

erlenbacher turnzeitung



No. 4 / 2005

44. 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

Präsident/Chilbichef:	Urs Sigg, Obstgartenstr. 8, 8703 Erlenbach urs.sigg@siemens.com	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	044/991 13 05
Jugendsport:	Isabelle Ehmann, Bergstr. 56, 8700 Küsnacht	044/910 00 40
Handball:	Claudio Isler, Erlengutstr. 5, 8703 Erlenbach cisler@gmx.ch	043/311 95 59
Leichtathletik:	Christian Stucki, Laubholzstr. 22, 8703 Erlenbach stucki.vg@bluewin.ch	044/991 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	044/912 18 68
Obmann Turnveteranen:	Erich Kriesi, Laubholzstrasse 72, 8703 Erlenbach	044/915 36 73
Präsidentin DTV:	Beate Gisel, Holzriesenstrasse 31, 8703 Erlenbach	044/915 42 07
Leiterin DTV:	Elsbeth Würzer Schoch, Schulhausstr. 22, 8704 Herrliberg	044/923 63 86
Präsidentin FTVE:	Marianne Pietra, Lerchenweg 4, 8703 Erlenbach	044/910 46 40
Fitness/Gymnastik:	Marianne Pietra, Lerchenweg 4, 8703 Erlenbach	044/910 46 40
	Christine Hug, Rebstrasse 3, 8703 Erlenbach	044/915 53 13
Spießführerin Volley 1:	Christine Hodel, Schwabachstrasse 46, 8706 Feldmeilen	044/923 81 21
Gesundheitsturnen:	Marianne Vretscha, Seestrasse 43, 8703 Erlenbach	044/910 89 12



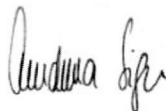
Liebe Leserinnen und Leser

Die Adventszeit... Haben Sie gewusst, dass der Ursprung des Adventskalenders zurück aufs Jahr 1851 geht, wo die Mutter eines schwäbischen Pfarrersohnes vierundzwanzig Kästchen auf Karton zeichnete und an jedes Kästchen ein Stoffsäckchen nähte die dann mit Nüssen, Engelsbilder und Selbstgebackenem gefüllt wurden? Erst ca. im Jahre 1920 fand der Adventskalender internationale Anerkennung. Heute ist er, ob Selbstgebastelt oder Kitschig-Farbig mit

Kunstschnee verziert, mit oder ohne Schokolade, eine grosse Freude für Jung und Alt.

Viel Spass beim öffnen der Türrchen und Säckchen und eine gemütliche Weihnachtszeit

wünscht Euch



Andrea Sigg, Redaktorin

Inhalt

TVE Gönner	5	LGKE Chilbi-Ehrungen	20
FTVE Frühlingsausflug	6	Rangliste De schnällscht E'bacher	22
LGKE Nachwuchs SM	7	Chilbibericht 2005	24
Handball Saisonstart	9	Claudia Egli an der SM	27
MRE Wander-Weekend	10	LGKE Europacup Istanbul	29
LGKE Sponsoring	13	LGKE Resultate	30
DTV Turnfahrt	14	Veranstaltungskalender	46
TVE Bergturnfahrt	16	Sportangebot	48
Handball Turnier Schonungen	18		

Termine erlenbacher turnzeitung

Ausgabe	Red'schluss	Erscheinen
I/2006	25.02.2006	Anfang April 2006
II/2006	30.05.2006	Anfang Juli 2006
III/2006	30.08.2006	Anfang Oktober 2006
IV/2006	10.11.2006	Mitte Dezember 2006

Besten Dank den TVE-Gönnern

Auch dieses Jahr durfte sich der Turnverein Erlenbach bereits 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!

Wittwer	Ueli
Kuprecht	Martin
Hansruedi	Frey-Knop
Walter und Silvia	Luchsinger-Ludwig
Guido	von Arx
Ernst	Vontobel-Aebi
Eric	Lindegger
Louis	Bickel
Erich F.	Kriesi-Humbel
Dr. Conrad	Lerch
Hans	Zimmermann
Josef	Ackermann-Beck
Hans und Margit	Grab-Diener
Max	Haechler-Hefti
Kurt W.	Maurer
Albert	Kellenberger
G. +H.	Zimmermann
Ruth	Rensch
Urs und Corinne	Berli-Fritsch

Die Fleissigsten Jugendsportler 2005

Wie jedes Jahr haben wir auch jetzt wieder die fleissigsten Jugiteilnehmer erkoren. Wir gratulieren Euch ganz herzlich zum gewonnenen T-Shirt, das ihr Euch mit viel besuchten Jugistunden und Jugianlässen verdient habt!



Mittwochsjugi: Andrea Bringolf, Oliver Judd, Allesandro Battoia, Rafael Serengi und Wanja Kolb (auf dem Foto fehlt Alessandro)



Freitagsjugi: Adriano Serengi, Luciano Pescatore, Nicole Meier, Renato Granzotto und Simon Frei (auf dem Foto fehlen Nicole und Adriano)

Dehnen - sinnvoll oder überflüssig?

Viele SportlerInnen schwören auf die Wirkung des Dehnens, andere wiederum bezweifeln dessen Notwendigkeit oder erachten Dehnen sogar als umstritten.

• Christine Hug

So verwirrend dies vielleicht tönen mag, aber im weitesten Sinne haben all diese Meinungen ihre Richtigkeit. Es gibt ja schliesslich ganz unterschiedliche Sportarten, und genauso gibt es auch ganz unterschiedliche Anforderungen an den Körper und die Muskulatur bezüglich Beweglichkeit, Schnelkraft, etc. Und zu guter Letzt spielt auch noch der Zeitpunkt des Dehnens eine sehr wichtige Rolle. Hier nun ein kleiner "brush-up" bezüglich Dehnen.

Es existieren zwei Grundformen des Dehnens, das dynamische und das statische Dehnen:

Dynamisch -> vor dem Training

Der zu dehnende Körperteil wird in entspanntem Zustand in die Dehnposition gebracht und dort mittels langsamen und kontrollierten rhythmischen Bewegungen wiederholt gedehnt.

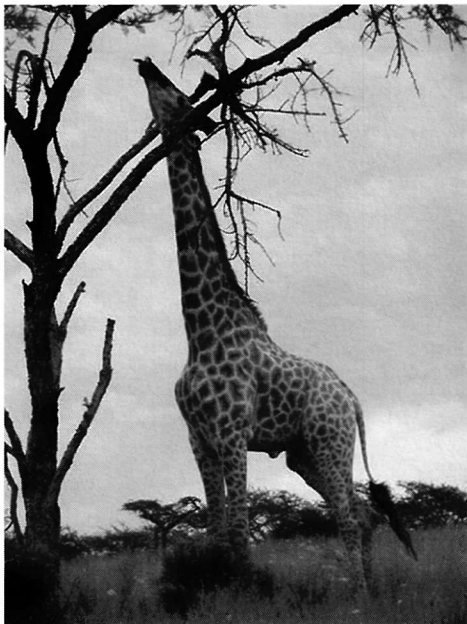
Statisch -> nach dem Training

Der zu dehnende Körperteil wird in entspanntem Zustand in die Dehnposition gebracht und dort während der Stretchingdauer gehalten.

Die Unterschiede bezüglich Dehnen vor und nach dem Training:

Vor dem Training / Vordehnen...

... wo Beweglichkeit wichtig ist: Dehnen vor dem Training oder dem Wettkampf macht



nur in jenen Sportarten Sinn, bei denen Beweglichkeit leistungsbestimmend ist. Denn unmittelbar nach dem Dehnen steigt die "Gelenkreichweite", die Muskeln sind toleranter auf Dehnspannungen.

... reduziert die Schnelkraft: Bei einer Sportart bei der die Schnell-, Sprung- und Maximalkraft eine wichtige Rolle spielt, sollte dehnen vor dem Training vermieden werden, denn dieses wirkt Tonussenkend auf die Muskulatur (Muskelspannung sinkt). Viel besser ist hier ein leichtes Traben, Hüpfen etc.

... schützt nicht vor Verletzungen: Aufwärmen ist der wichtigste Faktor um Verletzungen vorzubeugen. Durch das Warmlaufen vor der eigentlichen sportlichen Anstrengung werden die Muskeln besser durchblutet, die Leistungsbereitschaft wird erhöht und das Risiko von Muskelzerrungen sinkt, weil der

Muskel auf die Strapaze vorbereitet ist. Dehnen alleine ist als Vorbeugung gegen Verletzungen nicht geeignet.

Nach dem Training / Nachdehnen:

... vermindert bei richtiger Anwendung Muskelkater: Muskelkater ist das Symptom kleinster intramuskulärer Verletzungen, welche durch intensives Stretching sogar verstärkt werden können. Es ist deshalb ratsam, bei sehr starken Muskelbelastungen, erst nach einer kurzen Pause sanft zu dehnen. So wird die Regenerationsfähigkeit der Muskulatur gesteigert.

... vermeidet Muskel-Verkürzungen und Verklebungen: Fehlhaltungen können zu einer Verkürzung der Muskeln führen, was Muskelschmerzen und Verspannungen mit sich zieht. Zudem steigt das Risiko für Verletzungen, da die Beweglichkeit eingeschränkt ist. Durch regelmässiges Dehnen, können die verkürzten Muskeln wieder etwas gestreckt werden.

Auch Verklebungen zwischen den Geweben können durch Dehnen gelöst werden, was die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit der Muskulatur erhöht.

... behebt muskuläre Dysbalancen und verbessert die Körperwahrnehmung: Jeder kraftausführende Muskel (Beuger) hat einen Gegenspieler (Streckker). Wenn sich der Beuger durch einen Kraftaufwand zusammenzieht, streckt sich gleichzeitig sein Streckker. Unter einer Dysbalance versteht man ein muskuläres Ungleichgewicht zwischen Beugern und Streckkern, entstanden durch zu schwache Muskeln oder eine mangelnde Dehnbarkeit der Muskeln. Regelmässiges Dehnen, und ein gezieltes Krafttraining können helfen diese

muskulären Dysbalancen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Das Dehnen steigert zudem auch das eigene Körperwahrnehmungsgefühl. Dadurch können Fehlhaltungen und Dysbalancen frühzeitig bemerkt, und der Körper in eine optimale Körperhaltung zurückgeführt werden.

... dient zur Entspannung: Der für mich wichtigste Aspekt des Dehnens ist die Entspannung. Es ist bekannt, dass ein enger Zusammenhang zwischen körperlicher und seelischer Spannung besteht und viele haben schon die Erfahrung gemacht, dass Dehnen der Muskulatur als ganzheitliche Entspannung erfahren wird.

Zusammenfassend kann man sagen, dass regelmässiges und gezieltes Dehnen viele positive Eigenschaften hat. Wichtig ist aber, dass Mann/Frau nicht einfach dehnt um gedehnt zu haben, sondern sich jeweils überlegt, welche Muskeln wann gedehnt werden sollten und wie.

In den nächsten tz-Ausgaben werde ich diverse Dehnübungen pro Muskelgruppe vorstellen, damit Alle fleissig dehnen können und damit das Fitness-Training perfekt abrunden!



Ganz verspannt vom konzentrierten Lesen? Versuchen Sie's mit dieser Übung!

Turnen für Jedermann

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

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

Ort: Sporthalle Allmendli

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



LGKE RESULTATE 2005 (II)

Basel, 4.09.05 Grosses Meeting für die Kleinen

Schüler A:

60 m:	C. Schenker, 92	9.67 s
Kugel:	C. Schenker, 92	7.04 m
Diskus:	C. Schenker, 92	16.26 m
Speer:	C. Schenker, 92	27.53 m

Schülerinnen A:

60 m:	L. Lederer, 92	8.76 s VL
		8.79 s B - Final
60 Hü:	L. Lederer, 92	10.19 s VL
		10.19 s Final
Kugel:	L. Lederer, 92	7.96 m

Olten, 17.09.05 Final "Schnällschte Schwiizer"

Schülerinnen A (12-jährig):

60 m:	N. Frey, 93	8.59 s VL
		8.56 s ZL
		8. Rang!

Zug, 17.09.05 Nachwuchsmeeting

Männliche Jugend A:

100 m:	M. Rüdüsüli, 89	12.52 s (+0.0)
Hoch:	M. Rüdüsüli, 89	1.60 m p.B.
Weit:	M. Rüdüsüli, 89	4.27 m

Weibliche Jugend A:

1000 m:	D. Farner, 90	3.33.16 s
Hoch:	D. Farner, 90	1.35 m
Kugel:	V. Hunziker, 91	10.20 m
	D. Farner, 90	7.53 m
Speer:	V. Hunziker, 91	22.22 m

Schülerinnen A:

60 m:	J. Leemann, 93	8.70 s
	M. Müller, 93	9.44 s
Hoch:	M. Müller, 93	1.30 m
Weit:	J. Leemann, 93	4.00 m

	M. Müller, 93	3.97 m
Kugel:	A. Pescatore, 94	6.65 m
	J. Leemann, 93	5.40 m

Schülerinnen B:

60 m:	A. Pescatore, 94	9.31 s
	L. Schlumpf, 94	9.41 s
Weit:	L. Schlumpf, 94	4.07 m p.B.
Ball (200gr.):	A. Pescatore, 94	28.15 m
	L. Schlumpf, 94	25.73 m

Bauen ist keine Glücksache.



Denn die seriöse, fachmännische Beratung und die professionelle Ausführung geben unseren Bauherren die Sicherheit, dass Bauen wirklich keine Glücksache ist.

GIANESI

Gianesi + Co., Bauunternehmung
Wiesenstrasse 42, 8703 Erlenbach
Telefon 044 914 88 77

LGKE - Saisonbestenliste 2005

Männer:

100 m:

1. D. Naef, 82	11.28 s
2. N. Breitenstein, 88	11.34 s
3. M. Dobler, 80	11.39 s
4. M. Rüdisüli, 89	12.52 s

200 m:

1. D. Naef, 82	22.99 s
2. M. Dobler, 80	23.40 s

300 m:

1. D. Naef, 82	36.27 s
----------------	---------

400 m:

1. M. Dobler, 80	51.13 s
2. D. Naef, 82	51.72 s

1500 m:

1. M. Dobler, 80	4.58.49 s
2. D. Naef, 82	4.59.79 s

110 Hü:

1. D. Naef, 82	14.88 s
2. M. Dobler, 80	15.48 s

Hoch:

1. D. Naef, 82	1.93 m
2. M. Dobler, 80	1.78 m
3. M. Rüdisüli, 89	1.60 m

Weit:

1. R. Oberholzer, 69	6.85 m
2. D. Naef, 82	6.81 m
3. M. Dobler, 80	6.29 m
4. M. Rüdisüli, 89	5.37 m

Stab:

1. H. Sigg, 73	4.20 m
2. D. Naef, 82	4.20 m
3. M. Dobler, 80	3.70 m

Kugel:

1. D. Naef, 82	13.44 m
2. M. Dobler, 80	12.70 m
3. W. Kunz, 71	12.66 m

Diskus:

1. D. Naef, 82	42.40 m
2. M. Dobler, 80	41.29 m
3. W. Kunz, 71	38.10 m

Speer:

1. D. Naef, 82	52.08 m
2. M. Dobler, 80	48.20 m

10-Kampf:

1. D. Naef, 82	7136 Pt.
2. M. Dobler, 80	6467 Pt.

Frauen:

100 m:

1. C. Letsch, 86	13.13 s
2. K. Arve, 89	13.16 s
3. P. Gränicher, 88	13.42 s
4. L. Savoldelli, 89	13.70 s
5. L. Albonico, 89	13.84 s
6. G. Mettler, 85	14.19 s

150 m:

1. G. Mettler, 85	22.26 s
-------------------	---------

200 m:

1. A. Klingler, 86	26.52 s
2. C. Letsch, 86	26.86 s
3. K. Arve, 89	27.47 s
4. C. Wyss, 91	27.75 s
5. J. Savoldelli, 89	28.67 s
6. L. Albonico, 89	29.48 s

300 m:

1. C. Letsch, 86	43.35 s
------------------	---------

400 m:

1. A. Klingler, 86	59.50 s
2. J. Savoldelli, 89	64.40 s

800 m:

1. A. Klingler, 86	2.23.17 s
2. N. Rüdisüli, 88	2.29.00 s
3. J. Savoldelli, 89	2.34.17 s

1500 m:

1. N. Rüdüsüli, 88	5.02.54 s
--------------------	-----------

3000 m:

1. N. Rüdüsüli, 88	11.30.54 s
2. L. Lederer, 92	13.00.26 s

100 Hü:

1. P. Gränicher, 88	15.72 s
2. C. Letsch, 86	15.94 s
3. A. Klingler, 86	16.02 s

300 Hü:

1. C. Letsch, 86	48.12 s
2. J. Savoldelli, 89	49.42 s
3. L. Albonico, 89	50.21 s

400 Hü:

1. A. Klingler, 86	64.51 s
2. C. Letsch, 86	68.52 s

Hoch:

1. P. Gränicher, 88	1.62 m
2. A. Klingler, 86	1.57 m
3. A. Breitenstein, 91	1.50 m
4. L. Albonico, 89	1.50 m
5. C. Wyss, 91	1.40 m
6. C. Peterhans, 90	1.40 m
7. M. Müller 93	1.38 m
8. D. Farner, 90	1.35 m
9. N. Frei, 93	1.35 m
10. L. Schlumpf, 94	1.35 m

Weit:

1. A. Klingler, 86	5.25 m
2. P. Gränicher, 88	5.02 m
3. C. Letsch, 86	4.86 m
4. C. Peterhans, 90	4.77 m
5. C. Wyss, 91	4.69 m
6. A. Breitenstein, 91	4.58 m
7. G. Mettler, 85	4.53 m
8. V. Hunziker, 91	4.45 m
9. L. Albonico, 89	4.37 m
10. D. Farner, 90	4.20 m

Stab:

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

Kugel (4 kg):

1. C. Egli, 75	14.03 m
2. A. Klingler, 86	8.37 m

Diskus:

1. C. Egli, 75	45.27 m
2. C. Letsch, 86	33.61 m
3. G. Mettler, 85	26.28 m
4. K. Arve, 89	21.75 m

Speer:

1. A. Klingler, 86	22.05 m
--------------------	---------

Siebenkampf:

1. A. Klingler, 86	4133 Pt.
--------------------	----------

4 x 100 m:

	49.59 s
--	---------

A. Menzi, 86 (TV Egg)

N. Farrag, 86 (TV Egg)

P. Gränicher, 88

C. Letsch, 86

Ewige LGKE - Bestenliste Frauen

100m

C. Albonico-Patscheider, 64	11.97/ 87
G. Stocker-Trüb, 61	12.42/ 82
C. Brand, 82	12.44/ 98
V. Müller-Koller, 57	12.47/ 82
I. Ehmann, 68	12.55/ 92
M. Brand, 83	12.72/ 01
P. D'Angelo, 73	12.82/ 90
N. Rellstab, 76	12.92/ 99
A. Wyser, 80	12.96/ 96
C. Ellinger-Stiefel, 69	12.98/ 94

200m

C. Albonico-Patscheider, 64	24.05/ 87
V. Müller-Koller, 57	25.09/ 83
G. Stocker-Trüb, 61	25.48/ 82
S. Hegner, 80	25.91/ 03
I. Ehmann, 68	26.03/ 92
M. Brand, 83	26.08/ 01
N. Rellstab, 76	26.11/ 99
C. Brand, 82	26.21/ 99
C. Hess-Rentsch, 68	26.36/ 89
A. Klingler, 86	26.52/ 05

300m

C. Albonico-Patscheider, 64	39.37/ 87
S. Hegner, 80	41.40/ 03
N. Rellstab, 76	42.14/ 99
A. Klingler, 86	42.68/ 04
C. Brand, 82	42.76/ 99
C. Hess-Rentsch, 68	43.31/ 89
C. Letsch, 86	43.35/ 05
U. Campolongo, 70	44.31/ 86
R. Frischknecht-Bodmer, 65	44.37/ 84
I. Ehmann, 68	44.71/ 86

400m

C. Albonico-Patscheider, 64	55.07/ 87
S. Hegner, 80	58.12/ 04
C. Hess-Rentsch, 68	58.91/ 93
A. Klingler, 86	59.21/ 04
R. Frischknecht-Bodmer, 65	61.21/ 83

M. Leupin, 64	63.93/ 83
J. Savoldelli, 89	64.40/ 05
B. Bürgi, 65	64.65/ 82
V. Müller-Koller, 57	65.05/ 80
C. Carretta-Menzi, 67	65.87/ 82

600m

C. Hess-Rentsch, 68	1:41.17/ 86
N. Rellstab, 76	1:43.94/ 98
R. Frischknecht-Bodmer, 65	1:45.30/ 83
U. Campolongo, 70	1:45.55/ 86
D. Seitz, 72	1:47.30/ 86
C. Carretta-Menzi, 67	1:48.89/ 82
H. Rauber, 69	1:50.11/ 85
A. Bachmann, 64	1:50.58/ 80
B. Kälin-Naunheim, 59	1:51.70/ 80
A. Pfister, 70	1:56.02/ 83

800m

C. Hess-Rentsch, 68	2:18.76/ 93
N. Steiger-Gerwig, 69	2:22.86/ 89
A. Klingler, 86	2:23.17/ 05
S. Hegner, 80	2:23.31/ 03
N. Rüdisüli, 88	2:25.33/ 04
U. Campolongo, 70	2:25.86/ 86
S. Eckert-Bracher, 69	2:28.43/ 88
C. Carretta-Menzi, 67	2:29.55/ 82
C. Albonico-Patscheider, 64	2:29.93/ 87
N. Rellstab, 76	2:30.80/ 98

1000m

N. Steiger-Gerwig, 69	3:10.38/ 88
M. Meyer, 89	3:10.56/ 04
N. Rüdisüli, 88	3:11.85/ 03
S. Eckert-Bracher, 69	3:15.55/ 88
S. Lienhard, 85	3:17.56/ 99
D. Seitz, 72	3:22.30/ 86
S. La Gaccia, 76	3:26.61/ 89
J. Savoldelli, 90	3:26.79/ 04
C. Carretta-Menzi, 67	3:26.80/ 81
C. Tendon, 73	3:27.40/ 86

1500m

N. Steiger-Gerwig, 69	4:55.08/ 96
N. Rüdisüli, 88	5:02.54/ 05
U. Campolongo, 70	5:22.06/ 85
B. Kälin-Naunheim, 59	5:34.75/ 80
R. Frischknecht-Bodmer, 65	5:37.00/ 80
G. Mettler, 85	7.25.51/ 03

1 Meile

R. Frischknecht-Bodmer, 65	6:00.5/ 81
B. Kälin-Naunheim, 59	6:02.0/ 80

3000m

N. Steiger-Gerwig, 69	10:22.20/ 96
M. Meyer, 89	11:04.33/ 04
N. Rüdisüli, 88	11:19.95/ 03
R. Frischknecht-Bodmer, 65	11:52.80/ 80
N. Grimm, 71	12.13.75/ 85
L. Lederer, 92	13:00.26/ 05

5000m

N. Steiger-Gerwig, 69	18:23.37/ 91
-----------------------	--------------

100mHü

G. Stocker-Trüb, 61	14.11/ 82
C. Albonico-Patscheider, 64	14.30/ 84
C. Ellinger-Stiefel, 69	14.42/ 88
I. Ehmann, 68	14.84/ 92
V. Müller-Koller, 57	14.87/ 83
S. Hegner, 80	15.01/ 04
C. Brand, 82	15.02/ 99
N. Rellstab, 76	15.11/ 98
S. Eckert-Bracher, 69	15.22/ 86
A. Klingler, 86	15.67/ 04

400mHü

A. Klingler, 86	64.51/ 05
U. Campolongo, 70	65.29/ 87
C. Letsch, 86	68.52/ 05
Y. Breitenstein, 75	75.30/ 94

1500m Steeple

N. Rüdisüli, 88	5.44.70/ 04
-----------------	-------------

Hoch

C. Ellinger-Stiefel, 69	1.88/ 92
N. Rellstab, 76	1.72/ 98
S. Hegner, 80	1.71/ 03
V. Müller-Koller, 57	1.68/ 82
P. Gränicher, 88	1.66/ 03
A. Bachmann, 64	1.65/ 83
C. Albonico-Patscheider, 64	1.65/ 84
R. Borsari, 80	1.62/ 96
A. Klingler, 86	1.61/ 04
S. Eckert-Bracher, 69	1.60/ 86

Weit

G. Stocker-Trüb, 61	5.95/ 80
C. Albonico-Patscheider, 64	5.80/ 84
V. Müller-Koller, 57	5.72/ 80
C. Ellinger-Stiefel, 69	5.72/ 95
I. Ehmann, 68	5.60/ 91
N. Rellstab, 76	5.51/ 98
P. Rabinä, 70	5.48/ 00
M. Brand, 83	5.41/ 01
C. Brand, 82	5.40/ 98
M. Schätti, 77	5.40/ 99

Drei

C. Ellinger-Stiefel, 69	12.38/ 94
M. Schätti, 77	11.84/ 97
I. Ehmann, 68	11.82/ 93
S. Bohli, 71	11.52/ 99
M. Brand, 83	11.15/ 01
P. Rabinä, 70	11.13/ 00
C. Brand, 82	11.12/ 98
D. Musey, 86	10.98/ 04
P. D'Angelo, 73	10.85/ 97
I. Peter, 73	10.45/ 92

Stab

M. Brand, 83	3.30/ 01
G. Mettler, 85	2.90/ 03

Kugel

C. Egli, 75	14.03/ 05
V. Müller-Koller, 57	13.87/ 89

B. Nussbaumer-Hoffmann, 68	13.22/ 90
M. Lindegger, 57	13.12/ 80
K. Meienberg, 63	11.84/ 85
S. Hegner, 80	11.56/ 03
C. Hess-Rentsch, 68	11.17/ 93
B. Kopp, 64	11.04/ 88
C. Albonico-Patscheider, 64	10.96/ 84
R. Egli-Vollenweider, 67	10.76/ 88

Diskus

B. Nussbaumer-Hoffmann, 68	47.06/ 90
V. Müller-Koller, 57	46.72/ 90
C. Egli, 75	45.27/ 05
B. Kopp, 64	43.10/ 88
K. Meienberg, 63	40.22/ 86
R. Egli-Vollenweider, 67	35.88/ 91
M. Brand, 83	35.73/ 01
C. Letsch, 86	33.61/ 05
R. Borsari, 80	32.18/ 98
S. Chen, 88	31.21/ 04

Speer

R. Egli-Vollenweider, 67	43.08/ 89
A. Bachmann, 64	42.18/ 84
C. Hess-Rentsch, 68	40.08/ 93
B. Wiegand, 66	40.04/ 94
Y. Schmid, 70	39.36/ 93
C. Carretta-Menzi, 67	37.56/ 85
S. Hegner, 80	36.26/ 03
V. Müller-Koller, 57	33.22/ 83
N. Rellstab, 76	32.42/ 98
C. Egli, 75	31.85/ 04

Siebenkampf

S. Hegner, 80	5056/ 03
V. Müller-Koller, 57	4995/ 83
C. Albonico-Patscheider, 64	4975/ 84
N. Rellstab, 76	4851/ 98
C. Hess-Rentsch, 68	4403/ 89
C. Ellinger-Stiefel, 69	4245/ 86
A. Klingler, 86	4133/ 05
I. Ehmann, 68	4084/ 92
A. Bachmann, 64	4007/ 81

S. Eckert-Bracher, 69	3705/ 85
-----------------------	----------

Zehnkampf

G. Mettler, 85	3398/ 03
----------------	----------

4 x 100m

Bachmann/Müller	
Albonico/Stocker	48.66/ 83
Müller/Ehmann	
Hess/Stocker	49.26/ 89
D'Angelo/Bohli	
Ehmann/Hess	49.34/ 90
Bohli/Rellstab	
Brand/D'Angelo	49.53/ 98
Menzi/Farrag	
Gränicher/Letsch	49.59/ 05
Bachmann/Leupin	
Stocker/Müller	49.89/ 86
Ellinger/Ehmann	
Peter/D'Angelo	49.90/ 91
Campolongo/Müller	
Stocker/Ehmann	50.02/ 86
Bohli/Ehmann	
Hess/Ehrsam	50.16/ 93
Wyss/Müller	
Stocker/Bachmann	50.17/ 80

Ewige LGKE - Bestenliste Männer

100m

G. Löffler, 67	11.00/ 90
R. Hug, 67	11.00/ 93
T. Lehmann, 61	11.06/ 88
B. Maissen, 60	11.13/ 81
S. Mettler, 79	11.16/ 98
M. Lüthert, 56	11.19/ 80
A. Hauser, 64	11.20/ 84
D. Naef, 82	11.22/ 99
U. Lehmann, 75	11.28/ 96
B. Meier, 70	11.30/ 87

200m

R. Hug, 67	22.11/ 93
G. Löffler, 67	22.20/ 86
A. Hauser, 64	22.22/ 84
T. Lehmann, 61	22.24/ 89
S. Mettler, 79	22.56/ 99
B. Maissen, 60	22.65/ 83
M. Wildhaber, 64	22.74/ 85
D. Naef, 82	22.81/ 04
M. Lüthert, 56	22.84/ 85
B. Meier, 70	22.84/ 87

300m

G. Löffler, 67	34.91/ 86
A. Hauser, 64	35.16/ 84
T. Lehmann, 61	35.37/ 89
R. Hug, 67	35.54/ 93
M. Wildhaber, 64	35.62/ 83
S. Mettler, 79	35.92/ 99
A. Spörri, 55	36.03/ 85
D. Naef, 82	36.27/ 05
H. Sigg, 73	36.60/ 99
M. Lüthert, 56	36.66/ 85

400m

G. Löffler, 67	48.84/ 86
A. Hauser, 64	49.37/ 84
R. Hug, 67	49.91/ 94
D. Naef, 82	50.02/ 01
T. Lehmann, 61	50.05/ 87

A. Rüdüsüli, 61	50.18/ 83
M. Wildhaber, 64	50.31/ 83
H. Sigg, 73	50.32/ 98
C. Gafner, 61	50.38/ 82
A. Spörri, 55	50.55/ 85

600m

A. Rüdüsüli, 61	1:18.82/ 83
T. Lehmann, 61	1:24.10/ 87
H. Weber, 52	1:24.36/ 84
C. Müller, 69	1:24.70/ 92
M. Wildhaber	1:24.71/ 85
F. Frauenfelder, 68	1:25.44/ 90
M. Boss, 71	1:26.75/ 90
P. Leemann, 65	1:27.07/ 82
M. Peter, 67	1:27.07/ 86
E. Meier, 74	1:27.76/ 94

800m

A. Rüdüsüli, 61	1:51.42/ 83
C. Müller, 69	1:56.30/ 93
H. Weber, 52	1:56.85/ 84
P. Ruesch, 61	1:58.53/ 80
E. Stucki, 57	1:58.88/ 81
M. Kilgus, 66	1:59.02/ 87
M. Russenberger	2:00.04/ 80
M. Boss, 71	2:00.93/ 90
M. Bachmann, 58	2:01.71/ 86
M. Wildhaber, 64	2:01.72/ 85

1000m

A. Rüdüsüli, 61	2:26.10/ 83
E. Stucki, 57	2:31.36/ 81
M. Kilgus, 66	2:36.26/ 86
F. Hottinger, 62	2:37.60/ 88
H. Weber, 52	2:39.40/ 83
M. Peter, 67	2:40.01/ 85
P. Rüdüsüli, 59	2:40.20/ 85
C. Müller, 69	2:40.37/ 88
M. Bachmann, 58	2:40.56/ 86
F. Frauenfelder, 68	2:41.63/ 93

1500m

A. Rüdüsüli, 61	3:58.12/ 84
E. Stucki, 57	4:02.00/ 81
M. Kilgus, 66	4:06.92/ 87
R. Trötschkes, 58	4:07.06/ 93
C. Müller, 69	4:07.28/ 91
F. Hottinger, 62	4:09.71/ 88
H. Schlatter, 57	4:10.29/ 80
M. Bachmann, 58	4:11.54/ 86
P. Leemann, 65	4:12.13/ 82
M. Baserga, 66	4:12.22/ 97

1 Meile

E. Stucki, 57	4:23.00/ 81
A. Rüdüsüli, 61	4:29.96/ 81
A. Ostertag, 57	4:44.90/ 80
K. Egli, 72	4:48.44/ 94
H. Weber, 52	4:52.60/ 80
J. Rambold, 45	5:15.20/ 80

2000m

C. Diggelmann, 62	6:42.40/ 91
-------------------	-------------

3000m

A. Rüdüsüli, 61	8:58.46/ 83
H. Schlatter, 57	9:00.00/ 80
F. Hottinger, 62	9:05.83/ 88
E. Stucki, 57	9:07.10/ 83
M. Gnehm, 57	9:12.52/ 83
P. Rüdüsüli, 59	9:16.69/ 86
M. Boss, 71	9:28.04/ 88
K. Egli, 72	9:29.77/ 93
R. Frei, 70	9:37.23/ 88
C. Müller, 69	9:41.95/ 88

5000m

R. Trötschkes, 58	15:07.08/ 92
H. Schlatter, 57	15:36.72/ 80
R. Honegger, 64	15:43.82/ 96
P. Rüdüsüli, 59	15:47.93/ 86
M. Gnehm, 57	15:56.60/ 84
R. Huber, 60	15:57.82/ 96
F. Hottinger, 62	15:58.14/ 87
E. Stucki, 57	16:04.62/ 87

A. Ostertag, 57	16:08.59/ 80
F. Frauenfelder, 68	16:13.34/ 91

10'000m

P. Rüdüsüli, 59	33:35.09/ 86
K. Egli, 72	33:58.15/ 94
M. Gnehm, 57	34:19.75/ 85

Marathon

R. Trötschkes, 58	2:30.38/ 94
A. Ostertag, 57	2:37.05/ 80
R. Trachsler, 54	2:46.45/ 85
P. Rüdüsüli, 59	2:48.19/ 85
R. Jaccard, 50	2:52.59/ 87
G. Wildhaber	2:56.09/ 84

100km

A. Ostertag, 57	7:50.00/ 80
-----------------	-------------

110mHü

D. Naef, 82	14.64/ 03
G. Löffler, 67	14.82/ 88
J. Löffler, 63	14.85/ 90
R. Hug, 67	15.06/ 93
A. Spörri, 55	15.12/ 85
M. Steiger, 68	15.18/ 96
C. Müller, 58	15.20/ 81
S. Mettler, 79	15.24/ 00
R. Gambirasio, 66	15.25/ 91
R. Stiefel, 70	15.31/ 89

400mHü

S. Mettler, 79	54.57/ 00
R. Hug, 67	55.30/ 96
R. Stiefel, 70	55.33/ 89
E. Meier, 74	55.76/ 93
J. Löffler, 63	56.11/ 84
M. Steiger, 68	56.70/ 87
M. Wildhaber, 64	57.86/ 87
C. Müller, 58	58.00/ 81
S. Breitenstein, 69	58.57/ 96
R. Wyss, 65	59.16/ 87

3000mSt

E. Stucki, 57	9:49.12/ 87
M. Gnehm, 57	10:04.00/ 84

K. Egli, 72	11:29.53/ 91	G. Löffler, 67	4.40/ 86
Hoch		S. Mettler, 79	4.40/ 98
J. Von Mühlenen, 61	2.12/ 83	R. Hug, 67	4.30/ 93
C. Müller, 58	2.11/ 82	S. Maurhofer, 67	4.20/ 86
Y. Zollinger, 70	2.03/ 95	J. Löffler, 63	4.20/ 86
A. Spörri, 55	1.99/ 85	D. Maag, 67	4.20/ 90
M. Bebi, 69	1.99/ 93	Kugel	
P. Fuchs, 58	1.95/ 83	E. Frieden, 52	15.32/ 95
P. Sander, 64	1.95/ 84	A. Spörri, 55	15.24/ 87
D. Naef, 82	1.95/ 01	D. Naef, 82	14.60/ 02
R. Hug, 67	1.92/ 92	R. Schmidli, 65	14.38/ 85
U. Lehmann, 75	1.92/ 94	P. Sander, 64	14.11/ 93
Weit		J. Löffler, 63	13.92/ 88
U. Lehmann, 75	7.37/ 96	W. Kunz, 71	13.90/ 96
R. Oberholzer, 68	7.28/ 01	C. Gafner, 61	13.62/ 86
A. Spörri, 55	7.09/ 84	M. Steiger, 68	13.46/ 96
D. Naef, 82	7.01/ 01	S. Wüthrich, 68	13.22/ 89
G. Löffler, 67	7.00/ 87	Diskus	
R. Hug, 67	6.93/ 95	A. Spörri, 55	53.54/ 88
S. Metzker, 60	6.92/ 80	P. Sander, 64	48.10/ 88
A. Nickisch, 72	6.87/ 98	D. Naef, 82	44.47/ 02
D. Maag, 67	6.86/ 88	G. Löffler, 67	42.76/ 89
H. Sigg, 73	6.79/ 96	M. Dobler, 80	41.91/ 04
Drei		R. Schmidli, 65	41.62/ 87
U. Lehmann, 75	14.76/ 99	S. Wüthrich, 68	41.32/ 94
A. Nickisch, 72	14.63/ 98	W. Kunz, 71	40.48/ 02
C. Müller, 58	14.07/ 89	J. Löffler, 63	40.10/ 84
U. Keller, 72	13.96/ 91	S. Kempf, 80	40.02/ 99
J. Schwanemann, 66	13.89/ 89	Speer	
R. Hug, 67	13.67/ 99	S. Wüthrich, 68	61.16/ 93
D. Maag, 67	13.34/ 89	R. Kempf, 72	61.10/ 93
A. Spörri, 55	13.29/ 87	S. Maurhofer, 67	55.72/ 88
M. Bebi, 69	13.21/ 97	A. Müller, 68	54.96/ 93
U. Sigg, 71	13.11/ 99	D. Maag, 67	54.84/ 89
Stab		D. Naef, 82	54.74/ 01
C. Gafner, 61	4.60/ 82	R. Oberholzer, 68	53.80/ 01
H. Sigg, 73	4.60/ 93	R. Stiefel, 70	52.96/ 96
U. Sigg, 71	4.50/ 94	H. Sigg, 73	52.38/ 03
D. Naef, 82	4.50/ 01	J. Löffler, 63	50.88/ 87
A. Spörri, 55	4.40/ 84	Hammer	

M. Gätzi, 76	36.92/ 00
W. Kunz, 71	32.34/ 94
A. Spörri, 55	32.00/ 87

Zehnkampf

A. Spörri, 55	7589/ 84
D. Naef, 82	7286/ 03
G. Löffler, 67	7105/ 87
R. Hug, 67	7092/ 94
C. Gafner, 61	6982/ 82
J. Löffler, 63	6828/ 86
H. Sigg, 73	6661/ 97
M. Dobler, 80	6467/ 05
C. Bebi, 72	6431/ 99
P. Sander, 64	6374/ 84

4 x 100m

U. Lehmann/Hug	
Steiger/Mettler	42.36/ 96
U. Lehmann/Hug	
Bossmeier/G. Löffler	42.42/ 93
Wildhaber/Lüthert	
G. Löffler/Spörri	42.72/ 85
Wildhaber/Lüthert	
G. Löffler/J. Löffler	42.81/ 86
Hug/U. Lehmann	
Wildhaber/G. Löffler	42.82/ 92
Wildhaber/T. Lehmann	
G. Löffler/J. Löffler	42.83/ 88
U. Lehmann/Hug	
Bossmeier/Mettler	42.85/ 98
Steiger/T. Lehmann	
G. Löffler/J. Löffler	42.91/ 87
Wildhaber/T. Lehmann	
G. Löffler/J. Löffler	43.10/ 91
U. Lehmann/T. Lehmann	
G. Löffler/J. Löffler	43.11/ 91

4 x 400m

Hug/H. Sigg	
C. Bebi/Breitenstein	3:27.10

Anpassungs- Probleme?

Wir machen
Nägel
mit Köpfen



Schreiner Gucker weiss Rat

Schreiner Adolf Gucker AG

Alderstrasse 26 8034 Zürich

Tel 044 388 10 10 Fax 044 388 10 11

Mail schreiner@gucker.ch

In Zusammenarbeit mit dem
Möbelzentrum des Handwerks