

Flaschenpost

DIE VEREINSZEITSCHRIFT
DES SCHWIMMVEREIN ST. GALLEN-WITTENBACH

Einladung zur Generalversammlung 2023

Jahresberichte

Spitzensport und Militär

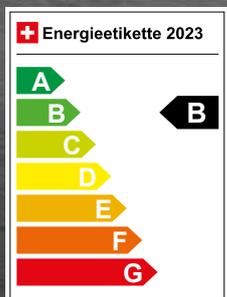
Gesunde Ernährung



NEUER RENAULT AUSTRAL E-TECH FULL HYBRID 200 PS



5,0 l/100 km
bis zu 80 % rein elektrisches Fahren in der Stadt
jetzt bei uns entdecken



Renault Austral techno E-Tech full hybrid 200, 5,0 l/100 km, 113 g CO₂/km, Energieeffizienz-Kategorie B.



Zürcher Strasse 511, 9015 St.Gallen
Telefon 071 274 80 74
www.city-garage.ch



Inhalt

- 05 **Einladung zur
5. Generalversammlung des SVSW 2023**
- 06 **Editorial**
- 10 **Jahresbericht der Co-Präsidenten**
- 12 **Jahresbericht des Cheftrainers**
- 16 **Jahresbericht Schwimmschule**
- 18 **Hallenbad Blumenwies St. Gallen**
- 20 **Rückblick National Summer Games**
- 22 **Spitzensport und Militär**
- 24 **Clubrekorde**
- 27 **Gesunde Ernährung**
- 30 **Spendenaufruf**



Titelbild:
Fotograf: Roldy Cueto

Impressum

Allgemeine Informationen:

Zeitungsformat: DIN A4
Auflage: 450 Exemplare

Herausgeber:

Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach
9016 St. Gallen

Redaktion:

Katja Trolp
David Hensel
Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach

Layout und Druck:

E-Druck AG, Lettenstrasse 21
9016 St. Gallen, www.edruck.ch

Fotos:

Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach
(Dennis Hibbeln, Katja Söllner, Corinne Waldburger)
Roldy Cueto
Pressefotografen an Nationalen Meisterschaften

motivo

PLANEN. BAUEN. WIRKEN.



motivo ag

Als erfahrenes Bau-Dienstleistungsunternehmen mit Standorten in St. Gallen und Zürich sind wir spezialisiert auf Bauberatung, Bauplanung und Baurealisation. Wir unterstützen und begleiten Architekten, Bauherren und Investoren bei der Verwirklichung ihrer Ideen. Dabei setzen wir auf effizientes und sicheres Bauprojekt-Management sowie kreatives und kompetentes Denken und Handeln. Weil inspirierte Bauprojekte einfach nachhaltiger wirken.

«Bei uns ist dein Bauprojekt in sicheren Händen.

Wir begleiten dich als Experten von der Bauplanung bis zur Bauausführung.»

St. Gallen

Fürstenlandstrasse 41
CH-9000 St. Gallen
+41 71 246 50 00
info@motivo.ch

Zürich

Seebacherstrasse 4
CH-8052 Zürich
+41 44 527 60 00
info@motivo.ch

 **marketing**

RH Marketing GmbH

Sonnenstrasse 12, 9200 Gossau SG
Tel. 071 385 4000, info@rh-marketing.ch

seit
2005
an Ihrer
seite

1000

Flyer DIN A6

39.^{FR.}—

alles vollfarbig (Skala)
mit RH Werbung auf Rückseite

1000

Visitenkarten

49.^{FR.}—

alles vollfarbig (Skala)
mit RH Werbung auf Rückseite

25

T-SHIRTS inkl. Druck

350.^{FR.}—

Qualitäts-Siebdruck:
1-farbig, 1-seitig
ohne RH Werbung

Unser Sortiment umfasst unter anderem:
Büro: Visitenkarten, Briefpapier, Couverts, Stempel, ...
Streuwerbung: Flyer, Plakate, Prospekte, Kataloge, ...
Textil: T-Shirts, Polo-Shirts, Pullover, Jacken, Caps,
Arbeitsbekleidung, ... mit Druck oder mit Stick

Beschriftung: Schaufenster, Fahrzeuge, ...
Aufkleber, Werbetafeln, Blachen, Fahnen
Beachflags, Kundenstopper, Roll-Banner
Werbeartikel: Taschen, Kugelschreiber,
Schirme, Tassen, Notizbücher, USB-Sticks, ...

alle Preise exkl.
MwSt. und Gestaltung

 rhmarketing.ch

 rhmarketing_ch

www.rh-marketing.ch

ihre
druckerei

Vertriebspartner von

promobox.ch
Werbeartikel & Textil



Einladung

zur 6. Generalversammlung des SVSW 2023
Freitag, 31. März 2023 in der Aula des
Primarschulhauses «Sonnenrain» in Wittenbach

Programm:

18.00 – 19.00 Uhr Generalversammlung
19.00 – 21.00 Uhr Gemeinsames Essen für
alle Interessierten im
Restaurant «Hallenbad
Sonnenrain»

Die Kosten tragen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen selbst. Bitte melden Sie sich bei Interesse unter juliane.hibbeln@svsw.ch für das gemeinsame Nachtessen an!

Das Protokoll der 5. Generalversammlung, die Jahresrechnung, die zu behandelnden Anträge und das Budget für 2023 werden zur Einsichtnahme aufliegen.

Traktanden:

1. Präsenzliste, Wahl der Stimmzähler
2. Protokoll der letzten Generalversammlung
3. Genehmigung des Jahresberichtes der Co-Präsidenten
4. Genehmigung der Jahresberichte der Fachsparten
5. Präsentation der Jahresrechnung
6. Entgegennahme des Revisionsberichtes
7. Genehmigung der Jahresrechnung
8. Decharge – Erteilung
9. Wahl des Vorstandes
10. Wahl der Rechnungsrevisoren
11. Behandlung von Anträgen
12. Mitgliederbeiträge
13. Genehmigung des Budgets
14. Ehrungen
15. Diverses

Editorial

von Katja Trolp

Liebe Leserinnen und Leser,

Stauen Sie nicht auch manchmal, in wie vielen Sportarten Schweizer Sportlerinnen und Sportler aktuell internationale Medaillen gewinnen? Nicht nur unsere alpinen Skisportler sorgen für Jubel, nein, auch Leichtathletinnen und Schwimmer stehen in den letzten Jahren vermehrt auf dem Siegerpodest bei Europa- und Weltmeisterschaften. Was hat zu dieser Entwicklung geführt und wie kann sie weitergeführt werden?

Mit dem umfassend revidierten Sportförderungsgesetz, welches im Oktober 2012 in Kraft trat, forderte Swiss Olympic von den nationalen Verbänden ein leistungsorientiertes Nachwuchskonzept. Es sollte eine nachhaltige, qualitativ hochstehende und leistungsorientierte Nachwuchsförderung in den Verbänden sicherstellen und die Talentförderung vom Prinzip «Zufall» entkoppeln.

Doch wie können wir als Vereine diese Talente erkennen und fördern und was ist ein Talent überhaupt?



Claudia Kulla, Nachwuchs-Bundestrainerin für den Schiesssport in Deutschland beschreibt ein Talent so: Ein Talent ist im Idealfall eine Mischung aus relevanten Begabungen, idealen Umfeldbedingungen (z.B. elterliche Unterstützung, Trainingsstättennähe, gute Qualität der Sportausrüstung, Verfügbarkeit kompetenter Trainingsbegleitung), vorteilhaften Persön-



Falken Drogerie

Ihre
Naturdrogerie
für Gesundheit
& Schönheit

Am Marktplatz St.Gallen



lichkeitsfaktoren (z.B. Eigenmotivation, Beharrlichkeit, Ehrgeiz, Resilienz) und auffälligen Leistungen oder überdurchschnittlichen Entwicklungsfortschritten in bestimmten Zeitabschnitten. Die Schwierigkeit für Kulla: «Letzteres ist nicht auf den ersten Blick erkennbar.» Talent ist also kein statischer Begriff, sondern ein dynamischer. Talent entwickelt sich!

Für uns als Vereine bedeutet das also den jungen Sportlern und Sportlerinnen eine adäquate Infrastruktur und qualifizierte Trainer zur Verfügung zu stellen, um sie gezielt und individuell zu fördern, so dass sie ihr Potential ausschöpfen können.

Zu einem wichtigen Instrument der Talentförderung im Schweizer Sportsystem entwickelte sich die «Swiss Olympic Talent Card», an der sich verschiedene Partner orientieren. Die gemeinsame und optimale Förderung von talentierten Nachwuchsathleten auf ihrem Weg an die Spitze steht dabei im Zentrum. Damit diese Karte die Transparenz und die Qualität der Kaderselektion sicherstellt, ist eine flächendeckende, einheitliche Umsetzung des PISTE-Selektionssystems wichtig.

PISTE

P Prognostisch sich an der zukünftigen Leistung im Elitealter und nicht am aktuellen Leistungsstand orientieren

I Integrativ verschiedene für zukünftige Leistungen relevante Faktoren einbeziehen

S Systematisches und standardisiertes Vorgehen ermöglichen

T Trainer als wesentliche Kompetenzträger einbeziehen

E Einschätzungen der Trainer als Beurteilungsmethode nutzen

Eine Möglichkeit, um Talente gezielt zu fördern, sind örtliche Talentschulen. Diese Schulen bieten eine spezielle Ausbildung für junge Sportler, um ihnen eine optimale Entwicklung ihrer sportlichen Fähigkeiten zu ermöglichen. Die Talentschulen arbeiten eng mit den örtlichen Sportvereinen zusammen und unterstützen die jungen Sportler in ihrem Training und ihrer Wett-

Dä E-Druck't für alli



E-Druck AG
PrePress & Print
Lettenstrasse 21
9016 St. Gallen
+41 71 246 41 41
andreas.feurer@edruck.ch
www.edruck.ch

Digital- & Offsetdruck für **Firmen, Vereine und Privatpersonen**



 **swiss olympic** | Medical Center

medbase
SPORTS MEDICAL CENTER

Medbase Abtwil Dein Partner für Medizin und Sport



Medbase Abtwil | Sports Medical Center | Wiesenbachstrasse 5 | 9030 Abtwil
T 071 313 70 25 | F 071 313 70 29 | abtwil@medbase.ch | www.medbase.ch

kampfvorbereitung. Dabei stützen auch sie sich auf das Talentcard-System von Swiss Olympic.

Doch nicht nur das sportliche Training steht im Fokus der Talentschulen. Auch die schulische Bildung und die Persönlichkeitsentwicklung werden berücksichtigt. Denn nur wenn junge Sportler in allen Bereichen gefördert werden, können sie ihr volles Potenzial ausschöpfen und zu erfolgreichen Athleten heranwachsen.

Die Talentschulen im Raum St.Gallen bieten eine hervorragende Möglichkeit, junge Sportler gezielt zu fördern und auf eine erfolgreiche Karriere im Sport vorzubereiten. Auch wir als nationaler Nachwuchsförderstützpunkt für die Sportart Schwimmen arbeiten seit vielen Jahren mit verschiedenen Sportschulen der Region zusammen und setzen uns dafür ein, dass unsere Talente auch dort die bestmögliche Förderung erhalten.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Unterstützung durch die Eltern der jungen Sportler und Sportlerinnen. Sie spielen eine entscheidende Rolle bei der Talentförderung, indem sie ihre Kinder motivieren und unterstützen. Es ist daher wichtig, dass wir als Vereine den Kontakt



zu den Eltern suchen und ihnen die Bedeutung ihrer Unterstützung für die Entwicklung ihrer Kinder verdeutlichen.

Als Sportvereine im Raum St.Gallen sollten wir uns also darum bemühen, mit allen beteiligten Partnern den Nachwuchs gezielt zu fördern. Indem wir Talente erkennen, eine gute Infrastruktur bereitstellen, qualifizierte Trainer engagieren, mit den örtlichen Talentschulen zusammenarbeiten, die Persönlichkeitsentwicklung fördern und die Unterstützung der Eltern suchen, können wir einen wichtigen Beitrag zur Talentförderung im Raum St. Gallen leisten und junge Sportler und Sportlerinnen auf ihrem Weg zum Erfolg begleiten.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern viel Erfolg bei der Talentförderung und viel Freude an sportlichen Aktivitäten.

Katja Trolp

Quellen: Themenwoche: Was ist Talent und wie erkenne ich es? (dsb.de)



Jahresbericht der Co-Präsidenten

Liebe Vereinsmitglieder

Erst wenn man sich die Zeit nimmt, auf das vergangene Jahr zurückzuschauen, wird man gewahr, wie viel Erinnerungswertes in den letzten 12 Monaten wieder geschehen ist. Auch für uns als Vorstand hat das Jahr 2022 wieder anspruchsvolle Aufgaben, aber auch viele schöne Erlebnisse und Momente bereithalten.

Nach den vergangenen Jahren, die vor allem von den Auswirkungen der Coronapandemie auf den Trainings- und Wettkampfbetrieb geprägt waren, mussten wir uns 2022 wieder dem Alltag stellen. Die beengten Platzverhältnisse auf den Bahnen stellen unsere Trainer und Trainerinnen immer wieder vor grosse Herausforderungen, wobei sie sich um pragmatische Lösungen bemühen und die vorhandene Wasserfläche so effizient wie möglich genutzt wird. Mit Rhy-Swimming konnten wir auch im vergangenen Jahr wieder einen neuen Partnerverein gewinnen.

Aber trotz beengter Platzverhältnisse erzielten unsere Elite- und Nachwuchsschwimmer hervorragende Ergebnisse und machten 2022 zu einem Erfolgsjahr. Mit Christian Schreiber und Markus Toscan haben wir zwei Athleten, die sich bereits regelmässig für internationale Meisterschaften qualifizieren und dort mit sehr guten Leistungen überzeugen. Marius gelang es, sich an den Europameisterschaften erstmals für einen Final zu qualifizieren, und Christian wurde für die Open Water Weltmeisterschaften nominiert. Dazu kamen viele Medaillen an den Schweizer Meisterschaften und den Schweizer Nachwuchsmeisterschaften. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Jahresbericht unseres Cheftrainers.



Ein Höhepunkt des diesjährigen Vereinsjahres waren sicher die National Summer Games von Special Olympics, an denen wir als Partnerverein während 4 Tagen die Schwimmwettkämpfe im Hallenbad organisiert und begleitet haben. Die einmalige Atmosphäre dieses Wettkampfes wird uns lange in Erinnerung bleiben. Wir freuen uns, dass wir diesen Wettkampf nicht nur ausrichten durften, sondern mit unserem Special Olympic Team auch viele Vereinsmitglieder am Start waren. Verschiedene Eindrücke finden Sie auf den Seiten 20 und 21.

Schon seit Jahren ist das Thema Marketing/Sponsoring auf unserer Arbeitsagenda. Im Frühsommer nahm eine Arbeitsgruppe, bestehend aus interessierten Aktiven, Eltern und einem Vorstandsmitglied, die Arbeit auf. In der Folge wurde in einem ersten Schritt der öffentliche Auftritt des Vereins verbessert. Die Nutzung der sozialen Medien wurde konzeptuell überarbeitet und



Unser Special Olympic Team an der Eröffnungsfeier der Summergames



Workshop Crawltechnik an den Clubmeisterschaften 2022

professionalisiert. In einem zweiten Schritt ging am 31.10.22 die neue Homepage online. Etliche Arbeitsstunden stecken in dem neuen Design und neue Funktionen sind verfügbar. Vielen Dank an dieser Stelle an Corinne und Claudio Waldburger sowie Katja Söllner, die sehr viel Herzblut in dieses Projekt gesteckt haben. Als nächste Aufgabe steht die Erarbeitung eines Sponsorenkonzeptes an und dann hoffen wir, bei der Suche nach Sponsoren erfolgreich zu sein.

Im September fanden die Clubmeisterschaften in einem leicht erneuerten Rahmen statt. Wir versuchten noch stärker die Aktiven der Abteilung Sportschwimmen miteinzubinden. Im Anschluss fanden sich alle Aktiven und die interessierten Eltern am Bratwurststand zusammen. Erstmals boten wir im Anschluss unter der Leitung unserer erfolgreichen Eliteschwimmer- und schwimmerinnen verschiedene Workshops rund um das Thema «Schwimmen» an, die regen Zuspruch fanden.

Der September brachte mit der Abstimmung zum Neubau des Hallenbades Blumenwies noch einmal eine wichtige Entscheidung für die Zukunft unseres Vereins. Nachdem das Stadtparlament im November 2020 den damaligen Entwurf noch einmal zurück an die Baukommission verwiesen hatte, wurde die neue, nur leicht abgeänderte Vorlage 2022 mit grosser Mehrheit durch die St. Galler Bevölkerung angenommen.

Leider müssen wir uns an der diesjährigen Generalversammlung von unserer langjährigen Vorstandskollegin Juliane Hibbeln verabschieden. Sie hat mit viel Engagement und grosser Zuverlässigkeit das Ressort «Finanzen» verwaltet

und mit ihrer positiven Ausstrahlung und ihrem Pragmatismus die Arbeit unseres Vorstandes entscheidend mitgeprägt.

Liebe Juliane, vielen Dank für deinen Einsatz! Wir lassen dich nur ungern gehen, wünschen dir aber alles Gute und freuen uns, dich deine drei Kinder anfeuernd am Beckenrand bald wieder zu sehen.

Finanziell schliessen wir das Jahr mit einem Verlust von 5'291 Fr. gegenüber einem budgetierten Verlust von 17'083 Fr. ab.

Wir bemühten uns auch im vergangenen Jahr stets um eine enge Zusammenarbeit mit den verantwortlichen Behörden: dem Wittenbacher Gemeinderat, der Schwimmbadgenossenschaft Sonnenrain und dem Sportamt der Stadt St. Gallen. Die Betriebskommission in Wittenbach hat uns auch 2022 das Hallenbad wieder für die Durchführung verschiedener Wettkämpfe zur Verfügung gestellt. Für die gute und unkomplizierte Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen möchten wir uns sehr herzlich bedanken.

Wir danken abschliessend allen Helferinnen und Helfern innerhalb und ausserhalb unseres Vereines, die uns in diesem Vereinsjahr wieder unterstützt haben. Ein Verein kann immer nur so gut sein, wie die Menschen, die diesen Verein mit ihrer Arbeit und ihrem Engagement gestalten.

Wir wünschen uns allen ein gutes und spannendes Schwimmjahr 2023.

Katja Trolp und Günter Parfuss
Co-Präsidenten SVSW

Jahresbericht

des Cheftrainers



Das Jahr 2022 war für unseren Verein eines der erfolgreichsten Schwimmsportjahre in seiner Geschichte. Unsere Athleten gewannen Medaillen an sämtlichen Schweizer Meisterschaften, die im Jahr 2022 stattfanden. Athleten des SVSW konnten sich aber auch für die Teilnahme in verschiedenen internationalen Meisterschaften qualifizieren. So vertraten mit Marius Toscan und Christian Schreiber zwei Schwimmer unseres Vereins die Schweiz erfolgreich an den Europameisterschaften in Rom in den Schwimmwettbewerben, aber auch an den Open Water Wettkämpfen. Mit Celine Weil und Katharina Hibbeln qualifizierten sich zwei Schwimmerinnen für die Junioreuropameisterschaften im Open Water in Paris. Weitere Informationen zu den Erfolgen und den beteiligten Athleten findet man in zahlreichen Informationen auf unserer Homepage sowie in lokalen Zeitungsartikeln, in denen wir regelmässig erwähnt werden.



Derzeit sind viele unserer Aktiven in der Elitegruppe Mitglieder des National- und Regionalkaders. Unsere Nachwuchsgruppen sind gut besucht und die Trainer leisten hervorragende Arbeit, um den jungen Sportlern und Sportlerinnen die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln, um das Beste aus sich herauszuholen. Wir fördern im Trainings- und Wettkampfalltag individuelle Zielsetzungen. Es erscheint uns wichtig, dass unsere Aktiven sich an ihrer eigenen Leistungsentwicklung messen und die Fortschritte bewusst wahrnehmen.



Derartige Erfolge zu feiern erfordert ein kontinuierliches Bestreben, das Richtige zu tun und an sich zu glauben. Es ist aber auch wichtig, mit Stagnation oder Rückschritten umgehen zu lernen und sich selbst aus einem solchen Tief wieder herausholen zu können. Ein Trainer-Team, das an den Erfolg glaubt und gut miteinander arbeitet, ist ebenso von Bedeutung wie verständnisvolle Bäderbetreiber, die den Schwimmsport und Vereinssport fördern und Lösungen anbieten. Es benötigt einen Vorstand, der bereit ist, einen Grossteil seiner Freizeit für das Projekt Schwimmsport St.Gallen zu opfern, sowie Sportler, die trotz aller Hindernisse bereit sind, das Beste aus sich herauszuholen. Damit all diese Faktoren erfüllt werden können, braucht es kontinuierliche Arbeit, viel Idealismus und das Bestreben sich stets weiter zu verbessern.

Aktuell versuchen wir in Zusammenarbeit mit unseren verschiedenen Partnervereinen die Nutzung der vorhandenen Wasserflächen weiter zu optimieren. Wir konnten für einige Gruppen Verbesserungen erzielen, aber noch immer steht besonders für unsere Jüngsten sowie die Gruppen im Bereich Sportschwimmen und die Masters zu wenig Wasserfläche zur Verfügung, so dass teilweise in sehr beengten Verhältnissen trainiert werden muss.

Aus meiner Sicht ist der SVSW derzeit gut aufgestellt und wir konnten letzte Saison zum ersten Mal für alle Gruppen einen verantwortlichen Trainer bereitstellen, was die Qualität nochmals erhöht und verbessert hat. Das Trainerteam arbeitet gut und konstruktiv zusammen und hat ein grosses Interesse daran, das Niveau in allen Bereichen weiterhin zu verbessern.

IST IHR UNTERNEHMEN AUF KURS?



TREUHAND

- Buchführung & Abschlussberatung
- Lohnbuchhaltung
- Steuerberatung
- Budget
- Outsourcing
- Abacus Vertriebspartner

UNTERNEHMENSBERATUNG

- Organisation Finanz- und Betriebsbuchhaltung
- Kalkulation
- Betriebswirtschaftliche Auswertungen
- Businesspläne
- Unternehmensbewertung
- Firmengründungen, Sanierungen, Nachfolgeregelung

T 071 727 98 51
INFO@ORBECO.CH
ORBECO.CH

St.Gallen
Schönbüelpark 10
9016 St.Gallen

Appenzell
Egglistrasse 15
9050 Appenzell

Mitglied TREUHAND | SUISSE



Mit uns gewinnen alle!

Wir sind für die **Angehörigen** von Menschen mit Unterstützungsbedarf da. Sie können sich hundertprozentig auf unsere Dienstleistungen verlassen.

www.allegewinnen.ch

valida 
Das soziale Unternehmen



Einige der herausragenden Erfolge des Jahres 2022 waren:

International

- Qualifikation für die Weltmeisterschaft im Open Water in Japan durch Christian Schreiber
- Finalteilnahme an der Europameisterschaft in Rom über 200m Delfin durch Marius Toscan sowie weitere Top-20-Platzierungen über 400m Lagen
- Top-20-Platzierung an der Europameisterschaft in Rom durch Christian Schreiber über 10km Open Water
- Teilnahme an der Junioren-Europameisterschaft im Open Water durch Katharina Hibbeln und Celine Weil (Qualifikation, aber keine Teilnahme aufgrund von Lehrabschlussprüfungen)

National

Medaillengewinner an den Schweizer Meisterschaften im Elitebereich

- Celine Weil
- Nina Amman
- Marius Toscan
- Christian Schreiber
- Katharina Hibbeln



Medaillengewinner an den Schweizer Nachwuchsmeisterschaften

- Rocco Laguardia
- Jacy Söllner
- Janine Schelling
- Marielena Petersdorf

Medaillengewinner am Nationalen Final «Futura»

- Lilly Söllner

Medaillengewinner an den Schweizer Mastersmeisterschaften

- Dennis Hibbeln
- Gerd Gerdes
- Corvin Laube
- Tobias Müller

Gabriel Schneider
Cheftrainer SVSW

Jahresbericht der Schwimmschule 2022

Schwimmen lernen leicht gemacht

Das erste Jahr unter der neuen Leitung der Schwimmschule war geprägt durch einige strukturelle Veränderungen. Die Zuständigkeiten bei der Organisation und Durchführung bei der Basic- (Level 1–6) und der Advancedausbildung (Level 7–10) aber auch bei den Erwachsenenkursen und im Schulschwimmen wurden neu durchdacht und festgelegt.

Der Bedarf an den Schwimmkursen, besonders in den Grundkursen (Level 1–6), ist nach wie vor sehr hoch und kann nicht immer in allen Bereichen abgedeckt werden. Gründe dafür sind sich verändernde Rahmenbedingungen, aber auch begrenzte Kapazitäten an gut ausgebildeten und motivierten Schwimmleitern.

Durch die Einführung der Wartelisten in allen Schwimmkursen sowohl im Kinder- als auch Erwachsenenbereich konnten die Teilnahmen optimiert werden.

Wir konnten auch 2022 mit Unterstützung der Schwimmbadgenossenschaft Sonnenrain in den Intensivkursen im Sommer und Herbst eine grosse Anzahl von Kindern bei ihrer schwimmerischen Entwicklung unterstützen. Trotz hoher körperlicher Anstrengungen für alle Kinder, aber auch des Leiterteams, erfreuen sich die Intensivkurse steigender Beliebtheit. Ihr besonderes Flair und die aussergewöhnliche Bindung zwischen den teilnehmenden Kindern und Leiterinnen machen diese Kurse zu einer bleibenden Erfahrung.



Für die Grundkurse «Crawl» gibt es sehr grossen Bedarf, der im Schwimmbad des Notkerschulhauses und im Blumenwies St. Gallen in mehreren Kursen pro Woche abgedeckt wird. Erfreulich ist auch, dass einige neue aktive Leiter gewonnen werden konnten, mit deren Hilfe wieder Kurse für erwachsene Nichtschwimmer angeboten werden können.

Im Schulschwimmen werden momentan Schüler und Schülerinnen von 13 Schulhäusern aus Wittenbach und Umgebung von den Lehrpersonen angeleitet und von Seiten des SVSW durch erfahrene Schwimmlehrpersonen in der fachlichen Gestaltung des Unterrichts unterstützt. In Zusammenarbeit mit den Schulleitungen wurde ein Grossteil der Klassen auf Blockunterricht





umgestellt, um die Lernziele effektiver erreichen zu können.

Durch interne Weiterbildungen und die Möglichkeit als Co-Leiter im Schwimmunterricht unserer Schwimmschule zu schnuppern, versuchen wir, den Stamm unserer Leitenden zu erweitern, um auch zukünftig eine breite Vielfalt an Kursangeboten in einer hohen Qualität in unserer Schwimmschule anzubieten. Interessierte Personen sind daher herzlich willkommen!

Ich möchte mich auch in diesem Jahr bei dem gesamten Team bedanken, welches die Schwimmschule durch ihre Mitarbeit, sei es bei kurzfristigen Vertretungen, mit innovativen Vorschlägen und Hinweisen, aber auch mit der notwendigen Flexibilität bei den anspruchsvollen Aufgaben, engagiert unterstützt.

Wir bedanken uns bei dem Hallenbadpersonal an allen unseren Standorten sowie der Gemeinde Wittenbach, dem Katholischen Konfessionsteil des Kantons St. Gallen und dem IBF der Stadt St. Gallen für die gute Zusammenarbeit.

Jana Kiefner
Schwimmschulleitung



Hallenbad Blumenwies St. Gallen

Wichtiger Meilenstein erreicht.

Im September letzten Jahres hat die St. Galler Stimmbevölkerung mit 71 % Ja gesagt zur Sanierung und Erneuerung des Hallenbads Blumenwies. Damit ist ein wichtiger Meilenstein erreicht. Es war ein weiter Weg. Im Folgenden ein Rückblick.

Am 18. April 2009 wurde im Stadtparlament ein Postulat eingereicht («Mehr Platz in städtischen Hallenbädern!»), unterschrieben von 51 der 63 Parlamentarierinnen und Parlamentarier. Es war ein Auftrag an den Stadtrat, eine Gesamtschau über die Wasserfläche in der Stadt zu erheben. Daraus sollten dann die notwendigen Schlüsse gezogen werden. Offensichtlich bekannt war ja zum Beispiel das Gedränge im Blumenwies. Der Stadtrat präsentierte rund eineinhalb Jahre später das Ergebnis, welches bei uns Schwimmerinnen und Schwimmern schon lange feststand. Die Stadt St. Gallen hat, gemessen an der Bevölkerungszahl, viel zu wenig Wasserfläche. Deshalb wollte der Stadtrat das Blumenwies erneuern und stark vergrössern. Geplant war ein 50m-Schwimmbecken. Hurra! – Aber es kam anders...

Die Stadt musste sparen und wollte daher vom 50m-Becken nichts mehr wissen. Das liess eine Gruppe von Schwimmbegeisterten zur Tat schreiten. Vor rund zehn Jahren, am 13. Februar 2013, wurde die IG Hallenbad Blumenwies gegründet. 13 Gleichgesinnte fanden sich, um für das 50m-Becken zu kämpfen. Die IG war und ist sehr breit abgestützt. Dabei sind die Schwimmclubs von St. Gallen, Arbon und Wittenbach. Dann aber auch der Damenschwimm-

club St. Gallen, Vertreter des Breitensports, die SLRG, das Aquafit, die Kanuten usw. Die IG organisierte als erstes eine Unterschriftensammlung, um dem Stadtrat die breite Unterstützung in der Bevölkerung aufzuzeigen. 13'346 Unterschriften kamen in sechs Wochen zusammen. Stadtschreiber Dr. Manfred Linke konnte sich nicht erinnern, je eine so hohe Unterschriftenzahl entgegengenommen zu haben.

Im Dezember 2013 liess sich der Stadtrat wieder verlauten. Inzwischen hatte ein weiterer Stadtparlamentarier vorgeschlagen, gemeinsam mit Gossau ein Hallenbad im Westen der Stadt zu bauen. Das hätte grosse Synergien ergeben, war sich auch die IG bewusst. Leider aber sagten die Gossauer «Ja» zu einem eigenen, grösseren Hallenbad. Der Stadtrat St. Gallen orientierte daraufhin die Bevölkerung, dass das Blumenwies vergrössert werden sollte, aber nicht auf ein 50m-Becken, sondern nur mit einem 33m-Becken (oder 13x25m-Bahnen). Heute sind es 5x25m-Bahnen.

Dieser Umstand liess dann auch die IG einlenken, aber erst nach einer engagierten Diskussion in der Vollversammlung. Vor dieser internen Abstimmung waren noch Stadtrat Markus Buschor und der damalige Stadtbaumeister Hans-Ueli Rechsteiner vor Ort im Restaurant Dufour, um den IG-Mitgliedern die Begründung für die Streichung persönlich zu erläutern. Das erste Ziel der IG, ein 50m-Becken, konnte also nicht erreicht werden. – Wir schluckten den Entscheid und schauten nach vorne. Die IG beschloss, das neue geplante Blumenwies weiterhin zu unterstützen.





Bei früheren Umbauten und Sanierungen (Lerchenfeld, Blumenwies) wurden die Nutzer nicht miteinbezogen. Dies wollte die IG diesmal um jeden Preis verhindern. Sie wurde zum Partner auf Augenhöhe für die Stadt. Zwei Vertreter der IG konnten in der städtischen Arbeitsgruppe Einsitz nehmen und hatten damit direkten Einfluss auf das Verfahren und die bauliche Planung. Eine sogenannte «Kerngruppe», bestehend aus Rolf Wirth, Markus Grüter, Armin Toscan und Cristian Rusch, traf sich regelmässig und diskutierte jeweils die in der AG geplanten Schritte. Einige Male gingen wir direkt auf die IG-Mitglieder zu, um praktische Fragen zu klären. So durfte die IG das weitere Vorgehen der Stadt begleiten.

Der Rest ist bekannt. Das Projekt «Waikiki» von der st. gallischen Architektengemeinschaft Andy Senn hat das Rennen gemacht. Das Stadtparlament hatte das Projekt aber bei der ersten Vorlage noch abgelehnt, weil es zu teuer war. Der Stadtrat brachte aber das gleiche Projekt

nochmals, da die Einsparmöglichkeiten im Vergleich zur Streichung von wichtiger Infrastruktur zu niedrig ausfielen. Diesmal hatte das Parlament ein Einsehen und das Stimmvolk konnte endlich darüber entscheiden. Es sagte überdeutlich «Ja».

Welchen Einfluss hatte nun die IG bis dato? Wir können dem Stadtrat glauben, wenn er sich bei der IG für das grosse Know-How bedankt, welches durch die IG in das Projekt eingeflossen ist. Dann hat wohl auch das Lobbying etwas bewirkt. Wir haben unzählige Gespräche geführt, und unzählige Mails und Briefe an Politiker, städtische Mitarbeitende und an die beiden involvierten Stadträte Markus Buschor (Planung und Bau) und Matthias Gabathuler (Bildung und Freizeit) geschickt.

Wie geht es jetzt weiter? Im Folgenden der Zeitplan, welchen die Stadt am «Danke»-Anlass der IG im Dezember 2022 vorgestellt hat:

- 2023: Bauprojekt inklusive Baueingabe
- 2024 und 2025: Ausführungspläne und Submissionen Hallenbad
- Winter 2024/2025: bauliche Vorbereitungen im Lerchenfeld für das Provisorium
- Herbst 2025: Baubeginn Hallenbad
- Wintersaisons 2025/2026 und 2026/2027: Provisorium im Lerchenfeld
- Herbst 2027: Neueröffnung Hallenbad

Rolf Wirth,
Hallenbad Blumenwies, Präsident

○ Rückblick National Summer Games

«ST. GALLEN MIT ALLEN»

Ein herzliches Danke an alle Helfer des SVSW, die anderen Vereine und die Schülerinnen und Schüler der Kantonsschule am Burggraben, die uns als Volunteers bei der Durchführung der Schwimmwettkämpfe unterstützt haben!

Wir danken euch von ganzem Herzen für euer Engagement, eure Arbeit, euren Eifer und eure Hingabe. Gemeinsam konnten wir einen gelungenen Wettkampf organisieren!



Schwimmen

240 Teilnehmer und Teilnehmerinnen

.....

150 Helfer und Helferinnen,
im Schnitt 50 Personen pro Wettkampftag

.....

3 Monate Vorbereitungszeit für
die Wettkampforganisation mit
300 Stunden Arbeitszeit





Das waren die Schwimmwettkämpfe an den National Summer Games vom 16.–19.06.22:

National Summer Games

Der grösste Anlass von Special Olympic Switzerland

Durchführung alle 4 Jahre

Vorbereitung und Qualifikation für die World Games



spannend, emotional, mitreissend und ein unvergessliches Erlebnis!



Die Vision der Organisatoren

Die Vorbereitung und Durchführung der Spiele lassen den Umgang der Gesellschaft mit Menschen mit einer geistigen Behinderung zu einer Selbstverständlichkeit werden, so dass es keine besonderen Sportgruppen in den Institutionen mehr benötigt, sondern sie in «normale» Sportvereine als Mitglieder integriert werden.

ST. GALLEN MIT ALLEN

4 Tage

8 Sportstätten

15 Sportarten

1800 Athleten und Athletinnen

600 Coaches

1350 Helfer und Helferinnen

10'000 Übernachtungen

25'000 Mahlzeiten



Special Olympics Switzerland
NATIONAL GAMES
ST. GALLEN 2022
16.–19.06.2022





Spitzensport und Militär

Achtung! Fertig? Los!

Zur Geschichte der Spitzensport-RS

1998 bewarb sich die Schweiz als Austragungsort für die olympischen Winterspiele 2006 in Sion. Um dort erfolgreich zu sein, wollte der damalige Sportminister, Bundesrat Adolf Ogi, unseren Athleten ähnliche Bedingungen fürs Training bieten, wie sie die ausländischen Konkurrenten hatten. Mit der allgemeinen Wehrpflicht eines jeden Schweizer Bürgers wollte er den Spitzensport und den Militärdienst optimal kombinieren. Dies war 1998 die Geburt der heutigen Spitzensport-Rekrutenschule. Die Attraktivität der Spitzensportförderung der Armee ist in den letzten 20 Jahren bei Männern, und seit 2006 bei den Frauen, gleichermaßen grösser geworden.

Die Spitzensport-RS heute

Das Konzept der Spitzensportförderung zielt darauf hin, den Spitzensport optimal mit der gesamten militärischen Dienstpflicht zu kombinieren. Die Armee unterstützt Spitzensportler/-innen mit internationalen Zielsetzungen mittels drei Fördergefässen: Spitzensport Rekrutenschule 79, Spitzensport Wiederholungskurs, Zeitmilitär Spitzensportler. Alle Fördermöglichkeiten stehen Frauen und Männern offen.

Seit 2020 findet die gesamte Spitzensport-RS in Magglingen statt und bis 2023 wird die Kapazität der Spitzensport-RS schrittweise von heute 50 auf 70 Rekruten pro RS erhöht.

Die Selektion der Rekruten erfolgt in enger Zusammenarbeit zwischen dem jeweiligen Sportverband, Swiss Olympic, dem Bundesamt für Sport (BASPO) und dem Kommando der

Spitzensport-RS. Genauere Angaben zu den Auswahlkriterien findet man auf der Homepage von Swiss Olympic unter Verbände > Förderung & Unterstützung > Spitzensport & Armee.

Die Spitzensport-RS dauert 18 Wochen und findet zweimal im Jahr statt; im Sommer für Wintersportarten und im Winter für Sommersportarten. Die Rekruten absolvieren nach einem modularen Ausbildungssystem die allgemeine Grundausbildung (AGA) mit den folgenden Inhalten: Militärische Umgangsformen, Sanitätsdienst, Fahrerausbildung und Ausbildung zum/r Militärsportleiter/in. In der Funktionsgrundausbildung (FGA) liegt der Hauptfokus auf der Leistungssteigerung. Die individuelle Entwicklung wird mit den Ausbildungsblöcken Mediens Schulung, Massageausbildung, Englischunterricht, Mentaltraining sowie Inputs zu Doping, Ernährung und Regeneration zielgerichtet unterstützt. Für die gesamte Ausbildungszeit in Magglingen stehen den Sportler/-innen nebst der persönlichen Betreuung durch das Kompetenzzentrum Sport der Armee auch die Infrastrukturen des BASPO zur Verfügung.

Nach Abschluss der Spitzensport-RS können sich die Athleten/-innen jährlich mit mehrwöchigen Wiederholungskursen optimal auf nationale und internationale Wettkämpfe vorbereiten.

Seit Juni 2010 unterstützt die Armee zudem mehrere Spitzensportler/-innen mit einer Anstellung als Zeitmilitär.

Quelle: <https://www.vtg.admin.ch/de/organisation/kdo-ausb/lvb-g-rttg-abc/komp-zen-sport/spitzensport.html>



SPITZENSPORT
SCHWEIZER ARMEE

Interview mit Marius Toscan (5 Wochen nach Eintritt in die Spitzensport RS).

Was musstest du im Vorfeld erfüllen, um die Spitzensport-RS absolvieren zu dürfen?

Man muss internationale Erfolge vorweisen oder das Potenzial dazu haben, Inhaber der Swiss Olympic Card sein (im Minimum Bronze) und die Bereitschaft zum Spitzensport muss vorhanden sein.

Wie hast du die ersten Wochen erlebt?

Die ersten drei Wochen waren Grundausbildung, mit einem täglichen Training unter Leitung des Verbandcoachs Nicolas Messer. Speziell betreut er uns drei Schwimmer: Antonio Djakovic, Robin Yeboah und mich.

Ich habe viele neue Kolleginnen und Kollegen von anderen Sportarten kennen gelernt und einen vertieften Einblick in die Militärische Grundausbildung erhalten. Sehr grossartig fand ich die Gruppenarbeiten mit dem Ziel, Aufgaben im Team zu lösen. Dabei wurde Teamwork grossgeschrieben.

Ein tolles Highlight war die Regeneration in der Kältekammer in der Tissot Arena.

Was erwartest dich noch in den nächsten Wochen?

In den folgenden Wochen werden wir zu Spitzensportlern ausgebildet und können die Infrastrukturen in Magglingen, St. Moritz, Tenero und Teneriffa optimal nutzen. Während dieser Zeit stehen uns auch viele Spezialisten des BASPO zur Verfügung.

Was sind die besonderen Herausforderungen im Militäralltag?

Jeden Morgen die Nationalhymne singen und im korrekten Tenue erscheinen. Wer das nicht erfüllt, muss Liegestützen machen.

Und die Ausbildungen in den Bereichen Medien und Kommunikation und Karrieremanagement sind auch eine Herausforderung.

Wie sieht ein typischer Tag in der Spitzensport-RS aus?

06:00 Tagwache; 06:15 Morgentraining; 07:00 Frühstück; 08:00 Karrieremanagement; 10:00 Krafttraining; 12:00 Mittagessen; 14:00 Schwimmtraining; 18:00 Abendessen und allgemeine Tätigkeiten

Wie kannst du von den anderen Sportlerinnen und Sportlern profitieren?

Wenn die Möglichkeit besteht, können wir Trainingseinheiten anderer Sportarten besuchen. Somit erhalte ich einen Einblick in ihren Sportalltag und ihre Herausforderungen.

Welche Sportarten sind vertreten?

Handball, Rudern, Triathlon, Tennis, Rollstuhltennis, Rennrad (Strasse), Kunstturnen, PluSport, Schwingen, Beachvolleyball, Fussball, Sportklettern, Mountainbike, Judo, Leichtathletik, Curling, Kanu, BMX und wir vom Schwimmen. Insgesamt sind es 61 Sport-Rekruten.

Was könnte die Leserinnen und Leser sonst noch interessieren?

Ab der achten Woche beginnt das professionelle Training mit drei Wochen Höhentrainingslager in St. Moritz, inklusive Leistungsdiagnostik. Anschliessend trainieren wir Schwimmer zwei Wochen lang in Teneriffa im 3T Olympiasportzentrum. Internationale Wettkämpfe stehen an. Der Höhepunkt sind die Schweizermeisterschaften vom 16. bis 19. März 2023 in Genf. Mein Ziel dort ist es, über 200m Delfin und 400m Lagen die Qualifikation für die WM in Fukuoka (Japan) im August 2023 zu schwimmen.

Clubrekorde

des Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach 2022
(Clubrekorde SCW integriert)

Herren 25m Offen				
Strecke	Zeit	Datum	Jahrgang	Name
50m Freistil	0:24.01	05 / 2001	1981	Gabriel Schneider
100m Freistil	0:53.59	02 / 2002	1981	Gabriel Schneider
200m Freistil	1:50.48	11 / 2021	2002	Marius Toscan
400m Freistil	3:51.41	11 / 2021	2002	Christian Schreiber
800m Freistil	8:02.27	11 / 2022	2002	Christian Schreiber
1500m Freistil	15:08.23	11 / 2021	2002	Christian Schreiber
50m Brust	0:29.66	11 / 2009	1990	Ivan Zoric
100m Brust	1:05.21	12 / 2009	1990	Ivan Zoric
200m Brust	2:20.85	10 / 2022	2002	Marius Toscan
50m Rücken	0:26.91	11 / 2021	1999	Fabio Toscan
100m Rücken	0:57.45	04 / 2022	1999	Fabio Toscan
200m Rücken	2:03.49	11 / 2020	2002	Marius Toscan
50m Delphin	0:26.17	11 / 2021	2002	Marius Toscan
100m Delphin	0:55.37	10 / 2021	2002	Marius Toscan
200m Delphin	1:56.68	11 / 2021	2002	Marius Toscan
100m Lagen	0:59.25	10 / 2021	2003	Yannik Kohleisen
200m Lagen	2:01.98	11 / 2022	2002	Marius Toscan
400m Lagen	4:10.09	11 / 2021	2002	Marius Toscan

Damen 25m Offen				
Strecke	Zeit	Datum	Jahrgang	Name
50m Freistil	0:25.80	11 / 2021	2003	Nina Ammann
100m Freistil	0:57.20	11 / 2021	2003	Nina Ammann
200m Freistil	2:05.50	02 / 1998	1978	Chantal Strasser
400m Freistil	4:18.77	03 / 1998	1978	Chantal Strasser
800m Freistil	8:44.20	02 / 1998	1978	Chantal Strasser
1500m Freistil	17:58.36	06 / 2019	2003	Celine Weil
50m Brust	0:33.80	11 / 2021	2007	Janine Schelling
100m Brust	1:12.74	11 / 2021	2007	Janine Schelling
200m Brust	2:34.20	11 / 2021	2003	Celine Weil
50m Rücken	0:28.36	11 / 2021	2003	Nina Ammann
100m Rücken	1:02.01	11 / 2021	2003	Nina Ammann
200m Rücken	2:16.95	10 / 2010	1990	Nathalie Hirsekorn
50m Delphin	0:29.68	04 / 2022	2003	Nina Ammann
100m Delphin	1:05.26	01 / 1998	1982	Andrea Gross
200m Delphin	2:18.92	03 / 1998	1982	Andrea Gross
100m Lagen	1:06.24	10 / 2021	2003	Nina Ammann
200m Lagen	2:20.84	03 / 1998	1982	Andrea Gross
400m Lagen	4:48.08	11 / 2021	2003	Celine Weil

Herren 50m Offen

Strecke	Zeit	Datum	Jahrgang	Name
50m Freistil	0:24.82	06/2000	1981	Gabriel Schneider
100m Freistil	0:54.11	07/2021	2002	Marius Toscan
200m Freistil	1:54.64	04/2021	2002	Marius Toscan
400m Freistil	4:00.13	07/2021	2002	Marius Toscan
800m Freistil	8:15.14	03/2022	2002	Christian Schreiber
1500m Freistil	15:42.07	03/2022	2002	Christian Schreiber
50m Brust	0:30.36	03/2004	1979	Nico Spycher
100m Brust	1:08.72	03/2002	1979	Nico Spycher
200m Brust	2:25.10	07/2021	2002	Marius Toscan
50m Rücken	0:27.99	03/2022	1999	Fabio Toscan
100m Rücken	0:59.68	03/2022	2002	Marius Toscan
200m Rücken	2:09.41	06/2022	2002	Marius Toscan
50m Delphin	0:26.30	04/2021	2002	Marius Toscan
100m Delphin	0:56.32	04/2021	2002	Marius Toscan
200m Delphin	1:58.81	08/2022	2002	Marius Toscan
200m Lagen	2:05.00	04/2021	2002	Marius Toscan
400m Lagen	4:20.62	04/2021	2002	Marius Toscan

Damen 50m Offen

Strecke	Zeit	Datum	Jahrgang	Name
50m Freistil	0:26.52	07/2021	2003	Nina Ammann
100m Freistil	0:58.90	07/2021	2003	Nina Ammann
200m Freistil	2:07.68	08/1985	1968	Franziska Egli
400m Freistil	4:25.67	08/1998	1978	Chantal Strasser
800m Freistil	9:13.69	04/2021	2003	Celine Weil
1500m Freistil	17:28.04	04/2021	2003	Celine Weil
50m Brust	0:34.20	03/2014	1992	Tea Zoric
100m Brust	1:15.07	07/1994	1977	Daniela Peschl
200m Brust	2:38.25	07/2019	2003	Michaela Häseli
50m Rücken	0:29.71	07/2022	2003	Nina Ammann
100m Rücken	1:04.42	07/2022	2003	Nina Ammann
200m Rücken	2:22.11	04/2021	2003	Nina Ammann
50m Delphin	0:29.55	03/2022	2003	Nina Ammann
100m Delphin	1:04.96	03/1994	1977	Daniela Peschl
200m Delphin	2:19.87	03/1999	1982	Andrea Gross
200m Lagen	2:22.78	03/1994	1977	Daniela Peschl
400m Lagen	4:54.83	03/1999	1982	Andrea Gross



Heute Fachleute.

Morgen Vertrauenspersonen.

Zuhören. Verstehen. Neue Möglichkeiten entdecken.
Mit diesen Qualitäten wächst eine Partnerschaft heran,
auf die sich Private durch und durch verlassen können.
sgkb.ch/neudorf

Meine erste Bank.  **St. Galler Kantonbank**

PFISTER REISEN.CH

Schlagermusikreisen.ch

PROGRAMM 2023

7. März	Alp Garfiun mit Kutschenfahrt inkl. Fahrt und Pferdekutschenfahrt Mittagessen ist fakultativ (Fondue à Fr. 26.50 oder Äplermagronen à Fr. 21.50)	Fr. 85.00
12. April	Legoland Günzburg (D) Erwachsene (Fahrt und Eintritt) 3-16 Jahre (Fahrt und Eintritt) bis 3. Geburtstag (Fahrt und Eintritt)	Fr. 77.00 Fr. 67.00 Fr. 25.00
30. April	Markt in Canobbio (I) „flanieren, einkaufen und das Dolce far niente geniessen“ Fahrt pro Person	Fr. 55.00
14. Juni	Glasi Hergiswil und Lauerzersee (Insel Schwanau) inkl. Fahrt, Eintritt Glasi Hergiswil, Fähre Lauerzersee, Mittagessen Inseli Schwanau	Fr. 85.00
17. Juni + 18. Juni	Konzert Rammstein, Stadion Wankdorf BE Erwachsene Fahrt bis 16 Jahre Fahrt	Fr. 60.00 Fr. 45.00
1. Juli + 2. Juli	Konzert Coldplay, Letzigrund ZH Erwachsene Fahrt bis 16 Jahre Fahrt	Fr. 48.00 Fr. 32.00
31. Juli	Schlager Open Air Flumserberg Preis pro Person inkl. Carfahrt & Ticket Preis pro Person nur Fahrt	Fr. 147.00 Fr. 52.00

13. Sept.	Markt in Luino (I) Fahrt pro Person	Fr. 55.00
27. Sept. - 1. Okt.	Umag (Kroatien), Schlagermusikfest (inkl. Fahrt, Hotel mit HP, Konzerteintritte, exkl. Ausflüge) Preis pro Person im DZ Einzelzimmer Zuschlag	ab € 399.00 € 85.00
17. Okt.	Europapark Rust «Abenteuer, Adrenalin – Erleben Sie atemberaubende Attraktionen» Erwachsene (Fahrt und Eintritt) bis 16 Jahre (Fahrt und Eintritt)	Fr. 103.00 Fr. 93.00
27. Nov.	Zibelemärit in Bern Fahrt pro Person	Fr. 50.00
30. Nov. - 1. Dez.	Weihnachtsmarkt Sterzing in Meran Preis pro Person im DZ	Fr. 230.00
5. Dez.	Weihnachtsmarkt Einsiedeln Fahrt pro Person	Fr. 46.00
9. Dez.	Weihnachtsmarkt Basel Fahrt pro Person	Fr. 55.00
16. Dez.	Weihnachtsmarkt Stuttgart Fahrt pro Person	Fr. 60.00

Anmeldung und Infos bei Pfister Reisen
+41 (0)71 430 03 14 | www.pfisterreisen.ch

Gesunde Ernährung

ein wichtiger Baustein für Wohlbefinden und sportlichen Erfolg

Kinder und Teenager sollten regelmässig feine und **ausgewogene Hauptmahlzeiten** bekommen. Wer die drei Hauptmahlzeiten am Tag zu sich nimmt, entwickelt weniger Heisshunger auf fettige Snacks und Süssigkeiten – und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit bleiben erhalten.

«Zu einer ausgewogenen Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) gehören immer folgende vier Komponenten: ein ungesüsstes Getränk (Wasser oder Tee), Gemüse, Salat und Früchte, ein Stärkeprodukt und ein Eiweissprodukt», erklärt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. Bei **kalten Mahlzeiten** sind Stärkeprodukte wie Brot und ungezuckertes Müsli sowie Eiweissprodukte wie Milch oder Milchprodukte, Eier und kaltes Fleisch geeignet. Bei **warmen Mahlzeiten** zählen zum Beispiel Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Hülsenfrüchte und Mais zu den Stärkeprodukten und Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Quark, Tofu, Quorn und Seitan zu den Eiweissprodukten.



Auch gesunde Zwischenverpflegungen helfen, dem Körper die Energie zu geben, die er benötigt. Geben Sie Ihrem Kind, auch bei einem Wettkampf, zum Beispiel Früchte- und Gemüsetängel, Brot und Knäckebrötchen, Milchprodukte und ungesalzene Nüsse mit.

Ohne Essen oder mit dem falschen Essen würde das Schwimmtraining nicht funktionieren. Wichtig ist auch der Zeitpunkt der «Energieaufnahme». Zu frühes Essen kann dazu führen, dass man sich während des Trainings «leer» fühlt, während zu spätes Essen Bauchschmerzen verursachen kann. Weil der Verdauungsprozess viel Energie verbraucht, ist es eine gute Idee, mit dem Training zu warten, bis er beendet ist. So kann all die Energie für das Training verbraucht werden.

Was sollte man also aus ernährungsphysiologischer Sicht vor dem Training essen?

Vor allem Kohlenhydrate – die hauptsächliche Energiequelle – mit einem moderaten Anteil von Proteinen und Fetten. Nachfolgend findest du Ernährungstipps für die Trainingszeiten, zu denen Schwimmer in der Regel trainieren: morgens, mittags, am frühen Nachmittag, am späten Nachmittag oder am Abend.

TRAINING AM MORGEN

Ein häufiger Fehler ist es, das Frühstück auszulassen und erst nach dem Training zu essen. Es ist viel besser, zumindest eine Kleinigkeit zu essen, sowohl vor dem Training als auch danach. Mindestens eine Stunde vor dem Schwimmen könnte man folgendes essen:

- Brot, Toast oder Zwieback mit Marmelade, Käse oder Honig
- 1 Glas Milch mit einem Teelöffel Kakao oder 1 Tasse Kaffee
- oder 1 Tasse warme Milch mit einer Handvoll Müsli



Ideale Ernährung – vor, während und nach dem Training

Am Morgen	3–5 Stunden vor dem Training oder Wettkampf	1–2 Stunden vor dem Training oder Wettkampf
<p>Honig/Konfitüre</p> <p>Käse/Ei</p> <p>Fruchtsaft</p> <p>Joghurt und Frucht</p> <p>Butter</p> <p>Milch</p> <p>Schale Müsli/Vollkornbrot</p>	<p>Kartoffeln</p> <p>Teigwaren</p> <p>Reis</p> <p>Kohlenhydrate</p> <p>Eiweiss</p> <p>Gemüse/Früchte</p> <p>Fisch</p> <p>Frucht</p> <p>Salat/Gemüse</p>	<p>Wasser</p> <p>Tee</p> <p>Wasser</p> <p>Reiswaffel</p> <p>½ Apfel</p> <p>Banane</p> <p>Biberli</p> <p>Getreideriegel</p>
<p>Verschiedene Lebensmittel zur Auswahl, von Tag zu Tag variieren.</p>	<p>Letzter kräftiger Schub an Energie durch kohlenhydratreiche Nahrung (Kartoffeln, Reis, Teigwaren).</p>	<p>Kleiner, leicht verdaulicher Snack, je nach Appetit.</p>
<p>Ohne Frühstück werden die Reserven für den Tag nicht ideal gefüllt.</p>	<p>Keine allzu fettreiche Nahrung wie Käse oder Wurst. Eiweiss, Gemüse und Salate sind ebenfalls schwer verdaulich, daher wenig davon essen.</p>	<p>Keine volle Mahlzeit! Die Verdauung einer vollen Mahlzeit dauert zu lange.</p>

TRAINING AM MITTAG ODER AM SPÄTEN NACHMITTAG

Fitnesscenter und Schwimmbäder sind während der Mittagszeit und nach dem Feierabend oft voller Menschen. Man kann also nicht erst sein Mittag- oder Abendessen geniessen und dann schwimmen gehen. Daher ist es sehr wichtig, dass man ungefähr 1 Stunde vor dem Training einen Snack zu sich nimmt.

- 1 Scheibe Brot oder Toast und 1 Portion Obst
- oder 1 Joghurt mit Müsli und 1 Portion Obst

TRAINING AM FRÜHEN NACHMITTAG ODER AM ABEND

In diesem Fall hat man Zeit, eine ganze Mahlzeit zu essen – vorausgesetzt, man isst mindestens 1,5 Stunden vor dem Training. In diesem Fall liefert ein Teller Teigwaren mit Sauce (keine stark gewürzte Sauce) mehr als genug Energie für das Schwimmen.

Quellen:

<https://blog.arenaswim.com/de/training-technik/was-du-vor-dem-schwimmen-essen-solltest/>

<https://www.familienleben.ch/kind/jugendliche/kalorienbedarf-so-viel-energie-brauchen-teenager-in-der-pubertaet-5190>

COOL & CLEAN

der Wettkampf



Tipps

- 1 Essen und Trinken sind wichtig für eine optimale Leistung. Doch sie sind kein Ersatz für ungenügendes Training.
- 2 Iss regelmässig und wechsele bei der Auswahl der Lebensmittel ab. So verhinderst du, dass du hungrig zum Training oder Wettkampf gehst.
- 3 Je grösser die Mahlzeit ist, umso mehr Zeit braucht die Verdauung. Deshalb: Iss in der letzten Stunde vor einem Training oder Wettkampf nicht mehr viel. Sonst liegt dir das Essen auf, und du kannst nicht die optimale Leistung erbringen.
- 4 Manchmal dauert es nach einem Training oder Wettkampf bis zur nächsten Mahlzeit länger als eine Stunde, und du hast am nächsten Tag wieder ein Training oder einen Wettkampf. Dann iss zur schnelleren Erholung schon in der Garderobe einen Snack, wie beispielsweise einen Milchshake oder ein kleines Sandwich mit Fleisch oder Käse.
- 5 Lass dich nicht von den vielen Nahrungsergänzungsmitteln blenden. Die meisten bringen nichts und sind für Kinder und Jugendliche nicht notwendig.

Wasser oder Sportgetränke erhalten die Leistung. Allenfalls mundgerechte Stücke von Kohlenhydratlieferanten.

Erholung und «Auffüllen» des Energiespeichers für den nächsten Tag.

Nicht zu trinken oder zu viel feste Nahrung können die Leistung vermindern.

Ohne Abendessen verfügt der Körper über schlechte Voraussetzungen für den nächsten Tag.

Swiss Olympic
cool and clean
Bund der Sports
Tägliche Bewegung ist
das Leben in Bern
Telefon: +41 31 309 12 17
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Ein Engagement von
swiss olympic

Zusammenarbeit
3

cool and clean wird vom
Tischgymnastenteam
betreut und unterstützt

coolandclean.ch

So entspannt
kann umziehen sein!

RUCKSTUHL
TRANSPORT



Ruckstuhl Transport | Piccardstrasse 13 | 9015 St. Gallen | Tel. 071 313 91 94 | rutra.ch

profics 
inspire your business

Software Lifecycle Management
Public Transport Consulting
Solutions
Software-Development

www.profics.ch



WEIL
Ihr Plattenleger

Weil, wir lieben
was wir tun



Karl Weil AG - Gossau
T 071 385 44 35
www.weil-plattenleger.ch

○ Spendenaufruf

Der Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach ist ein erfolgreicher Schwimmverein und einer von 4 nationalen Nachwuchsförderstützpunkten in der Ostschweiz.

Mit seiner qualifizierten Nachwuchsarbeit im Schwimmsport, dem vielfältigen Angebot im Breitensport und der nationalen Qualitätslizenz von Swiss Aquatics für die vereinseigene Schwimmschule übernimmt der Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach bewusst in hohem Mass soziales Engagement und Verantwortung.

Wir brauchen Ihre Unterstützung! Ob als Gönner oder Sponsor des Schwimmvereins St.Gallen-Wittenbach – unsere Kinder und Jugendli-

chen sind Ihnen dankbar für Ihr Engagement und Ihre Hilfe.

Vereinsadresse:

Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach
9016 St.Gallen
www.svsw.ch

Vorstand Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach

Co-Präsident: Günter Parfuss, 9016 St.Gallen, Curiestr. 14

Co-Präsidentin: Katja Tropp, 9011 St.Gallen, Herbrigstr. 41

Kassierin: vakant

Presse: Armin Toscan, 9016 St.Gallen, Flemingstr. 10

Geschäftsstelle: Elena Allegreni, Ruhebergstr. 12, 9327 Tübach





DER NEUE
PEUGEOT
308 SW
PLUG-IN HYBRID



Abgebildetes Modell: Neuer PEUGEOT 308 SW GT Plug-In Hybrid 225 e-EAT8, kombinierte CO₂-Emissionen (WLTP): 30 g/km, kombinierter Verbrauch (WLTP): 1.31 + 16.4 kWh/100 km, Energieeffizienzklasse: A. PEUGEOT empfiehlt Total Energies.

Garage Kaufmann AG Wittenbach

Arbonerstrasse 39, 9300 Wittenbach

T 071 292 15 15, E-Mail info@garagekaufmannag.ch

www.garagekaufmannag.ch