VEREINSORGAN TURNVEREIN UNTERSTRASS

99. Jahrgang gegründet 1864 Erscheint 11 x im Jahr

Juni 2015 Nr. 6

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: Therese Stropnik, Furttalstr. 101, administration@tvunterstrass.ch

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 – 4

TVU-Schaufenster 4

Handball
Einladung zur Generalversammlung 4
Gelungenes Handball-Camp 5 – 6
Handball-Schrittmacher (2) 6 – 7
Skiweekend in Bildern 8 – 9

Leichtathletik Club
Nachwuchs 11 – 12
Trainingslager auf Teneriffa 13 – 14
Laufgruppe 15 – 18
Duathlon 18 – 19
Resultate 19 – 21
Wir suchen … 21
Neumitglieder 21
Eure Meinung interessiert uns 22

Ski Club
Resultate 22

TVU 60plus
Vorschau Donnerstag-Hock 22

Termine 23

Adressen 24

Redaktionsschluss für die Doppelnummer Juli / August: 15. Juni 2015

6 / 15

Ihr Fachmann für bedruckte Sportbekleidung
Freizeitbekleidung
Arbeitsbekleidung
und vieles mehr ....

kami

Textildruck Siebdruck Digitaldruck

8304 Wallisellen
044 830 57 57

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

NIEVERGELT

Bürofachgeschäft

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

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

Liebe Untersträssler!

Im TVU steht in nächster Zeit ein sogenannter «brush up» an, eine Auffrischung, um das Aussehen den heutigen Gegebenheiten anzupassen, und zwar auf strukturellem Gebiet. Man ist daran, die Änderungen, die sich seit der letzten «Renovation» 1994 ergeben haben, in neuen Statuten festzuschreiben. Dabei spielt der TVU 60plus eine nicht ganz unwesentliche Rolle, auch wenn das von den Mitgliedern kaum zu bemerken sein wird.

Die Situation hat sich dank vielen neuen Mitgliedern bei 60plus nämlich so verändert, dass innerhalb des Gesamtvereins ein Anschluss gefunden werden muss, in dem jene Mitglieder, die in keinem anderen TVU-Verein Mitglied sind, ebenfalls erfasst werden können. Nach einigen Überlegungen ist man darauf verfallen, den TVU 60plus als eigenständigen Verein innerhalb des TVU zu organisieren, d.h. einen Verein mit den üblichen Regularien wie Statuten, Generalversammlung und Vorstand zu gründen und um Aufnahme in den TVU nachzusuchen.

Was in dieser Kurzfassung etwas martialisch tönt, ist in Wirklichkeit nur eine kleine Anpassung für die zur Zeit rund drei Dutzend bisher «heimatlosen» Mitglieder, welche zwar in den vergangenen Jahren den Verwaltungsbeitrag an den Zentralverein via TVU 60plus bezahlt haben, aber in den Mitgliederlisten nirgends als TVU-Mitglieder erschienen. Sie werden nun ebenfalls zu voll anerkannten TVU-Mitgliedern, welche auch gegenüber den übergeordneten Verbänden ausgewiesen werden können. Die Folge davon sind die Möglichkeiten, via Delegierte, an der DV des TVU mitbestimmen zu können sowie den bisherigen Beobachterstatus des 60plus-Vertreters im Zentralvorstand gegen eine stimmberechtigte Mitgliedschaft im ZV einzutauschen.

Wie schon gesagt, von diesen Änderungen wird ausser dem Vorstand von TVU 60plus kaum jemand etwas bemerken, denn das Vereinsleben wird in vollem Umfang so weitergeführt, wie bisher. Aber es wird sicher darüber diskutiert werden, ob das nun nötig sei, oder nicht. An der Jahresversammlung, als das Projekt vorgestellt wurde, gab es nur eine kritische Stimme, welche davor warnte, etwas, was bisher 95 Jahre sehr gut funktioniert habe, zu ändern. Dieses Argument hat vor allem nostalgischen Wert, denn als 1920 die Veteranengruppe des TVU gegründet wurde, verkehrten in Zürich noch die Rösslitrams, und die damaligen Veteranen wurden innerhalb des Vereinsgefüges so wenig beachtet, dass sie 1939 in der Jubiläumsschrift «75 Jahre TVU» nicht einmal erwähnt wurden. Es war ganz einfach so, dass wer über 40 Jahre alt war, Veteran wurde, und sich zwei Mal jährlich mit seinen Altersgenossen traf, einmal zu einer Jahresversammlung, das andere Mal zu einem Tagesausflug an die Kantonale Veteranenlandsgemeinde. Wenn aber einer der Grundsätze von TVU 60plus heisst: «Aus der Vergangenheit für die Zukunft lernen», dann ist dieser Blick zurück ein weiteres Argument für die neuen Ideen, denn gut organisiert waren die Veteranen schon immer, nur wollte man dafür keine öffentliche Verantwortung übernehmen. Man wollte unter sich bleiben.

In dieser Hinsicht hat sich aber gerade in den letzten 20 Jahren einiges geändert und der aus der Veteranengruppe hervorgegangene TVU 60plus ist zu einem vielbeachteten und gut organisierten Teil des TVU geworden, ohne eben offiziell dazu zu gehören. Dass man das, nur schon aus Fairness gegenüber dem Zentralvorstand ändern sollte, ist mittlerweile ziemlich unbestritten.

Während alle diese Struktur- und Statutenreformen im Hintergrund behandelt werden, folgen in den kommenden Monaten für die Mitglieder von TVU 60plus jene Anlässe, die jeweils die Höhepunkte des Jahres bilden: Im Juni die Fahrt ins Blaue mit unbekanntem Ziel, aber jedes Mal einen interessanten Tag versprechend, und der Herbstausflug im September, der dieses Mal den Kanton Aargau in seiner Schönheit vorstellen wird. Dazwischen kann der Donnerstag-Hock im August zu einer virtuellen Reise nach Neuseeland werden, wenn uns Peter

Zingg seine Reiseerlebnisse des vergangenen Winters in Wort und Bild nacherleben lassen wird.
Der an der Versammlung auf fünf Mitglieder vergrösserte Vorstand von TVU 60plus möchte den Rückenwind des Jubiläumsjahres 2014 ausnützen, um im laufenden Jahr mit voller Kraft voraus zu dampfen, auf dass auch der älteren Generation im TVU immer wieder etwas Neues geboten werde.

Mit freundlichen Grüssen
Peter Tobler, TVU 60plus

TVU-Schaufenster

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

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

03.06.	Immo Noack	60 Jahre
09.06.	Martin Regli	70 Jahre
11.06.	Hans Rey	80 Jahre
22.06.	Werner Lüscher	70 Jahre

Handball

Einladung zur

Generalversammlung 2015

Datum	**Mittwoch, 1. Juli 2015**
Beginn	**20.00 Uhr**
Ort	**Sihlhölzli** **Vortragssaal (1. Stock)** **Manessestrasse 1, 8036 Zürich**

Liebe Handballkameradinnen
Liebe Handballkameraden

Wir laden Euch statutengemäss zur Teilnahme an der Generalversammlung 2015 des TVU-Handball ein. Ein Begrüssungstrunk ab 19.30 Uhr wird von der Kasse bezahlt.

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Teilnahme für Aktivmitglieder, Junioren und Juniorinnen ab

Jahrgang 1999 obligatorisch ist.

Unentschuldigte Abwesenheit (ohne schriftliche Entschuldigung) kostet gemäss Statuten Fr. 30.– (Beitrags- und Gebührenreglement).

Wir würden uns über einen regen Besuch von Passivmitgliedern freuen.

Anträge sind schriftlich (bis 14 Tage vor der GV) dem Präsidenten einzureichen.

Bitte beachtet die Präsenzliste und tragt Euch auf dieser als Anwesende ein.

Der Vorstand des TVU Handball

Adressberichtigungen an:

Zentralsekretariat
TVU Handball
Mannessestrasse 1
Postfach 8268
8036 Zürich
www.tvunterstrass.ch

Gelungenes Handball-Camp

In den Frühlingsferien veranstaltete der TV Unterstrass zum dritten Mal ein Handball-Camp für Primar- und OberstufenschülerInnen. Die 35 teilnehmenden Mädchen und Knaben bedeuten Rekord.
Das Angebot richtete sich explizit auch an Anfänger, an eigentliche Nicht-Handballer, die den Sport bis Dato zwar mochten, aber abgesehen vom Schulturnen kaum regelmässig dem kleinen Lederball nachjagten. Unter den 8- bis 14-jährigen Camp-TeilnehmerInnen startete denn auch über ein Drittel ohne wesentliche Handball-Vergangenheit. «Erfolge stellten sich gleichwohl fast umgehend ein», zieht Hugo Sigrist, der Sportchef des TV Unterstrass und Camp-Organisator, ein zufriedenes Résumé. An drei Tagen und in insgesamt sechs Trainingseinheiten wurde den auffällig bewegungsfreudigen Jugendlichen die Basics des Handballsports vermittelt – «und etwas mehr», wie Philipp Pospisil, der zweite Haupttrainer, nicht ohne Stolz festhält. Vielfältige Spielformen, eine spektakuläre Trampolin-Einheit und natürlich jede Menge Handball blieben nicht nur den nach drei Tagen etwas müden Mädchen und Jungen in Erinnerung.

«Handball-WM» als Minus-Geschäft

Als Highlight darf die abschliessende «Handball-WM» bezeichnet werden: Ein grosses Final-Turnier bei dem in jeder Mannschaft ein Trainer die Neo-Handballer unterstützte und als «Star» zum Anfassen wirkte. Camp-Leiter Sigrist verteilt rückblickend nicht nur den Teilnehmenden Komplimente, Lob spricht er auch den U19-Spielern Maya und Elena Röthlisberger und Dominic Kristal, die die Kids mit ihrer Dynamik und ihrem Eifer zu begeistern wussten, als Co-Trainer tatkräftig mitanpackten und massgeblichen Anteil an der überaus guten Stimmung hatten. Für drei Tage Rundum-Programm waren die Teilnahme-Kosten sympathisch tief. CHF 60.– bezahlten die Nachwuchssportler, inbegriffen waren dabei ein Handball, das Mittagessen, Zwischenmahlzeiten und ein abwechslungsreiches Sportprogramm von 9 bis 16 Uhr. Dass der Organisator damit keine finanziellen Luftsprünge macht, ist augenscheinlich. «Durch das Camp nehmen wir keinen Rappen ein», versichert denn auch TVU-

Das Camp-Rudel auf einen Blick. *Bild: Theo van Ulrich*

Präsident Stefan Kälin, «doch jedes Jahr finden dadurch im besten Fall zwei Dutzend neue Handballer den Weg in unseren Verein.» In Sachen Handball-Förderung dürfte sich der Einsatz also durchaus auszahlen. Eine Fortsetzung des Handball-Camps in den Frühlingsferien 2016 steht bereits fest.

(ch)

Handball-Schrittmacher 2

Nach dem Auftakt durch die Familie Röthlisberger folgt hier nun die zweite Ausgabe des «Handball-Schrittmachers». Im Fokus steht eine Familie, deren Mitglieder durch eine aussergewöhnliche Dynamik, Lebensfrische und Unbekümmertheit auffällt: Der Lassner-Clan. Er äussert sich zur grossen Sehnsucht nach 1. Liga-Handball, Saison-Abonnements bei Physiotherapeuten und zum Faustball, dem grossen Bruder des Handballs.

«Im Moment geht es bei uns Handballtechnisch gesehen ruhig zu und her. Der Meisterschaftsbetrieb ruht, zumindest teilweise pausiert man auch mit den Trainings. Ab und an fällt etwas Wäsche an, aber ansonsten … Wir Eltern, aber auch Brian und Victoria geniessen die Zwischensaison», gibt Vater Thomas gut gelaunt Auskunft.

Anders ist es bei den Lassners zwischen September und April: «Auto hier, Match dort, Training heute, Physiotherapeut gestern, zwei Punkte morgen! Fürwahr, der Handball gibt zuweilen etwas die Pace vor», ergänzt Mama Massah, die als Köchin unter anderem die Besucher der Afro-Pfingsten mit Spezialitäten aus Sierra Leone verwöhnt. Thomas, in seiner Jugend rechter Flügel beim HC Schwamendingen (später SHB) und heute Mittelstufenlehrer in Schwamendingen, kann dem zeitraubendem Hobby gleichwohl nur Gutes abgewinnen: «Es ist schlicht toll, dass meine Kinder Handball spielen. Der Sport als solcher ist eine tolle Challenge, der Verein wird durch gute Leute mitgetragen und die MitspielerInnen sind oftmals enge FreundInnen – und», fügt Massah schmunzelnd an, «so hat der TVU meinen Kids die letzten spätpubertären Flausen ausgetrieben. Wer nun Brian und Victoria, die alle, abgesehen vom TVU-Präsidenten («Vintschi!»), Viki nennen, kennt, mag sich verwundert die Augen reiben. Und ich gebe euch Recht. Witz und

eine grosse Portion Schalk zeichnet die beiden nach wie vor aus.

An der Porte der Nachwuchs-Nati, nun Musik-Minister

Der 22-jährige Brian, der im Herren 1 im linken Rückraum eine tragende Rolle einnimmt, übernimmt für sein Team weitere wichtige Aufgaben. Als Musik-Minister sorgte Brian für Stimmung an den Matchtagen, als Medizin-Mann ist er für einen stets gut gefüllten Arztkoffer verantwortlich und als Antreiber und Motivator ist er aber auch auf der Bank und auf dem Parkett stets zu hören. Brian, der im zweiten Semester Bewegungswissenschaften studiert, spielt weit länger als sein halbes Leben bereits Handball beim TVU, startete bei den Minis, und war ab der U17-Stufe ein Leistungsträger. Die Torjägerkrone im U17-Inter brachte ihm auch ein Aufgebot für die Nachsichtung der U17-Nati, sein Körper legte damals indes sein Veto ein. Seine Wurfkraft, sein «Jugo», seine Täuschung gegen die Hand, und seine Power liessen ihn oft zweistellig treffen. Das weckte Begehrlichkeiten über die Quartiergrenzen hinaus. Penetrant buhlte einst GC Amicitia um ihn, smarter ging Yellow Winterthur zu Werke, das ihm viel Trainingszeit in der NLA und ein paar Spielmöglichkeiten auf U21-Elite-Level bot. «Dieses Jahr brachte mich weiter, wie alle anderen. Die Intensität, aber auch die messerscharfen Analysen der Trainer waren für meine spielerische Entwicklung wesentlich», blickt Brian zurück. Weil nebst den 6 Handball-Einheiten aber auch die Gymnasialzeit Einsatz verlangten, setzte er dem Leistungshandball nach nur einem Jahr wieder ein Ende. Ambitionen hat Brian gleichwohl: «Ich will mit dem TVU aufsteigen, irgendwann mal 1. Liga spielen, das wärs!» Dafür muss Brian aber seinem Körper noch mehr Sorge tragen. In der abgelaufenen Spielzeit war er Stammgast beim Physiotherapeuten.

One-Girl-Show

Viki Lassner, im Oktober 20, legt nach dem KV-Abschluss gerade ein Zwischenjahr ein. Sie wechselte vor zwei Jahren das Lager vom Blauring zu den Handballern, spielte im vergangenen Jahr in der 4. Liga und strebt nun mit dem Damen 1 den Wiederaufstieg an. Dafür muss sie allerdings ein Manko dringend ablegen. «Kein Witz, ich habe noch kein einziges Pflichtspiel gewonnen!», schockiert sie mich. Im FU19 schaute während der ganzen Saison kein Sieg heraus, im letzten Jahr fehlte sie bei den wenigen Triumphen in der 4. Liga. Dabei gehörte die grossgewachsene Viki im U19 zu den Torgaranten. In einem Spiel traf sie als einzige Untersträsslerin, dafür gleich elfmal. «Sie hat keine Angst vor Körperkontakt, lässt sich von einem Misserfolg nicht beirren und nimmt wieder Anlauf», loben Thomas und Brian die Qualitäten Vikis. Diese Vorzüge sollen ihr nun auch Spielanteile im 3. Liga-Team bescheren. Die zügigen Fortschritte verdankt sie nebst guten Genen ihrem Trainingsfleiss. Auf U19-Stufe gehörte sie zu den wenigen Stammgästen im Training.

Faustball als Vorbild

Die zwei Juniors sind aber nicht nur als Spieler für den TVU aktiv. Brian übernimmt auf die kommende Saison die Leitung der zweiten Damenmannschaft und die Co-Leitung der Damen, Viki trainiert eine Nachwuchsequipe. Angesprochen auf das grosse Engagement für den TVU müssen die zwei nicht lange überlegen: «Das Ganze klingt simpel und kitschig, ist aber so. Wir haben vom Verein viel erhalten und geben nun etwas zurück. Und das macht uns dabei Spass und Freude. Dass der Verein sehr familiäre Strukturen geniesst, ist kein Gerücht». Über fehlenden Einsatzwillen kann man sich da nicht beklagen. Und falls es dereinst mit dem Nachwuchs hapern sollte, hat Papa Thomas bereits eine mögliche Losung bereit. «Bei uns kommen die Faustballer regelmässig im Turnunterricht vorbei, demonstrieren ihren Sport und rekrutieren einige Interessierte. In dieser Hinsicht hat der Handball Nachholbedarf.» Zwar kennt die Übernahme von Turnlektionen auch der TVU (Stichwort HmS). Aus einer kontinuierlichen Weiterführung der einst gesetzten Anstösse, könnte der TVU aber einen noch grösseren Profit ziehen.

TVU-Handball Skiweekend Scuol
März 2015

Ein ausgelassenes Skiweekend mit einem kleinen Dämpfer, dem Skiunfall von Martina. Herzlich gute Besserung!

Taten statt Worte...:

APRÈS-SKI
Bunny

APRÈS-SKI
PARTY-CREW
2015

Appenzell

K+F

Kälin + Fischer AG

8733 Eschenbach SG

www.shop.k-f.ch

Trockene, saubere Schmierung und effektive Reiniger

Die Firma Interflon entwickelt, produziert Schmiermittel / Reinigungsmittel für fast alle Anwendungen. Bei der Verwendung dieser Produkte entsteht viel weniger Reibung und Verschleiss als mit herkömmlichen Schmiermittel.

Interflon FinSuper

- Hohen Verschleißschutz bei sehr langer Standzeit
- Weisst Schmutz ab
- Guter Korrosionsschutz und rostlösende Eigenschaften
- Stark wasserabweisend
- Sehr gute Kriecheigenschaften für unzugängliche Stellen
- Verhindert das Anfrieren beweglicher Teile

Interflon MetalClean

- Hohe Reinigungskraft
- Sehr starke Entfettung
- Schnelle und rückstandsfreie Verdunstung

Interflon Produkte kannst Du direkt bestellen: **www.shop.k-f.ch**

Wenn Du bei den Notizen am Schluss des Bestellvorganges HB oder LAC eingetragen hast; werden wir dem angegebenen Verein 10 % deiner Warenbestellung zukommen lassen.

Stefan Kälin

Wir haben eine Vereins-Mobile-Webseite.

Mit diesem Link kann diese App jederzeit auf dein iPhone heruntergeladen werden. Dies ist für alle kostenlos.

www.m.handball.ch/?vid=140435

Handball TV Unterstrass Zürich

Nachwuchs

Zürihegel 2015

Am Mittwoch, 6. Mai, führten wir die Quartierausscheidungen des Zürihegel 2015 für Oberstrass, Unterstrass und Fluntern durch. Lou Weder hat ein paar tolle Fotos gemacht. Weitere Impressionen sind online auf www.lactvu.ch

1

Trainingslager in Teneriffa

Der Bericht von Lou Weder

Endlich war es soweit!

Um 6 Uhr in der Früh trafen wir uns am Zürcher Hauptbahnhof, um zusammen den Zug in Richtung Basel Euro Airport zu nehmen. Ein bisschen müde war ich schon. Dies wiederspiegelte sich früh, als ich statt Zucker, Salz in meinen Kaffee schüttete … «Es kann ja nur noch besser kommen», sagte ich mir. Der Gedanke, in wenigen Stunden schon im warmen Süden zu trainieren, liess mich den gesalzenen Kaffee jedoch schnell verdrängen.

Am Flughafen Basel angekommen, trafen wir auf die Kernbachs und Hansruedi, die mit dem Auto anreisten.

Alles war bereit, wir sassen im Flugzeug und warteten auf die Starterlaubnis des Towers. Doch leider blieb diese aus. Wegen Streiks der französischen Fluglotsen war der Luftverkehr über ihrem Luftraum stark eingeschränkt. Langes Warten war die Folge!

Mit drei Stunden Verspätung landeten wir endlich auf Teneriffa. Mit Sonnenschein und angenehmen 23 Grad wurden wir empfangen. Das Trainingslager konnte beginnen!

Mit einem leichten Dauerlauf an der Strandpromenade von Playa de la Américas lockerten wir unsere Beine vom langen Sitzen im Flugzeug.

An den Trainingstagen begegneten wir uns jeweils um 08:30 Uhr am Frühstücksbuffet. Es stellte sich jedoch als wahre Herausforderung dar, dem reichlich gedeckten Frühstücksbuffet zu wiederstehen, denn bekanntlich kann man mit vollem Magen nicht trainieren!

Die Trainings waren nach verschiedenen Intensitätsgraden aufgeteilt. Tag eins bis drei, leicht bis streng. Dazwischen ein Ruhetag und dann nochmals ein mittlerer und strenger Tag. Jeweils um 11 Uhr begannen wir mit dem Aufwärmen und trainierten bis knapp 14 Uhr. Danach liefen wir vom Stadion runter ans Meer, damit unsere stark beanspruchten Beine im ziemlich kalten Atlantik gekühlt werden konnten, um so die Regeneration zu fördern.

Wieder im Hotel angekommen, stand das Mittagsbuffet schon bereit. Danach gab es noch mindestens einen «Cortado leche y leche» der aus Kondensmilch, Espresso und Milchschaum besteht.

Den Nachmittag verbrachten die einen am hoteleigenen Swimmingpool, die anderen gingen ans Meer oder zurück ins Stadion, um das Hürdentraining zu absolvieren.

Den trainingsfreien Tag gestalteten wir mit einem Ausflug in den Siam Wasserpark. Dort angekommen ging es direkt auf die erste Bahn. Ich als nicht sonderlich achterbahnbegeisterter musste mich richtig überwinden die erste «Rutschbahn» hinunter zu rasen. Danach bekam ich immer mehr Spass. Den Rest des Tages entspannten wir uns im Liegestuhl und genossen den trainingsfreien Tag. Leider vergeht die schöne Zeit immer zu schnell! Und so sassen wir schon wieder im Flugzeug in Richtung Basel. Diesmal aber zum Glück ohne Fluglotsenstreik!

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

Gruppenfoto
Trainingslager auf Teneriffa,
April 2015

Laufgruppe

Im Mekka der Läufer

Der Bericht von Michael Ott
aus dem Trainingslager in Kenia.

Nun ging es ein erstes Mal ins Land der Läufer: 4 Wochen Höhentraining auf 2400 m.ü.M. in Iten, Kenia. Ein Ort, wo Weltmeister, Olympiasieger und Weltrekordler trainieren, hat natürlich seine Anziehungskraft. Runden drehen im berühmten Kamariny Stadium, wo am Dienstag zu Hunderten Tempo gebolzt wird und die Innenbahn entsprechend eingelaufen ist. Hier kommen die Läufer am Morgen aus allen Richtungen für ihr Training.
Mit in der Schweizer Delegation war Maja Neuenschwander, Christian Kreienbühl und Adrian Lehmann. Da Maja schon 2014 hier in Iten war, konnte sie uns den Einstieg in die neue Umgebung und Lebensform erleichtern. Viele Tipps gab es im Voraus: Kein Leitungswasser zum Zähneputzen verwenden und keine Eiswürfel in die Getränke nehmen wegen der Keime. Den Schulkindern nicht die Hände abklatschen. Mücken sind die grössten Übeltäter und nach den ersten 10 Tagen ohne grössere gesundheitliche Beschwerden ist das Immunsystem angewöhnt. Und das Wichtigste: Nimm es am Anfang locker, 2400 m braucht Zeit zum Verkraften, hier sind Durchschnittszeiten nicht so relevant.
Einquartiert haben wir uns im Kerio View, ein unter Sportlern beliebtes Hotel, das sehr auf unsere Bedürfnisse ausgerichtet ist und einen guten Qualitätsstandard aufweist. Die Kleider konnten wir waschen lassen, es gab Massagen und einen Kraftraum, auch das Essen war entsprechend gut. Da es nur eine Teerstrasse durch Iten gibt, welche sich wegen des Verkehrs nur im Notfall für Trai-

Iten (KEN), 2400 M.ü.M.: Ein Ort, wo Weltmeister, Olympiasieger und Weltrekordler trainieren.
Foto: Michael Ott

Filmsatz
Grafik
Druck

KEDRUSA
DRUCK UND SATZ
KERN

NEU: Kuverts
auch in kleinen Auflagen ab Ihren Daten (pdf)

Traueranzeigen innert Tagesfrist
Anzeige für Zeitung
Danksagungen

Ruedi Kern
Meier-Bosshard-Strasse 1, 8048 Zürich
Tel. 044 430 48 80, Fax 044 430 48 86
E-mail: kedrusa@bluewin.ch

asics®

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

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

nings eignet, liefen wir immer auf Naturstrassen. Diese sind aber sehr uneben, staubig und durch die Lage coupiert. So war das Kleider waschen ein oft genutzter Service. Das Hotel lag direkt an der Klippe, mit Blick hinunter ins Rift Valley.
Start zum ersten Training am Morgen war meist um 7.00 Uhr, wobei die Laufgruppentreffs der Kenianer bereits um 6.15 Uhr starteten. Grund für den frühen Start haben wir keinen gefunden, um diese Zeit beginnt es gerade erst zu dämmern, Laufen vorher ist gar nicht möglich. Am letzten Tag vor der Abreise haben wir uns einer solchen Gruppe mit etwa 150 Läufer angeschlossen, fünf davon weiss. Nach gemütlichem Start wurde es für uns ein schnelles Fahrtspiel, einer nach dem anderen wurde abgehängt und wir Muzungus lagen immer am Ende des Feldes. Lag wohl auch daran, dass für die Läufer, die hinter uns waren, das Training vorzeitig beendet war … Im Ziel waren noch ca. 50 Läufer.
Die Landschaft ist eher karg, schnell hat man sich verlaufen. Entsprechend angenehm war, dass hier viele Läufer unterwegs sind. In der ersten Woche brachte mich einer so wieder ohne grosse Umwege zum Startpunkt zurück. Das Training verlängerte sich dank ihm nur um wenige Kilometer.
Die Kinder gehen hier zu Fuss in die Schule, im gut gefüllten Bus oder als Beifahrer auf dem Töff (Fahrer mit 3 Kindern). Beim Vorbeilaufen ist immer ein grosses Hallo: «Muzungu» und «How are you». Die Kleinen halten die Hände zum Abklatschen hin – herzig sehen sie aus, die Jüngsten 4-jährig, im Wintermantel, Mütze und Schnuddernase … siehe Verhaltensregel.

Das beliebte Sportlerhotel Kerio View.
Foto: Michael Ott.

Die einheimischen Läufer starteten ihr Training bereits um 06.15 Uhr.

Hier ist alles möglich. Braucht es für ein Training einen Tempomacher, so lässt es sich organisieren. Für die Longruns engagierten wir eine Autobegleitung, welche uns zur einzig einigermassen flachen Strasse in guter Fahrdistanz brachte. Während wir unsere Kilometer abspulten, fuhr der Begleiter hinter uns her und hielt uns bei Bedarf die Getränkefalsche aus dem Auto, dies während 2 – 2.5 Stunden. Der Fahrer war ein ehemaliger Läufer, Pacemaker am Weltklassemeeting in Zürich über 800 m, wie übrigens viele einheimische ehemalige Spitzenläufer sind. Bei einem der Longruns hatte einer der Begleiter die Idee, aus dem fahrenden Auto zu springen, um mir die Flasche zu bringen. Ich musste meinen Lauf kurz unterbrechen, um ihn von der Strasse aufzulesen. Zum Glück gab's nur Hautschürfungen.
Sehr entspannt ist das Leben hier, es braucht alles seine Zeit und doch funktioniert es. Ende der ersten Woche fuhren wir nach Eldoret, um den Halbmarathon zu verfolgen. Startzeit war zwischen 9 und 10 Uhr. Auch eine Startlinie war nicht auszumachen, nur das Ziel erkennbar. Im Bild die Startaufstellung auf einem Vorplatz, wort-

wörtlich. Als die Staubwolke kam, nahmen wir an, dass der Start wohl erfolgt sei. Interessant für uns war das Rennen auf dem Rundkurs verfolgen zu können, die Leistungsdichte ist schon gewaltig.
Die Zeit in Kenia war sehr inspirierend, ich konnte viele Eindrücke mitnehmen und hoffe, mich im nächsten Jahr wieder in dieser Toplage vorbereiten zu können.
Apropos Eiswürfel: Als wir in Nairobi auf den Flug nach Zürich warten mussten, bestellten Adrian und ich einen Eistee. Als wir das Getränk erhielten war es voll mit Eiswürfel … getrunken haben wir es trotzdem.
P.S: 2 Wochen nach dem Kenia-Aufenthalt holte ich mir im Training eine Zerrung. Durch die darauf folgenden muskulären Probleme war die gute Vorbereitung auf den Zürich Marathon futsch. Nach meinem Leistungstest kurz vor dem Marathon bei Training & Diagnostics hatte ich diese Befürchtung in Zahlen und konnte mich auf den Renntag darauf einstellen. Versucht habe ich es trotzdem, obwohl die Beschwerden noch nicht ganz beseitigt waren. Da ich mich mehrere Wochen auf diesen Tag X vorbereitet habe, kann ich so das Rennen nach dem Versuch abhaken und nach vorne schauen. Gefinisht habe ich nicht.

Duathlon

Schweizer Meister im Duathlon 2015

Bericht von Ruedi Wild.

Zum zweiten Mal in Folge durfte ich heute in Zofingen den Schweizer Meistertitel im Duathlon feiern!
Ich bin zwar nicht ganz branchenfremd, schliesslich konnte ich ja vor über 10 Jahren meine ersten internationalen Erfolge im Duathlon erzielen. Aber trotzdem stellen sich auf den 4 - 16 - 4 -16 - 4 km (Run-Bike-Run-Bike-Run) nochmals andere und neue Herausforderungen, als ich mir dies aus dem Triathlon gewohnt bin. Beim zweiten Laufabschnitt konnte ich mich entscheidend von den Spezialisten absetzen und den Vorsprung auf dem letzten Bikepart ausbauen, so dass ich den letzten Laufteil nochmals mit etwas mehr Sauerstoff geniessen durfte.
Mit meinem letzten Formtest vor der Mitteldistanz-Europameisterschaft nächstes Wochenende in Rimini bin ich sehr zufrieden und freue mich auf die kommenden Herausforderungen. Dieses Mal gab es nicht nur den Blumentopf, sondern er war bereits mit

Blumen bepflanzt – wenn das kein gutes Omen ist! Viele Grüsse, Ruedi

Weitere Fotos findet ihr auf www.ruediwild.ch

Resultate

IX Scarpa d'Oro Half Marathon
15. März 2015

Männer M40 (21.1 km)

2	Andrea Ricci	1:17:14

New York Half Marathon
15. März 2015

Frauen (21.1 km)

29	Mona Stockhecke	1:18:56

Kerzerslauf
21. März 2015

I'M fit-Final Knaben 12 – 13 Jahre (1.4 km)

17	Jon Kistler	5:14.7
22	Vincent Dörig	5:40.9

I'M fit-Final Knaben 10 – 11 Jahre (1.4 km)

9	Sven Kehrle	5:32.1
14	Simon Braunschweig	5:54.0
20	Theo Dörig	6:07.2
24	Benotto Simon	6:28.0

I'M fit-Final Knaben 8 – 9 Jahre (1.4 km)

13	Matteo Kaufmann	5:58.2

I'M fit-Final Mädchen 10 – 11 Jahre (1.4 km)

17	Fiona Wiedenmann	6:08.8
24	Liv Messmer	6:51.6

I'M fit-Final Mädchen 8 – 9 Jahre (1.4 km)

5	Kyra Huber	6:32.4

Nordic Walking Männer (15 km)

--	Jean-Jacques Hasler	1:55:23

Rhylauf Oberriet
22. März 2015

Herren (21.1 km)

15	Tian Hartmann	1:17:39

Damen (21.1 km)

4	Carmen Richard	1:31:20
5	Ramona Germann	1:32:17

Badener Limmatlauf
28. März 2015

Männer M30 (13.2 km)

1	Beat Blättler	47:21.8

Männer M40 (13.2 km)

43	Urs Braun	56:54.1

Frauen F40 (13.2 km)

4	Monika Gammeter	1:00:17.4

Frauen F60 (13.2 km)

1	Uschi Meyer	1:04:09.3

Männl. Jugend U16 (2.1 km)

20	Dominik Rohner	9:50.1

SM 10 km Strasse Uster
28. März 2015

Männer Elite (10 km)

41	Philipp Arnold	34:10.2

Männer M35 (10 km)

5	Philipp Weber	32:37.4

Männer M40 (10 km)

10	Andrea Ricci	35:11.0

Männer M50 (10 km)

4	Andreas Curiger	36:37.0

Männer U23 (10 km)

14	Ivo Drescher	34:04.1
16	Silvan Aeschlimann	34:45.1
17	Marco Engeler	34:56.5

Frauen Elite (10 km)

32	Chantal Matzinger	40:33.8

Frauen W45 (10 km)

5	Ursula Gassmann	43:54.7

Juniorinnen U20 (10 km)

4	Lara Alemanni	36:03.7

Männedörfer Waldlauf
28. März 2015

Männer M50 (11.5 km)

30	Wilfried Knobel	51:23.7

Junioren (5.3 km)
3 Bjarne Kölle 18:34.5

Juniorinnen (5.3 km)
1 Fiammetta Troxler 19:49.7

Männl. Jugend U12 (1.2 km)
1 Benjamin Hofer 5:06.5

Schnupperlauf (5.3 km)
-- Joey Jäger 19:09.5

Berlin Halbmarathon
29. März 2015

Männer M30 (21.1 km)
191 Tobias Schoen 1:29:03
1227 Sebastian Rieker 1:54:30

Männer M35 (21.1 km)
143 Johannes Bartsch 1:27:29

Männer M40 (21.1 km)
695 Thomas Bossard 1:45:01

Männer M45 (21.1 km)
69 Adrian Peter 1:26:15
104 Daniel Althaus 1:28:24

Männer W55 (21.1 km)
18 Matthias Kuster 1:29:05

Frauen W40 (21.1 km)
4 Claudia Blanke 1:25:18

GP Fricktal - Osterlauf
04. April 2015

Herren II (5.8 km)
2 Beat Blättler 20:53.4

Herren III (5.8 km)
1 André Kägi 22:36.0

GP Dübendorf
11. April 2015

Männer M20 (10 km)
7 Patrick Rhyner 34:34.6

Männer M40 (10 km)
7 Christian Zwicky 35:14.6
10 Andrea Ricci 35:41.8

Männer M50 (10 km)
12 André Kägi 39:43.4
38 Erich Good 44:18.8

Junioren U20 (4.2 km)
2 Laurin Rüdisüli 14:08.4
4 Bjarne Kölle 15:00.3
9 Elia Baumann 16:35.1

Juniorinnen U20 (4.2 km)
1 Fiammetta Troxler 15:38.3

Männl. Jugend U16 (2.7 km)
3 Enrique Huber 7:41.3

Männl. Jugend U12 (1.2 km)
2 Benjamin Hofer 4:49.5

Zürich Marathon
19. April 2015

Männer M20 (42.2 km)
5 Philipp Arnold 2:37:26.6

Männer M30 (42.2 km)
20 Tian Hartmann 2:46:03.6
40 Remo Kohler 2:56:45.3
238 Johannes Bartsch 3:28:10.5
347 Patrick Mosimann 3:41:39.6
366 Gianluca Costa 3:43:31.4

Männer M40 (42.2 km)
50 Oliver Jose Gosteli 3:03:03.8
59 Simon Schreiber 3:07:40.3
226 Yael Barbereau 3:43:42.9

Männer M45 (42.2 km)
22 Luigi Bognanni 2:59:12.3
191 Jonathan Rea 3:40:32.1
296 Beat Jakob 4:05:38.2

Männer M55 (42.2 km)
40 Matthias Wartmann 3:34:21.7
64 Nicola Carluccio 3:46:00.6

Männer M60 (42.2 km)
33 Rolf Thoma
(Pace Maker 3:45) 3:44:20.0

Frauen W30 (42.2 km)
9 Carmen Richard
3:13:44.9
71 Tanja Surber 3:56:23.4

Frauen W45 (42.2 km)
4 Ursula Gassmann 3:23:21.2

15	Renata Martini Dilge	3:41:38.2
70	Annamaria Pedrocchi	5:11:06.4

Frauen W50 (42.2 km)

18	Claudia Pietsch	3:41:02.4
23	Rosie Deck-Meier	3:49:38.8

Männer M30 (10 km)

7	Beat Blättler	35:25.1

Männer M40 (10 km)

9	Adrian Peter	37:53.1
27	Urs Braun	39:44.1

Frauen W30 (10 km)

27	Fabienne Zurkirchen	45:05.0

Teamrun Männer (42.2 km)

2	Philipp Weber, Andrea Ricci, Ivo Drescher, Marc Widmer	37:53.1

Luzerner Stadtlauf
25. April 2015

Frauen F20 (3.8 km)

2	Lara Alemanni	13:29.4

Frauen F40 (3.8 km)

2	Claudia Blanke	14:42.2

Männliche Jugend U18 (3.8 km)

2	Bjarne Kölle	12:39.7

Hamburg Marathon
26. April 2015

Männer M60 (42.2 km)

3	Rolf Thoma	3:02:48

Wir suchen

Hast du Interesse, eine Funktion im LAC TV Unterstrass zu übernehmen? Wir suchen ständig motivierte Kolleginnen und Kollegen, welche sich aktiv im Verein engagieren.

Wenn du mehr über die gesuchten Funktionen erfahren oder dich auf eine melden möchtest, geben dir Silvia Dunskus oder Christoph Widmer gerne Auskunft:

Silvia Dunskus, Leitung Sekretariat
silvia.dunskus@tvunterstrass.ch
Telefon 044 242 90 55

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

Leiterinnen / Leiter Kidsturnen
Spielerisches Turnen mit Kindergärtnern und Erstklässlern, jeweils Donnerstags ausser Schulferien und Feiertagen, 16.40 – 17.40 Uhr in der Turnhalle Riedtli.

Materialwart
Überprüfung, Kontrolle, Instandhaltung, Neuanschaffung, Inventar von Material und Bereitstellung vor Wettkämpfen.

Berichte, Fotos, Videos
Warst du an einem Wettkampf oder in einem Trainingslager und hast du Fotos und Videos gemacht oder möchtest einen Bericht schreiben, den wir auf die Website schalten können? Sende deine Aufnahmen und Texte einfach an
pascal.trueb@tvunterstrass.ch

Neumitglieder

Bertozzi	Gina	U10
Emenike	Shanaya	U10
Gartmann	Julie	U10
Braun	Nils	U12
Oberholzer	Robin	U16
Rüegg	Jeremias	U18
Schnüriger	Karin	Aktive
Schoen	Tobias	Laufgruppe
Stiess	Hartmut	Laufgruppe

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

Christoph D. Widmer, Präsident

Der LAC TVU auf Facebook und Twitter!

https://www.facebook.com/lactvu
https://twitter.com/lactvu

Eure Meinung interessiert uns

Ihr möchtet uns einen Kommentar zu einem Artikel mitteilen, habt einen Themenwunsch für eine nächste Ausgabe oder ein allgemeines Feedback zur Chronik oder Website? Die Redaktion freut sich über eure Zuschriften.
Wenn du möchtest, dass dein Beitrag als Leserbrief in der nächsten Ausgabe abgedruckt wird, bitten wir dich, dies in deiner Nachricht zu vermerken. Je kürzer sie sind, desto eher werden sie veröffentlicht.

pascal.trueb@tvunterstrass.ch

Ski Club

Resultate

Doris Hogg wurde auch dieses Jahr Gesamtsiegerin in ihrer Kategorie beim Swiss Loppet. Sie hat alle 8 Läufe entweder im 1. oder 2. Rang beendet.

Auch Maximilian Goldmann hat alle 8 Läufe des Swiss Loppet bestritten und wurde Gesamtdritter in seiner Kategorie. Zudem bestritt Maximilian den La Diagonela, Zuoz, den Transjurassienne, Mouthe (F), den Maloja-Zernez Lauf sowie 2 Läufe in Sgambeda, Livigno.

Herzliche Gratulation zu den guten Leistungen. Der Vorstand

TVU 60plus

Vorschau

Donnerstag-Hock am 20. August 2015

mit Reisebericht über Neuseeland

Am Donnerstag-Hock vom 20. August 2015 (ausnahmsweise am dritten Donnerstag im Monat) wird uns Peter Zingg in Wort und Bild von der Reise nach Neuseeland berichten, welche er und seine Frau Susi im vergangenen (europäischen) Winter absolviert haben. Reserviert euch das Datum schon heute, denn das wird einen sehr interessanten Nachmittag geben. Detaillierte Angaben folgen später.

Der Vorstand

Die TVU-Chronik sucht dringend neue Inserenten !

Termine

Juni

11. TVU 60plus: Fahrt ins Blaue im Bereich ZVV-Netz

21. HB: TVU Handballturnier für U13, FU15, MU15 Sihlhölzli

Juli

01. HB: Generalversammlung 2015 20.00 Uhr, Sihlhölzli

09. TVU 60plus: Donnerstag-Hock, 14 Uhr, Restaurant Tramblu

12.–18. SfA: Gymnaestrada in Helsinki

August

7. / 8. LAC: Schweiz. LA-Meisterschaften Stadion Herti, Zug

20. TVU 60plus: Donnerstag-Hock, 14 Uhr, Restaurant Tramblu

22.–30. LAC: LA Weltmeisterschaften in Peking

September

10. TVU 60plus: 08.00 – 17.00 Uhr Herbstausflug (Region Aargau)

12. LAC: Schweiz. Staffelmeisterschaften Lausanne

19. LAC: Greifenseelauf mit Halbmarathon SM in Uster

Oktober

08. TVU 60plus: Donnerstag-Hock, 14 Uhr, Restaurant Tramblu

25. LAC: Run4Kids, Sponsorenlauf Bürkliplatz

November

12. TVU 60plus: Donnerstag-Hock, 14 Uhr, Restaurant Tramblu

Dezember

05. TVU 60plus: 11.30 – 15.00 Uhr Jahresschluss-Hock Restaurant Tramblu

13. TVU: 39. Zürcher Silvesterlauf in der Innenstadt

13. TVU 60plus: 11.00 – 13.00 Uhr Silvesterlauf-Apéro, Festzelt Zürcher Innenstadt

2016

Januar

14. TVU 60plus: Donnerstag-Hock, 14 Uhr, Restaurant Tramblu

März

18.–20. HB: Skiweekend Scuol

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

JABERG-DRUCK ADLISWIL

Wir setzen
und drucken für Sie

in Adliswil

Soodring 34

044 710 55 51

Adressen

			Telefon P	Tel. G / Natel	Fax
Zentralvorstand					
Zentralpräsident	**CAMINADA** Reto Rebbergstrasse 64	 8049 Zürich	E-mail: caminadareto@bluewin.ch 044 342 14 97	 044 340 28 33	 044 340 28 30
Vizepräsident	**LAFRANCHI** Bruno Postfach 8025	 8036 Zürich	E-mail: info@silvesterlauf.ch 044 281 13 54	 044 480 25 55	 044 480 25 56
Zentralkassier	**ZUDRELL** Thomas Berninastrasse 43	 8057 Zürich	E-mail: zudrell@swissonline.ch	 058 215 23 55	 044 300 24 81
Vereinsorgan	**KERN** Ruedi Dachslernstrasse 77	 8048 Zürich	E-mail: kedrusa@bluewin.ch 044 431 33 07	 044 430 48 80	079 222 25 26 044 430 48 86
Handball					
Präsident	**KÄLIN** Stefan Rickenstrasse 2	 8732 Neuhaus SG	 055 282 29 74	 055 286 32 02	 055 286 32 01
Jugend	**SCHÄRER** Simone		E-mail: handball@tvunterstrass.ch		
	unt. Schwandenstrasse 67a, 8805 Richterswil			079 289 99 83	
Leichtathletik					
Präsident	**WIDMER** Christoph Wieswaldweg 13, 8135 Langnau aA		E-mail: christoph.widmer.3@credit-suisse.com 044 713 19 59	 079 475 71 63	 044 333 52 25
Leiterin Geschäftsstelle	**DUNSKUS** Silvia Schorenstrasse 7c, 8713 Uerikon		E-mail: silvia.dunskus@tvunterstrass.ch 044 242 90 55		
Medien / PR	**TRÜB** Pascal Verena Conzett-Strasse 31, 8004 Zürich		E-mail: pascal.trueb@tvunterstrass.ch	 078 670 19 87	
Ski Club					
Leitungs-Team	**GISLER** Silvia Reinhold Frei-Strasse 67, 8049 Zürich		E-mail: silvia.gisler@bluewin.ch 044 342 28 31		
	REGLI Verena Zelgstrasse 57, 8610 Uster		E-mail: verena.regli@sunrise.ch 044 940 02 10		
Sport für ALLE / Volleyball					
Präsident	**KELLER** Roland				
Technischer Leiter	**WEISS** Jules Käshaldenstrasse 37	 8052 Zürich	 044 301 19 94		
Kassier	**MEILE** Monika Binzmühlestrasse 62	 8050 Zürich	E-mail: moni_unterstrass@hotmail.com 043 299 92 18	 078 876 84 77	
TVU 60plus					
Präsident	**SCHAAD** Jörg Breitensteinstr. 44, 5417 Untersiggenthal		E-mail: joerg.schaad@bluewin.ch 056 288 18 47		
Silvesterlauf					
OK-Präsident	**LAFRANCHI** Bruno Postfach 8025	 8036 Zürich	E-mail: info@silvesterlauf.ch 044 281 13 54	 044 480 25 55	 044 480 25 56
Dienste					
Physio Rotbuchstr.	**JELINEK** Reto Rotbuchstrasse 8	E-mail: reto.jelinek@rotbuchphysio.ch, www.rotbuchphysio.ch 8006 Zürich		 044 363 54 69	
Osteopathie Kreis 6	**HOLWERDA** Tom Weinbergstrasse 82	 8006 Zürich	E-mail: info@osteokreis6.ch, www.osteokreis6.ch	 044 350 50 44	