ASR Magazin

Team ASR, wieder im Final seit 12 Jahren! Weiter so!
vorne: Emanuel Graber, Jonas Aufdenblatten, Urs Kern
hinten: Betreuer Martin Gaber, Miguel Sargenti, Mertgün Yilmaz, Otto Lames und Kampfrichter Franz Reichlin

Vereinsorgan des Athletik Sport Rorschach

Nr. 3 **Dezember 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, 27, 34
Vereinsmeisterschaft	6
Ferienpass Rorschach	10
Masters Europameisterschaft	12
Gönnerliste	16
Mannschafts Final	18
Deutschschweizermeisterschaft	22
1. Ligarunde Inferieur Ost	28
1. Ligarunde Superieur	32
Terminkalender	34

Ausgabe: Dezember 2021, Nr. 3, 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

Hallo zusammen
Geschätze Leser und Leserinnen,
wissen Sie noch was ich im letzten Vorwort der September Ausgabe geschrieben habe? Hoffentlich ja, ich bin da natürlich klar im Vorteil: 1. selbst geschrieben, 2. falls vergessen, als Vorlage immer noch auf dem PC. Also als kleine Erinnerung, es waren noch so drei Ziele definiert von mir als technischer Leiter und uns allgemein als Verein.

Ziele gesetzt und erreicht
- aktive Förderung von Neumitgliedern für die Teilnahme an Wettkämpfen: erfüllt! 4 neue Vereinsmitglieder in einem schwierigem Jahr, davon drei Frauen

- in 2-3 Jahren wieder in einem Mannschaftsfinal stehen: schon erfüllt! zum 1. Mal seit 12 Jahren erreichten wir den Final der besten Teams.

- mit einem Senioren Team an einer internationalen Miesterschaft teilnehmen: erfüllt! In disem Jahr konnten wir von der Seniorenvereinigung 8 Teilnehmer/innen stellen - Rekord! Davon gleich auch noch 5 Medaillen gewinnen, Rekord!

Sie sehen, wenn man an seine Ziele glaubt und diese mit Eifer, Einsatz und Wille verfolgt kann einem fast alles Gelingen. Eines fehlt allerdings noch in dieser Aufzählung: die grosse Unterstützung von Ihnen. Sei es als Inserent dieses Magazins, Gönner des Vereins oder „nur“ als Zuschauer an unseren Wettkämpfen; ohne Sie wäre das alles nicht möglich. Darum sagen wir vom Vorstand und auch unsere Mitglieder ganz herzlich: DANKE!
Wir schätzen es sehr, wenn wir wissen das Sie hinter uns und unserem Engagement für das Gewichtheben stehen. Wir bleiben zwar immer noch eine Randsporart, aber wir sind im Aufschwung, dies auch dank Ihnen die uns helfen bekannter zu werden. Sei es
- als Inserent in unserem Magazin, das in Fronarbeit geschrieben, zusammensgestellt, gedruckt und verpackt wird

- als Zuschauer an unseren Wettkämpfen mit anfeueren, essen und trinken in unserer Festwirtschaft

- als Gönner/Passivmitglied mit Geldbeiträgen für neue Trikots, Material für das Training und unsere Jugendförderung

Zwar ein nicht gültig absolvierter Versuch, aber trotzdem mit einem Lächeln: einfach weil Gewichtheben Spass macht!

- als Besucher in userem Trainingslokal um einfach zu trainieren oder ev. sogar um das Gewichtheben zu erlernen

Zieldefinition?
Nun heisst es wohl neue Ziele setzen für das neue Jahr. Diese sind wohl schwierig zu definieren. Auf jeden Fall wollen wir als Verein weiterwachsen. Dazu wollen wir die Kameradschaft und das schon fast „familiäre“ Verhältniss untereinander weiter fördern. Das schwierigste Ziel wird wohl die Jugendfördung bleiben, bzw. überhaupt Jugendliche zu uns zu bringen. Haben wir doch immer noch gegen viele Vorurteile zu kämpfen: Gewichtheben ist ungesund und macht den Rücken kaputt. Dazu kann ich nur soviel sagen: ich persönlich übe diesen Sport nun schon seit über 44 Jahren aus, habe wohl etwa 280 Wettkämpfe bestritten und fühle mich rundum gesund und munter. Also immer Sport treiben erhaltet gesund im Körper und Geist. Wir sind ja auch immer an der OFFA Messe in St. Gallen mit einem Stand vertreten und stellen dort jeweils unseren Sport vor. Leider war ja dies jetzt zwei Jahre nicht möglcih. Für 2022 scheint sich nun aber eine Möglichkeit anzubieten. Wir sind auf jeden Fall schon mal an der Anmeldung dran. Merken Sie sich schon mal das Datum dazu: 20. bis 24. April 2022. Wir freuen uns Sie an unserem Stand begrüssen zu dürfen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Liebsten alles Gute und ein gesundes neues Jahr.

Urs Kern

Humor

Vereinsmeisterschaft

Neuer Meister und Meisterin

In diesen komischen Zeiten wie jetzt ist es immer schön wenn man ein Wettkampf veranstalten oder teilnehmen kann Die Vereinsmeisterschaft ist schon fast obligatorisch und es ist einer der besten Wettkämpfe im Jahr. Alle Vereinsmitglieder konnten eine hervorragende Leistung abliefern und auch mir gelang es endlich den so begehrten Vereinmeister Titel zu holen. Viel Wettkämpfe konnte ich nicht bestreiten dieses Jahr, aber dieser Wettkampf war ein sehr guter Einstieg für die nächsten Wettkämpfe, mit 104kg im Reissen und 145kg im Stossen sicherte ich mir den ersten Platz.

Mit 92kg im Reissen und 107kg im Stossen wurde Otto Vizevereinsmeister und auf dem 3.Platz mit 74kg im Reissen und 93kg im Stossen unser Technischer Leiter Urs Kern.

Erstmals eine Frauengruppe am Start
Dieses Jahr starteten auch 4 starke Frauen bei der Meisterschaft Tanja Schmid mit einer starken Leistung von 66kg im Reissen und 78kg im Stossen, Noëmi Amrhein mit 63kg im Reissen und 70kg im Stossen, Martina Willi mit 56kg im Reissen und 71kg im Stossen. Vereinsmeisterin wurde dieses Jahr Leonie Graber mit 27kg im Reissen und 35kg im Stossen. Dies weil die anderen Frauen noch keine Vereinsmitgliederinnen waren (schon bald aber ;-))

Mertgün Yilmaz

Mert mit 145kg im Stossen

Leonie an ihrem 1. Wettkampf

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Martina, ...

Noëmie und ...

Mertgün und Leonie strahlen um die Wette

... Tanja werden wohl nächstes Jahr um den Frauentitel kämpfen

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 ...
ENERGY DRINK

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

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

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

Ferien(s)pass in Rorschach

Nach längerer Pause endlich auch wieder möglich

Gespannt, neugierig und etwas ängstlich stellten sich die angemeldeten Primarschüler aus Rorschach bei uns ein. Mit langjähriger Ferienpasserfahrung hiess Urs Kern die Kinder ihre Turntaschen in der Garderobe ablegen. Nach einigen Lockerungsübungen bekam jedes Kind einen Holzstab und stellte sich in weitem Bogen mit genug Abstand untereinander auf. Die vordergründig einfachen Bewegungsmuster forderten etliche Teilnehmer schon sehr heraus, während sich andere unterfordert vorkamen. Geduldig wies Urs auf kleine Hilfen und Tricks hin.

Als Assistent konnte ich dem einen oder andern etwas weiter helfen. Neue Bewegungsmuster sind für jung und alt herausfordernd. Wir stellen immer wieder fest, wie selbst gut trainierte Sportler schon ins Schwitzen kommen, bevor sie eine Hantel in den Händen halten.

Mal noch austoben

Nach einer kurzen Pause mit gesunder Zwischenverpflegung durften sie die acht Knaben an den Fitnessgeräten austoben. Unter Betreuung begannen sie mit sehr leichten Belastungen, wollten sich aber alle ausnahmslos sehr schnell steigern, um mit ihren Kräften die Widerstände zu überwinden. So verging die Zeit sehr schnell. Für die Anwendung des geübten im Alltag zeigte niemand wirklich Interesse, sie schauten einfach höflich zu. Doch die lange Alustange (5kg) mit den grossen roten Scheiben (2.5kg) zog sie in ihren Bann. Motiviert wollten sie diese über den Kopf bringen. Dies gelang allen auf ganz unterschiedliche, aber gut abgesicherte Weise. So konnten die abholenden Angehörigen zufriedene und müde Kinder in Empfang nehmen.

Martin Graber

Was man mit einem Stab so alles machen kann.....

... hhmmm; das sah doch viel einfacher aus

Na also, klappt ja doch noch ganz gut

Senioren Europameisterschaften Alkmaar

5 Medaillen an die Schweizer Delegation

Vom 15. Oktober bis 20. Oktober 2021 fanden im niederländischen Alkmaar die Gewichtheber Europameisterschaften der Senioren statt.

Grösste Delegation

Dieses Jahr konnte der Seniorenverband die grösste Delegation stellen, die jemals die Schweiz an einem Internationalen Wettkampf vertreten hat. Am Start waren bei den Damen Claudia Galli vom Crossfit Lugano in der Kategorie W35 bis 71kg, Sandra Müller-Jennings vom Verein BCS Bienne in der Kategorie, W45 bis 64kg.

Bei den Herren, Philippe Bart vom Verein Moutier, M55 bis 96kg. Urs Kern vom Verein ASR, M50 bis 67kg, jeweils vom VZG, Daniele Pauli, M40 über 109kg, Andreas Schüle, M40 bis 81kg und Lukas Stirnemann, M40 bis 96kg. Zum Schluss Joel Vuilleumier vom Verein Tramelan in der Kategorie M35 bis 89kg. Betreut wurde die Mannschaft währen den Wettkämpfen vom Senioren-Nationaltrainer Max Melchionna. Weiter waren auch die Partnerinnen von Lukas, Karin sowie Sarah vom Max an allen Wettkampftagen dabei und leisteten lautstarke Unterstützung von den Zuschauerrängen.

Top Start trotz Problemen

Da diese Wettkämpe mit den älteren Kategorien beginnen hatte Philippe am Sonntag seinen Einsatz. Nach einem starken Eröffner mit 63kg im Reissen, konnte er leider keine weiteren gültigen Versuche erzielen und musste mit dieser Wertung in das Stossen. Der erste Stossversuch mit 83kg war souverän und sicherte für Philip eine Platzierung. Leider waren die nächsten Versuche ungültig. Trotzdem hatte er sich mit diesem Resultat den sehr guten 3. Platz und die Bronzemedaille erkämpft.

Philippe holt die 1. Medaille für die Schweiz

Am Montag war der Routinier Urs Kern am Start. Urs startete stark mit 3 gültigen Reissversuchen in den Wettkampf und brachte ebenso 3 gültige Stossversuche in die Wertung. Endresultat: Vizeeuropameister mit einem Total von 164kg!

Am Nachmittag war Sandra Müller an der Reihe. Beim Aufwärmen hatte Sandra keine Probleme die 53kg zu stemmen. Leider konnte sie die erste Last von 55kg, welches weit unter ihrer Bestleistung war, nicht gültig über den Kopf bringen. Somit ist sie leider bereits beim Reissen ohne

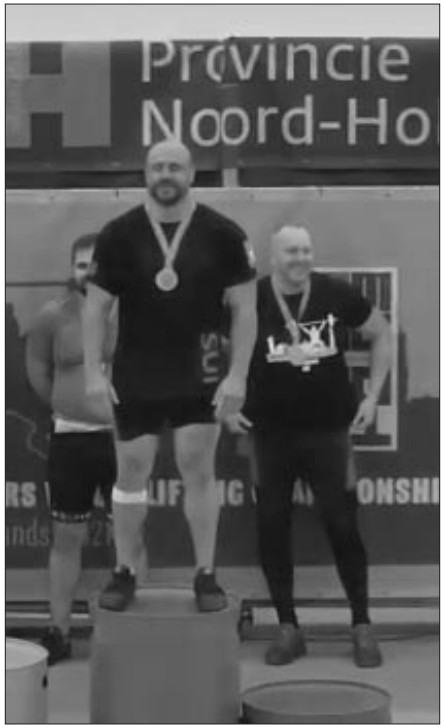
Urs bringt die 2. ins Trockene

gültige Wertung geblieben und durfte beim Stossen nicht mehr antreten. Natürlich hinterlässt ein solches „Loch“ einen Schock und muss erst mal verarbeitet werden. Sandra hat viel Potenzial und hat bereits die EM 2022 in Polen im Visier!

1 Tag Pause und weiter geht‘s mit...

Nach einem Pausentag der Schweizer ging der Wettkampf am Mittwoch weiter für Andreas, Daniele und Lukas. Andreas machte den Anfang in der bis 81kg Klasse und hatte keine Mühe mit dem Internationalen Wettkampfdruck umzugehen und brachte 3 sehr schöne Versuche im Reissen in die Wertung. Mit 87kg bestätigte er seinen momentane Wettkampfbestleistung. Im Stossen scheiterte er leider am letzten Versuch mit 118kg und brachte somit ein Total von 201kg in die Wertung, welches den hervorragenden 6. Schlussrang bedeutete. Eine sehr starke Leistung für den ersten EM-Einsatz von Andreas!

Am Nachmittag hatten Daniele und Lukas gleichzeitig ihre Auftritte auf 2 verschiedenen Plateaus. Daniele brachte routiniert seine ersten beiden Reissversuche in die Wertung. Die dritte Last war leider an diesem Tag zu schwer und so blieb es bei 110kg im Reissen. Im Stossen hatte Daniele ein bisschen Pech. Die Schiedsrichter ahndeten seinen ersten Umsatz mit dem Berühren seines Knies mit dem Ellbogen und gaben sofort das Ab-Signal. Eine sehr strenge Bewertung. Daniele liess sich nicht aus der Ruhe bringen und brachte die 130kg im zweiten Versuch gültig über den Kopf. Zum Schluss probierte er sich an den 140kg. Leider jedoch ungültig. Sein Total von 240kg brachte Daniele Gold und den Europameistertitel!



Daniele sichert sich Gold

Auch Lukas startete seinen Wettkampf ohne Probleme und brachte die ersten zwei Reissversuche in die Wertung. Die 115kg waren an diesem Tag jedoch zu schwer und Lukas musste sich mit 110kg zufriedengeben. Im Stossen sicherte er sich den Vizetitel mit 133kg. Danach steigerte er auf 143kg um eine neue persönliche Bestleistung zu erzielen. Die Hantel kam über seinem Kopf zu stehen jedoch nicht überzeugend genug für die Kampfrichter und somit ungültig.

Auch Lukas trägt zum Medaillensegen bei

Claudia Galli eröffnete ihren Wettkampf mit 2 sehr starken gültigen Versuchen. Die 71kg hatte sie leider nach hinten verloren. Somit war sie nach dem Reissen nur 1kg hinter der starken Niederländerin auf dem 3. Platz. Die Verfolgung gelang ihr im Stossen mit den Gültigen 87kg im 2. Versuch. Leider waren die 92kg zu schwer. Trotzdem konnte sie, mit ihrem Total von 154kg mit über 10kg Vorsprung den 3. Platz verteidigen und wurde mit der Bronzemedaille an ihrer allersten EM belohnt.

Claudia holt die 5. Medaille für Team CH

Den Abschluss machte Joel am letzten Tag dieser Meisterschaft. Er startete mit 2 gültigen Versuchen im Reissen. Mit dem 3. Versuch wollte er seine persönliche Bestleitung mit 108kg um 1kg verbessern. Leider ungültig. Mit dem Stossen hatte uns Joel fast einen Herzinfarkt versursacht und konnte erst im letzten Anlauf die 117kg gültigen schreiben lassen. Schlussrang 5! Toll für einen ersten EM-Einsatz.

Diese Senioren EM war geprägt von einem starken Zusammenhalt im Schweizer Team. Die herausragenden Resultate aller Teilnehmer waren kein Zufall. Alle haben zusammengearbeitet. Keiner musste allein seinen Wettkampf bestreiten. Auch im Vorfeld wurde sehr seriös gearbeitet. Alle reisten optimal vorbereitet nach Alkmaar um sich für ihre Arbeit belohnen zu lassen. Wir freuen uns auf die nächste EM in Polen im August 2022. Das Schweizer Team wird dort noch viel stärker vertreten sein und wieder wird es hoffentlich viele Medaillen geben.

Lukas Stirnemann
Präsident der Schweizer Senioren Gewichtheber Vereinigung

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
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
Stefanie & Othmar Güpfert
Hansueli Blattner, Hundwil

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

Mannschafts Final

Erstmals seit 2009 erreicht der ASR wieder einen Final!

Unter schwierigen Umständen ein erstes Ziel erreicht

Zum Abschluss der Ligameisterschaften der Saison 2020/2021 konnte sich das Team vom ASR doch etwas überraschend endlich wieder für einen Mannschafts Final qualifizieren. Dies war ein Ziel von mir als Trainer und technischer Leiter unsreres Vereins. Überraschend in diesem Sinne, das diese Saison durch das leidige Corona doch sehr geprägt wurde. Fand doch die 1. Ligarunde der Qualifikation im Februar 2020 und die letzte im Juli 2021! Ich glaube so eine „komische" Saison habe ich in meinen über 44 Jahren im Gewichtheben noch nie erlebt. Durch die vielen Unterbrüche waren einige Heber von uns doch recht eingeschränkt bei den Trainingseinheiten. Es musste viel alleine trainiert werden, dadurch war natürlich auch die Motivation nicht immer auf 100%. Vor allem da wir nie wussten gibt es überhaupt einen Sasionabschluss. Trotzdem waren wir natürlich voll am Start und bereit unser Bestes zu liefern.

Nicht auf der Höhe für einen Sieg

Der Gegner im Final hiess Weightlifting Northwest aus Basel. Ein sehr starker Gegner, aber auch er konnte nicht aus dem Vollen schöpfen.

Für uns gingen an den Start: Mertgün Yilmaz (frischgebackener Vereinsmeister), Miguel Sargenti, Jonas Aufdenblatten, Otto Lames, Emanuel Graber und meiner Wenigkeit. Betreut wurden wir von Martin Garber und moralisch unterstütz noch zusätzlich von Kampfrichter Franz Reichlin.

Mertgün blieb nur 4 Punkte unter seiner momentanen Bestleistung, Otto sogar nur einen. Emanuel scheint dies alles sowieso nicht zu kümmern; tritt er an einem Wettkampf an, heisst das Ergebnis fast immer 6 gültige Versuche und 3 Neuleistungen. So auch diesesmal, 84kg im Reissen und 106kg im Stossen - + 2 Punkte im Total. Die anderen Heber mussten da schon hartes Brot essen. Miguel ist durch sein Studium noch mehr eingeschränkt in der Trainings, er blieb mit einer sicheren aber verhaltenen Leistung 15 Punkte unter seinem Maximum. Ähnlich erging es Jonas, mit fast 20 „verlorenen Punkten".Etwas zu nervös ins Stossen gestartet konnte r nur einen Versuch in die Wertung bringen. Auch ich musste „Federn lassen" an diesem Wettkampf. Aber als kleine Entschuldigung (okay für ein Insider ein **„Mimimi"!**) am Montag der gleichen Woche war ich noch in Holland an der Masters EM auf der Bühne am Start. Gegenüber dort verlor ich 7 Punkte und gegenüber dem besten Resultat der Saison 2020 leider sogar 17 Punkte.

Somit kam es zu folgendem Schlussergebnis:

Weightlifting Nortwest:	1500 Punkte
Athletik Sport Rorschach:	1472 Punkte

Aufstehen und Krone richten - weiter geht's

Aber so ist der Sport: „hätte, hätte - Fahrradkette", bringt uns auch nicht weiter. Im Grossen und Ganzen können wir trotzdem zufrieden sein. Die Qualifikation war ja eigentlich schon das definierte Ziel für die nächste Saison. Das es am Schluss so knapp werden würde, daran haben wir sowieso nie gedacht. Ich glaube, wenn man uns bei der Bekanntgabe der Finalqualifikation gefragt hätte, wir hätten alle für den 2. Platz unterschrieben.

Also wie heisst es so schön im Sport: nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf. In diesem Sinne: ab in den Trainingsruam und weiter arbeiten für das nächste Ziel.

Urs Kern

Emanuel „liefert ab" wie gewohnt!

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

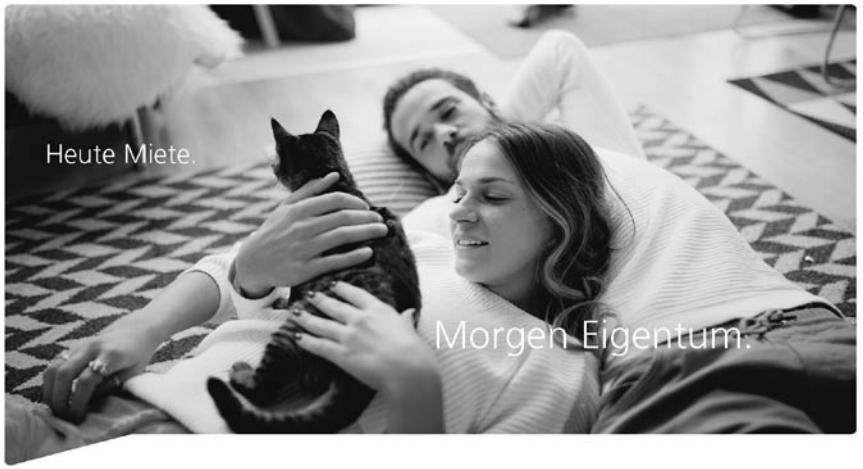
Spenglerei Sanitär Haushaltgeräte
Mayer
Haustechnik AG
St. Gallerstrasse 15
9400 Rorschach
www.mayro.ch
Telefon 071 841 16 48
Fax 071 845 18 48
Mail info@mayro.ch
BadeWelten
DIE BADARCHITEKTEN

BLUEMEHÜSLI
RORSCHACH
www.bluemehuesli.ch

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Sport-verein-t
MITWIRKEN IM SPORT

SWISSLOS
+ SPORT-TOTO



Die erste Adresse für die sichere Finanzierung
Ihres Traumobjekts: sgkb.ch/rorschach
Meine erste Bank. St.Galler Kantonalbank

Deutschschweizermeisterschaft

Ein Co-Produktion vom VZG und ASR

Am 13.11.2021 war es mal wieder so weit: Die Deutschschweizermeisterschaft stand ins Haus. Aber es gab eine Premiere: Zum ersten Mal haben wir diese zusammen mit dem VZG Zürich im Crossfit Andelfingen ausgerichtet. Der Wettkampf fand unter 3G-Bedingungen statt, trotz der erschwerten Umstände haben die Gastgeber aber gute Bedingungen für Athleten, Trainer und Besucher geboten.

Endlich wieder Gewichtheben

In sechs Gruppen wurden den ganzen Tag Gewichte in die Höhe gestemmt. Neben je zwei Gruppen für lizenzierte Frauen und Männer gab es auch je eine Gruppe für die Gastheber/-innen, die zahlreich vertreten waren. Für den ASR ging Donat Tester als Gastheber in der Gast-Kategorie bis 89kg an die Hantel und erreichte mit 84kg und 100kg sehr respektable 184kg Zweikampf.

Donat beim Stossen

Jonas reisst 108kg

Starke Leichtgewichte

Anschliessend waren die Männer bis 67kg, bis 73kg und bis 81kg an der Reihe. Dort waren wir mit einem starken Aufgebot vertreten. In der Klasse bis 67kg erreichte Samuel Büchler den zweiten Platz mit 5 gültigen Versuchen (53/56/59, 71/75/x78) und einem Total von 134kg.

In der Klasse bis 73kg erreichte Jonas Aufdenblatten mit 95/102/108 und 120/125/x132 ein Total von 233kg und damit den höchsten Zweikampf der ganzen Gruppe (inklusive der Klasse bis 81kg…). Selbstredend bedeutete das den Sieg in seiner Klasse, gefolgt von Markus Bialek, der in seinem ersten offiziellen Wettkampf für den ASR leicht verletzungsgeplagt 70/75/80 und 90/95/Verzicht für sich verbuchen konnte und somit mit einem Total von 175kg den zweiten Platz erringen konnte.

Noch mehr Podestplätze für den ASR

In der Klasse bis 81kg waren Miguel Sargenti, Emanuel Graber und Roman Röthlisberger für uns im Einsatz. Miguel erkämpfte sich den Tagessieg in seiner Klasse mit spielerischen 87/92/96 und 110/115/120 und somit 216kg Zweikampf. Emanuel war wie gewohnt in Bestleistungslaune und brachte sechs gültige Versuche, 85kg im Reissen und 110kg im Stossen und 195kg Zweikampf in die Wertung ein, was zum dritten Platz führte. Eine sehr gute Leistung des mit Abstand Jüngsten in dieser Klasse! Nach einem Arbeitsunfall hatte Roman lange nicht trainieren können und erreichte mit 80kg im Reissen und 95kg im Stossen einen Zweikampf von 175kg.

Miguel, ganz locker zum Sieg

Spielerischer Sieg

Im anschliessenden Kräftemessen der Frauen bis 55kg, 59kg und 64kg ging Tanja Schmid für uns an den Start. Das frischgebackene Vereinsmitglied brachte die Zuschauer mit ihrer Kraft zum Staunen und Schmunzeln, erkennt man doch das Potential, welches sich in ihr versteckt und durch gezieltes Training sicher gehoben werden kann. Souverän gewann sie so auch die Klasse bis 64kg mit einem Zweikampf von 150kg (60/64/68, 77/82/x88) und 20kg Abstand zum zweiten Platz.

Tanja lässt Gewichtheben leicht aussehen ;-)

Noch mehr Frauen für den ASR

Das ebenfalls ganz neue Vereinsmitglied (wenn auch uns allen schon lang bekannt) Leonie Graber hatte ihren ersten Wettkampf ausserhalb des Vereinslokals und erreichte mit fünf gültigen Versuchen (20/24/28, 27/x32/32, 60kg Zweikampf) den dritten Platz in der Klasse bis 76kg. In dieser Gruppe war der ASR weiterhin bis 71kg durch Martina Willi vertreten, die in der neuen Saison für uns lizenziert ist. Wie Tanja verfügt auch sie von Haus aus bereits über reichlich Kraft und erreichte mit 50/54/58, 63/x64/68 einen Zweikampf von 126kg. In dieser Saison müssen sich die Gegner des ASR in den Frauenligen warm anziehen…

Martina überzeugt mit formidablen Kraftwerten und schon guter Technik

Leonie, muss die Nervosität noch etwas in den Griff kriegen ;-))

Neue Bestleistung für den Autor
Den Abschluss durfte dann ich selbst machen. In der Klasse bis 89kg konnte ich mit 92/x96/96 und 103/107/110 einen Zweikampf von 206kg und somit den vierten Platz in meiner Kategorie erreichen.

Hoffentlich geht's so weiter
Alles in allem war es ein grossartiger Wettkampf! Grosser Dank gilt dem Crossfit Andelfingen für die Bereitstellung des Lokals, allen Helfern und natürlich unserem Urs, ohne den vermutlich nichts von dem zustande gekommen wäre. Ich hoffe, dass uns im kommenden Jahr regelmässigere Wettkämpfe möglich sind als im vergangenen und natürlich auf ein baldiges Wiedersehen und Zusammensein bei einer so schönen Gelegenheit...

Otto Lames

Otto überzeugt im Reissen

manchmal etwas gestresst, Urs beim coachen

Medaillen Plätze der DSM

Athletik Sport Rorschach	7
VZG Zürich	7
GKS Zürich	4
OWC Bern	4
WNW Basel	3
GHC Schwyz	2
GHCB Basel	1

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

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

• Biere
• Weine
• Spirituosen
• alkoholfreie Getränke
• Lieferdienst

GetränkeService
Staad

Humor

1. Ligarunde Inferieur Ost, Saison 2021/2022

1. Wettkampf beim GHC Schwyz

Morgens im Auto wurden wir von einer weissen Welt begrüsst. Trotz erschwerten Fahrbedingungen kamen wir gut in Schwyz an. Als erstes mussten wir die Scheiben, Stangen und die Wettkampfanlage, die wir mitgebracht haben, installieren. Dann hatten wir noch etwas Zeit die grossartige Location des GHC Schwyz zu bestaunen.

Neue Bestleistung und Sieg

Bald darauf ging es schon mit der ersten Gruppe los; der dritten Liga der Männer, hier stellte Rorschach 2/3 der Teilnehmer, mit Samuel und Martin. Diese Runde entschied Samuel klar für sich, mit 63kg im Reissen und 80kg im Stossen. Dies waren auch noch persönliche Bestleistungen für ihn. Die folgenden Plätze gingen an Sean vom GKS und Martin.

Emanuel mit neuer PB im Reissen 86kg

Nochmals dasselbe und trotzdem gut

Der Zeitplan war recht durchgetaktet und darum ging es gleich mit der Zweitliga Männer weiter. Hier starteten für Rorschach Otto, Emanuel und Urs. Hier zeigte Emanuel eine neue Bestleistung mit 86kg im Reissen und 111kg im Stossen, er entschied damit den Wettkampf für sich. Urs platzierte sich an fünfter Stelle und Otto nahm sich leider mit einem Loch im Reissen, die Chance auf das Podest.

Doppelsieg für unsere Neuzugänge

Die Frauen warteten in Zwischenzeit schon auf ihren Einsatz. Bei den Frauen starteten wir mit der zweiten Liga. In dieser waren Leonie, Noemi und Martina mit dabei. Noemi gewann diese Partie mit

Noëmi zeigt starke Versuche

Martina holt sich Rang zwei

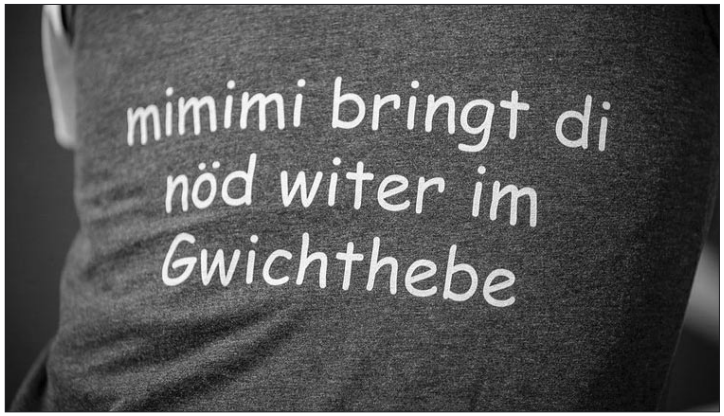
59kg im Reissen und 75kg im Stossen. Knapp hinter ihr auf dem zweiten Platz kam Martina. Leonie klassierte sich an ihrem 2. Wettkampf auf Rang 7. Darauf-hin folgte auch schon die erste Liga der Frauen. Hier hatte Rorschach leider keine Mitstreiterinnen.

Nochmals zwei Podestplätze

Als letzte Gruppe traten nochmal die Männer an den Start. In der ersten Liga der Männer, durfte der ASR Marc und Roman präsentieren. Sie belegten beide einen Podest Platz. Marc als zweiter und Roman als dritter. Dann war dieser aufregende und schöne Tag auch schon wieder vorbei. Als wir alle unsere Materialien eingesammelt hatten, machten wir uns auf den Heimweg. Für einige von uns gab es in einer Pizzeria noch einen Zwischenstopp. Als wir dann wohlbehalten in Rorschach ankamen und alles wieder gut im Lokal verstaut hatten, war der Tag wirklich vorbei und alle gingen wieder getrennte Wege.

Leonie + Emanuel Graber

Podest 1. Liga Männer mit Marc als 2. und Rooman als 3.



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.

IF I'M LIFTING I'M HAPPY

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

1. Ligarunde Superieur, Saison 2021/2022

Die lange Reise hat sich gelohnt

Für das AS Rorschach Team war das wohl die längste Anreise aller Teilnehmer. Mussten sie doch aus dem äussersten Zipfel der Ostschweiz ganz in den Westen reisen, nach Genf. Die dortige Crossfit-Box organisierte zusammen mit dem neuen Gewichtheberclub «Neuchâtel Force» die 1. Ligarunde der National Ligen A+B der Frauen und Männer. Es war ein wirklich gelungener Wettkampf

Tanja trumpft gross auf

In der NLB Frauen war Tanja Schmid am Start. Die Ziele waren am Vorabend beim Nachtessen nochmals definiert worden. 6 Gültige Versuche, möglichst die persönliche Bestleistung nach oben schieben und technisch sauber arbeiten. Die meisten Ziele wurden dann auch umgesetzt. Zwar «nur» 2 Gültige im Reissen, aber Bestleistung mit 68kg eingestellt, an neuer PR von 72kg ganz knapp gescheitert. Dazu alle gültig im Stossen. Eine super Serie; 77, 81 und 85kg wurden alle perfekt in die Hocke umgesetzt und in den Ausfall gestossen. So fühlt sich Gewichtheben gleich viel leichter an. Mit dem Total 196 Sinclairpunkten holte sich Tanja auch den Sieg in der NLB.

Tanja mesitert 85kg im Stossen

Miguel lässt die 107kg „fliegen“

Nochmals ein Podestplatz

In der NLA der Männer waren mit Jonas Aufdenblatten und Miguel Sargenti zwei Heber im Rennen. Miguel kann durch sein Studium noch nicht ganz optimal trainieren. Trotzdem konnte er sich wiederum steigern im Vergleich zum letzten Einsatz. Mustergültig im Reissen mit 100, 104 und 107kg alle sauber gerissen. Dazu im Stossen noch 121x, 121 und 125kg gemeistert. Das X war der Zeit zum Opfer gefallen, sagte doch schon Einstein «die Zeit ist relativ». Das musste Miguel bei seinem 1. Versuch erfahren. Geht doch eine Minute doch relativ schnell vorbei ;-) Trotzdem darf er sicherlich zufrieden sein, Rang 4 in der NLA ist doch sehr gut.

Auch Jonas gelang ein sehr guter Einstand in die neue Saison. Mit Einstellung seiner Bestleistung nach einem nicht ganz optimalen Trainingsplan für den Wettkampf, gelangen ihm alle 6 Versuche. Im Reissen: 97, 104, 108kg und im Stossen: 122, 127, 131kg – das ergab im Total 239kg. Mit den erreichten 305 Sinclairpunkten konnte er sich den 2. Platz erkämpfen.

Somit war die lange Anreise ein schöner Erfolg für den Athletik Sport Rorschach. Dank an unsere zwei Heber und Heberin für ihren Einsatz in Genf. Drei Starter, zwei Podestplätze und ein 4. Rang, ein gelungener Auftakt für das Team.

Urs Kern

Jonas mit starken 131kg im Stossen

Top motiviertes ASR Team

Terminkalender ASR: 2022

Zur Zeit sind die Termine für das 2022 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.

08.01.	1. Ligarunde Inferieur Ost	Zürich GKS
15.01.	1. Ligarunde Superieur	Zürich VZG
05.02.	2. Ligarunde Inferieur Ost	Vis Nova, Tessin
12.02.	2. Ligarunde Superieur	Tramelan
19.02.	Delegiertenversammlung SAGV	Bern
05.03.	Final Liga Inferieur Ost	offen
02.04.	Cup Final	Moutier
30.04.	Final Ligen Inferieur Ost/West/Zentral	Genf
07.05.	Junioren- / Senioren Schweizermeisterschaft	La Chaux de Fonds
21.05.	Mannschafts Final	Genf

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