



22/23

MATCHPOINT



Appenzeller
Bären[®]

Volleyballclub Appenzell-Aargau

Oktober 2022

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	30
Damen U23/1	32
Damen U23/2	34
Herren U20	36
Damen U19/1	38
Damen U19/2	40
Mini/U15 Damen Appenzell	42
Mini Gonten	43
Mini/U16 Herren Appenzell	44
Mini/U13 Damen Appenzell	45
Plausch	46
Trainingslager Kerenzlerberg 2022	47
Sponsorenapéro 2021	49
Frühlingsmarkt 2022	49
Mazenauer Beachvolleyball-Cup 2022	50
Trainer/innen	52
Schiedsrichter/innen	53
Organigramm	54
Vereinsleitung	55
Trainingsübersicht	56
Teamübersicht	57
Wichtige Termine	58

IMPRESSUM **www.vbcag.ch**

Auflage: 350 Exemplare
Texte: D. Manser, S. Messmer, T. Migge, M. Baumann, S. Kuster, TrainerInnen
Fotos: Thomas Migge, Sara Piel
Layout: Raphael Streule
Erscheint: Oktober 2022



Gebäude
Hausrat
Privathaftpflicht
Reisen
Rechtsschutz
Fahrhabe
Betriebsunterbruch

Einfach nah.

www.appvers.ch

Editorial

VOLLEYBALL ist mehr als nur Sport

VOLLEYBALL ist nicht nur als Sport interessant, sondern auch auf Grund der besonderen zwischenmenschlichen Anforderungen an den Mannschaftserfolg. Es ist eine ideale Lebensschule für junge Menschen, in der sie wichtige Erfolgskompetenzen für ihr Leben auf spielerische, jugendgerechte Art und Weise erwerben können, und zwar auch dann, wenn sie keine Spitzensport-Karriere anstreben. Neben Leistungs- und Spitzensport ist Volleyball vor allem auch Schul-, Gesundheits- und Breitensport. Volleyball wird mit Begeisterung in Betrieben und Freizeitgruppen gespielt z. B. in Parks und Freibädern. All das trägt dazu bei, die Bevölkerung mobiler, gesünder und sozialer zu machen. Volleyball ist die Mannschaftssportart, bei der das Erlernen sozialer Kompe-



tenzen herausragend gefördert wird. Im Volleyball gibt es keinen direkten Kontakt mit dem gegnerischen Team. Das gesamte Team ist in besonderer Weise gefordert, gemeinsam innovative taktische Lösungen zu generieren, um zu punkten. Im Volleyball gibt jeder und jede Einzelne das Beste als Individuum und fügt sich perfekt ins Team ein. Die Werte, die dabei vermittelt werden, fördern gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Leistungsfähigkeit.

Dominique Manser, Präsidentin



KOCH

Hopp!

KOCH AG

Strassen- & Tiefbau | Kies & Beton

Appenzell | St.Gallen | Bischofszell | Gais

www.koch-appenzell.ch



holzin
appenzell

*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
Enzympro AG	Appenzell

Co-Sponsoren:

Elektro Schwizer	Appenzell
Kühnis Brillen	Appenzell

Bandenwerbung:

Bischofberger Biber	Weissbad
Haag-Plast AG	Heiden
Langenegger Baugeschäft	Appenzell
Mosterei Möhl	Arbon
newday it	Appenzell

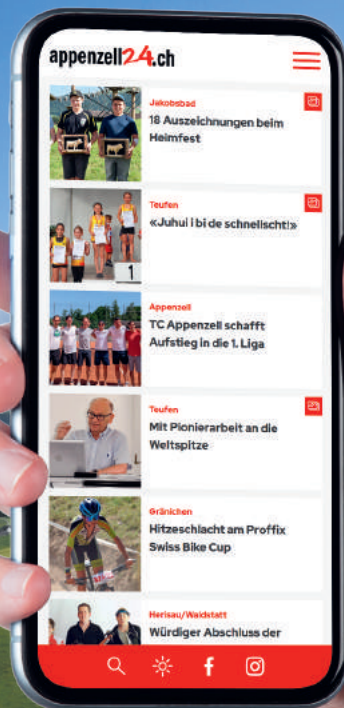
Tenu-Sponsor:

Die Mobilier	Appenzell
Intersport Baumann	Appenzell
kybun Joya Retail AG	Roggwil

Eventsponsor:

M Mazenauer Schreiner, Küchenbau, Innenausbau	Appenzell M'rüte
--	------------------

Auch in Sachen Sport immer am Ball.



Als App
erhältlich!



appenzell24.ch

Unsere Ballsponsoren

Fahrschule Markus Manser	9057 Weissbad
Garage Cadosch AG	9057 Weissbad
Gasthaus Bären	9050 Appenzell Schlatt
Hotel & Camping Eischen AG	9050 Appenzell
Löwen Drogerie	9050 Appenzell
Malerei Maselli	9050 Appenzell
oekoplan AG	9050 Appenzell
Pius Schäfler AG	9200 Gossau
Pizzeria Terra Rossa	9050 Appenzell
Restaurant Bad Gonten	9108 Gonten
Restaurant Bäckerei Schäfli	9050 Appenzell
Restaurant Krone	9064 Hundwil
Restaurant Rank	9050 Appenzell
Restaurant Ruhesitz	9058 Brülisau





APPENZELLER BIER



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



Larag AG Nutzfahrzeugwerke
9501 Wil



LV-St. Gallen Genossenschaft
9001 St. Gallen



moser & hörler ag
treuhand und rechtsberatung

moser & hörler ag
Appenzell



Rusch Bauplanung GmbH
9108 Gontenbad



Scheidweg-Garage AG
9050 Appenzell

Herren 1

2. Liga



Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
29.10.22	16:00	Appenzeller Bären 1	Volley Amriswil 3	Sporthalle Wühre
06.11.22	16:00	VBC Schaffhausen	Appenzeller Bären 1	Sporthalle BBZ Mühlental
12.11.22	16:00	STV St. Gallen 2	Appenzeller Bären 1	Alte Kreuzbleiche
20.11.22	17:00	Appenzeller Bären 1	VC Smash Winterthur 2	Sporthalle Wühre
25.11.22	20:45	Audax SSC 1	Appenzeller Bären 1	Tellenfeld B
03.12.22	16:00	Appenzeller Bären 1	Volley Bütschwil 1	Sporthalle Wühre
06.12.22	20:45	Appenzeller Bären 1	VBC Wittenbach 1	Sporthalle Wühre
14.12.22	20:45	Pallavolo Kreuzlingen 2	Appenzeller Bären 1	Turnhalle Remisberg
20.12.22	20:45	Appenzeller Bären 1	VBC Andwil-Arnegg 2	Sporthalle Wühre
13.01.23	20:45	Volley Amriswil 3	Appenzeller Bären 1	Tellenfeld B
24.01.23	20:45	Appenzeller Bären 1	STV St. Gallen 2	Sporthalle Wühre
28.01.23	16:00	Appenzeller Bären 1	VBC Schaffhausen	Sporthalle Wühre
11.02.23	18:00	VC Smash Winterthur 2	Appenzeller Bären 1	Zinzikon
14.02.23	20:45	Appenzeller Bären 1	Audax SSC 1	Sporthalle Wühre
28.02.23	20:45	Volley Bütschwil 1	Appenzeller Bären 1	Breite
04.03.23	16:00	VBC Wittenbach 1	Appenzeller Bären 1	OZ Grünau
12.03.23	17:00	Appenzeller Bären 1	Pallavolo Kreuzlingen 2	Sporthalle Wühre
15.03.23	20:30	VBC Andwil-Arnegg 2	Appenzeller Bären 1	Doppelturnhalle Ebnet



2

Marc Messmer



Geburtstag: **19.02.1979**

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

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



3

Marc Bochslar

Geburtstag: **14.09.1985**

Beruf: **Landschaftsarchitekt** Grösse: **193cm**

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



4

Luca Signer

Geburtstag: **17.06.1997**

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

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



5

Sascha Messmer



Geburtstag: **16.01.1978**

Beruf: **Lehrer** Grösse: **190cm**

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



6

Ramon Möslle

Geburtstag: **12.04.1985**

Beruf: **Berufsbildner** Grösse: **183cm**

Position: **Aussen/Dia** Im Verein seit: **2020**



7

Marco Zehnder



Geburtstag: **27.07.1985**

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

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



9

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: **Landschaftsarchitekt** 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**



**UNSER SÄNTIS BERGKÄSE
EIN STÜCK NATUR AUS
DEM APPENZELLERLAND
www.bergkaeserei.ch**

Berg-Käserei Gais

Ziele und Einschätzungen des Trainers

Kontinuität weiterhin als Erfolgsrezept – Spieler amten als Funktionäre und trainieren den Nachwuchs

Auch die letzten zwei pandemiebedingt aussergewöhnlichen Saisons konnten der ersten Herrenmannschaft der Appenzeller Bären nichts anhaben. Der Kern des Teams geht weiterhin gemeinsam ans Netz und garantiert viele Siege. Die guten Resultate beim Vorbereitungsturnier in Davos und die ersten zwei Cuprunden haben gezeigt, dass sich die Innerrhoder in der 2. Liga vor niemandem verstecken müssen. Sollte das Team von Verletzungen verschont bleiben, ist nach dem letztjährigen zweiten Tabellenrang wieder ein Spitzenplatz realistisch. In den ersten beiden Runden des Schweizer Cups konnte das Team um Spielertrainer Sascha Messmer ihre beiden Gegner VBC March (2. Liga, Region GSGL) und Volley Uster (2. Liga, Region Zürich) relativ klar bezwingen. In der 3. Runde ist ein Team aus der 1. Liga zu Gast in Appenzell. Das Team wird alles daransetzen, dem höherklassierten Team ein Bein zu stellen und noch möglichst lange im Wettbewerb zu verbleiben.

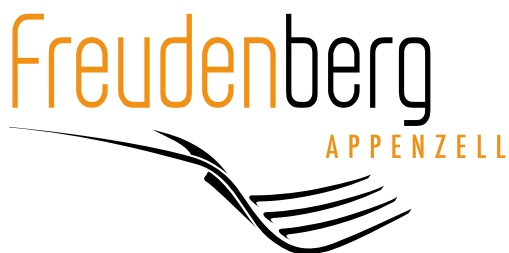
Ramon Mösle ersetzt Jan Fritsche

Die Fäden des Herren 1 auf und neben dem Spielfeld laufen weiterhin bei Spielertrainer und Zuspieler Sascha Messmer zusammen. Er freut sich auf eine weitere Saison in der aktuellen Teamzu-

sammensetzung. Sascha Messmer wird im Coaching tatkräftig von Marco Keller unterstützt. Marco Keller trainiert neu die Herren U20 und leistet einen wertvollen Beitrag für den Verein, infolgedessen ein reibungsloser Übergang von den Junioren in die Herrenteams garantiert ist.

Im Vergleich zur letzten Saison ist nur gerade ein Abgang zu verzeichnen. Leider steht der Steinegger Jan Fritsche dem Team nicht mehr zur Verfügung, weil er für eine Ausbildung seinen Wohnsitz in die USA verlegt hat. Alle Appenzeller Bären hoffen, dass Jan Fritsche dereinst in die Schweiz zurückkehren und wieder ins Bärenleibchen schlüpfen wird.

Der Abgang von Jan Fritsche konnte durch Ramon Mösle aus Oberbüren kompensiert werden. Mösle ist Präsident von Volley Uzwil und passt volleyballerisch und menschlich perfekt ins Team. Trotz des langen Anfahrtsweges wird er sowohl im Training als auch bei den Spielen eine zuverlässige Grösse im Team bilden. Erfreulicherweise ist auch Marc Bochslter weiterhin mit an Board. Er hat den längsten Anfahrtsweg und daher ist alles andere als selbstverständlich, dass er dem Team nach seinem Umzug ins Linthgebiet treu bleibt. Zudem leistet er als nationaler Schiedsrichter sehr wertvolle Dienste für den Verein.



Panorama Hotel Freudenberg

Fam. Robert Schiegg-Fischli
Riedstrasse 57, 9050 Appenzell
071 787 12 40
info@hotel-freudenberg.ch
www.hotel-freudenberg.ch



Medizintechnik
Rütistrasse 16 | CH – 9050 Appenzell
www.koch-kaelte.ch



D'ERRICO

EIDG. DIPL. MALERMEISTER

RÜTISTRASSE 14
9050 APPENZELL
078 665 31 00
INFO@MALEREI-DERRICO.CH
WWW.MALEREI-DERRICO.CH



Erfahrene Annahme – Schlagkraft in der Mitte

Den Annahmeriegel bilden weiterhin die beiden Vorstandsmitglieder Raphael Streule, welcher für das Sponsoring verantwortlich ist, und Marc Messmer zusammen mit Marco Zehnder. Marc Messmer hat nebst dem Amt als Beachverantwortlicher neu die Leitung des Minitrainings in Gonten übernommen. Es ist sehr erfreulich, dass auch Marco Zehnder nach einer durchwachsenen letzten Saison mit ganz wenigen Einsätzen dem Team weiterhin zur Verfügung steht. Er ist sowohl auf als auch neben dem Spielfeld eine grosse Bereicherung.

Auf der Mitteposition verfügt das Team wohl über das schlagkräftigste Duo in der gesamten Liga. Jedes gegnerische Team ist gezwungen, im Service sehr viel Risiko auf sich zu nehmen, andernfalls punkten Ivan Kuster und Luca Signer über den Mitteangriff nach Belieben. Luca Signer wird die Zuschauerinnen und Zuschauer durch seine Sprung- und Schlagkraft beeindrucken. Da er weiterhin ein Abendstudium absolviert, musste er den Trainingsumfang leicht reduzieren. Er ist für den Verein immer noch als Schiedsrichter gemeldet. Ebenfalls unverzichtbar auf der Mitteposition ist Ivan Kuster. «Volleyball total» heisst es bei ihm in dieser Saison. Zusätzlich zu allen Spielen und Trainings im Herren 1 trägt er seit dieser Saison die alleinige Verantwortung für das erste Damenteam und begleitet die ambitionierte Juniorinnen U19/1.

Leider musste mit Lino Wenger auch der zweite Youngster im Team den Trainingsumfang etwas reduzieren. Nach der Matura stand die Rekrutenschule auf dem Terminplan. Er wird im Verlauf der

Saison an die Fortschritte und die guten Leistungen der letzten Saison anknüpfen können. Mit Stefan Jenic aus Herisau steht ein nächster talentierter Junior in den Startlöchern, um Schritt für Schritt in der ersten Herrenmannschaft Fuss zu fassen. In der aktuellen Saison wird er als Leader bei den U20 Herren auflaufen sowie in der zweiten Herrenmannschaft erste Spielerfahrungen bei den Aktiven sammeln. Nebst Stefan Jenic trainieren Kevin Speck und Hansruedi Ebeling regelmässig mit dem Team. Die beiden Teamstützen der zweiten Mannschaft beleben und ergänzen das Training und stehen bei personellen Engpässen zur Verfügung.

Herren 1-Spieler als Trainer und Funktionäre

Die langjährige Kontinuität im Team bildet die Basis für eine erfolgreiche Saison. Genauso wichtig ist der Umstand, dass nahezu alle Herren 1-Spieler entweder bei den Appenzeller Bären oder in einem anderen Verein als Funktionäre in wichtigen Ämtern bereit sind, Zeit für andere zu investieren. Dieser spezielle Umstand bildet die Grundlage für einen erfolgreichen Sportverein mit einem grossen Trainingsangebot für unsere Jugendlichen. Diese Entwicklung ist in der heutigen Zeit alles andere als selbstverständlich und daher umso erfreulicher und nachhaltig. Bei den Appenzeller Bären werden in der nächsten Saison sämtliche Teams aus dem Herren- und Juniorenbereich von aktuellen Herren 1-Spielern trainiert und gecoacht. Dieser Umstand zeugt nicht nur von einer hohen sportlichen Qualität, sondern ist wahrscheinlich in der ganzen Schweiz einmalig.

Sascha Messmer

Damen 1

2. Liga



Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
29.10.22	18:00	Appenzeller Bären 1	VC Kanti Schaffhausen 2	Sporthalle Wühre
01.11.22	20:15	VBC Aadorf 3	Appenzeller Bären 1	Turnhalle Guntershausen
11.11.22	20:30	Volley Amriswil 1	Appenzeller Bären 1	Tellenfeld B
20.11.22	15:00	Appenzeller Bären 1	Volley Goldach 1	Sporthalle Wühre
24.11.22	20:45	Appenzeller Bären 1	Volley Uzwil 1	Sporthalle Wühre
03.12.22	18:00	Appenzeller Bären 1	VBR Rickenbach 1	Sporthalle Wühre
11.12.22	15:00	Appenzeller Bären 1	Volley Toggenburg 3	Gymnasium St. Antonius
17.12.22	16:00	VC Smash Winterthur	Appenzeller Bären 1	Zinzikon
22.12.22	20:45	Appenzeller Bären 1	Stadtturnverein Wil 1	Sporthalle Wühre
15.01.23	16:00	Volley Uzwil 1	Appenzeller Bären 1	Neuhof
19.01.23	20:45	Appenzeller Bären 1	VBC Aadorf 3	Sporthalle Wühre
21.01.23	16:00	VC Kanti Schaffhausen 2	Appenzeller Bären 1	Neue Kanti Halle
26.01.23	20:45	Appenzeller Bären 1	Volley Amriswil 1	Sporthalle Wühre
09.02.23	20:15	Volley Goldach 1	Appenzeller Bären 1	Bachfeld
25.02.23	16:00	VBR Rickenbach 1	Appenzeller Bären 1	Mehrzweckhalle Hofacker
04.03.23	14:15	Volley Toggenburg 3	Appenzeller Bären 1	Rietstein
12.03.23	15:00	Appenzeller Bären 1	VC Smash Winterthur	Sporthalle Wühre
18.03.23	16:00	Stadtturnverein Wil 1	Appenzeller Bären 1	Turnhalle Klosterweg



1

Fernanda Fischli

Timon Bischofberger GmbH



Geburtstag:	19.11.1981	Grösse:	171cm
Beruf:	Architektin	Im Verein seit:	2010
Position:	Pass		



2

Kathrin Strässle



Geburtstag:	27.08.1993	Grösse:	163cm
Beruf:	Lehrerin	Im Verein seit:	2016
Position:	Aussen/Libero		



3

Regula Streule



Geburtstag:	15.10.1983	Grösse:	169cm
Beruf:	Lehrerin	Im Verein seit:	1996
Position:	Aussen/Libera		



4

Nadine Decher



Geburtstag:	03.11.1997	Grösse:	183cm
Beruf:	Studentin	Im Verein seit:	2022
Position:	Aussen		



5

Myriam Baumann



Geburtstag:	24.02.1994	Grösse:	173cm
Beruf:	Kauffrau	Im Verein seit:	2007
Position:	Mitte		



7

Alessia Kölbener



Geburtstag:	31.10.1990	Grösse:	178cm
Beruf:	Lehrerin	Im Verein seit:	2002
Position:	Mitte/Dia		



8

Ariane Schregenberger



Geburtstag:	13.04.1995	Grösse:	165cm
Beruf:	Lehrerin	Im Verein seit:	2021
Position:	Aussen		



9

Sarah Riesen

**Gasthaus Hof**Geburtstag: **04.08.1991**Beruf: **Lehrerin**Grösse: **170cm**Position: **Dia/Aussen**Im Verein seit: **2011**

10

Salome Kuster

**Gasthaus
Hoher Hirschberg**Geburtstag: **14.06.1996**Beruf: **Videoproduzentin**Grösse: **180cm**Position: **Mitte/Aussen**Im Verein seit: **2012**

11

Erika Marty

Geburtstag: **31.01.1971**Beruf: **Kauffrau**Grösse: **170cm**Position: **Pass/Diagonal**Im Verein seit: **2021**

12

Julia Stern

Geburtstag: **02.06.1990**Beruf: **Lehrerein**Grösse: **175cm**Position: **Aussen**Im Verein seit: **2021**

14

Sarah Stäger

Geburtstag: **14.06.2001**Beruf: **Studentin**Grösse: **178cm**Position: **Mitte**Im Verein seit: **2019**

15

Vera Signer

Geburtstag: **06.04.2003**Beruf: **Detailhandelsfachfrau**Grösse: **170cm**Position: **Libera/Aussen**Im Verein seit: **2016**

16

Riana Hörler

**Gasthaus Hof**Geburtstag: **22.09.2006**Beruf: **Schülerin**Grösse: **163cm**Position: **Libera/Dia**Im Verein seit: **2007**

Ziele und Einschätzungen des Trainers

Nach einer ohnehin schon turbulenten Saison musste das Damen 1 Team auf die neue Saison hin drei wertvolle Teammitglieder gehen lassen: Nach vielen Jahren im Verein, die letzten Jahre als Passeuse in der ersten Mannschaft, gab Cédrine Speck ihren Rücktritt bekannt. Mit ihrer lustigen, motivierenden und liebevollen Art hinterlässt sie zahlreiche schöne Erinnerungen. Selma Čataković verliess das Team nach einer Saison, da der Anfahrtsweg von Freienbach SZ schlicht und einfach zu lange war, als dass sie ihn zwei- bis dreimal die Woche auf sich nehmen konnte. Nebst den beiden Spielerinnen mussten wir unseren langjährigen Headcoach Marco Keller ziehen lassen. Zum Glück bleibt er dem Verein als Trainer weiterhin erhalten. Wir vermissen ihn am Spielfeldrand und erinnern uns mit Freude an seine Trainings mit den spassigen Aufwärmspielen und verzwickten Übungen zurück. Wir wünschen den Dreien alles Gute und viel Erfolg!

In der Saison 2022/2023 spielen 13 motivierte Spielerinnen für das erste Damenteam der Appenzeller Bären auf: Fernanda Fischli ist weiterhin auf der Pass Position als Spielmacherin gesetzt. Riana Hörler, die neu zum Damen 1 Team gestossen ist, und Vera Signer sollen diese Saison regelmässig als Liberas eingesetzt werden. Unterstützt werden sie dabei von Regula

Streule und Kathrin Strässle. Sie beide bringen mit ihrer Routine Ruhe in Annahme und Verteidigung und werden auch als Aussenangreiferinnen zum Einsatz kommen. Sarah Riesen ist nach ihrer Reise während der vergangenen Saison zurück auf der Diagonalposition und übernimmt das Amt des Teamcaptains. Erika Marty wird vorwiegend als Diagonalspielerin oder Passeuse auf dem Feld stehen. Julia Stern und Ariane Schregenberger spielen auch in ihrer zweiten Saison bei den Bären auf der Aussenposition auf. Myriam Baumann und Alessia Kölbener sind weiterhin als Mitteangreiferinnen gesetzt und können als Allrounderinnen auch auf anderen Positionen zum Einsatz kommen. Salome Kuster soll mit druckvollen Angriffen wie bis anhin auf der Mitteposition, bei Bedarf auch als Aussenspielerin zum Einsatz kommen. Sarah Stäger wird nach ihrem erfolgreichen Einstand in der letzten Saison weiterhin als Mitteangreiferin Erfahrung sammeln.

Unter der Führung von Ivan Kuster haben die Spielerinnen anstelle der Sommerpause eine Folge von intensiven Aufbautrainings mit einem beachtlichen Kraftteil gemeistert. Nicht nur an der Fitness wurde gearbeitet, auch taktisch gab es einige Anpassungen. Neu spielt die Libera auf der Position fünf und übernimmt das Zuspiel, wenn die Passeuse nicht mehr an den

contreva treuhand recht

contreva ag
treuhand recht
weissbadstrasse 26
9050 appenzell
contreva.ai



Scheidweg Garage AG

fö e r o m d o m g u e t s G f ü h l

Audi Showroom | Škoda-Haus | Werkstatt | Spenglerei
Tankstelle | Shop | Waschanlage

Scheidweg-Garage AG
9050 Appenzell | 071 788 18 18
www.scheidweg-garage.ch

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



Ball kommt. Zudem soll, wenn immer möglich, ein Doppelblock gestellt werden. Um längerfristig eine starke Mannschaft aufbauen zu können, ist es dem Headcoach Ivan Kuster zudem wichtig, die jungen, talentierten Spielerinnen in die Trainings des Damen 1 Teams einzubinden. Mit diesen neuen Ansätzen will er dem Ziel, in der nächsten Saison endlich auch wieder mit den stärksten

Teams der Liga mithalten zu können, einen Schritt näherkommen. Dazu ist es aber nötig, dass die Spielerinnen regelmässig in den Trainings anwesend sind, was aufgrund von Ausbildungen und Jobs nicht immer ganz einfach ist. Aber nur so kann jede einzelne Spielerin individuell Fortschritte erzielen und das Team zusammenwachsen.

Ivan Kuster

 **INTERSPORT**[®]
BAUMANN
Appenzell



SUTTER AG APPENZELL
Bauunternehmung

Herren 2

3. Liga



hinten v.l.n.r.: Bruno Rusch (Assistenztrainer), Stefan Jenic, Hansruedi Ebeling, Domenik Messmer, Luca Signer, Sascha Messer (Trainer)

vorne v.l.n.r.: Kevin Speck, Samuel Liu, Patrick Manini, Khamla Vilaysane

es fehlen: Pascal Hasler, Lukas Baumann, Lino Wenger

Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
27.10.22	20:45	Appenzeller Bären 2	Volley Goldach	Sporthalle Wühre
29.10.22	14:00	Appenzeller Bären 2	VBC Andwil-Arnegg 3	Sporthalle Wühre
03.11.22	20:45	Appenzeller Bären 2	VBC Wittenbach 2	Sporthalle Wühre
05.11.22	18:00	STV St. Gallen 3	Appenzeller Bären 2	Alte Kreuzbleiche
25.11.22	20:30	Rheno Volleyball 1	Appenzeller Bären 2	Kantonsschule
07.12.22	20:45	Stadtturnverein Wil 1	Appenzeller Bären 2	Turnhalle Klosterweg
18.12.22	13:00	VBC Andwil-Arnegg 3	Appenzeller Bären 2	Doppelturnhalle Ebnet
22.12.22	20:45	Appenzeller Bären 2	Audax SSC 2	Sporthalle Wühre
08.01.23	15:00	Appenzeller Bären 2	STV St. Gallen 3	Sporthalle Wühre
21.01.23	14:00	VBC Wittenbach 2	Appenzeller Bären 2	OZ Grünau
28.01.23	18:00	Volley Goldach	Appenzeller Bären 2	Bachfeld
09.02.23	20:45	Appenzeller Bären 2	Rheno Volleyball 1	Sporthalle Wühre
21.02.23	20:45	Audax SSC 2	Appenzeller Bären 2	Tellenfeld B
02.03.23	20:45	Appenzeller Bären 2	Stadtturnverein Wil 1	Sporthalle Wühre

Vorschau Herren 2

In der ersten Saison nach dem Aufstieg ist das Ziel der Ligaerhalt

Nach dem Aufstieg und dem 4. Liga Meistertitel der letzten Saison wird die zweite Herrenmannschaft der Appenzeller Bären in der 3. Liga mit Sicherheit härtere Brötchen essen als im Vorjahr. Nachdem das Team in der letzten Saison alle Spiele als Sieger verlassen hat, werden in dieser Saison Niederlagen zur Entwicklung des Teams beitragen. Die Mannschaft ist motiviert, die Herausforderung 3. Liga anzunehmen und hat sich den Ligaerhalt als Ziel gesetzt. Das Team wird weiterhin durch Erfolgscoach Sascha Messmer betreut. Er wird durch Ehrenpräsident Bruno Rusch im Bereich Trainingsleitung und durch Routinier Hansruedi Ebeling bei der Trainingsleitung und im Coaching unterstützt.

Das Aufstiegssteam bleibt erfreulicherweise im Grossen und Ganzen zusammen. Kapitän Kevin Speck hat sich sowohl in der Annahme als auch im Angriff zur Teamstütze gemausert. Er freut sich auf die neuen Herausforderungen in der 3. Liga. Auf der Mitteposition bilden Matthias Kuster und Lukas Baumann zwei feste Grössen. Sämi Liu wird sich auf der Liberoposition schrittweise ans höhere Niveau herantasten. Teamurgestein Patrick Manini bildet für das Team eine wichtige Stütze, da er ohne Vorlauf auf verschiedenen Positionen eingesetzt werden kann.

Da Pascal Hasler in der ersten Saisonhälfte ein Auslandsemester in Lissa-

bon absolviert und Routinier Domenik Messmer nicht bei allen Spielen zur Verfügung steht, wird die wichtige Zuspielposition nicht immer fix besetzt sein. Es wird eine Aufgabe des gesamten Teams werden, diese Unwägbarkeit zu kompensieren.

Aus verschiedenen Gründen werden die jungen Powerangreifer Luca Signer und Lino Wenger nicht mehr bei allen Matches dabei sein. Glücklicherweise konnte das Team mit drei neuen Spielern ergänzt werden.

Es ist eine besondere Freude, dass Khamla Vilaysane und Hansruedi Ebeling, welche zusammen mehrere Dutzend Jahre bei den Appenzeller Bären auf dem Buckel haben, nach einigen Jahren Unterbruch in den Verein zurückgekehrt sind. Für beide war nach der letzten Saison klar, dass sie das Team bei der Herausforderung Aufstieg mit Rat und Tat unterstützen werden. Die Routine der beiden Spieler wird für das Team in vielen Spielsituationen Gold wert sein. Im Weiteren wird im Angriff Stefan Jenic vermehrt zu bewundern sein. Er spielt erst seit kurzem Volleyball, macht aber Woche für Woche gewaltige Fortschritte und ist ein Versprechen für die Zukunft.

Sascha Messmer



Physio Ziel

Physiotherapie im MZ^a

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

Generalagentur Appenzell
Thomas Rechsteiner

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

mobilier.ch

dieMobilier

96/804

BeSonderer
FÜR BESONDERS
GUTE SPIELE!

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

Landi
APPENZELL AG
www.landiaappenzell.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



- 4. Reihe v.l.n.r.:** Melanie Koller, Tanja Schmid, Tanja Inauen, Sara Piel
3. Reihe v.l.n.r.: Ramona Fässler, Riana Hälgi, Annina Frey, Joyce Zehnder
2. Reihe v.l.n.r.: Naomi Hörler, Jasmin Schefer, Vera Dragomirovic
1. Reihe v.l.n.r.: Alessia Manser, Pam Wetter, Tamara Batschmann

Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
24.10.22	20:30	Volley Waldkirch	Appenzeller Bären 2	Turnhalle Bunt
10.11.22	20:30	Appenzeller Bären 2	VBC Herisau	Sporthalle Wühre
20.11.22	16:00	Appenzeller Bären 2	VBC Arbon 2	Sporthalle Wühre
29.11.22	20:30	Rheno Volleyball 2	Appenzeller Bären 2	Blattacker
15.12.22	20:30	Appenzeller Bären 2	Volley Waldkirch	Sporthalle Wühre
22.12.22	20:30	Appenzeller Bären 2	Volley Goldach 3	Sporthalle Wühre
21.01.23	16:00	VBC Herisau	Appenzeller Bären 2	Langelen
28.01.23	17:00	Appenzeller Bären 2	Volley Amriswil 2	Sporthalle Wühre
12.02.23	14:00	Volley Goldach 3	Appenzeller Bären 2	Bachfeld
15.02.23	20:30	VBC Arbon 2	Appenzeller Bären 2	Bergli
23.02.23	20:30	Appenzeller Bären 2	Rheno Volleyball 2	Sporthalle Wühre
02.03.23	20:30	Volley Amriswil 2	Appenzeller Bären 2	Tellenfeld B

Vorschau Damen 2

Das Damen 2 startet mit einem lachenden und einem weinenden Auge in die neue Saison 22/23. Auf Ende letzter Saison beendete Dani seine Trainerkarriere und ging mit seiner Familie auf Weltreise. An dieser Stelle nochmals ein HERZLICHES DANKESCHÖN für dein Engagement, deine motivierenden und immer passenden Worte während dem Training oder bei einem Match, dein emotionales Mitfiebern, dein Wissen und deine Geduld!

Für die kommende Saison hat sich ein Damen-Trio für Dani's Nachfolge zur Verfügung gestellt: Tanja S. als Trainerin und Coach, Jasmin für die adminis-

trativen Aufgaben und Tamara ebenfalls als Trainerin.

Das Damen 2 ist mittlerweile eine buntgemischte Truppe – von den erfahrenen Oldies bis hin zu den flinken Juniors. Doch alle starteten bei den ersten Trainings top motiviert in die neue Saison. Mit dem 6. Schlussrang der letzten Saison werden wir uns dieses Jahr nicht mehr zufrieden geben. Die Zeit bis zu den ersten Spielen Ende Oktober werden die Bärinnen nutzen, um sich miteinander als starkes und harmonisches Team zu finden.

«Combato!»

Motzer Bäckerei Gonten AG
Dorflädeli



Motzer

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

Spezialitäten
Hefestollen · Appenzeller Biber · Fünf-Pfünder-Brot

Jeden Sonntag geöffnet!



Hotel Landgasthof Fischen
Herzlich Willkommen


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



Gmünder
Spenglerei + Bedachungen GmbH
9057 Weissbad Tel. 071 799 10 25

LARAG®

gschwind is...



GSCHWEND

ST. GALLEN
ROTMONTEN
WINKELN
ABTWIL
MÖRSCHWIL

cafe-gschwend.ch

GESUNDHEIT | VITALITÄT | KRAFT



Heilung durch Selbstheilung

Das ist seit über 80 Jahren die Philosophie von Dr. Niedermaier Pharma. Als weltweiter Marktführer von fermentierter Bio-Nahrungsergänzung und Naturkosmetik entwickelt das Unternehmen naturbasierte Produkte, die in 55 Ländern erhältlich sind.

ALTES WISSEN NEU ENTDECKT

Der Schlüssel dazu ist die **Regulatessenz®**. Mit Hilfe der patentierten **Kaskadenfermentation** werden sonnengereifte, biologische Früchte, Nüsse, Gemüse und Heilpflanzen in ihre molekularen Bestandteile aufgeschlossen. Dadurch werden die Wirkstoffe deutlich besser und effizienter vom Körper aufgenommen als bei herkömmlichen Nahrungsergänzungsmitteln. So befinden sich in der Regulatessenz® über **50'000 sekundäre Pflanzenstoffe, Fermentkulturen, aufgeschlossene Enzyme, natürliche Vitamine, pflanzliche Schutz- und Vitalstoffe, Mikroorganismen** und ein umfangreiches Spektrum an **Antioxidantien**.

MEHR ENERGIE FÜR SPORT UND BERUF

Die Regulatessenz® bildet die Grundlage aller Regulat-Produkte. Mit ihren unterschiedlichen Zusammensetzungen geben sie dem Körper die Stoffe, die er benötigt.

PRODUKTE FÜR IHRE GESUNDHEIT

- * **Regulatpro® Bio** unterstützt auf natürliche Weise die biologischen Regulationsvorgänge in unserem Körper und somit das Immunsystem ganzheitlich
- * **Regulatpro® Metabolic** ist die perfekte Ergänzung für alle Sportlerinnen und Sportler
- * **Regulatpro® Arthro** unterstützt die natürliche Knochen- und Bindegewebsfunktion
- * **Regulatpro® Immune** unterstützt das Immunsystem und sorgt für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt
- * **Regulatpro® Hyaluron** ist die Schönheitskur für Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe
- * **NEU: Regulatpro® Collagen** die absolute Innovation im Bereich Nutricosmetics enthält den begehrten Anti-Falten-Wirkstoff Kollagen aus vegetarischem Ursprung

enzymproag
Regulat International



EnzymPro AG | 9050 Appenzell | info@enzympro.com | 071 788 60 42
regulat-direct.com | @enzympro

Damen 3

3. Liga



hinten v.l.n.r.: Regina Bruderer, Astride Bischof, Nadine Waldburger, Lucrezia Kuster
vorne v.l.n.r.: Madeleine Ruef, Michèle Messmer, Stephanie Messmer, Anita Koster
es fehlen: Evelyne Manser, Ulrike Migge, Sina Wetter, Dominique Manser

Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
29.10.22	18:00	Appenzeller Bären 3	VBC Wittenbach 2	Sporthalle Wühre
02.11.22	20:45	Audax SSC 1	Appenzeller Bären 3	Tellenfeld B
09.11.22	20:45	Appenzeller Bären 3	Volley Goldach 2	Gymnasium St. Antonius
16.11.22	20:45	Appenzeller Bären 3	VBC Andwil-Arnegg 2	Gymnasium St. Antonius
26.11.22	18:00	VBC Arbon 1	Appenzeller Bären 3	Bergli
30.11.22	20:45	Appenzeller Bären 3	STV St. Gallen 2	Gymnasium St. Antonius
07.12.22	20:30	Volley Uzwil 2	Appenzeller Bären 3	Neuhof
15.12.22	20:30	Rheno Volleyball 1	Appenzeller Bären 3	Kantonsschule
21.01.23	18:30	VBC Wittenbach 2	Appenzeller Bären 3	OZ Grünau
25.01.23	20:45	Appenzeller Bären 3	Audax SSC 1	Gymnasium St. Antonius
28.01.23	18:00	Appenzeller Bären 3	Volley Toggenburg 4	Sporthalle Wühre
06.02.23	20:30	Volley Goldach 2	Appenzeller Bären 3	Bachfeld
08.02.23	20:15	VBC Andwil-Arnegg 2	Appenzeller Bären 3	Doppelturnhalle Ebnet
15.02.23	20:15	Appenzeller Bären 3	VBC Arbon 1	Gymnasium St. Antonius
26.02.23	15:00	STV St. Gallen 2	Appenzeller Bären 3	alte Kreuzbleiche
01.03.23	20:45	Appenzeller Bären 3	Volley Uzwil 2	Gymnasium St. Antonius
12.03.23	13:00	Appenzeller Bären 3	Rheno Volleyball 1	Sporthalle Wühre
17.03.23	20:45	Volley Toggenburg 4	Appenzeller Bären 3	Gill

Vorschau Damen 3

Vor zwei Jahren begann das Abenteuer Damen 3. Der Weg bis hierhin war wirklich ein Abenteuer. Viel Unvorhergesehenes aber vor allem viele schöne, lustige Momente und Erfolge zählen dazu. Das nächste Abenteuer wartet in der neuen Saison mit dem Aufstieg in die 3. Liga auf uns. Wir freuen uns auf die Herausforderung und sind selber sehr gespannt, wie wir uns in der neuen Liga behaupten werden.

Durch die Abgänge von Catiana Baumgartner, Simone Bigler und Astride Bischof (Letztere wird uns als Coach noch zur Seite stehen) hat sich unser Kader etwas geschmälert.

Zum Glück besuchen seit dem Sommer 5 Juniorinnen fleissig und regelmässig unsere Trainings. So ist das Training immer gut besetzt und es können auch mal komplexere Spielsituationen geübt werden. Wir profitieren von der jungen Spritzigkeit und die Juniorinnen von unserer Erfahrung.

Unsere Präsidentin, Dominique Manser, ist nach ihrer Babypause auch wieder in die Halle zurückgekehrt. Es freut uns sehr, dass sie zusammen mit uns den Bällen nachhechtet.

Die Bedingungen für eine herausfordernde und abenteuerreiche Saison 22/23 sind gegeben. Wir geben als Team unser Bestes um in der neuen Liga bestehen zu können.

Das Abenteuer kann beginnen.

Stephanie Messmer

ROLAND
KOCH INNEN
ARCHITEKTEN

Wir wünschen allen eine bärenstarke Saison.



Damen U23₁



hinten v.l.n.r.: Anna Manser, Joyce Zehnder, Riana Hörler, Nina Bartholet, Vera Signer, Sarah Stäger, Myriam Baumann (Trainerin)

vorne v.l.n.r.: Alessia Manser, Pam Wetter, Alina Etter, Naomi Hörler, Leona Dörig

es fehlt: Hannah Fawcett

Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
5.09.22	14:00	Stadtturnverein Wil	Appenzeller Bären 2	Turnhalle Klosterweg
29.10.22	16:00	Appenzeller Bären 2	Volley Bütschwil 2	Sporthalle Wühre
06.11.22	13:00	STV St. Gallen 2	Appenzeller Bären 2	alte Kreuzbleiche
13.11.22	10:00	VBC Andwil-Arnegg 2	Appenzeller Bären 2	Doppelturnhalle Ebnet
20.11.22	18:00	Appenzeller Bären 2	VBC Gommiswald	Sporthalle Wühre

Vorschau Damen U23₁

Nahezu unverändert bleibt das Kader der ersten U23-Mannschaft bestehen. Die ältesten Spielerinnen Vera, Pam, Alessia, Sarah und Naomi bilden nach wie vor den Kern des Teams. Das Kader wird wiederum mit Nina, Leona und Anna, welche letzte Saison das erste Mal U23-Luft schnuppern konnten, verstärkt. Alina und Riana, Stammspielerinnen in der U19-1, komplettieren das Team. Alina wird vermehrt als Libera im Einsatz stehen, während Riana als Passeuse oder Dia zum Zug kommt.

Joyce kuriert derweil ihre Knieverletzung aus und das Team hofft, in der zweiten Saisonhälfte wieder auf sie zählen zu dürfen.

Die jungen Bärinnen starten in der zweiten Stärkeklasse in die Saison und wollen ihr Können gleich von Beginn weg zeigen. Für einige Spielerinnen wird es die letzte Juniorinnensaison sein und Ziel ist es, vorne mitzumischen und sämtliche Fähigkeiten auf dem Feld abzurufen.

Das Spielsystem 5-1 wird erstmals mit einer Libera ergänzt und soll so in der Annahme und Verteidigung für mehr Konstanz und Ruhe sorgen. Das Team hat bereits in der Vorbereitungsphase hart an Kondition, Kraft, Technik und Taktik gefeilt.

Spiel für Spiel und Training für Training werden sich die Spielerinnen nicht nur weiterentwickeln, sondern auch als Team zusammenwachsen. Ebenfalls soll die Harmonie des Zusammenspiels und der Verständigung gefördert werden.

Der Startschuss für die Saison fiel bereits am 25. September. Die Juniorinnen konnten in zwei ausgeglichenen und spannenden Partien die ersten beiden Spiele der Meisterschaft für sich entscheiden und ihrem Konto sechs Punkte gutschreiben. Die Bärinnen freuen sich über lautstarke Unterstützung.

Myriam Baumann



SÄGEREIWERK FÄSSLER

URBAN FÄSSLER

CH-9108 Gonten

Telefon: 071 794 12 19

E-Mail: holz@gmx.ch

Damen U23₂



hinten v.l.n.r.: Valeria Koster, Monja Koller, Jill Inauen, Aline Fässler, Nicole Mösler
vorne v.l.n.r.: Elisa Limone, Janina Gmünder, Tanja Inauen, Lara Signer, Leana Waldburger
es fehlen: Ronja Knechtle, Aylin Rusch, Myriam Baumann (Trainerin)

Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
25.09.22	14:00	Stadtturnverein Wil	Appenzeller Bären 2	Klosterweg
29.10.22	16:00	Appenzeller Bären 2	Volley Bütschwil 2	Sporthalle Wühre
06.11.22	13:00	STV St. Gallen 2	Appenzeller Bären 2	alte Kreuzbleiche
03.11.22	10:00	VBC Andwil-Arnegg 2	Appenzeller Bären 2	Doppelturnhalle Ebnet,
20.11.22	18:00	Appenzeller Bären 2	VBC Gommiswald	Sporthalle Wühre

Vorschau Damen U23₂

Das Team der Juniorinnen U23/2 setzt sich vorwiegend aus Spielerinnen der U19/1 und U19/2 zusammen. Das Amt des Captains wird Tanja Inauen als Teamälteste übernehmen.

Mit einem vielfältigen Trainingsangebot profitiert jede Spielerin von verschiedenen Inputs, Tipps und Tricks unterschiedlicher Trainer, welche es möglichst umzusetzen heisst. So kann sich jede Bärin individuell weiterentwickeln und Fortschritte erzielen. Noch unspezialisiert wird versucht, schrittweise an das Penetrationssystem hinzuarbeiten.

Ziel ist es auch als Team zusammenzuwachsen, Stabilität auf dem Feld zu errei-

chen und Verantwortung zu übernehmen. Letzteres sollen vor allem die erfahrenen Spielerinnen der U19/1 tragen.

Eine der grössten Herausforderungen wird sein, dass nie alle Spielerinnen zusammen für ein Training in der Halle stehen. Gegenseitiges Vertrauen, Respekt und hervorragende Kommunikation sind daher eine der wichtigsten Faktoren für eine erfolgreiche Saison.

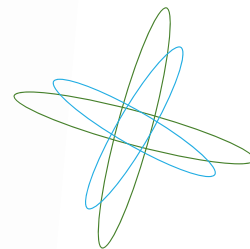
Das Team freut sich auf eine Saison mit Herausforderungen und viel Potenzial. Man darf gespannt sein, wie sich die jungen Bärinnen als Mannschaft entwickeln. Auf ins Abenteuer U23/2!

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

Herren U20



hinten v.l.n.r.: Bosko Djukic, Joel Koch, Ruven Scheiwiller, Stefan Jenic, Pablo Tiapko
Ronny Spirig, Marco Keller (Trainer)

vorne v.l.n.r.: Andres Nisple, Ramon Bloch, Jan Rusch, Maurin Fässler, Livio Rempfler, Johann Kuchler, Lias Kuster

es fehlen: Auryn Flückiger, Florent Osmanoski

Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
17.09.22	16:00	Rheno Volleyball	Appenzeller Bären	Zinzikon
	18:00	VC Smash Winterthur 2	Appenzeller Bären	Zinzikon
29.10.22	12:00	Appenzeller Bären	VBC Schaffhausen 1	Gymnasium St. Antonius
	14:00	Appenzeller Bären	VC Smash Winterthur 1	Sporthalle Wühre
20.11.22	11:00	Appenzeller Bären	VBC Schaffhausen 2	Sporthalle Wühre
27.11.22	10:00	Volley Bütschwil	Appenzeller Bären	Breite
	12:00	Appenzeller Bären	VBR Rickenbach	Breite

Vorschau Herren U20

Nachdem letztes Jahr wieder ein Knaben Mini Team entstanden ist, wird diese Saison, nach einigen Jahren Pause, endlich auch wieder eine Herren-Junioren-Mannschaft der Appenzeller Bären am Start sein. Die Spieler des neuformierten Teams finden den Weg aus dem ganzen Appenzellerland zu uns nach Appenzell. Das Interesse ist gross und die gut gefüllte Halle am Montagabend ist der beste Beweis dafür. Allen gemeinsam ist, dass noch niemand 6 gegen 6 Volleyballspiele bestritten hat. Das Team mit ihrem Trainer Marco Keller trainiert vor allem die Grundtechniken und die Einführung

des Spielsystems. Mit möglichst vielen Ballkontakten in verschiedensten Spielformen wird sich das Team laufend weiterentwickeln. Deshalb stehen in der Vorrunde auch nicht die Resultate im Vordergrund, sondern das Zusammenspiel im Team und, dass erste wertvolle Erfahrungen im Ernstkampf gesammelt werden. Dabei dürfen die Freude und der Spass natürlich nicht zu kurz kommen. Wir freuen uns auf eine Saison voller neuer Herausforderungen und sind gespannt, was sie bringen wird.

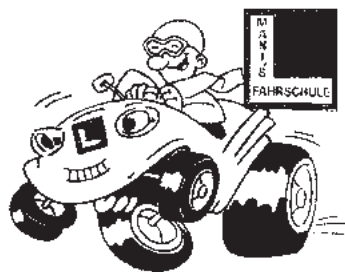
Marco Keller

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



HOTEL FROHE AUSSICHT

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

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

Damen U19₁



hinten v.l.n.r.: Anna Manser, Lara Signer, Lea Wenger, Riana Hörler, Ronja Knechtle
vorne v.l.n.r.: Janina Gmünder, Leona Dörig, Leana Waldburger, Elisa Limone, Alina Etter, Ivan Kuster (Trainer)

Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
25.09.22	15:00	Appenzeller Bären 1	Volley Goldach	Sporthalle Wühre
30.10.22	14:00	VBC Andwil-Arnegg	Appenzeller Bären 1	Doppelturnhalle Ebnet
06.11.22	11:00	STV St. Gallen 2	Appenzeller Bären 1	alte Kreuzbleiche
20.11.22	13:00	Appenzeller Bären 1	Volley Bütschwil	Sporthalle Wühre

Vorschau Damen U19₁

Nach einer erfolgreichen Saison startet die U19/1 mit Ivan Kuster an der Seitenlinie in die Vorrunde. Stolz kann die U19/1 berichten, dass sie nach einer intensiven Aufbauphase motiviert und gut vorbereitet für die bevorstehenden Spiele ist. Dies war nur dank den vielfältigen Angeboten des Vereins möglich. Nicht nur konnten die Juniorinnen sich in ihrem Haupttraining am Donnerstag bei Ivan Kuster verbessern, sondern sie erhielten ebenfalls die Chance von anderen Teams der Appenzeller Bären zu profitieren. Dadurch konnten die Spielerinnen an mehreren Trainings in der Woche teilnehmen und mehr Spielerfahrung, Ballkontakte sowie auch Tipps und Tricks der erfahrenen Spielerinnen bekommen. Auch wenn einige Spielerinnen das Team leider verliessen, ist die U19/1 über die letzten Jahre hinweg fest zusammengewachsen und hat einen tollen Teamgeist. Mit dem 6:2 Läufer-System möchte die U19/1 in der nächsten Saison spezialisierter spielen. Riana, Ronja und Janina sind unsere Pas-

seusen, während die restlichen Spielerinnen für Verteidigung und Angriff zuständig sind. Ziel der Juniorinnen ist es, mit Service und Angriff mehr Druck auf die gegnerischen Teams aufzubauen, um folglich auch gute Resultate zu erzielen.

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.: Valeria Koster, Jill Inauen, Monja Koller, Nicole Mösler
vorne v.l.n.r.: Andrina Scherrer, Lia Hunziker, Anna Alder, Aline Fässler, Regula Streule (Trainerin)
es fehlen: Aylin Rusch, Leana Speck

Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
30.10.22	11:00	Rheno Volleyball	Appenzeller Bären 2	Kantonsschule
	12:30	VBC Wittenbache	Appenzeller Bären 2	Kantonsschule
20.11.22	09:30	Appenzeller Bären 2	VBC Arbon	Sporthalle Wühre
	12:30	Appenzeller Bären 2	Rheno Volleyball	Sporthalle Wühre
27.11.22	12:00	VBC Arbon	Appenzeller Bären 2	OZ Grünau
	14:00	VBC Wittenbach	Appenzeller Bären 2	OZ Grünau

Vorschau Damen U19₂

Auf diese Saison hin gibt es auf dem Teamfoto des Damen U19/2 einige neue Gesichter. Der Kern der Mannschaft mit den vier Gontnerinnen und Nicole aus Eggerstanden bleibt bestehen. Einige Abgänge infolge Lehrbeginn oder Wechsel in die höhere Alterskategorie können glücklicherweise durch vier Spielerinnen ergänzt werden, die im letzten Jahr bereits mittrainiert haben. Kurzfristig dazugestossen ist Valeria Koster. Nachdem sie letzte Saison im U19-1 gesundheitsbedingt nur reduziert trainieren konnte, steigt sie bei uns ins Training ein und wird mit ihrer Erfahrung eine weitere wertvolle Stütze sein. Ebenfalls haben wir regelmässige Trainingsgäste aus dem U23, welche zusätzlichen Schwung ins Training bringen. Kevin als Coach und Annina als Trainerinnen wurden an der letzten HV verdankt und verabschiedet. Beide haben eine super Arbeit geleistet und mir eine fröhliche, motivierte und engagierte Truppe übergeben, in der noch einiges an Potenzial steckt.

An ihrer Stelle trainiere ich das Team seit Mitte August und werde sie an die Matches

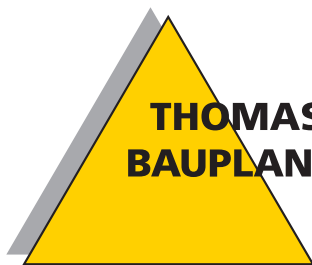
begleiten. Wir spielen in einer Vierergruppe und tragen unsere Herbstrunde in einem Turniermodus aus: Zwei Spiele pro Tag, an denen wir unser Gelerntes hoffentlich erfolgreich umsetzen können und ganz viel Spielpraxis sammeln.

Mein Ziel ist es, den Girls die Freude am Sport weiterzugeben, die Grundtechnik weiter zu verbessern und als Team noch mehr zusammenzuwachsen. Schwerpunkt in der Herbstrunde wird die Umstellung der Passposition von der Mitte auf die Zwei sein. In den ersten Trainings wurden die neuen Inputs schon eifrig umgesetzt und angenommen.

Am 30. Oktober findet die erste Meisterschaftsrunde statt. Bis dahin bleibt noch Zeit an der Technik, Taktik und Ballsicherheit zu feilen. Hochmotiviert hat sich fast die komplette Mannschaft für das Trainingslager angemeldet.

Ich freue mich auf viele intensive, lehrreiche und lustige Stunden mit meinem neuen Team.

Regula Streule



THOMAS RUSCH
BAUPLANUNG

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

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

Mini/U15 Damen Appenzell



hinten v.l.n.r.: Sophie Oberholzer, Livia Bänziger, Noé Manser, Riana Sutter, Elina Waldburger, Kathrin Strässle (Trainerin)

vorne v.l.n.r.: Imelda Bolter, Sarina Streule, Lorena Inauen, Emma Bartholet

es fehlen: Jana Dörig, Gianna Limone, Sophie Manser, Carla Worzfeld

Saisonvorbericht Damen U15

Seit Mitte August steht diese neu zusammengestellte Mannschaft jeden Donnerstag mit vollem Elan in der Halle. Die verschiedenen Spielerinnen haben bis anhin in unterschiedlichen Trainingsgruppen ihre ersten Volleyballerfahrungen gemacht. Nun gilt es, uns als Mannschaft zu finden, unsere Techniken zu verfeinern und Neues dazu zu lernen.

Die Mehrheit der Spielerinnen wird in dieser Saison auch erste Spielerfah-

rungen sammeln. Auf einem kleineren Feld im 4 gegen 4 werden wir an drei Turnieren erste Wettkampferfahrungen machen.

Wir freuen uns auf die neue Saison und all die neuen Erfahrungen als Spielerinnen wie auch als Trainerin.

Kathrin Strässle

Mini Gonten



3. Reihe v.l.n.r.: Marc Messmer (Trainer), Nicola Messmer, Nelson Regli, Leon Bloch, Lukas Seydel

2. Reihe v.l.n.r.: Sarina Streule, Laurin Signer, Lina Signer, Jonas Messmer

1. Reihe v.l.n.r.: Eileen Koch, Jana Streule, Elin Rusch, Fabio Messmer, Noe Kuster

es fehlen: Elina Waldburger, Pia Gmünder, Noah Koch

Saisonvorbericht Mini Gonten

Eine gemischte Truppe von 16 Mädchen und Knaben zwischen 9 und 13 Jahren

machen jeden Montag in Gonten neue Fortschritte im Volleyball.

Marc Messmer

Turnierdaten für alle Mini-Mannschaften

Turnierdaten U16/U15:

So 20. November 2022

So, 15. Januar 2023

So, 19. Februar 2023

So, 26. März 2023 (Finalturnier)

Turnierdaten U13:

So, 13. November 2022

So, 18. Dezember 2022 (Heimturnier)

So, 12. Februar 2023

So, 26. März 2023 (Finalturnier)

Mini/U16 Herren Appenzell



3. Reihe v.l.n.r.: Stephanie Messmer (Trainerin), Gian Graf, Andrin Baumann, Ramon Bloch, Nelson Regli, Jacob Signer, Johann Kuchler, Sascha Messmer (Trainer);
2. Reihe v.l.n.r.: Robin Tanner, Valentin Herger, David Dörig, Tim Vinzent, Pit Pecar, Aury Flückiger; **1. Reihe v.l.n.r.:** Jonas Messmer, Leon Bloch, Lukas Seydel, Nicola Messmer, Noe Kuster, Julián Tuckermann; **es fehlen:** Luke Counsel, Fabio Messmer, Fabian Moser, Eliseo Gmünder, Noah Keller, Noah Ebnetter, Julian Schoch

Saisonvorbericht Herren U16 und U13

Kaum zu glauben, aber wahr: In der letzten Saison ist unsere Trainingsgruppe Herren U16/13 bis zum Schluss der Saison auf 30 Spieler angewachsen. Auch wenn es manchmal etwas eng in der Halle wurde, hat es uns immer grossen Spass gemacht. In der Zwischenzeit haben uns die ältesten in Richtung Herren U20 verlassen. Nebst ganz vielen spielerischen Grundformen feilen wir weiter an der Technik von Service, Manchette, Pass und Smash. Glücklicherweise können wir seit neu-

estem eine Viertelstunde länger trainieren. Dies ist umso erfreulicher, da am Schluss mehr Zeit für einen Match übrig bleibt.

Nebst der Verbesserung der volleyballerischen Fähigkeiten werden andere wichtige Aspekte wie der Respekt gegenüber anderen in der Halle und die Rücksichtnahme aufeinander weiterhin gross geschrieben.

Wir konnten für die Minimeisterschaft drei U16-Teams und ein U13-Team anmelden.

Stephanie Messmer, Sascha Messmer

Mini/U13 Damen Appenzell



hinten v.l.n.r.: Sarah Stäger (Trainerin), Anouk Manser, Melinda Speck, Alessia Mazenauer, Emma Bartholet, Alessia Manser (Trainerin)

vorne v.l.n.r.: Maurice Keller, Meline Mohler, Tiara Mazenauer, Moritz Mittelholzer, Sara Manser

Saisonvorbericht Damen U13

Seit Mitte August steht der junge Nachwuchs, unsere Kleinsten, jeden Donnerstag energiegeladen in der Halle. Die meisten Spielerinnen und Spieler kennen sich bereits aus der vergangenen Saison. Man trifft auf strahlende Gesichter mit alter Freude und neuer Motivation. Die bereits gesammelten Ballerfahrungen werden in diesem Jahr auf spielerische Art und Weise weiter vertieft. Im Zentrum stehen nach wie vor der Spass am Volleyball und das Zusammenspiel im Team.

Wir freuen uns auf die bevorstehende, neue Saison.

Alessia Manser, Sarah Stäger

Plausch



hinten v.l.n.r.: Bruno Hörler, Ruth Messmer (Trainerin), Daniela Brülisauer, Susanne Schinko Fischli, Karl Koch

vorne v.l.n.r.: Reto Dörig, Monika Gschwend, Maria Hörler, Jurec, Bruno Rusch

es fehlen: Markus Stäger, Beatrice Kölbener, Urs Schrackmann, Harald Sprenger

Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Halle
26.10.22	20.15	VBC Werdana Mix 2	Gonten Plausch	Turnhalle Flöss Buchs
04.11.22	20.00	Gonten Plausch	BTV Black Ducks	Turnhalle Gonten
18.11.22	20.00	Gonten Plausch	VBC Alstätten	Turnhalle Gonten
25.11.22	20.00	Gonten Plausch	VBC Werdana Mix 2	Turnhalle Gonten
09.12.22	20.00	Gonten Plausch	Hossah Muunya	Turnhalle Gonten
05.01.23	20.30	Hossah Muunya	Gonten Plausch	Turnhalle Landhaus, Teufen
18.01.22	20.00	VBC Alstätten	Gonten Plausch	Schöntalhalle
24.01.23	20.00	BTV Black Ducks	Gonten Plausch	Mädchenflade, St.Gallen
24.02.23	20.15	Füxxe Gassig	Gonten Plausch	Turnhalle Buchental, St.Gallen
03.03.22	20.00	Gonten Plausch	Füxxe Gassig	Turnhalle Gonten

Trainingslager Kerenzerberg 2022

Nach vielen Jahren haben die Appenzeller Bären für das Trainingslager einen neuen Austragungsort gesucht. Grund dafür war unter anderem, dass das altbewährte Sportcenter Bustelbach im Fricktal nicht genug Kapazität für die vielen trainingsfreudigen Bären aufbringen konnte.

Bald schon hatte die Trainingslagerverantwortliche Salome Kuster das Sportzentrum Kerenzerberg ins Auge gefasst. Das neu gebaute Sportzentrum am Walensee wurde natürlich ausführlich inspiziert, bevor der Entscheidungsgültig gefällt wurde. Die neue Dreifachturnhalle, auf Sportler ausgerichtete Verpflegung, ein Whirlpool und komfortable Zimmer überzeugten aber auf Anhieb.

Und so trafen am frühen Samstagmorgen bereits die ersten Sportbusse im Kerenzerberg ein. Das erste Damenteam und ein U19 Team starteten kurz nach 8 Uhr mit der ersten von zwei Trainingseinheiten pro Tag. Pünktlich um 10 Uhr standen das Herrenteam, Spielerinnen des Damen 2 und 3, der U23 und weitere U19 Juniorinnen bereit. Nach dem Mittagessen in der grossen Mensa ging es weiter mit dem Nachmittagsprogramm. Die Trainings wurden dabei nicht nur vom Hauptcoach geleitet; die Teams konnten während der drei Tage allesamt von verschiedenen

verschiedener Coaches profitieren. Und so wurde engagiert und motiviert an Technik, Taktik, Koordination und Kondition gefeilt.

Nach dem Abendessen galt es aber für alle, nochmals in die Sporthosen zu steigen. Die 54 Teilnehmenden wurden in 6er Teams eingeteilt, dann wurde auf dem Volleyballfeld und bei Stafetten das Siegerteam des Trainingslagerturniers 2022 gesucht.

Einige Bären gingen danach schon zügig Richtung Zimmer, andere zog es bereits in den wohltuenden Whirlpool und die üblichen Verdächtigen konnten nicht zu Bett gehen, ohne davor einen Jass geklopft zu haben.



Am Sonntag fand der obligatorische Fototermin statt. Weil das Wetter es nicht gut mit uns meinte, wurden die Bären kurzerhand auf die Wendeltreppe gepfercht, um den Moment festzuhalten. Nach den Nachmittagstrainings packten rund ein Dutzend Bären ihre Sporttaschen wieder zusammen und kehrten zurück nach Appenzell. Die anderen vergnügten sich im Restaurant, spielten «Dog», «Stadt, Land, Vollpfosten» oder einen «Coiffeur» und genossen das eine oder andere kühle Bier. Je später die Stunde, desto mehr Bären fanden sich im Discoraum des Sportzentrums ein, wo Billard- und Töggelische, aber auch eine Bühne mit Soundanlage für ausgelassene Stimmung sorgten.

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 das Damen- und Herrenteam 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 2022 auch schon wieder zu Ende. Bis zum nächsten Jahr!

Salome Kuster



Engler

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

Sponsorenapéro 2021

Danke für die Unterstützung!

Am Samstag, 20. November 2021 fand der jährliche Sponsoren- und Gönner-Apéro in der Turnhalle Wühre statt. Zahlreiche Sponsoren fanden den Weg in die Halle und der VBCAG konnte sich mit einem feinen Apéro-Buffer für die grosszügigen Unterstützungen bedanken. Gleichzeitig zum Apéro boten

Damen 3, Damen 1 und Herren 1 spannende Partien.

An dieser Stelle möchten wir uns nochmals recht herzlich bei allen Sponsoren und Gönnern für die Unterstützung unseres Vereins bedanken.

Vegöllts Gott!

Raphael Streule

Frühlingsmarkt 2022

Am Samstag 19. März 2022 fand im Dorf Appenzell bei einem schönen, jedoch durch die Bise kalten Tag, ein bunter Frühlingsmarkt statt. Die Appenzeller Bären waren das erste Mal auch mit einem Stand vertreten und versorgten die Marktbesucher/innen mit feinen Crêpes und Erfrischungsgetränken.



Die Organisatorinnen Vera und Ramona stossen auf einen gelungenen Tag an.



Wir danken allen Helferinnen und Helfer für den tollen Einsatz.

Mazenauer Beach-Volleyball-Cup 2022

Appenzell im Beachfieber!

Am 19. Juni 2022 waren die zwei Beachfelder auf der Sportanlage Schaies durchgehend besetzt:

Am Samstag wurde zum wiederholten Mal ein «B2 Damen» Beachturnier von Swiss Volley durchgeführt. Fünf Teams aus der Region fanden sich am frühen Morgen, gut ausgerüstet und gewappnet für den heissen Tag, bei den Beachfeldern ein. In den vier Gruppenspielen galt es sich gut zu positionieren, um die Chance auf den Finaleinzug aufrecht zu erhalten.

Das Team Kuster/ Riesen, das bei den Appenzeller Bären auch in der Halle spielt, hatte dabei das Glück nicht auf seiner Seite. Mit drei Siegen und einer Niederlage in der Vorrunde musste es sich aufgrund des schlechteren Punktequotienten mit dem dritten Gruppenrang begnügen und konnte damit nicht

mehr um den Tagessieg kämpfen. Im kleinen Final bezwangen sie das Duo Benvenuti/Baumann aber klar im zwei Sätzen. Derweil lieferten sich die Teams Deutsch/Casaulta und Reifler/Streule ein umkämpftes Finalspiel. Wie schon im Gruppenspiel stand das Siegerteam nach zwei Sätzen noch nicht fest, und so ging es in den dritten, entscheidenden Satz. Mit druckvollem Service und gut platzierten Angriffsbällen konnten Deutsch/Casaulta den Unterschied machen und gewannen das B2 Turnier in Appenzell.

Am Sonntag fand traditionsgemäss der «M Mazenauer Beachcup» statt. Aufgrund der vielen Anmeldungen wurde neu sogar in drei Kategorien gespielt. Schon früh am Morgen standen knapp 40 Beachvolleyballbegeisterte im Sand und lieferten sich in den Kategorien «Damen» und «Mixed» spannende, teils sehr ausgeglichene und umkämpfte Partien. In der Kategorie «Damen» konnte den Routiniers des Teams «Damen 3» niemand das Wasser reichen. Dahinter platzierte sich das Team «Pass» und «Cédrine», welche sich ebenfalls über einen tollen Turnierpreis freuen konnten.

In der Kategorie «Mixed» gewann das Team Streule/Mösle das Turnier zum dritten Mal in Folge. Sie wurden aber von den jungen und willensstarken





Walz, über «Badibeacher» wie Waldburger/Preisig und Sutter/Sutter, über klassische Hallenspieler wie Kuster/Streule, standen sich die unterschiedlichsten Teams gegenüber. Nach den Gruppenspielen wurde im Kreuzvergleich um den Finaleinzug gespielt. Dort setzten sich Regula Streule und Ivan Kuster gegen das Team Dano Waldburger und Ralph Preisig ganz knapp durch. Den dritten Platz belegte das Team von Kevin Speck und Ramon Mösle. Den letzten Platz auf dem Podest mussten sie sich aufgrund des Rückzugs des Teams von Sascha Messmer und Roli Koch zwar nicht erspielen, verdient war diese Platzierung aber allemal.

Salome Kuster

Teams «TV Wald» und «Mezzo Mix» unter Druck gesetzt und mussten sich den Sieg hart erkämpfen.

Nach der Rangverkündigung kühlten sich die meisten Spielerinnen und Spieler in der Badi ab und verpflegten sich im Restaurant. Einzelne liessen es sich aber nicht nehmen und meldeten sich kurzerhand für das Turnier der Kategorie «Profi» an, welches am Nachmittag ausgetragen wurde. Zuletzt standen acht Teams bereit und spielten in der drückenden Nachmittagssonne im 2:2 Modus um den Tagessieg. Von Altrouiniern wie Messmer/Koch und Keller/



Trainer/innen



v.l.n.r.: Sascha Messmer, Marc Messmer, Tanja Schmid, Stephanie Messmer, Myriam Baumann, Kathrin Strässle, Sarah Stäger, Alessia Manser, Ivan Kuster, Regula Streule, Marco Keller, Tamara Bättschmann

Baumann Myriam – Mini Gonten, Damen U17 und Damen U23

Gerbestrasse 4, 9050 Appenzell, 078 820 69 87, jugendfoerderung@vbcag.ch

Keller Marco – Herren U20

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

Kuster Ivan – Damen 1 und Damen U19/1

Rinkenbach 9, 9050 Appenzell, 079 718 80 05, ivankuster92@hotmail.com

Manser Alessia – Damen U13

Zidler 42, 9057 Weissbad, 071 797 02 00, 075 417 57 01, alessia.manser@outlook.com

Messmer Marc – Mini Gonten

Bartlimes 6, 9108 Gonten, 071 794 13 63, 079 402 08 93, baech@vbcag.ch

Messmer Ruth – Plausch Mixed Gonten

Aplis 432, 9107 Urnäsch, 071 364 24 64, 077 406 81 18, rumessmer@bluewin.ch

Messmer Sascha – Herren 1, Herren 2 und Herren U16

Hostet 16, 9050 Appenzell, 071 534 43 05, 078 843 72 79, sportlicherleiter@vbcag.ch

Messmer Stephanie – Damen 3 und Herren U16

Hostet 16, 9050 Appenzell, 071 534 43 05, 078 843 72 79, sportlicherleiter@vbcag.ch

Schmid Tanja – Damen 2

Schönenbüel 42, 9050 Appenzell Steinegg, 079 294 64 88, frischmi7@gmx.ch

Stäger Sarah – Damen U13

Bäbelers 33, 9050 Appenzell Steinegg, 078 766 23 29, sarah.staeger@bluewin.ch

Strässle Kathrin – Damen U15

Werdstrasse 10, 9410 Heiden 078-656 34 09 kathrin.straessle@hotmail.com

Streule Regula – Damen U19/2

Bartlimes 2, 9108 Gonten, 071 780 08 46, 078 722 02 87, busreservation@vbcag.ch

Schiedsrichter/innen

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



Sarah
Riesen

N4-Schiedsrichterin

Pfeift seit 2014 für
die Appenzeller Bären



Naomi
Hörler

N3-Schiedsrichterin

Pfeift seit 2021 für
die Appenzeller Bären



Luca
Signer

N3-Schiedsrichter

Pfeift seit 2018 für
die Appenzeller Bären



Kevin
Speck

N4-Schiedsrichter

Pfeift seit 2014 für
die Appenzeller Bären



Joyce
Zehnder

N3-Schiedsrichterin

Pfeift seit 2021 für
die Appenzeller Bären



Thomas
Simon

N3-Schiedsrichter

Pfeift seit 2021 für
die Appenzeller Bären



Vera
Signer

N4-Schiedsrichterin

Pfeift seit 2021 für
die Appenzeller Bären

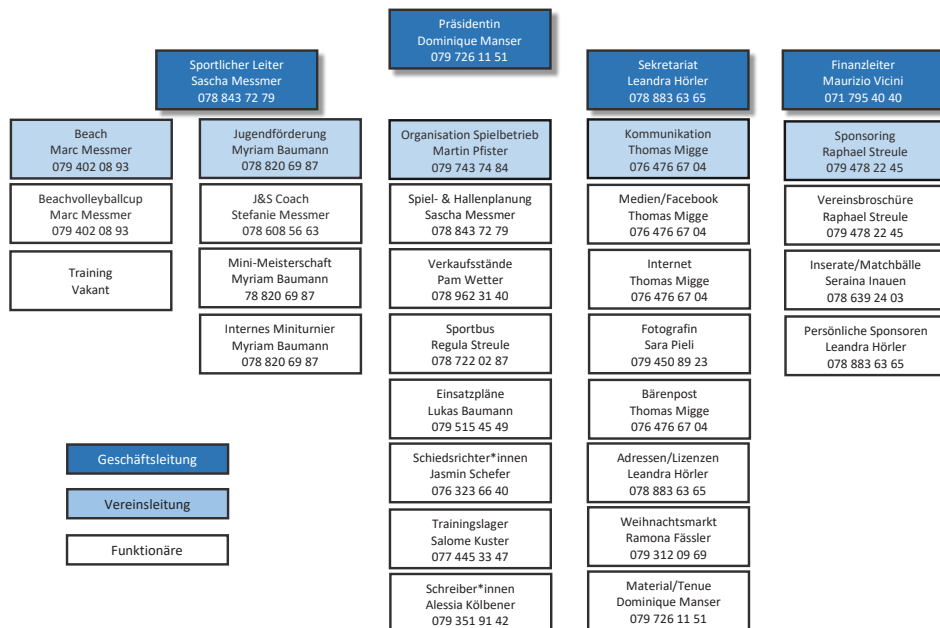


Marc
Bochslar

N2-Schiedsrichter

Pfeift seit 2021 für
die Appenzeller Bären

Organigramm



Neubauten




Sichtbeton



Schwimmbäder



Kundenarbeiten



Für alle Baumeisterarbeiten im Appenzellerland

appenzellerbau ag

- Lehnmatzstrasse 9, 9050 Appenzell AI
- Schachen 706, 9063 Stein AR
- Telefon 071 795 40 20
- www.appenzellerbauag.ch
- info@appenzellerbauag.ch

Vereinsleitung der Appenzeller Bären



Präsidentin (GL)

Dominique Manser

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



Finanzleiter (GL)

Maurizio Vicini

Guetlistrasse 2
9050 Appenzell
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

Hostet 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

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	Messmer Marc TH Gonten, Montag, 17.00-18.30 Uhr	Bartlimes 6 9108 Gonten	071-794 13 63 079-402 08 93	071-229 54 62 beach@vbcag.ch
Herren U20	TH Gymnasium 18.15-20.00 Uhr	Keller Marco TH Gymnasium, Montag, 18.15-20.00 Uhr	Weesenstrasse 12 9050 Appenzell	071-333 58 00 079-425 20 44	071-788 38 28 nicole.marco.kk@hotmail.ch
Damen U23	TH Gymnasium 20.00-22.00 Uhr	Baumann Myriam TH Gymnasium, Montag, 20.00-22.00 Uhr	Gerbestrasse 4 9050 Appenzell	078-820 69 87	jugendfoerderung@vbcag.ch
Dienstag					
Damen U17	TH Wühre 17.15-18.45 Uhr	Baumann Myriam TH Wühre, Dienstag, 17.15-18.45 Uhr	Gerbestrasse 4 9050 Appenzell	078-820 69 87	jugendfoerderung@vbcag.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	Rinkenbach 9 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					
Damen U13	TH Wühre 17.15-18.30 Uhr	Manser Alessia TH Wühre, Donnerstag, 17.15-18.30 Uhr	Zidler 42 9057 Weissbad	071-797 02 00 075-417 57 01	alessia.manser@outlook.com
Herren U16	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 18.30-20.00 Uhr	Strässle Kathrin TH Wühre, Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr	Werdstrasse 10 9410 Heiden	078-656 34 09	kathrin.straessle@hotmail.com
Damen U19-1	TH Wühre 18.30-20.00 Uhr	Kuster Ivan TH Wühre, Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr	Rinkenbach 9 9050 Appenzell	079-718 80 05	ivankuster92@hotmail.com
Damen U19-2	TH Wühre 18.30-20.00 Uhr	Streule Regula TH Wühre, Dienstag, 18.30-20.00 Uhr	Bartlimes 2 9108 Gonten	071-780 08 46 078-722 02 87	busreservation@vbcag.ch
Herren 2	TH Gymnasium 19.30-21.00 Uhr	Messmer Sascha TH Gymnasium, Donnerstag, 19.30-21.00 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	Schmid Tanja TH Wühre, Donnerstag, 20.00-22.00 Uhr	Schönenbüel 42 9050 Appenzell Steinegg	079-294 64 88	frischmi7@gmx.ch
Damen 1	TH Wühre 20.00-22.15 Uhr	Kuster Ivan TH Wühre, Dienstag, 18.45-20.30 Uhr TH Wühre, Donnerstag, 20.00-22.15 Uhr	Rinkenbach 9 9050 Appenzell	079-718 80 05	ivankuster92@hotmail.com
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	Rinkenbach 9 9050 Appenzell	079-718 80 05	ivankuster92@hotmail.com
Donnerstag	TH Wühre 20.00-22.15 Uhr	Kuster Ivan TH Wühre, Dienstag, 18.45-20.30 Uhr TH Wühre, Donnerstag, 20.00-22.15 Uhr	Rinkenbach 9 9050 Appenzell	079-718 80 05	ivankuster92@hotmail.com
Damen 2					
Donnerstag	TH Wühre 20.00-22.00 Uhr	Schmid Tanja TH Wühre, Donnerstag, 20.00-22.00 Uhr	Schönenbüel 42 9050 Appenzell Steinegg	079-294 64 88	frschmi7@gmx.ch
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	js-coach@vbcag.ch
Damen U13					
Donnerstag	TH Wühre 17.15-18.30 Uhr	Manser Alessia TH Wühre, Donnerstag, 17.15-18.30 Uhr	Zidler 42 9057 Weissbad	071-797 02 00 075-417 57 01	alessia.manser@outlook.com
Damen U15					
Donnerstag	TH Wühre 18.30-20.00 Uhr	Strässle Kathrin TH Wühre, Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr	Werdstrasse 10 9410 Heiden	078-656 34 09	kathrin.straessle@hotmail.com
Damen U17					
Dienstag	TH Wühre 17.15-18.45 Uhr	Baumann Myriam TH Wühre, Dienstag, 17.15-18.45 Uhr	Gerbestrasse 4 9050 Appenzell	078-820 69 87	jugendfoerderung@vbcag.ch
Damen U19-1					
Donnerstag	TH Wühre 18.30-20.00 Uhr	Kuster Ivan TH Wühre, Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr	Rinkenbach 9 9050 Appenzell	079-718 80 05	ivankuster92@hotmail.com
Damen U19-2					
Donnerstag	TH Wühre 18.30-20.00 Uhr	Streule Regula TH Wühre, Dienstag, 18.30-20.00 Uhr	Bartlimes 2 9108 Gonten	071-780 08 46 078-722 02 87	busreservation@vbcag.ch
Damen U23					
Montag	TH Gymnasium 20.00-22.00 Uhr	Baumann Myriam TH Gymnasium, Montag, 20.00-22.00 Uhr	Gerbestrasse 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

Wichtige Termine

Sa/So, 3./4. Dezember 2022

Weihnachtsmarkt, Stand am Chläusler, Appenzell

Dienstag, 27. Dezember 2022

Vereinsturnier mit Fondueplausch, Turnhalle Gymi & Foyer

Samstag, 18. März 2023

Stand Frühlingstage, Appenzell

Donnerstag, 8. Juni 2023

HV VBCAG, Restaurant Freudenberg, Appenzell

Samstag, 18. Juni 2023

M Mazenauer Beachvolleyball-Cup, Schaies Appenzell

Sa-Mo, 7.-9. Oktober 2023

Trainingslager, Kerenzenberg

