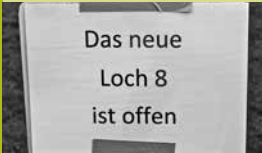


The Green³⁷

News des Golfclubs Appenzell

16. Jahrgang, Juni 2013





UNSERE IDEEN SIND DAUERND UNTERWEGS.

WEISHAUPTINNENAUSBAU



Weishaupt AG . Ziel 34 . CH-9050 Appenzell . T ++41 71 788 04 40 . www.weishaupt.ch

INHALT

Vorwort des Clubpräsidenten	2
Regelkunde 2013	4
Ladies	6
Manne	8
Wir stellen vor...	10
Matchplay 2013	16
Manne in Bergamo	18
Aus dem Florida-Exil	26
Turnier-Sponsoren	30
Hall of Fame	32
Der «Golfer-Arm» oder «Golfer-Ellbogen»	34

Impressum

Cluborgan des Golfclubs Appenzell

Redaktion – Andreas Wöllner, Eggstrasse 22, 9100 Herisau,

Tel. 079 558 28 69, E-Mail: a.woellner@bluewin.ch

Anzeigenverkauf/-verwaltung – Golf Gonten AG, 9108 Gonten,

Tel. 071 795 40 60, Fax 071 795 40 61, E-Mail: pro@golfplatz.ch

Gestaltung & Layout – Melanie Weibel, E-Mail: mel.weibel@gmx.ch

Druck – Druckerei Appenzeller Volksfreund, Appenzell

Auflage – 650 Exemplare

Liebe GOLFERINNEN und GOLFER

Vorwort des Clubpräsidenten

Nach zähem Kampf hat der Winter das Appenzellerland doch noch verlassen. Von Ende November bis Mitte April hat uns der Schnee immer wieder überrascht. Das letzte Mal am 19. April während des Regelabends, welcher dazu ausgetragen wurde, dass die Interpretation der Regeln nur noch selten zur Glücksache werden – lieber «nie». Die Heimfahrt nach diesem lehrreichen Abend mit Bruno Weibel und Richard Fuchs wurde im Schnee ebenfalls zur Glücksache. Ich danke den beiden Herren für den spannenden und lehrreichen Abend. Die Anwesenheit von 90 Golferinnen und Golfern zeigt das grosse Interesse für ein korrektes Verhalten auf dem Golfplatz. Nun ist es wichtig, dass das Gelernte auch umgesetzt wird. Der Vorstand und die Spielkommission haben sich zum Ziel gesetzt, darauf einzuwirken, dass dies auch so geschieht. Dafür entbiete ich meine grösste Anerkennung.

Gespannt waren wir alle auf die zwei neuen Spielbahnen. Das neue Par 5 sorgt für regen Gesprächsstoff. Ist es überhaupt spielbar, ist es ein Par 5 oder gar ein Par 6? Die ersten Turniere haben gezeigt, dass die Suppe nicht immer so heiss gegessen wird, wie sie gekocht ist. Die Gemüter haben sich bereits abgekühlt und manch eine Spielerin oder ein Spieler finden bereits grossen Gefallen an dieser neuen Herausforderung. Loch 7 wird rechtzeitig bis zu den Appenzeller Meisterschaften beispielbar sein.

Am Eröffnungsturnier habe ich zusammen mit unserem Captain und dem Golfarchitekten, John Silver-Stainer, gespielt. Eine alte Binsenwahrheit sagt, dass auch Golfarchitekten Zeit brauchen, um «ihre eigenen» Kreationen gut zu spielen. Auf jeden Fall war es eine interessante und aufschlussreiche Golfrunde.

Ich hoffe, dass unsere Greens möglichst rasch ihren «Winterpi(e)lz» abwerfen und schnell und spurtreu werden. Unsere gut geschulten Greenkeeper werden sicher alles daran setzen, dass wir auch dieses Jahr einen in jeder Hinsicht einwandfreien Platz bespielen können.

Ich wünsche allen Golferinnen und Golfern viel Freude und eine gute Saison.

Linus Dermont, Präsident

Naturprodukte aus Appenzell

natürlich und gesund



Wetter Metzger

Die Spezialitäten-Metzg mit den vielen Goldmedaillen-Produkten

Spezialitäten Metzger Wetter | Hauptstrasse |
9108 Gonten | Telefon: +41 (0)71 794 16 11 |
Fax: +41 (0)71 794 16 84
Spezialitäten Metzger Wetter | Hirschengasse 4 |
9050 Appenzell | Telefon: +41 (0)71 787 13 67 |
Fax: +41 (0)71 787 46 21
Internet: www.metzg.ch



Wetter Catering

Für kulinarische Höhepunkte bei allen Ihren Anlässen

Wetter-Catering | Hirschengasse 4 | 9050 Appenzell
Telefon: +41 (0)71 787 13 67 |
Fax: +41 (0)71 787 46 21
Internet: www.wetter-catering.ch



Appenzeller Milch

Milchprodukte in ihrer edelsten Form - echt und natürlich

Appenzeller-Milch AG | Mettenstrasse 4 | 9050 Appenzell |
Telefon: +41 (0)71 787 88 88 |
Fax: +41 (0)71 787 88 50
Internet: www.appenzeller-milch.ch



Wetter Wild

Wild auf Wild! Frische Wildprodukte aus dem wunderschönen Naturpark Lechtal

Wetter-Wild | Hirschengasse 4 | 9050 Appenzell
Telefon: +41 (0)71 787 13 67 |
Fax: +41 (0)71 787 46 21
Internet: www.wetterwild.ch



San Gala

Feinste St. Galler Gourmet Kalbsbratwurst und Fleischkäse

SanGala Verwaltung | St. Georgenstrasse 102 | 9011 St. Gallen |
Telefon: +41 (0)71 222 09 22 |
Fax: +41(0)71 787 13 67
Internet: www.sangala.ch



Regelexperte führt REFRESHING KURSE durch

Regelkunde 2013

Liebe Golferinnen und Golfer

Es freut uns, im Namen der Spielkommission ankündigen zu dürfen, dass unser Regelexperte und Ex. Senior Captain, Richard Fuchs, diesen Frühling zwei bis drei (je nach Bedarf) sogenannte Refreshing Kurse durchführen wird.

Vorgesehen sind ein bis zwei an einem Samstagmorgen um 09.30 Uhr und ein bis zwei an einem Freitagabend um 17.00 Uhr. Dauer jeweils ca. 1½ Std.

In Gruppen von höchstens 10–15 Personen werden interessante Themen behandelt und es können auch Probleme angesprochen werden, die einem selber schon auf dem Golfplatz widerfahren sind. Und das passiert ja immer wieder. Tests werden keine durchgeführt.

Die Daten sind im Sekretariat veröffentlicht. Anmeldung ist erforderlich.

Die Spielkommission, zusammen mit Richard Fuchs

POST CAFE
●●●●

René Haltiner

Bahnhofstrasse 15
9450 Altstätten
Tel. 071 755 73 90

GRANCABRIO, BY MASERATI.
Experience more.



*EXPERIENCE N°6:
Feel every sound.*



MASERATI

EXCELLENCE THROUGH PASSION

HOCHMODERNE TECHNIK: 8-ZYLINDER-MOTOR MIT SPORTABGASANLAGE.

Der Sound des leistungsstarken Antriebsaggregats schwillt mit dem Fahrtwind zu einer mitreissenden Symphonie der Elemente. Ein V8-Motor mit 4,7 Litern Hubraum liefert die stolze Leistung von 440 PS gepaart mit höchstem Fahrkomfort. In jeder Situation. Bei 3.000 Umdrehungen begeistert der tiefe Bass der Sportabgasanlage mit pneumatisch gesteuerten Klappen. Der Maserati GranCabrio steht für ultimativen Cabrio-Fahrspass für alle Sinne. Jeden Tag.

Treibstoffverbrauch kombiniert: 15,2 l/100 km | CO₂-Emissionen: 354 g/km | Energieeffizienz-Kategorie G | CO₂-Emissionen aller in der Schweiz angebotenen Fahrzeugmodelle: 204 g/km (Daten unterliegen der Homologation) | MASERATI CONTACT CENTER: 0800 837 100

www.maserati.com

SPORTGARAGE LEIRER AG

Schachen 654 | 9063 Stein | Telefon 071 368 50 30
Lerchentalsstrasse 6 | 9016 St. Gallen | Telefon 071 250 09 01
info@leirer.ch | www.leirer.ch

Der **START** in die Saison 2013 ist **GEGLÜCKT**

Ladies

Turniere

Nach langem Bangen, ob sich der Winter wohl je verabschieden werde, konnten wir die Saison 2013 wenige Tage vor unserem ersten Turnier endlich starten. Bei strahlendem Sonnenschein haben sich 37 Frauen mit nur vier Schlägern zur Auswahl bravourös geschlagen. Neun Frauen haben 30 und mehr Nettopunkte erreicht! Zum anschliessenden Höck sind nochmals 13 Ladies zu uns gestossen. Vier neue Mitglieder stellten sich gleich selber vor. Wir heissen diese Ladies herzlich willkommen und möchten sie ermuntern, an unsern Treffen teilzunehmen. Es ist dies eine gute Gelegenheit, sich im Spiel kennen zu lernen. Wir werden den Turnierbetrieb im bewährten Rahmen weiterführen.

Das Seasons Eclectic werden wir dieses Jahr nach der Nettowerbung belohnen, um allen Ladies die gleichen Chancen auf einen Preis einzuräumen.

Damit wir den Kontakt mit den Damen von andern Clubs pflegen können, werden wir drei Freundschaftsspiele austragen: Das traditionelle Triangulaire mit Erlen und Waldkirch findet dieses Jahr in Waldkirch statt. Das Freundschaftsturnier mit Gams wird erweitert zu einem Triangulaire mit den Frauen aus Davos. Der Austragungsort ist Gams. Im August sind dann die Frauen aus Nuolen bei uns in Gonten zu Gast. Bunt gemischt geben wir uns am 20. August. Jede Frau lädt eine Spielerin aus einem andern Club ein. Ich freue mich, dass wir uns dieses Jahr an Spielen gegen auswärtige Clubs mit unserem mintgrünen Team-Shirt als Appenzelerinnen zu erkennen geben können.

Für unsere Turniere dürfen wir auf viele treue und auch neue Sponsoren zählen. Ihnen allen sei hier schon zum Voraus herzlich gedankt!

Matchplay

Das Matchplay Tableau steht bereit. Ab sofort bis spätestens zum 9. Juni kann die erste Runde ausgetragen werden. Die Spielerinnen sind selber verantwortlich für die Terminplanung.

Für die drei Erstplatzierten wartet am 24. Oktober ein Nachtessen mit Übernachtung am Seealpsee – mit Partner.

Golf /Jass

Da viele Golferinnen auch gerne jassen, haben wir uns im Winter zu vier Jassnachmittagen getroffen. Anstelle von Preisen für die Siegerinnen haben wir den Obolus der Verliererinnen auch dieses Jahr der «Sonnenhalde», einem Zentrum für behindertengerechte Lebensgestaltung, gespendet. Mit unserm Beitrag wird den dort betreuten Menschen eine kleine zusätzliche Freude bereitet.

Am 14. August können wir an unserem Golf/Jass Turnier die beiden Hobbies vereint ausüben.

Ausflug

Der Ausflug vom 16.–18. Juni ist ausgebucht. 33 Ladies werden dieses Jahr für drei Tage nach Bad Wörishofen reisen. Hoffentlich beschert uns Petrus ebenso gutes Wetter wie letztes Jahr im Oberallgäu.

Alpstein Ladies-Cup

Irene Hermann und Marianne Vontobel werden auch dieses Jahr den Alpstein Cup organisieren. An unserm Höck hat uns Irene bereits Lust auf dieses Spiel gemacht. Es werden wieder die Appenzellerinnen gegen den Rest der Welt antreten. Eine Anmeldung erfolgt bei den Organisatorinnen direkt.

Interclub

Gabi Brönimann amtet als Captain für die Interclub Mannschaft der Ladies. Die Spiele werden am 17./18. August in Verbier ausgetragen. Interessierte melden sich direkt bei Gabi. Voraussetzung ist ein Handicap zwischen 19 und 7, entscheidend ist das Exact Handicap 15 Tage vor dem Spiel.

Ich hoffe, das vielseitige Programm bietet für alle etwas und freue mich, viele Ladies an den verschiedenen Anlässen begrüßen zu können.

Ruth Scheidegger, Ladies Captain

Das neue Loch 8



Ob die Klebstreifen auf diesem Plakat von besonderer Schönheit seien, bleibe vorerst dahingestellt. Fest steht dafür, dass das neu geschaffene Loch 8 zweifellos attraktiv ist. Es vermittelt Golferinnen und Golfern das Gefühl, diesen Sport so richtig zu beherrschen. Der Appenzeller Golfplatz in Gonten ist wieder um ein Juwel reicher geworden.

Andreas Wöllner

Manne-Saison 2013 ERFOLGREICH ERÖFFNET

Manne

Kurz nachdem die letzten Schneereste verschwunden waren, stellten sich 39 Manne den Herausforderungen des Golfplatzes mit dem neuen «Loch 8». Sponsor dieses Turniers war das Gastgeberpaar Ruedi und Karin Ulmann – herzlichen Dank.

Manne-Captain Reto hat die neue Flagge eingeweiht. Man freut sich landauf – landab.

Neu an diesem Mannetag war auch die Flagge, welche unsere Aktivitäten im In- und Ausland auf attraktive Weise ankündigt.

Reto Inauen, seines Zeichens seit vielen Jahren Manne-Captain, schafft auf diese Weise eine kreative PR-Wirkung.

Die Greenkeeper – es sei an dieser Stelle wieder einmal hervorgehoben – mussten wohl Tag und Nacht gearbeitet haben, ansonsten der Platz wohl nicht im Zustand gewesen wäre, der die Austragung des Mannetags zu guten Bedingungen ermöglicht hätte. Die Greens – naja – die Hartnäckigkeit des Winters und des Pilzes war wohl einfach zu happig. Nach ein paar sonnigen Tagen werden sich auch diese Rasenteile wieder in bester Verfassung präsentieren.

Gespannt war wohl jeder Turnier Teilnehmer auf sein Abschneiden beim verlängerten und somit völlig neu gestalteten Loch 8. Die oft gehörten Befürchtungen trafen nicht vollends ein – zumindest nicht bei allen Spielern. Die Holzbrücke entbehrt nicht ihrer Attraktivität und schon gar nicht des grossen Nutzens. Was den Abschlag von Nr. 2 betrifft, so ist die Sache wohl nur halb so schlimm, denn etwas gegenseitige Rücksichtnahme im Bedarfsfall überfordert wohl niemanden.





So ist der Auftakt, abgesehen von den Handicapverbesserungen, wohl gelungen. Die weiteren Mannetage versprechen jetzt schon grosser Erfolge für die Saison 2013. Of Wiederluege mitenand.

Andreas Wöllner



seit 1896

BAZAR HERSCHE

CH-9050 Appenzell
Telefon 071 787 13 62

Papeterie
Bürobedarf
Lederwaren
Spielwaren
Schirme
Festartikel
Geschenkartikel

JOHN PAUL NOONAN – Willkommen in Gonten

Wir stellen vor ...

Seit April dieses Jahres begegnen wir auf dem Golfplatz in Gonten einem neuen, freundlichen Gesicht. Die einen kennen es bereits, die meisten unseres Clubs wohl noch nicht. Es gehört John Paul Noonan, dem neuen Pro auf unserem Platz. Er stammt aus Irland und spricht bereits hervorragend Deutsch. Warum das so ist, erfahren wir im nachstehenden Interview.

The Green:

John Paul – herzlich willkommen im Appenzellerland. Gerne möchte ich dich unserer Leserschaft persönlich vorstellen. So beginne ich zuerst mit den trockenen Statistikangaben:



Vorname: John Paul
Familiennamen: Noonan
Geburtsdatum: 21. November 1968
Heimatort: Killany/Kerry/Südirland
Sprachen: Irisch, Englisch, Deutsch, Italienisch, Mandarin
Hobby: Reisen, Fischen, Sprachen, Tiere, Gitarre

Kurze Zusammenfassung deiner Golfstationen: 14 verschiedene Länder, Schwergewicht Deutschland, Schweiz, Italien.

The Green

Wo und in welchem Alter hast du begonnen, Golf zu spielen?

John Paul

Mit zwei Jahren, in Irland.

The Green

Gab es noch andere Sportarten, welche für dich in Frage kamen?

John Paul

Fussball – als Torhüter für den irischen «Kanton» Kerry (Grafschaft).

The Green

So nehme ich an, dass Du Golf als wertvollsten Sport erachtest. Was sind die Hauptkriterien dafür?

John Paul

Golf ist mein Blut. Ohne mein Blut geht mein Körper nicht. Ein Tag ohne Golf ist ein versäumter Tag.

Pars und Birdies können Sie bei uns nicht bestellen – Optimale Arbeitsbekleidung hingegen schon.

Online-Shop für

- Arbeitsbekleidung
- Arbeitsschutz
- Abdeckmaterial
- Klebebänder

www.zwima.ch



zwima
handel · online shop

Halten 114 · 9035 Grub AR · T 071 890 03 03 · info@zwima.ch

The Green

Hattest Du schon einmal das Gefühl, es sei nun genug mit Golf und Zeit etwas anderes zu tun?

John Paul

Niemals!

The Green

Das Appenzellerland ist weit herum bekannt. Dennoch ist es nicht selbstverständlich, dass man aus Irland hierher kommt. Was lag als Grund für diesen Entscheid vor?

John Paul

Ich habe mit Rolff Bagge vor 15 Jahren in Portugal zusammengearbeitet. Nun haben wir als Freunde wieder zusammengefunden.

The Green

Fühlst du dich schon wohl in der neuen Umgebung?

John Paul

Sehr – ich fühle mich hier zu Hause!

The Green

Was ist aus deiner Sicht der wichtigste Ratschlag, den ein Golf-Beginner zu Herzen nehmen muss?

John Paul

Geduld mit sich selber haben – den Kopf für Golf einstellen. Denn Golf ist meines Erachtens die schwierigste Sportart.



autozentrum
9242 Oberuzwil

www.autozentrum.ch
Tel. 071 955 76 76

Max Frei AG

A. Baldegger AG

Baldag AG



«Autozentrum Oberuzwil» – Ihr zuverlässiger Partner für CITROËN, VOLVO und LandRover. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

völlig
abgedreht!



Dörrig

Bäckerei Konditorei
Im Dorf 2 • 9245 Oberbüren
071 951 56 92

The Green

Sarkastisches Statement: Die Erfahrenen unter deinen «Golf-Studenten» können und wissen bekanntlich alles in Sachen Golf!
Realistische Frage: In welchem Bereich musst du am meisten instruieren bzw. reparieren?

John Paul

Richtiger Griff. Das ist nebst der Kopfarbeit das wichtigste

The Green

Hast Du noch etwas auf dem Herzen, das du den Clubmitgliedern unbedingt mitteilen willst.

John Paul

Ich bin glücklich, hier zu arbeiten. Ich geniesse die schöne Landschaft und die netten einheimischen Leute.

Ich danke dir für die Zeit, welche du mir für dieses Interview eingeräumt hast, weiss ich doch, dass dein Engagement als Pro schon auf vollen Touren läuft. So bleibt mir, dir weiterhin viel Spass an deinem Beruf zu wünschen und dass du während deiner hoffentlich langen Zeit im Appenzellerland zahlreiche nette Leute antreffen wirst, welche deine wertvollen Instruktionen zu schätzen wissen.

Andreas Wöllner

Kennen Sie die Raiffeisen Starthypothek?

Wir beraten Sie gerne persönlich.

Johannes Holdener
Vorsitzender der
Bankleitung



Albert Mösler
Kreditberater



Sonja Tanner
Kreditberaterin



Albert Sutter
Mitglied der Bankleitung/
Leiter Kredite



Raiffeisenbank Appenzell
Hauptgasse 41, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 80 80, www.rbappenzell.ch

RAIFFEISEN

Kunstrasen Putting Green in Ihrem Garten!

www.sportring.ch

SPORT

RING

Schöne Gärten...

www.waldburger-gaerten.ch



**Waldburger
Gärten**

Herisau · Gossau · Oberuzwil

Matchplay 2013

Die Mobiliar
Versicherungen & Vorsorge

hirn
AUTOMOBILE

Liebe Golferinnen und Golfer

Wir freuen uns, dass wir mit unseren Sponsoren eine neue Vereinbarung treffen konnten. Die Sieger der Plätze eins bis drei der Ladies, Manne und des Team Matchplay inkl. eines Partners werden am 24. Oktober 2013 zu einer Übernachtung mit Abendessen, Musik, und einem feinen Frühstücksbuffet eingeladen.

Viele Dank den Sponsoren.



Hotel Landgasthof Eischen

Herzlich Willkommen

Treten Sie ein, spüren Sie die Appenzeller Gastlichkeit, fühlen Sie sich willkommen und lassen sich von uns kulinarisch verzaubern.

Neu 2013: Panoramasaal mit Blick über das Appenzellerland. Wunderschöner neuer Hotelbereich, grosse, heimelige Zimmer auf höchstem Niveau. Mit Haus eigenem Wellnessbereich. Panoramawimmbad, Biosauna, Finnisschsauna, Dampfbad, Outdoor-Whirlpool, Ruheräume ect.

*Wir freuen uns Sie bei uns zu begrüssen.
Familie Inauen*

*Hotel Landgasthof Eischen
Kaustr. 123, 9050 Appenzell*

Tel. 071 787 50 30

www.eischen.ch

Fax 071 787 56 60

info@eischen.ch



St. Gallen - Romanshorn - Teufen



Für TREFFSICHERE Einkäufe !

**Markwalder + Co. AG
Kornhausstrasse 5
9001 St.Gallen
Tel. +41 71 228 59 31
Fax. +41 71 228 59 59**

www.markwalder.com

Manne in Bergamo

Zum neunten Mal haben die «Gontener-Manne» ihre Golfsaison in Bergamo eröffnet. Und wie konnte es anders sein – die drei Tage wurden erneut zu einem grandiosen Anlass. Einzig die klimatische Voraussetzung war schon besser als heuer.

Es war einst Werner Kellers Idee, die Golfsaison in Bergamo zu eröffnen. Dank seiner Beziehungen im Land der Bergamasker stiess er auf das Hotel Camoretti, welches unter Gästen des Golfclubs Bergamo bereits einen Namen hatte. Werner war damals Men's Captain. Sein Nachfolger – heutzutage «Manne-Cäptn» genannt – hat die Idee für sehr gut empfunden und die Fortsetzung sichergestellt. Allerdings liess sich Reto Inauen zweimal dazu hinreissen, fremdzugehen; einmal in der Region «Dei Laghi» (Südteil des Lago Maggiore) und einmal in Gavi (Südpiemont). Mittlerweile ist der Besuch im Hotel Camoretti Tradition geworden und nicht mehr wegzudenken. Zwei Hauptgründe sind dafür zu nennen. Einerseits eignet sich der Golfplatz Bergamo mit seinen 27 Fairways ausgezeichnet für die Durchführung einer Dreitagesveranstaltung und die Leute dort scheinen sich auch schon gut an uns gewöhnt zu haben... auf jeden Fall sind sie so nett, dass man ihnen die Komplikationen im Rechnungsbüro bei der Ranglistenstellung einigermassen locker verzeiht. Andererseits fühlt man sich im Hotel Camoretti stets gut aufgehoben – zu Hause, möchte ich sagen. Jedes Jahr wurde für uns Appenzeller Golfer irgendein neuer Akzent eingebracht. Insbesondere erinnert man sich an das typisch italienische Frühstück mit etwas Kaffee und einem «Croissant» mit Bedienungsanleitung zum Essen. Heute sieht das ganz anders aus. Dreierlei Kaffee, Fruchtsäfte, Mineralwasser sowie dreierlei Brot, Käse, Schinken und Salami stehen zur Auswahl. Dienstags war das Restaurant immer geschlossen, so dass die am Vortag ankommenden Gäste auswärts dinieren mussten. Eigens für die Appenzeller wird es aber geöffnet und voller Küchenservice geboten. Diese Geste ist nicht selbstverständlich und wird deshalb hoch geschätzt. Soviel zur Historie und deren Entwicklung.

Neverending Winter

Noch nie hielt der Winter so kurz nach der Hauptversammlung Einzug, wie im vergangenen Herbst. Und noch nie bewies er

www.citroen.ch



200 PS 4x4 CO₂ 88 g 3,4 l/100 km

Seien wir realistisch, versuchen wir das Unmögliche.



Ab **Fr. 30'990.-**
Eintauschprämie bis zu **Fr. 4'000.-**

CITROËN DS5

CRÉATIVE TECHNOLOGIE



Die Angebote gelten für alle derzeit verfügbaren, zwischen dem 1. Mai und dem 30. Juni 2013 verkauften Fahrzeuge. Empfohlene Verkaufspreise. Die Angebote gelten für Privatkunden; nur bei den an der Aktion beteiligten Händlern. Citroën DS5 1.6 e-HDi 115 Airdream EGS6 Chic, Fr. 34'990.-, Eintauschprämie Fr. 4'000.-, Fr. 30'990.-; **Verbrauch gesamt 4,4 l/100 km; CO₂-Emission 114 g/km; Treibstoffverbrauchskategorie A.** Abgebildetes Modell: DS5 Hybrid4 200 Airdream EGS6 Sport Chic, Fr. 56'600.-, Eintauschprämie Fr. 4'000.-, Fr. 52'600.-; **gesamt 4,1 l/100 km; CO₂ 102 g/km; Kategorie A.** Mit Optionen: Alufelgen 19" Cairns mit Diamantschliff schwarz glanzend + Reifendruckmesser Fr. 900.-; Lackierung Perlmutt-Weiss Fr. 1'200.-. Die Leistung von 200 PS ist bis zu einer Geschwindigkeit von maximal 120 km/h im Sport-Modus, in dem die Leistung beider Motorisierungen gekoppelt wird, verfügbar. CO₂ 88 g/km und 3,4 l/100 km mit Citroën DS5 Hybrid4 Airdream EGS6 Chic Felgen 17". Eintauschprämie in Höhe von Fr. 2'000.- für ein über zwei Jahre altes Fahrzeug und von Fr. 4'000.- für ein über acht Jahre altes Fahrzeug. **CO₂-Durchschnitt aller angebotenen Fahrzeugmodelle 153 g/km.**



autozentrum

Max Frei AG, Flavilerstrasse 36, 9242 Oberuzwil

www.autozentrum.ch, Tel. 071 955 76 66

Frage an Max Alabor



Was ist das höchste der Freizeitgefühle?

Seine logische Antwort: Golf.

seine Hartnäckigkeit bis zum Ostertermin dermassen konsequent, wie in diesem Jahr. Ans Golfspielen war schlicht und einfach nicht zu denken. Da kam der Ausflug nach Bergamo erst recht gelegen.


Schon früh im Jahr hatten sich 39 «Manne» angemeldet, obwohl Captain Reto das Kontingent auf 30 beschränken wollte. Aber es hätte ihm wohl die Leber «zirrhosiert», wenn neun Kollegen die Teilnahme wegen Zimmermangels verwehrt worden wäre. So mussten jene Zusätzlichen halt ausserhalb des Camoretti übernachten, wie dies für Einzelfälle auch schon früher gehandhabt worden war.

Der Winter war auch in südlichen Gefilden erst wenige Tage zuvor in kühlen Frühling übergegangen, was sich beim Spiel im Feuchtigkeitsgehalt einzelner Fairways unzweifelhaft dokumentierte. Auch die Vegetation hinkte im Vergleich zu den Vorjahren um Wochen hintennach. Immerhin lagen keine Schneeflecken umher, wie dies in Gonten noch sehr verbreitet der Fall war. Die Voraussetzungen waren für den Saisonstart absolut tauglich.

Die Alabor-Hymne

Eigentlich wollte Captain Reto Inauen am Abend des ersten Spieletages die Golfkollegen definitiv willkommen heissen, da fiel ihm Max Alabor bereits ins Wort. Es gehe nicht an, eine Veranstaltung von derart hoher Bedeutung ohne die gefällige Hymne in Gang zu setzen. Mit sonorer Stimme und umgehend begleitet vom temporären Männerchor intonierte er die Ode an die Gemütlichkeit nach der Melodie der Gefangenen aus «Nabucco»: «Überall auf der Welt scheint die Sonne: Proscht».

Reto konnte nun vom pointiert akademischen Teil auf den sportlichen überleiten. Er bedankte sich für die pünktlich eingegangenen Zahlungen, so dass auf keinerlei Annehmlichkeiten verzichtet werden müsse. Es obliege üblicherweise den Hamburgern (Erläuterung dazu in Nr. 36 The Green), gemeinsam den Apéro zu bezahlen. Dieser gehöre bereits zu den eben erwähnten Annehmlichkeiten. Aber so ungeschoren könne man die «Neuen» nicht davon gehen lassen – deshalb werden sie den «Absacker» zum Schluss des Abends übernehmen. Er habe die somit befohlene Investition schon kalkuliert – Maximal 1000 Euro bei einem Flaschenpreis von 3 Euro! (Und dann die Alabor-Hymne à discrétion).



Der schnellste
Reparatur-Service
der Ostschweiz!



Zeller & Rempfler AG Haushaltgeräte

AEG

 **Electrolux**

Miele

Bauknecht

V-ZUG AG

Tel. 071 787 21 21

Fax 071 787 21 22

info@zeller-rempfler.ch

www.zeller-rempfler.ch

JETZT NEU MIT SÄNTIS MALT DEGUSTATION

IST HEUTE NICHT IHR GOLFTAG?

Dann besuchen Sie uns im Brauquöll Appenzell,
dem Besucherzentrum der Brauerei Locher AG.
Bei einem spannenden Rundgang erfahren Sie,
wie aus quöllfrischem Wasser und besten Rohstoffen
das Appenzeller Bier und der Sântis Malt entstehen.

www.brauquöll.ch

APPENZELLER BIER



Ein Absacker ist noch nie zum Trauerspiel verkommen. Danke an die Hamburger.

Wie üblich steht am Abend die resulttmässige Abrechnung an. Eigentlich spiele er am Anfang immer schlecht, leitete Reto den Schritt zur Realität ein. Es sei für ihn aber auch immer wieder beruhigend festzustellen, dass dieses Syndrom recht weit verbreitet sei. Das Verlesen der Resultate, welche dann für die Startliste des Folgetages massgebend waren, bestätigte das Statement in aller Deutlichkeit. Elisa – die «Kussdame» des Hauses Camoretti (ausschliesslich für Appenzeller Golfer) wurde deshalb durch neue Gesichter überrascht.

Allerhand Sportliches

Trotz bescheidener Wetterprognosen zeigte sich der zweite Tag von der besten Seite, gewissermassen als «Ruhe vor dem Sturm». Dem Turnier war noch ein symbolischer Touch beschieden, denn just an diesem Tag feierte This Oertli seinen 65. Geburtstag (Wir danken für die Getränkerunde). Was ihm der Festtag war, wurde für einen Vogel das gleiche Datum zum Todestag. Denn Roger – der Name sagt schon viel aus – schaffte es, seinen Ball in der Länge unendlich weit, in der Richtung aber unendlich schlecht zu schlagen, so dass er einen lustvoll pfeifenden Vogel von dessen Ast geschossen hatte. So brutal kann Golf sein.

Apropos brutal – auch die Resultatliste widerspiegelte erneut die Härten dieses Sports, obwohl grandiose Verhältnisse herrschten. Das ging gar so weit, dass in der Folgenacht der Mann auf Zimmer 209 von Albträumen offensichtlich geplagt wurde – darauf zumindest liessen seine nachmitternächtlichen Laute schliessen, die er von sich gegeben hatte.

Aber es gab auch Glanzlichter. Dass Bruno Weibel am Ende der drei Tage mit einem Bruttoresultat von 72 Punkten den Siegerkuss entgegennehmen durfte, überraschte nicht. Die Nettorangliste hingegen erinnert kaum an traditionelle Werte:

1. Mike Gassner (101 Punkte)
2. Guido Eberle (92)
3. Bernhard Tschan (91)

Für die Habenichtse auf der Rangliste richtet Captain Reto immer noch eine Sonderrunde ein – die Verlosung. Die Glücksfee vom



Die Kussdamen Laura (links) und Elisa sowie Captain Reto.



Zwei Sieger (Brutto) Bruno Weibel (Netto) Mike Gassner – eine Kussdame.



Nicht zu fassen – die Rangliste wurde offensichtlich nicht ernst genommen.

Golfclub Bergamo ermittelte dabei noch einige Gewinner von Golfbällen und ähnlichen Geschenken. Insbesondere aber fielen die beiden Gutscheine des Hotels Camoretti auf. Zwei Golfer dürfen nun mit Begleitung je zwei Nächte gratis logieren – Grazie Mille. Solche Ausflüge lassen sich leider nicht jede Woche durchführen. Reto Inauen hat aber erneut dafür gesorgt, dass die «Manne» aus Gonten zu Beginn September wieder im Oberallgäu zu Gast sein werden. Die Vorfreude darauf muss gross sein, denn bei Redaktionsschluss für diese Ausgabe «The Green» war das mögliche Kontingent schon ausgebucht. Unter diesem Aspekt kann ich nur sagen – auf Wiedersehen im Hotel Sonnenbühl – und bis dahin noch unzählige und substanzielle Golfrunden.

Andreas Wöllner



gesellschaftstanz

Tanz- und Ballettschule

IRENE GASSER

Dipl. Tanzlehrerin Swissdance, IDTA
 Privatunterricht alle Stufen
 Hochzeits- und Ball-Vorbereitung
 Hobbyklassen, Rollstuhltanz
 Tanzzentrum, Haggenstrasse 44, St.Gallen
 Tel 071 277 43 68, i-danz.com



ballett

Tanz- und Ballettschule

IRENE GASSER

Dipl. Tanzlehrerin Swissdance, IDTA
 Ballettunterricht
 verschiedene Stufen
 Tanzvorbereitung ab 3 Jahren
 Rorschacherstrasse 127, 9000 St.Gallen
 Tel 071 277 43 68, i-danz.com



In der Ostschweiz daheim

Urs Rickenbach

Vizedirektor und Bereichsleiter Anlagekunden

Während wir Ostschweizer aus gutem Grund an unseren Kantons-
grenzen festhalten, weichen wirtschaftliche und gesellschaftliche
Grenzen auf.

So ist es nicht verwunderlich, dass immer mehr Kunden von auswärts
zu uns kommen. Neue Verbindungen, neue Kontakte, neue Geschäfts-
beziehungen entstehen. Ich fühle mich in beiden Welten daheim – an
meinem Wohnort im Thurgau und an meinem Arbeitsort in Appenzell.

www.appkb.ch



**Appenzeller
Kantonalbank**

Wir tun etwas für Sie.

Aus dem FLORIDA EXIL

Christian Bücheler berichtet

Wie schon im vergangenen Jahr, so hat unser Golfkollege Christian die kalte Jahreszeit in Florida verbracht und zuhnden des The Green einige golferische Gedanken übermittelt. Der Dank dafür sei ihm gewiss.

In der Küche hängt eine beschriftete Keramik-Kachel, von meinem Vorbesitzer, darauf steht zu lesen:

«Retirement: How wonderful to be able to do nothing – and then the rest afterwards», so empfinde ich es bis zu dem Moment, in welchem Golf mit ins Spiel kommt! Wir haben im Club ein «learning center», ausgestattet mit dem neuesten Equipment. Mein Bruder und ich haben deshalb die Gelegenheit wahrgenommen, uns während zwei Stunden auf den neusten Stand bringen zu lassen.

Wir wissen jetzt, dass unser Swing auf den letzten paar Inches immer noch beschleunigt und beim Ballkontakt die maximale Schlägerkopfgeschwindigkeit hat, also ideal! Nun kommt aber das erste «Aber». Die Effizienz der Übertragung auf den Ball ist unzureichend, es sollten mindestens 150% sein. Wo liegt die Schuld? Selbstverständlich am Driver, die Gewichtsbalance und die Schwingfrequenz des Schaftes sind nicht optimal! Mittels «Permanent-Bleikleber» wird die Balance optimiert und ein neuer Schaft mit optimaler Elastizitäts- und Schwing-Frequenz sollen das Resultat bringen, dies als erstes.

Anschließend wird aufgezeigt, dass beim Auftreffen auf den Ball:

- die Schlagfläche nicht «square» ist, jedoch «in – out»
- der Steigwinkel zu flach ist
- die Rotations-V des Balles (back-spin) zu hoch ist und, und, und...

Christian Bücheler in Gonten
– hier wird im Golfspiel nichts
geschenkt.



Nach einer gewissen Zeit erfährt man, dass tendenziell die Schlägerkopf-V (V für Geschwindigkeit, Red.) nachlässt, ein typisches Zeichen von Ermüdung! Stimmt! Folge dieser Erkenntnis: Unterbruch und Besprechung. Alsdann die Fortsetzung mit folgenden Akzenten: etwas höher «auf-tee'en», den Ball etwas weiter vorne platzieren etc. etc., wer kennt das nicht! Es wäre so einfach, wie alles – wenn man es kann! Was bleibt ist die Hoffnung auf Verbesserung, und bekanntlich stirbt die Hoffnung zuletzt!

Am nächsten Tag auf der Runde kommt dann die Stunde der Wahrheit, jetzt geht fast gar nichts mehr, es wird PAAR gespielt,

H●●●LE-IN-ONE

3. Blue Balls Trophy

31. August 2013

Wir freuen uns auf Sie!

www.blueballstrophy.ch

Turnier-Partner:

●●● BPR Werbeagentur AG



Generalagentur St. Gallen-Appenzell



Elektro Sonderer AG

9050 Appenzell 9056 Gais
071 787 38 71 071 793 22 37

elektrosonderer@bluewin.ch

schnell, kompetent und qualitätsbewusst

STROM von Ihrem Dach -


Investieren Sie mit uns in die Zukunft!

Sind Sie an erneuerbarer Energie interessiert?

Wir beraten Sie gerne.

Nehmen Sie einfach unverbindlich mit uns Kontakt auf.

Ihr kompetenter Berater im Appenzellerland



Wie aus kompetenten Kreisen bekannt ist, hat Christian wieder ins Appenzellerland zurückgefunden. Er ist halt ein wenig flexibler als die Macher des «The Green».

nämlich links und rechts und das Motto scheint zu sein «Wiiit müend si siiii, isch gliich wohii!» bis man realisiert, dass man wieder ins alte Fahrwasser zurückgefunden hat und «sinnlos hämmert». Es folgt aber doch die Phase «Erinnerung an gestern im *learn center*». Man ist aber schon etwa im Loch 10 und hat schon gut 50 Schläge hinter sich. Dann – plötzlich geht es, PAR, Bogey's und Doppel-Bogeys wechseln sich ab, und man schreibt stolz ein tiefes 40er Back-Nine, womit die Hoffnung aufrecht erhalten bleibt bis zum nächsten «Tief»!

Das Kriegsbeil gegen die amerikanische Unsitte des «Jimmy's» habe ich begraben, dieser Krieg ist ebenso wenig zu gewinnen wie gegen die Taliban; also ehrenvoller Rückzug. Nach wie vor finde ich es aber gar nicht «cool» zu sagen «that is good» (isch gschenkt, Red), und hoffe sehr, dass diese Unsitte bei uns nicht noch mehr aufkommt, selbst wenn es Leute gibt, die glauben, damit könne man das Spiel beschleunigen! Weiterhin gilt «andere Länder andere Sitten» oder «when in Rome, do as the Romans do».

In diesem Zusammenhang ist es auch interessant, das HC-System zu kennen. Hier wird jedes Spiel in den Computer eingegeben, entweder seitens der Turnierleitung oder dann von einem Spieler. Für das HC zählen von den letzten 20 Spielen die 10 besten Resultate, d.h. wenn jemand mit HC 21 an einem «Sonntags-Spiel» 48 Stableford macht, dann ist sein HC nicht wie bei uns 15, sondern nur eines der 10 zählenden Resultate, also ohne vernichtenden Einfluss auf die Zukunft. Für den HC-geilen Golfer ist das System ideal, denn er kann seine Spiele «frisieren» eingeben, hat dann aber bei Turnieren ein entsprechend günstigeres «handicap»! Ein weiterer Vorteil für ein realistisches HC ist auch, dass der Computer je nach HC maximal 8 Schläge pro Loch akzeptiert, auch wenn für ein Turnier alle Schläge zählen. So wird hier Stroke-play gespielt.

Persönliches Stimmungsbild im Sun-Shine-State

Regelmässig schaue ich das Wetter an, via Webcam auf dem Golfplatz Gonten, und es kommt mir vor, als ob Weiss und Grün «Jo-Jo» spielen, die Langläufer und Wintergreen-Spieler können sich regelmässig ablösen! Es wundert mich nicht, dass die Grippe richtig Saison hat, und man etwas depressiv werden könnte.

Nun bin ich ja nicht der Alleinige, der dieser Situation ausweicht,
den ändern wünsche ich, dass der Frühling schnell eintrifft mit
schönem Golfwetter. In diesem Sinne verbleibe ich, mit besten
Grüssen, Christian im Winter-Exil

BET

Breitenmoser-Edelmann Treuhand AG

seit 1923

Brunnenbergstrasse 1 | 9000 St.Gallen
T +41 071 228 69 49 | F +41 071 228 69 48
www.bet-ag.ch



CHRISTOPH & RAFFAEL SPRENGER
EIDG. DIPL. GEIGENBAUMEISTER

Das Fachgeschäft für Streichinstrumente
Seit über 90 Jahren, in 3. und 4. Generation

Mietinstrumente zu top Mietkonditionen
Kontrabässe schon ab Fr. 45.- pro Monat

Umfangreiche Sammlung an italienischen, französischen
und deutschen Meisterinstrumenten sowie Bögen

Jahrzehntelange Erfahrung in der Restauration aller
Streichinstrumente

Beratung · Miete · Expertise · Restauration · Reparatur · Zubehör

Sprenger AG, Neugasse 53, CH-9000 St. Gallen
www.geigen.ch, Tel +41 (0)71 222 27 16, Fax +41 (0)71 222 02 16

Sponsoren in verschiedenen GRÖSSENORDNUNGEN

Turnier-Sponsoren

Unser Golfclub floriert bekanntlich nicht nur im Restaurant am Tisch «Tina», sondern vor allem auf den Spielrunden. Diese wiederum finden ihre Attraktivität besonders dann, wenn es um einen Wettbewerb geht, sprich um ein Turnier. Dabei steht die persönliche Teilnahme im Vordergrund, dann natürlich auch die mögliche Verbesserung des Handicaps. Aber das Sahnehäubchen bei jedem Turnier ist doch die Rangverkündigung mit Preisverteilung. An dieser Stelle sei all den Sponsoren unseres Clubs der beste Dank ausgesprochen, tragen sie doch substantziell dazu bei, den Turnierbetrieb attraktiv zu gestalten.

Viele Turniere – viele Sponsoren

Es ist ja eine wunderbare Fügung, dass unser Golfclub mit Aktivitäten so vorbildlich zu glänzen vermag. Die Turnierdichte ist geradezu bewundernswert. Sie hat aber auch zur Folge, dass das Sponsoring der adäquaten Ausdehnung bedarf. Weil wir die längst treuen Donatoren aus verständlichen Gründen nicht zu noch grösserem Engagement bitten können, stellt sich die Frage nach zusätzlichen Preisen und/oder Zuwendungen.



Die Dankbarkeit für Sponsoring ist unverkennbar!

Höfliche Bitte

Man muss ja nicht gleich ein ganzes Turnier finanzieren, kann aber durch eine persönliche Spende aktiv an der Mitgestaltung teilnehmen. So stellt sich die höfliche Bitte an all jene Mitglieder und Sympathisanten des Appenzeller Golfclubs, nach Möglichkeit «spenderisch» aktiv zu werden. Ein Gutschein für den Pro-Shop, Golfbälle, Nachtessen etc. sind einige von vielen Möglichkeiten,

welche sich für den fraglichen Zweck gut eignen.

Ihre Bereitschaft zum persönlichen Sponsoring melden Sie doch bitte beim Sekretariat an, bei Club-Captain Bruno Weibel oder bei Event-Managerin Regula Krucker. Ihr Engagement sei an dieser Stelle bereits herzlich verdankt.



EIN PERFEKTES PAAR!

Natura Guggeli AG und frifag märwil ag Hauptstrasse 11 CH-9562 Märwil TG
www.natura-gueggeli.ch www.frifag.ch

Hall of Fame of the Champions

Clubmeisterschaften

1997	Dorothy Bürge	Oskar Rechsteiner
1998	Edith Traber	René Hugentobler
1999	Edith Traber	Werner Brändli
2000	Edith Traber	Werner Brändli
2001	Edith Traber	Werner Brändli
2002	Edith Traber	Bruno Weibel
2003	Edith Traber	Bruno Weibel
2004	Edith Traber	Werner Brändli
2005	Vreni Eberle	Bruno Weibel
2006	Edith Traber	Werner Brändli
2007	Edith Traber	Tim Naef
2008	Edith Traber	Bruno Weibel
2009	Edith Traber	Bruno Weibel
2010	G. Brönimann	Werner Brändli
2011	Tuyet Hohnert	Ulrich Wiedmer
2012	Tuyet Hohnert	Werner Brändli

Offene Appenzeller Meisterschaften

Ladies

2000	Edith Traber	GC Appenzell
2001	Edith Traber	GC Appenzell
2002	Edith Traber	GC Appenzell
2003	Melanie Mätzler	GC Bad Ragaz
2004	Edith Traber	GC Appenzell
2005	Edith Traber	GC Appenzell
2006	Edith Traber	GC Appenzell
2007	Carina Mätzler	GC Bad Ragaz
2008	Monia Mätzler	GC Bad Ragaz
2009	Béatrice Fischer	GC Hittnau
2010	Béatrice Fischer	GC Hittnau
2011	Edith Traber	GC Appenzell
2012	Inge Spitznagel	GC München-Riedhof

Men

2000	Werner Brändli	GC Appenzell
2001	Werner Brändli	GC Appenzell
2002	Werner Brändli	GC Appenzell
2003	Werner Brändli	GC Appenzell
2004	Werner Brändli	GC Appenzell
2005	Rolf Mannhart	GC Bad Ragaz
2006	Hans Bräm	GC Appenzell
2007	Rolf Mannhart	GC Bad Ragaz
2008	Fabian Bruhin	GC Bad Ragaz
2009	Niklas Nater	GC Hittnau
2010	Werner Brändli	GC Appenzell
2011	Bruno Weibel	GC Appenzell
2012	Beat Sonderegger	GC Appenzell

Single-Matchplay

2003	Susanne Koster	Bruno Weibel
2004	Edith Traber	Stefan Wirth
2005	Elisabeth Keller	Stefan Wirth
2006	Edith Traber	Stefan Wirth
2007	Marianne Gmünder	Eugen Weder
2008	Lilo Scherrer	Heinz Bigler
2009	Christine Wyss	Ueli Wiedmer
2010	Margrith Berchtold	Werner Brändli
2011	Bettina Fleisch	Werner Brändli
2012	Ruth Scheidegger	Hans Bräm

Team-Matchplay

2005	Bruno Weibel und Werner Brändli
2006	Notker Wirth und Stefan Wirth
2007	Annelies Tschan und Bernhard Tschan
2008	Lucia Meier und Gabriella Brändli
2009	Bettina Schmid und Michael Schmid
2010	Gaby Brönimann und David Brönimann
2011	Marianne Gmünder und Lisbeth Wirth
2012	Gaby Brönimann und David Brönimann

Der Firma «Metallbau Gontenbad AG» danken wir für das Sponsoring der «Hall of Fame».



METALLBAU GONTENBADAG

Metallbau Gontenbad AG

Bruno Loher
Rinkenbach 41
CH-9050 Appenzell

Wintergarten

Verglasungen

Beschattungen


Metallbauarbeiten

Metallgestaltung



Telefon +41 71 787 51 87
Fax +41 71 787 51 85
www.gontenbad.ch

Der «Golfer-ELLBOGEN» oder «Golfer-ARM»



Unser Golfkollege Hanspeter Stastny hat ein Thema gefunden, welches wohl oft belächelt wird, tatsächlich aber von einiger Bedeutung ist. Der Dank gilt ihm, dass er für «The Green» die Problematik aufgegriffen hat – und damit etwas zur Prävention beitragen kann.

Die Redaktion

Genauso unpräzise wie der Begriff des Tennis-Ellbogens ist auch der Begriff des Golfer-Ellbogens. Auch «umgekehrter Tennisellbogen» habe ich schon gehört. Vergleichbar mit dem ungenauen Begriff eines «schlechten Schwungs».

Begriffs-Klauberei hin oder her. Der/die Betroffene ist von Schmerzen geplagt und muss sogar teilweise oder ganz auf das Golfspiel verzichten. Beim Ellbogengelenk handelt es sich genau gesagt um drei Gelenke, welche die Funktionen von Oberarm und Unterarm sowie in komplexer Art und Weise auch die Handbewegungen regeln.

Eine wichtige Voraussetzung für den korrekten Bewegungsablauf beim Golfschwung ist die Überprüfung der Beweglichkeitsvoraussetzung jedes dieser drei Gelenke. Sind die Beweglichkeitsvoraussetzungen eines betroffenen Gelenkes nicht gegeben, ist eine sinnvolle Therapie (Mobilitätsbehandlung) angezeigt. Dabei wird der Fokus in der Anwendung auf die Regeneration der Struktur der veränderten Gelenkkapsel gelegt.

Auch die Halswirbelsäule und das Schultergelenk sind oft Quellen von Ellbogenschmerzen. Beim Golfschwung stellt eine ungehinderte Rotationsfähigkeit besondere Anforderungen an die Halswirbelsäule. HWS bedingte Probleme können sowohl an den äußeren (radialen, kleinfingerseitig) wie auch den inneren (ulnaren, daumenseitig) Ellbogen ausstrahlen. Beim Schultergelenk hingegen, als Ursache für Ellbogenschmerzen beim Golfer, dominieren muskuläre Dysfunktionen, verursacht meist durch Bewegungsdizite im Schultergelenk einerseits und durch Überlastungen andererseits. Übertragungsschmerzen, ausgehend vom Schultergelenk oder Schulterblatt können an den Ellbogen ausstrahlen.* Ein zu hoher «Anpressdruck» bei der Griffhaltung provoziert eine Überspannung der Unterarmmuskulatur, deren Ansätze am Ellbogen liegen und zu schmerzhaften Muskel-Sehnen-Ansätzen führen, bis hin zu Verletzungen der Sehnenansätze am Ellbogengelenk. Kennt Ihr den Ausspruch Eures Pros «greif etwas lockerer» oder «nicht wie ein Hammer» oder «das ist kein Hockeyschläger». Mir sind diese Worte jedenfalls sehr wohl bekannt!

Eine weitere Ursache für Ellbogenschmerzen beim Golfen ist das «Nicht-fertig-machen» des Schwungs, insbesondere das Bremsen der ganzen Energie, welche im Schwung liegt. Das Abbremsen bedingt wiederum einen gewissen Druck des Griffes und Anspan-



's Hole-in-one

Auf einen Schlag erleben Sie im renovierten Gasthaus Bären echte Appenzeller Gastfreundschaft: Höchster Genuss der gehobenen Gastronomie im gemütlichen Ambiente und pure Erholung in den grosszügigen und liebevoll eingerichteten Zimmern machen den Bären zu dem Treffpunkt für Golfer vor und nach dem Spiel. Auf unserer Website www.baeren-gonten.ch finden Sie neben dem attraktiven Golf Package viele weitere schöne Angebote. Erweisen Sie uns bald die Ehre – Sylvia & Charly Gmünder-Plüss freuen sich auf Sie.

GASTHAUS BÄREN | Uus ond uus echti Appezölle Gastfründschaft.

Dorfstrasse 40 | 9108 Gonten AI | T +41 71 795 40 10 | info@baeren-gonten.ch

www.baeren-gonten.ch

Übungen



Orthopädie-Fachgeschäfte in St.Gallen

- Spiess&Kühne AG
im Grossackerzentrum
beim Silberturm
- OrthoTeam activ AG
Rosenbergstrasse 16

nung der Unterarmmuskulatur. Deshalb sind weit weniger Frauen von diesem Übel des Ellbogenschmerzes betroffen, sie lassen den Schläger eher «laufen» (sie spielen gefühlvoller Red.)

Ihr Arzt gibt sicher gerne Auskunft über die notwendige Behandlung. Kältetherapie und/oder sogar Kortisoninjektionen können im ersten Moment hilfreich sein und die akuten Schmerzen reduzieren. Ultraschall an der betroffenen Stelle ist eine oft angewendete Therapie.

Nach einer ersten Therapie zur Schmerzreduktion helfen meist sogenannte *Epicondylitis-Bandagen* oder Epicondylitis-Spangen, welche vor allem während dem sportlichen Einsatz getragen werden. Sie behindern die Bewegung nicht und können langfristig eingesetzt werden, auch nach Abheilung des beschwerlichen Golfer-Ellbogens als vorbeugende Massnahme. Diese Bandagen, beraten durch Fachleute des Orthopädie-Fachgeschäftes, und ihrem Arm angepasst, behindern auch kein weiteres ärztliches Vorgehen oder andere Therapien, falls sich der Erfolg nur langsam einstellen sollte.

** Ausdauertraining der Handgelenke mit leichten Gewichten sind sinnvoll, besonders auch in der spielfreien Zeit. Der Physiotherapeut oder Physiotherapeutin gibt Ihnen gerne Übungen dazu bekannt und testet bei Notwendigkeit ihre Beweglichkeit.*

Hampi Stastny, dipl. Orthopädie-Techniker/CPO

müller
und partner
Unternehmensberatung

- Managementsysteme • VR-Mandate
- Strategieberatung / Balanced Score Card
- Business Excellence nach EFQM
- Reorganisationen / Prozessoptimierung
- Interims- / Projektmanagement

www.mup-unternehmensberatung.ch

Spielend erholen...



Geben Sie sich einen Ruck! Jetzt ist die Zeit da, endlich einzusteigen. Werden Sie Golferin, werden Sie Golfer. Auf dem Golfplatz Gonten am Fusse des Alpsteins, inmitten einer Landschaft, die Ihnen die Sprache verschlägt. Mit unserem unschlagbaren Einsteiger-Spezialangebot.

...steigen Sie jetzt ein! Mit unserem Golf Einsteigerpaket

- › 15 Privat Golf-Lektionen à 25 Min.
- › 1200 Bälle auf der Driving Range
- › Leihschlägerset bis zur Platzreife
- › Regel- und Etikettkurs mit Prüfung
- › Benützung der Übungsanlage
- › Benützung der 5-Kurzloch-Golfanlage
- › 9-Loch Übungsrunde vor der Platzreife-Prüfung
in Begl. eines Mitglieds des Golf Club Appenzell mit Handicap
- › 3 Greenfees nach bestandener Platzreife-Prüfung
- › attraktives Anschlussangebot

für nur CHF 980.-
bei 2 Pers. CHF 780.-/Pers.



hirn

AUTOMOBILE

- **Appenzell** Hirn Appenzell AG
- **Balgach** Hirn Balgach AG
- **Oberriet** Hirn Oberriet AG
- **Staad** Hirn Rent AG
- **St. Gallen** Zil-Garage St. Gallen AG

**Ganz in Ihrer Nähe!
Fahren Sie auch mit hirn?**

www.hirn.ch

