

## Das lesen Sie in dieser Ausgabe:

Leiterweekend in der Westschweiz

Jahrmarkt in Heiden

Chlausschwimmen

Training mit FC Heiden

Chlaushöck

Kinoabend der Montagsgruppe

52. Mitgliederversammlung

BLS-AED-SRC Refresher-Kurs

# SPORT

Mitteilungsblatt des  
PluSport Appenzeller Vorderland

1/2024 [www.plusport-vorderland.ch](http://www.plusport-vorderland.ch)

## Leiterweekend



**Alle zwei Jahre gönnen sich die Leiterinnen und Leiter unseres PluSport-Clubs zusammen mit dem Vorstand ein gemeinsames Wochenende. An diesen Ausflügen steht das gesellige Zusammensein im Vordergrund.**

**Hier der Bericht von Anja Lutz.**

Am letzten Samstag des Septembers im vergangenen Jahr ver-  
reisten wir mit der Bahn nach Laupen im Westen von Bern. Dort

stieg die Reisegesellschaft auf Schienenvelos um. Mit unserem fleissigen Strampeln verdienten wir uns nicht nur den Z'Mittag, sondern konnten auch die Berner Landschaft geniessen.

Nach dem feinen Spagetti-  
tausch trafen wir uns zum  
Hornussen. Das ist eine Berner Sportart. Dabei gilt es, den «Nouss» (eine Art Ball) zu



Volle Konzentration und totaler Einsatz beim Hornussen.

treffen – also von der Rampe wegzuschiessen. Eine Mannschaft schlägt ab, die andere Mannschaft steht im Feld und muss Bälle mit grossen Brettern abtun (abfangen). Damit erzielen sie Punkte. Siegerteam wird, wer mehr Punkt von Abschlag und abgetanen Bällen macht. So teilten wir uns in zwei Teams auf und spielten gegeneinander. Es war eine spassige und zugleich sportliche Herausforderung, die wir aber erfolgreich meisterten.

Mit dem Schienenvelo fuhren wir zurück, um im Schloss Laupen zu übernachten. Dort mussten einige von uns in einer Gefängniszelle schlafen...

Am Sonntag ging es über Murten und Neuenburg mit Schiff und Bahn wieder in die Ostschweiz zurück.

*Das gelungene Wochenende wird uns noch lange in Erinnerung bleiben.*

Freitag, 13. Oktober

# Jahrmarkt in Heiden

Ein weiteres Mal hat unser Verein zusammen mit dem FC Heiden die Beiz am Heidler Jahrmarkt erfolgreich geführt.



Das Aufstellen des Festzeltes am Vorabend des Jahrmarkts gestaltete sich dank der vielen helfenden Hände von FC und PluSport als zügige Operation.

Mit dem eingespielten Team am Schanktisch mit Essenausgabe, an der Kasse, am Tortenbuffet und im Service wurde die Arbeit mit viel Freude angegangen. Das wirkt sich auch auf die Konsumfreude unserer Gäste stets positiv aus. Gute Laune ist ansteckend!

G'hackets und Hörnli und die Hot-Dogs wurden dieses Jahr von der Metzgerei Bärli geliefert – offensichtlich haben

sie geschmeckt. Die Getränke und die Tische und Bänke bringt jeweils die Weinhandlung Sonderegger. Stets zuverlässig und rechtzeitig.

Weil die anwesenden Personen aus unserem Club wacker streng arbeiten mussten, war es in diesem Jahr nicht möglich, auch noch Fotos von der Jahrmarkts-Beiz zu machen. Darum hier ein Bild aus dem Vorjahr. Es beweist: bei aller Arbeit – ein auflockerndes Spässchen am Schanktisch liegt immer drin.

*Der Vorstand dankt allen ganz herzlich, die zu diesem Erfolg beigetragen haben.*



**FC**  
1946 **Heiden**



## Erfolgreiche Schwimmgruppe Chlausschwimmen

Auch der zweite Schwimmwettbewerb im Jahr war für unsere Schwimmerinnen und Schwimmer ein Erfolg. Am Sonntag, 26. November fand das Chlausschwimmen statt, organisiert vom Schwimmclub Gais im Hallenbad der Klinik. Hier die Resultate unserer erfolgreichen Mitglieder:

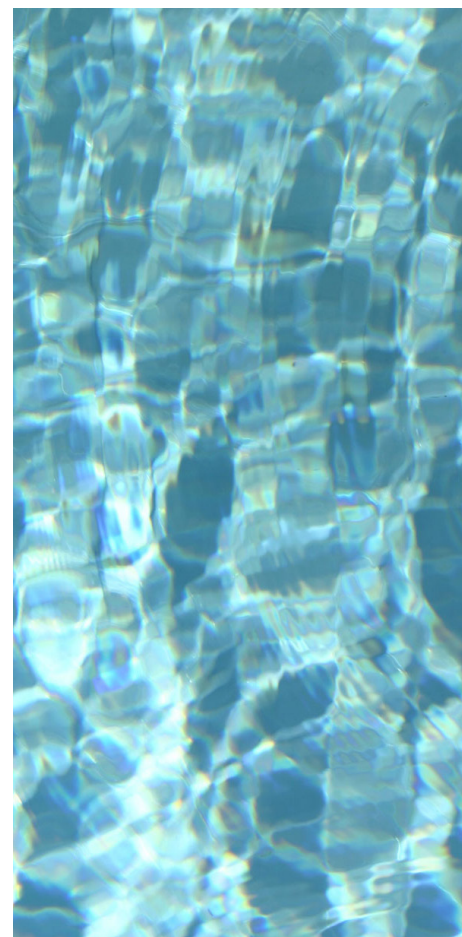
### Differenzschwimmen Damen

3. Rang: Carla Friedli  
6. – 8. Rang: Jolanda Durrer, Sandra Bischof und Andrea Fitze.

### Differenzschwimmen Herren

2. Rang: Kevin Koller  
5. Rang: Matthias Frischknecht

*Herzliche Gratulation zu diesen Erfolgen und besten Dank für die Organisation des Wettkampfs.*



Training mit dem FC Heiden

# Hand in Hand die Aufgaben gelöst



**Mehr als sechzig unterschiedliche Sportlerinnen und Sportler treffen sich einmal im Jahr in Heiden zu einer gemeinsamen – und speziellen Turnstunde.**

Nach einem mehrjährigen Unterbruch haben die Vorderländer Plusportlerinnen und -sportler die zweite Mannschaft des FC Heiden zu einem gemeinsamen sportlichen Treffen eingeladen. Die Turnstunde startete mit einem Einwärmen zur fetzigen Musik. Da wurden nicht nur die Muskeln aufgewärmt, sondern bereits auch Kontakte geknüpft. Bei den Teilnehmenden beider Vereine merkte man sofort, dass man sich auf die Turnstunde freute.

Unverkrampt und teilweise wortwörtlich Hand in Hand wurde ein Parcours mit sechs Posten in Angriff genommen. Wichtig war, dass bei jeder Gruppe zwei FCler dabei waren.



An jedem Posten war die Zielgenauigkeit die Herausforderung. Zum Beispiel Zielwurf mit dem Frisbee, Kegel treffen mittels Unihockey oder Stoffsäckli-Boggia. Wichtig war, dass alle mitmachen konnten und Erfolge feiern durften. Am hohen Lärmpegel merkte man, dass in der Halle eifrig gewetteifert und gegenseitig lautstark unterstützt wurde. Die Turnstunde endete mit einem Sitzball. Auch dort wurden viele teils sehr schlitzohrige Treffer erzielt und dabei viel gelacht.

Nach dem Turnen fand man sich zum geselligen Teil zusammen. Spieler des FC haben Würste gebraten und Getränke ausgeteilt.

Bereits abgemachte Sache ist, dass im kommenden Jahr die FCler eine Einladung machen werden. Ganz nach dem Vorderländer Plusport Motto «mitenand goht's besser». *Die gemeinsame Turnstunde machte allen Beteiligten grossen Spass.*



Der jährliche Besuch von Chlaus und Schmutzli und eine Ehrung unserer langjährigen Leiter Aschi und Albert

# Chlaushöck



Wie jedes Jahr ging am Vorabend zum ersten Advent der Chlaushöck über die Bühne. Draussen herrschte mit Schneegestöber tiefer Winter, drinnen entspannte Gemütlichkeit – offenbar waren dieses Jahr alle immer ganz brav und konnten darum dem Besuch von Chlaus und Schmutzli ganz gelassen entgegen sehen. Es wurde viel beredet, gelacht und natürlich auch getrunken und gegessen. Das feine Essen kam vom Restaurant Säntis, Obereggen und hat ganz offensichtlich allen geschmeckt. Serviert haben einmal mehr die Frauen vom TV Obereggen. Für die Musik sorgte DJ Hans und immer wieder wurde auch getanzt.



Der Höhepunkt des Abends war der Besuch von Chlaus und Schmutzli, die mit ihren reichhaltiger Chlaussäckli der fröhlichen Runde viel Freude bereiteten.

Am selben Abend – bei intensivem Schneetreiben – wurde in Heiden der ‚Prix Heiden‘ verliehen. Zwei Personen haben die Ehrenauszeichnung erhalten. Beide sind uns allen bekannt, sie haben unseren Club während drei Jahrzehnten geprägt: Aschi Städler und Albert Ebner.



Die 52. Mitgliederversammlung in der Linde Heiden mit Ehrungen und Bettina Schefer als neues Vorstandsmitglied

## Viel Einsatzfreude in unserem Club



**Präsident Hannes Friedli gratulierte 9 Sportlerinnen und Sportler sowie 2 Leiterinnen für insgesamt 240 Jahre Treue zu PluSport Appenzeller Vorderland. Ausserdem wurde der Vorstand um Bettina Schefer erweitert.**

Nach der Begrüssung im Hotel Linde in Heiden gedachten die Versammelten an der Mitgliederversammlung der PluSport Sektion Appenzeller Vorderland der Verstorbenen Hanspeter Trümpler und Margrith Waller. Präsident Hannes Friedli blickte danach auf mitreissende Turn- und Schwimmstunden zurück. Daneben waren das Turnen mit der Männerriege Obereg, Spiel ohne Grenzen in Gonten, die Fahrt ins Blaue, der PluSport-Tag Magglingen, die Velotour,



der Besuch auf dem Hof Bensol in Obereg, das Training mit dem FC Heiden und die Jahrmarkt-Beiz in Heiden weitere Höhepunkte.

### Höhepunkt auf Höhepunkt

Auch dazu gehörten das Chlausschwimmen Gais und der Chlaushöck in Wald sowie das Leiterweekend im Bernbiet. Ausserordentlich war die Feier im Kursaal Heiden anlässlich der Wahl des PluSport Appenzeller Vorderland Präsidenten Hannes Friedli zum Kantonsratspräsidenten von Appenzell Ausserrhoden. Auch das begonnene Vereinsjahr wartet mit Spezialanlässen auf. Sie können auch infolge der sehr guten Verankerung in der Region



Die Geehrten von l. n. r.: Leo Sagurna (40) Claudia Niederer, Leiterin Schwimmen (35), Reto Menzi (15), Tabea Lutz (15), Livio Graber (15), Benjamin Graber (10) und Raffaella Massimiano (15). Es fehlen: Angela Böhler (30) und Marie-Therese Zürcher (30), Markus Reifler (25), Chetti Zucca (10).

finanziert werden. Somit kann der Jahresbeitrag weiterhin auf 80 Franken belassen werden.

### Ehrungen für lange Treue

Immer wieder eine schöne Tätigkeit ist das Ehren von langjährigen Mitgliedern. Für 10 Jahre Mitgliedschaft erhielten Chetti Zucca und Benjamin Graber, für 15 Jahre Tabea Lutz, Raffaella Massimiano, Reto Menzi und Livio Graber ein Geschenk. Ein Vierteljahrhundert turnt Markus Reifler bei PluSport Vorderland. Seit 30 Jahren turnt Marie-Therese Zürcher in Heiden. Ebenfalls drei Jahrzehnte setzt sich Turnleiterin Angela Böhler für den Verein ein. Als junges Mitglied gehörte sie zum Leiterteam der Jugendgruppe, dann leistete die Häädlerin jahrelang Vorstandarbeit und führte die Technische Kommission. Geblieben ist sie bis heute eine der Leiterinnen der Montagsgruppe.

### 35 und 40 Jahre im Verein

Seit 35 Jahren ist die Walzenhauserin Claudia Niederer bei PluSport Vorderland aktiv. Im Vorstand setzte sie sich als Ak-

tuarin ein. Jahrelang leitete sie Turnstunden am Montag und Schwimmstunden. Heute ist sie für den Schwimmbetrieb zuständig. Seit gar 4 Jahrzehnten turnt und schwimmt Leo Sagurna im Vorderländer Verein mit. Der in Walzenhausen aufgewachsene Sportler lernte im Verein auch seine Lebenspartnerin Silvia Huck kennen.

### Vorstand vergrössert

Für ein weiteres Jahr gehören Hannes Friedli, Präsident, Claudia Klee, Vizepräsidentin, Hans Lutz, Kassier, Ronny Solenthaler, Aktuar, Marco Jezzi, Mittwochsgruppe, und Anja Lutz, Technische Leiterin, zum Vorstand. Neu gewählt wurde Bettina Schefer. Revisorinnen sind Romana Tresp und Petra Niederer.



Die Leiterinnen und Leiter beschäftigten sich mit der Frage ‚Was tun im Fall der Fälle‘:

# Erfolgreicher Refresher Kurs

Am letzten Samstag des Februars absolvierten zehn verantwortungsbewusste Personen aus der sportlichen Leitung des Plusport Appenzeller Vorderland erfolgreich den BLS-AED-SRC beim Samariterverein Lutzenberg-Wienacht.

In Fallbeispielen wurden wir gefordert durch richtiges Handeln und Selbstreflexion. Dadurch konnten wir unsere Kennt-

nisse erweitern, um in einer Notfallsituation während unserer Turnstunden und Anlässe vorbereitet zu sein. Es war ein lehrreicher und spannender Nachmittag.

*Der Vorstand dankt den Leiterinnen und Leitern ganz herzlich, dass sie sich im wichtigen Bereich gesundheitlicher Notfall in ihrer Freizeit auf den neuesten Wissensstand gebracht haben.*



Das vorhandene Wissen wurde sowohl in Theorie als auch in handfester Praxis grundlegend aufgefrischt



# Hier sind wir dabei:

**Dienstag, 21. Mai 2024**

Gemeinsames Turnen mit der Männerriege Oberegg (Montagsgruppe)

**Samstag, 25. Mai 2024**

Delegiertenversammlung PluSport Schweiz, Frauenfeld

**Sonntag, 9. Juni 2024**

Spiel ohne Grenzen, Gonten

**Samstag, 15. Juni 2024**

23. Gaiser Wassermeeing, Gais

**Mittwoch, 3. Juli 2024**

Fahrt ins Blaue, Mittwochsgruppe

**Samstag–Sonntag, 6./7. Juli 2024**

Plusport-Tag, Magglingen

**Samstag–Sonntag, 17.–18. August 2024**

Velotour

**Montag, 26. August 2024**

Besuch bei der Familie Durrer (Montagsgruppe)

**Sonntag, 22. September 2024**

Fahrt ins Blaue

**Freitag, 11. Oktober 2024**

Jahrmarkt Heiden

**Montag, 25. Mai oder 24. Juni 2024**

Training mit FC Heiden (Montagsgruppe)

**Sonntag, 24. November 2024**

Chlausschwimmen, Gais

**Samstag, 30. November 2023**

Delegiertenversammlung ATV

**Samstag, 30. November 2024**

Chlaushöck, Vereinssaal Oberegg

**Montag, 9. Dezember 2024**

Kinoabend, Kino Rosental, Heiden (Montagsgruppe)

**Samstag, 8. Februar 2025**

53. Mitgliederversammlung 2025, Hohe Lust, Lutzenberg

## Impressum «Sport»

Redaktion und Gestaltung Hannes Friedli, Heiden  
 Versand Claudia Klee, Oberegg  
 Druck Walz Druck, Walzenhausen  
 Auflage 1 250 Exemplare

## Spenden-Konto

Postfinance 90-146 908-5  
 IBAN CH15 0900 0000 9014 6908 5



## Montagsgruppe

Wir turnen jeweils Montags 18.45–20.15 Uhr in den Turnhallen Gerbe und Asyl in Heiden.

Auskunft gibt: Annelies Lutz, Sägewiesstr. 11, 9410 Heiden  
 Telefon: 071 891 40 84 | E-Mail: a.lutz-eugster@bluewin.ch



## Mittwochsgruppe

Wir turnen mittwochs, 14.00–15.30 Uhr in der Turnhalle Gerbe in Heiden.

Auskunft gibt: Marco Iezzi,  
 Telefon: 079 914 37 43 | Mail: marco.iezzi@bluewin.ch

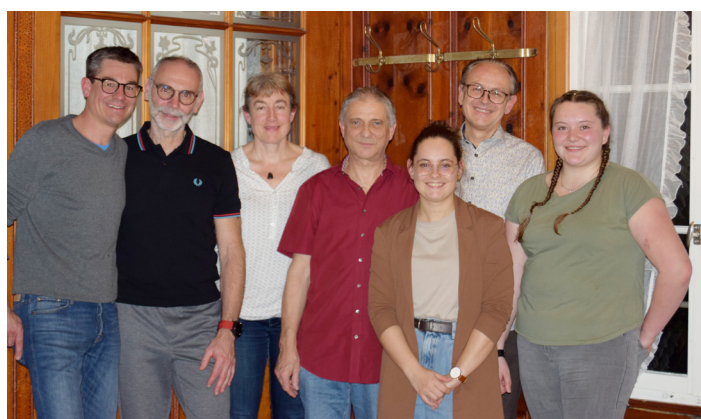
## Schwimmgruppe

jede 2. Woche von 19.00–20.00 Uhr im Appenzeller Heilbad Unterrechstein, Grub

## Sport für Kinder (siehe Foto)

Für Kinder im Alter von 5–18 Jahren.

Wir turnen jeweils Montags 18.45–20.15 Uhr in Heiden.



## Vorstand des PluSport Appenzeller Vorderland

Ronny Solenthaler, Aktuar  
 Marco Iezzi, Mittwochsgruppe  
 Claudia Klee, Vize-Präsidentin  
 Hans Lutz, Kassier  
 Anja Lutz, Präsidentin TK  
 Hannes Friedli, Präsident  
 Bettina Schefer, Kommunikation