

TURNVEREIN UNTERSTRASS



– seit 1864 –



MAGAZIN SEPTEMBER 2022

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?



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 | 36 | SPORT FÜR ALLE
Auf den Spuren des Goldauer-Bergsturzes
Kurt Wissmann |
| 03 | HINTERGRUND
Hirnerschütterung - Mehr, als nur ein Durcheinander im Kopf | 40 | 60 PLUS
Rückspiegel, 100 Jahre Leichtathletik im TVU: Eine lange Erfolgsgeschichte
Peter Tobler |
| 08 | SILVESTERLAUF
Viel Neues an der Generalversammlung des Sila-TVU
Peter Tobler | 48 | HANDBALL
Saisonrückblick und -Ausblick
Leander Herzog |
| 14 | LEICHTATHLETIK CLUB
Michael Ott im Duathlon
Matthias Kuster | 50 | Dominik Thurnherr
Andreas Bapst |
| 16 | Eindrücke von den Schweizermeisterschaften Ende Juni
Daniela Kyburz | 52 | National Games
Elena Röthlisberger |
| 22 | One Last Time: Mit dem TVU an der Gigathlon-Derniere
verschiedenste Autoren | 55 | AUSBLICK
Agenda
Kontakte |
| 30 | Interner Wettkampf Laufgruppe
Andre Kägi | | |
| 32 | Aus der Laufgruppe: Markus Haselbach
Tobias Schoen | | |

LIEBE TVU MITGLIEDER

Ein aufregender Sommer neigt sich dem Ende zu. Nach mageren Covid-Jahren konnten die sommerlichen Temperaturen erstmals wieder ausgelassen genossen werden. Der Nachholbedarf schien gross und so stürzten sich viele mit grosser Freude in Menschenmassen und wagten den Sprung (oder Flug) ins Ausland. So erstaunt es nicht, dass auch beim TV Unterstrass allerhand los war. Wir freuen uns, euch in dieser Ausgabe, mehr darüber zu berichten.

Der LAC TVU besuchte die Schweizermeisterschaften Ende Juni mit einem grossen Team und erreichte zwei Medaillen, sechs Top-8-Platzierungen und acht neuen persönlichen Bestleistungen. Derweil sicherte sich Michael Ott an der Duathlon-SM die Goldmedaille und schloss seine Profi-Karriere mit einem 3. Platz beim Powerman in Zofingen ab. Herzlichen Glückwunsch!

Beim Sila-TVU wurden auch an der diesjährigen GV wegweisende Entscheide getroffen. Nach der Statutenänderung 2021 erfolgte die diesjähriger GV erstmals in neuer Konstellation. Unter anderem wurden mit Simone Hofer Frei und Arnold Douw zwei neue Vorstandsmitglieder gewählt. Die nächste Ausgabe des Zürcher Silvesterlaufs findet am 11. Dezember statt. Wir empfehlen: Agenda zücken und baldmöglichst anmelden!

Ausserdem sind wir noch immer auf der Suche nach Verstärkung im Redaktionsteam. Konkret brauchen wir Unterstützung beim Layouten des Magazins und beim Schreiben, Redigieren und Gegenlesen der Texte. Der Aufwand ist überschaubar und wird mit 30 Franken pro Stunde entschädigt. Interessiert? Dann schreib uns auf tvu.redaktion@gmail.com.

Wir wünschen viel Spass beim Lesen des Magazins!
Nita, Nora und Tobi

HIRNERSCHÜTTERUNG - MEHR, ALS NUR EIN DURCHEINANDER IM KOPF

Ein Sturz mit dem Fahrrad, ein harter Check beim Eishockey, ein Schlag gegen den Kopf bei einem Stolpersturz über eine Hürde und schon ist es passiert. Oft bekommt man die darauffolgenden Ereignisse erst im Nachhinein mit, wenn sie uns später jemand erzählt, weil man sich selbst an nichts mehr erinnern kann. Immer wieder fällt der Begriff der Hirnerschütterung. Aber was ist das genau?

Eine Hirnerschütterung (engl. Concussion) wird durch einen Schlag gegen den Kopf verursacht und betrifft das Gehirn sowie die angrenzenden Strukturen, wie z.B. das Gleichgewichtsorgan.

Es treten unmittelbar nach dem Unfall Symptome auf, wobei das bekannteste davon, der Bewusstseinsverlust, gar nicht immer vorkommen muss. Weitere auffällige Beschwerden sind Orientierungslosigkeit bezüglich Zeit und Ort, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Sehstörungen und Nackenschmerzen. Später können auch noch andere Symptome auftreten, wie Licht- und Lärmempfindlichkeit, Konzentrationsstörungen und Antriebslosigkeit. Meist klingen die Beschwerden innerhalb von 1-2 Wochen spontan ab. Bei 30% der betroffenen Personen halten die Beschwerden aber mehr als einen Monat an.

Häufig wird beobachtet, dass wiederholte Hirnerschütterungen einen schwereren und hartnäckigeren Verlauf nehmen, besonders, wenn sich die nächste Hirnerschütterung in der Erholungsphase der vorangegangenen Verletzung ereignet. Darum ist es wichtig, die Symptome einer Hirnerschütterung vollständig ausheilen zu lassen, bevor man wieder mit der sportlichen Belastung beginnt.

Die Diagnose einer Hirnerschütterung kann nur anhand der Analyse des Unfallherganges und der Beschwerden gestellt werden. Es gibt keinen Blutmarker oder eine MRI Untersuchung, welche eine Hirnerschütterung nachweisen können. Vor Ort ist es oft schwierig zu entscheiden, ob nun eine Hirnerschütterung vorliegt oder nicht. Besteht der Verdacht auf eine Hirnerschütterung, darf der Athlet, die Athletin auf gar keinen Fall mit der sportlichen Leistung fortfahren. Dabei soll im Zweifelsfall nach folgendem Grundsatz vorgegangen werden: „when in doubt set him/her out“.

Nachfolgend ist der QR Code für eine einfache Anleitung für eine Erstbeurteilung vor Ort angefügt, „Respect my head Check-up“. Anhand leicht verständlicher Fragen und Tests kann damit entschieden werden, ob eine Hirnerschütterung vorliegen kann oder nicht.

Alarmzeichen für eine Spitaleinweisung sind Bewusstseinsverlust, Krampfanfall, Unfähigkeit sich an das Geschehen zu erinnern, Dysbalance mit Sturztendenz, hochintensiver Kopfschmerz, Erbrechen, Doppelbilder und Pupillendifferenz.

Mit der Rückkehr zum Sport muss zugewartet werden, bis alle Symptome abgeklungen sind. Dann wird gemäss eines Stufenplans die Belastung langsam gesteigert (QR Code im Anhang „Return to play Protokoll“). Zuerst wird mit einem sehr lockeren aeroben Ausdauertraining begonnen. Wenn dies keine Beschwerden hervorruft, kann am Folgetag ein lockereres Intervalltraining absolviert werden und so weiter. Bei einem komplikationslosen und raschen Verlauf kann frühestens am 6. Tag nach der Hirnerschütterung wieder ein Wettkampf absolviert werden. Meist dauert es aber deutlich länger.

Halten die Beschwerden unvermindert über eine lange Zeit an, dann ist eine Überweisung an ein spezialisiertes Concussion Center angezeigt.

Die Anleitungen wurden vom schweizerischen Eishockeyverband erstellt, können aber einfach auf alle Sportarten angepasst werden.

Respect my head Check-up



Return to play Protokoll



Dr. med. Martin Narozny
Medizinischer Leiter
Medbase Zürich Löwenstrasse

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

SILVESTERLAUF

VIEL NEUES AN DER GENERALVERSAMMLUNG DES SILA-TVU

GV DES VEREINS SILVESTERLAUF ZÜRICH TVU AM 30.8.2022:

Peter Tobler

Vor einem Jahr hatte sich der «Verein Zürcher Silvesterlauf TVU» (SILA-TVU) neue Statuten gegeben und damit den Aufbruch in eine neue Zeit gewagt. So fand denn die diesjährige GV erstmals mit den fünf TVU-Vereinspräsidenten und dem TVU-Zentralpräsident als stimmberechtigte Vereinsmitglieder statt, als Sinnbild dafür, dass der Silvesterlauf näher an den Gesamt-TVU heranrücken wollte. Die bisherigen OK-Mitglieder, die früher das Stimmrecht besessen hatten, waren zwar immer noch eingeladen, allerdings ohne Stimmrecht. Und um die Trennung zwischen dem Verein Zürcher Silvesterlauf TVU als Trägerverein und dem Organisationskomitee des Silvesterlaufs unter der Leitung von Corsin Caluori vollständig zu fixieren, brauchte es noch eine Statutenänderung, die einstimmig gutgeheissen wurde. Danach ist der OK-Präsident zwar noch an den Vorstandssitzungen des SILA-TVU dabei, aber nicht mehr als stimmberechtigtes Vorstandsmitglied. Da dadurch der Vorstand nicht mehr die statutarisch nötigen 5 bis 7 Mitglieder umfasste, war Präsident Stefan Mühlemann auf der Suche nach Verstärkung gleich doppelt fündig geworden.

ZWEI NEUE VORSTANDSMITGLIEDER: SIMONE HOFER FREI UND ARNI DOUW

Sowohl Simone als auch Arni sind seit über 2 Jahrzehnten mit dem Zürcher Silvesterlauf eng verbunden, und beide haben den «Läuferverein» TVU über ihre Passion fürs Laufen



kennen gelernt. In ihren «Selbstbezeichnungen» schildern sie ihre Gründe für die Zusage als neues Vorstandsmitglied folgendermassen.

SIMONE HOFER FREI (47)

Die studierte Ökonomin mit «journalistischer Ader» und ehemalige Zürcher Gemeinderätin (GLP) wohnt im Kreis 6 und ist jede Woche auf der Rösli-Anlage als Trainerin im TVU-Nachwuchsbereich tätig. Grund dafür sind ihre Kinder: «Meine Kinder laufen, springen und werfen in der Nachwuchsabteilung des TVU (mittlerweile schneller, höher und weiter als ich es je konnte). Ich selber bin Trainerin bei den U10 im Rösli. Ich bin in die Aufgabe hineingerutscht, damit möglichst viele bewegungsfreudige Kinder im LAC TVU aktiv sein können, Freunde finden, Spass haben und sich motorisch weiterentwickeln.»

Zum Silvesterlauf hat Simone ebenfalls eine emotionale Bindung: «Ich bin vor 20 Jahren quasi durch den SILA in Zürich sozialisiert worden, habe durch das Laufen meinen Mann kennengelernt und seither nur zwei Ausgaben des SILA verpasst – eine am Geburtstag meiner Tochter Luisa. Der SILA gehört also für mich einfach zu Zürich. Ich schätze die sportliche Herausforderung, die schöne Stimmung, die familiäre Atmosphäre, obwohl es ein Grossanlass ist, und die immer wieder wechselnden Bedingungen: von Schneematsch bis



frühlingshaft mild. Als Ökonomin und «Alt-Gemeinderätin» weiss ich auch, wie wichtig der SILA für die Stadt Zürich ist – und dass er sich weder von selbst organisiert noch finanziert.»

ARNOU (ARNI) DOUW (55)

An der Delegiertenversammlung des TVU im März dieses Jahres ist Arni Douw vom Verein SILA-TVU zum Ehrenmitglied vorgeschlagen und ernannt worden. Leider konnte die Ehrung damals nicht durchgeführt werden, so dass sie an der GV des SILA-TVU nachgeholt wurde. Arni war schon 30 Jahre lang im OK des Zürcher Silvesterlaufs in verschiedenen Bereichen tätig und wird auch künftig noch in der Organisation des SILA mitarbeiten. Zum TVU kam er in «grauer Vorzeit» als Mitglied der «Montagsläufer» in der Laufgruppe des TVU.

«Mein Beziehungen zum TVU sind vielschichtig! Mein Wechsel vom «Marathon-Jogger» im Gymi zum trainierenden Langstreckler - wenn auch ohne grosse Er-



folge-Freundschaften, durch jahrelange «Montagsläufe mit anschliessendem Hopfenge-tränk», Stretching und «Fachsimpeln» beim (leeren) Wassergraben nach dem Training, führten zu einer starken Bindung an den TVU. Der Einstieg in das SILA OK-Wesen vor 30 Jahren birgt weitere schöne Erinnerungen und jede Menge Geschichten und Pointen.»

Für sein Engagement im SILA-OK und jetzt im Vorstand des SILA-TVU hat er folgende Erklärung: «Nach 30 Jahren im OK (was ich übrigens bleibe) und somit auch in diversen Rollen habe ich sehr viel gesehen: was klappt und vor allem was nicht klappt, was Spass macht und was nicht, und habe jedes Jahr wieder Ideen, was man doch auch mal machen könnte. Ich habe also eins zu eins miterlebt, wie der Event, die Organisation, die Laufenden, die Stadt sich verändern und weiter verändern werden. Das finde ich ungemein spannend. Ich bin sehr dankbar für all die Erlebnisse, und ich könnte mir vorstellen, dass ich mit dem Wissen und meiner Neugier und Energie auch auf VS Stufe etwas beitragen kann.»

PROBLEMLOSE WAHLEN

Die von Jörg Schaad geleiteten Wahlen gingen reibungslos vonstatten, mit einstimmigen Bestätigungen der beiden neuen Kandidaturen, und auch die Wiederwahl der vier bisherigen Vorstandsmitglieder Präsident Stefan Mühlemann, Michael Bruggmann, Frank Kockelkorn und Michael Wiederkehr war reine Formsache und wurde mit Applaus quittiert. Auch Patrick Hasenböhler als

Revisor war unbestritten, und nach Arni Douws Wahl in den Vorstand muss nun für den Posten des 2. Revisors Ersatz gesucht werden.



Wiedergewählt: M.Bruggmann, St.Mühlemann, F.Kockelkorn, M.Wiederkehr

Stefan Mühlemann wand in seinem kurzen Jahresbericht dem SILA-OK ein Kränzchen für die tolle Arbeit im Jahr 2021 und bedankte sich bei Corsin Caluori und seiner Crew entsprechend. Mühlemann war sichtlich froh, dass nun die Aufstockung des Vorstands derart optimal gelungen war, und er gab seiner Stimmung folgendermassen Ausdruck: «*Ich freue mich ausserordentlich, dass wir mit Simone und Arni den Silvesterlauf-Vorstand ideal verstärken können.*»

DER ZÜRCHER SILVESTERLAUF VERLEGT SEIN GESCHÄFTSJAHR UM DREI MONATE NACH VORNE

Nach den zwei durch die Pandemie massgeblich eingeschränkten Austragungen von 2019 und 2020 war das Jahr 2021 weder ein fast normales Silvesterlauf-Jahr. Natürlich war die Teilnehmerzahl immer noch reduziert, aber der Silvesterlauf 2021 wurde trotzdem ein voller Erfolg und stellte dem OK ein hervorragendes Zeugnis aus. Und auch auf der finanziellen Seite wurde so gut gearbeitet, dass den TVU-Vereinen auch in diesem Jahr ein beachtlicher finanzieller Zustupf überwiesen werden

konnte. In der Erfolgsrechnung schlug sich dies mit einem leichten Minus von rund 850 Franken nieder, was leicht verschmerzt werden kann. Für die kommende Austragung im Dezember 2022 wird wieder mit den früheren Erfolgszahlen budgetiert. Man rechnet also mit einem Ende der Restriktionen. Um das Budget besser handhaben zu können, galt es, eine zweite Statutenanpassung vorzunehmen. Das Geschäftsjahr des Zürcher Silvesterlaufs soll in Zukunft vom 1. April bis zum 31. März laufen (bisher 1. Juli bis 30. Juni). Auch diese Änderung wurde einstimmig beschlossen, so dass der Rechnungsabschluss und die Revision künftig im April und die GV bis Ende Mai durchgeführt werden können. Damit kann das Budget für den Lauf im Dezember schon Ende Mai definitiv freigegeben werden, was für die finanziellen Verhandlungen und Bestellungen ein grosser Vorteil ist.



VORFREUDE AUF DEN LAUF VON 2022

In seinem Schlusswort gab der Präsident seiner Vorfreude auf den Lauf von 2022 Ausdruck, welcher nun mit einem grossar-



tigen Team wieder in «alter Grösse» durchgeführt werden könne, und er war sichtlich stolz, dass auch die vor einem Jahr abgeschlossene Statutenrevision, zusammen mit den diesjährigen Anpassungen, das ihrige dazu beitragen werden. Der Silvesterlauf, ganz nahe beim Gesamtverein TVU, weist nun eine starke, von allen Vereinen mitgetragene Struktur auf, die auch das Gesamtbild des TVU und des Silvesterlaufs positiv beeinflussen wird.

TVU-EHRENMITGLIEDSCHAFT FÜR ARNI DOUW

Am Ende der GV wurde noch die Ehrung für das neue TVU-Ehrenmitglied Arni Douw nachgeholt, welche an der Delegiertenversammlung im März bei der eigentlichen Ernennung nicht hatte durchgeführt werden können. ZV-Präsident Bertram Dunskus überreichte Arni die EM-Urkunde und gratulierte zur verdienten Ehrung. Damit kam eine durch und durch gelungene GV nach ziemlich genau einer Stunde zu einem erfreulichen Ende, und man darf hoffen, dass dies ein gutes Vorzeichen für das SILA-Jahr 2022 ist.



B.Dunskus übergibt EM-Urkunde

P.T. (Quellen: Protokoll der GV, Infos von St. Mühlemann, S. Hofer Frei, A. Douw, J. Schaad)

LEICHTATHLETIK

MICHAEL OTT IM DUATHLON AUF DER ÜBERHOLSPUR

Matthias Kuster

Nach der Corona-bedingten Pause der letzten zwei Jahre finden dieses Jahr wieder regelmässig Duathlon-Wettkämpfe statt, bei denen Michael Ott, Kaderathlet Duathlon, regelmässig Podestplätze erreicht.

An den Duathlon - Schweizer Meisterschaften in Zug am 12. Juni 2022 (10 km Lauf/ 40 km Velo / 5 km Lauf) wurde Michael souverän Gesamtsieger und damit Schweizer Meister.



Michael Ott als Spitzenläufer an den Duathlon SM



Michael Ott an den World Games in Birmingham, USA

Seine sehr gute läuferische Form zeichnete sich bereits am diesjährigen Flughafenlauf ab, bei welchem er den 3. Gesamtrang erreichte und Kategoriensieger wurde.

Am Spiezathlon vom 25. Juni und am Sempachersee-Duathlon am 10. Juli konnte Michael jeweils als Sieger auf das Podest steigen.

Dank seinen Leistungen durfte er Mitte Juli an den World Games in Birmingham (Alabama, USA), den olympischen Spielen für die nicht-olympischen Disziplinen, starten und erreichte den hervorragenden 9. Platz mit einem Rückstand von 4:31 auf den Sieger.

Den 10-km-Lauf absolvierte er dabei in 31:54. Michael Ott zeigte sich mit dem Wettkampf trotz einer Material-Odyssee vor dem Start sehr zufrieden. Sein Velokoffer mit Rennvelo, Veloschuhen und Helm war bis zwei Stunden vor dem Start verschollen (er blieb beim Umsteigen in Paris liegen) und wurde dann direkt zum Wettkampfplatz geliefert. Michael hatte zwar in der Zwischenzeit ein Mietvelo (!) als Ersatz organisiert, konnte aber dank der Nachlieferung doch noch mit dem eigenen Material starten.

Am 4. September nahm Michael Ott am Powerman in Zofingen teil und erreichte den 3. Platz bei der Elite. Damit schloss er seine Karriere als Spitzensportler in sehr erfreulicher Weise ab.

Michael darf auf ein sehr eindrückliches Palmarès zurückblicken: Teilnahme als Marathonläufer an den Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Moskau 2013 und an den Leichtathletik-Europameisterschaften 2014 in Zürich. Teilnahme an den World Games 2022 in Birmingham sowie Schweizer Meister im 10 km Strassenlauf, Halbmarathon, Marathon und Duathlon. Mit 40 Jahren ist Michael nach wie vor in der Lage, seine bis 15 Jahre jüngeren Konkurrenten auf die hinteren Plätze zu verweisen.



Michael Ott an der Siegerehrung Duathlon-SM, Zug

EINDRÜCKE VON DEN SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN ENDE JUNI

Text: Daniela Kyburz, Bilder: Athletix

Das Letzigrund bot am 24./25. Juni die perfekte Kulisse für die Aktiv-Schweizermeisterschaften. Die Athletinnen und Athleten des LAC TVU Unterstrass konnten sich von der besten Seite präsentieren. Wir durften uns über zwei



„Die Stimmung an der diesjährigen SM war unglaublich, vor allem weil so viele Athlet*innen des TVU starteten oder die anderen anfeuerten. Es hat mir riesen Spass gemacht auf dieser international bekannten Bahn abends zu laufen. Das Highlight war bestimmt, dass meine Teamkollegin Annina Fahr Schweizermeisterin wurde.“

Atena Giuliani, 400m Hürden mit PB



"Vom Wettkampf weiss ich gar nicht mehr so viel, ich hatte mich eher abgeschottet. Aber rückblickend war es der Start von 2 Monaten mit noch mehr Highlights."

Annina Fahr, Schweizermeisterin 400m Hürden

„Es war eine sehr tolle Erfahrung im Letzigrund laufen zu dürfen und für die TVU-Athlet*innen folgte ein Highlight auf das andere, was zu einer super Stimmung im Team führte.“

Kira Widmer, 400m Hürden mit PB

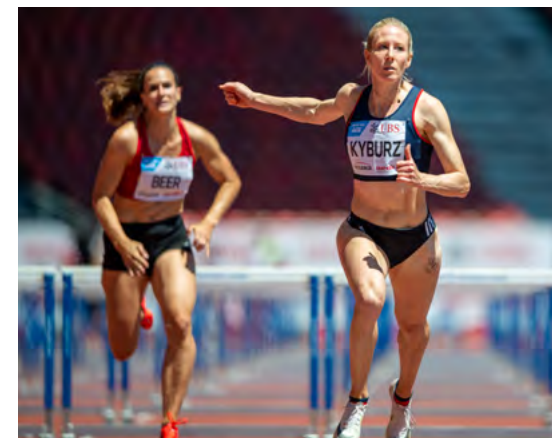


„Das Highlight der SM war sicherlich der 100m Final der Frauen, als nach dem Rekord von Mujinga das ganze Stadion stand und sich mit ihr freute. Mein persönliches Highlight war es, alle anderen Athlet*innen aus der ganzen Schweiz wieder zu sehen und gemeinsam über die verschiedenen Ausgangslagen als auch Ergebnisse der ganzen Saison, sowie der Schweizermeisterschaft zu diskutieren.“

Carol Koch, 200m und 400m

„Da es für mich als aktive Athletin meine letzten Schweizermeisterschaften waren, war es emotional ein spezielles Wochenende. Ich hätte gerne etwas mehr gezeigt auf der Bahn, war aber unglaublich glücklich, dass mich so viele Freunde und meine Familie im Stadion unterstützten. Das war mehr Wert als jedes Resultat. Als Head Athletics vom LAC TVU war es eine Freude zu sehen, dass so viele Athlet*innen an diesem Heimspiel in Zürich ihre Bestleistung abrufen konnten.“

Daniela Kyburz, 4. Rang 100m Hürden





„Am 24. Juni 2022 lief ich die 5000 Meter an den Schweizer Meisterschaften im Letzigrund. Es war eine tolle Stimmung und eine grosse Überraschung, dass ich so schnell laufen konnte. Das war für mich das Highlight. Danke an meine Team- und Trainerkollegen für all die Unterstützung, die sie mir in den Jahren bis heute gegeben haben. Nach einem grossartigen Kampf im Finale hat es für den 6. Platz gereicht. Dies trotz eines Sturzes, der geschah, als ich die Führung im Rennen übernehmen wollte und mich sehr viel Kraft kostete.“

Seare Weldezghi, 6. Rang 5000m

„Obwohl ich aus beruflichen Gründen nicht optimal trainieren konnte, bin ich stolz, dass ich an der SM in einer so tollen Atmosphäre starten konnte. Das tolle Umfeld an der SM motivierte mich, meine persönlichen Leistungen auch in Zukunft mit dem entsprechenden Trainingsaufwand zu verbessern.“

Melanie Eisenring, 400m

Einmaliges Weltklasse Feeling an der Aktiv Schweizermeisterschaft im heimischen Leichtathletik Stadion Letzigrund. Fantastisches Erlebnis für Trainer*innen und Athlet*innen.

Manuel Evangelista, Trainer Mehrkampfgruppe u.a. mit den TVU Athletinnen Céline Buchser und Catia Gubelmann



„Nach zwei verpassten Schweizer Meisterschaften im berühmten Letzigrund Stadion in den Jahren 2009 und 2017 hat es 2022 endlich mit dem Start im Letzigrund geklappt. Leider hat es aufgrund einer kleinen Verletzung nicht für eine neue persönliche Bestzeit über 400m Hürden gereicht. Auf die Sprinthürden am nächsten Tag musste ich verletzungsbedingt verzichten. Trotz allem wird diese Schweizer Meisterschaft in bester Erinnerung bleiben.“

Patrick Pfändler, 400m Hürden

„Für mich war es die erste Aktiv-SM. Dementsprechend habe ich mich mehr darauf gefreut einfach „dabei zu sein“, als ich mir grosse Erfolge ausgemalt habe. Es war zwar klar, dass mit etwas Glück an einem guten Tag eine Medaille drin liegen würde. Jedoch war das Feld sehr gut besetzt mit über dreissig Speerwerferinnen. Es galt sich sowohl bei „den beiden Grossen“, Géraldine und Lena, wie auch zwei jüngeren Nachwuchsathletinnen, die ebenfalls sehr stark sind, durchzusetzen und das ist mir auch gelungen. Der Wettkampf hat bescheiden gestartet und ich konnte mir als 7. Platzierte gerade noch so einen Finalplatz ergattern. Im 6. und letzten Versuch konnte ich dann endlich zeigen, was ich auch in den Trainings kurz vor den Schweizermeisterschaften gezeigt habe. Mit einer Weite von 45.47m konnte ich dann meine Medaille hinter Géraldine und Lena abholen.“

Céline Buchser, 3. Rang Speer

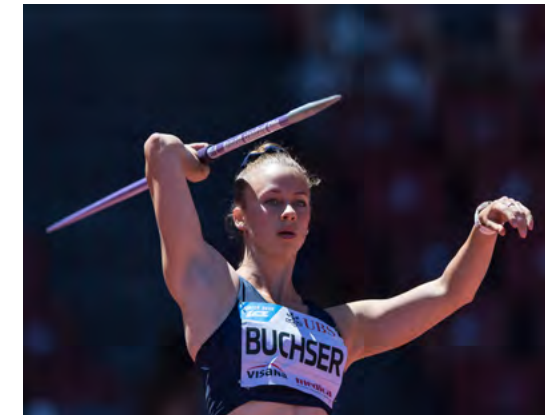


Bild Michael Stricker



Daniel Malach, 7. Rang Speer

„Nass und kühl, aber cool im Letzi zu laufen!“

Saana Laaksonlaita, 100m

*„Ein sehr erfolgreiches Wochenende, mit vielen 400m Läufer*innen am Start (Carol, Lionel, Martin und Ralf). Höhepunkt war der 400m Final der Männer mit drei Athleten aus unserer Gruppe, welche die Plätze eins, vier und fünf erreichten.“*

*Alexander Hautle, Trainer 400m Gruppe mit den TVU Athlet*innen Carol Koch, Martin Fuchs und Ralf Kurath*



Catia Gubelmann, 6. Rang 200m

„Im Vorfeld habe ich mich sehr auf die Heim-SM im Stadion Letzigrund gefreut. Leider lief es mir am Wettkampf nicht wunschgemäss. Trotzdem behalte ich die SM 2022 als erfolgreich in Erinnerung, da meine beiden Trainingskollegen Lionel Spitz und Ralf Kurath Topleistungen ablieferten.“

Martin Fuchs, 5. Rang 400m



„Der 4. Rang über 400m im Letzigrund war für mich persönlich ein riesiger Erfolg. Letztes Jahr bevor ich dem TVU beigetreten bin, hätte ich nicht gedacht, dass dies möglich sein könnte.“

Ralf Kurath, 4. Rang 400m (Bild Michael Stricker)

„Es war sehr schön, am Freitagabend eine solch grosse Gruppe von TVU'ern auf der Tribüne anzutreffen. Und auch auf dem Wettkampfplatz war die grösste TVU-Delegation der letzten 20 Jahre anzufeuern. Ich hoffe es geht in der nächsten Saison so weiter.“

Christian Kölle, Präsident LAC TVU

*Weitere startende TV Athlet*innen: Oliver Heck, Diskus, Michele Marticke, 400m Hürden und Katja Widmer, 400m Hürden mit PB*



ONE LAST TIME: MIT DEM TVU AN DER GIGATHLON-DERNIERE

Natalie Klorer, Tobias Schoen, Sarah Mullen, Johannes Riebl und Pascal Schoch

SCHWIMMSTART MIT NATALIE KLORER

Nach dem Schwimmstart der Singles und Couples sind die Teams-of-Five um 7 Uhr dran. Als der letzte Ton des live gesungenen Gigathlonsongs ausklingt, stürze ich mich mit rund 200 weiteren Schwimmer*innen in den 22 Grad warmen Zürichsee. Wie bei den Massenstarts in vergangenen Jahren ist auch dieses Mal nur eine Zweieratmung möglich, um nicht "überschwommen" zu werden oder die Orientierung zu verlieren. Einen Kinnhaken muss ich einstecken, sonst gleite ich glimpflich davon. Jedoch erst bei der hinteren Wendeboje, nach ca. 700 Metern, finde ich meinen Rhythmus, mit einer stabilen Dreieratmung. Das Feld hat sich inzwischen entzerrt und so kann ich die erste Runde ohne Hindernisse beenden. Nach der Schleife auf dem Land freue ich mich auf die zweite Runde. Doch statt den Orientierungsbojen sehe ich nur grelles Licht: Wir schwimmen schnurgerade auf die Sonne zu. Ich kann nur hoffen, dass die Richtung einigermaßen stimmt und schwimme wohl etliche kleine Zickzackbögen. Nach der hinteren Boje wird es wesentlich angenehmer – endlich! Links und rechts begleitet von einem «Wal» und «Pinky», die immer etwa auf gleicher

Höhe schwimmen wie ich, ziehe ich bis zum Schluss durch. Kurz vor dem Verlassen des Wassers versuche ich, mit einem kräftigen Beinschlag Blut in den Kopf zu pumpen, denn aus Erfahrung ist man beim Wechseln in die Senkrechte meist etwas wackelig unterwegs. Jetzt schnell weiter zur Chipübergabe an Tobias. Nach 100 Metern werde ich schon von Pascal begrüßt, der mich zu Tobias lotst. Happy birthday und einen guten Lauf! Danke, dass ich dabei sein durfte, one last time.

LAUFSTRECKE MIT TOBIAS SCHOEN

Der Wecker holt mich früh aus den Federn und ich setze mich in den sonnedurchfluteten Zug Richtung Zürich. Vom Stadelhofen Bahnhof schlendere ich dem See entlang zur Landiwiese, der Wechselzone. Heute ist mein Geburtstag und ich genieße die ersten Stunden des Tages ganz für mich. Der Tag startet prächtig und verspricht hohe Temperaturen. Zum Glück ist mein Einsatz bereits kurz nach 8 Uhr. Mein Programm sieht wie folgt aus: 33 Laufkilometer mit 500 Höhenmetern von Zürich über das Sihltal nach Wollerau.

Bei der Landiwiese herrscht emsiges Treiben und die Wechselzone ist etwas unübersichtlich. Als Gigathon-Rookie lasse ich mir die letzten Anweisungen



Zielfoto mit Johannes, Sarah, Pascal und Michèle

von Team-Chef Pascal geben. Ich treffe auf bekannte Gesichter und geniesse die gesellige Stimmung. Plötzlich geht es schnell: Natalie steht vor mir, ich übernehme den Chip und renne los.

Die ersten Laufkilometer sind mir total vertraut. Durch das Enge-Quartier geht es zur Sihl von da Richtung Sihlwald. Die Sihl ist das bevorzugte Trainingsgelände der TVU Laufgruppe und so kenne ich praktisch jeden Meter. Kaum an der Sihl angekommen, finde ich rasch den Rhythmus, den ich in der Wettkampfvorbereitung festgelegt habe. Die Pace fühlt sich gut an. Ich hatte zwar nicht spezifisch für den Gigathlon trainiert, Ende Mai aber den Winterthur Marathon absolviert und konnte mich noch immer auf eine gute Form verlassen. Dachte ich zumindest.

Nach der Station Sihlwald führt die Strecke noch wenige Kilometer dem Fluss entlang, bevor eine fiese Rampe die zweite Streckenhälfte einläutet. Die genaue Streckenführung kenne ich nicht, jedoch ist mir das Gebiet rund um den Hirzel von Radfahren her vertraut. Jetzt wird es schmerzhaft! Nach den strammen Anstiege schaffe ich es nicht, in den geraden Passagen das Tempo wie geplant anzuziehen. Ein Anstieg folgt auf den nächsten. Die wunderbare Landschaft - oft mit Blick auf den Zürichsee - tritt in den Hintergrund. Rasch muss ich einsehen, wie sich meine ambitionierte Zielzeit in Luft auflöst. Auch die Sonne heizt nun ordentlich ein und ich habe nur noch ein Ziel: das Ziel.

Mit schmerzverzerrtem Gesicht und schweren Gang biege ich in Wollerau in die Wechselzone ein. Das Team

nimmt mich herzlich in Empfang und übernimmt auch gleich die Chip-Übergabe. In diesem Moment wäre ich dem Team gerne ins Bündnerland gefolgt. Doch zu Hause wartet die zweite Hälfte meines Geburtstags und bald schon treffen die ersten Gäste zum gemütlichen Beisammensein ein. So freue ich mich auf die Live-Berichterstattung zum weiteren Verlauf des Gigathlons in unserem Whatsapp-Chat.

RENNRAD MIT SARAH MULLEN

Im Vergleich zu meinen Gspändlis muss ich am Samstag zum Glück nicht allzu früh aufstehen. Mit einer leichten Nervosität im Magen versuche ich mit einem ordentlichen Frühstück die letzten Reserven für die Velostrecke zu füllen. Die 143 Kilometer mit 2600 Höhenmetern liegen mir schon etwas auf dem Magen, zumal ich weder die Höhenmeter noch die volle Strecke abgefahren bin. Um 9 Uhr werde ich von Pascal und Michèle abgeholt und wir verstauen das Velo und meine Sachen im Team-Bus.

In Wollerau angekommen, packe ich noch den letzten Proviant in mein Trikot, selbstverständlich mit einem Appenzeller Biberli. In der Wechselzone angekommen, spielen sich unterschiedliche Szenen ab. Vom Team Lotti Karotti, welches verzweifelt nach dem Velofahrer sucht, bis zum Team TVU, welches dank Johannes dafür sorgt, dass "last second" noch genügend Luft in meinen Reifen ist. Und da ist er: Tobias, welcher den Chip souverän übergibt. Mit einem mulmigen Gefühl mache ich mich eilig auf mein Velo, im Wissen, dass ich jetzt ziemlich lange darauf sitzen werde. Bereits zu Beginn kann ich mich einer netten Gruppe aus

St. Gallen anschliessen und so die ersten paar Höhenmeter erklimmen. Via Siebnen bis Mollis bin ich zügig unterwegs, bevor es am Kerenzerberg erstmals hügelig wird. Oben angekommen fühle ich mich noch ziemlich frisch und geniesse die lange und schnelle Abfahrt in Richtung Walenstadt. Die rechtlichen Kilometer bis Landquart rollen nur so dahin. Auffallend hübsch ist die Landschaft rund um Bad Ragaz. In Landquart angekommen, erwarten mich die übrigen Teammitglieder und wir feiern die ersten 90 Kilometer mit einer Runde Pasta. Es ist so schön, dass ich die Weiterfahrt fast vergesse ... nur noch 53 Kilometer denke ich, das wird schon! Rasant geht es bis nach Chur weiter als es allmählich warm

bzw. heiss wird. Ab Chur geht es dann nur noch in eine Richtung: aufwärts! Nicht nur mein Velo scheint keinen Schritt voranzukommen, sondern auch mein Pünktli auf der Tracking-App. Während diesen 43 Kilometer habe ich eigentlich nicht viel zu berichten, ausser: Schweiß und Sonnencreme in den Augen, Zucker-Gel an der Hand, Pudding in den Beinen, Durst und die SINNFRAGE im Kopf. Nach rund sieben Stunden erwarten mich Johannes, Pascal und Michèle mit grosser Geduld und knurrenden Mägen in Savognin. Das Ziel ist erreicht und die Freude riesig. Gemeinsam lassen wir den Abend bei einer Pizza ausklingen, bevor es mit schweren Beinen früh ins Bett bzw. ins Zelt geht.



Schlafplatz mit Seeblick in Savognin

MOUNTAINBIKE MIT JOHANNES RIEBL

Nach einer kurzen Nacht im Zelt, geht es am Sonntag recht früh weiter mit den Vorbereitungen für den Mountainbike-Start um 7 Uhr. Der Appetit ist um 6 Uhr noch nicht da aber mit dem Wissen, dass gleich 41 Kilometer und 1400 Höhenmeter anstehen, nehme ich mir zwei Brötchen mit Erdbeer-Konfi und einen Tee zu mir. Noch schnell ein paar Sachen packen, Zähne putzen und schon geht es auf das Bike, um wenigstens ein bisschen die Beine vor dem Start aufzuwecken.

Zehn Minuten vor der Startzeit werden die Biker in Blocks für den Start eingeteilt. Die Vorfreude und Nervosität ist bei den Teilnehmern deutlich spürbar. Ich reihe mich direkt in den ersten Block ein und bin froh um das Wissen, dass ich gleich nicht noch im Pulk stecken bleibe oder etliche Biker überholen muss.

Pünktlich um 7 Uhr ertönt der Startschuss. Es geht von Anfang an recht zur Sache und der Puls steigt in wenigen Minuten bis 175 (höher als ich eigentlich wollte). Meine Taktik für den Anfang, wenn es noch recht flach ist, an der Führungsgruppe zu bleiben, geht grösstenteils auf. Nach den ersten Kilometern in der Gruppe geht es bald in den ersten langen Anstieg. Hier ist es wichtig, nicht zu überziehen und mein Tempo zu fahren. Genau so geht es den anderen auch und somit waren nach kurzer Zeit nur noch kleine Gruppen oder einzelne Fahrer unterwegs.

Ich finde einen guten Rhythmus und komme gut durch den ersten Teil der Strecke. Nach zirka der Hälfte gibt es in Bivio die Möglichkeit, sich zu verpflegen und den Bidon zu füllen. Da ich sehr

schnell unterwegs bin, will ich nicht zu viel Zeit verlieren und greife nur schnell einen neuen Bidon und fahre weiter. Leider sollte sich dies im zweiten Teil der Strecke noch rächen.

Kurz nach Bivio führt die Strecke sehr steil und in der schon starken Sonne den Berg hoch. Der Griff nach der neuen Flasche offenbart, dass der Bidon leider nicht komplett gefüllt ist und ich realisiere das ich anfangen muss, mit dem Wasser zu haushalten. Die Kombination aus Anstrengung, Sonne und zu wenig Wasser wird im letzten Anstieg immer mehr zum Problem. Ich habe leichte Krämpf-Ansätze in den Beinen. Ich nehme einen Gang raus und versuche irgendwie bis nach oben zu kommen. Oben angekommen nehme ich den letzten Schluck aus der Flasche und stürze mich in die Abfahrt (was eher mein Metier ist). In dem ruppigen Gelände hole ich schnell noch eine Handvoll Fahrer ein, die mich im letzten steilen Aufstieg geschluckt haben. Die Strecke wird immer spannender mit ein paar nassen Stellen und vielen rutschigen Steinen. Der Trail wird "verblockter" und meine Beine beginnen sich, richtig zu verkrampfen. So schlimm, dass ich absteigen muss und das Rad ein paar Kurven schiebe. Zum Glück kommt recht schnell ein Streckenposten, der mir seine private Wasserflasche in die Hand drückt und sagt: "Trink so viel wie du willst". Ich leere die halbe Flasche, die Krämpfe gehen weg und ich kann den Rest der Strecke, die nach und nach wieder etwas einfacher wird, wieder Vollgas geben. Im Ziel angekommen, müssen wir die Bikes ausserhalb von Vicosoprano abstellen und die letzten 200 Meter rennen. Dort angekommen, nimmt mich das Team direkt in Empfang und der Wechsel zu Pascal klappt perfekt.



Die Ruhe vor dem Sturm



Allerletzter Einsatz für den Gigathlon-begeisterten Pascal

TRAILRUN-FINALE MIT PASCAL SCHOCH

Die letzte Austragung des Gigathlons und das in die entgegengesetzte Richtung zur ersten Ausführung, die auch meine erste Teilnahme war, macht es schon speziell und etwas Wehmut kommt auf. Das Team-Erlebnis, das gegenseitig unterstützen und Anfeuern ist und war immer eine schöne Erfahrung. Der Start in Zürich konnte nicht kitschiger beginnen, just der aufgehenden Sonne entgegen. Der ganze Tag durch immer voll konzentriert, damit wir auch ja nicht zu spät an der nächsten Wechselzone ankamen. So ging die Zeit entsprechend wie im Fluge vorbei. Sarah war gut in Savognin angekommen und wir haben ein schönes Plätzli direkt am kleinen See für unsere Übernachtung gefunden. Wie es sich für einen Gigathlon gehört natürlich im Zelt.

Der zweite Tag wird nach dem Start von Johannes auf dem Bike plötzlich hektisch. Wir sind spät dran, wir sind nicht die Einzigen auf dem Weg an die letzte Wechselzone und zudem ist Johannes sehr gut und schnell unterwegs. Rechtzeitig in Vicosoprano angekommen, bin ich froh, dass auch mein Warten ein Ende hat und es für mich nun endlich los geht.

Die Spannung steigt nochmals und da kommt auch schon Johannes angedüst. Schnell den Zeitmess-Chip wechseln und schon geht es auf meinen Trailrun, eine Strecke über 23 Kilometer und mit gut 1300 Höhenmeter. Schön moderat und noch nichts Technisches. Das ändert sich rasch, als es erstmals wieder etwas runter geht. Schmale Trails, stark verblockt oder verwurzelt - da ist Konzentration das oberste Gebot. Nach diesem interessanten Parcour in Castasegna und am Wendepunkt angekommen, geht nun wieder auf dem Weg zurück. Keine schwierigen Passagen, nur die Hitze macht sich immer mehr bemerkbar und mir zu schaffen. So folgen ein paar Kilometer vor dem Ziel auch die ersten Krämpfe. Umso schöner und dankbarer bin ich im Ziel anzukommen und mit meinen Gigathlon-Gspändli durch das Ziel zu laufen.

Das waren für mich wieder zwei spannende, erlebnisreiche und wertvolle Tage, an die ich mich immer gerne zurückerinnern. Herzlichen Dank an das ganze Team für den Einsatz und die gemeinsame Zeit!

INTERNER WETTKAMPF LAUFGRUPPE

Text und Fotos: Andre Kägi



Um 18:50 Uhr wurden die etwas gemütlicheren WettkämpferInnen losgelassen

Die Laufgruppe führte am Donnerstag, 18. August 2022 den internen Wettkampf durch, um die Vereinsmeisterin und den Vereinsmeister zu erkoren. Der Wettergott hatte ideale Bedingungen geschaffen: Die Temperaturen waren bei weitem nicht so hoch wie in den Tagen zuvor und der Regen wirkte erfrischend. Dafür mussten nach dem Lauf die Wädli gründlich gesäubert werden.



Um 19 Uhr folgte der zweite Block

Wie jedes Jahr führte die Laufstrecke entlang der Sihl zur ARA Leimbach und wieder zurück. Die Strecke misst ungefähr 7,2 Kilometer. Speziell zu

erwähnen gilt es Hans Kaspar Rhyner (Startnummer 41), der auch mit 78 Jahren noch immer am internen Wettkampf teilnimmt. Hut ab!

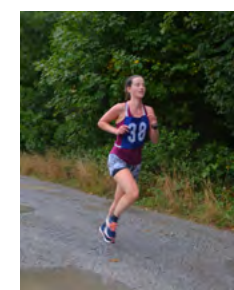


Hans Kaspar Rhyner

Bei den Männern lief Luigi Bognanni (Startnummer 42) einen ungefährdeten Start-Ziel-Sieg ein knapp unter 28 Minuten. Bei den Frauen siegte Wiepke Van der Auweraert mit grossem Abstand auf die Zweitplatzierte mit einer Zeit knapp unter 30 Minuten.



Luigi Bognanni



Wiepke Van der Auweraert

AUS DER LAUFGRUPPE: MARKUS HASELBACH

Tobias Schoen

Eine schwierige Frage, meint Markus, wie ihn seine LaufkollegInnen im TVU beschreiben würden. Er sei relativ ruhig, regelmässig dabei und falle nicht gross auf.

Markus beschreibt sich als eher unsportlich. Er habe schon immer die einfachen Sachen gemacht: joggen, schwimmen und Ski fahren. Zum Laufen kam er als Student, sein erster Wettkampf war der Forchlauf. Als 1980 der Greifenseelauf ins Leben gerufen wurde, nahm Markus jedes Jahr daran teil und entwickelte einen gewissen Ehrgeiz. Als er den Halbmarathon im 4er-Schnitt pro Kilometer lief, wusste er, dass die Zeit für die volle Marathon-Distanz gekommen war. Da war er 35 Jahre alt und schaffte den Marathon gleich auf Anhieb knapp über drei Stunden. Dennoch sollte es sein einziger Marathon bleiben. Bald wurde er Vater und mit dem Familienglück blieb nur noch wenig Zeit zum Laufen. Das änderte sich zirka mit 50 Jahren, als ihn ein Arbeitskollege für den GP Bern motivieren konnte. Der Lauf hat bis heute einen festen Platz in seinem Jahreskalender. Wenn er die 10 Meilen unter 90 Minuten läuft, ist Markus zufrieden.

Zum TVU kam er erst, als er 2019 pensioniert wurde. Die Laufgruppe hatte er schon mehrfach in der Allmend gesichtet, schliesslich wohnt er gleich nebenan im Brunau-Park. Den entscheidenden Kick gab wohl sein Nachbar Hartmut



STECKBRIEF

Alter: 68

Beruf: pensioniert
(zuvor Informatiker)

Familienstand: verheiratet mit
zwei Söhnen (17) und (28)

Läufe pro Woche: 3

Wochenkilometer:
ca. 30 Kilometer

Schiess, der bereits in der Laufgruppe trainierte. Seither besucht Markus das Training am Dienstag- und Donnerstagabend. An der Laufgruppe schätzt er speziell die Kollegialität und das Laufen in der Gruppe. Auch kleine Details, wie dass man sich nach dem Training abklatscht, mag er.

Neben dem Sport bezeichnet Markus die Politik als sein zweites Hobby. Im Februar wurde er in den Zürcher Gemeinderat gewählt. Die Wahl kam überraschend und das Amt fühlt sich noch immer recht neu an. Als Zahlenmensch, der Mathematik studiert hat und als Informatiker tätig war, wurde er Teil der RPK. Dort werden die Finanzen der verschiedenen Geschäfte und Projekte und der sorgsame Umgang mit den öffentlichen Geldern geprüft. Zuletzt nahm der Kauf des Üetlihofs durch die Stadt, der zur Diskussion steht, viel Zeit in Anspruch. Gerade jetzt, wo die Mehrheitsverhältnisse relativ knapp sind, sei die Arbeit im Gemeinderat besonders spannend. In der RPK nehmen sechs linke und fünf bürgerliche Politiker Einsitz. Apropos Politik: Bei Anliegen zur städtischen Politik kann man sich gerne direkt an Markus wenden.

Und welche Laufziele sind noch offen? Im letzten Winter hat Markus an den Long Runs für den Zürich Marathon teilgenommen. Da kam die Idee auf, doch noch einmal einen Marathon zu laufen. Wenn es der Bewegungsapparat zulasse, wäre das schön.

SPORT FÜR ALLE

AUF DEN SPUREN DES GOLDAUER-BERGSTURZES

Kurt Wissmann

Immer am 2. September um 17:00 Uhr läuten die Kirchenglocken in Goldau zur Erinnerung an die folgenschwere Katastrophe vor gut 200 Jahren. Damals donnerten 30 – 40 Millionen m³ Fels und Geröll vom nördlichen Rossberg über Goldau und begruben das Dorf und weite Gebiete im Tal.

Am 7. Mai 2022 trafen sich trotz der etwas unsicherer Wetterlage 11 Interessierte des «TVU Sport für Alle» rechtzeitig beim Treffpunkt unter der grossen Uhr im Zürcher HB für die anschliessende Zugfahrt nach Arth-Goldau. Dort angekommen, waren es nur ein paar Schritte bis zum Café Pfenniger, wo wir für den Morgen-Kaffee angemeldet waren.

Gestärkt unterquerten wir danach den Bahnhof Arth-Goldau und tauchten alsbald wandernd in den Wald ein, der - wen wunderts - «Schuttwald» heisst. Wir passierten riesige Felsbrocken auf dem Weg zum idyllischen Goldseeli und erreichten dieses nach knapp 20 Minuten. Die Stille und das in verschiedenen Farben schillernde Wasser vermochte sofort spürbar zu begeistern. So nahmen wir uns Zeit für die Umrundung dieses durch den Bergsturz gebildeten Gewässers. Unterwegs versuchten wir mit vereinten Kräften einen Koloss von einem Gesteinsbrocken umzukippen. Es blieb beim Versuch!



Man könnte vermuten der Name Goldseeli hätte etwas mit Gold zu tun. Dem ist aber nicht so. Der Name stammt vom keltischen Wort «golet» was soviel wie «Schutt» bedeutet. Ganz in der Nähe suchten wir ein weiteres Seelein auf, das auf dem ausgeschilderten «Hexenrundweg» etwas versteckt eingebettet ist. Faszinierende Farben, und

immer wieder hörte man das Klicken von Kameras! Den Wald verlassend, tauchten wir in die geschützte Moorlandschaft Sägel ein und gelangten zum dritten Seelein. Für die Seerosen in diesem war es allerdings noch zu früh. Leider fehlte wegen des bedeckten Himmels auch die Weitsicht zur Rigi, den Mythen und zum Rossberg. Dafür belohnten uns Orchideen, Troll-, Sumpfdotter- und viele weitere, schöne Frühlingsblumen am Weg. Nach der Mittagsrast im Freien wanderten wir weiter nach Lauerz, von wo wir mit dem Bus über die Bernerhöhe nach Goldau zurückkehrten. Nochmals kehrten wir in Bahnhofnähe für einen Drink im geselligen Beisammensein ein. Etwas später stiegen wir zufrieden in den Zug nach Zürich, in welchem wir unseren Tag buchstäblich «spielerisch!» abschliessen konnten. Vielleicht war die Wanderung für die einten etwas zu kurz. Aber der sportliche Gruppenegeist «es muss für alle stimmen» war überwiegend.

Auf unserer Webseite sind zusätzliche Bilder über diese Frühlingswanderung zu sehen.



TVU 60 PLUS

RÜCKSPIEGEL

100 JAHRE LEICHTATHLETIK IM TVU: EINE LANGE ERFOLGSGESCHICHTE!

Peter Tobler



Es war im Sommer 1922, als beim Eidgenössischen Turnfest in St. Gallen der offizielle Startschuss für die Leichtathletik im Eidgenössischen Turnverein gegeben wurde, und der TVU war schon im ersten Moment präsent und auch erfolgreich.

1922: DAS «VOLKSTÜMLICHE TURNEN» WURDE SALONFÄHIG

Nach den ersten Weltkrieg war der Eidgenössische Turnverein, und mit ihm die vaterländisch verbrämte Turnergesinnung, arg unter Druck geraten, und er lief Gefahr, den Kontakt zur Jugend zu verlieren. Deshalb wurde beschlossen, neben dem Kunst- und dem Natio-

nalturten auch die Leichtathletik in die Kategorie der Einzelsportarten aufzunehmen. Zuvor waren allerdings vielerorts noch grosse Widerstände zu überwinden gewesen, denn das bisher, wegen seinen «geringen Anforderungen» abschätzig als «volkstümliches Turnen» benannte Treiben auf dem freien Feld, hatte bis weit in die Verbandsspitze hinein mächtige Feinde.

Beim TVU war man allerdings schon frühzeitig gewappnet, und dank dem «versöhnlichen Geist im Verein und der vernünftigen Einstellung der Leichtathleten» blieb man vor schweren Unstimmigkeiten im Verein verschont.» (Zitat TVU-Jubiläumsschrift 1939).



TVU-Festsektion 1922 in St. Gallen

DER TVU ALS LÄUFERVEREIN

Schon von Anfang an entwickelte sich die TVU-Leichtathletik vor allem im Bereich der Läufe zu einem der erfolgreichsten Schweizer Klubs, so dass man in der Presse für den TVU sehr oft den Begriff «Läuferverein» verwendete. Besonders an den Schweizer Staffelmeisterschaften zeigte sich oftmals die TVU-Überlegenheit, wenn an einem einzigen Sonntag manchmal bis zu vier Staffel-Titel gewonnen wurden. Allein zwischen 1952 und 1963 lautete die TVU-Medaillenbilanz:



TVU-Läufergruppe 1928



TVU 1 und 2 beim Quer durch Zürich 1953

28mal Gold, 20mal Silber und 5mal Bronze. Und auch an den Schweizer Einzelmeisterschaften kamen die Titel in dieser Zeit fast ausnahmslos aus der Läuferzene.

Schon 1926 nahm der TVU erstmals am Prestige-Staffettenlauf «Quer durch Zürich» teil, und zwei Jahre später feierte man den ersten Sieg in der Kat. B. Nach dem Aufstieg in die Kategorie A dauerte es dann aber volle 25 Jahre, bis 1953 der erste Sieg in der Spitzenklasse vor dem ewigen Stadtrivalen LCZ gelang. Danach waren die TVU-Leichtathleten aber ein Jahrzehnt lang in diesem Bereich das Mass aller Dinge.

GROSSES GEWICHT AUF DIE BREITENWIRKUNG

So wie es bei der TVU-Sektion an den Turnfesten immer um den Auftritt mit einer möglichst grossen Anzahl Turner ging, war auch in den ersten 50 Jahren der TVU-Leichtathletik die Demonstration der Breite des Vereins ein vorrangiges Ziel. So starteten beispielsweise am «Quer durch Zürich» jeweils bis zu 100 Läufer in 10 bis 15 Teams in allen Kategorien, oder bei den Schweizer Staffelmeisterschaften war der TVU meistens mit etwa einem Dutzend Staffeln am Start. Aber auch im grössten Prestige-Wettbewerb der Schweizer Leichtathletik, der Schweizer Vereinsmeisterschaft (SVM) brachte das Wirken von TVU-Legende Max Tobler mit seinen Helfern in einem Jahr bis zu 47 Mannschaften an den Start, darunter z.B. 3 Teams in der Kategorie A. Gerade in der SVM war der TVU in Sachen Breite während Jahren nicht zu schlagen, nur mit dem so ersehnten Sieg in der Kategorie A wollte es einfach nicht klappen. Finalteilnahmen mit zweiten



TVU-SVM-Team 1963

und dritten Rängen gab es zwar einige, aber stets stand der LCZ, manchmal nur mit wenigen Punkten Unterschied, dem TVU vor der Sonne. Dass es dann ausgerechnet im TVU-Jubiläumsjahr 1964 (100 Jahre TVU) zum einzigen Mal gelang, den Titel in der Kategorie A zu gewinnen, gehört bis heute zu den emotionalen Höhepunkten in der TVU-Leichtathletikgeschichte.

DIE TVU-LEICHTATHLETIK-NEUZEIT BEGANN 1970

Schon zu Beginn der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts regte sich unter den Leichtathleten im TVU Widerstand gegen den Status im Verein, denn im Gegensatz zu den Handballern, Skireglern, Männerturnern oder gar den Jungturnern, hatten die Leichtathleten nie den Status einer Riege erhalten. Sie waren administrativ Sektionsturner geblieben. 1957 wurde dann endlich beschlossen, dem TVU eine Leichtathletik-Abteilung anzugliedern, welche im

Verein grösst mögliche Autonomie erhalten sollte. Dies verhinderte den Ansatz zur Gründung eines eigenen Leichtathletik-clubs, und es war dem neuen Vorstand unter Obmann Ernst Kümpel und natürlich Max Tobler, dem jahrzehntelangen Trainer, Coach und Seele der TVU Leichtathletik zu verdanken, dass die Bindung an den TVU-Gesamtverein auch weiterhin eng blieb.



Max Tobler



Hinderniserprobt: Jörg Schaad...

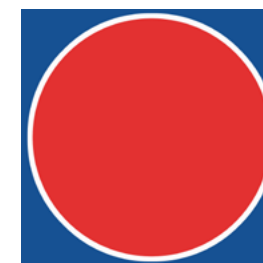


... und Peter Boesch

An der GV 1970 wurde ein neuer Leichtathletik-Vorstand gewählt, der einen Generationenwechsel einläutete. Dabei stützte man sich auf ehemalige Athleten, welche sich gewöhnt waren, mit Hindernissen umzugehen, denn mit Peter Boesch (Obmann), und Jörg Schaad (Techn. Leiter) waren zwei Hürdenspezialisten der vergangenen Jahre neu für die Führung der TVU-Leichtathletik verantwortlich. Dazu stellten sich weitere junge, unverbrauchte Kräfte für die Mitarbeit zur Verfügung. Sie brachten frischen Wind in die Abteilung und konnten sich dabei zudem auf einige der bisherigen Vorstandsmitglieder als Routiniers und Ratgeber stützen. So war der Weg frei, um die gewünschten neuen Strukturen zu realisieren, wobei die grösste Herausforderung war, die finanziellen Grundlagen der Abteilung zu verbessern, nicht zuletzt, weil seit kurzem auch eine Damen-Leichtathletikabteilung existierte.

Als äusseres Zeichen der Veränderung diente dabei ein neues LAC-Signet mit dem von Jörg Schaad kreierten roten «U» auf blauem Grund,

welches vom ganzen TVU als Vereinselement übernommen wurde. Dazu schufen die Leichtathleten mit dem passenden roten Punkt auf dem Rücken des Trikots zusätzlich einen werbewirksamen Gag.



DIE FRAUENLEICHTATHLETIK HÄLT EINZUG IM TVU

1969 war im TVU eine weitere Mauer eingerissen worden. Es wurden nun auch Frauen als Mitglieder aufgenommen, und das dank der Gründung einer Damenleichtathletik-Abteilung. Dabei bildete sich aus einer Basis von etwa zwei Dutzend Leichtathletinnen schon bald ein starker Ast im TVU-Gebilde, der sehr rasch qualitativ und quantitativ anwuchs.



Damen-LA: Gründungsgeneration

Während bei den Männern die früher gewohnten Erfolge bei Meisterschaften langsam zurückgingen, mehrten sich dafür die Erfolgsmeldungen bei den Frauen, und zwar in allen Bereichen der Leichtathletik, also bei den Läufen, Sprüngen und Wüfen. Der TVU wurde so im weiten Umkreis von Zürich zu einem magischen Anziehungspunkt für Spitzenathletinnen, mit dem Resultat,



Erfolgreiche TVU-Leichtathletinnen

dass in der SVM die TVU-Frauen zwischen 1982 und 1996 neunmal den Meistertitel holten.

GROSSE ERFOLGE AUCH ALS ORGANISATOREN

Kaum war der neue Vorstand 1970 im Amt, da wurden in der Schweizer Leichtathletik die Weichen neu gestellt. Anstelle der beiden «verfeindeten» Verbände SALV und ELAV wurde 1972 der Einheitsverband SLV (heute «Swiss Athletics») gegründet und damit eine Gleichstellung aller Clubs und Vereine erreicht. Und die TVU-Leichtathleten nutzten schon die erste mögliche Gelegenheit, um sich um die Organisation der Schweizermeisterschaften 1973 zu bewerben. Und sie bekamen diese Prestige-Aufgabe auch umgehend zugesprochen. In den rund anderthalb Jahren Vorbereitung leistete das OK rund um Peter Boesch grossartige Arbeit und trat gleich mit mehreren bahnbrechenden Neuerungen auf. Die Zeitmessung in den Läufen und die Weitenmessung in den Wüfen und Sprüngen wurden erstmals auf elektronischer Basis vorgenommen und als neuer Standard fixiert. Das Echo in den Medien war entsprechend gross und positiv. Der TVU hatte seine Organisations-Fähigkeiten erstmals Schweizweit präsentiert. Und auch die Kasse stimmte. Die Leichtathletik-Abteilung konnten einen schönen finanziellen Grundstock legen.

Die Organisationsarbeit für den Zürcher Silvesterlauf (1977 – 1990 in Zusammenarbeit mit dem «Blick», ab 1991 in Eigenverantwortung) brachte der TVU-Leichtathletik eine neue, wichtige Einnahmequelle, die, ebenso wie der später zeitweise organisierte Zürich Marathon, die finanzielle Sicherheit des Vereins deutlich erhöhte.



Neu: elektron. Weitenmessung

INTERNATIONALE UND NATIONALE ERFOLGE

Von der ersten Olympia-Teilnahme an, 1952 durch Fritz Griesser (100m) und Ernst Schneider (400m), war der TVU während zwanzig Jahren stets mit mehreren Athleten bei Olympia vertreten. Den Höhepunkt bildeten dabei die Olympischen Spiele in Rom mit der Dreierdelegation Sebald Schnellmann (200m) Bruno Galliker (400m Hürden) und Walter Kammermann (3000m Steeple). Galliker glänzte dabei mit einem 6. Rang im 400m Hürdenfinal. Insgesamt waren es bis heute 19 Olympia-Einsätze durch 11 Athleten und 5 Athletinnen des TVU. Die Weltmeisterschaften wurden 1983 eingeführt, zu einer Zeit, als in der TVU-Leichtathletik hauptsächlich die Frauen erfolgreich waren. Das zeigt sich mit 5 Athletinnen und 2 Athleten auch in der Statistik deutlich.

Bei den Europameisterschaften starteten zwischen 1954 und 2016 18 Untersträssler und 7 Untersträsslerinnen (zwei davon für ausländische Nationalteams), wobei der grösste Erfolg auf das Jahr 1962 zurückgeht, als Jean-Louis Descloux und Bruno Galliker in Belgrad mit der 4x400m-Staffel die Bronzemedaille gewannen.



1952 in Helsinki: Fritz Griesser und Ernst Schneider

An den nationalen Titelkämpfen sammelten die TVU-Athletinnen und -Athleten zwischen 1952 und 2017 nicht weniger als 204 Goldmedaillen, davon 130 Einzel- und 74 Staffel-Titel. Dazu kommen noch die 9 SVM-Siege in der Kat. A der Frauen sowie der legendäre Titel der Männer von 1964. Man darf also ohne Übertreibung behaupten, dass die TVU-Leichtathletik in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts der Schweizer Leichtathletikszene den Stempel aufgedrückt hat. Das Modell des TVU wurde für viele Vereine und Clubs zu einem stark beachteten Vorbild.



Petra Fontanive

Sieglinde Cadusch

Es ist zu hoffen, dass dies auch für die künftigen TVU-Generationen ein Ansporn sein wird, die Präsenz des Namens LAC TV Unterstrass in den Meisterschafts- und Nationalmannschafts-Listen wieder zu erhöhen. Dazu liefern wir schon einmal ein laut vernehmliches: Hopp TVU!

HANDBALL

SAISONRÜCKBLICK UND -AUSBLICK

Leander Herzog

Was war das für ein unglaubliches Handballjahr! Eines mit vielen Hochs und ganz wenigen Tiefs, mit vielen Emotionen sowohl zuhause als auch in der Ferne, eines mit unglaublichen Handballfesten und begeisternden Abendspielen, eines, in welchem wir Untersträssler*innen über 5150 Tore bejubeln durften und natürlich auch eines für den Trophäenschrank. An dieser Stelle möchte ich euch allen im Namen des TVU danken, dass ihr ein Teil dieses schönen familiären Vereins seid.

Aber genug vom Vergangenen & ab in die Zukunft: Ein Jubiläumsjahr steht bevor, denn der TVU wird 88-Jährig!

Die reguläre Saison läuft für die einen bis kurz vor Weihnachten und für andere wird sie schon Ende November beendet sein. Das Damen 1 muss sich bis Mitte Januar gedulden, ob man vom Aufstieg träumen kann. Ausgenommen sind unsere vier Herrenmannschaften, die schon bis in den Mai planen können. Das werden sicherlich sehr aufregende und spannende Spiele mit vielen Highlights, sei es im Aufstiegskampf oder im Abstiegskampf.

Wir freuen uns beim kommenden Sommerfest 2023 mit euch allen auf eine gelungene Saison zurückzublicken und anstossen zu können!



DOMINIK THURNHERR

Andreas Bapst

Dominik, oder kurz Dömu, stoss erst vor wenigen Jahren zum TVU (22.05.2018), gliederte sich aber sofort nahtlos in die TVU-Familie ein. Nur sein sympathischer Dialekt lässt eine Herkunft von ausserhalb des wohl besten Quartiers Zürichs erahnen.

Bereits in der Rolle als Junioren-Trainer feierte er beachtliche Erfolge, trat als Head-Coach auf dem interregionalen Parkett auf, und war massgeblich an der Entwicklung verschiedener Spieler beteiligt, die nun in der ersten Mannschaft für Furore sorgen.

Nach der Beendigung seiner eigenen aktiven Spielerkarriere übernahm Dömu schliesslich das Co-Traineramt im Herren 1. Mit seiner enorm kompetenten, gut vorbereiteten, ehrlichen und direkten Art, sowie als perfekte Ergänzung zu Headcoach Igor, war Döme einer der Grundbausteine, welche die letzte erfolgreiche Triple-Saison ermöglichten. Dabei ging sein Engagement weit über die "Job-Beschreibung" hinaus: Unermüdlich feilte er an den perfekten Trainings, organisierte legendäre La-

ger, scoutete unsere Rivalen, analysierte Videos und Statistiken, kreierte Social Media Content und feinste Prosa, und war stets Ansprechperson Nummer 1 für jegliche Anliegen des Teams. Und



auch sonst leistete er im Verein durch zahlreiche Zusatzaufgaben einen extrem wertvollen Beitrag. So schreibt er immer wieder packende Spielberichte, besucht auf Anfrage andere Trainings

(z.B. Special Team), unterstützt andere TVUler*innen bei der Wahrnehmung ihrer Aufgaben, ist immer ansprechbar und reagiert sehr schnell. Zudem erklärte er sich bereit, sich als Delegierter der Breitensportvereine für den Strategischen Ausschuss «Spielbetrieb und Schiedsrichter» (SA-SPuSR) nominieren zu lassen. Wir wären heute wohl kaum da, wo wir sind, wäre Döme nicht gewesen. Noch schöner ist es aber, dass so ein engagiertes Multitalent zusätzlich auch einfach noch ein super Typ ist und somit nicht nur einen wesentlichen Beitrag zum spielerischen Erfolg leistet, sondern auch essentiell für das "Herz" des Teams ist. In diesem Sinne: Döme, schön, hesch din Wäg zu ois gfunde - danke für alles!!"

Dominik ist ein Parade-Mitglied des TVU: motiviert, hoch engagiert, kompetent, offen, sympathisch und tut vieles, was dem Verein guttut. Zur Verdankung und Würdigung seiner immensen Dienste ehre ihn der Vorstand im Namen des Vereines, an der diesjährigen Mitgliederversammlung, mit dem Reto Caminada Award.

NATIONAL GAMES

Elena Röthlisberger



Die National Games in St. Gallen waren ein Event, auf welches wir uns schon seit einiger Zeit freuten. Die National Games sind die grössten Schweizer Sportevents für Menschen mit einer geistigen oder Mehrfachbe-

einträchtigung. An diesem viertägigen Event in St. Gallen hat sich das Specialteam des TV Unterstrass mit Unterstützung des Specialteam des ATV/KV Basel mit dem Team von Wintertur und zwei Teams von Vorarlberg gemessen.

Am Freitagmittag traf sich das Team beim HB Zürich und reisten von dort gemeinsam mit dem Team vom ATV/KV Basel nach St. Gallen. Während der Zugreise lernten wir das andere Team kennen, assen unser Mittagessen und spielten gemeinsam Spiele (glücklicherweise waren wir ganz alleine im Zugabteil). An diesem Nachmittag stand ein gemeinsames Training mit den anderen Teams auf dem Programm. Von Special Olympics wurden wir ausgestattet mit einem T-Shirt und einem Badge, womit wir am Abend gratis in der Olma Messe essen konnten. Am Abend mussten wir leider schon beizeiten wieder nach Hause.

Samstags ging es gegen Mittag wieder mit dem Zug nach St. Gallen. Im Athletikzentrum angekommen machten wir uns direkt bereit für unser erstes Spiel. Mit Bravour siegten wir unsere ersten zwei Spiele gegen die beiden Teams von Vorarlberg. Im letzten entscheidenden Spiel stieg die Nervosität nochmals stark an, so dass sich leider viele technische Fehler eingeschlichen haben. Das Team spielte sehr gut zusammen und so war die Niederlage zum Schluss nur sehr knapp. Die gute Leistung wurde mit einer Bronzemedaille ausgezeichnet. Sehr schön zu sehen war, wie sich die Athlet*innen gegenseitig gratuliert haben.

Die grossartige Leistung wurde nach dem Abendessen in der Disco in der Olma Messe kräftig gefeiert. Auf Grund des langen Nachhauseweges verpassten wir die Medaillenzereemonie, so dass wir diese im Zug nachholten. Das Zugabteil, welches wir praktisch für uns alleine hatten, wurde schnell in einen kleinen Partyraum umgewandelt, in welchem gesungen und getanzt wurde.



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.

AGENDA

OKTOBER

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

30. LAC
rund4kids
Zürichhorn

NOVEMBER

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

DEZEMBER

03. 11.30 Uhr
TVU 60plus
Jahresschlusshock
Restaurant Trambli

11. SILA
Zürcher Silvesterlauf

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.spillmandruckag.ch

Ideal für dein Workout!
Unsere AIREX® Gymnastikmatten



1906

SCHOELLKOPF

T 044 315 50 15 | www.schoellkopf.ch

AIREX® Fitness & Training
My Space, My Strength

Exklusiv 15% Sonderrabatt im AIREX Onlineshop
Rabattcode: TVU2022 gültig ab 1.4. - 31.12.2022



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.