

erlenbacher turnzeitung



No. 3 / 2000

39. Jahrgang

erlenbacher



turnzeitung

Organ des Turnvereins Erlenbach. Gegründet 1899. Erscheint vierteljährlich und wird jeder Haushaltung gratis zugestellt. Auflage 2800. **Druck:** Biber Offset Erlenbach, Tel. 910 32 92.

Verantwortlich für die **Herausgabe** ist der tz-Redaktor: Christoph 'Pic' Bebi, Forchstrasse 8, 8703 Erlen-

bach, Tel. 01/910 72 74, Email: picbebi@hotmail.com
Einzahlungen an den Turnverein: Postcheck 80-22178-9.

Inserate: Beat Biber, Bahnhofstr.33 Erlenbach, Tel. 910 32 92, Fax 910 32 82,
e-mail: biber@comtec.ch

Präsident:	Urs Berli, Neue Allmendstrasse 10, 8703 Erlenbach uberli@zpc.ch	910 07 80
Vizepräsident/Chilbichef:	Urs Sigg, Rötelstrasse 20, 8006 Zürich siu@siemens.ch	361 74 21
Kassier:	Thomas Hofmann, Höbelstrasse 5, 8707 Üetikon hotih@bluewin.ch	920 69 14
Jugendsport:	Claudia Roesle, Ottenweg 4, 8008 Zürich croesle@eba.ch	383 75 46
Handball:	Stefan Maurhofer, Weinmannngasse 21, 8700 Küsnacht smaurhofer@amberg.ch	910 16 44
Leichtathletik:	Christian Stucki, Wiesenstrasse 42, 8703 Erlenbach christian.stucki@ubs.com	912 18 69
Fitness-Turnen:	vakant	
Redaktion turnzeitung:	Christoph Bebi, Forchstrasse 8, 8703 Erlenbach picbebi@hotmail.com	910 72 74
TVE-Homepage:	http://www.tve.ch	
Präsident Männerriege:	Charly Blecher, Schüracherstrasse 32, 8700 Küsnacht	912 18 68
Obmann Turnveteranen:	Erich Kriesi, Laubholzstrasse 72, 8703 Erlenbach	915 36 73
Präsidentin DTV:	Ruth Stutz, Neue Allmendstrasse 7, 8703 Erlenbach	910 17 69
Leiterin DTV:	Elsbeth Würzer Schoch, Nadelstrasse 114, 8706 Feldmeilen	923 63 86
Präsidentin FTVE:	Trudi Walser, Seestrasse 4, 8703 Erlenbach	910 42 81
Fitness/Gymnastik:	Elfi Schneider, Seidengasse 17, 8706 Meilen	923 19 62
	Claudia Tamasy, General-Wille-Strasse 298, 8706 Feldmeilen	923 80 88
Spielführerin Volley 1:	Susi Troxler, Seestrasse 26a, 8703 Erlenbach	910 17 20
Gesundheitsturnen:	Marianne Vretscha, Seestrasse 43, 8703 Erlenbach	910 89 12

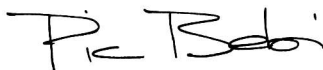


Liebe Leserin, lieber Leser

Das grösste Sportereignis dieses Jahres ist vorbei. Olympia? Wer spricht denn von Olympia? Wer als Athlet oder Fan dabei war, weiss, dass ich nur eines meinen kann: das Turnfest Männi 2000. Erstmals seit langer Zeit traten alle Sektionen des TVEs wieder einmal gemeinsam an einem Wettkampf an. Ein riesen Gaudi! Nicht nur il Presidente ist Feuer und Flamme. Dieses Turnfest wird in die Geschichte des TVEs eingehen.

Nochmals kurz zu Olympia. Waren wir mit neun Medaillen nicht wieder super erfolgreich? Diese Erfolge waren schön, doch am meisten wird mir der Final im 800m-Lauf der Herren in Erinnerung bleiben. Wegen eines

Remplers des italienischen Läufers wurde unser Schweizer Olympiakandidat um seine erhoffte Medaille gebracht. Doch kein grosses Lamentieren war zu hören. Nach einer Entschuldigung absolvierten die beiden Läufer gar gemeinsam das Auslaufen. Hier sah man einerseits, was echte Freundschaft bedeutet und andererseits, was einen wahren Champion ausmacht. **Chapeau André Bucher!**



Christoph 'Pic' Bebi, Redaktor

Inhalt

TVE

Seite des Präsidenten	4
TVE-Gönner	5
Männi 2000	6
Bergturnfahrt	10
Chilbi 2000: Interview mit dem neuen Chilbichef U. Sigg	14

Handball

Erneuter Turniersieg der TVE-Handballer am Chliriet-Cub	17
---	----

LGKE

Meeting vom 24./25. Juni	18
Nachwuchs-Regionalmeisterschaften	19
Mehrkampf-Schweizermeisterschaft	20
Nachwuchs-Schweizermeisterschaft	21
Resultate	22

Jugendsport

Kant. Turnfest	28
----------------	----

Anmeldung Superzehnkampf	29
Jugi-Leiter im Protrait	30

FTVE

Besuch bei ZWEIFEL Chips	35
--------------------------	----

Turnveteranen

Mit dem Traktor an Turnfest	41
-----------------------------	----

Diverses

Max of Switzerland	43
Medical-Corner	45
Veranstaltungskalender	49
Sportangebot	55

Termine erlenbacher turnzeitung

Ausgabe	Red'schluss	Erscheinen
IV/2000	10. Nov.	Ende Dez.

Der TVE hat wieder Turnfestfieber

Am Verbandsturnfest Männi 2000 wollte der TVE erstens in der höchsten Stärkeklasse an den Start, zweitens mächtig 'de Plausch' haben und drittens als Turnfestsieger vom Platz gehen. Nach 12-jähriger Turnfest-Abstinenz wurden die beiden ersten Ziele auf Anhieb 100-prozentig erreicht. Nur noch in sportlicher Hinsicht ist der TVE verbesserungsfähig. Dieser Herausforderung stellt sich der TVE selbstverständlich und wird spätestens am Eidg. Turnfest in Basel vom 14.-23. Juni 2002 das nächsten Mal für Furore sorgen.

• Urs Berli, TVE-Präsident

Am Samstag, 8. Juli waren 35 aktive TVElerInnen ein Tag in der höchsten Stärkeklasse in folgenden Disziplinen im Einsatz: 80m Pendelstafette, Hoch, Weit, Schleuderball, Kugel, Wurf und 1000m. Trotz des kühlen und etwas regnerischen Wetters - wenn immer die TVEler an einen Turnfest im Einsatz sind regnet es - liess es sich die Fangemeinde nicht nehmen uns zu unterstützen. Die Ehrenmitglieder **Max Oehninger**, **Ernst** und **Ueli Wittwer** sowie der TVE-Chronist und alt TVE-Grossfeldhandballer **Albert Kellenberger** begleiteten die TVElerInnen von Disziplin zu Disziplin. Am Sonntag, 9. Juli waren 10 Jugendsportler mit nicht minderer Begeisterung im Einsatz.

Fun total!

Angeführt vom beinahe kompletten TVE-Vorstand wurde nach dem Wettkampfe im grossen Festzelt gemeinsam das Mittagessen genossen. Danach konnten die TVElerInnen definitiv zum gemütlichen Teil

übergehen und feierten (trotz oder eben dank starken Regengüssen) in diversen Zelten (insbesondere im Weinzelt) bis spät in den Abend hinein. Eine Riesengaudi war der Besuch der Abendunterhaltung im grossen Festzelt. Bereits der Soundcheck früh am Abend der später aufspielenden Liveband liess die 1000 TurnerInnen im Festzelt auf den Tischen tanzen. Mancheiner hatte am Sonntag morgen etwas Mühe mit dem Aufstehen.

Auf Rang 5 lässt sich aufbauen

Die 35 TVElerInnen zeigten in den Einzeldisziplinen zum Teil sehr gute Leistungen. Noch nicht am Ziel aller Träume ist der TVE mit dem erreichten fünften Rang. Doch auf diesem Grundstein lässt sich aufbauen.

Fazit

In der Person von Andrea Wyser haben wir eine umsichtige Projektleiterin 'Männi 2000' - gefunden, die mit ihrem Einsatz zur Zielerreichung massgeblich beigetragen hat. Herzlichen Dank!

Die grosse Teilnehmerzahl zeugt vom guten Zusammenhalt innerhalb des TVE mit seinen vier Sportsektionen Jugendsport, Leichtathletik, Handball und Fitness

Viele TVE-Gönner haben uns bei unserem Unterfangen 'Männi 2000' finanzielle unterstützt, uns Mut gemacht und uns angespornt. Ebenfalls herzlichen Dank!

Der beinahe vollständig im Einsatz stehende Vorstand ist begeistert vom Unternehmen Turnfest und hat das Projekt 'Eidg. Turnfest Basel 2002' bereits lanciert. Diesbezüglich liebäugelt der Vorstand natürlich mit Walti Menzi's Traktor mit Anhänger als Transportmittel. Die Turnveteranen aus Erlenbach und Herrliberg haben es dem TVE im Männedorf vorgemacht...

Besten Dank den TVE-Gönnern

Auch dieses Jahr durfte sich der Turnverein Erlenbach über eine Vielzahl von Gönnerbeiträgen von verschiedensten Seiten freuen. Erst diese Unterstützung ermöglicht es unserem Verein, sein vielseitiges Trainingsangebot sowohl im Jugend- wie auch im Leistungssport zur Verfügung zu stellen.

Im Namen aller Mitglieder bedankt sich der Vorstand des TVE bei allen Spendern.

Aebli Heinz	Erlenbach	Meier Adolf	Erlenbach
Bandinelli Vito	Erlenbach	Müller Arthur	Erlenbach
Bauert-Loeffel Jürg	Feusisberg	Müller Theo	Erlenbach
Berli Jürg	Erlenbach	Obrecht - Hürzeler H.	Erlenbach
De Capitani - Grab M.	Erlenbach	Politische Gemeinde	Erlenbach
Frei - Barben Reto	Herrliberg	Reinhardt-Maag C.+ C.	Erlenbach
Ganz Peter	Erlenbach	Scheidegger S.+D.	Zürich
Gut Peter	Erlenbach	Schoch Kurt	Uster
Hächler Max	Bönigen	Schwanen Apotheke	Erlenbach
Heimann Guido	Herrliberg	Schumacher-MeierM.	Mellingen
Helbling Stefanie	Glattbrugg	Sigg-Roth Rolf	Erlenbach
Hofmann Ernst	Küsnacht	Stocker Kurt	Erlenbach
Kellenberger Jutta	Erlenbach	Strehler Hans	Erlenbach
Klingler Max	Erlenbach	Stucki Vreni+Alfred	Erlenbach
Kopp Otto	Wädenswil	Vogt Jakob	Erlenbach
Kriesi M.	Erlenbach	Von Arx Guido	Erlenbach
Kriesi-Humbel Erich	Erlenbach	Von der Crone Reinhard	Erlenbach
Kuprecht Martin	Stäfa	Weber-Kohler Reinhardt	Zug
Lerch Conrad	Zürich	Weilenmann Jean	Erlenbach
Lindegger Eric	Erlenbach	Wiesmann Brigit	Meilen
Lötscher F.	Erlenbach	Wilhelm Urs	
Maurer K.	Küsnacht	Zürich	
Maurhofer Marlies	Erlenbach	Wittwer Ueli	Erlenbach
Meier Adolf	Erlenbach	Wittwer Ernst	Erlenbach
		Zengaffinen Ernst	Urdorf

Kantonales Turnfest 2000

Am 08./09. Juli 2000 war es endlich soweit. Ca. 35 Athletinnen und Athleten (und solche die es werden wollten) begaben sich frühmorgens und bei strömendem Regen, angeführt durch den Escolet-Reiseleiter Urs Berli Richtung Männedorf um einem kantonalen Turnfest beizuwohnen. Dies war schon ein denkwürdiges Ereignis, ist es doch 12 Jahre her, seit dem letzten aktiven Turnfestes des TVEs (im Jahre 1988).

•Andrea Mischler

Nach einem kurzen Appell mit Fahnen-träger Ernst Widmer, dem Präsidenten Urs Berli, der Oberturnerin und Organisatorin Andrea Wyser und dem Trainerpaar Müller, fasste jeder ein XXL TVE T-Shirt und somit ging es nun endgültig in die Startlöcher.



Der grösste TVE-Fan Ernst Widmer



Il Presidente gab alles, Ernst Bachmann wohl zu viel

Die verschiedenen Disziplinen wie Pendelstafette, Kugelstossen, Hoch und Weitsprung, Schleuderball, Weitwurf und 1000 Meter, wurden alle mehr oder weniger befriedigend ausgeführt, oder sagen wir mal, den Wetterverhältnissen angepasst.

So verging dieser Morgen wie im Fluge und schon bald lockte das warme Festzelt für einen heissen Tee...ähhhh ich meine für ein kühles Bier. Der Festplatz bot so einiges für Jung und Alt uns so konnte jeder nach Lust und Laune das Kindergummizelt, das Weinzelt oder die Dulixmassage besuchen.

Nach eigenen Beobachtungen entschied sich die Mehrheit für das Weinzelt, den irgendwie musste man(n) sich ja den Nachmittag um die Ohren schlagen, da zu späterer Stunde alle Sportler den Bon für das Abendessen einlösen wollten.

Andere wiederum bestaunten die Vorführungen der Gymnastikgruppen oder Geräteturner, genossen eine Crêpe oder rann-ten in der ständigen Hoffnung etwas tolles zu gewinnen den löösliverkaufenden Damen nach. Investiert wurde viel, doch die Gewinne gingen nicht über eine Dächlikappe und eine Mini-Notapotheke hinaus (Anmer-



Im Festzelt war die Hölle los

kung des Redaktors: Andrea Mischler scheint immer noch nicht darüber hinweggekommen zu sein, dass ein gewisser TVEler eine megagigageile Tasche gewonnen hat...).

Alles in allem war es ein gelungenes Fest und vielleicht seid Ihr schon bald wieder dabei, wenn es heisst: Fortsetzung folgt.....



Wegen ihrer Trinkfestigkeit brachte Organisatorin und "Oberturnerin" Andrea Wyser spätabends im Festzelt il Presidente fast zum verzweifeln



Der TVE war wieder einmal ein richtiger Turnverein

Resultate - Rangliste Männer 2000

Vereinswettkampf Turnen, Stärkenklasse 1

1. TV Rüti	TVZO	36.53
2. TV Wila	Gast/ZH	35.97
3. TV Männedorf	TVZO	33.10
4. TV Wiesendangen	Gast/ZH	31.46
5. TV Erlenbach	TVZO	29.15

Hochsprung

Fluck	Felix	1.75
Bebi	Christoph	1.70
Müller	Christian	1.65
Rambold	Matthias	1.50
Stucki	Christian	1.50
Borsari	Riccarda	1.45
Schätti	Marianne	1.35
Mischler	Andrea	1.00

TV Erlenbach

	Wert	Note	Turner
Wettkampfteil 1+2:			
Pendelstafette 80m	11.66	7.08	32

Wettkampfteil 3:

Weitwurf	44.33m	5.66	13
Weitsprung	4.59m	7.92	12
Schleuderball	41.95m	8.81	6

Wettkampfteil 4:

Kugelstossen	10.76m	8.06	18
Hochsprung	1.48m	7.87	8
1000m	218.0	6.83	4

Kugel

Kunz	Werner	15.78
Frieden	Ernst	15.74
Sigg	Hansjürg	13.63
Mettler	Samuel	12.00
Sigg	Urs	11.43
Bossmeier	Rolf	11.00
Gätzi	Martin	11.05
Granzotto	Luigino	11.03
Isenring	Daniel	9.35
Berli	Jürg	9.47
Vogt	Köbi	7.75
Müller	Vreni	10.55
Egli	Claudia	10.10
Bachmann	Agnes	8.70
Breitenstein	Yvonne	7.93
Roesle	Claudia	7.05

Einzelresultate

Wurfkörper

Stucki	Christian	59.09
Frieden	Ernst	52.40
Klingler	Max	49.71
Berli	Urs	49.65
Isenring	Daniel	48.64
Isler	Claudio	45.92
Steiner	Markus	45.42
Scheidegger	Stefan	42.09
Rambold	Matthias	41.58
Frankenberg	Fabian	41.01
Buchli	Dominic	37.09
Berli	Jürg	35.84
Vogt	Köbi	27.97

Weitsprung

Hug	Roland	5.98
Nickisch	Andreas	5.58
Bossmeier	Rolf	5.67
Sigg	Urs	5.31
Mettler	Samuel	5.27
Borsari	Riccarda	4.49
Schätti	Marianne	4.48
Breitenstein	Yvonne	4.05
Wyser	Andrea	3.97
Roesle	Claudia	3.73
D'Angelo	Pia	3.39
Mischler	Andrea	2.73

Schleuderball

Kunz	Werner	51.75
Gätzi	Martin	48.40
Sigg	Hansjürg	41.40
Bebi	Christoph	38.78
Müller	Vreny	36.97
Egli	Claudia	34.17

1000m

Rüdisüli	Pius	3.08.11
Hug	Roland	3.27.15
Bachmann	Ernst	3.53.93
Rüdisüli	Nadja	4.03.20

Die Stilisten in den Reihen des TVE

Bergturnfahrt 2000



• Corinne und Urs Berli

Mit von der Partie waren:

Jürg Berli:

Wandersockenfetischist, trägt traumatische Erlebnisse aus vergangenen Bergturnfahrten in sich. Übt für die nächste Bergturnfahrt, die er wieder organisieren wird, intensiv auf der Handorgel.

Pic Bebi

Von der Wache auf die Wanderung... no food.

Yvonne Schumacher

Trägt ihre „Servila“ wieder nach Hause, könnte ohne Probleme 11/2 Wochen Zelten mit ihrem Rucksackinhalt.

Erich Kriesi

Il Camino, Weisswein trinkender Kamin. Dem Ex-Bergetappensieger gelang die Bestätigung in diesem Jahr nicht - Fall Pantani?

Nadja Rellstab

Oropax aus Klopapier, weisse Strümpfe - Direktimport aus dem südafrikanischen Winter.

Max Klingler

Schnarchender Überallschläfer.

Otti Kopp

Trägt die Stirn nach wie vor bis zum Nacken. Putzt seine Schuhe 1xtäglich vor dem Nachtessen. Sein Fazit zur diesjährigen Bergturnfahrt: „Es wurde mehr gesoffen als geloffen“.

Geri Schumacher

Träger des alten Gebirgsrucksacks inklusive Schlafsack 69. Bildete enges Zweierprogramm mit Yvonne.

Corinne Berli

First Lady. Freundin von kurzen Mittagspausen - „Wänn gömmer wiiter?“. Kennt jeden Witz des Il Presidente auswendig.

Vito Bandinelli

Dank seiner Fähigkeit mit Blutdruck 180 und dementsprechend rotem Kopf und assortedem Glarnertüchlein gelang es ihm problemlos in der Spitzengruppe mitzuhaltten. Träger des ältesten Militärrucksacks. TVE-Gönner mit Herz.

Ernst Hofmann

Trägt die Stirn auch bis zum Nacken. Besticht durch seine Knickerbocker leider nur mit blauen Socken.

Barmherziger Samariter im Beizen-schluss-spurt.

Üse Al Bonico

Stromloser Gastgeber des samstagsmorgendlichen Brunches ob Ebnat Kappel. Lückenfüller. Schlag am Sonntag Morgen in der Früh die Abkürzung über Otti's Kopf in Richtung Bett ein

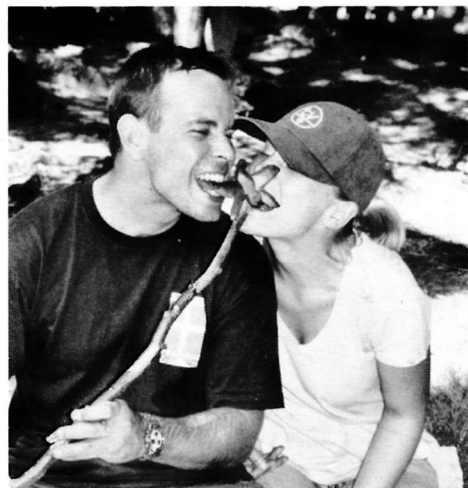
Andrea Mischler

Trägt trotz Zwischenverpflegung für beinahe ein Batallion und ihrem Komfortbeutel (Necessaire) den kleinsten Rucksack

Urs Sigg

Vizepräsident. Inhalt seines Rucksacks stellt das Vollsortiment eines jeden Kiosks in den Schatten.

Feuermeister, für weitere Fragen siehe www.wieschneideicheinenServelatperfektein.ch



So sieht ein richtig eingeschnittener Servelat aus



Organisator Jürg Berli hatte alles im Griff

Martin Gätzi

Pic's elektrisierende Bergturnfahrt-Ersatzfreundin. Harmonierte auch beim Jassen nicht optimal mit Pic.

Lutsch Granzotto

Kam, lief und schlief. Lieber am zweiten Tag dabei als gar keinen Weisswein

Üse Berli

Il Presidente. Beeindruckte Bettina und Sandra inklusive Schüblige durch seine dreistündige Witzsession. Träger des Kampfrucksacks 90.

Die Reise

Mit einem neuen Teilnehmerrekord in der Neuzeit der TVE-Bergturnfahrt - mit Ausnahme der letztjährigen Jubiläums-4000er-Expedition - starteten die 16 TVElerInnen am herrlichen Samstag morgen, 19.8.2000, in Richtung Appenzellerland.

Überraschenderweise legten wir in Ebnat-Kappel einen Halt ein, wo zwei TVE-Taxis



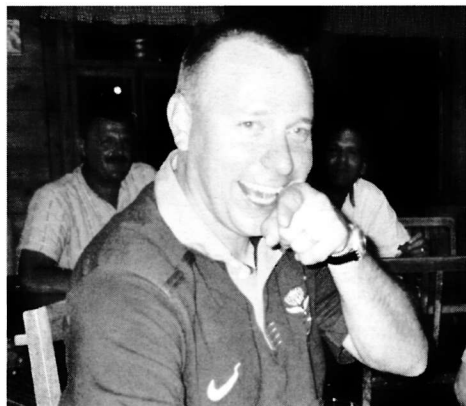
Herzlichen Dank an Elsbeth, Regula, Max und Üse für diesen ausgiebigen Brunch

bereits auf uns warteten. In Al Bonico's stromlosen Ferienparadies genossen wir oberhalb Ebnat-Kappel einen ausgiebigen Brunch mit Kaffee, kühlem Quellwasser, Bier und Weisswein bei herrlicher Weitsicht.

Auf der Weiterfahrt mit einem Doppelstock-„Die Post“-Auto mit Lounge, Alpbazug inklusive, hoch zur Schwägalp konnten wir unsere Glieder ein letztes Mal schonen. Ein erster Bergpreis der dritten Kategorie bis zur SAC-Hütte und das Punkteklassement wurde bereits von einer Frau angeführt. Bier trinkend und den Schatten suchend erholten wir uns von den Strapazen der vergangenen dreissig Minuten, wobei uns Jürg ein traumatisches Erlebnis aus vergangenen Bergturnfahrtszeiten offenbarte.

Anschliessend stand der Bergpreis erster Kategorie in der Mittagshitze (pralle Sonne) hoch zum Kromberg auf dem Programm.

Mitfavorit Il Camino stellte es bereits früh am Berg auf und er kam mit dem Rest des Feldes oben an. Auch hier war wieder Frauenpower top. Ohne Sonnenschirme, wegen drohender Invasion fliegender Ameisen, genossen wir literweise Mineralwasser als Gipfeltrunk.



Il Presidente voll in Action

Das Vordetachment (alle ausser die vier Jassenden) nahmen nun den Abstieg zur Scheidegg unter die Füsse.

Nach einem weiteren Apéro erfolgte der Zimmerbezug mit angeheuder Dusche (alle ausser einem). Im Wirtshaus genossen wir ein hervorragendes Viergang-Diner mit anschliessender Alleinunterhaltung durch Il Presidente (nachdem dessen Frau zu Bett gegangen war).



"Geselliges Beisammensein" bis spät in die Nacht

Nicht alle fanden zu später Stunde ihre Matratze auf Anhieb. Üse Al Bonico und Otti Kopp können diesbezüglich ein Liedchen singen. Es folgte eine heisse Nacht im 25er Schlag, wo für Senile bereits ab 06.30Uhr Tagwache war. Um 09.00Uhr wurde dann

das Morgenessen serviert, welches bereits zum Teil Weisswein als Rahmenprogramm beinhaltete. Nachdem Lutsch Granzotto zu uns gefunden hatte, war allgemeiner Aufbruch.

Grillparty inklusive

Bei einem lauschigen Hochmoor wurde eine mega Grillparty lanciert. Anschliessend versuchten sich die jungen (Durchschnittsalter 30) beim „Chnebeli-um“ - ziemlich erfolglos. Bei brütender Hitze erfolgte nun der Abstieg nach Appenzell, wo Ernst Hofmann als edler Samariter einem Gartenrestaurant ob Appenzell eine Runde spendierte. Glace essend bestiegen wir den heissen Regionalzug in Richtung Herisau, wo wir den Anschluss auf den klimatisierten Voralpenexpress wegen Verspätung beinahe verpassten. Während des dreissig minütigen Aufenthaltes in Rapperswil war ein letztes Mal Stehvermögen gefragt.

Lieber Jürg, Deine Organisation war wieder einmal perfekt - herzlichen Dank - und wir freuen uns schon heute auf das nächste Mal.



Was gibt's besseres, als einPicnic im Wald?

Interview mit Urs Sigg, dem neuen Chilbichef

Zum 25. Mal waren die Turnvereine mit ihrer Turnerbeiz an der diesjährigen Chilbi vertreten. Anlässlich dieses Jubiläums übernahm ein neues, junges OK unter der Federführung von TVE-Vizepräsident Urs Sigg die Organisation dieses Grossprojektes. In der Chilbibeiz zog der neue Chilbichef am Chilbimontag eine erste Bilanz.

• Interview von Urs Berli, TVE-Präsident

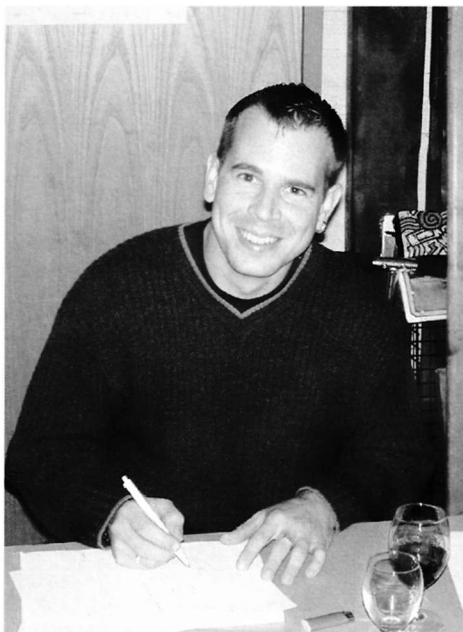
tz: Urs, Du hast zusammen mit Deinem Chilbi-Turnerbbeiz-Team die Feuertaufe bestanden. Wie sieht Deine Bilanz aus?

Urs Sigg: Das ganze OK hat sich mächtig ins Zeug gelegt und ich bin sehr zufrieden mit der diesjährigen Turnerbeiz. Wir haben uns folgende drei Ziele gesetzt, die wir allesamt erreichen konnten:

1. Die Turnerbeiz ist der Treffpunkt für unsere Vereine und das Dorf, ganz nach dem Motto, 'Mit und für den Verein etwas anpakken'!
2. Der Aufbau von Checklisten und Pflichtenheften je Ressort, um die Organisation und Arbeitsabläufe inskünftig optimieren zu können.
3. Die Erzielung eines Gewinnes. Diese wichtigste Einnahmequelle für die drei Vereine TVE, FTVE und DTVE ermöglicht uns letztlich die aktive Jugendförderung.

tz: Deine Bilanz fällt trotz des misslich kühlen Wetters sehr positiv aus, warum?

Urs Sigg: Das hat im Wesentlichen drei Gründe: Einerseits konnten wir auf dem Bewährten aufbauen - an dieser Stelle nochmals ein ganz herzliches Dankeschön dem alten OK! - andererseits ist es uns im sehr



Der neue Chilbichef Urs Sigg engagierten OK (jedes OK-Mitglied investierte mindestens zwei Ferientag!) gelungen klare Verantwortlichkeiten zu schaffen und last but not least haben die vielen toppmotivierten und aufgestellten Helfer der drei Partnervereine in den insgesamt 1000 Arbeitsstunden beste Arbeit geleistet.



Am Sonntag tanzte der Bär in der TVE-Bar

tz: *Gibt es bereits erkanntes Verbesserungspotential?*

Urs Sigg: Ich habe das Gefühl, dass das 25. Jahr Turnerbeiz-Jubiläum und die damit zusammenhängenden Happy-Hours etwas untergegangen sind und wir das möglicherweise zu wenig kommuniziert haben. Ebenso hat der erstmalige Barbetrieb am Samstag eher schleppend begonnen, und erst dank Mundpropaganda am Sonntag toll funktioniert. Kleiner Wehrmutstropfen diesbezüglich war, dass wir bereits um 02.00 Uhr die Musik abstellen mussten. Diese hätte bestimmt die Gäste bis 04.00 Uhr begeistert und auch gut gepasst. In Anbetracht des 'Dorffestcharakters' unserer Chilbi könnte man eine solche Regelung für die kommenden Jahre gut ins Auge fassen!

tz: *Gibt es weitere Punkte, die Dich etwas gestört haben?*

Urs Sigg: Die Erlenbacher Chilbi lebt enorm vom Engagement der Dorfvereine. Die turnenden Vereine nehmen seit 25 Jahren diese soziale Verantwortung im Dorf voll

und ganz war. Darum laden wir in der Turnerbeiz z.B. auch alljährlich am Montag alle Bewohner der Martinstiftung zu einem Getränk und Kuchen ein. Dann ist es auf der anderen Seite schwer verständlich, dass für den Platz, den Strom und das Wirtspatent von der Gemeinde Gebühren erhoben werden, die doch merklich am Gewinn zehren.

tz: *Urs, herzliche Gratulation und Danke schön Dir und Deinem OK für das Erreichte! Ich freue mich schon heute, nächstes Jahr wieder für diese tolle Turnerbeiz im Einsatz zu stehen!*

Urs Sigg: Auch ich möchte mich bedanken, nämlich beim OK, das wirklich volle Arbeit geleistet hat, bei den vielen HelferInnen und dem Erlenbacher Gewerbe, namentlich der Gärtnerei Bachmann & Riemensberger, Hans Bachmann für die Bepflanzungen, der Druckerei Biber Offset, Beat Biber für die Drucksachen, dem Ballon, Deko & Partyladen, Yvonne und Fritz Koller für die Jubiläumsdekoration und Kega-Partyzelte, Luigino Granzotto für die Bar.



Traditionellerweise wird am Chilbimontag der erfolgreiche LGKE-Nachwuchs in der Turnerbeiz geehrt.

Erneuter Turniersieg des TVE am Chliriet-Cup

Nachdem sich der TVE letztes Jahr dem Turniersieg erkämpft hatte, galt es dieses Jahr, den Titel zu verteidigen. Nach einem nicht ganz optimalen ersten Teil der Saisonvorbereitung (Turnhalle wegen Umbau 3 Wochen geschlossen) stand am letzten Wochenende im August für die Handballer erneut der Chliriet-Cup in Oberglatt auf dem Programm.

•Matthias Rambold

Dieses Turnier sollte in erster Linie als Standortbestimmung dienen und für die Spieler eine Gelegenheit bieten, neue Spielzüge auszuprobieren. Im ersten Spiel um 11 Uhr setzte sich der TVE gegen den TV Magden erfolgreich durch. Ein Schlussstand von 10:8 liess die beiden Trainer Markus Steiner und Andy Sturny allerdings nicht gerade in Euphorie ausbrechen. Und als der zweite Match kurz vor dem Mittagessen gegen den Gastgeber HC Rümlang-Oberglatt gar mit einer 7:10 Niederlage für den TVE endete, war es Zeit für eine gehörige Standpauke.

Kuchen als Geheimwaffe

Nach dem Mittagessen zog Andy einen Dessert-Joker aus seiner Trainingstasche. Wer die Backkünste von Denise Sturny kennt, der weiss, dass es mit einem Stück von Ihrem Schokoladenkuchen im Bauch nur aufwärts gehen konnte. Und so war es dann auch. Im dritten Spiel gegen den SC Volketswil. Dani Isenring beförderte wieder einmal eine Serie wahrer Geschosse ins gegnerische Tor und der TVE war selbst dann noch brandgefährlich

als der Gegner eine Manndeckung auf Dani ansetzte. Auch in der Verteidigung lief es gut: Die Torhüter hielten die meisten Würfe, welche die Verteidiger nicht verhindern konnten. Mit einem 12:8 Sieg stand die Finalteilnahme fest.

Klarer Sieg im Final

Im Final stand der TVE erneut dem HC Rümlang-Oberglatt gegenüber und hatte damit die Chance die vorherige Niederlage wett zu machen. Ein wahrer Augenschmaus war im Finalspiel vor allem die super gelungene Ausführung der neuen Freistoss-Variante, die Erik Baggenstos mit einem schönen Wurf abschloss. Der TVE gewann das Finalspiel mit 12:7 und nahm erneut einen Pokal aus Oberglatt mit nach hause.



ERLEBACHERHUS

Valbella-Lenzerheide 1600 m ü M

Weihnachtsferien, das ist klar...

im Erlebachherhus, wie jedes Jahr...

*Ob Familien oder Jugendliche sich entschliessen,
unbeschwerte Tage zu geniessen,*

*bei Sonne, Schnee und gutem Essen
kann man den Alltagsstress vergessen;*

*ob im Zweier- oder Viererzimmer
Spass macht's auf jeden Fall immer;*

***als Einwohner von Erlebach könnt ihr jetzt schon
buchen, ab November vergeben wir Zimmer an
Fremde, die suchen;***

*Auskunft über Zimmer und Taxen
gibt's telefonisch, per Post oder wir faxen!*

**Erika Kunz, Rietstr. 22, 8703 Erlenbach
Tel. 01 910 19 65 Fax 01 910 39 02**

Aktive LGKE an drei Wettkämpfen

Am Wochenende vom 24./25. Juni 2000 war die LG Küsnacht-Erlenbach (LGKE) gleichzeitig an drei verschiedenen Wettkämpfen beteiligt. Die Jüngsten starteten an den Nachwuchs-Kantonalmeisterschaften in Winterthur, die Mehrkämpfer waren in Arbon und einige verbrachten den Samstag in Meilen, am Swiss Meeting.

• **Riccarda Borsari**

LG-Nachwuch in Winterthur auf Medaillenjagd

In Winterthur an den Kant. Nachwuchsmeisterschaften waren in der Kategorie Jugend B sechs Mädchen und zwei Knaben im Einsatz.

Gleich vier Bronzemedailen erkämpfte sich Dominique Musey (86): im Weitsprung mit 4.57m, im Hürdenlauf mit 13.50s und die Kugel stiess sie auf die Weite von 9.73m, im Diskuswerfen erreichte sie die Limite für die Schweizermeisterschaften mit einer persönlichen Bestleistung von 29.17m. Ihre Trainingskollegin Claudia Letsch (86) sprintete über die Hürden ebenfalls so schnell wie noch nie zuvor in der Zeit von 13.83s. Susanne Lienhart (86) sprang im Weitsprung auf 4.03m und im 80m Lauf erreichte sie eine Zeit von 11.76s.

Zum ersten Mal versuchten sich Dominique Musey und Angela Klingler (86) im Dreisprung. Erstere sprang 9.12m und ihre Kollegin 8.58m. Bei den Knaben stiess Michael Brand (86) die Kugel auf 9.64m und den Diskus schleuderte er auf die ausgezeichnete Weite von 36.94m und sein Kol-

lege Jules Pfenninger (86) auf 20.85m. Jules startete zum ersten Mal in der schwierigen Disziplin Stabhoch, und erreichte gleich die Höhe von 2.20m.

David Naef verpasste WM-Limite der Junioren

In Arbon am Bodensee versuchte David Naef (82) im 10-Kampf die Limite für die Junioren-Weltmeisterschaften zu erreichen. Diese verpasste er leider um 327 Punkte. Trotzdem erzielte er einige gute Resultate. Im Weitsprung egalisierte er seine Bestleistung von 6.75m und im 110m Hürdenlauf gelang ihm eine neue persönliche Bestleistung von 15.67s.

Leider musste sein Kollege Christoph Bebi (72) wieder einmal bereits nach dem ersten Wettkampftag verletzungsbedingt aufgeben.

In seinem letzten 10-Kampf, wie Sandro Holzinger (68) sagt, bevor er einige Zeit nach Alaska verreist, egalisierte er ebenfalls seine Stabhochsprunghöhe von 3.60m.

Swiss Meeting in Meilen

In Meilen am Swiss Meeting sprang Monika Brand (83) bei starkem Gegenwind im Weitsprung auf 4.84m, im 200m Lauf erreichte sie 27.64s.

Riccarda Borsari (80) sprintete über die 100m Hürden-Strecke mit der Zeit von 16.10s.

Im Dreisprung hatten Monika Brand und ihre Schwester Claudia Brand (82) mit heftigen Regenschauern zu kämpfen. Sie erreichten die Weiten von 10.22m und 10.70m.

LGKE Nachwuchs knackte SM Limiten

Kurz vor den Sommerferien trat der Nachwuchs der LG Küsnacht-Erlenbach (LGKE) in Wil SG zu den Regionalmeisterschaften an. Mit mehreren Medaillen, erreichten SM-Limiten und Clubrekorden durften sie mit grossem Stolz zurückkehren.

• Andrea Wyser

Die Mädchen-Delegation der LGKE war einmal mehr in der Überzahl und äusserst erfolgreich.

Die 14-jährige Claudia Lätsch schleuderte ihren Diskus zum ersten Mal über die magische Grenze von 30-Metern. Und was für eine Weite. Die 30.41m bedeuteten nämlich nicht nur neue persönliche Bestleistung für die Schülerin, sondern zudem erfüllte sie damit die Limite für die Schweizermeisterschaften im September, setzte einen neuen Club- Rekord für ihre Kategorie (WJB) und durfte sich auf dem 3. Podestplatz feiern lassen.

Bronzemedaille für Dominique Musey im Kugelstossen

Ein spannendes Diskus-Duell lieferte sich Claudia zusammen mit der gleichaltrigen Dominique Musey. Auch sie knackte mit ihrer neuen persönlichen Bestleistung die SM-Limite. Mit den 30.12m wurde sie auf den Ehrenplatz verwiesen. Aber dafür reichte es Dominique im Kugelstossen mit weiten 10.50m für eine bronzene Medaille. Sie startete ebenfalls über die 80m Hürden Distanz. Mit 13.50s entschied sie den Vorlauf für sich und qualifizierte sich damit für den Zwischenlauf, den sie mit 13.58 beendete.

Es scheint, als wäre der 8. Juli der Tag der Diskuswerferinnen gewesen. Denn die 17-jährige Monika Brand stand den beiden keineswegs nach. Auch ihr Wurfgeschoss landete nach der 30 Meter-Marke. Dafür wurde sie als Vize-Regionalmeisterin ausgezeichnet.

Moni Brand Regionalmeisterin im Stabhochsprung

Für den Meistertitel reichte es der Zahnassistentin-Lehrtochter im Stabhochsprung. Mit übersprungenen 2.80m egalisierte Moni Brand ihre Besthöhe. Auch in ihrer dritten Disziplin setzte sich die 17-jährige gegen ihre ostschweizerische Konkurrenz durch. Der neue persönliche Rekord von 10.72 sicherte ihr die silberne Auszeichnung.

Angela Klingler (14) egalisierte wie schon oft in dieser Saison ihre Hochsprung Bestmarke von 1.40m.

Ihre Kollegin Susanne Lienhard verbesserte sich im 80m Sprint um mehr als eine halbe Sekunde. Sie durchquerte das Ziel nach 11.28.

Die beiden jungen Männer der LGKE blieben keineswegs auf der Strecke. Jules Pfenninger (14) machte mit seinen 2.20 im Stabhochsprung auf sich aufmerksam und der 14-jährige Michael Brand zeigte lobenswerte Speerleistungen. Mit einem Wurf über 37 Metern landete er gar auf dem 7. Platz. In der Kugelkonkurrenz behauptete er sich mit 9.90m

David Naef mit Bestleistung an den Schweizer Mehrkampfmeisterschaften

Am 12./13. 8 fanden in Hochdorf (Lu) die Schweizer Mehrkampfmeisterschaften statt. Trotz der extremen Temperaturen erzielten die Athleten der LGKE gute Leistungen.

• David Naef

Bei den Aktiven startete Pic Bebi seinen vorerst letzten Zehnkampf mit einer 100m - Zeit von 11.91, welche rund drei Zehntel über seiner persönlichen Bestmarke liegen.

Im anschliessenden Weitsprung sprang er 6.10m. Da er aber im Anlauf des dritten Versuchs einen Krampf im linken Wadenmuskel verspürte, musste er sich von der glücklicherweise anwesenden LG-Physiotherapeutin Nicole Gerwig wieder fit-massieren lassen.

Seine Betreuer Vreni und Christian Müller befürchten bereits, dass es dem 27-jährigen gleich ergehen würde, wie in den zwei vorangehenden Zehnkämpfen dieser Saison. Sowohl in Landquart wie auch in Aarbron war Pic nach ansprechendem Beginn bereits am ersten Tag verletzungsbedingt ausgeschieden. Doch in Hochdorf sollte sich dies nicht wiederholen.

Im Kugelstossen war der Erlenbacher wieder mit vollem Elan dabei und das 7.26 Kg schwere Gerät landete bei 11.78m. Den Hochsprung schloss er mit einer guten Höhe von 1.86m ab. Die Hitze machte auch ihm zu schaffen. In der letzten Disziplin des ersten Tages, dem 400m-Lauf, verpasste Pic den Start vollends und fand nur noch sehr mühsam den Anschluss zu den übrigen Läufern und lief mit 55.66 eine für ihn mehr als enttäuschende Zeit.

David Naef auf erneut auf Limitenjagd

Ebenfalls dabei war David Naef, der eigentlich bei den Junioren hätte starten müssen, jedoch aus WM - Qualifikationsgründen zu den Espoirs gehörte. Bei ihm fing der Tag nicht schlecht an: Die 100m legte er in 11.29s zurück, im Weitsprung waren dann 6.74m eher ein Dämpfer. Im Kugelstossen hatte er einen gültigen Versuch von 12.21m und im Hochsprung erzielte er 1.83m. Im 400m - Lauf verbesserte er seine pB. um über eine halbe Sekunde, was neuen Mut für den zweiten Tag brachte.

Den 110mHü - Lauf gingen vermutlich beide Athleten ein wenig zu verkrampft an, wobei Pic Bebi 16.97s und Naef 15.57s liefen. Im Diskuswerfen schnitten beide recht gut ab mit Weiten von 32.97m bzw. 36.16m.

Nach dem Diskuswerfen folgte der Stabhochsprung, eine weitere "Knacknuss" des Zehnkampfes. Beide Athleten sprangen gute Höhen von 3.90(Pic) und 4.30(Naef). Jetzt galt es nur noch den Speer vor dem abschliessenden 1500m auf eine gute Weite zu werfen. Genau das misslang aber sowohl Pic, wie auch Naef (43.63m/46.8m) recht klar und vor allem David Naef muss in dieser Disziplin noch vieles aufarbeiten.

Zum Abschluss folgte der von den Mehrkämpfern gefürchtete 1500m-Lauf. Pic, ein guter 1500m - Läufer legte diese Strecke in 4.41.50 zurück und David Naef, der Biss fehlte wohl beiden Athleten, in 5.00.

Dies ergab für Pic ein Total von 6050Punkten. Dave verfehlte mit 6721P. die WM - Limite zwar um 180 Punkte, konnte mit seinem Wettkampf jedoch zufrieden.

Monika Brand Vize-Schweizermeisterin

Über das letzte Wochenende fanden in Hochdorf (LU) und in Sion die Nachwuchs-Schweizermeisterschaften in der Leichtathletik statt. Um Medaillenplätze kämpften auch 4 Athletinnen und 2 Athleten der Leichtathletik-Gemeinschaft Küssnacht-Erlenbach (LGKE).

• Andrea Wyser

Nur gerade zwei Wochen vor Beginn der Olympischen Spiele in Sydney galt es auch für die Athletinnen und Athleten des Seevereins ernst. Der Höhepunkt der Saison, die Schweizermeisterschaften des Nachwuchses standen vor der Tür.

Moni Brand 2. Beste der Schweiz

In Sion zeigten sich die jüngeren des Clubs im nationalen Vergleich von ihrer allerbesten Seite. Der erst 17-jährige Monika Brand gelang dann auch der erwartete Exploit. In ihrem spannenden Diskuswettkampf übertraf sie ihre bisherige persönliche Bestleistung um praktisch einen Meter. Die ausgezeichneten 32.49m wurden verdientermassen mit dem Vize-Schweizermeister-Titel belohnt.

Die Zahnarztgehilfen-Lehrtochter war sichtlich beflügelt von ihren überdurchschnittlichen Leistungen vom Vortag. Ihr regelmässiges Training in der Stabhochgruppe trug Früchte. Mit übersprungenen 3.00m sprang sie so hoch wie noch nie zuvor. Hiermit belegte sie den guten fünften Platz. Ihr Trainer Christian Stucki meinte sichtlich erfreut, dass mit etwas mehr Glück auch ein vierter Platz in Reichweite gelegen hätte.

Sensationelle Leistungen der Brand Familie

Ebenfalls auf dem fünften Schlussrang beendete Monika ihre dritte Disziplin, den Dreisprung. Sie sprang gute 10.62. In der gleichen Disziplin ging ihre ein Jahr ältere Schwester Claudia Brand an den Start. Ihre Kategorie startete jedoch in Hochdorf Luzern. Mit fast der gleichen Weite, 10.67, landete sie bei der weiblichen Jugend A auf dem 7. Rang.

Der dritte im Bunde war Michael Brand, der 15-jährige Bruder der Mädchen. Er durfte zum ersten Mal eine Schweizermeisterschaft bestreiten. Der Oberstufenschüler machte in Sion mit einer fabelhaften Diskusweite auf sich aufmerksam. Sein Wurfgeschoss landete bei 36.36. Somit blieb er der Familientradition treu und wurde als Fünfter der Schweiz gefeiert.

Für Dominique Musey und Claudia Laetsch waren die Schweizermeisterschaften ebenfalls eine Premiere. Erstere freute sich über ihre gute achte Klassierung im Diskuswerfen. Die erzielten 30.24 bedeuteten zum einen persönliche Bestleistung zum anderen die Finalqualifikation im Wettkampf. Claudia schleuderte im gleichen Wettkampf die Scheibe über die 27 Meter Grenze.

David Naef zweimal guter Fünfter

David Naef, der 18-Jährige Küssnachter, mass sich sowohl im Weitsprung als auch im Diskuswerfen mit der nationalen Konkurrenz in Hochdorf Luzern. Beide Disziplinen beendete er auf dem guten fünften Platz. Mit seinen Weiten von 6.52 bzw. 39.07 bemerkte er sichtlich enttäuscht, dass er seine hochgesteckten persönlichen Ziele des Tages leider nicht erfüllt habe.

LGKE - Resultate 2000

by Vreni & Christian Müller

Arbon, 24./ 25.6.00

Thurgauisches Kantonaltturnfest

Männer:

10-Kampf:

C.Bebi

100 m: 11.76 s (+1.1) PB

Weit: 6.35 m (+1.8)

Kugel: 11.80 m

Hoch: Wegen Verletzung aufgegeben...

S. Holzinger 4872 Punkte

100 m: 12.76 s (+1.1)

Weit: 5.82 m (+0.9)

Kugel: 9.87 m

Hoch: 1.65 m

400 m: 57.26 s

110 Hü: 19.22 s (+0.4)

Diskus: 28.94 m

Sab: 3.60 m

Speer: 37.57 m

1500 m: 5.01.82 s

D. Naef 6573 Punkte PB
(Platz 8 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

100 m: 11.34 s (+2.9)

Weit: 6.75 m (+3.5)

Kugel: 12.23 m

Hoch: 1.84 m

400 m: 52.46 s

110 Hü: 15.67 s

Diskus: 31.92 m

Stab: 4.20 m

Speer: 46.13 m

1500 m: 4.58.48 s

Winterthur, 24./ 25.6.00

Kantonale Nachwuchsmeisterschaften

Weibliche Jugend B:

80 m S. Lienhard 11.76 (-1.1) VL

D. Musey 11.21 (-3.1) VL

11.36 (-1.4) ZL

11.39 (-1.6) 8.

1000 S. Lienhard 3.20.79 4.

80 Hü D. Musey 13.72 (-1.6) VL

13.50 (-1.6) 3,

Bronze!

C. Letsch 14.00 (-1.6) VL

13.83 (-1.6) 6.

Hoch A. Klingler 1.40m 5.

D. Musey 1.35m 9.

Weit D. Musey 4.57m (-2.8)3,

Bronze!

S. Lienhard 4.03m (-2.2)

Drei D. Musey 9.12m (-0.7)

A. Klingler 8.58m (-1.5)

Kugel D. Musey 9.73m 3,

Bronze!

S. Lienhard 8.44m

Diskus D. Musey 29.17m 3,

Bronze!

C. Letsch 21.60m

A. Klingler 19.79 m

Speer C. Letsch 23.17m 9.

M. Weber 16.65m

Weibliche Schüler A:

60 m L. Hiller 10.94s (-1.4)

Hoch L. Hiller 1.05m

Weibliche Schüler B:

Weit T. Gisler 2.85 m

Hoch T. Gisler 1.00 m

Männliche Jugend B:

80 m	M. Brand	10.70 (-1.2) VL
		10.69 (-1.1) ZL
Weit	M. Brand	4.59m (+0.8)
	J. Pfenninger	3.85 m (+1.7)
Stab	J. Pfenninger	2.20m 6.
Kugel	M. Brand	9.64m 9.
Diskus	M. Brand	36.94m PB 1, GOLD!!!
	J. Pfenninger	20.85m
Speer	M. Brand	36.54m 5.

Meilen, 25.6.00**Männer:**

400Hü	S. Mettler	55.79
-------	------------	-------

Frauen:

100Hü	R. Borsari	16.10 (+3.0)
Weit	M. Brand	4.84m (+3.1)
Drei	C. Brand	10.70m (+1.1)
	M. Brand	10.22m (+1.0)

Wil, 1./ 2.7.00 Nachwuchs-Regionenmeisterschaften**Männliche Jugend B:**

Stab	J. Pfenninger	2.20m 6.
Kugel	M. Brand	9.90m
Diskus	M. Brand	27.61m 7.
Speer	M. Brand	36.47m 7.

Weibliche Jugend A:

100m	M. Brand	12.80 (+3.4) VL
		12.88 (+0.8) ZL
Weit	M. Brand	4.93m (+2.2) 8.
Drei	M. Brand	10.72m (+2.1) 2, SILBER!!
Stab	M. Brand	2.80m PB 1, GOLD!!!

Diskus	M. Brand	30.81m PB 2, SILBER!!
--------	----------	--------------------------

Weibliche Jugend B:

80m	D. Musey	11.16 (+2.0) PB
	S. Lienhard	11.28 (+1.8) PB
80 Hü	D. Musey	13.58 (-1.2)
Hoch	A. Klingler	1.40m
Weit	D. Musey	4.43m
	S. Lienhard	4.07m
Kugel	D. Musey	10.50m 3, BRONZE!
	C. Letsch	8.67m
Diskus	C. Letsch	30.41 m PB 3, BRONZE!
	D. Musey	30.12 m PB 4.

Küsnacht, 12.7.00**Nachwuchs-SVM****Männliche Jugend B:**

1000	J. Pfenninger	3:38.12
Hoch	Th. Möckli	1.45m
Weit	M. Brand	5.35m
	T. Brühlmann	4.63 m
	J. Pfenninger	4.02m
Diskus	M. Brand	35.17m
	Th. Möckli	30.30m
	J. Pfenninger	19.64m
Speer	M. Brand	39.33m
	Th. Möckli	25.22m

Weibliche Jugend B:

80m	T. Erb	12.02
	H. Eugster	12.12
80 Hü	D. Musey	13.53
	C. Letsch	13.67
1000	S. Lienhard	3:31.03
	H. Eugster	3:38.63
	A. Klingler	3:54.54

Hoch:	A. Klingler	1.45m
	N. Ponzetta	1.35m
	N. Adam	1.35m
	G. Mettler	1.20m
Weit:	D. Musey	4.53m
	G. Mettler	4.25m
	S. Lienhard	4.22m
	N. Adam	4.11m
	T. Erb	4.04m
	H. Eugster	3.95m
Kugel:	D. Musey	10.36m
	S. Lienhard	9.51m
	C. Letsch	8.81m
	T. Erb	7.66m
	N. Ponzetta	7.57m
	M. Weber	7.47m
Diskus:	C. Letsch	28.46m
	N. Ponzetta	20.55m
	A. Klingler	19.64m
	G. Mettler	18.35m
	M. Weber	17.22m
5 x 80 m	LGKE	54.11

Jona, 16.7.00

Frauen:

100m	M. Brand	13.30	(-0.3)
	C. Brand	13.52	(-0.3)
200m:	C. Brand	26.78	(+2.4)
Drei:	M. Brand	10.24m	(-2.2)
Stab:	M. Brand	2.60m	

Männer:

400 Hü:	S. Mettler	55.18
Hoch:	C. Bebi	1.80m
Kugel:	W. Kunz	12.74m
Diskus:	W. Kunz	36.58m
	M. Gätzi	34.92m
	C. Bebi	31.48m
Speer:	M. Gätzi	44.79m

Lugano, 29./ 30.6.00

Schweizer Einkampfmeisterschaft

Männer:

100 Hü	S. Mettler	15.32	(+1.8)	VL
400 Hü	S. Mettler	56.73		VL
Kugel	W. Kunz	12.84m	17.	

Affoltern, 1.8.00

Männer:

100m	S. Mettler	11.42	(-0.4)
200m	S. Mettler	22.82	(-0.6)
Kugel	W. Kunz	13.13m	
	C. Bebi	11.77m	
Diskus	W. Kunz	35.35m	
	C. Bebi	33.77m	

Männliche Jugend B:

80m	M. Brand	10.60	(0.0)
Kugel	M. Brand	9.87m	
Speer	M. Brand	41.03m	PB!

Juniorinnen:

100m	C. Brand	12.98	(+1.5)
100 Hü	C. Brand	16.38	(-0.6)
Weit	C. Brand	5.00m	(-0.5)

Weibliche Jugend A:

100m:	M. Brand	13.26	(-0.6)
Hoch:	M. Brand	1.40m	
Diskus:	M. Brand	30.65m	

Weibliche Jugend B:

80 Hü:	D. Musey	13.58	(0.9)
Hoch:	D. Musey	1.35m	
Weit	D. Musey	4.40m	
Kugel:	D. Musey	9.47m	

Bern, 5.8.00**Männer:**

400 Hü	S. Mettler	55.04
--------	------------	-------

Frauen:

100m	C. Brand	13.33	(-0.2)
200m	M. Brand	27.23	(-0.1)
100 Hü	C. Brand	16.61	(0.0)
Drei	C. Brand	10.54m	(-0.5)
	M. Brand	9.98m	(+0.3)

Männliche Jugend B:

Kugel	M. Brand	10.92 m
Diskus	M. Brand	38.68 m
Speer	M. Brand	35.82 m

Weibliche Jugend A:

Kugel	M. Brand	9.87 m
Diskus	M. Brand	30.38 m
Speer	M. Brand	23.?? M

La Chaux de Fonds, 13.8.00**Swiss-Cup****Männer:**

400 Hü	S. Mettler	54.57	PB
			LG-Rekord!!!

Frauen:

100m	C. Brand	13.45	(+0.5)
------	----------	-------	--------

**Baden, 5.8.00 Bahn und Post
Schweizermeisterschaft****Männer:**

800m	N. Rüdüsüli	2.01.06	Bronze
Kugel	W. Kunz	13.25m	Gold!!!
Diskus	W. Kunz	35.61m	Gold!!!

C-Meeting, 5.8.00 Baden**Männer:**

110 Hü	C. Bebi	16.80	(-1.0)
Weit	C. Bebi	5.98m	(+0.8)
	M. Gätzi	5.37m	(+0.9)
Kugel	E. Frieden	13.34m	
Diskus	M. Gätzi	34.70m	

Olten, 8.8.00

Diskus	M. Gätzi	36.44m
--------	----------	--------

Jona, 12.8.00**Werfermeeting****Männer:**

Kugel:	W. Kunz	12.46m
Diskus:	W. Kunz	38.53m

**Hochdorf, 12/13.8.00 Schweizer
Mehrkampfmeisterschaft****Männer:**

10-Kampf:
D. Naef 6720 Pt.
Rang 8 bei den Aktiven
Rang 4 bei den Espoirs
(Platz 6 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

100m	11.29	(+0.5)
Weit	6.74m	(+2.0)
Kugel	12.21m	
Hoch	1.83m	
400m	51.91m	PB
110 Hü	15.57	(0.0) PB
Diskus	36.16m	PB
Stab	4.30m	PB

(Platz 8 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Speer	46.80m
1500m	5:00.42

C. Bebi	6026 Pt.
Rang 18	
100m	11.91 (-0.3)
Weit	6.10m (+1.3)
Kugel	11.76m
Hoch	1.86m
400m	55.66
110 Hü	16.97
Diskus	32.92m
Stab	3.90m
Speer	43.63m
1500m	4:41.50

Regensdorf, 15.8.00

Männer:

300 Hü:	S. Mettler	39.07
300 m:	S. Mettler	39.13

Alpnach, 19.8.00

Werfermeeting

Männer:

Kugel:	W. Kunz	12.71m
Diskus:	W. Kunz	35.50m (geschätzt W.K.)

Junioren:

Kugel:	D. Naef	13.54m
Diskus:	D. Naef	39.58m
Speer:	D. Naef	48.74m PB

Männliche Jugend B:

Kugel:	Th. Möckli	11.26m
	M. Brand	9.94m
Diskus:	M. Brand	36.36m
	Th. Möckli	32.15m
Speer:	M. Brand	35.20m (geschätzt W.K.)

Inwil, 19.8.00

Weibliche Jugend B:

80 Hü:	D. Musey	13.42	PB
Hoch:	A. Klingler	1.45m	PB eg.
Weit:	D. Musey	4.22m	
Diskus:	D. Musey	26.37m	

Frauenfeld, 19./ 20.8.00

Offene TG und SH Kantonale Meisterschaften

Juniorinnen:

100 m:	C. Brand	13.26	VL (-0.4)
		13.21	F (+2.2)
100Hü:	C. Brand	15.81	VL (+1.6)
		15.97	s F (+1.4)
Drei:	C. Brand	11.11m	(+1.7)

Weibliche Jugend A:

100 m:	M. Brand	13.16	VL(+0.5)
		13.08	F (+1.6)
Drei:	M. Brand	10.52m	(-1.0)
Stab:	M. Brand	2.90m	PB
			LG-Rekord!!!
Diskus:	M. Brand	31.56m	PB

Männer:

400 Hü:	S. Mettler	58.86
Kugel:	W. Kunz	12.20m
Diskus:	W. Kunz	39.17m

Schaan, 20.8.00

Liechtensteiner Meisterschaften

Männer:

110 Hü:	S. Mettler	16.17
		(verletzt ausgetrudelt...)

Lenzburg, 26.8.00**Sechskantonewettkampf****Weibliche Jugend B:**

80 Hü:	D. Musey	13.34	PB
Hoch:	A. Klingler	1.45m	PB eg.
Kugel:	D. Musey	9.79m	

**Hochdorf, 2./3.9.00 SM Espoirs/
JuniorInnen****Junioren:**

Weit:	D. Naef	6.54m (+0.7)	5.
Diskus:	D. Naef	39.07m	5.

Juniorinnen:

100 Hü:	C. Brand	18.44	(-0.3)
Drei:	C. Brand	10.69m (+0.3)	7.

Sion, 2./3.00 SM Jugend A + B**Weibliche Jugend A:**

Drei:	M. Brand	10.62 mPB	5.
(Platz 8 in der ewigen LGKE-Bestenliste)			
Stab:	M. Brand	3.00m PB	5.
LG-Rekord!			
Diskus:	M. Brand	32.49m PB	2,
SILBER!!			

(Platz 7 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Männliche Jugend B:

Diskus:	M. Brand	36.36m	5.
Speer:	M. Brand	36.68 m15.	

Weibliche Jugend B:

Diskus:	D. Musey	30.2 m PB	8.
	C. Letsch	27.71m	14.

**Anpassungs-
Probleme?**

Wir machen
Nägel
mit Köpfen

**Schreiner
Gucker
weiss Rat****Schreinerei Adolf Gucker AG**

Alderstrasse 26 8034 Zürich
Tel 01 388 10 10 Fax 01 388 10 11
Mail schreiner@gucker.ch

In Zusammenarbeit mit dem
Möbelzentrum des Handwerks

Verbandsturnfest „Männi 2000“

Am Sonntag den 9. Juli kurz nach halb acht trafen sich die Jugikinder am Bahnhof Erlenbach, um mit ihren Leitern und Eltern nach Männedorf zu fahren. Dies taten die Jugikinder und ihre Leiter den Aktiven gleich, die Tags zuvor nach mehrjähriger Absenz wieder an einem Turnfest teilnahmen.

• Claudia Rösle & Ernst Bachmann

Leider hatten sich für diesen Anlass nur gerade zehn Jugikinder angemeldet. Die Gründe für das geringe Interesse kennen wir leider nicht. Nichts desto trotz nahmen wir den Tag frohen Mutes in Angriff. Bereits um 8.40 Uhr begann die erste Disziplin, der Ballweitwurf. Die jungen Erlenbacher Sportler versuchten den Lederball bis über das gekennzeichnete Feld zu werfen. Dies ist allerdings niemanden gelungen, auch nicht Jan Hefti, der den Ball jedoch auf sehr gute 35,59m geschleudert hat.

Um 9.30 Uhr war dann der Weitsprung an der Reihe. Bei doch etwas kühler Temperatur und feuchter Luft, war es wichtig sich gut warm zu laufen, um nachher auch einen

weiten Satz zu machen. Dies setzen die Jugendsportler, dann mit fachmännischer/-frauischer Unterstützung von Seiten der Eltern in die Tat um. Dies ganz zum Leidwesen von Vater Fritz Hefti, der kurzerhand als Kampfrichter eingesprungen war und all die tiefen Löcher im Sand mit dem Rechen ausgleichen musste.



Der TVE-Nachwuchs zusammen mit den stolzen Eltern, TVE-Fan Ernst Widmer, il Presidente und vorallem mit den engagierten Jugi-Leitern

Zum Schluss um 10.20 Uhr galt es dann noch den Hindernislauf zu bestreiten. Diesen absolvierten alle unserer Sprösslinge mit Bravour und viel Spass. Dabei sind die motivierenden Anfeuerungsrufe durch Präsident Urs Berli mit dem Fotoapparat und Ernst Wittwer mit dem Megaphon natürlich nicht zu vergessen. Im anschliessenden Zusammensitzen im Festzelt erzählte uns Ernst noch einige Anekdoten über seine Zeit als Aktiver, Jugileiter und Supporter des TV Erlenbachs. Wir hoffen, dass wir noch an manchem Anlass auf Dich Ernst und Deine Unterstützung zählen dürfen!

Trotz der kleinen Teilnehmerzahl erlebten wir mit den Kindern und den Eltern einen schönen Sporttag. An dieser Stelle danken wir den Eltern, die sich als Fahrer und aktive Fans der Kinder immer wieder beteiligen, ganz herzlich.



Mit vollem Einsatz dabei: Mario Granzotto

11. Superzehnkampf 2000

Am Sonntag, 12. November 2000, wird um 11.00 Uhr in der Sporthalle Allmendli bereits zum 11. Mal der Startschuss für den Familien-Wettkampf fallen. Die Leiter des Jugendsports des TVE haben sich dafür wiederum neue Plausch-Disziplinen für Jung und Alt ausgedacht und hoffen natürlich, dass möglichst viele Mannschaften teilnehmen werden.

Damit wir auch dieses Jahr den Wettkampf optimal vorbereiten können, benötigen wir wiederum Eure Anmeldung. Wir bitten Euch, den untenstehenden Talon auszufüllen und bis spätestens am **30. Oktober 2000** zu retournieren.

Die Bedingungen für die Bildung einer Mannschaft sind unverändert:

1. 1 Gruppe besteht aus 4 Personen
2. Mindestens eine, höchstens 2 Erwachsene pro Gruppe
3. Mindestens eine weibliche Person
4. 1 Gruppenname

Für Fragen steht Claudia Roesle, Tel. 01 /383 75 46, jederzeit gerne zur Verfügung. Haben wir Euch neugierig gemacht? Also, dann: Talon ausfüllen und ab die Post!

Anmeldung für den Superzehnkampf Sonntag, 12. November 2000

Gruppenname:

Bezugsperson: _____

Mannschaftsmitglieder:

Adresse: _____

1. _____

2. _____

Tel.: _____

3. _____

4. _____

Bitte Talon zurücksenden an: Claudia Roesle, Ottenweg 4, 8008 Zürich

Portraits Jugileiter

Hänggeli Sarah



Wohnort: Uetligen BE, unter der Woche in Zürich
 Alter: 25 jährig
 Ausbildung: Englisch-Studium mit spanischer Literatur im 1. Nebenfach spanische und Filmwissenschaften im 2. Nebenfach
 Ziel: Kantonsschullehrerin
 Hobby's: Reisen, allg. Sport, Philosophieren
 Sportliche: vor allem Sportarten, die in der Natur stattfinden oder Richtung Tanz gehen
 Interessen: (Klettern, Reiten, Schwimmen, Aerobic...)

Böniger Urs



Wohnort: Erlenbach
 Alter: 23 jährig
 Ausbildung: ich studiere Erdwissenschaften
 Hobby's: allg. Sport, Klettern (Bewegung in der Natur), Reisen, Schachspielen, mit Freunden zusammen sein
 Sportliche: als 7-10 jähriger Schwimmen, BMX-Fahren, Unihockey, Snowboarden, Basketball, Klettern (mache ich auch heute noch sehr regelmässig)

Oliver Dayo Sophia



Wohnort: Zürich
 Alter: 19 jährig
 Ausbildung: Maturandin
 Hobby's: Skifahren, Kinder, Musik
 Sportliche: ich habe 81/2 Jahre lang Leichtathletik betrieben und bin 4 Jahre in einem Skiteam gefahren

Rambold Matthias

Wohnort: Erlenbach
Alter: 22 jährig
Ausbildung: Informatikstudent am Technikum Rapperswil
Hobby's: Sport, Lesen, Ausgang
Sportliche: ich spiele seit 6 Jahren Handball, war 4 Jahre in der Jugi, war 3 Jahre im Schwimmclub Küsnacht, fahre gerne Ski und
Interessen: Snowboard, Klettern

Roesle Andrea

Wohnort: Zürich
Alter: 25 jährig
Ausbildung: Studentin phil I (Anglistik)
Hobby's: Essen (Lieblingsbeschäftigung), Kochen (ohne Abwaschen), Reisen, Theater, mit Ernst ins Kino, Sport
Sportliche: Street Dance/Hip-Hop (aktiv in einer Tanztruppe), Volleyball, Biken, Squashen,
Interessen: Snowboarden, Wandern

Granzotto Rosmarie

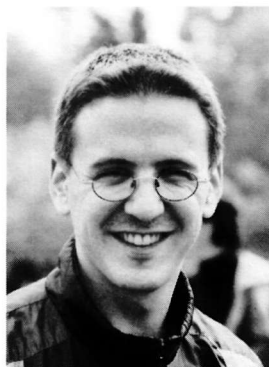
Wohnort: Erlenbach
Alter: 34 jährig
Ausbildung: Hausfrau und Mutter von 3 Kindern
Hobby's: Wandern, Basteln
Sportliche: Skifahren, Schwimmen, Walking, leitet das
Interessen: MuKi-Turnen in Erlenbach

Tremp Simon

Wohnort: Erlenbach
 Alter: 17 jährig
 Ausbildung: KV-Lehrling auf der Gemeinde Erlenbach
 Hobby's: Handball, Rudern, im Winter Skifahren
 Sportliche: bei den Hobby's bereits genannt, spiele
 Interessen: noch aktiv Handball im TV Erlenbach

Stauffer Lukas

Wohnort: Erlenbach
 Alter: 15 jährig
 Ausbildung: ich gehe noch in die Schule, mein Wunsch-
 beruf ist Koch
 Hobby's: Sport
 Sportliche: ich spiele Handball im TV Erlenbach, Golf,
 Interessen: Basketball und im Winter Skifahren

Bachmann Ernst

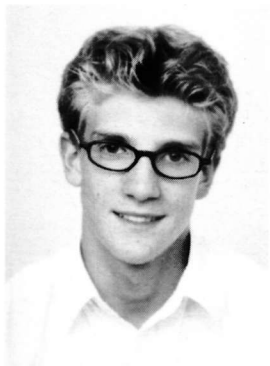
Wohnort: Zürich
 Alter: 28 jährig
 Ausbildung: Informatik-Ing. HTL
 Hobby's: „Jugileiten“, Sport, Lesen, Musik (Jazz),
 Freundeskreis, Wandern
 Sportliche: Seit der 3. Klasse in der Jugi, nach einem
 Interessen: Jahr Wechsel ins LG-Schülertraining. Wäh-
 rend der Oberstufe Handball (TVE) und
 Basketball (Schulsport). Heute spiele ich
 nach einem dreijährigen Abstecher zum
 ZMC Amicitia wieder Handball im TVE.

Roesle Claudia

Wohnort: Zürich
Alter: 27 jährig
Ausbildung: Ergotherapeutin
Hobby's: allg. Sport, Kochen, Reisen, Kino,
„Sünnele“ v.a. im Sommer
Sportliche: ich habe Handball und Fussball gespielt,
Interessen: gehe im Sommer regelmässig biken, Wan
dern, Skifahren

Kuprecht Karolina

Wohnort: Erlenbach
Alter: 28 jährig
Ausbildung: Juristin
Hobby's: allg. Sport, fremde Kulturen (Reisen),
Bewegung in der Natur
Sportliche: ich habe in Davos aktiv Jugendsport
Interessen: betrieben als Kind und habe später Vol-
leyball in der 1. Liga gespielt, ich spiele
auch gerne Beach-Volleyball und fahre im
Winter Telemarkski

Stegmann Noah

Wohnort: Erlenbach
Alter: 16 jährig
Ausbildung: Schüler, Berufswunsch Krankenpfleger
Hobby's: Fahrradfahren, Leichtathletik, Cevi,
Gitarre spielen
Sportliche: Leichtathletik zur Zeit noch alle
Interessen: Disziplinen (seit 1 Jahr aktiv dabei),
Basketball

Mit dem Traktor ans Turnfest

•Albert Kellenberger

(Leider nur) neun Turnveteranen aus Erlenbach (und fünf aus Herrliberg) nahmen die einmalige Gelegenheit wahr, auf Walti Menzis leuchtend rotem Traktor-Fuhrwerk über Feld und Auen, Fohlenweiden und unter Haselsträuchern zur Veteranentagung in der Festhalle des Turnfestes Männli 2000 gefahren zu werden - die anderen haben einen wunderschönen, sommerlich-heissen und kameradschaftlich verbindenden Tag leider verpasst. Für einmal wurden wir, die ergrauten Geissehänker von der Goldküste, bei der Einfahrt ins Festgelände bestaunt, beneidet, beklatscht und fotografiert - sogar von der Zürichsee-Zeitung, die tags darauf auf Seite 7 ein „Riesenbild“ davon veröffentlichte -, und wenn ich (aus Platzgründen kurz) beifügen darf, dass man(n) an einer Veteranentagung einfach dabei sein sollte, dann deshalb, weil dort immer wieder altbekannte Kameraden aus allen Teilen des Kantons aufzuspüren sind - auch der Ex-TVEler Ernst Zengaffinen (93) neben dem Tagungsaltesten Ernst Leibinger (94) aus Zürich-Wiedikon -, und sich die Rückkehr in Gerrys Fischstübli leicht verzögerte, weil Transparentmaler „Aesche“ an den Banketttischen sich vom Einen und Anderen noch ausgiebig zu verabschieden hatte...



Beklatscht und beneidet: Die Turnveteranen vor ihrem Männli 2000-Traktor

Zu Besuch bei Max of Switzerland

Scottsdale in Arizona im Juli ist wie Fondue-Essen in einer Skihütte bei uns im Winter, nur umgekehrt. Draussen ist es am Tag knapp 50 Grad heiss, so dass man die Abkühlung in den klimatisierten Häusern oder den Autos sucht.

• Corinne und Use Berli

Während unseren Sommerferien durften wir drei herrliche Tag bei Max of Switzerland Hächler in Scottsdale verbringen. Max empfing uns in seinem Büro, dem Schweizer Konsulat in Scottsdale. Im Hause Hächler (Elsbeth geniesst den Sommer jeweils im Berner Oberland) angekommen genossen wir als Erstes ein erfrischendes Bad im gut dreissig grädigem Swimmingpool. Dann zeigte Max uns die Stadt und führte uns aus in ein herrliches Restaurant. Neben dem wunderbaren Steak begeisterte die Liveband und das phantastische Wetter!

Zwar kühlt es am Abend deutlich unter 40 Grad ab, doch ist man auch dann gut dran mit Shorts herumzulaufen. In einer nachgebauten Western-City (100 Prozent touristisch) vergnügten wir uns anschliessend.

Am zweiten Tag versuchten wir uns beim Golfen. Während Max in seinem Golfclub frühmorgens mit seinen Kollegen 18 Loch spielte, wurden unsererseits mehrere hundert Bälle auf einer Driving Range auf die Reise geschickt.

Den Sonntag verbrachten wir mit Antony's Familie (Max' älterer Sohn) in deren Haus in Scottsdale. In unser Reise-Tagebuch schrieb Corinne (sie war an diesem Tag an der Reihe) dazu:

Chicken, Händöpfelgratin und Erbsli/Rüebli - delicious food - und immer ein Coors light dazu. Nach dem Essen begaben wir uns alle in den Swimming-Pool (ca. bei 35 Grad Celsius Wasser). Mit dem Football spielten wir etwas herum.

Zwischendurch mussten Max und Urs immer wieder mal vor den TV hocken, um eine Sportsendung zu schauen - slightly addicted. Urs, Max, Anthony, Paul und ich spielten später hinter dem Haus Horse-Shoe - ein Spiel, bei dem man mit Hufeisen eine Eisenstange treffen und das Hufeisen um die Stange zu liegen kommen sollte - das kann sehr warm machen so ein Spielchen!...



Max, wir danken Dir nochmals ganz herzlich für Deine Gastfreundschaft. Wir haben dieTage mit Dir super genossen!

„Nicis Medicalcorner“

Ratgeberseite rund um die medizinischen Aspekte des Sports

Aufwärmen (=Warming up) ja, aber wie?

Nachdem es lange Zeit brauchte, um den Sportler davon zu überzeugen, dass man unter einem seriösen Aufwärmen ein Einlaufen und ausgiebiges Stretching versteht, wird dieses Konzept von einer neuen Theorie abgelöst. Vor allem in Explosivsportarten wie Basketball, Handball, Leichtathletik usw. bei denen die Schnelligkeit eine Rolle spielt, ist es wichtig, dass der Muskel nach dem Aufwärmen eine gewisse Spannung erreicht. Das heisst, die Aufgabe des warming up's ist es nun den Muskel zu tonisieren und nicht wie bisher mit einem Stretching eine Entspannung herbeizuführen. Nur so ist die Muskulatur bereit möglichst schnell zu reagieren.

• Nicole Gerwig Steiger

Als konkretes Beispiel der Tonisierung in der Praxis sei das kurze Aufspringen der 100m-Läufer vor dem Start erwähnt. Viele Verletzungen sind darauf zurückzuführen, dass die Reaktionsbereitschaft nach einem Stretching nicht vorhanden war. Trotzdem ist es wichtig, nach dem Training oder Wettkampf gut auszulaufen und auch zu strechen (cooling down), damit die in Muskel angesammelte Milchsäure besser abtransportiert werden kann und dadurch eine rasche Erholung eintritt.

Beweglichkeit durch spezielle Trainingseinheit

Möchte nun der Sportler seine Beweglichkeit verbessern, erreicht er dies nicht durch das bis anhin ins Aufwärmen integrierte Stretching, sondern durch eine spezielle Trainingseinheit. Dabei reiht der Sportler verschiedene auf seine Sportart angepasste Stretchingübungen aneinander, wobei er 2 bis 3 Mal ein bis zwei Minuten in Dehnposition bleibt. Konkret macht ein

Hürdenläufer also eine spezifische Hürdengymnastik zur Vergrösserung seines Bewegungsausmasses im Hüftgelenk, ein Handballer oder Speerwerfer hingegen benötigt eine Schultergymnastik.

Wird das Beweglichkeitstraining vernachlässigt, kann es zu Verkürzungen der Muskulatur und somit zu Überbelastungen der ihr angrenzenden Gelenke führen, was wiederum Instabilitäten der Bänder und Sehnen hervorruft.

Möglicher Ablauf von Wettkampf/ Training/Spiel bei Explosivsportarten:

1. Einlaufen 10 bis 15min
2. Tonisierende Übungen 10 bis 15min
3. Steigerungsläufe (langsam beginnen, Geschwindigkeit kontinuierlich steigern)
4. Wettkampf/Training/Spiel
5. Auslaufen 10 bis 15min
6. Stretching der einzelnen Muskelgruppen, wie gewohnt 30sek pro Muskel, anschliessend ev. Sauna

Praktische Beispiele für's warming up

Wadenmuskulatur:

6-8x schnell hintereinander auf die Zehenspitzen und zurück

Vordere Oberschenkel:

4-6x in die Hocke gehen, 3 Sekunden bleiben und anschliessend Sprung

Hüftgelenkrotation:

6-8x schnell Knie hochheben und auf Hüfthöhe nach aussen drehen, dito von aussen nach innen

Hintere Oberschenkel:

- 6-8x a) Bein waagrecht hochstellen, Knie leicht beugen und strecken
 b) Am Ort traben, Oberkörper nach vorne, unten beugen und zurück

Brustmuskulatur:

6-8x mit den Armen schnell nach oben, aussen wippen (nur kleine Bewegungen)

Beinmuskulatur allg.:

- a) Schnelles Skipping:
Knie schnell vor dem Körper hochziehen und schnell wieder nach unten stossen
- b) Anfersen:
Fersen schnell hinten hoch zum Gesäss ziehen und schnell wieder nach unten stossen
- c) Trippeln:
Sehr kleine kurze Schrittschritte fast am Ort, Füße entfernen sich nur minim vom Boden

Resumé:

- Bei jeder Explosivsportart, nach dem Einlaufen tonisieren, nicht strecken
- Beweglichkeitsverbesserung immer im Trainingsplan als separate Einheit mit einbeziehen, 1 bis 2 Minuten in Dehnposition bleiben
- Nach dem Training gut auslaufen und strecken (= detonisieren)
- Vor einem langen Dauerlauf (>30 Minuten), Triathlon, einer längeren Fahrradtour oder einer Seeüberquerung soll weiterhin nach dem Einlaufen gestreckt werden, weil hier ja keine Explosivkraft gebraucht wird.