



**SCHISCHO 4 / 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. 4/2024 – Dezember

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

Redaktionsschluss für die nächste Auflage:  
22. Februar 2025

### 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

Davidstrasse 44  
9000 St.Gallen  
1. UG / 94914  
[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

*Während der Uno-Runde auf dem Stoos ging es ungewohnt hitzig zu und her. Glücklicherweise sind keine Freundschaften zerbrochen.*

# Aus der Redaktion

Geschätzte OLG-Familie, hört gut zu,  
Zum Jahresende kommt der Schischo im Nu.  
Vollgepackt mit Infos und viel Schwung,  
Ein Rückblick, der uns alle hält in Erinnerung jung.

Der Vorstand plant schon das neue Jahr,  
Doch Vakanzen gibt's, die sind noch nicht klar.  
Präsidium und Website suchen Hände,  
Damit unser Verein weiter bestände.

Neu im Schischo, ein Portrait ganz fein,  
Sanna Böni wird die Erste sein.  
Ein Neumitglied, das uns bereichert,  
Ein frischer Wind, der unser Herz erheitert.

Berichte reichen bis in den Sommer zurück,  
Rainer Müller erzählt von Engadiner Glück.  
Sebastian Rüegg wagte den hohen Norden,  
Den Mut muss er mir mal borgen.

Auch das OL-Weekend am Stoos war ein Hit,  
Darius Bold berichtet, wie er am Samstag litt.  
Der St.Galler OL – ein sportlicher Erfolg,  
Mit Spass für alle, jung wie alt im Volk.

58 nutzten den vergünstigten Eintritt voll aus,  
Und staunten dann weiter im tierischen Haus.  
Wie Tiere den Spiess drehten, das liest ihr hier,  
Saskia Schäpper berichtet, mit viel Charme auf Papier.

Zum Schluss gibt's ein Quiz, welch ein Spiel,  
Das vertreibt euch die Zeit – und das mit Stil.  
Ein Versuch peinliche Lücken zu schliessen und Wissen zu ergänzen,  
Und folglich auf Weihnachtsapéros glänzen.

So wünsche ich euch viel Lesevergnügen,  
Lasst euch vom Weihnachtszauber besiegen.  
Euer Schischo-Redaktor mit frohem Sinn,  
Freut sich, dass wir ein starkes Team sind!

# Inhalt

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Impressum                            | 2  |
| Aus der Redaktion                    | 3  |
| Vorstandsmitteilungen                | 6  |
| Einladung zur Hauptversammlung       | 10 |
| Ausschreibung Clubmeisterschaft 2025 | 11 |
| Jahresprogramm 2025                  | 12 |
| Ausschreibung Uster 2025             | 15 |
| Ausschreibung Heinzenberg 2025       | 16 |
| Im Portrait                          | 17 |
| OriEngiadina                         | 19 |
| Norwegische Meisterschaften          | 22 |
| Stoss Club Wochenende                | 27 |
| OL in Neuchlen                       | 29 |
| Weihnachtsquiz                       | 30 |
| Trainingsprogramm                    | 32 |

137 Ski.  
Nur 32 Meter neben  
dem Gallus Markt.



📍 Zubi St. Gallen  
Dein Schuh- und Sportgeschäft.

The logo consists of a stylized white mountain range above the word 'zubi' in a lowercase, sans-serif font.

# Vorstandsmitteilungen

## Eintritte

|                 |      |                 |
|-----------------|------|-----------------|
| Doris Brand     | 1970 | 9033 Untereggen |
| Alexander Rüegg | 2014 | 9014 St.Gallen  |
| Agnes Thunert   | 2003 | 9100 Herisau    |

## Austritte

Mirjam Hellmüller, Yves Tapernoux

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 7. November 2024

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

### Berichterstattungen

- **Nachfolge Co-Präsidium: Die Suche nach einem neuen Präsidium oder Unterstützung für den Vorstand läuft leider immer noch. Bitte kommt unbedingt auf uns zu, wenn ihr Interesse, Fragen oder Ideen habt («Stellenausschreibung» auf Seite 13)!**
- **OLG-Anlässe/Erfolge:** Berichte zu Erfolgen von OLG-Mitgliedern und zu den verschiedenen Anlässen wie z.B. das Clubweekend Stoos oder der 74. St.Galler OL auf der neuen Karte «Neuchlen» bei Gossau mit über 300 Teilnehmenden findet man wie immer top aktuell auf unserer Website [www.olgsga.ch](http://www.olgsga.ch).
- **Jugend+Sport:** Der Vorstand möchte in Erinnerung rufen, dass die OLG die Kosten für J+S-Weiterbildungen von Mitgliedern übernimmt. Bei Interesse steht euch unser Technischer Leiter, Tobias Zbinden, gerne zur Verfügung.

- **OLG-Materialstelle:** Dank fleissigen Helfenden konnte der Umzug der Materialstelle nach St.Gallen erfolgreich abgeschlossen werden. Detailliertere Infos zum neuen Lagerraum folgen an der HV und im nächsten schischo.
- **schischo 3/2024:** Wegen Problemen bei unserem Druck-/Versand-Partner musset ihr etwas länger warten, bis der letzte schischo im Briefkasten gelandet ist. Die Probleme beim Verlag sollten nun behoben worden sein.

## Aktivitäten 2024

- **OLG-Trainings:** Nach den Herbstferien hat das OLG-Hallentraining für Jung und Alt am Mittwochabend wieder begonnen. Die Trainingsleitenden freuen sich auf eine rege Beteiligung. Wie wäre es z.B. am Chlaustraining vom 4. Dezember oder am traditionellen Weihnachts-OL vom 18. Dezember? Mehr Details auf der Seite 32 und auf der OLG-Website unter «Training».
- **NOSOL-Trainings:** Auch im Winter 2024/2025 organisiert der Regionale OL-Verband Nordostschweiz wieder verschiedene OL-Trainings. Weitere Infos unter [www.rolv-nos.ch/nosol-2024-2025](http://www.rolv-nos.ch/nosol-2024-2025).

## Aktivitäten 2025 (siehe Jahresprogramm auf Seite 12)

- **Hauptversammlung & Clubmeisterschaft**, 15. Februar (Herisau): Ihr seid alle herzlich zu diesem ersten Highlight des Jahres eingeladen (siehe Ausschreibungen auf den Seiten 10 und 11). Wir freuen uns auf einen abwechslungsreichen Anlass mit möglichst vielen Mitgliedern!
- **Appenzeller sCOOL-Cup**, 17. März (Appenzell): Wir organisieren die Kantonsmeisterschaften der Schülerinnen und Schüler wieder Mitte März.
- **Clubreise**, 5. – 12. April 2025 (Slowenien): Weil die französischen Wälder wegen neuen Regeln im April nicht für OL genutzt werden dürfen, führt die Clubreise die über 30 angemeldeten OLG-Mitglieder neu nach Divača in Slowenien.

Vielen Dank an die Organisatorinnen, welche diese Alternative in kürzester Zeit aus dem Hut gezaubert haben!

- **Frühlingssportkurs Stadt St.Gallen**, 07. – 11. April (St.Gallen): Für die Stadt St.Gallen organisieren wir wiederum einen OL-Kurs im Rahmen der Frühlingssportkurse für Schülerinnen und Schüler. Trotz Terminkonflikt mit der Clubreise würde sich Kursleiter Yanik Schwizer über ein paar Helfende freuen.
- **75. St.Galler OL**, 21. April 2025 (Gossau): Die Vorbereitungen auf unseren einzigen regionalen OL des Jahres laufen auf Hochtouren. In der Zwischenzeit konnten auch die Ressortleitungen für die Festwirtschaft und das WKZ vergeben werden.
- **St.Galler sCOOL-Cup**, 2. Mai (Kirchberg): Die kantonale OL-Schülermeisterschaft wird von der OL Regio Wil organisiert, wir werden sie aber nach Möglichkeit mit Helfenden der OLG unterstützen.
- **OL CHALLENGE:** Nach den Sommerferien standen noch die beiden Events in St.Georgen und Teufen auf dem Programm. Mit insgesamt 1'256 Teilnehmenden (+17 % im Vergleich zum Vorjahr) war die zweite Saison sehr erfolgreich. Beim OK – neu mit Peter Knill anstelle von Rita Deininger – ist somit die Vorfreude auf das kommende Jahr gross. Die Austragungsorte 2025 sind Appenzell, St.Gallen Rosenberg (HSG/Rotmonten), Herisau, Teufen und St.Gallen Stadtpark. Weitere Infos folgen unter [www.olchallenge.ch](http://www.olchallenge.ch).
- **OL-Einsteigerkurs**, April – Juni (St.Gallen): Auch im Jahr 2025 planen wir einen OL-Einsteigerkurs für Interessierte. Die Ausschreibung wird zu gegebener Zeit auf unserer Website aufgeschaltet.
- **Swiss O Days Heidiland**, 12./13. Juli (Spitzmeilen/Pizol): In unserem Vereinsgebiet findet im nächsten Jahr ein voralpines Weekend statt – Details werden unter [www.swiss-o-days.ch](http://www.swiss-o-days.ch) zu finden sein.
- **OLG-Unterkünfte 2025:** Neben der grossen Clubreise sind folgende Clubweekends mit einer gemeinsamen OLG-Unterkunft geplant:



- 27./28. September (Uster ZH): Weltcup mit zwei Nationalen OLS (Mittel & Sprint), Ausschreibung auf Seite 15
- 4./5. Oktober (Heinzenberg GR): zwei Nationale OLS (Mittel & Lang), Ausschreibung auf Seite 16
- **Arge Alp Weekend**, 11./12. Oktober (Alta Badia, Südtirol): Der legendäre Länderwettkampf führt uns im Jahr 2025 ins Südtirol. Weitere Informationen folgen.
- **OLG Fun Event**, 16. November (St.Gallen): Der nächste OLG Fun Event steht voraussichtlich am Sonntag, 16. November, an – Save the date!
- **sCOOL-Etappen/Talentbox**: Auch in der Saison 2025 werden mehrere OL-Halbtage an verschiedenen Schulen in unserem Vereinsgebiet durchgeführt. Zudem wird das Talentbox-Programm von Swiss Orienteering nach der Lancierung im Jahr 2023 nun in angepasster Form erneut durchgeführt.

## Aktivitäten 2026

- **Rheintaler OL-Weekend**, 18./19. April 2026 (Altstätten): Die Organisation des nächsten Grossanlasses ist gut angelaufen. Das Kern-OK steht und das WKZ ist reserviert. Das Bewilligungsverfahren für den Wald-OL im Schwamm wurde eingeleitet, wobei die Gemeinden, der Revierförster und der Wildhüter positiv auf unser Vorhaben reagiert haben.
- **Swiss Orienteering Week**, 11. – 18. Juli 2026 (Portes du Soleil): Als Vereinsunterkunft konnten wir mehrere Appartements in benachbarten Gebäuden vorreservieren. Weitere Details folgen im Sommer 2025.
- **70-Jahre-Jubiläum 2026**: Die OLG wird 70 Jahre alt! Wie sollen wir das gebührend feiern? Wir freuen uns auf eure Ideen und Inputs!

Die nächste Vorstandssitzung findet am 20. Januar statt.

Jonas & Raphael Wälter, Co-Präsidium

# Einladung zur 49. Hauptversammlung



Liebe Mitglieder der Orientierungslauf-Gruppe St.Gallen/Appenzel

Im Auftrag des Vorstandes laden wir Euch zur ordentlichen HV 2025 ein.

**ORT**      **Restaurant Park (Nebengebäude, Mehrzweckraum «Waldegg»)**  
**Kasernenstrasse 91**  
**9102 Herisau**

ÖV: Bushaltestelle «Herisau, Heinrichsbad»

PW: Sportzentrum Herisau (Kasernenstrasse 71, 9100 Herisau)

**DATUM**    **Samstag, 15. Februar 2025**

ab 13:45 Uhr    Beginn der Clubmeisterschaft

17:00 Uhr    Beginn der HV

ca. 18:30 Uhr    Abendessen (offeriert vom Verein, geplant nach Trakt. 8)

ca. 19:30 Uhr    Fortsetzung der HV

anschliessend    Dessert und gemütliches Beisammensein

## TRAKTANDEN

1. Begrüssung und Wahl der Stimmenzähler/innen
2. Protokoll der HV vom 17. Februar 2024
3. Jahresbericht 2024
4. Jahresrechnung 2024 mit Revisorenbericht
5. Budget 2025 und Mitgliederbeiträge 2025
6. Wahlen
7. Totalrevision der Vereinsstatuten
8. Anträge (Eingabefrist: 17. Januar 2025)
9. Tätigkeitsprogramm 2025
10. Verabschiedungen und Ehrungen
11. Rangverkündigung der Clubmeisterschaft
12. Allgemeine Umfrage / Varia

Wir bitten um eine Anmeldung oder Abmeldung für die HV  
und/oder für die Clubmeisterschaft bis spätestens am  
31. Januar 2025 unter [www.olgsga.ch/hv-anmeldung](http://www.olgsga.ch/hv-anmeldung).



Sportliche Grüsse

Jonas & Raphael Wälter, Co-Präsidium

# Ausschreibung Clubmeisterschaft 2025



|   |   |
|---|---|
| <b>Datum</b>  | Samstag, 15. Februar 2025   |
| <b>Besammlng/Dauer</b>  | ab 13:30 Uhr, Startzeit: 13:45-15:00 Uhr  |
| <b>WKZ (Garderoben &amp; Duschen)</b>   | Berufsbildungszentrum BBZ,<br>Waisenhausstrasse 6, 9100 Herisau   |
| <b>Anreise ÖV / PW</b>  | zu Fuss: Weg vom Bahnhof zum WKZ über<br>Waisenhausstrasse, ca. 10-15 min.<br>mit Bus: Bus Nr. 172 oder 173 ab Bahnhof bis<br>Bushaltestelle «Ebnet» (evtl. umsteigen nötig)<br>mit PW: öffentliche Parkplätze benutzen |
| <b>Karte</b>  | Herisau, 1:4'000, Äquidistanz 2.5m  |
| <b>BESONDERES</b>   | <b>Die Bahnen müssen von Hand<br/>eingezeichnet werden!</b>   |
| <b>Auswertung /<br/>Rangverkündigung</b>  | Der/Die Clubmeister/in wird an der HV<br>verkündet. Der Schlüssel für die Auswertung<br>wird von der Organisation festgelegt.   |
| <b>Verpflegung</b>  | Zielgetränke vorhanden  |
| <b>Anmeldung</b>  | ... bitte bis am 31. Januar 2025 unter<br><a href="http://www.olgsga.ch/hv-anmeldung">www.olgsga.ch/hv-anmeldung</a>  |
| <b>Organisation</b>   | Herisauer Fraktion mit Silvia, Monika, Eveline,<br>Myrtha, Toni, Hansueli, Martin und Hans  |
| <b>Auskunft</b>   | Hans Frischknecht, 079 443 54 21 /<br>071 352 39 64, hans_frischknecht@bluewin.ch   |
| <b>Verschiebung vom<br/>WKZ zum Versamm-<br/>lungsort der HV</b>                                    | Die HV beginnt um 17 Uhr – für Verschiebung<br>bitte ca. 15 min. einrechnen. Weg: über Kreuz-<br>strasse, Friedhof und Kreckel. Ziel: Heinrichs-<br>bad/Restaurant im Park, Kasernenstrasse 91                          |

## OLG St.Gallen/Appenzell: Jahresprogramm 2025 (Stand: 22.11.2024)

| Datum                | Veranstaltung                         | Karte/Ort                       | Typ |
|----------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----|
| <b>15.02.</b>        | <b>HV &amp; Clubmeisterschaft</b>     | <b>Herisau (AR)</b>             |     |
| 02.03.               | 71. Amriswiler OL                     | Biessenhofer Wald (TG)          |     |
| 09.03.               | 70. Weinfelder OL                     | Hörnliwald West (TG)            |     |
| <b>17.03.</b>        | <b>Appenzeller sCOOL-Cup</b>          | <b>Appenzell (AI)</b>           |     |
| 29.03.               | 1. Nationaler OL (Mitteldistanz)      | Strassberg (ZH)                 |     |
| 30.03.               | 2. Nationaler OL (Sprint)             | Stadt Bülach (ZH)               |     |
| <b>05.04.-12.04.</b> | <b>OLG-Clubreise</b>                  | <b>Divača (Slowenien)</b>       |     |
| 13.04.               | 3. Nationaler OL (Mitteldistanz)      | Kernwald (OW/NW)                |     |
| <b>21.04.</b>        | <b>75. St.Galler OL</b>               | <b>Gossau (SG)</b>              |     |
| 02.05.               | St.Galler sCOOL-Cup                   | Kirchberg (SG)                  |     |
| <b>07.05.</b>        | <b>OL CHALLENGE</b>                   | <b>Appenzell (AI)</b>           |     |
| 10.05.               | CH-Meisterschaft Sprint-Staffel (SSM) | Bazenheid (SG)                  |     |
| 11.05.               | CH-Meisterschaft Sprint (SPM)         | Uzwil (SG)                      |     |
| <b>21.05.</b>        | <b>OL CHALLENGE</b>                   | <b>St.Gallen Rosenberg (SG)</b> |     |
| <b>11.06.</b>        | <b>OL CHALLENGE</b>                   | <b>Herisau (AR)</b>             |     |
| 27.06.               | Muntlagr Dorf-OL                      | Montlingen (SG)                 |     |
| 29.06.               | Nationale OL Fünferstaffel            | Blasenfluh (BE)                 |     |
| 12.07.               | Swiss O Days Heidiland                | Spitzmeilen (SG)                |     |
| 13.07.               | Swiss O Days Heidiland                | Pizol (SG)                      |     |
| 20.08.               | ROLV-Staffel                          | offen (OL Regio Wil)            |     |
| <b>27.08.</b>        | <b>OL CHALLENGE</b>                   | <b>Teufen (AR)</b>              |     |
| 31.08.               | 13. thurgorienta OL                   | Ottenberg West + Nord (TG)      |     |
| <b>03.09.</b>        | <b>OL CHALLENGE</b>                   | <b>St.Gallen Stadtpark (SG)</b> |     |
| 07.09.               | CH-Meisterschaft Langdistanz (LOM)    | Montagne de Lussy (VD/FR)       |     |
| 13.09.               | CH-Meisterschaft Mitteldistanz (MOM)  | Stammerberg (ZH/TG)             |     |
| 14.09.               | CH-Meisterschaft Staffel (SOM)        | Batzberg (ZH)                   |     |
| 27.09.               | 4. Nationaler OL (Mitteldistanz)      | Egg-Hard (ZH)                   |     |
| 28.09.               | 5. Nationaler OL (Sprint)             | Uster (ZH)                      |     |
| 04.10.               | 6. Nationaler OL (Mitteldistanz)      | Heinzenberg (GR)                |     |
| 05.10.               | 7. Nationaler OL (Langdistanz)        | Heinzenberg (GR)                |     |
| 11.10.               | ARGE ALP Staffel                      | Alta Badia (Südtirol)           |     |
| 12.10.               | ARGE ALP Einzellauf                   |                                 |     |
| 18.10.               | CH-Meisterschaft Nacht-OL (NOM)       | Zürichberg (ZH)                 |     |
| 19.10.               | 49. Oberthurgauer OL                  | Bischofsberg (TG)               |     |
| 26.10.               | 69. Wiler OL (ROLV-Finallauf)         | Dietschwiler Höchi (SG)         |     |
| 02.11.               | CH-Meisterschaft Team-OL (TOM)        | Erdmannlistein (AG)             |     |
| <b>16.11.</b>        | <b>OLG Fun Event (provisorisch)</b>   | <b>St.Gallen</b>                |     |

### Legende:

|  |                                    |  |                            |
|--|------------------------------------|--|----------------------------|
|  | Anlass der OLG St.Gallen/Appenzell |  | Anlass der ROLV NOS-Saison |
|  | CH-Meisterschaft, Nationaler OL    |  | Internationaler Anlass     |
|  | Organisierte Vereinsunterkunft     |  | Staffel-/Team-Anlass       |

# 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)**

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)!



**OLG  
ST. GALLEN  
ARENZEL**

# Nationales OL-Weekend Uster

## 27. – 28. September 2025



### PROGRAMM

Samstag, 27. September: 4. Nationaler OL (Mitteldistanz), Egg-Hard  
Sonntag, 28. September: 5. Nationaler OL (Sprint), Uster

### UNTERKUNFT

Wo: Parkhotel Wallberg, Eichholzstrasse 1, 8604 Volketswil  
Wie: 11x Doppelzimmer, 3x Dreibettzimmer (je mit Dusche/WC)  
Kosten: ca. CHF 98/92 pro Person je nach Zimmerkat. (inkl. Abendessen und Frühstück, abzüglich OLG-Beteiligung für Clubmitglieder)  
Anmeldung: via Helferliste oder per E-Mail an [weekend@olgsga.ch](mailto:weekend@olgsga.ch)

### **ANMELDESCHLUSS IST DER SONNTAG, 24. AUGUST 2025**

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

# Nationales OL-Weekend Heinzenberg 4. – 5. Oktober 2025



## PROGRAMM

Samstag, 4. Oktober: 6. Nationaler OL (Mitteldistanz), Heinzenberg  
Sonntag, 5. Oktober: 7. Nationaler OL (Langdistanz), Heinzenberg

## UNTERKUNFT

Wo: STORY Thusis, Unterer Rosenbühl 5, 7430 Thusis  
Wie: 7x Doppelzimmer, 4x Vierbettzimmer (je mit Dusche/WC)  
Kosten: ca. CHF 108.-- pro Person (inkl. Abendessen und Frühstück, abzüglich OLG-Beteiligung für Clubmitglieder)  
Anmeldung: via Helferliste oder per E-Mail an [weekend@olgsga.ch](mailto:weekend@olgsga.ch)

## **ANMELDESCHLUSS IST DER SONNTAG, 29. JUNI 2025**

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



# Im Portrait

## Zur Person

|                      |   |
|----------------------|---|
| Name                 | Sanna Böni  |
| Spitzname            | -   |
| Jahrgang             | 2012  |
| Wohnort              | Schönengrund  |
| Beruf/Schule         | 1. Sek Neckertal  |
| Kategorie            | D12   |
| Jüngste(r) Erfolg(e) | 3. Gesamtrang OL-Challenge 2024                                     |
| Hobbys               | Joggen, Skifahren, Wandern, Armbänder knüpfen, Handlettering, Nähen |



## Lieber ... oder ...?

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> früh aufstehen      | <input type="checkbox"/> lange ausschlafen  |
| <input type="checkbox"/> <del>Sprint</del>              | <input type="checkbox"/> <del>Langdistanz</del> <input checked="" type="checkbox"/> Mitteldistanz |
| <input checked="" type="checkbox"/> 30 Grad im Schatten | <input type="checkbox"/> Regen  |
| <input type="checkbox"/> Verlaufen und entdecken        | <input checked="" type="checkbox"/> schnell und sicher ins Ziel                                   |

## Fragerunde

Wo liegt Schönengrund?

Schönengrund liegt in der Nähe von Herisau, zwischen Waldstatt und St. Peterzell, unter dem Hochhamm.

Wie bist du zum OL gekommen?

Ich habe in der 5. Klasse mit der Schule am Scool-Cup in Appenzell teilgenommen. Weil ich vom OL so begeistert war, habe ich 2023 an der OL Challenge mitgemacht und jetzt bin ich im Verein dabei.

Wo machst du OLs am liebsten?

Am liebsten im Wald aber auch gerne in der Stadt.

Was ist dein Lieblingsnack nach dem Lauf?

Apfel und Farmer

Welches OL-Ereignis wirst du für immer in Erinnerung behalten?

Das ROLV Lager im Tirol und die OL Challenge.

Wo würdest du gerne einmal einen OL laufen?

In Schweden.

Was ist dein Tipp gegen Orientierungslosigkeit?

Zum letzten Posten zurück und neu orientieren.

# OriEngiadina

## Auf den Spuren der Swiss-O-Week 2016

*Von Rainer Müller*

Anfang August fanden sich 2+1 OLGler und weitere 497, Zitat Willi, „Beschränkte“ im Engadin ein. Gemeint war, dass wir und die anderen OLGler einen der auf 500 beschränkten Startplätze ergattern konnten. „+1“ weil Ruth krankheitsbedingt leider Forfait geben musste, so dass nur Willi und Rainer auf den Spuren der Swiss-O-Week 2016 wandelten. Auf dem Programm standen fünf Läufe an vier Tagen um den Silvaplannersee herum. Rainer erweiterte den Aufenthalt zu einem Sechstägeler durch die Teilnahme am „Jubiläumslauf 20 Jahre Engadiner Abend OL“ einige Tage zuvor. Aber auch Willi absolviert am Vortag beim „1. Davoser Abend OL“ einen zusätzlichen Lauf.

Die OriEngiadina wurde als sehr einfach organisierter OL ausgetra-

gen, d.h. nur 500 Teilnehmer, Freiluftumkleide, Info-Tisch, Badge-Auslesen und WC, das war's, mehr brauchte es nicht! Auch die Kategorien wurden „einfach“ gehalten, es gab drei schwere A Bahnen und drei einfache B Bahnen die jeweils nach Damen und Herren rangiert wurden.

Die erste Etappe erfolgte auf der Karte „Sils / Segl Maria“, d.h. das Gelände der sechsten Etappe der SOW 2016. Das mehrheitlich waldige Gelände war vor allem läuferisch sehr fordernd, da der mitunter dichte Bodenbewuchs keinen Blick auf den darunterliegenden, ruppig-felsigen Untergrund erlaubte.



*Die Umkleide fiel vergleichsweise spartanisch aus.*

Am zweiten Tag wurde es alpin bei einer Mitteldistanz, das Laufgebiet befand sich bei der Corvatsch Mittelstation. Der Lauf bot viel Abwechslung wie Wiesen, Blockfelder, Bäche mit Sümpfen und Baustellen. Unschön war nur der Rückweg vom Ziel zum WKZ: 200 Höhenmeter aufwärts! Am späten Nachmittag wurde die dritte Etappe als Sprint im Dorf Silvaplana ausgetragen. Der Bahnleger wusste den Ort mit Campingplatzgelände und sogar

einem Posten in einem „Wald“ gut zu nutzen.

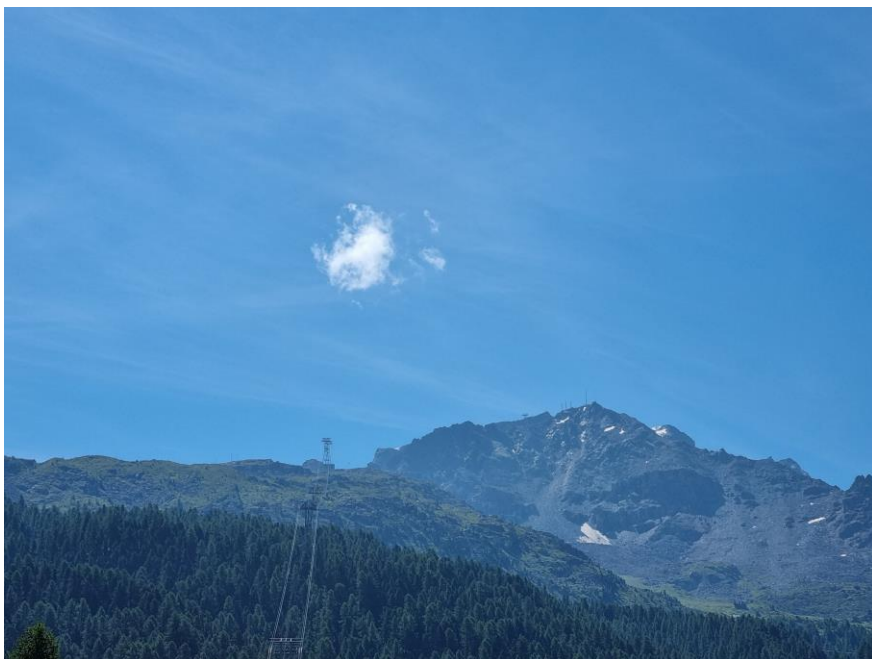
Hoch auf die Furtschellas ging es für die vierte Etappe, das Gelände dürfte vielen noch durch das Unwetter am 5. Tag der SOW in Erinnerung sein. Das Gelände war wieder ähnlich abwechslungsreich wie am Corvatsch. Auch wenn man im alpinen Gelände sehr weit sehen kann, ist die Orientierung nicht ohne Tücken d.h. man ist klar im Vorteil wenn man die Höhenstruktur im Gelände lesen und mit der Karte in Übereinstimmung bringen kann, denn dann

macht man auch keine 10 Minuten-Fehler (wie tatsächlich geschehen).

Zum Abschluss ging es am letzten Tag auf die Karte „God Surlej“. Wie der Name schon sagt, war es wieder ein Waldgebiet, mit ruppigem steinigem Gelände, vielen Felsen und vielen Details in der Höhenstruktur. Glücklicherweise klappte es dieses Mal besser mit dem Lesen der Höhenlinien, so

dass ich kaum Fehler machte und allenfalls Fehler schnell erkennen und auch korrigieren konnte.

Kurzum, es waren vier super Tage mit fünf tollen Läufen im Engadin, es schien durchweg die Sonne mit nur vereinzelt Wolken d.h. es wäre eigentlich nicht besser gegangen. Jeder, der nicht mit dabei war, hat auf jeden Fall was verpasst!



*Das Laufgelände Corvatsch dürfte seit der Swiss-O-Week 2016 vielen Läufern bekannt sein.*

# Norwegische Meisterschaften

**Im August und September bin ich durch Skandinavien gereist. Der gelegentliche Konsum der abhängig machenden Substanz «OL» durfte dabei nicht fehlen. Dass der Stoff in seiner Reinheit in Skandinavien deftig einfährt, möchte ich im schischo anhand der Norwegischen Meisterschaften (NM) illustrieren.**

*Von Sebastian Rüegg*

## Wie es dazu kam

Zu meiner Überraschung hat mein Gastgeber Yanik, der in Trondheim ein Austauschsemester macht, uns für die Einzelläufe der NM angemeldet. Die Wettkämpfe finden nämlich in der «Nähe» von Trondheim statt und die Mehrheit des Uni-OL-Vereins nehme auch daran teil. Ich war zum Zeitpunkt dieser Nachricht im Funkloch im Norden von Schweden und konnte diesem Projekt weder zustimmen, noch mich dagegen wehren.



*Naiv oder mutig? Hauptsache top motiviert.*

## **Was man wissen müsste**

Im Vergleich zu der Schweiz finden alle Meisterschaften (bestehend aus Long, Middle Quali, Middle Final sowie Staffel) an einem verlängerten Wochenende statt, so dass sich die Anreise aus ganz Norwegen lohnt. Dass es sich bei den NM um einen reinen Profianlass handelt, haben wir erst realisiert, als wir die abenteuerlichen Langdistanz Bahndaten von 13.9km und 700hm sahen. Wir stellten zudem fest, dass es nebst der Elite nur Startlisten für D/H18 und D/H20 gab.

Glücklicherweise konnte ich von Yaniks Mitbewohner richtige OL Schuhe (mind. Schuhgrösse 45, aber lieber zu gross als zu klein) ausleihen. Um Platz zu sparen, hatte ich für meine Reise darauf verzichtet.

## **Die Anreise (grob Phase)**

Am Vortag der Langdistanz hat auf meiner Reise von Schweden nach Trondheim ein Güterzug das Trasse blockiert und ich habe den Anschlusszug nach Trondheim verpasst. Da im Vergleich zur Schweiz kein Taktfahrplan gilt und in diesem Extremfall nur ein Reisezug pro Tag von der Ostsee an die Nordsee fährt, habe ich schon damit gerechnet, dass mir dieses Langdistanz-OL Er- resp.

Überlebens erspart wird. Dank einem Taxi, bezahlt durch die Schwedische Bahngesellschaft, bis an die Norwegische Grenze sowie dem Spezialtaxi «Yanik» traf ich kurz vor Mitternacht doch noch in Trondheim ein.

## **Die Anreise (fein Phase)**

Nach nicht einmal sechs Stunden Schlaf machte ich mich zusammen mit Yanik und zwei anderen Austauschstudenten auf ins WKZ. Um ja nicht die Meisterschaften zu torpedieren, müssen alle nicht titelberechtigten «Guests» mit einem gewissen Abstand vor dem Feld starten. Aus diesem Grund waren wir die ersten Läufer, die im WKZ, einer Wiese am Waldrand, eintrafen. Weil noch keine anderen Autos auf dem offiziellen Parkplatz waren, bogen wir zuerst auf den bereits gut belegten Helferparkplatz ein. Leider war dort die Wiese ein bisschen nass und beim Anfahren drehten die Räder durch. Aber zum Glück waren wir zu viert im Auto, so dass wir das Auto wieder auf festeren Untergrund stossen konnten. Da noch nicht so viel los war, haben wir so die ganze Aufmerksamkeit auf uns gezogen und die Helfenden erkundigten sich, von wo wir denn seien. Nach den Erfolgen des Schweizer Teams an den Europameisterschaften ein paar Tage zuvor wurde uns dann

unterstellt, wir seien sicherlich Spitzenläufer, was wir vehement abstreiten mussten.

### **Andere Technik**

Auf dem Weg zum Start wurde ich noch mit Emit, dem norwegischen Pendant zur SI-Card, ausgerüstet. Zuvor war ich noch nie mit so einem Klotz in der Hand gelaufen und Vorteile gegenüber der SI-Card habe ich keine gefunden. Man muss sich bei den Posten sogar manchmal das Handgelenk ausrenken (oder einmal um den Posten herumlaufen), da dieser Klotz in exakt einer Richtung in die Einheit gepresst werden muss. Schon gewöhnungsbedürftig im Vergleich zum «touch free» Stempeln in der Schweiz...

### **Der eigentliche OL**

Zu unserer Verwunderung gab es einen -15min Vorstart. Die Verwunderung verzog sich aber, als mir dort eine Warm Up Karte in die Hand gedrückt wurde. Das Aufwärmen liess die Vorfreude weiter steigern, auch wenn ich ziemlich Respekt vor der langen Bahn hatte. Meine Beine fühlten sich von der 14-stündigen Reise vom Vortag noch komplett

eingerstet an. Und so schön die Landschaft auch ist, das Querlaufen war doch ziemlich ruppig. Die Sümpfe erinnerten mich zudem an die sauren Beine von der Übung auf der Jumbomatte im Mittwochstraining in der Gerhardsturnhalle.

Ansonsten liess das Laufgelände für Greenhörner wie uns wirklich nichts zu wünschen übrig. Sehr offener Nadelwald, Heidelbeerstauden, Sümpfe, alles was das Herz begehrt. Stellenweise wäre man am liebsten stehen geblieben und hätte den Blick in die Ferne, über die schier endlosen Wälder und die Seenlandschaft, schweifen lassen. Vom höchsten Punkt hat man sogar auf das Meer gesehen.

Lustig war, obwohl ich Yanik schon auf dem Weg zum dritten Posten eingeholt hatte, haben wir uns beide nicht gegenseitig beeinflussen lassen und unsere eigenen (Mikro)routen umgesetzt. Da beide immer wieder einmal im Schilf landeten, konnte sich keiner richtig absetzen. Umso fröhlicher war das Wiedersehen, wenn man sich völlig unerwartet wieder kreuzte.





*Andere Standards: Torbogen, Dieselaggregat und Speakerpodest. Als man während der Langdistanz den Speaker hörte, wusste man, das Ende vom Lauf ist absehbar. Bei der Mitteldistanz hat man fast überall im Wald den Speaker gehört.*

## **Am Ende**

Der Spass hörte bei mir jedoch auf, als ich nach etwa zweieinhalb Stunden erste Anzeichen von Krämpfen in den Beinen spürte. Da die letzten acht Posten sowieso mehr oder weniger auf direktem Weg ins Ziel lagen, konnte ich es aber nicht sein lassen, diese Posten auch noch anzulaufen. Dies wiederum bereute ich, als ich beim drittletzten Posten, trotz Wandertempo, nicht sauber in den

Postenraum gelaufen bin. Ich stand also vor der Entscheidung zwischen einer grossen Auffangaktion oder wild «umehüener». Beides suboptimal, wenn man kaum noch einen Fuss vor den anderen setzen kann, ohne ein Zwicken irgendwo in den Beinen zu spüren. Aber zum Glück hat mich genau dort Yanik wieder eingeholt und weil er so zielstrebig den Posten angelaufen

ist, wusste ich dann, hinter welchem Strauch der Posten steht.

## **Das Resultat**

Nach rund dreieinhalb Stunden OL (mit vernachlässigbaren 43 Sekunden Laufzeitdifferenz zwischen uns beiden) sind wir beide überglücklich und unverletzt im Ziel eingetroffen. Da wir alle Posten gestempelt hatten, war unser erstes Tagesziel erfüllt. Das zweite und mindestens so ernsthafte Tagesziel haben wir ebenso erreicht: Wir trafen vor «Chäschpi» Harlem Fosser, dem amtierenden Welt- und Europameister über die Langdistanz im Ziel ein (welcher drei Stunden nach uns gestartet war). Das Sahnehäubchen obendrauf war, wir waren zu unserer Verwunderung nicht einmal letzte geworden.

## **Wie es weiter ging**

Den Mitteldistanz Qualifikationslauf am Folgetag haben wir leider ausgelassen, da Yanik sich an der Uni zeigen musste. Ein Ruhetag war aber ohnehin sehr willkommen und selbst bei einem Start in der Quali wären wir bestimmt im B-Final gelandet.

Die «mellomdistanse» wurde am Samstag vom selben WKZ und auch ungefähr vom selben Start, einfach auf einem unbenutzten Teil der Karte, ausgetragen. Auch dieser Lauf war wunderschön.

Zurück in Trondheim stellten wir beim Nachtessen plötzlich fest, dass der ganze Lauf querfeldein verlaufen ist. Einmal hat man ein Kiessssträssli überquert und abgesehen von einer optionalen etwa 200m langen Wegspur in der Nähe des Zieles, hatte es einfach keine Wege im Bereich der Bahnanlage. Wir haben sie nicht vermisst. Und ich habe bestimmt nicht das letzte Mal in Skandinavien OL gemacht.

Für alle die einen Blick auf die schönen Karten werfen möchten, hier die Links zu Livelox:

- <https://www.livelox.com/Viewer/NM-langdistanse/H21G?classId=831570&tab=player>
- <https://www.livelox.com/Viewer/NM-mellomdistanse/H21-B-Finale-?classId=835437&tab=player>

# Stoss Club-Wochenende

## Für den 7. & 8. Nationalen OL fuhr die OLG in die Innerschweiz.

*Von Darius Bold*

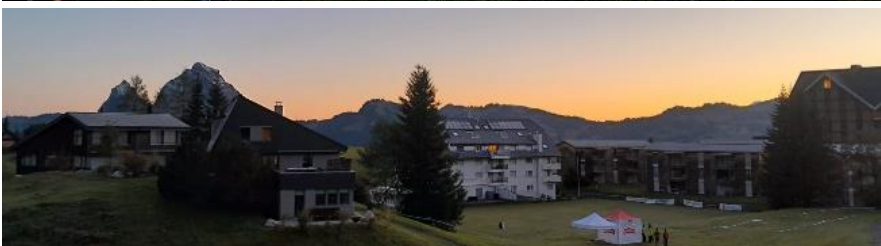
Der Wald des 7. Nationalen OLs war trotz des Regens wunderschön, faszinierend und interessant, der Start war das absolute Sahnehäubchen an diesem Lauf, denn die Wiese war wie am OpenAir St. Gallen schlammig, rutschig und lustig darauf zu laufen. Die Füße waren schon vor dem Lauf nass und dreckig, aber das hat niemanden davon abgehalten, in diesen Wald zu gehen, der technisch anspruchsvoll war und für jeden was zu bieten hatte. Die Karte mussten manche, während dem Lauf drehen, um auf den zweiten Teil des OLs zu gehen. Es gab keinen Weg dran vorbei, dass man nicht Bachnass aus dem Wald raus kam, denn der Regen kam von oben, der Boden war durchnässt und die Blätter an den Pflanzen waren auch voll Wasser. Abgesehen davon war der OL ein schönes Abenteuer, das ich gerne wiederholen würde.

Nach dem OL gings mit dem ÖV zu der Stossbahn – der steilsten Standseilbahn der Welt, die mit

110% Steigung den Berg hinauf und hinunter fährt. Oben angekommen ging es erstmal das Lagerhaus beziehen, dieses war geräumig und bot für alle genug Platz, um die Nacht dort zu verbringen. Nachdem das Lagerhaus bezogen war, ging es zum Abendessen, welches gut geschmeckt hat. In der Unterkunft zurück gab es noch ein Lotto und die, die länger wach blieben, haben den Tag noch mit Jass Karten und einem Uno ausklingen lassen. Am nächsten Morgen konnte man beobachten, wie das Ziel aufgebaut wurde. um an das Frühstück zu kommen, gab es erstmal einen kleinen Morgenspaziergang von der Unterkunft bis zum Gebäude, in dem wir frühstücken konnten. Da unsere Unterkunft nahe am WKZ war und wir das Ziel schon vor Augen hatten, durften wir unser Material in der Unterkunft lassen und von da aus ging es erstmal zum Start, der für manche in den Schnee hinaufführte und andere unterhalb bleiben durften. Auf dem Weg zum

Start ging es ein gutes Stück bergauf und die Aussicht war einfach atemberaubend. Nach dem Start ging es in dem alpinen Gelände über wunderschöne Wiesen, durch sehr schöne Wälder, schwierige und steile Passagen, die das läuferische Können in Anspruch nahmen. Nicht zu vergessen, und was die ganzschnellen Läufer wahrscheinlich übersehen haben, ist die bezaubernde Aussicht. Nachdem es am Vortag viel Niederschlag und viele Wolken hatte war es ein Traum bei strahlendblauem Himmel, einzelnen Wolken und der Sonne diesen OL über die Langdistanz zu laufen. Der

Zieleinlauf an diesem 8. Nationalen OL erinnerte an den Start am Vortag: Matschig und rutschig – nur war dieser viel steiler und am Ende des Laufes. Die Heimfahrt hingegen war weniger spektakulär bei der aber das Highlight die Stossbahn blieb. Danach ging es mit dem Bus weiter an den Bahnhof und von dort nach Hause. Alles in allem war es ein grossartiges Wochenende mit dem Club und seinen Mitgliedern, den schönen und technischen OL-Routen und des schönen Walds sowie auch der Lauf am Sonntag mit der schönen Aussicht und der guten Bergluft.



*Der Sonntag bot ein atemberaubendes Morgenpanorama.*

# OL in Neuchlen

## Tierische Begleitung am 74. St. Galler OL

*Von Saskia Schäpper*

Bei wunderschönem Herbstwetter fand der regionale OL im Neuchlen-Wald statt. Ich hatte mich schon lange darauf gefreut, denn ich bin in diesem schönen Wald oft mit den Ponys vom Walter Zoo unterwegs. So kam es sehr gelegen, dass der St. Galler OL hier geplant wurde. Mein Gedanke war schon seit längerem, dass neben Ski-OL und Bike-OL auch „Reit-OL“ eine Disziplin sein könnte. Gerne wollte ich das einmal umsetzen. Aus Sicherheitsgründen entschied ich mich aber, anstelle des Pferdes die Ponys mitzunehmen und auf das Reiten zu verzichten.

Da Ponys nicht gerne allein unterwegs sind, brauchte ich Unterstützung, die ich von einer Arbeitskollegin gerne bekam. Wir entschieden uns für zwei der ruhigeren Ponys und gingen so an den Start in der Familienkategorie. Beim Start wurden die Ponys dann nervöser als erwartet, sie konnten es wohl kaum erwarten, den ersten Posten anzulaufen. Sie wurden schnell wieder ruhig und schon kam unsere erste Hürde.



*Aus Sicherheitsgründen nur mit Pony unterwegs.*

Der erste Posten war mitten in einem Dickicht. Diese Aufgabe konnte jedoch das kleine Pony meistern. Die meisten Posten konnten wir aber ohne Probleme anlaufen.

Die Bestzeit konnten wir nicht erreichen, da wir öfters Schritt gegangen sind aus Rücksicht auf die anderen OL-Teilnehmenden und auf die Ponys. Für uns war es trotzdem ein sehr cooles Erlebnis und wir genossen den Lauf.

# Weihnachtsquiz

1) Wie viele Nadeln hat ein durchschnittlicher (1,70 m grosser) Weihnachtsbaum?

- Ⓐ 470.000
- Ⓑ 690.000
- Ⓒ 180.000

2) Woher stammt die Pflanze Weihnachtsstern?

- Ⓐ Von den Mohawk aus Nordamerika
- Ⓑ Von den Aborigines aus Australien
- Ⓒ Von den Azteken aus Mexiko

3) Woher kommt das weihnachtliche Christkind?

- Ⓐ Martin Luther führte es im 16. Jahrhundert ein.
- Ⓑ Es stammt aus den Weihnachtsbräuchen in Skandinavien.
- Ⓒ Es ist eine Erfindung von Walt Disney.

4) Wie viele Weihnachtslieder gibt es ungefähr laut dem Büro für Weihnachtslieder in Graz?

- Ⓐ 30'000
- Ⓑ 3'000
- Ⓒ 300

5) In Russland gibt es keinen Weihnachtsmann, dafür aber...

- Ⓐ Bruder Nicolai
- Ⓑ Väterchen Frost
- Ⓒ Babuschka Sweta

6) Welches Weihnachtslied ist laut dem Guinness-Buch der Rekorde das erfolgreichste?

- Ⓐ Wham: «Last Christmas»
- Ⓑ Bing Crosby: «White Christmas»
- Ⓒ Mariah Carey: «All I Want for Christmas Is You»

7) Warum schmücken wir den Weihnachtsbaum mit roten Kugeln?

- Ⓐ Sie haben keine besondere Bedeutung, sondern sind eine Erfindung der amerikanischen Geschenkindustrie.
- Ⓑ Sie symbolisieren die Juwelen, die die Heiligen Drei Könige Caspar, Melchior und Balthasar Jesus und seiner Mutter brachten.
- Ⓒ Sie symbolisieren den Apfel, die verbotene Frucht, von der Eva im Paradies ass.

8) Warum bezeichnen die Briten den Stephanstag (26.12.) als Boxing Day?

- Ⓐ Gegen Ende des 19. Jahrhunderts kam es in Grossbritannien am zweiten Weihnachtstag immer wieder zu Wirtshauschlägereien.
- Ⓑ Früher erhielten an diesem Tag Bedienstete von ihren Arbeitgebern eine Schachtel mit Weihnachtsgeld und einem Geschenk.
- Ⓒ Da in Grossbritannien an diesem Tag die Geschäfte geöffnet sind, kehren viele Menschen mit Einkaufsschachteln nach Hause zurück.

9) Wie viele Christbäume werden jedes Jahr in der Schweiz verkauft?

- Ⓐ Rund 3 Millionen
- Ⓑ 1.2 bis 1.4 Millionen
- Ⓒ 400'000 Weihnachtsbäume

10) Welches ist der erfolgreichste Weihnachtsfilm aller Zeiten?

- Ⓐ Der Grinch
- Ⓑ Kevin – Allein zu Haus
- Ⓒ Drei Haselnüsse für Aschenbrödel

Lösungen Adventsquiz:  
1) Ⓒ, 2) Ⓒ, 3) Ⓐ, 4) Ⓐ, 5) Ⓑ, 6) Ⓑ, 7) Ⓒ, 8) Ⓑ, 9) Ⓑ, 10) Ⓐ

# Trainingsprogramm

| <b>Datum</b>  | <b>Ort, Treffpunkt</b>   |
|---|--|
| Mi, 4. Dez  | Hallentraining, Turnhalle Riethüsli (Gerhardtstrasse)  |
| Mi, 11. Dez   |  |
| Mi, 18. Dez   | Weihnachts-OL, Klosterplatz St.Gallen  |
| So, 22. Jan   | Nosol, Christchindli-OL, Hirschberg  |
| Sa, 28. Dez<br>– So, 5. Jan   | Nosol, Offenes Postennetz, Tägerwilerwald  |
| So, 5. Jan  | Nosol, Neujahreslongjogg   |
| Mi, 8. Jan  | Hallentraining, Turnhalle Riethüsli (Gerhardtstrasse)  |
| Mi, 15. Jan   |  |
| Mi, 22. Jan   |  |
| So, 2. Feb  | Nosol, Schneeflöckli - OL  |
| Mi, 5. Feb  | Hallentraining, Turnhalle Riethüsli (Gerhardtstrasse)  |
| Mi, 12. Feb   |  |
| Sa, 15. Feb   | Nosol, OFF7, Lüdem   |
| So, 16. Feb   | Nosol, Regiomila, Rund um Münchwilen TG  |
| Mi, 19. Feb   | Nosol, Nacht-OL, Güttingerwald Ost oder<br>Hallentraining, Turnhalle Riethüsli (Gerhardtstrasse) |
| So, 23. Feb   | Nosol, Stählibuck  |
| Mi, 26. Feb   | Hallentraining, Turnhalle Riethüsli (Gerhardtstrasse)  |
| Im Winterhalbjahr findet das Hallentraining wie folgt statt:<br>18:15-18:45 Kurzes Lauftraining für alle, die Lust haben<br>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