

erlenbacher turnzeitung



No. 1 / 2004

43. 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.

Inserate: 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. 215, 8700 Küsnacht michael.halbig@gmx.ch	01/991 13 05
Jugendsport:	Isabelle Ehmann, Bergstr. 56, 8700 Küsnacht	
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 http://www.tve.ch	043/277 53 10
TVE-Homepage:		
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	01/910 46 40
	Christine Hug, Rebstrasse 3, 8703 Erlenbach	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

Neulich sagte mir ein guter Freund, dass die Turnzeitung für ihn eine Toilettenlektüre sei. - Päng, das war wie ein Schlag ins Gesicht und ich musste dauernd an die verschiedenen Journalistinnen und Journalisten denken, die am Sonntag-Nachmittag bei schönstem Wetter, zuhause vor den Bildschirm sitzen und an den Nägeln kauen, bis Ihnen eine heisse Story für die TZ einfällt...

Doch bin ich nun nach einigen Nachforschungen etwas klüger geworden und komme zum Schluss: Vorwiegend männliche Besucher des stillen Örtchens brauchen bei

Ihren Sitzungen etwas zum lesen (anscheinend wirkt sich das positiv aus...) Das Niveau der Lektüre spielt eigentlich keine Rolle und sagt auch nichts über den Bildungsstand des Lesers aus - also, wenn Ihr uns verspricht, dass Ihr auch in Zukunft unter der Finanz und Wirtschaft und dem Tim und Struppi die Turnzeitung findet, dann nichts wie los an die nächste Sitzung.

Andrea Sigg, Redaktorin

Inhalt

TVE

Skiweekend Savognin 2004	16
Papiersammlung	18

LGKE

Jahresbericht	20
Hallensaison	16
Ewige LGKE - Hallenbestenliste	
Männer	27
Frauen	31
Hallenresultate 2004	35

Diverses

Skiweekend Männerriege	6
GV Männerriege	7
Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf	10
FTVE Skiweekend	13
GV FTVE	14
GV DTVE	24
Sportangebot	36

Termine erlenbacher turnzeitung

Ausgabe Red'schluss Erscheinen

II/2004	30.05.2004	Anfang Juli 2004
III/2004	30.08.2004	Anfang Oktober 2004
IV/2004	10.11.2004	Mitte Dezember 2004

Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf

Ernährung in der Vorwettkampfphase

Im letzten Abschnitt vor dem Wettkampf geht es darum, die im Training erworbene Form zu erhalten und die besten energetischen Voraussetzungen für den Wettkampf zu schaffen.

In der Regel umfasst die Vorwettkampfphase die letzten drei bis sieben Tage vor dem Wettkampf. Das ist von Sportartengruppe zu Sportartengruppe verschieden. Gemeinsam ist jedoch allen Gruppen, dass der Athlet im Wettkampf leistungsfähiger ist, wenn die Glykogenvorräte der Arbeitsmuskulatur durch die richtigen Massnahmen in Training und Ernährung gut gefüllt sind.

Die Glykogenspeicher eines nicht sporttreibenden Menschen umfassen ca. 300g Kohlenhydratreserve, die bei intensiver Ausdauerbelastung etwa für eine knappe Stunde ausreichen würden. Wenn man durch die richtigen Massnahmen die Glykogenvorräte auf das Doppelte oder Dreifache vergrössert, erhält man eine maximale Glykogenreserve von 600 - 750g, entsprechend etwa 2400 - 3000 kcal an Kohlenhydratenergie, die für eine Ausdauerleistung von etwas über zwei Stunden genügen würde.

Es gibt keinen Zweifel darüber, dass in Ausdauersportarten im allgemeinen und in Ausdauersportarten mit grossem Krafteinsatz durch eine Vergrösserung der Glykogenspeicher eindeutige Vorteile für Wettkämpfe erzielt werden. Je höher die Glykogenspeicher aufgefüllt sind, desto schneller und leichter können sie abgebaut werden.

Die optimale Auffüllung der Glykogenspeicher

Prinzipiell gibt es verschiedene Varianten, um die Glykogenspeicher vor dem Wettkampf aufzufüllen. Die am meisten angewendete Methode, um die Glykogenspeicher zu entleeren, besteht darin, die Trainingsbelastung bis etwa drei bis vier Tage vor den Wettkampf zu erhöhen. In den folgenden Tagen wird die Ernährung überwiegend kohlenhydratreich gestaltet und das Training so locker fortgesetzt, dass die Einlagerung des Glykogens in die Arbeitsmuskulatur nicht behindert wird. Wichtig ist die kohlenhydratreiche, fettarme und eiweissarme Ernährung in den letzten drei bis vier Tagen vor dem Wettkampf, wobei die energieliefernden Grundnährstoffe etwa wie folgt aufgeteilt sind: Kohlenhydrate 60 - 80%, Fett 15 - 25%, Eiweiss 10 - 12% der Nahrungsenergie.

Ernährung am Wettkampftag

Man sollte sich auf keinen Fall hinreissen lassen, die Ernährung drastisch umzustellen, zu hastig oder nervös etwas hinunterzuschlingen oder zu kalte Getränke in sich hineinzuschütten. Das kann zu Magenverstimnungen oder Durchfall führen. Es ist zu empfehlen nichts zu versuchen, was nicht im Training vorher ausprobiert wurde.

Wichtig ist der Zeitpunkt der letzten Mahlzeit vor dem Start. Sie sollte etwa zwei bis drei Stunden vor Beginn des Wettkampfes liegen, damit der Magen weder zu stark gefüllt noch leer ist, denn beides ist für den Athleten von Nachteil.

Grundregeln für die Ernährung am Wettkampftag

- Nicht nüchtern an den Start gehen
- Letzte Mahlzeit 2 - 3 Stunden vor dem Start
- Leicht verdauliche Speisen zu sich nehmen
- Nicht übermässig trinken

Die letzte Mahlzeit vor dem Start sollte folgendermassen beschaffen sein:

- Sie sollte überwiegend aus stärkehaltigen Nahrungsmitteln bestehen, z.B. Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Brot.
- Die Nahrungsmittel sollten bewusst gründlich gekaut werden, denn dadurch wird die Magenverweildauer verkürzt.
- Die Speisen sollten mindestens körperwarm sein.
- Der Energiegehalt sollte 200 - 400 kcal nicht wesentlich übersteigen.
- Man sollte sich nicht voll essen.

Vor langdauernden Ausdauerbelastungen wird empfohlen, alle 15 - 30 Minuten bis 30 Minuten vor dem Start jeweils ein kohlenhydrathaltiges Getränk zu sich zu nehmen.

Ernährung während dem Wettkampf

Die Bedeutung der Nahrungszufuhr für die Energiegewinnung während des Wettkampfes wird oftmals überschätzt. Einen wesentlich grösseren Einfluss auf die Leistung am Wettkampf haben die Trainingsvorbereitung und die Ernährung in der Vorwettkampfphase mit Auffüllung der Glykogenspeicher. Nur in extremen Ausdauersportarten, deren Wettkampfdauer wesentlich über zwei bis drei Stunden hinausgeht,

spielt die Wettkampfverpflegung eine bedeutende Rolle. Anders liegen die Verhältnisse jedoch bei hohen Aussentemperaturen, wenn die Wasser- und Mineralstoffverluste in den Vordergrund treten. Dann ist es sehr wichtig, rechtzeitig Mineralstoffgetränke zuzuführen, um einen Leistungsabfall oder Muskelkrampf zu verhindern.

Ernährung nach dem Wettkampf

Es ist angebracht nach dem Wettkampf, kleine Mengen an Flüssigkeit (Obstsäfte, Mineralwasser, warmer Tee) zu sich zu nehmen, um den ersten Durst zu stillen. Die erste Mahlzeit nach dem Wettkampf muss grundsätzlich zwei Voraussetzungen erfüllen:

1. Sie soll sehr kohlenhydratreich sein, damit die durch die Muskeltätigkeit im Wettkampf verbrauchten Kohlenhydrate dem Körper wieder zugeführt werden und das Muskelglykogen möglichst rasch wieder aufgebaut wird.
2. Sie muss die durch die Härte des Wettkampfes verbrauchten Eiweissstrukturen (Muskelfasern, Enzyme, Hormone) wieder aufbauen, die verbrauchten Vitamine ersetzen und die im Schweiß verlorene Flüssigkeit mit den entsprechenden Mineralstoffen und Spurenelementen enthalten.

Schlussendlich gibt es viele Theorien zum Thema Ernährung rund um den Wettkampf. Es ist wohl das Beste, wenn jeder Sportler seinen eigenen Rhythmus und Verträglichkeit herausfindet und seinen Körper sehr gut kennen lernt sowie auch seine Grenzen.

**Pascale Barmet**

Dipl. Ernährungsberaterin SRK
Naturheilpraktikerin Chinesische Medizin
Fitnesstrainerin

Neu:

Qi Gong Kurse ab Mittwoch 5. Mai 2004, 11x
jeweils 19 - 20 Uhr immer Mittwoch Abend.
Für Infos und Anmeldung Tel. 079/623'50'42

Auflösung der Quizfrage

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

Man schwitzt mehr, wenn man wenig trinkt, weil der Körper dann schwitzen muss um sich abzukühlen. Trinkt man hingegen genug, dann braucht der Körper nicht so viel zu schwitzen, da bereits über die Getränke gekühlt wird.

Liebe Vereinsmitglieder

Der Rechnungs-Versand für die Mitgliederbeiträge des Jahres 2003 ist auf Grund personeller und computertechnischer Umstellungen erst spät im Herbst 2003 erfolgt.

Verschiedene unglückliche Zufälle haben dazu geführt, dass einige der Mitglieder zu Unrecht mit Zahlungserinnerungen belästigt wurden. Hierfür entschuldigen wir uns bei allen Betroffenen herzlichst. Der Vorstand ist bestrebt, die diesjährigen Mitgliederbeitrags-Rechnungen wie gewohnt im Frühling zu versenden.

Eine Bitte aber haben wir an all unsere Mitglieder: Teilt uns doch jeweils per Post, per e-Mail oder auch Eurem Sektionsleiter nach einem Umzug möglichst bald Eure neue Adresse mit. Dies erleichtert uns die administrative Arbeit enorm. Danke.

Der Vorstand

Skiweekend Savognin 2004

Wenn die TVEler am Freitagabend nicht ganz so spät in Savognin angekommen wären, hätte das Schweinskotelett vielleicht besser geschmeckt. Es war so zäh, man hatte das Gefühl, dass das Schwein an Altersschwäche gestorben ist...

• Andreas Huser

Nach dem Essen ging es ab ihn die Disco die im Hotel integriert war. Leider gab es nach kurzer Zeit kein Weissbier mehr und wir mussten auf Wodka mit Red Bull umsteigen.

Am morgen war um 8.30 Uhr tagwach, doch leider war nur einer wach (der Frühaufsteher Mätthe Rambold). Nach dem Mätthe und ich gefrühstückt hatten, gingen wir ab

auf die Piste. Das Wetter war bewölkt und sehr windig, also war unser Tagesziel zweimal hoch und runter und dann ab in die Beiz. Dort trafen wir Thomas Halbig der fast nicht aus den Augen schauen konnte. Natürlich war er der Meinung, dass ertopfit sei. Auf der Piste trafen wir dann noch Mätthe Wydler, der zwar auch nicht so fit war, aber man sah es ihm nicht an.

So gegen Mittag kamen dann Claudio, Dodo und Michi Halbig zum Mittagessen ins Restaurant auf die Skipiste. Von den Nachwehen des letzten Abends konnte auch der Wirt profitieren, da Michi und Thomas ihren Nachbrand mit 3 Liter Cola innert 15 Minuten löschen mussten. Die Mahlzeit von Claudio bestand aus einem Kaffee zur Vorspeise einer Suppe als Hauptgang und dazu ein Rivella.





So ganz nach dem Motto: wer kein Sport treibt, trinkt Rivella.

Nachdem sich alle gestärkt hatten ging es erneut ab auf die Piste. Aber nicht alle waren dabei - irgend jemand fehlte doch? Familie Sigg (Andrea und Üse) hatten Anderes vor...

Immer wieder mussten wir Zwangsläufig einen Stop machen, damit sich der Eine oder Andre erneut mit Flüssigkeit eindecken konnte. Aufgrund des Wetters waren einige natürlich auch nicht abgeneigt, erneut die Beiz zu besuchen mit dem Vorwand natürlich, den Teamgeist zu wahren.

Nach dem strengen Skitag musste sich ein Teil der TVE-Skihasen in der Après-Ski-Bar erholen. Der andere Teil der Gruppe ging vorschlafen für den Abend.

Zum Abendessen verwöhnten Sie uns mit einem feinen Fondue Chinoise à Discretion.

Da schlug natürlich jeder zu und uns platzten fast die Bäuche! Trotzdem hatte es dann bei den meisten doch noch etwas Platz für einen Dessert und einen Kaffee.

Natürlich ging es dann wieder weiter in die Disco. Doch auch an diesem Abend war schon nach kurzer Zeit das Weissbier aus - dank den Brüdern Halbig. Der grösste Teil der Gruppe ging am Abend früh zu Bett, wir mussten ja schliesslich am nächsten Tag um zehn Uhr wieder aus dem Zimmer sein...

Am Sonntagmorgen trafen wir uns dann wieder am Frühstückstisch. Danach gingen wir nochmals auf die Piste, diesmal bei etwas besserem Wetter. Wir sausten einige male die Pisten rauf und runter, damit wir zumindest den Skipass ausgenutzt hatten und fuhren dann erschöpft und müde nach Erlenbach zurück. Ich rückte voll motiviert wieder nach Genf ihn die Bundesferien ein.



Vom Fischersilch, Geschenksbändeli, Damenstrumpf...

...bis zur bewährten Schnur, zum (tadel) -losen Papierbund! Punkt 8.00 Uhr trafen sich eine kleine Schar von Gleichgesinnten, Andrea Sigg, Claudia Rösle, Leichtathleten, Handballer, Lokführer, Fitnessturner, Supermario Granzotto, Jan und Marc Hefti, zu der von Vater Fritz, bereits zum 9. Mal organisierten Papier-sammlung.

• von Fritz Koller

Mit Gipfeli und Kaffee gestärkt ging es daran, der in letzter Zeit angesammelten Papierflut, Meister zu werden. Mit gleich fünf Autos, wurden die Strassen und Gässli vom bereitgestellten Papier befreit. So wurde motiviert auf und anschliessend, in deren dezentralen Container abgeladen. Die Zeit verflog im nu und die Mägen der Akteuren begannen zu knurren.

Nach 4 Std. hartem Plausch, trafen wir uns bei Heftis zum wohlverdienten Zmittag, wo uns Christas Küchenbrigade, Barbara Wullschleger und Nadia Rellstab uns fürstlich bedienten. Mit Salat, Spaghetтата und den bereits legendären "Rosinen- Schnäggli" im Magen, ging es daran den Finish zu machen. Um ca. 15.00 Uhr war dieses Jahr Schluss. "Wenn nur das mit dem verflixten Bündeln besser klappen würde", so ein Mitkrampfer, "da gab es Leute die das Papier mit Fischersilch, oder Geschenks- bändeli schnürten" !

Wir hoffen weiterhin, auf eine gute Zusammenarbeit mit der Bevölkerung, so dass uns das Papiersammeln weiterhin viel Spass bereitet und ein geselliger Anlass weiter erhalten bleiben wird.

Es wäre wünschenswert, den einen oder anderen TVE- ler/in an der nächsten Papiersammlung zu sehen und den Organisator Fritz Hefti, im 10-ten Jahr, tatkräftig zu unterstützen. Unter dem Motto, mach au mit, Papiersammle isch de Plausch!

Im Namen aller Beteiligten, einen herzlichen Dank an Christa und Ihrer fleissigen Helferinnen, für die vorzügliche Küche und tadellose Bedienung.

Der TVE bedankt sich bei den Firmen, die Ihre Autos zur Verfügung stellten:

Bachmann- Riemensperger, Gestaltung und Gartenbau

Berli Jürg, Schlosserei

Gianesi & Co. Bauunternehmung

Gemi, Möbel und Innenausbau

Gebr. Forrer, Gipserei





Jahresbericht LA 2003

Das Leichtathletik-Jahr 2003 war wieder mit verschiedenen Höhepunkten bestückt, welche ich gerne chronologisch vorstellen möchte.

• Christian Stucki

Hallenmeetings 2003 in Horgen, Dornbirn, Basel und Magglingen

Mit 16 Jugendlichen zwischen 10 und 16 Jahren alt, war die Beteiligung am traditionellen Nachwuchsmeeting in Horgen wiederum äusserst erfreulich und die Resultate motivierend für die Sommersaison. Für die älteren Athletinnen und Athleten, welche in Dornbirn, Basel und Magglingen starteten, gelten die Hallenmeetings als geschätzte Abwechslung zum harten Wintertraining und sollen als Motivation für die kommende Sommersaison gelten.

Zum ersten mal organisierte der SLV im 2003 eine Nachwuchs Hallen-Schweizermeisterschaft in Magglingen, wobei der Küsnachter Michi Brand über 60m Hü den hervorragenden 3. Rang erreichte

Trainingslager in Uster und Lido di Savion (IT)

Traditionell und mit grosser Freude führen wir jeweils die zwei Trainingslager in Uster, für die Jüngeren und Lido di Savio, für die älteren Leichtathleten/innen durch. Die Beteiligung in den zwei Lagern von über 40 LGKE'ler war äusserst erfreulich. Und die Berichte in unserem LGKE-Info-Heftli bestätigen, dass zwar hart trainiert wurde, das Gesellschaftliche aber auch nicht zu kurz gekommen ist.

SVM

Obwohl die Anzahl der Beteiligten der Kategorie Aktiven der LGKE in den letzten Jahren etwas geschrumpft ist, möchten wir am Mannschaftswettkampf, der Schweizer-Vereinsmeisterschaften (SVM), festhalten und weiter teilnehmen. Sowohl die Frauen, wie auch die Männermannschaft starteten in der 2. Liga in Regensdorf. Da die Männerstaffel einen Übergabefehler und somit einen Nuller zu verzeichnen hatte, konnte kein Spitzen Rang erreicht werden. Besser lief es für das Frauen-Team, welches bereits mit viel Nachwuchs ergänzt wurde und den guten zweiten Platz und sich somit den Silberpokal sich erkämpfte.

Meetings über das Jahr 2003

Meetings wie die TVZO-Meisterschaften mit 22 Medaillen, die Hälfte davon sogar in Gold, mit Athleten/innen im Alter zwischen 9 und 42 Jahren oder die Kantonalen Nachwuchsmeisterschaften auf dem Sihlhölzli mit 35 LGKE'ler welche 17 Medaillen gewannen, sind nur zwei Beispiele, wie aktiv und erfolgreich der Nachwuchs in Erlenbach und Küsnacht gefördert wird. An schweizweit über 30 Meetings nehmen die Athleten/innen der LGKE teil und sorgen immer wieder für sensationelle Resultate bei Einzelwettkämpfen wie auch bei den Mehrkampfmeetings.

Speziell erwähnen möchte ich hier an dieser Stelle den hervorragenden 3. Gesamtrang von Nadja Rüdisüli beim Züri Lauf Cup 2003!

Schweizermeisterschaften

Im 10-Kampf der Männer, gewann der

Küsnachter David Naef (82) mit 7286 Punkten (p.B.) die Silbermedaille (bei den Espoir gewann er sogar Gold) mit dieser Leistung ist er in der Bestenliste der Schweiz auf Platz 5. Bei der Weiblichen Jugend A im 7-Kampf wurde Angela Klingler (86) mit ebenfalls persönlicher Bestleistung 8. und Dominique Musey (86) 22, bei der Weiblichen Jugend B sammelten Pascale Gränicher (88) und Livia Albonico (89) mit den Plätzen 19 und 39 Erfahrungen.

Bei den Einkampf Schweizermeisterschaften konnte Claudia Egli im Diskus mit 41.01m den guten 6. Rang und Werner Kunz im Kugelstossen mit 12.43m den 13. Rang belegen.

An den Nachwuchs Schweizermeisterschaften waren nicht weniger als 11 Athleten/innen aus der LGKE am Start, wobei 6 Medaillen an den Zürichsee zurückgebracht werden konnten! Mit 1.60m im Hochsprung, gewann die erst 15 Jährige Pascale Gränicher die bronzene Auszeichnung. Ebenfalls je Bronze gewannen Michi Brand im Diskus und Speerwerfen, Gabi Mettler im Stabhochsprung sowie David Naef im Diskus und Kugelstossen.

Internationale Wettkämpfe

Sensationell konnte Felix Fluck an den Senioren WM in Puerto Rico im Hochsprung mit 1.85m die Silbermedaille gewinnen! Nicht nur diesen super 2. Platz war besonders, sondern auch das Erlebnis, nach der WM 2001 in Australien, auch noch von Südamerika wunderschöne Erinnerungen nach Hause zu bringen.

Im Holländischen Leiden konnte unser "Kugel-Werni" Werner Kunz an den Post-

Europameisterschaften teilnehmen. Im Diskus und im Kugelstossen konnte er je den guten 5. Platz belegen und sich ebenfalls über einen speziellen Anlass freuen.

Meetings auf dem Heslibach

Auch dieses Jahr organisierte die LGKE auf dem Küsnachter Heslibach den "Schnällste Küsnachter" sowie den Erdgas Athletic Cup. Mit über 160 Kinder und Jugendlichen zwischen dem 8. und 14. Lebensjahr durften wir mit der Teilnehmerzahl sehr zufrieden sein.

Kurz vor den Sommerferien läuft jeweils die Nachwuchs SVM auf dem Heslibach, bei der jedes Jahr auch die Jugi-Erlenbach teilnimmt und so eine Schnittstelle zur Leichtathletik herstellt.

Ende Juni konnte unser Gemeinschaftsverein, der Leichtathletik Club Küsnacht mit einem grossen und gelungenen Fest sein 50 Jähriges bestehen feiern. Die Zusammenarbeit in der LGKE zwischen dem TVE und dem LCK laufen aufgrund grossem Einsatz von Trainern und Sportbegeisterten LGKE'ler, welche administrative Arbeiten erledigen (ich denke da an Bereiche wie Material, LGKE-Info Heft, Presseberichte, Sponsoring, Meetinganmeldungen, Meetingorganisationen, ...) sehr gut. Und ich möchte hier an dieser Stelle allen ein herzliches Dankeschön erteilen, welche an der Organisation der LGKE beteiligt sind und einen grossen Einsatz leisten, inklusive den Eltern der Athleten/innen und privaten Sponsoren!

Suche neuer Sponsoren

Leider konnten wir nach 3 Jahren den Hauptsponsorenvertrag mit der ZKB nicht mehr verlängern und sind auf der Suche nach

neuen Sponsoren die die Leichtathletik Gemeinschaft Küsnacht-Erlenbach unterstützen. Ideen und Anregungen bezüglich Unterstützung können gerne an mich gerichtet werden.

Ausblick auf das Jahr 2004

In der LGKE ist eine kleine "Marathonie" ausgebrochen! Mehrere Athleten werden im April am Start des Züri-Marathon sein. Der

TVE organisiert wiederum beim Gemeindehaus ein kleines Festzelt und wir hoffen auf eine grosse Fangemeinde!

Am Wochenende 26./27. Juni 2004 wird der TVE am Kantonaltturnfest "Zimmerberg 2004" in Thalwil an den Start gehen und auch dort würden wir uns selbstverständlich über eine Fan-Gemeinschaft (wie wir dies in Basel am Eidgenössischen erleben durften) riesig freuen!

LGKE erfolgreich durch die Hallensaison 2004

Die Athletinnen und Athleten der LG Küsnacht-Erlenbach (LGKE) können bereits Ende Februar auf eine äusserst erfolgreiche Hallensaison zurückblicken.

• Andrea Wyser

Seit Januar waren die Farben des Seevereins an insgesamt fünf Hallenmeetings im In- und Ausland vertreten. Über den 3. Platz an den abschliessenden Nachwuchs-Hallen-Schweizermeisterschaften in Magglingen, freute sich schlussendlich Juniorin Angela Klingler.

Mit dem zweiten Wintereinbruch in unseren Breitengraden geht für die jungen Leichtathletinnen und Leichtathleten der LGKE bereits eine erfolgreiche Winter-Wettkampfzeit in der Halle zu Ende. Stolz dürfen wir auf einige erfreuliche Resultate zurückblicken!

Die Juniorin Angela Klingler konnte sich in ihrer Paradedisziplin, dem Hochsprung, kontinuierlich von Wettkampf zu Wettkampf,

das heisst, von Woche zu Woche, steigern. Im österreichischen Dornbirn startete ihre Wettkampf-Saison im Januar nach Wunsch mit übersprungener Höhe von 1.58m. Sieben Tage später brillierte die 18-jährige in St.Gallen mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 1.60. Rund zwei Wochen später wurde die Erlenbacherin für ihre Konstanz von 1.60m gar mit der Bronzemedaille an den Nachwuchs Schweizer-Hallenmeisterschaften in Magglingen belohnt. Die Maturandin qualifizierte sich ebenfalls über die 60m Hürden für die SM und sprintete auf den ausgezeichneten 11. Rang in der nationalen Konkurrenz. So schnell legte sie die Hürden-Distanz noch nie zuvor zurück! Wir dürfen also gespannt sein, was die Freiluft Saison Angela dieses Jahr noch alles beschere wird!

Ihre Trainingskolleginnen und -kollegen machten in den letzten beiden Monaten ebenfalls mit Spitzenleistungen auf sich aufmerksam. Dominique Musey (18) setzte in ihrer Lieblingsdisziplin Dreisprung einen 10.05m Satz in die Sandgrube.

Nicolas Breitenstein (16) legte die 50m Hürden so schnell wie noch nie zurück. Die gleichaltrige Pascale Gränicher zeigte ihr Sprint und Sprung Talent sowohl über die 50m, die 50 Hürden Strecke als auch im Hochsprung. Die Schülerin überquerte die Latte in St. Gallen auf einer Höhe von 1.59m. Am gleichen Wettkampftag schwang sich die einzige Stabhochspringerin der LGKE, Gabriela Mettler (19), über die atemberaubende Höhe von 2.70m.

Die seit Jahren erfahrene 29-jährige Kugelstösserin, Claudia Egli, setzte sich in der Frauen-Kategorie klar durch mit 13.34. Sie freute sich besonders über ihren gelungenen Exploit in diesem Winter nach fast vierwöchigem Trainingslager in Spanien!

12 Medaillen für die Jüngsten am Hallenmeeting in Horgen

Die jüngsten Sportbegeisterten der Leichtathletik Gemeinschaft Küsnacht Erlenbach schnupperten Ende Januar in Horgen etwas Wettkampfluft und ergatterten schlussendlich 12 Medaillen.

Mit von der Partie Cristine Eiholzer (12), die sich den Hürden Sieg von Beginn weg sicherte und sich im 40m Sprint und Hochsprung auf den silbernen Platz durchrang!

Vanessa Hunziker und Caroline Wyss räumten mit je 2 weiteren Medaillen in der gleichen Kategorie ebenfalls ab. Vanessa siegte im Kugelstossen und Caroline setzte sich im Hochsprung mit 1.30 gegen ihre Konkurrenz durch!

Auch Julia Sovoldelli und Sophie Chen schafften es aufs Podest, erstere rannte bei 3.55.49 über die Ziellinie des 1000m Laufs,

letztere katapultierte ihre Kugel auf 9.99m.

Der sprintstarke Manuel Ottiker (12) durfte sich an seinem allerersten Wettkampf gleich über zwei Vizetitel freuen über die 40m Kurzstrecke und die Hürden.

Ausdauer bewies der jüngste im Bunde, Nils Drolshammer (11). Die 1000 m musste er über mühsame elf Hallenrunden zurücklegen und verwies verdienterweise seine Konkurrenten in auf die Ehrenplätze!

**schwanen
apotheke**
erlenbach



Gute Rat gratis

seestrasse 71

8703 erlenbach

www.pill.ch

e-mail: apotheke@pill.ch

tel. 01 910 47 88

fax 01 910 47 12

Ewige LGKE - Hallenbestenliste Männer

• Chrisitan Müller

Abgeschlossen per 22.02.2004

50 m

R. Hug, 67	6.27/ 93
N. Breitenstein, 88	6.28/ 04
T. Lehmann, 61	6.32/ 88
S. Mettler, 79	6.33/ 98
R. Bosmeier, 72	6.35/ 93
H. Sigg, 73	6.40/ 99
B. Meier, 70	6.41/ 88
U. Lehmann, 75	6.48/ 95
M. Brand, 86	6.49/ 03
U. Keller, 72	6.57/ 92

60 m

B. Maisen, 60	6.98/ 82
S. Mettler, 79	7.21/ 99
R. Hug, 67	7.23/ 92
T. Lehmann, 61	7.24/ 88
B. Meier, 70	7.31/ 88
R. Bosmeier, 72	7.33/ 92
D. Naef, 82	7.36/ 03
A. Birrer,	7.42/ 80
M. Wildhaber, 64	7.42/ 84
A. Hauser, 64	7.47/ 84

200 m

T. Lehmann, 61	22.83/ 88
B. Maisen, 60	22.94/ 82
S. Mettler, 79	23.34/ 00
M. Wildhaber, 64	23.51/ 84
Erich Meir, 74	24.58/ 92

400 m

S. Mettler, 79	50.42/ 00
R. Hug, 67	51.21/ 96
N. Rüdüsüli, 61	51.26/ 84

M. Wildhaber, 64	51.87/ 84
Erich Meier, 74	52.63/ 93
S. Breitenstein, 69	55.20/ 96

800m

N. Rüdüsüli, 61	1.53.54/ 84
E. Stucki, 58	2.00.91/ 84
S. Breitenstein, 69	2.12.12/ 96

1000 m

R. Hug, 67	2.50.94/ 92
H. Sigg, 73	2.52.66/ 92
S. Mettler, 79	3.03.95/ 98

1500 m

P. Lehmann, 68	4.27.99/ 82
----------------	-------------

50 Hü

M. Steiger, 68	7.29/ 96
R. Hug, 67	7.31/ 93
H. Sigg, 73	7.41/ 93
M. Bebi, 69	7.50/ 92
R. Bosmeier, 72	7.54/ 93
U. Keller, 72	7.59/ 92
C. Bebi, 72	7.63/ 93
S. Mettler, 79	7.77/ 98

60 Hü

D. Naef, 82	8.49/ 03
M. Steiger, 68	8.64/ 96
S. Mettler, 79	8.64/ 99
J. Löffler, 63	8.68/ 86
R. Hug, 67	8.75/ 92
M. Dobler, 80	8.76/ 03
M. Bebi, 69	8.80/ 92
R. Stiefel, 70	8.83/ 89
H. Sigg, 73	8.86/ 93
R. Bosmeier, 72	9.04/ 94

Hoch

C. Müller, 58	2.08/ 82
M. Bebi, 69	1.95/ 92
R. Hug, 67	1.89/ 92
C. Bebi, 72	1.83/ 93
H. Sigg, 73	1.75/ 92
S. Kempf, 80	1.75/ 97
S. Mettler, 79	1.70/ 99
A. Bucher, 75	1.60/ 90
E. Meier, 74	1.60/ 90
M. Stiefel, 76	1.50/ 90

Weit

U. Lehmann, 75	7.10/ 98
R. Hug, 67	6.67/ 93
H. Sigg, 73	6.43/ 93
B. Meier, 70	6.34/ 88
S. Mettler, 79	6.29/ 99
R. Bosmeier, 72	6.28/ 92
A. Nickisch, 72	6.27/ 92
M. Bebi, 69	6.20/ 92
C. Bebi, 72	6.20/ 93
U. Keller, 72	6.05/ 92

Drei

A. Nickisch, 72	14.04/ 96
U. Keller, 72	13.69/ 92
J. Schwanemann, 65	13.33/ 88
R. Wys, 65	12.80/ 84

Stab

H. Sigg, 73	4.40/ 93
S. Mettler, 79	4.40/ 99
U. Sigg, 71	4.20/ 92
C. Gafner, 61	4.20/ 81
D. Naef, 82	4.20/ 01
R. Hug, 67	4.10/ 92
C. Stucki, 70	4.10/ 92
J. Löffler, 63	3.80/ 86
C. Bebi, 72	3.80/ 92

Kugel

E. Frieden, 52	15.02/ 96
A. Spörri, 55	14.65/ 87
D. Naef, 82	14.38/ 03
W. Kunz, 71	13.94/ 97
R. Schmidli, 65	13.55/ 86
U. Lehmann, 75	12.38/ 95
R. Hug, 67	12.33/ 92
J. Löffler, 63	12.26/ 86
C. Gafner, 61	11.94/ 82
H. Sigg, 73	10.59/ 93

Sechskampf

R. Hug, 67	3830/ 93
H. Sigg, 73	3732/ 93
C. Bebi, 72	3406/ 93

Siebenkampf

R. Hug, 67	4967/ 93
S. Mettler, 79	4584/ 99
H. Sigg, 73	4530/ 92

Ewige LGKE Hallenbestenliste Frauen

• Christian Müller

Abgeschlossen per 22.02.2004

50 m

C. Brand, 82	6.86/ 98
P. D'Angelo, 73	7.02/ 91
I. Ehmann, 68	7.02/ 93
A. Wyser, 80	7.04/ 96
M. Brand, 83	7.04/ 02
P. Gränicher, 88	7.11/ 04
M. Schätti, 77	7.15/ 97
R. Borsari, 80	7.22/ 97
C. Letsch, 86	7.27/ 03
S. Bohli, 71	7.36/ 91
A. Klingler, 86	7.36/ 04

60 m

G. Stocker-Trüb, 61	8.01/ 80
C. Brand, 82	8.06/ 98
I. Ehmann, 68	8.13/ 92
V. Müller-Koller, 57	8.19/ 80
A. Wyser, 80	8.20/ 94
P. D'Angelo, 73	8.39/ 92
M. Brand, 83	8.42/ 99
R. Borsari, 80	8.43/ 96
A. Klingler, 86	8.49/ 04
S. Bohli, 71	8.57/ 96

200 m

P. D'Angelo, 73	28.12/ 94
Y. Breitenstein, 75	28.44/ 94

800m

N. Rellstab, 76	2.36.03/ 98
-----------------	-------------

1000m

M. Meyer, 89	3.37.27/ 04
--------------	-------------

50 Hü

N. Rellstab, 76	7.66/ 99
C. Brand, 82	7.78/ 99
P. D'Angelo, 73	7.86/ 91
I. Ehmann, 68	7.87/ 93
A. Klingler, 86	8.05/ 04
R. Borsari, 80	8.20/ 00
C. Letsch, 86	8.20/ 03
Y. Breitenstein, 75	8.28/ 97

60 Hü

G. Stocker-Trüb, 61	8.76/ 81
N. Rellstab, 76	9.04/ 99
C. Ellinger-Stiefel, 69	9.10/ 88
V. Müller-Koller, 57	9.30/ 84
I. Ehmann, 68	9.31/ 93
C. Albonico-Patscheider, 64	9.34/ 84
C. Brand, 82	9.36/ 99
S. Bracher, 69	9.50/ 86
P. D'Angelo, 73	9.50/ 97
R. Borsari, 80	9.56/ 99

Hoch

C. Ellinger-Stiefel, 69	1.86/ 92
N. Rellstab, 76	1.68/ 98
C. Albonico-Patscheider, 64	1.60/ 84
A. Klingler, 86	1.60/ 04
P. Gränicher, 88	1.59/ 04
R. Borsari, 80	1.58/ 97
D. Musey, 86	1.53/ 02

Weit

V. Müller-Koller, 57	5.78/ 81
G. Stocker-Trüb, 61	5.77/ 81
M. Brand, 83	5.38/ 02
I. Ehmann, 68	5.25/ 92

N. Rellstab, 76	5.23/ 99
M. Schätti, 77	5.26/ 99
P. D'Angelo, 73	5.02/ 90
D. Musey, 86	5.01/ 02
R. Borsari, 80	5.00/ 97
C. Brand, 82	5.00/ 99

Drei

M. Schätti, 77	11.90/ 99
I. Ehmann, 68	11.58/ 92
S. Bohli, 71	11.01/ 99
C. Brand, 82	10.99/ 99
M. Brand, 83	10.97/ 02
P. D'Angelo, 73	10.86/ 97
D. Musey, 86	10.23/ 04
I. Peter, 73	10.06/ 91
R. Borsari, 80	9.84/ 00

Stab

M. Brand, 83	3.20/ 02
G. Mettler, 85	2.70/ 04

Kugel

V. Müller-Koller, 57	13.72/ 89
C. Egli, 75	13.34/ 04
M. Lindegger, 57	11.82/ 80
K. Meienbarg, 63	11.17/ 86
N. Rellstab, 76	10.15/ 99
C. Albonico-Patscheider, 64	9.15/ 84
B. Schwendimann, 81	6.72/ 99

Fünfkampf

N. Rellstab, 76	3487/ 99
-----------------	----------

THE BOX
FOR SNACKERS ONLY



*Der mobile Kiosk –
rund um die Uhr.
Handlich und kompakt,
findet überall Platz.
Auch in Ihrer Firma.*

*Die Gratis-Dienstleistung
ohne Aufwand für Sie.*

*Sie tragen kein Risiko
und keine Verantwortung
für die Kasse.*

UND WANN GREIFEN SIE ZU?

Zweifel Pomy-Chips AG, Urs Berli, Regensdorferstrasse 20, 8049 Zürich
Telefon 01 344 22 11, info@forsnackersonly.ch, www.forsnackersonly.ch

LGKE - Resultate 2004 Halle

• Christian Müller

Dornbirn, 25.01.04

Männliche Jugend A:

50 m: N. Breitenstein, 88 6.32 s VL

6.28 s F

(Platz 2 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

50 Hü: N. Breitenstein, 88 7.53 s VL

7.78 s F

Juniorinnen:

50 m: A. Klingler, 86 7.37 s VL

D. Musey, 86 7.78 s VL

50 Hü: A. Klingler, 86 8.37 s VL

Hoch: A. Klingler, 86 1.58 m

(Platz 8 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Weit: D. Musey, 86 4.45 m

Drei: D. Musey, 86 10.05 m

(Platz 8 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Weibliche Jugend A:

50 m: P. Gränicher, 88 7.11 s VL

(Platz 6 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

7.22 s F

50 Hü: P. Gränicher, 88 8.01 s VL

8.00 s F

Hoch: P. Gränicher, 88 1.50 m

(Platz 7 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Weibliche Jugend B:

50 m: L. Albonico, 89 7.60 s VL

Weit: L. Albonico, 88 4.40 m

St. Gallen, 01.02.04 Brühler Hallenmeeting

Männliche Jugend A:

50 m: N. Breitenstein, 88 6.30 s VL

6.30 s F

50 Hü: N. Breitenstein, 88 7.56 s BF

Frauen:

Kugel: C. Egli, 75 13.34 m p.B.

(Platz 2 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Juniorinnen:

50 m: A. Klingler, 86 7.39 s VL

7.36 s BF p.B.

(Platz 10 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

50 Hü: A. Klingler, 86 8.19 s VL

8.05 s F p.B.

(Platz 5 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Hoch: A. Klingler, 86 1.60 m

(Platz 4 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Drei: D. Musey, 86 10.23 m

(Platz 7 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Stab: G. Mettler, 85 2.70 m

(Platz 2 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Weibliche Jugend A:

50 m: P. Gränicher, 88 7.32 s VL

7.28 s BF

50 Hü: P. Gränicher, 88 8.12 s VL

8.02 s F p.B.

Hoch: P. Gränicher, 88 1.59 m

(Platz 5 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Weibliche Jugend B:

50 m: L. Albonico, 89 7.58 s VL p.B.

Weit: L. Albonico, 89 4.39 m

Magglingen, 8.02.03, GGB Meeting

Juniorinnen:

60 m: A. Klingler, 86 8.49 s

(Platz 9 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

60 Hü: A. Klingler, 86 9.59 s

Hoch: A. Klingler, 86 1.60 m

Weit: D. Musey, 86 4.54 m

Drei: D. Musey, 86 10.03 m

Magglingen, 15.02.04

Nachwuchs Hallenschweizer- meisterschaften

Juniorinnen:

60 Hü: A. Klingler, 86 9.61 s VL

9.57 BF p.B.

11. Rang

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

3. Rang BRONCE!!!

Weit: D. Musey, 86 4.61 m

13. Rang

Weibliche Jugend B:

1000m: M. Meyer, 89 3.37.27

23. Rang