

erlenbacher turnzeitung



No. 4 / 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, Rötzelstrasse 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

Alljährlich wird meine leichte Novemberdepression durch die aufkommende Festtagsstimmung verdrängt. Sei's beim Betrachten der Lichterkugeln an der Erlenbacher oder unter dem Lichtermeer der Zürcher Bahnhofstrasse, es wird mir warm ums Herz. Kommt dann auch noch der Duft von "Mandarinli" oder eines frisch gebackenen "Gritibänz" hinzu, ist es endgültig um mich geschehen. Ja, hiermit oute ich mich: Ich bin ein bekennender Weihnächtler!

Manch einer wird mir jetzt entgegen: "Samichlaus und Weihnachten, das ist doch bloss Kommerz und hat nichts mit Nächstenliebe zu tun". Dem kann ich insofern zustimmen, als dass bei der Übergabe eines gekauften Schoggi-Adventskalenders oder beim

Essen eines 0815-Weihnachtsguetzli wahrhaftig keine Freude aufkommt.

Doch Euch, Ihr Weihnachtsverdrossenen, möchte ich Eure eigene Kreativität in Erinnerung rufen. Und wenn Ihr dann die leuchtenden Augen Eurer/Eures Liebsten bei der Übergabe des selbergebastelten Adventskalenders seht oder Eure eigene Freude beim Ausstechen eures Lieblingsguetzli spürt, werdet Ihr verstehen, was für mich das Schöne an der Adventszeit ist.

E schöni Wiehnacht und e guets Neus wünscht Eu



Christoph 'Pic' Bebi, Redaktor

Inhalt

TVE

Seite des Präsidenten	4
TVE-Gönner	7
Turnen für Alle	9
Catalina Island Triathlon by Adi Gut	10

Jugendsport

Superzehnkampf	13
----------------	----

Handball

1. Mannschaft	14
Junioren B	17

LGKE

Resultate	18
Saisonbestenliste	20
Spausch-Training	23

DTVE

Jubiläumsbericht	25
------------------	----

FTVE

Turnfahrt ins Heidiland	31
-------------------------	----

Diverses

Medical-Corner	35
Ein Volk von Lifetime-Sportlern	37
Veranstaltungskalender	40
Sportangebot	43

Termine erlenbacher turnzeitung

Ausgabe	Red'schluss	Erscheinen
I/01	2. März	Mitte April
II/01	1. Juni	Mitte Juli
III/01	24. Aug.	Anfangs Okt.
IV/01	9. Nov.	Mitte Dez.

Der TVE ist fit für das Jahr 2001

Der TVE zeichnet sich an der Schwelle zum (mathematisch korrekten) neuen Jahrtausend aus, als innovativer Trendsetter mit einer gesunden Portion Tradition sowie der nötigen Konstanz und Kontinuität in der Führung und im Sportangebot. Im zu Ende gehenden Jahr 2000 sind die einzelnen sportautonomen Sektionen kameradschaftlich näher zusammengewachsen und haben den TVE als Ganzes gestärkt. Verantwortlich hierfür ist das florierende Kerngeschäft (Jugendsport, Leichtathletik, Handball und Fitness), die hervorragenden, vor allem gesellschaftlichen Events wie das Turnfest in Männedorf, die Bergturnfahrt und die Chilbi-Turnerbeiz sowie die ganzheitliche Berichterstattung in der qualitativ und quantitativ hochstehenden erlenbacher turnzeitung.

•Urs Berli, Präsident TVE

Der Sport ist und bleibt unser Kerngeschäft

Die Sport-Ergebnisse 2000 lassen sich mehr als sehen! In den Sektionen Jugendsport, Leichtathletik, Handball und Fitness wurden viele Meetings und Veranstaltungen besucht und dort tolle Resultate erzielt, konnten weitere Erfolgserlebnisse in der Meisterschaft gemacht werden sowie wurde in den vielen Trainings und Lektionen der körperlichen Ertüchtigung gefrönt.

Ebenso organisierten die Sportsektionen wieder die beliebten Sportveranstaltungen wie deschnällscht Erlibacher und - Küsnachter, der Schüler SVM, der Superzehnkampf oder nahmen an solchen und auch anderen Turnieren teil. Das Geleistete zeugt vom guten Klima in den einzelnen Sportsektionen mit folgenden Verantwortlichen an der Spitze: **Claudia Roesle**, Jugendsport; **Christian Stucki**, Leichtathletik und **Stefan Maurhofer**, Handball.

Events fördern die Kameradschaft unheimlich

Als 'Zurück zu den Wurzeln' kann man die Teilnahme am diesjährigen TVZO-Turnfest am ehesten charakterisieren. Der Mix zwischen Sport und Gesellschaft war dabei wie früher an solchen Festen sehr gut und alle Beteiligten hatten grossen Spass zusammen.



Die Pendelstafette anlässlich des TVZO-Turnfestes in Männedorf als Sinnbild des neuen TVE-Gemeinschaftsgeists

Als ebenso sektionenübergreifend haben sich die Bergturfahrt, die in den letzten fünf Jahren wieder ein enormes Teilnehmerwachstum verzeichnet, sowie die Chilbi-Turnerbeiz etabliert. Was insbesondere das neue Chilbi OK um Vizepräsident **Urs Sigg** dieses Jahr auf die Beine stellte, verdient das Prädikat spitze!

Mit dem Fokus auf unser Kerngeschäft, das Sporttreiben, liegt dem TVE auch im neuen Jahrtausend viel daran, der Kameradschaft innerhalb des Vereins sowie der soziale Verantwortung im Dorf grosse Beachtung zu schenken. In diesem Sinn ist der Vorstand glücklich, dass er einerseits in der Person von **Ursi Schenker** eine designierte Eventmanagerin gefunden hat - sie hat spontan auch die Organisation des TVE-Skiweekends vom 05.-07.01.01 übernommen- und andererseits mit **Fritz Hefti** und **Werni Meier** der GV am 01.02.01 ein Fähnrichgespann vorschlagen kann.

Ich bin Stolz auf die vielen engagierte Mitglieder und den dynamischen und sehr initiativen Vorstand im TVE! Einige Unternehmer und bestimmt manche (Sport-) Vereine dürften diesbezüglich etwas neidisch auf den TVE sein.

Herzlichen Dank und Gratulation liebe TVEler für das tolle Jahr 2000.

Einherzliches Dankeschön gebührt auch unseren zahlreichen Gönnern und Inserenten für die wiederum grosszügige Unterstützung.

'Rutschet guet'

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

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.

Achermann Josef	Erlenbach	Meier Adolf	Erlenbach
Bandinelli Vito	Erlenbach	Müller Arthur	Erlenbach
Bauert-Loeffel Jürg	Feusisberg	Müller Theo	Erlenbach
Berli Jürg	Erlenbach	Nickisch Stefan	Erlenbach
De Capitani-Graf Mario	Erlenbach	Obrecht - Hürzeler H.	Erlenbach
Frei - Barben Reto	Herrliberg	Politische Gemeinde	Erlenbach
Ganz Peter	Erlenbach	Reinhardt-MaagC. + C.	Erlenbach
Gut Peter	Erlenbach	Rentsch Ruth	Erlenbach
Hächler Max	Bönigen	Scheidegger Stevie + Denise	Zürich
Hefti Fritz	Erlenbach	Schoch Kurt	Uster
Heimann Guido	Herrliberg	Schumacher-Meier M.	Mellingen
Helbling Stefanie	Glattbrugg	Schwanen Apotheke	Erlenbach
Hofmann Ernst	Küsnacht	Sigg-Roth Rolf	Erlenbach
Kellenberger Jutta	Erlenbach	Stocker Kurt	Erlenbach
Klingler Max	Erlenbach	Strehler Hans	Erlenbach
Koenig Hansruedi	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	Zürich
Maurer K.	Küsnacht	Wittwer Ueli	Erlenbach
Maurhofer Marlies	Erlenbach	Wittwer Ernst	Erlenbach
Meier Adolf	Erlenbach	Zengaffinen Ernst	Urdorf

Turnen für alle

• Urs Berli, Präsident TVE

Am Dienstagabend ist wieder **Turnen für alle** in der Sporthalle Allmendli. Wie gewohnt organisiert der Ruderclub und Turnverein Erlenbach gemeinsam im Winterhalbjahr die beliebte Konditionsgymnastik mit Musik für jung und alt mit **Claudia Tamasy** und **Renata Schmid**. Wegen der Dorfmeisterschaft ist der erste Turnabend am **07.11.00**. Neu sind dieses Jahr die Zeiten: **19-20 Uhr**: Konditionsgymnastik mit Musik, **20-21 Uhr** Ballspiel nach den Wünschen der Teilnehmer.

Die Teilnahme kostet für Nichtmitglieder im TVE oder RCE Fr. 5.- pro Abend. Neu sind auch Abonnements erhältlich (beim RCE- und TVE-Präsident). Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Beginn:

Di, 07.11.00

Zeit:

19.00-20.00

Konditionsgymnastik

20.00-21.00

Ballspiel nach Wunsch

Ort:

Sporthalle Allmendli

Leitung:

Claudia Tamasy

Renata Schmid

Kosten:

Fr. 5.- pro Abend

(für TVE und RCE-Mitglieder gratis)



11. Superzehnkampf vom Sonntag 12. Nov. 2000

Wie jedes Jahr wurde auch dieses Jahr der Superzehnkampf der Familien in der Allmendli Turnhalle durchgeführt. Mehr oder weniger alle angemeldeten Familien fanden sich dann auch um ca.10.30 Uhr in der Halle ein.

• Urs Böniger

Schon nach wenigen Minuten veränderte sich die Halle immer mehr in einen riesigen Flohzirkus, überall spickten Kinder umher, welche kaum zu zügeln waren.



Team Sandfelse Hasen beim Erstellen der Menschenpyramide

Dies war ein erstes Zeichen, was da an sportlichen Leistungen noch folgen würde. „So let the games begin“. Mit sportlichem, meist fairem Einsatz gingen die Familien dann auch ihre Spiele und Aufgaben an.

So mussten sie zum Beispiel einen Hindernisparcours bewältigen, die ganze Familie einen tosenden Fluss mit einem

Schwedenkasten überqueren oder mittels einem Würfelspiel mehrere Aufgaben hintereinander lösen.

Auch dieses Jahr stand der Spassfaktor im Vordergrund. Einige wenige Male führte wohl der sportliche Übermut zu heissen Situationen, doch glücklicherweise ereigneten sich keine Unfälle.

Die Gewinner der letzten Jahre mussten dieses Mal härter um den Titel kämpfen, kam es doch am Ende nur auf wenige Punkte an. Ich persönlich habe mich sehr gefreut, dass es den Kindern und auch wohl den meisten Erwachsenen sehr viel Spass gemacht hat. Falls es Männer gibt, die nach diesem Sonntag nicht mehr normal auf einem Stuhl sitzen konnten, so es tut mir sehr leid, dass sie dieses Martyrium über sich ergehen lassen mussten.

Die Rangliste des Superzehnkampfes 2000 lautet:

1. Wyler Dream Team (Familie Wyler)
2. Surrlı (Familie Tentor)
3. Avantıs (Familie Brunner)
4. Überflüger (Familie Gisel)
5. Schlaumeier (Familie Meyer)
6. Azzuris (Familie Granzotto)
6. Sandfelsen Hasen (Familie Bachmann)



Die Siegermannschaften des Superzehnkampfes

Handballbericht Spiel Erlenbach - Rorbas

Handballer sind schon ein spezielles Völklein.... Sechs Feldspieler, ein Goalie, sie hetzen hinter einem kleinen Ball nach, der so voller Haftmittel ist, dass man noch in den Zuschauerrängen hört, wie schwerfällig der Ball sich von den Händen der Spieler löst. Ein harter Sport, wo Weicheier nicht hingehören, wo kräftig gekämpft wird, auch wenn es für den Zuschauer nicht immer offensichtlich ist. Und das höchste der Gefühle ist nach dem Spiel sagen zu können: „Das war ein super Spiel heute, ich konnte mich mal wieder richtig abreagieren. Wie haben wir unsere Gegner in Grund und Boden gespielt!“

• **Dorothee Langerweger**

Ja, das ist Handball.... Als völlig Unwissende konnte ich vor zwei Wochen das erste Mal dieses gewaltige Gefühl des Handballs kennenlernen, beim Hin- und Rückspiel gegen den HC Rorbas.



Scharfschütze Üse 'il Presidente' Berli

Gespannt aber ohne grosse Erwartungen betrat ich die Halle in Erlenbach und machte es mir auf der Tribüne bequem. Überrascht erkannte ich, dass Handball mehr ist, als nur ein Hin- und Hergerenne auf dem Spielfeld und ein Am-Kreis-Herumstehen oder – Schupfen-Lassen.



Stefan Scheidegger hebt ab...

Angesteckt fieberte ich mit und auch wenn ich keine Ahnung von Handball habe (oder hatte), sah ich bald gewisse Fehler und Fouls.

Das Heimspiel begann mit einem grossen Vorsprung für den TVE. Die Gegner schienen erst gerade aufgestanden zu sein an diesem herrlichen Samstag. Sie fanden das Spiel nach etwa 15 Minuten der Spielzeit. Den Rückstand aufzuholen gelang zwar nicht, doch kämpften sie sich bis auf zwei Tore Unterschied an Erlenbach heran. Trotz des schleppenden Anfangs fehlte es dem Spiel nicht an Spannung. Der Ehrgeiz der beiden Mannschaften war deutlich zu spüren, man kämpfte bis zum bitteren Ende. Bei Rorbas machte sich dies jedoch in einem unfairen

Spiel bemerkbar, was durch den Schiedsrichter aber mit einer roten Karte „belohnt“ wurde.

Das Rückspiel gegen Rorbas endete für den TVE mit einer herben Niederlage. Derart gross war der Rückstand am Ende des Spiels schon lange nicht mehr. Schon kurze Zeit nach Anpfiff ging Rorbas in Führung und bootete die Erlenbacher aus, dass es von Anfang an hiess, einen ziemlich grossen Rückstand aufzuholen. Die schnellen Gegenstösse der gegnerischen Mannschaft schienen unsere Jungs immer wieder zu überraschen, auch wenn die Taktik des Gegners nach fünf gleichen Manövern hätte offensichtlich sein sollen. Die Führung lag jedoch nicht immer nur an den guten Angriffen, durch welche die Erlenbacher teilweise komplett ausgetrickst wurden, es war auch teilweise Glück und wieder die unfaire Art des Spiels der Gegenmannschaft. Während des ganzen Spiels schaffte es der TVE

nicht mehr, den Rückstand wieder aufzuholen, auch wenn sich die Differenz im Schlussresultat von acht auf fünf Tore reduzierte.



Grobes Foul an Andy Sturny

Der TVE hat bei diesen beiden Spielen keine seiner Bestleistungen gezeigt, auch wenn das erste Spiel für sich entschieden werden konnte. Hoffen wir, dass die nächsten Spiele gleich spannend sind, aber ganz für den TVE entschieden werden!

18.11.00	HC Rorbas	TVErlenbach	23	:	18
11.11.00	TVErlenbach	HC Rorbas	18	:	15
30.09.00	TVErlenbach	Atletico Klus	19	:	19
16.09.00	HC Wädenswil	TVErlenbach	15	:	14
09.09.00	TVErlenbach	HC Horgen	18	:	15

Männer 3. Liga, Gruppe 1

Daten per: 21.11.00

Rang	Mannschaft	S	S	U	V	+T	-T	D	P
1	HC Wädenswil	5	5	0	0	106	81	25	10
2	TV Thalwil	5	5	0	0	121	106	15	10
3	Atletico Klus	7	3	1	3	143	143	0	7
4	TV Erlenbach	5	2	1	2	87	87	0	5
5	HC Horgen	4	2	0	2	94	95	-1	4
6	HC Rotweiss Wollishofen	6	2	0	4	135	148	-13	4
7	HC Rorbas	8	2	0	6	160	169	-9	4
8	HC Limmat	6	1	0	5	113	130	-17	2

Junioren B JG Erlenbach/Herrliberg

Die Junioren der Spielergemeinschaft Erlenbach/Herrliberg treten dieses Jahr in die Alterskategorie der Junioren B an. Dies ist eine neue und grosse Herausforderung für die ganze Mannschaft. Allgemein macht die Mannschaft gute Fortschritte und es macht wirklich Spass mit unseren Junioren Handball zu spielen. Die Junioren Robert Ledermann, Matthias Wydler und Pierre Sanchez trainieren teilweise bereits mit der 1. Mannschaft des TVE zusammen und müssen sich dort auf keinen Fall verstecken. Die Entwicklung ist sehr erfreulich und die Motivation, guten Handball zu zeigen, ist sehr gross bei den Junioren.

•Erik Baggenstoss

Das erste Spiel dieser Saison war kein grösseres Problem. Wir haben ohne jede Anstrengung gewonnen. Kein Wunder, war es doch ein Forfait Sieg. Doch bereits im Nächsten Spiel zeigte sich, dass in dieser Alterskategorie ein anderer Wind weht. Gegen den HC Rümlang-Oberglatt mussten wir uns geschlagen geben. Witikon war ebenfalls nur wenig stärker, aber leider reichte es ihm mit einem 1-Tor Vorsprung zum Sieg.

Dann kam jedoch unser Heimauftritt, wo unsere Junioren einen sensationellen Sieg hinlegten. Mit geschwächtem Kader wurde der Gegner mit einem klaren 21:11 Sieg in die Schranken gewiesen. Dabei zeigte sich

wieder mal, welches Potential und Talent wir in dieser jungen Mannschaft haben. Der Gegner hatte durch das ganze Spiel hindurch keine Möglichkeit an uns ran zu kommen.

Wie es die Handballgötter so wollten, ging das nächste Spiel wieder knapp verloren. Doch das letzten Spiel gegen den Tabellenführenden zeigte, dass sich die JG TVE/HCH nicht verstecken muss. Wir erreichten in einem hart umkämpften Spiel einen Spielstand von 15:15 und nahmen dem Leader einen Punkt ab. Erneut zeigte sich, was mit dieser Mannschaft alles möglich ist.

Junioren B Promotion, Gruppe 1		Daten per: 21.11.00							
Rang	Mannschaft	S	S	U	V	+T	-T	D	P
1	SG Volketswil/Dübendorf	8	6	1	1	160	500	-340	13
2	TV Thalwil	7	6	0	1	140	102	38	12
3	HC Rümlang-Oberglatt	7	5	0	2	133	113	20	10
4	SG Rüti-Rappi-Jona/Uznach	6	4	0	2	120	95	25	8
5	HRTV Affoltern am Albis	7	4	0	3	107	104	3	8
6	TV Witikon	7	3	0	4	122	145	-23	6
7	JG Erlenbach/Herrliberg	6	2	1	3	89	84	5	5
8	HC Glarus	8	2	0	6	502	148	354	4
9	HC Pfadi Rhenania	6	1	0	5	74	112	-38	2
10	SG Bassersdorf/Dielsdorf	8	1	0	7	104	148	-44	2

LGKE - Resultate 2000

by Vreni & Christian Müller

Zürcher Kant. Mehrkampfmeisterschaften, Sihlhölzli, 9./10.Sept.

Männer 10-Kampf:

6. Martin Gätzi	3785 Pt.
100m	12.77
Weit	5.03m
Kugel	9.41m
Hoch	1.60m
400m	9.39
110 Hü	22.80
Diskus	35.21m
Stab	2.80m
Speer	42.54m
1500m	5.50.04

Männliche Jugend B 5-Kampf:

17. M. Brand	2664 Pt.
80m	10.44m
Weit	5.06m
Kugel	10.28m
Hoch	1.45m
1000m	3.44.05

Schüler B 4-Kampf:

14. S. Forde	1125 Pt.
60m	9.62
Weit	3.52m
Kugel	4.69m
1000m	3.52.48

18. M. Brand	1047 Pt.
60m	10.17
Weit	3.48m
Kugel	7.28m
1000m	3.50.89

19. J. Jenny	1022 Pt.
60m	10.22
Weit	3.36m

Kugel	4.98m
1000m	3.50.89
21. C. Arve	1011 Pt.
60m	10.01
Weit	3.78m
Kugel	5.50m
1000m	4.25.57

25. M. Chen	721 Pt.
60m	10.33
Weit	3.12m
Kugel	3.60m
1000m	4.22.75

Weibliche Jugend A 4-Kampf:

6. F. Weber	1779 Pt.
100m	14.42
Weit	4.38m
Kugel	9.28m
800m	3.17.68

9. G. Mettler	1670 Pt.
100 m	14.73
Weit	4.34m
Kugel	8.35m
800m	3.17.19s

Weibliche Jugend B 5-Kampf:

9. D. Musey	2640 Pt. PB
80m	11.21
Hoch	1.40m
Kugel	9.15m
Weit	4.52m
1000m	4.18.69 PB

A. Klingler	2603 Pt. PB
11. 80m	11.85 PB
Hoch	1.48m PB
Kugel	7.33m PB
Weit	4.16m PB
1000m	3.45.14 PB

Schülerinnen A 4-Kampf:

17. N. Rüdisüli	1716 Pt.
80m	9.93
Weit	3.94m
Kugel	5.67m
1000m	3.29.66

20. C. Forde	1705 Pt
80m	9.44
Weit	3.97m
Kugel	6.27m
1000m	3.49.26

21. L. Stahel	1695 Pt.
80m	9.33
Weit	4.37m
Kugel	5.45m
1000m	3.59.69

43. S. Chen	1427 Pt.
80m	9.77
Weit	3.85m
Kugel	6.17m
1000m	4.17.08

Schülerinnen B 4-Kampf:

29. L. Fröhlich	1054 Pt.
60m	10.14
Weit	3.12m
Kugel	5.45m
1000m	4.38.39

35. V. Hunziker	910 Pt.
60 m	10.48
Weitr	3.08m
Kugel	4.60m
1000m	4.43.73

Aargauer Kant. Mehrkampfmeister-schaften, Zofingen, 9./10.Sept.**Juniorinnen 7-Kampf:**

C. Brand	
100 Hü	17.30
Hoch	1.35m
Kugel	8.93m
200m	27.57
Weit	0.00m
Speer	19.71 m
800m	n. angetr.

Weibliche Jugend A 7-Kampf:

M. Brand	4185 Pt. PB
100 Hü	16.04
Hoch	1.40m
Kugel	10.22m
200m	26.74
Weit	4.97m
Speer	23.12m
800m	2:46.72

ZLV – Wurf-CupZürich, Sihlhölzli, 16.Sept.**Disziplinen:**

Kugel, Diskus, Speer, Hammer

Junioren:

1. D. Naef	2065 Pt.
(13.68m / 35.80m / 47.73m / 13.21m)	

Männliche Jugend A:

2. M. Brand	1730 Pt.
(10.49m / 37.64m / 35.39m / 20.20m)	
3. Th. Möckli	1456 Pt.
(12.00m / 27.82m / 20.60m / 21.94m)	

LGKE - Saisonbestenliste 2000

by Vreni & Christian Müller

Männer:

100 m:

1. D. Naef	11.29
2. S. Mettler	11.31
3. C. Bebi	11.76
4. R. Hug	11.79
5. H. Sigg	11.91
6. N. Stegmann	12.66
7. S. Holzinger	12.74
8. M. Gätzi	12.77

200 m:

1. S. Mettler	22.76
2. D. Naef	23.38
3. C. Bebi	24.32
4. S. Holzinger	27.01

300 m:

1. H. Sigg	36.62
2. D. Naef	37.23
3. C. Bebi	38.65
4. S. Mettler	39.13
5. S. Holzinger	42.11

400 m:

1. H. Sigg	51.01
2. S. Mettler	51.91
3. D. Naef	51.91
4. C. Bebi	55.66
5. S. Holzinger	57.26
6. M. Gätzi	69.39

800 m:

1. N. Rüdisüli	2.01.06
2. A. Müller	2.11.37

1000 m:

D. Naef	3.06.40
N. Stegmann	3.07.10

J. Pfenninger

3.28.68

1500 m:

1. P. Leueberger	4.26.89
2. C. Bebi	4.41.50
3. P. Rüdisüli	4.48.91
4. R. Menzi	4.52.78
5. D. Naef	4.56.92
6. S. Holzinger	5.01.82
7. M. Gätzi	5.50.04

5000 m:

1. R. Honegger	16.25.65
2. P. Leuenberger	16.37.69
3. T. Egli	17.16.53

110 Hü:

1. S. Mettler	15.24
2. D. Naef	15.57
3. C. Bebi	16.24
4. S. Holzinger	18.77
5. M. Gätzi	22.80

300 Hü:

1. S. Mettler	38.29
---------------	-------

400 Hü:

1. S. Mettler	54.57
---------------	-------

LG-Rekord

Hoch:

1. D. Naef	1.86 m
2. C. Bebi	1.86 m
3. S. Holzinger	1.65 m
4. M. Gätzi	1.60 m
5. Möckli	1.45 m
6. M. Brand	1.45 m
7. M. Rüdisüli	1.25 m

Weit:

1. D. Naef	6.74 m
2. R. Hug	6.39 m



3. C. Bebi	6.35 m
4. H. Sigg	6.28 m
5. S. Holzinger	6.06 m
6. A. Nickisch	5.97 m
7. M. Gätzi	5.37 m
8. M.B rand	5.35 m
9. N. Stegmann	5.20 m

Drei:

1. A. Nickisch	13.47 m
2. H. Sigg	12.88 m
3. U. Sigg	11.89 m

Stab:

1. D. Naef	4.30 m
2. C. Bebi	4.00 m
3. S. Holzinger	3.60 m

4. M.Gätzi	2.80 m
5. J. Pfenninger	2.20 m

Kugel:

1. W. Kunz	13.68 m
2. E. Frieden	13.34 m
3. D. Naef	12.28 m
4. C. Bebi	12.09 m
5. S. Holzinger	10.29 m
6. M. Gätzi	9.41 m

Diskus:

1. A. Spörri	39.64 m
2. W. Kunz	39.17 m
3. M. Gätzi	38.53 m
4. D. Naef	36.16 m
5. H. Sigg	35.81 m
6. C. Bebi	35.42 m
7. S. Holzinger	30.86 m

Speer:

1. R. Stiefel	52.73 m
2. D. Naef	48.74 m
3. M. Gätzi	44.79 m
4. C. Stucki	44.45 m
5. C. Bebi	43.63 m
6. s. Holzinger	37.57 m

Hammer:

1. M. Gätzi	36.92 m
-------------	---------

LG-Rekord

5-Kampf:

1. D. Naef	3140 Pt.
------------	----------

10-Kampf:

1. D. Naef	6720 Pt.
2. C. Bebi	6026 Pt.
3. S. Holzinger	4872 Pt.
4. M. Gätzi	3785 Pt.

Frauen:**100 m:**

1. M. Brand	12.88
2. C. Brand	12.98
3. F. Weber	14.05
4. G. Mettler	14.73

200 m:

1. M. Brand	26.74
2. C. Brand	26.84

800 m:

1. M. Brand	2.46.72
2. A. Klingler	2.57.62
3. G. Mettler	3.17.19
4. F. Weber	3.17.68

1000 m:

1. S. Lienhard	3.20.79
2. N. Rüdisüli	3.29.66
3. H. Eugster	3.38.63
4. A. Klingler	3.45.14
5. C. Forde	3.49.26
6. L. Stahel	3.59.69
7. S. Chen	4.17.08
8. D. Musey	4.18.69
9. L. Fröhlich	4.38.39
0. V. Hunziker	4.43.73

100 Hü:

1. C. Brand	15.81
2. R. Borsari	15.91

Hoch:

1. A. Klingler	1.48 m
2. D. Musey	1.45 m
3. M. Brand	1.40 m
4. N. Adam	1.39 m
5. N. Ponzetta	1.35 m
6. C. Brand	1.35 m
7. N. Rüdisüli	1.20 m

8. G. Mettler	1.20 m
9. S. Chen	1.15 m

Weit:

1. P. Rabinä	5.48 m
2. C. Brand	5.00 m
3. M. Brand	4.97 m
4. R. Borsari	4.74 m
5. D. Musey	4.68 m
6. F. Weber	4.38 m
7. G. Mettler	4.34 m
8. N. Adam	4.26 m
9. C. Letsch	4.24 m
0. S. Lienhard	4. 22 m

Drei:

1. P. Rabinä	11.13 m
2. C. Brand	11.11 m
3. M. Schätti	10.89 m
4. M. Brand	10.62 m
5. R. Borsari	10.32 m
6. F. Weber	9.22 m
7. D. Musey	9.12 m
8. A. Klingler	8.58 m

Stab:

1. M. Brand	3.00 m
-------------	--------

LG-Rekord

Kugel:

1. C. Egli	11.24 m
2. C. Hess	10.15 m

Diskus:

1. C. Egli	34.32 m
2. M. Brand	32.49 m

Speer:

1. C. Hess	33.75 m
2. M. Brand	23.12 m
3. F. Weber	20.45 m
4. C. Brand	19.71 m

„Nicis Medicalcorner“

Ratgeberseite rund um die medizinischen Aspekte des Sports

ERHOLUNGSFÖRDERNDE MASSNAHMEN:

Oft wird vergessen, dass Körper und Geist neben dem Trainieren, Arbeiten, und „Umäsausä“ auch eine Entspannung dringend benötigen, um neue Energie zu tanken und die Regeneration zu unterstützen/beschleunigen.

• Nicole Gerwig Steiger

Folgende Massnahmen können bzw. sollen unbedingt einen festen Bestandteil im Tages- oder Wochenplan erhalten:

- Entspannungsübungen
- Massage
- Sauna
- Mentales Training
- Gesunde ausgewogene Ernährung
- Ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt
- Gutes cooling down nach dem Training/Wettkampf
- Entspannungsbad (Dulix usw.)
- Unterwassermassage
- Trainingsfreie(r) Tag(e) im Wochenplan

Die Möglichkeiten sich zu entspannen/erholen sind vielfältig und helfen unter anderem auch Verletzungen vorzubeugen. Die gesetzten Trainingsreize müssen vom Körper verarbeitet werden können. Je härter das Training war, desto länger muss die Erholungszeit (Superkompensationszeit) sein, bis wieder ein entsprechend hartes Training erfolgen kann.

Relax, just do it!



Leichtathletik



Mo	18.00 - 20.00	LGKE Aktive	Sporthalle Allmendli
	18.00 - 20.00	LGKE Jugendliche	Sporthalle Allmendli
Di	18.00 - 20.00	LGKE Aktive	Heslibach Küsnacht
	18.30 - 20.00	LGKE Schüler	Heslibach/Goldbach
Mi	18.00 - 20.00	LGKE Aktive	Heslibach Küsnacht
Do	18.00 - 20.00	LGKE Aktive	Sporthalle Allmendli
	18.15 - 20.00	LGKE Schüler	Sporthalle Allmendli
Sa	11.00 - 13.00	Leichtathletik LGKE	Sporthalle Allmendli

Handball



Di	18.30 - 20.00	Junioren B JG TVE-HCH	Sporthalle Allmendli
	19.00 - 20.30	Junioren D JG TVE-HCH	Langacker Herrliberg
	20.00 - 22.00	Aktive TVE	Sporthalle Allmendli
Fr	20.00 - 22.00	Aktive TVE	Sporthalle Allmendli

Jugendsport



Mi	18.00 - 19.15	Jugendsport «jüngere»	Sporthalle Allmendli
Fr	18.30 - 20.00	Jugendsport «ältere»	Sporthalle Allmendli

Turnen



Mo	18.30 - 20.00	FTVE Gesundheitsturnen	Hitzberg
	20.00 - 22.00	FTVE Turnen allgemein	Sporthalle Allmendli
Di	17.15 - 18.30	Behindertensportgruppe	Oberstufenturnhalle
	19.00 - 20.00	Turnen für Alle TVE / RCE	Sporthalle Allmendli
	20.00 - 21.00	Fitnessturnen TVE / RCE	Sporthalle Allmendli
Mi	10.00 - 11.00	Muki - Turnen	Sporthalle Allmendli
	20.00 - 21.45	DTVE Turnen allgemein	Oberstufenturnhalle
	20.00 - 22.00	Volkstanzgruppe	Hitzberg
Do	19.30 - 22.00	Behindertensportgruppe	Hitzberg
	20.00 - 22.00	Männerriege	Sporthalle Allmendli

Andere Ballsportarten



Mo	20.00 - 22.00	FTVE Volleyball	Sporthalle Allmendli
	20.00 - 21.45	BCE Juniorinnen U19	Oberstufenturnhalle
Mi	18.00 - 20.00	Badmintonclub	Oberstufenturnhalle
	19.15 - 22.00	FCE + FC Juventus	Sporthalle Allmendli
Do	20.00 - 21.45	BCE Herren 1	Oberstufenturnhalle
Fr	18.30 - 20.00	BCE Juniorinnen U19	Oberstufenturnhalle
	20.00 - 21.45	BCE Herren 2	Oberstufenturnhalle
So	20.00 - 21.30	BCE Basketball	Sporthalle Allmendli