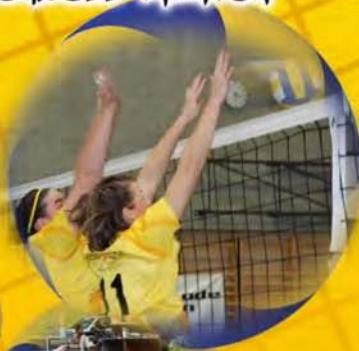


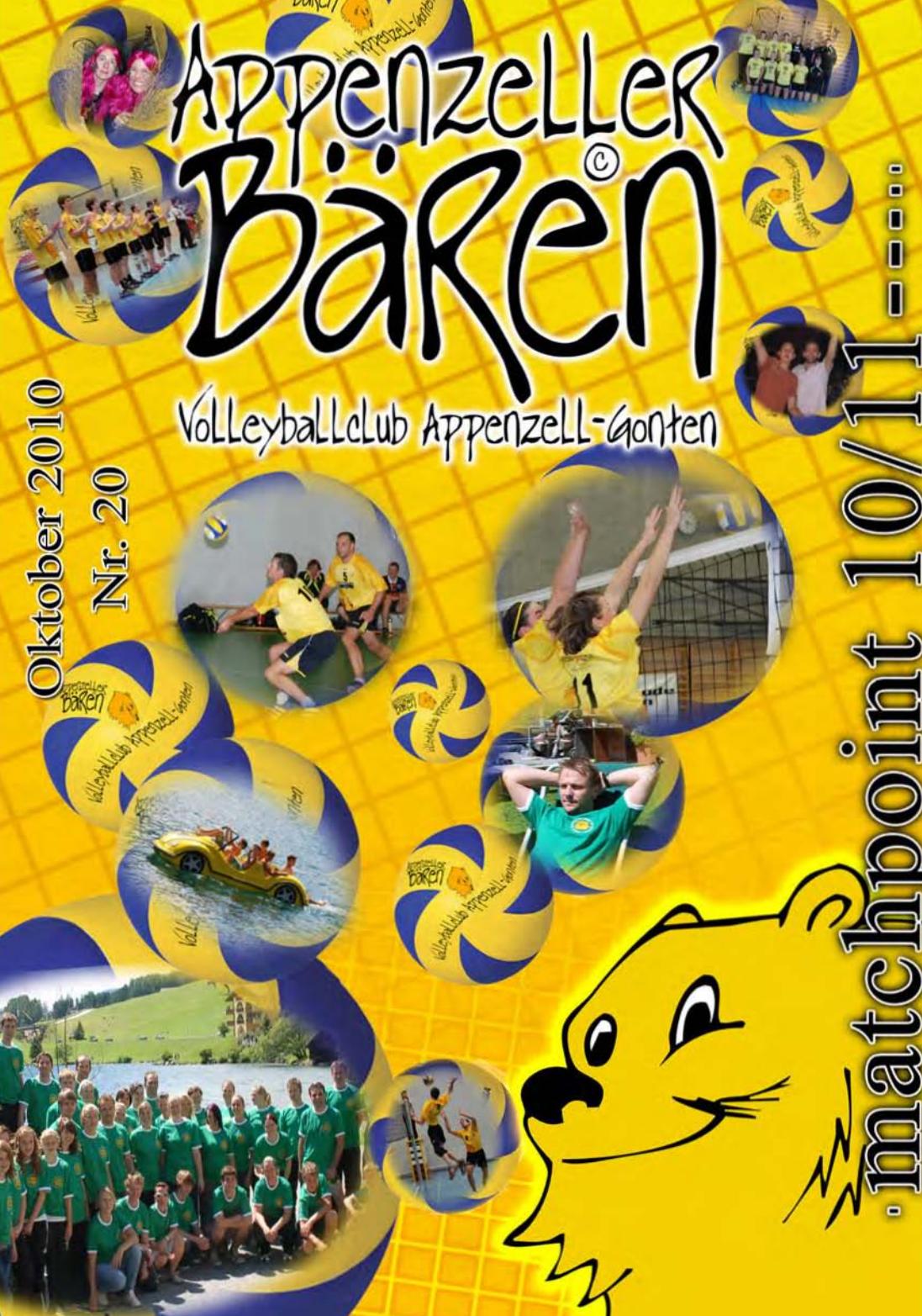
APPENZELER BÄREN[®]

Volleyballclub Appenzell-Gonten

Oktober 2010
Nr. 20



·matchpoint 10/11-....



Riskant.

DACHCOM

Ausgewogen!



Im Leben gibt es immer wieder diese «Auf und Ab». Das ist ganz natürlich. Wenn man dann eine Bank mit ausgesprochen gutem Balancegefühl hat, weiss man sich in guten Händen – und persönlich ausgeglichen.

Persönlich, kompetent. Naheliegend.

swissregiobank

Inhalt «Matchpoint» Nr. 20, Oktober 2010

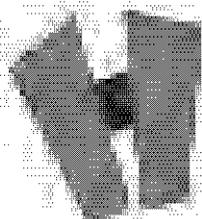
Interview mit Adi Schläpfer und Marco Zehnder	3-7
Unsere Sponsoren	9
Unsere Ballspensoren	11
Unsere Gönner	13
Ziele und Einschätzungen des Trainers Herren 1	15 & 16
Mannschaften	
◆ Herren 1	17
◆ Ziele und Einschätzungen des Trainers Damen 1	19 & 20
◆ Damen 1	21
◆ Damen 2	23
◆ Herren 2	25
◆ Herren 3	27
◆ Damen U22	29
◆ Herren U19	31
◆ Mini C/D Stein	33
◆ Damen U19	35
◆ Plausch Mixed Gonten	37
◆ Mini Schwende	39
◆ Mini Donnerstag Appenzell	41
◆ Herren Mini Appenzell	43
Beachparty	44
Trainingslager	45 & 47
Spiel- und Fondueplausch	48
Kostümball	49
Unsere Schiedsrichter	51
Vereinsleitung	53
Teamübersicht	54
Trainingsübersicht	55
Organigramm	56

Impressum

www.vbcag.ch

Auflage: 600 Exemplare
 Redaktion: Patrick Manini
 Texte: Bruno Rusch, Sascha Messmer, Roberto Wittwer
 Fotos: Catjana Baumgartner, Bruno Rusch
 Erscheint: Oktober

„**öjeri Vesícherig**“



APPENZELER

Umschlag- und Werbetechnik AG

Obere Gansbach 4

8051 Appenzel

TEL. 071 787 16 12

www.appz.ch

Interview

Die Neuzuzüger in der NLB Adi Schläpfer und Marco Zehnder im Interview



Die erste Herrenmannschaft der Appenzeller Bären hat sich auf diese Saison hin auf wenigen Positionen verändert. Einzig Adi Schläpfer und Marco Zehnder sind neu zum Team gestossen. Dass sich die beiden jungen Spieler bei den Bären in einem Team finden, war für niemanden Voraus zu sehen. So unterschiedlich waren ihre bisherigen sportlichen Stationen. Marco Zehnder hatte beim VBC Heiden zum Volleyballsport gefunden. Letzte Saison kämpfte er in der 2. Liga mit dem VBC Arbon gegen den Abstieg in die dritte Liga.

Adi Schläpfer, welcher das ABC des Volleyballs bei den Appenzeller Bären gelernt hat, gewann mit dem TV Amriswil in der Nationalliga A den Schweizermeistertitel. Er hat sich in den letzten Jahren kontinuierlich zum Stammspieler in der NLA gemausert. Gemeinsam streben sie nun in Appenzell nach Erfolgen in der Nationalliga B.

Im folgenden Interview standen die beiden jungen Spieler kurz vor Saisonstart Red und Antwort.

Wie gefällt es Dir bei den Appenzeller Bären?

AS Es gefällt mir sehr gut in diesem Verein. Kenne immer noch viele Leute, da ich ja schon sieben Jahre hier gespielt habe.

MZMir gefällt es sehr gut bei den Appenzeller Bären.

Warum hast Du zu den Bären gewechselt?

AS Ich habe die letzten Jahre voll auf Volleyball gesetzt und es professionell ausgeführt bei Volley Amriswil. Doch im Hinterkopf hatte ich immer noch ein Studium, da der Volleyballsport finanziell nicht sehr lukrativ ist und man auch Verletzungen nicht vorhersehen kann. Somit entschied ich mich, 2010 mit dem Studium zu beginnen. Es war ein guter Zeitpunkt für mich, da ich in der Schweiz mit den verschiedenen Titeln alles schon erlebt hatte. Da das Studium viel Zeit in Anspruch nimmt, wollte ich beim Volleyball kürzer treten. Und somit habe ich mich auf diese Saison entschieden, mich einer NLB-Mannschaft anzuschliessen. Sascha Messmer fragte mich an ob ich Lust hätte wieder zu den Bären zurück zu kehren. Ich sagte zu!

MZSascha Messmer hat mich schon im August des letzten Jahres gefragt ob ich Interesse hätte in Appenzell zu spielen. Es reizte mich sehr diese Chance wahrzunehmen, jedoch hatte ich zu dieser Zeit die Saison schon mit meinem ehemaligen Verein, dem VBC Arbon, geplant. Dieses Jahr kam die Anfrage früher und ich wollte diese Chance nicht ein zweites Mal ausschlagen.



**Bewegung und
gesunde Ernährung**
ist für mich
die beste Medizin

SWICA motiviert Sie für Ihre persönliche Gesundheitsvorsorge in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung mit bis CHF 800.– pro Jahr. Machen Sie mit! Beim Training und bei SWICA. Telefon 0800 80 90 80. www.swica.ch

FÜR DIE BESTE MEDIZIN. HEUTE UND MORGEN.



roman eugster gmbh

Gontenstrasse 4
9050 Appenzell-Gonten

Telefon 071 787 33 63
Natel 079 412 35 62
eugster.parkett@bluewin.ch

Für den Durchblick.....
FROWIN!

ENGEL OPTIK

Fachgeschäft für Augenoptik
F. Mazenauer, 9050 Appenzell
Engelgasse 5, Telefon 071 787 32 66

Wie hast Du Dich im Team eingelebt? Wie gefällt Dir das Team?

AS Ich denke recht gut. Das Team ist sehr offen und ich bin das auch und somit ging das schnell, auch weil ich schon die Meisten kannte.

MZ Ich fühlte mich von Beginn weg gut vom Team aufgenommen. Eine humorvolle, ehrgeizige und routinierte Truppe, von der ich sicher viel profitieren werde. Als Neuling im Team merkt man sofort, was für ein Zusammenhalt in diesem Team herrscht.

Wie gefällt Dir das Training?

AS Ich habe noch nicht so viele Trainings absolviert, aber was ich bis jetzt erlebt habe ist Top.

MZ Die Trainings gefallen mir sehr gut. Sie sind abwechslungsreich, fordernd und intensiv. Für mich persönlich eine willkommene Abwechslung zum abwechslungsreichen, fordernden und intensiven Alltag.

Welches würdest Du als die grossen Unterschiede zu Deiner letzten Station bezeichnen?

AS Volley Amriswil ist momentan die Nummer 1 im Schweizer Volleyball und somit auch sehr professionell. Der Volleyballsport hat da einen anderen Stellenwert, im Dorf kennen einem viele Leute und sprechen dich an wie es läuft oder auch unangenehmere Fragen wie z.B. warum wir verloren haben. Zudem habe ich da an einem Tag soviel trainiert wie bei den Bären in einer Woche. Es ist sehr schwierig, die beiden Clubs zu vergleichen.

MZ Der grösste Unterschied besteht sicherlich darin, dass andere Ziele verfolgt werden. Es wird mehr Aufwand betrieben, um die bestehenden Strukturen beizubehalten. Ein weiterer Unterschied ist die längerfristige Planung, welche bei einem grösseren Verein, wie bei den Bären, sicherlich eine grössere Bedeutung hat.

Was hältst Du von Marco Zehnder?

AS Marco ist als Person und Spieler sehr wertvoll für unser Team. Er bringt mich mit seiner ruhigen und lustigen Art viel zum Lachen. Er hat eine gute Sprungkraft und einen sehr guten Armzug. Ich weiss nicht, warum er in der 2. Liga spielte, denn er kann sicher gut mitspielen in der NLB.

Was hältst Du von Adi Schläpfer?

MZ Adi Schläpfer ist eine aufgestellte Person, die immer wieder einen Spruch auf Lager hat. Der geborene Stürmer zeigt seine positive Einstellung und seinen Ehrgeiz.

Welche Aspekte fallen Dir im Team/Verein besonders positiv auf?

AS Als erstes fällt einem sicher der Vereins- und Teamzusammenhalt auf, der bei den Bären super ist. Zudem macht man auch neben dem Spielfeld etwas miteinander. Und nicht vergessen darf man natürlich das obligatorische Jassen nach den Trainings.

MZ Ich denke, dass die Vereinsleitung mit Ihrer Arbeit einen riesigen Anteil am Funktionieren des Vereins hat. Die Einstellung aller Mitglieder, sich für den Verein einzusetzen fällt besonders positiv auf.



G SCHWEND

BÄCKEREI KONDITOREI RESTAURANT CAFÉ PARTY-SERVICE ST.GALLEN

Gmünder

Spenglerei + Bedachungen GmbH

9057 Weissbad

Tel. 071 799 10 25

Bäckerei-Konditorei Dorflädeli



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

*Spezialitäten
Hefestollen
Appenzeller Biber
Fünf-Pfünder-Brot*

Jeden Sonntag geöffnet!



**Bedachungen
9108 Gonten**

**Gerüstbau · Eternit- und
Schindel Fassaden**

**Kronbergblick
schnider.bedachungen@bluewin.ch
Telefon 071 794 16 09**

Gibt es auch etwas, was Dir im Team/Verein gar nicht passt?

AS Bis jetzt noch nicht, aber ich finde sicher schon noch etwas !

MZ Bis jetzt habe ich noch keine negativen Punkte entdeckt. Ich bin auch nicht die Person die nach negativen Punkten auf die Suche geht, sondern versuche allem positiv entgegenzutreten.

Was erwartest Du persönlich von der nächsten Saison?

AS Ich hoffe, dass ich verletzungsfrei bleibe und mein Niveau halten kann. Zudem will ich sicher die Play-offs erreichen. Und wenn wir dieses Ziel einmal erreicht haben, ist alles möglich.

MZ Mit meinen Erwartungen bin ich noch etwas zurückhaltend. Ich möchte möglichst viel profitieren, dass ich volleyballerisch weiter komme. Zusätzlich möchte ich meine ersten Erfahrungen in der NLB sammeln und ständig persönliche Fortschritte machen.

Was erwartest Du vom Team in der nächsten Saison?

AS Totalen Einsatz bis zum Schluss und dann können wir viel erreichen. Aber ich denke an Einsatz wird es nicht fehlen.

MZ Das mir das Team die Möglichkeit gibt, mich im Volleyball stetig zu verbessern.

Wie sehen Deine Pläne aus? Sportlich wie Privat?

AS Wie erwähnt bin ich die nächsten 3 Jahre in St. Gallen am studieren. Sportlich will ich sicher wieder einmal in die NLA zurück. Zudem will ich im Sommer 2011 mit der Nationalmannschaft an die Studentenolympiade (Universiade) nach China. Weiter kann und will ich noch nicht planen.

MZ Im privaten Bereich lasse ich mich gerne überraschen und nehme alles wie es kommt. Sportlich steht sicher der Volleyballsport im Mittelpunkt. Ich möchte mich verbessern und immer wieder neue Erfahrungen sammeln.

Wo siehst Du dich in 3 Jahren?

AS Schwierige Frage. Ich hoffe, dass ich mein Studium abgeschlossen habe. Im Volleyball hoffe ich wieder in der NLA zu spielen.

MZ Ich sehe mich sicher immer noch im Volleyballsport und kann mir sehr gut vorstellen, dass ich längere Zeit bei den Appenzeller Bären bleiben werde.

Sanitär • Heizung • Haustechnik



Walter Fuchs
CH-9107 Urnäsch



Tel 071 364 15 70
Fax 071 364 26 70
Mail Sanitaer-fuchs@bluewin.ch

Nahrung für den Sehsinn.

augenweiden.ch
Grafik und Fotografie

Karl Koch Möbelhandwerk
9108 Gonten Tel./Fax. 071 794 13 33
www.koch-moebel.ch

- Massivholzmöbel
- Geschenkartikel

Küchen fürs tägliche Leben.
Besuchen Sie unseren Show-Raum am neuen Standort
an der Rütistrasse in Appenzell.

holzin AG | inauen+neff | rütistrasse 49 | 9050 appenzell
tel. 071 780 08 77 | fax 071 780 08 62 | info@holzin.ch | www.holzin.ch

küchenbau schreinerei zimmerei

Unsere Sponsoren

- Hauptsponsoren:** Appenzeller Kantonalbank AG, Appenell
 appenzeller versicherungen AG, Appenzell
 Bischofberger Druck, Appenzell
 Brauerei Locher AG, Appenzell
 sport + mode baumann ag, Appenzell
 swissregiobank AG, Gossau
- Co. Sponsoren:** Die Mobiliar Versicherungen&Vorsorge, Appenzell
 Kühnis Brillen, Appenzell
 Thomas Rusch Bauplanung, Gontenbad
 Getränkediscount Scheidweg, Appenzell
 Elektro Schwizer AG, Appenzell
 Koch AG Strassenbau, Appenzell
 Garage Waldburger, Hundwil
 Breitenmoser Appenzeller Fleischspezialitäten, Appenzell
 EW Technische Betriebe, Appenzell
- Bandenwerbung:** Mosterei Möhl AG, Arbon
 Sanitas Troesch AG, St. Gallen
 bgt Internet AG, Appenzell
 Langenegger Baugeschäft, Appenzell
 Scheidweg - Garage AG, Appenzell

Die **Mobiliar**
Versicherungen & Vorsorge

Naturprodukte aus Appenzell

natürlich und gesund



Walter Metzger

Spezialitäten Metzger (Walter Metzger) | 1020 Oberwil
Kontakt: +41 (0)71 724 14 11 | Fax: +41 (0)71 724 14 14
Spezialitäten Metzger (Walter Metzger) | 1020 Appenzell
Kontakt: +41 (0)71 724 14 11 | Fax: +41 (0)71 724 14 14
Internet: www.walter-metzger.ch

Die Spezialitäten Metzger mit den
vielen Goldmedaillen-Produkten



Appenzeller

Appenzeller-Milch AG | 3050 Burgdorf 4 | 0916 Appenzell
Kontakt: +41 (0)41 400 90 90 | Fax: +41 (0)41 261 84 10
Internet: www.appenzeller-milch.ch

Milchprodukte in ihrer edelsten
Form - echt und natürlich



Walter Catering

Walter Catering | 1020 Burgdorf 4 | 1020 Appenzell
Kontakt: +41 (0)41 261 84 11 | Fax: +41 (0)41 261 84 14
Internet: www.walter-catering.ch

Für kulinarische Höhepunkte bei
allen Ihren Anlässen



San Galä

San Galä Metzgerei AG | 8100 Gasterburg 15 | 8100 St. Gallen
Kontakt: +41 (0)71 312 00 20 | +41 (0)71 312 15 12
Internet: www.san-gala.ch

Ferrets St. Galler Gastermer
Kalbsbraten und Fleischkäse

GOLDBET
TOP
QUALITÄT



Ein herzliches Dankeschön unseren BallSponsoren

Fässler Cafe Appenzell
Restaurant Hof



Appenzell 2
Appenzell 2

G. Kopp GmbH
Pius Schäfler AG
Restaurant Bad Gonten
Garage Gmünder AG
Säntis Romantikhotel
Restaurant Traube Appenzell
Restaurant Eischen Kau
Restaurant Frohe Aussicht Schwende
AXA Winterthur-Versicherung
Elektro Sonderer
Bodenbeläge Eugster Roman



Appenzell
Appenzell
Gonten
Haslen
Appenzell
Appenzell
Appenzell
Weissbad
Appenzell
Appenzell
Appenzell



Restaurant Hargarten
Restaurant, Bäckerei Schäfli
Restaurant Mühleggli
keller automobile ag
Restaurant Rose
Koch & Haas Heizungen
Koller AG Elektro
BBT Koller Guido
Restaurant Kaubad
Schneider Brennstoffe+Transporte
Schnider Bedachungen
Löwen Drogerie
Bäckerei Motzer



Stein AR
Appenzell
Gonten
Gonten
Appenzell
Weissbad
Teufen
Gais
Appenzell
Appenzell
Gonten
Appenzell
Gonten



Streule Haushalt AG
Hotel Appenzell
Öl- und Gasfeuerungen Ulmann
Restaurant Krone Gonten
Apotheke Wild
Kronbergbahn und Restaurant
Schreinerei Zürcher AG
Wild + Partner Heizung/Lüftung



Appenzell
Appenzell
Appenzell
Gonten
Appenzell
Gonten
Gonten
Appenzell

www.golfplatz.ch



gonten
APPENZELL

Golf Einsteigerpaket

- › 15 Golf-Lektionen à 25 Min.
- › Leihschlägerset bis zur Platzreife
- › Erwerb der Platzreife
- › Benützung der 5-Kurzloch-Golfanlage
- › 3 Greenfees nach bestandener Platzreife-Prüfung
- › Attraktives Anschlussangebot
- › 1000 Bälle auf der Driving Range
- › Regel- und Etikettekurs mit Prüfung
- › Benützung der Übungsanlage
- › 9-Loch Übungsrunde vor der Platzreife-Prüfung in Begleitung eines Handicap-Spielers

Für 1 Person

Fr. 980.–

Für 2 Personen* je Fr. 750.–



* Lektionen beim Pro können zusammen oder getrennt stattfinden. (Keine Rückvergütung bei einzelner Teilnahme)

Unsere Gönner

Die folgenden Sponsoren unterstützen die Appenzeller im Jugendbereich:

Physiotherapie Ziel	de Veer Flip	Appenzell
Limones Big Ben Pub	Limone Daniele u. Michele	Appenzell
Neff & Drexel AG	Wetter Markus	Appenzell
Metallbau Loher	Loher Bruno	Appenzell
Zung Design	Glunk Richard	Gais
Rolltech	Klarer Karl	Schönengrund
roland koch innenarchitektur	Koch Roland	Gonten

PHYSIOTHERAPIE ZIEL
 flip de veer dipl sport physiotherapeut tel 071 767 53 52
 adresse 13 9050 appenzell physio.ziel@bluewin.ch

Limone's
 Big Ben Pub - Pizzeria - Caffelounge



Favale Guiseppe		Appenzell
Schrackmann Urs		Gonten
Seitz Karl		Gonten
Restaurant Forelle		Wasserauen
Berghaus Scheidegg	Wenk Henry	Gonten
Restaurant Edelweiss	Familie Dörig	Schwende
Zahnarzt	Bojovic Dragomir	Gonten
Restaurant Mühleggli	Inauen Willy	Gonten
PathFinder-Consulting AG	Koster Bruno	Appenzell
Greenvieh Restaurant Catering	Ulmann Ruedi&Karin	Gonten



keller automobile ag



9108 Gonten - Dorfstrasse 57

Tel. 071 793 40 50

www.kellerautomobile.ch

stop+go - bei uns hat es Ihr Auto gut

Mechanik - Karosserie - Diagnose - Fahrzeugelektrik - Klimaanlage - Reifen - Garantie

Neuwagen Occasionen Reparatur aller Marken



**Hans Mösli
Weissküferei
Drechslerei**

9056 Gais

Tel. 071/793 26 35

Fax 071/793 26 70

www.weisskueferei-moesli.ch

GARAGE

MENET

URNÄSCH



SUBARU

Tel. 071-364 21 88

www.schoenaugarage.ch

„bärenstark - weiter so!“



**SEPP INAUEN AG
SANITÄR HEIZUNGEN**

9108 GONTEN

Tel. 071 794 11 05

Ziele und Einschätzungen des Trainers

Herren 1: Saison der Bestätigung

Letzte Saison hatte das Herren 1 als Aufsteiger in die Nationalliga B nichts zu verlieren und spielte so unbelastet auf. Das Team qualifizierte sich dann aber prompt für die Aufstiegsspiele in die Nationalliga A. In dieser Saison gilt es nun dieses Resultat zu bestätigen. Alles in allem ist die Stimmung im Team auf und neben dem Spielfeld hervorragend. Bleibt zu hoffen, dass die Mannschaft angesichts der dünnen Personaldecke von Ungemach verschont bleibt. Eine ausgeglichene starke NLB-Ostgruppe garantiert eine spannende Saison.

Rückkehr Adi Schläpfer's

Aussenangreifer Walter Regli und Trainer Reto Schadeegg haben das Team nach der Saison verlassen, und hinterliessen grosse Lücken, welche zuerst geschlossen werden mussten. Regli ist es aus familiären Gründen nicht mehr möglich, den Aufwand leisten, welche eine Saison in der NLB mit sich bringt. Reto Schadeegg konzentriert sich in Zukunft ganz auf die Ausbildung der Junioren, damit es nicht mehr lange geht, bis wieder ein Junior aus den eigenen Reihen den Sprung ins Herren 1 schaffen kann.

Dass mit Adi Schläpfer gleich beide entstandenen Lücken in Personalunion geschlossen werden konnten, darf mit Fug und Recht als Glücksfall bezeichnet werden. Viele werden sich daran erinnern, wie er als Junior der Appenzeller Bären nach Amriswil gewechselt hatte, um voll auf die Karte Volleyball zu setzen. Die Erfolge der letzten Jahre geben ihm Recht. Schritt für Schritt hat er sich in der Thurgauer Volleyballhochburg durchgesetzt und sich zu einem der besten Aussenangreifer in der Schweiz gemauert. In der vergangenen Saison hatte er einen wesentlichen Teil dazu beigetragen, dass sein Team den Schweizermeistertitel erobern konnte. Schläpfer wird im Herbst ein Studium beginnen, mit ein Grund, warum er zu seinem Heimclub zurückgekehrt ist. Obwohl es für ihn eine gewaltige Umstellung war sich an die hiesigen Verhältnisse anzugleichen, hat er sich sofort im Team integriert. So musste er sich daran gewöhnen, dass es im Herren 1 jedes Mal nach dem Training zum Kräfteressen beim Jassen kommt, während ihm in Amriswil jeweils Bettruhe verschrieben worden war. Obwohl erst 23-jährig möchte der Steiner viel Verantwortung im Team übernehmen und von seinen Erfahrungen in der NLA etwas weiter geben. So leitet er seit einigen Wochen jeweils einmal pro Woche das Training und unterstützt die Arbeit von Spielertrainer Sascha Messmer mit Rat und Tat.

Äusserst erfreulich für das Team ist auch der zweite Neuzugang für kommende Saison. Marco Zehnder kommt aus Grub und arbeitet in Gais als Oberstufenlehrer. Er fand über den VBC Heiden und VBC Arbon den Weg zu den Appenzeller Bären. Trainer Messmer hat ihn vergangene Saison in der 2.Liga beobachtet und ist froh darüber, dass sich Marco Zehnder für die Herausforderung NLB entschieden hat. Er hofft weiter, dass er dem Club mehrere Jahre erhalten bleibt und so schrittweise sein ganzes Potential ausschöpfen kann. In der ersten Saison wird er sich zuerst noch an den Rhythmus der zweithöchsten Spielklasse gewöhnen müssen. Es hat sich aber schon nach wenigen Trainings gezeigt, dass er auf der Aussen- oder Diagonalposition eine gute Alternative sein wird.

Bewährter Teamkern

Da der Kern des Teams ausser den erwähnten Abgängen zusammengeblieben ist, darf man zuversichtlich auf die kommende Saison blicken. Vor allem Marco Keller, Marc Messmer und Hansruedi Ebeling, welche dem Team unabdingbar zur Verfügung stehen, erleichtern dem Trainer die Arbeit. Auch Thomas Migge bleibt dem Team auf der Mittelposition eine weitere Saison erhalten. Ein persönliches Ziel von ihm ist es, dem ganzen Team und vor allem den jungen Spielern von seiner Erfahrung etwas mitgeben zu können. Das ganze Team hofft, dass auch Juro Simo wieder möglichst oft dabei sein wird,

auch wenn er wegen familiären Pflichten selten am Training teilnehmen kann. Besonders wichtig wird der Einsatz von ihm immer dann, wenn Mitteleangreifer Michi Duft abwesend ist. Auch er ist im Bären team nicht mehr wegzudenken. Da er aber während diesem Jahr die Ausbildung zum Piloten beenden wird, ist er für längere Zeit im Ausland oder im Tessin stationiert.

Mit Beni Krüsi und Ivan Kuster trainieren zwei junge talentierte Spieler regelmässig mit dem Team. Sie werden im Herren 2 Spielerfahrung sammeln. Es ist nur noch eine Frage der Zeit, bis sie den Sprung ins Fanionteam schaffen werden. Besonders bei Beni Krüsi, welcher in der Vorbereitung hervorragend trainiert hat, ist es schade dass er altersbedingt nicht mit beiden Herrenteams auslaufen kann. Martin Frischknecht tritt im Vergleich zu der letzten Saison etwas kürzer, würde dem Team aber im Notfall beistehen.

Sascha Messmer

Die Herren 1 Spieler werden von folgenden persönlichen Sponsoren unterstützt:

Marc Messmer	St. Gallisch Appenzellische Kraftwerke AG, St. Gallen
Marco Zehner	Axa Winterthur, Teufen
	Hairpoint, St. Gallen
Sascha Messmer	Restaurant Traube, Appenzell
	Vorform GmbH, Andwil
Marco Keller	Bäckerei Konditorei 3-Könige, Appenzell
	M. Mazenauer AG, Appenzell
Hansi Ebeling	Restaurant Linde, Appenzell
Adi Schläpfer	Brillehus Diethelm, Teufen



m MAZENAUER AG

9050 Appenzell 9400 Rorschach www.m.mazenauer.ch
071 788 38 28 071 845 38 38 mail@mmazenauer.ch

Herren 1



von links nach rechts: Thomas Migge, Sascha Messmer (Spielertrainer), Marco Keller, Marc Messmer, Adi Schläpfer (Spielertrainer), Hansi Ebeling, Martin Frischknecht, Beni Krüsi, Marco Zehnder
es fehlt: Michael Duft

<u>Datum / Zeit</u>	<u>Heim</u>	<u>Gast</u>	<u>Halle / Ort</u>
02.10.2010 14:00	Herren 1	— Pallavolo Kreuzlingen	Wühre / Appenzell
09.10.2010 18:00	VBC Züri Unterland	— Herren 1	Ruebisbach / Kloten
10.10.2010 18:00	VBC Einsiedeln	— Herren 1	Sporthalle Brül / Einsiedeln
17.10.2010 17:30	Herren 1	— VBC Andwil-Arnegg I	Wühre / Appenzell
23.10.2010 14:00	Volley Amriswil II	— Herren 1	Tellenfeld / Amriswil
30.10.2010 17:30	Herren 1	— TV Lunkhofen	Wühre / Appenzell
06.11.2010 18:00	VBC Galina	— Herren 1	FZ Resch / Schaan
13.11.2010 14:00	Pallavolo Kreuzlingen	— Herren 1	Remisberg / Kreuzlingen
20.11.2010 14:00	Herren 1	— VBC Züri Unterland	Wühre / Appenzell
27.11.2010 17:30	Herren 1	— VBC Einsiedeln	Wühre / Appenzell
04.12.2010 18:00	VBC Andwil-Arnegg I	— Herren 1	Doppelturnhalle Ebnet
11.12.2010 19:00	Herren 1	— Volley Amriswil II	Wühre / Appenzell
18.12.2010 18:00	TV Lunkhofen	— Herren 1	Turnhalle / Lunkhofen
09.01.2011 18:00	Herren 1	— VBC Galina	Wühre / Appenzell

GARAGE WALDBURGER HUNDWIL

Telefon 071/367 14 14
www.garagewaldburger.ch

PHYSIOTHERAPIE ZIEL

flip de veer dipl sport physiotherapeut tel 071 787 53 52
zielstrasse 13 9050 appenzell physio.ziel@bluewin.ch



Ziele und Einschätzungen des Trainers

Damen 1: Mit Kontinuität zum Erfolg

Die Bärinnen starten mit nahezu unverändertem Kader in die neue Saison. Sascha Messmer möchte in seiner zehnten Saison als Trainer des Damen 1 an die Erfolge der vergangenen Saison anknüpfen. Dass ein Spitzenplatz in der 1. Liga kein Selbstläufer wird, weiss das Team aus Erfahrung.

Kaum zu glauben, aber tatsächlich ist es der Fall, dass keine einzige Spielerin auf die neue Saison hin den VBC Appenzell-Gonten verlassen hat. Eine überaus bemerkenswerte Begebenheit, bedenkt man die schnelllebige Gesellschaft in der heutigen Zeit und die vielen Angebote, die einem zur Verfügung stehen. Viele andere Vereine schauen wehmütig nach Appenzell, wenn es um die Kontinuität des Fanionteams geht. Müssen doch viele Clubs Saison für Saison nach neuen Spielerinnen Umschau halten. Ein untrügliches Zeichen also, dass es stimmt im Team. Dies obwohl es sich weder altersmässig noch charakterlich um eine homogene Truppe handelt. Nebst den Spielerinnen übernimmt das Trainergespann Sascha Messmer/Dani Schudt einen wichtigen Part im Team. Die unkomplizierte Zusammenarbeit mit Co-Trainer Schudt ist für Messmer eine enorme Unterstützung. Sie macht erst möglich, dass Sascha Messmer in Doppelfunktion im Herren 1 und Damen 1 amten kann. Der ehemalige Spitzenspieler Schudt fügt sich einerseits der Philosophie von Messmer, andererseits bringt er mit ausgefallenen Trainingsmethoden immer wieder neue Impulse ins Team.

Angriffspower in der Mitte

Trotz fast unverändertem Team geht den Trainern die Arbeit nicht aus. Stillstand heisst Rückschritt – wie man doch so schön sagt. Nach der unerwarteten Qualifikation für die Play Offs vergangene Saison setzt das Team nun alles daran dieses Resultat zu bestätigen, was unter den gegebenen Umständen kein leichtes Unterfangen werden könnte. So muss Tanja Frischknecht, welche nach neun Jahren Damen 1 ins zweite Damenteam gewechselt hat, ersetzt werden. Messmer verzichtet nur sehr ungern auf die Mitteangreiferin, war sie doch eine der Spielerinnen, welche taktische Anweisungen durch den Coach sofort in die Tat umsetzen konnte. Nebst Catiana Baumgartner, welche sich zur Zeit wegen Knieproblemen noch mit Physiotherapie und Krafttraining herumschlägt, versucht Odile Hanimann die Lücke auf der Mitteposition zu schliessen. Sie stiess Mitte der letzten Saison zum Team und hat sich sofort gut eingelebt. Mit ihren kraftvollen Angriffen über die Mitte hat sie schon manch einen Zuschauer in Erstaunen versetzt. Schafft sie es auch noch die Philosophie des Trainers zu verinnerlichen, wird sie eine tragende Rolle im Team übernehmen. Bleibt zu hoffen, dass Catiana Baumgartner bis zum Saisonstart wieder einsetzbar ist, ansonsten steht mit Eva Maria Schneider eine junge Spielerin aus Herisau in den Startlöchern. Wenn möglich soll sie aber Schritt für Schritt ans Damen 1 heran geführt werden, und deshalb zuerst im Damen 2 Spielerfahrung sammeln. Macht sie aber weiterhin solche Fortschritte wie in den vergangenen vier Monaten, ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis sie in der Nationalliga aufläuft.

Herausforderung Annahme

Die vielleicht beste Annahme in der Liga wird in dieser Spielzeit auf den Prüfstand gestellt. Da Regula Streule im Frühjahr Nachwuchs erwartet, wird sie dem Team nur noch teilweise zur Verfügung stehen. Sie übernahm in den vergangenen Jahren sehr viel Verantwortung in der Annahme und verliert mit ihrer Ruhe und Sicherheit im Spielaufbau dem ganzen Team viel Stabilität. Es liegt nun nebst den arrivierten Annahmespielerinnen Regina Schnellli und Irene Brühwiler an den beiden eigenen Juniorinnen Debora Etter und Danica Kölbener mehr Verantwortung zu übernehmen und die Babypause von der angestammten Libera „vergessen zu machen“.

Luxusproblem Zuspield

Während die Ersatzbank auf den Angriffspositionen relativ dünn besetzt ist, hat das Team auf der Zuspieldposition eine komfortable Konstellation. Einerseits verteilt Stephanie Ruef, Kapitän und Konstanz in Person auch heuer wieder die Bälle der Innerrhoderinnen, andererseits hat die Juniorin Noemi Jacober den Sprung in die Nationalliga endgültig geschafft. Sollte eine der beiden ausfallen, hätten die Bärinnen zudem mit Erika Roth einen Routinier im Köcher, welcher vom Damen 2 nachrücken könnte. Auf der Diagonalposition wird Astride Bischof ihre Angriffe zum Besten geben. Im Vergleich zum Vorjahr wird sie auch über den Rückraum zum Zug kommen. Die für Damenteamen ungewöhnliche Angriffsvariante soll das Angriffsspiel der Bärinnen noch unberechenbar

Sascha Messmer

Die Damen Spielerinnen werden von folgenden persönlichen Sponsoren unterstützt:

Debora Etter	Limones Big Ben Pub, Appenzell
Irene Brühwiler	Brühwiler Bauunternehmung, Oberbüren
Danica Kölbener	Drehrestaurant Hoher Kasten, Brülisau
	sport+mode baumann, Appenzell
	Autospritzwerk Manser, Appenzell
Regina Schnellli	Gasthof zum Hirschen, Gais
Catiana Baumgartner	Sepp Fässler AG, Appenzell
Noemi Jacober	Medilens AG, St. Gallen

Damen 1



Hinten: Sascha Messmer (Trainer), Danica Kölbener, Eva Maria Schneider, Regina Schnell, Odile Hanimann, Catiana Baumgartner, Dani Schudt (Assistenztrainer)

vorne: Irene Brühwiler, Astride Bischof, Debora Etter, Stephanie Ruef, Regula Streule, Noemi Jacober

<u>Datum / Zeit</u>	<u>Heim</u>	<u>Gast</u>	<u>Halle / Ort</u>
02.10.2010 17:00	STV ST. Gallen	— Damen 1	Alte Kreuzbleiche / SG
09.10.2010 13:30	Damen 1	— VBC Kanti Baden	Wühre / Appenzell
16.10.2010 18:00	TSV Jona II	— Damen 1	Rain / Jona
20.10.2010 20:30	Damen 1	— Volley Toggenburg II	Oberstufenzentrum
31.10.2010 17:00	VBC Andwil-Arnegg	— Damen 1	Doppelturnhalle Ebnet
04.11.2010 20:30	Damen 1	— VBC Voléro Zürich II	Wühre / Appenzell
13.11.2010 18:00	VBC Züri Unterland	— Damen 1	Ruebisbach / Kloten
20.11.2010 18:00	VBC Chur	— Damen 1	Sportanlage Sand / Chur
27.11.2010 15:00	Damen 1	— VC Kanti Schaffhausen II	Wühre / Appenzell
05.12.2010 17:30	Damen 1	— STV ST. Gallen	Gymi / Appenzell
11.12.2010 15:00	VBC Kanti Baden	— Damen 1	Kantonsschule 2 / Baden
16.12.2010 20:30	Damen 1	— TSV Jona II	Wühre / Appenzell
08.01.2011 13:30	Volley Toggenburg II	— Damen 1	Kantonsschule / Wattwil
16.01.2011 15:00	Damen 1	— VBC Andwil-Arnegg	Wühre / Appenzell
21.01.2011 20:15	VBC Voléro Zürich II	— Damen 1	Im Birch / Zürich
30.01.2011 15:00	Damen 1	— VBC Züri Unterland	Wühre / Appenzell
05.02.2011 13:30	Damen 1	— VBC Chur	Wühre / Appenzell
12.02.2011 14:00	VC Kanti Schaffhausen II	— Damen 1	SH-Schweizersbild

Damen 2

Endspurt – nur noch wenige Wochen bis zum ersten Spiel. Unsere 15-köpfige Mannschaft legt sich noch einmal so richtig ins Zeug.

In diesem Jahr sind viele neue Spielerinnen dazu gestossen und bringen frischen Wind ins Team. Tanja Frischknecht kehrte dem Damen 1 den Rücken und von den Juniorinnen schlossen einige zu uns auf. Auch die Rückkehrerinnen, Erika Marty, Madeleine Ruef, Dominique Bigler und Eva-Maria Schneider als Neuzugängerin sind unter uns zu finden. Mit Fernanda Fischli aus Brasilien schwingt sogar noch ein bisschen Internationalität mit. Das Trainergespann Catiana Baumgartner und Spielertrainerin Lucrezia Kuster wurden Mitte Mai durch den neuen Trainer Marco Keller abgelöst, womit das Team komplett ist. Marco hat den Schwerpunkt der Trainings auf den Service und die Annahme gelegt. Da wir nur einmal in der Woche Training haben, strengen wir uns besonders an und versuchen unsere Schwächen auszumerzen. In der kurzen Zeit, in der wir jetzt zusammen trainieren, war und wird uns besonders wichtig sein, dass wir einander besser kennen lernen. Je schneller wir uns aneinander gewöhnen und verstehen, um so erfolgreicher können wir auf dem Feld agieren und aufeinander reagieren.

Erreichen möchten wir einen Platz im vorderen Mittelfeld. Als Aufsteiger erhoffen wir uns die nötige Lockerheit und die Freude am Volleyball von der letzten Saison mitzunehmen. Ausfälle von Spielerinnen könnten das Erreichen des gesetzten Ziels erschweren. Jetzt schon dürfen wir uns über zwei glückliche Schwangere freuen, wir hoffen jedoch, dass sie sich möglichst bald wieder aktiv dem Team anschliessen können. Leider fallen auch einige Spielerinnen aus, weil sich ihre Arbeitszeiten als hinderlich erweisen. Glücklicherweise können wir mit einem breiten Kader in die Saison starten. Ausserdem haben wir viele Möglichkeiten unterschiedliche Fähigkeiten entsprechend vielseitig einzusetzen. Mit einem so grossen Team ist es immer abwechslungsreich und der Unterhaltungswert kommt bestimmt auch nicht zu kurz.

Eva-Maria Schneider

LANGENAUER

der **MALER** in **URNÄSCH**

- Neubauten
- Umbauten
- Renovationen

Langenauer
Malergeschäft
9107 Urnäsch
Tel. 071 364 17 56
Fax 071 364 25 19

Damen 2



Hinten: Marco Keller (Trainer) , Dominique Bigler, Michaela Baumann, Jasmin Stamm, Michele Kölbener, Silvia Nef, Bruno Rusch (Präsident)

Vorne: Daria Hörler, Lucrezia Kuster, Monika Fässler, Fernanda Fischli, Eva Maria Schneider

Es fehlen: Alessia Kölbener, Erika Roth, Madeleine Ruef, Valeria Hörler, Tanja Frischknecht

<u>Datum / Zeit</u>	<u>Heim</u>	<u>Gast</u>	<u>Halle / Ort</u>
25.10.2010 20:15	Goldach Volley 1	— Damen 2	Bachfeld / Goldach
03.11.2010 20:30	Damen 2	— Volley Amriswil 2	Oberstufenzentrum
11.11.2010 20:30	Damen 2	— Volley Toggenburg 4	Wühre / Appenzell
20.11.2010 18:00	STV St. Gallen 3	— Damen 2	Alte Kreuzbleiche / SG
25.11.2010 20:30	Pallavolo Kreuzlingen 2	— Damen 2	Remisberg / Kreuzlingen
05.12.2010 15:30	Damen 2	— VBC Andwil-Arnegg 2	Gymi / Appenzell
11.12.2010 14:00	Rheno Volleyball 1	— Damen 2	Blattacker / Heerbrugg
09.01.2011 18:00	Damen 2	— Goldach Volley 1	Wühre / Appenzell
15.01.2011 13:00	Volley Amriswil 2	— Damen 2	Freiestrasse / Amriswil
28.01.2011 20:30	Volley Toggenburg 4	— Damen 2	Gill / Ebnet Kappel
05.02.2011 15:30	Damen 2	— STV St. Gallen 3	Wühre / Appenzell
27.02.2011 13:00	Damen 2	— Pallavolo Kreuzlingen 2	Wühre / Appenzell
05.03.2011 16:00	VBC Andwil-Arnegg 2	— Damen 2	Doppelturnhalle Ebnet
13.03.2011 15:00	Damen 2	— Rheno Volleyball 1	Wühre / Appenzell

Herren 2

Die 2. Herrenmannschaft der Bären geht mit vollem Elan in die kommende 2. Liga Saison. Das 10-köpfige Team hat die Abgänge von Spielertrainer Hari Walz, sowie den beiden Junioren aus Rheno durch Spieler aus den eigenen Reihen kompensieren können. Aus dem Herren 3 ist Reto Preisig dazu gestossen, und mit Daniel Reifler kommt ein alter Bekannter zurück. Diese Saison ist auch Benjamin Krüsi nach einer Pause als Snowboardlehrer und Raphael Streule nach seinem Kreuzbandriss wieder voll dabei. Samuel Stricker leistet noch seinen Heimatdienst, ist aber auf die zweite Saisonhälfte zurück. Das Training hat Hansruedi Ebeling übernommen. Sein Ziel ist es, die Junioren Ivan Kuster, David Hauri, Luka Schadegg und Daniel Oliveira ins Team zu integrieren. Dies vor allem in den Trainings, und wenn die Leistung stimmt auch im Wettkampf.

Das sportliche Mannschaftsziel lautet in der Liga zu bestehen. Im Weiteren soll eine gute Kameradschaft und das Clubleben gepflegt werden. Was wir am Wiler-Cup schon einmal testeten. Der 4. Platz zeigte uns, dass unsere Vorgaben in Griffweite sind. Bis zum Saisonstart wird aber noch der eine oder andere Schweisstropfen nötig sein. Dennoch freuen wir uns auf eine spannende Meisterschaft 2010/2011.

**fenster
dörig**

Holz-Metall-Fenster • Kunststoff-Fenster



Fenster Dörig AG, 9050 Appenzell
Telefon 071 787 87 80, Fax 071 787 18 72

**alles für
den gesunden
schlaf**

- luftbetten
- natura-betten
- happy-matratzen
- bico-matratzen
- daunenduvets
- tempur-schlafkissen

markus manser 

gontenstr. 15 · 9050 appenzell · t 071 787 30 11

Herren 2



Hinten: Raphael Streule, Reto Preisig, David Hauri, Luca Schadegg
 vorne: Bruno Rusch (Präsident), Roman Manser, Mario Waldburger, Dominik Messmer, Ivan Kuster, Hansi Ebeling
 ganz vorne: Beni Krüsi, Khamla Vilaysane

<u>Datum / Zeit</u>	<u>Heim</u>	<u>Gast</u>	<u>Halle / Ort</u>
02.10.2010 18:00	VBC Frauenfeld 1	— Herren 2	Oberwiesen / Frauenfeld
30.10.2010 15:00	Herren 2	— Volley Amriswil 3	Wühre / Appenzell
06.11.2010 14:00	STV St. Gallen 1	— Herren 2	Alte Kreuzbleiche / SG
10.11.2010 20:45	Herren 2	— Rheno Volleyball 1	Oberstufenzentrum
20.11.2010 16:00	VBC Arbon 1	— Herren 2	Bergli / Arbon
27.11.2010 13:00	Herren 2	— VC Smash Winterthur 2	Wühre / Appenzell
04.12.2010 16:00	STV Wil 1	— Herren 2	Klosterweg / Wil
11.12.2010 16:00	Herren 2	— Volley Bütschwil 1	Wühre / Appenzell
18.12.2010 15:30	VBC Wittenbach 1	— Herren 2	OZ Grünau / Wittenbach
16.01.2011 13:00	Herren 2	— VBC Frauenfeld 1	Wühre / Appenzell
23.01.2011 13:00	Volley Amriswil 3	— Herren 2	Tellenfeld / Amriswil
30.01.2011 13:00	Herren 2	— STV St. Gallen 1	Wühre / Appenzell
05.02.2011 16:00	Rheno Volleyball 1	— Herren 2	Blattacker / Heerbrugg
09.02.2011 20:45	Herren 2	— VBC Arbon 1	Oberstufenzentrum
20.02.2011 16:00	VC Smash Winterthur 2	— Herren 2	Steinacker / Winterthur
27.02.2011 15:00	Herren 2	— STV Wil 1	Wühre / Appenzell
05.03.2011 15:00	Volley Bütschwil 1	— Herren 2	Breite / Bütschwil
13.03.2011 13:00	Herren 2	— VBC Wittenbach 1	Wühre / Appenzell

Herren 3

Durch den Rückzug von Fritz Küng und dem Wunsch des Vereins, jenen jungen Spielern eine Einsatzmöglichkeit zu geben, welche in keiner Juniorenmannschaft eine leistungsgerechte Einteilung finden, startet das Herren 3 kommende Saison in der 4. Liga.

Die Schwierigkeiten eines H3 Trainers ist es, den Spagat zwischen genügend Einsatzzeiten für verdiente Clubmitglieder und motivierten Junioren zu schaffen.

Auch ist abzuwarten wie der Trainingsbesuch sich auf das Mannschaftsgefüge auswirkt, da in der 3. Mannschaft immer mal einige Spieler fehlen.

Besonders gespannt bin ich immer auf Spieler, mit welchen ich noch nie zusammen gespielt habe.

Der erste Eindruck von der Zusammensetzung des Teams ist sehr positiv: gut ausgebildete Junioren, arrivierte Spieler mit technischem Potential und unverwüsthliche Kämpfer, welche technische Mängel mit hohem Einsatz wettmachen, ergänzen sich.

Training

In den verbleibenden Trainings bis Saisonstart steht die Aufstellung und damit der Spielrhythmus im Vordergrund.

Die Trainings werden eine grosse Intensität aufweisen, um den jungen Spielern den harten Weg in höhere Mannschaften bereits im H3 aufzuzeigen.

Ziele

Das Ziel soll sein, dass jeder Spieler am Ende der Saison zu sich sagen kann: Ich konnte vom Einsatz im H3 profitieren!

Als Mannschaftsziel sehe ich den Einsatz fürs Team im Vordergrund, während eigene Wünsche als 2. Priorität betrachtet werden sollten.

In der Rangliste sollte ein Platz im vorderen Drittel möglich sein.

Hari Walz



**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

Herren 3



Hinten: Ivan Kuster, David Hauri, Reto Dörig, Bruno Rusch
 vorne: Will Kölbener, Hari Walz (Spielertrainer), Luka Schadegg, Lukas Baumann
 es fehlen: Patrick Manini, Daniel Oliveira, Adrian Baumann

<u>Datum / Zeit</u>	<u>Heim</u>	<u>Gast</u>	<u>Halle / Ort</u>
18.09.2010 16:00	STV St. Gallen 3	— Herren 3	Alte Kreuzbleiche / SG
08.10.2010 20:30	Herren 3	— VBC Heiden	TH Brülisau
22.10.2010 20:30	Herren 3	— Volley Speicher	TH Brülisau
05.11.2010 20:30	Herren 3	— Audax SSC 2	TH Brülisau
14.11.2010 16:00	Rheno Volleyball 2	— Herren 3	Blattacker / Heerbrugg
04.12.2010 16:00	Goldach Volley 1	— Herren 3	Bachfeld / Goldach
12.12.2010 14:00	Volleyball-Club Neckertal	— Herren 3	Haselacker
07.01.2011 20:30	Herren 3	— STV St. Gallen 3	TH Brülisau
11.01.2011 20:45	VBC Heiden	— Herren 3	Gerbe / Heiden
18.01.2011 20:30	Volley Speicher	— Herren 3	Zentralschulhaus / Speicher
28.01.2011 20:30	Herren 3	— Goldach Volley 1	TH Brülisau
05.02.2011 17:00	Herren 3	— Volleyball-Club Neckertal	Wühre / Appenzell
11.02.2011 20:30	Herren 3	— Rheno Volleyball 2	TH Brülisau
19.02.2011 17:00	Audax SSC 2	— Herren 3	Freistrasse / Amriswil

Damen U22

Seit längerem eine verschworene und treue Truppe

Die Trainerin der U22 Damen, Stefanie Ruef kann seit mindestens drei Jahren auf eine verschworene Truppe zurückgreifen. Viele Spielerinnen, der eiserne Kern sozusagen, sind schon lange dabei und somit der Mannschaft treu. Auf diese Saison hin arbeiten Einzelne auch vermehrt im Verein mit (Schiri, Trainier etc.).

Sicherlich sind jedes Jahr vereinzelte Abgänge verzeichnen, im Gegenzug kommen aber auch immer wieder einzelne Spielerinnen dazu. Beweggründe dazu können sein: Auslandaufenthalt vorbei, Spass wieder erlangt, Jüngere aus den unteren Teams und viele mehr. Dank der neuen Jahrgangsregelung können zwei Spielerinnen noch länger in der Mannschaft bleiben. So besteht das Team nun aus 13 motivierten Spielerinnen, die sich auf die neue Saison freuen. Das Team trainiert einmal wöchentlich und hofft sich in der 3. Stärkeklasse etablieren zu können. Gerne würde man mal den Schritt in die 2. Klasse schaffen. Ob dafür aber das eine Training pro Woche reicht?! Man wird es sehen.

Der Spass am Spiel und das Pflegen der Kameradschaft stehen bei uns im Vordergrund.

Stefanie Ruef



KOCH

KOCH & CO. APPENZELL

STRASSEN- & TIEFBAU
KIES- & BETONWERK
RÜCKBAU

**Mit uns machen Sie
den entscheidenden
Punkt.**

Industriestrasse 15
CH-9050 Appenzell
TEL 071 788 39 10
FAX 071 788 39 11
info@koch-appenzell.ch

Damen U22



Hinten: Myriam Baumann, Simona Baumann, Ramona Kölbener, Bernana Canic, Jasmin Schefer, Stephanie Ruef (Trainerin)

Vorne: Fabienne Waldmeier, Sabina Canic, Vera Dragomirovic, Marion Ineichen

es fehlen: Ivana Schönenberger, Michèle Kölbener, Andrina Schadegg, Melanie Wyder, Melanie Barcan

Datum / Zeit

Heim

Gast

Halle / Ort

12.09.2010 15:00 **Damen U22**
 21.09.2010 20:15 Volley Uzwil 2
 30.10.2010 17:00 **Damen U22**
 05.11.2010 20:30 VBC Herisau
 07.11.2010 15:00 **Damen U22**
 21.11.2010 15:00 STV St. Gallen 2

— VBC Tobel
 — **Damen U22**
 — Volley Bütschwil 2
 — **Damen U22**
 — Volley Kirchberg
 — **Damen U22**

Wühre / Appenzell
 Neuhof / Uzwil
 Wühre / Appenzell
 Sportzentrum / Herisau
 Wühre / Appenzell
 Alte Kreuzbleiche / SG



Ellen + Albert Möslер
 Hauptgasse 13
 9050 Appenzell
 Tel. 071 787 13 17
 Fax 071 787 13 61
 Tel. Privat 071 787 19 89

Spezialgeschäft für:

- Käse
- Früchte
- Gemüse
- Weine
- Spirituosen





Markus Fritsche
Möserwies 5B
9050 Appenzell
079 327 37 36

Herren U19

Mit einem stark verjüngten Team starten die Junioren B der Appenzeller Bären in der 2. Stärkeklasse in die Vorrunde der Saison 10/11. Das junge Team, geführt durch die beiden Routiniers David Hauri und Daniel Olivera möchte im Kampf um die vorderen Plätze mithalten. Die beiden ehemaligen SAR-Spieler sollen das Spiel lenken und die jungen Spieler führen.

Ein grosser Erfolg wäre ein Aufstieg in die 1. Stärkeklasse, um sich in der Rückrunde mit den Spitzenteams aus Amriswil, Andwil und Frauenfeld messen zu können. Am Vorbereitungsturnier in Wil wird das Team nochmals an der taktischen Feinabstimmung arbeiten, um dann Ende September die Meisterschaft mit einem sicheren System und voll Elan aufnehmen zu können.

Einen ersten Höhepunkt erlebten die Spieler im Trainingslager in Davos. Mit viel Eifer wurde zweimal täglich trainiert und weder Muskelkater noch kurze Nächte mochten die Stimmung trüben.

Reto Schadegg

Tradition und Qualität

B Breitenmoser
appenzeller fleischspezialitäten

Im Anker | 9053 Teufen | Tel. 071 333 27 55

Am Dorfplatz | 9056 Gais | Tel. 071 790 04 26

Im Spar-Markt | 9050 Appenzell | Tel. 071 780 08 01

www.breitenmoser-metzgerei.ch

Herren U19



Hinten: Bruno Rusch (Präsident), David Hauri, Simon Neff, Yannick Koster, Andrin Reifler, Manuel Eicher, Reto Schadegg (Trainer)

Vorne: Jan Fritsche, Dominik Eicher

Es fehlen: Daniel Oliveira, Samuel Quni

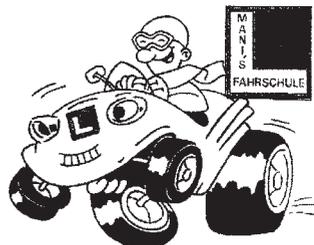
<u>Datum / Zeit</u>	<u>Heim</u>	<u>Gast</u>	<u>Halle / Ort</u>
12.09.2010 13:00	Herren U19	— VBG Klettgau	Wühre / Appenzell
26.09.2010 13:00	Herren U19	— VB Steinach	Wühre / Appenzell
30.10.2010 14:00	STV Wil	— Herren U19	Klosterweg / Wil
07.11.2010 15:00	Talent School Amriswil	— Herren U19	Tellenfeld / Amriswil

FAHRSCHULE MANFRED NIEDERER

Theorie- und VK-Unterricht
Mo und Do von 19.00 - 21.00 Uhr
ohne Voranmeldung

Zielstrasse 8
9050 Appenzell

☎ 071/787 41 53
Natel 079/ 414 30 35



Mini Herren Stein

Die Trainingsgruppe in Stein, unter der Leitung von Luka Schadegg, startet in die zweite Volleyballsaison. Die altersdurchmischte Gruppe mit Spielern aus Stein, Hundwil, Waldstatt und Herisau umfasst neun motivierte Jungs, die das Volleyball spielen erlernen möchten.

In den wöchentlichen Trainings am Montagabend wird an der Technik gefeilt und an der Kondition gearbeitet. Mit vielen Wettkampfspielen wird im Training für Stimmung und Spass gesorgt.

Für die Spieler gilt es in diesem Jahr den Schritt vom Minivolleyball 4:4 zum Spiel 6:6 auf dem Originalfeld zu erlernen. Die Miniturniere im November, Dezember und Februar werden die Höhepunkte in der Saison 10/11 sein. Das Team möchte sich dort mit guten Resultaten für den Final in St.Gallen qualifizieren.

Luka Schadegg

**sport + mode
baumann**

Weissbadstrasse 4

9050 Appenzell

Tel. 071 787 35 45

Fax 071 787 14 89

sport-baumann@swissonline.ch

Mini Herren Stein



Hinten: Lukas Müller , Samuel Quni, Tobias Stricker, Cedric Helfenberger, Luka Schadegg (Trainer)
vorne: Oliver Hirzel, Adrian Knöpfel, Renato Hinrichs, Lukas Heeb
es fehlen: Luca Wohlgemuth, Moreno Knöpfel

**Fordern Sie uns
und unsere Kreativität**

Wir entwickeln und realisieren mit Ihnen einzigartige Lösungen mit allerhöchsten Qualitätsansprüchen und beantworten nahezu alle Fragen rund ums Metall.
Wir fühlen uns der langjährigen Tradition unseres Unternehmens verpflichtet.



Bruno Loher mit seinem Team


Metallbau Gontenbad AG

9050 Appenzell 071 787 51 87
www.gontenbad.ch

Die Empfehlung für:

- Renovationen
- Umbauten
- Neubauten
- Planungen

Tel. 071 364 13 62

Fax 071 364 13 85

Werner Knöpfel



Holzbau - Sägerei



SÄGEREIWERK FÄSSLER

Sägerei Fässler

9108 Gonten

Tel. 071/7941219



„Bis willkomm“

Peter und Ursi Nussbaumer

Riedstrasse 13, 9050 Appenzell

071 787 15 07

stossplatz-appenzell@bluewin.ch

Digital-Foto Schnelldruck (Appenzell)

Bei uns finden Sie nicht nur digitale Kameras und deren Zubehör, sondern auch eine digitale Fotodruckstation, die alles druckt, was Sie irgendwo und irgendwie gespeichert haben



DAB Hören Sie Musigwelle, Swiss Jazz, Pop und Classic überall mit unseren DAB- Digitalradios

expert  **Neff+Drexel**

Langgasse 14 9056 Gais 071/790 02 71 neff.drexel@ainet.ch
Gaiserstr. 2 9060 Appenzell 071/787 26 47 www.neff-drexel.ch

multimedia installationen beschallungen projektion

Damen U19



Hinten: Simone Bigler, Janica Fässler, Adriana Hörler, Sonja Schürpf, Irina Stefani, Jolanda Baumann, Julia Kern, Christa Ottiger, Ladina Dörig, Emine Besula, Leonie Breitenmoser, Leonie Hofstetter, Tamara Baumann, Selina Haueis, Chantal Hofstetter
 Trainer: Lucrezia Kuster, Will Kölbener
 Es fehlen: Sandra Scheiwiller, Simone Köfer, Anita Fuchs, Elena Good

<u>Datum / Zeit</u>	<u>Heim</u>	<u>Gast</u>	<u>Halle / Ort</u>
26.09.2010 15:00	Damen U19	– VBC Andwil-Arnegg 1	Wühre / Appenzell
06.11.2010 14:00	STV St. Gallen 2	– Damen U19	Alte Kreuzbleiche / SG
07.11.2010 13:00	Damen U19	– Volley Toggenburg	Wühre / Appenzell
21.11.2010 15:00	VBC Andwil-Arnegg 2	– Damen U19	Doppeltturnhalle Ebnet

Bäckerei-Conditorei
A. Dörig
 Löwen
 9108 Gonten/Al
 ond nebes wot eefach mosch probiere, ösen feine Becke - Zmorge.
 Tel 071 794 11 09



NEW *ix35*

Der neue **Hyundai ix35**,
ein neuer Massstab in der Welt der SUVs.
ab netto CHF 32'490.--
(ix35 2.0 Style 4WD)



Kizashi

Der neue **Suzuki Kizashi**,
die Exklusivität der Mittelklasse.
ab netto CHF 39'990.--
(Kizashi 2.4 TOP 4WD)

Ihr Partner für **HYUNDAI** und **SUZUKI** im Appenzellerland.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



weier auto ag

thomas holderegger, rinkenschach 39, 9050 appenzell
telefon 071 787 15 18, www.weiergarage.ch



sehvorteil



Service – Ass

Kühnis – Ihr Spezialist für Kontaktlinsen, Sportbrillen
und Augenoptik. Nutzen Sie unsere kompetente
Beratung – wir freuen uns auf Sie!

Kühnis Brillen
Appenzell · Zielstrasse 19
Tel. 071 780 03 50

Altstätten · Buchs · Gossau · Heerbrugg · Pizolpark Mels · Widnau · www.kuehnis-optik.ch

Plausch Mixed Gonten



Hinten: Ilnaz Schwizer, Harald Sprenger, Karl Koch, Daniela Brülisauer
 vorne: Maria Hörler, Remo Koller, Ruth Messmer (Trainerin)
 es fehlen: Bruno Hörler, Beatrice Kölbener, Monika Fässler, Michèle Kölbener, Alessia Kölbener

roland koch
innenarchitektur 
 INNENARCHITEKTUR UND INTERIÖRDESIGN

dorfstr.19 | 9108 gonten | fon: 071 794 10 92 | natel: 078 745 78 88
 www.koch-innenarchitektur.ch | info@koch-innenarchitektur.ch

LIMONE'S
 Big Ben Pub - Pizzeria - Caffelounge

www.limone-bigben.ch
 info@limone-bigben.ch

Benettonstrasse 6
 CH-8060 Appenzell A.O.



ELEKTRO SCHWIZER AG

Tel. 071 787 48 28

Gebäudeautomation Telefonanlagen
Photovoltaik

www.elektro-schwizer.ch

Seien Sie versichert.

**Was immer sie auch vorhaben,
egal was passiert:
Zurich ist ganz in Ihrer Nähe.**



Zürich Versicherungs-
Gesellschaft AG
Generalagentur
Heidi Kölbener
Zielstrasse 1
9050 Appenzell
Telefon 071 788 37 35
heidi.koelbener@zurich.ch

Zurich HelpPoint®

Weil Sie uns wichtig sind.



Because change happenz®

Mini Schwende



Hinten: Leandra Hehli (1), Sara Stalder (4), Stefanie Gmünder (11), Andrina Parpan (9)
 vorne: Katja Signer (2), Nicole Hänggi (5), Karin Fässler (3), Reto Schadegg (Trainer)

Mini Schwende

Zehn junge Spielerinnen im Primarschulalter trainieren jeden Dienstag in der Turnhalle in Schwende. Es wird gepasst, gesmasht, gehechtet, gelacht....

Die Spielerinnen freuen sich auf die neue Saison, denn recht viele Volleyballgrundgesten klappen schon gut. Erfreulich ist, dass einige Girls schon das zweite oder dritte Jahr dabei sind. Neben dem Zusammensein und dem Spass setzen wir uns als Ziel das Erreichen des Finalwochenendes des RVNO Minivolleyballturniers in St.Gallen.

Unsere Meisterschaft findet an drei Sonntagen auf dem Kleinfeld 4:4 statt. Mit guten Leistungen könnten wir uns für den Final im Februar 2011 qualifizieren.

Für zusätzlichen Ansporn sorgt auch immer wieder die nachgestellte Frage: Wer kann als nächste Spielerin zu den Juniorinnen wechseln, dort mittrainieren und bekommt eine richtige Spielerinnenlizenz von Swiss Volley?

Reto Schadegg

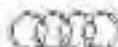


Mein Handy-Abo habe ich
schon öfters gewechselt.

Meine Garage nie.



Service



Audi



SEAT



Nutzfahrzeuge



FERRARI



City-Garage AG

Zürcher Str. 162

9001 St.Gallen

Tel. 071 274 80 74

Porsche Zentrum

Langgasse 106

Occasions-Zentrum

Zürcher Str. 505

Autozubehör

Zürcher Str. 164

Parkgarage + Europcar

St.Leonhard-Str. 35

weitere Filialen in: Goldach, Helder, Wil, Rickenbach

www.city-garage.ch

Mini Donnerstag Appenzell



Hinten: Cédrine, Svenja, Noëmi, Rahel, Kim, Jil
Vorne: Lena, Svenja, Jana, Sina, Sara, Nadja
Es fehlen: Marina, Jasmin, Fabienne, Ajana

Die Minis von Appenzell starten mit einer Gruppe von ca. 16 Mädchen in die Saison. Dabei ist es Ziel, die Freude am Volleyball und Teamgeist zu entwickeln. Eine Vielfalt von Techniken und Taktiken werden erlernt und verbessert. Auch an Koordination und Kondition wird gearbeitet werden. Während der Saison sollen Turniererfahrungen gesammelt werden.

Noemi Jacober

Fässler Bedachungen AG

**Steil- und Flachdächer
Fassaden- und Gerüstbau**



9050 Appenzell • Feldstrasse
Tel. 071 787 16 14 • Fax 071 787 16 54

9000 St.Gallen • Forschacher Str. 184
Tel. 071 244 06 35 • Fax 071 787 16 54



HIER SPIELT DIE MUSIK

Wenn Sie selber ein Instrument spielen oder jemandem beim Musizieren mal genau zugehört haben, wissen Sie dass Musik mehr ist als Play und Stopp am CD-Player. Erst das perfekte Zusammenspiel aller Instrumente führt bei den Zuhörern zum erwünschten Genuss. Jeder Ton muss perfekt sitzen.

Wie beim Drucken. Wenn nicht jeder Farbton perfekt zu Papier gebracht wird, ist das Werk beeinträchtigt und erzielt nicht die gewünschte Wirkung beim Publikum.

Ich weiss, wovon ich spreche. Als Musiker wie auch als Drucker

Verlassen Sie sich auf meine Erfahrung.

Ihr Röbi Bischofberger



BISCHOFBERGER DRUCK AG

Röbi Bischofberger

Dirigent und Arrangeur für schönere Drucksachen

Dorfstrasse 10 • 9413 Obereggen

Telefon 071 891 43 33 • Fax 071 891 33 77

info@bischofberger-druck.ch

www.bischofberger-druck.ch

Mini Herren Appenzell



Hinten: Andrin Reifler, Manuel Eicher, Simon Neff, Samuel Quni, Dominik Eicher
 vorne: Selcuk Taskin, Michael Fritsche, Astride Bischof (Trainerin), Tobias Fritsche, Jan Fritsche



Beschreibungen • Digitaldruck • Werbetechnik
 9050 Eggerstaden • www.schriftstation.ch

Appenzell im Beach-Party-Fieber

Appenzell. Sommergefühle an der Beach-Party: Das vorwiegend junge Publikum tanzte zwei Abende bis in die Nacht hinein.



OK-Präsident Hansruedi Messmer von den organisierenden Appenzeller Bären findet zum diesjährigen Anlass nur lobende Worte. Organisation, Durchführung und das gemeinsame Mitmachen von verschiedenen Vereinen und Unternehmen habe bestens geklappt. Der anwesende Sicherheitsdienst hatte wenig Arbeit, musste nur einmal am Freitagabend kurz für Ruhe und Ordnung sorgen. Im Aussenareal des Festes hat der Hundesport Appenzell für die ruhige Heimfahrt garantiert. Vor allem am Samstagabend, wo das Festzelt beim Freizeitzentrum prall gefüllt war, tanzten und sangen die Besucher zu den Musikklängen von DJ Greenhorn kräftig mit. Auf dem Höhepunkt des Festes verzichtete das

OK auf den angekündigten DJ-Wechsel, der



Mann am Plattenteller strich kurzerhand seinen Feierabend zu Gunsten des dankbaren Publikums, das begeistert mitmachte. Es bedankte sich mit einer fantastischen Party-Stimmung. Messmer, der um sich herum sensationelle Leute im OK hatte, hob die Originalität der Bären hervor. Er freue sich schon auf die Ausgabe 2011, wo er schwergewichtig in der Koordination der

internen Aufgaben vermehrt einen Augenmerk setzen und diese verbessern möchte.

Trainingslager

Erlebnisreiches und anstrengendes Trainingslager in Davos.

Nachdem sich alle am Donnerstagmorgen um 8.00 Uhr in der Turnhalle Wühre eingefunden haben, ging es auf direktem Weg nach DAVOS. Nach einer „langen“ Fahrt kamen wir um ca. 10.00 Uhr im Oberst von Sprecherhaus an.



Nachdem wir die Koffer im Sprecherhaus abgeladen haben, gingen wir in die dreifache Trainingshalle. Am Mittag fanden sich alle zum gemeinsamen Speisen im Gemeinschaftsraum ein um Ries Casimir zu essen. Am Nachmittag ging es in zwei Gruppen zu den Trainingshallen. Die erste gleich nach dem Mittagessen und die zweite Gruppe vor dem Nachtessen. Am Abend wurden Spiele gespielt und geredet.

Am Morgen kamen viele müde Gesichter die Treppe hinunter, die sich ans Buffet schleppten und Brot, Joghurt, Cornflakes, Fleisch oder Käse zu sich nahmen. Die einte Hälfte der Leute konnten ausschlafen und die andere eben nicht. Nach dem Frühstück ging es sofort hart auf hart und man zapfte schon an den Reserven an.



Am Samstagmorgen trafen dann auch noch die letzten Volleyballer im Sprecherhaus ein und die Trainingslagerleibchen gesponsert durch Stefani Parfümerie, Appenzell konnten endlich verteilt werden. Das obligate Lagerfoto mit sämtlichen Teilnehmenden durfte natürlich nicht fehlen.



Klarer Karl
 Buchenstrasse 3a
 CH-9105 Schönengrund
 Tel.: +41 71 393 72 63
 Fax: +41 71 393 72 65
 info@rolltech.ch
 www.rolltech.ch



Albert Weishaupt AG
 CH-9108 Gonten
 Tel 071 795 40 40
 tawa@bluewin.ch

Wir besticken Frottiertücher
 Taschentücher
 T-Shirts/
 Sweatshirts
 Abzeichen
 Baseballmützen

Der individuelle Werbeträger

Gerne beraten wir Sie bei
 einem weiteren Gespräch.



Trainingslager



Am Abend gab es Live Musik mit der Coverband „ATMOSFEAR“ und das Beste vom Grill. Aus diesem Grund interessierte der Spielabend nur Wenige und es wurde nur Dog und Uno gespielt und ab und zu auch am Tischfussball geschossen.

Am Sonntag musste man die Zimmer bis um 10.00 Uhr räumen und am Mittag gab es dann das letzte gemeinsame Essen. Für die meisten danach das letzte Training, ausser für die Ju-

niorinnen, die schon um 13.45 Uhr nachhause fuhren.

Ich glaube alle konnten die Zeit in Davos geniessen, auch wenn das Wetter nicht immer so wollte wie wir.



steiner
Storen • Tore • Türen • Fenster

Sonnen- + Wetterschutz AG
Tür + Tor AG
Industriestrasse 135, 9200 Gossau
Tel. 071 388 19 90 / Fax 071 388 19 91
www.steinerstoren.ch

Spiel- und Fondueplausch



Am 30. Dezember 2009 organisierte unser Damen 2 den Ski – und Fondueplausch. Erstmals haben wir diesen Anlass im Restaurant Bahnhof in Wasserauen durchgeführt. Da wir an diesem Tag kein Wetterglück hatten, blieb es beim Spiel- und Fondueplausch.



Kostümball



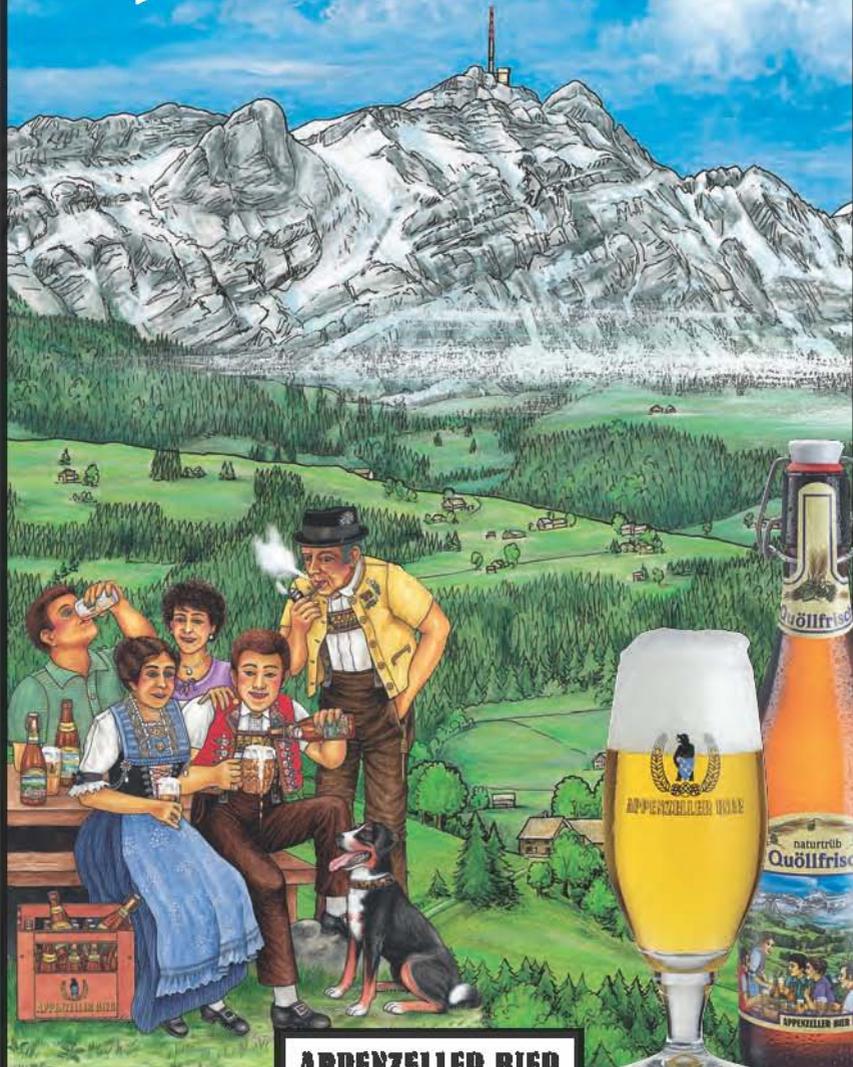
Ausgelassene Stimmung am Kostümball Gonten

Der traditionelle Kostümball in Gonten fand am 12. Februar 2010 bei grossartiger Stimmung in der Mehrzweckhalle in Gonten statt.

Die Guggen Bröggli-Gugger aus Urnäsch, Emils Gugge aus und die Föhngugge aus Brülisau heizten die tolle Stimmung zusätzlich an. Auch die Unterhaltungsband Nolimit konnte das Publikum und zahlreichen Maschgere in der gut besuchten Halle begeistern.



Gruss aus Appenzell



APPENZELLER BIER

www.appenzellerbier.ch

Unsere Schiedsrichter

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



Kölbener Danica

N2-Schiedsrichterin



Geier Roland

N3-Schiedsrichterin



Baumgartner Catiana

N2-Schiedsrichterin



Dragomirovic Vera

Juniorenschiedsrichterin



Stricker Samuel

N2-Schiedsrichter



Krüsi Benjamin

N2-Schiedsrichter



Kölbener Michèle

N2-Schiedsrichter



Kölbener Alessia

N2-Schiedsrichterin



Schnelli Regina

N2-Schiedsrichterin



Schefer Jasmin

Juniorenschiedsrichterin

GETRÄNKE-DISCOUNT



**SCHEIDWEG
Appenzell**

Ihr Getränke- und Festlieferant › Abholmarkt
Telefon 071 787 34 89 › Telefax 071 787 58 83
› <http://www.getraenke-discount.ch>
› E-Mail: Info@getraenke-discount.ch

**Thomas Rusch
Bauplanung**

Gontenbad, 9108 Gonten
Tel. 071 794 19 90 Fax 071 794 19 91
www.ruschbauplanung.ch
Mail: info@ruschbauplanung.ch

Projektierung,
Planung und Bauleitung bei Neubauten,
Umbauten oder Renovationen

Vereinsleitung der Appenzeller Bären

Präsident (GL)



Bruno Rusch
Klosterstrasse 6
9108 Jakobsbad
Tel. G 071 388 75 73
Mobil 078 716 57 44
praesident@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

Ausbildung (VL)



Reto Schadegg
Langenegg 890
Tel. P. 071 367 19 66
jugendfoerderung@
vbcag.ch

Sportliche Leitung (GL)



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

Marketing (VL)



Patrick Manini
Bruggereggestrasse 19
9100 Herisau
Tel G. 071 314 74 00
Mobil 076 367 45 43
sponsoring@vbcag.ch

Marketing (VL)



Martin Pfister
Hinterkau
9050 Appenzell
Tel. G 071 780 07 23
Mobil 079 713 74 84
m-pfi@bluewin.ch

Unabhängig ist Ihr Geld besser beraten.

AWD durchleuchtet Ihre Finanzen. Wir vergleichen für Sie Leistungen rund ums Vorsorgen, Geldanlagen und Versichern – umfassend und unabhängig von einzelnen Anbietern.



Ihr AWD-Berater in Ihrer Nähe. Rufen Sie an:

Herr Patrick Manini

Mobile +41 76 367 45 43
E-Mail patrick.manini@awd.ch

AWD
Ihr unabhängiger Finanzoptimierer

Teamübersicht

Team	Trainingshalle Trainingszeiten	Name TrainerIn	Strasse Ort	Telefon P Mobil	Telefon G Email
Damen 1					
Donnerstag	TH Wühre Appenzell 20.15-22.15 Uhr	Schudt Daniel TH Gais, Mittwoch, 20.00-22.00 Uhr TH Wühre Appenzell, Donnerstag, 20.15-22.15 Uhr	Sommerau CH - 9108 Gonten	071-787 00 08 078-754 91 23	dschudt@yahoo.com
Mittwoch	TH Gais 20.00-22.00 Uhr	Messmer Sascha TH Gais, Mittwoch, 20.00-22.00 Uhr TH Wühre Appenzell, Donnerstag, 20.15-22.15 Uhr	Hostel 16 CH - 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-843 72 79	sportlicherleiter@vbcag.ch
Damen 2					
Dienstag	TH Gymi Appenzell 19.00-20.30 Uhr	Keller Marco TH Gymi Appenzell, Dienstag, 19.00-20.30 Uhr	Blumenrainstrasse 25 CH - 9050 Appenzell	071-333 58 00 079-425 20 44	071-788 38 28 nicole.marco.kk@hotmail.ch
Damen U18					
Donnerstag	TH Wühre Appenzell 17.15-18.45 Uhr	Kölbener Will TH Gymi Appenzell, Montag, 18.30-20.00 Uhr TH Wühre Appenzell, Donnerstag, 17.15-18.45 Uhr	Gaiserstrasse 7 CH - 9050 Appenzell	071-787 57 50 076-494 86 48	will.koelbener@gmail.com
Montag	TH Gymi Appenzell 18.30-20.00 Uhr	Kuster Lucrezia TH Gymi Appenzell, Montag, 18.30-20.00 Uhr TH Wühre Appenzell, Donnerstag, 17.15-18.45 Uhr	Alte Säge/Eggerständen CH - 9050 Appenzell	071-780 11 16 079-730 62 79	lucrezia.kuster@bluewin.ch
Damen U22					
Donnerstag	TH Wühre Appenzell 18.45-20.15 Uhr	Ruef Stefanie TH Wühre Appenzell, Donnerstag, 18.45-20.15 Uhr	Hostel 16 CH - 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-608 56 63	071-788 13 19 stephanie_ruef@gmx.ch
Herren 1					
Dienstag	TH Wühre Appenzell 20.15-22.15 Uhr	Messmer Sascha TH Wühre Appenzell, Dienstag, 20.15-22.15 Uhr TH Wühre Appenzell, Donnerstag, 20.15-22.15 Uhr	Hostel 16 CH - 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-843 72 79	sportlicherleiter@vbcag.ch
Donnerstag	TH Wühre Appenzell 20.15 - 22.30 Uhr	Schläpfer Adrian TH Wühre, Dienstag, 20.15-22.30 Uhr TH Wühre, Donnerstag, 20.15-22.30 Uhr	Wyburgweg 12 CH - 9100 Herisau	071-350 12 70 078-606 23 08	burgsonder@gmx.ch
Herren 2					
Mittwoch	TH Gymi Appenzell 20.30-22.00 Uhr	Ebeling Hansruedi TH Gais, Mittwoch, 20.30-22.00 Uhr	St. Antonstr. 5 CH - 9050 Appenzell	071-552 65 56 078-853 28 15	071-787 44 30 hr.ebeling@gmx.ch
Herren 3					
Freitag	TH Brülisau 20.00-22.00 Uhr	Walz Hari TH Brülisau, Freitag, 20.00-22.00 Uhr	Rösslistrasse 36 CH - 9056 Gais	071 793 33 89 077-434 59 43	071-242 86 49 harald.walz@gallus-group.com
Herren U19					
Dienstag	TH Wühre Appenzell 18.45-20.15 Uhr	Schadegg Reto TH Wühre Appenzell, Dienstag, 18.45-20.15 Uhr	Langenegg 890 CH - 9063 Stein	071-367 19 66	jugendfoerderung@vbcag.ch
Mini Herren Appenzell Donnerstag					
Donnerstag	TH Wühre Appenzell 18.45-20.15 Uhr	Bischof Astride TH Wühre Appenzell, Donnerstag, 18.45-20.15 Uhr	Zung 10 CH - 9056 Gais	071-790 08 40 079-504 10 37	astridebischof@hotmail.com
Mini Herren Stein Montag					
Montag	TH Stein 17.15-18.45 Uhr	Schadegg Luka TH Stein, Montag, 17.15-18.45 Uhr	Langenegg 890 CH - 9063 Stein	071-367 19 66 079-761 01 03	luka.egg@bluewin.ch
Mini Appenzell Donnerstag					
Donnerstag	TH Wühre Appenzell 17.15 - 18.45 Uhr	Jacober Noemi TH Wühre Appenzell, Donnerstag, 17.15-18.45 Uhr	Bäbblers 16 CH - 9050 Appenzell	071-787 83 73 076-522 77 10	noemi.jacober@hotmail.com
Donnerstag	TH Wühre Appenzell 17.15-18.45 Uhr	Messmer Domenik TH Wühre Appenzell, Donnerstag, 17.15-18.45 Uhr	Dürnhalde 19 CH - 9107 Urnäsch	071-364 12 51 078-635 22 10	071-310 03 33 domenik.messmer@bluewin.ch
Mini Schwende Dienstag					
Dienstag	TH Schwende 16.45-18.00 Uhr	Schadegg Reto TH Schwende, Dienstag, 16.45-18.00 Uhr	Langenegg 890 CH - 9063 Stein	071-367 19 66	jugendfoerderung@vbcag.ch
Plausch Mixed Gonten					
Freitag	TH Gonten 19.15-20.45 Uhr	Messmer Ruth TH Gonten, Freitag, 19.15-20.45 Uhr	Aplis 432 CH - 9107 Urnäsch	071 364 24 64 077-406 81 18	ruth.messmer@bluewin.ch

Trainingsübersicht

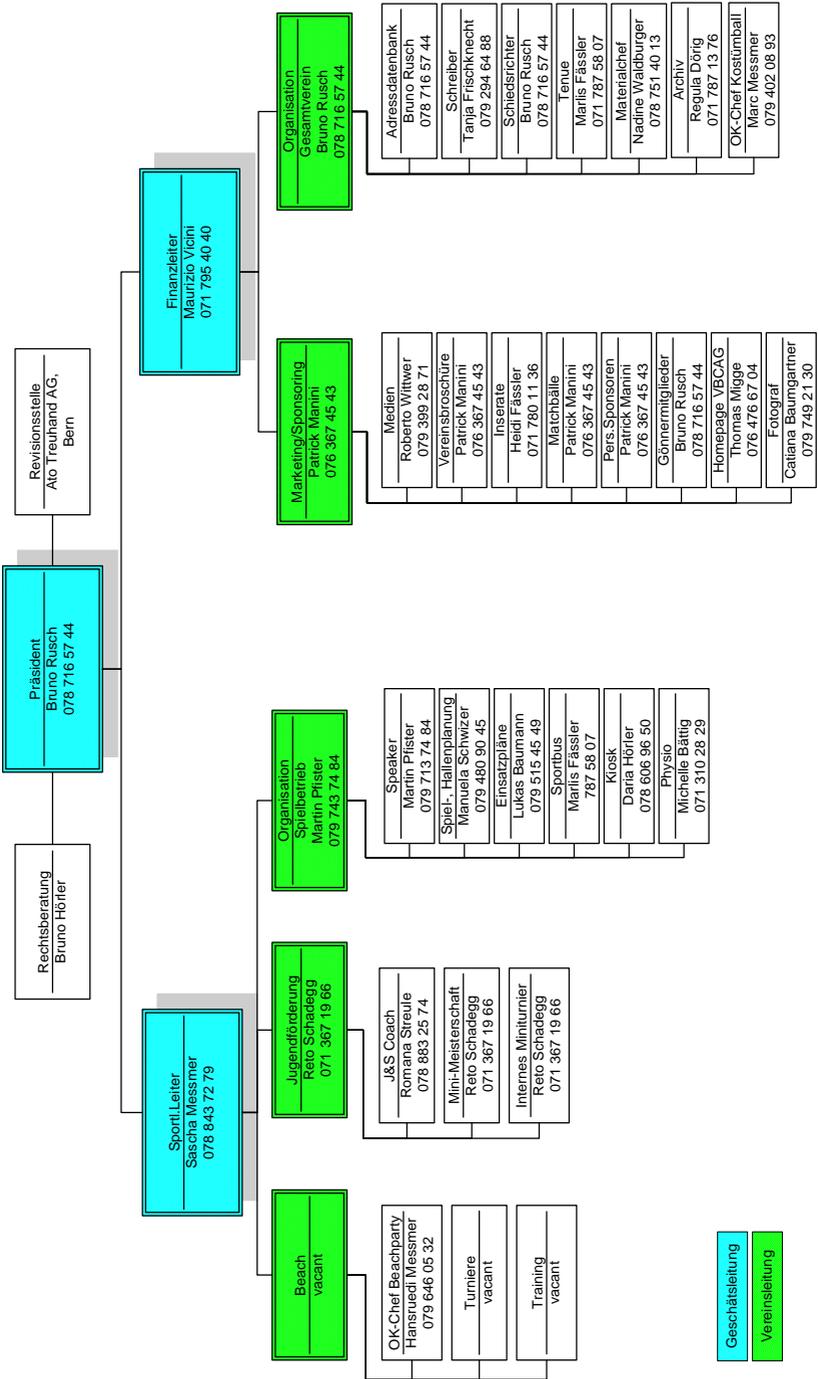
Training

<i>Team</i>	<i>Trainingshalle Trainingszeiten</i>	<i>Name TrainerIn Bemerkungen zu Trainingseinheit</i>	<i>Strasse Ort</i>	<i>Telefon P Mobil</i>	<i>Telefon G Email</i>
Montag					
Mini Herren Stein	TH Stein 17.15-18.45 Uhr	Schadegg Luka TH Stein, Montag, 17.15-18.45 Uhr	Langenegg 890 CH - 9063 Stein	071-367 19 66 079-761 01 03	luka.egg@bluewin.ch
Damen U18	TH Gymi Appenzell 18.30-20.00 Uhr	Kuster Lucrezia TH Gymi Appenzell, Montag, 18.30-20.00 Uhr TH Wuhre Appenzell, Donnerstag, 17.15-18.45 Uhr	Alte Sage/Eggerstanden CH - 9050 Appenzell	071-780 11 16 079-730 62 79	lucrezia.kuster@bluewin.ch
Dienstag					
Mini Schwende	TH Schwende 16.45-18.00 Uhr	Schadegg Reto TH Schwende, Dienstag, 16.45-18.00 Uhr	Langenegg 890 CH - 9063 Stein	071-367 19 66	jugendfoerderung@vbcag.ch
Herren U19	TH Wuhre Appenzell 18.45-20.15 Uhr	Schadegg Reto TH Wuhre Appenzell, Dienstag, 18.45-20.15 Uhr	Langenegg 890 CH - 9063 Stein	071-367 19 66	jugendfoerderung@vbcag.ch
Damen 2	TH Gymi Appenzell 19.00-20.30 Uhr	Keller Marco TH Gymi Appenzell, Dienstag, 19.00-20.30 Uhr	Blumenrainstrasse 25 CH - 9050 Appenzell	071-333 58 00 079-425 20 44	071-788 38 28 nicole.marco.kk@hotmail.ch
Herren 1	TH Wuhre Appenzell 20.15-22.15 Uhr	Messmer Sascha TH Wuhre Appenzell, Dienstag, 20.15-22.15 Uhr TH Wuhre Appenzell, Donnerstag, 20.15-22.15 Uhr	Hostel 16 CH - 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-843 72 79	sportlicherleiter@vbcag.ch
Mittwoch					
Damen 1	TH Gais 20.00-22.00 Uhr	Messmer Sascha TH Gais, Mittwoch, 20.00-22.00 Uhr TH Wuhre Appenzell, Donnerstag, 20.15-22.15 Uhr	Hostel 16 CH - 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-843 72 79	sportlicherleiter@vbcag.ch
Herren 2	TH Gymi Appenzell 20.30-22.00 Uhr	Ebeling Hansruedi TH Gais, Mittwoch, 20.30-22.00 Uhr	St. Antonstr. 5 CH - 9050 Appenzell	071-552 65 56 078-853 28 15	071-787 44 30 hr.ebeling@gmx.ch
Donnerstag					
Damen U18	TH Wuhre Appenzell 17.15-18.45 Uhr	Kolbener Willi TH Gymi Appenzell, Montag, 18.30-20.00 Uhr TH Wuhre Appenzell, Donnerstag, 17.15-18.45 Uhr	Gaisersstrasse 7 CH - 9050 Appenzell	071-787 57 50 076-494 86 48	willi.kolbener@gmail.com
Mini Appenzell	TH Wuhre Appenzell 17.15-18.45 Uhr	Jacober Noemi TH Wuhre Appenzell, Donnerstag, 17.15-18.45 Uhr	Babelers 16 CH - 9050 Appenzell	071-787 83 73 076-522 77 10	noemi_jacober@hotmail.com
Mini Appenzell	TH Wuhre Appenzell 17.15-18.45 Uhr	Messmer Domenik TH Wuhre Appenzell, Donnerstag, 17.15-18.45 Uhr	Dürrihalde 19 CH - 9107 Urnäsch	071-364 12 51 078-635 22 10	071-310 03 33 domenikmessmer@bluewin.ch
Damen U22	TH Wuhre Appenzell 18.45-20.15 Uhr	Ruef Stefanie TH Wuhre Appenzell, Donnerstag, 18.45-20.15 Uhr	Hostel 16 CH - 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-608 56 63	071-788 13 19 stephanie_ruef@gmx.ch
Mini Herren Appenzell	TH Wuhre Appenzell 18.45-20.15 Uhr	Bischof Astride TH Wuhre Appenzell, Donnerstag, 18.45-20.15 Uhr	Zung 10 CH - 9056 Gais	071-790 08 40 079-504 10 37	astridebischof@hotmail.com
Herren 1	TH Wuhre Appenzell 20.15 - 22.30 Uhr	Schlapfer Adrian TH Wuhre, Dienstag, 20.15-22.30 Uhr TH Wuhre, Donnerstag, 20.15-22.30 Uhr	Wyburgweg 12 CH - 9100 Herisau	071-350 12 70 078-606 23 08	burgsonder@gmx.ch
Damen 1	TH Wuhre Appenzell 20.15-22.15 Uhr	Schudt Daniel TH Gais, Mittwoch, 20.00-22.00 Uhr TH Wuhre Appenzell, Donnerstag, 20.15-22.15 Uhr	Sommerau CH - 9108 Gonten	071-787 00 08 078-754 91 23	dschudt@yahoo.com
Freitag					
Plausch Mixed	TH Gonten 19.15-20.45 Uhr	Messmer Ruth TH Gonten, Freitag, 19.15-20.45 Uhr	Aplis 432 CH - 9107 Urnäsch	071 364 24 64 077-406 81 18	ruth.messmer@bluewin.ch
Herren 3	TH Brülisau 20.00-22.00 Uhr	Walz Hari TH Brülisau, Freitag, 20.00-22.00 Uhr	Rösslistrasse 36 CH - 9056 Gais	071 793 33 89 077-434 59 43	071-242 86 49 harald.walz@gallus-group.com



Organigramm Volleyballclub Appenzell-Gonten

Saison 2010 / 2011





In jeder Lebensphase die richtige Bank

Thomas Kast
Bereichsleiter Privatkunden

Wir Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse. Diese ändern sich je nach Lebensphase und werden beeinflusst von Zielen, Wünschen und Erfahrungen.

Bei der Beratung unserer Privatkunden ist es entscheidend, dass wir unsere Kunden verstehen und ihre Anliegen erkennen. Egal, in welcher Lebensphase sie sich befinden.

Kommen Sie zu uns – wir verstehen Sie und Ihre Bedürfnisse!

www.appkb.ch



**Appenzeller
Kantonalbank**

Wir tun etwas für Sie.

Scheidweg-Garage AG

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



- Verkauf, Vermietung und Leasing von Neuwagen und Occasionen
- Self-Service-Waschanlage
- Tankstellen-Shop
- 24-Stunden-Pannendienst
- Spengler- und Werkstattarbeiten

E betzli meh - fö e rondom guets Gefühl

