

TURN-FLASH

Informationsblatt des
STV Untersiggenthal



www.stv-untersiggenthal.ch



Inhalt

Editorial.....	3
Nachruf	4
Berichte.....	5
Wettkampfberichte.....	17
Training.....	24
Adressen	26
Rätsel + Gewinner	28

Der Turn-Flash ist das offizielle Informations- und Publikationsorgan des STV Untersiggenthal. Er erscheint dreimal jährlich.

Beiträge, Artikel, Vorschauen, Leserbriefe und Resultate können im Turns-Flash-Fach im ersten Kasten rechts in der Doppelturnhalle eingeworfen oder direkt bei den Redaktoren abgegeben werden.

Erschienen im

Mai 2018

Herausgeber

STV Untersiggenthal

Raiffeisenbank

Siggenthal-Würenlingen

STV DAVE Untersiggenthal

5417 Untersiggenthal

PC Konto: 50-752-1, Kto. Nr. 27733.81

IBAN CH78 8074 6000 0027 7338 1

Druck

Visana Services AG

Weltpoststrasse 19

3000 Bern 15

Auflage: 100, farbig, 23. Jahrgang

Redaktion, Layout

Patrick Schmid

E-Mail: info@parahill.ch

Redaktion, Distribution

Stephan Fischer

E-Mail: gryche@iname.com

Redaktionsschluss nächster Flash:

Turn-Flash II / 18

15. August 2018



«Was ist hier neu?» respektive «Wer findet die zehn Unterschiede?» Diese Fragen habt ihr euch als fleissige Leserinnen und Leser des Turn-Flash hoffentlich auch gestellt, als ihr diese

Ausgabe in den Händen hielten. Der «Wow-Effekt» müsste sicher ähnlich hoch gewesen sein wie vor einigen Jahrzehnten, als vom Schwarzweiss-Fernsehen zur Farb-Glotze gewechselt wurde, oder? Nun ja, vielleicht nicht ganz. Aber der Unterschied ist doch beträchtlich, die Bilder wirken gleich viel anders, intensiver, irgendwie farbiger. Klar, der Preis ist nun auch ein anderer, aber es gibt drei gute Gründe, wieso wir uns einen farbigen Turn-Flash leisten können: Erstens erscheint unser Vereinsheft nur noch zweimal jährlich – das veränderte Leseverhalten (Online statt Print) vieler Turnkolleginnen und Turnkollegen lässt grüssen. Zweitens ist die Auflage als Folge davon deutlich gesunken, was sich zumindest positiv auf den Gesamtpreis auswirkt. Und drittens kopiert und heftet eine grössere Krankenkasse aus dem Raum Bern unseren Turn-Flash zum Selbstkostenpreis. Alles andere könnten wir uns gar nicht leisten. Sonst müssten die Mitgliederbeiträge wirklich verdoppelt werden (nur ein kleiner Scherz am Rande). So freuen wir uns aber einfach über den erstmaligen farbenfrohen Auftritt des Turn-Flash. Wer statt eines PDF noch immer lieber gedruckte Texte liest, erhält hier einen klaren Mehrwert. Aber auch allen anderen wünsche ich natürlich eine gute Lektüre. Auch im PDF sind die Bilder ja farbig.

Stephan Fischer

Ziemlich oft werde ich mit der Frage konfrontiert, was man gegen Muskelkater tun könne und ob man trainieren kann trotz der Schmerzen. Muskeln, die schmerzen, sollten tunlichst in Ruhe



gelassen werden, da sie sich gerade in der Reparatur befinden. Leichtes Bewegen und viel Wasser trinken ist gut. Mit jenen Muskeln trainieren, welche vom Kater nicht betroffen sind, ist ebenfalls super. Um sicherzugehen, dass am Tag X alle Muskeln zu 100% bereit sind, sollte man 6-8 Tage zuvor ein letztes intensives Training absolvieren.

Jetzt zum leckeren Teil des Trainings. Essen! Die nachfolgenden Produkte helfen auf eine natürliche und gesunde Art, die Schmerzen entweder zu reduzieren oder den Heilungsprozess zu beschleunigen: eiweisshaltige Produkte wie Tofu, Fisch, Hühnchen und Magerquark. Von Joghurt und Käse ist wegen des hohen Fett- und Zucker-Anteils abzuraten. Beeren. Je dunkler die Beere desto mehr Polyphenole, also Antioxidantien enthalten sie. Tomaten enthalten Lycopin, welche unsere Muskeln entspannen und Kalium, welches wir beim Training durchs Schwitzen ausgeschieden haben. Nun wird's ganz lecker. Kakao! (Nicht Ovomaltine und Co. zu viel Zucker!) Das Turbopulver für unser Hirn, Herz- und Kreislauf, und es fördert den Muskelaufbau.

Ein Megaleckershake ist zum Beispiel: Magermilch oder Kokosnussmilch mit einer Banane, einer Handvoll Nüssen, einem EL Kakaopulver, frischen Beeren oder einigen getrockneten Gojibeeren plus Eiswürfel. In den Mixer und nach einem harten Workout geniessen.

Patrick Schmid

Zum Gedenken an Lotti Beier

Elfie Quennoz, Verena Hitz

Ganz unerwartet ist am 6. Februar 2018 mit Lotti Beier ein langjähriges und verdientes Mitglied des Frauenturnvereins verstorben.

Seit 1995 turnte sie mit in unseren Reihen und war während zwölf Jahren im Vorstand als Aktuarin tätig. Bei der Gründung des Dachvereins (Dave) war sie dabei und übte das Amt der Aktuarin auch dort aus. Sie war überaus vielseitig engagiert im STV Untersiggenthal, unter anderem als OK-Präsidentin der Turnervorstellung. Auch beim Sikinga-Lauf hat sie Einsätze übernommen.

Sie spielte gerne im Team, das konnte sie beim Korbballspielen ausleben oder auch als versierte Jasserin. Bei den STV-Jassmeisterschaften gewann sie mit ihrer Partnerin mehr als einmal den ersten Preis. Beim Elki (Eltern-Kind Turnen) setzte

sie viel Herzblut ein, und ihre Kreativität war bei Gross und Klein sehr beliebt. Dabei kam ihr und den Beteiligten auch ihre Bastelleidenschaft zugute. Das gesellige Beisammensein war ihr ebenfalls wichtig. Viele Frauen des FTV erinnern sich an fröhliche Stunden mit Lotti Beier.

Eine grosse Schar aus dem Frauenturnverein und viele weitere STV-Mitglieder nahmen Mitte Februar bei der Trauerfeier Abschied von Lotti Beier. Die Fahngrüsse der FTV-Fahne und der STV-Fahne waren letzte verdiente Würdigungen der Verstorbenen. Mit ihrer tatkräftigen, zupackenden und hilfsbereiten Art wurde Lotti überall geschätzt. Sie fehlt nicht nur im Turnverein als Mitglied, sondern hinterlässt eine Lücke im Dorf.



Ein Nachmittag mit der Wandergruppe Fischer

Günther Huber

«Otelfingen, aussteigen. Jetzt geht's auf Schusters Rappen weiter!» So ertönte der Marschbefehl des Wanderleiters Werni Fischer. Der Wanderweg folgte dem Furtbach, wie auch wir. Der Bach entspringt aus dem oberen Katzenssee und mündet beim Fressbalken Würenlos in die Limmat. Beim Weiler Kempfhof, der zur Gemeinde Würenlos gehört, fand der erste Fotohalt statt. Der Name des Weilers leitet sich von einem Bauern mit Namen Kempf ab, der dort im 15. Jahrhundert auf einem Lehenshof des Klosters St. Blasien lebte, sollte das jemanden interessieren.

Sonne, wo bist du?

Weil kaltes Regenwetter angesagt war, nötigte uns die Sonne zum Trotz den Regenschutz abzulegen. Das Ortschild: «Würenlos begrüsst die Fischer-Wanderer» war eine Fata Morgana. Es hätte korrekterweise «Seniorenwandergruppe Untersiggenthal» heissen müssen. Auf verschlungenen Wegen, die nur Werni kannte, kam man an manchen versteckten Sehenswürdigkeiten vorbei. Dann abwärts durch den Furtbachtobel zur Limmat, weiter nach Neuenhof.

Die Limmat ist ein Wasservogelparadies. Um etwas Abwechslung in das Geschnatter der Enten zu bringen, zwitscherte Richie, unser Vogelstimmen Imitator, der Angetraute von Brigitta Bednar, die ganze Vogelpalette nach dem Lied: «Alle Vögel sind schon da». Hier fand eine längere Ruhepause statt. Auch Männerturner werden müde, wie das Bild zeigt. Von links meine Wenigkeit, dann Richie und der Alt-MTV-Präsident Peter Kim.

Müllerbräu statt Lägere-Bräu

Endlich ist das Kloster Wettingen mit der Holzbrücke in Sicht. Diese wurde 1818 erbaut, um die Klosterhalbinsel von Wettingen mit Neuenhof zu verbinden. Die Gründung des Klosters erfolgte 1227 und bestand bis ins Jahr 1841. Bestaunt wurde die Fischtreppe, die Fischeaufstieghilfe (FAH), eine der grössten derartigen Anlagen Europas. Nach so viel Wasser und Historischem lechzten einige nach Lägere-Bräu. Es blieb beim Lechzen. Verdursten musste trotzdem niemand. Im Gasthaus zum Sternen, dem einstigen Schwesternhaus, wurden die Wanderer mit Müllerbräu bewirtet. Leider ohne Zwetschgen Luz. Aber die hervorragenden Nussgipfel wurden ringsum gelobt.



Der MTV plünderte den Christbaum im Restaurant Frohsinn

Günther Huber

Bereits seit 45 Jahren wird von den Männerturnern diese liebgewonnene Tradition zelebriert. Am 28. Dezember 2017 abends um halb sieben marschierten 30 Turnkameraden über den Siggenberg zum Frohsinn nach Würenlingen. Sofort nimmt Adelaide, welche die Turner bereits seit 27 Jahren verwöhnt, die Bestellungen

auf. Aus dem reichhaltigen Angebot wählt jeder sein Lieblingsessen aus.

Schoggi für alle

Wie gewohnt klappt alles wie am Schnürchen. Bald beginnt das eigentliche Ritual. Der Präsident Peter Kim und sein Vize Thomas Schmuckli schneiden Schoggistängeli und Samichläuse vom geschmückten Baum und verteilen sie unter den Gästen. Zur späten Stunde auf dem Rückweg ins Siggenthal verwöhnten bei der Rotchrühütte Heidi Balcon und ihre Freundin Beatrice die Männer mit Glühwein und Magenbrot. Man staune, das schon seit dem Jahr 2000. Es ist fürwahr der perfekte Abschluss des Turnerjahres.



Chlaushöck und die Waldweihnacht

Verena Hitz-Schefer, Inge Horlacher

Der Chlaushöck und die Waldweihnacht haben beim FTV Untersiggenthal eine lange Tradition. Nach einem Spaziergang wird das gemütliche Zusammensein ausserhalb der Turnhalle gepflegt. Der Chlaushöck, der jeweils am ersten Montag im Dezember auf dem Jahresprogramm steht, fand letzten Winter für einmal im Gasthaus Hirschen in Kirchdorf statt. Die Präsidentin Brigitta Bednar konnte 46 Turnerinnen begrüßen. Sie erklärte, dass die Kasse des FTV in den

vergangenen Jahren, auch dank verschiedener Einsätze der Mitglieder bei Anlässen des STV und anderen Gelegenheiten, positive Abschlüsse erfahren habe, und darum ein Nachtessen ausserhalb des Bierkellers als Dank durchaus drin liege. Ein Mitglied hatte dies bei der letzten GV beantragt und war damit erfolgreich.

Der festlich geschmückte Hirschen-Saal erfreute die Anwesenden, und was aus Küche und Keller aufgetragen und eingeschenkt wurde, mundete ausgezeichnet. Daneben gab es reichlich Gelegenheit für Gedankenaustausch. Der Geräuschpegel im Saal war entsprechend. Schön, dass für einmal alle Turnerinnen einen freien Abend hatten und sich vom Hirschen-Team rundum verwöhnen lassen konnten!

Winterstimmung im Wald

Am Montagabend den 18. Dezember trafen sich 33 Turnerinnen zur Waldweihnacht bei der Rotkreuz-Hütte. Es war eine schöne Stimmung, Schnee hatte den Wald in eine Märchenlandschaft verzaubert. Aufgestellte Windlichter am Wegrand trugen das Ihre dazu bei. Die Gulaschsuppe, liebevoll von Brigitta Bednar und ihrem Mann Richi vorbereitet, war schon parat. Tische und Bänke waren aufgestellt. Alle konnten eine Portion Suppe holen, dazu gab es feines Brot. Die Suppe hat gut gemundet und innere Wärme gebracht. Nachher gab es verschiedene gespendete Kuchen mit Tee und Punsch. Alle haben es sicher genossen, und es wurde viel erzählt. Zum Abschluss wurden viele schöne Weihnachtslieder gesungen.

Chlaushöck des Frauenturnvereins

Verena Hitz-Schefer

Der traditionelle Chlaushöck des Frauenturnvereins, der jeweils am ersten Montag im Dezember auf dem Jahresprogramm steht, fand 2017 für einmal im Gasthaus Hirschen in Kirchdorf statt. Die Präsidentin Brigitta Bednar konnte am 4. Dezember 2017 nicht weniger als 46 Turnerinnen zu diesem Abend ausserhalb der Turnhalle begrüßen. Sie erklärte, dass die Kasse des FTV in den vergangenen Jahren auch dank verschiedener Einsätze der Mitglieder bei Anlässen des STV und anderen Gelegenheiten positive Abschlüsse erfahren habe. Darum liege ein Nachtessen ausserhalb des Bierkellers als Dank durchaus drin! Ein Mitglied hatte dies bei der letzten GV beantragt und war damit erfolgreich.

Der festlich geschmückte Hirschen-Saal erfreute die Anwesenden, und das, was aus Küche und Keller aufgetragen und eingeschenkt wurde, mundete ausgezeichnet. Daneben gab es reichlich Gelegenheit für Gedankenaustausch. Der Geräuschpegel im Saal war entsprechend. Schön, dass für einmal alle Turnerinnen einen freien Abend hatten und sich vom Hirschenteam rundum verwöhnen lassen konnten!



Mit viel Fleiss in die neue Wettkampfsaison

Sandra Knecht

Die Geräteriege hat sich in den Frühlingsferien im alljährlichen Lager fleissig auf die kommende Wettkampfsaison vorbereitet. Nach intensiven Trainingstagen wurden die ausgefeilten Übungen und neu erlernten Elemente am Wettkampftag den Eltern vorgeturnt. Mit dem bunten Abend wurde das Lager mit Spiel und Spass abgeschlossen. Es hat riesig Spass gemacht, und wir freuen uns schon auf das nächste Jahr. Allen Turnerinnen wünschen wir eine erfolgreiche und verletzungsfreie Wettkampfsaison!



**Infoabend mit Triathlon-Legende
Natascha Badmann**
Bernhard Haller

Der Männerturnverein Untersiggenthal organisierte am 26. Januar 2018 einen Abend zum Thema Sport und Ernährung mit einem prominenten Gast. Der Gemeindehaus-Saal war bis auf den letzten Platz gefüllt. Die Besucher hörten der erfolgreichen Sportlerin Natascha Badmann voller Begeisterung zu. Ich führte durch das Interview und gab vorab einen groben Überblick über die Erfolgsgeschichte der Athletin: Sechs Mal gewann sie den Ironman Hawaii, zwei Mal die Langdistanz-Weltmeisterschaft beim Powerman Zofingen, wurde Vize-Weltmeisterin im Triathlon und Triathlon-Europameisterin. Das führte wiederum zu weiteren Auszeichnungen als Schweizer Sportlerin des Jahres im Jahr 1998 und 2002. Aber auch privat schaut die Powerfrau auf bewegte Jahre zurück.



Wandlung zur Sportskanone

Mit 17 wurde sie Mutter, mit ihrer Figur war sie stets auf Kriegsfuss und als Kind unsportlich, ungelenkig. Die erfolglosen Diäten brachten nichts als Frustration – bis der Wendepunkt mit der Bekanntschaft des ehemaligen Triathlon-Nationaltrainers Toni Hasler eintrat. Aus der unsportlichen Frau wurde eine Sportskanone der Extraklasse und aus der Nichtschwimmerin eine richtige Wasserratte. Fünfjahresplan statt Ausreden. Die Worte von Toni Hasler überzeugten die damals mit

Gewichtsproblemen hadernde Frau. «Hör auf mit den Diäten, fang an zu essen und beweg dich einfach», hatte er ihr geraten. Toni Hasler wurde Lebenspartner und zudem ihr persönlicher Trainer, Entdecker und Förderer. Er übernahm einen wichtigen Teil in der Entwicklung von Natascha Badmann hin zu einer Spitzensportlerin. Nicht von heute auf morgen, sondern mit kleinen Schritten, sich stets bewusst, dass man sich selbst überwinden muss. Sie fing an zu trainieren, am Anfang drei Mal die Woche je eine halbe Stunde. Beim ersten Wettkampf war sie übergelukkig, teilgenommen zu haben, und stellte mit ihrem Lebenspartner und Trainer einen Fünfjahresplan zusammen. Jedes Jahr wurde sie besser, schneller und merkte, wie die ausgewogene Ernährung das Trainingsergebnis positiv beeinflusste. Teigwaren statt Pommes frites.

Witzig, spannend und gut gelaunt

Die sympathische Wettkämpferin zeigte sich den ganzen Abend hindurch gut gelaunt, gab witzige Antworten und klärte zudem auf, wie wichtig eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist. Auf ihrem Menüplan standen kiloweise Gemüse und Früchte, wie auch gesunde Fette. Statt Margarine empfehle sie Butter oder kaltgepresste Öle, da diese vom Körper besser verarbeitet werden können. Ebenso schwöre sie auf Kurkuma, ein natürliches Gewürz, welches bei Entzündungen Wunder wirke. Natascha Badmann erinnert sich auch, wie aufwendig die Herstellung ihrer frisch gepressten Gemüsesäfte war, trotz allem überwiegte das Resultat einer ausgewogenen Ernährung und der Zufuhr von gesunden Mineralien. Die Schweizer Sportlerin liebt Käsefondue und Schokoladenkuchen, doch unvorstellbar, dieses in einer Trainingsphase zu sich zu

nehmen. Disziplin ist die Wunderwaffe schlechthin.



Die Sache mit den Pommes

Ich wollte es aber genau wissen und stellte zusätzlich die Frage: «Wie schaut es denn aus, wenn wir uns nach einem Training mit einer Portion Pommes frites belohnen?» Als Antwort kam postwendend: «Oh je, dieses ungesunde Fett wirft einen um Tage zurück. Lieber isst man ein Stück Brot oder Teigwaren an einer feinen Tomatensauce». Nach einem Training seien ebenso ein Eiweiss-Drink und gesunde Fette zu empfehlen. Als Vegetarierin nimmt die Sportlerin Eiweiss in Form von Eiern auf, die Kohlenhydrate mit Kartoffeln, Teigwaren und Hülsenfrüchte. Mentale Stärke Disziplin, Ausdauer, Wissen, gesunde Ernährung und mentale Vorbereitung scheinen das Erfolgsrezept der Ausnahme-Sportlerin zu sein. Kaum zu glauben, dass man mit Blasen an den Füßen einen Wettkampf bestreiten und gewinnen kann. Genau das hat Natascha Badmann bewiesen. Statt sich auf den Schmerz zu konzentrieren, sah sie das Schöne am Wegrund, versetzte sich quasi auf Wolke 7 und brach erst am Ziel zusammen, beim Anblick der mit Blut verschmierten Schuhe. Ihr Trainer war auch hier wieder Vorreiter und wusste, welche Wirkung ein mentales Training bewirken kann. Als Aufgabe bekam sie tägliches Gedanken-Training. Kraftworte wie auch gedankliches Schauspiel wurden programmiert. Der Geist fokussierte sich auf das Schöne, welches sich schliesslich in Stärke umwandelte. Zum Schluss gab die

erfolgreiche Sportlerin den anwesenden Gästen eine Portion Motivation mit auf den Weg: «Denkt daran, Gesundheit habt Ihr nur eine! Der erste Schritt geht über Wissen und ein formuliertes Ziel, welches auf jeden Fall realistisch sein sollte. Würde mich freuen, euch allenfalls beim nächsten Powerman zu sehen, ich warte auf euch am Ziel.»



MTV-Skiweekend auf der Lenzerheide Bernhard Haller

Am 10./11. März 2018 kurvten die zwölf Turner des Männerturnvereins Untersiggenthal rasant, sportlich, elegant und gekonnt auf dem «Lenzerheidi» herum. Einige zogen richtig tiefe Kerben in den Schnee, andere wedelten die Hänge runter und andere genossen die breiten Pisten mit grossen Kurven in vollen Zügen

Früher Start ins Skiweekend

Am Samstag ging es für zwölf Mitglieder des Männerturnvereins in den frühen Morgenstunden los. Wir trafen uns bereits um 6.45 Uhr beim Werkhof in Untersiggenthal, um zusammen ein Wochenende auf den Ski auf dem «Lenzerheidi» zu verbringen. Alle waren da, motiviert und froh, dass sie das Fahren des Kleinbusses unserem Organisator, René Ingold, überlassen konnten. Wer nun aber dachte, dass im Bus tief geschlafen

würde, der hatte sich getäuscht. Es wurde munter drauflos geplaudert.

Zur Begrüssung wurden im Bus als erstes frische Gipfeli und ein feiner Kaffee von Gian und seinem Gehilfen serviert. Im Anschluss konnten wir noch Sandwiches mit verschiedenen Beilagen auswählen und ein passendes Getränk dazu. Herzlichen Dank an die beiden Sponsoren Gian und Giachen.

Es gibt kein schlechtes Wetter

In Churwalden angekommen wurden die Tageskarten für den Samstag verteilt, und los ging es, rein ins Skivergnügen. Das schlechte Wetter konnte kaum jemandem etwas anhaben, und schnurstracks wurden die Ski angeschnallt und die Hänge in Angriff genommen. Die

Wetterverhältnisse am Samstag waren geprägt von einer intensiven Wind-Schnee- und Nebelintensität.

Die einen etwas früher, die anderen etwas später, trudelten um Mittag alle in dem Bergrestaurant Alp Stätz zum Apéro mit Plättli ein. Nur wenige machten sich danach frisch gestärkt noch auf die Piste, konnte man doch vor Nebel, Schnee und sonst einfach schlechter Sicht, kaum seine eigene Skibrille sehen. So kam es wie es kommen musste. Der Après-Ski fing für einige von uns bereits mit dem Mittagessen an. Die Sicht war am Mittag etwas besser, so nutzten alle die Gunst der Stunde.

Stärkung vor der Talabfahrt

Vor der Talabfahrt schauten noch alle beim Bergrestaurant auf der Alp Stätz bei der Schirmbar für die perfekte Après-Ski-Stimmung vorbei, ganz nach dem Motto: «Die richtige Mischung macht's aus».

Nochmals genossen wir gemeinsam bei ausgelassener Stimmung, geselligem Untereinandersein, Fachsimpen und natürlich dem einen oder anderen Shot oder Bier die Atmosphäre, die ein

Skiweekend ausmacht. Dann ging es nochmals auf die Ski, um rechtzeitig beim Hotel Hemmi einzutreffen. Unten angekommen nahm das traditionelle Programm am Stammtisch (diesmal mit Heiri dem Hochseekäpten) seinen Lauf. Gegen 19.30 Uhr traf sich die ganze Gruppe zum Nachtessen im Restaurant Hemmi in Churwalden. Nach dem Essen widmeten wir uns dem gemütlichen Beisammensein. Nach diesem gelungenen Abend fielen die einen ein bisschen früher und die anderen ein wenig später zufrieden in ihr Bett. Aufgrund mangelndem Orientierungssinn fanden nicht alle zeitig nach Hause.

Es bläst über die Gipfel

Das Erwachen am Sonntagmorgen wurde durch starken Wind getrübt. Da der «Lenziföhn» oder besser gesagt «Sturm» am Sonntag die Bergbahnen geschlossen hielt, waren wir gezwungen, das Schlechtwetterprogramm durchzuführen. Deswegen beschlossen wir etwas früher nach Hause zu fahren. Nach einem gemütlichen Stadtrundgang in Chur lotste uns unser «Gourmetturner» nach Jenins ins Restaurant «Alter Torkel». Bei sehr netter Bedienung, super Essen und guter Weinauswahl genossen wir das gemeinsame Mittagessen.

Ohne Stau auf dem Heimweg sah man im Bus nur lachende Gesichter (ab und zu wurde auch geschlafen). Schlussendlich trafen wir bereits um 16.00 Uhr mit tollen Erinnerungen und fantastischen Eindrücken an ein super Skiweekend, ausser unser fliegender Turner aus dem «Canton de Fribourg» (Broc en Gruyère) mit einer kleiner Zerrung am Arm, wieder gesund zuhause in Untersiggenthal ein.

Es war wieder ein herrliches Wochenende! Trotz des schlechten Wetters kamen alle sowohl sportlich als kameradschaftlich voll auf ihre Rechnung. Es wurde viel gelacht.

Wer nicht dabei war, hat etwas verpasst. Ein spezieller Dank geht an René Ingold für die tadellose Organisation und das sichere Fahren des Kleinbusses.

Wer mehr wissen will oder beim Männerturnverein Untersiggenthal mitmachen möchte: www.stv-untersiggenthal.ch. Wir freuen uns über jeden Turner!



Mit komplettem Vorstand ins neue Vereinsjahr

Sandra Knecht

Die 16. Generalversammlung des Aktivturnvereins des STV Untersiggenthal im Restaurant Löwen vom 18. Januar 2018 wurde pünktlich um 20 Uhr von Präsident Markus Fischer eröffnet. Zahlreiche Mitglieder trafen sich bereits um 19.00 Uhr zum Abendessen, um sich für die bevorstehende Versammlung zu stärken.

Neu eingekleidet ans ETF

Die positive Rechnung sowie diverse Anträge wurden gutgeheissen. Die Turnerinnen und Turner haben sich unter anderem für einen neuen Vereinstrainer entschieden. Der STV Untersiggenthal wird sich am 2019 am Eidgenössischen Turnfest in Aarau in einem neuen Tenue präsentieren.

An der Versammlung wurden die sportlichen Höchstleistungen geehrt und viele freiwillige Einsätze mit einem kleinen Geschenk belohnt. Die bisherigen Sparten-

Hauptleiter (Stephan Fischer, Markus Fischer) wurden wiedergewählt und werden motiviert ihre Tätigkeit weiterhin ausüben. Neu gewählt wurden Laura Tissari (Schaukelringe) und Sarah Dürr (Gymnastik). Erfreulicherweise durften fünf neue Mitglieder aufgenommen werden, drei davon aus der eigenen Jugendriege und zwei Neumitglieder – herzlich willkommen.

Ja zu den Turnervorstellungen 2019

Obwohl die abgesagte Turnervorstellung 2017 noch schmerzt und die OK-Besetzung noch eine Vakanz aufweist, freuen sich nun alle auf ein Comeback im November 2018. Alle Beteiligten sind mit voller Motivation am Start und so wurde auch gleich die Durchführung der Turnervorstellung 2019 gutgeheissen.



Verabschiedung von Daniela Bronner

Acht Jahre lang bekleidete Daniela Bronner das Amt der Technischen Leiterin zuverlässig und mit viel Engagement. Der Verein dankte es ihr mit einem grossen Applaus und einem passenden Geschenk. Das Amt übernimmt neu Marco Kim. Auch die vakante Stelle des PR-Verantwortlichen konnte durch Sandra

Knecht neu besetzt werden. Mit Markus Fischer (Präsident), Nadja Affolter (Vizepräsidentin), Martina Wüthrich (Jugendverantwortliche), Melinda Humbel (Aktuarin) und Oliver Schneider (Kassier) wurden die bisherigen Vorstandsmitglieder für weitere zwei Jahre wiedergewählt. Mit einem kompletten Vorstand und voller Tatendrang startet der STV Untersiggenthal in das neue Vereinsjahr.

Perfekter Schnee, viel Sonne und Après-Ski wie von einem anderen Stern Reto Bronner und Hansjörg Scherer



Am Wochenende vom 3./4. März 2018 reisten 24 Mitglieder des Aktivturnvereins los, um das traditionelle Skiweekend auf der Melchsee-Frutt zu verbringen. Nachdem sich alle pünktlich in Untersiggenthal eingefunden hatten, brachte uns der Car sicher und schnell auf die Stöckalp, so dass wir bereits um 9.30 Uhr die ersten Sonnenstrahlen auf der Piste geniessen konnten. Alle haben sich am Samstag einen guten Überblick vom Skigebiet und Wetter verschafft. Von Sonne bis hin zu Schneefall hatte das Wetter alles zu bieten. Dies hat uns ermöglicht, das beste Wetter für den Sonntag auszusuchen. Nach langem Hin und Her haben wir uns dann für perfekten Sonnenschein entschieden. Wir mussten uns aber noch

etwas gedulden, denn zuerst standen noch der Après-Ski und das Abendessen auf dem Bonistock auf dem Programm. Der Après-Ski in diesem kleinen Skigebiet war, ja, wie soll man das beschreiben, «einzigartig» in seiner Form und Art. Aber da sollte sich jeder selbst ein Bild machen, also ein Muss für alle, die nicht dabei waren.



Wetterprognose wurde übertroffen

Am Sonntag kamen dann alle auf ihre Kosten. Die guten Wetterprognosen und -wünsche wurden bei weitem übertroffen. Jede und jeder schnappte sich die Ski, das Snowboard oder den Schlitten. Direkt nach dem Morgenessen auf dem Bonistock ging es ab auf die Piste. Wie schon am Samstag traf sich auch am Sonntag die ganze Gruppe zum gemeinsamen Mittagessen auf der Erzegg. Die Stärkung musste sein, da der Skitag noch bis 16 Uhr dauerte. Genauso pünktlich wie wir am Samstag gestartet waren, konnten wir für die Heimfahrt auch wieder in den Car einsteigen. Dieser brachte uns sicher und pünktlich nach Untersiggenthal zurück, wo wir ein unfallfreies Wochenende abschliessen durften. Vielen Dank an alle, die dabei waren. Es hat mega Spass gemacht mit euch, und wir freuen uns bereits jetzt auf nächstes Jahr.

Delegiertenversammlung Dachverein: Vorstand wiedergewählt

Stephan Fischer

Am 1. März 2018 fand die 16. Delegiertenversammlung des Dachvereins statt. Unser Präsident Renzo Balcon blickte auf ein bewegtes Vereinsjahr zurück. Zusammen mit seiner Vorstandscrew stellte er sich für weitere zwei Jahre an der Spitze des STV Untersiggenthal zur Verfügung. Mit einer Schweigeminute gedachten die Delegierten der kürzlich verstorbenen, ehemaligen Vorstandskollegin Lotti Beier.

Tuvo-Absage wiegt schwer

Erstmals in unserer Geschichte hatten wir im letzten November die Turnervorstellungen absagen müssen. Als grösste Einnahmequelle reisst die Nichtdurchführung natürlich ein grosses Loch in die Budgets. Dank der grossen Unterstützung seitens der Gemeinde und der Sponsoren hielten sich die negativen Folgen einigermaßen in Grenzen. Trotzdem bescherte dies dem Verein natürlich eine ungewollte Medienpräsenz und Präsident Renzo Balcon einige ungeplante Einsätze, die das abgelaufene Vereinsjahr wahrlich zu einem aussergewöhnlichen Jahr machten. Der Vorstand liess sich davon aber nicht beirren. Er stellte sich für weitere zwei Jahre zur Verfügung und wurde von den Delegierten mit Applaus im Amt bestätigt. Als neue Revisoren wurden Beni Pieren und Roland Marclay gewählt. Tagespräsident Marcel Meier durfte zudem Jeannette Fässler als unsere Vertreterin für die Zentrumskommission (neues Hallenprojekt) wählen lassen.

Unsere Anlässe im 2018

Falls uns nicht wieder der Holzbock im Gebälk der Mehrzweckhalle einen fetten Strich durch die Rechnung macht, werden

die Turnervorstellungen 2018 wie geplant über die Bühne gehen, und zwar vom 23. bis 25. November. Auch der 36. Sikinga-Lauf wird wie gewohnt am letzten Mittwoch im August stattfinden, also am 29. August. Neu wird der beliebte Strassenlauf Teil der AKB-Run-Serie und unter anderem mit einem Gratisstart für alle Kinder aufwarten.



Generalversammlung des Frauenturnvereins

Verena Hitz-Schäfer

Die Gelegenheit, sich ab 19 Uhr bei einem Apéro mit Zopf vor der Generalversammlung am 22. Januar 2018 austauschen, nahmen viele Mitglieder wahr. So blieb vor der Versammlung etwas Zeit für persönliche Gespräche in der Halle bei der reformierten Kirche. Im Saal begrüsst die Präsidentin Brigitta Bednar um 20 Uhr zur 59. Generalversammlung des Frauenturnvereins. Zu Beginn gedachten die Anwesenden in einer Schweigeminute des verstorbenen Gründungs- und Ehrenmitglieds Erika Keller, die im letzten Vereinsjahr verstorben war.

Es gab einige Mutationen zu verzeichnen. Zurzeit gehören dem Frauenturnverein 128 Aktiv- und 13 Passivmitglieder an. Die Rechnung wurde genehmigt. In den Jahresberichten vernahmen die Anwesenden nochmals Interessantes aus dem vergangenen Vereinsjahr.



Neue Vizepräsidentin

Die Vizepräsidentin Brigitte Amweg hatte schon länger ihren Rücktritt aus dem Vorstand angekündigt. Eine Nachfolgerin war schwierig zu rekrutieren und also blieb sie. Nun zeichnet sich mit Patrizia Rietmann, einer der Turnerin aus der Damenriege, eine Nachfolge ab. Brigitte Amweg wurde für ihr elf-jähriges Engagement mit allerlei Praktischem für eine Reise beschenkt. Gar zwölf Jahre hat Sylvia Becher für den FTV im OK des Sikinga-Laufs mitgearbeitet. Auch dieser grosse Einsatz wurde mit einem Geschenk verdankt.



Allerlei Informationen

Vor der Pause orientierte die Präsidentin über Anpassungen beim wöchentlichen Turnen. Bis zu den Sommerferien läuft die Versuchsphase – dann wird definitiv entschieden.

Danach wurde das Jahresprogramm 2018 erläutert. Anschliessend informierte Renzo Balcon als Präsident des STV-Dachvereins über Vergangenes und gab einen Ausblick auf 2019: Eine Gewerbeschau «UndOb» im Siggenthal ist für Mai 2019 geplant, und das Eidgenössische Turnfest in Aarau wird im Juni stattfinden. Mit FTV-Beteiligung wird gerechnet!

Mit Dank in Form von feinen Brezeli an langjährige, besonders fleissige und sonst wie engagierte Mitglieder schloss die Präsidentin. Sie wiederum erhielt viel Applaus für die umsichtige Leitung des Vereins. Mit dem heiteren Turner-Lied in den Ohren machten sich die Frauen gegen halb elf auf den Heimweg.



Generalversammlung des Männerturnvereins

Remo Cazzari

Am 12. Januar 2018 fand die 72. Generalversammlung des Männerturnvereins Untersiggenthal (MTV) statt. Vor dem offiziellen Programm wurde den 44 Teilnehmern ein warmes Abendessen serviert. Unser Präsident Peter Kim eröffnete um 20.15 Uhr die Versammlung. Neben den üblichen Traktanden stand dieses Jahr die Erneuerung des Vorstandes und die Wahl der Funktionäre an.

Ueli Pfister löst Peter Kim ab

Unser Präsident Peter Kim und der Vizepräsident Thomas Schmuckli traten nach zwölfjähriger erfolgreicher Vorstandstätigkeit zurück. Erfreulicherweise erklärte sich der bisherige Seniorenleiter Ueli Pfister bereit, das Präsidium zu übernehmen. Zudem wechselt Beni Haller, bisher Turnkoordinator, innerhalb des Vorstands die Funktion und wird neu Vizepräsident. Als neuer Seniorenbetreuer stellte sich Marcel Meier zur Verfügung. Die anderen Vorstandsmitglieder Hanspeter Baumgartner als Kassier und Remo Cazzari als Aktuar stellten sich für eine weitere zweijährige Amtszeit zur Verfügung. Alle bisherigen und neuen Vorstandsmitglieder wurden einstimmig gewählt.



Drei neue Ehrenmitglieder

Anschliessend wurde das interessante und abwechslungsreiche Programm für 2018 vorgestellt, das neben Turnstunden auch ein Skiweekend, Wanderungen, Velotouren, ein Jassturnier, das Kreisturnfest in Würenlos, eine Turnfahrt sowie die Turnervorstellungen enthält. Als krönender Abschluss wurden Toni Weber, langjähriger Festwirt und Organisator unvergesslicher Veloausflüge und Turnfahrten, sowie der scheidende Präsident Peter Kim und Vizepräsident Thomas Schmuckli mit Applaus zu Ehrenmitgliedern ernannt.



«All in One» – alles in einem?

Stephan Fischer



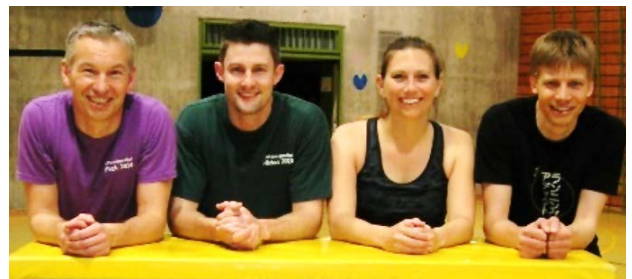
Leichtathletik, Geräteturnen, Volleyball, Gymnastik – unsere spezialisierten und wettkampforientierten Angebote im Aktivturnverein sind bestens bekannt. Im Vergleich dazu fristet das «All in One» noch immer ein Mauerblümchendasein. Völlig zu Unrecht, denn das erfahrene Leiterquartett (Stephan Fischer, Martin Hediger, Marco Kim und Yvonne Wild) bietet ein 90-minütiges Freitagstraining, das jedes Mal aufs Neue kreativ, überraschend und dennoch schweisstreibend daherkommt.

Nomen est omen?

Zugegeben, der Name «All in One» ist keine Offenbarung, denn er ist nicht selbsterklärend. Er verrät nicht, welches attraktive Sportangebot sich hinter diesem Begriff verbirgt. «Alles in einem» deutet zumindest an, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein vielfältiges Training erwartet, das Spiel, Spass, Kondition, Kraft, Spass, Muskelkater und ein paar Schweisstropfen beinhaltet. Wichtig zu wissen: Das «All in One» ist nicht wettkampforientiert.

90 Minuten Bewegung, Spass und Spiel

Das Leiterteam gestaltet jeweils am Freitag von 19.00 bis 20.30 Uhr in der Doppelturnhalle Untersiggenthal ein abwechslungsreiches und kurzweiliges Programm. Das anderthalbstündige Training ist gemischt und eignet sich besonders für Wiedereinsteigerinnen und Bewegungshungrige. Das Durchschnittsalter der Teilnehmenden variiert zwischen 25 und 40 Jahren, starre Grenzen gibt es aber keine. Am besten einmal selber ausprobieren. «All in One» muss man erleben!



Erfahrenes Leiter-Quartett des «All in One»: Stephan Fischer, Martin Hediger, Yvonne Wild und Marco Kim



Erfolgreicher Baselbieter-Cup

Leonie Botta

Der alljährige Baselbieter-Cup in Hölstein vom 20./21. Januar 2018 war der letzte Qualifikationswettkampf für die Schweizer Meisterschaften im Rhönrad. Der Wettkampf wurde am Samstag mit der Disziplin Spirale Basic und Level 1 eröffnet. Zum ersten Mal wurde das neue Vereinsdress mit Stolz getragen. Trotz des sehr engen Zeitplans konnten alle Turnerinnen, die für die darauffolgende Disziplin Sprung in die zweite Halle gefahren wurden, um dort das kurze Einturnen zu nutzen, ihre beste Leistung zu zeigen. Cheyenne Wietlisbach holte sich im Level 3 Sprung eine Goldmedaille. Nach der nächsten Disziplin Gerade Basis und Level 1 war der erste Wettkampftag auch schon zu Ende.

Weiter am Sonntag

Am Sonntagmorgen in der Früh begann der Wettkampftag im Arxhof mit der Kategorie Spirale Elite mit und ohne Musik. Trotz leichter Nervosität und Anspannung, auch durch die internationale Konkurrenz aus Österreich, konnten die Untersiggenthalerinnen hervorragende Leistungen erturnen. Nach einem schnellen Wechsel in die zweite Halle wurde der Wettkampf dort gleich weitergeführt, mit der Disziplin Gerade. Die Elite-Turnerinnen konnten sich durch ihre schön geturnten Küren gute Plätze sichern. So erturnte sich Leonie Botta in der Kategorie Elite Dreikampf ohne Musik den ersten Platz, Alisha Zimmermann stieg aufs Bronzetreppchen und Shannon Rüttimann platzierte sich auf Rang 6. Bei der Elite Dreikampf mit Musik erturnte sich Jessica Lang den vierten und Kathrin Roser den sechsten Rang. Damit konnten sich viele Untersiggenthalerinnen für die Schweizer Meisterschaften qualifizieren. Dort geht es

dann weiter mit der Qualifikation für die Weltmeisterschaften in Magglingen.

Auszug aus der Rangliste

Elite DReiampf mit Musik: 4. Jessica Lang.
6. Kathrin Roser.

Elite Dreikampf ohne Musik: 1. Leonie Botta. 3. Alisha Zimmermann. 6. Shannon Rüttimann.

Level 3 Sprung: 1. Cheyenne Wietlisbach.

Level 2 Gerade ohne Musik: 5. Cheyenne Wietlisbach. 6. Jana Lüthi.

Level 2 Sprung: 10. Jana Lüthi.

Level 1 Gerade: 6. Noemi Meilick. 15. Noelle Rüttimann. 27. Joris Freitag.

Level 1 Spirale: 2. Noemi Meilick. 8. Jana Lüthi. 10. Cheyenne Wietlisbach. 12. Noelle Rüttimann.

Level 1 Sprung: 7. Noelle Rüttimann. 11. Noemi Meilick. 20. Joris Frei.

Basis Gerade: 6. Romina Fries.
Basis Spirale: 3. Joris Frei.



Chlauscup Rhönradturnen

Julia Zagar

Bereits zum vierten Mal organisierte die Rhönradriege den Chlauscup in Untersiggenthal. Dieses Jahr am Wochenende vom 2. und 3. Dezember 2017. Der Wettkampf ging erfolgreich über die Bühne und wir konnten trotz kurzzeitigem Hallenwechsel alle Disziplinen durchführen.

Kurzfristiger Hallenwechsel

«Einsturzgefahr der Mehrzweckhalle» – aufgrund dieser Meldung hatte unsere diesjährige Turnvorstellung abgesagt werden müssen. Auch für den Chlauscup brachte diese Nachricht einige Änderungen. Kurz vor dem Wettkampf musste eine neue Halle mit geeignetem Parkettboden gesucht werden, welche gross genug und zudem auch am entsprechenden Wochenende frei war. Wir hatten das Glück, den Kongressaal im Tägi Park in Wettingen mieten zu können. So konnten wir unseren Wettkampf nur mit kleinen Änderungen durchführen.

Umfangreiche Vorbereitungen

Bereits am Freitagabend begann das Aufstellen und Transportieren der Räder, denn am Samstag war Hochbetrieb zu erwarten. Nur schon für den ersten Tag hatten sich über 100 Turner und Turnerinnen angemeldet. Für das Organisationskomitee war der Chlauscup eine Herausforderung, welche es mit Bravour meisterte. Am Samstag waren die Level Basis, Level 1 und Level 2 an der Reihe.

Im Wettkampf konnten die Untersiggenthalerinnen den Heimvorteil voll ausnützen. Cheyenne Wietlisbach holte sich gleich zweimal den ersten Rang im Level 2 Gerade und Level 3 Sprung. Elina Tschumper erturnte sich den zweiten Platz im Level Basis Gerade. Beim

Rangverlesen übergab der Samichlaus die Medaillen und Urkunden. Doch für die Untersiggenthaler Turnerinnen war der lange Tag noch nicht vorbei. Denn für den Sonntag mussten noch alle Räder nach Wettingen transportiert werden, damit am Morgen alles bereit war.

Heimvorteil ausgenützt

Der Wettkampf am Sonntag in Wettingen begann mit der Disziplin Spirale. Trotz des rutschigen Bodens konnten die meisten Turnerinnen ihr Können zeigen. Parallel zum Wettkampf in Wettingen begann das Einturnen in Untersiggenthal. Als Highlight des zweiten Wettkampftages zogen die Musikküren die Zuschauer in den Bann. Der Wettkampf war ein voller Erfolg. Leonie Botta holte sich im Level Elite ohne Musik Rang 1, Alisha Zimmermann verpasste das Podest knapp und belegte Rang 4. Bei der Elite mit Musik konnte sich Kathrin Roser durch ihre solide Leistung den dritten Rang erturnen, gefolgt von Jacqueline Müller und Jessica Lang auf den Plätzen 4. und 5.



Danke!

Im Gesamten können wir auf ein erfolgreiches Wochenende zurückblicken. Alles verlief mehr oder weniger nach Plan und trotz dem kurzzeitigen Hallenwechsel konnte alles durchgeführt werden. Wir bedanken uns herzlich bei allen unseren Sponsoren und Gönnern, den Trainern, die jede Woche mehrmals in der

Halle stehen, den Wertungsrichter und allen, die uns geholfen haben, den Wettkampf durchzuführen.

Herbstpokal der Rhönrädlerinnen

Julia Zagar

Am Wochenende vom 21./22. Oktober 2017 begann mit dem Herbstpokal in Zürich-Affoltern die Qualifikation für die Schweizer Meisterschaften. Diese Saison ist wieder WM-Zeit. Nächstes Jahr findet sie in Magglingen, also in der Schweiz statt.



Neues System

Der Wettkampf war nicht nur der Start in eine neue Wettkampfsaison, sondern auch das erste Mal, dass das neue System durchgeführt wurde. Dieses bezieht sich vor allem auf die Kategorien. Neu ist, dass die Kategorien nicht nach dem Alter bestimmt sind, sondern nach der Schwierigkeit der gezeigten Elemente. Mit diesem Prinzip haben zum Beispiel auch Späteinsteiger eine Chance, da sie nicht gleich gegen die Elite antreten müssen.

Untersiggenthaler Medaillen

Am Samstag startete der Wettkampf verhältnismässig spät. Erst um 11 Uhr öffnete die Halle für das Einturnen der Level Basis und Level 1. Noelle Rüttimann und Joris Frei nutzten das neue System. Noelle holte sich im Sprung eine

Silbermedaille und Joris ebenfalls in der Spirale. Auch im Level 1 war das Silbertreppchen im Sprung durch Untersiggenthal besetzt. Noemi Meilick holte sich stolz ihre erste Medaille. Trotz leichter Nervosität und Anspannung konnten am Sonntag meist alles erfolgreich und unfallfrei geturnt werden. Die Turnerinnen erbrachten hervorragende Leistungen. Shannon Rüttimann und Leonie Botta erturnten sich eine Goldmedaille. Doch bei denen blieb es nicht. Weiterhin holten sich noch Alisha Zimmermann und Cheyenne Wietlisbach eine Bronzemedaille. Mehr auf www.satuszueri12.ch.

Merci

Ein grosses Dankeschön gilt den tollen Trainerinnen Tiziana Scherer, Jaqueline Müller und Muriel Wandres, welche trotz zum Teil eigener Beteiligung am Wettkampf, uns wieder einmal mit viel Geduld und Elan unterstützt haben.

Auszug aus der Rangliste

Basic Sprung: 2. Noelle Rüttimann. – Basic Spirale: 3. Joris Frei
 Level 1 Gerade: 7. Noelle Rüttimann. 10. Joris Frei. 17. Noemi Meilick.
 Level 1 Sprung: 2. Noemi Meilick. 12. Joris Frei.
 Level 1 Spirale: 5. Jana Lüthi. 7. Noelle Rüttimann. 9. Noemi Meilick. 11. Cheyenne Wietlisbach.
 Level 2 Gerade: 3. Cheyenne Wietlisbach. 4. Shannon Rüttimann. 12. Jana Lüthi.
 Level 2 Sprung: 1. Shannon Rüttimann. 7. Cheyenne Wietlisbach. 18. Jana Lüthi.
 Level 2 Spirale: 2. Shannon Rüttimann.
 Mehrkampf Elite ohne Musik: 1. Leonie Botta. 3. Alisha Zimmermann.
 Mehrkampf Elite mit Musik: 4. Kathrin Roser. 5. Jessica Lang. 6. Jacqueline Müller.



Rhönrad: Erfolgreiche Schweizer Meisterschaften

Julia Zagar

Am 11. März 2018 fanden in Magglingen die Schweizer Meisterschaften im Rhönradturnen statt. Für die einen war es die letzte Chance ihre Kür in dieser Saison zu präsentieren. Für die anderen die letzte Chance, um sich für die Weltmeisterschaften 2018 vom 6. bis 13. Mai in der Schweiz zu qualifizieren. Aus Untersiggenthaler Sicht verlief die SM sehr erfolgreich. Leonie Botta und Alisha Zimmermann werden die Schweiz an der WM bei den Jugendturnerinnen vertreten und Jessica Lang und Kathrin Roser bei den Aktiven Turnerinnen.

WM-Qualifikation geschafft

Die Schweizer Meisterschaften fanden zum ersten Mal in Magglingen statt. Nicht aus reinem Zufall: Genau in dieser Halle werden im Mai die Weltmeisterschaften 2018 ausgetragen. Die Untersiggenthalerinnen konnten dadurch den Boden schon austesten und wissen nun, was sie zwei Monate später erwartet. Die «Hauptprobe» verlief schon mal gut: Leonie Botta holte sich den Schweizer Meistertitel im Mehrkampf der Jugend. Bei den Aktiven konnten die Turnerinnen ihre Kürren meist ohne grosse Fehler durchturnen.

Auch unsere jüngeren Turnerinnen konnten überzeugen: Cheyenne Wietlisbach holte sich im Level 3 Sprung den Titel sowie den Vizemeistertitel in der Disziplin Gerade Level 2. Noemi Meilick turnte in der Disziplin Level 1 Spirale ihre Kür solide durch und sicherte sich so den dritten Rang.

Auszug aus der Rangliste

Mehrkampf Aktive: 4. Kathrin Roser. 5.

Jacqueline Müller. 6. Jessica Lang.

Mehrkampf Jugend: 1. Leonie Botta. 4.

Shannon Rüttimann. 6. Alisha

Zimmermann.

Level 1 Sprung: 4. Noemi Meilick.

Level 1 Spirale: 3. Noemi Meilick.

Level 2 Gerade: 2. Cheyenne Wietlisbach.

6. Jana Lüthi.

Level 3 Sprung: 1. Cheyenne Wietlisbach.



**Titelverteidigung für Schärli,
Rückeroberung für Wild**
Stephan Fischer

Benjamin Schärli mit dem Triple und Yvonne Wild mit Titel Nummer 8 heissen die Sieger der 15. Wintermeisterschaft der Leichtathleten. Sie setzten sich mit komfortablem Vorsprung auf die Konkurrenz durch.

Bei den Männern lag der zweifache Champion Xavier Hitz lange an der Spitze. Aber dank eines starken Endspurts setzte sich Titelverteidiger Benjamin Schärli auch dieses Jahr wieder an die Spitze und holte sich seinen dritten WM-Titel in Serie. Mit sieben Punkten Vorsprung war die Differenz im Vergleich zum Vorjahr zwar deutlich kleiner, aber immer noch komfortabel. Platz 3 sicherte sich Martin Hediger. Der Rekordsieger (zehn Titel) konnte die Routiniers Reto Bronner, Urs Schneider und Jürg Werder auf den Plätzen 4 bis 6 sicher auf Distanz halten. Bei den Frauen lief es lange auf einen Zweikampf zwischen Titelverteidigerin Tabea Marending und der siebenfachen Championne Yvonne Wild. Wegen einer Rippenverletzung im alten Jahr konnte Tabea Marending jedoch nicht bis zuletzt um den Titel kämpfen. Yvonne Wild liess sich nicht zweimal bitten und holte sich souverän ihren achten Titel. Fast wäre Marlen Lüscher auch noch an Tabea Marending vorbeigezogen, aber die bessere Anzahl zweiter Plätze gab dann doch noch den Ausschlag zugunsten der Titelverteidigerin.

Mehr dazu auf www.stv-untersiggenthal.ch.



Leichtathletik im Fokus – Anlauf holen fürs ETF

Stephan Fischer

Wer weiter springen will, muss zuerst ein paar Schritte zurückgehen und Anlauf holen. Dies tun unsere Leichtathleten 2018 bewusst und bereiten so den (hoffentlich) grossen Wurf am Eidgenössischen Turnfest (ETF) 2019 in Aarau vor. Am diesjährigen sportlichen Höhepunkt, dem Kreisturnfest in Würenlos, werden alle Athletinnen und Athleten in möglichst vielen (auch neuen) Disziplinen an den Start gehen und ohne Druck zeigen, wo sie stehen. Sie können sich für einen Start in den entsprechenden Disziplinen am ETF 2019 empfehlen.

Wo standen wir 2017?

Am Aargauer Kantonaltturnfest 2017 in Muri haben unsere Leichtathleten einen guten Eindruck hinterlassen und die gesetzten Ziele mit Ausnahme des Weitsprungs (ein Nuller ...) erfüllt. Dass die Noten nicht ganz an diejenigen der Vorjahre heranreichten, lässt sich mit einigen gewichtigen Absenzen erklären. Das ist keine Ausrede, sondern eine Tatsache.

Quervergleich am Kantonaltturnfest 2017

Die Leistungen unserer Athleten in Muri sind im Vergleich mit den anderen gewerteten Vereinen wie folgt einzustufen:

Kugelstossen: Rang 62 (Note 8,69) von 217 Vereinen (Schnitt: 8,24)

Pendelstafette 80 m: Rang 29 (Note 9,65) von 407 Vereinen (Schnitt: 8,49)

Weitsprung: Rang 216 (Note 7,43) von 244 Vereinen (Schnitt: 8,40)

400-m-Lauf: Rang 4 (Note 8,42) von 8 Vereinen (Schnitt: 7,83)

Zusätzliche Disziplinen im 2018

In Würenlos peilen wir einen Start in fast allen zur Wahl stehenden leichtathletischen Disziplinen an: Nebst den gesetzten Disziplinen (Pendelstafette, 800-m-Lauf, Weitsprung, Kugelstossen) figurieren zusätzlich Hochsprung, Weitwurf und Speerwerfen im Programm. Dies eröffnet allen Athletinnen und Athleten die Chance auf drei Disziplinenstarts und den Leitern eine letzte Möglichkeit vor dem ETF, bisher «verborgene» Talente zu sichten. Zudem werden wir auch einigen Nachwuchsathleten eine erste Startgelegenheit zusammen mit den «Grossen» bieten, damit dieser Schritt nicht am ETF erfolgt. Meine Zielsetzungen für Würenlos sehen notenmässig wie folgt aus:

Pendelstafette: 9,30

800-m-Lauf: 9,00

Hochsprung: 8,00

Weitsprung: 8,80

Kugelstossen: 8,50

Weitwurf: 8,00

Speerwerfen: 8,00



Die Jassmeister der 20. Austragung stehen fest



Traditionsgemäss fand am zweiten Freitagabend in den Frühlingsferien eine weitere Ausgabe des STV-Jassturniers statt. Dieses Jahr trafen sich 13 Jasspaare im Restaurant Steinenbühl und jasssten in total vier Runden à je zwölf Partien um die STV-Jasskrone.

Nach zwei gespielten Runden wurde eine Zwischenrangliste erstellt. Dort führten zwischenzeitlich die beiden Organisatoren Marco Kim und Martin Hediger mit 85 Punkten Vorsprung auf Bruno Scherer und Pius Mätzler. Mit 1967 Punkten nach zwei Runden lag das Duo Stephan Fischer und Reto Bronner auf dem dritten Rang in Lauerstellung.

Start-Ziel-Sieg für Hediger/Kim

Nachdem jedes Team insgesamt 48 Jassrunden gespielt hatten, stand die Schlussrangliste fest. Marco Kim und

Martin Hediger gaben die Führung nicht mehr ab und gewannen die 20. Jassmeisterschaft mit hohen 4412 Punkten und 248 Punkten Vorsprung. Gegenüber der Zwischenrangliste gab es doch noch etliche Verschiebungen. So konnten sich Stephan Fischer und Reto Bronner dank dem Punkterekord des Abends (1277) in der letzten Runde noch um einen Platz verbessern. Den grössten Sprung nach vorne schafften die drittplatzierten Ursula Lüscher und Monika Hochstrasser. Auf halber Distanz hatten sie noch Platz 10 belegt.

Die drei schlussrangierte Teams durften auch in diesem Jahr ein frisch gebackenes Bauernbrot von Trudi Scherer als kleinen Trost mit nach Hause nehmen. Vielen Dank an Trudi Scherer für deinen Einsatz in der Backstube.



Rang	Team		Punkte
1	Marco Kim	Martin Hediger	4412
2	Stephan Fischer	Reto Bronner	4164
3	Ursula Lüscher	Monika Hochstrasser	4016
4	Oliver Schneider	Xavier Hitz	3985
5	Urs Schneider	Christian Gamma	3966
6	Remo Cazzari	Hanspeter Baumgartner	3938
7	Bruno Scherer	Pius Mätzler	3833
8	Theres Hitz	Elfie Quennoz	3640
9	Sabrina Fischer	Markus Fischer	3597
10	Trudi Scherer	Susy Meier	3555
11	Nadja Affolter	Marlen Lüscher	3389
12	Anita Stöckli	Trudi Aeppli	3332
13	Roland Amsler	Franz Wagner	3157

Aktivturnverein (ATV)

Volleyball mixed	Montag	20.00–22.00
Leichtathletik	Mittwoch	20.00–22.00
Geräteturnen	Mittwoch	20.30–21.15
(Schaukelringe)	Freitag	20.30–21.15
Gymnastik	Mittwoch	21.15–22.00
	Freitag	21.15–22.00
All in One	Freitag	19.00–20.30

Jugend ab 1. Klasse

Mädchenriege	Montag	18.30–20.00
Jugendriege	Montag	18.30–20.00
Volley-Rookies (mixed)	Montag	18.30–20.00
LA-Rookies (mixed)	Mittwoch	18.30–20.00

Geräteriege ab 7 Jahren

Geräteturnen K1–K3	Mittwoch	18.00–20.00
	Freitag	18.30–20.00
Geräteturnen K4–K7	Mittwoch	19.00–20.30
	Freitag	18.30–20.00

Elki-Turnen

3–5 Jahre	Mittwoch	14.00–15.00
	Samstag	10.00–11.00

Kinderturnen

Kindergarten	Mittwoch	14.00–15.00
--------------	----------	-------------

Präsident

Markus Fischer
079 478 71 39

mafischli@hotmail.com

Technischer Leiter

Marco Kim
079 218 67 02

marco.kim@gmx.ch

Jugendverantwortliche

Martina Wüthrich
076 577 32 60

martina.wuethrich@hotmail.com

Elki-Leitung

Severine Gugger
056 534 00 36

severine.gugger@bluewin.ch

Kitu-Leitung

Bettina Scherer
056 288 07 94

bettinascherer@yahoo.com

Frauenturnverein (FTV)

Frauenturnen	Montag	20.00–21.00
Schnurball	Montag	21.00–22.00
Turnfest- und Turner- FraTu «easy»	Montag	21.00–22.00 14.00–15.00
Damenriege	Montag	20.00–22.00

Rhönrad

Gerade	Dienstag	17.00–19.00
Gerade Anfänger	Mittwoch	15.00–17.00
Vereinsturnen	Mittwoch	19.00–20.00
Kader	Mittwoch	20.00–22.00
Gerade	Freitag	17.00–19.00
Spirale Gruppe 1	Freitag	16.45–18.30
Spirale Gruppe 2	Freitag	18.00–19.45
Spirale/Sprung Aktive	Freitag	19.45–21.30

Präsidentin

Brigitta Bednar
056 223 18 69
bednar@bluewin.ch

Technische Leiterin

Sylvia Becher
056 288 04 15
sylvia.becher@gmx.ch

Leiterin Rhönrad

Tiziana Scherer
079 938 95 61
tiziana.scherer@gmx.ch

Männerturnverein (MTV)

Männer	Freitag	20.00–22.00
Senioren	Freitag	20.00–21.30

Ski-Fit (Herbst bis Frühling)	Mittwoch	19.30–20.30
---	----------	-------------

Bike-Training (Frühling bis Herbst)	Mittwoch	18.00–20.00
---	----------	-------------

Präsident

Ulrich Pfister
056 223 38 57
Pfister-ulrich@bluewin.ch

Technischer Koordinator

Bernhard Haller
056 288 37 37
berhard.haller@oberrohrdorf.ch

ADRESSEN

Dachverein (DAVE)

Präsident	Renzo Balcon	Reiherweg 8	5412 Vogelsang	056 223 10 44
Kassier	René Seiler	Weiherstrasse 1	5417 Untersiggenthal	056 288 14 58
Aktuarin	Christine Malaval	Sandsteig 13	5412 Gebenstorf	056 223 18 69
PR	Stephan Fischer	Müselstrasse 4	5417 Untersiggenthal	079 382 25 11
Sponsoring	Vakant			

Aktivturnverein (ATV)

Präsident	Markus Fischer	Attenhoferstrasse 21	5430 Wettingen	079 478 71 39
Vizepräsidentin	Nadja Affolter	Brückenstrasse 6	5430 Wettingen	078 763 15 95
TL	Marco Kim	Stückstr. 19	5212 Hausen	079 218 67 02
Kassier	Oliver Schneider	Berghalde 1	5210 Windisch	076 473 52 13
Aktuarin	Melinda Humbel		5400 Baden	079 512 65 59
PR	Sandra Knecht	Käsistrasser 2b	5244 Birrhard	076469 96 06
Jugend	Martina Wüthrich	Güterstrasse 40	5605 Dottikon	076 577 32 60

Frauenturnverein (FTV)

Präsidentin	Brigitta Bednar	Grubenrainstrasse 8	5417 Untersiggenthal	056 288 01 70
Vizepräsidentin	Brigitte Amweg	Kornfeldweg 7	5417 Untersiggenthal	056 288 14 37
Vizepräsidentin	Patrizia Rietmann	Buchenweg 19	5417 Untersiggenthal	079 732 45 73
TL / Schnurball	Sylvia Becher	Auhaldenstrasse 19c	5300 Enneturgi	056 288 04 15
Kassierin	Ursula Lorenzen	Breitensteinstrasse 54	5417 Untersiggenthal	056 288 28 13
Aktuarin	Muriel Amsler	Staldenstrasse 6a	5417 Untersiggenthal	076 680 20 71
PR	Verena Hitz	Bachstrasse 10	5417 Untersiggenthal	056 288 11 56
Leiterin Rhönrad	Tiziana Scherer	Badenerstrasse 2	5413 Birmenstorf	079 938 95 61
Leiterin Light	Ursi Schneider	Bündtenstrasse 16	5417 Untersiggenthal	056 288 26 65
FraTu «easy»	Ursula Strebel	Rainweg 3	5417 Untersiggenthal	056 288 32 85

Männerturnverein (MTV)

Präsident	Ulrich Pfister	Müselstr. 5	5417 Untersiggenthal	056 223 38 57
Vizepräsident	Bernhard Haller	Lochmattstrasse 7	5417 Untersiggenthal	056 288 37 37
Turnkoodinator	Bernhard Haller	Lochmattstrasse 7	5417 Untersiggenthal	056 288 37 37
Aktuar, PR	Remo Cazzari	Zelglistrasse 4c	5417 Untersiggenthal	056 290 36 77
Senioren	Ulrich Pfister	Müselstrasse 5	5417 Untersiggenthal	056 223 38 57
Kassier	Hp. Baumgartner	Zelglistrasse 21	5417 Untersiggenthal	079 566 84 72
TK Senioren	Marcel Meier	Lierenstr. 48	5417 Untersiggenthal	056 288 29 40

Mitglieder in Spezialfunktionen

J+S-Coach	Laura Tissari	Weiherstrasse 7	5417 Untersiggenthal	056 288 03 71
J+S-Coach	Tiziana Scherer	Badenerstrasse 2	5413 Birmenstorf	079 938 95 61
LA-Rookies	Xavier Hitz	Limmathöfli 16	5300 Enneturgi	056 288 27 28
Elki	Severine Gugger	Auhaldenstrasse 21e	5417 Untersiggenthal	056 534 00 36
Kitu	Bettina Scherer	Oberrütiweg 13	5417 Untersiggenthal	056 288 07 94
Geräteriege	Vakant			
Fähnrich	Hansjörg Scherer	Oberrütiweg 13	5417 Untersiggenthal	056 288 07 94
Leichtathletik	Stephan Fischer	Müselstrasse 4	5417 Untersiggenthal	079 382 25 11
Gymnastik	Sarah Dürr	Panoramastrasse 11	5417 Untersiggenthal	078 785 90 69
Getu	Laura Tissari	Weiherstrasse 7	5417 Untersiggenthal	056 288 03 71
OK Sikinga-Lauf	Rolf Graf	Rebbergstrasse 3f	5417 Untersiggenthal	056 288 12 54
OK TuVo	Vakant			
M/F Kreis	Sylvia Becher	Auhaldenstrasse 19c	5300 Enneturgi	056 288 04 15
Rhönrad STV	Jacqueline Müller	Pestalozzistrasse 86	5242 Birr	079 254 52 01
Volleyball	Markus Fischer	Attenhoferstrasse 21	5430 Wettingen	079 478 71 39
Festwirt	Hansjörg Scherer	Oberrütiweg 13	5417 Untersiggenthal	056 288 07 94
Webmaster	Daniel Pabst	Dorfstrasse 56	5417 Untersiggenthal	056 288 19 94
Webmaster	Jonas Fisler	Brenntrainstrasse 10a	5400 Baden	079 793 50 25
Turn-Flash	Stephan Fischer	Müselstrasse 4	5417 Untersiggenthal	079 382 25 11
Turn-Flash	Patrick Schmid	Segelhofstrasse 32C	5405 Dättwil	079 904 53 84



Turn-Flash-Rätsel

In der Ausgabe III/17 des Turn-Flash wollten wir wissen, wie das Motto der letzten durchgeführten Turnervorstellungen (also 2016) lautete.

Die korrekte Antwort heisst natürlich: «Movie Night»

Aus den vielen richtig eingesandten Antworten zog der Glücksgott eine Gewinnerin. Die beiden Gratisdrinks an der Turnervorstellungsbar 2018 gehen an:

Sylvia Becher

Herzliche Gratulation!

Das Turn-Flash Rätsel I/18 dreht sich um die Gesamtheit der erwachsenen Vereinsmitglieder. Die neue Wettbewerbs-Schätzfrage lautet: «Wie hoch (in Jahren) ist der Altersdurchschnitt aller erwachsenen Vereinsmitglieder (ATV, FTV, MTV) zurzeit?»

Einsendeschluss für die Antworten per E-Mail an stv-untersiggenthal@gmx.ch oder via Kontaktformular auf www.stv-untersiggenthal.ch an die Redaktion ist der 1. August 2018. Zu gewinnen gibt es zwei Gratisdrinks an der Turnervorstellungsbar 2018. Der Gewinner oder die Gewinnerin wird im Turn-Flash II/18 bekanntgegeben. Die Redaktion wünscht euch viel Erfolg!

