



MITTEILUNGSBLATT DES TURNVEREIN ST. GALLEN OST

34. Jahrgang, 141. Ausgabe – August 2023

EDITORIAL

Geschätzte Östlerinnen und Östler

Die nächste Östlerpost Ausgabe liegt vor, doch die erste, in der ich das Editorial schreiben darf. Ich werde jeweils bestmöglich einen Einblick geben in die Arbeit des Vorstandes und auf sportliche sowie gesellschaftliche Highlights hinweisen.

Anlässe

Am 18. und 19. August fand das St. Galler Fest statt. Unser Verein war in der Vorbereitung, sowie an der Durchführung massgebend beteiligt. Wir waren an beiden Abenden hinter der Bar vertreten und am Samstagnachmittag betreuten wir den Kinder und Senioren OL. In der KW34 findet dann die Woche der offenen Tür statt. Ihr seid herzlich eingeladen, eure Kolleginnen und Kollegen in das Training mitzubringen. Dann im September das grosse Highlight, die Turnshow. Begeistert weiterhin euer Umfeld für das Turnspektakel in St. Gallen, sodass wir die Tickets verkaufen!

Projekte

Der Vereinsvorstand hat in seiner neuen Zusammensetzung mit Christoph, Andres und mir die Arbeit aufgenommen. Unser Fokus liegt auf der Koordination der Bedürfnisse der einzelnen Riegen. Um unsere TVO-Bekleidungsbestände wieder aufzufüllen und neue Mitglieder entsprechend auszustatten, hat die Arbeitsgruppe mit Andres und Nadja den Auftrag gefasst, einen entsprechend Trainer für uns zu finden. Nach der Erstellung der neuen Webseite durch Michael wurden nun auch die administrativ Verantwortlichen, Viktor, Urs Halter und Fabio eingearbeitet. Für administrative Anliegen bezüglich der Webseite sind das die neuen Ansprechpersonen für euch.

Sportliche Highlights

Am 26. August darf die Aktivriege mit einem Team bei den Aktiven an den Leichtathletik Team Schweizer Meisterschaften starten. Mehr dazu im Artikel von Markus.

Dann am 27. August findet mit dem UBS Kids Cup die offizielle Einweihung der sanierten Leichtathletik Anlage Neudorf statt.

Euch wünsche ich viel Spass beim Durchlesen der Östlerpost. Und wie immer, bei Fragen, Anliegen oder Ideen kommt unbedingt auf mich oder die Vorstände zu.

Fabian Beeler
Vereinspräsident

GESAMTVEREIN

St. Galler Turnshow 2023

Liebe Östlerfamilie

In drei Monaten meistern wir gemeinsam unsere St. Galler Turnshow im Athletik Zentrum.

Ich bitte euch um Unterstützung im Bereich des Marketings (siehe Mail von Vigi) und im Sponsoring.

Marketing

Wir müssen mindestens noch 300 Tickets verkaufen, um unser Ziel von 1000 Tickets zu erreichen.

Dass wir den 340 auftretenden Athletinnen und Athleten eine volle Halle präsentieren können, müssen wir die Inputs von Vigi in unserem sozialen Umfeld umsetzen.

Sponsoring

Wir benötigen noch Sponsoren für das Programm und die Bandenwerbung. Meldet euch direkt bei Dominik Meli für die Detailabsprachen.

Ich bedanke mich für das grosse Engagement des OKs und freue mich, unseren Galaabend erfolgreich zu realisieren.

Christoph „Stöff“ Grontzki
OK-Präsident



St. Galler Turnshow
23. September 2023
Athletik Zentrum St. Gallen
www.ts23.ch

www.tvstgallen-ost.ch

17 Jahre Leichtathletik-Kampfrichter – Einige Stichwörter

- Eine sehr theoretische Grundausbildung 2006 in Balgach
- Eine denkwürdige Premiere in Teufen, bei Schnee und Regen im Mai
- Alle 2 Jahre eine seriöse Weiterbildung
- Einige Dutzend Einsätze
- Einige Fehlentscheide
- Einige neue Kampfrichter in den Job eingeführt
- Viele frühe Einsätze am Morgen, manchmal bis in den Abend hinein
- Einige Fehlmessungen (wer als Kampfrichter keine Fehler macht, der lügt)
- 1 T-Shirt pro Turnfest-Einsatz
- Wenige, dafür ehrliche Feedbacks von Trainerinnen und Trainern (kein Feedback = man hat es gut gemacht)
- Viele bereichernde Begegnungen auf den Wettkampfplätzen
- Wenig Negatives (am ehesten das liebe Wetter)
- Viel Sonnencreme, aber auch viele Einsätze mit Pelerine
- Wenig unliebsame „Diskussionen“ mit Eltern und uneinsichtigen Trainern
- Viele, viele schöne Erlebnisse
- Gute Freundschaften unter den Kampfrichterinnen und Kampfrichtern

Und zum Schluss die Dernière am 23. Juni 2023 in Henau und verbunden damit ein grosses Dankeschön an den TVO für das Vertrauen.

Fazit: Leichtathletik-Kampfrichter: Ein unterschätzter Job, der meistens Spass macht. Es lohnt sich, und zwar sowohl in fachtechnischer Hinsicht als auch (vor allem) in menschlicher Hinsicht. Halt eine kleine „Lebensschule“.

Ich wünsche Ralf Zellweger als „Junior-Kampfrichter“ die gleichen, schönen Erfahrungen in diesem „Job“, wie ich sie als Senior all die Jahre auch erleben durfte.

Kurz: Ich würde es wieder tun!

Ivo Halter

Pensionierter Leichtathletik-Kampfrichter

FITNESSRIEGE

Sport Fit-Tag in Buchs - 03. Juni 2023

Das Wetter versprach einen sonnigen Wettkampftag, und so machten sich motivierte Turner/-innen am frühen Morgen per gemietetem Bus auf nach Buchs. Der Start der ersten von sechs koordinationsreichen Disziplinen erfolgte bereits ab 08.00 Uhr. Im Verlaufe des Vormittags wechselten wir zwischen den Disziplinen in die Halle zum 3-Spiele-Turnier. Jede Gruppe wurde stark gefordert und es wurde allseits um Punkte gekämpft. Zum Teil kamen die Mannschaften knapp über das Anspiel hinaus, andererseits gab es aber auch spannende und lange Ballwechsel. Erfreulich war, dass die Mannschaft von Stöff, Viktor und Tobi sich für die zweite Runde qualifizieren konnte. Bravo! Ziel-Kugelstossen stand auch noch auf dem Programm. Hier wurde um Millimeter gefeilscht und tatsächlich erzielten ein paar von uns eine Punktlandung! Juppieeehh... Während der Qualifikationsrunde der Männergruppe absolvierten einige von uns den Teamwettkampf mit Rennen und Korbball, ein toller Abschluss. Im Laufe des Nachmittages war unser Einsatz sowohl bei den Disziplinen als auch beim 3-Spiele-Turnier beendet und wir hatten Zeit, spannende Wettkämpfe wie Stiefelwerfen, Kickbordfahren, etc. zu beobachten. Vor dem Abendessen genossen wir einen wohlverdienten Apéro, herzlichen Dank dem Spender. So liessen wir bei Tanzmusik und angeregten Gesprächen den Tag ausklingen. Der Bus holte uns um 23.00 Uhr wieder ab und gut gelaunt aber müde gings wieder Richtung St. Gallen. Ein grosses Dankeschön allen die uns diesen Tag ermöglicht haben, vor allem aber auch unseren Kampfrichtern Jeannette, Rolf und Jack. Ohne euch wären wir nicht dabei gewesen!

Ursi Heim





Familien Brötle am Gübsensee - 11. Juli 2023

Das traditionelle Familien Brötle in den Sommerferien der Fitnessriege fand zum ersten Mal am Gübsensee statt. Zudem wurden von unserer genialen Anlassorganisatorin Nadja die Mitglieder der Aktivriege eingeladen. Der Grundstein dafür wurde an der letzten TVO-Vereinsvorstandsitzung unter dem Motto «den Vereinszusammenhalt stärken» gelegt. Der zweite gemeinsame Anlass wird in der letzten Sommerferienwoche durch die Koordination der Aktivriege folgen. Mit Velos und zu Fuss trudelten ab 17.00 Uhr die Familien beim Brötli-Badi-Platz ein. Diverse Spielsachen wurden angeschleppt, den anderen Kindern präsentiert und anschliessend wurde gemeinsam gespielt und gebadet. Natürlich wurden beim Spielen reichlich Chipsli verzerrt, was immer ein sehr positives Ambiente schafft. Das gemeinsame Grillen lud zum Kosten von Maronis, Oliven, verschiedenen Würsten / Fleischersatzprodukten, Fruchtgetränken, sardinischem Bier und Salaten ein – einfach köstlich und bereichernd. Alle waren mit Plaudern, Spielen und Baden so beschäftigt, dass nicht einmal das beliebte Hexen-Spiel seinen Platz fand. Um 21.00 packten wir unsere sieben Sachen zusammen und begaben uns zufrieden und etwas müde auf den Heimweg. Ein grosses Merci an alle für diesen geselligen & fröhlichen Abend und an Petrus für die Terminierung der gewaltigen Gewitterzelle nach unserem Anlass.

Christoph „Stöff“ Grontzki



JUGI UND AKTIVRIEGE

Rom Marathon – 19. März 2023

Fabio Dennstädt aus der Aktivriege hat erfolgreich am diesjährigen Marathon in Rom teilgenommen. Das Riesen-Event mit über 10000 Teilnehmern fand am 19. März statt mit einer Strecke einmal durch die gesamte Stadt und an vielen historischen Gebäuden wie dem Kolosseum, dem Circus Maximus und dem Petersdom vorbei. Trotz bewölktem Wetter absolvierte Fabio die Strecke in einer beeindruckenden Zeit von 4:11:59. Natürlich hatte er seine Östler-Socken dabei, die ihm Glück und Komfort während des Rennens brachten. Unmittelbar nach dem Marathon, konnte er zwar nicht mehr Laufen, aber mittlerweile hat er sich wieder gut davon erholt.

Fabio Dennstädt



Spielleichtathletik und LMM in Teufen - 13. Mai 2023

Der Spielleichtathletikwettkampf in Teufen bietet Kindern und Jugendlichen einerseits die Möglichkeit die leichtathletischen Disziplinen in spielerischer Art und Weise kennen zu lernen, andererseits sich an einem Wettkampf mit anderen Athleten zu messen und überdies den erwachsenen Athleten aus dem eigenen Verein bei deren Wettkampf zuzuschauen.

Seit Jahren bemühen wir uns, unsere Jugendriegler für die Teilnahme an (einigen wenigen) Wettkämpfen zu begeistern, leider ohne grossen Erfolg. Wir haben im wöchentlichen Training volle, teilweise übervolle Hallen, an den Wettkämpfen fehlen uns dann die Teilnehmenden, das ist einerseits enttäuschend und sicher nicht das Ziel unseres Vereins.

In Teufen starteten für unseren Verein Rakshayan Rameswaran, Myles Schwyzer, Luka Jankovic, Nejla Handanovic, Rakshana Rameswaran, Luy Schwyzer und Jayden Makiesse in zwei Mannschaften. Die einzelnen Mädchen und Knaben erzielten gute individuelle Resultate, aufgrund der knappen Teilnehmerzahlen war die Mannschaftsbildung schwierig und eingeschränkt, die meisten Teilnehmer mussten denn auch in einer höheren Alters- oder in der falschen Geschlechterkategorie starten. Immerhin erreichte die Mannschaft U12 Knaben den achten, Jayden und Luy kamen im Einzelklassement im Weitsprung auf den 23. Schlussrang, im Pneu werfen belegte Luy gar den 7. und Jayden den 20 Rang.

Markus Meli



LMM-Vorrunde in Teufen - 13. Mai 2023

Wir wollten mit drei Teams starten, leider ist es uns nicht gelungen ein Seniorenteam zusammen zu stellen. Das Mixed-Team war deshalb das Resultat einerseits eines Alters- und andererseits eines Geschlechtermix. Für das Mixed-Team im Einsatz standen Anina und Lea Huser sowie Dominic Hablützel und Tom Oberholzer. Lea ist kurzfristig aufgrund eines verletzungsbedingten Ausfalls eingesprungen. Für dieses Team ging es darum, die Farben des Vereins möglichst gut zu vertreten, die eigene Freude am Wettkampfsport auszuleben und persönliche Erfolgserlebnisse zu feiern. Persönliche Bestleistungen konnte insbesondere Anina feiern, Teamleader war mit 2'303 Punkten Tom. Das Team erzielte ein Mannschaftsresultat von insgesamt 7'718 Punkten.

Für das Team Männer starteten Fabian Beeler, Alex Gschwend, Matthias Schwarz und Samuel Menzi. Die Mannschaft erzielte, noch früh in der Saison und bei nasskalter Witterung, ein Total von 12'622 Punkten. Das grosse Warten begann, 12'622 ist eine Punktzahl, die einerseits nur wenige Punkte vom fünften Platz auf der Schweizer Bestenliste weg liegt, andererseits nicht jedes Jahr für die Finalqualifikation ausreicht. Am Schluss der Qualifikationsperiode standen wir auf Rang 13, nur 100 Punkte vom ersehnten 12. Rang entfernt. Aufgrund der Tatsache, dass eine Mannschaft, die vor uns liegt, auf den Start verzichtet, sind wir nachgerutscht. Am 26. August 2023 steht deshalb in Schaffhausen erstmals eine Männermannschaft am Start des Schweizer Finales. Herzliche Gratulation!

Einige Fakten zum Wettkampf: Fabian hat mit 3'596 Punkten das beste Einzelresultat von allen Teilnehmenden auf dem Wettkampfsplatz erreicht, er wollte 4 persönliche Bestleistungen (PB) erzielen und hat deren 5 erreicht (100m/12.00, Kugel/11.96, Weit/5.85, 1000m/2.48.84 und Fünfkampf 3'596 → wobei er sich wahrscheinlich beim 100er und beim Kugelstossen genau vertauschte Resultate erwünscht hat), Alex war unser bester Hochspringer (1.65) und Kugelstösser (13.05/PB), Matthias kommt im Weitsprung bis auf 10cm an seine PB heran und stösst die Kugel noch immer auf 12m, Samuel erzielt PB im Weitsprung und im Fünfkampf. Die beiden Teams liessen den Abend bei einer Grillparty ausklingen.

Markus Meli







Turnfahrt – 18. Mai 2023

Die Turnwanderung an Auffahrt, verlief der strömungsreichen Thur entlang. Es hatte die letzten Wochen dementsprechend viel geregnet. Fische hatten wir keine gesehen. Das hielt Pascal und mich jedoch nicht davon ab, sämtliche Süßwasserfische aufzuzählen, welche wir beim Namen kannten.

Die alte Bischoffszeller Thurbrücke gängete im Zickzack. Eine massive Steinmauer mit sechs Torbögen. Es wirkte pompös, wenn schmale Turner über ihren Kamm, zur anderen Seite hinüber tänzelten.

Hobbykoch Thomas weiss bestens Bescheid, wo er sich seinen Knoblauchersatz besorgt. Der in Ufernähe, dichte Teppich bildende Bärlauch, roch unverwechselbar. Schade. Sobald die weißen Blüten treiben, verfranzen die würzigen Salatblätter. Werden alt und runzelig. Heute wurde nicht gepflückt. Vielleicht auch weil wir uns im Naturschutzgebiet befanden.

In Botanik gab es teilweise beachtliche Wissenslücken. Ich wollte einen Hinweis geben zu einer Pflanze, die man auf jeder Magerwiese findet. «Das hier ist der Zellwegerich!» Anstatt mich zu korrigieren, kam die Frage: «Ist das auch wahr? Unser Reiseleiter heisst fast genauso!»

Vor der ganzen Gruppe konnte der Spruch allerdings nicht hinwegtäuschen. So Mancher hatte eben doch einen grünen Daumen.

Wir waren neun Marschtiger. Alle mit modernsten Schuhwerken ausgestattet. Alex wäre der Zehnte gewesen. Aber wie es so ist, wenn man einem Event Interesse schenkt, jedoch kürzer treten muss... Die Kollegen lassen einen nicht mehr los.

«Die drei Stunden Anfahrtszeit, vom Studienplatz in Biel, könne kompensiert werden! Befehl! Du kommst direkt zum Grillplatz!»

Müde in den Beinen und pappsatt, hatte uns Alex per Anruf einen schönen Tag gewünscht. Er sei nudelfertig.

Der Fels um unsere Feuerstelle war bröckelig. Etliche runde Steine, ragten wie stumpfe Zähne aus dem Gesteinskit. Ich hatte diese Formation an einem Gletscherfindling im Stadtpark gesehen. „Nagelfluh!“, stand auf dessen Etikett.

Michi als Studierter, wusste natürlich sofort den Fachbegriff. «Ein Konglomerat! So viel festgebackenes Geröll! Das kann nur ein Konglomerat sein!»

Andres prahlte schon am Bahnhof damit, dass er die Badehose eingepackt hätte.

Der Bach war eiszapfenkalt. Perfekt um die Getränke zu kühlen aber nicht um sich reinzusetzen und den Arsch abzufrieren. Andres wollte es trotzdem wissen und watete tapfer durch das Bachbett. Unter dem Hohlsteinwasserfall genehmigte er sich eine nasse Dusche. Tarzan am Schreien. War eben doch nicht angenehm, den Bauch unter das ekelhaft kalte Wasser zu stellen. Das war ein kurzer Tauchgang. Geradewegs stapfte Andres dem lodernden Feuer entgegen und wärmte sich wieder auf.

Der Trocknungsmethode für die Badehose war so eine erfindungsreiche Konstruktion. Die Badehose musste schnell trocknen, aber einfach überhängen war uncool. Cooler war es die die Badehose an einen hölzernen Kleiderbügel zu hängen und ihn mit dem Stecken übers Feuer zu halten.

Corina meinte das ginge bequemer, ohne müde Arme zu bekommen. Sie fädelt den Stecken durch ein Kettenglied der Feuerschale und nahm zur Balance eine leeresoffene Glasflasche als Gegengewicht.

Nach drei Minuten «Schweben» versagte die Konstruktion dann doch. Die Badehose segelte und die Flasche torkelte zu Boden.

Die üblichen Restaurantstopps der vergangenen Jahre fehlten bei dieser Turnfahrt, abgesehen vom Guten-Morgen-Kaffee in der Cafeteria. Hungern oder dursten musste trotzdem keiner. Hatten wir schon Berge an Essen für die Gemeinschaft im Reisegepäck, gab es weitere Verpflegung bei den Eltern, vom grosszügigen Reiseleiter Ralf.

Das Wetter war am Nachmittag ordentlich rau geworden. Wir zogen die Zeltwände am Gartentisch, um den bissigen Wind zu stoppen.

Für lockere Stimmung hörten wir Musik. Mitunter Medleys von nur dreissig Sekunden Dauer, um mit unverhofftem Abriss zum nächsten Hit zu springen.

Ein Wettkampf stand noch auf dem Programm. Das umhauen der Kubb-Klötze. So kleine klotzige Soldaten, welche auf der grünen Wiese in eine Reihe gestellt werden. Es war nervenaufreibend. Oft um Haaresbreite daneben zielend, mit den jeweiligen sechs Schuss.

Apropos Schuss. Zum Schluss gab es noch Stress wegen der Zugabfahrt. In der Schweiz fährt der öffentliche Verkehr stets nach Fahrplan. Ralf konnte also genau berechnen, ab welcher Entfernung wir die Beine in die Hand nehmen und unter Karacho zum Endspurt anlegen mussten, um in letzter Sekunde durch die Tür ins Abteil zu schlüpfen.

Vernünftigerweise gab es zwei Kameraden, die das Prinzip der «Wahren Turnfahrt» verstanden hatten. Andres und Michi schlenderten gemächlich. Winkten dem abfahrenden Zug mit einem Lächeln auf den Lippen nach. «Der nächste Zug kommt bestimmt! Und auch der wird pünktlich sein!»

Dominic Hablützel



Pfingstmeeting in Zofingen, 27. Mai 2023

Beim internationalen Pfingstmeeting in Zofingen startete Fabian Beeler über 100m und 400m. Über 100m war sie dann da, die langersehnte Zeit unter 12 Sekunden. Fabian lief in 11.83 ins Ziel, unterbot seine PB um 17 Hundertstelsekunden und ist mit dieser Zeit der drittschnellste Oestler aller Zeiten.

Über 400m haben wir uns für das Jahr 2023 eine 52iger Zeit als Ziel gesetzt. Mit 52.76 unterbot Fabian den von ihm gehaltenen Vereinsrekord um eine halbe Sekunde und erreichte das Saisonziel bereits im ersten Freiluftwettkampf. Das Ziel für die zweite Saisonhälfte haben wir dann neu mit einer tiefen 52iger Zeit definiert.

Markus Meli

Turnfest vom 24./25. Juni 2023 in Zuzwil

Insgesamt 28 Athletinnen und Athleten nahmen am diesjährigen Turnfest in Zuzwil teil. Das ist zahlenmässig die grösste Mannschaft, die für den TV St. Gallen-Ost in der Neuzeit an einem Turnfest im Einsatz gestanden ist.

Wir starteten einerseits im einteiligen Vereinswettkampf mit der Disziplin Fachtst und andererseits im dreiteiligen Vereinswettkampf mit den Disziplinen Pendelstafette, Weitsprung/Weitwurf und 800m/Kugel stossen.

In der Disziplin Fachtst wurde die Wertungstabelle gegenüber dem Vorjahr modifiziert. Wir wussten somit bereits im Vorfeld, dass es bei gleicher Leistung wie im Vorjahr eine tiefere Note geben würde. Mit 7.83 (VJ 8.59) erreichten wir Rang 3 (VJ 4) von insgesamt 11 Mannschaften.

Im dreiteiligen Vereinswettkampf erreichten wir mit 25.29 Punkten (VJ 24.66) Rang 12 von 55 Mannschaften. In den einzelnen Disziplinen haben wir folgende Noten erzielt:

Pendelstafette: 8.48 (VJ 8.36)

Wurf: 8.08 (VJ 7.59) / **Weitsprung:** 8.46 (VJ 8.61)

800m: 8.25 (VJ 7.82) / **Kugelstossen:** 8.86 (VJ 8.57)

Die besten Einzelresultate haben abgeliefert:

Wurf: Michi Schmid 55.14, Tom Oberholzer 53.49, Vanessa Loser 26.32

Weitsprung: Fabian Beeler 5.91, Fabian Fuchs 5.51, Anina Huser 4.02

800m: Fabian Beeler 2.05.42, David Roth 2.17.59

Kugelstossen: Fabian Fuchs 14.51, Matthias Schwarz 13.04

Mit ihren Leistungen haben eine Note von über 9.0 erzielt: Fabian Fuchs Kugelstossen (10.0), Matthias Schwarz Kugelstossen (9.02), Fabian Beeler 800m (10.0), Fabian Beeler Weitsprung (9.42)

Als Kampfrichter im Einsatz standen Ivo Halter und Ralf Zellweger in der Leichtathletik und Corinne Meli im Fachtst.

Markus Meli



UBS Kid's Cup in Gossau, 1. Juli 2023

Kurz vor den Sommerferien boten wir unseren Jugendrieglern bereits die zweite Wettkampfmöglichkeit. 12 Mädchen und Knaben, nämlich Henry, Rosalie und Lisa Kowatsch, Loris Widmer, Erik Michalk, Jayden Makiesse, Peter Andreyev, Nathalie Schötterl, Alessio Geeler, Gloria Scheiwiller sowie Emilia und Alessandro Ricca nahmen die Gelegenheit wahr und starteten am UBS Kid's Cup in Gossau.

Nathalie Schötterl und Henry Kowatsch platzierten sich als beste Athleten jeweils auf Rang 5.

Markus Meli



35. Sommerlager des St. Galler Turnverbandes, 9. bis 15. Juli 2023, Sarnen

Bereits zum 35. Male lud der St. Galler Turnverband zum Sommerlager. Das Leiterteam war einmal mehr bestens qualifiziert und mit bestens ausgebildeten Leitern besetzt. Die Zusammensetzung der Teilnehmenden war gewohnt speziell. Wir haben rund 4/5 Stammgäste, das führt unweigerlich auch dazu, dass das Durchschnittsalter der Teilnehmer immer höher wird. 1/3 der Teilnehmenden gehörte dieses Jahr in die Kategorie «Oldies», wir nennen sie «Jungleiter». Es sind Teilnehmende, die sich aktiv in die Lagerorganisation einbringen. Sie haben dieses Jahr einerseits ein «Social Media Team» gebildet, das das Lagerleben verfolgte und auf Homepage, Instagram, Facebook und YouTube dokumentiert hat. Drei andere Jungleiterteams haben die Sportleiter jeweils beim sportlichen Morgenplausch unterstützt, insgesamt drei Plauschlektionen für sämtliche Teilnehmenden zusammengestellt und drei spezielle Lektionen für die Jungleiter organisiert.

War das eine Stimmung, war das eine Leistungsbereitschaft, war das eine tolle Woche. Was haben wir alles gemacht, was stand da alles auf dem Programm? Einige «Schmankerl» aus unserem Wochenprogramm.

Sonntag: Sonntag, Reisetag. Die Teilnehmenden stiegen ab St. Gallen an den Bahnhöfen laufend dazu. Hallo und «bisch au wieder do», machten die Runde. Nach dem Einpuffen – auch Zimmerbezug genannt – gab es Apéro und wir konnten auf ein tolles Lager anstossen. Danach war «Kennenlernen» – kennenlernen des Lagerortes und der Gspänli angesagt. In verschiedenen Gruppen und mit Hilfe von kleinen Spielen wurde Sarnen erkundigt. Für die Jungleiter standen Teambildung und Vorbereitung der Woche auf dem Programm.

Montag: 07.00 Uhr Tagwache, Morgensport, Morgenessen und los ging es. Auf dem Tagesplan standen: Geräteparcours, Stafetten mit Gerätehindernissen, Affenfangis, Unihockey in verschiedenen Variationen, Sprint und Weitsprung, Würfelbasketball und Vieles mehr.

Dienstag: Tagwache? Na klar doch! 07.00 Uhr, Morgensport. Das sportliche Programm wurde angepasst, der Wetterbericht sagte nochmals einen Hitze- und für den Mittwoch dafür einen Regentag voraus. Die liebe Laurentia darf natürlich in keinem Lager fehlen, auch Mani Matter's Parkingmeter ist ein beliebter Evergreen. Am Morgen sorgten verschiedene Wasserspiele auf dem Parkplatz vor der Unterkunft für eine angenehme Abkühlung, am Nachmittag besuchten wir die Badi in Sarnen. Damit wir die eigenen Kinder und Jugendlichen besser erkennen und beaufsichtigen konnten, mussten unsere Lagerteilnehmer, immer dann, wenn sie sich ins Wasser begaben, eine rote Badekappe tragen. Beachvolleyball und ein Tanzkurs im Schwimmbad rundeten das Nachmittagsprogramm ab. Am Abend stand einerseits der Jungleiter- und andererseits der Leiterabend auf dem Programm, die anderen Lagerteilnehmer vergnügten sich mit Spielen rund um das Haus oder durften in Gruppen durch das Dorf spazieren.

Mittwoch: Tagwache 07.00 Uhr, Morgensport, ja, wir fangen nichts mehr Neues an. Auf dem Programm standen Bodenturnen, Riesentrampolin, Parkour mit Reck, Barren, Ring und Pferd, Drehwerfen/Diskus, Kugel stossen, Speer, Hürden, Sprint und Weitsprung sowie Stafetten.

Donnerstag: Tagwache: 07.00 Uhr, Morgensport. Macarena feierte Auferstehung, ein polysportiver Parkour, Ninja Warrior, Riesentrampolin, Einführung in den Stabhochsprung, Drehwerfen und Völkerball bildeten die Schwerpunkte im Sportprogramm. Die Jungleiter nahmen es in ihrer Lektion für einmal etwas gemütlicher, sie gingen mit dem Pedalo auf den Sarner See.

Freitag: 07.00 Uhr aufstehen lohnt sich, so hat man mehr Zeit während dem Tag, Morgensport, Tanz, Spiele, anschliessend Trampolin, Bodenturnen, Ring und leichtathletischer 5-Kampf (60m, Weit- und Hochsprung, Kugel stossen, 800m-Lauf) standen am Morgen auf dem Programm. Am Nachmittag – wie kann es anders sein – stand das berühmte, sagenumworbene, berühmte, traditionelle Burgenvölk auf dem Programm. Am Abend wurde zunächst um die besten Kinoplätze und um Snacks gekämpft, anschliessend genossen die Teilnehmenden einen Lagerrückblick mit Dia- und Videoshow.

Samstag: Tagwache 07.00 Uhr, Morgensport bestand aus Kofferralley, Schlafsackrollen, packen, Besen schwingen, Lappenparkours und Gebäude reinigen.

Impressionen und Fotos auf www.sportlagersgtv.ch. Die Ausschreibung 2024 wird auf dieser Seite auch bald publiziert. Einen Lagerrückblick findet ihr auch auf dem neuen YouTube-Kanal des St. Galler Turnverbandes (auf www.youtube.com nach St. Galler Turnverband suchen), viel Vergnügen!

Das 36. Sportlager findet in der Zeit vom 7. bis 13. Juli 2024 statt. Wer sich bereits einen Platz sichern will, sendet eine E-Mail an sportlager@sgtv.ch.

Markus Meli





AGENDA / MITTEILUNGEN

Terminkalender

21. - 26. August 2023 Woche der offenen Türe

23. September 2023 St. Galler Turnshow

28. November 2023 Chlaussprintraining

06. Dezember 2023 Chlaussprint

7. März 2024 Riegenversammlungen und Vereinsehrungen

Der TVO gratuliert ganz herzlich...

...zum Geburtstag...

Ernst Näf	Ehrenmitglied	12.9.	89 Jahre
Monika Hessemer	Aktive Turnerin	17.9.	30 Jahre

...zur Hochzeit...

Wir gratulieren Corina Bächler (aktive Turnerin) und Adi Herzog ganz herzlich zur Hochzeit am 30. September 2023 und wünschen dem Paar alles Gute für die gemeinsame Zukunft.

Redaktionsschluss Östlerpost 142/2023

13. Oktober 2023

Vereinsadresse:

Turnverein St. Gallen-Ost

Fabian Beeler, Tschudistrasse 70

9000 St. Gallen

079 554 88 63

tvo@tvstgallen-ost.ch

Redaktion:

Urs Halter

Konkordiastrasse 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



St. Galler Turnshow 2023
kontakt@ts23.ch
www.ts23.ch



Unterstützen Sie den turnerischen Höhepunkt der Ostschweiz als Sponsor



**ST. GALLER
TURNSHOW
2023**



SGTV
St. Galler Turnverband

TV Ost
St. Gallen

23. SEPTEMBER 2023

ATHLETIK ZENTRUM ST. GALLEN

The central image shows a group of gymnasts in black and red leotards performing a complex routine on a blue mat. One gymnast is in mid-air, being supported by others. The background is dark, and the scene is lit with stage lights. The text 'ST. GALLER TURNSHOW 2023' is overlaid in the top left corner in a glowing red font. The ts23.ch logo is in the top right corner. The bottom of the image features a green banner with the SGTV logo, TV Ost logo, date, and venue name.

Haupt- / Cosponsor max. 3 Sponsoren

Sie leisten...	CHF 2000 – CHF 2'500
Wir bieten...	<ul style="list-style-type: none">• Auftritt im Internet (www.ts23.ch) mit Link zu Ihrer Homepage• 2x Bandenwerbung in der Halle des Athletik Zentrum• Lautsprecherdurchsagen während des Anlasses• Inserat im Programmflyer• Platzierung des Logos auf allen Drucksachen• Möglichkeit der Präsenz mit eigenem Zelt oder Stand in der Halle oder im Aussengelände• 10 Gratiseintritte inkl. Teilnahme am Gästeapéro vor dem Anlass• Andere Werbemöglichkeiten nach Absprache

Programmsponsor

Sie leisten...	CHF 800
Wir bieten...	<ul style="list-style-type: none">• Auftritt im Internet (www.ts23.ch) mit Link zur Homepage• 2x Bandenwerbung in der Halle des Athletik Zentrum• Inserat im Programmflyer• Erwähnung im Programmflyer bei der gesponserten Programmnummer• Erwähnung vom Speaker bei der gesponserten Programmnummer• 2 Gratiseintritte inkl. Teilnahme am Gästeapéro vor dem Anlass

Inserat "Maxi" und Inserat "Mini" im Programmflyer

Sie leisten...	CHF 400 für ein „Maxi“ oder CHF 200 für ein „Mini“
Wir bieten...	<ul style="list-style-type: none">• Auftritt im Internet• Inserat „Maxi“ im Format 100x40mm• oder „Mini“ im Format 50x20mm

Bandenwerbung

Sie leisten...	CHF 250 pro Bande bis 2 m CHF 300 pro Bande über 2 m
Wir bieten...	<ul style="list-style-type: none">• Platzierung der Bande im Athletik Zentrum• Gönnerliste im Programmflyer

Gönnerbeitrag

Sie leisten...	Freier Beitrag
Wir bieten...	<ul style="list-style-type: none">• Erwähnung im Programmflyer im Fliesstext

OK Verantwortliche

OK-Präsident:	Christoph Grontzki, Witenschwendi 2, 9100 Herisau, Tel. P 076 710 17 17
OK-Sponsoring:	Dominik Meli, Holengartenstrasse 6a, 9300 Wittenbach, Tel. P 071 298 40 88, dominik.meli@tvstgallen-ost.ch