

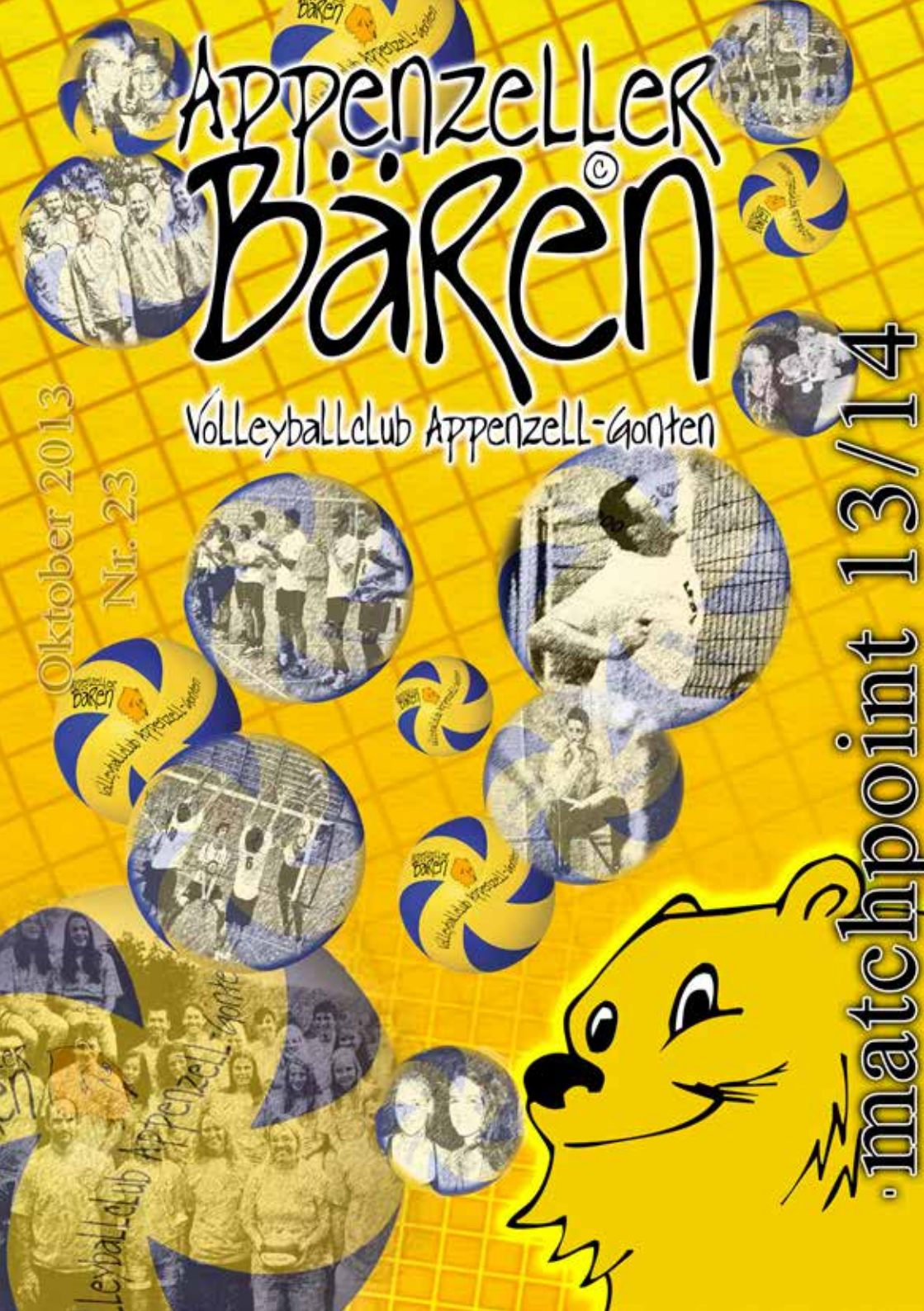
# APPENZELER BÄREN<sup>©</sup>

Volleyballclub Appenzell-Gonten

Oktober 2013

Nr. 23

·matchpoint 13/14





**DER NEUE IBIZA CUPRA  
SCHON AB FR. 25'950.-\***

ENJOYNEERING

## **Challenge the technology.**

Testen Sie maximalen Fahrspass ohne Ende jetzt bei einer Probefahrt.

- 1.4 TSI-Motor mit 180 PS
- Von 0 auf 100 in 6.9 Sekunden
- Nur 5.9 l auf 100 km
- Bi-Xenon-Scheinwerfer mit LED
- 7-Gang-Schaltwippen DSG

**SEAT.CH**

\* SEAT Ibiza Cupra 1.4 TSI CUPRA 180 PS, 7-Gang DSG; Listenpreis Fr. 25'950.-; Verbrauch: 5.9 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen: 139 g/km; Energieeffizienz-Kategorie D. Durchschnitt der CO<sub>2</sub>-Emission der Fahrzeuge in der Schweiz: 153 g/km.

---

## **CITY-GARAGE AG**

Zürcher Strasse 162 - 9001 St. Gallen - T. 071 274 80 74 - [www.city-garage.ch](http://www.city-garage.ch)

Unsere Verkaufsstellen in der Region:

St. Galler Strasse 76 - 9403 Goldach - T. 071 844 50 30

Breitstrasse 3 - 9532 Rickenbach - T. 071 929 80 30

## Inhalt «Matchpoint» Nr. 23, Oktober 2013

<b>Editorial - Aus der Sicht des Spielertrainers</b>	3
<b>Unsere Sponsoren</b>	5
<b>Unsere Ballonsponsoren</b>	7
<b>Unsere Gönner</b>	9
<b>Ziele und Einschätzungen des Trainers Herren 1</b>	11
<b>Ziele und Einschätzungen der Trainer Damen 1</b>	15
<b>Teams</b>	
◆ Herren 1	13
◆ Damen 1	17
◆ Damen 2	19
◆ Herren 2	21
◆ Herren 3	23
◆ Damen 3	25
◆ Damen U19	27
◆ Herren U19	29
◆ Damen U17	31
◆ Mini Appenzell	33
◆ Mini Schwende	35
◆ Plausch	37
<b>Minifinalturnier</b>	39
<b>Trainingslager</b>	40&41
<b>Impressionen der HV</b>	43&45
<b>Beachvolleyball im Freibad</b>	46
<b>Beachparty</b>	47
<b>Impressionen einer Saison</b>	48
<b>Fastnacht</b>	49
<b>Unsere Schiedsrichter</b>	51
<b>Vereinsleitung</b>	53
<b>Teamübersicht</b>	54
<b>Trainingsübersicht</b>	55
<b>Organigramm</b>	56

**Impressum**  
www.vbcag.ch

Auflage: 600 Exemplare  
 Redaktion: Patrick Manini  
 Texte: B. Rusch, S. Messmer, T. Migge, TrainerInnen  
 Fotos: Bruno Rusch, Reto Schadegg, Catiana Baumgartner  
 Erscheint: Oktober

Einfach unkompliziert.  
[www.appvers.ch](http://www.appvers.ch)

**Unsere Versicherungen**  
Gebäude  
Hausrat  
Privathaftpflicht  
Reisen  
Fahrhabe  
Betriebsunterbruch

 **appenzeller**  
Versicherungen

# Die Herausforderung eines Spielertrainers

Bei der Vorbereitung für ein Spiel beschäftigt mich jeweils eine Frage intensiv: „Wer ist beim Spiel anwesend?“ Sind wir auch wirklich genug Spieler und genug heisst nicht



6, sondern lieber 8-9 Spieler. Super, wir sind ein Team! Da Sauerstoffmangel den Denkprozess stark verlangsamt und die 3 Minuten Satzpausen mehr oder weniger zum Verschrauben genutzt werden, müssen die möglichen Aufstellungen bereits vor dem Spiel auf ein Blatt gekritzelt werden. Wer passt, wer könnte ein Passeur ersetzen, welche 2 spielen auf der Aussenposition und der Rest, die besetzen meistens unsere Paradeposition: Mittelangreifer oder eben in der Verteidigung den 6er. Ausser wir haben ein Luxusproblem: ein Libero, nur dies kommt ja eh fast

nie vor. Welchen Auswechselspieler lasse ich für wen spielen etc. Alles Überlegungen, welche ich jeweils vor dem Spiel machen muss, sonst gehen sie in meinem Sauerstoffmangel unter und mein Coaching geht ganz vergessen, denn spielen, dass sollte ich ja doch auch noch. Und als Zuspieler bestimmt man ja auch da die Taktik und darf dazu noch viel laufen, die Abnahmen und Gratisbälle sind ja selten perfekt, vielleicht hätten wir dies mehr trainieren sollen? Beim Block die gleichen Gedanken und unser Angriff oder die Pässe... diese Gedanken bringen auch nicht viel, die nächste Aktion folgt ja gleich wieder. Spielen wir gut, ist es einfach. Sind wir im Hintertreffen, das Spiel emotional und die Eigenfehlerquote viel zu hoch, dann bin ich und das ganze Team gefordert. Wie können wir reagieren, was kann ich im Time out sagen oder brauchen wir nur 30 Sekunden Erholungszeit? Kommen alle Spieler zum Einsatz? Immerhin ein wichtiger Punkt im Herren 3, alle sollen profitieren und spielen.

Gewonnen? Verloren? Ist ja eh egal, es geht ja nur um den Spass. Wenn man gewinnt, ok dann ist dies einfach zu sagen. Eine Niederlage, auch nach ca. 16 Jahren Volleyball, immer noch etwas unangenehmes und daran kann ich mich sicher nie gewöhnen (will ich auch nicht).

Die Nachbesprechung bei einem kühlen Bier, was können wir besser, was war gut und egal wie das Resultat ausfiel, meistens gehen wir alle zufrieden nach Hause und freuen uns aufs nächste Spiel.

Wenn ich jeweils meine Situation sehe (im Herren 3, wir haben nicht sehr viel Druck) denke ich jeweils an Sascha Messmer, der in etwa die gleichen Herausforderungen hat und dies in der Nationalliga B, Chapeau!

Spielertrainer Herren 3  
Patrick Manini

# Sanitär • Heizung • Haustechnik



Walter Fuchs  
CH-9107 Urnäsch



Tel 071 364 15 70  
Fax 071 364 26 70  
Mail [Sanitaer-fuchs@bluewin.ch](mailto:Sanitaer-fuchs@bluewin.ch)



Wir danken für den geschätzten Auftrag  
und wünschen viel Erfolg



Nef Jakob Holzbau  
Saien  
9107 Urnäsch

Tel. 071 364 13 46.  
[info@jakobnefag.ch](mailto:info@jakobnefag.ch)



## Unsere Sponsoren

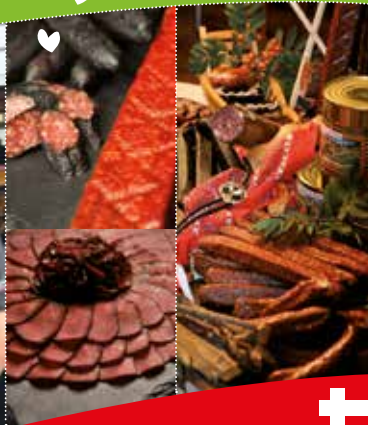
- Hauptsponsoren:** Appenzeller Kantonalbank, Appenzell  
Appenzeller Versicherungen, Appenzell  
Druckerei Appenzeller Volksfreund, Appenzell  
Brauerei Locher, Appenzell  
Sport Baumann, Appenzell
- Co. Sponsoren:** Die Mobiliar Versicherungen&Vorsorge, Appenzell  
Kühnis Brillen, Appenzell  
Rusch Thomas Bauplanung, Gontenbad  
Getränkediscount Scheidweg, Appenzell  
Elektro Schwizer Appenzell  
Garage Waldburger, Hundwil
- Bandenwerbung:** Mosterei Möhl AG, Arbon  
newday it gmbh, Appenzell  
Langenegger Baugeschäft, Appenzell  
Bischofberger AG, Weissbad
- Tenuesponsoren:** Appenzeller Holzbau, Appenzell  
Appenzeller Käse, Appenzell  
Spirig Möbel- und Innenausbau, Oberegg

Naturprodukte aus Appenzell  
natürlich & gesund

Spezialitäten-Metzg Wetter



Familie Wetter und ihr Team  
beraten Sie gerne!



Wetter Catering

Wetter Wild

san milk

Appenzeller  
Milch

Wetter Metzg

Spezialitäten Metzg Wetter

Hirschengasse 4 | CH-9050 Appenzell

Tel: +41 (0) 71 787 13 67 | Fax: +41 (0) 71 787 46 21

E-Mail: info@metzg.ch | www.metzg.ch



## Ihr Reisebüro in Appenzell!



Mit Sicherheit - Qualität!



Mitglied des Schweizerischen  
Reisebüro-Verbandes

Weissbadstrasse 9

9050 Appenzell

Tel. 071 780 05 60

[www.muellener-touristik.ch](http://www.muellener-touristik.ch)

Landi  
APPENZELL AG  
[www.landiappenzell.ch](http://www.landiappenzell.ch)

## Ihr Partner für:

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

LANDI...

angenehm

anders!



## Ein herzliches Dankeschön unseren BallSponsoren

KUK Elektronik AG  
Restaurant Hof



Appenzell 2X  
Appenzell 2X

Pius Schäfler AG  
Restaurant Rank  
Centro Italiano  
Kibernetik AG  
Restaurant Eischen Kau  
Restaurant Frohe Aussicht

Gossau  
Appenzell  
Appenzell  
Buchs  
Appenzell  
Schwende

Restaurant Bäckerei Schäfli  
keller automobile ag  
Koller Elektro-Anlagen AG  
Restaurant Hirschen



Steinegg  
Gonten  
Teufen  
Gais

Wild&Partner Heizungen  
Breitenmoser App. Fleischspezialitäten  
Eugster Roman GmbH

Appenzell  
Appenzell  
Appenzell

Gass 17 AG  
Restaurant Bad Gonten  
Restaurant Kaubad



Appenzell  
Gontenbad  
Appenzell

Freudenberg Hotel Panorama  
Kurt Schmid AG  
Restaurant Krone  
Löwen Drogerie



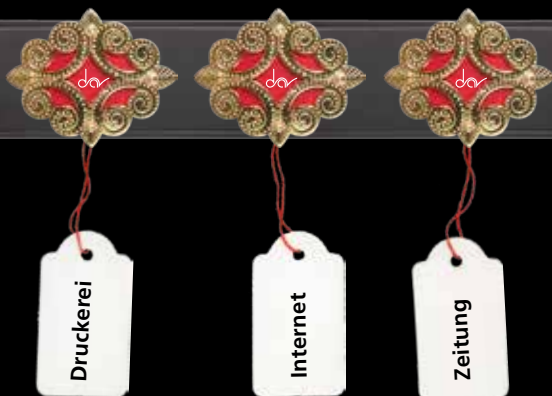
Appenzell  
Appenzell  
Hundwil  
Appenzell



Streule Haushalt AG  
Hotel Appenzell  
Restaurant Sonder



Appenzell  
Appenzell  
Stein AR



## Uns kriegen Sie im Multipack

Der Dialog mit Ihren Kunden ist so vielfältig wie eine Appenzeller Bergwiese. Bei uns finden Sie deshalb verschiedene Möglichkeiten aus einer Hand. Angefangen beim Druck über Web-Lösungen bis hin zur Veröffentlichung in Internet und Zeitung.



Druckerei Appenzeller Volksfreund | Engelgasse 3 | 9050 Appenzell  
T 071 788 30 00 | [admin@dav.ch](mailto:admin@dav.ch) | [www.dav.ch](http://www.dav.ch)

## Unsere Gönner

Die folgenden Sponsoren unterstützen die Appenzeller Bären im Jugendbereich:

Physiotherapie Ziel  
Landi  
Concordia

Appenzell  
St. Gallen  
Appenzell

**PHYSIOTHERAPIE ZIEL**  
flp de veer dipl sport physiotherapeut. tel 071 787 53 52  
zielstrasse 13 9050 appenzell physo.ziel@bluewin.ch

**CONCORDIA**  
Mit sicherem Gefühl

**Landi**  
APPENZELL AG

de Blacke-Chrömer  
Berggasthaus Forelle Seealp  
EW Technische Betriebe  
Restaurant Stossplatz  
BBT Koller Guido  
Alpstein Kälte AG

Appenzell  
Weissbad  
Appenzell  
Appenzell  
Gais  
Appenzell

Die Herren 1 Spieler werden von folgenden persönlichen Sponsoren unterstützt:

Marc Bochsler	Limones Big Ben Pub, Appenzell
Marc Messmer	Restaurant Linde, Appenzell
Sascha Messmer	News Café & Musikbar, St. Gallen Hotel Traube, Appenzell
Marco Keller	M. Mazenauer AG, Appenzell
Marco Zehnder	AXA-Winterthur, Teufen Coiffeur Hairpoint, St. Gallen
Thomas Migge	Restaurant Neues Bild, Eggerstanden



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

## Ziele und Einschätzungen des Trainers

Die Festung Herren 1 steht weiter

Was in der heutigen schnelllebigen, fordernden und ständig nach neuen Herausforderungen suchenden Gesellschaft kaum für möglich gehalten wird, ist bei der Teambesprechung des Herren 1 in diesem Frühjahr eingetreten. Alle zehn Kaderspieler waren sowohl auf der sportlichen als auch auf der sozialen Ebene hochzufrieden mit der vergangenen Saison. Alle haben sich auf und neben dem Feld wohl gefühlt. So würden alle Spieler gerne eine weitere Saison in diesem Team verbringen. Wenn man die Umstände der Teammitglieder unter die Lupe nimmt und sieht, wie alle in Beruf, Familie und anderen Vereinen engagiert sind, ist es bemerkenswert, wie es das Team schafft, jedes Jahr einen Weg zu finden, Spitzenvolleyball in der NLB und alle anderen Tätigkeiten unter einen Hut zu bringen. Nicht erst seit dieser Saison stellt sich heraus, dass es im Team stimmt wie in kaum einem anderen Team auf diesem Niveau.

Ganz ohne Veränderungen startet das Team aber nicht in die kommende Saison. Michi Duft, welcher als Militärpilot im Welschland stationiert ist und bereits fünf Spielzeiten das Bärenleibchen getragen hat, möchte etwas kürzer treten und steht dem Team nur noch in Notsituationen zur Verfügung. Selbes gilt für Ramon Mösle, auch er konnte letzte Saison nicht regelmässig mit dem Team trainieren.

Alle übrigen Spieler bleiben dem Team erhalten. Marc Bochsler, welcher vor einem Jahr neu zum Team gestossen ist, hat sich gut eingelebt bei den Bären. Zusammen mit Stammkraft Marco Keller bildet er auf der Diagonalposition eines der schlagkräftigsten Duos in der NLB. Beide Spieler bilden mit ihrer enormen Blockhöhe eine Alternative auf der Aussenposition. Auf dieser Position werden weiterhin Marco Zehnder und Marc Messmer agieren. Bleibt zu hoffen, dass beide ihre starken Leistungen der vergangenen Saison wiederholen oder gar noch steigern können. Auf der Libero position muss sich Spielertrainer Sascha Messmer zwischen den beiden bewährten Kräften Hansruedi Ebeling und Beni Krüsi entscheiden. Wer von den beiden nicht als Libero aufläuft, hilft dem Team als Alternative im Annahmeriegel auf der Aussenposition.

Die grössten Veränderungen im Team findet man auf der Mitteleposition. Glücklicherweise konnte das Team den Abgang von Michi Duft gleich durch zwei neue Spieler kompensieren. Einerseits wird der eigene Nachwuchsspieler Ivan Kuster voll mit der ersten Mannschaft mittun. Er trainiert seit mehreren Jahren im Team und hat letzte Saison erste Spielerfahrungen gesammelt. Trainer Messmer möchte ihn nicht unter Druck setzen und ihn weiterhin behutsam ans Niveau heranführen. Andererseits ist mit Neal Lehmann ein ganz neuer Spieler zum Team gestossen. Er spielte zuletzt in Goldach und möchte bei den Bären persönliche Fortschritte erzielen. Seine physischen Voraussetzungen sind optimal, um mittelfristig eine wichtige Rolle auf der Mitteleposition einzunehmen. Leider verhinderte eine komplizierte Verletzung am Ellbogen bis anhin ein regelmässiges Training. Die beschriebenen Umstände machen es umso wichtiger, dass Routinier Thomas Migge auch diese Saison zum Team zählt. Er wird den beiden jüngeren Teammitgliedern auf seiner Position einiges von seiner Erfahrung mitgeben können.

Ein weiteres neues Gesicht im Training ist Philipp Rageth, er spielt in

## Ziele und Einschätzungen des Trainers

dieser Saison noch in der 2.Liga beim STV St.Gallen und sammelt dort Spielerfahrung. Er agiert wie Spielertrainer Sascha Messmer auf der Zuspielerposition. Dieser ist glücklich, dass Rageth den Weg nach Appenzell gefunden hat. Einerseits gewinnt das Training mit einem zweiten Zuspieler enorm an Qualität und andererseits, weiss er einen jungen Spieler im Kader, welcher sofort in seine Fussstapfen treten könnte, wenn er nicht mehr spielen könnte.

Das Team hat sich zum Ziel gesetzt, sich von Beginn an in der vorderen Tabellenhälfte zu etablieren. Da mit Andwil-Arnegg, Luzern und Schönenwerd II gleich drei neue Teams in die Ostgruppe eingeteilt wurden, ist es sehr schwierig, eine Prognose über die Kräfteverhältnisse der einzelnen Teams aufzustellen. Die Mannschaft freut sich auf die neuen Reisedestinationen und wird alles daran setzen möglichst viele Punkte mit nach Innerrhoden zu nehmen.

The image features a red banner at the top with the Mazenaue AG logo, a stylized white 'm' followed by the text 'MAZENAUE AG' in white. Below the banner is a photograph of a kitchen counter with a stainless steel sink, a cutting board with various vegetables (tomatoes, peppers, green beans), and a knife. The bottom of the image is a red bar containing contact information in white text.

**m MAZENAUE AG**

9050 Appenzell      9400 Rorschach      [www.mmazenaue.ch](http://www.mmazenaue.ch)  
071 788 38 28      071 845 38 38      [mail@mmazenaue.ch](mailto:mail@mmazenaue.ch)

## Herren 1



v.l.r hinten: Philipp Rageth, Beni Krüsi

v.l.r. mitte: Sascha Messmer (Spielertrainer), Marco Keller, Thomas Migge, Ivan Kuster

v.l.r. vorne: Hansi Ebeling, Marc Bochsler, Marco Zehnder, Marc Messmer, Neal Lehmann

<u>Datum/Zeit</u>	<u>Heim</u>	<u>Gast</u>	<u>Halle</u>	<u>Ort</u>
19.10.13 16:00	<b>Appenzeller Bären</b>	- VBC Andwil-Arnegg	Sporthalle Wühre	Appenzell
26.10.13 13:30	TSV Jona	- <b>Appenzeller Bären</b>	Rain	Jona
02.11.13 16:00	<b>Appenzeller Bären</b>	- VBC Luzern	Sporthalle Wühre	Appenzell
09.11.13 18:00	TV Lunkhofen	- <b>Appenzeller Bären</b>	Turnhalle	Lunkhofen
10.11.13 16:00	<b>Appenzeller Bären</b>	- VBC Voléro Zürich I	Sporthalle Wühre	Appenzell
16.11.13 18:00	Pallavolo Kreuzlingen	- <b>Appenzeller Bären</b>	Remisberg	Kreuzlingen
23.11.13 16:00	<b>Appenzeller Bären</b>	- TV Schönenwerd II	Sporthalle Wühre	Appenzell
30.11.13 18:00	VBC Andwil-Arnegg	- <b>Appenzeller Bären</b>	Ebnet	Andwil
07.12.13 16:00	<b>Appenzeller Bären</b>	- TSV Jona	Sporthalle Gringel	Appenzell
14.12.13 18:00	VBC Luzern	- <b>Appenzeller Bären</b>	Bahnhofhalle	Luzern
22.12.13 16:00	<b>Appenzeller Bären</b>	- TV Lunkhofen	Sporthalle Wühre	Appenzell
04.01.14 16:00	VBC Voléro Zürich I	- <b>Appenzeller Bären</b>	Im Birch	Zürich
12.01.14 16:00	<b>Appenzeller Bären</b>	- Pallavolo Kreuzlingen	Sporthalle Wühre	Appenzell
18.01.14 14:30	TV Schönenwerd II	- <b>Appenzeller Bären</b>	Erlimatt	Schönenwerd

# **GARAGE WALDBURGER HUNDWIL**

**Telefon 071/367 14 14**  
**[www.garagewaldburger.ch](http://www.garagewaldburger.ch)**

## **PHYSIOTHERAPIE ZIEL**

flip de veer dipl sport physiotherapeut tel 071 787 53 52  
zielstrasse 13 9050 appenzell [physio.ziel@bluewin.ch](mailto:physio.ziel@bluewin.ch)



## Ziele und Einschätzungen der Trainer

Neuanfang nach Abstieg - ein Team, zwei Trainer

Nach einer schwierigen letzten Saison mit dem Abstieg aus der ersten Liga verliessen aus verschiedenen Gründen gleich mehrere Spielerinnen das Damen 1. Somit stellte sich die Frage wie weiter? Da auch im Damen 2 Spielerinnenmangel herrschte, war die Lösung relativ rasch gefunden. Die beiden Mannschaften sollten zukünftig zusammen eine schlagkräftige Truppe bilden.

Trainer Sascha Messmer, der die Damen mittlerweile schon die dreizehnte Saison betreut, wird neu durch den letztjährigen Damen 2 Trainer Marco Keller unterstützt. Für die beiden galt es in erster Linie eine homogene Mannschaft zu formen. Es sollte innert kürzester Zeit niemand mehr merken, dass sich hier ursprünglich zwei verschiedene Teams zu einem zusammengeschlossen hatten. Dies wurde glücklicherweise sehr schnell erreicht.

Für Daria Hörler, Dominique Bigler, Silvia Mettler-Nef, Alessia Kölbener und Myriam Baumann wartet mit der ersten Saison in der zweiten Liga Saison eine neue Herausforderung. Sie hatten in den letzten Jahren in der dritten Liga viel Spielerfahrung gesammelt und viele gemeinsame Erfolge gefeiert. Neu dürfen sie auf die Erfahrung der Routiniers Stephanie Messmer, Fernanda Fischli, Erika Marty-Roth und Danica Kölbener zählen. Die beiden Trainer sind äusserst zufrieden, wie sich das Team Woche für Woche entwickelt. Geht diese Entwicklung so weiter sehen wir in naher Zukunft eine verschworene Truppe auf dem Feld, welche keinen Ball verloren gibt.

Catiana Baumgartner wird nach einen Auslandsaufenthalt hoffentlich zur Rückrunde wieder zum Team stossen. Da der Kader nicht allzu gross ist, bleibt zu hoffen, dass alle möglichst verletzungsfrei über die Runden kommen.

In den Trainings sollen auch Juniorinnen zum Zug kommen, so trainieren jeweils einmal pro Woche mehrere U19 Spielerinnen mit dem Team. Die Juniorinnen sollen Schritt für Schritt ans Niveau heran geführt werden.

Die Damen haben bis jetzt gut trainiert, dies führte auch zu den ersten Erfolgen. Die Bärinnen überstanden die ersten zwei Cuprunden gegen Rämi ZHund OTA Volley, welche auch in der zweiten Liga spielen, mit jeweils 3-1. Der Start ist somit Geglückt.

Es hat sich bis jetzt als richtige Entscheidung herausgestellt, ein neues Damen 1 zu formen. Alle sind gespannt, wie sich das neue Team in der zweiten Liga schlagen wird.

Marco Keller / Sascha Messmer

## Damen 1

Die Damen Spielerinnen werden von folgenden persönlichen Sponsoren unterstützt:

Stephanie Messmer  
Erika Marty  
Danica Kölbener

Coiffeur Body&Hair, Waldkirch  
Baumpflege Roth, Herisau  
Drehrestaurant Hoher Kasten, Brülisau



B O D Y & H A I R



## Damen 1



hinten v.l.n.r.: Sascha Messmer (Trainer), Myriam Baumann, Danica Kölbener, Erika Marty, Catiana Baumgartner, Silvia Mettler, Marco Keller (Trainer)

vorne v.l.n.r.: Fernanda Fischli, Stephanie Messmer, Dominique Bigler, Alessia Kölbener, Daria Hörler

<u>Datum/Zeit</u>	<u>Heim</u>	<u>Gast</u>	<u>Halle</u>	<u>Ort</u>
26.10.13 18:00	Volley Uzwil 1	- Appenzeller Bären 1	Neuhof	Uzwil
02.11.13 18:00	<b>Appenzeller Bären 1</b>	- VC Vivax Winterthur 1	Sporthalle Wühre	Appenzell
08.11.13 20:00	STV St. Gallen 2	- <b>Appenzeller Bären 1</b>	alte Kreuzbleiche	St. Gallen
14.11.13 20:30	VBC Wittenbach 1	- <b>Appenzeller Bären 1</b>	Sporthalle Wühre	Appenzell
23.11.13 18:00	<b>Appenzeller Bären 1</b>	- VC Kanti Schaffhausen 2	Sporthalle Wühre	Appenzell
30.11.13 14:00	KJS Schaffhausen 1	- <b>Appenzeller Bären 1</b>	Neue Zündelguthalle	Schaffhausen
07.12.13 18:00	<b>Appenzeller Bären 1</b>	- VBC Aadorf 3	Sporthalle Gringel	Appenzell
12.12.13 20:30	<b>Appenzeller Bären 1</b>	- VBC Frauenfeld 1	Sporthalle Wühre	Appenzell
19.12.13 20:30	VC Smash Winterthur 1	- <b>Appenzeller Bären 1</b>	Kanti Rychenberg	Winterthur
16.01.14 20:30	Appenzeller Bären 1	- Volley Uzwil 1	Sporthalle Wühre	Appenzell
26.01.14 11:30	VC Vivax Winterthur 1	- <b>Appenzeller Bären 1</b>	Kanti Rychenberg	Winterthur
30.01.14 20:30	<b>Appenzeller Bären 1</b>	- STV St. Gallen 2	Sporthalle Wühre	Appenzell
08.02.14 18:00	<b>Appenzeller Bären 1</b>	- VBC Wittenbach 1	Sporthalle Wühre	Appenzell
15.02.14 15:00	VC Kanti Schaffhausen 2	- <b>Appenzeller Bären 1</b>	BBC-Arena	Schaffhausen
23.02.14 16:00	<b>Appenzeller Bären 1</b>	- KJS Schaffhausen 1	Sporthalle Wühre	Appenzell
01.03.14 16:00	VBC Aadorf 3	- <b>Appenzeller Bären 1</b>	Neue Turnhalle	Aadorf
08.03.14 18:00	VBC Frauenfeld 1	- <b>Appenzeller Bären 1</b>	Oberwiesen	Frauenfeld
15.03.14 18:00	<b>Appenzeller Bären 1</b>	- VC Smash Winterthur 1	Sporthalle Wühre	Appenzell

## Damen 2

Die zweite Saison in der 4. Liga steht vor der Tür. Nach einer durchzogenen letzten Saison mit Hochs und Tiefs ist der Kern der Mannschaft zusammengeblieben. Das Team besteht aus 10 Spielerinnen.

Die Trainingsvorbereitung verlief nicht immer optimal, da mit einigen Absenzen umgegangen werden musste. So ist der Trainer gespannt, wie sich dies auf die ersten Spiele in der kommenden Saison auswirken wird. Ziel ist es, den 5. Platz aus dem Vorjahr zu toppen.

Um dieses Ziel zu erreichen, braucht es einen hohen Trainingsbesuch während der Saison und die Anwesenheit aller Spielerinnen an den Meisterschaftsspielen. Nur so kann man in der Liga bestehen und einen Platz in der vorderen Hälfte anstreben.

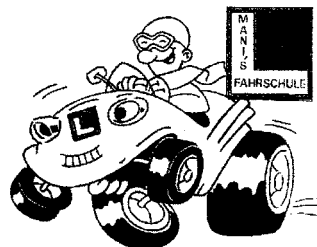
Marco Zehnder

### FAHRSCHULE MANFRED NIEDERER

Theorie- und VK-Unterricht  
Mo und Do von 19.00 - 21.00 Uhr  
ohne Voranmeldung [manis.fahrschule@bluewin.ch](mailto:manis.fahrschule@bluewin.ch)

Zielstrasse 8  
9050 Appenzell

☎ 071/787 41 53  
Natel 079/ 414 30 35



### Malergeschäft **LANGENAUER** GmbH Malermeister Urnäsch



Marcel Langenauer



Hofstrasse 1 | 9107 Urnäsch  
079 383 97 09 | [langenauer@bluewin.ch](mailto:langenauer@bluewin.ch)  
071 364 17 56 | Fax 071 364 25 19



## Damen 2



hinten v.l.n.r.: Marco Zehnder (Trainer), Patricia Zehnder, Sarah Riesen, Sara Schregenberger, Michaela Baumann

vorne v.l.n.r.: Eliane Nessensohn, Madeleine Ruef, Jasmin Bischof

es fehlen: Alexandra Wiesli, Saskia Drexel, Sharon Marti

<u>Datum/Zeit</u>	<u>Heim</u>	<u>Gast</u>	<u>Halle</u>	<u>Ort</u>
12.09.13 20:30	<b>Appenzeller Bären 2</b>	- VBC Andwil-Arnegg 3	Sporthalle Wühre	Appenzell
27.10.13 18:00	Volley Toggenburg 4	- <b>Appenzeller Bären 2</b>	Gill	Watwil
10.11.13 11:00	<b>Appenzeller Bären 2</b>	- STV Wil 1	Sporthalle Wühre	Appenzell
17.11.13 13:00	VBC Aadorf 4	- <b>Appenzeller Bären 2</b>	Löhracker	Aadorf
05.12.13 20:30	<b>Appenzeller Bären 2</b>	- Volley TSV Engelburg	Sporthalle Wühre	Appenzell
22.12.13 13:00	<b>Appenzeller Bären 2</b>	- Volley Bütschwil	Sporthalle Wühre	Appenzell
26.01.14 13:00	<b>Appenzeller Bären 2</b>	- VBC Aadorf 4	Sporthalle Wühre	Appenzell
10.02.14 20:45	Volley TSV Engelburg	- <b>Appenzeller Bären 2</b>	DT Doppelturnhalle	Engelburg
16.02.14 14:00	STV Wil 1	- <b>Appenzeller Bären 2</b>	Klosterweg	Wil
23.02.14 14:00	<b>Appenzeller Bären 2</b>	- Volley Toggenburg 4	Sporthalle Wühre	Appenzell
01.03.14 17:00	VBC Andwil-Arnegg 3	- <b>Appenzeller Bären 2</b>	Ebnet	Andwil
06.03.14 20:45	Volley Bütschwil	- <b>Appenzeller Bären 2</b>	Breite	Bütschwil



*Hotel Landgasthof Fischen*  
Herzlich Willkommen

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

< > E A T I V E > < I N T

Beschriftung



Digitaldruck



Werbetechnik



[www.creativeprint.ch](http://www.creativeprint.ch)

Bäckerei-Konditorei Dorflädeli



*Motzer*

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

**Spezialitäten**  
Hefestollen  
Appenzeller Biber  
Fünf-Pfünder-Brot

*Jeden Sonntag geöffnet!*

und **VEWIILE**

**GNÜSSE**

Das ideale Lokal für Ihren  
**ANLASS**

Zentral gelegen  
Saal bis 120 Personen  
Alpsteinstübli bis 30 Personen  
Gepflegte Küche  
**Grosses Gartenrestaurant**

Täglich ab 9.00 Uhr geöffnet  
Dienstag + Mittwoch Ruhetag

Gertrud Neff und das «Alpstein-Team»  
freut sich auf Ihren Besuch.



SPEISERESTAURANT

bei der Zeughaus-Garage Appenzell

Tel. 071 788 06 01 [www.restaurant-alpstein.ch](http://www.restaurant-alpstein.ch)

## Herren 2



hinten v.l.n.r.: Dominic Eicher, Roman Manser, Daniel Oliveira, Ivan Kuster, Domenik Messmer (Trainer)  
 vorne v.l.n.r.: Khamla Vilaysane, Jan Fritsche, Raphael Streule  
 es fehlen: Daniel Reifler, Mario Waldburger

<u>Datum/Zeit</u>	<u>Heim</u>	<u>Gast</u>	<u>Halle</u>	<u>Ort</u>
26.10.13 16:00	VBC Arbon 1	- Appenzeller Bären 2	Bergli	Arbon
02.11.13 16:00	<b>Appenzeller Bären 2</b>	- VBC Heiden	Sporthalle Wühre	Appenzell
10.11.13 13:00	<b>Appenzeller Bären 2</b>	- VBC Wittenbach 2	Sporthalle Wühre	Appenzell
17.11.13 14:00	Rheno Volleyball 1	- <b>Appenzeller Bären 2</b>	Blattacker	Heerbrugg
22.11.13 20:00	STV St. Gallen 2	- <b>Appenzeller Bären 2</b>	Schönenwegen	St. Gallen
28.11.13 20:30	<b>Appenzeller Bären 2</b>	- Audax SSC 2	Sporthalle Wühre	Appenzell
22.12.13 15:00	<b>Appenzeller Bären 2</b>	- VBC Arbon 1	Sporthalle Wühre	Appenzell
10.01.14 20:45	VBC Heiden	- <b>Appenzeller Bären 2</b>	Gerbe	Heiden
21.01.14 20:30	VBC Wittenbach 2	- <b>Appenzeller Bären 2</b>	OZ Grünau	Wittenbach
08.02.14 16:00	<b>Appenzeller Bären 2</b>	- Rheno Volleyball 1	Sporthalle Wühre	Appenzell
13.02.14 20:30	<b>Appenzeller Bären 2</b>	- STV St. Gallen 2	Sporthalle Wühre	Appenzell
21.02.14 20:45	Audax SSC 2	- <b>Appenzeller Bären 2</b>	Egelmoos	Amriswil

## Herren 3

Wann beginnt die Saison, am besten so spät wie möglich, damit der Fondueplausch sicher nicht vom Herren 3 organisiert werden muss. Nur, wenn die Saison bereits Mitte September beginnt, dann lautet das Ziel: Gewinnen oder eine andere Aktivmannschaft muss einfach noch früher verlieren. Dieses Ziel ist zum Glück bereits erreicht.

Nun können wir uns auf die wesentlichen Punkte konzentrieren: Spass haben, alle spielen, die Integration der Junioren oder manchmal eben die Integration der erfahrenen, dafür langsameren Spielern? Und wenn dann noch einige Matches gewonnen werden, dann stimmt es für alle.

Patrick Manini



**Holzbau  
P. Manser AG**

Rütistrasse 47, 9050 Appenzell

Tel. 071 787 24 64

Fax 071 787 84 23

Internet [www.holzbau-manser.ch](http://www.holzbau-manser.ch)

E-mail [info@holzbau-manser.ch](mailto:info@holzbau-manser.ch)



## Herren 3



hinten v.l.n.r.: Tobias Fritsche, Patrick Manini (Trainer), Raphael Ernst, Lukas Baumann  
 vorne v.l.n.r.: Bruno Rusch (Präsident), Jan Fritsche, Dominic Eicher, Yannick Koster  
 es fehlen: Ulas Tas, Manuel Eicher, Fabian Fiechter, Remo Koller

<u>Datum/Zeit</u>	<u>Heim</u>	<u>Gast</u>	<u>Halle</u>	<u>Ort</u>
18.09.13 20:45	<b>Appenzeller Bären 3</b>	- Pallavolo Kreuzlingen 3	Oberstufenzentrum	Gais
22.09.13 14:00	Rheno Volleyball 2	- <b>Appenzeller Bären 3</b>	Blattacker	Heerbrugg
25.09.13 20:45	<b>Appenzeller Bären 3</b>	- Volley Speicher	Oberstufenzentrum	Gais
21.10.13 20:45	Audax SSC 3	- <b>Appenzeller Bären 3</b>	Egelmoos	Amriswil
01.11.13 20:00	Volley Amriswil 3	- <b>Appenzeller Bären 3</b>	Mühlebach	Amriswil
16.11.13 18:00	STV Wil 2	- <b>Appenzeller Bären 3</b>	Klosterweg	Wil
28.11.13 20:30	Altnau Volley	- <b>Appenzeller Bären 3</b>	Schwärzi	Altnau
04.12.13 20:45	<b>Appenzeller Bären 3</b>	- Audax SSC 3	Oberstufenzentrum	Gais
12.01.14 11:00	<b>Appenzeller Bären 3</b>	- Altnau Volley	Sporthalle Wühre	Appenzell
04.02.14 20:30	Volley Speicher	- <b>Appenzeller Bären 3</b>	Zentralschulhaus	Speicher
12.02.14 20:45	<b>Appenzeller Bären 3</b>	- STV Wil 2	Oberstufenzentrum	Gais
19.02.14 20:45	<b>Appenzeller Bären 3</b>	- Rheno Volleyball 2	Oberstufenzentrum	Gais
02.03.14 11:00	<b>Appenzeller Bären 3</b>	- Volley Amriswil 3	Sporthalle Wühre	Gais
04.03.14 20:30	Pallavolo Kreuzlingen 3	- <b>Appenzeller Bären 3</b>	Remisberg	Kreuzlingen

## Damen 3

Mit einem jungen Team startet die 3. Damenmannschaft in die neue Saison. Ein gross Teil der Spielerinnen haben schon eine Saison zusammen gespielt, für andere wird es die erste Saison ein. Nach den Sommerferien begannen wir uns intensiv vorzubereiten. Man darf auf eine gespannte Meisterschaft sein.

Unser oberstes Ziel ist es Spass am Spiel zuhaben und natürlich den einen Sieg nach Hause zu holen.

Dominique Bigler



*Der neue Suzuki SX4 S-Cross 4WD  
schon ab netto CHF 26'990.-*

**weier auto ag, thomas holderegger, rinkenbach 39  
9050 appenzell, telefon 071 787 15 18, weiergarage.ch**

## Damen 3



hinten v.l.n.r.: Daniel Schudt (Trainer), Sonja Schürpf, Myriam Baumann, Ramona Kölbener, Christa Ottiger, Bruno Rusch (Präsident)

vorne v.l.n.r.: Dominique Bigler (Coach), Simone Bigler, Vera Dragomirovic, Leonie Breitenmoser, Jasmin Schefer, Annina Schönenberger

es fehlen: Jolanda Baumann, Leonie Hofstetter, Leandra Hörler, Ivana Schönenberger

<u>Datum/Zeit</u>	<u>Heim</u>	<u>Gast</u>	<u>Halle</u>	<u>Ort</u>
07.09.13 16:00	Goldach Volley 2	- Appenzeller Bären 3	Bachfeld	Goldach
19.09.13 20:30	<b>Appenzeller Bären 3</b>	- STV St. Gallen 4	Sporthalle Wühre	Appenzell
02.11.13 18:00	<b>Appenzeller Bären 3</b>	- VBC Arbon 3	Sporthalle Wühre	Appenzell
10.11.13 18:00	<b>Appenzeller Bären 3</b>	- Volley Uzwil 3	Sporthalle Wühre	Appenzell
15.11.13 20:30	VBC Herisau 2	- <b>Appenzeller Bären 3</b>	Sportzentrum	Herisau
07.12.13 18:00	<b>Appenzeller Bären 3</b>	- Volley Uzwil 4	Sporthalle Gringel	Appenzell
16.12.13 20:30	Volley Uzwil 3	- <b>Appenzeller Bären 3</b>	BBZ Uzwil	Uzwil
11.01.14 14:00	STV St. Gallen 4	- <b>Appenzeller Bären 3</b>	Alte Kreuzbleiche	St. Gallen
18.01.14 18:00	VBC Arbon 3	- <b>Appenzeller Bären 3</b>	Bergli	Arbon
23.01.14 20:30	<b>Appenzeller Bären 3</b>	- VBC Herisau 2	Sporthalle Wühre	Appenzell
02.02.14 16:00	Volley Amriswil 3	- <b>Appenzeller Bären 3</b>	Sporthalle Tellenfeld	Amriswil
08.02.14 14:00	<b>Appenzeller Bären 3</b>	- Goldach Volley 2	Sporthalle Wühre	Appenzell
20.02.14 20:45	Volley Uzwil 4	- <b>Appenzeller Bären 3</b>	Sek Oberuzwil	Uzwil
02.03.14 17:00	<b>Appenzeller Bären 3</b>	- Volley Amriswil 3	Sporthalle Wühre	Appenzell

## Damen U19

Die Juniorinnen U19 konnten sich letzte Saison in der 2. Stärkeklasse etablieren, ja sogar im Spitzenkampf um den Aufstieg mitreden. Doch aufgrund diverser Wechsel und Neuzugängen entschieden sie sich, noch in dieser Stärkeklasse zu bleiben. Das erste Auswärtsspiel wird zeigen, ob sich nach der unfreiwilligen Pause kurz vor Beginn der Meisterschaft aufgrund des Schreiberkurses, die Mannschaft in alter Stärke präsentieren kann.

Ziel dieser Saison ist zum einen, dass sich unsere neuen beiden Mitglieder Carla und Jil gut einleben und die ganze Mannschaft möglichst unverletzt und ohne Ausfälle bleibt. Zum andern möchten sie auch sportlich gesehen etwas erreichen. Das schönste wäre natürlich, wenn der Aufstieg gelingen würde. Zudem wollen wir versuchen auch unsere sportlichen Fähigkeiten, wie zum Beispiel die Verbesserung in der Abnahme, weniger Eigenfehler machen sowie unsere KOMMUNIKATION im Team während der Saison verbessern.

Klar ist, dass das Damen U19 Team, mit Trainer Ivan Kuster, voll motiviert und engagiert in die neue Saison starten wird.

Ivan Kuster

### Mit uns in die Zukunft.



Plane deine Zukunft mit einer Lehre bei HUBER+SUHNER.  
In der Schweiz bilden wir rund 90 Lernende in elf verschiedenen Berufen aus.

Informiere dich jetzt:  
Lehrlingsausbildung Herisau, [hubersuhner.com/lehre](http://hubersuhner.com/lehre)  
[lehre.ch@hubersuhner.com](mailto:lehre.ch@hubersuhner.com), +41 71 353 40 39



[hubersuhner.com](http://hubersuhner.com)



Hans Mösli  
Weissküferei/ Drechslerei  
Rietli 727 9056 Gais  
Tel. 071 / 793 26 35  
[info@weisskueferei-moesli.ch](mailto:info@weisskueferei-moesli.ch)  
[www.weisskueferi-moesli.ch](http://www.weisskueferi-moesli.ch)

## Damen U19



hinten v.l.n.r.: Ivan Kuster (Trainer), Adriana Hörler, Liz Inauen, Salome Kuster, Carla Biasotto,  
Chantal Hofstetter

vorne v.l.n.r.: Jil Inauen, Jana Naef, Julia Kern, Irina Stefani

<u>Datum/Zeit</u>	<u>Heim</u>	<u>Gast</u>	<u>Halle</u>	<u>Ort</u>
08.09.13 16:00	STV Wil	- Appenzeller Bären	Klosterweg	Wil
19.10.13 13:00	Appenzeller Bären	- VBC Andwil-Arnegg 1	Sporthalle Wühre	Appenzell
27.10.13 12:00	Goldach Volley	- Appenzeller Bären	Bachfeld	Goldach
10.11.13 10:00	Appenzeller Bären	- Volley Toggenburg	Sporthalle Wühre	Appenzell
23.11.13 13:00	Appenzeller Bären	- Volley Bütschwil	Sporthalle Wühre	Appenzell
24.11.13 13:00	VBC Andwil-Arnegg 2	- Appenzeller Bären	Ebnet	Andwil

## Herren U19

Durch die Auflösung des letztjährigen U23 Teams stellen die Appenzeller Bären diese Saison „nur“ noch ein U19 Junioren-Team. Ältere Spieler wurden schon letzte Saison fortlaufend in die Herren-Trainings miteingebunden, wobei sich das jetzige U19 Team folgendermassen zusammensetzt:

Tobias, Lukas und Joel, welche letzte Saison auch schon im U23 Team mitspielten, werden von jüngeren Spielern (Michael, Merlin, Selcuk, Ramazan, Kevin und Konrad) komplettiert. Angeführt von Jan und Dominik, die auch regelmässig in den Herren-Teams spielen und mittrainieren, soll sich ein eingespieltes Team bilden, welches nicht nur die Punkte dem Gegner liefert.

Die beiden ersten Spiele der Saison 13/14, welche bereits anfangs September gespielt wurden, zeigen noch nicht wirklich das Potenzial dieser Mannschaft. Trotz der beiden eher klaren 0:3 Niederlagen haben alle Spieler bewiesen, das mit regelmässigem Trainingsbesuch der zur individuellen Technikverbesserung führt, auch solche Spiele gewonnen werden können - hat man doch jeweils bis Mitte Satz gut mitgehalten.

Benjamin Krüsi

**Die Mobiliar ist genossenschaftlich verankert: Davon profitieren in erster Linie unsere Versicherten – zum Beispiel mit regelmässigen Auszahlungen aus dem Überschussfonds.**

**Die Mobiliar**  
*Versicherungen & Vorsorge*

Generalagentur Appenzell, Hans Fritsche  
Ziel 23, 9050 Appenzell  
Telefon 071 788 13 13, Fax 071 788 13 14  
appenzell@mobi.ch

## Herren U19



hinten v.l.n.r.: Beni Krüsi (Trainer), Merlin Hochreutener, Tobias Fritsche, Selcuk Taskin, Ramazan Taskin  
 vorne v.l.n.r.: Michael Heinzer, Joel Neff, Konrad Fässler  
 es fehlen: Dominik Eicher, Jan Fritsche, Kevin Speck, Lukas Heeb

<u>Datum/Zeit</u>	<u>Heim</u>	<u>Gast</u>	<u>Halle</u>	<u>Ort</u>
08.09.13 13:00	Volley Amriswil 2	- Appenzeller Bären	Sporthalle Tellenfeld	Amriswil
08.09.13 15:00	Volley Amriswil 1	- Appenzeller Bären	Sporthalle Tellenfeld	Amriswil
19.10.13 13:30	<b>Appenzeller Bären</b>	- Volley Amriswil 2	Sporthalle Wühre	Appenzell
19.10.13 17:30	<b>Appenzeller Bären</b>	- VC Smash Winterthur	Sporthalle Wühre	Appenzell
27.10.13 10:00	Volley Amriswil 1	- <b>Appenzeller Bären</b>	Sporthalle Tellenfeld	Amriswil
27.10.13 12:00	<b>Appenzeller Bären</b>	- VC Smash Winterthur	Sporthalle Tellenfeld	Amriswil

## Damen U17

Das Team der Damen U17 konnte letzte Saison erste Erfahrungen im 6:6 sammeln und gut mithalten. Auch diese Saison werden wir wieder voll in Angriff nehmen mit einem nahezu unverändertem Kader. Isabel Biser und Marina Legrottaglio sind letzte Saison zum Team gestossen und Anna Fischli ist kurz vor den Sommerferien dazugekommen, und haben sich bereits bestens im Team integriert. Andrina Parpan muss leider noch einige Monate verletzungsbedingt Pause machen und wird die Vorrunde nicht mit uns bestreiten, doch wir hoffen auf eine baldige Rückkehr. Die Spielerinnen sind motiviert und besuchen das Training zuverlässig. Einige der Spielerinnen besuchen nebenbei noch eine zweite Trainingseinheit. Es wird viel geredet und gelacht und die Stimmung ist gut. Doch es wird trotzdem an vielen wichtigen Punkten gearbeitet, gerade auch im technischen Bereich.

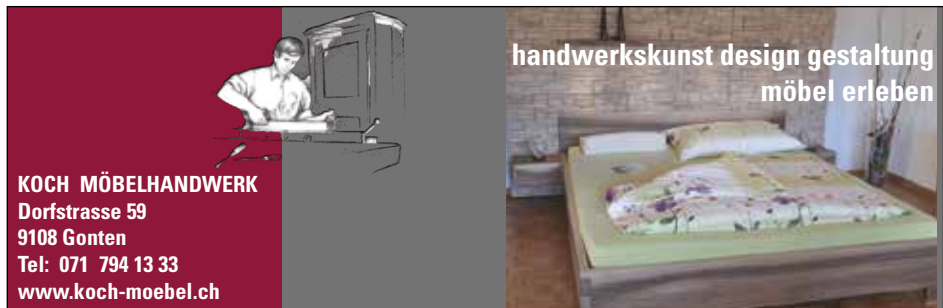
Ziel der kommenden Saison ist es, im vorderen Bereich mithalten zu können und viel Spielerfahrung sammeln zu können. Und natürlich darf der Spass nicht fehlen. Wir freuen uns also auf eine spannende Saison.

Myriam Baumann



**Elektro Sonderer AG**

Langgasse 28 9056 Gais 071 793 22 37	Gaiserstrasse 25 9050 Appenzell 071 787 38 71
--	---



**KOCH MÖBELHANDWERK**  
Dorfstrasse 59  
9108 Gonten  
Tel: 071 794 13 33  
[www.koch-moebel.ch](http://www.koch-moebel.ch)

handwerkskunst design gestaltung  
möbel erleben



## Damen U17



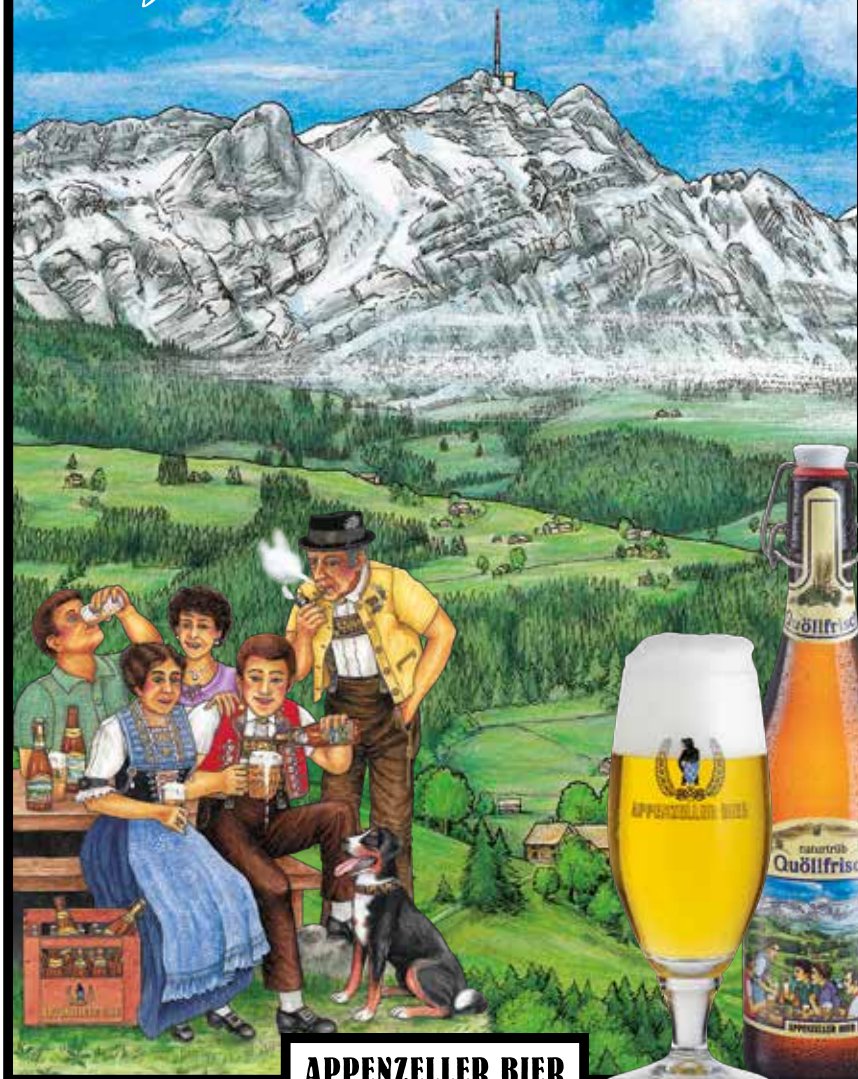
hinten v.l.n.r.: Myriam Baumann (Trainerin), Jil Inauen, Cédrine Speck, Kim Inauen, Andrina Parpan,  
Daria Goldinger, Rahel Hautle

vorne v.l.n.r.: Marina Legrottaglie, Svenja Graf, Livia Fritsche, Sina Wetter, Sara Stalder, Isabel Biser,  
Anna Troccoli

es fehlen: Lena Pircher, Tamara Baumann und Daria Fässler

<b>Datum/Zeit</b>	<b>Heim</b>	<b>Gast</b>	<b>Halle</b>	<b>Ort</b>
15.09.13 09:00	Volley TSV Engelburg	- Appenzeller Bären	DT Doppelturnhalle	Engelburg
15.09.13 10:30	Rheno Volleyball	- Appenzeller Bären	DT Doppelturnhalle	Engelburg
27.10.13 15:30	Volley TSV Engelburg	- Appenzeller Bären	Blattacker	Heerbrugg
27.10.13 17:00	Rheno Volleyball	- Appenzeller Bären	Blattacker	Heerbrugg
10.11.13 12:00	<b>Appenzeller Bären</b>	- Rheno Volleyball	Sporthalle Wühre	Appenzell
10.11.13 15:00	<b>Appenzeller Bären</b>	- Volley TSV Engelburg	Sporthalle Wühre	Appenzell

*Gruss aus Appenzell*



**APPENZELER BIER**

[www.appenzellerbier.ch](http://www.appenzellerbier.ch)

## Mini Appenzell



hinten v.l.n.r.: Alessia Kölbener (Trainerin) Svenja Sutter, Joyce Zehnder, Saskia Dähler,  
Bruno Rusch (Präsident)

vorne v.l.n.r.: Naemi Hörler, Noelle Fritsche, Pam Wetter

Nach den Sommerferien starteten wir mit 10 Minis in die neue Saison. Alle volleyballbegeisterten Mädchen der letzten Saison trainieren dieses Jahr wieder tatkräftig mit. Mit vielen Ballkontakten in verschiedensten Spielformen und Übungen wollen wir die Techniken vom Volleyball erlernen und stets verbessern. Die Freude am Volleyball ist das Wichtigste für die motivierten Mädchen. Wir freuen uns auf eine lernreiche Volleyballsaison.

Trainerin Alessia Kölbener

## Mini Schwende

Rund 9 motivierte Mädchen mit den Jahrgängen 2001 bis 2004, erlernen das Volleyball-ABC in den Trainings des VBC Appenzell-Gonten. Altersgerecht werden die technischen und taktischen Grundlagen für den Volleyballsport eingeführt und geübt, geübt, geübt...

Beim intensiven Volleyballtraining kommen auch die Freude und das Lachen nicht zu kurz. Gemeinsam Erfolge zu geniessen und Niederlagen zu bewältigen will gelernt sein.

Jan Fritsche



**sehvorteil**

**K Ü H N I S**

**B R I L L E N**

**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](http://www.kuehnis-optik.ch)

## Mini Schwende



hinten v.l.n.r.: Jan Fritsche (Trainer), Deborah Wild, Larissa Wild, Bettina Fässler, Katerina Patt  
vorne v.l.n.r.: Lilo Patt, Tanja Fässler, Nina Dörig



**Bedachungen  
9108 Gonten**


Dorfstrasse 51

schnider.bedachungen@bluewin.ch  
Telefon 071 794 16 09  
Fax. 071 794 16 10



# ***sport**baumann*

**Qualität aus Leidenschaft.**

Sport Baumann AG, Weissbadstrasse 4, CH-9050 Appenzell  
Telefon +41 71 787 35 45, [info@sportbaumann.ch](mailto:info@sportbaumann.ch),  
[www.sportbaumann.ch](http://www.sportbaumann.ch),  »Like us on Facebook«

EINER DER FÜHRENDEN 200 SPORTFACHHÄNDLER DER SCHWEIZ.

 **INTERSPORT**

## Plausch



v.l.r. hinten: Ruth Messmer (Trainerin/Coach), Maria Hörler, Karl Koch, Daniela Brülisauer, Bruno Hörler

v.l.r. Vorne: Felix Jurec, Harald Sprenger

es fehlen: Bruno Rusch, Monika Fässler, Beatrice Kölbener, Remo Koller, Auréle Meyer



SÄGEREIWerk FÄSSLER

Sägerei Fässler  
9108 Gonten  
Tel. 071/7941219  
Fax. 071/7941551

**LIEBE NACKTWANDERER,  
JETZT SEHEN WIR EUCH SCHON  
VON WEITEM KOMMEN.**



Engel Optik  
Frowin Mazenauer Appenzell

PATHFINDER CONSULTING



me wöbschid  
**viil Kampfgeischt**  
am nöchschte Match



PathFinder-Consulting AG  
Hauptgasse 32  
CH-9050 Appenzell  
Phone +41 71 780 03 02  
info@pfconsulting.ch

SCHNUPPERKURSE  
TANDEMFLÜGE  
AUSBILDUNG  
FLUGREISEN  
SERVICE & VERKAUF



**flugschule  
appenzell**

071 799 17 67    GLEITSCHIRM.CH    INFO@GLEITSCHIRM.CH



## Finalturnier der Minis



Meisterschaftsfinal der Mini-U15 im Athletikzentrum in St.Gallen

Nach drei Qualifikationsturnieren konnten sich je ein Mädchen- und ein



Knabenteam der Appenzeller Bären für das Finalturnier der Minivolleyballmeisterschaft im Athletikzentrum in St. Gallen qualifizieren. Erneut wurde der Grossanlass durch den STV St.

Gallen durchgeführt. Zahlreich erschienene Eltern und Fans sorgten für eine tolle Stimmung.

Die Miniturniere bilden für viele Spielerinnen und Spieler einen ersten Kontakt zur offiziellen Volleyballmeisterschaft. Im 4 gegen 4 wird auf dem Kleinfeld von 6 x 12 m mit einer Netzhöhe von 2,05 m Volleyball gespielt.



## Trainingslager

Am Samstag, 3. August, stand das Damen 1 Team in Sumiswald schon in der Turnhalle, bevor die Juniorinnen und die Herren überhaupt in Appenzell losgefahren sind. Um 10.00 Uhr fanden dann aber auch für die Nachzügler die ersten Trainings statt. Nach dem Mittagessen bezogen alle ihr Zimmer und genossen ein wenig Freizeit, bevor sie um 14.00 oder 16.00 Uhr wieder in der Turnhalle standen.

Nach dem Nachtessen dachte noch niemand ans Schlafen. Es wurden einige Partien Tischtennis gespielt, während andere jassten, den Whirlpool in Gebrauch nahmen oder es sich in ihren Zimmern gemütlich machten. Den Abschluss des



Abends verbrachten wir alle im Kegelkeller, wo wir uns gegenseitig forderten und bis in die Nacht hinein gemütlich geblieben sind.

Deshalb erschienen einige am nächsten Morgen nicht ganz so erholt, wobei man sich auch nicht ganz sicher war, wo sie wegen der Hitze die Nacht verbracht haben. Nach dem Frühstück folgte eine weitere Trainingseinheit und eine Zweite nach dem Mittagessen. Am Abend formierten wir uns fürs Gruppenfoto, nachdem wir das Trainingslager T-Shirt in auffälliger Farbe erhalten haben. Einige gingen danach aufs Zimmer, andere schauten die Partie GC-LS und auf der Terrasse wurde getratscht und gejasst.



Schon am Montagmorgen erschienen einige nicht mehr so ge-

## Trainingslager

schmeidigen Ganges am Frühstückstisch. Trotzdem nahmen alle – wie es sich gehört - an den Trainings teil. Die Juniorinnen und die Damen wurden jeweils von verschiedenen Trainer und Trainerinnen gecoacht; dies als Chance, viel zu lernen und zu verbessern. Nach dem Nachmittagstraining reisten die Damen bereits wieder nach Hause. Die Verbliebenen packten ihre Badesachen und fuhren nach Lützelflüh, um sich in der Badi abzukühlen und ein paar Bälle zu spielen. Nach einem turbulenten Abend gingen alle erst spät in Bett, bevor wir am nächsten Morgen unsere Sachen packten, die Zimmer abgaben und uns auf die letzten beiden Trainings freuten. Um halb fünf hiess es dann Abschied nehmen vom Forum Sumiswald.



Ehe wir aber unser Gepäck in die Busse brachten und losfuhren, genossen wir alle eine spendierte Glace. Gegen halb acht trafen wir in Appenzell ein, müde, mit Muskelkater, Blasen an den Füßen und glücklich über ein gelungenes Volleyballlager in Sumiswald, bestens auf die kommende Saison vorbereitet.

Damit ein herzliches Dankeschön an alle motivierten Volleyballer und Volleyballerinnen, die Trainer und Trainerinnen, und an alle, die das diesjährige Trainingslager ermöglicht haben.

Salome Kuster





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.



## Impressionen der HV



Der eigentliche Hauptteil war ein Rückblick der letzten zehn Vereinsjahre von 2002 bis heute. Hier zählte der Präsident die 10 Punkte aus der Vereinsstrategie auf, welche jährlich durch die Vereinsleitung überprüft werden. Vor allem die Fixkosten über CHF 50'000 müssen durch Mitgliederbeiträge, Anlässe und Sponsoringbeiträge

jährlich gedeckt werden. Dies kann nur durch stricte Ein- und Ausgabenkontrolle eingehalten werden. In den Jahren in der NLA flossen die Einnahmen fast ausschliesslich in



die erste Herren-Mannschaft. Aus diesem Grund konnten mit den hohen Sponsoringeinnahmen keine Reserven gebildet werden und das Vereinsvermögen belief sich bis 2003 immer unter CHF 20'000.--. Erst

durch den freiwilligen Abstieg aus der NLA konnte ein respektables Vereinsvermö-





**BREITENMOSER & PRACHT**  
Möbelschreinerei / Innenausbau

Als Spezialist für Schreinerarbeiten im Innenausbau lassen wir Ihre Einrichtungswünsche Wirklichkeit werden.

Wir fertigen Möbel, Bäder, Küchen und Türen nach Ihren individuellen Bedürfnissen in Top-Qualität.




*roman eugster gmbh*

Gontenstrasse 4  
9050 Appenzell-Gonten

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



**ELEKTRO SCHWIZER AG**

Ihr kompetenter Partner für:

- Telefonanlagen
- Gebäudeautomation
- Elektroplanung
- Installationen – Service




[www.elektro-schwizer.ch](http://www.elektro-schwizer.ch) 9050 Appenzell - Tel. 071 787 48 28

## Impressionen der HV



gen angehäuft werden. Auf die ungeliebten Sponsoringläufe wurde verzichtet. Hingegen wurden zahlreiche Aktivitäten innerhalb des Vereins neu lanciert oder wieder eingeführt. So zum Beispiel, Trainingslager Gesamtverein, Spiel- und Fondueplausch, Mitgliederumfragen, Punktesystem für alle Mitglieder, Bärenpost, Trainer- und Schiedsrichterentschädigungen. Vor der

Einführung einer generellen Trainer- und Schiedsrichterentschädigung mussten alle Aufgaben in Fronarbeit geleistet werden!



Durch die bereits erwähnte konsequente Ein- und Ausgabekontrolle dürfen wir auf eine erfreuliche Entwicklung des Vereinsvermögens zurückblicken. Dieses Vereinsvermögen dient für die Überbrückung von ausgabenstarken Jahren aber vor allem haben wir Spielraum für neue Projekte.



## Beachvolleyball im Freibad

Am Mittwoch den 24. Juli um 10:00 Uhr konnte Hari Walz bei idealem Beachwetter 11 Jugendliche begrüßen. Nach einem „kennenlern“ Spiel ging es gleich an die Technik, wobei der Spass immer im Vordergrund stand.

Wichtig war es, so schnell wie möglich zu vermitteln, dass der Sand als Freund zu betrachten war. Die Kinder mussten sich im Sand rollen und bei einem «Catch the Ball» auch hineinhechten.

Die Übungen wurden mit diversen Spielformen ergänzt und abgerundet.

Vor der Mittagspause wurde am Anspiel gefeilt, so dass jede und jeder für das Nachmittagsturnier gerüstet war.

Der Mittag stand zur freien Verfügung, die Jugendlichen konnten sich so



untereinander auch von der privaten Seite kennenlernen.

Um 13:30 Uhr begannen die Einspielübungen für das Turnier.

Ich hatte den Modus Jeder gegen Jeden und mit Jeder mit Jedem gewählt.

Wie beim Schwingen wurden am Anfang immer die Sieger zusammengeführt,

so dass die Favoriten immer mehr hervorstachen. Am Schluss spielten ein

Mädchen und ein Knabe um den Tagessieg. Sieger waren alle, jene die sich sportlich bemerkbar machten und solche die sich überwand, eine neue Sportart kennenzulernen.

Mit einer Runde «Glace» verabschiedete ich die Teilnehmer.

Hari Walz



**Markus Fritsche**

Hafnermeister



## Beachparty 2013



OK Team

## Saison 12/13





# keller automobile ag



9108 Gonten - Dorstrasse 57    Tel 071 795 40 50    [www.kellerautomobile.ch](http://www.kellerautomobile.ch)

stop+go - bei uns hat es Ihr Auto gut

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

Neuwagen Occasionen Reparatur aller Marken

## Fastnacht

Zum 2. Mal waren wir in Appenzell in der Chälblihalle als Barbetreiber engagiert.



## Unsere Trainer



v.l.n.r.: Reto Schadegg, Jan Fritsche, Sascha Messmer, Astrid Bischof, Ivan Kuster, Myriam Baumann, Marco Zehnder, Dominique Bigler, Marco Keller, Dominik Messmer

es fehlen: Patrick Manini, Ruth Messmer, Daniel Schudt, Alessia Kölbener, Benjamin Krüsi

Anlässlich der letzten Trainersitzung an einem Samstagmorgen wurden folgenden Themen diskutiert:

- Die verschiedenen Rollen und Aufgaben des Trainers
- Trainingsgestaltung
- Schlüsselpunkte Technik
- Coaching
- Zukunft Appenzeller Bären

Sascha Messmer organisierte diese theoretische Trainerfortbildung. Nebst der ausführlichen Erklärung der Trainerentschädigung seitens Verein und J&S wurden die verschiedenen Aufgaben eines Trainers detailliert besprochen. Zudem wurden die Möglichkeiten diskutiert, wie die Eltern von Jugendmitgliedern angesprochen und in die Pflicht genommen werden können. In den letzten Jahren kam es leider immer wieder vor, dass die Jugendlichen ohne Abmeldung den Trainings fern blieben oder immer wieder mühsam auf bevorstehende Meisterschaftsspiele erinnert werden mussten. Letztes Jahr haben wir damit begonnen, altersgerechte Volleyballtrainings an Schulen anzubieten. Einige Lehrer nahmen dieses Angebot an und das Feedback seitens Lehrer, Schüler und Trainerin war äusserst positiv. Aus diesem Grund werden wir dieses Angebot der Appenzeller Bären weiterhin anbieten.

Nach über drei Stunden intensiven Diskussionen konnten leider nicht alle Themen behandelt werden. Die offenen Punkte werden wir anlässlich der nächsten Trainersitzung ausarbeiten.

Als Dank für die aufwändigen und vielseitigen Aufgaben als TrainerIn offerierte der Verein das Mittagessen mit Getränken im Restaurant Hof.

## Unsere Schiedsrichter

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



**Ebeling Hansi**

N2-Schiedsrichter



**Kluker Petra**

N2-Schiedsrichterin



**Hörler Leandra**

N1-Schiedsrichterin



**Dragomirovic Vera**

Juniorenschiedsrichterin



**Schönenberger Annina**

N1-Schiedsrichterin



**Mösle Ramon**

N2-Schiedsrichter



**Schregenberger Sara**

N1-Schiedsrichterin



**Wiesli Alexandra**

N1-Schiedsrichterin



**Schefer Jasmin**

N1-Schiedsrichterin

**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](mailto:info@getraenke-discount.ch)

A yellow triangle with a grey shadow to its left, serving as a logo for Thomas Rusch Bauplanung.

**Thomas Rusch  
Bauplanung**

**Gontenbad, 9108 Gonten**  
Tel. 071 794 19 90 Fax 071 794 19 91  
[www.ruschbauplanung.ch](http://www.ruschbauplanung.ch)  
Mail: [info@ruschbauplanung.ch](mailto:info@ruschbauplanung.ch)

**Projektierung,  
Planung und Bauleitung bei Neubauten,  
Umbauten oder Renovationen**

## Vereinsleitung der Appenzeller Bären



### Präsident (GL)

Bruno Rusch  
Schönenbüel 43  
9050 Appenzell  
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 Schadeegg  
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  
Dorfstrasse 8  
7074 Malix  
Mobil 076 367 45 43  
sponsoring@vbcag.ch



### Marketing (VL)

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



### Beach (VL)

Rahel Fritsche  
Brülisauerstrasse 22  
9050 Appenzell  
Tel.P. 071 787 35 67  
beach@vbcag.ch



### Kommunikation (VL)

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

# Trainingsübersicht

Team	Trainingshalle Trainingszeiten	Name TrainerIn Bemerkungen zu Trainingseinheit	Strasse Ort	Telefon P Mobil	Telefon G Email
<b>Montag</b>					
Damen U17	TH Wühre 17.15-18.30 Uhr	Baumann Myriam TH Wühre, Montag, 17.15-18.30 Uhr	Nollenstrasse 15 CH - 9050 Appenzell	071-787 31 10 078-820 69 87	myriam.baumann@hotmail.com
Damen U19	TH Gymi 18.30-20.00 Uhr	Kuster Ivan TH Gymi, Montag, 18.30-20.00 Uhr TH Wühre, Donnerstag, 18.45-20.15 Uhr	Rotenwies 43 CH - 9056 Gais	071-793 23 03 079-718 80 05	ivankuster92@hotmail.com
<b>Dienstag</b>					
Mini Schwende	TH Schwende 17.00-18.15 Uhr	Fritsche Jan TH Schwende, Dienstag, 17.00-18.15 Uhr	Brülisauerstr. 22 CH - 9050 Appenzell Stei	071-787 35 67 079-852 34 88	janfritsche@bluewin.ch
Herren U19	TH Wühre 17.15-19.00 Uhr	Krüsi Benjamin TH Wühre, Dienstag, 17.15-19.00 Uhr	Dorfplatz 3 CH - 9107 Urnäsch	078-718 20 13	071-353 40 83 benikruesi@gmx.ch
Damen 1	TH Wühre 18.45-20.30 Uhr	Keller Marco TH Wühre, Dienstag, 18.45-20.30 Uhr TH Wühre, Donnerstag, 20.15-22.15 Uhr	Nollisweid 18 CH - 9050 Appenzell	071-333 58 00 079-425 20 44	071-788 38 28 nicole.marco.kk@hotmail.ch
Herren 2	TH Wühre 19.45-22.00 Uhr	Messmer Domenik TH Wühre, Dienstag, 19.45-22.00 Uhr	Dürthalde 19 CH - 9107 Urnäsch	071-364 12 51 078-635 22 10	071-310 03 33 domenikmessmer@gmail.com
Herren 1	TH Wühre 19.45-22.15 Uhr	Messmer Sascha TH Wühre, Dienstag, 19.45-22.15 Uhr TH Gymi, Freitag, 18.00-20.00 Uhr	Hostet 16 CH - 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-843 72 79	sportlicherleiter@vbcag.ch
<b>Mittwoch</b>					
Herren 3	TH Gais 20.00-22.00 Uhr	Manini Patrick TH Gais, Mittwoch, 20.00-22.00 Uhr	Bruggereggsstrasse 19 CH - 9100 Herisau	071-367 19 17 076-367 45 43	071-314 74 00 sponsoring@vbcag.ch
<b>Donnerstag</b>					
Mini Appenzell Donnerstag	TH Wühre 17.15-18.45 Uhr	Kölbener Alessia TH Wühre, Donnerstag, 17.15-18.45 Uhr	Bahnhofstr. 34 CH - 9050 Appenzell	071 787 34 56 079-351 91 42	ale_koelbener@hotmail.com
Damen 3	TH Wühre 18.45-20.15 Uhr	Schudt Daniel TH Wühre, Donnerstag, 18.45-20.15 Uhr	Sommerau CH - 9108 Gonten	071-787 00 08 078-754 91 23	dschudt@yahoo.com
Damen U19	TH Wühre 18.45-20.15 Uhr	Kuster Ivan TH Gymi, Montag, 18.30-20.00 Uhr TH Wühre, Donnerstag, 18.45-20.15 Uhr	Rotenwies 43 CH - 9056 Gais	071-793 23 03 079-718 80 05	ivankuster92@hotmail.com
Damen 1	TH Wühre 18.45-20.30 Uhr	Messmer Sascha TH Wühre, Dienstag, 18.45-20.30 Uhr TH Wühre, Donnerstag, 20.15-22.15 Uhr	Hostet 16 CH - 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-843 72 79	sportlicherleiter@vbcag.ch
<b>Freitag</b>					
Herren 1	TH Gymi 18.00-20.00 Uhr	Messmer Sascha TH Wühre, Dienstag, 19.45-22.15 Uhr TH Gymi, Freitag, 18.00-20.00 Uhr	Hostet 16 CH - 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-843 72 79	sportlicherleiter@vbcag.ch
Plausch Mixed Gonten	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	rumessmer@bluewin.ch
Damen 2	TH Teufen 20.30-22.00	Zehnder Marco TH Teufen, Freitag, 20.30-22.00 Uhr	Kurvenstr. 10 CH - 9062 Lustmühle	071-330 08 46 078-839 88 08	071-793 35 51 marcozehnder@bluewin.ch



# Teamübersicht

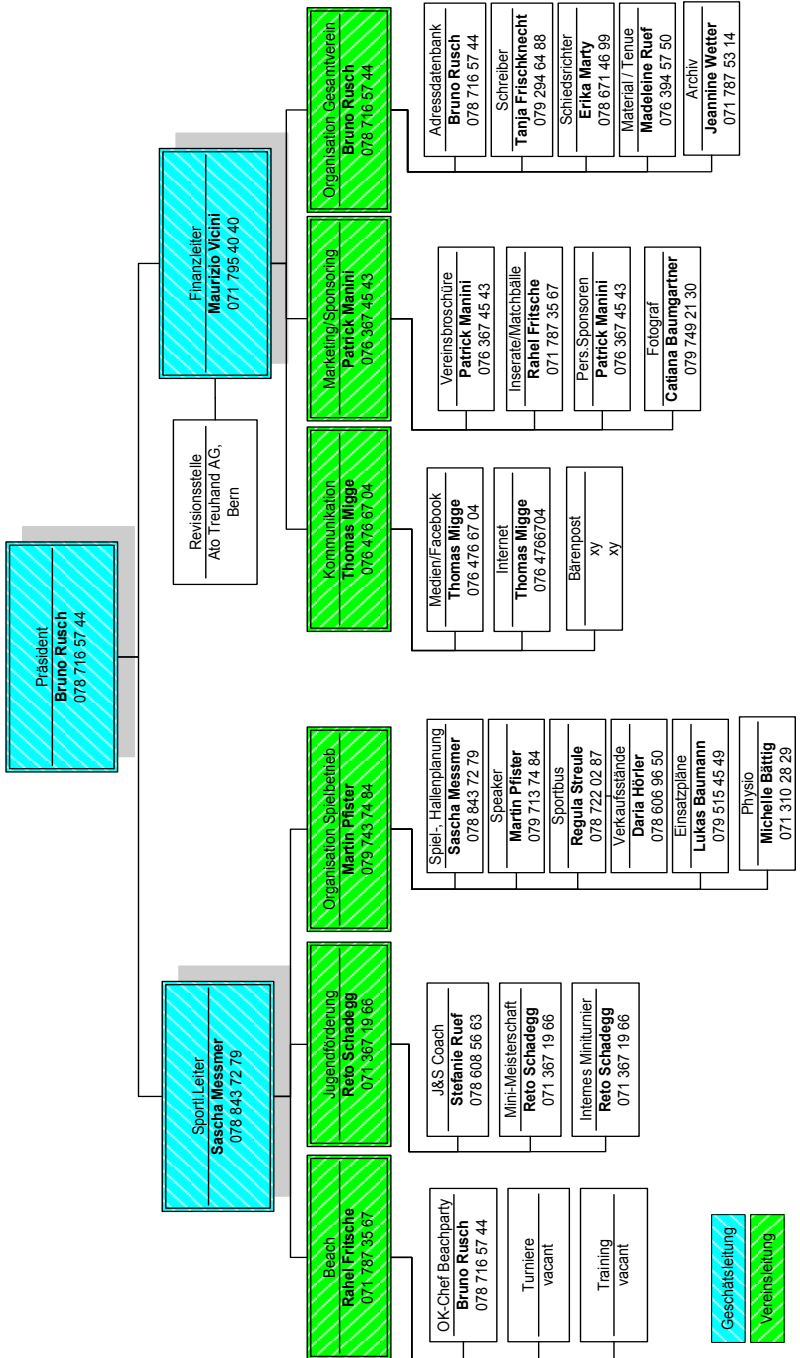
# Team

Team	Trainingshalle Trainingszeiten	Name TrainerIn Bemerkungen zu Trainingseinheit	Strasse Ort	Telefon P Mobil	Telefon G Email
<b>Damen 1</b>					
Dienstag	TH Wühre 18.45-20.30 Uhr	Keller Marco TH Wühre, Dienstag, 18.45-20.30 Uhr TH Wühre, Donnerstag, 20.15-22.15 Uhr	Nollisweid 18 CH - 9050 Appenzell	071-333 58 00 079-425 20 44	071-788 38 28 nicole.marco.kk@hotmail.ch
Donnerstag	TH Wühre 18.45-20.30 Uhr	Messmer Sascha TH Wühre, Dienstag, 18.45-20.30 Uhr TH Wühre, Donnerstag, 20.15-22.15 Uhr	Hostet 16 CH - 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-843 72 79	sportlicherleiter@vbcag.ch
<b>Damen 2</b>					
Freitag	TH Teufen 20.30-22.00	Zehnder Marco TH Teufen, Freitag, 20.30-22.00 Uhr	Kurvenstr. 10 CH - 9062 Lustmühle	071-330 08 46 078-839 88 08	071-793 35 51 marcozehnder@bluewin.ch
<b>Damen 3</b>					
Donnerstag	TH Wühre 18.45-20.15 Uhr	Schudt Daniel TH Wühre, Donnerstag, 18.45-20.15 Uhr	Sommerau CH - 9108 Gonten	071-787 00 08 078-754 91 23	dschudt@yahoo.com
<b>Damen U17</b>					
Montag	TH Wühre 17.15-18.30 Uhr	Baumann Myriam TH Wühre, Montag, 17.15-18.30 Uhr	Nollenstrasse 15 CH - 9050 Appenzell	071-787 31 10 078-820 69 87	myriam.baumann@hotmail.com
<b>Damen U19</b>					
Donnerstag	TH Wühre 18.45-20.15 Uhr	Kuster Ivan TH Gymi, Montag, 18.30-20.00 Uhr TH Wühre, Donnerstag, 18.45-20.15 Uhr	Rotenwies 43 CH - 9056 Gais	071-793 23 03 079-718 80 05	ivankuster92@hotmail.com
Montag	TH Gymi 18.30.20.00 Uhr	Kuster Ivan TH Gymi, Montag, 18.30-20.00 Uhr TH Wühre, Donnerstag, 18.45-20.15 Uhr	Rotenwies 43 CH - 9056 Gais	071-793 23 03 079-718 80 05	ivankuster92@hotmail.com
<b>Herren 1</b>					
Dienstag	TH Wühre 19.45-22.15 Uhr	Messmer Sascha TH Wühre, Dienstag, 19.45-22.15 Uhr TH Gymi, Freitag, 18.00-20.00 Uhr	Hostet 16 CH - 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-843 72 79	sportlicherleiter@vbcag.ch
Freitag	TH Gymi 18.00-20.00 Uhr	Messmer Sascha TH Wühre, Dienstag, 19.45-22.15 Uhr TH Gymi, Freitag, 18.00-20.00 Uhr	Hostet 16 CH - 9050 Appenzell	071-534 43 05 078-843 72 79	sportlicherleiter@vbcag.ch
<b>Herren 2</b>					
Dienstag	TH Wühre 19.45-22.00 Uhr	Messmer Domenik TH Wühre, Dienstag, 19.45-22.00 Uhr	Dürthalde 19 CH - 9107 Urnäsch	071-364 12 51 078-635 22 10	071-310 03 33 domenikmessmer@gmail.com
<b>Herren 3</b>					
Mittwoch	TH Gais 20.00-22.00 Uhr	Manini Patrick TH Gais, Mittwoch, 20.00-22.00 Uhr	Bruggereggstrasse 19 CH - 9100 Herisau	071-367 19 17 076-367 45 43	071-314 74 00 sponsoring@vbcag.ch
<b>Herren U19</b>					
Dienstag	TH Wühre 17.15-19.00 Uhr	Krüsi Benjamin TH Wühre, Dienstag, 17.15-19.00 Uhr	Dorfplatz 3 CH - 9107 Urnäsch	078-718 20 13	071-353 40 83 benikruesi@gmx.ch
<b>Mini Appenzell Donnerstag</b>					
Donnerstag	TH Wühre 17.15-18.45 Uhr	Kölbener Alessia TH Wühre, Donnerstag, 17.15-18.45 Uhr	Bahnhofstr. 34 CH - 9050 Appenzell	071 787 34 56 079-351 91 42	ale_koelbener@hotmail.com
<b>Mini Schwende</b>					
Dienstag	TH Schwende 17.00-18.15 Uhr	Fritsche Jan TH Schwende, Dienstag, 17.00-18.15 Uhr	Brüllsauerstr. 22 CH - 9050 Appenzell	071-787 35 67 079-852 34 88	janfritsche@bluewin.ch
<b>Plausch Mixed Gonten</b>					
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	rumessmer@bluewin.ch



# Organigramm Volleyballclub Appenzell-Gonten

Saison 2013 / 2014





## Sauber in allen Registern

**Patrik Rusch**  
Anlageberater und Mitglied der Bürgermusik Gonten

In einer Blasmusik ist das Zusammenspiel und Ineinandergreifen verschiedener Kompetenzen anschaulich und hörbar zu erleben. Erst wenn alle Instrumente exakt und rein spielen, entsteht ein eindruckliches Ganzes. Selbst einzelne Misstöne würden den Gesamteindruck nachhaltig stören.

Auch bei der Appenzeller Kantonalbank setzen wir sämtliche Register für eine perfekte Leistung ein. Unsere Kunden vertrauen auf das Können jedes Einzelnen, dirigiert von ihrem kompetenten Berater.

[www.appkb.ch](http://www.appkb.ch)



**Appenzeller  
Kantonalbank**

Wir tun etwas für Sie.

## Wichtige Termine der Bären

- So 08.12.2013 / 10.00-17.00 Stand am Weihnachtsmarkt, Appenzell
- Sa 28.12.2013 / 14.00 Vereinsturnier Turnhalle Wühre
- Sa 28.12.2013 / 17.00 Fondueplausch Hotel Wasserauen
- Do 19.06.2014 / 19.00 Hauptversammlung VBCAG, Rest. Freudenberg, Appenzell
- Sa 04. – Di 07.10.2014 Trainingslager Gesamtverein

