VEREINSORGAN TURNVEREIN UNTERSTRASS

95. Jahrgang gegründet 1864 Erscheint 11 x im Jahr

November 2011 Nr. 11

Sport für Alle
Handball
Leichtathletik Club

Ski Club
TVU 60plus
Silvesterlauf

Auskunft erteilt von Montag bis Donnerstag, 14 – 17 Uhr das Zentralsekretariat
Manessestrasse 1 · Postfach 8268 · 8036 Zürich · Telefon 044 242 90 55 · Telefax 044 242 90 00
Internet: http//www.TVUnterstrass.ch

Administration / Adressänderungen: Gaby Fäh-Spieler, administration@tvunterstrass.ch, 079 633 95 12

Vereinsorgan

Redaktion:
KEDRUSA, Ruedi Kern
Meier-Bosshard-Str. 1, 8048 Zürich
Telefon 044 430 48 80,
Telefax 044 430 48 86
E-mail: kedrusa@bluewin.ch

Inserate:

Sekretariat
Manessestr. 1, 8036 Zürich
Telefon 044 242 90 55
Telefax 044 242 90 00

Druck:

JABERG Druck
Soodring 34, 8134 Adliswil
Telefon 079 480 21 00
044 710 55 70

In dieser Ausgabe

Liebe Untersträssler 3

TVU-Schaufenster 4

Handball
Ausflug von G&V in den Osten 5 – 7
Nachwuchs-Trainingslager 7 – 10
Aktionswochen bei TAURUS SPORTS 10
U13 Zwischenbericht 11 – 12

Leichtathletik Club
asics – Exklusives Angebot 13
Geschäftsleitung 15
Nachwuchs 16
Athleten-Ecke 16
Trainer-Ecke 17 – 18
Was macht eigentlich … 19
Laufgruppe 20 – 21
Resultate 21
Neumitlgieder 21

Ski Club
Einladung zur 80. GV im Neubühl 23
J+S Langlaufkurs, Ausschreibung 24
Langlaufkurs für Sportler und Anfänger 25

Sport für Alle
Hansruedi Jaberg † 26

TVU 60plus
Vorschau:
Jahresschlusshock und SILA 26

Neujahrsglückwunsch 2012 27

Termine 27

Adressen 28

Redaktionsschluss für die Dezember-Nummer: 10. November 2011

Ihr Fachmann für bedruckte Sportbekleidung
Freizeitbekleidung
Arbeitsbekleidung
und vieles mehr ....
kami
Textildruck Siebdruck Digitaldruck
8304 Wallisellen
044 830 57 57

Wir setzen und drucken für Sie
in Adliswil
Soodring 34
044 710 55 51

SPORTPLAUSCH WIDER
Bike • Ski • Snowboard • Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.00-20.00 • Sa 09.00-17.00
8304 Wallisellen • Tel. 044 830 52 44 • Fax 044 830 70 82 • sportplauschwider.ch

WIRTSCHAFT NEUBÜHL
Im Irchelpark
8057 Zürich
Winterthurerstrasse 175
Telefon 044 363 55 14
www.wirtschaftneubuehl.ch
restaurant.neubuehl@gmail.com
Täglich geöffnet von 10.00 – 24.00 Uhr

Liebe Untersträssler!

Was hat der Zürcher Silvesterlauf mit der demographischen Entwicklung, Baby-Boomer-Phase und dem Pillenknick zu tun? Auf den ersten Blick nichts, aber beim näheren und gründlicheren Betrachten der Teilnehmerstatistik wird einem klar, dass diese drei Begriffe mir als OK-Präsident des Zürcher Silvesterlaufs und Zürich Marathon definitiv nicht egal sein können. Die Baby-Boomer Jahrgänge 1955 – 1965 sind prozentual ganz klar am Stärksten vertreten, und das heisst aber auch, dass uns diese Jahrgänge über kurz oder lang fehlen werden. In den Jahren 1965 – 1978 sank die Geburtenrate um einen Drittel, was für mich als Organisator heisst, ich muss Gegensteuer geben und neue Ideen und Konzepte ausarbeiten und umsetzen, ansonsten uns die Teilnehmerzahl einfach einbricht.

Was wurde bisher beim Zürcher Silvesterlauf unternommen?

1. Frauenanteil:

- *Mit verschiedenen Massnahmen, wie das Aufteilen der Kategorien nach Leistungsniveau, stieg der Frauenanteil seit einigen Jahren bei uns kontinuierlich an, das heisst, wir sind in der Zwischenzeit bei einem Anteil von über 43% Frauen. So haben wir in der Zwischenzeit bis drei Kategorien mit einem Frauenanteil von über 50%.*

2. Kinderanteil:

- *Seit bald 20 Jahren ist das Startgeld bei den Kinderkategorien nicht mehr erhöht oder der Teuerung angepasst worden.*
- *Seit ein paar Jahren bieten wir spezielle Vorbereitungstrainings an, die durch den LAC TVU geleitet werden.*
- *In diesem Jahr bieten wir in Zusammenarbeit mit unserem langjährigen Hauptsponsor Migros zum drittenmal mit der I'M Fit Kategorie 50 Schulklassen (mindestens 10 SchülerInnen) einen Gratisstart beim Zürcher Silvesterlauf an.*
- *Allen weiteren Schulklassen oder Sportvereinen mit über 10 Jugendlichen bieten wir einen Rabatt von 10% an.*

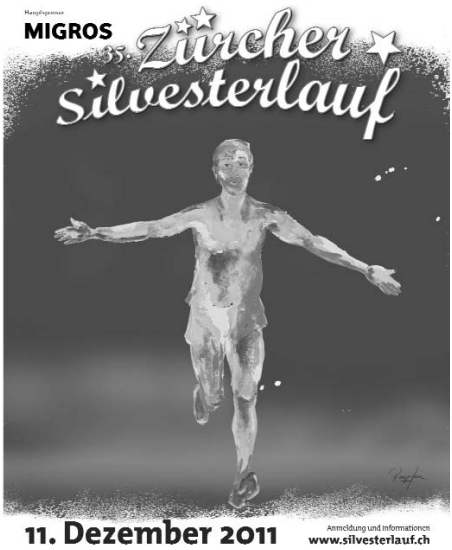
3. Weitere Massnahmen:

- *Es ist klar, dass weitere Massnahmen und Ideen gefragt sind, und wir sind auch sehr froh, wenn ihr uns Ideen mitteilt.*

Wie gut unsere Zusammenarbeit mit der Stadt Zürich seit Jahren ist, beweist, dass unsere Anstrengungen im Bereich Nachwuchsarbeit beim Sportamt der Stadt Zürich nicht unbeachtet blieben, und wir ab diesem Jahr in den Rang einer gesamtstädtischen Jugendsportveranstaltung aufgestiegen sind.

Um den Zürcher Silvesterlauf organisatorisch und teilnehmermässig auf diesem hohen Niveau zu halten, arbeitet das gesamte OK und die vielen Helferinnen und Helfer hin, und ich möchte mich an dieser Stelle einmal beim OK und den Helferinnen und Helfern für ihren grossartigen Einsatz recht herzlich bedanken.

Mit freundlichen Grüssen
Bruno Lafranchi



TVU-Schaufenster

ACHTUNG! Kartengrüsse, Hochzeitsanzeigen usw. bitte an das Sekretariat senden, wenn sie veröffentlicht werden sollen – dürfen – müssen.

Gleich drei Jubilare können in diesem Monat ihr 71-jähriges Jubiläum feiern. So lange nämlich sind sie im TVU treue Mitglieder. Dazu gehören Ernst Strupler, Hans Strupler und Paul Tanner. Die TVU-Familie gratuliert herzlich zu diesem langjährigen Jubiläum.

Den nachfolgenden Jubilaren unter den TVU-Mitgliedern, welche ihre runden Geburtstage feiern, wünschen wir für die Zukunft viel Glück, Gesundheit und alles Gute !

06.11.	Nicole Gärtner	50 Jahre
06.11.	Willy Tobler	65 Jahre
07.11.	Annemarie Amsler	70 Jahre
13.11.	Marianne Oswald	55 Jahre
14.11.	Fritz Vock	75 Jahre
25.11.	Christiane Ilg-Lutz	55 Jahre
30.11.	Ruedi Keller	60 Jahre

Nachdem René Leu seiner Freundin Julairat beim Veteranen-Herbstausflug den Stoos gezeigt hatte, reisten die beiden schon bald ab in Richtung Thailand, wo sie in Julairats Heimat dem Schweizer Herbstnebel entfliehen wollen. Der Kartengruss aus Bangkok enthielt die Zusicherung, dort endlich eine Digitalkamera zu kaufen, damit seine Fotos in Zukunft rechtzeitig für die Chronik bereit sein werden.

Fotos auf Papier sind «out»,
werden nicht mal mehr geklaut.
Heut klickt man tausend Mal
und verschickt sie digital.

Denys Seiler liess sich das Knie operieren, um seine frühere Marschtüchtigkeit wieder herzustellen. Als ehemaliger 800 m-Läufer weiss er natürlich, wie wichtig die ungestörte Fortbewegung ist. Die Arthroskopie ist gut verlaufen und die Ansichtskarte mit dem Bild des operierten Knies beseitigt auch noch die letzten Zweifel. Wir wünschen weiterhin gute Besserung, so dass der Besuch des November-Hocks von TVU 60plus wieder möglich wird.

S' ist zu Ende mit dem Hinken,
und man darf getrost die Finken
mit den Wanderschuhen tauschen,
um aufs Schnebelhorn zu rauschen.

Handballer Hannes Tuchschmid nahm sich eine Auszeit und reiste für einige Zeit nach Südamerika. Dort war es zwar für diese Jahreszeit unüblich kalt, aber in Peru fand er dennoch einige Minuten Sonne und Wärme für einen Fotogruss an seine Kollegen von G&V. Via Bruno Seiler erreichten die Grüsse dann das TVU-Schaufenster.

Wer zu den Azteken reist,
sucht die warme Sonne meist,
doch der Gast vom TVU
frohr erbärmlich in Peru …

Handball

Ausflug von G&V in den Osten

Zu unserem Jubiläumsausflug am 1. Oktober trafen sich 13 G&V-ler und 6 ihrer Frauen vor der Kunsteisbahn Dübendorf. Mit zwei Kleinbussen, gesteuert von Pedro und Sergio, fuhren wir durch den Morgennebel nach St. Gallen.
Nachdem Kaffee und Gipfeli im Café Christinas die letzte Müdigkeit vertrieb, schlenderten wir durch die Altstadt und bewunderten die schöne Kathedrale.

Anschliessend wechselten wir in die Stiftsbibliothek. Bei der Führung mit Professor Brun erfuhren wir Wissenswertes über Abtei, Bibliothek, Schriften und Bücher («nur gschnäll»)! Mir geblieben ist, dass damals ein Buch aus Pergament (Papier) und Blut mit Harz (Tinte) etwa 300 Schafen das Leben gekostet hat (ich hoffe man hat damals auch Fleisch und Wolle noch gebraucht)!
Obwohl sehr interessant und die Ablenkung gross, konnten wir das Knurren unserer

Bäuche nicht mehr überhören. Bei Sonnenschein wurden wir auf die Hohe Buche zum Alprestaurant gefahren. Auf 1130 m durften wir den Ausblick auf das Alpstein und dazu Chäsmakronen mit «Södworscht» geniessen! Obwohl der Magen durchaus gesättigt wurde, konnten wir uns dem Nachschlag nicht verschliessen! Nach der Fahrt ins Zentrum von Appenzell schlenderten wir durch das «Städtli», wo Chöre und Kapellen ihr Musikfest veranstalteten.
Damit die zusätzlichen Kalorien des Mittagessens abgebaut werden, folgte ein Spaziergang auf dem Barfussweg von Gonten zum Campingplatz Acker. Doch die Kalorien hatten uns überholt! Für diese Überraschung sorgten dort gedeckte Tische mit kaltem Plättli und Weisswein! An Gehen war jetzt nicht mehr zu denken.
So bestiegen wir in Jakobsbad die Appenzellerbahn und genossen eine Zugfahrt um Hügel und Dörfer nach Gossau. Auch unsere Chauffeure fanden den Weg dorthin, um

FLYING TEACHERS

Gymivorbereitung

Crash-Kurse
für SchülerInnen der 6. Klasse oder der 2./3. Sek.,
ab 14. Januar 2012 bis zur Prüfung im März 2012.

Intensivkurse in den Sportferien
13.–17.2.12 und/oder 20.–24.2.12

BMS-Vorbereitungskurse
Schulbegleitend, 10 Wochen
Am Samstag, 9.00–13.45, ab 7. Januar bis März 2012
für 3. Sek., Fächer D / F / E / M

Gymivorbereitung schulbegleitend
für SchülerInnen der 6. Klasse oder der 2./3. Sek.,
am Mittwochnachmittag oder Samstagvormittag,
ab August 2012 bis zu den Prüfungen im März 2013

Flying Teaching® bei Ihnen, bei uns oder wo immer Sie wollen

Universitätstrasse 86 8006 Zürich 044 350 33 44 www.flyingteachers.com

SQS ISO 9001 / EQUICHA
UNIVERSITY of CAMBRIDGE ESOL Examinations Authorised Centre for Teaching Awards
ICC International Language Network
EUROLTA
CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE DE PARIS
TELC The European Language Certificates Communication & Competence
SVEN FSEA
TOEFL
SWISS FEDERATION OF PRIVATE SCHOOLS
accueil

uns wieder aufzunehmen und sicher nach Dübendorf zu bringen! Es war ein gelungener Tag! Danke an Initiator Reto, Organisator Bruno und unsere Fahrer!

Jürg

Nachwuchs-Trainingslager
in Altdorf / Attinghausen

Wie im letzten Jahr pilgerte der Handballer-Nachwuchs in der zweiten Herbstferienwoche ins Urnerland. Übernachtet wurde in Attinghausen, im Hotel Krone, trainiert im 15 Minuten entfernten Altdorf, in der Baldini-Halle. Trotz zweier Verletzungen (Platzwunde und Fussbänder-Verletzung) verlief die Lagerausgabe 2011 positiv. 36 Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren trainierten während einer Woche intensiv und unter der Leitung von sechs Trainern. Nachfolgend die Lagerreportage aus Sicht einzelner Teilnehmer und der Leiter-Crew.

Montag (Peter Stropnik)

Um 9.00 Uhr mussten wir im Hauptbahnhof sein. Später etwa um 9.30 Uhr sind wir mit der Bahn nach Zug gefahren. Weil wir umsteigen mussten, sind wir um 11.00 Uhr am Bahnhof Altdorf gewesen. Nachher sind wir mit dem Bus nach Attinghausen gefahren. Um 12.00 Uhr hatten wir ein gutes Mittagessen und sind gestärkt ins Training gefahren. Am Abend hatten wir den ersten Match gegen Altdorfs U20 gehabt. Obwohl wir körperlich unterlegen waren, hatten wir stark gespielt aber leider mit 20:25 verloren. Nach etwas Freizeit am späteren Abend gings gegen Mitternacht ins Bett.

Dienstag (Vanessa Tschichold)

Pünktlich um 7 Uhr standen wir draussen und freuten uns mehr oder weniger aufs morgendliche Joggen. Nachdem wir WC-Fangis gespielt und den Berg raufgerannt sind, gab es ein leckeres Frühstück.

Die grossen Jungs hatten zuerst Training, um 10.00 Uhr die Mädchen mit den MU14/16. Weiter ging es nach dem Mittagessen, wieder zuerst die MU18/MU20 und anschliessend die Mädchen, die Gegenstösse übten um sich optimal auf den bevorstehenden Match am Abend vorzubereiten. Die freie Zeit nach dem Transfer von der Halle in die Unterkunft verbrachten wir mit Musik hören und chillen im Chaos der Jungs oder mit Einkäufen im Coop und der Landi.
Es gab früh Znacht da zwei Matches auf dem Programm standen. Das MU16 spielte bereits um 19.20 Uhr, weshalb nicht viele Fans mitreisen konnten. Sie gewannen jedoch trotzdem souverän mit 30:14 gegen die gleichaltrigen Altdorfer. Das FU18 zeigte ebenfalls seine Stärken gegen die Bäuerinnen der Innerschweiz mit einer riesigen Fankurve und brachte den Sieg mit 19:16 nach Zürich.

Mittwoch (Oliver Widmer)

Heute, am Geburtstag von Stefan (MU18), sind wir alle müde aufgestanden. Der Wecker wurde überhört und wir verpassten fast das Morgenessen. Dennoch erschienen alle zum gewohnten Frühstück im gegenüberliegenden Speisesaal. Nach dem Essen hatten die U18-Junioren sogleich wieder einmal das erste Training und besammelten sich um ca. 8.15 Uhr, um mit dem Bus zur Halle gefahren zu werden. Das Training war anstrengend wie immer und alle Junioren zeigten vollen Einsatz. Nach gewohnter Körperpflege liefen wir alle zurück zum Hotel. Nicht jedem passte dieser Fussmarsch nach dem anstrengenden Training und einige hatten sicher auch nicht viel geschlafen. Während des Trainings der Frauen konnten wir aber noch einmal ausruhen und entspannen. Um 13.00 Uhr gab es dann etwas zu essen. Erst um 15.00 Uhr erwartete uns ein Spezial-Training. Alle Spieler waren gleich-

zeitig in der Halle und wurden in drei Gruppen eingeteilt. Die Gruppen erwartete nun Koordinations-, Kraft- und Schusstraining. Im 30-Minutentakt wurde so von Posten zu Posten gewechselt, bis alle bei jedem gewesen waren. Um 17.00 Uhr war das offizielle Training vorüber. Jedoch übten einige U18-Junioren noch ein wenig. Philipp stellte sich ins Tor. Anschliessend machte sich die Fankurve noch an den U14-Match in die Feldli-Halle. Alle bis auf zwei Personen, die sich im Coop verliefen, waren bald im Feldli. Die Stimmung unter den Fans war allerdings nicht mehr so gut wie beim Frauenmatch am Dienstag, was wohl an der Müdigkeit lag. Am Ende des Matchs stand es dann doch 17:8 für den TVU, was uns alle erfreute. Sofort ging es nach Hause, wo uns um 20.00 Uhr das Nachtessen erwartete. Auf Geburtstagskind Stefan wartete als Überraschung ein Geburtstagskuchen. Auch nach dem Essen gabs noch eine kleine Feier unter den Junioren für ihn. Um 23.00 Uhr war dann Nachtruhe.

Donnerstag (Stefan Monasterios)

Der Tag begann sehr bewölkt und nass, denn am Tag zuvor hatte es stark geregnet. Nach einem leckeren Frühstück begann das erste Training der MU18. Dieses bestand aus einem anstrengenden Krafttraining und aus einer Übung für den Kreis. Zum Schluss gab es dann noch einen 30-minütigen Match. Nach so einem anstrengenden Training hatten viele den Wunsch, einfach nur zu schlafen und so kam es dann auch. In der Jungenunterkunft herrschte für fast eine Stunde Ruhe. Als die Frauen auch wieder anwesend waren, gab es Kartoffelstock und Gulasch zum Mittagessen.
Am Nachmittag wurde das übliche Training durch einen Ausflug ersetzt. So gingen wir anstatt in die Sporthalle in den Wald. Dort spielten wir fast 3 Stunden «Räuber und Bulle». Es war sehr unterhaltsam, doch leider hatte alles Gute auch seine Schattenseite. Am Ende hatten viele Kratzer, Beulen, dreckige Kleider und es gab sogar eine blutige Nase. Trotz allem hatten alle eine Menge Spass, obwohl man erwähnen sollte, dass die Begeisterung fürs Rennen nicht so gross war.
Am Schluss sah man doch noch schnelle Läufer und Läuferinnen. Mit hungrigen Mägen gingen wir dann nach Hause und genossen noch unser letztes Abendessen in vollen Zügen. Nach dem Essen wurde überall noch ein bisschen gejasst. Als man hörte, dass am nächsten Morgen gejoggt werden soll, beschloss man eine Disco zu veranstalten und so endete der letzte Abend im Handballlager 2011 in Altdorf.

Freitag (Leiter-Team)

Nach sechs Trainingseinheiten und einem Trainingsspiel zapften die meisten Jugend-

lichen am Freitag die Batteriereserven an. In etwas gedrosselter Intensität wurde am Vormittag nochmals geschwitzt, ehe am Nachmittag ein Turnier mit Mix-Mannschaften ausgetragen wurde. Nach weitgehend engen Partien, die von den Junioren selbst und oftmals recht gut geleitet wurden, setzten sich die «chinesischen Triaden» knapp als Sieger durch.
Die obligate Reinigungsrunde brachte nebst einem halben Dutzend verschwitzter Socken auch längst vermisste Bälle wieder hervor. Das Gruppenbild auf der berüchtigten Treppe vor der Trainingsstätte bildete den zweitletzten Programmpunkt. Als letztes galt es den Zug in Altdorf zu erwischen. Auch das glückte dem TVU-Nachwuchs schliesslich, so dass die Truppe pünktlich, aber hundemüde wieder am Zürcher Hauptbahnhof eintraf. Den Leitern Debi Studer, Dani Stropnik, Isa Steinmann, Philipp Pospisil und Anna Grundböck danke ich an dieser Stelle herzlich für ihren grossen Einsatz in den nicht immer ganz einfachen fünf Tagen. Auf ein Neues!

Aktionswochen bei TAURUS SPORTS

Steinackerstrasse 4
8302 Koten ZH / Telefon 044 800 70 75

Aktionswoche 30 %

26. November bis
3. Dezember 2011 und

24. März bis
31. März 2012

Alle TVU Vereinsmitglieder
können von dieser Aktion profitieren.

U13 Zwischenbericht

Im Mai hatten wir uns im Qualifikations-Turnier mit einer steten Leistungssteigerung und gutem Mannschaftsspiel vom ersten bis zum letzten Spiel eine Teilnahme in der Meisterkategorie erkämpft. Trotzdem habe ich mich dazu entschlossen die Meisterschaftsmannschaft in der Promotion anzumelden. Meine Philosophie ist es, nach einem Jahr des Aufbaus im U13, in dem die Kinder so vieles lernen müssen, als Belohnung mit einem guten Platz die Meisterschaft und die U13-Stufe zu beenden.
Uns blieben noch einige Wochen der Vorbereitung, auch um die ehemaligen «Minis» an die neue Spielsituation (grösserer Ball / 5 oder 6 Spieler auf dem Feld / Kreisspieler / grosses Spielfeld und Tor) zu gewöhnen. Bald war auch für uns klar, dass wir die starken Spieler aus der älteren Gruppe in die Meistermannschaft und gleichzeitig ins U14 einteilen werden. Die «Schwächeren» (wie hasse ich diesen Ausdruck!) und die «Neuen» werden in der Plauschmannschaft, mit gelegentlichen Einsätzen in der Meisterschaft, die Saison bestreiten.

Nach den Sommerferien mussten wir dann noch einige Änderungen im Trainerteam hinnehmen. Pit entschied sich Christian Hungerbühler im U14 zu unterstützen. Beide Teams wären neben dem Studium zu viel. Mathias Inderbitzin verliess uns, da die Zeit wegen der Berufsschule zu knapp wurde. Peter Stropnik bleibt uns zwar noch erhalten, kann aber der Arbeitszeiten wegen nur beschränkt in der Halle stehen. Dafür konnten wir fürs Erste Martin Fäh, den meisten noch aus eigener Junioren-Zeit als Trainer bekannt, in unserem Trainerteam willkommen heissen. Im Oktober werden dann auch Christoph Kamber, mit dem Militär fertig und im November Marina Reiner, Down-Under liegt dann hinter ihr, wieder zu uns stossen.
Mit diesen Voraussetzungen gingen wir anfang September in die Saison 2011/2012. Als Erstes mussten wir uns am Einladungsturnier bewähren. Die Mannschaften waren klar, die erfahrenen U13-Spieler hatten sich selber in die Meisterschafts- oder in die Plausch-Mannschaft eingeteilt. Diese sowie die jüngeren und neueren Spieler – wir dürfen immer wieder neue Kinder willkommen heissen – kamen für mich erwartungsgemäss

mit guter Leistung auf den 6. Platz, sind für die Meisterschaft voll motiviert und wissen, dass noch viel zu lernen ist. Die Meisterschaftstruppe musste sich nur der Mannschaft des LK Zug geschlagen geben und belegte den 2. Platz.
Für die Meisterschafts-Mannschaft ging es dann Schlag auf Schlag weiter: Folgendes Wochenende gegen den TV Thalwil, wir gewannen überraschend klar mit 27:8. Und gleich noch mal, weil's so schön war: Den HC Wädenswil schlugen wir mit 32:4. Dann das letzte Spiel im September, HC Einsiedeln. Das erste Mal hoffte ich, dass meine Jungs diese Mannschaft nicht unterschätzen würden, hatte Einsiedeln doch mit nur 4 Toren gegen GAN U12L verloren. Leider musste Einsiedeln den Match absagen, zu wenig Spieler und wir gewannen forfait 10:0. Wir gehen mit einem wertvollen Polster von 69:12 Toren in die Oktoberpause und belegen zwischenzeitlich den 1. Platz. Nun warten wir auf den November (06.11.11, 10.30h Fronwald, vs. TV Thalwil / 13.11.11, 09.00h Fronwald, vs. TV Uster).

Für die Plausch-Mannschaft begann die Saison 2011 / 2012 am 25. September mit einem mega tollen Turnier in Horgen. Mit nur gerade 7 Spielern belegten wir den guten 2. Platz. Die Ziele Mannschaftsspiel und «Jeder schiesst ein Tor» wurden erreicht, und mit einem Torverhältnis von 47:23 waren wir die Besten. Leider mussten wir uns der Mannschaft des HC Wädenswil 1 in der direkten Begegnung mit nur einem Tor geschlagen geben. Am 30. Oktober geht es in die nächste Runde. Mal sehen, welche Gegner wir dann haben. Der Ort ist noch nicht bekannt.

Also liebe Leute kommt einmal in den Hallen vorbei und schaut den 12 Mannschaften des TV Unterstrass zu.

Auf zhv.handball.ch > Spielbetrieb > TV Unterstrass sind die nächsten Spiele des TV Unterstrass ersichtlich.

Auf zhv.handball.ch > Nachwuchs / Ausbildung > Animation U13 TV Unterstrass sind die nächsten U13-Plauschturniere ersichtlich.

Auf zhv.handball.ch > Nachwuchs / Ausbildung Animation U11/9 sind die nächsten Mini-Spieltage ersichtlich.

Theres Stropnik

Exklusives Angebot für die Mitglieder des LAC TV Unterstrass

Unser ASICS und die Geschäftsleitung freuen sich möglichst viele am Verkaufsabend mit ASICS begrüssen zu können

Donnerstag 10. November 2011
17.30-20.15, Sportanlage Sihlhölzli Eingang

<u>Sportbekleidung – Schuhe der Marke ASICS</u>

Auf das Schuhsortiment von ASICS werden folgende Rabatte gewährt.

Kleider (Keine Vereinsbekleidung)	**50%**
Schuhe Modell 2011	**30%**
Schuhe Modell 2010	**50%**

Geschäftsleitung

Kampfrichterausbildung 2012 – wir suchen Dich

Wir brauchen ausgebildete Kampfrichter zur Durchführung von Wettkämpfen.

Der Kurs ist kostenlos und findet wie folgt statt:

14. April 2012 08.00 – 17.30 Uhr
21. April 2012 18.00 – 22.00 Uhr

jeweils in Adliswil. Interessierte melden sich bei Corinne Meier, corinne.meier@tvunterstrass.ch oder Telefon 044 242 90 55.

Vermittelt werden die technischen Grundkenntnisse der verschiedenen Leichtathletikdisziplinen zum Einsatz bei Kampfgerichten an Wettkämpfen.

Prüfe dein Vereins- und LA-Wissen –

Punktejäger gesucht

Mit diesem kleinen Quiz wollen wir in den nächsten Ausgaben der Chronik euer Wissen rund um den LAC TVU, die Leichtathletik und Fragen zur Trainingslehre testen. Die meisten Daten findet man auf der Homepage des TVU. Teilnehmen können alle Mitglieder des LAC TVU. Die Auswertung erfolgt monatlich. Für die drei besten Punktejäger (bei mehreren entscheidet das Los) werden Preise von ASICS abgegeben und in der nächsten Chronik publiziert.

Wie heissen die Trainer/innen der Schülergruppe U12/U14 im Sihlhölzli? (3 Namen sind korrekt)

- ❏ Kerstin
- ❏ Ursina
- ❏ Angelika
- ❏ Jeannette
- ❏ Theo
- ❏ Noldi

Welche Disziplinen gehören zum Frauen 7-Kampf?

- ❏ Weitsprung
- ❏ Diskuswerfen
- ❏ Hochsprung
- ❏ 1000 m
- ❏ Weitsprung
- ❏ 100 m Hürden
- ❏ Stabhochsprung
- ❏ 100 m
- ❏ Kugelstossen
- ❏ 200 m
- ❏ 800 m
- ❏ Speerwerfen

Wo findet die Leichtathletik EM 2012 statt?

- ❏ Oslo
- ❏ Zürich
- ❏ Helsinki
- ❏ Kopenhagen

Wer hält den TVU-Vereinsrekord über 100 m bei den Frauen?

_____

Wer vertrat den LAC TVU an den Olympischen Spielen 1996 in Atlanta?

- ❏ Martha Grossenbacher
- ❏ Sieglinde Cadusch
- ❏ Maggie Haug
- ❏ Reto Jelinek
- ❏ Gert Kilbert

Name: _____

Vorname: _____

Deine **Antworten** bitte ankreuzen, ausfüllen und den Talon im Sihlhölzli neben dem Schaukasten in den Briefkasten werfen oder senden an den
LAC TV Unterstrass, Manessestrassse 1, 8268 Zürich.

Einsendeschluss ist der 15. November 2011.

Nachwuchs

UBS-Kidscup Team – Neuauflage von Bewährtem – Teamnamen gesucht

Der beliebte Hallenwettkampf Kids-cup, bestehend aus den Disziplinen Sprint, Sprung, Biathlon und Team-Cross, wird ab diesem Winter neu UBS-Kidscup Team heissen und durch ein grösseres Wettkampfangebot ersetzt. Die Disziplinen werden aber unverändert in spielerischen Elementen absolviert z.B. Ringlisprint, Stabweitsprung, Bananenkistensprung.

Bei dieser Wettkampfform für U10, U12, U14 und U16 ist für Action gesorgt und gute Stimmung unter den Teams und den Zuschauern ist vorprogrammiert. Die Hallen sind jeweils prall gefüllt! Die Wettkampfserie spricht alle jungen Sportbegeisterten an.

Der LAC TVU war in der Vergangenheit mit zahlreichen Teams vertreten. Bereits am 6. November 2011 wird der erste Wettkampf in der Hardau mit einigen Teams stattfinden. Zum zweiten Regionalfinal vom 15. Januar 2012 in Adliswil sollten dann wieder eine grosse Anzahl Teams für tolle Stimmung und Teamergebnisse sorgen.

Interessierte (nicht LAC-Nachwuchs), welche sich für eine Teilnahme interessieren, melden sich bis 11. Dezember 2011 unter lac@tvunterstrass.ch mit Vornamen, Namen und Jahrgang. Falls möglich, werden wir dich in unsere Teams aufnehmen.

Auch Kollegen können teilnehmen. Weitere Infos unter www.ubs-kidscup.ch

Für unsere Mannschaften am 15. Januar 2012 suchen wir noch einen tollen Namen. Wer einen interessanten Vorschlag für einen Mannschaftsnamen hat, meldet diesen bis zum 11. Dezember 2011 an lac@tvunterstrass.ch. Teilnehmer, deren Name ausgewählt wird, erhalten ein kleines Präsent.

cm

Athleten-Ecke

Entspannung – Regeneration

Fit für neue Ziele – Grundkurs Entspannungstechniken

Wer viel trainiert, braucht auch Regeneration. Entspannung und Regeneration sind wichtige Faktoren um sich überhaupt auf ein Training einzustimmen oder neue Trainingsreize setzen zu können.

Inhalt

- Einführung in die Entspannungsatmung, die Muskelrelaxation und das autogene Training.
- Erklärung der Wirkung dieser Techniken.
- Üben der einzelnen Techniken

Ziel

- Selbständiges Durchführen der Entspannungsübungen.

Wann

10. / 17. / 24. November und
01. / 15. Dezember

20.15 – 21.15 Uhr

Wo

Sihlhölzli, Vortragssaal
(warme Kleider mitnehmen).

Kosten / Anmeldung

CHF 25.– (für LAC TVU Mitglieder)

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.
Bitte unter b.widmeringold@gmail.com anmelden.

Leitung

Beatrice Widmer-Ingold
CAS Sportpsychologie ZHAW/IAP
Trainerin LAC TVU

Hauptsponsor

MIGROS

35. Zürcher Silvesterlauf

11. Dezember 2011

Anmeldung und Informationen
www.silvesterlauf.ch

Sponsor | Co-Sponsoren | Medienpartner | Organisator

ewz Die Energie · Groupe Mutuel Assurances Versicherungen Assicurazioni · DIE POST · odlo · SPORTXX MIGROS · Tages-Anzeiger · züriladen · U

Trainer-Ecke

Leiterteam U12 / U14 im Rösli

Neu bildet im Rösli Manuela Fontanive, Isabel Tobler und Andy Eugster das Trainerteam für die U12 / U14 Nachwuchsathleten.

Mit Manuela und Isabel konnten zwei noch aktive Athletinnen nach der J+S-Ausbildung 2010 gewonnen werden. Sie kümmern sich fortan um den Nachwuchs Gruppe 1 (vor allem U14 Schüler).

Weiter im Team dabei ist Andy Eugster, der in der Schülerabteilung des LAC TVU bereits seit 6 Jahren – seit Frühling 2005 tätig ist – und mit seiner langen Erfahrung die Gruppe 2 (vor allem U12 Schüler) bzw. Neueinsteiger betreuen wird.

Wir sind überzeugt, dass Manuela und Isabel ihre sportliche Erfahrung optimal ins Training einbringen können und Andy das Team mit seiner langjährigen Trainererfahrung optimal ergänzen kann.

Nachwuchstrainer:
v.l.n.r. Isabel Tobler, Andy Eugster, Manuela Fontanive

Geballte Ladung Trainerausbildung durch TVU'ler in Huttwil – J+S Grundkurs

Am Freitag, den 14.10.11 um 7.30 Uhr, steigen die TVU'ler Vanessa Lo Russo, Matthias Eugster, Alexander Hautle, Bastian Wartmann und Nora Egli in den Zug und nehmen das Abenteuer J+S Grundkurs in Angriff. Etwas müde treffen wir in Huttwil ein, wo wir bereits vom Kurskader empfangen und zum Nationalen Sportcenter gefahren werden.

Der erste Teil des Grundkurses begann mit allgemeinen Informationen über J+S und mit Kennenlernspielen. Schnell war klar, dass die Gruppe aus vielen engagierten und freundlichen angehenden Leitern besteht, und ich war mir sicher, dass wir die Kunst des Lehrens in sechs tollen Tagen erlernen würden.

Am ersten Wochenende standen vor allem die Grundformen Lauf, Sprung und Wurf im Zentrum, aber auch die koordinativen und konditionellen Faktoren wie Gleichgewichts- / Reaktionsfähigkeiten und Schnelligkeit / Kraft / Ausdauer.

Wir lernten, diese Dinge spielerisch und altersgerecht zu schulen, ohne bereits spezifisch auf die Disziplinen einzugehen. Neben diesen praktischen Erfahrungen hatten wir auch Theorieunterricht, bei dem wir einen Blick auf die Anatomie warfen, aber vor allem die Praxis mit theoretischen Elementen ergänzten. Die Kernelemente der Leichtathletik standen während des ganzen Kurses im Mittelpunkt, da sie die Grundlagen für jede Disziplin sind: Einen aktiven Fussaufsatz, der Ballenlauf, die Ganzkörperstreckung und der Rhythmus sind die Elemente, die in der Leichtathletik eine grosse Rolle spielen.

Im Programm des ersten Wochenendes ging es Schlag auf Schlag. Am Sonntagabend auf der Heimfahrt war uns die Müdigkeit ins Gesicht geschrieben, aber es war eine gute Erschöpfung.

Eine Woche später freuten wir uns auf den zweiten Teil des Grundkurses, der praktischer ausgerichtet war, als der erste. Nach dem Theorietest am Freitag, standen die einzelnen Disziplinen im Vordergrund.

Neben dem Einlaufen, welches die Teilnehmer in Gruppen stets selber machten, mussten wir zu zweit eine Prüfungslektion schriftlich und eine der Disziplinen praktisch vorbereiten. Durch die praktische Auslastung vergingen die zwei Tage wie im Flug. Am Samstagabend gingen wir alle zusammen bowlen, was ein toller Abschluss war. Am Sonntagmorgen war die Anstrengung der letzten Tage spürbar, doch der Kids-

V.l.n.r. Alexander Hautel, Bastian Wartmann, Nora Egli, Vanessa Lo Russo, Matthias Eugster.

Cup stand noch an. Der Teamcross war ein super Ende, welcher die Teilnehmer nochmals animierte, als Mannschaft die gemeinsame Freude am Sport auszuleben. Anschliessend fanden noch die Qualifikationsgespräche statt, bei denen jeder der Kursteilnehmer den J+S Leiter-Ausweis erhielt.
Trotz nicht immer hervorragendem Essen war der Kurs ein voller Erfolg. Die Teilnehmer wurden in den allgemeinen Themen der Leitertätigkeit ausgebildet und lernten die Leichtathletik spielerisch und altersgerecht zu vermitteln. Aus dem Kurs sind 30 neue Leiter hervorgegangen, die mit Freude den Sport und die Bewegung für Kinder und Jugendliche unterstützen.
Wir fünf TVU'ler freuen uns riesig darauf unser Wissen mit viel Motivation an die jungen Athleten weiterzugeben und die Freude an der Leichtathletik zu fördern.

Nora

Trainerausbildung

Wir gratulieren folgenden Trainern zur erfolgreichen Ausbildung.

Beat Ammann (J+S Experte)

Nora Egli, Matthias Eugster, Alexander Hautle, Vanessa Lo Russo, Bastian Wartmann (J+S Grundkurs).

Sonntags geöffnet:
Shop-Ville Rail City 7.30 bis 20 Uhr
Stocker
Seit 1904
Zürcher Bäckerei Contitorei
seit 100 Jahren
Weinbergstrasse 93 / Kreuzplatz
Stadelhoferpassage / Shop-Ville Rail City

Was macht eigentlich …

Name	**Curti-Näf**
Vorname	Gerold Franziskus (für Die, die es ganz genau wissen wollen)
Beruf	selbstständiger Architekt
Geburtsdatum	27. März 1952
Mitglied seit	??? schätze etwa seit 1970 (1968 die Redaktion)
Wohnort	Brüttisellen
Disziplin mit PB	100 m 10.4 Hand, 10.68 elektr.. 200 m 21.11, 300 m 33.4 (??ungefähr), 400 m 47,10

1) Was war Dein grösster sportlicher Erfolg?

Staffel-SM's waren immer ein Highlight und die verschiedenen Länderkämpfe. Der SR über 4 x 200 m gegen Stuttgart (mit Europameister Honz) war auch ein schönes Erlebnis.

2) Wie bist Du mit der Leichtathletik noch verbunden?

Durch meine Tochter Joelle, die letztes Jahr vom Mehrkampf auf den Sprint gewechselt hat und bereits an der U23 EM und an der Universiade starten konnte.

3) Welches war Dein schönstes Erlebnis zu Deinen Aktivzeiten mit dem LAC TVU?

Das Sprint-Training im TVU mit 4 Läufern auf Nationalmanschafts-Niveau hat einfach Spass gemacht (Gisler, Ziegler, Schweingruber, Hiestand).

Der SVM Final machte auch viel Spass, wenn man um den Gesamtsieg mitkämpfen konnte.

4) Welche Sportarten betreibst Du heute?

Ski, Schwimmen und Segeln.

5) Wie bist Du mit dem LAC TVU noch verbunden?

Durch das Kluborgan.

6) Welche Wünsche hast du für den LAC TVU / TVU zum 50 / 150-jährigen Jubiläum 2014?

Die Hoffnung, dass der Verein genügend gute Leiter findet, den Sport und Nachwuchsarbeit ist eine der wichtigsten Stützen für unsere Gesellschaft.

7) Was macht eigentlich …

Urs Gisler

NIEVERGELT
Mal- und Zeichenbedarf, Kartenstube, Bastelladen
www.nievergelt.net
Bürofachgeschäft

Laufgruppe

Porträt und Rennbericht Glacier 3000

Ralf Birchmeier, Jahrgang 1982

Wie bist du zum LAC TV Unterstrass gekommen?

Aufgrund der Teilnahme an der diesjährigen Langdistanz Berglauf WM in Slowenien musste ich eine Lizenz beim Verband lösen. Daher drängt sich die Mitgliedschaft in einem Verein auf. Da der LAC TVU in der Läuferszene über einen exzellenten Namen verfügt und gute Athleten dabei sind, war die Wahl klar für mich. Zudem ist mein Wochendomizil aufgrund des Jobs in Zürich an der Schmiede in Wiedikon und die Trainingsmöglichkeiten vom LAC TVU ganz in der Nähe. Also eine ideale Kombination.

Bestleistungen 10 km Strasse, Halbmarathon, Marathon?

Ich durfte leider keine Ausbildung in der Leichtathletik geniessen. Komme aus dem Mannschaftssport (Fussball, Unihockey) und habe erst spät zum Laufen gewechselt. Zudem erfolgte mein Einstieg über die Marathon Distanz. 10 km-Rennen auf Zeit mache ich selten. Leistungsmässig müsste eine 33er Zeit drin liegen. Laufe ansonsten coupierte Strassenläufe in erwähnter Distanz mit 34er Zeiten. Halbmarathon PB ist 1.14.50 und Marathon bei 2.40. Jedoch liegt dies eineinhalb Jahre zurück. Meine Spezialität ist der Berglauf und der Bergmarathon. Dort liegt meine PB von 3.17 beim letztjährigen Jungfraumarathon.
Erfolge sind ansonsten zwei Mal 2. in der Schlusswertung vom Mountain Marathon Cup sowie der fünfte Rang an der Langdistanzberglauf WM 2011 in Slowenien. Zudem Overall Klassierung 5 am LGT 2010. Overall Klassierung 6 am Zermatt Marathon 2010 und 2011.

Deine sportliche Zielsetzung 2012

Verbesserung der Marathon PB unter 2.30 und die Absolvierung des K78 in Davos in den Top 5.

Am Samstag, 6. August stand der extreme Berglauf Glacier 3000 auf dem Programm. Etwas unsicher war ich somit über meine Leistungsfähigkeit. An besagtem Samstag blickte ich voller Erstaunen auf die hochwertige Startliste. In seiner nun vierten Ausführung hat sich der Berglauf international einen Namen verschafft und trotz des eher niedrigen Preisgeldes machte sich Prominenz aus ganz Europa auf den Weg ins Berner Oberland nach Gstaad. Daneben verschafften sich mit Stephan Wenk und mir auch zwei junge Schweizer Platz im Teilnehmerfeld.
Mit einem neuen Teilnehmerrekord war im Touristikzentrum von Gstaad um 10.00 Uhr der Start angesetzt. Aufgrund des unsicheren Wetters war noch unklar, ob die Originalstrecke via Gsteig – Reusch – Oldenegg – Cabane absolviert werden kann: Die Gesamtstrecke beträgt 26 km und über 2'000 strapazierende Höhenmeter. Wobei zu erwähnen ist, dass die Steigungen erst ab Reusch bei Streckenkilometer 15.5 erfolgen und am Schluss sogar ein kompletter Kilometer auf dem Gletscher absolviert wird. Extrembedingungen par excellence!

Die äusseren Bedingungen beim Startpfiff waren ideal. Wie üblich bildete sich unter dem Tempodiktat der Spitzengruppe schnell ein geteiltes Feld. Die herrlichen Wald- und Wiesenwege waren schwierig zu absolvieren und ein stabiles Durchschnittstempo aufgrund der Coupierung nicht lohnenswert. Nach harten ersten fünf Kilometern, bei denen ich mich an die Fersen vom Liechtensteiner und meinem Trainingspartner Josef Vogt haften konnte, musste ich ihn ziehen lassen. Zu stark wäre mein Kraftverlust ansonsten gewesen.
Den ersten Streckenabschnitt passierte ich mit 1.04 auf Rang 9. Das hiess, dass ich mein Vorjahrestempo innehatte. Nun galt es, meine Pace in den kommenden gut 1'800 Höhenmetern zu verschärfen und zur Aufholjagd anzusetzen. Ein Vorhaben, dass vorzüglich gelang. Mit gutem Tritt und positiven Gedanken stürmte ich den Gipfel.
Nach 22 Kilometern, eben nach der Station in Oldenegg, überholte ich meinen Trainingspartner Vogt, welcher bei seiner Première ein tolles Rennen lief. Auch nach Kilometer 23 fühlte ich mich noch gut. Leider setzte nun ein Gewitter mit Sturmböen ein. Innert weniger Minuten fühlte sich mein Körper völlig unterkühlt an. Trotzdem überholte ich zusätzlich noch den Deutschen Zeiler und lief nach 2.31 glücklich auf Rang 5 und als Kategorien-Zweiter ins Ziel. Meine persönliche Bestzeit konnte ich tatsächlich um 2.5 Minuten senken. Souveräner Sieger in 2.22 wurde erneut der Brite Cox. Mit dem Erreichten bin ich sehr zufrieden.

Ralf Birchmeier
(ab anfangs November www.ralfsblog.com)

Resultate

Pfäffikerseelauf
24. September 2011

Männer Kat. A (12.3 km)
4 Patrick Rhyner 42:14.8

Männer Kat. B (12.3 km)
14 Stefan Kaufmann 49:06.8

Männer Kat. E (12.3 km)
21 Hans-Kaspar Rhyner 1:01:49.6

Frauen Kat. F (12.3 km)
11 Marielle Krause 58:59.9

Junioren (6.6 km)
2 Andriu Deplazes 22.20.6
4 Denton Widmer 24:14.1

Juniorinnen (6.6 km)
4 Seraina Glaus 28:40.4

Hallwilerseelauf
15. Oktober 2011

Männer M30 (21.1 km)
52 Andrea Ricci 1:23:29

Männer M40 (21.1 km)
204 Marcel Zollinger 1:32:51

Männer M50 (21.1 km)
294 Peter Zehnder 1:48:12

Frauen F20 (21.1 km)
29 Tanja Surber 1:44:10

Männer (10 km)
4 Patrick Rhyner 31:27.1

Frauen (10 km)
1 Mona Stockhecke 34:22.6

Neumitglieder

Fabian Güzelgün	U10
Leon Meoli	U10
Zoe Schauer	U10
Elin Ribi	U12
Hanna Ritzmann	U12
Carola Singer	U14
Selina Fässler	U16
Jackie Walder	U16
Regula Bernhard	Aktive

Wir heissen die neuen Mitglieder bei uns im LAC TV Unterstrass herzlich willkommen!

Christoph D. Widmer, Präsident

asics®

BLUMENHAUS NORDHEIM
Ihr kreatives Blumenfachgeschäft

Gabriela Schmid

Wehntalerstrasse 98
8057 Zürich
Telefon/Fax 044 361 21 86
info@blumen-nordheim.ch
www.blumen-nordheim.ch

www.hs-elektro.ch
info@hs-elektro.ch

Hafner & Schmucki
Elektroanlagen • Telefon-, ISDN- und Netzwerkinstallationen
Bucheggstrasse 170, 8057 Zürich
Telefon 044 361 45 45, Fax 044 362 99 28

Einladung zur

80. Generalversammlung

des Ski Clubs TV Unterstrass auf

Samstag, 26. November 2011

16.00 Uhr Wirtschaft Neubühl
Im Irchelpark, 8057 Zürich

Nach der GV, dh. ca. ab 18.00 / 18.30 Uhr gemeinsames Nachtessen in der Wirtschaft.

Liebe Ski Club-Mitglieder

Wir laden Euch herzlich zur Generalversammlung ein.

Traktanden

1. Begrüssung
2. Präsenzliste
3. Wahl der Stimmenzähler
4. Protokoll der Generalversammlung 2010
5. Mutationen
6. Jahresberichte
   – Präsident
   – Rennchef / Tourenchef
7. Kassabericht
8. Revisorenbericht
9. Décharge-Erteilung
10. Wahlen
11. Ehrungen
12. Anträge der Mitglieder
    (sind bis 6 Wochen vor der GV einzureichen)
13. Budget und Jahresbeiträge 2011 / 12
14. Aktivitäten des Ski Clubs 2012
15. Verschiedenes

Wir hoffen, recht viele von Euch am Samstag, 26. November 2011 in der Wirtschaft Neubühl begrüssen zu können.

Der Vorstand

PS:

Die Generalversammlung findet wie letztes Jahr an einem Samstagnachmittag statt, damit auch ältere Mitglieder teilnehmen können. Nach der GV besteht die Gelegenheit zu einem gemeinsamen Nachtessen auf eigene Rechnung. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Restaurant
GRAN SASSO
Spanische und italienische Spezialitäten
Fleisch vom Holzkohlengrill
Aegertenstrasse 2 8003 Zürich Tel. 044 463 80 11
Samstag ab 18 Uhr geöffnet Sonntag geschlossen

Ski Club TV Unterstrass
Manessestrasse 1
Postfach 8268, 8036 Zürich

Tel. 044 242 90 55
www.tvunterstrass.ch

Jugend&Sport Langlaufkurs für Schüler und Schülerinnen

Ob Neueinsteiger oder nicht, egal!!!

Wir wollen zusammen Spass haben im Schnee und dabei die Grundfertigkeiten des Langlaufs erlernen oder verbessern.
Ab November treffen wir uns jeden zweiten Mittwoch in Studen (Nähe Einsiedeln) und zudem vom 28.-30.12.2011 in Davos. Bist Du dabei?

Kurstage

Mittwoch 30. November 2011	14.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch 14. Dezember 2011	14.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch 11. Januar 2012	14.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch 25. Januar 2012	14.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch 8. Februar 2012	14.00 – 16.00 Uhr

Zusätzlich auch Samstag (gleichzeitig mit den Erwachsenen)

Samstag, 3. Dezember 2011	10.00 – 12.00 Uhr
Samstag, 17. Dezember 2011	10.00 – 12.00 Uhr
Samstag, 14. Januar 2012	10.00 – 12.00 Uhr
Samstag, 28. Januar 2012	10.00 – 12.00 Uhr
Samstag, 11. Februar 2012	10.00 – 12.00 Uhr

Lager in Davos vom 28.-30.12.2011 in Zusammenarbeit mit dem Zürcher Ski-Verband (ZSV), Unterkunft im Rekingerhaus, günstige Preise, weitere Auskünfte erteilen die Leiter.

Ort
Studen (Loipe Studen – Unteriberg) / Besammlung bei Schaad Nordic-Sports.

Kursleitung
J&S Langlaufleiterin Iris Bolliger

Ausrüstung
kann bei Bedarf bei Schaad Sport gemietet werden.

Zielpublikum
Schüler und Jugendliche im Alter von 7 bis 20 Jahren.

Kurskosten/Preis
Für alle TVU – Mitglieder und Jugendliche unter 15 Jahren ist der Kurs gratis.

Anmeldungen
Provisorische Voranmeldung zwecks Organisation bis 25. November 2012 bzw. spätestens 3 Tage vor Kursbeginn bei:
Iris Bolliger-Bader, Dielsdorferstrasse 21, 8158 Regensberg, Tel. 044 796 33 20,
iris.bolliger@baderag.ch

Der Ski Club TV Unterstrass Zürich freut sich ausserordentlich auf viele Teilnehmer.

Ski Club TV Unterstrass
Manessestrasse 1
Postfach 8268, 8036 Zürich

Tel. 044 242 90 55
www.tvunterstrass.ch

Langlaufkurs 2011/2012 für Sportbegeisterte und Anfänger (4 Samstage)

Skilanglauf ist der wohl kompletteste Wintersport, man trainiert gleichzeitig Ausdauer und Kraft und belastet alle grossen Muskelgruppen. Langlauf ist die ideale Wintertrainingsform für Ausdauersportler aller Art. Wer kennt das nicht, die ersten Kilometer anfangs Winter sind beschwerlich. Hab ich nun tatsächlich alles verlernt, was Ende letzter Saison noch so spielerisch ging? Wo bleibt denn meine Koordination? Einiges kann wohl zutreffen, das Meiste hat jedoch damit zu tun, dass Langlauf ein technisches Vergnügen ist, das einer jährlichen Auffrischung bedarf. Spielst du mit dem Gedanken, zusammen mit Kollegen unberührte, tief verschneite Winterlandschaften mit den Langlaufskis zu durchstreifen? Dann ist der Besuch dieses Langlaufkurses das Richtige!

Kursdaten

Samstag, 17. Dezember 2011	10.00 – 12.00 Uhr
Samstag, 14. Januar 2012	10.00 – 12.00 Uhr
Samstag, 28. Januar 2012	10.00 – 12.00 Uhr
Samstag, 11. Februar 2012	10.00 – 12.00 Uhr

Ort
Studen (Loipe Studen – Unteriberg) / Besammlung bei Schaad Nordic-Sports.

Unterricht durch
Langlauflehrer Kurt Schaad und weitere ausgebildete Langlauftrainer.
Die Langlaufausrüstung kann bei Bedarf bei Schaad Sport gemietet werden.

Kosten
Für alle TVU-Mitglieder und Jugendliche unter 15 Jahren ist der Kurs gratis. Übrige Teilnehmer bezahlen einen Unkostenbeitrag von Fr. 20.-- pro Kurstag.

Anmeldungen
Provisorische Voranmeldung zwecks Organisation bis Mitte Dezember 2011 bzw. spätestens 3 Tage vor Kursbeginn bei:
Hans Seeholzer, Pächterriedstr. 50, 8105 Watt (Tel. 044 870 21 76) hasee@bluewin.ch.

Freies Lauftraining mit TVU-Kollegen/Innen parallel zum Langlaufkurs

Für alle TVU-ler, die an keinem Kurs mehr teilnehmen möchten, aber doch mit TVU-Kollegen (u.a. Franz Kälin, Tom Rieder) zusammen trainieren möchten, wird ein „Freies Lauftraining“ parallel zum Langlaufkurs organisiert. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Gleicher Treffpunkt wie Kurs.

Jugend & Sport Kurs und Schüler-Training gem. speziellem Programm

Details sind www.tvunterstrass.ch Rubrik Ski Club publiziert.

Schnee- und Wetterbericht vom Langlauf-Zentrum Studen 055 414 14 44 oder www.studen-sz.ch

Der Ski Club TV Unterstrass Zürich freut sich ausserordentlich auf viele Teilnehmer.

Sport für Alle

Hansruedi Jaberg †

12.1.1943 – 5.9.2011

Am 5. September verbreitete sich die traurige Nachricht, die man allerdings hatte erwarten müssen: Veteran Hansruedi Jaberg ist von der unheilbaren ALS Krankheit, welche den Körper allmählich völlig lähmt, erlöst worden und im Alter von erst 68 Jahren friedlich eingeschlafen. Die TVU-Familie trauert um einen liebenswürdigen Kameraden und drückt den Angehörigen ihr tiefes Beileid aus. Hansruedi war der mittlere der drei Jaberg-Brüder, die in den Fünfziger- und Sechzigerjahren von der Jugendriege aus mit der Zeit die Aktivsektion verstärkten und an manchem Turnfest dabei waren. Hansruedi war sportlich bei den Kunstturnern daheim, obwohl er gerade so gut Fussballer oder Leichtathlet hätte werden können. Er war einer, der den Sport aus Freude betrieb und nicht, um speziell zu glänzen; Resultate waren zweitrangig. Ein Draufgänger war er allerdings schon. Unvergesslich ist jener Augenblick in der Röslihalle, als es ihn beim Training zur Handstandkehre am Barren überzog, und er mit seinen Beinen voll auf einen Barrenholm knallte. Aber wo jeder andere sich das Schienbein gebrochen hätte, rieb er nur kurz sein Bein und schaute sich dann den gebrochenen Barrenholm an … Und nachdem der Barren gewechselt worden war, setzte er sein Bemühen um die Handstandkehre fort.

In späteren Jahren liess Hansruedi sich dann von seinen Brüdern Ernst und Jürg überreden, aufs Laufen umzusteigen und wurde so zu einem begeisterten Langstreckenläufer, der auch den 100 km-Lauf von Biel in seinem Palmarès hatte. Es war etwas vom schwierigsten für ihn, aufs Laufen zu verzichten, als ihn diese schreckliche Krankheit befiel und ihn erst an die Krücken und dann an den Rollstuhl fesselte. Nun ist er von uns gegangen, und wir werden ihn vermissen.

Peter Tobler

TVU 60plus

Vorschau:

Jahresschlusshock am 8. Dezember und Silvesterlauf am 11. Dezember

Im Dezember kommt es zu einer geballten Ladung Festlichkeiten. Am Donnerstag, 8. Dezember findet der Jahresschlusshock zum ersten Mal im UBS Sportzentrum Guggach statt. Er beginnt um 11.30 Uhr mit einem Apéro und wird mit einem Mittagessen fortgesetzt. In gemütlicher Atmosphäre bietet sich die Gelegenheit, mit Freunden und Bekannten ausführlich zu «tratschen».

Gute Stimmung am Jahresschlusshock 2010.

Am darauf folgenden Sonntag, dem 11. Dezember, ergibt sich erneut eine Gelegenheit, bekannte Gesichter zu treffen. Am Silvesterlauf-Lunch für Mitglieder von TVU 60plus und Ehrenmitglieder des TVU (mit Begleitung), ist der Kreis der Teilnehmer/-innen etwas weiter gezogen, als üblich. Die schriftlichen Einladungen (an Mail-Empfänger per Mail) werden Anfang November verschickt.

Für beide Anlässe ist aus organisatorischen Gründen eine Anmeldung nötig.

Anmeldungen bis 29. November 2011 an: Jörg Schaad, Tel.056 288 18 47, oder Mail: joerg.schaad@bluewin.ch

Neujahrsglückwunsch

Die Neujahrsglückwünsche in unserem Vereinsorgan haben eine jahrzehntelange Tradition. Unser Mitglied hat die Möglichkeit, auf einfachste Weise seinen tausend Vereinskameraden und deren Angehörigen Alles Gute im Neuen Jahr zu wünschen. Nachdem die Grösse unseres Vereins dazu geführt hat, dass sich Turner, Handballer, Skifahrer und Leichtathleten nicht mehr alle persönlich kennen, ist es schon vorgekommen, dass Untersträssler praktisch Tür an Tür wohnten, voneinander aber nicht wussten, dass sie demselben Verein angehören. Die Strukturierung der Glückwünsche nach Wohnort (Stadtquartier oder Wohngemeinde) der letzten Jahre hat sich bewährt.
Mit jedem Glückwunsch wird automatisch der Name des Mitglieds, seine Adresse und die Vereinszugehörigkeit publiziert. Auf einer Zeile kann ein besonderer Wunsch platziert werden. Dieses Angebot für sensationell günstige Fr. 20.–. Wer mehr zu sagen hat, erweitert seine Glückwünsche für weitere Fr. 20.– mit einem besonders witzigen, besinnlichen, fröhlichen oder sportlichen Gruss. Jeder Glückwünschende hat damit die Gelegenheit, für wenig Geld Freunden eine Freude zu bereiten. Gleichzeitig wird auch bisherigen Inserenten Gelegenheit geboten, den Inhalt ihrer Anzeige zu überprüfen und neu zu fassen.
Wer bei der bisherigen Publikation bleiben will, braucht nichts zu unternehmen. Wer Änderungswünsche oder einen neuen Glückwunsch formulieren will, leitet den Text bis zum 25. November 2011 an die TVU-Administration weiter.
Die Redaktionskommission dankt allen Mitgliedern für die freundliche Unterstützung dieser Aktion und freut sich schon heute auf eine Vielfalt von Glückwünschen aus den verschiedensten Wohnorten.

Reto Caminada, Zentralpräsident TV Unterstrass

Termine

November

5. / 6. LAC: Sponsorenlauf
Finance Forum
10. TVU 60plus: Hock im
UBS Guggach ab 14.00 Uhr
LAC: Verkaufsabend asics
26. SC: 80. Generalversammlung
26. – HB: Aktionswochen TAURUS Sports

Dezember

– 3. HB: Aktionswochen TAURUS Sports
08. TVU 60plus: Jahresschlusshock im
UBS Guggach ab 14.00 Uhr
11. LAC: 35. Silvesterlauf
11. TVU 60plus: SILA-Lunch
Restaurant Metropol, Zürich
13. SfA: Chränzli der Geräteriege
im Riedtli

2012

Januar

26. ZV: Delegiertenversammlung TVU
18.00 Uhr Sihlhölzli

März

24.–31. HB: Aktionswochen TAURUS Sports

SfA = Sport für Alle, HB = Handball, LAC = Leichtathletik, SC = Ski Club, Vet.-Gruppe = Veteranen

ZÜRI-ZINN
RAPOLD-ZINN
H. A. Rapold & Co. · 8047 Zürich
Wydlerweg 7 · info@rapold-zinn.ch
Tel. 044 493 12 55 · Fax 044 493 10 40

Adressen

			Telefon P	Tel. G / Natel	Fax
Zentralvorstand					
Zentralpräsident	**CAMINADA** Reto		E-mail: caminadareto@bluewin.ch		
	Rebbergstrasse 64	8049 Zürich	044 342 14 97	044 340 28 33	044 340 28 30
Vizepräsident	**LAFRANCHI** Bruno		E-mail: info@silvesterlauf.ch		
	Postfach 8025	8036 Zürich	044 281 13 54	044 480 25 55	044 480 25 56
Zentralkassier	**ZUDRELL** Thomas		E-mail: zudrell@swissonline.ch		
	Berninastrasse 43	8057 Zürich		044 208 43 38	044 208 47 18
Vereinsorgan	**KERN** Ruedi		E-mail: kedrusa@bluewin.ch		079 222 25 26
	Dachslernstrasse 77	8048 Zürich	044 431 33 07	044 430 48 80	044 430 48 86
Handball					
Präsident	**KÄLIN** Stefan				
	Rickenstrasse 2	8732 Neuhaus SG	055 282 29 74	055 286 32 02	055 286 32 01
Jugend	**HUNGERBÜHLER** Christian		E-mail: cohungi@yahoo.de		
	Regensbergstrasse 141, 8050 Zürich			076 450 55 90	
Leichtathletik					
Präsident	**WIDMER** Christoph		E-mail: christoph.widmer.3@credit-suisse.com		
	Wieswaldweg 13, 8135 Langnau aA		044 713 19 59	044 333 52 25	079 475 71 63
Techn. Leiterin	**MEIER** Corinne		E-mail: corinne.meier@tvunterstrass.ch		
	Rotbuechstrasse 5, 8165 Schleinikon		044 884 35 16		079 850 03 72
Ski Club					
Präsident	**Seeholzer** Hans		hasee@bluewin.ch		
	Pächterriedstrasse 50	8105 Watt	044 870 21 76	041 268 44 39	079 755 15 80
Sport für ALLE / Volleyball					
Technischer Leiter	**Weiss** Jules				
	Käshaldenstrasse 37	8052 Zürich	044 301 19 94		
Kassier	**Meile** Monika		E-mail: moni_unterstrass@hotmail.com		
	Binzmühlestrasse 62	8050 Zürich	043 299 92 18	078 876 84 77	
TVU 60plus					
Präsident	**SCHAAD** Jörg		E-mail: joerg.schaad@bluewin.ch		
	Breitensteinstr. 44, 5417 Untersiggenthal		056 288 18 47		
Silvesterlauf					
Präsident	**HIESTAND** Bruno				
	Schnabelweg 59	8832 Wollerau	044 784 44 23	055 410 32 72	055 410 13 84
OK-Präsident	**LAFRANCHI** Bruno		E-mail: info@silvesterlauf.ch		
	Postfach 8025	8036 Zürich	044 281 13 54	044 480 25 55	044 480 25 56
Dienste					
Physio Rotbuchstr.	**JELINEK** Reto	E-mail: reto.jelinek@rotbuchphysio.ch, www.rotbuchphysio.ch			
	Rotbuchstrasse 8	8006 Zürich		044 363 54 69	
Physiotherapie	**SPORTCLINIC ZÜRICH**		E-mail: physio@sportclinic.ch, www.sportclinic.ch		
	Tödistrasse 49	8002 Zürich		044 209 60 40	
Osteopathie Kreis 6	**HOLWERDA** Tom		E-mail: info@osteokreis6.ch, www.osteokreis6.ch		
	Weinbergstrasse 82	8006 Zürich		044 350 50 44	