

erlenbacher turnzeitung



No. 1 / 2005

44. Jahrgang

Liebe Erlenbacherinnen und Erlenbacher, geschätzte Freunde und Gönner des TVE

Mein erstes Jahr als Vereinspräsident steht an, und ich freue mich auf viele sportliche Höhepunkte und Erfolge mit und im Verein.

Neben dem sportlichen Angebot in den Sektionen Jugendsport, Handball und Leichtathletik ist es uns ein spezielles Anliegen, auch einen Beitrag an die gesamte Bevölkerung unseres Dorfes zu leisten. Aus diesem Grund möchten wir auch dieses Jahr wieder an verschiedenen Anlässen aktiv dabei sein und zählen auf Ihren Besuch oder Ihre Mithilfe und Unterstützung. Sei es in der Turnerbeiz an der Chilbi, beim schnellsten Erlenbacher, am Züri-Marathon, an der Papiersammlung oder einfach mit einer freundlichen Spende in finanzieller Form mit beiliegendem Einzahlungsschein.

Wir würden uns freuen, Sie an einem der Anlässe begrüßen zu dürfen und Danken schon im Voraus herzlich.

Mit sportlichen Grüßen

Urs Sigg, Präsident TVE



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

Präsident/Chilbichef:	Urs Sigg, Obstgartenstr. 8, 8703 Erlenbach urs.sigg@siemens.ch	043/277 53 10
Vizepräsidentin:	Ursi Schenker, Seestrasse 97, 8703 Erlenbach ursi.schenker@bluewin.ch	044/915 06 59
Kassier:	Michael Halbig, Seestr. 215, 8700 Küsnacht michael.halbig@gmx.ch	01/991 13 05
Jugendsport:	Isabelle Ehmann, Bergstr. 56, 8700 Küsnacht	01/910 00 40
Handball:	Claudio Isler, Erlengutstr. 5, 8703 Erlenbach cisler@gmx.ch	043/311 95 59
Leichtathletik:	Christian Stucki, Laubholzstr. 22, 8703 Erlenbach christian.stucki@ubs.com	01/991 57 58
Redaktion turnzeitung:	Andrea Sigg, Obstgartenstrasse 8, 8703 Erlenbach ausigg@swissonline.ch	043/277 53 10
TVE-Homepage:	http://www.tve.ch	
Präsident Männerriege:	Charly Blecher, Schüracherstrasse 32, 8700 Küsnacht	01/912 18 68
Obmann Turnveteranen:	Erich Kriesi, Laubholzstrasse 72, 8703 Erlenbach	01/915 36 73
Präsidentin DTV:	Ruth Stutz, Neue Allmendstrasse 7, 8703 Erlenbach	01/910 17 69
Leiterin DTV:	Elsbeth Würzer Schoch, Schulhausstr. 22, 8704 Herrliberg	01/923 63 86
Präsidentin FTVE:	Marianne Pietra, Lerchenweg 4, 8703 Erlenbach	01/910 46 40
Fitness/Gymnastik:	Marianne Pietra, Lerchenweg 4, 8703 Erlenbach	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

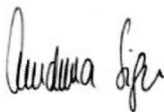


Liebe Leserin, lieber Leser

April, April der macht was er will - mit der ersten Ausgabe dieses Jahres wird es langsam aber sicher Frühling.

Trainieren im T-shirt und joggen in den kurzen Hosen, darauf haben wir uns gefreut nicht wahr? Die Kataloge mit der diesjährigen Frühlingsmode flattern ins Haus und die Amseln schmettern Ihre Lieder von den Dächern.

Es wird in den folgenden Ausgaben der Turnzeitung so einiges Spannendes, Lustiges und Unterhaltsames zu lesen geben...viel Spass dabei!



Andrea Sigg, Redaktorin

Inhalt

TVE

Seite des Präsidenten	7
Gönner	9
Bericht von der GV	10
Verdauung und Leistung	26

LGKE

Jahresbericht	12
Nachwuchs mit Medaillen	16
Bericht aus Sacramento	17
Schweizer-Meisterin Claudia Egli	23
Resultate 2005 Halle	29

Handball

Saisonabschluss	20
-----------------	----

Diverses

DTVE Generalversammlung	14
FTVE Generalversammlung	25
Jahresprogramm Turnveteranen	29
Männerriege Generalversammlung	31
Veranstaltungskalender	35
Sportangebot	38

Termine erlenbacher turnzeitung

Ausgabe	Red'schluss	Erscheinen
II/2005	30.05.2005	Anfang Juli 2005
III/2005	30.08.2005	Anfang Oktober 2005
IV/2005	10.11.2005	Mitte Dezember 2005
I/2006	25.02.2006	Anfang April 2006

Was mich mit dem TVE verbindet

Lasst uns mal ein paar Jahre zurückschauen... Genauer gesagt ca. ein viertel Jahrhundert, als die legendäre Jugi mit Schömi und Lutsch für mich den Einstieg in die Welt des TVE's bedeutete.

• Urs Sigg

Nach den ersten Erfolgen beim "Schnällschti Erlibacher" wurde ich von der damaligen Schülertrainerin Bigi Kälin als "Jungtalent" entdeckt und wechselte mit Stolz in die Leichtathletikgemeinschaft Küsnacht-Erlenbach. Die naturbedingten Nachteile (kurze Beine) liessen mich nicht zwingend als Sprinter Karriere machen, doch in so mach anderer Disziplin konnte ich die eine oder andere Medaille von kantonalen oder regionalen Meisterschaften mit nach Hause bringen. Meine Lieblingsdisziplin war aber ganz klar der Stabhochsprung (es springt sich auch mit kurzen Beinen ganz gut) wo ich eine persönliche Bestleistung von 4:50m auszuweisen habe. Neben der Leichtathletik habe ich mein Glück auch für einige Jahre im Handball versucht. Als etwas "zusammengewürfelte und unkonventionelle" Mannschaft haben wir uns von den C- bis A-Junioren durchgemogelt. Speziell in Erinnerung geblieben ist mir der Hitchcock Match gegen Stäfa (damaliger Tabellenführer), den wir trotz eines gravierenden Fehlschusses des Gegners (gell Pic) nur knapp verloren haben. Nach der Zeit bei den Junioren gab ich noch ein kurzes Gastspiel in der ersten Mannschaft, wo ich mit Stolz sagen kann, dass ich das erste Goal nach dem Aufstieg in die 2. Liga erzielte. Nach dieser eher aktiven Zeit im Handball, habe ich mit Ernst Bachmann und Mäse Wirz eine Minihandball- Nach-

wuchsmannschaft aufgezogen (im wahrsten Sinne des Wortes - mit Schuhe binden und Nasen schnäuzen) von der noch heute das eine oder andere Talent aktiv ist.

Erste Vorstandsluft konnte ich bei der 100-Jahrfeier des TVE's im Jahr 1999 schnupern. Damals war ich für den sportlichen Anlass mit der integrierten Ausstellung verantwortlich. Im neuen Jahrtausend hat mich ein sogenannter "Il Presidente" ohne aggressive Belästigung genötigt das Amt des Vizepräsidenten und Chilbi-Chef zu besetzen. Nach einigen Jahren in dieser Tätigkeit habe ich mich nun bereit erklärt das Amt des Präsidenten von Ursi Schenker zu übernehmen. Ich möchte mich hiermit herzlich bei Ursi bedanken für ihre Arbeit der letzten Jahre. Es war sicherlich keine einfache Zeit aber Ursi hat mir per GV 2005 einen finanziell sehr gesunden Verein mit einem kompetenten Vorstand übergeben.

Ich werde den Verein im Sinne meiner VorgängerIn weiterführen und lege speziell Wert auf die Jugendförderung, die "wir helfen einander" Kultur und den Kontakt zu unseren Partnervereinen. Die Jugendförderung wird auch privat sehr ernst genommen und so freuen sich meine Frau Andrea und ich auf unseren ersten Nachwuchs im April 05. Sport ist auch heute noch immer sehr wichtig für mich (schliesslich gehört man ja noch nicht zum alten Eisen). Seit 2 Jahren hat mich das Lauf-, Rad- und Schwimm-Fieber gepackt. Mit viel Engagement und Freude widme ich mich dem Triathlon- und Marathontraining.

Für das Vertrauen möchte ich mich herzlich bedanken und wünsche allen ein erfolgreiches Jahr mit vielen sportlichen Höhepunkte.

Der Turnverein Erlenbach ist unter neuer Leitung

Die 105. ordentliche Generalversammlung des TVE stand ganz im Zeichen der Neukonstituierung des Vorstandes. Urs Sigg (bisher Vizepräsident) übernimmt das Amt des Präsidenten von Ursi Schenker.

Einmal mehr war der Aufmarsch der Aktiven TVEler zur Generalversammlung nicht überwältigend. Gerade einmal 26 von 94 Mitgliedern fanden den Weg ins Erlengut um der Versammlung beizuwohnen. Nach der Eröffnung mit dem Turnerlied zog es die abtretende Präsidentin vor, die Traktanden im bereits von ihr gewohnt schnellen Tempo abzuhandeln, ohne grosse Ausschweifungen.

Mit Spannung verfolgten die Mitglieder die einzelnen Jahresberichte. Präsidentin Ursi Schenker liess das Vereinsjahr 2004 des Gesamtvereins Revue passieren, und richtete hernach einige persönliche Worte an die Mitglieder des TVE. Der Wechsel steht im Präsidium an, man kann zu neuen Ufern übergehen. Vor drei Jahren hat sie das Amt übernommen und so dem TVE aus einer Notsituation geholfen. Die abtretende Präsidentin zählte eine Vielzahl an Attributen auf, die ihrer Meinung nach einen guten

Präsidenten auszeichnen würden. Alles Attribute, die auf ihren Vorgänger Urs Berli zugetragen haben. Sie richtete denn auch die Frage nochmals an ihn, warum er sich unbedingt habe in den Gemeinderat wählen lassen.

Ihren Dank richtete Ursi Schenker insbesondere an ihre Vorstandskollegen und -kolleginnen, die sie während der vergangenen drei Jahre tatkräftig unterstützt haben, aber auch an die Mitglieder des Vereines, die sie stets motiviert hatten, weiterzumachen und ihr zeigten, dass die Arbeit, die sie für den Verein gemacht hat, auch geschätzt wurde. Dies ist denn auch der Grund dafür, dass sie weiterhin im Vorstand unter einer anderen Funktion mitwirken werde.

Isabelle Ehmann, Leiterin Jugendsport, konnte zum ersten Mal als Sektionschefin über die Aktivitäten im Jugendsport berichten. Highlights der kleinsten TVEler waren im Vereinsjahr 2004 sicherlich wieder die Teilnahme am Kantonalen Jugitag und "dä schnällschi Erlebacher". Die 60 aktiven TVE-Kids freuten sich aber auch wieder am Besuch des Samichlaus.

Leichtathletik-Chef Christian Stucki Bericht



tete von den diversen Meetings seiner Athleten und Athletinnen. Insbesondere hob er die gute Leistung von Angela Klingler hervor, welche bei den Hallen-Schweizer Meisterschaften den hervorragenden 3. Rang im Hochsprung mit einer Höhe von 1.60m erzielte. Er richtete seinen Dank an alle Trainer, die unermüdlich für den Sport im Einsatz stehen. Neu bietet die LGKE gar ein Stützpunkt-Training für junge WurfTalente aus der Region an, die von erfahrenen Trainern noch den einen oder anderen Schriff und Trick erhalten möchten. Dieses Stützpunkttraining wird von Werner Kunz und Armin Spörri geleitet.

Unser Handball-Verantwortlicher Matthias Rambold hat angekündigt, nach vier Jahren ebenfalls als Sektionsleiter zurückzutreten. Er zeigte anhand von Ranglisten, wie die 3. Liga-Mannschaft im vergangenen Jahr die Meisterschaft abgeschlossen hatte aber auch wo die TVE Handballer in der aktuellen Saison stehen.

Urs Sigg berichtete über die Turnerchilbibeiz. Der TVE konnte wieder ein gutes Resultat erzielen und einen schönen Zustupf in die Vereinskasse abbuchen. Er richtete seinen Dank an all die freiwilligen Helfer aber auch an die Partnervereine, welche mit uns zusammen diesen Festwirtschaftsbetrieb führen.

Die Jahresrechnung, welche von Michael Halbig präsentiert wurde, wies einmal mehr einen Gewinn von rund Fr. 4'000.- aus. Auf Grund von Sonderauslagen im Vereinsjahr 2005 (Teilnahme am Kantonalen Turnfest Wiesendangen) budgetiert der TVE für 2005 ein Defizit von rund Fr. 1'500.--. Revisoren und Versammlung sind der Meinung, dass der finanziell starke TVE das Geld ruhig auch brauchen könne, insbesondere für die

Jugendförderung.

Das vielfältige Jahresprogramm ist mit Terminen vollgestopft: Altpapiersammlung, Zürich-Marathon, Jugitag, das schnällschi Erlenbacher, Kantonales Turnfest Wiesendangen, Bergturnfahrt, Chibli, und dazu noch viele Meetings der Leichtathleten und die Matches der Handballer.

Die Wahlen gaben keinen Anlass zu Diskussionen. Der TVE-Vorstand setzt sich neu wie folgt zusammen:

Präsident: Urs Sigg (bisher Vize), **Vize-Präsidentin/Events:** Ursi Schenker (bisher Präsidentin), **Finanzen:** Michael Halbig (bisher), **Ressort Leichtathletik:** Christian Stucki (bisher), **Ressort Handball:** Claudio Isler (neu), **Ressort Jugendsport:** Isabelle Ehmann (bisher), **Redaktion Turnzeitung:** Andrea Sigg (bisher)

Zum Chrapfder des Jahres wurde Werner Kunz, Trainer der Leichtathleten, gewählt. Unser "Kugel-Werni" betreibt seit Jahren einen riesigen Aufwand für unseren Verein und ist jetzt zusätzlich auch noch Stützpunkttrainer für die Region. Als Dank für seine grosse Arbeit überreicht ihm Christian Stucki den Chrapfder-Pokal samt TVE-Uhr.

Es durften noch weitere Ehrungen vorgenommen werden: neu werden jeweils die anwesenden Ehrenmitglieder, die im Vereinsjahr einen runden Geburtstag feiern, vom Vorstand geehrt. In diesem Jahr waren es Ueli Wittwer (75 Jahre), Heiri Jegge (60 Jahre) und Erich Kriesi (60 Jahre).

Das Seebuebelied bildete traditionsgemäss den Abschluss der Generalversammlung, und man liess den Abend bei einem feinen kalten Plättli ausklingen.

Jahresbericht Leichtathletik-Sektion TVE 2004

Neue Organisation in der LGKE

Die Leichtathletik Sektion des TVE hat seit mehreren Jahren eine Gemeinschaft mit dem Leichtathletik Club Küssnacht, die Leichtathletik Gemeinschaft Küssnacht Erlenbach (LGKE). Innerhalb der LGKE halten wir jedes Jahr 6 Arbeitsgruppensitzungen (AG) ab. Diese AG organisierten wir aufgrund verschiedener Änderungen neu und teilten sie in drei Hauptbereiche auf:

- Technischer Bereich (Matthias Bebi): Wettkampforganisation, Materialverwaltung, Bekleidung
- Administration (Vreny Müller): Anmeldungen Meetings, J & S, Resultate/Bestenlisten, Adressverwaltung, Lizenzwesen
- Marketing (Christian Stucki): Sponsoring, LGKE-Info, Pressebereich, LGKE Homepage, tz LGKE Bericht

Dadurch konnten verschiedene Synergien genutzt werden.

Hallenmeetings 2004 in Horgen, Dornbirn und Magglingen

Immer wenn die GV des Turnverein Erlenbach stattfindet, sind die ersten Hallenmeetings bereits voll im Gange und werden die ersten Resultate mit grosser Spannung erwartet. Dies war im Winter des Jahres 2004 nicht anders.

An insgesamt fünf Hallenmeetings im In- und Ausland war die LGKE vertreten und der Höhepunkt setzte Angela Klingler, welche an der Nachwuchs Schweizermeisterschaft im Hochsprung mit 1.60m die Bronzenmedaille gewann.

Trainingslager in Uster und Lido di Savio (IT)

Auch dieses Jahr führten wir zwei Trainingslager durch. Für die jüngeren eine Woche in Uster und für die älteren in Lido di Savio (IT). Die Beteiligung mit über 30 Athleten/innen war erneut sehr erfreulich, wie auch die interessanten Berichte in der tz und im LG Info.

Meetings über das Jahr 2004

Die Athleten/innen der LGKE nahmen im 2004 an über 30 Meetings teil, bei denen sie, wie z.B. an den Einzel-Kantonalmeisterschaften über 20 Medaillen gewannen, und somit sehr erfolgreich Leichtathletik betrieben. Das beste Resultat lieferte dort unsere Werferin Claudia Egli, welche den Diskus auf 44.57m warf und somit in der Schweizer Jahresbestenliste die Nr. 6 ist. Bei den Schweizer Vereinsmeisterschaften (SVM) war die LGKE wieder mit einer Frauen und einer Männermannschaft in Regensdorf am Start. Dabei erzielten die Frauen in der 1. Liga mit einem jungen Team ein gutes Resultat (Platz 10 in der Schweiz).

Im September nahmen 24 LGKE'ler an den Mehrkampfkantonalmeisterschaften in Jona (SG) teil. Vom 4 bis 10 Kampf wurden alle Disziplinen je nach Kategorie absolviert und mit einer super Kantonalmeisterin (Angie Klingler, 7 Kampf Juniorinnen) einer Vizemeisterin (Pascale Gränicher, 7-Kampf, weibl. Jugend A) sowie einem guten fünften Platz (Marcel Dobler, 10-Kampf Männer) ein ausgezeichnetes Resultat erreicht. Für die meisten waren dies jedoch interessante Erfahrungen an einem ersten Mehrkampf.

Schweizermeisterschaften

An den Schweizermeisterschaften (Einzel und Mehrkampf) konnten fünf Athleten/innen an den Start gehen und verschiedene wertvolle Erfahrungen sammeln.

An den Nachwuchs Schweizermeisterschaften, gewann die Küsnachterin Gabi Mettler im Stabhochsprung mit 2.70m die Silber Medaille. Dazu kamen noch 9 Diplommänge, womit die Bilanz trotz zum Teil nicht ganz zufriedener Teilnehmer, recht gut war.

Meetings auf dem Heslibach

Mit über 270 Knaben und Mädchen war der diesjährige "Dä schnällst Küsnachter" und "Erdgas-Athletic-Cup" welcher wir von der LGKE organisieren, ein riesen Erfolg. Soviele Kinder und Zuschauer kamen noch nie und trotzdem klappte die Organisation einwandfrei, es konnten gute Resultate erzielt werden.

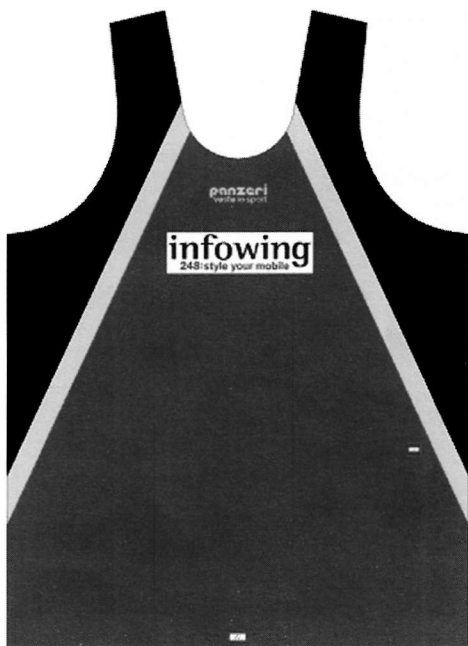
Stützpunkt Training

Dass die LGKE sich auch für den Nachwuchs im Kanton engagiert, zeigt das Stützpunkt-Training, welches Werner Kunz und Armin Spörri mit jungen Athleten aus der Region durchführt. Dieses Projekt, ist eine Idee des Zürcherischen Leichtathletik Verband (ZLV) und bietet für jüngere Leichtathleten/innen, die aus kleineren Vereinen, in welchen wenig erfahrene Trainer zur Verfügung stehen, die Möglichkeit, z.B. bei Werni und Armin, welche im Wurfbereich sehr stark sind, technische Verbesserungen zu erlernen.

Neuer Hauptsponsor

Es freut uns ausserordentlich, dass wir mit

der INFOWING AG einen Hauptsponsor für die LGKE aus Erlenbach gewinnen konnten. Die INFOWING AG ist bekannt unter anderen mit der Nr. 248 als grösster Schweizer Ringtone und Logo-Anbieter für Swisscom mobile, Orange und Sunriese-Kunden. Die Werbung der Infowing Produkte passt optimal in das Segment der Leichtathletik Jugend. Ab sofort werden wir auf unseren Shirts und Trainer das neue Logo von INFOWING tragen. Ein besonderer Dank gilt hier Herrn Jürg Bühler CEO der INFOWING AG, Erlenbach, für diese Unterstützung.



So sehen die neuen Trikots der LGKE aus

LGKE Nachwuchs mit 13 Medaillen in Horgen

Am letzten Sonntag rannten, sprangen und warfen die Jüngsten der Leichtathletik Gemeinschaft Küsnacht Erlenbach (LGKE) in Horgen um die Wette. Sie schnitten mit 13 ergatterten Medaillen äusserst erfolgreich ab.

• Andrea Wyser

Allen voran die 14-jährige Caroline Wyss. Sie gewann alle Disziplinen, die sie an diesem Nachmittag bestritt überlegen. Sowohl im 40m Sprint als auch im 40m Hürdenlauf hatte sie die Nase zuvorderst. Im Hochsprung übertraff sie gar ihre eigenen Erwartungen und übersprang zum ersten Mal 1.46m.

Ihre beiden Trainingskolleginnen feierten ebenfalls grosse Erfolge in der Sporthalle Waldegg in Horgen. Vanessa Hunziker wurde im Hürden Lauf nach Caroline gute Zweite, und im 40m Sprint wurde ihr die bronzene Medaille anerkannt. Die gleichaltrige Denise Farner brillierte im Hochsprung mit 1.40m und ebenfalls im Hürdenlauf. In beiden Disziplinen vermag sie sich zum dritten Podestplatz durchzukämpfen.

Eine Kategorie tiefer, bei den Mädchen zwischen 12 und 13-jährig, startete Cristin Eiholzer. Die Sekundarschülerin überzeugte in einem überlegen Hürdenlauf, den sie mit einigen Körperlängen Vorsprung für sich entschied. Den Hochsprung beendetet sie mit übersprungenen 1.36m auf Rang 2.

Bei den Jüngsten der Nachwuchs Leichtathletinnen feierten die beiden 11jährigen Schülerinnen Claudine Karlen und Rahel Kessler ihre ersten Erfolge in der Halle.

Erstere gewann den Hochsprung mit 1.18m und wurde Dritte im 40m Sprint. Rahel's Kugel flog auf gute 5.38 und bescherte ihr den ausgezeichneten dritten Platz.

Lukas Blass rettete die Ehre der Knaben. Der 9jährige überquerte die Hürden als Drittschnellster seiner Kategorie.

Liebe Leichtathleten, Liebe Freude, Liebe Turner

Seit 6 Wochen geniesse ich die Sonne Nordkaliforniens, waehrend zu Hause immer noch Schnee die geliebte,rote Tartanbahn bedeckt. Jeden Tag trainiere ich 3 Stunden Leichtathletik, lerne fleissig (Slang) Englisch von meinen black ladies, Team-Kolleginnen,... und gehe nebenbei ins Sacramento City College zur Schule.

Ich geniesse meinen 5 monatigen Aufenthalt in Sacramento in vollen Zuegen. Die amerikanische Freundlichkeit, Fast Food, afroamerikanisches Temperament und die unterschiedlichsten Kulturen an einer öffentlichen, amerikanischen Uni sind fuer mich eine völlig neue Welt im Vergleich zur mir bekannten Goldküste. Kaum jemand hier hat je die Grenzen Kaliforniens ueberschritten. Hingegen haben sie schon ernsthafte Schiessereien miterlebt oder sind Eltern, was hier im Alter von 20 Jahren ganz normal ist!

Dies, wenn ich alles in Meter umrechne, da sie nur die amerikanischen Einheiten foot und inch kennen. "Ist dieser Stoff illegal"? fragen meine Teamkolleginnen skeptisch, wenn ich ihnen ganz normalen Traubenzucker aus der Schweiz verteile. Diesen "Stoff" kennt Kalifornien nicht!!! Oder "Habt ihr in der Schweiz auch Sandgruben fuer den Weitsprung?" Mit einem Schmunzeln auf der Lippe antworte ich: "Natürlich ja!"

Ich habe nun 2 Meetings hinter mir und es waren einfach geniale Wochenende. Früh morgens faehrt der "Sacramento City College, Track and Field Bus" ab, in welchem das ganze Team und Coaches gespannt die Ankunft am Meetingsort erwarten. Ein Riesenfest mit Singen, Essen und natuerlich Hip Hop sowie R'nB ist angesagt (naja, nicht ganz meine Musik). Sobald wir im Stadion ankommen, schlagen die Coaches das Lager auf mit Zelt, Physiobereich, Wasser, Bananen, Bagels, und alles, was uns Athleten voll unterstuetzt (ausser Traubenzucker, fuer den



Im Track and Field Team, sowie von den Coaches und dem "huge Stadium": "home of the panthers" bin ich herzlich aufgenommen und getauft worden auf Uebernamen wie: "Swiss Miss", "White Chick" oder "Juwels" (wegen meines "Zahnbrilliäntli"). Fasziniert von allem Fremden werden mir zuhauf lustig-naive Fragen gestellt wie: "War es fuerdich nicht schwierig das Metermass zu lernen?"

bin ich zuständig). Langsam treffen die Moms ein mit ihren vielen anderen Kindern, schlagen ihr eigenes Fanlager auf und bringen Mengen von Coca Cola, Dr. Pepper, Chicken, Chips, Muffins, Popcorn, usw. mit. Ihre Aufgabe ist es, den ganzen Tag zu essen, zu trinken und "go Sac City, go Panthers" in voller Lautstärke zu schreien. Wenn ein eigener Athlet gewinnt, singt das

ganze Team inklusive Coaches, Männer-Team, Eltern und Geschwister "oooo, eeeee, oooo, sac cityeeee", was natürlich mit Freudentanz und Hüftschwung heftig bestärkt wird.

An den Hochsprunganlauf muss ich mich hier noch gewöhnen, sind doch die meisten Anlagen auf der Wiese und nur die letzten 2 bis 4 Schritte auf Tar(z)tan.

Jedes Meeting beginnt mit einer 4 mal 100m Staffel und endet mit einer 4 mal 400m Staffel, welche unser Teamgeist spürbar unterstützen. In einem Kreis halten wir gegenseitig unsere Hände, es wird gebetet, dass uns Gott schnelle Beine, keine Verletzungen und den ersten Rang schenken möge, und dann erfolgt der laute Kampfschrei: "Go panthers!" Unser Coach schickt jeweils zwei 4 mal 400 Staffeln unseres Teams an den Start. Das bedeutet also für die meisten Athletinnen zum Abschluss jeden Wochenendes einen 400m Lauf. Das fährt ganz schön ein. Natürlich wird immer laut ausgerufen und alle flehen den Hauptcoach vergeblich an, bitte nicht laufen zu müssen.

Aber unsere Trainerin bleibt gnadenlos und antwortet jeweils: "nein, da gibt es nichts zu rütteln, das tut euch allen gut!!!"

Die wenigen Werferinnen sowie wenige glückliche Athletinnen, die dieses Wochenende nicht starten müssen, wetten mit dem Männerteam mit kleinen Geldeinsätzen. Ge setzt wird auf eines unserer beiden Teams. Durch den Spruch eines Kollegen, er setzte auf das Team des "fast white chick's", gewann ich dann auch meinen ersten Spitznamen. Ich bin die einzige Weisse unter allen schwarzen Sprinterinnen. Meine Kolleginnen waren erstaunt, dass auch Weisse schnell laufen können, ist Sprinten fuer sie doch ein Schwarzes Ding! Würfe und Langdistanzen überlassen sie normalerweise den Weissen!

Nach dem Meeting wird auf dem Parkplatz aus einem Auto laut Musik aufgedreht und alle Ladies and Guys tanzen in ihrem black style zu Usher and co. Manchmal komme ich mir wirklich vor wie in einem US-Videoclip auf MTV.





Während der Rückfahrt gibt es einen kurzen Stärkungshalt. Der Coach verteilt jedem einen 5 Dollerschein, womit sich alle genuegend Fast Food(das ist das Einzige, was es in Autobahnumgebung gibt) von Mc Donalds, KFC, Taco Bell und Burger King für die Weiterfahrt leisten können. Die Ironie liegt darin, dass die Coaches uns während der Woche verbieten Fast Food zu essen, was natürlich absolut nicht eingehalten wird. Falls sie uns aber doch damit erwischen, nehmen sie uns den Junkfood weg - und essen ihn genuesslich selbst!!!

Ja, ich habe "so much fun" hier, freue mich auf die kommenden Meetings und hoffe, dass unser Team dieses Jahr zum dritten mal in Folge Kalifornischer State Champion wird. Euch in der Schweiz wünsche ich zuerst einmal ein warmes, sonniges Trainingslager in Italien mit viel Gelati, Spaghetti Schlangebahn, Tanzkasen und Eichhörnli. Ich werde fest an euch denken und ein Tränchen weinen, wäre ich doch so gerne dabei! Einen

powervollen Start in die neue Saison, welche ich genaustens per SLV-Hompage mitverfolgen werde! Viel Glück am SVM und keine Verletzungen.

Ich freue mich im Sommer, von den mir noch fremden bordeau-gelb-schwarz-farbigen Sacramentotenues in die blau-gelb-schwarzen neuen LGKE-Tenues zu schluepfen.

Bye-bye, see you soon, Angela



Saisonschluss bei den Handballern

Für die TVE-Handballer geht eine recht erfolgreiche Saison mit einem Unentschieden gegen den HC Glarus zu Ende.

•Matthias Rambold

Die vergangene Handballsaison war von einigen gewichtigen Absenzen geprägt. So fehlte bereits nach wenigen Matches Mätthe Wydler verletzungsbedingt (Bänderriss am Knie). Wenig später verliess uns Ernst Bachmann für ein Halbes Jahr zwecks Weltreise (siehe Bericht in der letzten tz) und gegen Saisonende reiste Erik Baggenstos ebenfalls nach Südamerika. Nichtsdestotrotz waren die Handballer unter fachkundiger Führung von Trainer Markus Steiner ziemlich erfolgreich!

Teilweise etwas unterbesetzt (mit Torhütern auf den Flügelpositionen) oder nur mit Hilfe von westschweizer Verstärkung Andy Sturny gingen aber viele Matches mit kämpferischem Einsatz mit dem TVE als Sieger aus. Vor allem auf die Oldstars wie Dani Isenring, Schömi Cordez oder Fritz Koller war bei Spielerknappheit immer Verlass (trotz teilweise weiter Anreise aus den Ski-Ferien).

Der Kiosk war auch dieses Jahr wieder in festen Händen der Spieler-Frauen / -Freundinnen. **Herzlichen Dank für euren Einsatz!**

Auch nächste Saison wird der TVE also wieder mit einer 3. Liga Mannschaft an der Meisterschaft teilnehmen. Und: Zuschauen lohnt sich, denn der TVE hat vergangene Saison nur gerade einmal zuhause verloren.





Ein gegnerischer Spieler scheitert an Penalty-Killer Adi Gilgen



Kreisläufer Claudio Isler bezwingt den gegnerischen Goalie



Rang	Team	Spiele	Siege	Unent	Nied	T+	T-	TD	Punkte
1	SG Spose Kilchberg/Adliswil 1	16	16	0	0	375	268	107	32
2	HC KZO Wetzikon	16	10	0	6	387	352	35	20
3	TV Witikon	16	9	0	7	342	315	27	18
4	HC Glarus	17	8	1	8	345	321	24	17
5	TV Erlenbach	18	8	1	9	390	375	15	17
6	SG Dielsdorf/Bassersdorf	16	7	2	7	324	343	-19	16
7	HC Split	17	7	0	10	341	416	-75	14
8	HC GS Stäfa	16	6	1	9	326	352	-26	13
9	TV Unterstrass	17	6	0	11	415	432	-17	12
10	HC Rorbas	17	3	1	13	320	391	-71	7



Claudia Egli Schweizer-Meisterin

Riesiger Erfolg für die Kugelstösserin Claudia Egli aus der LGKE an den Leichtathletik Hallen-Schweizermeisterschaften in Magglingen.

• Andrea Wyser

Letztes Wochenende fanden in der Sporthalle "Am Ende der Welt" in Magglingen, oberhalb von Biel, die Leichtathletik Hallen Schweizermeisterschaften statt. Aus den Reihen der Leichtathletik Gemeinschaft Küsnacht-Erlenbach (LGKE) war einzig die 30jährige Claudia Egli am Start. Aber sie vertrat die Seefarben ehrenvoll!!

Ihr gelang vor wenigen Tagen, von was viele Leichtathletinnen und Leichtathleten ihr Leben lang träumen. Sie wurde Schweizermeisterin. Aber nun der Reihe nach.

Claudia war sich während des Einlaufens noch überhaupt nicht siegessicher. Ihr Fuss schmerzte und ihre Wadenkrämpfe prophezeiten nichts Gutes. Nachdem Claudia beim Einwerfen spürte, dass die Schmerzen für den Wettkampf erträglicher wurden, konnte die Kugelstösserin nicht mehr von ihrem grössten Erfolg abgehalten werden. Ihre Konkurrentinnen verwies die 30jährige mit



einem Wurf auf 13.05 auf die Ehrenplätze. Ihr gelang in diesem Wettkampf als einzige Athletin einen Wurf über 13 Metern. Herzliche Gratulation!

Nun hoffen wir, dass Claudia Egli ihre Topform auch für die bevorstehende Freiluft Saison beibehalten kann.



infowing
248: style your mobile



Verdauung und Leistung

Die Funktion des Verdauungssystems

Das Verdauungssystem besteht aus Mund- und Rachenraum, der Speiseröhre, dem Magen, dem Zwölffingerdarm, dem Dünndarm, dem Dickdarm und dem Mastdarm sowie der Leber mit der Gallenblase und der Bauchspeicheldrüse. Die Verdauung beginnt bereits im Mund, daher sollte jeder Bissen gut gekaut und mit Speichel durchmischt werden. Über die Speiseröhre gelangt der Speisebrei in den Magen, der ihn mit bestimmten Bewegungen durchmischt. Wenn der Verdauungsvorgang im Magen ein bestimmtes Stadium erreicht hat, wird der Mageninhalt in den Dünndarm befördert. Im Dünndarm werden die Speisen weiter verarbeitet

und aufgespalten, schliesslich werden die entstandenen einfachen Bausteine der Nährstoffe resorbiert. Im Dickdarm wird hauptsächlich Wasser zurückresorbiert.

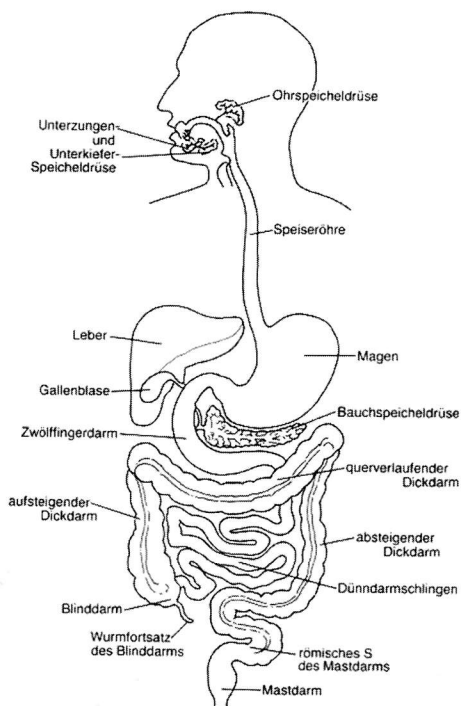
Die Magenverweildauer der Speisen

Da man sportliche Belastungen nicht mit vollem Magen antreten soll, ist es wichtig zu wissen, wie lange die aufgenommenen Speisen im Magen verweilen. Bei durchschnittlicher Kost beträgt die Verweildauer im Magen etwa drei Stunden.

Für die Magenentleerungszeit gelten prinzipiell folgende Gesetzmässigkeiten:

- Je weniger die Nahrung beim Kauen zerkleinert wird, desto länger bleibt sie im Magen liegen.
- Je fetter die Nahrung, desto länger die Magenverweildauer.
- Tierische Nahrungsmittel verbleiben im allgemeinen länger im Magen als pflanzliche
- Rohe Nahrungsmittel brauchen länger für die Verdauung als gekochte.
- Konzentrierte Süssspeisen (Zucker, Schokolade, Kuchen, etc.) verzögern die Magenentleerung.
- Sehr kalte oder sehr heisse Getränke oder Speisen bleiben länger im Magen als körperlarme.

Die Magenverweildauer und damit die Verdaulichkeit hängen von der Art der Speisen und von ihrer Zubereitungsart ab. Die gleiche Menge von Eiern bleibt z.B. ca. 2 Stunden im Magen, wenn sie 3 Minuten gekocht sind, 2 ½ Stunden, wenn sie roh sind, fast 3 Stunden, wenn sie als Rührei mit Butter zubereitet wurden und gar mehr als 3 Stunden, wenn die Eier hart gekocht werden.



Verdauung und Leistungsfähigkeit

Sportliche Belastung und Verdauung stehen von der nervösen Steuerung her in einem gewissen Gegensatz. Die Leistung wird gefördert durch das sympathische Nervensystem, die Verdauung dagegen durch das parasympathische Nervensystem. Obwohl während der Belastung das sympathische Nervensystem dominiert, laufen die Verdauungsvorgänge weiter, so dass auch während grosser körperlicher Belastungen die Aufnahme von Nährstoffen durch die Darmwand möglich ist. Dennoch sollte man berücksichtigen, dass die Verdauungstätigkeit nicht so optimal wie in Ruhelage funktioniert. Deshalb sollte man vor und während einer Belastung nur leicht verdauliche Nahrung in geringen Mengen zu sich nehmen, die letzte grössere Mahlzeit am besten zwei bis drei Stunden vor dem Start.

Die durch die Verdauungsarbeit verbrauchte Energie geht auf jeden Fall dem Leistungsstoffwechsel verloren. Ausserdem sammelt sich bei erhöhter Verdauungstätigkeit vermehrt Blut in den Verdauungsorganen, das dann der arbeitenden Muskulatur fehlt.

Aber auch das Gegenteil ist ungünstig, nämlich mit vollkommen leerem Magen Sport zu treiben. Es kann zu krampfartigen Schmerzen, Übelkeit und einem Leeregefühl in der Magengegend kommen.

Nach der körperlichen Belastung bleibt das sympathische Nervensystem noch mehr oder minder lange dominierend, je nachdem, wie intensiv und erschöpfend die Belastung war. Der Organismus bleibt im "Alarmzustand", das Verdauungssystem ist noch weitgehend ruhiggestellt. Die Verdauungssäfte werden nur in geringen Mengen produziert,

der Mund ist trocken. Der Speichelfluss hat noch nicht eingesetzt. Auch der Appetit kommt erst langsam. Wenn man jetzt schon eine grosse Mahlzeit zu sich nehmen würde, wäre die Verdauung noch nicht optimal vorbereitet, so dass es leichter zu Verdauungsstörungen kommen könnte. Der Magen ist nach Belastungen besonders empfindlich gegen kalte Getränke und Speisen.

Ideal zur Essensaufnahme ist eine ruhige Atmosphäre, eine gewisse innere Ruhe, welche signalisiert, dass das parasympathische Nervensystem den regenerativen Stoffwechsel steuert. Eine innere harmonische Einstellung, bewusstes Essen, grünliches Kauen und die richtige Auswahl der Nahrungsmittel sind die besten Voraussetzungen für die nachfolgende gesunde Verdauung.

Eine gesunde Verdauung ist wichtiger als eine grosse Muskelkraft und Schnelligkeit.

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

LGKE - Resultate 2005 Halle

Magglingen, 28.01.05

Frauen:

Kugel: C. Egli, 75 13.56 m p.B.
(Platz 2 in der ewigen LGKE-Hallenbestenliste)

Basel, 29.01.05

Weibliche Jugend B:

60 m: C. Wyss, 91 8.72 s p.B.
 60 Hü: C. Wyss, 91 10.56 s VLp.B.
 10.24 s F p.B.

Dornbirn, 30.01.05

Weibliche Jugend A:

50 Hü: P. Gränicher, 88 7.96 s VL p.B.
 7.96 s F p.B.
 Hoch: P. Gränicher, 88 1.61 m
(Platz 3 in der ewigen LGKE-Hallenbestenliste)

St. Gallen, 06.02.05 Brühler Hallenmeeting

Weibliche Jugend A:

50 Hü: P. Gränicher, 88 7.87 s VL p.B.
 7.86 s F p.B.
 Hoch: P. Gränicher, 88 1.63 m
(Platz 3 in der ewigen LGKE-Hallenbestenliste)

Magglingen, 06.02.05 GGB Meeting

Frauen:

Kugel: C. Egli, 75 12.55 m

Magglingen, 20.02.04 Schweizer Hallenmeisterschaften

Frauen:

Kugel: C. Egli, 75 13.05m GOLD!!!

SCHWEIZER MEISTERIN IN DER HALLE 2005

Jahresprogramm der Turnveteranen

Es sind folgende Daten fest programmiert:

Kant. Turnveteranen

13. Mai Frühjahresversammlung im Erlengut
 03. Juli Kant. Veteranentagung in Wiesendangen
 23. November Herbstversammlung im Erlengut

Eidg. Turnveteranen

14. Mai Frühjahrstagung TVZO in Rüti
 15./16. Oktober Eidg. Landsgemeinde in Locarno
 03. Dezember Herbsttagung TVZO in Bubikon

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