

**OLG
ST.GALEN
APPENZEL**

SCHISCHO 3 / 2020



OLG ST.GALLEN/APPENZELL

Mitteilungsblatt der OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell

Redaktionsadresse:

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

September 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 Hochwachtstr. 11 9000 St.Gallen 071 / 278 70 18
email: martin_stamm@bluewin.ch

Material:

Daniela Signer Schützenwiesstr. 10 9050 Appenzell 071 / 787 20 12
email: signer.heim@bluewin.ch

Jahresbeiträge 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 4/2020:

Erscheinungsdatum:

15. November 2020

Dezember 2020

Bildlegende Titelseite:

«Summer in the city?» Fehlanzeige! Grosseinsatz von Tobias Zbinden auf der Ebenalp.

Editorial

«Die Angst des Tormanns beim Elfmeter»

So heisst der Titel einer Erzählung, die der österreichische Dichter Peter Handke im Jahr 1970 geschrieben hat. Gymnasiasten mit Schulbankerfahrung seit dieser Zeit ist dieser Lesestoff möglicherweise schon verordnet worden. Das Buch ist nämlich nicht unbedingt nur als Mentaltraining für Goalies gedacht. Der Buchtitel schafft es nicht grundlos, als Überschrift für dieses Editorial herhalten zu müssen. Es gibt einen sehr aktuellen Bezug zur OLG St.Gallen/Appenzell. Es geht um die Schweizer Meisterschaft in der Mixed-Sprint-Staffel, die am 5. September in Frauenfeld und somit «vor der Haustüre» angeboten wird. Was tun die OLG-Mitglieder? Sie glänzen leider mit grosser Abwesenheit! Liegt es am Coronavirus, dem man lieber aus dem Weg geht? Nun gut, das ist – wenn es denn tatsächlich zutrifft – zu akzeptieren. Oder ist es doch eher die Angst zu versagen, was man dem Rest des Staffel-Teams nicht zumuten will? Ersteres ist Sache jedes Einzelnen. Zweiteres ist unbegründet und darum bedauerlich. Hier wartet auf den Vereinsvorstand und den Verein an sich immer noch – wie es den Anschein macht – eine Herkulesaufgabe.

Leider hält das Coronavirus die Welt immer noch voll auf Trab. Im Juni konnten wieder regionale OL durchgeführt werden; allerdings nicht in der Ostschweiz. Ende August wurde reichlich verspätet auch in die nationale Saison 2020 gestartet. Im September folgen Schlag auf Schlag die Schweizer Meisterschaften in der Mixed-Sprint-Staffel, im Sprint-OL, im Langdistanz-OL und im Mitteldistanz-OL. Der letztgenannte Wettkampf ist der einzige, der vom Frühjahr in den Herbst verschoben worden ist. Allerdings nicht wie ursprünglich geplant im Tessin. Die MOM wird in der Zentralschweiz am Ort der Schweizer Meisterschaft im Staffel-OL durchgeführt. Wenn nicht doch noch alles aus dem Ruder läuft, sind die NOM (Nacht-OL-Meisterschaft) und die SOM die einzigen nationalen Entscheidungen ohne «Meister 2020» in der Historie von Swiss Orienteering. Hoffentlich gibt es im Heft 4/2020 auch über weitere Erfolge von Vereinsmitgliedern zu berichten.

Mario Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo“ 3/2020			
2	Impressum	18	Rheintaler OL-Partner im Interview
3	Editorial; Inhaltsverzeichnis	20	Rheintaler OL-Cup / ROLV-Staffel
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	22	TOM 2022;OL am Flumserberg 2021
7	Ersatzprogramm «ROLV-Lager»	23	Winteruniversiade 2021
8	Coronavirus-Übersicht	23	Jugendcup 2020
9	Jugend-EM + Junioren-EM	24	Engelburger OL, Ausschreibung
10	Matura und OL-Karte «Chlus»	25	Engelburger OL, Helferaufruf
13	Bekleidung + Accessoires	26	Kartengruss vom NKW NOS
14	Corona statt OL!	27	Resultate
17	Jürg Hellmüller im IOF-Council	28	Trainingsprogramm

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

-

Adressänderung:

-

Austritte:

Linus Benz 2003 Pfannackerstrasse 2a 9033 Untereggen

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Kassier mitteilen!

Vorstandssitzung 10. August 2020

An der dritten Sitzung im Jahr 2020 hat der Vorstand unter anderem folgende Themen beraten:

Berichterstattungen

- Aufgrund der Corona-bedingten Einschränkungen im Trainingsbetrieb hatte unser technischer Leiter Patrick Zbinden via www.fixfinder.ch fixe Postennetze aus dem Boden gestampft und positive Rückmeldungen erhalten.
- Nachdem Vereinstrainings wieder erlaubt waren, konnte endlich auch mit der Umsetzung des neuen Nachwuchsbetreuungskonzepts gestartet werden. An den Outdoor-Trainings und an den Wettkämpfen wird der OLG-Nachwuchs nun von Elias Bertsch betreut.
- Das Vereinsmaterial wurde mittlerweile in den neuen Lagerraum gezügelt. Dieser befindet sich im Keller der Physiotherapie-Praxis unserer Materialchefin Daniela Signer (Hirschengasse 12, Appenzell). Beim Umzug mitgeholfen haben Toni Heim sowie Silvia und Toni Buechler. Vielen Dank!
- Der Lagerbestand der OLG-Bekleidung wurde wieder aufgefüllt (siehe Aufruf auf Seite 13). Trainerjacken und -hosen sind leider wegen Problemen beim Lieferanten frühestens im nächsten Jahr wieder verfügbar.

Aktivitäten 2020

- 72. St.Galler OL (Eggen Ost): Der Vorstand spielte lange mit dem Gedanken, den St.Galler OL vom April in den Herbst 2020 zu verschieben. Nach Berücksichtigung diverser Faktoren und angesichts der aktuellen Entwicklung rund um das Coronavirus hat der Vorstand nun entschieden, dass der St.Galler OL im Jahr 2020 definitiv nicht mehr nachgeholt wird. Im Jahr 2021 wird er als nationaler OL auf dem Flumserberg ausgetragen.
- Rheintaler OL-Cup 2020: Das OK bemühte sich lange, den treuen Teilnehmenden doch noch OL-Wettkämpfe anbieten zu können. Letztendlich blieb aber auch dem OK nichts anderes übrig, als den Rheintaler OL-Cup 2020 komplett abzusagen.
- sCOOL@School-Projekt Gossau: Das Projekt wird auf Frühling 2021 verschoben. Das sCOOL-Projektteam sucht einen Coach für 5-8 Halbtage. Interessierte melden sich bitte beim Co-Präsidium (info@olgsga.ch).

- Einsteigerkurs: Nachdem der vom Mai bis Juni geplante Einsteigerkurs abgesagt werden musste, haben sich doch noch interessierte Personen gemeldet. Erich Brauchli hat deshalb einen verkürzten Einsteigerkurs mit sieben Terminen im August/September auf die Beine gestellt, der parallel zum OLG-Training stattfindet.
- St.Galler sCOOL-Cup, 18. September (Gossau): Das Laufleiter-Duo Karin Zbinden und Robert Furrer wird vor Ort von rund 20 Helfenden unterstützt. Mario Ammann ist für die Bahnen verantwortlich. Die weiteren Vorbereitungen sind teilweise abhängig von der kommenden Entwicklung in Bezug auf das Coronavirus.
- ROLV-Lager, 11.–16. Oktober: Das Jugendlager in Ftan GR muss abgesagt werden. Als Ersatz werden vom 13.–15. Oktober 2020 drei einzelne Trainingstage in der Ostschweiz durchgeführt. Siehe Informationen auf Seite 7. Es dürfen sich auch Kinder nachmelden, die nicht am ROLV-Lager teilgenommen hätten.
- 53. Engelburger OL, 25. Oktober (Hohfirst): Laufleiter Markus Zbinden muss bei der Vorbereitung ebenfalls Corona-Schutzmassnahmen miteinbeziehen. Geplant wird beispielsweise ein Take-Away-Angebot anstelle einer Festwirtschaft. Ob und wie die Rangverkündigung der ROLV-Meisterschaft vor Ort durchgeführt werden kann, ist noch offen.

Ausblick 2021 ff.

- Winteruniversiade (Ski-OL), 21.–31. Januar 2021: Das OK und Swiss Orienteering haben sich bei der OLG für die Spende von CHF 1'000 bedankt. Gleichzeitig werden Helferinnen und Helfer für die Wettkämpfe auf der Lenzerheide gesucht (siehe Aufruf auf Seite 23).
- Hauptversammlung & Clubmeisterschaft, 20. Februar 2021: Für die HV ist das Restaurant Alpstein in Appenzell reserviert. Die Clubmeisterschaft soll wiederum vorgängig zur HV stattfinden. Andrin Sutter übernimmt die Bahnlegung.
- 54. Engelburger OL, 5. April 2021: Laufleiter Toni Heim konnte das Kantonale Berufsbildungszentrum BBZ als WKZ für den Dorf-OL in Herisau reservieren.
- OLG-Unterkünfte 2021: Nächstes Jahr ist an den folgenden Clubweekends eine gemeinsame Unterkunft für je rund 40 Personen geplant:
 - 8./9. Mai: SSM & SPM (Zwingen/Laufen BL, 40 Plätze)
 - 12.–16. Mai: OL-Europameisterschaft & Swiss 5 Days mit 2 Nationalen (ursprüngliche Unterkunft nicht mehr verfügbar, es wird nach einem Ersatz gesucht)
 - 11./12. September: MOM & LOM (Marbachegg/Hilferenpass LU, 40 Plätze)
- 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 wurden 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).
- Eidgenössisches Jubiläums-Schwingfest Appenzell: Der Grossanlass wurde von Ende August 2020 auf den 5. September 2021 verschoben. Wir werden anfangs Jahr nochmals einen Helferaufruf starten.
- Nationales Wochenende Flumserberg, 2./3. Oktober 2021: Das Kernteam rund um Laufleiter Ruedi Kellenberger steht. Das Kantonsforstamt des Kantons St.Gallen hat die Bewilligung zur Durchführung des Wettkampfes erteilt.
- Trainingsweekend 2021: Angesichts des überlasteten Veranstaltungskalenders im Frühjahr und den vielen anderen Clubweekends mit Übernachtungen hat der Vorstand entschieden, nächstes Jahr kein OLG-Trainingsweekend durchzuführen. Als Alternative

wird beispielsweise ein OLG-Trainingstag an einem Wochenende im Bündnerland überlegt. Interessierte OrganisatorInnen dürfen sich gerne melden (info@olgsga.ch).

- Schweizermeisterschaft im Team-OL (TOM), 6. November 2022: Swiss Orienteering hat der OLG SGA die Organisation der TOM 2022 übertragen! Laufgebiet wird die Karte «Eggen» sein, für das WKZ ist das Gewerbliche Berufsbildungs- und Weiterbildungszentrum St.Gallen (Riethüsli) vorgesehen. Als Laufleiter konnte bereits Heinz Weber gewonnen werden. Vielen Dank! Die Bahnlegung und die Kontrolle sind noch nicht vergeben (siehe Aufruf auf Seite 22).

Verschiedenes

- Das Jöbli als sCOOL-Koordinator/in ist immer noch zu haben: Wer möchte die Drehscheibe zwischen der OLG und den Schulen im Vereinsgebiet sein? Bitte melde dich beim Co-Präsidium (info@olgsga.ch)!
- Entschädigung für spezifische Leistungen: Wegen des Coronavirus mussten verschiedene Veranstaltungen der OLG abgesagt werden. Das ist sehr bedauerlich, wenn man bedenkt, dass LaufleiterInnen, BahnlegerInnen etc. unter Umständen schon viel Zeit investiert haben, für die sie im Normalfall eine kleine Entschädigung erhalten. Wer bei der Vorbereitung schon so weit fortgeschritten war, dass er/sie bereits einen Aufwand bzw. ausweisbare Ausgaben hatte, meldet sich bitte direkt bei unserem Kassier Simon Rüegg (simon.rueegg@bluewin.ch).

Regionaler OL-Verband Nordostschweiz (ROLV NOS)

- Für die Nachfolge von Heinz Stuber als Verbandspräsident stellt sich im Februar 2021 Pirmin Schneider zur Verfügung, er präsidiert aktuell noch die OL Regio Wil.
- Wertungsläufe der Jugend-OL-Meisterschaft 2020: Der ROLV NOS-Vorstand hat entschieden, dass für die regionale Meisterschaft bei den Jugendlichen im Jahr 2020 lediglich vier Läufe zählen – bei einem Streichresultat:
 - 8. März: Weinfelder OL / Seerücken Ost
 - 6. September: Oberthurgauer OL (SPM) / Kreuzlingen
 - 19. September: Zürcher Oberländer OL / Atzmännig-Schwamm
 - 18. Oktober: Wiler OL / Nieselberg
 - 25. Oktober: Engelburger OL / Hohfirst (als Schlusslauf gibt es hier mehr Punkte zu gewinnen)
- Der OLG-Vorstand hat beim ROLV NOS angeregt, die nötige Ausrüstung für bargeldlose Bezahlung an regionalen OLs anzuschaffen. Die Idee wurde positiv aufgenommen und es wird eine Arbeitsgruppe mit Vertretern/-innen aller Vereine gebildet.
- Der ROLV NOS möchte am 23. Januar 2021 den nächsten Verbandskurs durchführen und ist auf der Suche nach Themenvorschlägen und möglichen Referierenden. Man darf sich gerne mit konkreten Ideen bei Ivo Benz melden (ivo.benz@gmx.ch).

Jonas & Raphael Wälter, Co-Präsidium

Kein ROLV-Lager 2020! Aber, es gibt ein Ersatzprogramm in der Region



Liebe/r ROLV-Lager Teilnehmer/-in und Eltern

Wir hoffen, ihr seid alle gut ins neue Schuljahr gestartet! Gerne hätten wir dir in diesem Mail mitgeteilt, dass das Lager wie geplant stattfindet. Dies können wir leider so nicht tun, trotzdem freut es uns, keine Absage, sondern ein Ersatz bieten zu können.

Das Leiterteam hat einstimmig beschlossen, dass wir momentan nicht bereit sind, ein Lager in dieser Grösse durchzuführen. Es gibt zu viele unsichere Punkte, welche zum jetzigen Zeitpunkt unklar sind und welche wir nicht beeinflussen können. Dies hat uns dazu gebracht, dieses Jahr ein besonderes ROLV-Lager anzubieten.

Als «Ersatzprogramm» bieten wir drei OL-Tage in der Ostschweiz an. Die Planung hat erst gerade begonnen, trotzdem möchten wir dir bereits einige Eckdaten mitteilen:

Datum	Dienstag bis Donnerstag, 13.-15. Oktober 2020, jeweils ca. von 08:00 bis 17:00 Uhr
Programm	Wir möchten dir neben tollen OL-Trainings auch Spass und Zeit mit deinen OL-Freunden bieten. Der Inhalt des ROLV-Lagers soll sich nicht gross verändern. Das detaillierte Programm stellen wir dir mit den restlichen Infos anfangs Oktober zu.
Ort	In einigen auserwählten Ostschweizer OL-Perlen
Transport	Voraussichtlich wollen wir einen Büsslitransport ab Wil und St.Gallen (evt. Frauenfeld und Amriswil) anbieten (mit Hygienemasken).
Unterkunft	Zuhause
Abmeldungen	Wir sind uns bewusst, dass diese Form des ROLV-Lagers einiges mehr an Flexibilität und Einsatz der Eltern verlangt. Ist dies nicht tragbar oder ist das Interesse am Ersatzprogramm nicht vorhanden, können die Teilnehmer/- innen bis am 13. September 2020 wieder abgemeldet werden. Erfolgt keine Meldung, gehen wir davon aus, dass alle angemeldeten Teilnehmer/-innen an den Trainingstagen mitmachen.
Anmeldungen	Gerne können sich bis zum 13. September 2020 auch noch weitere interessierte OL-begeisterte Kinder bei untenstehenden Kontakten anmelden.
Gesundheit	Fühlst du dich krank oder angeschlagen, bitten wir dich, ausnahmslos zuhause zu bleiben.
Kosten	Für die Karten und den Transport wird ein Unkostenbeitrag eingefordert. Dieser wird aber deutlich kleiner sein als der ursprüngliche Lagerbeitrag.
Besonderes	Auch für diese Variante müssen wir ein Schutzkonzept erstellen und besondere Hygienemassnahmen einhalten. Diese werden wir dir mit den detaillierten Infos zukommen lassen.
Kontakt	Lena (lena.imhof@gmx.ch / 079 551 74 73) oder Simon (simon.rueegg@bluewin.ch / 079 587 42 30)

Bei Fragen könnt ihr euch sehr gerne bei uns melden. Das Leiter-Team freut sich auf viele motivierte Teilnehmer/-innen!

Das Leiterteam

Coronavirus-Übersicht: Auswirkungen auf die OLG-Aktivitäten (Stand 30. August 2020)

Anlässe der OLG St.Gallen/Appenzell

Seit der letzten Coronavirus-Übersicht gab es folgende Änderungen bezüglich der Anlässe der OLG SGA.

72. St.Galler OL (Eggen Ost)

26.4.2020

ABGESAGT

Der 72. St.Galler OL wird in diesem Jahr definitiv nicht mehr nachgeholt. Dafür werden wir im Jahr 2022 auf derselben Karte die Team-OL-Schweizermeisterschaft durchführen!

OLG-Trainings

GESTARTET

Noch vor den Sommerferien konnten wir bereits wieder mit gemeinsamen OLG-Trainings starten – unter Einhaltung des Schutzkonzeptes. Die nächsten Trainingsmöglichkeiten findet ihr auf der letzten Seite oder in der Agenda auf der Website www.olgsga.ch.

OL-Einsteigerkurs

GESTARTET

Der OL-Einsteigerkurs wird an sieben Abenden im August und September parallel zum OLG-Training durchgeführt.

Rheintaler OL-Cup

ABGESAGT

Die Absage des Rheintaler OL-Cups 2020 erfolgte, da Veranstalter gemäss Corona-Vorschriften sicherstellen müssten, dass die Zahl der zu kontaktierenden Personen nicht grösser als 300 ist. Dies kann bei einem «OL für alle» nicht garantiert werden.

ROLV-Staffel

19.08.2020

DURCHGEFÜHRT

Als eine der wenigen Anlässe konnten wir die ROLV-Staffel in diesem Jahr tatsächlich durchführen. Durch die erzwungene clubweise Voranmeldung und einer begrenzten Anzahl Teilnehmende konnte im Gegensatz zum Rheintaler OL-Cup die Rückverfolgbarkeit gewährleistet und damit die Corona-Schutzmassnahmen eingehalten werden.

St.Galler sCOOL-Cup

18.09.2020

GEPLANT

Der St.Galler sCOOL-Cup soll wie geplant durchgeführt werden – unter Einhaltung der Corona-Schutzmassnahmen.

Arge Alp (Trentino)

10.-11.10.2020

ABGESAGT

Aus dem Trentino kam die Nachricht, dass die Arge Alp OL-Veranstaltung ebenfalls wegen des Coronavirus leider nicht durchgeführt werden kann. Eine Verschiebung ist nicht möglich. Im Jahr 2021 wird das Arge Alp-Wochenende dann in Bayern stattfinden.

ROLV-Lager

11.-16.10.2020

ABGESAGT

Das Jugendlager in Ftan GR kann nicht stattfinden. Siehe Ersatzprogramm auf Seite 7.

53. Engelburger OL

25.10.2020

GEPLANT

Der Nordostschweizer OL-Meisterschaftslauf und Finallauf der Jugend-Jahresmeisterschaft soll wie geplant durchgeführt werden – unter Einhaltung der Corona-Schutzmassnahmen.

Restliches Jahresprogramm 2020:

Nach all den Verschiebungen und Absagen sieht das restliche Jahresprogramm – Stand heute – wie folgt aus (Änderungen bleiben vorbehalten):

Datum	Veranstaltung	Typ	Karte/Ort	Region
30.08.2020	Nationaler OL Mitteldistanz-OL	national	Lifelen/ Eigenthal	ZS
05.09.2020	Schweizermeisterschaft Sprintstaffel-OL	SSM	Frauenfeld	NOS
06.09.2020	Schweizermeisterschaft Sprint-OL	SPM	Kreuzlingen	NOS
12.09.2020/ 13.09.2020	Schweizermeisterschaft Langdistanz-OL	LOM	Schöfflisdorf	ZH/SH
18.09.2020	St.Galler sCOOL-Cup	Schule	Gossau	NOS
19.09.2020	43. Zürcher Oberländer OL	regional	Atzmännig	ZH/SH *
26.09.2020	Schweizermeisterschaft Mitteldistanz-OL	MOM	Brennwald- Seelisberg	ZS
18.10.2020	64. Wiler OL	regional	Nieselberg	NOS
25.10.2020	53. Engelburger OL / ROLV NOS-Meisterschaftslauf	regional	Hohfirst	NOS
01.11.2020	Schweizermeisterschaft Team-OL	TOM	Adlisberg	ZH/SH

Region «ZH/SH», weil der Lauf von der OLG Stäfa durchgeführt wird. Er findet aber im Kanton St.Gallen in der Region Linth statt. Dieses Kantonsgebiet gehört traditionell zum Wirkungskreis der OLG Stäfa.

Internationale Meisterschaften unter Corona: Jugend-EM (EYOC) und Junioren-EM (neu) bleiben als Strohalm

(am) Aus Vereinssicht hat oder hatte Eliane Deininger (D20) die grössten Chancen, in diesem Jahr für internationale Titelkämpfe selektioniert zu werden. Die Junioren-WM (JWOC) war ursprünglich Ende Juni/anfangs Juli in der Türkei, nahe bei Istanbul, geplant. An eine Durchführung zum damaligen Zeitpunkt war nicht zu denken. Dann war die Rede von einer Verschiebung in den Monat Oktober. Diese Option besteht mittlerweile auch nicht mehr.

Auch die im Juni in Ungarn geplante Jugend-EM (EYOC) konnte dazumal nicht stattfinden und wurde auf die Zeit vom 24.-26. Oktober verschoben. Diese Meisterschaft ist der Altersgruppe 15-18 (H/D 16, H/D 18) vorbehalten. Neu ist geplant, dass darin Wettkämpfe für die Juniorenkategorien (H/D 20) integriert und als Junioren-EM ausgetragen werden. Als Testläufe dienen folgende Wettkämpfe: 8. Nat. OL Eigenthal (30.8.2020), SPM Kreuzlingen (6.9.2020) und LOM Egg-Platten (13.9.2020). Viel Erfolg allen, die es versuchen!

OL-Karte «Chlus» als Maturaarbeit: Die neue Karte im Härtetest ausgewählter Experten

von Andrin Sutter

Als Schüler und angehender Maturand des Gymnasiums Appenzell hat Andrin Sutter im Gebiet «Ebenalp-Chlus» eine OL-Karte erstellt. Anfangs Juli hat er eine begrenzte Anzahl Teilnehmer eingeladen, seine Arbeit einer harten Bewährungsprobe zu unterstellen. Der Versuch ist gelungen!

Tagesablauf:

Nach der langen coronabedingten OL-Pause haben sich am Samstag, 4. Juli 2020, eine begrenzte Anzahl OL-Lauer/innen, das heisst 16 Personen verschiedenen Alters, in Wasserauen bei der Talstation der Luftseilbahn Wasserauen-Ebenalp eingefunden. Sie waren nicht einfach gekommen, um im Alpstein zu wandern, sondern um die für meine Maturaarbeit aufgenommene OL-Karte «von der Ebenalp bis zur Alp Chlus» zu testen.

Nach einer kurzen, aber atemberaubenden Gondelfahrt von 868 auf 1644 m . M. haben sich alle beim Start des ersten der beiden bevorstehenden Trainings mit dem regelkonformen Abstand versammelt. Dann konnten sie ihre gewünschte Bahn fassen und individuell mit dem nötigen zeitlichen Abstand starten. Im Ziel des ersten Laufes und gleichzeitig am Start des zweiten konnte man sich eine Zwischenverpflegung gönnen. Es wurde aber auch intensiv über die neue OL-Karte diskutiert. Nach einer kürzeren Pause ging es auch schon wieder los mit dem zweiten Training. Anschliessend wurden die Fragebogen beantwortet. So war dieser Trainingsmorgen schnell vorbei. Alle konnten unfallfrei und mit vielen tollen Erfahrungen zurückkehren.

Bahnlegung auf der neu erstellen OL-Karte

Bei beiden Trainings gab es eine lange und eine kurze Bahn mit folgenden Bahndaten:
Training 1, Bahn lang: 2,1 km, 160 Hm, 16 Posten; Bahn kurz: 1.7 km, 120 Hm, 11 Posten.
Training 2, Bahn lang: 2.4 km, 80 Hm, 19 Posten; Bahn kurz: 1.8 km, 40 Hm, 16 Posten.
Bei der Bahnlegung achtete ich darauf, dass die Bahnen technisch basiert und dementsprechend anspruchsvoll waren. Ich wollte vom einzelnen Teilnehmenden wissen, wie er mit der Karte im Gelände zurechtkommt und damit umgehen kann. In der Bahnlegung achtete ich zusätzlich darauf, dass möglichst das ganze Gebiet, welches für den OL ohne grosse Gefahren zugänglich ist, abgedeckt wurde. Glücklicherweise konnten wir wie geplant am 4. Juli, dank des schönen Wetters, den Trainingstag mit allen Angemeldeten verletzungsfrei durchführen.

Auswertungsprotokoll Trainingstag

Das eigentliche Ziel des Trainingstages war, möglichst präzise Rückmeldungen über die neue OL-Karte zu erhalten. Dafür hatte ich ein spezifisches Auswertungsprotokoll erstellt, welches dann nach den beiden Trainings ausgefüllt wurde. Im ersten Bereich des Bogens wurden Fragen über die Lesbarkeit, den Massstab und über die Details sowie die Generalisation gestellt. Ich wollte aber auch Verbesserungs- und Änderungsvorschläge zur Karte entgegennehmen. Dann wollte ich wissen, ob die Objekte interpretierbar sind, anders gezeichnet werden müssen, ob die graue Gerollhaldensignatur nützlich für die Orientierung ist und es angesichts der Karte an fehlenden Objekten mangelt. Im Anschluss wollte ich in Erfahrung bringen, ob sich die Ebenalp überhaupt als Laufgelände für einen Orientierungslauf eignet, wie den Teilnehmenden das Gelände gefällt und ob die von mir gelegte Bahn anspruchsvoll gewesen ist. Zum Schluss erkundigte ich mich, ob die Anreise auf die Ebenalp gut möglich ist. Im Auswertungsprotokoll wurden alle Fragen

miteinbezogen, die ich als aktiver und professioneller OL-Läufer nach jedem Lauf, sei es mir selbst oder in der Gruppe immer stelle, um die Karte zu beurteilen. Am Trainingstag wurden mir genau diese Fragen schriftlich beantwortet.

Zusammenfassung der Auswertungsprotokolle

Lesbarkeit der Karte/ Objekte: Nach dem Durchlesen der Auswertungsprotokolle bin ich der Meinung, dass die Karte gut gezeichnet worden ist. Ich habe den passenden Massstab für das Gelände gewählt und einen guten Mittelweg zwischen der Detaillierung und Generalisation der Darstellung des Geländes gefunden. Manchmal gab es Bereiche, in denen ich noch genauer hätte aufnehmen können. Das waren aber Einzelfälle. Die Hauptkriterien, welche von vielen genannt wurden, waren: Die Unterscheidung zwischen Strassen und Felsen, zwischen Steinen und Felsen, die Verwechselbarkeit von Häusern und Steinblöcken und die Steinhaufigkeit im Geröllhaldengebiet.

Laufgelände: Nach den mündlichen und schriftlichen Aussagen habe ich die Bestätigung erhalten, dass die Ebenalp wirklich ein wunderschöner Ort zum OL-Machen ist. Das Gelände ist sehr abwechslungsreich. Es ist aber ruppig und darum nicht ganz ungefährlich. Die Karte ist höchstens für einen regionalen Orientierungslauf oder ein OL-Training geeignet, weil das Laufgebiet eher klein ist und die Luftseilbahn bei nationalen OL-Anlässen kaum Teilnehmerzahlen von ca. 1500-2000 innert wenigen Stunden effizient befördern könnte.

Anreise auf die Ebenalp: Die Anreise auf die Ebenalp ist mit dem Auto und mit ÖV kein Problem. Das Laufgelände liegt zwar etwas abgelegen, ist aber dank der Luftseilbahn gut erreichbar. Zudem sind die Parkmöglichkeiten optimal, dies könnte aber mit einem Touristenansturm erschwert werden.

Fazit vom Trainingstag

Die Stimmung der Teilnehmer und die Auswertungsprotokolle haben gezeigt, dass der Trainingstag ein Erfolg gewesen ist. Die Begeisterung und die Spannung beim Testen einer neuen OL-Karte ist immer gross, speziell in der Ostschweiz, wo relativ selten ein OL-Training oder -Wettkampf in voralpinem oder alpinem Gelände stattfindet. OL in dieser Region ist oft verbunden mit meterhohen Brombeer- und Dornbüschen, welche auf der Ebenalp nicht anzutreffen sind und weshalb das Laufen in einem solchen Gebiet neben der grandiosen Aussicht ein Vergnügen für jeden OL-Sportler ist.

Im Grossen und Ganzen konnte meine Karte bis auf einzelne Kleinigkeiten sehr gut interpretiert werden. Nach diesen verschiedenen Äusserungen wusste ich, was noch zu ändern war.

Das OL-Training war für die meisten Teilnehmenden der erste OL-Anlass seit dem Lockdown am 16. März 2020. Besonders für mich und die anderen war der Tag ein unvergessliches Erlebnis, auch deswegen, weil nach den beiden Trainings und dem Ausfüllen des Auswertungsprotokolls eine wunderschöne Wanderung von der Ebenalp via Äscher zurück nach Wasserauen bevorstand.

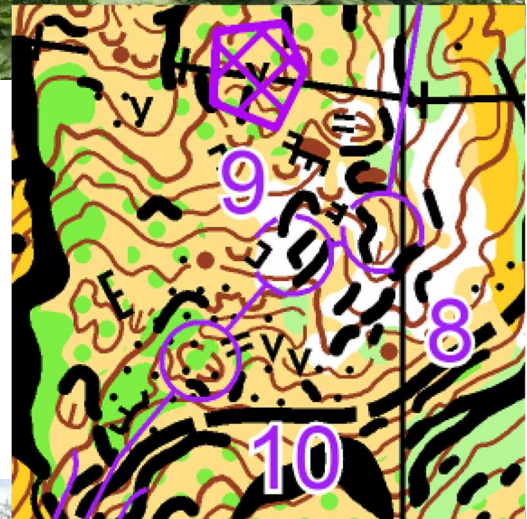
Gerne möchte ich mich bei allen herzlich bedanken, welche am Trainingstag teilgenommen und mir wertvolle Tipps zur Verbesserung der Karte gegeben haben.

Anmerkung der Redaktion: Wer nicht dabei sein konnte, ist nicht einfach nur «2. Wahl». Andrin Sutter musste sich aus organisatorischen Gründen stärker einschränken als ihm lieb war.



OL im Gebiet «Ebenalp-Chlus-Gartenalp»:

Ebe föchelig! Göll!





Bekleidung und Accessoires



**Unser Lagerbestand ist wieder aufgefüllt.
Hast Du Bedarf? Weitere Infos unter:**

www.olgsga.ch/olg-sga-artikel/

Corona statt OL: Die Frühjahrssaison aus Sicht eines Virologen

von Michael Huber

Seit Ende Februar gibt es praktisch täglich offizielle Meldungen betreffend Corona. Und doch ist das Virus für die meisten nicht «greifbar». Das kann sich ändern, wenn bekannte Personen davon betroffen sind oder damit zu tun haben. Das Zweite trifft auf das Vereinsmitglied Michael Huber zu. Hier sein Rückblick auf das «Corona-Jahr 2020», Stand Mitte August.

Wie ihr vielleicht wisst, arbeite ich als stellvertretender Leiter der Abteilung Diagnostik und Entwicklung am Institut für Medizinische Virologie der Universität Zürich. Ich versuche, hier einen kurzen Rückblick auf meine Tätigkeit in der Coronavirus-Diagnostik zu geben.

Januar

Wir haben am Institut für Medizinische Virologie natürlich die Meldungen über eine neue Viruskrankheit in Wuhan auch mitverfolgt. Das Virus, das zuerst nur «neues» Coronavirus hiess, wurde später offiziell umbenannt in Severy Acute Respiratory Syndrom (SARS) Coronavirus (CoV) 2 (SARS-CoV-2) wegen seiner Verwandtschaft mit dem früheren Coronavirus SARS. Um uns auf die unvermeidliche Verbreitung des Virus auch zu uns nach Europa vorzubereiten, haben wir als eines der grossen universitären Virologielabore einen ersten Nachweistest eingeführt. Dabei handelt es sich um einen sogenannten PCR-Test, der das Vorhandensein des Virusgenoms nachweist. Einen solchen Test durchzuführen ist nicht schwierig, die dazu notwendigen Informationen wurde via die WHO (Weltgesundheitsorganisation) verbreitet. Am 22. Januar hatten wir den Test im Labor etabliert und waren bereit.

Februar

Ende Februar flog ich noch für ein Meeting und eine paar Tage Ferien nach San Francisco. Genau während dieser Zeit hatten wir den ersten positiven Fall in der Schweiz (Kanton Tessin) und zwei Tage später (26. Februar) auch bei uns in Zürich. Die Ferien konnte ich daher nicht richtig geniessen, musste ich doch immer an die ansteigenden Fallzahlen zu Hause und in den USA denken. In San Francisco besuchte ich auch das Virologie Labor der University of California. Mit Erstaunen mussten wir feststellen, dass sie noch keinen SARS-CoV-2-Test zu Verfügung hatten. In den USA sei die Diagnostik so stark reglementiert, dass sie als Labor keinen eigenen Test entwickeln dürften...

März

Eine spannende Frage war zu Beginn, woher das Virus in die Schweiz kam. Wir haben daher so rasch wie möglich die ersten Viren sequenziert (d.h. das Genom des Virus «abgelesen») und konnten bereits am 3. März die erste Sequenz eines SARS-CoV-2-Virus aus der Schweiz veröffentlichen (via Twitter). Der Vergleich der Virussequenzen erlaubt einen Stammbaum zu erstellen. Die ersten Viren aus dem Kanton Zürich zeigten Verwandtschaft mit Viren aus Italien, was den Verdacht einer Einschleppung durch Reiserückkehrer bestätigte.

Bereits am Wochenende nach meiner Rückkehr aus den USA ging ich ins Labor. Die Fallzahlen waren bereits stark angestiegen. Normalerweise hat unser Diagnostiklabor 150-200 routinemässige PCR-Tests pro Tag durchgeführt. In dieser Woche kamen noch ca. 400 SARS-CoV-2-Tests pro Tag hinzu. Um diese Menge zu bewältigen, haben wir dutzende Helfer aus unserer Forschungsabteilung und freiwillige Helfer anderer Institute rekrutiert. Die Unterstützung war sehr gross. Da die Diagnostik aus allen Nähten platzte, mussten

wir ein Forschungslabor zweckentfremden und einen Seminarraum in einen Lager- und Büroraum umwandeln. Innert Tagen haben wir unseren Betrieb ums Vierfache vergrößert und palettenweise Material für hunderttausende von Franken bestellt.

Zu Beginn musste jede positive Probe auf Anweisung des BAG noch an das Referenzlabor für neu auftretende Viruserkrankungen (NAVI) am Universitätsspital Genf geschickt werden. Schon bald war Genf aber überlastet und wir haben ebenfalls als Referenzlabor gedient. Im Kanton Zürich durften erst nur wir SARS-CoV-2-Tests durchführen. Aber schon bald ist auch diese Regelung gefallen und alle mikrobiologischen Laboratorien begannen zu testen. Und wie allgemein bekannt hat das BAG von Meldung per FAX auf Meldung per Excel-Tabelle umgestellt. Heute geht das automatisch alle 2h direkt aus unserem Laborinformationssystem!

Wir testeten zu dieser Zeit bereits sieben Tage die Woche. Weil wir es nicht mehr schafften, alle Proben eines Tages bis am Abend abzuarbeiten, haben wir auf einen 24h-Betrieb gewechselt. Studenten der Forschung haben während der Nachtschicht die Tests laufen gelassen. Für die Diagnostikleitung hat das insofern auch eine Erleichterung gebracht, dass wir wieder «geregelt» Arbeitszeiten hatten und nicht mehr täglich Überstunden bis spät in die Nacht machten. Da zu Beginn alle (positiven) Fälle noch telefonisch mitgeteilt wurden, habe ich ein paar Nächte mit Telefonieren und Überbringen von schlechten Nachrichten verbracht. Bald war das aber dann aus Zeitgründen auch nicht mehr möglich.

Der schlimmste Tag für unser Labor war Freitag der 13. März, als uns zwei Testläufe ausgefallen sind und wir 200 Proben wieder aus dem Kühlschrank suchen mussten und gleichzeitig noch Probleme mit dem Server für die Resultatübermittlung auftauchten. Der Rekord war am 17. März mit knapp 900 Tests pro Tag.

Ein grosses Problem zu Beginn der Epidemie war die Knappheit an Reagenzien. Der Engpass bestand vor allem bei der Extraktion (der Schritt, bei dem das Virusgenom isoliert und aufgereinigt wird). Wir mussten daher je nach Verfügbarkeit verschiedene Systeme benutzen und auch die Prioritäten ständig anpassen. Im Labor haben wir daher täglich um 08:00 Uhr morgens einen Rapport durchgeführt, um die Strategie und Priorität des Tages zu verkünden.

Die Universität war mittlerweile geschlossen und nur noch unser Institut in Betrieb. Die Mensa hatte nur für uns geöffnet und Mittag- und Abendessen serviert. Das Essen in der Mensa war noch nie so gut! Auch hatten wir am Institut natürlich eine Feriensperre bis Ende Mai. Betreffend OLG-Clubreise an den O-Ringen war ich zu diesem Zeitpunkt bereits weniger optimistisch als die Organisatoren. SARS-CoV-2 ist in Schweden eine reale Bedrohung, auch wenn der OLG-Nachwuchs sich eher vor Ebola fürchtet...

April

Ab April kamen die Antikörpertests (Serologie) dazu. Damit untersucht man, ob man bereits einmal mit dem Virus infiziert war und der Körper eine Immunantwort gegen den Virus entwickelt hat. Wir haben dazu am Institut einen eigenen Test entwickelt, der eine sehr differenzierte Aussage über den Antikörperstatus ermöglicht. Erste Studien deuten aber auf einen nur sehr kurzzeitigen Schutz gegen das Virus hin und es gibt bereits Berichte, dass man sich innert Monaten ein zweites Mal mit dem Virus infizieren kann.

Ein weiterer Test ist die Viruskultur. Dazu wird das Virus in einem Biosicherheitslabor der Stufe 3 auf einer Zelllinie angezüchtet. Alle Arbeiten finden in einer Sicherheitswerkbank in einem Raum mit Unterdruck und Luftschleuse statt, dazu trägt man noch eine Schutzmaske, Sicherheitsbrille und 2 Paar Handschuhe. Mit der Kultur kann man zeigen, wie infektiös ein Virus ist.

Mai

Anfangs Mai konnten wir wieder auf einen Zweischichtbetrieb von 07:00 bis 22:00 Uhr reduzieren. Heute arbeiten wir noch täglich bis 20:00 Uhr.

Zwischenbilanz

Trotz allem war die SARS-Pandemie aus der Sicht als Laborleiter bis jetzt eine interessante Erfahrung. Meist war die Zusammenarbeit im Team gut und wir haben auch grosse Unterstützung erhalten. Es gab aber auch Situationen, in denen wir am Anschlag, überfordert oder zumindest gereizt waren. Einige Mitarbeiter haben uns auch verlassen und es wird noch weitere Personalfluktuationen geben. Eine grosse Herausforderung war die Kommunikation in dieser Ausnahmesituation und zusätzlich noch im Schichtbetrieb. Interessant war zu sehen, dass in Krisen z.B. das Einholen von Bewilligungen, Erstellen von zusätzlichen Computerlogins oder elektronischer Datentransfer ans BAG nur noch einen Bruchteil der Zeit braucht oder endlich möglich wird...

Bis heute haben wir über 35'000 Tests durchgeführt. Wie es weitergeht, ist nach wie vor unberechenbar, da möchte ich lieber nicht spekulieren. Der Nachschub an Reagenzien scheint aber wieder knapp zu werden. Wir müssen weiterhin alternative Testmethoden bereithalten und die Normalität tritt in den Labors für längere Zeit leider noch nicht ein.

Corona ohne Ende?

Ein Blick in die aktuellen Zahlen gemäss SRF

Seit den Lockerungen nach dem allgemeinen Lockdown zumindest in Europa ist nun sehr vieles erneut «in Bewegung gekommen». Die Fallzahlen nehmen wieder zu. Die Länder reagieren sehr unterschiedlich darauf. Auch Teile der Schweiz gelten als «Risikogebiet».

(am) Grundsätzlich hat man erwartet, dass mit den Lockerungen ab Juni und mit den Reiseaktivitäten im Sommer die vorher meist sehr tiefen Fallzahlen wieder steigen. Die von den Behörden da und dort verordneten Massnahmen lassen darauf schliessen, dass die Anzahl der Neuinfizierten das tragbare Mass überschreitet. In der Schweiz gilt in einigen Kantonen eine ausgedehnte Maskenpflicht. Im Kanton Zürich kann die Schweizer Meisterschaft im Langdistanz-OL nur auf 2 Tage verteilt stattfinden, weil Anlässe mit mehr als 1000 Teilnehmern nicht bewilligt werden.

Die Zahlen für die Schweiz laut SRF vom 29. August 2020:

Anzahl Fälle	41'722	/	Neue, bestätigte Fälle	376
Verstorbene	2'005	/	im Schnitt der letzten 7 Tage	284.9
Genesene	~35'600	/	Veränderung zur Vorwoche	+20%

Dazu gibt es viele Detailangaben und Grafiken zu diesen Zahlen mit örtlicher Zuordnung zu den Kantonen. Das Gleiche gilt für die Situation auf der ganzen Welt. Siehe dazu die beiden Links «Schweiz» und «Weltweit». Selbstverständlich gibt es noch andere Quellen.

<https://www.srf.ch/news/schweiz/coronavirus-so-entwickeln-sich-die-fallzahlen-in-der-schweiz>

<https://www.srf.ch/news/international/coronavirus-so-entwickeln-sich-die-fallzahlen-weltweit>

Diese Zeilen stehen im aktuellen «schischo», weil sie unter anderem auch Einfluss haben auf das OL-Geschehen auf der ganzen Welt

Jürg Hellmüller ist neues Mitglied im IOF-Council

Anlässlich der digitalen Generalversammlung der IOF wurde Jürg Hellmüller als neues Mitglied in den IOF Council gewählt. Damit ist nach dem Rücktritt von Nik Suter weiterhin ein Schweizer in diesem Gremium vertreten.

Die International Orienteering Federation (IOF) hat am Freitag, 10.7.2020, ihr General Assembly abgehalten. Ursprünglich hätte diese Generalversammlung im Rahmen der WM im Fuss-OL in Dänemark stattgefunden. Aufgrund des Corona-Virus musste die WM jedoch abgesagt werden und somit wurde das General Assembly erstmals virtuell durchgeführt. Neben einigen Änderungen in den Statuten, Diskussionen über die Periode 2018-2020, Änderungen in den Mitgliedschaften und weiteren Entscheidungen der Mitglieder wurde auch der IOF Council neu gewählt. Für die Schweiz war bisher Nik Suter im Council vertreten. Nach achtjähriger Tätigkeit für den IOF Council ist er nun von seinem Amt zurückgetreten. Als Nachfolger wurde Jürg Hellmüller, welcher per Delegierten-Versammlung 2020 als Verbandspräsident von Swiss Orienteering zurückgetreten ist, gewählt. Damit ist die Schweiz mit Jürg Hellmüller weiterhin in diesem wichtigen Gremium vertreten.

... (Auszug aus der Website-Meldung von Swiss Orienteering vom 10.7.2020)

(am) Die OLG SGA gratuliert Jürg Hellmüller herzlich zu seiner Wahl und wünscht ihm eine erfolgreiche Tätigkeit. Die Redaktion hat dem Neugewählten unterstellt, dass es sich beim IOF Council nur um ein Gremium «altgedienter Funktionäre» handelt. Bereits jetzt hat Jürg in Aussicht gestellt, dass er im «schischo 4/2020» diese Meinung widerlegen wird. Bis dann hat der Rat auch wieder getagt und es gibt mehr zu berichten. Schon im Voraus vielen Dank für die Bemühungen!

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

Der Rheintaler OL-Cup und seine Partner: «rhenusana – Klein, aber deswegen nicht weniger fein!»

Der Rheintaler OL-Cup kann schon immer auf treue Partner zählen. Zu diesen gehört auch die Rheintaler Krankenkasse «rhenusana». In diesem besonderen Jahr hat die Redaktion den Geschäftsführer getroffen und ihm ein paar Fragen gestellt.

(am) Guido Mitterer ist Geschäftsführer der «rhenusana – die rheintaler krankenkasse». Einleitend stellt er den Lesern die Kasse vor.

Die rhenusana hat ihren Ursprung als Betriebskrankenkasse der Leica in Heerbrugg und wurde im Jahr 1944 gegründet. Auch heute ist der Hauptsitz weiterhin im St.Galler Rheintal. Die als Verein konstituierte Krankenversicherung zählt rund 11'000 versicherte Personen hauptsächlich aus dem Rheintal und der Ostschweiz. Neben der obligatorischen Grundversicherung bietet rhenusana eine breite Palette an Zusatzversicherungen an.

Herr Mitterer, mit 11'000 Versicherten gehört die rhenusana zu den kleinen Kassen. Was unterscheidet sie von den «Grossen»? Kann sie dank ihrer Grösse am Ende sogar punkten?

In der Tat gehören wir zu den eher kleinen Krankenkassen. Punkto Sicherheit macht dies jedoch keinen Unterschied, da alle Krankenkassen – grosse oder kleine – mit derselben Methodik geprüft werden. Als Resultat dieser Prüfung (BAG-Solvenztest) weist rhenusana für das Jahr 2019 eine Quote von 172% aus. Das bedeutet, dass wir sehr gut finanziert sind und auch grössere Krankheitsfälle oder gar Pandemien problemlos tragen können. Ich sehe unsere überschaubare Grösse eher als Vorteil. Wir sind nahe bei den Kunden und sind greifbar.

Die Krankenkassen und vor allem die Prämien sind seit Jahren ein Dauerthema. Auf der politischen Ebene treten die Kassen in Verbänden auf. Wo ist die rhenusana angeschlossen und wie weit kann sie dort Einfluss nehmen?

Wir sind Mitglied im Verband der kleinen und mittleren Krankenkassen dem RVK. Dadurch erhalten wir gemeinsam mehr Gewicht und erhoffen uns mehr Gehör. Trotzdem erachte ich unseren Einfluss auf das politische Geschehen als begrenzt.

Im Zusammenhang mit den Kosten hinterfragen viele den Werbeaufwand. Was bedeutet für Sie eine Partnerschaft oder ein Sponsoring am aktuellen Beispiel «Rheintaler OL-Cup»?

Der Werbeaufwand ist gemessen an den Gesamtkosten ein kleiner Teil. Trotzdem ist eine gewisse Marketingtätigkeit für uns als regional tätige Krankenkasse wichtig. Im Rahmen dieser Bemühungen versuchen wir, regionale Sport- und Kulturveranstaltungen zu unterstützen und gleichzeitig den Namen rhenusana etwas bekannter zu machen. Ein gutes Beispiel ist der „Rheintaler OL-Cup“. Eine traditionsreiche, regionale Veranstaltung mit viel persönlichem Engagement. Zu guter Letzt in einem gesundheitsfördernden Umfeld.

In diesem Jahr ist wegen des Coronavirus vereinfacht gesagt nichts so wie es einmal war. Was bedeutet diese Situation für die Krankenkassen?

Als Krankenversicherung sind wir von einer Pandemie naturgemäss stark betroffen. Dies geht von einfachen Krankheitstests über begleitete Rückführungen aus dem Ausland bis

zu Aufenthalt auf der Intensivstation eines Spitals. Für das sind wir da und auch für solche Fälle hat man eine Krankenversicherung.

Die Gesundheitskosten steigen unaufhörlich. Wo könnte man / wo müsste man den Hebel ansetzen, um diesen Trend wenigstens zu stoppen?

Mir kommt ein Spruch in den Sinn, der hier aus meiner Sicht gut passt: „Alle wollen den Gürtel enger schnallen, aber jeder fummelt am Gürtel des Nachbarn herum.“ Wenn die Gesundheitskosten nicht mehr steigen sollen, dann muss auf etwas verzichtet werden. Doch wer ist bereit, auf was zu verzichten? Die vielen einzelnen und sich konkurrierenden Interessen von Patienten, Leistungserbringern, Wissenschaft, Politik und Verwaltung unter einen Hut zu bringen ist offensichtlich eine grosse Herausforderung.

Die Prämien sind das eine. Im Krankheitsfall und/oder bei einem Spitalaufenthalt kommen in aller Regel noch weitere Auslagen dazu. Wie können sich aus Ihrer Sicht gerade auch Sportler gesund halten und unter Umständen Kosten sparen?

Wie Sie richtig sagen, verursacht ein gesunder Mensch wenig Kosten für eine Krankenversicherung. Ich bin überzeugt, dass eine angepasste sportliche Betätigung und eine bewusste Ernährung viel dazu beitragen, gesund zu bleiben.

Warum ist die «rhenusana» in jedem Fall ein lohnendes Thema für Jeden/Jede?

Rhenusana ist ein lohnendes Thema für diejenigen, welche persönlichen und unkomplizierten Kundenkontakt schätzen und einen Partner in der Region wünschen. Wir kennen keine Call-Center und Telefonschlaufen.

Besten Dank an Herr Mitterer für dieses Interview, aber auch für die Partnerschaft. Wir wünschen der «rhenusana» weiterhin eine erfolgreiche Tätigkeit.



Kein Rheintaler OL-Cup und keine «OL für Alle» im 2020 ROLV-Staffel in Rheineck als einziger Event im Rheintal

Nach einigen Hin und Her hat das OK Rheintaler OL-Cup entschieden, auf den Rheintaler OL-Cup und die «OL für Alle» zu verzichten. Übrig geblieben ist die ROLV-Staffel, die ursprünglich gar nicht vorgesehen war. Die Entscheidungen im Überblick!

(am) Wie in den letzten Jahren normalerweise üblich waren auch heuer 5 «OL für Alle» geplant. In den Altersklassen war zudem eine Gesamtwertung als «Rheintaler OL-Cup» in den Kategorien «Herren» und «Damen» vorgesehen. Die einzige Änderung gegenüber den Vorjahren war der Verzicht auf die Kategorie und die Wertung «Familien». Die Beteiligung war so rückläufig, dass sich der Aufwand nicht mehr lohnte.

St.Margrethen ready for start!

St.Margrethen, Heerbrugg, Widnau, Montlingen und Berneck waren die Etappenorte '20. Miklas Kossert als Bahnleger-Newcomer war sozusagen bereit, die Laufkarten für den Startevent vom 1. April in St.Margrethen in Druck zu geben. Dann kam am 13. März der bekannte «Lockdown». Über Nacht ging bildlich gesprochen «das Licht aus». Für Heerbrugg (Mitte Mai) galt erst einmal «Gewehr bei Fuss»; für Widnau (anfangs Juni) und Montlingen (Ende Juni) sowieso «abwarten». Ab Juni gab es zwar erste Lockerungen. Doch gab es mindestens Einschränkungen bei der Infrastruktur. Eine Durchführung der Anlässe vor den Sommerferien war darum nicht möglich.

Plan C mit ROLV-Staffel in Rheineck

Schon seit Beginn der Krise arbeitete das OK fortlaufend mit einem «Plan B». Am 24. Juni traf es sich – anstatt am Montlinger Dorf-OL – zu einer Sitzung und legte sich auf einen «Plan C» fest. Dieser sollte wenigstens 3 «OL für Alle» nach den Sommerferien beinhalten. Um möglichst viel Spielraum zu haben, beantragte es beim Vereinsvorstand, die von der OLG zu organisierende ROLV-Staffel in seine Planung einbeziehen zu können und diese als Mixed-Sprint-Staffel durchzuführen. Dazu bot sich das Städtchen Rheineck an, obschon dieser Ort im Programm 2020 nicht vorgesehen war. Wichtig war dem OK auch, dass die bewährte Zusammenarbeit in den letzten Jahren mit einigen Schulen fortgesetzt werden kann. Das ergab einen «Rheintaler OL-Cup 2020 light» mit folgenden Daten und Orten:

- 19. August: Rheineck mit ROLV-Staffel
- 2. September: Montlingen
- 9. September: Heerbrugg

Dem OK war das Angebot der «OL für Alle» ein wichtiges Anliegen. Es entschied aber, auf eine Cup-Wertung zu verzichten.

ROLV-Staffel als «Tröschterli»

Je näher der 19. August rückte, umso schneller drehte sich das Karussell mit der Frage, ob angesichts der Corona-Situation ein «OL für Alle» angebracht und/oder verantwortet werden kann. Selbst die Absage der Staffel stand im Raum. Schliesslich fiel die Entscheidung gegen den «OL für Alle» und für die ROLV-Staffel. Zwar wären die OL-Läufer kaum in unerwartet grossen Scharen aus der Region nach Rheineck gekommen. Aber auch das Interesse an den Anlässen in Montlingen und Heerbrugg war ungewiss. Also machte das OK dem langen Hin und Her ein Ende. In Absprache mit dem Vorstand betrachtete man die ROLV-Staffel als möglich. Die Verbandsvereine mussten ihre Teams im Voraus melden. Die Ausgangslage war somit klar. Mögliche Mutationen waren händelbar.

24 Vierer-Staffeln (OL Regio Wil: 8; OLG SGA: 7; thurgorienta: 5; OL Amriswil: 4) machten sich um 18:45 Uhr auf den Weg. Eliane Deininger hatte es verstanden, das Gelände mit Schulen, Städtchen und Wald sowie physisch fordernd und rasend schnell geschickt zu kombinieren. Lukas Deininger kommentierte den Rennverlauf kompetent. Dank der Live-Zuschaltung von Eliane aus dem Laufgebiet waren die Wartenden immer gut informiert.

Doppelsieg für die OLG SGA

Die OLG SGA ging als «Titelverteidiger» an den Start. Im letzten Jahr war das Trio Nesa Schiller, Patrick Zbinden, Rolf Wüstenhagen am besten. Die Benz-Geschwister Julian, Andrin und Leonie waren Dritte geworden. Sie formierten sich mit Vater Ivo zum Quartett. Dieser wurde schon nach der Startstrecke leicht nervös. Denn Leonie kam als Erste zur Übergabe. Das letztjährige Sieger-Trio komplettierte Jürg Hellmüller. Als Vierter mit einem Rückstand von 1:21 war das Rennen optimal lanciert. Nesa brachte das Team auf der 2. Strecke in Tuchfühlung zur Spitze. Beim Benz-Clan zeigte auch Julian eine starke Leistung und schickte seinen Vater in einer aussichtsreichen Position auf die Piste. Auf dem dritten Abschnitt übernahm Rolf Wüstenhagen die Spitze, welche Patrick Zbinden nicht mehr preisgab. Ivo Benz löste seine Aufgabe vortrefflich. Andrin lief eine hervorragende Zeit und kam als Dritter ins Ziel. Weil aber beim Schlussläufer der vermeintlich Zweiten eine Postenquittung fehlte, rückte die Familie Benz auf Rang 2 vor.

«Professionelle ROLV-Staffel entschädigt für Vieles» steht seit dem Abschluss der Veranstaltung auf der Website der OLG SGA. In der Tat hat das OK einen gut durchdachten Anlass geplant und mit seinem eingespielten Helferteam auch reibungslos durchgeführt. Man muss bei OL-Wettkämpfen im überbauten Gebiet in aller Regel an mehr Dinge denken als im Wald. Auf der anderen Seite lässt sich eine urbane Sprint-Staffel kompakt abwickeln. Rheineck war die Hauptprobe, die Entscheidung fällt am 5. September in Frauenfeld!



Strecken 1+3: 2.1 km / 16 Po; Strecke 2: 1.5 km / 14 Po; Strecke 4: 2.5 km / 20 Po.
Resultatauszug siehe Seite 27. Alle Fakten sowie weitere Bilder siehe www.olgsga.ch.

Aufruf: Bahnlegung an der TOM 2022?



Die OLG St.Gallen/Appenzel hat den Zuschlag erhalten und wird am 6. November 2022 die Team-OL-Schweizermeisterschaft auf der Karte «Eggen» durchführen! Mit Heinz Weber konnte bereits ein erfahrener Laufleiter gefunden werden. Für Bahnlegung und Kontrolle würden Maja und Patrick Kunz sowie Judith Tobler grundsätzlich zur Verfügung stehen. Sie möchten allerdings lieber junge Bahnleger/-innen und Kontrolleure/-innen begleiten und in diese spannende Funktion einführen!

Wer hat Lust, zusammen mit alten, erfahrenen Häsinnen und Hasen an den Bahnen der TOM 2022 mitzuarbeiten?

Packe diese einmalige Chance und melde dich bei Patrick Kunz für Fragen oder bei Interesse: patmatkunz@gmail.com

St.Galler OL 2021 – Nationaler OL am Flumserberg Ressortchefs

Erfreulicherweise sind die wichtig(st)en Chargen für den nationalen Langdistanz-OL vom 3. Oktober 2021 am Flumserberg bereits besetzt:

Laufleiter	Ruedi Kellenberger
Laufleiter Stv	Erich Brauchli
Bahnleger	Mario Ammann
Kontrolleur	Felice Büchi
Auswertung	Clemens Eugster
WKZ	Rolf Bollhalder
Start	Heinz Weber
Ziel	Willi Streuli
Wettkampfrichter	Isabelle oder Jürg Hellmüller
Information	Judith Tobler
Presse	Erwin Wälter
Gäste	Nick Wolgensinger
Finanzen	Thomas Attinger (OL Zimmerberg)

Offen sind noch die Bereiche «Verkehr» (vermutlich durch die Bergbahnen) und «Festwirtschaft» (auch in Abhängigkeit der Zusammenarbeit mit den lokalen Organisationen).

Helferaufruf

LUCERNE 2021 
WINTER UNIVERSIADE

Dank vielen Spendenbeiträgen – auch von der OLG St.Gallen/Appenzell – wurde der Ski-OL ins Wettkampfprogramm der Winteruniversiade 2021 aufgenommen. Die Ski-OL-Wettkämpfe werden vom **21.–31. Januar 2021** zusammen mit den Biathlonwettkämpfen rund um die **Biathlon Arena Lenzerheide** ausgetragen. Im Ski-OL werden etwa 20 bis 25 Nationen mit insgesamt 100 Athleten/innen erwartet.

Details:

www.winteruniversiade2021.ch/sport/ski-orientierungslauf

Das fachtechnische OK für die Ski-OL-Wettkämpfe (u. a. mit Jürg Hellmüller) ist nun auf der **Suche nach Helfern/-innen**:

«Die Biathlon Arena Lenzerheide weist eine tolle Infrastruktur auf, welche uns die Arbeit erleichtern wird. In Gehdistanz dazu ist unsere Helferunterkunft (Don Bosco in Lantsch, neu renoviert). Wir werden zusammen mit den Biathlonhelfern die Wettkämpfe für beide Sportarten Hand-in-Hand organisieren. Die Einsatzzeit ist vom 21. bis 31. Januar 2021, auch ein tageweiser Einsatz ist möglich. Ab sofort nehmen wir gerne **Helferanmeldungen per E-Mail an Hansruedi Walser** (hr.walser@bluewin.ch) entgegen.»

Jugend-Cup 2020 vom 22./23. August 2020: Rang 3 für das NWK NOS mit Eliane Deininger in der Siegerstaffel

Knappe Entscheidung am diesjährigen Jugendcup, der zum Teil zusammen mit dem bussola OL im Kanton Aargau durchgeführt wurde. Das NWK AG gewinnt vor dem punktgleichen Cadre Romand. Nur 1 Punkt zurück liegt das NWK NOS.

(am) Der Jugendcup ist der alljährliche «Wettstreit» der regionalen Nachwuchskader. Dabei geht es nicht nur um die «Besten» im Staffel-OL vom Samstag und im Einzel-OL vom Sonntag. Mindestens so wichtig sind die Themenwahl und dementsprechend der Auftritt der einzelnen Kader. Sportlich zählen Sekunden und richtige Posten. Das ergibt am Schluss eine Rangliste gemäss Reglement. Punkto Outfit wännen sich alle Kader als «Sieger».

Den Bildern des NWK NOS zufolge waren vom OLG-Nachwuchs Eliane Deininger und Nesa Schiller für das Kader im Einsatz. In der Staffel 1 brachte Eliane ihr Team auf der dritten Strecke dank Bestzeit in Tuchfühlung zur Spitze. Die Schlussläuferin erzielte ebenfalls Bestzeit und überquerte als Erste die Ziellinie. Nesa lief im Team 2 auf der zweiten Strecke und realisierte die achtbeste Zeit von 19 Staffeln. Im Einzellauf wurde Eliane (D20) Zweite. Nesa (D14) klassierte sich auf Rang 8 aller Teilnehmerinnen in ihrer Kategorie.

Der Gesamtsieg ging am Ende an das NWK AG, weil die Aargauer bei der Staffel mehr Punkte erzielt hatten als die Romands.

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.olgsga.ch abrufbar



Veranstalter OLG St.Gallen / Appenzel
Laufleitung Markus Zbinden
Bahnlegung/Kontrolle Patrick Zbinden, 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

Stand 30. August 2020

Änderungen infolge
«Corona» bleiben
vorbehalten

www.olgsga.ch
konsultieren!

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
Wettkampfbereich	Dank „Famigros“ starten alle Familien bei ROLV-Läufen gratis			
	Mehrzweckhalle Engelburg (9032 Engelburg), offen ab 09:00 Uhr			
	Keine Garderoben, keine Duschen (bitte umgezogen kommen)			
Anmeldung	Vor Anmeldung bis am 18.10.2020 über Picotiming (Pflicht!) (https://entry.picoevents.ch)			
Startzeiten	09:30 bis 12:00 Uhr (Wettkampfbereich bis Start ca. 30 Min.) gewünschte Startzeit eintragen unter www.olgsga.ch/startliste			
Auswertung	SPORTident AIR+, Miete SI-Card für Fr. 3.- bei der Anmeldung			
Rangverkündigung	keine			
Öffentlicher Verkehr	Postauto ab Bahnhof St.Gallen nach Engelburg (Haltestelle Schulhaus), Abfahrt halbstündlich xx.02, xx.32, www.sbb.ch			
Privatverkehr	Parkplätze Nähe WKZ, Signalisation beachten, bis 10 Min. Fussweg			
Kinderhort	kein Kinderhort			
Kinder OL	beim Wettkampfbereich von 10:00 bis 12:00 Uhr			
Festwirtschaft	nur Take away (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

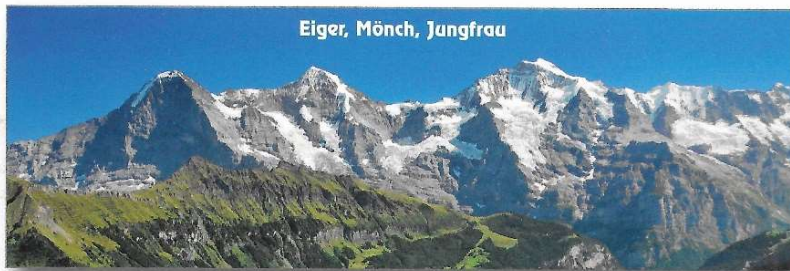
Natürlich soll in der Festwirtschaft wieder ein attraktives Kuchenbuffet angeboten werden. Bringt also bitte zahlreiche Kuchen, Torten usw. am Sonntagmorgen nach Engelburg ins Wettkampfbereich.

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

Markus Zbinden, Laufleiter

→ → → → Wichtig für Helfer! Wichtig für Helfer! ← ← ← ←

Helfer erhalten wie gewohnt einen «Gratisstart». Auch sie müssen sich unbedingt via Picotiming anmelden, allerdings ohne Bezahlung eines Startgeldes. Mit dem Eintrag auf der Startliste können sie zuwarten, bis die Organisation geklärt und mit dem Ressortchef besprochen ist. Danke für die Unterstützung!



Eiger, Mönch, Jungfrau



Jungfraujoch

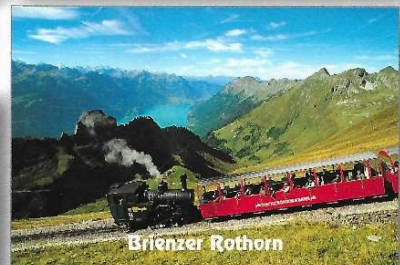


Jungfrau

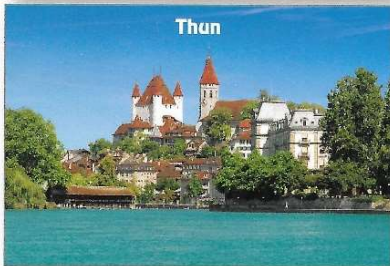
 **Berner Oberland** 



Oberhofen



Brienzler Rothorn



Thun



Interlaken



Saanen/Gstaad

Hochgeachtete OLG-Präsis

Grüsse aus Thun vom
NWK NOS

Wir trainieren hier super
zweifellos

Mit jedem Training kommen
wir weiter
und werden gescheiter

Bleibt gesund
Und trainiert + euch wunt!

S'NWK NOS

Ming Daniela Babar
Livia Florin Nora
Janis Micha Lolo
Lisa SID Andrin Silost
Elaine Noemi Salome Jasom
Fruuli Medina
Julia Andriku W.

26625

Berner Oberland

© Photoglobe Zürich

17.07.2019

HELVETIA 85

OLG St. Gallen/Appenzell
Raphael + Jonas Wölter
Schulstrasse 4
9450 Altstätten

Resultatspiegel: Juni – August 2020

An dieser Stelle werden üblicherweise die besten Resultate der Vereinsmitglieder an nationalen OL-Veranstaltungen sowie an besonderen Anlässen aufgelistet. Die nationale OL-Saison 2020 begann am 30. August mit dem 8. Nat. OL im «Eigenthal». Siehe nachfolgend. Seit Juni/Juli haben bereits da und dort wieder «besondere» OL stattgefunden. Mit guten Leistungen einer kleinen Gruppe Unentwegter aus den Reihen der OLG SGA. Erwähnung an dieser Stelle verdient nur der «Goldene Kranich». Er startete am 14. Juni im Fürstenwald (Chur) beim 50 Posten Score-OL. Innerhalb von 2 Stunden konnte/musste man so viele Posten wie möglich anlaufen. 2 Stunden und nicht mehr! Der Kranich überflog die Ziellinie **2 Sekunden** zu spät. ...

ROLV-Staffel; 19. August 2020; Rheineck

Rang	Staffel / Name	Jg.	Zeit	kum.
1	OLG SGA 1			
	Jürg Hellmüller	1960	18:24	18:24
	Nesa Schiller	2007	8:31	26:55
	Rolf Wüstenhagen	1970	16:06	43:01
	Patrick Zbinden	1996	15:15	58:16
2	OLG SGA 4			
	Leonie Benz	2005	17:03	17:03
	Julian Benz	2009	9:53	26:56
	Ivo Benz	1972	21:42	48:38
	Andrin Benz	2001	15:25	64:03
3	thurgorienta 3			
	Matteo Müller	2005	18:18	18:18
	Lio Weber	2008	10:31	28:49
	René Müller	1973	20:00	48:49
	Livio Müller	2005	18:36	67:25
4	OL Regio Wil 6			
	Jonas Niedermann	2007	18:45	18:45
	Sina Gasser	2007	9:58	28:43
	Lena Schweizer	2007	21:01	49:44
	Joel Schweizer	2005	19:38	69:22

Rang	Staffel / Name	Jg.	Zeit	kum.
5	OL Regio Wil 1			
	Priska Neff	1994	25:57	25:57
	Ernst Baumann	1945	10:41	36:38
	Jörg Hubmann	1964	16:16	52:54
	Nina Hubmann	2003	17:26	70:20
9	OLG SGA 6			
	Jonas Wälter	1994	20:26	20:26
	Nina Sutter	2007	10:28	30:54
	Jana Sutter	2007	23:00	53:54
	Raphael Wälter	1994	22:05	75:59
11	OLG SGA 5			
	Myrtha Schum	1976	25:55	25:55
	Silvia Büchler	1969	11:44	37:39
	Emil Sutter	1956	29:47	67:26
	Robert Furrer	1965	22:44	90:10

n.kl. OLG SGA 2

n.kl. OLG SGA 3

n.kl. OLG SGA 7

8. Nat. OL, Mitteldistanz, 30.8.2020				DB	2.	Nora Weber
Eigenthal LU				D50	8.	Rita Deininger
D14	5.	Nesa Schiller		D55	5.	Isabelle Hellmüller
D16	9.	Leonie Benz		H35	3.	Stefan Brauchli
D20	1.	Eliane Deininger		H60	2.	Jürg Hellmüller

Perfekter «nationaler» Start für Eliane Deininger

Die St.Gallerin gewinnt bei D20 mit einem Vorsprung von 1:30. Es sei sehr nass und kalt gewesen, sagt sie im Interview. Sie will auch an den nächsten Meisterschaften aufs Podest laufen. Mehr dazu über den nachfolgenden Link:

<https://www.swiss-orienteeing.ch/de/news/ol/1984-xy-und-xy-gewinnen-den-ersten-wertungs-lauf-des-swiss-orienteeing-grand-slams.html>

OLG-Trainingsprogramm September – Dezember 2020

Tag	Datum	Was / Thema	Wann	Besammlung
Mittwoch	02.09.2020	Lauftraining Kreuzbleiche	18:15-19:15	St.Gallen Militärkantine
Donnerstag	03.09.2020	Sprint-Training Rotmonten/HSG	18:00-18:30	St.Gallen Kinderfestwiese
Mittwoch	09.09.2020	Wald-Training Sitterwald	18:00-19:15	St.Gallen Vita Parcours Rotmonten
Mittwoch	16.09.2020	Mix Sprint-/Wald- Training Drei Weieren	18:00-19:15	St.Gallen Parkplatz Rest. Dreilinden
Mittwoch	23.09.2020	Wald-Training Sitterwald	18:00-19:15	St.Gallen Parkplatz Peter und Paul
Während den Herbstferien vom 28. September bis 18. Oktober 2020 findet kein organisiertes OLG-Training statt.				
Mittwoch	21.10.2020	OLG-Hallentraining	Trainingszeit: 18:15-20:15	St.Gallen- Riethüsli Turnhalle Gerhardtstrasse
	28.10.2020			
	04.11.2020			
	11.11.2020			
	18.11.2020			
	25.11.2020			
	02.12.2020			
		09.12.2020	OLG-Hallentraining: Spielstunde	Trainingszeit: 18:15-20:00 anschl. Chlaushöck
	16.12.2020	Weihnachts-OL St.Gallen	18:00-19:15	St.Gallen Klosterplatz
In den Weihnachtsferien vom 21. Dezember 2020 bis 3. Januar 2021 findet kein organisiertes OLG-Training statt.				

Anlaufstelle für Fragen und Meldungen:

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

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