

**OLG
ST.GALEN
APPENZEL**



SCHISCHO 2 / 2024



OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Impressum

Mitteilungsblatt der OLG St.Gallen / Appenzell

Redaktion

Jonas Vogel
Teufener Strasse 4
9000 St.Gallen
schischo@olgsga.ch
079 944 58 55

schischo Nr. 2/2024 - Juni

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

Redaktionsschluss für die nächste Auflage:
18. August 2024

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

079 272 25 48

Kassierin

Silja Vogel

079 392 30 32

Techn. Leitung

Tobias Zbinden

079 764 86 33

Karten

Andrin Sutter

079 435 24 36

Material

Fiona Signer

077 484 21 98

Kartenverkauf

Andrin Sutter
Nollisweid 49
9050 Appenzell
andrin.sutter@bluemail.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

Andrin Sutter ist stets darauf bedacht, nicht nur im Wald, sondern auch in Bowling-Schuhen am OLG-Fun-Event eine stilsichere Figur zu machen.

Aus der Redaktion

Geschätzte OLG-Mitglieder

Nun sitze ich also hier. Erstmals verfasse ich ein Editorial als alleiniger Chef-Redaktor. Und dies beim äusserst renommierten *schischo*, dem Medium, dessen Informationsdichte, seit der Bedeutungslosigkeit des Teletextes, seinesgleichen sucht. Gerne nehme ich die Herausforderung an und freue mich auf die nächsten *schischo*-Ausgaben.

Meine erste Ausgabe deckt eine sehr ereignisreiche Zeit ab. Mit den OL-Weekends im Tessin als auch in Einsiedeln haben bereits zwei Höhepunkte der Saison stattgefunden. Miklas Kossert sowie Jana und Nina Sutter haben spannende Beiträge zu den Events verfasst. Vielen Dank dafür!

Weiter steht diese Ausgabe ganz im Sinne des im Jahr 2025 vorgesehenen OLG-Trainingslager im französischen Fontainebleau. Maja Kunz und Esther Schäpper haben die initialen Pläne konkretisiert und zwei alternative Vorschläge für die Unterkunft vorgelegt.

Zu guter Letzt ist das Präsidium weiterhin auf der Suche nach einer passenden Nachfolgelösung. Nur so ist sichergestellt, dass ich weiterhin meine Arbeit innert klaren Führungsstrukturen und Verantwortlichkeiten erledigen kann. Traut euch!

Ich wünsche viel Spass bei der Lektüre.

Euer *schischo*-Redaktor

Der nächste *schischo* erscheint im September 2024.

Inhalt

Impressum	2
Aus der Redaktion	3
Vorstandsmitteilungen	6
Dem Schnee entflohen	9
OL-Wochenende Einsiedeln	11
Trainingslager Fontainebleau (FR)	13
Nationales OL-Weekend Innerschweiz (SZ)	17
Ausschreibung Arge Alp	18
Postkarte des NWK NOS	19
Trainingsprogramm	20

Liebe Mitglieder der OLG St.Gallen/Appenzell



EGK engagiert sich seit diesem Jahr als Gold-Sponsor eurer OL CHALLENGE. Die EGK ist stolz, den Orientierungslauf und euch auf diese Art und Weise zu fördern. Die OL-Läuferinnen und -Läufer sind fit und schätzen es, draussen in der Natur ihren Sport «mit Köpfchen» zu betreiben. Dank einem Kollektivvertrag könnt ihr 5 % Rabatt auf die Zusatzversicherung erhalten. Diese Zusatzversicherung – EGK-SUN – erlaubt unter anderem einen freien Zugang zu qualitativ hochwertiger Komplementärmedizin.

Die EGK-Gesundheitskasse in St. Gallen freut sich auf eure Kontaktaufnahme. Sie garantiert eine persönliche und absolut unverbindliche Beratung, die sich lohnen kann.

Für die EGK Agentur St. Gallen
René Grosslauser, Agenturleiter



CHF 100
fliessen in die Vereins-
kasse, pro neuversicherte
Person mit einer Zusatz-
versicherung!

Wichtig zum Thema Datenschutz:Die EGK hat keine Daten von euch als Vereinsmitglied erhalten.

Agentur St. Gallen
st_gallen@egk.ch
071 227 99 22
egk.ch



Vorstandsmitteilungen

Eintritte

Rhea Braunwalder

1990

9008 St.Gallen

Austritte

Nicole Füllemann

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Co-Präsidium melden.
Möchtest du dem Verein beitreten?

www.olgsqa.ch/ueber-uns/mitglied-werden

Vorstandssitzung vom 7. Mai 2024

An der zweiten ordentlichen Sitzung im Jahr 2024 hat der Vorstand unter anderem folgende Themen beraten:

Berichterstattungen

- **OLG-Anlässe:** In den letzten Monaten fanden ganz verschiedene OLG-Anlässe statt – vom traditionellen Appenzeller sCOOL-Cup über den geselligen OLG Fun Event und das Clubweekend im Tessin bis hin zum gelungenen Engelburger OL und dem Saisonstart der OL CHALLENGE.
- **Kartenchef:** Die Übergabe zwischen Martin Stamm und Andrin Sutter ist abgeschlossen. Unser neuer Kartenchef ist gut ins neue Amt gestartet.
- **Materialstelle:** Nachdem die Suche nach einer kostengünstigen Lösung für das OLG-Material bisher erfolglos blieb, werden wir professionelle Lagerräume ins Auge fassen.
- **Digitale Startuhr:** Im Materiallager wird eine digitale Startuhr vermisst. Für Hinweise dürft ihr euch gerne an unsere Materialchefin Fiona Signer wenden.

Aktivitäten 2024

- **OLG-Trainings:** Für alle OLG-Trainings bis zu den Herbstferien konnten Leitende gefunden werden – vielen Dank! Wir freuen uns über möglichst viele Teilnehmende!
- **Kurse:** Der Frühlingsssportkurs mit den Schüler/-innen aus der Stadt St.Gallen ging im April erfolgreich über die Bühne, der OL-Einsteigerkurs mit ca. 15 Teilnehmenden läuft zurzeit. Vielen Dank, Yanik, für dein Engagement!
- **OL CHALLENGE:** Die diesjährige Saison ist im St.Galler Stadtpark mit einem neuen Teilnehmerrekord sehr erfreulich gestartet. Als neuer Gold-Sponsor war auch die EGK-Gesundheitskasse mit einem Stand vor Ort (Inserat auf Seite 5). Wir blicken gespannt auf die weiteren Events in Appenzell, Gais, St.Georgen und Teufen.
- **Clubweekend Einsiedeln:** 28 OLG-Mitglieder haben sich für die OLG-Unterkunft angemeldet – darunter einige Neumitglieder zum ersten Mal. *Das Weekend hat in der Zwischenzeit schon stattgefunden und war echt cool!*
- **Team- & Staffelanlässe:** Sebastian Rüegg wird für diverse Anlässe die OLG-Teams bzw. -Staffeln koordinieren – namentlich für die SSM vom 23. Juni in Zug, die Nationale OL Fünferstaffel vom 25. August in der Region Zürich, die ROLV-Staffel vom 4. September in Teufen (im Rahmen der OL CHALLENGE) und die TOM vom 3. November im Aargau.
- **Clubweekend Stoos, 28./29. September:** Auch das dritte nationale Weekend mit OLG-Unterkunft im Jahr 2024 ist beliebt, es hat nur noch wenige freie Schlafplätze (siehe Ausschreibung auf Seite 17).
- **Arge Alp Weekend, 12./13. Oktober (Innsbruck, Tirol):** Von Roger Eigenmann haben wir bereits die Ausschreibung für die diesjährige Austragung erhalten (siehe Ausschreibung auf Seite 18). Sei dabei im Team St.Gallen!
- **ROLV-Lager, 13. – 18. Oktober (Tirol):** Nach dem Arge Alp Weekend geht's für die Jugendlichen gleich weiter mit dem Nachwuchslager der Nordostschweizer OL-Vereine.
- **74. St.Galler OL, 27. Oktober (Neuchlen):** Laufleiter Erwin Wälter konnte nun doch die Kaserne Neuchlen als WKZ gewinnen. Die allermeisten Ressortleitungen sind besetzt und das Bahnlegungskonzept steht bereits.

- **sCOOL-Etappen:** Rund ein Drittel der diesjährigen OL-Halbtage an Schulen in unserem Vereinsgebiet konnten schon erfolgreich durchgeführt werden.

Aktivitäten 2025 ff.

- **HV & Clubmeisterschaft,** 15. Februar 2025: Das erste Highlight des Jahres wird im Raum Herisau stattfinden – save the date!
- **Clubreise,** 5. – 12. April 2025 (Fontainebleau): Maja Kunz und Esther Schäpper laden euch ein, an unserer nächsten Clubreise mit dabei zu sein (siehe Ausschreibung auf Seite 13). Wir hoffen, dass möglichst viele OLG-Mitglieder diese einmalige Gelegenheit nutzen!
- **75. St.Galler OL,** 21. April 2025 (Gossau): Für unseren regionalen OL am Ostermontag haben Thomas Walter als Laufleiter und Miklas Kossert als Bahnleger zugesagt – vielen Dank! Die Vorbereitungen sind schon angelaufen.
- **Swiss O Days,** 12.–13. Juli 2025 (Spitzmeilen & Pizol): Der Verein Swiss O Week plant im nächsten Jahr nicht nur einen Wettkampf auf dem Pizol, sondern am Tag davor neu auch noch einen OL im Gebiet Spitzmeilen (Erweiterung der bestehenden OL-Karte Flumserberg).
- **Rheintaler OL-Weekend,** 18./19. April 2026: Demnächst erwarten wir die Zusage von Swiss Orienteering für die Durchführung dieses nationalen OL-Weekends. Im Anschluss würden wir bereits mit den ersten Schritten der Organisation beginnen.

Nachfolge Co-Präsidium

- **Wie bereits an der letzten HV und im letzten schischo kommuniziert wurde, werden wir per HV 2025 als Co-Präsidium zurücktreten. Bitte kommt unbedingt auf uns zu, wenn ihr Interesse, Fragen oder Ideen habt («Stellenausschreibung» auf Seite 16)!**

Die nächste Vorstandssitzung findet am 5. August statt.

Jonas & Raphael Wälter, Co-Präsidium

Dem Schnee entflohen

Die OLG entflieht der Kälte mit einem Trip ins Valle Maggia

Von Miklas Kossert

Die zweite Hälfte des Aprils startete auf der Alpennordseite mit einem Rückfall in winterliche Bedingungen. Einer Gruppe der OLG kam es daher sehr recht, dass ein Club-Weekend im Valle Maggia auf dem Programm stand. Die Aussicht, Schnee und Kälte gegen milde Temperaturen, Sonne zu tauschen, steigerte die Vorfreude



Auch dem Fotograf sei ein Kuchenstück vergönnt.

auf den tessintypischen OL-Genuss.

Die Flucht gen Süden haben wohl nicht nur viele OL'er angetreten, die vollen Züge und Strassen liessen vermuten, dass auch viele andere Drang nach Sonne verspürten. Der Vorfreude tat dies keinen Abbruch.

Im Valle Maggia haben dann zwei spannende und anspruchsvolle, aber sehr unterschiedliche Laufgebiete auf uns gewartet. Am Samstag ein Nationaler Sprint, der sich über die drei Ortschaften Maggia, Aurigeno und Moghegno mit verwinkelten Gassen und Höfen erstreckte und am Sonntag die Mitteldistanz Meisterschaft in einem typischen Tessiner Wald - steil, durchzogen mit Trockenmauern und Kastanien.

Beim Sprint war die OLG wie so oft gut aufgestellt, die regelmäßigen Trainingsmöglichkeiten mit der OL Challenge zahlen sich aus! Auch bei der Meisterschaft am Sonntag haben einige OLGler wieder super Ergebnisse erzielt, andere - wie auch ich - haben die Karte und den

Wald etwas länger genossen. Vielleicht wäre die Ausbeute besser gewesen, wenn sich alle an den Geheimtipp gehalten hätten, die Schwarzwälder vor dem Lauf zu geniessen.

Die Club-Unterkunft war wieder einmal die Jugi in Locarno, die gut gelegen nach dem z'Nacht noch einen Ausflug in die Altstadt erlaubte. Erst plünderte eine Gruppe von 23 OLGlern eine

Eisdiele, bedrängte dann noch Passanten, um den Ausflug fotodokumentatorisch festzuhalten, bevor eine kleine Splittergruppe noch dem Ruf einer Tessiner Rockband folgte und das Nachtleben von Locarno genoss. Das Rahmenprogramm liess damit auch kaum Wünsche offen und rundeten das Wochenende gekonnt ab.



Die Eisdiele in Locarno freute sich über das kollektive Eis-Essen der OLG.

OL-Wochenende Einsiedeln

Spannende Läufe und unvergessliche Momente in Einsiedeln

Von Jana und Nina Sutter

Bei strahlendem Sonnenschein trafen wir in Einsiedeln ein, manche mit dem Zug und andere mit dem Auto. Nach unserer Ankunft im WKZ machten wir uns bereit für den OL am Hoch-Ybrig. Gemeinsam mit zahlreichen anderen OL-Läufern fuhren wir mit dem Bus ins atemberaubende voralpine Laufgebiet.

Der steile Aufstieg vom Busauslad hinauf zum Start ließ erahnen, wie herausfordernd das Laufgebiet sein würde. Das Gelände war durchzogen von vielen Rinnsalen, die nach der intensiven Schneeschmelze der Vorwoche reichlich Wasser führten und das Laufen zu einer Herausforderung machten.

Am Nachmittag gingen wir in das dorfnaher Pilgerhotel Allegro. Nach dem Einchecken konnten wir uns von den letzten Spuren des Waldes säubern. Vor dem Abendessen saßen wir auf der Sonnenterrasse und analysierten,

wie es im OL üblich ist, die gelaufenen Routen.

Zum Abendessen wurde die OL-Gemeinschaft mit einem üppigen Buffet verwöhnt. Zur Auswahl standen ein Bauernmenü für Fleischliebhaber und ein delikates Gärtnermenü für Vegetarier. Die Vorspeise, eine würzige Karottensuppe, wurde gefolgt von im Ofen gegarten Pouletschenkeln mit Rollgerste und Röstgemüse als Hauptgang. Eine Kokosnusscrème rundete das Menü ab. In der Hoffnung, Polarlichter zu sehen, ließen wir den Abend gemütlich auf der Dachterrasse des Hotels in bequemen Sitzsäcken ausklingen. Am Morgen des Muttertags genossen wir ein reichhaltiges Frühstücksbuffet. Gut gestärkt konnten wir uns noch etwas ausruhen, bevor wir spätestens um 11 Uhr auschecken mussten. Der Sprint-OL führte uns direkt in den historischen Dorfkern von Einsiedeln. Die längeren Bahnen

des urbanen OLS erstreckten sich bis in die zentrumsnahen Wohnquartiere und schlängelten sich durch die engen, charmanten Gassen. Der finale Zielsprint auf dem Klosterplatz krönte den Lauf

und bot einen spektakulären Abschluss.

Mit rund 30 Vereinsmitgliedern war die Teilnehmerzahl der OLG SGA überschaubar, doch die Begeisterung machte die Zusammenkunft zu einem unvergesslichen Erlebnis.



Die Mitglieder der OLG beim gemeinsamen Nachtessen am Fachsimpeln.

Trainingslager Fontainebleau (FR)

5. bis 12. April 2025

Es ist wieder soweit, die OLG lädt zu einem Klub- TL im kommenden Frühjahr ein. Südlich von Paris genießen wir eine Woche lang wunderbare Wälder, feines Essen, Kultur, Sightseeing und geselliges Zusammensein.

Die Reise werden wir mit Zug und Mietautos organisieren. Wer will darf natürlich auch mit dem eigenen PW fahren. Für die Unterkunft stehen im Moment noch zwei ganz verschiedene Varianten zur Auswahl. Gerne möchten wir euch entscheiden lassen. Wir werden aber alle am gleichen Ort untergebracht sein.

Auf den folgenden Seiten ein paar Infos, um euch die Wahl etwas zu vereinfachen.



Unterkunft A: Hôtel Belle Fontainebleau

<https://hotel-belle-fontainebleau.com/>

Vorteile

- Hotelkomfort
- Unterbringung eher in Doppelzimmern möglich
- mitten im Dorf Fontainebleau, man kann abends auch mal weggehen
- kleiner Frühstücksraum darf auch am Abend benützt werden
- Reservation ab sofort möglich

Nachteile

- viele Grandlits (= grosse Betten, aber keine wirklichen Doppelbetten)
- Abendessen muss auswärts erfolgen → schwierig, für 30-40 Personen ein Restaurant zu finden
- Gruppe zerstückelt sich eher

Preis pro Person inkl. Reise, Automiete, Essen: ca. 820-860 CHF



Unterkunft B: Roulottes in Bois-le-roi

<https://www.bois-le-roi.iledeloisirs.fr/>

Virtueller Rundgang : <https://www.instagram.com/p/C5ZCSEjR30/>

Vorteile

- Witzige Übernachtungsmöglichkeit
- viele Sportmöglichkeiten als Rahmenprogramm
- gemeinsamer Aufenthaltsraum kann gemietet werden
- Abendessen im lokalen Restaurant möglich
- Frühstück je nach Wunsch auch individuell möglich
- Gemeinschafts-Erlebnis gut (ausser es essen alle in ihren eigenen Roulottes)



Nachteile

- Weniger Doppelzimmer möglich
- Einkaufsmöglichkeiten (Zentrum) 1,5 bis 2 km entfernt, kein ÖV, aber wir haben ja Autos
- Essenszeiten fix
Reservation erst ab Oktober möglich

Preis pro Person inkl. Reise, Automiete, Essen: ca. 750-880 CHF

Anmeldung

Gerne erwarten wir euere Anmeldung, Unterkunftswahl und andere Infos bis am **31. August 2024**.

Um zur Anmeldung zu gelangen könnt ihr den QR Code oder folgenden Link nutzen:
https://bit.ly/OLG_TL

Für Fragen stehen wir euch unter weekend@olgsga.ch gerne zur Verfügung



Die OLG braucht Dich!

Die bisherigen Co-Präsidenten Jonas & Raphael Wälter treten auf die Hauptversammlung 2025 zurück. Deshalb suchen wir eine/n...

Präsident/in & Vizepräsident/in

... oder ein ...

Co-Präsidium

Die Aufgaben des Präsidiums:

- Vereinsführung
- Organisation & Leitung der Vorstandssitzungen
- Organisation & Leitung der Hauptversammlung
- Vereinsvertretung OL-intern (andere OL-Vereine, regionaler OL-Verband, nationaler OL-Verband) und OL-extern (z.B. Behörden)
- Jahresplanung/Terminkoordination
- Suche von Funktionären/-innen (z.B. Laufleitung)
- Mitgliederverwaltung

Die Aufgaben des Präsidiums können beliebig auf Präsident/in und Vizepräsident/in respektive im Co-Präsidium aufgeteilt werden. Der Gesamtvorstand unterstützt das Präsidium in verschiedenen Aufgaben.

**Bist Du interessiert? Hast Du
Fragen? Bitte melde Dich beim
Co-Präsidium! info@olgsga.ch**

Nationales OL-Weekend Innerschweiz (SZ)

28. – 29. September 2024

nur noch wenige Plätze frei



PROGRAMM

Samstag, 28. September: 7. Nationaler OL (Mitteldistanz), Axenstein
Sonntag, 29. September: 8. Nationaler OL (Langdistanz), Stoos

Website: <https://olggoldau.ch/innerschwyz-ol/>

UNTERKUNFT

Wo: Gasthaus Bergsonne, Ringstrasse 80, 6433 Stoos
Wie: 1x 2er-Zimmer, 1x 6er-Zimmer, 1x 8er-Zimmer, 1x 12er-Zimmer (Dusche/WC auf Etage)
Kosten: ca. CHF 69 für OLG Mitglieder, ca. CHF 49 für OLG Jugend bis D/H20 (inkl. Abendessen und Frühstück)
Anmeldung: via Helferliste oder per E-Mail an weekend@olgsqa.ch

ANMELDESCHLUSS IST DER SONNTAG, 11. AUGUST 2024!

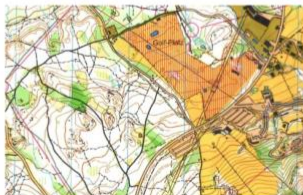
Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt.
Für die Anmeldungen an die Wettkämpfe sind alle Teilnehmenden selbst verantwortlich.

ARGE ALP 2024



TIROL - IGLS (INNSBRUCK)

- Datum:** 12. / 13. Oktober 2024
- Modus:** Ländermeisterschaft bestehend aus einem Staffellauf am Samstag und einem Einzellauf am Sonntag.
Startberechtigung: Mitglieder von St.Galler OL Vereinen oder alle im Kanton SG wohnhaften OL-Begeisterten. Bei Doppelvereinszugehörigkeit ist jener Verein massgebend, für welchen man die letzte LOM bestritten hat.
- WKZ:** Samstag und Sonntag: Igls Patscherkofel, Talstation
- Kategorien:** Staffel: D/H 14, 18, Elite, 35, 45, 55, (Offen: kurz-kurz-lang)
Einzel: D/H 12, 14, 16, 18, 20, Elite, 35, 40, 45, 50, 55, 60, (OK,OL)
- Reise:** Gemeinsame Fahrt mit dem Reiseocar (beschränkte Anzahl) ab Wil und St. Gallen am Samstagmorgen. Der Staffellauf am Samstag ist um 13.30 Uhr. Nach der Siegerehrung am Sonntag um ca. 14.30 Uhr machen wir uns wieder auf die Rückreise.
- Unterkunft:** Hotel Stubai, Dorfstrasse 6, 6141 Schönberg
Übernachtung in Doppel- und Dreibettzimmern, inkl. Halbpension.
- Kosten:** Dank grosszügiger Unterstützung vom Amt für Sport St.Gallen sowie der OLG und der Regio belaufen sich die Kosten für das Wochenende (exkl. Verpflegung vom Sonntagmittag) auf Fr. 70.-- für Erwachsene und Fr. 50.-- für Jugendliche bis D/H20.
Mit der Anmeldung überweisen auf: Raiffeisenbank Wil,
IBAN: CH 74 8080 8004 9253 1810 8 // OL Regio Wil / Arge Alp, mit Angabe von Vorname(n) und Name.
- Anmeldung:** Bitte nur über das Anmeldeportal auf der Homepage der OL Regio Wil. Anmeldeschluss: **25. August 2024.**
Car & Hotel mit beschränkter Kapazität. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
- Auskunft:** Roger Eigenmann, Bilchen 7, 9553 Bettwiesen
071 971 17 82 // reigenmann@bluewin.ch



Postkarte des NWK NOS



Hoi Raphael & Jonas

Zurzeit geniessen wir unser Frühlings-TC hier in St. Gallen, wo ~~es~~ ~~immer~~ ~~ein~~ ~~gutes~~ ~~Laufen~~ ~~ist~~ ~~und~~ ~~man~~ ~~schon~~ ~~immer~~ ~~ein~~ ~~gutes~~ ~~Laufen~~ ~~erwarten~~ ~~und~~ ~~qualitative~~ ~~OL-Trainings~~ ~~in~~ ~~höchst~~ ~~aus~~ ~~gezeichneten~~ ~~Freizeitanlagen~~ ~~und~~ ~~profitieren~~ ~~sehr~~.


Vielen Dank, für eure sehr engagierte Arbeit als CO-Präsident und der ganzen Unterstützung die ihr uns gebt.

Meina *Lea* *Leone* *Lisa*
 Liebe Grüsse

Uma *Michi* *JANNIS* *Sarah* *Loony*
AL *S'NWK NOS* *Alexey* *Josef*

Marcia *Bastian* *Jonas* *Luca* *Linus*
News *Andri* *Sebastian*

Lorena *Sid* *Madlaina* *Sina* *Malin* *Behel* *Amelia*



OLG St.Gallen / Appenzell
 Raphael + Jonas Wälter
 Schulstrasse 4
 9450 Altstätten
 CH - Switzerland

Trainingsprogramm

Datum	Ort, Treffpunkt
Mi 5. Juni	Sitterwald, Parkplatz Wildpark Peter und Paul
Mi 12. Juni	Drei Weiheren, Hebelschulhaus Abschluss Einsteigerkurs, anschl. Grillplausch
Mi 19. Juni	OL CHALLENGE, Gais
Mi 26. Juni	Sitterwald, Parkplatz Gatter, Wittenbach
Mi 3. Juli	Sitterwald, Finnenbahn Gatterstrasse, St.Gallen
Sommerferien	
Mi, 14. Aug	Oberegg, Parkplatz Ebenau
Mi, 21. Aug	OL CHALLENGE, St.Georgen
Mi, 28. Aug	Hirschberg, Starckenmühle
Mi, 4. Sept	OL CHALLENGE & ROLV-Staffel, Teufen
Mi, 11. Sept	Ruerwald (zusammen mit OL Regio Wil)
Mi, 18. Sept	Tannenberg, Parkplatz Tannenbergstrasse
Mi, 25. Sept	Hohfirst, Grillplatz Schwendistrasse/Moserwiesweg
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