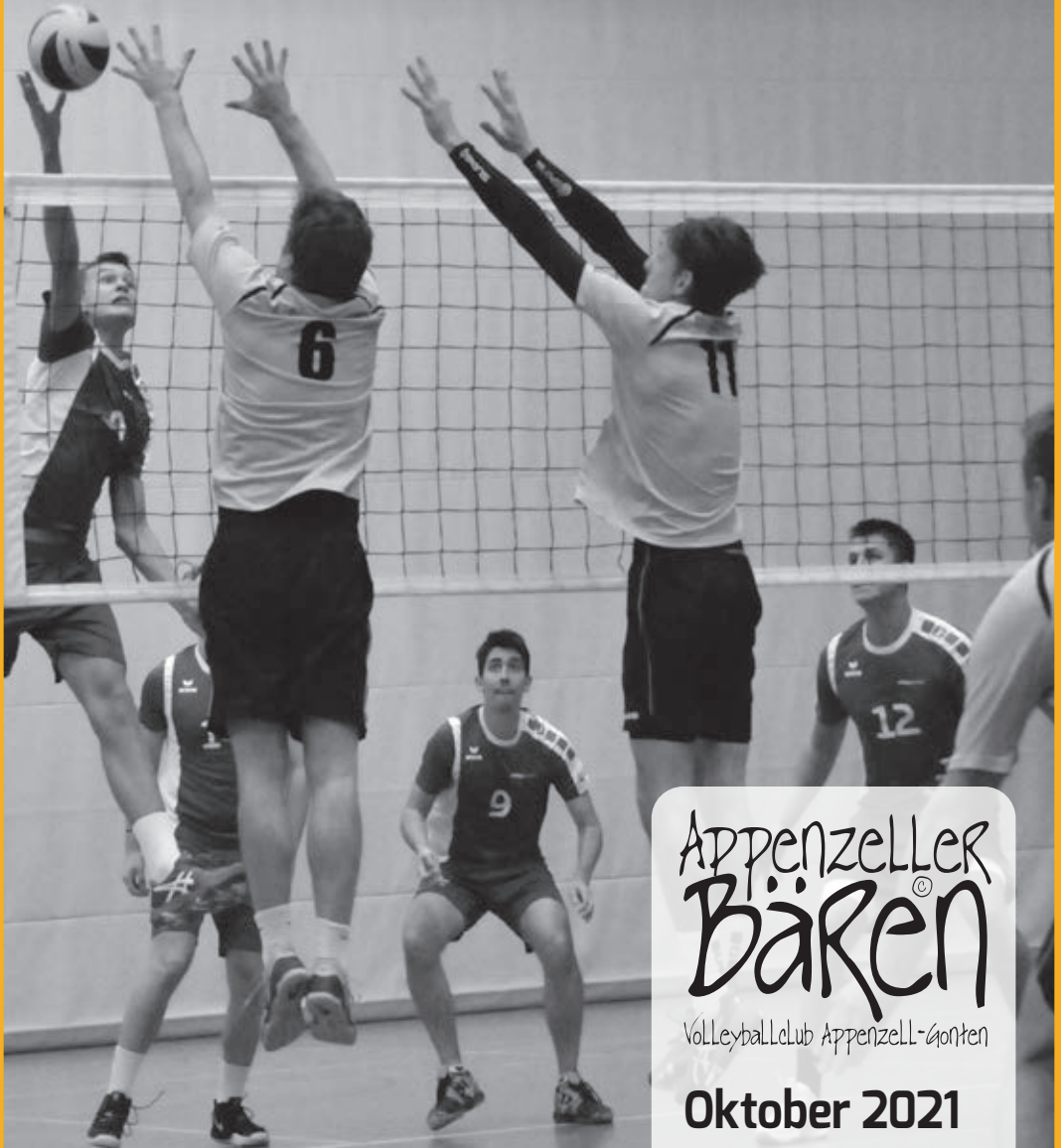




21/22

MATCHPOINT



Appenzeller
Bären[®]

Volleyballclub Appenzell-Aargau

Oktober 2021

liebe e grossi
Gottere ond chlinni
Glas as omkhet*



*Das Beste aus einer Sache machen.

Reto Keller, Leiter Vorsorge Privatkunden

Mit einer sorgfältigen Pensionsplanung sorgen wir dafür, dass Sie nach der Pensionierung aus einem möglichst vollen Krug einschenken können. Egal, wie viele Gläser Sie zu füllen haben.

appkb.ch

Empfehlenswert.  **Appenzeller
Kantonalbank**

Inhalt

Editorial	3
Unsere Sponsoren	5
Unsere Ballsponsoren	7
Jugendförderung	9
Herren 1	10
Damen 1	16
Herren 2	22
Damen 2	26
Damen 3	28
Damen U23	30
Damen U19/1	32
Damen U19/2	34
Mini/U15 Appenzell	36
Mini/U15 Herren Appenzell	37
Mini Gonten	39
Plausch	40
Trainingslager Stein im Fricktal 2020	41
Mazenauer Beachvolleyball-Cup 2021	43
Unsere Trainer/innen	44
Unsere Schiedsrichter/innen	45
Organigramm	46
Vereinsleitung	47
Trainingsübersicht	48
Teamübersicht	49
Wichtige Termine	50

IMPRESSUM www.vbcag.ch

Auflage: 350 Exemplare
 Texte: D. Bigler, S. Messmer, T. Migge, M. Baumann, TrainerInnen
 Fotos: Thomas Migge, Sara Piel
 Layout: Raphael Streule
 Erscheint: Oktober 2021



Gebäude
Hausrat
Privathaftpflicht
Reisen
Rechtsschutz
Fahrhabe
Betriebsunterbruch

Einfach nah.

www.appvers.ch

Editorial

Motivation

Endlich hoch vom Sofa und rein in die Sportschuhe und ab in die Halle. Oft helfen schon einfache Strategien dabei, seine Pläne in die Tat umzusetzen. Der Hallenschuh liegt schon bereit, doch plötzlich erscheint die Couch so unfassbar bequem. Wenn der innere Schweinehund zupackt, dann ist es vorbei mit den guten Vorsätzen. Die Verständigungsprobleme im Hirn sind das Eine. Hinzu kommt: Der Mensch ist von Urzeiten an auf Sicherheit gepolt, Veränderungen bedeuten Gefahr. Also lieber in der Komfortzone bleiben und erlernte Routinen beibehalten. Am Sonntag in der Halle zu stehen, statt im Bett zu bleiben, ist für viele Menschen




mit negativen Gefühlen verknüpft. Um aus der «gefährlichen» Planänderung oder dem leidigen Pflichtprogramm ein positives Erlebnis zu schaffen, brauchen wir eine optimistische Einstellung. Ein gutes Gefühl, das wir mit der Handlung verknüpfen und dass der Schweinehund zähmt ist: Motivation! Wenn der innere Schweinehund zu groß und träge ist, hilft es manchmal, sich von anderen liebevoll in den Arsch treten zu lassen. Negative Gefühle, Unlust und Stress können nach Studie zufolge ganz einfach weggedrückt werden: Spanne rund 30 Sekunden kräftig beide Fäuste oder deinen Bizeps beidseitig an – und lass locker. Anschließend fällt der Schritt aus der Komfortzone schon viel leichter. Nicht ohne Grund heißt es «Aller Anfang ist schwer». Das Wichtigste: Behaltet eure Ziele vor Augen und versetzt euch immer wieder in die Lage eures Zukunfts-Ichs. Und sollte die Couch doch einmal einladender sein als das Hallentraining 😊, ist das auch okay. Seit nicht zu streng mit euch und motiviert euch stattdessen immer wieder aufs Neue.



Dominique Manser-Bigler



KOCH AG
 Strassen- & Tiefbau | Kies & Beton
 Appenzell | St.Gallen | Bischofszell | Gais
 www.koch-appenzell.ch



*Ihr Spezialist für Schreinerarbeiten,
 Küchen, Ladenbau und Holzbau*

holzin ag | rütistrasse 49 | 9050 appenzell | tel. 071 788 08 20

**WIR WÜNSCHEN GLÜHENDE MOMENTE
 VOLLER HOCHSPANNUNG**



ELEKTRO SCHWIZER



APPENZELL • SPEICHER • URNÄSCH • 071 788 33 33 • WWW.ELEKTRO-SCHWIZER.CH

Unsere Sponsoren

Hauptsponsoren:	Appenzeller Druckerei	Herisau
	Appenzeller Kantonalbank	Appenzell
	Appenzeller Versicherungen	Appenzell
	Brauerei Locher	Appenzell
Co-Sponsoren:	Elektro Schwizer	Appenzell
	Kühnis Brillen	Appenzell
Bandenwerbung:	Bischofberger Biber	Weissbad
	Langenegger Baugeschäft	Appenzell
	Mosterei Möhl	Arbon
	newday it	Appenzell
Tenu-Sponsor:	Die Mobiliar	Appenzell
	Intersport Baumann	Appenzell
Eventsponsor:	M Mazenauer	Appenzell M'rüte
	Schreiner, Küchenbau, Innenausbau	

Auch in Sachen Sport immer am Ball.



appenzell24.ch

Einfach besser informiert.

Unsere Ballsponsoren

Fahrschule Markus Manser	9057 Weissbad
Gasthaus Bären	9050 Appenzell Schlatt
Hotel & Camping Eischen AG	9050 Appenzell
Löwen Drogerie	9050 Appenzell
Pius Schäfler AG	9200 Gossau
Pizzeria Terra Rosso	9050 Appenzell
Restaurant Bad Gonten	9108 Gonten
Restaurant Bäckerei Schäfli	9050 Appenzell
Restaurant Kaubad	9050 Appenzell
Restaurant Krone	9064 Hundwil
Restaurant Ruhesitz	9058 Brülisau
Wild und Partner AG	9050 Appenzell





**Quöllfrischer Durstlöcher
für bärenstarke Leistungen**

appenzellerbier.ch

Jugendförderung

**Die folgenden Sponsoren unterstützen die Appenzeller Bären
im Jugendbereich:**



Intersport Baumann
Appenzell



Koch AG, Strassen- und Tiefbau
Appenzell, St.Gallen, Bischofszell, Gais



LV-St. Gallen Genossenschaft
9001 St. Gallen



moser & hörler ag
Appenzell



Rusch Bauplanung GmbH
9108 Gontenbad

Herren 1

2. Liga



Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
30.10.21	16:00	Appenzeller Bären 1	Volley Amriswil 3	Sporthalle Wühre
13.11.21	15:00	STV St. Gallen 2	Appenzeller Bären 1	Alte Kreuzbleiche (grössere)
20.11.21	18:00	Appenzeller Bären 1	VC Smash Winterthur 1	Sporthalle Wühre
30.11.21	20:45	Appenzeller Bären 1	Volley Bütschwil 1	Sporthalle Wühre
15.12.21	20:30	Pallavolo Kreuzlingen 2	Appenzeller Bären 1	Turnhalle Remisberg
09.01.22	17:00	Appenzeller Bären 1	VBC Andwil-Arnegg 2	Sporthalle Wühre
21.01.22	20:30	Volley Amriswil 3	Appenzeller Bären 1	Sporthalle Tellenfeld B
25.01.22	20:45	Appenzeller Bären 1	STV St. Gallen 2	Sporthalle Wühre
13.02.22	17:00	VC Smash Winterthur 1	Appenzeller Bären 1	Zinzikon
22.02.22	20:45	Volley Bütschwil 1	Appenzeller Bären 1	Breite
12.03.22	16:00	Appenzeller Bären 1	Pallavolo Kreuzlingen 2	Sporthalle Wühre
20.03.22	14:00	VBC Andwil-Arnegg 2	Appenzeller Bären 1	Doppeltturnhalle Ebnet



Marc Messmer



Geburtstag: **19.02.1979**

Beruf: **Elektromonteur** Grösse: **176cm**

Position: **Aussen** Im Verein seit: **1990**

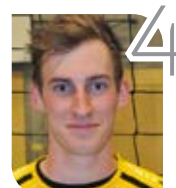


Jan Fritsche

Geburtstag: **04.07.1996**

Beruf: **Student** Grösse: **177cm**

Position: **Aussen/Libero** Im Verein seit: **2007**



Luca Signer

Geburtstag: **17.06.1997**

Beruf: **Multimedia-Elektroniker** Grösse: **184cm**

Position: **Mitte** Im Verein seit: **2016**



Sascha Messmer



Geburtstag: **16.01.1978**

Beruf: **Lehrer** Grösse: **190cm**

Position: **Pass** Im Verein seit: **1988**



Marc Bochlser

Geburtstag: **14.09.1985**

Beruf: **Gartenbau** Grösse: **193cm**

Position: **Dia** Im Verein seit: **2019**



Marco Zehnder



Geburtstag: **27.07.1985**

Beruf: **Schulleiter** Grösse: **192cm**

Position: **Aussen** Im Verein seit: **2010**



Marco Keller



Geburtstag: **18.05.1982**

Beruf: **Schreiner** Grösse: **200cm**

Position: **Coach/Diagonal** Im Verein seit: **1999**



10

Lino Wenger

Geburtstag: **07.11.2003**Beruf: **Schüler** Grösse: **183cm**Position: **Diagonal/Aussen** Im Verein seit: **2019**

11

Ivan Kuster

Geburtstag: **18.03.1992**Beruf: **Gartenbau** Grösse: **193cm**Position: **Mitte** Im Verein seit: **2009**

14

Raphael Streule

Geburtstag: **24.03.1978**Beruf: **Typograph** Grösse: **174cm**Position: **Libero** Im Verein seit: **1990****BAUMANN**

Appenzell

Ziele und Einschätzungen des Trainers

Appenzeller Bären: Kader Herren 1 präsentiert sich klein aber fein

Wie so oft präsentiert sich das Kader der ersten Herrenmannschaft der Appenzeller Bären auf den ersten Blick nahezu unverändert. Schaut man aber etwas genauer hin, kommen im Vergleich zum Vorjahr einige Veränderungen zum Vorschein. Mit lediglich neun Lizenzen ist die Teamliste des Herren 1 sehr dünn besetzt. Dieser Umstand kann einerseits durch die sehr hohe Spielqualität der einzelnen Teammitglieder als auch die Flexibilität von einigen Akteuren betreffend Spielposition kompensiert werden. Egal, welche sieben der neun Spieler auf das Spielfeld geschickt werden, liegt ein Sieg gegen alle Teams im Bereich des Möglichen.

So hat die Mannschaft um Spielertrainer Sascha Messmer beim Vorbereitungsturnier in Davos, in welchem dem Team ausschliesslich höherrangierte Teams aus der Nationalliga gegenüberstanden, eine gute Visitenkarte abgegeben. Und dass, obwohl zwei arrivierte Stammkräfte gefehlt hatten, und obwohl das Team erst ganz wenige gemeinsame Trainingseinheiten in den Beinen hatte.

Spielertrainer Messmer freut es sehr, dass die Youngsters Luca Signer, Lino Wenger und Jan Fritsche trotz schwieriger Bedingungen während der letzten

Corona-Saison den Anschluss an die nationalligaerprobten Routiniers im Team geschafft haben.

Leider musste das Team zwei Abgänge verkraften. Lars Signer hat das Appenzellerland verlassen und wohnt neu in Küblis. Ramon Mösle hat bei seinem Stammverein Volley Uzwil nebst dem Amt als Präsident weitere Aufgaben übernommen. Es wurde für ihn so unmöglich, das Training regelmässig zu besuchen. Er hat für diese Saison schweren Herzens abgesagt.

Nebst der Entwicklung der Youngsters freut es Sascha Messmer besonders, dass Marc Bochsler in der kommenden Saison die Bärenfarben wieder vermehrt vertreten wird. Einerseits unterstützt er das Team und den Verein als nationaler Schiedsrichter, andererseits kann er dem Team auf dem Spielfeld auf verschiedenen Positionen im Angriff weiterhelfen. Als Schiedsrichter, Spieler und Trainer stünden Bochsler in der Ostschweiz unzählige Türen bei Vereinen offen. Dass er als frischgebackener Familienvater jedes Mal eine Stunde Anfahrtsweg nach Appenzell in Kauf nimmt, ist alles andere als selbstverständlich.

Der Kern des Teams besteht weiterhin aus den drei Routiniers und Vereinsleitungsmitgliedern Sascha Messmer am Zuspiel, Raphael Streule und Marc Messmer, welche eine stabile Annahme



FREUDENBERG

HOTEL · PANORAMA-RESTAURANT



D'ERRICO

EIDG. DIPL. MALERMEISTER

RÜTISTRASSE 14
9050 APPENZEL

078 665 31 00
INFO@MALEREI-DERRICO.CH
WWW.MALEREI-DERRICO.CH

Flauder Yolo
Yuchze Ond Loschtig
Ommetanze



goba
goba-welt.ch

garantieren. Die Annahme wird durch Jan Fritsche ergänzt. Leider kann er aufgrund seiner Ausbildung nicht regelmässig mit dem Team trainieren. Er macht dieses Manko jeweils durch Einsatz und Spielfreude vergessen.

Marco Zehnder und Lino Wenger agieren teils als Aussenangreifer teils als Diagonalangreifer. Obwohl Zehnder nicht bei jedem Spiel dabei sein wird, ist er für das Team sehr wertvoll sein. Durch seine druckvollen Services und Angriffe kann er das Team in allen Spielsituationen entlasten und in jedem Spiel den Unterschied ausmachen. Die grössten individuellen Fortschritte werden beim erst 17jährigen Lino Wenger zu bewundern sein. Er hat den Anschluss an die höchste Regionalliga definitiv geschafft und wird viel Einsatzzeit erhalten, um weitere Fortschritte zu erzielen.

Auf der Position des Mitteangriffs sind Luca Signer und Ivan Kuster gesetzt. Beide Spieler glänzen nicht nur durch hohe Qualität auf der Mitteposition und 100% Einsatz für das Herren 1 sondern beide engagieren ganz im Sinne der Vereinsphilosophie in anderen wichtigen Funktionen für den Club. Luca Sig-

ner ist Schiedsrichter, Ivan Kuster trainiert und coacht das Damen 1 sowie die U19 Damen.

Last but not least unterstützt Urgestein Marco Keller das Team und insbesondere Spielertrainer Messmer mit Rat und Tat. Auch wenn er auf dem Spielfeld aufgrund seiner Gesundheit weniger zu bewundern sein wird, ist er ein wichtiger Mosaikstein in der Mannschaft.

Ein weiterer Mosaikstein bilden die weiteren Spieler, welche mit der ersten Herrenmannschaft trainieren, in der Meisterschaft voraussichtlich aber nicht zum Einsatz kommen werden. Namentlich sind dies Kevin Speck, Domenik Messmer, Matthias Kuster und Roman Manser.

Bleibt bei einem derart schmalen Kader zu hoffen, dass sich Raphael Streule von seiner Operation am Fuss vollständig erholen wird und die Verletzungshexe nicht zuschlagen wird. Dass das Team oft nicht vollständig trainieren und bei Spielen oft nicht vollzählig antreten kann, wird das Team durch Routine und Einsatz kompensieren können.

Sascha Messmer

Motzer Bäckerei Gonten AG
Dorflädeli



9108 Gonten
Tel. 071 794 11 34 · Fax 071 794 11 08

Spezialitäten
Hefestollen · Appenzeller Biber · Fünf-Pfünder-Brot
Jeden Sonntag geöffnet!

Damen 1

2. Liga



Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
30.10.21	14:00	Appenzeller Bären 1	VC Kanti Schaffhausen 2	Sporthalle Wühre
02.11.21	20:15	VBC Aadorf 3	Appenzeller Bären 1	Turnhalle Guntershausen
13.11.21	17:00	LINDAREN Volley Amriswil...	Appenzeller Bären 1	Sporthalle Tellenfeld B
20.11.21	16:00	Appenzeller Bären 1	Volley Goldach 1	Sporthalle Wühre
27.11.21	18:00	Volley Uzwil 1	Appenzeller Bären 1	Neuhof
02.12.21	20:45	Appenzeller Bären 1	VBR Rickenbach 1	Sporthalle Wühre
09.12.21	20:45	Appenzeller Bären 1	Raiffeisen Volley Toggenb...	Sporthalle Wühre
18.12.21	16:00	Pallavolo Kreuzlingen	Appenzeller Bären 1	Turnhalle Remisberg
09.01.22	15:00	Appenzeller Bären 1	STV Wil 1	Sporthalle Wühre
15.01.22	16:00	VC Kanti Schaffhausen 2	Appenzeller Bären 1	BBC-Arena
18.01.22	20:15	Appenzeller Bären 1	VBC Aadorf 3	Sporthalle Wühre
02.02.22	20:30	VBR Rickenbach 1	Appenzeller Bären 1	Mehrzweckhalle Hofacker
05.02.22	17:00	Appenzeller Bären 1	LINDAREN Volley Amriswil ...	Gymnasium St. Antonius
12.02.22	18:00	Volley Goldach 1	Appenzeller Bären 1	Bachfeld
19.02.22	18:00	Appenzeller Bären 1	Volley Uzwil 1	Sporthalle Wühre
06.03.22	13:00	Raiffeisen Volley Toggenb...	Appenzeller Bären 1	Rietstein
12.03.22	18:00	Appenzeller Bären 1	Pallavolo Kreuzlingen	Sporthalle Wühre
19.03.22	16:00	STV Wil 1	Appenzeller Bären 1	Turnhalle Klosterweg



Kathrin Strässle



Geburtstag: **27.08.1993**

Beruf: **Lehrerin** Grösse: **164cm**

Position: **Aussen/Libero** Im Verein seit: **2016**



Sarah Riesen



Geburtstag: **04.08.1991**

Beruf: **Lehrerin** Grösse: **170cm**

Position: **Diagonal** Im Verein seit: **2011**



Fernanda Fischli

Geburtstag: **19.11.1981**

Beruf: **Architektin** Grösse: **164cm**

Position: **Pass** Im Verein seit: **2010**



Cédrine Speck



Geburtstag: **01.08.1999**

Beruf: **Grafikerin in Ausb.** Grösse: **176cm**

Position: **Pass** Im Verein seit: **2009**



Alessia Kölbener



Geburtstag: **31.10.1990**

Beruf: **Lehrerin** Grösse: **178cm**

Position: **Mitte** Im Verein seit: **2002**



Myriam Baumann



Geburtstag: **24.02.1994**

Beruf: **Kauffrau** Grösse: **173cm**

Position: **Mitte** Im Verein seit: **2007**



Regula Streule



Geburtstag: **15.10.1983**

Beruf: **Lehrerin** Grösse: **169cm**

Position: **Aussen/Libero** Im Verein seit: **1996**



10

Salome Kuster

Hoher Hirschberg



Geburtstag:	14.06.1996		
Beruf:	Videoproduzentin	Grösse:	180cm
Position:	Mitte	Im Verein seit:	2012



11

Julia Stern

Geburtstag:	02.06.1990		
Beruf:	???	Grösse:	???
Position:	Mitte/Aussen	Im Verein seit:	2021



12

Selma Čataković

Geburtstag:	07.06.1996		
Beruf:	???	Grösse:	???
Position:	Mitte/Aussen	Im Verein seit:	2021



14

Erika Marty

Geburtstag:	31.01.1971		
Beruf:	kaufm. Angestellte	Grösse:	???
Position:	Aussen	Im Verein seit:	2021



15

Vera Signer

Geburtstag:	06.04.2003		
Beruf:	Lehrling	Grösse:	167cm
Position:	Libera	Im Verein seit:	2016

Ziele und Einschätzungen des Trainers

Grosse Veränderungen im Damen 1

Letzte Saison konnten leider nur zwei Spiele ausgetragen werden und für einige Spielerinnen waren dies die letzten ihrer 2. Liga Karriere. Die Kaderliste hat sich auf die kommende Saison dementsprechend verändert und ein grösserer Umbruch steht bevor.

Mit Dominique Bigler, Sara Gähler, Jil Inauen und Livia Fritsche sind gleich vier Spielerinnen nicht mehr mit an Board. Zudem werden sich Alessia Kölbener und Sarah Riesen die Spiele aufteilen, da beide je eine halbe Saison im Ausland weilen werden.

Weiterhin dabei sind auf der Mittelposition Salome Kuster und Myriam Baumann. Zusammen mit Alessia bilden sie unsere Angriffspower das hoffentlich viele Punkte für das Team sichert. Spielen doch alle drei schon einige Saisons bei den Bärinnen und verfügen über das nötige Spielverständnis und die immer wieder trainierten Spielabläufe. Auf der Zuspielposition darf weiterhin auf die langjährige Erfahrung von Fernanda Fischli gezählt werden. Ausserdem hilft sie mit, Cédrine Speck den letzten Schliff mitzugeben, damit sie in den nächsten Jahren auf der Passposition Regie führen kann. Obwohl Cédrine nun in Zürich wohnt und leider nicht mehr regelmässig mittrainieren kann, wird sie an den Spielen weiterhin dabei sein.

Sarah Riesen gehört auf der Diagonal Position schon seit einigen Jahren zur festen Grösse im Team. Mit ihrer Höhe am Netz bringt sie so manchen Gegner zur Verzweiflung. In der Annahme darf auf die Routine von Regula Streule und Kathrin Strässle gezählt werden. Mit ihrer Schnelligkeit und der Fähigkeit das Spiel zu lesen, holen sie fast jeden Ball. Vera Signer wird als Libera ebenfalls vor allem in der Annahme und in der Verteidigung ihre Stärken ausspielen können. Zu dem wird sie noch bei den Juniorinnen als Teamleaderin auf dem Feld stehen. Neu zum Team stösst Julia Kern. Sie hatte bis anhin in Teufen und Herisau gespielt und wird nun zum ersten Mal 2. Liga Luft schnuppern. Bereits zum dritten Mal spielt Erika Marty wieder im Bären Dress. Nachdem sie zwischenzeitlich jeweils an ihrem Wohnort in Wattwil im Einsatz war, wird sie nun wieder in Appenzell auflaufen. Sowohl als Aussenangreiferin, wie auch auf der Diaposition wird sie mit ihrer grossen Erfahrung eine Teamstütze sein. Die Mannschaft wird weiterhin durch Ivan Kuster und Marco Keller trainiert und gecoacht.

Als Ziel der kommenden Saison wird ein Platz im Mittelfeld angestrebt. Dabei soll natürlich der Spass nicht zu kurz kommen. Mit einer guten Stimmung auf und neben dem Feld konnte schon manches Spiel in die richtige Richtung

gelenkt werden. Ausserdem sollen die Jungen möglichst viel von der Erfahrung der Älteren profitieren können. Mit 32 Jahren Altersunterschied zwischen der Jüngsten und der erfahrensten

Spielerin kann auch so mancher Tipp weitergegeben werden. Wir freuen uns und sind gespannt was die neue Saison bringen wird.

Marco Keller



Attraktives Einsteigerpaket



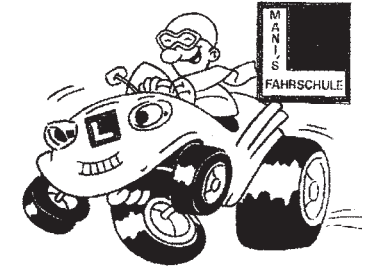
ab CHF 780.-
pro Person

- › 15 Privat Golf-Lektionen à 25 Min.
- › 1200 Bälle auf der Driving Range
- › Leihschlägerset bis zur Platzreife
- › Benützung der Übungsanlage
- › Benützung der 5-Kurzloch-Golfanlage
- › 9-Loch Übungsrunde vor Platzreife
- › 3 Greenfees nach Platzreife
- › attraktives Anschlussangebot



Golf Gonten AG · 9108 Gontenbad · T 071 795 40 60 · www.golfplatz.ch

FAHRSCHULE MANFRED NIEDERER



Theorie- und VK-Unterricht
Mo und Do von 19.00 - 21.00 Uhr
ohne Voranmeldung manis.fahrschule@bluewin.ch
Zielstrasse 8 9050 Appenzell ☎ 071/787 41 53
Natef 079/ 414 30 35

Unternehmensberatung
Rechtsberatung und Beurkundung
Steuerberatung
Buchführung
Wirtschaftsprüfung und Revision
Immobilien
Verwaltung von Liegenschaften



moser & hörler ag
treuhand und rechtsberatung

moser & hörler ag, weissbadstrasse 26, appenzell
telefon +41 71 788 10 70, www.moseroerler.ch



SUTTER AG APPENZELL
Bauunternehmung



hinten v.l.n.r.: Sascha Messmer (Trainer), Pascal Hasler, Luca Signer, Lukas Baumann, Patrick Manini, Bruno Rusch (Assistenztrainer)

vorne v.l.n.r.: Kevin Speck, Samuel Liu, Lino Wenger, Matthias Kuster

es fehlen: Domenik Messmer, Jan Fritsche

Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
21.09.21	20:30	Volley Speicher	Appenzeller Bären 2	Zentralschulhaus
26.09.21	17:00	Appenzeller Bären 2	Volley Bütschwil 3	Sporthalle Wühre
30.10.21	13:00	Appenzeller Bären 2	VBC Wittenbach 2	Sporthalle Wühre
06.11.21	14:00	STV Wil 2	Appenzeller Bären 2	Turnhalle Klosterweg
12.12.21	18:00	Volley Bütschwil 3	Appenzeller Bären 2	Breite
11.01.22	20:00	VBC Wittenbach 2	Appenzeller Bären 2	OZ Grünau
10.02.22	20:45	Appenzeller Bären 2	Volley Speicher	Sporthalle Wühre
12.03.22	14:00	Appenzeller Bären 2	STV Wil 2	Sporthalle Wühre

Mit schmalem aber schlagkräftigem Kader in die zweite Saison

Der coronabedingte Abbruch der letzten Saison war für alle Volleyballerinnen und Volleyballer schade. Für die zweite Herrenmannschaft war das vorzeitige Ende besonders ärgerlich. Nach zwei Saisonspielen in der 4. Liga hatte das Team bei seiner ersten Meisterschaftsteilnahme von der Tabellenspitze begrüsst und es hätte am Schluss mit Sicherheit eine Spitzenplatzierung herausgeschaut.

Entsprechend motiviert startet das Team um Trainer Sascha Messmer in die neue Spielzeit. Leider muss das Team einige Abgänge verkraften. Lars Signer hat seinen Wohn- und Arbeitsplatz nach Graubünden verlegt und steht dem Team nur noch in Notfällen zur Verfügung. Markus Signer hat sich dazu entschieden, seine Volleyballschuhe an den Nagel zu hängen. Auch Ehrenpräsident Bruno Rusch möchte etwas kürzertreten und nur noch trainieren und nicht mehr spielen. Er wird auf der Libero-Position durch Samuel Liu aus Niederteufen ersetzt. Liu hat bis anhin nur sporadisch Volleyball gespielt. Seine Fortschritte in den wenigen Trainingseinheiten, welche er bis jetzt mit dem Team absolviert hat, sind riesig. Trainer Messmer schwärmt seit dem ersten Training von Liu's Einsatzbereitschaft; Lernwille und Zuverlässigkeit.

Beim Herren 2 handelt es sich um eine

kleine aber schlagkräftige Truppe. Von allen Positionen sind druckvolle Angriffe garantiert. Kapitän Kevin Speck und Jan Fritsche sorgen für eine stabile Annahme und Druck über die Aussenposition. Das Duo wird durch Routinier Patrick Manini komplettiert. Dass er auf mehreren Positionen einsetzbar ist, könnte im Verlaufe der Saison wertvoll werden. Ebenfalls auf verschiedenen Positionen einsetzbar ist das langjährige Vereinsmitglied Lukas Baumann. Ohne seine Zusage für die nächste Saison wäre eine Teamanmeldung für die kommende Saison auf der Kippe gestanden.

Über die Mitteposition werden Matthias Kuster, welcher nach kurzer Angewohnungszeit nicht mehr aus dem Team wegzudenken ist und bereits ein Pfeiler im Team darstellt und Luca Signer für Punkte sorgen. Signer wird in der ersten Saisonhälfte durch seine Sprung- und Schlagkraft beeindrucken. In der zweiten Saisonhälfte wird er vorwiegend in der ersten Herrenmannschaft zum Einsatz kommen.

Auf der Diagonalposition ist Lino Wenger gesetzt. Obwohl er der jüngste Spieler im Team ist, wird er im Angriff ganz viel Verantwortung tragen dürfen/müssen. Die Spiele im Herren 2 bilden für den Youngster eine ideale Ergänzung an Erfahrung für die Spiele in der ersten Herrenmannschaft.

Eine kleine Baustelle im Team bildet die Position des Passeurs. Weil Pascal Hasler dem Team nicht mehr gewohnt

regelmässig zur Verfügung steht, da er in St. Gallen wohnt, entstand auf einer zentralen Position eine Lücke. Glücklicherweise hat sich Routinier Domenik Messmer bereit erklärt, das Team bei einigen Spielen zu unterstützen. So kann die Mannschaft hoffentlich bei allen Ernstkämpfen auf ein solides Zuspiel zählen. Leider kann keiner der beiden Passeure regelmässig mit der Mannschaft trainieren.

Dominique Hohle und Mika Bernhard besuchen seit kurzem die Trainings der Appenzeller Bären 2. Sie ergänzen die

Einheiten ideal und können von den Mitspielern, welche mehrmals pro Woche trainieren profitieren.

Einer erfolgreichen Saison steht nichts im Wege.

Sascha Messmer

Aufschlag, Service, Netzroller: Wir bleiben für Sie am Ball.

Generalagentur Appenzell
Thomas Rechsteiner

Ziel 23
9050 Appenzell
T 071 788 13 13
appenzell@mobiliar.ch

mobiliar.ch

die Mobiliar

967804

BeSonderer
FÜR BESONDERS
GUTE SPIELE!

Elektro Sonderer AG
Natürliche Energie für Ihren Eigenstrom. www.elektro-sonderer.ch

Landi
APPENZELL AG
www.landiappenzell.ch

Ihr Partner für:

- Haus und Garten
- Getränke
- Tiernahrung
- Gemüse und Früchte
- Pflanzen und Zubehör

WILLI
REINIGUNGEN

Region St. Gallen - Appenzell

www-willi-reinigungen.ch
078 781 60 60
info@willi-reinigungen.ch

**Frisch,
flexibel,
unkompliziert.**

Damen 2

4. Liga



hinten v.l.n.r.: Sarah Stäger, Tanja Schmid, Jasmin Schefer, Annina Manser, Sara Pieli, Tamara Bättschmann, Daniel Schudt (Trainer)

vorne v.l.n.r.: Riana Hälgi, Alessia Manser, Pam Wetter, Joyce Zehnder, Naomi Hörler, Vera Dragomirovic

es fehlt: Annina Frey

Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
02.10.21	16:00	VBC Wittenbach 2	Appenzeller Bären 2	OZ Grünau
18.10.21	20:30	VBC Arbon 1	Appenzeller Bären 2	Bergli
23.10.21	16:00	SV Rehetobel	Appenzeller Bären 2	Turnhalle Sönderli
11.11.21	20:30	Appenzeller Bären 2	Rheno Volleyball 2	Sporthalle Wühre
27.11.21	14:00	Volley Goldach 3	Appenzeller Bären 2	Bachfeld
09.12.21	20:30	Appenzeller Bären 2	VBC Wittenbach 2	Sporthalle Wühre
13.12.21	20:30	Volley Waldkirch	Appenzeller Bären 2	Turnhalle Bünt
18.01.22	20:30	Rheno Volleyball 2	Appenzeller Bären 2	Blattacker
27.01.22	20:30	Appenzeller Bären 2	SV Rehetobel	Sporthalle Wühre
05.02.22	15:00	Appenzeller Bären 2	Volley Goldach 3	Gymnasium St. Antonius
10.02.22	20:30	Appenzeller Bären 2	Volley Waldkirch	Sporthalle Wühre
19.02.22	15:00	Appenzeller Bären 2	VBC Arbon 1	Sporthalle Wühre

Vorschau Damen 2

«Hopp Gonten! Sideout! Los Fraue! Hey Schiri!» Wie haben wir das alles vermisst. Endlich geht es topmotiviert und statistisch gesehen 3kg schwerer wieder los mit unserem liebsten Ballspiel. Die zweite Damenmannschaft darf optimistisch und vordreudig in die neue Saison blicken. Obwohl mit dem Abgang der Baumann-Sisters und den nachwuchsbedingten Ausfällen von Nadine und Ramona empfindliche Lücken im Team entstanden sind, warten mit den Juniorinnen hungrige Talente darauf in die Fussstapfen der arrivierten Bärinnen zu treten. Die ersten Trainings waren auf jeden Fall erfüllt mit Einsatzwille und Spielfreude. Der Umstand, dass die Athletinnen auch während der spielfreien Zeit auf ihre Fitness geachtet haben, machte den Wiedereinstieg einfacher. Nun gilt es einerseits die benötigten Repetitionen abzuspielen um die gewohnte Ballsicherheit wiederzuerlangen und Vertrauen in die spielerischen Fähigkeiten zurückzugewinnen und andererseits die jungen Bärinnen mit dem Spielsystem vertraut zu ma-

chen. Das bewährte Trainer-Coach-Duo um Dani und Kathrin sind gute Dinge, dass die Bärinnen auch dieses Jahr wieder den einen oder anderen tollen Match bieten werden. Alle Akteurinnen würden sich über lautstarke Unterstützung von den Rängen freuen und starten wie gehabt in diese Saison mit einem kräftigen: «COMBATO!»



Hotel Landgasthof Fischen
Herzlich Willkommen

Treten Sie ein, spüren Sie die Appenzeller Gastlichkeit, fühlen Sie sich willkommen und lassen sich von uns kulinarisch verzaubern.

Damen 3

4. Liga



hinten v.l.n.r.: Nadine Waldburger, Catiana Baumgartner, Lucrezia Kuster, Regina Bruderer, Stephanie Messmer

vorne v.l.n.r.: Anita Koster, Ulrike Migge, Astride Bischof, Sina Wetter, Madeleine Ruef, Michèle Messmer

es fehlen: Simone Bigler, Evelyne Manser

Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
15.09.21	20:45	Appenzeller Bären 3	VBC Andwil-Arnegg 3	Gymnasium St. Antonius
26.09.21	15:00	Appenzeller Bären 3	VBC Aadorf 5	Sporthalle Wühre
30.10.21	18:00	Appenzeller Bären 3	Pallavolo Kreuzlingen 2	Sporthalle Wühre
07.11.21	14:00	VBC Andwil-Arnegg 3	Appenzeller Bären 3	Doppeltturnhalle Ebnet
20.11.21	15:00	Appenzeller Bären 3	Volley Amriswil 2	Sporthalle Wühre
02.12.21	20:45	Volley Uzwil 3	Appenzeller Bären 3	Sek Oberuzwil
05.01.22	20:30	Appenzeller Bären 3	Volley Uzwil 3	Gymnasium St. Antonius
12.01.22	20:00	VBC Aadorf 5	Appenzeller Bären 3	Schulstrasse
17.01.22	20:30	Pallavolo Kreuzlingen 2	Appenzeller Bären 3	Turnhalle Remisberg
12.02.22	18:00	Volley Bütschwil	Appenzeller Bären 3	Breite
17.02.22	20:45	Volley Amriswil 2	Appenzeller Bären 3	Sporthalle Tellenfeld B
09.03.22	20:45	Appenzeller Bären 3	Volley Bütschwil	Gymnasium St. Antonius

Vorschau Damen 3

Neues Team - alte Gesichter zum 2ten

Das «neue» Damen 3 ist voller Motivation in die Saison 20/21 gestartet. Die Trainings wurden rege besucht und man hat sich allmählich wieder an das Ballgefühl herangetastet. Einige waren überrascht, wie leicht es doch immer noch ging. Volleyball ist wie Fahrradfahren. Einmal gelernt, nie wieder verlernt.

Die «alten» Gesichter bekamen aber leider nur die Zuschauer in Gommiswald zu Gesicht. Das war nämlich das einzige Spiel in dieser Corona-Saison. Dafür gingen wir dort als Sieger vom Platz. Die Zwangspause danach war natürlich Schade.

Den Start in die Saison 21/22 machten wir auf dem Sand. Motiviert und glücklich darüber, wieder etwas zu tun und vor allem wieder einmal «Menschen» zu treffen, bestritten wir einige Trainings auf dem Beachfeld auf Schaies. Jetzt sind wir wieder in der Halle und feilen weiter am Ballgefühl und der Ab-

stimmung, damit wir die neue Saison in der 4. Liga mit voller Elan in Angriff nehmen können.

Wir freuen uns auf das Abenteuer und hoffen, dass auch die Zuschauer in Appenzell die «alten» Gesichter zu sehen bekommen.

Stephanie Messmer

ROLAND
KOCH INNEN
ARCHITEKTEN

Wir wünschen allen eine bärenstarke Saison.



Damen U23



hinten v.l.n.r.: Ejona Aliti, Sarah Stäger, Vera Signer, Maurizia Bless, Nina Bartholet, Myriam Baumann (Trainerin)

vorne v.l.n.r.: Naomi Hörler, Pam Wetter, Alessia Manser, Valeria Koster, Nicole Möslar, Joyce Zehnder

es fehlen: Leona Dörig, Anna Manser

Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
30.10.21	10:00	Appenzeller Bären	VBC Gommiswald	Sporthalle Wühre
21.11.21	13:00	VBC Andwil-Arnegg	Appenzeller Bären	Doppeltturnhalle Ebnet
28.11.21	16:00	Appenzeller Bären	VBC Arbon	Sporthalle Wühre



SÄGEREIWERK FÄSSLER

URBAN FÄSSLER

CH-9108 Gonten Telefon: 071 794 12 19 E-Mail: holz@gmx.ch

Vorschau Damen U23

Nach einer Saison mit Unterbrüchen, Trainingspausen und nur zwei Meisterschaftsspielen, nahmen die Juniorinnen U23 anfangs März ihr Training wieder auf. Ebenfalls nutzte das Team die Gelegenheit mit einer Teilnahme am Aadorfer Frühlingscup, eine Plauschturnierunde, sein Können zu zeigen. Mit einem zweiten Platz belohnten sich die jungen Damen zum Schluss dieser aussergewöhnlichen Saison.

Montags steht das Team zusammen in der Halle, um Fortschritte in Technik, Taktik, Koordination und Spielsystem zu erarbeiten. Zusätzlich besucht jede Spielerin ein weiteres Hallentraining sowie ein Kraft- und Konditraining am

Samstagvormittag. Die sechs alten Hasen Alessia, Joyce, Naomi, Pam, Sarah und Vera bilden die Stammformation des Teams. Sie werden komplettiert von Nachwuchsspielerinnen aus der U19. Mannschaftsziel ist es, auf den vorderen Rängen mitzumischen und zugleich die jungen Bärinnen im Team und auf dem Feld einzubinden. Ein Aufstieg in die höhere Stärkeklasse wäre die Krönung. Während die Stammsechs Verantwortung zu übernehmen hat, sollen die Jungen an möglichst viel Spielerfahrung sammeln.

Man darf gespannt sein, wie sich das junge Team entwickelt.

Myriam Baumann

PATHFINDER CONSULTING



lasst die
Bären los!



PathFinder Consulting AG
Oberer Gansbach 1
CH-9050 Appenzell
Phone +41 71 780 03 02
info@pfconsulting.ch

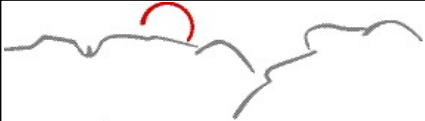
Damen U19₁



hinten v.l.n.r.: Leana Waldburger, Lara Signer, Elisa Limone, Anna Manser, Julia Manser, Maurizia Bless, Ivan Kuster (Trainer)

vorne v.l.n.r.: Riana Hörler, Leona Dörig, Alina Etter, Ronja Knechtle, Valeria Koster, Janina Gmünder

Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
03.10.21	12:00	Volley Amriswil	Appenzeller Bären 1	Sporthalle Tellenfeld B
28.10.21	20:30	Appenzeller Bären 1	Volley Amriswil	Sporthalle Wühre
30.10.21	12:00	Appenzeller Bären 1	Pallavolo Kreuzlingen	Sporthalle Wühre
06.11.21	12:00	Pallavolo Kreuzlingen	Appenzeller Bären 1	Turnhalle Remisberg



**HOTEL
FROHE AUSSICHT**

Silvie & Arno Inauen
9057 Schwende / Weissbad
Tel. 071 799 11 74
www.froheaussicht.ch

- Saisonale Küche
- Schöne Gartenterrasse
- Geburtstagsfeiern
- Taufessen
- Familienfeste

Vorschau Damen U19₁

Bereits während den Sommerferien waren die Spielerinnen fleissig in der Halle und haben unter der Leitung von Cédrine Speck an ihren Volleyballfertigkeiten gefeilt.

Nun hat Cédrine eine neue berufliche Herausforderung gesucht und diese in der Umgebung von Zürich gefunden. Dadurch ist es ihr nun unmöglich, unter der Woche regelmässig in der Halle in Appenzell zu stehen und die Trainings zu leiten, was verständlich, aber natürlich auch sehr schade ist. Wir danken Cédrine für die vielen Jahre, die sie die Juniorinnen trainiert hat. Das tat sie immer mit sehr viel Leidenschaft, Ehrgeiz und grosser Spielfreude.

Pünktlich zum Schulanfang konnte nun ein neuer Trainer gefunden werden. Ivan Kuster steht nach 3 Jahren Absenz im «Trainer Business» den Appenzeller Bären wieder zur Verfügung. Er freut sich auf seine neue Traineraufgabe. Die Nachwuchsspielerinnen werden unter seiner Leitung in die neue Saison starten. Bis zu den ersten Spielen gilt es die Grundtechniken zu verfeinern, Sicher-

heit in den Abläufen zu erlangen und ein System zu entwickeln, indem jede Spielerin ihre Position kennt und ihre Stärken einbringen kann.

Die Spiele der U19 Damen werden eine Herausforderung sein, der es mit Respekt zu begegnen gilt. Die jungen Spielerinnen sind motiviert, werden um jeden Ball kämpfen und so den einen und anderen wichtigen Punkt nach Hause bringen.

Das erste Spiel der U19 Damen findet anfangs Oktober statt.

Ivan Kuster



**Holzbau
P. Manser AG**

Rütistrasse 47, 9050 Appenzell
Tel. 071 787 24 64
Fax 071 787 84 23
Internet www.holzbau-manser.ch
E-mail info@holzbau-manser.ch

Damen U19₂



hinten v.l.n.r.: Nicole Möster, Leandra Rusch, Monja Koller, Cora Dörig, Ejona Aliti
vorne v.l.n.r.: Noreen Minger, Aline Fässler, Anna Alder, Jill Inauen, Annina Manser (Trainerin)

es fehlt: Aylin Rusch, Lilo Patt, Nina Bartholet, Tanja Inauen, Kevin Speck (Coach)

Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
26.09.21	13:00	STV St. Gallen 2	Appenzeller Bären 1	alte Kreuzbleiche (kleinere)
23.10.21	10:00	Appenzeller Bären 1	Volley TSV Engelburg 1	Gymnasium St. Antonius
23.10.21	12:00	Appenzeller Bären 1	VBC Wittenbach	Gymnasium St. Antonius
20.11.21	18:00	VBC Wittenbach	Appenzeller Bären 1	OZ Grünau
21.11.21	15:00	Volley TSV Engelburg 1	Appenzeller Bären 1	DT Doppelturnhalle
28.11.21	10:00	Appenzeller Bären 1	STV St. Gallen 2	Sporthalle Wühre

Vorschau Damen U19₂

Aufgrund der Corona-Pandemie musste die Meisterschaft 2020/21 leider abgesagt werden. Das U17-2 Team der Appenzeller Bären, welches sehr gut vorbereitet war auf die Saison 20/21, musste für längere Zeit den Spielbetrieb und auch den Trainingsbetrieb einstellen. Glücklicherweise wurden Anfang des Jahres die Massnahmen immer weiter gelockert und der VBC Aadorf hatte einen Frühlingscup auf die Beine gestellt, damit es für die Juniorinnen und Junioren in der Ostschweiz trotzdem möglich wurde doch noch im Wettkampf gegenüberzustehen. Das U17-2 Team hat sich sehr gut geschlagen und hat am Ende den zweiten Rang erreichen können in der Gruppe. Die Mädchen konnten alle aufgrund dieses Frühlingscups sehr viele wichtige Spielerfahrungen sammeln.

Eine weitere, wirklich erfreuliche Nachricht war, dass wir aufgrund eines Wettbewerbs von cool & clean 1000 Fr. für die Teamkasse gewinnen konnten. Das Geld wird noch eingesetzt für einen gemeinsamen Teamanlass mit dem ganzen Team der U17-2.

Da das U17-2 Team der Appenzeller Bären zu viele Spielerinnen hat, welche aufgrund ihres Alters leider nicht mehr in dieser Juniorinnen-kategorie spielen dürfen, wurde das U17-2 Team diese Saison in der U19-Kategorie angemeldet. Es wird deshalb aus dem U17-2 ein U19-2 Team. Im Fokus steht vor allem das Spielsystem und auch das Arbeiten an wichtigen Grundfertigkeiten. Es

geht diese Saison vorwiegend darum, dass die Mädchen sich und ihr Volleyballspiel weiterentwickeln können und auch weitere Spielpraxis sammeln können. In Bezug auf die wöchentliche Trainingseinheit wird neu Annina Manser die Mannschaft trainieren. Ich werde die Mannschaft jedoch als Coach weiterhin an die Spiele begleiten.

Es freut mich ausserordentlich, dass es so viele alte und auch neue Spielerinnen in der neuen U19-Mannschaft hat und denke, dass es eine spannende Saison werden wird.

Kevin Speck

Mini/U15 Appenzell



hinten v.l.n.r.: Anouk Manser, Melinda Speck, Alessia Mazenauer, Julia ?, Myriam Baumann (Trainerin)

vorne v.l.n.r.: Sara Manser, Tiana Mazenauer, Meline Mohler, Viela Kummer, Morice Keller

es fehlen: Janice Mohler, Noena Enzler

Vorbericht Mini/U15 Appenzell

Mit dieser Bande voll sprudelnder Energie steht der Volleyballnachwuchs in den Startlöchern. Die neu gemischte Gruppe steht seit dem ersten Trainingsbesuch Mitte August jeden Donnerstag in der Halle und erfüllt diese mit neuem Leben, eifrigem Mitmachen, leuchtenden Augen und begeistertem Lachen. Spielerisch werden Techniken und Bewegungsabläufe erlernt. Das Bekannte wird gefestigt und mit viel Spass in Übungs- und ersten, einfachen

Spielformen angewendet. Mit einem «HUHA» erklingt der Schlachtruf schon so professionell wie bei den Grossen und lässt die Trainerin auf zukünftige Aktivspieler und -innen blicken.

Myriam Baumann

Daten Minivolleyball 2021/22

U15 Jg. 07 und jünger (4:4)

Sonntag 20.02.22

Mini/U15 Herren Appenzell



hinten v.l.n.r.: Stephanie Messmer (Trainerin), Noah Keller, Eliseo Gmünder, Ramon Bloch, Noah Ebnetter, Andrin Baumann, Leander Fischli, Sascha Messmer (Trainer)

vorne v.l.n.r.: Jaden Gansner, Fabio Messmer, Jonas Messmer, Nicola Messmer, David Dörig, Leon Bloch, Nelson Regli

Saisonvorbericht U15 Herren

«Bäre!»

Unser Schlachtruf wurde von den Jugendlichen in einem hochkomplexen Verfahren ausgewählt, die neuen Trainingsshirts sind probiert. Kurzum, wir sind sehr motiviert und erfolgreich gestartet.

Uns freut es sehr, dass unsere Gruppe in den letzten Wochen auf nicht weniger als 13 Jungs angewachsen ist. Wir haben nach den Sommerferien bei Null

mit einem Kurs gestartet. Wir sind vom Zulauf und dem Einsatz der Spieler überwältigt und hoffen weiter auf den einen oder anderen Zuwachs im Team. Wir führen die Gruppe spielerisch, gespickt mit ganz vielen Wettkampfformen, an die Grundgesten des Volleyballs heran.

Sollten die Jugendlichen weiter so grosse Fortschritte erzielen wie bis anhin, wird es nicht mehr lange dauern und wir werden nach langjähriger Absenz wieder ein männliches Miniteam

am Start haben in der Meisterschaft. Nebst dem spielerischen Heranführen an das komplexe Volleyballspiel legen wir ein Hauptaugenmerk auf den Umgang untereinander. Respekt und Fairness werden gross geschrieben bei uns. «Bäre!»

Wir freuen uns auf das nächste Training.

Stephanie und Sascha Messmer

Foto oder Inserat Scheidweg

Mini Gonten



hinten v.l.n.r.: Carla ?, Elina Waldburger, Sophie ?, Myriam Baumann (Trainerin)

vorne v.l.n.r.: Lorena Inauen, Eline Rusch, Eileen Koch

es fehlen: Pia Signer, Imelda Bolter, Tamara Bättschmann (Trainerin)



**Projektierung, Planung und
Bauleitung bei Neubauten, Um-
bauten oder Renovationen**

Gontenbad, 9108 Gonten
Telefon 071 794 19 90
www.ruschbauplanung.ch

Plausch



hinten v.l.n.r.: Reto Dörig, Daniela Brülisauer, Ruth Messmer, Bruno Hörler, Felix, Bea Kölbener, Karl Koch

vorne v.l.n.r.: Bruno Rusch, Maria Hörler

es fehlen: Monika Gschwend, Urs Schrackmann, Harald Sprenger, Markus Stäger, Susanne Schinko

Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
20.09.21	20.30	Waldkirch	Gonten Plausch	Turnhalle Bünt
29.10.21	20.00	Gonten Plausch	Degersheim	Turnhalle Gonten
03.11.21	19.45	Gossau	Gonten Plausch	Othmar Schulhaus
30.11.21	20.00	Black Ducks	Gonten Plausch	Meitliflade
03.12.21	20.00	Gonten Plausch	Waldkirch	Turnhalle Gonten
17.12.21	20.00	Gonten Plausch	Gossau	Turnhalle Gonten
07.01.21	20.00	Gonten Plausch	Black Ducks	Turnhalle Gonten
19.01.21	20.20	Gonten Plausch	Degersheim	Turnhalle Steinegg

Trainingslager Stein im Fricktal 2020

Appenzeller Bären im Trainingslager in Stein im Fricktal

Wie die Jahre zuvor bereiteten sich die Appenzeller Bären mit dem Trainingslager in Stein im Fricktal auf die Volleyballsaison 20/21 vor. Erfreulicherweise waren dieses Jahr neben den ersten Mannschaften der Damen und Herren auch das Damen 2 sowie zwei Juniorenteams am Start.

Während drei Tagen wurde im Sportcenter Bustelbach an Technik, Taktik,

Koordination und Kondition gefeilt. In verschiedenen Trainingszusammensetzungen, geleitet von unterschiedlichen Coaches, konnten die Spieler extrem viel profitieren, lernen und mit viel Abwechslung trainieren.

Entgegen der Tradition ging es am Samstagabend nicht auf die andere Rhein Seite nach Stein Säckingen. Im Aufenthaltsraum wurden nach dem Abendessen bald Spieltische lanciert. Nach dem einen oder anderen feinen Coupe oder einem kühlen Bier in der





Unabhängige Vermögensverwaltung

Die unabhängigen Vermögensverwalter für Kunden, die mehr erwarten. Mehr von allem.

Engler AG Vermögensberatung • Blattenheimatstrasse 10 • 9050 Appenzell • 071 787 51 54 • www.engler-vb.ch

Hand ging es dieses Jahr für die Meisten ein wenig früher ins Bett und irgendwann kehrte dann auch bei den Juniorinnen Ruhe ein. Nur eine buntgemischte, jassverrückte Truppe konnte die Karten noch nicht aus der Hand geben und so spielten sie die letzte Revanche sogar in der Turnhalle zu Ende.

Am Sonntag standen stolze 42 Bären in der Halle, das musste mit dem Trainingslagerfoto natürlich festgehalten werden. Denn noch vor dem Abendessen am Sonntag packten einige bereits wieder ihre Taschen und fuhren zurück nach Hause. Die anderen vergnügten sich nach dem wohlverdienten Schoggimousse im Restaurant, die Jüngsten zogen sich bald in den «Container» zurück.

Spätestens am Montag waren Arme und Beine bei allen etwas schwerer als sonst, und der eine oder andere bisher unbekannte Muskel machte sich spürbar. Trotzdem wurde mit viel Ehrgeiz und Wille weiter trainiert. Am Montagnachmittag schlossen sich die Damen- und Herrenmannschaft zusammen und konnten sich im abschliessenden Training in verschiedenen Spielformen gegenseitig herausfordern.

Die Taschen gepackt und die Busse beladen, nach lustigen gemeinsamen Stunden und bestens für die ersten Meisterschaftsspiele vorbereitet, war das Trainingslager 2020 auch schon wieder zu Ende. Bis zum nächsten Jahr!

Salome Kuster

Mazenauer Beach-Volleyball-Cup 2021

Bei schönstem Wetter fand auf der Sportanlage Schaies der alljährliche «Mazenauer Beachcup» statt. Gespielt wurde in zwei Kategorien, in der Kategorie «Plausch» in Vierergruppen, in der Kategorie «Profi» in Zweiergruppen. Dabei kamen spannende und enge Partien zustande.

Nach der Vorrunde am Morgen konnten sich die Spieler in der Badi Appenzell abkühlen und stärken. Am Nachmittag wurde in den Finalspielen um den Turniersieger in der jeweiligen Kategorie gespielt. In der Kategorie Plausch konnte das Team Mösle/Streule den Sieg souverän nach Hause bringen. Sie wurden aber gefordert von routinierteren Spielzügen anderer Bären, vom aufopfernden Einsatz der Spielerinnen und Spieler der Mannschaften vom TV Wald, und von den unermüdlichen Ap-

penzellern, die jeden Punkt und jedes Ass feierten. In der Kategorie Plausch konnte das Team Speck/Haltiner den Geschenkskorb nach Hause bringen. Nach dem sie in der Vorrunde noch gegen das Damendoppel verloren hatten, konnten sie in der Revanche im Finalspiel den ersten Platz erspielen. Drei weitere Herrenteams komplettierten das «Profi»-Tableau und sorgten für abwechslungsreiche und spektakuläre Bälle.



Unsere Trainer



hinten v.l.n.r.: Kevin Speck, Sascha Messmer, Ivan Kuster, Dani Schudt, Marco Keller

vorne v.l.n.r.: Annina Manser, Stephanie Messmer, Myriam Baumann, Tamara Bättschmann

es fehlen: Ruth Messmer, Speck Cédrine

Baumann Myriam – Damen U15 und Damen U23
Gerbestrasse 4, 9050 Appenzell, 078 820 69 87, jugendfoerderung@vbcag.ch

Bättschmann Tamara – Mini Gonten
Alte Speicherstrasse 9a, 9053 Teufen, 079 385 28 87, tamara.baetschmann@gmx.ch

Keller Marco – Damen 1
Weesenstrasse 12, 9050 Appenzell, 071 333 58 00, 079 425 20 44 nicole.marco.kk@hotmail.ch

Kuster Ivan – Damen 1 und Damen U19
Sonnhalde 8a, 9050 Appenzell, 079 718 80 05, ivankuster92@hotmail.com

Messmer Ruth – Plausch Mixed Gonten
Aplis 432, 9107 Urnäsch, 071 364 24 64, 077 406 81 18, rumessmer@bluewin.ch

Messmer Sascha – Herren 1 und Herren 2
Hostet 16, 9050 Appenzell, 071 534 43 05, 078 843 72 79, sportlicherleiter@vbcag.ch

Messmer Stephanie – Damen 3 und Herren U15
Hostet 16, 9050 Appenzell, 071 534 43 05, 078 843 72 79, sportlicherleiter@vbcag.ch

Manser Annina – Damen U19
Huebstrasse 11, 9100 Herisau, 079 298 43 07, annina_schoenenberger@bluewin.ch

Schudt Dani – Damen 2
Lorettoeidli, 9108 Gonten, 071 787 00 08, 078 754 91 23, dschudt@yahoo.com

Speck Cédrine – ???
Eggerstandenstrasse 34, 9050 Appenzell, 078 628 22 26, cedrine.speck@gmail.com

Speck Kevin – Damen U19
Gadenstatt 11, 9050 Appenzell Meistersrüte, 079 605 24 47, kevinspck@hispeed.ch

Unsere Schiedsrichter

Ohne Schiedsrichter keine Meisterschaftsspiele. Für die nächste Saison pfeifen folgen Schiris für die Appenzeller Bären:



Sarah Riesen

N1-Schiedsrichterin
Pfeift seit 2014 für die Appenzeller Bären



Kevin Speck

N1-Schiedsrichter
Pfeift seit 2014 für die Appenzeller Bären



Luca Signer

N2-Schiedsrichter
Pfeift seit 2018 für die Appenzeller Bären



Cédrine Speck

N1-Schiedsrichterin
Pfeift seit 2017 für die Appenzeller Bären



Joyce Zehnder

N2-Schiedsrichterin
Pfeift seit 2021 für die Appenzeller Bären



Thomas Simon

N2-Schiedsrichterin
Pfeift seit 2021 für die Appenzeller Bären



Vera Signer

N1-Schiedsrichter
Pfeift seit 2021 für die Appenzeller Bären



Marc Bochsler

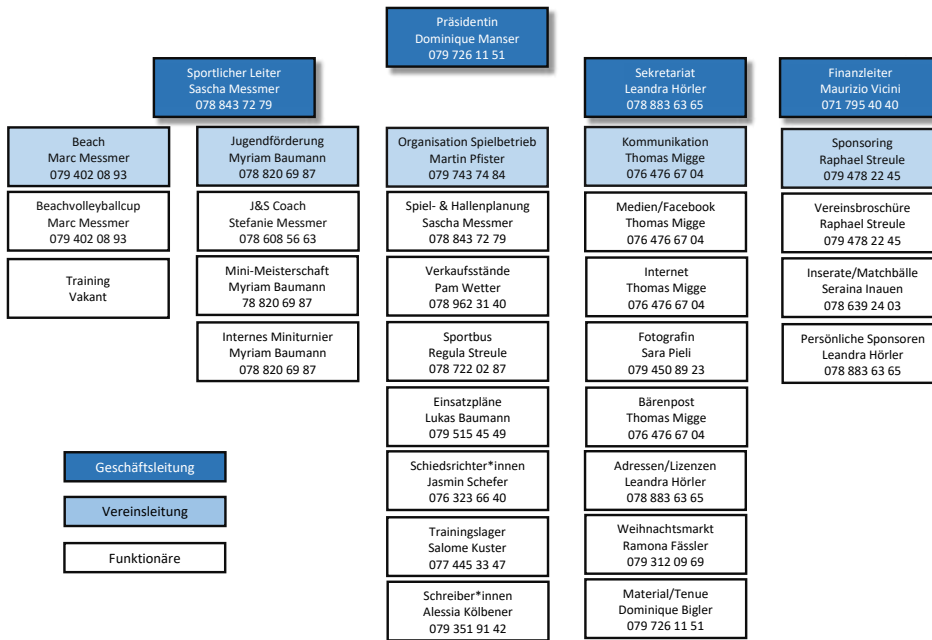
N3-Schiedsrichter
Pfeift seit 2020 für die Appenzeller Bären



Naomi Hörler

N2-Schiedsrichter
Pfeift seit 2021 für die Appenzeller Bären

Organigramm



Vereinsleitung der Appenzeller Bären



Präsidentin (GL)

Dominique Bigler
Weissbadstrasse 66
9050 Appenzell
Mobile 079 726 11 51
praesidium@vbcag.ch



Finanzleiter (GL)

Maurizio Vicini
c/o Tawa AG
9108 Gonten
Tel P. 071 787 35 43
Tel G. 071 795 40 40
finanzen@vbcag.ch



Sekretariat (GL)

Leandra Hörler
Pöppelstrasse 20
9050 Appenzell
Mobile 078 883 63 65
sekretariat@vbcag.ch



Sportliche Leitung (GL)

Sascha Messmer
Hostel 16
9050 Appenzell
Tel. P 071 534 43 05
Mobile 078 843 72 79
sportlicherleiter@vbcag.ch



Beach (VL)

Marc Messmer
Bartlimes 6
9108 Gonten
Mobile 079 402 08 93
beach@vbcag.ch



Jugendförderung (VL)

Myriam Baumann
Gerbestrasse 4
9050 Appenzell
Mobile 078 820 69 87
jugendfoerderung@vbcag.ch



Speaker (VL)

Martin Pfister
Kaustrasse 197
9050 Appenzell
Tel. P. 071 780 07 23
Mobile 079 713 74 84
speaker@vbcag.ch







Kommunikation (VL)

Thomas Migge
Konradstrasse 2
9450 Altstätten SG
Mobile 076 476 67 04
kommunikation@vbcag.ch



Sponsoring (VL)

Raphael Streule
Bartlimes 2
9108 Gonten
Tel. P. 071 780 08 46
Mobile 079 478 22 45
sponsoring@vbcag.ch

<p>Neubauten</p>  <p>Sichtbeton</p> 	<p>Schwimmbäder</p>  <p>Kundenarbeiten</p> 	<p>Für alle Baumeisterarbeiten im Appenzellerland</p> <p>appenzellerbau ag</p> <ul style="list-style-type: none"> Lehnmatzstrasse 9, 9050 Appenzell AI Schachen 706, 9063 Stein AR Telefon 071 795 40 20 www.appenzellerbauag.ch info@appenzellerbauag.ch
--	---	--

Trainingsübersicht

Team	Trainingshalle Trainingszeiten	Name TrainerIn Bemerkungen zu Trainingseinheit	Strasse Ort	Telefon P Mobil	Telefon G Email
Montag					
Mini Gonten	TH Gonten 17.00-18.30 Uhr	Bätschmann Tamara TH Gonten, Montag, 17.00-18.30 Uhr	Alte Speicherstrasse 9a 9053 Teufen	079-385 28 87	tamara.baetschmann@gmx.ch
Damen U23	TH Gymnasium 20.00-21.30 Uhr	Baumann Myriam TH Gymnasium, Montag, 20.00-20.30 Uhr	Gerbestr. 4 9050 Appenzell	078-820 69 87	jugendfoerderung@vbcag.ch
Dienstag					
Damen U19	TH Wühre 17.15-18.45 Uhr	Speck Kevin TH Wühre, Dienstag, 17.15-18.45 Uhr	Gadenstatt 11 9050 Appenzell Meistersr	071-787 14 29 079-605 24 47	kevinspeck@hispeed.ch
Damen 1	TH Wühre 18.45-20.30 Uhr	Kuster Ivan TH Wühre, Dienstag, 18.45-20.30 Uhr TH Wühre, Donnerstag, 20.00-22.15 Uhr	Sonnhalde 8a 9050 Appenzell	079-718 80 05	ivankuster92@hotmail.com
Herren 1	TH Wühre 19.45-22.15 Uhr	Messmer Sascha TH Wühre, Dienstag, 19.45-22.15 Uhr	Hostet 16 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-843 72 79	071-788 98 09 sportlicherleiter@vbcag.ch
Mittwoch					
Damen 3	TH Gymnasium 20.00-22.00 Uhr	Messmer Stephanie TH Gymnasium, Mittwoch, 20.00-22.00 Uhr	Hostet 16 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-608 56 63	js-coach@vbcag.ch
Donnerstag					
Herren U15	TH Gymnasium 17.30-19.00 Uhr	Messmer Stephanie TH Gymnasium, Donnerstag, 17.30-19.00 Uhr	Hostet 16 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-608 56 63	js-coach@vbcag.ch
Damen U15	TH Wühre 18.30-19.45 Uhr	Baumann Myriam TH Wühre, Donnerstag, 18.30-19.45 Uhr	Gerbestr. 4 9050 Appenzell	078-820 69 87	jugendfoerderung@vbcag.ch
Damen U19	TH Wühre 18.30-20.00 Uhr	Manser Annina TH Wühre, Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr	Weesenstrasse 73 9050 Appenzell	079-298 43 07	annina_manser@yahoo.com
Damen U19	TH Wühre 18.30-20.00 Uhr	Kuster Ivan TH Wühre, Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr	Sonnhalde 8a 9050 Appenzell	079-718 80 05	ivankuster92@hotmail.com
Herren 2	TH Wühre 19.45-21.15 Uhr	Messmer Sascha TH Wühre, Donnerstag, 19.45-20.15 Uhr	Hostet 16 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-843 72 79	071-788 98 09 sportlicherleiter@vbcag.ch
Damen 2	TH Wühre 20.00-22.00 Uhr	Schudt Daniel TH Wühre, Donnerstag, 20.00-22.00 Uhr	Lorettoewidli 7 9108 Gonten	078-754 91 23	dschudt@yahoo.com
Damen 1	TH Wühre 20.00-22.15 Uhr	Keller Marco TH Wühre, Dienstag, 18.45-20.30 Uhr TH Wühre, Donnerstag, 20.00-22.15 Uhr	Weesenstrasse 12 9050 Appenzell	071-333 58 00 079-425 20 44	071-788 38 28 nicole.marco.kk@hotmail.ch
Freitag					
Plausch Mixed Gonten	TH Gonten 19.30-21.00 Uhr	Messmer Ruth TH Gonten, Freitag, 19.30-21.00 Uhr	Aplis 432 9107 Urnäsch	071 364 24 64 077-406 81 18	rumessmer@bluewin.ch

Teamübersicht

Team	Trainingshalle Trainingszeiten	Name TrainerIn Bemerkungen zu Trainingseinheit	Strasse Ort	Telefon P Mobil	Telefon G Email
Damen 1					
Dienstag	TH Wühre 18.45-20.30 Uhr	Kuster Ivan TH Wühre, Dienstag, 18.45-20.30 Uhr TH Wühre, Donnerstag, 20.00-22.15 Uhr	Sonnhalde 8a 9050 Appenzell	079-718 80 05	ivankuster92@hotmail.com
Donnerstag	TH Wühre 20.00-22.15 Uhr	Keller Marco TH Wühre, Dienstag, 18.45-20.30 Uhr TH Wühre, Donnerstag, 20.00-22.15 Uhr	Weesenstrasse 12 9050 Appenzell	071-333 58 00 079-425 20 44	071-788 38 28 nicole.marco.kk@hotmail.ch
Damen 2					
Donnerstag	TH Wühre 20.00-22.00 Uhr	Schudt Daniel TH Wühre, Donnerstag, 20.00-22.00 Uhr	Lorettoewidli 7 9108 Gonten	078-754 91 23	dschudt@yahoo.com
Damen 3					
Mittwoch	TH Gymnasium 20.00-22.00 Uhr	Messmer Stephanie TH Gymnasium, Mittwoch, 20.00-22.00 Uhr	Hostet 16 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-608 56 63	071-534 43 05 js-coach@vbcag.ch
Damen U15					
Donnerstag	TH Wühre 18.30-19.45 Uhr	Baumann Myriam TH Wühre, Donnerstag, 18.30-19.45 Uhr	Gerbestr. 4 9050 Appenzell	078-820 69 87	jugendfoerderung@vbcag.ch
Damen U19					
Dienstag	TH Wühre 17.15-18.45 Uhr	Speck Kevin TH Wühre, Dienstag, 17.15-18.45 Uhr	Gadenstatt 11 9050 Appenzell Meistersr	071-787 14 29 079-605 24 47	kevinspeck@hispeed.ch
Donnerstag	TH Wühre 18.30-20.00 Uhr	Manser Annina TH Wühre, Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr	Weesenstrasse 73 9050 Appenzell	079-298 43 07	annina_manser@yahoo.com
Donnerstag	TH Wühre 18.30-20.00 Uhr	Kuster Ivan TH Wühre, Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr	Sonnhalde 8a 9050 Appenzell	079-718 80 05	ivankuster92@hotmail.com
Damen U23					
Montag	TH Gymnasium 20.00-21.30 Uhr	Baumann Myriam TH Gymnasium, Montag, 20.00-20.30 Uhr	Gerbestr. 4 9050 Appenzell	078-820 69 87	jugendfoerderung@vbcag.ch
Herren 1					
Dienstag	TH Wühre 19.45-22.15 Uhr	Messmer Sascha TH Wühre, Dienstag, 19.45-22.15 Uhr	Hostet 16 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-843 72 79	071-788 98 09 sportlicherleiter@vbcag.ch
Herren 2					
Donnerstag	TH Wühre 19.45-21.15 Uhr	Messmer Sascha TH Wühre, Donnerstag, 19.45-20.15 Uhr	Hostet 16 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-843 72 79	071-788 98 09 sportlicherleiter@vbcag.ch
Herren U15					
Donnerstag	TH Gymnasium 17.30-19.00 Uhr	Messmer Stephanie TH Gymnasium, Donnerstag, 17.30-19.00 Uhr	Hostet 16 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-608 56 63	js-coach@vbcag.ch
Mini Gonten					
Montag	TH Gonten 17.00-18.30 Uhr	Bätschmann Tamara TH Gonten, Montag, 17.00-18.30 Uhr	Alte Speicherstrasse 9a 9053 Teufen	079-385 28 87	tamara.baetschmann@gmx.ch
Plausch Mixed Gonten					
Freitag	TH Gonten 19.30-21.00 Uhr	Messmer Ruth TH Gonten, Freitag, 19.30-21.00 Uhr	Aplis 432 9107 Urnäsch	071 364 24 64 077-406 81 18	rumessmer@bluewin.ch

Wichtige Termine

Sa/So, 4./5. Dezember 2021

Weihnachtsmarkt, Stand am Chläusler, Appenzell

Montag, 27. Dezember 2021

Vereinsturnier mit Fondueplausch, Turnhalle Gymi & Foyer

Donnerstag, 16. Juni 2022

HV VBCAG, Restaurant Freudenberg, Appenzell

März 2022

Stand am Frühlingsmarkt, Appenzell

Oktober 2022

Trainingslager, Stein im Fricktal

