TURNVEREIN
UNTERSTRASS

– seit 1864 –

MAGAZIN **JUNI 2022**

Publireportage

ZKB young Paket

ZKB young ist ein kostenloses Paket für Jugendliche im Alter zwischen 14 und 22. Es gehört zu den beliebtesten Paketen der Zürcher Kantonalbank.

Zusammen mit dem Paket ZKB student, das sich für Studenten im Alter zwischen 18 und 28 eignet, bilden sie zusammen ZKB youngworld, unser umfassendes Angebot für Jugendliche und Studierende.

Sobald man im Besitz eines ZKB young Pakets und somit auch der STUcard ist, profitiert man von vielseitigen Angeboten und Rabatten.

Zum einen hat man Rabatte in unzähligen Restaurants und Bars, wie zum Beispiel Puro, Dunkin' Donuts und Migros take-away.

Zum anderen gibt es attraktive Vergünstigungen auf LunchKino Tickets, Züri-Velo Abos oder auf das gesamte The North Face Sortiment.

Doch was alles ist im ZKB young Paket überhaupt enthalten?

Zürcher Kantonalbank

ZKB Jugendprivatkonto / ZKB Jugendsparkonto
Profitiere von Vorzugszinsen auf deinem ZKB Jugendsparkonto und ZKB Jugendprivatkonto

ZKB Maestro Karte/Prepaid Mastercard/Kreditkarte Standard/Visa Basic
– Basic-Kreditkarte mit Monatslimite bis CHF 3'000.– ohne Zusatzleistung oder
– eine Standard-Kreditkarte mit praktischen Zusatzleistungen

eBanking/eBanking Mobile
Jederzeit den aktuellen Kontostand abrufen und Zahlungen direkt im eBanking App erledigen

Angebote/Vergünstigungen
– fahre jeweils freitags und samstags ab 19.00 Uhr gratis durch das gesamte ZVV-Netz
– entdecke top Deals und Rabatte bei unseren vielzähligen Partnern mit der STUcard.

Einen kurzen Blick auf die STUCard App reicht, um einen guten Überblick über die Angebote zu bekommen. Willst auch du keine super Deals mehr verpassen? Eröffne heute noch dein ZKB young Paket!

TURNVEREIN UNTERSTRASS

02 VORWORT

03 HINTERGRUND
Standortbestimmung Fitness

05 INSERAT
Etwas dazu verdienen...
Anton Kilchmann

08 HANDBALL
H1: Meister, Cupsieger & Aufsteiger
Christian Hungerbühler

12 **Stolley/ Mosberger neues Nachwuchstandem**
Christian Hungerbühler

14 **Gelungene Trainerweiterbildungen**
Christian Hungerbühler

18 60 PLUS
Die besondere Geschichte mit Amy Baserga
Peter Tobler

24 **Endlich wieder ein volles Haus**
Peter Tobler

26 **Wir stellen vor: Ruedi Clerici**
Peter Tobler

28 **Blick nach Grönland**
Peter Tobler

34 SPORT FÜR ALLE
«Ein schwieriges Jahr»
Anton Kilchmann

36 **Es geht wieder los...**
Monika Meile

LEICHTATHLETIK CLUB

42 **Rennbericht Madeira Ultra Trail 2022**
Bertram Duskus

46 **Interview Cyrill Kernbach**
Daniela Kyburz

52 **Ein Traum wird wahr - Der Marathon unter 3h**
Johannes Bartsch und Mischa Rupp

60 SILVESTERLAUF
Fotogalerie Silvesterlauf 2021

63 AUSBLICK
Agenda
Kontakte

Titelbild: Amy Baserga am Hock von TVU 60plus (Foto: P. Tobler)

LIEBE TVU MITGLIEDER

Die Zeit vergeht im Flug. Vor über drei Jahren im März 2019 haben wir die Redaktion des TVU Magazins übernommen. Seither haben wir viele tolle, spannende Texte publiziert und den Gesamtverein neu kennengelernt. Interessante Geschichten haben uns erreicht, vor allem in den letzten zwei Jahren, als die Welt Kopf stand.

Nach drei aufregenden Jahren als junges Redaktionsteam ist es für einige von uns Zeit für einen "Change". Stefan ist schon seit einiger Zeit aus dem TVU ausgetreten und als freiwilliger Journalist für das TVU Magazin abrufbar. Ab diesem Sommer wird er die Welt erkunden, auf Reise gehen. Nita schliesst ihren Bachelor ab und nimmt eine neue Herausforderung an und Nora hat mit dem TVU Handball ihre letzte Saison beendet.

Deshalb sind wir auf der Suche nach Neuen für Tobi im TVU Redaktionsteam:
Wir suchen dich als Organisationstalent. Du koordinierst die unterschiedlichen Texte von den fünf Teilvereinen, schreibst selbst Beiträge und bist die Ansprechperson für die Redaktor*innen aus den Teilvereinen TVU60plus, Sport für Alle, Handball und den Silvesterlauf. Der Zeitaufwand beträgt ca. 8 Stunden pro Ausgabe.

Zusätzlich suchen wir dich als Layouter*in des TVU Magazins. Du bist für die Gestaltung des Magazins verantwortlich und darfst diese auch gerne weiterentwickeln. Beherrschst du das Programm InDesign und hast Lust, selbständig zu arbeiten? Dann bist du genau die richtige Person für uns. Der Zeitaufwand beträgt ca. 17 Stunden pro Ausgabe.

Bist du Mitglied im TVU und hast Lust, das Magazin des Gesamtvereins mitzugestalten und dir einen Batzen dazuverdienen? Dann melde dich bei uns: *tvu.redaktion@gmail.com*
Wir freuen uns auf dich.

Wir wünschen euch eine spannende Lektüre und einen schönen, heissen, sonnigen Sommer.
Tobi, Nita & Nora

STANDORTBESTIMMUNG FITNESS: WIE LEISTUNGSFÄHIG BIN ICH?

Du läufst regelmässig deine Runden und kannst in deiner Laufgruppe ganz gut mithalten. Bravo! Doch wie steht es um deine allgemeine Fitness?

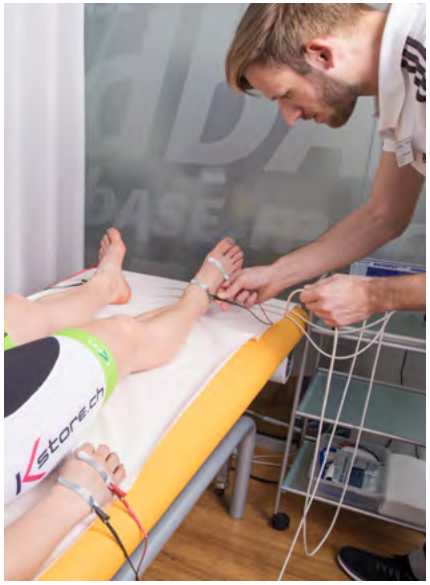
Schon manche LäuferInnen waren nach einer Sportuntersuchung erstaunt. Denn ist man im Ausdauersport erfolgreich, heisst es noch lange nicht, dass man durch und durch leistungsfähig ist. Wie viele andere SportlerInnen konzentrieren sich AusdauersportlerInnen oft nur auf das sportartspezifische Training. Dabei mangelt es jedoch an Kraft und Beweglichkeit.

Wie finde ich heraus, wo ich stehe? Verschiedene Untersuchungen können darüber Aufschluss geben:

Nebst dem Gewicht bzw. Body Mass Index wird die **Körperzusammensetzung** zur Beurteilung der allgemeinen Fitness herangezogen. Diese kann durch eine Bioimpedanzanalyse bewertet werden. Dabei soll der Körperfettanteil im Normbereich und die Muskelmasse ausreichend hoch sein.

Weiter sollen bei einem Fitness-Check **funktionelle Tests** durchgeführt werden. Für eine gute Körperhaltung und einen beschwerdefreien Bewegungsapparat ist eine kräftige Muskulatur entscheidend. Durch Stabilität in Rumpf und Gelenken (z.B. Kniegelenke) können unter anderem der Laufstil verbessert und Überlastungsschäden reduziert werden. Bewegliche Muskeln, Sehnen und Bänder helfen zudem mit, Verkürzungen bzw. Dysbalancen sowie Verspannungen zu minimieren. Auch koordinative Fähigkeiten wie beispielsweise das Gleichgewicht sind für die allgemeine Fitness von grosser Bedeutung. Denn koordinative Defizite äussern sich schnell in Ungeschicklichkeit und schlechter Körperbeherrschung, was die Sturzgefährdung erhöht.

Um sicher zu sein, dass das Herz leistungsfähig ist und den sportlichen Anforderungen standhalten kann, ist vorerst mal ein **EKG (Elektrokardiogramm) in Ruhe** sinnvoll. Sportlern ab 40 Jahren bzw. Sportlerinnen ab 45 Jahren wird zusätzlich ein **Belastungs-EKG** empfohlen. Dies gilt genauso für SporteinsteigerInnen (♀ bereits ab 35 Jahren, ♂ ab 40 Jahren), vorbelastete Personen (je nach persönlicher Krankheitsgeschichte oder Familienanamnese) sowie SportlerInnen, die sehr intensiv trainieren. Dabei wird auch der Blutdruck während des Belastungsanstiegs überwacht. Ein dauerhaft hoher Blutdruck (Hypertonie) kann die Arterien schädigen und begünstigt die Entstehung von Krankheiten.



Ambitionierte SportlerInnen können zusätzlich zum Belastungs-EKG die Laktatwerte bestimmen lassen. Durch den Verlauf der Blutlaktatkonzentration beim **Laktatstufentest** können Aussagen zum Energiestoffwechsel gemacht werden. Die Ermittlung der individuellen anaeroben Schwelle dient als Indikator der Ausdauerleistungsfähigkeit und wird zur Bestimmung der verschiedenen Trainingszonen und Herzfrequenzbereiche herangezogen.

Abschliessend können mit einem **Lungenfunktionstest** Erkrankungen der Lunge und der Atemwege erkannt werden, wie beispielsweise bei Hinweisen auf Asthma oder Allergien.

Möchtest du weiterhin aktiv und möglichst beschwerdefrei durchs Leben gehen, dann achte auf ein vielseitiges Training inklusive Muskelkräftigung und Stretching. Bei der Medbase Zürich Löwenstrasse führen wir mit dir gerne eine Standortbestimmung durch und beraten dich zum Thema Fitness und Training.

Franziska Zehnder
Sportwissenschaftlerin Medbase Zürich Löwenstrasse
Leistungsdiagnostik / Präventionsberatung

ETWAS DAZU VERDIENEN …

Anton Kilchmann, Vizepräsident TVU

Der TVU (Gesamtverein) ist ein Grossverein, in welchem die Mitgliedsvereine LAC TVU, TVU Handball, TVU Sport für Alle, TVU 60plus und SILA-TVU mit insgesamt über 1000 Mitgliedern unter einem Dach zusammengefasst sind. Um auch in Zukunft nach aussen erfolgreich sein und nach innen geeignete Dienstleistungen für seine Mitglieder anbieten zu können, hat er das Projekt TVU 2024 gestartet. Zu diesem Zweck beabsichtigt der TVU sich gegen Entschädigung personell zu verstärken.

WIR SUCHEN AB FRÜHJAHR 2022 …

SEKRETÄR*IN (RUND 10% PENSUM)

Das Sekretariat führt die Administration des Vereins einschliesslich der Korrespondenz und der Dokumentenablage, erledigt die Organisation und den Versand zu den Sitzungen des Zentralvorstandes und der Delegiertenversammlung, führt das Protokoll an der Delegiertenversammlung und an den ZV-Sitzungen, organisiert und verwaltet das Archiv des Vereins. Das Sekretariat untersteht dem Präsidenten.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir jemanden aus unsern eigenen Reihen finden könnten, denn die Identifikation mit dem Verein erachten wir als Vorteil.

Für Fragen steht unser Präsident natürlich gerne zu Verfügung. Interessierte melden sich bitte möglichst bald bei:

Bertram Dunskus
Präsident
TV Unterstrass, Zürich
Tel: 079 - 616 07 25
praesidium@tvunterstrass.ch

HANDBALL

H1: MEISTER, CUPSIEGER UND AUFSTEIGER

Christian Hungerbühler

Die erste Herrenmannschaft des TV Unterstrass feiert eine der erfolgreichsten Saisons der jüngeren Vereinsgeschichte. Eine kurzer Rückblick auf eine lange Saison.

Über 130 Einheiten (Trainings und Spiele) hat das Fanionteam der Herren des TVU seit Mai 2021 hinter sich gebracht, bevor es schliesslich am 15. Mai 22 im allerletzten Spiel der Saison zum absoluten Highlight kam. Doch dazu später. Aufgrund des coronabedingten Abbruchs der Vorsaison und der erneuten Unterbrechung im Januar zog sich die Saison 21/22 in die Länge. Der TVU, standesgemäss einer der Favoriten in der Zürcher 2. Liga-Gruppe setzte sich nach der fast schon obligatorischen Startniederlage gegen Stäfa bald an die Spitze der Rangliste und lieferte sich über weite Strecken einen Zweikampf gegen den TV Uster. Während das erste Spitzenspiel in Uster verloren ging, konnte das Rückspiel deutlich gewonnen werden. Im Frühling hatte plötzlich GC/Küsnacht vollmundig den Anspruch angemeldet, dem TVU den bereitliegenden Meistertitel abzujagen. Doch auch diesen Verfolger schüttelte das Djeric-Thurnherr-Team mit einem klaren Sieg in der Hinrunde und einem Sieg in letzter Sekunde in der Rückrunde ab. Nur vier Niederlagen in 22 Spielen reichten schliesslich für den Meistertitel. Was gibt es Schöneres als zwei Derbysiege und einen Meistertitel? Genau, das Double. Nach mehr oder weniger souveränem Durchmarsch (Penaltykrimi gegen Witikon/Volketswil) durch die Cuprunden stand man im Finale wieder dem härtesten Konkurrenten aus Uster gegenüber. Wie so oft diese Saison, zeigten die Jungs in blau bei den wichtigen Spielen ihre besten Leistungen und holten sich verdient auch den zweiten regionalen Titel. Nebst den bekannten Leistungsträgern um Captain Bapst, Helbling und den beiden Toptorschützen Widmer (173 Tore) und Inderbitzin (164 Tore) vermochten sich einige junge Spieler im Team zu etablieren, wobei die Einsatzzeiten nicht immer wie gewünscht verteilt werden konnten – sicherlich eine der Nebenerscheinungen, wenn man sich früh an die Tabellenspitze setzt und sich da halten möchte.

Meister, Cupsieg – darfs noch mehr sein? Vom Aufstieg in die 1. Liga war eigentlich zu Beginn der Saison nie die Rede. Doch

wer sagt schon nein zu zwei Spielen ohne Druck und vor vollen Rängen? Bereits das Auswärtsspiel gegen die ungarischen Söldner des HC Rheintal, nahe an der österreichischen Grenze, war ein echtes Highlight. Aufgrund der deutlichen 6-Tore Niederlage schienen die Aufstiegschancen dahin, halb so wild.
Zum Abschluss der Saison - und nun sind wir wieder beim 15. Mai gelandet - wollten die Jungs mit einer solidarischen Leistung gegen den ambitionierten HC Mutschellen die lange Saison beenden. Angespornt durch die Rund 300 Fans und die provokativen Aussagen des gegnerischen Präsidenten vor der Partie zeigte der TVU ein furioses Spiel, dass ihm wohl nicht viele zugetraut hätten. Nach zwischenzeitlicher Führung von 10 (!) Toren fehlte am Schluss lediglich ein einziges Tor (33:27), um den Aufstieg völlig überraschend schon an diesem legendären Sonntag klarzumachen. Doch eine Woche später - nach dem letzten Spiel der anderen Parteien - war es entschieden: Das Herrenteam steigt in die erste Liga auf! Herzlichen Glückwunsch, grande Jungs!

Captain Andreas Bapst zur Saison:

Bist Du überrascht über die Erfolge, die ihr erzielen konntet?

Definitiv überrascht! Eine Top 3 Platzierung in der Meisterschaft und Chancen auf den Cupsieg hätte ich mir mit dieser doch recht jungen Mannschaft schon ausgerechnet, aber dass wir dann gleich das Double, vermutlich sogar noch den Aufstieg schaffen übertrifft alle meine Erwartungen. Dass in der Mannschaft viel Talent steckt war mir klar, aber ich hätte gedacht, dass mehr Zeit benötigt wird, um sich als Team zu finden.

In welchen Bereichen hat sich die Mannschaft weiterentwickelt?

Meiner Meinung nach hauptsächlich im Mentalen. Früher haben wir oftmals bis nach der Pause geführt und dann das Spiel nach kompletten Aussetzern noch verloren. Immer wenn es knapp wurde, sind wir eingebrochen. Diese Saison war dies fast nie der Fall. Zwar verpennen wir scheinbar systematisch immer die ersten 5 Minuten, aber danach spielen wir deutlich souveräner und abgebrühter als früher - auch die Jungen. Natürlich gab es auch in anderen Bereichen grosse Fortschritte. In vielen Spielen war die Verteidigungsleistung, insbesondere vom Mittelblock, sensationell. Insgesamt wohl eine der besten Saisons, die ich in meiner langen Zeit im Herren 1 miterleben durfte.

Welche Szene wird dir am meisten in Erinnerung bleiben?

Es gibt viele Momente, an die ich mich wohl noch lange erinnern werde. Aber das Highlight war definitiv das Spiel gegen Mutschellen am letzten Sonntag. Jeder einzelne Spieler war absolut "on fire", und die Kulisse erst! Wie unsere tollen Fans jede gelungene Aktion abgefeiert haben, das habe ich noch nie erlebt. Mit diesem Team vor den besten Fans so ein Spiel abzuliefern war einfach der Wahnsinn.

STOLLEY / MOSBERGER NEUES NACHWUCHS-TANDEM

Christian Hungerbühler

Auf die kommende Saison übernehmen Marcus «Miggy» Stolley und Christof «Mösi» Mosberger die Leitung des Nachwuchs-Bereiches. Das Duo löst den langjährigen Nachwuchs-Chef Raffi Wilhelm ab, der in den wohlverdienten, hoffentlich nur vorübergehenden Ruhestand tritt.

Die beiden neuen «Schlüsselspieler» haben ihre Arbeit bereits aufgenommen und werden derzeit vom Vorstand, insbesondere vom bisherigen Nachwuchschef punktgenau eingeführt. Miggy wird sich künftig insbesondere um die sportliche Weiterentwicklung der Jugend-Teams (U13-U19) kümmern. Er coacht die Coaches, bringt technische und taktische Inputs an die TrainerInnen, berät in Fragen der Trainingsgestaltung und der Saisonplanung.

Mösi seinerseits deckt den administrativen Bereich ab. Er kümmert sich um die vielfältigen organisatorischen Herausforderungen des Riesendampfers «TVU-Jugend». Dies betrifft etwa die Kommunikation mit dem Verband. Aber auch als Relaisstation zwischen Vorstand und Jugend-Trainern soll Mösi künftig wirken; der 37-Jährige nimmt daher auch Einsitz im Vorstand.

Sowohl Miggy wie Mösi sind beim TVU bekannte Gesichter. Miggy coachte während mehrerer Jahre mit beachtlichem Erfolg das Herren 1. Der Deutsche orchestrierte das Fanionteam zwischen 2016 und 2020, führte das «Eis» mitunter in die 1. Liga und zum Regio-Cupsieg. Miggys erfolgreiches Wirken beim TVU brachten ihm in der Folge gar ein Engagement beim NLA-Frauenteam von GC Amicitia ein.

Bereits ein Vierteljahrhundert trägt Mösi die TVU-Farben. Einst als «Mini» die Animationsstufen durchlaufen, gehörte der Linkshänder zunächst im Tor, später am rechten Flügel über Jahre zu den Fixstartern bei verschiedenen Jugendequipen und zuletzt im Herren 2. Zwischenzeitlich sammelte auch er Trainererfahrungen und unterstützte den U11-/U9-Staff.

GELUNGENE TRAINER-WEITERBILDUNGEN

Christian Hungerbühler

Der TVU organisierte Mitte Mai zwei Weiterbildungskurse. Zunächst orientierte der Vorstand an einem internen Trainer-Meeting über das Grundsetting der Trainingsgestaltung. Keine 12 Stunden später nahmen abermals rund 25 TVU -TrainerInnen an einem Fortbildungskurs vom SHV / Jugend & Sport teil. Beide Anlässe dürfen als überaus gelungen gewertet werden: Viele Inputs, viel Austausch und viele engagierte, bekannte TVU-Gesichter forderten und förderten sich gegenseitig. An der reinen TVU-Session im altehrwürdigen Singsaal des Waidhalde-Schulhauses stellte der neue Nachwuchs-Chef Sport Marcus «Miggy» Stolley elementare Aspekte der Trainingsplanung vor. Ziel und Message waren klar zu erkennen. Mit der Justierung einiger zentraler Stellschrauben sollen schon in absehbarer Zukunft mehr Qualität und damit TVU-Tore bestaunt werden. Dazu passte, dass tags darauf der Fortbildungs-Kurs in der heimischen Blumenfeld-Halle sein Augenmerk auf die Basics legte. Neben Wurf- und Passtechniken galt der Fokus dem 1 Mal 1 des 1 gegen 1. Täuschungen, Zweikampf-Verhalten und Torwart-Korrekturen wurden eingetrichtert, selber vielfach geübt und immer wieder unter den Argusaugen der erfahrenen Spitzentrainer Markus Jud, Romeo Garcia gegenseitig korrigiert. Das rundum positive Feedback seitens der zahlreichen TVU-Teilnehmer – wir stellten 2 Drittel der Kursteilnehmer – passt bestens zur bald beginnenden Saisonvorbereitung.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die fleissigen Helferinnen im Hintergrund: Merci Marianne Kolleger & Martina Stover für den feinen Zmittag, merci Frantschzesca Thommen für die ganze Admin!
Der «Handball-Rucksack» ist wieder etwas voller – zurück an die Arbeit!

TVU 60 PLUS

DIE BESONDERE GESCHICHTE MIT AMY BASERGA

TITELGESCHICHTE ÜBER EINE BESONDERE BEZIEHUNG DES TVU 60PLUS

Peter Tobler

Seit dem Frühjahr 2021 läuft eine ganz besondere Beziehung ab zwischen dem TVU 60plus und der Weltklasse-Biathletin Amy Baserga. Und das kam so:

ZWEIFACHE WELTMEISTERIN BEI DEN JUNIORINNEN

Alles begann mit einer Meldung von unserem Mitglied Alfons Baserga, einem früheren Spitzenathleten in der TVU-Leichtathletik über 400m, über seine Enkelin Amy, die mit 20 Jahren eben Juniorenweltmeisterin im Biathlon geworden war. Und das gleich doppelt, nämlich im Sprint und in der Verfolgung. Gespickt war der Bericht natürlich mit Fotos von der Familie als Fans an der Rennstrecke: Grossmutter, Grossvater, Vater und Mutter, natürlich mit Schweizerfahnen und Kuhglocken «bewaffnet».

v.l.: Susanne, Alfons, Armin u. Karin

Triple-A: Alfons, Amy, Armin

Darüber haben wir uns im TVU 60plus-Vorstand herzlich gefreut, und da wir für unsere Donnerstag-Hocks immer wieder Spezialthemen suchen, lag natürlich die Frage an den Grossvater nahe, ob Amy vielleicht einmal im Laufe des Sommers bei uns im Tramblu voreikommen und etwas über ihr Leben als noch ganz junge Spitzensportlerin erzählen könnte. Und sie konnte! So durften wir für den August-Hock 2021 unsern Mitgliedern den Kontakt mit der Doppelweltmeisterin vermitteln, die zusammen mit Grossvater Alfons und Vater Armin ins Tramblu kam, um mit einer vom Vater betreuten Video-Show uns die wichtigsten Erlebnisse in ihrer noch jungen Sportlerinnen-Karriere zu vermitteln. Und Amy versetzte die über dreissig Besucher/innen immer wieder ins Staunen, sei es durch ihren erfrischenden und sympathischen Auftritt, oder sei es durch Zahlen und Erfahrungen, die man so nicht erwartet hätte. Der Nachmittag verging wie im Flug und Amy hatte gleich mehrere Dutzend neuer Fans gewonnen, welche in der Folge schon gespannt in Richtung des kommenden Winters schauten.

BIATHLON, DIE TELEGENE WINTERSPORTART

Im TVU mit ihrer ehemals im nordischen Sektor sehr starken Skiriege war natürlich auch nach dem «Aus» des Skiclubs 2015 noch ein grosses Potential an fachkundigen Leuten in Sachen Langlauf vorhanden, welche im Winter die TV-Übertragungen verfolgten. Dabei mussten viele von ih-

Amy mit TVU-Geschenken

OS 2022: Amy beim Schiessen in klirrender Kälte

nen feststellen, dass Biathlon, also die Sportart der Langläufer/innen mit dem Gewehr auf dem Rücken, in Sachen Spannung den reinen Langläufen die Vorherrschaft abgelaufen hatte, besonders weil es in den letzten Jahren unter Führung der deutschen TV-Anstalten gelungen war, aus dem Biathlon eine hervorragend abgedeckte und übersichtliche Sportart zu machen. Gerade weil dort mit dem Kleinkaliberschiessen auf 50m ein Faktor dabei ist, der immer wieder für Überraschungen gut ist, kann der Rennverlauf buchstäblich bis auf den Zielstrich spannend sein. Und wenn dabei Schweizer/innen allenfalls erfolgreich mitmischen können, erhöht sich der Unterhaltungswert natürlich doppelt. Und so schauten die Unterstässler/innen dem Winter 2021/22 mit Spannung entgegen.

AMYS STARK BEEINTRÄCHTIGTES SOMMERTRAINING

Vor Beginn des ersten Weltcup-Winters von Amy Baserga, die allerdings immer noch im Juniorenalter war, musste man leider zur Kenntnis nehmen, dass die Athletin durch einen Unfall einen grossen Teil des Sommertrainings nur reduziert absolvieren konnte, und die Ungewissheit der Corona-Situation machte die Planung der Wintersaison zusätzlich schwierig. So war es dann eine freudige Überraschung, dass die Juniorin dank starken Leistungen zu Saisonbeginn schon für die ersten Weltcupwettbewerbe im Schweizer Frauen-Team Aufnahme fand. Plötzlich wurde für Amy eine Olympia-Selektion zu einer möglichen Option. Der Drang zum Daumendrücken bei den Wettkämpfen wurde immer grösser.

Erster Weltcupstart in Oestersund SWE

DIE OLYMPIA-TEILNAHME WIRD WIRKLICHKEIT

Natürlich wurden wir im TVU 60plus von Alfons Baserga immer bestens auf dem Laufenden gehalten und mit Text- und Bildbeiträgen beliefert, welche wir dann auf unserer Homepage weiter vermitteln konnten. Die Identifikationsmöglichkeiten mit der Spitzenathletin stiegen rasant an. Und als dann die Olympia-Teilnahme Wirklichkeit wurde und die Wettbewerbe in Peking begannen, wurden wir immer wieder mit exklusiven Informationen und Bildern beliefert. Und weil Amy gleich bei ihrem ersten Start in der Mixed-Staffel als Startläuferin brillierte und mit dem Team ein Olympia-Diplom gewann, war die «Operation Olympia» schon von Erfolg gekrönt.

Leider ging's dann in der Folge, wegen gesundheitlichen und mentalen Problemen in der klirrenden Kälte Chinas, nicht in diesem Masse weiter, und nach den Olympischen Spielen musste Amy wegen einem positiven Corona-Befund sogar die Saison frühzeitig abbrechen. Das könnte aber für das kommende Sommertraining und die nächste Wintersaison durchaus einen positiven Einfluss haben, denn so hat sich eine mögliche Überbelastung in ihrer ersten Weltcupsaison von alleine erledigt. Was aber unersetzlich für ihre weitere Karriere sein wird, sind die Erfahrungen, positiv wie negativ, die sie als erst 21jährige Olympia-Debütantin machen konnte, und die der grossen Zukunftshoffnung des Schweizer Frauen-Biathlons in vier Jahren von grossem Nutzen sein werden. Und in Italien soll es ja im Winter auch nie so klirrend kalt sein…

DAS JAHR 2021 HAT AMY BASERGA SCHWEIZWEIT BEKANNT GEMACHT

Wie sehr Amy Basergas Bekanntheit in der Schweizer Sportwelt seit ihren beiden Junioren-WM-Titeln gestiegen ist, zeigen die beiden Triumphe am Ende des Jahres 2021 bei den Sportlerinnen-Wahlen im Nachwuchssektor.
Zuerst wurde sie im Herbst in der von Radio SRF 3 organisierten Wahl des grössten Schweizer Sporttalents 2021 als Siegerin ausgerufen und mit einem Check von 12'000 Franken belohnt, und dann folgte im März 2022 die von der Schweizer Sporthilfe jedes Jahr organisierte Wahl der Sportler/innen des Jahres. Für das Jahr 2021 wurde Amy als eine von fünf Kandidatinnen für den Nachwuchspreis nominiert und schwang in einem ultra engen Duell erfolgreich obenaus. Amy Baserga wurde Schweizer Nachwuchssportlerin des Jahres 2021 und erhielt gleich nochmals einen Check über 12'000 Franken. Zusammen mit ihrem gestiegenen Wert für die bisherigen und potenziell neuen Sponsoren ist Amy damit vorerst einmal die üblichen finanziellen Sorgen einer Nachwuchsathletin los und kann sich voll auf den Sport konzentrieren.
Bei beiden genannten Wahlen konnten

sich die TVU-Mitglieder bei Amy sozusagen für ihren Auftritt im Tramblu revanchieren und in grosser Zahl an den digitalen Zuschauer-Abstimmungen teilnehmen und für Amy stimmen. Dass es beide Male zum Sieg reichte, bereitete uns deshalb eine besondere Genugtuung.

Ehrung als Schweizer Sporttalent 2021

DAS DAUMENDRÜCKEN GEHT WEITER

Die besondere Beziehung zwischen einer blutjungen Spitzenathletin und einem Verein, dem sie erst in knapp 40 Jahren beitreten könnte, geht in die nächste Runde. Wir freuen uns bereits auf die kommende Wintersaison, um bei den Biathlon-Wettbewerben mit Amy mitfiebern zu dürfen und die Daumen zu drücken. Denn eines hat das abrupte Ende der vergangenen Saison gezeigt, als Amy wegen Corona frühzeitig ausscheiden musste: Die Wettbewerbe sind halt um ein Vielfaches interessanter, wenn man jemanden am Start hat, mit dem man eine persönliche Bekanntschaft hat. In diesem Sinne gilt für die Saison 2022/23 **«Hopp Amy und viel Glück»**

(Alle Berichte, Fotos und Videos über Amy Baserga findet man auf der TVU 60plus-Homepage: *https://60plus.tvunterstrass.ch/*)

ALFONS BASERGA (82)

• Beruf •
Schriftsetzer (pensioniert)

• Sport •
Leichtathletik, Langlauf, Tennis, Golf

• TVU Mitglied •
Ich hatte 13 Jahre lang im TVU eine Leichtathletik-Lizenz (von 1963-76)

• Sportliche Erfolge •
Im starken Läuferverein TVU war ich eher «Mittelmass»: 400 m mit 49er-Zeiten und 10-Kampf, Langlauf: 15x Engadiner, 1x Wasalauf, Tennis: R5, Golf Hc.19.2

• Mein TVU •
Ich ging zum TVU wegen Max Tobler: Er war eine hervorragende Persönlichkeit und ein Super-Trainer

• Schwachstellen •
Müsste man meine Frau fragen...

• Sportliches Motto •
Immer Spass haben

Daumen drücken für Amy, auch in der nächsten Saison

ENDLICH WIEDER EIN VOLLES HAUS

VEREINSVERSAMMLUNG VOM 26.3.2022:
Peter Tobler

Nach zwei versammlungstechnisch gesehen «verpatzten» Jahren konnte die diesjährige Vereinsversammlung endlich wieder real im Restaurant Tramblu stattfinden. Dabei war mit 64 Mitgliedern die Teilnehmerzahl erfreulicherweise fast so gross wie in den letzten «normalen» Jahren, und dies trotz schönstem Frühlingswetter.

Präsident Jörg Schaad zeigt sich erfreut über die Tatsache, dass man sich an der Versammlung wieder von Angesicht zu Angesicht begrüssen konnte und dass so viele Mitglieder den Weg zum Buchegg-platz gefunden hatten.
Die Jahresrechnung wurde von Kassier Peter Zingg wie gewohnt übersichtlich und verständlich erklärt. Der Gewinn von knapp 1350 Franken liess das Kapital des Vereins auf etwas über 19'000 Franken steigen, nicht zuletzt wegen wiederum teilweise sehr grosszügigen Spenden aus dem Mitgliederkreis. Beim Traktandum «Wahlen» hatte der Wahlobmann Ronny Bärtsch leichtes Spiel, denn der Vorstand stellt sich auch für das neue Vereinsjahr unverändert zur Verfügung.

DER VORSTAND VON TVU 60PLUS FÜR 2022/2023

Präsident Jörg	Schaad
Administration + IT	Peter Schait
Vizepräs.+ Kommunikation	Peter Tobler
Veranstaltungs-Organisat.	Bruno Seiler
Finanzen	Peter Zingg
Beisitzerin, spez. Aufgaben	Heidi Lüscher
Rechnungsrevisoren	Ruedi Clerici und Bernhard Regli

FESTLICHE EHRUNGEN

Nach der Pause wurden langjährige TVU-Mitglieder geehrt, diesmal wieder mit einem Blumengesteck und teilweise sogar mit einem Ehrenküsschen…

50 Jahre im TVU:
Peter Schait HB, Christine Eberle-Dietrich LAC, Daniel Wenger 60+

60 Jahre im TVU:
Walter Huss LAC, Max Tobler 60+, Ferdi Leeger LAC, Heini Müller SfA

75 Jahre im TVU:
Hans Graf 60+, Kurt Hartmann HB

Jubilare v.l.n.r: Heini Müller, Hans Graf, Ferdi Leeger, Christine Eberle-Dietrich, Peter Schait, Max Tobler, Daniel Wenger

WIR STELLEN VOR:

RUEDI CLERICI (76) NEUES TVU EHRENMITGLIED

Peter Tobler

An der Delegiertenversammlung des TVU wurde Ruedi Clerici zum TVU-Ehrenmitglied ernannt, womit ein «Turner der alten Schule» für seine sportlichen Erfolge und seinen Einsatz zu Gunsten des TVU den verdienten Dank ausgedrückt erhielt. Ruedi ist heute wohl der letzte noch aktive Sektions- und Turnfest-Turner unseres Vereins. Dazu ist er gleichzeitig auch Mitglied in drei verschiedenen TVU-Vereinen: Sport für Alle, Handball und TVU 60plus.

Ruedi begann seine Turnkarriere 1956 in der Jugendriege des TVU und wurde im Herbst 1960 als ordentliches Mitglied in den TVU aufgenommen. Er wurde als Teil der Kunstturnergruppe regelmässiges Mitglied der TVU-Turnfestsektion und blieb dies auch später, als er als Spieler zur Handballriege gewechselt hatte. Nach einem schweren Handball-Unfall wechselte er wieder ins Turnfach und wurde zum begeisterten Turnfest-Teilnehmer und Mitglied in vielen Kantonalen Gymnastikgruppen, mit denen er bis heute aktiv an Turnvorführungen teilnimmt.

An 10 Eidgenössischen Turnfesten war er seit 1963 aktiv dabei, 8 Teilnahmen an der Gymnaestrada, 7 Starts an Deutschen Turnfesten und Dutzende von Auftritten an Gymnastik-Shows des STV zieren mittlerweile sein Palmares. Die Gymnastikgruppen, bei denen er seit Jahrzehnten dabei ist, haben mit zunehmendem Alter immer wieder die Namen gewechselt, aber er blieb Stammgast, auch wenn er ab und zu der einzige Mann in einer grossen Frauengruppe war…

Ruedi Clerici

Ruedi als Hahn im Korb in einer Gymnastikgruppe

Im Herbst wird also Ruedi (auch Gigi genannt) 62 Jahre im TVU Mitglied sein, und seit 23 Jahren ist er auch bei den Veteranen im TVU 60plus Mitglied. Dort hat er die Organisation der Gruppe der letzten verbliebenen Kantonalen Veteranen übernommen. Dazu stellt er sich immer wieder dem TVU Zentralvorstand als Vereinsvertreter bei Jahresversammlungen und sonstigen Grossanlässen der übergeordneten Verbände zur Verfügung. Und als der TVU 2014 nach dem Jubiläum mangels Fähnrich die TVU-Fahne offiziell ausser Dienst setzte, übernahm Ruedi die Betreuung der Fahne, zusammen mit der Veteranen-Standarte, um sie bei gewissen Anlässen doch noch einzusetzen. Und selbst bei einem seiner Gymnastik-Auftritte kam die TVU-Fahne an die Öffentlichkeit. Am Zürcher Kantonalturnfest 2017 wurde dem Publikum ein «Fahnen-Rap» geboten – Ruedi und die TVU-Fahne waren dabei mitten in einem farbenfrohen Flaggenmeer zu sehen.

Beim TVU 60plus ist Gigi ein regelmässiger Gast an den verschiedensten Anlässen, und seit 2010 ist er auch Revisor des Vereins und sorgt für die Kontrolle der Vereins-Rechnung.

Mit Ruedi Clerici wurde ein «lebenslanger» echter Turner zum Ehrenmitglied ernannt, und wir gratulieren Gigi herzlich dazu.

Rechnungsrevision 2022 im TVU 60plus

BLICK NACH GRÖNLAND

DONNERSTAG-HOCK VOM 12.5.2022

Peter Tobler

GRÖNLAND HAT MEHR ALS NUR SCHNEE UND EIS

Wir alle kennen Grönland als grösste Insel der Welt, mit Iglus und Inuits – von den Kreuzworträtseln her, natürlich… Seit dem Referat von Albert Kuhn am vergangenen Mai-Hock wissen wir jetzt allerdings noch einiges mehr!

GRÖNLAND RÜCKTE NÄHER AN DEN TVU 60PLUS

Es war im Jahre 2005, als der begeisterte Bergsteiger und Touren-Fan Albi Kuhn im Alter von 50 Jahren seine bisher grösste Herausforderung auf diesem Gebiet annahm und eine Trekking-Tour nach Grönland organisierte. Darüber berichtete er nun beim TVU 60plus in einem sehr interessanten Vortrag mit Bildern und Erinnerungen, welchen die rund 30 Zuhörer/innen nach einer Stunde und einigen Zusatzfragen, begeistert und mit viel Applaus verdankten.

EINE TREKKING-TOUR VON GIGANTISCHEM AUSMASS

Auslöser für jene Parforce-Aktion war Albis damaliger Chef in der Zürcher Stadt-Verwaltung, der noch einmal an die Ostküste Grönlands reisen wollte, um das Grab seines langjährigen Freundes aus den Reihen der Inuits zu sehen, den er früher fast jährlich besucht hatte. Albert stürzte sich in die aufwendigen und komplizierten Vorbereitungen, denn nur schon das Zusammenstellen eines funktionierenden Exkursions-Teams war eine tückische Sache, denn oft enden solche harten, langen und entbehrungsreichen Expeditionen mit erbittertem Streit unter den Teilnehmern. Schliesslich waren es sieben Männer, die sich schon aus den Schweizer Bergen gut kannten, welche ein einigermassen homogenes Team bildeten. Die richtige Jahreszeit (Mitte bis Ende Juli), Anreise mit dem Flugzeug via Island und die Reiseroute im fast unbewohnten Südosten der Insel Grönland, waren weitere Herausforderungen, welche allerdings nur Leitlinien darstellten, für eine auf Flexibilität und Improvisation fussende Trekking-Tour in einem Gebiet, auf das die Bezeichnung «In the middle of nowhere» (Mitten im Nirgends) perfekt zutraf…
Grönland hat 2.16 Mio Quadratkilometer Fläche, und darauf leben etwa 56'000 Einwohner, von denen 88% Inuits sind, Abkommen von Asiaten, welche im 13. Jahrhundert nach Grönland eingewandert sind. Deren Sprache ist Kalaallisut. 80% der Oberfläche von Grönland, dem selbstverwalteten Gebiet von Dänemark, sind eisbedeckt, und Strassen oder Verkehrswege gibt es nur innerhalb von Ortschaften. Verkehrsmittel sind Boote, Flugzeuge, Helikopter und im Winter Hundeschlitten und Schneemobile. Die Güter zum Leben müssen fast alle von irgendwoher importiert werden.

Trampelpfad «mitten im Nirgends»

Der Ausgangspunkt für verschiedene von Albis Trekking-Touren war Tasiilaq, welches die Grupppe per Helikopter erreicht hatte. Über Geröllhalden, Gletscher oder Tundrafelder suchte man sich mögliche Routen, und Trampelpfade von früheren Begehungen erschienen den Trekkern schon fast wie Luxus-Verbindungen. Fast schon heimische Gefühle weckte eine Region mit der Bezeichnung «Switzerland», weil es dort so viele steile Berge gibt.

Dank den Verbindungen von Albis Chef kamen die Expeditionsteilnehmer natürlich auch mit den Einheimischen, den Inuits in näheren Kontakt, und sie erfuhren vieles über dieses Volk, welches noch an der Nahtstelle zwischen der Jägerzeit und der Moderne steht. Dabei sind offensichtlich auch einige uns sehr skurril erscheinende Regelungen entstanden. Um zum Beispiel der folgenschweren Inzucht in der Fortpflanzung zu begegnen, wurden früher männliche Besucher aus anderen Gebieten oder aus dem Ausland während ihrem Aufenthalt permanent mit jungen Frauen «verwöhnt», in der Hoffnung, der Funke könnte springen und für die notwendigen neuen Gene sorgen…

Unverzichtbare Bewegungsmittel

Typischer Inuit-Friedhof

Eine andere Inuit-Eigenheit liess den ursprünglichen Grund für die Reise von Albis Chef platzen. Der Friedhof mit dem verstorbenen Freund wurde zwar gefunden, aber das Grab des Verstorbenen konnte nicht ausfindig gemacht werden. Aus Angst vor bösen Geistern wird nämlich der genaue Ort eines Grabes selbst vor den Angehörigen geheim gehalten.
Fazit der Trekking-Tour: «Mission erfüllt – Ziel knapp verfehlt!»

SPORT FÜR ALLE

«EIN SCHWIERIGES JAHR» - 25. GV DES TVU SPORT FÜR ALLE

Anton Kilchmann

Schon vor einem Jahr wollten wir unsere GV im «Dörfli» abhalten – aber damals vertrieb die Corona-Pandemie wortwörtlich die Leute von der Strasse. Also mussten wir unsere GV vor einem Jahr elektronisch durchführen. Doch dieses Jahr war es anders – die Masken waren «gefallen» und der Bundesrat hatte die Pandemie für beendigt erklärt; endlich durfte man sich wieder physisch zuprosten und auf die Schulter klopfen. Obwohl ein mühsamer, nasser Frühlingssturm durch die Gasse blies, war das Niederdorf schon am frühen Abend belebt.

Ich musste im Restaurant «Rheinfelder Bierhalle» den Schlüssel für das Säli im ersten Stock holen. Wie zu früheren Zeiten, als ich als Student in der «Rheinfelder Bierhalle» jeweils ein «Schniposa» (Schnitzel-Pommes -Salat) bestellt hatte, war die Beiz randvoll – die Stimmung war bestens und Corona schien weit weg zu sein. Sogar die robuste Serviertochter von damals war immer noch da – einfach mit ein paar Falten mehr im Gesicht, wie wir alle auch.
Die GV ist rasch erzählt. Obwohl in der Ankündigung alle Teilnehmenden zum Gratis-Nachtessen eingeladen waren, füllten gerade einmal 10 Mitglieder das Säli. Im Vereinsjahr 2021 waren die Hallen wegen Corona für den Sportbetrieb sehr oft gesperrt. Das rächte sich mit zahlreichen Austritten und obwohl wir einen Rabatt von 50% auf die Mitgliederbeiträge angekündigt hatten, sackte die Mitgliederzahl im Vereinsjahr 2021 auf 104 Mitglieder ab. Von den rund 100 Mitgliedern sind rund die Hälfte Kinder und Jugendliche im Geräteturnen, die gemäss Statuten nicht stimmberechtigt sind. 20 Mitglieder sind nicht aktive Passivmitglieder und Ehrenmitglieder. So verbleiben noch rund 15 Mitglieder für das Plauschvolleyballspiel und rund 15 für das Fitnesstraining. Vor diesem Hintergrund sind 10 Teilnehmende an der GV eigentlich gar nicht so schlecht – es entspricht etwa einem Drittel der aktiven, erwachsenen Vereinsmitglieder.
Ohne Gegenstimmen wurden *Markus Jost* als Stimmenzähler gewählt. Alle Anträge des Vorstandes wurden genehmigt. Das Vereinsjahr 2021 konnte trotz Corona-Rabatt mit gesunden Finanzen abgeschlossen werden – was wichtig für die zukünftige Entwicklung des Vereins ist. Möglich wurde das positive Ergebnis auch durch einen namhaften Unterstützungsbeitrage vom SILA (Verein Zürcher Silvesterlauf) und vom Sportamt Zürich für die Kinder und Jugendlichen im Geräteturnen. Dafür möchten wir dem SILA und der Stadt Zürich ganz herzlich danken. Die Revisorin *Monika Baumann* erläuterte den zusammen mit Revisor *Kurt Wissmann* erstellten Bericht; er wurde einstimmig genehmigt.

Alle Vorstandsmitglieder hatten sich zur Wiederwahl bereit erklärt und wurden ohne Gegenstimme für das Vereinsjahr 2022 wieder gewählt: *Markus Bolliger* als Kassier ; *Monika Meile* als Leiterin Geräteturnen; *Karl-Heinz Oetiker* als Aktuar und Verantwortlicher Volleyball und *Jules Weiss* als Technischer Leiter und Verantwortlicher Fitness. Auch der Präsident *Anton Kilchmann* stellte sich noch einmal zur Wiederwahl und wurde einstimmig bestätigt.

Das Datum und der Ort für die nächste – die 26. GV, wird später bekannt gegeben.
Wie angekündigt endete die Generalversammlung mit einem geselligen Nachtessen, das rund fünf Mal länger dauerte, als die GV selber.

Das Protokoll der 25. Generalversammlung wird wie üblich rechtzeitig auf der Webseite vom «TVU – Sport für Alle» aufgeschaltet.

Nachtessen mit links Anton Kilchmann, Kurt Wissmann, Markus Bolliger, Monika Baumann, Monika Meile, Annemarie Amsler, Markus Jost, Alban Würth, Karl-Heinz Oetiker und TVU- Urgestein Jules Weiss

Markus Bolliger - Kassier

Monika Meile - Leiterin Geräteturnen

Karl-Heinz Oetiker - Aktuar/ Volleyball

Jules Weiss - Technischer Leiter/Fitness

Anton Kilchmann - Präsident

ES GEHT WIEDER LOS …

EIN BERICHT VOM FREUNDSCHAFTSWETTKAMPF AM 6. MÄRZ 2022 IN KÜSNACHT

Monika Meile

Monika Meile mit «ihrer» Gerätegruppe …

Nach der mühsamen Corona-Zeit ist es schön wieder in der Turnhalle einen Wettkampf bestreiten zu können, an dem auch die Eltern zuschauen durften. Die Kinder des Geräteturnen vom «TVU – Sport für Alle» hatten Monate lang darauf gewartet. Zu jedem Wettkampf gehört traditionell eine Festwirtschaft, was der TV Küsnacht bestens organisierte. Für die Kinder war es eine helle Freude, endlich wieder die Duftschwaden von Hot Dogs, Sandwichs, Kuchen, Kaffee und Getränke geniessen zu können.

Die Turnerinnen der Kategorie 1 (K1) starteten zum ersten Mal an einem Wettkampf. Für sie war alles ganz neu. Die anderen waren sogenannte «alte Hasen» und kannten die Abläufe bereits. Trotzdem stieg vor jedem Wettkampfbeginn die Nervosität. An den einzelnen Geräten turnten die Vereine unter sich. An jedem Gerät sassen jeweils zwei brevetierte Wertungsrichter, welche die gezeigte Übung bewerteten. Für die Kleinsten war das besonders spannend, denn zum ersten Mal wurden sie professionell beurteilt. Die Kinder haben wie immer ihr Bestes gegeben; trotzdem reichte es auch dieses Jahr in der Gesamtwertung nicht auf den zweiten Platz. Aber das soll ja gerade auch Ansporn sein, weiterhin fleissig und ehrgeizig zu trainieren.
An dieser Stelle bedanke ich mich ganz herzlich bei Valentin und Meret für das Begleiten und Betreuen der Mädchen.

INTERNE RANGLISTE DES FREUNDSCHAFTSWETTKAMPF 2022

1	K2	Elodie	Maiorano	32.95
2	K2	Juna	Scherzer	32.45
2	K4	Sirka	Bäninger	32.45
4	K1	Ava	Engler	32.25
5	K4	Keira	Bäninger	32.05
6	K3	Mia	Cheridito	32.00
7	K2	Anaïs	Kühlwein	31.70
8	K2	Alisha	Santschi	31.55
9	K2	Lea	Munoz	31.20
10	K1	Gioia	Laubbacher	30.75
11	K3	Elisa	Pelkmons	30.20
12	K2	Leonie	Mabillard	29.35
13	K1	Jeanne	Kubli	28.20

arco
IT SECURITY SERVICES

Verbannen Sie Cyber-Attacken und steigern Sie Ihre Produktivität

Bertram Dunskus, CEO

- Verbesserung der IT-Sicherheit für Unternehmen
- Schwerpunkt auf Strategieberatung und Schutzverbesserungen
- Dynamisch und agil
- Kundenorientierte Beratung auf Augenhöhe
- Kundengrösse: von 100 bis über 10'000 Mitarbeitende

"Wenn es um IT-Sicherheit geht, machen wir keine Kompromisse. Arco IT hat unsere Bedürfnisse wirklich verstanden – mit kompetenter Beratung, aussagekräftigen Bewertungen, effektiven Lösungen und zuverlässigem Support."
– Eberhard Bau- und Umweltunternehmen

CISO as a Service
Security Assessment
Monitoring Solutions
Incident Response
Vulnerability Management
Security Awareness

Albulastrasse 34, 8048 Zürich 044 244 02 20 info@arco-it.ch www.arco-it.ch

Stadt Zürich
Sportamt

Zürich schwimmt!

infos sportamt.ch

LEICHTATHLETIK

RENNBERICHT MADEIRA ISLAND ULTRA TRAIL 2022

Bertram Dunskus

Mein Rücken ist krumm, seit meiner Geburt habe ich eine deutliche Skoliose. Aber was hat das mit einem Rennbericht über einen Ultra-Marathon zu tun?

Die Liebe zur Bewegung und das Rückenleiden haben mich ein Leben lang begleitet. Wie stark mich der Rücken aber physisch und emotional eingeschränkt hat, habe ich erst in den letzten fünf bis sechs Jahren verstanden.

Ich mache seit zwanzig Jahren Ausdauersport: Marathon, Ironman, Gigathlon, Ultra-Marathons. Das ging meistens ziemlich gut, auch dank eines heftigen Trainingspensums (ca. 12-15h pro Woche). Oft hatte ich aber am Ende der Wettkämpfe und an den Tagen danach einen ziemlich verspannten Rücken und war sehr müde. Als ich 2020 am Swissalpine K68 startete, konnte ich zwar alle Berggipfel bezwingen, musste aber auf der flachen Etappe zum Ziel aufgeben, weil mein Rücken zu sehr gelitten hat.

Meine Frau, die mein Training genau beobachtet, setzte mir danach ein Ultimatum. Entweder, ich höre mit den langen Läufen auf, oder ich trainiere anders. Also habe ich mich im Fitnessclub zum Krafttraining angemeldet und mit einer Physiotherapeutin einen spezifischen Trainingsplan für meine Skoliose entwickelt. Dieser ergänzte sich mit den Übungen, die ich zur Lockerung und Haltungsverbesserung bereits seit einigen Jahren mache.

Dadurch konnte ich letztes Jahr den Swiss Canyon Trail im Jura mit 115km und 5500hm in über 23 Stunden erfolgreich absolvieren. Meine Therapeutin war ganz überrascht, dass mein Körper danach in besserer Verfassung war als vorher. Dies gab mir Mut, die Trainingsstrategie weiterzuverfolgen und den Erfolg mit einem schwierigeren Rennen zu testen.

Der Madeira Island Ultra Trail, auf der Insel einfach «MIUT» genannt, ist ein sehr anspruchsvoller Ultra-Traillauf. Er durchkreuzt die Insel von einem Ende zum anderen. Dabei führen die Wege über die wunderbare Berglandschaft. Die Läufer legen bis zu 115km und 7200hm zurück. Das Höhenprofil und die Wetterbedingungen sind dabei äusserst wechselhaft. Man läuft abwechselnd auf Meereshöhe, dann in einem Rutsch bis auf 1800hm Höhe und wieder fast auf 0hm. Mal ist es 20 Grad warm und sonnig, dann wieder 3 Grad, nebelig und windig.

Der Start findet bei Mitternacht im kleinen, windigen Hafenort Porto Moniz statt. Das Feld der zirka 1000 Läufer auf der langen Distanz ist sehr international. Die Elite ist sehr stark, Jim Walmsley und Courtney Dauwalter haben das Rennen gewonnen, in etwa 12:58 und

14:40 Stunden. Das gibt eine Idee davon, wie schwierig der Event ist. Grund auch, dass man fünf ITRA Punkte braucht, um teilzunehmen. So hatte ich bereits vor dem Rennen die Erwartung, dass ich ca. 27h brauchen würde.

Die ITRA (International Trail Running Association) ist ein internationaler Sportverband für Trailrunning. Um bei einem dieser Rennen teilnehmen zu können, müssen von den TeilnehmerInnen Qualifikationspunkte erlaufen und gesammelt werden.

Der Anblick der langen Kette von LäuferInnen, die sich grösstenteils mit Stöcken, Laufweste mit 3-6kg Ausrüstung, Stirnlampe und Rückleuchte den ersten Berg raufschlängelt, ist tatsächlich so beeindruckend wie in den Videos des Veranstalters.

Die ersten Cut-Offs sind eng gesetzt, damit schwache Läufer bereits frühzeitig ausscheiden. Es ist dabei nicht einfach, sechs Stunden lang durch die Nacht im Gelände zu rennen. Die Versorgungsposten liegen ca. 3-4h auseinander, ich muss also jeweils etwa 3l Getränke und ausreichend Verpflegung mitnehmen. Die Landschaft ist ziemlich waldig, es regnet immer wieder. Einmal renne ich mit dem Kopf gegen einen dicken Ast und stürze. Ich hatte mich zu sehr auf den unregelmässigen Boden konzentriert.

Bei Sonnenaufgang treffe ich bei der zweiten Verpflegungsstation ein. Amy, meine Frau und beste Supporterin, trifft mich dort und hilft beim Umkleiden in trockene Laufsachen. Diese Strategie bewährt sich trotz des Zeitbedarfs für mich. Wenn mein Rücken kalt wird, verspannt er sich und meine Leistung bricht ein.

Am frühen Nachmittag kämpfen wir uns den dritten grossen Anstieg hoch. Die Müdigkeit im Kopf ist inzwischen überwältigend. Ich merke, wie mein Gehirn in einen regelmässigen Sekundenschlaf verfällt, während ich mich mit Laufstöcken die unregelmässigen und steilen Stufen hochkämpfe. Es ist erstaunlich, welche komplexen Abläufe der Körper auch ohne Grosshirn abwickeln kann. Nach zwei Stunden bin ich über den Berg, physisch wie emotional. Der Kopf ist tatsächlich erholt und halbwegs ausgeschlafen.

Trotzdem wünsche ich mir unterbewusst, an der nächsten Station den Cut-Off zu verpassen. Vor allem habe ich bisher zu wenig ge-

gessen. Da ich aber noch fast eineinhalb Stunden Reserve habe, kann ich genug essen und trinken und eine Stunde vor der Limite wieder auf die Strecke gehen.

Nun kommt der anspruchsvollste Teil, den ich aber glücklicherweise im Training bereits ausprobiert hatte. Erst geht es zirka 100m steil bergab, dann über 10km um 1400m bergauf zum Pico Ruivo. Das Foto stammt noch aus dem Trainingslauf, dort war der Ausblick besser. Dafür ist der Anstieg im Rennen wegen der Wolken nicht so heiss. Der erfrischende Duft der Eukalyptuswälder hält mich wach. Meine Energie ist endlich zurück und ich überhole innerhalb von zwei Stunden zirka 50 Personen, so dass ich einen Rückstand von etwa einer Stunde wieder einhole. Hier zahlt sich das Krafttraining im Oberkörper sehr aus. Die Hälfte der Arbeit übernehmen die Arme, die im Doppelstockeinsatz die Beine entlasten.

Die Pfade in den Bergen sind gut gepflegt, aber abenteuerlich geführt. Es geht über schmale Grate und lange Strecken an Steilwänden entlang, auch immer wieder durch Tunnels, die in das Vulkangestein gehauen sind. Dabei eröffnet sich oft wieder der Blick vor und zurück auf die endlosen Anstiege. Der nächste Übergang zum Pico Arieiro beginnt erst über schwindelerregende Treppen bergab, bevor er sich über lange Strecken wieder bergauf kämpft bis zur kalten, windigen und nebeligen Spitze.

Mit der einsetzenden zweiten Nacht wird der Nebel zu einem Problem. Die Unebenheiten im Boden sind im diffusen Licht der Stirnlampen kaum zu sehen. Rennen ist gefährlich, stattdessen gehe ich flott mit den Stöcken. Der schwierigste Teil des Rennens ist geschafft, etwa 85km und 6500hm. Nun heisst es vor allem, durchhalten. Es liegen «nur noch» 30km vor mir.

Es geht lange Strecken entlang der Levadas, den Wassergräben, welche die Insel durchkreuzen. Über viele Kilometer kämpfen wir uns durch den Matsch, der bereits von 5000 Füssen vor uns vertieft wurde. Die körperliche Müdigkeit dominiert, aber an der nächsten Station finde ich eine Liege und Decke. Nach 15 Minuten Kurzschlaf fühle ich mich besser.

Die letzte Strecke führt über den Höhenweg an der Küste entlang. Ich kenne den von einer Wanderung im Dezember. Die Brandung ist auch auf

300m Höhe noch gut hörbar, aber die Augen bleiben besser auf dem steinigen Weg. Links geht es steil hinab. Meine Uhr hat inzwischen eine leere Batterie, nach 23 Stunden hatte sie aufgegeben, obwohl sie vierzig Stunden hätte durchhalten sollen. Ich bin also orientierungslos, was die Distanz zum Ziel angeht. Mein Fokus geht stattdessen auf meine Haltung und meinen Rücken. Wenn immer er sich verspannt, nutze ich die Haltungsübungen, die ich so viele Jahre trainiert habe.

Nach einem endlos erscheinenden flachen, aber unregelmässigen Weg am Berg entlang geht es endlich bergab zum Ziel. Ich kann den Speaker bereits hören, muss aber wieder mal eine unangenehm gepflasterten Eselstreppe bergab steigen. Unten wartet Amy bereits auf mich und läuft die letzten 500m mit mir bis ins Ziel.

Es ist geschafft, nach 29 Stunden, 39 Minuten und 32 Sekunden bin ich endlich im Ziel! Müde zwar, aber körperlich nicht kaputt. Der Rücken hat durchgehalten! Ein Blick in die Statistik am nächsten Tag zeigt mir: ca. 25% der Starter sind nicht am Ziel angekommen. In meiner Altersgruppe liege ich im Mittelfeld, besser als gedacht!

Vor allem aber bin ich zufrieden, weil mein Körper grossartiges geleistet hat. Ja, ich bin müde und habe Muskelkater. Aber mein Rücken ist nicht verspannt. An den Füssen habe ich nur ein paar Blasen. Mein Fokus war so oft auf meinen gesunden Körperabläufen, dass ich selbst am Ende noch rennen konnte. Der Wettkampf hat also bestätigt, dass sich die letzten zwei Jahre des Krafttrainings und der Physiotherapie bewährt haben.

Ich danke dem TVU und den LaufkollegInnen für die vielen guten Trainings, der Physio-Therapie von Manuela Petri (Praxis Hand in Hand), und dem Klub der Sportfreunde für das Krafttraining.

CYRILL KERNBACH – MIT DER RICHTIGEN BALANCE ZU NEUEN WEITEN

Daniela Kyburz

Cyrill Kernbach hat in den vergangenen Jahren keine Zweifel aufkommen lassen, wer im Weitsprung in seinem Jahrgang die Nummer 1 ist. Er konnte sich jeweils in der Kategorie U16, U18 und U20 die Goldmedaille umhängen lassen (U18 ebenfalls Indoor). Im vergangenen Sommer ist ihm mit 7.42m an den Schweizermeisterschaften der U20 ein super Sprung gelungen, welcher in der TVU Bestenliste der Aktiven bereits Rang 2 bedeutet. In der vergangenen Hallensaison konnte er mit seinem 7.36m Sprung Wolfgang Ebner an der Spitze der Vereinsbestenliste ablösen. Dieser hatte seinen Rekordsprung damals im Geburtsjahr von Cyrill aufgestellt. Diese Leistungen sind umso erstaunlicher, als dass Cyrill immer mal wieder von kleineren Verletzungen ausgebremst wurde. Somit darf man gespannt sein, wie weit es für Cyrill in der Sandgrube noch geht, wenn einmal alles zusammenpasst.

Name: Kernbach
Vorname: Cyrill
Jahrgang: 2003
Disziplingen: Weitsprung, 100m
Grösste Erfolge: Mehrfacher Schweizermeister in den Nachwuchskategorien, Teilnahme EYOF Baku 2019, Mehrfacher Medaillengewinner UBS-Kids-Cup
Internationale Einsätze: EYOF Baku 2019
Lieblingsstadion: Letzigrund

FÜR WAS ENTSCHEIDEST DU DICH?

Start an einem 400mHü oder 3000mSteeple Rennen? - 400mHü
Pizza oder Pasta? - Pizza
Indoor oder Outdoor-Wettkämpfe? - Outdoor
Regenerationsmassage oder Sauna? - Regenerationsmassage
Krafttraining oder Sprinttraining? - Sprinttraining
Tickets fürs Weitsprungfinale an der EM in München oder an Weltklasse Zürich? - Weltklasse Zürich
Chips oder Schoggi? - Chips
Christiano Ronaldo oder Lionel Messi? - Lionel Messi
Usain Bolt (Weltrekord 100m) oder Mike Powell (Weltrekord Weitsprung)? - Usain Bolt

Du hast eine tolle Saison 2021 hinter dir, mit dem Schweizermeistertitel bei der U20 im Weitsprung und ein paar starken Sprüngen in der Halle. Hast du erwartet, dass du im vergangenen Sommer gleich auf 7.42m fliegst?

Ich konnte in der Vorbereitung 2021 trotz Corona sehr gute Fortschritte im Sprint wie auch in Technik und Kraft verzeichnen. In den Trainings waren bereits Sprünge um 7.30m und mehr möglich. Somit war die Hoffnung gegeben, dass ich solche Weiten auch im Wettkampf erreichen kann. Schön, dass es bei der SM dann geklappt hat.

Leider hat dich im Winter nach sehr starkem Beginn eine Verletzung ausgebremst, was ist passiert?

Nach den erreichten 7.36m (Absprung sogar noch vor dem Balken) zu Beginn der Hallensaison wollte ich versuchen bei den nächsten Meetings den Schweizerrekord zu knacken. Bei der Nachwuchs-SM in St. Gallen hatte ich bereits leichte Beschwerden im hinteren Oberschenkel. Wir haben entschieden trotzdem einen Versuch zu wagen. Leider verletzte ich mich bei einem optimalen Absprung im 1. Versuch am Oberschenkel (Zerrung), was das Aus für die restliche Hallensaison bedeutete. Sehr ärgerlich, da ich in sehr guter Form war und schlussendlich nur knapp den Schweizerrekord verpasst habe.

Im Moment steht der Aufbau für die Sommersaison im Fokus. Wie sieht eine normale Trainingswoche im Moment aus von dir?

Montags trainierte ich im Winter noch im Letzigrund Sprint und Krafttraining. Dienstags trainiere ich bei Markus Bucher in der Mehrkampfgruppe Weitsprung. Freitags geht es ins Hürdentraining, dies vor allem wegen der Mobilität, die man über die Hürden braucht. Samstags habe ich zuerst Weitsprung und anschliessend noch Sprinttraining.

Steht noch ein Trainingslager an für dich?

Ich war erst vor kurzem auf Mallorca im Trainingslager und durfte dort viel profitieren im Sprintbereich. Jedoch befinde ich mich gerade in der Abschlussprüfungsphase und da die Schule momentan noch Vorrang hat, reicht es zeitlich nicht mehr für ein Trainingslager bis hin zu den Wettkämpfen.

Was sind die Ziele für die Sommersaison 2022?

Der Fokus steht ganz klar, verletzungsfrei durch die Saison zu kommen. Schon oft sind mir Ziele und Träume vor den Augen geplatzt wegen einer Verletzung, sowie der U20 Schweizerrekord in der Halle (7.50m). An zweiter Stelle steht die Teilnahme an den U20 Weltmeisterschaften in Cali (Kolumbien). Für die Teilnahme muss ich die Weite von 7.55m überspringen, was ich mir auch zutraue. An dritter Stelle steht die U20 Schweizermeisterschaft im Herbst, an welcher ich gerne den Titel erkämpfen bzw. verteidigen möchte.

An was musst du arbeiten, damit du dieses Ziel erreichst?

Primär für eine verletzungsfreie Saison ist die Regeneration und die richtige Dosierung von Trainingseinheiten. Da mich schon viele Verletzungen in meiner Leichtathletik Karriere gestoppt haben, kann ich aus Erfahrung sprechen, dass mein Körper es nicht verletzungsfrei schafft, 5 bis 6 mal in der Woche zu trainieren. Dank dieser Erkenntnis ist es nun möglich, nachhaltiger zu planen und die richtigen Trainingseinheiten an den richtigen Tagen durchzuführen. Hier bin ich vor allem sehr froh, meinen Weitsprungtrainer Markus Bucher an meiner Seite zu haben. Er nimmt sich sehr viel Zeit, um diese Pläne zu schreiben und mit mir abzugleichen und zu besprechen, so dass sie ebenfalls auch für mich stimmen.

Du trainierst den Weisprung ja mehrheitlich im Zehnkampfteam des LAC TVU. Hat es dich noch nie gepackt, dich auch im Mehrkampf zu versuchen?

Natürlich habe ich schon in Erwägung gezogen, einen Mehrkampf am Ende einer Saison zu absolvieren, um die Zehnkämpfer ein wenig zu ärgern (zumindest am ersten Tag). Für das sind aber sicher ein paar Dauerläufe und Stabhochsprung-Trainings nötig sowie auch viel Überzeugungskraft von Markus und der Trainingsgruppe, denn so wirklich begeistern kann mich der Gedanke bis jetzt noch nicht.

Einige Trainings absolvierst du bei Markus Bucher, unserem Zehnkampftrainer. Wie sehen die restlichen Trainings aus und wo und mit wem absolvierst du diese?

Meine Weitsprung- und Krafttrainingseinheiten absolviere ich bei Markus Bucher. Bekanntlich muss ein Weitspringer aber auch schnell rennen können, daher stehen auch Sprinttrainings auf dem Trainingsplan. Diese absolviere ich bei meinem Vater Roger Kernbach. Schon seit gut zehn Jahren ist er mein Sprinttrainer und steht mir nicht nur im Alltag zur Seite, sondern auch im Sport. Dank ihm und mit ihm durfte ich schon viele Erfolge feiern und hoffentlich auch in dieser Saison.

Was reizt dich besonders am Weitsprung und welche anderen Disziplinen bereiten dir auch noch Freude?

Was mich am Weitsprung fasziniert ist, dass es fast unmöglich ist die Technik perfekt zu beherrschen. Es gibt immer wieder neue kleine Dinge, die man verbessern kann, um noch ein paar mehr Zentimeter rauszuholen. Ebenfalls ist es die Kombination aus dem, was ich am besten kann und am liebsten trainiere. Neben dem Weitsprung bereitet mir der Sprint trotz den anstrengenden Läufen im Training ebenfalls viel Freude. Es ist fast eine Sucht immer wieder schneller zu sein als im letzten Training oder seine Bestzeit zu unterbieten.

Was bringt dir Ausgleich nebst dem Trainingsalltag?

Für meinen Ausgleich sorgen meine Freunde. Sie unterstützen mich und meine Leidenschaft zum Sport und fiebern mit über Livestream oder auch vor Ort auf dem Wettkampfplatz. Auch wenn mir ein Wettkampf nicht gut gelingt, sind sie die Ersten, die mir zur Seite stehen, mich ablenken und aufmuntern

Wie sieht es bei dir im Moment beruflich aus?

Aktuell befinde ich mich im letzten Semester der Wirtschaftsmittelschule Aarau (in Zürich auch Handelsmittelschule genannt) und werde ab August ein einjähriges Praktikum bei der Credit Suisse beginnen.

Wie geht es für dich weiter nach der Berufslehre?

Nach der Schule und meinem Praktikum habe ich mir überlegt, die Passerelle zu absolvieren, damit ich ebenfalls an Universitäten studieren kann, oder ich werde eine Festanstellung bei der Credit Suisse anstreben, sofern mir mein Praktikum gefällt.

Wie kriegst du die Ausbildung und das Training unter einen Hut?

Das Wichtigste für ein gesundes Gleichgewicht zwischen Sport und Ausbildung ist die Organisation. Ich muss ehrlich zugeben, Pläne schreiben und langfristig zu organisieren, gehört nicht zu meinen Stärken. Doch auch hier habe ich viel dazugelernt und mich verbessert. Dass auch dank Markus Bucher und meinen Eltern, die mir immer zu Seite stehen und mir auch mal helfen, wenn etwas organisatorisch in „die Hose“ geht.

Wo werden wir dich im Frühling als erstes im Einsatz sehen?

Da wie erwähnt meine Abschlussprüfungen im Mai noch anstehen, werde ich vermutlich Ende Mai bzw. anfangs Juni in die Wettkampfsaison einsteigen. Vermutlich könnte das Pfingstwochenende der Beginn sein.

Dieses Jahr findet für die TVU-Athlet*innen mit den Schweizermeisterschaften in Zürich sozusagen ein Heimspiel statt. Was hast du dir für diesen Anlass vorgenommen und was bedeutet für die ein Start im Stadion Letzigrund?

Natürlich ist neben der Nachwuchs SM die Aktiven SM ebenfalls ein Saison-Highlight. Ich denke mit einem sehr guten Sprung ist es nicht auszuschliessen, um eine Medaille mit zu kämpfen trotz eines aktuell sehr dichten Feldes im Weitsprung. Das Letzigrund ist ein spektakuläres Stadion mit einer schnellen Bahn, somit sind die besten Voraussetzungen gegeben ein gutes Resultat zu erzielen. Ich freue mich!

Herzlichen Dank für das spannende Gespräch lieber Cyrill. Wir wünschen dir eine verletzungsfreie und erfolgreiche Saison!

EIN TRAUM WIRD WAHR - DER MARATHON UNTER 3H

Johannes Bartsch und Mischa Rupp

Joe und Mischa haben beide am Zürich-Marathon 2022 ihr grosses Lauf-Ziel erreicht und berichten in diesem Beitrag darüber mit Tipps für zukünftige Sub3-Läufer/innen.

JOE

Durch die Covid-19 Pandemie konnte ich zum zweiten Mal in Folge nicht nach Tokio an den legendären Marathon fliegen, um dort meinen Six Star Traum zu beenden. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt einen grossen Grundlagen-Block gemacht und im Prinzip zwei weitere Zyklen einer kompletten Marathon Vorbereitung absolviert. Nach der erneuten Enttäuschung, nicht in Asien laufen zu können, entschied ich mich für den Zürich Marathon am 10. April. Eine Entscheidung, die sich als perfekt erweisen sollte.

Ich hatte mich wie zuvor mit einem 14-Wochen-Trainingsplan vorbereitet. Der erste lange Lauf war über 22 km anfangs Februar. Total habe ich zwölf lange Läufe absolviert, davon waren acht Läufe über 30 Kilometer. Mein wichtigster Long Run war ein 36-km-Lauf von Zürich nach Rapperswil in 90-95% der Marathon Pace, was 04:34 min/km entsprach. Das war ziemlich genau drei Wochen vor dem Marathon.

Zu Beginn der Tapering/Erholungs-Phase stand dann das letzte harte Bahnworkout auf dem Plan, “Yassos” genannt. Das bedeutet 10x800m, bei der die gewünschte Zielzeit vom Marathon auf die 800m in Minuten umgerechnet wird. Bei mir war es zwischen 3:01-3:02 Minuten mit je 2:30min Trabpause.

Einfach eine neue Bestzeit rennen. Das war das angestrebte Ziel in Zürich. Die Zeit war zusammen mit meinem Coach auf 3:01:59h festgelegt worden.

Doch an diesem Tag stimmte einfach alles. Ich hatte perfekt geschlafen, den perfekt auf mich abgestimmten Trainingsplan super umgesetzt, war in der Form meines Lebens, dazu kamen die von mir gewünschten traumhaften Wetterbedingungen von 4-6 Grad und kein Wind. Es lag also im Bereich des Möglichen, eine neue Bestzeit auf den Strassen Zürichs zu rennen. Wie oft hatte ich die Marathon Strecke immer und immer wieder im Kopf durchgespielt und natürlich in zahlreichen langen Läufen bewusst eingebaut. Ich wusste also genau, was mich erwartete, zudem hatte ich keinen Reisestress, kein Jetlag und konnte zu Hause schlafen und essen.

Um 8:15 Uhr startet ich meinen 15. Marathon. Ich wusste, dass ich perfekt vor-

bereitet war und so lief ich den ersten Kilometer bewusst unter der angestrebten Marathon Pace an. Diese Taktik hatte sich schon bei meinem letzten Berlin Marathon 2021 als sehr gut herausgestellt. Auch die Drittel-Einteilung mit 14-Kilometer-Abschnitten wendete ich erneut an. Im Race Guide Book stand: Laufe die ersten 14 Kilometer ruhig, locker, leicht und so diszipliniert wie nur möglich. Denke nur an das erste Drittel - dieses ist absolut matchentscheidend für den weiteren Rennverlauf! Diese Worte hatte ich verinnerlicht. Das zweite Drittel sollte ich konzentriert, im Rhythmus, minimal schneller laufen auch hier sollte ich mich noch zurückhalten. In Berlin hatte ich bereits etwas zu früh den «Schubhebel» nach vorne gedrückt. In Zürich hielt ich mich zurück und wurde im letzten Drittel immer schneller und konnte die hohe Pace bis zum Schluss durchziehen. Es gab sogar noch Kilometer-Abschnitte, wo ich mich wieder etwas ertappte, zu früh zu drücken.

Ab Kilometer 28 gab es keine Vorgabe mehr. Ich rannte bewusst bis Kilometer 32 konstant in hoher Pace von 4:16 min/km und konnte in manchen Kilometer Abschnitten etwas drauflegen und überholte auf einmal sehr viele Läufer. Bei Kilometer 39 hörte ich laute Anfeuerungsrufe. Einer «pushte» wohl die Läufer, die in der Zeit um die 3h rannten. Ich blieb konzentriert und war voll in meinem persönlichen Tunnel. Als ich mich in der Kurve bei Kilometer 40 doch kurz umsah, erblickte ich den 3h Pacemaker. Ich war knapp vor ihm. Zu diesem Zeitpunkt realisierte ich, dass ich voll auf Bestzeit-Kurs lag. Alles andere blendete ich bewusst aus. Bei Kilometer 41 kam die ewig lange Gerade in der Alfred-Escher-Strasse. Ich zog das Tempo, das ich bei Kilometer 40 etwas verloren hatte (4:32 min/km) nochmals mit letzter Power an. Dann auf einmal die Stimme von meinem Coach Sam: «Joe, das wird eine Bestzeit, du hast noch eine Minute, renn, renn, renn!». In der Entfernung konnte ich schon die letzte 90 Grad Kurve erkennen und als ich einbog dachte ich: «Oh mein Gott, das wird unter 3h reichen!» Ich sprinte nochmals die letzten 300m und überquerte die Ziellinie in 2:59:22h. Es war vollbracht, ich hatte die 3h-Mauer durchbrochen, ich schrie meine ganze Freude heraus, meine Freundin Stefanie und Sam standen fassungslos und unfassbar stolz im Ziel und ich konnte es erst nach und nach realisieren. Aber es blieb wahr: Am 10. April 2022 finishte ich meinen 15. Marathon unter der magischen Grenze von 3h. Jeder der 900km Trainingskilometer hatte sich bezahlt gemacht.

Was hat meiner Meinung dazu geführt, dass ich 3h knacken konnte?

- Regelmässige Massagen (direkte nach einer harten Trainingseinheit), dadurch wird Regenerationszeit deutlich verkürzt.
- Guter und viel Schlaf
- Morgens (nüchtern) trainieren
- Verpflegung und Wettkampf-Schuh testen. Ersatzschuh auch eingelaufen zu haben, falls das Wetter umschlägt oder die Rennbedingungen ändern.
- Race Mental Guide gemeinsam mit dem Coach entwickeln und diesen 3-4-mal lesen und verinnerlichen
- 3-3.5 Monate hart trainieren, d.h. min 5-6 Einheiten sprich 80-110 km pro Woche

- Flexibel sein, gute Absprache mit dem Coach, den Trainingsplan jederzeit anpassen zu können
- auf den Körper hören, lieber ein Ruhetag mehr machen oder auch Einheiten individuell verschieben oder anzupassen.
- Sich auf sich verlassen, voll auf sich zu konzentrieren, möglichst die sehr harten Einheiten allein machen, um mentale Stärke zu entwickeln.
- Marathon-Rennen sind auch Kopfsache: viele lange Einheiten mit qualitativen Blöcken einzubauen. Beispielsweise 16 Kilometer lockerer Dauerlauf gefolgt von 8x5min. Wissen, welchen
- Sinn diese Einheiten bringen, wann und warum man diese trainiert, Trainings verstehen
- regelmässiger Austausch, gelegentliche Treffen und möglichst tägliche Updates mit dem Coach
- Trainingstagebuch und periodisierter Trainingsplan (leichte, mittlere und harte Wochen-Rhythmen)
- Zu guter Letzt an sich und seine Fähigkeiten glauben und sich selbst vertrauen, tolle Menschen um sich haben die immer an einen glauben!

Johannes Bartsch

In den Ruhetagen wirklich Erholung zum Beispiel in Form von Massagen, Dampfbad, Wellness, Spaziergängen und Powernaps nach Longruns sind Gold wert. Gute Erholung ist auch ein entscheidender Schlüssel zum Erfolg.

Nach dem Marathon mindestens zwei Wochen Pause zu machen, oder alternative Sportarten wie gemütliches Velofahren, Schwimmen, Spaziergänge machen. Die Pause hat man sich mehr als verdient. Mit Freunden gemeinsam geniessen, fein essen und an den Wochenenden ausschlafen.

MISCHA

Wie Joe hatte auch ich mir einiges vorgenommen in diesem Jahr. Nach den beiden Corona-Jahren sollten auf einem schnellen Marathon endlich die magischen 3 Stunden fallen. Als Referenz hatte ich die etwas in die Jahre gekommenen Zeiten aus dem Berlin Marathon 2019 (03:08h) und den Switzerland Marathon Light HM 2020 (01:25h).

Für die Marathon-spezifische Vorbereitung waren 14 Wochen mit wöchentlich 4 bis 7 Einheiten eingeplant. Davon zwei flache Intervalle (Montag, Donnerstag) und einen langen Lauf am Samstag. Dazwischen war ich ausnahmslos in ruhigem Tempo mit Höhenmeter unterwegs.

Am Sonntag war ich oft mit den Langlaufskis unterwegs, was meiner Meinung nach zielführender ist als eine zusätzliche Laufeinheit. Die Intervalle zielten auf die Verbesserung der anaeroben Schwelle ab. Daher gab es viele Einheiten mit 3-5 Minuten Belastungs-Splits. In der grünen Woche wurde oft 15-30 Minuten im Marathon-Tempo gelaufen. Die langen Läufe waren als zusätzlich harte Einheit im gesteigertem Dauerlauftempo zu absolvieren. Somit beinhaltete der Trainingsplan drei qualitative Trainings pro Woche, was an der oberen Grenze des Zumutbaren ist. Weil aber keine kurzen und schnellen Intervalle dabei waren, konnte die Beanspruchung für den Körper tiefer gehalten werden.

Vier Wochen vor dem Marathon nahm ich am Engadiner Skimarathon teil, was aufgrund der hohen Startnummer zu einem langen Tag wurde (3:15h). Rückblickend war es ein grossartiges Training, da es sowohl physisch aber vor allem psychisch sehr anstrengend war. Die Erfahrungen aus diesem Lauf konnte ich in der letzten Stunde es Marathons wieder abrufen, aber dazu später mehr.

Der letzte lange Lauf (30 km) zwei Wochen vor dem Marathon lief ich solo in 4:36 min/km. Ich fühlte mich weder müde noch schlapp danach. Da wusste ich, dass ich bei gleichen Bedingungen die drei Stunden unterbieten konnte. In der Tapering-Phase hat sich bei mir bewährt, die zweitletzte Woche um ca. 40% zu reduzieren. So kam ich von der Woche davor (107 km) auf 65 Kilometer runter. In der letzten Woche waren es nur noch zwei Trainings (Dienstag und Donnerstag) plus ein Footing am Samstag.

Nun war der Sonntag gekommen und ich spürte in den letzten Trainings, dass der Körper nur darauf wartet, gefordert zu werden. Ich positionierte mich demonstrativ vor die beiden 3h-Pacemaker, da das Ziel eine Zeit unter 3h war. Nach dem Startschuss ging es von der Bürkliplatz-Brücke runter und das Tempo in der Gruppe war ideal (04:19 min/km). Ich hatte das Rennen in drei Teile à 14 km aufgeteilt. Der erste Teil sollte sich jederzeit locker anfühlen und der Fokus war sich gut zu verpflegen und Energie zu sparen. Ich absolvierte diesen in 59:15 Minuten. Aus Erfahrung ist der zweite Teil jeweils mein schnellster und ich versuchte wieder viel zu trinken und mich in Gruppen aufzuhalten. Dieses Drittel absolvierte ich in 58:49 Minuten und die Halbmarathon-Marke bei 01:28:51, was mir zusätzlich Antrieb für das letzte Drittel gab. In diesem begann für mich der eigentliche Marathon und die aufkommende Müdigkeit machte sich bemerkbar.

Ab Kilometer 34 wurde es dann immer härter, das Tempo aufrecht zu erhalten. In dieser Phase verinnerlichte ich mir nochmals warum ich dabei war und wie «wenig» noch fehlte. Laufend überholte ich andere Läufer und die Pacemaker waren schon lange abgehängt. Im Kopf begann ich zu rechnen, um wie viel langsamer ich die letzten Kilometer laufen durfte und es trotzdem reichen würde.

Bei Kilometer 38 war ich aufgrund des Vorsprunges überzogen, dass es reichen würde, versuchte aber keinesfalls langsamer zu werden. In der Bahnhofstrasse fiel ich bis zur letzten Verpflegungsstation noch ein wenig zusammen. Danach fing ich mich wieder und überquerte mit einem kleinen Sprint die Ziellinie in 02:57:57h! Natürlich war ich überwältigt und sehr zufrieden mit mir. Die ganze “Büez” hat sich voll ausgezahlt!

WAS ES FÜR DEN SUB3H-MARATHON BRAUCHT:

Eine Halbmarathon-Bestzeit von 1:25 Stunden oder schneller sehe ich als Voraussetzung an. Man sollte sich 3-4 Monate vollkommen dem Marathon-Ziel verschreiben. Das bedeutet Konstanz im Training (hoher Kilometerumfang jede Woche) und Qualität (harte Einheiten müssen hart sein). Die Erholung habe ich als integralen Teil angesehen und gerne gemacht. Schöner Nebeneffekt ist, dass der Kopf ebenfalls frischer ist.

Rückblickend bemesse ich dem Krafttraining (zweimal in der Woche bei mir) ebenfalls einen sehr hohen Stellenwert ein. Schlussendlich ist aber die mentale Stärke in der letzten Stunde entscheidend, ob und wie fest jemand gewillt ist “durch den Schmerz” zu laufen. In diesem Sinne - “gring abe u voll seckle”!

SILVESTERLAUF

SPILLMANN DRUCK AG
OFFSET DIGITAL BESCHRIFTUNG

PERSÖNLICH | KOMPETENT | ZUVERLÄSSIG

FACHKUNDIG | FLEXIBEL | EXPRESS

DIGITAL- UND OFFSETDRUCK

BESCHRIFTUNGEN

Printprodukte die ins Auge fallen:

Wir lassen Sie und Ihre Firma gut aussehen
und beraten Sie gerne persönlich um
die beste Qualität für Ihren Auftritt zu sichern.

Spillmann Druck AG Baslerstrasse 104 8048 Zürich
Telefon 044 401 44 66 info@spillmanndruckag.ch www.spillmanndruckag.ch

AGENDA

JUNI

09. 09.00 Uhr
TVU 60plus
Fahrt ins Blaue
Zürcher Oberland

11. Q-Wettkampf Zürich Atheltics
LAC

JULI

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

AUGUST

11. 14.00 Uhr
TVU 60plus
Donnerstag-Hock

12. Laufreise Engadin
LAC

18. Interner Wettkampf
LAC

SEPTEMBER

8. 08.15 Uhr
TVU 60plus
Herbstausflug
Sursee und Umgebung

10. Nachwuchsmeeting
LAC

OKTOBER

13. 14.00 Uhr
TVU 60plus
Donnerstag-Hock (Spezial)
Restaurant Tramblu

NOVEMBER

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

DEZEMBER

03. 11.30 Uhr
TVU 60plus
Jahresschlusshock
Restaurant Tramblu

LEGENDE

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

ZENTRALVEREIN
Herausgeber

Präsident
Bertram Dunskus
bertram.dunskus@tvunterstrass.ch

LAC
Mitgliedermutation/-beiträge
Jeannette Liistro-Ludin
jeannette.liistro@tvunterstrass.ch

Head Athletics
Daniela Kyburz
daniela.kyburz@tvunterstrass.ch
044 242 90 55
079 378 11 24

Präsident
Christian Kölle
christian.koelle@tvunterstrass.ch
078 602 02 78

HANDBALL
Präsident
Adrian Huber
praesidenthb@tvunterstrass.ch
079 608 03 20

Leitung Aktive
Samuel Suhner
suhner@tvunterstrass.ch

TVU 60 PLUS
Präsident
Jörg Schaad
Breitensteinstrasse 44
5417 Untersiggenthal
056 288 18 47
joerg.schaad@bluewin.ch

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

SILA
Präsident Verein
Zürcher Silvesterlauf
Stefan Mühlemann
Gladbachstrasse 17
8006 Zürich
079 769 03 18

REDAKTION
Nora Eichhorn
Tobias Schoen
tvu.redaktion@gmail.com

GESTALTUNG
Nita Petersen Bjørn

DRUCK
Spillmann Druck AG
Baslerstrasse 104, 8048 Zürich
www.spillmanndruckag.ch

Markus Muster
Musterstrasse 5
8048 Muster

P.P.
8036 Zürich
Post CH AG

TV Unterstrass, Postfach 8564, 8036 Zürich

Wir engagieren uns für den Breitensport.

zkb.ch/sponsoring

Zürcher Kantonalbank