ASR Magazin

Miguel Sargenti sichert sich mit dem letzten Stossversuch Silber an der Elite SM

Vereinsorgan des Athletik Sport Rorschach

Nr. 2 **September 2021**

Interessengemeinschaft St.Galler Sportverbände
Sport-Toto-Fonds Kanton St.Gallen

Kraftvolle Sportförderung mit nachhaltiger Wirkung:

Kanton St.Gallen mit Swisslos/Sport-Toto

Der Kantonale 'Sport-Toto-Fonds' wird via Lotteriefonds mit 20 % des von Swisslos/Sport-Toto, Basel, überwiesenen Gewinnanteils gespiesen. Mit Beiträgen aus diesem Fonds werden im Kanton St.Gallen die Sportverbände und Sportvereine sowie talentierte Einzelsportler/-innen finanziell unterstützt. Mit ihrer Teilnahme an den vielfältigen Angeboten von Swisslos/ Sport-Toto im Kanton St.Gallen helfen sich die Sportler/-innen also in jedem Falle selbst!

Seit 1944 ist die IG St.Galler Sportverbände, welcher heute 40 kantonale und interkantonale Verbände angehören, im Auftrag der Kantonsregierung für einen Teilbereich des Sport-Toto-Vollzugs zuständig.

SWISSLOS + SPORT-TOTO
Sportförderung Kanton St.Gallen
Sport-verein-t

ASR - Magazin

Vereinsorgan des Athletik Sport Rorschach

Inhalt

Vorwort	4
Humor	5, 14, 25, 30
2. Ligarunde Superieur	6
Junioren + Senioren Schweizermeisterschaft	10
Gönnerliste	15
3. Ligarunde Inferieur Ost	16
3. Ligarunde Superieur	22
Elite Schweizermeisterschaft	26
Terminkalender	30

Ausgabe: September 2021, Nr. 2, 33. Jahrgang
Redaktion: Urs Kern, Brühlstrasse 103, 9320 Arbon
Auflage: 160 Exemplare
Bank: St. Galler Kantonalbank AG
IBAN: CH27 0078 1622 5621 1200 0

Mail: **info@asrorschach.ch**
Homepage: **www.asrorschach.ch**

Der Athletik-Sport Rorschach dankt allen in diesem ASR-Magazin aufgeführten Inserenten, Spendern und Gönnern. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrem Einkauf diese Geschäfte.

Vorwort

Willkomen Zurück
Geschätzte Lesende, Gönner und Inserenten

Mit dem Frühling bzw. Sommer konnten wir auch wieder einige Wettkämpfe durchführen. Unter gewissen Einschränkungen zwar, aber endlich wieder unter Gleichgesinnten sein geliebtes Hobby ausüben zu können, Freunde die man länger nicht mehr gesehen hatte zu treffen; das ist das was mir am Meisten gefehlt hat zu Beginn dieses Jahres.

Die Resultate und Fotos zu diesen Anlässen finden Sie nun wieder wie gewohnt in unserem Magazin. Ohne Sie wäre es nicht möglich dies mit unseren Mittel zu bewerkstelligen - darum nochmals ein ganz herzliches Dankeschön an Sie.

Aufgaben, Ziele etc.
Für uns vom ASR Vorstand gilt es nun weiter gut zu planen wie wir weiter vorgehen wollen. Wie organisieren wir Wettkämpfe und unter welchen Umständen. So sind wir noch mehr gefordert als schon zu normalen Zeiten. Müssen die Veranstaltungsorte grösser sein als normal? Wie sieht der Zugang dazu aus? Etc., etc. solche Fragen werden uns wohl sicherlich noch dieses Jahr weiter beschäftigen. Trotzdem wollen wir Guten Mutes voraus schauen und scheuen den Aufwand dazu nicht. Geplant ist schon mal die Vereinsmeisterschaft am 2. Oktober durchzuführen. Dazu haben wir uns beim Verband für die Durchführung der Deutschschweizermeisterschaft im November beworben.

Auch in Bezug auf unsere Heber/innen sind wir aktiv daran diese weiter zu fördern und Neuzugängen die Teilnahme am Wettkampfgeschehen so einfach wie möglich zu gestalten.

Unser Ziel mit dem ASR ist es in ca. 2-3 Jahren wieder an den Mannschafts Finalen teilnehmen zu können und um diese Titel kämpfen zu können.

Mein persönliches Ziel ist es meinen geliebten Sport weiterhin zu betreiben, meine Leistung zu halten oder sogar wieder ein klein bisschen zu steigern. Dazu würde ich gerne mit dem Senioren Team der Schweiz an Masters Wettkämpfen im Ausland teilnehmen, seien es Europa- oder sogar Weltmeisterschaften.

Mögen unsere und Ihre Ziele in Erfüllung gehen. Wir freuen uns auf jeden Fall auf eine weitere Zukunft mit Ihnen als Unterstützung dazu.

Urs Kern

Humor

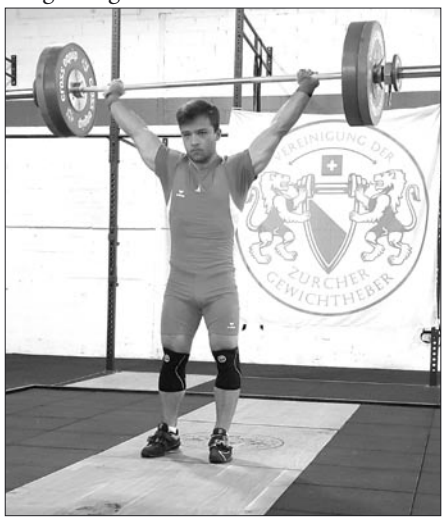
2. Ligarunde Superieur in Andelfingen

Nach langer Pause geht es wieder los.

Mitte Juni trafen sich die Gewichtheber der obersten zwei Ligen NLA und NLB der Männer und Frauen endlich wieder einmal. Nach einer sehr langen Pause von über einem Jahr. Nur für einzelne Heber war die Pause etwas kürzer, sie standen im Herbst 2020 an der Deutschschweizermeisterschaft noch im Einsatz. Für den ASR war je ein Athlet in der NLB und NLA am Start.

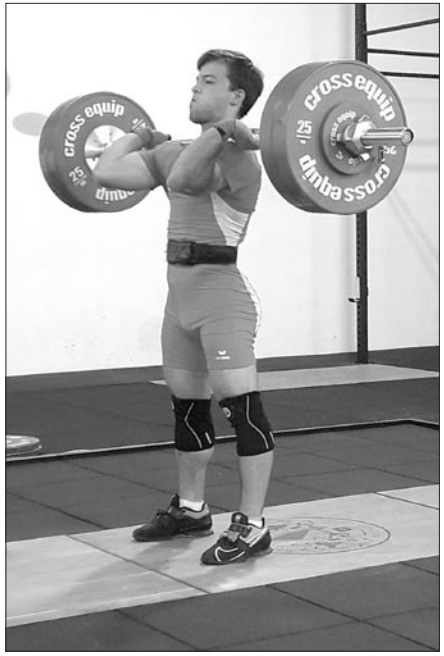
Rekorde in der NLB

In der zweithöchsten Liga war Jonas Aufdenblatten zum ersten Mal dabei. Er war an der DSM 2020 in Staad als Gast dabei und das wettkampfmässige Gewichtheben hat ihm so gut gefallen das er gleich eine Lizenz gelöst hat. Wir freuen uns sehr darüber. Jonas übertraf die hohen Erwartungen sogar noch.



Jonas hat die Sache im Griff, 107 kg Reissen

Mit 107 kg im Reissen, 130 kg im Stossen und einem Total von 237 kg hob er gleich 3 Schweizer Rekorde in der Gewichtsklasse bis 73 kg. Diese hatten aber leider nicht lange Bestand. Etwa 3 Stunden, danach wurden diese von einem Athleten in der NLA gleich wieder gebrochen. Trotzdem eine Spitzenleistung die Jonas da auf die Bühne gelegt hat. Mit Total 308 Sinclairpunkten holte er sich gleich auch noch den Sieg in der NLB.



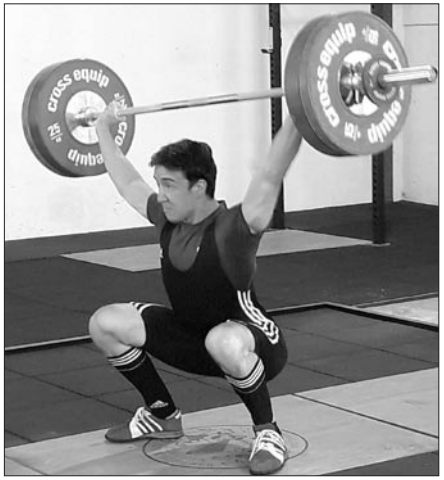
... und 130 kg im Stossen sind kein Problem

Frauen sind stark zurück

In der NLB der Frauen zeigte sich Laila Miarelli vom WNW Basel unbeeindruckt von der langen Wettkampfpause. Die Juniorin konnte ebenfalls 3 neue Schweizer Rekorde verbuchen. 68 kg Reissen, 90 kg Stossen und 158 kg Total; dies notabene in der Kategorie U20 -64 kg Körpergewicht. Sie hat sich auch für die Junioren EM vom Herbst in Finnland qualifiziert.

Ebenfalls vom WNW Basel hob Sheila Meister einen neuen Schweizer Rekord in der Elite Kategorie -59 kg mit 80 kg im Reissen.

Leider fehlen dem ASR weiterhin Heberinnen die mal Gewichtheben wettkampfmässig machen wollen. Habt keine Angst, schaut mal unverbindlich bei uns vorbei in einem Training und wir helfen euch bei einem Einstieg. Unkompliziert und einfacher geht es kaum mehr. Wir stehen euch auch am Wettkampftag mit Rat und Tat immer zur Seite. Also, los geht's!



Miguel reisst scon wieder 104 kg und ...

Etwas verhaltener Einstieg in die Saison

Miguel Sargenti, zur Zeit der einzige ASR'ler in der höchsten Schweizer Liga, konnte leider auch nicht regelmässig trainieren. Dadurch verlor er etwas Kraft. Durch Schnelligkeit und mit guter Technik konnte Miguel trotzdem eine solide Leistung abrufen. Mit einem Total von 232 kg und 285 Sinclairpunkte konnte er sich Rang 6 in der NLA sichern. Wir sind gespannt wie es weiter geht.

Urs Kern

... stösst 128 kg dazu, gut gemacht!

holzbau forrer
10 Jahre Qualität in Holz
- Ihr Partner im Handwerk
- Kleinbauten und Reparaturen
- Gebäude-Facility
- Verpackungen

Holzbau Forrer AG
Strenglenstrasse 4a
9424 Rheineck
Telefon 071 744 54 58
Mobile 079 786 86 08
fam.forrer98@bluewin.ch
www.holzbau-forrer.ch

Ausgepowert?
Landi
GOLDACH
MÖRSCHWIL
Genossenschaft
landigoldachmoerschwil.ch
... hole Dir den LANDI-Energy-Kick ...

MUSIK Leumann
andy leumann
signalstrasse 5
ch-9401 rorschach
tel. 0041 71/841 20 90
fax 0041 71/841 20 01
a.leumann@bluewin.ch

Verkauf
Vermietung
Beratung
Service
Reparaturwerkstatt
Unterricht
Workshops

SutterElectro
by techcom electro ag

sutter electro
Seebleichestrasse 61
9404 Rorschacherberg

Fon 071 858 28 28
Fax 071 858 28 29
info@sutterelectro.ch
www.sutterelectro.ch

Thomas Frey AG
eidg. dipl. Spenglermeister
- Spenglerei
- Sanitäre Anlagen
- Blitzschutzanlagen
- Flachbedachungen

Bachwiesstrasse 2 / 9404 Rorschacherberg / 071/ 855 08 22

Schweizermeisterschaft Senioren + Junioren

3x Gold als Belohnung für den frühen Start

Samstagmorgen 3. Juli um 7.45 Uhr fuhren wir, Martin und Emanuel in Staad los. Auf dem Weg nach Fribourg Villars sur Glâne luden wir zuerst Franz, dann Urs und später noch Marc auf. Im neuen Sarine Crossfit trafen wir etwa um 10 Uhr ein.

Knapper Sieg für den Coach

Der Beginn machten die Senioren. Urs trat gegen seine starken Gegner an und zeigte mit 6 gültigen Versuchen, im Reissen mit 70 kg und im Stossen mit 90 kg, einen super Wettkampf. Mit dieser Leistung holte er sich den Senioren-Meister-Titel mit knappen 3 Punkten Vorsprung! Martin konnte gesundheitsbedingt leider nicht starten.

Urs zeigt gute Versuche

90 kg im Stossen gelingen auch noch

2x Gold bei den Junioren

Wir Junioren wollten es ebenso gut machen, wie unser Trainer. Marc konnte aufgrund seiner Hüft- und Rückenschmerzen nur Standreissen und -stossen. Mit seinen 5 gültigen Versuchen erreichte er spielend den 1. Platz in der Sinclairwertung und wurde auch Sieger der Klasse – 96 kg. Mit den 105 kg im Reissen und den 115 kg im Stossen zeigte er was er draufhat!

Emanuel konnte im Zweikampf 1 kg Neuleistung erreichen, hatte aber nur 4 Gültige. Trotzdem reichte es ihm für den Sieg in der Kategorie -81 kg, da es leider in dieser Kategorie keine Mitstreiter gab. Nach getaner Leistung verabschiedeten wir uns von unseren Stemmerkollegen und fuhren bis Wangen an der Aare. Dort besuchten wir das beste Steakhaus des Kanton Berns. Der kulinarische Genuss motivierte uns, den Heimweg, trotz Regen, in Angriff zu nehmen. Gesund und müde kamen wir in der Ostschweiz an und freuen uns auf die kommenden Wettkämpfe!

Emanuel Graber

Emanuel holt Gold in Kat.-81kg und den 3. Platz in der Tageswertung

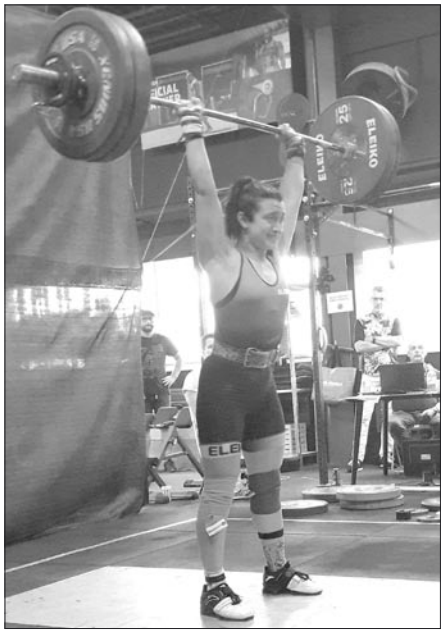
Laila Miarelli mit neuen Rekorden

Bei den Juniorinnen zeigte Laila einen grandiosen Auftritt. Sie brachte im Reissen 70 kg und im Stossen 92 kg zur Hochstrecke. Mit einem Total von 162 kg ergab das 3 neue Schweizer Rekorde, diesmal in der Klasse bis 71kg. Sie war extra etwas schwerer angetreten um sich auch die Rekorde dieser Klasse zu sichern. Ist sie normalerweise doch in der Kategorie -64 kg am Start.

Bravo an die Arbeit von Laila und ihrem Trainer Tom Schwander vom WNW Basel.

Urs Kern

2x Gold für Marc: Kat. -96kg und Tagesieg



Laila mit beeindruckenden 92 kg im Stossen

VSCI Carrosserie

batliner

EUROGARANT

Löwengartenstrasse 4
9400 Rorschach

Telefon 071 841 74 80
Telefax 071 841 93 93

Carrosserie und Spritzwerk für sämtliche PW und Nutzfahrzeuge •«Drücktech Stützpunkt»

Lämmli AG
HAUSTECHNIK THAL

9425 Thal
Tel. 071 886 50 90
Fax 071 886 50 91
www.laemmli-thal.ch

MINERGIE®
FACHPARTNER

• 24h-Service
• 365 Tage

Ihr Partner für Heizung und Sanitär...

Alternativenergie, Solaranlagen, Wärmepumpen und Pellets

Roland Brändle
Druck- und Werbetechnik – Kunststoffverarbeitung

Siebdruck • Textildruck
Digitaldruck • Tampondruck
Beschriftungen • Kunststoffverarbeitung

9400 Rorschach / Tel. 071 841 99 50 / info@rbsiebdruck.ch / rbsiebdruck.ch

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

FEDERER
Uhren und Bijouterie

Hafenplatz, 9401 Rorschach
Telefon 071 841 26 06
info@federerbijou.ch

TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853

Elektroinstallationen
Telefoninstallationen
Reparaturen
Projektierungen
Haushaltgeräte
Telefonapparate
Alarmanlagen
EDV-Anlagen

Köbi Nef / eidg. dipl.
Eletro-Installateur

Elektro Nef
Arbon GmbH
Landquartstrasse 22
CH-9320 Arbon

Telefon 071 446 31 46
Telefax 071 446 31 57

ELEKTRO
NF

Humor

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Besten Dank unseren Passivmitgliedern und Gönnern

Der Athletik-Sport Rorschach dankt Ihnen für Ihre Unterstützung und hofft auch weiterhin auf Sie zählen zu können.

Gönner des Athletik Sport Rorschach

Heinz Bucher, Baar
Hannes Staib, Goldach
Franz Reichlin, Rorschach
Roland d'Aujourdhui, Diepoldsau
Tobias Belz, Leimbach
Vreni & René Kern, Arbon
Astrid & Steafn Graber, Wienacht
Hans Fischlin, Steinerberg
Hans-Peter Gerber, Hirzel
Jürg Röthlisberger, Hohentannen
Blanka Dudler, Altenrhein
Max Hausamman
Hans Meyer
August Bischofberger, Goldach
Tobias Neyer
Othmar Bont, Rorschach
Steiger Athletics, Lutzenberg
Elektro Nef Arbon GmbH
Leo Graber, Lutzenberg
Felix Tobler, St. Margrethen

3. Ligarunde Inferieur Ost

Letzte Runde nach fast 1 1/2 Jahren Unterbruch

So manch einer konnte sich kaum noch an die ersten beiden Runden (Januar/Februar 2020) dieser verrückten Saison 2020/21 der Liga Inferieur Ost erinnern, als wir am 11.07.2021 zur dritten und letzten Runde zum GKS Zürich fuhren, war die zweite Runde doch bereits 16 Monate her. Um zu versuchen, unsere Aussenseiterchance für die Teilnahme am Ligafinal zu nutzen, sind wir mit 7 Hebern und kräftiger Unterstützung durch unsere unermüdlichen Kampfrichter Franz und Philipp beim GKS eingetroffen.

Topmaterial vor Ort

Dort angetroffen waren wir beeindruckt von der äusserst ästhetischen Aufmachung des Klubs der Sportfreunde. Nichtsdestotrotz (und ich kann hier nur für mich selbst sprechen) ist der Charme eines Wettkampfs in einem Vereinsraum oder einer Turnhalle nur schwer zu schlagen.

In Abwesenheit der Tessiner Heber wurden jeweils die Wettkämpfe der ersten und zweiten, sowie der dritten und vierten Liga zusammengelegt.

Martin; nur im Job pensioniert, als Heber hoffentlich noch lange dabei!

3. + 4. Liga mit 2 Podestplätzen

Als erstes waren die Männer in der dritten und vierten Liga an der Reihe. In der vierten Liga waren wir durch Martin und Robin vertreten. Martin, der eine Woche vorher noch wegen Knieproblemen auf einen Wettkampf verzichten musste, konnte drei gültige Versuche im Reissen (58/62/65) und zwei gültige im Stossen (74/78/x81), 173 Sinclairpunkte und den dritten Platz für sich verbuchen. Robin, nach einem langen, harten Trainingsblock ebenfalls nicht mehr ganz frisch, brachte je im zweiten Versuch 77 kg im Reissen und 95 kg im Stossen in die Hochstrecke (73/77/x80, 90/95/-, 193 Sinclairpunkte) und erreichte den zweiten Platz.

Robin mit guten Fortschritten in der Technik

In der dritten Liga, welche mit acht Stemmern die am stärksten umkämpfte war, waren wir durch Emanuel, Urs und mich vertreten. Wie üblich erbrachte Urs das Kunststück, sein eigenes Aufwärmen, das von Emanuel und die jeweiligen Wertungsversuche zu jonglieren. Selbst erzielte er, ebenfalls im Aufbau für den Beginn der neuen Saison begriffen, 215 Sinclairpunkte mit 65/68/x72 und 83/88/92.

Urs mit 2kg mehr als vor 2 Wochen ;-)

Noch etwas müde von der Erkrankung: Emanuel muss etwas zurückstecken

Sein Schützling Emanuel, am Beginn der Woche noch krank gewesen und ein Kilo leichter als bei der Junioren-SM zwei Wochen zuvor, konnte nicht ganz an seine übliche Leistung anknüpfen und brachte 75/x79/x79 sowie 90/94/98 für 212 Sinclairpunkte über den Kopf. Leicht auszumalen, was ohne die Krankheit möglich gewesen wäre. Wir sind gespannt auf seine nächste Saison!

Otto mit starken 95 kg im Reissen

Ich selbst war nach durchwachsener Trainingsleistung und einem ziemlich verkorksten ersten Halbjahr orientierungslos, mit welcher Leistung ich rechnen könnte. Mit 85/90/95 und 100/x105/105 und 238 Sinclairpunkten konnte ich dann aber meinen ersten Podestplatz (3.) in der Liga Inferieur Ost verbuchen.

Auch im Stossen läuft es gut für Otto

Frauen, wo bleibt ihr?
Die Wettkämpfe der Frauen fanden im Anschluss leider ohne Rorschacher Beteiligung statt. Zürich (VZG und GKS) hingegen stellten zehn der elf Heberinnen.

Schweizer Rekord für Marc
In der zweiten Liga der Männer nahm es Marc zur Schonung für seine Verhältnisse locker und erreichte mit 100/105/110 einen neuen Schweizer Juniorenrekord im Reissen in der Klasse bis 96kg! In den Stand! Gratulation und sehen wir mal, wo die Vorbereitung noch hinführt… Im Stossen brachte er dann noch 115/120/- per Standumsatz und Standstossen in die Hochstrecke und sicherte sich somit mit 262 Sinclairpunkten den ungefährdeten Tagessieg in der zweiten Liga.

Unter Wert geblieben
In der ersten Liga der Herren ist Roman für uns angetreten. Ebenfalls im Training von einigen Problemen zurückgehalten, ist auch er beim Standreissen geblieben und brachte 65/70/- und 85/90/95 über Kopf (205 Sinclairpunkte), um uns möglichst viele Ligapunkte für die Teilnahme am Ligafinal zu holen.

Gut unterwegs in den Ligen
Nach der finalen Schlussabrechnung der Saison 2020/21 hat der AS Rorschach die zweite, dritte und vierte Liga Inferieur Ost für sich entschieden. Die Pokale können ab sofort im Trainingslokal bestaunt werden. Desweiteren hat Marc in der 2. Liga Inferieur Ost den Gesamtsieg, Urs in der 3. Liga Inferieur Ost den 3. Gesamtplatz und Robin in der 4. Liga Inferieur Ost den 2. Gesamtplatz erreichen können.

Knapp daneben
Für die Qualifikation zum Ligafinal hat es in dieser Saison leider nicht gereicht, zu ungleichmässig war unsere Teilnahme. Zudem gehen uns in den Frauenligen aus Mangel an Heberinnen viele Punkte verloren. Beides können wir hoffentlich in Zukunft verbessern.

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Glücklich über gemeinsame Wettkämpfe
Für mich (und diesmal spreche ich sicher für die meisten) war es ein tolles Erlebnis, endlich mal wieder als Mannschaft gemeinsam an einem Wettkampf teilnehmen zu können (der letzte war die Deutschschweizer Meisterschaft im Oktober 2020!). Ich hoffe, dass der nächste nicht so lange auf sich warten lässt und bin gespannt auf die nächste Saison, die Ende 2021 beginnt.

Otto Lames

Schlüssel
Inh. Otmar Hutter
Schneider
Ersatzschlüssel
Tresore
Türschliesser
Sicherheitsvorkehrungen
Schliessanlagen
Briefkästen
Schlossöffnungsdienst
9400 Rorschach
Dufourstrasse 7
•Tag und Nacht•
Tel. 071 841 12 24
Fax 071 841 27 55
Natel 079 320 13 25

Spenglerei Sanitär Haushaltgeräte
Mayer
Haustechnik AG
St. Gallerstrasse 15
9400 Rorschach
www.mayro.ch
Telefon 071 841 16 48
Fax 071 845 18 48
Mail info@mayro.ch
BadeWelten
DIE BADARCHITEKTEN

BLUEMEHÜSLI
RORSCHACH
www.bluemehuesli.ch

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Sport-verein-t
MITWIRKEN IM SPORT

SWISSLOS
+ SPORT-TOTO

Meine erste Bank.
Der Drang nach mehr Gestaltungsspielraum. Die Zukunft ausmalen. Ein eigenes Zuhause. Wer so denkt, ist bei der St.Galler Kantonalbank an der richtigen Adresse. Sie kennt den Immobilienmarkt und weiss aus langer Erfahrung, was sich wo mit welchem Modell sicher und preiswert finanzieren lässt. Das hat sie für viele zur ersten Bank gemacht. sgkb.ch
Marktplatz 11, 9401 Rorschach
Telefon 071 844 27 27
St.Galler Kantonalbank

3. Ligarunde Superieur

1. Einsatz in der NLA = Podestplatz!

Am 24. Juli konnten auch Athleten/innen der Superieur Liga ihre letzte Runde abhalten. Diese wurde vom GHCB Basel organisiert mit leichter Unterstützung des ASR (Wertungsanlage).

Leider war der gesamte Anlass etwas schlecht besucht. Dies wohl aus diversen Gründen; trainingsbedingt (Corona-Pause), Verletzungen, Familienanlässe. Der letzte Grund hielt leider auch unseren NLA Heber Miguel Sargenti von einer Teilnahme ab. Wir werden ihn aber sicherlich an der Elite Schweizermeisterschaft im Einsatz sehen. Somit waren ausser den 3 Kampfrichtern vom ASR, Franz Reichlin, Philipp und Martin Graber noch meine Wenigkeit als Anlagenbetreuer dabei.

Tanja mit lockeren 68 kg im Standreissen

Endlich die «Erlösung»

Doch noch eine Aufgabe durfte ich mit viel Freude erfüllen. Mit Tanja Schmid vom Crossfit Ländle darf der ASR endlich wieder eine Frau im Wettkampfgeschehen begrüssen. Nach einigen Chats und persönlichen Besuchen in unserem Lokal war schnell klar, Tanja will schnellstmöglich an Gewichtheber-Wettkämpfen teilnehmen. Für mich kein Problem: Lizenz wurde sogleich bestellt und Tanjas Leistung ins System eingespiesen und «Schwupps», schon war sie dabei. Dank ihrer Grundstärke und guten Technik wurde sie sogar gleich in die NLA der Frauen eingeteilt.

Stark – Stärker – Tanja?

Gross war die Nervosität bei Tanja, war dies doch ihr erster Gewichtheber Wettkampf. Die Frage war; wie läuft denn das ab an so einem Anlass, wie bereite ich mich vor, wie gestalte ich das Aufwärmen vor dem 1. Versuch???

Alles kein Problem: wir vom ASR stehen allen Neulingen an solchen Anlässen immer mit Rat und Tat zur Seite. Darum getraut euch, kommt zu uns und geniesst das Wettkampfgeschehen. Überlasst alles andere uns.

Ziel mehr als erreicht

Genauso machte es auch Tanja an diesem Tag. Das Ziel war 6 gültige Versuche auf die Plattform zu kriegen und dabei allen Anwesenden zu zeigen: «ich kann gewichtheben». Dies gelang Tanja hervorragend. Reissen: 60, 64, 68 kg und Stossen: 73, 77, 81 kg alle Gültig und damit ein Total von 149 kg und 195 Sinclairpunkten. Dies war so gut, dass es zur Überraschung von ihr sogar zum 3. Rang in der NLA reichte. Was für eine Ansage für die nächsten Wettkämpfe: durch ihre Nervosität und den dadurch ausgelösten Adrenalinschub machte sie nämlich alle Versuche in den sogenannten Stand; d.h. ohne in die tiefe Hocke gehen zu müssen. Was ist wohl möglich bei optimaler Technik? Wir werden sehen und uns überraschen lassen.

Auf jeden Fall freue ich mich schon über weitere Wettkämpfe von und mit Tanja. Vielleicht auch schon bald mit DIR??

Urs Kern

Genauso easy mit 81 kg im Stossen

1. Wettkampf = 1. Podestplatz: gelungener Einstand für Tanja Schmid in der NLA

swiss olympic
for the spirit of sport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport.

Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

1 **Gleichbehandlung für alle.**
Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

2 **Sport und soziales Umfeld im Einklang.**
Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

3 **Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.**
Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.

4 **Respektvolle Förderung statt Überforderung.**
Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.

5 **Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.**
Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

6 **Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.**
Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.

7 **Absage an Doping und Drogen.**
Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.

8 **Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.**
Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.

9 **Gegen jegliche Form von Korruption.**
Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern. Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.

www.spiritofsport.ch

... for the SPIRIT of SPORT

2015

• Biere
• Weine
• Spirituosen
• alkoholfreie Getränke
• Lieferdienst

GetränkeService Staad

Humor

Elite Schweizermeisterschaft

2x Silber und neue Bestleistungen

Am letzten Samstag im August traf sich die Elite der Schweiz zum Kräftemessen in Reinach BL beim Weightlifting Club North West (WNW). Sie trugen ihre Schweizermeisterschaft in den Gewichtsklassen aus. Eine stattliche Zahl von Heber/innen fand den Weg auf die Plattform. Für den AS Rorschach standen 4 davon am Start.

Harter Fight um Silber

In der Kat. -81 kg war 18.-Jährige Emanuel Graber zum 1. Mal bei der Elite am Start. Nach zwei etwas durchzogenen Wettkämpfen konnte er wieder ein Top Resultat abliefern. 6 Gültige Versuche: 76/80/83 kg im Reissen und 96/100/104 kg im Stossen ergab 187 kg im Total und damit 3 neue persönliche Bestleistungen. Ein schöner Einstand auf der Bühne der Besten der Schweiz.

Emanuel bewältigt 104 kg

Miguel arbeitet technisch sauber beim Zug

Der 2. Athlet war auch in dieser Kategorie am Start, Miguel Sargenti. Er liebäugelte mit einem Podestplatz. Nach Bekanntgabe der Startgewichte war klar; Platz 1 würde bei normalem Verlauf an den Tessiner Amos Ferrari gehen, zu stark ist der junge U23 EM-Teilnehmer zu Zeit. So war es am Schluss auch. Doch um Silber würde es zu einem Fight mit Danil Gobulev von Lausanne gehen. Im Reissen gelangen Miguel 2 Versuche, 105 und 109 kg, 111 kg waren leider etwas zu weit vorne und fielen zu Boden. Gobulev konnte aber 112 kg gültig machen und lag damit 3 kg voraus.

Im Stossen eröffnete Miguel mit 123 kg; easy einen sicheren Versuch zur Absicherung des Podestplatzes. Der Lausanner konterte mit 125 kg und lag somit sogar 5 kg in Front. Miguel liess sich 129 kg laden und stiess auch diese Last sicher und konnte wieder um 1 kg am Lausanner vorbeiziehen. Der liess sich nun 134 kg an die Hantel stecken, brachte diese Last zur Hochstrecke und übernahm mit 246 kg Total wieder die Führung. Miguel steigerte mutig um 9 auf 138 kg, brachte diese Last sauber über den Kopf: Platz zwei war wieder beim Rorschacher. Gobulev liess sich 140 kg auflegen, brachte die Last bis zu den Schultern und stiess diese dann aber nach vorne weg. Somit konnte sich Miguel Silber sichern. Bravo für den mutigen Letztversuch.

Auftritt mit Muskelkater

Tanja Schmid, die neuste Athletin für den ASR, musste diesen Wettkampf unter «Erfahrung» abbuchen. Mit grossem Muskelkater von einem Crossfit Wettkampf der vergangenen Woche konnte sie keine technischen Versuche in die Hocke absolvieren. Leichtere Standversuche blieben die einzige Lösung. Trotzdem kann Tanja zufrieden sein; Wettkampf gültig abgeschlossen und viel gelernt für die Planung der neuen Saison.

Tanja freut sich doch noch

Nochmals Silber

In der höchsten Kategorie +109 kg war unser Mertgün Yilmaz am Start. Durch die lange Corona Zwangspause und viele Trainings alleine schlichen sich bei der sehr technischen Disziplin Reissen leider zu viele Fehler ein. Dadurch brachte er leider «nur» den 1. Versuch mit 100 kg in die Wertung. Kraft alleine reicht leider da nicht aus. Im Stossen sah die Sache schon viel besser aus. Alle drei Versuche recht locker gemacht, 140 kg standen am Schluss fest. Da ergab in der Endabrechnung Platz zwei für Mertgün. Viel Arbeit in den nächsten Wochen für Athlet und Coach um die Schwächen auszubessern.

Urs Kern

Mert mit lockeren 140 kg im Stossen

Silber für Miguel und Mertgün

techno-finish

Industriestrasse 36c
9400 Rorschach

Tel. +41 (0)71 841 33 63
Fax +41 (0)71 841 33 80
info@techno-finish.ch
www.techno-finish.ch

K. Käch
eidg. dipl. Installateur
Spenglerei
Sanitäre Installationen

Zollstrasse 2
9326 Horn
Tel. 071/841 25 68
Fax 071/845 25 68

Kursangebote:
- Kurzkurs ca. 2 Stunden
- ½ Tages-Kurs
- 1 Tages-Kurs

Max. Teilnehmer pro Kurs: 10 Personen

Inhalte:
methodischen Übungsreihen die zu den Übungen Reissen und Stossen hinführen:
- Reissen (Snatch):
- Grundlagen und technische Feinheiten
- Hocke-Übungen Reissgriff
- Zugübungen (normal oder Defizit-Zug etc.)
- Umgruppieren

- Stossen (Clean&Jerk):
- Grundlagen und technische Feinheiten
- Ausstossen (Varianten wie Ausfall, Stand oder Hocke)
- Übungen ab den Böcken

Preise: (Bar vor Ort zu bezahlen)
Kurs in Rorschach (Trainingslokal ASR):
Kurzkurs:
- Einzellektion: 60.- Fr.
- 2 – 4 Teilnehmer: 30.- Fr./Person
- 5 – 10 Teilnehmer: 20.- Fr./Person

½ Tag Kurs:
Min. 4 - Max. 10 Teilnehmer 80.- Fr./Person
1 Tag Kurs:
Min. 4 - Max. 10 Teilnehmer 120.- Fr./Person
Kurs auswärts:
- Zusätzlich Fahrtentschädigung: 0.5Fr./km bzw. min. 15.- Fr.

Anfragen und Buchungen: **info@asrorschach.ch**

Terminkalender ASR: 2021

Zur Zeit sind die Termine für das 2021 provisorisch. Je nach Stand der Covid-19 Regeln können Wettkämpfe durchgeführt werden oder nicht. Weitere Infos sind jeweils auf der Verbands Homepage ersichtlich. Besten Dank für Ihr Verständnis.

11.09.	Technische Sitzung SAGV	Bern
02.10.	**Vereinsmeisterschaft ASR**	**Rorschach**
13.11.	**Deutschschweizermeisterschaft**	**Rorschach?**
27.11.	1. Ligarunde Inferieur Ost 2021/2022	offen
11.12.	1. Ligarunde Supeieur 2021/2022	offen

Humor

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

partyservice dudler

Clemens Dudler

Neuhofstrasse 10a
CH-9422 Staad

Tel. 078 400 88 98

www.partyservice-dudler.ch

IHR PARTNER FÜR:

Geburtstagsfeste

Firmenanlässe

Gartenpartys

Festwirtschaft

grosser Grillwagen

Pizzaparty/Pastaparty

Pizzaofen, Wok, Fassgrill

Vermietung Zelt, Fest- und Gastromaterial

Twinten ist bezahlen, aber besser.

Schnell online bezahlen, bequem einkaufen, einfach Rechnungen aufteilen: mit TWINT, dem digitalen Bargeld der Schweiz.

raiffeisen.ch/twint

Raiffeisenbank Region Rorschach
Hauptstrasse 25
9400 Rorschach
Telefon 071 858 58 58
raiffeisen.ch/region-rorschach

RAIFFEISEN
Wir machen den Weg frei