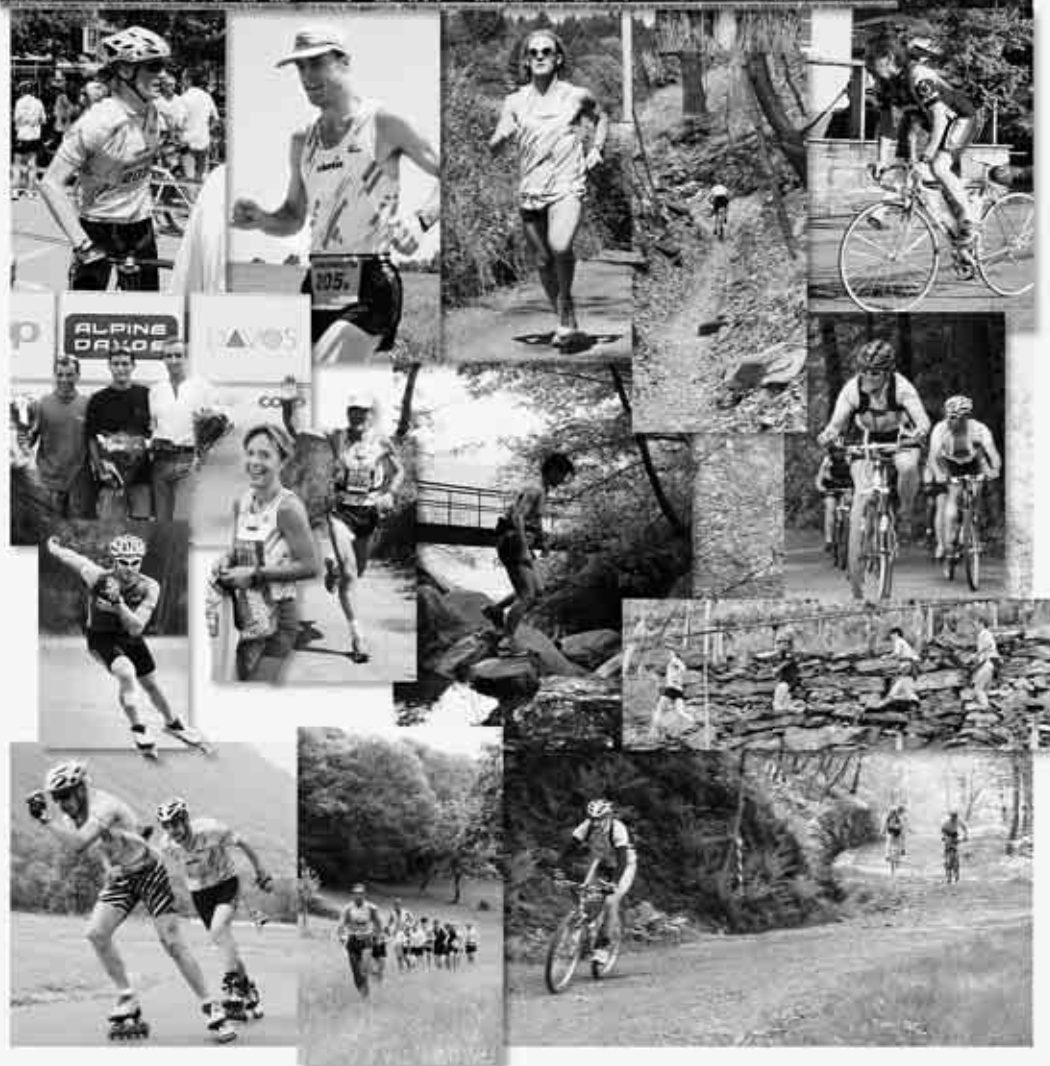




Santis Touristen Team



### Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Adressverzeichnis	5
Riegenübersicht	7
Männerriege	9
Fitness Damen/Herren	10-13
Jugi/Kitu/Muki Turnen	14-17
Leichtathletik	18, 19
Läufergruppe	21-27
Handball	28-30
Rhythmische Gymnastik/Geräteturnen	31-33
Splitter	35

### Impressum

Ausgabe	41. seit 1980
Auflage	3'500 Exemplare (geht gratis an alle Haushaltungen der Gemeinde Teufen)
Redaktion/Gestaltung	Mona Dörig
Layout/Bildbearbeitung	Hans Sonderegger Gestaltungs-Studio Unterrain 19, Teufen
Druck	Kunz Druck+Co. AG, Teufen



**Schadensskizze**

**Neue Verkaufsstelle  
TVT-Artikel!**

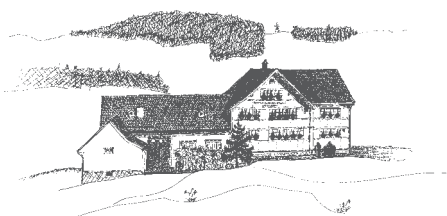
Was immer Ihnen auch passiert, wir helfen Ihnen schnell und unbürokratisch aus der Patsche.

**Die Mobiliar**  
*Versicherungen & Vorsorge*

**Agentur Teufen**  
Thomas Zellweger

**Generalagentur Adrian Künzli**

Agentur Teufen	071 333 44 77
Agentur Trogen	071 343 70 70
Agentur Heiden	071 898 80 80
Büro Gais	071 793 14 92



**Restaurant  
Schönenblihl**

HEIMELIGES  
APPENZELLER BEIZLI  
KÄSESPEZIALITÄTEN

FAMILIE RUEDI UND FRIEDA PREISIG,  
9053 TEUFEN, TELEFON 071 333 11 22

**Eine der feineren Adressen.**



**...für Farbprospekte**

<i>Kunz-Druck &amp; Co. AG</i>	<i>Telefon 071 333 24 33</i>
<i>Buch- und Offsetdruckerei</i>	<i>Fax 071 333 19 18</i>
<i>Hauptstrasse 51</i>	<i>kunzdruck@bluewin.ch</i>
<i>Postfach</i>	<i>www.kunz-druck.ch</i>
<i>9053 Teufen AR</i>	<i>ISDN 071 333 27 37</i>

**TONIO**

Haute Coiffure Française · Intercoiffure

Hechtmühle · 9053 Teufen

071 333 22 32

www.**TONIO**.ch

## Geschätzte Leserinnen und Leser Liebe Turnerinnen und Turner

Wer von uns hat ihn nicht genossen, den «Jahrhundert-sommer 2003». Das wunderbare warme Sommerwetter hat sicherlich viele von uns zu mehr Freizeit und vorallem zu mehr «Freiluftaktivitäten» angespornt. Wann immer irgendwie möglich, begab man sich nach draussen. Nicht nur der heimatliche Balkon oder die Terrasse, auch die Freiluftsportanlagen waren hoch im Kurs. Allen voran natürlich die Schwimmbäder. Und nun ist dies bereits wieder Vergangenheit. Die Tage sind kürzer geworden, das Wetter lädt nicht mehr immer zum nach Draussen gehen ein. Bedeutet dies sich weniger bewegen, weniger Aktivitäten? Ist so etwas wie ein «sportlicher Winterschlaf» angesagt?

Nein, auf gar keinen Fall. Ich kann Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, eine attraktive Alternative anbieten. Wie wäre es, den natürlichen Bewegungsdrang auch im Winterhalbjahr auszuleben? Die persönliche Fitness auch in der kal-

ten Jahreszeit zu pflegen? Eine von vielen Möglichkeiten bietet die Nutzung unseres vielfältigen Angebotes. Für unsere Kleinsten bis zu den etwas Älteren stehen viele Möglichkeiten offen. Wollen Sie sich als Jogger bewegen, oder lieben Sie Ballspiele? Sind Sie an Leichtathletik interessiert, oder mögen Sie ein buntes Gemisch von Bewegung und Spiel? Was auch immer Sie interessiert, das breite Angebot beinhaltet auch sicher etwas für Sie. Dass nebst dem sportlichen Aspekt auch der gesellschaftliche Teil, die Kameradschaft, nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst. Worte können noch so viel besprechen, einem persönlichen Eindruck vermögen sie nie standzuhalten. Ich lade Sie daher herzlich ein, einfach einmal unverbindlich vorbeizuschauen und zu schnuppern.

Die Übersicht über unsere Riegen mit den entsprechenden Turnzeiten und den zuständigen Ansprechpartnern finden

Sie in dieser Ausgabe der TVT - Zitiig. Hand auf's Herz, wäre dies nicht etwas für Sie?

Auch in diesem Jahr durften wir wiederum Ihre Sympathie und Unterstützung auf vielfältige Art spüren. Im Namen des gesamten Turnvereins Teufen und ganz persönlich danke ich Ihnen dafür sehr herzlich. Ihr Wohlwollen ist für uns Freude und Ansporn zugleich, auf dem eingeschlagenen Weg weiterzufahren.

Vorerst wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen der neuesten Ausgabe der TVT-Zitiig und verbleibe mit den besten Wünschen für eine stimmungsvolle Vorweihnachtszeit, besinnliche Festtage und ein glückliches neues Jahr.



Reto Altherr  
Präsident TV Teufen



## Hans Schiess Bedachungen AG

9053 Teufen · Telefon 071 333 21 22  
Fax 071 333 57 22

- ◆ Steil- und Flachdächer
- ◆ Fassaden
- ◆ Gerüste
- ◆ Isolationen

**Von Teufen - für Teufen - auch für Vereine**

**Mettler & Tanner AG**  
**Bauunternehmung**

9053 Teufen  
Ebni 15



9055 Bühler  
untere Au

**LOOSER** MALEREI  
Kundennähe  
ist uns wichtig!

Malerei Jakob Looser  
Zeughausstrasse 3  
CH-9053 Teufen  
Telefon 071 333 41 04  
Fax 071 333 57 30  
[www.malerei-looser.ch](http://www.malerei-looser.ch)

**Völler**

**APPENZELLERBECK**  
Teufen

Bäckerei Konditorei Café  
Dorf 4 9053 Teufen 071 333 15 31  
[www.appenzellerbeck.ch](http://www.appenzellerbeck.ch)

**Firabigbrot**

frisch, knusprig und einfach  
geschmacksvoll  
erhältlich von Dienstag-Freitag  
ab 17.00 Uhr



*Wir haben  
nur Sonntags  
geschlossen!*

**walser**

Haushalt  
Handwerk  
Hobby  
im Bahnhof Teufen



## Der Turnverein Teufen

### ■ Vorstand

Funktion	Name/Vorname	Adresse	PLZ/Ort	Telefon Privat	E-Mail-Adresse
Präsident	Altherr Reto	Speicherstrasse 82	9053 Teufen	071 333 16 44	reto.altherr@freesurf.ch
Hauptkassier	Zellweger Reto	Sammelbühlstrasse 4	9053 Teufen	071 333 22 49	zellweger@gmx.net
Aktuarin	Vetsch Isabelle	Rüti-Tobel	9053 Teufen	071 333 23 93	isabelle.vetsch@cspb.com
Technischer Leiter	Höhener Bruno	Speicherstrasse 47	9053 Teufen	071 333 46 11	bhoehener@smile.ch
Besondere Aufgaben & Anlässe	Uehli Bodo	Im Holz 3a	9053 Teufen	071 333 21 65	b.uehli@bluewin.ch
PR & Marketing	Dörig Mona	Kantenstell	9050 Appenzell	071 787 46 16	mdoerig@freesurf.ch

### ■ Technische Kommission Aktive

Technischer Leiter	Höhener Bruno	Speicherstrasse 47	9053 Teufen	071 333 46 11	bhoehener@smile.ch
Männerriege	Kräutler Remo	Alte Haslenstrasse 11b	9053 Teufen	071 333 13 31	kraeutler@freesurf.ch
Fitness Damen	Oehri Martina	Hauptstrasse 94	9052 Niederteufen	071 333 49 74	t.oehri@bluewin.ch
Fitness Herren	Preisig Peter	Hint. Lortanne 3	9053 Teufen	071 333 16 80	ppreisig@hotmail.com
Leichtathletik	Wylar Karl	Bächlistrasse 11	9053 Teufen	071 330 02 39	karl.wylar@gmx.ch
Handball	Höhener Bruno	Speicherstrasse 47	9053 Teufen	071 333 46 11	bhoehener@smile.ch
Läufergruppe	Walser Thomas	Pfadacher 7	8623 Wetzikon	01 930 15 78	th.walser@rowiss.ch

### ■ Technische Kommission Nachwuchs

Techn. Leiter Nachwuchs	a.i. Höhener Bruno	Speicherstrasse 47	9053 Teufen	071 333 46 11	bhoehener@smile.ch
Jugi (Mädchen&Knaben)	Studach Florian	Bühlerstrasse 698	9053 Teufen	071 335 70 77	
Kinderturnen	Bischoff Annelies	Rütihofstrasse 3a	9052 Niederteufen	071 333 37 84	j.-a.bischoff@bluewin.ch
Muki-Turnen	Koller-Illi Margrit	Wellenrüti 585	9053 Teufen	071 333 47 38	kollerh@bluewin.ch
Leichtathletik	Raymann Christoph	Hochwachtstrasse 16	9000 St.Gallen	071 278 40 02	craymann@gmx.ch
Handball	Höhener Bruno	Speicherstrasse 47	9053 Teufen	071 333 46 11	bhoehener@smile.ch
Rhythmische Sportgym.	Cortesi Marlis	Stofelrain	9053 Teufen	071 333 42 46	mcortesi@hubersuhner.com
Geräteturnen	Hess Monika	Zugenhaus 562	9053 Teufen	071 333 46 16	monika.hess@gmx.ch

Hotel-Restaurant

Anker



## Metzgete

Ab em Mittwoch Obig, 26. November  
bis Sonntag Obig, 30. November

Vom Büffet so viel d'magsch

d'Chöschte sönd 25 Franke

Ihre Gastgeber: M-Th. und Ernst Brunner  
Telefon 071 333 13 45, Fax 071 333 46 89  
[www.anker-teufen.ch](http://www.anker-teufen.ch) [info@anker-teufen.ch](mailto:info@anker-teufen.ch)

Ihr Lieferant...

WISS

Fritz Wyss AG  
Getränkhandel  
9140 Waldstatt  
Telefon 071 351 64 33

joggen, wandern,  
segeln, surfen, klettern,  
biken, radfahren, skaten,  
spazieren, geniessen  
und und und.....

Brillen –  
für ungetrübten  
Sportgenuss!



BRILLEHUS  
T E U F E N

Sie werden sehen!

BRILLEHUS B. Diethelm AG Dorf 3 CH-9053 Teufen Fon 071 333 35 52 Fax 071 333 34 50 [optik@brillehus.ch](mailto:optik@brillehus.ch) [www.brillehus.ch](http://www.brillehus.ch)



# Riegenübersicht

Riegen	Gruppe	Alter	Ort	Tag	Zeit	Leiter	Telefon
<b>Männerriege</b>	Senioren	frei	Turnhalle Dorf	FR	19.00–20.30	Köbi Graf	071 333 17 64
	Senioren-«Spiele»	frei	Turnhalle Dorf	DI	08.30–10.00	Ernst Longatti	071 793 12 34
	Männer	frei	Turnhalle Dorf	FR	20.30–22.00	Remo Kräutler	071 333 13 31
	Volleyball	frei	Turnhalle Landhaus	DI	20.30–22.00	Remo Kräutler	071 333 13 31
<b>Fitness Damen</b>	Fitness/Gymnastik	ab Jg. 87	Sporthalle Landhaus	DI	20.30–22.00	Martina Oehri	071 333 49 74
	Gymnastikgruppe	ab Jg. 87	Sporthalle Landhaus	DI/FR	20.30–22.00	Claudia Sutter	071 333 45 28
<b>Fitness Herren</b>	Fitness/Gymnastik	ab Jg. 87	Sporthalle Landhaus	FR	20.30–22.00	Peter Preisig	071 333 16 80
	Gymnastikgruppe	ab Jg. 87	Sporthalle Landhaus	DI/FR	20.30–22.00	Dani Preisig	071 333 16 80
<b>Jugi</b>	Mädchen und Knaben	5.–9. Kl.	Sporthalle Landhaus	DO	17.30–19.00	Andreas Höhener	071 333 52 83
	Mädchen und Knaben	3.+4. Kl.	Sporthalle Landhaus	DI	17.30–19.00	Florian Studach	071 335 70 77
	Knaben	1.+2. Kl.	Sporthalle Landhaus	DI	17.30–19.00	Marc Preisig	071 333 16 80
	Mädchen	1.+2. Kl.	Turnhalle Dorf	MO	17.45–19.00	Nadine Nessensohn	071 333 12 38
	Mädchen und Knaben	1.+2. Kl.	Turnhalle Niederteufen	MO	17.30–19.00	Andrea Riemensberger	071 333 39 32
<b>Kinderturnen</b>	Mädchen und Knaben	Kinderg.	Turnhalle Dorf	MO	16.00–17.00	Silvia Kräutler Weiler Claudia	071 333 13 31 071 333 20 13
	Mädchen und Knaben	Kinderg.	Turnhalle Niederteufen	MO	16.15–17.15	Annelies Bischoff Monika Grämiger	071 333 37 84 071 333 53 79
<b>Muki-Turnen</b>	Mutter und Kind	ab 3 Jahren	Turnhalle Landhaus	DI	09.00–10.00	Doris Preisig-Eugster	071 333 41 30
	Mutter und Kind	ab 3 Jahren	Turnhalle Niederteufen	DI	09.50–10.50	Karin Sutter-Zurfluh	071 333 14 05
	Mutter und Kind	ab 3 Jahren	Sporthalle Landhaus	MI	09.45–10.45	Marion Schwarz-Meyer	071 333 46 41
<b>Leichtathletik</b>	Aktive	ab Jg. 87	Sporthalle Landhaus	MO/MI/FR	19.00–21.00	Karl Wyler	071 330 02 39
	Jugendgruppe	Jg. 88–90	Sporthalle Landhaus	MO/FR	18.00–20.00	Patrick Eggenberger	071 344 35 64
	Nachwuchs	Jg. 91–94	Sporthalle Landhaus	MO/FR	17.30–19.30	Christoph Raymann	071 278 40 02
	Läufergruppe	frei	Sporthalle Landhaus	DI/FR	18.30–20.00	Thomas Walser	01 930 15 78
	Jogginggruppe	frei	Turnhalle Landhaus Vita Parcours	MO MI	17.00–18.30 09.00–10.30	Mägi Bischof Vreni Gmür	071 333 22 61 071 333 32 91
<b>Handball</b>	Aktive 4. Liga	ab Jg. 87	Sporthalle Landhaus	DO	19.00–20.30	Bruno Höhener	071 333 46 11
	Junioren U15	Jg. 88–92	Sporthalle Landhaus	MI	19.00–20.30	Marc Preisig	071 333 16 80
<b>Rhythmische Gymnastik</b>	Mädchen	Jg. 88–97	Sporthalle Landhaus	MO/MI/SA	gemäss Trainingsplan	Marlies Cortesi Elena Landolf	071 333 42 46
<b>Geräteturnen</b>	Mädchen	Kat. 1–3	Sporthalle Landhaus	MI	16.00–18.00	Monika Hess	071 333 46 16
	Mädchen	Kat. 4–5	Sporthalle Landhaus	MI	17.30–19.30	Monika Hess	071 333 46 16
	Mädchen	Kat. 3–5	Turnhalle Dorf	SA	09.45–11.45	Monika Hess	071 333 46 16

**Wir suchen .....**

**..... Sie als LeiterIn oder HilfsleiterIn**

**..... zur Verstärkung unserer Leiterteams**

Der TV Teufen bietet insbesondere dem Nachwuchs der Gemeinde Teufen ein vielfältiges und abwechslungsreiches sportliches Angebot. Damit die unzähligen Trainings jeden Tag und jede Woche wie geplant stattfinden können, sind zahlreiche Leiterinnen und Leiter im Einsatz. Zur Verstärkung dieser Leiterteams suchen wir laufend Personen, die uns mit ihrem Einsatz und Wissen unterstützen könnten. Insbesondere gesucht sind Personen, die auch an einem späteren Nachmittag Zeit für eine Trainingseinheit hätten.

Wenn Sie uns bei unserer ehrenamtlichen Arbeit im Verein unterstützen wollen, melden Sie sich bitte beim Technischen Leiter (siehe unten) oder direkt bei den Riegenverantwortlichen. Wir freuen uns auf Ihr Interesse und Ihren Anruf oder Ihr E-Mail - Vielen Dank!

**TV Teufen - der Technische Leiter**

Bruno Höhener, Speicherstrasse 47, 9053 Teufen

Telefon (P) 071 333 46 11 / (G) 071 757 81 10 / E-Mail: bhoehener@smile.ch



**SCHREINEREI+**  
**INNENAUSBAU**

Rütiholzstrasse 26  
9052 Niederteufen AR

**Inh. Peter Klarer**  
Tel. 071/ 333 11 25  
Fax. 071/ 333 53 09

Leistungsfähiger  
Betrieb  
spezialisiert für:  
Renovationen  
Innenausbau  
Fassaden und Türen

Spezialanfertigungen  
nach Mass und Ihren  
persönlichen Wünschen

**Jetzt Grippe und Erkältungen vorbeugen!**

**Wir empfehlen:**

**Lebertran-Calcium-Kapseln**

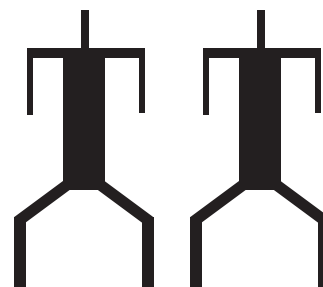
**Pflanzliche Resistenztropfen**

**Natürliche Multivitamin-Kapseln**

Lassen Sie sich von uns unverbindlich beraten!

DROGERIE REFORM  
**wetzel**

9053 TEUFEN



## Männerriege



... und auf dem Piz Lischana (3105 m.ü.M.)

In der Männerriege von sportlichen Höhenflügen zu schreiben wäre etwas vermessen und trotzdem erfüllt es einem mit Befriedigung, wenn der Name «Männerriege Teufen» in einer Rangliste auf den Podestplätzen zu finden ist. So geschehen an der Frühjahrsmeisterschaften im Faust- als auch im Volleyball und am Männerriegenspieltag in Herisau. Obwohl uns für den ganz grossen Erfolg meistens unser Trainingspartner und Angstgegner aus

Niederteufen vor der Sonne steht, hält uns dies nicht davon ab, jeweils gemeinsam den (Nieder-) Teufner Turniersieg zu feiern und auf die Erfolge anzustossen. Das unermüdliche Feilen an der Technik in den Turnstunden und das gezielte Konditionstraining danach am Wirtshaus-tisch hat sich bewährt, der (Muskel-) Kater hat sich in Grenzen gehalten.

Aber auch die seelische Fitness wurde trainiert und so traf man sich an einem Samstagnachmittag zum Maibummel. Gemeinsam mit unseren Partnerinnen suchten wir den Weg über Weisslegg, Kriegern nach Steinleuten in die «Heimat». Der wunderbare Hackbraten und das anschliessende Dessertbuffet wurden umrahmt von Kammermusik aus Urnäsch und höchstens unterbrochen vom angeregten Gepolter der fröhlichen Schar.

Unter dem Motto «und führe mich an sicherer Hand von Restaurant zu Restaurant» stand die Turnfahrt im Juni. Dazwischen wurde aber auch etwas gewandert und zwar ging vom Uetliberg in Richtung Albispass. Bezeichnenderweise wurde die Männerschar in einem Hühnerstall gepflegt und es wurde versucht sie mit einem Pouletschenkeli satt zu kriegen. Mit musikalischer Begleitung gelangten wir anschliessend im Postauto an den Zürichsee und nach einem erfrischenden Bad oder einem scharfen Jass genossen wir die abschliessende Schifffahrt nach Rapperswil.

Die turnlosen Freitagabende während den Sommerferien überbrückt die Männerriege jeweils mit abwechslungsreichen Abendwanderungen. Willfried Schelling verstand es



Hinauf zum...

### Turnstunden:

#### Senioren

Freitag 19.00 bis 20.30 Uhr  
Turnhalle Dorf Leiter: Köbi Graf

#### Senioren-«Spiele»

Dienstag 08.30 bis 10.00 Uhr  
Turnhalle Dorf Leiter: Ernst Longatti

#### Männer

Freitag 20.30 bis 22.00 Uhr  
Turnhalle Dorf Leiter: Remo Krätler

#### Volleyball

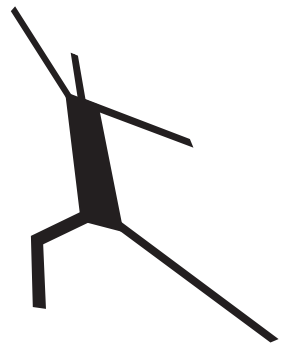
Dienstag 20.30 bis 22.00 Uhr  
Turnhalle Landhaus Leiter: Remo Krätler

diesen Sommer einmal mehr, den bis zu dreissig Teilnehmern die Schönheiten der näheren und weiteren Umgebung vor Augen zu führen.

Den krönenden Abschluss des Sommerhalbjahres bildet jeweils die dreitägige Bergwanderung (Bilder). Dieses Jahr führte uns Kurt Spälti ins Unterengadin nach Schuls. Nachdem auch die letzten Gepäckstücke per Eilpost im Restaurant Traube eingetroffen waren, starteten wir zur ersten Etappe, dem steilen Aufstieg zur Lischanahütte. Entschädigt wurde der «Chrapf» mit einem wunderbaren Nachtessen und einer faszinierenden Aussicht auf das nächtliche Schuls. Das Etappenziel vom Sonntag war die Sesvennahütte mit einem Abstecher auf den Piz Lischana (3105 m), dem eigentlichen Höhepunkt der (Tor) Tour. Den Abschluss bildete der Übergang über die Fuorcla Sesvenna und der Abstieg durchs wildromantische Val Sesvenna nach S-charl, wo wir mit einem herzlichen alegra viagra (wie geht's, wie steht's) empfangen wurden.

Es erübrigt sich zu erwähnen, dass alle unsere Anlässe bei bester Stimmung und herrlichstem Wetter abgehalten werden konnten.

Fredi Zürcher



## Fitness Damen



Gruppenbild

Nachdem wir auf ein recht intensives Winterprogramm zurückblicken durften, genossen wir Fitness Damen es, den Frühling und Sommer etwas ruhiger angehen zu dürfen. Da ja bekanntlich dieses Jahr kein Turnfest auf dem Programm stand, konnten wir unsere Turnstunden in ganz verschiedenen Formen gestalten.

So durften wir im Mai eine Spinning-Stunde in Appenzell geniessen. Spinning ist ein Training auf speziellen Velos zur Musik. Das Ganze wird von einem Instruktor geleitet, was natürlich zusätzlich motiviert. Dies stiess auf so grosses Interesse bei unseren Damen, dass wir uns sogar in 2 Gruppen aufteilen mussten. 15 Damen gingen ins Spinning, für die anderen wurde ein Kick-Box Training angeboten. Damit dann auch diejenigen noch in den Genuss der tollen Spinning-Trainings kamen, gingen wir im Juli nochmals nach Appenzell.

Auch diese Jahr boten wir das Sommerprogramm wieder zusammen mit den Fitness Herren an. Somit wurde uns jeweils Dienstag und Freitag ein Spezialprogramm angeboten. Je nach Lust und Laune traf man sich also zum Wandern, Biken, Inline-Skaten oder Minigolf spielen. Zum 1. Mal standen auch 2 Trainings Beach-Volleyball auf dem Programm, welches von je 6 Damen und 6 Herren mit viel Freude und Begeisterung besucht wurde.

In der 1. Ferienwoche fand da auch noch das alljährliche Badifäscht statt, welches sich über einen Teilnehmerzuwachs erfreuen durfte. Zuerst wurde der Hunger gestillt, bevor wir mit dem Spielturnier begannen. In 2er-Gruppen massen wir uns im Jassen, Dart, Zielwurf, Töggelä, Memory, Ping-Pong, Mikado und Nageln. Nach der Rangverkündigung liessen wir den Abend beim gemütlichen Zusammensein dann so langsam ausklingen.

### Turnstunden:

#### Fitness/Gymnastik

Dienstag 20.30 bis 22.00 Uhr  
Sporthalle Landhaus Leiterin: Oehri Martina

#### Gymnastikgruppe

Dienstag/Freitag 20.30 bis 22.00 Uhr  
Sporthalle Landhaus Leiterin: Claudia Sutter  
Leiter: Daniel Preisig

Nun haben wir bereits wieder mit dem «normalen» Turnbetrieb begonnen. Das Einlaufen bestreitet die Gymnastikgruppe zusammen mit uns Fitness Damen. Danach teilen wir uns auf. Die Gymnastikgruppe absolviert die Trainingsstunde im Gymnastikraum, wir Fitness Damen bleiben in der Halle.

Haben wir Dich «gluschtig» gemacht? So schau doch einfach mal bei uns rein. Wir trainieren jeden Dienstag von 20.30 – 22.00 Uhr. Wir freuen uns auf Dich.

An dieser Stelle möchten wir uns einmal recht herzlich bei unserer Fotografin Karin Nüesch bedanken, die unsere schönen und lustigen Momente mit der Kamera festhält.

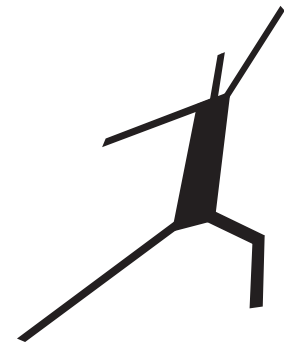
Katja Cabras-Gloor



Badminton



Monika – unser Sonnenschein



## Gymnastik-Gruppe

Mit dieser neu zusammengesetzten, jungen und sehr motivierten Gymnastik-Gruppe haben wir nach den Sommerferien neu gestartet und mit dem Training für eine Kleinfeldgymnastik begonnen.

Aller Anfang ist schwer, und so war's auch dieses mal. Aber bereits nach wenigen Trainingsstunden zeigen sich schon die ersten kleinen Erfolge! Langsam sitzen die Schritte, die zuerst so kompliziert waren, und es sieht wirklich schon wie ein Gymnastik-Programm aus..., ein Gymnastik-Programm in seinen Anfängen! Es gibt noch viel zu tun...

Die ersten Schritte haben wir also getan – jetzt geht's zuversichtlich weiter! Mit jedem kleineren und auch grösseren Schritt, mit jeder neuen Übung und mit fleissigem Training rücken wir unserem Ziel, nächsten Frühling/Sommer mit einem guten Gefühl an einen Wettkampf zu fahren, immer ein Stück näher.

Übrigens ist es noch nicht zu spät bei uns mitzutrainieren. Wir suchen immer noch motivierte Leute für unser Gymnastik-Team (auch Männer!). Schaut doch einfach in einem Training bei uns vorbei. Infos geben gerne Claudia Sutter, Daniel Preisig oder Isabelle Vetsch.

Isabelle Vetsch



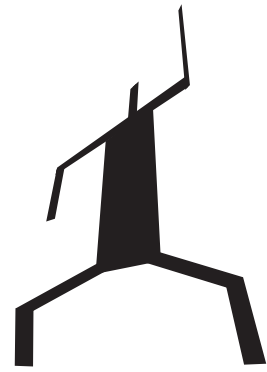
Gruppenbild Gymnastik



Regula voll im Schuss



Gemeinsames Einlaufen mit der Fitness Damen



## Neues aus Fitness Herren

### 29. Leichtathletikwettkampf Senioren

Die Männerriege Speicher organisierte am 29. August 2003 den 29. internationalen Leichtathletikwettkampf für Seniorinnen sowie Senioren. Gleichzeitig wurde auch ein spezieller Wettkampf für Behindertensportler angeboten. Teilnahmeberechtigt waren Frauen ab Jahrgang 76 bzw. Männer ab Jahrgang 72. Jede Teilnehmerin oder jeder Teilnehmer musste aus 6 Wahldisziplinen (Sprint, Weit, Kugel, Wurf, Schleuderball und 1000m-Lauf) mindestens 4 Disziplinen bestreiten.

Die Sportanlagen der Gemeinde Speicher werden in diesem Jahr umfassend saniert, weshalb der Wettkampf ausnahmsweise auf der Teufener Landhaussportanlage stattfand.

Der TV Teufen war in diesem Jahr nur mit einer kleinen Gruppe von vier aktuellen bzw. ehemaligen TVT'lerinnen bzw. TVT'lern vertreten.

Vertreten war der TVT in den Kategorien D3 (JG 63 – 58) durch Helga Künzli, H1 (JG 72 – 67) durch Noldi Koller und H2 (JG 66 – 61) durch Kurt Schiess sowie Bruno Longatti. Die vier Startenden erlebten einen spannenden und sehr erfolgreichen Wettkampf und erreichten mit ihren guten Leistungen jeweils 1. bzw. 2. Plätze in ihren Kategorien.

Der ganze Wettkampf fand bei trockener Witterung statt und lud viele Wettkampfteilnehmer abschliessend zu längerem Verweilen in der Festwirtschaft ein.

Die vier Teilnehmer aus dem TVT werden im nächsten Jahr sicherlich wieder teilnehmen und würden sich über eine grössere Schar aus der Fitness (Damen und Herren) sicherlich freuen.

Bruno Longatti

### Turnstunden:

#### Fitness/Gymnastik

Freitag  
Sporthalle Landhaus 20.30 bis 22.00 Uhr  
Leiter: Peter Preisig

#### Gymnastikgruppe

Dienstag/Freitag  
Sporthalle Landhaus 20.30 bis 22.00 Uhr  
Leiterin: Claudia Sutter  
Leiter: Daniel Preisig

### Bike- und Spalierwochenende in St.Moritz

Am Freitagmorgen um 07.00 Uhr Besammlung zum bevorstehenden Wochenendausflug nach St.Moritz. Nach dem Verladen, das Packvolumen ist sehr unterschiedlich, machen wir uns auf den Weg. In Davos gibt es den ersten Kaffeehalt, und das Wetter ist durchgezogen. Weiter geht die Fahrt über den Flüelapass, und je näher wir dem Engadin kommen, desto schlechter wird das Wetter. Um 11.00 Uhr treffen wir in Champfèr ein, wo wir unseren Schlag beziehen. Trotz schlechten Aussichten entscheiden wir, mit dem Velo ins Val Rosegg zu fahren. Mit dem Bus geht es bis nach Pontresina. Jetzt die Velos bereitmachen für die erste Tour. Auch Ernst ist mit Eifer dabei, sein Vorderrad zu montieren. Knall! Ops, was war das? Der Eifer war so gross, das Ernst den Schnellspanner vom Rad verreisst. Der Ersatz ist zum Glück am Veloständer auf dem Dach. Jetzt kann es losgehen, wenn das Wetter mitspielen würde, denn es regnet wie aus Kübeln. So verpflegen wir uns zuerst im Restaurant Bahnhof und hoffen auf besseres Wetter. Das trifft auch ein nach dem Essen, also sofort los. Aber bereits nach 10 Minuten auf dem Velo regnet es bereits wieder. Doch gut ausgerüstet auch für widerliches Wetter, fahren wir weiter bis zum Restaurant im Val Rosegg. Auf der Rückfahrt zum Bus regnet es nur einmal und die ersten Mängel an der Ausrüstung machen sich bemerkbar. Tropfnass und leicht unterkühlt erreichen wir Pontresina. Im Hotel unter der warmen Dusche wer-

den die steifen Glieder wieder zum Leben erweckt. Doch wie trocknet man in einem kalten Zimmer seine nassen Sachen, speziell seine Bikeschuhe? Die Lösung ist: mit dem Fön von Werner, der einige Überstunden leisten muss. Zum Apéro gehen wir ins noble Restaurant Talvo gleich nebenan. Zum Essen fahren wir nach St.Moritz, und den Schlummertrunk genehmigen wir uns in der hotel-eigenen Bar.

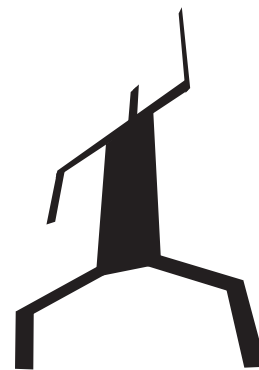
Nach einer ruhigen Nacht, gibt es im Aufenthaltsraum Morgenessen, und der Fön von Werner ist auch wieder am Schnurren. Der Nebel kann uns nicht daran hindern, alles bereitzumachen für eine Tour um die Engadiner-Seen. Bereits nach kurzer Fahrt Richtung Silvaplana fahren wir aus dem Nebel und die Aussicht ist überwältigend. Im Schnellzugstempo geht es der Strasse entlang bis nach Maloja. Hier verlassen wir die Hauptstrasse und biegen in einen der zahlreichen und gut beschilderten Bikewege rund um St.Moritz ab. Auf einem schönen Single-Trail, leicht erhöht über den Seen, macht unser Neustes Clickpedalen-Mitglied seine Erfahrung mit dem Ausstieg aus den Clicks, oder wie man es nicht machen sollte. Unsere Tour endet kurz vor Mittag. Super Tour!

Das verdiente Mittagessen (Brot und Aufschnitt) nehmen wir am See ein, bei prächtigem Sonnenschein. Um 14.00 Uhr machen wir uns auf den Weg zur Kapelle Regina Pacis um Reto und Patrizia zu empfangen. Das Wetter ist per-

fekt und die Aussicht von der Kapelle grandios. Nach dem Spalierstehen gibt es noch eine kleine Tour zur Sprungschanze und an den Stazersee, um anschliessend im Landgasthof Meierei am Apéro teilzunehmen. Die Sänger am Apéro singen so gut, dass Ernst vor Begeisterung sein Glas fallen lässt, und somit die ganze Aufmerksamkeit der Hochzeitsgäste auf sich zieht. Nach dem Apéro verlässt uns Urs Richtung Teufen und wir verpflegen uns im Restaurant Sonne. Auch heute geht es nicht ohne Schlummertrunk. Doch die gefundene Bar lädt nicht zum Verweilen ein, sodass wir uns in die Hotelbar verschieben. Hier geht es wesentlich gemütlicher zu und her. Was sich zu später/früher Stunde alles in der Bar abspielt, entzieht sich leider dem Wissen des Redaktors.

Das Aufstehen am Morgen geschieht leicht verspätet, nicht nur wegen des zwiespältigen Wetters. Die Meinungen bezüglich einer weiteren Tour sind unterschiedlich. Schliesslich entscheiden wir uns zur Heimkehr nach Teufen. Ein letztes Mal alle Velos auf den Bus verladen, und danach geht's über den Julierpass Richtung Teufen. In Tiefencastel wird noch ein Halt verlangt, um die Mägen einiger Mitfahrer zu beruhigen. Nach dem Mittag treffen wir in Teufen ein, wo uns der Regen, unser treuer Begleiter auf unserem Ausflug empfängt.

Walter Gyax



## Turnfahrt

### TVT-Turnfahrt vom 21. September 2003

Siebzehn halbwahe Abschlussklässler des TV Teufen trafen sich am Bettag-Morgen gegen halb sieben beim Bahnhof Teufen zur Turnfahrt 2003. Das Reisli-Programm sah bekannterweise eine Zug- und Postautofahrt zum Kurhaus Voralp (Grabserberg) vor, von wo aus dann eine Wanderung über die Niederi nach Walenstadt in Angriff zu nehmen war. Nach gut zwei Stunden ÖV – am Bettag wird schliesslich nicht privat umhergekartt – sind wir spontan zum Abschlussklasse-Süssmost-Plausch (Plauschig ging es dann vor allem in den Hosen zu und her) eingeladen worden. Nach der willkommenen Stärkung und dem anschließenden Tenue-Lifting machten wir uns in Richtung Niederi auf den Weg und stiegen die 600 Höhenmeter an den Zügen des Gamserruggs hoch. Ein kleiner Zwischenstopp wurde dann rege benutzt, um den Unterschied zwischen Kuh und Gams im schattigen Gegenhang zu diskutieren oder andere Fotzeleien und Nettigkeiten auszutauschen.

Nach geschafftem Aufstieg wurde die TVT-Klasse mit einer verdientermassen umwerfenden, oder besser gesagt sitzenden Rundschau belohnt. Die mühsam hochgebuckelten Weinflaschen durften endlich geköpft und zum Mittagstrunk angesetzt werden. Ein jeder suchte sich da ein gemütliches Plätzchen, um sich vor dem Abstieg ein letztes Mal zu stärken und sich seelisch darauf vorzubereiten. Dazu gehörte auch die Erforschung und Erkundung alter Militärerzeugnisse auf der Niederi. Eine gleichzeitig vorbeigekommene Kriegsveteranin bewältigte dabei ihre Ver-

gangenheit und berichtete über ihren Zivildienst-Einsatz vor 40 Jahren auf der Niederi.

Die einen langsam aber sicher – andere etwas schneller und sturzgefährdeter – nahmen wir den steilen Abstieg (600m) zur Alp Lüsli unter die Füsse. Trotz unfreiwilligen Stolper-Aktionen in der heimtückischen Niederi-Gröllhalde, konnten wir schadlos zur Lüsli-Einkehr ansetzen. Äh, fast schadlos, denn da hat unser frischvermählter Präsi trotz reicher Marscherfahrung und eindrucklicher Sockentechnik noch eine lästige Blase gemeldet. Zur Erste-Hilfe-Leistung tat's in der Not ein Pflaster (Bild rechts); die Krankenversorgung durfte er dann bei seiner Liebsten zu Hause erwarten. Die Presse-Ethik ist auch nicht mehr, was sie einst mal war... gell Reto?!

Der zweite Teil des Abstieges nach Walenstadt führte uns nach weiteren happigen 800 Höhenmeter durch den Lüsliwald über den Weiler Tschlerlach. Die schlotternden Knie beruhigten sich dann aber allmählich beim Auslaufen durch die Stadner Rebberge. Eher beunruhigend die folgende Szene: Vorbeikommend am Oelberg-Torkel, konnte die durstige Schar nur mit sehr grosser Mühe von einer Wein-Degustation abgehalten werden. Keinesfalls, dass diese erneute Einkehr nicht verdient wäre – Der Grund lag vielmehr im bereitstehenden Grillplausch bei z'Uehli.

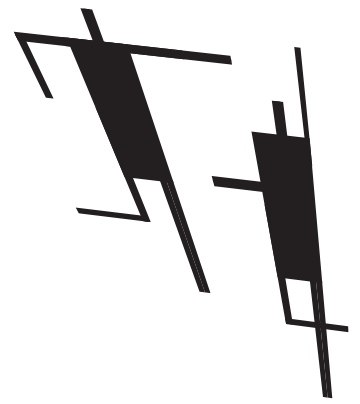
Mit Blick hinauf zur Niederi und einem wahrlich zufriedenen Gefühl über die zurückgelegte Wanderung konnte zum geselligen Höcklen übergegangen werden. Der kurz-



erhand ins Leben gerufene Party-Service Uehli verköstigte uns TVT-ler dabei mit feinen Grilladen, Salaten und Kuchen. Hierfür sei Sara, Maria und Jonny nochmals ganz herzlich für Ihre Gastfreundschaft gedankt. Nach zweieinhalb Stunden brütender Stadner-Sonne, vollgeschlagenen Bäuchen und feuchten Kehlen war es dann leider schon wieder an der Zeit, die Wanderschuhe zu schnüren und sich auf zu machen in Richtung Bahnhof. Eine kurze Sightseeing-Tour durch Walenstadt und schon ging's mit der Bahn über Sargans – St. Gallen wieder heimwärts. Eine müde, aber gut gelaunte Abschlussklasse traf gegen halb neun wieder in Teufen ein, wo anlässlich der Schlusseinkehr bereits wieder an einer nächsten unvergesslichen Turnfahrt geschmiedet wurde.

Bodo Uehli





## Neues aus der Jugi

Vor den Sommerferien wurde der Rücktritt von Urs Nef als Riegenchef der JUGI bekannt und lange war nicht klar, wer das Amt übernehmen wird. Florian Studach hat sich dann bereit erklärt, die bisherigen Aufgaben von Urs zu übernehmen.

Es ist ja nichts neues, dass die JUGI seit zwei drei Jahren ein Leiterproblem hat, respektive hatte. Denn auf das neue Schuljahr haben sich einige Jugendliche gemeldet um als Hilfsleiter der JUGI zur Verfügung zu stehen. Es sind vor allem solche, die bis zu den Sommerferien selber noch die Jugendriege besuchten, was sehr erfreulich ist. Unser Ziel ist es diese jungen Leiter zu fördern indem sie Leiterkurse besuchen und dass die JUGI somit in zwei drei Jahren genug ausgebildete Leiter besitzt.

Es war sehr erfreulich zu sehen wie viele neuen Kinder in der ersten Turnstunde nach den Sommerferien in den ver-

schiedenen Hallen standen und sich auf eine Turnstunde mit den neuen Leitern freuten. Wir hoffen weiterhin einen solch grossen Zulauf von Jugendrieglern und Jugendriegerinnen zu haben, damit die JUGI in den kommenden Jahren wieder mehr Mitglieder besitzt.

Für die Zukunft haben wir uns vorgenommen den Kindern etwas mehr zu bieten, in dem wir in den kommenden Jahren an mehreren Wettkämpfen teilnehmen werden. Zum Beispiel die Stafettenmeisterschaft oder das Spiel ohne Grenzen.

Marc Preisig

### Turnstunden:

#### Mädchen und Knaben 5.-9. Klasse

Donnerstag 17.30 bis 19.00 Uhr  
Sporthalle Landhaus Leiter: Andreas Höhener

#### Mädchen und Knaben 3.+4. Klasse

Dienstag 17.30 bis 19.00 Uhr  
Sporthalle Landhaus Leiter: Florian Studach

#### Knaben 1.+2. Klasse

Dienstag 17.30 bis 19.00 Uhr  
Sporthalle Landhaus Leiter: Marc Preisig

#### Mädchen 1.+2. Klasse

Montag 17.45 bis 19.00 Uhr  
Turnhalle Dorf Leiterin: Nadine Nessensohn

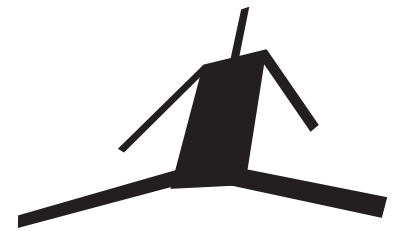
#### Mädchen und Knaben 1.+2. Klasse

Montag 17.30 bis 19.00 Uhr  
Turnhalle Niederteufen Leiterin: Andrea Rimensberger

**KOLLER**  
ELEKTRO-ANLAGEN

ALTE HASLENSTR. 6  
9053 TEUFEN  
TEL. 071 333 29 90





# D'Kitu-Turner sind luschtig, d'Kitu-Turner sind froh . . .



Vor den Sommerferien haben wir unsere 2.-Kindergärtler bei allerschönstem Wetter mit einem Festli beim Linden-Spielplatz verabschiedet.

Nach den Sommerferien starteten wir mit 26 aufgestellten und motivierten Kindergärtlern des 1. und 2. Chindsgi ins neue Turnjahr.

Die Kitu-Kinder lernen alle Geräte, die uns in der Dorfturnhalle zur Verfügung stehen, kennen und lernen auch, mit ihnen umzugehen. Ringe und Trampolin stehen in der Beliebtheitsskala noch immer auf Platz 1. Auch lernen wir im Laufe eines Jahres einen schönen Purzelbaum, ohne

gleich auf dem Kopf stecken zu bleiben, ebenso eine nahezu perfekte Rolle. Staffetten, Spiele und Fingerspieli kommen aber auch nicht zu kurz.

P.S. Wie alle Jahre bedanken wir uns bei den Müttern von Niederteufen und Teufen ganz herzlich für Ihre finanzielle Unterstützung, in dem sie uns feine Kuchen zum Verkauf am «Früeligsmärktli» backen.

Für das Leiterteam  
Silvia Krätler



## Turnstunden:

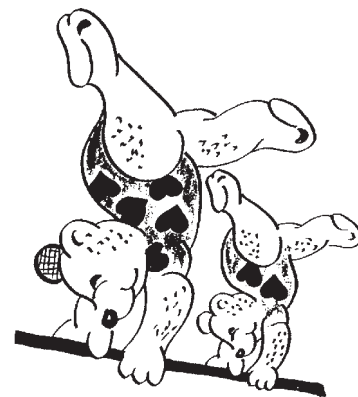
### Mädchen und Knaben Kindergarten

Montag 16.00 bis 17.00 Uhr  
Turnhalle Dorf Leiterteam: Silvia Krätler  
Claudia Weiler

### Mädchen und Knaben Kindergarten

Montag 16.15 bis 17.15 Uhr  
Turnhalle Niederteufen Leiterteam: Annelies Bischoff  
Monika Grämiger





## Tripp Trapp Hurra!

### Mer sönd alli wieder da! S' MUKI isch en Riese-hit! Chömmid au ond turned mit!

Der Beginn des neuen MUKI - Jahres brachte einige Veränderungen in den MUKI - Betrieb in Teufen und Niederteufen. Zwei neue Leiterinnen übernahmen motiviert und voller Tatendrang je eine MUKI - Gruppe. Einige bekannte und viele neue MUKI - Kinder erwarteten zusammen mit ihren Mami's gespannt und neugierig die erste Turnstunde.

Neu turnen sowohl die Dienstag- wie auch die Mittwochgruppe in Teufen in der Landhaus Turnhalle.

#### Turnbetrieb am Dienstag:

9.00 - 10.00 Uhr, Leitung: Doris Preisig-Eugster.

#### Turnbetrieb am Mittwoch:

9.45 - 10.45 Uhr, Leitung: Marion Schwarz-Meyer

In beiden Gruppen hat es noch frei Plätze. Der Einstieg ist jederzeit und unangemeldet möglich. Selbstverständlich darf auch zuerst «geschnuppert» werden.

Die Turnstunde in Niederteufen findet jeweils am Dienstag von 9.50 - 10.50 Uhr statt.

Sie wird von Karin Sutter-Zurfluh geleitet. Zur Zeit stehen keine freien Plätze mehr zur Verfügung, eine Anmeldung ist unbedingt notwendig.

Auskunft und Anmeldung bei Margrit Koller-Illi, Telefon 071 333 47 38.

Obschon das MUKI erst gestartet ist, absolvierten die Leiterinnen bereits den ersten Weiterbildungskurs in diesem MUKI - Jahr. Zusammen mit Kolleginnen aus den anderen Gemeinden trafen sie sich am 15. September in Walzenhausen.

Ideen und Uebungsbeispiele zu den Themen «Unsere Sinne» und «Grundtätigkeiten mit Formen und Farben» wurden wiederum professionel von den ATV Leiterinnen ausgearbeitet und weitergegeben. Sicher wird das eine oder andere in die MUKI-Stunden hier in Teufen einfließen.

Am 9. November 2003 steht wiederum ein Vater – Kind - Turnen in der Sporthalle Teufen auf dem Programm. Leider müssen aus organisatorischen Gründen das VAKI vom 16. November 2003, und auch jenes vom 21. März 2004 in Niederteufen abgesagt werden! Zum VAKI - Turnen am 9. November 2003, in der Sporthalle Teufen von 10.00 - 11.15 Uhr, sind alle Kinder ab 3 Jahren bis und mit 2. Kindergarten, auch wenn sie keine MUKI -Gruppe besuchen, herzlich eingeladen.

Wer Lust hat trifft sich nach dem Turnen noch zu einem «Umtrunk». Ein Lokal ist reserviert. Die Leiterinnen freuen sich auf eine grosse Turnerschar.

Margrit Koller-Illi

#### Turnstunden:

##### MUKI

Dienstag 09.00 bis 10.00 Uhr  
Turnhalle Landhaus Leiterin: Doris Preisig-Eugster

Dienstag 09.50 bis 10.50 Uhr  
Turnhalle Niederteufen Leiterin: Karin Sutter-Zurfluh

Anmeldung bei Margrit Koller-Illi  
unbedingt erforderlich unter Telefon 071 333 47 38

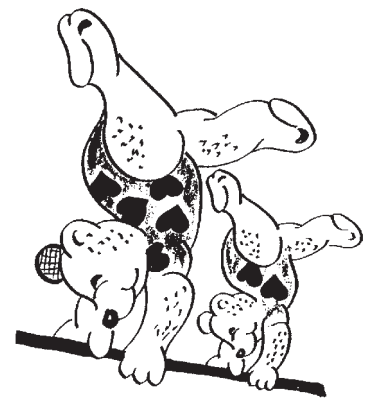
Mittwoch 09.45 bis 10.45 Uhr  
Sporthalle Landhaus Leiterin: Margrit Koller-Illi



**Wir führen alle anfallenden Installationen – auch für  
Telefon und EDV – im Neu- und Umbau (Renovation) aus.  
Gerne beraten wir Sie.**

# ELEKTRONEF AG

Hauptstrasse 5, 9053 Teufen, Tel. 071 333 21 55, Fax 071 333 47 26



## MUKI-Leiterinnen-Team

### Die Neuen . . .



#### **Teufen**

Name: Doris Preisig-Eugster  
 Adresse: Weiherstrasse 11  
 9053 Teufen  
 Telefon: 071 333 41 30  
 Alter: 36 Jahre  
 Familie: Verheiratet mit  
 Fredy Preisig  
 Kinder: Tanja (9),  
 Ralph (6 1/2)  
 und Romy (3 1/2)  
 Hobbys: Familie, Skifahren,  
 Tanzen, Natur

#### **Niederteufen**

Name: Karin Sutter - Zurfluh  
 Adresse: Steinwischenstrasse 34  
 9052 Niederteufen  
 Telefon: 071 333 14 05  
 Alter: 35 Jahre  
 Familie: Verheiratet mit  
 Reto Sutter  
 Kinder: Christian (9 1/2),  
 Rahel (7 1/2)  
 und Janick (4)  
 Hobbys: Familie, Volleyball,  
 Wandern, Lesen



### und die Alten . . .



#### **Teufen**

Name: Marion Schwarz-Meyer  
 Alter: 42  
 Leiterin: seit 1998  
 Beruf: Hausfrau,  
 Primarlehrerin  
 Familie: Verheiratet, 2 Kinder,  
 Dominic (10)  
 und Nicolas (9)  
 Hobbys: Lesen, Reisen,  
 Velofahren, Wandern  
 MUKI-  
 Versli: Zappelmännli

#### **Administration**

Name: Margrit Koller-Illi  
 Alter: 38  
 Leiterin: seit 1998  
 Beruf: Handarbeitslehrerin,  
 Hausfrau  
 Familie: Verheiratet mit  
 Hans Koller  
 Kinder: Hannes (9),  
 Daniel (71/2),  
 Thomas (41/2), Chantal (2 1/2)  
 und Lukas (2 M)  
 Hobbys: Garten, MUKI  
 MUKI-  
 Versli: chömmid z 'laufe. . .



### Was bedeutet uns das MUKI – Turnen?

Im MUKI - Turnen wird die Möglichkeit geboten, sich auf spielerische Weise eine Stunde intensiv mit seinem Kind auseinander zu setzen. Gerade weil sich immer mehr der Trend abzeichnet, dass viele Mütter schon sehr früh ihre Kinder fremdbetreuen lassen, sind wir überzeugt, mit dem MUKI einen wichtigen Teil zur Mutter-Kind-Beziehung beizutragen.

Hinzu kommt, dass das Kind auf sanfte Weise lernt, sich in einer Gruppe einzugliedern und die Mutter einen Ort vorfindet, um sich mit Müttern von gleichaltrigen Kindern zu treffen, um Kontakte zu knüpfen. Wenn die MUKI-Stunden bei den Kindern, sowie auch bei den Müttern Anklang finden und viel Freude bereiten, ist dies für uns jeweils eine sehr grosse Befriedigung und «isch einfach dä Plausch!» – «chömed doch au!!»

### Wir geben MUKI weil . . .

Es uns Spass macht mit und für Kinder zu arbeiten. Wir finden es wichtig jedes Kind seinem Alter entsprechend abzuholen und zu fördern. Als Mütter erleben wir immer wieder wie schwierig es ist, dem Kind genügend Zeit zu widmen. Im MUKI können wir anderen Müttern die Gelegenheit bieten sich während einer Stunde nur mit einem Kind zu befassen, dadurch Entwicklungsschritte wahrzunehmen und die Mutter-Kind-Beziehung zu vertiefen.

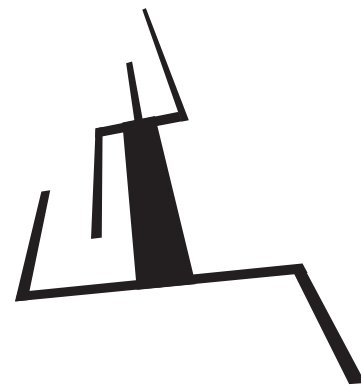
Das Leiten des MUKI-Turnens gibt eine spannende Abwechslung in den Alltag und ermöglicht es uns die verschiedensten Frauen kennenzulernen und wertvolle Kontakte zu knüpfen.

Aufgestellte Mütter mit ihren fröhlichen Kindern, interessante, gut organisierte Weiterbildungskurse und natürlich unser neues MUKI-Team sind Motivation für unseren MUKI-Einsatz.

Margrit Koller-Illi



# Lager St. Moritz - Höhenttraining als gute Vorbereitung!



Einmal mehr verbrachten die Teufner Leichtathleten, bei gutem Wetter, ein erfolgreiches Höhenttrainingslager im Engadin.

Der TV Teufen führte dieses Jahr erfolgreich das 28. Leichtathletiktrainingslager in St. Moritz durch. Rund 70 motivierte Teilnehmer absolvierten ein Höhenttraining bei meist guten Wetterverhältnissen.

Wieder einmal gab es im Trainingslager viele Highlights und Abwechslung, denn in den Trainings wurden auch andere Sportarten ausgeübt. Während sich einige beim Rudern bewiesen, gingen andere auf eine Velotour oder versuchten sich beim Aquafit.

Der Besuchstag war auch dieses Jahr ein Höhepunkt unseres Lagers, sowie der Zirkusbesuch, das schöne Wetter und auch die persönlichen sportlichen Leistungen.

## Teamwork

Auch dieses Jahr stand das Lager in St. Moritz unter einem Motto, das man versuchte über die ganzen acht Tage hinweg mitzunehmen. Zwei Tage früher als für die Athleten, begann für das Leiterteam das Lager. In diesen Tagen wurde alles für die bevorstehende Zeit vorbereitet und geplant. Wie René Wyler erklärte, braucht es ein ganzes Team von Leitern um ein erfolgreiches Trainingslager durchführen zu können. Doch es braucht auch ein Team von Athleten, die alle ihren persönlichen Teil dazu beitragen. Darum wurde dem diesjährigen Lager das Motto «Teamwork» gegeben.

Nicht nur bei den einzelnen Trainingsgruppen, bei den morgen- und abendlichen Küchenmannschaften oder bei dem Putzen am Schluss unterstützen einander alle. Nein, das Motto zog sich sogar bis zum Schlussabend durch. Man einigte sich auf Darbietungen von Hollywood, und es jagte ein Spektakel das andere. Von einer lagerinternen Filmcrew, Supermodels, Popstars oder solchen die es noch werden möchten, bis hin zu Hobbydichtern und Schauspielern, waren sie alle vertreten.

An diesem Abend wurde einmal mehr klar, dass das Motto des Trainingslagers richtig gewählt wurde, denn sogar bei den Liedern, die man sang, konnte man meinen es handle sich um einen eingespielten Chor. Ebenfalls mit Teamwork putzte man die Häuser fast in Rekordzeit. Mit der gewonnenen Zeit konnte man das Lager dann mit einem Kartenspiel oder einfach in der Sonne liegend ausklingen lassen. «Danke, für euren tollen Einsatz, es war ein super Lager.» Diese Dankesworte von Hans Höhener gingen an das ganze Team des TV Teufen.

## Gäste im TV Teufen

Wie jedes Jahr wurde auch das diesjährige Leichtathletik-Lager öffentlich ausgeschrieben. Daher nahmen an diesem Trainingslager Athleten aus anderen Vereinen und auch anderen Ländern teil.

Beeindruckt vom letzten Lager nahm der Äthiopier Mengesha Feyisa mit seiner Frau Emebet Abosa und seinem fünfjährigen Sohn Abenezer ein weiteres Mal teil. Für ihn und seine Familie war auch dieses Trainingslager ein wun-

## Turnstunden:

### Aktive

Montag	19.00 bis 21.00Uhr
Sporthalle Landhaus	Leiter: Karl Wyler
Mittwoch	19.00 bis 21.00 Uhr
Sporthalle Landhaus	Leiter: Karl Wyler
Freitag	19.00 bis 21.00 Uhr
Sporthalle Landhaus	Leiter: Karl Wyler

### Jugendgruppe (12 bis 14 Jahre)

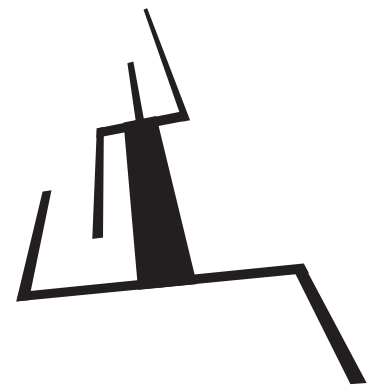
Montag	18.00 bis 20.00 Uhr
Sporthalle Landhaus	Leiter: Patrick Eggenberger
Freitag	18.00 bis 20.00 Uhr
Sporthalle Landhaus	Leiter: Patrick Eggenberger

### Nachwuchs (ab 9 Jahren)

Montag	17.30 bis 19.30 Uh
Sporthalle Landhaus	Leiter: Christoph Raymann
Freitag	17.30 bis 19.30 Uhr
Sporthalle Landhaus	Leiter: Christoph Raymann

Schnuppern ist jederzeit erlaubt!





derbares Erlebnis. «Es ist hier, wie in einer grossen Familie», sind sie sich einig. Die Geschwister Stefani und Tobias Stadelmann und Benjamin Krüsi aus Stein, sowie Stefan Brunnschweiler, Marco Christen und Sasha Huser vom LG Bodensee waren weitere Gäste, denen es sehr in St. Moritz gefiel.

### Besuchstag

Wie jedes Jahr waren auch in diesem Lager Eltern, Freunde, Bekannte und sonst Interessierte zu einem Besuchstag eingeladen. Es war dann auch eine grosse Gruppe, die sich am Mittwoch auf der Polowiese in St. Moritz einfand, auch wenn leider nicht sehr viele das Angebot des Carunternehmens Studach nutzten.

Nachdem bei einem kleinen Aperitif ein paar Worte gewechselt wurden, machte Hans Höhener mit den Besuchern einen kleinen Rundgang an den Trainingsgruppen vorbei. So hatten die Athleten Gelegenheit zu zeigen, was sie konnten, während die Besucher einen Einblick in die Trainings bekamen. Der eine oder andere Gast wagte sogar selber einen Speerwurf. Nach dem gemeinsamen Spaghettessen verbrachten viele Athleten ein bisschen Zeit mit der Familie. Andere nutzten ihren freien Nachmittag zum Schwimmen, Minigolf- oder Tennis spielen.

### Neuer Hauptleiter

27 Jahre lang hatte Hans Höhener jedes Jahr ein erfolgreiches Trainingslager für den TV Teufen organisiert. Nachdem er sich bereits in den vergangenen Jahren aus einigen Aufgabenbereichen zurückgezogen hatte, gab er dieses Jahr endgültig die Hauptleitung des Lagers an René Wyler weiter, der im Verein bereits als sportlicher Leiter und als Trainer der Mehrkampfgruppe tätig ist.

Dank einer super Organisation, einigen Tipps aus Erfahrung von Hans Höhener und der Mitarbeit aller Leiter und Athleten gelang auch unter dem neuen Hauptleiter ein sensationelles Lager.

### SM-Vorbereitungen

Viele junge Athletinnen und Athleten nutzen das Höhen-training als Vorbereitung für die Nachwuchsschweizermeisterschaften am 6./7. September in Riehen/BL und Genf. Seraina Heis, welche in der Sprunggruppe trainiert, nimmt an der SM im Dreisprung, Weitsprung und über 100 m teil. Den Richtwert im Dreisprung von 10.40 m hat sie in St. Gallen mit 10.68m klar überschritten.

In Genf will sie die 11m Grenze «knacken». Im Weitsprung strebt sie ihre persönliche Bestleistung von 5.14 m an und

über 100 m möchte sie in den Zwischenlauf sprinten. Iris Niederer will sich wiederum im Stabhochsprung etablieren und ihren letztjährigen Titel verteidigen. Bettina Niederer startet über 400 m, mit dem Ziel, den Final zu erreichen. Der Zehnkämpfer Christian Gutsell wird die 110 m Hürden, den Weit- und den Stabhochsprung bestreiten.

Die Athletinnen und Athleten der Kategorie Jugend B haben sich hohe Ziele gesetzt. Samuel Schmid und Thomas Koster wollen sich in den Disziplinen Dreisprung, Hochsprung und 80m beweisen. Ihr Ziel ist es, im Dreisprung die 12m Grenze zu überspringen. Philip Buff startet im 80m. Alle drei nehmen zusammen mit Philipp Krätler und Roman Weiler an der Staffelschweizermeisterschaften, die am 13./14. September in Winterthur stattfindet, teil. Jaqueline Hohl wird in Riehen/BL Weitsprung, Dreisprung und Speer machen. Ihre Kollegin Daniela Marciello sprintet über 80m und würde gerne in den Zwischenlauf kommen.

Severin Preisig  
Andrea Willi  
Corina Bassi  
Seraina Heis



*für den Feinschmecker:*

Saisonspezialitäten-Küche

Unsere feinen, täglich wechselnden Menus  
Preiswerte gepflegte Weine im Offenausschank  
Erlesenes aus Küche, Haus-Pâtisserie und Keller

Räume für Familienfeste, Hochzeiten und Bankette  
bis 250 Personen mit spezieller Ambiance

HOTEL **LINDE** ★★★  
ZUR **TEUFEN**  
SPEZIALITÄTEN-RESTAURANT

Tel. 071 333 28 22 Fax 071 333 41 20  
CH-9053 Teufen / AR

Rufen Sie doch besser...



...gleich den Fachmann!



**Oskar FässlerAG**  
**9053 Teufen**

**Sanitär-Heizung**

Tel. 071 333 14 91  
[www.oskar-faessler.ch](http://www.oskar-faessler.ch)

ICH BIN  
**SW/CA**

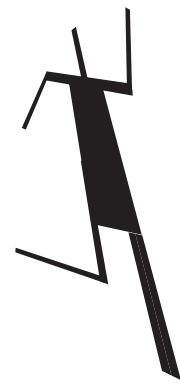
EIN MAXIMUM AN  
TOP-LEISTUNGEN BEI  
ATTRAKTIVEN PRÄMIEN.

Agentur Speicher  
Hauptstrasse 9  
9042 Speicher

Neu ab sofort gültig

Tel 071 343 60 70  
Fax 071 343 60 71  
e-Mail [www.swica.ch](http://www.swica.ch)

GESUNDE SICHERHEIT.



## Neues aus der Läufergruppe

### London Marathon



Obwohl die Vorbereitungstrainings für die rund 26 Meilen quer durch die Hauptstadt des Vereinigten Königreiches alles andere als ideal verliefen und ich zudem bei der Verlosung der Startnummern unter den rund 90'000! Bewerbern kein Glück hatte, liess ich mich von einem Start nicht mehr abbringen und mischte mich im Greenwich-Park als «Peace-Runner» unter die 35'000 Marathon-Läufer und -innen. Wegen den fehlenden Trainings-Kilometern gabs für mich nur ein Ziel, nämlich die Ziellinie beim Buckingham Palast zu sehen - egal in welcher Zeit. Im Jogging-Tempo folgte ich der riesigen Läufer­schar, welche sich durch Londons Strassen wälzte. Unglaublich, was es alles zu sehen gab: z.B. als Tiere verkleidete Jogger, Feuerwehrmänner in Vollmontur, Läufer die in beiden Händen einen mit gesammelten Münzstücken gefüllten Eimer trugen, Rettungsschwimmer die ein riesiges Rettungs-Gummiboot mitschleppten, Harry Potters, Tarzans, Taucher, etc.. Ein Maskenball über 42.195 Km oder ein Marathon zur Fasnachtszeit? Absolut crazy, diese Leute und 'Hut ab' für die erbrachten körperlichen Leistungen! Als Motivations-spritzen wirkten die zig-tausend Zuschauer, welche die ganze Strecke in mehreren Reihen Spalier standen und mit ihren Zurufen die Marathon-Runners durch die Strassen trieben. Bei den Pubs spielten Rockbands in einer weitherum hörbaren Lautstärke, Steelbands liessen Calypso-Sound erklingen, auf improvisierten Bühnen wippten Brasil-Girls mit ihren Körperteilen, eine Brassband spielte die Landeshymne, Möchte-Gerne-Robbie Williams' gaben ihr Bestes, kurzum: es gab nichts, was es nicht gibt!! Kaum verwunderlich, dass so die Strapazen nicht zu spüren waren und plötzlich dass «Last Mile-Sign» zu sehen war.

Die Finishline rückte näher, die Zuschauermassen wurden noch unübersehbarer. Läufer und -innen umarmten sich, liefen Hand in Hand ins Ziel, jauchzten, schrien, weinten und freuten sich an der vollbrachten Leistung. Auch ich durfte nach 4:13 Std. von einem hübschen weiblichen Wesen die Gratulationen, eine Finisher-Medaille, ein -Shirt und einen prall gefüllten Sack voll Goodies entgegennehmen. Irgendwo im Green-Park traf ich wieder auf meine Familie, die von der Begeisterung des Publikums und dem verrückten Läufermeer schwärzte und so meine Eindrücke bestätigte. Totally happy und mit dem Gefühl, wieder einmal etwas aussergewöhnliches erlebt zu haben, winkte ich dem London Marathon 2003 good bye.

(Erlebnisbericht von Heinz Moser)

### Trainingslager der Läufergruppe des TV Teufen im Tessin

Anfangs Mai führte die Läufergruppe des TV Teufen im Tessin ein Trainingslager durch. Von der Unterkunft in Riazzino aus boten sich in der schon fast sommerlich warmen Magadinoebene ausgezeichnete Möglichkeiten, sich auf Rollen, Rädern oder zu Fuss in Form zu bringen. Das von Thomas Walser und Markus Stadler organisierte Trainingsprogramm wurde denn auch von den 24 TeilnehmerInnen ausgiebig genutzt.

Der erste Tag diente der Akklimatisation: einem lockeren Footing am Vormittag folgte ein zweistündiger Ausflug auf den Inline-Skates, wobei sowohl Technik geschult, als auch Tempo gemacht wurde. Der zweite Tag brachte eine anspruchsvolle, rund 63 km lange Mountainbike-Tour mit 1780 m Höhendifferenz via den Monte Ceneri und Isonne zum 1110 m.ü.M. gelegenen Monti di Brena. Nahrhafte Aufstiege durch die Frühlingslandschaft des Malcantone und ruppige Abfahrten verlangten Kondition und Fahrkönnen. Als Entschädigung dafür winkten herrliche Ausblicke von Bellinzona bis zum Lago Maggiore. Am folgenden dritten Tag wurden nochmals die Rollen gewetzt. Die nahe Go-Kart Piste mit den zahlreichen Kurvenfolgen diente als ideales Trainingsgelände fürs Inline-Skating. Mittels Videoaufnahmen konnten die verschiedenen Körperhaltungen und Bewegungsabläufe analysiert, korrigiert und in einer abschliessenden Tempofahrt gleich angewendet werden. Abgerundet wurden die vorwiegend sonnigen und warmen Tage anderntags mit einem gut zweistündigen Jogging durch die nahen Kastanienwälder und Weinberge, vorbei an gepflegten Gärten und heimeligen Rustici.

### Turnstunden:

#### Läufergruppe

Dienstag und Freitag	18.30 bis 20.00 Uhr
Sporthalle Landhaus	Leiter: Markus Stadler

#### Frauen-Lauftraining

Montag	17.00 bis 18.30 Uhr
Sporthalle Landhaus	Leiterin: Mägi Bischof
Mittwoch	09.00 bis 10.30 Uhr
	Leiterin: Vreni Gmür
Vita Parcours	Frühling-Sommer-Herbst
Sporthalle Landhaus	Winter



Gezielte Trainingseinheiten, eine Abkühlung am Swimmingpool, der Kinderspielplatz, das gemeinsame Nachtesen oder die ungezwungenen Gespräche unter Sportlern boten während den vier Tagen eine ideale Mischung zwischen Sport, Familie und Erholung - und die Gewissheit, etwas gutes für Körper, Geist und Seele getan zu haben.



## Marathon Winterthur

Natürlich hatten wir nichts mit dem Ausgang der Marathon Schweizer Meisterschaften vom 25. Mai 2003, die in Winterthur stattfanden, zu tun. Doch auch wir hatten unsere Zielsetzungen zu diesem Lauf: Ursula wollte bei der 3. Teilnahme am Winterthurer endlich die Zeit von 3 Std. 30 Min unterbieten, Wäli nahm zum ersten Mal an einem Marathon teil und hoffte mit einem 5er-Schnitt ein regelmässiges Rennen zu laufen.

So begaben wir uns dann zuversichtlich bei vorerst trockenem, jedoch kühlen Wetter an den Start, denn unsere Laufvorbereitungen stimmten: Intensives Bahntraining unter der Leitung von Markus, lange Ausdauerläufe mit Thomas, da sollte doch alles möglich sein! Doch ein Marathon will auch mit Verstand gelaufen sein. Wehe wer mit zu hohem Anfangstempo beginnt, die Zwischenzeiten falsch einschätzt, wenn man den «Morelli» hat wenn's nicht läuft oder den Schlusspurt zu früh ansetzt . . .

Eigentlich verlief zu Beginn alles noch planmässig, Ursula lief den Kilometer deutlich unter 5 Minuten und war sehr zuversichtlich für den weiteren Rennverlauf. Nach gut halber Distanz frischte ein kalter Westwind auf, Nieselregen setzte ein und Ursulas Waden wurden hart wie «Stäbölle», an die Unterbietung der persönlichen Bestzeit war nicht mehr zu denken. Trotzdem, die Zeit von 3 Stunden 38 Minuten ergab für sie den guten, aber undankbaren 4. Kategorienrang.

Auch Wäli hatte einen guten Start, bis zur Rennhälfte verlor er nur knapp 2 Min auf die Marschtabelle. Doch ab Kilometer 25 bekam er unsäglich schwere Beine und es folgte eine lange Leidenszeit bis ins Ziel und die gestoppten 4:00 Stunden mit dem 25. Kategorienrang waren für ihn sehr enttäuschend.

(Erlebnisbericht von Ursula Hofstetter und Wäli Kürsteiner)

## MuM-Stafette

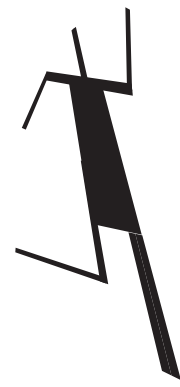
Mum - Mensch und Maschine oder der Mensch gegen eine Dampflok. Mitte Juni starteten aus Anlass des 200-jährigen Jubiläums des Kantons St.Gallen 450 Mannschaften in Rorschach zu einer Stafette gegen eine Dampflok. Wer erreicht das am Zürichsee gelegene Rapperswil schneller, die Sportler oder die Dampflok? Nach dem Schwimmen im Bodensee waren kräftige Beine fürs Biken nach St.Gallen gefragt. Laufend ging's weiter über die Sittertobelbrücke nach Gossau, wo schon ungeduldig die Inline-Skater auf ihre Einsätze warteten, denn diese sausten mit 60 km/h den Burenstich hinunter nach Uzwil. Temperaturen um die 30° Grad verlangten von den Läufern nach Wil die letzten Kraftreserven, bevor sie den mit Bodenseewasser gefüllten Stafettenstab an den Rennvelofahrer übergaben. In Wattwil übernahm der Biker wieder den Stafettenstab und hatte sogleich den Aufstieg zum Ricken unter die Räder zu nehmen. In Kaltbrunn waren wieder Inline-Skater gefragt, welche in Schmerikon den Stab an einen Schwimmer übergaben. Die Läufer trugen den Stab in zwei Etappen nach Rapperswil in Ziel.

Der Herausforderung gegen die Dampflok stellten sich drei Teams der Läufergruppe des TV Teufen und ein Team der Appenzeller Kantonspolizei. Zu Beginn des Wettkampfes konnte sich die Dampflok einen Vorsprung herausfahren. Doch schon bald wurde sie von den Spitzenteams überholt. Nach einer längeren Pause in Wil, wo die Lok gewendet und neues Wasser eingefüllt werden musste, konnten sich alle vier Teams vor die Lok setzen. Das

stärkste Team, die Säntis Touristen, lieferten sich mit der Läuferriege Mosnang einen spannenden Zweikampf ums beste Vereinsteam, wobei sich die Teufner erst auf den letzten zwei Etappen von den klar stärkeren Läufern aus Mosnang geschlagen geben mussten. Mit dem 2. Rang von 101 Vereinteams und der neuntschnellsten Gesamtzeit gelang den 11 Teufnern ein grossartiger Erfolg. Erfolgreich beendeten auch die Säntis Roadrunners auf dem 16. Vereinsrang und 40. Rang Overall die interessante, abwechslungsreiche und sehr gut organisierte Stafette. Gerade noch kurz vor der Einfahrt der Dampflok in Rapperswil erreichten auch die Säntis Turbos als 80. Team das Ziel, welches Rang 31. unter den Vereinen bedeutete.

Dass diese Stafette nicht nur ein Anlass für Spitzensportler ist, bewies das Team der «Osserrhoder Landjäger». Frei nach dem Motto «Spass gehabt und wieder einmal etwas gutes für den Körper getan» zu haben, erreichten auch sie als 120. Team Overall und 16. Team unter den Behörden das Ziel in der Rosenstadt. Strahlende Gesichter bei ihnen, wurde doch die berechnete Laufzeit deutlich unterschritten. Freudige Stimmung prägten die Abendstunden in Rapperswil, fand man doch überall bekannte Gesichter aus verschiedensten Vereinen oder man genoss endlich das wohlverdiente Bier in einem Gartenrestaurant am See. Mit dem Rangverlesen, wo die erfolgreichen Mannschaften reichlich mit Wurst und Käse eingedeckt wurden, fand ein langer, anstrengender Tag, welcher noch lange in Erinnerung bleibt, sein Ende.





## Rolf Schnellmann und Urs Fitzi am Ironman Hawaii

### Qualifikationen für Ironman Hawaii Triathlon geschafft

Mitte Mai bot der Ironman Triathlon auf Lanzarote eine der wenigen Startmöglichkeiten in Europa, um einen der heiss begehrten Startplätze für den im Herbst stattfindenden Hawaii Ironman Triathlon zu ergattern. Mit einem mehrmonatigen Training bereitete sich Rolf Schnellmann gezielt und minutiös auf den anforderungsreichen Wettkampf vor und packte seine Chance: im über 600 köpfigen Teilnehmerfeld legte er die 3.8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen in der sensationellen Zeit von 9:51.09 Std. zurück. Dies bedeutete einerseits den 16. Gesamtrang und den 3. Rang in seiner Altersklasse. Mit dieser Top-Leistung sicherte sich Rolf als einer der ersten Nicht-Profis vorzeitig einen Startplatz für den Ironman Triathlon auf Hawaii.

Die weite Reise nach Provo/Utah lohnte sich für Urs Fitzi. Dort schaffe auch er mit einer absoluten Spitzen-Rangierung die Qualifikation für den Hawaii-Triathlon.

Urs Stäheli, welcher sich am Ironman-Triathlon von Zürich erstmals auf den 3.8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und dem 42 km langen Marathon versuchte, verpasste die Hawaii-Qualifikationshürde mit einer Zeit von wenig mehr als 10 Std. um eine winzige Viertelstunde.

Kurz vor der Abreise nach Hawaii gaben die beiden, Hawaii-Qualifiers der Läufergruppe, Rolf Schnellmann und Urs Fitzi der TVT-Zitig ein Exklusiv-Interview:

*Name, Vorname, Wohnort, Alter, Beruf, Hobbies (ausser Sport) Warum bis du Mitglied in der Läufergruppe des TV Teufen?*

**Rolf Schnellmann:**  
Schnellmann Rolf, Teufen, 28, Verkehrsexperte StVA SG. Gemütliches Essen mit Freunden, Briefmarken sammeln. Sehr gute Trainingsbedingungen, viele Gleichgesinnte. Wir sind eine super Truppe!!

**Urs Fitzi:**  
Fitzi Urs, Speicher, 30, Prozess Ingenieur  
Momentan lesen, Kaffee trinken, Saunieren

*Wie viele Triathlons über die Iron-man-Distanz (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42 km Laufen) hast du schon absolviert?*

**Rolf Schnellmann:**

1997	Trans Swiss Triathlon	18. Rang
2001	Ironman Switzerland	67. Rang
2001	Ironman Hawaii	235. Rang
2003	Ironman Lanzarote	17. Rang

**Urs Fitzi:**  
2003: Ironman Zürich

*Was reizt dich am Langdistanz-Triathlon?*

**Rolf Schnellmann:**  
Wettkampf von drei Ausdauersportarten, es ist nicht so hektisch wie bei einem Sprint- oder Kurzdistanztriathlon.

**Urs Fitzi:**  
Bin seit 1990 nur über die kurze Distanz gestartet (1.5, 40, 10 oder 0.5, 20, 5) und suche daher nun eine neue Herausforderung. Glaube dass man das ideale Alter hat zwischen 30 - 40 für die lange Distanz.

*Mit welchen (pos./neg.) Gefühlen wird man während eines Langdistanz-Triathlons konfrontiert?*

**Rolf Schnellmann:**  
+ kleine Schwächen vergehen wieder  
+ man hat Zeit die Umgebung zu «geniessen»  
- die Ernährung ist nicht immer einfach, aber unerlässlich

**Urs Fitzi:**  
Bis jetzt nur positive Gefühle. Ich glaube, wenn man zu viele negative Gefühle hat, sollte man etwas ändern oder gar keine Wettkämpfe bestreiten und sich darauf konzentrieren, Spass am Sport zu haben.

*Welche Faszination übt der Hawaii Ironman Triathlon auf dich aus?*

**Rolf Schnellmann:**  
Die grosse Insel «big island» ist schon selbst eine Reise wert. Es ist eine Insel voller klimatischen Gegensätze. Im Nordosten ist es tropisch, im Süden brodeln heute noch ein aktiver Vulkan und an der Westküste ist es immer schön und heiss. Zudem hat es zwei über 4000 m hohe Vulkanberge (Mauna Kea und Mauna Loa). Die absolute Weltspitze ist am Start. Die Wettkampfstrecke selber gefällt mir nicht besonders. Radfahren und Laufen auf dem Highway machen keinen Spass.

**Urs Fitzi:**  
Damit ich einen Grund habe möglichst viel zu trainieren und nicht als verrückt erklärt werde, grundlos zu trainieren! An einen Ort zu gelangen an dem ich noch nie war und gleichzeitig meiner liebsten Freizeit-Beschäftigung nachzugehen (schwimmen, radfahren, laufen).

*Wie hast du dich auf diesen Wettkampf vorbereitet? (Trainingsplan, Anzahl Trainingseinheiten, Umgang, Betreuung, Trainingslager, etc.)*

**Rolf Schnellmann:**  
Ich habe das Glück, dass ich mit Markus Stadler von der Läufergruppe jemanden habe, der mir die Trainingspläne



Rolf Schnellmann



Urs Fitzi



zusammenstellt. Einen grossen Teil meiner Fortschritte verdanke ich seinen Trainingseinheiten. Wochenpensum: 10-16 Stunden, 2 x 2 Wochen Trainingslager (Feb. - März Lanzarote, April Mallorca)

**Urs Fitzi:**

Trainingsplan von F. Wiederkehr. Trainiere jeden Tag ausser bin krank, geschäftlich verhindert, unfähig am Morgen aufzustehen, oder bin der Meinung es bringt nichts. Umfänge: Erholungswoche 12 Std., Basis-Woche +18 Std., Intervall-Woche 16 - 18 Std., Wettk.-Aufbauwoche 10-18 Std., Nach Wettkampf ?? Betreuung: Masseur: Michael Hess, Schwimmtrainer: Judith Ineichen, Fitnesstrainer: Andrej Dudle Trainingslager: 2 Wochen auf Mallorca mit Rolf.

*Welche Unterstützung genießt du? (Sponsor, Arbeitgeber, etc.)*

**Rolf Schnellmann:**

Ich starte für das Giant Suisse Team und erhalte dabei das Velomaterial und die Bekleidung zu günstigeren Konditionen.

**Urs Fitzi:**

Keine Sponsoren da ich meine Freiheit genieße. Ich wäre aber nicht abgeneigt gegenüber Sponsoren, aber Sie müssten zu mir passen. Arbeitgeber gibt mir die Freiheit, meinen Arbeitstag so zu gestalten dass ich genügend Zeit zum Trainieren finde und an die Wettkämpfe reisen kann.

*Wann und wo hast du dich für den Hawaii Ironman Triathlon 2003 qualifiziert?*

**Rolf Schnellmann:**

17. Mai 2003 beim Ironman auf Lanzarote. Mit dem 3. Podestrang in meiner Alterskategorie (25 - 29 Jahre) ergatterte ich einen der fünf Startplätze für den Ironman Hawaii.

**Urs Fitzi:**

Half Ironman Utah

*Wie oft hast du schon am Hawaii Ironman Triathlon mitgemacht?*

**Rolf Schnellmann:**

1 mal, 2001

**Urs Fitzi:**

0

*Welches Ziel hast du dir für Hawaii gesetzt?*

**Rolf Schnellmann:**

Gesund finishen, wenn es super läuft, liegt vielleicht eine Zeit unter 10 h drin.

**Urs Fitzi:**

Spass zu haben! Ich habe mir natürlich schon ein Ziel (Zeit) überlegt, aber das hängt von den Bedingungen ab und daher will ich dieses auch nicht bekannt geben.

*Welche Leistung traust du Urs auf Hawaii zu?*

Urs fährt auf dem Rad sehr stark, dort wird er viel Zeit gutmachen. Es ist sehr schwierig einen Rang vorausszusagen, doch einen Platz unter den ersten 200 traue ich ihm sehr wohl zu. Doch viel wichtiger als die Rangierung finde ich die Freude am Anlass und dass man die spezielle Atmosphäre des Ironman Hawaii geniessen kann.

*Welche Leistung traust du Rolf auf Hawaii zu?*

Wenn Rolf vor Hawaii einmal so richtig auf den «Putz» haut, dann traue ich Rolf eine grosse Leistung zu! Ich traue Rolf sehr viel zu da er mich mit seiner Leistung auf Lanzarote schon überrascht hat. Um weniger als eine Stunde auf den Gesamtsieger zu verlieren muss man in seiner besten Form sein auf unserem Niveau.

**Anmerkung:**

Mit Olivier Bernhard, einer der Kronfavoriten für den prestigeträchtigen Hawaii Ironman-Sieg, wird ein drittes Mitglied des TV Teufen auf Hawaii an den Start gehen. Der Hawaii Ironman Triathlon 2003 gehört beim Erscheinen der TVT-Zitig 41 bereits der Vergangenheit an. Wir werden gespannt sein, wie Rolf, Urs und Olivier den Wettkampf erlebt haben!!

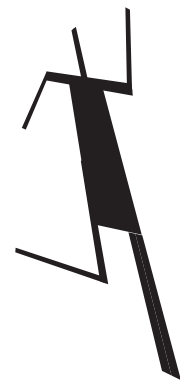
**Quadrathlon Frauenfeld**

Am 16. August fand in Frauenfeld der 2. Quadrathlon statt. Dieser Anlass bestand aus folgenden Teilstrecken: 11 km Biken, 700 m Schwimmen, 8,5 km Laufen und 9 km In-line. Die Läufergruppe des TV Teufen war mit sechs Athleten am Start. Die ganze Strecke als Single absolvierten Bruno Lendenmann und Heinz Moser. Sie meisterten den Mini-Gigathlon mit Bravour und klassierten sich in der ersten Ranglistenhälfte. Heinz benötigte, als 26. von 77 rangierten Einzelstartern, 1h 54 min für alle vier Teilstrecken. Bruno skatete als 38. nach genau zwei Stunden durchs Ziel, und benötigte somit nur 30 min länger als der Sieger Stephan Meister.

Urs Stäheli, Urs Fitzi, Rolf Schnellmann und Marco Rüttimann teilten sich die Strecke auf und nahmen als Team am Quadrathlon teil. Urs Stäheli startete mit dem Bike und konnte trotz eines Reifendefekts an 6. Stelle an den Schwimmer übergeben. Mit nur wenig Schlaf (St.Galler Fest) sprang dann Urs Fitzi in den warmen Hüttwilersee.

Nach nur 10 min hatte er die 700 m lange Schwimmstrecke gemeistert und schickte Rolf Schnellmann als dritter auf die 8,5 km lange Laufstrecke zurück nach Frauenfeld. Zwischenzeitlich konnte Rolf sogar auf den 2. Rang vorlaufen, doch leider verliessen ihn vor dem Ziel die Kräfte. Immer noch an 3. Stelle rangiert nahm Marco Rüttimann die 9 km lange Abschlussstrecke unter die Skates. Schon bald überholte er den vorderen Schlussläufer und rollte, mit Tagesbestzeit beim In-line-Skating, als zweites von 85 rangierten Teams durchs Ziel. Gewonnen wurde der Team-Quadrathlon wieder von den Vorjahressiegern vom Triathlon Club Frauenfeld in einer Zeit von 1 h 22 min. Das Team der Läufergruppe benötigte 1 min 40 s länger und gewann dafür in der Militärkategorie. Als Preis durften die vier Athleten vor laufender «Tele Top»-Kamera einen Gutschein für ein Weekend in Fiesch VS in Empfang nehmen!





## Swiss Alpine Marathon



Am 26. Juli stand Davos wieder einmal mehr in Zentrum der Laufszene. K78, K42 oder eben nur K30, so die Namen der drei klassischen Laufstrecken. Bei schönem und recht warmen Wetter zog es gleich sechs Läufer und Läuferinnen und ein Sechserteam ins Bündner Ferienort. K78 oder die Königsdistanz, 78,5 km lang mit einer Höhendifferenz von +/- 2320 Metern. Gleich zwei Läufer vertrauten sich mit dieser Strecke an. Ursula Hofstetter, sie hatte sich die Teilnahme zu ihrem 50. Geburtstag gewünscht und Beat Niederer, Langstreckenspezialist war zum zweiten Mal auf dieser Strecke dabei. Beat ging das Rennen zügig an, vielleicht hatte er es ein bisschen zu eilig, denn in Bergün nach 40 km traten plötzlich Probleme auf. Und gerade in Bergün, wo noch nicht einmal die Hälfte der Höhenmeter bewältigt waren, begann ein langer Leidensweg über den Sertigpass zurück nach Davos.

Das Rennen besser eingeteilt hatte Ursula. Nach dem Jungfrau-Marathon wollte sie unbedingt noch eine Steigerung und diese nahm sie hier in Angriff. Im gemütlichen Tempo genoss sie die sehr abwechslungsreiche Strecke von Davos über Filisur, Bergün und Keschhütte zurück nach Davos. Beat hatte den Scalettapass bereits hinter sich gebracht, doch Ursula war dicht hinter ihm. Es war nicht Beats bester Tag, denn Ursula konnte ihn kurz vor Davos ein- und überholen. Strahlend wie immer, auch nach 9 h

und 19 min laufend, rückte das Ziel in Griffweite. Der lange Leidensweg von Beat nahm schliesslich nach über 9,5 h ebenfalls ein Ende.

Im K42, dem kleinen Bruder des K78, wurden wieder zwei Läufer in den gelbroten T-Shirts gesichtet. Reto Strübi, jung und schnell und Erwin Thür, ein alter Routinier auf solchen Strecken, starteten in Bergün über 42.2 km und 1890 Höhenmetern nach Davos. Reto startete etwas schneller und erreichte den Kulminationspunkt auf dem Scalettapass etliche Minuten vor Erwin. Aber auch «nur» 42 km können ganz schön lang sein, besonders nach dem langen und kräfteaubenden Abstieg von Scalettapass. So kams eben wie es kommen musste: der «alte Hase» spielte seine Erfahrung gekonnt aus und lief nach 4 h und 28 min um 5 min früher im Ziel ein als Reto. Dafür konnte Reto die herrliche Landschaft um Davos 5 min länger geniessen...

Auf der «kleinsten» Strecke, welche immer noch 30,8 km misst, standen ebenfalls zwei Läufer am Start. Heidi Weder schrieb sich erstmals für eine längeren Lauf ein und dazu wählte sie gerade den landschaftlich sehr schönen Landwasserlauf, wie der K30 auch genannt wird, aus. Es geht ja schon mehrheitlich bergab in diesem Lauf, aber auch dies will trainiert sein. Nach 390 Höhenmetern bergauf und 920 m bergab war Heidi schlussendlich froh, nach 3 h und 9 min das Ziel in Filisur erreicht zu haben. Wenns bergab geht ist auch Thomas Walser nicht weit weg. Schon zu Beginn zog er in einer Dreiergruppe davon. Von Landschaft geniessen war denn auch nicht gross die Rede, zu schnell lief's bergab. Nach der Überquerung des Wiesenerviaduktes hatte aber auch er mit Problemen zu kämpfen, sind doch seine Trainingseinheiten dieses Jahr eher von der kürzeren Sorte. Seine Leistung wurde schliesslich mit einem dritten Gesamtrang in 1 h 57 min belohnt.

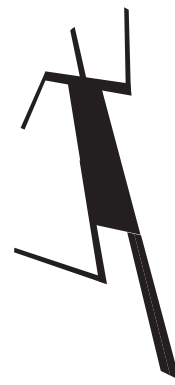
Wer den K78 nicht alleine bewältigen mochte, der schrieb sich in ein Team ein. Dies taten auch Patrick Altherr, Sabine und Andrej Neff, Claudia Gmür und Nicole Blumer. Per Bike, wieder mehrheitlich downhill, gings das Landwassertal hinunter nach Alvaneu, wo die Inlinerin auf ihren Einsatz nach Bergün wartete. Bergläufer Andrej kaxelte über die Keschhütte hinauf zum uns vom Gigathlon bestens bekannten Scalettapass. Schnelle Beine und keine Angst für Dohnhillwomen Claudia, welche Nicole auf den Dürrboden Richtung Davos losschickte. Nach 6h 2min war der Spuck vorbei, Rang 47 von 171 gemeldeten Teams. Gratulation all den Finishern!

## Inline-Skating Rennen One-Eleven St. Gallen

Dieses Jahr hat der Wettergott das Jahr 2002 in allen Teilen vergessen gemacht: Hatte es vor einem Jahr in Strömen geregnet, gewindet und mit 12 Grad schon den Eindruck von Herbst vermittelt, so war dieses Jahr bei Sonnenschein eher die Frage der Hitze im Mittelpunkt: Wie übersteht man unter dem Helm 4 – 5 Stunden Inlinerennen bei 30 °C und wie viel Tranksame muss man dabei intus führen?

Unter den rund 1'500 Wettkämpfer fanden sich auch 7 Teufener am Sonntagmorgen um 7.00 Uhr am Start im Olmagelände in St.Gallen ein. Die diesmal 113,6 km lange Strecke führte von St.Gallen über Gossau, Arnegg, Waldkirch, Muolen, Altnau, Siegershausen und zurück über Wittenbach nach St.Gallen. In Anbetracht der langen Strecke und des unaufhörlichen Schlusaufstieges über rund 20 km von Muolen nach St.Gallen, gingen die Fahrer mit den gelb-rot gestreiften Leibchen das Rennen behutsam an. Sie wollten sich nach der Abfahrt auf der Zürcherstrasse in St.Gallen, vor dem Aufstieg nach Winkeln, wieder treffen. So bildeten sich 2 Gruppen, welche von dort zusammen skateten und das Rennen gemeinsam bestreiten wollten. Doch erstens kommt es anders und zweitens... Ein Sturz von Lars hat der Absicht einen Strich durch die Rechnung gemacht, er wurde nach Waldkirch von einem anderen Teilnehmer zu Boden gestreckt und musste mit entsprechenden «Sportabzeichen» an Knie, Ellenbogen und «A...» die Sanität beanspruchen und aufgeben. So hat sich die Gruppe aufgelöst und alle wurden zu Einzelkämpfern degradiert. Dafür hat sich ab dort eine neue Kombination ergeben: Christiana und Simone haben sich zusammen getan und ab dieser Stelle das weitere Rennen gemeinsam bestritten. Christiana hat dafür gesorgt, dass Simone nach einem Jahr Inlineerfahrung das Rennen zu Ende fuhr.

Erwin hat die immer noch etwas mangelnde Kurventechnik mit seiner unbändigen Ausdauer kompensiert und eine hervorragende Zeit gelaufen. Philipp hat sich lange zurückgehalten, er wollte den letztjährigen Einbruch bei Regen unter allen Umständen vermeiden, was dazu geführt hat, dass er dieses Jahr am Schluss hinaufgeflogen ist und auf den letzten 20 km noch über 100 Läufer überholt hat. Christian, als 10-Kämpfer, hat die Nachricht von Lars Sturz nach vorne getragen, so dass alle TVTler darüber informiert waren. Diese Parforceleistung musste er im späteren Verlauf des Rennens noch etwas büssen, trotzdem hat er mit seinem Training eher für Kurzeinsätze



eine hervorragende Zeit erzielt. Dem Läufertrainer Markus ist eh nichts vorzumachen, wie ein Uhrwerk hat er die Strecke absolviert, immer cool kalkulierend was es «verträgt» und was nicht. Das führte so zwangsläufig zu einer guten Zeit. Christiana und Simone hatten zum Ziel, das Rennen in einem regelmässigen Tempo, ohne Risiken einzugehen, zu geniessen – und sie haben es hervorragend geschafft.

Und die Nachwehen? Lars mit 3 «sabbernden» Körperstellen, Simone mit blauen Zehen wegen zu kleinen Schuhen und die anderen: Nichts, rein gar nichts und alle mit dem berechtigten Stolz, eine grosse Leistung vollbracht zu haben und nächstes Jahr wieder dabei zu sein.

#### Die Zeiten:

Erwin Thür  
Philipp Schuchter  
Christian Gutsell  
Markus Stadler  
Christiana Jemmi  
Simone Schuchter

4h 05' 53"  
4h 17' 51"  
4h 28' 41"  
4h 35' 26"  
5h 16' 00"  
5h 16' 00"

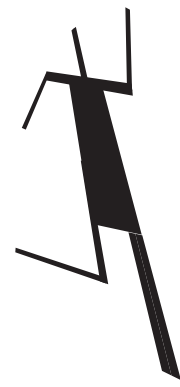
#### Nationalpark Bike-Marathon

Freitag Abend Julierpass, Regen, 5 C. Diskussionen darüber ob wir wirklich zum diesjährigen zweiten Nationalpark Bike-Marathon starten würden, wenn es am nächsten Morgen immer noch so regnen würde. Am nächsten Morgen 05.00 Uhr der Wecker reiss uns aus dem Schlaf. Als erstes ein Blick aus dem Fenster; Richtung Corvatsch Nebel, nasse Strassen, kalt. Warm eingepackt fuhren wir von Champfèr mit dem Auto bis nach Zernez, wo uns ein Shuttle zum Start bringen sollte. Oh Wunder – kaum haben wir den Ofenpass erreicht, zeigte sich das Münstertal von seiner schönsten Seite, wolkenlos mit aufgehender Sonne.

08.00 Startschuss in Fuldera: Philipp und Simone Schuchter nahmen von dort aus die kleinere der beiden Strecken in Angriff (103 Kilometer und 2724 Höhenmeter). Dani Enzler startete bereits um 07.00 Uhr auf die grosse Tour (134 Kilometer und 3790 Höhenmeter). Die 134er Strecke führte durch das Val S-charl über den Costaina-Pass hinunter nach Fuldera. Weiter geht es durch das Val Vau und Val Mora sowie das Valle Alpisella nach Livigno. Dort wartete der steile Aufstieg zum Chaschauna-Pass, mit 2700 Meter über Meer der höchste Punkt des Marathons. Schon nach kurzer Zeit überholte Dani die Schuchter's auf der Abfahrt ins Livigno bzw. im Aufstieg zum Chaschauna-Pass.

Nebst der absolut sensationellen Landschaft war auch die Stimmung an diesem Anlass einzigartig. Beim Aufstieg auf den Chaschauna haben sich die Biker untereinander gut unterhalten. Trotz steilem Aufstieg mit ca. 20 % (fast überhängend), immer auf den Zehenspitzen gehend ergaben sich diverse Konversationen mit SchicksalskollegenInnen. Nach 1 Stunde Fussaufstieg lagen noch 15 Min. Fussabstieg vor den Bikern. Dann galt es wieder auf dem Sattel Platz zu nehmen, so gings raus aus dem Tal. Philipp wurde beinahe noch durch einen Misthaufen aufgehalten, welcher in einer Kurve vor dem Verpflegungsposten platziert war. Schlussendlich hat lediglich der Reifen den Mist genossen, Philipp hat ihn knapp überstanden...

Das Tal des Engadins ist lang, die Distanz zwischen S-chanf und Schuls wollte nicht mehr enden, vor allem weil dazwischen noch einige saftige Aufstiege warteten. Die wunderschönen Orte Guarda und Ftan haben nicht mehr alle Biker vorbehaltlos geniessen können... Endlich folgte die rasante Abfahrt nach Schuls hinunter, diese war nicht ohne, galt es doch trotz Müdigkeit die Abfahrtstechnik nicht zu vernachlässigen. Nach dem Zieleinlauf über eine Rampe lag ein wunderschöner Tag mit herrlichen Bergerlebnissen hinter den Fahrern und der Stolz, eine herausragende Leistung vollbracht zu haben.



## Jungfrau Marathon

Bereits zum 11. Mal wurde am ersten September-Wochenende zum wohl schönsten Marathon der Welt, zum Jungfrau Marathon gestartet. Von der Jungfrau selber war allerdings nicht viel zu sehen, etliche Wolken hüllten die Gipfel ein. Trotzdem genossen Ursula Hofstetter, Wäli Kürsteiner und Thomas Walser die 42,195 km lange Strecke von Interlaken auf die Kleine Scheidegg. Ein neuer, herrlich angelegter Parcours unterhalb der Moräne bei km 38 zwang die Organisatoren zu einer neuen Streckenführung durch Interlaken. Gemütlich gings auf den ersten km zu, denn ein zu grosser Kräfteverschleiss hätte böse Folgen: Auf den ersten 26 km werden gerade mal 200 von 1829 Höhenmetern überwunden!



Nicht nur die Aussicht macht den Jungfrau-Marathon zum schönsten Marathon der Welt; läuft man in Lauterbrunnen ein, so fühlt man sich wie auf der Alpe d'Huez an der Tour France. Zuschauer stehen dicht gedrängt am Streckenrand, den Kindern klatscht man beim vorbeilaufen in die Hände. Der Lärm der Glocken gibt Motivation zum sehr steilen Aufstieg nach Wengen. Hier das gleiche Bild wie zuvor in Lauterbrunnen. Zuschauer tragen dich fast durchs Dorf. Unterhalb der Moräne bei km 39 war dann definitiv Schluss mit Laufen. Der steile und nach Einsetzen des Regens glitschige Bergweg liess nur noch Gehen zu.

Thomas lief trotz Trainingsrückstand nach 3 h 52 min als 106. auf der Kleinen Scheidegg ein. Beachtlich die Leistung von Ursula: nach dem Winterthur Marathon im Mai, dem K78 am Swiss Alpine Marathon war dies bereits der dritte ganz grosse Wettkampf innerhalb von nur vier Monaten. Wäre die 51-jährige nicht am Vortag noch von Lauterbrunnen nach Mürren hochgerannt, wäre eine Zeit von unter 5 h möglich gewesen. Mit 5 h 03 min war sie aber dennoch zufrieden. Premiere am Jungfrau-Marathon für Wäli Kürsteiner: trotz nicht ganz gesunden Aduktoren und Respekt vor der Strecke nahm auch er die 42,195 km unter die Füsse. 8 min nach Ursula traf auch er begeistert von der Strecke im Ziel ein.

## Wussten Sie schon dass . . .

...unser «Rädli-Bueb» Rolf Schnellmann sich in aller Öffentlichkeit als Militär-Radfahrer verabschiedete? In einem Interview mit Radio DRS aus Anlass des letzten WKs der Radfahrer-Truppe schwärmte er von den Qualitäten des legendären Militär-Stahlesels und überzeugte die Hörer-

schaft von der Einsatzfähigkeit der Böni-Bremse, des «Pneufiggers» und der Eingang-Uebersetzung. Ein wenig Wehmut war deutlich zu hören! Insider wissen, dass in Rolfs Stube ein restaurierter «Göppel» steht, der ihn an die unvergesslichen Zeiten als Militär-Radfahrer erinnert.

## Aufgeschnappt . . .



Heinz Moser

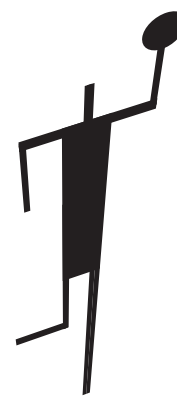


**Metzgerei und Wursterei zum Schützengarten  
Karl Hörler**

Hauptstrasse 1, 9053 Teufen  
Telefon 071 333 15 20, Fax 071 333 42 26

## Feine Appenzeller Spezialitäten

Wir empfehlen:  
Tüfner-Bröckli  
Appenzeller Pantli  
Appenzeller Siedwürste



## Handball



TV Teufen 2 «verstärkt» am Brühl-Turnier  
 stehend v.l.: Johannes Studach, Samuel Studach, Beni Keller, Silvan Schmidt, Dani Schönholzer  
 kniend v.l.: Beat Inauen, Urs Eugster, Dani Preisig, Marc Preisig und Toni Schlanser

Wer mich vor drei Jahren gefragt hätte, wie lange es die Handballriege des TV Teufen noch gibt, dem hätte ich wohl zur Antwort gegeben: «Noch zwei bis drei Jahre, dann wird der Handball in Teufen aussterben und wir stehen, wenn überhaupt, vor einem Neuanfang». Heute sieht es zum Glück nun doch etwas besser aus. Mit dem TV Teufen 2 hat sich eine gut besetzte «Juniorenmannschaft» für die Teilnahme in der 4. Liga der Herren entschieden, und dank der Initiative von Marc Preisig und der Unterstützung von Johannes Studach konnte innert kürzester Zeit eine Juniorenmannschaft U15 formiert werden.

### Neues Leben bei den TVT-Handballern

Im Mai 03 war Start für die Junioren MU15 und bis heute stehen im Durchschnitt 16 begeisterte Knaben im Alter von 11 bis 15 Jahren in der Halle um unter der fachkundigen Leitung von Marc Preisig und Johannes Studach das Handballspiel zu erlernen. Das Training ist zur Zeit ausgebucht, d.h. es können keine weiteren Handballinteressierte mehr aufgenommen werden, denn es fehlt am Platz und an weiteren LeiterInnen. Trainiert wird vorläufig am Mittwoch von 19.00 bis 20.30 Uhr in einem Drittel der Sporthalle Landhaus.

### Spielerkader - TV Teufen Junioren MU15-Breite:

Fabian Angehrn (89), Gion Buchli (90), Tumasch Buchli (92), Eric Droz (89), Andrés Fausch (90), Armando Forlin (89), Luca Hauser (89), Lorenz Heierli (89), Thomas Inauen (89), David Meier (89), Stefan Meier (91), Ivo Preisig (92), Remo Preisig (89), Ruedi Preisig\* (88), Sven Stadelmann (91), Andi Tscharnuter (90), Silvan von Burg (91), Benjamin Willener\* (88)

\*mit Spezialbewilligung bei den MU15 spielberechtigt

Einen mutigen aber schliesslich logischen Entscheid fällten die ehemaligen MU19-Junioren. Da die Mannschaft aus Spielern mit Jahrgang 83 bis 87 bestand, die Altersgrenze für die MU19-Junioren für die kommende Saison aber beim Jahrgang 85 ist, war MU19 kein Thema mehr. Die Möglichkeit MU21 zu spielen wurde ebenfalls abgelehnt, was sie folglich als wohl jüngste Mannschaft der Region in die unterste Aktiv-Liga, die 4. Liga brachte. Durch diesen Entscheid hat das jüngste Teammitglied aus verständlichen Gründen die Mannschaft Richtung St.Gallen verlassen, gleichzeitig sind bis heute aber zwei ehemalige «ältere (Jg.82 und 83)» Handballer zurückgekehrt und zur Mannschaft gestossen. Zu hoffen bleibt, dass diesen bei-

### Turnstunden:

#### Aktive 4. Liga

Donnerstag  
 Sporthalle Landhaus

19.00 bis 20.30 Uhr  
 Leiter: Bruno Höhener  
 Martin Graf

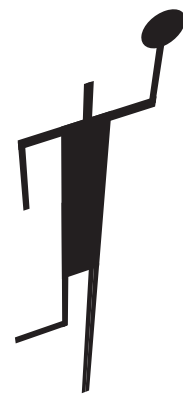
#### Junioren U15

Mittwoch  
 Sporthalle Landhaus

19.00 bis 20.30 Uhr  
 Leiter: Marc Preisig  
 Johannes Studach



Marc Preisig in Aktion



den noch weitere «Ehemalige» folgen werden und damit das Fundament für eine lebensfähige und erfolgreiche Aktivmannschaft des TV Teufen verstärken.

### Spielerkader - TV Teufen 2 - Herrn 4. Liga:

Mathias Elmer (85), Urs Eugster (84), Höhener Adrian (83), Randy Hörler (86), Beat Inauen (86), Beni Keller (85), Ignaz König (83), Dani Preisig (83), Marc Preisig (85), Silvan Schmidt (82), Daniel Schönholzer (85), Johannes Studach (86), Samuel Studach (84)

### Die wohl letzte Saison ?!

Gegenüber der letzten Saison präsentiert sich die Mannschaft des TV Teufen 1 eigentlich unverändert. Der Mannschaft spürt man aber das nun doch etwas höhere Durchschnittsalter von fast 34 Jahren an (Durchschnittsalter von TV Teufen 2 = 18,6 Jahre!). Die Spritzigkeit bei Gegenstössen ist nicht mehr so gegeben und gegen Ende der Spielzeit verlassen den einen oder anderen jeweils doch schon etwas die Kräfte. Für einige wird es wohl die letzte Saison als sogenannt «aktiver Handballer» sein.

### Spielerkader - TV Teufen 1 - Herrn 4. Liga:

Urs Ehrbar (Jg. 61), Oskar Fässler (67), Peter Fässler (67), Thomas, Hody (67), Andreas Höhener (72), Bruno Höhener (65), Hampi Höhener (81), Thomas Höhener (75), Michael Neff (75), Bruno Preisig (57), Toni Schlanser (73)

### Vorbereitung mit guter Leistung am Brühl-Turnier

Zu einem ersten Test bei den Aktiven stellte sich die junge zweite Mannschaft beim LC Brühl-Cup Ende August ihren Gegnern aus der 4. Liga. Das Auftaktspiel gegen ein geschwächtes HC Bruggen B (nur mit 5 Feldspielern angetreten) wurde dank schnellem und intensivem Spiel mit 11:6 Toren gewonnen. Ebenfalls rund lief es im zweiten Spiel gegen die ähnlich junge Mannschaft des HC Andelfingen. Ein erneuter Sieg mit 10:4 war die Folge und der Auftakt ins Turnier damit definitiv geglückt. Gegen einen starken aber nicht unbezwingbaren HC Bruggen A mussten die Teufener beim Resultat von 5:8 erstmals Punkte abgeben. Nach dem dritten Sieg im vierten Spiel gegen den LC Brühl mit 10:6 lag dann eine nicht erwartete Finalqualifikation wieder in Griffweite – gegen den letzten Gegner HC Rover Wittenbach musste dafür aber mindestens ein Punkt her. Im Spiel zeigte sich dann aber rasch, dass der letztjährige Absteiger aus der 3. Liga doch noch etwas zu stark für die jungen Teufener ist. Mit einer 4:10 Niederlage beendeten sie das Turnier und belegten mit sechs Punkten aus fünf Spielen den erfreulichen 3. Turnierrang.

### Meisterschaft 2003/04

Seit Anfang September ist die Meisterschaft 2003/04 wieder im Gange und die Mannschaften des TV Teufen haben

ihre ersten Spiele bereits absolviert. Nachfolgend sind die wichtigsten Information zur laufenden Meisterschaft aufgeführt:

### Gruppeneinteilungen Saison 2003/04

#### Herren 4. Liga - Gruppe 4

**TV Teufen 1**  
 HC Rover Wittenbach 3  
 HC Romanshorn 2  
 HC Bruggen 2  
 HC Amriswil 2  
 SV Fides St.Gallen 3  
 LC Brühl St.Gallen  
 TSV St.Otmar St.Gallen 2

#### Herren 4. Liga - Gruppe 5

**TV Teufen 2**  
 BTV St.Gallen  
 SG HC Rorschach/BSC Goldach 2  
 BSG Vorderland  
 TV Herisau 2  
 HC Rheintal 2  
 SV Fides St.Gallen 4  
 HC Unterland

#### Junioren MU15-Breite Gr. 4

**TV Teufen**  
 HC Romanshorn  
 BSC Goldach 2  
 BSG Vorderland promotion  
 HC Amriswil  
 TSV St.Otmar St.Gallen 3  
 SV Fides St.Gallen 2  
 HC Rorschach

### Resultate der ersten Spiele

#### Herren 4. Liga - Gruppe 4

LC Brühl St.Gallen - TV Teufen 1 18 : 18  
 SV Fides St.Gallen 3 - TV Teufen 1 16 : 13

#### Herren 4. Liga - Gruppe 5

SG HC Rorschach/BSC Goldach 2 - TV Teufen 2 25 : 13

#### Junioren MU15-Breite

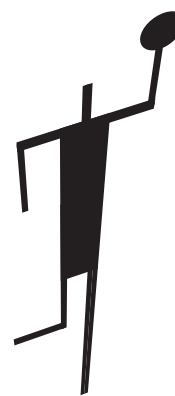
TSV St.Otmar St.Gallen 3 - TV Teufen 20 : 12  
 BSG Vorderland promotion - TV Teufen 20 : 10



Samuel Studach hat den Gegner fest im Griff



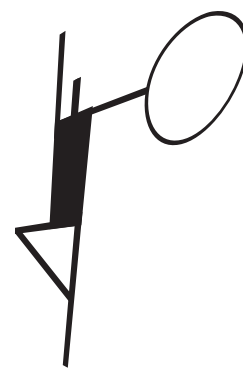
Volle Konzentration in der Abwehr – im Vordergrund Silvan Schmidt



## Spieldaten des TV Teufen - Saison 2003/04

MU15	01.11.03	Sa	13:30	HC Amriswil	TV Teufen	Amriswil Oberfeld
<b>M4-5</b>	<b>06.11.03</b>	<b>Do</b>	<b>19:15</b>	<b>TV Teufen 2</b>	<b>BTV St.Gallen</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
MU15	08.11.03	Sa	13:30	BSC Goldach 2	TV Teufen	Goldach Wartegg
M4-4	08.11.03	Sa	20:00	TSV St.Otmar SG 2	TV Teufen 1	SG Kreuzbleiche
<b>MU15</b>	<b>15.11.03</b>	<b>Sa</b>	<b>14:45</b>	<b>TV Teufen</b>	<b>TSV St.Otmar St.Gallen 3</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
<b>M4-5</b>	<b>15.11.03</b>	<b>Sa</b>	<b>16:00</b>	<b>TV Teufen 2</b>	<b>TV Herisau 2</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
<b>M4-4</b>	<b>15.11.03</b>	<b>Sa</b>	<b>17:15</b>	<b>TV Teufen 1</b>	<b>TSV St.Otmar St.Gallen 2</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
M4-5	06.12.03	Sa	16:00	HC Unterland	TV Teufen 2	Eschen Schulzentrum
<b>MU15</b>	<b>13.12.03</b>	<b>Sa</b>	<b>14:45</b>	<b>TV Teufen</b>	<b>SV Fides St.Gallen 2</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
<b>M4-5</b>	<b>13.12.03</b>	<b>Sa</b>	<b>16:00</b>	<b>TV Teufen 2</b>	<b>SV Fides St.Gallen 4</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
<b>M4-4</b>	<b>13.12.03</b>	<b>Sa</b>	<b>17:15</b>	<b>TV Teufen 1</b>	<b>HC Rover Wittenbach 3</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
<b>MU15</b>	<b>20.12.03</b>	<b>Sa</b>	<b>14:45</b>	<b>TV Teufen</b>	<b>HC Rorschach</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
<b>M4-5</b>	<b>20.12.03</b>	<b>Sa</b>	<b>16:00</b>	<b>TV Teufen 2</b>	<b>HC Rheintal 2</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
<b>M4-4</b>	<b>20.12.03</b>	<b>Sa</b>	<b>17:15</b>	<b>TV Teufen 1</b>	<b>HC Bruggen 2</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
M4-5	20.12.03	Sa	19:30	TV Herisau 2	TV Teufen 2	Herisau Sportzentrum
<b>MU15</b>	<b>17.01.04</b>	<b>Sa</b>	<b>14:45</b>	<b>TV Teufen</b>	<b>HC Romanshorn</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
<b>M4-5</b>	<b>17.01.04</b>	<b>Sa</b>	<b>16:00</b>	<b>TV Teufen 2</b>	<b>BSG Vorderland</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
<b>M4-4</b>	<b>22.01.04</b>	<b>Do</b>	<b>19:15</b>	<b>TV Teufen 1</b>	<b>HC Romanshorn 2</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
M4-4	07.02.04	Sa	15:50	HC Rover Wittenbach 3	TV Teufen 1	Wittenbach Steig
M4-5	08.02.04	So	13:30	BSG Vorderland	TV Teufen 2	Heiden Wies
MU15	14.02.04	Sa	15:20	HC Romanshorn	TV Teufen	Romanshorn Kanti
M4-4	15.02.04	So	12:40	HC Bruggen 2	TV Teufen 1	SG Steinach
MU15	22.02.04	So	10:10	SV Fides St.Gallen 2	TV Teufen	SG Kreuzbleiche
M4-5	25.02.04	Mi	20:30	BTV St.Gallen	TV Teufen 2	SG Steinach
<b>MU15</b>	<b>28.02.04</b>	<b>Sa</b>	<b>14:45</b>	<b>TV Teufen</b>	<b>HC Amriswil</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
<b>M4-5</b>	<b>04.03.04</b>	<b>Do</b>	<b>19:15</b>	<b>TV Teufen 2</b>	<b>SG HC Rorschach/BSC G.</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
MU15	06.03.04	Sa	14:00	HC Rorschach	TV Teufen	Rorschach Semi
<b>MU15</b>	<b>13.03.04</b>	<b>Sa</b>	<b>14:45</b>	<b>TV Teufen</b>	<b>BSG Vorderland promo.</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
<b>M4-5</b>	<b>13.03.04</b>	<b>Sa</b>	<b>16:00</b>	<b>TV Teufen 2</b>	<b>HC Unterland</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
<b>M4-4</b>	<b>13.03.04</b>	<b>Sa</b>	<b>17:15</b>	<b>TV Teufen 1</b>	<b>HC Amriswil 2</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
<b>MU15</b>	<b>20.03.04</b>	<b>Sa</b>	<b>14:45</b>	<b>TV Teufen</b>	<b>BSC Goldach 2</b>	<b>Teufen Landhaus</b>
M4-4	20.03.04	Sa	19:50	HC Romanshorn 2	TV Teufen 1	Romanshorn Kanti
<b>M4-4</b>	<b>25.03.04</b>	<b>Do</b>	<b>19:15</b>	<b>TV Teufen 1</b>	<b>LC Brühl St.Gallen</b>	<b>Teufen Landhaus</b>

Die TVT-Handballer freuen sich über Ihren Besuch an einem Heim- oder auch Auswärtsspiel.



## Rhythmische Gymnastik



### Turnstunden:

Montag gemäss Trainingsplan  
Sporthalle Landhaus Leiterin: Marlis Cortesi/Elena Landolf

Mittwoch gemäss Trainingsplan  
Sporthalle Landhaus Leiterin: Marlis Cortesi/Elena Landolf

Samstag gemäss Trainingsplan  
Sporthalle Landhaus Leiterin: Marlis Cortesi/Elena Landolf

### Geglückter achter «Säntis-Cup»

Begeistertes Heimpublikum und zahlreiche Fans konnten am diesjährigen «Säntis-Cup» mit unseren Teufner Girls mitfieberten. Galt es doch, die guten Leistungen vom vergangenen Jahr unter 10 teilnehmenden Vereinen gut zu vertreten. Den Mädchen gelang dies wieder hervorragend und bezauberten mit ihren scheinbar leichtfüssigen, eleganten, bis ins kleinste Detail ausgeschliffenen Übungen. In jedem Niveau konnten sie sich an Podestplätzen erfreuen. In den Niveaus 3, 4, 5 und 6 sogar mit der Goldmedaille.

Der Showblock am Samstag und Sonntag versetzte die Zuschauer in Faszination und Freude und mit grossem Applaus ging der diesjährige Heimwettkampf zu Ende.

An der diesjährigen HEMA, am Teufner Abend konnten Rahel Hungerbühler und Ruani Mohn (beide Niveau 6), sowie die Juniorinnengruppe mit ihrer neu einstudierten Ballübung – die Bälle fliegen nur so durch die Luft und werden mit akrobatischen Bewegungen wieder aufgefangen – einen kleinen Einblick in ihr neues Programm präsentieren.

Da die Bühnen an den verschiedenen Showanlässen nicht immer schöne und grosse Turnflächen wie in einer Turnhalle bieten, ist es für die Mädchen immer wieder eine kurzweilige Abwechslung und Herausforderung die Spass macht, solche Auftritte vorzubereiten und mitzumachen.

Marlis Cortesi





## Ob's wohl wieder für die Teilnahme an der SM reicht?



Nach dem erfolgreichen letzten Wettkampffahr hatten Turnerinnen sowie Leiterinnen der Geräteriege hohe Erwartungen. Ziel war es, wieder in der Kategorie 5 an der SM teilzunehmen, diesmal aber mit mehr als einer Turnerin. Im Moment warten wir noch auf die endgültige Entscheidung des ATV, und die Aussichten sind sehr gut! Von 5 zugelassenen Turnerinnen unseres Kantons müssten Karin Inauen und Raphaella Bötschi auf dem 3. und 4. Platz sein. Aber eben, wir warten noch aufs okay von oben!

### Staader Cup

Nach einem gelungenen Saisonstart am ersten Wettkampf in Haslen, nahm die ganze Riege am Staader Cup teil. Für die Kleinen ist das die einzige Möglichkeit, an einem auswärtigen Wettkampf teilnehmen zu können und somit natürlich eine spezielle Erfahrung. In der Kategorie 1 erturnten sechs Mädchen eine Auszeichnung, wobei Linda Inauen und Simona Hohl als «Neulinge» gleich den sehr guten 20./26. Rang erreichten. Ausgezeichnet wird jeweils der erste Drittel aller Teilnehmerinnen. Ebenfalls gute Leistungen zeigten Naomi Lüdtko, Marion Mantel, Tanja Preisig und Ramona Hohl.

Im K3 holten gleich alle drei Teufnerinnen eine Auszeichnung: Milena Wild (28.), Selina Kohler (33.) und Jasmine Streule (35.). Im K4 konnte sich nur Petra Büchler mit den St.Galler Turnerinnen messen. Sie kämpfte sich auf den sehr guten 14. Platz und erhielt ebenfalls eine Auszeichnung.

Die K5-Turnerinnen hatten weniger Erfolg, platzierten sie sich doch in der hinteren Hälfte. Klar unter den Erwartungen lag die Leistung von der letztjährigen SM-Teilnehmerin Raphaella Bötschi. Aber die wichtigen Ausscheidungswettkämpfe standen ja noch bevor.

### Frühlingsmeisterschaft Teufen

Am 3. Mai hatten wir ein Heimspiel, da der organisierende TV Stein den Wettkampf in unserer Sporthalle durchführte. Die Resultate waren sehr erfreulich, drei Auszeichnungen gingen an unsere Riege. Im K1 starteten nur die Mädchen mit etwas mehr Wettkampferfahrung und zeigten sehr gute Leistungen. Auf dem 15. Platz überraschte Katrin Würmli, sie erhielt eine Auszeichnung. Melanie Graf zeigte einen ausgeglichenen Wettkampf und erreichte den sehr guten 23. Rang.

Auch die K2 war für eine Überraschung gut: Viviane Gstrein holte sich mit dem 9. Rang eine Auszeichnung und Fabienne Wild wurde 18.

Im K3 verpasste Milena Wild die Auszeichnung nur um einen Platz.

Dass sie Talent hat, bewies einmal mehr Petra Büchler. Sie erhielt als 7. eine Auszeichnung und war damit zweitbeste Appenzellerin! Auch Aline Margreiter turnte einen guten Wettkampf und verpasste nur ganz knapp die Auszeichnung.

### Turnstunden:

Mittwoch (K 1–3) Sporthalle Landhaus	16.00 bis 18.00 Uhr Leiterin: Monika Hess
Mittwoch (K 4–5) Sporthalle Landhaus	17.30 bis 19.30 Uhr Leiterin: Monika Hess
Samstag (K 3–5) Turnhalle Dorf	09.45 bis 11.45 Uhr Leiterin: Monika Hess

Wir freuen uns weiterhin auf regen Zuwachs unserer Riege! Hoffentlich kann das Geräteturnen so richtig Fuss fassen im TVT!

Im K5 turnte Karin Inauen sehr ausgeglichen und erhielt dafür auch sehr gute Noten. Trotzdem verpasste sie die Auszeichnung ganz knapp. Sie war ebenfalls zweitbeste Appenzellerin ihrer Kategorie.

### Rheintaler Frühjahrsmeisterschaft Gams

Am 11. Mai reisten die drei K5-Turnerinnen nach Gams, um sich mit den St. Gallerinnen zu messen. Mit tiefen



Katrin Würmli K1



Viviane Gstrein K2

Schaukelring- und Recknoten reichte es nicht für eine gute Platzierung. Trotzdem war die Teilnahme eine Herausforderung und brachte wertvolle Wettkampferfahrungen.

## Riegenmeisterschaft

Jeweils vor den Sommerferien halten wir Rückblick über das vergangene Trainingsjahr in Form einer Riegenmeisterschaft. Bewertet werden dabei Anwesenheit, Fortschritte, Erfolge an Wettkämpfen und Trainingseinsatz. Dabei durften sechs Turnerinnen ein Geschenk entgegennehmen. Im 1. Rang platzierte sich Petra Büchler. Auf Platz 2 kamen Selina Kohler, die wir leider verabschieden mussten, und Jasmine Streule. Im 3. Rang wurden zwei ganz junge Turnerinnen rangiert, Katrin Würmli und Simona Hohl, welche ein Zebra-Maskottchen als Anhänger erhielten. Das grosse Zebra mit TVT-Shirt kommt an jeden Wettkampf mit und soll der Riege Glück bringen. Alle Mädchen erhielten ein kleines Geschenk und auch den Leiterinnen wurde mit einem kleinen Präsent für ihre grosse Arbeit gedankt. Ein grosses Dankeschön vor allem an Svetlana Kaiser, die seit einem Jahr mit sehr viel Engagement als Leiterin in unserer Riege tätig ist.

## Silbermedaille an der Kantonalmesterschaft in Speicher

Mit sehr guten Resultaten konnte die Getu Teufen in Speicher aufwarten. Hier starteten alle Mädchen und einige bewiesen, dass sie in der längeren Wettkampfpause grosse

Fortschritte erzielt hatten. Leider reichte es noch nicht aufs Podest, aber für den 4. Rang für Simona Hohl und Linda Inauen. Ramona Hohl turnte sehr schön und kam auf den 6. Platz ebenfalls mit einer Auszeichnung. Roberta Inauen, Marion Mantel und Rilana Höhener verpassten knapp die Auszeichnung. Die Kategorie 2 zeigte weniger Konstanz, Fabienne Wild verpasste die Auszeichnung auf dem 14. Rang um einen Platz.

Mit drei Noten über 9.0 überraschte Jasmine Streule. Sie gewann die Silbermedaille im K3! Sehr gute 5. wurde Milena Wild. Petra Büchler erhielt für ihre tolle Reckübung eine Höchstnote von 9.50 und erreichte den 9. Rang zusammen mit Aline Margreiter. Beide erhielten eine Auszeichnung. Trotz grossem Trainingseinsatz reichte es Vanja Schoch nicht für die gewünschte Platzierung.

Wiederum bewiesen Karin Inauen und Raphaella Bötschi im K5 ihr Können. Auf dem 6./8. Rang erhielten beide eine Auszeichnung. Sofort wurde gerechnet, um festzustellen, ob es für die SM wohl reichen wird?

## Elternabend

Am 12. September folgten erfreulicherweise fast alle Eltern einer Einladung zum Elternabend und zeigten somit Interesse am Hobby ihrer Töchter. Mit den neuen Trainingsgruppen ergeben sich drei fixe Trainings pro Woche. Wir hoffen, trotz Hallenproblemen diese drei Trainings weiterführen zu können. Zur Entlastung der Hauptleiterin

wurden für verschiedene Jobs HelferInnen gesucht. Die Wertungsrichter-Ausbildung wird Svetlana Kaiser in Angriff nehmen. Als zusätzliche Leiterinnen für die Gruppe 1 und 2 stellten sich Angela Höhener und (nach ihrem nächsten grossen Wettkampf) Sandra Graf zur Verfügung. Die Betreuung unseres Teils der TVT-Homepage wird Renée Hohl übernehmen. Leider konnte sich niemand dafür begeistern, Zeitungsartikel zu verfassen, um die Rehetobler Dauer-Präsenz um eine Getu Teufen-Berichterstattung zu erweitern. Als Anstösser an den Schaukelringen für die grossen Mädchen meldete sich spontan Martin Graf. Und die Küchencrew fürs Nachwuchslager im Herbst 04 ist auch schon komplett mit Doris Preisig, Claudia Würmli und Teresa Pellegatta. Euch allen ein herzliches Dankeschön für eure Unterstützung!

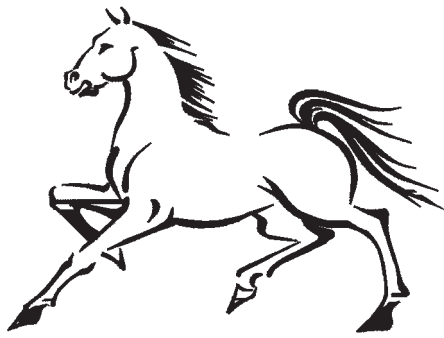
## SM – Qualifikation

Inzwischen wurde die Auswertung durch den ATV vorgenommen und die Appenzeller Gruppe wird wie folgt am Mannschaftswettkampf vom 1./2. November in Uzwil SG starten: Aline Eisenhut (Rehetobel), Raphaella Bötschi und Karin Inauen (Teufen), Tamara Zürcher (Rehetobel) und Karin Tanner (Schönengrund /Wald). Wir freuen riesig!!

Monika Hess



Alle Siegerinnen der Riegenmeisterschaft



# Willkomm im Rössli z'Tüüfe

Helena Krüsi-Schweizer, Bühlerstrasse 667, Telefon 071 333 19 44

*Neu hemer ab Oktober  
am Samstag bis em föfi offä.*

Mer sönd Mäntig bis Frytig vom Morge em halbi nüüni bis Mitternacht för Sie da!  
Am Samstag bisam föfi on am Sonntag hämmer zue!

Teppiche  
Parkett  
Laminat  
PVC-Beläge

enzler

bodenbeläge

A. Enzler - Unterrain 22 - 9053 Teufen  
Fon/Fax 071 333 22 76 - Mobile 079 632 15 36

Gratis in die 300 schönsten  
Museen der Schweiz.



Wir machen den Weg frei

Mit Ihrer persönlichen ec/Maestro-Karte, MasterCard/EUROCARD oder VISA Card von Raiffeisen stehen Ihnen die Tore zu den 300 schönsten Museen der Schweiz gratis offen. Wenn Sie eine dieser Karten besitzen, gelangen nicht nur Sie sondern auch bis zu 5 Kinder gratis in die dem Schweizer Museumspass angeschlossenen Museen.



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

**RAIFFEISEN**

**Typografie. Gestaltung. Texte.  
Schriftsatz. Logos. Layouts.  
Digitale Fotografie.  
Bildbearbeitung. Bildscans.  
Arbeitsvorbereitungen für  
Drucksachen aller Arten.**

Mit  Rat  
und  Tat...

...steht Ihnen zur Verfügung:

**Hans Sonderegger**

Gestaltungs- und Grafik-Studio

Unterrain 19, 9053 Teufen

Telefon 071 333 25 73, Fax 071 333 25 03

E-Mail: [hsonderegger\\_grafik@bluemail.ch](mailto:hsonderegger_grafik@bluemail.ch)

Es war am 14. August 2003...



Komm rauf, kannst runterschauen



**sântis**  
der berg



**Sântis-Schwebebahn AG  
Hotel und Gastronomie**

CH-9107 Schwägalp

T +41 (0)71 365 65 65

F +41 (0)71 365 65 66

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

[kontakt@saentisbahn.ch](mailto:kontakt@saentisbahn.ch)

Automatischer Auskunftsdienst

Telefon +41 (0)71 365 66 66