

# TVNH – das Jahr 2018



21. Ausgabe, Januar 2019

## Editorial



### «Sport-verein-t»

Liebe Turnerin, lieber Turner

Wie schnell die Zeit vergeht, zeigt sich immer dann besonders deutlich, wenn Arbeiten anstehen, die periodisch zu erledigen sind. So galt es im Frühling, sich zu überlegen, ob der TVNH das Gütesiegel «Sport-verein-t» erneut beantragen soll, das wir im 2016 erlangt hatten, und das im Oktober 2018 auslief. Der administrative Aufwand für dessen Erlangung ist nicht zu unterschätzen. Da jedoch der immaterielle Lohn, der mit dem Gütesiegel einhergeht, auch nicht zu unterschätzen ist, entschieden wir uns, es erneut zu versuchen.

Wir freuen uns deshalb sehr, dass die IG St. Galler Sportverbände unserem Verein am 4. Dezember 2018 mitteilte, dass sie die Geltungsdauer des Labels «Sport-verein-t» bis 22. November 2021 verlängert hat. Damit belohnt die IG den TVNH, der sich durch hohes Verantwortungsbewusstsein gegenüber seiner Organisation und der Bevölkerung zeigt. Sie anerkennt und honoriert das überdurchschnittliche Engagement mit einem Bonus bei der Behandlung von «Sport-Toto»-Beitragsgesuchen.

Natürlich ruhen wir uns nicht auf den erreichten Lorbeeren aus. Wir versuchen uns zu entwickeln, um den Zielsetzungen von Sport-verein-t mit den Kernthemen Organisation, Ehrenamt, Integration, Gewalt-, Konflikt-, Suchtprävention und Solidarität nachzuleben. Vieles, was von einem Label-Verein erwartet wird, ist im TVNH schon längst Standard. Nichts desto trotz sind da und dort noch Verbesserungen oder Vereinfachungen im alltäglichen Vereins-Geschäft möglich. Beispielsweise mit dem Erstellen von Checklisten, damit z.B. die Übergabe einer Funktion an eine nachfolgende Person problemlos wird.

Wir arbeiten daran und planen in diesem Jahr wieder eine Klausur-Sitzung. Unter anderem stellen wir uns folgenden Fragen: Wie bringen wir unseren Verein weiter? Wie gewinnen wir neue Mitglieder? Wie können wir in unserem Turnverein mehr Verbindlichkeit erreichen?



### Der Turnverein kann's!

«Nur Gewinner beim Monopoly» schrieb Ernst Inauen. Es freut mich sehr, dass die Sicht von aussen diesen Eindruck vermittelte.

Ich blicke mit grosser Freude und auch Stolz auf

Die Einladung zur 12. ordentlichen Hauptversammlung findest du auf Seite 3 dieses Heftes.



# Einladung zur ordentlichen 12. Hauptversammlung

Geschätzte Turnerinnen und Turner

Die Hauptversammlung des TVNH findet am

**Freitag, 15. Februar 2019, 19.30 Uhr**

im Landgasthof Adler, Zuckenriet statt.

## Programm

19.30 Uhr Türöffnung

20.00 Uhr Nachtessen, anschliessend ordentliche Hauptversammlung und Dessert

## Traktanden

1. Begrüssung
2. Feststellung der Präsenz
3. Wahl der Stimmzähler
4. Genehmigung des Protokolls der Hauptversammlung vom 16. Februar 2018
5. Jahresbericht der Präsidentin
6. Rechnungsablage, Bericht der Revisoren
7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
8. Vorlage des Budgets 2019
9. Wahlen
10. Ehrungen
11. Jahresprogramm 2019
12. Sport-verein-t
13. Allgemeine Umfrage

Das Protokoll der 11. Hauptversammlung vom 16. Februar 2018 und die Jahresrechnung liegen ab 19.00 Uhr zur Einsichtnahme auf.

Die Teilnahme an der Hauptversammlung ist für jedes Vereinsmitglied obligatorisch. **Abmeldungen** sind **bis Freitag 8. Februar 2019** an die Präsidentin Ursula Künzle, Scholtinoss 16, 9527 Niederhelfenschwil, Telefon 071 947 10 17, E-Mail [ursula.kuenzle@tvnh.ch](mailto:ursula.kuenzle@tvnh.ch), zu richten.

**Vereinsaustritte** und **Anträge** sind **bis Mittwoch 30. Januar 2019** der Präsidentin Ursula Künzle schriftlich mitzuteilen.

Der Vorstand

unsere Turnshow 2018 zurück. Der Saal war beide Male voll. Den Gästen hat das Programm gefallen. Die Darbietungen waren auch dieses Mal sehr vielseitig, fantasievoll und vermittelten einen Eindruck, wie im Turnverein Niederhelfenschwil geturnt wird. Das Programm war insgesamt sehr unterhaltsam. Mir wurde gesagt: «Ich freute mich ebenso sehr auf die turnerischen Darbietungen wie auf die Sketche.» Ein schöneres Kompliment für eine Turnshow gibt es für mich nicht!

Und dass auch rund um die Show – vom Einrichten, über den Verkehr, den Service und die Küche bis zum Aufräumen – alles tipptopp geklappt hat, durften wir einmal mehr erfahren. Ihr alle seid zur abgemachten Zeit zum Einsatz erschienen und gabt Euer Bestes. Dass Ihr dabei auch noch Freude hattet, ist auf den tollen Fotos von David Bärlocher sichtbar.

### **Mixed-Akro TSV Häggenschwil / TV Niederhelfenschwil**

Die Zusammenarbeit der Mitglieder aus beiden Vereinen und der gemeinsame Auftritt an der Turnshow war mehr als nur prima Werbung für das Sportfest 2019. Die vielen Trainings zeigten unseren jungen Leuten auf, was in ihnen steckt, sie weckten den Ehrgeiz, mehr zu erreichen. Und es entstand ein Band der Freundschaft, das noch länger wird. Denn bereits steht der Plan, am Sportfest 2019 selber, am Freitagabend, 7. Juni, anlässlich der Startschuss-Party in Häggenschwil nochmals aufzutreten. Hierfür werden wiederum etliche Trainings nötig sein, denn es wird ein neues Programm sein. Schon jetzt viel Spass: beim Trainieren, beim Aufführen oder auch beim Zusehen.

Ursula Künzle

## **Inhalt**

Editorial	1
Einladung zur ordentlichen	3
12. Hauptversammlung	3
Inhalt	4
Redaktion	4
Riegenberichte Jugendsport	5
Jahresrückblick J&S-Riege	5
Riegenberichte Erwachsenensport	7
Aktivriege	7
Aerobic	9
Freitagsfussballer	10
Netzbball	10
Fit + Fun Riege	11
Männerriege	13
Fit + Fun Frauen	14
GymFit Frauen	16
Männerfitness ab 60	18
Akro-Riege	19
Provisorisches Jahresprogramm 2019	21
Sportfest Luzerner Hinterland	22

## **Redaktion**

Marcel Allenspach  
Waldeggstrasse 1  
9244 Niederuzwil  
allenspachmarcel@msn.com

# Riegenberichte

## Jugendsport

### Jahresrückblick J&S-Riege

Acht Jungs und vier Mädels besuchten bis im Sommer 2018 die J&S Riege. Mit Start vom neuen Schuljahr im August hat sich die Teilnehmerzahl aufgrund der Abgänge der 3. Oberstüfler etwas verringert: zurzeit sind es sechs Jungs und vier Mädels.

Für mich als Leiterin ist es wegen der tieferen Teilnehmerzahl nicht immer einfach, eine abwechslungsreiche JUGI-Lektion zu planen. Mir ist es wichtig, die Ideen der Teenies zu integrieren und sie um ihre Vorschläge zu bitten, wie sie sich gerne sportlich betätigen wollen. Die JUGI-Lektion soll einfach Spass machen und körperlich auch etwas fordern.

Immer gerne nehmen vorallem die Jungs an Wettkämpfen teil: sei es im Januar am vereins-eigenen Unihockeyturnier, am UBS KIDS CUP TEAM (Winter) oder Einzelwettkampf (Früh-sommer). Am Jugitag vom 9. Juni 2018 startete fast die komplette Riege mit zehn Kindern!



Neun Kinder konnten sich mit guten Plätzen im Einzel- bzw. Gruppenwettkampf für den JUGI-Final qualifizieren. Im Gruppenwettkampf, der Pendelstafette, flogen die flinken Buben dem Ziel entgegen und erreichten dieses mehr als 3 Sekunden Vorsprung vor ihrem direkten Gegner und 2. Platzierten, den Fortiboy's. Von den insgesamt 10 J&S-Teilnehmern haben 6 Kinder einen Podestplatz erreicht: als Leiterin bin ich über die hervorragenden Leistungen der Kids fast vor Stolz geplatzt! Nicht, dass ich am Erfolg beteiligt gewesen wäre; den haben sie sich ganz alleine zuzuschreiben! BRAVO!

Der JUGI-Final in Jonschwil Ende August war leider nicht mehr gleich erfolgreich. Obwohl sich die jungen Sportler punktemässig gegenüber der Ausscheidung in Andwil verbessert haben, war die Konkurrenz einfach zu stark und nur gerade Michel Fürer durfte mit dem 2. Platz das Podest besteigen. Die Pendelstafette war erfolgreich, obwohl der schnellste Läufer der ganzen JUGI krankheitshalber gefehlt hat. Mit dem 2. Platz liessen sie wieder die Fortiboy's hinter sich und liefen eine noch schnellere Zeit als in Andwil!

Der letzte Wettkampf im Jahr 2018 fand bereits am 1. September in Lenggenwil statt. Die ortsansässige Jungwacht organisierte zum 40 Jahr Jubiläum den «Xtreme Run»; einen Hindernislauf durch das Dorf und dessen Umgebung. Kinder bis Jahrgang 2003 liefen je 2 Runden zu je 1.5 km. Nach einer wochenlangen Schönwetterperiode regnete es genau an die-



sem Wettkampftag aus allen Kübeln! Die Temperaturen sanken und der Lauf in Regen und Kälte war alles andere als ein Zuckerschlecken. Doch die 5 Teilnehmer liessen sich davon nicht beirren und zogen das Rennen tapfer durch. Die beiden Mädels liessen sich das Schlammbad nicht nehmen und sorgten beim Publikum für Erheiterung! Dass es keinem J&S-Kind fürs Podest reichte, war für uns ok. Hier hat eindeutig der Spass am Mitmachen im Vordergrund gestanden!

Weitere Highlights im J&S-Jahr waren der Ausflug im Februar in den Trampolinpark nach Ror-



schach oder, ein absolutes Novum, die Übernachtung von Ende April in der Turnhalle! Übernachtung; jawohl. Nur von Schlafen war natürlich nicht die Rede.

Der Spass begann am Samstag, 28. April um 17.00 Uhr. Die Kinder mussten sich am Programm beteiligen und vorbereiten. Mit einer kleinen Velotour in der Gegend startete der sportliche Abend. Wieder zurück bei der Sproochbrugg kam das Velo gleich weiter zum Einsatz; Geschicklichkeitsübungen mit dem Drahtesel waren gefragt und einige Spiele sorgten für Abwechslung. Nachdem um 19.00 Uhr allen der Magen knurrte, machten wir eine sportliche Pause für den Znacht. Die Meterbrote vom örtlichen Bäcker waren sehr lecker und schnell verputzt.



In der Halle ging es weiter mit verschiedenen Völkerballspielen, mit Döflfen (einem Kämpflienspiel auf 4 grossen Matten), Pantherball, Burgenvölk und Parcour. Um 24 Uhr läutete ich die Nachtruhe ein. Alle Kids machten es sich zusammen im Geräteraum bequem; für mich haben sie eine grosse Matte in einer Ecke der Turnhalle bereitgelegt 😊, wo ich zwar keinen Schlaf, aber wenigstens etwas Ruhe fand! Die J&Sler waren die ganze Nacht am Lachen und am Schwatzen; eine kunterbunte Truppe, die sich hervorragend verstand! Am Morgen um 8.00 Uhr war Tagwache; natürlich wären nun

einige Kids fast eingeschlafen. Nach dem Zmorgen waren zwar alle gestärkt, aber an viel Sport war trotzdem nicht mehr zu denken. Zu müde waren die Kinder, sodass wir uns um 10.00 Uhr voneinander verabschiedet haben. Ein unvergessliches Erlebnis!

Am 26. Juni gingen wir zusammen ins Freibad Uzwil. Wegen niedrigen Temperaturen hatten wir das Bad für uns fast alleine. Die Kinder liessen sich vom kalten Wasser nicht beirren und verbrachten einen gemütlichen Abend im Bad. Zum Nacht habe ich Savelats, Käse und Gemüse geschnitten, welches ratz fatz weg war.



Im neuen Schuljahr begannen wir bald mit dem Üben für die Turnshow, welche uns über Wochen beschäftigt hat. Verstärkt hat mich im Leiten Sascha Spörri, welcher den Jungs vor allem bei den Sprüngen auf dem Trampolin viele Inputs geben konnte. Auch bei den Spielen war er gerne bereit auszuhelfen, wenn uns wieder mal ein Mitspieler fehlte. Vielen lieben Dank Sascha für Deine Unterstützung!

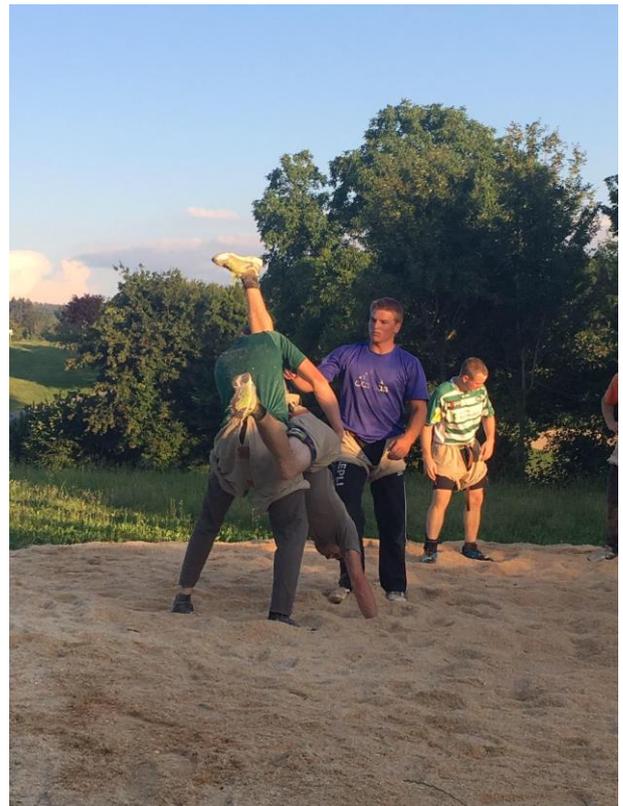
Nach der Aufführung konnten wir uns endlich wieder den Spielen widmen. Leider waren wir aber etwas weniger Kinder, sodass wir bei den jüngeren Turnern einen Aufruf starteten, der auch erfolgreich verlief. Zwei Jungs und ein Mädels haben bei uns reingeschnuppert, sodass uns jetzt wieder alle Spiel-Möglichkeiten offenstehen.

Monique Näf-Huber

## Riegenberichte Erwachsenensport

### Aktivriege

Unser diesjähriges Vereinsjahr brachte uns neben unseren wöchentlichen Trainings (ja, die Aktivriege kennt das Wort Ferien nicht) diverse Höhepunkte.



Schwingtraining in Waldkirch



Minigolf beim Freihof in Gossau



Turnfest im Luzerner Hinterland

Unser Hoffnungsträger Sascha Spörri konnte auch dieses Jahr seine Stärken am Turnfest im Luzerner Hinterland zeigen. Er konnte sich auf dem 5. Rang platzieren und verfehlte um lediglich 7 Punkte das Podest. Auch die anderen Mitglieder unserer Aktivriege konnten die Erfahrungen aus den harten Trainings auf dem Wettkampffeld umsetzen. Nach dem Wettkampf gönnten wir uns ein Gläschen Wein und schwangen das Tanzbein auf den Bänken. Wir freuen uns jetzt schon wie verrückt auf das kommende Turnfest in Häggenschwil.



Gruppenfoto Turnerreise nach Unbekannt

Im August stand unsere Turnerreise an. Wohin es gehen soll, war eine Überraschung. Trotz dieser Unsicherheit meldeten sich 19 lustige Turnerinnen und Turner für dieses Abenteuer an. Also standen wir am Samstagmorgen erwartungsvoll mit unseren Fahrrädern parat. Die Drohung, dass denjenigen mit einem Elektrofahrrad 10 Kilo Steine in den Rucksack gelegt werden, wurde schlussendlich doch nicht konsequent umgesetzt. Da kamen erste kleine

Zweifel an der Disziplin und Kompetenz unserer Reiseleiter Sascha, Marco und David auf. Wir machten uns auf den Weg nach Rickenbach ZH. Nach entspannten 55km und 4 Stunden auf unserem Zweirad kamen wir bei der Familie Strauss an. Wir erhielten eine sehr interessante Einführung in den Weinbau und konnten anschliessend verschiedene Weine degustieren. Weiter ging es mit unserer lustigen Fahrradtour zu unserer letzten Etappe des Tages – Frauenfeld. Einige merkten bereits deutliche Schmerzen im hinteren Gesässbereich. Trotz alledem, kamen wir nach einigen Kilometern bereits an unserer Schlafstätte an. Wir machten uns wieder frisch und hübsch (bei denjenigen, bei denen es nötig war) und genossen das Nachtessen im Edelrestaurant US-Mex. Nach dem Essen nahmen wir noch einen Schlummertrunk in einem nahegelegenen Irish Pub zu uns und liessen den Abend ausklingen. Am nächsten Morgen erwartete uns eine Stadtführung. In der Kirche kam plötzlich ein kleiner Wind auf, war das wirklich eines unserer Mitglieder? Wir werden es wohl nie erfahren. Nach der spannenden Führung schwangen wir uns nochmals auf unsere Sättel und fühlten erneut unsere geschundenen Gesässknochen. Aber wir wären keine Turner, wenn wir das nicht aushalten würden, weiter geht's! Das letzte Ziel dieses Tages war das Freibad in Schönenberg, wo wir uns eine Abkühlung gönnten. Nach dem letzten kleinen Aufstieg endete unsere zweitägige Entdeckungsreise nach über 100km durch das schöne Thurgau. Vielen Dank an die Organisatoren für dieses tolle Wochenende: Sascha Spörri, Marco Künzle und David Künzle.



Gruppenfoto Hochzeit Miriam & Adi

Im September feierte unser langjähriges Mitglied Miriam Kappeler ihre Hochzeit mit Adrian Braunwalder. Bei beneidenswertem, herrlichem Wetter durften wir Spalier vor der Kirche stehen und veranstalten am Apèro ein „Mini-Turnfest“. Dabei konnte Miriam von ihrer jahrelangen Erfahrung als Turnerin profitieren und zeigte ihrem frisch gebackenen Ehemann wie der Hase läuft. Als krönender Abschluss des Plausch-Wettkampfes trugen unsere Männer ihren Kanon vor, was bei den Gästen auf helle Begeisterung stiess. Miriam und Adrian: Wir wünschen euch nur das Beste für eure Ehe!

Ralf Kleger / Fabienne Hersche



Geschenkübergabe Hochzeit Miriam & Adi

## Aerobic

Mit dem evtl. einen oder anderen «Festtagskilo» zu viel startete unsere Riege im Januar umso motivierter ins neue Aerobicjahr. Nicht nur die drei Dörfer unserer Gemeinde, sondern auch neue Mitglieder aus Wuppenau durften wir im Mehrzweckgebäude begrüßen.

Unsere Leiterin Michaela Walter gestaltete die Aerobic Stunden stets abwechslungsreich. So durften wir einerseits im Stepaerobic die Tanzlust ausleben, aber auch das Krafttraining und stärkende Übungen fehlten nicht.

Im April besuchte uns eine Freundin von Michi um uns eine Schnupperstunde im DaFunc zu geben. Das schnelle Intervalltraining mit Ballet-Elementen hat uns Spass gemacht und kräftig ins Schwitzen gebracht!

Zur Unterstützung von Micheala waren wir schon seit Anfang Jahr auf der Suche nach einem Leiterspännli für sie. Mit Jaennine Jung haben wir im Frühsommer eine lässige zweite «Chefin» gefunden. Sie zeigte uns mit Freude das Programm FunTone, ein Workout welches effizient Figurstraffung und Kräftigung vereint. So konnten wir alle unsere Bikinifigur im heissen Sommer in der Badi ausführen ;o)

Nach den grossen Ferien begannen wir bereits mit dem Training für die Turnshow 2018. Unter dem Motto Monopoly in der Kategorie Arzt – und Spitalkosten stellte Michi eine tolle Choreo zusammen. Als Krankenschwestern tanzten wir über die Bühne und ein Teil unseres Teams



durfte als Patienten ihr Können auf dem Step zeigen. Die Unterhaltung war ein voller Erfolg und wir bekamen viele Komplimente. Zudem hat es unseren Kameradinnengeist mal wieder angefacht und uns zusammengeschweisst. Nach dem aufregenden Wochenende ging es bis Ende Jahr mit unserem üblichen Training weiter. Wir freuen uns auf ein sportliches 2019 mit allenfalls weiteren neuen Mitgliedern!

Sandra Hellmüller

### Freitagsfussballer

Das 51. Pfingstturnier ist bei besten Wetterverhältnissen durchgeführt worden. Die Spiele waren sehr engagiert und fair. Es gab auch ganz wenige Unfälle. Die Beteiligung von Schülermannschaften war etwas zurückgegangen, dafür hatte es mehr Plauschmannschaften. Wir hoffen, dass es wieder mehr Anmeldungen von Schülern geben wird.

Jürg Thalman hat das Turnier wieder hervorragend organisiert. Auch die Festwirtschaft von Fit & Fun ist wieder super gelaufen.

Wir konnten dieses Jahr viel im Freien Fussball spielen. Traditionsgemäss sind wir wieder in die Fasnacht nach Wil gefahren. Zusammen verbrachten wir einige lustige Stunden. Vor den Sommerferien genossen wir am Freitagabend am Bodensee in Altnau das obligate Nachtessen. Herzlichen Dank den Organisatoren und allen Helfern.

Hans Kleger



### Netzball

Im Winter begann unser Jahr mit dem Skiweekend. Einige Frauen taten sich mit den Fit und Fun Frauen zusammen und verbrachten in Obersaxen 2 Tage auf den Skis.

Im Frühjahr nahmen wir an der Rückrunde der Wintermeisterschaft teil. Da wir nicht mit einem Podestplatz gerechnet haben, gingen wir nach dem Duschen und einem gemütlichen Spaziergang in unseren Alltags-Kleidern an die Rangverkündigung. Doris wollte uns zwar noch überzeugen, dass wir die Trainerjacke mitnehmen sollen. Wir wurden doch tatsächlich Zweite und mussten ohne Trainerjacke aufs Podest. Ab sofort hören wir auf Doris. Nach einem Training durften wir unseren zweiten Platz zusammen mit unserem gewonnenen Lebkuchen bei Doris zu Hause feiern.



Als nächstes stand das Turnfest auf unserem Programm. Wie schon seit einigen Jahren nahmen wir mit zwei Mannschaften teil. Unser erstes Spiel begann um 7.00 in Willisau. Was für uns bedeutete, um 5.30 in Niederhelfenschwil abzufahren. Ein ganz herzliches Dankeschön an Ueli, der sich bereit erklärte uns um diese Tageszeit nach Willisau zu fahren. Es war ein sehr schönes Turnier mit etwas mehr Turnierglück für Niederhelfenschwil 2. Sie durften sich über

den sehr guten 4. Rang freuen. Niederhelfenschwil 1 klassierte sich im Mittelfeld auf dem 18. Rang.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen und dem Anstossen auf unsere Leistungen ging der Tag gesellig weiter. Jeannette hatte die gute Idee, dass wir in dem Fabrikladen der Willisauer vorbeischaun könnten. Es gab feine Guezli zu probieren und mit vielen Willisauerringli im Gepäck ging es weiter Richtung Zell zum Festgelände. Einige Frauen genossen die noch herrschende Ruhe auf dem Festplatz, während die Andern unsere Turner auf dem Sportplatz anfeuerten. Die Rangverkündigung auf dem Festgelände war dann leider nicht mehr so dem Tag entsprechend. Mussten wir doch zwei Stunden in einem Zelt verharren bis die Rangverkündigung durch war. Verstehen konnte man nichts und sehr festlich war es auch nicht. Müde aber zufrieden kehrten wir nach Niederhelfenschwil zurück.

Jedes Jahr steht am letzten Montag vor den Sommerferien ein Sonderprogramm auf dem Jahresplan. Dieses Jahr feierte Monika einen runden Geburtstag und lud uns zu sich nach Hause zum Grillen ein. Herzlichen Dank für den schönen Abend.

Dieses Jahr durften wir eine tolle Wanderung unter der Leitung von Doris und Daniela, wobei



Daniela leider krank absagen musste genießen.

Im Herbst begann mit einem Vorbereitungsturnier in Häggenschwil für uns die strengste Zeit im Jahr. Nach der Vorbereitung standen der Spieltag und der Spielabend für die Wintermeisterschaft auf dem Programm.

Das Jahr rundeten wir mit einem gemütlichen Abend bei Stockschiessen und einem feinen Znacht ab.

Regina Petzold



## Fit + Fun Riege

### Eine Reise ins schöne Wallis

Am 14. Sept. um 5.30 Uhr ging es los. Eine kleine aber feine Gruppe der Fit + Fun Riege machte sich auf den Weg ins schöne Wallis. Um ca. 10.30 Uhr erreichten wir unser erstes Ziel «Saas Fee».

Dort angekommen bezogen wir unsere Unterkunft in der Jugendherberge. Und diese ist wirklich super. Dann ging es leider bei eher kühlem Wetter los. Den ersten Aufstieg übernahm für uns noch das Bähnli auf die Hannigalp. Nach einer kleinen Stärkung führte uns eine tolle und für jedermann machbare Höhenwanderung durch die Walliser Berge. Leider



konnten wir nicht das ganze Panorama genießen, da uns die Wolken teils vor der Sonne standen. Es ist doch sehr imposant am höchsten Gipfel, der ganz in der Schweiz liegt, vorbei zu wandern. Oder zu sehen wo früher einmal der Gletscher war.

Als Zwischenstation diente uns die wunderschöne Gletschergrotte. Wo wir uns mit einheimischen Speisen und Getränken stärkten. Bevor wir uns auf den Weg zurück ins Tal machten.



In Saas Fee blieb Zeit sich auszuruhen, das Hallenbad und Wellness Angebot zu benutzen oder den Ort genauer zu erkunden. Im Restaurant Mühli liessen wir den Tag gemütlich bei Fondue und Weisswein ausklingen.

Nach einem tollen Frühstücksbuffet und bei schönem Wetter ging es am 15. Sept. auf die nächste Wanderung. Diese führte uns von Saas Fee über Saas Almagell nach Saas Grund. Lange konnten wir den verschiedenen Suonen folgen, die mal malerisch und dann wild und zerklüftet den Weg begleiteten. Und wir konnten er-



ahnen was für eine Mühe und Arbeit früher auf sich genommen wurde, um die Wiesen und Dörfer mit Wasser zu versorgen.

In Saas Grund angekommen und den Bus wieder mit dem Gepäck beladen, machten wir uns auf die erste Etappe der Heimreise. Zu unserem Erstaunen stellten wir fest, dass wir bis jetzt fast kein Benzin verbraucht hatten. In Bürichen angekommen und sicher 1200 Höhenmeter bewältigt, konnten wir unseren Augen kaum trauen, denn wir hatten immer noch gleich viel Benzin im Tank. Bei Erich Jung genossen wir noch einen herrlichen Nachmittag. Vor der Abfahrt beschlossen wir dann, unseren Wundertank doch zu füllen und den restlichen Heimweg unter die Räder zu nehmen.

Ich hoffe es hat den anderen auch so viel Spass gemacht wie mir.

Marcel Fritschi



## Männerriege

Für die Männerriege war es ein intensives Jahr. Bereits anfangs Februar organisierte Otmar Schlauri wieder unser alljährliches Skiwochenende ins Skigebiet Samnaun. Uns erwartete in Samnaun eine riesige Schneemenge, so konnten wir uns 3 Tage auf den traumhaften Skipisten Samnaun/Ischgl vergnügen.

Ende April durften wir unser Können als "Abfallreiner unserer Umwelt" bei der Veteranenlandsgemeinde in Lenggenwil nochmals vorführen. Natürlich mussten wir auf diese Vorführung nochmals intensiv in den Turnstunden darauf trainieren. Auch als Helfer stellten wir uns beim jährlichen UBS Kids-Cup wieder zur Verfügung. Gleich danach organisierte und führte uns Werner Hengartner mit dem Velo durchs Tannzapfenland. Via Gloten erreichten wir am Mittag Fischingen, wo wir im Kloster Fischingen verköstigt und gestärkt für den Nachmittag wurden. Weiter radelten wir via Hurnen, Eschlikon und erreichten Dreibrunnen, wo wir uns vor der Heimfahrt nochmals stärkten. Erschöpft in Niederhelfenschwil angekommen durften alle bei mir zu Hause in der Hofen noch das verdiente Feierabendbier und eine Stärkung geniessen, bevor jeder mit oder ohne Regen sich auf den Heimweg machte.

Vor den Sommerferien führte uns Marcel Zwick auf eine Abendwanderung. Wir starteten in Bronschhofen wanderten über Maugwil hinauf zum Wiler Aussichtsturm. Natürlich kletterten wir hinauf auf den Turm um die traumhafte Abend Aussicht zu bestaunen. Auf dem Rückweg stärkten wir uns in Wil, bevor wir wieder zurück zu unseren abgestellten Autos wanderten.



Natürlich durfte auch die jährliche Wanderung zum Berggasthof Aescher nicht fehlen.

Peter Fritsche lud uns zum Pizzaplausch zu sich nach Hause ein, wegen des trockenen Sommers (Feuerverbot) musste er das Menu umgestalten.

Am 24. August organisierte ich zusammen mit den Turnern den Vereinsabend. Durch das Dorf Zuckenriet führte unser Postenlauf. An jedem der 9 Posten gings um Geschicklichkeit, Dorfwissen oder Glück und Zufall. Auch eine Rangverkündigung durfte beim Ausklang im Schulhaus nicht fehlen. Auch am Volleyball Turnier in der Sproochbrugg durfte die Männerriege nicht fehlen und erreichten den hervorragenden 2.Rang.

Paul Keller organisierte schon fast "traditionell" die Bergtour. Es ging in die Innerschweiz von Niederrickenbach fuhren wir mit der Seilbahn hinauf, vor dem Start zur Wanderung genossen wir noch ein Aperio im Restaurant Pilgerhaus. Die Mittagsverpflegung assen wir aus





dem Rucksack. Hoch gings weiter, den warmen Sommer spürten auch wir beim Wandern, da kein Restaurant in Sicht war und wir durstig waren, gönnten wir uns eine Pause bei einer "Kuhtränke".

Wir erreichten später aber doch noch ein Restaurant um den Durst zu löschen! Das Tagesziel erreichten wir in der Klewenalp, wo wir in der Stockhütte nächtigten.

Tags darauf nach dem Frühstück wanderten wir weiter zum Gipfel, wo uns aber die Wolken die Aussicht über den Vierwaldstättersee beeinträchtigten. Der letzte Teil hinunter nach Emmetten absolvierten wir zügig mit dem Bikeboard. Nach einem Halt am Vierwaldstättersee fuhren wir mit vielen neuen Eindrücken von der Zentralschweiz zurück in die Ostschweiz.

Für das Winterhalbjahr meldete sich der Turnverein Neukirch an, bei ihnen wird die Schulanlage mit Turnhalle saniert, somit fehlte ihnen eine Turngelegenheit.

Letzter grosser Höhepunkt war die Turnshow 2018. Wir wählten das Thema "Bank". Nach verschiedenen Turnelementübungen und Möglichkeiten gestalteten wir den Ablauf für unseren Auftritt. Ab Oktober gings ans intensive Einstudieren für unseren Auftritt, bis jeder die Zeitung, Kaffeetasse und Aktenmappe im richtigen Ablauf bewegte. Ich möchte allen danken fürs Mitmachen an der Turnshow es waren wieder tolle Erfahrungen. Im Dezember

wurden wir eingeladen vom Turnverein Neukirch zum Jahresabschlussfest (Klausabend). Nach einer kurzen Wanderung (leider ohne Winterstimmung mit Schnee) erreichten wir die Waldschenke, wo uns ein Fondueplausch offeriert und serviert wurde. Präsident Toni Stalder und ich stellten uns gegenseitig den Verein und Turner vor, anschliessend kam es untereinander zu einem regen Gesprächsaustausch! Für uns ist es eine Bereicherung für die Turnstunden zusammen mit dem STV Neukirch!

Ich danke allen für das Organisieren und Mitgestalten unserer Riege fürs vergangene Jahr und hoffe auch dieses Jahr wieder auf alle zählen zu dürfen.

Turi Ziegler

## **Fit + Fun Frauen**

### **Traumtage im Schnee**

Mit neuem Schwung und abwechslungsreichen Turnstunden starteten wir ins neue Turnerjahr. Bereits am 23./24. Februar trafen wir uns zum Skiweekend. Die Reise führte uns nach Obersaxen. Es war eisig kalt, aber traumhaft schönes Wetter und wir genossen die tollen Pistenverhältnisse in vollen Zügen. Schwungvolle Abfahrten zum Geniessen wechselten mit steileren Hängen ab. Und zum Aufwärmen genossen wir einen feinen Zmittag und Kaffee oder Tee mit oder ohne Güx. Zum Übernachten waren wir direkt an der Piste im Hotel Cuolm Sura in Obersaxen einquartiert. Die hauseigene Aprèsski-Bar hatte bis weit über Mitternacht geöffnet und liess keine Wünsche offen.

Die einen mit mehr, die anderen mit weniger Schlaf, trafen wir uns pünktlich um 9:00 Uhr am Lift und hatten so das Privileg, als erste die



perfekt präparierten Pisten zu benutzen. Zwar war es noch sehr frisch, doch die Sonne strahlte vom wolkenlosen Himmel, so dass einem weiteren Traumtag nichts mehr im Weg stand.

### Unterhaltsame Stunden

Lange überlegten wir hin und her: Wohin sollte unser Sommerausflug uns führen? „Das Gute liegt so nah!“, so dachten wir und entschieden uns für den Catwalk in Bischofszell. Die rätselhafte Spurensuche führte uns bei herrlichem Sommerwetter in und um Bischofszell an hübsche Plätzchen und abgelegene Winkel und hatte so manche herausfordernde Überraschung für uns bereit. Unterhaltsames Plaudern und gemeinsames Rätseln um die richtigen Stichworte wechselten sich ab, bis wir zum Schluss erfuhren, wo der legendäre Schatz sich versteckt hielt. Unseren Erfolg feierten wir in der Pizzeria Caprese. Dank den angenehm warmen Spätsommer-Temperaturen konnten wir sogar den abschliessenden Drink noch draussen geniessen.



### Neues wagen

Nach den Sommerferien ging es schon bald an die definitive Planung und Umsetzung unserer Turnshow-Nummer. Gemeinsam probierten wir Elemente der Nummer aus und weckten teils versteckte Begabungen aus ihrem Dornröschenschlaf. Mit Engagement und Herzblut übten wir mit viel Teamspirit und genossen an der Turnshow den Applaus. Danach freuten wir uns, wieder in alter Manier ausgiebig spielen zu können. (Ob mit bekannten Spielen wie Brennball, Völkerball, Netzball... oder neuen unbekanntem Spielformen, **wir halten uns fit mit viel Fun!** Falls du, liebe Leserin, jetzt neugierig geworden bist, so wage Neues und komm spontan auf eine Schnupperstunde vorbei. Wir trainieren am Dienstag in der Sproochbrugg von 20:00 bis 21:30 Uhr.)

Mit Neuem herausgefordert sind wir auch im Hinblick auf das Turnfest in Häggenschwil 2019. Ein engagiertes Team mit starker Niederhelfenschwiler Beteiligung hat für Turnerinnen und Turner ab 35 Jahren neue Wettkampfformen ausgetüftelt. In 4er-Teams werden 4 Disziplinen absolviert, die einiges an Koordination und gutem Zusammenspiel abverlangen. Wir sind gespannt, wie viele Gruppen diesen neuen Schritt wagen werden.

### Skifit gemischt

Durch die Coopzeitung wurde Sonja aufmerksam auf ein Angebot der Helvetia Versicherung: „Skifit - wer sich weltmeisterlich vorbereitet im Sommer und Herbst, hat viel Spass und Erfolg im Winter.“ So lautete das Motto der diesjährigen Skifit-Ausgabe. Am 18. Dezember besuchte uns Flying Instructor Kristin von der Helvetia in der Halle Sproochbrugg. Zusammen mit den Fit und Fun Männern erlebten wir eine anstrengende, schweisstreibende aber auch sehr abwechslungs-

lungsreiche Sportlektion. Nun sind wir alle für die erste Abfahrt bereit.

Sybille Strässle



## GymFit Frauen

### Das vergangene Jahr...

Anstelle einer Turnstunde lösen wir Anfang Jahr unseren Gutschein vom Restaurant Schäfli in Niederbüren ein. Die GymFit Turnerinnen machen einen zügigen Lauf über Oberbüren nach Niederbüren. Die ehemalige Kronenwirtin Isabel freut sich über unseren Besuch und die feinen Pizzas schmecken uns allen.

Im Mai lädt uns Juliane Hildebrand zur Schlossbesichtigung ein. Sie erzählt uns eindrücklich und mit viel Liebe zum Detail von der Restaurierung ihres Schlosses, welches sie und



ihr Mann vor mittlerweile sechs Jahren gekauft haben. Wir alle spüren, dass sich Hildebrands in das alte Gemäuer regelrecht hineingedenkt haben: "Alles, jedes Detail, was ihr heute Abend sehen könnt, basiert auf historischen Vorlagen." 12 Arbeiter und Spezialisten sind während der jahrelangen Renovation permanent im Schloss angestellt, beispielsweise werden in der schlossinternen Schmiede die Türen und Tore hergestellt. Juliane zeigt uns die Kapelle mit dem Weihwasserbecken aus dem 15./16. Jahrhundert. "Ich stelle mir vor, dass hier in der



Kapelle Leute aus unserer Gemeinde heiraten oder Kinder getauft werden. Das würde mich sehr freuen." Juliane versichert uns aber, dass nebst sorgfältigem Umgang von Erhaltenswertem auch die moderne Technik nicht fehlen darf. "Das Schloss soll schliesslich mal bewohnbar sein." Nach der Besichtigung dürfen wir in der Bohlenstube, dem zukünftigen Wohnzimmer, bei einem Glas Wein einen feinen Apéro geniessen. Herzlichen Dank, Juliane, für die interessante Führung.

Zum Chlausabend laden uns Regina und Klär ein. Nach einem Fussmarsch von Heldswil bei Kradolf nach Götighofen staunen wir nicht schlecht: Wir kommen an ein märchenhaft und phantasievoll beleuchtetes Haus mit vielen Christbäumen und Samichläusen, wohin man schaut. Im Chlausstübli lassen wir bei einem feinen, von uns selbst gerührt und gekochten

Käsefondue den Abend bei gemütlichem Beisammensein ausklingen.

Die letzten zwei Jahre durften Sandra Dürig und ich auf die Leiter-Unterstützung von Elsbeth Zwick zählen. Elsbeth hat mit viel Herzblut ihre Stunden vorbereitet und geleitet. Schade, dass sie sich entschieden hat, mit dem Leiten aufzuhören. Im Namen von der Gymfit Riege möchte ich dir, liebe Elsbeth, von Herzen danken für dein Engagement als Leiterin.

Die Turnstunden wurden letztes Jahr rege besucht. Zu verdanken ist das zu einem grossen Teil meiner Leiterkollegin Sandra Dürig. Sandra, ganz herzlichen Dank für die gute Zusammenarbeit und euch GymFit - Turnerinnen für das aktive Mitturnen.

Maria Allenspach

### **Bergtour**

Am 25. August bestiegen 14 gut gelaunte Turnerinnen frühmorgens das Postauto nach Wil. Dort angelangt bestiegen wir den Zug Richtung Innerschweiz. In Luzern angekommen, gönnten wir uns einen Kaffee. Die Fahrt ging weiter in erster Klasse nach Niederrickenbach, fast schien es, als ob wir schon zwei Teilnehmerinnen verloren hätten, doch diese tauchten kurz vor der Abfahrt wieder auf.

In Niederrickenbach beförderte uns die Luftseilbahn nach Niederrickenbach Dorf. Der Nebel zog langsam von den Bergen und wir genehmigten uns im Pilgerhaus einen Apero. Anschliessend begaben wir uns auf den Weg und



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

nach einer kurzen Wegstrecke, machten wir in einer überdachten Picknickstelle die Mittagsrast.

Die Wolken wurden dunkler, trotzdem marschierten wir los Richtung Klewenalp. Vorbei an immer noch grünen Wiesen (trotz der Hitzeperiode), Rinderweiden und zahlreichen Alphütten wanderten wir über die Bärenfalle Richtung Klewenalp. Die ersten Regentropfen fielen, somit hiess es den Regenschutz auszupacken. Eine Mitreisende überraschte uns unterwegs mit einem «Schnäppli». Etwas früher als geplant, da wir den Aufstieg zur SAC Hütte Briesihaus wegliessen, erreichten wir das Bergbeizli Klewenalp. Nach einem feinen Nachtesen liessen wir mit diversen Spielen den Tag fröhlich ausklingen.



Am Sonntagmorgen schienen wieder die ersten Sonnenstrahlen in unsere Zimmer. Gut gelaunt stärkten wir uns vom Frühstücksbuffet und verabschiedeten uns wieder. Auf dem Rundwanderweg Alpenblumenweg wanderten wir zur Bergstation Klewenalp, dort begrüsst uns einige Murmeltiere. Die Luftseilbahn beförderte uns ins Tal nach Dallenwil, eine freundliche Passagierin erklärte uns unterdessen die Bergwelt um den Vierwaldstättersee. Nach einem kurzen Einkauf bestiegen wir bei der Schifflande das Kursschiff Richtung Luzern.

Vorbei am KKL begaben wir uns zum Bahnhof und quetschten unsere Rucksäcke in die letzten freien Schliessfächer. Der Ballon für die

Stadtführung, die eine Teilnehmerin angeboten hat, ist auch schon erstanden. Zusammen schreiten wir über die vor 25 Jahren abgebrannte und wieder aufgebaute Kapellbrücke. Beim nahe gelegenen Kapellplatz besichtigten wir den Fritschibrunnen und wissen nun, dass der Fasnachtsauftakt für eine «rüdig» schöne Fasnacht am schmutzigen Donnerstag hier beginnt. Zudem nahmen wir ein paar Eindrücke vom danebenstehenden Fritschihaus mit. Weiter flanieren wir zum Löwendenkmal. Von dort geht es weiter zur Museggmauer und erfahren einiges über die Museggtürme, dass die Mauer 870 Meter lang ist mit neun Türmen und im Wachturm früher Schiesspulver gelagert wurde. Doch ein Blitzschlag führte zur vollständigen Zerstörung des Turmes.

In der Hofbeiz Hinter Musegg genossen wir Kaffee und Dessert und marschierten vorbei an noch anderen Sehenswürdigkeiten zum Bahnhof. Dort bestiegen wir den Zug und kamen gegen Abend glücklich und zufrieden in unseren Dörfern an.

Anita Keller

## Männerfitness ab 60

### Freud und Leid bei den Männerturnern ab 60

Männerfitness ab 60 als älteste Riege des TV Niederhelfenschwil hat ein bewegtes Vereinsjahr hinter sich. Neben dem üblichen Turn- und



Spielbetrieb am Mittwochnachmittag ergänzen wieder mehrere besondere Veranstaltungen das Jahresprogramm. Seit Jahresbeginn übernahmen Ernst Rotach und Willi Wüthrich die Leitung der Turnstunden, wobei sie bis zum Sommer von Hugo Forrer unterstützt wurden. Die erfahrenen Leiter brachten mit frischen Ideen und Formen neue Impulse in den Turnbetrieb. Dass die Senioren daran Spass hatten, zeigten sie auch, wenn sie nach zwei Turnstunden beim Faustball noch eine Zusatzrunde wünschten. Im Rahmenprogramm wurden mehrere spezielle Anlässe organisiert. Ernst Schibli bereitete eine Velotour ins Thurgau vor. Martin Egold lud zu einem GoKart-Plausch nach Winterthur ein. Ernst Rotach konnte die Wanderer von der Schönheit seines Appenzelnerlandes überzeugen. Ein Jassturnier im Adler wurde zusammen mit der Männerriege durchgeführt. Der krönende Abschluss war der interessante Besuch des Rock- & Popmuseums Niederbüren (siehe [www.hallowil.ch/niederhelfenschwil](http://www.hallowil.ch/niederhelfenschwil)).





Ein emotionales Ereignis setzte im November mit dem Tod von Hugo Forrer (1938) aber einen betrüblichen Schwerpunkt. Nach seiner fussballerischen Karriere beim FC Uzwil trat Hugo dem TVN bei und war in der Männerriege, wo er an mehreren Turnfesten mit guten Leistungen zu Spitzenresultaten in der Gruppenwertung beitrug, ein prägendes Mitglied. Später wechselte er zum Männerfitness ab 60. Er leitete diese Riege während mehrerer Jahre abwechselnd mit Martin Egold. Leider wurde beim ihm vor einigen Monaten eine heimtückische Krankheit diagnostiziert, die ihn zunehmend schwächte. So musste er in diesem Sommer das Vorturnen und das aktive Mitwirken in der Riege aufgeben. Unerwartet rasch für uns wurde Hugo Forrer am 24. November in die Ewigkeit abberufen. Alle Riegenmitglieder und eine Fahndelelegation des TVN erwiesen ihm am 30. November an der Bestattungsfeier in der Johanneskirche die letzte Ehre. Wir werden ihm ein gutes Andenken bewahren.

Ernst Inauen

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

## Akro-Riege

Für die diesjährige Turnshow wurde die Aktivriege vom Turnverein Häggenschwil angefragt, ob wir mit ihnen eine gemeinsame Nummer aufführen wollen. Einige nimmersatte und motivierte TurnerInnen aus Häggenschwil waren auf der Suche nach einer weiteren Möglichkeit mit der Akrogruppe aufzutreten. Wir erhofften uns, versteckte Talente zu entdecken und neue Inputs zu bekommen. Darum entstand ein gemeinsames Turnprojekt. Unser Part sollte ein Leichter sein; die Nummer wurde uns auf Papier versprochen und wir mussten sie lediglich in Praxis umsetzen. Nach einiger anfänglich nötiger Überzeugungsarbeit trafen sich im August sieben Freiwillige der Aktivriege mit fünf TurnerInnen des Turnvereins Häggenschwil. Erst galt es, für die Hebefiguren Paare zu bilden. Dafür standen die Damen und Herren in je eine Reihe, wobei der Grösse nach zugeteilt wurde.

Das Üben der Figuren machte allen grossen Spass. Ausser, dass leider bereits nach wenigen Trainings Corina Meier nach einer der unzähligen unsanften Landungen mit einer unbestimmten Knieverletzung ausschied. Glücklicherweise konnte für Matthias kurzerhand eine neue Corina organisiert werden.

Nachdem unsere Leiterin mit den einzelnen Figuren zufrieden war, wurden diese zur ganzen Nummer zusammengefügt und auf die Musik abgestimmt. Fortan war höchste Konzentration angesagt und wir TurnerInnen mussten eine der grössten Herausforderungen meis-





tern. Die einen hatten Mühe mit dem Auswendiglernen der Reihenfolge, andere waren taktlose Musikbanausen und wieder andere schafften es nicht, die Figuren entsprechend lange zu halten. Nach insgesamt 18 Trainings genossen wir unsere beiden Aufführungen an der Turnshow.

Wir möchten uns herzlich bei der Leiterin, Priska Eigenmann, für die grossartige Idee, die effizienten Trainings, die investierte Zeit und die gelungene Durchführung bedanken. Ebenfalls ein grosses Dankeschön an die mitmachenden TurnerInnen des Turnvereins Häggen Schwil. Die gemeinsamen Trainings und etlichen Treffen danach bereiteten uns allen jederzeit viel Freude.

Weiter möchten wir uns bei den Riegen, welche bei der Hallennutzung auf uns Rücksicht genommen haben, fürs unkomplizierte Entgegenkommen bedanken.

Marcel Allenspach



## Provisorisches Jahresprogramm 2019

<b>12. Januar 2019</b>	<b>Unihockeyturnier für Jugi-Kinder</b>	Sproochbrugg
9. Februar 2019	UBS Kids-Cup Team - lokale Ausscheidung	Buttikon
15. Februar 2019	12. Hauptversammlung TVNH	Landgasthof Adler
4. - 8. März 2019	Skilager	
9. März 2019	UBS Kids-Cup Team - Regionalfinal	Frauenfeld
29. März 2019	GV Raiffeisenbank	Sproochbrugg
6. - 22. April 2019	Frühlingsferien	
<b>4. Mai 2019</b>	<b>8. UBS Kids-Cup + De Schnellscht NLZ</b>	Sproochbrugg
19. Mai 2019	Jugitag	Niederbüren
25. – 26. Mai 2019	6-Tage Fest Lenggenwil	Lenggenwil
29. Mai – 2. Juni 2019		
8. - 9. Juni 2019	Sportfest	Häggen Schwil
<b>10. Juni 2019</b>	<b>52. Pfingstturnier</b>	Sproochbrugg
17.- 21. Juni 2019	Jugi-Schnupperwoche	
6. Juli 2019	Wiler Stadtfest 2019	Wil
6.7. - 11.8.2019	Sommerferien	
<b>23. August 2019</b>	<b>Vereinsabend</b>	
24. August 2019	10. Schweizer Jugifinal	Baden AG
	Kantonsfinal UBS Kids-Cup	St. Gallen
<b>14. September 2019</b>	<b>14. Endsommer-Volleyballturnier</b>	Sproochbrugg
<b>21. September 2019</b>	<b>Vereins-Familien-Wanderung</b>	
28.09.- 20.10.2019	Herbstferien	
<b>27. Dezember</b>	<b>Faustballturnier</b>	Niederhelfenschwil
<b>11. Januar 2020</b>	<b>Unihockeyturnier für Jugi-Kinder</b>	Sproochbrugg
14. Februar 2020	13. Hauptversammlung TVNH	Landgasthof Adler

# Sportfest Luzerner Hinterland

## Kategorie Frauen F2, 20-29 Jahre

24	Hersche Fabienne	1995	TV Niederhelfenschwil	346	*
HL: 27.50sec. [81] / WU: 36.92m [83] / WE: 4.35m [84] / S2: 360Dzg. [98] / SL: 15.22sec. [68]					
32	Rüegg Tanja	1993	TV Niederhelfenschwil	336	*
SL: 14.77sec. [73] / WE: 4.30m [83] / HL: 26.66sec. [86] / S2: 345Dzg. [94] / SB: 19.07m [52]					
47	Kappeler Miriam	1990	TV Niederhelfenschwil	315	
SL: 14.73sec. [73] / HL: 28.10sec. [78] / SB: 28.93m [80] / S2: 305Dzg. [84] / WE: 3.87m [72]					
86	Künzle Karina	1994	TV Niederhelfenschwil	283	
WU: 27.37m [61] / SL: 15.67sec. [64] / SB: 26.27m [73] / S2: 310Dzg. [85]					

## Kategorie Frauen F3, 30-39 Jahre

12	Strässle Sybille	1980	TV Niederhelfenschwil	305	
SL: 15.22sec. [68] / HL: 28.78sec. [74] / SB: 27.60m [76] / S2: 318Dzg. [87] / KO: 8Tr. [58]					

## Kategorie Frauen F4, 40-49 Jahre

1	Kleger Sonja	1971	TV Niederhelfenschwil	374	*
WE: 4.10m [78] / SL: 13.50sec. [85] / HL: 25.15sec. [94] / S2: 410Dzg. [100] / Bonus: 1971 [17]					

## Kategorie Herren H2, 20-29 Jahre

5	Spörri Sascha	1993	TV Niederhelfenschwil	379	*
L80: 9.84sec. [91] / S2: 365Dzg. [92] / HL: 21.62sec. [96] / WE: 6.01m [100] / SL: 12.89sec. [87]					
19	Künzle David	1997	TV Niederhelfenschwil	357	*
SB: 41.70m [75] / L80: 09.84sec. [91] / GL: 162.34sec. [94] / WE: 5.86m [97] / S2: 260Dzg. [65]					
26	Jung Christian	1997	TV Niederhelfenschwil	354	*
S2: 325Dzg. [82] / L80: 10.69sec. [82] / WE: 5.57m [90] / KU: 13.98m [100] / SL: 13.59sec. [80]					
38	Allenspach Marcel	1993	TV Niederhelfenschwil	342	*
SL: 13.59sec. [80] / HL: 23.50sec. [84] / L80: 10.49sec. [84] / GL: 162.01sec. [94] / S2: 300Dzg. [75]					
41	Künzle Marco	1995	TV Niederhelfenschwil	341	*
KU: 11.05m [76] / S2: 344Dzg. [86] / L80: 10.01sec. [89] / SB: 47.96m [90] / SL: 14.04sec. [75]					
79	Allenspach Dominik	1996	TV Niederhelfenschwil	317	
SL: 14.54sec. [70] / S2: 315Dzg. [79] / L80: 10.55sec. [83] / HL: 23.34sec. [85] / KU: 9.46m [63]					
90	Eigenmann Stefan	1995	TV Niederhelfenschwil	311	
HL: 25.91sec. [68] / L80: 11.14sec. [77] / S2: 315Dzg. [79] / GL: 176sec. [87] / WU: 41.36m [59]					

105	Allenspach Florian	1994	TV Niederhelfenschwil	299
SL: 14.80sec. [67] / WE: 4.88m [72] / S2: 320Dzg. [80] / L80: 10.80sec. [80] / BZ: 10Tr. [15]				

117	Kleger Ralf	1993	TV Niederhelfenschwil	286
BZ: 31Tr. [68] / HL: 25.37sec. [71] / L80: 11.54sec. [72] / S2: 297Dzg. [75] / SL: 15.65sec. [59]				

### Kategorie Herren H4, 40-49 Jahre

39	Bühler Thomas	1973	TV Niederhelfenschwil	272
HL: 28.19sec. [53] / S2: 260Dzg. [65] / SL: 14.79sec. [68] / L80: 11.68sec. [71] / Bonus: 1973 [15]				

50	Hengartner Bruno	1974	TV Niederhelfenschwil	251
BZ: 21Tr. [43] / KO: 9Tr. [52] / WE: 4.59m [65] / SL: 13.84sec. [77] / Bonus: 1974 [14]				

### Kategorie Herren H5, 50-59 Jahre

16	Ziegler Arthur	1964	TV Niederhelfenschwil	350	*
HL: 25.59sec. [70] / L80: 11.70sec. [70] / SL: 13.59sec. [80] / S2: 328Dzg. [82] / Bonus: 1964 [48]					

21	Allenspach Paul	1963	TV Niederhelfenschwil	343	*
HL: 26.41sec. [64] / SL: 14.24sec. [73] / L80: 11.13sec. [77] / S2: 313Dzg. [79] / BZ: 27Tr. [58] / Bonus: 1963 [50]					

25	Künzle Michael	1965	TV Niederhelfenschwil	335	*
HL: 27.38sec. [58] / L80: 11.52sec. [72] / SL: 13.75sec. [78] / S2: 322Dzg. [81] / Bonus: 1965 [46]					

28	Kleger Paul	1964	TV Niederhelfenschwil	325	
HL: 26.96sec. [61] / L80: 11.72sec. [70] / SL: 14.35sec. [72] / GL: 202.58sec. [74] / Bonus: 1964 [48]					

