

**OLG
ST.GALLEN
APPENZEL**



SCHISCHO 4 / 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. 4/2022 - Dezember

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

Redaktionsschluss für die nächste Auflage:
22. Februar 2023

Vereinsadresse

Raphael Wälter
Schulstrasse 4
9450 Altstätten

Website

www.olgsga.ch

Email

info@olgsga.ch

Kontoangaben

IBAN: CH51 0900
0000 9000 0790 8,
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

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
fiona_signer@hotmail.com

Kassier

Simon Rüegg
Seestrasse 102
8610 Uster
simon.rueegg@bluewin.ch

Titelblatt

Eliane Deininger stempelt am Mitteldistanz-Weltcuplauf in Davos den letzten Posten und sichert sich ihren ersten Weltcuppunkt. (Bild: Rémy Steinegger)

aus der Redaktion

Geschätzte OLG-Mitglieder

This is the last one

Keine Sorge, ich bleibe dran. Aber die Saison ist passé und das Jahr neigt sich dem Ende zu. Und somit erscheint auch die letzte schischo Ausgabe im Jahr 2022.

Aber nach der Saison ist bekanntlich vor der Saison. Hast du dir schon einen Plan zurechtgelegt, wie du den Winter überbrückst?

Verreist du ab und zu in höhere Lagen zum Langlaufen oder würdigst du jeden Tag ohne Schnee? Freust du dich auf ein paar winterliche Longjoggs oder genügt dir das OLG Mittwochstraining im Riethüsli?

Egal ob bei Sonnenschein, in der Nebelsuppe oder im Lichtkegel der Stirnlampe, ich wünsche euch ein spassiges unfallfreies Wintertraining.

Besten Dank an Fiona Signer, Heinz Weber, Julian Benz, Leonie Benz, Mario Ammann und Rolf Bollhalder, die für diesen schischo etwas getextet haben.

Viel Spass bei der Lektüre

Sebastian, Redaktor

Der nächste schischo erscheint im März 2023

Redaktionsschluss ist am 22. Februar 2023.

Inhaltsverzeichnis schischo 4/2022

2	Impressum	13	ARGE Alp Isone (TI)
3	aus der Redaktion	15	Rückblick Rheint. OL Cup
4	Vorstandsmitteilungen	16	OLG Jahresprogramm 2023
8	Einladung HV	21	TOM in der Eggen
9	Ausschr. Clubmeisterschaft	28	Updates EUOC
10	JEC Deutschland	29	Auflösung OL Sudoku
12	OL Weekend Davos	30	Ausschr. Clubweekends

Vorstandsmitteilungen

Eintritte

Marie Grand 1983 Halden 3 9043 Trogen

Adressänderungen

Simon Rüegg 1994 Seestrasse 102 8610 Uster

Austritte

Andreas Hochuli 1970 Säntisstrasse 32 9230 Flawil

Anina Hochuli 2003 Säntisstrasse 32 9230 Flawil

Barbara Hochuli 1974 Säntisstrasse 32 9230 Flawil

Elin Hochuli 2005 Säntisstrasse 32 9230 Flawil

Alessia Köppel 2004 Rietstasse 53 9443 Widnau

Esther Sutter (+) 1949 Langackerstrasse 7 9010 St. Gallen

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Co-Präsidium melden

Noch nicht Mitglied? www.olgsga.ch/ueber-uns/mitglied-werden

Vorstandssitzung vom 17. November 2022

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

Berichterstattungen

- OLG-Anlässe: Der Rheintaler OL-Cup ist nach 20 Jahren mit insgesamt über 32'000 Teilnehmenden als grosse Erfolgsgeschichte zu Ende gegangen. An den beiden Clubweekends im August im Tessin und im Oktober in Davos genossen wir spannende Wettkämpfe in einem geselligen Rahmen. Anfangs November durften wir in St.Gallen die Schweizermeisterschaft im Team-OL austragen (Bericht auf S. 21) – vielen Dank für eure grosse Mithilfe!
- ROLV-Anlässe: An der ROLV-Staffel in Amriswil war die OLG mit insgesamt fünf 4er-Teams vertreten, wobei das Team «Benz» den Titel für die OLG verteidigen konnte. Am ROLV-Lager für den Nachwuchs im Tessin nahmen drei OLG-Mitglieder teil. Am Wochenende davor erzielten 13 OLG-Mitglieder mit dem Team St.Gallen den 3. Rang am Arge Alp Wettkampf im Tessin.

- Internationale Erfolge: Eliane Deininger gewann an der Studenten-WM (WUC) in Magglingen Silber in der Staffel und ein Diplom in der Mitteldistanz. Anschliessend durfte sie am OL-Weltcupfinal in Davos teilnehmen, während Leonie Benz die Schweiz am Junior European Cup (JEC) vertrat. Herzliche Gratulation!
- Die OLG hat auf Anfrage von Patrick Kunz den Verein «Associação de Orientação da Cidade de Maputo» aus Mozambique finanziell unterstützt, um dem Nachwuchs die Teilnahme an den Südafrikanischen Meisterschaften 2022 zu ermöglichen (siehe Fotos auf S. 7). Der Betrag wurde der Rückstellung aus den Helferentschädigungen der SOW 2021 entnommen.

Aktivitäten 2022

- Training: Nach den Herbstferien hat das OLG-Hallentraining für Jung und Alt am Mittwochabend wieder begonnen. Die Trainingsleiter/-innen freuen sich auf möglichst viele Teilnehmende (siehe Umschlagseite)!
- Weihnachts-OL: Am 21. Dezember findet im Rahmen des OLG-Trainings wieder der traditionelle Weihnachts-OL in St.Gallen statt.

Ausblick 2023

- Das Jahr 2023 hält wieder einige nationale, regionale und lokale Highlights bereit, siehe Jahresprogramm auf Seite 16/17.
- OLG-Langlaufstag, Januar/Februar: Abhängig von den Schneebedingungen werden wir kurzfristig zu einem Langlaufstag in unserem Vereinsgebiet einladen.
- ROLV NOS Verbandskurse, 21. Januar: Anfangs Jahr findet wieder der regionale Verbandskurs statt. Die Ausschreibung mit den Kursthemen folgt bald.
- Hauptversammlung & Clubmeisterschaft, 11. Februar (Appenzell): Wir laden euch ganz herzlich zur 47. Hauptversammlung ein und bitten um eine An-/Abmeldung bis spätestens am 2. Februar (Einladung auf Seite 8). Als Vorprogramm steht mit der Clubmeisterschaft bereits der erste Saisonhöhepunkt an. Stefanie und Andrin Sutter (Organisation/Bahnlegung) freuen sich auf zahlreiche Teilnehmende (Ausschreibung auf Seite 9).
- 73. St.Galler OL (Rorschacherberg), 5. März: Unser Laufleiter Miklas Kossert ist an der Arbeit. Robert Furrer wird sein Debüt als Bahnleger geben.

- Kurse: Mit dem Frühlingsportkurs der Stadt St.Gallen (11. – 14. April) und dem Einsteigerkurs zwischen den Frühlings- und Sommerferien bieten wir unter der Leitung von Yanik Schwizer wiederum zwei Kurse für Interessierte an.
- OL CHALLENGE St.Gallen–Appenzell: Die Vorbereitungen für die Lancierung der neuen OL-Serie laufen im neuen OK auf Hochtouren. Die Austragungsorte und Daten sind bekannt. Es konnten bereits erste Sponsoren gewonnen werden.
- OLG-Trainingstag, 10. Juni: Nach dem schönen OLG-Ausflug auf die Ebenalp möchten wir auch im nächsten Jahr einen OLG-Trainingstag durchführen. Dieser soll am Samstag, 10. Juni, in Laterns stattfinden. Save the date! Weitere Informationen folgen.
- OLG-Unterkünfte 2023: Für folgende Clubweekends ist eine gemeinsame Unterkunft reserviert:
 - Baselland, 13./14. Mai: Schweizermeisterschaften in der Sprint-Staffel (SSM) und im Sprint-OL (SPM), Ausschreibung auf S 30.
 - Swiss Orienteering Week (Flims/Laax), 15.–22. Juli: Ferienwoche mit einem internationalen Mehrtages-OL im Anschluss an die OL-WM
 - Jura, 16./17. September: 7. Nationaler OL (Mitteldistanz) und Schweizermeisterschaft über die Langdistanz (LOM), Ausschreibung auf Seite 31.
- EUOC (Studierenden-OL-EM), 23. – 27. August: Die Vorbereitungen unter der technischen Leitung von Rolf Bollhalder und Jürg Hellmüller laufen gut, sie erhalten auch von anderen Vereinen Unterstützung (siehe Bericht auf Seite 28).
- 55. Engelburger OL (Hirschberg), 26. August: Unser regionaler OL findet als «Zuschauerlauf» während der Studierenden-OL-EM statt. Die Laufleitung übernimmt Toni Heim, für die Bahnlegung ist Andrin Sutter zuständig.

Verschiedenes

- Am 25./26. Februar 2023 organisiert Swiss Orienteering einen Grundkurs zur Herstellung einer Sprint-OL-Karte. Interessierte melden sich bitte bei info@olgsga.ch.
- Waldentwicklungsplanung AI: Im Kanton Appenzell Innerrhoden wird ein neuer Waldentwicklungsplan (WEP) erarbeitet. Die OLG SGA ist in der begleiteten Arbeitsgruppe vertreten. Im Frühling 2023 soll eine öffentliche Auflage stattfinden.

- Nationales OL-Weekend 2026: Im Jahr 2026 feiert die OLG ihr 70-jähriges Bestehen. Dieses Jubiläumsjahr soll gebührend gestaltet werden. Als Teil davon möchte die OLG ein nationales OL-Weekend im Rheintal ausrichten. Weitere Informationen folgen an der HV 2023.

Die nächste Vorstandssitzung findet am 26. Januar 2023 statt.

Jonas & Raphael Wälter, Co-Präsidium



Die Equipe der Associação de Orientação da Cidade de Maputo



Einladung zur 47. Hauptversammlung



Liebe Mitglieder der Orientierungslauf-Gruppe St.Gallen/Appenzel

Im Auftrag des Vorstandes laden wir Euch zur ordentlichen HV 2023 ein.

ORT* **Restaurant Alpstein, Gaiserstrasse 10b, 9050 Appenzel**

ÖV: ab Bahnhof Appenzel ca. 8min (600m) zu Fuss

PW: Parkplätze beim Restaurant oder „Parkplatz Brauereiplatz“

DATUM **Samstag, 11. Februar 2023**

ab 13:45 Uhr Beginn der Clubmeisterschaft

17:00 Uhr Beginn der HV

ca. 18:30 Uhr Abendessen (offeriert vom Verein, geplant nach Trakt. 7)

ca. 19:30 Uhr Fortsetzung der HV

anschliessend Dessert und gemütliches Beisammensein

TRAKTANDEN

1. Begrüssung und Wahl der Stimmezähler/innen
2. Protokoll der HV vom 19. Februar 2022
3. Jahresbericht 2022
4. Jahresrechnung 2022 mit Revisorenbericht
5. Budget 2023 und Mitgliederbeiträge 2023
6. Wahlen
7. Anträge (Eingabefrist: 23. Januar 2023)
8. Tätigkeitsprogramm 2023
9. Verabschiedungen und Ehrungen
10. Rangverkündigung der Clubmeisterschaft
11. Allgemeine Umfrage / Varia

Wir bitten um eine Anmeldung oder Abmeldung für die HV und/oder für die Clubmeisterschaft (mit Angabe der Badge-Nummer) bis spätestens am 2. Februar 2023 an: info@olgsga.ch oder Raphael Wälter, Schulstrasse 4, 9450 Altstätten.

Sportliche Grüsse

Jonas & Raphael Wälter, Co-Präsidium

** Die Durchführung ist abhängig von den dann geltenden Regelungen (Covid-19).*

Ausschreibung Clubmeisterschaft 2023



Datum	Samstag, 11. Februar 2023
Besammlng/Dauer	ab 13:30, freie Startreihenfolge: 13:45-15:15
WKZ (Garderoben & Duschen)*	Sporthalle Wühre (südlicher Hintereingang!), Kaustrasse 3c, 9050 Appenzell
Karte	Appenzell, 1:4'000
Organisation	Stefanie Sutter & Andrin Sutter
Auskunft	stefanie.sutter@bluemail.ch / 079 136 82 70
Bahnen	Dorf-OL mit den zwei Kategorien „Damen“ und „Herren“ (Einzelstart)
Clubmeister/innen 2023 & Format	Je ein weibliches und männliches Clubmeister- Team. Jede/r läuft den OL für sich allein. Alle werden leistungsgerecht in ein Zweier-Team eingeteilt (Dame + Dame bzw. Herr + Herr). Für die Rangliste werden die Zeiten der beiden Teammmitglieder addiert, das Team mit der tiefsten Summe gewinnt. Die Teameinteilung bleibt bis zur Rangverkündigung geheim.
Anmeldung mit SI-Card 	... zusammen mit der HV-Anmeldung bis am 2. Februar 2023 an info@olgsga.ch
Rangverkündigung	... findet an der anschliessenden HV statt. Unter allen gestarteten (und an der HV anwesenden) Clubmitgliedern werden 3 Naturalpreise ausgelost.

* Die Benutzung der Garderoben ist abhängig von den dann geltenden Regelungen (Covid-19).

Achtung: Wegen der Geländesperre dürfen Anwarter/innen auf eine Teilnahme an der Studierenden-OL-EM oder am Jugendcup 2023 leider nicht an der Clubmeisterschaft teilnehmen!

JEC in Blankenburg

Anfang Herbst wurde bei unseren nördlichen Nachbarn der Junior European Cup ausgetragen. Am Start stand auch eine Athletin der OLG.

Von Leonie Benz

Am Donnerstagmittag trat die Schweizer Delegation (6 Läufer*innen für die Kategorien D&H18/20) die Reise in den Norden Deutschlands an, um am Junior European Cup teilzunehmen. Am Freitagmorgen erst, als wir also bereits in Blankenburg angekommen waren, wurde das langerwartete Bulletin 2 (Weisungen) veröffentlicht. Am Freitag konnten wir direkt vom Hotel aus einen Sprint Model Event absolvieren und anschliessend besichtigten wir das wunderschöne Städtchen Wernigerode. Alle Nationen waren im gleichen Hotel untergebracht, man sah sich

also im Lift, beim Essen oder im Innenhof. Am Samstagmorgen ging es dann gestaffelt in den Büssli los zum Sprint in Blankenburg. Dort erwartete uns ein Sprint mit viel Steigung – 135 Höhenmeter zur Burg hinauf – Wiese und Kopfsteinpflaster in kaltem, windigem Wetter. Der Platz in der Quarantäne war beschränkt und die Läufer*innen wärmten sich auf, indem sie Runden um das Schulhaus drehten. Anschliessend verfolgten wir mit grossem Interesse den gleichzeitig stattfindenden Weltcup in Davos. Dies wurde nur durch den Wald Model Event



Delegation aus der Schweiz mit Leonie vorne, dritte von rechts (Bild: Swiss Orienteering)

unterbrochen. Am Sonntagmorgen stand dann die Langdistanz an. Es gab keine alte OL-Karte, dementsprechend wurde ich positiv vom Gelände überrascht. Der Start war im Dünengebiet mit Pinien, die Belaufbarkeit und Sicht top. Das Gelände änderte sich immer wieder und schlussendlich gab es eine Schlusschleife zur Burg Regenstein hoch zu bewältigen. Trotz regnerischem Wetterbericht schien die Sonne und es war blauer Himmel. Ich genoss den OL auf dieser Karte sehr, obwohl ich einige Richtungsfehler machte und daher mit meiner Leistung nicht wirklich zufrieden war. Am Abend

gab es die Rangverkündigung und ein gemeinsames Abendessen. Am Montagmorgen galt es dann früh aufzustehen für die Staffel. Die Staffel fand auf der Karte Spiegelberge statt und es gab nur eine Herren- und eine Damen-kategorie. An Lamas und Luchsen (Tiergarten) vorbei liefen wir zur Arena. Wir haben uns lautstark gegenseitig unterstützt. Mein Team beendete den Wettkampf sehr zufrieden auf dem 8. Rang. Zu bejubeln gab es anschliessend noch den Nationensieg der Schweiz über den gesamten JEC hinaus. Kurz nach Mitternacht kam ich müde aber voller toller Eindrücke zuhause an.



Aussicht von der Burg

OL Weekend Davos

Am ersten Oktoberwochenende fanden zeitgleich zum JEC in Davos 2 Nationale Läufe sowie die letzte Weltcup Runde statt.

Von Julian Benz

Für den Lauf am Samstag fuhren wir mit der Gondel hoch auf Madrisa. Das Wetter war etwas garstig. Der Lauf fand in einem spannenden Laufgebiet statt. Die Bahnen mit den Geländewechseln waren herausfordernd, und die Posten in detaillierten Gebieten waren schwierig. Der Lauf hatte insgesamt aber sehr Spass gemacht, da es ein alpines Gelände war. Das Wetter machte das Ganze zu einer Rutschpartie und die einen Bahnen liefen sogar teilweise im Schnee. Nach erfolgtem Lauf schaute ich gemeinsam mit Darius die Weltcup Staffel. Danach gingen wir zu der Unterkunft. Die Dusche in der Unterkunft war sehr angenehm. Anschliessend gab es ein sehr feines Znacht Menu. Nach dem Znacht bin ich (und ich glaube auch viele andere) erschöpft ins Bett gegangen.

Nach einem feinen Frühstück gingen wir ins WKZ, welches am Davosersee lag. Da die Startzeiten am Sonntag erst spät waren, war ich etwas früh im Wettkampfbereich. Darum konnte ich noch bei meinem Bruder Andrin vorbeischaun, der das ganze Wochenende für den Weltcup in der Auswertung im Einsatz stand. Ebenfalls konnte ich auch noch sonst dem Weltcup zuschauen. Der Lauf hat mir sehr gefallen. Er war nicht sehr weit, dafür aber umso spannender. Leider war das WKZ am Sonntag nur auf einer Wiese, deshalb war es an einigen Stellen sehr schlammig, da es am Samstag geregnet hat. Als wir im Zug Richtung St. Gallen sassen, konnten wir auf ein schönes Club-Weekend zurückschauen mit spannenden Bahnen und tollem OL Gelände.

Arge Alp OL 2022

Das Tessin, auch bekannt unter dem Namen «Sonnenstube der Schweiz», zeigte am Arge Alp Wochenende vom 8. Oktober bis 9. Oktober 2022 eine etwas andere Seite von sich.

Von Fiona Signer

Die St. Galler Delegation reiste am Samstagmorgen mit nur 65 OL-Läufer*innen traditionell mit Car und Gipfeli, leider jedoch ohne David Wick ins Tessin nach Isonne. Sowohl die Staffel als auch der Einzellauf wurden auf der Karte «Isonne» ausgetragen. Dank der top Organisation von Roger Eigenmann durfte St. Gallen erneut ein tolles Arge Alp-Wochenende geniessen.

Mit sonnigem Wetter und einem «Forza San Gallo» des Speakers wurden wir herzlich im Wettkampfbereich begrüsst. Nach der Eröffnungszeremonie erfolgte der Startschuss der Staffel. Zwanzig Teams starteten für St. Gallen und kamen in den Genuss eines spannenden Laufgeländes mit vielen Höhenmetern. Jede und jeder war mit den Steinfeldern und den vielen Felsformationen gefordert. Sorgfältiges Kartenlesen war gefragt! St. Gallen ergatterte aufgrund toller Staffelleistungen wichtige Punkte für die Gesamtwertung und

platzierte sich nach dem ersten Tag auf Platz 3 hinter Tessin und Graubünden.

Der Tag wurde bei einem gemeinsamen Abendessen in einem hochdigitalisierten Hotel in Bellinzona gemütlich ausgeklungen.

Am Sonntag war man gezwungen den inneren Schweinehund für den Einzellauf zu überwinden, denn das Wetter war ganz und gar nicht tessinisch. Doch OL-Läufer*innen sind zum Glück bekanntlich harte Krieger*innen!

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer starteten bereits völlig durchnässt in den Wettkampf. Während des OLs blieb einem jedoch keine Zeit übrig, weitere Gedanken daran zu verschwenden. Die hohen Gräser sowie die vielen Höhenmeter waren kräfte-raubend und die matschigen Pfade erforderten ein hohes Mass an Konzentration. Dennoch kam man in den Genuss eines abwechslungsreichen Laufgeländes mit

Mischwald, offenen und halboffenen Partien.

Wie bereits am Vortag bekam man während der Rangverkündigung des Einzellaufes vor allem rote Pullover mit der Aufschrift «Ticino» zu sehen, weshalb einem das Endresultat der Länderwertung mit Tessin auf Platz 1, Graubünden auf Platz 2 und St. Gallen auf Platz 3 nicht verwundert.

Besondere Leistungen erbrachten dieses Wochenende Judith Tobler,

welche mit einer gebrochenen Zehe zwei Mal auf das Podest lief und Vre, welche am Sonntag die D60 Bahn bei sehr schwierigen Bedingungen in 2 Stunden 58 Minuten zu Ende lief und nicht aufgab. Bravo!

Wir freuen uns bereits jetzt auf die Arge Alp 2023 im Trentino und hoffen auf eine stärker vertretene St. Galler Delegation, damit wir wie bisher gegen die Tessiner konkurrieren können. Forza San Gallo!



Erfolgreiche Beteiligung der OLG in der SonnenRegenstube der Schweiz. (Foto: OL Regio Wil)

Rheintaler OL-Cup 2003-2022: 108 erfolgreiche und pannenfreie «OL für Alle»

Am 7. September 2022 war in Heerbrugg beim Rheintaler OL-Cup «Lichterlöschen». Dort ist am 25. Juni 2003 auch der erste «OL für Alle» durchgeführt worden.

Mario Ammann hat den Rheintaler OL-Cup als Initiant, Organisator und später als Mitglied des Führungsteams von A-Z begleitet. Er fasst das wegweisende Projekt noch einmal zusammen.

Die Idee – der Start

2003 findet nach 1981 in der Schweiz zum zweiten Mal eine OL-WM statt. Die Schweiz gehört zwar schon länger zu den Top-5-Nationen im OL-Sport. Simone Niggli hat 2001 die erste WM-Medaille (Gold) erlaufen. Trotzdem wird OL in der Schweiz wenig wahrgenommen. Die OL-WM 2003 in Rapperswil-Jona soll das Image verbessern. sCOOL und dort der nationale Anlass vom 23. Mai 2003, an dem der OL-Verband mindestens 200'000 Teilnehmer in der ganzen Schweiz mobilisieren will, sind ein wichtiges Begleitprogramm. Ein Projekt zum «Kantonsjubiläum SG2003» begünstigt in der Region diese Aktion. An möglichst vielen Orten im Kanton sollen dazu Schul-OL-Karten entstehen. Wo gewünscht hilft die OLG SGA unterstützend mit. Mario Ammann will den OL über die Schulen hinaus auch zu
















den Eltern tragen. Daraus entsteht die Idee einer Serie von Mittwochabendläufen. Aufgrund seines Wohnortes im Rheintal. Im Startjahr 2003 sind 4 Anlässe geplant: Heerbrugg, Buechen-Staad, Diepoldsau und Widnau. Der erste Anlass ist am 25. Juni. 17 Personen folgen der Einladung. Noch keine OL-Läufer: ein richtiger «OL für Alle»!


















Nick Wolgensinger als erster Verbündeter

In Buechen-Staad werden 27 Startende gezählt. Inzwischen ist die OL-WM erfolgreich und mit einem grossen Medieninteresse über die Bühne gegangen. Auch Nick Wolgensinger kommt an den Bodensee. Der Oberstufenlehrer ist begeistert und sieht grosses Potenzial an seinem Wohnort Oberriet und seinem Lehrort Montlingen. Er möchte wissen, ob


Um die «Werbung» zu überspringen
bitte zweimal umblättern


OLG St.Gallen/Appenzell: Jahresprogramm 2023 (Stand: 27.11.2022)


Datum	Veranstaltung	Karte/Ort	Typ
21.01.	ROLV Verbandskurse	Frauenfeld (TG)	
11.02.	HV & Clubmeisterschaft	Appenzell (AI)	
26.02.	16. Stöfz Memorial OL	Skihütte (TG)	
05.03.	73. St. Galler OL	Rorschacherberg (SG)	
18.03.	1. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Huenikerwald Nord (ZH)	
19.03.	2. Nationaler OL (Langdistanz)	Eschenberg (ZH)	
25.03.	CH-Meisterschaft Nacht-OL (NOM)	Malleray-Bévilard (BE)	
01.04.	3. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Martinsflue (SO)	
02.04.	4. Nationaler OL (Langdistanz)	Roggen (SO)	
10.04.	69. Amriswiler OL	Romanshorn (TG)	
23.04.	69. Weinfelder OL	Steckborn (TG)	
26.04.	OL CHALLENGE	St.Georgen (SG)	
28.04.	St.Galler sCOOL-Cup	Wilten bei Wil (TG)	
04.05	Appenzeller sCOOL-Cup	Appenzell (AI)	
07.05.	5. Nationaler OL (Sprint)	Rapperswil (SG)	
10.05.	OL CHALLENGE	Kreuzbleiche (SG)	
13.05.	CH-Meisterschaft Sprint-Staffel (SSM)	Zwingen (BL)	
14.05.	CH-Meisterschaft Sprint (SPM)	Laufen (BL)	
24.05	OL CHALLENGE	Gais (AR)	
03.06.	Rheindurchstich-OL	Diepoldsau (SG)	
10.06	OLG-Trainingstag	Laterns	
25.06.	CH-Meisterschaft Staffel (SOM)	Irchel (ZH)	
11. –			

16.07.	OL-Weitmeisterschaft	Flims/Laax (GR)	
15. – 22.07.	Swiss Orienteering Week	Flims/Laax (GR)	
16.08.	ROLV-Staffel	<i>noch offen</i>	
25. – 27.08.	EUOC (Studierenden-OL-EM)	St.Gallen, Hirschberg, Appenzell	
26.08.	55. Engelburger OL	Hirschberg	
<small>provisorisch</small> 30.08.	OL CHALLENGE	Appenzell (AI)	
06.09.	OL CHALLENGE	Teufen (AR)	
09.09.	CH-Meisterschaft Mitteldistanz (MOM)	Ballenberg (BE)	
10.09.	6. Nationaler OL (Langdistanz)	Honegg (BE)	
16.09.	7. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Grand Risoux (VD)	
17.09.	CH-Meisterschaft Langdistanz (LOM)	Grand Risoux (VD)	
23.09.	11. thurgorienta OL	Hörnliwald (TG)	
30.09.	8. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Lac Retaud (VD)	
01.10.	9. Nationaler OL (Langdistanz)	Isenau (VD)	
14.10.	ARGE ALP Staffel	Trentino (Italien)	
15.10.	ARGE ALP Einzellauf		
22.10.	67. Wiler OL	Ruerwald/Degersheim (SG)	
29.10.	47. Oberthurgauer OL/Finallauf	Bätershausen (TG)	
05.11.	CH-Meisterschaft Team-OL (TOM)	Ellikerholz (ZH)	


Legende:


 **Anlass der OLG St.Gallen/Appenzell**

 CH-Meisterschaft, Nationaler OL

 Organisierte Vereinsunterkunft

 Anlass der ROLV NOS-Saison

 Internationaler Anlass

 Staffel-/Team-Anlass

im Folgejahr auch einer der beiden Orte Platz hat im Programm und wenn ja, welcher sich besser eigne. Die Wahl fällt auf Montlingen. Dort entsteht 2004 die erste Dorf-OL-Karte im

Rheintal. Bereits die Austragung 2004 setzt mit 559 Teilnehmern neue Massstäbe. Seit 2005 findet der Montlinger Dorf-OL alle Jahre und jeweils Ende Juni statt.



Nick hisst die OL Flagge am Montlinger Bergli.

Stadt-OL-Cup als Vorlage

Wer hat's erfunden? Nicht Mario Ammann! Nach dem Motto «Einmal ist keinmal!» sind von Beginn weg immer mehrere Läufe vorgesehen. Eine Art Jahreswertung soll zudem zur wiederholten Teilnahme anregen. Als Vorlage dient der Stadt-OL-Cup, den Hansjörg Graf bereits im Jahr 2001 lanciert hat. Es gibt eine Wertung «Herren» und «Damen».

Alle Sieger der einzelnen Herren- bzw. Damenkategorien kommen mit je 10 Punkten in die entsprechende Wertung. 9 Punkte für Rang 2, 8 Punkte für Rang 3 usw. Bereits ab 2005 gibt es für Familien eine eigene Kategorie mit ebenfalls einer Jahreswertung. Mit der Zeit fällt dort die Beteiligung unter ein vertretbares Mass, sodass Kategorie und Wertung ab 2019 entfallen.

10 Jahre und 65 Läufe

Der Rheintaler OL-Cup startet 2003 als «Familienunternehmen Ammann». Aber sehr bald helfen Vereinsmitglieder tatkräftig mit. Mario Ammann zeichnet von 2003-2012 für den Cup verantwortlich. 65 Läufe finden statt. Er ist 56mal Laufleiter (9mal Nick W.), 64mal Bahnleger (1mal Stefan Röhl). Ab 2013 übernimmt ein Führungsteam mit Mario und Monika Ammann, Clemens Eugster, Martin Koster (bis 2019), Koni Vogel und Nick Wolgensinger (bis 2016) unter der Leitung von Erwin Wälter die Organisation. Als Bahnleger werden auch weitere Vereinsmitglieder angefragt.

Bettina Mattle ersetzt Martin Koster im OK.

14 – 17 – 20 – 108 – 116 – 950 – 32000+

Der Rheintaler OL-Cup findet an 14 verschiedenen Orten zwischen Buechen-Staad und Gams statt. Am häufigsten, nämlich 17mal, ist Montlingen die «Host City». Während 20 Jahren ist die Laufserie im Rheintal der Breitensportanlass schlechthin. 108 «OL für Alle» werden durchgeführt. 116 wären es ohne Corona gewesen. 2020 können keine und 2021 nur 2 der 5 geplanten Anlässe stattfinden. Montlingen ist ein Phänomen. Nick



OL für ALLE!



Schafzaunlabyrinth 2014 in Kriessern

Wolgensinger hat sein Ziel von 1000 Teilnehmern zweimal fast erreicht: 2009/933 und 2013/950. Im Ganzen verzeichnet der Rheintaler OL-Cup weit über 32000 Starts. Das Ziel «OL für Alle» ist auf jeden Fall erreicht.

Der Rheintaler OL-Cup als «Kaderschmiede»

OL in urbanem Gelände ist ein guter Einstieg in diesen Sport. Der Rheintaler OL-Cup hat zwei Ziele verfolgt: Zum einen den Leuten den «richtigen» OL näherbringen. Posten finden und nicht Posten

suchen! Zum anderen Interesse wecken am OL-Sport. Der Rheintaler OL-Cup hat zwar die Mitgliederliste nicht «gesprengt». Er hinterlässt aber im Verein sowohl in sportlicher als auch in personeller Hinsicht positive Spuren. Verschiedene Führungskräfte sind die Frucht der grossen Arbeit. Ein weiterer Aspekt sind die Erfahrung und die Routine, welche die vielen Helfer bei ihren Einsätzen haben aufbauen können. Allen ein grosses Dankeschön für die tatkräftige Unterstützung!

Schweizermeistersch. Team- OL (TOM) 2022

Es ist vollbracht – die TOM 2022 liegt hinter und. 2 ½ Jahre Vorbereitung waren am Sonntagabend 6. November 2022, 19.00 (beinah) vorbei. Nur noch der finanzielle Abschluss fehlt. Nun aber der Reihe nach.

Von Heinz Weber, Laufleiter (Bilder: Hanspeter Schenk)

Im Februar 2020 hat sich die OLG St.Gallen/Appenzell mit einem Grobkonzept für die Durchführung der TOM 2022 bei Swiss Orienteering beworben.

Das Grobkonzept sah als Laufgebiet den Hügelzug der Eggen vor. Das langgezogene Laufgebiet, das als traditionelles

OL-Laufgebiet gilt, liegt eingebettet zwischen der Stadt St.Gallen und den Appenzeller Gemeinden Teufen und Speicher. Als Wettkampfbereich soll das Gewerbliche Berufs- und Weiterbildungszentrum im Riethüsli dienen, das am nordwestlichen Kartenrand der Eggen liegt. Das



eingereichte Grobkonzept hat die Verantwortlichen von Swiss Orienteering offenbar überzeugt: die TOM 2022 wurde an die OLG St.Gallen /Appenzell vergeben. Nun ist es aber so, das mit einem Grobkonzept noch kein Lauf organisiert ist. Entsprechend war es naheliegend, dass sich der Vorstand auf die Suche nach einen Laufleiter für die TOM am 6. November 2022 gemacht hat. Wie lange die Suche gedauert hat, vermag ich nicht zu beurteilen. Als Jonas und Raphael mich im Frühling 2020 anfragten, habe ich nach kurzer Bedenkzeit zugesagt – wohl im Wissen darum, dass der Lauf noch so weit weg ist. Das Organisieren grösserer Läufe ist für mich ja nicht neu (SOM Schwägalp 2002, MOM Schwägalp 2017) – ich wusste also, worauf ich mich einlasse. Vor allem wusste ich, dass ich von zahlreichen Organisationstalenten und Helfercracks aus dem Verein unterstützt werde.

Meine erste Amtshandlung als LL war denn auch, dass ich mich um das Bahnlegungsteam und um die forstrechtliche Bewilligung für den Anlass bemühe. Das Bahnlegungsteam war schnell gefunden. Mit Lukas und Eliane Deininger (BL) und Pädi und Maja Kunz (KO) konnte ich mich auf ein Crack-Team verlassen, das sich

selbstständig organisiert und die Aufgaben intern aufteilt. Entsprechend autonom war das Team denn auch unterwegs.

Da sich das Laufgebiet über die Kantone St.Gallen und Appenzell A.Rh. erstreckt, waren zwei Bewilligungen erforderlich. Am 20. August 2020 habe ich bei den beiden Kantonen das entsprechende Gesuch eingereicht.

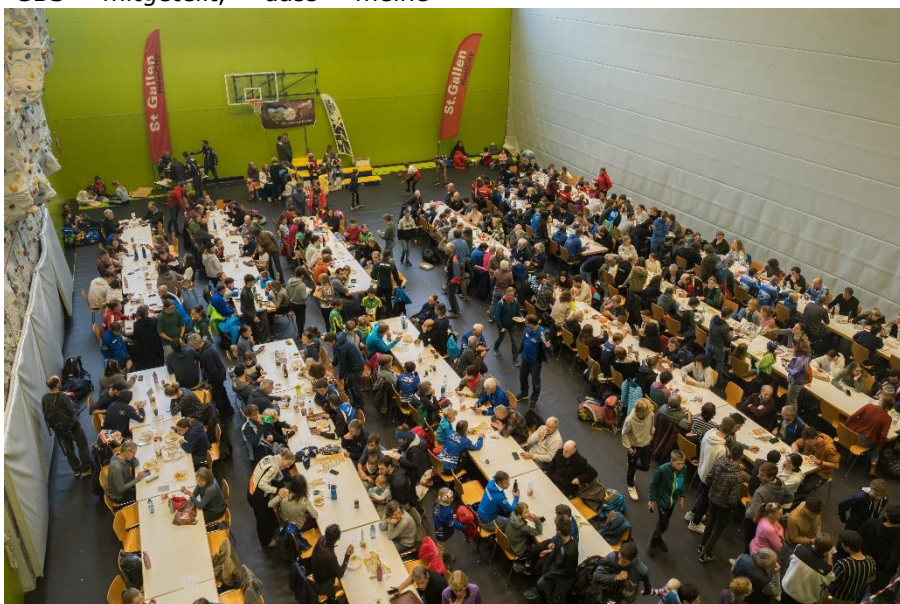


Bereits 8 Tage später lag die Ausserrhoder Bewilligung vor. Die St.Galler Behörden waren nicht so schnell; da dauerte es bis zum 20. November 2020. Die Erwägungen des Entscheides stimmten manch einen nicht so optimistisch. Anlässlich einer Besprechung im

Januar 2021 mit den Verantwortlichen von Jagd und Forst des Kantons St.Gallen konnte die Bahnanlage diskutiert und besprochen werden. In einer konstruktiven und unkomplizierten Sitzung konnte eine Lösung gefunden werden mit wenigen, kleinen Sperrgebieten, die eine meisterschaftswürdige TOM zulassen. Wir mussten erfreulicherweise kaum Kompromisse eingehen.

Im Sommer 2020 habe ich die GBS angefragt, ob für den Anlass das Schulhaus und die Dreifachhalle nutzbar ist. Lange Zeit habe ich nichts gehört. Auf eine zweite Anfrage wurde mir dann von der GBS mitgeteilt, dass meine

Anfrage an das Amt für Infrastruktur Bildung und Freizeit der Stadt weitergeleitet worden ist. Da dazumal der Druck für mich noch zu wenig gross war, habe ich erst im April 2021 beim Amt für Infrastruktur Bildung und Freizeit nachgefragt und somit den Kontakt zu Manuel Keller hergestellt, was für mich letztlich ein Glücksfall war. Die Nutzung der Anlage war bestätigt. Mit Manuel Keller, den beiden Abwarten sowie mit Erich Brauchli, Thomas Walter und mir haben wir die Infrastruktur Ende Mai 2022 besichtigt und all unsere Raumwünsche formuliert. Die anwesenden Personen haben sich alle sehr zuvorkommend verhalten. Die für



die Vermietung der Räumlichkeiten der GBS zuständige Person blieb jedoch dem Treffen fern, obwohl sie auch eingeladen war.



Anlässlich der Besichtigung konnte ich im schischo folgendes vermelden: «Das in der GBS angesiedelte WKZ ist äusserst grosszügig. Wir dürfen auf grosse Unterstützung Seitens des Kantons und der Schulverwaltung zählen. Das MIV/ÖV Konzept sieht vor, dass die Teilnehmer nicht mit dem Auto zum WKZ fahren dürfen. Die Teilnehmer müssen in den städtischen Parkhäusern parkieren und dann mit AB oder VBSG ins Riethüsli fahren. Helfer hingegen können in der Tiefgarage der GBS parkieren. Details werden anläss-

lich eines runden Tisches mit Polizei, VBSG, Stadt besprochen.» Soweit war für mich alles geregelt und ich war der Meinung, dass wir wirklich ein grosszügiges WKZ zur Verfügung stellen können.

Weit gefehlt, wie sich Anfangs Juli herausstellte. Mir wurde im Juli angedroht, dass die Schulverwaltung sich überlegt, uns aus der Anlage zu werfen. Warum diese Drohung kam, war und ist mir rätselhaft. Ich vermute es hatte damit zu tun, dass die GBS der Meinung war, dass sie das Catering der Teilnehmer übernimmt. Das war aber nie so kommuniziert. Wir hatten nur angefragt, ob allenfalls die Möglichkeit besteht, die Mensaküche zu nutzen. Gleichzeitig wurde unsererseits aber auch klar kommuniziert, dass wir uns anders behelfen werden, wenn diese Möglichkeit nicht besteht. Nun denn: ich habe schnellstmöglichst ein Treffen mit der GBS vereinbart, womit der «worst case» abgewendet werden konnte. Anlässlich der Besprechung konnten wir erwirken, dass wir das Schulhaus für die Auswertung, die Info, die Rangverkündigung und den Kinderhort nutzen durften. Nach zähem Ringen wurde uns sogar grosszügigerweise gestattet, die WC Anlagen benutzen zu dürfen. Auflage für die Nutzung der Aula

als Rangverkündigung war, dass weder gegessen noch getrunken werden darf. Wer sich in der OL Szene bewegt, weiss, dass das ein völliges No Go ist. Entsprechend haben wir auf die Nutzung der Aula verzichtet und uns nach Rücksprache im OK anders organisiert. Neu haben wir die Beiz in der Dreifachhalle platziert. Entsprechend mussten die Männer etwas engere Platzverhältnisse in Kauf nehmen – da nur noch je eine Halle für die Männer- und die Frauengarderobe zur Verfügung standen. So weit so gut. Bezüglich Tische und Stühle habe ich mich frühzeitig erkundigt, ob dieses Material zur Verfügung steht. Ich bekam die Auskunft, dass es in der Schulanlage ausreichend Tische und Stühle gibt – im Notfall könnten wir auch auf das städtische Lager in der Kreuzbleiche zurückgreifen. Man erahnt es schon: der Notfall ist eingetreten. 5 Tage vor dem Lauf teilt die Schule mit, dass wir ihre vorhandenen Tische und Stühle nicht benutzen dürfen und – es wird noch besser – wir müssen für die Beiz den Hallenboden abdecken – Supergau.

An dieser Stelle ein grosses Kompliment an Miklas und Thomas, die innert kürzester Zeit einen Lieferwagen mit Hebebühne und Helfer organisiert haben, die

am Samstag 5. November 2022, ab 17.00 geschuftet haben, um die Abdeckung vom Lerchenfeld, sowie 50 Tische und 400 Stühle aus der Kreuzbleiche ins Riethüslü zu transportieren.



Um 21.30 war die Halle eingerichtet. An dieser Stelle ein riesiges Dankeschön zu diesem spontanen, langen und strengen Helfereinsatz. Ich gebe es gerne zu. Ich hatte in der letzten Woche vor dem Anlass manch eine schlaflose Nacht.

Der Lauftag selber war sehr entspannt. Ich wurde ein einziges Mal auf dem Handy gesucht. Lukas wollte mir mitteilen, dass im Wald alles parat ist. Ich bekam den

Eindruck, dass es den Teilnehmern gefallen hat. Ich habe nur glückliche Gesichter gesehen. Sehr geschätzt wurde, dass alle Teilnehmer im Ziel ein Biberli von Bärli Biber Bischofberger erhalten haben. Die Platzverhältnisse in der Halle waren beengt. Unter diesem Aspekt war ich froh, dass sich nur 301 Teams angemeldet haben und nicht wie gehofft 400.

Selber war ich auch rund 2 Stunden unterwegs vom WKZ zum Start ins Laufgebiet und über das Ziel 2 zurück ins WKZ. Was ich gesehen habe, hat mit sehr gefallen. Die Läufer waren glücklich und die Helfer fokussiert. Pünktlich um 14.15 begann die Rangverkündigung – aus meiner Sicht ein würdiger Abschluss mit tollen Preisen von Bärli Biber Bischofberger. Kurz vor 15.00 begannen die Aufräumarbeiten. Die Tische, Stühle und Abdeckmatten mussten wieder in die Kreuzbleiche resp. ins Lerchenfeld. Ich war überwältigt, wir ihr mitgearbeitet habt. Um 19.00 waren wir mit allem fertig.

Todmüde und erleichtert – die TOM war eine Erfolgsstory, die aber eine erhebliches Störpotential durchleben musste und mir manch eine Sorgenfalte auf die Stirne zauberte.

Mir bleibt, Danke zu sagen. Danke an

- das OK, das mitgedacht hat und unterstützt hat und super Leistungen erbracht hat;
- Manuel Keller vom Amt für Infrastruktur Bildung und Freizeit der Stadt St.Gallen, der im Hintergrund sehr viel für uns gemacht und organisiert hat;
- unsere TD Therese, die uns ganz pragmatisch unterstützt hat;
- alle Helfer für euren Einsatz am Lauftag;
- alle Samstaghelfer, ohne die die Tische und Stühle und Matten nie ins Riethüsli gekommen wären;
- die VBSG, die eine Taktverdichtung organisiert hat;
- alle Sponsoren für die grosszügige Unterstützung.

Auch möchte ich Euch meine Erkenntnisse nicht vorenthalten:

- es wird nie mehr eine Veranstaltung im GBS stattfinden; da wurden uns zu oft und vor allem immer wieder Steine in den Weg geworfen – ich bekam den Eindruck, dass alles, was mit Aufwand verbunden ist, zu viel für gewisse Leute von der GBS ist.

- Für mich war die TOM 2022 der letzte Anlass, den ich als LL organisiert habe (zumindest Stand heute)
- Als Laufleiter muss man bereit sein sehr viel Zeit zu investieren. Unter diesem Aspekt war ich froh, dass ich nur ein 80% Arbeitspensum habe – so konnte ich mich

jeweils donnerstags dem OL widmen.

Die Hauptarbeit ist erledigt; was bleibt sind die Abschlussarbeiten. Stand heute wird mit der durchgeführten TOM doch ein ordentlicher Batzen in die Vereinskasse fließen.



Updates EUOC 2023

Von Rolf Bollhalder

Vom **25. - 27. August 2023** finden erstmals in der Schweiz in der Region St. Gallen - Appenzell die 2. Orientierungslauf Europameisterschaften für Studierende statt. Integriert in diesen Event sind der **43. Jugendcup** von Swiss Orienteering und der **55. Engelburger OL** der OLG St. Gallen/Appenzell. Die Vorbereitungen sind in vollem Gang und Mitte September fand eine Planungssitzung mit den Verantwortlichen statt. Die Grobkonzepte der Bahnen sind erstellt und mit den zuständigen Ämtern besprochen. Gewisse Auflagen müssen noch berücksichtigt und die Sperrgebiete publiziert werden. Die Auswertung und IT-Infrastruktur wird durch die sehr erfahrenen Mitglieder **Clemens Eugster** (Leitung, olgsga) sowie **Manuel und Andrin Jacomet** (thugorienta) betreut.

Lena Imhof (OLR Wil) hat für den Anlass das sehr gefällige Logo erstellt. Zurzeit befasst sich das Patronats-Komitee der Universität St. Gallen unter anderem mit der

Bekleidung der Helfenden sowie der Entschädigung für die unterstützenden OL-Vereine. Der Technische Delegierte der European University Sport Association (EUSA) **Dusan Vystavel** (CZE) zeigte sich an einer virtuellen Sitzung zufrieden mit dem Stand unserer Vorbereitungen.



ST. GALLEN 2023

European Universities
Orienteering Championship

EUSA

Interessierte Helferinnen und Helfer reservieren sich die Termine, wir informieren wieder in den nächsten Ausgaben.

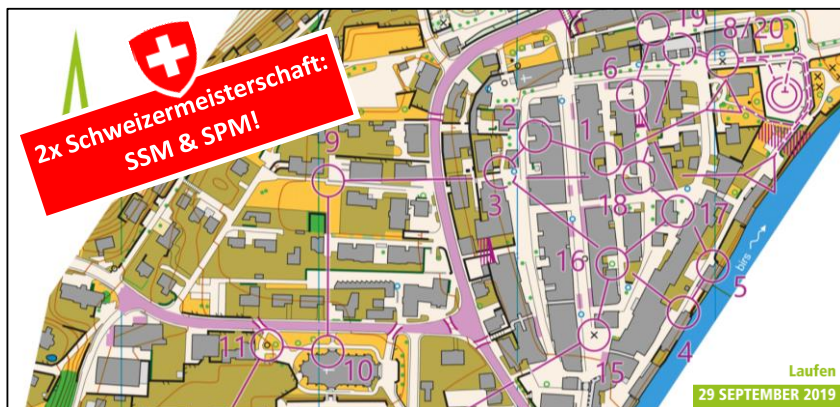
	Sprint St. Gallen Fr, 25.8.2023 EUOC	Middle Hirschberg Sa, 26.8.2023 EUOC Jugendcup Engelburger OL	Staffel Appenzell So, 27.8.2023 EUOC Jugendcup
Wettkampf- Zentrum	Sporthalle HSG, Rotmonten	OSZ Gaiserau, Gais	Sportplatz Wühre, Appenzell
Laufleiter	Thomas Walter	Toni Heim	Patrick Geiger, OL Regio Wil
Bahnleger	Rolf Wüstenhagen	Andrin Sutter	Töby Imhof, OL Regio Wil
Kontrolle	Lukas Deininger	Willi Streuli	Fiona Signer
Leitung WKZ	Rita Deininger	Ueli Styger	Damian Tanner
Leitung Jugendcup		Julian Imhof, OL Regio Wil	

Auflösung OL Sudoku

⌘	⊖	∨	△	∧	↑	*	∩	⊗
∩	△	*	⊗	∨	⌘	↑	∧	⊖
∧	↑	⊗	*	⊖	∩	△	∨	∩
⊖	*	↑	∩	∩	∨	∧	⊗	△
∨	∧	△	↑	⊗	*	⌘	⊖	∩
⊗	∩	∩	⊖	△	∧	∨	*	↑
*	∩	⌘	∧	↑	⊖	⊗	△	∨
△	∨	∧	∩	∩	⊗	⊖	↑	*
↑	⊗	⊖	∨	*	△	∩	⌘	∧

⊗	*	⊖	△	↑	∧	∩	⌘	∨
↑	△	∨	*	⌘	∩	⊖	⊗	⊗
∩	∧	⌘	⊖	∨	⊗	△	↑	*
*	∩	↑	∧	△	∨	⊖	⊗	∩
∧	∩	△	⌘	⊖	*	∨	↑	
∨	⊖	⊗	∩	*	↑	∩	∧	△
⊖	⊗	∧	↑	∩	*	∨	△	∩
∩	↑	∩	∨	∧	△	⊗	*	⊖
△	∨	*	⊗	⊖	∩	↑	∩	∧

Nationales OL-Weekend in Zwingen/Laufen (BL) 13. – 14. Mai 2023



PROGRAMM

Samstag, 13. Mai: Schweizermeisterschaft im Sprint-Staffel-OL (SSM) in Zwingen
Sonntag, 14. Mai: Schweizermeisterschaft im Sprint-OL (SPM) in Laufen

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

UNTERKUNFT

Wo: Hotel CENTRAL, Röschenzstrasse 3, 4242 Laufen
Wie: 15x Doppelzimmer, 1x Dreibettzimmer (je mit WC/Dusche)
Kosten: ca. CHF 95 pro Person (inkl. Abendessen und Frühstückbuffet sowie ÖV-Gästepass, abzüglich OLG-Beteiligung für Clubmitglieder)
Anmeldung: via Helferliste oder per E-Mail an info@olgsga.ch

ANMELDESCHLUSS IST DER SAMSTAG, 18. MÄRZ 2023!

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

Nationales OL-Weekend im Vallée de Joux (VD) 16. – 17. September 2023



PROGRAMM

Samstag, 16. September:

7. Nationaler OL (Mitteldistanz)

Sonntag, 17. September:

Schweizermeisterschaft Langdistanz (LOM)

Website:

www.lom2023.ch

UNTERKUNFT

Wo: Hôtel de Ville du Sentier, Grande-Rue 29, 1347 Le Sentier

Wie: 13x Doppelzimmer, 1x Familienzimmer (für 5 Personen)

Kosten: ca. CHF 95 pro Person (inkl. Abendessen und Frühstück, abzüglich OLG-Beteiligung für Clubmitglieder)

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

ANMELDESCHLUSS IST DER SAMSTAG, 29. JULI 2023!

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt.

Für die Anmeldungen an die Wettkämpfe sind alle Teilnehmenden selbst verantwortlich.

OLG

Trainingsprogramm

Datum	Ort, Treffpunkt
Mi. 7. Dez.	Turnhalle Gerhardstrasse, St Gallen, Riethüsli
Mi 14. Dez.	
Mi. 21. Dez .	Weihnachts OL: 18:15 Unter St. Leonhardsbrücke, Seite Lokremise https://maps.app.goo.gl/oBgXthY9dxKjBqjS7
Weihnachtsferien	
Mi 11. Jan.	Turnhalle Gerhardstrasse, St Gallen, Riethüsli
Mi 18. Jan.	
Mi 25. Jan.	
Sportferien	
Mi. 8. Feb	Turnhalle Gerhardstrasse, St Gallen, Riethüsli
Mi 15. Feb	
Mi 22. Feb	
Mi 1. März	
Im Winterhalbjahr findet das Hallentraining wie folgt statt: 18:15-18:45 kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben 18:45-20:15 Kraft/Ausdauer/ OL Formen in der Halle	

Anlaufstelle für Fragen

Tobias Zbinden, Technischer Leiter
tobias.zbinden@gmx.ch oder 079 764 86 33

Man, immer diese Dornen!
Gibt es unsere Wälder auch ohne
Dornen?

Ja, komm nur an die
NOSOL-Trainings im
Winter. ;-)



Scanne
mich!

Das ganze Programm mit Detailinformation findet man auf rolv-nos.ch

Bei Fragen: E-Mail: julimhof@gmx.ch oder Mobile: 077 444 34 28