



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

*30. Jahrgang, 126. Ausgabe - Oktober 2019*

---

## **EDITORIAL**

Liebe Turnkameradinnen und Turnkameraden, geschätzte Östler-Freunde

### **Ski-Fit**

Auch wenn der Schnee noch weit ist, die herbstlichen Tage lassen uns an den bevorstehenden Winter denken. Starte auch du sportlich in den Winter: Eine Gelegenheit ist der **Dienstag, 19. November**. Unter bewährter Leitung geniessen wir eine spannende Helvetia-Ski-Fit-Lektion. Diese spannende Lektion ist nicht nur für dich – nimm doch gleich noch eine Begleitung mit. Es lohnt sich. Ich freue mich auf eine volle Halle mit Östler aus allen Riegen.

Eine weitere Gelegenheit bietet sich auch bei dem von der Aktivriege angebotenen Winterfit, welches Ende Oktober startet.

Beachtet für beide Angebote die Informationen auf der Homepage.

### **Chlaussprint**

Alle Jahre wieder – wir engagieren uns für die Jugend und organisieren einmal mehr den **Chlaussprint am 4. Dezember 2019**. Danke, dass ihr diesen Anlass unterstützt, als Helfer im Vorfeld oder am Anlass selbst, aber auch als bester Werbeträger für diesen Anlass. Sicher kennt ihr Jugendliche in eurer Nachbarschaft, welche gerne an diesem Anlass starten würden. Unter der Leitung der Aktivriege, organisieren wir am 26. November ein offenes LA-Training im Oberzil, die Dameriege wird wiederum einige hundert Chlaussäckli abpacken und alle Riegen sind am 4.12. als Helfer im Einsatz. Vielen Dank!

## **Noch mehr TVO?**

Vereinsinterne Anlässe wie auch externe Anlässe, schon zu Jahresbeginn zeigt sich der TVO aktiv, sei es mit der Neujahrsbegrüssung oder der Woche der offenen Türe. Beachtet den Terminkalender.

Willkommen an den Anlässen im TVO!

## **Und zu guter Letzt....**

.... mache ich den Weg frei für spannende Berichte. Jetzt schon allen einen sportlichen Ausklang im 2019. Das Wort zum neuen Jahr folgt in der nächsten Ausgabe.

*Dominik Meli*  
*Präsident*



## ***GESAMTVEREIN***

### ***TVO Funktionärs- & Helfer Anlass der Turnshow 2018, 08. August 2019***

Der diesjährige TVO Funktionärsanlass gekoppelt mit dem Helfer Anlass der Turnshow 2018 startete nach dem Apéro mit dem Hofrundgang auf der Straussenfarm in Mörschwil. Das Datum 08.08.2019 des sommerlichen Abends passte perfekt zu den verschiedenen runden Formen, welche Gross und Klein auf dem Hof faszinierten.

Dank dem Grillmeister Vigi und der Hobbywirtin Cristina vom «Hinterenladen» kam ein feines Nachtessen für unsere fleissigen Turnerinnen und Turner zu Stande.

Herzlichen Dank für das erbrachte Engagement für unseren Verein. Der Dank gilt einerseits allen Funktionären, welche sich das ganze Jahr über für unseren Verein einsetzen und andererseits allen helfenden Händen der Turnshow 2018.

Das Datum 8.8. ist kein zufälliges Datum – genau an diesem Datum im Jahre 1885 wurde unser Verein gegründet. Das Datum bleibt also weiterhin ein „heisser Anwärter“ für einen Dankes- und Geburtstagsanlass...

*Dominik & Stöff*





## ***St. Galler Fest, 16./17. August 2019***

Das OK Stadtfest hat für das diesjährige Stadtfest eine Vereinsmeile lanciert. Rund um das Vadiandenkmal hatten Vereine die Gelegenheit, sich und ihre Aktivitäten zu präsentieren. Unter dem Dach der IG Sportstadt St. Gallen wurde von insgesamt neun Vereinen eine gemeinsame Festwirtschaft betrieben.

Unser Verein hat sich entschieden, einen Stadt-OL für Kinder und Familien anzubieten. Start und Ziel des Stadt-OL war bei der Vereinsmeile. Die Teilnehmer erhielten eine OL-Karte und durften insgesamt 14 Firmen oder Restaurants in der Innenstadt anlaufen und erhielten jeweils ein kleines Präsent. Von den Teilnehmern, von den Gewerbebetrieben, von Politik und Prominenz erhielten wir nur positive Rückmeldungen und grosse Komplimente. Auch im medialen Rückblick zum Stadtfest erhielt der Kinder-OL einen prominenten Platz. Am Kinder-OL nahmen insgesamt 200 Kinder, meistens in Begleitung der Erwachsenen, teil. Dies bot uns natürlich auch Platz und Raum für gute Gespräche mit potentiellen Neumitgliedern auf allen Stufen.

Einen speziellen Wunsch konnten wir Globus erfüllen. Vor dem Globus posierte Globi in einem echten Globi Kostüm und dieser Globi wurde selbstverständlich auch durch uns gestellt, am Morgen war dies Rolf, am Nachmittag Thomas.



## ***Chlaussprint, 04. Dezember 2019***

Am 4. Dezember 2019 findet der diesjährige Chlaussprint im Athletikzentrum statt. Die Ausschreibung und online Anmelde-möglichkeit findet ihr auf unserer Homepage.

*Markus Meli*

### ***Zusammenarbeit mit den St. Galler Stadtwerken***

Die St. Galler Stadtwerke unterstützen unseren Verein – nicht nur jährlich beim Chlaussprint, sondern auch mit einem Sonderangebot. Beachtet den beiliegenden Flyer mit einer Aktion für ein Glasfaser-Abonnement. Bist du daran interessiert? Dann melde dich bei den Stadtwerken und gib dich als Östler zu erkennen. Profitieren können Alle!

*Dominik Meli*

Sponsoren



Organisator





## ***FITNESSRIEGE***

### ***Sommerprogramm Fitnessriege - Via Waldegg per Bike oder Hagenbuchwald zu Fuss zum Schwumm, 09. Juli 2019***

Am 9. Juli war das Wetter gut, aber leider nicht warm genug für den geplanten „Schwumm“ im Weiher mit anschliessendem Picknick. Die flexible TVO Truppe mit den Untergruppen Wanderer und Biker erklimmen freudig den Freudenberg und genossen deshalb ein Abendessen im Restaurant Dreilinden mit perfektem Sonnenuntergang. Und wie es sich gehört, ganz St. Gallen lag uns zu Füssen 😊.

*Ernst Fischer*





## *Turnfahrt Damenriege, 21. September 2019*

Wenn Engel reisen lacht die Sonne!

Dieses Sprichwort hat sich einmal mehr bewahrheitet als sich 7 Frauen der Fitnessriege am Bahnhof St. Gallen zur Zugfahrt nach Bad Ragaz zusammenkamen, wo wir auf den 8. Engel trafen. Von dort wanderten wir durch die Taminaschlucht und stoppten ein erstes Mal beim alten Bad Pfäfers, wo wir uns einen ersten Umtrunk genehmigten. Unser Weg führte uns weiter über eine alte Brücke und gefühlte 1000 Treppenstufen und Höhenmeter hoch nach Pfäfers. Natürlich gab es unterwegs noch ein gemütliches Picknick. Weiter ging es durch Weinberge, wieder runter ins Tal und dem Rhein entlang zurück nach Bad Ragaz. Unterwegs tauschte Erika, unterstützt von Priska, ihr Portemonnaie gegen eine Flasche kühlen Weisswein – danke für den spontanen Apero.

Nach dem Nachtessen in Bad Ragaz starteten wir den 2. Programmteil. Mit dem Postauto fuhren wir wieder hoch zur Taminaschlucht und besuchten das Lichtspektakel Light Ragaz und liessen uns von den farbigen und bewegten Bildern an der Felswand verzaubern. Mit dem Kopf voller schönen Eindrücken und Erlebnissen machten wir uns auf den Rückweg nach St. Gallen.

Liebe Dora, herzlichen Dank für das Organisieren des tollen Tagesausfluges.

*Rita Imhof*



## ***JUGI UND AKTIVRIEGE***

### ***Kantonale Finalwettkämpfe 2019***

Jeweils nach den Sommerferien finden die verschiedenen kantonalen Finalwettkämpfe statt.

Am Swiss Athletic Sprint Final sprintete Jérôme Bürke (Jg. 2005) über 80m in 10.73 auf Rang 4 und verpasste die Qualifikation für das nationale Finale lediglich um 0.34 Sekunden. Filip Krasnicki (Jg. 2009) lief die 60m in 9.45 und beendete seinen Finallauf ebenfalls auf dem vierten Rang, ihm fehlten zur Qualifikation für das nationale Finale lediglich 0.12 Sekunden. Samuel Menzi (Jg.2006) benötigte für 60m 8.92 und verpasste als Vorlauf-Vierter die Finalqualifikation nur hauchdünn.

Der UBS Kid's Cup Final besteht aus einem Dreikampf mit den Disziplinen Sprint, Ballwurf und Weitsprung. Max Rigamonti (Jg. 2005) verpasste mit 1'757 Punkten als Vierter das Podest lediglich um knapp 70 Punkte. Beeindruckend war seine Wurfleistung. Den 200gr. Ball schleuderte er auf 56.49. Robin Burgstaller (Jg. 2008), Filip Krasnicki (Jg. 2009) und Lorena Lorca (Jg. 2011), konnten die guten Trainingsleistungen umsetzen, erreichten in allen Disziplinen Resultate über oder um die persönliche Bestleistungen, verbesserten die Rangierung gegenüber der Vorrunde und wurden 18., 19. und 20.

Marvin Uzdemir (Jg. 2009) hatte sich über einen Schulwettkampf für das Kantonalfinal qualifiziert. Er gewann – ohne leichtathletikspezifisches Training – seine Kategorie und qualifizierte sich somit für das nationale Finale. Er hat aber offensichtlich auch Gefallen an unserer Trainingsgruppe gefunden, hat sich entschieden, sich uns anzuschliessen und hat die darauffolgende Woche drei Mal mit uns trainiert und sein Potential aktiviert. Am nationalen Finale startete Marvin mit der achtbesten Qualifikationspunktzahl, hat diese um mehr als 100 Punkte verbessert und gewann die Silbermedaille.

### ***Markus Meli***







***Herzlich Willkommen in der Aktivriege!***

Wir heissen Jérôme Bürke und Alexandra Dörig herzlich bei uns willkommen.

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

### ***Sommerprogramm Aktivriege – Bowling, 12. Juli 2019***

Traditionellerweise startet das Sommerprogramm der Aktivriege jeweils erst in der zweiten Woche der Sommerferien, da in der ersten Woche das Polysportive Sommerlager des St. Galler Turnverbandes stattfindet, wo wir jeweils zahlreich vertreten sind. Dieses Jahr konnten aber einige daheimgebliebene Aktivriegerler nicht warten und organisierten für den ersten Freitag in den Sommerferien spontan selbst ein Programm.

Somit trafen sich sieben Östler im Säntispark zum Bowling. Auf weise Voraussicht des Personals hin durften wir die hintersten beiden Bahnen in einem eigenen Raum benutzen. Dort machten wir mehrere Spiele mit unterschiedlichen Gruppen. Dabei gab es immer wieder andere Sieger und auch anfangs zurückhaltendere Spieler/Innen konnten immer mehr zeigen, was sie draufhaben. Als nach vielen Stunden langsam die Arme schwer wurden, machten wir uns noch auf in unsere Stammbeiz "Öchsli" wo wir den gelungenen Abend ausklingen liessen.

*Urs Halter*





### ***Sommerprogramm Aktivriege – Bubblesoccer, 19. Juli 2019***

Die Vorfreude war allerseits sehr gross. Wir bekamen im Voraus die Information, dass wir Bubblesoccer spielen gehen würden.

Wir trafen uns alle auf dem Parkplatz Blumenwies und warteten sogar auf einige Spätkommende, die wir namentlich nicht erwähnen wollen.

Für die Fahrt trennten wir uns wieder, was uns natürlich sehr schwerfiel. Es klappte dann und wir fuhren nach St. Margrethen, wo die Halleninhaber schon warteten.

Alle hatten einen riesigen Motivationsschub, als wir die Bubbles gesehen haben. Der wurde schon mal zu 15% aufgebraucht, als wir uns in die Bubbles quetschen mussten.

Als die Spiele begannen, bemerkten wir sehr schnell, dass es sauheiss in diesen «Bubbles» war und dies eine strenge Stunde werden würde. Es gab viele lustige Momente, Saltos, Body Checks und Stürze. Zum Glück hatte sich niemand verletzt und konnten alle wieder heil ins Öchsl zurückkehren, um ein kühles Bier zu geniessen.

Danke an die Sommerprogrammorganisation! Es hat sehr viel Spass gemacht, dabei zu sein.

*Alina Ragnolini*



*Sommerprogramm Aktivriege - Trampolinarena Rorschach, 26. Juli 2019*

Ganz nach dem Motto Öko Wahn,  
reisen wir mit dem Zuge an.  
Vom Bahnhof solls nur 10 Minuten gehen,  
doch da wir auf der falschen Seite stehen,  
müssen wir ums ganze Gebäude laufen  
bevor wir unsere Tickets kaufen.  
Da stellt sich schon die nächste Hürde,  
für grosse Leute eine Bürde.  
Als Urs Rutschsocken in Grösse 46 bestellt  
und sich danach in 42 quält.  
Sind alle Acht umgezogen,  
dürfen wir schon bald los toben.  
Ausprobieren auf dem Trampolin, gross, klein und auch schräg,  
mit 23 Einzelfeldern, Tumbling-Lane und Jump-Bag.  
Corina und Thomas haben auf Video festgehalten,  
wie sich ihre Fähigkeiten entfalten.  
Rückwärts, vorwärts, immer mit Stil,  
gumpen sie ganz grazil.  
Auch gibt's einen Ninja Parcours zu absolvieren,  
wo sich die einen im Hindernisse überwinden probieren.  
Von einem Seil zum andern schwingen,  
sich zurück ins Gleichgewicht bringen,  
eine Hürde weiter springen,  
kann Renato fast alles gelingen.  
Nach dem Salto elegant auf dem Luftkissen landen,  
haben Kai und Alex ganz gut verstanden.  
Auch Ralf wagt mutig einen Sprung,  
hat doch leider zu viel Schwung.  
Dass Knie und Kopf zusammenschlägt,  
sieht der Arme viel zu spät.  
Ausklingen lassen wir's bei einem Bier,  
toller Abend, schön war's hier.

*Hanna Deck*



## ***Sommerprogramm Aktivriege - Grillplausch, 02. August 2019***

Es war der perfekte Tag zum grillieren. Tolles Wetter, Sommerferien und die Aktivriege – alles war vorhanden und mit grosser Vorfreude am Start. Nach der Besammlung bei der Leichtathletikanlage Neudorf ging es mit Sack und Pack und Wurst und Holz zur nahegelegenen Feuerstelle im Hagenbuchwald. Dank dem bewährten

kulinarisch-sozialstaatlichen Versorgungsprinzip der Aktivriege kam jedermann & -frau auf den Genuss des anderen und wir hatten ein köstliches Festmahl vom Grill. Nicht zuletzt durften wir uns bei Dominic Hablützel für ein spontanes Dessertbuffet bedanken, das wir so nie erwartet hätten.



So verlief der Abend noch bis in die dunklen Abendstunden begleitet von der Erkundung des Waldes, Velo-Versteckspielen, nächtlichen Handy-Gemälden und dem gemütlichen Zusammensein unserer Aktivriege. Ein grosser Dank geht an Thomas Ochsenbein für die Bereitstellung seiner nahegelegenen Wohnung und die herzliche Bewirtschaftung nach Abschluss des offiziellen Programms. Die Aktivriege ist sich einig – das Grillen ist uns noch nicht verleidet, Dominic ist ein toller Dessert-Cuisinier und Thomas ist ein hervorragender Wirt. Dann also bis zum nächsten Jahr!

*Michi Schmid*



## ***Sommerprogramm Aktivriege – Minigolf, 09. August 2019***

Was wäre ein Sommer auch ohne eine gemütliche Runde Minigolf? - Naja, wahrscheinlich auch ein Sommer aber halt einer ohne Minigolf. - Das sagten sich auch 13 Östler und befanden einstimmig: "Minigolf gehört dazu!". So pilgerten wie schon in etlichen Jahren zuvor eine feuchtfrohliche Gruppe hochmotivierter mehr oder weniger durchtrainierter Profi-Minigolfler zur Minigolfanlage Dreilinden. Oben angekommen wurde natürlich sofort mit akribischem Einwärmen und Inspizieren der Anlagen begonnen. Die Unterteilung der Gruppe in drei Untergruppen ergab sich einigermassen automatisch aus dem damaligen Füllstand der Getränke. Bahn für Bahn, Schlag für Schlag, Schlägerwinkel, Windrichtung, Lichtverhältnisse, Bahnbeschaffenheit, alles wichtige Punkte, die dann aber schlussendlich doch nicht so ausschlaggebend waren wie einige anfänglich vermuteten. Das Pokerface bis zur offiziellen Rangverkündigung ist bei einigen Teilnehmern noch verbesserungswürdig, was aber der Spannung nicht schadete. Schlussendlich siegte Pascal mit beeindruckenden 38 Punkten, die für den Titel des Vereinsrekords sicherlich in die nähere Auswahl fallen würden. Somit wäre auch dieses Jahr wieder alles gesagt und bis nächstes Jahr!

*Kai Badinski*

### ***Die Neuen stellen sich vor***



**Hanna Deck**

Alter: 26

Im Verein seit: August 2018

#### **Wie bist du auf den TVO aufmerksam geworden?**

*Habe euch gegoogelt.*

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

*Mir gefällt's sehr gut. Die Trainings sind abwechslungsreich und bringen mich ins Schwitzen. Regelmässig Sport treiben mit tollen Leuten macht Spass. Vor allem das ETF war dieses Jahr ein Highlight, aber auch das actionreiche Sommerprogramm fand ich super.*

#### **Was sind deine Ziele im Verein für das Turnjahr?**

*In meinem ersten TVO-Jahr habe ich mir zum Ziel gesetzt, an meiner Fachtest-Begabung zu arbeiten und nebenbei zwei, drei "Ur-St. Galler" kennen zu lernen. Während ich an Letzterem dranbleiben werde, kommt das erste Ziel wohl erst im 2020 wieder zum Tragen. Bis dahin steht fit bleiben für den Winter auf dem Plan.*





**Alina Ragnolini**

Alter: 17

Im Verein seit: November 2018

**Wie bist du auf den TVO aufmerksam geworden?**

*Ich bin über die Homepage der Stadt St. Gallen auf diesen Verein gekommen, es war der nächste Verein von meinem Wohnort.*

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

*Mir gefällt es bisher sehr gut im Verein. Ich durfte schon viele neue Erfahrungen machen, und viele tolle, neue Leute kennenlernen. Besonders gefallen mir die Ausserturnhallischen Aktivitäten, wo man sich besser kennenlernen kann wie zum Beispiel auf der Turnfahrt, beim Grillieren oder beim Skifahren in Davos.*

**Was sind deine Ziele im Verein für das Turnjahr?**

*Meine Ziele sind körperlich weiterhin fit und gesund zu bleiben und meine Kondition zu fördern.*



**Lukas Rechsteiner**

Alter: 27

Im Verein seit: Oktober 2018

**Wie bist du auf den TVO aufmerksam geworden?**

*Schon in meiner Kindheit wusste ich vom TVO, da ich 7 Jahre im LC Brühl auf derselben Anlage trainierte. Nun habe ich an der OLMA eine Wette verloren und so den Weg zur Aktivriege und damit zu vielen altbekannten Gesichtern gefunden.*

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

*Das abwechslungsreiche Programm und die Kameradschaft gefallen mir sehr.*

*Die entspannte und humorvolle Atmosphäre sagt mir zu.*

**Was sind deine Ziele im Verein für das Turnjahr?**

*Regelmässiger Trainingsgang, sowie der Erhalt meiner Kondition und natürlich ein gutes Unihockey-Turnier im Frühling!*

# **AGENDA / MITTEILUNGEN**

## **Terminkalender 2019/2020**

05. November 2019	St. Galler Apéro
19. 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
18. Januar 2020	TVO-Unihockeyturnier
13.-17. Januar 2020	Woche der offenen Türe
<b>06. März 2020</b>	<b>Riegen- und Vereinsversammlung</b>
08. März 2020	Skiturnfahrt

## **Gratulation**

...zum Geburtstag...

Alfred Langenauer	Ehrenmitglied	6.1.20	70 Jahre
Jeyakumar Thurairajah	Aktiver Turner	7.1.20	50 Jahre
Werner Kern	Ehrenmitglied	19.1.20	70 Jahre

Redaktionsschluss Östler Post 127/2020  
**20. Dezember 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](http://www.bdo.ch)



Jetzt  
ProCity-Gutschein  
erhalten und  
deinen Verein  
unterstützen.

...TV St.Gallen-Ost-Mitglieder  
finden bei uns die  
besten Glasfaser-Angebote.



## So einfach geht's:

Ob Internet, TV oder Telefonie: Dir stehen auf dem St.Galler und Gossauer Glasfasernetz eine Vielzahl an Angeboten verschiedener Service-Provider zur Auswahl. Der Vergleich lohnt sich. Denn zum Beispiel gibt es

- Internet bereits ab 29 Franken
- oder Internet mit TV und Telefonie ab 44 Franken pro Monat.

Vergleiche jetzt auf unserem Onlineportal [www.glasfaser.sg](http://www.glasfaser.sg) respektive für Gossau [www.gossau.glasfaser-checker.ch](http://www.gossau.glasfaser-checker.ch) alle verfügbaren Abos. Oder besuche uns im Telecom-Shop an der Vadianstrasse 8 in St.Gallen. Dort beraten wir dich kostenlos und unterstützen beim Abowechsel.

**Ein Abschluss lohnt sich jetzt doppelt: Schliesst du bis 31.01.2020 ein Glasfaser-Abo ab, schenken wir dir einen 50 Franken ProCity-Gutschein und dem Turnverein St.Gallen-Ost 50 Franken für die Vereinskasse\*. Benutze dafür einfach den Promo-Code.**

\*Gilt für Dienste auf dem St.Galler oder Gossauer Glasfasernetz im Telecom-Shop oder im Onlineportal ([glasfaser.sg](http://glasfaser.sg) bzw. [gossau.glasfaser-checker.ch](http://gossau.glasfaser-checker.ch)). Ist nicht kumulierbar mit anderen Aktionen der St.Galler Stadtwerke.



Dein  
Promo-Code:  
**TV SG-Ost**