

**OLG
ST.GALLEN
APPENZEL**



SCHISCHO 3 / 2023



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. 3/2023 - September

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

Redaktionsschluss für die nächste Auflage:
20. November 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

EYOC 2023 Sprint Podest mit OLG Mitglied Nesa Schiller auf Rang zwei.

aus der Redaktion

Geschätzte OLG-Mitglieder

Alles dreht sich aktuell um die Meisterschaften. Unser Mitglied Nesa Schiller läuft an der Jugend *Europameisterschaft* in Velingrad (Bulgarien) auf das Podest. Im Namen des schischo wurde sie darüber ausgefragt.

Es folgt die Staffel *Schweizermeisterschaft*, über die anschliessend berichtet wird.

Der unbestrittene Höhepunkt dieses Sommers war die Heim *Weltmeisterschaft* in Flims mit drei goldenen und vier silbernen Medaillen für die Schweiz.

Zur Zeit des Schreibens findet die *Europameisterschaft* der Studierenden im Raum St. Gallen/Appenzell statt, über die dann im nächsten schischo berichtet wird.

Die Herbstsaison wartet ausserdem mit der Mittel- und Langdistanz sowie mit der Team-OL *Schweizermeisterschaft* auf.

Zwar keine *Meisterschaft*, aber mindestens denselben Stellenwert weist für einen HAK Läufer die Swiss Orienteering Week auf, welche in der Folgeweche der WM stattfand. Falls es dich interessiert, warum die HAK Läufer zu Unrecht unterschätzt werden, empfehle ich dir den Bericht zur SOW am Ende des schischo.

Viel Spass bei der Lektüre

Sebastian, Redaktor

Der nächste schischo erscheint im Dezember 2023

Redaktionsschluss ist am 20. November 2023.

Inhaltsverzeichnis schischo 3/2023

2	Impressum	13	Staffel SM Irchel
3	aus der Redaktion	16	SOW HAK Duell
4	Vorstandsmitteilungen	19	Diverses
8	EYOC Interview mit Nesa	20	OLG Trainingsprogramm

Vorstandsmitteilungen

Eintritte

-

Adressänderungen

Antonia Berger 1985 Wiesstrasse 21 9410 Heiden

Austritte

Eduard Pfister 1951 Oberhofstettenweg 6a 9012 St. Gallen

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Co-Präsidium melden

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

Vorstandssitzung vom 10. August 2023

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

Berichterstattungen

- **OLG-Anlässe:** Im Mai und Juni konnte der Einsteigerkurs mit vielen interessierten Teilnehmenden erfolgreich durchgeführt werden. Mitte Mai nahmen ca. 20 OLG-Mitglieder am Clubweekend Baselland mit den Schweizermeisterschaften in der Sprint-Staffel und im Sprint teil. Am 10. Juni trafen sich 17 OLG-Mitglieder zum Trainingstag in Laterns und genossen den traumhaften Wald und ein gemeinsames Mittagessen. Rund 40 OLG-Mitglieder nahmen im Juli an der Swiss Orienteering Week in Flims/Laax teil inkl. dem traditionellen OLG-Apéro. Berichte zu diversen Anlässen findet man auf unserer Website www.olgsga.ch.
- **Mitgliederbeiträge:** Es gibt noch einige Mitglieder, die den Jahresbeitrag noch nicht bezahlt haben. Fühlst du dich angesprochen?
- **OLG-Materialstelle:** Wir schauen uns immer noch um nach einer Garage oder einem Raum für ein zentrales Materiallager in St.Gallen. Hinweise nimmt Fiona Signer (fiona_signer@hotmail.com) gerne entgegen.

Aktivitäten 2023

- **OLG-Trainings:** Bis zu den Herbstferien laufen wieder die gewohnten OL-Trainings draussen, bevor es dann nach den Herbstferien in der Halle weitergeht. Wer möchte einmal ein OL-Training leiten und/oder Bahnen legen? Dann ist ein OLG-Training der perfekte Einstieg. Interessierte können sich direkt bei Tobias Zbinden (tobias.zbinden@gmx.ch) melden.
- OL CHALLENGE: Nach einer längeren Sommerpause stehen noch die Events am 30. August in Appenzell und am 6. September in Teufen (Schlusslauf mit Rangverkündigung im Anschluss) auf dem Programm.
- Clubweekend Jura, 16./17. September: 27 OLG-Mitglieder nutzen die Vereinsunterkunft in Le Sentier und nehmen an einem nationalen Mitteldistanz-OL und an der Langdistanz-Schweizermeisterschaft (LOM) teil.
- ROLV-Lager, 7. – 13. Oktober (Reconvilier): Die Organisatorinnen sind in der Detailplanung für das Nachwuchs-Lager in der Westschweiz.
- Arge Alp Weekend, 14./15. Oktober (Trentino): Die Informationen mit der Ausschreibung habt ihr im Juli per E-Mail erhalten. Leider haben sich wieder nur wenige OLG-Mitglieder für das Weekend angemeldet.

Ausblick 2024 ff.

- Hauptversammlung & Clubmeisterschaft, 17. Februar 2024 (Heerbrugg): Die HV wird am Samstagabend in der Kantonsschule Heerbrugg mit vorgängiger Clubmeisterschaft stattfinden.
- 56. Engelburger OL, 24. März 2024 (Tannenberg): Leider stossen wir beim Bewilligungsverfahren für den Tannenberg auf Widerstand. Wir hoffen, dass sich der Zusatzaufwand lohnt und sich alles zum Guten wendet.
- Clubweekends 2024: Für die nationalen Weekends im Tessin (20./21. April), in Einsiedeln (11./12. Mai) und auf dem Stoos (28./29. September) ist eine Vereinsunterkunft reserviert.
- 74. St.Galler OL, 27. Oktober 2024 (Hafnersberg): Erwin Wälter übernimmt die Laufleitung für den Finallauf der ROLV-Jugendmeisterschaft – herzlichen Dank! Die

Abklärungen mit dem Militär (WKZ) laufen und die Bewilligung des Kantonsforstamtes ist bereits eingetroffen.

- Clubreise, Frühling 2025: Ein kleines OK startet demnächst die Vorbereitungen – herzlichen Dank für eure Initiative! Wir werden nach Westen reisen und im Süden einer Weltstadt wunderbares OL-Gelände entdecken. Wer mehr dazu erfahren möchte, darf die nächste HV nicht verpassen!
- Rheintaler OL-Weekend 2026: Wir haben die offizielle Bewerbung für das nationale OL-Weekend zu unserem 70-jährigen Jubiläum bei Swiss Orienteering eingereicht. Der Entscheid fällt spätestens im April 2024.
- Swiss Orienteering Week (Portes du Soleil), 11.–18. Juli 2026: Die nächste SOW findet in drei Jahren im Skigebiet Portes du Soleil in der Schweiz und Frankreich statt. Wie gewohnt werden wir versuchen, eine gemeinsame Vereinsunterkunft zu organisieren.

Verschiedenes

- **Nachwuchsbetreuung:** Im Nachwuchsbetreuer-Pool hat es immer noch Platz, damit die Einsätze auf mehrere Schultern verteilt werden können. Tobias Zbinden gibt gerne Auskunft (tobias.zbinden@gmx.ch).
- Co-Präsidium: Jonas Wälter ist von Mitte August bis anfangs Oktober auf Reisen. In dieser Zeit übernimmt Raphael Wälter alle Aufgaben des Co-Präsidiums.

Die nächste Vorstandssitzung findet am 14. November statt.

Jonas & Raphael Wälter, Co-Präsidium

Jowaa – en Zubi in Sangalle?!

Natürli! Ade Favrestrasse 7.
Und zwor abem 22. September.

Dein Sport- und Freizeitanbieter.
Neu auch in St. Gallen.
zubi.swiss



Goldsponsor der OL CHALLENGE

Auf Kleider- und Medaillenjagd am EYOC

Unsere grosse Nachwuchshoffnung Nesa Schiller durfte Ende Juni zum ersten Mal an einer Jugendeuropameisterschaft im bulgarischen Chepelare an den Start und hat dort nicht minder die Silbermedaille im Sprint gewonnen. Im Interview mit Eliane Deininger erzählt sie von ihren Emotionen nach dem Medaillengewinn, über die bulgarische Kulinarik und mit welchen weiteren Schmuckstücken sie in die Schweiz zurückgekehrt ist.

Eliane: Was wusstest du vor der Reise über Bulgarien?

Nesa: Ich wusste, wo das Land liegt und dass Velingrad der Spa-Hauptort vom Balkan ist. Von meinen Vorbereitungen mit Street View kannte ich die Landschaft mit den Bergen und Pinienwäldern. Ebenfalls war mir bekannt, dass man mit einer anderen Währung (Lewa) bezahlt.

Was weisst du jetzt von Bulgarien?

Dass die Leute dort keine Pasta kochen können, fleischlastiges Essen lieben und Mühe mit der Verkehrssignalisation von Umleitungen haben. Grundsätzlich hat das Land aber meine Erwartungen

übertroffen, es waren sehr offene Menschen.

Wie hast du dich in der Schweiz spezifisch auf den EYOC vorbereitet?

Ich habe alte Karten angeschaut, eigene Bahnen gelegt und mit Streetview und Luftaufnahmen die Gegend erkundet. Physisch habe ich mich wie gewohnt vorbereitet, vielleicht etwas mehr Hügeltrainings als sonst.

Was war anders als bei einem regionalen OL in der Ostschweiz?

Der Wald war viel steiler und hatte weniger Wege. Das Grün war weniger wüst als in der Schweiz. Es gab eine Quarantäne und ein

GPS am Rücken. Der Weg zum Start hatte eine eigene Vorstartzeit, welche bereits viel früher begonnen hatte als gewohnt. Im Wald sieht man weniger Menschen, die quer im

Wald herumlaufen, dafür gibt es viele gleichaltrige Läufer*innen, die in die gleiche Richtung rennen wie du selbst. Im Ziel feuert man die Teamkolleg*innen an.



Auf dem Weg zu EYOC Silber

Was war anders als am EYSOC (Jugend EM im Ski-OL)?

Im Hotel hatte es viel mehr Nationen. Das Programm war viel dichter, da alle Läufe innert 3 Tagen stattfanden. Wir waren ein kleineres Team, die alle im gleichen Alter sind.

Wie war es für dich im Schweizer Dress zu rennen?

Hast du unterwegs daran gedacht?

Nein, ich habe versucht, nicht daran zu denken, um mir nicht zusätzlich Druck zu machen. Die Situation habe ich aber schon etwas vom Ski-OL gekannt, weswegen ich gut damit umgehen konnte. Es war aber schon bemerkbar, dass die OL Nation Schweiz dank dem hohen Niveau



Während dem Langdistanzwettkampf.

von den anderen Nationen viel Respekt erhalten hat.

Was hast du gedacht, als du im Sprint über die Ziellinie gerannt bist?

«Ja, der Lauf war okay.» Das Rennen war am Anfang physisch sehr anspruchsvoll und als es technisch schwierig wurde, bin ich auf der Karte fast nicht mehr nachgekommen. Der Speaker hat mich nicht erwähnt und da ich im Sprint normalerweise nicht so stark bin, habe ich mir wenig Gedanken über die Rangierung gemacht.

Und was ging dir durch den

Kopf, als du deine Rangierung mitbekommen hast?

Ich war sehr erstaunt aber nicht geschockt, da mit Rahel Good eine weitere Schweizerin vor mir rangiert war, was ja in der Schweiz normal ist. Das Warten im Zielraum auf die anderen Läuferinnen empfand ich als sehr entspannt. Ich habe mich mehr damit beschäftigt, beim Auslaufen erste Kontakte mit Konkurrentinnen zu knüpfen als auf meine Rangierung zu schauen. Als dann die Rangierung fix war, dachte ich «Ja, das war jetzt ein Sprint für mich, der nicht so läuferisch war

und so konnte ich meine Chance gut nutzen».

Was hast du am Staffeltag gemacht? Warst du enttäuscht, dass du die Staffel nicht laufen durftest?

Schon etwas, weil ich in den Vortagen gute Leistungen gezeigt habe und für eine Nachselektion (Anm. d. Redaktion: dafür wäre eine Medaille am Long nötig gewesen), wenig gefehlt hat. Auf meinen Einsatz an der Mixed-Staffel habe ich mich dann nicht mehr so gut vorbereitet. Ich ging ganz entspannt an den Massenstart und konnte den OL noch einmal genießen. Natürlich habe ich meine Teamkolleg*innen angefeuert und danach die super Resultate mit ihnen gefeiert. Vor allem aber habe ich noch alles probiert aus der Kleiderbörse rauszuholen.

Welche Kleider konntest du denn ergattern?

Ein finnisches und britisches T-Shirt und ein schwedisches Klubshirt. Meine Schweizer Badehose konnte ich gegen ein türkisches Shirt tauschen und auch mit dem Tausch einer polnischen OL Hose für eine kleine Schweizer Flagge habe ich einen guten Deal gemacht.

Wie habt ihr die Medaillen und den 1. Rang in der Teamwertung gefeiert?

Eigentlich gar nicht, denn wir mussten am gleichen Tag wieder abreisen. Natürlich haben wir Kränze für die Medaillengewinner*innen geflechtet und ein cooles Teamfoto gemacht, bei dem aus Versehen ein Finne mit einem Schweizer Dress drauf war.

Kurz und knapp

Welcher Schweizer OL Wald war dem Gelände in Bulgarien am ähnlichsten?

Ein steiler und weisser Tessiner Wald oder Uaul Grond in Flims.

Mit Leuten von welcher Nation hattet ihr am meisten kontakt?

Mit den Französischen, denn sie waren extrovertiert und im gleichen Hotel wie wir.

Von 1-10: Wie zufrieden warst du mit deinen sportlichen Leistungen?

7

Welches Menu war der kulinarische Tiefpunkt?

Der Reis, den es eigentlich jeden Tag gab.

Beschreibe die Party in drei Worten! (Anfragen von Ausführungen bitte direkt an Nesa)

- Komisch
- Nass
- öffentlich

Welche Sprachen hast du gesprochen?

- Englisch
- Ein bisschen französisch (denn die Französinen haben mit uns englisch gesprochen)
- Deutsch

Ein Moment der EYOC, an den du dich noch in 30 Jahren erinnern wirst?

Als wir auf dem Weg an den Model Event überraschenderweise einem richtig alten Zug, der auf schmalen Schienen irgendwo im Wald durchfuhr, begegneten.



Sieg der Nationenwertung für die Schweiz.

SOM 2023

Parallel zum EYOC wurde nordwestlich von Winterthur die Staffel-SM (SOM) ausgetragen. Grund genug, dass sich an diesem wolkenlosen Sommertag eine kleine Schar von OLG-Mitgliedern auf den Weg nach Buch am Irchel gemacht hat.

Von Sebastian Rüegg

Wie fast immer bei einem OL dieser Grösse, wurden an diesem Sonntagmorgen ein paar ahnungslose Zivilisten überrascht, als am Bahnhof Hettlingen das Postauto von einer Horde OL-Läuferinnen und -Läufer gestürmt wurde. Glücklicherweise verliess das OL-Volk die «Sardinenbüchse» aber schon nach wenigen Haltestellen wieder. Froh über die

frische Luft, bewegten sich alle Richtung Waldrand des Irchels. Man könnte meinen, das OK habe bereits bei der Auswahl des WKZs den Schattenwurf des Waldes berücksichtigt. Der Waldrand spendete ein paar Quadratmeter Schatten, so dass es für die Mehrheit aller Clubzelte und Fans reichte, nicht aber für den Über- und Zieleinlauf. Diese lagen an der



10:30 - Massenstart der Elite

prallen Sonne. Kaum vorzustellen, wie heiss es dort war, wenn bereits die Wärme im geschlossenen Wald ausreichte, um aus dem Wettkampf eine schweisstreibende Angelegenheit zu machen. Ich habe wieder einmal festgestellt, dass das Brennen der Augen, ausgelöst durch eine Sonnencreme-Schweisslösung, nicht förderlich für die Kartenarbeit ist.



Willi getarnt in grün.

Darum empfehle ich, das Auftragen von Sonnencreme vor dem Wettkampf oberhalb der Augen zu unterlassen oder nur mit

Vorsicht durchzuführen! In meinem Fall hat der Schweissbach während des Wettkampfes selbst Sonnencreme, welche 4 Stunden vor der Startzeit aufgetragen wurde, aus der Haut rausgelöst.



Yanik erreicht das Ziel.

Das Gelände hat mich ziemlich herausgefordert. Erwähnenswert sind da einerseits die steilen Rampen, welche die Oberschenkel und Wädli sauer werden liessen. Andererseits war ich überrascht, wie «topfeben» es oben auf dem Irchel ist. Wer weiss, vielleicht nehme ich mir bei einem nächsten Nationalen-OL wieder einmal die Zeit für eine seriöse Wettkampf

Vorbereitung mit Geländeanalyse. Lohnen würde es sich allemal.

Wie auch immer, mir ist der Wechsel von den grünen abschüssigen Hängen mit vielen Gräben und Rinnen zu diesem Plateau mit weiter Sicht jeweils eher schlecht als recht gelungen.

Zum Glück stand bei meinem Team sowie beim zweiten kompletten OLG-Team das Dabei-Sein im Vordergrund. Die übrigen Mitglieder, welche mit anderen Vereinen kooperiert haben, waren dafür umso erfolgreicher.

Herzliche Gratulation allen, die der Hitze trotzten und mitgemacht haben!



Eliane (dritte von rechts) läuft zusammen mit den Hubmann Schwestern aufs Elite Podest

(Bild: Hanspeter Schenk).

Das HAK-Duell der SOW 2023

Seit je her ist die Sportgeschichte von epischen Rivalitäten geprägt: Joe Frazier und Muhammad Ali, Roger Federer und Rafael Nadal oder Alain Prost und Ayrton Senna. Einzig vom HAK-Duell an der Swiss O Week 2023 wurden alle dieser Rivalitäten in den Schatten gestellt. Mit Jonas und Raphael Wälter, Nick Wolgensinger, Martin und Nando Oberholzer, Clemens und Laurin Eugster, Rainer Müller und mir standen neun begnadete Athleten für die OLGSGA am Start.

Von Jonas Vogel

Der typische HAK-Läufer zeichnet sich durch eine systematische Inkonsistenz beim Abrufen der Höchstleistung aus. Eingewärmt wird auf dem Weg zum ersten Posten. Unzufriedenstellende Resultate sind in der Regel auf mit Blasen überzogene Füsse, zu lange Zieleinläufe und/oder auf anderweitige externe Faktoren, wie beispielsweise mangelnde Ausrüstung, zurückzuführen. Das OLGSGA-Teilnehmerfeld in der HAK-Kategorie startete an der SOW in der Regel hintereinander und eng getaktet. Suchgemeinschaften, Überholmanöver sowie Eins-zu-eins-Kräftemessen

standen an der Tagesordnung. Schlussendlich wurde man, trotz kritischen Blicken auf die Uhr, von den Konkurrenten empfangen und angefeuert. Glücklicherweise konnten alle des HAK Duells die durchgeführten Etappen ohne grössere Zwischenfälle absolvieren. Und dies ist alles andere als selbstverständlich. Besonders auf dem Crap Sogn Gion hatte die früh startende HAK-Fraktion mit hartnäckigen Nebelschwaden zu kämpfen, welche das frühzeitige Sichten der Konkurrenten nahezu verunmöglichten. Durchaus herausfordernde Bedingungen für einen erfolgreichen Lauf.



HAK-Fraktion der OLG auf dem Vorab: Clemens, Laurin, Nick (mit Anhang), Jonas, Raphael, Nando, Martin und ich. (von links, Rainer fehlt)

Aufgrund der frühen Startzeit konnten auch alle neun Konkurrenten ihren Lauf auf dem Vorab ins Trockene bringen. Aufgrund der Tatsache, dass vor der Absage der Vorab-Etappe alle HAK-Teilnehmer erfolgreich ins Ziel fanden, wurden prompt Stimmen laut, die vehement eine Berücksichtigung der Etappe für das OLG-interne HAK-Klassament forderten. Aufgrund des Umstandes, dass zwei Etappen abgesagt wurden und viele ihr Streichresultat bereits einfuhren, hatte die letzte Etappe wesentlichen Einfluss auf das Endklassament.

Die Nervosität der HAK-Läufer erreichte zu diesem Zeitpunkt einen Höchststand.

Auch das Potenzial des HAK-Nachwuchs wurde im Laufe der Woche offensichtlich. Die Jungen, konkret Laurin und Nando, bestritten die Etappen souverän und machten teils mit Bestzeiten auf sich aufmerksam. Laurin, in der zweiten Etappe, und Nando, in der dritten Etappe, stellten ihre Qualitäten mit unerreichten Spitzenzeiten im Zieleinlauf zur Schau.

Obwohl die Allgemeinheit stets voller Ehrfurcht über die HAK-

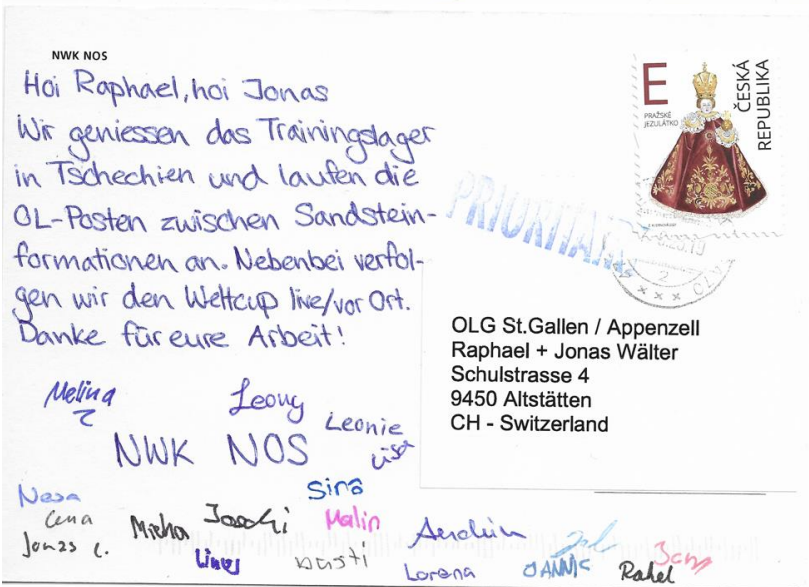
Kategorie spricht, steht Prestige für die HAK-Fraktion der OLG im Hintergrund. Im HAK-Duell ist nicht entscheidend wer gewonnen hat, HAK ist eine Mentalität. Denn HAK ist und bleibt trotz des immerwährenden Konkurrenzkampfes vor allem eines – ein Teamsport.

Keiner rennt wie Rainer: Voller Elan spurtet Rainer die letzten Meter der SOW 2023.

Anspannung bei der OLG HAK Delegation vor dem Auslesen der SI-Card.



Diverses



OLG

Trainingsprogramm

Datum	Ort, Treffpunkt
Mi 6. Sept.	OL CHALLENGE Teufen
Mi 13. Sept.	NEU: Wasserreservoir Achse Engelburg-Waldkirch, 18:00
Mi 20. Sept.	Hirschberg, Starkenmühle, 18:00
Mi 27. Sept.	Hohfirst, Altes Schützenhaus Schwendistrasse Engelburg , 18:00 mit anschliessendem Grillplausch
Herbstferien	
Mi 25. Okt.	Turnhalle Gerhardstrasse, St Gallen, Riethüsli
Mi 1. Nov.	Kein Training (Allerheiligen)
Mi 8. Nov.	Turnhalle Gerhardstrasse, St Gallen, Riethüsli
Mi 15. Nov.	
Mi 22. Nov.	
Mi 29. Nov.	
Mi 6. Dez.	
Mi 13. Dez.	
Mi 20. Dez.	Weihnachts OL, Klosterplatz St. Gallen, 18:15
Weihnachtsferien	
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