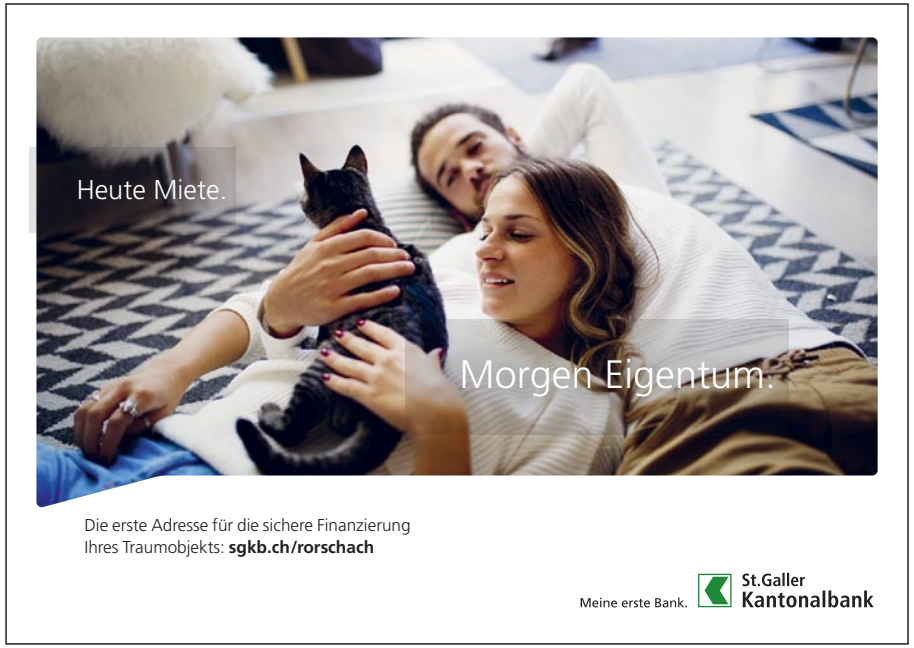
ASR Magazin

2 x Schweizer Rekord für den ASR:

148kg Stossen Kat.-73kg für Jonas Aufdenblatten und 81kg Reissen Kat. 64kg für Tanja Schmid

Vereinsorgan des Athletik Sport Rorschach

Nr. 1 **April 2023**



ASR - Magazin

Vereinsorgan des Athletik Sport Rorschach

Inhalt

Vorwort	4
Humor	5, 21, 38
Portrait Martina Willi	6
3. Ligarunde Regional Ost	10
Gönnerliste	14
3. Ligarunde National	16
Trainings Wochenende in Schwarzach	22
Final Regional Ost	36
Terminkalender	38

Ausgabe: April 2023, Nr. 1, 35. 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.

Das Jahr ist bereits wieder in vollem Gang, wir durften bereits einiges erleben. Durch den Wechsel des Sportjahres, vom Kalenderjahr abzukoppeln und jeweils im Herbst das neue einzuläuten sind die Ligarunden 2022/2023 bereits wieder in den Büchern. Die Athletinnen und Athleten des ASR haben wiederum viele Punkte für das Vereinskonto eingeheimst und uns die Teilnahme am Gruppenfinal der Regionalliga Ost vom 1.4.2023 in Rorschach gesichert.

Auch die Jahreshauptversammlung ist bereits Geschichte, wir wurden bei unserem Sponsor in der Pizzeria Gemelli in Rorschach bestens verköstigt und haben auch den geschäftlichen Teil reibungslos über die Bühne gebracht. Sicher zu erwähnen gibt es, dass die Vakanz im Vorstand geschlossen werden konnte und wir mit Otto Lames einen bestens befähigten Mann als Aktuar gewinnen konnten. Selbstverständlich wurde er ohne Gegenstimmen gewählt.

OFFA als Frühlings Highlight

An der diesjährigen OFFA vom 19. – 23. April dürfen wir einmal mehr unseren Sport einer breiten Öffentlichkeit präsentieren und jung und alt an die Hantel bitten. Unter Fachkundiger Anleitung durften schon viele Kinder, Mami, Papi oder Omi und Opi sich an der Hantel vergnügen. Kommen Sie vorbei und erleben Sie das Glücksgefühl wenn eine Hantel über den Kopf gehoben werden kann.

Einen herzlichen Dank spreche ich Ihnen sehr geschätzte, treue Inserenten, Gönner und Abonnenten unseres Heftes aus. Nur dank Ihrer Unterstützung ist es uns möglich dieses Heft zu gestalten und zu realisieren. Natürlich ein herzliches Dankeschön an Urs und Felix für die grosse Arbeit in der Redaktion.

Von Herzen wünsche ich Ihnen liebe Leser alles Gute, bleiben Sie gesund und haben Sie viel Spass beim lesen des Ihnen vorliegenden Heftes.
Mit besten Grüssen

Philipp Graber

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Klein und Gross haben freuen sich über das gehobene Gewicht: Besuchen Sie uns an unserem Stand in 9.0.05 in der Halle 9

Portrait: Martina Willi

Geburtsdatum:	*22.12.1995*
Zivilstand:	*ledig*
Sternzeichen:	*Steinbock*
Beruf / Arbeitsplatz:	*Software Engineer, Hamilton Bonaduz AG*
Sportliche Aktivitäten:	*neben dem Gewichtheben vor allem CrossFit (da gehört ja vieles dazu), sonst auch gerne Skifahren, wenn ich genügend Zeit und Energie dafür habe)*
Hobbies:	*Lesen und Netflix*

Wann und wie kamst Du zum ASR?
Während meinem Studium in Rapperswil hatte ich Freude gefunden, selbständig mit 1-2 Training-Apps zu trainieren. Ich trainierte draussen oder zuhause, wo ich mich mit einer Sportmatte, einer Tür-Klimmzugstange und einer günstigen Langhantel eingerichtet hatte. Ein Buch "Langhanteltraining Basics" musste ich natürlich auch lesen. Als ich nach dem Studium mit dem Crossfit anfangen konnte, war ich richtig begeistert davon und hatte noch so viel zu lernen.

Ich machte relativ schnell Fortschritte und konnte tolle Wettkampf-Momente erleben. Bald wollte ich wieder konkrete technische Inputs fürs Gewichtheben, um besser zu werden. Denn meine Leistungen im Reissen und Stossen entsprachen, wie so oft, noch lange nicht meinen Kraft-Voraussetzungen. Da kam Tanja Schmid's Frage, im Sommer 2021, ob ich auch beim AS Rorschach mit Gewichtheben anfangen wolle, genau richtig. Ich wurde sogleich freundlich empfangen und wusste, dass ich das Gewichtheben gerne mit dem ASR weiter anpacken will.

Welches waren Deine sportlichen Höhepunkte im ASR?
In meiner ersten Saison 21/22 ging's darum, mit den Gewichtheber-Wettkämpfen vertraut zu werden und die Technik zu verbessern.

Die zweite Saison 22/23 war dann bisher mein grösster Erfolg. Ich konnte die Saisonwertung der 1. Liga Inferieur Ost für mich entscheiden. Besonders Freude hatte ich an der 2. Runde, wo ich Bestleistungen im Reissen (64kg) und Stossen (77kg) erreichte.

Was und wie oft trainierst Du?
Seit November 2021 habe ich ein personalisiertes Trainingsprogramm, welches mir mein Coach @explorethemovement wöchentlich zustellt und meine Performance über Video bewertet.

Je nach Saison, aktuellem Fokus und gesundheitlicher Verfassung trainiere ich 5-10 mal pro Woche. Wir fokussieren uns auf meine Schwächen im Crossfit, wovon ja Gewichtheben quasi eine Disziplin ist. So sind neben dem Kraft- und Techniktraining mit der Langhantel auch Ausdauer und verschiedene Turnübungen im Fokus.

Zurzeit habe ich einmal pro Woche typisches Training fürs Reissen und 1-2 Trainings fürs Stossen.

Was gefällt Dir am ASR und welche Aufgaben hast Du im Verein?
Mir gefällt der herzliche Umgang im ASR. Auch wenn ich nicht oft im Training vor Ort bin, ist es immer wieder toll gemeinsam an Wettkämpfen und anderen Events teilzunehmen.

Diese Saison hatte ich die Aufgabe in den Inferieur Ligarunden bei den Frauen so viele Punkte wie möglich für den ASR zu sammeln :)

Sonst war ich bisher auch gerne an unserem Stand an der OFFA im Einsatz, um den Besuchern das Gewichtheben zu zeigen und sie allenfalls auch etwas zu beeindrucken oder mit Freude anzustecken. Es wäre natürlich super, wenn noch ein paar aktive Frauen/Mädchen dem Verein beitreten würden.

Welche Ziele verfolgst Du mit dem ASR?
Ich hoffe, dass ich in Graubünden etwas Freude am Gewichtheben weitergeben kann, indem ich von den Erlebnissen mit dem ASR erzähle. Bisher konnte ich leider noch niemanden zum Mitmachen bewegen. Aber so schnell gebe ich nicht auf!

Martina am „Swiss Throwdown" im Einsatz, dem grössten CrossFit Event der Schweiz

auch turnerische Fähigkeiten sind sehr gefragt in den CrossFit Workouts

Welche persönlichen Ziele willst Du im ASR erreichen?

Ein Grund, weshalb ich einem knapp 100 km von meinem Wohnort entfernten Verein beigetreten bin, ist, dass ich die Freude an diesem Sport behalten möchte. Das funktioniert bei mir am besten, wenn ich ein gutes Umfeld habe, wie beim ASR, und wenn ich weiss, woran und wie ich arbeiten kann, um besser zu werden.

Solange ich Freude am Training habe, hoffe ich, im ASR stets etwas besser zu werden und meine Grenzen möglichst weit nach oben zu verschieben.

Natürlich wäre es aber schön, wenn ich bald die Limite für die Nati schaffen kann.

Was wünschst Du dem ASR für die Zukunft?

Ich wünsche dem Verein, dass er weiterhin einen so engagierten Vorstand und so motivierte Mitglieder hat. Das sind doch dann die besten Voraussetzungen für starke Leistungen, tolle Trainings und gemeinsame Nachtessen.

Chur, den 15.03.2023, Martina Willi

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

3. Ligarunde 2022/2023: Regional Ost

Viel Freude in der 3. Runde der ersten bis dritten Ligen Ost

Am 4. Februar des Jahres starteten unsere Heberinnen und Heber in die letzte Ligarunde in Zürich. Mit Rücksicht auf den langen Anfahrtsweg der Tessiner, waren am Morgen zuerst die Männer der 2. Liga am Start. Otto Lames zeigte zu ungewohnter Zeit mit 90 kg im Reissen und 106 kg im Stossen einen guten Wettkampf. In der Gesamtwertung schaffte er es als Sechster noch in die erste Ranglistenhälfte. Für die Mannschaftswertung erkämpfte sich Otto 17 Punkte.

Martina holt total 3 Podestplätze

Otto, an allen drei Runden im Einsatz

und auch den Gesamtsieg der 1. Liga

Mit 3 Podestplätzen zum Gesamtsieg

In der ersten Liga der Frauen konnte Martina Willi nicht an ihre Erfolge der ersten zwei Treffen anknüpfen. Als Dritte sicherte sie sich zur Freude aller Kolleginnen und Kollegen den Gesamtsieg über die drei Runden. Ihre Siege brachten weitere wertvolle Mannschaftspunkte auf das Konto der ASR-Damen. Ob Martina in die NLB aufsteigt, steht noch nicht fest, da noch die Leistungen der beiden andern Regionalgruppen abgewartet werden müssen.

Leonie Graber, 2. Liga, war aus beruflichen Gründen beim dritten Treffen verhindert. Ihre Leistungen der ersten zwei Wettkämpfe reichten über alle Runden für den guten 7. Rang von 12 Athletinnen.

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

Nochmals Gesamtsieg
Der Sieg ihrer Kollegin spornte ihre Kollegen der dritten Liga an. Markus Bialek erreichte seine persönlichen Ziele nach Kilogramm zwar nicht ganz, erkämpfte sich jedoch als zweiter wertvolle Punkte, erreichte 40 Punkte und gewann mit einem Punkt Vorsprung die Gesamtwertung. Trotz Abwesenheit infolge eines beruflichen Auslandeinsatzes durfte sich Roman Röthlisberger mit 35 Punkten über den dritten Gesamtrang freuen. Samuel Büchler kam mit einem persönlichen Rekord im Stossen auf den 5. Rang und lieferte 24 Punkte aufs Konto des ASR. Teamsenior Martin Graber trug als 9. noch 14 Punkte zum Mannschaftsergebnis bei. Damit war der ASR mit 113 Punkten klar die stärkste Mannschaft der dritten Liga.

Markus sichert sich Platz 1 der 3. Liga

1. Liga Herren
Mertgün Yilmaz zeigte technisch sauber ausgeführte Versuche. Seine beachtlichen Leistungen reichten bei der starken Konkurrenz der 1. Liga für den guten 4.

Hockestossen für Marc - kein Problem

Schlussrang von 15 Hebern. Diese Leistung reicht leider noch nicht für das gesteckte Ziel, den Aufstieg in die NLB, zeigt aber das grosse Potential von Mertgün. Auch Junior Emanuel Graber überzeugte mit sechs gültigen Versuchen. Mit 16 Punkten wurde er Sechster. Marc Steinemann zeigte sehr elegante Versuche und überraschte das Publikum mit seiner Ausstosstechnik, denn er war der einzige Athlet, der dabei voll in die Hocke ging.

Qualifikation für Final Ost
In der Mannschaftswertung der unteren Ligen kam der ASR hinter den «vereinigten Zürcher Gewichthebern» auf den 2. Platz vor Luzern, GKS, Vis Nova und Schwyz.

Martin Graber

Sport-verein-t
MITWIRKEN IM SPORT

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

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

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
Leo Graber, Lutzenberg
Tobias Belz, Leimbach
WENA Sport, Weider

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

carrosserie suisse
Batliner GmbH
• Sämtliche Reparaturen an PW und Nutzfahrzeugen
• Spenglerei und Lackiererei
• Glasschäden und Scheibenersatz
Löwengartenstrasse 4 | 9400 Rorschach
071 841 74 80 | info@carrosseriebatliner.ch
www.carrosseriebatliner.ch

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 National in Délemont

ASR holt sich zwei Schweizer Rekorde

Die dritte Ligarunde in Delsberg war für die Nationalliga-Athlet: innen die letzte der Saison – für mich jedoch gleichzeitig auch die erste. Nach längerer Trainingspause aufgrund einer Knieverletzung befand ich mich langsam wieder im Aufbau und hatte zwar relativ schnell wieder zu alter Kraft zurückgefunden – die Routine fehlte jedoch nicht nur dem Körper, sondern vor allem auch im Kopf. Glücklicherweise hatte ich die SM-Quali bereits im Herbst an der DSM geschafft, so dass ich mit befreitem Kopf anreisen und meinen vollen Support für Tanja zeigen konnte, die mit einer möglichen EM-Quali im Hinterkopf den Weg nach Delsberg auf sich nahm.

Etwas „weich" beim Warm-Up

Die Warm-Up-Stimmung in der Superieur-Liga war für mich als Neuling – stieg ich doch in dieser Saison direkt aus der 2. Liga in die NLA auf – noch sehr ungewohnt. Aufgrund des Water-Cuts der vorhergegangenen Woche bemerkte ich relativ rasch, dass ich heute statt knusprigem Tortilla-Chip wohl eher die Spritzigkeit eines halblabbrigen Aufbackweggli verkörperte. In fonduekäseartiger Manier schmolz ich beim Reissen unter die Stange, was zu zwei Fehlversuchen trotz des eigentlich eher niedrigen Startgewichts von 71kg führte. So sah ich mich gezwungen, kurzerhand die Crossfiterin in mir hervorzukramen und den dritten Versuch mit Standreissen ins Trockene zu bringen.

Beim Stossen hatte ich geplant, in den Stand umzusetzen, um mein Knie zu schonen. Da ich mich jedoch bezüglich Knieverletzung besser fühlte als erwartet, gelang es mir, dreimal in die Hocke umzusetzen. Ich konnte 85 und 89kg ins Trockene bringen, mit 92kg war der Ausstoss leider ungültig – für mich passend zu einem eher weniger spritzigen Wettkampf. Trotz allem war ich zufrieden damit, überhaupt anwesend zu sein und doch noch eine National-Ligarunde erlebt zu haben.

Okay..., einfach mal 71 kg in den Stand Reissen!

beim Umsetzen läuft's schon wieder besser

perfekte Hockeposition für Tanja, dies beim Schweizerrekord mit81 kg

Jetzt geht die Post ab

Highlight des Tages waren für mich die starken Auftritte von Tanja sowie von Jonas. Tanja verwarf ihren zweiten Versuch im Reissen mit 78 kg, steigerte dann aber doch auf 81 – ein Risiko, das sich absolut auszahlte. Der dadurch von ihr gesetzte Schweizer Rekord war – wie es sich für den ASR gehört - protal. Beim Stossen gelangen ihr zwei saubere Versuche mit 95 und 99 kg, ehe sie von Krämpfen geplagt aufgeben musste und auf den Versuch mit 104 kg, welcher ihr die EM-Teilnahme ermöglicht hätte, verzichtete. Dies definitiv eine weise Entscheidung mit Weitblick.

Doppelschlag von Jonas

Jonas doppelte seinerseits mit einem weiteren Schweizer Rekord nach – nachdem er im Reissen solide 115 kg zeigte und eine PB von 121 kg nur sehr knapp verpasste, holte er sich im Stossen bereits mit seinem zweiten Versuch mit 148 kg sensa-

Yesss - de han i uf sicher!

BLUEMEHÜSLI
RORSCHACH

www.bluemehuesli.ch

Humor

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

THOMA
E. Thoma
Glocken - Schellen - Riemen
Gürtel - Chüeli Produktion
Edelweisshemden
Tel. +41 71 855 11 55
schellen-thoma.ch
ETRO AG Paradiesstr. 28 9404 Rorschacherberg

Pizzeria
Spaghetteria
Gemelli
Öffnungszeiten:
Mo-Fr
11.30 - 14.00 Uhr
17.30 - 23.00 Uhr
Sa-So
17.00 - 23.00 Uhr
Promenadenstr. 19
CH-9400 Rorschach
Tel: +41 71 855 16 80

tionell den Nationalen Rekord. Im dritten Versuch musste er sich den geladenen 152 kg noch geschlagen geben – auch dieses Gewicht wird jedoch in naher Zukunft sicherlich zu bewältigen sein.

Schön war's

Wir reisen mit einigen neuen Erkenntnissen – nämlich, dass Water-Cuts anstrengend sind und zu Krämpfen und Energieverlust führen und einigen schon bekannten, erneut bestätigten Erkenntnissen – nämlich, dass die Vorbereitung und Betreuung durch Urs jedes Mal ausnahmslos 1A sind – nach Hause und sind nun motiviert für die Vorbereitung auf die Elite SM im Juni – dann hoffentlich ohne Fondue, dafür mit Vollgas.

Noëmi Amrhein

Jonas sichert sich den Schweizerrekord mit 148 kg in der 73-er Kategorie

Rang 3 für Jonas in der NLA über alle Runden

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Schweizerrekord in der 3. Runde, Im Total der NLA auf Platz 2 - Was willst du mehr!!

Humor

Trainings Wochenende in Schwarzach

Viel Training und ein spannender Bundesliga Wettkampf

Freitag

Am Freitag 24. März ging es für uns neun Glücklichen los nach Schwarzach. Aufgeteilt auf 3 Autos fuhren wir ca. 4 Stunden bis dorthin. Im Kraft Werk Schwarzach angekommen, führte uns Oliver Caruso sogleich einmal umher: ein ziemlich weitläufiges und sehr gut ausgestattetes Kraftsport und Fitness-Center. Nun sollten wir noch unsere Pension beziehen. Wieder im Kraft Werk zeigten uns Tanja und Jonas ihr Einwärmprogramm. Gut aufgewärmt sagte uns Urs was wir zu tun haben. Auch waren noch ein paar Deutsche Heber/innen (Schüler + Jugend) und Oliver anwesend, dazu noch ein Trainer namens Ingo. Dieser war nicht zu überhören. Er hatte seine Truppe von seinem Chef Sessel gut im Blick. Als Erstes ist ihm aufgefallen das ich doch noch etwas mehr an Körpergewicht zulegen könnte. Es gab auch noch Tipps, welche ich schneller umsetzen konnte und mir etwas mehr Stabilität brachten. Tanja hat es besser gemacht und darf wieder kommen.

Sämi, etwa zu dünn - aber technisch sehr sauber am arbeiten

Etwas müde und hungrig ging es gleich um die Ecke zum Essen beim Griechen.

Sämi Büchler

Der klassische Gewichtheberspruch: „Beugen geht immer". Das gilt natürlich auch für Tanja und Jonas mit der Frontkniebeuge.

Diverse Übungen und Teilübungen und ganze Übungskomplex standen in den Trainingseinheiten über das Wochende im Fokus der Teilnehmer: Tanja mit der Teilübung: „Snatch-Balance" und Otto übt das Umsetzen im Komplex ab Boden und aus dem Hang.

Samstag
Nach dem gemeinsamen Frühstück im Hotel machten wir uns auf den Weg ins Kraft-Werk um dort unser erstes Training des Tages zu absolvieren. Wir starteten mit einem Warmup, welches Martina und Otto geplant hatten. In Einzel und Teamarbeit, war dieses schon eine rechte Challenge.

Danach startete das eigentliche Training. Der Fokus lag auf dem Umsetzen. Damit verbrachten wir die Zeit bis zum Mittagessen. Noch ein kurzes Rücken- und Bauchtraining und auf ins Restaurant zum Mittagessen. Dachten wir zumindest. Die erste Wahl, welche noch zu Fuss erreichbar gewesen wäre, hatte geschlossen. Also zurück zu den Autos und auf den Weg zu einer Pizzeria. Welche wohl offen hatte, doch leider hatten die Mittarbeiter keine Lust zu arbeiten und es hiess man hätte sich zuerst anmelden müssen. Weiter gings zu einem Burgerladen, der an diesem Tag ein Event hatte und darum leider keine Zeit für uns. Zum Glück fanden wir dann doch noch ein Restaurant.
Nach dem Mittagessen ging es direkt zurück in die Trainings Halle. Dieses Mal ein kleineres Warmup und dann, Ausstossen ab den Böcken.

Sonntag
Am Sonntagmorgen starteten wir auf Grund der Zeitumstellung etwas später. Gestärkt nach dem reichhaltigen Frühstück, trafen wir uns wieder in der Trainingshalle. Zum Start bekamen wir alle einen Kurs von Tanja in der Neuro-Athletik, welche für uns noch sehr neu war. Dabei ging es um Gleichgewicht und um die erstaunliche Erkenntnis, dass eine Farbe unseren Körper beweglicher machen kann.

Dann starteten wir mit dem Reissen. Trotz den Trainings, die wir schon alle in den Knochen hatten, durften wir uns über sehr gute Ergebnisse freuen. Weiter ging es mit dem Stossen auch hier durften einige starke Verbesserungen bemerken.

Jonas und Tanja hatten am Schluss sogar noch so viel Energie, dass sie, eine Choreo einstudierten. Daraus entstand ein Super Video. Nach diesem Training ging es dann, noch ein letztes mal miteinander Mittagessen, dieses mal ohne lange Suche. Danach machten wir uns, kaum noch bewegungsfähig auf den Heimweg.

Leonie Graber

Intensives Ausstosstraining für Martina: viele leichte Versuche um die Koordination das schnelle setzen der Füsse und gelichzeitige schnelle strecken der Arme in Einklang zu bringen

Festigen der Technik im Ausfallschritt für das Austossen: leicht kritischer Blick vom Trainer inklusive ;-))

Jonas und Tanja üben eine Choreo ein: etwa für die OFFA? Wer weiss !

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

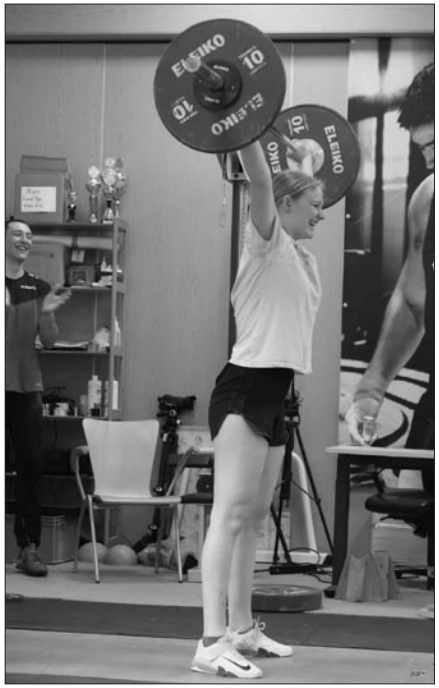
Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Eugster Storen AG
Christoph Eugster
Lindenstrasse 15
9425 Thal
071 888 35 60
www.eugster-storen.ch

Eugster
Storen AG

enjoy
hotel restaurant
sein und geniessen
Frische, saisonale Schweizerküche im schönen Wintergartenambiente serviert
Klosterstrasse 70, 9403 Goldach - 071 841 00 80
www.enjoy-goldach.ch

Emanuel erreicht gleich zwei Trainings Bestleistungen am Sonntag: 88kg im Reissen und hier 113 kg im Stossen



Leonie freut sich riseig über die neue Bestleistung im Reissen mit 37 kg

Auch ich versuche mich schon wieder an der Hantel nach meiner Schulter OP im November: zum Glück gibt es Kinderhanteln und Scheiben. Mehr Schein als Sein ist das Motto. Leichtes Spielen mit 12 kg

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Team ASR im Trainings Wochenende: Emanuel Graber, Jonas Aufdenblatten, Leonie Graber, Martina Willi, Otto Lames, Martin Graber, Tanja Schmid, Samuel Büchler und Urs Kern

WEIDER®

Gewichtheber Wettkämpfe sind langweilig? Das muss nicht sein!

Jede*r für sich, Einzelkämpfer*innen, verschiedene Gewichtsklassen, undurchsichtiges Punktesystem? Ständiges Warten, ewiges Gesteigere, völlig unklare Ligawertung? Muss nicht sein!

Am Trainingswochenende in Schwarzach hatten wir die Gelegenheit, einen Wettkampf der deutschen 1. Bundesliga in Obrigheim zu besuchen. Schon auf dem Weg zur Halle, zwei Stunden vor Wettkampfbeginn: Was ist denn hier los? Alle Parkplätze besetzt und zwar nicht, weil es nur wenige gab! Schlange am Eingang, bereits hunderte Menschen im Publikum. Aufgeregte Kinder, routinierte Serienzuschauer, Trommeln, Tröten, dutzende Tische, Tribüne, Getränke- und Essensstände. Scharen von Helfern in den Farben des Gastgebers, Technik, Bildschirme, Beamer, … Man fragt sich, sind wir hier wirklich richtig? Vorne aber zum Glück die Bühne, riesig gross, einen Meter über dem Boden. Doch am richtigen Ort.

Nachdem wir dann Plätze auf der Tribüne eingenommen hatten (gar nicht so einfach, war die Halle doch schon gut gefüllt) und uns verpflegt hatten, liefen plötzlich barfüssige Menschen in Bademänteln auf die Bühne?! Der örtliche Kampfsportverein war da, um sich und seine Sportart vorzustellen. Danach eine Tanzgruppe, dann noch ein Cheerleading-Verein. Vorprogramm bei einem Wettkampf? Noch nie von gehört. So ging die Zeit bis zum Wettkampf aber schnell rum.

Wetklasse Heber*innen am Start

Athlethenvorstellung: Speyer gegen Obrigheim. Olympia-Teilnehmer*innen auf beiden Seiten, kaum ein Athlet oder eine Athletin, die nicht bereits bei internationalen Wettkämpfen teilgenommen haben. Eine Weltmeisterin, eine Weltrekordhalterin, mehrfache deutsche Meister*innen. Sieben Sportler pro Team, von denen pro Übung sechs antreten dürfen.

Die ASR'ler warten gespannt auf den Wettkampfbeginn der 1. Bundesliga in der ausverkauften Dreifach-Turnhalle!

Lokalmatador Nico Müller stösst 201 kg im 3. Versuch, damit trägt er viel zum Sieg von Obrigheim teil.

Endlich geht es los. Gehoben wird im Block: zwei Gruppen, je drei Athlet*innen pro Verein. Erst reisst die erste Gruppe alle ihre Versuche, dann die zweite. Gewertet wird im Relativpunktesystem. Das hat viele Nachteile, aber der Vorteil liegt auf der Hand: Hat man mal einen gültigen Versuch, bringt jedes weitere Kilo genau einen Punkt. Die Punkte aller Heber*innen eines Teams werden zusammengezählt und für Reissen, Stossen und Total je ein Punkt vergeben, sodass die maximal mögliche Ausbeute für die Ligatabelle ein 3:0 ist. Der Punktestand wird live über den Beamer an die Wand geworfen, immer wieder unterbrochen von Livebildern und Zeitlupenwiederholungen der Versuche.

Die Halle war mit über 1000 Zuschauern voll und LAUT, ging es für Obrigheim doch um viel: Ein 3:0-Sieg würde den Finaleinzug sichern, alles andere hiesse das Ende der Saison. Während der Versuche jedoch: Stille. Man könnte eine Nadel fallen hören. Die Leistungen der Heber*innen waren dem Publikum angemessen: Phänomenal. So sahen wir eine 59 kg schwere Frau 92 kg reissen und 116 kg stossen, eine 84 kg schwere Frau 112 kg reissen und 151 kg (!) stossen. Die Obrigheimer Eigengewächse Nico Müller (90.5 kg, 160/201/361) und Matthäus Hofmann (102.7 kg, 170/197/367) brachten die Halle zum Toben, sicherten sie und ihre Teamkolleg*innen Obrigheim doch letztendlich in einem spannenden Wettkampf mit 908.2:880.5 Punkten (beides Saisonbestleistungen) den benötigten 3:0-Sieg.

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Auch in der Schweiz möglich?
Auf dem Heimweg nach dem Wettkampf gingen uns wohl allen die gleichen Gedanken durch die Köpfe: Was für grandiose sportliche Leistungen gezeigt wurden. Was für ein Spektakel unser Sport sein kann. Wie es wohl wäre, wenn solche Veranstaltungen auch in der Schweiz stattfänden. Wenn die Menschen neben der Wahl zwischen Fussball- und Hockeymatch auch die Möglichkeit hätten, zu einem Gewichtheben-Wettkampf zu gehen und danach ganz euphorisch nach Hause zu gehen, weil der eigene Verein gewonnen hat. Oder sich auf den nächsten Wettkampf zu freuen, weil es eine neue Gelegenheit ist, sich zu beweisen. Gemeinsam im Wettkampf zu stehen, miteinander, füreinander. Wie kann man das auch in der Schweiz ermöglichen, für den Sport, den wir (meistens) so mögen?

Ich muss zugeben, es war nicht der erste Bundesligawettkampf, den ich gesehen habe. Nicht mal der erste in Obrigheim. Aber nach mehreren Jahren Corona und den hiesigen Wettkämpfen zum Vergleich war es ein wahrhaft überwältigendes Erlebnis. Kaum zu glauben, dass wir den gleichen Sport betreiben. Aber, und das ist die gute Nachricht: Das Potential ist da! Man kann Gewichtheben in ansprechender und spannender Form darstellen, ein richtiges Ereignis daraus machen. Ein kompaktes Erlebnis, in dem zu jedem Zeitpunkt klar ist, worum es geht. Wer vorne liegt, wer hinten, wieviel gehoben werden müsste, damit der Punkt doch noch gewonnen wird…

Auch eine Woche später fragen sich die meisten von uns wahrscheinlich immer noch, wie wir das hier realisieren könnten. Damit mehr Menschen diesen Sport entdecken, betreiben, anschauen und mitfiebern. Den Sport attraktiv und fit für das 21. Jahrhundert und die moderne Gesellschaft zu machen, das ist die Herausforderung. Und Herausforderungen (wie auch Gewichte) sind da, um gemeistert zu werden!

Otto Lames

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

Max. Teilnehmer pro Kurs: 10 Personen

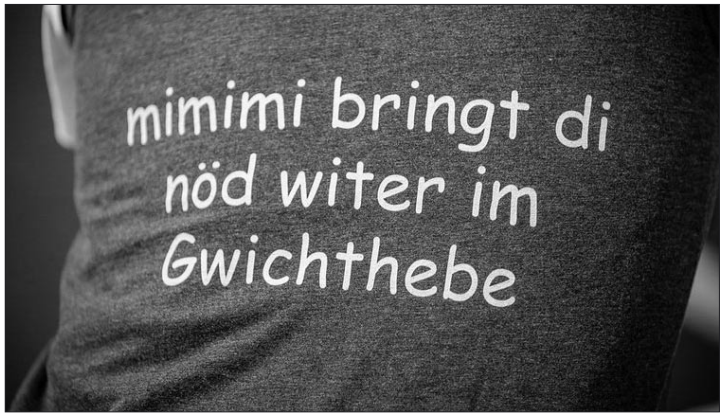
Inhalte:
methodischen Übungsreihen die zu den Übungen Reissen und Stossen hinführen:
- Reissen (Snatch):
- Grundlagen und technische Feinheiten
- Hocke-Übungen Reissgriff
- Zugübungen (normal oder Defizit-Zug etc.)
- Umgruppieren

- 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**



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

Final Regional Ost

Grosser Einsatz, etwas Pech und zwei Neuleistungen

Am 1. April (kein Scherz) trafen sich im Trainingslokal des ASR der VZG (Vereinigung der Zürcher Gewichtheber) und unser Verein zum Regionalfinal Ost. Dabei ging es um die Qualifikation zum Final der drei Regionen West, Zentral und Ost. Letztes Jahr verloren wir gegen den VZG. Rein rechnerisch hatten die Zürcher den Vorteil auf ihrer Seite. Denn auch dieses Jahr war die Vorbereitung etwas getrübt. Hatte doch ein Athlet eine Woche vorher noch 41° Fieber und musste eine Woche das Bett hüten. Doch die ASR'ler liessen sich davon nicht allzu viel anmerken. Mit viel Elan hatten sie das Lokal zwei Tage vorher für Wettkampf umgestaltet. Am Wettkampf selber halfen die VZG'ler tatkräftig als Scheibenstecker und Speaker mit.

Aufgeteilt in zwei Gruppen starteten wir in den Final mit Martina, Marc (dem knapp Genesenen) und Emanuel. Martina konnte Einiges gelerntes aus dem Trainingsweekend vor Wochenfrist schon recht gut umsetzen. Zwar misslang der 1. Versuch, doch die zwei nächsten waren sicher drin und ganz knapp an der Bestleistung. Beim Stossen gelang noch nicht ganz alles und so muss der Angriff auf die 80 kg noch etwas verschoben werden. Marc machte auf Grund des hohen Fiebers vor einer Woche nur zwei Sicherheitsversuche um Punkte in die Wertung zu bringen. Emanuel peilte bei seinem Start zwei Neuleistungen auf dem Weg zur Limite für die Elite Schweizermeisterschaft im Juni an. Im Reissen ganz knapp an 93 kg gescheitert, aber mit 117 kg im Stossen souverän gemeistert. Somit gilt es nun im Training nochmals Gas zu geben und die Limite von 214 im Total an der Junioren SM im Mai zu erreichen.

In der zweiten Gruppe waren für uns Otto, Roman und Mertgün an der Reihe. Otto haderte mit den Nerven oder war etwas zu hastig bei seinen Reissversuchen. Leider brachte er keinen Gültigen in die Wertung. Zum Guten Glück zählen nur die fünf besten Heber*innen für den Wettkampf. Das gab etwas Druck auf die Erstversuche von den zwei anderen. Doch diese liessen keinen Zweifel aufkommen. Roman erreichte gute 82 / 100 / 182 kg Total. Mertgün brillierte mit Neuleistung im Reissen mit 113 kg und scheiterte knapp an 150 kg im Stossen. Mit 258 kg Total war aber auch das ein neuer Bestwert.

Doch das reichte nicht aus; die drei Heber der Zürcher aus der 1. Liga waren klar besser als unsere Heber an diesem Tag. Der Sieg ging verdient an den VZG. Herzliche Gratulation dafür. Im Anschluss räumten alle zusammen (ASR & VZG) das Lokal zurück zum Trainingsbetrieb, danach hiess Platz nehmen und das verdiente Nachtessen im Restaurant Löwengarten geniessen.

Urs Kern

Terminkalender ASR: 2023

Weitere Infos sind jeweils auf der Verbands Homepage ersichtlich.

2023

19.-23.04.	**ASR an der OFFA**	**St. Gallen**
29.04.	Final Regional: Ost - West - Zentral	???
06.05.	Junioren / Senioren Schweizermeisterschaft	Biel
10.06.	Elite Schweizermeisterschaft	La Chaux de Fonds
Juni	Alpencup	???
24.06.	Turnier MFX	Tramelan
30.06.-01.07.	Women GP	Dornbirn
27.-29.10.	Challenge 210	Tramelan
30.12.	**Silvesterstemmen / Vereinsmeisterschaft ASR**	**Rorschach**

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

So freuen sich unsere Kundinnen auf morgen.
Vorsorgen macht froh.
Der Vorsorge-Spezialist in Ihrer Region.
www.raiffeisen.ch/region-rorschach/freude
RAIFFEISEN
Raiffeisenbank Region Rorschach