



DRITTE AUSGABE DES

ENERGIE-KIDS

HALLENFUSSBALL-MASTERS
21./22./23.FEBRUAR 2020

SPORTZENTRUM HERISAU



FUTURE CHAMPS
OSTSCHWEIZ
STEILPASS FÜRS LEBEN

STICKER-AUFKLEBER
ALLER VEREINSWAPPEN



INTERNATIONAL
NATIONAL - REGIONAL



FESTWIRTSCHAFT

DURCHGEHEND WARME KÜCHE

ENERGIE-KIDS 2021

26./27./28. FEBRUAR 2021



GRUSSWORT KURT GESER

Die Supporter Vereinigung des FC Herisau lädt bereits zur dritten Auflage des Energie-Kids Hallenfussballer Masters in das Sportzentrum nach Herisau ein.

Über 480 Junioren und Juniorinnen sind angemeldet und spielen in 42 Mannschaften in sechs verschiedenen Spielkategorien. Den Veranstaltern danke ich für die gute Organisation und die erfolgreiche Rekrutierung eines sehr abwechslungsreichen und auch internationalen Mannschaftstableux.

Als ehemaligem Fussballspieler sind mir die Hallenturniere in speziell guter Erinnerung. Sind es in der Halle doch die technisch versierten Spielerinnen und Spieler die dem Spiel den Stempel aufdrücken. Die Spielfreude, der Spass und möglichst viele Tore standen und stehen im Vordergrund.

Freuen Sie sich, mit wiederum vielen Zuschauerinnen und Zuschauern, auf schnelle Spiele, tolle Spielzüge und emotionale Momente während dem Energie-Kids Hallenfussballer Masters 2020 im Sportzentrum in Herisau.

Herzlich
Kurt Geser, Gemeindepräsident Herisau



VORWORT MATTHIAS HÜPPI

Jeder FC0 Junior, jede FC0 Juniorin träumt davon, eines Tages in der ersten Mannschaft unseres FC St.Gallen 1879 oder im Fanionteam der Frauen spielen zu dürfen. Der Weg zum grossen Ziel ist weit. Obwohl wir uns auf dem ebenen Rasen bewegen, gilt es immer wieder, hohe Hindernisse zu überspringen. Wer umfällt, muss versuchen, so schnell wie möglich wieder auf die Beine zu kommen. Rückschläge gehören zu einer Karriere, und keine Laufbahn führt immer nur schön geradeaus.

Auf die aktuelle Saison hin haben nicht weniger als fünf Talente aus dem FC0 Projekt den Sprung in das Profikader des FC St.Gallen 1879 geschafft. Das zeigt, dass wir es mit der Förderung des eigenen Nachwuchses ernst meinen. Es ist eine grosse Freude, den Jungpros bei der täglichen Trainingsarbeit mit unserem Cheftrainer und seinen Assistenten zuzuschauen. Sie haben schon überdurchschnittlich viel erreicht, sind aber noch lange nicht auf der Ziellinie angekommen und stehen damit wieder am Anfang einer hoffentlich freudvollen Entwicklung. Freude und Spass an der Sache und Selbstvertrauen sind Grundvoraussetzungen, um noch weiter zu kommen. Der Umgang mit Enttäuschungen aber auch. Und eine grosse Portion Geduld dazu. Das gilt nicht nur für die Spieler, sondern auch für den Trainer.

Freude, Spass und Geduld wünsche ich den Spielern, ihren Betreuern und den Zuschauern beim Hallenmasters 2020!

Matthias Hüppi
Präsident FC St.Gallen 1879





ROGER WIDMER
Chief-Organisation



CLAUDIO BIANCULLI
Acquisition-Partnerschaften



UELI EUGSTER
Finanzen



ANDREA PASTROLIN
Spielbetrieb



SALVATORE TOLINO
Spielbetrieb



ALMIR EMINOVIC
Spielbetrieb



DOMENICO TROCCELLI
Spielbetrieb



FRANZI NEUMAIER
Hospitality



MARIANNE BAUER
Fotografie



MARCO SESSA
Gastro

PROGRAMM ORGANISATION

Freitag 21. Februar 2020 (HALLE)

18.30 - 19.00 Einlaufen FE14
19.00 - 22.45 Hallenfussballturnier FE14
22.45 - 23.00 Siegerehrung FE14

Samstag 22. Februar 2020 (HALLE)

07.45 - 08.15 Einlaufen E1
08.15 - 12.15 Hallenfussballturnier E1 / 1. Stärkeklasse
12.15 - 12.30 Siegerehrung E1 / 1. Stärkeklasse
12.30 - 13.00 Einlaufen E11
13.00 - 17.45 Hallenfussballturnier E11
17.45 - 18.00 Siegerehrung E11
18.00 - 18.30 Einlaufen FE12
18.30 - 22.00 Hallenfussballturnier FE12
22.00 - 22.15 Siegerehrung FE12

Samstag 22. Februar 2020 (KUNSTRASEN)

14.00 - 14.30 Einlaufen FE13 (Gründemoos St.Gallen)
14.30 - 19.15 Leistungsvergleich Kunstrasen FE13 (Gründemoos St.Gallen)
10.30 - 11.00 Einlaufen FE14 (Sportzentrum Herisau)
11.00 - 13.00 Leistungsvergleich Kunstrasen FE14 (Sportzentrum Herisau)

Sonntag 23. Februar 2020 (HALLE)

08.30 - 09.00 Einlaufen FE13
09.00 - 14.00 Hallenfussballturnier FE13
14.00 - 14.15 Siegerehrung FE13
14.15 - 14.45 Einlaufen D2
14.45 - 19.30 Hallenfussballturnier D2 / 2. Stärkeklasse
19.30 - 19.45 Siegerehrung D2 / 2. Stärkeklasse

Sonntag 23. Februar 2020 (KUNSTRASEN)

09.30 - 10.00 Einlaufen E11 (Sportzentrum Herisau)
10.00 - 13.45 Leistungsvergleich Kunstrasen E11 (Sportzentrum Herisau)
09.30 - 10.00 Einlaufen FE12 (Gründemoos St.Gallen)
10.00 - 13.00 Leistungsvergleich Kunstrasen FE12 (Gründemoos St.Gallen)



CONNY TANNER
Hospitality



COSTA SIMOGLU
Spielbetrieb



URS KAST
Fotografie



DANIELA STRICKER
Korrespondenz



HARRY HESS
Gastro



LUKAS LIECHTI
Spielbetrieb



MARC WÄSPI
Kommunikation-Marketing



MARIO GALLUCCIO
Spielbetrieb

GERALDINE ESS KEMAL ADEMI

Interview von Helena Städler «Nie aufgeben und den Spass daran verlieren»

Träume können sehr wohl Realität werden. Die besten Beispiele geben die Herisauer Kemal Ademi, FC Basel, und Geraldine Ess, FC St. Gallen 1879 FRAUEN, ab. Doch wie kommt man soweit und wie sieht die Zukunft des Frauenfussballs aus? Die Redaktorin Helena Städler hat sich zum persönlichen Interview getroffen.

Wie seid Ihr zum Fussball gekommen?

Géraldine Ess: Also ich bin durch meinen Bruder zum Fussball gekommen. Als Kinder haben wir so unzählige Stunden im Garten verbracht. Irgendwann besuchte ich mein erstes Training im Ebnet. Ab der ersten Sekunde war ich mit Herz und Seele dabei.

Kemal Ademi: Der Bruder meiner Mutter hat hobbymässig Fussball gespielt. Als ich als Kind meine Mandeln im Spital entfernen lassen musste, habe ich meinen ersten Ball bekommen. So hat das Ganze angefangen und sich weiterentwickelt.

Kemal du bist sehr erfolgreich. Du bist der einzige Appenzeller in der Super League. Wie schafft man das?

Kemal Ademi: Es ist nicht einfach. Nicht jeder gute Spieler wird zum Profispieler und kann davon leben. Man muss einfach an sich selber glauben und natürlich ist es vorteilhaft, wenn die Eltern einen unterstützen. Ich spreche nicht von Druck, sondern explizit von Unterstützung. So ich habe die Freude am Fussball nie verloren. Vom FC Herisau habe ich zum FC St. Gallen gewechselt. Ich hatte wohl auch eine andere Lebenseinstellung als andere.

Was für eine Lebenseinstellung?

Kemal Ademi: In der dritten Oberstufe hatten alle ausser mir einen Ausbildungsplatz. Ich besuchte dann das 10. Schuljahr. In der Schule gehörte ich nicht zu den Besten, weil ich einfach ein anderes Denken als die Anderen hatte. Ich setzte meine Prioritäten anders, ich wollte Profifussballer werden. Dies führte auch zu vielen Streitigkeiten mit meinen Eltern. Kurz darauf bekam ich ein Angebot aus Deutschland für den TSG 1899 Hoffenheim II. Ich war damals 18 Jahre alt und habe nicht gezögert. Mein Vater war alles andere als begeistert, denn für ihn hatte eine Ausbildung oberste Priorität. Trotzdem wollte er sich später nicht vorwerfen lassen, dass er mir diese Chance verweigert hätte. Insgesamt war ich drei Jahre in Deutschland. Im dritten Jahr habe ich mir das Kreuzband gerissen. Dies war ein Tiefpunkt in meiner Karriere. Viele verloren damals den Glauben an mich, aber ich habe nie an mir gezweifelt. Meine Berater und meine Familie waren immer für mich da. Das hat mich aufgebaut. Kurz darauf habe ich bei Neuchâtel Xamax angefangen zu spielen. Dort war ich wohl etwas zu gut (lacht), denn bald hat Basel angeklopft. Ich wollte nie einfach acht Stunden am Tag in einem Büro arbeiten. Dafür habe ich viel riskiert. Nebst Talent und Können gehört natürlich auch Glück dazu.

Um auf diesem Level zu spielen, muss man viel trainieren. Teilweise investiert man mehr Zeit als bei einem üblichen Job.

Kemal Ademi: Natürlich ist es viel Arbeit, aber ich habe auch viel Freizeit. Ich stehe um 8 Uhr auf, frühstücke und starte mein Training um 10.30 Uhr. Um 12.30 Uhr gibt es bereits das Mittagessen. Den restlichen Tag habe ich Freizeit und das ist schon viel. So betrachtet, sind wir Fussball schon überbezahlt. Jedoch stehen wir immer in der Öffentlichkeit. Falls wir uns unangebracht verhalten, steht das einige Minuten später online oder am nächsten Tag in der Zeitung.



Géraldine, wie sieht es bei Dir aus mit der Freizeit?

Géraldine Ess: Also wenn ich das höre, ist das ja ein Traumleben. Ich stehe auf und gehe arbeiten. Um 16.30 Uhr verlasse ich das Geschäft in Zürich, denn um 18.45 Uhr darf und muss ich auf dem Platz stehen. Und dann bin ich etwa um 21.30 Uhr Zuhause. Das viermal wöchentlich mit zusätzlichen Morgentrainings und Matches.

Wie behält man das Durchhaltevermögen?

Géraldine Ess: Wenn es die eigene Leidenschaft ist, dass überlegt man nicht lange, und macht einfach. Hat man ein klares Ziel vor Augen, fällt dies auch einfacher.

Kemal Ademi: Natürlich gibt es Momente, wo man keine Kraft und keine Lust mehr hat. Dann muss man einen klaren Kopf bekommen, sich auf das Wichtige fokussieren, damit man nicht in einen Teufelskreis gerät.

Wie siehst Du Deine Zukunft?

Kemal Ademi: Das ist immer eine schwierige Frage. Ich bin eigentlich offen für alles. Wo mein Weg genau hinführen wird, weiss ich noch nicht. Auch finanziell gesehen ist es natürlich eine unklare Zukunft, denn als Fussballer steht man maximal 20 Jahre auf dem Feld, um davon zu leben. Deshalb halte ich mir alles offen. Es freut mich, dass ich der einzige Appenzeller in der Super League bin. Aber ich will noch viel mehr. Gerne würde ich Herisau auch international vertreten.

Was sind denn Eure Ziele?

Kemal Ademi: Eines meiner grössten Ziele ist, diesen Sommer an die Europameisterschaft zu gehen. Und natürlich möchte ich mit Basel Meister werden. Dann werde ich schauen, was das Leben noch zu bieten hat.

Géraldine Ess: Nebst dem FC St. Gallen spiele ich auch in der U19 Nationalmannschaft, dort ist ebenfalls das Ziel, dass wir an die Europameisterschaft gehen. Längerfristig ist es ein Ziel, in die A-Nationalmannschaft zu kommen. Vielleicht gibt es ja mal ein Angebot, aber da möchte ich nicht zu fest spekulieren, sondern einfach weiter spielen und schauen was kommt. Frauen im Fussball sind noch nicht so populär.

Wie siehst Du zukünftig den Frauenfussball allgemein? Wird es irgendwann möglich sein, dass auch Frauen vom Fussball leben können?

Géraldine Ess: Momentan geht sehr vieles, auch dank der Frauenweltmeisterschaft, die erst gerade stattgefunden hat. In den USA ist es die Sportart Nummer 1 für Frauen und auch Deutschland, Frankreich und Spanien sind relativ weit. Die Schweiz hinkt noch etwas hinterher. Aber auch hier wird sich etwas tun, sagt mein Gefühl. Ob wir jemals gleichgestellt sein werden, wie die Männer... wenn mal alleine vom Geld spricht, denke ich leider nicht. Ich verdiene nichts und wenn es ein guter Match ist, haben wir «nur» 300 Zuschauer. Man muss einfach daran glauben, dass etwas passiert und das Ganze unterstützen. Es ist ein Prozess, der viel Zeit beansprucht und deshalb müssen wir geduldig sein und uns schob ab den kleinsten Fortschritten freuen. Ich bin dieser Entwicklung gegenüber sehr zuversichtlich.

Was sind Eure Tipps für den Fussballnachwuchs?

Kemal Ademi: Den Spass nie verlieren. Es gibt viele Eltern, die ihren Kindern viel Druck machen. So verlieren sie ihren Spass daran. Das merkt man richtig. Man sollte die Kinder auch einfach Kinder sein lassen. Man darf ihnen nicht den Spass wegnehmen, indem man mit ihnen umgeht, als wären sie erwachsene Profi-Kicker.

Géraldine Ess: Einfach solange machen, wie es einem gefällt. Sobald es ein Müssen wird oder man keinen Spass mehr hat, hat es wenig Sinn weiter zu machen.



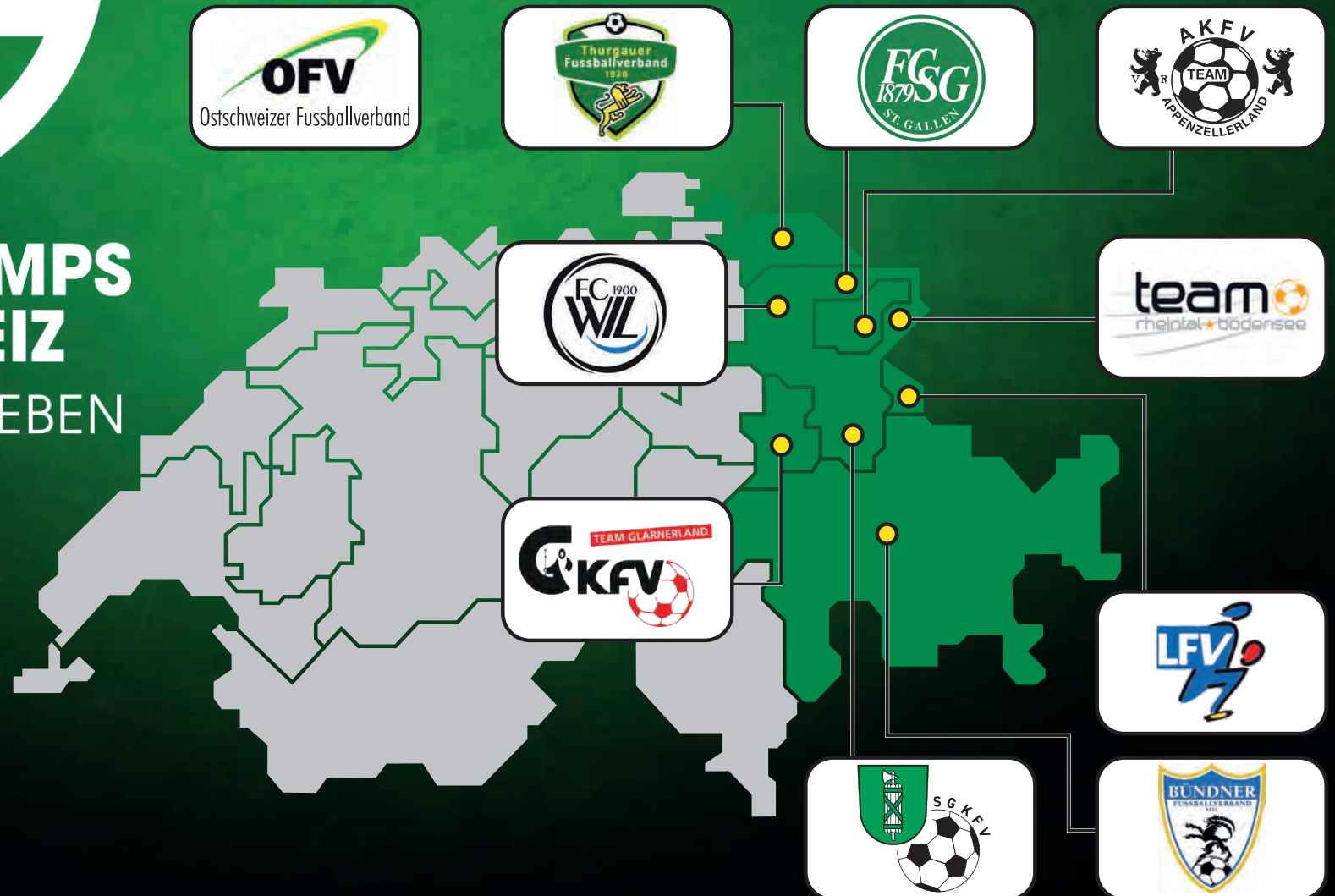
de herisauer

Das Magazin für Herisau und Umgebung
www.deherisauer24.ch



FUTURE CHAMPS OSTSCHWEIZ STEILPASS FÜRS LEBEN

Junge Talente fördern, die Ostschweiz stärken
und inn die Zukunft investieren.



EIN FUTURE CHAMP IM INTERVIEW



MISCHA BEELI FC ST.GALLEN U-16

Alter	15 Jahre (2004)
Position	Innenverteidiger
Stammverein	Chur 07

Wer ist dein Vorbild und warum?

Vom FC St.Gallen wären das Leonidas Stergiou und Silvan Hefti. Sie sind beide einen ähnlichen Weg gegangen wie ich, waren im Campus und haben die U-Mannschaften des FC St.Gallen durchgemacht. Es zeigt mir, dass ich auch erreichen kann, was sie geschafft haben. Sie spielen mehrheitlich auf der gleichen Position wie ich.

Ein weiteres Vorbild ist Virgil Van Dijk. Er spielt ebenfalls auf der gleichen Position und seine Art, wie er Fussball spielt, fasziniert mich. Weiter ist er sehr bescheiden und ein Leader auf und neben dem Platz.

In welchem Verein möchtest du als Profi spielen?

Als erstes möchte ich beim FC St.Gallen in die 1. Mannschaft kommen und mich dort durchsetzen. Mein grösster Traum ist es, irgendwann beim FC Bayern München spielen zu können.

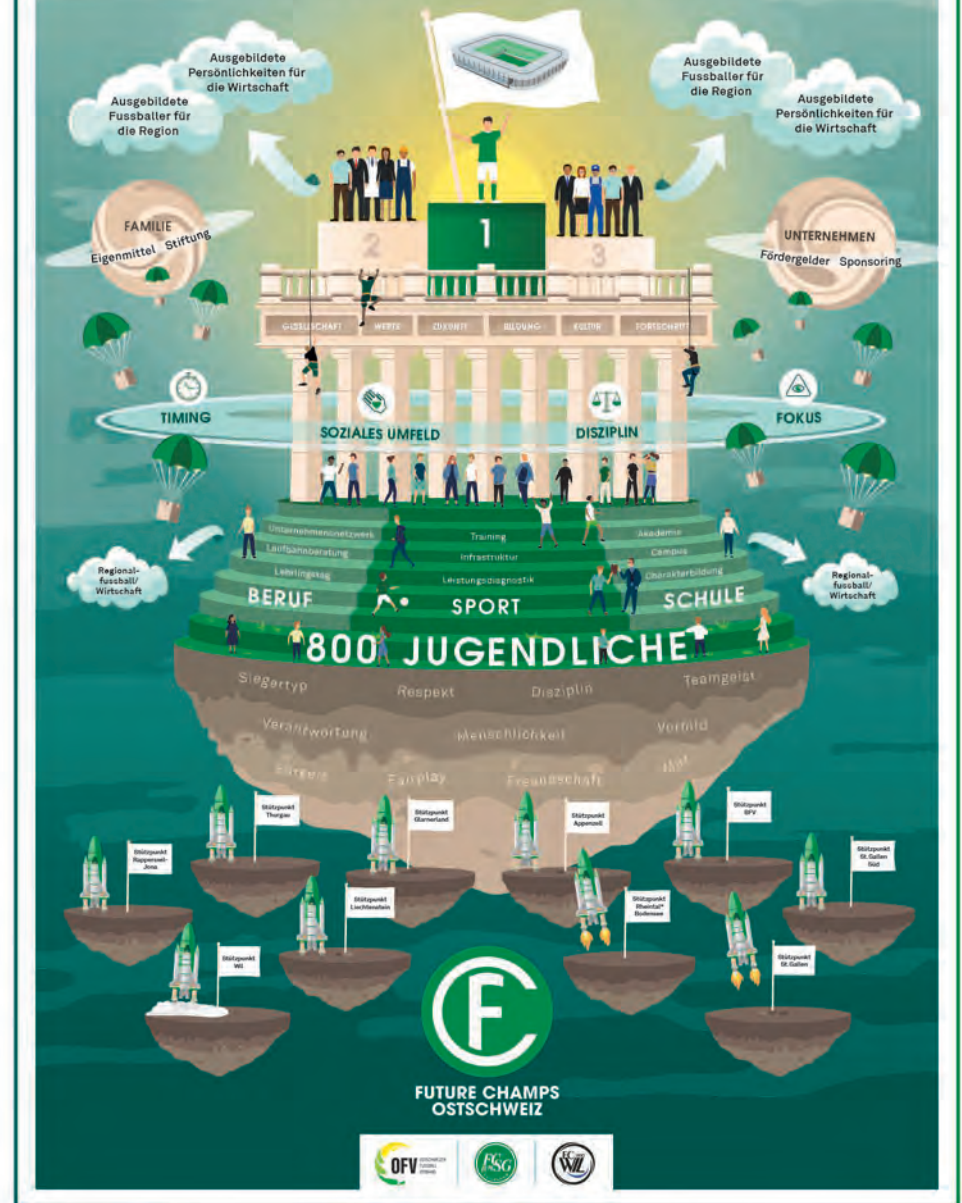
Was ist dein Lieblingsessen?

Mein Lieblingsessen ist Lasagne.

Sind deine Freunde auch Fussballbegeistert?

Da ich in der Akademie wohne und in den Campus gehe, sind meine Mitschüler und Mitspieler meine engsten Freunde geworden. Das heisst «ja».

STEILPASS FÜRS LEBEN



FC HERISAU FC ST. GALLEN

...als FC Herisau Junior zum FC St.Gallen...



POWERED BY
HEER VERPACKUNGEN

GABRIEL
BIBAJ

MILOS
MARKOVIC

JASON LEE
PARENTE

MERGIN
ILAZI

JANIS
WIDMER

ETIENNE
PARENTE

GÉRALDINE
ESS

SERENA
LI PUMA



PARTNER ENERGIE KIDS 2020

13-ER CLUB JUNIORENABTEILUNG FC HERISAU



SCHMUKI AG

Garage | Pneu | Natel

www.schmuki.ch



www.avb-ag.ch

ETAVIS
GROSSENBACHER

www.etavis.ch



www.molkereiforster.ch



www.gasthauskroneamsee.ch

Waldburger
+ Partner

www.waldburger-partner.ch

MEILE IMMOBILIEN AG

Generalunternehmung - Immobilien
9103 Schwellbrunn

GASTROPARTNER



Casino
HERISAU

Inh. Emil Knöpfel
BECK
SCHLÄPFER
KONDITOREI-CONFISERIE HERISAU



MÖHL
Das Beste aus dem Apfel

MANNSCHAFTSPREISE

säntis
der berg



St.Galler
Kantonalbank



MATCHBALLSPENDER

Pascal Herrmann
Steinach

Tip-Top Liegenschaften-Service
Herisau

Auto Baier AG
Herisau

K. Zuberbühler AG
Herisau

PwC PricewaterhouseCoopers AG
St.Gallen

Restaurant Hörnli
Herisau

IMPRESSIONEN

ENERGIE-KIDS TURNIER 2018

POWERED BY 



2018



2018



2018



2018



2018



2018



2018



2018

IMPRESSIONEN

ENERGIE-KIDS TURNIER 2019

POWERED BY 



IMPRESSIONEN

ENERGIE-KIDS TURNIER 2019

POWERED BY 



REGELWERK OUTDOOR

MODUS (KUNSTRASEN-OUTDOOR)

Kunstrasen Sportzentrum Herisau | Kasernenstrasse 71 | 9100 Herisau
Kunstrasen Sportanlage Gründenmoos | Gründenstrasse 8 | 9015 St. Gallen – Winkeln

Leistungsvergleich E11

Allgemein: Jahrgänge 2009 und jünger, Turniermodus: jeder gegen jeder, Mannschaften 6 Teams, es spielen 6 Feldspieler plus Goaliespieler. Mädchen dürfen den Jahrgang 2008 und jünger haben.

Leistungsvergleich FE12

Allgemein: Jahrgänge 2008 und jünger, Turniermodus: jeder gegen jeder, Mannschaften 4 Teams, es spielen 8 Feldspieler plus Goaliespieler. Mädchen dürfen den Jahrgang 2007 und jünger haben.

Leistungsvergleich FE13

Allgemein: Jahrgänge 2007 und jünger, Turniermodus: jeder gegen jeder, Mannschaften 4 Teams, es spielen 8 Feldspieler plus Goaliespieler. Mädchen dürfen den Jahrgang 2006 und jünger haben.

Leistungsvergleich FE14

Allgemein: Jahrgänge 2006 und jünger, Turniermodus: jeder gegen jeder, Mannschaften 4 Teams, es spielen 10 Feldspieler plus Goaliespieler. Mädchen dürfen den Jahrgang 2005 und jünger haben.

Spielzeiten: Siehe Spielplan. Die Seiten werden nicht gewechselt. Die Spielzeit sind auf den Spielplan aufgeführt. (massgebend für die Spielzeit ist die Uhr des Schiedsrichters).

Die erstgenannte Mannschaft hat Anspiel. Ausgenommen FE14 Spiel 11 vs 11. Beim FE14 Spiel entscheidet die Münze des Schiedsrichters.

SPIELREGELN (KUNSTRASEN-OUTDOOR)

Spielregeln: Es gelten die Regeln des SFV (Schweizer Fussball Verband)

Spielerauswechslung: Die Ersatzspieler dürfen während des ganzen Spieles beliebig ausgewechselt werden. Der Schiedsrichter ist über den Wechsel zu informieren. Der Wechsel können nur bei einem Spielunterbruch erfolgen.

Ausrüstung: Es darf auf dem Kunstrasen nur mit Nocken- oder Turnschuhen gespielt werden, dies hat auch für den Torhüter Gültigkeit. Stollenschuhe sind nicht erlaubt!

Schienenbeinschoner: Das Tragen von Schienenbeinschoner ist obligatorisch.

Tenuewahl: Die erstgenannte Mannschaft im Spielplan hat Tenuewahl.

Verhalten: Fairplay Grundsätze werden vollumfänglich verfolgt. Trainer- und Betreuer/-innen dürfen sich während dem Spiel ausschliesslich in der speziell eingerichteten Kids-Zone aufhalten.

Versicherung: Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Präzisierungen für die Kategorien E11 und FE12

- Alle Freistösse sind indirekt (E11 und FE 12)
- Abstände 6 Meter; Penalty ausgenommen
- Die Rückpassregel wird angewendet
- Die Abseitsregel wird angewendet
- Rote Karte = Spiel- und Turnierausschluss
- Auskick / Dropkick vom Torspieler (über Mittellinie) sind generell nicht erlaubt. Dieses Vergehen wird mit einem Freistoss auf der Mittellinie geahndet
- Bei Unklarheiten entscheidet der Schiedsrichter

Präzisierungen für die Kategorien FE13 und FE14

- Spielregeln: Es gelten die Regeln des SFV (Schweizer Fussball Verband)

Schlussbestimmungen:

- Bei Unklarheiten über Spielregeln und Anweisungen entscheidet die Jury endgültig
- Wer mitspielt unterzieht sich dem Turnierreglement
- Unwissen schützt nicht vor Sanktionen

REGELWERK INDOOR

MODUS (HALLE-INDOOR)

Das Energie-Kids-Masters wird auf die ganze Länge der 3-fach Turnhalle des Sportzentrums Herisau gespielt. Das Handballfeld entspricht dem Spielfeld des Energie-Kids-Masters, es wird ohne Banden gespielt. Gespielt wird mit einem Futsal-Ball. Der Torraum am Turnier ist identisch mit dem Handballtorraum (Halbkreis). Die Tore sind 5 Meter gross. Die erstgenannte Mannschaft hat Anspiel und spielt von Jurytisch aus gesehen von links nach rechts.

Spielmodus D 2.Stärkeklasse

4 Feldspieler und 1 Torspieler der Jahrgänge 2007 und jünger. 9 Kids sind preisberechtigt. Mädchen entsprechend den Vorgaben des SFV.
2 Gruppen à 4 Teams (pro Team 3 Vorrundenspiele). Die ersten beiden Teams pro Gruppe qualifizieren sich für das Halbfinale.
Die in der Gruppe 3- bzw. 4.-platzierten Mannschaften spielen um die Ränge 5 bis 8.

Spielmodus E 1.Stärkeklasse und E11

5 Feldspieler und 1 Torspieler der Jahrgänge 2009 und jünger. Mädchen dürfen den Jahrgang 2008 oder jünger haben. 11 Kids sind preisberechtigt.
2 Gruppen à 4 Teams (pro Team 3 Vorrundenspiele). Die ersten beiden Teams pro Gruppe qualifizieren sich für das Halbfinale.
Die in der Gruppe 3- bzw. 4.-platzierten Mannschaften spielen um die Ränge 5 bis 8.

Spielmodus FE12

4 Feldspieler und 1 Torspieler der Jahrgänge 2008 und jünger. Mädchen dürfen den Jahrgang 2007 oder jünger haben. 9 Kids sind preisberechtigt.
2 Gruppen à 3 Teams (pro Team 2 Vorrundenspiele). Die ersten beiden Teams pro Gruppe qualifizieren sich für das Halbfinale.
Die in der Gruppe 3. platzierten Mannschaften spielen um den Rang 5.

Spielmodus FE13

4 Feldspieler und 1 Torspieler der Jahrgänge 2007 und jünger. Mädchen dürfen den Jahrgang 2006 oder jünger haben. 9 Kids sind preisberechtigt.
2 Gruppen à 4 Teams (pro Team 3 Vorrundenspiele). Die ersten beiden Teams pro Gruppe qualifizieren sich für das Halbfinale.
Die in der Gruppe 3- bzw. 4.-platzierten Mannschaften spielen um die Ränge 5 bis 8

Spielmodus FE14

4 Feldspieler und 1 Torspieler der Jahrgänge 2006 und jünger. Mädchen dürfen den Jahrgang 2005 oder jünger haben. 9 Kids sind preisberechtigt.
1 Gruppen à 4 Teams (Hin- und Rückrunde).

Spielzeiten

E 1.Stärkeklasse - 10 Minuten in der Vorrunde / 12 Minuten in der Finalrunde. D 2. Stärkeklasse - 13 Minuten. E11 - 14 Minuten. FE12 / FE13 und FE14 - 15 Minuten.

Verhalten

Trainer- und Betreuer /-innen dürfen die Spielzone nur mit Turnschuhen betreten. Das Ballspielen ausserhalb der Spielfläche ist verboten (z.B. Gänge und Garderoben). Auf der Spielfläche halten sich nur die spielenden sowie die zwei nachfolgenden Mannschaften auf. Für die Mannschaften werden Bänkli entlang der Tribünenwand aufgestellt. Tritt eine Mannschaft nicht zur vorgegebenen Zeit an, wird das Spiel mit 3:0 Forfait gewertet. Wertsachen nicht in der Garderobe deponieren.

Die Haftung durch den Veranstalter wird ausgeschlossen

REGELWERK INDOOR

SPIELREGELN (HALLE-INDOOR)

- 1) Verlässt der Ball die Seitenlinie, wird dieser mit dem Fuss flach wieder ins Spielfeld gespielt (indirekter Freistoss / Einspiele in Form einer Flanke – also ein hohe Bälle – sind nicht erlaubt).
 - 2) Der Eckball wird vom Eckpunkt gespielt.
 - 3) Solange der Torspieler den Ball in der Hand hält, dürfen sich die gegnerischen Spieler nicht im Torraum aufhalten. Sobald der Torspieler den Ball auf den Boden legt, ist er „frei“ und wieder spielbar.
 - 4) Auskick / Dropkick vom Torspieler sind generell nicht erlaubt. Dieses Vergehen wird mit einem Freistoss auf der Mittellinie geahndet.
 - 5) Ein Auswurf mit der Hand über die Mittellinie wird gleich geahndet.
 - 6) Die Rückpassregel wird angewendet.
 - 7) Die Abseitsregel ist aufgehoben.
 - 8) Alle Freistösse sowie Einspiele vom Seitenaus sind indirekt.
 - 9) Der Abstand beträgt 5 Meter. Penalty ausgenommen.
 - 10) Es darf fliegend und unbeschränkt ausgewechselt werden. Befinden sich zu viele Spieler auf dem Feld erfolgt ein Freistoss auf der Mittellinie gegen das fehlbare Team. Das Vergehen kann vom Schiedsrichter mit einer 2 Minuten Strafe geahndet werden.
 - 11) Eine Auswechslung des Torhüters kann nur bei einem Spielunterbruch erfolgen.
 - 12) Berührt der Ball im Spielfeldbereich die Hallendecke oder Geräte welche an der Decke aufgehängt sind, erfolgt ein indirekter Freistoss.
 - 13) Definition Tackling: Das Tackling ist ein Angriff eines Spielers auf den Ball, bei dem der Spieler am Boden mit dem Fuss zum Ball rutscht und diesem dem Gegenspieler vom Fuss spielt. Fouls dieser Art werden unterbunden. Auch Grätschen sind verboten.
 - 14) Schienbeinschoner: das Tragen von Schienbeinschoner ist obligatorisch.
 - 15) Die Versicherung ist Sache des Teilnehmers. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.
 - 16) Strafen: Gelbe Karte: 2 Minuten Zeitstrafe.
Rote Karte: 2 Minuten Zeitstrafe und Turnierausschluss.
 - 17) Als disziplinarische Massnahmen sind die 2- (gelbe Karte) oder 5- Minuten Zeitstrafen (rote Karte) möglich, wobei die rote Karte mit einem Turnierausschluss geahndet wird.
 - a - Erhält eine Mannschaft in Unterzahl ein Tor, darf maximal ein Spieler dieser Mannschaft, welcher eine 2-Minuten Strafe verbüsst, sofort wieder ins Spiel eingreifen.
 - b - Wird bei einem Penaltyentscheid gleichzeitig eine 2 Minuten Strafe ausgesprochen, darf der bestrafte Spieler nach erfolgreich ausgeführtem Penalty nicht gleich wieder zurück aufs Feld.
 - c - Erfolgen für beide Mannschaften gleichzeitig Zeitstrafen, müssen diese voll abgesessen werden und eine vorzeitige Rückkehr ist nicht möglich.
 - d - Bei 5 Minuten Strafen ist eine frühzeitige Rückkehr ausgeschlossen. Eine gegen den Goaliespieler ausgesprochene 2 Minuten Strafe darf durch einen anderen auf dem Feld stehende Spieler abgesessen werden.
 - 18) 5 Fouls = 2 Minuten Zeitstrafe (für FE13 und FE14)
 - a - Sämtliche Fouls und Unsportlichkeiten, welche einen Freistoss nach sich ziehen, werden am Speakertisch gezählt und auf der Spieluhr angezeigt. Erreicht eine Mannschaft 5 Fouls, muss der verursachende Spieler eine 2 Minuten Strafe absitzen.
 - 19) Führt das 5. Foul zu einer direkt ausgesprochenen Disziplinarstrafe, werden die Anzahl der gezählten Fouls nicht erhöht. Der Zähler bleibt bei 4 Fouls stehen.
 - 20) Platzierungsmodus: Bei Punktegleichheit nach den Gruppenspielen entscheidet zuerst:
 - 1 - Punkte (Sieg = 3 Punkte)
 - 2 - Tordifferenz
 - 3 - Direkter Vergleich
 - 4 - Anzahl geschossener Tore
- Penaltyschiessen: 5 Penaltys pro Mannschaft, nachher je 1 Penalty bis zur Entscheidung. Finalspiele, die unentschieden enden, werden durch ein Penaltyschiessen entschieden.

print 
solutions



BauDicht AG

Zürich - St. Gallen

FE14 - INDOOR

HALLENFUSSBALLTURNIER SPORTZENTRUM HERISAU
FREITAG 21.FEBRUAR 2020 - SPIELBEGINN 19.00 UHR

Gruppe A Mannschaften	PT	T	GT
FC Aarau			
FC St.Gallen 1879 Kybunpark			
FC Winterthur			
FC St.Gallen 1879 Espenmoos			



Spielzeit	Gruppenspiele		Ergebnis
19.00 - 19.15	FC St.Gallen-Kybunpark	FC St.Gallen-Espenmoos	:
19.17 - 19.32	FC Aarau	FC Winterthur	:
19.34 - 19.49	FC St.Gallen-Kybunpark	FC Aarau	:
19.51 - 20.06	FC Winterthur	FC St.Gallen-Espenmoos	:
20.08 - 20.23	FC St.Gallen-Espenmoos	FC Aarau	:
20.25 - 20.40	FC Winterthur	FC St.Gallen-Kybunpark	:
20.42 - 20.57	FC St.Gallen-Espenmoos	FC St.Gallen-Kybunpark	:
20.59 - 21.14	FC Winterthur	FC Aarau	:
21.16 - 21.31	FC Aarau	FC St.Gallen-Kybunpark	:
21.33 - 21.48	FC St.Gallen-Espenmoos	FC Winterthur	:
21.50 - 22.05	FC Aarau	FC St.Gallen-Espenmoos	:
22.07 - 22.22	FC St.Gallen-Kybunpark	FC Winterthur	:

Bei allen Turnieren in der Halle wird der **Torschützenkönig** und der beste **Torhüter** erkoren. Ausserdem findet bei allen Hallenturnieren gleich im Anschluss eine **Rangverkündigung** statt.

FE14 - OUTDOOR

KUNSTRASENPLATZ SPORTZENTRUM HERISAU
SAMSTAG 22.FEBRUAR 2020 - SPIELBEGINN 11.00 UHR

Spielzeit	Gruppenspiele		Ergebnis
11.00 - 13.00	FC St.Gallen	FC Aarau	:

Es findet ein Spiel mit **drei Halbzeiten**
à je **30 Minuten** statt.
Die Halbzeitpausen betragen **10 Minuten**.





FC St.Gallen 1879 - Kybunpark

FE14



**St.Galler
Kantonalbank**



FC Aarau

FE14



**ELEKTROTEKKABEL®
SWISS**



FC Winterthur

FE14



ZOLLER INVESTMENT AG

Förderung von Bau und Wohnen



FC St.Gallen 1879 - Espenmoos

FE14



cellere

FE13 - OUTDOOR

LEISTUNGSVERGLEICH GRÜNDENMUOS ST.GALLEN
SAMSTAG 22.FEBRUAR 2020 - SPIELBEGINN 14.30 UHR

Mannschaften	PT	T	GT
FC St.Gallen			
BSC Old Boys Basel			
Grasshopper Club Zürich			
Team Vorarlberg (AUT)			



Spielzeit	Gruppenspiele	Ergebnis
14.30 - 14.50	BSC Old Boys Basel vs Team Vorarlberg (AUT)	
14.52 - 15.12	FC St.Gallen vs Grasshopper Club Zürich	
15.14 - 15.34	BSC Old Boys Basel vs FC St.Gallen	
15.36 - 15.56	Grasshopper Club Zürich vs Team Vorarlberg (AUT)	
15.58 - 16.18	Team Vorarlberg (AUT) vs FC St.Gallen	
16.20 - 16.40	Grasshopper Club Zürich vs BSC Old Boys Basel	
16.42 - 17.02	Team Vorarlberg (AUT) vs BSC Old Boys Basel	
17.04 - 17.24	Grasshopper Club Zürich vs FC St.Gallen	
17.26 - 17.46	FC St.Gallen vs BSC Old Boys Basel	
17.48 - 18.08	Team Vorarlberg (AUT) vs Grasshopper Club Zürich	
18.10 - 18.30	FC St.Gallen vs Team Vorarlberg (AUT)	
18.32 - 18.52	BSC Old Boys Basel vs Grasshopper Club Zürich	

Bei allen Turnieren in der Halle wird der **Torschützenkönig** und der beste **Torhüter** erkoren. Ausserdem findet bei allen Hallenturnieren gleich im Anschluss eine **Rangverkündigung** statt.

HISTORY KUNSTRASEN

- Sieger 2018: -
- Sieger 2019: -

HISTORY HALLE

- Sieger 2018: -
- Sieger 2019: (1) FC St.Gallen (2) Grasshopper Club Zürich (3) FC St.Gallen

FE13 - INDOOR

HALLENFUSSBALLTURNIER SPORTZENTRUM HERISAU
SONNTAG 23.FEBRUAR 2020 - SPIELBEGINN 09.00 UHR

Gruppe A Mannschaften	PT	T	GT
Grasshopper Club Zürich			
BSC Old Boys Basel			
FV Ravensburg (DEU)			
FC St.Gallen a			

Gruppe B Mannschaften	PT	T	GT
Team Vorarlberg (AUT)			
FC Aarau			
FC Schaffhausen			
FC St.Gallen b			



Spielzeit	Gruppenspiele	Ergebnis
09.00 - 09.15	BSC Old Boys Basel vs FC St.Gallen a	
09.16 - 09.31	FC Aarau vs FC St.Gallen b	
09.32 - 09.47	Grasshopper Club Zürich vs FV Ravensburg (DEU)	
09.48 - 10.03	Team Vorarlberg (AUT) vs FC Schaffhausen	
10.04 - 10.19	BSC Old Boys Basel vs Grasshopper Club Zürich	
10.20 - 10.35	FC Aarau vs Team Vorarlberg (AUT)	
10.36 - 10.51	FV Ravensburg (DEU) vs FC St.Gallen a	
10.52 - 11.07	FC Schaffhausen vs FC St.Gallen b	
11.08 - 11.23	FC St.Gallen a vs Grasshopper Club Zürich	
11.24 - 11.39	FC St.Gallen b vs Team Vorarlberg (AUT)	
11.40 - 11.55	FV Ravensburg (DEU) vs BSC Old Boys Basel	
11.56 - 12.11	FC Schaffhausen vs FC Aarau	

Spielzeit	Halbfinal 1	Ergebnis
12.16 - 12.31	Sieger Gruppe A vs Zweiter Gruppe B	

Spielzeit	Halbfinal 2	Ergebnis
12.33 - 12.48	Zweiter Gruppe A vs Sieger Gruppe B	

Spielzeit	Platz 7-8	Ergebnis
12.50 - 13.05	Vierter Gruppe A vs Vierter Gruppe B	

Spielzeit	Platz 5-6	Ergebnis
13.07 - 13.22	Dritter Gruppe A vs Dritter Gruppe B	

Spielzeit	Platz 3-4	Ergebnis
13.24 - 13.39	Verlierer Halbfinal 1 vs Verlierer Halbfinal 2	

Spielzeit	Final Platz 1-2	Ergebnis
13.41 - 13.56	Sieger Halbfinal 1 vs Sieger Halbfinal 2	



Vorarlberger Fussballverband

U13



BPG BAUPOWERGROUP
KRAFT AM BAU



FV Ravensburg

U13



Marcel Müller AG • Wil SG
Unterlagsböden • Estriche • Bodenisolierungen
Fugenlose Bodenbeläge • Bautenschutz • Abdichtungen
Telefon 071 923 78 66 • www.marcel-mueller-ag.ch



FC St.Gallen 1879 - Team b

FE13



Grossenbacher Systeme
Swiss innovations for next generations



FC Aarau

FE13



elfab ag Elektronik-Fabrikation



FC St.Gallen 1879 - Team a

FE13



Tempel der Seele

Silvia Galluccio - Berufsmasseurin - Steinach



BSC Old Boys Basel

FE13



IST Innovative Sensor Technology

physical. chemical. biological.



FC Schaffhausen

FE13



Wertstoff Zukunft.



Grasshopper Club Zürich

FE13



HUG + Partner Immobilien GmbH

Vermietung • Verwaltung • Verkauf
Industriestrasse 28 • 9100 Herisau • 071 352 66 66

FE12 - OUTDOOR

LEISTUNGSVERGLEICH KUNSTRASEN GRÜNDENMUOS ST.GALLEN
SONNTAG 23.FEBRUAR 2020 - SPIELBEGINN 10.00 UHR

Mannschaften	PT	T	GT
Grasshopper Club Zürich			
SC Freiburg (DEU)			
Royal Antwerp FC (BEL)			
FC St.Gallen 1879			



Spielzeit	Gruppenspiele		Ergebnis	
10.00 - 10.25	SC Freiburg (DEU)	FC St.Gallen 1879		
10.30 - 10.55	Grasshopper Club Zürich	Royal Antwerp FC (BEL)		
11.00 - 10.25	SC Freiburg (DEU)	Grasshopper Club Zürich		
11.30 - 11.55	Royal Antwerp FC (BEL)	FC St.Gallen 1879		
12.00 - 12.25	FC St.Gallen 1879	Grasshopper Club Zürich		
12.30 - 12.55	Royal Antwerp FC (BEL)	SC Freiburg (DEU)		

Bei allen Turnieren in der Halle wird der **Torschützenkönig** und der beste **Torhüter** erkoren. Ausserdem findet bei allen Hallenturnieren gleich im Anschluss eine **Rangverkündigung** statt.

HISTORY KUNSTRASEN

- Sieger 2018: -
- Sieger 2019: (1) FC Luzern (2) SC Freiburg (3) Royal Antwerp FC

HISTORY HALLE

- Sieger 2018: (1) FC St.Gallen (2) FC Winterthur (3) FC St.Gallen
- Sieger 2019: (1) FC St.Gallen (2) SC Freiburg (3) FC Luzern

FE12 - INDOOR

HALLENFUSSBALLTURNIER SPORTZENTRUM HERISAU
SAMSTAG 22.FEBRUAR 2020 - SPIELBEGINN 18.30 UHR

Gruppe A Mannschaften	PT	T	GT
FC St.Gallen Espenmoos			
FC Wil			
SC Freiburg (DEU)			

Gruppe B Mannschaften	PT	T	GT
FC St.Gallen Kybunpark			
Grasshopper Club Zürich			
Royal Antwerp FC (BEL)			



Spielzeit	Gruppenspiele		Ergebnis	
18.30 - 18.45	FC Wil	SC Freiburg (DEU)		
18.46 - 19.01	Grasshopper Club Zürich	Royal Antwerp FC (BEL)		
19.02 - 19.17	FC St.Gallen Espenmoos	FC Wil		
19.18 - 19.33	FC St.Gallen Kybunpark	Grasshopper Club Zürich		
19.34 - 19.49	SC Freiburg (DEU)	FC St.Gallen Espenmoos		
19.50 - 20.05	Royal Antwerp FC (BEL)	FC St.Gallen Kybunpark		

Spielzeit	Halbfinal 1		Ergebnis	
20.10 - 20.25	Sieger Gruppe A	Zweiter Gruppe B		

Spielzeit	Halbfinal 2		Ergebnis	
20.32 - 20.47	Zweiter Gruppe A	Sieger Gruppe B		

Spielzeit	Platz 5-6		Ergebnis	
20.54 - 21.09	Dritter Gruppe A	Dritter Gruppe B		

Spielzeit	Platz 3-4		Ergebnis	
21.16 - 21.31	Verlierer Halbfinal 1	Verlierer Halbfinal 2		

Spielzeit	Final Platz 1-2		Ergebnis	
21.38 - 21.53	Sieger Halbfinal 1	Sieger Halbfinal 2		



SC Freiburg

U12



 **WELBILT**®



FC St.Gallen 1879 - Kybunpark

FE12







FC Wil

FE12



 **KUH** AUSHALT
NSTSTOFFE **BAG**®  KUNSTSTOFF IST
KUH!



Royal Antwerp FC

U12



 **JOKA**® *Natürlich schöne Räume*



FC St.Gallen 1879 - Espenmoos

FE12



cellere 



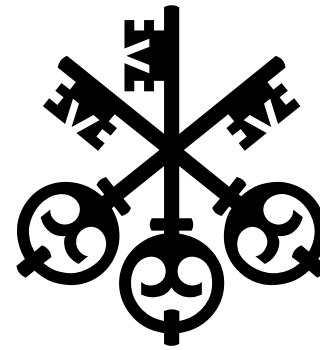
Grasshopper Club Zürich

FE12



STAGELIGHT

audio - light - visuals



UBS



BAUPOWERGROUP

KRAFT AM BAU

E11 - OUTDOOR

LEISTUNGSVERGLEICH KUNSTRASEN SPORTZENTRUM HERISAU
SONNTAG 23.FEBRUAR 2020 - SPIELBEGINN 10.00 UHR

Mannschaften	PT	T	GT
FC St.Gallen			
SC Freiburg (DEU)			
FC Basel			
Royal Antwerp FC (BEL)			
FC Augsburg (DEU)			
FC Zürich Letzi Kids			



Spielzeit	Gruppenspiele	Ergebnis
10.00 - 10.20	FC St.Gallen	FC Augsburg (DEU)
10.00 - 10.20	Royal Antwerp FC (BEL)	FC Zürich Letzi Kids
10.25 - 10.45	SC Freiburg (DEU)	FC Basel
10.25 - 10.45	Royal Antwerp FC (BEL)	FC St.Gallen
10.50 - 11.10	FC Basel	FC Augsburg (DEU)
10.50 - 11.10	FC Zürich Letzi Kids	FC Freiburg (DEU)
11.15 - 11.35	FC St.Gallen	FC Basel
11.15 - 11.35	SC Freiburg (DEU)	Royal Antwerp FC (BEL)
11.40 - 12.00	FC Augsburg (DEU)	FC Zürich Letzi Kids
11.40 - 12.00	SC Freiburg (DEU)	FC St.Gallen
12.05 - 12.25	FC Zürich Letzi Kids	FC Basel
12.05 - 12.25	Royal Antwerp FC (BEL)	FC Augsburg (DEU)
12.30 - 12.50	FC Zürich Letzi Kids	FC St.Gallen
12.30 - 12.50	FC Augsburg (DEU)	SC Freiburg (DEU)
12.55 - 13.15	FC Basel	Royal Antwerp FC (BEL)

Bei allen Turnieren in der Halle wird der **Torschützenkönig** und der beste **Torhüter** erkoren. Ausserdem findet bei allen Hallenturnieren gleich im Anschluss eine **Rangverkündigung** statt.

HISTORY KUNSTRASEN

- Sieger 2018: -
- Sieger 2019: (1) Royal Antwerp FC (2) SV Stuttgarter Kickers (3) FCO Stützpunkt Rheintal

HISTORY HALLE

- Sieger 2018: (1) FC Zürich Letzi Kids (2) FC St.Gallen (3) FC Grasshopper Club Zürich
- Sieger 2019: (1) Grasshopper Club Zürich (2) BSC Old Boys Basel (3) FC Zürich Letzi Kids

E11 - INDOOR

HALLENFUSSBALLTURNIER SPORTZENTRUM HERISAU
SAMSTAG 22.FEBRUAR 2020 - SPIELBEGINN 13.00 UHR

Gruppe A Mannschaften	PT	T	GT
SC Freiburg Perspektivteam (DEU)			
FC St.Gallen a			
Royal Antwerp FC (BEL)			
FC Wil			

Gruppe B Mannschaften	PT	T	GT
FC St.Gallen b			
FC Zürich Letzi Kids			
FC Basel			
FC Augsburg (DEU)			



Spielzeit	Gruppenspiele	Ergebnis
13.00 - 13.14	FC St.Gallen a	FC Wil
13.15 - 13.29	FC Zürich Letzi Kids	FC Augsburg (DEU)
13.30 - 13.44	SC Freiburg (DEU)	Royal Antwerp FC (BEL)
13.45 - 13.59	FC St.Gallen b	FC Basel
14.00 - 14.14	FC St.Gallen a	SC Freiburg (DEU)
14.15 - 14.29	FC Zürich Letzi Kids	FC St.Gallen b
14.30 - 14.44	Royal Antwerp FC (BEL)	FC Wil
14.45 - 14.59	FC Basel	FC Augsburg (DEU)
15.00 - 15.14	FC Wil	SC Freiburg (DEU)
15.15 - 15.29	FC Augsburg (DEU)	FC St.Gallen b
15.30 - 15.44	Royal Antwerp FC (BEL)	FC St.Gallen a
15.45 - 15.59	FC Basel	FC Zürich Letzi Kids

Spielzeit	Halbfinal 1	Ergebnis
16.04 - 16.18	Sieger Gruppe A	Zweiter Gruppe B

Spielzeit	Halbfinal 2	Ergebnis
16.20 - 16.34	Zweiter Gruppe A	Sieger Gruppe B

Spielzeit	Platz 7-8	Ergebnis
16.36 - 16.50	Vierter Gruppe A	Vierter Gruppe B

Spielzeit	Platz 5-6	Ergebnis
16.52 - 17.06	Dritter Gruppe A	Dritter Gruppe B

Spielzeit	Platz 3-4	Ergebnis
17.08 - 17.22	Verlierer Halbfinal 1	Verlierer Halbfinal 2

Spielzeit	Final Platz 1-2	Ergebnis
17.24 - 17.38	Sieger Halbfinal 1	Sieger Halbfinal 2



FC Basel 1893

E11



KU^H RUSHALT
NSTSTOFFE **BAG**®  KUNSTSTOFF IST KUH!
KUNSTSTOFF IST KUH!



SC Freiburg Perspektivteam

U11



 **NIHMA** - Kanalreinigung
- Gebäudereinigung
- Hauswartungen



Royal Antwerp FC

U11



 **waespi.com**
WERBETECHNIK | 9100 HERISAU



FC St.Gallen 1879 - Team b

E11



cellere 



FC St.Gallen 1879 - Team a

E11



cellere



FC Zürich Letzikids

U11



dynawell
IT Consulting & Engineering



FC Augsburg

U10



HAWIAG Blech-Bearbeitung
Laser-Center
Laser AG Apparatebau



FC Wil

E11



Massagepraxis Andrea Liechti
Dipl. Gesundheits- und Sportmasseurin
Zert. BLACKROLL Trainerin
Spiseggstr. 13
9030 Altwil / St. Josefen
+41 78 840 53 20
massagepraxis_al@bluewin.ch

E - 1.STKL - INDOOR

HALLENFUSSBALLTURNIER SPORTZENTRUM HERISAU
SAMSTAG 22.FEBRUAR 2020 - SPIELBEGINN 08.15 UHR

Gruppe A Mannschaften	PT	T	GT
SC Brühl			
FC Gossau			
FCO Stützpunkt St.Gallen			
FCO Stützpunkt Uzwil			



Gruppe B Mannschaften	PT	T	GT
FC Herisau			
FCO Stützpunkt Rheintal-Bodensee			
Calcio Kreuzlingen			
FC Frauenfeld			

Bei allen Turnieren in der Halle wird der **Torschützenkönig** und der beste **Torhüter** erkoren. Gleich Im Anschluss an das Turnier findet die **Rangverkündigung** statt.

- Sieger 2018: **FC Abtwil-Engelburg**
- Sieger 2019: **FC Frauenfeld**

Spielzeit	Gruppenspiele	Ergebnis
08.15 - 08.25	FC Gossau vs FCO Stützpunkt Uzwil	
08.26 - 08.36	FCO Rheintal-Bodensee vs FC Frauenfeld	
08.37 - 08.47	SC Brühl vs FCO Stützpunkt St.Gallen	
08.48 - 08.58	FC Herisau vs Calcio Kreuzlingen	
08.59 - 09.09	FC Gossau vs SC Brühl	
09.10 - 09.20	FCO Rheintal-Bodensee vs FC Herisau	
09.21 - 09.31	FCO Stützpunkt St.Gallen vs FCO Stützpunkt Uzwil	
09.32 - 09.42	Calcio Kreuzlingen vs FC Frauenfeld	
09.43 - 10.53	FCO Stützpunkt Uzwil vs SC Brühl	
09.54 - 10.04	FC Frauenfeld vs FC Herisau	
10.05 - 10.15	FCO Stützpunkt St.Gallen vs FC Gossau	
10.16 - 10.26	Calcio Kreuzlingen vs FCO Rheintal-Bodensee	

Spielzeit	Halbfinal 1	Ergebnis
10.31 - 10.41	Sieger Gruppe A vs Zweiter Gruppe B	

Spielzeit	Halbfinal 2	Ergebnis
10.45 - 10.55	Zweiter Gruppe A vs Sieger Gruppe B	

Spielzeit	Platz 7-8	Ergebnis
10.59 - 11.09	Vierter Gruppe A vs Vierter Gruppe B	

Spielzeit	Platz 5-6	Ergebnis
11.13 - 11.23	Dritter Gruppe A vs Dritter Gruppe B	

Spielzeit	Platz 3-4	Ergebnis
11.27 - 11.37	Verlierer Halbfinal 1 vs Verlierer Halbfinal 2	

Spielzeit	Final Platz 1-2	Ergebnis
11.41 - 11.51	Sieger Halbfinal 1 vs Sieger Halbfinal 2	

D - 2.STKL - INDOOR

HALLENFUSSBALLTURNIER SPORTZENTRUM HERISAU
SONNTAG 23.FEBRUAR 2020 - SPIELBEGINN 14.45 UHR

Gruppe A Mannschaften	PT	T	GT
FC Herisau a			
FC Eggersriet			
FC Romanshorn a			
FC St.Otmar			



Gruppe B Mannschaften	PT	T	GT
FC Herisau b			
FC Villingen (DEU)			
FC Romanshorn b			
FC Herisau c			

Bei allen Turnieren in der Halle wird der **Torschützenkönig** und der beste **Torhüter** erkoren. Gleich Im Anschluss an das Turnier findet die **Rangverkündigung** statt.

- Sieger 2018: **FC Winkeln**
- Sieger 2019: **FC Eggersriet**

Spielzeit	Gruppenspiele	Ergebnis
14.45 - 14.58	FC Eggersriet vs FC St.Otmar	
14.59 - 15.12	FC Villingen (DEU) vs FC Herisau c	
15.13 - 15.26	FC Herisau a vs FC Romanshorn a	
15.27 - 15.40	FC Herisau b vs FC Romanshorn b	
15.41 - 15.54	FC Eggersriet vs FC Herisau a	
15.55 - 16.08	FC Villingen (DEU) vs FC Herisau b	
16.09 - 16.22	FC Romanshorn a vs FC St.Otmar	
16.23 - 16.36	FC Romanshorn b vs FC Herisau c	
16.37 - 16.50	FC St.Otmar vs FC Herisau a	
16.51 - 17.04	FC Herisau c vs FC Herisau b	
17.05 - 17.18	FC Romanshorn a vs FC Eggersriet	
17.19 - 17.32	FC Romanshorn b vs FC Villingen (DEU)	

Spielzeit	Halbfinal 1	Ergebnis
17.37 - 17.50	Sieger Gruppe A vs Zweiter Gruppe B	

Spielzeit	Halbfinal 2	Ergebnis
17.52 - 18.05	Zweiter Gruppe A vs Sieger Gruppe B	

Spielzeit	Platz 7-8	Ergebnis
18.07 - 18.20	Vierter Gruppe A vs Vierter Gruppe B	

Spielzeit	Platz 5-6	Ergebnis
18.22 - 18.35	Dritter Gruppe A vs Dritter Gruppe B	

Spielzeit	Platz 3-4	Ergebnis
18.37 - 18.50	Verlierer Halbfinal 1 vs Verlierer Halbfinal 2	

Spielzeit	Final Platz 1-2	Ergebnis
18.52 - 19.05	Sieger Halbfinal 1 vs Sieger Halbfinal 2	



FC Gossau

E 1.Stärkeklasse



RUBAG



FCO Stützpunkt Rheintal-Bodensee E 1.St.



EUGSTER TREUHAND

www.eugstertreuhand.ch
Wir bleiben für Sie am Ball



FCO Stützpunkt St.Gallen

E 1.Stärkeklasse



ZOLLER INVESTMENT AG
Förderung von Bau und Wohnen



FC Frauenfeld

E 1.Stärkeklasse



ZUNDSCHNUR
MARKETING KOMMUNIKATION



FC Herisau

E 1. Stärkeklasse



HUBER+SUHNER Stiftung



AS Calcio Kreuzlingen

E 1. Stärkeklasse



Im Interesse der Jugend
Im Interesse der Zukunft



SGKFV Stützpunkt Uzwil

E 1. Stärkeklasse



Orthopädie Ost

BISCHOF
OSWALD
WIESNER



SC Brühl

E 1. Stärkeklasse



33 Jahre

**elektro
kuster**





FC Romanshorn - B

D 2. Stärkeklasse



Gebr. Lienhard AG Muldenservice und Transporte
9113 Degersheim
www.gebruederlienhard.ch



FC Herisau - C

D 2. Stärkeklasse



euregio event
9101 Herisau



FC St. Otmar

D 2. Stärkeklasse



KUH AUSHALT
NSTSTOFFE **BAG**  KUNSTSTOFF IST
KUH!



FC Villingen 08 (DEU)

D 2. Stärkeklasse



Wertstoff Zukunft. **LOACKER**



FC Eggersriet

D 2.Stärkeklasse



FC Herisau - A

D 2.Stärkeklasse



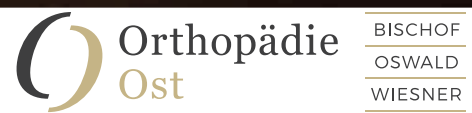
FC Herisau - B

D 2.Stärkeklasse



FC Romanshorn - A

D 2.Stärkeklasse





Sepp Enzler
T 079 405 66 66



Christian Grob
T 079 430 94 78



Ramon Buser
T 079 199 37 27



Stefan Waldburger
T 079 818 22 22



Aaron Schoch
T 078 966 34 35

Auch wenns mal nicht so rund läuft.
Bei uns sitzen Sie nie auf der Ersatzbank.

Generalagentur Poststrasse 7
AusserRhoden 9102 Herisau
Adrian Künzli T 071 353 30 40
ar@mobiliar.ch

mobiliar.ch

die Mobiliar

Wer sonst!

müller

Transport / Entsorgung / Recycling



IHR MULDEN-PROFI

Die verschiedenen Muldentypen

	0.9 m³ / 2 m³ Box Länge 1.20 m / 1.60 m Breite 0.80 m / 1.20 m Höhe 0.92 m / 1.10 m		11 m³ Mulde Länge 4.90 m Breite 2.07 m Höhe 1.70 m
	1 m³ Mulde Länge 1.81 m Breite 0.92 m Höhe 0.76 m		8 m³ Mulde mit Aufsatz Länge 4.50 m Breite 2.10 m Höhe 1.12 m
	4 m³ Mulde Länge 3.50 m Breite 1.60 m Höhe 0.92 m		8 m³ Rampenmulde Länge 4.60 m Breite 2.00 m Höhe 0.90 m
	4 m³ Garettenmulde Länge 2.90 m Breite 1.80 m Höhe 0.92 m		10 m³ Schleppmulde Länge 6.40 m Breite 2.50 m Höhe 0.75 m
	6 m³ Mulde Länge 3.50 m Breite 1.60 m Höhe 1.30 m		15 m³ Schleppmulde Länge 6.50 m Breite 2.50 m Höhe 1.10 m
	6 m³ / 10 m³ Deckelmulde Länge 3.50 m / 4.50 m Breite 1.60 m / 2.07 m Höhe 1.50 m / 1.70 m		30 m³ / 36 m³ Container Länge 5.80 m / 7.10 m Breite 2.50 m / 2.50 m Höhe 2.48 m / 2.48 m

Presscontainer werden nach
Mass (Kundenwunsch) ange-
fertigt!

Beladung und Verrechnung der Mulden



Bitte überfüllen Sie die Mulden nicht, sie können dann nicht mehr aufgezogen werden.
Kantliche Mulden sind mit einer geeigneten Plane oder einem Netz abzudecken.

Zögern Sie nicht, rufen Sie uns an!

071 282 50 82

Max Müller AG
Martinsbruggstr. 98
9016 St. Gallen

dispo@mueller-transport.ch
www.mueller-transport.ch

K&P

IMMOBILIENTREUHAND

**VERMARKTUNG | VERWALTUNG |
VERMIETUNG**

9053 Teufen | T 071 556 99 88 |
info@kpimmo.ch | www.kpimmo.ch



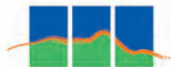
ICH



KANNE



ALLES



ALLES UNTER EINEM DACH
WWW.SPORTZENTRUM-HERISAU.CH



THE X1

Christian Jakob AG
9016 St. Gallen
christianjakob.ch

Christian Jakob AG
9443 Widnau
christianjakob.ch



Im Interesse
der Zukunft
Im Interesse
der Jugend



Mit Repower ist
jeder Schuss ein Tor

Repower wünscht allen Teams viel Freude
auf dem Platz und erfolgreiche Spiele.

www.repower.com

REPOWER
Unsere Energie für Sie.



Gebr. Lienhard AG

9113 Degersheim

www.gebruederlienhard.ch



Muldenservice und Transporte

Sie finden uns auch auf



allinone

Wir suchen dich!!!
info@allinone-personal.ch

St.Gallen 071 223 49 49

Rorschach 071 841 69 69

Winterthur 052 633 49 49

Zürich 044 224 49 49

Stein am Rhein 052 741 69 69





Bereits ab
CHF 49'100.-*

Sportliches Kraftpaket Der neue T-Roc R

Mit 300 PS von 0 auf 100 km/h in 4,8 Sekunden – wenn das keine Ansage ist! Doch der neue T-Roc R bietet noch viele weitere Gänsehautmomente, was er mit seiner sportlichen Formensprache, dem dynamischen Progressivlenker, dem Allradantrieb 4MOTION und den intelligenten Assistenzsystemen eindrücklich beweist. Starten Sie jetzt durch und erleben Sie den neuen T-Roc R live bei einer Probefahrt. Wir freuen uns auf Sie!

T-Roc R 2.0 TSI, 300 PS, 7-Gang DSG, Energieverbrauch: 7,5 l/100 km, CO₂-Emission: 171 g/km, 39 g CO₂/km, Energie Bereitst., Energieeffizienz-Kategorie (EEK): G. Regulärer Preis: CHF 50'100.-, abzüglich VW-Prämie CHF 1000.-, tatsächlich zu bezahlender Preis: CHF 49'100.-. Abgebildetes Modell: T-Roc R 2.0 TSI, 300 PS, 7-Gang DSG, Energieverbrauch: 7,5 l/100 km, CO₂-Emission: 171 g/km, 39 g CO₂/km, Energie Bereitst., EEK: G, inkl. Mehrausstattung (Aussenlackierung Lapiz Blue, Dachreling in Silber eloxiert). Abzüglich VW-Prämie CHF 1000.-, tatsächlich zu bezahlender Preis: CHF 50'350.-. Durchschnitt CO₂-Emission aller verkauften Neuwagen: 137 g/km. Die VW Prämie ist gültig bis 27.12.2019. Fahrzeugübernahme bis 14 Tage nach Anlieferung. Alle Preise inkl. 7,7% MwSt. Unverbindliche Preisempfehlung des Importeurs AMAG Import AG.



Scheidweg-Garage AG

Gontenstrasse 1, 9050 Appenzell
Tel. 071 788 18 18, www.scheidweg-garage.ch

Garage Wildermuth AG

Alpsteinstrasse 22a, 9100 Herisau
Tel. 071 351 69 39, www.garage-wildermuthag.ch



Wir machen aus Werbeartikeln Markenartikel

Die perfekte Kaffeepause im Büro



www.dallmayr.ch

Dallmayr Automaten-Service (Ticino) SA
Seestrasse 108, 9326 Horn



WÄSPI WERBETECHNIK

CH-9100 HERISAU

BESCHRIFTUNGEN | TEXTILDRUCK

DIGITALDRUCK | GRAFIK



**WIR GEBEN IHREM
FAHRZEUG DIE ENERGIE!**

Ihr Partner für Energie

LAVEBA Genossenschaft

Vadianstrasse 29, 9001 St. Gallen

Tel. 058 400 66 11, agrolasg.ch



Zweckverband Abfallverwertung Bazenheid



Energiepark Bazenheid

Das grösste Kraftwerk im Toggenburg
Prozessdampf - Wärme - Strom für die Region

Der richtige Sportschuh: Bindeglied zwischen Körper und Boden?

Sport und Fitness sind absolut in. Zu nahezu jeder Tages- und Nachtzeit wird gelaufen, gestemmt, gespielt und trainiert. Die Gesundheit wird es danken, keine Frage. Da die meisten Sportarten mit viel Beinarbeit verbunden sind, sollte die Aufmerksamkeit auch auf das Schuhwerk gelegt werden. Sportschuhe sind nicht gleich Sportschuhe, oder käme jemandem in den Sinn mit Reitstiefel einen Waldlauf zu machen? Nahezu jeder Sport benötigt seine eigene Ausrüstung – ganz besonders trifft dieser Umstand auf die Lauf- und Hallensportschuhe zu.

Nach welchen Kriterien wählt man einen Sportschuh aus?

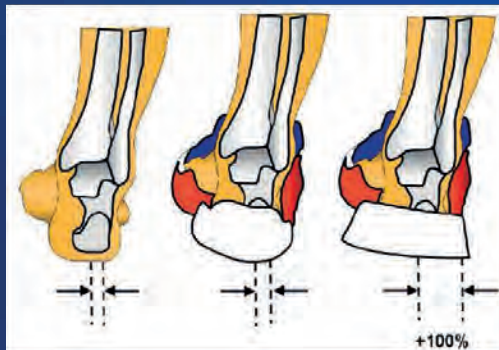
Es kommt stark auf die Bewegungen an, die die Sportart verlangt und die athletischen Voraussetzungen die der Körper mitbringt. Beim Laufen, Joggen gehen die Bewegungen des Fusses und Beines grundsätzlich «nur» in eine Richtung, sprich nach vorne. Darum kann dieser Schuh höher gebaut und mit entsprechenden Dämpfungselementen und Abrollunterstützungen ausgestattet sein.

Bei Hallensportarten, insbesondere beim Hallenfußball, finden nebst Bewegungen nach Vorne und Hinten auch schnelle Drehbewegungen statt. In der Regel sind diese Schuhe meist sehr tief gebaut, mit weniger Dämpfung und die Sohle ist nach aussen verbreitert. Um die verschiedenen Bewegungen im Hallensport steuern zu können, sind die athletischen Voraussetzungen genauso entscheidend wie die richtige Schuhwahl.

Aus diesem Grund: Balancefähigkeit, Stabilitätsübungen, sowie die richtige Lauf- und Bewegungstechnik dürfen niemals unterschätzt werden. Es gilt zu Bedenken, dass bei jedem Aufprall auf den Asphalt oder den Hallenboden das Mehrfache des Körpergewichtes auf den Fuss einwirkt. Ein guter Schuh kann jedoch niemals die begrenzten, athletischen Voraussetzungen kompensieren. Wichtig ist speziell auch die Stabilität im Rumpfbereich.



Barfusstraining für die richtige Bewegungsergonomie



Schuhe als Kipphebelverstärker und mögliche Verletzungsiniziatoren

Folgende Kriterien sollte der «perfekte» Sportschuh mitbringen:

- (1.) Fusslänge plus eine Daumenbreite dazu = richtig Schuhgrösse. Gehen Sie niemals nach Schuhgrösse einkaufen, denn die verschiedensten Einheiten wie STICH-Mass, US-Mass, EU-Mass und andere Einheiten sind nicht genormt. Jeder Hersteller macht was er will, die Deklaration ist nicht einheitlich.
- (2.) Zehenraum und Ballenbreite, immer auf Innensohle stehen. Bei guten Schuhen kann man die Innensohle herausnehmen und die Passform kontrollieren.
- (3.) Zehenhub: wie stark rollt der Schuh selbst ab oder ist er pfannenflach aufgebaut? Je grösser die Fussbeschwerden, desto eher muss ein Schuh selber abrollen.
- (4.) Gewölbe-Stütze: existiert eine Längsgewölbe-Profilierung im Schuh, oder ist der Schuh am Innenrand der Sohle verstärkt?
- (5.) Fersenkappe: diese darf nicht mit dem Daumen eingedrückt werden können.
- (6.) Sohle = Profil- und Trimmlinien sollten dem Einsatz angepasst sein.
- (7.) Gesamte Sohle = konkav-konvex, Bleistift Kontrolle.
- (8.) Schuhobermaterial = Knöchel dürfen nicht am Schuhrand Drücken, Nahtverlauf bei den Grundgelenken beachten und Stabilität zwischen Schaft und Sohle prüfen.
- (9.) Absatzhöhe: je tiefer der Absatz, desto näher steht man am Boden und kann die Überdrehmomente der Sprunggelenke reduzieren.
- (10.) Richtig schnüren: die Schnürsenkel sollten sich leicht durch die Ösen ziehen lassen um einen maximalen Sitz zu gewährleisten. Wie richtig die Schuhe schnüren? Bevor die Schuhe geschnürt werden, sollten die Zehen gekrallt werden. In dieser Zehenhaltung werden die Schnürsenkel angezogen und anschliessend werden die Zehen zur Entspannung freigelassen. Diese Methode gewährleistet einen immer gleichen Schuhdruck!

Athletisches Optimieren von Fuss und Schuh

Falls der Fuss starke Eintauchmomente im Längsgewölbe mitbringt oder Schmerzen im Bereich der Ferse oder des Vorfusses verursacht, so wird die Beratung durch eine Fachpersonen wie Sport-Arzt oder Orthopädie-Techniker empfohlen. Evtl. kann mit einer dynamischen Sporteinlage, welche die Kontaktfläche zwischen Fuss und Schuh optimiert die Schmerzen reduziert und das ergonomischen Fortbewegen massiv verbessert bzw. unterstützt werden.



1906

1879

