

## **Aufgebot PISTE 2026**

- Datum: Samstag, 30. Mai 2026
- Ort: Sportanlage Sand der Kantonsschule Chur, Sandstrasse 35,  
7000 Chur
- Treffpunkt: 09.40 Uhr vor der Doppelhalle (bei der Rundbahn)
- Ende: ca. 16.15 Uhr
- TeilnehmerInnen: Gemäss Teilnehmerliste im Anhang und auf [www.sschv-ros.ch](http://www.sschv-ros.ch).
- Programm: Siehe Programm (auf [www.sschv-ros.ch](http://www.sschv-ros.ch))
- Mitnehmen: Sportbekleidung für Wasser- und Athletiktests  
Turnschuhe für die Halle  
Verpflegung, Trinkflasche (es wird vom Organisator keine  
Verpflegung zur Verfügung gestellt)
- Kosten: **Die Vereine überweisen CHF 25 pro SchwimmerIn bis 30. Mai  
auf nachfolgendes Konto der ROS:**  
Raiffeisenbank Neukirch-Romanshorn, Schweiz  
Schwimmverband Region Ostschweiz  
CH11 8080 8005 5151 4879 1  
**Folgende Beträge pro Verein (Teilnehmende in Uster  
miteingerechnet):**  
**Buchs 350 / Kreuzlingen 325 / Schaffhausen 325 / Chur 200 /  
Romanshorn 75 / Liechtenstein 50 / St.Gallen-Wittenbach 500 /  
Rhy Swimming 25 / Gossau 100 / Herisau 50 / YPS 50**
- Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer/innen. Die ROS und Swiss  
Aquatics übernehmen keine Haftung.
- Weitere Auskünfte bei: Peter Takacs, 079 129 26 81

Chur, 20. Mai 2026

## Gruppeneinteilungen

<b>Gruppe 1</b>		<b>Gruppe 2</b>		<b>Gruppe 3</b>	
Flös Buchs (13)		Kreuzlingen (13)		Schaffhausen (12)	
Enea	Ragazzo	Arnika	Nagy	Gabriel	Dubs
Saskia	Heule	Rian	Weigele	Shay	Ben-Attia
Beatrice Rebeca	Scrob	Saša	Mitrovic	Lenn	Fleck
Nico	Fischer	Frida	Hirsch	Til	Saladin
Amir	Zargartou	Jaro	Weigele	Tara	Saladin
Layla	Hitzert	Nora	Zimmermann	Ben	Wanner
Emilia Agnes	Mihalszki	Alena	St-Pierre	Valentina	D'Addario
Ximena	Soriano	Elina	Schärmeli	Henryk	Imschweiler
Julian	Diez Portuondo	Michael	Storck	Marlon	Gloor
Dario	Radiceski	Mats Alexander	Windisch	Erim	Ekinci
Moana Finja	Hardegger	Till Maximilian	Windisch	Sira Bruktawit	Gisler
Jafari	Juma	Matti	Seidel	Lena	Mastrodomenico
Eva-Clara	Ionescu	Sergiy	Stepanenko		
<b>Gruppe 4</b>		<b>Gruppe 5</b>		<b>Gruppe 6</b>	
Chur (8)		St.Gallen/Wittenbach (13)		St.Gallen/Wittenbach (4)	
Romanshorn (3)				Rhy Swimming (1)	
Liechtenstein (2)				Flipper Gossau (4)	
				Herisau (2)	
				YPS (2)	
Davina	Müller	Jason Luca	Oberholzer	Eliah	Schällebaum
Neidow	Jonathan	Gianna	Allegrini	Nea	Schmid
Benjamin	Neidow	Gregory	Bähler	Luis Mathias	Rogojan
Gianna	Cavegn	Jaël Maria	Müller	Lea	Fitzi
Matteo	Candinas	Noé	Hensel	Florina	Wohlgensinger
Nora	Varga	Vico	Gentina	Janne	Pliessnig
Kristian	Jasinko	Alexander	Miljanovic	Eline	Klak
Livio	Tschärner	Josephina	Miljanovic	Klara	Krull
Gioia Maria	Cangemi	Christina	Frisk	Aylin	Gülec
Alerio	Zogg	Elina	Götte	Frida	Pliessnig
Elena	Andreoli	Joana	Del Bello	Jael	Schenker
Louan	Fleischmann	Jana	Mösle	Jinrui Julian	Bai
Linn	Grob	Elisabeth	Bonke	Vasylyna	Litvin

## Programm

<u>Zeit</u>	<u>Tätigkeit</u>	<u>Örtlichkeit</u>	<u>Verantwortlich</u>
Ab 9 Uhr	Einrichten Turnhallen	Doppelhalle oben und unten	Takacs und weitere Personen
09.40 – 09.45 Uhr	Informationen zum PISTE - Test	Vor der Doppelhalle	Schmaler, Takacs
09.45 – 10.15 Uhr	Aufwärmen	Doppelhallen und im Freien	individuell
10.15 – ca. 13.00 Uhr	1 – Liegestütz 2 – Dreier Hopp 3 – ventrale Rumpfkraft 4 – Pause und Mirwald 5 – Klimmzüge 6 – Jump and Reach Gruppe 1 beginnt bei Station 1, Gruppe 2 bei Station 2 ..... usw.	Doppelhalle oben und unten	TrainerInnen, RichterInnen
Ca.13.00 – 14.00 Uhr	Mittagspause (Selbstverpflegung)	Vor dem Hallenbad / im Freien	individuell
14.00 – 14.30 Uhr	Einschwimmen	Hallenbad	individuell
14.30 – ca. 16.15 Uhr	1 - Delfinbeinschlag (Bahn 1) 2 - Wende (Bahn 2) 3 - Gleiten (2 Stationen, Bahn 4 und 5) Gruppe 1 und 2 beginnen mit Delfinbeinschlag, Gruppe 3 und 4 beginnen mit Wende, Gruppe 5 und 6 beginnen mit Gleiten	Hallenbad	Trainerinnen, Richterinnen
Ca. 16.15 Uhr	Verabschiedung und Heimreise	Hallenbad	Schmaler, Takacs

### Einsätze TrainerInnen/RichterInnen

#### Turnhalle

Anmerkungen: kursiv = Daten auf Papier schreiben; fett = Eingabe elektronisch in App

Turnhalle oben	Station 1	Liegestütz (3 AthletInnen gleichzeitig)	Milan Stojilkovic, Vlad Neagu, <b>Peter Takacs</b> , <i>Anna Krönert</i> ,
Turnhalle oben	Station 2	Dreier Hopp	Balint Sirko, <b>Anja Brons</b> , <i>Ruth Gubser</i>
Turnhalle oben	Station 3	Ventrale Rumpfkraft (2 Gruppen gleichzeitig)	Gabi Manetsch, Yvonne Schmalzer, <b>Beda Hübner</b> , <i>Nadja Grob</i>
Turnhalle unten	Station 4	Mirwald und Pause	<b>Karin Dopieralski</b> , <i>Shirley Beck</i>
Turnhalle unten	Station 5	Klimmzüge	Milosevic Milos, <b>Gino Deflorian</b> , <i>Antoinette Gerber</i>
Turnhalle unten	Station 6	Jump and Reach	Maurice Windisch, <b>Mike Szenes</b> , <i>Andrea Stalder</i>

#### Hallenbad

Anmerkungen: kursiv = Daten auf Papier aufschreiben; fett = Eingabe elektronisch in App; unterstrichen = Kontrolle, dass jeweils die richtigen SchwimmerInnen starten

Bahn 5	Delfinbeinschlag	Balint Sirko, <u>Andrea Stadler</u> , <b>Karin Dopieralski</b> , <i>Shirley Beck</i>
Bahn 4	Wende	Milan Stojilkovic, <u>Nadja Grob</u> , <b>Anja Brons</b> , <i>Ruth Gubser</i>
Bahn 2	Gleiten	Maurice Windisch, <u>Anna Krönert</u> , <b>Beda Hübner</b> , <i>Gabi Manetsch</i> ,
Bahn 1	Gleiten	Vlad Neagu, <u>Anna Krönert</u> , <b>Beda Hübner</b> , <i>Gabi Manetsch</i>

Reserve: Gino Deflorian, Yvonne Schmalzer, Antoinette Gerber, Shirley Beck, Milos Milosevic, Mike Szenes, Peter Takacs