

# TURNVEREIN UNTERSTRASS



– seit 1864 –

MAGAZIN JUNI 2023

# 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, bildet ZKB young unser umfassendes ZKB youngworld Angebot für Jugendliche und Studierende.

Sobald du im Besitz eines ZKB young Pakets und somit auch der ZKB Visa Debit STUcard bist, profitierst du von vielseitigen Angeboten und Rabatten.

Zum einen hast du Rabatte in unzähligen Restaurants und Bars, wie zum Beispiel Starbucks, dean&david und Migros take-away.

Zum anderen gibt es attraktive Vergünstigungen auf Winderwerk Angebote, Adventure Arena Eintritte oder auf das gesamte The North Face Sortiment.

Doch was ist im ZKB young Paket überhaupt alles enthalten?



## **ZKB Jugendprivatkonto / ZKB Jugendsparkonto**

Profitiere von Vorzugszinsen auf deinem ZKB Jugendsparkonto und ZKB Jugendprivatkonto



## **ZKB Visa Debit STUcard / Prepaid Mastercard / Kreditkarte Standard / Basic**

- Basic-Kreditkarte mit Monatslimite bis CHF 3'000.– ohne Zusatzleistung oder
- eine Standard-Kreditkarte mit praktischen Zusatzleistungen



## **eBanking/Mobile Banking**

Jederzeit den aktuellen Kontostand abrufen und Zahlungen direkt in der 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.

Ein kurzer 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** **GESAMTVEREIN**  
**Ein Vierteljahrhundert auf der Achterbahn**  
Anton Kilchmann
- Neue Gesichter beim Zentralverein**
- Rückspiegel**  
Peter Tobler
- 14** **HINTERGRUND**  
**Trainingsperiodisierung**  
Franziska Zehnder
- 16** **HANDBALL**  
**Rückblick und Resultate Saison 2022/2023**  
Adrian Huber
- Torwarttraining neu organisiert**  
Giuseppe Battaglia
- Saisonbericht aus Sicht der Torwartinnen**  
Silja Nef, Nga Nguyen Balmer, Adriane Hajduk
- Der Über-Goalie aus dem TVU**  
Tobias Schoen
- 30** **TVU 60 PLUS**  
**Vereinsversammlung des TVU 60 Plus**  
Peter Tobler
- Herbstausflug in den Südschwarzwald zur "Sauchwänzlebahn"**  
Bruno Seiler
- 42** **LEICHTATHLETIK CLUB**  
**Sport verbindet - Auch ohne Sprache**  
Vreni Fenner
- Trainingslager Mehrkämpferinnen am Gardasee**  
Manuel Evangelista
- Trainingslager Sprint, Langsprint und Sprung in Mallorca**  
Lea Sommerhalder
- Trainingslager Langhürdengruppe in Montreux**
- 10 Fragen an Jan Gredig**  
Kim Widmer
- 59** **AUSBLICK**  
**Agenda**
- Kontakte**

Titelbild: "Verjüngungskur" im Vorstand des TVU 60plus:  
Christine Eberle und Albert Kuhn sind neue Vorstandsmitglieder

# EIN VIERTELJAHRHUNDERT AUF DER ACHTERBAHN

**VOM ZENTRAL GEFÜHRTEN TURNVEREIN ZUM DEZENTRALISIERTEN SPORTVEREIN - STRATEGIE «TVU 2024»**

Anton Kilchmann

Unweit der reformierten Kirche Unterstrass zwischen der Weinbergstrasse und dem Kirchenportal ragt unter einer kräftigen Eiche der Rest einer rostigen Metallstange aus dem Boden. Wie mir der im Quartier Unterstrass aufgewachsene Ruedi Clerici erklärte, sei dies nicht ein abgesägter Pfosten zu einem Gartenzaun des

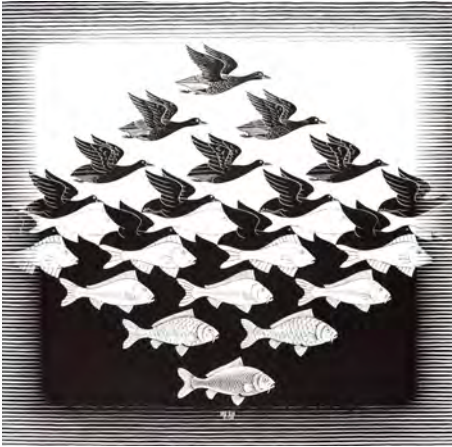
nebenan liegenden Schulhauses «Turner» – sondern dies sei die übriggebliebene Haltung einer Bronzetafel zu Ehren des 125-Jahre-Jubiläums des TVU. Die Eiche steht immerhin noch, aber die Tafel fehlt – abgerissen und wahrscheinlich bereits als Altmetall zu Geld verwertet. Wie ein altes Foto offenbart, stand auf der Tafel «TURNER-EICHE UNTERSTRASS – der Quartierjugend übergeben am 2. Dezember 1989». Ja – so idealistisch war man damals noch; kein Skatepark für die Jugend – dafür aber eine Eiche. Das mag altväterisch erscheinen – aber hinsichtlich Klimaproblematik schien man damals im Kopf bereits weiter zu sein als viele heute.

Ruedi Clerici, TVU 60plus und Anton Kilchmann vor der «Turner-Eiche»



## Weder Fisch noch Vogel

Wie gesagt – die besagte Tafel bleibt verschwunden – aber den TVU gibt es immer noch. Ein polysportiver Verein mit rund 1200 Mitgliedern - darunter zahlreiche ehemalige und heutige Spitzenathleten und Teams. Doch ich befürchte, so wie mit der Bronzetafel ist dieser TVU für viele ein Unbekannter. Ursprünglich 1864 als zentral geführter Turnverein gegründet mu-



M.C. Escher, Luft und Wasser oder Metamorphose vom Fisch zum Vogel

tierte er in den letzten 30 Jahren zu einem dezentralen Sportverein. Aber diese Metamorphose wurde nicht konsequent durchgezogen. Irgendwie stockte dieser Prozess – der TVU war weder «Fisch» noch «Vogel». In der Jubiläumszeitschrift 150 Jahre TVU schrieb Peter Tobler treffend von einem Vierteljahrhundert auf der Achterbahn.

Mit der Strategie «TVU 2024» soll nun endlich diese Fahrt auf der «Wilden Maus» beendet werden. Die fünf eigenständigen Vereine LAC TV Unterstrass, TV Unterstrass Handball, TVU Sport für Alle, TVU 60plus und der Verein Zürcher Silvesterlauf (SILA) sind quasi unter einem Dach Mitglieder des Turnvereins Unterstrass – kurz TVU genannt. Die Präsidenten dieser Vereine zusammen mit dem von der Delegiertenversammlung gewählten Zentralpräsident Bertram Dunskus, Vizepräsident Anton Kilchmann, Zent-

ralkassier Beat Utzinger und Redaktor Tobias Schoen bilden den Zentralvorstand. Der TVU bietet seinen Mitgliedsvereinen Dienstleistungen zu Kosten und zu einer Qualität an, dass diese gerne Mitglied des Gesamtvereins sind – so zumindest lautet die Zielsetzung. Um dies sicherzustellen, hat der Zentralvorstand die Strategie «TVU 2024» angestossen und als Ergebnis einer tiefgehenden Analyse vier strategische Achsen definiert hinsichtlich organisatorischer und finanzieller Aspekte sowie hinsichtlich der Vereinsentwicklung und der Vereinskommunikation.

### Ein neues Zentralsekretariat

Das Funktionieren der Administration ist für einen professionellen Verein dieser Grösse ein Muss. Der Versand und die Ablage von Einladungen, Unterlagen und Protokollen zu Sitzungen und Versammlungen hat zeitnah zu erfolgen. In einem ersten Schritt wurden deshalb die Aufgaben und Kompetenzen in einem Organigramm, einem Geschäftsreglement sowie einem Pflichtenheft mit Stellenbeschrieb für ein Sekretariat geregelt. Auf der Basis dieser Unterlagen wurden verschiedene Bewerber\*innen vom Präsidenten und Vizepräsidenten interviewt. Es freut uns ausserordentlich Michèle Gürtler als Leiterin des Zentralsekretariats vorstellen zu dürfen.

Parallel dazu wurde die Ablage digitalisiert. Die Dokumente für die Sitzungen sind unter einem Link zu einem entsprechenden Ordner auf Dropbox

verfügbar. Nach jeder Sitzung des Zentralvorstandes wird eine Pendenzenliste geführt, die ans Protokoll gekoppelt ist. Damit lässt sich rasch und bequem die Traktandenliste für die nächste Sitzung erstellen.

## Mehr Dienstleistungen

Der TVU bietet seinen Mitgliedsvereinen verschiedene Dienstleistungen an. Neu wurden für alle angebotenen Dienstleistungen Kontaktpersonen bestimmt. Falls nun die zuständigen Personen in den Mitgliedsvereinen Schwierigkeiten mit einer der angebotenen Dienstleistung haben, wissen sie nun, bei wem sie nachfragen können. Auf einer zentralen Plattform erstellen und bewirtschaften die Vereine ihre eigenen Inhalte für ihre Webseiten. Gibt es beispielsweise Fragen zur Struktur der Webseite, dann helfen Sabine Wöhlbier und Stephan Röthlisberger gerne weiter. Auf der zentralen Datenbank von Fairgate verwalten die Mitgliedsvereine ihre Mitglieder. Solche leistungsfähige und komplexe Datenbanken sind heute «richtige Monster» und nicht immer einfach zu bedienen. Hier steht Bertram Dunskus als Spezialist gerne zur Unterstützung bereit. Auch die Vereinspublikation wird zentral erstellt. Tobias Schoen als Redaktor sorgt für das regelmässige Erscheinen der Vereinsrevue – für die Inhalte sind jedoch die Vereine selbst zuständig. Neu wird auch die Benutzung des Buchhaltungsmoduls von Fairgate als Dienstleistung angeboten. Der Zentralkassier Beat Utzinger – der selbst diese Software benutzt - wirkt hier bei

Fragen als Unterstützer. Für die Vereine, aber auch für den Gesamtverein, besteht damit eine Rückfallposition, um dringende Rechnungen begleichen zu können, falls der eigene Kassier ausfällt und niemand sonst im Verein die Software kennt. Eine typische «Win-win» Situation für alle und dies erst noch bei tieferen Kosten, weil die Benutzung der Software für die Vereine gratis ist. Letztlich wurde auch das Versicherungswesen zentralisiert – auch hier fungiert der Zentralkassier als Ansprechperson.

Ungeregelt war bis anhin auch die Frage der Entschädigung. Solche ungelösten Fragen bilden in einem Verein oft versteckte «Brandherde». Neu ist dies nun in einem Anhang zum Geschäftsreglement festgeschrieben.

«Verein Zürcher Silvesterlauf» (SILA)





## Mehr Sicherheit bei der Finanzplanung

Gesunde, stabile finanzielle Verhältnisse bilden das Fundament für einen erfolgreichen Verein. Dabei spielen die Förderbeiträge aus dem erwirtschafteten Überschuss des Vereins Zürcher Silvesterlauf eine wichtige Einnahmequelle für die Mitgliedsvereine. Bis anhin war nicht transparent, wer eigentlich entscheidet, wieviel ausbezahlt wird. Dank dem Engagement von Stefan Mühlemann – dem Präsidenten des SILA - regeln die neuen Statuten des Vereins Zürcher Silvesterlauf diesen Prozess pragmatisch und transparent. Die Mitgliedsvereine erhalten damit die nötige Planungssicherheit für die Budgetierung. Dank dieser grossen finanziellen Unterstützung können die Vereine für ihre Kinder und Jugendlichen die Mitgliederbeiträge tief halten und geeignete Trainingsbedingungen schaffen. Die Vereine können damit weiterhin die äusserst wichtige Funktion der Integration von Kindern und Jugendlichen aus allen Schichten und unterschiedlichen Herkunftsländern in unsere heimische Gesellschaft unterstützen.

Gemäss der gültigen Statuten Stand 28.01.2016 wird unter Art. 23 «Einnahmen» für die Festlegung der Mitgliederbeiträge auf einen Anhang 3 «Beitragsreglement des TV Unterstrass» verwiesen. Das Beitragsreglement wurde überarbeitet und den neuesten Entwicklungen angepasst. Bis anhin hatte der Verein SILA jeweils quasi als «Mitgliederbeitrag» für den TVU die Kosten für die Software Fairgate



«TV Unterstrass Sport für Alle» Geräterturnen für Kinder

übernommen. Neu übernimmt der Gesamtverein diese Auslagen. Dem SILA, der nur sehr wenige Einzelmitglieder hat, wird im Gegenzug ein vereinbarter Pauschalbetrag als Mitgliederbeitrag berechnet.

Das Strategiepapier hat auch die Frage des sogenannten «betriebsnotwendigen Vermögens» behandelt. Das Vermögen des TVU soll so gross sein, dass er bei unerwarteten Ausgaben weiterhin die Agilität hat, die Mitgliedsvereine bei Engpässen oder neuen Projekten wirkungsvoll zu unterstützen. Mit einer «Faustformel» wurde die Summe von zwei Jahresaufwendungen als Minimum definiert.

## Die einzige Konstante ist der Wandel

Davon ist auch der TVU nicht befreit. Ja – und da gibt es noch ein anderes Statement, das uns betrifft – nämlich der Satz «Wer zu spät kommt – den



«TV Unterstrass Handball» Leistungssport

bestraft das Leben». Wir müssen uns also stets aktuell informieren über Entwicklungen im Sport und dem zugehörigen Umfeld. Es wird deshalb die Funktion «Vereinsentwicklung» - sie ist derzeit beim Präsidenten angesiedelt - und eine finanzielle Reserve geschaffen. Bei der Umfrage bei den Vereinen zur Strategieentwicklung hatte eine mögliche finanzielle Unterstützung der Mitgliedsvereine für Projekte oder zum Aufbau neuer Aktivitäten höchste Priorität. Die Delegiertenversammlung vom 23. März 2023 hat deshalb einen Betrag von CHF 50'000.- einem Innovationsfonds zugewiesen. Im Reglement über den «TVU-Innovationsfonds» ist die Behandlung und die Beurteilung der eingereichten Gesuche geregelt. Der Fonds bezweckt in erster Linie die finanzielle Förderung von Projekten, die der Zielsetzung des TVU dienen oder sie unterstützen. Er soll insbesondere für die Finanzierung nachhaltiger, innovativer, profilverstärkender und verbindender Projekte des TV Unterstrass eingesetzt werden - so lautet der Zweckartikel.

Erste Ideen von Projekten sind angedacht von polysportiven Angeboten für Kinder ab fünf Jahren und Eltern über polysportive Spielabende für Jugendliche bis zum Aufbau einer «Stiftung» für talentierte Sportler. Letztlich wird aber gelten: es gibt nichts Gutes - ausser man tut es.

### «Tue Gutes und sprich davon!»

Wer dies vergisst, geht selber schnell vergessen. Die stetige Kontaktpflege zu Schlüsselpersonen in andern Sportvereinen, Vereinen im Quartier, Dachorganisationen, Ämtern und Behörden ist Aufgabe des Zentralvorstandes. Er ist damit Bindeglied des Gesamtvereins gegenüber Bevölkerung, Ämtern, Behörden und Politik. Wenn diese Aufgabe nicht systematisch wahrgenommen wird, droht dem TVU, dass er bei wichtigen Entscheidungen vergessen geht. Mit einem Lobbying-Kalender übernimmt der TVU zielgerichtet diese Aufgabe. Dazu gehören nebst der Medienarbeit auch Direktkontakte und Pflege von Kontakten im Rahmen von Veranstaltungen.

Wir leben im Zeitalter der «Kommunikation» - ob wir das wollen oder nicht, Kommunikation ist zentral. Ohne systematische Öffentlichkeitsarbeit droht der TVU bei wichtigen Akteuren und Geldgebern, aber auch bei den Einzelmitgliedern in Vergessenheit zu geraten. Für die Teilvereine ist die Öffentlichkeitsarbeit des Zentralvereins sehr wichtig. Dazu eingeschlossen ist die Pflege des Gesamtmarke und allfälliger Werbung. Im Rahmen der



Strategie TVU 2024 wurde ein Kommunikationskonzept entwickelt. Das vorliegende Konzept versteht sich als strategisches Steuerungsinstrument für den Zentralvorstand und die Mitgliedsvereine zur langfristigen Lösung von Kommunikationsaufgaben des «TVU». Parallel dazu wurde ein Pflichtenheft und ein Stellenbeschrieb für die bezahlte Funktion eines «Verantwortlichen Vereinskommunikation» erstellt. Es freut uns, dass wir diese neue Funktion mit Roger Lembe besetzen konnten. Ergänzend dazu wurde ein Marketingkonzept entworfen – es soll eine erfolgreiche Entwicklung des Gesamtvereins, eine erfolgreiche Pflege der Mitgliedsvereine aber auch eine

langfristige Sicherung der Finanzen sowie die Initialisierung neuer Vereinaktivitäten sicherstellen. Ein erstes Projekt im Rahmen der Vereinskommunikation – nämlich der Fotowettbewerb – wurde im März dieses Jahres abgeschlossen. Neu beschliesst der Zentralvorstand jedes Jahr über eine Jahresplanung Kommunikation mit zugehörigem Budget.

Damit wären wir – zumindest theoretisch – gut vorbereitet für die Zukunft und endlich bereit, zu «fliegen». Nun liegt es am Zentralvorstand, die Strukturen auch mit «Leben» zu füllen, ansonsten droht uns das Schicksal der eingangs erwähnten Bronzetafel, dass nur noch ein «Strunk» übrig bleibt ...

«LAC TV Unterstrass» Spitzensport



# NEUE GESICHTER BEIM ZENTRAL- VEREIN



## Michèle Gürtler

Wohnort:

Lenzburg

Beruf:

Executive Assistant

Stelle beim Zentralverein:

Ich bin seit dem letzten November für das Sekretariat des TV Unterstrass zuständig und arbeite ca. 10% in dieser Funktion.

Meine Hauptaufgaben:

Meine Hauptaufgabe ist es den TVU administrativ zu unterstützen und die Prozesse zu vereinfachen.

Was ich beim TVU bewirken will:

Ich möchte die administrativen Prozesse erleichtern und schnellere Wege ermöglichen.

So halte ich mich fit:

Reiten und Fitness

## Roger Lembe

### Wohnort:

Zürich Altstetten

### Gelernter Beruf:

Sportmanager/Sporttherapeut

### Aufgaben beim Zentralverein:

ZV-Team Kommunikation, Marketing, Sponsoring und Lobbying

### Stelle beim LAC TVU:

Verantwortlicher Athletics Nachwuchs

### Was ich beim Zentralverein bewirken will:

Die Kompetenzen und Kultur des TVU positionieren, um somit den Erfolg und den Erhalt des Vereins zu sichern.

### So halte ich mich fit:

Ich halte mich mit regelmässigem Gewichtheben und Sprints fit. In der Vergangenheit war ich im Olympischen Bob und im Rugby unterwegs. Heute lasse ich mich zum Trainer ausbilden, um dem Nachwuchs mein Wissen und Können weitergeben zu können.



# RÜCKSPIEGEL

**VOR 70 JAHREN:  
DIE TVU-LEICHTATHLETEN SIND ENDGÜLTIG IN ZÜRICH ANGEKOMMEN!**

Peter Tobler



Was heute der Zürich-Marathon ist, waren früher die «Quer durch Zürich»-Stafetten – eine Gelegenheit, die Leichtathletik auch ausserhalb der Stadien «ans Volk zu bringen». Es waren attraktive Frühjahrsveranstaltungen mit jeweils sehr grossem Publikumsinteresse; und Siege waren immer mit sehr viel Prestige verbunden, nicht nur in Zürich, sondern auch in anderen grossen Schweizer Städten.

### 1953 – der Schritt aus dem Schatten des Lokalrivalen

Die Quers gab's in der Schweiz schon seit Mitte der 1920er Jahre, und für den TVU war natürlich jenes durch die eigene Stadt das Begehrteste. Bis nach dem zweiten Weltkrieg starteten die Untersträssler vorzugsweise in den unteren und Nachwuchskategorien, dafür immer mit sehr vielen Teilnehmern und einer entsprechend grossen Zahl von Mannschaften. Vielfach waren zwischen 40 und 80 Läufern im Einsatz. Bei der Quantität war der TVU ohne Konkurrenz, nur bei der Qualität haperte es lange Zeit, zumindest in der Kategorie A, in der man nach dem zweiten Weltkrieg erstmals auch vertreten war. Bis 1950 reichte es verschiedentlich zu dritten, 1951 und 1952 je zu zweiten Plätzen. Vorneweg war stets der grosse Lokalrivale LCZ, der bei 26 Austragungen in der Kategorie A nicht weniger als 24mal gewann. Das Ziel von Max Tober und seinen Läufern war deshalb zu Beginn der Fünfzigerjahre, endlich einmal einen Sieg zu erreichen. Für einen Läufer-Verein wie den TVU war das fast ein Muss...



Und dann kam dieser 3. Mai 1953!

### Der Knoten ist geplatzt

Auf einmal war alles ganz einfach. Die erste Mannschaft des TVU startete in der Kategorie A wie die Feuerwehr und lag von der ersten Strecke im Sihlhölzli bis zur 20. Ablösung, die wieder ins Sihlhölzli führte, ständig an der Spitze und siegte schliesslich mit fast 150m Vorsprung auf den LCZ, der noch vom STV Winterthur bedrängt wurde. Auf dem Weg durch die Innenstadt von Zürich waren 20 Abschnitte mit Distanzen zwischen 100 und 600 Metern zu absolvieren, wobei besonders das Teilstück im Tunnel zwischen Enge und Wiedikon für hohe Attraktivität sorgte.





Siegermannschaft von 1953 zusammen mit dem strahlenden Coach Max Tobler

Der Jubel beim Zieleinlauf war unter den Untersträsslern fast grenzenlos. Der Einsatz der in jener Zeit konkurrenzlosen Sprint-Koryphäen von Max Tobler, zusammen mit den ebenfalls immer stärker werdenden Mittelstreckenläufern hatte sich endlich ausbezahlt. Der Wanderpreis war in den Händen des TVU – und die TVU-Leichtathleten waren damit sinnbildlich endgültig in Zürich angekommen.

Es folgte ein TVU-Siegeszug bis Ende der Fünfzigerjahre mit drei Erfolgen hintereinander und, nach einem weiteren zweiten Rang, ab 1957 nochmals mit drei Vollerfolgen.

### **Ganz Unterstrass war jeweils beim Quer durch Zürich dabei**

Ob bei Turnfesten, bei Staffelmeisterschaften, in der SVM (Schweizer Vereinsmeisterschaft), überall war der TVU für seine grossen Teilnehmerzahlen bekannt und berühmt. Bei den Quers, auch in anderen Städten, war das nicht anders, und die Untersträssler starteten manchmal im Frühjahr als Saisonvorbereitungen bei bis zu vier oder fünf Quer-Stafetten in der Schweiz mit mehreren Mannschaften.

Beim Quer durch Zürich war dabei die Unterstützung durch Mitglieder anderer Riegen riesig, und in den verschie-



denen Teams standen Handballer, Kunstturner, Skiriegler und manchmal sogar Männerriegler im Einsatz. Dabei war es schon fast eine Sensation gewesen, dass im Sieger-Team 1953 mit Walter Keller auch der Oberturner des TVU einen Platz gefunden hatte, da er ja eigentlich aus den Handballkreisen kam.

Und wer nicht selber mitlaufen konnte, war wenigstens als Zuschauer/in an der Strecke. Das Quer durch Zürich war traditionellerweise einer der jährlichen Treffpunkte im Turnverein Unterstrass.

### **Das Auto vertrieb die Strassenläufe**

Das Ende der traditionellen Strassen-Stafetten am Sonntagmorgen kam im Laufe der Sechzigerjahre, als der Autoverkehr markant zunahm und die Strassensperrungen für solche Leichtathletikläufe nicht mehr so reibungslos gestattet werden konnten. Damit zogen sich dann die Leichtathleten wieder in die Stadien zurück, bis rund zwanzig Jahre später dann der Jogging-Boom die aufkommenden Stadt-Marathons salonfähig machte und der Leichtathletik den Publikumskontakt wieder in grossem Stil gestattete.

Teilnehmer aus allen Riegen des TVU am Quer durch Zürich 1951



# TRAININGSPERIODISIERUNG

**Unser Körper kann nicht das ganze Jahr hindurch auf höchstem Niveau Leistungen erbringen. Deshalb wird bei einer sorgfältigen Trainingsplanung der Aufbau, die Erhaltung bzw. der Verlust der sportlichen Form einer zyklisch sich wiederholenden Periodisierung unterworfen.**

Die Trainingsperiodisierung bezieht sich also auf die Planung und Strukturierung des Trainings, um idealerweise im richtigen Moment Bestleistungen abrufen zu können. Die Periodisierung wird in Makrozyklen, Mesozyklen und Mikrozyklen unterteilt und umfasst verschiedene Phasen wie u.a. die Vorbereitungsphase, Wettkampfphase und Übergangsphase.

- Der Makrozyklus ist der längste Trainingszyklus und umfasst die gesamte Trainingsperiode. Er dauert normalerweise ein Jahr bzw. eine Saison. Profiatleten/innen, welche sich beispielsweise auf die Olympischen Spiele vorbereiten, trainieren teilweise auch in einem vierjährigen Makrozyklus.
- Ein Mesozyklus ist ein mittellanger Trainingszyklus, der einige Wochen andauert. Mehrere Mesozyklen bauen aufeinander auf und stellen eine spezifische Trainingsphase dar. Zusammen bilden sie einen Makrozyklus.
- Ein Mikrozyklus ist ein kurzer Trainingszyklus, der 1-2 Wochen dauert. Mehrere solche spezifischen Trainingswochen werden zusammen zu einem Mesozyklus.

Durch die Festlegung solcher Zyklen können also die verschiedenen Trainingsphasen möglichst gut aufeinander abgestimmt werden. Ein Trainingsfortschritt kann nur dann erreicht werden, wenn Beanspruchung (Trainingsreiz) und Wiederherstellung in sinnvoller Weise aufeinanderfolgen. Wird die Regeneration vernachlässigt, erhöht sich die Gefahr von Verletzungen und Übertraining.

Es gibt verschiedene Ansätze zur Periodisierung. Im Hochleistungssport unterscheidet man zwischen Einfach- und Doppel- bzw. Mehrfachperiodisierung. Grob kann man einen Makrozyklus in drei Phasen einteilen: die Vorbereitungsphase, die Wettkampfphase und die Übergangsphase.

- In der Vorbereitungsphase wird die körperliche Grundlage für die kommende Saison gelegt. Der Trainingsfokus liegt dabei hauptsächlich auf der aeroben-, mit der Zeit vermehrt auch auf der anaeroben Ausdauer sowie der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Alternativsportarten können den Aufbau der Grundlagenausdauer ebenfalls unterstützen.
- In der Wettkampfphase liegt der Fokus auf der Leistungsoptimierung. Das Training ist in dieser Phase in der Regel spezifischer und wird darauf ausgerichtet, die Wettkampfleistung zu maximieren. Durch die eigentliche Wettkampfsituation sollen zudem die Wettkampfstabilität und -härte verbessert werden.
- Die Übergangsphase (Phase des Formverlustes) dient der Erholung nach der Wettkampfphase. Hier werden die Trainingsbelastungen reduziert, um den Körper zu regenerieren und sich auf den nächsten Makrozyklus vorzubereiten. Eine aktive Erholung durch Ausgleichssportarten kann helfen, die sportliche Form nicht allzu stark zu verlieren.

Während den verschiedenen Trainingsphasen werden die Intensität, die Häufigkeit und der Umfang variiert. Die Dauer jeder Phase hängt von verschiedenen Faktoren wie beispielsweise dem Ziel des Sportlers/der Sportlerin, dem Niveau, der Zeit bis zum Wettkampf bzw. den Wettkämpfen ab. Es ist also wichtig, dass der Trainingszyklus individuell angepasst wird.



**HANDBALL**

# RÜCKBLICK UND RESULTATE SAISON 2022/2023

Adrian Huber

Die Saison 2022/23 der TVU Handballer:innen verlief durchgezogen. Die Euphorie durch den Aufstieg des Herren 1 in die erste Liga wich rasch der Realität auf dem Feld. Doch während das Herren1 anfangs bitter untendurch musste und eine Niederlage nach der anderen einsteckte, gelang anderen Mannschaften der bessere Start in die Saison. Zur Saisonhälfte Ende Jahr hatte sich dann der Grossteil der Mann- bzw. Frauschaften in der mittleren bzw. gar oberen Tabellen-

hälfte etabliert. Das MU13 Promotion schaffte gar den Aufstieg in die höhere Stärkeklasse (Bravo!). Das Damen 1 belegte den 2. Platz und das Damen 2 sogar den 1. Platz der Hauptrunde. Beiden Teams gelang damit der Einzug in die Finalrunde.

Am Schluss der Saison freuen wir uns über den verdienten Cup-Sieg des Damen 1 sowie die Gruppensiege des FU16 und des Damen 2 (Gratulation an alle!). Zudem gratulieren wir allen





Teams zu ihrer grossmehrheitlich to-  
len Entwicklung und Leistung.

Insgesamt wurden in den rund 226  
Meisterschafts-Spielen von den Mann-  
schaften des TVU Handball 5785 Tore  
geschossen, was einem Schnitt von

25.6 Toren pro Spiel entspricht.

Wir werden sehen, inwiefern wir die-  
se Resultate in der nächsten Saison  
2023/2024 toppen können.

#wirsindhandball.

# Einladung zur Mitgliederversammlung 2022/23

Dienstag, 4. Juli 2023, 19.00 Uhr  
Grosser Saal, GZ Buchegg, Bucheggstr. 93, 8057 Zürich

Ab 18 Uhr wird ein Begrüssungstrunk und kleiner Snack spendiert.

Gemäss Statuten ist die Teilnahme für Aktivmitglieder ab 16 Jahren  
(Jahrgang 2007) obligatorisch. Unentschuldigte Abwesenheit (ohne  
schriftliche Entschuldigung) wird mit 30.- gebüsst. Abmeldungen wer-  
den nur über **hb-gv@tvunterstrass.ch** entgegen genommen.

Anträge sind bis 14 Tage vor der GV einzureichen an  
**praesidenthb@tvunterstrass.ch**

Informationen zur Mitgliederversammlung sind ab anfangs Juni auf der  
Homepage des TVU Handball aufgeschaltet.

Mannschaft (SG = Spielgemeinschaft)	Liga (S = Stärkeklasse)	Anzahl Spiele	Siege Unentschieden Niederlagen
Herren 1	1. Liga	24	4 / 2 / 18
Herren 2	3. Liga	18	10 / 1 / 7
Herren 3 / U23	3. Liga	18	9 / 0 / 9
Herren 4 (SG)	3. Liga	18	6 / 1 / 11
Damen 1 (SG)	2. Liga	24	14 / 1 / 9
Damen 2 (SG)	3. Liga	20	16 / 1 / 3
Damen 3 / U23	3. Liga	17	2 / 0 / 15
MU 19	Promotion S1	15	1 / 1 / 13
MU 17	Promotion S2	12	5 / 2 / 5
MU 15	Promotion S2	14	8 / 1 / 5
MU 13 P	Promotion S1	14	9 / 0 / 5
FU 16	Promotion	16	8 / 1 / 7
FU 14	Promotion	16	6 / 1 / 9
MU 13 T	Turnier	4 Turniere	
FU 13 T	Turnier	4 Turniere	
Minis (6)	Spieltage	4 Spieltage	

Tore : Gegentore	Rang	Bemerkungen
603 : 702	5. von 6 (Abstiegsrunde)	Ligaerhalt bei Redaktionsschluss noch unklar
515 : 473	3. von 10 (Hauptrunde)	
472 : 484	4. von 10 (Hauptrunde)	
452 : 506	7. von 10 (Hauptrunde)	
700 : 626	5. von 8 (Finalrunde)	Cup-Sieg
514 : 385	1. von 6 (Aufstiegsrunde)	Gruppensieg
283 : 454	8. von 8 (Abstiegsrunde)	
315 : 483	7. von 8 (Hauptrunde)	
358 : 368	4. von 7 (Hauptrunde)	
346 : 322	3. von 7 (Hauptrunde)	
429 : 335	5. von 9 (Hauptrunde)	nach Qualifikationsrunde:
479 : 341	1. von 5 (Hauptrunde)	Aufstieg in S1
319 : 421	3. von 5 (Hauptrunde)	Gruppensieg

# TORWARTTRAINING NEU ORGANISIERT

Der Torwart\* ist eine der wichtigsten Positionen im Handball. Versagt die Abwehr kann nur noch er oder sie eingreifen. Die technische Basis ist essenziell, um ein guter Torwart zu werden. Werden diese Basics nicht von klein auf erlernt, wird es je später je schwieriger. Leider bekommen Torwarte in den regulären Trainings oftmals nicht die Aufmerksamkeit, die ihnen gebührt. Vor allem aus Kapazitätsgründen, da sich Trainer:innen meist um die Feldspieler:innen kümmern. Technische Defizite und fehlende Basics sind nicht selten die Folge. Auch bei uns. Deshalb haben wir auf 2023 hin das Torwarttraining neu organisiert.

Das neu geschaffene Torwarttraining findet jeweils am Freitag von 19 bis 20:30 Uhr im Hirzenbach statt. Die Wahl fiel bewusst auf diesen Tag und das Zeitfenster, da dann keine weiteren Jugend-Trainings stattfinden. So stellen wir sicher, dass alle Jugend-Torwarte davon profitieren können.

Mit Giuseppe Battaglia und Bernhard Friedli haben wir zwei erfahrene Torwarte gefunden, welche die Trainings leiten. Die engagierten und motivierten Trainer verfügen über jeweils 18 Jahre Torwarterfahrung und haben auch selber aktiv gespielt. Giuseppe Battaglia leitet zudem die MU13 Mannschaft. Ab dieser Stufe definiert er jeweils ein bis zwei neue Torwarte und stellt so den Torwart-Nachwuchs sicher.

Das Programm steht noch am Anfang. Die Torwarte werden genau beobachten, damit möglichst individuell auf ihre Bedürfnisse und Defizite eingegangen werden kann. Dass bereits sieben von zehn Torwarte das Training besuchen, stimmt uns sehr zuversichtlich.

Unser Ziel ist es, dass alle Torwarte eine gute Grundtechnik erlernen und sich mit Freude weiterentwickeln. Diese besondere Position verdient es, gefördert zu werden.

\*Der Einfachheit halber kommt hier die männliche Form zur Anwendung, die aber alle Geschlechter einschliessen soll.

# SAISONBERICHT AUS SICHT DER TORWARTINNEN

Silja Nef, Nga Nguyen Balmer, Adriane Hajduk

## Saisonvorbereitung mit Silja Nef

Während der Vorbereitung hatten das Team Damen 1 mit einigen Ausfällen auf der Torwartposition zu kämpfen. Nga hatte sich Ende vergangener Saison den Ellenbogen gebrochen und

musste verletzungsbedingt pausieren, während die Nachwuchstorhüterin Seraina sich auf den Weg in den Sprachaufenthalt nach Spanien machte. Zusätzlich fiel ich häufig arbeitsbedingt aus, so dass das Tor auch in den Trainings häufig leer stand.

Silja Nef





Nga Nguyen Balmer



Glücklicherweise unterstützte uns Zina von den Goldies regelmässig. Simon schaute jeweils individuell mit den Torhüterinnen, welche Vorbereitung nötig waren, um optimal in die Saison starten zu können. Mit seinem breiten Wissen und seinen vielseitigen Torhüterinnen-spezifischen Übungen konnte ich in der Vorbereitung (aber auch während der ganzen Saison) einiges lernen und Fortschritte erkennen und feiern. Abschliessend zur Vorbereitung krönte ein Trainingslager in Luzern die Vorbereitung, in dem wir mit vielen Schüssen aufs Tor sowie einem TR-Spiel profitieren durften.

### **Erste Saisonhälfte mit Nga Nguyen Balmer**

Wie Silja bereits erwähnte, fiel meine Saisonvorbereitung ziemlich bescheiden aus, wegen einem Ellenbogenbruch. Trotz allem starteten wir mit einem knappen Auftaktsieg in die Saison gegen SG Zürisee 1. Das gab uns Auftrieb und motivierte uns Torhüterinnen, uns stetig mit dem Team weiterzuentwickeln. So haben wir in der Hauptrunde 9 von 10 Spielen gewonnen, ein paar wenige mit knapper Tordifferenz, mehrheitlich jedoch mit klarem Sieg. Der Weg war also geebnet für die zweite taffe Saisonhälfte mit 17 Spielen in der Finalrunden und im Regio-Cup. Doch leider musste ich im Januar die Saison verletzungsbedingt abrupt durch einen Fingersehnenriss verlassen. Glücklicherweise ist genau zur richtigen Zeit Adri bei uns aufgetaucht und hat uns mit ihrer Motivation angesteckt!

### **Zweite Saisonhälfte mit Adriane Hajduk**

Dazugestossen im Januar, war ich gleich mittendrin statt nur dabei. Niemanden gekannt, noch nicht fix zugesagt, hat mich Chrigi gleich beim Cup Spiel zum Zuge kommen lassen.

Nach dem Spiel war mir sehr schnell klar, dass ich die Runde mit dem Team zu Ende bringen will und einen möglichen Aufstieg schaffen möchte. Die Ziele waren klar, die Mädels sehr motiviert und immer mit dem nötigen Spass an der Sache. Das fehlt meiner Meinung nach oftmals im Sport. Selbst wenn es nicht läuft, hat man ein Team, das einem den Rücken stärkt. So habe ich mich innerhalb kurzer Zeit absolut wohl gefühlt und konnte mich selbst auch immer besser beweisen.

Das Highlight war definitiv das Cup-Final-Wochenende. Mit starken Fans im Rücken war das wohl einer der schönsten Handball-Momente, die ich erleben durfte. Die Stimmung, das Team - alles hat gepasst! Am Ende hätten wir vermutlich 1 bis 2 Punkte mehr sammeln können. Dies trübte die Stimmung jedoch überhaupt nicht, sondern motiviert für die nächste Saison umso mehr!

# DER ÜBER-GOALIE AUS DEM TVU

Tobias Schoen

Ernst Maag empfängt mich in einer schmucken und sehr ordentlichen Wohnung im dritten Stock einer Überbauung in Zürich Wollishofen, die er mit seiner Frau Ingrid bewohnt. Die Wohnung verückt durch eine wunderbare Aussicht über das Quartier mit Seeblick.

Ernst ist inzwischen über 90 Jahre alt. Der zurückhaltende und äusserst freundliche Herr kann sich nicht mehr an alle Details erinnern. Kein Wunder, liegt seine aktive Karriere schon über ein halbes Jahrhundert zurück. Doch für den Handball-Sport brennt er noch immer, am Nachmittag meines Besuchs verfolgte er ein Länderspiel zwischen Deutschland und Spanien am Fernseher.

Ernst kam 1932 als Sohn eines Mechanikers bei Oerlikon-Bührle in Oerlikon zur Welt. In einem Kolonialwaren-Geschäft absolvierte er eine KV-Lehre und besuchte die Berufsschule beim «Kaufleuten» in der Zürcher Innenstadt. In dieser Zeit kam er über den Chef eines Kollegen erstmals mit Handball in Kontakt und wurde Teil der Mannschaft Bally Arola, welche in der 2. Liga spielte.



In der Nationalmannschaft war Ernst in insgesamt drei Länderspielen gegen Holland, Österreich und Deutschland im Einsatz.



Der grösste Erfolg der TVU Handballer: Schweizermeister Grossfeld 1961

Als Junior ohne Geld hatte das durchaus seinen Reiz: Turnschuhe und Kleider bekam er gratis. Als grossgewachsener junger Mann aber ohne starken Schuss landete er im Goal, wo er rasch sein Talent unter Beweis stellen konnte. Dies blieb auch GC nicht verborgen, die ihn erfolgreich abwerben konnten. Fortan spielte er beim Seriensieger in der Nati A, trainierte dreimal wöchentlich und fuhr am Wochenende für Spiele quer durch die Deutschschweiz. Der Aufwand sollte sich lohnen, bereits im ersten Jahr bei GC durfte er sich über seinen ersten Schweizermeister-Titel freuen. Geld gab es keines, bestenfalls wurde einmal ein Nachtessen übernommen. Doch die Konkurrenz war hart, neben ihm war ihm ein zwei-

ter Goalie gleichgestellt. Die fehlende Spielzeit machte ihm zu schaffen und so kam es, dass er sich der aufstrebenden Mannschaft des TV Unterstrass anschloss. 1959 trat er dem Verein bei. Diese war kurz zuvor in die Nati A aufgestiegen und trainierte in der Turnhalle Rösli im Quartier Unterstrass. 1961 folgte mit dem Schweizermeister-Titel auf dem Grossfeld der grösste Erfolg in der Geschichte der TVU Handballer.

Ernst blieb dem TVU treu und wurde 1976 zum Ehrenmitglied ernannt. Aktiv blieb er bis ins hohe Alter und war noch bis 2019 regelmässig im Training anzutreffen.

Ernst in der Mannschaft Bally Arola in der Mitte mit Ball





An Grüpeltournieren war Ernst ein gefragter Fussball-Goalie, da Mannschaften dort nur eine begrenzte Anzahl lizenzierter Fussballspieler aufweisen dürfen.





**TVU 60 PLUS**

# VEREINSVERSAMMLUNG DES TVU 60PLUS AM 25.3.2023

Peter Tobler



## **Bescheidene Teilnehmerzahl beim Traditionsanlass**

Das Gedränge im Restaurant Tramblu hielt sich an diesem Samstagnachmittag in Grenzen...

Mit nur gerade 51 Teilnehmerinnen und Teilnehmern wies die diesjährige Vereinsversammlung die schwächste Beteiligung der vergangenen zwei Jahrzehnte auf und lag um fast ein Drittel tiefer als bei den besten Zahlen der letzten zehn Jahre. Das ist zum einen den vielen Todesfällen unter den älteren Mitgliedern in den vergan-

genen zwei Jahren geschuldet, denn viele von den Verstorbenen waren regelmässige Versammlungsbesucher/innen gewesen. Dazu ist aufgefallen, dass viele von den älteren Mitgliedern die Versammlung aus gesundheitlichen Gründen ebenfalls langsam meiden. Die Vereinsversammlung als «gesellschaftliches Erlebnis», das war einmal und hat heute als Besuchsmotivation wohl ausgedient.

## Verjüngung des Vorstands wird eingeleitet



In dieser Hinsicht ist es zu begrüßen, dass im Vorstand eine «Verjüngungskur» eingeleitet worden ist, indem mit Christine Eberle (65) und Albert Kuhn (68) zwei neue Mitglieder gewählt wurden, welche im laufenden Jahr eingearbeitet werden sollen, um die auf die nächste Versammlung hin abtretenden Jörg Schaad und Peter Tobler nach 15 bzw. 17 Jahren Vorstandstätigkeit abzulösen. Es sollte also der-einst frischer Wind in die Vereinssegel blasen.

## Speditive Abwicklung der Versammlung

Die Traktandenliste folgte jener der vergangenen Jahre, und auch Wahl-Obmann Ronny Bärtsch sowie Stimmenzähler Fredy Dubs sind schon seit etlichen Versammlungen «Stammkundschaft».

Das Protokoll der letzten Versammlung und der Jahresbericht des Präsidenten waren den Mitgliedern schon zusammen mit der Einladung zugestellt worden und wurden ohne weitere Diskussion einstimmig genehmigt und verdankt. Der Jahresbericht wurde danach an der Video-Wand mit Bildern noch etwas ausgeschmückt. Dabei wurden die zwei Neumitglieder Yvonne Rettig und Erich Ogi im Bild vorgestellt. Aber es waren auch nicht weniger als neun Mitglieder seit der Versammlung 2022 verstorben, und auch sie wurden zum Abschied noch einmal mit Fotos gezeigt und mit einer Schweigeminute betrauert.

Dazu kamen Bilder von den wichtigsten Veranstaltungen des vergangenen Jahres, jeweils mit einem kurzen

Präsident Jörg Schaad

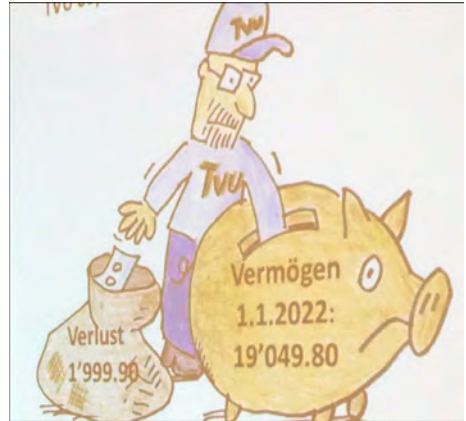


Kommentar und dem dazu gehörenden «Weisch na?»-Effekt. Der Jahresbericht wurde dann auf Antrag von Vizepräsident Peter Tobler durch Akklamation abgenommen, und Jörg wurde mit einem grossen Dank samt Blumenstraus in sein letztes Präsidialjahr, das fünfzehnte insgesamt, geschickt.

### **Trotz Loch in der Kasse ein «aufgestellter» Kassier**

Die Präsentation der Finanzen durch Peter Zingg begann mit einer Zeichnung, welche den Verlust im vergangenen Jahr auf 1999.90 Franken bezifferte. Dass dabei der Kassier nicht zerknirscht, sondern gut gelaunt die nötigen Erklärungen dafür lieferte, hat seinen guten Grund, denn das Vermögen war innert kurzer Zeit auf zeitweise über 20'000 Franken angestiegen und eigentlich für unsere Verhältnisse zu hoch. Man will ja das Geld nicht horten, sondern den Mitgliedern

Kassier Peter Zingg



in geeigneter Form wieder zukommen lassen. Die Kasse hat so zum Beispiel im vergangenen Jahr bei allen Reisen die Getränkekosten der Mitglieder übernommen.

Auch die Revisoren sahen keinen Grund zur Klage, sondern lobten ausdrücklich die vorbildlich Buch- und Rechnungsführung durch Peter Zingg.

Damit stand einer einstimmigen Abnahme des Finanzhaushalts samt Applaus für den Kassier nichts im Weg, und danach war auch die Décharge-Erteilung für den Vorstand nur noch eine Formsache.

### **Auch im Jahr 2023 ein attraktives Reiseprogramm**

Bruno Seiler hat auch für das laufende Jahr wieder Reiseziele ausgesucht, welche schon jetzt viele erfreuliche Erlebnisse voraussehen lassen. Die Fahrt ins Blaue am 8. Juni führt uns ins Säuliamt, wo wir in Affoltern a.A. das



Herbstausflug zur Sauschwänzlebahn

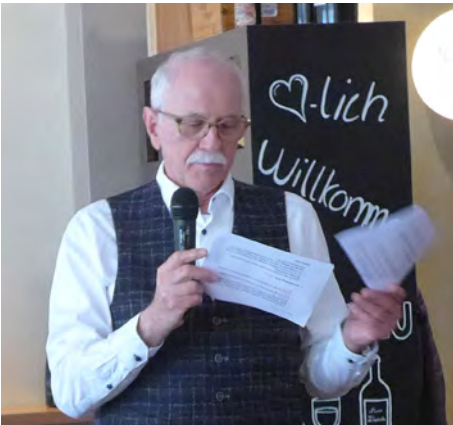
Sammlungszentrum des Schweizerischen Nationalmuseums besuchen werden. Dazu führt uns der Herbstausflug erstmals ins Ausland, wobei wir im deutschen Blumberg eine Fahrt mit der «Sauschwänzle-Bahn» unternehmen werden...

Die Vereinsversammlung 2024 findet schon am 23. März statt, da der letzte Samstag im März dannzumal den Ostersonntag «beherbergt».

### **Wahlen bringen zwei zusätzliche Vorstandsmitglieder**

Wahlobmann Ronny Bärtsch liess zuerst Jörg Schaad als Präsidenten wäh-

Ronny Bärtsch



len, danach die bisherigen Mitglieder und Revisoren (siehe Box) gemeinsam. Alle wurden einstimmig und mit Applaus gewählt.

Um die eingangs erwähnte Wachtablösung an der Spitze des TVU 60plus reibungslos zu ermöglichen, wurden zwei neue Vorstandsmitglieder als Beisitzer vorgeschlagen

Zuerst stellte Jörg Schaad die beiden vorgeschlagenen neuen Vorstandsmitglieder kurz vor:

Christine Eberle-Dietrich ist eine ehemalige Leichtathletin, die seit 1972 im LAC Mitglied ist und dabei als 400 und 800m-Läuferin den Aufstieg der TVU-Damenleichtathletik in die Schweizer Spitzenklasse direkt mitverantwortet hat. Seit dem vergangenen Frühjahr ist Christine auch Mit-





glied im TVU 60plus.

Albert Kuhn stammt ebenfalls aus dem Kreis der TVU-Leichtathletik. Er war in den 1970er Jahren zuerst bei den Sprintern, bevor er dann von Walter «Kami» Kammermann zu den Mittelstreckenläufern «abgeworben» wurde, weil dort schnelle Leute (mit Ausdauer) ebenfalls gefragt waren...

Seit 2020 ist Albert Mitglied von TVU 60plus. Dort führte er sich an einem Donnerstag-Hock mit einem interessanten Vortrag über eine Grönlandreise vorbildlich ein.

Die beiden neuen Vorstandmitglieder wurden einzeln, ebenfalls einstimmig und mit grossem Applaus gewählt und anschliessend mit einem Blumenstrauss von den bisherigen Vorstands-Kameraden willkommen geheissen.



Stefan Kälin

### **Pause mit Kaffee und Kuchen**

Auch der Unterbruch zwischen den regulären Traktanden und den Ehrungen hat eine lange Tradition, und die warmen Getränke und die eigens für den TVU gebackenen süssen Köstlichkeiten aus dem Hause Denaro werden sehr geschätzt. Normalerweise wird dieser Zvieri von der 60plus-Kasse übernommen. Diesmal allerdings entlastete «Neo-Sechziger» Stefan Kälin die Kasse um einen stolzen Betrag. Diese Grosszügigkeit sei auch hier nochmals herzlich verdankt!

### **Ehrungen, ebenfalls mit vielen Abwesenden**

Bei den Ehrungen waren nur sechs der insgesamt zwölf eingeladenen Jubilare anwesend und konnten für 50, 60 und 75 Jahre TVU-Mitgliedschaft ge-

feiert werden. Diesmal waren die Jubilarinnen und Jubilare schon gleich zu Beginn, beim Appell, mit dem Blumenströsschen mit Namensschild bekränzt worden, so dass sie schon während der Versammlung erkennbar waren.

Der Ablauf der Ehrungen folgte dem bisherigen Protokoll, wonach Peter Tobler die Eintrittsjahre der Jubilare in Wort und Bild mit Welt- und TVU-Ereignissen desselben Jahres verband, und danach Präsident Jörg Schaad die zu ehrenden Mitglieder einzeln aufrief, ihnen das Erinnerungs-Geschenk überreichte und mit einem Glas Wein auf die langjährige Treue dem TVU gegenüber ansties. Danach gab es Erinnerungsfotos jedes Jahrgangs, bevor dann ganz am Schluss alle Geehrten noch draussen im Garten des Restaurants zur Gesamtfoto gruppiert wurden.

Der einzige Unterschied zu den früheren Jahren bestand darin, dass auch der Präsident mit 60 Jahren Mitgliedschaft unter den Jubilaren war, so dass dort der Vizepräsident die Vorstellung und das Anstossen übernahm.

Fazit nach dieser Versammlung:  
Ende gut – alles gut – und die Zukunft hat schon begonnen...!

### TVU 60plus-Vorstand für 2023

Präsident	Jörg Schaad
Kommunikation	Peter Tobler
Finanzen	Peter Zingg
Administration+ IT	Peter Schait
Veranstaltungen	Bruno Seiler
Beisitzerin	Heidi Lüscher
Beisitzerin (neu)	Christine Eberle
Beisitzer (neu)	Albert Kuhn
Revisoren	Ruedi Clerici Bernhard Regli

TVU-Jubilare (v.l.n.r.): Walter Meier (75), Trix Tobler (60), Martin Steinmann (50), Verena Regli (50), Armin Süssli (75) und Jörg Schaad (60)





# WIR STELLEN VOR:

## ZWEI NEUE VORSTANDSMITGLIEDER VON TVU 60PLUS



### Christine Eberle-Dietrich (65)

#### Beruf

Med. Praxisassistentin (pensioniert)

#### Sport

Im TVU: Leichtathletik  
Velofahren, Wandern, Golf, Yoga

#### TVU-Mitglied

Seit 1972 (Damenleichtathletik)

#### Sportliche Erfolge

Im kleinen und jungen TVU-Frauenteam wurde man vielseitig eingesetzt. Am Anfang 100 und 200 Meter, 100 Meter Hürden, später 400 und 800 Meter, Kantonalmeisterin 400 Meter und 3. an der Staffel SM über 3x800 Meter, div. Crossläufe

#### Mein TVU

Ich schätze die Loyalität und Kameradschaft, welche zum Teil bis heute halten. Es war auch eine Lebensschule.

#### Schwachstellen

Manchmal etwas ungeduldig und kann schlecht nein sagen.

#### Sportliches Motto

Freude und Disziplin

## Albert Kuhn (68)

### Beruf

Landschaftsarchitekt und Betriebsökonom

### Sport

Mittel- und Langstreckenlauf,  
Skilanglauf und OL

### TVU-Mitglied

1971-78, 1980-1993 und  
ab 2000 (Leichtathletik und Skiriege)

### Sportliche Erfolge

Mehrere Medaillen an Schweizer Meisterschaften in der Leichtathletik und im OL,  
7. Rg. 3000 m Steeple Westathletic Games,  
4-facher Sussex County Champion GB  
3000 m Steeple und 5000 m,  
3. Rg. Forst-EM im Skilanglauf,  
1. Rg. Hochschul-SM im Skilanglauf

### Mein TVU

Ich begann bei Max Tobler als Sprinter und endete bei Kammi als Langstreckenläufer.

### Schwachstellen

Im Oberkörper etwas schwach für Skating!

### Sportliches Motto

Nie aufgeben!



# VORSCHAU

## HERBSTAUSFLUG IN DEN SÜD-SCHWARZWALD ZUR „SAUSCHWÄNZLEBAHN“

Bruno Seiler

Traditionellerweise findet am zweiten Donnerstag im September der Herbstausflug statt. Zum ersten Mal geht unsere Herbstreise ins angrenzende Ausland, und zwar nach Blumberg in Deutschland. Darum müssen alle Reisenden einen gültigen Ausweis (ID-Karte oder Pass) mitnehmen.

Mit dem Car fahren wir vom Parkplatz beim HB Zürich nach Schaffhausen und überqueren dort die Grenze. In Blumberg-Zollhaus erwartet uns der Bahnhof mit einem Museum der „Sauschwänzlebahn“. Auch ein altes Reiterstellwerk von Konstanz wurde dorthin verpflanzt. Wir haben nicht viel Zeit, die interessanten Sachen zu bewundern oder beim Bahn-Shop Andenken zu kaufen. Um 10.10 Uhr fährt unser Zug.



Die Sauschwänzlebahn - als Teil der Wutachbahn - ist nicht nur wegen dem Namen speziell. Ein Teil der Strecke sieht aus wie ein Sauschwänzli. Die Geschichte und die ganze Anlage im Naturpark des Süd-Schwarzwalds ist faszinierend.

Um die Jahrhundertwende 1900 erstellt, hatte die Bahn militärische und strategische Ziele. Truppen und Material sollten direkt von Bayern an die französische Grenze im Elsass verlegt werden können. Die Schweiz hatte den Deutschen die Benützung der eigenen Eisenbahnstrecken verboten.

Die Fahrt führt durch sechs Tunnels und über vier Viadukte als Talübergänge auf der über 25 km langen Stre-



cke von Blumberg nach Weizen. Die Kehrtunnels helfen den Höhenunterschied von 231m zu überwinden. Die Bahn wurde ursprünglich von Dampflokomotiven gezogen. Weil eine Renovation sehr teuer zu werden drohte, wurde die Bahn verkauft. Heute fährt sie nur noch auf Bestellung, und natürlich mit Aufpreis. Unser Präsident konnte mit seiner Gattin vor wenigen Jahren eine Dampffahrt machen. Sie waren aber nicht begeistert, denn sie „stanken“ danach stark nach Rauch. Wir werden mit einem Zug mit Diesel-Lokomotive fahren...

Bei der Endstation in Weizen wartet der Car auf uns. Dieser bringt uns zum Mittagessen zum malerischen Gasthof Scheffellinde in Blumberg-Achdorf. Seit 475 Jahren ist er im Familienbesitz und wird immer weitervererbt. Heute wird er von der Familie Wiggert geführt. Je nach Wetter essen wir im



Freien oder im Saal.

Nach dem Essen fahren wir zur Mühle Blumegg-Weiler. Sie wurde im 13. Jahrhundert erbaut. Bei einer kurzen Besichtigung von aussen sehen wir eventuell noch die Sauschwänzlebahn aus dem Kehrtunnel Weiler vorbeifahren.



Die Heimfahrt führt uns durch das malerische Klettgau mit seinen prächtigen Rebbergen. Die Reise endet beim Bahnhof Stettbach.

*Die offizielle Einladung zum Herbstausflug wird allen Mitgliedern Mitte Juli verschickt.*

*Anmeldeschluss ist am 26. August.*



**LEICHTATHLETIK**

# SPORT VERBINDET – AUCH OHNE SPRACHE

Vreni Fenner

Ende Juni 2022 nahm der Nationaltrainer des Swiss Deaf Sports Stig Segat mit mir Kontakt auf, da drei junge, gehörlose ukrainische Flüchtlinge Interesse hatten, Leichtathletik zu betreiben. Victor und Sofiko hatten schon in der Ukraine Leichtathletik betrieben, Milena in der Schweiz zum ersten Mal.

Nach zwei Probeeinheiten, bei welchen auch einmal die Dolmetscherin Käthi Schlegel dabei war, haben wir die Athleten bei uns in der Wettkampfsportgruppe aufgenommen. Ich möchte mich dafür nochmals bei allen Trainer:innen der Wettkampfsportgruppe herzlich bedanken.

Auf Grund seiner sehr guten Hochsprungleistung ist Victor dann auch bei der SM Juniorenliga U20 im Hochsprung gestartet. Im Vorfeld war ich mindestens genauso aufgeregt wie er, aber es hat alles gut geklappt und Victor hatte wichtige Punkte für die Mannschaft gesammelt.

Nach einem guten Wintertraining in der Wettkampfsportgruppe des LAC TV Unterstrass ist Victor gut auf die Freiluftsaison vorbereitet. Vielen Dank vor allem an Torben Kölle, wel-



Victor Sotskyi, Verena Fenner, Sofiko Natchkebia

cher ihn seit Herbst beim Hochsprungtraining betreut hat.



Victor wurde in die ukrainische Nationalmannschaft der Gehörlosen aufgenommen und geht mit Sofiko wieder zurück in die Ukraine. Sein großes Ziel ist es, eine gute Platzierung bei den Europameisterschaften der Gehörlosen im August 2023 in Polen zu erreichen.

Beim emotionalen Abschied von Sofiko und Victor und einigen Tränen, haben wir festgestellt, wie der Sport verbindet und man keine Worte benötigt, um Freundschaften zu knüpfen und Empathie aufzubauen. Wir wünschen Sofiko und Victor nicht nur im sportlichen Bereich alles Gute für die Zukunft.



Victor Sotskyi

SM Juniorenliga: Startnummer 170 Victor



# TRAININGSLAGER DER MEHR- KÄMPFERINNEN AM GARDASEE

Manuel Evangelista

Die Trainingsgruppe der Siebenkämpferinnen konnten sich in Garda gut auf die anstehende Saison vorbereiten. Das beliebte Reiseziel Desenzano del Garda bot nebst optimalen Trainingsbedingungen auch Raum für entspannte Stunden am Gardasee.

Nach der Anreise am Samstagmorgen folgte sogleich die erste Trainingseinheit. Der Sonntag stand ganz im Na-

men der Regeneration. Die Athletinnen nutzten die sonnigen Stunden um sich zu erholen, Kraft und natürlich auch viel Vitamin D für die bevorstehenden Trainings in der kommenden Woche zu tanken.

Die neue Woche brach an und es folgten zahlreiche Trainingsstunden, in denen hart trainiert, neues gelernt, aber auch viel gelacht wurde. Ein



Highlight, welches notgedrungen zustande kam, war die Speereinheit am Mittwochmorgen. Trotz mehrfachem Erbitten der Stadion-Direktion wurde nicht erlaubt, auf der Anlage Speer zu werfen. Die Alternative war der private Golfplatz der Residenz, in welcher die Trainingsgruppe nächtigte. Nebst einem soliden Speertraining wurde auch das ein oder andere Golftalent in der

Trainingsgruppe entdeckt. Nach der abschliessenden und obligatorischen Laufeinheit am Mittwochnachmittag, neigte sich das Lager langsam aber sicher dem Ende zu.

Ein letzter Ausflug an den Gardasee mit einem Gelati als Belohnung vollendete eine erfolgreiche Trainingswoche der NLZ Siebenkampfguppe.





# TRAININGSLAGER SPRINT, LANGSPRINT UND SPRUNG IN MALLORCA

Lea Sommerhalder

Dieses Jahr reiste die Trainingsgruppe von Avril Jackson, Alex Hautle und Roger Geiger für eine Woche nach Magaluf, um unter den idealen Bedingungen auf Mallorca viele schnelle Trainings zu absolvieren.

Dieses Jahr reiste die Trainingsgruppe von Avril Jackson, Alex Hautle und

Roger Geiger für eine Woche nach Magaluf, um unter den idealen Bedingungen auf Mallorca viele schnelle Trainings zu absolvieren. Die geplante gemeinsame Anreise der Athleten und Trainer war nicht ganz so erfolgreich, da es insgesamt fünf verschiedene Flüge benötigte, um alle 19 (16 Athleten, 3 Trainer) nach Mallorca zu





bringen. Nichtsdestotrotz konnte am Sonntagmorgen, nach einer erholsamen Nacht und einem reichhaltigen, gesunden Frühstück das erste Training beinahe vollzählig starten.

Auf dem Plan der Sprint- und Langsprint-Gruppe waren für diese Woche sechs Bahntrainings und ein Krafttraining sowie ein freier Tag. Die Sprunggruppe hat sich da teilweise angeschlossen, hat zusätzlich aber noch Sprungtrainings im Stadion sowie am Strand absolviert.

Die Trainings auf der Bahn waren abwechslungsreich und umfassten Starts und kurze Sprints aus den Blocks, Sprünge sowie die beliebten Langsprinttrainings. Trainieren, es-

sen und entspannen am Meer war das tägliche Programm.

Leider konnten nicht alle Athleten die Trainings vollzählig durchführen, da sich bereits nach dem ersten Training Verletzungen zeigten. Diese waren zum Glück nicht allzu schwer, die angeschlagenen Athleten stiegen auf ein Alternativ-Programm um. Alle ändern konnten die Trainings durchziehen und brillierten teilweise mit Bestleistungen.

Am freien Tag am Mittwoch haben wir ein Auto gemietet, um die Insel zu erkunden. So bekamen wir neben dem Stadion von Magaluf auch noch etwas von der schönen Insel zu sehen.







Die Sprung-Gruppe ist am Donnerstag wieder abgereist und die Sprint-Gruppen machten sich nach den letzten

harten Läufen auch wieder auf den Heimweg. Nun freuen wir uns auf eine erfolgreiche Saison 2023.



# TRAININGSLAGER LANGHÜRDEN-GRUPPE IN MONTREUX

Die Trainingsgruppe Langhürden verbrachte das verlängerte Osterwochenende in Montreux. Wie man an den herzvollen Rückmeldungen der Athletinnen und Athleten sieht, fehlte neben den harten Trainings auch der Spass nicht.

«Es wiiteres Jahr, eh wiiteri Saison und es wiiteres mal uf eusere Lieblings(blaue)bahn. S Wetter isch zwar ned übermässig schön gsi, defür d Ziit vo mer mitenand hend deffe verbringe. Sig das im Training gsi, bi de interessante Gspröch am Esstisch, oder höch obe i de Bäum. Nebed eusne Bei hemmer au flissig eusi Stimme trainiert und zum brenne bracht. Mir sind ready für schnelli PBs und lute Ahfürige!»

*Kira Widmer*





«In Montreux, umgeben von majestätischen Gipfeln,  
trainierten wir hart, um uns zu verbessern, uns zu entwickeln.

Saurus trieb uns an, sein Rhythmus im Ohr,  
unsere Schritte leicht und schnell, wie Dinosaurier vor.

Tag für Tag arbeiteten wir ohne Zweifel und Ruh,  
unsere Ziele im Blick, und immer mit Überzeugung im Schuh.

Saurus' Lied gab uns die Energie und den Schwung,  
unser Antrieb und unser Wille, unbesiegbar und jung.

Denn wir waren Athleten, stark und voller Harmonie,  
unsere Körper und Geist in perfekter Synergie.

Saurus trieb uns vorwärts, ohne Nachlassen oder Schwächen,  
bis wir am Ziel ankamen, stolz, immer ein Lächeln

In Montreux, wo die Berge stolz und majestätisch ragen,  
haben wir gelernt, uns zu überwinden und zu wagen.»

*Lars Widmer*



«Wir haben in Montreux trainiert und dabei mehr als nur ein paar Schweißtropfen gelassen - aber das hat sich gelohnt! Wenn wir nicht gerade unsere Runden gedreht haben, haben wir den Song Saurus rauf und runter gehört und dazu unsere Tanzmoves perfektioniert. Eines Tages hat uns unser Trainer überrascht und mit einem riesigen Schokoladenhasen motiviert, noch härter zu trainieren. Wir haben auch die lokale Küche ausprobiert und waren überrascht, wie lecker Raclette und Fondue sein können (obwohl wir uns jetzt wie ein paar Saurier fühlen, die versuchen, schwere Steine zu verdauen). Alles in allem war unser Trainingslager in Montreux eine unvergessliche Erfahrung und wir sind bereit, bei unserem nächsten Wettkampf alles zu geben - mit dem Song Saurus im Ohr!»

*Patrick Pfändler*





## Verbannen Sie Cyber-Attacken und steigern Sie Ihre Produktivität



Bertram Dunskus  
CEO

Amy Vaillancourt  
COO

- ✓ Verbesserung der IT-Sicherheit für Unternehmen
- ✓ Schwerpunkt auf Strategieberatung und Schutzverbesserungen und Überwachung
- ✓ Dynamisch und agil
- ✓ Kundenorientierte Beratung auf Augenhöhe

“ Die Zusammenarbeit mit Arco hat uns einen wertvollen Rahmen für die kurz- und langfristige strategische Planung gegeben. Die Ressourcen und das Feedback aus den Bewertungen helfen uns dabei, der Sicherheit in der gesamten Organisation Priorität einzuräumen. ”

- Andrew Blair, Head IT Services and Solutions  
Zurich International School



CISO as a  
Service



Security  
Assessment



Detection &  
Response



Incident  
Response



Vulnerability  
Management



Security  
Awareness

# 10 FRAGEN AN JAN GREDIG

Kim Widmer

Jan Gredig, ein junges Speertalent, startet ab diesem Jahr in den Farben des LAC TVU. Der 20-jährige Bündner hat sich entschieden aufgrund seines ETH-Studiums Umweltingenieurwissenschaften und dem Speertraining mit Terry McHugh den Wechsel aus dem Bündnerland nach Zürich zu wagen.

Wir haben mit ihm ein Kurzinterview geführt, um ihn bereits vor seinem ersten Einsatz im TVU-Dress ein bisschen näher kennenzulernen.



1. Meist benutzte App auf dem Smartphone?

Spotify

2. Welches Lied darf auf deiner Playlist nicht fehlen?

Highway to Hell von AC/DC

3. Dein bislang schönstes Sporterlebnis?

Mein erster Sieg bei einem Wettkampf!

4. Dein bislang schwierigster Moment in deiner Sportkarriere?

Die letzten zwei Saisons, da ich zuerst lange mit Rückenschmerzen zu kämpfen hatte und danach mit Schulterschmerzen, welche mich immer noch plagen.



5. Dein Sportidol?

Habe ich nicht direkt, aber mir gefällt die Technik von Tero Pitkämäki\*.

6. Welche Serie schaust du zurzeit?

Keine

7. Was darf in deiner Sporttasche nie fehlen?

Meine metallene Trinkflasche

8. Dein (Lebens-)Motto?

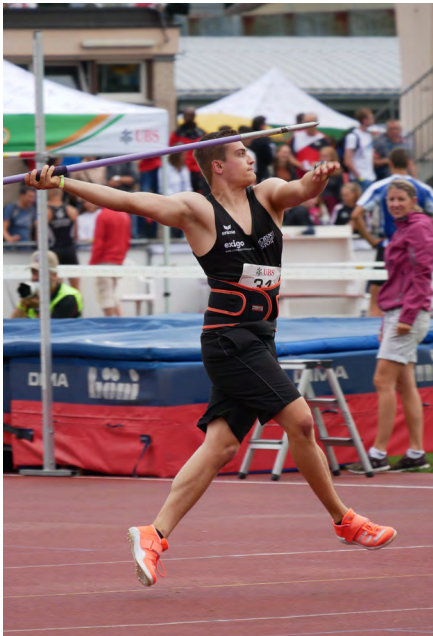
Ma muas alles geh zum sini Ziel z'erreicha, aber ma söll nia dr Spass dra verlüra.

9. Capuns oder Züri Gschnetzlets?

Definitiv Capuns!

10. Dein sportliches Ziel 2023?

Schmerzfrees Speerwerfen!



\*Tero Pitkämäki (1982) ist ein ehemaliger finnischer Speerwerfer. Sein grösster Erfolg war der Gewinn der Weltmeisterschaft 2007.





**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

## JULI

### 04. Mitglieder- versammlung

HB

19:00 Uhr

GZ Buchegg

### 13. Donnerstags-Hock

TVU 60plus

14:00 Uhr

Restaurant Tramblu

### 29. Schweizer

### + Meisterschaften

### 30. Aktive

LAC

Bellinzona

## AUGUST

### 10. Donnerstags-Hock

TVU 60plus

14:00 Uhr

Restaurant Grünwald,  
Hönggerberg

### 20. Blumenfeldcup

HB

Blumenfeld

### 26. Jugendturnier

+ HB

### 27. Blumenfeld

## SEPTEMBER

### 02. 4. TVU-Nachwuchs- meeting

LAC

Sihlhölzli

### 02. Jugendturnier

+ HB

### 03. Blumenfeld

### 08. Herbstausflug nach Blumberg (DE)

TVU 60plus

08:15 Uhr

Treffpunkt Carpark-  
platz Sihlquai

## OKTOBER

### 09. Trainingslager

- Jugend

14. HB

### 13. 14:00 Uhr

TVU 60plus

Donnerstags-Hock

Restaurant Tramblu

## LEGENDE

ZV = Zentralverein

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**

Kim Widmer  
kim.widmer@tvunterstrass.ch  
044 242 90 55

**Präsident**

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

**HANDBALL****Präsident**

Adrian Huber  
praesidenthb@tvunterstrass.ch  
079 608 03 20

**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**

Tobias Schoen  
tvu.redaktion@gmail.com

**GESTALTUNG**

Rafael Wilhelm

**DRUCK**

Spillmann Druck AG  
Baslerstrasse 104, 8048 Zürich  
www.spillmandruckag.ch



Stadt Zürich  
Sportamt

Zürich schwimmt!

infos [sportamt.ch](https://www.sportamt.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.