

INFO-Blatt

(Informationen rund um den Anlass)



LAMJU 2026

Sonntag, 6. September 2026

Sportanlagen Riet, Sargans



Grusswort des OK-Präsidenten

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
sehr geehrte Ehrengäste und Sponsoren,
geschätzte Turnfreunde und Festbesucher



Zur diesjährigen LAMJU heissen wir Euch herzlich willkommen. Wir von der Damen-, Frauen- und Männerriege Sargans und des TV Bad Ragaz freuen uns sehr, für Euch diesen traditionellen Anlass organisieren zu können. Wir setzen alles daran, allen Teilnehmenden auf den Anlagen Riet optimale Wettkampfplätze zur Verfügung zu stellen.

Beim St. Galler Turnverband (SGTV) bedanken wir uns recht herzlich für das Vertrauen, in dem sie uns die Organisation dieses Anlasses übertragen haben. In diesen Dank einschliessen möchten wir die St. Galler Kantonalbank als Hauptsponsor wie auch die Stiftung Pro Sport Sargans sowie allen weiteren Spendern für deren grosszügige Unterstützung.

Den vielen Helferinnen und Helfern der Turnerfamilie Sargans sowie der Wettkampfleitung und den Kampfrichtern gebührt ein spezieller Dank, ohne sie könnte ein solcher Anlass nicht durchgeführt werden. Ebenso möchte ich meinen Kollegen vom OK recht herzlich für euren uneigennütigen Einsatz danken.

Allen Besuchenden lege ich ans Herz, wegen der angespannten Parkplatzsituation bei der Sportanlage Riet und der teilweise gesperrten Pizolstrasse, die zur Verfügung stehenden Parkplätze bei der Kant. Motorfahrzeugkontrolle (MFK), Jumbo, Bauhaus oder MANOR zu nutzen. Diese befinden sich in kurzer Fusswegdistanz zum Wettkampfgelände, die Wegbeschreibung finden Sie weiter hinten in diesem Festführer.

Nun wünsche ich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen erfolgreichen, fairen und unfallfreien Wettkampf sowie das notwendige Wettkampfglück.

Allen Gästen und Freunden wünsche ich spannende Wettkämpfe und einen schönen Tag in Sargans, welcher hoffentlich noch lange in bester Erinnerung bleiben wird.

Mit freundlichem Turnergruss
Reto Hermann, OK-Präsident

Ehrengäste

Vorstand des St. Galler Turnverbandes

Claudia Jehle, Präsidentin
Dominik Roos, Vize-Präsident, Abt. Marketing
Kurt Rüdisühli, Abt. Finanzen
Kevin Hengartner, Abt. Breitensport
Gabriel Sutter, Abt. Spitzensport
Martina Langenegger, Abt. Jugend
Bernhard Tinner, Abt. Ausbildung

Kreisturnverbände

Manuel Gemperli, Präsident Kreisturnverband Rheintal
Thomas Keel, Präsident Kreisturnverband Oberland
Stefan Harder, Präsident Kreisturnverband Toggenburg

Alle Ehrenmitglieder des SGTV

Vereinigungen

Claudia Kaiser, Präsidentin Turnerinnenvereinigung St. Gallen
Urs Meli, Präsident Vereinigung Turner und Turnfreunde im Kanton St. Gallen
Walter Epprecht, Obmann Eidg. Turnveteranen SG/AP

IG St. Galler Sportverbände

Josef Dürr, Gams, Präsident IG St. Galler Sportverbände
Marco Peter, Geschäftsführer IG St. Galler Sportverbände

Politik

div. Gemeindevertreter und Kantonsräte

Sponsoren SGTV

Brauerei Schützengarten
Axpö
Kustom
IG Sport St. Gallen

Kustom



**IG
Sport
SG**

Zeitplan

Zeitplan LAMJU 2026																		
Kategorie	Nr.	Gruppe	Besammein	Beginn	Disziplin 1	Beginn	Disziplin 2	Beginn	Disziplin 3	Beginn	Disziplin 4	Beginn	Disziplin 5	Beginn	1000m	Rangverk.	Mittagessen	Bemerkungen
U08W	23	Schmetterling	07:45	08:00	Lauf 1	08:30	Weit 4	09:30	Wurf 1							12:00	11:00	
	24	Pfau	07:55	08:10	Lauf 2	09:30	Wurf 2	10:30	Weit 2							12:00	11:15	
	25	Schildkröte	08:05	08:20	Lauf 1	09:30	Wurf 3	10:30	Weit 3							12:00	11:15	
U08M	41	Känguru	07:45	08:00	Weit 1	09:00	Lauf 2	10:30	Wurf 1							12:00	11:15	
	42	Maus	07:45	08:00	Weit 2	09:10	Lauf 2	10:30	Wurf 2							12:00	11:15	
	43	Schwein	07:45	08:00	Weit 3	09:30	Lauf 2	10:30	Wurf 3							12:00	11:15	
U10W	16	Bär	08:35	08:50	Lauf 1	09:00	Wurf 1	11:00	Weit 1							13:00	12:00	
	17	Birne	08:45	09:00	Lauf 1	10:00	Wurf 2	11:00	Weit 2							13:00	12:00	
	18	Apfel	08:55	09:10	Lauf 1	10:00	Wurf 3	11:00	Weit 3							13:00	12:00	
	19	Schnecke	09:05	09:20	Lauf 1	11:00	Weit 4	12:30	Wurf 2							13:00	13:30	
	20	Himbeere	08:45	09:00	Weit 1	10:50	Lauf 1	12:30	Wurf 3							13:00	13:30	
	21	Regenbogen	08:45	09:00	Weit 2	11:00	Lauf 1	12:00	Wurf 3							13:00	13:30	
	22	Hund	08:45	09:00	Weit 3	11:00	Lauf 2	12:30	Wurf 1							13:00	13:30	
U10M	36	Hahn	07:45	08:00	Wurf 1	09:30	Weit 1	11:10	Lauf 2							13:00	11:30	
	37	Koalabär	07:45	08:00	Wurf 2	09:30	Weit 2	11:20	Lauf 1							13:00	11:45	
	38	Kuh	07:45	08:00	Wurf 3	09:30	Weit 3	11:20	Lauf 2							13:00	11:45	
	39	Katze	08:15	08:30	Wurf 1	09:30	Weit 4	11:10	Lauf 1							13:00	12:00	
	40	Löwe	08:15	08:30	Wurf 2	09:30	Lauf 1	10:30	Weit 1							13:00	11:30	
U12W	9	Nilpferd	07:45	08:00	Lauf 2	09:00	Weit 4	11:30	Wurf 1					12:00	1000m	14:30	12:30	
	10	Mond	07:55	08:10	Lauf 2	09:00	Kugel / Wurf 3	11:30	Weit 1					12:10	1000m	14:30	12:30	
	11	Tiger	08:05	08:20	Lauf 2	11:30	Wurf 2	12:00	Weit 3					12:20	1000m	14:30	12:45	
	12	Specht	08:15	08:30	Lauf 2	11:30	Wurf 3	12:00	Weit 4					12:30	1000m	14:30	13:00	
	13	Banane	08:25	08:40	Lauf 2	10:00	Weit 4	12:00	Wurf 1					12:45	1000m	14:30	13:15	
	14	Elefant	07:45	08:00	Weit 4	08:50	Lauf 2	12:00	Wurf 2					13:00	1000m	14:30	13:30	

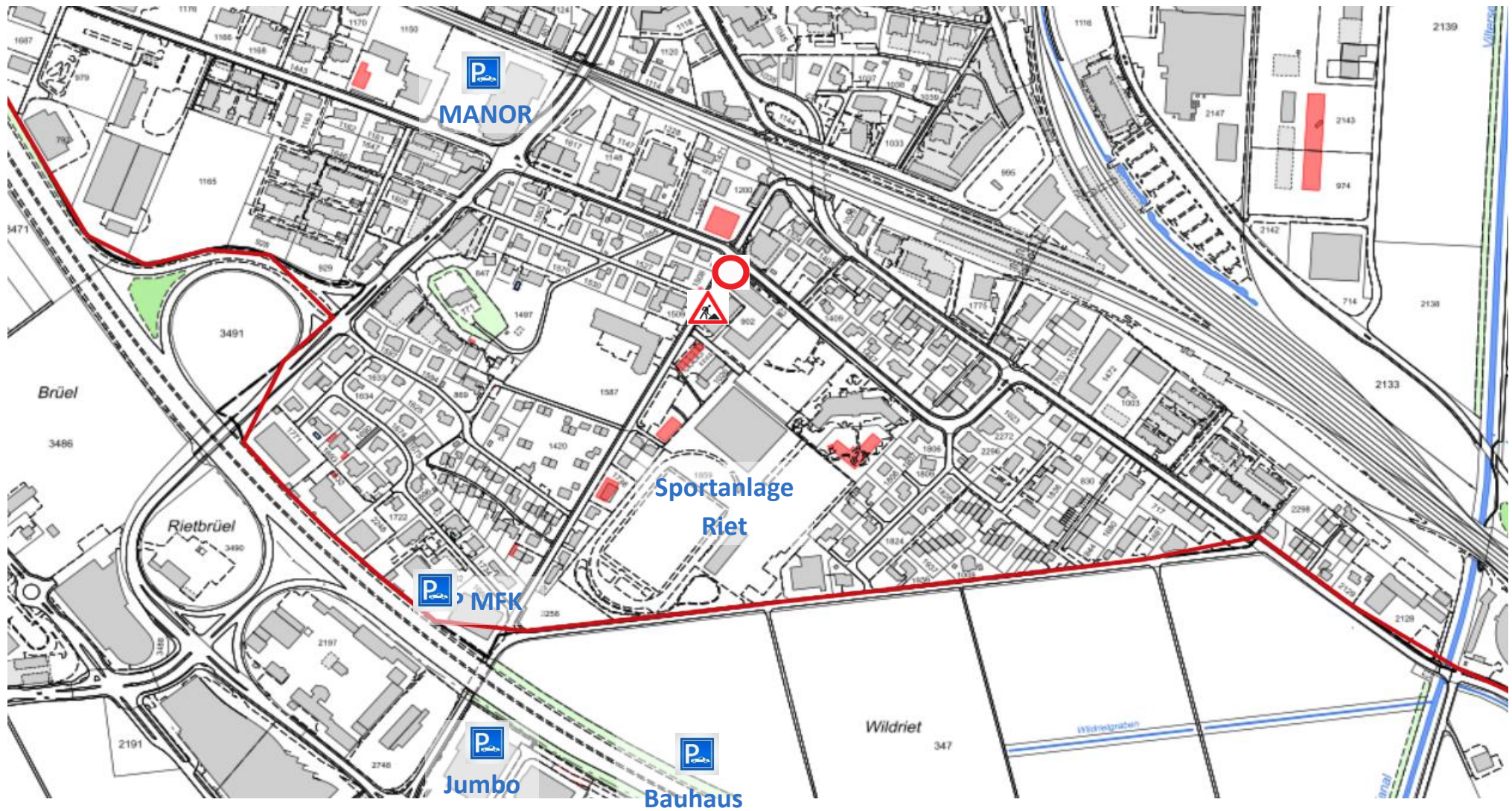
Zeitplan LAMJU 2026

Kategorie	Nr.	Gruppe	Besammeln	Beginn	Disziplin 1	Beginn	Disziplin 2	Beginn	Disziplin 3	Beginn	Disziplin 4	Beginn	Disziplin 5	Beginn	1000m	Rangverk.	Mittagessen	Bemerkungen
U12M	15	Zebra	08:25	08:30	Weit 1	09:50	Lauf 2	13:30	Wurf 1					14:10	1000m	14:30	11:00	
	32	Strauss	08:25	08:30	Weit 2	10:20	Lauf 1	13:00	Wurf 1					13:30	1000m	14:30	11:00	
	33	Hamster	10:05	10:20	Lauf 2	12:00	Kugel	12:30	Weit 1	13:00	Wurf 2			13:50	1000m	14:30	11:00	
	34	Hirsch	08:15	08:30	Lauf 1	10:00	Weit 2	13:00	Wurf 3					13:40	1000m	14:30	11:30	
	35	Giraffe	08:25	08:40	Lauf 1	10:00	Weit 3	13:30	Wurf 2					14:00	1000m	14:30	11:30	
U14W	4	Reh	09:55	10:10	Lauf 1	12:30	Weit 2	14:30	Wurf 3					15:30	1000m	17:00	11:00	
	5	Erdbiene	09:55	10:10	Lauf 2	12:30	Weit 3	15:00	Wurf 1					15:40	1000m	17:00	13:00	
	6	Raupe	09:35	09:50	Lauf 2	12:30	Weit 4	15:00	Wurf 2					15:50	1000m	17:00	13:00	
	7	Käfer	09:45	10:00	Lauf 1	13:30	Weit 1	15:00	Wurf 3					16:00	1000m	17:00	11:00	oder 14:00 Mittagessen
	8	Dinosaurier	09:45	10:00	Lauf 2	10:30	Kugel	13:30	Weit 2	15:30	Wurf 2			16:10	1000m	17:00	11:00	oder 14:00 Mittagessen
U14M	29	Sonne	10:15	10:30	Lauf 2	13:00	Weit 1	14:00	Wurf 1					14:40	1000m	16:00	11:00	
	30	Pferd	10:25	10:40	Lauf 1	13:00	Weit 2	14:00	Wurf 2					14:50	1000m	16:00	11:15	
	31	Zwetschge	10:15	10:30	Hoch	11:00	Ballwurf	11:30	Lauf 1	12:00	Kugel	13:00	Weit 3	15:00	1000m	16:00	13:30	Hochsprung 1 Person, Kugel 3 Personen
U16W	2	Steinbock	09:25	09:40	Lauf 1	10:30	Weit 4	11:30	Kugel	13:15	Hoch	15:30	Wurf 1	16:20	1000m	17:00	12:00	
	3	Blume	09:35	09:50	Lauf 1	11:00	Kugel	13:30	Weit 3	14:00	Wurf 3	14:50	Hoch	16:30	1000m	17:00	11:30	
U16M	27	Walke	09:00	09:15	Hoch	10:50	Lauf 2	12:00	Weit 3	13:30	Kugel			15:10	1000m	16:00	14:00	
	28	Stern	07:45	08:00	Hoch	09:30	Kugel	10:30	Lauf 1	12:00	Weit 4			14:30	1000m	16:00	12:30	
U18W	1	Affe	09:00	09:20	Lauf 1	10:00	Weit 1	10:45	Hoch	13:00	Kugel			14:20	1000m	16:00	11:30	oder 15:00 Mittagessen
U18M	26	Marienkäfer	09:45	10:00	Kugel	10:40	Lauf 2	11:30	Weit 2	12:00	Hoch	13:30	Wurf 3	15:20	1000m	16:00	14:00	

Anlageplan



Parkplätze



Informationen

Alle Informationen und Dateien können auf www.sgtv.ch oder www.mrsargans.ch heruntergeladen werden.

Anmeldestelle

Die Anmeldestelle ist ab 07:00 Uhr geöffnet. Die Leiter/innen melden sich spätestens 30 min vor Wettkampfbeginn an der Anmeldung. Es können keine neuen Athleten/Athletinnen angemeldet werden. Es können keine Disziplinen getauscht werden.

Wettkampfablauf

Der Start erfolgt in Kategoriengruppen. Die Gruppeneinteilungen werden auf der eingangs erwähnter Homepage des kantonalen Turnverbands (SGTV) oder der Männerriege Sargans aktuell gehalten. Bitte informiert die Eltern über die Gruppeneinteilungen und die Informationen auf der Webseite des SGTV. Der Zeitplan sieht einen zügigen Ablauf der einzelnen Gruppen/Disziplinen vor, bitte findet euch frühzeitig auf den Anlagen ein.

Betreuung der Wettkämpfer

Die Athleten melden sich gemäss ihrer Besammlungszeit (siehe Zeitplan) beim Gruppenleiter an. Diese werden sich vor der Turnhalle bereitstellen. Dort werden die Startnummern ausgehändigt. Die Wettkampfgruppen suchen mit den Gruppenleitern die Wettkampfanlagen auf. Alle Anlagen sind in kurzer Zeit erreichbar, beachtet frühzeitig eure Anlagenzuteilung auf dem Zeitplan.

Der 1'000m Lauf findet auf derselben Bahn wie die Sprints statt – bitte erklärt euren Läufern, dass die Laufbahn durchgehend freizuhalten ist, da dort entweder Sprints oder 1'000m Läufe stattfinden. Das Betreten der Ostkurve (Tartankurve) ist den Betreuern/Trainern vorenthalten. Die Zuschauer bewegen sich bitte ausserhalb der Rundbahn.

Anfahrt zu den Anlagen

Parkmöglichkeiten für Teilnehmer, Richter, Gruppenleiter und Besucher stehen bei der Motorfahrzeugkontrolle (MFK), dem Jumbo, beim Bauhaus oder beim MANOR zur Verfügung (siehe Situationsplan). Die Parkplätze sind gratis und von der Autobahnausfahrt Sargans her beschildert.

Wegen der Bauarbeiten an der Pizolstrasse ist die Zufahrt zur Sportanlage Riet nur via Autobahn/Einkaufszentren möglich. Auf der Sportanlage Riet stehen nur ganz wenige Parkplätze zur Verfügung. Diese sind auch an Sonntagen kostenpflichtig. Den Anweisungen der Verkehrsregelung sind unbedingt Folge zu leisten.

Für Fahrräder steht die Abstellmöglichkeit bei der Sportanlage zur Verfügung. Bitte beachtet auch, dass der Fussweg zur Sportanlage Riet vom Parkplatz MANOR oder dem Bahnhof über den Innenhof der Arwole oder dem Spielplatz erfolgen muss (Pizolstrasse ist in diesem Bereich vollständig gesperrt.)

Rangverkündigung

Die Rangverkündigungen finden am Nachmittag kategorienweise gemäss Zeitplan auf dem Medal Place, bei Regenwetter in der Halle 1 statt. Alle Medaillengewinner/innen werden aufgerufen und gekürt. Alle Medaillen und Auszeichnungen müssen persönlich oder durch eine/n Betreuer/in abgeholt werden.

Es werden keine Ranglisten gedruckt. Nach der Rangverkündigung pro Kategorie wird die Rangliste aufgehängt, zudem wird die Gesamtrangliste auf den eingangs erwähnten Websites aufgeschaltet.

Anlagen ... Was ist wo?

Parkplätze	Prüfstelle Mels (Strassenverkehrsamt), Jumbo, Bauhaus, MANOR - siehe Situationsplan
Besammlung Athleten	Eingangsbereich zwischen Rundbahn und Turnhalle
Mehrweggeschirr	Wir verwenden an diesem Anlass Mehrweggeschirr für Getränke, Speisen und Kaffee. Dafür erheben wir ein Depot von CHF 2 pro Gegenstand. Dieses Depot wird bei der Rückgabe des Geschirrs erstattet. Für die Verpflegung der Wettkämpfer in der Halle 4 wird andersfarbiges Mehrweggeschirr verwendet, welches nicht nach draussen genommen werden darf und wofür wir kein Depot nehmen.
Verpflegung Teilnehmer	Sporthalle Riet Halle 4. Es wurden keine fixen Zeitfenster pro Verein/Kategorie eingerichtet. Wir bieten den Teilnehmenden einfach ein generelles Verpflegungs-Zeitfenster in der Halle 4 zwischen 11 Uhr und 16:00 Uhr an und bitten die Teilnehmenden um ein wenig Geduld, wenn sich zu viele für den gleichen Zeitpunkt entscheiden sollten.
Verpflegung Richter	s. Teilnehmer
Verpflegung Besucher	Festwirtschaft vor der Halle bzw. in der Halle 1 bei Regen. Ausgabestelle in beiden Fällen aussen vor der Halle.
Mehrweggeschirr	In der Festwirtschaft arbeiten wir mit Mehrweggeschirr (Becher, Kaffeetassen, Teller). Beim Einkauf in der Festwirtschaft wird pro Gegenstand ein Depot von CHF 2 erhoben, welches bei Rückgabe des Geschirrs wieder erstattet wird. Es stehen spezielle Rückgabestationen zur Verfügung.
Anmeldung	Sporthalle Riet (Foyer / Eingang) Offen ab 7:00 Uhr.
Wettkampf	Aussensportanlage Riet – siehe Situationsplan
Garderoben/Duschen	Mädchen: Halle Riet oben (Garderoben 6 bis 10) Knaben: Halle Riet unten (Garderoben 1 bis 5)
Rangverkündigungen	bei trockener Witterung Medal Place, bei Regen in der Halle 1 der Sportanlage Riet (Eingang beim Foyer)
Sanität	Samariterposten aussen (Fixposten beim Eingang, Rundgänge)

Fundgegenstände

Sporthalle Riet, Foyer (unter der Treppe) oder nach dem Wettkampf via Hausmeister der Sportanlage Riet

TWINT

Wir bieten die Möglichkeit, die Konsumation aus der Festwirtschaft mittels TWINT und damit bargeldlos zahlen zu können.

Preisliste Festwirtschaft LAMJU'26

Speise- und Getränkekarte

Mineral und Süssgetränke

Coca-Cola, Rivella, Sprite, Shorley, Eistee, Mineral	0.30 L	CHF	3.00
Coca-Cola, Rivella, Sprite, Shorley, Eistee, Mineral	1.50 L	CHF	8.00

Most, Bier

Bier gross	ab 16 Jahren	0.50 L	CHF	6.00
Spezialbier «Spezli»	ab 16 Jahren	0.33 L	CHF	5.00
Most mit Alkohol	ab 16 Jahren	0.50 L	CHF	6.00
Most ohne Alkohol		0.50 L	CHF	5.00

Wein

Turnerwein «Weiss» (Steinersteg Federweiss)	ab 16 Jahren	0.50 L	CHF	18.00
Turnerwein «rot» (Steinersteg Pinot Noir)	ab 16 Jahren	0.50 L	CHF	18.00

Kaffee

Kaffee Crème	CHF	3.00
Espresso	CHF	3.00

Verpflegung

Gipfeli	(solange Vorrat)	CHF	2.00
Kuchen	(pro Stück)	CHF	3.00
Bratwurst mit Brot		CHF	6.00
Cervelat mit Brot		CHF	6.00
Portion Pommes Frites		CHF	5.00
Schnitzelbrot	(solange Vorrat)	CHF	8.00

Hinweis:

Wir verwenden Mehrwegbecher und Mehrweggeschirr (Ausnahme: Wein). Das Depot pro Einheit beträgt CHF 2.00 und wird bei Rückgabe an der Depotstelle erstattet.

>>> Prosit und en Gueta >>>

