

TURNVEREIN UNTERSTRASS



– seit 1864 –

MAGAZIN MÄRZ 2024

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
**Abschied als regelmässiger
Berichterstatter im TVU-Verein-
sorgan**
Peter Tobler

Sportvereine als Teil der Lösung
Anton Kilchmann
- 06** HINTERGRUND
Was testen Leistungstests?
Clara Rösler
- 10** HANDBALL
TVU Handball: Quo Vadis
Adrian Huber
- 22** TVU 60 PLUS
**Vorstand von TVU 60PLUS wird
verjüngt**
Peter Tobler

**Schwarzer Januar im TVU 60PLUS
mit drei Todesfällen**
Peter Tobler
- 30** SPORT FÜR ALLE
Der TVU Sport für Alle im 2023
Kurt Wissmann
- 40** LEICHTATHLETIK CLUB
10 Fragen an Géraldine Ruckstuhl
Kim Widmer

**Gold und Silber an der Hallen-Mehr-
kampf Schweizermeisterschaft**
Kim Widmer

Longruns entlang der Sihl
- 50** SILVESTERLAUF
47. Zürcher Silvesterlauf
- 57** AUSBLICK
Kontakte

Agenda

ABSCHIED ALS REGELMÄSSIGER BERICHT- ERSTATTER IM TVU-VEREINSORGAN

Nach über sechs Jahrzehnten regelmässiger Mitarbeit in der TVU-Vereinschronik und im TVU-Magazin ist der Zeitpunkt gekommen, mich als institutioneller Berichterstatter zu verabschieden, denn mit dem Rücktritt aus dem Vorstand des TVU 60plus fehlt mir die Nähe zum Geschehen, und damit die Grundlage für eine weitere, regelmässige Mitarbeit im TVU-Magazin. Nach 60



Jahren als Schreiber und Fotograf für die TVU-Chronik, darunter fast 30 Jahre als für die Gesamtausgabe verantwortlicher Redaktor, muss auch einmal Schluss sein...

Meine erste Spur findet sich schon im Sommer 1957, als ich als zwölfjähriger Jugendriegler einen Bericht über unser einwöchiges, total verregnetes Zeltlager am Klöntalersee schrieb. Ab 1962 war ich dann regelmässig, zuerst mit Resultat-Statistiken und danach mit Berichten von verschiedenen Anlässen oder Kommentaren zum Geschehen «schriftstellerisch» im TVU tätig. Als Redaktor habe ich mehrere hundert Leitartikel geschrieben und die Vereinschronik mehrmals inhaltlich und

formal umstrukturiert, auch wenn das, wegen grosser anderweitiger Belastung jeden Monat mindestens ein freies Wochenende kostete. Die Berichte wurden damals noch in die Hermes-Schreibmaschine getippt und mit «Tip-Ex» korrigiert. Oft kam es auch vor, dass meine Frau meine handgeschriebenen Notizen dann in die Maschine tippen musste, vielfach bis spät in der Nacht, weil ich im TVU ja noch in der Turnhalle stand. Von 1971 bis 1978 war ich gleichzeitig TVU-Oberturner und Vereinschronik-Redaktor und somit direkt an der Quelle. Es gibt sogar ein Interview des Redaktors mit dem Oberturner...

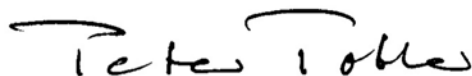
Ganz werde ich das Schreiben ja wahrscheinlich doch nicht lassen können, und vielleicht ab und zu einen privaten Beitrag als «Gedankenstriche» oder eine «Schmunzelecke» und bei Gelegenheit einen «Rückspiegel», meine drei Lieblings-Rubriken, verfassen; aber das geschieht dann alles ohne Termin-Druck und regelmässige Verpflichtung.

Nach vielen tausend Seiten mit Text-Beiträgen und Foto-Collagen im offiziellen Auftrag, wird das arbeitsmässige Zurückstecken sicher eine grosse Erleichterung sein. Irgendwann stösst man halt auch an seine Grenzen, selbst wenn mir die Arbeit für die TVU-Vereinszeitung immer grossen Spass bereitet hat.

Ich bedanke mich auch bei allen Mitgliedern, die mir immer wieder Kommentare zum Geschriebenen zukommen liessen – positive oder negative. Ich habe sie immer sehr ernst genommen.

Ich möchte hier mit dem langjährigen Schlusssatz meiner Leitartikel schliessen:

Mit freundlichen Grüssen

The image shows a handwritten signature in black ink. The signature is written in a cursive, somewhat stylized script. It appears to read "Peter Toller". The first name "Peter" is written on the top line, and the last name "Toller" is written on the line below it, with a long horizontal stroke extending from the end of "Toller" back under "Peter".

SPORTVEREINE ALS TEIL DER LÖSUNG

Anton Kilchmann

Unlängst erschien im GLOBE NR 3/23 – dem Magazin der ETH Zürich – ein Interview mit einer Philosophin und eines Soziologen zum Thema der gespaltenen Gesellschaft. Demnach hat die sogenannte emotionale Polarisierung zugenommen. Beispielsweise freue ich mich oder meine Gruppe dann, wenn es anderen schlecht geht. Nach Meinung des Soziologen spielt für diese Entwicklung das Internet eine wichtige Rolle. Ursprünglich bestand die Hoffnung, das Internet könne den «Dorfplatz» ersetzen – die Influencer ersetzen also den «Dorf-muni» -und der Zugang zur Information werde wie bei einem riesigen Kiosk vereinfacht. Dieser Traum ist geplatzt. Heute gilt das Internet vielmehr als ein Ort, wo Falschinformationen verbreitet werden und sich Menschen in «Blasen» abschotten, die ihre Meinung bestätigen. Vor dem Zeitalter des Internets waren Personen mit extremen oder abstrusen Ideen gezwungen, sich mit Kompromissen ihrem Umfeld zu nähern, um überhaupt am «Stammtisch» oder im Gesangsverein willkommen geheissen zu werden. Heute findet jeder online eine «Blase» mit Gleichgesinnten, wo er ein Gemeinschaftsgefühl empfindet. Diese Gruppen sind zunehmend deckungsgleich und homogener. Wie Beobachtungen

zeigen, wird auch der Lebensstil der Mitglieder homogener und politischer. Eine Studie aus den USA zeigt, wie Menschen, die den Kaffee lieber «Flat White to go» anstatt schwarz im Kännchen trinken, ihre Stimme mit sehr grosser Wahrscheinlichkeit den Demokraten geben. Klar, es gibt natürlich viele Akteure in einer Gesellschaft, die ein grosses Interesse an einer gespaltenen Gesellschaft haben. Aber unsere Schweiz kann nur funktionieren, wenn wir uns gegenseitig als Freie und Gleiche und nicht als Feinde sehen. Was ist also zu tun? Der Soziologe schlägt vor, Möglichkeiten zu schaffen, um die Menschen aus ihren «Blasen» zu holen. Er denkt dabei vor allem auch an Sportvereine, die ganz unterschiedliche Menschen zusammen und ins Gespräch bringen. Und in der Tat, ich erlebe das immer wieder nach dem Fitnesstraining, wenn wir zusammen eine Pizza essen gehen. Politische Diskussionen werden nicht gescheut; da hat es einen «linken» und «rechten» Flügel, aber auch einen «Mittelstürmer» oder ein «Libero». Oft merken wir dann in der Hitze des Gefechts, dass wir mehr mit Andersdenkenden teilen, als wir vermuten würden. Das Interviews trägt übrigens den Titel: «Wir brauchen mehr Respekt für Andersdenkende».

WAS TESTEN LEISTUNGSTESTS?

WAS VERBIRGT SICH HINTER DEM KONZEPT VO₂MAX UND WIE WIRD DIESER WERT BESTIMMT?

Den Begriff habt ihr vielleicht schon gehört oder auf eurer Sportuhr gesehen aber was steckt eigentlich dahinter und warum ist dieser Wert im Ausdauersport so relevant?

VO₂max ist die maximale Sauerstoffmenge (in ml), die pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verbraucht werden kann. Der Wert spiegelt also die Zusammenarbeit von Herz, Lunge und Muskulatur wieder, je höher der Wert, desto höher ist die Leistungsfähigkeit. Daher ist die Messung von VO₂max ein wichtiger Parameter zu Beurteilung der aktuellen Fitness und kann auch zur Messung eines Leistungsfortschritts genutzt werden.

Spitzensportler erreichen Werte von 80ml/min/kg, gut trainierte Hobbysportler liegen bei 50ml/min/kg. Neben dem Trainingszustand hat auch das Geschlecht und die Genetik einen Einfluss auf die VO₂max, bei Frauen liegt der Wert ca. 10% tiefer als bei Männern.

Eine höhere maximale Saustoffaufnahme ermöglicht dem Körper effizienter zu arbeiten und Aktivitäten bei höherer Intensität länger durchzuführen. Kurz gesagt: länger auf einem höheren Level Gas geben können. Neben der sportlichen Komponente ist die VO₂max auch ein Indikator für Herzkreislauferkrankungen. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass eine ungenügende Fitness das Sterblichkeitsrisiko erhöht und eine gute Fitness die Lebenserwartung verlängert.

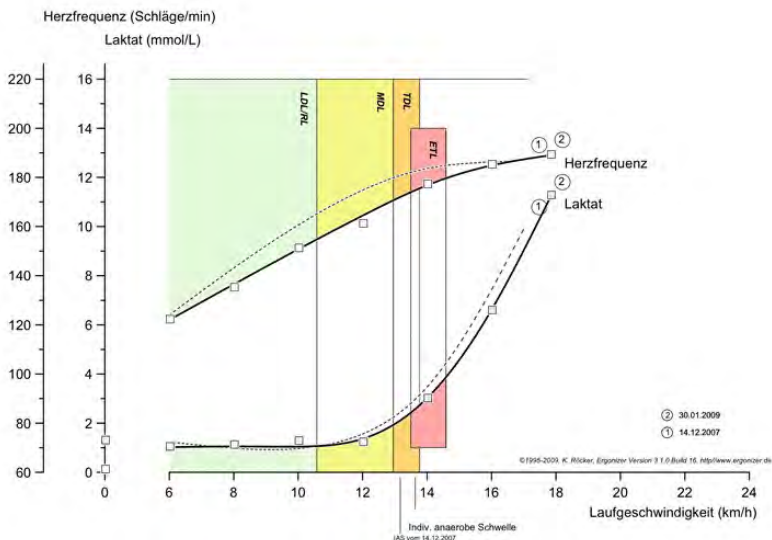


Wie läuft die Messung genau ab?

Das Messverfahren zur Bestimmung der VO_2max ist die Spiroergometrie. Diese kann sowohl auf dem Laufband als auch auf dem Velo durchgeführt werden. Mittels Maske wird die Gaszusammensetzung der Ein- und Ausatemluft analysiert. Der Test dauert ca. 20 Minuten und beginnt mit niedriger Intensität, welche nach und nach bis zur vollständigen Erschöpfung der Testperson gesteigert wird. Über sogenannte Atemschwellen werden dann die individuellen Intensitäts- und Trainingszonen festgelegt. Im Gegensatz zur Laktatdiagnostik ist dieses Messverfahren mit einem höheren technischen und apparativen Aufwand verbunden.

Was ist der Unterschied zum Laktatstufentest?

Bei der Spiroergometrie wird der Energiestoffwechsel anhand der Atmung gemessen, beim Laktattest der Muskelstoffwechsel. Daher kann die VO₂max bei diesem Verfahren nur berechnet und nicht gemessen werden. Beim Laktattest wird die Belastung ebenfalls stufenweise bis zur maximalen Leistung erhöht. Am Ende jeder Stufe wird ein kleiner Tropfen Blut vom Ohrfläppchen zur Bestimmung der Laktatkonzentration entnommen und die Herzfrequenz gemessen. Anhand der Laktatkurve können Veränderungen im Substratverbrauch (aerob Fette; anaerob Kohlenhydrate) bestimmt werden und hiermit die unterschiedlichen Trainingszonen definiert werden.



Individuelle Belastungsempfehlungen:			
	Abk.	Laufgeschwindigkeit (flach) pro 1.000m (m/s)	Herzfrequenz (Schläge/min)
Extensive Tempoläufe:	ETL	4:06 min - 4:26 min	3,75 - 4,05 174 - 180
Tempodauerlauf:	TDL	4:21 min - 4:37 min	3,60 - 3,82 171 - 176
Mittlerer Dauerlauf:	MDL	4:37 min - 5:40 min	2,94 - 3,60 155 - 171
Regenerativer und langer Dauerlauf:	LDL/RL	langsamer als 5:40 min	unter 2,94 unter 155

Eignet sich ein Leistungstest nur für fortgeschrittene Sportler?

Der Test eignet sich für Sportler/innen jedes Leistungsniveaus. Ob Anfänger oder Profi, jeder kann von der Bestimmung der individuellen Herzfrequenzbereiche profitieren. Sei es für ein Fettstoffwechseltraining, eine angestrebte Gewichtsreduktion, die Steigerung der Fitness oder zur Wettkampfvorbereitung. Der Test kann bei uns in der Löwenstrasse durchgeführt werden und ist für alle Sporttreibenden geeignet, die strukturiert und nach Herzfrequenz trainieren möchten.



Für alle Mitglieder des Vereins gewähren wir einen Preisnachlass von 15% auf die Leistungsdiagnostik in der Medbase Löwenstrasse bei Durchführung bis Ende April 2024.

Clara Rösler
Sport- und Bewegungswissenschaftlerin
MAS Sportwissenschaften
Sports Medical Center Medbase Löwenstrasse

HANDBALL





TVU HANDBALL: QUO VADIS?

Adrian Huber

Mit dem Ziel, sich über Gegebenheiten und Perspektiven des TVU (Verein TVU Handball) auszutauschen, trafen sich am Sa., 06.01.2024, Vorstand mit (leider nur wenigen) Interessierten zu einem gemeinsamen Workshop. Mittels Methodik des WorldCafés wurden in durchmischten Gruppen in drei Runden Situation, Perspektive und Entwicklungsansätze bzgl. sportlichem, vereinsbezogenem und organisatorischem Bereich diskutiert und relevan-

te Einschätzungen, Ziele und Ansätze erarbeitet.

Die Veranstaltung lässt sich wie folgt zusammenfassen:

Der Anlass und die damit verbundene Möglichkeit zur Partizipation wurde begrüsst. Die schwache Resonanz bzw. Teilnahme enttäuscht und weist auf begrenztes Interesse der Mitglieder an der übergeordneten Rahmung

Vision / künftiges Selbstverständnis des TVUH: Wer wir sind ...

- Der TVUH ist einer der führenden Handball-Vereine von Zürich: attraktiv, engagiert und vielseitig.
- Bei uns steht der Breitensport im Vordergrund. Wir sind ein Verein für alle, bieten ein durchgängiges und gut genutztes Angebot von den Minis bis zu den Senioren und pflegen ein aktives Vereinsleben/Gemeinschaft.
- Der TVU will sportlich erfolgreich sein und die Breite mit einer Leistungsschiene ergänzen, so dass für alle Spieler*innen stimmige Einsatzmöglichkeiten und Entwicklungen möglich sind.
- Der TVUH schafft gute Bedingungen für Training, Spielbetrieb und Vereinsleben – u.a. dank engagierten Mitgliedern, professionellen Funktionären und prägenden Trainer/innen.
- Der TVUH ist sowohl attraktiv für Breitensportler/innen, als auch für ambitionierte Spieler/innen und gemeinschaftsaffine Mitglieder sowie für Trainer/innen und Funktionäre.
- Mit seinen Mitgliedern, seiner Haltung und seinem Engagement erfährt der TVU die nötige Unterstützung und gilt als geschätzter Partner. In Quartier und Handball-Szene wird er als relevanter Player wahrgenommen.

#WirsindHandball





(v.a. seitens Spieler:innen / Trainer:innen).

Im Rahmen einer kurzen Einordnung legte der Präsident einige Facts & Figures zu Stand und Perspektiven des TVU Handball dar.

Für die Teilnehmenden stimmt der TVUH künftig v.a. dann, wenn er a) gut aufgestellt ist (umfassendes Angebot, adäquater Leistungsanspruch, Funktionen besetzt, etc.) und eine emotionale Bindung vorhanden ist (Präsenz in der Halle/an Veranstaltungen, Attraktivität, etc.)

Mittels Methodik des WorldCafés wurden in durchmischten Gruppen in drei Runden Situation, Perspektive und Entwicklungsansätze bzgl. sportlichem, vereinsbezogenem und organisatorischem Bereich diskutiert und relevante Einschätzungen, Ziele und Ansätze erarbeitet.



Aus den Diskussionen resultierten zusammengefasst folgende Erkenntnisse:

1. Struktur und Verein des TVUH sind weiterführend zu stärken (u.a. umfassendes Angebot, adäquate Kader, genügend und gute Trainer:innen, verbindende Events mit allen, Kommunikation als Dialog etablieren)
2. Der TVUH soll gezielt (wo Potenzial und Energie) und differenziert (nebst Breite auch Leistung) wachsen – mit primärem Fokus auf den Bereich der Minis und Jugend.
3. Die Entwicklung des TVUH soll unter Miteinbezug von allen erfolgen (bewusste Nutzung weiterer Ressourcen [z.B. Eltern], Einfordern von verpflichtenden Beiträgen, etc.)

Der Vorstand wird über Anlass und Ergebnisse dieses Austausches reflektieren und dazu auffordern, die daraus resultierenden Erkenntnisse in die Arbeit beim TVUH einfließen zu lassen. Zur Konkretisierung wurde ein weiterer, analoger Anlass für Frühsommer 2024 angedacht.





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.











TVU 60 PLUS

DER VORSTAND VON TVU 60PLUS WIRD VERJÜNGT

VEREINSVERSAMMLUNG AM 23. MÄRZ 2024

Peter Tobler

Auf die diesjährige Vereinsversammlung treten die beiden ältesten Mitglieder Jörg Schaad (81) als Präsident und Peter Tobler (79) als Kommunikations-Chef zurück. Die beiden sind zugleich mit 15 und 17 Jahren am

längsten im Vorstand vertreten und massgeblich an den vielen Erneuerungen der ehemaligen Veteranengruppe auf dem Weg zum TVU 60plus beteiligt.





H. Müller, P. Zimmermann, P. Tobler, D. Gisler, J. Schaad

2007 wurde Peter Tobler in die damalige «Obmannschaft» der TVU-Veteranengruppe gewählt, mit dem ausdrücklichen Auftrag, bis zum Jahre 2010 ein neues Vorstands-Team zusammenzustellen. Nach verschiedenen Konsultationen und Sitzungen war das vorgesehene Gremium bereits 2009 beisammen und Jörg Schaad wurde in jenem Jahr als Beisitzer in die Obmannschaft gewählt, um einen optimalen Übergang als Nachfolger von Obmann Kurt Andermatt zu gewährleisten.

An der Jahresversammlung im Frühjahr 2010 wurden dann die übrigen vorgestellten Mitglieder gewählt. Heini Müller als Kassier, Domi Gisler als Aktuar und Peter Zimmermann als Organisator von Anlässen. Damit waren zugleich alle TVU-Vereine mit mindestens einem Vertreter in der neuen Obmannschaft dabei. Aber schon da waren die Gemeinsamkeiten mit dem bisherigen Veteranenwesen im TVU zu Ende, denn in einem Über-

raschungs-Coup verkündete der neue Obmann, dass in Zukunft nicht mehr von den TVU-Veteranen, sondern von einem Verein mit Namen TVU 60plus gesprochen werde, und er konnte sogar schon das neu vorgesehene Vereins-Signet vorzeigen. Aus der Obmannschaft werde ein Vorstand, der Obmann mutiere zum Präsidenten, und die Schwerpunkte im Vereinsleben sollten modernisiert werden.



Dieser «kommunikationstechnisch» nicht gerade optimale Start, der an der Versammlung einige Unruhe und verschiedene kritische Fragen verursachte, trübte dann das Verhältnis zur bisherigen Obmannschaft ziemlich. Und unter den Vereinsmitgliedern herrschten am Anfang zwei verschiedene Meinungen vor. «So geht's nicht!» war die eine, «Lasst sie doch erst einmal machen!» war die andere, Ein Fehlstart war's aber in jedem Fall, aber Fehlstarts waren damals ja auch in der Leichtathletik noch erlaubt. Einer wenigstens...

Damit stand das erste Vereinsjahr natürlich unter dem Motto «den Mitgliedern erklären, was wir wollen», und dazu gehörte auch die Ankündigung, dass an der nächsten Versammlung die Mitglieder selber über den neuen Namen befinden könnten.



Wohlfühl-Oase dank interessanten Anlässen...

«Eine «Wohlfühl-Oase» schaffen, in der die Mitglieder aktiv mitmachen und sich auch selber einbringen können, und die Mitgliederzahl der Frauen deutlich erhöhen, denn die Vergangenheit mit der Veteranengruppe als reine Männerbastion sollte endlich beendet werden.» Das waren die Ziele, die der noch immer extrem männerlas-



...schönen Reisen und Kameradschaft

tigen Gemeinschaft der alten Turner im Laufe des folgenden Jahres auf vielfältige Art vermittelt wurden. Der Erfolg davon war an der Vereinsversammlung 2011 zu erkennen, denn der neue Name und die Strukturänderungen wurden mit nur wenigen Gegenstimmen allesamt verabschiedet, und auch die Art der Vereinsführung mit den beliebten Donnerstag-Hocks und den interessanten Reisen verursachte ein sehr positives Echo. Damit war der «Faux pas» vom Vorjahr endgültig vergessen. Der TVU 60plus entwickelte sich ganz nach den Ideen der neuen Vereinsführung, und auch die Anzahl der weiblichen Mitglieder nahm im gewünschten Masse zu und erreichte schon bald einen Viertel der gesamten Mitgliederzahl.

Im Jahr 2015 wurde dann der TVU 60plus im Rahmen einer Umstrukturierung des Gesamtvereins von einer





Freude im Vorstand über die gelungene Vereinsgründung

informellen Gruppe zu einem selbständigen Mitgliederverein mit eigenen Statuten, der vom Zentralvorstand mit der Betreuung und Ehrung der Vereins-Jubilare und später auch mit der Eingliederung der Ehrenmitglieder betraut wurde. Der TVU 60plus erreichte damit einen Status, der kaum je erwartet worden war.

Die Vorstandsmitglieder waren eine verschworene Einheit, und das Klima im Vorstand war so freundschaftlich, dass die Mitgliedschaft im Vorstand meist wesentlich länger dauerte, als es sich die einzelnen «Amtspersonen» eigentlich vorgestellt hatte. Bei jeweils vier bis sechs Vorstandssitzen in den vergangenen 13 Jahren waren insgesamt nur neun Personen beteiligt, und allfällige Wechsel wurden immer frühzeitig vorbereitet und mit den neuen Kandidatinnen oder Kandidaten besprochen.

Auch an der Versammlung 2024 werden die Vakanzen von Jörg Schaad und

Peter Tobler reibungslos ersetzt, denn ihre Nachfolger Christine Eberle (65) und Albert Kuhn (68) sind bereits seit einem Jahr im bisherigen Vorstand integriert und konnten sich so schon früh mit dem neuen Gremium identifizieren. Dass dabei mit Christine Eberle zum ersten Mal eine Frau als Präsidentin des TVU 60plus vorgeschlagen werden kann, freut die beiden abtretenden Kollegen besonders, denn damit ist die Männergesellschaft der ehemaligen Veteranengruppe endgültig Vergangenheit. Und weil die übrigen vier Vorstandsmitglieder alle weiterhin dabeibleiben, wird die Stabilität des Vorstands aufrechterhalten, auch wenn eine allfällige Umverteilung von Aufgaben durchaus möglich ist.

Das Motto ist deshalb klar:

ACHTUNG – FERTIG – LOS
in eine neue, erfolgreiche Zeit des
TVU 60plus!



Erst nach Redaktionsschluss kam folgende Meldung:

Aus familiären Gründe muss Albert Kuhn leider auf eine weitere Vorstandstätigkeit verzichten. Er konnte bis zum Zeitpunkt des Erscheinen dieses Magazins noch nicht ersetzt werden, so dass das Kommunikations-Ressort vorläufig noch vakant bleibt.
 P.T.

SCHWARZER JANUAR IM TVU 60PLUS MIT DREI TODESFÄLLEN

Peter Tobler

Das neue Jahr startete im TVU 60plus mit einem gutbesuchten Donnerstag-Hock und positiver Einstellung der Mitglieder zum neuen Jahr optimal. Nur vier Tage später aber schlug das Schicksal brutal zu. Innert 10 Tagen starben drei unserer Mitglieder, worunter die zweit- und drittältesten Mitglieder unseres Vereins.

Wir entbieten den Angehörigen der drei Verstorbenen unser tiefes Beileid und werden diese stets in guter Erinnerung behalten.

Hugo Würzer (27.8.1925 – 15.1.2024)

Der ehemalige Handballer Hugo Würzer (98) starb in seinem Heim in Dübendorf nach einem, wie er selber sagte, reichen und erfüllten Leben. Hugo schloss sich 1946 der Handballriege des TVU an, spielte in der zweiten Mannschaft und war einige Jahre als Kassier im Vorstand, was mit der Ehrennadel belohnt wurde. 1997 trat Hugo in die Veteranengruppe ein und war dort, und später im TVU 60plus, stets ein gern gesehener Gast.



Rolf Bandi (10.12.1943 – 21.1.2024)



Rolf Bandi, der ehemalige Langstreckenläufer der TVU-Leichtathleten starb kurz nach seinem 80. Geburtstag nach einem glücklichen und erfüllten Leben an einem Krebsleiden. Rolf war ein Kämpfer, bis zum Schluss. Jammern lag ihm nicht. So wussten die wenigsten, wie es um seine Gesundheit stand. Er war ein positiver Mensch, bei allem, was er tat. Das Glas war beim ihm stets halb voll.

Im TVU war er seit 1967 Mitglied, und in den TVU 60plus trat er Ende 2011 ein und war zusammen mit seiner Frau Margrit regelmässig bei den TVU-Hocks und bei den Reisen mit von der Partie.

Dorli Sommer (18.9.1926 – 25.1.2024)



Dorli Sommer (97) war das älteste weibliche Mitglied im TVU. Noch im Dezember 2023 konnte Dorli der Einladung des Vorstands des Damenturnvereins Unterstrass zur Feier für 80 Jahre (!) Mitgliedschaft beiwohnen und freute sich über diese Ehrung sehr. Sie war eine liebenswerte und bescheidene Person, die dem TVU treu blieb, auch wenn sich ihre Gesundheit in den letzten Jahren stetig verschlechterte.

Erst Anfang dieses Jahres musste sie ihr Heim in Zürich Affoltern verlassen und in ein Pflegeheim in Zürich Witikon wechseln, wo unsere Kameradin schon drei Wochen später verstarb.

SPORT FÜR ALLE

DER TVU SPORT FÜR ALLE IM 2023

Anton Kilchmann

Schon fast traditionell trafen sich die Mitglieder im Frühjahr 2023 im Sali des Restaurants «Rheinfelder Bierhalle» eingangs zum Niederdorf zur Jahresversammlung. Was mit einem Apero begann wurde mit einem Nachtessen abgerundet. Eindeutiger «Renner» war das «Riesen-Cordon bleu». Dazwischen – also nicht im Cordon bleu - wurde die Generalversammlung

abgehandelt. Die Revisorin Monika Baumann erläuterte den zusammen mit Revisor Kurt Wissmann erstellten Revisionsbericht. Alle Vorstandsmitglieder hatten sich zur Wiederwahl bereit erklärt und wurden ohne Gegenstimme für das Vereinsjahr 2023 wieder gewählt: Markus Bolliger als Kassier ; Monika Meile als Leiterin Geräteturnen; Karl-Heinz Oetiker als

Oberstrass-Märt: Der Präsident Anton Kilchmann und Jules Weiss im Einsatz





GV: Bernd, Monika B., Monika M., Kurt, Giuliano und Kassier Markus: warten auf das Cordon bleu

Aktuar und Verantwortlicher Volleyball und Jules Weiss als Technischer Leiter und Verantwortlicher Fitness. Auch der Präsident Anton Kilchmann stellte sich noch einmal zur Wiederwahl und wurde einstimmig bestätigt.

Im Vereinsjahr 2023 durften wir Corona endlich hinter uns lassen und der Sportbetrieb konnte wieder „normal“ abgewickelt werden. Das Volleyball-Training für Fortgeschrittene konnte die Teilnehmerzahl halten. Die Teilnehmerzahlen beim Plausch-Volleyball schwankten enorm in Abhängigkeit der Jahreszeiten.

Klar – im Sommer lockt natürlich das Spiel draussen auf den Sandplätzen, wie beispielsweise auf den idyllisch an der Limmat gelegenen Sandplätzen beim Letten. Gegen Ende Jahr konnte Karl-Heint Oetiker aber wieder mehr Spielerinnen und Spieler in der Halle begrüßen - jedoch mit dem Nachteil, dass oft drei Mannschaften gebildet werden mussten. Auch im Bereich «Fitness», wo einige die 80-Jahre Grenze überschreiten, schwankte die

Zahl der Teilnehmenden enorm. Jules Weiss passte sein Programm immer wieder an, um das Training möglichst interessant und angenehm zu gestalten. Das dürfte auch einer unter verschiedenen Gründen sein, wieso Neueintritte zu verzeichnen waren und die Gruppe Ende Jahr auf rund ein Dutzend angestiegen war. Max Amsler konnte beim Konditionstraining die Teilnehmerzahl konstant halten. Bei beiden Trainings dürfte aber der Altersdurchschnitt über 70 Jahren liegen.

Die stetigen Artikel in der Presse zum Thema «Alter und Gesundheit» zeigen Wirkung und vielen wird anscheinend bewusst, dass Bewegung ein gesundes und damit angenehmes Alter fördert.

Plauschvolleyball mit Karl-Heinz Oetiker



Der TVU als Gesamtverein hatte am «Oberstrass-Märt» einen Stand organisiert. Der «TVU-Sport für Alle» war am Stand mit Helferinnen und Helfern, Plakaten und neu produziertem Info-Material präsent. Trotz dieser Anstrengungen Neumitglieder zu fin-

den, konnte zunächst kein spürbarer Zuwachs generiert werden. Aber nach dem Motto «Steter Tropfen höhlt den Stein» werden wir dran bleiben. So wurden im Tagblatt der Stadt Zürich auch regelmässig Inserate geschaltet.

Fitness-Gruppe von Jules Weiss



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

Die Trainings im Geräteturnen unter der Leitung von Monika Meile für Kinder- und Jugendliche im Alter von sieben bis 16 Jahren sind nach wie vor sehr begehrt. Auch im Jahr 2023 erhielt der Präsident über 20 Anfragen von Eltern für eine Teilnahme ihrer Kinder am Geräteturnen. Monika Meile musste deshalb weiterhin eine Warteliste führen, weil die Gesamtzahl der Kinder und Jugendlichen immer noch

bei 50 Turnenden lag. Um ein seriöses Training anbieten zu können schon bald zu viele. Für zahlreiche Eltern ist eine alternative Betätigung ihrer Kinder zu Lauf- und Ballsportaktivitäten äusserst willkommen. Am 12. März 2023 fand ein Freundschaftswettkampf in Zumikon statt. Für die kleinen Turnerinnen vom TVU-SfA lief es nicht optimal. Aber trotz nur eines dritten Platzes überwog die Freu-

«Turnerchränzli» mit der Leiterin Monika Meile



de am Sport. Auch am Zürcher Kant. Frühlingswettkampf am 15./16. April in Volketswil nahm die Gerätegruppe teil. In der Kategorie 3 muss am Reck die Bauchwelle (Felge rückwärts) geturnt werden. Einige schafften sie problemlos, andere brauchten dabei noch die Unterstützung von Helfenden. Die Gerätegruppe startete auch an der Regionalmeisterschaft am 4./5. Juni in Regensdorf. Um zum Jah-

resabschluss fand am 28. November 2023 im Rahmen des traditionellen «Turnerchränzli» die Vorführung der Kinder und Jugendlichen des Geräteturnens in der Turnhalle «Riedtli» statt. Zahlreiche Eltern, Grosseltern oder Freundinnen freuten sich an ihren Kindern, Enkelinnen, Götterkindern oder Freundinnen und belohnten die dargebotenen Übungen mit viel Applaus.



Aber auch die Geselligkeit durfte nicht zu kurz kommen. Wanderungen sind ein ideales soziales Gefäss für Gespräche oder Unterhaltungen. Die Frühjahrswanderung führte Kurt Wissmann und das Dutzend Wandernde zunächst durch das deutsche Städtchen Bad-Säckingen, dann ging es weiter auf der Schweizer Seite entlang des Hochrheins Richtung Laufenburg. Dort angekommen genossen sie zum Abschluss im grossen Platanen-Garten des Restaurants Castillo noch eine letzte Verpflegung.

Am 30. September 2023 organisierte Kurt eine zweite Wanderung. Auf dem Amdener Höhenweg, hoch über

dem Walensee mit Weitsicht zum Säntis, in die Toggenburger- und Glarner-Bergwelt und durch das grösste Hochmoor der Ostschweiz bestaute die zwölköpfige Wandergruppe die wunderschöne Landschaft. In der Alpwirtschaft «Furgglen» löschten einige ihren Durst mit Federweissem aus der Region. Im Café Löwen unten bei der Talstation vom Mattstock-Sessellift reichte die Zeit dann noch locker für einen Abschluss-Eisbecher, bevor die Heimreise angetreten wurde.

Auch im Jahr 2023 blieb der Verein an Mitgliedern klein – aber gross war weiterhin die Freude am Sport.

Herbstwanderung mit Kurt Wissmann





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.-

LEICHTATHLETIK

10 FRAGEN AN GÉRALDINE RUCKSTUHL

Kim Widmer

Géraldine Ruckstuhl, ein früh entdecktes Mehrkampf-Talent aus dem Kanton Luzern, startet ab diesem Jahr in den Farben des LAC TVU. Die 26-Jährige hat ihren Lebensmittelpunkt auch aufgrund des Sports nach Zürich verlegt.

Mittels zehn Fragen möchten wir die junge Siebenkämpferin noch etwas besser kennenlernen:





1. Meist benutzte App auf dem Smartphone?
Spotify
2. Welches Lied darf auf deiner Playlist nicht fehlen?
Holunderblüetesirup
3. Dein bislang schönstes Sporterlebnis?
Der U18-WM Titel am Geburtstag meiner Mutter
4. Träumerin oder Realistin?
Träumerin: If you can dream it, you can do it.
5. Dein bislang herausforderndster Moment in deiner Sportkarriere?
Nach der Qualifikation für die Olympischen Spiele 2021, keine Selektion aufgrund einer Fussverletzung
6. Mit welcher Person würdest du gerne für einen Tag dein Leben tauschen?
Astronautin
7. Lieber ein gutes Buch oder eine Serie auf Netflix?
spannende Bücher
8. Was darf in deiner Sporttasche nie fehlen?
Snack
9. Pizza oder Pasta?
lieber Lasagne :D
10. Dein sportliches Ziel 2024?
Das Gefühl in jeder Disziplin voll zu leben.

Vielen Dank für deine Zeit und wir wünschen Dir eine erfolgreiche Saison!

GOLD UND SILBER AN DER HALLEN-MEHRKAMPF SCHWEIZERMEISTERSCHAFT

Kim Widmer

Der Schweizer Hallenmeister im Mehrkampf heisst Daniel Malach. Dani triumphierte mit 5340 Punkten im Siebenkampf mit einer persönlichen Bestleistung. Mit einem soliden Einstieg über die 60m und dem Weit- sprung, gelang ihm im Kugelstossen

und Hochsprung eine neue persönliche Bestleistung mit 14.54m und 1.92m. Im Stabhochsprung konnte er seine persönliche Outdoor-Bestleistung mit 4.60m auch noch Indoor egalisieren.





Für Daniel bedeutet die Titelverteidigung viel, auch wenn die Vorbereitungen dafür alles andere als rund liefen. Ein Schreckensmoment war vor einigen Wochen, als er sich bei einem Hallenmeeting den Hamstring leicht verletzte. Unglaublich stolz und dankbar ist Daniel daher, dass in den letzten zwei Wochen vor der Hallen-SM das ganze Team das Bestmögliche beigetragen hat, dass er am Wochenende an der Startlinie stehen und sich sogar nochmals die Goldmedaille umhängen lassen konnte. Gratulation!

Nach der letztjährigen Bronzemedaille an den Hallenmehrkampfmeisterschaften gewann Katelyn Adel in diesem Jahr Silber. Sie realisierte mit 4328 Punkten ebenfalls einen persönlichen Bestwert (bisher 4167) und stellte nicht weniger als vier indoor Einzel-PBs auf (Hürden, Hochsprung, Weitsprung und 800m). Dies nach einer nicht optimal verlaufenden Wintervorbereitung: Noch eine Woche vor der Hallen Mehrkampf-SM verzichtete Katelyn auf den Start am internationalen Wettkampf in Aubièrre (FRA),



da sie sich nicht genügend fit fühlte. Umso glücklicher ist sie mit ihrer Leistung über die fünf Disziplinen und der Silbermedaille, mit der sie in diesem starken Feld nicht gerechnet hatte. Am meisten freut sich Katelyn über

ihre Hochsprunghöhe von 1.80m und den schnellen 800er, bei dem sie nur noch auf die Zähne beissen und noch wertvolle Punkte in der Endabrechnung sammeln konnte.



LONGRUNS ENTLANG DER SHL

Die Laufgruppe TVU trainiert bei jedem Wetter - ob Kälte oder Hitze, Sonne, Regen oder Schnee. Wir sind bei jedem Wetter draussen und trainieren zusammen bei Intervall, Hügelläufen oder Longruns. Gemeinsam läuft und pushed es sich besser um bei Wettkämpfen wie demnächst in Zürich (Marathon, Halbmarathon und 10km) an den Start zu gehen.

Unser Training am Donnerstagabend eignet sich für Jung und Alt, schnell oder etwas langsamer. Nach einem gemeinsamen Lauftraining in unterschiedlichen Leistungsgruppen, das ca. 60 Minuten dauert, gehen wir in die Halle für Kraftübungen und zum Dehnen. Wir treffen uns jeweils um 18.30 Uhr in den Laufklamotten vor dem Sportzentrum Sihlhölzli. Du bist jederzeit herzlich willkommen!





ZÜRCHER SILVESTERLAUF

Zürcher Silvesterlauf

47. ZÜRCHER SILVESTERLAUF

EIN LAUF FÜRS VOLK UND FÜRS GEMÜT

Jedes Jahr an einem Adventssonntag im Dezember findet in Zürich das Laufhighlight des Jahres statt, das vom TV Unterstrass veranstaltet wird: Der Zürcher Silvesterlauf, «dä Lauf für alli» verzeichnete auch bei der 47. Ausgabe am Sonntag, 10. Dezember 2023 grossen Erfolg. Zürich zeigte sich von seiner schönsten Seite: trockenes Wetter, für den Winter angenehme Temperaturen und tausende Laufbegeisterte in der Innenstadt. Über 19'000 Läufer:innen nahmen am Traditionslauf teil, noch mehr waren insgesamt vor Ort. Auf und neben der Strecke wurden die Teilnehmer:innen von zahlreichen Highlights und motivierenden Aktionen erwartet: Neben anderen Angeboten gab es eine ewz-Energiemeile mit Lieblingsongs der Läufer:innen, eine moderierte Migros Fanzone und stärkende Getränke im Nachzielbereich. Mit dem spannenden Ausscheidungsrennen der Eliteläufer:innen und dem Run for Fun war auch für jede Menge Unterhaltung für die zahlreichen Zuschauer:innen gesorgt.

Egal, ob es eisig kalt ist, schneit, den ganzen Tag regnet oder die Sonne scheint: Einmal im Jahr treffen sich zwischen Bellevueplatz, Central und Bürkliplatz alle lokalen und überregionalen Laufbegeisterten. Beim Zürcher Silvesterlauf, «dä Lauf für alli», kommen alle zusammen: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Läufer:innen mit Beeinträchtigung, Profisportler:innen, Hobbyläufer:innen und jene, die gerne für die gute Sache oder in einem originellen Kostüm rennen. Um 11:00 Uhr fiel der erste Startschuss: Familien starteten in der Kategorie FAMILIEN RUN & WIN. Und dann löste eine Kategorie die nächste an der Startlinie ab – bis zuletzt die Kategorien Run for Fun und Pink Ribbon Charity Run den Abschluss bildeten.

Auflauf der Grossen beim Eliterennen

Ein Höhepunkt des Anlasses war ohne Zweifel das Eliterennen, das mit seinem hochkarätigen Startfeld die Besetzung des letzten Jahres sogar noch überbot. Grosse Namen wie

Dominic Lobalu, Julien Wanders und Tadesse Abraham nahmen daran teil.

Bei der diesjährigen Austragung hat Dominic Lobalu zum dritten Mal in Serie den ersten Platz besetzt. In einem spektakulären Kopf an Kopf Rennen mit der Konkurrenz hat er sich am Ende gegen Boniface Kibiwott und Ben Chelimo durchgesetzt. Bei den Elite Frauen holte sich Helen Bekele den ersten Rang und stieg, nachdem sie vor zwei Jahren Erste und vor einem Jahr Zweite wurde, wieder eine Podeststufe nach oben. Judy Kemboi kam als Zweite und Gladys Jemaiyo als Dritte ins Ziel. Übertragen wurde der gesamte Lauf der Elite als Livestream über die Zürcher Silvester-

lauf-Webseite sowie über Swiss Sport TV und hat total über 7'000 Live-Zuschauer:innen vor den Bildschirm ge- lockt. Unter silvesterlauf.ch ist das Rennen nun als Replay verfügbar.

Ein Lauf fürs Volk und fürs Gemüt

Die längste Strecke des Zürcher Silvesterlaufs hatte auch dieses Jahr die grösste Anzahl Teilnehmer:innen: Über 5'000 Läufer:innen nahmen am 8.5 km langen Volkslauf teil, verteilt auf vier Startfelder. Zuschauer:innen und auch Teilnehmer:innen konnten andere Läufer:innen dank der neuen Zürcher Silvesterlauf-App live tracken und mit ihnen mitfeiern – auch dann, wenn sie ausser Sichtweite waren.



Zürcher Silvesterlauf

Kreative Kostüme beim Run for Fun

Mit weniger Teilnehmer:innen, doch deswegen bei weitem nicht weniger auffällig, war die Kategorie Run for Fun. Mit sichtlich viel Fantasie und Hingabe hatten die Läufer:innen im Vorfeld an ihren Kostümen gearbeitet und sich vorbereitet, um dann verkleidet als Märli tram, Samichlaus oder Haifischfamilie die Pflastersteine der Zürcher Altstadt unter die Laufschuhe zu nehmen. Eine illustre Jury, bestehend aus der Schweizer Sprinterin und Hürdenläuferin Annina Fahr, dem Zentralpräsidenten im Vorstand TV Unterstrass Bertram Dunskus und Agness Champagne, bekannt als Gesicht der deutschsprachigen Schweizer Drag-Szene, kürte die fantasievollsten Kostüme. Die Gewinner:innen erhielten grosszügige Preise der Sponsoren und Partner. Prämiert wurden neben anderen das Kostüm des Märli trams, eine Hühnerfamilie, ein Glockenspiel und rennende Geschenke.

Gemeinschaft und Gemütlichkeit im Silvesterlauf-Dörfli

Gut fürs Gemüt waren am Zürcher Silvesterlauf aber nicht nur die Läufe an sich, auch wenn der Sport im Zentrum des Anlasses steht. Wer seinen Lauf schon absolviert hatte oder als Zuschauer:in da war, konnte sich in den Weihnachtslounges im Silvesterlauf-Dörfli über einen wärmenden Tee oder Punsch freuen, die Partnerstände besuchen, an spannenden Wettbewerben teilnehmen, ein belebendes Eisbad nehmen und sich mit dem Samichlaus ablichten lassen. So bleibt der grösste Breitensportanlass der Region Zürich allen in bester Erinnerung. Möglich ist dieser erinnerungswürdige Lauf, der jedes Jahr im Dezember stattfindet, unter anderem dank der grosszügigen Unterstützung des Zürcher Sportamtes.

Der 48. Zürcher Silvesterlauf findet am Sonntag, 15. Dezember 2024, statt und die Anmeldungen dafür öffnen im Sommer.

Weitere Infos: www.silvesterlauf.ch



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**Präsidentin**

Christine Eberle-Dietrich
Ebmattstrasse 3
8608 Bubikon
079 285 36 33
christineeberle@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

AGENDA

MÄRZ

13. GV LAC TVU

LAC
Sihlhölzli

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

APRIL

05. Generalversammlung

SfA
18:00 Uhr
Restaurant "Falken"
Wiedikon

11. Donnerstags-Hock

TVU 60plus
14:00 Uhr
Restaurant Tramblu

MAI

09. Donnerstags-Hock

TVU 60plus
14:00 Uhr
Restaurant Tramblu

31. Frühjahrswanderung

SfA
Klöntalersee

JUNI

13. Fahrt ins Blaue

TVU 60plus
ca. 09:30-17:00 Uhr
Umweltarena
Spreitenbach

JULI

11. Donnerstags-Hock

TVU 60plus
14:00 Uhr
Restaurant Tramblu

LEGENDE

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

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.