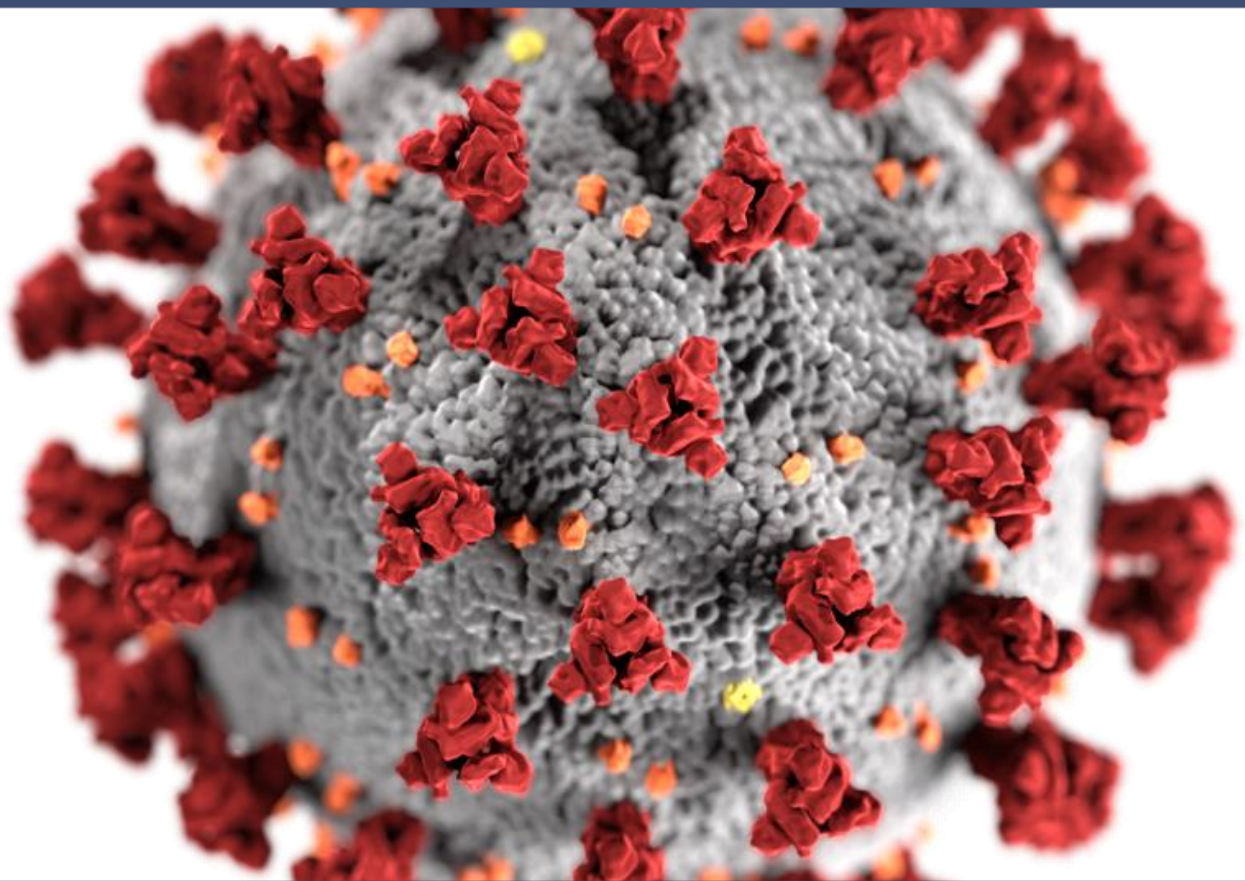




**OLG
ST.GALLEN
APPENZEL**

SCHISCHO 2 / 2020



OLG ST.GALLEN/APPENZEL

„schischo“ impressum

Nr. 2/2020

Mitteilungsblatt der OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell

Redaktionsadresse:

Mario Ammann (am)
Degenstr. 1
9442 Berneck
fon: 071 / 744 64 71

Juni 2020

32. Jahrgang
erscheint 4x jährlich
Anzahl Abonnenten: 200
email: schischo@olgsga.ch

Vereinsadresse:

Raphael Wälter
Schulstrasse 4
9450 Altstätten

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

Vereinsvorstand:

Co-Präsidenten	Jonas Wälter	Altstätten	076 / 499 71 18
	Raphael Wälter	Altstätten	076 / 247 23 45
Aktuarin	Esther Schäpper	Niederteufen	071 / 278 05 24
Kassier	Simon Rüegg	Schmerikon	079 / 587 42 30
Techn. Leiter	Patrick Zbinden	Teufen	079 / 778 33 96
Karten	Martin Stamm	St.Gallen	071 / 278 70 18
Material	Daniela Signer	Appenzell	071 / 787 20 12

Kartenverkauf:

Martin Stamm
email: martin_stamm@bluewin.ch

Hochwachtstr. 11 9000 St.Gallen 071 / 278 70 18

Material:

Daniela Signer
email: signer.heim@bluewin.ch

Schützenwiesstr. 10 9050 Appenzell 071 / 787 20 12

Jahresbeiträge 2020:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 2002 und jünger	Fr. 40.-
	Erwachsene - Jahrgang 2001 und älter	Fr. 60.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 2002	Fr. 100.-
Passivmitglieder:	mindestens	Fr. 60.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

Redaktionsschluss 3/2020:

Erscheinungsdatum:

15. August 2020

September 2020

Bildlegende Titelseite:

Das Coronavirus SARS-CoV-2 gibt im Jahr 2020 den Ton an (Quelle: Wikipedia).

Editorial

Coronavirus SARS-CoV-2: Die COVID-19-Pandemie setzt die Welt «schachmatt»

Wenn ich an die Seite 13 in diesem «schischo» denke, dann sollte ich meinen potenziellen Nachfolgern bei jeder Gelegenheit «das Blaue vom Himmel» versprechen und erklären, Redaktor eines Vereinsheftes sei die einfachste Sache der Welt. Und jetzt? Die Seite 13 ist übrigens reiner Zufall und hat definitiv nichts mit der Aufgabe zu tun. Im Unterschied zu Hotels, wo die Zimmernummer 13 durchaus fehlen kann, sind Dokumente aller Art meines Wissens immer fortlaufend. Gut, man könnte die Seite 13 leer lassen ...

Ich gebe zu: Auch wenn der «schischo» nur 4mal im Jahr herauskommt, liegt das Thema für das Editorial nicht automatisch auf der Hand. Aber jetzt, wo es meines Erachtens wirklich unausweichlich ist und sich andere Überlegungen erübrigen, ist es eine rechte Herausforderung. Man muss die Aussagen mit Bedacht wählen. Die Situation ist ernst, die Auswirkungen sind gravierend und die Dauer von Einschränkungen ist nicht absehbar. Die Befindlichkeit zum einen, die Betroffenheit zum andern ist von Person zu Person ganz verschieden. Vielleicht ist schon der Vergleich mit «schachmatt» unangebracht.

«America first» oder ähnlich wurde höchstwahrscheinlich nicht erst von amtierenden Staatsoberhäuptern erfunden. Wir denken aus gutem Grund schon immer an die eigene Gesundheit und gönnen dieses so wertvolle Gut auch anderen. Die Massnahmen zum Schutz eben dieser Gesundheit tangieren die Vereine ganz besonders. Keine Treffen, keine Proben, keine Trainings, keine Auftritte, keine Wettkämpfe ... Aber was ist wichtig? Die Gesundheit an erster Stelle!

Wir kommen auch in diesem «schischo» mit bestem Willen nicht am Coronavirus vorbei. Die COVID-19-Pandemie ist Realität und beeinflusst u.a. auch unser Vereinsleben und unseren Vereinsbetrieb. Das besondere Jahr 2020 ist Teil unserer Vereinsgeschichte. Diese wird in unserem Vereinsheft ausführlich und fortlaufend festgeschrieben und festgehalten. Der Fortbestand ist darum ein berechtigtes, zentrales Anliegen. Auch hier soll gelten: «Zusammen schaffen wir es!»

Mario Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo“ 2/2020			
2	Impressum	16	Eliane Deininger, Spitzensport/Corona
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	18	Mitglieder im «Corona»-Interview
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	22	www.o-map.ch, Update
6	Letzte Neuigkeiten / Änderungen	24	St.Galler sCOOL-Cup, Helferaufruf
7	Coronavirus-Übersicht	24	Beitrittserklärung
9	LTS-Weekend Niederuzwil	25	ROLV-Lager, Ausschreibung
10	Jürg Hellmüller im Interview	26	Engelburger OL, Ausschreibung
13	Stellenausschreibung Redaktor	27	Engelburger OL, Helferaufruf
14	Lukas Deininger in Schweden	28	Trainingsprogramm

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

-

Adressänderung:

Toni Heim	1956	Kreuzhofstrasse 15	9050 Appenzell
Martin Koster	1962	Bahnhofstrasse 87	9445 Rebstein
Jonas Wälter	1994	Rathausplatz 5	9450 Altstätten

Austritte:

Julia Simmchen	2001	Alte Haslenstrasse 31	9053 Teufen
----------------	------	-----------------------	-------------

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!

Vorstandssitzung 4. Mai 2020

An der zweiten Sitzung im Jahr 2020 und der ersten in der neuen Zusammensetzung hat der Vorstand unter anderem folgende Themen beraten:

Berichterstattungen

- In diesem Frühling ist das Coronavirus unerwartet über die Welt hereingebrochen und beeinträchtigt seither unseren Alltag und somit auch unser liebstes Hobby. Die Vorstandssitzung wurde deshalb als Webkonferenz durchgeführt.
- Das neue Co-Präsidium (Jonas und Raphael Wälter) blickt auf eine gelungene Hauptversammlung unter der Leitung von Ruedi Kellenberger zurück. An der Sitzung durfte zum ersten Mal das neue Vorstandsmitglied Esther Schäpper (Aktuarin) begrüsst werden. Die Amtsübergaben haben stattgefunden und alle arbeiten sich fortlaufend in die neuen Aufgaben ein.
- Durch das Coronavirus ist auch die ursprüngliche Trainingsplanung des technischen Leiters Patrick Zbinden hinfällig geworden. Der Vorstand hat entschieden, vorerst weiterhin auf geführte OL-Trainings in Kleingruppen zu verzichten und stattdessen verschiedene fixe Postennetze für das individuelle Training auszustecken (siehe Seite 28).
- Verschiedene OL-Karten werden zurzeit erstellt oder überarbeitet, u.a. Klostergut (Rorschacherberg) und Grabs.
- Als neue Aktuarin übernimmt Esther Schäpper auch die «schischo»-Koordination. Es wird aber immer noch ein Mitglied gesucht, das als neue/r «schischo»-Redaktor/in im nächsten Jahr die Nachfolge von Mario Ammann antritt. Die entsprechende «Stellenausschreibung» ist auf Seite 13 aufgeführt.
- Unsere Materialchefin Daniela Signer hat einen neuen Lagerraum für das Vereinsmaterial gefunden. Das Zügeln innerhalb von Appenzell wird demnächst in Angriff genommen.

Aktivitäten 2020

- Seit März mussten aufgrund des Coronavirus sämtliche Anlässe der OLG SGA (St.Galler OL, Rheintaler OL-Cup, Clubweekends, sCOOL-Anlässe, Trainings, Kurse etc.) abgesagt oder verschoben werden – zuletzt leider auch die geplante Clubreise in Schweden.

Eine Übersicht zu den Auswirkungen auf die OLG St.Gallen/Appenzell ist auf den Seiten 7 und 8 zusammengestellt.

- Rheintaler OL-Cup: Die ersten drei Läufe in St.Margrethen, Heerbrugg und Widnau konnten nicht durchgeführt werden. Das OK ist bestrebt, so viele Läufe wie möglich nachzuholen.
- sCOOL@School-Projekt Grabs, 22. Juni: Die Schule möchte den Anlass wenn immer möglich durchführen. Der Durchführungsentscheid von Seiten des sCOOL-Projektteams ist noch offen.
- ROLV-Staffel, 19. August: Dieser Anlass wird in diesem Jahr durch die OLG SGA organisiert. Es wird überprüft, ob an diesem Mittwoch auch ein Lauf des Rheintaler OL-Cups nachgeholt und die ROLV-Staffel darin integriert werden kann.
- St.Galler sCOOL-Cup, 18. September: Das Laufleiter-Duo Karin Zbinden und Robert Furrer ist mit den Vorbereitungen auf Kurs. Es werden jedoch noch ein/e Kontrolleur/in und möglichst viele weitere Helfer/innen gesucht. Wer helfen möchte und sich noch nicht via Helferliste angemeldet hat, ist weiterhin sehr willkommen. Meldung bitte bei Robert Furrer (rfurrer@bluewin.ch) und Karin Zbinden (karin.zbindegg@gmx.ch).
- 53. Engelburger OL, 25. Oktober: Dieser OL auf der Karte Hohfirst gilt als offizieller ROLV-Meisterschaftslauf 2020. Laufleiter Markus Zbinden ist mit seinen Vorbereitungen ebenfalls auf Kurs (Ausschreibung und Helferaufruf auf den Seiten 26/27).
- ROLV-Lager, 11.–16. Oktober: Für das beliebte Jugendlager in Ftan GR sind nur noch wenige Plätze frei. Unbedingt sofort anmelden! «De schneller isch de gschwinder»! Ausschreibung auf Seite 25.

Ausblick 2021 ff.

- Die HV und die Clubmeisterschaft sollen am 20. Februar 2021 im Raum Appenzell stattfinden. Der Vorstand ist auf der Suche nach einer geeigneten Lokalität.
- 54. Engelburger OL, 5. April 2021: Für den Dorf-OL in Herisau am Ostermontag dürfen wir auf Laufleiter Toni Heim zählen. Die Bahnlegung liegt in den Händen von Leonie und Andrin Benz, Kontrolleurin ist Isabelle Hellmüller. Für die Leitung der Festwirtschaft haben sich Silvia und Toni Büchler zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank!
- Clubweekends 2021: Für die beiden geplanten Clubweekends vom 8./9. Mai mit der SSM und SPM (Zwingen/Laufen BL) sowie vom 11./12. September mit der MOM und LOM (Marbachegg/Hilferenpass LU) konnte je eine geeignete Unterkunft für rund 40 OLG-Mitglieder reserviert werden.
- Swiss Orienteering Week (SOW), 17.–24. Juli 2021: Die Anmeldefrist für die OLG-Unterkunft in Arosa ist abgelaufen, fast 30 Plätze konnten vergeben werden. Die restlichen Wohnungen werden wieder zurückgegeben. Wer sich erst zu einem späteren Zeitpunkt um eine Unterkunft kümmern will, kann sich direkt mit dem Apartmenthaus Paradies in Verbindung setzen (www.paradiesarosa.ch).
- Studenten-EM (EUOC) 2021: Rolf Bollhalder hat uns mitgeteilt, dass die European University Sports Association die diesjährigen «EU Games» Coronavirus-bedingt auf den Sommer 2021 verschoben hat. Die dann geplante Studenten-EM in St.Gallen kann deshalb nicht durchgeführt werden. Weitere Entscheide sind noch offen.
- Nationales Wochenende Flumserberg 2./3. Oktober 2021: Das Bewilligungsverfahren ist eingeleitet. Die Zuständigkeit liegt beim Kantonsforstamt St.Gallen. Derzeit arbeiten die Ämter und berechnete Organisationen an ihren Vernehmlassungen. Laufleiter Ruedi Kellenberger hofft, dass bald Ergebnisse vorliegen und die nächste Vorbereitungsphase beginnen kann.

- TOM 2022: Swiss Orienteering ist auf der Suche nach einem Organisator für die Schweizermeisterschaft im Team-OL 2022. Der Vorstand hat sich mit einem Grobkonzept dafür beworben. Der Entscheid von Swiss Orienteering ist noch ausstehend.

Verschiedenes

- Nachdem der Appenzeller sCOOL-Cup in diesem Jahr ebenfalls dem Coronavirus zum Opfer gefallen ist, können wir doch noch etwas Positives berichten: Mit Fiona Signer haben wir eine ideale Nachfolgerin für den bisherigen Laufleiter Dieter Sandmeier gefunden – vielen Dank und viel Spass bei der neuen Aufgabe!
- Der Vorstand hat versucht, sich einen aktuellen Überblick zu den Finanzen 2020 zu verschaffen in Bezug auf die Coronavirus-bedingten Absagen. Während viele budgetierte Einnahmen (z.B. OL-Anlässe) wegfallen, gilt dies glücklicherweise auch für einige Ausgaben (z.B. Clubweekends/-reise).
- Bereits vor der Corona-Krise hat der Vorstand festgestellt, dass eine stabile Finanzplanung notwendig ist. Er hat diese nun in Angriff genommen.
- Die Vorstandssitzung des regionalen OL-Verbandes Nordostschweiz (ROLV NOS), an welche auch die Präsidenten der regionalen OL-Vereine eingeladen gewesen wären, wurde Coronavirus-bedingt vom 6. Mai auf den 23. Juni 2020 verschoben. An dieser Sitzung geht es auch um die Frage, ob im Herbst noch regionale Läufe nachgeholt werden können.

Jonas & Raphael Wälter, Co-Präsidium

Letzte Neuigkeiten und Änderungen

Rheintaler OL-Cup in Montlingen vom Mittwoch, 24.6.2020:

Auch der 4. Dorf-OL in diesem Jahr ist am vorgesehenen Datum stark gefährdet und wird aus aktueller Sicht kaum stattfinden können. Das liegt primär an den Auflagen, welche die Schulen mindestens bis zu den Sommerferien einhalten müssen. Erwin Wälter und sein Team wollen im August/September noch möglichst viele Anlässe anbieten. Die Planung ist im Gange. Informationen kommen per Email und via Website www.olgsga.ch.

Schweizer Meisterschaft Sprint-OL (SPM) in Konstanz/Kreuzlingen vom 6.9.2020:

Bereits jetzt steht fest, dass die SPM nicht wie geplant in Konstanz stattfinden kann. Der Lauf wird in Kreuzlingen ausgetragen. Vorbehalten sind die Entscheidungen des Bundes.

Schweizer Meisterschaft Mitteldistanz-OL (MOM) vom 26.9.2020:

Swiss Orienteering hat am 20.5.2020 die angepasste Saisonplanung 2020 publiziert. Als einziger im Frühjahr nicht durchgeführter Anlass wird die MOM neu auf den 26.9.2020 angesetzt. Sie findet im Gebiet «Seelisberg» statt. Dort war für Juni die SOM geplant.

Nationale OL-Saison 2021, neue Termine:

Mehrere im Frühjahr 2020 ausgefallene nationale Wettkämpfe finden neu zusätzlich im Frühjahr 2021 statt. Es empfiehlt sich u.U., seine OL-Agenda anzupassen. Die Wettkämpfe der OLG SGA sind wie geplant am 5.4.2021 (Ostermontag, Engelburger OL, Dorf Herisau) und am 2./3.10.2021 (Weekend Flumserberg).

Coronavirus-Übersicht: Auswirkungen auf die OLG-Aktivitäten (Stand 23. Mai 2020)

Anlässe der OLG St.Gallen/Appenzell

Das Coronavirus hat Auswirkungen auf unzählige Anlässe der OLG SGA.

OL-Trainings

INDIVIDUELL

Am 11. März 2020 fand für eine lange Zeit das letzte offizielle OLG-Training statt. Seit dem 11. Mai besteht nun die Möglichkeit, dank fixen Postennetzen individuelle Trainings durchzuführen – und zwar nicht nur in unserem Vereinsgebiet (www.fixfinder.ch).

Trainingsweekend

20.-22.3.2020

ABGESAGT

Das Trainingsweekend findet in diesem Jahr definitiv nicht mehr statt.

sCOOL-Etappe Rorschach

24.3.2020

ABGESAGT

Swiss Orienteering hat entschieden, dass bis am 7. Juni 2020 keine sCOOL-Anlässe stattfinden.

Appenzeller sCOOL-Cup

26.3.2020

ABGESAGT

Der beliebte Schüleranlass findet in diesem Jahr definitiv nicht mehr statt.

Rheintaler OL-Cup, St.Margrethen

1.4.2020

ABGESAGT/VERSCHOBEN

Das OK versucht, den Lauf wenn möglich noch in diesem Jahr nachzuholen.

Frühlingssportkurs Stadt St.Gallen

6.-9.4.2020

ABGESAGT

Das Sportamt der Stadt St.Gallen hat alle Frühlingssportkurse in diesem Jahr abgesagt.

OL-Einsteigerkurs

22.4.-1.7.2020

ABGESAGT

Zuerst haben wir den Start des Kurses verschoben respektive die ersten zwei Kursabende gestrichen. Weil sich die Corona-Krise jedoch in die Länge zieht, sahen wir uns gezwungen, den Kurs in diesem Jahr komplett abzusagen.

72. St.Galler OL (Eggen Ost)

26.4.2020

ABGESAGT/VERSCHOBEN

Es ist fraglich, ob wir den Lauf nachholen können. Dies hängt von der weiteren Saisonplanung 2020 sowie von anderen Faktoren (z.B. Bewilligungen, Infrastruktur) ab.

Clubweekend Tessin

2./3.5.2020

ABGESAGT

Da der nationale Sprint und die MOM abgesagt wurden, konnte auch das dazugehörige Clubweekend nicht stattfinden.

Rheintaler OL-Cup, Heerbrugg

13.5.2020

ABGESAGT/VERSCHOBEN

Das OK versucht, den Lauf wenn möglich noch in diesem Jahr nachzuholen.

Auffahrtsweekend Neuenburg

20.-24.5.2020

ABGESAGT

Die Weltcup-Serie und die Zuschauerläufe wurden zuerst abgesagt und finden neu am Auffahrtswochenende 2021 statt – evtl. sogar als Europameisterschaft.

Rheintaler OL-Cup, Widnau **3.6.2020** **ABGESAGT/VERSCHOBEN**

Das OK versucht, den Lauf wenn möglich noch in diesem Jahr nachzuholen.

sCOOL@School-Projekt Gossau **11.6.2020** **ABGESAGT/VERSCHOBEN**

Das Projekt wurde gemäss dem sCOOL-Projektteam von Swiss Orienteering auf den Frühling 2021 oder 2022 verschoben.

sCOOL@School-Projekt Grabs **22.6.2020** **ABGESAGT/VERSCHOBEN**

Die Schule möchte das Projekt nach den Sommerferien durchführen. Wann ist noch offen.

Clubreise Schweden **10.-26.7.2020** **ABGESAGT**

Nachdem O-Ringen 2020 abgesagt bzw. auf 2021 verschoben wurde und die Reise unter den gegebenen Umständen höchst fragwürdig wäre, musste das OK den Entscheid fällen, die gesamte Clubreise abzusagen.

Jubiläumsschwingfest Appenzell **30.8.2020** **ABGESAGT/VERSCHOBEN**

Das Schwingfest mit dem geplanten Helfereinsatz von einigen OLG-Mitgliedern wurde auf das nächste Jahr verschoben.

Nationale OL-Anlässe: Aktueller Stand und Rückzahlung des Startgeldes

Das Coronavirus hat auch Auswirkungen auf nationaler Ebene: Alle nationalen Läufe wurden abgesagt. Die Veranstalter verfolgen bei der Rückzahlung des Startgeldes teilweise unterschiedliche Ansätze.

1. Nationaler OL 15.3.2020	Der Lauf wird am 14.3.2021 nachgeholt. Der Veranstalter hat noch nicht über eine Rückzahlung des Startgeldes entschieden: https://cutt.ly/1nat
2. Nationaler OL 22.3.2020	Rückzahlung des Startgeldes oder Spende an «Stiftung OL Schweiz»: https://cutt.ly/2nat
NOM 28.3.2020	Der Lauf wird am 20.3.2021 nachgeholt, jedoch als nationaler OL. Die Startgeldrückerstattung beginnt in Kürze: http://www.nom2020.ch/news
3. & 4 Nationaler OL 4.-5.4.2020	Rückzahlung des Startgeldes oder Spende an die «Glückskette»: https://ol.bremgarten.be
5. Nationaler OL + MOM 2.-3.5.2020	Die Läufe finden im April 2021 als nationale OL statt. Noch keine Infos bezüglich Rückzahlung des Startgeldes: https://cutt.ly/5nat-mom
Swiss 5 Days, 6./7. Nat. 20.-24.5.2020	Die Rückzahlung des Startgeldes ist bereits über die OL-Vereine erfolgt: https://www.swiss5days2021.ch/de
SOM 21.6.2020	Der Veranstalter führt auf der gleichen Karte neu die MOM durch. Datum: Samstag, 26. September 2020 https://www.som2020.ch
Nationale Fünferstaffel 28.6.2020	Die grösste Club-Staffel der Schweiz wird auf das Jahr 2021 verschoben.

Nachwuchsarbeit vor dem nationalen Lockdown: LTS-Weekend in Niederuzwil – «Langweilige Trainings Sicher» nicht

LTS steht für «Lokaler Talent Stützpunkt» und ist ein Projekt von Swiss Orienteering im Rahmen der Nachwuchsarbeit. Am 22./23. Februar hat in Niederuzwil ein Weekend stattgefunden. Julian Bleiker hat für die OL Regio Wil einen Bericht verfasst, den er auch dem «schischo» zur Verfügung stellt.

Nein, langweilig wird es uns, also mindestens den Youngsters und wohl auch den Trainern, definitiv nicht. Um die bereits etwas eingerostete OL-Technik wieder beweglicher zu machen, trafen wir uns im vergangenen Februar zu einem Trainingsweekend in Wil und Uzwil. Nun, 2020 ist ja ein Jahr mit Sprint-WM (hoffentlich im Oktober) und wenn es die Grossen tun, dann wird es auch den weniger Grossen etwas nützen. Daher lag der Fokus voll auf dem Sprint-OL. Den Start machte ein spannendes Sprint-Training auf der immer noch ganz frischen OL-Karte der Psychiatrie Wil. Und der Nicht-Langeweile nicht genug - sogar ein Labyrinth gehörte zum Training. Falls jemand einmal ein Labyrinth brauchen sollte, Michael Imhof weiss da Bescheid und mit Glück baut er es euch sogar auf.

Nach dem Training wartete bereits die feine Gersten-Suppe in der extra geöffneten Mensa der Psychiatrie und alle (verEINzelt) mit daher gewekten Einkaufstaschen verwechselten OL-Flaggen waren auch subito wieder eingesammelt, da bald wieder gebraucht: Es stand schliesslich der Knock-Out-Sprint rund um die Schule Niederuzwil an. Davor wurde allerdings noch die Unterkunft im Pfadiheim bezogen.

Dass der Knock-Out-Sprint mit seinem Kampf Frau gegen Frau, Mann gegen Mann und mangels besserer Aufteilung auch Frau gegen Mann seinen Reiz hat, zeigten alle LTS'ler anschliessend vorbildlich. Dazu darf noch erwähnt werden, dass die beiden schnellsten Damen sich bis in den Final hochkämpften und dort die 'lahmen' Männer in Schach hielten. Ein langer Trainingstag ging mit einer kleinen Siegerehrung zu Ende, anschliessend gab es Znacht und ein Abendprogramm. Aufgrund einer Terminkollision des Autors ist davon leider nichts mehr überliefert.

Am nächsten Tag wartete gleich nochmals eine Herausforderung auf die jungen, schnellen OL-LäuferInnen: 1. das Pfadiheim musste geräumt und geputzt wieder abgegeben werden und 2. die Regiomila stand an. Am Vortag wurde ja nur Sprint trainiert und dazwischen fleissig regeneriert, so blieb noch viel Energie übrig für diesen ersten Wettkampf im Jahr. Da dieses Jahr der Anteil urbanem Gelände etwas grösser war als auch schon (liegt es wohl eher an der Gleichung «2020 = Sprint-Jahr» oder an der ein klein wenig unglücklichen Wahl des WKZs), konnte das am Vortag Geübte gleich umgesetzt werden. Weitere Worte und Bilder zur Regiomila finden sich auf der Website der OL Regio Wil. (www.olregiowil.ch).

Verfasser: Julian Bleiker, OL Regio Wil.

Aus den Reihen der OLG SGA gehörten Julian Benz, Nesa Schiller, Nina und Jana Sutter sowie Yves Tapernoux zu den Teilnehmern. Eingeweihte stellen an Hand der Bilder fest, dass auch Patrick Kunz mitgeholfen hat. Wie im letzten Abschnitt erwähnt, wird insbesondere für Bilder auf www.olregiowil.ch verwiesen. (Red.)

Jürg Hellmüller, Präsident Swiss Orienteering 2014-2020: Rückblick auf seine Tätigkeit im «schischo»-Interview

Jürg Hellmüller hat von 2014-2020 den Schweizerischen OL-Verband «Swiss Orienteering» präsiert. Nach «geschlagener Schlacht» hat nun die Redaktion nachgefragt.

(am) Rückblickend auf über 60 Jahre «OLG St.Gallen» und «OLG St.Gallen/Appenzell» haben der Verein und seine Mitglieder schon auf verschiedenen Ebenen verdienstvolle Arbeit für den OL in der Schweiz geleistet. Jürg Hellmüller hatte als Verbandspräsident wohl die bedeutendste Aufgabe übernommen. Er war seit 2005 als Ausbildungschef schon Mitglied des Zentralvorstandes und wusste wohl, auf was er sich mit seiner Wahl einliess. Jürg wird heuer 60 Jahre alt. Er wohnt in Speicher AR.

Jürg Hellmüller, wir OL-Läufer rühmen uns gerne als "grosse Familie". Wir können sehr viele Läuferinnen/Läufer mit Namen begrüßen. Wie gut kennen wir aber unsere "Familie» tatsächlich? Gib uns bitte zuerst einen Einblick, wie du zum OL gekommen bist.

Ich bin in Altdorf aufgewachsen und war dort im KTV aktiv. Die damalige «OL-Abteilung» ist heute die "OLG KTV Altdorf". Im April 1976 habe ich mit meinem Entdecker und Förderer Dölf (Dolfi) Kempf (Jg. 1926) mein erstes OL-Training absolviert. 2 Tage später habe ich mit Dolfi meinen ersten Team-OL bestritten. Nach rund 4 Wochen wagte ich mich an einem nationalen OL an den Start mit grossen Suchaktionen und dem zweitletzten Kategorienrang als Resultat. Im Sommer nahm ich am 5-Tage-OL in Schweden teil. Ich durchlief weitere 4 OL-Jahre in den Jugend- und Juniorenkategorien mit mässigem Erfolg. Dann gab es eine Pause von rund 5 Jahren. In dieser Zeit lag mein Schwerpunkt bei der Leichtathletik. Mit 26 Jahren bin ich zum OL zurückgekehrt.

Wie sieht dein beruflicher Werdegang aus?

Ich habe an der ETH Zürich Turn- und Sportlehrer studiert, war anschliessend während 2 Jahren am Bundesamt für Sport (BASPO) in Magglingen tätig und habe 8 Jahre am Berufsbildungszentrum (BBZ) des Kantons Schaffhausen unterrichtet. Später leitete ich das Sportzentrum in Bülach und nachfolgend das Sportamt der Stadt St.Gallen. Seit 10 Jahren bin ich Schulleiter und habe zusammen mit meiner Frau Isabelle eine Firma im Bereich der Gesundheits- und Bewegungsförderung.

Vereinsarbeit lebt vom Ehrenamt. Wo hast du «deine Sporen abverdient»?

Ich habe bereits den KTV Altdorf erwähnt. Ich war dort Trainingsleiter, auch für unsere OL-Interessierten. Mit der OLG KTV Altdorf habe ich als Laufleiter nationale OL vorbereitet und durchgeführt. Nach dem Wechsel nach Schaffhausen war ich zusammen mit Isabelle Trainingsleiter der Nachwuchsgruppe der OLG Schaffhausen. 2005 wurde ich Ausbildungschef und Mitglied des Zentralvorstandes von Swiss Orienteering. 2014 wählten mich die Delegierten zum Präsidenten.

Was bedeutet es, Präsident eines Landesverbandes zu sein? Wie muss man sich die Kontakte (wer mit wem) national (andere Sportarten) und international (OL) vorstellen? Welche Rolle spielt Swiss Orienteering auf dem nationalen Parkett?

Präsident eines nationalen Sportverbandes zu sein bedeutete für mich eine grosse Verantwortung gegenüber ganz vielen Menschen und Organisationen. Es ist eine Funktion, in der man (mit-) gestalten kann, vieles vorausdenken muss, positiv denkend Entscheide angehen sollte (meine Überzeugung) und dennoch kritisch bleiben muss. Es ist aber sicher auch eine Ehre, einen so erfolgreichen Sportverband leiten zu dürfen, bei ganz vielen Erfolgen dabei sein zu können – in der Aufbauarbeit, beim Möglichmachen und bei den Ereignissen selbst.

Als Präsident ergeben sich vielfältige und regelmässige Kontakte zu anderen Sportverbänden, Swiss Olympic, BASPO, Sponsoren, Vereinen, anderen OL-Landesverbänden und IOF. Viele persönliche und sehr wertvolle Kontakte entstehen und bleiben mindestens teilweise bestehen.

Swiss Orienteering gilt bei Swiss Olympic und BASPO als sehr verlässlicher und kompetenter Partner und wir konnten bei einigen Themen und Projekten mitwirken und waren teilweise auch als Vorzeigeverband eingesetzt. Durch die Grösse des Verbandes und als "nicht-olympisch" gehört man aber dennoch zu den "Kleinen". Durch die Aufnahme des Ski-OL in die Winteruniversiade 2021 Luzern sind wir auch bei der IOF "hoch im Kurs". Denn wir haben diese Aufnahme von Swiss Orienteering aus realisiert.

Gab es Herausforderungen, die aus Sicht der Dringlichkeit und/oder der Wichtigkeit besonders gross waren?

Die OL-Läufer sind ausgesprochen engagiert. Dank ihrer «Doppelrolle» als Läufer und Veranstalter sind sie auch sehr lösungsorientiert. Ich habe einen gut funktionierenden Verband übernommen. Es brauchte aber Veränderungen, die sowohl dringlich als auch wichtig waren. Wir mussten nach den Vorgaben von Swiss Olympic die Verbandsstrukturen neu aufbauen und die strategischen Aufgaben von den operativen trennen. Als weiteres Beispiel möchte ich das Geld erwähnen. Sponsorengelder waren in den letzten Jahren immer schwieriger zu erwirken. Ich befürchte leider, dass sich diese Situation wegen des Coronavirus noch verschärfen wird.

Mir war es zudem ein grosses Anliegen, alle drei Sparten im OL-Verband aktiv zu fördern. So war es wichtig, dem Ski-OL und Bike-OL die nötige Anerkennung zukommen zu lassen und auch die finanziellen Mittel zur Verfügung zu stellen. Beide kleineren Sparten haben sich in dieser Zeit sehr positiv entwickelt und der Fuss-OL konnte seine "Höhenflüge" fortsetzen.



Wo liegen aus deiner Sicht die «Knackpunkte» des OL-Sports in der Schweiz? Mögliche Aspekte sind Nachwuchs, Veranstalter, Natur und Umwelt, Klima (Schnee/Ski-OL) ...

Es gibt natürlich verschiedene Herausforderungen. Zum Teil beschäftigen wir uns schon damit, zum Teil werden sie noch auf uns zukommen. Um gleich beim letzten Stichwort zu

bleiben: Der Schneemangel kann mit Blick auf den Ski-OL sicher als Knackpunkt bezeichnet werden. Ein zentraler Punkt ist zudem der Waldzugang. Es ist ganz entscheidend, dass wir Gesetzesentwicklungen ständig aktiv bemerken und uns in Verhandlungen kompetent einbringen. Beim Nachwuchs gelingt es uns mit dem sCOOL-Programm und der klaren und zielgerichteten Nachwuchsarbeit in den Vereinen und Kadern bisher gut, eine starke Nation zu bleiben. Unter Berücksichtigung der vielfältigen Konkurrenzangebote ist die Anzahl im Nachwuchsbereich sicher nicht schlecht.

Welche Ereignisse möchtest du als «Highlights» bezeichnen?

Es gab ganz viele Highlights. Da sind zuerst die sportlichen Erfolge in allen drei Sparten (Fuss, Bike, Ski) und in allen Alterssegmenten. Dazu gehören auch Top-Anlässe auf internationaler Ebene in der Schweiz und auch ganz viele Veranstaltungen auf nationaler Ebene. Ein Meilenstein war die schon erwähnte Reorganisation von Swiss Orienteering auf 2017 mit der deutlichen Zustimmung durch die DV. Zu den Höhepunkten gehört auch die Integration von Ski-OL in das Programm der Winteruniversiade 2021 in Luzern.

Gab es auch Enttäuschungen?

Ja. Die finanzielle Situation des Verbandes war nach dem Zusammenführen aller Buchhaltungen und Konti von Swiss Orienteering deutlich schlechter. Das hat mich beschäftigt. Ein anderes Beispiel sind die Diskussionen rund um den Datenschutz und die Verwendung der Adressen der Läuferdatenbank.

Die Schweiz gehört seit bald 20 Jahren zu den erfolgreichsten OL-Nationen der Welt. Im Rückblick auf die letzten 6 Jahre: Gibt es besonders schöne, wertvolle, überraschende sportliche Erfolge der Schweizer?

Das ist sehr schwierig zu sagen und ich möchte keinen Erfolg speziell erwähnen. Die Gesamtheit aller Erfolge waren für mich sehr beeindruckend und prägend und haben zum weitgehend positiven Bild des OL-Sports in der Bevölkerung beigetragen.

Wie sehen deine persönlichen OL-Pläne seit dem 8. März 2020 aus?

Ich nehme mir Zeit, etwas mehr zu trainieren und hoffe auf schöne und genussvolle OL-Erlebnisse noch im 2020 und dann sicher in den kommenden Jahren.

Swiss Orienteering hat mich bei der IOF für den Council nominiert und vielleicht darf ich ab Mitte Juli 2020 (Generalversammlung findet virtuell statt) im Council für den internationalen OL-Sport mitwirken. Falls nicht, bleibt mehr Zeit für obige Aussage ...

Herzlichen Dank Jürg für deine Verdienste für den OL-Sport und für die Antworten. Alles Gute und viel Erfolg bei den weiteren persönlichen Zielen und Plänen.

sw!ss
orienteering



Die Redaktion unseres Vereinshefts muss per Anfang 2021 neu besetzt werden. Für die OLG St.Gallen/Appenzel ist der „schischo“ von grosser Wichtigkeit, das Vereinsheft ist sogar in den Statuten als zentrales Kommunikationsinstrument festgehalten. Kannst Du Dir unseren Verein ohne „schischo“ vorstellen? Wir nicht! Deshalb suchen wir dringend einen/eine...

„schischo“-Redaktor/in (ab 2021)

Deine Aufgaben

- Titelfoto auswählen oder neues Titelblatt gestalten
- Editorial selbst schreiben
- Inhalte von Mitgliedern und vom Vorstand entgegennehmen und integrieren (z.B. Berichte, Ausschreibungen, Vorstandsmitteilungen, Trainingsprogramm etc.)
- Im Voraus Berichtersteller/innen für bevorstehende Anlässe auswählen
- Resultatspiegel erstellen und integrieren
- Evtl. eigene Berichte schreiben
- Evtl. neue Ideen/Elemente erstellen und integrieren
- Layout/Formatierung als Broschüre
- Koordination mit Aktuarin Esther Schäpper: Sie übernimmt die sprachliche, inhaltliche und grafische Kontrolle (Korrekturlesen) sowie die Kommunikation mit dem Druckverlag.

Weitere Informationen

Der «schischo» erscheint 4x jährlich, nämlich jeweils anfangs März, Juni, September und Dezember. Der/die Redaktor/in erhält eine finanzielle Entschädigung (jährlich CHF 500.-).

**Bist Du interessiert? Hast Du Fragen?
Bitte melde Dich beim Co-Präsidium!
info@olgsga.ch**

Lukas Deininger – Schweden, Ski-OL, Coronavirus: Ski-OL an der Universität – Willkommen in Schwedens Realität

Im August 2019 zog Lukas zum zweiten Mal in den hohen Norden. In Umeå (sprich: üümeoo), einer Stadt rund 600 km nördlich von Stockholm, trat er sein Journalismusstudium an – abgestimmt auf seine Ski-OL-Karriere. Ein Rückblick auf die ersten Monate, die plötzlich nicht mehr verliefen wie geplant.

Das Ski-OL-Mekka

Nebst vielen Gründen war mein Ziel der persönlichen Entwicklung als Ski-OL-Läufer ausschlaggebend, wieder in Schweden Fuss zu fassen. Wer in der Schweiz die duale Karriere, also Studium und Spitzensport in Kombination, anstrebt, hat leider immer noch diverse Steine im Weg. Speziell in Wintersportarten. Keine der grösseren Hochschulen liegt in Reichweite von schneesicheren Trainingszentren für nordische Sportarten. In Umeå sieht dies etwas anders aus. Die Universität mit 35'000 Studenten hat sich einen Namen gemacht für seine Sportförderung, speziell auch im Ski-OL. Denn die Uni gibt uns Sportlern die Möglichkeiten, Prüfungen flexibel zu verschieben oder Aufgaben und Module anzupassen. Kurzgefasst: Wir haben die gleichen Pflichten wie alle anderen Studenten, können diese aber individuell und auf den Sport angepasst erfüllen. Von der schwedischen Nationalmannschaft leben mehr als die Hälfte der Athleten in Umeå.

Rollski-OL und das grösste Sportzentrum Skandinaviens

Die Uni beschäftigt zwei Ski-OL-Trainer im Teilzeitpensum. Dazu kommen in der Stadt grandiose Trainingsmöglichkeiten. Es hat eine Kunstschneeloipe inklusive Snowfarming, Skandinaviens grösstes Sportzentrum mit 18'000 Besuchern täglich oder eine brandneue Rollskibahn. Das ist eine asphaltierte Piste in der Breite eines Waldwegs nur für Rollskiläufer in für schwedische Verhältnisse steilem Gelände. Auf Anfrage plant unser Trainer Pär viele Trainings pro Woche, auch Rollski-OLs. Dieses Angebot war im Frühling auch unter den veränderten Umständen problemlos möglich. Da die Universität geschlossen war, durfte der Trainer aber nicht vor Ort sein und wir mussten immer ohne ihn trainieren.



Schnee ab November

Mein Start in Umeå verlief turbulent. Klar konnte ich von meinem Jahr in Mora die Sprache fließend und ich kannte meine Mitbewohner bereits aus dieser Zeit. Andere Probleme beschäftigten mich. Die Zuteilung der schwedischen Personennummer stellte sich als anspruchsvoll heraus. Diese Nummer ist einfach erklärt «meine gesamte Identität in zwölf Ziffern» verpackt. Ohne sie kann ich keine Verträge unterschreiben oder Dinge im Internet bestellen. Auch die Kontoeröffnung bei der Bank hatte ich mir einfacher vorgestellt. Der erste Schneefall war fast eine Art Befreiung. In der ersten Novemberwoche absolvierten wir ein Trainingslager an der norwegischen Grenze in den „Bergen“. Danach war auch die Kunstschneeloipe in Betrieb, welche eine wichtige Stabilität in den Trainingsalltag brachte. Denn auch knapp

200 km südlich des Polarkreises ist Neuschnee zumindest an der Küste keine Selbstverständlichkeit mehr. Wie die Schweizer müssen auch die Schweden flexibel bei der Wettkampfplanung sein. Wettkämpfe müssen auch hier laufend verschoben werden, was für uns im Norden oft lange Busreisen nach Mittelschweden mit sich brachte.

Am letzten internationalen Sportwettkampf vor dem Virus

Auch international gab es Änderungen. Der Weltcupauftakt fand mangels Schnees nicht in Lettland, sondern zu meiner grossen Freude in Umeå statt. Ob diese Wettkämpfe für mich bereits als Heimspiel gewertet werden können? Dann reisten wir am 7. März für die EM und den Weltcupabschluss nach Westsibirien in die Stadt Khanty-Mansijsk. COVID-19 war zumindest auf der Hinreise kaum ein Thema, in dieser isolierten Provinzstadt östlich des Urals sowieso nicht. Es kamen aber täglich Neuigkeiten aus der Heimat herein. Grenzschiessungen und Ausgangsverbote wurden auch in der internationalen Ski-OL-Familie diskutiert. Da wir uns vier Zeitzonen östlich der Schweiz befanden, waren die Morgenstunden immer schön friedlich. Denn da ruhte das Medienfeed und wir konnten uns auf die Rennen konzentrieren. Am 15. März fand wie geplant die Staffel statt. Sie war mit ziemlicher Sicherheit einer der letzten internationalen Sportanlässe, die noch möglich waren. Das Schweizer Team reiste mit dem letzten Linienflug aus Russland aus, danach brach das «Unwetter» über Europa herein. In Schweden wurde zu diesem Zeitpunkt die Universität geschlossen und auf Distanzunterricht gewechselt. Das war die einzige Einschränkung, die meinen Alltag später wirklich beeinflussen sollte.

Trainingsbetrieb mit Selbstverantwortung

Dieser ging zunächst ungehindert weiter. Wir feierten Feste zum Saisonende, genossen Firnschneetouren oder waren in den Skiferien im Skiort Riksgränsen am 68. Breitengrad. Beschränkungen kamen – wenn überhaupt – zögerlich. Das Sommertraining konnte ich planmässig aufnehmen, dank wenig Schnee waren wir schnell wieder in den OL-Schuhen unterwegs. Allmählich änderte ich aber viele Einzelheiten in meinem Tagesablauf, denn die Regierung appellierte an die Eigenverantwortung. Zusammen mit dem Wissen über die Situation in der Schweiz schränkte ich mich ein. Ich ging nicht mehr in Restaurants oder Bars und mied grössere Ansammlungen von Menschen. Auch das weiterhin geöffnete Sportzentrum besuchte ich nicht mehr. Die grösste Veranstaltung, die ich noch besuchte, war ein kleiner OL-Wettkampf mit 45 Teilnehmern. Veranstaltungen bis 50 Teilnehmer können nach wie vor stattfinden. Der lokale OL-Verein betreibt weiterhin sein Clubtraining für Jugendliche. Erwachsene werden aufgefordert, die Karte auszudrucken und die Bahn an einem anderen Tag zu absolvieren. Die Posten hängen jeweils eine Woche im Wald.

Infozettel zur Handhabung in der Schweiz im Flugzeug

So schlimm waren diese Einschränkungen aber nicht. Ich konnte problemlos in der Natur sein und im Freien trainieren. So verhalten sich übrigens viele Schweden. Für mich war die Situation trotzdem unberechenbar geworden. Ich entschied, meinen Aufenthalt in der Schweiz zu verlängern. Seit dem 10. Mai bin ich wieder in St.Gallen und ich bleibe bis im August. Das Distanzstudium lässt dies zu. Die Heimreise verlief problemlos, war aber teils bizarr. Die leeren Hallen des Stockholmer Flughafens wirkten beängstigend. Die SWISS, welche Stockholm weiterhin bediente, teilte mir per SMS vor der Reise mit, dass ich wenn möglich eine Schutzmaske mitbringen und diese während der Reise tragen soll. Die helvetischen Verhaltensregeln wurden in Papierform vor der Landung ausgeteilt. Ob die schwedische Strategie zur Hantierung dieser Krise richtig oder falsch ist, darüber möchte ich nicht urteilen. Ich bin kein Epidemiologe, nur Ski-OL-Läufer.

Eliane Deininger und Coronavirus: OL-Ersatz am Computer – Neuer Spitzensportalltag im OL

Keine Wettkämpfe bedeutet keine Möglichkeit, sich als Leistungssportlerin mit anderen Altersgenossinnen zu messen und die aufgebaute Form unter Beweis zu stellen. Es gibt vieles, das man momentan vermisst. Doch es gibt auch einiges, das gleichgeblieben ist. Der folgende Bericht von Eliane erzählt von den Möglichkeiten der Computertechnik im OL-Training, vom Erfindergeist in Ausnahmesituationen und von Chancen der Corona-Zeit als Sportlerin.

Nachdem die nationale «ausserordentliche Lage» ausgesprochen wurde, schloss das nationale Leistungszentrum (NLZ) in Bern seine Türen auf einen Schlag. Alle meine Trainings musste ich selbständig durchführen. Intervalltraining allein. Wenn Dauerläufe, dann nur mit meinen Mitbewohnern. Krafttraining in der WG auf dem Balkon oder im Wohnzimmer. Doch Unterstützung kam in Windeseile von allen Seiten: Das NWK NOS bot einen Intervalltrainingsplan sowie ein wöchentliches «Physical Distancing»-Krafttraining per Videokonferenz an. Das NLZ stellte ebenfalls Krafttrainingspläne zur Verfügung. Organisierte (OL-)Trainings waren jedoch verboten.

ITT – Individuelle Techniktrainings vom Nationalkader

Da half aber das Nationalkader nach: Da der Kaderbetrieb laut Swiss Orienteering nicht ruhen sollte, wurden jede Woche für zwei OL-Trainings in zwei nahegelegenen Wäldern in der Schweiz Posten gesetzt. Jedes einzelne Kadermitglied durfte sich in die Startliste mit 30 Minuten Intervall eintragen. So konnten Ansammlungen von Personen vermieden werden. Ich persönlich habe nur zweimal von diesem Trainingsangebot profitiert. Denn es schien mir etwas verrückt, mit dem Auto durch die halbe Schweiz zu brettern für zwei OL-Trainings, bei denen man jeweils so schnell wie möglich wieder vom Platz verschwinden sollte. Ich habe mich dafür entschieden, den Fokus auf die Physis zu legen, da sich letztes Jahr gezeigt hatte, dass OL auch nach 4 Monaten Absenz durch zu viel Schnee im Norden nicht verlernt wird.

Online trainieren und Kontakte pflegen

Ein weiteres Angebot des Nationalkaders war ein durch die Juniorenkadertrainer Philipp Sauter und Jonas Geissbühler eingeweihtes Computertraining: «Der Name dieses Projekts ist **LANT: Lernen ANhand Theoretischer Trainings**. Und auch **LANT**, weil es angelehnt ist an das Projekt SiMu der Elite. SimuLANT, das fanden wir lustig und so soll der Name des Projekts sein.» Dabei stellten pro Woche je zwei Juniorenkadermitglieder zwei Trainings zusammen, bei denen eine OL-Bahn virtuell abgelaufen wurde. Manchmal wurde sogar noch ein Quiz oder eine Catching Features (OL-Computerspiel) angehängt oder das Ganze durch eine Videokonferenz besprochen. Dadurch konnten wir uns wieder etwas sozialisieren, was normalerweise durch Kaderzusammenzüge und Wettkämpfe erfolgt. Leider gab auch die OL-Gerüchküche nicht viel her, da mit der Lahmlegung der OL-Saison auch das sportartinterne Liebesleben eingefroren war. Vielleicht wird das ja am noch nicht abgesagten Jugendcup nachgeholt?

Internationale Wettkämpfe und die Frage nach der Fairness

Über den Weiterverlauf oder eher den Saisonstart herrscht nach wie vor die Corona-Ungewissheit. Fest steht, dass die Junioren-WM in der Türkei als mein diesjähriges Saisonhighlight, nicht am geplanten Datum stattfinden wird. Ob sie überhaupt noch im Herbst stattfinden wird, sollte bald bekanntgegeben werden. Obwohl ich unglaublich

gerne ein letztes Mal dabei gewesen wäre, stehe ich einer Durchführung kritisch gegenüber. Zum einen wiegt für mich die globale Gesundheit mehr als die internationale Vergleichsmöglichkeit von jungen Sportlern. Zum anderen kann eine Französin oder eine Italienerin in ihrer Vorbereitung momentan nicht mit den gleichen Voraussetzungen trainieren wie beispielsweise eine Schwedin.

Die Ungewissheit als Chance sehen

Auf die immer präsente Frage, für was und warum man genau noch trainiert, meinte meine persönliche Betreuerin Rachel Engeler: «Trainier doch das, was du Lust darauf hast. Aber bleib fit, damit du später schnell deine Form anpassen kannst.» Durch die «Abbremsung» der Welt und der Flexibilität des erzwungenen Fernstudiums bietet sich mir öfter die Gelegenheit für lange und kreative Trainings, was mir immer wieder neue Motivation gibt. Und die aktuelle Situation schafft mehr Zeit zum Nachdenken und lehrt uns das zu schätzen, was wir sonst als selbstverständlich ansehen. Wie beispielsweise gesund mit Kompass und Karte durch den Wald zu rennen.



Umgang mit dem Coronavirus:

Der «schischo» hat bei Jugendlichen und Seniorinnen nachgefragt

Orientierungslauf ist eine Sportart, die grundsätzlich als Wettkampf betrieben wird. Das Coronavirus und der Ausfall der OL-Veranstaltungen bringen darum den «Sportalltag» der OL-Sportler komplett durcheinander. Wie gehen ausgewählte Mitglieder mit dieser Situation um?

(am) Obschon garantiert immer alle Mitglieder bei jedem OL-Wettkampf alle Register ihres Könnens ziehen, hat die «schischo»-Redaktion jugendliche und ältere Kandidatinnen und Kandidaten ausgewählt, die als NWK-Angehörige per se im OL immer Fortschritte machen möchten oder aufgrund ihrer Leistungen und Resultate in den letzten Jahren sich wohl auch für 2020 einiges vorgenommen hatten. Das sind

- die Jugendlichen: Andrin Benz, Leonie Benz und Andrin Sutter
- die Seniorinnen: Monika Ammann und Isabelle Hellmüller

Ein ebenfalls angefragter Senior hat leider zu spät reagiert. Beitrag und Heft waren «voll».

Frage 1: Mit welchen Zielsetzungen/Erwartungen allgemein bist du ins OL-Jahr gestartet oder was hast du dir zumindest als mögliche Konsequenz aus 2019 vorgenommen?

Andrin Benz (A.B.): Ich starte in dieser Saison erstmals in der Kategorie H20. Eine höhere Kategorie bedeutet anspruchsvollere Posten, längere Distanzen und auch neue Mitstreiter. Dass ich mit den Schnellsten mithalten kann, haben die letzten Wettkämpfe der vergangenen Saison gezeigt. Über den Winter wollte ich diese Form konservieren und darauf aufbauen.

Ich freute mich auf die neue Saison und war gespannt auf die Duelle mit dem älteren Jahrgang. Eine neue Kategorie bedeutet meist eine etwas unklare Ausgangslage, weshalb es sehr schwierig ist, Rangziele zu formulieren.

Leonie Benz (L.B.): Meine Erwartung war, ein tolles OL-Jahr mit vielen coolen Anlässen und dem Höhepunkt in Schweden im Sommer zu erleben. Mein Ziel war, erfolgreich in die neue Kategorie D16 zu starten. Der Start in die letzte Saison war aufgrund einer Verletzung schwierig. Mein Schwerpunkt lag auf den Testläufen anfangs Mai an der MOM und an Auffahrt in Neuenburg.

Andrin Sutter (A.S.): Ich bin zuversichtlich ins 2020 gestartet und habe mich auf die ersten grossen Wettkämpfe im März sehr gefreut.

Monika Ammann (M.A.): Ich konnte im letzten Jahr im Sprint-OL national und auch international gute und sehr gute Resultate erzielen. Ich wollte diese Leistungen zumindest bestätigen. Ich kann auch im Wald vorne mitlaufen. Ich mache leider aber auch immer wieder Fehler. Ich will hier konstanter werden.

Isabelle Hellmüller (I.H.): Ich habe mich sehr auf die neue OL-Saison gefreut, vor allem, weil ein grosses Angebot an interessanten Wettkämpfen schon im Frühling bestand. Auch ich gehöre inzwischen zu denjenigen Seniorinnen, die die Rosinen aus dem Angebot picken und sich weniger Gedanken über Zielsetzungen machen. Das fordere ich lieber von den jungen OL-Athletinnen und Athleten ein.

Frage 2: Wie haben deine konkreten Ziele (insbesondere Termine, Anlässe) für 2020 ausgesehen? Wie ist der Stand heute?

A.B.: Diesen Frühling wären viele tolle Anlässe auf dem Programm gestanden. Das Hauptaugenmerk lag dabei auf dem verlängerten Auffahrtsweekend in Neuenburg mit den Testläufen. Besonders schade ist auch die Absage des Trainingslagers in Schweden. Ich hoffe fest, dass die Nationalen und vor allem die Schweizermeisterschaften im Herbst stattfinden können.

L.B.: Meine Ziele waren vor allem die Testläufe für die EYOC, also die MOM und die Läufe an Auffahrt in Neuenburg. Nun hoffe ich, dass möglichst viele Wettkämpfe noch durchgeführt werden können. Als Beispiele will ich die SPM und die LOM nennen.

A.S.: Meine wichtigen Wettkämpfe wären die Testläufe am EGK-Five-Days in Neuchâtel gewesen. Ich hoffe, dass im Herbst alles wie geplant stattfinden kann und darüber möglichst bald Klarheit besteht.

M.A.: In meiner Planung standen der Sprint-OL an der Senioren-WM in der Slowakei im August und die SPM in Konstanz im September zuoberst. Weil wir OL gerne mit Ferien verbinden, waren auch Starts in Österreich (Ende März) und im Trentino (anfangs Juli) geplant. Man weiss mittlerweile schon länger, dass grössere Anlässe frühestens nach den Sommerferien wieder möglich sind. Also bleibt als Hoffnung die SPM.

I.H.: Gerne hätte ich an den Mehrtage-OLs wie Swiss 5-Days in Neuenburg, Pâque en Bourgogne und an den Begleitwettkämpfen der WM in Dänemark teilgenommen. Ferien mit OL kombiniert schätze ich sehr. Auch die «Nationalen» im Frühling standen auf unserem Programm. Immerhin zwei regionale Wettkämpfe durfte ich laufen, bevor der Lock-down verordnet wurde.

Frage 3: Wie hast du dich im Winter und Frühjahr auf die OL-Saison vorbereitet?

A.B.: Ich arbeitete vor allem an meiner Ausdauer. Es standen längere Trainings in Laufschuhen, auf Langlaufski und mit dem Velo auf dem Programm. Auch bei OL-Trainings arbeitete ich an der Basis. Das Hauptthema war dabei meist das Kompasslaufen, denn dies hätte ich besonders in Schweden einsetzen können. Zwei Wochen bevor die Schulen geschlossen wurden, begann ich wieder mit den Intervalltrainings, damit ich passend zum Saisonhighlight, dem Weekend in Neuenburg, schnelle Beine gehabt hätte.

L.B.: Für die körperliche Fitness trainierte ich nach Trainingsplan. Darin enthalten waren Laufeinheiten, Hometrainer, Schwimmen und seit diesem Winter auch Langlaufen. Mit OL- und Trockentrainings bereitete ich mich OL-technisch für die Saison vor. Ich besprach mich zudem im Winter mit meiner PB Maja Kunz und entwickelte mit ihr meine Jahresziele.

A.S.: Ich habe regelmässig nach dem Trainingsplan trainiert und mich so auf die Saison vorbereitet. Dieser Plan besteht aus OL-, unterschiedlichen Lauf- und Krafttrainings.

M.A.: Ich betreibe schon seit vielen Jahren keinen Schneesport mehr. Ich bin nach Saisonschluss nach einer kurzen Erholungsphase ins Wintertraining gestartet, das wie üblich zu einem grossen Teil aus langsamen Dauerläufen über unterschiedliche Distanzen besteht. Wenn möglich habe ich am Wochenende beim gemeinsamen Training auch Intervall-Sequenzen eingebaut. Ich konnte mich physisch gut auf die Saison vorbereiten.

I.H.: Im Winter gibt es bei uns einen Sportartwechsel auf die Langlaufski. Ob ich mich im Sommer mit OL-Wettkämpfen auf die Langlauf-Saison vorbereite oder eher umgekehrt im Winter auf die OL-Saison, ist eigentlich nicht so klar. Gefühlsmässig kann ich mich auch

nicht entscheiden, wofür ich eigentlich trainiere. Ich geniesse es, im Winter in schönen Gebieten an Ski-OLs teilzunehmen, stelle aber gerne nach dem Engadiner Skimarathon im März die Langlaufski in die Ecke, um mich um den Zustand meines überwinternten Bikes für Bike-OLs zu kümmern oder um den Zustand meiner OL-Schuhe zu kontrollieren. Solange ich mit jungen OL-Athletinnen und Athleten von der Sportlerschule regelmässig unterwegs bin, brauche ich für mich keine zusätzliche Trainingsplanung.

Frage 4: Wie hältst du dich jetzt fit? Machst du auch in der wettkampffreien Zeit ein OL-spezifisches Training?

A.B.: Ja, nebst dem Trockentraining mit den Aufgaben vom Nachwuchskader bin ich auch regelmässig in den umliegenden Wäldern unterwegs. Zum einen mit den Postennetzen von der Sportlerschule Appenzellerland, zum anderen mit Karten von älteren Läufen. Zum Beispiel vom St.Galler OL 2018, der im Rorschacherberg stattgefunden hatte. Zu den OL-spezifischen Trainings kommen die physischen Einheiten. Dazu gehören Krafttrainings, Jogging und Velofahren. Seit wir Homeschooling haben und ich zeitlich vom Wegfall des Schulweges profitiere, kann ich mehr trainieren und die Trainings flexibler planen.

L.B.: Ich trainiere weiterhin von zuhause aus. Ziel ist es, jede Woche ein Intervalltraining, mehrere Dauerläufe, Krafttrainings und mindestens ein Alternativtraining zu machen. Je nach Woche sind Intensität und Menge unterschiedlich. Wenn immer möglich, mache ich auch OL-spezifische Trainings. Diese sind inzwischen zum Highlight geworden. Ich habe bereits mit meiner Familie ein OL-Training der OLG durchgeführt, war auch auf der Karte Rorschacherberg unterwegs und habe die Kartentrainings der Sportlerschule absolviert.

A.S.: Momentan arbeite ich wieder, wie im Winter, an der Ausdauer. Zusätzlich erhalte ich von meiner PB Maja Kunz einmal in der Woche in den umliegenden Wäldern ein kürzeres oder längeres OL-Training, welches eine willkommene Abwechslung in die Trainingswoche bringt.

M.A.: Im OL ist der Wettkampf bekanntlich das beste Training. Jetzt fällt nicht nur dieses «Training» aus, die wettkampffreien Wochenenden verlängern irgendwie die Winterpause. Ich habe inzwischen auf «Quadrathlon» umgestellt: Joggen, Velofahren, Wandern und Gartenarbeit. Ein OL-spezifisches Training habe ich bis jetzt nicht gemacht.

I.H.: In den letzten Wochen sah man mich vermehrt auf dem Bike oder Strassenvelo. Das Wetter war perfekt für längere Ausfahrten. Da wir im hügeligen Appenzellerland wohnen, mit vielen Wanderwegen, ist fast jede Laufeinheit von der Physe her ein kleines OL-spezifisches Training.

Auch freue ich mich, dass wir von der OLG aus wieder ein tolles kartentechnisches Angebot in verschiedenen Wäldern erhalten haben. Die eine oder andere Bahn werde ich gerne ablaufen. Ganz herzlichen Dank den jungen Organisatoren für ihre Arbeit!

Zwei weitere Fragen betreffen nur den Nachwuchs, da sie im Zusammenhang mit dem Nachwuchskader Nordostschweiz (NWK NOS) stehen.

Frage 5: Welche Aktivitäten mit dem NWK NOS haben in diesem Winter 2019/2020 noch stattfinden können?

A.B.: Für mich beginnt und endet die Saison jeweils mit dem Kaderzusammenzug im Dezember, der diesmal in Wittenbach stattfand. Wir trafen uns zusammen mit den Eltern

und «Persönlichen Betreuern» und liessen nochmals die vergangene Saison 2019 Revue passieren. Danach wurden die Geheimnisse der Saison 2020 gelüftet.

Im Januar trafen wir uns in Gossau mit vielen Trainings am Samstag und dem Kybun-Sprint am Sonntag, wo wir gegeneinander um die Wette liefen. Ende Februar trainierten wir 3 Tage in Bischofszell und am Sonntag stand zur Krönung die Regiomila an. Anfangs März stand der KAZU Mannenbach auf dem Programm, den ich leider krankheitsbedingt verpasste. Dies war der letzte Anlass, bei dem wir uns persönlich trafen.

L.B.: Wir konnten in diesem Winter noch 4 Kaderzusammenzüge (KAZU) erleben. Der letzte davon war anfangs März in Mannenbach mit dem regionalen OL als Abschluss. Wir verbrachten das Wochenende gemeinsam mit dem Nachwuchskader der Zentralschweiz (ZesOLNak) und dem Nachwuchskader Graubünden/Glarus. Das TL in den Frühlingsferien sowie auch das TL in Schweden mussten abgesagt werden. Die Hoffnung besteht noch, dass in den Sommerferien ein TL in Thun oder Trainings in der Ostschweiz durchgeführt werden können, was mich natürlich sehr freuen würde.

A.S.: Im Winter konnten alle Kaderzusammenzüge stattfinden. In den Frühlingsferien war hingegen kein Trainingslager mehr möglich.

Frage 6: Welche Rolle spielt das NWK NOS jetzt? Besteht eine Unterstützung «aus der Ferne» oder ist das sowieso Sache der Vereine, also der OLG SGA?

A.B.: Das Kader unterstützt uns auch in der Zeit, in der Trainings in Gruppen verboten sind. Seit einigen Wochen treffen wir uns jeweils online, um ein gemeinsames Krafttraining durchzuführen. Auch im Trockentraining werden wir super unterstützt. Mindestens einmal pro Woche erhalten wir OL-technische Aufgaben und Rätsel, die wir auf freiwilliger Basis lösen können. Vor Ostern wären wir nach Thun ins Trainingslager gefahren. Da dies nicht stattfand, hatten die Trainer einen Bahnlegerwettbewerb auf der Karte Tannenberg organisiert. Jetzt, da die Massnahmen nach und nach gelockert werden, freue ich mich auf die Vereinstrainings in den naheliegenden Wäldern und hoffe, dass wir in den Sommerferien wieder mit dem Nachwuchskader trainieren können.

L.B.: Jede Woche findet auf freiwilliger Basis ein Krafttraining über Zoom per Videoanruf statt. Ausserdem bekommen wir oft mehrmals pro Woche ein OL-Quiz, das wir online ausfüllen können. Die Quiz sind jeweils spannend, abwechslungsreich und lehrreich und man lernt immer etwas über bekannte OL-Läufer oder sieht Karten von anderen Ländern. In den Frühlingsferien gab es auch einen Bahnlegerwettbewerb auf der Karte Tannenberg. Ich freue mich jedoch sehr darüber, dass es jetzt OL-Trainingsmöglichkeiten von der OLG SGA gibt. Ich denke, die Unterstützung aus der Ferne ist Sache des Nachwuchskaders und wurde vom NWK sehr gut umgesetzt.

A.S.: Mit dem NWK machen wir ein wöchentliches Social-Distancing-Krafttraining, wo wir gemeinsam über eine Videokonferenz, trotz der Umstände, miteinander trainieren und auch plaudern können.

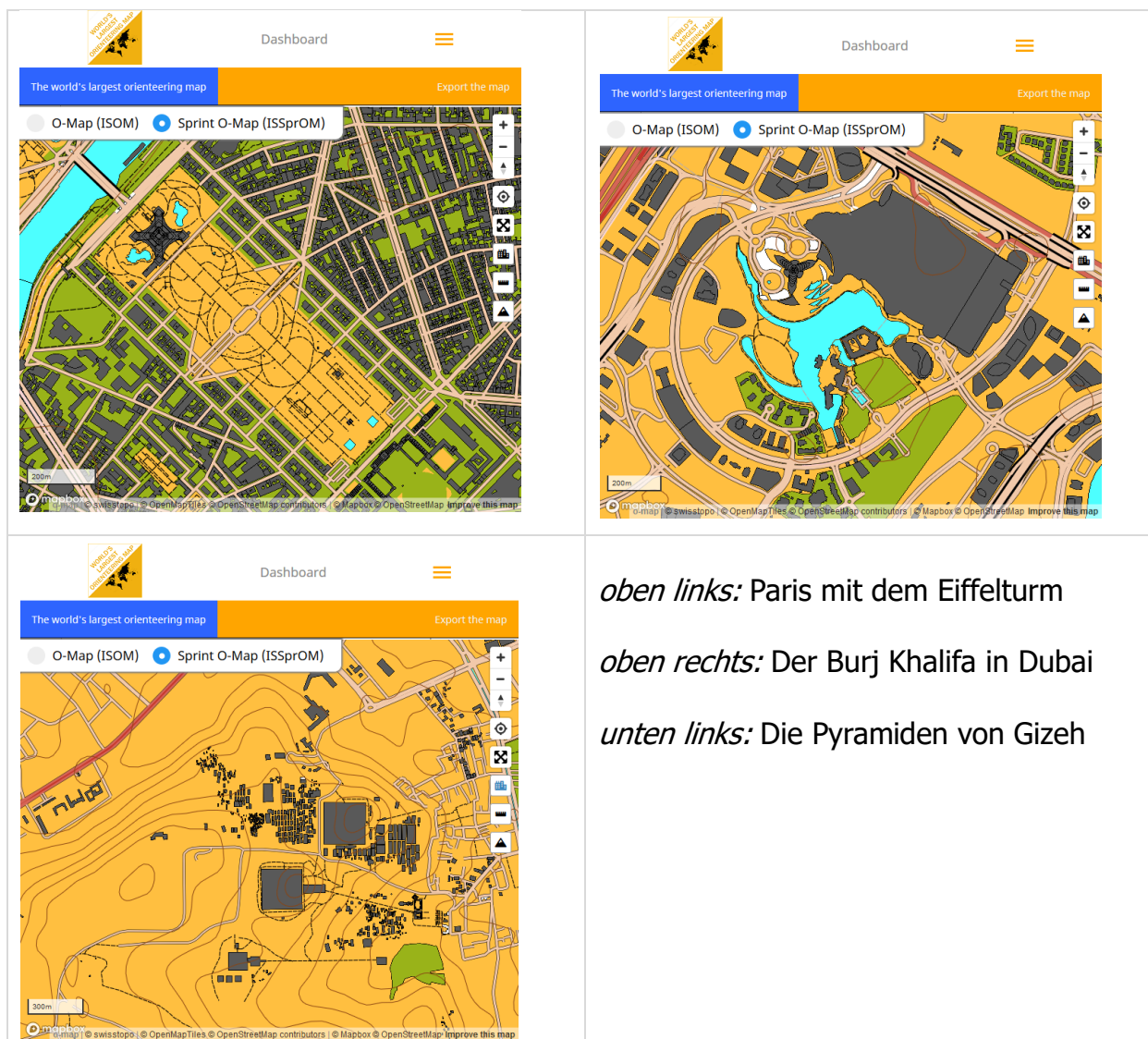
Ein grosses Dankeschön allen Mitgliedern, einschliesslich Lukas und Eliane Deininger, die mit ihren Beiträgen und ihren Antworten zeigen, wie sie in dieser «Durststrecke» über die Runden kommen. (Red.)

www.o-map.ch – Update: Die weltgrösste OL-Karte wächst

von Andrin Benz

Bereits in einem vergangenen «schischo» berichtete Andrin Benz über das Projekt der weltgrössten OL-Karte. Was alles in einer Maturaarbeit begonnen hat, wird nun zu einem international ausgebauten Projekt. Es kann hoffentlich dem einen oder anderen, auch in Zeiten wie Corona, die Vorfreude auf ein baldiges Wiedersehen mit Karte und Kompass im Wald versüssen.

Weisst du wie der Eiffelturm, der Burj Khalifa oder die Pyramiden von Gizeh auf einer OL-Karte aussehen?



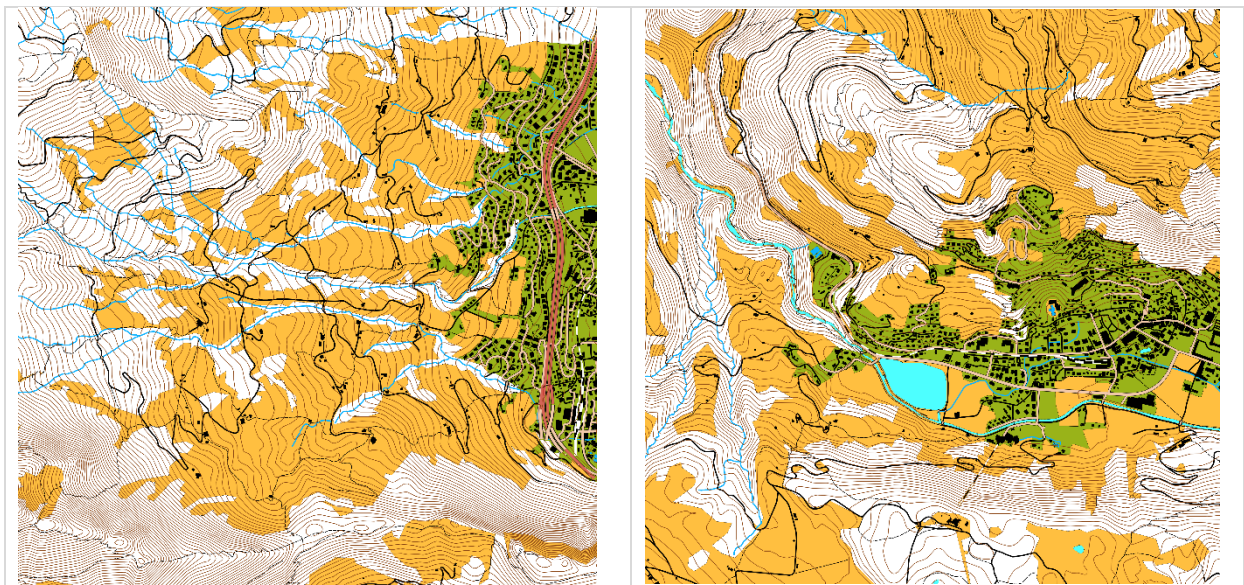
Im ersten Bericht im «schischo 4/2019» ging es um die automatisiert generierte OL-Karte (o-map). Da leider nicht alle Länder weltweit gleiche hohe Standards in der Genauigkeit der Karten haben, musste ein Editor her, damit fehlende Objekte eingezeichnet und falsche oder veraltete Objekte überzeichnet werden können. Der dafür entwickelte O-Editor erlaubt es, diese Korrekturen schnell, einfach und direkt online im Browser vorzunehmen. Dabei werden diese nach dem Speichern in Echtzeit auf allen anderen Geräten verfügbar. Jede Person kann hier mithelfen. Es ist lediglich ein kostenloser Account notwendig. Um das Einzeichnen zu erleichtern, können verschiedene

Kartengrundlagen, zum Beispiel Satellitenbilder von Google Maps, als Hintergrund eingeblendet werden. Auch die Exportfunktion wurde von Grund auf neu konzipiert, damit weitere Optionen gewählt werden können und sie einfacher zu bedienen ist.

In den letzten 2 Monaten wurden in ganz vielen Ländern mehrere Tausend Objekte manuell zur Karte hinzugefügt. Wie sieht es in deiner Gemeinde aus? Stimmt die Karte?

Aktuell arbeiten wir in einem Team daran, weitere Datenquellen für die o-map zu erschliessen. Zum Beispiel sind in Italien viele Lidar-Daten (Höhenkurvenpunkte) sehr günstig zu erwerben. Damit liessen sich alle Höhenkurvenobjekte berechnen. Erste Tests dafür sind mehrheitlich erfolgreich abgeschlossen. Leider sind manche Punktobjekte nicht genau genug, weshalb wir auf diese verzichten werden. Wir arbeiten nun an der Automatisierung, damit auch andere Länder von der Funktion profitieren können. Diese Daten sind in der Schweiz sehr teuer, weshalb wir hierzulande leider noch mit den etwas ungenaueren 10 Meter Äquidistanz-Höhenkurven vorliebnehmen müssen.

In einem nächsten Schritt werden weitere Objekte eingebunden: Einzelbäume, Seilbahnen, Hochspannungsleitungen, Spielplätze, Brunnen, Hydranten ... Diese Daten können kostenlos von der OpenstreetMap bezogen werden, die im Minutentakt aktualisiert wird. Ein weiteres Ziel ist es, dass diese Daten heruntergeladen werden und so direkt in Ocad und weiteren OL-Karten-Zeichnungsprogrammen als veränderbare Datei importiert werden können.



Das Ziel ist, das Organisieren von einfachen OL-Trainings und Wettkämpfen zu erleichtern. Dazu gehört die automatisierte Karte, die direkt online bearbeitet werden kann. Ich möchte zudem ein einfaches Bahnlegungsprogramm hinzufügen, damit ein OL schnell, einfach, online und mit möglichst wenig Vorwissen vorbereitet werden kann.

Folge dem Instagram-Kanal (www.instagram.com/o_map.ch) oder abonniere den Newsletter (www.o-map.ch/newsletter), um weitere Informationen zum Projekt zu erhalten. Ich würde mich über dein Feedback freuen. Schreibe mir dafür bitte eine E-Mail an info@o-map.ch. Mit jedem Feedback wird die Karte ein Stück besser!



18. September 2020 – save the date and help!

Für den **St.Galler sCOOL-Cup vom 18. September 2020 in Gossau** haben sich einige definitiv als Helfer/in gemeldet. Herzlichen Dank! Ein paar weitere sind sich noch nicht sicher, ob sie dann dabei sein können. Bitte gebt uns Bescheid, wie es aussieht!

Für den Anlass braucht es eine stattliche Anzahl helfender Köpfe und Hände. Speziell suchen wir noch eine/n Kontrolleur/in. Gerne machen wir an dieser Stelle noch einmal einen Aufruf: Wer ebenfalls am sCOOL-Cup mithelfen kann, meldet sich bitte direkt bei uns (rfurrer@bluewin.ch).

Im Juni erhalten alle Helferinnen und Helfer die ersten Informationen.

Vielen Dank!

Karin Zbinden und Robert Furrer

Beitrittserklärung:

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

Aktivmitglied

Passivmitglied

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Strasse: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon P: _____

Mobile: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Datum: _____

Einsenden / mailen an: Raphael Wälter, Co-Präsident OLG St.Gallen/Appenzell,
Schulstrasse 4, 9450 Altstätten, info@olgsga.ch

ROLV-LAGER 2020

11. bis 16. Oktober in Ftan GR



Wir laden Euch herzlich ins ROLV-Lager 2020 ein! In der Woche nach dem ARGE Alp feilen wir an unserer OL-Technik im wunderschönen Unterengadin.

Da der diesjährige Anreiseweg wieder etwas länger ausfällt, reisen wir bereits am Sonntag an. Es wird die Möglichkeit geben, direkt vom ARGE Alp ins ROLV-Lager zu kommen. Trotzdem möchten wir betonen, dass die TeilnehmerInnen das ganze Trainings- und Lagerprogramm mitmachen können und mögen sollten. Die An- und Rückreise erfolgt jeweils von und nach Wil oder St. Gallen.

Neben einem vielfältigen Trainings-Angebot, das für OL begeisterte Youngsters ab dem 10. Altersjahr gedacht ist, wird der Spass sicher nicht zu kurz kommen. Zusammen mit einem bewährten Leiterteam freuen wir uns auf Deine Anmeldung!

Wann/Wo: 11. bis 16. Oktober 2020
Ferienhaus Wettingen Chasa Curtins
7551 Ftan GR

Teilnehmer: Kids ab Jg. 2010 (die alleine einen OL
laufen können) bis und mit Jg. 2003

Programm: OL in verschiedenen Variationen,
Geländen und Facetten geniessen und
vertiefen.

Kosten: für Youngsters des ROLV NOS:
Fr. 220.-, weitere Kids der gleichen
Familie Fr. 170.-
für andere Youngsters: Fr. 270.- bzw.
Fr. 220.-

Anmeldeschluss: Sonntag, 6. September 2020 oder nach
Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl
von 45 (nach Eingang der Anmeldungen)

Auskunft &
Anmeldung: Lena Imhof
Schulstrasse 2
8362 Balterswil
Tel. 079 551 74 73
Mail: lena.imhof@gmx.ch

Weitere Infos folgen ca.
2 Wochen vor dem Lager.

Anmeldung ROLV-Lager 2020 (per Brief oder Mail mit folgenden Informationen)

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____ Club: _____

E-Mail: _____

Voraussichtliche ARGE Alp-Teilnahme: Ja Nein

Erreichbarkeit der Eltern während dem Lager (z.b. Handy): _____

Allfällige Besonderheiten (Krankheit, Allergien, etc.): _____

Allfällige Vergünstigung SBB (GA, etc): _____

53. Engelburger OL (*)

Sonntag, 25. Oktober 2020

Nordostschweizer OL-Meisterschaftslauf / Finallauf Jahresmeisterschaft Jugend

OL-Karte „Hohfirst“ 1:10'000 (Stand 2020)

Die Bahndaten sind ab 12.10.2020 über www.olqsga.ch abrufbar

Veranstalter OLG St.Gallen / Appenzell
Laufleitung Markus Zbinden
Bahnlegung Patrick Zbinden
Kontrolle Erich Brauchli



Kategorien	H 10 *	D 10 *	2010 + jünger	
	H 12 *	D 12 *	2008 - 2009	
	H 14	D 14	2006 - 2007	
	H 16	D 16	2004 - 2005	
	HA **	DA **	Alter frei	
	H 40	D 40	1980 + älter	
	H 50	D 50	1970 + älter	
	H 60	D 60	1960 + älter	
	H 70	D 70	1950 + älter	
	Offen kurz *	Offen mittel *	Offen lang *	Alter frei
	Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind)			Alter frei

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

Die mit ** markierten Kategorien starten um **10:00 Uhr (Massenstart)**.

Startgeld	2004 und jünger	Fr. 9.-	Gruppen	wie Einzel
	2000 - 2003	Fr. 13.-	zusätzliche Karte	Fr. 3.-
	1999 und älter	Fr. 20.-	Familien	gratis

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

Wettkampfbereich Mehrzweckhalle Engelburg (9032 Engelburg), offen ab 08:30 Uhr
Anmeldung am Lauftag im Wettkampfbereich (WKZ)
Startzeiten 09:30 bis 12:00 Uhr (Wettkampfbereich bis Start ca. 30 Min.)
Auswertung SPORTident AIR+, Miete SI-Card für Fr. 3.- bei der Anmeldung
Öffentlicher Verkehr Postauto ab Bahnhof St.Gallen nach Engelburg (Haltestelle, Schulhaus), Abfahrt halbstündlich xx.02, xx.32, www.sbb.ch
Privatverkehr Parkplätze Nähe Wettkampfbereich, Signalisation beachten, bis 10 Min. Fussweg
Kinderhort ab 08:30 Uhr im Wettkampfbereich, Spielsachen mitbringen
Kinder OL beim Wettkampfbereich von 10:00 bis 12:30 Uhr
Festwirtschaft im Wettkampfbereich
Versicherung ist Sache der Teilnehmer, der Veranstalter lehnt jede Haftung ab
Auskunft Markus Zbinden, Bächlistr. 33, 9053 Teufen, 079 749 34 40
E-Mail: markus.zbinden@fixcontrol.ch

Hauptsponsoren:

MIGROS

robotron  Schweiz

ORACLE Platinum Partner

53. Engelburger OL vom 25. Oktober 2020

Nordostschweizer OL-Meisterschaft Finallauf der Jugend-Jahresmeisterschaft ROLV NOS

Am Sonntag 25. Oktober 2020 findet der Engelburger OL im Hohfirst statt. Dies ist der OL-Meisterschaftslauf und gleichzeitig der Finallauf der Jugend-Jahresmeisterschaft des Regionalen OL-Verbandes Nordostschweiz ROLV NOS. Das Wettkampfbereich befindet sich in der Mehrzweckhalle Engelburg.

Helferaufruf

Für einen einwandfreien Ablauf brauchen wir wie immer etliche Helfer. Wer sich nicht schon im Frühjahr auf der Liste des Vorstandes eingetragen hat, meldet sich bitte bei mir für einen Helfereinsatz:

entweder per E-Mail an markus.zbinden@fixcontrol.ch

oder telefonisch auf 079 / 749 34 40

oder mündlich im Training oder am nächsten OL

oder schriftlich an die Adresse: Bächlistr. 33, 9053 Teufen

Für die meisten Helfer wird es möglich sein, auch selbst noch zu laufen. Spezielle Wünsche für den bevorzugten Einsatzort werden, wenn irgendwie möglich, berücksichtigt. Alle Helfer werden rechtzeitig über Einsatzort, Einsatzzeit und Tätigkeit informiert.

Kuchen für die Festwirtschaft

Natürlich soll in der Festwirtschaft wieder ein attraktives Kuchenbuffet angeboten werden. Bringt also bitte zahlreiche Kuchen, Torten usw. am Sonntagmorgen nach Engelburg ins Wettkampfbereich.

Besten Dank für eure Mithilfe und bis bald am Engelburger OL.

Markus Zbinden, Laufleiter

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



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

OLG-Trainingsprogramm Mai bis 10. August 2020

Wegen der Einschränkungen durch das Coronavirus finden bis zu den Sommerferien keine gemeinsamen Trainings statt. Es werden aber fixe Postennetze eingerichtet, die bis am Ende der Sommerferien bestehen bleiben und für individuelle Trainings zur Verfügung stehen. Bitte beachten, dass bis auf Weiteres Ansammlungen von mehr als 5 Personen nicht zulässig sind und nach wie vor die Hygiene- und Verhaltensregeln anzuwenden sind. Der Vorstand appelliert an die Selbstverantwortung der Vereinsmitglieder. Siehe auch den Abschnitt «Wichtige Informationen zum Training». Danke.

Name	Eröffnet	Offen bis	Posten
Fixes Postennetz Tannenberg	11.05.2020	10.08.2020	Bündel
Fixes Postennetz Sitterwald Süd	11.05.2020	10.08.2020	Bündel
Fixes Postennetz Hirschberg	24.05.2020	10.08.2020	Bündel
Fixes Postennetz Menzlen	voraussichtlich 24.05.2020	10.08.2020	Bündel mit QR Codes -> Trainingswettkampf
Fixes Postennetz Bernegg/Falkenwald	voraussichtlich 24.05.2020	10.08.2020	Bündel mit QR Codes -> Trainingswettkampf
Fixes Postennetz Sitterwald Nord	voraussichtlich 07.06.2020	10.08.2020	Bündel

Wichtige Informationen zum Training:

Alle unsere Bahnen stehen auf <https://www.fixfinder.ch> zur Verfügung. Die Karten könnt ihr downloaden, wenn ihr auf "Alle Standorte" klickt und dann die entsprechende rote Stecknadel anwählt. Die rote Stecknadel stellt auch den Startort dar und ihr solltet damit den Startpunkt einfach finden können. Wenn ihr auf die rote Stecknadel klickt, öffnen sich alle möglichen OL-Bahnen für dieses Gebiet.

Im Gebiet Menzlen und Bernegg/Falkenwald werden Bündel mit QR-Code Posten gesetzt. Dies ermöglicht, dass wir auf diesen Bahnen einen kleinen vereinsinternen Trainingswettkampf absolvieren können. Dazu müsst ihr im AppStore das App "FixFinder" downloaden. Anschliessend könnt ihr auf die entsprechende Bahn klicken, den Lauf mit dem Start-QR-Code starten, jeden Posten-QR-Code mit eurem Handy scannen und am Schluss den Lauf mit dem Ziel-QR-Code abschliessen. Das Resultat wird euch dann direkt online angezeigt.

Bei der Nutzung ist das Trainingsschutzkonzept von Swiss Orienteering einzuhalten. Den aktuellen Link dazu findet ihr auf www.olgsga.ch.

Das Trainingsprogramm nach den Sommerferien bis zur Publikation im «schischo 3/2020» wird per E-Mail und auf www.olgsga.ch bekanntgegeben.

Anlaufstelle für Fragen und Meldungen:

Patrick Zbinden, Technischer Leiter; pazb@gmx.ch; 079 778 33 96