

TURNVEREIN UNTERSTRASS

MAGAZIN NOV/DEZ 2023



– seit 1864 –



Silvesterlauf 10.12.23 @TVU Chlausbar
(vis-à-vis Fraumünster)

Bon für eine Wurst oder ein Getränk gratis
Treffpunkt 13 Uhr für alle TVU Mitglieder
Bon ausschneiden und
mitnehmen!

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
**Wir trauern um Ehrenmitglied
Karl Kübler**
Peter Tobler
- 06** HINTERGRUND
Die Ferse des Achilles
Franziska Zehnder
- 10** SILVESTERLAUF
- 16** LEICHTATHLETIK CLUB
Rückblick zweite Saisonhälfte
Kim Widmer
- Champions Cup Rangliste und
Ausblick**
André Kägi
- Perfekte Laufbedingungen in
Lausanne**
David Suchet
- 28** TVU 60 PLUS
**TVU Handballpräsident
Adrian Huber bei TVU 60PLUS**
Peter Tobler
- Herbstausflug vom 14.9.2023
in den Südschwarzwald**
Peter Tobler
- 40** SPORT FÜR ALLE
**Unter den Wolken und über dem
Nebel**
Kurt Wissmann
- Wettkämpfe im Geräteturnen**
Etoïle, Monika, Sanya, Sirka und
Valentin
- «Sport für Alle» am «Ober-
strass-Märt»**
Anton Kilchmann
- 52** HANDBALL
Fede «brennt» für Handball
Tobias Schoen
- Freud und Leid eines Präsidenten**
Adrian Huber
- 61** AUSBLICK
Agenda
- Kontakte**

WIR TRAUERN UM EHRENMITGLIED KARL KÜBLER (18.5.1942–3.10.2023)

Peter Tobler

Der ehemalige TVU-Zentralpräsident (1987-1994) Karl Kübler war ein dankbarer Mensch! Wann immer in den vergangenen Jahren vom TVU 60plus Infos oder Grusskarten an die alten und kranken Mitglieder verschickt wurden, kam spätestens zwei Tage später ein Telefonanruf von Karl, in dem er sich herzlich für die Post bedankte. Dabei war im Laufe des letzten Jahres festzustellen, dass seine Stimme von Mal zu Mal schwächer klang. Am 3. Oktober 2023 war Karl Küblers Lebensweg im Alter von 81½ Jahren zu Ende. Wir trauern um einen lieben Kameraden und möchten seiner Frau Annemarie und den weiteren Angehörigen unser tiefes Beileid ausdrücken.

Vom Hobby-Jogger zum TVU Zentralpräsidenten

Das war die ungewöhnlichste Wahl eines TVU-Präsidenten, die am 5. März 1987 an der Generalversammlung des TVU vollzogen wurde. Unser Verein war damals zwei Jahre lang ohne Präsident und wurde sozusagen «ad interim» vom Männerriegen-Obmann Heiri Erb geführt. Karl Kübler war für die Mitglieder des Vereins ein absolut



Karl Kübler, 80-jährig

unbeschriebenes Blatt – sozusagen ein Quereinsteiger, und die Verunsicherung war in weiten Kreisen deutlich zu spüren. Einer, der nie an einem Turnfest mitgemacht hat – konnte das gut gehen?

Karl Kübler war Friedensrichter im Kreis 3 und Gemeinderat für die EVP im Stadtzürcher Parlament. Von sei-



Karl Kübler 1994

nem Büro an der Schmiede Wiedikon war es nicht weit ins Sihlhölzli, wo Karl jeweils über die Mittagszeit als begeisterter Jogger seine Runden drehte. Da war es unumgänglich, dass er auch mit dem damals «starken Mann» im TVU, dem Zentralsekretär Franz Kälin in Kontakt kam, der im Sihlhölzli sein Büro hatte. Und Kälin realisierte bald einmal, dass dieser Hobby-Jogger

Kälin + Kübler (K+K) ein Top-Duo für den TVU



sich ausgezeichnet als TVU-Zentralpräsident eignen würde. Ein Mann, der politisch in der Stadt sehr gut vernetzt war, ein perfekter Redner und Top-Organisator – das war es, was der eben reorganisierte und zu einer « Holding » umgewandelte Grossverein dringend brauchte. Eine Turnfestteilnahme war dazu nicht gefragt...

Bei der «Bearbeitung» von Karl sagte Franz wohlweislich nichts von der bevorstehenden Statutenrevision und dem in zwei Jahren anstehenden Jubiläum zum 125jährigen Bestehen des TVU. Dafür hob er den Image-Gewinn für einen Politiker als Präsident eines Grossvereins und den möglichen Stimmengewinn als wichtiger Sportfunktionär hervor. Karl liess sich breitschlagen und sagte schliesslich zu. Und nach seiner siebenjährigen, sehr erfolgreichen Präsidentschaft stellte es sich dann heraus, dass die Kombination «Kübler – TVU» wirklich einen beidseitigen Gewinn abgeworfen hatte. Der TVU hatte einen stilsicheren, eloquenten Präsidenten gehabt, und Karl Kübler war dadurch ein hoch geachteter und weitherum bekannter Politiker geworden. Eine «Win-Win»-Situation also, wie sie im Buche steht.

1994 gab Karl Kübler die Leitung des wieder erstarkten TVU an Reto Caminada weiter und wurde zum Ehrenmitglied ernannt. Der Verein konnte aber auch weiterhin auf Karls gute politische und gesellschaftliche Vernetzung zurückgreifen, und im Jubiläumsjahr 2014 (150 Jahre TVU) arbeitete Karl erneut im erweiterten Jubiläums-OK mit.

Wohlgefühl in der Veteranengruppe und im TVU 60plus

Im Jahr 1998 führte die Veteranengruppe unter den TVU-Ehrenmitgliedern eine Grossaktion zum Gewinn von Neumitgliedern durch, der sich auch Karl Kübler nicht verschloss. Er kam damit in eine grosse Gesellschaft von alten Freunden und Bewunderern seiner Präsidentschaft und fühlte sich sofort sehr wohl. Karl war stets ein gerngesehener Gast bei den vielen

Anlässen und war nach seiner Pensionierung 2007 auch entsprechend oft dabei. Erst nach seinem 80. Geburtstag liess die schwindende Gesundheit die Besuche beim TVU 60plus nicht mehr zu, aber Karl blieb durch die regelmässigen Infos und Kartengrüsse ein aufmerksamer und dankbarer Beobachter des Geschehens. Wir werden Karl vermissen, ihn aber als lebenswürdigen und treuen Kameraden in steter Erinnerung behalten. Danke Karl – für alles!

Karl Kübler bei TVU 60+



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



DIE FERSE DES ACHILLES

Schmerzen und Entzündungen im Bereich der Achillessehne kommen gehäuft bei Sportlern mit Lauf- und Sprungsportarten vor und sind meist durch eine Über- oder Fehlbelastung bedingt. Oftmals geht die Überlastung mit einer verkürzten Wadenmuskulatur oder einem erhöhten muskulären Tonus im Wadenbereich einher. Ergänzend können eine schlechte Rumpf-, Becken- oder Beinachsenkontrolle sowie Fussdeformitäten zu einer Entzündung der Achillessehne führen.

Die Achillessehne ist die kräftigste Sehne unseres Körpers. Sie ist schlecht durchblutet wie Sehnengewebe allgemein, was somit die Regeneration und die Heilung erschwert.

Die Symptome einer Achillessehnenentzündung gehen oftmals mit morgendlichen Schmerzen einher, welche sich als sogenannte Anlaufschmerzen bemerkbar machen. Diese Anlaufschmerzen können auch nach längeren sitzenden Phasen auftreten. Die Achillessehne zeigt im Entzündungsstadium meist eine Verdickung, welche sich in der Regel im sogenannten mittleren 1/3 der Sehne befindet. Die Verdickung ist auf Druck hin schmerzhaft.



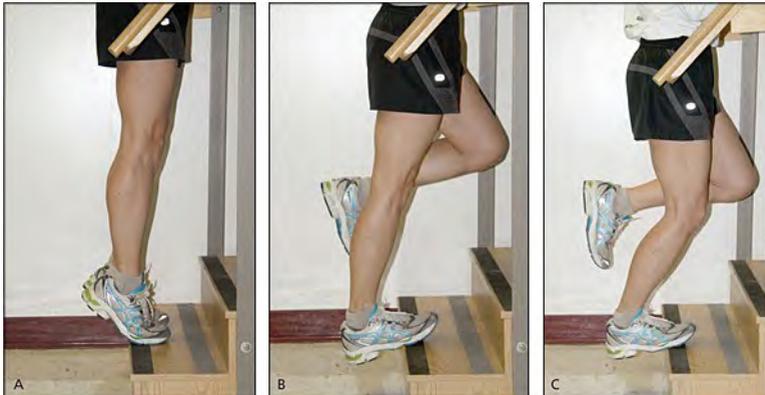
Diagnostisch führen wir einerseits eine manuelle Untersuchung mit palpieren der Sehne durch, um die Lokalisation des Schmerzes bestimmen zu können sowie Verdickungen aufzusuchen. Ergänzend wird eine Ultraschalluntersuchung der Achillessehne im Seitenvergleich durchgeführt. Selten wird ergänzend eine MRI-Untersuchung durchgeführt.



Bestätigt sich die Entzündung der Achillessehne im Rahmen der Untersuchung, wird eine entsprechende Therapie für den Patienten zusammengestellt. Beschwerden im Bereich der Achillessehne beinhalten therapeutisch häufig eine Sportpause oder eine deutliche Reduktion der Sportintensität. Der Patient wird in die Physiotherapie eingeschleust.



Hier werden einerseits Risikofaktoren wie eine mangelnde Rumpf- und Beinachsenstabilität oder eine Verkürzung der Wadenmuskulatur therapiert. Auch eine mangelnde Beweglichkeit auf Ebene der Hüfte-, Knie- oder Sprunggelenke kann zu einer Achillessehnenentzündung führen und wird im Rahmen der Therapie behandelt.



Andererseits kommen auch entzündungshemmende Massnahmen wie Ultraschall oder eine Stosswellentherapie zusätzlich zur physiotherapeutischen Behandlung infrage.

In Abhängigkeit der Ursache der Achillessehnenentzündung z.B. bei Fehlstellungen im Fussbereich, kann auch eine Einlagenversorgung erforderlich werden.

Sollte diese erste Stufe der Therapie keine anhaltende Besserung der Beschwerden erbringen, kann eine Infiltration mit sogenanntem plättchenreichem Plasma (platelet rich plasma = PRP) diskutiert werden. Hierbei wird dem Patienten Blut entnommen, welches durch ein spezielles Zentrifugierverfahren in seine Bestandteile aufgeteilt wird. Zur Infiltration wird der sogenannte Plasmaüberstand genutzt. Die Injektion erfolgt Sonografie gesteuert, sodass der Arzt die genaue Positionierung sehen kann. Die Physiotherapie sollte ergänzend fortgeführt werden und die erlernten Übungen in Eigenregie regelmässig trainiert werden. Ergänzend kann eine Bandage im Bereich der Achillessehne angepasst werden, welche die Sehne beim

Laufen durch ein spezielles Noppenprofil in der Bandage massiert.

Leider ist die Therapiedauer häufig lang und kann Wochen bis Monate dauern.

Nur sehr selten ist ein operatives Vorgehen erforderlich. Dies ist vor allem dann zu diskutieren, wenn die Achillessehne nebst entzündlichen auch degenerative Anteile aufweist.

ZÜRCHER SILVESTERLAUF

Zürcher Silvesterlauf

Seit dem 3. Juli ist die Anmeldung für den 47. Zürcher Silvesterlauf am 10. Dezember 2023 geöffnet. Auch in diesem Jahr gibt es für alle grossen und kleinen Lauf-Fans eine passende Kategorie.

Los geht es am morgen mit der Kategorie FAMIGROS RUN & WIN. Hier starten Familien gemeinsam über 1.5 km und unter allen teilnehmenden Familien werden tolle Preise verlost wie Migros-Geschenkkarten, Familienferien und Eintritte in den Europapark oder Rulantica. Im Anschluss gehen die Schulklassen auf die 1.5 km Runde und kämpfen um den begehrten Wanderpokal, den die schnellste Schulklasse erhält. Auch Sportvereine können in dieser Kategorie ein Team stellen. Bevor um 13:05 Uhr das Frauen Elite Rennen und um 13:35 Uhr das Rennen der Männer Elite in einem spannenden Ausscheidungsrennen ausgetragen wird, starten die Kinder und Jugendlichen über 1.5 bzw. 2.7 km und in der Eltern/Kind Kategorie haben so manche Eltern Mühe, mit ihren Kindern mitzuhalten.

Der Nachmittag beginnt mit der Kategorie Duo, ein Staffellauf über fünf Runden, an dem auch die/der ein oder andere Eliteläufer:in teilnimmt. Ab 15 Uhr gehört die weihnachtlich dekorierte Zürcher Innenstadt den ambitionierten Läufer:innen, die über 8.5km noch einmal in diesem Jahr ihr Bestes geben. Der Abend steht im Zeichen des Run for Fun. Die Läufer:innen dieser Kategorie starten in einer möglichst originellen Verkleidung und statt einer Siegerehrung werden um 19:40 Uhr die besten Kostüme in den Kategorien Einzelpersonen und Teams prämiert. Den Abschluss macht der Pink Ribbon Charity Run, bei dem Spass und das Laufen zugunsten der Brustkrebsforschung- und Prävention im Vordergrund stehen.





(Foto: PluSport)

Zürcher ★ Silvesterlauf

Neu: Läufer:innen mit Beeinträchtigung am Zürcher Silvesterlauf

Neu ist der Zürcher Silvesterlauf Teil der «never walk alone» Bewegung von PluSport. Seit 2015 integriert PluSport Laufsportler:innen mit Behinderung in Laufveranstaltungen und ermöglicht allen PluSport Mitgliedern im Rahmen der «never walk alone» Bewegung an verschiedenen Events kostenfrei zu starten. Was anfänglich mit dem Zürich Marathon und Swiss City Marathon Lucerne begonnen hatte, konnte auf etliche weitere Lauf-Feste ausgeweitet werden. Am Zürcher Silvesterlauf sind Läufer:innen mit Beeinträchtigungen in allen Kategorien willkommen (mit Ausnahme des Elite Rennens). Menschen mit Sehbehinderungen und Rollstuhlfahrer:innen starten mit einem Guide und Kinder und Jugendliche dürfen von einer Person begleitet werden.

1'700 Kinder starten weiterhin gratis

Von 2016 bis 2022 hat die Migros schweizweit jährlich die Kosten für bis zu 30'000 Startplätze für Schulklassen und Vereine übernommen, davon 1'700 am Zürcher Silvesterlauf. Neu konzentriert sich die Migros ab diesem Jahr auf das gemeinsame Lauferlebnis von Familien und engagiert sich neu in der Kategorie FAMIGROS RUN & WIN am Zürcher Silvesterlauf.

Der Verein Zürcher Silvesterlauf möchte auch in Zukunft Schulklassen und Vereinen ermöglichen, Kinder kostenlos am Zürcher Silvesterlauf anzumelden und übernimmt daher bis ein neuer Sponsor gefunden werden konnte, die Kosten für 1'700 Kinder.

TVU Wurststand

Wie in jedem Jahr, sind die Handballer des TVU auch dieses Jahr mit einem Wurststand vor Ort. Als TVU Mitglied erhältst du mit deinem Bon eine Wurst oder ein Getränk gratis (siehe Titelseite). Treffpunkt 13 Uhr für alle TVU Mitglieder.

Anmelden ist bis Sonntagabend, 3. Dezember 2023 auf www.silvesterlauf.ch möglich.

LEICHTATHLETIK

RÜCKBLICK ZWEITE SAISONHÄLFTE

Kim Widmer

Die Erwartungen nach der erfolgreichen ersten Saisonhälfte waren gross für die weiteren Wettkämpfe dieser Saison. Auch in der zweiten Saisonhälfte gab es einige Highlights, zwei Athletinnen konnten an internatio-

nen Grossanlässen Wettkampfluft schnuppern und es standen die Stafelschweizermeisterschaften, Nachwuchsschweizermeisterschaften sowie die Schweizer-Vereinsmeisterschaften an.

LG Züri+ Männerteam an den Schweizer Vereinsmeisterschaften





U20 EM Jerusalem & WM Budapest

Die Speerwerferin **Céline Buchser** durfte an den diesjährigen U20 Europameisterschaften in Jerusalem teilnehmen. Leider war für sie nach der Qualifikationsrunde mit dem Speerwettkampf und gültigen 42.13m bereits wieder Schluss.

Catia Gubelmann wurde nach ihrer starken ersten Saisonhälfte als Teil des Teams der Schweizer 4 x 400m Staffel für die WM in Budapest selektioniert. Dort trat sie zusammen mit Giulia Senn, Julia Niederberger und Rachel Pellaud an. Sie wurden in den Vorläufen in 3:29.07min gestoppt, was Rang 12. in den Vorläufen bedeutete.

Staffel SM

Am Sonntag, 07.09.2023 ging in Widen AG die diesjährige Staffel-SM bei strahlendem Wetter über die Bühne.

Gleich zwei Männerstaffeln des LAC TVU's wurden über die 4x 400m gemeldet. Die erste Staffel hat sich klar eine Medaille, wenn nicht den Sieg, zum Ziel gesetzt. Martin Fuchs, Noé Ramos, Lars Widmer und Ralf Kurath gaben während exakt 3:09.22min alles was in ihnen steckte. Dies wurde nicht nur mit der Silbermedaille belohnt sondern ebenfalls mit der Unterbietung des 42-jährigen Vereinsrekord über 4x 400m! Die zweite Staffel mit Daniel Malach, Andrin Schneider, Mat-

tia Dora und Hari Rasiah konnten sich in 3:20.78s über den 5. Schlussrang freuen.

Über die 4x 400m waren ebenfalls zwei Frauenstaffeln am Start. Die erste Staffel mit Catia Gubelmann, Annina Fahr, Katelyn Adel und Carol Koch wurde in 3:46.31min gestoppt was im Endeffekt Bronze bedeutete! Gratulation!

In der Frauenstaffel über die 4x 100m der Aktiven konnten sich die Athletinnen Daniela Mühlebach, Annina Fahr, Katelyn Adel und Catia Gubelmann in der Vorrunde mit einem Seriensieg direkt für den Final qualifizieren. Dort gaben sie nochmals alles und dies reichte im Endeffekt für den starken



3. Schlussrang und erneut die Bronzemedaille! Herzliche Gratulation!

Die 4x 100m Staffel der männlichen U20 mit Ronny Wüthrich, Sébastien Emery, Tim Federspiel und Jérémie





Mwabila zeigte bereits in der Vorrunde, dass mit ihr zu rechnen ist. Mit der drittschnellsten Zeit qualifizierten sie sich für den Final. Im Final konnten sie ihren Platz verteidigen und sprinteten in 42.78s als dritte ins Ziel! Herzliche Gratulation zu Bronze!

UBS Kids Cup CH- Final

Ailo Dufner war in der Kategorie M11 über die drei Disziplinen am Start. In 8.52s über 60m, 45.96m im Ballwurf und 6.48m im Weitsprung konnte er in der Gesamtpunktzahl sein zweitbestes Resultat im UBS-Kids-Cup Modus erzielen und sich dafür die Silbermedaille umhängen lassen! Gratulation!

Nachwuchsschweizermeisterschaften U16/ U18 und U20 / U23

Am 09./10. September fanden gleich beide Nachwuchsschweizermeisterschaften statt. Insgesamt 25 Athletinnen und Athleten des LAC TVU's konnten sich gegen den besten Schweizer-Nachwuchs in Frauenfeld und Lausanne messen. In Frauenfeld kämpfte die Schweizer Nachwuchselite der Kategorien U16 und U18 um die Medaillen. In Lausanne waren die älteren Kategorien U20 und U23 am Start. In Lausanne konnte sich der TVU gleich über 2 Goldmedaillen freuen!

Cyryll Kernbach war in seiner Stammdisziplin im Weitsprung am Start.



UBS
303
KERNBACH
VISANA

BLAQ

Nach einer längeren Verletzungspause konnte er sein Comeback mit einer Saisonbestleistung dem Titel Schweizermeister im Weitsprung in der Kategorie U23M feiern. Auch dir, herzliche Gratulation!

Oliver Heck konnte den Diskuswettkampf für sich entscheiden. Gleich im zweiten Versuch gelang ihm sein weitester Versuch mit 45.98m. Mit über 3m Vorsprung auf den Zweitplatzierten konnte er sich die Goldmedaille umhängen und sich feiern lassen! Herzliche Gratulation!



Catia Gubelmann entschied sich für einen Start über die 400m an der U23 SM. Souverän qualifizierte sie sich als Seriensiegerin für den Final am Sonntag. Im Final konnte Catia nochmals all ihre Kräfte mobilisieren und kam als zweite über die Ziellinie! Herzliche Gratulation zur Silbermedaille!

Mehrkampfmeeting Hochdorf

Beim diesjährigen Mehrkampfmeeting in Hochdorf traten zahlreiche LACTVU-Athleten mit grosser Begeisterung an. Für einige Spezialisten markierte dieser Wettkampf einen gelungenen Abschluss der Saison. Und für einige Mehrkämpferinnen und Mehrkämpfer der letzte Sieben- oder Zehnkampf in diesem Jahre. Trotz herbsterlicher Temperaturen gab es einige unerwartete beeindruckende Leistungen

Im Siebenkampf in der Kategorie U20 war Arianna Giuliani am Start. Sie konnte sich über die zwei Wettkampfstage gleich über drei neue persönliche Bestleistungen freuen. Im Hochsprung sprang sie gültige 1.58m, im Speer warf sie 31.21m und im 800m



wurde sie in 2:22.94s gestoppt. Dies bedeute in der Gesamtpunktzahl 4604 Punkte (PB) und den zweiten Schlussrang!

Im Zehnkampf bestätigte Daniel Malach noch einmal in diesem Jahr, dass er in Form ist und gewann den Zehnkampf deutlich mit 7526 Punkten und einer neuen persönlichen Bestleistung. Zugleich konnte er sich im 100m (10.79s) und im Weitsprung (7.16m) über persönliche Bestleistungen freuen.

Erfolgreiche LG Züri+ Teams an den Schweizer Vereinsmeisterschaften

Am Samstag 16. September traten die Männer in Martigny in der NLA und die Frauen in Thun in der NLB zu den Schweizervereinsmeisterschaften an.

Bei den Frauen war das klare Ziel der Aufstieg in die NLA, bei den Männern der Sieg in der obersten Liga. Die beiden Teams gaben alles und die Frauen erreichten nach grossartigen Leistungen den Tagessieg! Die Herren konnten sich den starken 2. Rang sichern. Somit werden im nächsten Jahr beide Teams in der höchsten Liga antreten!





stadia.ch
Leichtathletik



140

138

146

2



1



3

Arbeitsflächen ab 100 m² zu vermieten
ernehmung
rbau.ch

ART

Luzerner
Kantonalbank

Bellevue Auto AG
Hochdorf

CHAMPIONS CUP RANGLISTE UND AUSBLICK

André Kägi

Am Donnerstag 26. Oktober 2023 wurde mit der Siegerehrung die Champions Cup Saison 2022/2023 feierlich beendet. Alle, welche mindestens von den acht Wettkämpfen bei dreien ins Ziel liefen wurden geehrt und erhielten als Preis eine Regenjacke.

Rangliste

Vor allem bei den Frauen blieb die Spannung bis am Schluss hoch. Sind doch die ersten drei Frauen innerhalb vom 100 Punkten klassiert.



RESULTATE

FRAUEN

Rang	Vorname	Nachname	Total besten 3
1	Corinna	Glaus	3'000
2	Rosie	Deck-Meier	2'981
3	Claudia	Pietsch	2'911
4	Regula	Hürlimann	2'453

MÄNNER

Rang	Vorname	Nachname	Total besten 3
1	Paul	Etter	3'000
2	Reto	Portmann	2'876
3	Arno	Gohl	2'804
4	Matthias	Kuster	2'682
5	Pascal	Schoch	2'553
6	Manfred	Drescher	2'549
7	Erich	Good	2'533
8	Bertram	Dunskus	2'513
9	Beat	Hinder	2'341
10	Martin Andreas	Angst	2'185
11	Michael	Guye	2'135
12	Felix	Deck-Meier	1'732
13	Marko	Scholze	1'294
14	Hartmut	Stiess	1'107

Ausblick

Als Ausblick wurden die Wettkämpfe für die neue Saison 2023/2024 vorgestellt. Wiederum sollte aus acht Anlässen drei Resultate erlaufen werden. Neu im Programm sind der Aletsch Halbmarathon und der Maierisililauf von Boppelsen.

Laufveranstaltungen die zum Champions Cup 2023/2024 zählen:

- Silvesterlauf Zürich 10km 10. Dezember 2023
- Reusslauf Bremgarten 11km 24. Februar 2024
- Zürich Marathon 42.195km 21. April 2024
- GP-Bern 16.1km 18. Mai 2024
- Aletsch Halbmarathon 21.1km 23. Juni 2024
- Maierisililauf Boppelsen 10km 07. Juli 2024
- Interner Wettkampf 7,2km 15. August 2024
- Greifenseelauf 21.1km 21. September 2024



PERFEKTE LAUFBEDINGUNGEN IN LAUSANNE

David Suchet

Am Sonntag, 29. Oktober 2023 konnte ich bei idealen Bedingungen am Halbmarathon in Lausanne starten. Das Wetter an diesem Sonntagmorgen war leicht bewölkt, aber die Temperatur lag bei idealen 15 Grad und es war windstill. Ich hatte mich über zweieinhalb Monate auf diesen Lauf vorbereitet und nur in der Wettkampfwoche „getapert“.

Nach einem kurzen Aufwärmen im Parc de Milan ging ich in den Block und wärmte meine Gelenke auf. Um 9 Uhr ging es dann los und ich konnte gleich das gewünschte Tempo (3:50min/km) anschlagen. Ab dem zweiten Kilometer ging es für ca. 500 Meter bergab. Perfekt, um sich ein Zeitpolster herauszulaufen. In der ersten Hälfte konnte ich etwas schneller als mein Zieltempo laufen, obwohl die Strecke teilweise hügelig war.

Auch in der zweiten Hälfte lief es gut, obwohl es ab Kilometer 15 immer schwieriger wurde. Mit der Aussicht auf eine PB hiess es jedoch durchbeissen.

Mein Zieltempo konnte ich bis zum Schluss halten und überquerte nach 1 Stunde 23 Minuten und 21,7 km überglücklich die Ziellinie. Bei den meisten anderen Läuferinnen und Läufer auf Strava war die Strecke auch 400m bis 500m länger als die offizielle Distanz.

Ein super Rennen für mich mit einer PB und einem Tempo, von dem ich vor ein paar Jahren nur geträumt hätte.

Nachtrag: Mittlerweile hat der Organisator des Laufes kommuniziert, dass es einen Fehler bei der Vermessung der Halbmarathondistanz gab.

TVU 60 PLUS

TVU HANDBALLPRÄSIDENT ADRIAN HUBER BEIM TVU 60PLUS

**HANDBALL IST EIN SPIEL, DAS AUCH IM SITZEN GESPIELT WERDEN KANN...
WER'S NICHT GLAUBT, LESE DEN BERICHT!**

Peter Tobler

TVU-Handballpräsident Adrian Huber (seit 2019) ist ein Kommunikationsprofi durch und durch. Der Inhaber einer Beratungs- und Kommunikationsfirma weiss genau, wie er das Publikum bei einem Referat anpacken muss. Adrian war eingeladen, den Mitgliedern von TVU 60plus das Geschehen im TVU Handball etwas näher

zu bringen, und schon zwei Minuten nach seiner Vorstellung durch TVU 60plus-Präsident Jörg Schaad, hatte der Referent bereits die Zuhörerschaft in zwei Teams eingeteilt, die in einem Handballspiel durch die Beantwortung von Fragen aus dem Handballbereich im TVU gegeneinander spielen sollten – im Sitzen natürlich, und



ausschliesslich mit Kopfarbeit. Der Referent wurde dadurch automatisch zum Schiedsrichter. Dazu schob Adrian einen papierenen Ball auf einem Plan mit einem Handballfeld hin und her, je nach richtig oder falsch beantworteten Fragen. Dabei zeigten vor allem die Schätzfragen, wie minim die Kenntnisse im Publikum über den TVU Handball zu Beginn noch waren. (Umfang des Balls bei den Frauen? ca. 55 cm – 30 cm daneben; Jahres-Budget beim TVU Handball? ca. 300'000 Franken – 220'000 Franken zu knapp geraten... etc., usw.) Und der Schiedsrichter teilte die Punkte und Tore entsprechend zu, wobei jenes Team mit den vielen Frauen schon bald einmal 3:0 vorne lag und schliesslich mit 3:1 gewann...

Wichtiger als das noch erzielte Ehrentor war aber die permanent vorhandene Spannung und der grosse Lerneffekt für sämtliche Beteiligten. Kommentar eines ehemaligen Skirieters am Ende des Nachmittags: Von Handball habe ich ja bisher nichts



verstanden, aber jetzt habe ich viel gelernt und bin bestens im Bild. Das war eine Super-Lektion! Damit traf er den Nagel auf den Kopf und die Stimmung im leider nicht sehr zahlreichen Publikum auf den Punkt.

Im Verlaufe des fast einstündigen Frage und Antwortspiels erfuhren die 20 Zuhörer/innen, dass die ehemalige Handballriege des TVU 1935 von ein paar Idealisten mit Unternehmungsgeist gegründet worden ist und in den vergangenen 88 Jahren etliche Hochs und Tiefs erlebt hat. Derzeit gilt im TVU das Motto «Wir sind Handball!», und der Breitensport mit einer grossen Nachwuchsabteilung dominiert, während die beiden 1. Teams bei den Frauen und Männern in der kommenden Saison den Wiederaufstieg in die 1. Liga anstreben, nachdem noch im TVU-Jubiläumsjahr 1989 (125 Jahre TVU) die Männer einmal eine Saison lang in der Nationalliga A gespielt hatten, aber umgehend wieder abgestiegen waren.

Der TVU ist mit derzeit 493 Mitgliedern (davon 301 Lizenzierte) der zweitgrösste Verein der Schweiz. Nur die seit ein paar Jahren fusionierten



GC/Amicitia sind noch grösser. Bei einem Jahresbudget von 300'000 Franken ist die ehrenamtliche Funktionstätigkeit unumgänglich und die Suche nach neuen Finanzquellen eine der Hauptsorgen des Präsidenten. Dabei freut er sich, dass seit einer Reorganisation im Gesamtverein TVU die finanzielle Unterstützung der Vereine durch das Silvesterlauf-OK ausgebaut wurde und der SILA für den TVU Handballsport die wichtigste Geldquelle geworden ist.

Das zweite grosse Problemfeld des Präsidenten ist ein heute im gesamten Sport weit verbreitetes – die Suche nach Nachwuchs im Funktionärs- und Helfer/innen-Bereich, weshalb man auch Gedankenspiele über eine Teil-Professionalisierung nicht ganz ausser Acht lässt. Aber das ist natürlich ferne Zukunftsmusik.

Der TVU hat insgesamt 25 Teams bei den Frauen und Männern und im gesamten Nachwuchsbereich im Ein-



satz, was natürlich eine Grosszahl von Hallen-Stunden für Training und Wettkampf verlangt. Die Heimbasis liegt dabei in Zürich Affoltern, wo die Blumenfeldhalle die früher benutzte Fronwaldanlage abgelöst hat, weil dort vor einiger Zeit eine «harzfreie Zone» eingerichtet wurde. Mit den Nachwuchsteams ist man aber weiterhin auch im Unterstrass-Quartier präsent und trainiert regelmässig in den Rösli- Riedtli- und Niklaus-Hallen.

Ganz speziell haben es Adrian die zwei sogenannten «Special-Teams» angetan, in denen Spielerinnen und Spieler mit körperlicher oder geistiger Beeinträchtigung gemeinsam trainieren und auch zweimal im Jahr Spielturniere bestreiten. Dabei sind natürlich Besuche von Handball-Idolen wie dem besten Schweizer Spieler Andy Schmid absolute Höhepunkte.





Andi Schmid (ganz links) und das TVU Special Team (Foto: TogetherLeague, dp)

Ganz zuletzt kamen auch die Freuden für den Präsidenten des TVU Handball aufs Tapet, welche die viele Arbeit zu Gunsten des Vereins aufwiegen: Es sind dies: die positive Entwicklung in letzter Zeit, das Engagement und die Unterstützung durch die gesamte Funktionärs-Truppe sowie seine persönliche Freude am Handball und am Verein. Und auch einen grossen Wunsch platzierte Adrian noch als Letztes: Dass die TVU 60plus-Mitglieder sich auch ab und zu in der Blumenfeldhalle ein Spiel des TVU anschauen würden, wobei sich die nächste Möglichkeit schon am 12. November anbietet, wenn von 9 bis 14 Uhr im Blumenfeld ein Turnier der Special-Teams stattfindet. Adrian

versicherte uns, das werde ein ganz spezielles Erlebnis.

Mit einem riesigen Applaus und den üblichen Geschenken (Wimpel und Kugelschreiber) wurde der virtuose Vortrag von Adrian verdankt, und von Bruno Seiler erhielt er noch einen speziellen Hammer mit TVU 60plus-Signet, der geeignet ist, um Bierfässer anzuschlagen oder Bierflaschen zu öffnen...

Und die Erkenntnis dieses Nachmittags folgt einer alten Weisheit: «*Die Abwesenden hatten wieder einmal unrecht!*» Sie haben eine sehr unterhaltsame Stunde verpasst. Herzlichen Dank, Adrian!

Fünf Generationen TVU-Handball auf einem Bild

Am Oktober-Hock von TVU 60plus waren anlässlich des Vortrags von HB-Präsident Adrian Huber nicht weniger als fünf Generationen aus der 88jährigen Geschichte des TVU-Handballs vertreten und wurden natürlich auf einem Bild gemeinsam verewigt.



v.l.n.r.: Arthur Ramsauer, Peter Schait, Peter Zimmermann, Adrian Huber, Otto Walter, Bruno Seiler, Erika Pfister

- Otto Walter gehörte noch fast zur Gründergeneration und war seit 1940 im TVU bei den Handballern und Skirieglern dabei. Er ist zurzeit das älteste TVU-Mitglied mit 98 Jahren.
- Erika Pfister als Vertreterin ihres leider verstorbenen Mannes Marcel vertritt die Generation, die 1949 dem TVU beiträt.
- Peter Zimmermann ist offiziell seit 1958 bei den Handballern
- Bruno Seiler (1968), Arthur Ramsauer (1970) und Peter Schait (1972) vertreten die Generation, die Anfang der 1970er Jahre im TVU die ersten Handballschritte unternahm
- Adrian Huber vertritt die heutige Generation mit einem Beitrittsjahr 2014

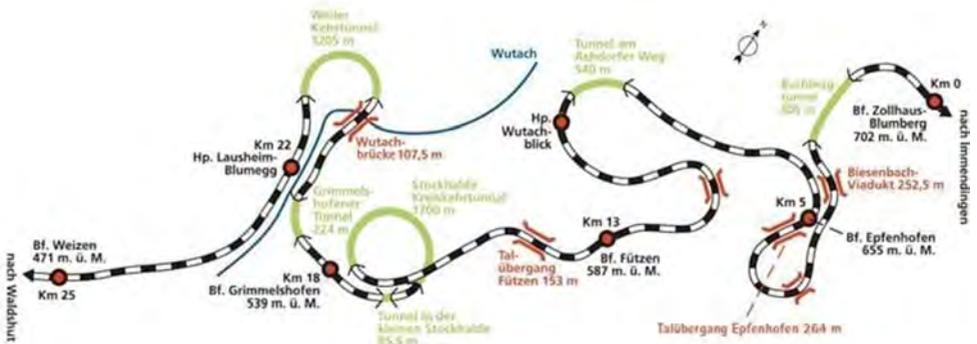
HERBSTAUSFLUG VOM 14.9.2023 IN DEN SÜDSCHWARZWALD

Peter Tobler

Zum ersten Mal in der Geschichte des TVU 60plus führte eine Mitglieder-Reise ins nahe Ausland. Unser Ziel war der Südschwarzwald mit der bekannten «Sauschwänzlebahn» als Aushängeschild. Und diese Affiche hat ihre Wirkung nicht verfehlt, denn es waren nicht weniger als 44 Anmeldungen eingegangen, und am Morgen um 8 Uhr waren auch wirklich alle Angemeldeten fristgerecht auf dem Car-

parkplatz am Sihlquai. Von dort führte uns der Drusberg-Car über Schaffhausen nach Blumberg zum Startpunkt der rund einstündigen Bahnreise. Der Ausdruck «Sauschwänzlebahn» rührt von der Streckenführung her, welche mit ihren vielen Kurven und Kehrtunnels auf den rund 25 Streckenkilometern effektiv an ein geringeltes Sauschwänzle erinnert.





Vor der Fahrt konnte man sich noch im Museum beim Zollhaus ein Bild über die Entstehung der Bahn machen, wobei dort auf kleinem Raum jede Menge Souvenirs, Bilder sowie Gebots- und Verbotstafeln einigermaßen unstrukturiert ausgestellt waren. Die anschließende Fahrt mit den alten Bahnwagen, die von einer Diesellok gezogen wurden, bestätigten dann den Museumseindruck von einem fast «schwäbisch-sparsam» geführten Unternehmen. Als für die ums Jahr 1900 erbaute Bahn nach dem zweiten Weltkrieg teure Revisionsarbeiten anstanden, wollte die Deutsche Bahn diesen finanziellen Klotz loswerden und verkaufte die gesamte Sauschwänzlebahn an eine private Gesellschaft. Diese nahm aber nur die allernötigsten Reparaturen vor, erhöhte dafür aber die Fahrpreise kräftig... Und die antiken Dampflokomotiven werden nur noch an den Wochenenden (gegen Aufpreis) eingesetzt. Damit wird Rentabilität offensichtlich über den kulturellen Erhaltenswert der geschichtsträchtigen Bahn gestellt.

So wurde für unsere Reisegesell-

schaft der «Aufhänger», nämlich die Bahnfahrt auf der vielbeworbenen Spektakelstrecke, eigentlich zu einer leisen Enttäuschung, in Waggons, die einen ziemlich «verlotterten» Eindruck hinterliessen, und deren vergilbte Fenster die wunderbare Landschaft draussen nur erahnen liessen. Dabei sind wir Schweizer eben von unseren gut unterhaltenen antiken Bahnen z.B. durch den alten Furka Tunnel oder in Bäretswil im Zürcher Oberland halt ziemlich verwöhnt. Bei geöffneten Oberlichtern an den Fenstern konnte man wenigstens die interessante Landschaft mit ihren Bahnviadukten und Kehrtunnels, die immer wieder ins Blickfeld gerieten, mit dem Fotoapparat oder der Videokamera festhalten.





Am Zielort in Weizen wartete dann bereits unser Car-Chauffeur, um uns bequem in den Stadtteil Blumberg Achdorf zurückzufahren, wo im Landgasthof Scheffellinde das Mittagessen auf uns wartete.

Dort hatten wir grosses Glück, denn das von Reiseleiter Bruno Seiler ausgesene Menu mit Wildschwein-Ragout und Spätzle bot eine tolle Visitenkarte für diese Gegend im Schwabenland. Und Wirtin, Küche und Personal arbeiteten so fantastisch, dass die Mittagzeit wie im Flug vorbeiging, natürlich inklusive der Ansprache des Präsidenten Jörg Schaad vor dem Dessert und der Verdankung am Schluss mit TVU 60plus-Geschenken (Wimpel, Kugelschreiber, Corona-Maske...) von Bruno in Richtung der Gastgeber.

Auf der Rückfahrt, zuerst auf den engen Strassen im Schwarzwald, mit Halt bei einer alten Mühle aus dem 13. Jahrhundert, die leider nur von aussen zu betrachten war, erreichten wir in der Nähe von Schleithem wieder Schweizer Boden. Auf der anschliessenden Fahrt durch das Klettgau liess sich erahnen, dass die Weinernte in diesem Gebiet in diesem Jahr sicher einen herrlichen «Tropfen» hervorbrin-

gen wird. Die Rebstöcke waren prall voll mit reifen Trauben.

Aus früheren schlechten Erfahrungen hat die Reiseleitung gelernt, dass der Carparkplatz am Sihlquai mitten im Feierabendverkehr kein lohnendes Ziel für eine Reisegruppe ist. Da bot sich bei der Anfahrt aus Richtung Winterthur der Bahnhof Stettbach bei Schwamendingen als Endstation der Reise an. Mit Tram oder S-Bahn ist man von dort sehr gut angebunden und alle Reisegäste konnten ihren Wohnort in-nernt nützlicher Frist erreichen.

Das war denn auch das «Tüpfelchen aufs i» in Sachen sorgfältiger Organisation, welche Bruno Seiler auch in diesem Jahr wieder abgeliefert hat, so dass wir alle – trotz kleinen Sauschwänzle-Einschränkungen» – in den Genuss eines interessanten und erholsamen Ausflugs kamen, bei dem im Programmablauf zu keiner Zeit ein «Gehetz» herrschte. Der Dank dafür an Bruno kann nicht gross genug sein.

Fazit: Für antike Bahnfahrten muss man nicht unbedingt ins Schwabenland fahren – für schöne Landschaften und gutes Essen lohnt sich eine Reise dorthin aber trotzdem!





SPORT FÜR ALLE

UNTER DEN WOLKEN UND ÜBER DEM NEBEL

HERBSTWANDERUNG

Kurt Wissmann

Der Amdener Höhenweg, hoch über dem Walensee mit Weitsicht zum Säntis, in die Toggenburger- und Glarner-Bergwelt, sowie dem grössten Hochmoor der Ostschweiz ist in jeder Jahreszeit eine lohnenswerte Route. Auch wir wollten diese Schön- und Besonderheiten erkunden.

Alle zehn angemeldeten Wander-

lustigen trafen am Samstag den 30. September 2023 pünktlich im HB ein und konnten so rechtzeitig in den Zug nach Ziegelbrücke steigen und Platz nehmen. Und dank Reservation im gut besetzten Bus ab Ziegelbrücke nach Arvenbüel, fanden auch alle einen Sitzplatz. In Amden stiegen zwei weitere Angemeldete zu. So waren wir insgesamt 12 Personen. An der

Mittagessen beim Hochmoor



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



«Krönender» Abschluss mit Eisbecher

Bus-Endhaltestelle Arven ange­langt schätzten wir den Kaffee und das Gipfeli im Restaurant Arvenbüel - wo wir ebenfalls angemeldet waren - denn die erwartete Sonne versteckte sich noch etwas hinter den Wolken. Das gesellige Beisammensein stellte sich sofort ein, es wurde gelacht, geplaudert und berichtet, als hätten wir gestern schon damit angefangen.

Kontinuierlich leicht ansteigend wanderten wir danach zur Skihütte Alt­schen und weiter zum eigentlichen Anfang des Amdener Höhenwegs bei Punkt 1'450. Auf weiss-rot-wei­sen Wegen stiegen wir auf meist gut ausgebauten, zum Teil seilgesicherten Bergwegen zum Hüttlisbode und weiter zur Alpwirtschaft Furgglen. Noch war es nicht Zeit für unsere Mit­tagspause, hingegen für einen Apéro schon! Federweisser aus der Region, oder andere Erfrischungen löschten unseren Durst und erbauten unser ohnehin fröhliches Gemüt noch mehr!

Etwas später fanden wir beim Eingang ins Hochmoor ein passendes Plätzli für unseren Lunch aus dem Rucksack. Mittlerweile zeigte sich die Sonne

spätsommerlich aber immer noch kräftig, so dass Hut und Brille auf­gesetzt wurden.

Gesättigt tauchten wir danach in das orangerote, herbstlich gefärbte Hochmoor mit geschützter Pflanzen­welt ein. Wald rechts, Legföhren und Wacholdersträucher links säumten den Weg durch diese eindrückliche Landschaft, die auch Lebensraum für verschiedenste Insekten und Kleintie­re ist.

In der Nähe der Hinteren Höhi trafen wir dann auf die beiden, die von der anderen Seite her die einfachere Weg­variante wählten. So war die Wander­gruppe wieder komplett. Bei der Al­pwirtschaft Strichboden hatten wir dann genügend Zeit für eine weitere Runde.

Vom Strichboden waren es dann nur noch ein paar Schritte bis zum Matt­stock-Sessellift hinunter nach Amden. Im Café Löwen reichte die Zeit dann noch locker für einen Abschluss-Eis­becher bevor wir die Heimreise antra­ten.

Dem «Echo» zufolge stimmte das et­was anspruchsvollere Wegprofil für alle.

Einmal mehr bekräftigte die unterhalt­same, ausgezeichnete Stimmung wäh­rend der ganzen Herbstwanderung die unschätzbare Wichtigkeit der so­zialen Komponente im Vereinsleben. Zusammen Sport betreiben, aber auch miteinander etwas unternehmen, ich möchte das nicht missen.



Kurt Wissmann erklärt die Umgebung

WETTKÄMPFE IM GERÄTETURNEN

BERICHT 1. HALBJAHR

Etoile, Monika, Sanya, Sirka und Valentin

Am 12. März 2023 fand ein Freundschaftswettkampf in Zumikon statt. An diesem Wettkampf starteten die drei Vereine Küssnacht, Zumikon und der TV Unterstrass. Valentin und ich

waren mit den jüngeren Turnerinnen früher angereist. Die Älteren reisten später nach Zumikon, da ihre Startzeit nach dem Mittag war. Unsere glitzernden «Gwändli» – die wir Dank

Freundschaftswettkampf in Zumikon





Neue Tenus dank SILA-Sportförderung

der SILA-Förderbeiträgen anschaffen konnten - wurden allseits bestaunt, obwohl sie auch schon zwei Jahre alt sind. Trotz den glitzernden «Gwändli» haben wir nicht gerade brilliert. Bei der Vereins-Auswertung erreichten wir nur den dritten Rang, was uns sehr enttäuschte. Bei einer internen Rangliste – also TV Unterstrass intern - war Malila von uns allen die Beste.

Nun, wussten wir, dass wir noch viel zu üben hatten. Für den nächsten Wettkampf am 14. / 15. April musste also an der Ausführung, Spannung und Haltung gefeilt werden.

Am Samstag dem 14. April kurz vor dem Mittag starteten die Kleinsten zum Wettkampf. Sie lieferten einen soliden Wettkampf ab. Da und dort muss trotzdem noch fleissig geübt werden.

Am Nachmittag turnten dann die Mädchen von der Kategorie 3. In dieser

Kategorie muss am Reck die Bauchwelle (Felge rückwärts) geturnt werden. Einige schafften sie problemlos, andere brauchten dabei noch die Unterstützung von Helfenden oder im schlimmsten Fall fielen sie sogar vom Reck. Das hatte natürlich zu grossen Abzügen und folglich zu einer schlechten Note geführt.

Am Sonntagmorgen bereits um 8 Uhr starteten die Turnerinnen von der Kategorie 2. Sie konnten mit der gezeigten Leistung zufrieden sein, obwohl sie so früh am Morgen starten mussten. Am Nachmittag turnten dann unsere Ältesten in der Kategorie 4. Eine Turnerin und Monika hatten noch kurz vor Beginn des Wettkampfs ihre Übung am Reck umgestellt. Die kurzfristige Umstellung hatte sich gelohnt: die Kampfrichter gaben ihr die gute Note 9.15. Leider hatte sie dann aber an den übrigen Geräten gepatzt und nicht «Vollgas gegeben», so dass es ihr am Ende um gerade nur 0.30 Punkte zu einer Auszeichnung fehlte.

Als Wertungsrichter im Geräteturnen sollte Monika jeweils zwei Einsätze im Jahr absolvieren. So starteten wir auch an der Regionalmeisterschaft in Regensdorf. Dieser Wettkampf war für alle sehr speziell. Es gab kein «Einwerten», es wurde sofort geturnt, bewertet und diese Note zählte dann für die Rangliste. Einige konnten sich nochmals steigern andere hingegen nicht. Es war ein tolles Erlebnis.

Wir Leitende wünschen den Kindern weiterhin viel Freude und Spass beim Geräteturnen.

«SPORT FÜR ALLE» AM «OBERSTRASS-MÄRT»

HELFEINSATZ AM TVU-STAND

Anton Kilchmann

Jedes Jahr im Juni organisiert der Quartierverein Oberstrass den traditionellen «Oberstrass-Märt» auf den Strassen zwischen dem Restaurant «Alten Löwen» und der Kirche

Oberstrass. Wie immer schlendern dann Scharen von Familien mit ihren Kindern durch die vielen Stände und versinken in einer Duftwolke aus Bratwurst- und Zuckerwatte. Pfadfinder,

Anton Kilchmann und Jule Weiss vor dem Plakat «Sport für Alle»



Feuerwehrleute, Parteien, Gitarrenlehrer, Unispital, ETH usw. – ganz verschiedene Organisationen aus dem Quartier machten mit Ständen auf ihre Tätigkeiten aufmerksam. Auch der TVU als Gesamtverein hatte unter der Leitung von Marianne Kollegger und dem Zentralpräsidenten Bertram Duskus einen Stand organisiert. Der «TVU-Sport für Alle» war am Stand mit Helferinnen und Helfern, Plakaten und Info-Material präsent. Schon morgens früh hatte sich Jules Weiss als Helfer auf den Weg gemacht, um beim Aufbau und Einrichten des Standes mitzuhelfen. Etwas später traf auch der Präsident von «Sport für Alle», Anton Kilchmann, mit den Plakaten und den neuen Flyern für das Fitnesstraining, Volleyball und das Geräteturnen ein. Jeder Flyer war mit einem QR-Code versehen, der direkt zu der jeweiligen Webseite führt.

Den ganzen Tag bis zum Marktende verteilte Jules Flyer oder führte Gespräche mit Passanten, um für neue Mitglieder und Teilnehmende zum Fitnesstraining zu werben. Zur dritten Schicht erschien als Helferin auch noch Geniève Lippmann, um die Standcrew beim Verkauf von Hotdogs und Getränken zu unterstützen. Als vierter Helfer vom «TVU-Sport für Alle» traf nach dem Mittag Kurt Wissmann ein. Seine Schicht dauert bis zum Marktende und darüber hinaus.

Zusammen mit den Helfern vom TVU-Handball – wo auch der Präsident Adrian Huber tatkräftig anpackte – und den Helfern des LAC Unterstrass sowie mit Kurt, Jules und Toni galt



Kurt Wissmann beim Abbau des Standes

es den Stand wieder zusammenzupacken. Die wenigen überschüssigen Lebensmittel wie Wienerli, Kaffeeahm usw. verteilte Marianne an die Helfer. Auch der Stand neben an hatte noch kiloweise Bürli und verteilte diese an die Helfer der verschiedenen Stände. Nichts musste fortgeworfen werden und so blieb – zumindest was die Lebensmittel betraf – dieser Tag als nachhaltiges Ereignis in Erinnerung. Der Zentralpräsident Bertram Duskus organisierte den Verlad des Materials in sein Auto und fuhr anschliessend zusammen mit Kurt ins Materiallager des TVU im Sihlhölzli.

Aus Sicht der Helferinnen und Helfer vom «TVU-Sport für Alle» war es ein gelungener Tag; dazu hat nicht nur

das schöne Wetter und die gute Stimmung beigetragen – sondern auch die zahlreichen Kontakte mit Helfern aus den andern TVU-Vereinen sowie die Gespräche mit Passanten, die sich über die Aktivitäten des TVU informieren wollten. Der gemeinsame Auftritt aller Vereine unter dem Dach des

TVU-Gesamtvereins hat sich bewährt und war eines der ersten Kommunikationsprojekte aus der neuen Strategie «TVU 2024». Im nächsten Jahr ist ein ähnliches Projekt geplant – zuerst braucht es aber noch einen kritischen Rückblick und eine Diskussion der «lessons to learn».

Der Zentralpräsident Bertram Duskus und die Standchefin Marianne Kollegger





EINLADUNG ZUR JAHRESVERSAMMLUNG 2024

im Restaurant „Falken“
Birmensdorferstrasse 150 8003 Zürich

Traktandenliste

- Begrüssung
1. Wahl der Stimmzähler
 2. Protokoll der Jahresversammlung 2023
 3. Mitgliederbewegung
 4. Jahresbericht 2023
 5. Jahresrechnung 2023, Revisionsbericht und Entlastungen
 6. Budget 2024
 7. Mitgliederbeiträge 2024
 8. Wahlen Präsident, Vorstand und Revision
 9. Jahresprogramm 2024
 10. Diverses

Allfällige Anträge bitte bis zum 23. Februar 2024 schriftlich an A. Kilchmann, Scheuchzerstrasse 89, 8006 Zürich oder an sfa-tvu@bluewin.ch. Der Jahresbericht 2023, die Jahresrechnung 2023 und das Budget 2024 sind spätestens ab dem 22. März 2024 auf der Webseite aufgeschaltet oder können auf Voranmeldung beim Präsidenten eingesehen werden.

Vorgängig zur 27. Generalversammlung sind vom Verein alle Teilnehmenden zu einem Apéro und anschliessend zum Nachtessen eingeladen.

Wir erwarten deshalb gerne eine Anmeldung zur GV bis zum 29. März 2024 mit E-Mail an sfa-tvu@bluewin.ch oder mit SMS an Telefon 079 432 20 47 mit Angabe, ob ein vegetarisches Menu oder nicht gewünscht wird.

Mit herzlichen Grüssen

Der Präsident
Anton Kilchmann

HANDBALL

FEDE «BRENNT» FÜR HANDBALL

Tobias Schoen

Federica, die alle nur «Fede» nennen, ist ein sportliches Multitalent. Sie könnte heute erfolgreich auf die Karte Leichtathletik setzen, stattdessen hat sie sich für Handball entschieden. Was wahrscheinlich auch dem Umstand geschuldet ist, dass sie in den sieben Jahren beim TVU tolle Freundschaften geschlossen hat und es ei-

nen super Zusammenhalt im Team gibt. Was nicht selbstverständlich ist, wurde ihr U18-Team auf diese Saison doch neu zusammengesetzt.

Sie besucht das Gymnasium Stadelhofen, wohnt in Oerlikon und ist am Montag-, Mittwoch- und Donnerstagabend und manchmal für Spiele am





Wochenende für den TVU im Einsatz. Ein ambitioniertes Programm, das sie sich zumutet. Ab und zu fliegt Schulbedingt ein Training ins Wasser, ansonsten bringt sie mit guter Planung alles unter einen Hut.

Fede kam durch ihre ältere Schwester in Kontakt mit Handball und schätzt besonders, dass dabei auf andere Gedanken kommt und perfekt abschalten kann. Als Stärke beschreibt sie, dass sie einen guten Überblick über den Spielverlauf habe. Ein Manko sei hingegen, dass sie mehr in der Verteidigung aushelfen sollte.

Neben zwei Trainings pro Woche trainiert sie mittwochs die U9-Mini-Mannschaft. Dabei erinnert sie sich nicht selten an ihr eigene Anfangszeit zurück und beobachtet besonders ger-

ne, wie rasch die Kinder Fortschritte erzielen. In einem Lager wurde Fede zur Jugendtrainerin ausgebildet und stiess dann mitten in der Saison auf eine U11-Mannschaft. Es war anstrengend, als Trainer-Novizin eine ganze Mannschaft unter Kontrolle zu halten. Glücklicherweise konnte sie sich an den erfahreneren Trainerinnen Andrea und Jeni orientieren. Bei den Minis fühlt sie sich nun richtig wohl.

Das Gymnasium dauert noch knapp zwei Jahre, danach könnte sie sich ein Studium in Ernährungswissenschaften vorstellen. Sie möchte im Leben etwas erreichen, was sie jedoch nicht von materiellen Dingen abhängig macht. Sie möchte Spass haben im Leben und das machen, was sie interessiert. Als Vorbild bezeichnet sie ihren Freund, der Leichtathletik betreibt. An ihm schätzt sie besonders, dass er das Leben in vollen Zügen genießt, immer weiss, was es zu tun gilt und sehr unkompliziert ist.

Wenn sie vor etwas Angst hat, dann am ehesten davor, Freundschaften zu verlieren. Wie sie denn ihre Freundinnen beschreiben würden? Leidenschaftlich, unterstützend und grossherzig.



FREUD UND LEID EINES PRÄSIDENTEN

Adrian Huber

Seitens der Handballer haben wir uns vorgenommen, in jedem TVU-Magazin eine andere Funktion unseres Vereins zu beleuchten. In ersten Ausgabe 2023 wurden die Schiedsrichter, im zweiten Heft die Goals und im dritten die Trainer ins Rampenlicht gestellt. Bevor wir uns (wiederum) vermehrt den Spieler:innen widmen, wollen wir

in dieser Ausgabe die Rolle des Vorstandes und der weiteren Funktionäre etwas beleuchten.

Beim TV Unterstrass Handball engagieren sich rund 80 Mitglieder aktiv in verschiedenen Funktionen für den Verein. Dazu zählen die etwas über 40 Trainer:innen und 5 Schiedsrich-



ter:innen. Daneben nehmen rund 20 Funktionäre diverse Aufgaben wahr, die für die Gewährleistung des Trainings- Spiel- und Vereinsbetriebes nötig sind. Dazu gehören u.a. die Verantwortlichen für die Mitgliederadministration, den Hallendienst/ Liveticker oder das Material sowie der Tool-Verantwortliche, Web-Master oder Vereinsfotograf. Zudem sind für die diversen Anlässe OK-Verantwortliche bestimmt. Zusammengehalten bzw. koordiniert wird das Ganze vom aktuell 7-köpfigen Vorstand unter Führung des Vereinspräsidenten.

Doch was macht eigentlich ein Vereinspräsident?

Der Einfachheit halber (bzw. aufgrund fehlender Zeit) habe ich ChatGPT beauftragt, mir einen «Artikel über die Rolle, Aufgaben, Freuden und Leiden des Präsidenten des TV Unterstrass Handball» zu schreiben. Gerne nutze ich die Antwort der KI (künstlichen Intelligenz) und unterziehe sie einem Reality-Check.

Hier die Antwort der KI (ChatGPT):

«Der Präsident eines Handballvereins spielt eine entscheidende Rolle in der Organisation und Entwicklung des Vereins. In diesem Artikel werden wir die wichtigen Aufgaben, Freuden und Herausforderungen beleuchten, die mit der Position des Präsidenten des TV Unterstrass Handball verbunden sind.

Die Rolle des Präsidenten

Der Präsident ist das Oberhaupt des Handballvereins TV Unterstrass und hat die Verantwortung, die Vision und die Ziele des Vereins zu definieren und umzusetzen. Zu den Hauptaufgaben des Präsidenten gehören:

1. Strategische Planung

Der Präsident ist dafür verantwortlich, die langfristige Strategie des Vereins zu entwickeln und sicherzustellen, dass alle Aktivitäten in Einklang mit dieser Strategie stehen. Dies umfasst die Festlegung von Zielen, die Entwicklung von Wachstumsplänen und die Sicherstellung einer nachhaltigen finanziellen Gesundheit des Vereins.

2. Führung und Teamarbeit

Der Präsident muss ein Team von Vorstandsmitgliedern, Trainern, Spielern und Freiwilligen effektiv führen. Teamarbeit und Kommunikation sind entscheidend, um den Verein erfolgreich zu leiten.

3. Finanzmanagement

Die finanzielle Verantwortung gehört zu den Herausforderungen des Präsidenten. Er muss sicherstellen, dass der Verein über ausreichende Mittel verfügt, um den Spielbetrieb aufrechtzuerhalten, Ausrüstung zu beschaffen und die Infrastruktur zu pflegen.

4. Externe Beziehungen

Der Präsident ist oft das Gesicht des Vereins nach aussen. Er pflegt Beziehungen zu Sponsoren, anderen Vereinen, dem Handballverband und den Medien. Diese Beziehungen sind entscheidend für die finanzielle Unterstützung und das Ansehen des Vereins.

Freuden des Präsidenten

Obwohl die Rolle des Präsidenten mit erheblichen Verantwortlichkeiten verbunden ist, gibt es auch viele Freuden in dieser Position. Zu den Freuden des Präsidenten des TV Unterstrass Handball gehören:

1. Gemeinschaft und Zusammenhalt

Der Präsident hat die Möglichkeit, eine starke Handballgemeinschaft zu schaffen und die Spieler und Fans zu vereinen.

2. Erfolg und Siege

Erfolge auf dem Spielfeld, sei es in Form von Siegen oder der Entwicklung junger Talente, sind Quellen großer Freude und Stolz.

3. Entwicklung der Jugend

Die Möglichkeit, junge Spieler zu fördern und in die Welt des Handballs einzuführen, ist äußerst befriedigend.

Leiden des Präsidenten

Trotz der Freuden gibt es auch Herausforderungen und Leiden, die mit der Rolle des Präsidenten des TV Unterstrass Handball verbunden sind:

1. Zeit- und Arbeitsaufwand

Die Position erfordert viel Zeit und Engagement, was zu einem hohen Arbeitsaufwand führt und das Privatleben beeinflussen kann.

2. Finanzielle Belastung

Der Präsident kann persönlich für die finanzielle Gesundheit des Vereins haften, was ein erhebliches Risiko darstellen kann.

3. Druck und Erwartungen

Der Präsident steht unter großem Druck, sowohl von den Mitgliedern des Vereins als auch von externen Interessengruppen, um den Erfolg des Vereins sicherzustellen.

Insgesamt ist die Position des Präsidenten des TV Unterstrass Handball eine herausfordernde, aber auch äußerst lohnende Aufgabe. Durch die richtige Balance zwischen den Aufgaben, Freuden und Leiden kann der Präsident dazu beitragen, den Verein erfolgreich zu führen und die Handballgemeinschaft zu stärken.»



Insgesamt interessant, wie rasch hier relevante Aspekte vom Wirken und Sein eines Sportvereins-Präsidenten formuliert werden.

Im Grundsatz kann ich diesen Aussagen beipflichten. Natürlich gibt es situative Nuancen. So sind wir beim TVU Handball nicht sehr hierarchisch unterwegs. Zwar verfügt der Vorstand über eine Strategie, die Konkretisierung und Umsetzung hängt aber stark vom Beitrag der Trainer-, SpielerInnen und weiteren Funktionären und Mitwirkenden ab. Auch ist bei uns der Präsident nicht das einzige Gesicht nach aussen, sondern je nach Zugang und Fokus sind ganz unterschiedliche Personen Aushängeschild des Vereins. Dies macht die Rolle des Präsidenten auch etwas weniger wichtig und damit belastend.

Dass die Aufgabe des Präsidenten Zeit kostet, ist klar. Im Schnitt ist dies übers ganze Jahr hinweg rund $\frac{1}{2}$ bis 1 Tag pro Woche. Diese Zeit ist aber gut investiert, denn die Arbeit macht auch Freude. So sind es positive Ent-

wicklungen und sportliche Erfolge, die freuen. Aber auch das Engagement und die Unterstützung von Schlüsselpersonen freut - und da verfügt der TVUH zum Glück doch über einige sehr engagierte Akteure (an dieser Stelle: ein ganz herzliches Dankeschön für all eure Beiträge!). Und nicht zuletzt ist es die Freude am Handball-Sport und -Verein: die jubelnden Spieler:innen nach einem wichtigen Sieg, die glücklichen Kinder beim Spiel oder der gute Austausch und das erfolgreiche Zusammenwirken mit guten Kolleg:innen. Insgesamt ein lohnender Job!

Wenn du die Präsident:innen-Rolle - oder eine andere Funktion - auch gerne einmal wahrnehmen möchtest: einfach melden...

praesidenthb@tvunterstrass.ch

Es gibt viele interessante Möglichkeiten, wie du deine Kompetenz in den Verein einbringen, einen wertvollen Beitrag leisten und weiterbringende Erfahrungen sammeln kannst.



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

DEZEMBER

02. Jahresschlusshock

TVU 60plus
11:30 Uhr
Restaurant Tramblu

10. Silvesterlauf-Apéro

TVU 60plus
09:45 Uhr
Stadthauspark ZH

10. SILA-Chlausbar / Wurststand

HB
vis-à-vis Fraumünster

10. Silvesterlauf

SILA

JANUAR

11. Donnerstags-Hock

TVU 60plus
14:00 Uhr
Restaurant Tramblu

14. Handball Schüeli Quartier- ausscheidung

HB
diverse Hallen

FEBRUAR

03. TVU Techniker Hallenmeeting

LAC
Sihlhölzli

08. Donnerstags-Hock

TVU 60plus
14:00 Uhr
Restaurant Tramblu

MÄRZ

14. Donnerstags-Hock

TVU 60plus
14:00 Uhr
Restaurant Tramblu

23. Vereinsversammlung

TVU 60plus
13:00 Uhr
Restaurant Tramblu

25. Delegierten- versammlung TV Unterstrass

ZV
Sihlhölzli

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



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.-

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.