



MITTEILUNGSBLATT DES TURNVEREIN ST. GALLEN OST

31. Jahrgang, 130. Ausgabe – Oktober 2020

EDITORIAL

Liebe Turnkameradinnen und Turnkameraden, geschätzte Oestler-Freunde

Die Vereinsfahne ist wieder zu Hause im Restaurant Hirschen

Nach wie vor gehört das Restaurant Hirschen, St. Fiden, zu unserem Stammlokal. Wir freuen uns, dass wir auch bei der Familie Krönert willkommen sind. Nachdem die Vitrinen im grossen Saal aufgelöst wurden, hat uns das Wirtepaar die Vitrine im Stübli im Erdgeschoss zur Verfügung gestellt. Vielen Dank.

Nach ein paar Monaten eingerollt in der Hülle, ist die Fahne jetzt wieder zurück in der Vitrine und ist dank der Glastüre auch vom Restaurant her gut sichtbar. Unter der Leitung von Fähnrich Donato Conte werden wir nun noch die Trophäen und Kränze sichten und die Vitrine schön dekorieren (aber nicht überfüllen). Wer noch aktuelle Auszeichnungen bei sich hat, kann sich gerne bei mir oder Donato melden.



Ski-Fit

Das Ski-Fit mit dem ganzen Verein ist auf den 3. November vorgesehen. Nutzt doch die Gelegenheit, in eurem Bekanntenkreis Werbung zu machen!

Chlaussprint

Bei Redaktionsschluss war noch nicht final entschieden, ob der Chlaussprint durchgeführt wird oder nicht. Bitte reserviert euch vorsorglich das Datum, wir informieren so rasch als möglich.

Brunnen-Challenge – eine Challenge für den Vorstand

Am Funktionärsanlass stand eine Brunnen-Challenge auf dem Programm. In drei Gruppen wurden verschiedene bekannte und unbekannte Brunnen in St. Gallen aufgesucht und dabei spannendes über die Geschichte und das Wasser in St. Gallen erfahren. Beim anschliessenden Pizza-Plausch und einem Glas Rotwein konnten die Erkenntnisse in gemütlicher Runde nochmals ausgetauscht werden. Vielen Dank allen Funktionären – ihr habt den Anlass als kleines Dankeschön mehr als verdient.

Winterpneus?

Beim Auto habt ihr vielleicht schon umgestellt – wenn ihr aber regelmässig die Trainings und Anlässe unserer Riegen besucht, dann bleibt eure Figur sommerlich und sportlich und eure Figuren stellen nicht auf Winterpneus um.

Ich freue mich auf die gemeinsamen Stunden und Anlässe und ein sportliches und geselliges viertes Quartal.

Dominik Meli
Präsident

FITNESSRIEGE

Reisebericht Turnfahrt – 29. August 2020 written by Story Cubes

Samstig 29.8.2020, e wildi Meute hät sich am früene Morge am 8i am Bahnhof versammelt. Schöni Wetter findet hüt leider nur über dä Wolche statt. Vom Bahnhof Urnäsch sind mir losgloffte richtig Hochmoor. Dä Wind und s Wetter händ eus entgegeblase. Innere schöne Hüte uf em Hochmoor händ mir e Gschicht verzellt übercho, mir sind vo ganz viel Hornisse gstört worde. Eusi Aura isch eis gsi. Somit händ mir s richtig Werchzüg gha, eusi Tour witer a zrette richtit Lilybeiz, Dä Rege isch konstant, permanent vorhande gsi. Mitere schöne Kutschefahrt simmer im Rege dur die schön Landschaft gschweift und dänn, oh Schreck, mir müend usstige.... Mir händs ufgno, ganz elei gäg dä Sturm undedure im Rege sind mir im Hotpot glandet oder gstrandet. Es isch sehr schön warm gsi und mir sind mit Getränk versorgt worde. Und scho händ mir s richtig Werchzüg für das feini Raclette mit dä lahme unter dä Wolche Röschocherzli gha. Und nachere heisse Nacht im Hotpot isch scho dä

Sunntig 30.8.2020 agseit gsi. Am Morge hät dä Jan drü mal!!!! dä Chopf a gschlage im Holzpfahlhus und isch ufs WC grennt am feufi am Morge, wo dä Ernst ernsthaft meditierend da gstande isch, isch dä Jan a ihm verbi wieder is Bett, hät nochli gschlafa und isch dän zum Zmorge. Uf die halbi nüni händ sich dän alli Fultier im Restaurant versammelt und dän händ mir ganz es feinst Zmorge übercho. Mir händ en wunderschöne Tag erläbt da uf em Burehof mitere Olympiade. Mär weiss nöd genau was da alles passiert isch, da en Teil vom Pricht uf mysteriösi Art und Wiis verschwunde isch. Aber vielleicht isch es au guet wenn gwüssi Sache vo däre Reis nirgends schriftlich oder sust irgendwie festhalte sind ☺ Dä Jack hat müese zrug dänke an Merliweg vo gestert. Ihm sind d Figure in gueter erinnerig blibe, vorallem d Üle us Holz. So seged mir am Holzstübli ade, oh weh, juhe und gönd zrug uf St. Galle.

En ganz grosse Dank ad Nadja fürs Organisiere.

Michele Navi





JUGI UND AKTIVRIEGE

Polysportives Sommerlager - 05. bis 11. Juli 2020, Appenzell

Das diesjährige Sommerlager stand, wie so Vieles in diesem Jahr, unter besonderen Vorzeichen. Die Leiter haben geplant, geplant, noch einmal geplant und dann wieder umgeplant. Das Sportlager stand mehrfach vor dem Aus. Das Leiterteam war sich allerdings einig, dass ein Lager – sofern verantwortbar – nach Möglichkeit durchgeführt werden soll. Viel zu viel musste dieses Jahr ausfallen und abgesagt werden. Da schien es uns sehr wichtig, ein positives Zeichen zu setzen. Und es ist uns gelungen.

Nachdem im Mai durch einen Bundesratsentscheid endlich feststand, dass Sportlager grundsätzlich wieder erlaubt sind, wurden wir nochmals ausgebremst. Die Gemeinde Sarnen entwickelte ein eigenes Schutzkonzept; gemäss diesem hätten wir gerade einmal 30 Teilnehmer/-innen mitnehmen können. Ein Kernteam mit Franziska Geser, Svenja Luginbühl, Christian (Hitsch) Fräfel, Fabian Beeler und mir hat innert einer Woche dutzende Telefongespräche geführt, Anfragen getätigt und Abklärungen getroffen. So sind wir in Appenzell auf eine ideale Ersatzinfrastruktur (Unterkunft, Turnhalle und Sportanlagen) gestossen. Nun galt es, die gesamte Organisation (vom Rekognoszieren, über das Anmeldeprozedere unter neuen Bedingungen bis zum Erstellen eines Schutzkonzeptes) nochmals von vorne zu beginnen. Die Arbeiten, für die uns sonst ein Jahr zur Verfügung steht, musste innert wenigen Tagen erledigt werden. Überdies wurden wir von Anmeldungen geradezu überrannt, Teilnehmer mussten wir auf eine Warteliste setzen und als dann einige nachrücken konnten, erhielten wir teilweise nicht einmal mehr eine Antwort....

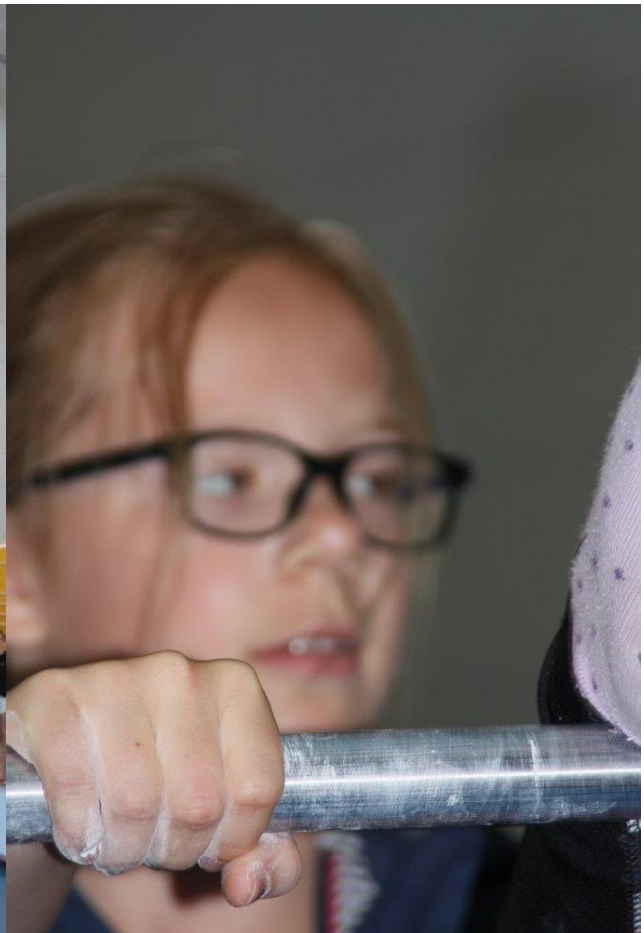
Vorweg dies: In Appenzell wurden wir als Gäste äusserst herzlich empfangen und willkommen geheissen. Wir waren begeistert von der Gastfreundschaft und haben uns sehr wohl gefühlt. Und: die Leiter haben einen riesigen und hervorragenden Einsatz geleistet, vor und während dem Lager. Reinigen, Desinfektionsmittel, Plexiglas und Masken waren unsere ständigen Begleiter. Wir hatten Respekt vor der Aufgabe, wir hatten ja auch keine Erfahrung und trotz aller Schutzmassnahmen war es ja durchaus möglich, dass Teilnehmer oder Leiter das Virus bereits ins Lager mitbringen. Überdies wussten wir nicht, wie die Teilnehmer auf die diversen Schutzmassnahmen reagieren und wie sie diese alle befolgen würden. Nun das Lager ist in jeder Hinsicht gelungen, trotz Schutzmassnahmen hatten wir während sieben Tagen eine tolle Lagerstimmung, gut gelaunte Teilnehmer, ein hervorragendes sportliches Programm, feines Essen und die Gelegenheit Freundschaften zu pflegen oder neue zu knüpfen.



Aufgrund der Nähe des Lagerortes trafen sich die Lagerleiter zu Lagerbeginn zu einem Brunch. Die Anreise der Teilnehmenden erfolgte für einmal – Schutzkonzept bedingt – individuell und gestaffelt. Nach einer kurzen Begrüssung wurden die 72 Teilnehmer in Gruppen eingeteilt und durften einen Postenlauf absolvieren. An einem Posten beispielsweise wurde das Thema «Corona und Händewaschen» behandelt. Die jugendlichen Teilnehmer mussten Handschuhe anziehen, diese mit Farbe einschmieren, die Augen schliessen und die Hände 30 Sekunden reiben. Es war schon erstaunlich, dass die Meisten die Augen bereits nach Halbzeit wieder öffneten und auch feststellen mussten, dass das Weiss der Handschuhe noch nicht überall verschwunden war. Mit den farbigen Handschuhen durften die Teilnehmer dann eine Leinwand bedrucken, mit allen Händen entstand dann ein schönes Lagergemälde.



Am Montag standen dann Schnupperlektionen in den Fachrichtungen Geräteturnen / Polysport / Leichtathletik auf dem Programm. Lektionsinhalte waren etwa «Schnelle Beine» und «Ninja Warriors in Appenzell». Die ganze Woche über verbrachten wir interessante und intensive Sporttage mit allen Facetten, die das Turnen beinhaltet. In der Leichtathletik wurden Disziplinen wie Sprint, Weit- und Hochsprung, Kugelstossen, Diskus, Speer, Hürdenlauf angeboten, unterbrochen und angereichert immer wieder mit vielen kleinen Spielen. Im Geräteturnen wurden Sprünge mit dem Minitrampolin und am Boden, Schaukelring, Akrobatik, Barren und Stufenbarren aber auch auf dem grossen Trampolin trainiert.



Und im Polysport standen viele alternative Trainingseinheiten, Stafetten und Spiele auf dem Programm. Am Freitag dann durfte auch das traditionelle Burgenvölkerball nicht fehlen.

Das Abendprogramm wurde jeweils durch die Jungleiter, das sind junge Teilnehmer, die sich für die Zukunft für das Leiten interessieren, unter der Leitung von Fabian Beeler geplant und auch durchgeführt.

Am Mittwoch erhielten wir Besuch von Géraldine Brot, Präsidentin und Trainerin beim Boxclub St. Gallen. Sie führte uns in das Boxen ein und begeisterte die jugendlichen Teilnehmer mit diesen speziellen Lektionen.

Am Donnerstagnachmittag liessen wir dann unsere Seele etwas baumeln und besuchten das Schwimmbad Appenzell.

Der Freitagabend stand unter dem Motto «Casino». Fabian Beeler hat ein tolles Abschlussprogramm zusammengestellt. Die Leiter trugen allesamt weisse Hemden, die Herren mit Krawatte. Im Casino konnte an verschiedenen Tischen gespielt, die Einsätze verspielt oder zusätzliches Geld gewonnen werden. An der Bar gab es fantasievoll hergerichtete Drinks zu kaufen.

Fazit: Streng aber schön war es.

Markus Meli

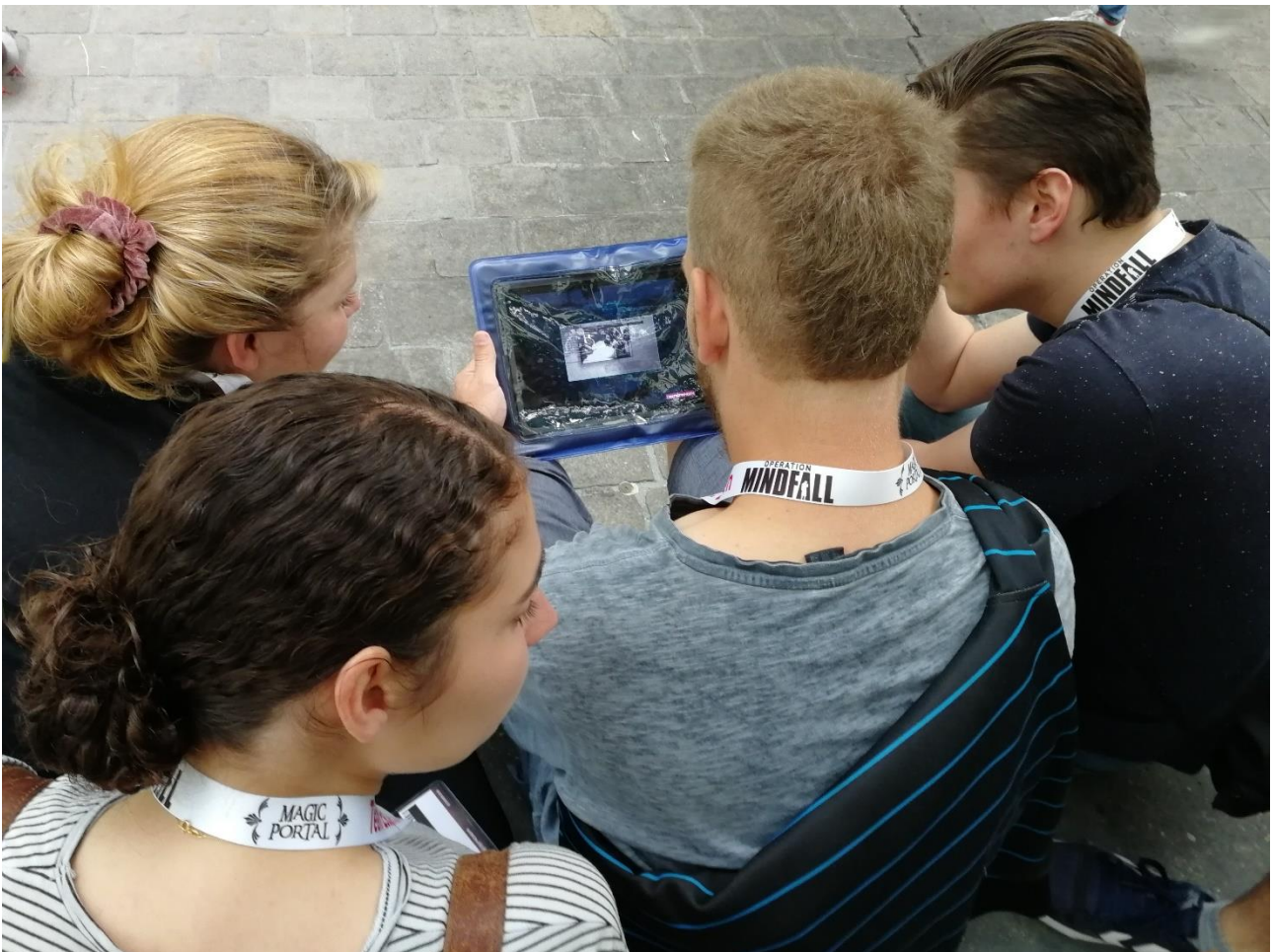




Team Escape St. Gallen – 10. Juli 2020

Alles begann an einem regnerischen Abend im Juli. Ich würde gerne schreiben, dass gerade die Dämmerung eingesetzt hatte um die ohnehin schon ziemlich epische Stimmung zu verstärken, allerdings war es erst 7Uhr abends und auch während einer Epidemie geht die Sonne nicht früher unter. Auf jeden Fall fanden sich rund 10 motivierte Östler beim Bärenplatz ein, was aufgrund der gerade begonnenen Sommerferien und Sportlager doch eine erfreuliche Zahl ist. Noch wusste niemand so genau was uns erwarten würde. Das Einzige was wir wussten war, dass wir die ziemlich neuen AdventureRooms ausprobieren werden. In unserem Fall war das "Adventure" die Rettung der Welt und der "Room" die gesamte Altstadt. Nach kurzer Einführung teilten wir uns in zwei Gruppe auf und der Wettkampf um den Titel konnte beginnen. Ein Tablet und ein Koffer voller Spionageutensilien sollten uns unsere Arbeit erleichtern. Um all jenen, die sich selber auch noch in der Disziplin der Weltrettung probieren wollen, den Spass nicht vorwegzunehmen, werde ich auf weitere Details verzichten. Sicher ist, dass es allen sehr viel Spass gemacht hat und auch beim späteren ausklingen lassen des Abends wurde noch fleissig über das ein oder andere Rätsel diskutiert.

Kai Badinski



Kubb Turnier – 24. Juli 2020

Am dritten Freitag des Sommerprogramms gings mal wieder in Richtung Neudorf. Auf der Wiese am Stephanshornweg spielten wir Kubb. Nach dem wir uns in 2er und 3er Gruppen eingeteilt hatten, konnten die zehn später elf ÖstlerInnen gegen einander antreten. Da die zwei parallel verlaufenden Spiele nie zur selben Zeit fertig waren, ging es eine Weile bis die GegnerInnen tauschten. Nach dem alle ihr Talent im Wikingerschach unter Beweis stellen konnten, durften wir noch mit zu Lukas nachhause. Dort spielten wir, mit von Lukas offerierten Getränken und mitgebrachten Snacks, Werwölfen. Ein paar Werwölfe waren etwas kommunikativer, und andere hielten sich eher zurück. Nach der ersten Runde kamen dann neue Strategien zum Vorschein, die etwas für Verwirrung sorgten.

Surafel Stritz

Seilpark Gründenmoos – 31. Juli 2020

Am 31. Juli, bei 30° bestiegen wir den Seilpark im Gründenmoos. Trotz grossem Kraft-, Schweissaufwand und unzähligen Mückenstichen war es ein riesen Spass, durch die Baumwipfel zu klettern. Nach zwei Stunden balancieren, Geschicklichkeitstraining und Schwebeflügen waren wir erschöpft und freuten und aufs kühlende Getränk im Säntispark. Dort liessen wir den Abend gemütlich ausklingen.

Jérôme Bürke



Minigolf Dreilinden – 07. August 2020

Mit strahlender Sonne und rund 30 Grad hat das diesjährige letzte Sommerprogramm auf dem Minigolf-Platz Dreilinden stattgefunden. Drei Teams aus total 14 Athleten haben den Golfkurs aus 18 Bahnen bestritten und beim einten oder anderen Loch die Hände verworfen als der Ball über die Lochkante wieder in Bahn rollte. Für den nächstjährigen Vergleich müssen natürlich die Resultate festgehalten werden, damit weder Markus noch Ralf, wie jedes Jahr, von sich behaupten können der letztjährige Gewinner zu sein. Um es vorweg zu nehmen: Markus mit dem diesjährigen 7 Rang und 56 Schlägen (7, 56) wäre eigentlich zum Schreiben dieses Artikels verdonnert worden. Jedoch habe ich mich bei der Auswertung aber so verheddert und ein Durcheinander gemacht, dass ich nun als kleine Strafe diesen schreibe. Aber zurück zum sportlichen: voller Tatendrang startete die erste Gruppe mit Renato (5, 49), Markus (7, 56), Urs (9, 59), Pascal (4, 45) und Gilles (14, 81) und legten auch noch ein horrendes Tempo vor. Die zweite so wie die dritte Gruppe gönnte sich zuerst eine kleine Erfrischung und machte sich dann gemütlich an das Spiel. Hier muss dann auch erwähnt werden, dass ab Mitte des Spiels die Gruppe aus dem drittplatzierten Ralf (3, 41), Fabian B. (8, 58), Alexandra (10, 62) und Dominic (12, 65) der dritten Gruppe aufsass und mit Blick auf den Endspurt die Punkte des Gegners erfahren wollte. Mit einigen Falschinformationen konnte dann aber auch Ralf im Glauben gehalten werden ganz an der Spitze dran zu sein. Mit ihrem gemütlichen Tempo hat die Gruppe Zwei natürlich versucht präzise, überdacht und genau zu spielen; abgesehen von Alina (6, 54), welche eher wieder ihre Eishockeykünste auffrischen wollte. Fabian F. (11, 63) und Petra (13, 67) feilten jedoch noch ein wenig an der Feinabstimmung. Und an der Spitze mit je 38 Schlägen und somit zwei Gewinnern stehen Kai und Andres. Wahrscheinlich war es die Gelassenheit und vor allem das Zielwasser was diese Leistung ermöglichte. Mit einem wunderschönen Sonnenuntergang, Ping Pong und einigen Gesprächen ging dann aber auch das letzte Sommerprogramm zu Ende und wir freuen uns schon auf das kommende Jahr, wo Markus und Ralf darüber diskutieren, wer von ihnen nun das letzte Jahr gewonnen hat.

Andres Forrer

U23 Schweizermeisterschaften im Kugelstossen - 23. August 2020

Die Qualifikationslimite für die Schweizermeisterschaften (SM) hat Fabian Fuchs bereits vor Corona in der Hallensaison übertroffen. Mit dem schweren Gerät (7.26 kg) erzielte er in der Halle eine Weite von 12.17m und persönliche Bestleistung (PB). Vorbereitungswettkämpfe konnten wir dann leider keine bestreiten, trainiert haben wir aber offensichtlich ganz gut und auch intensiv. Es war schon eine lange Trainingszeit, so ganz ohne Wettkämpfe und im Wissen, dass möglicherweise auch die SM nicht stattfinden.

Am 23. August 2020 war es dann soweit. Die SM fand in Frauenfeld unter Einhaltung eines Schutzkonzeptes statt. Schon der Einmarsch war imposant. Fabians Gegner waren alle mindestens einen Kopf grösser und 10 Kilogramm schwerer als Fabian. Allerdings war da auch kein einziger Allrounder am Start, keinem würde ich einen 1000er Lauf (PB Fabian 2.47) oder einen Weit- oder Dreisprung (in diesen Disziplinen war Fabian auch schon an einer SM) zutrauen. Zwei Siege hatten wir bereits vor dem eigentlichen Wettkampf errungen.



Einerseits stellten wir den schönsten Kugelstösser und dieser wurde durch den hübschesten Trainer auf dem Platz betreut.

Fabian liess sich von der körperlichen Überlegenheit nicht beeindrucken, er startete als Nummer 7 in den Wettkampf. Bereits mit dem ersten Stoss verbesserte er seine PB. Er liess es richtig krachen. 12.24 / 12.45 / 0 / 12.38 / **13.12** war seine beeindruckende Serie, **der fünfte Rang an einer Schweizer Meisterschaft der verdiente Lohn.**



UBS Kid's Cup vom 23. August 2020

Für die Jugi gab es dieses Jahr leider keine Wettkämpfe. Die Jugitage und Jugiwettkämpfe fielen allesamt Corona zum Opfer und wurden abgesagt.

Einzige Wettkampfmöglichkeit war das UBS Kid's Cup Kantonalfinale vom 23. August 2020. Parallel zur SM in Frauenfeld coachte Werner Kern auf der LA Neudorf sechs Jugendriegler.

Auch an diesem Wettkampf lieferten die Jugendriegler allesamt gute bis hervorragende Resultate ab. Am kantonalen Finale erreichten sie im Dreikampf (Sprint, Weitsprung, Ballwurf), jeweils in ihrer Kategorie, folgende Ränge:

1. Rang: Maurin Schön (Jg. 2007), Marvin Uzdemir (Jg. 2009)
2. Rang: Levi Uzdemir (Jg. 2011)
3. Rang: Jérôme Bürke (Jg. 2005)
6. Rang: Robin Burgstaller (Jg. 2008)
7. Rang: Samuel Menzi (Jg. 2006)

Ein Schweizer Finale konnte leider im 2020 ebenfalls nicht stattfinden. Es wurde aber mit allen in der gesamten Schweiz erzielten Resultaten eine Gesamtrangliste erstellt.

Marvin erkämpfte sich den hervorragenden dritten Rang, Levi rangiert auf Platz 36 und Jérôme gehört mit Rang 98 ebenfalls zu den 100 besten in seiner Kategorie.

Mit Jérôme haben wir zudem einen weiteren 5m Weitspringer, Samuel (4.70) und Marvin (4.61) haben diese Marke nur knapp verpasst.

Markus Meli





AGENDA / MITTEILUNGEN

Terminkalender 2020

| | |
|-------------------------|--|
| 3. November 2020 | Helvetia Ski-Fit |
| 2. Dezember 2020 | Chlaussprint, organisiert durch den TVO (Durchführung bei Redaktionsschluss noch offen) |
| 12. Dezember 2020 | AV Kreisturnverband Rheintal |
| 3. Januar 2021 | Neujahrsbegrüssung Gesamtverein |
| 11. bis 15. Januar 2021 | Woche der offenen Türe |
| 5. März 2021 | Riegen- und Vereinsversammlung |

Gratulation

...zum Geburtstag...

| | | | |
|--------------------|----------------|---------|----------|
| Paul Sauder | Freimitglied | 5.11. | 75 Jahre |
| Georg Walter | Aktiver Turner | 28.12. | 70 Jahre |
| Christoph Grontzki | Aktiver Turner | 14.1.21 | 40 Jahre |

Redaktionsschluss Östler Post 131/2021

18. Dezember 2020

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