins, zwei, drei
si hölft deer en huffe om- ond überelade
ond daar hin ond wieder din Aerger uusbade
si ischt am Rhintal-Cup e grosse Stötze
tüet deer bi viilne Glegeheite nötze
si managed mengmol d'OL-Beiz
au wenn em Wald wär grösse de Reiz
för mii liit uf de Hand, ischt klar, ischt e so
ohni sii hetid meer gad en halbe Mario
Monika, du wääscht me zahlid ke grosse Löhn
abe au deer köhrt e ganz herzlichs Dankeschön

Das neue Gesicht im Vereinsvorstand: Ariane Monstein-Kunz

Nach dem Rücktritt von Doris Brand ist es dem Vorstand gelungen, wiederum eine Frau für die Führungsscrew zu gewinnen. Ariane Monstein-Kunz kennt den OL-Sport von Kindsbeinen her. Ihr Vater René war schon aktiver Läufer und selber während vielen Jahren im Vorstand. Ariane wird von Doris das Amt der Aktuarin übernehmen. Herzlichen Dank für das Engagement!



Archivbild: SOW 2006 Zermatt, Gornergrat

Neue Aufgabe für Mario Ammann: Kommunikation

Der bisherige Präsident Mario Ammann verbleibt als neuer Vizepräsident im Vorstand. Gleichzeitig übernimmt er das neu geschaffene Ressort „Kommunikation“.

Dazu gehören

- Presse
- Homepage
- Mitteilungsblatt „schischo“

Zur Presse:

Eine optimale Medienpräsenz ist ein zentrales Anliegen. Damit werden mögliche Interessenten auf die einzelnen Anlässe aufmerksam. Andererseits soll über besondere Leistungen berichtet werden. Die Berichterstattung im Appenzellerland und im Rheintal funktioniert bestens. In der Region St.Gallen leider gar nicht.

Zur Homepage:

Die technische Verantwortung liegt weiter beim Webmaster. Ins neue Ressort fällt die Aufgabe, die Homepage à jour zu halten.

Zum „schischo“:

Der Vorstand ist verantwortlich für die Herausgabe des „schischo“. Christoph Ammann als Redaktor koordiniert die Beiträge und ist für den Inhalt zuständig.

Vre Harzenmoser, St.Gallen: „Sportlerin des Jahres 2007“

Hört ihr Leute, lasst euch sagen
Jetzt hat eine wichtige Stunde geschlagen.
Jedes Jahr um diese Zeit
Verbreiten wir die Neuigkeit
Wer im letzten OLG-Jahr
War der grosse Shooting-Star.

Jahr für Jahr die gleichen Fragen
Wie soll ich es der Meute sagen?
Wem die Gunst der Stunde schlägt
Und den Titel „Sportler des Jahres“ trägt?

Er steht offen jung und alt
Habt Geduld, ihr wisst es bald.
Ist es eine Frau? Oder wieder mal ein Mann
Dem man applaudieren kann?
Wirklich Fragen über Fragen
Die auch mich jährlich immer wieder plagen.

Ihr habt es gehört in meinem Bericht:
Einen Weltmeister gab es wiederum nicht.
Auch auf Europameister müssen wir noch etwas warten.
Wir würden sofort eine grosse Feier starten.
Immerhin – ich konnte euch von Vier erzählen –
tun Schweizer Meister diesmal nicht mehr fehlen.
Wir deren Namen alle kennen –
Ich muss sie hier nicht nochmals nennen.

Der „Sportler des Jahres“ kommt aus diesem Viererkreis.
Der Titel ist verdient, ich liefere euch schon bald den Beweis.
Denn der Erfolg ist keine Eintagsfliege.
Auf dem Konto stehen schon gar manche Siege.
Für den Vorstand war es darum auch schnell klar:
Der Pokal bleibt in St.Gallen – wunderbar.

Ihr habt Recht: das bringt uns noch nicht weiter.
Alle 4 kommen aus St.Gallen! Ich würde gescheiter
Endlich sagen, welcher Name auf dem Schildchen steht.
Um welche Person sich hier alles dreht.

Mir wird klar, wenn ich so in die Runde seh:
Der „Winner“ ist wirklich auch ein Stück OLG.
Rennt immer noch durch den Wald wie ein junges Reh.
Wir gratulieren herzlich: Applaus für – Harzenmoser Vre!

Bilderbogen Hauptversammlung 2008



Bildlegenden:

Präsident **Mario Ammann** übergibt das Zepter seinem Nachfolger **Roland Lussmann**. – **Mario Fässler** würdigt die Arbeit des scheidenden Präsidenten. – **Doris Brand** und **Michael Huber** treten nach 5 bzw. 4 Jahren aus dem Vorstandsgremium zurück. – **Vre Harzenmoser** wird als „Sportlerin des Jahres 2008“ gefeiert und posiert mit dem Pokalspender **Ruedi Kellenberger**.



Gespannt auf amerikanische OL-Szene

Anfang Februar hat Michael Huber die Schweiz in Richtung Kalifornien verlassen. Der „Schischo“ hat genauer nachgefragt, auf welchem Gebiet der Biochemiker weiter forscht und sich natürlich auch nach seinen amerikanischen OL-Plänen erkundigt.

„Schischo“: Michael, du hast nach dem Biochemie-Studium an der Uni Zürich deine Doktorarbeit am Uni-Spital Zürich geschrieben. Dabei hast du dich intensiv mit dem HI-Virus beschäftigt. Gibt es bald einen Impfstoff?

Michael Huber: Wir waren nicht auf die Entwicklung eines Impfstoffes ausgerichtet, sondern haben Grundlagenforschung betrieben. Vielfach arbeiteten wir mit der Klinik zusammen und führten Studien mit Blutproben von Patienten durch, die sich über die



Jahre angesammelt haben. Ein Impfstoff ist weiterhin nicht in Sicht, aber wir haben in einer Immunisierungsstudie weltweit als erste zeigen können, dass von aussen zugegebene Antikörper die HI-Viruslast im Menschen reduzieren können.

In welcher Form kannst du diese Erkenntnisse in den USA einbringen?

Ich werde auf dem gleichen Gebiet weiterarbeiten, einfach mit anderen Antikörpern und nicht mehr so nahe am Patienten. Es geht mehr um die grundlegenden Voraussetzungen der Stimulation einer Immunantwort gegen HIV.

Was hat dich dazu bewogen, dich nach einer anderen Forschungsstätte umzuschauen?

Obwohl es mir in Zürich sehr gut gefiel, ist es allgemein üblich, dass man nach dem Doktorat das

Labor wechselt. Zudem wollte ich einmal einen Auslandsaufenthalt machen und etwas besser Englisch lernen. Ich habe noch Labors in Seattle und Atlanta angeschaut, aber San Diego war das beste - wissenschaftlich und vom Umfeld her.

Hast du dich bereits mit der amerikanischen OL-Szene auseinandergesetzt?

San Diego hat einen OL-Club und mindestens die Homepage sieht sehr professionell aus mit RouteGadget usw (www.sandiegoorientierung.org). Aber ich habe auch schon gehört, dass es an den Läufen eher amateurhaft zu und her geht. Ich lasse mich überraschen. Ich werde mich sicher auch an die grösseren Distanzen gewöhnen müssen, um an die Läufe zu gelangen. Ehrlich gesagt, hat mir in den letzten Wochen die Zeit gefehlt, um mich schon mit zukünftigen Freizeitaktivitäten zu beschäftigen. Ich will sicher auch das Surfen (Wellenreiten) erlernen.



San Diego liegt an der Grenze zu Mexiko. Hast du auch vor, dort an Läufen teilzunehmen?

Keine Ahnung, das habe ich noch gar nicht in Betracht gezogen.

Wirst du in Kalifornien auf andere OL-Läufer aus der Schweiz treffen?

Ich weiss nur, dass Martin Kunz beim Bay Area Orienteering Club in San Francisco aktiv ist. Sonst weiss ich von niemandem. Aber einer der Vorstandsmitglieder von San Diego Orienteering arbeitet auch im gleichen Forschungsinstitut.

Hast du eine Vorstellung, wie lange du etwa in San Diego bleiben wirst?

Zwei Jahre sind gesichert und das ist auch das Minimum, um ein vernünftiges Projekt zu realisieren. Danach ist es mein Ziel, wieder in die Schweiz zurückzukommen. Sonst besteht die Gefahr, dass sich das Post Doc ewig hinzieht. Und dann steht ja auch die WM in St. Gallen bevor. Da muss ich zurück sein! :-)

Ständig auf dem laufenden sein über Michaels Erlebnisse in San Diego:

weeklyprogressreport.blogspot.com

Bildlegenden:

SOW 2006, Etappe 6 „Sunnegga“: endlich die schnellere Zeit als Urs Ebnetter

EOM 2007, Toppwald: auf den letzten Metern vor dem Zielband

I'm not lost... I'm Orienteering.

www.SanDiegoOrienteering.org

Orienteering Meet at UC San Diego

February 16, 2008

Perfect weather brought more than 100 participants out to the 2008 Valentine-O at UCSD. This year's course highlighted UCSD's Stuart Art Collection (<http://stuartcollection.ucsd.edu>) with controls at all 16 Stuart Collection pieces. Each Stuart Collection piece (with the exception of one within sight of the start/finish: <http://stuartcollection.ucsd.edu/StuartCollection/Phalle.htm> "Sun God" by Niki de Saint Phalle, 1983) also gave a two-minute time bonus to every orienteer or team who correctly answered a question about the piece. Correct answers to all 15 questions gave up to 30 extra minutes of time out on the course.

The solo men's race this year was very close -- Josh Williams edged out **Michael Huber by only three seconds**, finding all of the controls in 1:17:16 for Josh and 1:17:19 for Michael! Veronica Williams again won the women's race, finding all of the controls in 1:27:29. We had our usual Valentine's category allowing pairs to split up to try to get as many controls as possible within the time limit, won by Tim and Mark Kinsey, who found all of the controls in just 54 minutes. Finally, Wade and Cathy Blomgren won the group race with a time of 90 minutes exactly to find all of the controls. Great job to our winners and to all who participated, especially the first-time orienteers who came out to explore campus and give orienteering a try!

Der Mensch wurde nicht als Vegetarier erfunden

Interessanter ROLV NOS-Verbandskurs in Engelburg

(ma.) Der Verbandskurs des ROLV Nordostschweiz anfangs Februar hat Tradition. Ungewohnt war in diesem Jahr der Durchführungsort. Denn Kursleiter Erich Brauchli wollte ein „Heimspiel“ und lud die Teilnehmer zu sich nach Engelburg. In einem der Schwerpunktthemen ermöglichte diese Konstellation einen wertvollen Kontakt zu wichtigen Ansprechpersonen im Wald im Einzugsgebiet der OLG St.Gallen/Appenzell. Der äussere Rahmen für einen Waldspaziergang hätte nicht besser sein können. Sonnenschein pur und frische, reine Winterluft. So frisch zwar, dass man sich in der Pause gerne in die Nähe des wärmenden Feuers begab.

Es grünt so grün

Walter Bicker, für die Gemeinde Gaiserwald zuständiger Revierförster, machte den Anfang zum Thema „Vielfältiges Leben im Wald“ und äusserte einleitend einige grundsätzliche Informationen zum Wald. Er sei ein ungemein vielfältiges und komplexes System und er habe verschiedenen Ansprüchen zu genügen. Der Wald sei zudem der erste Bereich mit einer auf Nachhaltigkeit ausgerichteten Gesetzgebung. „Es darf nur soviel Holz



geerntet werden, wie auch in der gleichen Periode nachwachsen kann.“ Interessant waren auch die Ausführungen über die unterschiedlichen Bedürfnisse der Baumarten an Boden und Klima sowie – für den Orientierungslauf wichtig – die Wirkung von Licht. So begünstigen lichte Wälder aus Nadelhölzern das Aufkommen von Brombeerbüschen, während sich diese in Laubwäldern nur schwer ausbreiten können. Denn die fallenden Blätter sind als Stickstoffverwerter harte Konkurrenten zu den Beeren. Das erklärt wiederum, weshalb in Zonen von umgelegten Nadelwäldern eine „grüne Explosion“ stattfindet. Dabei genügt schon eine minimale Bodenbewachung, dass auf natürliche Art und Weise kein Wald in der gewünschten Form nachwachsen kann.

Vor lauter Bäumen den Wald nicht sehen

Auf dem Rundgang machte die Gruppe Halt bei zwei leicht abgesetzt stehenden Bäumen, einer Weiss- und einer Rottanne. Die angrenzende Waldparzelle war vor einiger Zeit gerodet worden. Es hätte die beiden Tannen ebenso gut auch „breichen“ können. Dazu Walter Bicker: „Oft lassen wir einzelne und sehr alte Bäume stehen, weil die Waldbesucher oder Forstleute selber eine Beziehung zu ihnen aufgebaut haben.“ Kein Wunder, wenn sie einem Kirchenturm gleich in den Himmel ragen und die Kronen langsam im Winde hin und her wiegen! 80 cm Durchmesser auf Brusthöhe hatte der Förster am Vortag gemessen, woraus sich nach einer Faustregel rund 65 Laufmeter Holz errechnen lassen. „Soviel, wie in einem Jahr auf der Fläche einer Hektar nachwächst.“ Das Fällen eines so grossen Baumes sei nicht immer einfach, so Bicker. Man wolle bei einer solchen Aktion natürlich den Restbestand nicht schädigen. „So kann es schon vor-

kommen, dass wegen eines einzigen Baumes nicht gerade der ganze Wald, aber doch eine gewisse Fläche gerodet werden muss.“

Waldtiere hinterlassen Spuren

Niemand in der Teilnehmergruppe wäre überrascht gewesen, wenn er oder sie anfangs Februar in Engelburg auf einem solchen Rundgang durch den Schnee hätte stapfen müssen. Dann wären auch die Spuren im Wald sofort und für jeden sichtbar gewesen. Wildhüter Mirko Calderara munterte die Teilnehmer auf, dennoch auf Spuren und auf Hinweise einer Präsenz von Waldtieren zu achten. Schon nach wenigen Metern stiess die Gruppe auf die „Losung“ eines Rehes. Calderara inspizierte die kleinen Kotkügeli und zeigte sich zufrieden. „Das ist natürlich ein Traumwinter. Die Tiere finden Nahrung in Hülle und Fülle.“ Nur wenige Schritte weiter entfernt fielen kleine Flächen auf, bei denen Laub und feines Geäst wie mit einem Besen weggewischt waren und der Waldboden sichtbar war. „Liegeplätze von Rehen! Wir wissen eigentlich nicht genau, warum die Tiere das so machen“ so der Wildhüter. Sein scharfes Auge hatte zwischenzeitlich ein rund 50 cm hohes Tännlein mit einer verletzten Rinde entdeckt. Ein Rehbock hatte dort im letzten Jahr sein Geweih vom Bast befreit. „Die Tiere wählen bewusst junge und bewegliche Bäume, damit sie alle Stellen abschaben können.“ Bei diesem Vorgang bekommen die Stangen auch ihre Farbe. Da es sich eigentlich um Knochen handelt, sind diese grundsätzlich weiss oder wenigstens farblos.

Praktische Natur

Abschliessend zeigte Mirko Calderara an Hand von Tierschädeln und weiterem Anschauungsmaterial, warum sich die Tiere so oder anders verhalten. Dabei hat ihnen die Natur immer das richtige Werkzeug mitgegeben oder anders herum die Tiere haben gelernt, wie sie damit umgehen müssen. Eindrücklich waren die Ausführungen zum Gebiss der einzelnen Tiere. Dabei waren die Unterschiede zwischen Raubtieren oder Äsern wie das Reh frappant. Am Schluss war allen klar, weshalb der Mensch gelegentlich sein Gegenüber oder seinen Gegenspieler als „Wildsau“ bezeichnet. Mensch und Wildschwein haben exakt den gleichen Gebissaufbau. Und da Wildschweine definitiv keine Vegetarier seien, liege der Schluss nahe – so Calderara – „dass auch der Mensch nicht als Vegetarier erfunden worden ist.“



Im guten Einvernehmen

Mit Wildhüter Mirko Calderara lernten die Mitglieder jenen Ansprechpartner kennen, der für die st.gallischen Wälder im Vereinsgebiet zuständig ist. Auch Walter Bicker deckt mit seinem Zuständigkeitsgebiet mehrere regelmässig genutzte OL-Wälder ab: Tannenbergl, Hohfirst, Sitterwald. Die gegenseitig ausgeteilten „schönen“ Worte waren mehr als Höflichkeiten. „Wir haben mit dem OL keine negativen Erfahrungen gemacht. Das liegt auch am guten und ständigen Dialog“ lautete die ungeteilte Meinung der beiden. Daran soll sich aus OL-Sicht auch nichts ändern!

OLG St.Gallen/Appenzell - Mitgliederliste, Stand 29. Februar 2008

Aktivmitglieder

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Ammann	Christoph	1983	Rheinstr. 33	7320	Sargans	078 636 07 46
Ammann	Mario	1956	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Ammann	Monika	1959	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Ammann	Rahel	1986	Degenstr. 1	9442	Berneck	071 744 64 71
Andres	Lucy	1938	Ringstr. 1b	9302	Kronbühl	071 298 04 82
Baer	Markus	1963	Grubenstr. 26	9500	Wil	071 912 39 03
Bärlocher	Felix	1992	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47
Bärlocher	Jonas	1995	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47
Bärlocher	Martin	1953	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47
Bärlocher	Monika	1960	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47
Bärlocher	Silvan	1996	Huebstr. 82	9100	Herisau	071 352 38 47
Baumann	Hans	1940	Engerfeldstr. 25	4310	Rheinfelden	061 831 13 90
Benz	Eileen	1991	Waldgutstr. 15	9010	St.Gallen	071 245 06 20
Bieri	Christian	1977	Hinterer Burgweg 2	9424	Rheineck	071 888 12 54
Bischofberger	Werner	1950	Bettenstr. 28 A	9212	Arnegg	071 385 62 28
Bollhalder	Janine	1992	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Bollhalder	Rolf	1956	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Bollhalder	Silvia	1965	Lortanne 2	9053	Teufen	071 333 33 73
Bösch	Patrick	1993	Holzstr. 2	9000	St.Gallen	071 250 06 26
Brand	Doris	1970	Hügelweg 20	9033	Untereggen	071 860 07 63
Brändle	Otmar	1958	Grünastr. 2	9204	Andwil	071 385 31 81
Brauchli	Adrian	1985	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Erich	1951	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Lukas	1988	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Brauchli	Stefan	1984	Silberbachstr. 1 C	9032	Engelburg	071 277 73 66
Büchi	Felix	1956	Postfach 646	9006	St.Gallen	071 245 86 94
Büchler	Jan	1995	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40
Büchler	Rico	1993	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40
Büchler	Silvia	1969	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40
Büchler	Toni	1962	Degersheimerstr. 58	9100	Herisau	071 352 30 40
Büeler	Bosco	1952	St.Gallerstr. 28	9230	Flawil	071 393 22 41
Corrodi	Charlotte	1988	Brunnenbergstr. 12	9000	St.Gallen	071 222 53 62
Deininger	Eliane	2000	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Heinz	1937	Ringelbergstr. 16	9000	St.Gallen	071 222 51 62
Deininger	Lukas	1998	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Rita	1970	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Deininger	Roland	1968	Georgshof 20	9000	St.Gallen	071 222 77 45
Domeisen	Sandro	1975	Kapellenweg 9	5632	Buttwil	056 631 76 65
Dörig	Antonia	1985	Bernbrugg	9058	Brülisau	071 799 15 49
Dörig	Franziska	1992	Bernbrugg	9058	Brülisau	071 799 15 49
Ebnetter	Christa	1956	Unt. Blumenrain 15	9050	Appenzell	071 787 52 04
Ebnetter	Lukas	1982	Unt. Blumenrain 15	9050	Appenzell	071 787 52 04
Ebnetter	Marc	1980	Carmennaweg 6	7000	Chur	071 787 52 04
Ebnetter	Urs	1985	Gamperstr. 7	8004	Zürich	043 243 31 75
Eggmann	Franz	1957	Schorenstr. 33	9000	St.Gallen	071 277 89 38
Elmiger	Lorenz	1989	Hundgalgen 20	9050	Appenzell	071 787 40 02
Eugster	Clemens	1964	Girtenstr. 26	9443	Widnau	071 722 96 40
Fässler	Mario	1941	Kellerswiesenstr. 42	9034	Eggersriet	071 877 23 18
Fässler	Monika	1982	Lagerweg 9	3013	Bern	078 603 43 28
Frey	Josef	1947	Ruppendorfli 14	9450	Altstätten	071 371 10 13
Frischknecht	Hans	1956	oberer Toracker 34	9100	Herisau	071 352 39 64
Funk	Heidi	1955	Speicherstr. 27	9000	St.Gallen	071 223 36 67
Gemeinder	Lukas	1995	Scheidwegstr. 48	9016	St.Gallen	071 288 03 50

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Golshani	Fariborz	1993	Fellenbergstrasse 66	9000	St.Gallen	071 278 54 32
Grob	Karl	1967	Rain 125	9063	Stein AR	071 367 17 31
Grob	Katrin	1963	Rain 125	9063	Stein AR	071 367 17 31
Grob	Nadia	1991	Rain 125	9063	Stein AR	071 367 17 31
Grob	Sabina	1991	Rain 125	9063	Stein AR	071 367 17 31
Hämmerli	Sibylle	1980	Löwengartenstr. 9	9400	Rorschach	071 841 14 56
Hanselmann	Werner	1940	Triangelweg 2	9100	Herisau	071 352 80 83
Harzenmoser	Verena	1930	Wiesenstr. 35	9000	St.Gallen	071 222 84 68
Heim	Toni	1956	Galgenhang 16	9050	Appenzell	071 787 28 28
Hellmüller	Isabelle	1962	Haselstr. 15	9014	St.Gallen	071 534 65 36
Hellmüller	Jürg	1960	Haselstr. 15	9014	St.Gallen	071 534 65 36
Hellmüller	Mirjam	1992	Haselstr. 15	9014	St.Gallen	071 534 65 36
Hellmüller	Sven	1995	Haselstr. 15	9014	St.Gallen	071 534 65 36
Herzig	Stephan	1968	Guisanstr. 66	9010	St.Gallen	071 244 90 50
Hetzer	Tim	1997	Falkenburgstr. 1	9000	St.Gallen	071 220 95 73
Hofmann	Ludwig	1929	Scheidwegstr. 46	9016	St.Gallen	071 288 14 82
Höhener	Kasimir	1991	Ballmoos 739	9056	Gais	071 793 30 74
Honegger	Helen	1959	Berglistr. 42	9630	Wattwil	071 988 44 51
Huber	Emil	1944	Kleinbergstr. 17	9000	St.Gallen	071 245 28 52
Huber	Michael	1977	1333 Felspart Street	USA	San Diego, CA 92109	
Hunziker	Walter	1941	Mempfel 597	9055	Bühler	071 793 26 16
Inauen	Cornelia	1983	Spießlers Unterrain	9050	Appenzell	071 799 15 83
Jakob	Sissi	1989	Goliathgasse 18	9000	St.Gallen	071 223 88 52
Kellenberger	Ruedi	1945	Säntisstr. 13	8133	Esslingen	044 984 05 04
Kleger	Philipp	1990	Bühlstr. 7	9052	Niederteufen	071 333 37 33
Kleger	Ruth	1963	Hauptstr. 60	9052	Niederteufen	071 330 03 71
Kleger	Sarah	1992	Hauptstr. 60	9052	Niederteufen	071 330 03 71
Kleger	Vivian	1997	Hauptstr. 60	9052	Niederteufen	071 330 03 71
Kunz	Hansruedi	1935	Speicherstr. 27	9000	St.Gallen	071 223 36 67
Kunz	Kina	1996	Demutstr. 34	9000	St.Gallen	071 222 66 34
Kunz	Maja	1968	Demutstr. 34	9000	St.Gallen	071 222 66 34
Kunz	Patrick	1965	Demutstr. 34	9000	St.Gallen	071 222 66 34
Kunz	Siri	1993	Demutstr. 34	9000	St.Gallen	071 222 66 34
Lusmann	Roland	1963	Schöttlerstr. 29	9050	Appenzell	071 787 39 24
Lusmann	Sandro	1990	Schöttlerstr. 29	9050	Appenzell	071 787 39 24
Lüthi	Hansueli	1953	Stich 286	9104	Waldstatt	071 352 29 72
Monstein	Andrin	1992	Ringelbergstr. 14 A	9000	St.Gallen	071 223 86 28
Monstein	Josias	1994	Ringelbergstr. 14 A	9000	St.Gallen	071 223 86 28
Monstein	Stefan	1965	Ringelbergstr. 14 A	9000	St.Gallen	071 223 86 28
Monstein-Kunz	Ariane	1965	Gallusstr. 39	9000	St.Gallen	071 220 37 73
Müller	Beat	1962	Chemin des Tilleuls 13	1196	Gland	022 364 84 69
Müller	Rainer	1976	Aeulistr. 25	9470	Buchs	081 783 16 58
Oehninger	Meico	1990	Dufourpark 12	9030	Abtwil	071 244 16 32
Pfister	Eduard	1951	Oberhofstettenweg 6a	9012	St.Gallen	071 260 19 71
Posselt	Samuel	1989	Cunzstr. 14	9016	St.Gallen	071 288 06 12
Rietmann	Peter	1940	Bergstr. 26	9100	Herisau	071 351 55 43
Röhl	Stefan	1968	Brahmsgasse 14	A-6850	Dornbirn	0043 5572 394414
Rosset	Ursula	1966	Ch. de Jolimont 6	1180	Rolle	021 825 39 03
Rüegg	Simon	1994	Seeblickstr. 4a	9010	St.Gallen	071 244 31 63
Rütsche	Elisabeth	1961	Hafnerwaldstr. 2	9012	St.Gallen	071 278 84 36
Rütsche	Niklaus	1960	Hafnerwaldstr. 2	9012	St.Gallen	071 278 84 36
Schilter	Rosmarie	1946	Georgshof 7	9000	St.Gallen	071 223 60 92
Schilter	Viktor	1943	Georgshof 7	9000	St.Gallen	071 223 60 92
Schläpfer	Alfred	1922	Paul-Brandtweg 1	9000	St.Gallen	071 277 70 13
Schmid-Schilter	Susanne	1970	Pelikanstr. 8	8570	Weinfelden	071 622 67 80
Schmidt	Walter	1988	Studenweg 32	9462	Montlingen	071 761 33 51

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Schneider	Samuel	1985	Moosmülistr. 5	9030	Abtwil	071 311 41 64
Schorer	Isabel	1978	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Schorer	Martina	1973	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Signer	Daniela	1967	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Signer	Fiona	1996	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Signer	Johann	1967	Schützenwiesstr. 10	9050	Appenzell	071 787 20 12
Stamm	Elisa	1996	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Jeanette	1962	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Lena	1994	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Martin	1961	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Stamm	Michael	1992	Hochwachtstr. 11	9000	St.Gallen	071 278 70 18
Streuli	Willi	1947	PO Box 235, unt. Ziel 4	9050	Appenzell	076 384 27 57
Stricker	Jürg	1954	Lehweg 3	9030	Abtwil	071 311 52 32
Strupler	Walter	1954	Dorfstr. 26	8184	Bachenbülach	044 861 10 80
Stump	Gila	1973	Binzmühlestr. 56	8050	Zürich	044 303 09 72
Styger	Ueli	1962	Sonnenberg 6a	9100	Herisau	071 351 13 53
Suhner	Hannes	1950	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Suhner	Kathrin	1982	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Suhner	Lena	1984	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Suhner	Maiann	1985	Steig 323	9428	Walzenhausen	071 888 25 34
Sutter	Dölf	1941	Kapfwaldweg 2	9011	St.Gallen	071 223 18 75
Sutter	Esther	1949	Langackerstr. 7	9010	St.Gallen	071 244 86 35
Sutter Schneider	Michèle	1971	Biserhofstr. 64	9011	St.Gallen	071 244 36 49
Tanner	Damian	1967	Bündtstr. 19	9053	Teufen	071 333 51 05
Tanner	Kordula	1968	Bühl 12	6390	Engelberg	041 637 02 66
Tobler	Judith	1960	Tutilostr. 46	9011	St.Gallen	071 223 63 40
Tobler	Urs	1957	Tutilostr. 46	9011	St.Gallen	071 223 63 40
Wälte	Thomas	1966	Poststrasse 17	8586	Kümmertshausen	079 438 03 72
Wälter	Brigitte	1967	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Erwin	1962	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Jonas	1994	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Raphael	1994	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Wälter	Tobias	1992	Trogenerstr. 56	9450	Altstätten	071 755 71 18
Weber	Heinz	1964	Bächlistr. 32b	9053	Teufen	071 330 03 85
Weishaupt	Bruno	1953	Lehn, Schötzlers	9050	Appenzell	071 787 30 90
Weishaupt	Max	1947	Hauptstr. 32	9053	Teufen	071 333 13 12
Welz	Angela	1996	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Daniel	1966	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Enza	1966	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Luzia	1993	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Nino	2001	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Welz	Raffael	1993	Kegelplätzli	9044	Wald AR	071 877 33 35
Werner	Richard	1950	Sandgasse 15a	A-6850	Dornbirn	0043 5572 25794
Windler	Maria	1965	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Windler	Patrick	1967	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Windler	Rafael	1994	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Windler	Sophie	2000	Appenzeller Str. 5a	9403	Goldach	071 841 37 42
Wolgensinger	Marina	1987	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wolgensinger	Niklaus	1955	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wolgensinger	Petra	1985	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wolgensinger	Vreni	1956	Alvierstr. 27	9463	Oberriet	071 761 25 93
Wüstenhagen	Rolf	1970	Klusstr. 22	9000	St.Gallen	071 534 10 39
Zbinden	Tobias	1994	Silberbachstr. 9A	9032	Engelburg	071 278 70 12
Zech	Roman	1994	Hofstettenstr. 24	9012	St.Gallen	071 277 12 58
Zuberbühler	Thomas	1974	Johannes-Baumann-Str. 4	9100	Herisau	071 351 22 87
Zuppinger	Daniel	1958	Rebaldenweg 14	5443	Niederrohrdorf	056 496 80 33

Sympathiemitglieder

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Telefon P
Akkermans	Mirian	1968	Bächlistr. 32b	9053	Teufen	071 330 03 85
Ammann	Albert	1924	Aegetholzstr. 11	9443	Widnau	071 722 01 24
Binder	René	1961	Grützenstr. 13	8640	Rapperswil	055 210 40 07
Brühwiler	Urs	1960	Ringstr. 31	7324	Vilters	081 723 86 67
Büchi	Monika	1959	Rorschacherstr. 178	9000	St.Gallen	071 245 21 40
Egli	Armin	1946	Via Surpunt 52	7500	St.Moritz	081 833 04 38
Egli	Martha	1945	Via Surpunt 52	7500	St.Moritz	081 833 04 38
Fitzi	Otto	1955	Starkenmühle	9056	Gais	071 793 12 71
Gossauer	Manuel	1960	Kirchweg 15	3052	Zollikofen	031 351 73 71
Hächler	Beatrice	1954	Felsbergstr. 2	8625	Gossau ZH	01 935 34 51
Hächler	Patrick	1950	Felsbergstr. 2	8625	Gossau ZH	01 935 34 51
Herzig	Hans	1933	Dufourpark 1	9030	Abtwil	071 244 57 17
Imlig	Bruno	1971	im Schaber 6	9450	Lüchingen	071 755 01 38
Imlig	Manuela	1971	im Schaber 6	9450	Lüchingen	071 755 01 38
Jäckli	Arno	1934	Kirchrain 11	9042	Speicher	071 344 92 78
Koster	Martin	1962	Untere Haldenstr. 10	9430	St.Margrethen	071 740 04 66
Kunz	Martin	1963	1685 Solano Av, Apt 201	USA	Berkeley, CA 94707-2104	+1 510 527 6789
Kunz	Trudi	1937	Kohlhalde 40	9042	Speicher	071 344 22 36
Ludwig	Roland	1975	Klosterweg 6	8044	Zürich	043 960 91 29
Mayer	Gallus	1951	Rehetobelstr. 89 A	9016	St.Gallen	071 288 36 23
Meier	Martin	1948	Erlen 5	9305	Berg SG	071 455 22 41
Popp	Thomas	1966	Fadäraweg 4	7000	Chur	081 353 11 88
Schilter	Christoph	1974	Eisengasse 25	3065	Bolligen	076 373 07 18
Schneider	Margareta	1959	Bergwiesenstr. 1	9545	Wängi	052 378 12 71
Trionfini	Ulrika	1948	Tutilostr. 12	9011	St.Gallen	071 223 13 80
Schorer	Peter	1946	Hubstr. 19	9011	St.Gallen	071 288 23 35
Süess	Norbert	1949	Sonnenrainstr. 9	9205	Waldkirch	071 433 19 47
van der Meulen	Jelmer	1967	Bündtstr. 21	9053	Teufen	071 340 06 67
Walder	Käthi	1970	Speicherstr. 65	9053	Teufen	071 333 38 26
Weber	Käthi	1962	Alpenrosenstr. 8	8280	Kreuzlingen	071 672 32 61
Weber	Werner	1929	Rütihofstr. 12	9052	Niederteufen	071 333 15 81
Wegmüller	Doris	1951	Ofenbachstr. 12	8266	Steckborn	052 761 34 77

Ehrenmitglieder

Name	Vorname	Jg	Strasse	PLZ	Ort	Ernennung
Büchi	Felix	1956	Postfach 646	9006	St.Gallen	HV 19.01.2007
Hofmann	Ludwig	1929	Scheidwegstr. 46	9016	St.Gallen	HV 30.11.1994

Sport rauchfrei



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

Sponsoren THURBO OL-Cup 2008:



MIGROS

Tätigkeitsprogramm 2008

Fett = Vereinsanlässe / kursiv = Weekends

Sa-So	7./8.3.	OLG SGA	Trainingsweekend	Schaffhausen
Sonntag	16.3.	ROLV NOS	Kreuzlinger OL	Tägerwilerwald
Samstag	22.3.	Familientreff St.Georgen	Osterhasen-OL	St.Gallen-St.Georgen
Montag	24.3.	ROLV NOS	Stöff Memorial OL	Dietschwiler Höchi
Samstag	5.4.	SOLV	NOM	Ellikerholz (ZH)
Samstag	12.4.	SOLV/ROLV NOS	MOM	Ochsenfurt (TG)
Sonntag	13.4.	SOLV/ROLV NOS	1. Nat. OL	Hörnliwald (TG)
Mittwoch	16.4.	OLG SGA/Sportamt SG	SG sCOOL-Cup	Buechen-Staad
Sonntag	20.4.	OLG SGA/ROLV NOS	St.Galler OL	Eggen
Samstag	26.4.	ROLV NOS	ROLV-Staffel	Flawil
Mittwoch	7.5.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup	Berneck, Dorf-OL
Samstag	10.5.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup	Altstätten, Stadt-OL
Sa-So	10.-11.5.	SOLV	24 Stunden-OL	Forst (BE)
Mittwoch	21.5.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup	Kriessern, Dorf-OL
Donnerstag	29.5.	OLG SGA/Sportamt AI	sCOOL-Cup A'zell	Appenzell
Mittwoch	4.6.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup	Dornbirn, Stadt-OL
Sonntag	8.6.	SOLV/ROLV NOS	2. Nat. OL	Romanshorn (TG)
<i>Samstag</i>	<i>21.6.</i>	<i>SOLV</i>	<i>3. Nat. OL</i>	<i>Brambrüesch (GR)</i>
<i>Sonntag</i>	<i>22.6.</i>	<i>SOLV</i>	<i>4. Nat. OL</i>	<i>Fürstenwald (GR)</i>
Mittwoch	25.6.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup	Montlingen, Dorf-OL
Sonntag	29.6.	SOLV	Fünfer-Staffel	
Fr-So	1.-3.8.		Bündner OL-Weekend	Pass dal Fuorn (GR)
Samstag	16.8.	ROLV NOS	Team-OL	Wellenberg Ost
Mittwoch	20.8.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup	Marbach, Dorf-OL
Sonntag	24.8.	SOLV	5. Nat. OL	Heiligkreuz (LU)
Sonntag	31.8.	OLG SGA/ROLV NOS	Engelburger OL	Tannenberg
Mittwoch	3.9.	OLG SGA	Rheintaler OL-Cup	Heerbrugg
<i>Samstag</i>	<i>6.9.</i>	<i>SOLV</i>	<i>SPM</i>	<i>Baden (AG)</i>
<i>Sonntag</i>	<i>7.9.</i>	<i>SOLV</i>	<i>EOM</i>	<i>Siggenberg (AG)</i>
Sonntag	14.9.	SOLV	6. Nat. OL	Schafmatt (BL)
Samstag	20.9.	ROLV NOS	Thurgauer OL	Bischofsberg
<i>Samstag</i>	<i>27.9.</i>	<i>SOLV</i>	<i>7. Nat. OL</i>	<i>Campra (TI)</i>
<i>Sonntag</i>	<i>28.9.</i>	<i>SOLV</i>	<i>8. Nat. OL</i>	<i>Lukmanierpass (GR)</i>
Mo-Sa	6.-11.10.	ROLV NOS	ROLV-Lager	Schwyberg (FR)
<i>Samstag</i>	<i>11.10.</i>	<i>SOLV</i>	<i>SOM</i>	<i>Langenthal-Ost (BE)</i>
<i>Sonntag</i>	<i>12.10.</i>	<i>SOLV</i>	<i>9. Nat. OL</i>	<i>Solothurn (SO)</i>
Samstag	18.10.	OL Regio Wil/ARGE ALP	Staffellauf	Altenberg
Sonntag	19.10.	OLG SGA/ARGE ALP	Einzellauf	Hirschberg
Sonntag	26.10.	ROLV NOS	Wiler OL	Greutersberg
Sonntag	2.11.	SOLV	TOM	Frienisberg (BE)
Samstag	8.11.	OLG SGA/ROLV NOS	Finallauf	Appenzell

Absender: _____

Einsendeschluss: **10. Dezember 2008**
 Per Post/Fax/E-Mail an: **Kassier Mario Fässler**

**OLG St.Gallen/Appenzell
 Jugendförderung 2008 für**

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

Name/Vorname	Jg.	Kat.

1
2
3

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	01.01.08	ROLV	1	1					10.00	7.00				
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.08	Nat.		1		1	1						37.50	250
Kreuzlinger OL	16.03.08	ROLV												
Stöff Memorial OL	24.03.08	ROLV												
SM im Nacht-OL	05.04.08	NOM												
SM im Mitteldistanz-OL	12.04.08	MOM												
Weinfelder OL	13.04.08	1. Nat.												
St.Galler OL	20.04.08	ROLV												
Amriswiler OL	08.06.08	2. Nat.												
3. Nationaler OL	21.06.08	3. Nat.												
4. Nationaler OL	22.06.08	4. Nat.												
5er Staffel	29.06.08													
5. Nationaler OL	24.08.08	5. Nat.												
Engelburger OL	31.08.08	ROLV												
SM im Sprint-OL	06.09.08	SPM												
SM im Einzel-OL	07.09.08	EOM												
Baselbieter Einzel-OL	14.09.08	6. Nat.												
7. Nationaler OL	27.09.08	7. Nat.												
8. Nationaler OL	28.09.08	8. Nat.												
SM im Staffel-OL	11.10.08	SOM												
9. Nationaler OL	12.10.08	9. Nat.												
Wiler OL	26.10.08	ROLV												
SM im Team-OL	02.11.08	TOM												
Finallauf Appenzell	08.11.08	ROLV												
Total														

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

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

Barauszahlung gewünscht:

Empfangsbestätigung:

Datum: _____

Unterschrift: _____

Hilft Dehnen gegen Muskelkater?

Viele Sportler dehnen nach dem Training oder Wettkampf und glauben damit, einem Muskelkater vorzubeugen. Dehnen kann zwar sinnvoll sein für das Wohlbefinden, gegen Muskelkater nützt es aber an sich nichts.

Aufgrund verschiedener Studien ist es nicht möglich eine klare Aussage zu machen inwieweit Dehnübungen eine verletzungsprophylaktische Wirkung haben. Auch wer vor einer Belastung dehnt, tut damit nicht in erster Linie etwas gegen den befürchteten Muskelkater. Denn entscheidend für das Auftreten des Muskelkaters ist die Belastungsintensität- und form. Muskuläre Beanspruchungen oberhalb der persönlichen Belastbarkeit können zu traumatischen Veränderungen im Muskel führen, die durch Dehnen nicht vermeidbar sind. Nach ungewohnter Beanspruchung eines Muskels kann der Muskelkater durch Dehnen nicht rückgängig gemacht beziehungsweise vermieden werden. Wenn bereits Mikrorisse in den Muskelfasern bestehen, können sie durch die Zugspannung eines anschliessenden Dehnprogramms sogar vergrössert werden. Erst mit längerem zeitlichen Abstand kann Dehnen die muskuläre Regeneration durch Lockerung und Stoffwechsellanregung fördern.

Ergänzung zum Ein- und Auslaufen

Dehnen und Lockern sind wichtige funktionserhaltende Massnahmen. Sie fördern das Körpergefühl und das Wohlbefinden, dienen der Regulierung des Muskeltonus und gehören zur täglichen Pflege der Gelenke. Stretching kann das Einlaufen oder andere Aufwärmübungen oder das Auslaufen ergänzen, jedoch nicht ersetzen. Mikrorisse, die zu Muskelkater führen, können auch dann entstehen, wenn Muskeln beim Stretching vor der Bewegung noch kalt sind. Deshalb wird empfohlen, zuerst einige Lockerungsübungen und dann die Dehnungsübungen zu machen.

Persönliche Angelegenheit

Stretching alleine kann vielleicht keine Verletzungen vorbeugen oder verhindern, doch gehört es sicherlich zu verschiedenen Faktoren, die helfen Verletzungsrisiken zu senken. Dazu gehören auch vielseitiges trainieren, tägliches mobilisieren der Gelenke, systematisches kräftigen, entspannen und lockern der Muskulatur. Wie viel Erholungszeit und Entspannung ein Körper braucht, ist eine individuelle Sache. Einige Spitzenathleten beispielsweise schwören auf eine gute Beweglichkeit und tägliche Dehnübungen und andere wiederum haben noch kaum solche Übungen gemacht.

Zusammengefasst aus einer Seminararbeit von Rahel Ammann

Jetzt gegen Zecken impfen!

Brigitta Hochuli

Bundesamt für Gesundheit veröffentlicht neue Statistik – Thurgau seit Jahren Vorreiter

Bei anhaltend warmem Wetter könnten die Zecken schon Ende Februar wieder Lust auf Blut bekommen. Deshalb sei jetzt an die Impfung zu denken, sagt Kantonsarzt Max Dössegger.

Die Sektion Impfungen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) hat vor Wochenfrist ihre neue Zecken-Statistik veröffentlicht. «Zecken, im Volksmund Holzbock genannt, können zwei Krankheiten übertragen», erklärt der Thurgauer Kantonsarzt Max Dössegger in einem Merkblatt des kantonalen Gesundheitsamtes. Dabei sei

- die Borreliose eine bakterielle Erkrankung mit Befall der Haut, der Gelenke und der Nerven. Borrelien könnten mit Antibiotika behandelt werden.
- Gefürchtet sei aber vor allem die Frühsommer-Hirnhautentzündung (FSME), welche von einem Virus hervorgerufen werde. Wie bei allen Viruskrankheiten gebe es ausser der Vorbeugung keine Behandlungsmöglichkeiten.

Deutlich weniger Fälle

Laut BAG haben die gemeldeten Fälle von Frühsommer-Hirnhautentzündung im letzten Jahr deutlich abgenommen. Gesamtschweizerisch waren 2007 noch 111 Fälle zu verzeichnen, ein 87jähriger Mann verstarb an den Folgen der Krankheit. 2005 waren es dagegen 206 Fälle und im Jahr 2006 gar 246.

Von den Patienten mit Zeckenstich wurden gemäss BAG im vergangenen Jahr 89 Prozent in den sogenannten Endemiegebieten gestochen. Das waren 33 im Kanton Zürich, 19 im Thurgau, 13 im Aargau, 8 im Kanton St. Gallen, 6 im Kanton Bern und 6 im Kanton Luzern.

Entgegen der Aufschlüsselung des Kantons Thurgau in verschiedene Zecken-Gebiete durch das BAG bezeichnet Max Dössegger den Kanton als flächendeckend befallen. Das würden die Krankenkassen seit zwei Jahren auch anerkennen. Das Impfen habe man schon früh gefördert. So sind denn im Thurgau heute 47 Prozent der Bevölkerung geimpft. Im Vergleich dazu sind es in Zürich 29, im Aargau 28, in St. Gallen 20, in Luzern 19 und in Bern 11 Prozent.

«Wir sind seit Jahren die Vorreiter», freut sich der Kantonsarzt und warnt gleichzeitig: «Es landet immer nonig!» Es sei der Wille des Kantons, dass jeder Thurgauer, der sich von Frühling bis Herbst in der freien Natur aufhalte, geimpft werde. Das solle man so rasch wie möglich tun, denn die Gefahrenperiode könne schon Ende Februar beginnen.

Schutz fürs ganze Leben

Personen, die sich häufig im Wald, am Waldrand oder in der Nähe von Biotopen aufhielten, sollten sich vor der Vegetationszeit impfen lassen, so Dössegger. Insgesamt seien drei Injektionen erforderlich. Alle zehn Jahre müsse diese Impfung wieder aufgefrischt werden. Nach drei Grundimpfungen und drei Auffrischungen könne man eine lebenslängliche Immunität annehmen.

Max Dössegger empfiehlt neben der Impfung, in den betroffenen Gebieten geschlossene Kleidung zu tragen und sich daheim am Körper gut abzusuchen. Bevor er Kantonsarzt wurde, hat Dössegger in seiner Landarztpraxis «intensiv geimpft» und unter anderen Pfadiführern und Lehrpersonen zur Aufklärung ihrer Schützlinge geraten. Auch solle man vor einer Reise an die Impfung denken. Er selbst habe sich früher wie empfohlen alle drei Jahre geimpft und jetzt wohl einen Schutz, «der fürs ganze Leben reicht».

Merkblatt: www.kantonsarzt.tg.ch

60. St.Galler OL vom 20. April 2008

In diesem Jahr findet der St.Galler OL am Sonntag, 20. April, auf der Karte „Eggen“ statt. Das Wettkampfbüro befindet sich im Zentralschulhaus Speicher. Das war letztmals vor 8 Jahren der Fall.

Wie immer bei solchen Anlässen brauchen wir wieder viele Helfer und Helferinnen sowie zur Freude der Teilnehmer ein einladendes Kuchenbuffet. Alle OLG-ler sind deshalb zur tatkräftigen Unterstützung aufgerufen.

Helfer am Lauftag

Nebst den Ressortleitern, welche bereits in der Laufvorbereitung engagiert sind, braucht es vor allem am Lauftag eine stattliche Anzahl Helferinnen und Helfer. Dabei sollen alle soweit möglich auch selber starten und Punkte im THURBO OL-Cup sammeln können. Wenn du also mithelfen kannst und dich nicht bereits an der HV in die Helferliste eingetragen hast, dann melde dich doch bitte möglichst bald beim Laufleiter-Duo:

Rita und Roland Deininger, Georgshof 20, 9000 St.Gallen

E-Mail an r.deininger@hispeed.ch

Telefon 071 / 222 77 45

mündlich beim Training oder bei einem der nächsten OL

Zu deinen Helferangaben gehören:

Vorname, Name, Telefon, E-Mail

Gewünschter Einsatzort

Start am OL ja/nein

Alle Helfer werden rechtzeitig über Einsatzort, Einsatzzeit und Tätigkeit informiert.

Kein OL ohne Festwirtschaft und keine Festwirtschaft ohne Kuchen

Wie könnte es anders sein: auch am 60. St.Galler OL wollen wir die Teilnehmer nach dem Lauf in unserer Festwirtschaft verwöhnen. Für Speis und Trank sorgt primär die Küchenmannschaft. Einen wichtigen Beitrag können alle Mitglieder in Form einer „**Kuchenspende**“ leisten. Ein herzliches Dankeschön an alle, die sich hier beteiligen und für ein Kuchenbuffet sorgen, das die Gäste so richtig „gluschtig“ machen wird.

Torten, Kuchen und ähnliches werden sehr gerne am Sonntagmorgen im Wettkampfbüro entgegengenommen.

Besten Dank für deine Mithilfe. Wir sehen uns am 20. April beim St.Galler OL im Zentralschulhaus in Speicher!



Rheintaler OL-Cup 2008

6. Auflage der Laufserie mit „OL für Jedermann“ auf Dorf-OL-Karten. Für alle geeignet, die sich bewegen möchten: Laufsportler, Spaziergänger, Familien. Es braucht keine Vorkenntnisse und keine spezielle Ausrüstung. Auf bald – beim OL!

Datum	Ort	Besammlgung
7. Mai	Berneck, 4. Bernecker Dorf-OL	MZH Bünt
10. Mai	Altstätten, 1. Stadt-OL	Kath. Pfarreiheim
21. Mai	Kriessern, 3. Kriessner Dorf-OL	Schulhaus Baumgarten
4. Juni	Dornbirn, 2. City-OL	
25. Juni	Montlingen, 5. Montlinger Dorf-OL	Schule Montlingen
20. August	Marbach, 3. Marper Dorf-OL	MZH Amtacker / Sonora
3. September	Heerbrugg, Finallauf	Oberstufe Mittelrheintal

Kategorien Rheintaler OL-Cup *	Jg. 1996 + jünger	Schüler	Schülerinnen
	Jg. 1995-1993	Jugend	Jugend
	Jg. 1992-1989	Junioren	Juniorinnen
	Jg. 1988-1974	Herren	Damen
	Jg. 1973-1959	Senioren 1	Seniorinnen 1
	Jg. 1958 + älter	Senioren 2	Seniorinnen 2
	Eltern + 1993 und jünger	Familien	
Plausch (Einzel/Gruppen)	Alter frei	Plausch kurz / mittel / lang	

Besammlgung/Anmeldung; Startzeiten	17.30-19.00 Uhr; 17.45-19.30 Uhr
------------------------------------	----------------------------------

Startgeld pro Lauf Gratisstart ab 6. Teilnahme !!	Schüler/Junioren	4 Fr.
	Erwachsene/Senioren	6 Fr.
	Familien	10 Fr.
	Plausch (Einzel/Gruppen)	4-15 Fr.

Wettkampfform *	Einzellauf , ausgenommen Familien; eingedruckte Bahnen		
OL-Cup *	Jeder Lauf ist eine eigene, abgeschlossene Veranstaltung. Zusammen bilden sie den Rheintaler OL-Cup. Pro Teilnehmer kommen die 5 besten Resultate in die Wertung.		
Wertung pro Kategorie *	Rang 1: 10 Punkte	Rang 3: 8 Punkte	
	Rang 2: 9 Punkte	Rang 10: 1 Punkt	
Gesamtwertung *	Herren: Schüler bis Senioren		
	Damen: Schülerinnen bis Seniorinnen		
	Familien		
Preise *	Für die ersten 5 der beiden Cup-Kategorien sowie Familien		

Veranstalter:	OLG St.Gallen/Appenzell; www.olgsga.ch
----------------------	---

	Auskunft/Information: Mario Ammann, Degenstrasse 1, 9442 Berneck Telefon 071 / 744 64 71; mario@ammannberneck.ch
	Infos zu jedem Lauf 2 Wochen vorher im Internet!

OL-Weekend 2009 Feldkirch

Die OLG St.Gallen/Appenzell stellt sich im nächsten Jahr einer besonderen Herausforderung. Mit dem Laufklub Kompass Innsbruck als Partner sollen im Vorarlberg ein Sprint-OL und ein Mitteldistanz-OL angeboten werden.

Nach 2005 will die OLG St.Gallen/Appenzell auch im 2009 die Schweizer Meisterschaft im Mitteldistanz-OL ausrichten. Als Besonderheit werden die Meister wie bereits im 2003 – damals im italienischen Valle d'Intelvi – im Ausland erkoren: in Feldkirch im angrenzenden Vorarlberg. Ein Sprint-OL als nationaler Lauf rundet das Angebot ab.

Österreichische Staatsmeisterschaft

Dieses Wochenende findet zusammen mit dem Österreichischen Fachverband für Orientierungslauf OEFOL statt. Partner ist dabei der Laufklub Kompass Innsbruck. Die Beziehungen zum „nächsten Nachbarn“ in Österreich gründen auf der ARGE ALP-Bewegung und sind ein klares Zeichen, wie wertvoll diese Veranstaltungen sind. Die Innsbrucker führen den Sprint in der Feldkircher Altstadt als Österreichische Staatsmeisterschaft durch. Dadurch gewinnt das Weekend zusätzlich an Bedeutung.

Anspruchsvolles Gelände

Die Mitteldistanz-Meisterschaft geht im gleichen Gebiet über die Bühne, in welchem im letzten Herbst die ARGE ALP-Staffel durchgeführt worden ist. Das feingliedrige und meist gut belaubbare Gelände konnte damals alle begeistern. Daran dürfte sich auch beim nächsten Mal nichts ändern. Das Weekend findet am 20./21. Juni 2009 statt.

OL WM 2012 St.Gallen

Es ist so gut wie sicher, dass die OL-Weltmeisterschaft 2012 in der Schweiz stattfindet. Möglicherweise in St.Gallen. Der Entscheid fällt Ende März.

Initiant einer OL WM 2012 in der Schweiz ist der Schweiz. OL-Verband SOLV. Eine Arbeitsgruppe hat verschiedene Standorte evaluiert und ihren Favoriten im letzten November das Projekt vorgestellt. Dazu gehörte auch St.Gallen. Der Stadtrat war von der Idee begeistert und hat entschieden, sich als Zentralort zu bewerben.

Zwischen Bodensee und Säntis

Das Wettkampfprogramm der OL WM besteht aus je 3 Qualifikations- und Finalläufen sowie dem Staffel-OL. Parallel zur WM soll auch im 2012 eine Swiss Orienteering Week in Form eines 6-Tage-OL als Publikumslauf stattfinden. Die gesamthaft 13 Veranstaltungen sind gemäss dem aktuellen Geländekonzept zwischen „Bodensee und Säntis“ geplant. Das verspricht für alle Teilnehmer kurze Distanzen und optimale Verbindungen zwischen OL WM und SOW. Der Anlass kommt also mitten ins Vereinsgebiet zu liegen.

Entscheid Ende März 2008

Das Bewerbungsdossier der Stadt St.Gallen liegt seit Ende Februar beim SOLV. Mit im Rennen sind Lausanne, Bern und – unbestätigt – Laax. Die Arbeitsgruppe des SOLV beurteilt die Dossiers im Verlaufe vom Monat März und wird das Geschäft dem Zentralvorstand Ende Monat vorlegen. Der Entscheid fällt am 31. März 2008. Ob dieser Topevent „OL WM 2012 St.Gallen“ heissen wird, bleibt somit nur für kurze Zeit ein Geheimnis.

Internationaler Saisonstart am Algarve

Zusammen mit einer Gruppe Ostschweizer reiste Max Weishaupt Anfang Februar nach Portugal. Aber nicht nur um am Algarve die Sonne zu geniessen, sondern in erster Linie um beim Portugal „O“ Meeting an den Start zu gehen. Gewöhnungsbedürftig waren die buschigen und sandigen Laufgebiete.

(ca.) Wer bereits früh im Jahr internationale OL-Luft schnuppern will, reist jeweils zur Fasnachtszeit nach Portugal. Entsprechend hiess es in diesem Jahr bereits Anfang Februar für Max Weishaupt und sechs andere Läufer von Ostschweizer Clubs die Koffer zu packen. Zum ersten Mal seit mindestens 20 Jahren fand das Portugal „O“ Meeting im südlichsten Landesteil, am Algarve, statt. In den letzten Jahren führte die Reise meist in den nördlicheren Teil Portugals. Dieses Mal war Faro Zentrum des 4-Tage-OLs, die vergnügte Hauptstadt des Algarve. Mit am Start waren etwa 1000 Läufer aus 24 Ländern. Die meisten kamen aus Skandinavien und Mitteleuropa (Deutsche, Schweizer, Holländer, Belgier) und Spanien.

Buschig und sandig

Der Trainingslauf und die erste Etappe wurden in einem recht stark coupierten Gelände ausgetragen. Der Wald für diesen Mitteldistanz-OL bestand aus mannshohem Buschwerk und in den Aufforstungen war der Untergrund steinig. Der zweite und dritte Lauf fanden ebenfalls zwei Mal auf derselben Karte statt. Wiederum wies der Wald viel Buschwerk auf. Zum abwechslungsreichen Gelände gehörten auch Ginstern. Stellenweise erschwerte viel Fallholz die Aufgabe. Gewöhnungsbedürftig war der sandige Untergrund. Selbst die kleinen Pfade waren sandig.

Die letzte Etappe fand in der Nähe der spanischen Grenze statt. Dort erschwerte wiederum viel Buschwerk die Aufgabe. Dazu kam, dass die Karte im Massstab 1:15000 aufgenommen war und nicht wie aufgedruckt 1:10000. Ansonsten waren die Karten aber gut. Auch die Organisation funktionierte einwandfrei. Die Anfahrt zu den einzelnen Läufen war gut beschildert. Mit den Plätzen 23, 36, 41, und 31 erreichte Max Weishaupt im Schlussklassement bei den Herren 60A Rang 30 – ein solider Mittelfeldplatz.



47. Kreuzlinger Frühlings-OL
Wertungslauf THURBO OL-Cup 2008

Sonntag, 16. März 2008
Tägerwilen

Veranstalter: OLG Kreuzlingen
Bahnleger: Michael Sumser
Laufleiter: Erwin Stoll
Kontrolle: Urs Keller
Kategorien: D10,D12,D14,D16,D18,DAL,DAK,D35,D40,D45,D50,D55,D60,D65,D70
H10,H12,H14,H16,H18,HAL,HAM,HAK,H35,H40,H45,H50,H55,H60,H65,H70,H75
Offen kurz, Offen mittel, Offen lang; Familien mittel, Familien lang; Sie + Er
Startgeld: 1992 und jünger CHF 8.00; 1990/1991 CHF 12.00; 1989 und älter CHF 16.00
Familien CHF 15.00; Sie + Er CHF 16.00
Karte: Tägerwilerwald, östl. Teil; Massstab 1:10`000, Stand Februar 2008
Besammlung: Schulhaus Castell, Hauptstr. 68, Tägerwilen; ab 08:30 Uhr
Startzeiten: 09:15 bis 12:00 Uhr (Garderobe – Vorstart: ca. 25 Min.)
ÖV: ab Bahnstationen Tägerwilen-Gottlieben oder Tägerwilen-Dorf ca. 7 Min.
Auskunft: Erwin Stoll; E-Mail an e.stoll@bluewin.ch; Tel. 071/ 688 15 57
Laufabsage: Bei winterlichen Verhältnissen wird der Lauf abgesagt. Auskunft: www.solv.ch

3. Stöff Memorial OL
Wertungslauf THURBO OL-Cup 2008

Ostermontag, 24. März 2008
Rickenbach (TG) bei Wil

Veranstalter: OL Regio Wil
Bahnleger: Donatus Schnyder
Laufleiter: Clemens Hasler
Kontrolle: Matthias Fässler
Kategorien: D10,D12,D14,D16,D18,DAL,DAK,D35,D40,D45,D50,D55,D60,D65
H10,H12,H14,H16,H18,HAL,HAM,HAK,H35,H40,H45,H50,H55,H60,H65,H70,H75
Offen kurz, Offen lang; Familien; Sie + Er; Kinder-OL (10:00 bis 13:00)
Startgeld: 1992 und jünger CHF 7.00; 1990/1991 CHF 10.00; 1989 und älter CHF 16.00
Familien CHF 16.00; Sie + Er CHF 16.00
Karte: Dietschwiler Höchi; Massstab 1:10`000, Stand September 2007
Besammlung: Primarschulanlage Rickenbach TG; ab 08:00 Uhr; Parkplatz Coop benützen
Startzeiten: 09:00 bis 12:00 Uhr (zum Start: 3km/30' Bahnen lang; 1km/10' Bahnen kurz)
ÖV: mit Bus im Stundentakt ab Wil (07:11, 08:11, 09:11 ...)
Kinderhort: ab 08:00 Uhr bei der Besammlung; Spielsachen mitbringen
Auskunft: Clemens Hasler, Langeggweg 5, Wil; 071 912 56 26; clemens.hasler@thurweb.ch



Veranstalter:
Thurgorienta

Laufleiter:
Thomas Wägeli

Besammlung:
Hüttwilen TG

Samstag, 12. April 2008

14. Schweizer Meisterschaft Mitteldistanz
Ochsenfurt, 1:10'000, Stand 2008
Anmeldung Post/Bank bis 25. März 2008
Anmeldung OEntry bis 30. März 2008
Kategorien offen nur am Lauftag
Wertungslauf THURBO OL-Cup 2008

Weitere Infos: www.solv.ch; www.thurgorienta.ch; OL-Fachschrift; ROLV-Zitig

Auskunft: Thomas Wägeli, Nussbaumen; thomas.waegeli@bluewin.ch; 052 745 18 89

Sonntag, 13. April 2008

1. Nationaler OL
Hörnliwald, 1:10'000/1:15'000, Stand 2008
Anmeldung Post/Bank bis 25. März 2008
Anmeldung OEntry bis 30. März 2008
Kategorien offen nur am Lauftag
Wertungslauf THURBO OL-Cup 2008

60. St.Galler OL (*)

Sonntag, 20. April 2008; Speicher AR

Wertungslauf des THURBO OL-Cup 2008

OL-Karte „Eggen“ 1:10'000 (Stand Sommer 2006)

**OLG
ST.GALEN
APPENZEL**

Veranstalter	OLG St.Gallen / Appenzell		
Bahnlegung/Kontrolle	Peter Rietmann, Ruedi Kellenberger		
Kategorien	H 10 *	D 10 *	1998 + jünger
	H 12 *	D 12 *	1996 - 1997
	H 14 *	D 14 *	1994 - 1995
	H 16 *	D 16 *	1992 - 1993
	H 18 *	D 18 *	1990 - 1991
	HAL	DAL	Alter frei
	HAM		Alter frei
	HAK	DAK	Alter frei
	H 35	D 35	1973 + älter
	H 40	D 40	1968 + älter
	H 45	D 45	1963 + älter
	H 50	D 50	1958 + älter
	H 55	D 55	1953 + älter
	H 60	D 60	1948 + älter
	H 65	D 65	1943 + älter
	H 70		1938 + älter
	H 75		1933 + älter
		Offen kurz * / Offen lang *	Alter frei
		Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind)	Alter frei
		In den mit * markierten Kategorien kann man auch in Gruppen starten.	
Startgeld	1992 und jünger	Fr. 9.-	Gruppen wie Einzel
	1988 - 1991	Fr. 12.-	Familien Fr. 15.-
	1987 und älter	Fr. 17.-	zusätzliche Karte Fr. 3.-
Anmeldung	am Lauftag am Besammlungsort		
Besammlung	ab 08.30 Uhr Zentralschulhaus, Speicher; 200 m ab Bahnhof Speicher		
Startzeiten	09.30 bis 12.00 Uhr; Weg zum Start 1 km / 100 m Steigung		
Auswertung	Lauf mit SPORTident, Miete SI-Card für Fr. 2.- bei der Anmeldung		
Besonderes	ingedruckte Bahnen für alle Kategorien		
Öffentlicher Verkehr	Trogenerbahn ab Bahnhof St.Gallen nach Speicher, Halbstundentakt .02 und .32, Fahrzeit 20 Minuten, Rückfahrt .07 und .37 Wer mit der Bahn anreist, erhält bei der Anmeldung einen Rail-Check im Wert von Fr. 5.-, gesponsert von THURBO.		
Privatverkehr	beschränkte Anzahl Parkplätze in Nähe WKZ, bis 500 m Fussmarsch		
Kinderhort	ab 08.30 Uhr am Besammlungsort; Spielsachen mitbringen		
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer; der Veranstalter lehnt jede Haftung ab		
Auskunft	Roland und Rita Deininger, Georgshof 20, 9000 St.Gallen 071 / 222 77 45; E-mail: r.deininger@hispeed.ch		

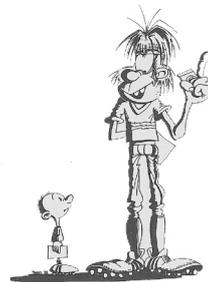


Hauptsponsor:
MIGROS

OL-Einsteigerkurs der OLG St.Gallen/Appenzell



OLG ST.GALLEN APPENZEL



April/Mai 2008 in St.Gallen

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

Wann: Mittwochabend; jeweils von 18.00-20.00 Uhr
Leitung: Maja Kunz und Rita Deininger
Auskunft: Maja Kunz, Demutstrasse 34, 9000 St.Gallen Telefon 071 / 222 66 34; majakunz@hispeed.ch
Anmeldung: erwünscht bis **Montag, 7. April 2008** an Auskunft
Ausrüstung: Schuhe mit gutem Profil; roter, wasserfester Filzstift; lange Beinkleider; Kompass (falls vorhanden)
Kosten: 20.00 Fr. Kinder und Jugendliche
 30.00 Fr. Erwachsene
 45.00 Fr. Familien

Wann und Wo:	09. April 16. April 23. April	St.Gallen-Riethüsli, Gerhardt-Turnhalle erreichbar von Bus-Endstation Nr.5	
	07. Mai 21. Mai	Gemeinsame Teilnahme am Rheintaler OL-Cup	
	14. Mai 28. Mai	St.Gallen-Rotmonten, Finnenbahn, erreichbar von Bus Nr. 9, Haltestelle Gatterstrasse	

Swiss O Week 2009



Liebe Vereinsmitglieder

Im nächsten Jahr gibt es wieder eine Swiss Orienteering Week; diesmal im Muotathal in der Innerschweiz. Die Läufe finden vom 2. - 8. August 2009 statt. Ab 31. Juli 2009 bestehen Trainingsmöglichkeiten. Weitere Infos findet ihr unter www.swiss-o-week.ch.

Wir freuen uns, im Club diese Woche gemeinsam zu geniessen. In Absprache mit dem Vereinsvorstand werden wir uns um die Unterbringung kümmern. Wir hoffen natürlich, dass möglichst viele von diesem Angebot Gebrauch machen.

Da Muotathal nicht sehr viele Übernachtungsmöglichkeiten bietet, schlagen wir **Morschach** als Unterkunftsort vor. Das dortige **Reka-Feriedorf** und der **Swiss Holiday Park** bieten verschiedenste Möglichkeiten und „After-Run-Wellness“ an. Da diese Unterkünfte sehr begehrt sind, wollen wir möglichst früh buchen.

Reka-Feriedorf siehe www.reka.ch oder via Direktlink

Wochenpreise pro Wohnung:	für 3 Personen	ca.	CHF 900.00
	für 4 Personen	ca.	CHF 1000.00
	für 8 Personen	ca.	CHF 1300.00

Direktlink:

<http://www.reka.ch/d/rekaferien/feriendoefer/destination/morschach.pdf>

Swiss Holiday Park siehe www.swissholidaypark.ch

Doppelzimmer Classic (16 m²). Teilweise mit Terrasse bzw. Gartensitzplatz.

Preise pro Zimmer/Nacht:	Doppelnutzung	CHF	200.00
	Einzelnutzung	CHF	150.00

Im Preis enthalten:

- Übernachtung inkl. vielfältigem Frühstücksbuffet
- Freier Eintritt in das Erlebnisbad, inkl. An- und Abreisetag
- Freier Eintritt in die Saunalandschaft, inkl. An- und Abreisetag
- Freier Eintritt in das Fitnesscenter, inkl. An- und Abreisetag

Mehrbettzimmer (Achtung: sehr, sehr klein!)

Einfach eingerichtet mit Kajütenbetten und Lavabo. Dusche/WC auf der Etage.

Preise pro Person/Nacht:	2- bis 4-Bett-Zimmer	CHF	65.00
	6-Bett-Zimmer	CHF	58.00
	Kinder bis 2 Jahre	gratis	
	Kinder 3 bis 6 Jahre	CHF	25.00
	Kinder 7 bis 12 Jahre	CHF	35.00

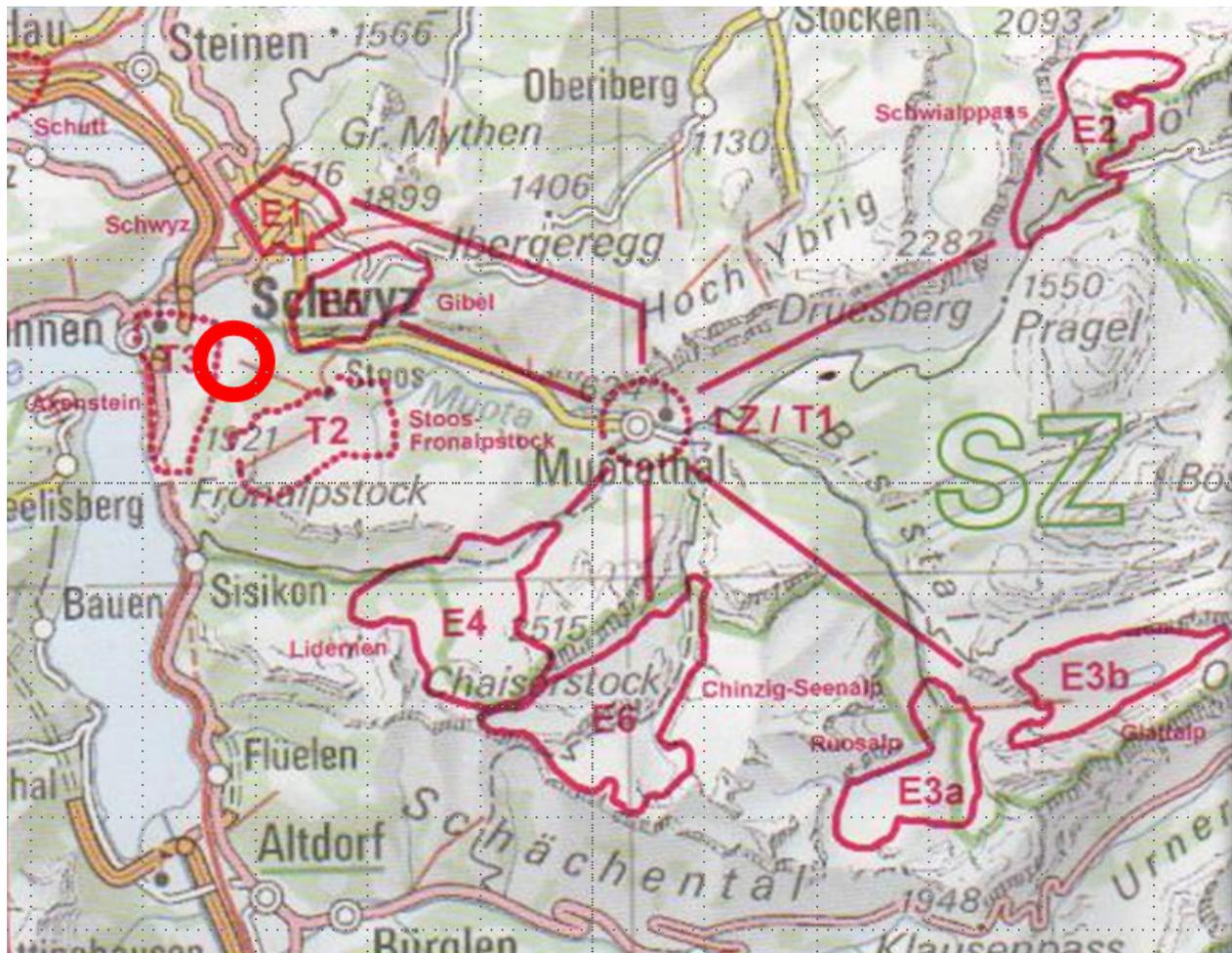
Im Preis enthalten:

- Übernachtung inkl. vielfältigem Frühstücksbuffet
- Freier Eintritt in das Erlebnisbad, inkl. An- und Abreisetag
- Freier Eintritt in die Saunalandschaft, inkl. An- und Abreisetag

Nun bitten wir euch, uns **bis 21. März 2008** Bescheid zu geben, ob ihr grundsätzlich interessiert seid und welche Unterkunft bevorzugt würde. Damit können wir unseren Club-Event sichern resp. die ersten organisatorischen Schritte (Reservation der Unterkünfte) in die Wege leiten.

Rita und Roland Deininger, Tel. 071 222`77`45; r.deininger@hispeed.ch

Laufgebiete E1 - E6 / Training T1 - T3 / vorgesehene Unterkunft (roter Kreis)



Die „Swiss Orienteering Week 2009“ im Überblick:	
Freitag/Samstag, 31. Juli/1. August 2009 Offizielle Trainingsmöglichkeiten	Mittwoch, 5. August 2009 Ruhetag
Sonntag, 2. August 2009 Etappe 1 – Schwiyz	Donnerstag, 6. August 2009 Etappe 4 – Lidernen
Montag, 3. August 2009 Etappe 2 – Schwiyalppass	Freitag, 7. August 2009 Etappe 5 – Gibel
Dienstag, 4. August 2009 Etappe 3 – Glattalp und Ruosalp	Samstag, 8. August 2009 Etappe 6 – Chinzig-Seenalp

Beitrittserklärung:

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

Aktivmitglied

Sympathiemitglied / Passivmitglied

Name, Vorname: Geburtsdatum:

Strasse:

PLZ, Wohnort:

Telefon P: E-Mail:

Unterschrift: Datum:

Einsenden, faxen oder mailen an:

Roland Lussmann, Präsident OLG St.Gallen/Appenzell
Schöttlerstrasse 29, 9050 Appenzell

FAX 071 / 788 18 89
info@olgsga.ch

Resultatspiegel Januar 2008

Effretiker Stadt-OL, 13. Jan, Opfikon

H10	1.	Lukas Deininger	H60	13.	Ruedi Kellenberger
Sprint	28.	Michael Huber	H65	5.	Peter Rietmann
HAL	7.	Christoph Ammann		-	Mario Fässler
HAM	4.	Stefan Brauchli	D12	15.	Angela Welz
HAK	5.	Sandro Domeisen	DAK	7.	Kathrin Suhner
H35	4.	Stefan Röhl	D35	9.	Rita Deininger-Bricker
H50	3.	Mario Ammann	D45	4.	Monika Ammann
	16.	Daniel Zuppinger		5.	Isabelle Hellmüller
H55	6.	Erich Brauchli	D70	1.	Verena Harzenmoser

*Wir möchten, dass unsere gemeinsame Reise nie zu Ende geht.
In Liebe und Zuversicht haben wir uns getraut uns zu trauen.*



Heidi & Lukas

Natürlich werdet ihr bald auch zum Feste geladen.

Staffel OL für 3-er Teams

der THURBO OL-Vereinsmeisterschaft des ROLV Nordostschweiz

Samstag, 26. April 2008; Flawil



Organisation	OL Regio Wil
Laufleitung	Hermann Ludwig, Flawil
Bahnlegung	Janik Niethammer, Simon Seger
Karte	Flawil Nord, 1:7 500, Stand Frühling 2008
Laufanlage	Staffel OL für 3er Teams im Dorf und teilweise freiem Gelände/Wald
Dorf OL	parallel zum Staffel OL findet der Dorf OL Flawil mit Offen-Kategorien statt

Streckenangaben Staffel

1. Strecke	Offen	ca 6.0 Lkm
2. Strecke	(A) D/H 12 und jünger, D50/H60 und älter	ca 4.0 Lkm
	(B) alle Damen, H14 und jünger, H50 und älter	ca 5.0 Lkm
	(C) Offen	ca 6.0 Lkm
3. Strecke	alle Damen, H14 und jünger, H50 und älter	ca 5.0 Lkm

Start/Ziel	bei Besammlung Dorf-OL, Gemeindehaus Flawil, Bahnhofstrasse 6
Anmeldung	bis 13. April 2008 , an Damian Tanner mit Streckenwunsch, Jg, SI-Card (damian.tanner@bluewin.ch ; 079 233 34 33; Auskunft wegen Teams)
Startzeit	Massenstart 1. Strecke um 14.30 Uhr
Dorf-OL	siehe www.solv.ch ; www.olregiowil.ch ; OL-Fachschrift; ROLV-Zitig
Auskunft	Hermann Ludwig, Flawil; 071 393 4521; 079 653 4627 ludwig-sonderegger@bluewin.ch, www.olregiowil.ch

2. Regio OL, Dorf-OL Flawil

Samstag, 26. April 2008

Organisation	OL Regio Wil
Ausschreibung	siehe www.solv.ch ; www.olregiowil.ch ; OL-Fachschrift; ROLV-Zitig

Kartengruss aus ...

...Hong Kong vom 10. Januar 2008

Liebe OLG

Wie einigen von euch vielleicht aufgefallen ist, war ich in den letzten zwei Monaten „abwesend“. Dies, da ich für insgesamt 3 Monate hier nach Hong Kong kam. Im Moment besuche ich noch einen Mandarin Sprachkurs und Mitte Januar werde ich noch mit der Kung Fu Schule, die ich in der Schweiz besuche, an verschiedenen Anlässen teilnehmen. Mir gefällt es hier sehr gut, auch wenn ich es etwas vermisse quer durch Wälder zu gehen. Ich wünsche euch alles Gute für das neue Jahr!

Viele liebe Grüsse aus Hong Kong, Charlotte Corrodi

Ein Dankeschön den langjährigen Sponsoren vom Rheintaler OL-Cup:



St.Galler Kantonalbank: Kartendruck 2003 – 2007



Mosterei Kobelt: Zielgetränk 2003 -

Tätigkeits-/Trainingsprogramm März bis Juli 2008

Tag	Datum	Was	Wo; Besammlung	Wann	???
Mi	12.03.08	Lauftraining mit Höck	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45	1)
Mi	19.03.08	Abschlusstraining	Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.45	1)
Sa	22.03.08	Osterhasen-OL	Schulhaus Hebel, St.Gallen-St.Georgen		3)
Mi	09.04.08	Kroki-OL	Menzlen; Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.00	2)
Mi	16.04.08	Partner-Beobachtung	Ringelberg; Turnhalle Gerhardtstr., Riethüsli	18.00	1)
So	20.04.08	St.Galler OL	Eggen; Zentralschulhaus Speicher		3)
Mi	23.04.08	Grob-Fein	Hafnersberg; Gründenmoos P Hafnersbergstr.	18.00	5)
Sa	26.04.08	ROLV-Staffel	Flawil; siehe Ausschreibung Seite 35		1)
Mi	07.05.08	Rheintaler OL-Cup	Berneck		4)6)
Sa	10.05.08	Rheintaler OL-Cup	Altstätten		4)
Mi	14.05.08	Attack Point	Sitterwald; Parkplatz Peter und Paul	18.00	1)
Mi	21.05.08	Rheintaler OL-Cup	Kriessern		4)6)
Mi	28.05.08	Staffel-OL mit Einsteigerkurs	Sitterwald; Finnenbahn Gatterstr., Rotmonten	18.00	2)
Mi	04.06.08	Rheintaler OL-Cup	Dornbirn (A); ID nicht vergessen!		4)6)
Mi	11.06.08	Leitlinien	Hohfirst; Engelburg Schützenhaus Schwendistr.	18.00	1)5)
Mi	18.06.08	VFF	Hirschberg; P Strasse Sammelplatz-Hirschberg	18.00	1)5)
Mi	25.06.08	Rheintaler OL-Cup	Montlingen		4)6)
So	29.06.08	Fünferstaffel	Anmeldung über Damian Tanner bis Ende Mai		1)
Mi	02.07.08	Abschluss-OL	Eggen; Schützenhaus Demutstr. 33, St.Georgen	18.00	2)

???	1)	2)	3)	4)	5)	6)
	Damian Tanner	damian.tanner@bluewin.ch	079 233 34 33			
	Maja Kunz	Maja.kunz@hispeed.ch	071 222 66 34			
	Roland Deininger	r.deininger@hispeed.ch	071 222 77 45			
	Mario Ammann	mario@ammannberneck.ch	071 744 64 71			
	Autofahrer/Mitfahrer	Busendstation St.Gallen-Riethüsli	Besammlung 17.30			
	Autofahrer/Mitfahrer	Busendstation St.Gallen-Riethüsli	Besammlung 17.00			

Anlaufstelle für Fragen: Damian Tanner, Technischer Leiter
damian.tanner@bluewin.ch; 079 233 34 33

2. St.Geörgler Osterhasen-Orientierungslauf

Karsamstag, 22. März 2008

Wir organisieren im Namen des „Familientreff St. Georgen“ den 2. St.Geörgler Osterhasen-OL.

Gelaufen oder spaziert wird auf der OL-Karte „Drei Weieren“.

Treffpunkt: Hebelschulhaus-Platz, St.Gallen-St.Georgen
 Startmöglichkeiten: von 13:30 Uhr bis 15:30 Uhr
 Kategorien: Die Kinderwagen-Bahn
 Die Genussreiche
 Die Sportliche
 Postennetz-OL (für Ausdauernde und Profis)

Zeiterfassung: SPORTident

Kosten: 10.- für Familien; 5.- für Einzelstartende

Anmeldung: Unverbindliche Anmeldung sehr erwünscht, damit sich der Osterhase besser vorbereiten kann.

Besonderes: Kleine Festwirtschaft; am Schluss Auslosung von Schoggi-Osterhasen

Info/Anmeldung: Rita Deininger, 071 222 77 45; r.deininger@hispeed.ch

