ASR Magazin

Gut trainiert und zurück auf der Wettkampfbühne: Mertgün Yilmaz

Vereinsorgan des Athletik Sport Rorschach

Nr. 2 **September 2020**

ASR - Magazin

Vereinsorgan des Athletik Sport Rorschach

Inhalt

Vorwort	4
Humor	21, 30, 34
Trainingsausflug ins Tessin	7
Roman in den Staaten	14
Gönnerliste	15
Testwettkampf nach Lockdown	22
Training beim „Fürst“	28
Terminkalender	34

Ausgabe: September 32. Jahrgang 2020 Nr. 2
Redaktion: Urs Kern, Brühlstrasse 103, 9320 Arbon, info@asrorschach.ch
Auflage: 160 Exemplare
Bank: St. Galler Kantonalbank AG
IBAN: CH27 0078 1622 5621 1200 0

Internet: **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

Einige Infos zum weiteren Ablauf im Gewichtheberjahr

Zu Gast im Haus des Sportes
Die Technische Sitzung des SAGV hat bei Swiss Olympic in Ittigen Bern stattgefunden. In diesen Gebäuden profitieren wir von hervorragender Infrastruktur, die Säle verfügen über ein professionelles Rednerpult mit ausreichend Platz für den Vorstand. Beidseitig des Rednerpults ist die Traktandenliste an die Leinwand projeziert und die Laptops des Vorstandes können auf das Internet zugreifen und jederzeit die aktuellen Pages von SAGV oder IWF aufrufen. Das Sahnehäubchen ist wohl die Simultanübersetzung Französisch - Deutsch, somit wird jedes Gespräch direkt in die andere Sprache übersetzt.

Mut, gesunder Menschenverstand und die Regeln beachten
Der Verband ermutigt uns die Wettkämpfe wieder aufzunehmen und unter Einhaltung der Schutzkonzepte zur "Normalität" zurück zu kehren. Wir denken auch das dies möglich ist und werden unser Bestes dazu beitragen das unsere und alle anderen Heber/innen die Möglichkeit bekommen ihre harten Trainings in Wettkampferfolge umzumünzen.

Der Verband hat den Delegierten zwei Vorschläge unterbreitet wovon der Zweite angenommen wurde.
Die wichtigsten Punkte dieses Vorschlages:

- Das Wettkampfjahr wird an das Schuljahr angepasst, dies harmoniert besser mit dem internationalen Kalender und lässt uns das " verlorene" Halbjahr aufholen.
- Alle Ligen absolvieren bis Ende Jahr die ersten zwei Runden, die dritte Runde wird im ersten Quartal 2021 absolviert.

- Die Nationalen Meisterschaften finden im 2020 statt.
- An der Elite SM kann jeder Lizenzierte Athlet/in teilnehmen, es muss bei den Männern im Minimum 20 kg unter der Limite und bei den Frauen 15 kg unter der Limite gestartet werden.
- Die Lizenz 2020 ist bis 30.06.2021 gültig

Die meisten Athleten des ASR haben dank unserem Mut zur Durchführung anfangs Jahr diese beiden Wettkämpfe absolviert. Die Superieur Liga hat noch die zweite Runde offen.

Dazu werden wir vom ASR noch die Deutschschweizermeisterschaft durchführen. Diese findet am 17. Oktober in der Bützelhalle in Staad statt. Dort sind grosszügige Platzverhältnisse für Athleten, Betreuer und Zuschauer vorhanden.
Wir würden uns über einen Besuch von Ihnen sehr freuen.

Philipp Graber

Das wird uns wohl auch noch bis ins 2021 begleiten

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

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

Günstiges Appartement für die zwei Trainingsfleissigsten des ASR

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Trainingslager in Bellinzona

Jugendliche Spontanität und ihre Auswirkungen

Ja, Trainingslager hört sich nach vielen Personen an, allerdings waren wir nur zu zweit. «Wir» in diesem Fall sind Mertgün Yilmaz und ich, Marc. In einem Anfall von Spontanität buchten wir in einer Samstagnacht ein kleines Appartement ausserhalb Bellinzonas, denn wir hatten beide noch Ferien und wollten diese fürs Training nutzen.

Tiefgründige Gespräche mit Folgen

So kam es nun, dass wir 3 Tage später in Buchs SG die Autofahrt ins warme Tessin antraten. Allerdings verfuhren wir uns andauernd, da wir zu vertieft in unsere Gespräche waren, weshalb wir mit ein wenig Verspätung in unserem Appartement ankamen. Nachdem mich Mertgün noch mit der Tochter unserer Vermieterin verkuppeln wollte, ging es dann bereits ins erste Training. Wir hatten das Glück, dass wir jeweils 2 Sessions pro Tag im CrossFit KetSui einlegen durften, was keines Falls selbstverständlich war. Deshalb noch ein riesen «Grazie» an unsere Gastgeber!

Reichen die Scheiben aus für Mert und Marc?

Grosszügige Platzverhältnisse im CrossFit KetSui in Bellinzona

Trotz langer Reise gleich ins Training
Obwohl wir uns sehr müde von der ein wenig länger als geplanten Autofahrt fühlten, schien im Tessin alles leichter zu sein, obwohl wir bei gefühlten 30° C im Lokal trainierten. Wir hinterliessen definitiv einen guten Eindruck, denn Mertgün versetzte das Lokal mit 120 kg Standumsätzen ins Staunen.

Selbst ist der Mann beim Hunger
Als wir uns dann nach dem Training todmüde auf die Suche nach Essen machten, landeten wir in einem eher unappetitlichen Sushi-Restaurant, in welchem wir uns nur mit den gewieften Fragen Mertgüns aus einem Kauf von definitiv nicht frischem Sushi herausreden konnten. Es hiess also: Selber kochen. Das ging dann wohl auf meine Kappe, allerdings brachte ich die Nudeln noch fertig und wir konnten uns gesättigt ins Bett fallen lassen.

Der nächste Tag startete mit einer riesen Pfanne voller Haferflocken, welche uns dann gut durch das erste Training vom Tag brachte.

Guter Start
Es standen schwere Kniebeugen an, und wir beide durften ein gutes Training verzeichnen, so beugte Mertgün 150 kg vorne und meine Wenigkeit über 160 kg hinten, beide für mehrere Wiederholungen.

Hungrig, wie wir es noch oft sein würden in unserem Lager fuhren wir dann die sehr enge Strasse zu unserem Appartement hoch. Gerade auf dieser Strasse lernten wir aber den italienischen Trick für unfallfreies Autofahren: Umso schneller und sorgloser man fuhr, desto besser ging es. Wir fuhren also, als würden wir die Strasse kennen, und kamen ohne weitere Probleme in unserer Unterkunft an.

Trainieren, Essen, Schlafen = Erfolg
Am eigenen Leib durfte ich dann erfahren, dass Mertgüns Technik Hühnchen zu kochen definitiv eine der Besten war, und es gab ein Festmahl zu Mittag. Anschliessend machten wir beide ein kurzes Nickerchen, bevor es dann auf zum zweiten Training ging, diesmal mit dem Team VisNova.

Mertgün setzt 120 kg in den Stand um

Auch das Reissen lief formidabel; sind die Gewichte im Tessin vielleicht leichter??

Obwohl wir beide die Kniebeugen vom Morgen spürten, lief das Training akzeptabel und wir konnten den ASR gut vertreten. Anschliessend ans Nachtessen gab es dann noch einen gemütlichen Spaziergang durch die Nachbarschaft, bei welchem wir so gemütlich den Berg hinunterschlenderten, dass wir vergassen, dass wir alles auch wieder hinauflaufen müssen. Als wir dann spät abends ankamen, gab es dafür noch eine weitere Mahlzeit, bevor wir uns dann unserer Matratze zuwendeten.

Der Donnerstag verlief sehr ähnlich, was den Ablauf betrifft. Nur würden wir in diesem Abendtraining beide mit beachtlichen Leistungen glänzen, so warf Mertgün 130 kg locker über den Kopf, während ich mich zu 120 kg Zweier-Serien im Stossen hinaufarbeitete.

Am Freitag gab es dann für mich noch ein letztes Kniebeugetraining, während Mertgün weiterhin Bestleistungen aufstellte. Mit etwas Proviant ging es dann auf die Heimfahrt: Es besteht definitiv Wiederholungsbedarf, allerdings mit mehr Gesellschaft!

Marc Steinemann

Thomas Frey AG
eidg. dipl. Spenglermeister
• Spenglerei
• Sanitäre Anlagen
• Blitzschutzanlagen
• Flachbedachungen
Bachwiesstrasse 2 / 9404 Rorschacherberg / 071/ 855 08 22

DIE SCHNITZELBEIZ AM BODENSEE
Schweizerhof
Das kulinarische Klangrestaurant
Feine, preiswerte Abendmenüs
Schnitzel- und Cordon-bleu-Spezialitäten
Jeden Sonntag Morgen ab 10 Uhr fröhliches
Frühschoppenkonzert
mit den beliebten
«Back to the roots»
Flip-chair and Friends
Soul · Blues · Country · Rock'n'Roll
Herzlich willkommen bei Ruschi & Stefan, Eisenbahnstr. 1, 9400 Rorschach, T 071 841 45 55

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 ...

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

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

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

FEDERER
Uhren und Bijouterie

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

TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853

Elektroinstallationen
Telefoninstallationen
Reparaturen
Projektierungen
Haushaltgeräte
Telefonapparate
Alarmanlagen
EDV-Anlagen

Köbi Nef / eidg. dipl.
Eletro-Installateur

Elektro Nef
Arbon GmbH
Landquartstrasse 22
CH-9320 Arbon

Telefon 071 446 31 46
Telefax 071 446 31 57

ELEKTRO
NEF

Rückblick von Roman Röthlisberger

Eine Zusammenfassung des 1-jährigen Arbeits-Auslandaufenthaltes, die Möglichkeit die Sprache zu lernen und die sportlichen Aspekte davon

Meine Idee

Lange war ich auf der Suche nach einer Möglichkeit, das Lernen einer Sprache sowie das Arbeiten im Ausland in einem zu verbinden. Meine Englischkenntnisse reichten nicht für einen berufsmässigen Auslandeinsatz. So dachte ich mir eine andere Lösung aus. Meine Familienbande reichten bis nach Australien, doch deren Tätigkeiten beschränkten sich auf die Holzwirtschaft. Auch das Internet bot für mich nur wenig Passendes und so verschwand die Idee auf weiteres im unteren Teil meines fiktiven Schubladenblockes.

Ein Wiederholungskurs der Schweizer Armee fungierte als grandioser Geistesblitz. Ein Kollege der beim Bund arbeitete hatte sein Büro auf dem Waffenplatz. Diese Räumlichkeit ist mit einer Kaffeemaschine ausgerüstet und bot einen idealen Raum für kreative Pausen. Während einer dieser Pausen erfuhr ich, dass sein Bruder zusammen mit seiner Frau in die USA gegangen war. Das international tätige Unternehmen, für das er arbeitete, erlaubte ihm durch einen internen befristeten Austausch in dieses Land zu reisen. Im gleichen Atemzug, wurde erwähnt, dass diese Firma ebenso dringend Schweisser im rostfreien Bereich suchen würden.

Stagiaire - Programm

Das Smartphone nutzte ich in meiner Dienstzeit nachhaltig und durchforstete das Internet nach Lösungen. Auf der Homepage des Eidgenössischen Departements des Äusseren erhaschte ich interessante Informationen. Nach eingehendem Studium dieser Unterlagen erkannte ich die neue Faktenlage. Das Stagiaireprogramm schien wie für mich geschaffen zu sein! Als Firmenauswärtiger konnte ich das Argument vorbringen, dass ich hauptsächlich für den Aufwand des Visaprozedere aufkommen müsste.

Meine lösungsorientierte Suche wurde mit einer positiven Rückmeldung belohnt. Auf Basis des Stagiaireprogrammes änderte ich mein Vorhaben und plante ein Jahr Aufenthalt in den USA ein.

Durch das Aufsetzten eines Motivationsschreibens mit dem Titel: „USA für ein Jahr“ auf Basis des Stagiaireprogrammes konnte ich der zuerst angetroffenen Situation doch noch ein Schnippchen schlagen.

Infos zu Stagiaire -Programm sind auf folgenden Adressen zu finden:

https://www.sem.admin.ch/sem/de/home/themen/auslandaufenthalt/stagiaires.html

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
Felix Tobler, St. Margrethen
Roland d'Aujourdhui, Diepoldsau
Tobias Belz, Leimbach
René Kern, Arbon
Othmar Bont, Rorschach
Hans Fischlin, Steinerberg
Stefanie & Otmar Güpfert, Rorschach
Erich Luchsinger, Wolfhausen
Hans-Peter Gerber, Hirzel
Jürg Röthlisberger, Hohentannen
Peter & Fränzi Blattner, Rorschach
Rosmarie Graber & Hans Meyer, Heiden
Blanka Dudler, Altenrhein
August Bischofberger, Goldach
Rosa Richner, Wittenbach
Sportamt Kanton St. Gallen
SG Kantonalbank AG, Rorschach

Endlich geschafft: Roman bei der Bühler Aeroglide

Verschiedene Ziele
Der Grund für meine Teilnahme an dieser Art eines Austauschprogramms war die Kombination von Arbeit und Englischstudium. Ein Sprachaufenthalt beinhaltet keine Arbeitserfahrung. In den meisten Fällen sind in solchen Schulen immer auch einige Deutschsprechende anzutreffen. Das limitiert die Erweiterung der Sprachkenntnisse mehr oder weniger auf das Klassenzimmer.

Weitere Anforderungen
Bemängelt wurde das Fehlen eines sozialen Aspektes. Dieser sollte es mir ermöglichen, Anschluss im öffentlichen Leben zu finden. Meine sportliche Aktivität war mir eine grosse Hilfe.von Anfang an plante ich genauso wie in der Schweiz an Wettkämpfen teilzunehmen. Für diese Art von Sport ausübung waren ein Club sowie Trainingskollegen nötig. Meine Leistungen sprachen für sich, so dass es möglich war, auch diese Bedingung abzuhaken. „Cultural Vistas“ akzeptierte die sportliche Aktivität als sozialen Teil, da ich in der Schweiz einige Titel wie den Vize -Schweizermeister sowie einige Deutschschweizermeistertitel in meiner Gewichtsklasse erringen konnte. Der Schweizerische Verband der Olympischen Gewichtheber bestätigte mit einem Schreiben die Teilnahme an den oben genannten Wettkämpfen.

Der Gastarbeitgeber
Seit den dreissiger Jahren des letzten Jahrhunderts stellt dieses Unternehmen Trocknerlösungen für verschiedene Industrien wie Lebensmittel-, Tierfutter-, Kunststoff - und der Grillkohleindustrie her.

Im Jahre 2008 wurde Aeroglide durch das Schweizer Traditionsunternehmen Bühler übernommen und ist nun Teil der Bühler Group.

Neue Anlage - erste Schritte
Verwundert fand ich mich in der Lehrlingsabteilung wieder. Schnell wurde mir klar weshalb meine Vorgesetzten sich für diesen Schritt entschieden hatten. Ich musste den Umgang mit der Lincoln Invertec STT erlernen. Das Schweisssystem des amerikanischen Herstellers bietet Vorteile, die man zuerst erlernen muss. Es erfordert eine neue Arbeitstechnik, denn dieses Produkt ist mit wenig technischem Schnickschnack ausgestattet. Die Robustheit der Geräte, konnte den Ursprung im Offshore-Bereich und Piplinebau nicht verleugnen. Immer wieder traf ich den Aussendienstmitarbeiter des Schweissausrüsters im Gastbetrieb. In interessanten Gesprächen schilderte er mir den Werdegang dieses Produktes.

Die englische Sprache
Das Erlernen der englischen Sprache stand von Beginn an zuoberst auf meiner Agenda. Ich lebte mich zuerst ein und erledigte die Dinge, die für den täglichen Bedarf wichtig waren. Durch meinen während der Berufsschulzeit besuchten Cambridge PET-Unterricht sowie dank diversen persönlich motivierten Interessen konnte ich mich mündlich angemessen in meinem Alltag zurechtfinden. Im Wake Technical Community College fand ich dann mein Schulumfeld. Der Lehrlingsverantwortliche der Gastfirma half mir beim Aussuchen und Einschreiben der gewählten Englischklassen.

Englisch bei der Arbeit
Vom ersten Arbeitstag konnte ich nur auf Englisch kommunizieren. Im ganzen Werk war nebst mir nur ein anderer Schweizer zugegen. Dieser war jedoch im Elektrobüro beschäftigt. In dieser glücklichen Ausgangslage gab es für mich keine Möglichkeit, mich in Deutsch durchzumogeln. Innerhalb ein paar Wochen gewöhnte sich mein Gehör an die Aussprache des zum Teil markanten Südstaatenenglisch. Die für mich anfallenden Arbeitsaufträge mussten in Englisch verarbeitet werden.

Englischkurse
Nach meiner Ankunft im Oktober und der Angewöhnungszeit bis November konnte ich nun meine ersten Englischklassen besuchen. Ich strebte an, am Ende meines Austauschjahres als Beweis meiner erlangten Fähigkeiten den amerikanischen Englischnachweis TOFL zu absolvieren.

Nach einem Test zur Standortbestimmung wurde ich für das Programm ESL (English as a Second Language) eingeteilt.

Abschlusstest
Um einen zertifizierten Nachweis meiner Sprachkenntnisse zu erlangen, beschloss ich, den auf akademischen Level basieren TOEFL-Test für Englisch zu absolvieren. Der Test selbst dauerte den ganzen Vormittag.
Der Test besteht aus:
1. Reading Comprehension (Verständnis geschriebener Sprache)
2. Listening Comprehension (Verständnis gesprochener Sprache) Ein Text mit akademischem Inhalt muss gelesen und verstanden werden.
3. Speaking (Sprechen)
4. Written Expression (Selbständiges Schreiben)

Zu meiner Überraschung schloss ich im Teil Listening Comprehension mit fast der vollen Punktzahl ab. Das Reading Comprehension sowie Speaking entsprach meinen hochgesteckten Erwartungen. Jedoch bestätigte sich beim Teil Written Expression, dass mir das Training fehlte. Eine bürolastige Arbeit hätte in diesem Fall einen Beitrag geleistet. In einem Zeitfenster mussten eine Anzahl von Zeichen in den Text eingetippt werden. Summa summarum konnte ich trotz der eher unvorteilhaften Vorbereitung eine Punktzahl im oberen Drittel erreichen.

Aktiver Sportler

Da die Initiative zum Auslandjahr von meiner Seite kam, hatte ich auch in dieser Hinsicht bereits meine Pläne geschmiedet. Durch das Nachhaken von „Cultural Vistas“ wurde mein Sport ein offizieller Teil des Austauschprogrammes.

2011 hatte ich das Olympische Gewichtheben für mich entdeckt. Ich fand den einzigen noch existierenden Verein in der Deutschschweiz in der Nähe meines Wohnortes. Zusammen mit dem Athletik Sport Rorschach durfte ich sportliche Erfolge erleben, sowie Teil eines kameradschaftlichen Netzwerkes werden. Das Gewichtheben in der Schweiz entwickelte sich in diesen Jahren sehr erfreulich und erlebt einen bis heute anhaltenden Boom. Angefeuert durch das aus den USA stammende CrossFit war ich überzeugt, relativ schnell einen Platz für mein Training zu finden und meine Leistungen weiter steigern zu können. Im CrossFit wird ein grosser Teil der Gewichtheberübungen mit anderen Sportarten zu einer hochintensiven Traningsmethode vereint, wobei der Zeitfaktor ebenso wichtig ist. Mit einem Brief des Schweizerischen Gewichtheberverbandes wurde meine Teilnahme an Nationalen Wettkämpfen belegt.
Auch die Abmachungen zwischen meiner Person und der Gastarbeitsfirma waren an „Cultural Vistas“ übermittelt worden, denn sie ermöglichten mir eine aktive Teilnahme am Sportgeschehen.

Im Sportverein

Als Teil der Gewichtheber Communtiy fand ich auch Anschluss ausserhalb meiner Arbeitsumgebung. Man traf sich traf sich zur gewisser Zeit fast täglich, um gemeinsam zu trainieren. Bereits in der Schweiz hatte ich versucht sicherzustellen, dass mein Training nahtlos weitergeführt werden kann. Die Teilnahme an den American Open Series in Grand Rapids im Bundestaat Michigan war für mich zweifellos das Highlight für die Wettkampf-Saison. Ein Clubwechsel brachte mir eine neue kollegiale Atmosphäre. Die Betreuer und Inhaber des Clubs nutzten die Gelegenheit, ebenso nach Michigan zu reisen und ihr Know-How auf nationales Niveau zu erweitern.

Roman im Kreise der Sportkollegen

US-Open Series

Der Wettkampf in Grand Rapids war gewaltig. 600 Athleten starteten während 3 Tagen verteilt auf drei Wettkampfplattformen, Wettkampfkommentatoren gaben den Zuschauern im Online – Livestream Informationen über den Wettkampfverlauf und die Elite des Team USA war zugegen. Mit dem aus Griechenland stammenden 3-fachen Olympia Gold Gewinner und US - Nationalcoach Pyrros Dimas konnten einige Worte gewechselt werden. Ebenso signierte er mir meinen Gewichtheber Gürtel mit seinem Namen. Es war mir nicht nur als Heber eine wahre Ehre einer solchen Legende begegnen zu dürfen.

Roman Röthlisberger

Gespräch mit Pyrros Dimas

Roman im Einsatz an den US-Open Series

Schlüssel
Inh. Otmar Hutter
Schneider
Ersatzschlüssel
Tresore
Türschliesser
Sicherheitsvorkehrungen
Schliessanlagen
Briefkästen
Schlossöffnungsdienst

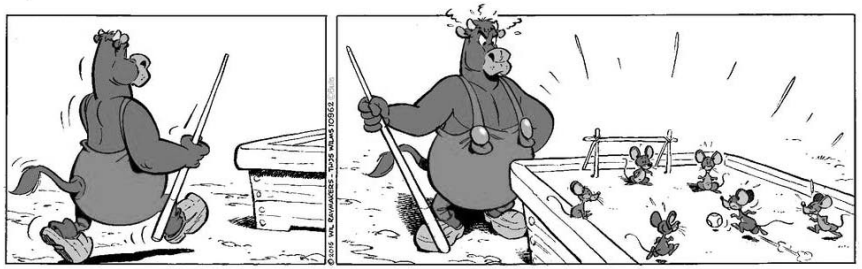
9400 Rorschach
Dufourstrasse 7
•Tag und Nacht•
Tel. 071 841 12 24
Fax 071 841 27 55
Natel 079 320 13 25

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

BLUEMEHÜSLI
RORSCHACH
www.bluemehuesli.ch

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Humor



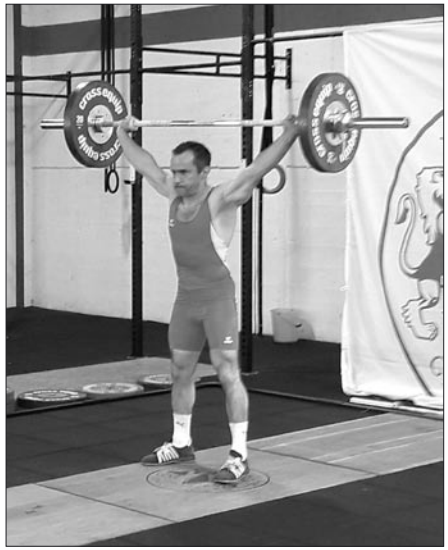
Testwettkampf in Andelfingen

Erster Test nach dem Lockdown mit starken Leistungen und Schweizer Rekorden

Nach den ersten Lockerungen im Trainingsbetrieb mitte Mai und den nächsten mitte Juni konnten die ASR Athleten schon fast normal trainieren. Die Regeln die auch im Arbeitsumfeld vorhanden sind, wurden natürlich auch im Trainingslokal durchgezogen. Was fehlte nach den langen Monaten ohne Wettkampf war eine Möglichkeit die Fortschritte im Training auch auf der Plattform zu zeigen. Ich kontaktierte deshalb den technischen Leiter der Vereinigung der Zürcher Gewichtheber, Lukas Stirnemann, wie er das sieht. Er war auch dafür in einem kleinen Rahmen einen Wettkampf zu organisieren. Unser Lokal ist dazu etwas zu klein, vor allem in Bezug auf die Aufwärm Möglichkeiten. Deshalb beschlossen wir diesen Test im CrossFit Andelfingen durchzuführen. Dort sind grosszügige Platzverhältnisse vorhanden für Wettkampf, Aufwärmen und Zuschauer. Für diesen Anlass wurde ein Schutzkonzept erstellt in Bezug auf Ankommen der Heber und Zuschauer, der Abwaage, dem Aufwärmen etc. Dazu gehörte wie schon bald üblich an jedem Anlass, natürlich eine Präsenzliste für eine eventuelle Rückverfolgung. Diese Aspekte werden uns wohl noch länger im Sport und Alltag begleiten.

Guter Start für die Senioren

Sieben Heber des ASR und fünf des VZG waren am Start, dazu zwei Frauen des VZG und eine für Weightlifting Northwest aus Basel. Die Senioren des ASR starten mit ihren Versuchen. Martin Graber, sonst eine Bank, brachte diesmal nur einen Versuch im Reissen in die Wertung. Dazu noch 76 kg im Stossen, das entsprach am Schluss doch ziemlich den Trainingserwartungen. Giorgio de March



Giorgio ist gut im Schuss

konnte sich dafür gleich alle drei Versuche im Reissen gültig schreiben lassen; 68 kg mit 64 kg Körpergewicht sind schon mal recht gut. Im Stossen musste er dafür nach dem ersten Gültigen mit einem Zwicken im Oberschenkel leider passen. Mir lief es im Reissen recht ordentlich, 75 kg in die Wertung und nur knapp gescheitert an 78, das passte ganz gut. Im Stossen lief es schon im Einwärmen super – die Gewichte schienen leichter zu sein. Auch den 3.

Sport-verein-t
MITWIRKEN IM SPORT

SWISSLOS
+ SPORT-TOTO

Meine erste Bank.

Der Drang nach mehr Gestaltungsspielraum. Die Zukunft ausmalen. Ein eigenes Zuhause. Wer so denkt, ist bei der St.Galler Kantonalbank an der richtigen Adresse. Sie kennt den Immobilienmarkt und weiss aus langer Erfahrung, was sich wo mit welchem Modell sicher und preiswert finanzieren lässt. Das hat sie für viele zur ersten Bank gemacht. **sgkb.ch**

Marktplatz 11, 9401 Rorschach
Telefon 071 844 27 27
St.Galler Kantonalbank

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

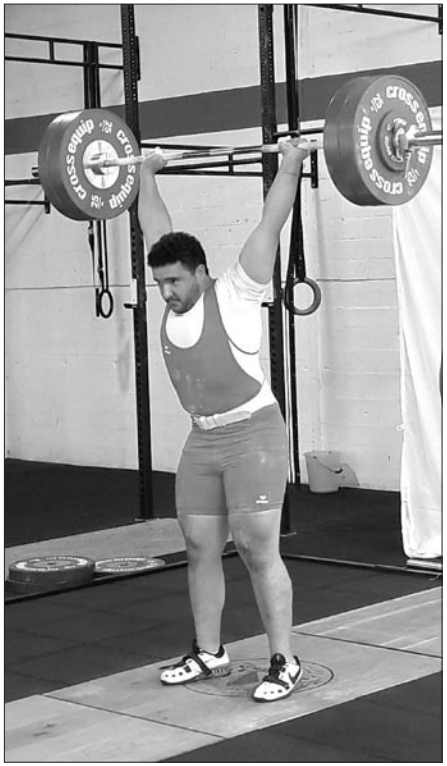
... for the **SPIRIT** of **SPORT**

2015

Versuch mit 100 kg konnte ich gültig abliefern, schön nach über zwei Jahren diese Marke wieder zu knacken. Damit gelang mir in der Masters Wertung der Sprung auf den 3. Rang. Diese wurde von den zwei VZG Hebern Lukas Stirnemann und Felix Egli gewonnen.

Schweizer Rekord und Neuleistungen
Miguel Sargenti zeigte eine hervorragende Leistung im Reissen. In der Klasse bis 81 kg Körpergewicht konnte er mit 114 kg einen Schweizer Rekord aufstellen. Drei Kampfrichter waren vom ASR gestellt worden, damit dies auch anerkannt werden konnte. Dazu kamen 135 kg im Stossen, damit knackte er die 300 Punkte Marke in der Sinclairwertung und holte sich auch den Tagessieg.

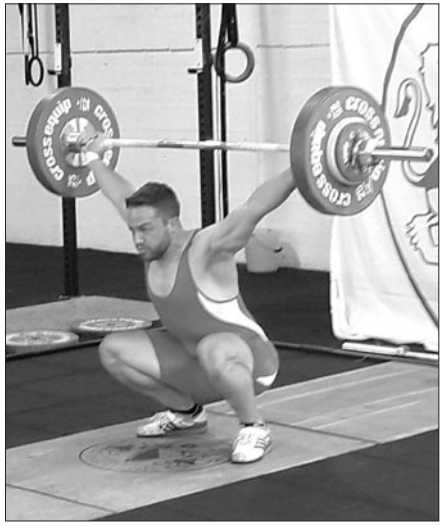
Miguel holt sich den Schweizer Rekord



Mert spielt schon fast mit den Lasten

Der zwanzigjährige Mertgün Yilmaz trainierte die ganze Zeit über hervorragend. Dies zeigte sich auch in den Leistungen. Im Reissen steigerte er sich um 2 kg auf 107 kg im 2. Versuch. Im 3. Scheiterte er sogar nur ganz knapp an 112 kg. Im Stossen startete er sogar schon mit einer persönlichen Neuleistung in den Wettkampf. 130 kg - gültig, zweiter Versuch 135 kg – gültig, 3. Versuch 140 kg – eigentlich schon fast gültig über Kopf, aber leider dann etwas «verhaspelt»; will heissen zu wenig geduldig beim fixieren der Last. Schade darum, aber das zeigt doch was in nächster Zeit noch möglich sein wird.

Unser Neuzugang vom letzten Jahr aus Deutschland, Otto Lames brillierte im Reissen wiederum mit 3 gültigen Versuchen und einer neuen Bestleistung von 90 kg. Bravo, da zeigt sich das Trainingsfleiss belohnt wird. Im Stossen war er aber dann etwas blockiert und blieb auf der Anfangslast hängen. Aber wie heisst es doch so schön: Kopf hoch und weitermachen! Roman Röthlisberger konnte seinen Trainingsrückstand nicht ganz verleugnen. Nach Unterbrüchen infolge Arbeitseinsätzen im Ausland konnte er endlich seine leichten Probleme in der Hüfte in den Griff kriegen. Dadurch und durch leichteres Rehabilationstraining mit Fokus auf der sauberen Ausführung waren seine gezeigten Versuche dafür viel sicherer und sauberer. Weiter so und die Last steigt fast von alleine wieder.



Otto überzeugt im Reissen mit 90 kg

Ebenfalls Schweizer Rekorde bei den Frauen

Mit Scheila Meister vom Basler Club WNW war die zweit stärkste Frau der Schweiz am Start. Sie war schon an Europameisterschaften und sogar an der Weltmeisterschaft im 2019 für die Schweiz am Start. Sie zeigte tolle Versuche und holte sich die Schweizer Rekorde in der Klasse bis 64 kg Körpergewicht: im Stossen mit 101 kg und im Zweikampf mit 176 kg. Das war natürlich auch klar der Sieg bei den Frauen.

Abend Sonne und Grill

Nach dem gelungenen Wettkampf wurde schnellstens aufgeräumt und der Grill wurde auf dem Vorplatz «angeworfen». So blieb noch genügend Zeit bei gutem Essen und lässigen Gesprächen die Abendsonne zu geniessen. Rundum ein gelungener Anlass für alle Beteiligten. Vielen Dank ans Team vom VZG und speziell auch ans CrossFit Andelfingen.
Merci Viilmool

Urs Kern

• Biere
• Weine
• Spirituosen
• alkoholfreie Getränke
• Lieferdienst

GetränkeService Staad

GAUTSCHI AG
Bauunternehmung, Hoch- und Tiefbau, Zimmerei, Steinmetzgeschäft
Kundenmaurer, Kanalisationen, Erdbewegungen, Kranarbeiten

GAUTSCHI Holz-& Fensterbau AG
Fenster aller Art :
In Holz-, Holz/Metall- und Kunststoff sowie Renovationsfenster in Holz und Kunststoff
Schreinerei, Ladenbau, Innenausbau

GAUTSCHI GRUPPE

GAUTSCHI AG Rorschach, Tel. 071 841 25 65, Fax. 071 844 05 39
www.gautschi-ag.ch
St. Margrethen, St. Gallen, Rorschach, Rorschacherberg, Altenrhein, Heerbrugg, Walzenhausen

Training in Nendeln

Training statt Sitzung: Juuhee

Eigentlich war für mich an diesem Samstag eine Vorstandssitzung des Verbandes in Bern angesagt. Doch durch unerwartete berufliche Verpflichtungen von zwei anderen Mitgliedern wurde diese schon fast mitten in der Nacht auf Samstag abgesagt.

Was tun mit einem regnerischen Samstagmittag? Na klar trainieren war angesagt. Über den Chat hatte ich erfahren das Marc zu Mertgün ins Fürstentum Liechtenstein zum Training eingeladen war. Kurzerhand lud ich mich quasi selber dazu ein. Schon lange wollte ich Mert eigentlich dort mal besuchen, aber Covid-19 und sonstiges verhinderten dieses Ziel bis jetzt. Eigentlich war für dieses Jahr sowieso geplant so einmal im Monat mit den „Jungs“ ein Training ausserhalb unseres Lokals zu absolvieren. Erstens um andere Gewichtheber bei ihren Trainings zu beobachten, mit ihnen zu reden und selber an möglichst vielen verschiedenen Orten die Lasten zu bewegen. Dies schult die Konzentrationsfähigkeit nämlich enorm.

So kam es das wir wir uns um ca. ein Uhr bei Mertgün in Nendeln im Gym „Fighthall“ trafen. Diese Loaklität im Industriegebiet ist ursprünglich ein Selbstverteidigungscenter gewesen. Sein Besitzer, selber mehrfacher Schweizermeister im Kickboxen, hat sich nun aber auch noch dem Athletiktraining im Allgemeinen gewidmet, im Speziellen dem Kindertraining. Durch das athletische davon kam auch Mertgün in Kontakt mit ihm. Dadurch kam es zu einer kleinen Zusammenarbeit; Mertgün hat quasi seine eigene Plattform zum Trainiung dort. Scheiben sind genügend vorhanden, zwei den hohen Ansprüchen der Gewichtheber genügende Hanteln ebenfalls. Heberherz was willst du mehr! Also ging es auf ins Training.

Urs Kern

Klein aber Fein; Mertgüns Trainingsplattform in der „Fighthall“ in Nendeln

Marc mit Fokus auf Umsetzen und Stossen

Mertgün in tiefer Reisshocke ...

... und ich beim Reissen ab leicht improvisierten Blöcken ;-)

techno-finish

Industriestrasse 36c
9400 Rorschach

Tel. +41 (0)71 841 33 63
Fax +41 (0)71 841 33 80
info@techno-finish.ch
www.techno-finish.ch

K. Käch

eidg. dipl. Installateur
Spenglerei
Sanitäre Installationen

Zollstrasse 2
9326 Horn
Tel. 071/841 25 68
Fax 071/845 25 68

Humor

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

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.

**Ein paar Impressionen von Romans Aufenthalt in den USA.
(Mehr Infos und den ganzen Bericht gibt es direkt bei Roman)**

Trip nach Hawaii

Eine beeindruckende Wettkampf Infrastruktur an den US Open Series: 3 Plattformen auf den praktisch simultan gehoben wurde!

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Roman ist unterwegs mit kleinem Auto

zum Einkaufen „rasch" zum IKEA in der Nachbarschaft: 150km??

Terminkalender ASR: 2020

17.10.	**Deutschschweizermeisterschaft**	**Rorschach/Staad**
14.11.	2. Ligarunde Superieur	Andelfingen
13.11.	**Lotto Match ASR**	**Rorschach**
28.11.-05.12.	Masters Europameisterschaft	Den Helder (NL)
??.12.	Junioren-/Senioren Schweizermeisterschaft	Fribourg
07.12.	**Chlausabend ASR**	**Rorschach**
12.12.	Elite Schweizermeisterschaft	Basel (WNW)
30.12.	**Silvesterstemmen ASR**	**Rorschach**

Humor

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Interessengemeinschaft St.Galler Sportverbände
Sport-Toto-Fonds Kanton St.Gallen

Kraftvolle Sportförderung mit nachhaltiger Wirkung:

Kanton St.Gallen mit Swisslos/Sport-Toto

Der Kantonale 'Sport-Toto-Fonds' wird via Lotteriefonds mit 20 % des von Swisslos/Sport-Toto, Basel, überwiesenen Gewinnanteils gespiesen. Mit Beiträgen aus diesem Fonds werden im Kanton St.Gallen die Sportverbände und Sportvereine sowie talentierte Einzelsportler/-innen finanziell unterstützt. Mit ihrer Teilnahme an den vielfältigen Angeboten von Swisslos/ Sport-Toto im Kanton St.Gallen helfen sich die Sportler/-innen also in jedem Falle selbst!

Seit 1944 ist die IG St.Galler Sportverbände, welcher heute 40 kantonale und interkantonale Verbände angehören, im Auftrag der Kantonsregierung für einen Teilbereich des Sport-Toto-Vollzugs zuständig.

SWISSLOS + SPORT-TOTO
Sportförderung Kanton St.Gallen
Sport-Verein-t

Twinten ist bezahlen, aber besser.

Schnell online bezahlen, bequem einkaufen, einfach Rechnungen aufteilen: mit TWINT, dem digitalen Bargeld der Schweiz.

raiffeisen.ch/twint

Raiffeisenbank Region Rorschach
Hauptstrasse 25
9400 Rorschach
Telefon 071 858 58 58
raiffeisen.ch/region-rorschach

RAIFFEISEN
Wir machen den Weg frei