



MITTEILUNGSBLATT DES TURNVEREIN ST. GALLEN OST

25. Jahrgang, 105. Ausgabe, August 2014

EDITORIAL

Liebe Turnkameradinnen und Turnkameraden, geschätzte Oestler-Freunde

Ein Dank an die Funktionäre

Am 16. April durften wir mit einem speziellen Anlass unseren Funktionären Danke sagen. Rund 15 äusserst aktive Funktionäre nahmen an diesem gemütlichen Event teil. Bereits beim Apéro im Café Gschwend zeigten sich die Funktionäre in bester Laune und warteten gespannt auf die Fortsetzung des Abends. Erst während dem Imbiss erfuhren sie das nächste Ziel: die Kellerbühne mit dem Stück „Da waren es plötzlich Neun“. Die Lachmuskeln wurden kräftig strapaziert und die lustigsten Episoden des Stücks wurden auch beim nächtlichen Ausklang nochmals diskutiert. Der gelungene Abend hat sicher die Funktionäre für weitere Taten im TVO motiviert. Vielen Dank Yvonne für die Organisation!

Vereinsversammlung

Der Vorstand hat an der letzten Sitzung das Protokoll der Vereinsversammlung zur Kenntnis genommen und für gut befunden. Er empfiehlt an der nächsten Versammlung die Genehmigung. Wer das Protokoll einsehen möchte, kann sich beim Präsidenten melden.

Hervorragende Resultate

Zahlreiche Wettkämpfe fanden im zweiten Quartal statt, die Riegen berichten nachfolgend darüber. Auch diese Saison kann der TVO wieder mit sehr guten Resultaten aufwarten. Sport, Spiel und Spass – der Mix im TVO stimmt. Herzliche Gratulation allen Turnerinnen und Turnern, welche an den Wettkämpfen für den TVO kämpften!

Der TVO organisiert den Chlausäsprint

Nach einer kurzen „schöpferischen“ Verschnaufpause organisieren wir dieses Jahr wieder den Chlausäsprint – ein Anlass, welcher ja seinerzeit unter anderem auf Initiative des TVO ins Leben gerufen wurde. Bitte reserviert euch den

www.tvstgallen-ost.ch

Mittwochnachmittag, 3. Dezember 2014. Wir sind auf eure helfenden Hände angewiesen. Meldet euch bitte beim Präsidenten, auch Angehörige und Bekannte sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auch auf den einen oder anderen Kuchen für die Festwirtschaft. Danke für euren Einsatz zu Gunsten unserer Jugend.

Dominik Meli
Präsident

FITNESSRIEGE

Fitnessler am Auffahrtslauf

Zwei Mitglieder unserer Fitnessriege haben den Auffahrtslauf in St. Gallen bestritten.

Gerardo di Manno absolvierte die 10-Kilometerstrecke in spitzenmässigen 46.00 Minuten. Damit klassierte er sich im 15. Rang (79 klassierte) der Kategorie Männer über 40 Jahre respektive im 69. Rang in der Kategorie Männer Overall.

Jeyakumar Thurairajah wagte sich nach einer 3 jährigen Pause an seinen zweiten Halbmarathon. Er absolvierte die 21,1 Kilometer in einer tollen Zeit von 1.58.51. und somit im Rang 257 der Kategorie Männer über 40 Jahre respektive im Rang 864 der Kategorie Männer Overall.

Beide könnt ihr übrigens unter dem nachfolgenden Link per Video beim Zieleinlauf anschauen:

<http://services.datasport.com/2014/lauf/auffahrtslauf/>

Mit Name Resultat suchen und Video anklicken – es lohnt sich!

Ganz herzliche Gratulation unseren zwei Ausdauerläufern.

Turnfest Appenzell

Am Wochenende vom 28./29. Juni nahm die Fitnessriege am Appenzeller Kantonaltturnfest teil. 14 Wettkämpfer sowie ein Fähnrich und 2 Kampfrichter nahmen den kurzen Weg nach Appenzell unter die Räder.

Die Pendelstafette auf dem Händöpfelacker in Appenzell forderte seinen Tribut. Mit ganzen 3 Zerrungen in einer Pendelstafette erreichten wir einen Vereinsrekord im negativen Sinne, logischerweise war die Punktezahl in dieser Disziplin aufgrund der Umstände tödlich.

Im Wettkampfteil zwei (Kugel und Fit&Fun2) konnten wir punktemässig aber richtig zuschlagen und unser Können zum Besten geben. Aufgrund der Verletzungen musste dann sogar unser Fähnrich Donato noch kurzfristig in die Wettkampfhosen steigen – schön, dass wir auf dich zählen konnten! Dank deiner Hilfe erreichten wir auch im

www.tvstgallen-ost.ch



dritten
Wettkampfteil
(Fit&Fun3)
eine gute
Leistung.

Den
anschliessenden
ausgiebigen
Apéro nutzten
wir, um den 40.
Geburtstag von
Lukas Steiner
zu feiern – ganz
herzlichen
Dank für deine
grosszügige
Einladung. Im

weiteren verbrachten wir einen sehr gemütlichen und unterhaltsamen Abend im Limone's, unser Umsatz hätte fast zur Uebernahme des Lokales geführt.



Am Sonntag reisten wir aufgrund der sehr schlechten Wetterverhältnisse dann zeitig nach Hause und widmeten uns noch etwas unseren Familien. Nächstes Jahr geht's nach Mels – ich freue mich auf wiederum viele Teilnehmer.

Patrick Albrecht

DAMENRIEGE

Sport Fit Tag 2014 in Mörschwil

Am Samstag, 24. Mai 2014, 11.00 Uhr besammelte sich eine Gruppe von sechs Frauen vor der Sporthalle in Mörschwil. Wir von der Damenriege hatten uns entschlossen etwas Neues auszuprobieren. Das 3-Spiele Turnier bestehend aus Prellball, Indiacca und Speckbrettli hat uns beim Üben in der Halle viel Vergnügen bereitet. Eingeteilt in zwei Gruppen, bestehend aus drei Teilnehmerinnen, bestritten wir den Wettkampf. Pro Spielrunde sind sieben Mannschaften angetreten. Eine Spielpartie dauerte jeweils vier Minuten gefolgt von einer Minute Pause (für den Spielfeldwechsel). Drei Spielerinnen von unserer Riege spielten sechs Spiele aneinander mit sechs verschiedenen Gegnern. Insgesamt haben in der Kategorie Männer/Frauen 70 Mannschaften teilgenommen.

Die Teilnahme am Turnier hat uns sehr viel Spass gemacht, wir durften aber feststellen, dass es noch reichlich Übung braucht, damit wir uns in den vorderen



Rängen platzieren können. Wir nutzten die Halbfinal- und Final-Spiele zum Beobachten der routinierten Gegner, welche mit viel Geschick und Können ihre Fähigkeiten demonstrierten. Unser Fazit: Die Teilnahme hat sehr viel Vergnügen und Freude bereitet und wir haben an Erkenntnis gewonnen.

Das Nachtessen, welches im Festzelt ausgegeben wurde, haben wir uns nicht entgehen lassen. Nüdeli, Gehacktes, Apfelmus und eine Cremerolle, wobei in einigen Tellern das Gehackte mangels Nachschub etwas spärlich ausfiel. Den Abend rundeten wir dann noch bei Musik und geselliger Plauderei ab.



Oben von links nach rechts: Sybille Meli, Maria Bauer, Ursi Heim, Jeannette Venuti, unten von links nach rechts: Dora Gschwend, Rita Imhof, Yvonne Meli.

Danken möchten wir Jeannette Venuti, die uns die Teilnahme ermöglicht hat, weil sie sich als Kampfrichterin zur Verfügung gestellt hat.

Sybille Meli

JUGI UND AKTIVRIEGE

OFFA vom 9. bis 13. April 2014

An der OFFA war unser Verein in verschiedenen Funktionen im Einsatz.

Einerseits organisierten wir die Gerätetransporte für die ganze Sonderschau „Sport im Kanton“. Vier Lastwagen haben wir mit Geräten gefüllt und wieder entladen.

Während fünf Tagen waren wir am Stand des SGTV präsent und haben mit Jugendlichen aus verschiedenen Jugendriegen während einem Tag eine Vorführung einstudiert, die wir dann im letzten Showblock am Abend dem Publikum präsentiert haben.

An der Sportlergala waren wir einmal mehr als Helfer beim Apéro und als Bühnemannschaft beim Showblock im Einsatz.

Rheintaler Kurzcrossmeisterschaft vom 10. Mai 2014

Ikalo Bahta startete hervorragend in die neue Saison und gewann die Silbermedaille bei der Rheintaler Kurzcrossmeisterschaft. Auf den Sieger verlor er lediglich 1 Sekunde.

Spielleichtathletik (für die Jugi) und Leichtathletikmannschaftsmeisterschaft (LMM) vom 17. Mai 2014

Die Jugi war erstmals seit einiger Zeit wieder mit einem Team im Einsatz. Julisha Knüsel (Jg. 2004), Noah Dürr (Jg. 2004), Laurin Baumann (Jg. 2005) und Luca Kluser (Jg. 2006) starteten für den TVO in der Kategorie Knaben U12. Das Team kämpfte hervorragend in den Disziplinen Umkehrstaffel, Weitsprung, Pnuschleudern, Biathlon und belegte am Schluss den achten Rang. Das beste Einzelresultat erzielte Julisha mit 3.31m und Rang 12 im Weitsprung

Das LMM-Team weibliche Jugend B in der Besetzung Alessa Zanolari, Sarina Breu, Leonie Knop und Alexandra Meli erreichte eine Punktzahl von 6'257. Die höchste Gesamtpunktzahl erzielte Alessa (1946), die schnellste Sprinterin war Sarina (11.73 über 80m) knapp vor Alessa. Beim Weitsprung und beim Kugelstossen war die Reihenfolge umgekehrt, nämlich Alessa (4.38m respektive 7.41m) vor Sarina (4.24m/ 7.31m) und im 1000m-Lauf war Alessa die Schnellste (3.40.19), knapp vor Leonie (3.45.69).

Die Mannschaft aktive Männer mit Lukas Pfändler, Michi Schmid, Nico Breu und Dominic Hablützel belegte den guten zweiten Rang mit insgesamt 10'939 Punkten. Eifrigster Punktesammler war Lukas Pfändler mit 3'229 Punkten. Mit einer hervorragenden Sprintzeit (12.10 über 100m) war er der beste Sprinter im Feld der Aktiven, mit 5.44m im Weitsprung, 1.60 im Hochsprung und 11.49 im Kugelstossen gewann er die vereinsinterne Wertung in diesen Disziplinen. Mit 3.11.22 im 1000m-

Lauf lief er auch in dieser Disziplin persönliche Bestzeit (PB). Teamleader in dieser Disziplin war aber Dominic Hablützel in 3.05.98.

Die Mannschaft männliche Jugend A, die mit Jan Knop, Sebastian Quast, Ikaló Bahta und Kai Badinski startete, hatte im Vorfeld Verletzungsspech, so fehlten mit Alex Gschwend und Fabian Fuchs zwei Punktesammler. Die Mannschaft erreichte ein Punkttotal von 10'540 Punkten und beendete den Wettkampf auf dem 3. Rang. Ein tolles Mehrkampfresultat erzielte Jan mit 3'445 Punkten. Nicht nur gute sondern hervorragende Resultate erzielte Jan über 100m (11.43!), im Weitsprung (5.96m), im Hochsprung (1.60m) und im Kugelstossen (10.07). Im 1000m-Lauf haben wir einmal mehr ein hervorragendes Teamergebnis erzielt (Ikaló 2.52, Sebi 2.54, Jan 3.01).

Kreisjugitag vom 25. Mai 2014



Unsere Jugi startete mit 23 Mädchen und Knaben.

Die Vereinsstafette bestritten wir mit dem ganzen Team und gewannen diese souverän.

In den Einzelwettkämpfen standen folgende Athleten/ Athletinnen auf dem Podest: Jan Knop (Gold), Alessa Zanolari und Fabian Fuchs (Silber), Leonie Knop, Larissa Fischer, Ikaló Bahta (Bronze). Weitere Auszeichnungen gewannen: Laurin Baumann, Sathanan Jeyakumar, Silvan Beeler, Julisha Knüsel.

Allen Medaillengewinnern, aber auch denjenigen Athleten, denen es nicht für eine Medaille gereicht hat, gratulieren wir herzlich!

Die besten Einzelleistungen haben erzielt: Jan mit 11.52 über 100 m, 6.25 m im Weitsprung, 10.17 im Kugelstossen und 3.00.13 im 1000m Lauf, Fabian Fuchs mit 3.05 über 1000m, Ikaló Bahta mit 2.51.66 über 1000m, Alessa Zanolari mit 11.60 über 80m

und 4.79m im Weitsprung, Leonie Knop mit 3.99 im Weitsprung und 3.19.57 im 1000m Lauf, Larissa Fischer mit 4.25 im Weitsprung und 34.22 im Ballwurf, Julisha Knüsel (Jg. 2004) mit 3.52 im Weitsprung und 3.46.13 im 1000m Lauf (mit Abstand beste Zeit in dieser Kategorie!)

Sieger waren aber nicht nur diejenigen, die eine Medaille gewonnen oder ein Spitzenergebnis erzielt haben. Sieger ist das ganze Team! Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin hat für sich ein ganz tolles Resultat erzielt, war vielleicht das erste Mal an einem Wettkampf, hat im Training auf ein Ziel hingearbeitet und konnte mit Kollegen/Kolleginnen einen tollen Tag geniessen und nebst dem Wettkampf noch einiges erleben. Sieger ist jeder Einzelne



Turnfahrt vom 29. Mai 2014

Für den Vatertag hat uns Michi Schmid eine tolle Turnfahrt zusammengestellt. Mit Zug und Postauto fuhren wir nach Brülisau. Von dort nahmen wir den Weg auf den Hohen Kasten unter die Füsse. Selbstverständlich konnten wir die Ruhestätten nicht links liegen lassen, auch das Singen wurde „wieder entdeckt“. Der Rückweg führte uns zum Ruhsitz. Von dort fuhren wir mit dem Trottinett dann wieder zu Tale.

Leichtathletikmannschaftsmeisterschaft vom 31. Mai 2014 in Landquart



Unser LMM Team U18 Mixed startete am 31. Mai 2014 zu einem weiteren LMM-Qualifikationswettkampf. 10'800 Punkte haben wir uns zum Ziel gesetzt, 11'293 Punkte haben wir erzielt! Damit haben wir den Wettkampf in Landquart gewonnen. Herzliche Gratulation dem Team mit Leonie Knop, Sarina Breu, Alessa Zanolari, Ikalo Bahta, Fabian Fuchs und Jan Knop für die tolle Leistung.

Im schmucken Stadion Ried in Landquart herrschten für die Leichtathleten nicht gerade optimale Wetterbedingungen. Bei trockener Witterung stürmte es ziemlich stark durch das Stadion, die Hochsprunglatte fiel beispielsweise manchmal lediglich aufgrund der Windböen vom Ständer herunter. Auch die 1000m Resultate wurden durch Gegen- und Seitenwind beeinträchtigt. Umso höher ist die Leistung der Athletinnen und Athleten einzustufen.

Jan Knop war der eifrigste Punktesammler. Er erzielte 3'470 Punkte, egalisierte mit 11.43 über 100m seine PB, erzielte mit 6.38m im Weitsprung eine neue PB

(Balkenabsprung), blieb im Hochsprung mit 1.50 etwas unter den Erwartungen (PB 1.60), stiess die 5kg Kugel auf 10.12 und verpasste mit 2.59 über 1000m seine PB – trotz Gegenwind – lediglich um 1 Sekunde.

Fabian Fuchs erzielte mit 12.62/100m, 5.35/Weit, 1.55/Hoch, 10.49/5kg Kugel vier Mal PB. Den 1000er legte er in 3.07 zurück und verpasst die PB lediglich um 2 Sekunden. Seine Gesamtpunktzahl betrug 3'062.

Ikalo Bahta erzielte mit 2'454 ein persönliches Mehrkampfbestresultat. Eine ganz starke Leistung lieferte er aber im 1000m-Rennen ab. Es zeichnete sich bereits vor dem Rennen ab, dass er für den Mehrkampf das Streichresultat liefern würde. So verzichtete er darauf, ein möglichst gutes individuelles Laufresultat zu erzielen und lief das ganze Rennen als Lokomotive für Jan, damit Jan ein möglichst hohes Punkteresultat erzielen konnte. Als „Lokomotive“ beendete er das Rennen in guten 2.57.



Alessa Zanolari (2'500), Sarina Breu (2'261) und Leonie Knop (2'110) gelangen jeweils gute Wettkämpfe. Im Sprint erzielten sowohl Alessa (14.10) wie auch Leonie (14.87) PB. Im Weitsprung blieben alle leicht unter den Erwartungen, da sind sie in den letzten Wochen auch schon weiter gesprungen und im Hochsprung blieb der Exploit – wohl auch wegen dem Wind – aus. Die 1.35m von Alessa und von Sarina (beide PB 1.45) bedeuten allerdings eine Turnfestnote von 8.5 bei den Aktiven (!) und das ist doch ziemlich gut. Und im abschliessenden 1000m Lauf war dann Leonie

die „Lokomotive“, die für gute Teamzeiten und somit hohe Punkte sorgte, auch sie absolvierte den Lauf uneigennützig und ohne auf die eigene Punktzahl zu achten.

Definitive Finalqualifikation für die LMM-Schweizermeisterschaften

Nach Qualifikationsschluss (1. Juli 2014) steht fest, dass sich sowohl das männliche U18 wie auch das U18-Mixed-Team für das Schweizer Finale qualifiziert haben. Die Männer belegen den Zwischenrang 6, das Mixed-Team Rang 3. Herzliche Gratulation!

Regionalturnfest vom 21./22. Juni 2014 in Ossingen

25 Athletinnen und Athleten mit einem Durchschnittsalter von nicht einmal ganz 20 Jahren starteten bei idealem Turnfestwetter und meist hervorragenden Anlagen am Regionalturnfest in Ossingen. Erstmals absolvierten wir neben dem dreiteiligen Vereinswettkampf zusätzlich einen einteiligen und starteten dort im Fachtest.



Letztes Jahr haben wir 24.85 Punkte erreicht, als Ziel für dieses Jahr haben wir uns 25.2 Punkte gesetzt, erreicht haben wir im dreiteiligen Wettkampf schliesslich 27.19; dies bedeutet Rang 7 von 53 teilnehmenden Vereinen.

Noten der einzelnen Disziplinen:

1. Wettkampfteil: Pendelstafette 9.13
2. Wettkampfteil: Weitsprung 10.00 / Kugelstossen 8.23
3. Wettkampfteil: Wurf 8.53 / Hochsprung 8.13 / 800m Lauf 9.75

Die besten Einzelresultate lieferten im Weitsprung Jan Knop (6.84, Note 10), Patrick Pfändler (6.44, Note 10), im Kugelstossen Lukas Pfändler (13.0, Note 9), im 800m Lauf (auf Wiese) Ikalu Bahta (2.17.29, Note 10), Sebastian Quast (2.18.02, Note 10), Leonie Knop (Note 10), im Wurf Nico Breu (59.32, Note 8.9), im Hochsprung Alessa Zanolari (1.45, Note 9.5) und natürlich das gesamte Pendelstafettenteam.

Zusätzlich zum dreiteiligen Vereinswettkampf haben wir erstmals und als Versuch noch einen einteiligen Vereinswettkampf bestritten. Wir wählten als Disziplin den Fachtest Allround. Und der Test ist gelungen. Wenn auch die Note 7.54 noch nicht überragend ist, hat es sich gelohnt, ein neues Team zusammenzustellen und erste Wettkampferfahrungen zu sammeln. Ich erinnere in diesem Zusammenhang gerne daran, dass die heute so erfolgreiche Aktivriege bei ihrem ersten Start an einem Turnfest im Jahre 2008 20.42 Punkte erreicht hat und seither konsequent und hartnäckig gearbeitet und Hindernisse aus dem Weg geräumt hat und heute eine Leichtathletikmacht auf dem Platz St. Gallen ist. Wenn das Fachtestteam gleich konsequent arbeitet, so werden sich auch hier bald erste Erfolge einstellen.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle, die die Riege unterstützt haben, nämlich an Werner Kern, der mich jeweils vertritt, wenn ich abwesend bin, an Ivo Halter, der uns als Leichtathletik-Kampfrichter zur Verfügung stand, Corinne Meli, die als Fachtest-Kampfrichterin im Einsatz war und Melanie Brülisauer, die Corinne bereits am Freitagabend zum Einsatzort begleitete und natürlich auch bei den Wägeli-Architekten um Michi Schmid, Thomas Ochsenbein, Kai Badinski, Renato Schöb und Corinne Meli. Erstmals hatten wir an einem Turnfest einen eigenen Musikwagen im Einsatz.

Oberseemeeting vom 28. Juni 2014

Ins Oberseemeeting vom 28. Juni 2014 waren die SGALV-Meisterschaften integriert. Die Athleten U18 und älter starteten zusammen mit der Aktivkategorie, wurden aber separat gewertet. Das ermöglichte zwar einen direkten Vergleich mit der Schweizer Leichtathletikspitze, erschwerte aber das Lesen der Rangliste.

4 mal Gold und einmal Bronze, 3 Qualifikationslimiten für die CH-Meisterschaften und diverse persönliche Bestleistungen (PB)! Das war die tolle Ausbeute unserer Athletinnen und Athleten am Wettkampf.

Leonie Knop lief die 80m in 11.81 (PB) und sprang im Weitsprung auf 3.65.

Sarina Breu lief über 80m eine Zeit von 11.63 (PB), sprang im Hochsprung 1.35 (bestätigte damit die Leistung am Turnfest), im Weitsprung 4.24 und stiess die Kugel auf 7.73 (PB).



Alessa Zanolari sprang 1.45 hoch und wurde damit in der Kategorie U16W SGALV-Meisterin, im Weitsprung kam sie auf eine Weite von 4.34, im Kugel stossen auf 7.43 (PB) und im 80m Sprint lief sie ein Zeit von 11.19.

Fabian Fuchs sprintete über 100m eine Zeit von 12.86, sprang 5.50 Meter weit (Rang 4 SGALV-Meisterschaft), stiess die Kugel auf 10.39 (Rang 4) und gewann im Hochsprung mit PB von 1.65 die Bronzemedaille. Speziell zu erwähnen ist, dass Weitsprung und Kugelstossen parallel stattfanden. Fabian musste also hin und her springen, jeweils noch die Schuhe wechseln und konnte im Kugelstossen erst in Runde vier in den Wettkampf eingreifen.

Jan Knop ist zweifacher SGALV-Meister, gewinnt überdies den 200m-Lauf und qualifiziert sich in drei Disziplinen (100/200/Weit) für die CH-Meisterschaften. Im Hochsprung überbietet er die Turnfestleistung um 5cm und kommt auf eine Höhe von 1.55. In dieser Disziplin liegt noch bedeutend mehr drin, wenn es uns gelingt, die Anlaufgeschwindigkeit zu drosseln und über der Latte besser zu arbeiten. Im 100m Sprint pulverisiert er den von ihm gehaltenen Vereinsrekord und drückt die Bestzeit auf 11.25 (SGALV-Meister, Qualifikation für CH-Meisterschaft/Limite 11.70). Er verliert nur gerade 0.65 Sekunden auf Rolf Malcom Fongué, immerhin einer der aktuell besten Sprinter in der Schweiz. Die 200m läuft er in 23.08 (PB/bisher 24.12, Kategoriensieger, Qualifikation für CH-Meisterschaft/Limite 24.00). Im Weitsprung dominiert er die Konkurrenz mit 6.52.



Er springt 87cm weiter als der Silbermedaillengewinner und würde sich im Aktivfeld auf Rang 3 klassieren (SGALV-Meister, Qualifikation für CH-Meisterschaft/Limite 6.20). Dabei sprang er mit 6.32/6.31/6.52/6.35 eine sehr konstante Serie.

Markus Meli

ZUM SCHLUSS





AGENDA / MITTEILUNGEN

Terminkalender 2014

2. September	SGTV - Präsidenten- / Leiterkonferenz in Kriessern
9. bis 19. Oktober	OLMA
25. Oktober	Jugileiterkurs
4. November	Ski-Fit mit Helvetia
24. bis 28. November	Woche der offenen Türe
3. Dezember	Organisation Chlausäsprint

Gratulation

...zum Geburtstag...

Ernst Naef	Ehrenmitglied	12.9.	80 Jahre
------------	---------------	-------	----------

Redaktionsschluss Oestler Post 4/2014

30. September 2014



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