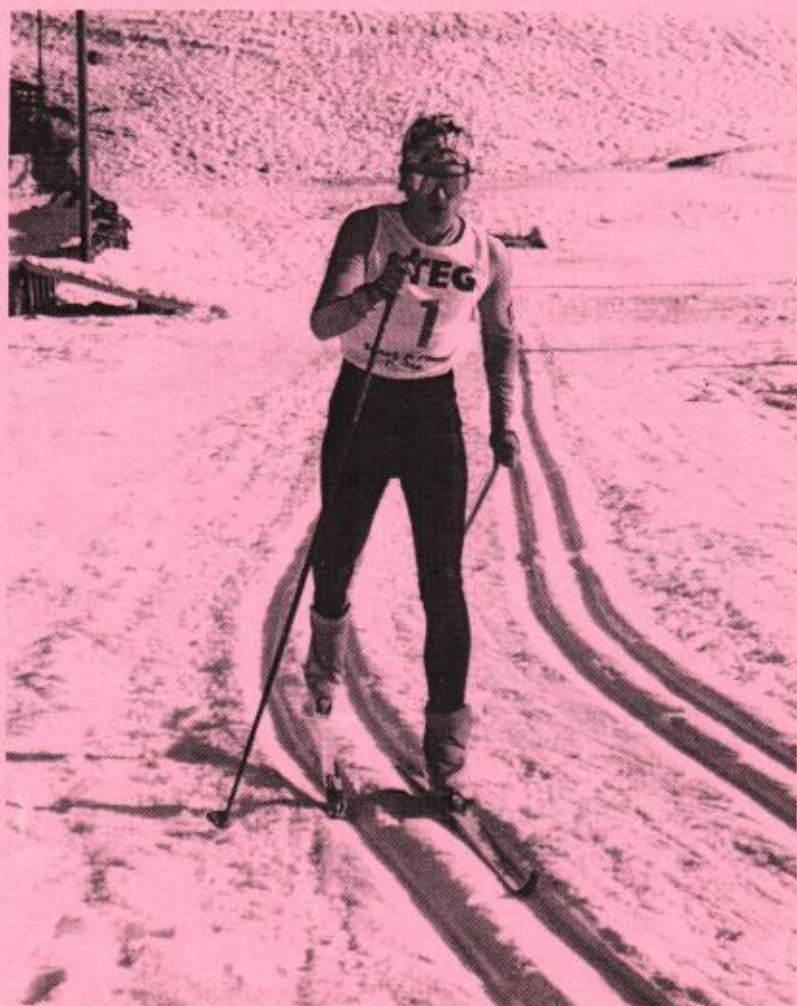


Trinfo

OFFIZ. INFO-BLATT

TRIATHLON CLUB VADUZ



Philip Schädler anlässlich des 24-Std-Langlaufrennens im Steg

IN DIESER AUSGABE	SEITE
Impressum	2
Liebe Leserin, Lieber Leser	3
Trainingskalender	4
Trainingskontrolle durch Urban Schuhmacher	5
Wettkampfspiegel 93	6
Portrait Inge Haid	8
Erlebnisbericht 24-Std-Langlaufrennen	10
Erlebnisbericht Ski-Weekend in Au	12
Verkaufsaktion	13
Mitgliederliste	14

IMPRESSUM

Ausgabe Nr. 1/93
 Laufende Nr. 19
 Erscheinungsweise: vierteljährlich
 Auflage: 50 Exemplare
 Redaktion: Bettina Sprenger
 Im Sand 21
 FL-9495 Triesen
 TelG: 075 232 53 33
 FAX: 075 233 18 37

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
 Vorstandsmitglieder, Inge Haid,

Ausgabe Nr. 2/93 erscheint im Juli 93

Redaktionsschluss für Ausgabe Nr. 2/93: 10.06.93

Liebe Leserin, Lieber Leser

Wir stehen kurz vor dem Beginn der nächsten Triathlon- bzw. Duathlon - Saison. Der Vorstand hat sich bemüht, eine aktuelle **Wettkampf- und Startliste** zu erstellen, damit Du einen Überblick hast, was wo und wann geschieht und wer vom Club wo hingehet. Wer noch kein **Clubdress** hat, kann dies bei unserem Materialchef Roger Sendlhofer beziehen. Leider können wir noch nicht alle Grössen und Konfektionen liefern, weil unser Zwischenlieferant uns arg im Stich gelassen hat. Der Vorstand ist aber bemüht, dass zu Saisonbeginn (fast) alle Wünsche erfüllt werden können.

Für den Triathlon Club Vaduz konnte in Triesen nun ein Raum für das **Clubbüro** gefunden werden. Roger Sendlhofer hat das Büro voll eingerichtet und auch die Telefon-Leitung gelegt, so dass wir nun einen Platz für die Akten und das Material der Veranstaltungen gefunden haben.

Am 3. - 17. April wird der Triathlon Club sein **4. Trainingslager** auf Mallorca abhalten. Es haben sich 12 Mitglieder zu einer Teilnahme entschlossen, so dass für "action" gesorgt sein wird. In dieser Zeit fällt das Training aus. Danach beginne wir aber wieder mit dem Schwim- und Lauftraining. Das **Lauftraining** wird dann neu am Mittwoch abend stattfinden, das Schwimmtraining wie gewohnt am Montagabend in Triesen. Ebenfalls zu erwähnen sind die **Conconi-Tests**, die wir zusammen mit unserem Clubsponsor Beat Hitz Sports (Grabs) in Schaan durchführen. Für die Clubmitglieder sind diese Tests kostenlos!

Dieses Jahr werden auch wieder der **Sprint-Triathlon** (4. September) und der **ALPINMAN-Duathlon** (2. Oktober) durchgeführt. Du kannst Dich als Helfer bei Philip o. Michael Schädler melden.

Die Redaktion des **Trinfos** wäre froh, wenn aktive Mitglieder von den Wettkämpfen Berichte erstellen würden. Diese sind an Bettina Sprenger einzureichen. Auch wäre die Redaktion froh, noch mehr ständige Mitarbeiter zu haben. Es kann sich jeder Schreibfreudige melden.

Was den **Triathlonverband** anbelangt, so ist es zu einer Einigung zwischen dem Triathlon Club Vaduz und Schaan gekommen. Voraussichtlich wird die DV im März stattfinden. Auf jeden Fall sollte die Verbandsneustrukturierung vor Mitte Mai beendet sein, weil am 9. Juni die DV des LOSV stattfindet, wo der Triathlonverband als eigener Landesverband aufgenommen werden soll.

Bei der Lektüre des Trinfos wünsche ich Dir schon jetzt viel Spass und toi, toi, toi im Training und im Wettkampf.

Gruss Euer Philip

**TRAININGS DES TRIATHLON CLUBS VADUZ
APRIL / MAI / JUNI '93**

DATUM	TRAINING	ORT	ZEIT	LEITER
April				
03.04. - 17.04.: Trainingslager des Tri Clubs Vaduz auf Mallorca				
Montag, 19.04.	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	19:30	Philip Schädler
Mittwoch, 21.04.	Lauftraining	Sportanlage Schaan	19:00	Philip Schädler
Montag, 26.04.	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	19:30	Philip Schädler
Mittwoch, 28.04.	Lauftraining	Sportanlage Schaan	19:00	Philip Schädler
Mai				
Montag, 03.05.	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	19:30	Philip Schädler
Mittwoch, 05.05.	Conconi-Test	Sportanlage Schaan	19:00	Adrian Riesen
Montag, 10.05.	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	19:30	Philip Schädler
Mittwoch, 12.05.	Lauftraining	Sportanlage Schaan	19:00	Philip Schädler
Montag, 17.05.	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	19:30	Philip Schädler
Mittwoch, 19.05.	Conconi-Test	Sportanlage Schaan	19:00	Philip Schädler
Montag, 24.05.	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	19:30	Philip Schädler
Mittwoch, 26.05.	Lauftraining	Sportanlage Schaan	19:00	Philip Schädler
Juni				
Mittwoch, 02.06.	Conconi-Test	Sportanlage Schaan	19:00	Adrian Riesen
Montag, 07.06.	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	19:30	Philip Schädler
Mittwoch, 09.06.	Lauftraining	Sportanlage Schaan	19:00	Adrian Riesen
Montag, 14.06.	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	19:30	Philip Schädler
Mittwoch, 16.06.	Lauftraining	Sportanlage Schaan	19:00	Philip Schädler
Montag, 21.06.	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	19:30	Philip Schädler
Mittwoch, 23.06.	Lauftraining	Sportanlage Schaan	19:00	Philip Schädler
Montag, 28.06.	Schwimmtraining	Hallenbad Triesen	19:30	Philip Schädler
Mittwoch, 30.06.	Lauftraining	Sportanlage Schaan	19:00	Philip Schädler

Gemeinsame Radausfahrten können in den jeweiligen Trainings vereinbart werden.

TRAINIGSKONTROLLE DURCH URBAN SCHUHMACHER !!!
=====

Die meisten von euch waren an diesem Samstag dabei, als uns Urban Schuhmacher aus Zürich über die Wichtigkeit eines gezielten und kontrollierten Trainings Auskunft gab. Einige von uns haben von dieser Möglichkeit bereits Gebrauch gemacht und können schon nach kurzer Zeit eine enorme Steigerung feststellen. Urban bietet uns an, Einzeltests durchzuführen und anhand des Testergebnisses einige Trainingsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Damit nicht alle einzeln nach Zürich fahren müssen, habe ich die Koordination übernommen und werde mich bemühen, Fahrgemeinschaften zu bilden.

Wer also Interesse hat, melde sich doch bei mir, um einen möglichen Termin abzumachen.

Nun noch kurz einige Infos und Tarife für die einzelnen Tests:

Velotest 1 - Conconi-Test/ Laktat-Stufentest auf Velodyne

- VO2max-Test (Max. Sauerstoffaufnahme)
- Fettmessung/ Blutdruck
- Trittechnikanalyse mit Computerauswertung
- Besprechung der Resultate

Velotest 2 - Conconi-Test/ Laktat-Stufentest auf Velodyne

- Fettmessung/ Blutdruck
- Herzfrequenz-Vorgaben fürs Training

Velotest 3 - Conconi-Test/ Laktat-Stufentest auf Velodyne

- Herzfrequenz-Vorgaben fürs Training

Kosten: - Velotest 1 mit Conconi od. Laktat Fr. 120.--/150.--

- Velotest 2 mit Conconi od. Laktat Fr. 70.--/100.--
- Velotest 3 mit Conconi od. Laktat Fr. 50.--/ 80.--

Kontaktadresse für Anmeldeformular u. evt. Fragen:

Roger Sendhofer, Mühlewiese, 7304 Malenfeld

Tel: 081/ 302 4334

"WER WAGT GEWINNT"
=====

WETTKAMPFSPIEGEL '93

DUATHLON

MAI

- 1. Nüziders - Dua
- 1. Hurbig - Dua
- 9. Irchel - Dua
- 16. Powerman Zofingen
- 23. Aadorfer - Dua
- 23. Hittisau - Dua (A)

JUNI

- 13. March - Dua
- 20. Hittnauer - Dua
- 6. Regio - Volks - Dua
- 13. Züri-Oberländer - Dua

AUGUST

- 8. Gürbetal - Dua
- 14. Glarner - Dua
- 22. Emmental - Dua

SEPTEMBER

- 5. Berner - Dua

MTB-DUA-CUP

- 14.8. Flims
- 18.9. Walzenhausen
- 2.10. Alpinman
- 9.10. Hittnau

	Reto Hug	Adle Frick	M.Schädler	S.Steger	R.Schnellmann	Marc Rube	T.Knöpfel	M.Knöpfel	M.Hengartner	W.Becker	Ph.Schädler
1. Nüziders - Dua		X	X				X	X			X ✓
1. Hurbig - Dua	X			X			X			X	
9. Irchel - Dua	X						X			X	
16. Powerman Zofingen		X				X				X	
23. Aadorfer - Dua	X	X	X		X		X		X		X ✓
23. Hittisau - Dua (A)											
13. March - Dua			X			X					
20. Hittnauer - Dua											
6. Regio - Volks - Dua											
13. Züri-Oberländer - Dua											
8. Gürbetal - Dua	X						X				
14. Glarner - Dua		X								X	
22. Emmental - Dua											
5. Berner - Dua											
14.8. Flims	X	X	X				X				X
18.9. Walzenhausen		X	X				X				X
2.10. Alpinman		X	X			X	X				X
9.10. Hittnau		X	X				X				X

WETTKAMPFSPIEGEL '93

TRIATHLON

JUNI

- 6. Hallwilersee - TRI
- 13. Hirslen - TRI
- 20. Eich - TRI
- 26. Zürichsee TRI
- 27. TRI de Sion
- 27. Sprint - TRI Glarus

JULI

- 3. Feldkirch - TRI
- 3. Spiez - TRI
- 3. Trans-Swiss - TRI
- 4. Zell am See - TRI / Luxemb.
- 10. Sursee - TRI
- 4. 11. Lustenauer - TRI
- 11. Schwarzsee - TRI
- 17. Swiss - TRI
- 24. Kesswiler - TRI
- 31. Bregenz - TRI

AUGUST

- 1. Solothurner - TRI
- 15. Swiss Alpine - TRI
- 21. Effretiker - TRI
- 22. TRI - de Nyon
- 28. Zingel - TRI
- 29. Uster - TRI

SEPTEMBER

- 5. Berner - TRI
- 5. Erlen - Mannschafts - TRI
- 26. Int. TRI - Locarno

SPRINT-TRI-CUP

- 6.6. Lustenau
- 11.7. Herisau
- 18.7. Ebenweiler
- 29.8. St.Gallen
- 4.9. Vaduz

	Reto Hug	Adle Frick	Inge Haid	M.Schädler	S.Steger	R.Schnellmann	H.Aberhard	St.Fischer	Marc Ruhe	T.Knöpfel	M.Knöpfel	K.Brunhart	M.Hengartner	W.Becker	Ph.Schädler
6. Hallwilersee - TRI	X							X							
13. Hirslen - TRI					X					X	X			X	
20. Eich - TRI						X				X	X				X
26. Zürichsee TRI										X	X				
27. TRI de Sion										X	X				
27. Sprint - TRI Glarus										X	X				
3. Feldkirch - TRI				X									X		X
3. Spiez - TRI					X										
3. Trans-Swiss - TRI															
4. Zell am See - TRI / Luxemb.	X			X											X
10. Sursee - TRI				X				X							
4. 11. Lustenauer - TRI				X											X
11. Schwarzsee - TRI				X											X
17. Swiss - TRI				X	X	X	X			X	X	X		X	X
24. Kesswiler - TRI	X			X	X	X	X			X	X	X		X	X
31. Bregenz - TRI				X											
1. Solothurner - TRI	X					X	X				X			X	X
15. Swiss Alpine - TRI				X		X	X				X			X	X
21. Effretiker - TRI							X			X	X		X		X
22. TRI - de Nyon										X	X		X		X
28. Zingel - TRI														X	
29. Uster - TRI								X							
5. Berner - TRI															
5. Erlen - Mannschafts - TRI					X	X								X	
26. Int. TRI - Locarno															
6.6. Lustenau	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X ✓
11.7. Herisau	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X
18.7. Ebenweiler	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X
29.8. St.Gallen	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X
4.9. Vaduz	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X



Name: Haid
Vorname: Inge
Alter: 28. Jahre
Beruf: Logopädin

Selbsterkennung:
sensibel, zielstrebig

Stärken:
gutes Durchhaltevermögen, ausgeglichen

Schwächen:
nehme vieles zu ernst, lasse mich stressen

Erzähle uns von deiner sportlichen Laufbahn

Bis 20 trieb ich überhaupt keinen Sport. Dann spielte ich aktiv Badminton in einer Mannschaft. Nebenbei besuchte ich Gymnastikkurse und ging regelmässig zu einem Lauftreff. In diesem Lauftreff lernte ich dann einige Triathleten kennen. Eine von Ihnen überredete mich bei einem Triathlon mitzumachen. Es war ein Sprint-Triathlon und es war ein tolles Erlebnis. Das war vor drei Jahren.

Schildere uns deine Eindrücke von diesem Wettkampf

Ich ging diesen Wettkampf total falsch an. Beim Schwimmen sah ich mich vielen Schlägen ausgesetzt und ich musste viel Wasser schlucken. Als sich das Feld dann auseinanderzog ging es dann besser. Das Radfahren lief dann nicht so gut. In dieser Disziplin war ich am schlechtesten vorbereitet. Auch hatte ich ein Rad mit Licht und Gepäckträger. Die Strecke war ziemlich schwierig, es ging über einen Pass, der mir sehr zu schaffen machte. Das Laufen war dann wieder super, weil ich da am meisten trainiert war. Im Ziel überkam mich eine Riesenfreude. Das kann man gar nicht beschreiben, es war so ein Glücksgefühl.

Wie sieht dein Training aus? Nach Lust und Laune oder nach strengem Trainingsplan?

Seit dem Sommer versuchte ich nach einem Plan zu trainieren, welchen ich auch immer eingehalten habe. Durch Beruf oder Krankheit wurde ich allerdings immer

wieder zurückgeworfen, weshalb ich die Sache mit dem Plan aufgab. Ich trainiere jetzt regelmässig, aber nicht nach Plan. So nach Lust und Laune und nach Verfassung.

Wie sehen deine Ziele aus betreffend Triathlon/Duathlon?

Mein erstes Ziel ist zuerst einmal, mich zu einem Triathlon aufzuraffen, hatte ich doch letztes Jahr zuviel Respekt vor einem Wettkampf. Auch möchte ich dieses Jahr an 3 weiteren Sprint-Triathlons teilnehmen. Reizen würde mich auch ein Halbmarathon am Greifensee. Duathlons möchte ich eigentlich keine bestreiten.

Wie steht es bei dir mit der Ernährung? Achtest du sehr darauf dich "Ausdauerhaft" zu ernähren?

Ich achte sehr auf die Ernährung. Ich ernähre mich Vollwertig, also viel Vollkorn frisches Obst und kein Fleisch.

Was für ein Stellenwert besitzt Triathlon in deinem Leben?

Ich sehe den Triathlon nicht Global. Jede Disziplin ist einzeln schön. Ich geniesse es mich in der Natur zu bewegen. Ich bin sowieso ein Mensch der viel Bewegung braucht und dadurch ist der Triathlon mit seiner Abwechslung sehr geeignet. Ich finde es auch toll im Club zu sein, wo man vieles Miteinander macht. Verschiedene Leute mit verschiedenem Alter und Charakteren, alle verbunden mit Triathlon.

Eine Frage zum Schluss: Wie siehst du dem Materialfetischismus entgegen? Bist du eine die vom Neopren bis zum Ultraschnellen Schuhverschluss alles braucht oder sagst du dir dass ist mit nicht so wichtig, Hauptsache die Sache macht Spass?

Die Sache muss vorallem Spass machen. Ich schaue schon, dass ich vernünftiges Material habe, aber alles im Rahmen. Einfach meinen Bedürfnissen entsprechend.

Inge, besten Dank für das Gespräch

24H-Langlauf im Steg vom 9./10.1.93

Es ist schon fast zur Tradition geworden, dass sich die Triathleten am 24H-Langlauf mit einer Mannschaft beteiligen. Mit einem 3., 5., und 4. Rang in den vergangenen Jahren konnte sich die Bilanz unserer Wochenendlangläufer immer sehen lassen. Im letzten Jahr verfehlten wir nur knapp die 400-km-Marke.

Dieses Jahr stand unsere Teilnahme eine Zeit lang in Frage, konnte unser Langlauf-As und Team-Leader, Adle Prück, aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen. Adle sorgte jedoch für einen ebenbürtigen Ersatz mit dem früheren Liecht, Olympiateilnehmer Beni Eberle. Für Toni Tanner sprang Fritz Plüss ein, der mit Beni Eberle das letzte Jahr in der Siegermannschaft "Karhu-Bergstübli" mitlief.

Das Triathlon Team Bergstübli, so der Name unserer Squadra, war also gerüstet. Wir einigten uns darauf, jeder nach einer Runde (5km) zu wechseln, da sich diese Kurzintervall-Strategie bereits beim 24H-Schwimmwettkampf in Triesen durchgesetzt hatte. Unsere Unterkunft während des Rennens war das "Clubhüsli" des Entenvereins, das nur wenige Meter von der Loipe entfernt liegt. Für eine sportgerechte Verpflegung sorgte auch Sportcafé Bergstübli-Chef Rainer Gassner, der sich zwischendurch über die Verfassung der Tri Team Bergstübli-Langläufer persönlich erkundigte.

25 Mannschaften à 5 Personen waren am Start gemeldet. Schnee war wenig, aber gerade noch genug vorhanden. Der alte Schnee, der sich in der Nacht zur Eisbahn verwandelte, stellte hohe Ansprüche an die Wachs-kunst. Beni Eberle wurde als unser Startläufer erkoren. Bei sonnigem Wetter folgte der Startschuss um 12.00H. Gleich zu Beginn wurde ein hohes Tempo gelaufen. Jedes Team wollte sich eine gute Anfangsposition erlaufen. Beni Eberle kam mit ca. 1 Minute Vorsprung als erster zurück. Ich war als nächster dran. Nach 2 km hatte ich fast keinen Abdruck mehr und mein Verfolger kam immer näher, so dass er mich schliesslich einen Km vor dem Wechsel überholte. Markus Beck war nach mir an der Reihe. Bei ihm stellten wir fest, dass seine Skis auffällig langsam waren. Nach ca. 3 Einsätzen bekam er die Ersatzskis von Beni Eberle. Nach Markus war mein Bruder Philip an der Reihe. Er übergab dann jeweils unserem Schlussläufer Fritz Plüss.

Nach 12 Std. lag unsere Mannschaft an dritter Stelle. Die führende Mannschaft hatte bereits knapp eine Runde Vorsprung. Die zu jenem Zeitpunkt zweitplatzierte Mannschaft, Zollamt Schaanwald, hatte einen Vorsprung von ca. 2 km, der aber von Runde zu Runde schmolz. Während der Nacht holten wir das Schaanwalder Zollnerteam ein und vermochten sogar einen beruhigenden Abstand herauszulaufen. Alle 2 Runden musste eine neue Klisterschicht aufgetragen werden. Eine Stunde blieb jedem Läufer bis zum nächsten Wechsel. Das Wachsen raubte die Zeit zum Schlafen, die je länger je kostbarer wurde. Dennoch überstanden wir die Nacht gut und die Kurz-Intervall-Taktik hatte sich bewährt.

Nach 24 Stunden lagen fast 450 km hinter uns. Wir hatten damit wie die Siegermannschaft den alten Streckenrekord überboten. Der Rückstand zur Siegermannschaft betrug 1 1/2 Runden. Wir waren mit unserem 2. Platz zufrieden. Zufrieden aber auch darüber, nach Hause gehen zu können, um den Schlaf nachzuholen. /msch



Viel Zeit wurde
für einen optimalen
Ski investiert





Unser erfolgreiches Team (Benjamin Eberle, Philip Schädler, Markus Beck, Michael Schädler, Fritz Plüss)

Ski-Wochenende in Au vom
30./31.1.93

Nur gerade 6 Personen nahmen die Gelegenheit wahr, ein Club-Skiwochenende in Au im Bregenzerwald zu verbringen. Einige Tage vor unserem Eintreffen in Au hatte es nochmals geschneit, so dass wir gute Wintersportverhältnisse antrafen. Am Samstag war es in Au neblig, der Schnee sehr nass und auf der Loipe mussten die Längläufer, u.a. Michael und Philip, einige Wasserpfützen durchqueren. In den Skigebieten Warth und Damöls schien jedoch die Sonne und die Schneeverhältnisse waren optimal wie uns Roger, Adrian, Melanie und Heinz erzählten.

Am Sonntag herrschte richtiges Bilderbuchwetter. Auch in Au scheinete die Sonne. Der Nebel war verschwunden. Nach dem Frühstück begaben sich unsere Längläufer nochmals auf die Loipe, die sich am Morgen eisig und deshalb in wesentlich besserem Zustand als am Vortag präsentierte. Um 12 Uhr mittags trafen wir uns am Skilift in Warth, um gemeinsam Ski zu fahren. Wir alle genossen das schöne Wetter, den pulvrigen Schnee und das schöne Alpenpanorama. Bis zum nächsten Winter-Weekend im schönen Bregenzerwald!

VERKAUFSAKTION
=====

AUS UNSEREN VERGANGENEN VERANSTALTUNGEN, ALPINMAN DUATHLON UND SPRINT TRIATHLON SIND NOCH VEREINZELTE SWEATSHIRTS, BADETÜCHER UND T-SHIRTS VORHANDEN.

WIR MÖCHTEN EUCH ANBIETEN, DIESE SACHEN ZU SEHR GUNSTIGEN PREISEN ZU ERSTEHEN.

- | | |
|--|------------|
| - BADETUCH VOM SPRINT TRI 92 | SFR. 15.-- |
| - SWEATSHIRT MIT AUFDRUCK "TRIFL" IN DEN GRÖSSEN
LARGE U. X-LARGE, FARBE: LILA | SFR. 20.-- |
| - SWEATSHIRT MIT AUFDRUCK "ALPINMAN DUATHLON"
IN DEN GRÖSSEN LARGE U. X-LARGE, FARBE: LILA | SFR. 20.-- |
| - SWEATSHIRT MIT AUFDRUCK "ALPINMAN DUATHLON"
IN DEN GRÖSSEN LARGE U. X-LARGE, FARBE: WEISS | SFR. 20.-- |
| - T-SHIRT MIT AUFDRUCK "ALPINMAN DUATHLON"
IN DEN GRÖSSEN LARGE U. X-LARGE, FARBE: GRAU | SFR. 10.-- |

BEZUGSADRESSE: ROGER SENDLHOFER, MÜHLEWIESE, MAIENFELD

TEL: 081/302 4334

MACHT REGEN GEBRAUCH VON DIESEM ANGEHOT.

"ES HAT SOLANGS HAT"
=====

079 - 23 59 334

MITGLIEDERLISTE 1993 DES TRIATHLON CLUBS VADUZ

STAND: 15. Februar 1993

Name :	Vorname :
Aeberhard	Hans
Amann	Gerhard
Becker	Walter
Brunhart	Katrin
de Dreu	Pauline
Ender	Wolfgang
Fischer	Stefan
Frick	Adle
Fuchs	Patrick
Grendelmeier	Philipp
Gubser	Reto
Haid	Inge
Hengartner	Marcel
Hilti	Roland
Hofer	Simone
Hug	Reto
Kleboth	Edwin
Knöpfel	Thomas
Knöpfel	Martin
Mann	Esther
Marxer	Wolfgang
Müller	Gaby
Niemann	Joachim
Riesen	Adrian
Ruhe	Marc
Schädler-Rief	Heidrun
Schädler	Michael
Schädler	Philip
Schneider	Helmut
Schnellmann	Rolf
Sendlhofer	Roger
Sprenger	Bettina
Steger	Simon
Thierstein	Kurt
Troxler	Edgar
Truschner	Markus
Walser	Hugo
Walter	Winfried
Wildhaber	Günther