



# **MITTEILUNGSBLATT DES TURNVEREIN ST. GALLEN OST**

*24. Jahrgang, 102. Ausgabe, Oktober 2013*

---

## **EDITORIAL**

Liebe Turnkameradinnen und Turnkameraden, geschätzte Oestler-Freunde

### **Danke für euren Einsatz...**

... an der St. Galler Turnshow. Ich habe sehr viele Komplimente für euren grossen Helfereinsatz erhalten, diese möchte ich gerne an euch weitergeben. Ich hoffe, ihr habt auch etwas vom Programm (oder zumindest der Hauptprobe) mitbekommen. Die uns zugeteilten Arbeiten haben bestens funktioniert. Danke für die tolle Teamleistung!

### **Neuausrichtung der Kreisturnverbände**

Schon seit längerer Zeit kämpft der Kreisturnverband St. Gallen mit personellen Problemen. Anlässe wurden praktisch nur noch auf Stufe Jugendriege organisiert – und diese auch mit immer weniger Teilnehmern. Der Kreisturnverband St. Gallen hat deshalb mit den Nachbarverbänden Lösungen diskutiert und beschlossen, das Verbandsgebiet neu aufzuteilen und sich mit den Nachbarverbänden zusammenzuschliessen.

Die St. Galler Vereine östlich der Sitter – also auch der TVO – gehören künftig zum Gebiet des Kreisturnverbandes Rheintal, vorausgesetzt die Rheintaler stimmen dieser Lösung auch zu. Für uns bietet sich dadurch die Chance, zusätzliche und interessantere Angebote nutzen zu können. Auch die Jugi kann sich in einem grösseren Umfeld messen. Ziel ist es, auch weiterhin im Raum St. Gallen einen Hallenjugiwettkampf anzubieten und auch die Kreisjugitag in der Region St. Gallen – Bodensee durchführen zu können. So wird sich für unseren Verein nicht viel ändern – es öffnen sich aber neue Chancen.

## **Raiffeisen hat uns auch im Jahr 2013 begleitet**

Wir schätzen uns glücklich, dass uns die Raiffeisenbank St. Gallen auch im sportlich erfolgreichen Jahr 2013 als Hauptsponsor begleitet hat. Immer wieder dürfen wir von interessanten Angeboten profitieren. Vielen Dank der Raiffeisenbank für die Partnerschaft. Beachtet jeweils die Angebote und berücksichtigt unsere Partner und Gönner! Dies gilt auch für die Partner des Schweizerischen Turnverbandes wie zum Beispiel die **SWICA**.

## **Helvetia bringt uns in Schwung**

Am 5. November 2013 um 20.15 Uhr findet im Oberzil das Ski-Fit einmal mehr in Zusammenarbeit mit der Helvetia-Versicherung statt. Dazu sind nicht nur alle Turnerinnen und Turner, sondern auch Jugi-Eltern, Nachbarn, Freunde, Bekannte etc. herzlich eingeladen. Es lohnt sich!

*Dominik Meli*  
*Präsident*

## ***FITNESSRIEGE***

### ***Wenn sich elf benehmen, freut sich der elfte!***

Mit diesem Slogan hat sich unser Sommerferienorganisator an die persönliche Vorbereitung für das Kartrennen gemacht.

Nach einer kurzen Anreise, welche für die einen angenehmer verlief, wurden die Absprachen getroffen und wir hüllten uns in die rassigen Renndress. Mit Ehrgeiz, Stolz und Dynamik wurden die zehn Minuten des Probelaufs angegangen. Gemäss dem Go Kart Schadenbericht wurden auf Grund Selbstüberschätzung teilweise die Bandenpneus massiv angefahren oder sogar unterfahren. Danach wurden sofort die Rundenzeiten verglichen und über die optimale Fahrroute heiss debattiert.

Mit einer angepassten Taktik nahmen die drei Fahrerinnen und sieben Fahrer in ihren Cars platz. Schnell wurden die Pneus wieder auf Betriebstemperatur gebracht, gekurvt, überholt und geputzt. Gelbe Lichter blinkten auf, eine blaue Fahne wurde oftmals geschwenkt, die Strapazen auf die LenkerInnen nahm stetig zu und die Konzentration kontinuierlich ab.

Auf Grund der gefahrenen Rundenzeiten wurde nun die Startaufstellung eingenommen und wir bereiteten uns mental auf den Wettkampf vor. Die ersten sieben Minuten fanden keine Überraschungen statt, eher Enttäuschungen. Dann plötzliche gelbe blinkende Lichter erhellen die Rennhalle und unsere Fahrzeuge wurden sofort gedrosselt. Ich versuchte mit Körperwippen die letzten verbliebenen PS zu unterstützen, aber es brachte nichts. Dann war die entzogene Fahrzeugleistung

wieder verfügbar und ich nahm sofort wieder die Verfolgung auf. Nach zwei Kurven musste ich jedoch eine Vollbremsung mit Drehung vollziehen, um eine Kollision mit stehenden Fahrern zu verhindern. Was mir diesen Bericht bescherte. Mein Gejagter kümmerte dies jedoch nicht und er nutzte die Korrektheit der anderen schamlos aus. Somit verpufften auch die letzten Siegeshoffnungen in der heissen Rennluft für einige würdige Kandidaten.

Mit einem kühlen Getränk, einer warmen Verpflegung und einer teilweisen sehr windigen Heimfahrt wurden die heissen Diskussionen und das Rennvergnügen abgeschlossen.

Herzlichen Dank an Rolf Ruggli für die gelungene Organisation und Gratulation zum erlangten Sieg.

*Stöff*

### ***Turnerreise auf den Säntis***



Am Samstag, 7. September 2013 trafen sich sechs unverwüstliche Fitnessriegler beim Hauptbahnhof St. Gallen. Nach einer Fahrt mit der AB nach Wasserauen überbrückten wir die ersten Höhenmeter bis zur Ebenalp mit der Schwebebahn. Um 11.15 Uhr war es dann vorbei mit Fahren und es begann der Anstieg in Richtung Schäfler. Dort angekommen, mussten wir ersten Durstanzeichen mit passender Flüssigkeit zu Leibe rücken. Essen gab es auf dem Schäfler noch keines, weil unser Reiseleiter, Patrick Albrecht, die Mitnahme eines Lunches verlangte. So mussten wir mit tropfenden Mundwinkeln zuschauen, wie ein deutsches Päärli, das am gleichen Tisch sass wie wir, sich den Bauch mit Käsehörnli und Gerstensuppe vollschlug.



Nach dem Abmarsch vom Schäfler in Richtung Öhrli verdrückten wir dann endlich unsere Lunchs. Frisch gestärkt ging es dann über den Öhrlisattel via den blauen Schnee (dieser war zwar eher braun als blau) über die kräfteraubende Himmelsleiter zum „Alten Säntis“.

Dort angekommen konnten wir um 16.30 Uhr noch die letzten Sonnenstrahlen im T-Shirt

geniessen. Bei einem feinen Nachtessen im Saal des neuen „Alten Säntis“ verbrachten wir einen gemütlichen Abend, der nichts von der unruhigen Nacht erahnen liess.

Die verschiedenen Massnlagerzimmer im Altbautrakt des „Alten Säntis“ liessen Erinnerungen an Grimms „Schneewittchen und die sieben Zwerge“ aufkommen. Die Kajüten-Doppelbettchen dort sind ca. 1.20 m breit (somit 60 cm/Person) und ca. 1.70 lang. Bei zwölf Personen im Zimmerchen war die Luft obendrein ziemlich stickig. Gekrönt wurde das einmalige Schlaferlebnis von einem einschlägig bekannten Schnarcher, der eine Mitschläferin fast zur Verzweiflung brachte.

Ziemlich zerknirscht, mit schmerzenden Rücken und Augenringen in den Gesichtern begaben wir uns am Morgen zum Frühstück, wo wir feststellen mussten, dass draussen dichter Nebel hing. Wir beschlossen, mit der Seilbahn hinunter zur Schwägalp zu fahren, wo das Wetter noch ganz passabel war. Von dort wanderten wir bis zum Rossfall. Dort bestiegen wir das Postauto nach Urnäsch, wo wir nach einem kleinen Mittagessen den Zug nach St. Gallen bestiegen.

Besten Dank, Patrick, für die Idee und die Organisation. Die Nichtteilnehmer wissen gar nicht, was sie verpasst haben!

*Rolf Ruggli.*

# ***AKTIVRIEGE UND JUGENDRIEGE***

## ***TVO als erste Adresse im Jugendsport – Verpflichtung und Herausforderung zugleich!***

Ausgehend von unserer Vision, erste Adresse für Kinder-, Jugend- und Juniorsport in der Stadt St. Gallen zu sein, haben wir unsere Ziele im Jugend- und Nachwuchsbereich wie folgt definiert:

1. Wir führen eine starke gemischte Riege im Oberzil
2. Ein polysportives Programm ist unsere Stärke
3. Alle, die wollen, werden individuell gefördert
4. Wir bieten eine hohe Qualität
5. Wir sind einzigartig

Als erste Adresse im Jugendsport bewegen wir uns in einem Spannungsfeld zwischen Leistungssport, Breitensport und Freizeitbetreuung.

Im Breiten- und Freizeitsport versuchen wir wöchentlich attraktive und abwechslungsreiche Turnstunden anzubieten, die die individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Jugendriegler fördern. Ohne Leistungsdruck und doch zielgerichtet möchten wir möglichst viele Bewegungsabläufe schulen und Bewegungserfahrungen mitgeben sowie die Grundlage zu lebenslangem Sporttreiben legen. Freude am Sport und individuelle Förderung und Betreuung sollen im Vordergrund stehen.

Individuelle Förderung heisst aber auch, dass wir diejenigen Jugendlichen, die intensiver Sport treiben möchten auch intensiver fordern und fördern und ihnen die Möglichkeit bieten, an diversen Wettkämpfen gute Resultate zu erzielen.

Wir freuen uns deshalb ganz speziell an den vielen tollen Resultaten, die wir im goldenen Herbst 2013 an nicht weniger als neun Wettkampftagen erzielt haben.

### ***Sommerprogramm***

Michi Schmid hat für die Daheimgebliebenen ein attraktives Sommerprogramm zusammengestellt. Minigolf spielen auf Dreiweihern, ein Bowlingturnier im Säntispark, klettern im Seilpark



Gründenmoos sowie ein Vorbereitungsabend für unseren neuen Musikwagen mit anschliessender Grillparty vermochten regelmässig eine grosse Anzahl Teilnehmer zu begeistern.

### ***17. August 2013, Mille Gruyère Regionalausscheidung, Kreuzlingen***

Nach lediglich 8 Wochen Vorbereitungszeit – ohne das Grundlagentraining im Winterhalbjahr und kurz nach den Sommerferien – startete Ikaló Bahta zu seinem ersten Wettkampf. Ikaló lief in Kreuzlingen eine Zeit von 2.50.11. Mit dieser Zeit gewann er diesen Wettkampf souverän mit rund 8 Sekunden Vorsprung, qualifizierte sich als Sieger für das CH Finale über 1000m und erfüllte die Limiten für die Leichtathletik CH Meisterschaften über 600m und über 3000m. Überdies platzierte er sich mitten in der Schweizer Elite (damals Rang 9 der Saisonbestenliste).

### ***24. August 2013, Kantonalfinal Athletics Sprint, Altstätten***

Am Kantonalen Sprint Finale nahmen Fabian Fuchs sowie Leonie und Jan Knop teil. Leonie und Fabian erzielten an dieser „Kantonalmesterschaft“ durchwegs gute Zeiten.

Leonie benötigte bei nasskaltem Wetter für die 80m 12.45, Fabian Fuchs 11.04 Sekunden. Er verpasste das B-Finale um lediglich 0.17 Sekunden. Jan Knop gewann die Vorläufe in 9.61 Sekunden und das A-Finale in 9.53 Sekunden und qualifizierte sich mit einer Spitzenzeit für das CH-Finale.

### ***25. August 2013, Kantonalfinal UBS Kids Cup, St. Gallen***

Lediglich einen Tag nach dem Kantonalen Athletics Sprint Finale fand in St. Gallen der Kantonalfinal des UBS Kidscup statt. Dieser Wettkampf besteht aus einem Dreikampf (Sprint, Weitsprung, Ballwurf) und die Qualifikationwettkämpfe werden nicht nur in Turnvereinen sondern auch in Schulen und Leichtathletikvereinen durchgeführt. Bereits die Finalqualifikation ist eine starke Leistung, denn die Qualifizierten gehören zu den besten 25 Athleten ihres Jahrgangs im Kanton St. Gallen. Sarina Brey, Fabian Fuchs und Jan Knop haben sich anlässlich einer Vorrunde für das Finale qualifiziert. Sarina und Fabian gelang ein guter Wettkampf und eine Leistungssteigerung gegenüber der Vorrunde.



Fabian belegte Rang 13 und Sarina Rang 14 und das an einem kantonalen Finale. Jan war der beste Sprinter im Feld, Jan war der beste Weitspringer im Feld und Jan steigerte seine PB im Ballwurf um rund 9m auf 54.11 Meter. Dem nachmaligen Sieger, Marco Kurmann, gelang allerdings im Ballwurf mit 82.93 eine persönliche Bestweite (zugleich CH-Bestweite), seine bisherige Bestweite verbesserte er ausgerechnet in diesem Wettkampf um rund 10 Meter. Für das Schweizer Finale qualifiziert sich lediglich der Kategoriensieger sowie fünf sogenannte lucky loser (das sind die fünf Athleten mit den höchsten Punktzahlen, die sich nicht direkt für das Schweizer Finale qualifiziert haben). Den fünften lucky loser Platz verpasste Jan lediglich um 4 Punkte, was genau 1 Zentimeter im Weitsprung entspricht.

### **1. September 2013, Kantonale Leichtathletik Jugendmeisterschaften SGTV, Mels**



15 unserer Mädchen und Knaben haben sich für die Kantonalen Leichtathletik Jugendmeisterschaften des St. Galler Turnverbandes qualifiziert, 12 – nämlich Melani Lerch, Vera Oberholzer, Vanessa van Son, Julisha Knüsel, Leonie Knop, Sathanan Jeyakumar, Silvan Beeler, Daniel Lerch, Laurin Baumann, Tom Oberholzer, Jan Knop und Fabian Fuchs - haben sich für einen Start am Finale entschieden.

Alleine die Finalqualifikation ist schon eine starke Leistung, darüber hinaus konnten unsere Jugendriegler ihre Leistungen aus der Vorrunde nochmals steigern.



Vera Oberholzer verpasste die Medaille lediglich um 19 Punkte (das sind nur etwa 7cm im Weitsprung oder 1m im Ballwurf). Sathanan Jeyakumar platzierte sich auf dem zwölften, Fabian Fuchs auf neunten Rang. Beide gewannen eine Medaille. Jan Knop dominierte nicht nur seine Kategorie, sondern den gesamten Wettkampf. Die 2745 Punkte, die er im Vierkampf erzielt hat, hätten auch in der nächsthöheren Kategorie zum Sieg gereicht. Den 80m Sprint legte er in 9.5 Sekunden zurück, im Weitsprung sprang er auf 5.80 Meter – beides sind nationale Spitzenwerte – die Kugel stiess er auf 10.69 Meter und für den abschliessenden 1000m-Lauf brauchte er 3.05.45 Sekunden.

Mit Jan Knop stellt der TV St. Gallen-Ost erstmals einen Kantonalmeister SGTV.

### ***7./8. September 2013, CH-Meisterschaften Leichtathletik, Zug***

Mit Leichtathletik-Schweizermeisterschaften durften wir bereits erste Erfahrungen sammeln, allerdings in der Halle. Erstmals haben sich Athleten des TVO für die Freiluft CH-Meisterschaft qualifiziert. Jan Knop (Sprint und Weitsprung) Ikalu Bahta (600m und 2000m) haben die Limiten unterboten und durften am Wochenende vom 7./8. September in Zug starten.

Im Sprint gelang Jan ein optimaler Wettkampf. In der Vorrunde (9.44), im Halbfinal (9.45) und im Finale (9.38) lief er jeweils die viertbeste Zeit. Zum Podestplatz fehlten ihm lediglich 0.04 Sekunden. Im Weitsprung haben wir uns insgeheim etwas mehr erwartet. Seine Serie 5.66/5.51/5.65./5.51/ 5.63/5.78) war zwar konstant, aber auf einem etwas zu tiefen Niveau. Mit seinen Sprüngen belegte er in der Endabrechnung den sechsten Rang, eine gute Platzierung an einer Schweizer Meisterschaft. Der Schweizermeistertitel wäre aber mit 6.09m zu gewinnen gewesen; die Erwartungen an den amtierenden Hallen-Schweizermeister, der überdies die ganze Saison an den Wettkämpfen und im Training regelmässig Weiten von 5.90 bis 6.40m springt, sind entsprechend hoch.





Ikalo musste sich entscheiden, ob er die Vorläufe über 600m oder den Zeitendlauf über 2000m bestreiten will. Die beiden Rennen lagen zeitlich zu nah beieinander und ein Doppelstart wäre wohl nicht sinnvoll gewesen. Über 2000m rechneten wir uns die besseren Chancen aus, zu Recht, wie das Resultat zeigte. Ikalo lief in seinem ersten „grossen“ Rennen in 6.12.69 auf den siebten Rang. Dabei gelang ihm keineswegs ein optimaler Lauf. Beim Start fehlte ihm die Erfahrung, so wurde er eingeklemmt und ans Ende des Teilnehmerfeldes durchgereicht. In der Folge lief er rund 600m auf den Aussenbahnen, legte damit einen bedeutend weiteren Weg zurück als die Konkurrenten, die an der Spitze liefen, und verbrauchte überdies viel Kraft. Alle unsere 1000m Läufer wissen diese

Leistung richtig einzuordnen, eine Durchschnittszeit von 3.06 über 1000m ist eine sehr starke Leistung, die mit einem Top Ten Platz an einer Schweizermeisterschaft belohnt wurde.

Beide Athleten haben ihr Potential nicht nur angedeutet sondern mit den Rängen vier, sechs und sieben eindeutig bewiesen.

### ***14./15. September 2013, Leichtathletik Mannschaftsmeisterschaften, Schüpfheim***

Am Wochenende vom 14./15. September stand bereits die nächste Schweizermeisterschaft auf dem Programm, diesmal war es die Leichtathletik Mannschaftsmeisterschaft (LMM), nebst dem Eidgenössischen Turnfest der eigentliche Saisonhöhepunkt. Saisonhöhepunkt deshalb, weil es sich um einen Team- und nicht um einen Einzelwettkampf handelt. Dass wir über ein starkes Team verfügen, genau das wollten wir beweisen.

Im Vorjahr hatten wir uns als fünfzehntes und letztes Team erstmals überhaupt in der Geschichte des TV St. Gallen- Ost für das CH Finale der LMM qualifiziert. Mit einem guten Wettkampf haben wir uns damals auf den zehnten Rang vorgekämpft. Die Erwartungen in diesem Jahr waren hoch. Das Vorrundenresultat, das wir anfangs



Juni bei kalter und nasser Witterung unter misslichen Bedingungen erzielt hatten, war am Ende der Qualifikationsperiode das Zweitbeste aller Resultate. Natürlich wussten wir, dass einige unserer Gegner in den Vorrunden nicht das stärkstmögliche Team eingesetzt hatten, wir hingegen schon. Trotzdem haben wir uns insgeheim einen Podestplatz erhofft und die Verbesserung des Vorjahresresultates als absolutes Minimalziel definiert.

Für unseren Verein sollten Jan Knop, Fabian Fuchs, Fabian Rüdüsühli, Ikalo Bahta und Fabian Beeler starten.

Für einmal war uns aber das Wettkampfglück nicht hold. Fabian Fuchs, ein starker Athlet und guter Punktelieferant konnte verletzungsbedingt nicht starten. Er wollte zwar unbedingt an den Start gehen und seine Kollegen nicht im Stich lassen, er hatte aber derart starke Rückenschmerzen, dass er sich nicht einmal aus den Startpflocken erheben konnte. So musste ich dann den Entscheid fällen, ihn nicht starten zu lassen. Damit hatten wir einerseits kein Streichresultat und wussten andererseits bereits vor dem Start, dass wir etliche Punkte auf unseren Zielwert einbüßen werden. Obwohl wir uns mental gut auf die neue Situation eingestellt hatten, konnte die neue Situation wohl nicht ganz verdrängt werden. Wir waren uns aber einig, dass wir jetzt erst recht kämpfen werden und waren uns bewusst, dass bereits ein Rang unter den ersten Zehn eine gute Mannschaftsleistung darstellt.

Der Sprint verlief - trotz Gegenwind – gut. Jan war der schnellste Sprinter im Feld und blieb als einziger unter 10 Sekunden. Der Hochsprung, unsere schwächste Disziplin, verlief besser als erwartet, beim Kugel stossen blieben wir innerhalb der

Erwartungen. Beim Weitsprung übertrafen Ikalo Bahta und Fabian Beeler die Erwartungen, Fabian Rüdüsühli und Jan Knop blieben für einmal unter den Erwartungen. Nach vier Disziplinen waren wir – trotz nicht optimalem Wettkampfverlauf auf dem achten Zwischenrang platziert und wir beschlossen, dass wir im abschliessenden 1000m Lauf nochmals zwei Mannschaften überholen wollten. Und die Jungs haben gekämpft, sie haben den 1000m Lauf dominiert und sich noch auf den fünften (!) Gesamtrang hervorgekämpft.

In der Tat wäre mit dem Einsatz von Fabian Fuchs, mit einem Fabian Rüdüsühli und einem Jan Knop in Hochform der dritte Rang möglich gewesen. Die Reaktion der Athleten, die Moral, die positive Ausstrahlung, der Team- und der Kampfgeist der Athleten waren allerdings einfach fantastisch. Und so nebenbei war Jan – mit einem nicht optimal geglückten Wettkampf notabene – der zweitbeste Mehrkämpfer im Teilnehmerfeld, der beste Sprinter und Ikalo der zweitbeste 1000m Läufer.

### *21. September 2013, CH Mille Gruyère, Payerne*



Was haben sieben Stunden und 2 Minuten 50 Sekunden miteinander zu tun? Wir (das sind Ikalo Bahta und Markus Meli) sind rund sieben Stunden Zug gefahren, damit Ikalo in Payerne am Schweizer Finale der 1000m Serie teilnehmen kann. In persönlicher Bestzeit von 2.49.47 hat er den zwölften Rang erreicht. Bezüglich

Ausdauer kann Ikalo jederzeit mit den allerbesten mithalten, bezüglich Renninstinkt und Taktik gibt es noch Verbesserungspotential. Im grossen Teilnehmerfeld (24 Athleten) wurde er bereits zu Rennbeginn regelrecht eingeklemmt. Die Spitze hatte bereits rund 80m Vorsprung, bis er sich aus der Umklammerung lösen konnte. Kontinuierlich hat sich Ikalo alsdann auf den zwölften Rang vorgekämpft. Ikalo's Stärken liegen sowieso eher auf den längeren Distanzen, nächstes Jahr nehmen wir die 3000m in Angriff.

## ***22. September 2013, Athletics Sprint CH Final, Ibach***

Das letzte Rennen fand in Ibach statt. Diese Anlage kannten wir bereits vom Turnfest 2012; Erinnerungen an die Unterkunft, den harten Betonboden, die dünnen Mätteli und die Kaltwasserdusche wurden wach.

Jan Knop hatte sich für das Schweizer Sprintfinale qualifiziert. 9.64 im Vorlauf und 9.44 im Halbfinale bedeuteten jeweils die zweitbeste Zeit im Teilnehmerfeld. Im Finale lief er eine Zeit von 9.42, gewann damit die Bronzemedaille und war genau gleich schnell wie der Zweitplatzierte. Ein paar Tausendstelssekunden haben da wohl gegen ihn entschieden. Bronzemedaille an einem CH-Finale: eine Top Leistung!



## ***Eine tolle Saison geht zu Ende***

Wir dürfen auf eine tolle Saison zurückblicken. Einerseits glänzten wir an den Breitensportanlässen (Hallenjugiwettkampf, Kreisjugitag, Eidgenössisches Turnfest) mit Einsatz und guten Resultaten, unter anderem dem achten Rang im Vereinswettkampf Jugend.

Andererseits haben wir an Schweizermeisterschaften und Schweizer Finals hervorragende Leistungen gezeigt und wurden mit Topplatzierungen belohnt.

1. Rang	Hallen SM	Weitsprung	6.28	Jan Knop
3. Rang	Sprint Final	Sprint 80m	9.42	Jan Knop
4. Rang	SM	Sprint 80m	9.38	Jan Knop
5. Rang	CH Final	LMM		Jan Knop, Fabian Fuchs, Fabian Rüdüsühli, Ikalo Bahta, Fabian Beeler
6. Rang	SM	Weitsprung	5.78	Jan Knop
7. Rang	SM	2000m	6.12.69	Ikalo Bahta
7. Rang	Hallen SM	Sprint 60m	7.57	Jan Knop
12. Rang	CH Final	1000m	2.49.47	Ikalo Bahta

Herzliche Gratulation den Athleten für ihren Einsatz und für die tollen Leistungen – sei es an der Spitze oder in der Breite! Herzlichen Dank allen Trainern, Betreuern, Kampfrichter und Helfern für die Unterstützung – sei es für die Spitze oder für die Breite!

Vielleicht hast auch Du Lust, Teil dieses tollen Teams zu werden – sei es als Athlet oder sei es als Trainer/Betreuer/Kampfrichter. Du – männlich oder weiblich - bist jederzeit herzlich willkommen!

*Markus Meli*

## ***ZUM SCHLUSS***

Wir haben die schmerzliche Pflicht Euch mitzuteilen, dass unser Ehrenmitglied Ernst Abriani am 23. September im Alter von 76 Jahren verstorben ist. Wir verlieren in Ernst einen lieben Kameraden und engagierten Oestler, welcher unseren Verein mitgeprägt hat.

Der Trauerfamilie entbieten wir unser aufrichtiges Beileid und bitten, dem Verstorbenen ein ehrendes Andenken zu bewahren.

# AGENDA / MITTEILUNGEN

## Terminkalender 2013 / 2014

<b>5. November</b>	<b>Ski-Fit mit Helvetia</b>
7. November	St. Galler Party
24. November	Unihockeyturnier Speicher
25. bis 29. November	Woche der offenen Türe in allen Riegen
5. Januar 2014	Neujahrsbegrüssung
11. Januar 2014	TVO-Unihockeyturnier
<b>7. Februar 2014</b>	<b>Riegen- und Vereinsversammlungen</b>

## Gratulation

...zum Geburtstag...

Walter Liechti	Ehrenmitglied	22.11.	81 Jahre
----------------	---------------	--------	----------

...zur Geburt...

von Silvan Styger. Der Sohn von Regula und Viktor Styger-Thalmann ist gesund und munter am 9. August 2013 zur Welt gekommen.



Redaktionsschluss Oestler Post 1/2014  
**18. Dezember 2013**



Vereinsadresse:  
Turnverein St. Gallen-Ost  
Postfach  
9006 St. Gallen  
071 298 40 88  
tvo@tvstgallen-ost.ch

Redaktion:  
Ursi Heim  
Köhlerweg 2  
9410 Heiden  
071 891 67 74  
oestlerpost@bluewin.ch

Druck:  
BDO AG / Markus Meli  
Vadianstrasse 59  
9001 St. Gallen  
071 228 62 00  
www.bdo.ch

[www.tvstgallen-ost.ch](http://www.tvstgallen-ost.ch)