KTV ALTSTÄTTEN
2020

#zämäför

JAHRESBERICHT

II) Traktandenliste

I) Titelblatt 1

II) Traktandenliste 2

1) Begrüssung 3

2) Protokoll der 87. Hauptversammlung 3

3) Jahresberichte 4

a. Präsident 4
b. Anlässe 6
c. Jugendriege 9
d. Aktive Damen 13
e. Frauengruppe 15
f. Aktive Herren 16
g. gemeinsame Anlässe 19
h. Leichtathletik 21
i. Marketing 34

4) sport-verein-t 35

5) Jahresrechnung / Revisorenbericht 36

6) Jahresprogramm / Budget 2021 43

7) Festsetzung der Jahresbeiträge 45

8) Wahlen 45

9) Mutationen 48

10) Ehrungen 50

11) Varia 51

a. Gönnervereinigung 51
b. Männerriege 52

12) Vorstand 2019/2020 53

13) Leiter und Kommissionen 2019/2020 54

1) Begrüssung

Geschätzte KTVA-Familie

Herzlich Willkommen zur 88. Hauptversammlung 2020. Der Vorstand hat sich die Mühe gemacht, für euch die Hauptversammlung so angenehm wie möglich zu gestalten. Die Traktandenliste findet ihr auf Seite 2.

Ein turbulentes Vereinsjahr neigt sich zu Ende. Nach tollem und euphorischem Start im letzten November 2019 wurden wir durch die Covid-19-Pandemie scharf ausgebremst. Der Turnbetrieb musste unterbrochen werden, die geplanten Anlässe mussten abgesagt oder neu erfunden werden. Schlussendlich können wir als KTV Altstätten trotzdem auf ein – auf seine Art und Weise – positives Jahr zurückblicken.

Durch die unermüdliche Arbeit aller Vorstands- und OK-Mitglieder konnten wir sämtliche Herausforderungen meistern. Der Vorstand führte den Verein mit gutem Vorbild durch die heikle Zeit, die OK-Mitglieder liessen sich Neuheiten einfallen um trotz der schwierigen Situation unser Image sowie unsere Werte der gesamten Bevölkerung zu übermitteln.

Nun wünschen wir euch viel Spass an der Hauptversammlung 2020. Lest die einzelnen Punkte genau durch und gebt eure Stimme ab. Die diesjährige Hauptversammlung hält doch einige Überraschungen für euch bereit.

2) Protokoll der 87. Hauptversammlung

Das Protokoll der Hauptversammlung 2019 findet ihr auf unserer Webseite www.ktva.ch oder direkt unter dem folgenden QR-Code.

Herzlichen Dank Tobias Wälter für das Verfassen des HV-Protokolls 2019.

3) Jahresberichte

a. Präsident

Das Vereinsjahr begann wie jedes andere... Nach der Hauptversammlung im November 2019 fand anfangs Dezember der Klausabend der Jugi- und Aktivriege statt. Nach dem wohlverdienten Weihnachts-/Neujahrs-Break starteten wir mit dem Neujahrsfussballturnier ins Jahr 2020. Die Leichtathleten waren bereits wieder fleissig im Training und auf den Wettkampfplätzen. Auch die Wintermeisterschaft der Jugi, das Skiweekend und das Vorstands-, Leiter- und Kommissionsessen fand in gewohnter Manier satt.

Nach dem tollen Start ins Vereinsjahr musste dann Mitte März der Turnbetrieb unterbrochen werden. Lange und sehnsüchtig mussten wir Stunden, Tage und Wochen ohne unseren geliebten Verein den KTV Altstäten verbringen. Dann endlich die Erlösung im Juni... Der Turnbetrieb konnte wieder in Angriff genommen werden.

Während der Lockdown-Zeit sass das OK des GESA-Cups nicht untätig da und wartete ab, sondern zauberte ein Highlight im Jahr 2020 hervor - die Sammelaktion «zämäför». Nach der Durchführung wurde die Aktion überregional bekannt und diverse Vereine aus der ganzen Schweiz fragten bei uns bezüglich Konzept nach. Auch weiterhin steht das lokale Gewerbe mit unseren langjährigen Sponsoren im Mittelpunkt unserer Tätigkeit und wird dies in Zukunft noch verstärkt tun. Einige unserer langjährigen Sponsoren leiden stark unter den Folgen der Pandemie. Falls ihr einen unserer Sponsoren berücksichtigt, könnt ihr gerne auch einmal erwähnen, dass ihr dies für den KTV Altstätten bestellt, einkauft oder einfach, dass ihr Mitglied im KTV Altstätten seid. Die Details zur Aktion «zämäför» findet ihr im Jahresbericht Anlässe. Herzlichen Dank an das GESA-Cup-OK unter der Leitung von Livio und Damian Zellweger.

Das OK des Altstätter Städtlilaufs stand den Kollegen des GESA-Cups in nichts nach. Mit dem «Individual Run» präsentierten auch sie eine Alternative zum jährlich stattfindenden Altstätter Städtlilauf. Die Laufbegeisterten konnten während einer Woche individuell die Strecke «Forst» oder die Strecke «Schöntal» absolvieren und die Städtlilauf Medaille bei einem lokalen Geschäft abholen. Viele Teilnehmer, viele lachende Gesichter → Fazit: Ein voller Erfolg! Herzlichen Dank an das Städtlilauf-OK unter der Leitung von Michelle Eigenmann.

Auch in diesem Jahr geht der Umbruch im Vorstand weiter. Unter dem Traktandum Wahlen müssen wir leider drei langjährige KTVler aus dem Vorstand verabschieden. Drei Mitglieder, welche den Vorstand in den letzten Jahren prägten und auf ihre ganz eigene Art weiterbrachten. An dieser Stelle bedanke ich mich im Namen des KTV Altstätten für ihre langjährige ehrenamtliche Tätigkeit. Herzlichen Dank!

Sämtliche Details findet ihr in den folgenden Jahresberichten. Aus diesem Grund verzichte ich auf einen detaillierteren Jahresbericht.

KTVA-Zuwachs

Wir gratulieren...

… **Sandra** und **Livio Zellweger** zur Geburt ihrer Tochter **Noée**

Hochzeiten

Wir gratulieren...

... **Lea** und **Dominik Schnell** zur Hochzeit

Schlusswort

Das wohl speziellste Jahr 2020 in unserer Vereinsgeschichte neigt sich zu Ende, jedoch befinden wir uns immer noch im Aufstieg und noch lange nicht im Abstieg. Wir hoffen den Trainingsbetrieb weiter aufrecht zu erhalten und im Jahr 2021 unsere Anlässe wieder in gewohnter – vielleicht etwas abgeänderter - Form durchführen zu können.

In naher Zukunft steuert die KTV-Familie bereits auf das 90-jährige Bestehen im Jahr 2022 zu. Auf diesem Weg haben wir jedoch noch einige Hürden/Berge zu nehmen und ich freue mich zusammen mit dem Vorstand, sämtlichen Leiterinnen und Leiter sowie allen Mitgliedern diesen Weg beschreiten zu dürfen. Auch in Zukunft hoffen wir weiter TOP-Resultate der Leichtathleten zu bejubeln, tolle und ideenreiche Trainings in allen Riegen anzubieten und den Zusammenhalt der KTV-Familie zu stärken.

Herzlichen Dank an alle Verfasser des Jahresberichts.

Ich wünsche euch allen gute Gesundheit und einen guten Start ins Vereinsjahr 2021!

Fabian
Präsident KTV Altstätten

b. Anlässe

#zämäför

«Der GESA-Cup 2020 muss abgesagt, die Jagd nach Medaillen um ein Jahr verschoben werden. Stattdessen lancieren die Organisatoren eine Sammelaktion für das lokale Gewerbe.» Mit diesen Zeilen wurde die Rheintaler Bevölkerung Ende April in der Zeitung auf das Projekt #zämäför aufmerksam gemacht. Ein Projekt, das alle Attribute enthält, welche den KTV Altstätten zu einem genialen Verein machen: innovativ, solidarisch, tatkräftig, organisiert, bewegt und bewegend.

Das Motto des Projekts bringt den Grundgedanken auf den Punkt – **Jetzt geben die Vereine zurück**. Nachdem der GESA-Cup in seiner ursprünglichen Form wegen Gesundheitsbedenken rund um Covid-19 abgesagt werden musste, hatte unser Verein Zeit und Energie, um ein Zeichen der Solidarität zu setzen. Schnell wurden Nachbarvereine ins Boot geholt, die Werbetrommel gerührt und die Website eingerichtet. Bei #zämäför sammelten 508 Teilnehmende mit individuellen GESA-Cup-Startnummern Kilometer für 15 verschiedene Vereine. Während des verlängerten Auffahrts-Wochenendes wurde gejoggt, gerannt, spaziert, gewandert und Velo gefahren. 19'453 Kilometer wurden zurückgelegt und beinahe 24'000 Franken gespendet.

Doch was wurde mit diesem Geld gemacht? Sämtliche teilnehmende Vereine hatten sich verpflichtet, 100% der Spendeneinnahmen dem lokalen Gewerbe zukommen zu lassen. In ihrem Dorf sollten langjährige Sponsoren und besonders betroffene Betriebe unterstützt werden. Wir selbst durften dabei viel Freude verschenken. Der Hauptsponsor des GESA-Cups, Clientis Biene Bank im Rheintal, wurde mit einem ausgiebigen Znüni von den Bäckereien Gantenbein und Rist überrascht. Die Zünd Mobilcenter AG erfreute sich ob eines Apéros mit Würsten der Metzgerei Ritter und Flüssigem des Getränkehandels Thür. Viele Sponsoren durften wir Blumenbouquets von Blueme Judith und Floranum überreichen. Dies nur einige Beispiele, wie der KTV Altstätten mithilfe des Projekts #zämäför dem Altstätter Gewerbe in diesen schwierigen Zeiten etwas Aufmerksamkeit und Freude schenken konnte.

Ein herzliches Dankeschön an alle 508 Teilnehmenden und vor allem auch an die mitwirkenden Vereine: Stadtmusik Altstätten, TV Widnau, STV Sennwald, STV Kriessern, STV Marbach, KTV Oberriet, FC Altstätten, STV Oberriet-Eichenwies, JuBla Oberegg, KTV Kriessern und STV Au. Diese Auflistung ist ein perfektes Beispiel dafür, dass Vereinsgeist überregional und sportartenunabhängig funktioniert, ganz im Sinne von Sport-Verein-t.

Altstätter Städtlilauf 2020

«Individual Run» - eine erfolgreiche Städtlilauf-Alternative

Leuchtende Kinderaugen und höherschlagende Läuferherzen – auch wenn der Altstätter Städtlilauf dieses Jahr ganz anders ablief als gewohnt, die Raison d'Être blieb dieselbe. Über 600 Kids, Hobbyjogger und ambitionierte Läuferinnen und Läufer schnürten sich bei wunderbaren Bedingungen für den «Individual Run» die Schuhe und genossen ihr individuelles Lauferlebnis.

Statt unter tosendem Applaus und elektrisierenden Jubelrufen der Zuschauer durch die Marktgasse zu sprinten, erlebten die Teilnehmenden beim Altstätter Städtlilauf in diesem Jahr ein ruhigeres Ambiente. Nur der eigene Atem war deutlicher als sonst zu hören. Dass nur selten «Hopp»-Rufe zu vernehmen waren, hatte einen guten Grund. Anstatt zur selben Zeit beim Schuss der Startpistole dicht gedrängt ins Rennen zu starten, entschied in diesem Jahr Jede und Jeder selbst, wann es losging. Während 8 Tagen konnten alle Laufbegeisterten zwei verschiedene Strecken individuell absolvieren. Der Startschuss: ein Knopfdruck auf der eigenen Stoppuhr.

Mit Stempeln zur Medaille

Bei den Kids waren es Mami, Papi, Gotti, Götti, Oma, Opa, die Lehr- oder Leiterperson, die das Startkommando gaben. Um die Zeit ging es dabei nicht, der Spass stand an oberster Stelle. Und von diesem hatten die Kids jede Menge. Auf einer 900 Meter langen Strecke beim Lyrikweg warteten sechs Stempelposten, bei welchen die Kinder ihre Stempelkarte mit farbigen Tierstempeln verzieren konnten. Wer die volle Karte stolz im Kindermodegeschäft «Pumuckl Mode» vorweisen konnte, erhielt dort die wohlverdiente Medaille und weitere tolle Preise. Mit einem grossen Strahlen auf dem Gesicht verliessen die Kids das Geschäft – das Rennen hat sich für sie definitiv gelohnt. Auch Gelegenheitsjogger hatten die Möglichkeit, die kurze Runde zu absolvieren und ganz ohne Zeitdruck den Laufsport zu geniessen.

Städtlilauf auf dem Forst

Möglichst schnell wollten die Läuferinnen und Läufer auf der zweiten Strecke auf dem Altstätter Forst sein. Für die anspruchsvolle Runde, die Spitzen- und Gelegenheitsläufer gleichermassen forderte, war jedoch auch volle Konzentration gefordert. Von Asphalt- über Kies- zu Trailpassagen, steile Auf- und Abstiege, aber auch flache Tempoabschnitte, machten das 4,8 km lange Lauferlebnis besonders spannend. Belohnt wurden die Anstrengungen mit der wunderbaren Aussicht, die sich aufs Städtli und ins Rheintal präsentierte, aber auch mit einem Finisherbag, welchen die Teilnehmenden in verschiedenen Geschäften im Städtli abholen konnten.

Auch zahlreiche bekannte Gesichter aus KTV-Reihen waren auf der Strecke anzutreffen. Die Riegen Herren und Aktive Frauen und weitere Kleingruppen machten sich im Training auf die fordernde Forstrunde und auch auf der Kids-Runde waren die KTV-Shirts allgegenwärtig.

Glückliche Teilnehmer - Zufriedenes OK

Wir wurden positiv überrascht von der grossen Nachfrage, den vielen Anmeldungen und dem zahlreichen begeisterten Feedback der Teilnehmenden. Gleich im ersten Amtsjahr musste sich unser frischgebackenes Organisationsteam der Corona-Pandemie geschuldet einer besonderen Herausforderung stellen und den Traditionslauf komplett neu erfinden.

Der Altstätter Städtlilauf – Individual Run, eine erfolgreiche und attraktive, aber hoffentlich doch einmalige, Alternative zum Rheintaler Traditionsanlass. Die nächste Austragung findet am 11. September 2021 statt.

Danksagung

Ein herzliches Dankeschön…

- an alle OK-Mitglieder, deren riesiges Engagement den Individual Run ermöglicht haben!
- an die treuen Sponsoren, die uns auch in diesem Jahr unterstützt haben!
- an den die Geschäfte im Städtli, die tolle Preise für den Finisher-Bag zur Verfügung gestellt haben und diese den Läufern abgegeben haben!

Herzlichen Dank & sportliche Grüsse

Michelle Eigenmann

c. Jugendriege

Kinderturnen & Jugi KTVA – 120 Kinder – 16 Leiter/innen – 6 Riegen

Jugichlaus – Samichlaus du lieba Maa..

Die Jugendriege marschierte mit über 60 Kindern quer durch das Städtli, hoch zum Torkel, welcher dem KTV Altstätten von der Ortsbürgergemeinde freundlicherweise zur Verfügung gestellt wurde. Dort trafen die Jugikinder auf den Samichlaus und Schmutzli, die ihr schlaues Buch hervorholten, um kleine Strafen und grosse Belohnungen zu verteilen. Dank des angenehmen, sehr kalten Wetters vergnügte sich die Jugendriege lange vor Ort und feierte einen wunderbaren Abend mit feinen Grittibänzen und warmem Punsch. Nochmals herzlichen Dank an unseren Chlaus Aron Frei und Schmutzli Roger Geiger.

Schlittschuhlaufen – Glatteis problemlos gemeistert

Als Jahresabschluss erlebten wir kurz vor Weihnachten eine Jugistunde auf dem Eis. 60 Jugikids amüsierten sich auf dem rutschigen und nassen Eis auf dem Stossplatz. Ob schnelle Sprints, teilweise elegante Pirouetten oder langsames Fahren und Üben mit einem Eistier, alle Kinder konnten ihr Bewegungstalent während gut einer Stunde auf dem Eis präsentieren. Zum Schluss durften wir alle Kinder mit einem Lächeln im Gesicht in die verdienten Weihnachtsferien schicken und die Leiter/innen feierten den Jahresabschluss mit einem feinen Glas Glühwein.

Wintermeisterschaft - Turnen und Tanzen

Mit viel Freude und grosser Nervosität traten die Jugikinder zu der diesjährigen Wintermeisterschaft an.

Im ersten Teil des Wettkampfs kämpften die Jugendriegler individuell um möglichst viele Punkte. Körperbeherrschung und das Abrufen der im Training gelernten Bewegungsabläufe waren beim Bodenturnen gefordert. Im Bändel-Sprint hingegen standen Schnelligkeit und Risikobereitschaft im Vordergrund.

Für Spektakel sorgte auch das neu eingeführte Blitz-Quartett. Vier koordinativ anspruchsvolle Posten forderten den jüngsten Jugikindern alles ab:

- das Chilbischiessen: Abschiessen der Pylonen
- der Eiertransport: Transport eines Tischtennisballes mit einem Löffel
- der Bergsprint: das Umdribbeln von Malstäben mit einem Basketball
- der Ranger: das Überqueren von verschiedenen Hindernissen

Nicht nur individuell, sondern auch im Team wurde alles gegeben. Der Crosslauf, immer wieder ein Highlight, zieht das äusserst zahlreich erschienene Publikum in seinen Bann. In Sechserteams flitzten die Jugikinder über die Mattentreppe unter den Bänken hindurch und im Zickzack durch den Gerätepulk. Die «Leoparden» liessen dabei nicht nur ihre gleichaltrigen Gegner, sondern auch gleich die Publikumsgruppe hinter sich und holten sich den Sieg. Kein einfaches Unterfangen, war doch die Konkurrenz so gross wie noch nie. 60 Jugikinder hatten wir bisher noch nie an den Wintermeisterschaften. Abgerundet wurde der Anlass mit dem Showblock. Jede Riege präsentierte eine tänzerische Showeinlage, welche sie in den Jugistunden vorbereitet hatten.

Kinderturnen – Spiel, Spass und Freude an der Bewegung

Nach den Herbstferien hat das Kinderturnen wieder mit rund 25 Kindern gestartet. Die Kinder erscheinen nun oft einheitlich im Jugishirt und haben Freude, dass sie neu auch Jugishirts bestellen können. Bis Weihnachten wurde viel gespielt und die Kinder lernten die Geräte kennen und übten sich an verschiedenen Posten. Im Januar zählte die Turnstunde mit dem Schwungtuch zu den Highlights. Im Februar durften sich die Kinder verkleiden und wir haben Fasnacht gefeiert.

Unsere letzte Stunde vor dem Lockdown haben wir in der Ringerhalle in Kriessern verbracht. Die Schnupperstunde wurde gut besucht und war ein voller Erfolg. Da die Coronapause länger dauerte als erwartet, haben wir den Kitu-Kids Post vorbeigebracht mit diversen Bewegungsübungen.

Im Juni, als wir wieder mit dem KITU starten durften, war Laufen und Springen auf der GESA, Joggen im Waldpark und eine gelungene Seilspringlektion auf dem Programm. Zum Abschluss genossen wir Ende Juni eine Glace und verabschiedeten die Kinder in die Sommerferien.

Nach den Sommerferien durften wir viele bekannte und einige neue Gesichter begrüssen. 15 Kinder hatten sich vor der Turnhalle besammelt. Zwei Wochen später wurden wir total überrumpelt und die Halle war mit 25 Kinder voll. Voller Freude und Bewegungsdrang stürmen sie jeweils in die Turnhalle. Bis zu den Herbstferien führten wir neue Spiele ein, bewegten uns zu Musik und gingen nach draussen und geniessten das tolle Herbstwetter.

Grosses Dankeschön geht ans Leiterteam

Hinter den zahlreichen Jugendriegler steht ein sehr engagiertes und motiviertes Leiterteam. Es ist für mich wunderschön, in der Jugistunde die aufgestellten Leiter/innen anzutreffen. Ohne diese wertvolle Arbeit wäre die Jugi nicht das, was sie heute ist. Ein grosses Dankeschön an das super Leiterteam für euren unermüdlichen Einsatz! Ihr seid super! Einen speziellen Dank geht an Alisa Buschor, sie hat mich während meinem einmonatigen Neuseeland Aufenthalt hervorragend mit enormer Motivation vertreten, herzlichen Dank! Leider müssen wir nach 1.5 Jahren als Leiter der 4-Teens und grossen Knaben, Joel Zäch aus dem Leiterteam verabschieden. Vielen Dank für deinen Einsatz. Neu im Leiterteam dürfen wir seinen Bruder, Yanick Zäch, willkommen heissen. Er leitet neu mit Patrick Zimmermann die grossen Knaben.

Das aktuelle Leiterteam:

Kinderturnen:	Cornelia Bellino, Karin Städler, Petra Güntert & Carmen Loher
Kleine Mädchen:	Aylin Rudolph, Alisa Buschor & Paula Dietsche
Mittlere Mädchen:	Kim Haltinner & Ladina Brülisauer
Grosse Mädchen:	Jana Zünd, Julia Dietsche & Linda Haltinner
Kleine Knaben:	Maurin Buschor & Gian Buschor
Grosse Knaben:	Patrick Zimmermann & Yanick Zäch

Auf dem Foto fehlen: Ladina Brülisauer, Jana Zünd und Patrick Zimmermann

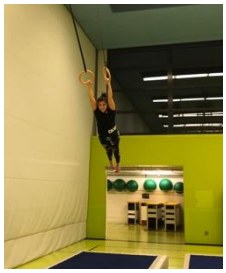
Toll wars! Ich freue mich auf ein weiteres Jahr!
Jugichefin Denise

d. Aktive Damen

Liebes Tagebuch,
das Vereinsjahr 2019/2020 war ein verrücktes Jahr. Ich möchte dir erzählen, was so geschah.

November und Dezember 2019

Liebes Tagebuch, ich schreibe dir erst heute, da ich vorher meine Hände kaum bewegen konnte, weil ich vom Geräteturnen solch einen Muskelkater hatte. Aber es hat mir sehr gut gefallen. Auf dem Trampolin fühlte ich mich so, als könnte ich fliegen.
Ich bin schon ganz aufgeregt, denn bald ist Weihnachten. Als Weihnachtsgeschenk durften wir sogar zum Stosswirt auf die Eisbahn. Wow, Ladina sah mit ihren Kunsttücken so gut aus! Ich war fast ein bisschen neidisch und werde jetzt in allen Trainings Vollgas geben, damit ich das auch mal kann.



Januar und Februar 2020

Liebes Tagebuch, im Januar erhielt ich die Chance dazu: Maria leitete ein Gymnastiktraining mit den Akrobändern. Dort übten wir Pirouetten und Pliés. Schade durften das nicht alle miterleben. Die Teamaerobic übte schon fleissig an ihrer Choreo. Anschliessend zeigten wir uns gegenseitig unsere Tanzergebnisse. Ganz schön gut sahen wir alle aus.

März und April und Mai und Juni 2020

Liebes Tagebuch, was ist hier los?! Jetzt durfte ich schon so lange meine Freundinnen nicht mehr sehen. Nicht einmal ans Sportfest durfte ich. Ich mag Corona nicht.

Juli und August 2020

Liebes Tagebuch, endlich kann ich dir wieder mehr erzählen! Unsere Trainings fanden vor allem draussen statt. Nicht zu vergessen ist der Vereinsmeisterschaftsteil Minigolf. Das Training «alles rollt» hat mir besonders gut gefallen. Ein Teil der Gruppe bikte nach Balgach, während die andere Gruppe sich mit den Rollerblades und den gemütlichen Velofahrerinnen in Richtung Laserbar aufmachten.
Nach den Sommerferien starteten wir in der Badi mit einem Beachvolleyballtraining. Dort übten wir fürs Beachvolleyball Plauschturnier am Baggersee. Leider waren wir dort nicht besonders gut – vielleicht lag es aber auch daran, dass wir Damen nicht wie die Herren die ganzen Sommerferien geübt haben. Spass hat's trotzdem gemacht.
Ende August fuhren wir mit dem Zug nach Untervaz-Trimmis und wanderten nach Chur. Nach einem Apero ging's weiter zum Italiener und danach gestärkt in den Adventure-Room. Dort duellierten wir uns in zwei verschiedenen Räumen. Der einen Gruppe gelang es mit Können oder auch Glück aus beiden Räumen auszubrechen, die andere Gruppe wurde vom Pech verfolgt. Es war ein sehr geselliger Anlass, der dank unserem Sieg beim Cool and Clean Wettbewerb bezahlt war.

September und Oktober 2020

Liebes Tagebuch, diese zwei Monate waren gefüllt mit der Vereinsmeisterschaft. Zuerst Fussball, dann Go-Kart und zuletzt noch BsF (Besonders starke Frauen). Als zusätzlichen Wettkampf starteten wir am Städtlilauf-Individual Run, bei dem einige von uns sogar Podestplätze erreichten.
Da wegen Covid-19 das Reisen eher schwierig war, holten wir das Ausland zu uns in die Halle. Zusammen schwangen wir unsere Hüften im Salsa. Ich hoffe darauf, dass wir im nächsten Jahr wieder einmal mit den Herren tanzen dürfen. Und wenn nicht - auf jeden Fall freue ich mich auf unser neunzigstes Vereinsjahr!

Liebes Tagebuch, last but not least: unsere Vereinsmeisterin! Sie ist absolut die Beste von diesem Jahr und hat mit 545 von möglichen 600 Punkten die Vereinsmeisterschaft deutlich gewonnen. Ich gratuliere **Kim Haltinner** (siehe Foto oben rechts) ganz herzlich!

e. Frauengruppe

Wieder neigt sich ein Turnerjahr dem Ende entgegen. Erfreulicherweise werden die Turnstunden am Montag sehr gut besucht. Sei es beim Intervalltraining, Step, Antara, Liegestützen oder Plank, Annas Trainingsstunden sind einfach der Hit.

Im November trafen sich 25 Frauen auf dem Stossplatz zum Eisstockschiessen. Im Beizli bei einem warmen Getränk und einem feinen Dessert wurde der gemütliche Abend abgerundet.

Natürlich gab es auch Alternativtrainings und Turnstunden mit Eliane und Andrea - herzlichen Dank euch beiden. Auch Minigolf wurde gespielt auf der Gesa.

Erfreulicherweise sind zwei Frauen, Johanna und Trudi, unter dem Jahr zu uns gestossen und besuchen fleissig die Turnstunden. Herzlich willkommen!

Auch möchte ich Anna wieder ganz herzlich für die abwechslungsreichen und tollen Turnstunden danken!

Gerda

f. Aktive Herren

Die Herrenriege freut sich nach der HV immer auf ein besonderes Vereinsjahr. So besonders wie 2020 war es noch nie, Grund zur Freude gab es aber so selten wie nie. Trainingsweekend, GESA-Cup, Sportfest – all diese Highlights der Herrenriege wären mit Bestimmtheit besonders geworden. Wären... Wir alle kennen den Grund für den Konjunktiv. Dennoch wollen auch wir uns auf die positiven Momente und Geschichten aus dem Vereinsjahr konzentrieren.

Mit Andrea Pezzoni durften wir einen neuen Leiter im Oberturnerteam begrüssen. Seit der Zeit im Lockdown steht er uns tatkräftig zur Seite und gestaltete in der ersten Zoom-Meeting-Leitersitzung der Vereinsgeschichte den neuen Trainingsplan mit. Dieser sah ab dem 9. Juni nicht weniger interessant aus als sonst zu dieser Zeit. Das Sportfest hätte am Wochenende zuvor stattgefunden. Die Zeit der offiziellen Wettkämpfe war schon vorbei, bevor sie anfing. Wir konzentrierten uns also auf uns selbst. Es stand uns ein Sommer und Herbst voller Tatendrang bevor.

Nicht vergessen dürfen wir die Wintersaison 2019/2020, in welcher noch traditionsreiche Events stattfinden durften. Aus Sicht der Aktiven erneut sehr erfolgreiche Events.

Neujahrsfussballturnier 2020

Traditionell wurde das Sportjahr des KTV Altstätten am ersten Samstag im Januar durch das Neujahrsfussballturnier eröffnet. Erstmals seit sechs Jahren konnten sich dabei wieder einmal die Gastgeber über die begehrte Trophäe freuen.

Doch der Reihe nach: Wie im Vorjahr kämpften acht Teams um den Titel. Darunter sechs Turnvereine, eine Auswahl der Kanti Heerbrugg und die Damen des FC Altstätten. Folgende Teams schafften es nach einer hartumkämpften Vorrunde ins Halbfinale: die zwei Gastgeberteams des KTV Altstätten, die mit jugendlichem Elan gespickten Teams des STV Balgach sowie die Evergreens des KTV Kriessern.

Während das eine Heimteam gegen den STV Balgach so viel Pech bekundete, wie sonst in einer gesamten Saison nicht (zwei Lattenkracher) und denkbar knapp mit 1:0 verlor, setzte sich die Jungs vom Team 'KTVA 1' gegen den KTV Kriessern mit 2:1 durch. Wie bereits während der gesamten Vorrunde stach dabei das Sturmduo Zellweger/Zellweger besonders hervor.
Das anschliessende Finale endete nach zehn hartumkämpften Minuten mit 0:0. Gemessen am gebotenen Spektakel, wäre ein 4:4 jedoch treffender gewesen. So oder so musste das Elfmeterschiessen entscheiden. Während die Hausherren allesamt die Nerven behielten, parierte KTVA-Torwart Steven Oeler nach einem Balgacher Fehlschuss zweimal katzenhaft und sicherte so seinem Team den langersehnten Triumph.
Aus Sicht des Veranstalters lässt sich auf einen äusserst gelungenen Anlass zurückgreifen. So waren die Spiele nicht nur spannend, interessant und intensiv, sondern auch überaus fair. Zwar stand in jedem Spiel auch ein Schiedsrichter auf dem Platz – eine Pappfigur hätte es aber auch getan.

Vereinsmeisterschaft neu interpretiert

Auch die Vereinsmeisterschaften der aktiven Herren wurde wegen Covid-19 zünftig durcheinandergewirbelt. Eigentlich aus den drei Säulen *Anwesenheit, Polysport* und *Leichtathletik* bestehend, musste die Vereinsmeisterschaft angepasst und neu interpretiert werden. Die Säule *Leichtathletik* fiel der Trainingspause zum Opfer. Stattdessen wurde die Säule *Polysport* verallgemeinert und in *sportliche Anlässe* umbenannt. In diesem Bereich fanden die polysportiven Anlässe *Jassen, Fussball, Billard* und *Tischtennis* sowie das Werfermeeting Unterschlupf. Gewertet wurde die Säule doppelt, wodurch es im Endeffekt wieder 300 mögliche Punkte zu erreichen gab.

Schon früh zeichnete sich ein Duell der Brüder Livio und Damian Zellweger ab. Beim Jassen Ende Januar trumpfte Livio gross auf und holte sich die Krone, Damian durfte sich einige Punkte für den dritten Rang notieren lassen. Dazwischen platzierte sich Patrick Zimmermann auf dem Silberrang. Einen Monat später ging es in ähnlichem Stil weiter. Damian «butzte» im Tischtennis, Livio holte sich gemeinsam mit Andrea Pezzoni den zweiten Rang.

Da danach einige Anlässe der Corona-Pause zum Opfer fielen, mussten Fussball, Billard und das Werfermeeting entscheiden. Im Fussball setzte sich Damian hauchdünn vor Livio durch, am Billardabend wurden beide dann von anderen Routiniers verdrängt. Carli Esser hatte das Queue am besten im Griff und gewann vor Patrick Buschor und Kevin Oeler. Und auch beim Werfermeeting waren es andere Namen, die ganz oben auf der Rangliste erschienen. Böbbler Marco Tanner siegte – auch dank eines neuen Vereinsrekords im Steinstossen – vor Fabian Klaiber und Jodok Buschor. Obwohl sich beide nicht aufs Podest manövrieren konnten, stellte sich das Werfermeeting als Vorentscheidung des Bruder-Duells heraus. Damian konnte sich genügend Vorsprung herausarbeiten, um am Schluss mit 100 Punkten im Bereich *sportliche Anlässe* dazustehen.

Da diese Säule doppelt gewertet wird und er auch die meisten Trainingsbesuche vorzuweisen hat, darf sich Damian Zellweger mit 300 Punkten zum neuen Vereinsmeister krönen lassen. Auf Rang Zwei folgt Livio Zellweger und den Bronzeplatz krallt sich Tobias Wälter. Bereits kurz nach der Entscheidung machten einige aktive Herren deutlich, dass sie dieses Podest im kommenden Jahr auf den Kopf stellen möchten. «Es darf doch nicht sein, dass von den drei stärksten Herrenrieglern des KTV Altstätten zwei in St.Gallen und einer in Heerbrugg wohnen.

Rangliste VM 2020

Rang	Name	Vorname	Anwesenheit	Sportliche Anlässe	TOTAL
1	Zellweger	Damian	100	100	**300**
2	Zellweger	Livio	88	97	**282**
3	Wälter	Tobias	100	84	**268**

Herzliche Gratulation dem Siegerpodest und vielen Dank allen fleissigen Aktiven! Mit diesen Worten schliessen wir die Berichterstattung und freuen uns aufs nächste besondere Vereinsjahr.

Leiterteam der Herrenriege: Andrea Pezzoni, Damian Zellweger, Tobias Wälter, Pascal Steiger, Lucas Rechsteiner, Kevin Oeler

g. gemeinsame Anlässe

Klaushöck 2019

Zu Beginn des Abends wusste keiner wie ihm geschieht, als die Botschaft des Samiklaus die Gruppe junger Erwachsener erreichte. Schmutzli wurde vom eifersüchtigen Bruder des Samiklaus entführt, der Abend drohte ins Wasser zu fallen. Dank dem detektivischen Talent vieler Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnte Schmutzli nach einer interaktiven Schnitzeljagd zum Glück befreit und wohlauf zum Samiklaus gebracht werden. Der Samiklaus dankte mit Erfrischungen, saisonalen Snacks und guter Musik im Probelokal der Altstätter Städtlichlepfer. Er liess es sich aber nicht nehmen, den Aktivrieglern den einen oder anderen Tadel zu erteilen. Im Grossen und Ganzen überwiegten aber die Lobeshymnen und so liessen alle den Abend in geselliger Runde ausklingen. Einen herzlichen Dank gebührt Damian, Yanick, Schedi und Kev für die Organisation sowie Flo und Seid für die emotionale Darbietung von Klaus und Schmutzli.

Skitag Davos 2020

Am 7. März 2020 fand das alljährliche Skiweekend statt. Nicht wie in den letzten Jahren reisten die KTVler zwei Tage ins Skigebiet, sondern verbrachten einen Tag in Davos. Dieser Tag hatte es aber in sich. Um 7.00 Uhr war Abfahrt mit dem Zug Richtung Davos. Bereits um 9.30 Uhr standen die zehn KTVler auf den Ski's oder dem Snowboard. Nach diversen Stunden auf den Pisten inklusive zwei kurzen Pausen (z'Nüni und z'Mittag) war Erholung in der Aprés-Ski-Hütte angesagt. Nach gemächlichem Start und einem Standortwechsels innerhalb der Hütte kam die Party dann doch noch ins Rollen und der Termin für die Rückfahrt musste doch noch nach hinten geschoben werden. Ein super Anlass in neuer Form und alten Gesichter – spätestens am nächsten Morgen.

Leiter-, Vorstands- und Kommissionenessen 2020

Am 13. März 2020 fand das alljährliche Leiter-, Vorstands- und Kommissionenessen statt. Gemeinsam starteten wir im Schöntal mit lustigen Teamspielen. Anschliessend spazierten wir zum Restaurant Grüntal, wo alle, als Dank für die ehrenamtlichen Tätigkeiten im Verein mit einem leckeren Curry verkostet wurden. Nach einem gemütlichen und geselligen Beisammensein mussten wir uns für eine ganze Weile verabschieden, da dies noch der letzte Anlass vor dem coronabedingten Lockdown war. An dieser Stelle nochmals einen herzlichen Dank für all den unermüdlichen Einsatz für den KTV Altstätten. Herzlichen Dank auch an das Oberturnerteam der Aktiven Damen, welches diesen tollen Anlass organisiert hat.

h. Leichtathletik

Vermerk: Der Bericht des LA-Leistungspools wird per 1. November 2020 auf unserer Webseite www.ktva.ch aufgeschaltet.

Jahresbericht LA- Chef

2020- Ein Jahr das alles auf den Kopf stellt. Oder doch nicht?

In diesem Jahr waren sowohl die Trainerinnen und Trainer, als auch die Athletinnen und Athleten besonders herausgefordert. Nach einer erfolgreichen Hallensaison grüsste uns im Frühling Herr und Frau Corona und legte zunächst die ganze Leichtathletikgemeinschaft ausser Kraft. Gemeinsame Trainings wurden verboten, Anlagen gesperrt, Wettkämpfe abgesagt, Trainingslager gestrichen. Für viele Athleten und Athletinnen war es zuerst schwierig sich auf die neue Situation einzustellen, doch diese ungewisse Zeit brachte uns auch einige positive Seiten. Viele begannen neue Sachen auszuprobieren in Bezug auf das Training, die Ernährung, sowie auf das Trainingsmanagement. Als die Trainings anfangs Mai wieder erlaubt waren und später bekannt wurde, dass es auch eine Sommersaison mit Wettkämpfen gibt, waren viele zu Beginn überrascht, wie gut sich ihre Leistungen präsentierten. So konnten viele Athleten persönliche Bestleistungen und neue Erkenntnisse sammeln und neue Motivation fassen und lieferten so eine tolle Sommersaison 2020 ab. Dies zeigt auf, dass sich vielleicht bisherig bewährte Ansätze durchaus auch mit neuen Erkenntnissen ergänzen lassen.

TEAM- Ein wichtiger Faktor

Für alle Athleten und Athleten, sowie auch für die Trainer und Trainerinnen zeigte sich, dass das Training im Team ein wichtiger Faktor für den Erfolg ist. Nach langer Zeit mit selbstständig durchgeführten Trainings, haben sich alle gefreut wieder gemeinsam trainieren zu können und die neuen Erkenntnisse umzusetzen. Als LA- Chef möchte ich an dieser Stelle allen Athleten und Athletinnen, sowie unseren Trainern und Trainerinnen gratulieren, diese Saison so erfolgreich gemeistert zu haben. Einen besonderen Dank will ich an Miggi, Cin, Save, Alessia, sowie Seid aussprechen, welche mit ihrem aufwändigen Engagement die Athleten und Athletinnen in dieser ausserordentlichen Saison unterstützt haben.

Amt Finanzchef

Zudem möchte ich mich in diesem Jahr speziell bei Corina Zellweger bedanken. Sie hat mich in den letzten zwei Jahren als LA- Chef im Bereich der Finanzen tatkräftig unterstützt und mich so in meiner Arbeit als LA- Verantwortlichen des KTV Altstätten sehr entlastet. Sie hat das Amt des LA- Kassiers in den letzten sechs Jahren immer tadellos ausgeführt. Doch jetzt ist für sie die Zeit gekommen das Amt in andere Hände zu geben. Die Führung der Buchhaltung, Einzahlungen, Auszahlungen und noch weiteres hat sie in den letzten Jahren immer sauber abgewickelt. Ich danke Corina für ihr grosses Engagement und ihre grossartige Arbeit für den Verein und speziell auch für die Leichtathletik. In Jodok Buschor habe ich für Corina einen würdigen Nachfolger gefunden und danke ihm jetzt schon für seine Unterstützung und seinen Einsatz für die LA des KTVA.

Was euch erwartet!

In den folgenden Seiten wird euch das Vereinsjahr aus Sicht unserer Athletinnen und Athleten, sowie aus der Sicht unserer Trainer und Trainerinnen dargestellt. Im Teil des LA-Leistungspools wurden unsere Athleten gebeten ihr Jahr mit folgenden Fragen zu reflektieren:

1. Was waren deine Ziele für das Jahr 2020? Konntest du deine Ziele erreichen?
2. Hat sich etwas an deinen Zielen geändert durch die Corona-Pandemie? Wenn ja, was hat sich geändert?
3. Wie war das Training für dich während dem Corona-Lockdown?
4. Was waren die Vor- und Nachteile für dich in dieser Saison bezüglich Training, Leistunsverbesserung, Wettkämpfe?
5. Welche Erkenntnisse konntest du aus dieser speziellen Saison herausnehmen in Bezug auf das Training, die Wettkämpfe, deinen Körper, deine Erholung, etc.?
6. Hättest du etwas anders gemacht in dieser Saison? Wenn ja, was hättest du anders gemacht?

Unser Nachwuchs präsentiert euch mit dem Jahr 2020, was bei Ihnen in diesem Jahr abgelaufen ist. Hiermit wünsche ich euch allen viel Spass bei der Erkundung des LA- Vereinsjahres.

Euer LA-Chef
Gianluca Hidber

Vereinsjahr LA- Leistungspool

Sara Bayerl

1. Da ich dieses Jahr nach 5 Jahren wieder mit der Leichtathletik begonnen habe, hatte ich nicht so konkrete Ziele. Nach einigen Wochen setzte ich mir in den Kopf, mich für die SM im Stabhochsprung zu qualifizieren, aber konnte überhaupt nicht einschätzen wie wahrscheinlich das für mich wirklich war. Schlussendlich hat es ja trotz Corona funktioniert, was ich nach Ankündigung des Lockdowns nicht mehr erwartet hätte.

2. Während des Lockdowns wurde meine Hoffnung mit der SM immer kleiner, da man keine Techniktrainings mehr machen konnte. Als das Training nach dem Lockdown wieder anfing, versuchte ich mir gedanklich zu versichern, dass es trotz Corona auch Wettkämpfe geben würde und man nicht einfach einfach für „nichts“ weitertrainieren würde.

3. Am Anfang wusste ja niemand wirklich, wie stark die Einschränkungen der Pandemie wirklich sein würden und deshalb versuchte ich so optimistisch wie möglich zu bleiben und so gut wie es nun eben ging weiter zu trainieren. Nach etwa einem Monat Lockdown wurde es deutlich schwieriger die Motivation beizubehalten, da einfach kein Ende des Lockdowns in Sicht war und man sich die Frage zu stellen begann, ob das ganze Training überhaupt einen Sinn hatte. Der Lockdown hatte aber auch einige gute Seiten. So konnte man sich zum Beispiel mehr auf die Heilung von kleineren Verletzungen konzentrieren und konnte diese ausheilen lassen, ehe das „normale“ Training wieder anfing.

4. Für mich ist es schwierig, diese Saison mit anderen zu vergleichen, da meine letzte Leichtathletik-Saison ein wenig länger her ist als bei allen anderen. Ich versuchte einfach, trotz des Lockdowns, meine Leistung so gut wie möglich unter diesen Umständen zu verbessern.

5. Durch die Pandemie bekam man mehr Zeit, sich mit den Faktoren ausserhalb des Trainings auseinanderzusetzen, zum Beispiel Erholung, Ernährung und die richtige Menge Schlaf.

6. Ich weiss nicht, wie die Saison verlaufen wäre, wäre kein Corona mit Lockdown gekommen. Was passiert ist, ist nun einmal so passiert und wir können die Vergangenheit nicht ändern. Man muss einfach das Beste daraus machen.

Lena Bischofberger

1. Medaillen an der SM im Dreisprung. Ich habe meine Ziele erreicht.

2. Ja, die EM und WM U20 wurde auf nächstes Jahr verschoben. Mein Ziel für nächstes Jahr ist es an den internationalen Wettkämpfen teilnehmen zu können.

3. Es war eher schwierig für mich alleine zu trainieren.

4. Da am Anfang keine Wettkämpfe stattfanden, konnte man sich mehr auf einen guten Aufbau fokussieren. Aufgrund weniger Techniktrainings mit einem Trainer war es schwierig die Technik zu optimieren und Bestleistungen zu erzielen.

5. Man konnte sich mehr auf die Grundlagen und die Erholung konzentrieren. Es hat gut getan, diese Saison weniger Wettkämpfe zu bestreiten.

6. Ich hätte die 5 Trainings pro Woche so gut wie möglich durchziehen sollen, teils hat die Motivation gefehlt und es wurde nicht konsequent trainiert. Ich hatte kein genaues Ziel vor Augen und wusste nicht genau wofür ich trainiere.

Maurin Buschor

1. Für die Saison 2020 habe ich mir leichte Ziele gesetzt. Mein Ziel war es längere Stäbe zu springen, an der SM der Aktiven teilzunehmen und zusätzlich eine Medaille an den Nachwuchsschweizermeisterschaften gewinnen. Das Wechseln der Stäbe ging automatisch. Da die 4.45m Stäbe zu kurz wurden konnte ich problemlos auf die Längeren umsteigen. Durch das Wechseln der Stäbe kamen dann auch bessere Resultate, wie die 4.50m, was auch das Erreichen der Aktiv- SM bedeutete. Mit einem 4. Platz an den Nachwuchs Titelkämpfen (Indoor und Outdoor) blieb der Gewinn einer Medaille aus.

2. Wegen Corona konnten wir anfangs Saison nicht normal trainieren. Das bedeutete aber nicht das sich meine Ziele verändern würden. Im Gegenteil, ich war noch motivierter höher zu springen und meine persönliche Bestleistung zu steigern.

3. Während dem Lockdown trainierten wir erst auf der Gesa in 4er Grüppchen. In den Frühlingsferien wurden wir dann von der Polizei vertrieben. So blieb uns nichts anderes übrig als Material aus der Gesa nachhause zu nehmen um dort Sprünge, Hürden, Speer oder normale Läufe zu machen. So blieben wir fit und überraschten mit sehr schnellen Sprintzeiten, als das Training wieder begonnen hatte.

4. Als Vorteil sehe ich sicher den langen Aufbau, welchen wir hatten, weil die Wettkämpfe anfangs Jahr nicht stattfinden konnten. So war die Vorfreude auf die ersten Wettkämpfe riesig. Was sich dann aber als Nachteil herausstellte, war, dass die Wettkämpfe nicht mehr verteilt waren. Alle kamen auf einmal und man hatte fast jedes Wochenende einen Wettkampf. So war ich gegen Ende der Saison müde und froh, dass ich die Saison mit dem 10-Kampf in Hochdorf beenden konnte.

5. Ich habe diese Saison gelernt wie wichtig das Team ist. Alleine zu trainieren macht nicht soviel Spass, wie zusammen. Als Stabhochspringer war es durchaus mühsam, denn fast jede Disziplin konnte man sehr gut auf eine andere Art und Weise üben. Ohne Matte ist es jedoch schwierig. Bezüglich Wettkämpfe ist es manchmal zu viel. Mehrere Wochenenden nacheinander zu springen macht müde. Nicht nur körperlich, sondern auch mental. Zusammen mit der Arbeit als Zimmermann kommt noch eine Doppelbelastung dazu, was sich bezüglich Erholung und Trainings nicht positiv auswirkt.

6. Ich hätte mich früher mit dem Coach vom TV Thalwil in Verbindung setzen sollen, da dieser ein riesiges Sortiment an Stäben verfügt, welche er mir für die Wettkämpfe und Trainings zur Verfügung gestellt hat. Trotz diesen schwierigen Bedingungen bin ich mit dieser Saison sehr zufrieden und konnte mich sowohl körperlich wie auch mental weiterentwickeln.

Jodok Buschor

1. Da ich dieses Jahr einen Disziplinenwechsel machte, waren meine Ziel nicht sehr genau formuliert. Ich wollte mich einfach an das neue Training für den Zehnkampf gewöhnen. Ein weiteres Ziel, dass ich letzte Saison nicht erreicht habe, war der Einzug in das Hürdenfinal an der SM. Beide Ziele konnte ich diese Saison erreichen.

2. Meine Ziele haben sich nicht verändert. Es wurde nur ein wenig schwerer diese zu erreichen, da das Training nicht unter normalen Umständen weitergeführt werden konnte.

3. Während des Corona Lockdowns hat sich das Training stark verändert. Wir konnten nicht mehr auf die Anlagen und mussten alleine trainieren. Ich habe mir Trainingsmaterial aus der Gesa ausgeliehen und versucht so gut wie möglich weiter zu trainieren. Die einzelnen Disziplinen konnte ich nicht wirklich trainieren, da wir keine Anlage zur Verfügung hatten. Dafür habe ich mehr Kraft- und Konditionstrainingseinheiten gemacht.

4. Positiv an dieser Saison war meine Gesundheit. Ich konnte die meiste Zeit ohne körperliche Beschwerden trainieren. Der grosse Nachteil waren die geschlossenen Anlagen und das Trainingslager, das abgesagt wurde.

5. Ich habe diese Saison viel mehr auf meine Gesundheit geachtet. In den letzten Jahren hatte ich immer wieder Schmerzen in meinem Fuss und Rücken. Das erschwerte das Training und beeinflusste die Leistungen an den Wettkämpfen. Nach der Hallensaison konnte ich so nicht mehr weiter machen und ich informierte mich was ich dagegen tun könnte. Ich kam zum Entschluss, dass ich meine Ernährung umstellen sollte. Die Veränderungen waren sehr schnell bemerkbar und halfen mir durch diese Saison.

6. Nein ich hätte nichts anders gemacht. Für mich war das trotz des komischen Starts eine sehr erfolgreiche Saison.

Alisa Buschor

1. Mein Ziel für das Jahr 2020 waren meine Leistungen zu verbessern und Freude zu haben an der Leichtathletik. Das habe ich definitiv erreicht.

2. Nein, bei mir hat sich nichts geändert durch die Corona-Pandemie.

3. Ich habe zuhause trainiert, zum Teil mit Workouts von Youtube. Am Anfang fand ich es noch cool, alleine zu trainieren, da ich mir die Trainings selbst einteilen konnte. Doch relativ schnell merkte ich, dass es im Team schon viel mehr Spass macht. Denn ich schätze den Austausch mit Freunden jeweils sehr im Training. Ich war aber von mir selbst überrascht, dass ich so diszipliniert war. Auch habe ich angefangen, mit meiner Cousine Sport zu machen, was wir auch jetzt noch ab und zu zusammen machen.

4. Vorteile:
   - Ich konnte mir die Trainings selbst einteilen.
   - Ich war zufrieden mit meinen Leistungen, obwohl wir ja lange alleine trainieren mussten.
   - Wettkämpfe mache ich nicht mehr so gerne und darum fand ich es noch cool, nur für mich zu trainieren und nicht so einen grossen Leistungsdruck wegen den Wettkämpfen zu haben.

   Nachteile:
   - Wir hatten lange kein gemeinsames Training und fingen am Anfang in Gruppen an zu trainieren. Das fand ich nicht so toll.
   - Meine Leistungen sind ungefähr gleichgeblieben.

5. Ich habe festgestellt, dass ich sehr diszipliniert bin. Ich der Corona-Zeit musste ich mir meinen Alltag selbst zusammenstellen, da ich keine fixen Termine mehr hatte - und mein Leben war voll davon vor Corona. Ich habe in dieser speziellen Saison gelernt, auf meinen Körper zu hören und habe gelernt, ihn wahrzunehmen. Ich konnte mich auch besser erholen, da ich wie gesagt ja meinen Trainingsplan selbst zusammenstellte. Dadurch, dass mein Alltag komplett anders war, hatte ich mehr Zeit für mich und war insgesamt viel relaxter. Davor war ich oft müde, da es eine strenge Zeit war, aber in Corona konnte ich mich ein wenig „beruhigen“.

6. Nein hätte ich nicht.

Emma Dietsche

1. Teilnahme an den Schweizermeisterschaften. Ich habe mein Ziel erreicht und eine coole neue Disziplin entdeckt.

2. Nein nicht wirklich.

3. Am Anfang fand ich es etwas ungewohnt, da man erstmals Abstand halten musste, doch mit der Zeit hatte man sich daran gewöhnt.

4. Für mich war es eine super Gelegenheit neue Disziplinen auszuprobieren, dadurch entdeckte ich meine Freude am Dreisprung und konnte dies so auch trainieren. Ein Nachteil war nur das wir den Abstand einhalten mussten.

5. Da ich nicht 3-4 mal die Woche trainiere und oft an Wettkämpfen teilnehme, hatte es für mich keine grosse Veränderung gegeben.

6. Nein ich denke es war eine gute Gelegenheit den Dreisprung auszuprobieren.

Sandro Graf

1. Ziel 2020: U18 EM Rieti – Weitsprung
   Ich konnte die Limite für die Junioren Europameisterschaften erreichen, jedoch fand schlussendlich dieser Anlass nicht statt (aufgrund der Pandemie).

2. Durch die Absage der U18 EM, musste ich mich neu orientieren. So stellte ich mich einer neuen Herausforderung - dem Zehnkampf. Nach einem sehr erfolgreichen Mehrkampf an der Schweizermeisterschaft, habe ich nochmals ein neues Ziel gebraucht und fand es mit der 7m Marke im Weitsprung.

3. Im Training in dieser Zeit, konnte ich den Fokus auf mich setzen. Dies dadurch, da ich keine Ablenkung hatte und ich mir selbst beweisen musste, dass ich auch allein hart trainieren kann. Ebenso probierte ich etwas Eigenes aus, da ich nicht nach Trainingsplänen trainiert habe. Somit hörte ich auf meinen Körper und trainierte nach meinem Empfinden.

4. Vorteile:
   Ein grosser Vorteil war, dass man etwas mehr Zeit hatte, um Neues auszuprobieren und auch um an Kleinigkeiten zu arbeiten. Dadurch, dass die Vereinstrainings abgesagt wurden, konnte ich in meinen eigenen Zeitfenstern trainieren, was mir viel Zeit für Regeneration und Beruf erschaffen hat.
   Nachteile:
   - Die Unwissenheit über die Saison
   - Corona-Massnahmen an den Wettkämpfen
   - Sportplatzverbote
   - Keine Trainer- Rückmeldungen in den Trainings
   - Wenig sozialer Kontakt (ansonsten bietet sich dafür das Training an)

5. Wie schon gesagt, trainierte ich nach dem Empfinden meines Körpers und dies erbrachte mir die Erkenntnis, dass ich öfters auf diese Signale achten muss. Weitere Erkenntnisse gaben mir meine Entschlossenheit, mit welcher ich mich auf die ungewissen Wettkämpfe vorbereitete und mich immer motivieren konnte.

6. Ich bin zufrieden so wie die Saison verlaufen ist und sehr dankbar, dass wir trotz der Situation noch die Chance bekommen haben, an vielen Wettkämpfen und Meisterschaften erfolgreich teilzunehmen.

Sebastian Heckers

1. Ich wollte meine PB verbessern und an der SM teilnehmen. Ich konnte bei der SM teilnehmen. Ich konnte einige, aber leider nicht alle Pb's wirklich verbessern.

2. Ich habe meine Ziele etwas gesenkt und geschaut, wie das Training weiter geht.

3. Es war halt abgesagt, doch ich habe versucht alleine weiter zu machen und fit zu bleiben. Dabei habe ich neue Erfahrungen gesammelt.

4. Vorteile gab es nicht so viele, ich war etwas selbständiger und flexibler, doch es fand ja auch vieles nicht statt.
   Nachteile: die gewohnten Trainings in der Gruppe habe ich vermisst und ohne die üblichen Trainings konnte ich meine Leistung auch nicht so sehr verbessern. Bei den Wettkämpfen sind leider einige tolle Wettkämpfe ausgefallen, z.B. Gesa-Cup

5. Mehr Selbständigkeit, aber auch andere Sportarten (von der Schule aus)
Was ich von Zuhause aus machen kann.

6. Vielleicht von Anfang an etwas anders und meine «eigenen» Trainings etwas anders organisieren.

Lea Herrsche

1. Meine Ziele für das Jahr 2020 waren trotz der Corona-Pandemie fit für die SM zu werden.

2. Für mich hat sich nichts durch die Corona-Pandemie geändert.

3. Das Training war sehr rumpf- und krafttrainingslastig. Jedoch habe ich noch mehr gefallen am Yoga gefunden.

4. Ich konnte mich vermehrt auf die Verbesserung meiner Kraftwerte fokussieren. Leider fehlte mir etwas das Sprinttraining.

5. Ich bin definitiv ein „Gruppentierli" und trainiere nicht gerne alleine.
   An den Wettkämpfen hat mir definitiv die Stimmung vom Publikum gefehlt.
   Ich habe die geniale Stimmung vom alljährlichen Gesa-Cup und vom Turnfest sehr vermisst.

6. Es ist gut so, wie es war. DANKE für die schöne Zeit!

Gianluca Hidber

1. Für mich war das Jahr 2020 mein Comeback-Jahr. Durch eine Verletzung im letzten Jahr wurde ich stark ausgebremst. Daher musste ich auf die SM im letzten Jahr, sowie auf die ganze Hallensaison 2020 verzichten. Daher war mein grösstes Ziel in diesem Jahr meine vollständige Genesung und ein beschwerdefreies Training. Zudem wollte ich in diesem Jahr wieder an der SM zeigen, dass ich vorne mitmischen kann. Zudem fokussierte ich mich in diesem Jahr voll und ganz auf den Dreisprung. Meine Ziele habe ich weitaus übertroffen. Ich konnte die ganze Saison durch verletzungsfrei bleiben, übersprang die Limite für die Aktiv-SM, für das Kader Ostschweiz und zum ersten Mal die 14m Marke.

2. Meine Ziele haben sich durch Corona nicht verändert. Ich war sogar froh bekam ich noch einmal Zeit und somit die Chance auf die vollständige Genesung. So war ich zu Beginn der Sommersaison topfit.

3. Für mich war das Training super. Ich konnte mir die Trainings selber einteilen und verlies mich auf mein Körpergefühl, was ich auch schon den ganzen Winter durch so praktizierte. Jedoch fehlte mir das Training in der Gruppe und die Absprache mit den Trainern.

4. Vorteile:
   - Gesundheit meines Körpers steht im Vordergrund. Höre auf deinen Körper! → Ich habe im Training jeweils auf meinen Körper gehört und in enger Absprache mit den Trainern trainiert.
   - Fokus im Training auf individuelle Defizite, sowie auf das Kennenlernen meiner Stärken
   - Teilnehmen an neuen Wettkämpfen
   - Weniger ist mehr!

   Nachteile:
   - Fehlen von zahlreichen Gruppentrainings
   - Spezielle Wettkampfbedingungen

5. Ich habe aufgrund meiner Verletzung im vergangenen Jahr, sowie durch die in diesem Jahr gewonnene Zeit gelernt, meine Belastbarkeit besser einzuschätzen. Ich habe zudem gelernt, besser auf meinen Körper zu hören, meine Stärken und Schwächen zu definieren und dieses Wissen zu nutzen. Durch das Wechseln meines Hop- und Step-Beines im Dreisprung konnte ich meine Leistung um einiges verbessern. Zudem habe ich gelernt dem Prozess und dem Trainingssystem zu vertrauen, nicht alles zu überdenken und vor allem den Spass in den Vordergrund zu stellen. So ging ich immer mit einer gewissen Lockerheit an jeden Wettkampf. Zudem habe ich mir einmal mehr bewiesen, dass ein grosser Wille auch grosse Erfolge erreichen kann und das man immer an seine eigenen Fähigkeiten vertrauen soll.

6. Ich bin mit dieser Saison super zufrieden und würde daran auch nichts ändern. Ich bin dankbar, dass ich meine grosse Leidenschaft so ausüben darf, wie ich es mir vorstelle und bin noch motivierter für die kommende Saison.

Tobias Hohl

1. Meine Ziele für 2020 habe ich verletzungsbedingt nicht erreicht. Mein Ziel, gesund zu werden, habe ich betreffend meiner Verletzung beim Beckenknochen erreicht. Dies hat jedoch ein halbes Jahr gedauert hat und dadurch sind die Hallensaison sowie unter anderem auch die Sommersaison ausgefallen. Einen einigermassen guten Grundaufbau danach habe ich erreicht. Dieser war aber auch schwierig aufgrund der weiterhin sehr starken Knochenhautentzündung, welche leider bis jetzt nicht heilte. Daher machte ich nur zwei Wettkämpfe (fürs Wettkampffeeling, 400m ausprobieren, im Team Spass haben), das eigentliche Ziel vom letzten Jahr noch waren gute Resultate an der SM 2020. Meine Leistungen waren den Verhältnissen entsprechend gut. Bei der Staffel SM haben wir unser Ziel mit dem super 3. Rang erreicht.

2. Nein, dadurch hat sich nichts geändert.

3. Der Lockdown kam mir sehr zugute. Die Trainings gingen meistens gut und der ständige Austausch mit René Wyler war sehr hilfreich. Ich hatte neben dem Homeschooling Zeit und auch die richtigen Orte für meinen Aufbau nach der Verletzung. Schwieriger wurde es jedoch, als die Gesa gesperrt wurde. Passend war, dass ich auch gut mal alleine trainieren kann, trotzdem habe ich manchmal das Training in der Gruppe recht vermisst.

4. Nach der Verletzung musste ich ein eigenes Aufbauprogramm machen, das ich sowieso einzel hätte machen müssen, daher war der Lockdown für mich eher ein Vorteil. Dass die Wettkämpfe zeitlich nach hinten verschoben wurden, war ebenfalls ein Vorteil.

5. Nachdem ich 9 Wochen lang ausser an 3 Tagen jeden Tag voll trainiert habe, habe ich gemerkt, dass ich mit weniger Trainings und mehr Pausen besser und fitter bin bzw. dass manchmal weniger mehr ist. Zudem habe ich während des Lockdowns mehr geschlafen, was mir gut getan hat und sich positiv auf meinen Körper und meine Erholung ausgewirkt hat.

6. Nein, es war gut so.

Chantal Keel

1. Ich konnte meine gesetzten Ziele, sei es das Erreichen eines 200m Finales an den Schweizermeisterschaften, sowie neue persönliche Bestleistungen zu rennen nicht erreichen!

2. Durch die schwierigen Trainingsbedingungen hatte ich nicht dieselben Erwartungen und den Druck, den ich in anderen Saisons aufgebaut hatte.

3. Das Training während des Corona-Lockdowns gestaltete ich ganz anders als normalerweise in einer Saison. Da ich mich an alle Bestimmungen halten wollte, verzichtete ich auf das Trainieren im Krafttraum, sowie auf Sprinttrainings in der Gruppe. Während des ganzen Lockdowns trainierte ich zwar jeden 2. Tag jedoch nicht sprintspezifisch, sondern ging Joggen oder machte mein abgeändertes Krafttraining zuhause.

4. Diese Situation hatte für mich Vor- sowie auch Nachteile. Durch die schwierige Saison und den ausbleibenden Erfolgen, bestärkte es mich jedoch in meiner Entscheidung, dem Leistungssport den Rücken zu kehren.

5. -

6. Grundsätzlich hätte ich in dieser Saison rückblickend nichts anders gemacht. Klar mein Training während des Lockdowns war nicht optimal für den Sprint. Jedoch habe ich mein abgeändertes Training mit viel Freude durchgezogen und mich immer bewegt. Für mich war die Bewegung in dieser besonderen und strengen Zeit mein täglicher Ausgleich zum Apothekenwahnsinn. Deshalb habe ich immer das gemacht, was mir Freude bereitet hat. Es war immer ein wollen und kein müssen.

Fabian Klaiber

1. Mein Ziel war es die Drehstosstechnik zu lernen und zu üben, um dann 12 Meter zu stossen in der Freiluftsaison. Ich habe meine Ziele, die ich mir vorgenommen habe, erreicht.

2. Für mich hat sich nichts geändert.

3. Das Training hat mir wie immer spass gemacht. Das Einzige was sich geändert hat, war, dass wir den Abstand einhalten mussten, und dass wir 2 Monate nicht mehr auf der Gesa trainieren konnten, fand ich schade, aber sonst blieb für mich alles gleich.

4. Ein Nachteil dieser Saison war, dass ich nicht so viele Wettkämpfe machen konnte und dass wir nicht immer begleitende Trainings hatten, aber ich konnte auch gut alleine trainieren.

5. Erkenntnisse waren, dass die Wettkämpfe speziell durchgeführt wurden und als ich zuhause trainierte, war die Motivation nicht so hoch wie wenn wir alle zusammen trainieren.

6. Ich hätte nichts verändert in dieser Saison. Ich war zufrieden mit mir.

Janis Klaiber

1. Mein Ziel war es die SM-Limite für draussen zu erreichen. Ich habe das Ziel erreicht.

2. Meine Ziele haben sich durch Corona nicht geändert meine Motivation wurde dadurch noch grösser das Ziel zu erreichen

3. Das Training war am Anfang normal, aber als die Massnahmen noch strenger wurden, habe ich das Training stark vernachlässigt

4. Ein Nachteil war, dass man praktisch keine Wettkämpfe mehr gehabt hatte.

5. Meine Erkenntniss war, dass ich mehr Kraft machen muss fürs Kugelstossen.

6. Ich hätte auch noch mehr Diskus trainiert, damit ich nicht immer für eine Disziplin an die Wettkämpfe gehe muss.

Alina Pichler

1. Mein Ziel war es gut in die Hürden einzulaufen mit dem neuen Abstand. Ich habe dieses Ziel erreicht da ich einen regelmässigen Ablauf hingekriegt habe.

2. Ja während Corona habe ich meinen Fokus anders gesetzt, um in der neuen Umgebung möglichst gut trainieren zu können. Ich habe eher Kraft/ Sprünge/ Läufe gemacht als Techniktraining (war allerdings auch nur schlecht möglich).

3. Sehr gut, da ich es viel individueller machen konnte. (Vor allem von den Zeiten her)

4. Ich habe nicht eine klare Veränderung gesehen, da ich auch nach Corona eine neue Disziplin gemacht habe und so keine Vergleichswerte habe.

5. Es war vor allem eine sehr gute Übung für meine Selbstdisziplin.

6. Nein, nicht dass es mir bewusst ist.

Aylin Rudolph

1. Persönliche Bestleistungen, SM Medaillen und die Teilnahme an den U20 Weltmeisterschaften in Nairobi.
   Ich konnte über 60m, 200m in der Halle und 100m persönliche Bestleistungen erzielen. Über 200m in der Halle ist es mir an den Schweizermeisterschaften gelungen den 2. Platz zu erzielen. Ausserdem hatte ich einen tollen Saisonabschluss mit dem 3. Platz über 4x 100m an den Staffelschweizermeisterschaften.
   Die Limite für Nairobi über 100m habe ich nicht erreicht. Jedoch wäre es möglich gewesen, mit der Schweizerstaffel teilzunehmen.

2. Die Chance an meiner ersten Weltmeisterschaft teilzunehmen wurde mir durch Corona verwehrt.

3. Ich hatte anfangs Mühe damit Motivation aufzubringen, alleine zu trainieren. Als ich dann angefangen habe mit Jodok zu trainieren ging es besser. Jedoch hätte ich mir Unterstützung von den Trainern im Sinn von einem angepassten Trainingsplan gewünscht.

4. Corona hat einiges durcheinandergebracht. Viele tolle Wettkämpfe blieben diese Saison aus. Ich konnte jedoch einige kleine Verbesserungen in Bezug auf die Technik machen. Das Training, ausgenommen der Aufbau im Frühling, war wie immer motivierend und spassig zu gleich.

5. Ich habe gelernt jeden Fortschritt betreffend Leistung und Verbesserungen wertzuschätzen. Diese Saison hatte ich ein wenig Probleme mit meinen hinteren Oberschenkelmuskeln. Was mir wiederum gezeigt hat, dass ich jede Saison ohne Beschwerden wertschätzen sollte.

6. Ich denke nicht. Ich habe das Beste aus dieser Saison gemacht. Und konnte viele neue positive, wie auch negative Erfahrungen sammeln.

Vereinsjahr LA Nachwuchs

2020 ein spezielles Jahr, eine spezielle Zahlenkombination, spezielle Ereignisse in der Leichtathletik, eine speziell motivierte Truppe. Schauen wir es uns näher an.

2020 – zwei Hallenwettkämpfe

Im Januar und Februar startete der LA-Nachwuchs an zwei Wettkämpfen. Für die Jüngsten und Neulinge der Nachwuchsgruppe waren dies die ersten Erfahrungen an Leichtathletikwettkämpfen. Für die Älteren der Gruppe waren es zwei optimale Möglichkeiten, ihre persönlichen Rekorde in die Höhe zu jagen und ihren Medaillenspiegel zu erweitern. Somit gelang es unseren zwei Überfliegern Damian Steiger und Janic Hautle wieder einmal mehr, mehrfach auf das Podest zu steigen. Herzliche Gratulation an unsere beiden Allrounder.

Einer dieser Wettkämpfe fand im Vorprogramm der Hallen-Schweizermeisterschaften statt. Bei diesem Stafettenwettkampf konnte sich das Team mit Tamara Bützer, Milla Sieber, Sarah Haldner, Melanie Göldi, Bigna Steiger und Pio Loher den dritten Podestplatz erkämpfen und qualifizierten sich somit für das Schweizerfinal im Letzigrund. Noch weit entfernt von der Coronawelle freuten sie sich über diese super Finalqualifikation.

2020 – null Freiluftwettkämpfe

Verglichen mit einem Sprintwettkampf standen unsere Nachwuchskids bereit in den Startblöcken der Freiluftsaison. Doch Corona war uns ein Schritt voraus und warf die ganze Freiluftsaison über den Haufen. Ende August durften die Kids mit einem internen KTV Altstätten Wettkampf auf der GESA doch noch ein bisschen Wettkampfluft schnuppern und sie zeigten sich in guter Form.

2020 – zwei Spezialanlässe

Beim Wettbewerb von Cool & Clean stand das Glück auf unserer Seite und so reisten wir mit einem grossen finanziellen Preisgeld in den Trampolinpark nach Rorschach. Zum Saisonabschluss gönnten wir uns aus diesem Geld auch noch ein Pizzaessen auf der GESA. Diese beiden Anlässe, wie unzählige kleine Trainingsmomente zeigten uns, was für eine tolle und motivierte Truppe wir zusammen haben.

2020 – Coronajahr? Null Problem, wir bleiben!

Unsere motivierte Truppe zeigt sich auch darin, dass, nach einem für Sportler schwierigem Jahr, unsere Kids der LA treu bleiben. 15 Athletinnen und Athleten trainieren wöchentlich mit enormem Elan, jede Menge Ehrgeiz, grossem Zusammenhalt, viel Freude und genügend Lockerheit für Blödeleien auf der GESA. Trotz einer Altersspanne in der Gruppe von fünf Jahren spürt man EIN Team und gegenseitige Unterstützung.

Die aufgestellte, liebenswerte und kurrlige Nachwuchsgruppe erfüllt uns Leichtathletiktrainer mit viel Stolz und wir freuen uns, ein weiteres Jahr mit ihnen Vollgas zu geben.

Seïd, Save und Ale

i. Marketing

Das vergangene Vereinsjahr verlief aus Sicht des Marketings speziell. Wir starteten mit unserer alljährlichen Sponsoringsuche für den GESA-Cup Anfang 2020 und hatten im Vergleich zu den Vorjahren sehr vielversprechende Zusagen. Im April durften wir dann aufgrund der Covid-19 Situation und der damit zusammenhängenden Absage des GESA-Cups eine einmalige Rückabwicklungsaktion durchführen.

GESA-Cup 2020 | Spendenaktion #zämäför

Wie eingangs bereits erläutert, konnte der 46. GESA-Cup in diesem Jahr nicht durchgeführt werden, da er – wie so viele andere Anlässe – dem Coronavirus zum Opfer fiel. Die Organisatoren liessen sich jedoch nicht unterkriegen und gründeten aus dem bestehenden OK und weiteren Vereinsmitgliedern eine separate Gruppierung, die stattdessen die Spendenaktion #zämäför ins Leben rief.

Diese kann als grosser Erfolg gewertet werden und hat das positive Image des KTV Altstättens weiter gestärkt. Während das Marketing und der gesamte Verein in den vergangenen Jahren stets von der grosszügigen und langjährigen Unterstützung der Sponsoren hat profitieren können, nutzte der KTVA in diesem schwierigen Jahr die Gelegenheit, etwas davon zurückzugeben. Dank der gelungenen Aktion konnte letztlich sämtlichen Sponsoren eine kleine Freude gemacht werden. Dennoch wünscht sich das Marketing-Team und das gesamte OK, dass im kommenden Jahr wieder ein GESA-Cup wie man ihn kennt und schätzt, durchgeführt werden kann.

Personelle Veränderungen

Das Marketing-Team um Alex Schnyder und Cyrill Dürr hat bekannt gegeben, dass es ihr Amt per HV 2021 niederlegen wird. Bis zu diesem Zeitpunkt stehen die beiden aber noch zur Verfügung und werden im kommenden Jahr sämtliche Marketing-Aktivitäten durchführen. Darüber hinaus wird frühzeitig nach einer Nachfolge gesucht.

Danksagung

Einen herzlichen Dank…

- an alle Haupt- und Nebensponsoren für die finanzielle Unterstützung.
- an die Gönnervereinigung für die grossartige und grosszügige Unterstützung in allen Bereichen.
- an den Vorstand und sämtliche OK-Mitglieder für die konstruktiven Sitzungen und das entgegengebrachte Vertrauen.

Herzlichen Dank & sportliche Grüsse
Cyrill Dürr & Alex Schnyder

4) sport-verein-t

Wieder einmal neigt sich ein Sportjahr dem Ende zu… auch wenn dies wohl das speziellste seit langer langer Zeit war. Im Gegensatz zu den letzten Jahren, wurden wir in diesem Jahr von einer höheren Macht geprägt und mussten, unserer Gesundheit zuliebe, auf viele tolle Erlebnisse und Veranstaltungen verzichten. Unser Verein hat es aber bewiesen: Wir halten auch in schwierigen Momenten zusammen und darauf ist der ganze Vorstand sehr stolz!

Wir verpflichten uns mit dem Label „Sport-verein-t“ unser Vereinsleben nach folgendem Ehrenkodex gewissenhaft zu leben:

- Wir integrieren und akzeptieren Menschen unterschiedlicher Herkunft und Menschen mit unterschiedlichen Stärken und Schwächen.
- Wir behandeln alle Mitglieder gleichwertig und fördern den gegenseitigen Respekt und die gegenseitige Anerkennung. Ihre Familien werden aktiv ins Vereinsleben mit einbezogen.
- Wir setzen uns für die Gewalt- und Suchtprävention ein und bemühen uns bei Konflikten um eine respektvolle Austragung und gerechte Lösungen.
- Wir unterstützen die Freiwilligenarbeit aktiv und stärken das Ehrenamt.
- Wir verhalten uns solidarisch gegenüber der Gesellschaft, indem wir gemeinschaftlich wirken, verantwortungsvoll mit den Ressourcen umgehen und so unseren Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung leisten.

Durch unsere gute Struktur, welche wir uns vor allem auch dank Sport-verein-t aneigneten, haben wir es zusammen durch diese doch sehr harte und schwierige Zeit geschafft. Corona hat uns geprägt! Jedoch hat es uns auch stärker gemacht und jedes Mitglied schätzt den Verein nun noch viel mehr, da wir nun wissen, wie es ist, ohne ihn zu sein. Dies ist ein sehr schönes und stärkendes Gefühl.

Durch das Laben Sport-verein-t wird unsere Vereinsstruktur und Organisation immer wieder überarbeitet. Mit der Ehrenamtskartei werden die ehrenamtlichen Tätigkeiten gefördert und auch geschätzt.
Integration, gegenseitige Anerkennung, respektvollen Umgang ohne Gewalt, Unterstützung der Freiwilligenarbeit sowie das solidarische Verhalten sind die wichtigsten Punkte bei Sport-verein-t – genau nach diesen Worten versuchen wir, unser Vereinsleben zu gestalten.

Der KTV Altstätten ist sehr stolz ein Mitglied von „Sport-verein-t“ zu sein!

Aktionen im Vereinsjahr 2020

- Klausabend
- Neujahrsfussballturnier
- Skiweekend

Nicole Koller
Verantwortliche Sport-verein-t

Der KTV-Altstätten bedankt sich bei ...

... allen Freunden und Sponsoren des KTV Altstätten, die uns im Jahr 2020 finanziell oder mit kostenlosen / vergünstigten Leistungen unterstützt haben!

Hauptsponsoren

Gönnervereinigung KTV Altstätten	Altstätten
Zünd MobilCenter AG	Lüchingen
Clientis Biene Bank im Rheintal	Altstätten
Brillen Kühnis & Optik AG	Altstätten
RT Immobilien Treuhand AG / RT Verwaltungs AG	Altstätten
Zünd Systemtechnik AG	Altstätten
Kroni – Thomas Dietsche	Altstätten
Stadtverwaltung und Bauamt	Altstätten
Rhode Stadt und Vorstadt Altstätten	Altstätten
Baugeschäft Erwin Heeb AG	Altstätten
Jan Esser Physiotherapie AG	Altstätten

Vereinsdresssponsoren (Aktive)

Clientis Biene Bank im Rheintal	Altstätten
Kühnis Brillen & Optik AG	Altstätten
Gönnervereinigung KTV-Altstätten	Altstätten
Rhy Oel AG	Altstätten
RT Immobilien Treuhand AG	Altstätten
Zünd Systemtechnik AG	Altstätten

Vereinsdresssponsoren (Jugi)

Zünd MobileCenter AG	Lüchingen

Nebensponsoren

Arthur Müggler & Co. AG	Altstätten
Boehi Peter	Altstätten
Buschor Jasmin	Altstätten
Caron Fahrzeugtechnik AG	Altstätten
Clement Rolladen AG	Hinterforst
Dietsche Marcel	Altstätten
Hotel, Restaurant Badhof AG	Lüchingen
Hutter Baumaschinen AG	Altstätten
Locher + Co. AG Kroni/Viscotex	Altstätten
MACHART - Agentur für Gestaltung	Altstätten
Primarschulegemeinde Altstätten	Altstätten
Raiffeisenbank Oberes Rheintal	Altstätten
Restaurant Grüntal - Fredi Koller	Altstätten
Restaurant Lindenhof	Altstätten
RTB Rheintal Bus	Altstätten
Sonnenbräu AG	Rebstein
St.Galler Kantonalbank AG	Altstätten
Thür Alex und Karin	Hinterforst
Thür Getränke AG	Altstätten
Zellweger Roger und Regula	Altstätten
Zünd Systemtechnik AG	Altstätten

6) Jahresprogramm / Budget 2021

Dezember 2020	01.12. 04.12.	□ Chlaushöck (Jugi) □ Chlaushöck (Aktive Damen/Herren)
Januar 2021	03.01.	□ Neujahresfussballturnier (Aktive Herren)
Februar 2021	21.02. 20.02. / 21.02. 27.02. / 28.02.	□ Wintermeisterschaft (Jugi) □ CH-Hallen-Meisterschaft Aktive (Magglingen) □ CH-Hallen-Meisterschaft NW (St. Gallen)
März 2021	13.03. / 14.03. 19.03. 26.03.	□ Skiweekend (Aktive Damen/Herren) □ HV Männerriege (Altstätten) □ Leiter- und Vorstandsessen
April 2021	Ende April	□ LA-Vereinsmeisterschaft (Aktive Herren)
Mai 2021	01.05. 11.05. **13.05.** 30.05.	□ UBS Kids Cup Kriessern (Jugi) □ Offene Turnstunde (Jugi / Aktive) □ **47. GESA-Cup Altstätten (Alle)** □ Jugitag SU Ost (Andwil)
Juni 2021	12.06. / 13.06. 27.06. 26.06. / 27.06.	□ St. Galler Kantonalturnfest 2021 (eventuell) □ Ausflug (Frauengruppe) □ CH-Meisterschaft Aktive (Langenthal)
Juli 2021		
August 2021	09.08.-13.08. Mitte August Mitte August	□ Jugilager (Jugi) □ Vereinsmeisterschaft (Aktive Damen) □ CH-Meisterschaft U20/U23 (Frauenfeld)
September 2021	Anfang September **11.09.**	□ CH-Meisterschaft U16/U18 (Lausanne) □ **Altstätter Städtlilauf (Alle)**
November 2021	**26.11.**	□ **89. Hauptversammlung (Alle)**

7) Festsetzung der Jahresbeiträge

Der Vorstand schlägt einstimmig vor, sämtliche Jahresbeiträge unverändert zu belassen.

Die Höhe der jährlichen Beiträge sehen aktuell wie folgt aus:

Aktivriege (Aktive Damen / Aktive Herren / Frauengruppe)		
Lehrlinge und Studenten (Vollzeit)	CHF	90.00
Erwachsene	CHF	120.00

Jugendriege		
Kinderturnen	CHF	40.00
Knabenriegen	CHF	40.00
Mädchenriegen	CHF	40.00

Leichtathletikriege (zusätzlich zum Aktivbeitrag)		
LA-Nachwuchs-Pool	CHF	50.00
LA-Leistungs-Pool	CHF	200.00

Gönner- / Passivbeiträge
frei wählbar

8) Wahlen

Im Vereinsjahr 2020 waren unsere vielen LeiterInnen sowie die Vorstands-, OK-, und Kommissionsmitglieder auf die verschiedensten Arten gefordert. Rückblickend können wir sagen, dass wir mit grossem Engagement und Hingabe diese Herausforderung angenommen und bis anhin gut überstanden haben.

HERZLICHEN DANK an ALLE, welche im Jahr 2020 für unseren tollen Verein ehrenamtlich tätig waren. Die Vorstands-, Leiter- und Kommissionsliste findet ihr auf den letzten drei Seiten.

Rücktritte aus dem Vorstand

Maria Schlegel, Vize-Präsidentin

Auf die diesjährige Hauptversammlung tritt unsere Vize-Präsidentin, Maria Schlegel, aus dem Vorstand zurück. Mit ihrer ruhigen und organisatorischen Art war sie unserem Präsidenten und dem ganzen Vorstand stets eine grosse Hilfe. Im Namen aller Vereinsmitglieder danken wir dir herzlich für deinen unermüdlichen und wertvollen Einsatz in den letzten drei Jahren.

Kevin Oeler, Vertretung Aktive Herren / Webmaster

Als langjähriger uns sehr engagierter Vertreter der Aktiven Herren verlieren wir leider auf die Hauptversammlung 2020 Kevin Oeler in dieser Position. Ebenfalls tritt er als Webmaster zurück. Mit seiner sehr kreativen und motivierenden Art und Weise konnten wir im Vorstand stets auf einen pflichtbewussten leidenschaftlichen KTVler zurückgreifen. Auch die Spezialtrainings wie zum Beispiel Theatertraining bleiben allen Aktiven Herren in bester Erinnerung. Herzlichen Dank Kevin für deinen Einsatz und deine Leidenschaft. Wir hoffen dich weiterhin als überaus aktives Mitglied im KTV willkommen zu heissen.

Corina Zellweger, Finanzen Leichtathletik

Seit 2014 hatte sie die Finanzen der Leichtathletikabteilung im Griff und war somit eine grosse Entlastung für unseren Kassier. Mit ihrer präzisen und pünktlichen Arbeit leistete sie einen grossen Anteil an den diversen Erfolgen unserer Leichtathleten. Dank der pünktlichen Überweisung der Startgelder, die Rückforderung der Haftgelder, die Erstellung der Abrechnung und vieles mehr, konnten viele der Erfolge gefeiert werden. Herzlichen Dank Corina für deine wertvolle Arbeit.

Vorstand 2020 / 2021

Wiederwahlen

Neun Personen stellen sich im Jahr 2020 zur Wiederwahl. Im vergangenen Jahr wendeten sie viele ehrenamtliche Stunden für unseren Verein auf, sei es im Hintergrund und/oder im Vordergrund. Die Zusammenarbeit mit ihnen war für mich als Präsident immer eine Freude. Aus diesem Grund stellen wir hiermit den Antrag auf Wiederwahl von folgenden Personen:

Alex Schnyder & Cyrill Dürr	Marketingteam
Nicole Koller	Sport-verein-t
Denise Baumgartner	Jugichefin
Gianluca Hidber	LA-Chef
Gerda Tanner	Frauengruppe
Saveria Dürr	Aktive Damen
Patrick Buschor	Kassier
Ladina Brülisauer	Aktuarin

Neuwahlen

Für die drei zurückgetretenen Vorstandsmitglieder konnten wir je eine/n NachfolgerIn finden, welche/n wir euch hiermit zur Wahl stellen:

Nina Graf als Vize-Präsidentin

Nina ist schon seit vielen Jahren Mitglied in unserem Verein. Nach ihrer erfolgreichen Aktivzeit in der Leichtathletik, erfolgte ihr Übertritt in die Aktiv-Riege. Daneben übernahm sie auch diverse OK-Ämtchen für unsere Vereinsanlässen. Wir sind überzeugt, dass Nina die richtige Person für diese Funktion ist. Wer Nina das Vertrauen schenken möchte, unseren Verein als zukünftige Vize-Präsidentin zu vertreten, soll dies bitte auf der Abstimmungskarte mit «ZUSTIMMUNG» bestätigen.

Pascal Steiger als Vertreter Aktive Herren

Pascal ist seit 2013 Mitglied der Aktiven Herren und bereits seit Jahren im Oberturnerteam dabei. Er organisierte bereits diverse gemeinsame Anlässe und war Jugileiter mit voller Leidenschaft. Pascal ist ein überaus fleissiger Trainingsbesucher und ist voll integriert in unserem Verein. Wir sind überzeugt, dass Pascal die richtige Person für diese Funktion ist. Wer Pascal das Vertrauen schenken möchte, die Aktiven Herren im Vorstand zu vertreten, soll dies bitte auf der Abstimmungskarte mit «ZUSTIMMUNG» bestätigen.

Jodok Buschor als LA-Chef Finanzen

Jodok ist seit 2017 Mitglied er Aktiven Herren sowie bereits seit jungen Jahren aktiv als Leichtathlet in unserem Verein. Er konnte bereits viele persönliche Erfolge feiern und ist ein überaus fleissiger Trainingsbesucher bei der Leichtathletikabteilung. Wir sind überzeugt, dass Jodok die richtige Person für diese Funktion ist. Wer Jodok das Vertrauen schenken möchte, die Finanzen der LA im Vorstand zu vertreten, soll dies bitte auf der Abstimmungskarte mit «ZUSTIMMUNG» bestätigen.

Wiederwahl Präsident

Gerne möchten wir euch nun unseren Präsidenten, Fabian Sonderegger, zur Wiederwahl vorschlagen. Fabian hat in seinem dritten Jahr als Präsidenten wohl eines der speziellsten Jahre seit Gründung des KTV Altstätten durchgemacht. Er hat uns souverän und höchst verantwortungsbewusst durch diese Krise geführt und wird dies sicherlich auch in der kommenden Zeit tun. In diesem Sinne:

Vielen herzlichen Dank, Fabian!

Wer Fabian erneut das Vertrauen schenken möchte, uns ein weiteres Jahr als Vereinsoberhaupt zu vertreten, möchten wir bitten dies mit einem «ZUSTIMMUNG» auf der Abstimmungskarte zu bestätigen.

vorgeschlagener Vorstand 2020 / 2021

9)

Präsident	Vizepräsidentin
Fabian Sonderegger	Nina Graf

Aktuarin	Kassier	Jugichefin	Damen	Frauen	Herren
Ladina Brülisauer	Patrick Buschor	Denise Baumgartner	Saveria Dürr	Gerda Tanner	Pascal Steiger

LA-Chef	Marketing	Sport-verein-t
Gianluca Hidber Jodok Buschor (Finanzen)	Cyrill Dürr Alex Schnyder	Nicole Koller

Mutationen

Austritte

Leider müssen wir in diesem Jahr zwei Austritte verzeichnen. **Herzlichen Dank** euch für die Vereinstreue. Falls ihr in Zukunft wieder Lust auf den KTV verspürt, stehen unsere Türen für euch weit offen.

Chantal Keel
Tobias Müller

Eintritte

Im Gegenzug zu den Austritten dürfen wir im KTV Altstätten sieben Neumitglieder begrüssen. Es freut uns, dass ihr euch ab sofort aktiv im Vereinsleben integrieren wollt.

Herzlich Willkommen

Alina Pichler
Emma Dietsche
Johanna Rohrer
Trudi Bergmann
Janis Sieber
Simon Krüsi
Janis Klaiber

Mittels folgendem QR-Code findet ihr unsere Statuten. Bitte lest die Statuten aufmerksam durch, damit ihr perfekt auf das Vereinsleben im KTV Altstätten vorbereitet seid.

10) Ehrungen

Jubilare

Herzliche Gratulation an folgende Vereinsmitglieder zu Ihrem Jubiläum!

35 Jahre (Eintritt im Jahr 1985)
Bea Buschor
Karin Locher

30 Jahre (Eintritt im Jahr 1990)
Heidi Haltinner
Ida Hutter
Doris Walser

20 Jahre (Eintritt im Jahr 2000)
Simone Gschwend

15 Jahre (Eintritt im Jahr 2005)
Patrick Buschor
Fabian Sonderegger
Marion Pichler
Petra Rechsteiner

10 Jahre (Eintritt im Jahr 2010 / nur Erwähnung)
Silvan Buschor
Lukas Rechsteiner
Antonia Dietsche
Nicole Koller
Corina Zellweger

Danksagungen

Alessia Dürr
Seit 10 Jahren leitet Alessia nun bereits den Nachwuchspool der Leichtathletik. **Herzlichen Dank** für deine tolle und zuverlässig Arbeit. Dank dir können die Athletinnen und Athleten bereits in jungen Jahren Erfolge feiern und der Grundstein für die grossen Momente im Leistungspool legen.

Ehrungen

Vereinsmeisterin Aktive Damen	Kim Haltinner
Vereinsmeister Aktive Herren	Damian Zellweger
austretende Leiter	Joel Zäch (Jugi)

11) Varia

a. Gönnervereinigung

Geschätzter Vorstand, liebe KTVA-Mitglieder

Was für ein in vielerlei Hinsicht verrücktes „Corona-Vereinsjahr“! Wer hätte das, was ab Mitte März dieses Jahres eingetroffen ist, jemals für möglich gehalten! Von den bundesweit verhängten Gesundheits- und Hygiene-Massnahmen war auch euer Vereinsleben stark betroffen. Plötzlich keine Trainings mehr, Wettkämpfe/Turnfeste abgesagt, keine Vereinsanlässe mehr, keine Kollegen/innen mehr treffen. Auch mussten eure sportlichen Ziele ständig neu formuliert und angepasst werden.

Ihr habt die äusserst schwierige Situation nicht einfach so hingenommen, sondern diese auch als Herausforderung betrachtet. Mit der Aktion #zämäföraltstätte habt ihr innert kürzester Zeit eine regionale Sammelaktion zugunsten des lokalen Gewerbes (eurer langjährigen Sponsoren) lanciert. Die Aktion war nicht nur finanziell ein voller Erfolg, sondern hat auch medial ein grosses positives Echo ausgelöst, was uns seitens der Gönnervereinigung sehr gefreut hat. An dieser Stelle möchten wir allen, die bei dieser einmaligen Aktion mitgearbeitet haben, herzlich gratulieren und danken.

Wir hoffen mit euch, dass sich die Corona-Situation bald einmal beruhigt, und dass ihr das kommende Vereinsjahr wieder unter einigermassen normalen Bedingungen durchführen könnt. Dies wünschen wir euch von Herzen, und vor allem, bleibt alle gesund!

In eigener Sache: Da unsere letztjährigen Beiträge aufgrund diverser Absagen teilweise nicht umgesetzt werden konnten, haben wir beschlossen, dass diese für das kommende Vereinsjahr eingesetzt werden können. Betreffend weitere Beiträge für 2021 werden wir anlässlich unserer Herbstsitzung befinden. Da unsere Sitzung erst nach Redaktionsschluss dieses Berichtes stattfindet, können wir darüber an dieser Stelle leider noch nicht berichten.

Im Namen der Gönnervereinigung KTVA
Gebi Heeb (Präsident)

b. Männerriege

Liebe KTV-Familie

Die Pandemie-Krise hat natürlich auch unser Vereinsleben in der Männerriege regelrecht durcheinandergebracht! Unsere im März geplante Hauptversammlung mussten wir kurzfristig absagen wie unsere Trainings und viele andere geplanten Aktivitäten. Die Krise dürfte viele von uns zum Nachdenken angeregt haben. Oder hat es gar ein nachhaltiges Umdenken ausgelöst?

Für mich jedenfalls hat sich u.a. die Einsicht verstärkt, wie wertvoll die Vereine sind! Das Miteinander und Füreinander, die breite Unterstützung und die Solidarität waren besonders beim Lockdown spürbar. Als sehr gutes Beispiel hat sich auch der KTV Altstätten mit dem Projekt #zämäför gezeigt. Mit der schönen und erfolgreichen Aktion wurde an das lokale Gewerbe gedacht, welche über viele Jahre ihrerseits die Vereine unterstützt haben. Herzliche Gratulation für die Idee und den tollen Erfolg!

Gratulieren möchte ich im Namen meiner Kollegen auch allen Leichtathletinnen und Athleten, die an den wenig stattfinden Wettkämpfen wiederum sehr gute Resultate erzielt haben.

Wir in der Männerriege haben den Trainingsbetrieb noch vor den Sommerferien wieder aufgenommen, unter Beachtung der COVID-19 Massnahmen. Damit wollten wir unterstreichen, dass das Vereinsleben wieder weiter gehen kann, auch wenn die «neue» Normalität noch etwas ungewohnt ist. Wir trainieren in der Männerriege nach wie vor jeweils donnerstags in zwei Alters-Gruppen. Das Angebot für eine dritte Gruppe, wie schon mehrmals informiert, ist angedacht und könnte bei Bedarf schnell umgesetzt werden. Sollte eine Neuorientierung der «älteren KTVler» reifen, können wir uns gerne über die angedachten Modelle unterhalten.

Wir hoffen sehr, dass im kommenden Jahr wieder mehr «Normalität» möglich sein wird und Anlässe wieder durchgeführt werden können, wie z.B. der GESA-Cup. Wir sind gerne als Helfer wieder dabei!

Für das neue Vereinsjahr wünsche ich im Namen der KTV-Männerriege allen Riegen, Athletinnen und Athleten viel Erfolg, tolle Trainings, viel Spass und gute Kameradschaft.

Präsident Männerriege KTV Altstätten
Alfons Heeb