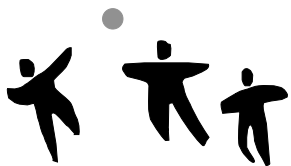


# Turnen + Athletics



125 Jahre  
TV Rüggsauschachen



Männerriege Rüggsauschachen



# Bulletin 2010

# Inhalt



1885

- 5 **Turnverein Rüegsauschachen**
- 5 **Editorial**
- 7 **Turnverein 2009: Aktiv-Training**
- 9 **125 Jahre TV Rüegsauschachen**
- 11 **Der TVR spielt wieder Unihockey!**
- 12 **Jugendriege 2009 - Kids in Bewegung**



1975

- 17 **LG Rüegsauschachen-Lützelflüh**
- 19 **Schnell, weit, hoch ...**
- 20 **Teamgeist fördern ...**
- 21 **Trainingsfleiss lohnte sich**
- 23 **Die Jüngsten erfolgreich**
- 25 **Ein Tag im Trainingslager**



1953

Männerriege Rüegsauschachen

- 27 **Männerriege Rüegsauschachen**
- 28 **Rückblick 2009**

## 31 **Turnervorstellung 2010**



1929

- 32 **DTV Hasle-Rüegsau**
- 35 **Einige Aktivitäten rund ums Jahr**
- 37 **Geräteriege**
- 38 **Mädchenriege**
- 39 **Kinderturnen**
- 41 **Eltern-**
- 41 **Kind-**
- 41 **Turnen**



1955

FRAUENTURNVEREIN  
HASLE-RÜEGSAU

- 43 **FTV Hasle-Rüegsau**
- 45 **Impressionen**

## Impressum

Auflage: 2100; erscheint jährlich im Februar  
Druck: Wochenzeitung Langnau  
Verteilung: Hasle, Rüegsauschachen, Rüegsau, Rüegsbach, Biembach, Schafhausen, Mitglieder  
Inserate: Regula Mosimann, Monika Badertscher, Peter Wüthrich, Ruedi Aebi  
Redaktion: Richard Schmutz, Ernst Rufenacht (Layout)



# Herzlichen Dank

allen unseren treuen Helferinnen und Helfern,  
Gönnern, Sponsoren und Inserenten!

Jedes Jahr dürfen wir auf eure Unterstützung zählen. Ohne diese Unterstützung wäre es uns nicht möglich, die zahlreichen Aktivitäten, vor allem für die Jugend, durchzuführen.

## Trainingsmöglichkeiten in Rüegsauschachen

				Auskunft
	<b>Aktive (ab Schulaustritt)</b>	Dienstag	20.00 - 21.45	Pascal Jörg 079 716 27 91
		Freitag (Unihockey)	20.00 - 21.45	
	<b>Jugi</b>	Dienstag	18.30-19.45	Thomas Lüdi 034 461 24 03 Ruedi Aebi 034 461 63 15
	Jg 1994-2003	Freitag	18.30-19.45	
Jg 1997-2003 ab Jg 1996	Freitag	19.50-21.15		
	<b>Leichtathletik</b>	Dienstag	18.30-20.00	Lützelflüh Hasle Richard Schmutz 034 461 22 64
	ab Jg 1997	Mittwoch	17.00-18.30	
	ab Jg 2000	Samstag	09.30-11.00	
	ab Jg 2000 ab Jg 1997	Samstag	13.30-16.00	
	<b>Faustball</b>	Donnerstag	ab 18.30	Alfred Zaugg 034 461 38 84
	<b>Turnen</b>	Donnerstag	ab 20.15	
	<b>Eltern - Kind - Turnen (Oktober - März)</b>	Freitag	15.30 - 16.30	Renate Bauer 034 461 18 52
	3 - 5 jährig	Freitag	15.30 - 16.30	
	<b>Kinder - Turnen (Oktober - März)</b>	Freitag	15.30 - 16.30	Helen Bärtschi 034 461 22 27
	4 1/2 j. - Schule	Freitag	15.30 - 16.30	
	<b>Mädchenriege</b>	Montag	17.00 - 18.00	Brigitte Wenger 034 461 07 92
	1. - 4. Klasse	Montag	17.00 - 18.00	
	<b>Geräteturnen</b>	Dienstag	17.00 - 18.15	Rüegsbach Rüegsbach Ursula Bösiger 034 461 15 43
	ab 7 jährig	Dienstag	18.15 - 19.45	
	<b>Aktive</b>	Mittwoch	19.00 - 20.00	Therese Zürcher 034 423 24 07
		Mittwoch	20.15 - 21.45	
	<b>Seniorinnen</b>	Montag	19.15 - 20.15	Vreni Liechti 034 461 55 52
	<b>Frauen</b>	Montag	20.15 - 21.45	
				Rita Brechbühl 034 422 13 87

# Turnverein Rüegsauschachen

## Kontakte / Infos

<b>Vereinsadresse:</b>	Turnverein Rüegsauschachen 3415 Rüegsauschachen
<b>Konto:</b>	PC 34-3119-4
<b>Präsident:</b>	Adrian Schertenleib Matte 77 3417 Rüegsau 034 461 57 08
<b>Homepage:</b>	<a href="http://www.mosiweb.ch/turnverein/tv.htm">http://www.mosiweb.ch/turnverein/tv.htm</a>



## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Sie halten das Bulletin 2010 der Turnvereine Rüegsauschachen in den Händen. Wir freuen uns, Ihnen über unsere Vereinsaktivitäten 2009 berichten zu können, wollen Sie aber auch schon auf wichtige Anlässe im neuen Jahr aufmerksam machen.

Anfangs März 2010 möchten wir unsere Familien, Freunde und Bekannten zur Turnervorstellung in den Sonnensaal Rüegsauschachen einladen. Zusammen mit unseren Partnervereinen werden wir Sie mit originellen Nummern aus allen Riegen und Altersklassen unterhalten. Das Programm dazu finden Sie auf Seite 31 dieses Bulletins.

Der Turnverein Rüegsauschachen feiert im Jahr 2010 das 125 jährige Jubiläum. Ein Blick in die Chronik macht deutlich, wie sehr sich die Zeiten geändert haben. Was damals das Vereinsleben prägte, nämlich Disziplin und Ordnung, gehört für uns heute eher zum Militärdienst. Was früher als Körperertüchtigung bezeichnet wurde, nennen wir heute Fitness. Vieles hat geändert, aber das Ziel ist geblieben: sportliche Betätigung zur Förderung der Gesundheit und der Geselligkeit. Diese Zielsetzung wird auch das Jubiläumsprogramm bestimmen.

Auf Seite 7 bekommen Sie einen Vorgeschmack auf unser Jubiläumsjahr.

Sie sehen, es kommt ein ereignisreiches Vereinsjahr auf die Turnvereine im Rüegsauschachen zu. Wir freuen uns und hoffen, Sie, liebe Leserinnen und Leser, an einem unserer Anlässe begrüßen zu können.



**Adrian Schertenleib**  
**Präsident Turnverein Rüegsauschachen**



# Turnverein 2009: Aktiv-Training



Die Aktiv-Riege des Turnvereins konnte in den letzten zwei Jahren viele neue Mitglieder begrüßen. Mit den neuen Gesichtern haben sich auch die Ansprüche und Interessen verändert. Allen gerecht zu werden ist in einer grösseren Gruppe wesentlich schwieriger. Der Wille ist aber vorhanden, sich am Dienstag- und neu auch am Freitagabend während knapp 2 Stunden 100 % und mehr für die gut vorbereiteten Übungen und Spiele auszugeben.

Im vergangenen Frühling wurde der Krafraum wieder reaktiviert und dann auch rege genutzt. Ebenfalls gehört das zusätzliche Unihockey-Training am Freitag zu den wesentlichen Änderungen der gewachsenen Trainingsgruppe.

Da unser Hauptleiter der Aktiv-Riege, Pascal Jörg, in diesem Jahr aufgrund einer Weiterbildung vielen Trainings fernbleiben musste, sprangen andere ein. Das Training wurde während des Jahres von insgesamt 7 verschiedenen, zum Teil auch ganz jungen Mitturnenden geleitet und war immer sehr abwechslungsreich und spannend.

Neben den Trainings gab es auch im vergangenen Jahr mehrere Gelegenheiten, sich ausserhalb des Turnens besser kennen zu lernen. Die Turnfahrt im Mai wird sicher allen in Erinnerung bleiben, welche bei grosser Hitze die Wanderung von Burgdorf via Heimiswil in den Rüegsauschachen mitgemacht haben. Auf dem Weg gab es viele Gelegenheiten über vergangene Anlässe zu sinnieren und auch Pläne für die Zukunft zu schmieden.

Im August besuchten wir mit einer grossen Gruppe den Seilpark im Gantrischgebiet, um unsere koordinativen Fähigkeiten zu testen und unter Beweis zu stellen. Auf den verschiedenen Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden konnten sich alle austoben. Bei einigen kamen sogar verborgene Talente zum Vorschein.

Zum Abschluss des Jahres tauschten wir unsere Hallenschuhe gegen Bowlingschuhe und besuchten das Bowlingcenter in Langnau. In einem Wettkampf kürten wir den besten Bowler des Turnvereins und hatten allen Grund, auf ein erfolgreiches Jahr 2009 zurück zu blicken.

*Der Aufstieg des Herren-Unihockey-Teams und die Integration von fünf ehemaligen Jugelerinnen in die Aktivriege waren die Highlights des Jahres 2009.*



# Trainingszeiten des Turnvereins Rüegsauschachen

## Aktive:

**Dienstag:** . . . . . ab Schulaustritt . . . . . 20.00 – 21.45 Uhr . . . . Turnhallen R'schachen

**Freitag (Unihockey):** . . . ab Schulaustritt . . . . . 20.00 – 21.45 Uhr . . . Turnhallen R'schachen

*Kontakt: . . . . . Pascal Jörg, Tel. 031 991 07 02 oder 079 716 27 91*

## Jugendriege:

**Dienstag:** . . . . . ab Schuleintritt . . . . . 18.30 – 19.45 Uhr . . . Turnhallen R'schachen

**Freitag:** . . . . . Jg 1997 und jünger . . . . 18.30 – 19.45 Uhr . . . Turnhallen R'schachen

. . . . . Jg 1996 und älter . . . . . 19.50 – 21.15 Uhr . . . Turnhallen R'schachen

*Kontakte: . . . . . Thomas Lüdi, Tel. 034 461 24 03 oder 078 611 65 71*

*. . . . . Ruedi Aebi, Tel. 034 461 63 15 oder 079 379 58 34*



## 125 Jahre TV Rüegsauschachen 1885 – 2010



### Ein Grund zum Feiern!

**5. – 7. Mai**

**schweiz.bewegt**

**Auf dem Sportplatz Rüegsauschachen.**

Ein Anlass im Rahmen des nationalen Projekts «schweiz.bewegt» unter dem Patronat der Gemeinde Rüegsau. Wir bringen Bewegung ins Dorf – und zählen dabei auf die Unterstützung von Schulen, Vereinen, Firmen und der breiten Bevölkerung. Weitere Informationen folgen.



**8. Mai, tagsüber Schnellster Emmentaler 2010**

Ein sportlicher Wettkampf für die Emmentaler Jugend.  
Auf dem Sportplatz Rüegsauschachen, mit Festwirtschaft.

**8. Mai, abends Jubiläumsfest für Ehren-, Frei- und Aktivmitglieder und die Jugendriege**

Wir feiern unser Jubiläum und stossen gemeinsam auf die letzten sowie auf die nächsten 125 Jahre an!



# Der TVR spielt wieder Unihockey!



wurde kurz- hand das vor mehre- ren Jahren verabschiedete Freitagstraining wieder aktiviert, und so trainiert der TV Rügsgauschachen seit August 2009 wieder zwei Mal in der Woche.

Erfreulicherweise durften wir neu auch fünf ehemali- ge Jugelerinnen bei uns im Training begrüßen. Sie nehmen zusammen mit einigen Herren des 1. Teams in der Mixed-Meis- terschaft des Unihockey- Cups teil.

In die neue Saison starte- ten beide Teams im vergan- genen Oktober und können schon auf viele erfolgreiche Spiele zurückblicken – eine Folge des guten Teamgeis- tes in den Mannschaften.

Im Sommer 2008 entschlossen wir uns kurzfristig zu einer Teilnahme an der Wintermeisterschaft des Straub-Cup Unihockey im Einzugsgebiet des TBOE. Ohne grosse Ambitionen starteten wir in die erste Saison. Wir steigerten uns mit jedem Spiel und konnten schon bald mit der Spitze der 2. Stärke- klasse mithalten. An der Finalrunde im März 2009 in Herzogenbuchsee setzten wir unsere Erfolgs- welle fort und konnten um den Aufstieg in die erste Stärkeklasse mitspielen. Auch diese Hürde meister- ten wir und erreichten den 2. Schlussrang von den 6 Mannschaften in der Aufstiegsrunde.

Über diese sehr erfolgreiche 1. Saison freuten wir uns alle. Mit dem Aufstieg in die 1. Stärkeklasse wurde ein spezielles Unihockey-Training notwen- dig. Für alle war klar, dass wir nicht einfach «nur» in der 1. Stärkeklasse dabei sein, sondern auch Spiele gewinnen wollten. Adrian Mathys erklärte sich nach aufmunternden Worten bereit, unser Team zu coachen. Für das zusätzliche Training



# Jugendriege 2009 - Kids in Bewegung



## Unihockeymeisterschaft

An die Schlussrunde der Unihockeymeisterschaft startete die ältere Mannschaft mit hohen Ambitionen. Leider wurde der Start des ersten Spiels verschlafen. Nachdem ein 0:3-Rückstand noch aufgeholt werden konnte, bedeutete ein Gegentor 10 Sekunden vor Spielende das endgültige Aus um den 1. Platz. Das Team konnte aber mit dem 6. Schlussrang auf eine insgesamt erfolgreiche Wintersaison zurückblicken.

Die jüngere Mannschaft stand nach den ersten Spielrunden zur Freude aller auf dem 3. Rang. Die Finalrunde wurde nochmals als Vollrunde ausgetragen. Nach beherztem Einsatz aller UnihockeyspielerInnen resultierte mit dem 4. Rang ein sehr gutes Schlussresultat der Wintermeisterschaft.

## Volleyballmeisterschaft

Erstmals nahmen wir an einer Volleyballmeisterschaft teil. In der Hinrunde konnten wir unsere Unerfahrenheit und die technischen Mängel nicht verbergen. In der Rückrunde zeigten die Mädchen, was sie in der Zwischenzeit gelernt hatten und konnten die rote Laterne mit den ersten beiden Siegen noch abgeben. In der bereits durchgeführten Hinrunde der Meisterschaft 2009/10 kämpft das Team nach starken Fortschritten bereits um den Titel. Mit konzentrierter Leistung kann unsere Mannschaft jedes Team schlagen.



## Kids-Cup

Auch in der vergangenen Wintersaison haben sich zwei Mannschaften der LG Rüegsau-Lützelflüh mit Jugelerinnen unserer Jugendriege für den Kids-Cup-Final qualifiziert. Das U16 Mixed-Team kämpfte bis zuletzt um einen Podestplatz. Mit einem Athleten weniger starteten die Jungs und Mädchen zum abschließenden Team-Cross. Der schwer erkämpfte 3. Rang in dieser Disziplin reichte zum 3. Schlussrang am Schweizer Kids Cup Final.

Leider reichte dem U16 Mädchen-Team die Bestätigung der Leistungen aus der Qualifikation im nationalen Vergleich nicht zu einem Spitzenplatz. Da jedes vollen Einsatz gab, dürfen die fünf Mädchen mit dem 11. Schlussrang trotzdem zufrieden sein.



## Jugitag der Knaben in Zollbrück

19 Jungs nahmen am Jugitag 2009 teil. Bei den Spielen und Stafetten zeigten sie grossen Einsatz und konnten so am Ende des Tages mit 12 Diplomen und einem Wanderpokal heimreisen.

Wieder einmal mussten wir bereits in der ersten



Runde des Seilziehens gegen Trub antreten. Nach langer und intensiver Gegenwehr mussten wir uns schliesslich doch geschlagen geben. Auch das Jägerballturnier war nach der Vorrunde bereits zu Ende.

Besser erging es uns am Unihockeyturnier, wo unser Team überlegen den Pokal holte.

Bei der Pendelstafette war Teamwork angesagt: Jugeler wurden an andere Mannschaften abgegeben, in anderen Kategorien dazugeholt. Am Schluss reichte es für unser reines Mittelstufe-Team wegen eines Wechselfehlers statt für den zweiten nur für den vierten Platz.

## Jugitag der Mädchen in Kirchberg

Mit 36 Mädchen reisten wir an den Jugitag in Kirchberg. Beim Leichtathletikwettkampf wuchsen einige über sich hinaus und erzielten zum Teil gleich mehrere persönliche Bestleistungen. Schliesslich erzielten über 50 % das Diplom. Neun Mädchen erkämpften sich sogar einen Podestplatz. Besonders erwähnenswert ist das reine TVR Podest des 1993-Jahrganges.

Am Völkerball-Wettkampf fehlte uns leider etwas Wettkampfglück. So war spätestens nach der Zwischenrunde Schluss.

Im Volleyballwettkampf erreichten wir die Finalrunde. Nachdem sich im zweiten Spiel nach klarem Vorsprung grosse Hektik in unser Spiel schlich, wurde der erste Schlussrang knapp verpasst.

Nachdem zu Beginn des Korbballturniers das Treffen des Korbes nicht wunschgemäss funktionierte,



wurde der Korb im letzten Spiel plötzlich getroffen, so dass wir mit letztem Einsatz dieses Turnier noch gewinnen konnten.

Zum Abschluss des Jugendrietages finden die Pendelstafetten statt. Die schnellsten Läuferinnen des morgendlichen Sprints laufen jeweils im gleichen Team. Das Team 1 der Mittelstufe gewann mit fünf, die Mannschaft der Oberstufe mit fünfundvierzig Metern Vorsprung die beiden Finalläufe der Pendelstafette!

***Für die Jugendriege ist ein weiteres erfolgreiches Jahr vergangen. Der Einsatz der Mädchen und Knaben und besonders aller Leiterinnen und Leiter wurde von allen Seiten sehr positiv aufgenommen und verdient ein herzliches Dankeschön!***



# Leichtathletik Gemeinschaft Rüegsauschachen-Lützelflüh



Gegründet 1975

35 Jahre LG R-L, 2. Jahr als Swiss Athletics-Verein

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

**Obmann** Beat Neuenschwander  
Tergarten 11  
3400 Burgdorf

**Geschäftsstelle, Trainer** Richard Schmutz  
Lützelflühstrasse 72  
3415 Hasle-Rüegsau

**Wir organisieren** 5. bis 10. April 2010  
Trainingslager in Brig/Glis

1. Mai 2010 Frühlingsmehrkampf  
15. August 2010 SVM-Meeting

## Merci viu mau

Eine ereignis- und erfolgreiche Saison liegt hinter uns. Über die Resultate berichtete die Presse, und Sie können sich im vorliegenden Bulletin informieren. Diese Erfolge sind nicht möglich ohne ein starkes Team an Leitern, Betreuern und Helfern. Mit der Planung und Durchführung der Trainings ist die Arbeit nämlich nicht getan, sondern mindestens gleich viel Aufwand steckt in Koordinationsaufgaben während dem ganzen Jahr und der Betreuung unserer Athletinnen und Athleten an den Wettkämpfen. Meistens bleiben unsere «Helfer» im Hintergrund, obwohl sie unzählige Stunden ihrer Freizeit aufwenden, um unserem Nachwuchs ein möglichst optimales Umfeld zu bieten.

Deshalb sei hier an erster Stelle mit einem ganz grossen «**Merci viu mau**» allen gedankt, die durch ihren Einsatz zum Gelingen beigetragen haben.

Beat Neuenschwander

## Lass dich motivieren von unseren Trainingsmöglichkeiten!

**Dienstag** 18.30 – 20.00 Uhr in Lützelflüh  
Lauf-, Wurf- und Sprungkraft

**Mittwoch** Wir haben das Glück, in der grossen und gut eingerichteten Sporthalle in Hasle trainieren zu können:  
17.00 – 18.30 Uhr  
Hürden- und Wurftraining

**Samstag** 09.30 – 11.00 Uhr, R`schachen  
Grundlagentraining für Anfänger

**Samstag** 13.30 – 16.00 Uhr, R`schachen  
Sprünge und Beweglichkeit

**Auskunft:** R. Schmutz 034 461 22 64  
[ri.schmutz@bluewin.ch](mailto:ri.schmutz@bluewin.ch)



## Möchtest du nicht auch in diesem Team mitmachen?

### Meine Ziele in der Leichtathletik für 2010:

**Mehrkampf:** Dautaj Albion, Jakob Mike, Lüdi Nicola, Nyffeler Marcel, Aebi Sandra

**10-Kampf:** Blau Ueli, Gsell Sandro (6000 Pt)

**7-Kampf:** Buri Corinne, Buri Michelle, Aebi Michelle, Lüdi Manuela, Engel Nadin

Ich möchte mich für die Schweizermeisterschaft qualifizieren im:

- Weitsprung	Aebi Michelle
- Kugel, Diskus	Schüpbach Lara
- Hochsprung	Aebi Sandra
- 400 m-Lauf	Lüdi Manuela
- 1000 m, Diskus	Schüpbach Mirjam
- 80 m, Speer, Kugel	Engel Nadin
- 100 m, Weit, Kugel	Blau Ueli
- Hürden, Diskus, Speer	Gsell Sandro
- Kugel	Jakob Mike
- Weit, Dreisprung	Dautaj Albion

**Der Mehrkampf ist eine erfolgsversprechende Grundlage für gute Einzelresultate**



# Schnell, weit, hoch ...



## Der Wille ist entscheidend, nicht das Talent!

Der ältere Nachwuchs in der LG R-L erreichte 2009 folgende Bestleistungen:



Buri Michelle

<b>Buri Michelle, 93</b>	100 m	13,54 s
	Weit	4,95 m
<b>Aebi Michelle, 93</b>	100 m	13,15 s
	Weit	5,31 m
	Hoch	1,53 m
<b>Buri Corinne, 91</b>	800 m	2:40,03
<b>Aebi Sandra, 95</b>	Hoch	1,54 m
	Diskus 0,75 kg	28,29 m
<b>Schüpbach Lara, 93</b>	Kugel 3 kg	12,09 m
	Diskus 1 kg	29,21 m
<b>Lüdi Manuela, 93</b>	800 m	2:41,03
	Hoch	1,43 m
<b>Engel Nadin, 95</b>	Speer 400 g	40,52 m
	80 m	10,77 s
<b>Schüpbach Mirjam, 95</b>	1000 m	3:15,53
	2000 m	7:12,49

<b>Blau Ueli, 93</b>	100 m	11,82 s
	Kugel 5 kg	12,74 m
<b>Gsell Sandro, 93</b>	110 m Hürden	15,28 s
	300 m Hürden	40,39 s
<b>Dautaj Albion, 94</b>	Hoch	1,72 m
	Weit	6,04 m
	Drei	12,53 m
<b>Lüdi Nicola, 94</b>	Hoch	1,65 m
	1000 m	3:03,06
<b>Nyffeler Marcel, 94</b>	100 m Hürden	14,96 s
	Hoch	1,65 m
<b>Jakob Mike, 94</b>	Kugel 4 kg	13,22 m
	Diskus 1 kg	39,17 m
<b>Schüpbach Remo, 96</b>	60 m	8,51 s



Aebi Sandra, Lüdi Manuela

**Möchtest du nicht auch in der LG mitmachen und Spass und Erfolg haben?**



# Teamgeist fördern ...



Beliebt und geeignet als Teamarbeit sind:

## Staffelläufe

Die LG R-L siegte am

Quer durch Solothurn  
Quer durch Wohlen und  
Quer durch Twann



*Start am Quer durch Uetendorf*

## Vereinsmeisterschaft, SVM



Die sieben Mädchen zeigten guten Teamgeist im Vereinsmehrkampf und siegten vor den übrigen Teams in der Schweiz.

Stehend: Aebi Michelle, Lüdi Manuela, Buri Michelle  
Schüpbach Lara

Vorne. Engel Nadin, Schüpbach Mirjam, Aebi Sandra



Teamarbeit von Iseli Alfred und Jakob Thomas am SVM-Meeting

Man kann es drehen und wenden wie man will, Sport ist ein Spiegel, in dem wir uns erkennen, so wie wir sind.

# Trainingsfleiss lohnte sich



Mit vier regelmässigen Trainings pro Woche die Bronzemedaille an der Schweizermeisterschaften des Nachwuchs in Riehen gewonnen!

**Gsell Sandro, 93**  
300 m Hürden in 40,39 s

**Dautaj Albion, 94**  
Dreisprung mit 12,53 m



Die beiden Nachwuchsathleten sorgten in Riehen für eine angenehme Überraschung. Beide qualifizierten sich im Vorkampf für den Final recht sicher. Das Zittern begann erst im Final. Sandro und Albion behielten aber ihre Nerven im Griff.

Sandro konnte über 300m Hürden auf den letzten 50 m noch zusetzen und mit einem starken Endspurt den begehrten Podestplatz gewinnen.

Für Albion sah es im Dreisprung vorerst nicht nach einem Medaillengewinn aus, ehe ihm im letzten Durchgang mit voller Konzentration ein Sprung auf den 3. Platz gelang.

Dreisprung verlangt einen robusten Körper um Verletzungen zu vermeiden.

**Auch du kannst mit fachgerechtem Leichtathletiktraining in der LG dabei sein.**



# Die Jüngsten erfolgreich



## Fortschritte der Jüngsten in der LG:

### Grosses Meeting in Bern:



#### *Links*

Schüpbach Céline, 98 und Eggimann Angela, 98, die glücklichen Medaillengewinnerinnen im Weitsprung und Kugelstossen

#### *Rechts*

Pfäffli Tabatha, 98 kämpfte sich mutig über die Hürden



### Kantonale Meisterschaften in Thun



#### *Foto*

Schüpbach Remo, 96 lächelt als Sieger im Weitsprung

Aber auch die jüngsten Modis sammelten in Thun Medaillen:

Silber für Buri Fabienne, 97 im Diskuswerfen, Silber für Eggimann Angela, 98 im Ballwerfen und Bronze im Kugelstossen

### Vereinsmeisterschaft in Langenthal (SVM)

Die fünf Modis schlugen sich gut an ihrem ersten SVM- Versuch, obschon sie die Jüngsten der Kategorie waren.

Von links. Eggimann Angela, Schüpbach Céline, Wüthrich Nathalie, Pfäffli Tabatha und Buri Fabienne



Diese Modis und Jungs sind im Alter, wo man sich für eine Sportart entscheiden sollte und diese vielseitig und intensiver trainieren muss.

**Auch du bist willkommen im Leichtathletiktraining der LG R-L!**



# Ein Tag im Trainingslager



## Trainingslager sind noch zeitgemäss!

«Fit mit konzentriertem Training» hiess das Motto am letztjährigen Trainingslager im Wallis. Die schöne Umgebung im Stadion von Naters und das gute Wetter trugen viel dazu bei, dass sowohl Training wie Lagerleben für alle ein Vergnügen war. Dies kam auch in verschiedenen Tagesnotizen zum Ausdruck; da stand etwa zu lesen:  
«Das Training ist streng, aber verkraftbar.»  
«Ich finde es cool, so viel zu trainieren.»  
«Toll wie immer, wir können viel profitieren. Ich will nächstes Jahr wieder dabei sein.»

Ein Trainingstag begann nach dem Aufstehen um 7 Uhr mit dem Warm-up in der Halle mit Gymnastik bei aufmunternder Musik.

Nicht nur Laufen, Weitsprung, Hochsprung und Kugelstossen, sondern auch Hürdenlauf, Diskus-



Trainingslager sind nicht nur «in», sie sind in unserer verweichlichten Konsumgesellschaft sogar nötig.

Das Zusammenleben, das Rücksichtnehmen, pünktlich sein, diszipliniert trainieren, sich anstrengen auch wenn man müde ist, «Bobos» selber pflegen, alles Faktoren, die im Sport als Grundlage dienen und oft im Alltag fehlen.

Selbständigkeit ist in einem Sportlager gefragt.

und Speerwerfen sowie Stabhochsprung standen auf dem Programm. Eine kurze Mittagspause mit einem Lunch unterbrach die vier täglichen Trainingseinheiten. Mit verschiedenen Wettkämpfen konnte sogar Wettkampfstimmung simuliert werden.

Abwechslung und Erholung fanden die Athletinnen und Athleten beim Minigolf, Bowling, Spinning und im Bürgerbad in Leukerbad oder in der Wellnessanlage im Sporthotel Olympica.

**Vom 5. bis 12. April 2010 gehen wir wieder ins Trainingslager nach Brig/Glis**

**Bist du auch dabei?**





# Männerriege Rüegsausachachen



**Präsident:**  
**Alfred Zaugg**



**Vice-Präsident:**  
**Andreas Hängärtner**



**Kassier:**  
**Hans Rüfenacht**



**Sekretär:**  
**Jürg Mosimann**



**TK-Chef:**  
**Anton Kammermann**



**Beisitzer:**  
**Wolfgang Schmitt**



**Spielführer Faustball:**  
**Ueli Schneider**

## Vereinsadresse

Männerriege Rüegsausachachen  
Alfred Zaugg  
Eisbahnweg 10  
3415 Hasle b. B.

## Training

**Faustball** Donnerstag ab 18.30 Uhr  
**Turnen** Donnerstag ab 20.15 Uhr

Natürlich bist auch du zu einer Schnupperstunde herzlich eingeladen!



# Rückblick 2009



## Mach doch auch mal mit ...

Bewegungsmangel hat negative Folgen für den Körper. Körperliche Aktivität in jeder Art steigert das Wohlbefinden und unterstützt positives Denken.

Seit bald 6 Jahrzehnten gibt es die Männerriege Rüegsauschachen mit vielen aktiven und zufriedenen Mitgliedern und auch solchen die sportlich nicht mehr mitmachen (können), uns aber weiter unterstützen.

Die Altersstruktur im Verein ist sehr breit, alle machen im Rahmen ihrer Möglichkeiten mit. In der Männerriege wird nicht nur geturnt oder Faustball gespielt. Nebst dem gesundheitlichen wird auch der soziale Aspekt gross geschrieben. Nebst dem wöchentlichen Training stehen viele gesellschaftliche Anlässe auf dem Programm. Die Mitglieder der Männerriege opfern oft viele Stunden ihrer Freizeit, um bei verschiedenen Anlässen und in verschiedenen Chargen aktiv mitzuhelfen, so. z.B. 2009 bei der Durchführung eines Faustball-Turniers.

Auch sind wir jeweils stolz darauf, wenn wir dem freiwilligen Verkehrsdienst für einen sicheren Schulweg einen Teil unseres bescheidenen Erlöses überweisen können.

Während des Turnjahres wird eine Jahresmeisterschaft durchgeführt. Gewinner wird derjenige, der die gestellten sportlichen Anforderungen am besten umsetzen kann. Ein Punkteschlüssel berücksichtigt dabei das Alter der Teilnehmer.

Die fleissigsten Turner werden ebenfalls mit tollen Geschenken belohnt.

## Auffahrtswanderung

Für einmal bei wunderbarem Wetter trafen wir uns um 08.45 Uhr beim Primarschulhaus Rüegsauschachen, wo eine grosse Schar von Frauen, Männern und Kindern eine relativ lange Wanderung unter die Füsse nahm.

Sie sollte auf den Ramisberg führen.

Bei bester Laune genossen wir beim «Ämmechnöi» ein währschaftes Znüni.

Gegen 12.00 Uhr trafen wir an unserem Ziel ein, wo uns Wolfgang und seine Crew in Empfang nahm und einen Apéro servierte.

Und natürlich war alles zum Bräteln bestens organisiert.

Die Stimmung während und nach dem Essen war ausgelassen.

Kinder und Erwachsene erfreuten sich an den üblichen Spielen.

Nach dem Aufbrechen schien der Heimweg vielen Teilnehmern länger und länger.



Der obligate Abschluss im Sonnengarten hellte die Geister wieder auf.

## Turnfest in Biglen

Mitmachen kommt vor dem Sieg, so lautet jeweils unsere Devise vor solchen Anlässen. Trotz vielen Trainings konnten wir am Vereinswettkampf keine Lorbeeren ernten.

Im Einzelwettkampf allerdings konnte sich Martin Widmer in der Kat. B einen tollen 2. Platz erkämpfen!





## Männerriege-Reise

Bei der Planung stiess Toni Wegmüller auf etwas ganz Besonderes: Eine kulinarische Wanderung durch den höchsten Weinberg Europas. Der Event löste bei den Männerriegelern grosse Begeisterung aus; die 26 zur Verfügung stehenden Plätze waren in kürzester Zeit ausgebucht. Mit dem Zug fuhren wir am Samstag, 5. September nach Visp.

Über 6 Kontrollposten bei denen natürlich auch das weinbaukundliche Element nicht fehlen durfte, führte uns die anschliessende Wanderung durch steile Rebberge hinauf zum Festgelände nach Oberstalden.

Am Sonntagmorgen früh brachte uns ein Sessellift zur Alp Giw. Der im Bergrestaurant bereit gestellte Brunch übertraf alle kulinarischen Erwartungen. Die Sonntagswanderung brachte uns über den Kulminationspunkt unserer Wanderung, dem Gebidem, wieder zurück nach Giw.

Das Wetter zeigte sich an beiden Tagen von seiner besten Seite. Die Rundsicht war sensationell; Berner- und Walliser-Alpen zeigten sich wie herunter gewaschen in ihrer vollen Pracht. Die Reise war ein ganz spezielles Erlebnis.

Leider verletzte sich am Samstagabend der Organisator/Reiseleiter und der Präsident übernahm die Reiseleitung. Die Rückreise war geprägt von verschiedenen Zwischenfällen bei der Bahn und dem Schiff. Der Geduld und dem Humor der Teilnehmer tat dies aber keinen Abbruch.



## Internationales Faustballturnier



Foto v.l.n.r  
Heinz Fuhrmann / OK-Präsident, Jürg Mosimann / Festwirtschaft, Peter Hofstetter / Bau, Jörg Jenni / Spielbetrieb, Andreas Hängärtner / Finanzen / Gäste, Andreas Mosimann / Vize-Präsident

Bei strahlendem Wetter fanden am 4. Juli auf den Sportanlagen im Rüegsauchachen gleich mehrere Faustballturniere statt. Parallel zur Schweizermeisterschaft der Firmen wurde eine Meisterschaftsrunde der Senioren und ein internationales Freundschaftsturnier durchgeführt. Von den total 17 teilnehmenden Mannschaften waren drei aus Deutschland und Österreich.

Das OK unter dankt den vielen Helfern und Heferinnen für ihren Einsatz zum guten und erfolgreichen Gelingen des Anlasses.

## Chlousemärit

Nachdem der Ladenverein entschied, diesen Anlass 2009 nicht durchzuführen, stand die Männerriege dafür ein, den traditionellen Chlousemärit nicht sterben zu lassen.

Unter dem Patronat des Ladenvereins und deren Mithilfe nahm ein kleines OK die Organisation des Anlasses an die Hand und führte ihn zum verdienten Erfolg.

Wir von der Männerriege waren wie seit vielen Jahren mit unserer Raclettestube am Märit präsent.

Und natürlich fanden auch im vergangenen Jahr die üblichen Anlässe wie Kegeln, Brätlen vor den Sommerferien und die zur Tradition gewordene Waldweihnacht statt.

**Haben wir dein Interesse an der Männerriege geweckt? Herzlich willkommen zum Schnuppern!**

# Der Berg ruft



## TURNERVORSTELLUNG Sonnensaal Rüegsauschachen

Mittwoch, 3. März 2010 . . . . .20.00 Uhr. . . . . (Tanz mit Quartett Gätzigruess)  
Freitag, 5. März 2010 . . . . .20.00 Uhr. . . . . (Tanz mit Duo Kunterbunt)  
Samstag, 6. März 2010 . . . . .20.00 Uhr. . . . . (Tanz mit Duo Kunterbunt)  
Sonntag, 7. März 2010 . . . . .13.30 Uhr

Türöffnung: jeweils 1½ h vor Beginn  
Eintrittspreise: Erwachsene CHF 13.-- / Kinder (bis 15 J.) CHF 8.--  
Reservationen: ab 08. Februar 2010 von 18.00 – 19.00 Uhr unter 079/412 85 68

FESTWIRTSCHAFT • TURNERBAR • TOMBOLA







# DTV Hasle-Rüegsau



**Hast auch du Lust, etwas für dich zu tun?**

In unserem Verein turnen 39 aktive Frauen verschiedenen Alters.

Wir machen vor allem regelmässig Aerobic und kräftigen anschliessend unsere Muskeln.

Wenn die Tage wieder länger werden, walken oder joggen wir und steigern so unsere Kondition.



**Komm doch auch ...**

**Neue Frauen sind jederzeit willkommen!**

S

T



Unsere «mega coole», super durchtrainierte Leiterin Therese , die unseren versteckten oder auch nicht versteckten Problemzonen an den Kragen will!

E

P



Step-Aerobic zu rassisger Musik bis die Turnhallenfenster innen vor lauter Wärme anlaufen! Das ist kein Witz! Und macht dabei erst noch Spass ...

A

E

R

O

B

I

C





# Einige Aktivitäten rund ums Jahr



*Bowling  
im Forum  
Sumiswald*



*Schneeschuhwandern sieht  
leicht aus, hat aber so seine  
Tücken.*



*Einmal im Jahr satteln wir unsre Drahtesel! Im hügeligen Emmental heisst das oft: Muskelaufbau für die Beine und Konditionstraining für den Kreislauf.*

*Jedes Jahr starten einige Frauen in verschiedenen Gruppen z. B. am GP von Bern, Frauenlauf und am Solothurner Walkevent.*



**Vereinsadresse DTV: Regula Mosimann; Rüegsaustr.17a; 3415 Hasle-Rüegsau; Tel. 034 461 41 61  
Trainingszeiten: Sehen Sie für alle unsere Riegen nach auf Seite 3!**



# Geräteriege



Impressionen vom Trainingslager und der Wettkampfsaison 09



Unsere Saison begann im Frühling mit dem Trainingslager. Wir konnten eine grosse Teilnahme der Mädchen verbuchen, trainierten an unserer Beweglichkeit und an neuen Elementen mit viel Elan.

Der Jugitag war für viele der erste Wettkampf und die Mädchen waren dementsprechend aufgeregt. Trotzdem war auch diese Saison ein voller Erfolg, und wir freuen uns auf die nächste Saison.

**Wenn auch Du Interesse hast, dann schau doch einfach mal vorbei und lerne den wunderbaren Sport kennen.**



# HASLE-RÜEGSAU MÄDCHENRIEGE

Kirchberg, 23. August 2009

# Jugitag



Beim Vierkampf für Kids waren sowohl Geschicklichkeit, Ausdauer, Sprungkraft und Treffsicherheit gefordert. Die Hasle-Rüegsau-Flitzer erzielten beim Balltransport das beste Resultat aller Mannschaften und erreichten im Gesamtklassament den 4. Rang.



Anna Wüthrich gewann in der Kategorie M7 im Leichtathletikdreikampf die Bronzemedaille. Herzliche Gratulation!



# Kinderturnen

Geschicklichkeit und Mut ist hier gefragt! Denn: nicht alles was einfach aussieht ist «bubi».



Sich mit dem Ball auseinanderzusetzen, ihn rollen, springen und fliegen lassen. Angst und Hemmungen überwinden und ihn neu entdecken.



In dieser KiTu-Saison kommen jeden Freitag 21 aufgestellte Kinder in die Halle, die alle vor Energie strotzen. Sie kommen, um sich zu bewegen und Spass zu haben. Aber auch um neue Fertigkeiten zu erreichen und Geräte kennen zu lernen.



Den Reif kennen lernen. Ihn durch die Halle reifen lassen, ihn mit der Hand drehen, hinein und heraus hüpfen oder Hula-Hoop probieren... Wie wärs mit Kutscher und Ross?







# Eltern- Kind- Turnen



Im Elki-Turnen verbringen Mütter und Väter gemeinsam mit ihrem Kind eine aktive und lehrreiche Stunde in der Halle. Freude und Spass an der Bewegung stehen im Mittelpunkt.

Auf spielerische Art werden die Grundfertigkeiten (Hüpfen, Klettern, Werfen etc.) zusammen geübt. Nebst dem turnerischen Aspekt sollen auch im sozialen und emotionalen Bereich (Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft, Selbständigkeit) wertvolle Erfahrungen gesammelt werden.



# FTV Hasle-Rüegsau

Gesundheit, Fitness, Spiel, Spass, Kameradschaft



Dies ist ein Einblick in unsere vielseitige, abwechslungsreiche Vereinstätigkeit.

**Haben wir dein Interesse geweckt?  
Dann schau mal ganz unverbindlich vorbei,  
Neumitglieder jeden Alters sind jederzeit herzlich willkommen.**

**Wir turnen montags in der Primarschulturnhalle im Rüegsausachen:**

**19.15 - 20.15 Uhr:** Hier triffst du Frauen, welche die etwas gemütlicheren Trainings bevorzugen.

**20.15 - 21.45 Uhr:** Für alle, die etwas mehr «Action» lieben inkl. Teilnahme an einem Turnfest (nicht obligatorisch)

Bei Fragen wende dich an unsere Präsidentin, Monika Badertscher

**Tel: 034 461 20 87**



# Impressionen

aus unserem Vereinsleben, ganz nach dem Motto:  
«Im Froueturnverein isch me guet ufghobe und me  
füehrt sech wou.»



*Elisabeth Gatti, unser neues Ehrenmitglied.*

Seit 50 Jahren mit Leib und Seele dabei. Eine grandiose Leistung, recht herzliche Gratulation!

## **Oberländisches Turnfest Zweisimmen**

Zum ersten Mal nahm unser Verein an einem oberländischen Turnfest teil. Ein tolles Fest mit schönen Erinnerungen und Leistungen, auf die wir stolz sein dürfen.







### **Sommerhock mit grillieren**

Gemütlichkeit und Kameradschaft hat bei uns einen grossen Stellenwert.



### **Reise auf das Rütli**

Eine willkommene Abwechslung zum Turnalltag bietet die jeweilige Vereinsreise.

Hoch über dem Vierwaldstättersee bei wunderschöner Aussicht eine kurze Verschnaufpause während der Wanderung auf die Rütliwiese.

Dort angekommen, die wohlverdiente Ruhe und Entspannung nach ausgiebigem Mittagessen.



Zufrieden und glücklich nach einem erlebnisreichen Tag.

