

erlenbacher turnzeitung



No. 4 / 2003

42. Jahrgang

erlenbacher**turnzeitung**

Organ des Turnvereins Erlenbach. Gegründet 1899.
Erscheint vierteljährlich und wird jeder Haushaltung
gratis zugestellt. Auflage 2800.

Druck: Biber Offset Erlenbach, Tel. 01/910 32 92.

Verantwortlich für die **Herausgabe** ist die Redaktorin:

Andrea Sigg, Obstgartenstrasse 8, 8703 Erlenbach Tel.
043/277 53 10, Email: ausigg@swissonline.ch
Einzahlungen an den TVE: Postcheck 80-22178-9.

Inserte: Beat Biber, Bahnhofstr.33 Erlenbach,
Tel. 01/910 32 92, e-mail: biber@comtec.ch

Präsidentin:	Ursi Schenker, Im Bindschädler 22, 8703 Erlenbach ursi.schenker@bluewin.ch	01/915 06 59
Vizepräsident/Chilbichef:	Urs Sigg, Obstgartenstr. 8, 8703 Erlenbach urs.sigg@siemens.ch	043/277 53 10
Kassier:	Michael Halbig, Seestr. 43, 8703 Erlenbach michael.halbig@gmx.ch	01/991 13 05
Jugendsport:	Rosmarie Granzotto, Wannenstr. 11, 8703 Erlenbach	01/915 18 24
Handball:	Matthias Rambold, Glärnischstr. 48a, 8712 Stäfa mrambold@gmx.ch	078/689 06 77
Leichtathletik:	Christian Stucki, Laubholzstr. 22, 8703 Erlenbach christian.stucki@ubs.com	01/991 57 58
Redaktion turnzeitung:	Andrea Sigg, Obstgartenstrasse 8, 8703 Erlenbach ausigg@swissonline.ch	043/277 53 10
TVE-Homepage:	http://www.tve.ch	
Präsident Männerriege:	Charly Blecher, Schüracherstrasse 32, 8700 Küsnacht	01/912 18 68
Obmann Turnveteranen:	Erich Kriesi, Laubholzstrasse 72, 8703 Erlenbach	01/915 36 73
Präsidentin DTV:	Ruth Stutz, Neue Allmendstrasse 7, 8703 Erlenbach	01/910 17 69
Leiterin DTV:	Elsbeth Würzer Schoch, Schulhausstr. 22, 8704 Herrliberg	01/923 63 86
Präsidentin FTVE:	Marianne Pietra, Lerchenweg 4, 8703 Erlenbach	01/910 46 40
Fitness/Gymnastik:	Marianne Pietra, Lerchenweg 4, 8703 Erlenbach Christine Hug, Rebstrasse 3, 8703 Erlenbach	01/910 46 40 01/915 53 13
Spielführerin Volley 1:	Susi Troxler, F.G. Pfisterweg 51, 8703 Erlenbach	01/910 17 20
Gesundheitsturnen:	Marianne Vretscha, Seestrasse 43, 8703 Erlenbach	01/910 89 12



Liebe Leserin, lieber Leser

Sie halten die letzte Ausgabe der Turnzeitung des Jahres 2003 in den Händen und schon ist es wieder Weihnachtszeit.

Wir können zurückschauen auf ein bewegtes Jahr voller Höhepunkte und sportlichen Bestleistungen in den verschiedenen Sektionen unseres Turnvereins. Auch der gesellschaftliche Teil ist bestimmt nicht zu kurz gekommen und es hat sich einmal mehr gezeigt, zu welchen organisatorischen Höchstleistungen unsere Vereine fähig sind.

Der Einsatz aller macht dies möglich... denken wir an die Chilbi, den Bären-Cup, oder an einen gemütlichen Chlausabend.

In dieser Ausgabe wäre eigentlich auch traditionell einen Bericht vom Super-10-Kampf des Jugendsports vorgesehen.

Leider wurde dieser Anlass wegen mangelnden Anmeldungen nicht durchgeführt. Dies soll uns aber keine Sorgen bereiten... Erlenbach wächst, der TVE wächst und es wird nächstes Jahr mit einer grösseren Kinder-schar gerechnet!

Im Namen des Turnvereins Erlenbach wünsche ich Euch und Euren Angehörigen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr

Andrea Sigg, Redaktorin

Inhalt

TVE

Seite der Präsidentin	5
TVE Nachwuchs	9
Turnen für Jedermann	19
Rückblick Chilbi 2003	21

LGKE

Nachwuchs SM	10
Saisonbestenliste	16
Resultate 2003 (III)	33

Jugendsport

Gewinner Absenzenwettbewerb	20
-----------------------------	----

Diverses

Jahresrückblick Turnveteranen	11
Rückblick Bärencup	12
FTVE Turnfahrt	15
Sporternährung	23
Veranstaltungskalender	39
Sportangebot	40

Termine erlenbacher turnzeitung

Ausgabe	Red'schluss	Erscheinen
I/2004	24.02.04	Anfang April
II/2004	30.05.04	Anfang Juli
III/2004	30.08.04	Anfang Okt

Ein Wunsch für 2004!

An der GV vom 7. Februar 2002 habe ich das TVE-Präsidium von unserem "Ex-Il Presidente" Urs Berli übernommen, sozusagen als Notlösung. Ich habe klar publiziert, dass ich dieses Amt auch nur vorübergehend ausüben werde, bis wir eine neue Lösung gefunden haben. Nun aber wird es immer kritischer mit dem Besetzen der Vorstandsämter und ich frage mich heute wirklich - wie soll das weitergehen?

• Ursi Schenker

Der damalige Entscheid, diesen ehrenvollen Job als Präsidentin des grössten Erlenbacher Sportvereins anzunehmen, fiel mir nicht leicht: Die langjährige Zusammenarbeit im Vorstand war stets hervorragend und die Unterstützung meiner KollegInnen einmalig, weshalb ich mich dazu überreden liess.

Die Zeiten ändern sich! Nun suchen wir schon seit über einem Jahr einen Sektionleiter Jugendsport, und bis heute haben wir noch keinen Kandidaten. - Schlimmer noch, es wird langsam auch wieder kritisch mit den Leitern; Ausfälle in Folge von Studium, Arbeit oder Auslandsaufenthalten lassen für die Zukunft nichts Gutes erahnen.

Ich wünsche mir deshalb für das neue Jahr, dass wir an der Generalversammlung vom 5. Februar 2004 einen vollzähligen Vorstand wählen können und nicht noch einmal die Organisation der Anlässe des Jugendsportes auf die verbleibenden Vorstandsmitglieder aufteilen müssen. Zuviel verlangt?

Wenn ich das vergangene Vereinsjahr Revue passieren lasse, standen nicht ganz so viele Events auf dem Jahresprogramm wie im Vorjahr. Nichts desto trotz bin ich davon überzeugt, dass gerade die Events die Kameradschaft unter den TVE-Mitgliedern und auch deren Angehörigen fördert! Im Jahr 2004 steht dann auch wieder ein besonderer Anlass an: der TVE wird mit einer Delegation am Turnfest Zimmerberg teilnehmen. Interessierte streichen sich die Wochenenden vom 19./20. und 26./27. Juni 2004 bereits heute in der Agenda an.

Allen, die sich aktiv am Vereinsleben beteiligt haben, danke ich an dieser Stelle herzlich. Ein ganz herzliches Merci geht an meine VorstandskollegInnen, Leichtathletik- und Handball-Trainer sowie Jugi-Leiter für Euren unermüdlichen Einsatz während des vergangenen Jahres.

Den zahlreichen Gönnern und Inserenten danke ich ebenfalls herzlichst für die grosszügige Unterstützung!

Zum Schluss mein ganz persönlicher Dank an meine Familie. Nur dank Eurer Mithilfe und Unterstützung, Euer Verständnis für die Vereinsarbeit aber auch für den Verzicht auf Freizeit kann ich mein Amt ausführen. Danke dafür, dass Ihr mich gerade in den vergangenen Jahren nie alleine gelassen habt, stets für mich da ward, wenn ich Euch gebraucht habe. "Ohni Eui gings's nöd!"

Ich wünsche allen TVE-lern und -Freunden frohe, besinnliche Festtage und einen guten Rutsch ins 2004!

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 den Spendern!

Berli Urs	Erlenbach
Bickel Louis	Erlenbach
Frey-Knop Hansruedi	Stäfa
Haechler Max	Scottsdale, USA
Haltemer M.	Erlenbach
Haltiner Paul	Erlenbach
Kellenberger Albert	Küsnacht
Kriesi M.	Erlenbach
Lindegger Eric	Erlenbach
Marti Hans	Erlenbach
Meister Beat	Erlenbach
Obrist Josef	Erlenbach
Stuerzinger Walter Hans	Erlenbach
Vogt-Windmaisser Jakob	Erlenbach
von Arx Guido	Erlenbach
Vontobel-Aebi	Ernst Basel
Weber Denise	Erlenbach
Wilhelm Urs	Zürich

6x dritter Platz für die LGKE

An den Leichtathletik die Nachwuchs-Schweizermeisterschaften bestätigten die Athletinnen und Athleten der LG Küsnacht-Erlenbach (LGKE) ihre Topform und ergatterten lauter Bronzemedailien - insgesamt deren sechs.

• Andrea Wyser

Sowohl in Riehen, als auch in Genf kämpften die jungen Leichtathletinnen und Leichtathleten des Seevereins wohl um die Prestige trüchtigsten Sekunden und Meter der ganzen Saison. Eine Elfer- Delegation reiste mit hohen Erwartungen an die diesjährigen Schweizermeisterschaften und bestätigte ihre Topform. Die diesjährigen Wettkämpfe standen eindeutig unter bronzenem Einfluss!!!

Gleich zweimal triumphierte der 21-jährige Spitzenzahnkämpfer David Naef. In der Kategorie der Espoirs durfte er sich in Genf in beiden Disziplinen über eine wohlverdiente bronzene Medaille freuen. Den Kugelstoss Wettkampf beendete er mit einr Weite von 14.47m! Den Diskus warf er über 40 Meter.

Einen weiteren dritten Platz in Genf ergatterte die Juniorin Gabriela Mettler (18) im Stabhochsprung mit ausgezeichneten 2.60m. In einem dramatischen Wettkampf übersprang sie zwar 2.70m ebenfalls, wobei ihr der Sprung aber durch den Stab, der danach in die Latte fiel, leider zunichte gemacht wurde.

In Riehen traten die jüngeren Kategorien zum Wettkampf an. Im Baselbiet wurden weiter fleissig bronzene Auszeichnungen für die Goldküste gesammelt. Allen voran der 17-jährige Schüler Michael Brand. Sowohl im Speerwurf mit 52.91 als auch im Diskuswerfen mit 42.92 wurde er einzig von zwei Konkurrenten geschlagen. Der zwei Jahre

jüngere Nicolas Breitenstein brillierte über die 100mHürden. Nach persönlicher Bestleistung im Vorlauf, verpasste er den Final Einzug nach dem Halbfinal um winzige zwei Hundertstel Sekunden.

In der Kategorie der Weiblichen Jugend A massen sich Angela Klingler (17) und Dominique Musey (17) mit der nationalen Spitze. Ein vom Pech verfolgtes Rennen erlebte Angi über die 300m Hürden im Vorlauf. Unterwegs mit Bestzeit und einen Finalplatz auf sicher, stürzte die Maturandin unglücklich an der zweitletzten Hürde. Die 1.60m im Hochsprung konnte sie etwas über die Enttäuschung hinwegtrösten. Leicht unter ihrer Bestleistung blieb Dominique im Dreisprung mit 10.40, womit sie den siebten Platz belegte. Für denselben Rang reichte es Claudia Letsch im Diskuswerfen mit 29.04m.

Pascale Gränicher verdrängte ihre Konkurrentinnen im Hochsprung mit 1.60 vom Podest. Trotz ungünstigem, kräftigem Regenfall durfte sich die erst 15-jährige Schülerin die sechste Bronzemedaille für die LGKE umhängen lassen. Ihre Trainingskollegin Nadja Rüdisüli (15) startete als Einzige, aus den Reihen der LGKE, über 3000m Mitteldistanz. Eine fabelhafte Zeit, nur eine Sekunde über ihrer persönlichen Bestleistung, erreichte sie in einem Rennen, bei dem die ersten Runden in horrendem Tempo angegangen wurden. Die dritte im Bunde, Sophie Chen, warf den Diskus auf 28.86 und belegte den 14. Platz.

Als SM-Neuling reiste die Jüngste im Bunde, Livia Albonico (14) nach Riehen. Souverän meisterte sie die 1.44 im Hochsprung bei regnerischen, schwierigen Bedingungen und hatte ihr Ziel, Erfahrungen an Schweizermeisterschaften zu sammeln mehr als erfüllt!

Turnveteranen

Eine Vorstandssitzung anfangs April läutete das Veteranenjahr ein und im Laufe des Jahres folgten dann noch etliche weitere Treffen der Kantonalen und Eidgenössischen Veteranen.

• Erich Kriesi

Kantonale Veteranen

Die obligate Obmänner-Versammlung vom 26. April in Höri warf keine Wellen und war eher ein gemütliches Beisammensein und Gedankenaustausch. Als einer der besten Werber für Neumitglieder durfte ich zwei Flaschen Wein nach Hause nehmen.

Am 21. Mai trafen sich - leider nur 21 Mitglieder im Erlengut zur Frühjahrsversammlung (GV). Die Traktanden wurden in gut 30 Minuten erledigt und es gab auch keine Diskussionen über den Jahresbeitrag von Fr. 10.00, da wir über genügend Reserven verfügen. Es gab auch keine Aenderung in der Obmannschaft, die weiterhin besteht aus: Erich Kriesi, Obmann - Walter Menzi, Vizeobmann - Jürg Berli, Kassier - Max Kägi, Aktuar - Max Oehninger, Beisitzer und Obmann Eidgenössischer Veteranen.

An der Kantonalen Landsgemeinde in Bülach, anlässlich des dortigen Verbands-Turnfestes, nahm wiederum eine kleine Gruppe teil. Gespannt wartete man auf die Ansprache von Regierungsrätin Rita Fuhrer, die mit einer Ovation bedacht wurde - war es ihr letzter Auftritt bei den Veteranen?

Den Jahresausklang begehen wir am 26. November im Erlengut mit kurzen Traktanden und einem Imbiss und gemütlichen Hock.

Eidg. Veteranen

Die "Eidgenossen" des TVZO treffen sich jeweils im Mai und Spätherbst. Am 10. Mai war Wald der Gastgeber mit einem tollen Turnprogramm und am 29. November ist die Gruppe Künsnacht in der Hesli-Halle für einen grossen Aufmarsch bereit.

Eine Gruppe reiste auch dieses Jahr an die Eidg. Landsgemeinde nach Luzern. Trotz schlechtem Wetter beim "Vorkurs" - das vom Reisemarschall des TVZO organisierte Samstag-Programm - war die Stimmung sehr gut. Ein Ausflug auf die Rigi und eine Schifffahrt nach Luzern fand grossen Anklang. Nach dem Nachtessen im Hotel boten die Organisatoren ein tolles Unterhaltungsprogramm im Kultur- und Kongresszentrum mit anschliessendem "Schlummerbecher" auf der Dachterrasse. Am Sonntagmorgen fand die eher "fade" Landsgemeinde statt, die jedoch mit einer sehr schönen Rundfahrt auf dem See, mit Mittagessen an Bord, einen erfreulichen Abschluss fand.

Abschied

Leider mussten wir im Laufe des Jahres von vier Kameraden Abschied nehmen:

Paul Jörg, Kant. Veteran
Ernst Zengaffinen, Eidg. Veteran
Ernst Wittwer, Kant. und Eidg. Veteran
Willy Schmid, Kant. Veteran

Den Trauernden möchte ich an dieser Stelle nochmals unser herzliches Beileid aussprechen. Wir werden diesen Turnkameraden ein ehrendes Andenken bewahren und an die vielen schönen, gemeinsamen Stunden zurückdenken.

LGKE - Saisonbestenliste 2003

Männer:

100 m:

1. D. Naef, 82	1.30 s
2. M. Dobler, 80	11.59 s
3. R. Oberholzer, 68	11.71 s
4. H. Sigg, 73	11.98 s
5. N. Breitenstein, 88	12.15 s

400 m:

1. D. Naef, 82	51.79 s
2. M. Dobler, 80	52.25 s
3. H. Sigg, 73	53.88 s

800 m:

1. N. Rüdisüli, 61	2.00.90 s
2. M. Stegmann, 88	2.12.29 s

1500 m:

1. D. Naef, 82	4.49.30 s
----------------	-----------

3000 m:

1. M. Stegmann, 88	10.17.77 s
2. P. Rüdisüli, 59	10.28.70 s
3. C. Kälin, 59	10.32.31 s

110 Hü:

1. D. Naef, 82	14.64 s
2. M. Dobler, 80	16.02 s
3. H. Sigg, 73	16.38 s

Hoch:

1. D. Naef, 82	1.89 m
2. R. Oberholzer, 68	1.86 m
3. C. Bebi, 72	1.83 m
4. M. Dobler, 80	1.80 m
5. H. Sigg, 73	1.75 m
6. N. Breitenstein, 88	1.62 m

Weit:

1. R. Oberholzer, 68	7.18 m
2. D. Naef, 82	6.97 m
3. H. Sigg, 73	6.38 m
4. A. Nickisch, 72	6.03 m
5. N. Breitenstein, 88	5.55 m
6. M. Stegmann, 87	5.11 m

Stab:

1. D. Naef, 82	4.40 m
2. M. Dobler, 80	3.70 m

Kugel:

1. D. Naef, 82	14.47 m
2. W. Kunz, 71	13.36 m

3. M. Dobler, 80	12.49 m
4. H. Sigg, 73	11.21 m

Diskus:

1. D. Naef, 82	42.42 m
2. W. Kunz, 71	40.19 m
3. M. Dobler, 80	38.32 m
4. H. Sigg, 73	37.53 m
5. C. Bebi, 72	32.46 m

Speer:

1. D. Naef, 82	54.23 m
2. H. Sigg, 73	52.38 m
3. M. Gätzli, 76	42.63 m
4. C. Stucki, 70	42.29 m

10-Kampf:

1. D. Naef, 82	7286 Pt.
----------------	----------

Frauen:

100 m:

1. S. Hegner, 80	13.24 s
2. A. Klingler, 86	13.26 s
3. C. Letsch, 86	13.45 s
4. V. Demmer, 87	13.80 s
5. C. Egli, 75	14.18 s
6. D. Musey, 86	14.30 s
7. G. Mettler, 85	14.68 s

200 m:

1. S. Hegner, 80	25.91 s
2. A. Klingler, 86	27.02 s
3. C. Letsch, 86	27.68 s
4. G. Mettler, 85	30.12 s
5. D. Musey, 86	30.38 s

300 m:

1. S. Hegner, 80	41.40 s
------------------	---------

400 m:

1. S. Hegner, 80	59.56 s
2. G. Mettler, 85	74.98 s

800 m:

1. S. Hegner, 80	2.23.31 s
2. A. Klingler, 86	2.27.44 s
3. N. Rüdisüli, 88	2.28.73 s
4. D. Musey, 86	2.43.44 s
5. V. Demmer, 87	2.56.98 s

1000 m:

1. N. Rüdisüli, 88	3.11.85 s
2. M. Albonico, 90	3.34.92 s

3. D. Farner, 90	3.36.49 s	3. G. Mettler, 85	8.13 m
4. L. Albonico, 89	3.39.96 s		
5. C. Eiholzer, 92	3.45.74 s	Diskus:	
6. L. Lederer, 92	3.46.02 s	1. C. Egli, 75	42.44 m
7. P. Gränicher, 88	3.49.65 s	2. C. Letsch, 86	30.35 m
8. L. Nüscheler, 90	3.57.12 s	3. G. Mettler, 85	28.83 m
9. F. Benz, 92	3.58.23 s	4. S. Chen, 88	26.50 m
1500 m:		Speer:	
1. G. Mettler, 85	7.25.51 s	1. S. Hegner, 80	36.26 m
3000 m:		2. G. Mettler, 86	25.22 m
1. N. Rüdüsili, 88	11.19.95 s	3. C. Letsch, 86	21.58 m
100 Hü:		4. D. Musey, 86	20.25 m
1. S. Hegner, 80	15.18 s	5. A. Klingler, 86	19.94 m
2. N. Rellstab, 76	16.23 s	Siebenkampf:	
3. C. Egli, 75	18.14 s	1. S. Hegner, 80	5056 Pt.
4. G. Mettler, 85	19.37 s	Zehnkampf:	
Hoch:		1. G. Mettler, 85	3398 Pt.
1. S. Hegner, 80	1.71 m	4 x 100 m:	
2. P. Gränicher, 88	1.66 m	1. C. Letsch, 86	
3. A. Klingler, 86	1.60 m	D. Musey, 86	
4. L. Albonico, 89	1.53 m	A. Klingler, 86	
5. D. Musey, 86	1.51 m	V. Demmer, 87	52.57 s
6. C. Gränicher, 89	1.40 m		
7. G. Mettler, 85	1.35 m		
8. L. Nüscheler, 90	1.35 m		
9. K. Arve, 89	1.30 m		
10. C. Eiholzer, 92	1.25 m		
Weit:			
1. S. Hegner, 80	5.39 m		
2. D. Musey, 86	4.93 m		
3. A. Klingler, 86	4.86 m		
4. P. Gränicher, 88	4.83 m		
5. L. Albonico, 89	4.79 m		
6. G. Mettler, 85	4.53 m		
7. A. Breitenstein, 91	4.30 m		
8. C. Wys, 91	4.28 m		
9. V. Hunziker, 91	4.26 m		
10. C. Eiholzer, 92	4.24 m		
Drei:			
1. D. Musey, 86	10.80 m		
Stab:			
1. G. Mettler, 85	2.90 m		
Kugel (4 kg):			
1. C. Egli, 75	12.18 m		
2. S. Hegner, 80	11.56 m		

Lomi Lomi Na'au

Massage von Hawaii

Tiefes Wohlbefinden geniessen
in der Atmosphäre Hawaii's

Ein Geschenk an Sie selbst
(auch 4-händig synchron)

Susan Klingler
8703 Erlenbach

Tel. 01 991 33 40

sue.klingler@bluewin.ch



TVE Skiweekend

Das TVE-Skiweekend 2004 wird dieses Jahr vom 9. - 11. Januar im Bündnerland stattfinden, nicht weit vom langjährigen Austragungsort Bivio entfernt, nämlich in Savognin.

Savognin verfügt über mehr als 80 km traumhaft präparierte Pisten, und auch die Snöber kommen voll auf ihre Rechnung.

Auch für Unterhaltung ist gesorgt: Das Hotel Danillo ist den jungen und junggebliebenen Savogniner Skihasen ein Begriff - nach traumhaften Pistenerlebnissen tagsüber wird abends dann so richtig gefeiert, dass die Bänke wackeln (kommt im Danillo nicht selten vor).

Savognin bietet allen etwas und wir hoffen, dass wieder einmal mehr TVE-ler mitfahren werden als in den vergangenen Jahren.

Wir freuen uns auf ein sonniges, geselliges Wochenende.



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

Turnen für Jedermann

Jeden Dienstag findet in der Sporthalle Allmendli das beliebte Turnen für Jedermann statt.

Zeit: 19.00-20.00 Konditionsgymnastik
20.00-21.00 Ballspiel nach Wunsch

Ort: Sporthalle Allmendli

Kosten: Fr. 5.- pro Abend
(für TVE und RCE-Mitglieder gratis)



Gewinner des Absenzenwettbewerbs Jugendsport 2002/2003

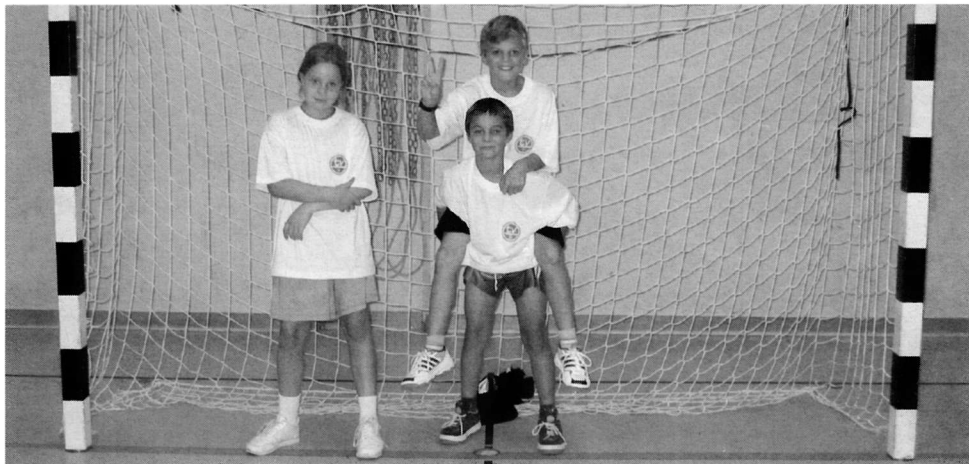
Auch im Jahre 2002/2003 fand ein Absenzenwettbewerb statt. Die Kinder konnten bereits auf ein Jahr Erfahrung damit zurückschauen und waren nun noch viel ehrgeiziger, das tolle Jugi-T-Shirt zu gewinnen. Wir haben nun 11 stolze, neue Besitzer solcher T-Shirts zu melden.



Mittwochsjugi:

von links nach rechts hinten: Renato Granzotto, Andri Gartmann, Adriano Sregni, Silvano Granzotto
vorne: Nadine Moosmann, Leila Rykart, es fehlt auf dem Bild: Flavia Gretener

Speziell zu erwähnen ist Nadine Moosmann, sie hat in keiner Jugilektion und an keinem Jugianlass gefehlt. Ihr gebührt ein grosser, Extra-Applaus!!!



Freitagsjugi:

von links nach rechts: Joelle Spahni, Sebastian Biedermann, Gian Seeschaaf, es fehlen: Nicolas Stürzinger und Pascal Spahni

Chilbi 2003

Zum zweiten mal hat die Chilbi von Freitag bis und mit Montag statt gefunden, was nur dank der vielen zusätzlich geleisteten Helferstunden des gesamten Turnvereins möglich war. Besten Dank also nochmals für Euren tatkräftigen Einsatz.

• Conny Kälin

Neues Küchenkonzept

Da seit der letzten Chilbi am Bahnhof Erlenbach einige bauliche Veränderungen vorgenommen wurden, mussten wir die Küche dieses Jahr im Chilbizelt unterbringen. Dies bedeutete geringerer Platz sowohl für die Küche, das Buffet und auch den Abwasch. Trotz anfänglichen Schwierigkeiten mit dem neuen Küchenkonzept hat der Ablauf von Küche-Buffet-Service reibungslos funktioniert und die Besucher der Turnerbeiz konnten zur vollen Zufriedenheit bedient werden. Es wurde konsumiert wie kein anderes Jahr, was unter anderem auch dem guten Wetter zuzuschreiben ist. Denn Petrus war so gnädig mit uns, dass nur diejenigen Besucher vom Regen durchnässt wurden, welche erst beim Morgengrauen die Bar verliesen....! Auch in der Bar musste kurzfristig für Nachschub gesorgt werden, da bereits am Freitag und Samstag so viel konsumiert wurde, wie letztes Jahr über 4 Tage.

Frühschoppen

Auch am Sonntagmorgen fanden viele Besucher wieder den Weg in unsere Turnerbeiz, um den Auftritt der beliebten Erlenbacher RP Big Band erleben zu können. Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen konnten die Anwe-

senden die Musik in vollen Zügen genießen.

Für das leibliche Wohl war natürlich auch gesorgt. Man hatte die Qual der Wahl zwischen den "weltberühmten" Egli-Filets oder einem feinen Steak mit hausgemachtem Kartoffelsalat von der Metzgerei Schoch.

Wie bestellt kam auch am Montag, pünktlich um 14.00 Uhr die Sonne wieder zum Vorschein, so dass unsere Tische und Bänke schnell in der wärmende Sonne trockneten. So stand dem traditionellen Besuch der Bewohner der Martin Stiftung, die auch in diesem Jahr zu einem Stück Kuchen und einem Getränk eingeladen waren, nichts mehr im Wege.

Die Turnerbeiz war also auch dieses Jahr nicht nur ein schöner Treffpunkt für Gross und Klein, sondern dank der Mithilfe von allen, auch eine erfolgreiche Einnahmequelle für den Turnverein.



Sporternährung

Seitdem Menschen Sport treiben, versuchen sie, ihre Leistung neben geeigneten Trainingsmethoden durch eine gezielte Ernährung zu steigern. Moderne Ernährungsprinzipien im Sport werden verständlich, wenn man etwas über ihre Entstehung und Begründungen weiss.

• Pascale Barmet

Die jeweilige Betonung eiweissreicher oder kohlenhydratbetonter Kostformen zieht sich wie ein roter Faden durch die Geschichte der Sporternährung. Die Athleten der Antike gingen recht bildhaft vor, sich die Wirkung bestimmter Nahrungsmittel vorzustellen. Das Fleisch kräftiger Tiere gab dem Ringer Kraft. Dem auf Schnellkraft ausgerichteter Sprinter gab man Ziegenfleisch oder Fische, die in bewegter See gefangen wurden. Wir finden jedoch nicht nur Hinweise auf den Verzehr von Fleisch, was der eiweissbetonten Ernährung in Kraftsportarten auch heute noch entspricht. Die römische Legionäre, die für ihre Ausdauerleistungen bekannt waren, verzehrten täglich ihre Ration an kohlenhydratreichem Getreidebrei, einer "Urform" des heute in Sportlerkreisen zu Recht beliebten Müslis.

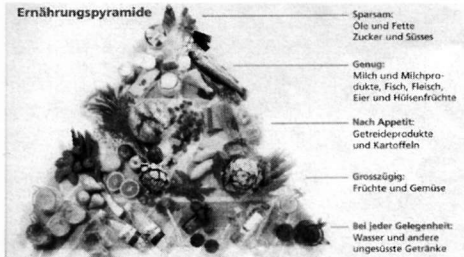
Bei dieser geschichtlichen Betrachtungsweise der Sporternährung werden bereits zwei Grundprinzipien der sportartspezifischen Ernährung deutlich: Kohlenhydrate sind die vorteilhafteste Energiequelle für alle muskulären und mentalen Leistungen. Insbesondere Ausdauersportler profitieren von einer kohlenhydratbetonten Ernährung. In kraftbetonten Sportarten kommt der Höhe der Eiweisszufuhr eine besondere Bedeutung zu.

Allerdings steigt der Bedarf an Protein nicht überproportional.

Sie haben vollkommen recht, wenn Sie sagen, es gibt keine "richtigen" oder "falschen" Nahrungsmittel - aber es ist falsch, wie ein Weltmeister zu trainieren und sich gleichzeitig wie eine Kaffeetante zu ernähren. Man kann weder mit Schweinebraten noch mit Torte seine Leistung optimal entfalten. Damit soll gesagt werden, dass zum richtigen Training auch die richtigen Nahrungsmittel gehören.

Eine bedarfsangepasste und vollwertige Ernährung bei sportlicher Betätigung muss daher folgenden Anforderungen genügen:

- Sicherstellung aller ernährungsabhängigen Stoffwechselleistungen, vor allem Energiebereitstellung
- Schutz vor leistungsmindernden Mangelerscheinungen und Ausgleich von Nährstoff- bzw. Substanzverlusten
- Stabilisierung und Förderung der Abwehrkräfte, des Wohlbefindens und der Leistungsmotivation
- Stabilisierung eines leistungsgerechten Körpergewichtes
- Optimale Energiespeicherung (Glykogeneinlagerung)
- Verminderung der Zufuhr stoffwechselbelastender Substanzen (leere Kalorien wie Süssigkeiten, viel Fett, Alkohol)
- Förderung der Regeneration bzw. Wiederherstellungsprozesse auch nach Unfällen und Verletzungen



Die Grundlage der Sporternährung orientiert sich an der Schweizer Ernährungspyramide.

Wie sollte die Sportlerernährung zusammengesetzt sein?

Energiebedarf angepasst

Damit der menschliche Körper funktionieren kann, benötigt er Energie - Energie aus der Nahrung, welche er hauptsächlich für seinen Stoffwechsel, Muskeln und für die Erhaltung der Körpertemperatur einsetzt.

Grundumsatz = Energie, die ein Mensch bei völliger Ruhe im Liegen 12 Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme bei einer Raumtemperatur von 20°C verbraucht. Der Grundumsatz hängt vom Geschlecht, Alter, Grösse, Gewicht, Fett/Muskelanteil, physischen Einflüssen (z.b. Krankheit), psychischen Einflüssen (z.b. Stress) sowie vom Klima ab.

Berechnung des Grundumsatzes nach Harris-Benedict:

Frauen = $665 + 9,6 \times \text{Gewicht} + 1,8 \times \text{Körperlänge} - 4,7 \times \text{Alter}$
 Oder ganz einfach: $\text{Gewicht} \times 21$

Männer = $66,5 + 13,8 \times \text{Gewicht} + 5,0 \times \text{Körperlänge} - 6,8 \times \text{Alter}$
 Oder ganz einfach: $\text{Gewicht} \times 24$

Aktivitätsumsatz = Energie, die der Körper verbraucht, wenn er sich bewegt. Der Aktivitätsumsatz hängt von den körperlichen Aktivitäten während Beruf und Freizeit ab. Der Faktor für den Aktivitätsumsatz liegt zwischen 1,4 und 1,9 je nach Intensität.

Um schliesslich den Gesamtenergieumsatz pro Tag zu berechnen, wird der Grundumsatz mit dem Aktivitätsfaktor multipliziert.

Kohlenhydratreiche Kost

Die Kohlenhydrate sind eine lebenswichtige Energiequelle. Ohne die Zufuhr von Kohlenhydraten hat das Gehirn Schwierigkeiten richtig zu funktionieren. Zu den Kohlenhydraten zählen Getreide, Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Gemüse, Früchte sowie Zucker. Circa 55 - 60% der täglichen Kalorien sollen aus Kohlenhydraten bestehen. Der menschliche Körper kann normalerweise nur 300 - 400g Kohlenhydrate/ Tag speichern in Form von Leber- und Muskelglykogen. Glycogen ist aus vielen Glucose-Molekülen aufgebaut. Jedes mit der Nahrung aufgenommene Kohlenhydrat wird zuerst in Glucose umgewandelt, denn nur Glucose kann im Körper zu Energie verbrannt werden. Sportwissenschaftler sind sich einig, dass höhere Glykogenreserven in den Muskeln die sportliche Leistung sowohl hinsichtlich der Intensität als auch der Dauer der körperlichen Betätigung steigern kann. Ein Gramm Kohlenhydrate liefert 4kcal bzw. 17kJ.

Kontrolle des Gesamtfettanteils der Nahrung

Fette sind mit 9kcal bzw. 38kJ die energiereichsten Nährstoffe. Sie dienen einer-

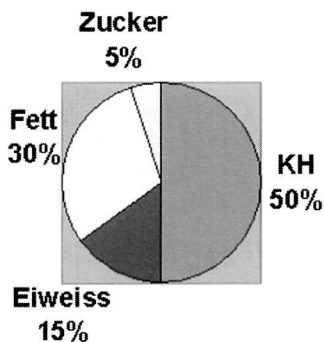
seits als Energiereserve in Form von Depotfett, andererseits als Schutz und Isolationsmaterial. Die gesättigten Fettsäuren kann der Körper aus Überfluss an energiehaltigen Nährstoffen (Proteine, Kohlenhydrate, Fette) selbst herstellen, während die ungesättigten bzw. essentiellen (lebensnotwendigen) Fettsäuren mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Tierische Fette enthalten fast nur gesättigte, pflanzliche Fette und Öle jedoch viele ungesättigten Fettsäuren. Im Durchschnitt enthält der menschliche Körper 20% Fett, Frauen haben einen höheren Fettanteil als Männer. Da sich Fette schlecht oder gar nicht mit Wasser mischen, ist ihre Verdauung sehr kompliziert und zeitaufwendig. Täglich sollen nicht mehr als 30% Fettkalorien verzehrt werden, d.h. fettarme Produkte bevorzugen, sparsam mit Streich- und Zubereitungsfett umgehen und fettsparende Garverfahren wählen.

Hochwertiges Eiweissangebot

Proteine (Eiweisse) sind die wichtigsten Bausteine für Gewebe, Muskulatur, Organe, Blut usw. Ihr Anteil an der Körpermasse beträgt durchschnittlich 18%. Proteine bestehen aus Aminosäuren, die in langen Ketten aneinandergereiht sind. Von den 20 für die menschliche Ernährung wichtigen Aminosäuren können 8 nicht vom Menschen gebildet werden; sie werden demnach als essentielle Aminosäuren bezeichnet. Je besser der Anteil an essentiellen Aminosäuren in einem Nahrungsprotein demjenigen in körpereigenen Proteinen entspricht, desto wertvoller ist dieses für den Körper. Sehr günstig sind tierische Proteine aus Fleisch, Fisch, Eiern und Milch. Doch auch pflanzliche Proteine aus Getreide, Soja, Hülsenfrüchte usw. sind wertvoll. Die beste Wir-

kung wird mit Gemischen aus tierischen und pflanzlichen Proteinen erzielt, z.b. Kartoffeln und Ei, Milch und Brot usw. Ca. 10 - 15% der täglichen Energiezufuhr sollen durch Proteine gedeckt werden. 1g Protein enthält 4kcal bzw. 17kJ.

Manche Athleten sind überzeugt, dass es wichtig ist, mehr proteinreiche Nahrung aufzunehmen, um die Muskeln aufzubauen. Obwohl Proteine die Bausteine des Körpers sind, heisst das nicht, dass eine gesteigerte Proteinaufnahme zu mehr Muskeln führt. Zusätzliche Muskeln und Kraft können durch Training erarbeitet werden. Für zusätzliches Training ist mehr Energie erforderlich, die durch gesteigerte Nahrungsaufnahme geliefert wird. Sind Kohlenhydrate und Fette nicht in ausreichendem Mass vorhanden, um Energie bereitzustellen, wird Protein von seiner Aufbauarbeit abgezogen, um die zusätzlich benötigte Energie zu liefern. In der Praxis sollten sich die Athleten daher darauf konzentrieren mehr Kohlenhydrate statt mehr Proteine zu sich zu nehmen. Übermässige Mengen an Proteine können zu gesundheitlichen Störungen führen. Empfohlen werden 0,8g Proteine pro Kilogramm Körpergewicht, bei Kraftsportler 1g pro Kilogramm Körpergewicht. Der Durchschnitts-



schweizer verzehrt ca. 100g Proteine pro Tag, was über der empfohlenen Menge der gesunden Ernährung liegt.

Hohe Nährstoffdichte

Solche Lebensmittel bevorzugen, die ein günstiges Verhältnis von Vitaminen und Mineralstoffen zum Kaloriengehalt haben, also Getreideprodukte, frisches Obst und Gemüse, fettarme Milchprodukte und Fleisch. Man spricht hier auch von "leeren Kalorien", d.h. es wird viel Energie zu sich genommen, aber keine wertvollen Nährstoffe.

Genügend Trinkflüssigkeit

Nichts wirkt sich schneller leistungsmindernd aus als ein Mangel an Wasser. Ein für Sportler geeigneter Durstlöcher sollte Wasser- und Mineralstoffverluste ausgleichen. Geringe Kohlenhydratmengen im Getränk können bei länderdauernden Belastungen zur Stabilisierung der Blutzuckerkonzentration beitragen.

Wasser hat einen ca. 60prozentigen Anteil am Körpergewicht des Menschen. Wasser dient als Zellflüssigkeit, Lösungsmittel und Transportmittel für Nähr- und Schlackenstoffe. Daneben ist Wasser mittels der

Schweissbildung hauptverantwortlich für die Konstanzhaltung der Temperatur. Der normale Flüssigkeitsbedarf beträgt ca. 2,5l pro Tag, wobei ca. 1 l durch die feste Nahrung eingebracht wird. Bei erhöhter körperlicher Aktivität oder heissem Klima steigt Flüssigkeitsbedarf an. Eine ungenügende Flüssigkeitszufuhr kann schwerwiegende Folgen haben, wie Bluteindickung, Übelkeit, Schwindel, Kollaps. Verliert der Körper 10% des Körpergewichts an Wasser, tritt der Tod ein. Bereits bei einem Verlust von 2% sinkt die Leistungsfähigkeit merklich ab. Wasser geht in Form von Schweiß wie auch mit der Ausatemungslust verloren. Wasser verschwindet zwar am schnellsten aus dem Magen, kann aber nur in Gegenwart von Mineralstoffen und Kohlenhydraten rasch vom Darm aufgenommen werden. Ideal sind somit Getränke, welche die im Schweiß verlorenen Mineralstoffe ersetzen. Oft werden solche Getränke als Elektrolyt-Getränke bezeichnet. Es hat sich erwiesen, dass isotonische Getränke am schnellsten vom Körper aufgenommen werden. Isotonische Getränke sind gleich konzentriert wie das Blut, d.h. sie enthalten eine gleiche Menge an gelösten Stoffen (z.B. Salze, Zucker) wie das Blut. Isotonische Flüssigkeiten können somit ohne



Gerüstbau Zuber + Co. AG

8632 Tann-Rüti

8703 Erlenbach

Telefon 055 241 26 26

www.IZI.ch



Verzögerung durch den Darm ins Blut aufgenommen werden.

Alkohol zu trinken, um eine sportliche Leistung zu feiern macht sicherlich viel Spass, trägt jedoch nicht dazu bei, die Austrocknung zu vermindern. Alkohol ist ein Diuretikum, d.h. die Harnbildung wird gefördert, so dass etwas mehr Flüssigkeit in Form von Urin abgegeben wird als durch den Alkohol aufgenommen wird. Im Klartext bedeutet das: Leistungen dürfen mit Alkohol gefeiert werden, aber zuerst die Wasser- und Mineralstoffverluste mit anderen Getränken wieder ausgleichen und zwischendurch auch mal Wasser trinken neben dem Alkohol um eine Austrocknung nicht zu fördern.

Optimale Zusammenstellung einer Mahlzeit

Persönliche Verträglichkeit

Das "gute Gefühl um den Magen herum" ist ein ganz wichtiges Ernährungsziel für jeden Sportler. Dazu tragen ein auf den Sport abgestimmter Mahlzeitenrhythmus und eine

persönlich bekömmliche Lebensmittelauswahl und Nahrungszubereitung bei.

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist die beste Grundlage für eine vollwertige Nährstoffversorgung des Sportlers.

"Wir leben nicht, um zu essen. Wir essen, um zu leben" (Sokrates)



Pascale Barmet

Dipl. Ernährungsberaterin SRK
Naturheilpraktikerin Chinesische Medizin
Fitnesstrainerin

Für weitere Fragen und Beratungen:
Tel. 079/ 623'50'42

Quizfrage

Wann schwitzt man mehr? Wenn man viel trinkt oder wenn man wenig trinkt?

Auflösung in der nächsten Ausgabe.

LGKE - Resultate 2003 (III)

• by Vreni & Christian Müller

Riehen, 20.08.03

Abendmeeting

Männer:

Diskus: W. Kunz, 71 38.68 m

Frauen:

Diskus: C. Egli, 75 41.35 m

Wil, 27.08.03

Abendmeeting

Männer:

Kugel: W. Kunz, 71 13.22 m

Diskus: W. Kunz, 71 38.90 m

Frauen:

Kugel: C. Egli, 75 11.71 m

Diskus: C. Egli, 75 41.47 m

Inwil, 30.08.03

Eurostaro-Meeting

Männer:

Kugel: W. Kunz, 71 12.62 m

Diskus: D. Naef, 82 41.78 m

W. Kunz, 71 40.00 m

Männliche Jugend A:

110 Hü: M. Brand, 86 15.18 s (+1.4)

Kugel: M. Brand, 86 43.16 m

Frauen:

100 Hü: S. Hegner, 80 15.56 s (+2.5)

Weit: S. Hegner, 80 4.75 m (+1.4)

Kugel: C. Egli, 75 11.81 m

S. Hegner, 80 10.52 m

Diskus: C. Egli, 75 40.11 m

Weibliche Jugend A:

100 m: A. Klingler, 86 13.60 s (-0.6)

C. Letsch, 86 13.64 s (+1.4)

100 Hü: C. Letsch, 86 17.66 s (+2.5)

Hoch: A. Klingler, 86 1.60 m p.B. eg.

D. Musey, 86 1.50 m

Weit: D. Musey, 86 4.70 m (-0.6)

Diskus: C. Letsch, 86 28.98 m

Weibliche Jugend B:

80 m: L. Albonico, 89 11.36 s (+1.0)

80 Hü: P. Gränicher, 88 12.94 s (+1.8)

Hoch: P. Gränicher, 88 1.66 m p.B.

(Platz 4 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

L. Albonico, 89 1.45 m

Kugel: S. Chen, 88 8.88 m

Diskus: S. Chen, 88 30.70 m p.B.

Basel, 31.08.03

Groses Meeting für die Kleinen

Schülerinnen A:

60 m: V. Hunziker, 91 9.53 s

D. Farner, 90 9.67 s

1000 m: D. Farner, 90 3.47.15 s

60 Hü: V. Hunziker, 91 11.74 s

D. Farner, 90 12.80 s

Diskus: V. Hunziker, 91 25.58 m

Schülerinnen B:

60 m: L. Lederer, 92 9.96 s

60 Hü: L. Lederer, 92 13.48 s VL

13.63 s F

Weit: L. Lederer, 92 3.31 m

Genf, 06./ 07.09.03

Schweizermeisterschaften Espoirs/ JuniorInnen

Espoirs Männer:

Kugel: D. Naef, 82 14.47 m, 3. Rang

Diskus: D. Naef, 82 40.16 m, 3. Rang

Juniorinnen:

Stab: G. Mettler, 85 2.60 m, 3. Rang

Diskus: G. Mettler, 85 22.92 m, 14. Rang

Leiden (NL), 5./ 6.09.03

Post - Europameisterschaften

Männer:

Kugel: W. Kunz, 71 13.02 m, 5. Rang

Diskus: W. Kunz, 71 37.32 m, 5. Rang

Riehen, 06./ 07.09.03

Schweizermeisterschaften Jugend A&B

Männliche Jugend A:

100 Hü: M. Brand, 86 15.88 s VL

d.n.f. ZL

Diskus: M. Brand, 86 42.92 m, 3. Rang

Speer: M. Brand, 86 52.91 m, 3. Rang

Weibliche Jugend A:

100 Hü: C. Letsch, 86 d.n.f. VL

300 Hü: A. Klingler, 86 50.67 s VL

Hoch: A. Klingler, 86 1.60 m p.B. eg. 6. Rang

Drei: D. Musey, 86 10.40 m, 7. Rang

Diskus: C. Letsch, 86 29.04 m, 7. Rang

Männliche Jugend B:

100Hü: N. Breitenstein, 88 14.56 s VL p.B.
14.47 s ZL p.B., 7. Rang

Weibliche Jugend B:

80 Hü: P. Gränicher, 88 12.79 s VL
12.68 s ZL

3000 m: N. Rüdisüli, 88 10.20.98, 13. Rang

Hoch: P. Gränicher, 88 1.60 m, 3. Rang

L. Albonico, 89 1.44 m, 14. Rang

Weit: L. Albonico, 89 4.65 m, 41. Rang

Diskus: S. Chen, 88 28.86 m, 14. Rang

Baden, 13.09.03**Badener Jugendmeeting****Weibliche Jugend A :**

100 m: A. Klingler, 86 13.86 s

Hoch: A. Klingler, 86 1.55 m

D. Musey, 86 1.40 m

Weit: A. Klingler, 86 4.86 m p.B.

D. Musey, 86 4.75 m

Weibliche Jugend B:

80 m: P. Gränicher, 88 10.98 s VL
11.20 s F

L. Albonico, 89 11.46 s

80 Hü: P. Gränicher, 88 12.98 s

L. Albonico, 89 13.86 s

Hoch: P. Gränicher, 88 1.60 m

Weit: L. Albonico, 89 4.72 m

Schülerinnen A:

60 m: L. Albonico, 91 9.60 s

60 Hü: L. Albonico, 91 11.80 s

Weit: L. Albonico, 91 3.86 m p.B.

Schülerinnen B:

60 m: M. Müller, 93 10.14 s

Hoch: M. Müller, 93 1.15 m p.B.

Weit: M. Müller, 93 3.54 m

Balgach, 13./ 14.09.03**St. Galler Kantonale Mehrkampfmeisterschaften****Frauen:**

7-Kampf: S. Hegner, 80 5002 Pt. p.B./ LG-Rek!
(Platz 1 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

100Hü: 15.18 s (Platz 8 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Hoch: 1.71 m (Platz 3 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Kugel: 11.00 m (Platz 9 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

200 m: 26.66 s (Platz 9 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Weit: 5.39 m

Speer: 33.05 m

800: 2.23.31 s (Platz 3 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Affoltern a. Albis 27./ 28.09.03**Zürcher Kantonale Mehrkampfmeisterschaften****Männer**

10-Kampf: H. Sigg, 73 4850 Pt. (aufgeg.)

100 m: 11.98 s

Weit: 6.38 s (+ 1.1)

Kugel: 11.21 m

Hoch: 1.75 m

400 m: 53.88 s

110Hü: 16.38 s

Diskus: 33.62 m

Stab: 0.00 m

Speer: 44.82 m

1500 m: d.n.s.

Männliche Jugend B:

5-Kampf: N. Breitenstein, 88 3060 Pt. 10. Rang

80 m: 9.74 s

Weit: 4.81 m

Kugel: 9.32 m

Hoch: 1.62 m p.B.

1000 m: 3.14.12 s p.B.

F. Lüthi, 89 2404 Pt. 23. Rang

80 m: 11.22 s

Weit: 4.87 m p.B.

Kugel: 7.85 m p.B.

Hoch: 1.45 m p.B.

1000 m: 3.34.04 s p.B.

M. Rüdisüli, 89 2250 Pt. 25. Rang

80 m: 11.18 s

Weit: 4.29 m

Kugel: 7.80 m

Hoch: 1.35 m

1000 m: 3.31.72 s p.B.

L. Bernhardsgrütter, 89 1663 Pt. 31. Rang

80 m: 12.48 s

Weit: 3.46 m

Kugel: 6.17 m

Hoch: 1.20 m

1000 m: 3.35.40 s

Schüler A:

5-Kampf: L. Belser, 91 1641 Pt. 38. Rang

60 m: 9.20 s

Weit: 3.88 m

Kugel: 6.17 m

Hoch: 1.25 m

1000 m: 4.24.82 s
 M. Kuhn, 91
 60 m: 9.90 s
 Weit: 3.70 m
 Kugel: 6.53 m
 Hoch: 1.25 m p.B.
 1000 m: 4.11.20 s

Weibliche Jugend B:

5-Kampf: L. Albonico, 89
 80 m: 11.34 s
 Weit: 4.49 m
 Kugel: 8.12 m
 Hoch: 1.49 m
 1000 m: 3.39.96 s

Schülerinnen A:

4-Kampf: C. Wys, 91
 60 m: 8.94 s
 Weit: 4.28 m
 Kugel: 6.16 m
 1000 m: 4.09.68 s

A. Breitenstein, 91
 60 m: 9.32 s
 Weit: 4.30 m
 Kugel: 6.30 m
 1000 m: 4.04.32 s

M. Albonico, 90
 60 m: 9.64 s
 Weit: 4.12 m
 Kugel: 5.42 m
 1000 m: 3.46.74 s

L. Nüscheler, 90
 60 m: 9.52 s
 Weit: 3.74 m
 Kugel: 7.00 m
 1000 m: 3.57.12 s

L. Albonico, 91
 60 m: 9.30 s
 Weit: 4.01 m
 Kugel: 4.70 m
 1000 m: 4.13.58 s

J. Sauber, 91
 60 m: 10.00 s
 Weit: 3.70 m
 Kugel: 5.16 m
 1000 m: 4.18.58 s

Schülerinnen B:

4-Kampf: C. Eiholzer, 92
 60 m: 9.28 s
 Weit: 4.24 m
 Kugel: 7.27 m

1485 Pt. 42. Rang

2873 Pt. 6. Rang

1756 Pt. 15. Rang

1707 Pt. 19. Rang

1658 Pt. 26. Rang

1583 Pt. 39. Rang

1491 Pt. 51. Rang

1274 Pt. 66. Rang

1893 Pt. 1. Rang

1000 m: 3.45.74 s
 L. Lederer, 92
 60 m: 9.68 s
 Weit: 3.79 m
 Kugel: 5.68 m
 1000 m: 3.46.02 s
 M. Müller, 93
 60 m: 10.00 s
 Weit: 3.58 m
 Kugel: 4.18 m
 1000 m: 4.13.90 s

1595 Pt. 12. Rang

1206 Pt. 37. Rang

Hochdorf, 27./ 28.09.03**Innerschweizer Mehrkampfmeisterschaften****Frauen:**

10-Kampf: G. Mettler, 85 3398 Pt. p.B. LG-Rek!

100 m: 14.73 s
 Diskus: 23.21 m
 Stab: 2.60 m
 Speer: 19.68 m
 400 m: 74.98 s
 100 Hü: 19.37 s
 Weit: 4.53 m
 Kugel: 7.94 m
 Hoch: 1.35 m
 1500 m: 7.25.51 s

7-Kampf: S. Hegner, 80 5056 Pt. p.B. LG-Rek!
 (Platz 1 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

100 Hü: 15.26 s (-0.8)
 Hoch: 1.71 m (Platz 3 in der ewigen LGKE-Bestenliste)
 Kugel: 11.56 m (Platz 6 in der ewigen LGKE-Bestenliste)
 200 m: 25.91 s (Platz 4 in der ewigen LGKE-Bestenliste)
 Weit: 5.14 m (+0.6)
 Speer: 36.26 m (Platz 7 in der ewigen LGKE-Bestenliste)
 800: 2.25.52 s