

## Agenda

## Heute Dienstag

## Ennetbühl

Turnen für Senioren, 13.45–14.45, Turnhalle

## Kirchberg

Stricknachmittag, Frauenverein, 14.00, evangelische Kirche, Kirchensäli

## Lichtensteig

Turnen, 18.45–19.45, Turnhalle Freudegg

## Schönengrund

Turnen & Gymnastik für Senioren, (Pro Senectute), 14.00–15.00, Mehrzweckgebäude

## Wattwil

Schlachtviehmarkt, 8.00, Markthalle Toggenburg

## Morgen Mittwoch

## Bütschwil

Wassergymnastik, 7.10–7.55, Hallenbad

## Hemberg

Turnen für Senioren, 14.15–15.30, Turnhalle

## Wattwil

Turnen für Senioren, 13.45–14.45, Schulhaus Grüenau, Turnhalle  
Qi Gong, 15.45–17.15, Pro Senectute, Rickenstrasse 28

## Fünf Kinoabende im Innenhof

**Neu St. Johann** Die bevorstehende Durchführung des Open-Air-Kinos im Johanneum verspricht fünf spannende Filme und somit fünf vergnügliche Abende: Das Johanneum lädt vom 18. bis 22. August in den Innenhof des Klosters zum Open-Air-Kino ein. An fünf Abenden werden folgende Filme gezeigt:

— Dienstag, 18. August: «Die fantastische Reise des Dr. Dolittle»

— Mittwoch, 19. August: Charlie-Chaplin-Kurzfilme mit Livemusik; «A Woman»; «The Immigrant». Zu den Stummfilmen spielt am Piano Christoph Brüning, ehemaliger Seelsorger im Johanneum und heutiger katholischer Diakon in der Pfarrei Heiligkreuz in Chur.

— Donnerstag, 20. August: «Monsieur Claude und seine Töchter (Teil 1)»

— Freitag, 21. August: «Le Grand Bain – Ein Becken voller Männer»

— Samstag, 22. August: «Yesterday».

## Hinweis

Die Türen zum Innenhof des Klosters werden um 20 Uhr geöffnet, die Filmvorführung beginnt um 20.30 Uhr. Der Eintritt ist frei, ein freiwilliger Beitrag hilft die Unkosten zu decken. Bei schlechter Witterung findet keine Aufführung statt. Infos jeweils ab 17 Uhr, Telefon 071995 5292. Coronavirus: Die Besucherinnen und Besucher des Kinos halten sich an die Verhaltens- und Hygieneregeln des BAG und des Kantons St. Gallen gegen die Ausbreitung des Virus. Es werden Mundschutzmasken getragen. Das Kinoprogramm ist auch unter der Website [www.johanneum.ch](http://www.johanneum.ch) abrufbar.

## Olympia bleibt aktuell ein Traum

Ein Infekt bremst die Wattwiler Profibikerin Ramona Forchini aus. Sie erzählt, wie sie damit umgeht.

Interview: Beat Lanzendorfer

## Trotz Saisonstart der Biker ist es ziemlich ruhig um Sie. Was ist los?

**Ramona Forchini:** Nach meinem gelungenen Saisonstart Anfang Jahr mit drei von vier möglichen Siegen liefen auch die Vorbereitungen auf den coronabedingten Neustart vom 10. Juli am Bike Giro im Engadin sehr gut. Meine Form stieg an und ich fühlte mich bereit. Dies bestätigten auch meine Leistungsdaten. Doch die Freude war von kurzer Dauer, Anfang Juli setzte mich ein Infekt ausser Gefecht.

## Was hatte dies für Folgen?

Den Bike Giro im Engadin musste ich ebenso absagen wie das Swiss Bike Cup Rennen in Leukerbad. Das hat natürlich geschmerzt, zu sehen, dass man beim Wiedereinstieg fehlt.

## Trotzdem sind Sie an den Schweizer Meisterschaften Ende Juli gestartet.

Ja, ich plante meinen Renneinstieg direkt an den Schweizer Meisterschaften in Gränichen, weil ich mich ein wenig besser fühlte. Dennoch war mir bewusst, dass ein Exploit nach diesen vier Wochen mit reduziertem Training definitiv nicht drin liegt. Trotzdem wollte ich es nicht unversucht lassen.

## Ein elfter Platz entspricht kaum Ihren Vorstellungen?

Ich hätte nicht gedacht, dass es eine derartige Enttäuschung wird. Ich war die Letzte, welche alle Runden absolvieren konnte und belegte den enttäuschenden elften Rang. Ich spürte vom Start weg, dass ich zu wenig Power hatte. Trotzdem wollte ich das Rennen zu Ende fahren. Ich hasse es, aufzugeben. Und immerhin machte es unglaublich viel Freude, endlich wieder eine Startnummer am Bike zu haben.

## Ist Ihre jetzige Situation vergleichbar mit jener vor einem Jahr, als Sie ein Virus zurückwarf?

Nein. Momentan laboriere ich an einem bakteriellen Infekt.



Ramona Forchini würde lieber auf dem Bike sitzen und trainieren. Wegen eines Infekts liegt sie aber mehr auf dem Liegestuhl, als ihr lieb ist. Bild: PD

Ausgelöst womöglich durch einen Insektenstich. Es scheint eine langwierige Angelegenheit zu sein. Leider hat sich die Situation seit sechs Wochen nicht gebessert. Nach erneuten Untersuchungen und neuen Erkenntnissen wird dieser Infekt nun mit Antibiotika behandelt. Sportliche Aktivitäten sind seit letzter Woche tabu.

## Wie sieht Ihr Tagesablauf zur Zeit aus?

Komplett anders als sonst. Statt zu Arbeiten liege ich nun auf dem Liegestuhl. Sinnbildlich. Sich als genereller Bewegungsmensch nicht rühren zu dürfen, macht mich wahnsinnig. So bin ich gezwungen mich anderweitig zu beschäftigen. Büroarbeiten oder Planungen etwa. Und mit der Unterstützung von Familie und Freunden gelingt mir das «Nichtstun» einfacher.

## Den Lockdown haben Sie aber gut überstanden?

Glücklicherweise hat mich dieser nicht gross eingeschränkt.

Ausser dem Krafraum waren Trainings zu jedem Zeitpunkt möglich. Als die ersten Rennstreichungen vollzogen wurden, hatte ich zwei eher schwierigere

«Ich spürte vom Start weg, dass ich zu wenig Power hatte. Trotzdem wollte ich das Rennen zu Ende fahren. Ich hasse es, aufzugeben.»



Ramona Forchini  
Toggenburger Profibikerin

Wochen. Ich musste mich neu orientieren, datumslose Ziele setzen und meine Motivation hochhalten. Ich fand darauf einen wirkungsvollen Trainingsrhythmus und konnte auch effizient an meinen Schwächen arbeiten.

## Trauern Sie den verpassten Rennen nach?

Ich habe mich nach der Zwangspause sehr auf den Rennwiedereinstieg gefreut. In dieser speziellen Zeit habe ich immer hart weitergearbeitet, habe mich fokussiert und mich bei Laune gehalten. Meine Weiterentwicklung bereitete mir grosse Freude. Wenn man dann am Start fehlt, tut es schon weh.

## Können Sie schon abschätzen, wie lange Sie pausieren müssen?

Nach der Antibiotikaeinnahme wissen wir mehr. Die erneute Trainingsaufnahme wird erst vollzogen, wenn die Bakterien komplett eliminiert sind. Und ich hoffe, das geht schnell.

## Aber gehen Sie davon aus, dass Sie in diesem Jahr nochmals auf die Rennstrecke zurückkehren?

Ja klar, davon gehe ich schwer aus. Wenn alles nach Plan verläuft, bin ich kommende Woche auf dem Bike und beginne wieder mit dem Aufbau. Schritt für Schritt.

## Haben die verpassten Rennen bereits Einfluss auf die Olympischen Spiele, die neu im Sommer 2021 stattfinden?

Eigentlich hätte der Weltcup im Mai für die Olympiaqualifikation gezählt. Dieser wurde aber auf Grund der Coronapandemie gestrichen. Stand August 2019 würden auf Grund der geringen Anzahl zählender Weltcups im 2020 auch internationale Rennen in Europa für den Leistungsvergleich beigezogen werden. So wie ich informiert bin, wird der Weltverband auf Grund von Covid-19 die Qualifikationszeitspanne bis ins nächste Jahr erweitern.

## Die Teilnahme an Olympia bleibt ein realistisches Ziel?

Als realistisch kann ich es nicht bezeichnen. Weder kenne ich meine aktuelle Form im Konkurrenzvergleich sowie den Formverlust auf Grund des Infektes, noch die Auswirkungen der Coronakrise auf das Renngeschehen. Ich zweifle etwas an der Durchführung der Olympischen Spiele in 2021. So oder so gehe ich meinen Weg und arbeite hart an mir weiter, damit ich irgendwann meinen Traum von der Teilnahme an Olympischen Spielen verwirklichen kann.

## Wie sehen die nächsten Monate aus?

Ende September finden zwei Weltcup-Rennen im tschechischen Nove Mesto statt, gefolgt von der Weltmeisterschaft in Österreich und der Heim-Europameisterschaft im Tessin. Die Anlaufzeit für einen anständigen Formaufbau ist nun durch die zwei gesundheitsbedingt verpassten Monate gering, dennoch bleiben die Meisterschaftsteilnahmen ein Ziel von mir.

## Fast keine Vorbereitung und trotzdem Silber

**Leichtathletik** Matthias Knöpfel aus Bächli-Hemberg gewann an den Schweizer Leichtathletik-Mehrkampf-Meisterschaften in Langenthal die Silbermedaille. Im 6-Kampf der U16 konnte der Athlet des TV St. Peterzell am Wochenende seine guten Trainingsleistungen bestätigen. Das schreibt die Leichtathletikschule Toggenburg in einer Mitteilung. Matthias Knöpfel musste sich auf Grund kaum vorhandener Startmöglichkeiten auf die Trainingseindrücke verlassen. Auch konnte er in der bisherigen Saison in mehreren Disziplinen keine Vorbereitungswettkämpfe bestreiten. Nächstes Saisonziel von Matthi-

as Knöpfel sind die Schweizer Einkampf-Meisterschaften, die in vier Wochen in Lausanne stattfinden. Dort ist Matthias Knöpfel mit den guten Leistungen ebenfalls in mehreren Einzeldisziplinen startberechtigt.

## Ein Missgeschick im Hürdensprint

Mit David Tschofen und Leonie Joseph starteten zwei weitere Mehrkämpfer, welche ebenfalls in der Leichtathletikschule Toggenburg trainieren. Leonie Joseph aus Rapperswil-Jona, die U20-Silbermedaillengewinnerin des letzten Jahres, startete nach einer Fussverletzung noch nicht in Bestform, erreichte aber



Matthias Knöpfel holte sich die Silbermedaille. Bild: PD

bereits wieder den soliden 8. Rang. David Tschofen aus Krummenau, ebenfalls Vize-Schweizer-Meister des vergangenen Jahres, war im Zehnkampf nach dem ersten Wettkampftag noch auf Kurs zu einer neuen persönlichen Bestleistung. Am Sonntag wurde er aber nach einem Missgeschick im Hürdensprint disqualifiziert.

## Einzeldisziplinen in Frauenfeld

Beide Sportler werden laut der Leichtathletikschule Ende August noch in diversen Einzeldisziplinen an den U20 Schweizer Meisterschaften in Frauenfeld um Medaillen kämpfen. (pd)