



SCHISCHO 1 / 2023



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. 1/2023 - März

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

Redaktionsschluss für die nächste Auflage:
21. Mai 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

Kassierin

Silja Vogel

079 392 30 32

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

Kassierin

Silja Vogel
Botenaustrasse 22a
9443 Widnau
silja.vogel@gmx.ch

Titelblatt

*Erfolgreiche OLGler*innen der Saison 2022 mit mindestens einem Podestplatz an einer SM oder Nationalem OL wurden an der HV mit einem feinen Biber geehrt.*

aus der Redaktion

Geschätzte OLG-Mitglieder

Der schischo wird möglicherweise erst nach unserem St. Galler OL im Rorschacherberg im Briefkasten landen. Aber danach steht noch viel auf dem Programm. Das aktualisierte Jahresprogramm findest du übrigens auf der hintersten Doppelseite.

Für mich wird garantiert die Swiss Orienteering Week in Flims/Laax ein Highlight werden. Einerseits freue mich auf die OL-Leckerbissen zwischen Ruinalta und Vorab. Andererseits kehrt die SOW in die Region zurück, wo ich das erste Mal eine SOW gelaufen bin und für mich eine unglaubliche Horzonterweiterung darstellte. Auch wenn sich mein OL-Karten-Ordner inzwischen reichlich füllte, freue ich mich auf die Herausforderung (inzwischen bei HAL) und schliesse nicht aus, dass ich noch mehr im Schilf rumstehen werde als bei H14.

Besten Dank an Andrin Benz, Rolf Bollhalder, Nesa Schiller, Nick Wolgensinger und Tobias Zbinden, welche zu diesem schischo etwas beigetragen haben.

Viel Spass bei der Lektüre

Sebastian, Redaktor

Der nächste schischo erscheint im Juni 2023

Redaktionsschluss ist am 21. Mai 2023.

Inhaltsverzeichnis schischo 1/2023

2	Impressum	18	Europ. Jugend Ski-OL EM
3	aus der Redaktion	22	OLs im Rheintal im 2023
4	Vorstandsmitteilungen	25	Infos/Helferaufruf EUOC
8	Helfer- und Teilnahmeliste	27	Ausschreibungen
9	Kurzprotokoll HV	34	Jahresprogramm
13	Clubmeisterschaft	35	Diverses
14	Sportlerin des Jahres	36	OLG Trainingsprogramm

Vorstandsmitteilungen

Eintritte

Aline Bernet	2015	Möslenstrasse 11	9000 St. Gallen
Cedric Bernet	2013	Möslenstrasse 11	9000 St. Gallen
Samuel Bernet	1981	Möslenstrasse 11	9000 St. Gallen
Susanne Bernet	1980	Möslenstrasse 11	9000 St. Gallen
Christian Manser	1983	Alpsteinstrasse 11	9034 Eggersriet
Henri Manser	2018	Alpsteinstrasse 11	9034 Eggersriet
Rahel Manser	1986	Alpsteinstrasse 11	9034 Eggersriet
Theo Manser	2015	Alpsteinstrasse 11	9034 Eggersriet
Kerstin Unmüssig	1995	Haldenstrasse 50	8400 Winterthur
Martin Zeschg	1996	Hinterbissastr. 50B	9410 Heiden

Austritte

Carmen Lieberherr	2000	Kublystrasse 1	9016 St. Gallen
Roland Lussmann	1963	Rotbach 11	9056 Gais
Olivia Looser	2009	Unterbach 50	9043 Trogen
Linus Mattle	2008	Wittestrasse 11	9430 St. Margr.
Fabio Ponticelli	2004	Säntisstrasse 4	9430 St. Margr.

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Co-Präsidium melden
Noch nicht Mitglied? www.olgsga.ch/ueber-uns/mitglied-werden

Vorstandssitzung vom 26. Januar 2023

An der ersten ordentlichen Sitzung im Jahr 2023 hat der Vorstand unter anderem folgende Themen beraten:

Berichterstattungen

- www.olgsga.ch: Neben Informationen zu bevorstehenden Anlässen füttert auch unsere Website immer wieder mit top-aktuellen Berichten – so z.B. über die äusserst erfolgreiche Ski-OL-Saison von Eliane Deininger und Nesa Schiller.
- Rheintaler Sportpreis 2022: Erwin Wälter wurde aufgrund seines Engagements beim Rheintaler OL-Cup für den Ehrenpreis nominiert, was bereits eine grosse Anerkennung ist. Durchgesetzt hat sich letztendlich eine Fussball-Pionierin.

- OLG-Anlässe: Zum Jahresabschluss fand im Dezember der traditionelle Weihnachts-OL in St.Gallen statt. Der geplante Langlauf in Gonten konnte im Januar wegen Schneemangel leider nicht stattfinden.
- OLG-Trainings: Für alle Hallentrainings bis zu den Frühlingsferien konnten Leitende gefunden werden. Nach den Ferien geht es draussen wieder los. Die Trainingsleitende freuen sich über möglichst viele Teilnehmende!
- Nachwuchs: Die Nachwuchsförderung des Regionalen OL-Verbandes als Nachfolge des Lokalen Talentstützpunkts (LTS) ist mit einem ersten Trainingstag gut angelaufen.

Aktivitäten 2023

- ROLV NOS Verbandskurs: Der Anlass wurde wegen zu wenigen Anmeldungen abgesagt. Der Verband hat entschieden, in Zukunft nur noch einen Verbandskurs zu organisieren, wenn ein OL-Verein einen konkreten Bedarf anmeldet und einige Teilnehmende stellt.
- St.Galler OL, 5. März (Rorschacherberg): Die letzten Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. An der HV hat sich glücklicherweise Sebastian Rüegg bereit erklärt, die Festwirtschaft zu übernehmen.
- Frühlingsportkurs, 11. – 14. April (St.Gallen): Der Kurs für Schüler/innen findet wiederum in den Frühlingsferien statt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, es hat aber aktuell noch freie Plätze.
- OFFA, 19. – 23. April (St.Gallen): Wir haben die Möglichkeit, am Messestand der Universität St.Gallen unsere Sportart, die OL CHALLENGE und unseren Verein zu präsentieren. Die Leitung liegt bei der Universität, von der OLG werden einige Mitglieder vor Ort mitwirken.
- OL-Einsteigerkurs, Mai – Juni: Die Ausschreibung wurde veröffentlicht (Seite 28). Der Kurs wird neu enger mit dem normalen OLG-Training koordiniert. Habt ihr Bekannte oder Verwandte, die interessiert sein könnten?
- OL CHALLENGE: Die erste Saison unserer neuen Abend-OL-Serie steht bevor (Flyer auf Seite 27). Das OK freut sich auf das zahlreiche Mitmachen von anderen OL-Vereinen, von lokalen Vereinen und Familien und natürlich auch vom Bekanntenkreis der OLG-Mitglieder. Alle Helfenden der OLG bekommen ein brandneues Helfershirt, das dann auch für andere Anlässe der OLG genutzt werden kann.

- Appenzeller sCOOL-Cup, 4. Mai (Appenzell): Auch in diesem Jahr dürfen wir die OL-Schülermeisterschaft für die beiden Appenzeller Kantone organisieren. Hingegen wird der St.Galler sCOOL-Cup gemäss dem festgelegten Turnus in den nächsten drei Jahren von der OL Regio Wil durchgeführt – in diesem Jahr findet er am 28. April zusammen mit dem Thurgauer sCOOL-Cup in Wilen bei Wil statt.
- Clubweekend Baselland, 13./14. Mai: Wir nehmen gemeinsam an den Schweizermeisterschaften in der Sprint-Staffel und im Sprint teil. Für viele steht bei der Sprint-Staffel der Spass im Vordergrund! In der OLG-Unterkunft hat es noch freie Betten. 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 (Ausschreibung auf Seite 31)
- Trainingstag, 10. Juni (Laterns): Auf Seite 32 findet ihr die Ausschreibung für den diesjährigen OLG-Trainingstag. Nach dem gelungenen Trainingstag 2022 auf der Ebenalp würde es uns freuen, wenn nun auch in Laterns möglichst viele OLG-Mitglieder dabei sind!
- Swiss Orienteering Week, 15. – 22. Juli (Flims/Laax): Alle Wohnungen in der Vereinsunterkunft sind vergeben. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit möglichst vielen OLG-Mitgliedern eine Woche OL-Ferien inkl. traditionellem SOW-Apéro zu verbringen.
- EUOC (Studierenden-OL-EM), 23. – 27. August: Wie gewohnt berichtet Rolf Bollhalder auf Seite 25 direkt selbst über den aktuellen Stand.
- Engelburger OL, 26. August (Hirschberg): Unser regionaler OL findet ausnahmsweise an einem Samstag statt, parallel zur Mitteldistanz an der Studierenden-OL-EM. Auch der Einzellauf des Jugendcups (Wettkampf der regionalen Nachwuchskader) wird in den Engelburger OL integriert.
- Clubweekend Jura, 16./17. September: Sei dabei beim OL-Weekend mit einem Nationalen OL (Mitteldistanz) und der Schweizermeisterschaft über die Langdistanz im Vallée de Joux (Ausschreibung auf Seite 33)!
- Arge Alp Weekend, 14./15. Oktober (Trentino): Detailliertere Informationen zu diesem Länderwettkampf erhalten wir dann in einigen Monaten.

- sCOOL-Etappen: In diesem Jahr finden insgesamt 16 Etappen an 8 Schulen statt. So dürfen wiederum viele Schüler/innen in unserem Vereinsgebiet einen OL-Halbttag erleben.
- OL im Rheintal: Dank dem Rhii-OL vom 3. Juni in Diepoldsau und dem Muntlagr Dorf-OL vom 16. Juni in Montlingen kommt die breite Bevölkerung im Rheintal auch nach dem Ende des Rheintaler OL-Cups in Genuss unserer Sportart (Seite 22).

Ausblick 2024 ff.

- HV & Clubmeisterschaft, 17. Februar 2024: Nach Appenzell in diesem Jahr wird die HV im nächsten Jahr im Rheintal stattfinden. Als Vorprogramm ist wieder die Clubmeisterschaft angedacht.
- Regionale OL 2024: Unsere regionalen Anlässe im nächsten Jahr sind wie folgt geplant: Engelburger OL am 24. März 2024 im Tannenberg und St.Galler OL am 27. Oktober 2024 im Hafnersberg. Der St.Galler OL ist gleichzeitig der Finallauf der ROLV-Jugendmeisterschaft. Bei Letzterem ist die Laufleitung aktuell noch nicht besetzt. Wer interessiert ist, darf sich gerne beim Co-Präsidium melden (info@olgsga.ch).
- Swiss O Days, 14. Juli (Pizol): Der Verein Swiss O Week plant im Juli 2024 einen kleinen Wettkampf in unserem Vereinsgebiet. Die dafür neu zu erstellende OL-Karte geht nachher an die OLG über.
- Clubreise 2024/2025: Im Jahr 2020 musste unsere Clubreise nach Schweden Corona-bedingt abgesagt werden. Darum ist es höchste Zeit, die nächste Clubreise ins Auge zu fassen. Wer hat gute Ideen für eine Clubreise oder möchte vielleicht sogar die Organisation übernehmen?
- Rheintaler OL-Weekend 2026: Zum 70-jährigen Jubiläum der OLG möchten wir ein nationales OL-Weekend mit einer Mitteldistanz im Schwamm (oberhalb von Oberriet) und einem Sprint-OL in Altstätten organisieren. Ein erstes Grobkonzept wurde bereits bei der Fachgruppe Saisonplanung von Swiss Orienteering eingereicht, sodass die OLG als feste Interessentin vorgemerkt ist. Die offizielle Bewerbung folgt bis im Juni.

Verschiedenes

- Nachwuchsbetreuungskonzept: Nach einer 3-jährigen Testphase haben wir das Nachwuchskonzept überarbeitet und optimiert. Neu soll der Nachwuchs durch einen Pool aus mehreren Personen betreut

werden. Das neue Konzept kann auf der OLG-Website heruntergeladen werden.

- Regionaler OL-Verband: An der Delegiertenversammlung vom 10. Februar wurden zwei kurzfristig präsentierte Anträge angenommen. Einerseits entfällt für die OL-Vereine aus dem Verbandsgebiet die Mietgebühr bei der Nutzung des ROLV-Materials. Andererseits übernimmt der regionale OL-Verband das Startgeld bei SOM und TOM für den Nachwuchs, wenn in einem reinen Ostschweizer Team gestartet wird und die Anmeldung über den Nachwuchsverantwortlichen des ROLV NOS läuft. Für den OLG-Nachwuchs ändert sich grundsätzlich nichts, da das Startgeld bereits bisher von der OLG übernommen wurde.
- **Helfer- und Teilnehmerliste 2023: 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/2023 möglichst bald ausfüllt – merci!**

Die nächste Vorstandssitzung findet am 8. Mai 2023 statt.

Jonas & Raphael Wälter, Co-Präsidium

Helfer- und Teilnehmerliste 2023

**BITTE MÖGLICHST BALD
AUSFÜLLEN!**

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



www.olgsga.ch/2023

Kurzprotokoll

Hauptversammlung

1. Begrüssung und Wahl der StimmzählerInnen

Co-Präsident Jonas Wälter begrüsst am 11. Februar 2023 um 17.00 Uhr 65 Vereinsmitglieder zur 47. ordentlichen Hauptversammlung im Restaurant Alpstein in Appenzell. 32 Vereinsmitglieder haben sich entschuldigt. Robert Furrer und Judith Lehmann werden als Stimmzähler gewählt.

2. Protokoll der HV vom 19. Februar 2022

Das Protokoll von Esther Schäpper wird einstimmig genehmigt und verdankt.

3. Jahresbericht 2022

Der Jahresbericht der Co-Präsidenten wurde bereits mit der Einladung zur HV versandt, Jonas Wälter geht deshalb nur auf einige Punkte ein:

- Rheintaler-OL-Cup
- TOM
- Regionaler OL Herisau mit Testlauf Elitekader & World Ranking Event
- Pizza-Plausch in Herisau
- Trainingsweekend Romanshorn
- Trainingstag Ebenalp
- Clubweekends

Im vergangenen Jahr konnten 7 Neumitglieder begrüsst werden und 2023 sind bis jetzt bereits 10 neue Mitglieder der OLG beigetreten.

Den Neueintritten stehen 16 Austritte gegenüber.

Unser Kartenchef Martin Stamm informiert über die Aktualisierungen und neuen Karten, die im letzten Jahr aufgenommen worden sind.

Der Jahresbericht der Co-Präsidenten wird einstimmig genehmigt.

4. Jahresrechnung 2022 mit Revisorenbericht

Kassier Simon Rüegg erläutert die Jahresrechnung 2022. Unter anderem konnten der Engelburger OL in Herisau und die TOM deutlich besser abgeschlossen werden als erwartet. Daraus resultiert ein Gewinn von CHF 15'990.57 (budgetierter Verlust: CHF 300.--).

Die Fragen zum hohen Betrag für die Nachwuchsförderung und zur Verbuchung der TOM-Kartenrechnung werden von Simon Rüegg beantwortet.

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 2023 und Mitgliederbeiträge 2023

Co-Präsident Jonas Wälter erläutert kurz die Finanzsituation.

Das von Kassier Simon Rüegg präsentierte Budget sieht ein Defizit von CHF 12'900.-- vor. Der Vorstand beantragt, die Mitgliederbeiträge auf Grund der guten finanziellen Situation gegenüber dem Vorjahr unverändert zu belassen. Das Budget 2023 und die Mitgliederbeiträge 2023 werden einstimmig genehmigt.

6. Wahlen

Der Kassier Simon Rüegg hat seinen Rücktritt aus dem Vorstand erklärt. Als Nachfolgerin stellt sich Silja Vogel zur Verfügung, sie wird einstimmig gewählt.

Der bisherige Revisor Koni Vogel tritt von seinem Amt zurück. Simon Rüegg wird als Nachfolger vorgeschlagen und einstimmig gewählt.

Die bisherigen Vorstandsmitglieder und der Revisor Niklaus Wolgensinger 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 2023

Raphael Wälter präsentiert das Jahresprogramm 2023 und geht dabei detaillierter auf die Regionalen OLs am Rorschacherberg und am Hirschberg, die OL CHALLENGE, die OL-Weekends, die SOW sowie den Trainingstag in Laterns ein.

Rolf Bollhalder informiert über die Studenten-EM (EUOC) und weist auf die separate Webseite hin. Es werden viele Helfer benötigt. Silvia Büchler macht einen Kuchenauftrag für den Engelburger OL, welcher parallel zur EUOC stattfindet.

Robert Furrer war erneut sehr aktiv im Bereich der sCOOL-Etappen und wird sich demnächst mit einer Helferanfrage melden.

Yanik Schwizer wird wiederum den Frühlingssportkurs und den Einsteigerkurs leiten und freut sich auf zusätzliche Helfer.

Nick Wolgensinger weist auf 4 Anlässe im Rheintal hin: Rhy-OL, Muntlagr Dorf-OL, Oberrieter Alpen-Challenge und Alpha RHEINTAL Challenge.

Raphael Wälter bittet alle, sich möglichst bald auf der Helferliste einzutragen: www.olgsqa.ch/2023.

An dieser Stelle wird die HV um 18:30 Uhr für das Abendessen unterbrochen und um 20:05 Uhr fortgesetzt.

9. Verabschiedungen und Ehrungen

Tobias Zbinden präsentiert die Wahl «Sportlerin des Jahres» kombiniert mit dem Jahresrückblick des Technischen Leiters sehr humorvoll, verpackt in die Geschichte vom Wolf und den 7 OLGlerInnen. Isabelle Hellmüller erhält den Wanderpokal für ihre ausserordentlichen Leistungen im vergangenen Jahr.

Internationale Erfolge durften im Jahr 2022 Eliane Deininger und Nesa Schiller im Ski-OL sowie Eliane Deininger an der Studierenden-OL-WM und Mario Ammann an der Senioren-OL-WM feiern.

Nationale Erfolge mit 24 Podestplätzen an den Schweizer Meisterschaften konnten 12 OLG-Mitglieder verbuchen. In die Top-10 der Jahrespunktliste schafften es 10 OLG-Mitglieder. 4 OLG-Mitglieder

rangieren im Ski-OL-Cup und im Bike-OL-Cup unter den Top 3. Allen wird herzlich gratuliert und ein Bärli-Biber überreicht.

Simon Rüegg wird als Kassier und Koni Vogel als Revisor herzlich gedankt und sie werden mit einem Präsent verabschiedet.

Die beiden Co-Präsidenten blicken mit eindrücklichen Zahlen und einem unterhaltsamen Video auf 20 Jahre Rheintaler OL-Cup zurück. Dem Organisationskomitee wird bestens gedankt und je ein Gutschein für ein Club-Weekend überreicht.

10. Rangverkündigung der Clubmeisterschaft

Raphael Wälter bedankt sich bei Stefanie Sutter & Andrin Sutter für die Organisation. Bei der nachfolgenden Rangverkündigung wird bekannt, wer zusammen im Team die schnellsten Zeiten erreicht hat. Unter allen Teilnehmenden werden 3 Sonntagszöpfe verlost.

11. Allgemeine Umfrage / Varia

Tobias Zbinden stellt die neu organisierte Nachwuchsbetreuung vor. Das Konzept ist auf der Webseite einsehbar. Für den Pool von Nachwuchsverantwortlichen werden weitere Personen gesucht.

Die Regionalen OLs werden 2024 voraussichtlich am Tannenbergr und am Hafnersberg durchgeführt, es werden Laufleiter und Bahnleger gesucht.

Clubreise 2024 oder 2025: es wird jemand gesucht, die/der die Organisation übernehmen möchte.

2026 feiert die OLG das 70-Jahre Jubiläum. Es wird ein nationales Weekend im Rheintal angestrebt, weitere Ideen sind willkommen.

Raphael Wälter erinnert ans Ausfüllen der Helfer-/Teilnehmerliste, die Clubtrainings am Mittwoch sowie die Möglichkeit, den Mitgliederbeitrag per TWINT zu bezahlen.

Die nächste HV findet am 17.02.2024 turnusgemäss im Rheintal statt.

Um 21:00 Uhr schliesst Raphael Wälter die 47. Hauptversammlung und wünscht allen viel Freude in der neuen OL-Saison.

Esther Schäpper, Aktuarin

Das ausführliche Protokoll kann bei Esther Schäpper eingesehen werden.

Clubmeisterschaft 2023 in Appenzell

Von Andrin Benz

Am 11. Februar vor der HV fand die Clubmeisterschaft statt. Gelaufen wurde mit Einzelstart, die Wertung erfolgte anschliessend mit in der Zusammensetzung geheim gehaltenen 2er Teams.



Rege Routenwahldiskussionen im Ziel

Das Gelände in Appenzell war wie erwartet anspruchsvoll und die vielen Richtungswechsel hielt die Teilnehmer ganz schön auf Trab. Zuerst ging es Richtung Bahnhof los, danach folgten Posten in der Altstadt, welche auch eine gute Administration voraussetzten, denn es gab viele Posten auf engem Raum. Der Schlussteil war mit etwas längeren Routen versehen, die man geschickt entscheiden musste. Die letzte

Verbindung, der Zielsprint, hatte es in sich, denn aufgrund der warmen Temperaturen war die Wiese ganz schön rutschig, was zu manchen nicht so eleganten Bewegungen führte, um ein Bad im Schlamm zu verhindern.



Schlüsselstelle Zieleinlauf

Auch nach dem Auslesen blieb die Rangliste noch geheim, denn wir wussten nicht, wer unser Teampartner war. Erst an der HV wurden die Clubmeister gekürt: Herzliche Gratulation an Esther & Jana und Clemens & Patrick!

Die Clubmeisterschaft in Appenzell stellte wohl für die meisten ein schöner und gelungener Einstieg in die neue OL-Saison dar.

Der Wolf und die sieben OLG'ler*innen

Jahresrückblick und Ehrung der Sportlerin des Jahres 2022 an der HV

Ein Märchen der Gebrüder Grimm verfasst von Tobias Zbinden

Es war einmal eine alte Geiß namens OLGA, die hatte sieben junge OLG'ler*innen, und hatte sie so lieb, wie Nick es lieb hat, die Gäste an der TOM zu begleiten.

Eines Tages wollte sie in den Wald gehen, um sich für eine Sportlerin oder einen Sportler des Jahres zu entscheiden. Da rief sie alle OLG'ler*innen herbei und sprach: "Liebe OLG'ler*innen, ich will hinaus in den Wald, seid auf eurer Hut vor dem bösen Wolf namens «Regio», wenn er von Wil herüberkommt, so frisst er euch mit Haut und Haar. Der Bösewicht verstellt sich oft und bietet seine Hilfe bei Trainingsleitungen oder zum Postensetzen an, aber an seinem blauen Dress und an seinen schlammigen Schuhen werdet ihr ihn gleich erkennen."

Die OLG'ler*innen sagten: "Liebe Mutter, wir wollen uns schon in acht nehmen, Ihr könnt ohne Sorge fortgehen." Da meckerte die Alte OLGA und machte sich getrost auf den Weg in den Wald.

Es dauerte nicht lange, da klopfte jemand an die Haustür und rief: "Macht auf, ihr lieben OLG'ler*innen, eure Mutter ist da und hat jedem von euch neue Trainingsflaggen die schön im Wald leuchten mitgebracht!"

Aber die OLG'ler*innen merkten am blauen Schimmern des Dresses, dass es der Wolf Regio war.

"Wir machen nicht auf," riefen sie, "du bist nicht unsere Mutter, die hat ein viel schöneres Dress, aber dein Dress aber ist blau; du bist der Wolf Regio."

Da ging der Wolf fort zu einem Krämer und kaufte sich ein großes Stück Kreide; er zerdrückte es und färbte damit sein Dress weiss. Dann kam er zurück, klopfte an die Haustür und rief: "Macht auf, ihr lieben OLG'ler*innen, eure Mutter ist da und hat den zweiten Schlüssel für den Turnhallenkasten mitgebracht!"

Aber der Wolf Regio hatte seine schlammigen Schuhe in das Fenster gelegt, das sahen die

OLG'ler*innen und riefen: "Wir machen nicht auf, unsere Mutter hat keine schlammigen Schuhe, wie du; du bist der Wolf Regio!"

Da lief der Wolf zu einem Bäcker und sprach: "Ich habe meine Schuhe schlammig gelaufen, streich mir Teig darüber." Als ihm der Bäcker die Schuhe bestrichen hatte, so lief er zum Müller und sprach: "Streu mir weißes Mehl auf meine Schuhe."

Der Müller dachte: Der Wolf Regio will mich betrügen, und weigerte sich; aber der Wolf sprach: "Wenn du es nicht tust, ersetze ich an der nächsten SPM sämtliche Posten durch Mäuse!« Da fürchtete sich der Müller und machte ihm die Schuhe weiß. Ja, so sind die OLG-Läufer halt.

Nun ging der Bösewicht Regio zum dritten Mal zu der Haustür, klopfte an und sprach: "Macht auf, OLG'ler*innen, euer liebes Mütterchen ist heimgekommen und hat euch den Namen der Sportlerin oder des Sportlers des Jahres 2022 mitgebracht!"

Die OLG'ler*innen riefen: "Zeig uns zuerst die Schuhe, damit wir wissen, dass du unser liebes Mütterchen bist." Da legte der Wolf Regio die Schuhe ins Fenster, und als sie sahen, dass sie weiß waren, so glaubten sie, es wäre

alles wahr, und machten die Türe auf.



Märchenstunde mit Tobias

Wer aber hereinkam, war der Wolf Regio. Die OLG'ler*innen erschrecken und wollten sich verstecken. Clemens sprang hinter seinen PC an der Anmeldung, Leonie Benz zog sich ein Juniorenkader Swiss Dress an und hoffte, damit nicht erkannt zu werden, Patrick und Maja Kunz versteckten sich beim Posten 36 im Eggen, Martin Stamm versteckte sich hinter Familie Bärlocher und hoffte, dass seine Kappe nicht allzu sehr auffallen würde, Deiningers und Nesa rasen auf ihren Skis davon und verstecken sich im Schnee von Finnland, Silvia Büchler versteckt sich im Regen von Isona, Isabelle Hellmüller versteckt sich

hinter einem Schweizermeisterpodest, Mario Amman floh auf dem Velo, Erich Brauchli setzte sich gemütlich auf ein Bänkli und hoffte dort nicht entdeckt zu werden.

Leider zeigte jemand dem Wolf Regio die Verstecke sodass Regio sie alle fand.

Der Wolf machte nicht langes Federlesen: einen nach dem andern schluckte er in seinen Rachen; nur Isabelle hinter dem Schweizermeisterpodest fand er nicht. Als Nachspeise würgte Regio den Wanderpokal der OLG herunter. Als der Wolf Regio seinen Hunger gestillt hatte, trollte er sich fort, legte sich draußen im Garten unter einen Baum und fing an zu schlafen.

Nicht lange danach kam die alte Geiß OLGA aus dem Walde wieder heim. Ach, was musste sie da erblicken! Die Haustür stand sperrweit auf, Tisch, Stühle und Bänke waren umgeworfen, die Waschschüssel lag in Scherben, Decke und Kissen waren aus dem Bett gezogen. Doch niemand war zu sehen. Es wirkte fast, wie bei einem OLG-Sommertraining.

Sie suchte ihre OLG'ler*innen, aber nirgends waren sie zu finden. Sie rief sie nacheinander bei Namen, aber niemand antwortete.

Endlich, als sie nach Isabelle rief, da rief eine feine Stimme: "Liebe Mutter OLGA, ich stecke hinter dem Podest."

OLGA holte sie hervor, und Isabelle erzählte ihr, dass der Wolf Regio gekommen wäre und die anderen alle gefressen hätte.

Da könnt ihr denken, wie die Mutter über ihre armen Kinder geweint hat!

Endlich ging sie in ihrem Jammer hinaus, und Isabelle lief mit. Als sie auf die Wiese kamen, so lag da der Wolf Regio an dem Baum und schnarchte, dass die Äste zitterten wie die Neophyten vor unserem Verein.

Die beiden betrachteten Regio von allen Seiten und sahen, dass in seinem angefüllten Bauch sich etwas regte und zappelte.

Ach, Gott, dachte OLGA, sollten meine armen OLG'ler*innen, die er zum Nachtmahl hinuntergewürgt hat, noch am Leben sein? Da musste das Geisslein nach Hause laufen und Schere, Nadel und Zwirn holen. Dann schnitt sie dem Ungetüm den Wanst auf, und kaum hatte sie einen Schnitt getan, so streckte schon Clemens den Kopf heraus, und als sie weiter schnitt, so sprangen nacheinander alle weiteren heraus, und waren noch alle am Leben, und hatten nicht einmal Schaden erlitten,

denn Regio hatte sie in der Gier ganz hinuntergeschluckt. Das war eine Freude!

Da herzten sie ihre liebe Mutter, und hüpfen wie Röbi und Karin, wenn der sCool-Cup zwei Wochen vorher doch noch zu Stande kommt.

OLGA aber sagte: "Jetzt geht und sucht Auerhühner, damit wollen wir dem gottlosen Tier den Bauch füllen, solange es noch im Schläfe liegt." Da schlepten die sieben OLG'ler*innen in aller Eile die Vögel herbei und steckten sie ihm in den Bauch, so viel als sie hineinbringen konnten. Dann nähte ihn die Mutter in aller Geschwindigkeit wieder zu, sodass er nichts merkte und sich nicht einmal regte.

Als der Wolf Regio endlich ausgeschlafen hatte, machte er sich auf die Beine, und weil ihm die Auerhühner im Magen so grosse OLG-Lust erregten, wollte er am Einsteigerkurs teilnehmen. Als er aber anfang zu gehen und sich hin und her zu bewegen, so stießen die Vögel in seinem Bauch aneinander und rappelten.

Da rief er:

"Was rumpelt und pumpelt in meinem Bauch herum?"

Ich meinte, es wären OLG'ler*innen und der Wanderpokal, Doch sind's lauter Auerhühner?"

Und als er am Trainingstreffpunkt ankam und sich über die Karte der drei Weihern bückte und losrennen wollte, da zogen ihn die schweren Vögel hinein in einen der Gewässer, und er musste jämmerlich ersaufen.

Als die OLG'ler*innen das sahen, kamen sie eilig herbeigelaufen und riefen laut: "Der Wolf Regio ist tot! Der Wolf Regio ist tot!" und tanzten mit ihrer Mutter OLGA vor Freude um den Weiher herum.

«Doch Mutter», fragten die OLG'ler*innen, «wer von uns ist denn nun die Sportlerin oder der Sportler des Jahres?»

«Ach wisst ihr meine lieben kleinen OLG'ler*innen. Meine Entscheidung habt ihr heute einmal mehr bestätigt. Es gibt einen Grund, warum Regio nicht alle von euch finden konnte. Da war sich der Wolf Regio so an den Anblick von Isabelle auf dem Podest gewöhnt, dass ihm gar nicht aufgefallen ist, dass dort etwas aussergewöhnlich sei. Mit der Maximalpunktzahl an Punkten in der Jahreswertung und mit dem Sieg sämtlicher Einzelschweizermeisterschaften (ausser der NOM) und mehreren Podestplätzen beim Bike- und Ski-OL kann es also nur jemanden geben der dieses Jahr den Wanderpokal mit nach Hause nehmen kann.

Highlights EYSOC 23

Von Nesa Schiller

Nesa selektionierte sich im Ski-OL für die European Youth Ski Orienteering Championships in Madona (Lettland) und hat dort prompt eine Bronzene und Silber Medaille gewonnen. Für den schischo berichtet sie über die Wettkämpfe.

Ich erzähle euch heute von meinen Highlights und was sonst noch so in Lettland passiert ist. Begonnen hat das Abenteuer EYSOC 23 natürlich mit der Reise nach Lettland. Zu Beginn war diese ziemlich langweilig und zermürend. Um 5:45 aufgestanden, um danach an den Flughäfen ewig zu warten. Als wir dann in Warschau durch die Wolkendecke flogen, hat uns das Warten und die späte Tageszeit mit einem wunderschönen Sonnenuntergang belohnt. Um Mitternacht sind wir dann in unserer Unterkunft angekommen. Hier hatten wir das Glück zu dritt zu sein und ein zweistöckiges Zimmer zu bekommen. Am Sonntag wurden Skis getestet, Sport getrieben und viele Spiele gespielt.

«Monday = Model Day» war heute das Motto. Dieses kleine Training fand am Rande des Wettkampfgelände statt. Was wir zu diesem

Zeitpunkt noch nicht wussten, war, ob wir überhaupt nochmals darin laufen werden. Ein gutes Auskundschaften hat sich aber gelohnt denn im Sprint konnte man dies gut gebrauchen. Über den Tag wurden wir mit viel neuem Schnee beglückt. Hierzu muss man anmerken, dass dies im Verhältnis steht, wie viel Schnee schon lag. Am Abend begann dann die «ernste» Vorbereitung. Es wurde viel spekuliert, wie die Bahnanlage sein könnte. Im Anschluss haben wir auch noch einige Spiele gespielt.

Um 7:10 klingelte der Wecker. Im Stadion hiess es einlaufen (zum Glück nicht warten) und dann schon ab zum Start. Als wir die Karte bekommen haben, haben sich einige Spekulationen bewahrheitet. So konnte ich und auch die meisten anderen vom gestrigen Model Event profitieren, da wir das Gebiet des ersten Postens schon kannten. Dies hat mir ein sicheres

Gefühl und definitiv die Grundlage für meinen guten Lauf gegeben. Der Sprint war ein grosses Highlight der Woche. Im Ziel war ich zufrieden mit meinem Lauf. Bis auf meinen Ski Verlust sind mir keine grösseren Fehler passiert. Jedoch hatte ich keinen Vergleich, wo ich international stehe. So war es eine Überraschung, als ich die Resultate sah. Im Anschluss haben wir die Älteren noch kräftig angefeuert. Am Abend ging's zur Eröffnungszeremonie mit Rangverkündigung im Stadt- bzw. Dorfzentrum - nicht so ganz definierbar ☺. Es war cool bei einer solchen Stimmung die Medaille zu

erhalten, da alle Athleten anwesend waren.

Der Middle ging für uns zum ersten Mal ins etwas anspruchsvollere Gebiet. Trotz einigen vermeidbaren Fehlern war es ein echt toller Lauf. Am Abend wurde der JWM-Titel von Alina und die guten Resultate gebührend gefeiert. Alle freuten sich aufs Ausschlafen und den Ruhetag. Nach ausgiebigem Ski testen oder Pumptrack fahren mit Langlaufskis, standen am Nachmittag die legendären «Restday Games by elite team» an. Der natürlich wichtigste Wettkampf der Woche. Es wurden



*Erfolgreiches
Schweizer Team
mit Nesa auf Rang
3 im Sprint
(Bild: Christian
Aebersold)*



Biceps, Bilder und Lieder erraten, Zimmer geplündert und die höchsten Schneetürme Lettlands gebaut. Danach richtete sich der Fokus auf die Langdistanz und natürlich aufs Materialdepot, das ca. 100 mal besprochen wurde, bis allen alles klar war.

Am Freitag, dem Tag der Langdistanz, mussten wir für einmal nicht als erste auf die Strecke = länger schlafen ☺. Ich habe mich sehr auf heute gefreut, da es meine Lieblingsdistanz ist. Bei den schönsten Winterverhältnissen konnten wir so um 11:30 starten. Nach der ersten Gabelung konnte ich mich sogar ein wenig absetzen. Mir passierten jedoch zwei sehr unnötige Fehler und die Verfolgergruppe hatte mich schnell wieder aufgeholt.

Danach konnten wir uns in einer Dreiergruppe absetzen und es hiess einfach bis zum Ziel dranbleiben und den Schlusssprint durchzuziehen. An diesem muss ich aber noch arbeiten. Sonst wird das nächste Jahr nichts. Für mich war dieses Rennen definitiv das Schönste. Es war prächtiges Wetter und über die Nacht wurde alles nochmals in eine verschneite Märchenlandschaft verwandelt. Die Wolken verzogen sich und wir konnten einige Sonnenstunden geniessen. Zudem konnte ich ein wirklich gutes Rennen zeigen. Das ganze Team konnte sich heute gut präsentieren aber das Tüpfchen auf dem i wird erst morgen folgen.

So standen die Zeichen gut für die heutige Staffel. Aber nach einem 10-minütigen Fehler auf der

ersten Strecke galt es aufzuholen was noch aufzuholen war. Mit zwei soliden Läufen konnten wir uns noch ein Stück vorarbeiten und wurden mit «nur» acht Minuten Rückstand vierte. Aber danach begann erst das grosse Spektakel. Wir durften gleich vier Schweizer Staffeln zu einer Medaille anfeuern. Eine solche Leistung konnte das Schweizer Team noch nie feiern. Das wurde dann am Abend getan. Am Bankett wurde fleissig applaudiert und getanzt.

Als bereits alle Koffer gepackt waren gings am nächsten Morgen auf zur Sprintstaffel. Ein letztes Mal ins Stadion, um die Elite Athleten anzufeuern. Die drei

Schweizer Teams waren lange zusammen unterwegs. So wurde es halt nur einmal pro Runde laut im Stadion 😊. Trotz einer fehlenden Karte durften wir am Schluss ein Diplom von Eliane und Nicola bejubeln. Danach hiess es Abschied nehmen von den anderen Nationen und Madona, sowie den Schweizer Athleten, welche nach Norwegen weiterreisten. Nach einer langen Fahrt, einem kurzen Besuch von Riga und einer noch kürzeren Nacht, hob unser Flieger, mit vielen wichtigen Erfahrungen und einigen Medaillen im Gepäck, um 6:05 in Richtung Schweiz ab. So war das Abenteuer «Madona 23» schon wieder vorbei.



*Auf dem Weg zur Silber Medaille in der Langdistanz.
(Bild: Christian Aebersold)*

Es läuft was im Rheintal!

Der Rheintaler OL-Cup ist weitergezogen. Was bleibt noch ol-mässig übrig?

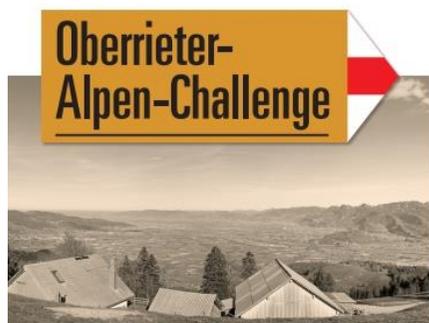
Von Nick Wolgensinger

1. Oberrieter-Alpen-Challenge vom 28. Mai bis 21. September 2023

Das Museum Rothus in Oberriet eröffnete Ende Mai 2022 seine neue Ausstellung «Kuh-Alpen in der Gemeinde Oberriet». Dabei wurden folgende neun Alpen berücksichtigt, auf denen einst maximal 280 Kühe gealpt wurden: Oberrieter-, Holzhoder- und Montlinger Kienberg, Oberrieter- und Holzhoder Strüssler, Eichenwieser-, Kriessner-, Diepoldsauer- und Montlinger Schwamm. Von Anfang an war es die Idee, dass mit einem OL-

Projekt die Alpen auch besucht werden.

Bei der Eröffnung der Ausstellung „Kuh-Alpen in der Gemeinde Oberriet« wurde für die Oberrieter-Alpen-Challenge ein Wettbewerb lanciert. Vom Mai bis September 2022 musste man auf jeder der 9 Alpen den QR-Code mit der App „FixFinder“ scannen. Mit 9 Alpen war die Challenge abgeschlossen und man gelangte in die Verlosung. Alle «Finisher» erhielten zudem im Restaurant Diepoldsauer Schwamm oder Montlinger Schwamm einen von der Alpha



RHEINTAL Bank gesponserten Sofortpreis.

Eine intensive Werbung führte zu einer grossartigen Beteiligung von rund 1000 Personen. Dabei waren auch über 15 Mitglieder der OLG. Alle Preisgewinner, alle Teilnehmer sowie Impressionen zur Alpenchallenge sind zu finden unter www.museum-oberriet.ch/alpenchallenge.

Wegen dem Grosse Erfolg im 2022 wird auch in diesem Jahr die Alpenchallenge im gleichen Rahmen wiederholt. Infos findet man unter obiger Adresse.

2. Rhi-OL in Diepoldsau am 3. Juni 2023

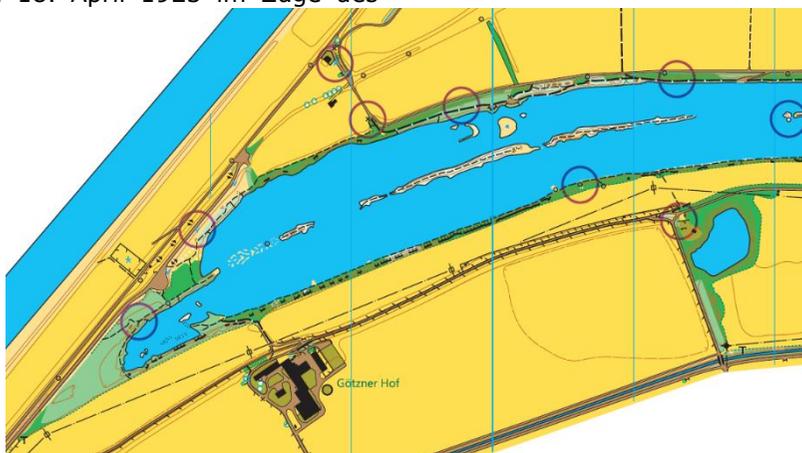
1892 startete das Grossprojekt einer gemeinsamen überstaatlichen Regulierung des Alpenrheins. Nach langen Bauarbeiten wurde vor 100 Jahren der Rhein am 18. April 1923 im Zuge des

Diepoldsauer Durchstichs in das dort neu erbaute Flussbett umgeleitet. Damit war ein wichtiger Meilenstein erreicht, und schwere Überschwemmungen gehörten nun der Vergangenheit an.

Die sieben Anrainergemeinden Altach, Diepoldsau, Hohenems, Lustenau, Mäder, Oberriet und Widnau wollen nun dieses Jubiläum begehen (www.100jahre-rheindurchstich.com).

Einer der vielen Anlässe im Verlaufe des Jahres 2023 ist der «**Orientierungslauf am Rhein**» vom Samstagnachmittag, 3. Juni 2023.

Erlebe doch mal diesen einmaligen OL über die grüne Grenze nach Österreich und zurück. Infos unter www.100jahre-rheindurchstich.com/veranstaltung/orientierungslauf.



3. Muntlagr Dorf-OL Nr. 18 vom Freitagabend, 16. Juni 2023

Eigentlich war Schluss am 22. Juni 2022 in Montlingen. Aber 500 zufriedene Gesichter, drei initiative Montlinger Präsidenten der Ortsgemeinde, des Fussballclubs sowie des Turnvereins merkten, welch tolle Arbeit die OLG in den 17 vergangenen Jahren geleistet hatte. Zusammen mit Erwin Wälter und Nick Wolgensinger gab es Ende 2022 eine Auslegung für eine Weiterführung dieses Traditionsanlasses.

Nach 50 Minuten stand das OK fest, und der Dorf-OL wird für drei Jahre weitergeführt.

An der zweiten und letzten Kurzsitzung im Februar war klar: Neu findet der Dorf-OL an einem Freitag statt. Startzeiten sind von 17.30 – 19.30 Uhr.

Es gibt 4 Kategorien: Spaziergänger, Plausch mittel, Plausch lang und Profis.

Die Oberstufenschüler absolvieren wie üblich die Schulsportprüfung auf 4 speziellen Bahnen.

Die OLG hilft mit der Zeitmessung, der Auswertung und dem OL Material.

Die Festwirtschaft übernimmt wie üblich die Männerriege des TSV

Die Ortsgemeinde übernimmt das Hauptpatronat, Kinder und Jugendliche starten gratis.

Helfer stellen auch der Turnverein und der FC Montlingen.

Erste Infos gibt es auf www.og-montlingen.ch/dorf-ol.

4. Alpha RHEINTAL Bank Challenge vom 27. Mai bis 22. Oktober 2023

Analog der Oberrieter-Alpen-Challenge organisiert die Alpha RHEINTAL Bank eine eigene Challenge. Diese führt vom Baggersee in Kriessern auf den Hohen Kasten. An den schönsten 20 Plätzchen sind Informationen hinterlegt, die man mit einem QR Code abrufen kann. Reihenfolge und Anzahl Posten an einem Tag spielt keine Rolle. Wer 20 Posten in der App «FixFinder» vorweisen kann, erhält einen Sofortpreis und nimmt an einer Verlosung teil.

Beim «Kastastürmer», dem Eröffnungsereignis am Pfingstsonntag, 27. Mai 2023, werden die 22.5 km und 1700 Höhenmeter an einem Tag zurückgelegt.

Infos zu dieser Challenge sowie eine Anmeldung zum «Kastastürmer» gibt es auf www.alpha-rheintalbank.ch/ueber-uns/alpha-rheintal-bank-challenge/.

Infos EUOC 2023

Von Rolf Bollhalder

Ein Highlight im Jahr 2023 wird die OL-Europameisterschaft der Studierenden von rund 40 Universitäten sein. Die Universität St. Gallen hat das Patronat und übernimmt die Rolle des Gastgebers (Einladungen, Unterkunft, Akkreditierung, Gästebetreuung, Zeremonien usw.). Die OLG St. Gallen/Appenzell und die OL Regio Wil sind an drei Tagen für die Durchführung der Wettkämpfe verantwortlich. Unter der Laufleitung von **Thomas Walter (OLG SGA), Toni Heim (OLG SGA) und Patrick Geiger (OL Regio Wil)** organisiert eine sehr erfahrene Crew die zwei Einzel- und den Staffellauf. Die Organisation ist anspruchsvoll, weil in den Anlass auch der 55. Engelburger OL und der Jugendcup von Swiss Orienteering (**LL Julian Imhof, OL Regio Wil**) integriert sind.

	Sprint St. Gallen Fr, 25.8.2023 EUOC	Middle Hirschberg Sa, 26.8.2023 EUOC Jugendcup Reg. OL (OLG SGA)	Staffel Appenzell So, 27.8.2023 EUOC Jugendcup
WKZ	Rita Deininger, Ltg. Miklas Kossert, Stv.	Ueli Styger, Ltg. Erich Brauchli, Stv.	Damian Tanner, Ltg. Emil Sutter, Stv.
Anmeldung Info	Mario/Monika Ammann		
Verkehr		Rainer Müller	
Verpflegung regionaler OL		Silvia Büchler	
Verpflegung Jugendcup		Esther Meyerhans, OLRW	
Timekeeping, Results	Clemens Eugster, Ltg. Manuel/Andrin Jacomet, Stv., OLT Meieli Sieber, PicoEvents		

Speaker	(Lukas Deininger)	Lukas Deininger	
Model Trainingsläufe	Isabelle Hellmüller		
Quarantäne	Nik Wolgensinger		Nik Wolgensinger
Start/Vorstart	Peter Schoch, OLT Hans Thomann, OLT Rolf Reubi, OLT	Markus Zbinden Urs Tobler	Heinz Bleiker, OLRW Thomas Rusch, OLRW
Ziel	Cyryll Meier, OLA	Roland Deininger	Heinz Bleiker, OLRW Thomas Rusch, OLRW
Postensicherung	Peter Knill		Peter Knill
Strassenübergänge	Erich Brauchli		Erich Brauchli
Materialtransport	Dani Welz		

Zurzeit werden von den Verantwortlichen die Wettkampfstätten rekognosziert, der zeitliche Ablauf koordiniert, der Materialbedarf erhoben, die Laufkonzepte detailliert und die Zeitmessung geregelt.

Die Studierenden an den europäischen Hochschulen werden mittels Bulletins und über Internet informiert. Ein Blick in die interessante **Homepage** <https://orienteering2023.eusa.eu/> lohnt sich.

Die Anmeldung als HelferIn oder Helfer ist ab sofort möglich!
<https://orienteering2023.eusa.eu/news-events?volunteer---gemeinsam-ans-ziel>

Der Helfereinsatz wird den OL-Vereinen finanziell entschädigt.
 Wir freuen uns auf deine Unterstützung.



Orientierungslauf für Alle!

26.04.2023

St.Georgen

10.05.2023

Kreuzbleiche

24.05.2023

Gais

30.08.2023

Appenzell

06.09.2023

Teufen

Gold-Sponsoren



MIGROS

Silber-Sponsoren



**HUBER+SUHNER
Stiftung**

www.olchallenge.ch

Mit Plauschkategorien,
Festwirtschaft
und vielem mehr!

**OLG
ST.GALEN
APPENZEL**





OL-Einsteigerkurs

Mai - Juni 2023

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 Mittwochabend, 18:00 – ca. 19:30

03.05.2023	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
10.05.2023	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
17.05.2023	Sporthalle Kreuzbleiche, Bogenstrasse 10, 9000
24.05.2023	OL Challenge Gais , www.olchallenge.ch
31.05.2023	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
07.06.2023	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
14.06.2023	Sitterwald Finnenbahn, Gatterstrasse 10, 9010
21.06.2023	St.Georgen, Hebel Schulhaus, Hebelstrasse 21, 9000 Wettkampf mit der OLG anschliessend Grillplausch

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

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

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

Ausschreibung

Baden-Württembergische Mitteldistanz-Einzelmeisterschaften im Orientierungslauf und 1. Landesranglistenlauf Baden-Württemberg am 25.03.2023 in Zizenhausen bei Stockach

- Veranstalter:** Badischer Turner-Bund, Schwäbischer Turnerbund
- Ausrichter:** TV Zizenhausen
- Wettkampfleitung:** Winfried Fugmann
- Bahnlegung und Bahnkontrolle:** Mario und Monika Ammann
- Karte:** Hildisburg, Maßstab: 1:10 000, Äquidistanz 5 m
Aufnahme: Winfried Fugmann, Stand 2/2023
Laserdruck auf wasserfestem Pretex-Papier, eingedruckte Bahnen
- Gelände:** Höhenlage 540 – 670 m. Abwechslungsreicher Mischwald mit flachen und steilen Passagen. Zumeist gut belaubter Hochwald, einige Dickichte und Dornfelder. Im oberen Bereich ein Endmoränenrücken mit wassergefüllten Toteislöchern, an den Hängen z. T. Molassefelsen.
- WKZ:** Jahnütte des TV Zizenhausen
- Anfahrt:** Von Stockach B313 Richtung Sigmaringen/Meßkirch, am Ortsende von Zizenhausen links abbiegen, ab dort ausgeschildert.
ÖPNV: Buslinie Stockach – Messkirch, Haltestelle Zizenhausen Hohenzollern
- Entfernungen:** 2160 m + 110 Hm vom WKZ zum Start, 700 m + 40 Hm vom Ziel zum WKZ
- Zeitplan:**
- | | |
|-----------------------|-------------------|
| Öffnung Wettkampfbüro | 11:30 Uhr |
| Startzeiten | 13:00 – 14:30 Uhr |
| Zielschluss | 16:00 Uhr |
| Siegerehrung: | 16:00 Uhr |
- Kategorien:** **Meisterschaftskategorien:**
D/H-12, D/H-14, D/H-16, D/H-18, D/H19AL, D/H35, D/H45, D/H55, D/H65 (Nicht-Baden-Württemberger können in diesen Kategorien ebenfalls starten, jedoch ohne Wertung für die BW-Meisterschaft)
- Rahmenkategorien:**
H75**, Offen kurz, Offen lang, D/H12 begleitet
(** mit Wertung für die Landesrangliste BW)
Kein Kinder-OL
- Anmeldung:** Online über omanager.o-sport.de Bitte bei der Kategorienauswahl auf Unterscheidung zwischen Meisterschaft (Altersklasse mit „BW“ als Zusatz) und Nicht-Meisterschaft/LRL (Altersklasse ohne Zusatz) achten!!
Für STB-Meisterschaftsteilnehmer/innen zusätzlich über GymNet.
In Einzel-/Ausnahmefällen **vereinsweise** per E-Mail unter Angabe von **Name, Vorname, Verein, Jahrgang, Kategorie und SI-Chip-Nr** an:
ol.zizenhausen@gmx.de

Meldeschluss: **Dienstag, 14.03.2023**

Nachmeldungen am Wettkampftag nur im Rahmen vorhandener Karten (zusätzlich 50% Nachmeldegebühr). **Keine Nachmeldungen für die BW-Meisterschaft!**

Startzeiten, -liste: Feste Startzeiten. Die Startliste wird bis 22.03.2023 im Internet veröffentlicht.

Startgeld: **Meisterschaftsteilnehmer/innen:** (wird vom BTB/STB eingezogen)

Nicht-Meisterschaft / LRL: 8,-- € bis D/H -18 und Offen
12,-- € ab D/H 19

Bezahlung am Wettkampftag im WKZ oder per Überweisung (möglichst vereinsweise) an:

TV Jahn 1908 e.V. Zizenhausen
IBAN: DE13 6906 1800 0044 1596 00
Volksbank Überlingen (BIC: GENODE61UBE)
Verwendungszweck: 1. LRL 2023 Zizenhausen + Vereinsname

Startpässe: Meisterschaftsläuferinnen/-läufer müssen im Besitz einer DTB-ID und einer gültigen Jahresmarke sein.

Posten: SportIdent Air+ (Benutzung mit konventioneller SI-Card oder SIAC-Card)

Leihchips: 3,- € Leihgebühr und 50,- € als Pfand (keine SIAC-Leihchips)

Siegerehrung: Urkunden und Medaillen im Anschluss an den Lauf im WKZ

Verpflegung: Kuchen und Kaffee, Getränke, Herzhaftes

Versicherung: Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Veranstalter, Ausrichter, Grundstückseigentümer und Behörden lehnen jegliche Haftung für Schadensfälle ab.

Sonstiges: Umkleiden, Waschgelegenheit und WC in der Jahnhütte (WKZ), keine Duschen
Mit der Anmeldung erklärt sich jeder Läufer mit der Veröffentlichung seiner Meldedaten, Ergebnisse und eventueller Bilder in den Medien, in den Start- und Ergebnislisten sowie im Internet einverstanden.

Auskunft: Winfried Fugmann, Ebeneweg 4, 78333 Stockach, Tel. 07771 929123

Internet: Startliste, Weisungen und Bahndaten sowie Ergebnisse

BTB: ol-in-baden.de

STB: stb.de/sportarten/orientierungslauf

DOSV: o-sport.de

Der Wettkampf findet unter den am Wettkampftag in Baden-Württemberg geltenden Infektionsschutzvorschriften statt. Falls der Lauf abgesagt werden müsste, würde die Absage spätestens am 24.03.2023, 20:00 h auf den genannten Internetseiten bekanntgegeben.

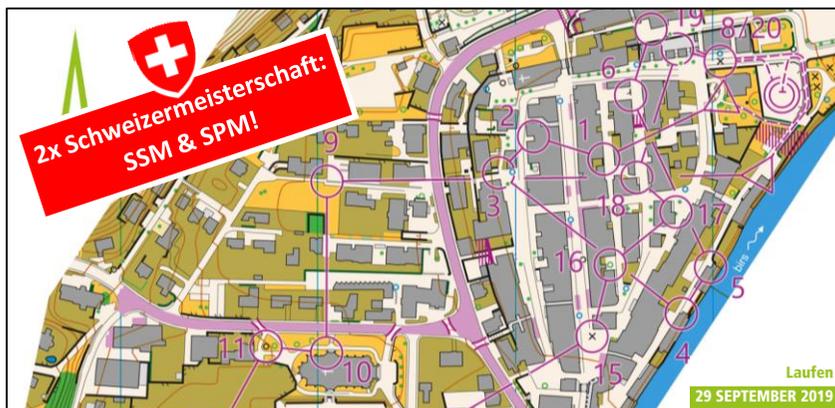
Der TV Zizenhausen wünscht eine gute Anreise und einen erfolgreichen Wettkampf.

Vorläufige Bahndaten:

(*keine Wertung zur Landesrangliste)

Bahn	Kategorien	Länge	Steigung	Postenanzahl
A	H19AL	4.62	130	16
B	D19AL, H18, H35	3.48	90	15
C	D18, D35, H45	3.48	80	14
D	H16, H55, Offen Lang*	3.51	70	14
E	D16, D45, H65	3.10	50	13
F	D55, D65, H75	2.49	40	11
G	H14	3.33	50	15
H	D14, Offen Kurz*	2.81	50	14
I	D12, H12	2.70	20	13

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

Website: <https://www.ssm-spm2023.ch>

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 75 OLG Mitglieder, ca. CHF 55 für OLG Jugend bis D/H20 (inkl. Halbpension sowie ÖV-Gästepass)
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.



OLG TRAININGSTAG IN LATERNS

Samstag, 10. Juni 2023

Liebe Mitglieder

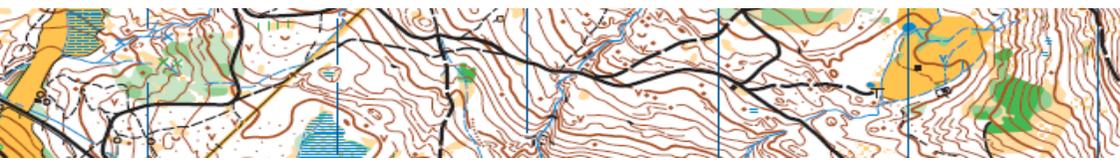
Wir möchten euch herzlich zum OLG-Trainingstag in Laterns einladen! Wir verbringen einen geselligen Tag in Laterns. Nach dem Training kann bei einem gemeinsamen Mittagessen im Restaurant geplaudert, gegasst und genossen werden. Das gut belaubbare voralpine Gelände dient als ideale Vorbereitung für die weiteren Wettkämpfe im Sommer/Herbst.

Datum	Samstag, 10. Juni 2023
Treffpunkt	ab 10.15 Uhr, Talstation Seilbahnen Laterns, Kühboden, A-6830 Laterns, freie Startreihenfolge: 10.30 Uhr – 11.30 Uhr
Karte:	Laterns-Gapfohl, 1:10'000, Mai 2015
OL-Training:	Es können verschiedene Bahnen rennend oder auch wandernd absolviert werden.
Verpflegung:	ab 12.30 Uhr Mittagessen im Restaurant Falba Stuba im Skigebiet
Sesselbahn:	Das Restaurant Falba Stuba befindet sich im Skigebiet und ist von der Talstation Seilbahnen Laterns mit der Sesselbahn erreichbar. Die OLG bezahlt die Berg- & Talfahrt mit der Sesselbahn. Wir werden den Angemeldeten noch mitteilen, wie die Bezahlung genau gehandhabt wird.

Wir würden uns freuen, mit euch diesen Samstag in Laterns zu verbringen und das Vereinsleben zu genießen. Bitte meldet euch bis am Freitag, 2. Juni, via fiona_signer@hotmail.com an.

Vielen Dank & bis dann!

Bei schlechtem Wetter kann der Ausflug kurzfristig abgesagt werden.



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 75 für Erwachsene OLG Mitglieder, ca. 55. Für OLG-Jugend bis D/H20 (inkl. Abendessen und Frühstück)

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 St.Gallen/Appenzell: Jahresprogramm 2023 (Stand: 19.02.2023)

Datum	Veranstaltung	Karte/Ort	Typ
11.02.	HV & Clubmeisterschaft	Appenzell (AI)	
26.02.	16. Stöf 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	Steckbom (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.	Rhii-OL (Rheindurchstich-OL)	Diepoldsau (SG)	
10.06.	OLG-Trainingstag	Laterns	
16.06.	Muntlagr Dorf-OL	Montlingen (SG)	
25.06.	CH-Meisterschaft Staffel (SOM)	Irchel (ZH)	
11. – 16.07.	OL-Weltmeisterschaft	Flims/Laax (GR)	
15. – 22.07.	Swiss Orienteering Week	Flims/Laax (GR)	
16.08.	ROLV-Staffel	Frauenfeld (TG)	
25. – 27.08.	EUOC (Studierenden-OL-EM)	St.Gallen, Hirschberg, Appenzell	
26.08.	55. Engelburger OL	Hirschberg	
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	Hömliwald (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	Trentino (Italien)	
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

Diverses



Lieba Raphael, Lieba Jonas

Viele Dank für euri Arbeit als Präsidenten vo d OCG 3CA. Mir chönnd uf ä gängeri Saison 2022 zugg blicke. I dä beide TL's in Slowenie und Schwede hämmer i wunderuellem Geländ chöne a üsere OC-Technik fitlä. Jetzt planed mir gad di neu Saison 2023 in Gossau. :)

Melina
Jannis Leony
 Bastian Leonie
 Noemi
 Linus
 Horin
 Salome
 S'NWK NCS
 Julia
 Nina
 Franli
 Malin
 Jannis
 S'K's
 Micha
 Janos C.
 Lorena
 Lena
 Nasa
 Rahel



OLG

Trainingsprogramm

Datum	Ort, Treffpunkt
Mi. 8. März	Turnhalle Gerhardstrasse, St Gallen, Riethüsli
Mi. 15. März	
Mi. 22. März	
Mi. 29. März	
Mi. 5. April	
Frühlingsferien	
Mi. 26. April	OL Challenge St. Georgen (siehe S. 27)
Mi. 3. Mai	Eggen West, Turnhalle Gerhardstrasse 18:00
Mi. 10. Mai	OL Challenge Kreuzbleiche (siehe S. 27)
Mi. 17. Mai	Eggen, Unterer Brand 18:00
Mi. 24. Mai	OL Challenge Gais (siehe S. 27)
Mi. 31. Mai	Tal der Demut, Turnhalle Gerhardstrasse 18:00
Mi 7. Juni	Menzlen, Turnhalle Gerhardstrasse 18:00
Mi 14. Juni	Sitterwald West, Finnenbahn Gatterstrasse 18:00
Mi 21. Juni	St. Georgen (Sprint), Hebelschulhaus 18:00 Abschluss Einsteigerkurs (siehe S. 28) mit anschliess. Grillplausch
Mi 28. Juni	Sitterwald West, Finnenbahn Gatterstrasse 18:00
Mi 5. Juli	Sitterwald Ost, PP Wildpark Peter und Paul 18:00 Zusammen mit OL Amriswil
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