



SCHISCHO 3 / 2021



OLG ST.GALLEN/APPENZEL

Impressum schischo

Mitteilungsblatt der OLG St. Gallen / Appenzell

Redaktion

Sebastian Rüegg
Haldenstrasse 13
8716 Schmerikon
schischo@olgsga.ch
079 421 89 20

schischo Nr. 3/2021 - September

33. Jahrgang
Erscheint 4x jährlich gedruckt und online
Druckauflage: 115

Redaktionsschluss für die nächste Auflage:
22. November 2021

Vereinsadresse

Raphael Wälter
Schulstrasse 4
9450 Altstätten

Website

www.olgsga.ch

Email

info@olgsga.ch

Kontoangaben

Postkonto 90-790-8,
9000 St. Gallen

Vorstand

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

Kartenverkauf

Martin Stamm
Hochwachtstrasse 11
9000 St. Gallen
martin_stamm@bluewin.ch

Materialstelle

In Daniela's Praxis
Hirschengasse 12
9050 Appenzell
kontakt@physio-signer.ch

Kassier

Simon Rüegg
Bertastrasse 6
8610 Uster
simon.rueegg@bluewin.ch

Titelblatt

Das Trio Benz mit Andrin, Leonie und Julian gewinnt die ROLV Staffel 2021 in Fischingen.

aus der Redaktion

Salut miteinander

Ich hoffe ihr habt schöne Sommerferien gehabt. Viele von euch haben die Swiss-O-Week in Arosa genossen. Wer wie ich an einer Teilnahme verhindert wurde, wird in diesem schischo tiptop darüber informiert.

Für lesescheue kann ich den ersten Bericht empfehlen. Miklas Kossert hat seine Eindrücke seiner ersten SOW kurz und kompakt zusammengefasst. Den Ausdauernden (was wir ja alle sind) rate ich jedoch zusätzlich noch den Bericht von Rainer Müller zu lesen.

Meines Wissens ist leider kein Mitglied an der diesjährigen «dunkeln» Jukola-Staffel gewesen. Nichtsdestotrotz haben es noch ein paar Eindrücke von der 5er Staffel sowie von der ROLV Staffel in den schischo geschafft.

Der nächste schischo erscheint im Dezember 2021

Redaktionsschluss ist am 22. November 2021.

Eine unterhaltsame Lektüre wünscht
Sebastian, Redaktor

Inhaltsverzeichnis schischo 3/2021

2	Impressum	9	Impressionen SOW kurz
3	aus der Redaktion	12	Impressionen SOW lang
4	Vorstandsmitteilungen	23	whoiswho?
7	Helferaufruf Flumserberg	27	Aktualisiertes
8	Nachbestellung Trainer		Jahresprogramm

Vorstandsmitteilungen

Eintritte

Barbara Schiller	1967	Sonder 4A	9042 Speicher
Flora Schiller	2009	Sonder 4A	9042 Speicher

Adressänderungen

Christoph Ammann	1983	Fuchsgasse 7	9443 Widnau
------------------	------	--------------	-------------

Austritte

Joela Vogel	1999	Botenaustrasse 22A	9443 Widnau
-------------	------	--------------------	-------------

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Co-Präsidium melden

Vorstandssitzung vom 16. August 2021

An der dritten Vorstandssitzung im Jahr 2021 hat der Vorstand unter anderem folgende Themen beraten:

Berichterstattungen

- Von Mai bis Juli konnte der OL-Einsteigerkurs mit rund 25 interessierten Teilnehmenden parallel zum OLG-Training erfolgreich durchgeführt werden.
- Im Juli fand die Swiss Orienteering Week in Arosa statt. Über 40 OLG-Mitglieder genossen eine Woche OL-Ferien bei schönstem Wetter und natürlich durfte auch der traditionelle OLG-Apéro nicht fehlen. Die OLG unterstützt ihre Mitglieder mit CHF 10 pro bestrittene Etappe. Der Anspruch kann mit Angabe der Zahlungsverbindung beim Kassier geltend gemacht werden.
- An der Senioren-WM in Ungarn haben Monika und Mario Ammann gross abgeräumt: Beide sicherten sich den Titel im Sprint und Mario konnte mit Silber über die Mitteldistanz nachdoppeln. Herzliche Gratulation!
- OLG-Bekleidung: Nachdem im letzten Jahr wegen Produktionsengpässen keine OLG-Trainerjacken/-hosen bestellt werden konnten, starten wir einen neuen Versuch (siehe Aufruf auf Seite 8).

Aktivitäten 2021

- sCOOL: Dank dem neuen sCOOL-Koordinator Robert Furrer können in diesem Jahr unzählige Schüler/innen in unserem Vereinsgebiet OL-Luft schnuppern. In der Zwischenzeit konnten bereits über die Hälfte der 22 sCOOL-Etappen und auch das sCOOL@School-Projekt in Gossau erfolgreich durchgeführt werden.

- Rheintaler OL-Cup 2021: Nachdem Corona-bedingt vor den Sommerferien keine Läufe stattfanden, kommt das Rheintal nun am 1. September in Heerbrugg und am 8. September in Widnau doch noch in den Genuss von zwei «OL für Alle».
- Clubweekend Entlebuch, 11./12. September: Am ersten Clubweekend seit Beginn der Corona-Pandemie werden 20 OLG-Mitglieder an der MOM und der LOM um Medaillen kämpfen und in der gemeinsamen Unterkunft das Vereinsleben wieder hochfahren. Der Vorstand hofft, dass bei einer günstigen Entwicklung der Pandemie auch die Teilnehmerzahlen für zukünftige Clubweekends wieder steigen.
- Appenzeller sCOOL-Cup, 17. September (Gossau): Es war alles aufgegleist, um den Appenzeller sCOOL-Cup am Morgen und den St.Galler sCOOL-Cup am Nachmittag durchzuführen. Wegen eines Versäumnisses des kommunalen Schulamts bei der Hallenreservation kann der Appenzeller sCOOL-Cup in diesem Jahr leider doch nicht durchgeführt werden.
- St.Galler sCOOL-Cup, 17. September (Gossau): Die letzten Vorbereitungen für die kantonale Schülermeisterschaft laufen auf Hochtouren.
- Nationales Weekend Flumserberg (St.Galler OL), 2./3. Oktober: Auch bei diesem Grossanlass laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren. Die Herausforderungen liegen dabei vor allem bei der geringen Helferzahl und der ungewissen Corona-Situation. Das OK würde sich nach wie vor über zusätzliche Helfende freuen, auch andere Familienmitglieder oder Bekannte sind herzlich willkommen (siehe Helferaufruf auf Seite 7).
- Arge Alp Weekend, 9./10. Oktober (Bayern): Auf unseren Mail-Aufruf von Anfang Juli hat sich nur eine Handvoll OLG-Mitglieder für den beliebten Länderwettkampf angemeldet. Aufgrund der Corona-bedingt unsicheren Lage sind die Anmeldezahlen insgesamt auf einem deutlich tieferen Niveau als sonst.
- ROLV-Lager, 11. – 16. Oktober (Gstaad): Gemäss Auskunft der Leiterinnen waren Anfang August rund 30 Jugendliche angemeldet, zwei davon aus der OLG SGA. Kurzentschlossene können sich noch bis am 5. September anmelden (siehe Ausschreibung auf der OLG-Website).

Ausblick 2022 ff

- Hauptversammlung & Clubmeisterschaft, 19. Februar 2022: Die HV findet im Restaurant Alpstein in Appenzell statt mit der Clubmeisterschaft als Vorprogramm.
- 54. Engelburger OL, 1. Mai: Der Dorf-OL in Herisau findet nun definitiv am 1. Mai statt. Die Grobplanung der Bahnen ist bereits abgeschlossen.

- OLG-Unterkünfte 2022: Für das nächste Jahr ist an den folgenden Clubweekends eine gemeinsame Unterkunft reserviert:
 - 11./12. Juni: 5. Nat, SPM & SMM (Basel)
 - 27./28. August: 6. Nat & 7. Nat (Tessin)
 - 1./2. Oktober: 9. Nat & 10. Nat mit Weltcup-Final (Davos)
- Schweizermeisterschaft im Team-OL (TOM), 6. November 2022: Die Vorbereitungen von Laufleiter Heinz Weber laufen weiter.
- Rheintaler OL-Cup 2022: Der Rheintaler OL-Cup wird auch im nächsten Jahr durchgeführt, um seine 20-jährige Erfolgsgeschichte fertigzuschreiben. Ab dem Jahr 2023 soll eine neue OL-Serie im Vereinsgebiet in die grossen Fusstapfen treten. Der Vorstand hat ein Grobkonzept auf Basis des Rheintaler OL-Cups erstellt und möchte nun für die weitere Planung verschiedene OLG-Mitglieder miteinbeziehen.
- EUOC (Studenten-OL-EM), 24.-27. August 2023: Nachdem die diesjährige EUOC Corona-bedingt abgesagt werden musste, gibt es jetzt grünes Licht für die Durchführung im Jahr 2023. Dabei sollen alle Wettkämpfe in unserem Vereinsgebiet stattfinden. Die Organisation läuft wiederum über die Universität St.Gallen, wobei mehrere OLG-Mitglieder im Kern-OK vertreten sind.

Verschiedenes

- OL & Umwelt: Mario Ammann gibt per Ende Jahr sein Amt als «Fachstelle OL & Umwelt Region St.Gallen» ab. Als Nachfolger stellt sich Julian Bleiker (OL Regio Wil) zur Verfügung, der sich bei OLG-Angelegenheiten mit Kartenchef Martin Stamm koordinieren wird.
- Neben einer WhatsApp-Gruppe gibt es neu auch eine Signal-Gruppe. Diese beiden Gruppen sind für den Austausch der OLG-Mitglieder untereinander gedacht (z.B. Koordination der Anreise an Trainings/Wettkämpfe) und sind keine offizielle Kommunikationskanäle des Vorstands.
- Die nächste Vorstandssitzung findet am Montag, 8. November 2021, statt.

Jonas & Raphael Wälter, Co-Präsidium



HELFERAUFRUF



Angehörige/Bekannte



14. Nationaler OL / 72. St. Galler OL
Sonntag, 3. Oktober 2021 – Flumserberg

**Wir haben leider immer noch
sehr wenige Helfer/innen.**

Habt ihr

**Angehörige oder Bekannte ,
die uns als Helfer/innen
unterstützen können?**

**Dann meldet euch bitte direkt bei Erich
Brauchli (erich.brauchli@gaiserwald.net).**

Nachbestellung OLG-Trainer

Letztes Jahr wurde der Lagerbestand der OLG-Bekleidung wieder aufgefüllt. Leider galt dies wegen Problemen bei orienteering.ch und seinen Lieferanten nicht für den OLG-Trainer. Nun haben sich Maria und Emil Sutter im Rahmen der SOW mit orienteering.ch ausgetauscht und eine Nachbestellung in die Wege geleitet. Vielen Dank dafür!

Anprobemöglichkeiten

Am 14. Nationalen OL auf dem Flumserberg vom 3. Oktober, evtl. am Rheintaler OL-Cup in Widnau vom 8. September oder sonst bei Sutters zuhause (Nollisweid 49, 9050 Meistersrüte; 071 787 53 92).

Kosten des OLG-Trainers (Jacke + Hosen)

Voraussichtlich wieder ca. CHF 180 abzüglich eines Beitrags aus der Vereinskasse von CHF 80 für Jugendliche und CHF 60 für Erwachsene.

Bestellung

Bitte reserviere dir deinen OLG-Trainer mit Angabe der Grösse bis am 10. Oktober 2021 bei Maria und Emil Sutter (em.sutter@bluewin.ch).



Grössen:
XXS, XS, S, M, L, XL

Weitere OLG-Bekleidung und Accessoires
unter www.olgsqa.ch/olg-sqa-artikel/

«Börse»

Passt dir dein OLG-Trainer nicht mehr, wäre aber noch in gutem Zustand? Bitte melde dich ebenfalls bei Sutters. Im Sinne einer Kleiderbörse würde sich vielleicht ein anderes OLG-Mitglied darüber freuen.

Impressionen eines SOW Neulings

Von Miklas Kossert

Nach einem verkorksten OL Jahr 2020 ist gegen Ende Saison dann doch noch der eine oder andere Lauf – insbesondere im Bündner Land- in meine Bilanz eingegangen.

Trotzdem wurden anfangs dieses Jahres die Symptome des kalten Entzugs wieder deutlicher. Kurzerhand meldete ich mich noch für die SOW in Arosa an – reichlich spät, was die Suche nach einer adäquaten

Unterkunft etwas verkomplizierte. Die Vorfreude insbesondere auch auf ein Wiedersehen mit einem grossen Teil der OLG-Familie war gross, die Möglichkeiten des Trainings bis dahin leider eher bescheiden. So wurde die SOW für mich quasi zum Saisonauftakt.

Die Prognosen der Wetterfrösche versprachen eine super Woche,



alleine der Auftaktwettkampf konnte dieses Versprechen nicht einlösen.

Die sechs Wettkämpfe der SOW sollten für mich einige Premieren bereithalten. Einen so ausgedehnten Wettkampf hatte ich bisher noch nicht bestritten – ein 3-Tägler im Tessin war bisher das höchste der Gefühle.

Der Auftakt als Waldsprint war das nächste Novum für mich, eine spannende Aufgabe in Hinblick auf den Kartenmasstab und das «auf-die-Karte-kommen». Zudem der einzige Tag, welcher aktive Kühlung von oben bereitstellte.

An den folgenden Tagen waren die Läufe deutlich alpiner geprägt, aber jeder Wettkampf zeigte doch einen ganz eigenen Charakter mit den damit verbundenen Herausforderungen.

Sie SOW wurde in den letzten Jahren fast ausschliesslich in Skigebieten ausgetragen, die gute Infrastruktur machte sich auch am diesjährigen Wettkampf bezahlt. Wir gondelten also fröhlich und bequem durch Arosa und bis Lenzerheide. Speziell und ebenfalls eine neue Erfahrung für mich war, dass man teilweise die Laufgebiete der noch folgenden Wettkämpfe gut aus den Seilbahnen erkunden konnte – ganz anders als das reine Kartenstudium.

Alle Wettkämpfe in der Woche hatten ihren ganz eigenen Charakter und damit verbundene Herausforderungen. Mit meinen Ergebnissen

war ich nicht durchgehend zufrieden, was aber den grossen Vorteil mit sich bringt, dass es offensichtlich noch genügend Potential für Verbesserungen gibt – die Saison hat für mich ja gerade erst angefangen.

Neben den sportlichen Aspekten war natürlich auch die in den letzten anderthalb Jahren etwas zu kurz gekommene Geselligkeit im Rahmen der OLG-Familie ein Highlight. Die Woche in Arosa war eine super Zeit mit vielen Freuden. Ein Dank an alle Organisatoren und Beteiligten an dieser Stelle.

Meine erste SOW soll nicht meine letzte bleiben, Flims-Laax-Falera 2023 ist bereits vorgemerkt und die Vorfreude kann wachsen ...

Die Schlacht am Kuchenbuffet!



Sie findet statt am:

Sonntag 3. Oktober am 14. Nationalen OL - Flumserberg

Liebe Kuchenbäcker/Innen eure Backkunst ist gefragt

Bitte helft uns diesen Ansturm zu bewältigen. Wir benötigen mindestens 60 Kuchen, deshalb gerne anmelden, damit wir wissen, auf welchem Stand wir sind.

email: mmbaerlocher@bluewin.ch

sms: Martin 077 521 80 90

Monika 077 402 87 94

Ein herzliches Dankeschön für eure tatkräftige Unterstützung!

Monika & Martin Bärlocher

Swiss O Week 2021 in Arosa

Nach nur 2 Jahren fand dieses Jahr bereits wieder eine Swiss O Week statt. Dank eines ausgefeilten Schutzkonzeptes konnte die SOW im normalen Rahmen durchgeführt werden, wenn auch leider nur etwas über 2100 Teilnehmer dabei waren (gut, 2019 in Gstaad waren es auch „nur“ 2800 Teilnehmer). Mit dabei waren 40 OLGler (also mehr als 2019!) wovon die meisten in der Vereinsunterkunft im Appartementhaus Paradies untergebracht waren.

Von Rainer Müller

Etappe 1 – „Die Rassige“ oder „es kann nur besser werden“

Damit ist nicht nur das Wetter gemeint, welches die Läufer mit einem ausdauernden Regen bereits auf dem Weg zum Start nass werden liess. Der Lauf als solcher stellte spezielle Anforderungen an die Oler, schliesslich kommt ein Waldsprint mit einem kurzen Dorfsprint am Ende eher selten vor. Auch der für einen Wald ungewohnte Massstab und die grosse Anzahl an gesetzten Posten forderten den einen oder anderen Tribut in Form von verlorener Zeit und recht vielen Postenfehlern.

Am Ende machte Nesa Schiller mit ihrem 2. Platz auf sich

aufmerksam ebenso Isabelle Hellmüller. Eliane Deininger musste sich um nur 4 Sekunden mit dem vierten Platz begnügen. Das grösste Highlight dieser Etappe war sicherlich, dass sich in der Kategorie HAK Rainer Müller gegen die beiden Wälter Brothers durchsetzen konnte. In einem gewohnt konstanten Lauf musste der Altstar Jonas und Raphael zunächst davonziehen lassen. Aber auch als Sprint ist ein OL eben ein Marathon, wo man bis zum letzten Meter konstant und sicher unterwegs sein muss. So fiel zunächst Raphael deutlich zurück und mit Rainers furiosen Schlussprint über die vier Dorf OL



Posten konnte dann auch Jonas nicht mehr mithalten.

Anmerkung der Redaktion: die Namensgleichheit vom Autor dieses Berichts und dem genannten Altstar sind rein zufällig und haben keinen Einfluss auf die Objektivität der Berichterstattung!

Etappe 2 – „Die Luftige“ genauer gesagt „Die Sonnige“

Schon am frühen Morgen überraschte das Wetter die Läufer mit blauem Himmel und strahlender Sonne. Beste Bedingungen, um mit mehreren Bergbahnen auf die Seite der Lenzerheide zu wechseln und dort

den ersten Lauf im offenen d.h. waldfreien Gelände durchzuführen. Offenes Gelände verspricht eine gute weite Sicht und ein hohes Lauftempo, wobei dieses durch ausgeprägte Flächen mit Alpenrosen stellenweise ausgebremst wurde. Der kurze Weg zum Start war erfreulich. Auf der anderen Seite rief bei den „kurzen Kategorien“ der bergaufgehende Weg vom letzten Posten hin zum Ziel keine grosse Begeisterung auf, der Weg zurück zum WKZ wurde aber zum Glück mit der Sesselbahn zurückgelegt. Die „langen Kategorien“ hatten weniger Glück, diese mussten am Ende ihres Laufes sämtliche wieder abwärts gemachten

Höhenmeter wieder nach oben laufen, denn ihr Ziel war in der Nähe des Startes.

Die zweite Etappe war für die OLG sehr erfolgreich. Nesa konnte sich auf den 1. Platz steigern und Isabelle war mit Platz 3 abermals auf dem Siegertreppchen. Nora Weber überraschte mit einem 2. Platz und Martin Oberholzer schaffte es als dritter auch auf das Podest.

In der Kategorie HAK erholte sich Jonas am schnellsten von dem „Schock“ der 1. Etappe. Um etwa 9 Minuten deklassierte er die beiden anderen OLGler und dank eines weiteren furiosen Schlusssprints über 2 Posten konnte Rainer bis zum Ziel etwa 30

Sekunden Vorsprung auf Raphael herausholen.

Zum Abschluss noch ein wenig Tratsch: Es heisst, dass am Nachmittag ein gewisses Co-Präsidium und ein sehr kartenaffiner Junioren Läufer beim „Chippin Golf“ die erste Bahn nicht gefunden haben...!?

Etappe 3 – „Die Rockige“ oder „Posten 110“

Was gestern Alpenrosen waren, waren heute Felsen und Höhenmeter, also ganz besonders Höhenmeter, aber eigentlich auch Felsen. Der Lauf bot was zu erwarten war, felsige Gebiete und entsprechende Belaufbarkeit sowie die Schwierigkeit bei der Postensuche den richtigen Felsen



zu finden. Daher einfach nicht nach Posten 110 fragen!

So richtig interessant wurde es aber eigentlich erst nach dem Lauf. Gleich nach dem Ziel musste man ein felsiges, blockiges Gebiet queren und für die nicht mal 50 Meter benötigte man einige Minuten. Im Anschluss ging es für die meisten Kategorien mehr Höhenmeter nach oben um wieder zum WKZ zu kommen.

Heute konnte sich Petra Oberholzer-Wolgensinger mit einem 3. Platz auch auf dem Podest verewigen. Nesa war mit Platz 2 nun schon zum dritten Mal bei der Siegerehrung dabei.

Zum Schluss noch eine Vermisstenanzeige: Zwei Dänen vermissten eine(n) gewisse(n) Monika und Mario Ammann!?

Es wird noch etwas vermisst? Na gut, in der Kategorie HAK ist wieder „Normalität“ eingekehrt. Raphael und Jonas platzieren sich vor Rainer (für die SOW 2023 sollte man mal H45k in Betracht ziehen?).

Ruhetag

Eigentlich sollte der Name Programm sein und man sich ausruhen oder Pedalo fahren, sich für eine kurze Swiss O FINDER Bahn zwei Stunden Zeit lassen oder mit der Bergbahn auf das Urdenfürggli fahren und dann das Weisshorn

bergab laufender Weise zu umrunden. Nur zwei komische Dütsche hatten nichts Besseres zu tun als über 1100 Hm auf das Schiesshorn zu wandern bzw. sogar „schnell mal“ an den Bodensee zu fahren, ein Klettersteigset und Pickel zu holen und via Grat mit steilen Grashängen auf den Tschirpen zu gehen und via Klettersteig Richtung Hörnli wieder abzusteigen.



Wie auch immer man den Ruhetag verbracht, am späten Nachmittag trafen sich fast alle OLGler zum obligatorischen Apero. Ein überraschendes Highlight war der Vortrag von Josef Frey. Er hat den Ruhetag u.a. dazu genutzt um in seiner gewohnten Manier die ersten drei Tage zusammenzufassen:

Vorwort

Das ist alles andere als die Erfolgsstory eines Top Ten Sprinters, sondern ein Report aus der Sicht eines Läufers, der zur „The Last Three Group“ gehört. Josef hat die bitteren Erfahrungen der ersten drei SOW-Etappen auf seine persönliche Art festgehalten.

Etappe 1

D'SOW

startet am Obersee

Juscht uf de erscht Wettkampftag

gäb's ä solidi Wetterlag

Doch a dem Sonntag chasch kei Picknick plane

d'Sonne giesch nur uf dä Ortsfahne

Di erscht Etappe wär nöd än allzu Schweri

Chämtet eim nöd d'Eichhörnli ständig i Queri

Aber scho bald cha di nüt meh verschregge

Du rennscht jetzt zielstrebig um äs paar Huusegge

Denn goht's nomol dur än fii kupierte Wald

Du atmesch uuf – de Endspurt chunnt scho bald

Und denn ä Schrecksekunde – än neue Chummer

„Kein Anschluss unter dieser Nummer“

Was bin ich denn för än Vollpfoschte

Do stoo n-i wieder ämol bim falsche Poschte

Ha natürli scho wieder einä überloffte

I bi doch nöd bsoffe?

Das wär denn än schöne Seich

Mer freuet üs uf de zweeti Streich

Wer weiss, villicht gitt's emol äs Wiederseh

Bi m'nä Spaziergang rond om de Obersee

Etappe 2

Uf de Fahrt zum Start häsch Zitt för ä Banane
Drü Luftseilbahne füeret di sicher döt ane
D'Organisatore schwärmet von äre luftige Bahn
För mi isch das alles dä puri Wahn

Es goot mehreri hundert Höhemeter Downhill
För än alte Maa mit Chnüprothese eifach zwill
's Laufgebiet i de Lenzerheide
werd ich in Zuekunft meide

Etappe 3

Am dritte Tag goot's sicher ringer
Eifach los seckle – abe met de Grinder
Doo chunnsch denn aber schnell uf d'Welt
Die huere Pöschte sind eifach fies gschtellt

Vili irret wie gschtört dur Felsblöck
Mer sind doch kei Bündner Steiböck
Vo witem gsiet's uus wie nä Schar Affe
wo alli hilflos uf äs Blatt Papier gaffe

Noch halber Distanz bloset's mer dä Marsch
Poschte-Iisammler sind mer direkt am Arsch
Jetzt törfsch nüme lange fackle
Du muesch schnurstracks zum Uslese wackle

Am Ziel chasch di aber nöd entspanne
Nei - si hauet dii grad nomol i Pfanne
De Ufstieg zum WKZ isch ä Höllequal
Ii mach nie meh än OL im Urdetal

Das Hinkebei
Josef Frey

Nachwort

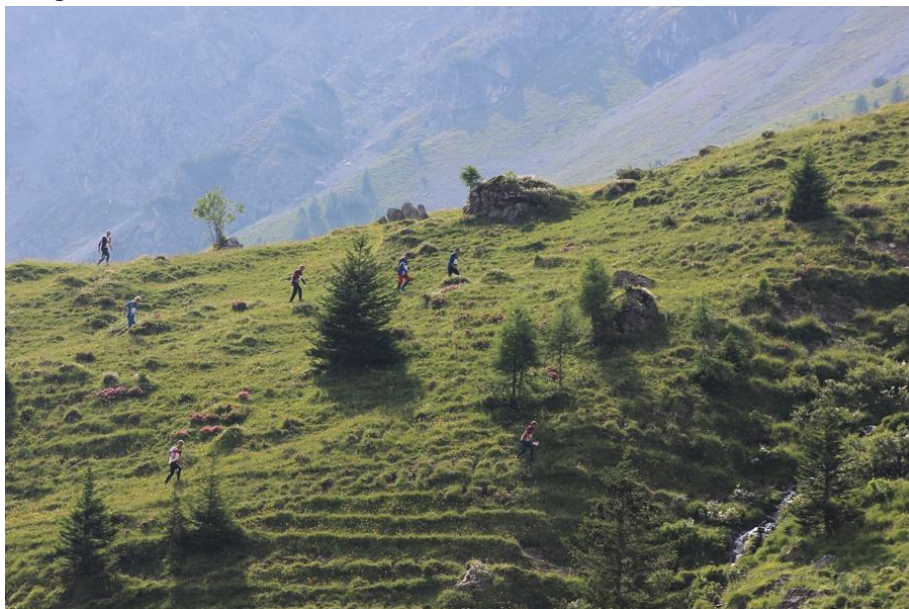
Beim traditionellen Erfahrungsaustausch mit Vereinskolleginnen und anderen OLG-Läufern lautete mein Votum in der Regel wie folgt:
„Ich kann's nicht besser, aber länger.“

Zum Z'Nacht gingen nach dem Apero eine Junioren- und eine Senioren-Gruppe zum Döner am Obersee und eine weitere Senioren-Gruppe zum Pizza-Take away. In Döner, Dürüm, Falafel und Co muss irgendwas drin gewesen sein, denn Thomas Walter gab sich als Genie der Feinheiten der Schweizer Sprache zu erkennen (und kennt sich auch mit Schwäbisch aus).

Etappe 4 – „Die Bärenstarke“ oder „Die Heinzstarke“

Nach der Pause, bei weiterhin bestem Wetter, standen heute die Hänge des Weiss- und

Brüggerhorns auf dem Programm. Nach dem ersten Start konnte man oberhalb des WKZs ein sichtlich überraschtes Reh beobachten, welches schlussendlich Reissaus vor den vielen OLern nahm. Hätte es zu Karte, Kompass und Badge gegriffen, wären die Siegchancen, nicht nur wegen der höheren Laufgeschwindigkeit sondern auch aufgrund der Ortskenntnis, sehr hoch gewesen. So vernahm man nach dem Lauf von diversen OLGlern Probleme beim Kartenlesen oder Interpretieren der Höhenlinien. Gerade bei den langen Stichen zwischen zwei Posten ist der Eine und der Andere



sogar in die Irre gelaufen. Nicht so Heinz Weber. Musste er die ersten drei Tage seine Konkurrenten Thomas Walter und Damian Tanner davonziehen lassen, war Heinz heute mit über 10 Minuten Vorsprung nicht zu schlagen.

Ebenfalls nicht zu schlagen waren Nesa und Leonie Benz mit ihren 1. Plätzen. Jeweils auf der 3. Stufe des Podests konnten sich Isabelle und Andrin Sutter platzieren, aber auch Silvia Büchler machte mit ihrem 4. Platz auf sich Aufmerksam.

Zur zweiten Hälfte der SOW gesellten sich ausserdem noch weitere OLGler hinzu. So liess es sich Vre Harzenmoser nicht

nehmen bei einer weiteren Swiss O Week teilzunehmen.

Etappe 5 – „Die Trickige“ oder „Die Bewaldete“

Nach den alpinen Etappen war heute Wald angesagt. Die langen Bahnen mit Start 1 mussten sich auf einen Anmarsch von 90 Minuten einrichten, anscheinend waren es aber nur 60 Minuten!? Zum Glück war das Wetter gut, so dass die Wartezeit erträglich war. Das Gelände war ein typischer Bergwald durchmischt mit einigen Wiesen. Speziell war der Schluss, dort erfolgte ein Geländewechsel



in einen Wald der auf dem Geschiebe des Furggabachs steht. Von all dem zeigte sich Nesa unbeeindruckt, wieder schaffte sie es auf den ersten Platz, ebenso Nora. Mit Julian Benz und seinem 2. Platz war ein „neues Gesicht“ auf dem Podest. Richtig ins Zeug gelegt hat sich auch Nik Wolgensinger, er kam mit blutiger Startnummer und Karte ins Ziel. Leider hat es trotz vollen Einsatzes nicht für das Podest gereicht. Heinz hingegen hat sich am Vortag offenbar übernommen, er fiel wegen „Überzeit“ leider aus der Klassierung. Mit dem Geländewechsel am Ende wohl überfordert war Rainer, aus 6 Minuten Vorsprung auf Raphael wurden so 1.5 Minuten Rückstand. Einen Triumph konnte hingegen Toni Heim verbuchen. In den ersten vier Etappen war Rolf Bollhalder (deutlich) schneller, heute war Toni jedoch eine winzige Sekunde schneller!

Zum Schluss noch eine Warnung: anscheinend haben die Wäلتers im Wald verirrtten Läufern schlechte Ratschläge gegeben.

Etappe 6 – „Die Entscheidende“ oder „Hinz und Kunz“

Bei dieser Etappe spielten zwei OLGler, die nicht in der Rangliste erscheinen, eine wichtige Rolle.

Maja und Pädi Kunz waren für die Bahnlegung zuständig. Während die langen Bahnen mit der Hörnlibahn Richtung Start 1 in die Höhe fuhren und im offenen Gelände unterwegs waren, lag Start 2 tiefer als das Ziel in einem kleinen Waldgebiet und erst nach einigen Posten wurde ins offene Gelände gewechselt. Der Hang gegenüber dem Ziel war Standort vieler Posten, so dass man als Zuschauer viel zu sehen hatte. So konnte man Laurin und Clemens Eugster beim Familienspaziergang (?) beobachten oder sehen wie Jonas den 6 Minuten vor ihm gestarteten Rainer am drittletzten Posten einholte, ihn aber im dann vorzeitigen „Ziel“sprint wieder davonziehen lassen musste. Toni Heim gab auch noch mal alles und war wie am Vortag schneller als Rolf.



Man konnte aber auch sehen wie sich wieder einige OLGler auf dem Podest platzieren. Nesa sicherte sich wieder den ersten Platz und Isabelle lief auf Platz 2. Jana und Nina Sutter belegten Platz 2 und 3 und lagen dabei 1 Sekunde auseinander.

Gesamtrangliste

In der finalen Rangliste nach sechs Läufen mit einem Streichlauf belegt, „wenig überraschend“,

Nesa den 1. Platz, Isabelle Platz 2 und Nora verfehlt mit Platz 4 das Podest nur knapp. „Nahezu unbemerkt“ belegt Andrin Sutter ebenfalls Platz 4. Aber auch Leonie, Eliane, Petra, Christa Ebnetter und Stefan Brauchli sicherten sich ein Diplom. In die Top 10 schafften es ausserdem Silvia, Ruth Wüest, Julian, Ivo Benz, Jürg Hellmüller und Martin Oberholzer.



Sonstiges

Dabei sein ist alles. Leonie, Nesa, Fiona, Patrick und Andrin vertreten die OLG an der 5er Staffel in Bülach anfangs Juli (v.l.n.r.)



Laufstilanalyse im Überlauf

Gesteigerte Teilnehmerzahl an der ROLV Staffel im August



whoiswho?

Beim schischo-Rätsel geht es darum herauszufinden, welches Vereinsmitglied wohl die Fragen beantwortet hat

1. Was hast du in deinem OL-Böxli/Rucksack, was sonst niemand hat?
2. Dein Lieblingskuchen in der Festwirtschaft?
3. Welches ist deiner Meinung nach das schönste OL-Laufgebiet?
4. Welche OL-Form gefällt dir am besten? (Stadt-OL, Wald-OL, Nacht-OL, Ski-OL, Bike-OL, etc.)
5. Woran denkst du garantiert immer während einem OL?
6. Welches OL Erlebnis wirst du nie vergessen?
7. Hast du auch schon OL im Ausland gemacht?
8. Wie hältst du dich fit für den OL?

Mitglied Yvette I.

1. SI-Card Nummer 8161170
2. Cremeschnitte von den Regiöli-Frauen
3. Karte Schwarzsee beim Matterhorn
4. Voralpiner Wald- OL ohne Nebel
5. Was will ich als nächstes sehen...
6. O-Ringen Boras mit dem ganzem Drum und Dran. Die „gechillten“ Warteschlangen vor den ToiTois und beim Busverlad, Duschen im Freien mit vielen Andern, OL-

Campingatmosphäre. Einfach genial

7. Schweden, Gotland, Visby
8. Joggen, Pilates, Fitness, Langlauf. So im Jahresrhythmus ;-)

Hans J.

1. verschiedene Pflästerli plus Schere
2. Rüebliorte
3. Das schönste OL-Laufgebiet gibt es für mich eigentlich nicht. Am schönsten finde ich Läufe über der Baumgrenze mit toller Aussicht.
4. Obwohl ich bei Stadt- und Dorf-OL eher die besseren Resultate

erreiche, gefällt mir doch der Wald-OL am besten.

5. Wie finde ich am schnellsten den nächsten Posten.
6. Der nat. OL auf dem Grap Sogn Gion vor einigen Jahren mit Regen und Temperaturen knapp über Null Grad wird mir noch lange in schlechter Erinnerung bleiben.
7. Ich war schon oft beim Arge Alp OL in Bayern, Österreich,

Südtirol und Trentino dabei. Da würde ich überall wieder hingehen.

8. Leider bin ich eher etwas trainingsfaul und habe eigentlich keinen Plan. Wegen Rückenproblemen mache ich vor allem zuhause Kraftübungen und Ausdauertraining auf dem Hometrainer.

Auflösung von der Juni Ausgabe

Nesa Schiller



Nesa mag keinen Kuchen, dafür mag sie Nacht-OL. Sie ist durch ihren Götti zum OL gekommen und hat den Einsteigerkurs absolviert. Nebst OL geht sie gerne in die Berge. Dort fasziniert sie eigentlich alles von Wandern über

Hoch- und Skitouren bis Klettern. Zudem fährt sie sehr gerne Ski.

Miklas Kossert



Des Öfteren vergisst Miklas seine Schnürsenkel zu tapen. Er ist über den Rheintaler OL Cup zum OL gestossen. Diese kurzweilige Form gefällt ihm weiterhin sehr gut,

auch wenn es ihn mehr und mehr in den Wald zieht. Da er ursprünglich eher aus flachen Gefilden kommt, haben alle Aktivitäten in den Bergen einen grossen Reiz auf ihn.

Myrtha Schum

Vor sieben Jahren ist Myrtha über ihre Nachbarn zum OL gestossen. Als Dank für einen Helfereinsatz hat sie Silvia an einen Rheintaler OL Cup mitgenommen. Dort war Myrtha ziemlich überfordert. Das wollte sie ändern und arbeitet (gemäss eigener Aussage) immer noch daran.

Sie bewegt sich allgemein gerne in der Natur. In ihrem OL Bööxli hat sie einen Spickzettel mit ihrem Laufkonzept sowie einen Riegel für Notfälle.



Yanik Schwizer



Derjenige mit einem Eier-OL-Bööxli hat vor zehn Jahren in den Frühlingsferien den OL-Kurs besucht. Danach ging es direkt in den Einsteigerkurs und somit in den Verein.

Er geht immer gerne in die Berge, sei es zum Wandern im Sommer oder zum Skifahren im Winter.

Beitrittserklärung

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zur OLG St. Gallen/Appenzell

Aktivmitglied

Passivmitglied

Name, Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon P: _____ Mobile: _____

Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____ Datum: _____

Einsenden oder mailen an:

Raphael Wälter, Co-Präsident OLG St. Gallen /Appenzell,

Schulstrasse 4, 9450 Altstätten, info@olgsga.ch

Oder ausfüllen unter www.olgsga.ch/ueber-uns/mitglied-werden/

Jahresbeiträge 2021

PK 90-790-8, 9000 St. Gallen

Aktivmitglieder:

Jugendliche

Jahrgang 2003 und jünger 40.- Fr.

Erwachsene

Jahrgang 2002 und älter 60.- Fr.

Familien inkl. Jugendliche

bis Jahrgang 2003 100.- Fr.















Passivmitglieder

mind. 60.- Fr.


Gönner (ohne Mitgliedschaft)

Nach Belieben

OLG St.Gallen/Appenzell: Jahresprogramm 2021 (Stand: 22.08.2021)

Datum	Veranstaltung	Karte/Ort	Typ
01.09.21	Rheintaler OL-Cup	Heerbrugg (SG)	
08.09.21	Rheintaler OL-Cup	Widnau (SG)	
11.09.21	CH-Meisterschaft Mitteldistanz (MOM)	Marbachegg (LU)	
12.09.21	CH-Meisterschaft Langdistanz (LOM)	Hilferenpass (LU)	
17.09.21	Appenzeller sCOOL-Cup	Gossau (SG)	ABGESAGT
17.09.21	St. Galler sCOOL-Cup	Gossau (SG)	
18.09.21	44. ZH-Oberländer OL	Burgerwald (SG)	
19.09.21	45. Oberthurgauer OL	Güttingerwald Ost (TG)	
24.09.21	CH-Meisterschaft Nacht OL (NOM)		
25.09.21	11. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Bettmeralp (VS)	
26.09.21	12. Nationaler OL (Langdistanz)		
02.10.21	13. Nationaler OL (Mitteldistanz)		
03.10.21	14. Nationaler OL (Langdistanz)	Flumserberg (SG)	
09.10.21	ARGE ALP Staffel	Bayern (DE)	
10.10.21	ARGE ALP Einzellauf		
11.- 16.20.21	ROLV-Lager	Gstaad (BE)	
24.10.21	65. Wiler OL/ROLV-Meisterschaftslauf	Dietschwil Höchi (SG)	
07.11.21	CH-Meisterschaft Team OL (TOM)	Toppwald (BE)	

Legende:

-  Anlass der OLG St.Gallen/Appenzell
-  CH-Meisterschaft, Nationaler OL
-  Organisierte Vereinsunterkunft
-  Anlass der ROLV NOS-Saison
-  Internationaler Anlass
-  Staffel-/Team-Anlass

OLG

Trainingsprogramm

Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Beschreibung
Mi 8. Sept.	17:30-19:00	Widnau, Schulhaus Wyden	Rheintaler OL Cup
Mi 15. Sep	18:00-19:00	Hirschberg, Starkenmühle	Wald OL
Mi 22. Sept.	18:00-19:00	Teufen, Ende Bleichiweg	Sprint OL
Mi 29. Sept.	18:00-19:00	St. Gallen, Evang. Kirche Rotmonten	Sprint OL
Herbstferien			
Mi 27. Okt.	18:15-20:15	Turnhalle Gerhardstrasse Riethüsli	Kraft/Ausdauer/ OL Formen
Mi 3. Nov.			
Mi 10. Nov..			
Mi 17. Nov			
Mi 24. Nov.			
Mi 1. Dez.			

Anlaufstelle für Fragen

Patrick Zbinden, Technischer Leiter (pazb@gmx.ch oder 079 778 33 96)