

Turn-Flash

Informationsblatt des STV Untersiggenthal



www.stv-untersiggenthal.ch

Inhalt

Editorial.....	3
Vorgesprochen.....	4
Berichte.....	11
Klatsch und Tratsch	26
Trainingszeiten.....	27
Agenda	29
E-Mail-Adressen	31
Gratulationen	33
Adressen.....	35
Das Allerletzte.....	36

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

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

Erschienen am
22. August 2008

Herausgeber
STV Untersiggenthal
Postfach
5417 Untersiggenthal

Raiffeisenbank Untersiggenthal–Würenlingen
BC 80746
Kontonummer: 2779403

Druck
Visana Services AG
Weltpoststrasse 19
3000 Bern 15

Auflage: 300 13. Jahrgang

Redaktion, Layout
Peter Scherer
E-Mail: peter.scherer@amstein-walthert.ch

Redaktion, Distribution
Stephan Fischer
E-Mail: gryche@iname.com

nächste Redaktionsschlüsse

<i>Turn-Flash</i> III / 08	24. Oktober 2008
<i>Turn-Flash</i> I / 09	20. März 2009
<i>Turn-Flash</i> II / 09	7. August 2009

Mir macht unsere Nachwuchsarbeit Sorgen. Nicht, dass es zu wenige junge und motivierte Kinder und Jugendliche in Untersiggenthal und Umgebung gäbe, die den Weg in den Turnverein fänden. Auch die sehr mässigen Turnfestresultate unserer Jugendabteilung lassen bei mir keine weiteren grauen Haare spriessen. Die Ausbildungsarbeit unserer Leiterinnen und Leiter gibt ebenfalls keinen Anlass zu Beunruhigung. Es sind gut ausgebildete J+S-Leiter, die ihre Sache gut machen. Es ist die alte Leier, die fast alle Turnvereine plagt: Wie können die Jugendlichen in den Aktivturnvereinen «hinübergerettet» werden? Wie wir diesen Schritt bewerkstelligen können, haben wir bis heute leider noch herausgefunden.

Am besten klappt der Übertritt bei der Geräteriege. Im Volleyball fehlt der Nachwuchs gänzlich. Bei der Jugendriege – unserem eigentlichen Nachwuchsreservoir – hapert es massiv. Viele springen ab, nachdem sie bei uns eine polysportive Grundausbildung genossen haben, und wechseln zu anderen Sportvereinen oder hören ganz auf. In ersterem Fall sollten wir von den profitierenden Vereinen eine Ausbildungsentschädigung für unsere Basisarbeit einfordern. Wie viele erfolgreiche Athletinnen und Athleten haben ihre sportliche Karriere in einem Turnverein begonnen? Ein beträchtlicher Anteil, das ist allgemein bekannt.

Was machen wir also falsch? Oder positiver formuliert: Was können wir besser machen? Ich gebe den Ball direkt an unseren Vorstand weiter. Er ist nun gefordert. Unser Verein braucht eine Strategie für die Zukunft, damit wir das 100-Jahr-Jubiläum im 2010 beruhigt angehen können.

Stephan Fischer

Die guten alten Zeiten. Sie sind viel genannt und berüchtigt, aber was steckt hinter dem Gedanken an die Vergangenheit?

In den Erinnerungen vergangener Tage zu schwelgen ist wohl keine Erscheinung unserer Zeit, sondern viel mehr eine natürliche Gewohnheit des Menschen jenem hinterher zu trauern, was schon lange vorbei und unerreichbar ist. An das Vergangene zu denken und die schönen Momente gedanklich noch einmal zu durchleben ist schon fast Erholung. Ein kurzes, innerliches Lächeln macht sich in den Mundwinkeln bemerkbar und eine innere Stimme flüstert leise: «Das waren noch Zeiten...». Ein kurzes Gefühl der Wehmut macht sich breit. Macht einem bewusst wo man steht, was sich verändert hat und wie schnell doch all das vorbei ging.

Alles wurde komplizierter, ein kurzer Besuch im Zoo, eine Wanderung in den Bergen, früher war das alles einfach das, was es war. Der Blickwinkel verändert sich, die Gedanken schweifen ab und fragen nach den Gefahren, nach den Vor- und Nachteilen, nach der Umwelt und nach den Auswirkungen unseres Handelns. Es war eben doch noch einfacher, früher.

Trotzdem ist es schön, wieder einmal mit seinen Gedanken ins Gelebte abzutauchen und etwas an die guten alten Zeiten zu denken. Sich das «was wäre wenn» auszumalen um dann wieder in die Gegenwart zurück zu kehren, um mit dem zufrieden zu sein was man hat.

Zufrieden zu sein und das Beste aus dem zu machen was man hat und nicht die Ausrede im nicht vorhandenen oder vergangenen zu suchen scheint eine Lebensaufgabe zu sein obwohl man noch mehr könnte wenn man hätte.

Peter Scherer

Diätlügen und Ernährungsmythen

gefunden im WWW

Fett macht fett

Stimmt, aber Fett ist auch ein lebensnotwendiger Bestandteil unserer Ernährung. Jeder Mensch braucht essentielle Fettsäuren in seiner Nahrung. Auf die tägliche Menge kommt es an. Fett macht nur fett, wenn wir mehr davon essen, als wir verbrauchen.

Zucker macht dick

Stimmt, Zucker kann dick machen. Wenn wir wesentlich mehr Zucker essen, als wir verbrauchen, wird dieser in Fett umgewandelt und als Reserve in unserem Körper eingelagert.

Nur FDH (Friss die Hälfte) hilft beim Abnehmen

Stimmt, denn dem Körper wird nur noch halb soviel Energie zugeführt. Das Problem dieser Radikaldiät besteht darin, dass die bisherige, zumeist falsche Nahrungszusammensetzung beibehalten wird und die Halbierung zu Mangelscheinungen und Heisshunger führen kann. Eine Halbierung der bisherigen Nahrung kann zudem nicht dauerhaft durchgehalten werden.

Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler

Stimmt nicht, denn auch hier kommt es wieder auf die Energiebilanz an. Es ist wichtig, wie viel Energie in Form von Nahrung man aufnimmt und wie viel der Körper über den Tag verbraucht. Der Zeitpunkt ist dabei unerheblich, da unser Körper kleine Eng-

pässe und Durststrecken kompensieren kann. Allerdings wird in der Nacht die Nahrung nur sehr langsam «verstoffwechselt», so dass der grösste Teil des Nachtessens einfach im Magen liegen bleibt.

Light-Produkte helfen beim Abnehmen

Kann stimmen, allerdings gibt es Probleme. Das Wort «light» ist als Bezeichnung nicht geschützt und nicht eindeutig definiert. Ein fettreduziertes Produkt kann mehr Zucker als ein normales enthalten. Die psychologische Falle liegt darin, dass viele Menschen glauben, von Light-Produkten mehr essen zu können als sonst.

Sechs Mahlzeiten am Tag sind besser als drei

Diese Meinung ist umstritten und kommt wohl auf den Menschen selbst an, denn viele Menschen schaffen es nicht, die Grösse der Mahlzeiten zu reduzieren, so dass sie letztendlich mit sechs Mahlzeiten mehr Kalorien zu sich nehmen, als mit drei. Wichtig ist, geregelte Mahlzeiten in aller Ruhe zu sich zu nehmen, so dass man nicht andauernd zwischendurch essen muss.

Ananas hilft bei der Fettverbrennung

Dieser Mythos konnte bisher durch keine wissenschaftliche Studie belegt werden.

Fasten macht schlank

Zunächst ja, denn wenn dem Körper keine Kalorien zugeführt werden, muss er von seinen Reserven leben. Fängt man wieder an zu essen, füllt

der Körper die geleerten Speicher wieder auf. Verlorenes Gewicht wird rasch wieder zugenommen.

Dunkle Schokolade hilft beim Abnehmen

Stimmt nicht. In allen Schokoladen ist ein hoher Anteil an Fett und Zucker zu finden. Dunkle Schokolade schmeckt durch ihren höheren Kakaoanteil allerdings bitterer als helle Schokolade, so dass die meisten Menschen weniger davon essen.

Butter oder Margarine – ist egal

Das stimmt, wenn beide gleich hohe Fettanteile haben und man kein Vegetarier ist. Butter wird aus tierischem Fett hergestellt, in Margarine sind gehärtete pflanzliche Fette verarbeitet.

Eiweiss macht schlank

Stimmt im Ansatz. Eine Erhöhung des Eiweissanteils in der Ernährung kann dazu führen, dass man besser und länger satt ist. Eiweiss an sich macht jedoch auch nicht schlank, denn auch mit dem Eiweiss nimmt man Kalorien zu sich.

Rauchen macht schlank

Stimmt nicht, aber das Nikotin im Tabak hemmt das aufkommende Hungergefühl im Körper und zügelt den normalen Appetit. Zudem ist Nikotin für einen erhöhten Energieverbrauch im Körper zuständig, denn um das süchtigmachende Gift abzubauen, benötigt der Körper viel Energie. Viele Raucher nehmen, nachdem sie aufgehört haben, tatsächlich etwas zu. Aber die zwei bis vier Kilo Zuwachs an Körpergewicht sind wesentlich weniger schädlich als das Rauchen an

sich. Zudem schmecken Raucher, nachdem sie aufgehört haben, wieder viel intensiver ihre Nahrung.

Kartoffeln machen dick

Stimmt nicht. Wer allerdings jeden Tag drei Kilogramm Kartoffeln isst, wird wahrscheinlich auch von Kartoffeln zunehmen. Die Kartoffel ist ein ballaststoff- und vitaminreiches Gemüse, das positive Auswirkungen auf den Körper hat, allerdings nur, wenn sie nicht in Fett gebraten wird.

Wer friert, nimmt ab

Tatsächlich wird durch das Muskelzittern beim Frieren der Energieverbrauch des Körpers erhöht. Von einer «Frier-Diät» ist allerdings dringend abzuraten, da die Gefahr einer Erkältung wesentlich grösser ist als die Chance einer nachhaltigen Gewichtsreduktion.

Zusammenfassung

Eine langfristige Gewichtsreduktion hängt mit einer Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zusammen. Man kann nur abnehmen, wenn man über einen langen Zeitraum weniger isst als man verbraucht. Dabei sollte von einseitigen Diäten Abstand genommen werden, da sie schnell Mangelerscheinungen im Körper hervorrufen.

Bewegung beschleunigt und erleichtert das Abnehmen. Schlaft ausreichend und vermeidet unnötigen Stress, denn dieser verleitet zu Süßem und Fettigem.

Siggo der Alemanne (Teil 1)

Günther Huber

Wie es dazu kam, dass Siggo der Alemanne, mit seiner Sippe das Siggenthal besiedelte. Ein abenteuerliche Reise, wie sie sich vielleicht so zuge tragen hatte.

Als im 4./5. Jahrhundert n. Chr. die Alemannen die Römer vertrieben und den Helvetier ihr Land streitig machten, hauste der Alemannenfürst Wolfheri mit seinem Volke auf einer unwirtlichen Hochebene in Süddeutschland. Der karge Boden konnte seine Sippe nicht mehr ernähren, das Vieh fand nicht genug Weideland, die Zeiten waren hart. Der Häuptling wurde bedrängt, endlich weiterzuziehen, um neues fruchtbares Land zu suchen. Wolfheri zögerte, denn er war alt und müde geworden. Auch war es an der Zeit die Verantwortung in jüngere Hände zu übergeben. Er hatte zwei Söhne, die Zwillingsbrüder Siggo und Tagolf. Aber wer von den beiden sollte seine Nachfolge antreten? Diese Frage bereitete ihm grosse Sorgen und raubte ihm den Schlaf.

Auf zu neuen Ufern

Schliesslich raffte er sich auf weiterzuziehen. Die Pferde wurden bepackt, die Zelte und alle Habseligkeiten verstaut, das Vieh zusammen getrieben und mit dem Horn eines Auerochsen zum Aufbruch geblasen. Mit dem Ruf «Hej Joh» setzte sich der Tross schwerfällig in Bewegung. Der Zug kam nur langsam voran. Das Vieh wollte dauernd ausscheren und sich

an jedem spärlichen Grashalm gütlich tun. Auch die in der Eile roh zusammengezimmerten Wagen mit den un runden Holzrädern brachen auf dem steinigen Weg der Einöde immer wieder zusammen. Selbst die braven, kräftigen Ochsen taten sich diesmal schwer daran, ihre Last zu ziehen.

«Wir sind am Ziel»

Endlich, nach Tagen und Wochen mühsamer und entbehnungsreicher Wanderung, erblickte Wolfheri im bläulichen Dunst des Horizonts ein grünes Tal. Mit seiner Donnerstimme rief er: «Wir sind am Ziel!» Ein Ruck ging durch die müde Kolonne, selbst das Vieh schien das fette Gras zu riechen und war nicht mehr zu halten. Im Tal am Ufer eines Flusses angekommen, sanken die Alemannen ermüdet von den Strapazen erschöpft nieder und liessen ihre Tiere frei laufen, damit sich diese wieder einmal nach Herzenslust vollfressen konnten.

Nach der Erholungspause meldete sich der Hunger. Die Frauen fingen Fische, die Männer jagten Hirsche, sogar ein Wildschwein musste daran glauben. Endlich wieder einmal genug Fleisch. Ein riesiges Feuer loderte. Am Spiess drehten sich die knusprigen Leckerbissen. Gierig griffen die ausgehungerten Menschen zu. Ein Schmatzen und Rülpsen begleitete die Schlemmerei. Dazu tranken die Männer Bier, das über Jahrhunderte nach einem geheimen Rezept gebraut wurde.

Nichtsnutzige Kerle

Nachdem sich die Männer ihre Bäuche zum Platzen voll geladen hatten,

fiel einer nach dem andern in einen tiefen Schlaf. Ihr Grunzen und Schnarchen erfüllte das Lager. Die Frauen mussten nun ohne Hilfe die Zelte aufstellen und die Kinder versorgen. Ihre nichtsnutzigen Männer liesen sie beim erlöschenden Feuer weiter schnarchen.

Am nächsten Morgen weckte die aufsteigende Sonne das tief schlafende Volk. Es kam Leben in das Lager. Die Frauen begannen sich häuslich einzurichten und das Frühstück vorzubereiten. Die Kinder mussten die Eier zusammenlesen, welche die frei laufenden Hühner an den unmöglichsten Orten gelegt hatten. Die Männer schauten sich unterdessen um und stellten mit Befriedigung fest, dass es hier viel Weideland gab und der Wald reich an Wild war. Auch der Fluss war voller Fische. Beste Voraussetzungen, um eine Siedlung aufzubauen. Sie trugen ihr Anliegen Wolfheri vor, denn er als Anführer hatte das letzte Wort. Er willigte ein und das Volk tanzte vor Freude und begann feste Hütten zu zimmern.

Wolfheri hatte in der Nacht eine Eingebung wie er das Problem seiner Nachfolge lösen könnte. Auch wurde es ihm klar, dass ein Teil seines Volkes weiterziehen musste, denn für alle reichte auch hier das fruchtbare Land nicht. Unterstützung für sein Vorhaben bekam er von Lucilla, seiner Adoptivtochter und Vertrauten. Wer war Lucilla?

Die Fortsetzung folgt im Turn-Flash III/08

Eine Woche St. Moritz

Stephan Fischer

Ferien in St. Moritz sind reizvoll. Azurblaue Seen, schroffe Berghänge und viele verschlungene Wanderwege, die sich auch bestens zum Joggen eignen. Eine Woche St. Moritz zusammen mit einem 800-m-Läufer, der dort ein dreiwöchiges Trainingslager verbringt und in dessen Trainingsplan ich mich quasi aus «jugendlichen Leichtsin» einklinke, sind eine besondere Herausforderung. Dies ein kleiner Einblick in den Trainingsalltag im Engadin, irgendwann im letzten Juli.

Tag 1

Ich habe Glück. Heute steht ein Wandertag – also ein eigentlicher Ruhetag – auf dem Programm. Eine gemütliche Wanderung auf die Furtschellas lässt mich etwas Höhenluft schnuppern. Die Atemfrequenz ist deutlich höher als bei uns im Flachland. Ohne ausgiebige Akklimatisation werde ich bei den ersten Trainings in den folgenden Tagen leiden müssen. Nach unserer Rückkehr mache ich ein lockeres Footing, um mich wieder ans Laufen zu gewöhnen. Fünf Runden auf der 400-m-Rundbahn dienen der Kalibrierung des Distanzmessers meiner Pulsuhr. Nach einem lockeren Auslaufen entlang des Sees ist der erste Tag geschafft. Mehr als ein munterer Aufgalopp war dies indes nicht. Die erste Bewährungsprobe folgt am nächsten Tag.

Tag 2

Heute geht der Spass so richtig los. Am Vormittag steht ein stündiger Dauerlauf nach Pontresina und zurück auf dem Programm. Locker zwar, aber die Höhenluft macht den Lauf doch intensiver als erwartet. Nach etwas «Beigemüse», das eine weitere Stunde in Anspruch nimmt, ist der Vormittag geschafft. Ein erstes Mal bin ich müde. Es soll nicht das letzte Mal heute gewesen sein. – Am Nachmittag dann der wirkliche Härtetest. Drei mal drei 600-m-Läufe mit drei Minuten Pause zwischen den Läufen und zehn Minuten Pausen zwischen den Serien. Der Maloja-Wind bläst uns hart und kühl ins Gesicht. Nach der ersten Dreierserie ist klar, dass wir das Training kaum in seiner Ganzheit durchziehen können. 1:40 Minute pro Lauf ist zu optimistisch, die Pause zu kurz berechnet. Nach fünf Läufen brechen wir ab. Eine weise Entscheidung, denn das Auslaufen wird zur Tortur. Ich hoffe, die verschiedenen Schmerzpunkte sind bis morgen wieder verschwunden. Ein frommer Wunsch ...

Tag 3

Es ist zwar Hochsommer gemäss Kalender, aber die Temperaturen und die unbarmherzige Maloja-Brise verheissen nichts Gutes. Zum Glück ist ein verhältnismässig lockeres Training am Vormittag angesetzt: Einlaufen, Kraftgymnastik, Laufschiule, ein paar Bergabsprints und ein gemütliches Auslaufen. Trotzdem schmerzen meine Waden bei jedem Schritt, und auch der Nachmittag verheisst nicht viel Besserung. Nach einem Einlaufen folgt ein 15-minütiger lockerer Dauer-

lauf, der direkt in einen 20-minütigen Tempolauf übergeht. Ein paar Minuten vermag ich das Tempo meines Partners mitzugehen, aber dann ist der Ofen aus. Ich muss ihn ziehen lassen und alleine um den Champfèr-See joggen. Der Puls ist zwar tief, aber die «Flasche» scheint leer. Die Höhenlage und das verpasste Wintertraining zollen ihren Tribut. Immerhin ist das 15-minütige lockere Auslaufen kein Problem. Ganz im Gegensatz zu den brennenden Waden. Das kann ja noch heiter werden ...

Tag 4

Der erste Schritt am Morgen bringt Gewissheit: Meine Waden schmerzen bei jedem Schritt. Da hilft auch kein Perskindol. Zum Glück ist der Morgen trainingfrei. Zeit also, um die Beine hochzulagern und das ausgiebige Morgenessen zu verdauen. Am Nachmittag ist die Idylle zu Ende. Nach einem 20-minütigen Einlaufen folgt das heutige Piece-de Résistance: Zwei 300-m-Läufe mit 30 Sekunden Pause dazwischen. Das Ganze gibt es dreimal mit 15 Minuten Serienpause. Die anvisierte Zeit pro 300 m beträgt 43 Sekunden. Etwas zu schnell für mich. Den jeweils ersten Lauf schaffe ich in knapp 45 Sekunden, für den zweiten muss ich mir 50 Sekunden Zeit nehmen und meinen Trainingspartner ziehen lassen. Ist aber auch kein Wunder, schliesslich habe ich elf Jahre mehr auf dem Buckel. Egal, nach dem Auslaufen kommt der Schmerz in den Waden wieder zurück.

Tag 5

Heute stehen nochmals zwei Trainings auf dem Programm. Meine Waden wissen dies zu danken! Am Morgen geht es joggend durch die Wälder rund um Silvaplana, entlang des Lej Champfèr und des Lej Nair. Ein lockerer Dauerlauf mit etwas Zugemüse ist angesagt. Alles in allem zwei weitere Stunden aktive «Ferienholung». – Nach dem obligaten Mittagessen in der «Sonne» – heute standesgemäss mit einem Fitnessteller – müssen erstmal die elektronischen Trainings-tagebücher akribisch auf den aktuellen Stand gebracht werden. Dank Distanz- und Pulsmesser weiss ich genau, wie viele Kilometer, Höhenmeter ich absolviert und wie viele Kalorien ich dabei verbraucht habe. – Am Nachmittag dann das letzte harte Training dieser Woche: ein 40-minütiges Fahrtspiel. Keine Angst, der Name täuscht gewaltig, mit einem Spiel hat diese Trainingsform nicht viel gemeinsam. Es ist ein Intervalltraining, bei dem sich sehr schnelle und lockere Abschnitte abwechseln, ohne Pause wohlverstanden. Nach den ersten 20 Minuten lasse ich meinen Trainingspartner ziehen und reduziere die Distanzen etwas: 400 m Joggen gefolgt von 300 m Tempolauf, insgesamt siebenmal schaffe ich es in den verbliebenen 20 Minuten. Danke, das reicht für heute. Ach nein, eine Viertelstunde Auslaufen folgt auch noch. Und meine Waden? Ich würde meinen, es geht ihnen sogar besser als am Vortag. Gegen Ende der Woche schein ich mich akklimatisiert zu haben.

Tag 6

Die Woche ist bald vorbei, und auch meine Schmerzen haben sich zu meiner Überraschung fast alle verabschiedet. Entweder ist das Trainingsprogramm extrem ausgeklügelt oder es liegt am regelmässig applizierten Perskindol. Als dritte Variante ziehe ich sogar das von meinem Trainingspartner empfohlene kalte Abspritzen der Waden als Wunderwaffen gegen verhärtete Waden, obwohl das irgendwie zu einfach wäre, aber was soll's?

Der Morgen ist trainingsfrei. Am Nachmittag steht ein langer Dauerlauf auf dem Programm. Mit dem Bus fahren wir auf den Maloja-Pass. Irgendwie bin ich enttäuscht, denn unter einem Pass stelle ich mir immer einen Bergkamm vor. Nicht so der Maloja-Pass. Mit 1815 m Höhe liegt der «Grat» nur unwesentlich höher als St. Moritz. Also müsste die Strecke immer ein bisschen abwärts führen. Aber denkste: Mein Begleiter findet sie alle, die unscheinbaren Steigungen entlang der malerischen Seenlandschaft. Insgesamt 175 Höhenmeter werden am Schluss sein. Die Strecke misst 18,2 km. Nach nicht ganz eineinhalb Stunden haben wir unsere Unterkunft erreicht. Mit diesen 18,2 km beträgt meine kumulierte Laufleistung in dieser Woche genau 100,3 km. Nicht schlecht, bin ich versucht zu sagen, und freue mich auf die kommenden Ruhetage.

PS: Diese 100 km habe ich übrigens Marco Kim zu verdanken. Ich wäre wieder dabei, wieso nicht im 2009?

Der Turnveteran meint: Kreuzstich

bekannt

Kreuzstich hat mit Nadel und Faden zu tun. Also eine richtige Frauenarbeit. Was versteht schon ein älterer Veteran von einer Arbeit mit Faden und Nadel ?? Heute ist der Himmel bewölkt und es regnet. Also, wie der Bauer sagt; „Tenntürliwetter“. Was macht jetzt ein pensionierter Veteran ? Er nimmt Nadel und Faden und einen Stramien mit einer Vorlage für ein Kopfkissen. Kann der Veteran mit diesen Frauen-Werkzeugen umgehen ? Der Veteran sagt sich: Wo ein Wille ist – ist ein Weg und geht freudig an die Arbeit.

Das Bild auf dem Stramien schaut mich ganz freudig an. Das fertige Kissen wäre doch ein liebes Geschenk an einen guten Freund. Der Freund überrascht mich ja immer wieder mit seiner grossen Hilfsbereitschaft. Doch, die Arbeit geht mir gut von der Hand. Stich für Stich wird das Bild auf der Vorlage schöner. Ich kann mir schon vorstellen, wie der Freund, Freude haben wird am fertigen Kissen. So bin ich während der Arbeit eigenartig zufrieden und entspannt. Es macht Freude einem Freund eine Freude zu bereiten. Wie vor Ferien kommt da eine Vorfreude auf. So ist der Regentag eigentlich ganz freundlich. Ich komme ganz gut mit der Frauenarbeit zurecht. Da bin ich wirklich etwas Stolz. Ich bin doch noch nicht zu alt, etwas Neues zu lernen.



FTV am Regional-Turnfest in Eiken

Myrtha Weber

Bei tropischen Temperaturen absolvierten wir unseren sechsteiligen Wettkampf. Zum ersten Mal starteten wir mit acht Frauen unter Seniorinnen und mit acht Frauen in der Kategorie Frauen/Männer. Immer mehr Mixed-Gruppen figurieren in der Rangliste. Da auch Männer im gleichen Topf sind, werden wir vermutlich nie in den vorderen Rängen mitmischen können. Unsere Trainings haben sich dennoch gelohnt, denn wir haben uns verbessert. Zu unsern tollen Resultaten gratuliere ich herzlichst. Ich hoffe, dass nächstes Jahr wieder mindestens 16 Frauen so motiviert und kampfbegeistert am Turnfest teilnehmen werden.

Ranglistenauszug Regionalturnfest Eiken 2008 «unter 50»

Nur von 14 von 58 startenden Vereinen in zwei Stärkeklassen waren reine Frauen-oder Damenturnvereine, der Rest waren MTVs oder gemischte Vereine. Wir erreichten den 24. Rang von 39 in 2. Stärkeklasse mit 25,20 Punkten. – Die reinen Frauenturnvereine belegten folgende Ränge:

FR Tegerfelden, Rang 6 in der Stärkeklasse mit 39 Vereinen, mit Note 27,47; FTV Obermumpf, Rang 8 mit Note 26,96; DR Stetten, Rang 9 mit Note 26,91; FR Auenstein, Rang 23 mit Note 25,23. In der 2. Stärkeklasse hatten die Ränge 28, 29, 31, 32, 35, 36, 38, 39 weniger Punkte als wir. In der 1. Stärkeklasse belegte der FTV

Oeschgen Rang 17 unter 19 Vereinen mit der Note 25,20 wie wir.

Fit im Team (2 Gruppen à 4 Frauen)

Beste Note MTV oder Mixed: 9,75. Vergleich mit 14 Frauenturnvereinen. Wir liegen an 8. Stelle mit der Note 8,20 (1. Gruppe hatte 9,26). Vergleich zu früheren Turnfesten: Gebenstorf2003: Note 8,11; Elgg 2004: Note 9,06; Zurzach 2004: Note 8,10; Zofingen 2005: Note 7,80; Niederrohrdorf 2006: Note 8,14; Rapperswil BE 2007: Note 8,30.

Prellen und Werfen (2 Gruppen à 4 Frauen)

Beste Note MTV oder Mixed: 9,56. Vergleich mit 12 Frauenturnvereinen. Wir liegen an 6. Stelle mit der Note 8,14 (2. Gruppe hatte 8,77). Vergleich zu früheren Turnfesten: Gebenstorf 2003: Note 7,75; Elgg 2004: Note 7,15; Zurzach 2004: Note 8,72; Zofingen 2005: Note 7,89; Niederrohrdorf 2006: Note 7,18; Rapperswil BE 2007: Note 8,11.

Hockey und Rugby (4 Gruppen à 4 Frauen)

Beste Note MTV oder Mixed: 9,62. Vergleich mit 12 Frauenturnvereinen. Wir liegen an 3. Stelle mit der Note 8,86 (1. Gruppe hatte 9,45). Vergleich zu früheren Turnfesten: Niederrohrdorf 2006: Note 7,79; Rapperswil BE 2007: Note 7,67.

Historischer Vergleich

Kreisturnfest Gebenstorf 2003: 24,40 Punkte; Regionalturnfest Elgg 2004: 24,30 Punkte; Regionalturnfest Zurzach 2004: 25,20 Punkte; Kantonalturnfest Zofingen 2005: 24,01 Punkte;

Kreisturnfest Niederrohrdorf 2006:
23,11 Punkte; Seeländisches Turnfest
Rapperswil BE 2007: 24,08 Punkte.

Ranglistenauszug Eiken 08 «Seniorinnen»

Nur ein Frauenturnverein (und das waren wir) von elf startenden Vereinen startete bei den Senioren/Seniorinnen.



Der Rest waren MTV oder gemischt. Wir erreichten Rang 7 von 11 mit 26,20 Punkten.

Fit im Team (2 Gruppen à 4 Frauen)

Beste Note MTV oder Mixed: 10,00. Wir liegen an 6. Stelle mit der Note 8,94.

Prellen und Werfen (2 Gruppen à 4 Frauen)

Beste Note MTV oder Mixed: 9,44. Wir liegen an 7. Stelle mit der Note 8,70.

Hockey und Rugby (2 Gruppen à 4 Frauen)

Beste Note MTV oder Mixed: 10,00. Wir liegen an 9. Stelle mit der Note 8,56.

MTV am Regionalturnfest in Eiken

Beat Stucki

Dank der hervorragenden Trainingsdisziplin (trotz Fussball-EM) haben wir mit einem sensationellen Resultat (26,57 Punkte) abgeschlossen.

Das Wetter war ausgezeichnet, so dass Schatten sehr begehrt war. Um 11.50 Uhr absolvierten wir mit 16 Turner unseren 1. Wettkampfteil «Fit und Fun» mit den neuen Disziplinen Tennisball werfen und Wurf mit Tennisring. Der Einstand glückte sehr gut.

Kleine Patzer

Der 2. Wettkampfteil «Fit und Fun» mit 16 Turner (Unihockey-Slalom und Rugby-Lauf) stand um 13.00 Uhr auf dem Programm. Obwohl wir diese Disziplinen schon mehrmals hatten, kam es zu kleinen Patzern. Somit rechneten wir eigentlich mit einer tiefen Note. Es war zum Glück halb so schlimm.

Beim 3. Wettkampfteil um 13.45 statt 14.30 Uhr starteten acht Sikingaläufer zum 1200 Meter langen Geländelauf, so dass ein absolutes Spitzenresultat möglich sein sollte. Peter Grimm lief mit 3:48,87 Minuten wieder eine der besten Zeiten aller Läufer. Da wir früher starteten, blieben bis auf zwei Frauen vom FTV die Fans aus. Respektive kamen uns entgegen als wir bereits im Ziel waren. Ob das wohl der Grund für die eher schlechte Note war? Oder war die Hitze doch zu gross? Aber vielleicht war auch die Bewertung einfach zu streng.

Wasserverlust erfolgreich ersetzt

Nach dem gelungenen Wettkampf, galt es so rasch als möglich im Bierzelt den erlittenen Wasserverlust durch flüssigen Hopfen und Malz oder Ähnlichem wieder auszugleichen. Und danach eine Dusche aufzusuchen. Um 18.00 Uhr besammelte sich der Gesamtverein für ein Gruppenfoto. Anschliessend ging es zum Nachtessen und dem Unterhaltungsabend. Gegen 22.45 Uhr besammelten wir uns am Bahnhof für die Heimreise mit Zug und Postauto und lernten dabei auch noch abgelegene Dörfer im Fricktal kennen.

Technischer Leiter verbleibt im Amt

Mit Rang 8 unter 19. Mannschaften konnten wir mehr als zufrieden sein. Und ich darf mein Amt als Technischer Leiter behalten, was an der Fussball-EM nicht allen Trainern gelang.

Rang 8 in der 1. Stärkeklasse mit 26,57 Punkten

Folgende Teilnoten ergaben dieses Resultat: FFFT 8,83; FFKL: 8,86; GL 8.88

Am Samstag waren aber auch unsere beiden Kampfrichter Hans-Ueli Schindler und Urs Kleiner fleissig im Einsatz. Nochmals ein herzliches Dankeschön an alle, die zum guten Resultat beigetragen haben. Und speziell dem Fanpublikum, das uns mit Applaus angespornt hat.

Im kommenden Jahr werden wir am Kreisturnfest Bözberg vom 26. bis 28. Juni 2009 versuchen, an diese Leistung anzuknüpfen.

Zufriedenstellende Bilanz

Axel Flury

Am 28. Juni war es soweit, der Aktivturnverein startete im Vereinswettkampf am Turnfest in Eiken. Nachdem ich den Zug verpasst hatte (meiner Meinung nach darf der TL nicht am Bahnhof fehlen), sprang ich kurz entschlossen ins Auto und fuhr nach Turgi – nur um in Windisch in den Stau zu geraten. Da war noch ein Jugendfest. Nachdem ich im letzten Moment noch in den Zug springen konnte, begann das Abenteuer.

Gute Resultate

In Eiken angekommen, wurden wir in die 2. Stärkeklasse zurückgestuft, was nicht sonderlich tragisch und von mir vermutet worden war. Dank des herrlichen Wetters konnten wir auch einige gute Resultate erreichen und platzierten uns mit 26,09 Punkten als Fünfte.

Der restliche Tag verlief dem Wetter entsprechend gut. Ich sollte noch erwähnen, dass wir zum ersten Mal – soweit ich mich erinnern mag – ein Fo-

to des Gesamtvereins machen konnten. Danke nochmals an die Organisatoren dieses Happenings.

Wo sind unsere Zelte?

Am Abend erlebten wir dann aber leider doch noch unser blaues



Wunder, als plötzlich unsere Zelte nicht mehr am gleichen Ort standen! Schlechte Markierungen um den Zeltplatz herum und eine nicht vorhandene Kommunikation seitens des OK verdarben uns fast die Laune. Wäre da nicht die Wiedergutmachung durch eine beträchtliche Menge Getränke gewesen. Erstaunlich war, dass der Verein fast komplett im Festzelt zu finden war, auch zu fortgeschrittener Stunde.

Die Rückfahrt verlief fast reibungslos, wäre da nicht der Fauxpas mit dem Kollektivbillet gewesen, welches nur bis Brugg ausgestellt war – SBB und meiner Gutgläubigkeit sei Dank.

Ich möchte mich bei allen Hauptleitern für ihre Unterstützung, dem Präsidenten für die Ansprache, dem Fähnrich für die Präsenz und den Schiedsrichtern Dagmar Bochsler und Daniel Keller (auch am Fahnenlauf dabei) für ihren Einsatz bedanken. Ohne euch würde es nicht klappen.

Landesturnfest Friedrichshafen 2.–6. Juli 2008

Tiziana Scherer, Ursi Schneider

Mittwoch 2. Juli

Morena, Jessica und ich machten uns schon um 14.00 Uhr, frei nach dem alten SBB-Werbeslogan «Der Kluge reist im Zuge» auf den Weg. Leider fehlte an diesem Tag die viel gerühmte Pünktlichkeit der Schweizerischen Bundesbahn. Mit einer zehnminütigen Verspätung verpassten wir in Zürich den Anschlusszug. Unser laienhaftes Dasein, im Fall Euro 08, wurde noch bestraft mit überdimensional grossen «Fussballmongis» in der Bahnhofshalle. Die Hektik, welche in diesem Bahnhof herrschte, hat uns fast angesteckt. Aber Jessica brachte, mit einer Schachtel Luxemburgeli, wieder Ruhe in unsere Gemüter. Die anschliessende Bahnfahrt nach Romanshorn verlief ganz normal.

Eine Seefahrt, die ist lustig, eine Seefahrt, die ist schön

In dieses Lied konnte Morena, in der folgenden Überfahrt mit der Bodenseefähre, nicht einstimmen. Schiffe schwanken leider, was wiederum Mori nicht freute. Mit festem Boden unter den Füßen machten wir uns auf den langen Weg in die Unterkunft. Auf der Seepromenade wurden wir von jungen Turnfesthelfern angesprochen: Wohin des Weges? Aus lauter Freude, dass ihr Schulhaus wegen uns Turnern geschlossen wurde, als Unterkunft, trugen sie unsere Taschen bis zum Schlafplatz.



Am Abend trafen wir uns zur abgemachten Zeit am Bahnhof. Beim Durchzählen kamen wir nur auf 12 Sportlerinnen, obwohl wir eigentlich 13 wären. Wer fehlt denn? Ist ja klar...

Geplant war die Anreise mit einem Auto und Anhänger, alle restlichen Turnerinnen mit der Bahn. Der Anhänger wurde überflüssig, da die deutschen Turnkollegen uns die Rhönräder für den Samstag zu Verfügung stellten. Nach einer guten Anreise bezogen wir

die Unterkunft, anschliessend machten wir uns auf die Suche nach der Wettkampfhalle. Besser man sucht am Vortag und nicht am Wettkampftag! Halle gefunden und ab ging's in den Biergarten am Seeufer. Ein tolles Erlebnis!

Donnerstag 3. Juli

Beim Frühstück waren wir 13. Guten Morgen Vanessa! So war die Jugend komplett. Nach dem Frühstück ging es mit dem gewohnt deutschen Fussmarsch zur Arena, wo unser Wettkampf stattfand. Trotz diversen Missgeschicken verlief der Wettkampf einigermaßen gut. Erfolgsverwöhnt wie wir eigentlich sind, mussten wir auch einmal ein bisschen weiter hinten anstehen.

2-Kampf Jugend

1. Fabienne Umbricht; 2. Vanessa Müller, 4. Muriel Wandres.

2-Kampf Aktive

4. Fabienne Skarpetowski; 7. Tiziana Scherer; 8. Sandra Stäheli; 9. Vanessa Malaval; 10. Morena Seiler.

Partnerturnen

1. Morena Seiler/Tiziana Scherer; 3. Jacqueline Müller/Sandra Stäheli.

Für die Show am gleichen Abend war noch eine Hauptprobe angesagt. Jene verlief, trotz der Hektik, wie geplant. Die internationale Show verlief für uns sehr gut. Das Publikum belohnte uns Sportler aus verschiedenen Ländern mit grossem Applaus. Erfahrungen sammeln war angesagt! Es war für alle Teilnehmerinnen gut zu erfahren, dass Wettkämpfe ihre eigenen Geset-

ze haben. Anschliessend wurde mit den beiden Siegerinnen in der Kategorie Jugend in der Stadt «echt deutsch» gefeiert.

Freitag 4. Juli

Dieser Tag stand uns zur freien Verfügung. Turmspringen, Zeppelinmuseum, Eis essen, Tretboot fahren auf dem Bodensee und Baden im kühlen Nass waren die Freizeitaktivitäten der Untersiggenthalerinnen. Das anschliessende gemeinsame Abendessen in der Gartenwirtschaft war ein kulinarischer Höhepunkt. Auch das Nachtleben in Friedrichshafen hat tolle Seiten. Am Freitag war Wettkampfpause. Alle Turnerinnen konnten tun und lassen was sie wollten. Ein ganz gemütlicher Tag.



Samstag 5. Juli

Der Samstag wurde geprägt durch Proben für die Show «Swiss Quality». Stress und Durcheinander sorgten für chaotische Verhältnisse. Leider sind die Luxemburgerli nur in Zürich käuflich, welche zur Ruhe hatten beitragen können, wie am Mittwoch. Kleine Missgeschicke, wie verschobene Kleber, konnten der Show nichts antun. Die Wartezeit bis 24.00 Uhr war nicht schlimm. Körperpflege war angesagt. Gepflegte Mädchen aus der Schweiz finden in jedem lokal Platz. Mit dem letzten «Gong-Schlag» um Mitternacht konnten wir ein Lied einstimmen:

Happy Birthday to you

Das Geburtstagslied galt der nun 20-jährigen Jacqueline Müller. Kuchen und Champagner rundeten die kleine Feier noch fröhlich ab. Die «Swiss Quality»-Show wurde von Remo Murer sehr gut vorbereitet und alles hat sehr gut geklappt. Die grosse Schweizerfahne, wo alle ca. 300 Turnerinnen und Turner darunter Platz fanden, war die Sensation.

Sonntag 6. Juli

Tag der Heimreise. Zum Leidwesen von Morena ging es wieder auf die Fähre. Ohne Verspätung oder andern Hindernissen erreichten wir Baden. Das Abenteuer Friedrichshafen gehört mit dem Einzug in Untersiggenthal der Vergangenheit an. Heimreisetag. Wir haben vier tolle Tage mit einer Gruppe von jungen, aufgestellten Mädchen verbracht. Die drei jüngsten Mädchen haben sich als sehr «pflegeleicht» erwiesen! Allen Wettkämpferinnen wurde Stärken und Schwächen aufge-

zeigt. So können wir uns jetzt in aller Ruhe mit einigen Erfahrungen mehr auf die Qualifikationswettkämpfe für die Weltmeisterschaften vorbereiten. Für Erwin Müller, unser Fahrer und gute Seele, und mich war dieses Turnfest ein grosser Aufsteller.



Sonne und Schatten in Eiken?

Stephan Fischer

Was das Wetter anbetrifft, so wird uns das Regionalturnfest in Eiken in guter Erinnerung bleiben. Es war schon fast zu schön, davon können insbesondere die 800-m-Läufer ein Liedchen singen. Trotzdem haben sie der unbarmherzigen Wärmestrahlung der Tartanbahn getrotzt und mit 9,24 Punkten die zweitbeste Leichtathletiknote unseres Vereins erzielt. Hauchdünn besser war

einzig die 4x100-m-Staffel, die bei ihrer Premiere auf Anhieb eine Note von 9,25 zum Vereinsresultat beisteuerte. Eine richtige Premiere war diese Staffel natürlich nicht, denn wir hatten sie bereits in früheren Jahren im Programm. Das letzte Mal am Eidgenössischen Turnfest 2002 im Baselbiet (Note: 8,73).

Auch in unserer dritten Laufdisziplin, der Pendelstafette, erreichten wir eine Note von über 9,00. Genauer gesagt, erreichten wir exakt eine 9,00. Eine respektable Note zwar, aber der Trend der letzten Jahre zeigt bei uns leider nach unten. Hier ist es so, dass einige der Leistungsträger schlicht etwas in die Jahre gekommen sind, was für die Spritzigkeit natürlich nicht sonderlich förderlich ist. Wo bleibt der schnelle Nachwuchs? Eine gute Frage.

Neue «Taktik»

Im Gegensatz zu den Vorjahren habe ich heuer bewusst eine andere «Taktik» angewandt in Bezug auf die Frage «Wer bestreitet welche Disziplinen?». Dieses Jahr konnten alle in denen Disziplinen starten, für die sie sich interessierten. Es gab keine Limiten, keine Vorgaben, nichts. Aber noch viel wichtiger: Ich habe nur ein Mail verschickt mit der Aufforderung, die persönlichen Disziplinenwünsche unter doodle.ch einzutragen. Niemand erhielt von mir eine Mahnung, sich doch bitte einzutragen, bei niemandem habe ich nachgehakt. Auch nicht bei denen, die sich erfahrungsgemäss gerne bitten lassen und die man mit gut zureden zu einem Start bewegen kann. So war gewährleistet, dass in Eiken

nur diejenigen am Start waren, die für den Verein ihr Bestes geben wollten und mit Freude dabei waren. Herzlichen Dank für euren Einsatz! – Schade natürlich, dass nicht alle bereit waren, dem Verein zu einer noch besseren Note zu verhelfen, obwohl sie es locker gekonnt hätten. Leider mangelt es mancherorts an der nötigen Loyalität dem Verein gegenüber. Wieso?

Schatten bei den Würfeln?

Die Konsequenz dieser Taktik war, dass wir den Hochsprung aus dem Programm streichen mussten. Dafür konnten sich im Kugelstossen und mit dem Schleuderball alle interessierten Athleten und Athletinnen versuchen und Wettkampfluft schnuppern. Für einmal stand die Note in diesen Disziplinen nicht im Vordergrund. Mit Noten unter 8,00 fielen die Ergebnisse dann allerdings doch etwas unter meinen Erwartungen aus. Es waren aber vor allem die Leistungsträger, insbesondere beim Schleuderball, die dieses Jahr ihre gewohnte Leistung nicht abrufen konnten. Ohne gezielte Wettkampfvorbereitung geht es auch bei uns nicht. Ein Testwettkampf im Vorfeld wäre offenbar doch keine schlechte Sache.

Das ist aber nicht weiter tragisch, denn das Regionaltturnfest war für mich nur eine Durchgangsstation nach dem grossen Höhepunkt im 2007, dem ETF. Es gilt nun die positiven Erkenntnisse von Eiken mitzunehmen und einen Neuaufbau in Richtung Zukunft vorzunehmen.

Nachtmarsch in Gebenstorf

Vreni Wittwer

Am Mittwoch 4. Juni 2008 fand der alljährliche Nachtmarsch des Kreisturnverbands Baden statt. Besammlung war auf dem Schulhausplatz Untersigenthal um 18.15 Uhr für alle Frauen, die Zeit und Lust hatten mitzumachen.

Gemeinsam fuhren wir mit den Autos nach Gebenstorf zum Schulhaus Brühl. Dort angekommen hiess es uns anmelden und einen Gruppennamen bestimmen. Wir entschieden uns für Sikinga-Live!

Los ging es um ca.18.30 Uhr – mit Wander-oder Turnschuhen ausgerüstet, alles den Fähnchen und Pfeilen nach. Beim ersten Posten hiess es eine Minute lang möglichst viele Tennisbälle in ein Loch auf Distanz zu werfen. Uns lief es nicht so gut. Na ja, es warteten ja noch fünf weitere Posten auf uns, wo wir noch viele Punkte sammeln konnten. Weiter ging es zu der katholischen Kirche zum nächsten Posten usw. quer durchs Dorf. So lernten wir auch noch ein Gebensdorf kennen das wir zum Teil noch nie gesehen hatten.

Der ganze Marsch dauerte rund 1,5 Stunden. Zurück beim Schulhaus Brühl schickten sie uns in die alte Turnhalle. Dort trafen nach und nach alle teilnehmenden Vereine ein und es gab ein feines Nachtessen anschliessend noch das Rangverlesen. Alles in allem ein lustiger, geselliger Abend. Bis zum nächsten Jahr in Ehrendingen!

Jubilarenfeier – zweimal 80 Jahre

Günther Huber

Dass für den MTV Traditionen wichtig sind, wurde bei verschiedenen Anlässen schon bewiesen. Die Jubilarenfeier, bei der verdiente Turnkameraden und Turnveteranen geehrt werden, bietet die ideale Gelegenheit, um mit allen Turnkameraden, ob jünger oder älter, die Kameradschaft zu pflegen. Es waren Viktor Humbel und Werner Thomann, die im Bierkeller anlässlich ihres 80. Geburtstages würdig geehrt wurden. Würdig heisst auch, es wird getrunken und gegessen. Erzählt und gelacht, Urkunden überreicht, garniert mit einem guten Tropfen für das Gemüt. Der Mittelpunkt die Hauptakteure sind natürlich die Jubilare Viktor und Werner. Beide sind fest verwurzelt im Turnverein, welcher für sie eine Familientradition bedeutet. In den älteren Protokollen findet man immer wieder die Familiennamen Humbel und Thomann.

Es waren die Gebrüder Humbel, die vor bald 100 Jahren den Turnverein gründeten. Und Walter Thomann, der Vater von Werner, war Gründungsmitglied der Männerriege/MTV vor über 80 Jahren. Viktor und Werner wurde das Turnen somit bereits mit der Muttermilch eingegeben. Auch die turnerische Laufbahn verlief in traditionellen Bahnen.

Viktor Humbel

Der Einstieg in den TVU geschah über die Jugi. Dann wurde er mit 16 Jahren Aktivturner. Später war er Jugileiter,

Aktuar und Festwirt. Als Sektionsturner war er mit Leib und Seele an den Turnfesten dabei. Bei den Eidgenössischen sogar insgesamt sechsmal. Die Männerriege mitgerechnet.

Zum Ehrenmitglied wurde er 1969 gekürt. Im MTV war er ebenso ein aktiver Turner solange es ihm dies gesundheitlich ermöglichte. Von 1974 bis 1984 übernahm er das Amt des Aktuars.

Werner Thomann

Auch bei ihm war der gleiche Weg vorgezeichnet. Einstieg über die Jugi, dann Aktivturner. Seine Sparte war das Kunstturnen. Aber seine viel versprechende Karriere stoppte brutal, als er Kopf voran vom Reck fiel. Es war in der alten Turnhalle mit den vorsintflutlichen dünnen Matten, die einen Sturz nicht gleich dämpften wie heutzutage.

Zum Ehrenmitglied wurde er 1968 ernannt. Auch er wurde Mitglied der Männerriege/MTV. Dem Turnverein blieb Werner eng verbunden. Seine Gedichte durften an keiner MTV-Feier fehlen.

Werner und Viktor sind nicht nur Jahrgänger, sie drückten zusammen auch die Schulbank und setzen sich sehr für die Belange des Dorfes ein, hauptsächlich in ihrer Eigenschaft als Ortsbürger. Viktor Humbel zum Beispiel war Mitglied der Ortsbürgerkommission sowie deren Aktuar. Auch war er in der Ortsmuseumskommission.

Werner Thomann, alias Theophil, ist wohl der Bekannteste der legendären

28-er. Seine Bücher sind im Dorf Bestseller.

Die 28-er hatten zum Wohl der Gemeinde, verschiedene Ideen umgesetzt, wie die Erstellung einer Panoramatafel an der Steinenbühlstrasse, oder sie pflanzten eine Linde beim Hochzonenreservoir im Jahr 1983 anlässlich der 1150 Jahrfeier.

Der Gedenkstein vor dem Gemeindehaus, der die Fest-Plakette des Jubiläums darstellt, war hauptsächlich Viktors Idee. Die 28-er informieren sich über ihre Zeitung genannt «Kurier 28». Werner ist der Redaktor. Viktor betreut das Sekretariat. Werner mit seinen Kreationen wurde einst in der Presse so beschrieben: «Vielschichtig und faszinierend. Sein Arbeitszimmer ist die Schmiede kreativer Dinge». Alles aufzuzählen würde den Rahmen des Turn-Flashs sprengen.

Dass Werner am Festabend auch ein Gedicht vortrug war selbstverständlich. Eine Lebensweisheit mit viel Inhalt. Der Titel: «Es isch nöd eifach achzgi z'werde im Läbe da of dere Erde».



Dass wieder viele Kameraden der älteren Garde es sich nicht nehmen liessen mit dabei zu sein, beweist doch den Wert dieser Jubilarenfeier. Mögen noch viele Feste folgen.

FTV Sommer - Velotour

Myrtha Weber

«Nicht schon wieder», dachte ich um 7.30 Uhr am 29. Juli 2008, als ein Platzregen unser Dorf nässte, und das eigentlich bei guter Wetterprognose.

Wetter spielt nicht mit

Schon eine Woche vorher hatte es der Wettergott nicht gut mit uns gemeint, sodass wir den Veloausflug um eine Woche verschieben mussten. Gemeinsam besprachen wir beim Kaffee unser weiteres Vorgehen bei Regen, Wind und Kälte. Unsere zwei wagemutigsten Frauen, Silvia und Daniela, radelten den Weg dennoch ab, als das Wetter ein wenig besserte, denn Daniela konnte eine Woche später ihr neues Fahrrad nicht vorführen.

Wir restlichen Frauen starteten um 13.00 Uhr mit einer kleineren Tour der Aare entlang über Lenzburg via Othmarsingen und Birrfeld. Immerhin war diese Strecke auch rund 40 Kilometer lang, und das bei ab und zu stärkerem Wind, jedoch ohne Regen. Die Sonne liess sich sogar noch blicken. Beim Kaffee im Badstübli in Schinznach und dem Zwischenhalt im Birrfelder Flughafen-Restaurant genossen wir diesen schönen Nachmittag. Wir waren alle der gleichen Meinung, dass wir gut entschieden haben, nicht zu Hause zu bleiben. Ein grosses Kränzchen möch-

te ich Mathilde aussprechen. Super, wie sie mit uns geradelt ist.

Der nächste Versuch

Eine Woche später dann wagten wir elf Frauen den sportlichen Ausflug. Dieses Mal reiste sogar der Wettergott mit uns. Bei 28 Grad war der Tag doch sehr heiss, was wir auf der Schweizer Seite zu spüren bekamen. Aus dem Kaffee-Gipfelhalt im Minigolf-Beizli in

Trudy, Silvia und Barbara im glasklaren Rhein. Glücklich und erfrischend entstiegen sie dem Fluss, während wir alle «Schmiere» standen, dass ja niemand das «blutte Füdli» von Silvia zu sehen bekam. In der Gartenwirtschaft im Restaurant Bahnhof in Felsenau erholten sich unsere Beine nochmals, sodass wir anschliessend rassig durch den Wald nach Station Siggenthal



Waldshut wurde leider nur ein Kaffeehalt. Sorry, beim Rekognoszieren hatte mir der Wirt versprochen, dass er immer Gipfeli anbieten täte. Vielleicht verstehe ich kein Deutsch.

Beim guten und günstigen Mittagessen in der Gartenwirtschaft im Engel in Luttingen tankten wir wieder Kräfte auf für unsere Heimfahrt auf der Schweizer Seite. Gleich nach dem KKL, wo der Rhein fast nicht fliesst, planschten

zum Kaffee Schneider radelten. Der wohlverdiente Coupe rundete unsern gemütlichen Ausflug ab.

Tolle Leistung

Ich möchte meinen Frauen für den schönen Tag danken und gratuliere ihnen für diese Meisterleistung (71 km). Da diese Velotour bei allen gut angekommen ist, wird im nächsten Sommerprogramm sicher wieder so ein Tag in ähnlichem Rahmen stattfinden.

den. Wenn sich eine Turnerin für die Organisation zur Verfügung stellen möchte, so melde sie sich baldmöglichst bei mir, ansonsten muss mit meiner Idee Vorlieb genommen werden. Übrigens haben sich 15 Frauen angemeldet, was mich sehr freute. Jedoch reduzierte diese Verschieberei dann die Anzahl Teilnehmende.

P.S. Ich hoffe, meine Reisebegleiterinnen haben die folgende Nacht besser geschlafen als ich. Eigentlich machte ich nur Spass mit der Bemerkung, dass der FTV Schuld sein würde, falls ich vor Komplex keine gute Nacht verbringen werde, weil ich «angezündet» wurde wegen meinen «Wädli» und meinem «schnellen Strampeln». Dann kam noch mein grauer Haaransatz dazu. Ich fand es dennoch lustig und brauche vorläufig noch keinen Psychiater.

MTV-Vereinsmeisterschaft 5. Disziplin

Beat Stucki

Schon seit einigen Jahren wird als Abwechslung zum normalen Turnbetrieb eine Vereinsmeisterschaft durchgeführt. Anhand von neun turnerischen Disziplinen und der Anzahl besuchter Turnstunden wird der Vereinsmeister in zwei Alterskategorien ermittelt.

Am Freitag 30. Mai 2008 fand die 5. Disziplin (Medizinball-Weitwurf in der Halle) statt. 19 Turner nahmen dabei teil und versuchten mit drei Würfeln den Medizinball so weit als möglich zu werfen, wobei der weiteste Wurf ge-

wertet wurde. Die Differenz vom kürzesten zum längsten Wurf betrug immerhin fast acht Meter.

Renzo Balcon, Ueli Eberle und Werni Fischer wagten es sogar, den Joker zu setzen, was eine Verdoppelung der Punkte bedeutet. Der Sieger bekommt 50 Punkte, während der 20. Rang gibt noch 1 Punkt ergibt.

Wie die Rangliste zeigt, hat sich der Joker der drei ausbezahlt.

Ränge 1-5 (bis 50 Jahre)

1. Renzo Balcon	16,80 m
2. Florian Humbel	14,30 m
2. Thomas Schmuckli	14,30 m
4. René Ingold	14,25 m
5. Rolf Graf	12,70 m

Ränge 1-5 (über 50 Jahre)

1. Ueli Eberle	16,15 m
2. Werni Fischer	14,30 m
3. Ruedi Hitz	13,30 m
4. Franz Wagner	12,20 m
5. Peter Kim	11,20 m

Das Rennen um den Sieg bei den Bis-50ern macht zurzeit Florian Humbel mit 215 Punkten vor Rolf Graf mit 207 Punkten (mit je 5 absolvierten Disziplinen. Bei den Über-50ern führt Ueli Eberle mit 162 Punkten (3 Disziplinen) vor Peter Grimm mit 157 Punkten (5 Disziplinen). Entschieden ist somit noch gar nichts, gibt es am Schluss doch auch noch Streichresultate, da nur 7 der 9 Disziplinen gewertet werden.

Die 6. VM-Disziplin findet am Freitag 29. August mit dem Minigolf-Turnier in

Windisch statt. Die weiteren dann am 26. September, 24. Oktober und 12. Dezember.

Volleyballer kurz vor Saisonstart 2008/2009

Andreas Scherer

Die Volleyballer des STV stehen kurz vor dem Start in die neue Saison. Nach dem letztjährigen Ausflug in die nationale 1. Liga bestreitet sie diese Saison wieder in der höchsten Spielklasse des regionalen Verbandes. Die altbekannten und neuen Gegner lassen dabei aber nicht automatisch auch auf schlechtere Spiele schliessen. Die Konkurrenz in der 2. Liga ist stark wie kaum jemals zuvor und es kann erwartet werden, dass auch in dieser Saison wieder spannende Spiele in der Doppeltturnhalle stattfinden werden.

Bevor es jedoch in der Meisterschaft losgeht, steht die erste Runde im Schweizercup bereits anfangs September 2008 (genaues Datum noch nicht bekannt) an. Als Gegner wurde den Volley-Boys die 2. Mannschaft des BTV Aarau zugelost. Dieses Spiel wird dazu genutzt werden, um den Formstand zu prüfen und eine erste Standortbestimmung vorzunehmen. Dabei stehen dem Team wieder alle Spieler der letztjährigen Saison zur Verfügung, so dass aus dem Vollen geschöpft werden kann.

Auch die Mixed-Mannschaft misst sich in dieser Saison ein erstes Mal innerhalb des Regionalen Verbandes RVA mit neuen Gegnern. Nach den letztjährigen Teilnahmen in den Meisterschaften

des STV ist dies sicherlich eine neue Herausforderung, auf die bereits seit Monaten intensiv hingearbeitet wird.

Als Novum nehmen beide Mannschaften in dieser Saison auch am Aargauer-Cup teil und messen sich dort auch im Cup-System mit den Besten der Region.

Die Spieler freuen sich bereits jetzt auf die Besucherscharen und wie letzte Saison auf lautstarke Unterstützung. Die Matchpläne und alle weiteren Infos sind auf der Homepage des STV abrufbar.

Also, Seehunde – Let's Go

Walking-Night in Gebenstorf vom 30. Mai 2008

Sylvia Becher

Am Freitag, 30. Mai 2008 warteten zirka 200 Laufbegeisterte, darunter neun Frauen zum Teil vom Turnverein, am Start auf das Signal, um die 6,5 km oder 11,5 km unter die Füsse zu nehmen. Da die Strecke zum grössten Teil im Wald verläuft, war es trotz Wärme sehr angenehm zu laufen aber ins Schwitzen kamen wir trotzdem, da die Route bis zur Baldegg (bei 11,5 km) führt.

Auf der Anhöhe von Birmenstorf fing es an zu winden und in der Ferne sah man schon die ersten dunklen Wolken. Also legten wir einen schnelleren Gang ein, um ja trocken ins Ziel zu gelangen. Aber trotzdem haben wir die schöne Abendstimmung genossen. Erst als alle Walker wieder im Ziel wa-

ren, öffneten sich die Schleusen der Wolken. Das störte uns aber nicht mehr, denn wir sassen gemütlich im Trockenen und warteten bei gutem Essen und Trinken auf die Verlosung. Vier von unserer Gruppe gingen mit einem Geschenk nach Hause, somit hatte sich das Warten gelohnt. Es war ein gemütlicher Abend und wir freuen uns schon jetzt auf die 4. Walking-Night im nächsten Jahr.

Pseudonymlos auf Rang 3

Silvia Häslar

Die Freude über den erreichten dritten Rang im Tippspiel zur Fussball-EM war gross. Denn mit wenig Kenntnis über die Fussballwelt gab ich meine Tipps dafür ab. Ich hatte ja schliesslich nichts zu verlieren.

Das Feld von hinten aufgerollt

Als es dann endlich soweit war, verfolgte ich gespannt die einzelnen Spiele und besuchte jeweils am nächsten Morgen sofort die Homepage mit den Resultaten der einzelnen Mannschaften und natürlich die Rangliste der tippfreudigen STV-ler. Da lag ich meistens noch im hinteren Bereich. Am Schluss aber konnte ich mich dann gnadenlos mit dem richtigen Tipp «Spanien» auf den 3. Schlussrang schieben und liess somit namhafte Turner hinter mir. Ich freue mich schon auf ein neues Tippspiel.

Kompressor steht zur Verfügung

Myrtha Weber

Ab sofort steht unserem Verein ein Kompressor zur Verfügung, und zwar in der Garderobe in der Mehrzweckhalle nach der Treppe unten rechts. Dieses Gerät habe ich mit dem kleinen Erlös von der Kostümvermietung gekauft. Vielleicht sind mit der Zeit dann alle Bälle in den Schränken gepumpt. Bitte beachtet den gelben Kleber mit dem Text: «Kompressor nicht bei laufendem Motor abstellen beziehungsweise Kabel aus der Steckdose ziehen».

Südtirol per Velo

Marcel Meier

17 Biker vom Männerturnverein MTV Untersiggenthal verbrachten eine sportliche Woche im Südtirol, Nähe Bozen. Eine herrliche Gegend mit dem Kalterersee und den riesigen Rebgebieten. Die 17 Männer teilten sich in 3 Gruppen auf, damit keiner über- oder unterfordert war. Die eine Gruppe wollte möglichst viele Kilometer bolzen, eine andere Gruppe hatte mehr Hunger und Durst unterwegs. Bei diesem grossen Angebot von herrlichen Gasthöfen, den schönen Weinen und dem schmackhaften Forstbier war die Wahl nicht immer leicht. Diese von der Natur privilegierte Region vereint die Vorzüge einer grandiosen Berglandschaft mit mediterranem Lebensgefühl. In ihrem milden Klima wachsen Weine die zu den besten gehören, in

ihrer Küche werden herrliche Gerichte mit dem Einschlag der „cucina italiana“ zubereitet. Wir alle sind begeistert von der Landschaft und der Gastfreundlichkeit. Der Velobidon blieb oft unberührt, weil das Angebot von Natursäften so gross war. Das gleiche gilt auch für die feste Zwischennahrung, wenn man statt einem Fruchteriegel einen Kaiserschmarren wählen kann.

Beim Nachtessen wurde jeweils über die Touren und Erlebnisse berichtet, und dabei die Leistungen mit Jägerlatein angereichert, was hin und wieder zu höheren Km-Leistungen führte. Wir haben auch viel gelacht, da jede Tagestour in der Gartenwirtschaft eines benachbarten Gasthauses endete, wo der Wirt nicht müde wurde mit dem

Erzählen von Witzen. Diese herrliche Velowoche konnte unfallfrei und bei guter Kameradschaft abgeschlossen werden.

Ein herzliches Dankeschön geht an Thomas Schmuckli, unserem Organisator.



Ausweis bitte

Dass St. Moritz einen eher mondänen, um nicht zu sagen, versnobten Ruf genießt, ist hinlänglich bekannt. Trotzdem bietet das Dorf im Engadin beste Voraussetzungen für Sommer-Lauftrainingslager. Gut, über die Preise in den Hotels und den Restaurants kann man streiten. Vor allem dann, wenn der Service nicht mit den Ansprüchen des Nobelkurortes Schritt halten kann. Allerdings muss man den St-Moritzern eines lassen: Mit der Alkohol-Prävention nehmen sie es sehr genau. Böse Zungen behaupten, sie übertreiben es sogar ein klein wenig. Wie sonst wäre die Tatsache zu deuten, dass selbst 26-Jährige den Ausweis zücken müssen, ehe sie eine Stange und einen Colonel bekommen.

Manipuliert?

Das EM-Tippspiel auf unserer Website hat einige Turnerinnen und Turner in ihren Bann gezogen. Mit einer Hartnäckigkeit sondergleichen haben die mehr oder weniger Fussballbegeisterten jedes Spiel(ergebnis) verfolgt, getippt, gelitten und sich gefreut. Die Spitzenposition wechselte häufig, wobei zu Beginn sich die arrivierten Kräfte noch durchzusetzen schienen. Mit fortschreitendem Turnierverlauf zeigte sich jedoch mehr und mehr, dass man kein Fussballkenner sein muss, um sich an die Spitze eines Tippspiels zu setzen. Dass ein bekennender Fussball-EM-Verweigerer sich je länger, je mehr zum Favoriten herauskristallierte, lässt nur einen logischen Schluss

zu: Fussball ist nichts mehr als eine Lotterie. Wer am meisten Glück hat – ohne Kenntnis der Materie – gewinnt am Schluss den hässlichen Staubfänger. Gratulation!

Ungeduldig sind die Alten

Das einstmals ferne Ziel lag in Reichweite – ein Foto des Gesamtvereins zu schiessen anlässlich des Regionalturnfestes von Ende Juni in Eiken. Lange hatten wir vergeblich darauf warten müssen. Nie hatten es die Zeitpläne der drei Vereine erlaubt, gemeinsam für die Heerscharen an Fotografen zu posieren. Nach dem Wettkampf warteten Aktive, Frauen und Männer geduldig bis auch die letzten Turner eintrafen. Geduldig? Mitnichten. Während die 800-m-Läufer von ihrem Einsatz geschwächt den Shuttle-Bus in Stein nur um Sekunden verpasst hatten und eine halbe Ewigkeit auf die nächste Fahrgelegenheit warten mussten, machte sich bei den Wartenden zusehends Ungeduld breit. Erstaunlicherweise aber nicht bei den Jüngeren, sondern bei den gestandenen Turnerinnen und Turnern. Offenbar schien das Festzelt eine unwiderstehliche Anziehungskraft auf sie auszuüben. Obwohl nur noch wenige Minuten von der Turnerfamilie entfernt, fanden die nahenden 800-m-Läufer nur mehr ihren Verein, den ATV, am Treffpunkt vor. Das Foto war bereits im Kasten und MTV und FTV hatten sich bereits verabschiedet und genehmigten sich das erste Bier im Festzelt. Wer hat da behauptet, Geduld sei eine Tugend der Alten?X

Aktivturnverein (ATV)

Volleyball mixed Montag 20.00-21.00

Volleyball 2. Liga Montag 21.00-22.00

Freitag 18.30-20.30

Leichtathletik Mittwoch 20.00-22.00

Geräteturnen Mittwoch 20.00-22.00

Freitag 20.00-22.00

Freestyle Freitag 20.00-22.00

Jugend

Kleine Mädchenriege Montag 18.30-20.00

Kleine Jugendriege Montag 18.30-20.00

J+S-Rookies (Mixed) Mittwoch 18.30-20.00

Geräteriege

Mädchen/Knaben Mittwoch 18.00-20.00

ab 7 Jahren Freitag 18.30-20.00

Elki-Turnen

3–5 Jahre Mittwoch 14.00-15.00

Samstag 10.00-11.00

Kinderturnen

Grosser Kindergarten Mittwoch 14.00-15.00

1. und 2. Klasse Mittwoch 14.00-15.00

Präsident

Markus Fischer

056 288 34 53

mafischli@hotmail.com

Technischer Leiter

Axel Flury

056 441 39 86

axel.flury@gmail.com

Jugendverantwortliche

Melinda Humbel

056 288 36 81

melinda_humbel@hotmail.com

Elki-Leitung

Cornelia Meloni

056 290 30 15

cdmeloni@msn.com

Kitu-Leitung

Evi Umbricht

056 288 26 44

evi.umbricht@bluewin.ch

Frauenturnverein (FTV)

Aktive	Montag	19.30-21.00
Light-Turnen	Montag	20.00-21.00
Schnurball	Montag	21.00-22.00
Turnfest- und Turner- vorstellungstraining	Montag	21.00-22.00

Präsidentin

Christine Malaval
056 223 18 69
bernard.malaval@sunrise.ch

Technische Leiterin

Myrtha Weber
056 288 36 17
myrtha.weber@gmx.ch

Rhönrad

Doppelturnhalle US	Dienstag	17.15-18.45
Doppelturnhalle US	Mittwoch	15.00-17.00
Kader (Turgi)	Mittwoch	20.00-22.00
Doppelturnhalle US	Freitag	17.00-18.30
Anfänger (Turgi)	Freitag	17.00-18.30
Fortgeschrittene (Turgi)	Freitag	18.30-20.00

Leiterin Rhönrad

Ursi Schneider
056 288 26 65
roland.schneider@pop.agri.ch

Männerturnverein (MTV)

Männer	Freitag	20.00-22.00
Senioren	Freitag	20.00-22.00
Faustball	Dienstag	20.00-22.00
Ski-Fit (Herbst bis Frühling)	Mittwoch	19.30-20.30

Präsident

Peter Kim
056 288 24 75
peter.kim@bluewin.ch

Technischer Leiter

Beat Stucki
056 288 21 45
b.stucki@bluewin.ch

August

Do. – So.	21. – 24.	Dorffest «1175 Jahre»	Untersiggenthal	Alle
Mi.	27.	Sikinga-Lauf	Untersiggenthal	Alle
Fr.	29.	Volleyball-/Faustballturnier	Untersiggenthal	MTV
Fr.	29.	Vereinsmeisterschaft, 6. Disziplin (Minigolf), Kellerturnhalle offen	Schulhaus US, 19.30 Uhr	MTV
Sa. / So.	30. / 31.	Turnfahrt	Schweiz	FTV

September

Sa.	6.	Turnfahrt	gemäss sep. Programm	MTV
Do.	11.	Herbstversammlung	Untersiggenthal	ATV
Sa. / So.	13. / 14.	Schweizer LMM-Final	Langenthal	ATV
Sa. / So.	13. / 14.	SM Vereinsturnen	Solothurn	ATV
Fr.	19.	Kreismeisterschaft Schnurball	Baden, Kantonsschule	FTV
Fr.	26.	Vereinsmeisterschaft, 7. Disziplin	DTH Untersiggenthal	MTV
So.	28.	Veteranentagung	Kleindöttingen	MTV
Mo.	29.	Turnen	Halle US	FTV

AGENDA

Oktober

Mo.	6.	Herbstbummel		FTV
Fr.	10.	Wanderung mit Nachtessen	Schulhaus US, 19.00 Uhr	MTV
Mi.	ab 15.	Gym-/Skifit mit Werni Fischer	Kellerhalle, 19.30 Uhr	MTV
Mo.	20.	Turnstand	MZH Untersiggenthal	FTV
Fr.	24.	Vereinsmeisterschaft, 8. Disziplin	DTH Untersiggenthal	MTV
So.	26.	Ekiden-Marathon-Staffel	Riehen	ATV

November

So.	16.	Hauptprobe Turnervorstellung	Untersiggenthal, 14 Uhr	Alle
Fr.	28.	Delegiertenversammlung BKTV	Stetten	Alle
Fr. – So.	28. – 30.	Turnervorstellungen	Untersiggenthal	Alle

Dezember

Fr.	5.	Chlaushock	Waldhütte Homrig	ATV
Mo.	8.	Chlaushock	Bierkeller, 19.30 Uhr	FTV
Fr.	12.	Vereinsmeisterschaft, 9. Disziplin	DTH Untersiggenthal	MTV
Sa.	13.	Chlaushock mit Partnerinnen	Bierkeller US	MTV
Mo.	22.	Waldweihnachten	Schulhaus, 19.30 Uhr	FTV
Fr.	24.	Redaktionsschluss <i>Turn-Flash</i>		Alle
Mo.	29.	36. Christbaumabräumen	Schulhaus US, 18.30 Uhr	MTV

Januar 2009

Fr.	9.	Generalversammlung	gemäss sep. Programm	MTV
Mo.	19.	Generalversammlung	Rest. Löwen, US	FTV
Do.	22.	Generalversammlung	Rest. Löwen, US	ATV

A

Aeppli Trudi f.aeppli@bluewin.ch
Amweg Brigitte brigittteamweg@hotmail.com

B

Balcon Renzo fam.balcon@hispeed.ch
Balyos Devrim dbalyos@bluewin.ch
Baumgartner Hanspeter baum_gartner@hispeed.ch
Becher Sylvia sylvia.becher@bluewin.ch
Beier Lotti lottibeier@beier-zimmerer.ch
Bertschi Roger roger.bertschi@sunrise.net
Beutler Rosmarie p-r.beutler@bluewin.ch
Birchmeier Christian christian.birchmeier@gmx.ch
Blikisdorf Kathrin kathrin_blikisdorf@hotmail.com
Bochsler Dagmar rbochsler@bluewin.ch
Bochsler René rene.bochsler@ubs.com
Bolliger Walter wt.bolliger@bluewin.ch
Brigger Schampi hanspeter.brigger@swissolympic.ch
Bronner Daniela daniela_weber75@hotmail.com
Bronner Reto reto_bronner@yahoo.de
Burger Eveline evelineburger@gmx.ch

C

Cazzari Remo rmcazzari@freesurf.ch
Cosic Andreja sweet_muesli91@hotmail.com
Crameri Manuela manuela.crameri@tele2.ch

D

Dikk Elisabeth familiedikk@bluewin.ch

E

Eberle Ueli eberle.heat@hispeed.ch
Eschermann Maren m_eschermann@freesurf.ch

F

Fehr Franzisca franzisca.fehr@ziscart.ch
Fischer Fabian fischerfabian@gmx.ch
Fischer Markus mafischli@hotmail.com
Fischer Stephan qryche@iname.com
Fischer Werner werni.fischer@gmx.ch
Fisler Jonas jonasfisler@hotmail.com
Flury Axel axel.flury@gmail.com

G

Gasser Hansueli hansueli.gasser@jostbrugg.ch
Gassler Jolanda erjagassler@bluewin.ch
Giedemann Martin martin@giedemann.ch
Graf Rolf r.graf@zkd.ch
Guggisberg Daniela daniela.guggisberg@bluewin.ch

H

Hagenbuch Claudia claudiapabst@gmx.net
Häsler Silvia silvia.haesler@gmx.ch
Hediger Martin martinhediger@gmx.ch
Hediger Nicole nicolehediger@yahoo.de
Hediger Rosmarie rosmarie.hediger@gmx.ch

Hintermann Joel joel-madden_90@hotmail.com
Hitz Marco marcohitz@hotmail.com
Hitz Ruedi rudolfhitz@hotmail.com
Hitz Theres th.hitz@merki-hitz.ch
Hitz Tobias t.hitz@merki-hitz.ch
Hitz Ursi gaudenz.hitz@hispeed.ch
Hofmann Monika monikahofmann24@bluewin.ch
Huber Günther guenther.huber@bluewin.ch
Humbel Florian florian.humbel@pop.agri.ch
Humbel Nadine nadine_humbel@hotmail.com
Humbel Melinda melinda_humbel@hotmail.com
Humbel Tanja tanjahumbel@yahoo.de

I, J

Jäger Fritz jaegerfritz@bluewin.ch
Jud Paul pauluxp@dplanet.ch

K

Kantuzer Anita a_kantuzer@hotmail.com
Keller Annina anninakeller@bluewin.ch
Keller Daniel dankel@gmx.ch
Keller Erna erna_keller@bluewin.ch
Keller Marie-Louise marie-louise.keller@gmx.ch
Keller Markus keldelmar@gmx.ch
Killer Hans johannki@pop.agri.ch
Kim Marco mikocram@hotmail.com
Kim Marianne marianne.kim@bluewin.ch
Kim Peter peter.kim@bluewin.ch
Kim Stephan st.kim@gmx.ch
Knecht Benjamin benjamin.knecht@hispeed.ch
Knecht Daniel daniel.knecht@lernzentren.ch
Knecht Rebekka rebekka_knecht@yahoo.de
Knecht Roland roland.knecht@hsg-fm.ch
Küng Nicole nicole.kueng@kueng-automobile.ch

L

Liem Tjongh tjonghliem.us@bluewin.ch
Lötscher Josef sepp_loetscher@bluewin.ch
Lötscher Nadia nadia_loetscher@yahoo.com
Lovric Ivanka ivanka.lovric@gmx.ch
Lüscher Markus markus-luescher@dplanet.ch
Lüscher Ursula uluescher@gmx.ch

M

Malaval Christine bernard.malaval@sunrise.ch
Malaval Vanessa v.malaval@gmx.net
Marbach Manuel manuelmarbach@bluewin.ch
Marclay Roland rd.marclay@yahoo.com
Mätzler Pius pp.maetzler@bluewin.ch
Meier Marcel mtmeier@hispeed.ch
Meier Marlen mmeier2@cscch.jnj.com
Meier Martin martinmeier@dplanet.ch
Meier Susy susy.meier@bluewin.ch
Meloni Cornelia cdmeloni@msn.com
Meyer Ernst emeyer@gmx.ch
Morath Philipp philipp.morath@power.alstom.com

EM@IL

Mörker Roland rmoerker@hotmail.com
Mörker Stefan moer@eb98.ch
Müller Fabienne fabi1988@hotmail.com
Müller Jacqueline jacq_0607@hotmail.com

O

Orteca Fabio ortecaf@hotmail.com

P

Pabst Daniel dapa@datacomm.ch
Patrizio Diana dm.patrizio@bluewin.ch
Pauli Andrea pandimi@hotmail.com
Pieren Bernhard bpieren@bluewin.ch
Pieren Michel naphthalin@yahoo.com
Pfister Ulrich pfister_ulrich@bluewin.ch
Portmann Albin aaportmann@bluewin.ch

Q

Quennoz Elfie quennoz@oeschervps.ch

R

Roth Oliver roth.oliver@brugg.com

S

Santschi Ernst ernst.santschi@power.alstom.com
Schatzmann Isabelle isabelle.schatzmann@gmx.ch
Schatzmann Marco marco.schatzmann@gmx.ch
Schenk Adrian adi77@gmx.ch
Schenk Manuel manuel.schenk@bluewin.ch
Scherer Andreas ascherer@bluewin.ch
Scherer Hansjörg hansjoerg.scherer@zuehlke.com
Scherer Peter peter.scherer@amstein-walthert.ch
Scherer Reini reini.scherer@bluewin.ch
Scherer Tiziana tizi_2@hotmail.com
Schindler Hans-Ueli hu.schindler@bluewin.ch
Schmid Christian schmid.achr@bluewin.ch
Schmid Claudia schmid-claudia@bluewin.ch
Schmuckli Thomas t.schmuckli@bluewin.ch
Schneider Oliver oliverschneider@gmx.ch
Schneider Ursi roland.schneider@pop.agri.ch
Schulze Andrea wildi_andrea@hotmail.com
Schulze Sebastian seb-bo@gmx.de

Seiler Madeleine maedi@mails.ch
Seiler Morena mori@mails.ch
Seiler René renatus@mails.ch
Seiler Sabrina sas_83t@yahoo.de
Sgier Heidi hsgier@yahoo.de
Skarpetowski Fabienne fabiskar@hotmail.com
Stäheli Sandra sandra.st@gmx.ch
Staub Reto r_staub@bluewin.ch
Stichert Linda sportsoili@yahoo.de
Strässle Yvonne yvonne@straessle.net
Strebel Beatrice bea.strebel@tiscali.ch
Strebel Sepp bsstrebel@swissonline.ch
Strebel Ursula ursula.strebel@untersiggenthal.ch
Stöckli Anita p.stoock@bluewin.ch
Stoll Erwin stollve@gmx.ch
Stucki Beat b.stucki@bluewin.ch

T

Thomann Werner theophil10@bluewin.ch

U

Ulrich Corinne arkadi66@bluemail.ch
Ulrich Peter peter-ulrich@bluewin.ch
Ulrich Stefan stefanulrich@hotmail.com
Umbricht Evi evi.umbricht@bluewin.ch
Umbricht Fabienne gigeliiii@hotmail.com
Umbricht Willy regina.umbricht@hispeed.ch

W, Z

Wagner Franz fhwagner@pop.agri.ch
Wagner Hedi fhwagner@pop.agri.ch
Weber Myrtha myrtha.weber@gmx.ch
Widmer Alfons widmer.a@pop.agri.ch
Widmer Markus markus.widmer1@bluewin.ch
Wittwer Heinz wittwer-heinz@bluewin.ch
Wittwer Vreni v.wittwer@bluewin.ch
Wohler Bianca bianca.wohler@bluewin.ch
Wong Wingdzi wingdzi_wong@yahoo.com

80 Jahre

Rosmarie Dürig

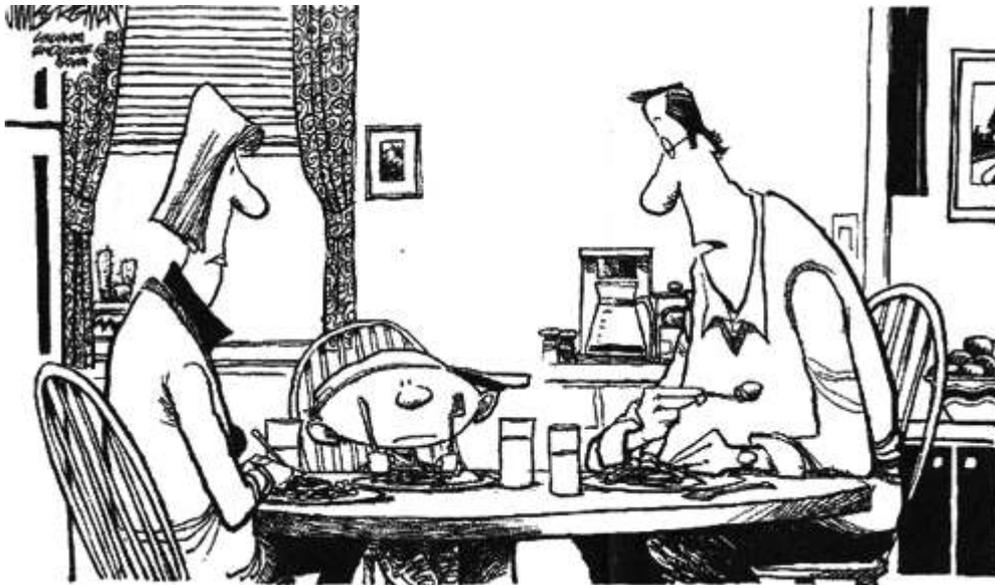
20. September 2008

60 Jahre

Nic Egger

20. Oktober 2008

Schulbeginn...



Klar könnten wir Deinen Blog auf dem Internet lesen, aber willst du uns nicht etwas über Deinen ersten Schultag erzählen?

ADRESSEN

Dachverein (DAVE)

Präsidentin	Susy Meier	Kornfeldweg 13	5417 Untersiggenthal	056 288 25 24
Kassier	Marco Schatzmann	Steinenbühlstr. 22	5417 Untersiggenthal	056 288 05 07
Aktuarin	Lotti Beier	Dorfstrasse 104	5417 Untersiggenthal	056 288 16 54
PR	Stephan Fischer	Hinterdorfstrasse 1	5417 Untersiggenthal	056 288 07 25

Aktivturnverein (ATV)

Präsident	Markus Fischer	Sonnenweg 6	5300 Enneturgi	056 288 34 53
Vizepräsidentin	Isabelle Schatzmann	Steinenbühlstr. 22	5417 Untersiggenthal	056 288 05 07
TL	Axel Flury	Badstrasse 6	5200 Brugg	056 441 39 86
Kassier	Fabian Fischer	Sonnenweg 6	5300 Enneturgi	056 288 34 53
Aktuarin	Marlen Meier	Hürdlistrasse 4	5436 Würenlos	079 717 90 43
PR	Martin Hediger	Hofacherstrasse 4	5417 Untersiggenthal	056 288 25 77
Jugend	Melinda Humbel	Zelglistrasse 6a	5417 Untersiggenthal	056 288 36 81

Frauenturnverein (FTV)

Präsidentin	Christine Malaval	Sandsteig 13	5412 Gebenstorf	056 223 18 69
Vizepräsidentin	Brigitte Amweg	Kornfeldweg 7	5417 Untersiggenthal	056 288 14 37
Kassierin	Theres Hitz	Steinenbühlstr. 13a	5417 Untersiggenthal	056 288 37 85
Aktuarin	Lotti Beier	Dorfstrasse 104	5417 Untersiggenthal	056 288 16 54
PR	Silvia Häsler	Kornfeldweg 5	5417 Untersiggenthal	056 288 12 41
Leiterin Aktiv	Myrtha Weber	Quellenstrasse 4	5417 Untersiggenthal	056 288 36 17
Leiterin Light	Hedi Wagner	Lierenstrasse 52	5417 Untersiggenthal	056 288 18 41

Männerturnverein (MTV)

Präsident	Peter Kim	Höhenweg 14	5417 Untersiggenthal	056 288 24 75
Vize	Thomas Schmuckli	Feldstrasse 9a	5417 Untersiggenthal	056 290 30 91
TL	Beat Stucki	Dorfstrasse 63b	5417 Untersiggenthal	056 288 21 45
Stv. TL	Werner Fischer	Staldenstrasse 16	5417 Untersiggenthal	056 288 18 57
Kassier	Hp. Baumgartner	Bündtenstr. 11k	5417 Untersiggenthal	056 288 28 91
Aktuar, PR	Günther Huber	Pfaffenzielstr. 11c	5300 Enneturgi	056 288 19 39
Veteranenobm.	Reinhard Scherer	Waldheimstr. 1b	5301 Siggenthal St.	056 281 14 59

Mitglieder in Spezialfunktionen

J+S-Coach	Melinda Humbel	Zelglistrasse 6a	5417 Untersiggenthal	056 288 36 81
J+S-Rookies	Roland Mörker	Unterdorfstrasse 5	5212 Hausen b. B.	056 441 20 01
Elki/Kitu	Evi Umbricht	Bergstrasse 9	5417 Untersiggenthal	056 288 26 44
Geräteriege	Sabrina Seiler	Irisweg 5	5417 Untersiggenthal	056 288 25 30
Fähnrich	Diana Patrizio	Grubenrainstrasse 8	5417 Untersiggenthal	056 221 51 35
Freestyle	Stephan Fischer	Hinterdorfstrasse 1	5417 Untersiggenthal	056 288 07 25
Leichtathletik	Stephan Fischer	Hinterdorfstrasse 1	5417 Untersiggenthal	056 288 07 25
Gymnastik	Daniela Bronner	Quellenweg 1	5417 Untersiggenthal	056 288 13 34
Getu	Nadine Humbel	Sulpergäcker 19	5430 Wettingen	056 427 12 50
OK Sikinga-Lauf	Florian Humbel	Zelglistrasse 6a	5417 Untersiggenthal	056 288 36 81
OK TuVo	Dagmar Bochsler	Lierenstrasse 34	5417 Untersiggenthal	056 288 29 62
Ressort 1 TuVo	Nadine Humbel	Sulpergäcker 19	5430 Wettingen	056 427 12 50
OLKO Kreis	Hansueli Gasser	Haldenstrasse 34	5415 Nussbaumen	056 282 47 42
OLKO Kreis	Schindler Hansueli	Weinbergstrasse 3d	5417 Untersiggenthal	056 288 36 24
SPIKO Kreis	Astrid Spatny	Altwiesenstr. 32	5436 Würenlos	056 424 36 85
SPIKO Kreis	René Bochsler	Lierenstrasse 34	5417 Untersiggenthal	056 288 29 62
Rhönrad STV	Ursi Schneider	Bündtenstrasse 16	5417 Untersiggenthal	056 288 26 65
Volleyball	Andreas Scherer	Dorfstrasse 16	5444 Künten	079 320 12 52
Festwirtin	Daniela Guggisberg	Dorfstrasse 46e	5417 Untersiggenthal	056 288 23 80
Festwirt	René Ingold	Zelglistrasse 11	5417 Untersiggenthal	056 288 00 91
Webmaster	Pabst Daniel	Dorfstrasse 56	5417 Untersiggenthal	056 288 19 94
Webmaster	Jonas Fisler	Antoniusstrasse 2	5430 Wettingen	056 534 40 14
Turn-Flash	Stephan Fischer	Hinterdorfstrasse 1	5417 Untersiggenthal	056 288 07 25
Turn-Flash	Peter Scherer	Dorfstrasse 58	5417 Untersiggenthal	056 288 19 02

In der Ausgabe I/08 des *Turn-Flash*s wollten wir wissen, Seit wann der STV Untersiggenthal seine Turnervorstellungen im Herbst/Frühwinter durchführt. Die richtige Antwort lautete «seit 1970».

Leider war die richtige Lösung nicht unter den eingesandten Antworten. Die beiden Eintrittsgutscheine für das Thermalbad in Zurzach werden folglich nicht vergeben.

Kein Gewinner

Im *Turn-Flash*-Rätsel II/08 geht es um das Regionalturnfest dieses Jahres, das im Fricktal stattgefunden hat. Unsere Frage lautet: «**Wie viele Punkte erreichte der beste Untersiggenthaler Verein am Regionalturnfest 2008 in Eiken?**»

Abgabetermin für eure Antworten ist der 24. Oktober 2008 per E-Mail: stv-untersiggenthal@gmx.ch, via Website www.stv-untersiggenthal.ch oder per Post (Redaktion *Turn-Flash*, Stephan Fischer, Hinterdorfstrasse 1, 5417 Untersiggenthal). Zu gewinnen gibt es wieder zwei Eintrittsgutscheine für das Thermalbad Zurzach.

Viel Erfolg!