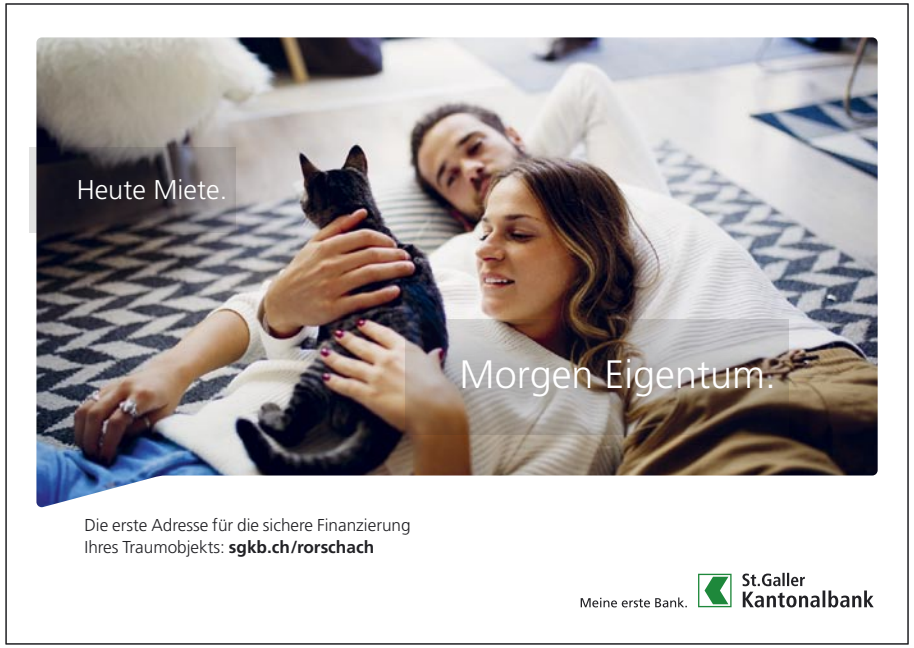
ASR Magazin

Je der 2. Platz für das Frauen- und Männer Cup-Team des ASR

Vereinsorgan des Athletik Sport Rorschach

Nr. 1 **Mai 2022**



ASR - Magazin

Vereinsorgan des Athletik Sport Rorschach

Inhalt

Vorwort	4
Humor	5, 21, 34
2. Ligarunde Inferieur Ost	6
2. Ligarunde Superieur	10
Gönnerliste	12
3. Ligarunde Inferieur Ost	14
3. Ligarunde Superieur	18
Final Inferieur Ost	22
Nachruf René Kern	24
Cup Final	28
OFFA	32
Terminkalender	34

Ausgabe: Mai 2022, Nr. 1, 34. Jahrgang
Redaktion: Urs Kern, Brühlstrasse 103, 9320 Arbon
Auflage: 160 Exemplare
Bank: St. Galler Kantonalbank AG
IBAN: CH27 0078 1622 5621 1200 0

Adresse: Industriestrasse 40b, 9400 Rorschach
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

Sehr geschätzte Gönner, Inserenten und Freunde des Gewichtheber Sports, liebe Sportlerinnen und Sportler.

Vor genau zwei Jahren habe ich das letzte Vorwort an Sie richten dürfen, dies war der Zeitpunkt als alles begann, nun heute sind wir in der Situation, dass alles vorbei ist! Ist es das wirklich? In der Schweiz dürfen wir uns so verhalten wie wenn es so wäre, das ist aber noch lange nicht überall so.

Nach einer virtuellen Hauptversammlung im 2021 konnten wir im 2022 bereits wieder eine richtige durchführen. Wir hatten im Vorstand entschieden etwas Geduld an den Tag zu legen und hätten wohl oder übel im April wieder auf den schriftlichen Weg ausweichen müssen. Glücklicherweise haben wir den richtigen Riecher gehabt. Ich habe die HV auf den 25.3.22 angesetzt, wegen eines kurzfristigen Ausfalls meinerseits wurde aber die diesjährige wieder etwas speziell. Am 25.3. haben meine Kolleginnen und Kollegen den gemütlichen Teil der Versammlung abgehalten für den geschäftlichen Teil haben wir uns dann am 13.4.22 getroffen.

Allmählich kommt auch der Gewichtheber Sport zur Normalität zurück und der Wettkampfkalender füllt sich zunehmend. Dürfen wir doch nächste Woche die OFFA wiedereinrichten und den Stand in der Sportlerhalle betreiben wie auch wieder unverhüllt Wettkämpfe absolvieren. Leider wird unser Internationaler Alpencup noch ein Jahr aussetzen, für 2023 ist aber eine Neuauflage geplant. Unser Verein darf auf eine sehr erfreuliche Neumitglieder Anzahl im 2021/22 zurückblicken, konnten wir im Vorstand doch sechs neue Gewichtheber-innen in unserem Verein begrüssen. Ganz bestimmt werden Sie in den nächsten Ausgaben alle mit ihrem Athleten Portrait kennenlernen. Natürlich werden in den einzelnen Berichten über die Wettkämpfe die neuen Namen auffallen, durch persönliche Bestleistungen, viele gültige Versuche und Topplatzierungen glänzen unsere neuen.

Mir als Präsident des ASR ist das natürlich die grösste Freude, wenn wir neue Athlet-innen in den Verein aufnehmen dürfen und so der Fortbestand das ASR gesichert wird, aber genau so wertvoll für uns sind Sie liebe Gönner und Inserenten, wie würden wir das Wettkampfjahr gestalten ohne Ihre grossartige Unterstützung. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihren Einkäufen wenn möglich unsere Inserenten und Gönner. Vielen Dank! Vielleicht kennen Sie jemanden der an unserem Verein und am Magazin Freude hat und gerne Inserent, Abonnent oder Gönner werden möchte.

Freud und Leid liegt oft nah beisammen, so mussten wir die Nachricht entgegennehmen, dass unser Ehrenmitglied René Kern, Vater von Urs Kern am 12.3.22 verstorben ist. Er war 62 Jahre Mitglied des Vereins und hat sehr viel für den Verein geleistet. Es war mir persönlich eine Freude, dass 15 Mitglieder des ASR meinem Aufruf folgten und seiner Gattin Vreni und den Söhnen Rolf und Urs in diesen schweren Stunden beigestanden sind.
Ich wünsche ich Ihnen allen ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Jahr.

Mit besten Grüssen

Philipp Graber

Humor

2. Ligarunde Inferieur Ost, Saison 2021/2022

Blitzstart ins neue Jahr

Am 8. Januar hatten alle Ostschweizer 1-3 Liga Heber/innen bereits den ersten Wettkampf im Neuen Jahr bestritten. Wir waren beim GKS Zürich eingeladen zur 2. Ligarunde. Der ASR war mit einer guten Athletendichte vertreten.

2. Doppelsieg an 2. Runde!
In der 2. Liga Frauen konnten sich Martina Rang 2 mit 60kg im Reissen und 68kg im Stossen ergattern. Noemi gewann mit 65kg Reissen und 76kg Stossen.

Noëmi wird auch technisch immer sicherer und holt sich ihren 2. Sieg

Auch Martina wird immer stärker an den Wettkämpfen.

Und gleich noch ein Doppeltriumph
Bei der 3. Liga Herren konnte der ASR ebenfalls einiges an Punkten buchen. Samuel gewann vor Robin und Martin wurde vierter. Samuel überzeugte mit 62kg im Reissen und 80kg im Stossen. Robin zeigte nach doch etwas längerer Wettkampfpause einen super Zweikampf von 167kg mit 76kg im Reissen und 91kg im Stossen. Martin zeigte ebenfalls einen soliden Wettkampf mit 62kg und 72kg in den beiden Disziplinen, jedoch fehlten ihm schlussendlich 5 Sinclairpunkte für's Podest.

Robin überzeugt bei der Rückkehr auf die Bühne

Sämi holt sich auch den 2. Sieg am 2. Wettkampf

Kleiner Rückschlag in der 2. Liga
In der 2. Liga fiel das Schlussklassement nicht ganz so grandios aus für den ASR. Dafür war der Kampf um die Platzierungen um so spannender, da fast alle Athleten Leistungsmässig nahe aufeinander waren. Otto konnte sich vor allem durch eine starke Leistung im Reissen von 95kg in der Schlussabrechnung den 2. Platz sichern. Emanuel konnte seine Serie an Neuleistungen leider nicht fortsetzen und musste mit 80kg im Reissen und 108kg im Stossen mit dem 5. Rang vorliebnehmen. Urs konnte ebenfalls nicht seine Topleistung zeigen und wurde mit 69kg im Reissen und 90kg im Stossen siebter.

2. Platz als Abschluss des Tages
In der 1. Liga waren wir in Abwesenheit von Roman und Marc lediglich von Mertgün vertreten. Er zeigte mit 110kg im Reissen und 140kg im Stossen einen starken Wettkampf und wurde zweiter.

Emanuel Graber

Mertgün sichert sich mit starken Versuchen Platz 2.

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

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

2. Ligarunde Superieur, Saison 2021/2022

NLB und NLA starten in Andelfingen

Punkte sammeln in der NLB Frauen
Gleich am zweiten Wochenende des neuen Jahres starteten unsere Spitzenheber in die 2. Runde.

Schon am Vormittag legte sich Tanja Schmid in der NLB mit der Schwerkraft an. Perfekt betreut durch Urs Kern behielt sie in allen Versuchen die Oberhand. Dies zeigt, die Anfangsgewichte und Steigerungen waren gut gewählt und mit Rücksicht auf die noch kurze Wettkampfkarriere von Tanja Schmid bestimmt worden. Die blitzschnelle Athletin steigerte sich im Reissen gegenüber der ersten Runde um 7 kg und im Stossen um 5 kg auf 75 kg und 90 kg. Damit distanzierte die Lehrerin aus dem Rheintal ihre Konkurrentinnen aus Basel und Bern noch deutlicher als in der ersten Runde und kann im Februar nur noch theoretisch vom Gesamtsieg verdrängt werden. Die zwei Siege in der NLB brachten auch wertvolle Punkte auf das Konto der ASR-Damen.

Steigerungen in der NLA
Der Sieg ihrer Kollegin spornte auch ihre beiden Kollegen an. Das Startfeld der Männer in der NLA war eine echte Herausforderung. Der Zermatter Jonas Aufdenblatten, der in St. Gallen studiert und so zum ASR kam, riss 107 kg und steigerte sich im Stossen auf 136 kg. Damit verbesserte er seine Zweikampfleistung um 4 kg. Mit starken 309 Punkten erreichte Jonas den 5. Platz.

Miguel Sargenti kommt wieder langsam an seine alten Leistungen heran. Der Wohnortswechsel für das anforderungsreiche Studium in Basel hatte ihn in seinem Training zurückgeworfen. Mit 107 kg im Reissen und 131 kg im Stossen kam er auf 290 Punkte und wurde Sechster. In seinem 3. Stossversuch zeigte Miguel seine aufsteigende Form deutlich an, doch in einer seltsam anmutenden Aktion von zwei Schiedsrichtern wurde dieser Versuch für ungültig erklärt. Nun warten wir gespannt die dritte Runde ab. Werden die für den Verein erkämpften Punkte für den Mannschaftsfinal der Männer reichen?

Martin Graber

So sehen freudige Siegerinnen aus ;-)

Vielen Dank an Roland Riesen aus Basel für die tollen Fotos, die er uns vielfach zur Verfügung stellt

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 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

ELEKTRO NEF
Elektro Nef
Arbon GmbH
Landquartstrasse 22
CH-9320 Arbon
Telefon 071 446 31 46
www.elektronef.ch

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

3. Ligarunde Inferieur Ost, Saison 2021/2022

Zum Ligaabschluss ins Tessin

Verschiedene Berichte zum Ligaabschluss im sonnigen Tessin

Die Anreise war für uns alle etwas anders, die einen fuhren früh morgens ins Tessin. Während die anderen bereits im Tessin waren da sie bereits am Vortag angereist sind. Der Wettkampf startete mit den Frauen, erste und zweite Liga. Angefangen wurde mit Leonie, sie riss 28kg und stiess 41kg. Martina und Noëmi zeigten einen sehr starken Wettkampf. Martina wurde dritte mit 58kg im Reissen und 68kg im Stossen. Noëmi entschied den Wettkampf mit 66kg im Reissen und 80kg im Stossen für sich. In der ersten Liga hatte der ASR leider keine Starterinnen.

Leonie Graber

Leonie wird technisch immer besser, BRAVO!

„sogar" Noëmi lächelt nach einem erfolgreichem Versuch ;-))

Der 5. Februar war ein erfolgreicher Tag für den Athletik Sport Rorschach, mit sieben Medaillen in der Tageswertung. Und den Gesamt Platzierungen in der ersten Liga Ost Männer (2), zweiten Liga Ost Männer (1), zweiten Liga Ost Frauen (1), dritten Liga Ost Männer (1). Damit sicherten wir uns die Teilnahme am Final der Inferieur Ligen Ost.

Starke Vorlage der Frauen

Noëmi Amrhein und Martina Willi starteten in der zweiten Liga der Frauen. Noëmi hatte fast einen perfekten Wettkampf mit 5 gültigen Versuchen. Leider konnte sie ihren letzten Versuch im Reissen, an 70kg, nicht halten. Dennoch sicherte sie sich mit einem Total von 146kg und 177,9 Sinclairpunkten, den ersten Platz.

Martina sicherte sich mit vier gültigen Versuchen, einem Fehlversuch jeweils im Reissen und Stossen, den zweiten Platz. Sie holte sich mit 128kg stolze 158.6 Sinclair.

Die Damen haben damit ordentlich vorgelegt und richtig Druck auf die Herren ausgeübt.

1. + 2. in der Gesamtwertung

Sieg in der Vereinswertung für den ASR vor Zürich VZG und Vis Nova Tessin

Herren stehen aber in Nichts nach
Samuel Büchler und Robin Bommer wahren als nächstes an der Reihe. Robin holte sich den Tages Sieg und zwei neuen Bestleistungen, mit 177kg/ 198,7 Sinclair. Samuel sicherte sich den zweiten Platz mit 134kg/185,3 Sinclair.

Emanuel Graber, Otto Lames und Urs Kern waren dann als nächste an der Hantel, in der zweiten Liga Ost. Emanuel holte sich den Tages Sieg vor Emanuele Rizzi (Vis Nova), und seinem ASR-Kameraden Otto. Erschöpft und müde schaffe er es mit 198kg/240.7 Sinclair, sechs Gültige zu holen.

Otto hatte leider nicht seinen besten Tag erwischt und kämpfte sich hart auf den dritten Rang mit 198kg/233,7 Sinclair. Urs holte sich den vierten Rang mit 160kg/214,7 Sinclair.

3-fach Sieg im Ligaschlussklassement, 3. Liga Herren für den ASR

Auch in der 1. Liga mit Tagessieg
Als Letzter und auch Einziger ASR'ler, in der ersten Liga Ost, startete unser Schwergewicht, Mertgün Yilmaz. Er legte regelrecht eine Showeinlage hin für alle Beteiligten, um sich den Tagessieg zu sichern. Nachdem er im Reissen nur seinen ersten Versuch mit ins Stossen nehmen konnte, musste er 141kg Stossen um sich den Sieg zu sichern. Was er auch mit einem harten Kampf und viel Jubel aller Beteiligten auch tat.

Sieg in der Vereinswertung für den ASR in der 2. Liga Herren

Was für ein SUPER Tag für den ASR
4 Goldmedaillen, 2 Silbermedaillen, 1 Bronzemedaille, drei Liga Siege, einmal 2. Liga Platz und erster Platz als Verein in der Inf. Liga Ost. Diese obere Zeile lässt sich kaum in Worte fassen. Ein Tag voller Erinnerungen der mir Persönlich nicht mehr vergessen gehen wird. Es war so schön all die Früchte der harten Arbeit jedes einzelnen Athleten zu sehen. Die alle zusammen zum Erfolg unseres kleinen Vereines führten.

Robin Bommer

Mertgün holt sich den Tagessieg und gewinnt auch die Challenge: „most ugly lifter face"

Rückblick von Mertgün
Die Ligarunden in dieser Saison liefen hervorragend für den ASR, es konnten sehr viel Punkte gesammelt werden und die Qualifikationen für die Teamwettkämpfe wurden auch geschafft! In der 1.Liga starteten Roman, Marc und ich für unseren Verein, in der ersten Runde konnten Roman und Marc mit schönen Versuchen gute Punkte für den Verein sammeln und in den weiter 2 Runden konnte ich mit einer 2.Platzieren und 1.Platzierung auch noch paar Punkte holen. Ich habe es in den 2 Runden geschafft zum neue Bestleistungen im Reissen, Total und sogar beim Körpergewicht zu holen. Allgemein war die Atmosphäre in der 1.Liga sehr gut man konnte sich gegenseitig mit den anderen Hebern gut anfeuern. Auch bei der letzten Runde als einziger Rorschacher gegen die Zürcher Gewichtheber hat es sehr Spass gemacht.

Mertgün Yilmaz

3. Ligarunde Superieur, Saison 2021/2022

Traumhafter Abschluss der Liga-Saison in Tramelan

Zum Abschluss der Superieur Ligen reisten die NLA Heber Jonas Aufdenblatten und Miguel Sargenti, sowie die NLB Heberin Tanja Schmid mit mir als Betreuer nach Tramelan.

Tanja glänzt mit Rekorden

Einen starken Auftritt zeigte einmal mehr Tanja Schmid. Die Athletin die erst seit gut einem Jahr „nur“ noch Gewichtheben trainiert, gewann auch diese Runde klar mit 35 Punkten Vorsprung auf ihre Konkurrentinnen. Mit 220 Sinclair Punkten meldte sie auch klar an wo es nächste Saison hingeht - NLA! Dort wäre sie jetzt schon auf Rang zwei gekommen.

Freude bei Tanja, 78kg Reissen - Schweizer Rekord

95kg im Stossen, 173kg Total - noch ein Schweizer Rekord für Tanja

Einmal mehr konnte sie an einem Wettkampf das Optimum abrufen. Im Reissen startete Tanja mit 70kg, steigerte auf 74 der leider missglückte. Trotzdem steigerten Tanja und ich als ihr Coach nach kurzer Rücksprache auf die anvisierten 78kg. Und die brachte sie gültig in die Wertung, das war dazu noch noch ein neuer Schweizer Rekord in der Klasse -71kg Körpergewicht. Das Stossen lief sogar ganz nach Plan: 3 Gültige Versuche mit 85, 90 und 95kg. Das ergab im Total 173kg, auch das ein neuer Schweizer Rekord, das sind die ersten Frauen Rekorde für den ASR. Danke Tanja, wir sind so stolz auf dich.

In der Schlussabrechnung gewann Tanja natürlich die Ligawertung der NLB klar, dazu die Vereinswertung. Und sie ermöglicht dem ASR den Start im Cup Final der Frauen!

Sieg in der NLB für Tanja

Männer der NLA gefordert

Mit dieser Steilvorlage von Tanja waren die zwei Heber des ASR in der NLA gefordert. Doch sie zeigten wie man mit Druck umgeht.

Jonas zeigte ertmals seit langem einem Wettkampf mit 6 gültigen Versuchen und dies dazu mit Neuleistungen! Bravo! 110kg im Reissen, 138kg im Stossen - Total 248kg und 315 Sinclair Punkte ergaben am Schluss Rang vier.

Miguel liess sich von einem Fehlversuch im 2. des Reissens nicht aus der Ruhe bringen und konnte mit 113kg/139kg einem Total von 252kg und 305 Punkten fast seine Bestleistungen egalisieren. Das ergab den 5. Schlussrang der Tageswertung.

In der Ligaschlussabrechnung der NLA brillierten Jonas und Miguel sogar mit den Rängen 2 und 3. Dazu gewannen sie die Vereinswertung für den ASR und qualifizierten den Verein auch für den Cupfinal. Dazu kommt noch zusammen mit den starken Leistungen der Ligen 1-3 die Qualifikation für den Teamfinal der Männer am 21. Mai.

Jonas mit neuer PB im Reissen: 110kg

Vielen Dank für eure Super Leistungen für den ASR.

Urs Kern

Miguel: nur 1kg unter PB mit 139kg

Sieg in der Vereinswertung für den ASR von Jonas und Miguel. Das Podest wurde leider schon verräumt :-(

FEDERER
Uhren und Bijouterie
Hafenplatz, 9401 Rorschach
Telefon 071 841 26 06
info@federerbijou.ch
TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853

Sport-verein-t
MITWIRKEN IM SPORT

SWISSLOS
+ SPORT-TOTO

Humor

Liga Final Inferieur Ost

Knapp verfehlt

Dass das Teamfinal der Liga Inferieur Ost gegen den VZG in Rorschach stattfinden würde, war eine super Nachricht. Für mich als Neuling im ASR war es eine grosse Freude, im Aufgebot dabei zu sein. Die Nervosität war etwas höher als vor Ligarunden – schliesslich trat ich an diesem Wettkampf nicht einfach für mich selbst, sondern für das Team an.

Erfahrungen mit dem Gewicht

Da die Wertung nach ROBI-Punkten erfolgen würde, war es wichtig, am Wettkampftag in der richtigen Gewichtsklasse starten zu können. Im Vorfeld des Wettkampfs machte ich deshalb zum ersten Mal Bekanntschaft mit verschiedenen Methoden zur Entwässerung für kurzfristigen Gewichtsverlust. Am Tag des Teamfinals fand ich mich mit viel Hunger, Durst und mit 2kg «spatzig» auf der Waage wieder. Nachdem ich mich anschliessend mit einer gefühlten Wochenration Nudelsalat gestärkt hatte, ging es ans Einwärmen.

Als Team stark unterwegs

Wie bereits an den Ligarunden durfte ich auf grosse teaminterne Unterstützung durch Urs und auch durch Otto zählen. Ich freute mich auf meine Versuche – Ziel war es, endlich mal in die Hocke zu reissen. An den Ligarunden hatte mich das Adrenalin bisher stets zum Reissen in die Halbhocke (oder gar in den Stand?) gezwungen. Das gesamte Team konnte solide Leistungen abrufen – hervorzuheben sind unter anderem sicher die neuen persönliche Bestleistungen im Reissen von

neuer PR für Martina - 61kg

Noëmi stösst Neuleistung - 88kg

Martina (61kg) und Otto (98kg) sowie das Total von 200kg durch Emanuel – dies sicherte ihm gleichzeitig die Qualifikation für die Elite SM.

Mit meinen eigenen Leistungen war ich mehrheitlich zufrieden – mit 71kg im Reissen konnte ich endlich die Grenze zu den roten Wettkampfscheiben knacken. Die Nervosität liess mich an den 74kg scheitern – gibt aber sicher Motivation für die kommende SM im Sommer. Im Stossen bin ich mit 88kg und neuer Bestleistung zufrieden.

Die Finalwertung entschied sich erst mit dem letzten Versuch – mit 711 Punkten mussten wir uns nur ganz knapp dem VZG (714 Punkte) geschlagen geben. Trotz der Niederlage dürfen wir über den 2. Rang stolz sein – der Tag war eine tolle Teamleistung und wurde beim gemeinsamen Nachtessen entsprechend gefeiert.

Noëmi Amrhein

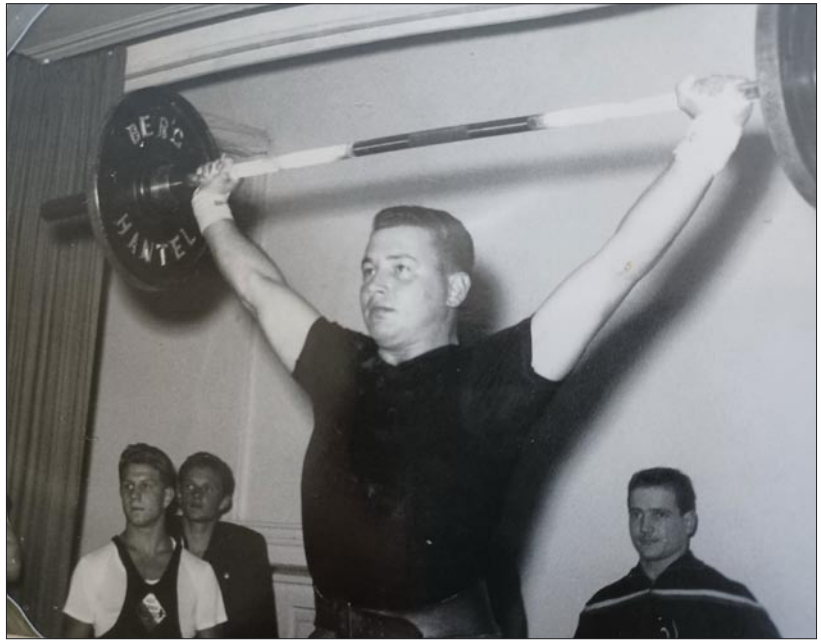
Neuleistung im Reissen für Otto - 98kg

Nur 3 Punkte Rückstand für das Team ASR auf den VZG - Starke Leistung

Abschied von Ehrenmitglied René Kern

René Kern
5.1.1935 – 12.3.2022

Leider muss ich Euch mitteilen, dass unser Ehrenmitglied und Vater von unserem Technischen Leiter und Trainer Urs am letzten Samstag verstorben ist. René war bis vor einigen Jahren noch regelmässig im Training anzutreffen. In meiner Kindheit war René Vereinspräsident und an jedem Wettkampf mit seiner Frau Vreni und den Söhnen Rolf und Urs im Wettkampfbüro tätig. Die ganze Familie Kern sorgte damals noch manuell mit Listen für einen reibungslosen Ablauf. Die Protokollführung und eine speditive Erstellung der Ranglisten waren ihm stets ein grosses Anliegen.

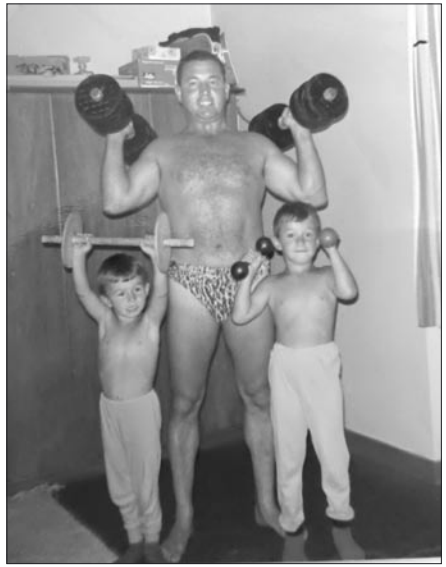


Dem AS Rorschach ist René 1960 beigetreten, er war 14 Jahre Vereinspräsident und präsidierte viele Jahre die Seniorenvereinigung. 1986 wurde er zum Ehrenmitglied ernannt.

Wir werden René stets in guter Erinnerung behalten.

In stiller Trauer Athletik Sport Rorschach

Philipp Graber



René mit den Söhnen Urs + Rolf im „Home-Gym“

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 –

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

Cup Final Frauen und Herren

Gute Leistungen im 1. gemeinsamen Final des ASR

Am 1. April Samstag stand der Athletik Sport Rorschach mit dem Frauen und Männer Team in den Cup-Finals im Einsatz.

Frauen zuerst an der Hantel

Am Start waren Teamleaderin Tanja Schmid, Neumitglied Martina Willi und die knapp 17-jährige Leonie Graber. Die zweitstärkste Heberin, Noëmie Amrhein, war leider verhindert; sie war an den Fachärztinnenprüfungen im Einsatz. Doch die Rorschacherinnen zeigten gute Leistungen, aber es war von Anfang an allen klar, das ein Sieg nie zur Debatte stand. Zu stark war das Team von Weightlifting North West aus Basel. Hebt doch dort die zur Zeit stärkste Athletin der Schweiz, Sheila Meister. Sheila ist auch international im Einsatz, bestes Ergebnis ein 12. Rang an der WM 2021. Dazu hebt noch die beste Juniorin der Schweiz für den WNW, Leila Miarelli.

Tanja realisierte nach einer Trainingspause schon wieder ein super Resultat, 73kg im Reissen, 93kg im Stossen und mit 212 Sinclairpunkten ihr zweitbestes Resulat überhaupt.

Martina egalisierte ihr Bestresultat von 129kg im Total, musste 2 Fehlversuche in Kauf nehmen, brachte aber erstmals an einem Wettkampf 70kg im Stossen zur Hochstrecke.

Super lief es für die Teamjuniorin Leonie. Konnte sie doch 6 gültige Versuche absolvieren und dazu auch neue Bestleistungen abliefern. 31kg im Reissen und 41kg im Stossen. So kann es ruhig weitergehen. Sie steht schon bald wieder im Einsatz, am 7. Mai an der Nachwuchsschweizermeisterschaft.

So wurde es am Schluss Rang 2 hinter Basel und vor Bern.

Rang 2 für das Team ASR

Harter Kampf und Krampf bei den Männern

Ebenfalls etwas geschwächt mussten die Herren zum Final gegen WNW Basel und Tramelan antreten. Ein Athlet krank, ein Athlet bei der Arbeit, als fünfter Heber bei vier zählenden, musste/durfte ich als Senior noch an die Hantel. Es lief mir ganz ordentlich, aber gut war mein Resultat trotzdem das Streichresultat.

Jonas Aufdenblatten zeigte einen herrvoragenden Wettkampf. Neuleistung mit 112kg im Reissen, knapp an einer Bestelistung mit 142kg im Stossen gescheitert, aber das zweitbeste Resultat für ihn bisher. 313 Sinclairpunkte brachte er in die Wertung.

Knapp unter seinen Bestleistungen blieb auch Miguel Sargenti, 241kg im Total und 291 Punkte lieferte er in die Wertung.

Etwas durchzogen verlief der Wettkampf für Mertgün Yilmaz. Der 23-jährige setzt sich zum Teil selber zu fest unter Druck. Dadurch kann er die Hantel nicht immer "fliegen" lassen, so wie es seine Kraftwerte ermöglichen würden. Ich freue mich darauf seinen Weg weiter zu begleiten. 245kg Total und 264 Punkte waren für ihn das Fazit.

Wie seine Schwester Leonie bei den Frauen, war Emanuel bei den Männern der Youngster im Team. Der 19-jährige liefert an praktisch jedem Wettkampf wie eine Maschine die Neuleistungen ab. So auch hier; 6 Gültige - 90kg Reissen - 114kg Stossen - 204kg Total - 246 Punkte - alles neue Bestwerte für ihn.

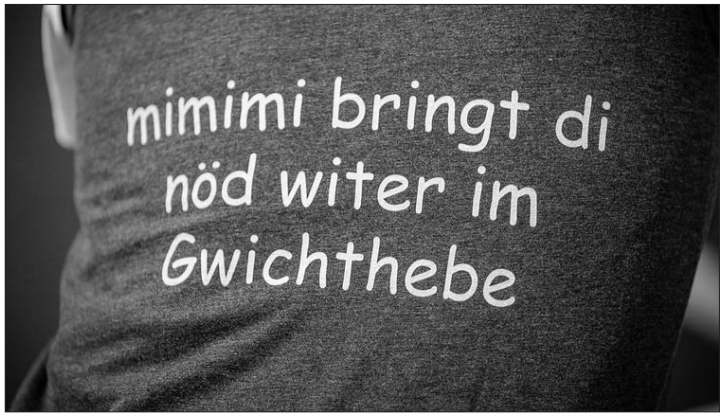
Am Schluss fehlten dem ASR 30 Punkte auf den Sieger aus Basel. Die Rorschacher verwiesen aber den Westschweizer Club aus Tramelan mit 115 Punkten Vorsprung auf Rang 3. Im Schnitt hatten wir das jüngste Team am Start (ohne mich als Streichresultat ;-)). Das lässt doch auf nächstes Jahr hoffen.

Zufrieden mit den Teams

Als technischer Leiter/Coach bin ich sehr zufrieden mit den Ergebnissen dieses Wettkampfes. Haben wir doch etliche neue Athleten/innen in unseren Teams mit recht wenig Wettkampferfahrung und grossem Entwicklungspotential. Dieses gilt es nun auszuschöpfen und in Resultate umzumünzen.

Urs Kern

Rang 2 auch für das Männer Team des ASR



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

• Biere
• Weine
• Spirituosen
• alkoholfreie Getränke
• Lieferdienst

GetränkeService
Staad

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**

OFFA, St. Gallen

Nach zwei Jahren Pause - endlich wieder an der Ausstellung

Mit wiederum 19 Sportverbänden und sechs Gastvereinen präsentierte sich in der Halle 9.0 die sportliche Vielfalt des Kantons St. Gallen. Diese informierten über ihre Organisation und andererseits boten sie den kleinen und auch den grossen Messebesucherinnen und Messebesuchern zahlreiche attraktive Sport- und Spielmöglichkeiten. Weiter konnte man sich in Plausch-Wettbewerben wie etwa beim Zielwerfen oder Weitsprung messen. Der ASR bot natürlich Gewichtheben für Jederfrau/mann unter fachkundiger Anleitung an.

Bereits zum achten Mal dabei

Seit 2013 dürfen wir uns nun schon hier präsentieren. Zum 6. Mal am gleichen Standort, das erleichterte das Aufbauen des Standes doch sehr. Richtig routiniert legten sich der Präsident Philipp , Kassier Christian, Ehrenmitglied Franz und meine Wenigkeit am Dienstag nachmittag ins Zeug. Besten Dank euch allen.

Training in der Öffentlichkeit

Am Mittwoch war es dann soweit: 1. Tag der OFFA 2022. Endlich wieder Gewichtheben hautnah mit den Zuschauern. Leuchtende Kinderaugen und staunende Eltern, das wollen die Standhelfer des ASR sehen. Und sie wurden nicht enttäuscht.

Doch die ASR Mitglieder liessen es sich nicht nehmen die hantel selbstzum „fliegen“ zu bringen. Wann hat man als Gewichtheber schon mal die Möglichkeit vor vielen Zuschauern ein Training zu absolvieren. Dadurch kamen auch immer wieder gute Gespräche zu Stande. Wie kommt den die Hantel so schnell über den Kopf, bzw. was ist das grosse Geheimnis im Gewichtheben? Tja, um das herauszufinden heisst es: besuchen Sie uns in unserem Trainingslokal und versuchen Sie sich unter unserer fachkundigen Anleitung an den Hanteln.

Wir danken der OFFA-Leitung und der Interessengemeinschaft der St. Galler Sportverbände unter der kompetenten Leitung von Marco Peter mit seinem Team für die freundliche Aufnahme an diesem tollen Anlass. Wir hoffen auch nächstes Jahr wieder dabei zu sein.

Einen grossen, herzlichen Dank an unsere Neumitglieder die sich voll ins Geschehen stürzten. Kannten sie unseren Auftritt an der OFFA bisher nur vom hörensagen und aus den Magazinen. Dankeschön für euren super Einsatz.

Urs Kern

Lächeln wie ein Profi

Immer wieder Grossandrang am ASR-Stand

Terminkalender ASR: 2022 / 2023

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.

21.05.	Final Interclub Männer: ASR - WNW Basel	Genf
11.06.	Technische Sitzung SAGV	Egerkingen
18.06.	Elite Schweizermeisterschaft	GHCB Basel
25.06.	Turnier MFX	Tramelan
24.09.	**1. Ligarunde Inferieur Ost: Saison 2022/2023**	**Staad (ASR)**
25.09.	**1. Ligarunde Superieur: Saison 2022/2023**	**Staad (ASR)**
28./29.10.	Challenge 210	Tramelan
12.11.	Deutschschweizermeisterschaft	Andelfingen
02.12.	2. Ligarunde Inferieur Ost: Saison 2022/2023	GKS Zürich?
09.12.	2. Ligarunde Superieur: Saison 2022/2023	Lausanne?

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

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank
Region Rorschach

Raiffeisen-Mitglieder erleben mehr und bezahlen weniger.

Gratis in über 500 Museen, Konzerte, Events und Ski-Tickets mit bis zu 50% Rabatt.
Mehr erfahren unter:
raiffeisen.ch/memberplus