

erlenbacher turnzeitung



No. 4 / 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, Seestrasse 97, 8703 Erlenbach 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

Advent, Advent ein Lichtlein brennt... Freuen Sie sich auf den Duft von Tannenzweigen, Glühwein und selbstgebackenen Weihnachtsguetzli? Haben Sie den Meisenknödel schon an Ihrem Vogelhäuschen hängen?

Lassen Sie sich für einmal nicht vom Weihnachtsstress anstecken, sondern schenken Sie sich und Ihren Lieben etwas Zeit und Ruhe. Das kostet nicht viel, es muss nicht eingepackt und nicht umgetauscht werden und ist sehr beliebt.

Für die kleinen und "grossen" Kinder soll es einen weissen Winter in klirrender Kälte geben, so dass die rostigen Kufen vom Davoser-Schlitten wieder sauber werden.

In diesem Sinne "Hals- und Beinbruch" und eine tolle Winterzeit



Andrea Sigg, Redaktorin

Inhalt *etw Nr.3*

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 schnällschi Küsnachter	12
---------------------------	----

Ehrung Nachwuchs SM	14
Schweizermeisterschaften	24
Vorstellung Hauptsponsor	29

Handball

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

Jugendsport

De schnällschi Erlenbacher	20
----------------------------	----

Diverses

Männerriege Ausflug Tessin	23
DTVE Bergturnfahrt	26
Veranstaltungskalender	35
Sportangebot	36

Termine erlenbacher turnzeitung

Ausgabe Red'schluss Erscheinen

IV/2004 10.11.2004 Mitte Dezember 2004

I/2005 24.02.2005 Anfang April 2005

II/2005 30.05.2005 Anfang Juli 2005

III/2005 30.08.2005 Anfang Oktober 2005

Freude herrscht!

Die gute Nachricht aus dem Vorstand gleich vorab: Wir haben eine Lösung gefunden: der Präsidiumswechsel kann anlässlich der nächsten Generalversammlung vollzogen werden.

• Ursi Schenker

Vor knapp drei Jahren habt Ihr TVE-ler mir das Vertrauen geschenkt, unseren Verein interimistisch für eine unbestimmte Zeit zu leiten. Was mich als Nachfolgerin von unserem "Il Presidente" Urs Berli erwarten würde, konnte ich nur teilweise erraten, wusste aber von Anfang an, dass die hohe Latte, die Urs vorgegeben hatte, nie erreichbar sein würde. Mein Ziel war es dementsprechend, unseren TVE als gesunden Verein an einen würdigen Nachfolger übergeben zu können.

Die grösste Sorge galt dem Leiterproblem, und dass sich heutzutage leider immer weniger freiwillig für ein Amt melden. Vor einem Jahr dann der erste Lichtblick: die Nachfolgerin als Sektionschef Jugendsport wie auch die Redaktorin für die Turnzeitung wurden gefunden. Und heute nun ist auch endlich mein Nachfolger bekannt.

Immer wieder mussten wir vorstandsintern neue Lösungen für Aufgabenverteilungen finden, und immer wieder haben wir im Team auch eine Lösung gefunden. So auch für das Präsidium des TVE: es wird, sofern die Generalversammlung im kommenden Februar unserem Vorschlag zustimmt, eine Rochade geben zwischen den Aemtern Präsident und Vizepräsident. Alsdann werden aber auch die Aufgaben teilweise umverteilt, so dass **Urs Sigg** als neuer Präsident die Geschicke des Vereins leitet und den TVE nach aussen hin vertritt und weiterhin im Chilbi-OK mitwirken wird und ich als neue Vizepräsidentin mehr den administrativen Part von Seiten des Vorstandes übernehme.

Nun kann ich also mehr oder weniger ruhig ins nächste Vereinsjahr blicken, auch wenn hier und dort Schuh doch noch leicht drückt. Es gäbe doch immer noch die eine oder Vakanz neu zu besetzen...

Von Herzen wünsche ich Euch allen eine ruhige besinnliche Adventszeit, frohe Festtage und einen guten Rutsch ins Jahr 2005.



infowing
248: style your mobile



Besten Dank den TVE-Gönnern

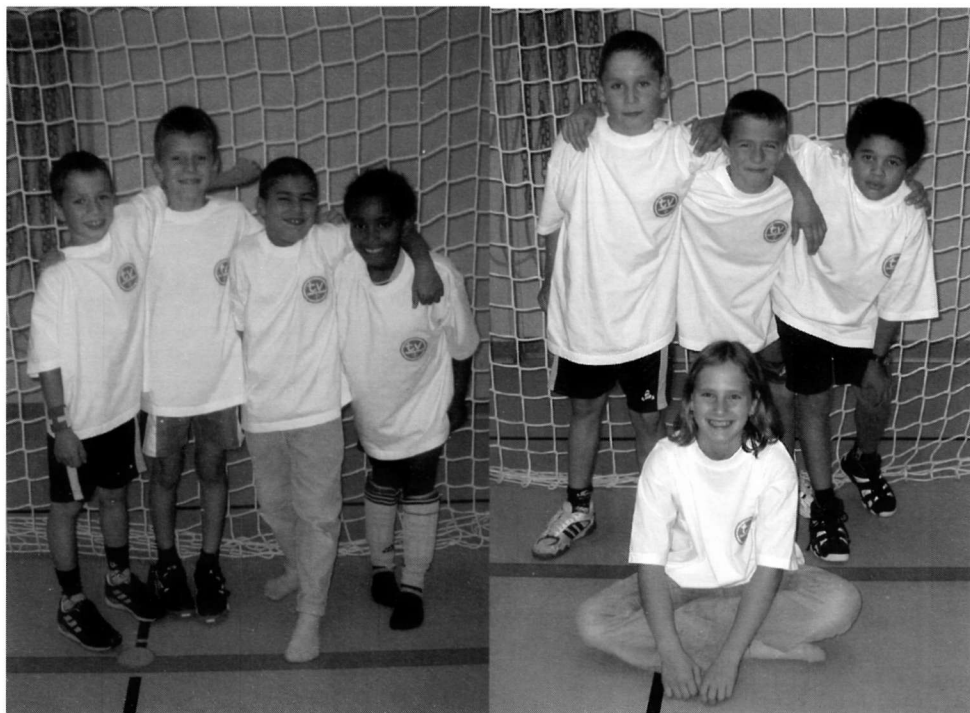
Auch dieses Jahr durfte sich der Turnverein Erlenbach über eine Vielzahl von Gönnerbeiträgen von verschiedensten Seiten freuen. Erst diese Unterstützung ermöglicht es unserem Verein, sein vielseitiges Trainingsangebot sowohl im Jugend- wie auch im Leistungssport zur Verfügung zu stellen.

Im Namen aller Mitglieder bedankt sich der Vorstand des TVE bei den Spendern!

Nuscheler-Sharp	Claus
Braig Erben	Georg
Berli	Juerg
Grab-Diener	Hans und Margit
A Porta	Elisabeth
Diener	Jakob
Hattemer	Madelaine
Bickel	Louis
Vontoble-Aebi	Ernst
Berli-Fritsch	Urs
Maurer	Kurt W.
Kriesi-Humbel	Erich F.
Meister	Beat
Suter	Katharina
Von Arx	Guido Anton
Lindegger	Eric
Lerch	Dr. Conrad
Hermann-Kamm	Viktor und Verena
Kellenberger	Albert
Frey-Knop	Hansruedi
Heimann	Guido
Kaufmann	Thomas
Helbling	Stefanie
Klingler	Max
Gianesi + CO	Erlenbach

Die fleissigsten Jugisportler

Wie jedes Jahr haben wir auch jetzt wieder die fleissigsten Jugiteilnehmer erkoren. Wir gratulieren euch ganz herzlich zum gewonnen T-Shirt, das ihr mit viel besuchten Jugistunden und Jugianlässen sehr verdient habt. Auf dem Bild fehlen bei der Mittwochsjugi Wanja Kolb und bei der Freitagsjugi Dunja Ryf.



infowing
248: style your mobile



Eine Silbermedaille und viele Diplome an den CH-Meisterschaften

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

• Angela Klingler, Dominique Musey

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 Mittagshitze 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 Rempelei 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 egalisierte 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 den 6. Rang.

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.

TVE Heirat !

**Der TVE gratuliert
Markus & Petra
Steiner-Castelberg
zur Hochzeit.**

Wir wünschen alles Gute !

TVE Nachwuchs !



**Der TVE gratuliert der Familie Hanna von Gunten Stucki und
Christian Stucki
mit der kleinen Zoe
ganz herzlich zur Geburt von**

Levin Marek

am 31. Oktober 2004

Wir wünschen alles Gute !



Die Flüssigkeitsbilanz

Allgemeine Bedeutung

Der Körper des Erwachsenen besteht zu 60% aus Wasser, das in verschiedenen Flüssigkeitsräumen verteilt ist. Zwei Drittel befinden sich innerhalb der Zellen und ein Drittel ausserhalb der Zellen. Die Verteilung des Wassers im Organismus wird durch osmotische Kräfte gesteuert, zu denen neben bestimmten Eiweissstoffen vor allem die Mineralstoffe und Spurenelemente gehören. Der Wasserhaushalt kann daher vom Mineralstoffhaushalt nicht getrennt werden. Ausserdem gehen Wasser und Mineralstoffe immer gemeinsam verloren.

Das Wasser dient als Lösungs- und Transportmittel für alle wasserlöslichen Stoffe sowie als wichtigster Faktor der Wärmeregulation. Der Wasserbedarf richtet sich nach den Wasserverlusten, die über den Harn, Stuhl, über die Haut und die Lunge auftreten. Diese Verluste werden durch Zufuhr von Getränken und Nahrung ausgeglichen. Unter diesen Umständen liegt der tägliche Mindestbedarf an Flüssigkeit bei Erwachsenen mit leichter körperlicher Tätigkeit bei ca. 1,5 Liter.

Bedeutung im Belastungsstoffwechsel

Grosse körperliche Leistungen gehen mit einer hohen Wärmeproduktion einher. Gewichtsverluste im Sport sind überwiegend Flüssigkeitsverluste. Mit zunehmendem Trainingszustand können Sportler in der gleichen Zeit mehr schwitzen, weil die Schweißdrüsen sich vermehren und besser funktionieren. Untrainierte können etwa 0,8 l Schweiß pro Stunde produzieren, während Trainierte eine Schweißproduktion von 2-3

l pro Stunde haben können. Wenn der Organismus nicht fähig ist, die als Nebenprodukt der hohen Leistung entstehende hohe Wärme über den Schweiß abzugeben, dann kann er die entsprechende Leistung auf Dauer auch nicht erbringen.

Bei Wassermangel sinkt die Leistungsfähigkeit. Jeder Wasserverlust des Körpers beeinträchtigt nämlich die Funktionsfähigkeit des Organismus. Ein Wasserverlust bis zu 2% des Körpergewichts vermindert normalerweise bereits die Ausdauerleistungsfähigkeit und erzeugt ein leichtes Durstgefühl, ein Verlust bis 4% vermindert ausserdem auch die Kraftleistung. Ein Wasserverlust bis zu 6% des Körpergewichtes erzeugt starkes Durstgefühl, Schwäche, Reizbarkeit und Erschöpfung. Liegt der Wasserverlust über 6%, so verstärken sich diese Symptome; ausserdem kommt es oft zu Übelkeit, psychischen Störungen und mangelhafter motorischer Koordination. Bei einem Wasserverlust von mehr als 10% des Körpergewichtes wird die lebensbedrohliche Grenze überschritten.

Aber schon bei einem Wasserverlust von nur 1% des Körpergewichtes kann die Ausdauerleistungsfähigkeit abnehmen, nämlich wenn sich der Flüssigkeitsverlust schnell einstellt. Wenn das Flüssigkeitsdefizit dagegen langsam entsteht, kann sogar bei einem Wasserverlust von 4% des Körpergewichtes eine Leistungsabnahme ausbleiben. Das bedeutet, dass bei heissem Wetter schon ein sehr geringer Flüssigkeitsverlust von 1% oder weniger die Ausdauer verringern kann. Bei kühlem Wetter dagegen wird die Leistung durch diesen mässigen Flüssigkeitsmangel weniger beeinträchtigt.

Wer mehr trinkt, schwitzt weniger

Es ist ein Trugschluss, die Schweisssekretion durch eine geringe Flüssigkeitszufuhr unterdrücken zu wollen. Denn gerade das Umgekehrte ist der Fall: Sportler, die mehr trinken, schwitzen weniger, da ihre Blutgefässe besser gefüllt sind und dadurch mehr Wärme abstrahlen, so dass weniger Wärme durch Schweissverdunstung abgegeben werden muss.

Schweissverluste sind immer Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste

Es ist ein Fehler, die Schweissverluste, die ja immer Wasser- und Mineralstoffverluste sind, nur durch die Zufuhr reinen Wassers ersetzen zu wollen; denn im Organismus stehen Salzgehalt und Flüssigkeitsmenge in einem festen Verhältnis zueinander, so dass reines Wasser nicht im Körper gebunden werden kann, wenn die zu einer Bindung notwendiger Mineralstoffe nicht mitgeliefert werden. Das Wasser wird dann über die Nieren wieder ausgeschieden, wobei es weitere Mineralstoffe mitnimmt, so dass sich die Situation noch verschlechtert. Im Extremfall, z.B. bei Verdurstenden in der Wüste, denen man reines Wasser in grösseren Mengen verabreichte, kam es sogar zu einer "Wasservergiftung" mit Verschlechterung des gesamten Zustandsbildes.

Wissen sollte man auch, dass auch Süssgetränke wie Cola, Fanta, Sprite etc. und Tee fast nur reines Wasser liefern und nicht geeignet sind, die aufgetretenen Wasser- und Mineralstoffverluste auszugleichen.

Auswahl der richtigen Getränke

Wenn man nicht die heutzutage angebotenen hochwertigen Mineralstoffgetränke vorzieht, sollte man seine Flüssigkeitsverluste zumindest mit mineralstoffreichen Getränken wie Obst- und Gemüsesäften oder mit einer gesalzenen Suppe ergänzen. Empfehlenswert sind auch wasserreiche Früchte wie Äpfel, Orangen, Melone u.a. die über 90% Wasser und gleichzeitig wichtige Mineralstoffe (Kalium, Magnesium) enthalten. Günstig ist auch die Mischung eines Obstsaftes mit stillem Mineralwasser im Verhältnis 1:1. In der Tat ist Apfelsaft gemischt mit stillem Mineralwasser ein bewährtes Getränk. Obst, Obstsaft und Trockenfrüchte zum Ausgleich von Schweissverlusten miteinbeziehen.

Bier sollte man nicht mehr als einen halben Liter nach Beendigung der Leistung trinken, da Alkohol die Regenerationsfähigkeit blockiert und den Trainingseffekt herabsetzt. Ausserdem reicht der Mineralstoffgehalt des Bieres nicht aus, um Verluste im Schweiss zu decken.

Prinzipiell sollte man Getränke weder zu heiss noch zu kalt geniessen, da sie sonst zu lange im Magen verweilen. Zu kalte Getränke fördern zudem Halsentzündungen und Durchfallerkrankungen. Während längerer Belastungen sollte der Sportler Getränke zu sich nehmen, besonders bei hohen Aussentemperaturen, bevor das Durstgefühl spürbar wird.

Wenn man häufig trainiert, vielleicht sogar täglich oder gar zwei bis drei Trainingseinheiten am Tag absolviert, sollte man sich bewusst sein, dass der verlorene Schweiss nicht nur Wasser, sondern auch Kochsalz, Kalium, Magnesium, Eisen und Vitamin C

enthält. Werden die Mineralstoffe nicht ersetzt, kommt es zu einem Leistungsabfall, Verspannung der Muskulatur, erhöhter Verletzungsanfälligkeit und Muskelkrämpfen. Ein Schweißverlust in kleinen Mengen stört das innere Gleichgewicht des Organismus sicherlich noch nicht derart, aber nach grösseren Schweißverlusten müssen einfach auch die verlorenen Mineralstoffe in Nahrung und Getränken enthalten sein.

Teilweise bringt die Zufuhr isotonischer Mineralstoffgetränke sicherlich Vorteile, da sie in Ergänzung zu Mineralstoffarmen Getränken die Leistungsfähigkeit aufrechterhalten können. Isotonisch heisst, dass die Inhaltsstoffe insgesamt der Mineralstoffkonzentration im Blut entsprechen, dadurch können die Mineralstoffe und das Wasser optimal aufgenommen werden.

Fazit

Bei wenig und langsamen Schweißverlust reicht Wasser sicherlich aus zur Deckung des

Wasserverlustes. Liegt jedoch ein grosser und schneller Schweißverlust vor, so ist es unbedingt nötig Getränke mit Mineralstoffen, vor allem mit Kalium, Natrium und Magnesium zu sich zu nehmen. Speziell geeignet dafür sind Obstsaften und stilles Mineralwasser gemischt im Verhältnis 1:1 sowie verdünnte Gemüsesäfte, Bouillon und isotonische Fertiggetränke. Die Leistungsfähigkeit kann dadurch am Besten aufrecht gehalten werden.

Pascale Anja Barmet



Naturärztin Chinesische Medizin
Dipl. Ernährungsberaterin SRK

Ernährungsberatung · Akupunktur · Kräutermedizin ·
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

Besteigung des Sairecabur (6040 m.ü.M.) oder die "andere" TVE Bergturnfahrt

Wir befinden uns zur Zeit auf einer Reise durch Teile von Südamerika und in Chile wollte es der Zufall, dass wir - wie die Jungfrau zum Kinde - zu einer Besteigung eines Sechstausenders kamen.

• **Claudia Roesle & Ernst Bachmann**

Nämlich dem 6040 m.ü.M. hohen Vulkan Sairecabur. Eigentlich war es nur als Vorbereitung für die nächste TVE-Bergturnfahrt gedacht - Gruss an Jürg Berli!

Vorbereitung zur Besteigung

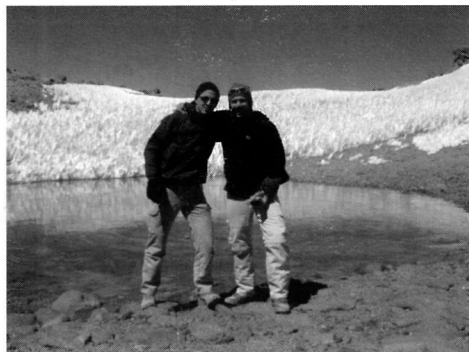
Mit Christian, einem erfahrenen, argentinischen Bergführer und Carlos, seinem Assistenten nehmen wir morgens am Freitag, 29. Oktober 2004 um 0630 Uhr den Weg zum Ausgangspunkt der Wanderung in Angriff. Tags zuvor haben wir uns vorbildlich auf die schwierige Besteigung vorbereitet und auf Alkohol und Fleisch verzichtet. Zusätzlich hat Ernst einige Tage zuvor noch Jan von Mühlenen (ehemaliger Hochspringer der LGKE), den Reisedoktor, per Email avisiert und um medizinische Tipps gebeten. Die Antwort vom eDoctor kam prompt: Man kann

viele Fehler machen! Ja, wir bestätigen: es stimmt! Also zurück zur hauptsächlichen Geschichte. Wir fahren auf eine Höhe von 5000 m.ü.M. und essen das "höchste" Frühstück, das wir bis dato je an der frischen Luft genossen hatten. Danach überwinden wir mit dem Auto weitere vierhundert Höhenmeter und lassen es bei einer meteorologischen Station stehen.

Der Aufstieg ist hart

Nun rüsten wir uns aus und machen uns mit ganz kleinen Schritten und sehr langsamem Tempo auf den Weg zum Gipfel - Sairecabur wir kommen! Es sind ja "nur" 600 Höhenmeter, denken wir. Im Abstand von hundert Höhenmetern machen wir eine kurze Rast und verpflegen uns mit Wasser (der eDoctor meinte drei bis vier Liter) und Getreideriegeln.

Der Weg führt uns vorbei an einer auf 5600 m.ü.M. gelegenen, bis vor dreissig Jahren betriebenen Schwefelmine und weiter zu einem kleinen gefrorenen, von bizarren Schneeformationen umrandeten, glasklaren, auf 5700 m.ü.M. gelegenen Bergseelein. Immerzu begleitet uns ein sensationelles Panorama auf unzählige Sechstausender, die Laguna Verde in Bolivien und die farbenfrohe Hochebene El Tatio. Der Aufstieg führt über grosse, von Schneeresten durchzogene Geröllfelder. Fusswege gibt es keine und jeder Schritt muss gut gewählt sein, denn der Untergrund ist lose. So geht es bis auf 5900 m.ü.M., wo wir den Assistenten des Bergführers wegen starken Kopfschmerzen verabschieden und ihn alleine absteigen lassen müssen.



Bis dahin fühlen wir uns hervorragend und verspüren ausser der dünnen Luft keine Anzeichen der Höhe. Nun ändert sich das schlagartig! Der Kopf beginnt zu schmerzen, ein Unwohlsein steigt auf und die Müdigkeit überkommt uns. Die letzten 90 Höhenmeter werden zur Qual. Es wird immer steiler und die Felsbrocken werden immer grösser. Nun müssen wir immer mehr auch leichte Kletterei bewältigen. Alle fünf bis zehn Höhenmeter sind wir gezwungen eine Pause einzulegen, um wieder gut durchzuatmen und auszuruhen. Wir motivieren uns immer wieder gegenseitig, um den inneren Schweinehund zu überwinden!

Nach knapp fünf Stunden erreichen wir voller Freude und einem riesigen Glücksgefühl den Gipfel. Wir umarmen einander innig - es ist geschafft! Wir erfreuen uns an der Aussicht, verpflegen uns und geniessen, vor dem Wind geschützt, die Sonne für eine Weile. Ernst wird in Zukunft auch seine

Lippen mit der Sonnencreme eincremen!

Runter gehts einfacher

Der Rückweg ist, da wir total entkräftet sind, auch kein "Schleck" - aber nach einer Stunde und vierzig Minuten beschwerlichen Abstiegs ist es geschafft und wir sind wieder beim Auto, wo wir Carlos wohlauf und wieder lachend antreffen. Nun geht es nur noch zurück nach San Pedro ins Hotel, wo wir uns sofort total geschafft und mit Kopfschmerzen schlafen legen. Nach guter Nachtruhe, voll regeneriert und putzmunter sind alle Strapazen des Vortages vergessen und nur das Positive bleibt in unseren Köpfen zurück.

Wir bedanken uns bei Christian und Carlos von der Agentur Vulcano (www.vulcanochile.cl). Sie haben unsere Tour gut vorbereitet und uns sicher auf den Gipfel und zurück gebracht.

Liebe Turnergrüsse aus Chile, Claudia & Ernst



P.S. Weitere Berichte zu unserer Reise sind unter <http://eba.mindarea.ch> zu finden.

LGKE RESULTATE 2004 (II)

Basel, 31.05.04 Susanne Meier Memorial

Frauen:

400 m: S. Hegner, 80 58.12 s
(Platz 2 in der ewigen LGKE-Bestenliste)
Diskus: C. Egli, 75 43.05 m

Juniorinnen:

100 Hü: C. Letsch, 86 16.67 s (- 0.5)
400 Hü: C. Letsch, 86 69.84 s p.B.
(Platz 2 in der ewigen LGKE-Bestenliste)
Weit: G. Mettler, 85 4.40 m (+0.5)
Drei: D. Musey, 86 10.81 m (+0.0) p.B.
(Platz 9 in der ewigen LGKE-Bestenliste)
Qualifikation für U 23/ U20 Länderkampf!!!
Stab: G. Mettler, 85 2.50 m
Diskus: C. Letsch, 86 28.86 m

Zofingen, 31.05.04 Pfingstmeeting

Männer:

200 m: D. Naef, 82 23.07 s (+0.6)

Bern, 05.06.04 Länderkampf U23 und U20 Internationales Nachwuchsmeting

Männliche Jugend A:

100m: N. Breitenstein, 88 11.57s (+0.2) p.B. eg.

Juniorinnen:

Hoch: A. Klingler, 86 1.55 m
Drei: D. Musey, 86 10.46 m (- 0.9)
Stab: G. Mettler, 85 2.50 m
Diskus: C. Letsch, 86 29.74 m

Weibliche Jugend A:

Diskus: S. Chen, 88 28.89 m p.B.

Schaan, 05./ 06.06.04 Liechtensteinische Einkampfmeisterschaften

Männer:

110 Hü: D. Naef, 82 14.84 s (+1.8) VL
15.00 s (- 0.7) F

Männliche Jugend A:

110Hü: N. Breitenstein, 88 16.20 s (- 0.4) VL p.B.
16.30 s (+0.2) F

Frauen:

Diskus: C. Egli, 75 43.08 m

Juniorinnen:

100 Hü: A. Klingler, 86 15.89 s (+2.4)

Weibliche Jugend A:

1500m: N. Rüdisüli, 88 5.13.28 s p.B.
(Platz 2 in der ewigen LGKE-Bestenliste)
100 Hü: P. Gränicher, 88 15.27 s (+1.8) VL p.B.
15.44 s (- 0.9) F
Weit: P. Gränicher, 88 4.94 m (+0.8) p.B.

Weibliche Jugend B:

80 m: L. Albonico, 89 11.23 s (- 0.2) VL
L. Albonico, 89 11.27 s (+1.4) ZL

SchülerInnen A:

60 m: C. Wys, 91 8.56 s VL
8.52 s F p.B.
K. Eiholzer, 92 9.13 s VL
1000 m: L. Lederer, 92 3.39.29 s
60 Hü: C. Wys, 91 10.51 s VL
10.27 s F
K. Eiholzer, 92 10.30 s VL
10.15 s F
L. Lederer, 92 12.00 s VL
Hoch: K. Eiholzer, 92 1.37 m
C. Wys, 91 1.34 m
Weit: C. Wys, 91 4.61 m
L. Lederer, 92 4.21 m
Speer: K. Eiholzer, 92 25.21 m
L. Lederer, 92 22.45 m

Luzern, 09.06.04**Spitzenleichtathletik in Luzern/
Nachwuchscup****Weibliche Jugend A:**

1000 m: N. Rüdüsüli, 88 3.15.80 s

Freienbach, 09.06.04**Abendmeeting****Männer:**

Weit: R. Oberholzer, 68 6.57 m

Stab: H. Sigg, 73 4.20 m

Frauen:Diskus: C. Egli, 75 44.50 m p.B.
(Platz 3 in der ewigen LGKE-Bestenliste)**Juniorinnen:**

Weit: G. Mettler, 85 4.57 m (-0.1) p.B.?

Stab: G. Mettler, 85 2.80 m

Diskus: G. Mettler, 27.98 m

Weibliche Jugend A:

Weit: S. Chen, 88 4.39 m (-0.3)

Kugel: S. Chen, 88 9.79 m

Diskus: S. Chen, 88 29.34 m p.B.

Weibliche Jugend B:

80 m: K. Arve, 89 11.04 s

J. Savoldelli, 89 11.22 s

3000 m: M. Meyer, 89 11.22.42 s p.B.
(Platz 3 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Weit: J. Savoldelli, 89 4.26 m (+0.68)

Diskus: K. Arve, 89 22.62 m p.B.

J. Savoldelli, 89 16.57 m p.B.

Zofingen, 12./ 13.06.04**Kantonale Meisterschaften/
Aktive, JuniorInnen Senioren
Schweizermeisterschaften****Männer:**200 m: D. Naef, 82 22.81 s (+1.5) VL p.B.
(Platz 8 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

23.25 s (- 2.7) F SILBER!!

110 Hü: D. Naef, 82 15.12 s (- 1.0) VL

15.12 s (+0.7) F SILBER!!

Diskus: W. Kunz, 71 37.48 m 4. Rang

Junioren:

Diskus: M. Brand, 86 37.84 m GOLD!!!

Speer: M. Brand, 86 49.66 m GOLD!!!

Frauen:Kugel: C. Egli, 75 12.85 m p.B. GOLD!!!
(Platz 4 in der ewigen LGKE-Bestenliste)Diskus: C. Egli, 75 44.57 m p.B. GOLD!!!
(Platz 3 in der ewigen LGKE-Bestenliste)**Juniorinnen:**

100 m: C. Letsch, 86 13.01 s (+4.7) VL

13.19 s (+3.3) F SILBER!!

100 Hü: A. Klingler, 86 19.93 s (- 1.8) VL

15.67 s (+2.0) F p.B. GOLD!!!

(Platz 10 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

C. Letsch, 86 16.73 s (- 1.8) VL

16.21 s (+2.0) F p.B. SILBER!!

Hoch: A. Klingler, 86 1.61 m p.B. eg. GOLD!!!
(Platz 9 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Weit: G. Mettler, 85 4.34 m (+1.1) SILBER!!

Drei: D. Musey, 86 11.00 m (+2.1) GOLD!!!

10.86 m (+1.5) p.B.

(Platz 8 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Stab: G. Mettler, 85 2.60 m GOLD!!!

Diskus: C. Letsch, 86 30.84 m SILBER!!

Affoltern a. Albis, 16.06.04**Abendmeeting****Juniorinnen:**

Weit: D. Musey, 86 4.74 m (+0.0)

Weibliche Jugend A:400 m: N. Rüdüsüli, 88 65.94 s p.B.
(Platz 10 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Uster, 18.06.04 Läufermeeting**Frauen:**400 m: A. Klingler, 86 59.21 s p.B.
(Platz 4 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Uster, 19./ 20.06.04 Zürcher Kant. Nachwuchsmeisterschaft

Männliche Jugend A:

100 m: N. Breitenstein, 88 11.46 s VL p.B.
11.45 s F p.B. SILBER!!
100 Hü: N. Breitenstein, 88 16.22 s VL
15.69 s F p.B. 5. Rang

Männliche Jugend B:

80 m: F. Lüthi, 89 10.70 s VL
M. Rüdisüli, 89 10.70 s VL
M. Züger, 89 10.81 s VL
100 Hü: M. Rüdisüli, 89 16.73 s VL p.B.
17.00 s F 5. Rang
Hoch: M. Rüdisüli, 89 1.50 m p.B. 11. Rang
Weit: F. Lüthi, 89 5.25 m p.B. 5. Rang
M. Rüdisüli 4.85 m 11. Rang
M. Züger, 89 4.70 m 12. Rang
Diskus: M. Rüdisüli, 89 31.65 m p.B. BRONZE!
F. Lüthi, 89 26.67 m p.B. 6. Rang

Schüler A:

Speer: C. Schenker, 92 18.19 m p.B. 16. Rang

Weibliche Jugend A:

800 m: N. Rüdisüli, 88 2.29.13 s 5. Rang
100 Hü: P. Gränicher, 88 15.01 s VL p.B.
14.85 s F p.B. BRONCE!

Hoch: P. Gränicher, 88 1.55 m GOLD!!!
Weit: P. Gränicher, 88 4.95 m 4. Rang
Diskus: S. Chen, 88 28.30 m p.B. SILBER!!

Weibliche Jugend B:

80 m: K. Arve, 89 10.87 s VL
11.00 s ZL
J. Savoldelli, 89 11.26 s VL
1000 m: J. Savoldelli, 89 3.33.51 s 11. Rang
D. Farner, 89 3.33.88 s 12. Rang
3000 m: M. Meyer, 89 11.24.99 s SILBER!!
80 Hü: J. Savoldelli, 89 15.68 s VL
13.96 s ZL
13.93 s F p.B. BRONCE!

D. Farner, 90 16.23 s VL
15.99 s ZL p.B.
Hoch: K. Arve, 89 1.25 m 25. Rang
Weit: D. Farner, 90 3.86 m 22. Rang
J. Savoldelli, 89 3.84 m 23. Rang

Schülerinnen A:

60 m: C. Wys, 91 8.68 s VL
8.62 s ZL
L. Albonico, 91 8.94 s VL
8.96 s ZL
V. Hunziker, 91 9.12 s VL
60 Hü: C. Wys, 91 10.54 s VL
10.34 s ZL
10.61 s F
V. Hunziker, 91 11.00 s VL
10.73 s ZL
L. Albonico, 91 11.04 s VL
10.74 s ZL
Hoch: C. Wys, 91 1.30 m SILBER!!
Weit: C. Wys, 91 4.79 m p.B. BRONCE!
L. Albonico, 91 4.11 m 18. Rang
Kugel: V. Hunziker, 91 9.11 m GOLD!!!
Diskus: V. Hunziker, 91 27.25 m SILBER!!
Speer: V. Hunziker, 91 19.70 m 5. Rang
Ball: V. Hunziker, 91 27.37 m 10. Rang

Schülerinnen B:

60 m: M. Müller, 93 9.79 s VL p.B.
9.66 s ZL p.B.
Hoch: M. Müller, 93 1.25 m p.B. SILBER!!
Weit: M. Müller, 93 3.59 m p.B. 15. Rang

Regensdorf, 23.06.04 Steeplemeeting

Weibliche Jugend A:

1500 m St. N. Rüdisüli, 88 5:44.70 s p.B.

Bern, 26.06.04 Swiss-Meeting**Juniorinnen:**

Drei: D. Musey, 86 10.83 m (+0.7)

Frauenfeld, 26./ 27.06.04**Regionenmeisterschaft****Ostschweiz****Männliche Jugend B:**

80 m: F. Lüthi, 89 10.36 s VL p.B.

M. Rüdüsüli, 89 10.67 s VL p.B.

M. Züger, 89 10.90 s VL p.B.

Hoch: M. Rüdüsüli, 89 1.45 m 18. Rang

M. Züger, 89 1.40 m 19. Rang

Weit: M. Rüdüsüli, 89 5.06 m p.B. 17. Rang

F. Lüthi, 89 4.92 m 22. Rang

M. Züger, 89 4.41 m 33. Rang

Diskus: M. Rüdüsüli, 89 28.80 m 7. Rang

F. Lüthi, 89 25.41 m 9. Rang

Weibliche Jugend A:800 m: N. Rüdüsüli, 89 2.25.33 s p.B. 5. Rang
(Platz 4 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

100 Hü: P. Gränicher, 88 15.10 s VL

14.87 s F p.B. SILBER!!

Hoch: P. Gränicher, 88 1.61 m GOLD!!!

Kugel: S. Chen, 88 9.67 m p.B. 7. Rang

Diskus: S. Chen, 88 31.21 m p.B. SILBER!!
(Platz 10 in der ewigen LGKE-Bestenliste)**Weibliche Jugend B:**

80 m: K. Arve, 89 11.16 s VL

1000 m: J. Savoldelli, 89 3.26.79 s 8. Rang

D. Farner, 90 3.32.83 s 11. Rang

3000 m: M. Meyer, 89 11.19.42 s 5. Rang
(Platz 2 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

80 Hü: J. Savoldelli, 89 13.97 s VL

D. Farner, 90 16.54 s VL

Hoch: K. Arve, 89 1.25 m 21. Rang

Schülerinnen:

60 m: L. Lederer, 92 9.02 s VL

C. Eiholzer, 92 9.06 s VL

1000 m: L. Lederer, 92 3.30.49 s 6. Rang

60 Hü: C. Eiholzer, 92 10.57 s VL
10.51 s F SILBER!!

V. Hunziker, 91 10.78 s VL

10.61 s F 4. Rang

L. Lederer, 92 12.51 s VL

Weit: L. Lederer, 92 4.10 m 18. Rang

Kugel: V. Hunziker, 91 8.03 m 9. Rang

C. Eiholzer, 92 7.12 m 17. Rang

Diskus: V. Hunziker, 91 26.20 m SILBER!!

Speer: C. Eiholzer, 92 26.85 m 7. Rang

Basel, 3./ 4.07.04 Schweizer**Einkampfmeisterschaften /****Aktive****Männer:**

110 Hü: D. Naef, 82 14.92 s (-1.5) VL

14.90 s (-0.9) F 7. Rang

Frauen:

Hoch: P. Gränicher, 88 1.56 m 12. Rang

Drei: D. Musey, 86 10.56 m (+2.6)

10.50 m (+2.0) 8. Rang

Diskus: C. Egli, 75 37.10 m 11. Rang

Dübendorf, 8.07.04**Läufermeeting****Weibliche Jugend A:**1500m: N. Rüdüsüli, 88 5.08.40 s p.B.
(Platz 2 in der ewigen LGKE-Bestenliste)**Weibliche Jugend B:**1000m: M. Meyer, 89 3.12.38 s p.B.
(Platz 3 in der ewigen LGKE-Bestenliste)**Meilen, 11.07.04 Swiss Cup Meeting****Männer:**

Weit: D. Naef, 82 6.88 m (+0.8)

Stab: H. Sigg, 73 4.00 m

Diskus: W. Kunz, 71 37.28 m

Frauen:

100 m:	G. Mettler, 85	14.47 s (+0.7)
200 m:	G. Mettler, 85	30.24 s (+1.2)
400 m:	A. Klingler, 86	59.35 s
400 Hü:	C. Letsch, 86	1.10.80 s
Hoch:	P. Gränicher, 88	1.60 m
	A. Klnigler, 86	1.55 m
Drei:	D. Musey, 86	10.98 m (+1.6) p.B. (Platz 8 in der ewigen LGKE-Bestenliste)
Stab:	G. Mettler, 85	2.80 m
Diskus:	S. Chen, 88	30.75 m
	C. Letsch, 86	28.92 m

Affoltern, 1.08.04 3. August Meeting
Männer:

Diskus:	W. Kunz, 71	37.66 m
	H. Sigg, 73	31.89 m

Juniorinnen:

100 m	C. Letsch, 86	13.54 s (+0.0)
200 m:	A. Klingler, 86	27.12 s (- 1.2)
	C. Letsch, 86	27.48 s (- 1.2)
100 Hü:	A. Klingler, 86	16.74 s (+0.2)
Hoch:	A. Klingler, 86	1.55 m
Drei:	D. Musey, 86	10.73 m (+0.9)
Kugel:	C. Letsch, 86	8.54 m
Diskus:	C. Letsch, 86	25.85 m

Weibliche Jugend A:

100 m	S. Chen, 88	14.84 s (- 1.7)
Kugel:	S. Chen, 88	9.44 m
Diskus:	S. Chen, 88	25.99 m
Speer:	S. Chen, 88	21.90 m

Schülerinnen B:

Hoch:	M. Müller, 93	1.25 m p.B.
Weit:	M. Müller, 93	3.86 m p.B.

Langenthal, 4.08.04
Abendmeeting**Männer:**

110 Hü:	M. Dobler, 80	15.70 m (+0.0)
Kugel:	M. Dobler, 80	12.66 m
Diskus:	M. Dobler, 80	39.79 m
	W. Kunz, 71	37.35 m

Juniorinnen:

100 m:	C. Letsch, 86	13.54 s (+0.1)
Diskus:	C. Letsch, 86	29.05 m

Weibliche Jugend A:

100 m:	S. Chen, 88	14.87 s (+0.3)
1000 m:	N. Rüdisüli, 88	3.12.47 s
Diskus:	S. Chen, 88	26.72 m

Aarau, 12.08.04 Abendmeeting
Männer:

100 m:	M. Dobler, 80	11.59 s (+0.7)
200 m:	M. Dobler, 80	23.91 s (+0.5)
Kugel:	M. Dobler, 80	12.23 m

Juniorinnen:

100 m:	C. Letsch, 86	13.25 s (+0.8) p.B.
200 m:	C. Letsch, 86	27.47 s (+0.3) p.B.

Weibliche Jugend A:

100 m:	K. Arve, 89	13.88 s (+0.8) p.B.
200 m:	K. Arve, 89	30.48 s (+0.3) p.B.
800 m:	N. Rüdisüli, 88	2.28.35 s

Weibliche Jugend B:

3000 m:	M. Meyer, 89	11.04.33 s p.B. (Platz 2 in der ewigen LGKE-Bestenliste)
---------	--------------	---

Alpnach, 14.08.04
Werfermeeting**Frauen:**

Diskus:	C. Egli, 75	40.93 m
---------	-------------	---------

Juniorinnen:

Kugel:	C. Letsch, 86	8.32 m
--------	---------------	--------

Diskus: C. Letsch, 86 27.47 m

Weibliche Jugend A:

Kugel: S. Chen, 88 8.53 m

Diskus: S. Chen, 88 25.08 m

Speer: S. Chen, 88 21.66 m

Wil, 14./ 15.08.04

Mehrkampfmeisterschaften

Juniorinnen:

7-Kampf: A. Klingler, 86 4029 Pt. p.B. 5. Rang

100 Hü: 16.40 s (+1.9)

Hoch: 1.57 m

Kugel: 7.71 m p.B.

200 m: 26.88 s (+1.1) p.B.

Weit: 4.83 m (-1.2)

Speer: 20.27 m p.B.

800 m: 2.25.48 s p.B.

Regensdorf, 17.08.04

Abendmeeting

Männer:

100 m: M. Dobler, 80 11.59 s (+0.0)

300 m: M. Dobler, 80 36.88 s

110 Hü: M. Dobler, 80 16.52 s (+2.0)

Juniorinnen:

100 m: C. Letsch, 86 13.46 s (+0.0)

100 Hü: C. Letsch, 86 16.50 s (+0.0)

300 Hü: C. Letsch, 86 46.96 s p.B.

Weibliche Jugend A:

800 m: N. Rüdisüli, 88 2.34.51 s

Weibliche Jugend B:

1000 m: M. Meyer, 89 3.10.56 s p.B.
(Platz 2 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Bern, 21.08.04 Werfermeeting

Frauen:

Diskus: C. Egli, 75 42.09 m

Männer:

Diskus: W. Kunz, 71 38.16 m

Winterthur, 21.08.04

Springermeeting

Juniorinnen:

Drei: D. Musey, 86 10.82 m (+4.3)

10.74 m (+1.8)

Weibliche Jugend A:

Hoch: P. Gränicher, 88 1.55 m

Wil, 24.08.04 Abendmeeting

Männer:

Diskus: W. Kunz, 71 39.78 m

Frauen:

Diskus: C. Egli, 75 42.04

Langenthal, 28./ 29.08.04 Berner

Mehrkampfmeisterschaften

Männer:

10 Kampf M. Dobler, 80 6387 Pt. p.B.

(Platz 9 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

100 m: 11.61 s (-1.7)

Weit: 6.34 m (+0.9) p.B.

Kugel: 12.83 m

Hoch: 1.70 m

400 m: 51.43 s

110 Hü: 16.02 s (-1.9)

Diskus: 41.91 m

(Platz 5 in der ewigen LGKE-Bestenliste)

Stab: 3.60 m

Speer: 46.80 m

1500 m: 4.59.58 s

Inwil, 28.08.04

Eurostaromeeting

Männer:

Diskus: W. Kunz, 71 38.96 m

Männliche Jugend A:

100 m: N. Breitenstein, 8811.68 s (+2.3)
 100 Hü: N. Breitenstein, 8816.55 s (+1.2)

Frauen:

Kugel: C. Egli, 75 12.28 m
 Diskus: C. Egli, 75 42.73 m

Juniorinnen:

100 m: C. Letsch, 86 13.54 m (+0.4)
 100 Hü: A. Klingler, 86 16.63 s (+0.0)
 C. Letsch, 86 16.74 s (+0.0)
 Hoch: A. Klingler, 86 1.55 m
 Drei: D. Musey, 86 10.74 m (+1.7)
 Diskus: C. Letsch, 86 28.93 m

Weibliche Jugend A:

Diskus: S. Chen, 88 25.94 m

Weibliche Jugend B:

80 m: K. Arve, 89 11.10 s (+1.8)
 J. Savoldelli, 89 11.46 s (-1.3)
 80 Hü: J. Savoldelli, 89 14.29 s (+1.5)
 Hoch: L. Albonico, 89 1.40 m
 Weit: J. Savoldelli, 89 4.32 m
 Diskus: K. Arve, 89 26.65 m

Schülerinnen B:

Hoch: M. Müller, 93 1.20 m
 Weit: M. Müller, 93 3.91 m p.B.

Zug, 4./ 5.09.04 Schweizer**Meisterschaften Espoir/****JuniorInnen****Junioren:**

Diskus: M. Brand, 86 38.99 m 6. Rang
 Speer: M. Brand, 86 50.79 m 7. Rang

Juniorinnen:

100 Hü: A. Klingler, 86 15.88 s (+2.0) 5. Rang
 C. Letsch, 86 15.95 s (+2.0) p.B. 6. Rang
 400 Hü: C. Letsch, 86 69.74 s 5. Rang
 69.68 s VL p.B.
 (Platz 2 in der ewigen LGKE-Bestenliste)
 Hoch: A. Klingler, 86 1.55 m 4. Rang

Drei: D. Musey, 86 10.48 m 6. Rang
 Stab: G. Mettler, 85 2.70 m SILBER !!
 Diskus: C. Letsch, 86 27.61 m 12. Rang

**Lausanne, 4./ 5.09.04 Schweizer
Meisterschaften Weibliche und
Männliche Jugend****Männliche Jugend A:**

100 m: N. Breitenstein, 8811.77 s (+0.8) VL

Weibliche Jugend A:

1500 m: N. Rüdisüli, 88 5.06.90 s p.B. 7. Rang
 (Platz 7 in der ewigen LGKE-Bestenliste)
 100 Hü: P. Gränicher, 88 15.39 s (+0.0) VL
 15.51 s (-0.3) HF
 Hoch: P. Gränicher, 88 1.60 m 4. Rang
 Diskus: S. Chen, 88 22.46 m 17. Rang

Weibliche Jugend B:

Hoch: L. Albonico, 89 1.44 m 17. Rang

Baden, 11.09.04 3.**Jugendmeeting****Weibliche Jugend B:**

80 m: K. Arve, 89 10.80 s VL p.B.
 10.94 s F 1. Rang
 Kugel: K. Arve, 89 7.39 m 9. Rang
 Diskus: K. Arve, 89 23.99 m 5. Rang

Schülerinnen A:

60 Hü: V. Hunziker, 91 10.94 s 1. Rang
 Kugel: V. Hunziker, 91 8.76 m 1. Rang
 Diskus: V. Hunziker, 91 26.97 m 1. Rang

Jona, 11./ 12.09.04**(Inter)Kantonale****Mehrkampfmeisterschaften****Männer:**

10 Kampf: M. Dobler, 806227 Pt. 5. Rang
 100 m: 11.61 s (-1.3)
 Weit: 6.32 m (+1.1)

Kugel:	12.36 m
Hoch:	1.75 m
400 m:	52.32 s
110 Hü:	15.64 s (-0.2) p.B.
Diskus:	39.76 m
Stab:	3.40 m
Speer:	46.26 m
1500 m:	5.12.07 s

Männliche Jugend B:

5-Kampf: F. Lüthi, 89	2340 Pt. 33. Rang
(unliz.) 100 m:	13.15 s
Weit:	4.95 m
Kugel:	8.18 m
Hoch:	1.35 m
1000 m:	3.48.01 s

Schüler A:

5-Kampf: C. Schenker, 92	1467 Pt. 45. Rang
60 m:	9.58 s
Weit:	3.80 m
Kugel:	6.13 m
Hoch:	1.05 m
1000 m:	4.09.87 s

Schüler B:

4-Kampf: M. Granzotto, 93	1123 Pt. 30. Rang
60 m:	9.73 s
Weit:	3.30 m
Kugel:	6.38 m
1000 m:	4.02.57 s
R. Granzotto, 95	894 Pt. 47. Rang
60 m:	10.70 s
Weit:	3.31 m
Kugel:	5.22 m
1000 m:	4.02.72 s
L. Blas, 96	643 Pt. 54. Rang
60 m:	10.79 s
Weit:	2.96 m
Kugel:	4.57 m
1000 m:	4.39.83 s

Juniorinnen:

7-Kampf: A. Klingler, 86 4010 Pt. GOLD!!!

100 Hü:	16.05 s (+1.8)
Hoch:	1.53 m
Kugel:	8.08 m p.B.
200 m:	26.83 s (+0.9) p.B.
Weit:	4.84 m (+0.6)
Speer:	20.06 m
800 m:	2.28.03 s

Weibliche Jugend A:

7-Kampf: P. Gränicher, 89	3877 Pt. SILBER!!
100 Hü:	14.87 s (+2.1)
Weit:	4.86 m (-2.0)
Speer:	17.25 m p.B.
200 m:	27.15 s p.B.
Hoch:	1.52 m
Kugel:	7.79 m p.B.
800 m:	2.42.89 s p.B.

S. Chen, 89	2249 Pt. 12. Rang
100 Hü:	19.58 s (+1.8)
Weit:	3.98 m (+0.0)
Speer:	19.70 m
200 m:	32.58 s
Hoch:	1.20 m
Kugel:	7.45 m
800 m:	3.03.28 s p.B.

Weibliche Jugend B:

5-Kampf: J. Savoldelli, 89	2620 Pt. 10. Rang
80 m:	11.28 s (-0.2)
Weit:	4.18 m (-0.5)
Kugel:	6.65 m
Hoch:	1.30 m
1000 m:	3.33.19 s
L. Albonico, 89	2476 Pt. 19. Rang
80 m:	11.39 s (+0.6)
Weit:	4.18 m (-1.2)
Kugel:	7.63 m
Hoch:	1.35 m
1000 m:	4.03.59 s
D. Farner, 90	2349 Pt. 27. Rang

80 m: 12.07 s (+0.4)
 Weit: 3.85 m (- 1.7)
 Kugel: 7.04 m
 Hoch: 1.30 m
 1000 m: 3.42.03 s

L. Altdorfer, 90 1895 Pt. 41. Rang
 80 m: 12.19 s (+0.6)
 Weit: 2.95 m (- 0.8)
 Kugel: 5.69 m
 Hoch: 1.30 m
 1000 m: 4.02.60 s

Schülerinnen A:

4-Kampf: C. Wys, 91 1966 Pt. 11. Rang
 60 m: 8.65 s
 Weit: 4.40 m
 Kugel: 7.23 m
 1000 m: 4.02.94 s

L. Lederer, 92 1901 Pt. 9. Rang
 60 m: 8.94 s
 Weit: 3.99 m
 Kugel: 6.03 m
 1000 m: 3.38.47 s

C. Eiholzer, 92 1852 Pt. 23. Rang
 60 m: 9.29 s
 Weit: 4.42 m
 Kugel: 7.16 m
 1000 m: 3.55.46 s

L. Albonico, 91 1649 Pt. 45. Rang
 60 m: 8.95 s
 Weit: 3.93 m
 Kugel: 5.60 m
 1000 m: 4.07.91 s

J. Sauber, 91 1569 Pt. 54. Rang
 60 m: 9.39 s
 Weit: 3.74 m
 Kugel: 6.05 m
 1000 m: 4.01.55 s

F. Benz, 92 1444 Pt. 63. Rang

60 m: 9.59 s
 Weit: 3.51 m
 Kugel: 5.20 m
 1000 m: 3.57.40 s

Schülerinnen B:

4-Kampf: M. Müller, 93 1378 Pt. 13. Rang

60 m: 9.66 s
 Weit: 3.88 m
 Kugel: 4.03 m
 1000 m: 4.05.96 s

R. Kesler, 94 1358 Pt. 14. Rang
 60 m: 10.05 s
 Weit: 3.48 m
 Kugel: 5.69 m
 1000 m: 3.59.72 s

V. Caravina, 93 1177 Pt. 37. Rang
 60 m: 9.63 s
 Weit: 3.30 m
 Kugel: 4.22 m
 1000 m: 4.23.45 s

B. Wyser, 93 1028 Pt. 46. Rang
 60 m: 9.94 s
 Weit: 3.24 m
 Kugel: 4.65 m
 1000 m: 4.51.40 s

LGKE - Saisonbestenliste 2004

Männer:

100 m:

1. D. Naef, 82	11.29 s
2. N. Breitenstein, 88	11.45 s
3. M. Dobler, 80	11.59 s
4. F. Lüthi, 89	13.15 s

200 m:

1. D. Naef, 82	22.81 s
2. M. Dobler, 80	23.52 s

300 m:

1. D. Naef, 82	36.46 s
2. M. Dobler, 80	36.73 s

400 m:

1. M. Dobler, 80	51.43 s
2. D. Naef, 82	52.87 s

1500 m:

1. M. Dobler, 80	4.59.58 s
------------------	-----------

110 Hü:

1. D. Naef, 82	14.84 s
2. M. Dobler, 80	15.52 s

Hoch:

1. M. Dobler, 80	1.75 m
2. H. Sigg, 73	1.70 m
3. M. Rüdisüli, 89	1.50 m
4. M. Züger, 89	1.45 m
5. F. Lüthi, 89	1.40 m

Weit:

1. D. Naef, 82	6.88 m
2. R. Oberholzer, 69	6.57 m
3. M. Dobler, 80	6.34 m
4. H. Sigg, 73	5.93 m
5. N. Breitenstein, 88	5.83 m
6. F. Lüthi, 89	5.25 m
7. M. Rüdisüli, 89	5.06 m
8. M. Züger, 89	4.70 m

Stab:

1. H. Sigg, 73	4.20 m
2. M. Dobler, 80	3.60 m

Kugel:

1. M. Dobler, 80	12.83 m
2. W. Kunz, 71	12.76 m

Diskus:

1. M. Dobler, 80	41.91 m
2. W. Kunz, 71	39.78 m
3. H. Sigg, 73	37.48 m
4. M. Brand, 86	34.94 m
5. M. Gätzi, 76	33.10 m

Speer:

1. M. Brand, 86	50.85 m
2. M. Dobler, 80	46.80 m
3. M. Gätzi, 76	43.21 m
4. C. Stucki, 70	43.11 m

10-Kampf:

1. M. Dobler, 80	6387 Pt.
------------------	----------

Frauen:

100 m:

1. A. Klingler, 86	13.14 s
2. C. Letsch, 86	13.25 s
3. P. Gränicher, 88	13.45 s
4. K. Arve, 89	13.69 s
5. G. Mettler, 85	14.47 s
6. S. Chen, 88	14.84 s

200 m:

1. A. Klingler, 86	26.83 s
2. P. Gränicher, 88	27.15 s
3. C. Letsch, 86	27.47 s
4. G. Mettler, 85	30.24 s
5. K. Arve, 89	30.48 s
6. S. Chen, 88	32.58 s

300 m:

1. A. Klingler, 86	42.68 s
--------------------	---------

400 m:

1. S. Hegner, 80	58.12 s
2. A. Klingler, 86	59.21 s
3. N. Rüdisüli, 88	65.94 s

800 m:

1. N. Rüdisüli, 88	2.25.33 s
2. A. Klingler, 86	2.25.48 s
3. S. Hegner, 80	2.27.00 s
4. M. Meyer, 89	2.36.99 s
5. P. Gränicher, 88	2.42.89 s
6. S. Chen, 88	3.03.28 s

1000 m:

1. M. Meyer, 89	3.10.56 s
2. N. Rüdisüli, 88	3.12.47 s
3. J. Savoldelli, 90	3.26.79 s
4. L. Lederer, 91	3.28.26 s
5. D. Farner, 90	3.31.37 s
6. F. Benz, 92	3.44.87 s
7. C. Eiholzer, 92	3.55.46 s
8. R. Kesler, 94	3.59.72 s
9. J. Sauber, 91	4.01.55 s
10. L. Altdorfer, 90	4.02.60 s

1500 m:

1. N. Rüdisüli, 88	5.06.90 s
--------------------	-----------

3000 m:

1. M. Meyer, 89	11.04.33 s
-----------------	------------

1500 St.:

1. N. Rüdisüli, 88	5.44.70 s
--------------------	-----------

100 Hü:**Frauen:**

1. S. Hegner, 80	15.01 s
2. A. Klingler, 86	15.67 s
3. C. Letsch, 86	15.95 s
4. N. Rellstab, 76	16.41 s

Weibliche Jugend A:

1. P. Gränicher, 88	14.85 s
2. S. Chen, 88	19.58 s

300 Hü:

1. C. Letsch, 86	46.96 s
------------------	---------

400 Hü:

1. C. Letsch, 86	69.68 s
------------------	---------

Hoch:

1. P. Gränicher, 88	1.63 m
2. A. Klingler, 86	1.61 m
3. L. Albonico, 89	1.51 m
4. D. Musey, 86	1.45 m
5. C. Eiholzer, 92	1.40 m
6. C. Wys, 91	1.35 m
7. K. Arve, 89	1.30 m
8. D. Farner, 90	1.30 m
9. J. Savoldelli, 89	1.30 m
10. L. Altdorfer, 90	1.30 m

Weit:

1. P. Gränicher, 88	4.95 m
2. A. Klingler, 86	4.84 m
3. D. Musey, 86	4.83 m
4. C. Wys, 91	4.81 m
5. L. Albonico, 89	4.64 m
6. G. Mettler, 85	4.57 m
7. C. Eiholzer, 92	4.42 m
8. S. Chen, 89	4.39 m
9. J. Savoldelli, 89	4.32 m
10. V. Hunziker, 91	4.27 m

Drei:

1. D. Musey, 86	10.98 m
-----------------	---------

Stab:

1. G. Mettler, 85	2.80 m
-------------------	--------

Kugel (4 kg):

1. C. Egli, 75	12.85 m
2. S. Hegner, 80	10.22 m
3. C. Letsch, 86	8.54 m
4. A. Klingler, 86	8.08 m

Diskus:

1. C. Egli, 75	44.57 m
2. C. Letsch, 86	31.76 m
3. S. Chen, 88	31.21 m
4. G. Mettler, 85	27.98 m

Speer:

1. C. Egli, 75	31.85 m
2. C. Letsch, 86	25.33 m
3. S. Chen, 88	21.90 m
4. A. Klingler, 86	20.27 m
5. P. Gränicher, 88	17.25 m

Siebenkampf:

Frauen:

1. A. Klingler, 86	4029 Pt.
--------------------	----------

Weibliche Jugend A:

1. P. Gränicher, 88	3877 Pt.
2. S. Chen, 88	2249 Pt.

4 x 100 m:

C. Letsch, 86	
A. Klingler, 86	
S. Hegner, 80	
P. Gränicher, 88	50.92 s

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

Leichtathletik

Mo	18.00 - 20.00	LGKE Aktive	Sporthalle Allmendli
	18.00 - 20.00	LGKE Jugendliche	Sporthalle Allmendli
Di	18.00 - 20.00	LGKE Aktive	Heslibach Küsnacht
	18.30 - 20.00	LGKE Schüler	Heslibach/Goldbach
Mi	18.00 - 20.00	LGKE Aktive	Heslibach Küsnacht
Do	18.00 - 20.00	LGKE Aktive	Sporthalle Allmendli
	18.15 - 20.00	LGKE Schüler	Sporthalle Allmendli
Sa	11.00 - 14.00	Leichtathletik LGKE	Sporthalle Allmendli

Handball

Mo	17.30 - 19.00	Junioren U-13 JG TVE-HCH	Langacker Herrliberg
	19.00 - 20.30	Junioren U-15 JG TVE-HCH	Langacker Herrliberg
Di	20.00 - 22.00	Aktive TVE	Sporthalle Allmendli

Jugendsport

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

Turnen

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

Andere Ballsportarten

Mo	20.00 - 22.00	FTVE Volleyball	Sporthalle Allmendli
	20.00 - 21.30	BCKE Damen II	Rigistrasse Küsnacht
	20.00 - 21.45	BCKE Juniorinnen	Oberstufenturnhalle
Di	18.00 - 22.00	BCKE Junioren / Herren 1	HesliHalle Küsnacht
Mi	18.00 - 20.00	Badmintonclub	Oberstufenturnhalle
	19.15 - 22.00	FCE + FC Juventus	Sporthalle Allmendli
Do	18.00 - 22.00	BCKE Minis und Damen 1	Heslibach Küsnacht
	20.00 - 22.00	BCKE Herren 1	Oberstufenturnhalle
Fr	20.00 - 22.00	BCKE Herren 2	Oberstufenturnhalle