VEREINSORGAN TURNVEREIN UNTERSTRASS

99. Jahrgang gegründet 1864 Erscheint 11 x im Jahr

Juli / August 2015 Nr. 7 / 8

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

TVU-Schaufenster 4 – 5

Leichtathletik Club
Nachwuchs 5 – 9
Leistungssport 9 – 19
Resultate 19 – 20
Wir suchen … 20
Eure Meinung interessiert uns 20

TVU 60plus
Einladung zum Herbstausflug 20 – 21
Max Hinder † 21 – 22
Fahrt ins Blaue 22 – 24
Rückspiegel 24 – 27

Termine 27

Adressen 28

Redaktionsschluss für die September-Nummer: 10. August 2015

7/8 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

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

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!

In der Politik wird nach 100 Tagen im Amt erste Bilanz gezogen. Auch ich bin nun 100 Tage im Amt als Präsident von «Sport für Alle». Um es gleich vorweg zu sagen: Meine neue Aufgabe bereitet mir viel Freude – bin ich doch beeindruckt von der freundlichen Aufnahme und dem positiven Feedback durch den Verein. In den letzten 100 Tagen habe ich viele Hände geschüttelt und Menschen kennengelernt, die sich mit wachem Geist und körperlicher Fitness seit vielen Jahren dem Sport im TVU widmen. Diese Begegnungen waren sehr lehrreich für mich. Ich erfahre, was von mir erwartet wird und kann das Verständnis meiner Rolle als Präsident schärfen.

Eines ist für mich bereits jetzt klar: Der Vereinssport leistet einen wichtigen positiven Beitrag an das Wohlbefinden unserer Gesellschaft, die sich verändert. Es gibt immer mehr Menschen, die in ihrem Berufsleben sitzen und sich immer weniger bewegen. Ein Büroangestellter macht heute gerade noch durchschnittlich 1500 Schritte pro Tag – gesund wären 10'000. Auf wie viele Schritte kommen Sie pro Tag? Wie wichtig Sport und Bewegung für die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist, haben bereits viele Arbeitgeber erkannt und motivieren ihre Mitarbeiter zu mehr Bewegung.

Längst gibt es in vielen Unternehmen Laufträffs am Mittag oder es werden Yogakurse im Haus angeboten. In den letzten Jahren hat sich das Körper- und Gesundheitsbewusstsein in der Gesellschaft verändert – Jugendlichkeit und persönliche Fitness haben einen hohen Stellenwert. Firmenchefs laufen Marathons, die Mitarbeitenden engagieren sich im Fussballverein oder – wie in meinem Fall – spielen Volleyball. Für mich ist Volleyball idealer Ausgleich und Lebensschule für meine berufliche Tätigkeit. Auch hier kann man nur im Team gewinnen, es gibt jemanden, der von aussen die Mannschaft beurteilt (Schiedsrichter), nach dem Spiel dankt man der gegnerischen Mannschaft für ihre Fairness und freut sich gemeinsam über ein gutes Spiel. Die sozialen Kontakte sind dann auch neben dem körperlichen Wohlbefinden wichtig im Vereinssport. Mit Freude war ich im Mai an der GV des 60plus. Hier konnte ich spüren, wie wichtig der persönliche Austausch neben der sportlichen Bewegung für die Mitglieder ist.

Ein wichtiger Faktor in meiner Arbeit als Präsident wird daher die Balance zwischen Jugend- und Seniorenarbeit sein. Einerseits möchte ich junge Mitglieder gewinnen und für das breite Angebot von «Sport für alle» begeistern. Anderseits möchte ich das bisher erfolgreiche für die langjährigen Mitglieder weiterführen. Doch dafür bin ich auch auf Eure Mithilfe angewiesen. Habt Ihr Ideen oder Verbesserungsvorschläge? Zögert nicht diese mit mir zu teilen.

So, liebe Freundinnen und Freunde des TVU, die ersten 100 Tage waren spannend und sind wie im Flug vergangen. Ich freue mich bereits auf die kommenden 100 Monate – zusammen mit Euch.

Ich freue mich auf unser Gespräch!

Roland Keller
Präsident, Sport für Alle TV Unterstrass

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

TVU-Schaufenster

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

Georg Wartenweiler kann diesen Monat sein 50. Mitgliedschaftsjahr feiern. Der TVU dankt ihm herzlich für die langjährige Treue.

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

02.07.	Beatrice Widmer-Ingold	50 Jahre
03.07.	Heinz Imhof	70 Jahre
15.07.	Martin Mattes	50 Jahre
19.07.	Bruno Lafranchi	60 Jahre
27.07.	Hans Ulrich Gressly	75 Jahre
03.08.	Christoph D. Widmer	50 Jahre
08.08.	Walter Telle	80 Jahre
13.08.	Rolf Eppler	85 Jahre
18.08.	Werner Schuler	70 Jahre
27.08.	Hugo Würzer	90 Jahre

Hilde und Bruno Seiler auf der Chinesischen Mauer.

Grüsse von der Chinesischen Mauer

Zwischen der Reko und der Fahrt ins Blaue reisten Hilde und Bruno Seiler mal kurz für ein «Foto-Shooting» an die Chinesische Mauer, von wo sie der TVU-Familie herzliche Grüsse übermittelten. Wir bedanken uns!

Trotz 34° Hitze und vielen eindrücklichen Erlebnissen kam Bruno zum Schluss, dass China kein Ziel für eine nächste Fahrt ins Blaue der TVU-Oldies sein könne: Nicht mit dem 9 Uhr-Pass des ZVV zu erreichen und zu viele steile Treppenanstiege …

«Heiss ist's dort, sogar im Schatten»
war er Eindruck, den sie hatten,
doch man konnte Fitness zeigen
bei dem vielen Treppensteigen.
Dennoch ist für 60plus
diese Reise noch kein «muss»,
fehlt doch beim Besuchs-Programm
ein Gleis-Anschluss fürs Züri-Tram …

Golf-Ferien im Piemont

Mitte Mai, als bei uns der Schnee endgültig verschwunden war, suchten sich Yvonne Ca-

Im Golf-Look, v.l.n.r.: Silvia, Domi und Yvonne.

spari zusammen mit Silvia und Domi Gisler vom Ski Club ein anderes sportliches Ziel und reisten für eine Woche in die Toscana zum Golfspielen. Aber anstatt an ihrem «Handicap» zu feilen, hatten sie es zu Beginn in Tirrenia mit anderen Handicaps zu tun, denn das kalte Wetter, der Regen und die stürmischen Winde, die vom Meer her einfielen, machten das Spielen auch nicht gerade einfacher. Aber Spass hat es trotzdem gemacht, vor allem, als das Wetter dann besser wurde.

Wie ein Bild vom Golfplatz zeigt, haben die dort unten eine ganz spezielle Art von «Greenkeepern», welche den feinen Rasen auf dem Platz in Schuss halten …

Es war, als Regentropfen fielen kein Vergnügen, Golf zu spielen, doch beim Golf ist vielerlei Handicap halt stets dabei.

Leichtathletik Club

Nachwuchs

Trainingslager Tenero 19. bis 25. April

Der Bericht über das Trainingslager von unseren Leitern, Nachwuchs-Athletinnen und -Athleten

Sonntag, 19.4.15 (Marielle Krause)

Um 11.45 Uhr trafen sich alle Athleten des LAC TV Unterstrass am Zürich HB. Insgesamt reisten 33 Athleten/innen und 6 Trainer mit dem Zug oder Auto ins Trainingslager nach Tenero. Mit etwas Verspätung in Bellinzona, verpassten wir den Anschlusszug nach Tenero, was den Athleten/innen die Möglichkeit bot, Süssigkeiten zu kaufen. Mit 30 Minuten Verspätung trafen wir im Centro Sportivo Tenero ein. Zuerst wurden die Zimmer bezogen, da durfte natürlich die Musik nicht fehlen, erst angekommen bebte schon das ganze Haus (Sasso

Rosso). Nach dem sich alle in den Zimmern eingerichtet hatten, gab es eine kleine Joggingrunde durch den Campus. Die Führung wurde mit einigen Dehnungs- und Kraftübungen abgerundet. Vor dem Nachtessen informierte Christoph noch über die wichtigsten Regeln, die im Lager einzuhalten sind. Der erste Abend stand den Athleten zur freien Verfügung. Nachtruhe war um 22 Uhr, Licht aus um 22.30 Uhr. Geschwatzt wurde trotzdem noch bis in die späte Nacht hinein!

Montag, 20.4.15 (Tosca Tiralosi, Katya und Saskya Rautenbach, Liv Wiemann)

Um Punkt sieben Uhr weckte uns die Musik des Weckers. Anschliessend begaben wir uns nach einem ausgewogenen Frühstück auf die Anlage. Dort teilten wir uns in Gruppen auf. Einige gaben ihr Bestes beim Sprint, andere trainierten ihr Reaktionsvermögen. Anschiessend haben wir uns beim Kugelstossen vergnügt und durften dann um 12 Uhr die kulinarische Küche des Centro Sportivo geniessen.

Leandro beim Weitsprung.

Am Nachmittag standen Weitsprung und Stabilisationstraining auf dem Programm. Wegen der Hitze trauten sich sogar einige nach dem Nachmittagstraining in die eisigen Fluten des Lago Maggiore. Am Abend folgte ein lustiger und unterhaltsamer Spielabend. Gegen 22 Uhr liessen wir den Abend langsam ausklingen und begaben uns ins Bett.

Dienstag, 21.04.15 (Björn Müller, Laurin Rüdisüli, Bjarne Kölle, Martin Fuchs)

Heute haben wir uns wie gewohnt nach dem Frühstück in die verschiedenen Trainingsgruppen aufgeteilt. Die Mehrkämpfer haben Hürden trainiert, dabei hat Janick eine Hürde kaputt gelaufen. Die Läufer haben Rumpf und Kraft trainiert und danach noch einen lockeren Dauerlauf gemacht. Zu Mittag gab es Rösti mit Bratensauce und Fleisch. Nach dem Mittagessen konnten wir uns ausruhen und für das Nachmittagstraining bereit machen. Am Nachmittag haben einige Mehrkämpfer mit den Läufern Sprungschule gemacht. Danach haben wir alle zusammen Diagonalläufe auf der Wiese gemacht. Die älteren Mehrkämpfer haben jedoch Speer, Stabhochsprung und Diskus trainiert. Dafür werden sie morgen mit den Läufern trainieren. Nach dem Training gingen wir gemeinsam in den See und haben dort im kühlen Wasser «gekneippt». Am Abend gab es Kartoffelstock mit Fleischbällchen und Erbsen. Um 20 Uhr trafen sich alle zu einem Spielabend. Spiele wie Ligretto, Yazzy oder Meiere standen zur Auswahl. Danach gingen einige an den See, andere haben einen Film geschaut oder die Champions League verfolgt. Und um 22.30 Uhr hiess es für alle Gute Nacht.

Mittwoch, 22.4.15 (Lara Alemanni, Fiammetta Troxler, Melanie Eisenring, Carina Balzer)

Wie jeden Morgen standen wir pünktlich auf und genossen das Frühstück. Nachdem wir Energie getankt hatten, gingen alle auf ihre Zimmer und machten sich «ready» für das Morgentraining. Genau um 9.00 Uhr trafen sich alle auf der Sportanlage. Jeder, der zu spät kam, musste ein kurzes Kraft-

training absolvieren. Alle Leichtathlet/innen wärmten sich gemeinsam auf. Nach ungefähr 30 Min. fingen wir mit der heutigen Disziplin, nämlich dem Hochsprung und den Läufen an. Um 12 Uhr gingen wir in den Mittag. Nachmittags war der Ausflug nach Locarno auf dem Plan. Der Ruhenachmittag wurde mit einem Glace belohnt. Gegen 16.30 Uhr trafen sich die TVUler zum gemeinsamen Beachvolleiballturnier gegen weitere Trainingsgruppen welche in Tenero residieren. Leider fanden sich die TVUler alleine vor, bis sich herausstellte, dass das Turnier einen Tag vorher stattgefunden hätte. Man liess sich jedoch nicht davon abhalten und lancierte intern ein Turnier. Das verpasste Turnier wurde daraufhin nach dem Abendessen beim Ping-Pong nachgeholt.

Donnerstag, 23.4.15 (Silvan Äschlimann, Ivo Drescher, Elias Kuratli, Torben Kölle)

Wie schon während der letzten Tage war es auch heute wieder heiss und sonnig. Das hielt uns aber natürlich nicht von gutem Training ab: Vormittags stand für die Läufer ein Kräftigungsprogramm und ein Dauerlauf auf dem Programm. Nachmittags wurde ein Fahrtspiel durchgeführt, das von Julia auf dem Velo begleitet wurde. Silvan hatte anschliessend noch die Ehre, für die EM Teilnehmerin im Siebenkampf, Valérie Reggel, in einem 600 m-Lauf das Tempo zu machen.
Bei den Mehrkämpfern standen vormittags Staffeln an. Nachdem beim Einlaufen die Stäbe öfter heruntergefallen waren, funktionierten die Übergaben bei allen gut. Die anschliessende ganze Runde klappte bei einigen nicht. Mit der Übergabe von Torben auf Elias war bei einer Gruppe schon nach der ersten Übergabe Schluss. Wegen den vier Tagen Training in den Beinen, lag der Fokus beim Weitsprung vor allem auf der Technik. Nachmittags machten einige noch Langhürden, die meisten waren allerdings bei Beatrice im regenerativen Training.
Das Highlight des Tages war der Disco-Besuch am Abend: Eine Tanzgruppe machte eine Aufführung und sorgte anschliessend für gute Musik. Nach der Tanzaufführung sorgte ein zweifacher Schweizer Meister im Beatboxen für Stimmung. Von den Beats beflügelt, liess sich ein Tänzer zu einer beeindruckenden Tanzeinlage hinreissen.

Torben beim Start zum 4 x 100 m Staffel-Training.

Freitag, 24.4.15 (Janick Elsener, Malte Kölle, Jeevan Matheson, Bernhard Linus)

Als wir am Morgen aufgewacht sind, konnten sich alle am schönen Wetter erfreuen. Es gab ganz normal um 7.15 Uhr Frühstück. Als man fertig gegessen hatte, konnte man schon seine Sachen ein bisschen packen oder nochmals ein wenig ausruhen. Um 9.00 Uhr war wie gewohnt Treffpunkt zum Training. Es kam niemand zu spät. Als erstes machten die U16 Speer und die U18 Hochsprung. Die zweite Hälfte des Morgens verbrachten die U16 mit sehr anstrengenden Läufen mit der Läufergruppe. Die U18 Jungs hatten vor dem Mittag noch Kugel. Die Mädchen U18 trainierten Hürden/Sprint. Das darauffolgende Essen war nicht schlecht, jedoch fanden wir, dass die Kartoffeln ein bisschen zu viel nach Pappe schmeckten. Am Nachmittag, hatten wir ab 14.30 Uhr ein Hochsprungtraining. Die U18 hatten Stab auf dem Programm. Danach machten die U16-Jungs mit

Vor dem Start zur Pedalo-Fahrt auf der Rundbahn.

den U18 noch Diskus. Nach dem Trainingsende blieb etwas Zeit, in den Coop zu gehen, um sich Proviant für die Heimreise zu kaufen oder um zu packen. Nach dem Abendessen gab es ein Spiel in Gruppen, bei dem man insgesamt 100 m möglichst schnell zurücklegen musste. Der erste Abschnitt musste man mit dem Pedalo fahren. Dann Sackhüpfen und zu guter Letzt musste man einen Ball auf dem Tennisschläger balancieren. Später gab es noch ein paar Informationen für die Heimreise. Um 22.00 Uhr gingen alle erschöpft schlafen.

Samstag, 25.4.15 (Alena Leemann, Kira Widmer, Michelle Habegger, Carina Meyer)

Am Samstag ging unser Trainingslager zu Ende. Im Mittelpunkt stand vor allem das Packen der letzten Sachen und das Aufräumen des Zimmers. Wie üblich gab es ab 7.15 Uhr

Rumpf-Kraftübungen in der LA-Halle.

Frühstück, heute leider ohne das köstliche Nutella, das uns sonst immer den Tag versüsste. Nach dem Frühstück hatten wir dann noch etwas Zeit, um unser Zimmer zu putzen und das Gepäck im Gepäckraum zu verstauen, bis wir dann um 8.30 Uhr unsere Zimmer verlassen mussten. Damit war das Lager aber noch nicht beendet, denn in Sportkleidern machten wir uns auf den Weg, die riesige Leichtathletikhalle etwas abseits des Centro Sportivo auszukundschaften. Ein hartes Training stand uns aber nicht mehr bevor und so durften wir nach ein paar Dehnungs- und Stabilisationsübungen in kleinen Teams Basketball spielen. Trainingsmässig liessen wir das Lager mit einer gegenseitigen Massage, einer kurzen Ernährungskunde und dem anschliessenden Auslaufen zurück ins Center ausklingen. Nach kurzem Erfrischen unter der Dusche und Kleiderwechsel stand das letzte Mittagessen bevor. Auch wenn das Fleisch nicht besonders zart war, wurden wir trotzdem noch einmal mit Pizzabrot und Canelloni verwöhnt. Anschliessend besammelten wir uns und machten uns dann gemeinsam auf den Weg zum Bahnhof Tenero. Nach dem Umsteigen in Bellinzona gab es anfangs zwar Schwierigkeiten, einen Sitzplatz für alle zu finden, doch nun sitzen wir alle glücklich im Zug Richtung Zürich HB und freuen uns bereits auf das nächste spannende und abwechslungsreiche aber sicher anstrengende Trainingslager.

Leistungssport

SVM:
Ligaerhalt der Männer LG Züri+ in der Nati B

16. Mai 2015, Colombier

Der Bericht von Christoph Widmer

Als überraschender Aufsteiger des vergangen Jahres sind wir die Reise nach Colombier mit dem Ziel angetreten, nicht gleich wieder abzusteigen. Ohne den gewichtigen Ausfall von Tom Reuter (der Speer werfende Hürdenläufer) haben wir aber unsere Flexibilität gezeigt und sind motiviert die Reise angetreten. Von den 22 Athleten sind nicht weniger als 11 noch in den U20 bzw. U18 Kategorien aktiv.
Wir hatten es im schönen Stade du littoral am Neuenburgersee mit CEP Cortaillod, COA Valais Romand, LC Brühl St. Gallen, LC Frauenfeld, LC Schaffhausen, LG Nordstar Luzern und der LG Solothurn West zu tun. Gestartet sind wir die SVM mit einem sicheren 4 x 100 m-Lauf in der Besetzung Lou Weder, Johannes Goedejohann, Reto Odermatt und Maximilian Dormann. Das Backup mit der U18M Staffel war also nicht notwendig.
Die meisten Punkte holten wir mit 84 von 181,5 Rangpunkten traditionellerweise in den Läufen von 200, 400, 800 und 3000 Meter. Dabei war Reto Odermatt ein verlässlicher doppelter Punktelieferant über 200 m und 400 m, der dies auch vor dem Start schon überzeugt ausstrahlte! Auch Lou Weder punktete im Sprint zweimal und dies an seiner ersten SVM. Die 400 m lief Laurin Rüdisüli erstmals und gleich mit einer ganz tollen Zeit und klar die SM-Limite. Im 800 m-Lauf lief in der ersten Serie Raphael Frei seine sicher 1’56“ und zeigte es den jungen Wilden vor. Björn und Silvan liefen dann in der zweiten Serie persönliche PB und Björn steuerte seine ersten wichtigen SVM- Punkte zum Teamerfolg bei. Im 3000 m staunten die Betreuer, wer denn da nach 6 Runden des Rennens an die Spitze stürmte. Florian Suter vom TV Thalwil – direkt aus dem Militär angereist – lief ganz tolle 8’28“ und war die grosse Überraschung mit einem 3. Rang. Michael Ott war solide knapp dahinter und lief sein für ihn zu kurzes Rennen regelmässig durch.
Andrin Stucki vom TV Thalwil musste den Stab nach 3.55 m abbrechen und ohne Einlaufen über die Hürden gleich loslegen. Zusammen mit Elias Kuratli steuerten sie wichtige 7 Punkte bei. Elias machte den Kraftakt und lief erstmals in seiner Karriere die ganz hohen Hürden von 1.06 m: Chapeau! Auch mit dem schweren Diskus steuerte er mit Daniel Brun vom TV Thalwil die nötigen Rangpunkte bei.
Im Hoch- und Dreisprung, wie auch im Stabhoch- und Weitsprung waren die jungen

Die Männer der LG Züri + schaffen den Ligaerhalt. Foto: Kira Widmer

Wilden (Jg. 97 – 99) im Einsatz: Torben Kölle und Leandro Gimmi hatten einen schwierigen Doppelstart (Weit / Drei) zu bewältigen und erledigten ihre Sache mit Bravour. Hoffen wir, dass es nächstes Jahr keine Verzögerungen im Hochsprung gibt und so mehr Zeit und Kraft für den Dreisprung übrig bleibt. Jeremias Rüegg punktete im Hochsprung, Martin Fuchs (mit PB) und Andrin Schneider im Weitsprung. Im Stabhoch waren noch Gabriel Buckland und Lars Widmer im Einsatz. Der U16M CH-Meister vom TV Thalwil konnte sich voll auf seine Spezialdisziplin konzentrieren und erfüllte die Vorgaben mit 3,55 m voll und ganz. Lars musste seinen Wettkampf nach übersprungener PB verlassen, um ohne Einwerfen beim Speer zu starten. Mit dem schwereren Speer warf er gleich im ersten Versuch über die 40 m. Im Speer war noch Linus Spitz vom ATT Adliswil am Start, der sich in den Wettkampf kämpfen musste. Vielleicht war da im Hinterkopf schon die aufgebrummten 400 m Hürden ein Hemmschuh. Zusammen mit einem ganz toll laufenden Johannes Goedejohann erzielten sie 17 Punkte und alle Betreuer waren mit Linus (und er selber auch) froh, dass er ohne Sturz ins Ziel kam. Im Kugelstossen war noch Andrin Schneider zusammen mit Daniel Brun vom TV Thalwil im Einsatz. Andrin hatte Respekt vor dem schweren Ding. Er stiess die 2 kg schwerere Kugel dann doch auf ganz tolle 11.02 m. Die beiden Werfer punkteten zwar am wenigsten von allen Disziplinen, aber wir waren auch um diese 5 Punkte froh. Denn es zeichnete sich im Verlaufe des Wettkampfes immer mehr ein Zweikampf um den Abstieg zwischen der LG Solothurn West und uns ab! Das Mitfiebern lohnte sich, denn dank dem abschliessenden 200 m-Lauf konnten die Sprinter alles klar machen und wir waren «sicher» oben und hätten fast noch den LC Frauenfeld überholt.

Den spannenden Wettkampf konnten wir vor Ort mit einem feinen Risotto vom Organisator im idyllischen Stadion abschliessen, nachdem die jungen Wilden noch den kalten Neuenburgersee aufsuchten.

Dem Betreuerteam Beatrice Widmer und Beat Ammann und den mitgereisten Kampfrichtern Fredy Dubs, Thomas Gimmi, Andrin Solér und Tobias Mohrhauer an dieser Stelle ganz herzlichen Dank! Wir freuen uns auf nächstes Jahr, wenn die jungen Wilden mit Jg. 97 – 98 ein Jahr älter, schneller und kräftiger sein werden und Johannes wieder einen Kuchen als Zwischenverpflegung backt.

SVM:
Ligaerhalt der TVU Frauen in Bern

An der SVM Nati A schafften die Frauen der LG Züri+ mit dem sechsten Platz den Ligaerhalt, nachdem sie letztes Jahr aufgestiegen sind.

Samstagmorgen, das Team war fix zusammengestellt. Die Aufstellung sah zuversichtlich aus, trotz den fünf Disziplinen, in welchen wir aufgrund Absagen und Verletzungen nur zwei Athletinnen einsetzen konnten. Das hiess in diesen fünf Disziplinen, in jedem Fall um eine gültige Leistung zu kämpfen. So reisten wir als Team von Zürich mit dem Zug nach Bern. Der Kondukteur hatte sichtlich Freude daran, dass wir uns die Fingernägel in verschiedenen, leuchtenden Farben lackierten. Nicht die Farben störten ihn, sondern der Geruch, der sich durch alle Abteile verbreitete. Im Wankdorfstadion angekommen, nahmen wir unseren Platz ein und waren bereit, um den Ligaerhalt zu kämpfen.
Zum Auftakt der SVM fanden wie immer die Staffeln statt. Das erste Staffelteam mit Irina Strebel, Petra Fontanive, Bettina Meyer und Avril Jackson brachte den Stab sicher ins Ziel und erreichten mit dem sechsten Rang die ersten 6 Punkte für die Züri+. Die zweite Staffel, welche hauptsächlich aus U18 Athleten bestand, schied leider schon nach dem ersten Wechsel aus. Umso besser konnte die erste Staffel sicher ins Ziel laufen.
Zeitgleich fand neben den Staffeln auch schon der Diskus statt. Von Züri+ waren Manuela Fontanive, Alexandra Ganz und Nadja-Marie Pasternack am Start. Nadja-Marie erreichte mit einer hervorragenden Weite von 43.53 Meter den zweiten Rang. Trotz Rückenproblemen konnte auch Alexandra mit 30.99 Meter punkten. Insgesamt erreichten die Diskuswerferinnen für Züri+ hervorragende 20 Punkte. Nach dem Wettkampf wurde festgestellt, dass der Sektor zu klein gesteckt wurde. Aufgrund dieses Fehlers durften ein paar Stunden später die Werferinnen nochmals zwei Würfe machen.
Im Hochsprung waren Melanie Eisenring, Gillian Nänny und Carina Balzer im Einsatz. Die Sicherheitshöhe haben alle souverän übersprungen. Obwohl dann bei 1.35 m die

Fiammetta holte 10 Punkte über 800 m.

Gut begonnen. Die SVM eröffnet mit den Staffeln, wo Züri+ 6 Punkte holte.

Der TVU und die LG Züri+ waren letztes Jahr in die höchste Liga aufgestiegen.

Martina lief über 3000m unter 10 Minuten und sicherte wertvolle 15 Punkte. *Foto: athletix.ch*

Latte schon das erste Mal runter fiel, erreichten Melanie schlussendlich 1.50 m und Gillian 1.45 m. Somit wurden die minimalen Anforderungen bestens erfüllt und die Hochspringerinnen der Züri+ heimsten so für das Team 7 Punkte ein. Carina Balzer musste sich als dritte Springerin mit 1.40 m zufrieden geben.

Für den 800 m Lauf bereiteten sich Ravenna Gassmann, Viviane Kuss und Fiammetta Troxler vor. Im ersten Lauf waren Ravenna und Fiammetta eingeteilt. Fiammetta konnte das ganze Rennen gut in der vorderen Hälfte mitlaufen. Schlussendlich lief sie mit einer Zeit von 2:16.87 min. auf den sechsten Rang und holte so 10 Punkte. Zwei Positionen hinter ihr lief Ravenna ein, die mit einer PB von 2:18.05 8 Punkte erzielte. Viviane lief in der zweiten Serie auf den 4. Rang mit einer Zeit von 2:29.43, dies bedeutete persönliche Bestzeit.

Dreisprung war eine der Disziplinen, in welcher Züri+ nur 2 Athletinnen am Start hatte. Gültige erste Versuche waren also ein Muss. Die beiden Athletinnen, Martina Fontanive und Yvonne Augustin, konnten dies per-

Nadja-Marie warf den Speer und erreichte mit 47.78 eine neue PB.

fekt umsetzen. Martina erreichte mit 10.40 Meter 7 Punkte. Yvonne lag nach dem zweiten Versuch noch unter 10 m. Spontan entschied sie sich für einen längeren Anlauf der sich dann mit hervorragenden 10.23 m auszahlte. Zusammen erreichten sie 11 Punkte im Dreisprung.

Wie im Dreisprung gingen auch in den 100 m Hü nur 2 Athletinnen von Züri+ an den Start. Beide Athletinnen konnten mit Saison-

bestleistungen punkten. Irina Strebel lief mit 14.45 s auf den 5. Rang und Bettina Meyer mit 14.81 s auf den 11 Rang. Zusammen holten sie 18 Punkte für Züri+.
Nach den 100 mHü folgte der 3000 m Start. Diesen liefen Martina Tresch, Ravenna Gassmann und Ramona German. Martina lief nach einer längeren Verletzungszeit ein tolles erstes Rennen unter 10 Minuten. Sie war sichtlich glücklich über ihre Leistung und konnte so für das Team 15 Punkte erzielen. Auch Ravenna, welche erst bei der Anreise erfuhr, dass sie die 3000 m nach dem 800 m auch rennen musste, schlug sich tapfer und holte mit einer Zeit von 10:51.8 5 Punkte. Ramona, welche extra das Trainingslager absagte, um an der SVM zu starten, lief mit einer Zeit von 11:22.96 ein tolles Rennen.
Im Hammer starteten für Züri+ drei Thalwilerinnen. Alexandra, welche noch immer von Rückenschmerzen geplagt war, knallte trotzdem den Hammer auf 36.44 m und holte so 11 Punkte. Mit 31.21 m platzierte sich Alexandra Canoneo auf dem 11. Rang und liess sich 7 Punkte notieren. Auch Brun Katharina konnte ohne viel Training den Hammer auf 27.97 m werfen.
Fast zur selben Zeit fand der Stabhochsprung statt. Dies bedeutete vor allem für Alexandra Canoneo Stress. Da am Donnerstag eine Stabhochspringerin ausfiel, waren nur noch zwei Stabhochspringerinnen gesetzt. So musste das Timing gut passen, damit Alexandra vor ihrer Einstiegshöhe im Stabhochsprung mit dem Hammerwurf fertig war. Und das Timing passte. Sie konnte so im Hammer wie auch im Stabhochsprung erfolgreich Punkte sammeln. Mit 3.05 m holte sie wichtige 11 Punkte und Rudolf Kim mit 2.80 m 5.5 Punkte.
Im 400 m traten Avril Jackson, Svenja Gut und Isabelle Schmid an. Avril holte souverän den dritten Platz mit einer neuen Bestleistung von 56.56s. In der zweiten Serie startete Svenja, welche in dieser Disziplin die zweite Athletin war, die für den Züri+ punktete. Mit 60.91 holte sie 3 Punkte. Isabelle konnte in der dritten Serie ihren ersten 400 m laufen. Sie erreichte das Ziel in einer Zeit von 62.07s.
Das Team der Kugelstösserinnen bestand aus Manuela Fontanive, Kerstin Suter und Marielle Krause. Leider konnten beide nicht ihre Leistung zeigen und blieben unter 10 m. Dies bedeutete leider nur 3 Punkte für das Team.
Im Weitsprung konnte Yvonne Augustin über sich herauswachsen und erreichte mit einer Weite von 5.53 m den 8.Rang. Hinter ihr punktete Martina Fontanive mit einer Weite von 5.09 m. Als dritte Springerin war Carina Balzer im Einsatz, welche den Wettkampf mit 4.71 m beendete. Insgesamt wurden für Züri+ im Weitsprung 13 Punkte notiert.
Der Speerwurf fand zur selben Zeit wie der Weitsprung statt und dies waren gleichzeitig die beiden letzten technischen Disziplinen an diesem Tag. Im Speerwurf konnte Nadja-Marie Pasternack konstante Würfe um 47 m abliefern. Schlussendlich konnte sie mit 47.78 m eine PB und zugleich den dritten Rang feiern. Kerstin Suter welche sich zwei Wochen vor der SVM für einen Start an der SVM entschied und mit einem Training auf 35.61 m warf, holte für den Züri+ 7 Punkte. Marielle Krause warf als dritte Werferin auf 34.43 m.
Noch bevor standen dem Team die 100 m, 400 mHü und die 200 m. Vor diesen Disziplinen lagen wir zwischenzeitlich an letzter Stelle. Wir wussten aber, dass wir noch einige Punkte herzaubern können in den noch bevorstehenden Disziplinen. So war es auch. Petra Fontanive konnte mit einer tollen 100 m Zeit den sechsten Rang erreichen, sie lief die 100 m in 12.29s. Hinter ihr liefen Gillian Nänni (13.21s) und Liv Wiemann (13.30s PB). Petra Fontanive hatte nun 40 Min. Zeit, sich zu erholen und um auf die 400 mHü vorzubereiten. In dieser Disziplin konnte Petra mit Bettina Meyer wichtige 29 Punkte holen. Bettina lief mit 60.80s eine sehr zufriedenstellende Zeit.
Der 200 m stand als letzte Sprintdisziplin auf dem Programm, bevor alle Punkte zusammengezählt wurden und der Rang feststand. Irina Strebel, Avril Jackson und Melanie Eisenring gaben noch einmal ihr Bestes. Irina holte mit 25.40s 9.5 Punkte und Avril mit 26.07 4 Punkte. Für Melanie war dies

erst der zweite 200 m-Lauf. Sie konnte jedoch 27.18s ihre Bestleistung nicht unterbieten.
Durch den Stabhochsprung verschob sich die Rangverkündigung um 40 Minuten. Dies bedeutete, dass wir das Resultat nicht abwarten konnten, weil wir auf den Zug rennen mussten . Erst als wir in Bern in den Zug nach Zürich stiegen, erhielten wir die Nachricht, dass wir den sechsten Rang erreichten. Das heisst, nächstes Jahr dürfen wir wieder in der höchsten Liga antreten.
Insgesamt war dies ein toller Teamevent und alle hatten viel Spass daran, zusammen das Ziel Ligaerhalt anzustreben. Den Abend liessen wir nach der Heimfahrt in einem Restaurant in Zürich ausklingen. Natürlich durfte ein Gläschen Wein zum Anstossen nicht fehlen.

Weitere Fotos vom Wettkampf sind online auf www.lactvu.ch

Hochs und Tiefs
am 31. Mehrkampfmeeting Landquart
23. / 24. Mai 2015

Der Bericht von Christoph Widmer.

Das diesjährige Mehrkampfmeeting in Landquart sollte der erste Saisonhöhepunkt der Siebenkämpferinnen und 10-Kämpfer als auch der 6-Kämpfer werden. Die Siebenkämpferinnen Yvonne Augustin, Carina Balzer, Melanie Eisenring, Marielle Krause und die Zehnkämpfer Leandro Gimmi, Jeremias Rüegg, Andrin Schneider und Lars Widmer waren an beiden Tagen im Einsatz. Stefan Baumann und Malte Kölle nur am Sonntag. Für Melanie, Leandro, Jeremias und Lars war dies der erste grosse Mehrkampf. Entsprechend haben sie sich vorbereitet und konnten mit wertvollen Tipps vom 10-Kampf WM Teilnehmer Simon Walter an den Start gehen. Am Samstag kämpften alle AtlethInnen und auch die Betreuer mit dem kalten und sehr windigen Wetter. So fiel beim Stabhochsprung jeweils die Latte ohne Einwirkung der Athleten schon runter. Dies machte den ganzen Wettkampf nicht einfacher.

Der Teamgeist unter den Jungs und Girls war aber sehr gut und sie bauten sich gegenseitig immer wieder auf, wenn jemand ein Tief oder eine Enttäuschung verdauen musste.
Carina musste am ersten Tag leider vor dem 200 m verletzt aufgeben und somit war Melanie alleine, um den 7-Kampf bis am Schluss durchzuziehen. Carina zeigte sich aber als Teamplayer. Sie blieb auch am zweiten Tag vor Ort und unterstützte Melanie bestens. Ihr Mehrkampf versprach alles: Hochs (PB im Weit, 800 m) und Tiefs, aber am Schluss eine grosse Genugtuung und Freude am tollen Wochenende.
Yvonne und Marielle absolvierten ihren Wettkampf ruhig und seriös, aber auch sie ka men nicht ohne Tief durch den Wettkampf. Für Marielle war dann ein 40 m Speerwurf und die SM Limite am zweiten Tag recht versöhnlich.
Leandro hatte sich trotz einem ersten, für ihn nicht zufriedenstellenden, Wettkampftag durchgekämpft und erzielte PB's in den Hürden, Weit, 400 m und 1500 m. In seinen Paradedisziplinen Hoch, Speer und neuer-

v.l. Lars, Leandro, Melanie, Andrin und Jeremias.
Foto: Barbara Weber.

dings auch Stabhoch hatte er Mühe mit dem starken Wind. Bei nächsten Mal werden wir für Windstille sorgen und dann kommt alles gut!
Jeremias Rüegg erzielte in seinem Wettkampf PB's im Stabhochsprung (allererster Wettkampf), im Weitsprung, Hürden und natürlich in den Läufen über 400 m und 1500 m. Der Hochsprung wiederspiegelte ein Auf und Ab und er schlingelte sich immer wieder durch, dies zur Freude der angereisten Familie.
Andrin startete fulminant in den ersten Tag und erzielte nicht weniger als 5 persönliche Bestleistungen und erfüllte die SM-Limiten im 100 m und Diskuswurf. Am zweiten Tag kämpfte er sich durch die Hürden und war unzufrieden. Erfreulicherweise lockerte sich dann wieder seine Stimmung und die Leistungen waren sehr gut. So erzielte er noch eine weitere PB im 1500 m und erreichte mit 5888 Punkten den tollen 4. Schlussrang. Damit pulverisierte er die Bestleistung aus dem letzten Jahr um mehr als 800 Punkte!
Lars stand Andrin nicht viel hintenan, was die PB's betraf. Er erzielte am ersten Tag vier PB's und fügte am zweiten Tag nochmals drei nach. Aber auch er hatte sein Tief als er im Weitsprung zwei Nuller zu verbuchen hatte und dies dank wem: Dem stark wechselnden, böigen Wind.
Auf den abschliessenden 1500 m-Lauf freuten sich nicht alle so wie Lars. Die Vorgabe war für ihn 4'35" und für die anderen drei 5' bzw. 5'08". Auch hier war es wieder schwierig dem Wind auszuweichen. Leandro führte seine Jungs aber gut über die Runden und kam knapp vor Jeremias und Andrin ins Ziel. Lars wurde kurzfristig noch vom Trainer von Stiward Pena angefragt, ob er 4'43" laufen könne, damit er die U18 WM-Limite noch erreicht. Der Schnellzug Lars war für den schnellkräftigen Sprinter Pena dann gar zu schnell und Lars lief solo mit 17" Vorsprung ins Ziel.
Im 6-Kampf mussten Stefan und Malte früh aus den Federn, um bereits um 8h30 über die Hürden zu laufen. Malte erzielte sogar eine PB und Stefan war nur knapp dahinter. Im Weitsprung lief es dann nicht so toll, aber umso besser für Stefan im Hochsprung, wo er seine PB auf sehr gute 1,62 m schraubte. Im Diskus musste er aber auch wieder mit der Technik und dem Wind kämpfen, erzielte aber trotzdem auch noch eine PB. Der Diskus war aber der grosse Auftritt von Malte, der seine PB auf sensationelle 32 m verbesserte und dies mit einer Verletzung, die ihn dann leider zur Aufgabe des Wettkampfes zwang. So musste Stefan alleine vom Verein, aber mit seinen Konkurrenten zum abschliessenden 1000 m-Lauf antreten. Dabei zeigte sich, dass sich das Lauftraining im Winter bei Julia gelohnt hat und er einen abwechslungsreichen Wettkampf gut beenden konnte.
Im Ziel waren alle Athletinnen und Athleten (auch Betreuer und Familie) stolz auf ihre Leistungen. Herzlichen Dank den Betreuern vor Ort: Markus Bucher, Susi Syz und Beatrice Widmer.

Kantonale Staffelmeisterschaften 2015

Am 30. Mai 2015 führte der LAC TV Unterstrass die kantonalen Staffelmeisterschaften durch. Über 120 Mannschaften und viele Zuschauer kamen an diesem unerwartet schönen Samstag auf das Sihlhölzli. Gute Leistungen und ein reibungsloser Ablauf sorgten für einen gelungenen Anlass.

Kurzstrecken

Den ersten Final eröffneten die U18M über 4 x 100 Meter, den der TV Unterstrass gleich für sich buchen konnte. Andrin Schneider, Lars Widmer, Martin Fuchs und Jeremias Rüegg liefen mit 45.93 überlegen auf den ersten Platz.
Bei den U20W doppelte der TV Unterstrass anschliessend gleich nach. Gillian Nänny, Melanie Eisenring, Tosca Tiralosi und Liv Wiemann gewannen mit 50.62.
Schlag auf Schlag liefen auch wenig später Yves Baur, Fabian Frost, Louis Kälin, Nikolai Mumenthaler und Liam Müller über 5 x frei auf den ersten Platz. Ihre Zeit: 53.97.
Den Schlusspunkt über die kurzen Staffelstrecken setzten die U16M über 5 x 80. In einem Kopf-an-Kopf Rennen holten sich Ste-

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

Martin übergibt an Jeremias über 4x100 m bei den U18. Der Sieg ist danach eine klare Sache.

fan Baumann, Janick Elsener, Kâmil Güzelgün, Dominik Rohner und Robin Oberholzer mit 49.30 Silber.

Langstrecke, 3 x 1000 m

Über die 3 x 1000-Meter-Distanz gingen vom TV Unterstrass gleich 16 Mannschaften an den Start. Knapp das Podest verpassten Nils Braun, Sven Kehrle und Eric Sigrist. Sie schlossen mit 11:29.92 auf dem undankbaren vierten Rang ab. Auf Silber liefen aber danach Emma Maingot, Anna Messmer, Meret Koster, bei den U14W und mit einer Zeit von 11:29.47. Auch bei den U14M gab es über 3 x 1000 Edelmetall. Auf den 2. Platz liefen Nikolai Mumenthaler, Alek Affentranger und Fabian Frost in 10:39.49, gleich dahinter auf den 3. Platz Yves Baur, Louis Kälin und Robin Peter in 10:41.06. Eine weitere Goldmedaille errangen danach Kâmil Güzelgün, Linus Bernhard und Stefan Baumann. In 9:07.23 liefen sie ungefährdet auf Platz 1.

Olympisch

Den Schluss des Wettkampftages machten die Olympischen Distanzen. Da bei den Kategorien zu wenig Anmeldungen eingingen, liefen bei den Männern und bei den Frauen die Aktiven, U20 und U18 zusammen.

Für Unterstrass erreichten Viviane Kuss, Melanie Eisenring, Liv Wiemann und Tosca Tiralosi mit dem zweiten (4:12.91) und Fabienne Baur, Zaskia Rautenbach, Katya Rautenbach und Yael Trümpler mit dem dritten Platz (4:59.06) erneut zwei Podestplätze.

v.l. Liv, Tosca, Melanie und Gillian gewinnen über 4 x 100 m bei den U18.

v.l. Dominik, Robin, Kâmil, Stefan und Janick mit ihrer Silbermedaille über 5 x 80 bei den U16.

Das letzte Rennen schloss der TVU ebenfalls überaus erfolgreich ab. Silvan Aeschlimann, Reto Odermatt, Maximilian Dormann und Lou Weder erreichten über die Olympische Distanz eine Zeit von 3:24.90 und damit einen klaren Sieg bei den Aktiven. Sogar einen Doppelsieg errangen die Athleten der U18. Lars Widmer, Björn Müller, Martin Fuchs und Jeremias Rüegg (3:34.17) gewannen vor Bjarne Kölle, Laurin Rüdisüli, Andrin Schneider und Leandro Gimmi (3:36.96).
Wir gratulieren allen Athletinnen und Athleten zu den tollen Ergebnissen und bedanken uns auch bei allen Helfern, die es möglich gemacht haben, den Anlass durchzuführen. Alle Fotos sind auf www.lactvu.ch. Vielen Dank an den Fotografen Matthias Eugster.

Resultate

4 x 100 m U18M 45.93
1. Platz Andrin Schneider, Lars Widmer, Martin Fuchs, Jeremias Rüegg.

4 x 100 m U20W 50.62
1. Platz Gillian Nänny, Melanie Eisenring, Tosca Tiralosi, Liv Wiemann.

5 x frei U14M
1. Platz 53.97
Yves Baur, Fabian Frost, Louis Kälin, Nikolai Mumenthaler, Liam Müller.

6. Platz 1:00.54
Robin Peter, Alek Affentranger, Bela Simon, Leo Sussmann, Jon Kistler,

Auf dem Weg zum Doppelsieg. Bei der Olympischen U18 laufen die TVUler auf Platz 1 und 2. Vorne im Bild Björn Müller.

5 x 80 m U16M 49.30
2. Platz Stefan Baumann, Janick Elsener, Kâmil Güzelgün, Dominik Rohner, Robin Oberholzer,

3 x 1000 m U12W

7. Platz 12:20.78
Jana Bansac, Fiona Wiedenmann, Fiona Kessler.

8. Platz 12:53.50
Sarah Steiger, Liv Messmer, Norina Hug.

9. Platz 14:09.39
Inga Kessler, Lea Sidler, Caroline Cotti.

10. Platz 14:34.46
Valérie Schreckenberg, Sophia Marti, Luzie Räth.

3 x 1000 m U12M

4. Platz 11:29.92
Nils Braun, Sven Kehrle, Eric Sigrist.

6. Platz 12:08.49
Lukas Marti, Ivan Sovilj, Moritz Sussmann.

7. Platz 12:24.58
Noe Pfister, Simon Braunschweig, Ben Otto Simon.

3 x 1000 m U14W

2. Platz 11:29.47
Emma Maingot, Anna Messmer, Meret Koster.

3 x 1000 m U14M

2. Platz 10:39.49
Nikolai Mumenthaler, Alek Affentranger, Fabian Frost.

3. Platz 10:41.06
Yves Baur, Louis Kälin, Robin Peter.

6. Platz 10:53.17
Bela Simon, Liam Müller, Jon Kistler.

3 x 1000 m U16M

1. Platz 9:07.23
Kâmil Güzelgün, Linus Bernhard, Stefan Baumann.

4. Platz 9:41.21
Simon Hägeli, Jeevan Matheson, Robin Oberholzer.

5. Platz 10:04.56
Zeno Sylvan Kaiser, Dominik Rohner, Enrique Huber.

Olympisch U20W

2. Platz 4:12.91
Viviane Kuss, Melanie Eisenring, Liv Wiemann, Tosca Tiralosi,

3. Platz 4:59.06
Fabienne Baur, Zaskia Rautenbach, Katya Rautenbach, Yael Trümpler,

Olympisch MAN
1. Platz 3:24.90
Silvan Aeschlimann, Reto Odermatt, Maximilian Dormann, Lou Weder.

Olympisch U18M

1. Platz 3:34.17
Lars Widmer, Björn Müller, Martin Fuchs, Jeremias Rüegg,

2. Platz 3:36.96
Bjarne Kölle, Laurin Rüdisüli, Andrin Schneider, Leandro Gimmi.

Resultate

GutsMuts-Rennsteiglauf
09. Mai 2015

Männer M60 (43.5 km / 650 HM)
1 Rolf Thoma 3:20:46

GP Bern
09. Mai 2015

Männer M30 (16.1 km)
18 Philipp Weber 0:57:00.8
1088 Patrick Mosimann 1:19:10.6

Männer M40 (16.1 km)
498 Ralph Kirchhofer 1:18:20.5

Männer M55 (16.1 km)
301 Paul Gründler 1:23:32.4

Frauen W45 (16.1 km)
54 Renata Martini Dilge 1:20:13.5

Männliche Jugend U16 (4.7 km)
89 Enrique Huber 20:39.1

Flughafenlauf
14. Mai 2015

Männer M50 (17 km)

5	Gregor Otto	1:07:52.7
53	Wilfried Knobel	1:21:02.6
184	Marcel Zollinger	2:07:48.5

Männliche Jugend U12 (1.2 km)

1	Benjamin Hofer-Girsberger	4:20.2

3-Länderlauf Basel
17. Mai 2015

Männer M50 (21.1 km)

19	Fredi Lassmann	1:34:19.3

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

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

TVU 60plus

Einladung zum Herbstausflug

am Donnerstag, 10. September 2015
für Mitglieder und ihre Partner/innen

Bruno Seiler und Jörg Schaad als «Einheimischer» zeigen uns am Herbstausflug den Kanton Aargau, wo wir am Vormittag durch die Stadt Baden geführt werden und so deren besonderen Charme als «heimliche Hauptstadt der Eidgenossenschaft» kennen lernen. Zum Mittagessen geht es dann in die Landschaft hinaus, nach Hägglingen ins Restaurant Maiengrün. Chauffiert werden wir wie üblich in einem komfortablen Drusberg Car, der uns die Gelegenheit gibt, die malerische Gegend in aller Ruhe zu geniessen.
Nach einer ausgedehnten Mittagsrast fahren wir am Nachmittag an den Hallwilersee, wo wir beim Schloss Hallwil nochmals einen Halt einlegen werden, bevor wir uns dann am frühen Abend nach Zürich zurückfahren lassen.

Programm

08.15	Treffpunkt am Carparkplatz Sihlquai
08.30	Abfahrt mit Drusberg Reisecar
17.30 (ca.)	Rückkehr zum Carparkplatz

Kosten: Fr. 80.00 pro Teilnehmer/in

Reiseleitung: Bruno Seiler

Sämtliche TVU 60plus-Mitglieder werden Mitte Juli per Mail oder Post eine persönliche Einladung mit dem entsprechenden Anmelde-Talon erhalten.

Anmeldetermin: **Samstag, 15. August 2015**

Anmeldung und weitere Auskünfte:

Bruno Seiler Telefon 044 825 49 25
Mobil 076 553 58 03

Wir trauern um

Veteran

Max Hinder †

10.9.1932 – 31.5.2015

Bei seinem letzten Besuch beim TVU 60plus, an der Jahresversammlung Ende März dieses Jahres, tönte er nicht mehr sehr optimistisch, was die Heilungs-Chancen seines vor etwa zwei Jahren ausgebrochenen Krebsleidens betraf. So bedeutete die Nachricht, dass Veteran Max Hinder am 31. Mai 2015 gestorben war, zwar einen Schock, aber sie traf seine Bekannten nicht unvorbereitet. Die TVU-Familie entbietet seiner schwergeprüften Frau Heidi und den beiden Söhnen mit ihren Familien ihr tief empfundenes Beileid in einer schweren Zeit.

Max war aus der Sicht des TVU eigentlich ein «Kurz-Besucher», denn er kam Ende der Vierzigerjahre des vergangenen Jahrhunderts zum TVU, weil er in Wipkingen wohnte und unser Verein in Sachen Leichtathletik in Zürich eben eine der ersten Adressen war. Seine sportlichen Spuren, die publizistisch belegt sind, reichen vom Jahr 1951, wo er Mitglied der starken Quer durch Zürich-Mannschaft war (siehe Foto unten) bis zum Jahre 1954, wo er wieder als Mitglied der damals siegreichen Mannschaft als der Läufer herausgehoben wurde, der auf seiner Strecke die Vorentscheidung zum Sieg herbeigeführt hatte. Dazwischen liegen Wettkämpfe bei kantonalen Mehrkämpfen mit Olivenlaubkrönungen sowie verschiedene Resultate auf seiner Spezialstrecke, den 800 m. Weil in seiner Generation im TV Unterstrass eine grosse Zahl von absoluten Spitzenklasse-Läufern vorhanden war, gingen seine Resultate bei uns gerne einmal unter.

Nach der Schule und der absolvierten Lehre als Maschinenschlosser zog es Max für ein Jahr ins Welschland, und als er zurückkam, fasste er eine Laufbahn als Polizist ins Auge und die Aufnahme in die Polizei-Aspirantenschule der Stadtpolizei Zürich bedeutete gleichzeitig das Ende seiner leichtathletischen Aspirationen, denn bei einem so unregelmässigen Dienst, war für ein geregeltes Training keine Zeit mehr, besonders nach seiner Beförderung zum Detektiv und Kriminalbeamten. Er wechselte den Verein und trat dem Turnverein der Zürcher Stadtpolizei bei, einem traditionellen TVU-

Rivalen in der ersten Stärkeklasse an den Turnfesten.
Mit dem TVU kam Max erst lange nach seiner Pensionierung wieder in Kontakt, als er 2004 auf den Rat eines ehemaligen LA-Kollegen hin, bei den TVU-Veteranen Anschluss suchte. Da fühlte er sich unter seinen alten Kameraden wohl und war für die letzten zehn Jahre seines Lebens wieder ein regelmässiger Gast bei unseren Anlässen. Max wird uns mit seiner stillen und freundlichen Art in Zukunft fehlen. P.T.

Fahrt ins Blaue vom 11. Juni 2015

Informationen, Genuss und Gemütlichkeit – wunderbar vereint

Bruno Seiler, der neue Verantwortliche für die Veranstaltungen im TVU 60plus, lieferte mit der Organisation der Fahrt ins Blaue gleich ein ausgezeichnetes Meisterstück ab, als er die 48 Teilnehmer/innen an einem wunderbaren Sommertag ins Tösstal lotste. Mit der SBB fuhren wir nach Rikon, einer Ortschaft, welche man schweizweit mit zwei Besonderheiten in Verbindung bringt; mit der «Pfannenfabrik Kuhn» und mit der wichtigsten Tibeter-Siedlung in unserem Land, entstanden 1964 durch eine grossherzige Aktion der zweiten Generation der Familie Kuhn.
Für den TVU war eine anderthalbstündige Führung bei Kuhn Rikon, dem seit 1926 für seine qualitativ hochstehenden Küchengeräte bekannten Familienbetrieb eingeplant, wo wir über die Geschichte, Ansprüche, deren Umsetzung und die weltweite Verbreitung der Produkte ausführlich informiert wurden. Das geschah während einer Führung durch den Fabrikationsbetrieb, der den Weg von einem Stück Stahlblech bis zum doppelwandigen Kochtopf eindrücklich zeigte, der uns aber auch vor Augen führte, dass solche Produktionen fast ausschliesslich durch ausgeklügelte, elektronisch gesteuerte Maschinen erledigt werden, welche die geforderte Präzision und Qualität überhaupt erst zu bieten im Stande sind. Wenn für die Herstellung einer «simplen Pfanne» zwischen zehn und zwanzig verschiedene Schritte oder

Reiseleiter Bruno Seiler.

Vom Stahlblech zur Pfanne.

Prozesse nötig sind, ringt einem das schon Staunen und Bewunderung ab. Ein Gang durch das Firmen-Museum brachte ein Wiedersehen mit vielen Objekten, die bei den Besuchern schon seit langer Zeit auf dem Herd stehen. Unbestrittener Star war natürlich der Duromatic mit dem roten Deckel, der in den Fünfzigerjahren der Inbegriff des Dampfkochtopfs schlechthin war. Im Fabrikladen konnten wir uns dann noch ein Bild von der Vielfalt der Küchengeräte machen, die heute alle in einer Verbindung mit Kuhn Rikon stehen, und die weltweit vertrieben werden. Dass dabei der Online-Handel einen immer grösseren Stellenwert einnimmt, versteht sich von selbst.

Mittagessen in der Gartenwirtschaft.

Wenige hundert Meter vom Fabrikgebäude entfernt empfing uns zur Mittagszeit das Restaurant Leone zum Mittagessen. Auch hier handelt es sich um einen Familienbetrieb rund um «Mama Leone» in dem eine pakistanische Familie eine Pizzeria, wie aber auch schweizerische Spezialitäten führt. Auf die Frage beim Rekognoszieren, ob für 50 Personen eine Zeitspanne von weniger als zwei Stunden zur Verköstigung reiche, hat die Chefin nur gelacht und gesagt «kein Problem!» Der Beweis wurde dann in der wunderbar schattigen Gartenwirtschaft zu hundert Prozent erbracht. Salat, Geschnetzeltes, Teigwaren und Gemüse und die Pannacotta als Dessert wurden so rasch serviert, dass am Schluss sogar noch Zeit für einen Grappa zum Kaffee übrig blieb, und

Präsidiale Ansprache auf dem Bahn-Perron.

auch die Kameraden mit Gehbehinderung den Bahnhof Rikon noch rechtzeitig erreichten. Dort wartete die nächste Neuigkeit: Die präsidiale Begrüssung auf dem Perron! Jörg Schaad bedankte sich erst einmal beim Organisator Bruno Seiler für seine tadellose Vorbereitung und Durchführung der Fahrt ins Blaue. Danach folgten die üblichen Informationen, welche an jedem Donnerstag-Hock Tradition sind, insbesondere die Geburtstage der Mitglieder in den kommenden vier Wochen. Die Ansprache auf dem Perron hatte zwei Vorteile: Sie wurde nicht durch den Strassenlärm aus der Gartenwirtschaft gestört, und sie wurde zeitlich beschränkt durch die Ankunft des Zuges …
Wieder mit der SBB ging's dann bis nach Rapperswil, wo das Transportmittel gewechselt wurde, so dass die Reise mit einer erfrischenden Schifffahrt auf dem Zürichsee zu Ende ging, wobei man je nach Lust und Laune an der frischen Luft die Abendsonne, oder im Restaurant noch einen Abschieds-

Mittagessen in der Gartenwirtschaft.

trunk geniessen konnte.
Dann war auch schon die Zeit des Abschiednehmens gekommen, verbunden mit dem Dank an Bruno Seiler, der bereits wieder am Vorbereiten des nächsten Anlasses ist, dem Herbstausflug im September, zu dem Mitte Juli eingeladen werden wird. Die TVU-Oldies werden auf Trab gehalten – sie machen dann auch nichts Dümmeres …

Peter Tobler

Weltklasse im Tösstal

pt) «Kuhn Rikon» ist ein Begriff, der weltweit für absolute Schweizer Perfektion und Qualität garantiert und der in praktisch jedem Schweizer Haushalt mit mindestens einem Gerät vertreten ist. Der Schnellkochtopf (oder Dampfkochtopf) Duromatic war in der Mitte des letzten Jahrhunderts mit seiner Lancierung so etwas wie ein Quantensprung auf dem Kochherd und manche Erinnerung an die gebannten Blicke auf die beiden roten Ringe am Druckventil hat sich bis heute gehalten. Mit diesem Verkaufshit im Rücken vermochten die Hersteller aus dem Tösstal eine Vielzahl von neuen Erfindungen und technischen Verbesserungen auf den Markt zu bringen, unter anderem auch ein Pfannen-Set, das dank ausgeklügelten Griffbefestigungen praktisch stufenlos ineinander verschachtelt werden kann.

Neuer Hit, auch ohne Werbung

Das Aufkommen der Steamer-Apparate begann die Hegemonie des Duromatic zu wackeln, denn nun konnte das Dampf-Garen auch im Backofen oder einem eigenständigen Ge-

rät, das bereits in der Küche eingebaut war, erledigt werden. Die Antwort der Rikoner war ein ebenfalls in die Küchenkombination einbaubares Gerät: Der Duromatic Powersteamer, der die Vorteile des Duromatic-Kochtopfs mit einer Elektronischen Steuerung verband und damit sozusagen ein punktgenaues Schnellkochen bei tiefem Energieverbrauch erreichte. «Kurze Kochzeiten für gesundes Essen» heisst seit 2011 der Slogan, der allerdings nur den «Insidern» bekannt ist, denn Kuhn Rikon verzichtet aus Überzeugung auf die teure Fernsehwerbung und geht den direkten Weg zum Konsumenten, resp. zum Küchenfabrikanten. Bei einem Preis heute von rund 4500 Franken wird das Gerät wohl kaum je Allgemeingut werden, frei nach dem Kuhn-Motto «Qualität, nicht Massenware».

Rückspiegel

Vor 40 Jahren, am 29. Juni 1975:

Die Kantonalfahne zieht weiter

Während fünf Jahren hat der TVU, respektive Kantonal-fähnrich Edi Furrer die Fahne des Zürcher Kantonalturnverbandes gehütet und bei ausgesuchten Anlässen in Freud und Leid präsentiert. Am Schlusstag des nächsten Kantonalturnfestes war es Zeit für die letzte Amtshandlung des TVU, für die feierliche Fahnenübergabe an den nächsten Organisator.

Ein traditionelles Fest auf freiem Feld

Nach dem TVU 1970 war 1975 der TV Regensdorf als Organisator an der Reihe, und nach dem «Stadion-Turnfest», auf den Fussballplätzen Neudorf in Oerlikon und im Hallenstadion, traf man sich wieder, wie bisher üblich, auf einer Landwirtschafts-Scholle am Eingang zum Furttal, wo die Äcker des OK-Präsidenten während zwei Jahren mit Klee bepflanzt worden waren, um ein einziges, riesiges Festareal auf dem freien Feld zu erhalten. Hier hatte der Turnverein Regensdorf an zwei Wochenenden ein schönes, allerdings auch nicht vom Wetterglück begünstigtes Turnfest durchgeführt, bei dem der TVU nach

10 Jahren wieder einmal einen Sektionswettkampf bestritt. Dank den Spitzenresultaten der Leichtathleten und Handballer (trotz den ungewöhnlichen Anlagen mit unebenen Anläufen) und einer sauberen Leistung der Geräteriege erreichte der TVU einen guten 4. Rang in der 3. Stärkeklasse. Dazu trat man erstmals mit einer Volleyball-Mannschaft an die Öffentlichkeit.

Feierlicher Festakt bei trübem Wetter

Die Reise der Kantonalfahne endete so, wie sie begonnen hatte – bei Regenwetter!
1970 mussten nach der Fahnenübergabe die Schlussvorführungen wegen dem aufkommenden ausgiebigen Regen ins Hallenstadion verlegt werden, und fünf Jahre später startete der TVU-Festzug nach Regensdorf wieder mit Regenschirmen und Pelerinen.
Die Untersträssler Delegation, bestehend aus rund 70 Personen, traf sich beim Restaurant «Zum fallenden Brunnenhof», wo Fuhrhalter und Gastwirt Karl Dübendorfer drei Pferdegespanne bereitgestellt hatte, mit denen man die Wehntalerstrasse hinunter nach Regensdorf kutschierte.

Eingangs Regensdorf wurden die Untersträssler von der Musikgesellschaft Regensdorf mit einem Ständchen empfangen, und von dort ging's direkt zum Begrüssungstrunk ins «Zentrum Regensdorf», wo auch die Begrüssungsansprachen, von TVU-Seite durch den Vereinspräsidenten Jörg Hornbacher gehalten wurden. Danach stellte man sich zum offiziellen Festzug auf, der allerdings wegen der ungünstigen Witterung direkt zum Festzelt auf dem Turnfestplatz führte.

Edi Furrer als stolzer Kantonalfähnrich zwischen zwei Ehrendamen und dahinter Otto Horber mit der TVU-Fahne führten den Festzug an und nach einem mit Blumen geschmückten U-Würfel folgten die Ehrengäste

und Honorationen des 1970er-Festes. Unterstrass präsentierte sich in einem bunten Defilee von Turnerinnen des DTVU und Turnern des TVU, teils in den modernen, teils in den früheren Turntenüs (Marke «alte Turner mit Schnäuz …»). Zusammen mit traditionellen Zürcher Wehntaler-Trachtenfrauen bot sich den Zuschauern ein buntes Bild. Besonders stolz war die Untersträssler Delegation und die vielen TVU-Schlachtenbummler, als sie beim Einmarsch auf dem Festplatz durch ein Spalier mit sämtlichen Vereinsfahnen des Kantons Zürich und den entsprechenden Blumenhörnern marschieren durften, bevor sie unter grossem Applaus im Festzelt verschwanden.
Untermalt von Musikdarbietungen und Ansprachen ging dort dann der Fahnenakt als letzte Amtshandlung über die Bühne, als TVU-Ehrenoberturner Ernst Tobler die Zürcher Kantonalfahne an den OK-Präsidenten des Regensdorfer Fests, den legendären Göpf Günthard weiter gab und damit für den TVU den endgültigen Abschluss des

FFFFurttal 75

Fotos:
Trudi Tobler / Peter Tobler

Kantonalturnfests 1970 symbolisierte. Es war das glückliche Ende eines insgesamt sieben Jahre langen, unvergleichlichen Kraftaktes, welcher unseren Verein und seine Mitglieder zwar stark belastet, aber auch freundschaftlich zusammengeschweisst hatte. Dass dabei erst noch einige zehntausend Franken Gewinn erwirtschaftet wurden, war die erfreuliche Schlussbilanz dieser unvergesslichen Ereignisse rund ums KTF 70.

Peter Tobler

Termine

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

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 unt. Schwandenstrasse 67a, 8805 Richterswil		E-mail: handball@tvunterstrass.ch	 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	