



MITTEILUNGSBLATT DES TURNVEREIN ST. GALLEN OST

30. Jahrgang, 125. Ausgabe - August 2019

EDITORIAL

Liebe Turnkameradinnen und Turnkameraden, geschätzte Oestler-Freunde

Erfolgreiche Wettkampfsaison

Auch dieses Jahr ist der TVO mit verschiedenen Riegen – Jugi, J&S, Aktive, Männer/Frauen – an Wettkämpfen und Turnfesten gestartet. Selbstverständlich gehörte auch die Teilnahme am Eidgenössischen dazu. Ich gratuliere Allen zu den tollen Leistungen, zu den Riegenresultaten, aber auch zu den einzelnen Leistungen und persönlichen Bestleistungen. Ein regelmässiger und konsequenter Trainingsbesuch ist der Dank an die Techniker für ihren Einsatz und die Vorbereitung. Mehr zu den einzelnen Resultaten könnt ihr den Riegenberichten entnehmen.

Der TVO engagiert sich

Der TVO ist nicht nur in der Freiluftsaison aktiv, auch im zweiten Semester finden zahlreiche Anlässe statt. Nicht nur sportlich, wir engagieren uns auf verschiedenen Ebenen. Als Dank für den grossen Einsatz findet am 8.8.2019 (an unserem 134. Geburtstag) ein Funktionärsanlass statt, zusammen mit dem Helfer Anlass der Turnshow. Dieser Anlass fand nach Redaktionsschluss statt, mehr dazu in der nächsten Ausgabe. Auch am St. Galler Fest vom 16./17. August sind wir als Helfer mit dabei.

An dieser Stelle schon ein herzliches Dankeschön, dass ihr als Helfer mit dabei seid, sei es beim St. Galler Fest, aber auch am **Chlaussprint vom 4. Dezember 2019**. Blättert auch in dieser Ausgabe bis zur Agenda und reserviert euch die Daten. Es lohnt sich! Informationen zum **Helvetia-Ski-Fit vom 14. November** folgen. Ihr seid die besten Werbebotschafter für diese Anlässe.

Für einmal terminieren wir die Woche der offenen Türe nicht als Jahresabschluss in den November, sondern versuchen mit einem Datum im Januar den Startschuss ins neue Jahr mit der Woche der offenen Türe zu legen.

Voranzeige

Die nächste Vereinsversammlung findet am **6. März 2020** statt.

Dominik Meli, Präsident

Kampfrichter

Am ersten Wochenende des eidg. Turnfestes in Aarau habe ich von Mittwoch bis Samstag als Leichtathletik-Kampfrichter auf der Hochsprunganlage in Aarau Telli gewirkt. Bei bestem Wetter, bis auf den letzten Verein am Samstagabend.

Die zwei Schiedsrichter (Schiedsrichter = Chef der Kampfrichter) aus der Ostschweiz haben mich wunschgemäss in meiner Lieblingsdisziplin Hochsprung eingeteilt. Jeden Tag waren wir als Team anders zusammengesetzt.

Als mittlerweile doch schon etwas erfahrener Kampfrichter durfte ich die jungen, zum Teil erst dieses Jahr ausgebildeten Kampfrichterinnen und Kampfrichter auf der Anlage ausbilden: Learning by doing ist auch im Kampfrichterbereich das Beste. Mit einem Coach zur Seite gewinnen die Jungen Sicherheit in der Technik, im Auftreten.

Im Laufe der Jahre kennt man die anderen Kampfrichterinnen und Kampfrichter. Es entwickelt sich geradezu eine «Kampfrichter-Familie». Der Austausch mit anderen ist in diesem Bereich sehr wichtig und wertvoll.

In unserem Verein haben wir viele junge Leichtathletinnen und Athleten, die aktiv sind. Schön, wenn vielleicht jemand den Schritt zur Leichtathletik-Kampfrichterin oder Kampfrichter wagen würde. Der Verein wird es euch danken. Natürlich gilt diese Werbung auch für Fitness-Riegler, die ihre Erfahrung als Kampfrichter dem Verein zur Verfügung stellen wollen.

Die Ausbildung umfasst viel Theorie, ist «machbar». Ich habe sie ja auch geschafft. Die Praxis kommt mit den Erfahrungen auf dem Wettkampfsplatz.

Und Erfahrungen könnt ihr zum Beispiel im Hochsprung sammeln – bei mir in Teufen am LMM oder am Säntis Meeting.

Und für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Also: Nicht verzagen, Ivo fragen.

Ich freue mich

Ivo Halter, Leichtathletik-Kampfrichter

FITNESSRIEGE

Sport Fit-Tag in Herisau 25. Mai 2019

Zu acht, Rita, Yvonne, Erika, Dominik, Ernst, Jack, Kurt und ich führen wir gut gelaunt nach Herisau. Dort stiess auch noch Urs zu uns. So waren wir komplett für unser Drei-Spiele-Turnier. Damit wir überhaupt starten konnten, mussten wir einen Schiedsrichter stellen, dies hat für uns Christoph übernommen, herzlichen Dank. Unsere Dreier Gruppen schlugen sich recht gut, leider haben wir es nicht über die erste Runde hinausgeschafft. Von den sieben startenden Teams kommt der Erste direkt und der Zweit je nach Punkten weiter. So konnten wir uns ganz auf die zweite Disziplin, dem Zielkugelstossen konzentrieren.

Das Wetter meinte es gut mit uns und wir konnten die Kugeln zielgenau stossen. Danach mussten wir, trotz bewölktem Himmel, denn Durst löschen. Nach einer feinen Pizza gingen wir wieder auf den Festplatz um den Tag mit Drinks und Tanz ausklingen zu lassen. Ich würde mich freuen, auch nächstes Jahr in Wattwil (16.05.2020) mit vielen motivierten TurnerInnen zu starten.

Dora Gschwend



Die Fitnessriege am Eidgenössischen Turnfest 2019 in Aarau

Bei idealen Bedingungen haben wir am Eidgenössischen Turnfest 24.91 Punkte erkämpft. Angesichts der knappen Vorbereitungszeit und der unfall- und krankheitsbedingten Personalprobleme ein sehr erfreuliches Resultat. Die gute und unaufgeregte Stimmung während und nach dem Wettkampf bleibt mir in positiver Erinnerung.

Herzlichen Dank an Melanie und Andres, die kurzfristig eingesprungen sind und uns so die Teilnahme überhaupt ermöglicht haben.

Rolf Ruggli



JUGI UND AKTIVRIEGE

KITU Kreisjugitag, 26.Mai 2019

Die Wettervorhersagen für den Sonntag 26.05.2019 wurden immer besser, je näher der Tag rückte. Kurz vor Mittag machten wir uns, 2 Kitu Kinder und deren Geschwistern aus der Jugi, auf den Weg an den Kreisjugitag in Goldach. Auf der Sportanlage Kellen haben wir uns, bei immer schöner werdendem Wetter, mit den anderen Kindern in den Leichtathletik-Disziplinen gemessen. Als erstes kam der Ballwurf weiter ging es mit Weitsprung gefolgt von einem Sprint. Am Schluss folgte für den Ältesten noch der 1'000 m Lauf. Den Kindern hat es Spass gemacht, das Gelernte aus den Turnstunden zu zeigen. Die Pausen haben wir mit dem Freizeitwettkampf oder dem Spielplatz überbrückt. Kurz vor der Rangverkündigung findet jeweils noch die Vereinsstafette statt. Die Kinder haben sich alle im Mittelfeld klassiert. Bravo gute Leistung.

Corinne Meli



Spielleichtathletikwettkampf und LMM vom 25. Mai 2019 in Teufen

Traditionsgemäss starteten wir zu unserem ersten Saisonwettkampf in Teufen.

Der Spielleichtathletikwettkampf ist ein kind- und jugendgerechter Wettkampf, der die Jugendriegler in spielerischer Art und Weise und trotzdem mit Wettkampfatmosphäre auf die Leichtathletikwettkämpfe mit «richtigen» Disziplinen vorbereitet. Die jüngeren Jugendriegler starteten in vier Teams und absolvierten Disziplinen wie Umkehrstafette, Weitsprung, Scherensprung Achter, Zielwurf, Biathlon und Drehwerfen.

Die älteren Jugendriegler stellten bereits eine LMM Mannschaft in der Kategorie U18.

Die Aktivriege schliesslich startete mit zwei Mannschaften.

Nach wie vor lassen sich unsere Jugendriegler leider nur in beschränkter Masse zur Teilnahme an Wettkämpfen begeistern. So waren wir in der Spielleichtathletik lediglich mit vier Teams vertreten, konnten uns allerdings an Resultaten im Mittelfeld und – besonders wichtig – an soliden Teamresultaten freuen. Am Start für unseren Verein waren: Anna, Lorena, Selma (TVO1), Noah, Robin, Jonathan (TVO2), Noelia, Hailey, Livia (TVO3), Gabriel, Elario, Uros (TVO4).



Die U18 Mannschaft konnten wir nicht stufengerecht zusammenstellen. So mussten wir Sathanan (2006), Samuel (2006) und Max (2005) bereits in der Kategorie U18 mit den Jahrgängen 2002 starten lassen, obwohl alle noch ein bis zwei Jahre in der U16 Kategorie starten dürften. Das Team kämpfte solide, hatte aber natürlich gegen die ältere Konkurrenz keine Chance, sich für das nationale Finale zu qualifizieren. Positive Erfahrungen für die Zukunft haben wir allemal gesammelt.

Verschiedene Umstände (Lehrabschlussprüfungen, berufliche Auslandeinsätze und Ferienabwesenheiten) haben dazu geführt, dass wir auch bei der Aktivriege einige gute Punktesammler und Teamathleten nicht am Start hatten.

Die beiden Mannschaften mit Andres Forrer, Dominic Hablützel, Urs Halter und Giles Bollhalder sowie Fabian Fuchs, Alex Gschwend, Surafel Stritz und Matthias Schwarz haben wirklich einen guten Wettkampf abgeliefert. Leider hat es für eine Finalqualifikation nicht gereicht. Wenn allerdings bei einer Gesamtpunktzahl von 12'436 Punkten lediglich rund 400 Punkte zur Finalqualifikation fehlen und wenn man bedenkt, dass unser «Silberteam» im Jahre 2017 eine Gesamtpunktzahl von 13'423 erreicht hat, so ist eine Finalqualifikation auch bei der Aktivriege realistisch und der eine oder andere Athlet könnte sich überlegen, ob er die LMM-Vorrunde nicht besser in seine Planung integrieren könnte.

Aktivriege und die U18 Mannschaft der Jugendriege beendeten den Wettkampftag traditionsgemäss mit einem Grillplausch beim Oberturner.

Markus Meli



Bericht Turnfahrt vom TV St. Gallen Ost 30.05.19

Am Auffahrts-Donnerstag trafen sich total 15 Aktivriegler für die alljährliche Turnfahrt um 10 Uhr bei der Fachhochschule neben dem Hauptbahnhof in St. Gallen. Das Wetter passte hervorragend und so spazierten wir zuerst entlang der Güterbahnhofstrasse und im Anschluss daran auf der Oberstrasse immer näher unserem Zwischenziel entgegen.

Nach einem nicht allzu strengen Marsch erreichten wir das Schlössli Haggen, wo wir unsere kleine Pause eingelegt hatten. Nachdem der Durst mit etwas «Kühlem» gestillt wurde, machten wir uns auf den Weg Richtung Sittertobel. Wir liefen über die «Gangelibrugg» und gleich danach ging es abwärts zu unserem Tagesziel. Der Abstieg konnte nur mit gutem Schuhwerk einigermaßen bewältigt werden, da der Weg mehr einem Open-Air Gelände glich. Für den Einen oder Anderen ging es doch mal schneller abwärts als geplant. Schlussendlich kam die fröhliche Truppe beim schönen Grillplatz an, welcher nicht allzu weit weg vom Fluss war.

Zuerst versorgten wir uns mit einer kühlen Erfrischung und anschliessend wurde der Grill entfacht. Jeder brachte etwas mit, was geteilt werden konnte. Von Schlangenbrot über Gemüsedips bis Salami fehlte es uns an nichts. Das mitgebrachte Fleisch wurde dann über dem Feuer gebrätelt und nachfolgend genussvoll verschlungen.

Die Harten unter uns zogen in der Folge die Badehosen an und wagten den Sprung ins Kalte.

Der Rest blieb an Land und genoss die Sonne oder spielte einige Partien «Kubb». Bei diesem Spiel wurde hart, um den Sieg gekämpft, jedoch fehlten manchmal nur einige Zentimeter zum Erfolg.

Irgendwann neigt sich jeder Tag dem Ende zu, was sich auch die Östler zu Wort nahmen und sich auf den Weg, zurück in die Stadt bewegten.

Schliesslich liessen wir es uns nicht nehmen und kehrten nochmals im Schlössli Haggen ein, wo Corina die Turnfahrt offiziell beendete und sich für die rege Teilnahme bei Allen bedankte.

In der Stadt feuerten einige noch die Läuferinnen und Läufer des Auffahrtslaufes auf dem Roten Platz an. Die letzten Östler begaben sich darauffolgend noch ins Piwi für den Tagesabschluss.

Ralf Zellweger



Eidgenössisches Turnfest, 21. bis 24. Juni 2019, Aarau

Mit der grössten Mannschaft in der jüngeren Vergangenheit starteten wir am Eidgenössischen Turnfest. Drei Ziele haben wir uns für dieses Jahr gesetzt:

- mit einer Rekordzahl am eidgenössischen Turnfest starten
- im Fachteste eine Note von mindestens 8.0 erreichen
- im dreiteiligen Vereinswettkampf eine Punktzahl von mindestens 25.0 erreichen.

Wir haben sie allesamt erreicht unsere Ziele!

Nach dem Sieg am Turnfest im Münchenbuchsee im Jahre 2018 haben wir uns ganz bewusst neue und andere Ziele gesetzt. So wollten wir für einmal einerseits den Fachtest in den dreiteiligen Vereinswettkampf integrieren und andererseits jede Disziplin mit möglichst vielen Athleten/Athletinnen bestreiten. Trotzdem setzten wir uns mit 25.00 Punkten eine relativ hohe Note zum Ziel.

Unsere Leistungen am Eidgenössischen Turnfest:

- Note 25.23 in der 3. Stärkeklasse
- Fachtest 8.30 (17 Teilnehmer), Kugel stossen 8.67 (4 Teilnehmer)
- Pendelstafette 8.16 (22 Teilnehmer)
- Weitwurf 8.98 (4 Teilnehmer), Weitsprung 8.47 (5 Teilnehmer)
- Die beste Einzelnoten erzielten Fabian Fuchs (Note 10 im Weitsprung, 9.84 im Kugelstossen und Nico Breu (9.93 im Weitwurf)

Damit haben wir – einmal mehr – sämtliche, bewusst hoch gesteckten, Ziele übertroffen.

Es war nicht ganz einfach das Team, das insgesamt 32 Athletinnen und Athleten umfasste, auf das gemeinsame Ziel einzustellen. Es war nicht immer einfach zu vermitteln, dass es in jedem Training auf jeden Einzelnen, jede Einzelne ankommt. Am Schluss ist es uns aber – so nach dem Motto «steter Tropfen höhlt den Stein» - doch nicht so schlecht gelungen.

Für das Fachtesttraining verantwortlich zeichneten Thomas Ochsenbein und Urs Halter, als Kampfrichter im Einsatz standen Thomas Ochsenbein und Werner Kern.

Es war wirklich ein tolles Erlebnis mit 32 Athletinnen und Athleten an einem Eidgenössischen Turnfest teilzunehmen. Das Fest als solches ist bereits eindrücklich. Mit einem grossen Team den Wettkampf vorzubereiten und dann auch zu absolvieren war ebenfalls speziell. Ich erinnere – stellvertretend für die anderen Disziplinen - an die Pendelstafette, die wir, aufgrund der grossen Teilnehmerzahl sogar auf zwei Bahnen laufen mussten, in einem Laufzelt bei guter Stimmung und unterstützt durch die Glocke des Kreispräsidenten, Stefan Langenegger.

Wir dürfen auf ein tolles, gelungenes und erfolgreiches Eidgenössisches Turnfest in Aarau zurückblicken.



UBS Kid's Cup, 29. Juni 2019, Gossau

Bereits am 29. Juni 2019 haben wir unserem Nachwuchs die nächste Gelegenheit geboten, die Form zu testen. Die drei leichtathletischen Grundbewegungen, Laufen, Springen, Werfen bilden den Kern des Kids' Cup. Schweizweit werden sich über 150'000 Jugendliche an Vorrunden messen, die besten je Kategorie können sich via Kantonalfinal für das Schweizerfinale, das im Letzigrund Zürich, zwei Tage nach dem legendären Meeting «Weltklasse von Zürich» stattfindet, qualifizieren.

Unsere Athletinnen und Athleten haben folgende Resultate erzielt:

- 3. Rang: Lorena Lorca, 2011, 749 Punkte (**Kantonalfinal**)
- 27. Rang: Chiara Langenegger, 2010, 357 Punkte
- 14. Rang: Selma Güssow, 2009, 952 Punkte
- 31. Rang: Elya Gomes Cardoso, 2009, 550 Punkte
- 17. Rang: Anna Müller, 2008, 1099 Punkte
- 10. Rang: Uros Stonajovic, 2012, 232 Punkte
- 14. Rang: Elario Weber, 2011, 310 Punkte
- 19. Rang: Christopher Féher, 2010, 585 Punkte
- 3. Rang: Filip Krasnicki, 2009, 987 Punkte (**Kantonalfinal**)
- 7. Rang: Robin Burgstaller, 2008, 1128 Punkte (**Kantonalfinal**)
- 17. Rang: Luca Langenegger, 2007, 593 Punkte
- 11. Rang: Samuel Menzi, 2006, 1265 Punkte
- 5. Rang: Max Rigamonti, 2005, 1657 Punkte (**Kantonalfinal**)



31. Polysportives Sommerlager des St. Galler Turnverbandes

89 Mädchen und Knaben sowie 16 Begleitpersonen, insgesamt somit 105 Personen machten sich am 7. Juli 2019 auf den Weg, um gemeinsam eine Sportwoche in Sarnen zu verbringen.

105 Personen sorgen ganz ordentlich für Betrieb, für eine Woche mit fantastischer Stimmung, einer riesigen Portion Spass und viel, sehr viel Sport.

Bereits am Reisetag stand eine sportliche «Welcome-Party», vorbereitet durch Fabian Beeler, mit tollen Gruppenspielen und einem OL quer durch Sarnen auf dem Programm.

Jeden Morgen um 07.15 Uhr hiess es «Morgenplausch». Verschiedene kleine Spiele und das Einüben eines Flash-Mobs standen jeweils auf dem Programm.

Das Geräteteam mit Edyta Schärflin (Leitung), Dominik Hauser und Luis Olbrecht begeisterten die Teilnehmenden mit verschiedenen Gerätebahnen und -kombinationen, mit dem grossen Trampolin, mit Minitramp, mit einer Völkerball/Gerätekombination und vielem mehr. Höhepunkt war die Showvorführung, die rund 30 Mädchen und Knaben während 5 x 1.5 Stunden teilweise selbst gestalteten und choreographierten und selbstverständlich gestalteten. Das Video ist auf der Facebookseite des Sportlagers zu sehen.

Die Leichtathleten mit Franziska Geeser (Leitung), Fabian Beeler und Fabian Fuchs boten Sprint- und Wurfübungen, Einführung in den Stabhochsprung, Hochsprung, Weitsprung, Diskus, Hürdenlauf, Stafetten, Dreisprung und Hochweitsprung an.

Das Team Polysport mit Svenja Luginbühl (Leitung) und Stephanie Allenspach überraschte die Teilnehmenden mit diversen Spielen, Stafetten und Wettkämpfen. So mussten beispielsweise bei einem Gruppenwettkampf das Geschirr für das Abendessen erkämpft werden und es konnte durchaus sein, dass ein Athlet die Nüdeli und das Geschnetzelte aus einem Kaffeetassenteller mit einem Kaffeelöffel und das erst noch ohne Stuhl essen musste. Andere Athleten, die mehr Glück hatten, genossen dafür einen Vollservice, inklusive Bedienung durch die Leiter. Selbstverständlich durften auch die beliebten Wasserspiele nicht fehlen.

Die Jungleiter – eine spezielle Teilnehmerkategorie für Leiteraspiranten – organisierten ein Spielturnier und boten an einem Abend Parkour und Gruppenwettkämpfe an.

Am Mittwochmittag stand Grillieren auf dem Programm und am Nachmittag hiess es «ab i d’Badi». Der Donnerstag stand – unter der Leitung von Fabian Beeler - ganz im Zeichen der Olympischen Spiele, in Gruppen- und Einzelwettkämpfen – mit Disziplinen aus allen Sportarten – wurden die Lagersieger ermittelt und Punkte für das eigene Land gesammelt.

Zum Abschluss, am Freitagnachmittag, durfte natürlich das Burgenvölkerball nicht fehlen. Am Abschlussabend wurden die verschiedenen «Lagerawards» verteilt, ausgezeichnet wurden nicht nur sportliche Sieger, sondern auch der «beste Esser», die «am weitesten Gereisten» (Jaidee und Chaychan aus Bangkok, der «kämpferiste Lagerteilnehmer», usw.

Das Küchenteam mit Tatjana Luginbühl, Silvia und Marcel Strahm zauberte täglich verschiedene Köstlichkeiten auf den Tisch. Der rückwärtige Dienst mit Werner Kern (Leitung), Christian «Hitch» Fräfel, Dominic Hablützel und Ralf Zellweger sorgten für eine tadellose Unterkunft. Die Gesamtverantwortung für das Lager trug bereits zum 31. Male Markus Meli.

Eine Woche Stimmung pur, weitere Impressionen unter www.sportlagersgtv.ch. Das nächste Lager findet statt in der Zeit vom 5. bis 11. Juli 2020.

Markus Meli



Die Neuen stellen sich vor



Janine Akermann

Alter: 18

Im Verein seit: August 2018

Wie bist du auf den TVO aufmerksam geworden?
Durch eine Kollegin, welche bereits im Turnverein war.

Wie gefällt es dir bisher? Was gefällt dir am meisten?

Seit Anfang an bin ich sehr begeistert. Jede Woche freue ich mich aufs Neue auf das Training.

Besonders schätze ich die Teamarbeit und das Klima untereinander. Jeder wird akzeptiert wie er ist. Zudem finde ich den Turnverein super für den Ausgleich zur Arbeit. Im Training sowie auch an den verschiedensten Anlässen (z.B.

Unihockeyturnier) wird viel gelacht. Jedes Training wird abwechslungsreich gestaltet. Es gibt jeweils einen Teil Ausdauer- und Krafttraining und im zweiten Teil wird gespielt.

Was sind deine Ziele im Verein für dieses Jahr?
Dieses Jahr freue ich mich extrem auf das erste Eidgenössische Turnfest mit den verschiedensten Wettkämpfen. Wäre natürlich toll, wenn wir ein erfolgreiches Resultat abliefern könnten. Das wichtigste ist für mich aber der Spass und das Zusammensein. Ausserdem freue ich mich wieder auf die Leichtathletik. Dort kann ich mich in die verschiedensten Disziplinen vertiefen.

Herzlich Willkommen in der Aktivriege!

Wir heissen Steve Almeida herzlich bei uns willkommen.

AGENDA / MITTEILUNGEN

Terminkalender 2019/2020 (Verein)

10. September 2019	Präsidenten- / Leiterkonferenz SGTV in Kriessern
05. November 2019	St. Galler Apéro
12. November 2019	Helvetia Ski-Fit
26. November 2019	offenes LA-Training als Vorbereitung Chlaussprint
4. Dezember 2019	Chlaussprint, organisiert durch den TVO
14. Dezember 2019	DV Kreisturnverband
05. Januar 2020	Neujahrsbegrüssung
11. Januar 2020	TVO-Unihockeyturnier
13.-17. Januar 2020	Woche der offenen Türe
06. März 2020	Riegen- und Vereinsversammlung
08. März 2020	Skiturnfahrt

Gratulation

...zum Geburtstag...

Ernst Naef	Ehrenmitglied	12.9.	85 Jahre
Hans Klarer	Freimitglied	8.10.	86 Jahre

Redaktionsschluss Oestler Post 126/2019

27. September 2019

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