schwimmverein
st. gallen-wittenbach

www.svsw.ch | **2019** | **# 12**

Flaschenpost

DIE VEREINSZEITSCHRIFT
DES SCHWIMMVEREIN ST.GALLEN-WITTENBACH

Einladung zur Generalversammlung 2019 und Vereinsabend | 9. Februar 2019

Einladung zur Generalversammlung 2019

Jahresberichte

Gesichter des SVSW

Schwimmen lernen für Erwachsene

schwimmverein
st. gallen-wittenbach

Impressionen SVSW

Coverbild:
Fotograf: Dennis Hibbeln

Inhalt

05 Einladung Generalversammlung
Samstag, 9. Februar 2019
in der Aula OZ Grünau

06 Editorial

08 Jahresbericht der Co-Präsidenten

12 Jahresbericht des Cheftrainers

15 Jahresbericht Schwimmschule

16 Gesichter des SVSW

20 Schwimmen lernen für Erwachsene

24 Wettkampfimpressionen

26 Ironman Hamburg

29 2 Schwimmvereine, Weg!

30 Clubrekorde

33 Sport und Integration

35 Spendenaufruf

Impressum

Allgemeine Informationen:
Zeitungsformat: DIN A4
Auflage: 500 Exemplare

Herausgeber:
Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach
Postfach 3
9016 St.Gallen

Redaktion:
Katja Trolp
Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach
Redaktorenteam

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

Fotos:
Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach

ADVICE
INFORMATIK AG

AUSGEREIFTE INFORMATIKLÖSUNGEN

ABACUS ERP-Software

Auch als Cloud-Lösung

Finanzapplikationen, Lohnbuchhaltung
Auftragsbearbeitung (Lager, PPS)
Projektmanagement, Adressverwaltung / CRM
Service- und Vertragsmanagement
Immobilienverwaltung, AbaBau
AbaScan / Archivierung

ADVICE INFORMATIK AG • ABACUS Gold-Partner
Goldach • Adliswil • Chur
www.advice.ch • info@advice.ch

Ihr Vertriebspartner für
ABACUS business software

Einladung

zur 2. Generalversammlung und zum Vereinsabend des SVSW 2019 Samstag, 9. Februar 2019 in der Aula OZ Grünau

Programm:

15.00–18.00 Uhr	Clubmeisterschaften im Hallenbad «Sonnenrain» in Wittenbach
18.30 Uhr	Generalversammlung
19.30 Uhr	Nachtessen
20.15 Uhr	Siegerehrung Clubmeisterschaften
20.30 Uhr	Clubabend mit – Tombola – Kaffee und Kuchenbuffet
22.00 Uhr	Ausklang und Aufräumen

Das Protokoll der 1. Generalversammlung und das Budget für 2019 werden zur Einsichtnahme aufliegen. Dieser Anlass ist für die ganze Familie gedacht. Es würde uns freuen, Sie und Ihre Familie an der diesjährigen GV verbunden mit dem Clubabend zu begrüssen.

Traktanden:

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

Editorial

von Marcel Thoma

Liebe Leserin, lieber Leser

Wenn sich jemand bei mir nach meinen Lieblingsworten erkundigen würde, dann käme wohl das Wort «Nein» selten bis gar nie vor.

Ich helfe als notorischer Optimist immer gerne mit, Herausforderungen anzupacken, Lösungen oder Alternativen zu suchen und nicht gleich «nein» zu sagen. Vielleicht hat dies Euer Co-Präsident gewusst, als er mich für dieses Editorial angefragt hat. Und nun sitze ich da, und soll als ehemaliger Wintersportler und aktuell passionierter Läufer das Editorial für die Flaschenpost schreiben? Eine echte Herausforderung für einen, der das Element Wasser von Kindesbeinen an lieber in kristalliner Form als flüssig gehabt hat. Aber wie kam es eigentlich dazu? Ein kurzer Erklärungsversuch gründet im Umstand, dass alle Kinder im Bergdorf Amden über dem Walensee, wo ich aufgewachsen bin, Ski's schon fast in die Wiege gelegt bekommen haben. So waren das Schüler-Skirennen und das Clubrennen des Skiclubs Amden von jüngster Kindheit an die sportlichen Highlights. Just in die gleich Zeit fiel aber auch die Eröffnung des Hallenbades in Amden. Das hätte eigentlich beste Voraussetzungen geschaffen, dass ich auch den Zugang zum Schwimmsport hätte finden sollen. Weshalb dies nicht der Fall gewesen ist, ist heute schwierig abzuschätzen. Vielleicht liess mich der Unfall meines Vaters bei der Eröffnung des Hallenbades gegenüber dem Wasser im Unterbewusstsein auf Distanz gehen.

Vor circa 15 Jahre kam ich dann mit Sportlern der Stadtpolizei mit dem Triathlon in Kontakt und startete bei kleineren Veranstaltungen in Frauenfeld und Stettfurt. Dabei musste ich feststellen, dass das Schwimmen bei mir einen regelrechten Pferdefuss darstellte. Also unternahm ich dann einen zweiten Versuch, das Schwimmen mit dem Besuch eines Crawl-Kurses doch noch einigermassen richtig zu lernen – das was ich im Wasser nämlich mache, darf ich maximal als «vorwärts baden» bezeichnen. Und weil ich zu wenig Geduld hatte, brach ich dieses Engagement nach kurzer Zeit wieder ab und lebe nun damit, dass ich halt nur ein «Vorwärtsbader» bleibe.

Weshalb kann ich mich trotzdem an diesem Editorial versuchen? Als Leiter der Dienststelle Sport darf ich mich seit 10 Jahren für viele Sportarten einsetzen, ob ich sie nun aktiv betreibe oder nicht. Es macht mir grossen Spass und gibt mir grosse Befriedigung, wenn ich mithelfen kann, dass Sport in den vielfältigsten Facetten in unserer wunderschönen Stadt niederschwellig betrieben werden kann. Eine sportliche Gesellschaft ist erwiesenermassen eine gesündere Gesellschaft. Und die im Sport erlebten Emotionen sind Ansporn, Motivation und Triebfeder für mich, mich für möglichst viele verschiedene Sportarten mit Optimismus einzusetzen.

Am 19. Juli bin ich deshalb der Einladung des SVSW zur Nachwuchs SM in Romanshorn sehr gerne gefolgt. Und was ich dort zu sehen bekommen habe, hat mich tief beeindruckt. Angefangen von der professionellen Organisation, über die minutiös geplante und streng getaktete Abwicklung, die hervorragend umgesetzte, speditive Durchführung der spannenden und hochstehenden Wettkämpfe, die würdigen und stilvollen Siegerehrungen, bis zur vertrauten Stimme des Speakers Röbi Schumacher haben mich dem Schwimmsport noch näher gebracht. Und die Emotionen der Schwimmer/innen, Begleiter/innen und Fans, inbesondere mitten in der Schwimmfamilie des SVSW haben mich förmlich mitgerissen. Und den ganzen Nachmittag habe ich immer wieder neidisch gestaunt, welche tolle Wasserlage und Körperspannung die jungen Athleten/innen hatten.

Und auch die Einladung zur 49. DV des Regionalverbandes Ostschweiz Swiss Swimming am 24. November in der FHS St.Gallen habe ich sehr gerne angenommen. Zusammen mit unserem Sportdirektor, Stadtrat Markus Buschor, und dem Leiter der Infrastrukturen, Andreas Horlacher, durften wir in die aktuellen Themen des Schwimmsports rein hören und feststellen, dass unser Engagement zugunsten des Schwimmsports positiv zur Kenntnis genommen wird. Die Stadt St.Gallen steht vor zahlreichen Investitionsbedürfnissen sowohl im Bildungs- und Verwaltungsbereich als auch bei den städtischen Werken und Betrieben – im Sportbereich hat's aktuell nur Platz für ein (1) grösseres Projekt: die Sanierung und Erweiterung des Hallenbades Blumenwies. Viele Sportlerinnen und Sportler sind bekanntlich nicht gesegnet mit Geduld – hier nehme ich mich nicht aus. Und trotzdem ist halt im Zusammenhang mit dem Blumenwies noch Geduld gefragt. Gegenseitiges Verständnis und Respekt werden in der kommenden Zeit noch stärkere Bedeutung erlangen, wenn wir das Projekt zum Erfolg und damit zur Realisierung bringen wollen.

Mir hilft aktives Sporttreiben, meiner sportlichen, geschäftlichen Ungeduld zu begegnen und sie in den Griff zu bekommen und zur notwendigen, inneren Ruhe zu finden. Und wenn sich dann noch in der Dunkelheit meine Lauf-Trainingsstrecke mit dem Weg der Frühestschwimmer vor dem Blumenwies oder mit der Trainingsstrecke der Frau Eures Co-Präsidenten kreuzt, so motiviert dies zusätzlich, mich insbesondere auch für den Schwimmsport aktiv einzusetzen.

Marcel Thoma, Leiter Sport, Stadt St.Gallen

Jahresbericht
der Co-Präsidenten

Schon wieder ist ein Jahr in unserer schnelllebigen Zeit vorbei und es ist Zeit zurück zu blicken und ein Resümee zu ziehen. 2018 war das erste vollständige Geschäftsjahr für unseren neuen Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach und damit auch ein Jahr intensiver Arbeit und neuer Herausforderungen.

So haben wir uns im Vorstand in vielen Gesprächen damit auseinandergesetzt wie wir z.B. die Verwaltung der Lohnzahlungen für unsere Trainer und Kursleiter, deren Anzahl im neuen Verein ja deutlich gestiegen ist, effizient und zuverlässig gewährleisten können. Am Ende haben wir uns für eine Zusammenarbeit mit Vreni Lüthi von der Firma OBECO Unternehmensberatung AG entschieden und arbeiten jetzt für die Stundenerfassung mit der mobilen APP «AbaClick», die alle Leiter einfach und schnell auf ihrem Handy bedienen können. Wir konnten in diesem Jahr bereits sehr viele positive Erfahrungen damit sammeln.

Des Weiteren ist es gelungen, im Gespräch mit den Verantwortlichen des Tri-Club Bodensee eine gute Regelung für gestaffelte Mitgliederbeiträge, der bei uns im Morgentraining trainierenden Triathleten, zu finden, die von allen Beteiligten getragen werden kann. Vielen Dank für die konstruktive Zusammenarbeit.

Ein weiterer Höhepunkt für unseren Verein war sicher auch die Unterzeichnung des Zusammenarbeitsvertrages mit dem Schwimmclub Herisau im Juni vergangenen Jahres, der es beiden Schwimmvereinen ermöglicht, bestehende Ressourcen besser zu nutzen und einer breiten Basis von Athleten möglichst optimale Trainingsbedingungen schafft. Dieses Projekt und das gemeinsame Auftreten des SVSW und des SC Herisau unter dem Dach des Nachwuchsförderstützpunktes Swiss Swimming St. Gallen-Wittenbach erlaubt es allen Beteiligten, den Schwimmsport in der Region optimal zu fördern und nachhaltig in seiner Wirkung zu gestalten.

Ein erstes positives Ausrufezeichen setzte dann auch das gemeinsame Damenteam U16, welches am Final der Schweizerischen Vereinsmeisterschaften in der Jugendkategorie überraschend die Bronzemedaille gewann.

Sportliche Erfolge gab es auch in diesem Jahr wieder viele zu feiern. Besonders hervorzuheben sind die 20 Medaillen, die SVSW- Schwimmer/-innen an den Schweizerischen Nachwuchswettkämpfen in Romanshorn gewannen (darunter

Marius Toscan unter den Nominierten für den St.Galler Sportpreis 2018

auch 3 Staffelmedaillen). Oder die erste Medaille in der offenen Kategorie an Schweizer Meisterschaften seit vielen Jahren, die Marius Toscan mit seinem 3. Platz über 1500 m Freistil an den Schweizer Kurzbahnmeisterschaften errang.

Ein tolles Achtungszeichen für unseren Verein war auch die Nominierung von Marius Toscan für den St.Galler Sportpreis 2018 in der Kategorie «Nachwuchssportler/-in des Jahres 2018».

Weitere Informationen zum sportlichen Bereich entnehmen sie bitte dem Jahresbericht unseres Cheftrainers.

Wir bemühen uns 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 dieses Jahr wieder das Hallenbad Wittenbach für die Austragung von Kids-Liga Wettkämpfen und der Clubmeisterschaft zur Verfügung gestellt.

Mit dem Sportamt St.Gallen sind wir intensiv im Gespräch über die Wasserflächennutzung im Hallenbad Blumenwies. Im Rahmen der von uns veranstalteten diesjährigen Regionalen Delegiertenversammlung des Ostschweizer Schwimmverbandes ergaben sich ebenfalls viele konstruktive Gespräche mit verschiedenen Behördenmitgliedern. Für die gute Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen möchten wir uns bedanken.

Unsere vereinseigene Schwimmschule ist dank grossem Engagement der Schwimmschulleitung und aller Leiterinnen weiter auf Erfolgskurs. Für unsere Schwimmkurse konnten wir mit dem Schulschwimmbecken im Notkerschulhaus einen dritten Standort eröffnen, der sich inzwischen gut etabliert hat.

Leider mussten wir uns im vergangenen Jahr von unserem Vorstandskollegen Christian Müller verabschieden, der aus beruflichen Gründen seine Arbeit bei uns nicht mehr fortsetzen konnte. Danke Christian für deine Arbeit und bis bald einmal als Zuschauer am Beckenrand.

ANZEIGE

profics

inspire your business

Software Lifecycle Management

Public Transport Consulting

Solutions

Software-Development

www.profics.ch

Ein wichtiger Baustein zur Konsolidierung unseres neuen Vereins ist die Planung und Umsetzung eines ausgeglichenen Budgets. Für das nächste Jahr wird deshalb sicher unser Sponsorenkonzept und die Suche nach einem oder mehreren Sponsoren ein wesentlicher Punkt unserer Arbeit sein, um unseren Verein finanziell weiter abzusichern.

Ein weiteres Projekt wird die Stärkung des Breitensports sein. Wir möchten mit verschiedenen Aktivitäten unsere Sportler in diesem Bereich unterstützen und so dieses wichtige Standbein stärken.

Nicht zu vergessen ist die vollständige Integration der Schwimmerinnen und Schwimmer der Valida oder anderen Institutionen, welche an den Special -Olympics -Wettkämpfen teilnehmen. Mit Cristina Parfuss haben wir eine sehr erfahrene und engagierte Trainerin, welche schon seit vielen Jahren diese Gruppe leitet. Zudem haben wir uns als Mit-Organisator der «Summer Games 2022» von Special-Olympics beworben, welche in St. Gallen stattfinden könnten. Das Bewerbungsdossier ist in Vorbereitung.

Wir danken abschliessend allen Helferinnen und Helfern, die zu diesem erfreulichen Vereinsjahr in irgendeiner Form beigetragen haben. Ein Verein kann immer nur so gut sein, wie die Menschen, die diesen Verein mit ihrer Arbeit und ihrem Engagement gestalten. Wir sind auch im nächsten Jahr auf ihre tatkräftige Unterstützung angewiesen.

Wir wünschen uns allen ein gutes und spannendes Schwimmjahr 2019.

Katja Trolp und Günter Parfuss
Co-Präsidenten SVSW

ANZEIGE

ORBECO
Treuhand & Unternehmensberatung

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

SCHÖNBÜELPARK 10 · 9016 ST. GALLEN
INFO@ORBECO.CH · WWW.ORBECO.CH

Mitglied TREUHAND | SUISSE

Jahresbericht
des Cheftrainers

Sportlich könnte das erste Vereinsjahr unseres neugegründeten Schwimmvereins St.Gallen-Wittenbach (SVSW) kaum besser verlaufen sein. Wir konnten unsere Erfolge der Vorjahre (noch als SC Wittenbach) im Nachwuchsbereich bestätigen und sogar weiter ausbauen. So feierten unsere Athleten und Athletinnen viele Finalteilnahmen an Schweizer- und Schweizer Nachwuchsmeisterschaften und die erste Medaille im Elitebereich. Neben den Erfolgen im Leistungssport haben wir uns aber auch in diesem Jahr mit der Weiterentwicklung des Breitensportbereichs sowie des Regionalsportes auseinandergesetzt, wo wir auch in den kommenden Jahren weiter daran arbeiten werden.

Wettkampfsport

Im Nachwuchsbereich konnten wir unsere starken Leistungen der vergangenen Jahre weiter ausbauen und konnten an den diesjährigen Jugendschweizer Meisterschaften in Romanshorn eine hervorragende Bilanz anhand von Medaillen, Bestzeiten und Finalqualifikation erzielen. Total gewannen 6 Sportler/-innen 20 Medaillen. Noch positiver stimmt es mich, dass von den 18 Sportlern, welche daran teilnahmen, ganze 12 den Sprung in eines oder mehrere Finals geschafft haben. Dazu kam noch ein schweizweit einmaliges Ergebnis über 400 m Lagen der 16-jährigen Jungen: alle 3 Medaillen wurden von unseren Jungs gewonnen.

Gegen Ende der Saison krönten unsere Damen dann mit dem Gewinn der Bronzemedaille an der Nachwuchs Vereinsmeisterschaft die diesjährige Saison im Nachwuchsbereich.

Neben den nationalen Erfolgen konnten wir auch in diesem Jahr mit der Qualifikation und den erfolgreichen Teilnahmen an den Multination in Zypern sowie den Nordic Age Group Meisterschaften in Riga (Lettland) die ersten internationalen Erfolge im Nachwuchsbereich feiern.

Highlights im Nachwuchs:

- Teilnahme Multination
- VM Nachwuchs 3ter Platz Damen
- Staffel-Medaillen
- Internationale Qualifikation
- Top 8 Mannschaftswertung Jugendschweizermeisterschaften

Schon im letzten Jahr haben wir damit begonnen, im Elitebereich Fuss zu fassen. Auch hier konnten wir uns weiter steigern und schon

erste grössere Erfolge erzielen. Wir haben es geschafft, die Anzahl der Finals an Schweizer Meisterschaften im Vergleich zum letzten Jahr noch einmal zu steigern und konnten an den Kurzbahn Schweizer Meisterschaften unsere erste Medaille im Elitebereich über 1500m Freistil feiern. Erfreulich ist auch zu sehen, dass es unseren Schwimmer/-innen gelungen ist, nach dem erfolgreichen Abschneiden im Nachwuchsbereich ihre Leistungen auch im Elitebereich zu bestätigen oder sogar noch einmal zu steigern. Das alles macht Mut für die Zukunft!

Einen ersten Schritt zur Etablierung in der offenen Kategorie haben unsere Herren diesen November mit dem Qualifikationsversuch für die Elite Vereinsmeisterschaft bereits gemacht und noch viele weitere werden folgen.

Highlights Elite

- Bronzemedaille 1500m Crawl
- 4ter Platz über 1500m Crawl
- Diverse A und B-Finals (Damen/Herren)

Breitensport

Sportlich wollen wir ein Verein sein, der möglichst viele Facetten des Schwimmsportes abdeckt. Neben dem Wettkampfsport führen wir aktuell 4 Stufen im Breitensport. Wir haben dort mit den Stufen Kids, Jugend, Junioren und Masters ein breites Angebot für Quereinsteiger oder Sportler, welche gerne noch regelmässig trainieren möchten aber keine Wettkämpfe mehr besuchen wollen. Jede dieser Stufe verfügt über sehr gut ausgebildete Trainer und es freut mich zu sehen, dass es seit der Fusion einen regen Zuwachs in den jeweiligen Gruppen gegeben hat.

Sportliche Entwicklung

Über die letzten Jahre haben wir uns stetig weiterentwickelt. Die sportlichen sowie vereinsinternen Erfolge geben uns recht bei dem was wir tun. Wir sind da sicher noch nicht am Ende der Entwicklung angekommen und es werden noch weitere spannende Jahre auf uns als Verein und nationaler Nachwuchsförderstützpunkt zukommen.

Hinter all diesen Erfolgen stecken viele ehrenamtliche Stunden, welche von Eltern, Sportlern, Trainern und dem Vorstand geleistet werden. Ohne diese geleistete Arbeit wäre vieles von dem, was wir uns vornehmen, nicht umsetzbar.

Ich freue mich, auch im kommenden Jahr den Schwimmsport im Raum St. Gallen gemeinsam mit den Trainern des SVSW, unseren Partnern beim Schwimmclub Herisau und dem Schwimmclub Flipper Gossau weiterzuentwickeln.

Gabriel Schneider, Cheftrainer

ANZEIGE

tex-solution
workwear & more

- **Textildruck und Stick**
- **Arbeitskleidung**
- **Teamkleidung**
- **Hemden / Blusen**
- **Werbeartikel**
- **Grosse Markenauswahl**

tex-solution GmbH
Langgasse 92
9008 St.Gallen

Tel. 071 245 90 00
info@tex-solution.ch
www.tex-solution.ch

Audio Visuelle Systeme

Smart Home

Professionelle Beschallungen

Digitale Signature

BavariaTech
PERFEKTION IN BILD UND TON

BavariaTech AG . Speicherstrasse 60 . CH 9000 St. Gallen
T 071 244 41 41 . www.bavariatech.ch

Jahresbericht
Schwimmschule

Viele freudvolle Erlebnisse mit den Kindern prägten unser letztes erfolgreiche Schwimmschuljahr.

Mit den Standorten Wittenbach, St.Gallen und dem neuen Standort, dem Schwimmbad im Schulhaus Notker, konnten wir 2018 unser vielfältiges Kursprogramm weiter ausbauen, um der Nachfrage an unseren Schwimmkursen besser gerecht zu werden.

Dazu zählen der Ausbau der Wochenkurse im Schulhaus Notker, welche wir nun an den Wochentagen Dienstag, Mittwoch und Freitag durchführen können. Zudem können im Hallenbad Blumenwies in St.Gallen neu auch am Samstag Wassergewöhnungskurse und Level 1 Kurse von Eltern mit ihren Jüngsten besucht werden und wir konnten dem Wunsch, Erwachsenen – Anfänger Schwimmkurse anzubieten, Rechnung tragen.

Des Weiteren haben wir die Homepage im Bereich «Schwimmschule» überarbeitet, damit sich alle Interessierten einen guten Überblick von unseren vielfältigen Angeboten machen können.

Wir sind sehr stolz, dass wir in unserer Schwimmschule auf insgesamt 24 Schwimmlehrer/-innen zählen können, welche durch regelmässige Aus- und Weiterbildung die wichtigen Qualitätsanforderungen im methodischen und technischen Bereich erfüllen. Sie erfüllen aber bei dem zentralen Thema der Sicherheits- und Präventionsmassnahmen alle erforderlichen Ausbildungsstufen, die für die Durchführung ihres Unterrichts notwendig sind.

Zahlreiche Schwimm-, Halbjahres-, Intensiv- und Crawlkurse und Schulschwimmstunden wurden mit viel Engagement von unseren Schwimmlehrer/-innen der Schwimmschule unterrichtet.

Wir möchten uns bei allen Schwimmlehrer/-innen, die zu diesen schönen Schwimmerlebnissen für unsere Schwimmschulkinder beigetragen haben, ganz herzlich bedanken.

Euer Engagement und die souverän geleiteten Kurstunden machen unsere Schwimmschule zu dem was sie ist.

Ebenfalls ein grosser Dank gilt dem Hallenbadpersonal an allen unseren Standorten sowie der der Gemeinde Wittenbach, dem Katholischer Konfessionsteil des Kantons St.Gallen und dem Sportamt der Stadt St.Gallen für die gute Zusammenarbeit.

Rebecca Marti & Marion Parfuss
Leitung Schwimmschule

Gesichter des SVSW

Wie bist du zum Schwimmen gekommen?

Christian Schreiber

Wie viele andere, bin ich zuerst in den Schwimmkurs gegangen. Danach habe ich einfach weiter gemacht und dabei meine Liebe zum Wasser entdeckt.

Corvin Laube

Ich bin schon als kleines Kind zum Schwimmkurs gegangen und es hat mir schon damals sehr Spass gemacht.

Katharina Hibbeln

Nach dem Schwimmkurs im Blumenwies habe ich im WSV Vereinsluft geschnuppert. Beim Chlausschwimmen war ich 2012 das erste Mal bei einem Wettkampf dabei. Das hat mir gut gefallen und ich habe einfach immer weiter gemacht. Da ich intensiver trainieren wollte und mehr Wettkämpfe schwimmen wollte, habe ich zum Schwimmclub Wittenbach gewechselt.

Rico Zeller

Nach dem Schwimmkurs durfte ich beim «Schwimmclub reinschnuppern» – das hat mir so gefallen, dass ich mich entschlossen habe, weiter zu schwimmen.

Xenia Waldburger

Als im noch im Kindergarten war, wollte meine Mutter, dass ich Schwimmen lerne. Es wurden immer mehr Schwimmkurse und schlussendlich habe ich die Freude am Schwimmen für mich entdeckt.

Was magst du am Schwimmen besonders?

Christian Schreiber

Ich bin gerne im Wasser, weil es sich anfühlt als ob ich schweben würde. Auch wenn ein Teamaspekt dabei ist, bin am Ende ich dafür verantwortlich wie ich am Wettkampf schwimme. Ich finde auch die ganze Trainingsvorbereitung spannend und schaue mir gerne Videos von bekannten Trainern und Schwimmern an.

Corvin Laube

Dass man sich ohne Ende auspowern kann und dass man nichts von der Umwelt hört. Man schwebt einfach in seiner Welt.

Katharina Hibbeln

Die Wettkämpfe und die Trainingslager, die sind zwar sehr anstrengend, aber trotzdem ist es auch schön, Zeit mit den Schwimmkolleginnen zu verbringen.

Rico Zeller

Da ich seit April 2018 in der Futura schwimmen darf, gehe ich gerne an die Wettkämpfe.

Xenia Waldburger

Ich gehe gerne an Wettkämpfe, um mich mit anderen zu messen. Und freue mich auch immer wieder auf die Gspändli in meiner Schwimmgruppe.

Christian Schreiber
Jg. 2002 Leistungssport Elite

Corvin Laube
Wettkampf- und Breitensport

Katharina Hibbeln
Jg. 2005 Leistungssport Nachwuchs

Rico Zeller
Jg. 2008 Futura Gruppe

Xenia Waldburger
Jg. 2009 Kids-Liga Gruppe

Wie oft trainierst du in der Woche?

Christian Schreiber

Um meine neun Trainings in der Woche mit der Schule kombinieren zu können, ist es sehr wichtig, dass ich mir meine Zeit gut einteile und effizient lerne. Wenn ich während der Lektion den Stoff schon verstehe, brauche ich dann auch weniger Zeit um für die Prüfung zu lernen.

Corvin Laube

4 Mal pro Woche

Katharina Hibbeln

Ich trainiere 6-mal in der Woche.

Rico Zeller

Ich gehe in die 5. Klasse und trainiere 3 bis 4 Mal pro Woche.

Xenia Waldburger

Ich gehe 3 mal pro Woche ins Schwimmtraining.

Was ist deine Lieblingsschwimmart?

Christian Schreiber

Als ich noch jünger war und gerade angefangen hatte, war Rücken meine Spezialität. Doch vor eineinhalb Jahren habe ich die langen Crawlstrecken für mich entdeckt. Ausserdem schwimme ich gern 400 Lagen. Auf dieser Strecke kann ich mein vielfältiges Training zeigen.

Corvin Laube

Kraul

Katharina Hibbeln

Meine Lieblingsschwimmarten sind Brust und Kraul.

Rico Zeller

Rücken und Delphin

Xenia Waldburger

Meine Lieblingsschwimmart ist Delphin und Brust, da ich dort auch sehr schnell bin.

Was waren deine grössten Erfolge bis jetzt?

Christian Schreiber

Sechs Medaillen an der Jugend-Schweizermeisterschaft in Romanshorn, darunter eine Goldmedaille mit der 4×200 Freistil Staffel und ein vierter Platz an der Kurzbahn Schweizermeisterschaft in Uster über 1500 Freistil.

Corvin Laube

Die ROS-Meisterschaften.

Katharina Hibbeln

Teilnahme bei der NSM 2018 und der 3. Platz bei den Nachwuchs Vereinsmeisterschaft im Dezember 2018.

Rico Zeller

Im Moment sind alle Wettkämpfe wichtig für mich. Verschiedene 2. Plätze in Frauenfeld und Singen

Xenia Waldburger

Die Ostschweizer Kidsliga in Kreuzlingen im Sommer 2018. Ich kam aufs Podest und wurde 2te. An der Clubmeisterschaft im Februar 2018, da war ich die Beste in meiner Kategorie.

Was möchtest du mal im Schwimmen erreichen?

Christian Schreiber

Ich möchte mich weiterhin verbessern und Spass am Training haben.

Corvin Laube

An der einer Schweizermeisterschaft teilnehmen/gewinnen.

Katharina Hibbeln

Ein Finale bei der Nachwuchs Schweizer Meisterschaft.

Rico Zeller

Die Teilnahme an den SM und die Teilnahme an Olympischen Spielen.

Xenia Waldburger

Ich möchte einmal an den Europameisterschaften mitmachen.

Schwimmt sonst noch jemand aus deiner Familie regelmässig?

Christian Schreiber

Nein, wenn es das Schwimmen anbelangt bin ich eine Ausnahme in der Familie.

Corvin Laube

Nein.

Katharina Hibbel

Ja, mein Vater (bei den Masters) und meine Brüder (Maximilian in der Kidsliga und Leopold im Level 9).

Rico Zeller

Meine Mutter schwimmt, wenn ich trainiere, also auch 3 bis 4 Mal pro Woche

Xenia Waldburger

Meine kleine Schwester hat auch gerade angefangen zu schwimmen.

Welche Interessen hast du neben dem Schwimmen noch?

Christian Schreiber

Architektur, Technologie und Wirtschaft sind neben dem Schwimmen meine Interessen.

Corvin Laube

Schule, Freunde

Katharina Hibbel

Keine, dafür fehlt mir die Zeit.

Rico Zeller

Ich mache eigentlich sehr gerne Sport – jetzt im Winter fahre ich sehr gerne Ski und freue mich schon auf das Skilager und die Skiferien.

Xenia Waldburger

Wir haben im Dorf einen Hufschmied und dort darf ich alle 2 Wochen reiten gehen.

Schwimmen lernen
für Erwachsene

Der Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach bietet neben Schwimmkursen für Kinder und Crawl-Kursen für Anfänger und Fortgeschrittene auch Anfängerkurse für interessierte Erwachsene an, die gern Schwimmen lernen möchten.

Wenn ein Erwachsener berichtet, dass er nicht schwimmen kann, führt das häufig zu verblüfftem Staunen. Doch erwachsene Nichtschwimmer gibt es viel häufiger als man denkt. 23 Prozent der Bundesbürger können nach Angaben der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) gar nicht oder nicht sicher schwimmen. Die Zahlen für die Schweiz sehen ähnlich aus.

Doch auch Erwachsene können noch schwimmen lernen und zwar bis ins hohe Alter. Also kein Grund sich zu schämen. Die einzigen Bedingungen sind eine ausreichende Gesundheit und der Wunsch, es wirklich zu versuchen. Selbst wer Angst vor dem Wasser hat, sollte es probieren.

Spezialisierte Schwimmkurse helfen, Scheu und Angst zu überwinden. Die Mühe lohnt: Denn schliesslich können alle Menschen ungewollt in Situationen kommen, wo Schwimmen können, lebensrettend sein kann. Ausserdem eröffnen sich ganz neue Freizeit- und Sportmöglichkeiten.

Wir möchten Ihnen an dieser Stelle das Ehepaar Samira und Hakeem Sayaband vorstellen. Das Ehepaar flüchtete 2008 mit seinen drei kleinen Kindern über das Mittelmeer aus dem Irak. Dabei geriet die junge Familie in bedrohliche Situationen, in denen ihr Boot fast kenterte und Eltern und Kinder sich am Ende knapp auf die unbewohnte Insel Glaros retten konnten.

Inzwischen lebt die Familie gut integriert in Niederuzwil.

Samira/Rahim, was hat euch jetzt nach 10 Jahren in der Schweiz bewogen einen Schwimmkurs für Erwachsene zu belegen?

Samira: Für mich ist Schwimmen lernen aus zwei Gründen wichtig. Es ist erstens eine gute Form der Integration und zweitens hilft es mir das Trauma zu überwinden, das ich bei der Flucht erlebt habe, als wir fast kenterten und ich Todesangst hatte.

Hakeem: Für mich ist Schwimmen auch ein schöner und wichtiger Sport, gerade in Europa und hier in der Schweiz. Besonders wenn es draussen schlechtes Wetter ist oder auch jetzt im Winter kann man im Hallenbad wunderbar Sport treiben. Wir haben früher schon versucht, Schwimmen zu lernen, aber wir konnten bislang keinen Kurs für Erwachsene finden. Aber jetzt nach 10 Jahren in der Schweiz hat es geklappt und es macht uns grossen Spass.

Ist der Wunsch Schwimmen zu lernen, auch entstanden, um mit euren Kindern mitzuhalten, die ja in der Schweiz sicher am Schulschwimmunterricht teilgenommen haben?

Samira: Ja, auch das ist ein wichtiger Punkt. Wir wollten als Familie an den Wochenenden immer etwas gemeinsam unternehmen und waren oft auch im Schwimmbad, aber die Kinder haben dann bald den Spass daran verloren, weil wir als Eltern nicht mit ins Wasser kamen und nicht schwimmen konnten. Oder im vergangenen Sommer, in den Ferien, da waren wir in einem Campingplatz im Tessin. Alle Leute sind dort im See geschwommen, nur ich nicht. Ich konnte nur mit den Füssen in den See und mich ein bisschen nass machen. Ich hatte so grosse Angst vor dem Wasser. Und dann habe ich entschieden, dass ich unbedingt schwimmen lernen muss, damit ich den Kindern wirklich nah sein kann.

Wie seid ihr auf unser Angebot gestossen?

Samira: Ich arbeite in St.Gallen bei der Infostelle ARGE St.Gallen. Meine Chefin hat mir ein paar Flyer zu diesem Schwimmkurs gegeben. Ich sollte sie an Interessierte verteilen und als ich die Flyer gesehen habe, dachte ich sofort – die erste Person, die dieses Angebot annehmen sollte, bist du selbst und dann habe ich mich sofort angemeldet.

Wie erlebt ihr den Schwimmkurs? Was sind die Schwierigkeiten für dich/ euch beim Umsetzen der vorgegebenen Übungen im Wasser.

Hakeem: Gerade am Anfang war es für uns ziemlich schwierig. Wir wollten alle Übungen mitmachen, aber wir konnten das oft nicht, es klappte nicht. Da dachten wir, das lernen wir nie. Erst mit der Zeit und ganz langsam wuchs das Selbstvertrauen.

Samira: Meine grösstes Problem war – ich konnte dem Wasser nicht vertrauen. Das brauchte wirklich Zeit. Zeit zu lernen, das Wasser ist nicht Dein Feind. Ich hatte wirklich Angst, alle Emotionen von früher kamen wieder hoch, Angst, Hilflosigkeit, Entsetzen. Ausserdem hatte ich Flashbacks, sah die Bilder wie wir auf dem Mittelmeer unterwegs waren von der Türkei aus Richtung Griechenland und immer hatte ich diese Gedanken, die Angst vor dem Ertrinken. Ich dachte an die Leute, die es nicht geschafft haben, die ertrunken sind. Ich habe mich in sie hineinversetzt, es ging also nicht nur um meine eigenen Erlebnisse. Ich arbeite als Dolmetscherin auch für traumatisierte Flüchtlinge, Menschen, die ihre Ehepartner, ihre Kinder auf dem Mittelmeer verloren haben und all das war in mir präsent, als ich mit dem Schwimmkurs begann. Und dann habe ich aber für mich

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**

PFISTER REISEN.CH

Schlagermusikreisen.ch

PROGRAMM 2019

9. März	**Skitag Obersaxen**		
	Fahrt/Skiticket Erwachsene		Fr. 86.-
	Jugendliche		Fr. 76.-
12. März	**Pferdekutschenfahrt, Klosters/Alp Garfiun**		
	Car- und Kutschenfahrt		Fr. 79.-
8. April	**Europapark Rust (D)**		
	Fahrt und Eintritt Erwachsene		Fr. 95.-
	4-16 Jahre		Fr. 85.-
30. April	**Insel Mainau, Orchideenschau**		
	Fahrt und Eintritt		Fr. 50.-
20.-23. Mai	**Achensee**		
	Fahrt, DZ/HP, Schifffahrt	pro Person	Fr. 485.-
5. Juni	**Konzert Rammstein, Bern**		
	Fahrt		Fr. 55.-
12. Juni	**Wochenmarkt Luino (I)**		
	Fahrt		Fr. 50.-
31. Juli	**Open Air Flumserberg**		
	Fahrt		Fr. 40.-
	Fahrt und Eintritt		Fr. 132.-
11. Sept.	**Wochenmarkt Luino (I)**		
	Fahrt		Fr. 50.-
16.-19. Sept.	**Engelberg, 4*H+ Hotel & Spa**		
	Fahrt, DZ/HP	pro Person	Fr. 570.-
25.-29. Sept.	**Schlagermusikfest Umag/Kroatien**		
	Fahrt, DZ/HP, Konzerte	pro Person ab Euro	369.-
15. Okt.	**Messe „Holz", Basel**		
	Fahrt		Fr. 49.-
1. Nov.	**Kürbisfest Rudolfingen**		
	Fahrt		Fr. 35.-
6. Nov.	**Aarauer Rüeblimärt**		
	Fahrt		Fr. 39.-
24./25. Nov.	**Zibelemärit inkl. Konzert „Pläuschler"**		
	Fahrt und Konzert		Fr. 55.-
29.-30. Nov.	**Weihnachtsmarkt München**		
	Fahrt, DZ/Frühstück		Fr. 172.-
5. Dez.	**Weihnachtsmarkt Bremgarten**		
	Fahrt		Fr. 42.-
10. Dez.	**Weihnachtsmarkt Luzern und Besuch Kambly**		
	Fahrt		Fr. 55.-
Div. Schlagerkreuzfahrten 2019			Preise auf Anfrage

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

entschieden, ich muss mich diesen Emotionen stellen, ich muss lernen, dem Wasser zu vertrauen und dabei hat mich unsere Kursleiterin Beatrice sehr unterstützt. Sie hat Verständnis für mich gehabt, sie hat mich motiviert, hat Komplimente gemacht, sie war viel mehr als nur eine Lehrerin, sie war für mich auch so etwas wie eine Therapeutin. Und all das war für mich unglaublich wichtig.

Gibt es bestimmte Hemmschwellen beim Lernen, die ihr nur schwer überwinden konntet oder könnt?

Samira: Für mich war es das Tauchen, das mit dem Kopf unter Wasser sein. Das war für mich sehr schwierig, das konnte ich lange nicht oder sich waagerecht auf das Wasser legen, auch das klappte lange Zeit nicht...

Hakeem: Bei mir war es auch das Tauchen, dabei ist es so wichtig, das zu lernen und die Sicherheit zu bekommen, man kann längere Zeit unter Wasser sein und nichts passiert, man erstickt nicht...

Wie wurdet ihr unter den Kursteilnehmern aufgenommen?

Samira: Das war von Beginn an ein gutes Verhältnis. Es sind sogar Freundschaften entstanden. Wir haben zum Beispiel eine Teilnehmerin aus Eritrea. Wir haben uns gegenseitig unterstützt und motiviert und sogar einen kleinen Wettbewerb veranstaltet. Das hat mir sehr geholfen.

Hakeem: Man kann voneinander sehr gut lernen, zeig du mal, wie machst du das. Wenn mehrere Leute im Kurs sind, ist das immer sehr hilfreich.

Wo steht ihr aktuell im Prozess des «Schwimmenlernens»? Was sind eure nächsten Ziele?

Samira: Ich möchte wirklich im tiefen Wasser schwimmen können. Noch brauche ich den Beckenboden unter mir. Ich könnte eigentlich weiter schwimmen, aber dann stoppe ich doch und stelle mich hin, um zu prüfen, ob alles sicher ist. Ich bewundere alle, die wirklich ohne Angst im tiefen Wasser schwimmen können. Das will ich auch schaffen, das ist mein Ziel.

Hakeem: Ich kann schon gute 10 Meter ohne Probleme schwimmen, aber ich möchte natürlich viel weiter kommen. Ich möchte einfach ins Wasser gehen können und ohne Angst losschwimmen. Das wäre wirklich toll.

Wenn ihr auf Eure Zeit im Schwimmkurs zurückschaut, welche Ideen habt ihr noch? Was könnte noch besser werden?

Hakeem: Ich fände es schön, wenn der Staat solche Angebote für dieses hier vom Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach finanziell stärker unterstützen könnte. So hätten noch mehr Leute die Chance schwimmen lernen zu können, auch Leute, die wenig Geld haben, wie Arbeitslose, Migranten und Asylsuchende zum Beispiel. Das wäre auch ein guter Beitrag zur Integration, möglicherweise ähnlich effektiv wie ein Deutschkurs.

Samira: Vielleicht könnten auch die Krankenkassen diese Art von Schwimmkursen unterstützen, denn mein Beispiel zeigt, wie wirksam sie in Kombination mit psychotherapeutischen Angeboten Traumata behandeln können, Traumata, die während der Flucht über das Meer entstanden sind. Mir haben die Praxisübungen im Wasser mehr geholfen, als das nur Reden darüber...

Das Interview führte Katja Trolp.

Wettkampfimpressionen

2018

Ironman
Hamburg

Der Gigathlon 2017 in Zürich geht zu Ende. Nach dem Rennen ist bekanntlich vor dem Rennen und somit überlegen wir uns bereits, welchen sportlichen Höhepunkt wir für unsere nächste Saison setzen sollen. Wir, das sind Patrick Buchs, Andreas Dörig, Günter Parfuss und ich; vier Freunde, die bereits einige Jahre als Hobbysportler im Triathlonbereich gemeinsam unterwegs sind. Rasch können wir uns auf ein neues gemeinsames Ziel einigen: den Ironman Hamburg 2018.

Somit heisst es für uns wieder jeden Dienstag und Donnerstag frühmorgens um 6.00 Uhr im Blumenwies ins Wasser zu steigen, um unsere schwimmtechnischen Leistungen aufzupolieren. Am Dienstag bekommen wir jeweils ein Programm von Gabriel. Dank Gabriel ist unser Trainingsprogramm um einiges abwechslungsreicher geworden und wir Quereinsteiger sind gefordert. Die technischen Übungen, die diese beinhalten, werden für uns zum Teil zum Überlebenskampf im Wasser.

Da dieser Bericht hauptsächlich von Schwimmerinnen und Schwimmer gelesen wird, gebe ich in diesem Abschnitt eine kleine Episode aus unserem Schwimmtraining wieder. Damit wir unsere Würde ein bisschen behalten können werde ich keine Minutenangaben für die Abgangszeiten angeben und lasse die Zeit als unwichtigen Faktor im Raum stehen.

Wir schwimmen also in einer gewissen Abgangszeit 10 Mal 100 m. Da schwimmen wir nun zum dritten Mal die 100 m und ich habe ein super Gefühl, als ich auf der Nebenbahn einer dieser jungen SVSW Superschwimmer auf gleicher Höhe entdecke – er mit Brettli und Beinschlag – und ich denke mir noch so «Ihr habt heute wieder mal ein richtig hartes Training um das ich euch nicht beneide!». Beim nächsten Mal Luft holen ist derselbe Schwimmer noch immer auf der gleichen Höhe. Das kratzt ein bisschen am Ego und ich versuche meinen Bewegungsablauf noch ein bisschen zu beschleunigen, was aber nicht wirklich viel bringt. Der Jüngling setzt Ende Bahn zu einer Rollwende an und «brettelt» mir davon. Ich fühle mich wie ein begossener Pudel und kämpfe mich nun schleppend durchs Training.

Zum Glück ist der Löwenanteil von einem Triathlontraining nicht das Schwimmen. Es wird wesentlich länger Rad gefahren und gelaufen. Wer aber nach den 3,8 km Schwimmen, das meistens im offenen Gewässer stattfindet, nicht aus dem Wasser steigt, wechselt nicht aufs Rad und so muss sich jeder auch dieser Disziplin stellen. Was sicherlich den schwächeren Schwimmern zu Gute kommt, ist das Tragen eines Neoprenanzugs. Der Neopren gibt dir warm, Auftrieb und sorgt für eine bessere Gleitphase im Wasser. In der Menschenmasse, die da mitschwimmt, gibt dir der Neopren auch eine gewisse Sicherheit. Kurz gesagt: Neopren – dein Freund und Helfer.

Laut Reglement ist bis zu einer Wassertemperatur von 16 °C der Neoprenanzug obligatorisch. Von 16 bis 24,5 °C kann dieser freiwillig getragen werden und über 24,5 °C ist das Tragen eines Anzugs verboten. Da Hamburg im nördlichen Teil von Deutschland liegt und das Wetter dort oben eher kalt und rau ist, stellen wir uns auf Schwimmen mit Neoprenanzug ein.

Zwei Wochen vor dem Wettkampf beginnt die übliche Materialkontrolle; ist das Rad in einem tadellosen Zustand, hat der Neoprenanzug Risse,

welche Hose ziehe ich an? Der Wetterbericht wird auch ständig beobachtet. Diesen Sommer ist die Hitze nicht nur bei uns in St.Gallen hoch. Das Quecksilber klettert auch in Hamburg bis zur 33°C Marke. Somit wird nun auch nach den aktuellen Wassertemperaturen gegoogelt. Eine Woche vor dem Wettkampf steht fest: wenn es nicht kühler wird oder sogar regnet, werden die Wassertemperaturen nicht mehr unter 24,5 °C sinken. Das letzte Schwimmtraining im Bodensee absolvieren wir somit ohne Neopren!

Jetzt wird gepackt: Velo in den Koffer, Reserveschläuche, Trinkflaschen, Laufschuhe… am Schluss bleibt da noch der Neoprenanzug… soll der nun mit oder nicht? In Hamburg wird in der Alster geschwommen – einem See mitten in der Stadt, der aktuell tiefen Wasserstand hat und eher wie eine Pfütze aussieht – also nicht sehr einladend. Ab in den Koffer mit dem Neo, denn die Hoffnung stirbt zum Schluss. Drei Tage vor dem grossen Event reisen wir in Begleitung von Freunden und Familie an.

Kaum in Hamburg angekommen, begeben wir uns zur Athletenzone wo uns eine unerwartete Nachricht erreicht:

Das Schwimmen ist abgesagt!!!

Da die Alster über mehrere Tage ungewohnt hohe Temperatur hatte, haben sich Blaualgen gebildet, die negative gesundheitliche Auswirkungen auf die Schwimmer haben könnten. Anstelle der 3,8 km Schwimmen werden am Anfang 6 km gelaufen, bevor es auf die Radstrecke geht. Im ersten Moment ist die Enttäuschung riesig. Dann doch lieber Schwimmen ohne Neopren als gar kein Schwimmen. Der Helfer, der mir den Starterbag aushändigt, versucht das Ganze mit etwas Humor auszuschmücken: «Die Badekappe kannst du bei deinem nächsten Training tragen».

An dieser Stelle ist zu sagen, dass es natürlich vereinzelte Athleten gibt, die sich über die Blaualgen freuen. (Einer von ihnen ist der Redaktion bekannt. Ich werden ihn nicht namentlich erwähnen, speziell ist aber schon, dass der Herr beim WSV Kassier war, beim SVSW Revisor ist und eine solche Abneigung gegenüber dem Schwimmen hegt.)

Endlich ist es soweit: 29. Juli 2018 – Renntag

Da die 6 km Laufen schneller als die 3,8 km Schwimmen über die Bühne gehen, wird der

Start von 6.30 Uhr auf 7.30 Uhr verschoben. Die Temperaturen sind jetzt schon auf ca. 24 °C. Danach geht es auf die 180 km Radstrecke und die Temperaturen steigen weiter. Der Wasser- und Salzverlust ist enorm und jeder versucht diesen mit elektrolytischen Getränken, Gels und Salztabletten zu ersetzen. Beim finalen Marathon gibt es auf den 42,2 km regelmässig Verpflegungsposten mit einer guten Auswahl. Zahlreiche Zuschauer feuern einem an. Bei den inzwischen erreichten 30 °C ist man um jeden Wasserbecher oder Eiswürfel, den man sich ins Trikot leeren kann, dankbar.

Schlussendlich passieren wir alle unter dem Jubel unserer Familien und vielen Zuschauern überglücklich die Ziellinie. Was gibt es Schöneres, als nach dieser Strapaze den bekannten Satz des Speakers: «You are an IRON MAN» zu hören?

Marcel Huber, Triathlet und Breitensportler bei den Masters des SVSW

2 Schwimmvereine, ein Weg!

Der Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach und der Schwimmclub Herisau

Im Sommer 2018 unterzeichneten die beiden Vereine eine Zusammenarbeitsvereinbarung unter dem Dach des nationalen Nachwuchsförderstützpunktes St.Gallen-Wittenbach und beschlossen verstärkt gemeinsame Ressourcen zu nutzen, um die Talente in beiden Vereinen bestmöglich zu fördern.

Eine Strategie, die den Schwimmsport in unserer Region voran bringen wird.

Clubrekorde

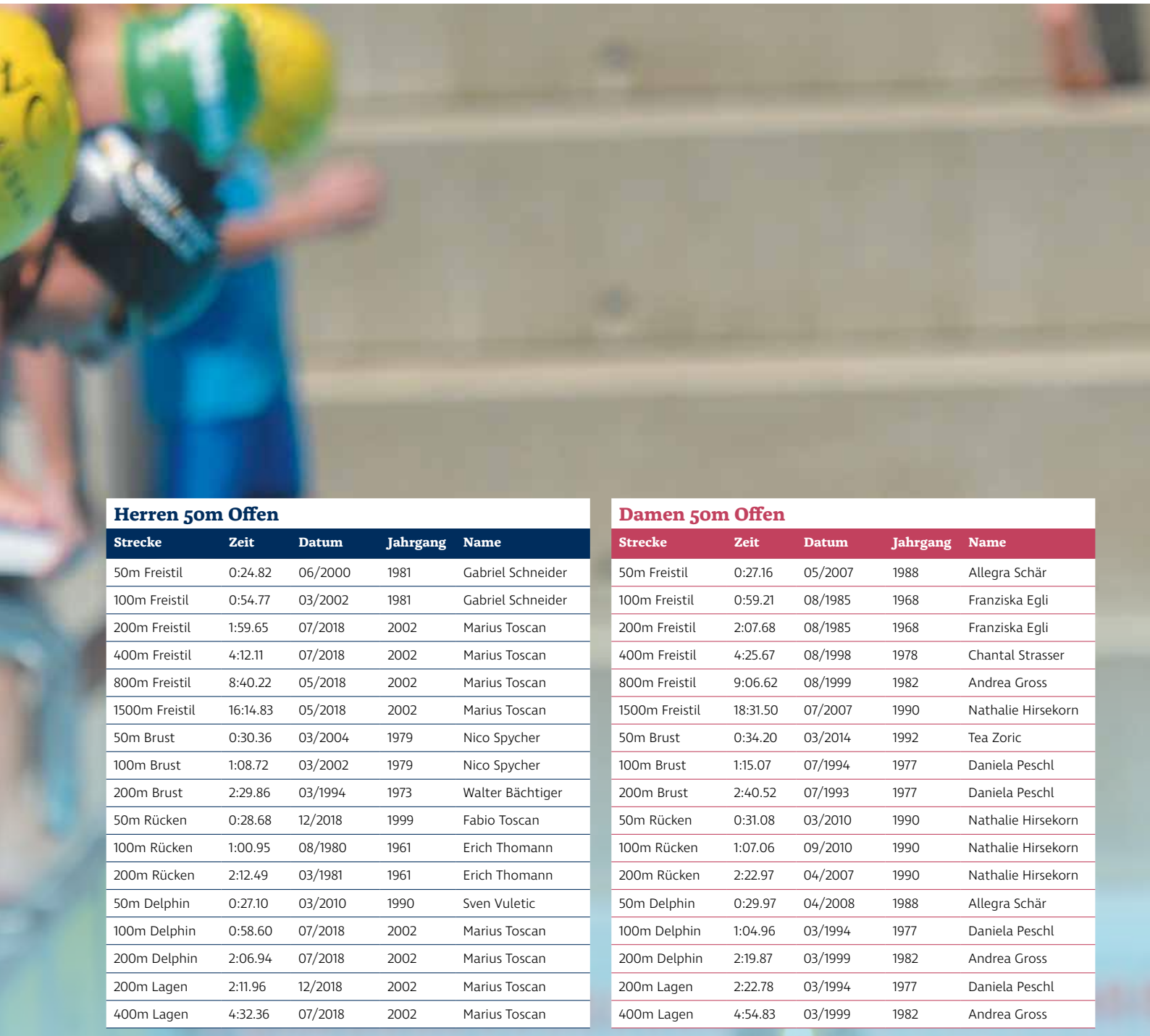
des Schwimmvereins St.Gallen-Wittenbach 2018 (Clubrekorde SCW integriert)

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	1:56.63	10/2018	2002	Marius Toscan
400m Freistil	4:04.81	10/2018	2002	Marius Toscan
800m Freistil	8:16.21	11/2018	2002	Marius Toscan
1500m Freistil	16:36.92	11/2018	2002	Marius Toscan
50m Brust	0:29.66	11/2009	1990	Ivan Zoric
100m Brust	1:05.21	12/2009	1990	Ivan Zoric
200m Brust	2:26.24	10/2018	1973	Marius Toscan
50m Rücken	0:27.29	11/2018	1999	Fabio Toscan
100m Rücken	0:57.79	11/2018	1999	Fabio Toscan
200m Rücken	2:04.31	11/2018	1999	Fabio Toscan
50m Delphin	0:27.06	04/2004	1979	Nico Spycher
100m Delphin	0:58.00	04/1990	2002	Robert Barisic
200m Delphin	2:04.55	11/2018	2002	Marius Toscan
100m Lagen	0:59.84	11/2014	1989	Marco Ramseyer
200m Lagen	2:10.87	11/2018	2002	Marius Toscan
400m Lagen	4:23.77	11/2018	2002	Marius Toscan

Damen 25m Offen

Strecke	Zeit	Datum	Jahrgang	Name
50m Freistil	0:26.58	02/2007	1988	Allegra Schär
100m Freistil	0:58.54	09/1985	1968	Franziska Egli
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	19:00.48	04/2004	1978	Evelyne Auer
50m Brust	0:34.03	05/2014	1992	Tea Zoric
100m Brust	1:13.45	05/2014	1992	Tea Zoric
200m Brust	2:35.56	12/2018	2003	Michaela Häseli
50m Rücken	0:30.22	10/2010	1990	Nathalie Hirsekorn
100m Rücken	1:04.01	10/2010	1990	Nathalie Hirsekorn
200m Rücken	2:16.95	10/2010	1990	Nathalie Hirsekorn
50m Delphin	0:29.76	04/2008	1988	Allegra Schär
100m Delphin	1:05.26	01/1998	1982	Andrea Gross
200m Delphin	2:18.92	03/1998	1982	Andrea Gross
100m Lagen	1:06.42	04/2008	1988	Allegra Schär
200m Lagen	2:20.84	03/1998	1982	Andrea Gross
400m Lagen	4:52.35	11/1999	1982	Andrea Gross



Herren 50m Offen

Strecke	Zeit	Datum	Jahrgang	Name
50m Freistil	0:24.82	06/2000	1981	Gabriel Schneider
100m Freistil	0:54.77	03/2002	1981	Gabriel Schneider
200m Freistil	1:59.65	07/2018	2002	Marius Toscan
400m Freistil	4:12.11	07/2018	2002	Marius Toscan
800m Freistil	8:40.22	05/2018	2002	Marius Toscan
1500m Freistil	16:14.83	05/2018	2002	Marius Toscan
50m Brust	0:30.36	03/2004	1979	Nico Spycher
100m Brust	1:08.72	03/2002	1979	Nico Spycher
200m Brust	2:29.86	03/1994	1973	Walter Bächtiger
50m Rücken	0:28.68	12/2018	1999	Fabio Toscan
100m Rücken	1:00.95	08/1980	1961	Erich Thomann
200m Rücken	2:12.49	03/1981	1961	Erich Thomann
50m Delphin	0:27.10	03/2010	1990	Sven Vuletic
100m Delphin	0:58.60	07/2018	2002	Marius Toscan
200m Delphin	2:06.94	07/2018	2002	Marius Toscan
200m Lagen	2:11.96	12/2018	2002	Marius Toscan
400m Lagen	4:32.36	07/2018	2002	Marius Toscan

Damen 50m Offen

Strecke	Zeit	Datum	Jahrgang	Name
50m Freistil	0:27.16	05/2007	1988	Allegra Schär
100m Freistil	0:59.21	08/1985	1968	Franziska Egli
200m Freistil	2:07.68	08/1985	1968	Franziska Egli
400m Freistil	4:25.67	08/1998	1978	Chantal Strasser
800m Freistil	9:06.62	08/1999	1982	Andrea Gross
1500m Freistil	18:31.50	07/2007	1990	Nathalie Hirsekorn
50m Brust	0:34.20	03/2014	1992	Tea Zoric
100m Brust	1:15.07	07/1994	1977	Daniela Peschl
200m Brust	2:40.52	07/1993	1977	Daniela Peschl
50m Rücken	0:31.08	03/2010	1990	Nathalie Hirsekorn
100m Rücken	1:07.06	09/2010	1990	Nathalie Hirsekorn
200m Rücken	2:22.97	04/2007	1990	Nathalie Hirsekorn
50m Delphin	0:29.97	04/2008	1988	Allegra Schär
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

ZANOTTA AG

Ökologie lohnt sich.

Aktenvernichtung
Altpapierverwertung
Transporte

Lettenstrasse 3
CH-9008 St.Gallen
Tel. 071 244 55 03
www.zanotta.ch

Meine ersten Ansprechpartner.

Über 150 Jahren und davon bereits 49 Jahre in **St. Gallen-Neudorf** garantiert die St.Galler Kantonalbank eine hohe Verlässlichkeit und Kontinuität. Ob nachhaltige Vermögensbewirtschaftung, durchdachte Finanzpläne für eine entspannte zweite Lebenshälfte oder überzeugende und preiswerte Lösungen zur Finanzierung von Wohneigentum: Wir erfüllen unsere Aufgaben seit eh und je mit viel Engagement und Gespür für die Menschen in unserer Region. Für das, was sich in der Vergangenheit ausgezahlt hat, werden wir uns auch in Zukunft einsetzen. So können wir mit Ihnen weiterhin gemeinsam wachsen.

Sandra Inauen
Beraterin Privatkunden
071 282 41 27

Simon Jermann
Berater Privatkunden
071 282 41 25

Rorschacherstrasse 251a, 9016 St. Gallen, sgkb.ch

St.Galler Kantonalbank

Quelle: Valida Webseite und Valida Zeitung

Sport und Integration

Zusammenarbeit des Valida-Schwimmteams mit dem Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach

«Meine ersten Erfahrungen machte ich an den nationalen Spielen von Special Olympics in Bern. Sie liessen mich nicht mehr los. Dies war der Kick, den es brauchte, dass ich mich im Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach für das Training von Menschen mit einer Beeinträchtigung einsetzte.» Cristina Parfuss (Trainerin SVSW)

Mit der Integration in den Wassersportverein St. Gallen vor einigen Jahren wurde die Professionalität der Betreuung des Valida-Schwimmteams erhöht. Die schwimmtechnische Aus- und Weiterbildung der Athleten und Athletinnen wurde vom Wassersportverein übernommen. Die Administration wie z.B. Wettkampfmeldungen und agogische Betreuung blieb weiterhin in den Händen der Valida. Nun wurde ein weiterer Schritt gemacht: Die vollständige Integration der Sportlerinnen und Sportler als eigenständige Vereinsmitglieder in den Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach. Als Privatpersonen nehmen sie am Clubleben teil, besuchen ganz normal die verschiedenen Anlässe. Das Ziel des Vereins «Schwimmen für jedermann» kann mit den neuen Mitgliedern weiter verfolgt werden. Aktuell ist der Austausch mit Valida noch sehr rege. Auch da die Regeln für Schwimmerinnen und Schwimmer mit Handicap anders sind. Die Trainer/-innen bilden sich bei Special Olympics aber stetig weiter, um so ein optimales Training anbieten zu können. Sowohl die Valida als auch der Schwimmverein sind sehr positiv und freuen sich auf diesen Schritt.

«Unser Verein möchte jedem professionelles Schwimmen ermöglichen. Die Arbeit mit Menschen mit Beeinträchtigung ist ganz besonders, da die Freude über die sportliche Aktivität ausserge-wöhnlich ausgedrückt wird. Für die Administration benötigen wir aktuell noch die Erfahrung der Valida Verantwortlichen. Ziel ist es aber, im Verlauf der Zusammenarbeit die neuen Mitglieder komplett in den Schwimmverein zu integrieren.»

Günter Parfuss, Co-Präsident, Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach

Café GÄTZI

Dorfbäckerei

Spendenaufruf

Der Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach ist 2017 aus einer Fusion des SC Wittenbach und des Wassersportvereins St.Gallen entstanden. Er 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 swimming 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 Jugendlichen sind Ihnen dankbar für Ihr Engagement und Ihre Hilfe.

Vereinsadresse:
Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach
Postfach 3, 9016 St.Gallen, www.svsw.ch

Vorstand Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach

Co-Präsident: Günter Parfuss, 9016 St.Gallen, Curiestrasse 14
Co-Präsidentin: Katja Trolp, 9011 St.Gallen, Herbrigstrasse 41
Kassierin: Juliane Hibbeln, 9008 St.Gallen, Goethestrasse 43
Presse: Armin Toscan, 9016 St.Gallen, Flemingstrasse 10

Abenteuer lassen sich keinen Weg vorschreiben. Der neue **Jeep Compass** mit seinen einzigartigen Motoren sowie der neuesten Sicherheits- und Technikausstattung verwandelt jede Strecke in eine neue Möglichkeit. Dank seiner Vielseitigkeit bahnt sich der leistungsstärkste Kompakt-SUV seinen eigenen Weg.

Der muskulöse und kräftige **Dodge Durango** verkörpert wie fast kein anderes Fahrzeug einen klassischen US-Geländewagen.

Mit seinen 290 – 482 PS wird jeder Fahrweg zum grossen Ereignis. Überzeugen Sie sich selbst...

SAVE THE DATE
27./28. April 2019
garagekaufmannag.ch

1969 – 2019

50 Kaufmann

Jeep®

Garage Kaufmann AG
Wittenbach
Arbonerstrasse 39
9300 Wittenbach
Tel. 071 292 15 15
www.garagekaufmannag.ch