



# SCHISCHO 3 / 2024



**OLG ST.GALLEN / APPENZEL**

# Impressum

## Mitteilungsblatt der OLG St.Gallen / Appenzell

### Redaktion

Jonas Vogel  
Teufener Strasse 4  
9000 St.Gallen  
[schischo@olgsga.ch](mailto:schischo@olgsga.ch)  
079 944 58 55

### schischo Nr. 3/2024 - September

36. Jahrgang  
Erscheint 4x jährlich gedruckt und online  
Druckauflage: 100

Redaktionsschluss für die nächste Auflage:  
22. November 2024

### Vereinsadresse

Raphael Wälter  
Schulstrasse 4  
9450 Altstätten

### Website

[www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch)

### Email

[info@olgsga.ch](mailto: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](mailto:andrin.sutter@bluemail.ch)

### Materialstelle

In Daniela's Praxis  
Hirschengasse 12  
9050 Appenzell  
[fiona\\_signer@hotmail.com](mailto:fiona_signer@hotmail.com)

### Kassierin

Silja Vogel  
Botenaustrasse 22a  
9443 Widnau  
[silja.vogel@gmx.ch](mailto:silja.vogel@gmx.ch)

### Titelblatt

*Eine der zwei Elite-Fraktionen der OLG an der Schweizermeisterschaft im Sprint Staffel OL in Zug: Nesa Schiller, Andrin Sutter, Darius Bold und Eliane Deiniger zeigten, dass sie sich mit der Schweizer Elite durchaus messen können.*

# Aus der Redaktion

Geschätzte OLG-Mitglieder

Ein ereignisreicher Sommer für die OL-Szene ist bereits wieder Geschichte.

Die Zeit wurde unterschiedlich genutzt. Während ich in meiner schwülen Kammer diese Auflage am Vorbereiten bin, sind andere am Entspannen, Sonnen oder lassen es sich anderweitig gut gehen. Wiederum anderen reicht dies nicht. Monika und Mario Ammann sowie Rolf Wüstenhagen wurden auf ihrer Suche nach mehr Herausforderung und Abenteuer weit ausserhalb der Landesgrenzen, im finnischen Turku, fündig. Über das Abenteuer im hohen Norden und über die dort erreichten Erfolge wird in dieser Ausgabe ausführlich berichtet.

Nach dem Sommer ist vor dem St.Galler OL. Der nächste grosse OLG-Vereinsevent in Gossau steht bevor. Erwin Wälter, Laufleiter, informiert über den bevorstehenden Anlass. So viel vorne weg: Backen ist angesagt!

Des Weiteren enthält diese Ausgabe einen Gastbeitrag von der Fortsetzung des Dorf-OLs in Montlingen und das Ostschweizer Nachwuchskader lässt vom Jugendlager in Laax grüssen.

Ich wünsche viel Spass bei der Lektüre.

Euer *schischo*-Redaktor

**Der nächste *schischo* erscheint im Dezember 2024.**

# Inhalt

Impressum	2
Aus der Redaktion	3
Vorstandsmitteilungen	5
Gold und Bronze im Sprint-OL für Monika und Mario Ammann	10
Muntlagr Dorf-OL 2024	15
74. St.Galler OL	17
Helfer- & Kuchenaufruf	18
Postkarte des NWK NOS	19
Trainingsprogramm	20

# Vorstandsmitteilungen

## Eintritte

-

## Austritte

-

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Co-Präsidium melden.

Möchtest du dem Verein beitreten?

[www.olgsga.ch/ueber-uns/mitglied-werden](http://www.olgsga.ch/ueber-uns/mitglied-werden)

## Vorstandssitzung vom 5. August 2024

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

### Berichterstattungen

- **Nachfolge Co-Präsidium:** Wie bereits an der letzten HV und in den letzten schischos 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 9)!
- **OLG-Anlässe und Erfolge:** Berichte zu den verschiedenen Anlässen wie z.B. die Events der OL CHALLENGE und Erfolgen von OLG-Mitgliedern findet man wie immer top aktuell auf unserer Website [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch). So zum Beispiel von Monika und Mario Ammann, die Anfang August beim Sprint-OL an der Senioren-Weltmeisterschaft in Finnland Gold respektive Bronze gewinnen konnten – herzliche Gratulation!
- **OLG-Materialstelle:** Nach langer Suche hat der Vorstand in St.Galler Bahnhofsnähe einen städtischen Lagerraum gefunden.

Dieser wird wohl gegen Ende Jahr das bisherige Materiallager in Appenzell ersetzen. Nähere Infos werden folgen.

- **Vereinsstatuten:** Der Vorstand bereitet auf die nächste HV eine Totalrevision der Vereinsstatuten vor und möchte dabei auch die Mitglieder aktiv mitwirken lassen. Wir bitten euch, allfällige Inputs zum per E-Mail verschickten Entwurf bis zum 11. Oktober 2024 an [info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch) zu senden. Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.
- **Vereinsleistungen & Spesenreglement:** Der Vorstand hat das Reglement punktuell angepasst (z.B. «Rheintaler OL-Cup» durch «OL CHALLENGE» ersetzt). Es ist auf unserer Website unter [www.olgsga.ch/dokumente](http://www.olgsga.ch/dokumente) abrufbar.

## Aktivitäten 2024

- **OLG-Trainings:** Nach den Sommerferien haben die OLG-Trainings für Jung und Alt am Mittwochabend wieder begonnen. Die Trainingsleitenden freuen sich auf eine rege Beteiligung. Wie wäre es z.B. am 18. September im Tannenbergr oder am 25. September im Hohfirst mit anschliessendem Grillplausch? Mehr Details auf der Seite 20 und auf der OLG-Website unter «Training».
- **OL CHALLENGE:** Nach der Sommerpause geht's mit der OL CHALLENGE gleich weiter mit den zwei verbleibenden Events am 21. August in St.Georgen und am 4. September in Teufen (inkl. ROLV-Staffel). Beim Schlusslauf in Teufen findet gleich im Anschluss die Rangverkündigung und Preisverlosung statt.
- **Clubweekend Stoos**, 28./29. September: Über 25 OLG-Mitglieder werden die Vereinsunterkunft nutzen und an den beiden nationalen OLs teilnehmen.
- **Arge Alp Weekend**, 12./13. Oktober (Innsbruck, Tirol): An der HV und im letzten schischo haben wir euch das diesjährige Arge Alp Weekend schmackhaft gemacht. Immerhin ein paar OLG-Mitglieder werden mit dem Team St.Gallen teilnehmen – viel Erfolg!
- **ROLV-Lager**, 13. – 18. Oktober (Tirol): Die Organisatorinnen sind in der Detailplanung für das Nachwuchs-Lager in Österreich.
- **74. St.Galler OL**, 27. Oktober (Neuchlen): Unser zweiter regionaler OL in diesem Jahr steht vor der Tür (siehe Ausschreibung auf Seite

17). Laufleiter Erwin Wälter informiert auf Seite 18 über den Schlusslauf der regionalen Saison.

## **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): Ein weiteres grosses Highlight folgt im April mit der Clubreise nach Frankreich. Wir freuen uns darauf!
- **75. St.Galler OL**, 21. April 2025 (Gossau): Während das WKZ (Sportanlage Buchenwald) bereits fixiert ist, sucht Laufleiter Thomas Walter aktuell noch diverse Ressortleitende. Meldet euch doch bei Interesse!
- **Rheintaler OL-Weekend**, 18./19. April 2026: Vor etwas mehr als einem Jahr haben wir uns mit einem Grobkonzept offiziell für die Organisation eines Nationalen OL-Weekends im Rheintal beworben. Im Juni haben wir nun von Swiss Orienteering die Zusage erhalten – Freude herrscht! Die ersten Schritte der Organisation sind in der Zwischenzeit bereits angelaufen, die Gesamtverantwortung liegt bei Laufleiter Erwin Wälter.

Die nächste Vorstandssitzung findet am 7. November statt.

Jonas & Raphael Wälter, Co-Präsidium

## Fotograf/-in gesucht!

Fotografierst du gerne und könntest du dir vorstellen, in Zukunft die Events der **OL CHALLENGE** mit deinen Fotos festzuhalten?



Bitte melde dich unter [info@olchallenge.ch](mailto:info@olchallenge.ch)!



## Mitarbeit bei Website-Beiträgen

Aktuell kümmert sich Erwin Wälter allein um die Beiträge auf der **OLG-Website**. Da er kürzertreten will, möchten wir diese Aufgabe gerne auf mehrere Personen verteilen:



Könntest du dir vorstellen, in Zukunft Berichte über OLG-Aktivitäten für die OLG-Website zu schreiben?

Bitte melde dich unter [info@olgsga.ch](mailto:info@olgsga.ch)!



# 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](mailto:info@olgsga.ch)**

# Gold und Bronze im Sprint-OL für Monika und Mario Ammann

**Monika Ammann wird an der Senioren-WM zum vierten Mal Weltmeisterin im Sprint-OL. Mario Ammann gewinnt die Bronze-Medaille. Die beiden berichten vom „Abenteuer Finnland 2024“.**

*Von Monika und Mario Ammann*

Warum gehen Menschen immer wieder oder sogar jedes Jahr ans St.Galler Open Air, an die Street Parade, an die Bregenzer Festspiele .... an die Senioren-WM? Diese und viele andere Anlässe auch haben eine besondere Strahlkraft, eine grossartige Atmosphäre. Sie ziehen Besucher und Teilnehmerinnen in ihren Bann.

Seit der ersten Teilnahme an einer Senioren-WM – es war 2010 in der Schweiz – sind wir begeisterte

«Masters». Eine Aussage von Freunden aus Norwegen bringt es auf den Punkt: «It would be too hard not to go!» Das sagte die Frau vor einigen Jahren mit Blick auf die Senioren-WM 2021 in Japan. Nicht gerade um die Ecke! Der Anlass konnte damals wegen Corona nicht stattfinden. 2027 ist nun der neue Plan für Japan. Die Freunde aus Norwegen waren jetzt auch in Finnland. Wir haben das Thema «Japan 2027» nicht angesprochen.

## **Es begann 1983 in Finnland**

Die Wurzeln der «Senioren-WM» im Orientierungslauf liegen in Finnland. 1983 fand in Lahti der 1. «Veteran World Cup» statt. Die Beteiligung war mit 1600 Startenden aus 16 Ländern bemerkenswert. Es gab darum 1986 in Norwegen einen zweiten,

wiederum erfolgreichen Anlass. Die «Versuchsphase» war damit abgeschlossen. Fortan war der Anlass fix im IOF-Programm, anfänglich alle 2 Jahre, ab 1995 jährlich und seit 1998 als «World Masters Orienteering Championships» (WMOC). Mittlerweile hat

35x eine Senioren-WM stattgefunden: 27x in Europa, 5x in Australien/Neuseeland, 2x in Nordamerika und 1x in Südame-

rika. Australien, Finnland, Italien und Ungarn waren schon je 3x Gastgeber.

## **Über 4000 Startende**

Die Senioren-WM ist absolut ein «High-Level-Event». Dies unterstreichen die zahlreichen ehemaligen OL-Grössen und heutigen OL-Legenden, die sich nach der Elite-Zeit nun in diesem Rahmen duellieren. Die Qualität kommt auch durch das grosse Interesse zum Ausdruck. Mit 4259 Anmeldungen stellte «Turku 2024» einen neuen Rekord auf. Die älteste Teilnehmerin hat Jahrgang 1927 und kommt aus Finnland. H65 mit mehr als 400 und D65 mit 240 Anmeldungen waren die grössten Kategorien. Die Damen hatten bei den Qualifikationsläufen gerade noch in 3 Feldern zu je 80 Startenden

Platz. Bei den Herren waren 6 Felder nötig, um die 80er-Limite pro Feld einhalten zu können. Das ist wichtig für die Zuteilung der Ergebnisse auf die Finalfelder bei den Entscheidungen in den Disziplinen Sprint, Mitteldistanz und Langdistanz. Bei 3 Qualifikationsfeldern können die Ränge 1-27 im A-Final, die Ränge 28-54 im B-Final und die verbleibenden im C-Final starten. Wer bei der Qualifikation nicht klassiert ist, findet sich sowieso im letzten Finalfeld wieder. Bei 6 Serien liegt die Hürde bereits bei den Rängen 14, 28, 42 ... Das ist nicht zu unterschätzen. Beim Sprint gibt es ohnehin immer Überraschungen.

## **Sprint-OL im Fokus**

Für uns beide sowie für Rolf Wüstenhagen als weiteres Vereinsmitglied stand der Sprint-OL im Vordergrund. Rolf hätte aber sich selbst am meisten überrascht, wäre ihm der grosse Coup und eine Medaille gelungen. Tatsächlich waren die beiden Sprint-Wettkämpfe in der Stadt Turku, wie er sagte, für ihn «zu schnell und zu wenig technisch».

Rolf qualifizierte sich mit Rang 15 in seinem Vorlauf problemlos für das A-Finale. Dort schaffte er Rang 26 mit 2:02 Rückstand. 12 klassierten sich innerhalb der ersten Minute, weitere 12 blieben unter 2 Minuten Rückstand. Mario lief in der Qualifikation «miserabel». 1:40 Rückstand bedeuteten Rang 5. Eine weitere WM-Medaille nach Gold in den

Jahren 2021 und 2022 sowie Silber im letzten Jahr schien ein aussichtsloses Unterfangen zu werden. Der Final am Sonntag gelang ihm deutlich besser. Vor allem aber konnten 22 der 24 nach ihm gestarteten Konkurrenten ihre Leistung vom Vortag nicht bestätigen. Rang 3 und Bronze mit 1:22 Rückstand! Monika war mit ihrer Qualifikation auch überhaupt nicht zufrieden. Sie war zwar mit 4 Sekunden Vorsprung die Schnellste. Aber ohne Steigerung würde es nicht für eine weitere Medaille

reichen. Am Sonntag lief es erfreulicherweise «wie geschmiert». Sie unterbot die eben aufgestellte Bestzeit um 21 Sekunden. Als Zweitletztgestartete folgten 60 bange – und lange – Sekunden, bis der vierte Titelgewinn nach 2012, 2013 und 2021 feststand. Zusammen mit Bronze in den Jahren 2015 und 2016 sowie Silber im Vorjahr umfasst die Sammlung nun 7 WM-Medaillen im Sprint-OL. Diese Bilanz darf sich sehen lassen.

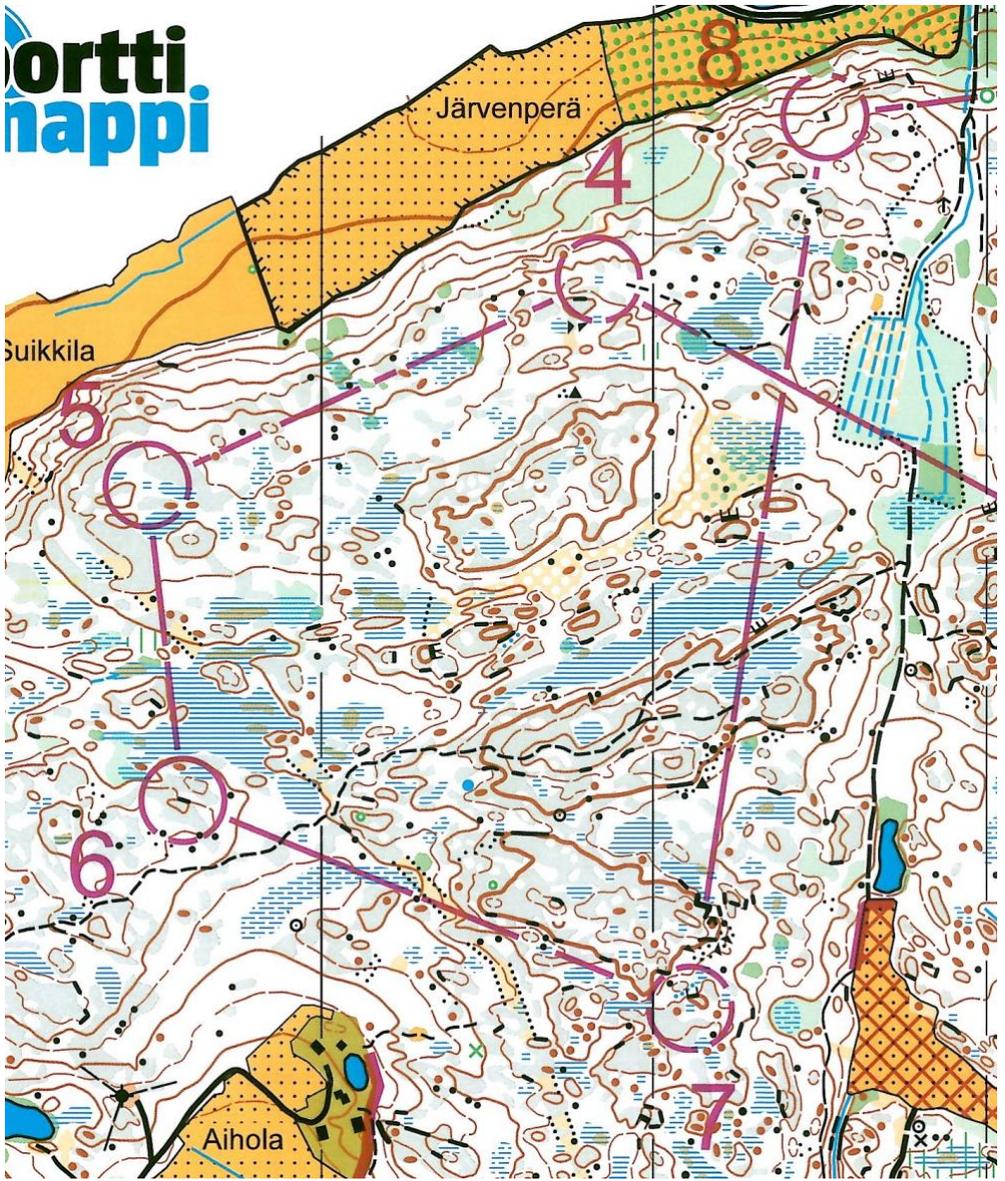


65er-Podest: 3x Schweiz, 2x Grossbritannien, 1x Schweden

## **Schwierige Aufgaben im Wald**

Schön schwierig, aber schön! Die Läufe im Wald waren im Wesentlichen in weglosen Gebieten. Und wenn vorhanden durften Strassen und Wege nicht benutzt werden oder waren ganz bestimmt nicht auf der Idealroute. Der Kompass ist ein nützliches Gadget. Aber Kompasslaufen will auch gelernt sein! Mario ging in der «Forest Qualification» fast verloren und schaffte für den Mitteldistanz-Final gerade noch den letzten Platz im C-Feld. Dort wurde er dann immerhin Zehnter und konnte beim abschliessenden Langdistanz-Final (siehe Kartenausschnitt auf der folgenden Seite) im B-Feld starten. Mehr als

Rang 34 war dort nicht möglich. Rolf hatte im Wald 4 Quali-Felder. Damit wäre Rang 20 für einen A-Startplatz nötig gewesen. Rang 34 bedeutete B-Final bei der Mitteldistanz. Rang 49 hiess dann «status quo» bzw. B-Final auch in der Langdistanz. Dort erreichte Rolf Rang 42. Am besten löste Monika die Aufgaben. Rang 20 in der Quali und A-Final in der Mitteldistanz. Rang 42 bedeutete rangmässig eine Verbesserung und einen sicheren A-Platz auch in der Langdistanz, welche sie auf Rang 55 abschloss. Die Vorbereitungen für «Girona 2025» an der Costa Brava sind längst angelaufen!



Kartenausschnitt Langdistanz-Final

# Muntlagr Dorf-OL 2024

## Neuer Teamwettkampf und Gratisstart für Jugendliche

Richard Werner

Ein Anlass mit idealen Sprint-OL-Wettkampfbedingungen trotz strömendem Regen in friedlicher Atmosphäre. Der Dorf-OL bot in Montlingen am 21. Juni die Gelegenheit zum Sprinten, Joggen, Wandern und zwei Spezialitäten.

In Montlingen wird seit letztem Jahr das starke Anhängsel des Rheintaler OL-Cups von einem «überparteilichen Komitee» organisiert. Es besteht aus Vertretern von Ortsvereinen und der Ortsgemeinde, dem Wahlrheintaler und OL-Urgestein Beat Imhof sowie den OLGlern Erwin und Nick.

Zuerst kam die Oberrieter und Montlinger OL-Schulsportmeisterschaft zur Austragung. Dann folgte der Publikumslauf. Wie im Vorjahr konnten alle Teilnehmenden bis 18 Jahre, also auch Gruppen mit mindestens einem jungen Teilnehmenden, gratis starten. Beim Einzelstart für Erwachsene betrug das moderate Startgeld fünf Franken.

Neu lancierte das OK diesmal einen für Vereine, Institutionen und Firmen ausgeschriebenen Team-OL mit attraktiven Preisen für die schnellsten drei Teams sowie für jene Institution mit den meisten gestarteten Teams. Laufleiter Nick Wolgensinger und Bahnleger Beat Imhof sind von der Idee begeistert: «Wir möchten einerseits den Ehrgeiz unter den Teams anstacheln und andererseits allen möglichen Gruppierungen die Gelegenheit geben, am Feierabend einen lockeren Teamanlass zu erleben».

Die Verfahren waren am 21.06.2024 wie gehabt: Es gab drei unterschiedlich lange Plauschkategorien, eine davon für „Spazierer und Kinderwagen“. Dazu kam eine Profikategorie. Und das Novum: Team-OL.

Dort gingen von zehn Vereinen insgesamt 33 Teams an den Start. Wenig überraschend räumte der äusserst initiative und seit Jahren für die Festwirtschaft verantwortliche TSV Montlingen sämtliche Preise ab.

Der Dank geht an: FC Montlingen, TSV Montlingen, Verkehrsverein Montlingen-Eichenwies, Ortsgemeinde Montlingen, Hauptsponsor Raiffeisenbank Oberes Rheintal sowie die einheimischen Sponsoren, die den Gratisstart der Jugend möglich machten.

Der grösste Dank geht an Vreni und Nick.

Dank ihnen fanden wir den Rank, schreibt Josef in seinem Blick zurück.

Der OL war ein gelungener Anlass, wenn auch: Einige wurden nass.

Doch in der gedeckten Festhalle gab es genug Verpflegung für alle.



*Für einmal eher feuchtes Wetter im St.Galler Rheintal.*

Auch im nächsten Juni steht der „Muntlagr“ wieder auf dem Programm.

# 74. St.Galler OL (\*47)

Sonntag, 27. Oktober 2024



Schlusslauf der ROLV-Jugendmeisterschaft 2024

Rangverkündigung um ca. 14:00 Uhr, letztes Auslesen der Podestanwärter/-innen der Jugendmeisterschaft um 12:30 Uhr.

<b>Veranstalter</b>	OLG St.Gallen/Appenzel	<b>Laufleitung</b>	Erwin Wälter
<b>Bahnlegung</b>	Tobias Zbinden	<b>Kontrolle</b>	Robert Furrer
<b>Karte</b>	«Neuchlen» (neue Karte) 1:10'000, Stand Herbst 2024, Bahnen eingedruckt.		
<b>WKZ</b>	Mehrzweckhalle der Militäranlagen Neuchlen-Anschwilien, Gossau SG; offen ab 08:30 Uhr.		
<b>Startzeiten</b>	09:30 – 12:00 Uhr (Weg zum Start: ca. 10 Minuten)		
<b>Kategorien</b>	D10/H10*    2014 + jünger	D35/H35	1989 + älter
	D12/H12*    2012 + jünger	D40/H40	1984 + älter
	D14/H14*    2010 + jünger	D45/H45	1979 + älter
	D16/H16    2008 + jünger	D50/H50	1974 + älter
	D18/H18    2006 + jünger	D55/H55	1969 + älter
	DAK/HAK    Alter frei	D60/H60	1964 + älter
	DAM/HAM    Alter frei	D65/H65	1959 + älter
	DAL/HAL    Alter frei	D70/H70	1954 + älter
	Offen kurz*    Alter frei	D75/H75	1949 + älter
	Offen lang*    Alter frei	D80/H80	1944 + älter
	Familien (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind)	H85	1939 + älter

In den mit \* markierten Kategorien kann auch zu zweit oder zu dritt gestartet werden.

Die Bahndaten werden im Oktober unter [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch) aufgeschaltet.

<b>Startgeld</b>	2008 und jünger:    CHF    9.–	Gruppen:	wie Einzel
	2004 – 2007:        CHF    13.–	Miete OL-Badge:	CHF    3.–
	2003 und älter:    CHF    20.–	zusätzliche Karte:	CHF    3.–

Familien: Dank „famigros“ starten alle Familien gratis. [www.famigros.ch](http://www.famigros.ch)

**Anmeldung** Online-Anmeldung bis 24. Oktober 2024 unter [www.entry.picoevents.ch](http://www.entry.picoevents.ch),  
Anmeldung auch am Lauftag beim Besammlungsort (WKZ) möglich.

**ÖV** Bus Nr. 155 ab Bahnhof Gossau SG (xx:20, xx:48 Uhr) bis Endstation Walter Zoo;  
5 Minuten Fussmarsch zum WKZ.

**Privatverkehr** Zufahrt nur ab Gossau via Walter Zoo möglich, Wegweiser «Walter Zoo» beachten,  
ca. 400 m nach dem Walter Zoo folgt der Parkplatz unmittelbar beim WKZ. Parkplätze sind  
beschränkt, wenn möglich bitte ÖV benutzen.

**Auswertung** SPORTident, berührungsloses Stempeln ist freigeschaltet (Modus AIR+ aktiviert).

**Ranglisten** [www.swiss-orienteeing.ch](http://www.swiss-orienteeing.ch)

**Verpflegung** OLG-Festwirtschaft beim WKZ.

**Besonderes** Kein Kinderhort, aber: Alle Teilnehmenden erhalten beim Auslesen einen Gutschein, der  
zu einem um 50 % ermässigten Eintritt in den [Walter Zoo](http://www.walterzoo.ch) am Wettkampftag berechtigt!

**Versicherung** Ist Sache der Teilnehmenden, der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

**Datenschutz** Mit der Anmeldung nehmen die Teilnehmenden die Datenschutzerklärung der OLG  
St.Gallen/Appenzel unter [www.olgsga.ch/datenschutzerklaerung](http://www.olgsga.ch/datenschutzerklaerung) zur Kenntnis.

**Auskunft** Erwin Wälter, Tel. +41 76 472 13 68, [erwin.waelter@catv.rol.ch](mailto:erwin.waelter@catv.rol.ch)

**Sponsoren**



# Helfer- & Kuchenaufruf

## St.Galler OL am 27. Oktober 2024

Am Sonntag, 27. Oktober 2024 organisieren wir den 74. St.Galler OL im Gebiet Neuchlen. Das Wettkampfbereich befindet sich in der Kaserne oberhalb des Walter Zoos (Gossau SG), vgl. Ausschreibung auf Seite 17. Die Vorbereitungen laufen schon seit längerer Zeit und sind weit fortgeschritten. Kartenaufnehmer Beat Imhof schwärmt von einem «überraschend schönen neuen Laufgebiet». Alle Teilnehmenden können am Lauftag den Walter Zoo 50 % ermässigt besuchen.

Erfreulicherweise haben sich bereits viele OLGlerinnen und OLGler als Helfende gemeldet. Wer dies noch nicht getan hat und auch dabei sein kann, darf sich gerne noch bei mir melden: [erwin.waelter@catv.rol.ch](mailto:erwin.waelter@catv.rol.ch) oder Tel. 076 472 13 68. Für die meisten Helfenden wird es möglich sein, auch selbst zu laufen. Spezielle Wünsche für den bevorzugten Einsatzort werden, wenn möglich berücksichtigt. Zudem möchten wir in der Festwirtschaft auch wieder ein attraktives Kuchenbuffet anbieten können. Dazu sind wir wie üblich auf eure Backkünste angewiesen. Bringt deshalb zahlreiche Kuchen, Torten usw. am Morgen ins Wettkampfbereich und zeigt damit unseren Gästen, dass ihr nicht nur OL könnt. Um die Planung zu erleichtern, bitten wir euch, eure Kuchen und Torten bei unseren Festwirten Esther und Erich Schapper unter [schapper@hotmail.com](mailto:schapper@hotmail.com) anzumelden. Vielen Dank für eure Unterstützung und bis bald am Engelburger OL.



Erwin Wälter, Laufleiter

# Postkarte des NWK NOS



**OL Nachwuchskader Nordostschweiz**

Hoi Raphael und Jonas  
 S Jugendlager i Laax het mit  
 enere Olympiä Eröffnungsfiir gstartet.  
 Verkleidet und mit Fackel und Fähne  
 sind alli Kader loszage. Hüt sind mir  
 mit ere Langdistanz uf em Vorab  
 usegforderet werde. Danke vielmol  
 für alles, wa ihr für de Verein leistet!



*Jonas*  
*Com*  
*Andri*  
*Andri*  
*cyelina*  
*Leony*  
*Madlaina*  
*Nico*  
*Bom*  
*Lena*  
*Simon*  
*Joyful*  
*Jonik*  
*Liunü*  
**NWK NOS**  
*Leone*  
*Uga*  
*Alexi*  
*Anast*  
*Jonasi*  
*Sahel*  
*Malin*

OLG SGA  
Raphael + Jonas Wältli  
Schulstr. 4  
9450 Altstätten

# Trainingsprogramm

<b>Datum</b>	<b>Ort, Treffpunkt</b>
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
Mi, 23. Okt	Hallentraining, Turnhalle Riethüsli (Gerhardtstrasse)
Mi, 30. Okt	
Mi, 6. Nov	
Mi, 13. Nov	
Mi, 20. Nov	
Mi, 27. Nov	
Mi, 4. Dez	
Mi, 11. Dez	
Mi, 18. Dez	Weihnachts-OL, Klosterplatz St.Gallen
Im Winter 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