

**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**



SCHISCHO 1 / 2022



OLG ST.GALLEN/APPENZELL

Impressum schischo

Mitteilungsblatt der OLG St. Gallen / Appenzell

Redaktion

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

schischo Nr. 1/2022 - März

34. Jahrgang
Erscheint 4x jährlich gedruckt und online
Druckauflage: 110

Redaktionsschluss für die nächste Auflage:
16. Mai 2022

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. Leitung

Patrick Zbinden

079 778 33 96

Tobias Zbinden

079 764 86 33

Karten

Martin Stamm

071 278 70 18

Material

Fiona Signer

077 484 21 98

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

«Sportlerin des Jahres» Leonie Benz fliegt im TL Neuchâtel durch den Wald (Foto: ROLV NOS)

aus der Redaktion

Geschätzte OLG-Mitglieder

Im Dezember hatte ich meine Ski-OL Premiere. Dabei habe ich folgendes gelernt. Im Unterschied zum Fuss-OL macht es üblicherweise keinen Sinn die Loipe und die Scooterspuren zu verlassen. Es lohnt sich nur bei explizit passenden Schneebedingungen. Ausserdem kommt beim Ski-OL ein taktisches Element hinzu, was ich aus dem Fuss OL nicht kannte. Relevant ist nicht nur, ob die Querroute schneller als die Umlaufroute ist. Es zählt auch, ob die nach mir startende Konkurrenz von meiner Spur durch den Tiefschnee profitieren kann.

Durch die Brombeeren zu stieren, macht definitiv weniger Spass als eine Linie abseits der Loipe zu legen. Und um eine komfortable Spur durch das Dornenfeld zu trampeln, braucht es dazu auch noch mehr als zwei Beine. Dies ging mir diesen Frühling wehmütig durch den Kopf, als ich die Brombeerstauden wieder am eigenen Leib erfahren habe. Nichtsdestotrotz hat es mir viel Spass gemacht und ich freue mich auf die neue Saison. Ein tolles Jahresprogramm erwartet uns. Schaut es euch an, wie immer ist es in der Heftmitte. Ich habe die Helfer- und Teilnehmerliste schon ausgefüllt. Du auch? Den Link dazu findet ihr auf Seite 13.

Eine unterhaltsame Lektüre wünscht
Sebastian, Redaktor

Der nächste schischo erscheint im Juni 2022

Redaktionsschluss ist am 16. Mai 2022.

Ein herzliches Dankeschön geht an Mario Amman, Eliane Deininger sowie Richard Werner, welche zu diesem schischo beigetragen haben.

Inhaltsverzeichnis schischo 1/2022

2	Impressum	18	Jahresprogramm
3	aus der Redaktion	20	Engelburger OL (Herisau)
4	Vorstandsmittelungen	21	Mit dem Zug nach Finnland
9	Kurzprotokoll HV 2022	27	Kommentar Flumserberg
13	Helferliste/Kuchenaufwurf	30	Schüler OL Laterns
14	Ausschr. Clubweekends	32	whoiswho?
17	Ausschr. Einsteigerkurs	35	Batong

Vorstandsmitteilungen

Eintritte

Alessia Köppel	2004	Rietstrasse 53	9443 Widnau
----------------	------	----------------	-------------

Austritte

Lucy Andres	1938	Ringstrasse 1b	9300 Wittenbach
Loris Manser	2008	Böhlstrasse 7	9055 Bühler
Jacqueline Manser	1975	Böhlstrasse 7	9055 Bühler
Ariane Monstein- Kunz	1965	St. Georgenstr. 10B	9011 St. Gallen
Fabienne Sandmeier	1997	Bruggereggestr. 39	9100 Herisau
Matthias Sandmeier	1995	Bruggereggestr. 39	9100 Herisau
Reto Sonderegger	1976	Melonenstrasse 5	9100 Herisau

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Co-Präsidium melden

Vorstandssitzung vom 8. Januar 2022

Der Vorstand traf sich kurzfristig und ausserordentlich zu einer kurzen Vorstandssitzung, um die Durchführung der Hauptversammlung zu definieren. Dabei wurde entschieden, die HV virtuell durchzuführen und den geselligen Teil an einem OLG-Abend im Anschluss an den Engelburger OL vom 1. Mai 2022 nachzuholen.

Vorstandssitzung vom 31. Januar 2022

An der ersten ordentlichen Sitzung im Jahr 2022 hat der Vorstand unter anderem folgende Themen beraten:

Berichterstattungen

- OLG-Anlässe: Zum Jahresabschluss konnten wir im Dezember den Chlaushöck und den Weihnachts-OL (mit rund 80 Teilnehmenden) durchführen. Vielen Dank an die Organisatoren!
- Ski-OL: Nach der schmerzlichen Absage der Winteruniversiade konnte Eliane Deininger dafür an der EM/U23-WM in Bulgarien sehr gute Leistungen zeigen. Herzliche Gratulation! Lukas Deininger verpasste leider wegen Kontaktquarantäne auch diesen Anlass.

Aktivitäten 2022

- Hallentrainings: Bis zu den Frühlingsferien trainieren wird jeden Mittwochabend in der Halle – aktuell ohne Corona-Einschränkungen (siehe Umschlagseite).
- St.Galler sCOOL-Cup, 18. März (Gossau): Dank eines Schlusssturps in den Tagen vor dem Anmeldeschluss kann die Schülermeisterschaft doch noch durchgeführt werden.
- 54. Engelburger OL, 1. Mai (Herisau): Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Der OL wird als World Ranking Event durchgeführt (als Finallauf nach einer Qualifikation in Gossau) und dient als Testlauf für die Schweizer Elite.
- Clubmeisterschaft & geselliger OLG-Abend, 1. Mai (Herisau): Als Ersatz für die abgesagte physische HV möchten wir im Rahmen des Engelburger OLs die Clubmeisterschaft nachholen und laden euch anschliessend zu einem OLG-Abend mit Pizzaplausch ein. Detaillierte Infos folgen zur gegebenen Zeit.
- Appenzeller sCOOL-Cup, 5. Mai (Appenzell): Fiona Signer freut sich nach zweimaliger Absage nun endlich auf ihre Premiere als Laufleiterin und wäre froh um genügend Helfende.
- Frühlingsportkurs, 11. – 14. April (St.Gallen): Der Kurs in der ersten Woche der Frühlingsferien ist mit 25 angemeldeten Schüler/innen bereits ausgebucht.
- OL-Einsteigerkurs, April – Juni: Die Ausschreibung ist auf der OLG-Website aufgeschaltet sowie auf S. 17 abgedruckt. Habt ihr Bekannte oder Verwandte, die potenziell interessiert sein könnten? Dann gebt ihnen doch einen Ruck!
- Rheintaler OL-Cup: Das OK ist zuversichtlich, die 20. und letzte Saison so planmässig wie die Saisons 1-17 durchführen zu können und hofft auf eine grosse Beteiligung der Läuferinnen und Läufer aus dem Gebiet des ROLV NOS.
- Clubweekend Basel, 11./12. Juni: In der OLG-Unterkunft hat es noch diverse freie Betten. Sei dabei an diesem urbanen Weekend mit einem nationalen OL und zwei Schweizermeisterschaften (SPM & SSM)! Neben dem üblichen Betrag für die Übernachtung (CHF 20/CHF 40 für Erwachsene/Nachwuchs) übernimmt die OLG bei der Sprint-Staffel auch das Startgeld für alle Jugendlichen sowie bei Erwachsenen in einem reinen OLG-Team (siehe Ausschreibung auf S.

14). Es wird auch Teams geben, bei denen der Spass und das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund stehen.

- Nordostschweizer Jodlerfest, 1. – 3. Juli (Appenzell): Für den Grossanlass mit ca. 45'000 Gäste haben wir eine Helferanfrage erhalten. Die Infos inkl. Anmeldeformulare habt ihr per E-Mail erhalten.
- Clubweekend Tessin, 27./28. August: Dolce vita in Ticino. Uns erwarten zwei nationale OLs in wunderschönem Gelände! Ausschreibung auf S. 15.
- Clubweekend Davos, 1./2. Oktober: Sei dabei beim Weltcup-Final und den beiden nationalen OLs. Ausschreibung auf S. 16.
- Arge Alp Weekend, 8./9. Oktober (Isona): Das Team St.Gallen wird versuchen, sich in der Staffel am Samstag und im Einzellauf am Sonntag gegen den Heimvorteil vom Team Tessin zu wehren. Detailliertere Informationen erhalten wir dann in einigen Monaten vom St.Galler Teamchef.
- ROLV-Lager, 10. – 15. Oktober: Nach dem Arge Alp Weekend können die Jugendlichen gleich im Tessin bleiben, um im schönen Gelände an der OL-Technik zu feilen. Mehr Informationen erhalten wir später.
- Schweizermeisterschaft im Team-OL (TOM), 6. November: Die Vorbereitungen laufen im Hintergrund nach Plan. Allerdings ist Laufleiter Heinz Weber noch bei den folgenden Ressorts auf eine zuständige Person angewiesen: «Helfer», «Festwirtschaft», «Kinderhort» und «Wettkampfrichter/in». Zudem nimmt Heinz gerne Tipps bzgl. potenziellen Sponsoren aus der Region entgegen (mirianundheinz@bluewin.ch). Website: www.olgsga.ch/tom2022
- sCOOL-Etappen: Auch in diesem Jahr werden viele Schüler/innen in unserem Vereinsgebiet in den Genuss einer sCOOL-Etappe kommen. Sobald die zentrale Detailplanung steht, werden wir einen Helferaufruf starten.

Ausblick 2023

- Hauptversammlung & Clubmeisterschaft, 11. Februar 2023 (Appenzell): Nach der Absage von 2021 und 2022 soll dieser kombinierte Anlass nun nächstes Jahr endlich in Appenzell stattfinden können. Stefanie und Andrin Sutter übernehmen die Organisation und die Bahnlegung der Clubmeisterschaft, die anschliessende HV wird im Restaurant Alpstein durchgeführt.
- 73. St.Galler OL, 5. März 2023: Der Vorstand hat entschieden, dass unser erster regionaler OL im nächsten Jahr auf der Karte «Rorschacherberg» ausgetragen werden soll. Interessierte Laufleiter/innen und Bahnleger/innen dürfen sich gerne beim Co-Präsidium melden (info@olgsga.ch).
- «OL Challenge St.Gallen–Appenzell»: Als Nachfolgelösung für den Rheintaler OL-Cup soll ab 2023 eine neue Mittwochabend-Serie mit ca. 5 Läufen auf der Achse zwischen Appenzell und St.Gallen initiiert werden. Neben Appenzell und Quartieren in St.Gallen könnten schlussendlich bspw. auch Teufen, Speicher, Bühler und Gais potenzielle Standorte sein. Damit die OL Challenge unser neues Aushängeschild wird, sind wir auf ein kleines, aber feines OK angewiesen. Der Vorstand und der bisherige OK-Chef vom Rheintaler OL-Cup würden euch tatkräftig unterstützen! Bitte meldet euch bei uns, wir stellen euch das Projekt und die Aufgaben sehr gerne vor (info@olgsga.ch).
- EUOC (Studenten-OL-EM), 23. – 27. August: Im Rahmen der EUOC werden wir am Samstag, 26.08.2023, im Hirschberg einen regionalen OL als «Engelburger OL» organisieren.
- Neben der Swiss Orienteering Week vom 15. – 22. Juli 2023 wird der Vorstand für die folgenden beiden nationalen Weekends eine OLG-Unterkunft suchen:
 - Baselland, 13./14. Mai 2023 (CH-Meisterschaften in der Sprint-Staffel und im Sprint)
 - Jura, 16./17. September 2023 (7. Nationaler OL und CH-Meisterschaft über die Langdistanz)

Verschiedenes

- Wir machen wieder bei der Migros-Förderaktion «Support your Sport» mit. Noch bis am 24. April gibt es in der Migros und bei SportXX pro CHF 20.- Einkauf einen Vereinsbon, der unserem Verein zugewiesen werden kann. Vielen Dank für eure Unterstützung!
- Das Spesenreglement für das Jahr 2022 ist auf unserer Website unter www.olgsga.ch/dokumente abrufbar.
- OLG-Bekleidung: Die Produktion der nachbestellten OLG-Trainerjacken und -hosen läuft. Falls ihr in der Zwischenzeit ein OLG-Dress, einen OLG-Beutel oder OLG-Rucksack braucht, lohnt sich ein Blick auf www.olgsga.ch/olg-sga-artikel
- **Helfer- und Teilnehmerliste 2022: Für die kommende Saison können die eigenen Helfereinsätze und Wettkampfteilnahmen wieder bequem online eingetragen werden. Wir sind euch dankbar, wenn ihr das Formular unter www.olgsga.ch/2022 möglichst bald ausfüllt – merci!**
- ROLV NOS: An der Delegiertenversammlung des Regionalen OL-Verbandes Nordostschweiz wurde Werner Jäckle (thurgorienta) als neuer Kassier in den Vorstand gewählt. Zudem wurde per Antrag entschieden, dass beim letzten regionalen OL wieder die normalen Kategorien angeboten werden und es bei den Aktiv- und Seniorenkategorien keine Meisterschaft mehr gibt.

Die nächste Vorstandssitzung findet am Montag 9. Mai 2022 statt.

Jonas & Raphael Wälter, Co-Präsidium

Kurzprotokoll

Hauptversammlung

1. Begrüssung und Wahl der StimmzählerInnen

Co-Präsident Jonas Wälter begrüsst am 19. Februar 2022 um 19.00 Uhr 60 Vereinsmitglieder zur 46. ordentlichen Hauptversammlung, welche wegen der Coronavirus-Pandemie erneut als Online-Konferenz durchgeführt werden muss. 41 Vereinsmitglieder haben sich entschuldigt. Rainer Müller wird als Stimmzähler gewählt.

2. Protokoll der HV vom 20. Februar 2021

Das Protokoll von Esther Schäpper wird einstimmig genehmigt und verdankt.

3. Jahresbericht 2021

Der Jahresbericht der Co-Präsidenten wurde bereits mit der Einladung zur HV versandt, Jonas Wälter geht deshalb nur auf einige Punkte ein. Trotz Corona-bedingten Absagen blicken wir auf schöne Anlässe zurück:

- die Swiss-O-Week in Arosa
- das Flumserberg-Weekend – der ausserordentliche Einsatz des Kern-OK's mit Ruedi Kellenberger, Erich Brauchli, Rolf Bollhalder und Mario Ammann wird ganz herzlich verdankt
- der Rheintaler OL-Cup mit 2 Läufen
- der St. Galler Frühlingssportkurs und der Einsteigerkurs, die auf grosses Interesse stiessen
- 22 sCOOL-Etappen, die durch Robert Furrer koordiniert wurden

Fünf Neueintritten stehen 11 Austritte gegenüber, drei Personen wechselten vom Aktiv- zum Passivmitglied.

Unser Kartenchef Martin Stamm konnte verschiedene Karten neu aufnehmen resp. aktualisieren. Zu den neuen Darstellungsvorschriften bei den Sprintkarten folgt ein Bericht im nächsten schischo.

Der Jahresbericht der Co-Präsidenten wird einstimmig genehmigt.

4. Jahresrechnung 2021 mit Revisorenbericht

Kassier Simon Rüegg erläutert die Jahresrechnung 2021. Unter anderem konnten das Flumserberg Weekend und der Sportbetrieb deutlich besser abgeschlossen werden als erwartet. Daraus resultiert ein Gewinn von CHF 7'651.63 (budgetierter Verlust: CHF 10'200.--).

Die Revisoren Koni Vogel und Nick Wolgensinger haben die Jahresrechnung geprüft und verdanken die sehr sauber und professionell geführte Buchhaltung. Die Jahresrechnung wird einstimmig genehmigt, der Vorstand entlastet und allen ehrenamtlichen Helfern wird ein herzlicher Dank ausgesprochen.

5. Budget 2022 und Mitgliederbeiträge 2022

Co-Präsident Jonas Wälter erläutert kurz die Finanzsituation.

Das von Kassier Simon Rüegg präsentierte Budget sieht ein Defizit von CHF 300.-- vor. Der Vorstand beantragt, die Mitgliederbeiträge gegenüber dem Vorjahr unverändert zu belassen. Das Budget 2022 und die Mitgliederbeiträge 2022 werden einstimmig genehmigt.

6. Wahlen

Daniela Signer und Patrick Zbinden haben ihren Rücktritt aus dem Vorstand erklärt. Als Nachfolger/in werden Fiona Signer bzw. Tobias Zbinden gewählt. Die Übergabe von Patrick an Tobias wird im Laufe des Sommers stattfinden.

Die bisherigen Vorstandsmitglieder und die beiden Revisoren werden in ihrem Amt bestätigt. Jonas Wälter dankt für das dem Vorstand und den Revisoren entgegengebrachte Vertrauen.

7. Anträge

Es sind keine Anträge eingegangen.

8. Tätigkeitsprogramm 2022

Raphael Wälter präsentiert das Jahresprogramm 2022 und geht dabei detaillierter auf das Trainingsweekend und die Clubweekends ein.

Robert Furrer informiert über den St. Galler sCOOL-Cup und die geplanten sCOOL-Etappen und bittet um Mithilfe.

Toni Heim stellt den regionalen OL und den World Ranking Event in Herisau am 1. Mai vor.

Ebenfalls am 1. Mai findet die Clubmeisterschaft und der gesellige OLG-Abend statt, um trotz Online-HV das Vereinsleben pflegen zu können.

Am 5. Mai findet der Appenzeller sCOOL-Cup statt, Fiona Signer freut sich auf Unterstützung.

Der Rheintaler OL-Cup findet dieses Jahr zum letzten Mal statt, alle werden ermuntert, bei diesen 5 Läufen nochmals teilzunehmen.

Am 6. November führen wir die TOM durch. Das OK ist noch nicht vollständig und es wird dazu aufgerufen, sich bei Heinz Weber zu melden.

Yanik Schwizer stellt den Frühlingssportkurs und den Einsteigerkurs vor, die er beide von Erich Brauchli übernommen hat. Für beide Kurse sucht er Helfende.

Raphael Wälter bittet alle, sich möglichst bald auf der Helferliste einzutragen: www.olgsga.ch/2022.

9. Verabschiedungen und Ehrungen

Die Ehrungen für die nationalen und internationalen Erfolge sowie die Verabschiedungen von Erich Brauchli (Frühlingssportkurse und Einsteigerkurse) und den Vorstandsmitgliedern Daniela Signer und Patrick Zbinden finden am 1. Mai in würdigem Rahmen statt.

Patrick Zbinden blickt auf den Trainingsbetrieb zurück bevor er zur Wahl „Sportler/in des Jahres“ kommt. In Form eines Rätsels stellt er sehr humorvoll die Sportlerin des Jahres vor: Leonie Benz. Dank einer sehr erfolgreichen Saison hat sie sich den Titel verdient. Der Pokal wird ihr am Bildschirm überreicht.

Internationale Erfolge durften im Jahr 2021 Monika und Mario Ammann an der Senioren-WM feiern.

Nationale Erfolge mit Podestplätzen an den Schweizer Meisterschaften konnten 16 OLG-Mitglieder verbuchen. In die Top-10 der Jahrespunktliste schafften es 8 OLG-Mitglieder. Allen wird herzlich gratuliert.

10. Allgemeine Umfrage / Varia

Jonas Wälter informiert über die vorreservierte Unterkunft in Flims/Laax für die SOW 2023.

Raphael Wälter stellt die „OL Challenge St. Gallen-Appenzell“ als Nachfolge des Rheintaler OL-Cups vor. Auf der Achse St. Gallen – Appenzell werden mehrere Läufe pro Saison angeboten, aufbauend auf dem bewährten Rheintaler-OL Cup. Dabei wird die Öffentlichkeitsarbeit ausgebaut, Schulen und Vereine sollen verstärkt eingebunden werden und unsere Nachwuchsproblematik soll auf diese Weise eingedämmt werden. Gesucht werden nun OK-Mitglieder. Erwin Wälter (OK-Koordinator Rheintaler OL-Cup) bietet an, das neue OK in den ersten ein bis zwei Jahren zu begleiten. Interessierte werden gebeten, sich beim Co-Präsidium zu melden.

Jürg Hellmüller stellt die „European Universities Orienteering Championships EUOC 2023“ vor, welche im August 2023 stattfinden werden, kombiniert mit einem regionalen OL am Hirschberg.

Raphael Wälter weist auf die offenen OLG-Jobs hin und bittet Interessierte, sich zu melden.

Zur Zeit läuft wieder die Migros-Förderaktion „Support your Sport“, die Bons können unserem Verein zugewiesen werden.

Simon Rüegg bittet alle, den Mitgliederbeitrag rechtzeitig zu bezahlen. Um das Ganze zu vereinfachen, gibt es neu die Möglichkeit, jetzt gleich per TWINT den Betrag zu überweisen.

Jonas und Raphael Wälter bedanken sich bei allen für die Teilnahme an der Online-Hauptversammlung. Die nächste HV findet statt am Samstag, 11. Februar 2023 in Appenzell, inklusive vorgängige Clubmeisterschaft. Raphael Wälter schliesst die HV um 20.45 Uhr und wünscht allen einen gelungenen Start in die OL-Saison 2022.

Esther Schäpper, Aktuarin

Das ausführliche Protokoll kann bei Esther Schäpper eingesehen werden.

Helfer- und Teilnahmeliste 2022

**BITTE MÖGLICHST BALD
AUSFÜLLEN!**

- Helfereinsätze
- Trainingsleitung
- Teilnahme an Team-/
Staffel-Anlässen
- Teilnahme an OL-Weekends
(mit Unterkunft)



www.olgsga.ch/2022

54. Engelburger OL

Aufruf zum Kuchenbacken

In der Festwirtschaft sorgt Silvia Büchler für das leibliche Wohl der Teilnehmer. Damit wir ein schönes Dessert- und Kuchenbuffet anbieten können, sind wir dankbar, wenn die OLG-Mitglieder möglichst viele süsse Köstlichkeiten (Kuchen/Torten) mitbringen.

Meldungen nimmt Silvia Büchler gerne entgegen:

si.buechler@bluewin.ch / +41 79 612 12 50



Herzlichen Dank auch für deinen Beitrag und für deine Unterstützung!

Nationales OL-Weekend in Basel

11. – 12. Juni 2022



PROGRAMM

Samstag, 11. Juni: 7. Nationaler OL (Mitteldistanz), Dreiländereck
Sonntag, 12. Juni: Schweizermeisterschaft Sprint-OL (SPM) &
Schweizermeisterschaft Sprint-Staffel (SSM), Basel
Website: www.olbasel2022.ch

Es wird an der SSM auch OLG-Teams geben, für die das Teamerlebnis im Vordergrund steht! Bei reinen OLG-Teams wird das Startgeld auch für Erwachsene übernommen!

UNTERKUNFT

Wo: Hye, Gempenstrasse 64, 4053 Basel (300m vom Hauptbahnhof)
Wie: 4x Einzelzimmer, 5x Doppelzimmer, 2x 4er-Zimmer, 3x 6er-Zimmer
Kosten: ca. CHF 40-70 für erwachsene OLG-Mitglieder,
ca. CHF 20-50 für OLG-Jugend bis D/H20
(je nach Zimmerkategorie, inkl. Abendessen, Frühstück & BaselCard)
Anmeldung: via Helferliste oder per E-Mail an info@olgsga.ch

ANMELDESCHLUSS IST DER SAMSTAG, 26. MÄRZ 2022!

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt.
Für die Anmeldungen an die Wettkämpfe sind alle Teilnehmenden selbst verantwortlich.

Nationales OL-Weekend im Tessin 27. – 28. August 2022



PROGRAMM

Samstag, 27. August: 8. Nationaler OL (Mitteldistanz), Campra
Sonntag, 28. August: 9. Nationaler OL (Langdistanz), Dötra-Anveuda

Website: <https://naz2022.o-92.ch/index.php/de>

UNTERKUNFT

Wo: Pfadiheim Campo Bosco Aquila, 6711 Aquila
<https://stiftung-pfadiheime.ch/campo-bosco>

Wie: 6 Schlafräume für 2x 2, 2x 4 und 2x 10 Personen,
2 Waschräume mit Duschen und WC

Verpflegung: Abendessen: Restaurant Osteria Polisport Olivone
Frühstück: selbst organisiert im Pfadiheim oder im WKZ

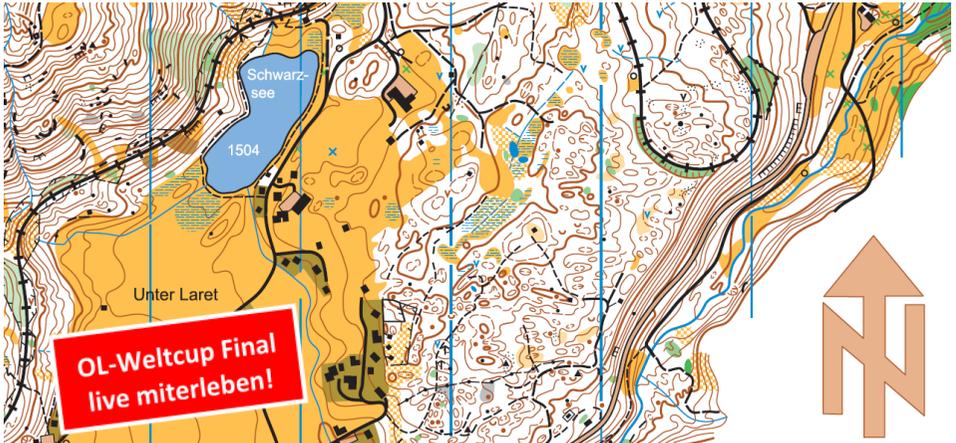
Kosten: ca. CHF 30 für erwachsene OLG-Mitglieder,
ca. CHF 10 für OLG-Jugend bis D/H20
(inkl. Abendessen, exkl. Frühstück)

Anmeldung: via Helferliste oder per E-Mail an info@olgsqa.ch

ANMELDESCHLUSS IST DER SAMSTAG, 30. JULI 2022!

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt.
Für die Anmeldungen an die Wettkämpfe sind alle Teilnehmenden selbst verantwortlich.

Nationales OL-Weekend in Davos 1. – 2. Oktober 2022



PROGRAMM

Samstag, 1. Oktober: 11. Nationaler OL (Langdistanz), Madrisa
Sonntag, 2. Oktober: 12. Nationaler OL (Mitteldistanz),
Zugwald/Drussetschwald

Website (erst Weltcup): <https://woc2023.ch/ol-weltcupfinal-2022>

UNTERKUNFT

Wo: Hotel Concordia, Promenade 124, 7260 Davos Dorf
Wie: 5x Doppelzimmer, 2x 3er-Zimmer, 6x 4er-Zimmer (je mit
Dusche/WC)
Kosten: ca. CHF 65-85 für erwachsene OLG-Mitglieder,
ca. CHF 45-65 für OLG-Jugend bis D/H20
(je nach Zimmerkategorie, inkl. Abendessen, Frühstück und
Ortsbusticket)
Anmeldung: via Helferliste oder per E-Mail an info@olgsga.ch

ANMELDESCHLUSS IST DER SAMSTAG, 30. JULI 2022!

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt.
Für die Anmeldungen an die Wettkämpfe sind alle Teilnehmenden selbst verantwortlich.



**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**



OL-Einsteigerkurs

April - Juni 2022

Für alle, die Lust haben

- ✓ sich mit einer Karte in fremder Umgebung sicher zurecht zu finden
- ✓ mit der ganzen Familie oder zusammen mit Freunden Sport zu betreiben
- ✓ und dabei Spass haben möchten

organisiert die OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell einen OL-Einsteigerkurs.

Wir laden alle Interessenten jeden Alters ein, Bekanntschaft mit dem Orientierungslauf zu machen. Erfahrene LeiterInnen führen in die Geheimnisse dieser faszinierenden Sportart ein. Dazu gehören abwechslungsreiche Übungen und auch kleine Wettkämpfe im Wald und in städtischen Quartieren.

Zeit/Ort: jeweils Mittwochsabend, 18:00 – 20:00

27.04.2022	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
04.05.2022	Sporthalle Kreuzbleiche, Bogenstrasse 10, 9000
11.05.2022	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
18.05.2022	Stephanshorn, Busendstation Linie 1, 9016
25.05.2022	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
01.06.2022	Rheintaler OL-Cup , Rheineck Sporthalle
08.06.2022	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
15.06.2022	St.Georgen, Hebel Schulhaus, Hebelstrasse 21, 9000 Wettkampf mit der OLG anschliessend Grillplausch
22.06.2022	Rheintaler OL-Cup , Schule Montlingen

Ausrüstung: Schuhe mit gutem Profil; roter, wasserfester Filzstift; lange Beinkleider; Kompass (falls vorhanden)

Kosten: Fr. 20.- Kinder und Jugendliche
Fr. 30.- Erwachsene
Fr. 45.- Familien

Auskunft / Anmeldung: Yanik Schwizer, 079/645 52 22
yanik.schwizer@bluewin.ch

OLG St.Gallen/Appenzell: Jahresprogramm 2022 (Stand: 14.02.2022)

Datum	Veranstaltung	Karte/Ort	Typ
15.01.	ROLV Verbandskurse	Frauenfeld (TG)	ABGESAGT
19.02.	HV & Clubmeisterschaft	Appenzell (AI)	VIRTUELL
27.02.	15. Stöfz Memorial OL	Bettwiesenberg (TG)	
05. -	OLG-Trainingsweekend	Umgebung von	
06.03.	(inkl. Teilnahme am Amriswiler OL)	Romanshorn (TG)	
06.03.	68. Amriswiler OL	Güttingerwald west (TG)	
12.03.	CH-Meisterschaft Nacht-OL (NOM)	Wangenerwald (ZH)	
18.03.	St.Galler sCOOL-Cup	Gossau (SG)	
20.03.	1. Nationaler OL (Langdistanz)	Geissberg (AG)	
27.03.	2. Nationaler OL (Langdistanz)	Tämbrig-Isikerberg (ZH)	
09.04.	3. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Löönwald-Riedererwald	
10.04.	4. Nationaler OL (Sprint)	Bremgarten bei Bern (BE)	
18.04.	68. Weinfelder OL	Bürglen urban (TG)	
01.05.	54. Engelburger OL & GESELLIGER OLG-ABEND	Herisau (AR)	
05.05.	Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell (AI)	
18.05.	Rheintaler OL-Cup	Widnau (SG)	
Auffahrt	EGK Swiss 5 Days:		
26.05.	5. Nationaler OL (Langdistanz)	Chaumont (NE)	
29.05.	6. Nationaler OL (Sprint)	Neuchâtel (NE)	
01.06.	Rheintaler OL-Cup	Rheineck (SG)	
11.06.	7. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Dreiländereck (BS)	
12.06.	CH-Meisterschaft Sprint (SPM)	Basel (BS)	
12.06.	CH-Meisterschaft Sprint-Staffel (SSM)	Burgfelderpark (BS)	

22.06.	Rheintaler OL-Cup	Montlingen (SG)	
03.07.	Nationale Fünferstaffel	Wannenberg (SH)	🏠
20.08.	CH-Meisterschaft Mitteldistanz (MOM)	Corcelles (BE)	🇨🇭
21.08.	CH-Meisterschaft Staffel (SOM)	Schmidwald (BE)	🇨🇭
24.08.	ROLV-Staffel	Amriswil urban (TG)	🏠
27.08.	8. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Campra (TI)	🇨🇭
28.08.	9. Nationaler OL (Langdistanz)	Dötra (TI)	🇨🇭
31.08.	Rheintaler OL-Cup	Berneck (SG)	
04.09.	10. Nationaler OL (Langdistanz)	Kei-Tiersteinberg (AG)	🇨🇭
07.09.	Rheintaler OL-Cup	Heerbrugg (SG)	
10.09.	Toggenburger OL	Wolzenalp (SG)	🏠
11.09.	CH-Meisterschaft Langdistanz (LOM)	Selamatt (SG)	🇨🇭
18.09.	46. Oberthurgauer OL	Romanshornwald (TG)	🏠
01.10.	11. Nationaler OL (Langdistanz)	Madrisa (GR)	🇨🇭
02.10.	12. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Zugwald/Drussetschwald	🇨🇭
08.10.	ARGE ALP Staffel	Isonne (TI)	🌐
09.10.	ARGE ALP Einzellauf		🌐
16.10.	66. Wiler OL	Nieselberg (SG)	🏠
23.10.	10. thurgorienta OL/ROLV-Meisterschaft	Ottoberg (TG)	🏠
06.11.	CH-Meisterschaft Team-OL (TOM)	Eggen (SG)	🇨🇭

Legende:

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

54. Engelburger OL (Herisau)

Sonntag, 1. Mai 2022

**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**



Wertungslauf der ROLV Jugendmeisterschaft 2022; Wertungslauf des Stadt OL-Cups 2022

2. Teil Testlauf Elitekader und World Ranking Event

OL-Karte	Herisau, 1 : 4'000 (Stand April 2022)	
Veranstalter	OLG St. Gallen/Appenzell	
Laufleitung	Toni Heim	
Bahnlegung	Andrin Benz, Leonie Benz	
Kontrolle	Isabelle Hellmüller	
Kategorien	D10* H10* DAL HAL D35 H35 D60 H60 Familien*	
	D12* H12* DAM HAM D40 H40 D65 H65 Offen kurz*	
	D14* H14* DAK HAK D45 H45 D70 H70 Offen mittel*	
	D16 H16 DB HB D50 H50 D75 H75 Offen lang*	
	D18 H18 D55 H55 H80	
	* In diesen Kategorien kann auch zu zweit oder zu dritt gestartet werden.	
Startgeld	2006 und jünger CHF 9.00	2001 und älter CHF 20.00
	2002 – 2005 CHF 13.00	zusätzliche Karte CHF 3.00
	Kat. Familien: Dank „Famigros“ starten alle Familien gratis.	

Anmeldung regionaler OL Anmeldung bis am 28. April 2022 via www.entry.picoevents.ch
Anmeldung alternativ auch am Lauftag im Wettkampfbereich möglich.

Anmeldung Elite / WRE Ausschreibung, Anmeldung, Info und Weisungen für World Ranking Event auf
Eventor: [IOF Eventor - Event information: 54. Engelburger Orienteering Sprint](https://www.eventor.ch)

Besammlung	Berufsbildungszentrum BBZ, Waisenhausstrasse 6, 9100 Herisau, ab 09:30 Uhr
Startzeiten	10:00 bis 12:45 Uhr (Wettkampfbereich bis Start ca. 15 Min.)
Auswertung	SPORTident AIR+, Miete SI-Card für CHF 3.00 bei der Anmeldung.
Anreise	<i>Öffentlicher Verkehr:</i> Bahnhof Herisau zu Fuss ins Wettkampfbereich (900 m, ca. 10 Min.) www.sbb.ch . <i>Privatverkehr:</i> Autobahn-Ausfahrt St. Gallen Winkeln Richtung Herisau, Parkplätze markiert. Fussweg zu WKZ ca. 15-20 Min.
Kinderhort	es wird kein Kinderhort angeboten
Verpflegung	Festwirtschaft im Wettkampfbereich
Covid	bitte Homepage der OLG konsultieren: www.olgsga.ch
Weisungen/ Bahndaten	ab ca. Mitte April auf der Homepage der OLG: www.olgsga.ch
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden; der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.
Auskunft/Info	Toni Heim, 079 438 12 06, toni.heim@bluewin.ch

MIGROS



Spitzensport und nachhaltiges Reisen – ja es ist/wäre möglich!

Ende November fuhr Eliane ins Ski-OL Trainingslager ins nordfinnische Äkäslompolo. Für die 3000 Kilometer lange Hinfahrt wählte sie den Weg übers Land. Ein Bericht über eine erlebnisreiche Zugreise zum Polarkreis.

Von Eliane Deininger

Ziemlich „underdressed“ war ich, als ich kurz vor meiner Abreise in den Norden mit Trainerhose, Koffer und Skisack an der Hauptversammlung des Schweizerisch-akademischen Skiverbands aufgetaucht bin. Im Eishockeystadion Wankdorf in Bern startete nämlich mein Abenteuer «Reise ins Finnland-TL», bei dem ich insgesamt 4000km auf Schienen verbrachte. Da ich in diesem Semester bewusst etwas weniger Kurse an der Uni besuchte und vieles auch online erledigen konnte, habe ich mir die Zeit genommen, die Sache (fast ganz) mit dem Zug anzupacken. Dies auch, weil ich mein schlechtes Gewissen als Geographiestudentin



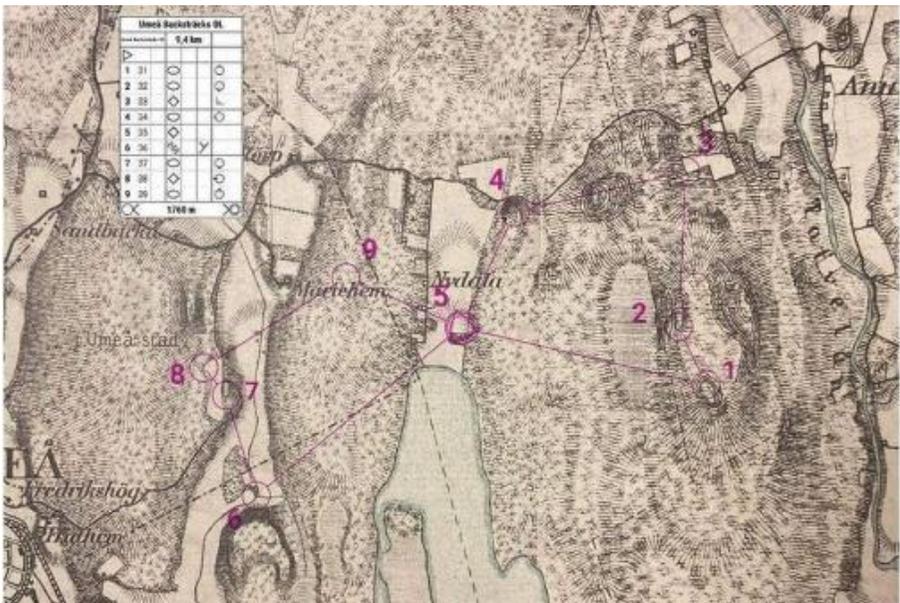
mit der Vielfliegerei im Spitzensport etwas beruhigen wollte.



Ab Basel beförderte mich der ÖBB Nachtzug nach Hamburg. Diese Verbindung ist leider etwas überteuert im Vergleich zu anderen Nachtzügen, dafür gab es in meinem Frauenabteil interessante neue Bekanntschaften. Nach zugegebenermaßen wenigen Schlafstunden dank nicht funktionierender Klimaanlage erreichte ich den Bahnhof Hamburg um 8 Uhr morgens, wo ich auf den leider mit Diesel angetriebenen, dänischen Schnellzug wechselte. Diesel daher, weil das deutsche und das dänische

Bahnnetz wegen unterschiedlichen Stromsystemen nicht kompatibel sind. Danach erwartete mich eine viereinhalbstündige Zugfahrt unter anderem über die faszinierende Rendsburger Hochbrücke und einige dänische Inseln, bevor ich in Kopenhagen eine Mittagspause einlegen durfte. Am Nachmittag transportierte mich der Schnellzug über die Öresundbrücke und durch die schwedischen Wälder in die Dunkelheit. Stockholm erreichte ich um 19 Uhr abends. Da der Nachtzug nach Umeå erst drei Stunden später losfuhr, schloss ich meinen Koffer in ein überteuertes Schliessfach ein und machte zu Fuss (und dem Skisack) ein kleines Sightseeing. Dabei holte ich in einer Konditorei noch einige Zimtschnecken ab, die ich im Zug zuvor auf TooGoodToGo (einer App gegen Lebensmittelverschwendung) bestellt hatte. Ziemlich vorbildlich meine Handlungen bisweilen, doch für den Klimastreik vor dem Rathaus mit Greta Thunberg war ich leider einige Stunden zu spät da. Die zweite Nacht im wirklich preiswerten und zugleich viel komfortableren Liegewagen der

schwedischen Bahn verging wie im Flug(zeug). Ich weiss nicht, ob es an der Dunkelheit, der weniger kurvigen Zugstrecke durch die schwedischen Wälder oder an meiner Reisemüdigkeit lag. Nach 2500 Kilometer hielt der Zug schliesslich überpünktlich (!) am Ostbahnhof von Umeå an, wo Lukas mich schon mit offenen Armen empfing. Hier werde ich fast eine Woche verbringen, bevor die Reise weiter in die Dunkelheit nach Nordfinnland weiterging. Die erlebnisreichen Tage bei meinem Bruder in der WG waren schnell vorüber. Lukas nahm mich mit auf den Unicampus, wo ich übers Internet meine Vorlesungen von der weitentfernten Uni Bern

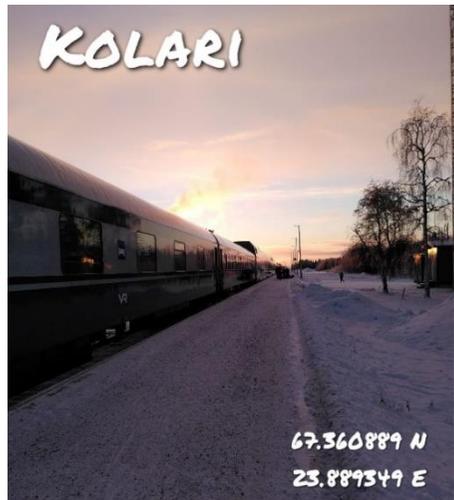




Willkomme ide Dunkelheit

schaun konnte und auch noch ehemalige Mora-Skigymnasium Kolleginnen traf. Langlaufen konnte man dank der Snowfarming-Loipe am Stadtrand ebenfalls bereits und auch für einen Abenteuer-Nacht-OL (wobei der Start um 14 Uhr erfolgte...) auf alten Karten reichte die Zeit aus. Die Zugreise nach Kolari, dem nördlichsten Bahnhof Finnlands, mussten wir wegen schlechten Verbindungen im bevölkerungsarmen Norden in zwei Tagen absolvieren. Da zwei Kaderkollegen ebenfalls den Landweg wählten, waren wir nun zu viert unterwegs. Dank einer EU-finanzierten Elektrifizierung einer eigentlich stillgelegten Bahn-

strecke konnten wir bis Haparanda (dort wo sich der bottnische Meerbusen schliesst) mit einem Direktzug durch die tiefwinterliche Landschaft Nordschwedens tuckern. Im etwas verlassenem Grenzort (aber mit einem IKEA) übernachteten wir günstig in einem Motel, ehe uns am nächsten Tag frühmorgens ein Taxi die kurze Strecke über die Grenze nach Tornio brachte. Der Grenzübertritt verlief unerwartet reibungslos (möglichweise durch die Connections unseres finnischen Taxifahrers zur Grenzwaiche), sodass wir etwa 40 Minuten zu früh am Bahnhof – oder eher an einem Ort im Wald, wo ein Zug anhält – ankamen. Um 8:15 war aber leider kein Zug zu sehen und das ungewisse Warten konnte beginnen. Natürlich hatte die





Zughaltestelle keine Lautsprecherdurchsage und der Zugstandort war auch auf keiner Website zu finden. Nach etwa einer Stunde herumstehen bei -15°C erhielten wir den Standort von anderen Kaderkollegen, die mit dem angepeilten Nachtzug von Helsinki nach Kolari fuhren. So wussten wir immerhin, wo sich der Zug gerade befand. Das gigantische Transportmittel fuhr schliesslich mit gut einer Stunde Verspätung ein. Wir mussten uns ziemlich beeilen beim Einsteigen, da der lange Zug alles – wirklich alles – mitgenommen hat was ein Zug so mitnehmen kann: schlafende und sitzende Passagiere, Autos, Skis, die Post und 4 Güterwagen und wir im

falschen Sektor standen. So ratterten wir auch noch die letzten Kilometer ab, bevor wir den 67. Breitengrad in Kolari erreichten. Von dort ging es noch eine Stunde mit dem Bus nach Äkäslompolo, unserem eigentlichen Ziel der Reise.

Im Ski- und Langlaufgebiet rund um den Hügel Ylläs spulten wir mit dem Kader unsere Langlaufkilometer ab und konnten dabei auf der Checkliste alles abhaken, was eine Nordfinnlandreise bieten konnte:

- ✓ Rentiere
- ✓ Nordlichter
- ✓ -33°C
- ✓ Eine Woche kein direktes Sonnenlicht (Hügel im Süden und insgesamt ca. 5h Helligkeit)
- ✓ Sauna
- ✓ Und natürlich Ski-OL.

Leider erreichte uns die Mitteilung über die Absage der Winteruniversiade mitten im Trainingslager und die Stimmung trübte sich schlagartig. Es war schwer, die Motivation für die weiteren Trainings aufrecht zu erhalten, die eigentlich als Feinschliff für unser grosses Teamziel hätten dienen sollen. Wir trösteten uns mit einigen Teambuilding-Events,

Saunagängen und der wunderschönen borealen Landschaft. Der Heimweg hätte etwas schneller gehen müssen, da die Zeit bis zur Universiade knapp gewesen wäre. Wir haben uns daher entschieden, ab Helsinki nachhause zu fliegen, jedoch bis dort wiederum den Riesen-Nachtzug ab Kolari zu nehmen. Die 15h Zugfahrt in einem sehr komfortablen 2-er Abteil kosteten für Lukas und mich gerade mal 70 Euro und so waren die letzten 900km auf Schienen schnell überwunden.

Am Ende kann ich die Reise zum Polarkreis mit dem Zug nur empfehlen. Zu Lukas musste ich ab Bern so viel Mal Umsteigen wie

von St. Georgen bis zur Schwägalp. Durch frühes Buchen kostete der Landweg nach Umea nur knapp 20 Franken mehr als der Flug. Der finnische Nachtzug ist ein echter Geheimtipp. Beispielsweise für diejenigen, die auf Inlandflüge verzichten wollen. Ich hoffe sehr, dass das Reisen mit dem Zug noch mehr gefördert wird und ich in Zukunft für Trainingslager und Wettkämpfe auch mal auf die Schienen umsteigen kann, ohne dabei viel zusätzliche Energie und Geld zu investieren. Ich freue mich jedenfalls jetzt schon auf mein nächstes internationales Zug-abenteuer.



14. Nat. OL am Flumserberg: Wie es wirklich war!

Kommentar zum Beitrag „Rückblick Flumserberg“ im schischo 4/2021

Von Mario Amman, Bahnleger vom 14. Nationalen OL 2021

Der Berichterstatter hat im letzten schischo – wohl in Unkenntnis des tatsächlichen Ablaufes – den Sachverhalt rund um den Plan B im Falle von Schlechtwetter unrichtig dargestellt. Darum hier die Details aus erster Hand. Damit man allenfalls Lehren daraus ziehen kann, fällt die Schilderung etwas ausführlicher aus.

Das Wetter kann bei einer Outdoor-Veranstaltung grundsätzlich immer ein Spielverderber sein. Auch Orientierungsläufe waren schon derart betroffen, dass sie – wegen Schnee – nicht stattfinden konnten oder – wegen Sturm und/oder Nebel – abgebrochen werden mussten. Zudem können die Wetterverhältnisse während der Dauer einer Veranstaltung so stark ändern, dass nicht alle Teilnehmer

vergleichbare Bedingungen vorfinden.

Beim nationalen Langdistanz-OL am Flumserberg war rasch klar, dass erst bei einem Start im oberen Teil des Laufgebietes die erforderlichen Streckenlängen möglich sind. Das bedeutete, dass auch auf einer Höhenlage von 2000m über Meer gelaufen wird. Das Kern-OK mit Ruedi Kellenberger (Präsident), Erich Brauchli (Stv.), Rolf Bollhalder (Infrastruktur) und Mario Ammann (Technik/Bahnlegung) war sich bewusst, dass man anfangs Oktober mit Schnee konfrontiert sein könnte. In der Risikoanalyse wurde der Nebel auf Grund des Geländes als weniger kritisch eingestuft. Im Vordergrund stand aber die Möglichkeit eines technischen Problems bei den Bergbahnen. Denn die Erreichbarkeit eines Startpunktes oben am

Berg mittels Gondelbahn war Voraussetzung. Auch für die kürzeren Strecken war ein Transport via Sesselbahn zum Chrüz unabdingbar, um Höhenmeter zu sparen und den Fussmarsch durch das Laufgebiet zu vermeiden. Der Einblick ins Gelände von oben während der Bergfahrt war sekundär. Nur ein totaler Wintereinbruch mit Schnee bis in tiefe Lagen hätte einen Lauf auch im unteren Teil des geplanten Laufgebietes verhindern können.

Nach mittlerweile vielen Vorbereitungsstunden kam der Bahnleger auf die Idee einer Notfallplanung für den oberen Start 1. In Absprache mit dem Kontrolleur Felice Büchi schlug er dem Kern-OK und dem TD vor, von einem dritten Startpunkt, ohne die Benützung von Bahnen, aus für die betroffenen Kategorien alternative Bahnen mit zusätzlichen Postenstandorten zu legen. Karten und Postenbeschreibungen würden vorsorglich gedruckt, so dass im Bedarfsfall alles bereit wäre und man nur „umschalten“ müsste. Dieses Vorgehen wurde unterstützt und der Plan umgesetzt. Allerdings war der Druck dieser Karten erst in einem zweiten Schritt für Dienstag /Mittwoch vor dem Wettkampftag

vorgesehen. Am Montag konnten die „normalen“ Laufkarten in der Druckerei abgeholt werden. Bei der Detailkontrolle der Karten (Druckqualität, Vollständigkeit) haben der Bahnleger, der Kontrolleur und der TD die Grosswetterlage der nachfolgenden Tage bis über das Wochenende hinaus besprochen. Das Trio kam zum Schluss, dass mit Schnee nicht zu rechnen war und entschied, entgegen der Absicht die Karten für den Plan B doch nicht zu drucken.

Am Freitag wurde dann unverhofft der Föhn zum Thema. Der Wind war bei der Risikoanalyse leider auch bei den Bergbahnen vergessen worden. Sorgenfalten gab es allerdings erst am Samstagnachmittag um 16 Uhr, als die Bergbahnen mitteilten, dass sie am Sonntag am Maschgenkamm keinen durchgehenden Bahnbetrieb garantieren können, eventuell den Betrieb der Gondelbahn am Morgen gar nicht aufnehmen können oder allenfalls einstellen müssen. Damit wurde das OK definitiv auf dem falschen Fuss erwischt! Mehr als Brainstorming wurden „zwischen Tür und Angel“ Szenarien erwähnt, was man tun könnte. Brauchbar war nichts, weil ohne detaillierte Planung und

Vorbereitung eine derart grosse Änderung mit so vielen irgendwo verstreuten Teilnehmern nicht möglich war.

In Absprache mit den Bergbahnen entschied das OK am Sonntagmorgen um 7 Uhr, die Durchführung wie vorgesehen zu wagen.

Es hat glücklicherweise funktioniert. Wären die Laufkarten wie ursprünglich geplant auf Platz gewesen, hätte das OK bereits am Samstagabend den Schalter auf „Plan B“ umstellen müssen. Alles andere wäre fahrlässig gewesen. Glück gehabt!

MIGROS: Support your Sport

Bis am 24. April 2022 gibt es pro CHF 20.- Einkauf in der Migros und im SportXX einen Vereinsbon. Der Code auf dem Bon kann online dem Verein «OLG St.Gallen/Appenzell» zugewiesen werden. Je mehr Vereinsbons, desto grösser ist unser Anteil am Fördertopf von CHF 6 Millionen.



**JETZT VEREINSBONS SAMMELN
UND DER OLG ZUWEISEN!**

www.migros.ch/sport

Die Bewegung bedarf eines Parcours!

OLG-Mitglied Richard Werner gab im Dezember 2021 den Schülern von Laterns im Vorarlberg eine Einführung in den OL-Sport. Dies auf eine auf den ersten Blick unkonventionelle Art und Weise. Wofür zum Beispiel Filzkugeln dienten, schildert er in seinem Bericht.

Es gibt viele Arten, eine Kette von Teilstrecken zu erstellen, auch im OL. Für Einsteiger sind fünf Teilstrecken sehr gut, da sie an einer Hand abgezählt werden können. Einige Psychologen sprechen hier von den fünf Bauklötzen. Zwei Elemente des OL sind der Distanzwechsel und der Richtungswechsel. Somit ist die Qualität einer Bahn beispielsweise mit den veränderlichen Streckenlängen verknüpft. Der Einsteiger schätzt auch den Wechsel der Postenstandorte. Ein Klettergerüst, eine Zaunecke, ein Baum, eine Hausecke und so weiter). Diesem Verfahren bin ich in Laterns mit Schulkindern der 1. und 2. Schulstufe gefolgt als es darum ging, sie mit den

Grundlagen des OL vertraut zu machen.

Schnur-OL und Luftbild für Kinder

Mit einer grünen Schnur von 180 Metern Länge zog ich eine Route aus sieben Teilstrecken rund um das Mehrzweckgebäude. Bei den sieben Kontrollposten stellte ich eine Kunststoffschale hin und füllte sie mit Filzkugeln. Die Farben rot gab es in der ersten Schale, blaue Kugeln fanden sie beim Klettergerüst.

Die neun Schüler und Schülerinnen erhielten durch die drei Lehrpersonen eine Zuweisung zu Zweierteams. Von einer PÜST mit Luftbild (Postenübertragungsstelle. Relikt aus der Zeit vor dem Bahneindruck, red.) übertrugen sie sieben rote Postenkreise auf das eigene Luftbild im Maßstab



1:700. Es gab zwei Vorlagen, denn die Zeichengeschwindigkeit zwischen den Teams war unterschiedlich. Die Lehrerinnen halfen bei der richtigen Übertragung. Und so zogen vier Teams nacheinander los. Die gefundenen Filzkugeln wanderten in die Jackentaschen. Die meisten Teams gingen in die Art „abwechselnd finden“ über. Da Start und Ziel gleich waren, kamen sie bei der Übungsdistanz (180 Meter) nach vier bis sechs Minuten zurück. Wer sieben Kugeln hatte, konnte zur nächsten Übung wechseln. Andernfalls musste die fehlende Kugel noch geholt

werden. Dies gelang allerdings sehr rasch, denn der Weg war schon bekannt.

Nach der gesamten Übung sammelten die Teams die Behälter mit den restlichen Filzkugeln ein. Ich war dann zehn Minuten mit dem Aufwickeln der Schnur beschäftigt. Danach erwärmte ich meine Finger am Tee und stieg 20 Minuten später in den Autobus, der mich nach Rankweil zum Bahnhof brachte. In zwei Jahren komme ich wieder auf den sonnenbeschienen Südhang am Vormittag.

whoiswho?

Beim schischo-Rätsel geht es darum herauszufinden, welches Vereinsmitglied wohl die Fragen beantwortet hat. Mit der Auflösung der letzten Ausgabe schliessen wir diese Rubrik.

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?

Auflösung von der Dezember Ausgabe

Christa Ebnetter

Die Appenzellerin ist stolz auf «ihre» Sprintkarte. Sie hilft dir bestimmt aus, falls du einmal Einweghandschuhe brauchst. Zum ersten Mal an einem OL gestartet, ist sie vor bald fünfzig Jahren an einem Pfadi Kroki OL im Vogelsberg bei Uzwil.

Stefanie Sutter

Den Mittellandwald kann Stefanie nicht leiden und während einem Lauf denkt sie bereits nach, was wie wohl nachher Essen könnte.



Sie hat im Jahr 2012 mit dem Sportkurs mit OL angefangen.



Erwin Wälter



Der Schwarztorten-Liebhaber schreibt mehrheitlich die Berichte für die Webpage, was ihn leider bereits während dem Wettkampf beschäftigt. Seinen ersten OL bestritt er mit Brigitte und den Zwillingen etwa im Jahr 2005. «Bestreiten» trifft insofern zu, dass er sich während dem Lauf mit den Signaturen vertraut machen musste.

Darius Rutz



Leider war Darius noch nie für einen OL im Ausland. Dies ist jedoch nicht erstaunlich, macht er doch erst seit drei bis vier Jahren OL. Obwohl er am liebsten im urbanen OL macht, ist der Hirschberg sein Lieblingslaufgebiet. Darius spielt Cello und geht auch in die Jungwacht.

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 2022

PK 90-790-8, 9000 St. Gallen

Aktivmitglieder:

Jugendliche

Jahrgang 2004 und jünger 40.- Fr.

Erwachsene

Jahrgang 2003 und älter 60.- Fr.

Familien inkl. Jugendliche

bis Jahrgang 2004 100.- Fr.

Passivmitglieder

mind. 60.- Fr.

Gönner (ohne Mitgliedschaft)

Nach Belieben

Batong

Im Dezember letzten Jahres hatte ich das Glück als J&S Leiter-Weiterbildung das Modul Ski-OL zu absolvieren. Dort habe ich eine interessante Trainingsform (auch für Sprint-OL) kennen gelernt, welche ich hier versuche zu erklären.

Von Sebastian Rüegg

Wenn man im Ski-OL eine Postenverbindung komplett abstrahiert, bleibt am Schluss eine Abfolge von rechts, links oder geradeaus Entscheidungen übrig. Im einfachsten Fall reicht eine Kreuzung einer Scooterspur auf einer Wiese, um das Gelände zu simulieren. Werden nämlich zwei Stränge miteinander verbunden kehrt man immer wieder zur Kreuzung zurück. Das ganze sieht aus wie eine 8 und im Zentrum kann man jedes Mal von neuem Abzweigen. Wie der Hamster im Rad kann der Athlet so fernab vom Laufgebiet seiner Karte trainieren. Dies liegt genau dem «Batong» zu Grunde. Die Idee ist, dass man eine Bahn auf einer vorgegebenen Route abläuft (siehe Beispiel Postenverbindung auf Umschlagseite). Dabei geht es nicht um die Routenwahl, sondern um die Umsetzung der Route. In der gegebenen Postenverbindung hat man eine Abfolge von rechts(1) – links(2), -geradeaus(3) – links(4) und rechts (5). Blau ist zur

Veranschaulichung der im Feld zu laufende Weg eingezeichnet.

Da man bei einem 8er Batong jedoch nur zwei Schenkel hat, ist es nicht unwahrscheinlich, dass man falsch abzweigt und trotzdem beim richtigen Schenkel aus der richtigen Richtung kommt. Daher nimmt man üblicherweise zwei geschnittene «Ellipsen» mit vier Kreuzungen respektive acht Schenkeln. Das gibt viel mehr Möglichkeiten zum Verlaufen.

Anstelle vom Schnee, kann man das «Netz» auch mit Kreide auf einen Schulhausplatz zeichnen oder mit Malstäben, Bänkli, Springseilen etc. in der Turnhalle darstellen.

Vorgefertigte Batongs findet man auf der Ski-O-Swiss Website (<https://ski-o-swiss.ch/trainings>).

Das Ganze kann man aber auch einfach selbst gestalten.

Je höher das Lauftempo und je mehr Entscheidungen zwischen zwei Posten desto fordernder wird die ganze Übung. Viel Spass beim Ausprobieren!

OLG

Trainingsprogramm

Anmeldung unter:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/14KYEtksYT56G1JOM5zlcVJWc4smbho9IST3S8GF-q8g/edit#gid=541890420>

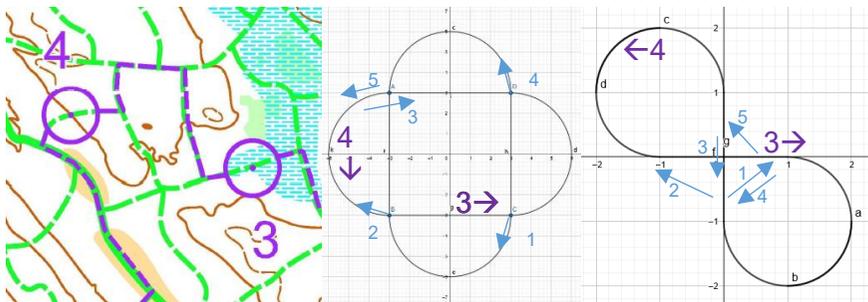
Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Beschreibung
Mi 16. März	18:15-20:15	Turnhalle Gerhardstrasse Riethüsli	Kraft/Ausdauer/ OL Formen
Mi 23. März			
Mi 30. März			
Mi 6. April			
Frühlingsferien			

Jeweils 18:15 – 18:45 kurzes **Lauftraining** für alle, die Lust haben, danach geht es in der Halle weiter.

Nach den Frühlingsferien findet das OLG Training wieder draussen statt. Laufgebiet und Treffpunkt sind noch nicht festgelegt. Details folgen per Mail oder auf www.olgsga.ch

Anlaufstelle für Fragen

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



Ergänzung zum Batong auf S.35: Links: Beispiel Postenverbindung. Rechts: Ellipsen- resp. 8er Batong. Mit blauer Farbe ist der Lösungsweg abgebildet. Die Postennummern (violett) zusammen mit dem Richtungspfeil sollten zur Kontrolle bei den entsprechenden Schenkeln im Feld ersichtlich sein.