

TURNVEREIN UNTERSTRASS



MAI 2019



Stadt Zürich
Sportamt

Zürich schwimmt!

infos [sportamt.ch](https://www.sportamt.ch)

TURNVEREIN UNTERSTRASS

VORWORT

- 02 Neue Vereins-Chronik**
mit Nora, Stefan und Tobi

AKTUELLES

- 03 Bänderzerrung**
am Sprunggelenk

HANDBALL

- 04 Das Beste am
Trainer-Job**
mit Sheila Reichlin
und Benjamin Brack
- 06 FU14 steigt auf**
Verdienter Aufstieg
- 08 Rückblick**
Schnee-Wochenende
- 08 Mitgliederporträt**
mit Nicolas Kamber

LEICHTATHLETIK CLUB

- 09 10km SM Uster**
mit Sarah Wüst
- 10 Marathon-Erlebnis Six Star**
mit Thomas Bossard
- 12 Kids Cup Team**
Silber und Bronze
- 14 Resultate**
März 2019

SPORT FÜR ALLE

- 15 Freundschaftswettkampf**
Der Gerätesieger SfA
- 16 Jahresversammlung**
Sport für Alle

SILVESTERLAUF

- 18 Silvesterlauf**

AUSBLICK

- 19 Agenda**
- 20 Impressum



WICHTIG: Wer die Vereins-
Chronik auch weiterhin per Post
zugestellt haben möchte und
dies noch nicht kundgetan hat,
meldet dies bitte an
jeannette.liistro@tvunterstrass.ch



LIEBE ALLE

Lange Zeit war unklar, wie es mit der Vereins-Chronik weitergehen würde. Mit den zwei Handballern Stefan Bill und Nora Eichhorn und Tobias Schoen (v.l.) aus dem LAC hat sich anfangs März ein motiviertes Redaktionsteam gefunden.

Unser Ziel ist ein modernes Magazin, das einen Einblick in die vielfältigen Aktivitäten des TVUs bietet. Dabei möchten wir die Chance nutzen und die einzelnen Vereine miteinander etwas vertrauter machen. So stellen wir in jeder Ausgabe ein Vereinsmitglied in einem Kurzinterview vor. Weiter möchten wir die Publikation um Informationen zu allgemeinen Sportthemen erweitern. In den nächsten Monaten wechseln sich eine Sportklinik und ein Ernährungsberater mit einer Kolumne ab.

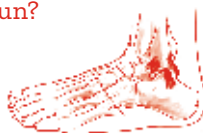
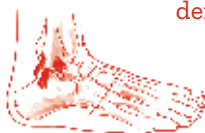
Damit wir nicht an der Leserschaft vorbei schreiben, sind wir auf dich angewiesen. Unter tvu.redaktion@gmail.com freuen wir uns auf Anregungen und Inputs.

*Eine gute Lektüre wünschen,
Nora, Stefan und Tobi*



BÄNDERZERRUNG AM SPRUNGGELENK

Ein kurzer, unkonzentrierter Augenblick
und schon ist es geschehen.
Man stolpert und überdreht sich
den Fuss. Doch was nun?



Ruhigstellung, Kompression, Kühlung und Hochlagerung sind die ersten sinnvollen Sofortmassnahmen. Zeitnah sollte dann auch eine Untersuchung beim Arzt stattfinden. Meist sind eines oder mehrere der drei Bänder auf der Aussenseite des Sprunggelenkes betroffen. Der Arzt beurteilt, ob noch Begleitverletzungen vorhanden sind und ob im Röntgenbild eine Knochenverletzung vorliegt. Während früher versucht wurde zu unterscheiden, ob die Bänder nur gezerrt oder gerissen sind, wird heute darauf weniger Wert gelegt. Denn die Therapie unterscheidet sich nicht. Wichtig ist die Ruhigstellung in einer Schiene, einem sogenannten Brace, für 4–6 Wochen, am Anfang Tag und Nacht. Die Belastung sollte sobald als möglich erfolgen. Dabei können kurzfristig auch entzündungshemmende Medikamente eingesetzt werden. Besonders wichtig für das Heilungsergebnis und auch als Prophylaxe gegen weitere Bandverletzungen ist eine Physiotherapie mit Übungen zur Beinachsenstabilisierung. Diese sollte sobald als möglich nach dem Unfall einsetzen. Richtig behandelt, heilt die Bandverletzung ohne Folgen aus. Ohne adäquate Behandlung können jedoch Restbeschwerden Probleme bereiten. Daher immer gut aufwärmen, eindehnen und nach einem Unfall zum Arzt gehen!

*Dr. med. Martin Narozny,
Medizinischer Leiter Medbase Zentrum für
Medizin und Sport Zürich Löwenstrasse*

DAS BESTE AM TRAINER-JOB

mit *Sheila Reichlin und Benjamin Brack,*
MU13 Trainer

Interview: Bianca Oehl

WIE SEID IHR TRAINER GEWORDEN?

BENI: Ich habe gehört, dass es Trainer braucht. Ich weiss noch, ich habe das Mail an Andrea, also der Leiterin von der Mini-Abteilung, geschrieben und vier Tage später bin ich mit Jonas für das erste Training in der Halle gestanden.

SHEILA: Früher habe ich mal Mädchenmannschaften trainiert, aber das ist 20 Jahre her. Damals war es so, dass mich mein Trainer angefragt hatte. Dann habe ich das Handball komplett auf die Seite gelegt und nichts mehr gemacht. Jetzt bin ich durch meine Jungs wieder dazugekommen. Die sind bei Andrea ins Training gegangen und haben ihr erzählt, dass ihre Mutter auch mal Handball gespielt hat. Worauf Andrea mich angerufen hat. Ich habe es mir dann lange überlegt, auch wegen der langen Pause, und dann aber gefunden, doch, wieso eigentlich nicht.

WIESO SEID IHR TRAINER UND WAS IST EURE MOTIVATION?

SHEILA: Handball war schon in der Jugend ein extrem wichtiger Teil bei mir. Es hat sich eigentlich alles mehr oder weniger um Schule oder Handball gedreht. Das ist etwas, was ich auch gerne weitergeben möchte: Die Faszination am Handball. Handball ist schnell und es braucht auch den Kopf dazu. Das

weiterzuvermitteln und damit auch einen Teil zurück zu geben, von dem was ich selber von meinen Trainer mitbekommen habe, das ist meine Hauptmotivation.

BENI: Ich finde auch, Handball ist einfach eine super coole Sportart. Das weiterzugeben und auch der Kontakt mit den Kindern ist mega spannend. Es macht Spass mit den Kindern in der Halle zu sein. Ich fühle mich dann manchmal auch wie ein Kind.

ALS DU ANGEFANGEN HAST, WARST DU JA GAR NICHT SO VIEL ÄLTER ALS DEINE MINIS, ODER?

Beni: Ja, als ich angefangen habe, da war ich 15 und im U9 machst du natürlich auch die Spiele mit.

WAS SIND DIE GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN, DIE DER TRAINER-JOB MIT SICH BRINGT?

SHEILA: Alles unter einen Hut zu bringen, ist die grösste Herausforderung. Bei mir ist es sicherlich einfacher als beim Beni, weil ich selber nicht mehr spiele. Man muss natürlich die Freizeit dementsprechend organisieren. Die zweite Herausforderung ist aber sicher auch die Kommunikation mit den Kindern und mit den Eltern. Trainer sein heisst nicht nur Training geben, sondern eben auch Mails schreiben, Fra-



Teambfoto MU13, Foto von Sheila und Beni

gen beantworten, Informationen verteilen. Trotz allem: Es ist ein Hobby, da muss man manchmal aufpassen, dass es im Rahmen bleibt und dass man auch mal etwas anderes machen kann.

BENI: Die Organisation ist etwas sehr Wichtiges als Trainer. Bei mir ist es vor allem die Schule und dann habe ich natürlich selber noch Training. Da bleibt manchmal schon weniger Zeit für andere Sachen. Ich sehe es aber als Erholung und finde es cool, es zu machen. Ich muss es mir einfach gut einteilen, dass es auch mit Aufgaben für die Schule und dem Lernen für Prüfungen passt. Die grösste Herausforderung ist für mich eigentlich am Wochenende, wenn ich selber und meine Junioren auch Match haben.

WAS IST DAS BESTE AM TRAINER-JOB?

SHEILA: Wir haben dieses Jahr wirklich ein sehr lässiges Team. Da ich das mit dem Beni auch schon seit dem U9 zusammen mache, läuft das super. Ich kann mich da-

rauf verlassen, wenn ich ausfalle, kann er übernehmen. Und ansonsten ist es natürlich das, was von den Kindern einfach auch wieder zurück kommt: Wenn man sieht, sie haben Spass, sie kommen regelmässig und sind zuverlässig. Wir haben auch super coole Eltern dieses Jahr: Die machen Bistro, die fahren zu den Matches und, und, und.

BENI: Dass es ihnen Freude macht, das spürt man wirklich. Bei unseren U13ern merkt man auch, wie sie jetzt eine Entwicklung durchmachen. Zu sehen, wie sie sich schon weiterentwickelt haben, das finde ich etwas vom Schönsten.

SHEILA: Auch vom Zusammenhalt her: Sie sind aus vier verschiedenen Mini-Gruppen gekommen, die dann zusammen eine U13-Mannschaft bilden sollen. Da haben sie wirklich einen extremen Schritt gemacht vom ersten Tag bis jetzt sich auch als Mannschaft zu finden.

FU14 STEIGT AUF

*Mit vollem Einsatz und viel Freude
zum verdienten Aufstieg*

Autor: Rafael Wilhelm

Bereits in wenigen Wochen endet eine weitere Saison für die Handballerinnen und Handballer des TV Unterstrass. Verschiedene Mannschaften sind noch voll im Aufstiegsrennen engagiert. Doch bereits im Dezember, nach der ersten Saisonhälfte, durfte der TVU erste Erfolge feiern. Sowohl die U14-Juniorinnen wie auch die U19-Junioren sicherten sich den Aufstieg in die Inter-Klasse.

Dass die U14-Mädchen neben viel Freude am Handball spielen auch viel Talent und ein grosses Potential mitbringen war vor der Saison klar. Die Einordnung wo die Spielerinnen im Vergleich mit anderen Vereinen stehen fiel aber ausserordentlich schwer. Ein Platz im vorderen Mittelfeld war denn auch das Ziel für die Qualifikationsrunde und dabei wollte man wann immer möglich die Spitzenteams etwas ärgern.

Von Beginn der Vorbereitung an besonders auffällig war der grosse Einsatz und die Begeisterung der Trainingsgemeinschaft mit der FU13 in sämtlichen Trainings, bei allen Spielerinnen und auch dem ganzen Leiterteam. Nach dem Pfingstlager als Auftakt, das das Team beinahe komplett besuchte, folgte die reguläre Vorbereitungsphase. Intensiv wurden die Spielerinnen geschult, mit viel Druck und Laufarbeit den Weg zum Tor zu suchen, dabei aber auch immer ein Auge für die freistehende Mitspielerin zu haben. Die offensive Verteidigung, die in dieser Phase trainiert wurde, entwickelte sich im Verlaufe der weiteren Saison zur riesigen Stärke der Mannschaft. Trotz des harten Trainings gab es keine Einheit, in der nicht auch hin und wieder fröhliches Gelächter durchs Blumenfeld hallte, das beste Zeichen für die Freude, mit der alle zusammen bei der Sache waren.

Das Gelernte wurde schliesslich in der Meisterschaft umgesetzt. Aus der offensiven, laufstarken und ballorientierten Deckung, die aber wenn nötig auch die notwendige Härte zeigte, um die Gegenspielerinnen zu blockieren, heraus, begeisterten die TVU-Mädchen ihr Publikum mit einem schnellen Umschaltspiel, flüssigen Kombinationen in der ersten



und zweiten Welle und viel Zug aufs Tor im Positionsangriff. Drei hohe, verdiente Siege war die erfreuliche Ausbeute aus den ersten Spielen. Erst dann folgte mit einer Niederlage ein kleiner Dämpfer. Doch Kopf hängen lassen war nicht angesagt. Im Spez-Weekend in Uster wurde der Teamgeist nochmals richtig beschwört. Handbälle wurden keine mitgenommen, dafür standen viele anderweitige Aktivitäten auf dem Programm. Badminton, Minigolf, das Drucken von Erinnerungs-T-Shirts und gemeinsames Kochen zeigten Wirkung: gleich 52 Tore bejubelten die TVU-Spielerinnen bei ihrem nächsten Auftritt in der Meisterschaft. Und sie zogen den Schwung weiter... die Untersträsslerinnen blieben in jedem Spiel siegreich. Eine Runde vor Schluss dieser spannenden Qualifikationsrunde kämpften vier Vereine punktgleich an der Tabellenspitze um zwei Aufstiegsplätze. Um die Spannung noch weiter zu erhöhen, waren für diese Runde zufälligerweise zwei Direktbegegnungen genau dieser vier Teams angesetzt... auch diese nervenaufreibende Aufgabe meisterten die TVU-Girls souverän; nach einem klaren Auswärtssieg in Frauenfeld feierten sie den Gruppensieg und den Aufstieg ins Inter.

**«Eine Runde vor
Schluss dieser spann-
enden Qualifikation
kämpften vier Vereine
punktgleich an der
Tabellenspitze.»**

RÜCKBLICK SCHNEE- WOCHELENDE

*War das ein Wahnsinns-
wochenende! Mit dem
TVU-Handball im Schnee
in Scuol. Bei traumhaftem
Wetter, herrlichen Pisten-
verhältnissen und einer
ganz tollen Stimmung
auf dem Berg und im Tal
genossen wir Skifahrer und
die Schneewanderer die
seit Jahren «legendären»
drei Tage!*



Die alte Crew freut sich auf viele
neue Schnee- & Partyhasen...

Save the date, wenn du nächstes
Jahr auch dabei sein möchtest:

20.-22.03.2020!

U



NICOLAS KAMBER (23)

- Beruf •
Biologie-Student
- Sport •
Handball
(Herren 3: Co Trainer &
Mitte Spieler / Damen Rookies:
Trainer) & Tai Chi
- TVU Mitglied •
16 Jahre
- Sportlicher Erfolg •
Dabei sein ist alles!
- Mein TVU •
**Freunde
und Familie**
- Schwachstellen •
Keine!
- Sportliches Motto •
**«Wir sind verantwortlich
für das, was wir tun,
aber auch für das, was
wir nicht tun.»**
(Voltaire)

10KM SM IN USTER

Persönliche Bestzeiten an der Schweizermeisterschaft

Autorin: Sarah Wüst



Regula Schumacher (l.) und Sarah Wüst

Bei frühlingshaftem Wetter und strahlend blauem Himmel konnte ich an der diesjährigen Schweizer Meisterschaft in Uster teilnehmen. Meine erste SM-Teilnahme und für mich noch etwas neu, mit so vielen ambitionierten Läufer und Läuferinnen zu starten. Gemeinsam bereiteten meine Laufgruppe-Kollegen und ich uns auf den Start vor, tauschten noch die letzten Lauftipps aus und klopfen uns gegenseitig ermunternd auf die Schultern. Der Knall vom Startschuss gab die Startlinie frei, noch schnell auf den Pulsuhrknopf drücken, Musik rein und los gings.

Wie so oft war ich am Anfang zu schnell unterwegs. Im Gegensatz zu einem anderen Lauf in Uster musste man glücklicherweise an der SM auf dem ersten Kilometer nicht «ellbögen». Insgesamt waren eine kleine Runde und vier grosse Runden vorgesehen, welche auf Asphalt zu absolvieren waren und so gut wie flach verliefen. Die Sonne knallte runter, die vielen zujubelnden Zuschauer motivierten, die besten Schattenabschnitte kannte man nach der vierten Runde und bald schon war das Ziel in Sichtweite. Nochmals voll auspowern für den Schlussspurt - Yes geschafft, meine neue persönliche Bestzeit und High Five mit allen TVU'lern im Zielbereich!

MEINE MARATHON MAJOR LÄUFE ZUM SIX STAR

*Sechs Städte über drei Kontinente sind
der Schlüssel zum Tor in den Marathon-Himmel.
«The Big Six» ist der Verbund aus den wichtigsten und
grössten City-Marathons der Welt - Boston, London,
Berlin, Chicago, New York und Tokyo.*

Autor: Thomas Bossard, Laufgruppe

Der «Hype» um den Eintrag in die prestigeträchtigste Liste führt dazu, dass die Nachfrage die Anzahl der Startplätze um ein Vielfaches übersteigt, sodass Kriterien wie Qualifikationen über Bestzeiten, Lotterie oder Reiseveranstalter zum Start führen.

Zusätzlich wurde dies angeheizt, indem man eine überdimensionierte und kiloschwere Six-Star-Medaille als Trophäe kreierte, die in der Schweiz erst gut 100 Läufer besitzen.



NEW YORK: DER GROSSE

Mein Abenteuer, die World Marathon Majors zu laufen, begann im November 2016 gleich mit dem grössten Marathon der Welt – dem New York City Marathon. Bei diesem Marathon der Superlative überqueren über 50'000 Teilnehmer die Startlinie. 1,5 Millionen Zuschauer säumen die Strecke, die durch sämtliche fünf Stadtteile führt. Berühmt-berüchtigt sind die Brücken der Stadt, die kräftezehrende Aufstiege und atemberaubende Aussichten bedeuten. Das Ziel ist im Central Park.

Speziell für mich war am folgenden Tag die Einladung auf das Schweizer Konsulat zum Frühstück mit Schweizer Spezialitäten, sowie Persönlichkeiten aus Sport, Politik und Wirtschaft. Mein Traum von den Marathon Major war geboren und ich plante nun das Laufen der ganzen Serie.

BOSTON: DER ÄLTESTE DER WELT

Fünf Monate später, im April 2017, reiste ich erneut in die USA und startete als Qualifier beim 121. Boston-Marathon. Man fährt mit gelben Schulbussen zum Start nach

Hopkinton, um dann wieder nach Boston reinzulaufen.

Die Einwohner machen die 42.2 Kilometer zu einem regelrechten Strassenfest. Sie grillieren in den Gärten und bieten den Vorbeilaufenden Süßigkeiten, Cola oder Eis an. Nicht nur sehens-, sondern auch hörensenswert waren auch die Girls des Wellesley Colleges, die kreischend um einen Kuss der Marathonläufer buhlten.

BERLIN: DER WELTREKORDHALTER

Im September 2017 stand mit Berlin der nächste Marathon an. Bereits siebenmal ist in Berlin der Weltrekord der Männer gefallen. Auf der flachen Strecke machen die Läufer Jagd auf ihre Bestzeit. Der Auftakt der Sehenswürdigkeiten macht die Siegestsäule, das Ziel ist das Brandenburger Tor beim Reichstag. In Berlin durfte ich auch den Marathon Weltrekord Halter Eliud Kipchoge persönlich treffen, was mir sehr viel bedeutete.

LONDON: GRÖSSTER CHARITY RUN

Im April 2018 ging es nach London. Der Pulk wird in Greenwich von der Queen ins Rennen geschickt und der spektakulärste Streckenabschnitt ist die Querung der Themse über die Tower Bridge. Die Zuschauermassen motivieren dort die Läufer zu Höchstleistungen, bevor sie zu einer Runde ins Geschäftsviertel Canary Wharf einbiegen. Dann beginnt ein regelrechtes Crescendo: Vorbei am London Eye, Houses of Parliament und Buckingham Palace geht es über den roten Teppich ins Ziel. In London wurden über 80 Mio. Franken Spendengelder erlaufen.

CHICAGO: FLACH WIE EIN PFANNKUCHEN

Im Oktober 2018 startete ich dann mit Kollegen der Laufgruppe am Lake Michigan in Chicago. Die Stadt spart mit Superlativen und zeigt sich authentisch. Start und Ziel befinden sich am selben Ort. Auch hier starteten Läufer aus über 100 Ländern.



TOKYO: DER NEUEINSTEIGER IM BLOCK

Mein grösstes Reiseabenteuer hatte ich dann im März dieses Jahres, als ich in Japan den Tokyo-Marathon zum Abschluss laufen durfte. Die Stadt ist verblüffend und skurril. Start war vor dem Government Building in Shinjuku und Ziel am Kaiserspalast im Zentrum von Tokyo. Die überwiegende Mehrheit der Teilnehmer sind Japaner.

In Tokyo konnte ich mir somit meinen Six-Star Traum innerhalb 2 1/2 Jahren erfüllen. Für mich waren die Marathons die Kür als Belohnung für die vielen Trainingsstunden, welche ich mit Lauffreunden sowie Trainern von der Laufgruppe des LAC TVU teilen durfte.

ERFOLG AM KIDS-CUP

Silber und Bronze am Schweizer Final des Kids-Cup Team

Autoren: Jeannette Liistro (U12), Johannes Bartsch (U10)

Mit einer Silber- und einer Bronzemedaille kehrten die Teams des LAC TVU vom Schweizer Final des Kids-Cup Team aus Bern heim. Die U10 Boys konnten im wie immer sehr spannenden Wettkampf den zweiten Platz belegen. Die U12 Boys mussten sich zwei Teams geschlagen geben, konnten als Dritte aber trotzdem auf dem Podest jubeln.

U12: ERFOLG MIT DEZIMIERTEM TEAM

Wir trafen uns im Stadion Wankdorf in Bern um im Final des UBS Kids Cup ein möglichst gutes Resultat zu erzielen. Die Jungs waren voll motiviert, leider war Nando bereits kränklich und hatte Kopfschmerzen. Glücklicherweise wurden die Kopfschmerzen nach dem Einlaufen schwächer.

In der ersten Disziplin dem Ringlisprint konnte mit 34 Punkten das Topresultat des Tages erzielt werden. Im Weitsprung konnten ebenfalls 30 Punkte ersprungen werden. Andri war dieses Mal derjenige Athlet, welcher zwei Mal die volle Punktzahl erzielen konnte Das waren Rang 1 und 2 nach 2 Disziplinen. So startete das Team als führende in den Biathlon. Leider klappte der Biathlon nicht so toll. Nando merkte man an, dass er nun wirklich nicht ganz fit war, Elio lief wie der Wind aber traf nicht und Alex hattet ständig jemand vor sich, sobald er den Ball werfen wollte. Glücklicherweise traf der LCZ noch 2 unserer Pylonen (herzlichen Dank), so dass am Ende Rang 9 für den TVU gezählt wurde. Da es Nando nach dem Biathlon nicht gut ging, beschlossen wir, ihn im Team Cross nicht mehr einzusetzen. Wir stellten das Team um und Elio und Enno liefen je 3 Runden. Alle Jungs liefen mit vollem Einsatz. Ich als Betreuerin musste unseren Schlussläufer noch in Zielrichtung schieben. Er war so k.o., dass er beinahe den Einlauf verfehlt hätte. Die Anstrengung hatte sich gelohnt. Sie konnten zu fünft den tollen 2. Rang im Team Cross erlaufen. Dank den ausgehängten Zwischenranglisten und dem Wissen über den Einlauf konnten wir rechnen und wussten bald, dass es sich gelohnt hatte nach Bern zu fahren. Die Jungs der U12 durften sich über den 3. Schlussrang freuen.



Hinten U12 Boys v.l.n.r.: Enno Hoffmann, Jan Meyhack, Alex Ngwenya, Andri Capaul, Elio von Flüe, Nando Mettler – Vorne U10 Boys v.l.n.r.: Manuel Meyhack, Malte Keller, Max Meier, Oskar Kobe, Simon Angst, Jan-Peter Schönherr

U10: AUFHOLJAGD NACH STARTSCHWIERIGKEITEN

Nun war es also soweit und wir fuhren am Vormittag nach Bern. Nachdem alle Kinder angekommen war, liefen wir uns warm und dann konnten wir schon in die Halle gehen, wo wir die unterschiedlichen Disziplinen üben konnten. Dann begann der Wettkampf. Leider verlief die erste Disziplin, der Stafettenlauf, nicht so wie geplant. Die Kinder waren recht enttäuscht als sie sahen, dass sie derzeit nur den siebten Platz in der vorläufigen Rangliste lagen. Ich motivierte sie und sagte «Kinder, jetzt erst recht: Der Wettkampf geht noch lange und ihr habt schon bei der nächsten Disziplin die Möglichkeit, alles wieder zu ändern». Ab diesem Zeitpunkt liessen sie Taten sprechen und gewannen bis auf den Sprung alle anderen Disziplinen. Beim Teamcross, der sehr anspruchsvoll und lang war, wuchsen sie förmlich über sich hinaus. Am Ende resultierte der unglaubliche 2. Platz im Schweizer Finale und uns trennte nur ein Rangpunkt vom ersten Platz. Ich war sehr stolz auf die Kinder und wir werden diesen grossen Nachwuchserfolg auch noch bald gebührend bei einem feinen Pizza-Essen feiern.

Herzliche Gratulation zu diesem hervorragenden Resultat.
Es war toll, euch zu betreuen.

RESULTATE

LAUFSPORTTAG WINTERTHUR 2.3.2019

Männer M40 (11.4 km)
7 Beat Blättler 0:44:01.9

Männer M60 (11.4 km)
25 Wilfried Knobel 0:55:14.7

Frauen F20 (11.4 km)
15 Fabienne Baur 0:59:23.6

Frauen F40 (11.4 km)
1 Alexandra Schaller 0:45:43.1

Junioren (6.45 km)
5 Linus Bernhard 23:20.6
6 Robin Oberholzer 23:33.5
8 Adan Cabdi 24:56.7

ENGADINER SKI- MARATHON 10.3.2019

Männer M20 (42 km)
333 Dominic Funk 1:53:18.6

Männer M45 (42 km)
142 Reto Portmann 1:49:59.2

Männer M50 (42 km)
437 Patrick Hasenböhler 2:15:29.5
615 Jan Karban 2:34:09.7
935 Beat Hinder 3:12:44.4

Männer M55 (42 km)
299 Matthias Kuster 2:23:14.9

SM CROSS MARTIGNY 10.3.2019

Kurzcross Männer (3 km)
27 Gabriel Patzi 0:11:29

Männliche Jugend U20 (6 km)
19 Robin Oberholzer 0:24:05

KERZERSLAUF 16.3.2019

Männer M50 (15 km)
108 Pascal Schoch 1:10:48.9

SM 10KM STRASSE USTER 23.3.2019

Männer (10 km)
87 Heyleab Kaleb 0:34:32

Männer M35 (10 km)
13 Tian Hartmann 0:35:00
21 Holger Scriba 0:36:17

Männer M40 (10 km)
15 Basil Roth 0:36:41
16 Beat Blättler 0:36:56
22 Roman Denoth 0:40:04

Männer M45 (10 km)
12 David Pravato 0:38:24
15 Simon Schreiber 0:39:13
16 Thomas Bossard 0:39:45

Männer M50 (10 km)
13 Luigi Bognanni 0:38:38
20 Oscar Bekk 0:40:07
25 Adrian Peter 0:41:29

Männer M55 (10 km)
4 André Kägi 0:39:24
16 Matthias Kuster 0:45:49

Männer M60 (10 km)
15 Andi Sutter 0:46:55
16 Wilfried Knobel 0:47:03
19 Nicola Carluccio 0:47:53

Männer M65 (10 km)
12 Carlo Tomezzoli 0:54:13

Männer M75 (10 km)
6 Hans Kaspar Rhyner 0:54:15

Frauen (10 km)
52 Wiepke v. d. Auweraert 0:43:32
53 Valentine Resta 0:43:33
58 Tanja Gmünder 0:44:39
71 Sarah Wüst 0:49:52
73 Fabienne Baur 0:52:13

Frauen W40 (10 km)
1 Alexandra Schaller 0:38:57
8 Barbara Schlegel 0:44:22
15 Regula Schumacher 0:53:54

Frauen W45 (10 km)
3 Claudia Blanke 0:39:20

Frauen W55 (10 km)
8 Monika Sutter 0:58:33
9 Franziska Wiederkehr 0:59:00

Männliche Jugend U20 (10 km)
27 Adan Cabdi Maxamed 0:39:06

Mille Gruyère U-Turn M09 (1 km)
1 Mio Wegmann 0:03:49

Mille Gruyère U-Turn W11 (1 km)
4 Luisa Frei 0:03:47

10KM SM TEAM- WERTUNG MÄNNER

23 Heyleab Kaleb/Tian Hartmann/Holger Scriba/Basil Roth 1:45:49

30 David Pravato/Luigi Bognanni/Simon Schreiber 1:56:15

32 André Kägi/Thomas Bossard/Roman Denoth/Adrian Peter/Matthias Kuster 1:59:13

35 Andi Sutter/Nicola Carluccio/Carlo Tomezzoli/Hans Kaspar Rhyner 2:29:01

10KM SM TEAM- WERTUNG FRAUEN

13 Alexandra Schaller/Wiepke van den Auweraert/Valentine Resta/Barbara Schlegel 1:45:49

18 Claudia Blanke/Sarah Wüst/Fabienne Baur/Monika Sutter/Franziska Wiederkehr 2:21:25

FREUNDSCHAFTS- WETTKAMPF

Autor: Monika Meile



Die Leiterin der Geräteriege des Vereins «Sport für Alle», Monika Meile, reiste am 17. März zusammen mit 15 Kindern und zwei Leiterinnen zu einem Freundschaftswettkampf nach Küsnacht. Zwar vollgetankt mit Ehrgeiz aber mit der realistischen Einstellung, den zweiten Platz erreichen zu können, starteten die Kinder in den Wettkampf. Auf Grund der hohen Leistungsdichte der Kinder der Geräteriege von Küsnacht – fast alle Mitglieder erzielten jeweils an allen Geräten die sehr gute Note 9 oder sogar höher – war ein erster Platz kaum zu realisieren.

Nach dem Aufwärmen und Einturnen blieb genügend Zeit, um die einstudierten Übungen nochmals voll durch zu üben, bevor die Kinder zum Turnen am ersten Gerät aufgerufen wurden. Doch sie durften zusätzlich am Gerät noch einmal fünf Minuten lang einturnen, bevor die Übung mit der Benotung begann. Um eine gute Note zu erzielen, waren

die Kinder gefordert die Übungen möglichst in strammer und eleganter Position mit hohen Sprüngen darzubieten. Während einige mit der Note durchaus zufrieden waren, haderten andere mit dem Wettkampfglück und einer Note, die unter ihren Erwartungen zu liegen schien. Insbesondere für Neulinge war das erstmalige Turnen vor Kampfrichtern eine nervenaufreibende Angelegenheit. Sie gingen alle mit einer guten Erfahrung nach Hause – endlich durften sie einmal vor Fachpersonen zeigen, was sie alles durch Monate langes Training gelernt hatten.

Monika Meile, die Leiterin der Geräteriege, dankt den Kindern für ihren Wettkampeifer, insbesondere aber auch den Geschwistern Keira und Sirka Bäninger, welche die Kinder während des Wettkampfes motiviert und betreut hatten. Monika Meile selber war als Kampfrichterin bei der Übung «Sprung» im Einsatz.

JAHRES- VERSAMMLUNG

*Die Zeiten, in denen die Generalsversammlung
des Turnvereins der Jahreshöhepunkt des Vereinslebens
war, scheinen endgültig vorbei zu sein.*

Autor: Anton Kilchmann

Deshalb versuchte der Vorstand des Vereins «TVU Sport für Alle» seine Mitglieder mit einem Rahmenprogramm zu einem Besuch der Veranstaltung am Samstag den 9. März 2019 zu motivieren. Zusätzlich zur statutarischen Generalversammlung sollte eine Vorstellung der Geräteriege und ein abschliessendes Volleyball-Plauschturnier die Mitglieder mobilisieren. Das Ergebnis war – diplomatisch ausgedrückt - eher mager. Rund 15 Mitglieder besuchten die GV und bestaunten anschliessend die Vorführung der Jüngsten. Das Engagement und der Eifer der Kinder hätten unbestritten mehr Aufmerksamkeit verdient. Etwas besser besetzt war das Volleyballturnier, wo vier Mannschaften um den Tagessieg kämpften.

SCHLECHTES JAHRESERGEBNIS 2018

Der Co-Präsident Anton Kilchmann eröffnete die Sitzung. Der gewählte Stimmzähler Markus Jost hatte dank der Übersichtlichkeit die Versammlung gut im Griff. Das äusserst schlechte Jahresergebnis brachte erstmals Unruhe in die Versammlung. Ein nicht budgetierter Verlust von über Fr. 6'000 reduzierte das Vermögen auf nur noch rund Fr 14'600. Ursache dafür war einerseits die Ausgaben für einen Kranz und eine Todesanzeige zum Andenken an den

überraschend verstorbenen Gründungspräsidenten Walter Telle und andererseits die höheren Ausgaben für die Geräteriege. Der eigentlich erfreuliche Anstieg der Zahl der Kinder und Jugendlichen im Geräteturnen hat seinen Preis: mehr Betreuungsaufwand. Die Revisoren Kurt Wissmann und Monika Baumann warnten vor dieser ungesunden Entwicklung und verlangten eine bessere Transparenz innerhalb der Finanzen des Turnbetriebes. Der Vorstand war sich dieser Situation bewusst und präsentierte mit einem angepassten Kontenplan einen ausgeglichenen Budgetvorschlag. Dank Minderausgaben in der Verwaltung und höheren Einnahmen bei der Jugendförderung soll das Ziel für 2019 erreicht werden. Kinder und Jugendliche zahlen nur einen Mitgliederbeitrag von Fr. 120.00 pro Jahr – der Betrag wird bewusst so tief gehalten, damit möglichst viele Kinder aus allen Schichten am Training teilnehmen können.

«Der Verein ist in einer besonderen Situation mit seiner heterogenen Mitgliedschaft.»



*Präsident
Anton Kilchmann*



*Vorstandsmitglied
Markus Bolliger*

EIN NEUES GESICHT IM VORSTAND

Normalerweise besonders schwierig ist das Traktandum «Wahl des Vorstandes und des Präsidenten». Glücklicherweise stellten sich alle Vorstandsmitglieder zur Wiederwahl. Gewählt wurden Monika Meile, Jules Weiss, Karl-Heinz Oetiker und Anton Kilchmann. So weit so gut – könnte man meinen. Aber allein die Lebensjahre der drei männlichen Vorstandsmitglieder summieren sich auf 215 Jahre! Das wäre ein besorgniserregender Zustand für die weitere Zukunft. Mit der Wahl des knapp 40-jährigen Markus Bolliger als weiteres Vorstandsmitglied konnte die Situation leicht entschärft werden. Auch der Präsident Anton Kilchmann wurde für ein weiteres Jahr gewählt. Auch die Revisoren Kurt Wissmann und Monika Baumann stellten sich zur Wiederwahl zur Verfügung. Ein genaues Datum für die nächste Generalversammlung im März 2020 wurde nicht festgelegt; der Vorstand möchte die vergangene Versammlung zunächst einmal analysieren und dann entscheiden, wie es weitergehen soll.

SITUATION BLEIBT SCHWIERIG

Der Verein «Sport für Alle» ist in einer besonderen Situation mit seiner äusserst heterogenen Mitgliedschaft. Im Jahr 1991 schlossen sich die Reste der Männerriege des Turnvereins Unterstrass mit dem «TVU-Fitness» zum Verein «Sport für Alle» zusammen und gründeten eine Mixed-Volleyballgruppe. Im Jahr 2006 stiessen die Kinder und Jugendlichen der Geräteriege dazu, nachdem sie im Damenturnverein des TVU nicht mehr gefördert wurden. Nach der Pubertät verlassen sie in der Regel den Verein, weil es kein weiterführendes Angebot für Erwachsene im Geräteturnen gibt. Gleichzeitig nimmt die Zahl der ehemaligen Mitglieder der Männerriege aus Altersgründen stetig ab und im Fitnessbereich ist das Überangebot in der Stadt derart gross, dass neue Mitglieder in diesem Bereich nur sehr schwer zu gewinnen sind. Zukunftspotential besteht hingegen in der Sparte Volleyball; hier fehlen aber zurzeit genügend Turnhallen, um ein geordnetes Training anbieten zu können. Gesamthaft also eine Situation – die den Vorstand auch im Jahr 2019 ernsthaft herausfordern wird.

Zürcher Silvesterlauf

Autor: Stefan Muhlemann



BRUNO LAFRANCHI NEUES EHRENMITGLIED SWISS ATHLETICS

An der Delegiertenversammlung von Swiss Athletics Ende März in St. Gallen wurde Bruno Lafranchi für sein grosses Engagement zugunsten der Schweizer Leichtathletik mit tosendem Applaus zum Ehrenmitglied des Verbands ernannt. Damit wurde Bruno für seine zahlreichen bedeutenden Verdienste um die Schweizer Laufszene eine weitere wohlverdiente Auszeichnung zuteil. Wir dürfen stolz sein, dass «unser» Ehrenmitglied nun auch vom Nationalen Verband die höchsten Weihen bekommen hat.

CORSIN CALUORI DESIGNIERTER OKP ZÜRCHER SILVESTERLAUF

Normalerweise ist das erste Quartal für den Verein Zürcher Silvesterlauf TV Unterstrass ruhig. Angesichts der Neubesetzung des Präsidiums des Organisationskomitees galt es für den Vorstand sofort aus den Starlöchern zu kommen. Der Aufwand hat sich gelohnt: Nach einem sorgfältigen und strukturierten Auswahlverfahren hatten wir eine sehr überzeugende engere Auswahl. Schliesslich fiel die Entscheidung des Vorstands zugunsten des erfahrenen Sportveranstalters Corsin Caluori. Während seiner Zeit als Mitglied der Nationalmannschaft im Orientierungslauf war Corsin Mitglied des TVU, trainierte regelmässig mit der Laufgruppe des TVU und war auch mehrfach als Helfer am Silvesterlauf im Einsatz. Corsin wird die herausfordernde Aufgabe Silvesterlauf gemeinsam mit Maya Müller angehen, die schon in den letzten Jahren aktiv beim Silvesterlauf involviert war und das Organisationskomitee bereits persönlich kennt. Wir werden Maya und Corsin in der nächsten Ausgabe vorstellen.



*Ausserordentliche Generalversammlung
Verein Zürcher Silvesterlauf Turnverein Unterstrass Zürich*

Montag, 06. Mai 2019, 18.30 – 19.30 Uhr | Au Premier, Hauptbahnhof Zürich

Traktanden: Begrüssung, Wahl des Stimmenzählers, Wahl des Präsidenten
Organisationskomitee Zürcher Silvesterlauf TV Unterstrass: Corsin Caluori, Varia,
Anschliessend gemütliches Abendessen im Restaurant Imagine.



AGENDA

2019

MAI

09. 14.00 Uhr
TVU 60plus
Donnerstag-Hock
Restaurant Tramblu
22. 12.00 Uhr
LAC
**Zürihögel Quartier-
ausscheidung**
Rösli
26. LAC
Q-Wettkampf
inkl. U13 – U23
Nachwuchsmeeting

JUNI

02. LAC
SVM Nationalliga B
Sihlhölzli
08. HB
Pfingstlager
(Infos folgen)
13. TVU 60plus
Fahrt ins Blaue
15. HB
**Oberstrassen-
Mäart**

JULI

03. HB
Generalversammlung
11. 14.00 Uhr
TVU 60plus
Donnerstag-Hock
Restaurant Tramblu

AUGUST

08. 14.00 Uhr
TVU 60plus
Donnerstag-Hock
Restaurant Tramblu
30. HB
**Oberstrassen-
Mäart**
31. HB
**TVU Nachwuchs
meeting**
- LAC
Nachwuchsmeeting
U10-U14

SEPTEMBER

11. TVU 60plus
Herbstausflug
Kanton Solothurn
28. Sfa
**Bergturnfahrt/
Bergtour**

OKTOBER

10. 14.00 Uhr
TVU 60plus
Donnerstag-Hock
Restaurant Tramblu

NOVEMBER

14. 14.00 Uhr
TVU 60plus
Donnerstag-Hock
Restaurant Tramblu

DEZEMBER

15. SILA
**43. Zürcher
Silvesterlauf**

LEGENDE

HB = Handball
LAC = Leichtathletik
Sfa = Sport für Alle
SILA = Silvesterlauf
TVU 60 plus

IMPRESSUM

ZENTRALVEREIN

Präsident

Bertram Dunskus
bertram.dunskus@tvunterstrass.ch

LAC

Mitgliedermutation/-beiträge

Jeannette Liistro-Ludin
jeannette.liistro@tvunterstrass.ch

Head Athletics

Daniela Kyburz
daniela.kyburz@tvunterstrass.ch
044 242 90 55

Präsident

Christoph Widmer
christoph.widmer@tvunterstrass.ch
079 475 71 63

HANDBALL

Leitung Aktive

Bianca Oehl
handball@tvunterstrass.ch
076 745 6190
tvunterstrass.ch/hb-news/

TVU 60 PLUS

Präsident

Jörg Schaad
Breitensteinstrasse 44
5417 Untersiggenthal
056 288 18 47
joerg.schaad@bluewin.ch

SPORT FÜR ALLE

Präsident

Dr. Anton Kilchmann
Präsident
Scheuchzerstrasse 89
8006 Zürich
044 362 92 82

SILA

Präsident Verein

Zürcher Silvesterlauf

Stefan Mühlemann
Gladbachstrasse 17
8006 Zürich
079 769 03 18

REDAKTION

Nora Eichhorn
Stefan Bill
Tobias Schoen
tvu.redaktion@gmail.com

GESTALTUNG

Natalie Schmid
www.marlow.design
hello@marlow.design

DRUCK

Druckerei Hürlimann
Trittligasse 2, 8001 Zürich
www.huerlimann-druck.ch

Hier könnte Ihr Inserat stehen!

Für mehr Informationen Mail an:
tvu.redaktion@gmail.com



Wir planen, bauen, pflegen

Katzenrüti 340, 8153 Rümlang
Briefadresse: Postfach 60, 8046 Zürich
Tel. 044 371 29 30, Fax 044 371 42 71
E-mail: info@brennerag.ch, Internet: www.brennerag.ch



Hensel AG Berninastrasse 46, 8057 Zürich
Telefon 044 364 04 04
E-Mail: hensel@hensel.ch Internet: www.hensel.ch

- Stark- und Schwachstromanlagen • Telematik
- IT-Vernetzungen • Kundendienst
- Automation • Engineering

P.P.

8036 Zürich

Post CH AG

TV Unterstrass, Postfach 8268, 8036 Zürich



GNÄDINGER

Vo Da, vo Hand, vo Eus.

am Schaffhauserplatz

Seit über 80 Jahren die Bäckerei in
Unterstrass