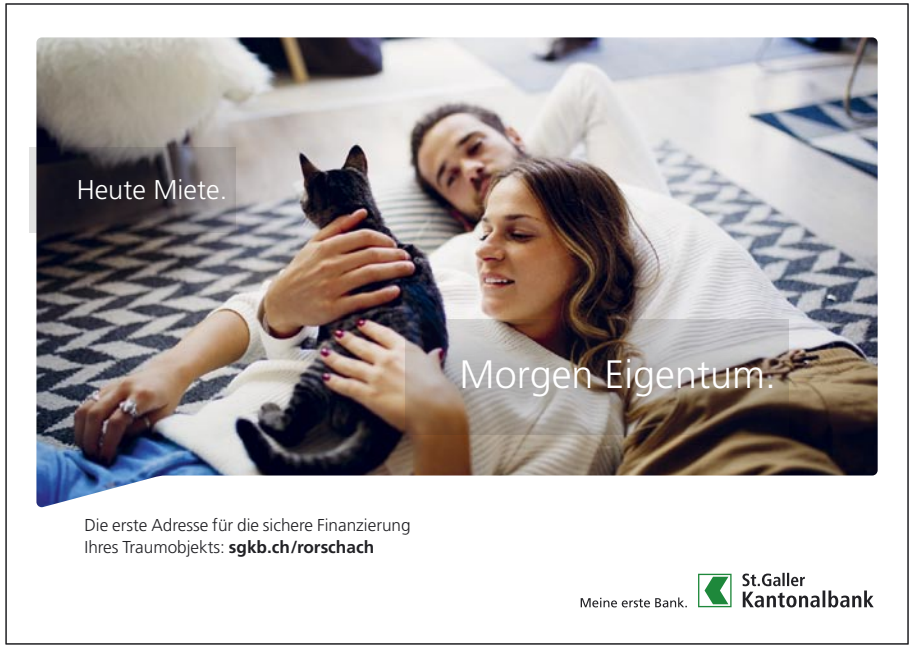
ASR Magazin

2x Gold für die Geschwister Emanuel und Leonie Graber

Vereinsorgan des Athletik Sport Rorschach

Nr. 2 **September 2022**



ASR - Magazin

Vereinsorgan des Athletik Sport Rorschach

Inhalt

Vorwort	4
Humor	5, 34
Portrait Tanja Schmid	6
Senioren Schweizermeisterschaft	10
Junioren Schweizermeisterschaft	12
Gönnerliste	14
Teamfinal	16
Elite Schweizermeisterschaft	18
Masters Europameisterschaft	22
Jubiläum Felix	28
Vorschau 1. Ligarunde Inferieur / Superieur	30
Terminkalender	34

Ausgabe: September 2022, Nr. 2, 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

Liebe Lesende, Gönner, Inserenten oder „einfach“ Freunde des gepflegten Langhantelsportes

Ganz herzlich heisse ich Sie Willkommem zur 2. Ausgabe unseres Vereinsmagazins im 2022. Gestartet haben wir dieses Heft vor 33 Jahren auf die Initiative von Felix Tobler hin. Sein Ziel war das Gewichtheben bekannter zu machen, ebenso uns als eher kleiner Verein ein wenig in der Öffentlichkeit präsentieren zu können. Sind wir doch die meiste Zeit in unserem Trainingslokal etwas versteckt im Keller im Industrieareal in Rorschach tätig. Sind wir dann mal an einem Wettkampf zu sehen, sind diese halt immer in einer Turnhalle oder einem Lokal eines anderen Vereines in der Schweiz. Zu über 60% dazu noch in der welschen Schweiz. Ja, uns zu sehen ist manchmal schwierig, darum können Sie jeweils in unserem Magazin alles über uns nachlesen.

Doch halt! Es gibt in diesem Herbst die Möglichkeit uns LIVE zu sehen. Dies dazu in unmittelbarer Umgebung: am Samstag 24. und am Sonntag 25. September lassen wir die Gewichte in der Bützelhalle in Staad fliegen. Genaue Infos dazu finden Sie weiter hinten in diesem Heft. Wir freuen uns Sie persönlich dort begrüssen zu düfen, Ihnen für Ihre Unterstützung zu danken und mit Ihnen unsere Heber und Heberinnen anzufeuern.

Natürlich können Sie uns auch mal bei einem Training über die Schulter schauen, und mal sehen, was diese Gewichtheber eigentlich so treiben. Vielleicht wollen Sie auch mal eine Hantel bewegen und mal probieren ob das denn so schwierig sein kann. Eigentlich sieht es ja so einfach aus: Hantel mit beiden Händen fassen, mal anheben und dann Ruck-Zuck über den Kopf bewegen. Doch da ist doch etwas mehr dahinter als es von aussen manchmal so scheint. Körperspannung, Konzentration und viel, viel Technik stecken hinter den so leicht aussehenden Übungen. Falls es jemanden „juckt das Gewichtheben mal auszuprobieren, einfach mal reinschauen bei uns oder direkt einen Technik-Kurs beim ASR buchen (info@asrorschach.ch). Wir freuen uns definitiv auf Sie.

Urs Kern

Humor

Portrait: Tanja Schmid

Geburtsdatum: *12.02.1991*
Zivilstand: *ledig*
Sternzeichen: *Wassermann*
Beruf/Arbeitsplatz: *Primarlehrerin*
Sportliche Aktivitäten: *schwer lüpfe :-), Crossfit, Rennrad und Ski fahren*
Hobbies: *Gewichtheben, Coachen im Ländle Crossfit, Fachliteraturen lesen*

Wann und wie kamst Du zum ASR?
Nach den Quarterfinals im Crossfit 2021 kam ein Gewichtheber auf mich zu und meinte, ich solle mal Gewichtheben ausprobieren. Es sei auch schon bald der nächste Wettkampf vor der Tür - der erste online international women grand prix. Viel Überredungskunst brauchte es dazu nicht, da das Gewichtheben jeweils meine Lieblingsübung im Crossfit war. Nach diesem Wettkampf kam die Motivation auf, hin und da an Gewichtheber-Wettkämpfen teilzunehmen und deshalb schrieb ich dem ASR. Nach drei Wettkämpfen als Gastheberin für den ASR, der grandiosen Betreuung durch Urs und einigen Gesprächen mit meinem Coach, Florian Küng, entschied ich im November 2021, mich voll und ganz aufs Gewichtheben zu konzentrieren und mit dem Crossfit zwischenzeitlich zu pausieren. Seither nehme ich als vollwertiges ASR-Mitglied an Wettkämpfen teil. :-)

Welches waren Deine sportlichen Höhepunkte im ASR?
Der Höhepunkt war die 3. Ligarunde am 12. Februar 2022 - mein Geburtstag. Ziel war es den Schweizer Rekord im Reissen zu holen, welcher damals bei 77 kg lag. Nach dem 2. misslungenen Versuch mit 74 kg fragte mich Urs, ob ich den Versuch wiederholen möchte. Ich meinte damals zu ihm „Hemmer was zvolüre?“. Er schaute mich erstaunt an und meinte, ob wir auf 78 kg steigern sollen. Ich nickte etwas gehemmt, aber für Urs war dies genug und rannte los, um auf 78 kg zu erhöhen. Für mich hiess es, jetzt muss ich abliefern... und es ging auf!! Nach dem geglücktem Versuch im Reissen und dem ersten Versuch im Stossen rechnete Urs bereits schon weiter und wollte zusätzlich noch den CH-Rekord im Zweikampf holen. Ich schluckte leer – aber auch das ging auf! Definitiv ein Höhepunkt im ASR und ein tolles Geburtsgeschenk. :-)

Freude über den Schweizerrekord von 78 kg

95 kg im Stossen für den Zweikampf Rekord

Was und wie oft trainierst Du?
Ich trainiere 5x pro Woche Gewichtheben. Im Trainingsplan ist immer ein Technik- und Kraftteil eingebaut. 1-2x pro Woche gehe ich für ein bis eineinhalb Stunden aufs Rad, um an meiner Grundlagenausdauer zu arbeiten und die Regeneration zu fördern. Hinzu kommt noch das tägliche mobilisieren bzw. dehnen, damit ich schön geschmeidig bleibe und Verletzungen vorbeugen kann.

Was gefällt Dir am ASR und welche Aufgaben hast Du im Verein?
Am ASR gefällt mir, dass der Verein sich voll und ganz aufs Gewichtheben fokussiert – mit Ausnahme von ein paar Strongmen, aber auch sie heben ja Gewichte, nur viel schwerere :-D. Auch die familiäre Atmosphäre gefällt mir gut. Im Verein bin ich für die Präsenz auf Instagram zuständig.

Welche Ziele verfolgst Du mit dem ASR?
Mehr Frauen fürs Gewichtheben zu begeistern. Ängste, Hemmungen und Vorurteile durch Gespräche und Präsenz an Veranstaltungen, wie z.B. die OFFA, zu nehmen.

Welche persönlichen Ziele willst Du im ASR erreichen?
Mein nächstes grösseres Ziel ist eine EM-Teilnahme. Bis dahin möchte ich weitere gute Erfahrungen an nationalen wie auch internationalen Wettkämpfen sammeln.

Was wünschst Du dem ASR für die Zukunft?
Ich wünsche dem ASR, dass er mehr junge Athletinnen und Athleten stellen und so den Cup-Sieg wiedermal nach Hause holen kann. :-)

Tanja Schmid

Tanja beim Radfahren und beim coachen im Ländle Crossfit

Elite Schweizermeisterin 2022 in der Kat. -64 kg

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

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

Swiss Masters 2022 / Schweizerische Seniorenmeisterschaften in La Chaux-de-Fonds

1x Silber und 2x Top 5

Anreise einen Tag früher

Gut vorbereitet und dementsprechend motiviert reisten die drei Senioren des ASR schon am Freitagnachmittag nach La Chaux-de-Fonds, denn am Samstagmorgen galt es bereits um acht Uhr zur Abwaage anzutreten.

Saubere Versuche und Kampf um Platz 2

In der Gruppe „50 und älter" startete Martin Graber mit je zwei gültigen Versuchen gut in den Wettkampf, verschenkte aber den dritten im Reissen und später auch beim Stossen. Mit der Leistung von 63 kg im Reissen und 72 kg im Stossen kam der 65-jährige als Fünfter noch knapp in die erste Ranglistenhälfte. Mehr als die Leistung freuten ihn die vielen Komplimente, die er für seine technisch gut ausgeführten Versuche bekam.

Urs Kern liess nichts anbrennen. Konzentriert arbeitete er sich ohne Fehlversuch hoch, riss 73 kg und schloss den Wettkampf mit starken 95 kg im Stossen ab. Damit kam Urs Kern als Zweiter der Leistung des mehrfachen EM- und WM-Teilnehmers Dimitri Lab aus Moutier recht nahe. Kerns Leistung ist umso bemerkenswerter, da er als ausgebildeter Langhanteltrainer von Swiss Oympic nur selten ungestört trainieren kann. Er beobachtet im Training Nachwuchsheber wie Eliteheber, gibt technische Tipps, schreibt Trainingspläne und und betreut sie alle an den wichtigen Wettkämpfen.

Martin, auch mit 65 Lenzen beweglich wie ein Jugendlicher

Urs holt sich Silber

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

Neuleistungen für Donat
In der Gruppe der 35 bis 49-jährigen wurden starke Leistungen gezeigt, waren doch noch einige nationale Eliteheber am Start. Donat Tester strebte seinem Betreuer Urs Kern nach und zeigte in einer fehlerfreien Serie seine mentalen wie auch körperlichen Qualitäten. Der 42-jährige konnte seine persönlichen Bestleistungen mit 88 kg im Reissen und 101 kg im Stossen deutlich verbessern. Mit dieser Leistung erkämpfte er sich in diesem starken Feld den fünften Platz.

Nur eine Gruppe bei den Frauen
Bei den Damen starteten nur jüngere Teilnehmerinnen im Alter zwischen 35 bis 50 Jahren. Sie zeigten beeindruckende Leistungen und eine Serie überzeugender Versuche. Erste wurde Claudia Galli von Vis Nova vor Katrin Lüthi, Basel und Heidi Kirchhoff, Zürich.

Martin Graber

Donat steigert sich auf 101 kg im Stossen

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Schweizerische Juniorenmeisterschaften 2022 in La Chaux-de-Fonds

Geschwister holen 2x Gold

Leider wenige Jugendliche
Während bei den Aktiven immer mehr Gewichtheber und Gewichtheberinnen aktiv an den Wettkämpfen teilnehmen, waren mit neun jungen Damen und acht Jungs nur wenige Nachwuchsheber vertreten.

Doppelgold nach Rorschach
Vom ASR waren die Geschwister Leonie und Emanuel Graber am Start. Die siebzehnjährige Leonie nahm zum erste nMal an Titelwettkämpfen teil. Sie übertraf mit 45 kg im Stossen und 77 kg im Zweikampf zwei ihrer Bestleistungen. Damit wurde sie in ihrer Gewichtsklasse Erste, in der Gruppe der jüngeren Teilnehmerinnen Vierte.

Emanuel vergab einen Versuch im Reissen und überraschend den ersten Versuch im Stossen, fing sich aber gut auf und gewann mit überzeugenden 109 kg im dritten Versuch in der Gruppe bis 20 Jahre. Seine guten Leistungen berechtigen ihn ausserdem zur Teilnahme an den Eliteschweizermeisterschaften.

Martin Graber

Leonie stösst 45 kg

Emanuel bleibt mit 89 kg nur knapp unter seiner Bestleistung

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
Simon Diezi, Thal
Vreni Kern, Arbon
Astrid & Stefan Graber, Wienacht
Hans Fischlin, Steinerberg
Hans-Peter Gerber, Hirzel
Jürg Röthlisberger, Hohentannen
Daniel Graber, Horn
Hans Meyer, Heiden
August Bischofberger, Goldach
Tobias Neyer, Oberengstringen
Othmar Bont, Rorschach
Steiger Athletics, Lutzenberg
Felix Tobler, St. Margrethen
Stefanie & Othmar Güpfert
Hansueli Blattner, Hundwil
Andreas Graber, Cham

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

Team Final (Mannschafts Final)

Zum 2. Mal in Serie im Final der Besten Teams der Schweiz

Namensänderung des Finals
Im deutschen Reglement durfte der Name des Mannschafts Finals angepasst werden. Sind doch nun auch die Frauen seit diesem Jahr mit den zwei besten Teams im Final dabei. Im französischen heisst der Final neutraler «Final Interclub». Dieser Final fand zum 2. Mal in Folge in der Westschweiz statt. Nicht so gut für uns, da der Weg absolut ausgereizt wurde. Ich glaube weiter geht es kaum mehr in der kleinen Schweiz: Rorschach – Genf. Nach mehreren Stunden Fahrt machte der Navigator noch einen groben Fehler. Auf der Suche nach dem nächsten Parkplatz landeten wir in einer Waschanlage. Dafür hatten wir das sauberste Fahrzeug für den Heimweg. ;-)

Basler Frauen siegen klar
Zuerst standen die zwei Frauen Teams am Start. Die Affiche hiess: Weightlifting North West Basel gegen BCS Biel. Die Bielerinnen standen mit einem Nachwuchs Team am Start und zeigten das sie das Einmaleins des Gewichthebens gelernt haben. Saubere Technik, sehr wenige Fehlversuche und ein Schweizer Rekord von der erst 13-jährigen Servane Litzler mit 47 kg im Reissen bei nur 45 kg Körpergewicht waren das Resultat ihrer Bemühungen. Beim WNW waren mit der aktuell besten Elite Heberin Scheila Meister und der besten Juniorin Laila Miarelli gleich zwei Top Heberinnen dabei. Laila überbot gleich zwei Rekordmarken: 100 kg im Stossen (Eliterekord Kat. -71kg) und 169 kg Total (Juniorrekord). Es war eigentlich von Anfang an klar das WNW den Titel nach Basel holen werden. Trotzdem ein grosses Bravo und Dankeschön an Biel BCS für ihren tollen Einsatz

Wiederholung des Finals von 2021
Bei den Männern hiess der diesjährige Final gleich wie im 2021: WNW Basel – Athletik Sport Rorschach. Die Qualifikation erreichte der ASR eigentlich recht locker. Doch leider scheint ein schlechter Stern über den Finals zu stehen. Wir mussten mit einem Mann zu wenig an den Start. Verletzungs- und Krankheitsbedingt mussten Athlet Nr.6 und 7 absagen. Wiederum waren die üblichen am Start. Jonas Aufdenblatten, Miguel Sargenti, Mertgün Yilmaz, Emanuel Graber und meine Wenigkeit als «Notnagel». Damit war schon von Anfang an klar das uns wieder nur Silber übrig blieb. Alle ASR'ler zeigten gute bis sehr gute Leistungen, z.T. sogar persönliche Neuleistungen, umso mehr schmerzt es unvollständig anzutreten. Mit etwas Wettkampfglück und Vollbestand wäre das ein sehr spannender Kampf um Gold geworden. Tja, wiederum heisst es, neuer Versuch in der nächsten Saison um den 30. Team Titel zu gewinnen.

Urs Kern

Sport-verein-t
MITWIRKEN IM SPORT

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

Team ASR: Kampfrichter Franz Reichlin, Jonas, Miguel, Emanuel, Mertgün, Urs und Kampfrichter Philipp Graber

Elite Schweizermeisterschaft

2x Gold, 1x Silber, 1x Bronze und der 100. Titel

1. Wettkampf am neuen Ort

Am 18. Juni fand die Elite Schweizermeisterschaft im frisch gezügelten Club des GHCB Basel statt. Ein riesige Wettkampfhalle, eine mehr als grosszügige Einwärmhalle und eine gute Organisation konnte die Startenden, ihre Helfer und das Publikum begeistern. Ein Mal mehr zeigten sich alle begeistert von der Fairness und dem fast familiären Verhältnissen unter den Gewichtheber/innen.

5 am Start - 4 Medaillen

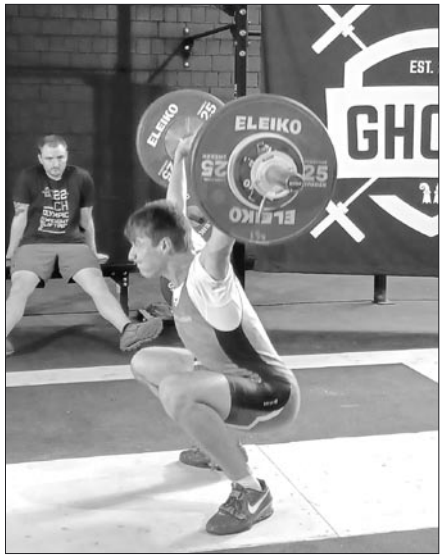
Auch der ASR war am Start mit zahlreichen Athleten und Athletinnen. Darunter auch Jonas Aufdenblatten und Tanja Schmid. In der Kat. -81 kg Körpergewicht waren drei ASR'ler dabei. Jonas glänzte mit neuen persönlichen Bestleistungen von 117 kg im Reissen und 145 kg im Stossen und konnte sich somit den Schweizermeistertitel in der Kategorie sichern.

6 gültige Versuche, Neuleistungen, SM-Titel: ein guter Tag für Jonas

117 kg mit einem Lächeln, Jonas überzeugt

In der gleichen Kategorie waren auch noch Miguel Sargenti und Junior Emanuel Graber am Start. Miguel holte sich den starken 3. Platz und Emanuel belegte Rang 9.

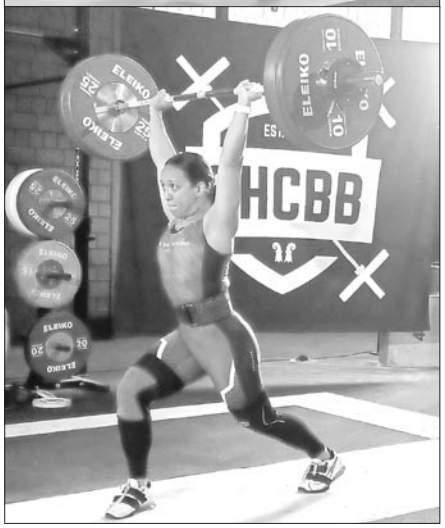
Miguel holt sich Bronze und ...



... Emanuel belegt den 9. Rang

Der 100. Titel wird Tatsache

In der nächsten Gruppe waren die Frauen bis 64 kg Körpergewicht an der Reihe, wo Tanja sich mit 72 kg und 92 kg in den jeweiligen Disziplinen den zweiten Einzel Schweizer Meistertitel des Tages holte. Somit war auch der 100ste Einzelmeister-Titel in der langen Geschichte des ASR Tatsache.



Tanja hat die Ehre den 100. Titel für den ASR zu gewinnen

Erster Einsatz bei der Elite
Eine Kategorie höher war Noëmi Amrhein am Start für den Atlhetiksport Rorschach. In den Ligarunden „noch“ in der 2. Liga am Start konnte sich Noëmi mit einer formidablen Leistungssteigerung klar für ihre 1. Elite SM qualifizieren. Sie konnte ebenfalls mit starken Leistungen in der Kategorie bis 71 kg überzeugen und belegte in der Schlussabrechnung den 2. Rang. Dies mit Neuleistungen von 76 kg im Reissen und 94 kg im Stossen. Alle technisch sauber in der Ausführung, da freut sich das Betreuerherz umso mehr mit der Athletin.

Emanuel Graber / Urs Kern

Endlich: der Trainingsaufwand hat sich gelohnt. Alle Versuche im Reissen in die perfekte Hocke!

wenn scho im Usfall chasch lächle

Freude bei Noëmi über den gelungenen Auftritt

Titel 99 und 100 für Jonas und Tanja, dazu Bronze für Miguel: BRAVO und dankeschön

Silber für Noëmi in der 71-er Kategorie

Masters Europameisterschaft in Raszyn, Polen

Das Schweizer Team holt 5 Medaillen

Dieses Jahr ging die Reise für das Team der Schweizer Senioren nach Raszyn bei Warschau in Polen. Dort fanden die diesjährigen Europameisterschaft vom 20. - 27. August statt. Mit gut 640 Meldungen ist das bisher das grösste Teilnehmerfeld bei einer EM der Masters!

Steigerung der Teilnehmerinnen dank zwei Ausland-Scheizerinnen

Die Schweiz konnte sich mit 9 Athleten/innen für die EM qualifizieren. Für die Frauen waren das zum 2. Mal Sandra Müller vom BCS Biel. Dazu kam Lydia Sautebin aus Tramelan zu ihrem Debut. Ebenfalls dabei waren mit Claudia Schaffitz und Alyssa Tresch zum 1. Mal zwei Auslandschweizerinnen, die dank des Schweizer Passes ein Startrecht haben. Claudia lebt und trainiert in Holland, Alyssa hat ihren Lebensmittelpunkt in England.

Bei den Männern waren mal wieder ich vom ASR dabei (8. Teilnahme an EM/WM). Dazu kamen vom VZG Zürich Lukas Stirnemann(4. Teilnahme) und Daniele Pauli (2. Teilnahme). Auch zum 2. Mal dabei war Joel Vuilleumier aus Tramelan. Seinen 1. Auftritt auf internationaler Bühne absolvierte Bremtane Moudjeb aus Lausanne.

Die Betreungsarbeit teilten sich Max Melchionna vom CF Andelfingen/ VZG Zürich und die Teilnehmer unter sich auf. Mehrmals am Tag zu coachen ist nämlich ziemlich anfordernd.

Nicht ganz optimal ;-)

Nach einer guten Vorbereitung bis ca. 4 Wochen vor der EM, geschah mir ein Missgeschick im Zusatztraining. Eine heftige Zerrung im Oberarm/Schulterbereich war die Folge davon. Bis 2 Tage vor dem Flug hiess es Schongang, zweimal Physio und tapen hiess die Devise. Einmal Reissen mit 25kg und kein Umsetzen und Stossen bis zum Wettkampf. Wahrlich optimale Voraussetzungen für einen wichtigen Wettkampf im Ausland. Doch es gelang doch ganz gut.

1. Medaille mit dem 1. Start

Für den Wettkampftag hiess es mal ganz vorsichtig die Anfangsgewicht melden und schauen was die Gegner so gemolden haben. Dank sehr guter Betreuung im Aufwärmraum durch Lukas und Max, einigen wenigen Aufwärmversuchen, hiess es ab auf die Plattform. Mit gültigen 63 kg im 1. Versuch im Reissen konnte ich

Urs geniesst „seinen" Moment

zwei Mitheber aus Frankreich und Finnland schon mal distanzieren. Der Brite Cardona riss 65 kg im 2. Versuch. Ich steigerte nach Absprache auf 67 kg um wieder in Front zu sein, auch das gelang mir einwandfrei. Cardona steigerte auch auf 67, scheiterte aber daran. Also hiess es den Vorsprung auszubauen - Steigerung auf 69 kg, auch den brachte ich gültig in die Wertung.

Damit konnte ich mit 4 kg Vorsprung ins Stossen starten. Der Franzose und der Finne waren schon zu stark im Rückstand und praktisch chancenlos. Der Engländer hatte 80 kg zum 1. Versuch gemolden. Ich pokerte etwas und wartete mal zu. Cardona hatte Mühe mit den Nerven oder so, auf jeden Fall scheiterte er 3 mal am Anfangsgewicht und „lochte". Gut für mich, schmerzte mein Arm doch inzwischen doch ziemlich fest (mimimi ;-)). Also liess ich mir 84 kg auflegen und konnte den mit 1 zu 2 gültigen Wertungen als erledigt abbuchen.

Damit stand fest, ich konnte nach 2019 meine 2. EM-Goldmedaille gewinnen. Auf meine 2 noch möglichen Versuche verzichtete ich da dankbar. Das ist zwar sonst nicht so meine Masche, aber diesmal war ich wirklich froh darum. Die Freude überwog da alles andere.

2. Start und Revanche für das 2021

Am Montag hiess es für Sandra Müller - ab ins Heberdress. Sie hatte mit der EM noch eine Rechnung offen vom letzten Jahr. Misslang ihr doch der Auftritt in Holland gründlich; ein „Loch" im Reissen war die Folge. Doch diesesmal überzeugte sie mit sauberen 3 Versuchen und

Sandra holt sich ihre 1. Int. Medaille

ging mit Vorsprung ins Stossen. Ein harter Kampf mit einer Schwedin brachte so richtig Spannung rein. Am Schluss konnte Sandra mit 3 kg Vorspung die Gegnerin in die Schranken weisen und gewann ihre 1. internationale Medaille und dann gleich noch die Goldene.

Schon wieder Medaille

Lukas Stirnemann war der nächste der antreten musste. In der Kat. AK45/96 kg war die Konkurrenz sehr stark. Doch Lukas liess sich nicht beirren und zog seinen abgesprochenen Plan durch. Zwei gültige im Reissen und Zwischenrang 2 waren das Resultat davon. Der führende Albaner pfuschte sehr fest und brachte keinen Versuch mehr gültig. Gut für Lukas, der sogar Führung ging. Doch der Ukrainer zeigte eine starke Serie und rollte das Feld quasi von hinten auf. Mit 9 kg Rückstand sicherte sich Lukas aber souverän die nächste Silbermedaille nach 2021.

Lukas holt die nächste Medaille in die Schweiz

Licht & Schatten sind nahe zusammen
Daniele Pauli konnte sich nach zwei etwas wackeligen, gültigen Veruschen im Reissen eigentlich Chancen auf Bronze ausrechnen. Doch der Quereinsteiger aus dem Powerlifting, der erst knapp 2 Jahre Gewichtheben ausübt, hatte mit Nackenschmerzen zu kämpfen. Da er dazu noch nicht allzu sicher in der anspruchsvollen Technik ist, gelang ihm leider kein gültiger Versuch im Stossen. Doch er lässt sich nicht entmutigen und packt die Vorbereitung für den nächsten Auftritt schon mal an.

Nochmals Silber
Claudia Schaffitz zeigte einen soliden Auftritt an ihrer 1. EM. Mit starken 74 kg im Reissen und 80 kg im Stossen distanzierte sie ihre Konkurrentinnen aus halb Europa mit 5 bis 30 kg deutlich. Nur die Spanierin war eine Klasse für sich. Sie gewann mit 23 kg Vorsprung überdeutlich. Doch

Daniele reisst 120 kg, muss aber im Stossen „Federn" lassen

Claudia war mehr als zufrieden mir der gewonnen Silbermedaille.

Stärkstes Teilnehmerfeld für Neuling
Bremtane Moudjeb war bei seinem 1. Auftritt in der wohl meist besetzten Klasse am Start (AK35/89 kg). Dank einer starken Zweikampfleistung von 235 kg kam er auf Platz 7 von 18 Hebern. Mit nur 2 kg mehr wäre er sogar 5. geworden, Respekt dafür.

Guter Start für die Premiere
Alyssa Tresch aus London zeigte bei ihrem 1. Auftritt auf grosser Bühne eine sehr solide Leistung. Dies wurde in der AK35/64kg mit dem guten 4 Platz belohnt. Mehr wäre bei den noch zu starken Gegnerinnen nicht möglich gewesen.

Claudia mit 74 kg im Reissen

Alyssa sichert sich Platz 4

Gebremster Auftritt
Joël Vuilleumier war etwas handicapiert angereist, hatte er sich doch im Vorfeld noch einen Zeh gebrochen. Doch einen Start liess er sich nicht nehmen und zeigte doch eine mehr als ansprechende Leistung. Ihm blieb zwar „nur" der 8. Rang, aber die Freude mit Gleichgesinnten seinem Hobby zu frönen liess er sich nicht nehmen.

Bremtane wird 7. von 18, Respekt.

Joël lässt sich nicht bremsen durch den Zeh

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

Noch eine Medaille in der letzen Gruppe
Auch für Lydia Sautebin war es der 1. Start an einer EM. Mit 4 gültigen Versuchen musste sie nur einer Dänin den Vortritt lassen. Auch für sie hiess es: 1. Auftritt = 1. Medaille gewonnen. Das machte Lydia ganz quirlig und sie erkundigte sich schon mal wie es mit einem Start an der WM im Dezember in Orlando aussieht.

Lydia holt nochmals Silber am letzten Tag

Lustige Episoden am Abend
Abends hiess es jeweils für die Gruppe gemeinsam essen zu gehen und danach mit mehr als vollen Bäuchen den Heimweg anzutreten. Einmal war sicher nicht zu übertreffen. Nach einem wahren „Gelage“ in einem polnischen Restaurant machten sich 5 Mutige auf Elektro-Skootern auf den fast 1 stündigen Rückweg. Für Ungewohnte ältere Herren schon fast eine Tortur! Aber sehr, sehr lustig.

Urs Kern

Vielen Dank an Sarah, Max, Daniele und Lukas für die super Zeit in Warschau

BLUEMEHÜSLI
RORSCHACH
www.bluemehuesli.ch

Felix Tobler, der Gründer des ASR-Magazins

Start im 1989 für's ASR Magazin
Als junger Vereinspräsident regte Felix Tobler vor 33 Jahren das ASR-Magazin nicht nur an, sondern legte sich selbst tatkräftig ins Zeug, damit diese ausführliche Informationen regelmässig erscheinen. Auch in seiner Aktivzeit als starker Schwerathlet stand Felix immer für organisatorische und administrative Aufgaben im Hintergrund zur Verfügung. Die Corona Sperre hat zwar seinen Kontakt zur Hantel einschlafen lassen, doch auf seinen Einsatz für wichtige Vereinsaufgaben dürfen wir trotzdem zählen. Danke Felix!

Martin Graber

Felix ist auch beruflich erfolgreich
Aus dem Mitteilungsblatt von St. Margrethen zum 25-jährigen Arbeitsjubiläum als Gemeinderatsschreiber:

Erinnern Sie sich noch ans Jahr 1997? Die britische Kronkolonie Hongkong fiel an China zurück. Japanische Kinder strahlten freudig ihre neuen Tamagotchis an und die Weltöffentlichkeit staunte über das Klonschaf Dolly. In jenem Jahr trat Felix Tobler seine neue Stelle als Gemeinderatsschreiber auf unserer Verwaltung an. In den vergangenen 25 Jahren hat er rund 600 Gemeinderatssitzungen vor- und nachbereitet und protokolliert. Mehr als die Hälfte seiner langjährigen Amtszeit haben wir gemeinsam zurückgelegt. Auf diesem Weg waren wir mit etlichen Herausforderungen konfrontiert. Wir investierten viel Zeit und Ressourcen in die Entwicklung unseres Ortszentrums. Wir erlebten die Renaissance unserer grössten Industriebrache Altfeld. Wir schufen neue Infrastrukturen und schärften unser Wirken im Integrationsbereich. Dabei vertrauten wir alle auf die vielfältigen Qualitäten von Felix.

Felix Tobler ist ein willensstarker «Chrampfer», strukturierter Denker und begnadeter Schreiber. Er hat grosses Fachwissen und ist umsetzungsstark. Er agiert gleichsam als Stabschef, zentraler Ansprechpartner, Koordinator, Netzwerker, Botschafter und «Landwirtschaftsminister».

Lieber Felix, ich danke Dir von Herzen für Deine langjährige, professionelle Unterstützung, Deine Offenheit und Deinen Gestaltungswillen. Für mich persönlich bist Du ein wichtiger und kritisch-konstruktiver Sparringpartner, mit dem ich gerne komplexe und heikle Sachverhalte erörtere. Ich wünsche Dir weiterhin viel Freude bei Deiner herausfordernden Arbeit.

Reto Friedauer, Gemeindepräsident

Auch als Helfer und „Vorstemmer" ist Felix immer wieder an der OFFA im Einsatz. Ein Verein verbindet und macht Freude!

Vorschau: 1. Ligarunde Inferieur / Superieur

Gewichtheber Wochenende in Staad

24. / 25. September 2022

Dieses Wochenende im September sollten sich die Freunde des Gewichthebersportes gut merken und FETT markieren in ihrer Agenda. An diesem Datum treffen sich die Sportler/innen aus der ganzen Schweiz zum Kräftemessen in der Ostschweiz.

Der Athletik Sport Rorschach bemühte sich beim Verband um die ersten Ligarunden der Saison 2022/2023 der Ligen Inferieur Ost und der Ligen Superieur. Dies um sich ein zweimaliges Einrichten der Turnhalle zu ersparen, aber vor allem darum dass unsere Mitglieder, Gönner, Inserenten und Freunde mal alle unsere Wettkämpfer/innen in nächster Umgebung erleben können.

Nachwuchs, Senioren und Vereinsstützen

Am Samstag werden wie gesagt die sogenannten Ligen Inferieur Ost heben. Dies sind 1. - 3. Liga der Männer und 1. + 2. Liga der Frauen. Dort werden von unserer Seite vor allem unser Nachwuchs und die Senioren an der Hantel sein. Dazu noch die Heber/innen die als solide Vereinsstützen gelten dürfen und/oder sich auf dem Sprung in die oberen Ligen befinden. Im letzen Jahr konnten wir uns in dieser Liga für den Final der Ostgruppe qualifizieren, mussten dort aber dem VZG Zürich um ein paar Pünktchen den Sieg überlassen. Mal sehen wie es in diesem Jahr startet.

Schweizer Meister, EM und WM Teilnehmer/innen

Am Sonntag folgt dann der Auftritt der Besten Heber/innen der Schweiz mit den Nationalligen A + B der Frauen und Männer. Auch dort sind wir gut vertreten mit 4 -5 Teilnehmer/innen. In der Letzten Saison konnten sich unsere NLA + NLB Athleten/innen für die Cupfinals der Frauen und Männer und den Teamfinal der Männer qualifizieren.

Dies sind sicherlich die amtierenden Schweizermeister Jonas Aufdenblatten und Tanja Schmid, dazu der 3. platzierte Miguel Sargenti. Ebenfalls am Start werden die Senkrechtstarterin Noëmi Amrhein (aus der 2. Liga in die NLB oder NLA, war bei Drucklegung noch nicht klar) und Aufsteiger Mertgün Yilmaz sein.

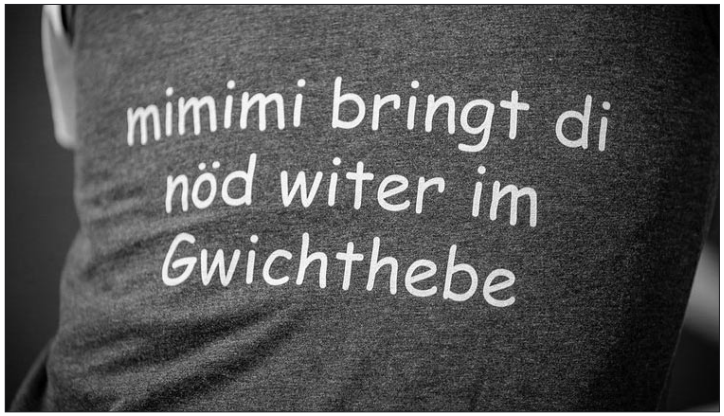
Dazu startet ziemlich sicher auch die zur Zeit beste Heberin der Schweiz, Scheila Meister. Sie hält alle Rekorde der Gewichtsklassen -55 kg, -59 kg und -64 kg. Scheila ist auch mehrfache Teilnehmerin von Europa- und Weltmeisterschaften. Dies gilt auch für Yannick Tschan, der wohl ebenfalls dabei sein dürfte. Er hält die Rekorde der Klasse -96 kg und ist unangefochten der stärkste Schweizer. Lassen Sie sich diese Leistungen auf keinen Fall entgehen.

Wir würden uns sehr freuen auf Ihren Besuch bei uns. Der genaue Zeitplan wird noch auf unserer Homepage, www.asrorschach.ch veröffentlicht.

Urs Kern

Scheila Meister und Yannick Tschan, die stärksten der Schweiz sind am Start in Staad

Besuchen Sie uns in der Bützelhalle in Staad und feuern unsere Heber/innen an!
Wir freuen uns auf Sie



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**

Terminkalender ASR: 2022 / 2023

Weitere Infos sind jeweils auf der Verbands Homepage ersichtlich.

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
03.12.	2. Ligarunde Inferieur Ost: Saison 2022/2023	VZG Zürich
10.12.	2. Ligarunde Superieur: Saison 2022/2023	Lausanne
30.12	**Silvesterstemmen ASR**	**ASR Lokal**
2023		
04.02.	3. Ligarunde Inferieur Ost: Saison 2022/2023	GKS Zürich
11.02.	3. Ligarunde Superieur: Saison 2022/2023	Sarine Barbell
01.04.	Final Inferieur Ost	Finalisten
15.04.	Cup Final	Finalisten
19.-23.04.	**ASR an der OFFA**	**St. Gallen**
29.04.	Final Inferieur	Finalisten

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