

## Gelungene Hauptprobe von Staad und Widnau

**Geräteturnen** In die Saison starteten Staad und Widnau an der Appenzeller Kantonalmeisterschaft.

Letztes Wochenende fand in Heiden die Appenzeller Kantonalmeisterschaft statt. Die Geräteturnriegen Staad und Widnau nutzten diesen Wettkampf nach der langen Sommerpause als Vorbereitung für die St. Galler Kantonalmeisterschaft an diesem Wochenende in Oberbüren. Es war warm, sehr warm in der Turnhalle Wies in Heiden. Für die jüngsten Turnerinnen war bereits um 7.45 Uhr Wettkampfbeginn.

Im K1 konnte die gute Form vom Frühjahr am besten Livia Kehl, Getu Staad, konservieren. Sie belegte den ausgezeichneten dritten Rang von über 100 Teilnehmerinnen. Den Turnerinnen im K2 gelang nicht alles nach Wunsch – und so konnte das angestrebte Ziel, ein Top-Ten-Platz, nicht erreicht werden. Besser mit den heissen Temperaturen kamen die K3- und K4-Turnerinnen zurecht. Mit der hohen Punktzahl von 37,20 turnten sich Nila Baumgartner, Widnau, und Lena Egeter, Staad, gemeinsam auf Platz fünf. Nila erhielt für ihre einwandfrei vorgetragene Reckübung sogar die Tageshöchstnote von 9,75 Punkten. Die K4-Turnerinnen Anouk Rohrbach, Getu Staad, und Alina Nüesch, TV Widnau, dürfen auch mit ihren Leistungen zufrieden sein. Sie platzierten sich auf Rang sieben und neun.

### Siegesserie von Fabio Heule hält an

Am Sonntag traten dann die Turner sowie die Aktivkategorien K5 bis K7 an. Ebenfalls wieder bei sehr heissen Temperaturen. Im K3 durfte der vom TV Widnau stammende Dimitry Zhizhikin zum ersten Mal in dieser Saison und sichtlich stolz zuoberst aufs Podest steigen. Sven Pache, Wid-

nau, klassierte sich auf dem guten 6. Rang. Aufgrund der bisherigen Saisonleistungen durfte mit einem Podestplatz der Turnerinnen in der Kategorie 5 gerechnet werden. Dieses angestrebte Ziel konnte umgesetzt werden und Fabienne Staub, TV Widnau, erturnte sich den hervorragenden dritten Platz. Gleich dahinter klassierten sich Lois Lieberherr und Andrina Gantenbein, TV Widnau, auf den tollen Rängen sechs bzw. acht. Einmal mehr bewies Fabio Heule, Widnau, bei den Turnern seine ausgezeichnete Form. Er setzte seine Siegesserie fort und gewann die Kategorie 5 mit Höchstnoten an allen Geräten. David Sinkovec und Jannis Donze rundeten die guten Resultate aus Rheintaler Sicht mit den Rängen sechs und neun ab.

### Starke Konkurrenz im K6

Im K6 lieferte Flavia Heule, TV Widnau, einen tollen Wettkampf. Für die sauber geturnte Ringübung erhielt sie die hohe Note 9,65. Mit einem Total von 37,65 durfte sie die Bronzemedaille entgegennehmen. Auch bei ihr war es bereits der fünfte Podestplatz in dieser Saison. Julia Gantenbein, ebenfalls TV Widnau, rundete das gute Resultat in der zweithöchsten Kategorie mit dem tollen zehnten Platz ab. Nicht ganz nach Wunsch lief es Jasmin Chéreau, da sie am Reck einen Sturz hinnehmen musste.

Bestimmt wird die Nervosität heute Samstag, 1., und morgen Sonntag, 2. September, an den eigenen Kantonalmeisterschaften noch höher sein. Man darf gespannt sein, wer die harten Trainingseinheiten am besten umsetzen und die angestrebten Podestplätze erturnen kann. (pd)



Waren erfolgreich: (hinten v.l.) Julia Gantenbein, Flavia Heule, Jasmin Chéreau; (vorne v.l.) Jannis Donzé, Fabio Heule, David Sinkovec (alle TV Widnau).

Bild: pd

## SC Rheintal gewinnt 6:1

**Eishockey** Im dritten Vorbereitungsspiel gegen den HC Luzern kamen die Torjäger der «Luchs» zum Zug. Auch wenn das Resultat anderes vermuten lässt, dauerte es fast 18 Spielminuten, bis zum ersten Mal das Netz hinter HCL-Keeper Caduff zappelte. Dieser Treffer sollte einen regelrechten Torregen im zweiten Drittel einläuten, denn die Rheintaler jubelten gleich fünf weitere Male, einmal gar in Unterzahl.

Einzig das Gegenteil, das vier Minuten vor Spielende fiel, versetzte den SCR-Cracks einen kleinen Dämpfer, hätte man doch gerne einen Zu-null-Sieg eingefahren. Die Tore für den SCR erzielten Bartholet, Breitenmoser, Engler und Hohenstein. Bereits am Sonntag geht die Vorbereitung gegen die Nachbarn des Hohenemser SC weiter. Das Spiel beginnt um 16.20 Uhr und findet im Messestadion in Dornbirn statt. (lb)

# CH-Meister wird Trainer

**Kunstturnen** Anfang August startete der amtierende Schweizer Meister im Sprung, Manuel Kast, seine Trainerkarriere im TZ Rheintal.

Ende Juli starteten die Athleten und Trainer des TZ Rheintal nach einer dreiwöchigen Pause in die neue Saison. Diese brachte für die Turner jedoch nicht nur neu zu erarbeitende Elemente mit sich, sondern auch so manche andere Veränderung. Das TZ Rheintal darf sich glücklich schätzen, Manuel Kast als neuen Trainer zu engagieren.

### Manuel Kast turnte 16 Jahre auf höchstem Niveau

Er, der selbst im TZ Rheintal gross geworden ist, hat zu seinen Wurzeln zurückgefunden, nachdem er insgesamt 16 Jahre auf hohem Niveau geturnt und zahlreiche Erfolge gefeiert hatte. Die Krönung seiner Karriere war sicherlich die Goldmedaille an den Schweizer Meisterschaften Elite 2016 in St. Gallen im Sprung.

Vor fünf Jahren begann er eine Ausbildung als Metallbaupraktiker EBA und hängte nach dem bestandenen Attest die Metallbaulehre EFZ an, die er in diesem Sommer erfolgreich abschloss. Es freut das TZ Rheintal, dass ehemalige Turner den Weg auf die «andere» Seite des sportlichen Daseins finden, ihrem Verein treu bleiben und als Trainer ihr Können und Know-how für die jungen Turner und Talente einsetzen.

Erfolg hat seinen Preis – und so ist das TZ Rheintal immer wieder auf grosszügige Sponsoren angewiesen. Dem Trainingszentrum Rheintal ist es nun gelungen, Ivo Eggenberger von Eggen-



In der zweiten Herbstferienwoche kann im TZ Rheintal geschnuppert werden: (hinten v.l.) Trainerteam mit Sergui Chipounov, Sven Sixtus und Manuel Kast, (vorne v.l.) Elias Mehnert, Florian Keller, Jan Steger und Co-Sponsor Ivo Eggenberger.

Bild: pd

berger Wohnen in Widnau als Co-Sponsor zu verpflichten. Ivo Eggenberger ist begeistert vom Kunstturnen, gehörte er als Kind doch selbst zum Kreis der leidenschaftlichen Turner. Es ist ihm ein grosses Anliegen, das Kunstturnen im Allgemeinen und das TZ Rheintal im Speziellen zu fördern und finanziell zu unterstützen, damit weiterhin erfolgreiche Arbeit in der Trainingshalle möglich bleibt. Das TZ Rheintal bedankte sich bei Kurt Graber (BSF Bünter AG) für seine langjährige Treue als Co-Sponsor. Er zieht

sich nach vielen Jahren als Co-Sponsor endgültig aus dem TZ Rheintal zurück.

### Schnuppereinheiten in der zweiten Herbstferienwoche

Kunstturnen steht bei jungen Buben nicht an erster Stelle, wenn es darum geht, ein Hobby zu wählen. Genau deshalb ist das TZ Rheintal immer wieder bemüht, den jungen Buben das Kunstturnen näherzubringen und vorzustellen. In der zweiten Herbstferienwoche (9. bis 13. Oktober) findet in der Kunstturnhalle deshalb

das erste Turn-C(h)amp statt. Vier spannende und abwechslungsreiche Trainingseinheiten warten auf die Buben im Alter von fünf bis sieben Jahren.

Im Turn-C(h)amp lernen die Buben auf spielerische Art und Weise das Turnen an den verschiedensten Geräten, wobei kein Vorwissen vorausgesetzt wird. Anmeldungen nimmt Sven Sixtus gerne per E-Mail unter [sven.sixtus@tzrheintal.ch](mailto:sven.sixtus@tzrheintal.ch) entgegen. Weitere Infos zum ersten Turn-C(h)amp sind auf [www.tzrheintal.ch](http://www.tzrheintal.ch) zu finden. (pd)

### In Erinnerung

## Laufsport war seine grosse Leidenschaft

Die Läufergruppe Mila Rheintal gedenkt dem am 23. Juli 57-jährig verstorbenen Felix Benz und erinnert mit diesem Text an seine Sportkarriere.

Felix Benz war ein engagierter und leidenschaftlicher Läufer. Das Lauf-ABC lernte er beim Turnverein in Marbach.

Seit 1993 war Felix Benz Mitglied der Läufergruppe Mila Rheintal. Schon 1993 nahm er an zehn Wettkämpfen teil und bald wurde klar, dass ihn die langen Distanzen reizten. 1995 feierte er seinen ersten Erfolg am Hamburg-Marathon mit der bereits sehr guten Zeit von 3:12 Stunden.

In den folgenden Jahren steigerte er seine Leistung, die Anzahl der Wettkämpfe, aber auch die Länge der Distanzen. Im Jahr 2000 hat er zum ersten Mal am 78km langen Swiss Alpine Marathon in Davos teilgenommen.

### Startnummer hat ihn auf seinem letzten Weg begleitet

Am Tag seiner Trauerfeier, am 29. Juli, wäre er wieder beim K78 unterwegs gewesen. Seine Startnummer hat ihn auf seinem letzten Weg begleitet. Als einer von ganz wenigen Läufern kam Felix Benz bei allen 18 LGT-Marathons in Liechtenstein ins Ziel.

2004 absolvierte er erstmals den 100-km-Lauf in Biel – und auch diese Distanz war ihm noch nicht weit genug. Immer mehr lotete er seine Grenzen aus und im-



Zieleinlauf am Swiss Alpine Marathon in Davos: Felix Benz †; 15. März 1960 – 23. Juli 2017.

Bild: pd

mer weiter sollten seine Füsse ihn tragen. Schon längst hatte er sich in der Ultrazene einen Namen erworben. Felix Benz schien nie müde zu werden, und alle um ihn herum staunten, wie schnell

er sich von den Strapazen erholte und in kurzer Zeit den nächsten Marathon in Angriff nahm.

Felix Benz war in der Läufergruppe Mila sehr engagiert, hilfsbereit und sehr zuverlässig. Für

seine Berichte in den Zeitungen, die PR-Tätigkeiten für die Mittwochläufer und den gesamten regionalen Laufsport war er überall bekannt und geschätzt. Er pflegte die Homepage der Mila – die Berichte mit Resultaten, Bildern und Hintergrundinformationen waren immer topaktuell.

### Presse- und PR-Arbeit für den regionalen Laufsport

Felix Benz war ein langjähriges, sehr geschätztes Mitglied im Führungsteam. Er leitete Trainings, motivierte zum Laufen und freute sich auch über die gemeinsamen Wettkampferlebnisse. Er hatte ein Riesen Netzwerk in der nationalen und internationalen Läuferzene bis hin zu Viktor Röthlin aufgebaut.

Sein letzter Wettkampf am 15. Juli 2017 war der Eiger-Ultra-Trail mit 101 Kilometern Länge und 6700m Höhendifferenz. Sein grosses Ziel, seine 200. Marathon-Teilnahme am 3-Länder-Marathon vom 8. Oktober zu feiern, wurde ihm verwehrt. Er wollte in einem Tag die sieben Churfürsten bezwingen, aber bei seiner Leidenschaft stürzte er kurz vor seinem Ziel ab.

Sein Leben war das Laufen. Sein Wille seine Grenze.

Wir verlieren mit Felix Benz ein ausserordentlich engagiertes Mitglied und einen leidenschaftlichen Läufer und werden ihn immer in guter Erinnerung behalten.