



MITTEILUNGSBLATT DES TURNVEREIN ST. GALLEN OST

29. Jahrgang, 122. Ausgabe - Oktober 2018

EDITORIAL

Liebe Turnkameradinnen und Turnkameraden, geschätzte Oestler-Freunde

Bereit für den Winter?

Dieser Titel ist zwar etwas provokativ, schreibe ich ihn doch bei rund 25 Grad und strahlendem Sonnenschein. Aber wer weiss, bis die Oestler-Post erscheint, passt er vielleicht schon wieder.

Auf jeden Fall bietet dir der TVO Gelegenheit, dich für den Winter fit zu machen. Sei es einerseits mit dem Winterfit, welches in einzelnen Trainings integriert ist, mit der Hallensaison generell oder mit dem **Helvetia-Ski-Fit vom 13. November als Spezialanlass**. Mit der traditionellen Woche der offenen Türe wollen wir wiederum neue Gesichter in die Halle locken, selbstverständlich sind aber jederzeit in allen Riegen Schnupperlektionen möglich. Nach den Herbstferien beginnt aber auch die Vorbereitung für den **Chlaussprint vom 5. Dezember im Athletik Zentrum**. Danke Allen, welche sich als Helfer eingetragen haben und/oder einen Kuchen bringen. In der Vorbereitung gilt es, die Chlaussäckli abzupacken, Werbung für den Anlass zu machen und die Jugendlichen mit einem **LA-Schnuppertraining am 27. November** zu begeistern. Danke allen Helferinnen und Helfern!

Wir machen Werbung

Die besten Werbeträger und Botschafter seid ihr! Benutzt die Gelegenheit, für unsere Anlässe Werbung zu machen und riegenübergreifend Neumitglieder zu motivieren.

Ein Blick zurück lohnt sich

Ihr könnt – und konntet in der Oestler-Post die sportlichen Erfolge mitverfolgen. Als besonderes Highlight gratuliere ich zur gelungenen **Turnshow vom 15. September**. Unter der Federführung der Fitnessriege und OK-Präsident Christoph Grontzki hat der TVO sein Organisationstalent eindrücklich unter Beweis gestellt. Herzliche Gratulation!

Voranzeige

Zwei Daten im neuen Jahr möchte ich bereits hier nochmals erwähnen: Am **6. Januar 2019** findet die Neujahrsbegrüssung des Gesamtvereines statt (gemütlicher Brunch). Die nächste Vereinsversammlung findet am **1. März 2019** statt.

Dominik Meli
Präsident

5. DEZEMBER
CHLAUS
SPRINT



2018 St. Gallen

FITNESSRIEGE

„Ojeeh, de Arsch tuet weh“

Unter diesem Motto starteten sieben nimmermüde Fitnessler am Samstag, den 18. August auf die Turnfahrt, eine Bodensee Rundreise. Gemütlich fuhren wir von St. Gallen über Wittenbach Richtung See , aufgehalten nur vom Schlossherrn des Wasserschlosses Hagenwil, der uns doch glatt nur erlaubte weiterzufahren, wenn wir den hiesigen Weissen degustieren würden. Ungern taten wir dies, hatten wir doch vorgehabt über dieses Wochenende abstinent zu bleiben.



Beschwingt ging es weiter zum Bodensee, dann scharf links wo wir uns in einer gemütlichen Landbeiz stärkten. Mit frischen Kräften eroberten wir den Veloweg und schafften grad noch die halb Zwölf Fähre in Konstanz. Auf der anderen Seeseite wartete ein wunderbares Mittagessen auf uns. Mit geölten Muskeln und befeuchteten Kehlen schafften wir es bis zu einer herrlichen Badi am deutschen Ufer. Was für eine Wohltat, die heissen Füßlibacken abzukühlen.

Abends hat uns der Organisator der Turnfahrt in einem Kloster untergebracht. Um dem akuten Frauenmangel im Kloster abzuhelpfen, sind wir zum Trost dann in die

www.tvstgallen-ost.ch

„Iris“-Stuben Abendessen gegangen. Leider hatte die Iris-Stuben ausser dem Namen auch wenig Weiblichkeit zu bieten. So trösteten wir uns mit einem Schluck Roten.

Am nächsten Morgen ging es über Lindau mit Hafenkonzert und via Rohrspitz wieder Richtung Heimat. Erschöpft, um eine schöne Erfahrung reicher und ganz ohne Doping kamen wir wieder heil in St. Gallen an. Cooles Team, lässiger Anlass, gut organisiert. Danke Christoph.

Ernst Fischer

Turnfahrt 25./26. August 2018

Jeannette Venuti und Dora Geschwend haben uns ein tolles Wochenende im nahen Ausland organisiert. Den ersten Schreck verpasste uns Jeannette schon vor der Reise, da das Hotel unsere Reservation an einem falschen Datum eingetragen hatte. Aber der liebe Wirt organisierte Ferienzimmer für die einten und zwei Frauen nahm er zu sich nach Hause.



Nun ging es aber richtig los. Wir starteten unsere Reise bei eher unsicherer Witterung. Erst ging es mit dem Zug nach Bregenz – kurze Besichtigung der Festspielbühne - danach fuhren wir mit der Bahn auf den Pfänder. Auf Schusters Rappen marschierten wir über die Landesgrenze bis zum Skywalk Allgäu. Der Regen zwang uns zu einem langen Kaffeehalt (natürlich mit Kuchen) und ausgiebigem „Hornöcheln“. Bei einer Regenpause machten wir uns zu den Baumwipfeln auf, doch die Berge und die schöne Landschaft mussten wir erahnen oder auf den Bildern geniessen, da der Nebel unsere Sicht trübte. Nach einem kurzen Spaziergang weiter nach Scheidegg zeigte der Wirt uns unsere Ersatzzimmer, welche wir sofort ins Herz geschlossen hatten. Als wir frisch gestylt vor dem Restaurant standen, konnten auch die unsere Reservation nicht finden – es war irgendwie verhext. Aber glücklicherweise fand sich eine Lösung und wir kamen wie geplant zu unserem Nachtessen. Im Anschluss wollten wir ein Lokal mit Livemusik aufsuchen, doch der Regen machte uns erneut einen Strich durch die Rechnung. Einige von uns hatten nach kurzer Zeit klatschnasse Hosen. So gingen wir Richtung Unterkunft retour und kehrten mit trockenen Hosen im Restaurant Hirschen zum Schlummertrunk ein.

Ausgeschlafen und vom Frühstück gestärkt besuchten wir die Scheidegger Wasserfälle. Trotz des Regens vom Vortag war die Wassermenge eher gering. Dafür strahlte die Sonne mit uns um die Wette. Unser nächstes Etappenziel war Lindau. Der Bus fuhr ziemlich zickzack, waren wir doch zwischendurch wieder in Österreich. Ein bisschen flanieren, ein bisschen Essen und ab auf den Zug Richtung Friedrichshafen. Von der ging es mit der Fähre, Zug und Bahnersatz zurück nach St. Gallen. Liebe Dora und Jeannette herzlichen Dank fürs Organisieren und allen anderen fürs Dabeisein.

Erika Schmid, Priska Niklaus, Lucia Humm, Susanne Barnes, Yvonne Meli, Dora Gschwend, Jeannatte Venuti und Rita Imhof

Rita Imhof



Turnshow 2018



Glückseligkeit und eine grosse Erleichterung waren meine Gefühle nach dem Finale der Turnshow 2018; einfach genial was unser TVO geleistet hat!

Die 360 Turnerinnen und Turner, hauptsächlich aus dem Raum Ostschweiz, zeigten ihr sportliches und künstlerisches Flair den rund 1100 Gästen im Athletik Zentrum St. Gallen.

Die Turnshow bot eine sportliche Vielfalt auf einem anspruchsvollen und sehr hohen Niveau.

Dass es zu diesem prägenden Erlebnis kam, wurden von einigen Fitnessrieglern sehr viele Arbeitsstunden eingesetzt und ein grosses Durchhaltevermögen gefordert. Ein herzliches Dankeschön den OK- und Ressorts-Mitgliedern!

Die Fitnessriege hätte diesen Grossanlass nicht ohne die tatkräftige Unterstützung der Aktivriege sowie den Freunden und Bekannten am Galaabend realisieren können.

Diese erfolgreiche Zusammenarbeit zeugt für mich von gegenseitigem Respekt, Wertschätzung und Freude am gemeinsamen Vereinsleben. Ganz nach dem Motto: «Alleine sind wir gut, zusammen erreichen wir mehr».

Sportlichen Dank

Christoph Grontzki



JUGI UND AKTIVRIEGE

UBS Kid's Cup, Kantonalfinal

Romeo und Lorena Lorca sowie Filip Krasnicki haben sich bereits vor den Sommerferien für das kantonale Finale des UBS Kid's Cup qualifiziert. Aufgrund der Qualifikationsresultate bestand durchaus die Möglichkeit, dass sich Lorena – bei optimalem Wettkampfverlauf – einen Podestplatz erobern könnte. Wir nutzten bereits die letzte Sommerferienwoche, um uns gezielt auf den Wettkampf vorzubereiten. Am 19. August 2018 auf der heimischen Leichtathletikanlage Neudorf lieferten alle drei Athleten einen soliden Wettkampf ab und erreichten in allen Disziplinen Resultate im Rahmen ihrer persönlichen Bestleistungen. Ein eigentlicher Exploit gelang dann leider keinem der Athleten und genau das hätte es an diesem Tag gebraucht, um sich einen Podestplatz zu sichern.

Die guten Leistungen der drei Athleten reichten am Schluss zu den Rängen 9 (Lorena), 22 (Romeo) und 23 (Filip). Mit ihrem Vorrundenresultat liegt Lorena in der nationalen Bestenliste am Schluss der Saison auf dem hervorragenden zwölften Rang.

Herzliche Gratulation allen drei Athleten!



LMM, CH-Finale in Riehen, 22./23. September 2018

An der LMM Vorrunde in Teufen qualifizierte sich unser U18 Mixed Team in der Besetzung Hannah Kleipa, Vivienne Baur, Vera und Tom Oberholzer, Surafel Stritz und Xeno Imhof für das Schweizer Finale.

Das diesjährige Finale fand zum zweiten Male nach 2016 in Riehen statt. Wir starteten gut vorbereitet in den Wettkampf. Aufgrund der Vorrundenresultate starteten wir auf Zwischenrang 3. Wir mussten allerdings den Ausfall von Vivienne Baur und somit rund 1'000 Punkte kompensieren.

Dies bedeutete ganz einfach, dass die verbliebenen fünf Athleten bei ihrem Wettkampf nochmals einen Zacken zulegen mussten. Alle fünf Athleten starteten gut in den Wettkampf, zeigten sich bereits im Sprint gegenüber dem Vorrundenwettkampf verbessert und konnten ihre Zeiten senken. Das gute Gefühl konnte das Team auch in den zweiten Wettkampfteil mitnehmen. Im Weitsprung sprangen alle Wettkämpfer weiter als in der Vorrunde. Im Hochsprung konnten wir die Vorrundenresultate egalisieren oder verbessern. Das Kugelstossen gelang dann Surafel nicht ganz nach Wunsch. Im Training zeigte er sich gegenüber der Vorrunde stark verbessert, am Finale in Riehen gelang ihm dann kein einziger sauberer Stoss und kam somit im Stossen nicht ganz an seine Vorrundenweite heran. Dafür sprang Xeno in dieser Disziplin in die Bresche und stiess um 70cm weiter als in Teufen. Vor dem abschliessenden 1000m-Lauf waren wir insgesamt gut unterwegs. Diese gute Ausgangslage wollten wir im wahrsten Sinne des Wortes ins Ziel tragen. Das bedeutete aber auch, dass alle Athleten in dieser eher ungeliebten Disziplin nochmals so richtig Vollgas geben mussten. Und das gaben sie auch. Die fünf Athleten liefen um insgesamt 51 Sekunden schneller als an der Vorrunde. Die grösste Steigerung gelang Tom, er war um ganze 17 Sekunden schneller als in Teufen.

Unserem Team ist ein guter Wettkampf gelungen, alle Athleten, die gestartet sind, haben ihre Gesamtpunktzahl aus der Vorrunde verbessert. Die grösste Steigerung gelangen Xeno (245 Punkte) und Tom (235 Punkte). Am meisten Punkte erzielte Surafel (2858).

An der Siegerehrung konnten sich Surafel, Xeno, Hannah, Vera und Tom als Belohnung für ihre Leistung die Bronzemedaille umhängen lassen.

Seit dem Jahre 2012 qualifizierte sich jedes Jahr mindestens ein Team für das LMM CH-Finale. Insgesamt vier Medaillen gewannen wir in dieser Zeit. Das sind wohl keine Zufallsresultate, das ist eher der Lohn von seriöser Basisarbeit.







Winterfit – Fit in den Winter

Bereits am 30. Oktober beginnt wieder unser Winterfit. Jeden Dienstagabend bieten wir von 20.00 bis 21.00 Uhr in der Turnhalle Oberzil ein Fitnessprogramm zur Vorbereitung auf den Skiwinter an. Kosten für Nichtvereinsmitglieder CHF 5.00/Abend oder CHF 50.00 für die Saison.

Projekt Eidgenössisches Turnfest 2019

Am Eidgenössischen Turnfest, das in der Zeit vom 13. bis 23. Juni 2019 stattfindet (Vereinswettkämpfe am zweiten Wochenende), haben wir uns für einmal nicht eine möglichst hohe Note zum Ziel gesetzt, wir formulieren das Ziel für einmal ganz anders. Wir möchten im Vereinswettkampf mit 50 Turnerinnen und Turner starten und



diesen in möglichst vielen Wettkampfteilen eine Einsatzmöglichkeit bieten. Eine Pendelstafette mit 50 Athleten ist doch sicher ganz cool.

Das wäre doch für Dich ein idealer Zeitpunkt bei uns im Verein einzusteigen und dem Projekt zum Durchbruch zu verhelfen. Selbstverständlich soll der Spass nicht zu kurz kommen aber ebenso selbstverständlich erwarten wir eine seriöse Trainingseinstellung und eine seriöse Vorbereitung.

Herzlich Willkommen in der Aktivriege!

Wir heissen Hanna Deck, Janine Akermann, Alexandra Linder und Alina Ragnolini herzlich bei uns willkommen.

Markus Meli

AGENDA / MITTEILUNGEN

Terminkalender 2018/2019

7. November 2018	St. Galler Apéro
13. November 2018	Helvetia Ski-Fit
12. bis 16. November	Woche der offenen Türe
27. November 2018	offenes LA-Training als Vorbereitung Chlaussprint
5. Dezember 2018	Chlaussprint, organisiert durch den TVO
8. Dezember 2018	DV Kreisturnverband
6. Januar 2019	Neujahrsbegrüssung Gesamtverein
1. März 2019	Riegen- und Vereinsversammlung

Redaktionsschluss Oestler Post 123/2018
23. Dezember 2018

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

Redaktion:
Urs Halter
Birnbäumenstr. 36
9000 St. Gallen
079 651 48 39
oestlerpost@tvstgallen-ost.ch

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