

erlenbacher turnzeitung



No. 3 / 2004

43. Jahrgang



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.

Insertate: Beat Biber, Bahnhofstr.33 Erlenbach,

Tel. 01/910 32 92, e-mail: biber@comtec.ch

Präsidentin:	Ursi Schenker, Feldstr. 20, 8704 Herrliberg ursi.schenker@bluewin.ch	044/915 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



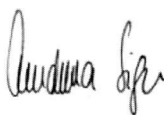
Liebe Leserin, lieber Leser

Worüber redet der Mensch, wenn es eigentlich nichts zu reden gibt? Über das Wetter.

Worüber schreibt der Mensch, wenn er eigentlich nichts zu schreiben weiss? Nun, über das Wetter höchstwahrscheinlich. Ich kann mich an die unzähligen Sommer- und Skilager erinnern, bei denen ich als Schulmädchen regelmässig dabei war. Um den Fünfliber zu verdanken, der ich von Oma meistens bekommen habe, musste ich versprechen eine Karte zu schreiben. Der Kartentext hat sich dann während den ganzen Jahren meiner Schulzeit ungefähr so gestaltet... das Wetter ist gut und das Essen sosolala.

Wer hat denn schon Zeit zu schreiben. Schade, dass es zu der Zeit noch keine Handys gab. Sonst hätte ich meiner Oma ein SMS ins Glarnerland schicken können... eine gewisse Auswahl an Texten ist ja bereits fix programmiert. Etwas vom Wetter ist bestimmt auch dabei, oder?

Ich wünsche Euch einen tollen Herbst mit schönem Wetter!



Andrea Sigg, Redaktorin

Inhalt

TVE

Seite der Präsidentin	5
Besuch bei Thom Märki	11
Turnfest Zimmerberg	13
Chilbi Erlenbach	16
Bergturnfahrt Greina	18
Sinnvoller Einsatz von	
Närstoffkonzentraten	31

Handball

Saisonstart	9
-------------	---

LGKE

De schnällscht Küsnachter	12
---------------------------	----

Ehrung Nachwuchs SM	14
Schweizermeisterschaften	24
Vorstellung Hauptsponsor	29

Handball

Saisonrück-/ausblick	16
----------------------	----

Jugendsport

De schnällscht Erlenbacher	20
----------------------------	----

Diverses

Männerriege Ausflug Tessin	23
DTVE Bergturnfahrt	26
Veranstaltungskalender	35
Sportangebot	36

Termine erlenbacher turnzeitung

Ausgabe Red'schluss Erscheinen
 III/2004 30.08.2004 Anfang Oktober 2004
 IV/2004 10.11.2004 Mitte Dezember 2004
 I/2005 24.02.2005 Anfang April 2005

Fairness

Die Helden, aber auch die Verlierer der olympischen Sommerspiele 2004 von Athen sind erkoren, neue Sportidole geboren aber auch Sportler-Karrieren abrupt beendet.

• Ursi Schenker

Ich frage mich wirklich: Macht es Sinn, sich für diesen einen Moment jahrelang abrackern zu müssen, oder sich – wie die vielen Dopingsünder gezeigt haben – mit irgend welchen unerlaubten Mitteln voll zu stopfen, damit man am Tag X seine „Höchstleistung“ erbringen kann?

Mich persönlich bedrückt die Tatsache, dass Fairness im Sport – und manchmal auch in der Familie – nur dann gerade gelebt wird, wenn sie zu seinem eigenen Vorteil ist. Ich habe mich selber auch schon gefragt, ob ich in der einen oder anderen Situation fair gehandelt habe. Sie sicher auch.

Im TVE wird Fairness gross geschrieben. Die Events, die wir alljährlich für das Gemeinwohl organisieren, liegen mir ganz besonders am Herzen. So z.B. der schnällschti Erlenbacher, die Altpapiersammlung, aber auch die Turner-Beiz an der Chilbi oder wie in den vergangenen zwei Jahren am Züri-Marathon.

Bei all diesen Anlässen sind die TVE-Mitglieder ein Team, halten zusammen, egal aus welcher Sektion. Die Freude über Erfolge der Anderen ist jeweils gross, die moralische Unterstützung bei Niederlagen aber nicht geringer. So soll es immer sein!

Wie wichtig ein gut eingespieltes, faires Team sein kann, erfahre ich im Augenblick ganz stark im Vorstand. Jeder hilft dem Anderen, wo er kann. Dies ist gerade im jetzigen Zeitpunkt wichtig, da die Uebergabe des Präsidiums anlässlich der nächsten GV ansteht. Wer neu in welcher Funktion auftreten wird, ist noch nicht bestimmt. Eines weiss ich aber sicher: meine VorstandskollegInnen lassen mich nicht im Stich und wir finden eine gute Lösung für unseren Verein.

Fairness – was eigentlich nichts anderes heisst, als anständiges Verhalten – das wünsche ich mir für Sie alle! Sei es im Verein, im Berufsleben oder auch im privaten Bereich!

Ich wünsche Ihnen allen einen wunderbaren, farbenfrohen Herbst!

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!

Walter Hans Stuerzinger	Erlenbach
Guido Heimann	Berikon
Claus Nüscheler-Sharp	Erlenbach
Georg Braig Erben	Erlenbach
Juerg Berli	Erlenbach
Hans und Margit Grab-Diener	Erlenbach
Elisabeth A Porta	Erlenbach
Jakob Diener	Erlenbach
Madelaine Hattemer	Erlenbach
Louis Bickel	Erlenbach
Ernst Vontobel-Aebi	Basel
Urs Berli-Fritsch	Erlenbach
Kurt W. Maurer	Küsnacht
Erich F. Kriesi-Humbel	Erlenbach
Beat Meister	Erlenbach
Katharina Suter	Feldmeilen
Guido Anton Von Arx	Erlenbach
Eric Lindegger	Erlenbach
Dr. Conrad Lerch	Zürich
Viktor und Verena Hermann-Kamm	Erlenbach
Albert Kellenberger	Küsnacht
Hansruedi Frey-Knop	Stäfa

TVE mit Sieg und Schiedsrichterin zum Saisonstart

Am 28. August begann dieses Jahr für die Handballer die Saison. Dieses Jahr tritt der TVE mit einem etwas reduzierten Kader an, das sich aber bereits gegen den HC KZO Wetzikon durchsetzen konnte.

• Matthias Rambold

Mit einem 24:19 Sieg starteten die Handballer in die aktuelle Saison. Den Männern vom TVE wurde der Sieg allerdings nicht in den Schoss gelegt - schon im ersten Spiel der 3. Liga wurde hart aber - meistens - fair und mit viel Einsatz um den Ball gekämpft. Leider waren kaum Zuschauer anwesend, die den TV Erlenbach lautstark hätten unterstützen können, aber das ändert sich hoffentlich für die nächsten Heimspiele noch!

Die diesjährige Saisonvorbereitung wurde durch **Markus Steiner** und **Ernst Bachmann** organisiert. Mit vielen Runden (teilweise auch gesprinteten) auf der neuen Finnenbahn brachten sie die Spieler für die neue Saison in Form.

Der TVE mit Schiedsrichterin!

Nach einer langen Durststrecke konnte der TVE für diese Saison endlich wieder den vom Zürcher Handballverband geforderten Schiedsrichterposten besetzen: **Priska Dörflinger** (Handballerin und Schiedsrichterin beim Handballclub Herrlibert) pfeift dieses Jahr für den TVE und bewahrt die Handballer damit vor einer erneuten saftigen Busse (die von den Spielern jeweils aus dem eigenen Sack bezahlt wurde).

Vielen Dank Priska!!!

Spielplan TV Erlenbach Handballsaison 2004/2005

Datum	Zeit	Gegner	Halle
28.08.2004	16:00	HC KZO Wetzikon	Erlenbach Allmendli
11.09.2004	16:00	HC GS Stäfa	Erlenbach Allmendli
18.09.2004	16:00	HC Split	Erlenbach Allmendli
25.09.2004	16:30	TV Witikon	Forch Looren
07.10.2004	20:30	SG Spose Kilchberg/Adliswil 1	Kilchberg Hochweid
16.10.2004	16:00	TV Witikon	Erlenbach Allmendli
23.10.2004	15:45	SG Dielsdorf/Bassersdorf	Bassersdorf
07.11.2004	14:45	TV Unterstrass	Zürich Fronwald
04.12.2004	15:45	HC Glarus	Glarus Kantonsschule
11.12.2004	16:00	TV Unterstrass	Erlenbach Allmendli
18.12.2004	15:45	HC Rorbas	Freienstein
22.01.2005	16:00	SG Spose Kilchberg/Adliswil 1	Erlenbach Allmendli
29.01.2005	15:00	HC KZO Wetzikon	Wetzikon Wallenbach
05.02.2005	15:15	HC Split	Zürich Fronwald
19.02.2005	16:00	HC Rorbas	Erlenbach Allmendli
26.02.2005	16:00	SG Dielsdorf/Bassersdorf	Erlenbach Allmendli
02.03.2005	20:15	HC GS Stäfa	Stäfa Obstgarten
05.03.2005	16:00	HC Glarus	Erlenbach Allmendli

Besuch beim Ex-Kassier Thomas (Thom) Märki

Thomas und Jaqueline Märki haben den grossen Schritt gewagt und sich ihren Traum im Piemont verwirklicht. In der Nähe von Alba (ca. 15 Minuten mit dem Auto) haben sie ein wunderschönes Albergo gekauft und sich der Aufgabe gestellt, ihre Gäste zu verwöhnen.

• Yvonne und Fritz Koller

Am Dienstag, dem 13. April ging unsere Reise ins Piemont los. Durch den San Bernadinotunnel nach Chiasso und dort über die Grenze nach Italien. Bei der Fahrt durch die Poebene bekamen wir schon Hunger, beim Anblick der vielen Reisfelder. Je näher wir Alessandria kamen um so mehr Hügel sahen wir in der Ferne. Nach der Autobahnausfahrt Asti fuhren wir noch ca. 40. Minuten durch die Rebberge, bis wir in Neviglié ankamen.



Mit grossem Hallo wurden wir von Thom begrüsst und zu einem Aperio im schönen Garten eingeladen. Natürlich gab es einen feinen Moscato, damit wir so richtig in Ferienstimmung kamen. Etwas später kam dann auch Jaqueline dazu, die uns auch ganz herzlich Begrüsste. Unser Zimmer war fast zu schade zum Schlafen, sogar beim Duschen hatten wir die schönste Aussicht über alle Rebberge.



Wer schon einmal im Piemont war, weiss was uns die nächsten Tage erwartete. Thom und Jaqueline gaben sich alle erdenkliche Mühe, dass wir uns wohl fühlten. Sie begleiteten uns in ein schönes typisches Piemonter Restaurant, wo wir ein riesiges Menu geniessen konnten, dass nur noch mit einem feinen Grappa verdaut werden konnte.

Am nächsten Tag kamen wir dann noch in den Genuss einer feinen Weindegustation bei Julio Grasso, einem der grössten Weinbauern der Gegend, in dem schöne Familienbetrieb arbeiten 3 Generationen zusammen. Unseren Veloausflug am Nachmittag haben wir dann sehr genossen, um etliche Hügel herum konnten wir auf fast verlassen Strassen radeln, so dass wir beim üppigen Abendessen kein schlechtes Gewissen haben mussten. Leider mussten wir uns schon viel zu bald von unseren Hoteliers verabschieden und den Heimweg antreten. Aber wir kommen sicher bald wieder nach Neviglié um uns von den Auswanderern verwöhnen zu lassen.

Wenn jetzt jemand Lust bekommen hat, den nächsten Urlaub in Italien zu verbringen kann sich übers Internet (www.casabeatrice.com) Informieren und auch gleich buchen.

Wir wünschen viel Spass!

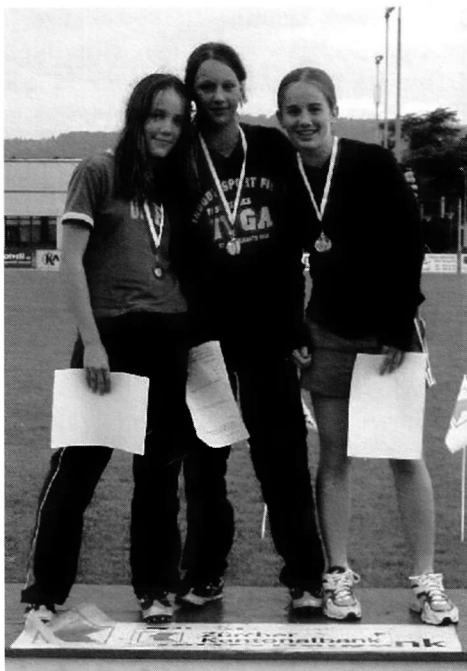
Schnell, schneller, am schnellsten

**Küsnacht: "Dä schnällscht Küsnachter"
trotz Regen mit Teilnehmerrekord**

• Sophie

Dieses Jahr fanden "Dä schnällscht Küsnachter" und der Erdgas-Athletic-Cup am Mittwoch 23. Juni statt. Der alljährlich von der LGKE organisierte Leichtathletik-Wettbewerb erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Organisator Samuel Mettler wurde regelrecht mit Anmeldungen überflutet: Insgesamt meldeten sich rund 270 Knaben und Mädchen an, so viele wie noch nie zuvor. Pünktlich um 18 Uhr besammelten sich die 8-14 Jährigen (Jg. 90-96) auf dem Sportplatz Heslibach in Küsnacht.

Den Jahrgängen entsprechend wurde die - trotz wolkenverhangenem Himmel - muntere Schar in Gruppen aufgeteilt. Während die Athletinnen und Athleten ihre drei Disziplinen (Sprint, Wurf und Weitsprung) absolvierten, wurden sie vom Publikum kräftig unterstützt. Die Teilnehmer sorgten mit ihren guten Leistungen für eine tolle Atmosphäre.



Für Verpflegung war dank einer grossen Fetswirtschaft ebenfalls gesorgt. Einzig das Wetter spielte nicht ganz mit. Doch trotz einigen starken Regenschauern war der Anlass ein voller Erfolg!



Turnfest Zimmerberg 2004

Eine eher bescheidene Delegation von Turnerinnen und Turner des TVE reiste am Samstag morgen (sehr früh!!) von Erlenbach nach Thalwil zur Sportanlage Brand.

• Andrea Sigg

Mit dabei waren:

die Präsidentin Ursi Schenker
der Mann an Ursis Seite Kersten Neugebauer
der Jüngste Matthias Wydler
die Jüngste Ricci Borsari
das Streichresultat Andrea Sigg
der Alleinunterhalter Urs Berli
der Marathoni Pic Bebi
der Triathloni Matthias Bebi
der Vize-Thonilohni Urs Sigg
der gelassene Matthias Rambold
der Oberturner und Organisator Chrigi Stucki

Plus die kleine aber nicht weniger wertvolle Fangemeinde bestehend aus Corinne und Laurin Berli.

Stimmung und Wetter waren toll!

Nach einer ersten Orientierung und einem Aufwärmtraining mussten wir bereits für die berühmt-berüchtigte Pendelstafette parat stehen. Nach den Instruktionen von Chrigi Stucki wusste dann auch die letzte

Teilnehmerin, wo, wann und in welchem Tempo sie den Stab abgeben musste. Die Nervosität stieg zunehmend und auch die Sonne wollte ihren Job möglichst gut machen... Es wurde wärmer und wärmer.

Nach der Stafette teilte sich die Gruppe und es wurden gute Resultate in verschiedenen Disziplinen erkämpft.

Die Kugel von Urs Berli flog flotte 12.52 Meter weit und

das Weitwurfgeschoss von Christian Stucki flog 54.86 Meter weg

Mätthe Rambold zeigte eine tolle Hochsprung-Leistung von 1.50 Meter

Pic Bebi sprang sogar 1.70 Meter Hoch

Kersten Neugebauer sprang uns beim Weit sprung mit 5.34 davon (???) oder wie war das noch mal... ;-)

Auch alle die jetzt nicht erwähnt wurden, haben gekämpft und ihr Bestes gegeben.

Die Heimfahrt mit dem Schiff war dann noch der schöne und sommerliche Ausklang des diesjährigen Turnfestes.

Es isch schön gsi und villicht sind ihr bim nöchschti Mal au debii?!



"Chilbi"-Ehrung der Teilnehmer/innen an der Leichtathletik Nachwuchs Schweizermeisterschaften

Jedes Jahr findet am Chilbi-Erlenbach-Weekend die Leicht-athletik Schweizermeisterschaften (SM) der Nachwuchskategorien statt. Traditionellerweise stellt der Sektionsleiter Leichtathletik des Turnvereins Erlenbach am Chilbi-Montag bei der "Turnerbeiz" die Athletinnen und Athleten, welche an der SM teilgenommen haben vor und verkündet deren Leistungen.

• Christian Stucki

Die Leichtathletiksektion des TVE hat vor mehreren Jahren mit dem Leichtathletik Club Küsnacht (LCK) eine Zusammenarbeit erstellt und die Leichtathletik Gemeinschaft

Küsnacht Erlenbach (LGKE) gegründet. Unter dem Namen LGKE starten nun auch alle TVE-Leichtathleten/innen an verschiedenen Meetings in der ganzen Schweiz, so auch an der Nachwuchs SM.

Wir möchten allen Athletinnen und Athleten ganz herzlich für die erzielten Resultate gratulieren (siehe Tabelle).

Einen speziellen Dank möchte die TVE-Leichtathletiksektion an alle Trainer/innen richten, welche einen riesigen Aufwand auf sich nehmen um diesen Sport den Jugendlichen in und um Erlenbach näher zu bringen. Durch diesem Einsatz dürfen wir auch solch gute Resultate wie an der Nachwuchs Schweizermeisterschaft feiern.

Vielen Dank!



Lausanne

Name	Kat.	Jahrgang	Disziplin	Resultat	Rang
Livia Albonico	WJB	89	Hoch	1.44m	17
Meret Meyer	WJB	89	3000m	aufgeg. Fussverletzung	
Nadja Rüdisüli	WJA	88	1500m	5.06.96 p.B.	7
Sophie Chen	WJA	88	Diskus	22.46m	14
Pascale Gränicher	WJA	88	Hoch	1.60m	4
Pascale Gränicher	WJA	88	100Hü	15.39s	1/2 Final ausg.
Nic Breitenstein	MJA	88	100m	11.77s	Vorlauf ausg.

Zug

Name	Kat.	Jahrgang	Disziplin	Resultat	Rang
Michael Brand	Junior	86	Diskus	38.99m	6
Michael Brand	Junior	86	Speer	50.75m	7
Dominique Musey	Juniorin	86	Drei	10.48m	6
Angela Klingler	Juniorin	86	Hoch	1.55m	4
Angela Klingler	Juniorin	86	100Hü	15.88s	5
Angela Klingler	Juniorin	86	7-Kampf	4029Pt	5
Claudia Letsch	Juniorin	86	Diskus	27.64	17
Claudia Letsch	Juniorin	86	100Hü	15.95s p.B.	6
Claudia Letsch	Juniorin	86	400Hü	69.74s	5
Gabi Mettler	Juniorin	85	Stab	2.70m	Silber

Eindrücke von der Chilbi Erlenbach 2004

Wie jedes Jahr war der TVE an der Chilbi Erlenbach Anfang September mit der Turnerbeiz präsent und bietet Speis und Trank für alle.

• **Andrea Sigg**

Schauen wir nochmals zurück auf eine hochsommerlich, heisse Chilbi in der Turnerbeiz. Vermutlich war es bei den Turner noch etwas wärmer als auf dem restlichen Festgelände.



Die zahlreichen, gutgelaunten Familien, Kinder, Opas, Omas, Hunde, Fischliebhaber, Trinker, Helferinnen und Helfer genossen die ausgelassenen Chilbi-Stimmung mit allem was dazu gehörte. Die Friteuse lief im wahrsten Sinne des Wortes siedend heiss und die Chilbikaffis fanden wie immer grossen Anklang.

Die Helfereinsätze machten wie jedes Jahr grossen Spass und die Kommunikation zwischen Buffet, Küche, Friteuse und Service klappte nach einigen Anlauf-



schwierigkeiten kurz nach dem Schichtwechsel doch erstaunlich gut. (Die Fischli hatten irgendwann die richtige Farbe, wir wussten in welchem Kühlschrank der Fechys steht, der Dosenöffner funktionierte dank Sandra Camenisch wieder, und Michi Halbig ist uns "Gottseidank" nicht in die Aelplermaccaronen-Pfanne gefallen. (Hätte gut passieren können, bei diesem Schlafmangel...))



Wir stellten selbst die anspruchvollsten Gäste zufrieden und nach geduldiger Einschulung, Aufklärung und Hilfeleistung des OK-Teams lief fast alles wie am Schnürchen. Natürlich durfte nach den Schichteinsätzen der Besuch an der Turner-Bar nicht fehlen, denn dort war wirklich der Bär los... Die fast komplette "Familie Halbliter" sorgte für Umsatz und gute Stimmung. Leider liess ich mich noch zu fünf Runden Autoscooter überreden - ich kann meinen Kopf gegenwärtig noch immer nicht von der einen zur anderen Schulter bewegen.

Auch der Turner-Nachwuchs hatte Spass, sei es im Kinderflieger als Pilotin oder auf der Eisenbahn als Kondukteurin.

Wer sich noch etwas weiter von der Verpflegungsstätte am Bahnhof wegbewegte und der Bahnhofstrasse entlang flanierte, hatte die Wahl zwischen frischen Berliner, Raclette, Risotto, Magenbrot, Spätzli, Thai Curry usw. Ich bedaure es jedes Jahr erneut,



dass ich das Foodprogramm in 3 Tagen nicht durchessen kann. Irgendwann stellt sich auch immer die Frage: vertragen sich Raclette, Schoggibanane und Piratenschiff?

Nach dem Motto sehen und gesehen werden spazierten wir wieder zurück zum schönsten Zelt der Chilbi und genossen den warmen Abend mit Freunden.

Einen Riesen-Dank an alle die, die geholfen, gesponsert, geliefert und organisiert haben!! Bis zum nächsten Jahr.

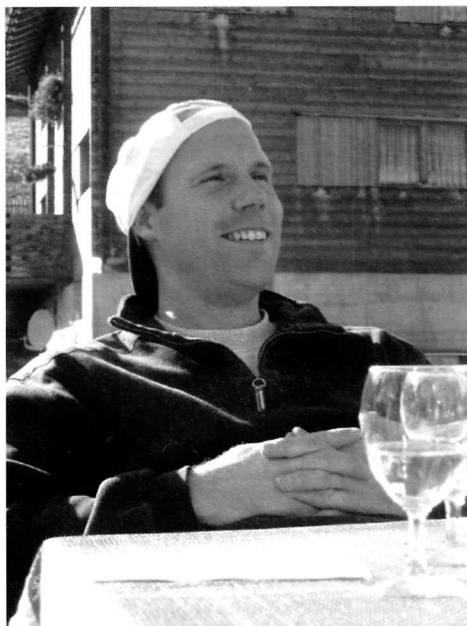


Bergturnfahrt des TVE über die Greina

Die diesjährige Wanderung, wie jedes Jahr top organisiert von Jürg Berli (mit Assistent Paul Friedli, der als Bewohner des Lugnez das Gebiet bestens kennt) begann wiederum bereits am Freitag. Kurz nach Mittag trafen sich die "Bergfritzen" beim Bahnhof Erlenbach, sofern sie nicht erst im HB Zürich zur Gruppe trafen.

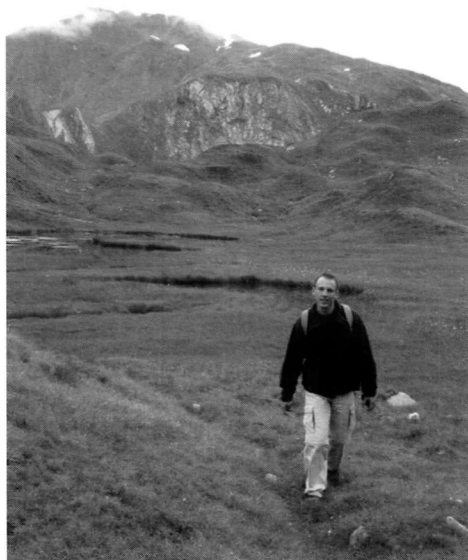
• Erich "el camino" Kriesi

Via Chur - umsteigen auf die Rhätische Bahn - und Ilanz mit Umsteigen aufs Postauto erreichten wir am frühen Abend Vrin, wo im Hotel Piz Terri sofort die Zimmer bezogen wurden. Bei schönstem Sonnenschein trafen wir uns auf der Terrasse zu einem gemütlichen Apéro, inkl. Geniessen der einheimischen Alp- und Geisskäse.



Nach einem ausgezeichneten Nachtesen, begleitet von passender und sehr mundiger Tranksame, fanden alle noch am gleichen Tag ihr Bett. Der Schreiberling stellte bei einem kurzen Nachtspaziergang fest, dass sich die Feuchtigkeit in kleinen Tropfen auf seinem Kopf ausbreitete, was nichts Gutes für den Samstag erahnen liess.

Bei Nebel und leichtem Nieseln nahmen wir den "happigen" Anstieg zum Diesrutpass in Angriff. Zwischendurch zeigte sich die Sonne, doch war dies nur ein Strohfeuer, denn den Rest des Tages zeigte sich kein Sonnenstrahl mehr. Der vorgesehene grosse Halt beim Diesrutpass wurde zu einem Umziehen und Auspacken der warmen Jacken und - solche die entsprechend ausgerüstet waren - zogen sich warme Handschuhe gegen den kalten und giftigen Wind an. Entsprechend dem Wetter wurde die Greina-



Ebene zügig durchwandert und bereits Mitte Nachmittag die SAC-Capanna Motterascio erreicht. Vom "Sünnele" mit Apéro und viel Aussicht ins Bleniotal war nichts. Der Umtrunk musste in der Hütte stattfinden und dauerte ziemlich lange, da das Nachtessen erst auf 19 Uhr festgelegt war. Die Einen hatten dadurch genug Zeit, um ihre Jasskenntnisse zu beweisen oder wieder aufzufrischen.

Am Sonntag wollten wir erst um neun Uhr weiter, aber die Tagwache fand sehr früh statt, da es nur bis 07.30 Uhr Morgenessen gab! Die über 900 Höhenmeter vom Samstag mussten nun in umgekehrter Richtung absolviert werden, was zum Teil die Knie stark strapazierte. Doch bald war der Stausee erreicht und bei schönstem Sonnenschein wurde ausgiebig "geplegert". Jürg war unterdessen mit seinem Handy beschäftigt und organisierte das Mittagessen in Campo Blenio. Nach einem letzten Abstieg und gemütlichem Wandern dem Fluss entlang



erreichten wir die Trattoria. Ein Apéro durfte nicht fehlen und dann ging's zur Polenta mit Zutaten - natürlich auch flüssig.

Glücklicherweise war der Postautohalt direkt vor der Beiz, so dass wir mühelos weiter nach Olivone kamen. Ueber Biasca, Gotthard und Zürich wurde am Abend der Ausgangspunkt Erlenbach erreicht und eine schöne Turnfahrt fand ihr Ende.



Dä schnällschi Erlenbacher 2004

Man höre und staune: Bereits zum 30. Male hat der TVE den Wettlauf "dä schnällschi Erlenbacher" organisiert. Ein Highlight für alle Erlenbacher Kinder.

• Ursi Schenker

Dieses Jahr war alles etwas anders: anlässlich der Einweihung des neuen Sportplatzes wurde am Wochenende vom 11. bis 13. Juni 2004 ein grossartiges Fest organisiert. Der Wunsch der Gemeinde und der Organisatoren war es, den schnällschi Erlenbacher als Teil dieses Grossanlasses einzubringen - was für uns hiess, dass wir für einmal keine Festwirtschaft zu organisieren hatten.

Doch wurden andere Wünsche von Seiten des Veranstalters eröffnet: z.B. dass die siegreichen Kinder als Belohnung eine Medaille erhalten würden und dass der Anlass statt wie üblich am Freitag-Abend für dieses

eine Mal am Samstag-Morgen stattfinden sollte. - Alles kein Problem...

Hilfe, ein "Fehler" im Festprogramm - statt Start um 10.00 Uhr (und Einschreiben für die Läufe von 09.00 - 10.00) hiess es lediglich - Dä Schnällschi Erlenbacher 09.00 Uhr. - Viele Eltern mit Kindern standen schon kurz vor 09.00 Uhr im Allmendli und fragten nach dem Lauf. Wir Organisatoren mussten jedoch in diesen Minuten entscheiden, wo wir den Lauf abhalten sollten, da die Wiese vom Regen der vergangenen Nacht noch Nass war und auch die Aussichten nicht sonderlich gut waren für sonniges Wetter. - Aus sicherheitstechnischen Gründen haben wir uns dannzumal entschieden, den Lauf auf der Tartarbahn abzuhalten.

Rund 150 Kinder haben die 80m-Strecke in Angriff genommen. Jubel über Finalteilnahme oder aber auch Tränen wegen der verpassten Chance - alles kam vor. Auch immer wieder erhitzte Gemüter von Eltern und Grosseltern die doch gerade ihr Kind an





erster, zweiter oder dritter Stelle sahen und nicht das andere..... Wir konnten alle beruhigen!

Wie immer war es ein äusserst spannender Anlass! Zum Abschluss erhieten alle Kinder ein Päckli Traubenzucker oder Halter-Zältli, ein Stück feinen Kuchen und ein Getränk.

Kaum waren die letzten Läufer im Ziel zog ein heftiger Regenguss über die Teilnehmer hinüber, so dass sich alle in die Festbeiz verzogen, wo dann in kurz darauf die Siegererhrung stattfand. Strahlende Gesichter bei der Uebergabe der Siegerplakette und der wunderbaren Medaillen, nicht nur bei den Kindern, nein auch bei deren Eltern.

Ohne Helfer und Sponsoren ist so ein Anlass kaum zu bewältigen. An dieser Stelle danken wir folgenden Personen und Firmen herzlich für die Unterstützung:

- dem unbekannten Sponsor für die schönen Medaillen,
- der Schwanen Apotheke, Erlenbach, für die feinen, äusserst beliebten Traubenzucker
- Firma Halter für die Sweet & Sour-(Muster)zältli
- allen Kuchenbäckerinnen
- Kurt Spiess für seine Unterstützung beim Aufstellen der Anlage
- dem OK des Anlasses für die Getränke sowie für die Helfer-Shirts und Verpflegung
- und ganz zuletzt meinem Team für euren Einsatz.

Herzlichen Dank!

And the winners are:

Jahrgang	Mädchen	Knaben
2001	1. Rübel Mia 2. 3.	Petersen Frederik Rübel Jan Nussbaumer Dominik/Bieli Joel
2000	1. Bösch Tina 2. Eiermann Saskia 3. Troxler Katja	Lustgarten Andrin Böckli Nicolas Schäppi Benjamin
1999	1. Kolb Samira 2. Gandosi Tina 3. Schlatter Luana	Hosken Noam Böckli Serge Ruch Eric
1998	1. Egli Samira 2. Hoch Chiara 3. Friedrich Lucia	Bösch Lars Müller Luca Gartmann Jan
1997	1. Schiess Regula 2. Rübel Lisa 3. Eiermann Annika/Schäppi Julia	Seregui Raphael Seeschaf Lukas Schmid Roman
1996	1. Schaftroth Anna Lena 2. Müller Andrea 3. Hosken Rebekka	Granzotto Silvano GrossenbacherCedric Rüegg Tobias
1995	1. Schreib Katharina 2. Müller Marion 3. Schibler Shulamit	Seregui Adriano Schäppi Jan Granzotto Renato
1994	1. Gisler Meret 2. Rüegg Alma Mia 3. Moosmann Nadine	Amazei Liridon Matthaei Paolo Wyder Timon
1993	1. Müller Marina 2. Schreib Isabelle 3.	Schatt Patrick Zweig Sandro Grossenbacher Roger
1992	1. Trossbach Sophie 2. Locher Alessandra 3. Schibler Ronja	Grob Thomas Gassmann Gregor Baumgartner Lionel
1991	1. Märki Claudia 2. Huber Martina 3. Schatt Sandra	Reinhardt Marius
1990	1. 2. 3.	Koller Remo Bachmann Stephan Hefti Marc
1989	1.	Hirschi Olivier

Eine Silbermedaille und viele Diplome an den CH-Meisterschaften

Wie jedes Jahr fanden am ersten Septemberwochenende die Nachwuchs Schweizermeisterschaften der Leichtathletik statt.

• Angela Klingler, Dominique Musey

Die Jugend mass sich in Lausanne und die Junioren und Juniorinnen trafen sich in Zug. Für die LGKE gingen insgesamt 11 Athleten an den Start. Trotz optimaler Bedingungen gelangen ihnen im Grossen und Ganzen keine Glanzeleistungen.

Die jüngste Athletin, Livia Albonico (89), konnte nach einer langen Verletzungspause nur den Hochsprung bei der weiblichen Jugend B bestreiten. Mit 1.44m beendete sie den Wettkampf auf Rang 17.

Eine Kategorie höher, der weiblichen Jugend A, jedoch ebenfalls in Lausanne, waren die Leistungen ganz unterschiedlich. Sehr zufrieden konnte Nadja Rüdisüli(88) mit ihrem 1500m Lauf sein. Bei starker Mittags-hitze lief sie mit 5:06,90 eine neue persönliche Bestleistung(p.B.) und belegte den guten 7. Platz. Ihre Laufkollegin Meret Meier(88) musste beim 3000m Rennen enttäuscht aufgeben. Nach einer Remperei verstauchte sie sich den Fuss und beendete den Lauf nach dem ersten Drittel.

Die einzige Werferin in Lausanne, Sophie Chen(88), zeigte Nerven und kam mit 22.46m im Diskus bei weitem nicht an ihre Möglichkeiten heran.

Pascale Gränicher(88)versuchte sich über die 100m Hürden und erreichte mit einer guten Zeit von 15.39 den Zwischenlauf. In ihrer Paradedisziplin dem Hochsprung egali-

sierte sie ihre Saisonbestleistung von 1.60m, was ihr leider nur den bitteren 4. Platz einbrachte.

Nic Breitenstein(88) kam beim 100m Sprint nicht an seine Zeiten der ersten Saisonhälfte heran und schied mit 11.77 bereits im Vorlauf aus.

Der zweite männliche Athlet, Michi Brand(86) startete in Zug in den Disziplinen Speer und Diskus. Ersteres beendete er auf Rang 7 mit guten 50.79m. Der Diskus flog jedoch nicht auf die gewünschte Weite. Die erreichten 38.99m platzierten ihn auf Rang 6.

Bei den Juniorinnen konnte Claudia Letsch(86) mit ihren Leistungen sehr zufrieden sein. Erst das dritte Mal bestritt sie die 400m Hürden und qualifizierte sich mit persönlicher Bestleistung von 69.68 für den final. Dort lief sie auf den 5. Rang. Nur eine Stunde später konnte sie sich über die 100m Hürden über eine neue persönliche Bestleistung von 15.95 , sowie den 6. Platz freuen. Weniger erfolgreich verlief jedoch der Diskus. Mit 27.61 schied sie nach dem dritten versuch aus.

Die zweite Hürdenläuferin, Angela Klingler(86) steigerte sich vom Vorlauf in den Final der 100m Hürden um eine halbe Sekunde. Mit 15.88 blieb sie das dritte Mal diese Saison unter 16 Sekunden und freute sich sehr über den fünften Rang. Der 4. Platz im Hochsprung versetzte sie jedoch ganz und gar nicht ins jubeln, da sie mit 1.55 deutlich unter ihren Erwartungen blieb. Auch die angereiste Fangemeinde konnte sie nicht beflügeln.

Ähnlich erging es auch Dominique Musey(86). Als Medaillenanwerterin im Dreisprung ging

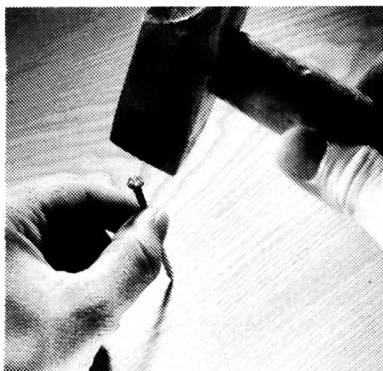
sie mit grosser Zuversicht an den Start. Jedoch konnte sie dem Druck nicht Stand halten und erzielte mit 10.48m das schlechteste Resultat dieser Saison. Ein Diplom für den 6. Rang tröstete sie ein wenig über die Enttäuschung hinweg.

Den grössten Erfolg buchte Gabriela Mettler(85). Die Silbermedaille im Stabhochsprung rettete den Medaillenfrust der LGKE. Mit 2.70 erreichte sie jedoch nicht ganz ihre angestrebte Höhe.

Nach mehr Frust- als Freudentränen hofft die LGKE nun auf einen guten Saisonabschluss nächstes Wochenende bei den Kantonalen Mehrkämpfen, sowie eine erfolgreichere Schweizermeisterschaft 2005.

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

Infowing AG, Erlenbach ist neuer Hauptsponsor der LG Küsnacht Erlenbach (LGKE)

Mit der Infowing AG, Erlenbach konnte die Leichtathletik Gemeinschaft Küsnacht-Erlenbach (LGKE) (LGKE = Gemeinschaft der Leichtathletik Sektion des TVE mit dem Leichtathletik Club Küsnacht LCK) per Juli 2004 einen sehr interessanten neuen Hauptsponsor gewinnen.



infowing
248: style your mobile



Die Infowing ist bekannt unter anderen mit der Nr. 248 als grösster Schweizer Ringtone und Logo-Anbieter für Swisscom mobile, Onrange und Sunrise-Kunden, mit Sitz in Erlenbach. Die Werbung der Infowing Produkte passt optimal in das Segment der Leichtathletik Jugend. Ab dem Winter 2004/05 wird die Firma als unser neuer Leibchensponsor in Erscheinung treten und sich auch an verschiedenen Anlässen präsentieren können.

Die LGKE-Sponsorengruppe möchte der Infowing AG, insbesondere Herrn Jürg Bühler für diese Unterstützung herzlich danken und hofft auf eine lange und ausgezeichnete Zusammenarbeit.

LGKE-Sponsorengruppe
Christian Stucki

www.infowing.ch

Sinnvoller Einsatz von Nährstoffkonzentraten

Sportmedizinische Erkenntnisse über Stoffwechsel und Arbeitsweise der trainierten Muskulatur haben in den letzten Jahren die Trainingslehre stark beeinflusst.

Neue Richtlinien über das Training in allen Sportartengruppen verlangen eine Anpassung der sportartspezifischen Ernährung. Dabei treten manchmal Engpässe auf, die durch eine normale Ernährung nicht beseitigt werden können. Als Ergänzung der Basisernährung haben sich die verschiedenen Nährstoffkonzentrate inzwischen einen festen Platz in der Sportlerernährung erobert.

Vorteile der Nährstoffkonzentraten

- Eine hohe Nährstoffdichte bei kleinem Volumen.
- Ein spezifisches Nährstoffspektrum.
- Keine unerwünschte Begleitstoffe wie Fett.
- Eine gezielte Ergänzung des sportart spezifischen Bedarfes.
- Zubereitung und Einnahme sind zu jeder Zeit und an jedem Ort ohne grossen küchentechnischen Aufwand möglich.

Trotz aller genannten Vorteile sind Nährstoffkonzentrate jedoch immer nur als Ergänzung der gesunden Ernährung aufzufassen.

Eiweisskonzentrate

Normalerweise stellt eine optimale Eiweissversorgung des Sportlers bei einer vollwertigen Basisernährung kein grosses Problem dar. Zu den Eiweisslieferanten ge-

hören Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Soja und Hülsenfrüchte.

Hauptgründe für den Einsatz von Eiweisskonzentraten sind:

- Krafttraining mit hoher Intensität, besonders bei sehr schweren Athleten.
- Schnelligkeits-, Schnellkraft- und auch Ausdauertraining von sehr hoher Intensität in allen Sportartengruppen
- Appetitmangel bei hohen Belastungsanforderungen
- Zur Gewichtsabnahme: Abbau des Fettgewebes ohne Abbau von Muskulatur

Die grösste Wirksamkeit entfalten Eiweisskonzentrate, wenn sie in zeitlicher Nachbarschaft zur körperlichen Belastung eingenommen werden, z.B. ein bis zwei Stunden vor oder in der ersten Mahlzeit nach dem Training, da Eiweiss im Körper nicht über längere Zeit gespeichert werden kann. Gute Eiweisskonzentrate sind mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Das ist durchaus sinnvoll, da z.B: der Bedarf an Vitamin B6 und an Calcium mit zunehmendem Eiweissverbrauch ansteigt.

Kohlenhydratpräparate

Sie sind am besten geeignet für den gezielten Einsatz unmittelbar vor, während oder zwischen den Wettkämpfen sowie in der Vorwettkampfphase zum Füllen der Glykogenspeicher. Sie sollten nicht Monosaccharide (Einfachzucker), sondern besser Oligosaccharide (Mehrfachzucker) enthalten, damit die Blutzuckerkurve flacher verläuft und es nicht zu einer negativen Nach-

schwankung des Blutzuckers nach der Zufuhr kommt. Die Kombination mit Kalium ist sinnvoll, da Kalium mit dem Glykogen zusammen in der Muskelzelle eingelagert wird. Neben den Kohlenhydratgetränken sind auch Müsliriegel als Langzeitenergiespender zu empfehlen, die neben Kohlenhydraten auch Vitamine und Mineralstoffe enthalten und ein anhaltendes Sättigungsgefühl erzeugen.

Kohlenhydrat-Mineralstoffpräparate

Im Prinzip sind diese Mischungen günstiger als reine Kohlenhydratpräparate, da unter der Belastung Kohlenhydrate und Mineralstoffe immer gleichzeitig verloren gehen. Sie haben sich besonders unter Hitzebedingungen bewährt, aber auch zur Auffüllung der Glykogenvorräte. Mit einer entsprechenden Wassermenge verdünnt sollen sie ein möglichst isotonisches Getränk ergeben, d.h. die Inhaltsstoffe sollen insgesamt der Konzentration im Blut entsprechen. Ausserdem sollen Mineralstoffgetränke vor allem den hohen Kalium- und Magnesiumverlust im Schweiß ausgleichen. Daher ist es durchaus begründet, Schweißverluste z.B. durch Mischung von Apfelsaft und Mineralwasser im Verhältnis 1:1 zu ersetzen. Falsch ist auf jeden Fall der Ersatz durch Limonaden oder Coca-Cola, da sie so gut wie keine Mineralstoffe enthalten. Mineralstoffgetränke bieten einen Überschuss an Kalium und Magnesium, was bedeutet, dass man Schweißverluste nicht ausschliesslich und vollständig mit Mineralstoffgetränken ausgleichen muss, sondern dass ein gewisser Anteil an Mineralstoffgetränken im Ersatz der verlorenen Flüssigkeit und Mineralstoffe ausreicht.

Regenerations- und Aufbaupräparate

Diese Produkte enthalten Kohlenhydrate, Eiweiss, Mineralstoffe und Vitamine in einem Verhältnis, wie sie zum Aufbau und zur Regeneration günstig sind. Sie können nach allen erschöpfenden Belastungen sowie zur Regeneration nach intensiven Trainingsabschnitten und Wettkämpfen eingesetzt werden, da gerade zu diesen Zeitpunkten manchmal der Appetit herabgesetzt ist.

Fazit

Inzwischen gibt es eine grosse Zahl guter Nährstoffkonzentrate, welche die Auswahl oftmals schwierig machen. Sie sollte daher nach den angegebenen Kriterien erfolgen.

Nährstoffkonzentrate sollte man stets gezielt und entsprechend dem tatsächlichen Bedarf einsetzen, ohne die gesunde Basisernährung zu vernachlässigen.

Pascale Anja Barmet



Naturärztin Chinesische Medizin
Dipl. Ernährungsberaterin SRK

Ernährungsberatung · Akupunktur · Kräutermassage
Tuina-Massage · Kleinkinderheilmassage

Russenweg 7 · 8008 Zürich
Tel. 043 444 06 06 · Fax 043 499 80 84
info@praxis-barmet.ch · www.praxis-barmet.ch