

TURNVEREIN UNTERSTRASS



MAGAZIN SEPTEMBER 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** HINTERGRUND
Lauftraining nach Verletzungspause
Franziska Zehnder
- 06** LEICHTATHLETIK CLUB
Rückblick erste Saisonhälfte
Kim Widmer
- Interner Wettkampf der Laufgruppe bei traumhaften Bedingungen**
Basil Roth
- Interview Katelyn Adel**
Kim Widmer
- Trainingslager Laufgruppe im Montafon**
Bertram Dunskus
- 100 Kilometer Biel**
- 30** SPORT FÜR ALLE
Von Stein-Säckingen nach Laufenburg
Kurt Wissmann
- 36** TVU 60 PLUS
Viel Neues und Kurioses im TVU 60 Plus-Schaufenster
Peter Tobler
- Vorschau auf spezielle TVU 60 Plus-Anlässe im vierten Quartal 2023**
Bruno Seiler
- 44** HANDBALL
Dominik Thurnherr - Trainer der 1. Mannschaft
Tobias Schoen
- Die Trainerituation - Jugend beim TV Unterstrass Handball**
Miggy Stolley
- 51** AUSBLICK
Agenda
- Kontakte**

LAUFTRAINING NACH VERLETZUNGSPAUSE

Nach einer Verletzung gilt: Je länger die Schonungsphase dauert, desto mehr Zeit muss in den Wiederaufbau investiert werden. Diese 5 Dinge sollten Läufer/-innen beachten.

1. Der richtige Zeitpunkt, um das Training wiederaufzunehmen

Wann der richtige Zeitpunkt ist, um das Lauftraining wiederaufzunehmen, variiert je nach Art der Verletzung und des Genesungsprozesses. Bei Unsicherheiten frage Deinen Arzt oder Physiotherapeuten nach Rat. Es sollte jedoch immer solange gewartet werden, bis eine Entzündung abgeklungen ist und die Schmerzen weg sind. Generell ist es wichtig, dass man sich bewusst Zeit nimmt, auf seinen Körper hört und das Training sanft startet. Denn Schmerzen sind immer ein Warnsignal und sollten nicht mit Medikamenten ausgeschaltet werden, um das Training durchziehen zu können. Will man zu schnell zu viel erreichen, droht eine erneute Verletzung oder Beschwerden können chronisch werden.

2. Vor dem Lauftraining muskuläre Dysbalancen beseitigen

Vor dem eigentlichen Lauftraining muss der Bewegungsapparat auf die kommenden Belastungen vorbereitet sein. Möglicherweise hat bereits ein muskuläres Defizit oder Ungleichgewicht zum vorliegenden Problem geführt. Zusätzlich werden bei einer Verletzung oft die unverletzten Körperstellen überproportional stark belastet, weil man den verletzten Teil schonen will. Dies begünstigt wiederum eine muskuläre Dysbalance, welche vor dem Trainingsstart beseitigt werden muss. Andernfalls können sich die Probleme in andere Körperregionen verlagern. Es lohnt sich deshalb, von einer Fachperson passende Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Koordination zusammenstellen zu lassen. Stabilitätsübungen für die Beine und den Rumpf unterstützen ausserdem die Laufökonomie und reduzieren Fehl- und Überbelastungen.

NO
47

SONNTAG,
10. DEZEMBER 23

Zürcher
Silvesterlauf

10. Dezember 2023

Dä Lauf für alli.

JETZT
ANMELDEN.
LOS!

Starte einzeln, im Duo, als Gruppe oder Familie.
Es gibt für alle das passende Laufvergnügen.



Hier anmelden!

www.silvesterlauf.ch

Presenting Partner

MIGROS

Hauptsponsoren

ewz

groupe
mutuel

CRAFT

Partner

Stadt Zürich
Sportamt

Kanton Zürich
Sportamt

Medienpartner

Blick

TELE
ZÜRICH

Veranstalter

3. Dank Alternativsport Ausdauerleistungsfähigkeit steigern

Nutze in den ersten Wochen des Aufbaus auch alternative Sportarten wie bspw. Aquajogging, Schwimmen oder Fahrradfahren, um die Ausdauerleistungsfähigkeit bereits zu steigern und dennoch die verletzte Körperstelle schonen zu können. Eine weitere Möglichkeit bietet das Anti-Schwerkraft-Laufband (AlterG). Das Gerät garantiert eine Gewichtsentslastung beim Laufen und ermöglicht dadurch bereits frühzeitig ein schmerzfreies Lauftraining.

Tipps

- Definiere kleine, realistische Zwischenziele
- Setze Dich keinem Wettkampfstress aus
- Achte auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, welche Dich mit genügend Energie versorgt.

4. Sanfter Trainingsstart

Nach der sorgfältigen Vorbereitungsphase solltest Du bereit sein, die Laufschuhe wieder zu schnüren. Musste lange Zeit pausiert werden, empfiehlt es sich mit ein paar Einheiten Nordic Walking zu beginnen. Danach kannst Du zu kurzen, lockeren Laufeinheiten (ca. 20 Minuten) übergehen. Achte dabei aber stets darauf, wie Dein Körper auf die Belastung reagiert. Falls Schmerzen auftreten, gilt es die Belastung zu reduzieren oder das Training abzubrechen, denn der Körper signalisiert damit, dass er für diese Belastungsintensität noch nicht bereit ist.

5. Aufbau des Trainings

Wenn bei den ersten leichten Läufen keine Probleme aufgetreten sind, können die Trainingseinheiten vorsichtig verlängert werden. Um Überlastungsschäden zu verhindern, ist es wichtig zwischen den Trainingseinheiten für genügend Erholung zu sorgen. Nach längerer Verletzungspause sollten in den ersten 3-4 Monaten nach dem Wiedereinstieg hauptsächlich ruhige Dauerläufe gemacht werden. Erst nachdem Du eine Stunde locker und schmerzfrei durchlaufen kannst, darfst Du die Intensität und Laufgeschwindigkeit schrittweise steigern. Wie schnell Läufer/-innen wieder in ihre alte Form zurückfinden, hängt nebst der Verletzungsart und des Genesungsprozesses auch damit zusammen, auf welchem Fitnesslevel jemand vor der Verletzung war. Sportler/-innen mit einer guten Grundlagenausdauer sind deutlich schneller wieder in Form als schlecht trainierte Ausdauersportler/-innen.

Franziska Zehnder
Sport- und Bewegungswissenschaftlerin
MAS Ernährung und Gesundheit
Medbase Zürich

LEICHTATHLETIK

RÜCKBLICK ERSTE SAISONHÄLFTE

Kim Widmer

Die Leichtathletikseason ist in vollem Gange und die erste Saisonhälfte hat aus TVU Sicht schon viele aufregende Ereignisse gebracht. Athletinnen und Athleten haben sich in diversen Trainingslagern auf ihre Wettkampfsaison vorbereitet. So wurden schon frühzeitig persönliche Bestleistun-

gen, Schweizermeisterschafts- oder EM-Limiten und beeindruckende Leistungen erreicht. Ausserdem wurden bereits einige Highlight-Wettkämpfe wie die Mehrkampfschweizermeisterschaften und Aktiv-SM ausgetragen, an welchen erfolgreich nach Medaillen für den TVU gejagt wurde.

Daniel Malach



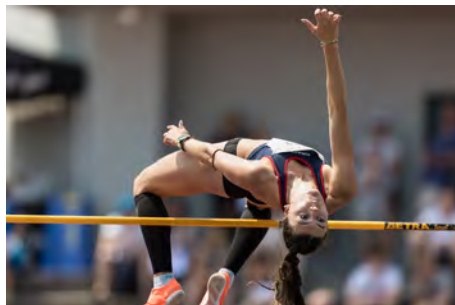
Mehrkampf-Schweizermeisterschaften

Mitte Juni fanden bereits in Basel die Schweizermeisterschaften im Mehrkampf statt. Für den LAC TV Unterstrass waren in diesem Jahr nicht weniger als 13 Athletinnen und Athleten am Start. Davon durften zwei eine Medaille mit nach Hause nehmen und einige sich über persönliche Bestleistungen freuen. Nachdem **Daniel Malach** im Winter in der Halle zum Siebenkampf-Schweizermeister gekrönt wurde, wollte er auch über zehn Disziplinen zeigen, was er drauf hat. Mit 7466 Punkten nach 10 Disziplinen konnte er sich über den starken 2. Rang und die Silbermedaille freuen! Herauszuheben ist vor allem auch die Leistung im Speer, welchen er mit 62.34m für sich entscheiden konnte.

Bei den Frauen in der Kategorie U23 war **Katelyn Adel** am Start. Klares Ziel für sie war die Limite mit 5600 Punkten für die U23EM zu knacken. Nach einem nicht nach Wunsch verlaufenden ersten Wettkampftag zeigte Katelyn ihr Können im Weitsprung und sprang mit 6.15m eine neue persönliche Bestleistung. Am Schluss reichte es ihr mit 5662 Punkten für die Limite und den Schweizermeistertitel U23!

U23 EM in Espoo

Bei der U23 EM in Espoo waren zwei vielversprechende Athletinnen des TVU am Start, die zum ersten Mal an einem internationalen Grossereignis teilnahmen. **Katelyn Adel** zeigte



Katelyn Adel

im Siebenkampf ihre herausragende Form an den zwei Wettkampftagen und überzeugte mit beeindruckenden Leistungen, wie z.B. 1.80m im Hochsprung. Am Ende konnte sie sich über den starken 7. Platz freuen, was ihre hervorragende sportliche Entwicklung unterstreicht.

Catia Gubelmann trat über 400m Einzel sowie 4x 400m Staffel an und zeigte eine beeindruckende Performance. Im Vorlauf erreichte sie eine neue persönliche Bestleistung, die ihre starke Form unterstrich. In einem packenden Halbfinale lieferte sie erneut eine starke Leistung ab und sicherte sich schliesslich den respektablen 9. Platz. Nicht nur im Einzelwettbewerb brillierte Catia, sondern auch als Teil der 4x400m Staffel. Als Schlussläuferin trug sie massgeblich zum Erfolg des Teams bei und holte gemeinsam mit ihren Staffellokolleginnen die Silbermedaille.

Ryan Wright durfte über 110m Hürden die Schweiz vertreten. Er blieb leider unter seiner persönlichen Bestleistung und deshalb war für ihn nach den Vorläufen Schluss.



Catia Gubelmann (links)

über die Hürden einen Unterarm- sowie Schlüsselbeinbruch, welcher operativ versorgt werden musste. Doch auch dies liess Annina nicht runterkriegen, mit nur einem 400m-Hürden Vorbereitungswettkampf startete sie am Samstag in Bellinzona im Vorlauf und qualifizierte sich als deutliche Seriensiegerin für den Final am nächsten Tag. Im Final konnte Annina sich erneut steigern und wurde, auch wenn noch nicht in Topzeiten, für ihren Durchhaltewillen der letzten Wochen, mit einer Silbermedaille belohnt. Annina selber sagt dazu: «Ich bin glücklich über die Medaille – es ist sicherlich nicht selbstverständlich erst acht Wochen nach meinem üblen Sturz. Die Läufe werden auch immer besser, auch wenn ich noch gegen Ende an der Hürde merke, dass die Routine noch fehlt.»

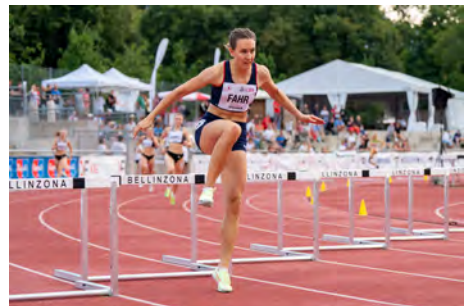
Aktiv-Schweizermeisterschaften

Schon früh in der Saison war klar, dass für viele der Saisonhöhepunkt Ende Juli sein wird. Somit traten 21 LAC TVU Athletinnen und Athleten am Samstag oder Sonntag die Reise ins Tessin an. Am Ende des SM-Wochenende konnte der TVU drei Medaillen verzeichnen.

Annina Fahr feierte ihr Comeback nach Verletzungspause mit der Silbermedaille über die 400m Hürden. Annina hatte alles andere als eine einfache erste Saisonhälfte. Nach einem sensationellen Start in die Saison mit neuer persönlicher Bestleistung im ersten Rennen des Jahres, erlitt sie in derselben Trainingswoche nach einem Sturz

Ralf Kurath krönte seine bisher sensationelle Saison an den Schweizermeisterschaften mit der Bronzemedaille über die 400m. Er qualifizierte sich am Samstag als Seriensieger für den Final am Sonntag. Am Sonntag zeigte er seine Fähigkeiten erneut in einem allgemein schnellen Finallauf

Annina Fahr



und bestätigte, dass er aktuell zu den schnellsten Schweizer-400m Läufern gehört. Ralf selber ist mit der Leistung sehr zufrieden: «Es war mein grosses Ziel! Ich wollte mich im Vorlauf direkt für den Final qualifizieren – was ich erreichte. Danach wollte ich im Final mein eigenes Rennen laufen, da die grosse Konkurrenz hinter mir startete. Dank kontrollierten 300m konnte ich auf der Zielgerade nochmals alles herausholen und Bronze herauslaufen!»



Ralf Kurath

Catia Gubelmann gewinnt über die 400m die Bronzemedaille. Nach U23-EM 4x400m Silber durfte sie nun noch Einzel zeigen, dass sie in dieser Disziplin zur Schweizer Spitze gehört. Als Seriensiegerin qualifizierte sie sich in den Vorläufen souverän für den Final. In einem sehr schnellen Final kam Catia nicht mehr an ihre Bestleistung heran (53.58s), konnte sich aber als dritte im Ziel feiern lassen! Catia zeigte sich zufrieden: «Meine erste Aktiv-SM Medaille zu gewinnen, war mein grosses Ziel und dies habe ich erreicht! Der Vorlauf ist mir taktisch noch nicht optimal gelungen, für den 7. 400m-Lauf meines Lebens aber völlig ok. Im Final gab ich einfach nochmals alles was

nach drei extrem intensiven Monaten, fast ohne Pause, drin lag! Ich habe mir schon eine 52er Zeit im Final erhofft – aber die Freude über Bronzemedaille überwiegt und ist einfach nur super!»

Die zweite Hälfte der Leichtathletik-saison verspricht noch einiges an Spannung für den LAC TVU. Den Auftakt machen noch die U20-EM in Jerusalem mit Céline Buchser im Speer und gleich danach die WM in Budapest mit Catia Gubelmann über 4x 400m. Danach folgen noch die Nachwuchsschweizermeisterschaften sowie die Staffel-SM und SVM im September, welche bestimmt noch für ein paar Gänsehautmomente sorgen werden!

Katelyn Adel



INTERNER WETTKAMPF DER LAUFGRUPPE BEI TRAUMHAFTEN BEDINGUNGEN

Basil Roth

Petrus hat es auch am diesjährigen internen Wettkampf gut mit den Läufer:innen der LAC TVU gemeint. Die angesagte Hitzewelle legte eine Pause ein und die Gewitterfronten blieben in sicherer Distanz zum Sihlhölzli. Somit konnten mehr als dreissig Läufer:innen der LAC TVU Laufgruppe

bei besten Sommerbedingungen die Laufschuhe schnüren, die aus früheren Skirennen bekannten traditionellen Startnummern umhängen und die 7.2km kurze Strecke der Sihl entlang unter die Laufschuhe nehmen.

Keine Sekunde wurde geschenkt, und

Der Sihl entlang stadtauswärts



um jeden Meter gekämpft. Dennoch hatten alle Läufer nach dem Wettkampf ein Lachen auf dem Gesicht. Zum einen, weil man glücklich war, dass man eine starke Zeit gelaufen ist, aber viel mehr, weil ein toller Grillabend mit feinsten Salaten, Grilladen und Desserts auf die Läufer:innen war-

tete. Die Läufer:innen der Laufgruppe haben die einmalige Stimmung des internen Wettkampfes wiederum voll genossen. Ein grosses Dankeschön an alle Helfer:innen, die diesen tollen Anlass ermöglicht haben. Die Laufgruppe ist einfach spitze!



Gute Stimmung im Startbereich

Tätschmeister Kuster erklärt die Streckenführung



Ankunft unter Jubel



RESULTATE

FRAUEN

Vorname, Name	Zeit effektiv	Alter	Altersfaktor	Altersbereinigte Zeit	Punkte	Rangierung effektive Zeit
Sonja Lüthi	0:31:52	48	0.9040	0:28:48	1000	1
Rosie Deck-Meier	0:37:28	59	0.7847	0:29:24	979	7
Andrea Rosenbusch	0:36:39	55	0.8283	0:30:21	946	4
Claudia Pietsch	0:38:18	58	0.7956	0:30:28	942	8
Beatrice Bösigler	0:36:42	47	0.9139	0:33:32	836	5
Regula Hürlimann	0:36:53	47	0.9139	0:33:42	830	6
Britta Krajewski	0:36:34	46	0.9232	0:33:46	828	3
Sarah Mullen	0:35:54	35	0.9904	0:35:33	766	2
Milena Bürge	0:41:48	48	0.9040	0:37:47	688	9

Schnellste altersbereinigte Zeit Frauen: 00:28:48

Lockerer und leckerer Beisammensein



RESULTATE

MÄNNER

Vorname, Name	Zeit effektiv	Alter	Altersfaktor	Altersbereinigte Zeit	Punkte	Rangierung effektive Zeit
Christian Zwicky	0:28:24	57	0.8254	0:23:26	1000	3
Urs Hausammann	0:29:40	58	0.8184	0:24:17	964	6
Basil Roth	0:27:15	47	0.8958	0:24:25	959	2
Reto Portmann	0:28:28	50	0.8747	0:24:54	938	4
Stefan Schrader	0:29:02	52	0.8606	0:24:59	934	5
Arno Gohl	0:26:55	40	0.9451	0:25:26	915	1
Matthias Kuster	0:33:47	63	0.7832	0:26:28	871	12
Jan Capol	0:33:52	62	0.7902	0:26:46	858	13
Pascal Schoch	0:32:15	55	0.8395	0:27:04	845	8
Christian Egli	0:31:57	51	0.8676	0:27:43	817	7
Manfred Drescher	0:33:31	56	0.8324	0:27:54	810	11
Ralph Kirchhofer	0:32:33	48	0.8888	0:28:56	766	9
Ralph Schoen	0:40:24	70	0.7318	0:29:34	739	16
Martin Andreas Angst	0:33:03	44	0.9169	0:30:18	707	10
Markus Haselbach	0:41:13	69	0.7402	0:30:31	699	17
Garbis Dilge	0:39:08	60	0.8043	0:31:28	657	15
Michael Guye	0:37:24	53	0.8536	0:31:55	638	14
Felix Deck-Meier	0:42:14	60	0.8043	0:33:58	551	18
Anton Kälin	0:45:17	65	0.7691	0:34:50	514	20
Marko Scholze	0:43:41	58	0.8184	0:35:45	475	19
Hartmut Stieß	0:50:03	63	0.7832	0:39:12	328	21

Schnellste altersbereinigte Zeit Männer:

00:23:26

Bewährtes Duo am Grill



Der gemütliche Teil ist genauso wichtig



INTERVIEW KATELYN ADEL

Kim Widmer

Katelyn Adel gehört in der Kategorie U23 im Siebenkampf zu den Top 10 in Europa. Neben ihrem Sportlerleben arbeitet sie 60% als Drogistin in einer Apotheke in Zürich und verbringt gerne Zeit mit der Familie und Freunden. Sie hat sich nach der intensiven Zeit in Espoo Zeit genommen für ein Interview.



Liebe Katelyn, herzliche Gratulation für den starken Siebenkampf an der U23 EM in Espoo mit dem 7. Rang! Wie sah deine letzte Woche vor dem grossen Wettkampf aus?

Die Woche vorher sah relativ simpel aus. Im Training haben wir noch den letzten Feinschliff gemacht und korrigiert was noch korrigiert werden konnte. Und sonst bin ich wie jede Woche normal zur Arbeit gegangen und habe mich mental schon ein bisschen vorbereitet.

Was hast du an einem Wettkampf immer dabei?

Immer dabei habe ich einen Koffein-Shot und meine Kopfhörer, um in Stimmung zu kommen.

Wie war die Erfahrung das erste Mal an einem Grossanlass teilnehmen zu können?

Es war so viel besser als ich mir je hätte vorstellen können. Die Atmosphäre im Stadium alleine war etwas vom Besten, dass ich je erlebt habe. Ich war auch nicht gross nervös und konnte wirklich jeden Moment geniessen.

Die Resultate der Disziplinen konnten wir sehen. Beschreibe in deinen Worten wie du die Disziplinen am Siebenkampf erlebt hast. Zu jeder Disziplin einen Satz:

Die 100m Hürden... waren nicht ganz das, was ich erhofft hatte aber solid.

Der Hochsprung... kann ich nicht einmal in Worten fassen, einfach unglaublich.

Das Kugelstossen... war ein bisschen mühsam nach der langen Pause.

Im 200m... kam mit einem kleinen Herzinfarkt auf den letzten 20 Metern.

Der Weitsprung... die schwierigen Windbedingungen haben mir einen Strich durch die Rechnung gemacht.

Das Speerwerfen... entsprach meinen Fähigkeiten zu diesem Zeitpunkt.

Der 800m Lauf... war ein super Abschluss zu einem super Wettkampf.

Wie geht es dir eigentlich in der Nacht zwischen den beiden Wettkampftagen?

Nach Tag eins bin ich immer müde, da der Tag so lange ist. Meistens kann ich auch nicht so gut schlafen, da ich immer noch voller Adrenalin bin und mir Gedanken zum zweiten Tag mache.

Du darfst dich siebtbeste Europäerin in der Kategorie U23 im Siebenkampf nennen. Wie hört sich dies für dich an?

Eigentlich wie ein Traum. Anfangs Jahr habe ich gesagt, dass ich sehr viel Glück haben muss, um in den Top 10 zu landen, da das Feld so stark besetzt ist. Ich war nur schon nach Tag 1 überrascht auf dem 5. Rang zu sein. Es ist alles immer noch ein bisschen surreal.

Hast du die vielen Erlebnisse bei der U23-EM in Espoo verarbeiten können?

Nach der Woche Ferien, die ich hatte, ja. Es hat gutgetan, um einfach mal abschalten zu können, um nicht nur den Wettkampf zu verarbeiten sondern die ganze Erfahrung.





Wenn du an die Erlebnisse zurückdenkst, kannst du mir drei Sachen nennen die du mit deinem Erlebnis in Espoo in Verbindung bringst?

- 1.80m im Hochsprung
- Fehlendes Gepäck
- das Frühstücksbuffet – so gut, verglichen zum restlichen Essen!

An welchen Wettkämpfen sehen wir dich noch in diesem Jahr und was sind deine Ziele für die zweite Saisonhälfte?

An der U23 SM werde ich am Start sein über 100m, Kugel, Hochsprung und Weitsprung. Aber auch an der SVM und eventuell noch bei der Staffel SM.

Ich hoffe aber noch auf einen Startplatz am Decastar in Talence (FRAU), um meine Saison mit einem Siebenkampf abschliessen zu können.

Deine Bestleistung liegt derzeit bei 5720 Punkten, was ist das zukünftige Ziel?

Das grosse Ziel sind die 6000 Punkte. Mittlerweile sehe ich dies auch schön eher früher als später, da in Espoo nicht ganz alles nach Plan gelaufen ist und ich im Weitsprung alleine schon 150 Punkte verloren habe.

Vielen herzlichen Dank Katelyn, und viel Glück für die zweite Saisonhälfte!

INTERVIEW CATIA GUBELMANN

Kim Widmer

Catia Gubelmann ist seit dem Jahr 2019 im LAC TV Unterstrass. Die Mehrkämpferin hat sich in diesem Jahr entschieden über die Sprintdistanzen zu starten. Im 400m konnte sie gleich die U23-EM Limite knacken und holte mit der 4x400m Staffel in Espoo sogar Silber. Die Studentin in Betriebsökonomie und Sportmanagement nahm sich für uns etwas Zeit, um ein paar Fragen zu beantworten.



Liebe Catia, herzlichen Dank, dass du dir Zeit nimmst für ein paar Fragen und gratuliere für die super Leistungen in der ersten Saisonhälfte.

Du bist ja schon lange in der Leichtathletik unterwegs, aber in den letzten Jahren eher im Mehrkampf und weiteren Disziplinen. Warum hast du dich dieses Jahr fix für die 400m entschieden?

Ich habe mich nicht nur fix für den 400m entschieden, sondern allgemein gesagt, den Fokus in diesem Jahr auf die Sprintdisziplinen 100m, 200m und 400m zu legen. Diese Entscheidung habe ich aufgrund der erreichbaren U23 EM Limite über 200m und 400m gefällt. Ausserdem hatte ich durch den Winter Probleme mit meinem Fuss am Sprungbein, dadurch bin ich ebenfalls im Aufbau mehr gesprintet.

Hast du schon während des Trainings gespürt, dass du dich in diesem Masse steigern wirst?

Ja, ich habe definitiv gespürt, dass ich mich im Vergleich zum letzten Jahr steigern kann. 2022 hatte ich über 200m 24.11s und über 400m 55.78s. – mit diesen Zeiten wären die U23-EM Limiten nicht in Reichweite gewesen. Ich hätte jedoch erwartet, dass ich eine tiefe 53er Zeit laufen könnte – 52.50s hätte ich nicht erwartet.

Wann hast du realisiert, in welcher Topform du eigentlich wirklich warst?

Bereits schon vor der U23-EM Quali habe ich gemerkt, dass ich extrem fit bin. Mit der ganzen Unterstützung und der Stimmung in Espoo merkte ich, dass ich so noch mehr abliefern kann.

Wie bist du mit dieser Leistungssteigerung umgegangen?

Ich habe nicht wirklich etwas verändert seit diesen gelaufenen Zeiten. Es hat mir einfach auch gezeigt, dass ich sehr viel Potenzial im Sprint / Langsprint habe. Ich freute mich einfach unheimlich.

Wie war es als du das erste Mal deine 400m Zeit gesehen hast, welche ja die Limite für die U23 EM in Espoo gewesen ist?

Im ersten Moment verspürte ich einfach nur Freude. Ich hatte gehofft sie schon etwas früher in der Saison zu laufen, aber die Leistung über 400m in Frauenfeld war super. Zuerst war ich am ersten Tag in Frauenfeld etwas enttäuscht, da ich

knapp, um 4/100, die U23 EM Limite über 200m verpasste. Deshalb freute ich mich umso mehr am Sonntag, als es über 400m klappte.

Wie war die Erfahrung das erste Mal an einem Grossanlass teilnehmen zu können?

Einfach eine super Erfahrung, mit allen Athletinnen und Athleten und der ganzen Schweizer Delegation war es eine super Stimmung. Ich hatte es mir im Vorhinein schon etwas so vorgestellt, war aber vor dem Wettkampf extrem nervös – ich glaube, so nervös wie noch nie!

Du konntest ja den Einzug ins Halbfinale mit einer starken neuen persönlichen Bestleistung feiern. Wie hast du dich nach dem Halbfinal gefühlt, dass es trotz einer schnellen Zeit aufgrund einer schnellen Serie nicht für den Final reichte?

Diese Frage wurde mir schon sehr oft gestellt. Ich muss ehrlich sagen, ich habe mich so über die Zeit im Vorlauf gefreut – welche nur 2/200 über der Swiss Starter Limite ist – und dann auch über den Lauf im Halbfinal. Ich hatte noch nie zwei 400m Läufe an einem Tag oder auch zwei 400m Läufe in zwei Tagen. Zudem bin ich erst acht Mal über 400m gestartet; so fehlt mir auch noch etwas die Wettkampferfahrung. Mit meinem 9. Schlussrang bin ich stolz und denke auch nicht, dass ich mich im Final noch extrem hätte steigern können. Zudem war ich froh, dass ich den Freitag als Erholungstag nutzen konnte und somit bereit für die Staffel war.

Zusätzlich zum Einzelstart, warst du mit der 4x400m Staffel am Start. Wie habt ihr vor dem Finale den Tag verbracht?

Der Final war relativ spät am Abend. Wir haben zusammen gefrühstückt, waren zusammen noch etwas spazieren, Kaffee trinken und haben den Livestream geschaut. Am Nachmittag ging es in Richtung Platz los, für mich bereits schon etwas früher, da ich noch Ersatzläuferin der 4x100m Staffel war. Im Einlaufbereich trafen wir uns dann um zusammen das Warming-up zu machen und ja, dann gings schon los!

Was waren deine letzten Gedanken bevor du den Staffelstab übernommen hast?

Gute Frage – muss ich zuerst ein wenig darüber nachdenken. Ich dachte wohl einfach «voll gehen, alles geben». Aber ehrlich gesagt, weiss ich dies nicht mehr so genau – es war ein richtiger Stressmoment. (lacht)



SILBER Gewonnen! Hast du bereits realisiert was ihr erreicht habt? Wenn ja, wie lange dauerte es?

Im allerersten Moment war ich ein bisschen enttäuscht. Ich habe die Französin nie hinter mir gespürt und dann um 2/100 Gold nicht zu gewinnen war für mich im ersten Moment frustrierend. Im zweiten Moment, vor allem als das Team auf mich zu kam, haben wir uns sehr gefreut. Richtig realisiert habe ich es jedoch erst, als wir an der Rangverkündigung waren.

Wie habt ihr gefeiert?

Da der Lauf relativ spät war, so waren wir auch spät zu Hause. Zudem war es Sonntagabend und alles war zu. So gings notfallmässig zu Burger King, dort gönnten wir uns zusammen ein «Cheat Meal» (lacht) und haben etwas gefeiert.

Was hat diese Saison und die Leistungssteigerung bei dir verändert?

Bei mir hat sich aufgrund der Leistungssteigerung nicht viel verändert. Ich mache jetzt einfach weiter wie bisher. Und ja, es hat mich zum Nachdenken gebracht, ob Mehrkampf wirklich die Disziplin ist, die ich weiter machen möchte. Da weiss ich aber zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht wie ich weiterfahren werde. Dies werde ich mir erst nach Ende dieser Saison überlegen.

Was sind deine Ziele für die zweite Saisonhälfte und in Zukunft?

Ich träumte natürlich einen Teil der WM Staffel über 4x400m zu werden - dies habe ich jetzt geschafft! Das Ziel war noch eine Medaille an den Aktiv-Schweizermeisterschaften zu holen – dies habe ich auch geschafft. Jetzt ist das Ziel an der WM aufgestellt zu werden, eine coole Zeit zu haben und sie zu geniessen! Nach der WM stehen dann noch die U23 Schweizermeisterschaften an – ich weiss noch nicht über welche Distanz ich starten werde. Zudem steht noch die Staffel-SM mit dem Verein an, an welcher ich ebenfalls laufen möchte.

Vielen herzlichen Dank, Catia, und viel Glück für die zweite Saisonhälfte!

TRAININGSLAGER LAUFGRUPPE IM MONTAFON

Bertram Dunskus

Dieses Jahr reiste wieder die Laugruppe wie schon seit vielen Jahren ins schöne Montafon zum Trainingslager über Auffahrt. Wir waren diesmal 20 Personen: Läufer und teils noch Partnern und Kindern dazu. Zum zweiten Mal waren wir im recht neuen Hotel Tui

Blue Montafon untergebracht.

Eine kleine Gruppe hatte sich wie üblich am Donnerstagmorgen mit dem Velo von Zürich auf den Weg nach Österreich gemacht. Das Wetter war gerade gut genug, um die teils bergi-



ge Strecke durchs Toggenburg, über Wildhaus und Feldkirch zu fahren. Die mit dem Auto angereisten hatten dafür nach der Ankunft 80' Dauerlauf am Fluss auf dem Programm. Nach den 150km Velotour konnten wir uns in der Sauna ausruhen oder mit dem Rest der Gruppe gemeinsam Krafttraining und Dehnung vor dem Abendessen trainieren. Nach dem Wind und der Kälte auf dem Rad habe ich die Regeneration in der Spa sehr geschätzt und für den nächsten Tag auch gleich noch eine Massage buchen können.

Am Freitag hatten wir morgens ein schönes Intervalltraining, das jeden an seine Grenzen brachte. Zum Ausgleich gab's danach wieder Dehnen, unter Anleitung von Tanja und lustiger Begleitung von ihrem herzigen Sohn. Unsere Energiespeicher konnten wir danach individuell beim Mittagessen oder Glacé/Kuchen im Ort wieder aufladen. So konnten wir auch die schöne Umgebung geniessen und uns ausruhen, denn der kommende Tag hatte es wie üblich in sich.

Samstag, kurz nach dem Morgenessen sind wir mit dem Bus ins Silbertal gefahren, von wo aus wir den anstrengenden Weg (14km / 670Hm) auf den Kristberg liefen. Das Wetter war uns wieder hold: trocken und nicht zu warm. Nach etwa 90 Minuten Aufstieg trafen die ersten verschwitzt, aber glücklich am Ausflugslokal ein, wo sie dann die weiteren Läufer jeweils bei ihrer Ankunft würdig empfingen.

Ganz besonders haben wir uns gefreut, dass Frank Eisenlohr mit uns seinen



60 Geburtstag auf dem Berg gefeiert hat. Wir hatten eine sehr schöne Zeit beim gemeinsamen Mittagessen, zu dem er uns einlud.

Wer wollte, ist danach den zügigen Abstieg wieder ins Tal gerannt, das zerrt zwar an den Muskeln, aber es macht fit für die Berglaufsaison. Das Silvretta-Panorama konnten wir dabei in voller Schönheit geniessen, ebenso wie die wunderschönen Blumenwiesen und Wälder.

Am Sonntag gab es noch ein letztes Lauftraining vor dem Frühstück. Dabei konnten wir unsere beiden Geburtstagskinder Frank (60) und Hanskas-

par (79) nochmals feiern, bevor wir die Rückreise antraten. Oft gab es in der Vergangenheit eine kleine Gruppe, die dann auch wieder mit dem Velo zurückgefahren wäre, aber diesmal hatte jeder, auch ich, eine Ausrede und so fuhren wir alle mit dem Auto. Stattdessen gab es dann bereits etwas früher

die Erholung, ist ja auch sehr wichtig!

Nächstes Jahr kommen ich gerne wieder, und die Velotour habe ich wieder fest auf dem Programm! Und für meine Berglaufsaïson und Triathlon dieses Jahr fühle ich mich dank dem Lager auch deutlich fitter.







4



3

100 KILOMETER BIEL

1. Vor dem Start mit meinem Coach; wir sind gespannt auf das Abenteuer
2. Die Nacht der Nächte ist wunderbar; wir treffen Mäuse, Igel, einen Dachs und schon ist die Hälfte geschafft
3. Von Kilometer 85 an musste ich auf Powerwalking umstellen. Es wurde heiss und ich spürte leichte Schwindel. Dank stetem Kühlen des Kopfes und Walken ging es mir schnell besser. Felix hat seinen Job hier souverän gemacht
4. Nach strengen und langen Kilometern endlich Flamme rouge erreicht
5. Die treuesten Fans erwarten uns
6. Zu dritt laufen wir in Ziel ein und staunen, dass sie mich als AK 3. bei F55 Willkommen heissen!
7. Family Deck - es war ein tolles Rennen!



5



7

SPORT FÜR ALLE

VON STEIN-SÄCKINGEN NACH LAUFENBURG

FRÜHLINGSWANDERUNG DES TVU SPORT FÜR ALLE

Kurt Wissmann

Zuverlässig und pünktlich sind alle 12 Angemeldeten beim Treffpunkt im HB versammelt. Strahlende Gesichter vermittelten den Eindruck von Freude für das sonnige Wetter und die bevorstehende Wanderung. In knapp

¾-Stunden erreichten wir mit dem Zug Stein-Säckingen, wo wir für den Kaffee im Café Kunz angemeldet waren. Gestärkt wanderten wir anschliessend zur längsten Holzbrücke Europas über den Rhein. Wegen des «Brugge-Cups»





der Pontoniere war die Brücke aussergewöhnlich stark von vielen Schaulustigen besetzt, welche ihre Wettkämpfer auf dem Rhein anfeuerten.

Auf der deutschen Seite, also in Bad-Säckingen, schlenderten wir zuerst zum Narrenbrunnen mit seinen lustigen Figuren aus Jurakalkstein. Die drei Urmasken «Römer», «Siechenmännlein» und «Maisenhardtjoggele» zusammen mit dem «Hüüler» zeigen eine interessante Brunnenformation. Durch das charmante Trompeterstädtchen zogen wir weiter zum Fridolins-Münster mit den unterschiedlichen Baustilen, was auf mehrfache Umbauten in seiner langen Geschichte hindeutet. Im Inneren ist jedoch schmucker Barock dominierend. Danach machten wir uns auf den

Weg entlang des Hochrheins auf der Schweizer Seite Richtung Laufenburg. Der Via Rhenana - das ist eine regionale Wanderroute von Kreuzlingen bis Basel - folgend, wanderten wir nahe am Wasser ostwärts. Auf dem schmalen Pfad mussten wir zwangsläufig hintereinander laufen. Nach ca. $\frac{3}{4}$ Stunden, in der Nähe von Sisseln, war es dann Zeit für die Mittagspause. Für eine Grillstelle mit fixen Tischen und Bänken am Waldrand mussten wir ein paar Stufen aufsteigen. Umso grösser waren dann Hunger und Durst. Danach wanderten wir weiter nahe dem Wasser entlang bis zum eindrucksvollen Wasser-Kraftwerk kurz vor Laufenburg. Informationstafeln gaben Aufschluss über die technischen Daten und die beachtliche Leistung. Das Niederdruck-Kraftwerk nutzt das 10

Meter-Gefälle des Rheins an dieser Stelle. Dereinst strömten die riesigen Wassermassen an dieser Stelle strudelnd über zackige Felsnasen auf einer langen Strecke talwärts. Für die damaligen Lastenflosse waren diese Läufe sehr gefährlich. Gar viele wurden an den vorstehenden Felsen zerschmettert. Diese Wasser-«Louffe» gaben dem Ort zusammen mit der über dem Städtchen thronenden Burg den Namen Laufenburg.

Im idyllischen Städtlein Laufenburg, das ebenfalls auf beiden Seiten des Rheins angesiedelt ist, angekommen,

hatten wir noch Zeit für ein paar Kehren durch friedliche, ruhige Gässlein. Alte Handwerker-Ateliers, aber auch schöne Brunnen und kleine Restaurants säumten diese schmalen Durchgänge. Im grossen Platanen-Garten des Restaurants Castillo gönnten wir uns zum Abschluss des Tages eine Erfrischung. Die lebendige, gemütliche Stimmung und die dankenden Worte von Jules zeigten mir, dass Weg und Programm passten. Ein paar Schritte waren es dann noch bis zum Postauto nach Frick, wo wir in den Zug nach Zürich umsteigen mussten.





TV Unterstrass
Sport für Alle
sfa-tvu@bluewin.ch
www.sfa.tvunterstrass.ch/fitness-fuer-40plus/
<-- mehr Info QR-Code



Fitness für Junggebliebene

Ausdauer, Kraft und Knochenmasse beginnen bereits ab dem 20. Altersjahr abzunehmen. Nach neueren Erkenntnissen sollen aber auch im Alter die Muskelmasse, die Maximalkraft und die neurale Ansteuerung der Muskeln verbessert werden können. Bewegung ist Leben – sie fördert die körperliche Leistungsfähigkeit, Emotionen, mentale Fähigkeiten aber auch soziale Beziehungen.

Mit einem speziell dafür ausgebildeten Trainer bieten wir ein ausgewogenes Programm für alle 40Plus an, die fit bleiben möchten.

Wo

Turnhalle Röslistrasse 14

Wann

Mi 19:00 - 20:00 alle

Kontakt / Kosten

Jules Weiss

079 227 68 19

Jahresbeitrag: CHF 150.-

TVU 60 PLUS

VIEL NEUES UND KURIOSES IM TVU 60PLUS-SCHAUFENSTER

Peter Tobler

Hans-Jürg Schawalder für «50 Jahre TVU» geehrt

Mit der nachträglichen Ehrung des ehemaligen TVU-Handball-Torhüters Hans-Jürg Schawalder für 50 Jahre TVU-Mitgliedschaft ist nun auch die letzte Pendeuz der TVU 60plus-Vereinsversammlung 2023 erledigt.

TVU 60plus-Vorstandsmitglied und ehemaliger Handballer Bruno Seiler besuchte den Spezialisten für spektakuläre Torhüter-Paraden an seinem Wohnort in Niederweningen und überbrachte den Geschenk-Wecker für das 50er-Jubiläum.

Hans-Jürg hatte sich für die Vereinsversammlung entschuldigt, da er zu jenem Zeitpunkt in Florida in den Ferien weilte. Dabei hatte er auch gleich noch klargestellt, dass er nicht, wie vorgegeben, 60 Jahre lang TVU-Mitglied war, sondern nur deren fünfzig, da er nach seiner TVU-Zeit noch während zehn Jahren in anderen Vereinen im Tor stand und während dieser Zeit nicht Mitglied im TVU war. Die Lösung, um das wieder aufzuholen, wäre natürlich eine Mitgliedschaft im TVU 60plus, wo er viele seiner alten Ka-



Bruno Seiler (l) und Hans-Jürg Schawalder

meraden wieder antreffen würde... Wir würden uns darüber freuen!

Bruno Seiler konnte sich bei seinem Besuch davon überzeugen, dass es Hans-Jürg, der im Vorjahr mit einem Herzinfarkt zu kämpfen hatte, glücklicherweise wieder bestens geht und er wie früher in einer 10-köpfigen Band mitspielt.

Hans-Jürg lässt alle seine Freunde im TVU herzlich grüssen.

Roger Treichler besuchte den TVU aus Thailand

Nach Roger Treichlers letztem Schweiz-Besuch 2019 hat ihn die Pandemie mit den entsprechenden Reise-Hindernissen für fast vier Jahre vom TVU ferngehalten. Jetzt aber hat es wieder geklappt und der «Exil-Untersträssler» aus Thailand besuchte uns am Juli-Hock im Restaurant Trambli. Dabei stellte er uns auch gleich seine neue Partnerin Kongplong Charanya vor, die einfachheitshalber «Pang» genannt wird. (Gemäss Roger geben die thailändischen Mütter ihren Töchtern jeweils schon kurz nach der Geburt einen einfachen und einprägsamen Kurznamen.)



Roger und Pang, aus Thailand angereist

Am Hock traf sich Roger natürlich auch mit seinen ehemaligen Turnkollegen, und es war entsprechend viel von früher die Rede, als noch alle zusammen in der TVU-Jugi und später in der Turnfest-Sektion turnten. Ferienhalber gefehlt hat nur Rogers «Geburtstags-Zwilling» Bruno Seiler, der am gleichen Tag und in der gleichen Klinik auf die Welt kam, so dass die Beiden damals auch schon das Ein-



TVU-Kollegen: Ruedi Clerici (l) und Roland Winterberger (r)

trittsformular für den TVU gemeinsam ausfüllen konnten...

Nach knapp vier Wochen Schweizer Ferien mit vielen neuen Erfahrungen für Pang (Berge, Schnee, Gletscher) werden Treichlers wieder nach Hua Hin zurückkehren und sich dort ihrer Airborne-Bar widmen. Sie würden dort jederzeit gerne auch TVU-Ferienreisende bewirten...

Was hat ein Krokodil in Naples, Florida mit dem TVU 60plus zu tun?

Das tönt schon ganz nach einer «Schaugeschichte»: Auf einem Golfplatz in Florida hat ein ausgewachsenes weibliches Krokodil morgens um 5 Uhr einen



Spaziergänger angefallen und ins Bein gebissen.

Diese Meldung hat uns Hans Menet per Mail geschickt, und man konnte die Hühnerhaut bei ihm förmlich mitlesen! Vor gut einem Monat hat uns nämlich Hans Menet erzählt, wie er seinen Geburtstag auf einem bekannten Golfplatz beim Golfspielen verbracht hat. Das war eben dieser Platz!

Hans wird den Golfplatz sicher weiter nutzen, denn er ist ja Mitglied dort, aber vorerst hat er sich zusammen mit seiner Frau Solveig nach deren Heimat Norwegen abgesetzt, wo die Beiden den heissen Teil des europäischen Sommers verbringen werden. Danach geht's dann zurück in die Schweiz, hoffentlich recht-



zeitig für die Teilnahme am Herbstausflug, denn im Schwarzwald hat's sicher keine Krokodile...

Jörg Schaad (l) gratuliert Kurt Hartman



Kurt Hartmann feierte seinen 95. Geburtstag auf offener Strasse

Auf die telefonische Anfrage, wann der günstigste Zeitpunkt zum Überbringen der TVU-Glückwünsche zu seinem 95. Geburtstag sei, antwortete Ehrenmitglied Kurt Hartmann wie aus der Pistole geschossen:

«Am Freitag zwischen 11 und 14 Uhr sind vor meinem Haus Tische und Bänke aufgestellt, an denen allfällige Gratulantinnen und Glückwünscher herzlich willkommen sind.»

So machten sich denn die beiden Vorstandsmitglieder von TVU 60plus Jörg Schaad und Peter Tobler auf nach Glattbrugg, und als sie kurz nach elf Uhr dort eintrafen, trauten sie ihren Augen nicht.

Auf dem Platz vor dem COOP waren Bänke und Tische für etwa 30 Personen aufgestellt und dazwischen hatte ein «Grilleur» seinen Rost aufgebaut und war eben daran, einen stattlichen Vorrat an Würsten bereitzustellen. An den Tischen sassen bereits Bekannte aus der Nachbarschaft von Kurt, und die Dele-

Über 100 Bratwürste wurden grilliert



TVU-Besucher: Tobler, Schaad, Zimmermann (r)

gation des TVU, die später noch durch Zimi (Peter Zimmermann) aus dem Appenzellischen ergänzt wurde, erhielt spontane Beachtung und sofort eine Bratwurst mit Brot und ein Getränk serviert. So konnte die Glückwunsch-Botschaft des TVU zwischen zwei Bissen und einem kühlen Schluck mit vollem Mund überbracht werden.

Wer nun an eine kleine Geburtstags-Party unter freiem Himmel geglaubt hatte, sah sich getäuscht. Wer immer auch aus dem COOP vom Einkaufen kam oder sonst auf der Strasse vorbeiging, wurde spontan eingeladen, sich eine Wurst und ein Gratisgetränk abzuholen. Die Leute waren darob zwar verblüfft, griffen aber gerne zu und gratulierten dem spendablen Jubilar herzlich und sparten nicht mit guten Wünschen.

Das war wieder einmal typisch Kurt Hartmann, denn der ehemalige Handball-Internationale und spätere Bau- und Immobilien-Unternehmer hatte schon immer ein offenes Herz für seine Umgebung. Und weil auch das Wetter mitspielte, wurde die Glattbrugger Strassen-Geburtstags-Party zu einem vollen Erfolg.

VORSCHAU AUF SPEZIELLE TVU 60PLUS-ANLÄSSE IM VIERTEN QUARTAL 2023

Peter Tobler

Donnerstag, 12. Oktober, 14.00 Uhr:
Spezial-Hock «TVU-Handball» im Res-
taurant Trambly

Am Oktober-Hock ist der Präsident von TVU-Handball, Adrian Huber, zu Gast beim TVU 60plus. Adrian ist seit 2019 Handball-Präsident. Er wird uns einen Einblick ins wechselvolle Geschehen seines Vereins geben und uns mit den «Freuden und Leiden» eines Vereinspräsidenten im TVU be-

kannt machen.

Der Vorstand bittet die Mitglieder um pünktliches Erscheinen, damit wir um 14. 15 Uhr mit dem Referat beginnen können.

Samstag, 2. Dezember, 11.30 Uhr:
Jahresschluss-hock im Restaurant
Trambly

Der traditionelle Jahresschluss-hock findet in diesem Jahr am Samstag, 2. Dezember statt. Wir treffen uns im Restaurant Trambly zum Apéro (ab 11.30 Uhr) und anschliessend zum Mittagessen. Es wird dabei, nebst geselligem Beisammensein der Mitglieder, auch in Wort und Bild Rückschau auf das vergangene Jahr 2023 gehal-



ten. Der Hock dauert bis längstens 16 Uhr. Am Schluss wird natürlich, als Einstieg in die Adventszeit, wieder der traditionelle «Grüttibänz» aus der Backstube der Bäckerei Stocker verteilt.

**Sonntag, 10. Dezember,
09.45 - 11.45 Uhr:
Silvesterlauf-Apéro im SILA-Dörfli im
Stadthauspark beim Bürkliplatz**

Der diesjährige Silvesterlauf-Apéro für TVU 60plus-Mitglieder und TVU-Ehrenmitglieder (mit Begleitung) findet, analog zum vergangenen Jahr, am späteren Vormittag statt, damit das Festzelt im SILA-Dörfli beim Bürkliplatz ab dem Mittag den Organisatoren für weitere Anlässe zur Verfügung steht.

Die Teilnehmer/innen haben also nach dem Apéro genügend Zeit, die interessantesten Laufkategorien direkt an der Stecke zu verfolgen.

Während dem Apéro werden aus dem Kreis des OK wieder wichtige und interessante Informationen über den Silvesterlauf 2023 vermittelt werden. Der TVU 60plus-Vorstand hofft auch in diesem Jahr auf ein reges Interesse aus dem Mitgliederkreis und bedankt sich beim OK-SILA einmal mehr für die grosszügige Einladung.

Die persönlichen Einladungen für beide Dezember-Anlässe werden Anfang November verschickt.

Die Anmeldungen müssen bis spätestens 22. November 2023 abgegeben werden!



HANDBALL

DOMINIK THURNHERR – TRAINER DER 1. MANNSCHAFT

WAS IHN INTERESSIERT, MOTIVIERT UND AUSMACHT.

Tobias Schoen

Dominik lebte bereits viele Jahre in Zürich, als er über das Inserat «TVU sucht Trainer» auf den TV Unterstrass aufmerksam geworden ist. Damals ging er noch davon aus, dass «Unterstrass» irgendwo in der Agglo liegen würde. Dass das Inserat sein Interesse geweckt hat, verwundert nicht. Schliesslich kommt Dominik aus ei-

ner Trainer-Familie, Vater, Onkel und Bruder coachen oder coachten Handball-Teams.

Dominik stammt ursprünglich aus Emmenbrücke und spielte in Rothenburg Handball. Für das Architektur-Studium an der ETH siedelte er nach Zürich um. Da spielte er für die Albis Foxes



Kilchberg, riss sich 2016 aber das Kreuzband.

Beim TVU startete er als U17-Trainer, was ein Sprung ins kalte Wasser war. Ein paar Lehrjahre später und mit den notwendigen J&S-Lizenzen in der Tasche coacht er heute zusammen mit (Goalie-) Trainer Andreas Reichlin die Männer 1. Diese schafften letzte Saison den Aufstieg in die 1. Liga, wo sie sich jedoch nicht behaupten konnten. Gemäss Dominik nicht wirklich überraschend. Als Quartierverein sei die 1. Liga sehr anspruchsvoll, da sie die Grenze zum Leistungssport darstelle. Dennoch gibt es keine Zweifel an der Zielsetzung für die kommende Saison: erneuter Aufstieg in die 1. Liga.

Trainiert wird zweimal wöchentlich, montags und donnerstags. Bis Weihnachten steht die Entwicklung individueller Fähigkeiten im Vordergrund und in der Rückrunde wird vermehrt an der Mannschaftstatik gefeilt. Dominik ist guter Dinge für die kommende Saison, denn das Kader sei ausgeglichener als noch vor einem Jahr. Dies verdankt die Mannschaft einerseits neuen Spielern, die von extern gekommen sind und andererseits der guten Entwicklung bestehender Spieler, die grösstenteils zwischen zwanzig und dreissig Jahre alt sind.

Wenn Dominik davon erzählt, was es braucht, um ein guter Trainer zu sein, kommt man unweigerlich zum Schluss: Dominik muss ein ziemlich guter Trainer sein. Er will die Spieler als Menschen mögen, sie verstehen und einen persönlichen Draht zu ih-



nen aufbauen. Dass ihm das beim TVU noch nie schwergefallen ist, scheint ihn selber etwas zu erstaunen, und ist sicher einer der Gründe, wieso er diesen Verein so mag: der TV Unterstrass vereint einfach viele tolle Menschen. Weiter bedürfe es eines ausgeprägten Organisationstalents, denn schliesslich gälte es eine Gruppe von zirka zwanzig Leuten zu coachen und motivieren. Mit seiner ruhigen und reflektieren Art scheint Dominik geradezu prädestiniert dafür. Zu guter Letzt brauche es eine grosse Portion Kreativität und Einfallsreichtum, um keine Langeweile im Training aufkommen zu lassen und eine grosse Neugierde für neue Entwicklungen im Handball. Das ist mitunter einer der Gründe, wieso sich Dominik in der Freizeit viele Handball-Partien zu Gemüte führt.

Dominik beschreibt sich als Harmonie-bedürftig und hat früh autoritäre Strukturen im Handball-Sport hinterfragt. Er sieht seine Funktion als Coach als gleichwertige Rolle innerhalb des Teams, wie diejenige der Spieler einfach eine andere Rolle darstellt. Es ist ihm ein Anliegen, der Mannschaft möglichst viel Verantwortung zu übergeben. Jedoch hat er

gelernt, dass dies in kleinen Schritten erfolgen muss, denn nicht alle sind sich das gewohnt. Spannenderweise deckt sich seine Philosophie mit derjenigen des Handball-Verbands, der sich grosse Mühe gibt, Leute und Vereine in Prozesse einzubinden und diese partizipativ zu gestalten.

Wenn Dominik leise Kritik an seinem Verein äusserst, dann einzig bezüglich der begrenzten Leistungsbereitschaft. Bei einem Amateur-Verein seien alle rasch zufrieden, keiner der Spieler strebe eine ambitionierte Karriere an. Das zu ändern, sei gar nicht so einfach und bedürfte eines Kulturwandels auf der Junioren-Stufe. Denn die 1. Mannschaft sei letztlich die Ernte aus der Arbeit auf dieser Stufe.

Dominik wohnt mit seiner Partnerin, die er im Architektur-Studium kennengelernt hat, und der einjährigen Tochter in Zürich Oerlikon. Mit Familie, Arbeitspensum über 80 Prozent und dem Engagement als Trainer ist Dominik voll ausgelastet. Sein Sport kommt da leider etwas zu kurz. Gerne würde er zum Ausgleich selber wieder Handball spielen, öfters auf dem Tennis-Platz anzutreffen sein oder hin und wieder mit seinem Vater Golfen gehen.

Und wie würden ihn denn eigentlich seine Spieler beschreiben? Dominik überlegt kurz und meint: zuverlässig, auf den ersten Blick streng und kollegial.





DIE TRAINERSITUATION – JUGEND BEIM TV UNTERSTRASS HANDBALL

Miggy Stolley

Gute Nachrichten in der Jugend bezüglich der aktuellen Trainersituation. Obwohl es ein paar Rücktritte gab, konnten alle Mannschaften mit TrainerInnen ausgestattet werden. An dieser Stelle nochmal einen herzlichen Dank an Hugo Siegrist, welcher nach 18 Jahren Trainerschaft, in diversen Teams beim TV Unterstrass, seinen Rücktritt als Trainer gab – ebenso tritt Piet Rover ein wenig zurück – steht aber weiterhin als Notfall-Ersatz zur Verfügung. Herzlichen Dank auch beiden, aber natürlich Dir besonders lieber Hugo für deinen langjährigen und unermüdlichen Einsatz – und weiterhin alles Gute für Euch beide!

Im gleichen Zuge durften wir sogar zwei „echte Neuzugänge“ begrüßen. Katharina Moser ist neue Trainerin beim TV Unterstrass und betreut (zusammen mit Chrigi Hungerbühler) das FU18. Die beiden teilen sich aktuell noch die Trainings, da es Katharina aus beruflichen Gründen nicht möglich ist, vor 19:30 Trainings zu leiten. Katharina, eine gebürtige Österreicherin, bringt sehr viel Handball-Erfahrung mit – sowohl aus Ihrer Heimat als auch zuletzt in Deutschland während Ihres Medizin-Studiums. Herzli-

chen Dank und schön, dass Du dabei bist liebe Katharina! Und da Christian Hungerbühler auch noch Head-Coach beim F1 ist, wäre hier eine Unterstützung für Katharina toll – damit die Doppel-Belastung für Chrigi wirklich nur temporär ist. Freiwillige dürfen sich gerne bei Marcus Stolley oder Christof Mosberger melden. Und vielen Dank lieber Christian, dass Du Katharina hier aktuell unterstützt!

Ebenfalls neu dabei ist Rita Wiecek. Sie bringt ebenfalls viel Erfahrung im Handball mit, und hat in der Vergangenheit sogar in der NLA gespielt. Sie übernimmt zusammen mit unserer langjährigen Mini-Handball-Leiterin Andrea Schober die Verantwortung für das neu gegründete FU13. Die beiden wollen den jüngsten „Jugend“-Girls die Möglichkeiten geben auf Ihrer Stufe optimal vorbereitet werden. Herzlichen Dank Euch beiden für dieses tolle Engagement.

Wie eingangs erwähnt, hat Hugo seinen Rücktritt gegeben. Zuletzt war er im FU14 aktiv. Hier dürfen wir nun Bianca Oehls begrüßen, welche sich als Trainerin zur Verfügung stellt und sofort die Verantwortung übernommen

hat. Nach einem Trainer-Wechsel sicher keine leichte Aufgabe, aber nach den ersten Wochen der Eingewöhnung ist die Situation vielversprechend. Bianca ist schon lange an vielen Stellen beim TV Unterstrass aktiv und nun auch als Trainerin. Herzlichen Dank Dir und viel Erfolg und vergnügen!

Sehr erfreulich ist, dass unsere Trainerinnen Vici und Säm sich weiterhin für das FU16 engagieren. Sie haben beide das Team letztes Jahr übernommen und wir sind sehr froh, dass die beiden hier Kontinuität geben können – und wir sind uns sicher, dass es eine erfolgreiche Saison gibt. Die Fortschritte, die dieses Team macht, sind äusserst beachtlich und es macht Freude dem Team zuzuschauen. Beide spielen beim TV Unterstrass im F1. Toll, dass ihr euch so für den Verein einsetzt!

Bei den Junioren ist die Entwicklung ebenfalls positiv. Es wird in allen Alters-Kategorien ein Team geben – und alle Mannschaften sind mit Trainern ausgestattet. Auch wenn hier an der ein oder anderen Stelle durchaus ein bisschen Unterstützung hilfreich wäre – die Teams sind teilweise wirklich gross.

Im MU13 Turnier-Team unterstützt uns neu Simon Jöhl. Cool, dass Du dabei bist, herzlichen Dank dafür. Simon bringt viel Erfahrung im Handball mit – und spielt auch noch in unserem Aktiven „U30“-Team. Weiterhin sind dabei Christoph Kamber und er wird auch noch durch Marina unterstützt – allerdings muss Marina aus priva-

ten Gründen etwas kürzer treten – sie bleibt aber dabei – prima, vielen Dank Dir liebe Marina!

Unser MU13 Promotions-Team wird durch unsere langjährigen Trainer Ralf Herzog und Giuseppe Battaglia (Pino) geleitet. Auch hier bleibt Konstanz erhalten und wir sind sehr froh, dass die beiden sich weiterhin engagieren. Zumal sie sehr viele Kinder in ihrem Team haben. Neu werden die beiden durch Kaspar Peter unterstützt – ein Jung-Trainer der auch noch im MU19 spielt und mit seiner positiven fröhlichen Art und seinem Verständnis von Handball einen wertvollen Beitrag für das Team leistet. Herzlich willkommen im Trainer-Team lieber Kaspar!

Das MU15 Team darf sich weiterhin darüber freuen, dass Ihnen Alex und Jann erhalten bleiben. Sie werden weiter, sporadisch, von Piet unterstützt. Auf dieser Stufe haben wir ebenfalls so viele Kids, dass zwei Teams gemeldet wurden. Da sich die Ansetzungen teilweise überschneiden helfen hier noch Alissa Stover und Rolf Flückiger mit. Das ist klasse, und wir sind sehr froh, dass ihr hier helft. Vielen Dank Euch – und natürlich auch Alex, Jann und Piet – es macht grosse Freude euch und eurem Team bei der Entwicklung zuzuschauen.

Erfreulicherweise können wir dieses auch Jahr wieder ein MU17 und ein MU19 Team stellen.

Das MU17 Team wird von Linus Fueter und Marcus Stolley (Miggy) betreut. Linus ist schon lange dabei und wird

dabei immer mehr Verantwortung übernehmen. Vielen Dank lieber Linus, dass Du so eine konstante Unterstützung beim TVU ablieferst!

Im MU19 Team hat sich Milicia bereit erklärt ein weiteres Jahr das Team zu trainieren – zusammen mit, nun neu, Samuel Suhner. Sämu ist schon lange im TVU – zuletzt war er Trainer unseres MU23 Teams. Schön, dass Du neu dabei bist lieber Sämu und auch gleich so viel Engagement mitbringst. Und natürlich auch Dir, liebe Milicia, vielen Dank, dass Du uns erhalten bleibst!

Nicht unerwähnt sollen auch die Fördertrainings bleiben. Hier leiten Rolf Flückiger, Bernhard Friedli und Pino extra-Trainings, um alle Spieler, die gern mehr Trainings wollen, noch individueller auszubilden. Auch dies ist eine großartige Leistung und wir danken Euch herzlich für diesen Einsatz.

Äusserst positiv ist, dass beinahe alle TrainerInnen aktuell zu Fortbildungen und Ausbildungsmodulen angemeldet

sind. Die Qualität der Trainings steigt spürbar und auch die sportlichen Entwicklungen werden dadurch steigen. Hier ein Extra grosses -Dankeschön-, dass so viele von Euch die Extra-Bemühungen auf sich nehmen und sich hier weiterbilden.

Aktuell wird auch ein einer Art „Trainer-Karriere“- Konzept gearbeitet. Dieses wird bei der nächsten Trainer-sitzung mit den Trainern angeschaut und diskutiert.

Wie man sieht, sind sehr viele Trainee-rInnen in Doppel oder sogar Dreifach-funktionen. Wir sind daher weiterhin dringend um Unterstützung angewiesen und wären froh, wenn sich noch mehr für unsere Kids engagieren könnten. Wenn Du also Zeit hast – melde Dich gern, wir finden eine Lösung und wir können zusätzliche Hände überall gut gebrauchen. Herzlichen Dank und bis bald in der Halle

Euer
Miggy

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



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

16. Trainingslager

- **Jugend**

20. HB

12. 14:00 Uhr

TVU 60plus

Spezial-Hock:

"TVU Handball"

Restaurant Tramblu

13. U13-Turniertag

HB

Blumenfeld

NOVEMBER

03. Jass-Turnier

HB

09. 14:00 Uhr

TVU 60plus

Donnerstags-Hock

Restaurant Tramblu

12. TogetherLeague

Spieltag

HB

Blumenfeld

DEZEMBER

02. 11:30 Uhr

TVU 60plus

Jahresschluss-hock

Restaurant Tramblu

10. 09:45 Uhr

TVU 60plus

Silvesterlauf-Apéro

Stadthauspark ZH

10. Silvesterlauf

SILA

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

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.