

# ASR Magazin



*Schweizerrekorde für Tanja*



*Qualifikation für  
die Europameis-  
terschaft 2024 ist  
geschafft*

## Vereinsorgan

**ATHLETIK  
SPORT  
RORSCHACH  
1909**

**Nr. 2 & 3**

**Dezember 2023**



**LÖWENGARTEN**  
RESTAURANT · BAR · EVENTS

**Lokaler Genuss  
mit historischem Charme**

Ob Biergarten, Bar, Lounge,  
Dachterrasse oder Gewölbekeller – hier  
finden alle ihren Lieblingsort.

Täglich geöffnet von 11 bis 23 Uhr  
restaurant-loewengarten.ch




**MITTAGS-  
MENÜS**  
ab CHF 17.–

# ASR - Magazin

Vereinsorgan des Athletik Sport Rorschach

## Inhalt


Vorwort	4
Humor	5, 34, 44, 50
Portrait Martkus Bialek	6
Senioren Schweizermeisterschaft	10
Gönnerliste	14
Junioren Schweizermeisterschaft	16
Eliteschweizermeisterschaft	18
Ferienpass Rorschach	22
Sommerpause / Saisonvorbereitungen	26 - 30
Challenge 210	32
1. Ligarunde Zone 4	36
1. Ligarunde National	42
Deutschschweizermeisterschaft	46
Silvesterstemmen	49
Terminkalender	50

Ausgabe: Dezember 2023, Nr. 2 & 3, 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](mailto:info@asrorschach.ch)  
 Homepage: [www.asrorschach.ch](http://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.

Heute Miete.



Morgen Eigentum.

Die erste Adresse für die sichere Finanzierung  
Ihres Traumobjekts: [sgkb.ch/rorschach](http://sgkb.ch/rorschach)

Meine erste Bank.  St. Galler  
Kantonalbank

## 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 einzuleiten 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.

Mit diesen Zeilen habe ich Heft 1/23 eröffnet, da sind wir selbstverständlich davon ausgegangen, dass nach den Sommerferien Heft Nr. 2 ihrem Briefkasten übergeben werden kann. Aber wir wissen alle wie schnell alles anders sein kann. Aber bewusst wird es erst wenn es soweit ist. Mit der Abmeldung infolge Grippe hat sich unser Vorstandskollege, Technische Leiter, Redaktor dieser Zeitschrift, Vizepräsident Deutschschweiz des SAGV (unser Verband) und guter Freund Urs bei mir abgemeldet. Aus der Grippe wurde eine Lungenentzündung und dann eine dreimonatige Odyssee mit hoffen, bangen, beten und bitten um die Gesundheit unseres Urs. Zum Glück waren seine Tage noch nicht gezählt und Urs darf sich wieder mit uns an unserem schönen Sport erfreuen. Es wird nicht mehr wie es war, Urs hat seine Scheiben und die Hantel in die nächsten Hände übergeben. Schön, dass er uns weiterhin im Verein als Technischer

Leiter und Redaktor des ASR Magazin erhalten bleibt.

In dieser Zeit haben wir gemerkt was Urs noch so alles zwischen den Zeilen erledigt. Zum Glück haben wir aber einen motivierten Vorstand und jeder hat noch etwas mehr gemacht. Einzig Heft 2/2023 blieb auf der Strecke. Ich bedanke mich bei Ihnen liebe Leser, Gönner und Inserenten für Ihre Treue, das Verständnis und die Geduld.

### Erfolge am laufenden Band

An unserem Heimwettkampf 11. und 12. November durften wir starke emotionale Momente geniessen und erleben. Unserem Junior Emanuel ist am Samstag ein neuer Schweizerrekord im Stossen gelungen und am Sonntag stellte unsere Misses Sunschein Tanja Schmid alles in den Schatten mit neuen Schweizerrekorden im Reißen, Stossen und Zweikampf und unglaublichen vier Kilogramm Reserve erreichte sie die Limite für die Europameisterschaften in Sofia im kommenden Februar. Es war



eine grandiose Stimmung, die Halle bebte und kaum ein Auge blieb vor Freude und Emotionaler Überwältigung trocken. Zwei Wochen später zeigte sie mit Noëmi am Turnier der kleinen Nationen wiederum hervorragendes Gewichtheben und durfte internationale Wettkampfluft schnuppern. Wirklich spitze, wenn zwei Heberinnen das ASR in der Nationalen Auswahl die Schweiz vertreten dürfen. Beide zeigten sie perfektes Gewichtheben und bestätigten den Nationaltrainer die richtige Wahl getroffen zu haben. Am vergangenen Samstag 2.12. an der Deutschschweizermeisterschaft in Basel zeigte uns Tanja das es noch lange nicht alles ist was sie uns zeigen kann. Überbot sie doch ihre Persönlichen Rekorde welche erst drei Wochen alt sind und holte sich gleich wieder in der höheren Gewichtsklasse die drei Schweizerrekorde. Mit 86kg im Reißen und 110 kg im Stossen verblüffte sie erneut die Gewichtheber Familie.

Es ist mir eine sehr grosse Ehre diesem Verein als Präsident dienen zu dürfen, wirklich schön zu sehen wie die alten Bücher weitergeschrieben werden. Nun

wünsche ich Ihnen eine besinnliche Adventszeit, fröhliche liebevolle Weihnachten und einen guten Rutsch und Start ins 2024, alles Gute, bleiben Sie gesund und haben Sie viel Spass beim lesen des Ihnen vorliegenden Heftes.

Mit besten Grüssen

*Philipp Graber*

Es war bzw. ist immer noch ein langer Weg zurück ins „normale“ Leben. Was ich in dieser schwierigen Zeit aber auch gelernt habe: die schönen Sachen mehr zu schätzen, sich einfach mal Zeit nehmen für sich selbst und mehr geniessen mit Familie und Freunden. In diesem Sinne wünsche auch ich ihnen eine schöne und erholsame Weihnachtszeit.

*Urs Kern*



## Humor



## Portrait: Markus Bialek

**Geburtsdatum:** 10.07.1986  
**Zivilstand:** ledig  
**Sternzeichen:** Krebs  
**Beruf/Arbeitsplatz:** Berechnungsingenieur FPT Motorenforschung AG  
**Sportliche Aktivitäten:** Pumpen ;), dazu im Sommer Rennrad, wo ich die „bike to work challenge“ meines Arbeitgebers gewinnen konnte. Ansonsten probiere ich auch gerne mal neue Sportarten aus, wie im vergangenen Sommer z.B. Rudern und Kanu  
**Hobbies:** Eisbaden, Kochen (und Essen), Reisen

### Wann und wie kamst Du zum ASR?

Mit 17 ging ich das erste Mal ins Gewichthebettraining des TB03 Roding in Deutschland. Einige Jahre später hatte ich zwar aufgrund des Studiums, und des damit verbundenen Zeitmangels meine „Karriere“ beendet, blieb dem Kraftsport jedoch treu. Nachdem ich mich einige Zeit im Kraftdreikampf und als Strongman ausprobiert hatte, entschied ich mich die Semesterferien für ein Comeback im Gewichtheben zu nutzen. Wenige Wochen Training, und neue Bestleistungen später sah das Comeback vielversprechend aus. Jedoch hielten mich anhaltende Gelenkprobleme davon ab dauerhaft an der Hantel zu bleiben, genauso wie der erneute Zeitmangel. In den folgenden Jahren hatte ich mich im Fitnessstudio über Wasser gehalten, wo der Fussboden allerdings immer sehr geschont werden musste... Leider.

Nach meinem Umzug nach Tübach Anfang 2021 hatte ich wieder nach Trainingsmöglichkeiten Ausschau gehalten und mich vage an einen Gewichtheberverein erinnert, von dem ich im Zusammenhang mit dem AlpenCup gehört hatte. Nach Jahren im Gym war dies die perfekte Möglichkeit, um wieder am

Vereinsleben teilnehmen zu können. Auf die ersten nette Kontaktaufnahme folgte bald ein Schnuppertraining, wo ich mit offenen Armen empfangen wurde, wobei der ein oder andere den Verein in Roding noch von früheren Tagen her kannte.

Diese familiäre Atmosphäre, gepaart mit sportlichen Ambitionen begeisterte mich sofort, sodass ich nun seit Mai 2021 regelmässig im Trainingslokal aufzufinden bin.



### Welches waren Deine sportlichen Höhepunkte im ASR?

Der Start meiner ASR Karriere und gleichzeitig meines (zweiten) Gewichthebe-Comeback endete mit einer Knieverletzung beim ersten Wettkampf, der DSM 2021. Definitiv nicht optimal. Gleichzeitig bedeutete dies auch das Aus für die darauffolgenden Ligawettkämpfe der Saison 21/22.

Erfreulicherweise hatte ich vergangene Saison (drittes Comeback :) mehr Glück, und durfte einige sehr spannende Wettkämpfe erleben, sei es bei der DSM 2022 oder der letzten Ligarunde der Saison 2022/23.

Der Höhepunkt war sicherlich der Gewinn der Gesamtwertung der Liga 3-Ost, nach drei vorangegangenen Podestplätzen in den einzelnen Ligarunden.

### Was und wie oft trainierst Du?

Das hängt sehr stark von den aktuellen Zielen ab. Und, damit es nicht zu eintönig wird, setze ich mir verschiedene Ziele über das Jahr hinweg.

In der Wettkampfvorbereitung fürs Gewichtheben trainiere ich drei Mal pro Woche, wobei das Motto „keep it simple“ gilt.

Im Programm stehen nur eine gute Hand voll spezifischer Übungen. Der Trainingsreiz erfolgt durch eine wöchentliche Gewichtssteigerung von anfangs 5kg und später 2,5kg. Dazu kommen ergänzend Bodyweight-Übungen, die ich zuhause absolviere.

Ausserhalb von Mannschaftswettkämpfen setze ich gerne mal einige Wochen Maximalkraft- oder Muskelaufbautraining an. Zwischendurch auch HIIT-Trainingswochen, oft kombiniert mit einer Diät. In den Sommermonaten kommt zusätzlich das Rennrad zum Einsatz, oder der Dorfhügel muss für einige Sprints in der Mittagspause herhalten.

In den Sommermonaten kommt zusätzlich das Rennrad zum Einsatz, oder der Dorfhügel muss für einige Sprints in der Mittagspause herhalten.



Reissen mit Markus macht Freude ;-)

### Was gefällt Dir am ASR und welche Aufgaben hast Du im Verein?

Ich schätze am meisten die familiäre Atmosphäre, gute Stimmung und gegenseitige Unterstützung im Training wie im Wettkampf. Zudem erleichtert der uneingeschränkte Zugang zum Lokal die flexible Trainingsgestaltung.

Zumeist war ich als Scheibensteller im Einsatz. Und nach einigen positiven Feedbacks spiele ich mit dem Gedanken mich

damit in Zukunft vielleicht selbstständig zu machen. ;)

Für die Zukunft kann ich mir gut vorstellen vermehrt Athleten im Wettkampf zu betreuen.

*Welche Ziele verfolgst Du mit dem ASR?*

Nach meinen Erfahrungen mit dem hiesigen Ligasystem würde ich gerne dazu beitragen, eine Ligareform durchzuführen, um den Sport breiteren Zuschauerkreisen zugänglicher zu machen.

Das angedachte System würde dabei auf Mannschaftswettkämpfen basieren - Verein gegen Verein mit Heim - und Auswärtswettkämpfen, wobei gemischte Teams gegeneinander antreten. Angelehnt an das deutsche Ligasystem. Dies würde die Wettkämpfe übersichtlicher und vor allem spannender gestalten, sowie das Teamgefühl, wie auch die Motivation stärken.

Diese Idee ist zumindest bereits beim Verband plaziert. Wo es hingehet wird sich

zeigen, aktuell drehen sich die Mühlen langsam...

*Welche persönlichen Ziele willst Du im ASR erreichen?*

Vielleicht ergibt sich doch noch die Chance eine Deutscheschweizermeisterschaft (DSM) zu gewinnen.

In erster Linie ist das Hauptziel jedoch verletzungsfrei Mannschaftswettkämpfe zu bestreiten, und dabei Punkte für den ASR zu erobern.

*Was wünschst Du dem ASR für die Zukunft?*

Dass weiterhin so engagierte Mitglieder den Verein tragen.

Zudem eine weiterhin positive Vereinsmitgliederentwicklung, wie in den letzten Jahren und dass der ASR mittelfristig zur alten sportlichen Stärke zurückfindet, dabei aber den familiären Charakter beibehält.

Tübach, 28.10.2023 Markus Bialek



Ob beim Eisbaden oder ....



... auf dem Rennrad: Vollgas ist die Devise von Markus

**Ausgepowert?**

**Landi**  
GOLDACH  
MÖRSCHWIL  
Genossenschaft  
landigoldachmoerschwil.ch

... hole Dir den  
**LANDI-Energy-Kick** ...

**MUSIK**

*Leumann*

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

Verkauf  
Vermietung  
Beratung  
Service  
Reparaturwerkstatt  
Unterricht  
Workshops

## Senioren Schweizermeisterschaft

### „Swiss Masters“ zum 1. Mal in Biel

Die drei startenden Senioren des ASR reisten schon am Freitagnachmittag nach Biel, denn am Samstagmorgen galt es bereits um sieben Uhr zur Abwaage anzutreten.

### Früher Start macht es noch „schwerer“

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 den zweiten Versuch beim Stossen. Mit der Leistung von 58 kg im Reißen und 71 kg im Stossen platzierte sich der 66-jährige als vierter genau in der Ranglistenmitte der Startenden. Wie gewohnt zeigte er technisch gut ausgeführten Ver-

suche. Die frühe Startzeit hatte etwas auf seine Motivation gedrückt.

### „Comeback“ nach 20 Jahren

Der um zehn Jahre ältere Bruder Stefan Graber trat als Wiedereinsteiger nach mehr als 20 Jahren Wettkampfpause an. Mit viel Elan brachte er alle gewählten Gewichte in die Höhe, doch der Kampfrichter liess keinen „Altersbonus“ gelten und gab für die dritten Versuche im Reißen und im Stossen rot.



*Martin, immer gut gelaunt unter der Hantel*



*Stefan, auch mit 76 Jahren wieder aktiv an der Hantel*

### Mal Pause als Athlet

Urs Kern, seines Zeichens Europameister seiner Altersklasse, betreute wie gewohnt ruhig und kompetent. Leider musste er auf den Start verzichten, weil er sich in einer fremden Sportart versucht und dabei

## SutterElectro

by techcom electro ag

sutter electro  
Seebleichstrasse 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



eine Schulterverletzung zugezogen hatte. Inzwischen stehen die Aussichten es für ihn aber wieder bedeutend besser.

#### Athlet aus dem Bündlerland

In der Gruppe der 35 bis 49-jährigen wurden starke Leistungen gezeigt, waren doch noch einige nationale Eliteheber am Start. Donat Tester zeigte wie letztes Jahr in einer fehlerfreien Serie seine mentalen wie auch körperlichen Qualitäten. Der 42-jährige konnte seine persönlichen Bestleistungen mit 88 kg im Reißen und 102 kg im Stossen nochmals verbessern. Damit erkämpfte er sich in diesem starken Feld den fünften Platz. Seine Leistung ist umso beeindruckender, da der Physiotherapeut seit einem Jahr keinen Wettkampfmehr bestritten hatte.



*Donat, alle Jahre wieder für den ASR am Start*

#### Starkes Frauenfeld

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, Vis Nova vor Katrin Lüthi, GHCB Basel und Tina Tursic, GHC Schwyz.

*Martin Graber*



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

# Sport-verein-t

MITWIRKEN IM SPORT

## FEDÉRER

Uhren und Bijouterie

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



**TISSOT**  
SWISS WATCHES SINCE 1853



## holzbau forrer

10 Jahre  
Qualität in Holz

- Ihr Partner im Handwerk
- Kleinbauten und Reparaturen
- Gebäude-Facility
- Verpackungen

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

## Besten Dank unseren Passivmitgliedern und Gönnern

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

### Gönnern des Athletik Sport Rorschach

Amrhein Noëmi, Teufen  
Belz Tobias, Leimbach (TG)  
Blattner Hansueli, Hundwil  
Bodenmann Daniel, Rorschach  
Bont Othmar, Rorschach  
Bösch Markus, Goldach  
Bucher Heinz, Baar  
Diezi Simon, Thal  
Fischlin Hans, Szeinerberg  
Gerber Hanspeter, Hirzel  
Graber Stefan und Astrid, Wienacht  
Graber Daniel, Horn  
Graber Andreas, Cham

Güpfert Otmar und Stefanie  
Isensee Friedi, Rorschach  
Kern Vreni, Arbon  
Lames Otto, Rorschach  
Neyer Tobias, Oberengstringen  
Raggenbass Günther, Wienacht  
Reichlin Franz, Rorschach  
Röthlisberger Jürg, Hohentannen  
Schmid Tanjy, Marbach  
Staib Hannes, Goldach  
Tobler Felix, St. Margrethen  
WENA Sport, Weider

ELEKTRO



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

**Lämmlli AG**  
HAUSTECHNIK THAL

**MINERGIE®**  
FACHPARTNER

- 24h-Service
- 365 Tage

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

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



## Junioren Schweizermeisterschaft

### ASR Nachwuchs sichert sich zwei Titel

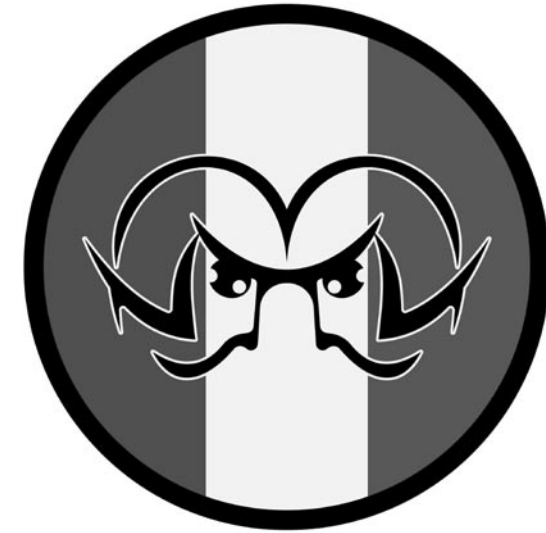
**Tagesziel schon lange voraus gesetzt**  
Nach den Senioren waren wir Junioren dran, gestartet wurde bei den Jungs. Was bei uns Emanuel betraf. Sein Ziel an diesem Tag war ganz klar: Die Limite für die Elite Schweizer Meisterschaft. Im Reißen startete er mit 88 kg Er überzeugte mit drei gültigen versuchen und riss 95 kg. Auch im Stossen überzeugte er mit drei gültigen Versuchen, mit einem Abschluss von 119 kg sicherte er sich die angestrebte Limite. Doch mit diesen super Resultaten nicht nur das, sondern auch gleich den ersten Platz und wurde somit Schweizermeister U20.

**Neuleistung im 2. Versuch**  
Mit einer etwas grösseren Zeitverzögerung durfte dann auch Leonie starten. 34 kg so wie auch die 37 kg stellten kein Problem dar. Die 40 kg jedoch gingen leider nicht mehr. Im Stossen lief das Aufwärmen super. Ein neuer Persönlicher Rekord wurde schon im zweiten Versuch mit 47 kg aufgestellt.

*Leonie & Emanuel Graber*



*Ohne Zweifel, Emanuel und Leonie sind Geschwister: der gleiche Gesichtsausdruck macht alles klar*



**Gemelli**  
Pizzeria Spaghetteria  
[www.pizzeria-gemelli.ch](http://www.pizzeria-gemelli.ch)

**Promenadenstrasse 19  
CH-9400 Rorschach  
Tel.: +41 71 855 16 80**

**Öffnungszeiten:**  
**Mo- Fr**  
**11.30 - 14.00 Uhr**  
**17.30 - 23.00 Uhr**  
**Sa + So**  
**17.00 - 23.00 Uhr**

## Elite Schweizermeisterschaft

### Titel 101 & 102 gesichert

Am letzten Samstag fand in La Chaux-de-Fonds der Höhepunkt der Gewichtheber/innen statt. Für den Traditionsclub aus der Bodenseestadt konnten sich 3 Athleten und 2 Athletinnen qualifizieren. Um 10 Uhr war der Start für Jonas Aufdenblatten angesagt. Trotz des frühen Beginns, kein Problem für den «Wahl-Ostschweizer» aus Zermatt. Mit sechs gültigen Versuchen und 3 neuen Bestleistungen im Reißen mit 121 kg, Stossen 154 kg und einem Total von 275 kg sicherte er sich seinen 2. Titel in Folge in der Klasse -81 kg Körpergewicht, wobei Jonas nur 75 kg auf die Waage brachte. Er hat also fast das doppelte Körpergewicht zur Hochstrecke gebracht.



Jonas holt sich seinen 2. Titel.

### Durchgezogene Auftritte

Danach ging es direkt weiter mit dem Junior Emanuel Graber, sicherte sich mit hartem Training die Qualifikation in diesem Jahr und Marc Steinemann. Beide waren in der Kategorie -89 kg am Start. Für Emanuel war es einfach ein bisschen Luft «schnuppern bei den Grossen». Dazu versuchen die bestmögliche Leistung abzurufen. Für einmal konnte er nur je zwei Versuche in die Wertung bringen, aber er ist auch zugleich auch noch an der Lehrabschlussprüfung dran. Da musste das Training zum Teil etwas zurückstehen.

Für Marc war es ein Formtest für den eigenen Aufbauplan. Im Reißen ist ihm das formidabel gelungen. Mit leicht aussehenden 120 kg begeisterte er das fachkundige Publikum und sich selbst. Im Stossen musste er aber leider in sogenanntes «Loch» schreiben lassen. An diesem Tag war die Hantel einfach etwas zu weit vorne, in der technisch anspruchsvollen Hockestostechnik leider nicht zu korrigieren.

### Zwei Versuche gnügen zum Titel

In der Klasse -64 kg der Frauen war für die Rorschacher die Titelverteidigerin Tanja Schmid am Start. Mit den zwei ersten Versuchen von 75 kg Reißen und 95 kg Stossen holte sie sich den Titel schon mal klar. Im Reißen ging es nach missglückten 79 kg trotzdem auf Rekordjagd an 83 kg. Kraftvoll und leicht flogen diese in die Höhe, doch leider etwas zu weit vorne, nicht zu halten und somit unglück-



Auch Tanja holt sich Titel Nr.2

tig. Im Stossen war nach dem «abkochen» von etwas Körpergewicht die Kraft am Anschlag. Die gewählte Last von 99 kg an diesem Tag darum etwas zu schwer. Doch Titel 102 für den ASR im Trockenem. Somit wurde die Führung in der Wertung aller Einzeltitel weiter ausgebaut. Der

nächste Verein kommt auf 76 (dieser ist aber nicht mehr aktiv). Auf Platz 3 liegt Tramelan mit 61 Titeln.

Als Abschluss stieg noch Noëmi Amrhein in der Klasse -76 kg in den «Ring» bzw. auf die Plattform. Die ausgebildete Fachärztin Chiropraktik zeigte im Reißen was sie sich im Techniktraining in Rorschach angearbeitet hatte. Eine fehlerlose Serie von 77/80/83 kg, neue Bestleistung und Führung im Rennen um den Titel. Im Stossen war es dann aber ein harter Kampf um das begehrte Gold mit der Baslerin Stähli. Am Schluss musste sich Noëmi trotz Steigerung der Bestleistung um 4 kg auf neu 97 kg um 1 kg geschlagen geben. Aber sie war trotzdem zufrieden mit dem Erreichten, Steigerung im Total um 7 kg und die Sicherheit in der nächsten Saison in der NLA starten zu können.

U. Kern



Noëmi erkämpft sich Silber



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

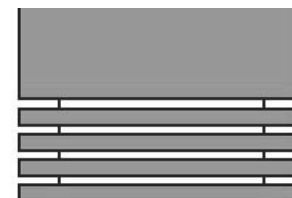
## Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

- 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](http://www.spiritofsport.ch)

... for the **SPiRiT** of **SPØRT**

2015



Eugster Storen AG  
Christoph Eugster  
Lindenstrasse 15  
9425 Thal  
071 888 35 60  
[www.eugster-storen.ch](http://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](http://www.enjoy-goldach.ch)

## Ferienpass Rorschach

### Lehrreiche Erfahrungen im Gewichtheben

Wie auch schon viele Jahre zuvor, öffnete der ASR seine Türen, um Primarschülerinnen und Primarschüler das Gewichtheben näher zu bringen. Zu uns gefunden haben sie über die Ausschreibung im Ferienpass, in diesem wird eine grosse Bandbreite an Ferienbeschäftigungen und Probetrainings von Sportarten angeboten.

#### Zwei Nachmittage für den Sport

Dieses Jahr haben wir im ASR, am Freitagnachmittag, an zwei Terminen jeweils 7 Teilnehmende im Alter zwischen 6 und 12 Jahren begrüssen dürfen. Ich war an beiden Terminen dabei und habe einmal Martin und einmal Tanja und Urs unterstützt.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde und einer Erklärung zum Sport und der Vereinsgeschichte, haben wir mit einem Aufwärmen gestartet. Dieses bestand aus einem statischen Dehnen und einem Sprung-Parkour, bei dem sowohl in die Weite und Höhe gesprungen wurde.



*Einwärmen nicht veregssen*

#### Grundlagen erarbeiten

Gut aufgewärmt haben wir dann mit dem Technik-Training gestartet. Dabei habe ich als erstes die Startposition vorgezeigt, welche in beiden Disziplinen als Grundlage dient. Nach dem Erlernen einer stabilen Grundposition mit einer tiefen Hocke sind wir in 3 Schritten den Bewegungsablauf des Reissens durchgegangen. Zuerst mit einer Holzstange, später zuerst mit einer leichten Stange, wenn möglich dann auch mit etwas Zusatzgewicht. Nach vielen Versuchen war es Zeit für eine Pause und etwas zu trinken.

#### Nach der Pause geht es intensiv weiter

Mit der Erfahrung des Reissen, lief das Umsetzen und Stossen gleich viel einfacher. Viele Bewegungsabläufe sind ähnlich und die Grundposition war inzwischen schon gut eingeübt. Hier konnten wir bereits früher an die leichte Stange wechseln. Auch bei dem zusätzlichen Gewicht, war viel Motivation vorhanden weiter zu steigern, so konnten einige auch bereits das Limit reiner Muskelkraft erkennen, welche nur mit einer effektiven Technik und einem schnellen Bewegungsablauf überwunden werden kann. Diese Verbesserung des Bewegungsablauf ist innerhalb eines Trainings nicht unbedingt möglich, allerdings konnten die Teilnehmenden an diesem Punkt lernen, wie man im Gewichtheben auch ohne Krafttraining und mehr Muskelmasse ein höheres Resultat erreichen kann.



*Sirin zeigt vor wie „es“ funktioniert*



*Keine bzw. keiner ist zu klein um ein Gewichtheber zu sein*

Für viele war dieser Nachmittag der erste Kontakt mit einem Kraftsport, für einige sogar der erste Besuch in einem Sportverein, daher war auch die Erfahrung mit anderen, einen Sport zu erlernen, eine wichtige Erfahrung.

#### Kleine Präsentation

Kurz vor Ende, konnten die neuen Fähigkeiten auf der Plattform den Eltern präsentiert werden, wobei der Wechsel zwischen Reissen und Stossen bereits routiniert geklappt hat.

Der Crashkurs im Gewichtheben ist gut geglückt und hat sicher niemanden gelangweilt zurückgelassen.

#### Resumée

Für mich war es eine positive aber anstrengende Erfahrung, die Bewegungen in einer kurzen Zeit zu vermitteln ist eine grosse Herausforderung, der Fortschritt ist dabei unterschiedlich schnell und es ist wichtig, niemanden zurückzulassen. Mir ist es wichtig, eine ausgewogene Balance zwischen eigenständigem Üben und unterstützender Anleitung zu finden, nur wenn notwendig, gilt es einzugreifen und während der Ausführung einer Übung Anleitungen zu geben, um sicherzustellen, dass sie die Übungen korrekt ausführten, um den Teilnehmenden eine sichere und positive Lernerfahrung zu ermöglichen.

*Sirin Dudler*



*Tanja gibt Hilfestellung, Sicherheit geht vor*



*Bravo - viel gelernt an diesem Nachmittag*

## Sommerpause / Saisonvorbereitung

### Abwechslung bringt Fortschritte

Nach der Ernüchterung an der Schweizermeisterschaft hatte ich erst einmal eine Woche Pause. Ein guter Freund aus den USA kam mich besuchen und wir reisten gemeinsam durch die Schweiz, kennengelernt haben wir uns natürlich über den Kraftsport. Ganz als Pause konnte man diese Woche allerdings nicht werten, so war doch der eine oder andere Kraftakt dabei, wie man sicher dem Bild entnehmen kann. Neben dem Steine stapeln am Gelmersee und viel Wandern stand natürlich auch viel Essen auf dem Plan, nämlich mehr oder weniger alles, was uns so in die Quere kam.



Gleich anschliessend habe ich dann das Training wieder aufgenommen. Kurz darauf habe ich am Bodensee Cup in Konstanz teilgenommen. Den Wettkampf,

welcher Kraftreissen, Standumsetzen und diverse Athletikdisziplinen beinhaltete, konnte ich in der Gesamtwertung der Männer für mich entscheiden. Am meisten geblieben ist mir aber der top organisierte Wettkampf, und die gute Stimmung über den ganzen Tag. Definitiv ein Wettkampf der anderen Art, für welchen sich der Ausflug nach Deutschland lohnt.

### Neuer Trainingsort

Nach meinem Umzug im September trainiere ich nun in Wil im Crossfit Fürstentland, wo top Equipment und viel Platz zur Verfügung stehen. Gleichzeitig haben die Vorlesungen wieder begonnen und mein Alltag besteht nun mehrheitlich aus Physik und Training.

In den kommenden zwei Monaten bis zur ersten Ligarunde konnten dann doch einige Trainingserfolge erzielt werden, was sich hoffentlich auch in den Wettkampfergebnissen widerspiegelt.

Alles in allem hat sich viel verändert, wobei doch viele gute Wechsel dabei waren: Das neue Trainingslokal, der neue Wohnort, die neue Gewichtsklasse, die angepasste Stosstechnik, ... So oder so, meine Progression ist wieder on Track und ich bin mehr als bereit für die kommenden Ligarunden und die Vereinsmeisterschaft. Unser Team dieses Jahr hat viel Potential, und ich werde sicher alles in meiner Möglichkeit tun, um uns den Titel dieses Jahr zu sichern.

*Marc Steinemann*



### Verletzung und trotzdem geht es voran

Meine Saison Vorbereitung startete ganz anders als sonst. Kurz vor der Schweizermeisterschaft habe ich mich im Training beim Umsetzen am Handgelenk verletzt, zuerst dachte ich es wäre nichts schlimmes, jedoch war es am nächsten Tag stark geschwollen und ich konnte es auch nicht mehr belasten es stellte sich heraus das die Gelenkkapsel gerissen, die Sehnen und der Knochen verletzt waren, somit konnte ich nicht Reissen oder Stossen. Ich musste mir deswegen neue Ziele setzen um trotzdem stärker und besser zu werden. Die Verletzung dauerte fast 5 Monate. In diesen 5 Monaten konnte ich mich Mental und Körperlich sehr verändern, ich habe 14kg abgenommen, mich auf das Konditionstraining fokussiert um auch fitter zu werden und wurde in den Zugübungen, Kreuzheben und auch Kniebeugen



*Auch Sprints gehören zum Training*



*Anheben und Züge geben schon bald wieder stärker. Meine Trainingswoche und mein Ernährungsplan habe ich immer selbst geplant. An manchen Tagen gab es sogar 2 Trainingseinheiten aufgeteilt in Kondition und Krafttraining, das Konditionstraining*

bestand meistens aus Joggen, Kampfsport und Schwimmen und im Krafttraining aus Bodybuilding und eigentlich allen Übungen die mein Handgelenk nicht zu stark belasten wie zum Beispiel Zugübungen oder Kniebeugen auch kontrollierte und langsame Druckübungen mit leichtem Gewicht gingen nach 1-2 Monaten wieder.

Seit Ende September kann ich auch endlich wieder Gewichtheben und habe meinen ersten Wettkampf dieser Saison hinter mir, bei diesem Wettkampf hatte ich keine grossen Erwartungen jedoch kam ich sehr nahe an meine Bestleistung im Total und da ich viel leichter war habe ich sogar eine Bestleistung bei den Sinclair Punkten erreichen können. Rückblickend war diese Verletzung sogar was Positives, weil ich mir neue Ziele setzen konnte und mich besser fühle denn je.

*Mertgin Yilmaz*



*Schon fast wieder auf Top-Niveau*



[www.bluemehuesli.ch](http://www.bluemehuesli.ch)

### Sommerpause ohne Pause?

Die Sommerpause 2023 hatte bei mir zwar viel mit Sommer, aber nur wenig mit Pause zu tun. Ich war mit meiner Leistung an der Elite SM Mitte Juni zufrieden – zwar hatte ich die Goldmedaille um 1KG verpasst, musste mich selbst aber auch daran erinnern, dass ich mich mit Athletinnen messe, welche sich im Gegensatz zu mir auf eine Sportart beschränken. Für mich als Hybrid-Athletin stand direkt nach der SM ein Fokuswechsel auf dem Programm: Weniger Reissen und Stossen, mehr Turnen und Tanzen (a.k.a. Sportgymnastik) sowie mehr Kondition, mehr Handstand,

mehr Rennen (a.k.a. Crossfit). Das Da-sein als halb Gewichtheberin, halb Crossfiterin, halb Tänzerin ist sehr interessant, jedoch auch irgendwie unmöglich – wer hat schon drei Hälften?

### 2 Jahre Vorbereitung!

Die Sommerwochen waren gut gefüllt mit Proben für die Gymnaestrada – das weltgrösste Turnfest findet im Vierjahres-Rhythmus statt und war für 2023 in Amsterdam vorgesehen. Mit meiner Showcrew **the-gang.ch** wurden wir für die Schweizer Gala selektioniert und durften





*Auftritt an de Gymnastrada 2023*

die Schweiz mit Stolz turnerisch vertreten. Nach 2-jähriger Vorbereitungszeit fand die Showwoche Anfangs August statt – mit über 19'000 Turner:innen aus 59 Nationen ein grosses Highlight für mich.

#### 10x Training pro Woche

Zeitgleich intensivierte ich das Training für die anstehenden Crossfit-Wettkämpfe – von meinen wöchentlich 10 Trainingseinheiten investierte ich ca. 3 ins Gewichtheben, die restlichen Einheiten beinhalteten aerobe sowie anaerobe Trainingsblöcke, Skill-Trainings und auch einige präventive Reha-Blöcke, um mein Knie bei Laune zu halten. An insgesamt 5 Wochenenden durfte ich meine Fitness im In- und Ausland testen – manchmal mehr, als mir lieb war. Highlight war sicherlich die «Tough'n'Rough» Competition im Athletik Zentrum in St. Gallen,

welche mein Freund Raffi und ich gemeinsam für uns entscheiden konnten. Im Rahmen der Crossfit-Tests wurde auch zweimal ein 1RM Snatch getestet – ich war erfreut, dass die 80KG sich auch mit nur wenig Trainingsroutine zuverlässig reissen liessen.

#### Endliche Pause - dann Gewichtheben

Vor der ersten Ligarunde gönnte ich mir 10 Tage süsses Nichtstun – im Oman habe ich mich bei Sonne und gutem Essen erholt und war so bereit, ab November wieder in die Gewichthebersaison zu starten – zwar ohne Weightlifting-Trainingsroutine, dafür gut gebräunt und motiviert, um den Fokus für die kommenden Monate wieder mehr dem Gewichtheben zu widmen.

*Noëmie Amrhein*



*Noëmie, vielseitig unterwegs*



**Folge uns auch auf Instagram**



## Challenge 210

### Grenzen verschieben und Rekorde setzen

Was für eine spannende Challenge 210 liegt hinter uns! Ich möchte euch einen Einblick in meine Vorbereitung und die Ereignisse des Tages geben, bei dem ich nicht nur meine Grenzen verschoben habe, sondern auch zwei neue Schweizerrekorde aufstellen durfte.

#### Wechsel in der Vorbereitung

Die Wochen der Vorbereitung mit meinem neuen Coach Mike Riesterer waren intensiv, herausfordernd und genau das, was ich gebraucht habe. Jeder Trainingstag war ein Schritt näher zu meinem Ziel, und das Hantelgefühl entwickelte sich kontinuierlich weiter und damit auch meine mentale Stärke.

Die Heraufstufung von der nationalen Kategorie auf die internationale Ebene freute mich enorm und war eine Anerkennung meiner vergangenen Leistungen. Doch anstatt mich davon überwältigen zu lassen, setzte ich die Nervosität in positive Energie um. Dieser Wettkampf diente als wichtige Generalprobe für die anstehende EM-Qualifikation, und ich konnte es kaum erwarten, endlich wieder auf der Bühne zu heben.

#### Mitfiebern und Motivation tanken

Der Wettkampftag begann früh, und ich freute mich besonders, meinen Vereinskollegen Samuel Büchler in Aktion zu sehen. Sein Erfolg mit 6 gültigen Versuchen war nicht nur inspirierend, sondern auch motivierend für das, was noch kommen sollte.



*Sämi legt vor, 6 von 6 in die Wertung*



*Der HC Tramelan richt gross an. Zwei parallele Wettkampfbühnen, 9 Aufwärmplattformen, 174 gemeldete Athleten/innen am Start. Gewichtheben wie ich es LIEBE!*

#### Startvorbereitungen laufen

Beim Einwiegen konnte ich einen Blick auf meine Konkurrentinnen aus den USA, Italien, Frankreich und Belgien erhaschen, und ich bewunderte ihre Stärke. Doch statt mich einschüchtern zu lassen, fokussierte ich mich auf mein Warm-up, das sich vielversprechend anfühlte.

#### Rekorde fallen

Der Wettkampf startete mit einem soliden Versuch von 78 kg, gefolgt von einem erfolgreichen 81-kg-Versuch im Reißen. Bei 84 kg war mein linker Arm leider nicht stabil genug. Ich konnte zwar aus der Hocke aufstehen, aber die Kampfrichter gaben wir zwei rote Lichter, und damit

blieb mir der Versuch knapp verwehrt. Doch das war kein Grund zur Entmutigung. Ganz im Gegenteil.

Beim Stossen gab ich nochmals alles, und mit 105 kg konnte ich nicht nur meine eigenen Erwartungen übertreffen, sondern auch zwei neue Schweizerrekorde in der 71-kg Körpergewichtsklasse (105 kg Stossen und 186 kg im Total) aufstellen. Dieser Erfolg gibt uns nicht nur Rückenwind für die 1. Ligarunde, sondern auch die Gewissheit, dass die harte Arbeit Früchte trägt.

### Voll auf Kurs Richtung EM 2024

Mit diesem positiven Gefühl blicke ich zuversichtlich auf die kommende Saison. Die Europameisterschaft bleibt mein großes Ziel, und dieser Wettkampf hat gezeigt, dass wir als Team bereit sind, uns der EM-Norm von 190 kg zu stellen.

PS an meinen grossartigen Verein und allen Supportern:

**D A N K E!!** Eure Unterstützung während des Wettkampfs, aber auch während den intensiven Vorbereitungswochen hat mir unglaublich viel bedeutet und geholfen. Ich freue mich darauf, mit euch noch viele weitere Erfolge zu feiern!

*Tanja Schmid*



### Humor



Kompetent, flexibel und verlässlich  
Ihr Partner für Geländer, Zäune und Metallbau

**Bachofer**  
Geländer · Zäune · Metallbau

www.bachofer.ch

**ATV ACTION**

## Start Ligarunden 2023 / 2024: Zone 4

### Podeste und Rekord

An die Erfolge der Vorjahre anknüpfend hat der ASR am 11.11. und 12.11. wieder eine Doppel-Ligarunde im Bützel durchgeführt. Ursprünglich in der kleinen Halle geplant, haben wir wegen spontaner Verfügbarkeit doch noch die grosse Halle in bewährter Manier einrichten können. Diese bietet mit einer Aufwärm- und einer Wettkampfhalle ideale Voraussetzungen für Wettkämpfe.

### Altersspanne 53 Jahre!

Den Auftakt ins Wettkampfwochenende haben die Regionalligen der Zone 4 gegeben. Diese ersetzt für uns die ehemalige Liga Inferieur Ost, da seit diesem Jahr die Wettkämpfe in vier statt drei Regionen durchgeführt werden. Zuerst waren die Männer der 3. Liga an der Reihe. Dabei hat der ASR in dieser Gruppe den altersmässigen Rahmen für das gesamte Wochenende aufgespannt, traten doch sowohl Niklaus als auch Martin Graber in dieser Gruppe auf die Plattform (Jahrgang 2010 und 1957!). Wie schön ist es, dass wir in unserem Verein derart genera-



*Martin, 66 Jahre!*

tionenübergreifend aufgestellt sind. «Graber-typisch» absolvierten beide einen fehlerfreien Wettkampf. Nachdem Niklaus in seinem ersten offiziellen Wettkampf als lizenzierter Athlet mit 19/21/23 kg im Reissen und 23/26/29 kg im Stossen eröffnet hatte, brachte Martin in seinem 444. Wettkampf (oder mehr) 53/57/60 kg im Reissen sowie 65/70/73 kg im Stossen in die Wertung ein. Samuel Büchler komplettierte das ASR-Aufgebot in der 3. Liga, konnte aber leider jeweils den dritten Versuch nicht gültig machen. Dennoch erreichte er mit 62/66/70x kg im Reissen und 74/78/82x kg einen starken Zweikampf von 144 kg und 201.6 Sinclair-Punkten und sicherte sich somit den dritten Podestplatz.

### Podest 2. Liga

In der 2. Liga der Herren waren wir durch Markus Bialek, Roman Röthlisberger und mich vertreten. Markus erreichte 65/70 kg im Reissen, scheiterte aber leider knapp an 75 kg. Im Stossen lief es dann aber besser,



*Niklaus, 13 Jahre*

souveräne 85/90/95 kg standen final zu Buche. Aufgrund Verletzung und beruflicher Belastung habe ich selber nur in den Stand gehoben. Nachdem ich sie im zweiten Reissversuch noch verschenkt hatte, gingen die 80 kg im dritten Versuch dann doch noch über Kopf. Im Stossen war nach 95 bei 100 kg Schluss, die im letzten Versuch aufgelegten 103 kg habe ich nicht mehr auf die Schultern bekommen. Hoch genug war die Hantel, aber dann hat der Kopf nicht mehr mitgespielt. Den dritten Platz in der Liga sicherte sich Roman mit einer fehlerfreien Serie mit 180 kg im Zweikampf (74/78/82, 90/94/98, 224.9 Sinclair). Bei sinnvoller Ligaeinteilung



*Roman knüft bald an seine alten Leistungen an ;-)*

wäre das auch der erste Platz gewesen, waren die Leistungen der beiden ersten Plätze doch eher in der 1. Liga aufgehoben.

### 2 Neuzugänge bei der 2. Liga Frauen

In der 2. Liga der Frauen ging Leonie

Graber an den Start, ergänzt von zwei Neuzugängen. In ihrem ersten Wettkampf für uns lieferte Ellen Kophal-Book 74 kg Zweikampf mit 28/30/32 kg im Reissen und 38/40 im Stossen einen fehlerfreien Einstand. Leonie versuchte sich an 35/38/40 kg und 42/46/48x kg, erreichte 5/6 gültige Versuche und eine Zweikampfleistung von 86 kg. Weitere 8 kg mehr



*Ellen, neu dabei beim ASR*



*Endlich! Leonie bezwingt die 40 kg*

wurden durch Iustina Krivonogova in die Höhe gestemmt, nach 37/40x/42 kg und 48/52 kg verzichtete sie auf ihren dritten Stossversuch und erreicht damit 94 kg Zweikampf und 126.7 Sinclair-Punkte.



*Iustina mit gelungenem Einstand*

### 2x Podest und Rekord

In der 1. Liga Herren ging es anschliessend richtig zur Sache. Gleich vier Athleten des ASR traten in dieser Gruppe an und sicherten sich vier der ersten fünf Ränge. Emanuel Graber, mit 84.5 kg auf gefühlt drei Meter Körpergrösse nun endlich in der Mitte der Klasse bis 89 kg angekommen, war an 92 und 95 kg im Reißen erfolgreich und konnte anschliessend mit 116 und 120 kg im Stossen den Grundstein für beeindruckende 123 kg in seinem dritten Stossversuch legen, den er erfolgreich zur Hochstrecke und damit



*Emanuel sichert sich den Rekord mit 123 kg*

gleich auch noch in die Rekordbücher brachte. U20-Schweizerrekord im Stossen und der fünfte Platz in der Liga! 100 Gramm mehr auf der Waage hatte Miguel Sargenti, mit souveränen 91/96/100 kg und 115/120/125 kg landet er auf Platz 4. Platz 3 ging an Mertgün Yilmaz. Die deutliche Reduktion seines Körpergewichts lässt sich in den Leistungen nicht wiederfinden, nach 100/105/110 kg im



*Miguel „faltet“ sich unter 125 kg*

Reissen und 135/140 kg im Stossen waren 145 kg dieses Mal dann aber leider doch noch etwas zu schwer, liegen aber offensichtlich im Bereich des für ihn Möglichen. Trotz nicht optimalem Wettkampf krönte sich Marc Steinemann zum Tagesieger, mit 115x/117/122 kg im Reißen



*Marc reisst 122 kg*

und 135/141 kg im Stossen distanzierte er die Konkurrenz bereits deutlich, 145 kg im dritten Versuch waren dann wie bei Mertgün an diesem Tag nicht drin, zweifelsohne wird sich das aber bald ändern. Starke 263 kg Zweikampf sichern ihm 296.6 Sinclair-Punkte und den ersten Platz.

### Routine und Neuling

Den Abschluss machte die 1. Liga Frauen, wo die inzwischen routinierte Martina Willi durch einen weiteren Neuzugang, Maxime Zerndt, verstärkt wurde (richtig mitgezählt, vier Neuathleten und -athletinnen!). Die 18-jährige Maxime, die erst seit wenigen Monaten bei uns trainiert,

zauberte spielend leichte 50/53/56 kg und 62/66/70 kg auf die Bohle. Ich persönlich würde da auf deutliche Steigerungen in den nächsten Monaten wetten. Auch Martina blieb fehlerfrei, verpasste nach 55/58/61 kg und 67/70/73 kg aber leider um 0.12 Sinclair-Punkte ganz knapp das Treppchen, kann aber langsam ihre Erfahrung voll ausspielen.



*Maxime: 1. Wettkampf - 6 von 6 gemeistert!*

Damit war der erste Tag der Doppelrunde schon wieder Geschichte. Dank grossartiger Leistung und Zuverlässigkeit aller Helfer und Helferinnen beim Aufbau, in der Durchführung und beim Catering waren die Rückmeldungen aller Anwesenden durchweg positiv. Dafür vielen Dank! Belohnt wurde das durch die tollen Leistungen der Athlet:innen. Ob es die starken Leistungen der Erfahrenen oder die gelungenen Einstände der Neuzugänge sind, wir haben uns als ASR stark verkauft und einen guten Vorgeschmack auf die Geschehnisse des nächsten Tages gegeben... Ich freue mich auf die nächsten Runden mit euch!

*Otto Lames*

**Kursangebote:**

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

**Inhalte:**

methodischen Übungsreihen die zu den Übungen Reissen und Stossen hinführen:

- Reissen (Snatch):
  - Grundlagen und technische Feinheiten
  - Hocke-Übungen Reissgriff
  - Div. Zubringerübungen (Umgruppieren, Züge, ab erhöhter Position etc.)
- Stossen (Clean&Jerk):
  - Grundlagen und technische Feinheiten
  - Ausstossen  
(Vor- / Nachteile der Varianten wie Ausfall, Stand oder Hocke)
  - Zubringerübungen (Umgruppieren, Züge, ab erhöhter Position etc.)

**Preise:** (Bar vor Ort zu bezahlen)

Kurs in Rorschach (Trainingslokal ASR):

Kurzkurs:

- Einzellektion: 60.- Fr.
- 2 – 5 Teilnehmer: 40.- Fr./ Person
- 6 – 8 Teilnehmer 30.- 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

Oberflächentechnologie  
Lohnarbeit

**wirtschaftlich - prozesssicher - preiswert**



**mayer**  
Haustechnik AG

Spenglerei Sanitär Haushaltgeräte

Und wann planen wir Ihr Bad?

St.Gallerstrasse 15, 9400 Rorschach  
Telefon 071 841 51 61, Telefax 071 845 18 48  
info@mayer.ch, www.mayer.ch

**BadeWelten**  
WIR PLANEN UND BAUEN BÄDER

- Biere
- Weine
- Spirituosen
- alkoholfreie Getränke
- Lieferdienst

**GetränkeService  
Staad**

## 2. Tag: Nationalligen A und B Rekordflut und Qualifikation

Ein starkes Zeichen setzten die Athletinnen und Athleten des Athletik Sportvereins Rorschach sowohl als Organisatoren als auch mit 17 Startenden in der Turnhalle Bützel in Buechen-Staad. Tanja Schmid krönte den Anlass mit sieben Schweizerrekorden und der Qualifikation für die Elite Europameisterschaften 2024 in Bulgarien.

### Freundschaft wir hier noch GROSS geschrieben

In harmonischer Atmosphäre wurde von jung bis alt an der Hantel um jedes Kilo gekämpft. Dabei ist die Überwindung der Schwerkraft oft der kleinere Teil der Anstrengung, denn zuerst müssen alle Gewichtheberinnen wie Heber lernen, ihre Zweifel zu überwinden. Lernen, durch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sich selbst zu übertreffen. Mentaltraining ist genauso wichtig wie das Bewegen der Hanteln in möglichst vielfältiger Weise, damit am Wettkampf eine möglichst einfache Aufwärtsbewegung trotz der Beschleunigung gehalten werden kann.

### Gelungener Einsatz in der NLA

Ihren Einstand in der höchsten Liga meisterte Noëmi Amrhein bravourös mit soliden 80 /95 kg im Reißen und Stossen. Gespannt blickten Kolleginnen, Familie und Freunde auf die Versuche von Tanja Schmid. Sie hatte ihre Möglichkeiten bereits am internationalen Turnier in Tramelan mit einem neuen Schweizerrekord angekündigt. Auf dieses Wochenende hatte sich Tanja selbst unter Druck gesetzt und



*Noëmie zeigt starke Leistungen*

hielt diesem Stand - und wie sie standhielt! Die zweifache Schweizermeisterin wuchs über sich hinaus, meisterte jeden Versuch tadellos. Nach zwei Schweizerrekorden im Reißen war sie mit 86 kg auf Kurs. Nach-

dem sie im zweiten Stossversuch einen weiteren Rekord überboten hatte, war die ersehnte Europameisterschaftslimite von 190 kg erreicht. Doch nun zeigte sich die wahre Grösse der 32-jährigen Lehrerin, indem sie wenige Minuten nach Erreichen eines Traumziels nochmals um 4 kg steigerte und auch diesen Rekordversuch mit unglaublicher Präzision meisterte. Dies gab nicht nur bei Tanja Freudentränen! Wirklich alle freuten sich mit ihr. Sie hat sich diesen Erfolg zielstrebig, doch immer auch mit Freude erarbeitet. Ihr Lachen bringt Sonnenschein in den Trainingskeller. Natürlich gewann Tanja Schmid die NLA und distanzierte ihre Kolleginnen dabei um satte 30 Punkte.



*Martin Graber Jaaaa! Geschafft!*



*Klarer Tagessieg für Tanja*

Humor



**WEIDER**®

[www.wenasport.ch](http://www.wenasport.ch)

**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

Gartenbau aus Leidenschaft

**D. Meier**

UMGEBUNGSARBEITEN

[umgebungs-arbeiten.ch](http://umgebungs-arbeiten.ch) • Wienacht-Tobel / Lutzenberg • 079 608 17 68

Verkauf und Vermietung  
von Badefässern

**bade-fass.ch**

## Deutschschweizermeisterschaft Basel

### Rekorde gehen weiter

#### Schnee und Kälte

Am 1. Dezember Samstag hiess es früh aufstehen für die Ostschweizer Heber/innen, Kampfrichter und Betreuer. Hiess doch das Ziel Basel um ca. 09.15 zu erreichen. Der Wettergott meinte es nicht allzu gut mit uns. Bescherte er uns doch über Nacht bis zu 20/25cm Neuschnee auf die Strassen. Gut und pünktlich angekommen liess der nächste «Schock» nicht lange auf sich warten. Statt wohlige Wärme für einen Wettkampf fanden wir eine kalte Halle vor, gefühlte 5-8°C. Im «Aufwärmraum» 😊 war es vielleicht etwa 4°C wärmer. Tja, da hiess es durchbeissen und den ganzen Tag zwei/drei Jacken tragen.

#### Gewohnt solid

Samuel Büchler war der 1. Heber für uns am Start. Er lieferte eine gewohnt gute Leistung ab mit 142kg Total, konnte aber den Kopf mal wieder nicht ganz ausschalen-



*Sämi, solid aber noch ohne Effort*

ten. Daran werden wir wohl noch etwas arbeiten müssen, scheiterte er doch an seinen 3. Versuchen. Doch der 1. Podestplatz war schon mal gesichert, Platz 2 in der Kat. -67kg.

#### Protal-Stabil

Auf höchstem Niveau war einmal mehr die Leistung die Tanja Schmid ablieferte. Für einmal nicht in der 64kg Kat., sondern eine höher -71kg. Das ewige abhungen würde immer wieder Zuviel Sub-



*Tanja lässt sogar 110 kg leicht aussehen!*

stanz für die Trainings kosten. Mit 86 kg Reissen im 2. Versuch war der 1. Schweizer Rekord schon im Trocknen. Ganz knapp liess Tanja die 88 kg etwas vorne stehen – leider nicht gültig. Im Stossen trumpfte sie dafür umso grandioser auf: 102/106/110 kg Rekord im Stossen und im Total mit 196 kg. Was für eine Leis-

tung, dies ist sogar nur 2 kg unter der Limite für die EM in der höheren Kategorie! Und auch nur 1 kg für die WM-Limite in der Kategorie -64kg. Einfach unglaublich was Tanja zurzeit auf der Bühne abliefert. Der Tagessieg in dieser Kategorie war nie in Frage gestellt.

#### Gästeklasse

Durch die wohl etwas zu vielen Anmeldungen waren die Organisatoren recht am Anschlag. Die Verspätung wurde mehr und mehr. Trotzdem zeigte unser Donat Tester einen guten Wettkampf und holte sich mit Bestleistungen den 4. Platz.



*Donat macht es immer Spass an einem Wettkampf*

#### Steigerung und leichter Rückschlag

In der Gruppe -89 kg Männer waren mit Miguel Sargenti und Emanuel Graber zwei ASR'ler am Start. Miguel läuft es von mal zu mal besser. Die Gewichte fangen wieder richtig an zu fliegen. Konnte er sich doch um 13 kg steigern seit der 1. Ligarunde auf Total 238 kg. Um 1 kg muss-

te er seinem Konkurrenten aus Basel den Sieg überlassen. Emanuel wurde durch einen grippalen Infekt für eine Woche ans Bett gebunden. Trainingsausfall und etwas Kraftverlust waren die logische Folge. Die Ziele wurden sogleich etwas angepasst: solider Wettkampf heiss es nun. Mit 212 kg blieb er trotzdem nur 6 kg unter seiner Bestleistung.



*Miguel holt sich Silber*



*Emanuel wurde etwas gebremst*



### Akrobatische Einlage

In der 76er Kat. der Frauen startete Noémie Amrhein. Hohes Einstiegsgewicht wurde gewünscht. Die 80 kg im Reißen waren gut, aber ohne viel Reserve. Die extrem lange Wartezeit / Verspätung von bald 2 Stunden war sicherlich auch nicht wirklich gut. Beim 2. Versuch mit 83 kg zeigte Noémie was mit Reflexen und Akrobatik alles möglich ist. Eine Rolle vorwärts unter/mit der Hantel, sowas habe sogar ich noch nicht gesehen und ich bin doch schon einige Jahre dabei! Im Stossen war es dann etwas schwierig den Kopf zu überwinden. Doch die gemeisterten 94 kg waren stabil. Das reichte mit einem Total von 174 kg locker für Silber.



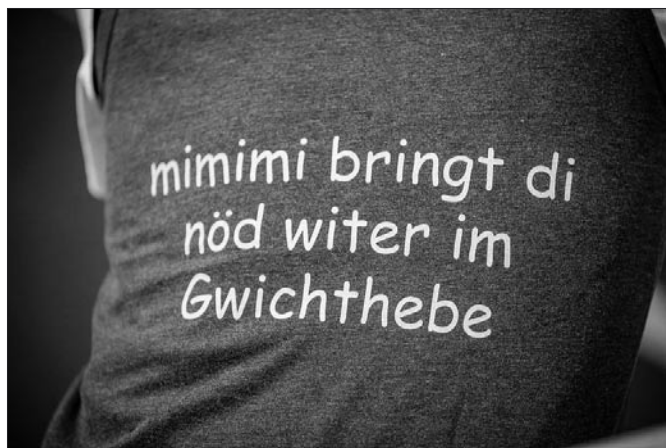
*Noémie erkämpft sich noch Silber*

### Warten bis zum Schluss

Da wir vom ASR auch die Wertungsanlage ausgeliehen hatten, mussten wir bis zum Schluss ausharren. Da das Essensangebot auch recht «übersichtlich» war, mussten wir noch einen Stapel Pizza an-

liefern lassen. Nach der Stärkung und der letzten Hebung waren wir aber mit einem Blitzeinsatz innert 10 Minuten reisefertig. Nächstes Mal Wettkampf in Basel heisst dann wohl 4-5 Jacken anziehen, mobile Heizkörper mitnehmen etc. etc.

*Urs Kern*



## Einladung zum Silvesterstemmen 2023

Alle Jahre wieder

**Datum: Samstag, 30.12.2023**

Wir laden alle interessierten Gewichtheber/innen (Offen für Gäste ohne Lizenz: Anfänger, CrossFit-Athleten etc.) ans traditionelle Silvesterstemmen ein. Das ist die Gelegenheit in kameradschaftlicher Atmosphäre zum ersten Mal Wettkampf-Luft zu schnuppern! Für schon erprobte Heber/innen die letzte Chance im alten Jahr ev. noch die gesetzten Ziele oder sogar Rekorde zu erreichen. Zugleich ist es die **Vereinsmeisterschaft des ASR!** Es wird wieder in verschiedenen Klassen nach Sinclair- bzw. Melzer-Punkten gewertet, je nach Anmeldungen (z.B. Schüler, Jugend/Junior, Gäste ohne Lizenz, Elite, Masters, etc.). Wir hoffen auf viele Teilnehmer, spannende Wettkämpfe und einen gemütlichen Abschluss beim gemeinsamen Nachtessen (muss selbst bezahlt werden 😊) in Rorschach.

**Tenue: Singlet / Trikot** (einige Trikots sind leihweise vorhanden)

Anmeldung bis: **Donnerstag, 14.12.2023** (an: [info@asrorschach.ch](mailto:info@asrorschach.ch))

**ACHTUNG! Die Anzahl Teilnehmer ist limitiert!**

**Alle Anmeldungen zwingend per Mail! Nach der Anmeldung erfolgt eine Bestätigung**  
(Bitte auch Anzahl der Gäste für Nachtessen angeben.)

**Ort: Trainingslokal des ASR, Industriestr. 40b, 9400 Rorschach**

**Abwaage für alle: ca. 12.30Uhr**

**Startgeld (vor Ort zu bezahlen): 10.- Fr.**

**Wettkampfbeginn: Zeitplan erfolgt nach Anmeldeschluss**

**(Start: ca. 13.30 / 15.00 Uhr / 16.30 Uhr, je nach Zahl der Anmeldungen)**

**alle Siegerehrungen sind nach dem gesamten Wettkampf**

**Nachtessen: Ort wird noch bekanntgegeben!**

**Mit freundlichen Grüßen:**

**Techn. Leiter Athletik Sport Rorschach, Urs Kern**

Bankverbindung: St. Galler Kantonalbank AG  
IBAN: CH27 0078 1622 5621 1200 0

## Terminkalender ASR: 2023 / 2024

Weitere Infos sind jeweils auf der Verbands Homepage ersichtlich.

### 2023

30.12. Silvesterstemmen / Vereinsmeisterschaft ASR Rorschach

### 2024

03.02.	2. Ligarunde Regional Zone 4	Andelfingen, VZG
11.02.	2. Ligarunde National	GHCB, Basel
12.-20.02.	Elite Europameisterschaft (Tanja Schmid)	Sofia, Bulgarien
10.03.	3. Ligarunde Regional Zone 4	Luzern
24.03.	3. Ligarunde National	Genf, PTL
30.03.	Final Regional Zone 4	???
13.04.	Cup-Fonal, Frauen + Männer	???
17.-21.04.	ASR an der OFFA	St. Gallen
11.05.	Junioren Schweizermeisterschaft	Tramelan
18.05.	Senioren Schweizermeisterschaft	St. Antonio
15.06.	Elite Schweizermeisterschaft	Andelfingen, VZG



## Humor



**partyservice**  
dudler

Clemens Dudler

Neuhofstrasse 10a  
CH-9422 Staad

Tel. 078 400 88 98

[www.partyservice-dudler.ch](http://www.partyservice-dudler.ch)

IHR PARTNER FÜR:

Geburtsfestfe

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](http://www.raiffeisen.ch/region-rorschach/freude)

**RAIFFEISEN**

Raiffeisenbank Region Rorschach