

erlenbacher turnzeitung



No. 3 / 2016

55. Jahrgang

Liebe TVE Mitglieder, Gönner und Gönnerinnen, Sportfreunde und -freundinnen

Editorial

Die Leichtathleten und die Jugi blicken auf einen intensiven Wettkampf-Sommer zurück, die Turnvereine erinnern sich an steinige Wanderungen eine hektische Chilbi und geselliges Beisammensein, die Volleyball- und Handballspieler schauen gespannt nach vorn auf die kommenden Spiele der noch jungen Saison.

Einiges zu berichten gibt es aus der Reihe der LGKE: in der zweiten Saisonhälfte nahmen diverse Athleten und Athletinnen an nicht weniger als fünf nationalen Grossanlässen teil. Für einige hiess es Lehrgeld bezahlen, Erfahrungen sammeln und trotz harter Vorbereitung Niederlagen einstecken. Andere konnten aus dem vollen schöpfen und mit zufriedenstellenden Leistungen oder sogar Edelmetall nach Hause reisen.

Die Saisonpause hat allen gut getan. Es wird bereits wieder an der Technik gefeilt, dem Tempo geschraubt, sowie die Ausdauer, das Stehvermögen und Explosivkraft maximiert. Denn ans Aufgeben denkt keiner.

Der Damenturnverein, die Männerriege und der TVE unternahmen auch dieses Jahr jeweils anspruchsvolle Bergrouen in Angriff und erzählen uns in unterhaltsamer Manier von den Erlebnissen aus der Höhe.

Die Chilbi Erlenbach verlangte dieses Jahr wieder einiges an Schweissperlen ab: ein herzliches Dankeschön an alle Helfer und Helferinnen!

Für die laufende Saison der Volleyballerinnen und der Handballer wird schon fleissig mitgefeibert (Matchdaten 2017 im Sportlichen Terminkalender).

Eine schöne Adventszeit und „en gute Rutsch“ wünscht

Das tz Redaktionsteam

Pascale Gränicher
Luciano Pescatore
Marina Müller

Nächste tz-Ausgabe: Nr. 1/17

Redaktionsschluss: 30.03.2017
Erscheinen: Mai 2017

Inhalt

TVE

Wanderung zur Schreckhornhütte 3

Damenturnverein

Turnfahrt des DTVEs 9

Spalierstehen für den DTVE 10

Turnen im DTVE 12

Männerriege

Reise im Mendrisiotto 13

Frauenturnverein

Fitnesstrainerin gesucht! 20

Volleyballerinnen gesucht! 22

LG Küsnacht Erlenbach

Nachwuchs - Wettkampf 23

SM Elite Genf 25

Team-SM Delémont 26

NW-SM Langenthal & Aarau 27

Bestleistungen der Saison '16 28

„10 Dinge, die ein LA-Athlet
nie sagen würde...“ 29

Wintertraining der U12 31

Bigi's Matterhornmarathon 32

Allgemein

Sportangebot TVE 33

Sportlicher Terminkalender 34

Adressen 35

Hans Hehlen
Steil- und Flachbedachungen
Dach- und Bodenisolationen
Erlenbach

Inhaber Hans Steinmann

8703 Erlenbach, Drusbergstrasse 10
Telefon 044 910 71 44 • Fax 044 910 10 73

Steildächer:

Ziegel, Eternit, Naturschiefer

Flachdächer:

Dachisolationen, Dachreparaturen

Fassaden:

Fassadenisolationen, Eternit-
verkleidungen

DRUCKEREI

*ob Plotten,
Printen oder
Drucken...*

BIBER OFFSET

Bahnhofstrasse 33B

8703 Erlenbach

044 910 32 92

druckerei@comtec.ch

27.+28. August 2016

TVE Wanderung Schreckhornhütte

Roman steht bereits in den Badelatschen bei schönstem Wetter am Erlenbacher Bahnhof. Bin ich hier richtig für meine erste TVE-Wanderung? - Aha, hinten an seinem Rucksack hängen Wanderschuhe, somit doch nicht Pärkli. Es trudeln alle ein, Thomas wird sogar gebracht und steigt mit einem Lächeln aus dem Auto. Der hat's so schön, er wird von Agnes zu dieser frühen Morgenstunde an den Bahnhof chauffiert. Meine Allerliebste braucht um diese Zeit ihren Schönheitsschlaf und ich kam notgedrungen zu Fuss. Claudia begrüsst uns und teilt mit, dass Sigi (zuviel Arbeit um die Ohren) und Isa (zuviel Wanderungen in den Füßen) leider absagen mussten. Die Fahrt nach Grindelwald gibt uns bereits ein bisschen die Gelegenheit „einzuturnen“. Beim Umsteigen in Bern und Interlaken sind die reservierten Wagen immer zuvorderst oder zuhinterst am Zug. Aber wo ist

vorn und wo ist hinten? Äh Mist, kein Glacéstopp im Bahnhof Bern. Das Wetter in Grindelwald ist der Hammer und wir spazieren an typischen, urchigen Beizen, wie zum Beispiel das Golden India, Richtung Pfingstegg-Seilbahn. Nachdem wir mit der Seilbahn in der Bergstation angekommen sind



Mit der Pfingstegg-Seilbahn gings hoch hinaus

folgen wir dem Wanderweg an der Kante der Gletscherschlucht Richtung Berghaus Bäregg. Aha, hier bei der ersten Pause ist bereits schon ein erster Gletscher zu sehen.

Wir wechseln vom weiss-rot-weiss

VOGT STAUDEN

Roger Vogt

Staudengärtnerei
und Gartenpflege
Wannenstrasse 21
8703 Erlenbach

Tel. 01 915 33 47
Fax 01 915 24 45
info@vogtstauden.ch
www.vogtstauden.ch

- Blütenstauden
- Polsterpflanzen
- Wasserpflanzen
- Ziergräser
- Freilandfarne
- Gehölze
- Erde

TVE

markierten Wanderweg
auf den weiss-blau-weiss-

sen, alpinen Teil. Der geringere Höhenunterschied auf der zweiten Etappe erweist sich vor Ort als kleiner Trugschluss. Es geht einfach zuerst mal runter und dann erst wieder hoch. Die Landschaft ist der absolute Hammer! So viele schöne Gletscher habe ich noch nie an einem Ort gesehen. Und das bei diesem traumhaften Wetter! Wir geniessen den Aufstieg und kommen an den gigantischen Gletscherabbruch zwischen „Unders- und Obers-Ischmeer“. Die Ketten als Haltehilfe und die Leitern beginnen. Es geht fadengerade hoch. Ich halte mich an die alte Wildheuerregel, nur nicht runterschauen, dann geht's schon.

Andrea fasziniert mich. Wie kann die Frau hier in der Wand im üblichen Tempo weiterschwatzen ohne in Atemnot zu kommen? Und diese Handschuhe?! Gartenhandschuhe,



Imposante Gletscher in prallem Sonnenschein

echt Stoff und draufvulkanisierter Gummi. Sicher megagute Qualität. Keine Schnitte in den Fingern und so. Es sieht aus, wie wenn sie gleich ein Beetchen Edelweiss vor ihrem Haus herrichten würde.

Ernst fällt zurück und muss feststellen, dass seine Vorbereitung für diese Wanderung Risiken in sich birgt. Zwei Woche entschlacken und noch einen längeren Jogginglauf direkt am Abend vor der Wanderung waren irgendwie suboptimal. Claudia wandert mit ihm am Schluss und schliesst nach einer Weile wieder zu uns auf. Sie sagt sie bringe Ernst runter in die Bäreghütte weil er Krämpfe hat. Wir als Sportler



Atemberaubendes Panorama beim Gletscherabbruch zwischen „Unders- und Obers-Ischmeer“

haben ja Expertenwissen bei Krämpfen und geben Claudia Magnesium und eine Packung Isostar-Tabletten als Energiespender mit. Bevor sie zu Ernst zurückeilt, müssen wir ihr alle hoch und heilig versprechen, dass wir vor der Schreckhornhütte warten. Der Hüttenwart sei eben ein bisschen schwierig und sie müsse unbedingt das Einchecken mit ihm alleine ma-



Ziel der Wanderung: die Schreckhornhütte
chen. (Sind wir wirklich so schlimm?) Wir ziehen weiter und nähern uns der Schreckhornhütte. Katia sitzt bereits schon vor uns am Weg im Gras und wir machen Pause. Und siehe da, wer kommt den Berg hinauf? Ernst, in alter Frische, gefolgt von Claudia. Wir glauben es fast nicht, wie ausgewechselt. Auf die Frage an Claudia, ob das eine gute Idee sei, nach den Krämpfen, die er gehabt hat? Claudia antwortet nur: „Es isch sin Entscheid.“ Es gehen Gerüchte um, sie habe ihm die ganze

Packung Isostar-Tabletten verpasst. Zum Glück gibt's

hier oben keine Dopingkontrollen! Wir erreichen die Schreckhornhütte und halten uns strikt an Claudias Anweisung. Sie macht das briefing mit dem Hüttenwart alleine und alles geht gut. Wir erhalten sogar noch Weisswein und Chips gesponsert vom Hüttenwartpaar! Wir geniessen den Sonnenuntergang in kurzen Hosen und T-Shirt. Unbeschreibliches warmes Bilderbuch-Sommerwetter auf 2'500m! Man muss dabei gewesen sein.

Wir genossen den Abend in vollen Zügen. Wir haben viel gelacht und Interessantes darüber erfahren, welche Eigenschaften von Männern bei Frauen wirklich gefragt sind. Zu Schluss haben zwei von uns in der Küche noch beim Abtrocknen geholfen. Erschwerend für die Eine war das schon bald nasse Abtrocknungstüechli. Auf die Frage der Anderen, wieso sie denn bei Hüttenwart nicht einfach um ein trockene-



Willkommene Verpflegung nach dem Aufstieg

TVE

nes Tüechli gebeten habe, antwortet sie: „Ich ha mi

nöd getraut!“

Nach der Übernachtung im Massenlager erwartete uns ein wunderschöner Sonnenaufgang. Die Bäche führen etwas weniger Wasser und im Gegensatz zum Aufstieg kommen wir mit trockenen Füßen durch. Abwärts ist es auch nicht ganz ohne. Wir haben ausgiebig die Gelegenheit die verschiedensten Techniken auszuprobieren. Wie zum Beispiel vorwärts oder rückwärts runtersteigen, auf dem Hosenboden rutschen, in den Seilen hängen und so weiter. Manchmal nützte auch ein hilfloser Blick in Richtung Thomas und er streckte seine langen Arme aus, um über den Bach zu helfen. Die Wanderung geht ganz schön in die Beine. Unten in der Bergstation Pfingstegg angekommen hatte ich absolut keine Probleme das WC vorschriftsgemäss



Tückischer Abstieg: „Abwärts ist es auch nicht ganz ohne“



zu benutzen. Für die asiatische „Sitz-Kauer-Variante“ entschied sich glaub ich niemand...

In Grindelwald lassen wir die Superwanderung bei gutem Essen und lokalem Bier ausklingen. Zur grossen Freude von Katia klappt es am Bahnhof Grindelwald doch noch mit einer Glacépause. Glücklich und zufrieden



Abschluss der Wanderung in Grindelwald inkl. Glacépause

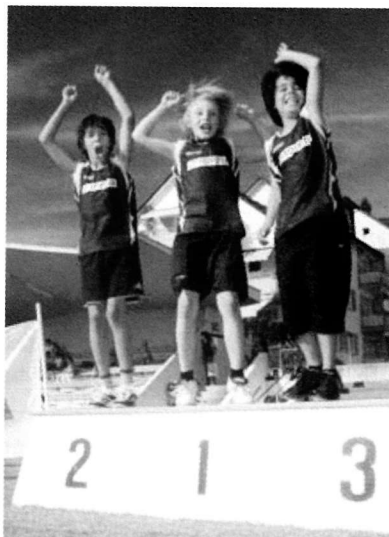
fahren wir mit dem Zug über Bern und Zürich nach Erlenbach zurück.

Vielen herzlichen Dank an Claudia für die sehr gute Organisation und ihren unermüdlichen Einsatz als „unsere persönliche Bergführerin“ in einfachen und schwierigeren (Hüttenwart!) Situationen. Das war eine der schönsten Wanderungen die ich je gemacht habe.

Dani Bringolf

Liebe Erlenbacherinnen und Erlenbacher, geschätzte Freunde und Gönner des TVE

Der Turnverein Erlenbach (TVE) kann auf ein sehr erfolgreiches Vereinsjahr 2016 zurückblicken mit vielen Highlights wie zum Beispiel „dä Schnällschi Erlibacher“, die Bergturnfahrt und die Turnerbeiz an der Chilbi und speziell zu erwähnen sind wiederum die vielen tollen Erfolge in der Sektion Leichtathletik. Dies ist nur möglich weil wir über Mitglieder verfügen, die bereit sind in ihrer Freizeit unzählige Stunden für den Verein aufzuwenden, sei es als Vorstandsmitglied, Trainer, Leiter, Organisatoren, tz-Redaktor oder Helfer.



Die glücklichen Kinder, die stolzen Eltern und die erfolgreichen Athleten zeigen immer wieder, dass es sich lohnt gemeinsam anzupacken, sich gegenseitig zu unterstützen und unseren Sport zu fördern.

Neben dem sportlichen Angebot in den Sektionen Jugendsport, Handball und Leichtathletik ist es uns ein spezielles Anliegen, dass wir uns auch aktiv am Dorfleben beteiligen. Aus diesem Grund möchten wir auch dieses Jahr wieder an verschiedenen Anlässen dabei sein und zählen auf Ihre/Eure Mithilfe und Unterstützung. Sei es als Besucher in der Chilbi-Turnerbeiz, als Helfer oder mit einer freundlichen Spende in finanzieller Form mit beiliegendem Einzahlungsschein.

Mit sportlichen Grüßen
Urs Sigg, Präsident TVE

14.9.2016, LGKE-Nachwuchswettkampf in Küsnacht Ein Leichtathletikfest für die Jüngsten

LGKE

Jedes Jahr Mitte September wird der vereinsinterne Wettkampf für den LGKE- Nachwuchs der Kategorien U14, U12 und für die LA-Schule auf dem Heslibach ausgetragen. Dieses Jahr war die Wetterfee dem Anlass gut gesinnt und es wurde ein gelungenes Leichtathletikfest mit vielen interessierten Eltern auf den Zuschauerrängen.

Alle Athletinnen und Athleten bestritten einen Mehrkampf. Nach einer Rundbahnstaffel, an welcher die Kinder aller Kategorien teilnahmen, massen sich die U14 in den Disziplinen 60m bzw. 80m Hürden, Hochsprung, Speerwerfen und einem abschliessenden 1000m-Lauf. Eine Athletin schwang dabei obenaus: Die 12jährige Anna Huber gewann alle vier Disziplinen. Über 60m-Hürden verbesserte sie ihre Bestleistung um beinahe eine Sekunde auf 10.46s. Auch ihre Leistungen im Hochsprung mit 1.40m und über 1000m in 3.36.08 können sich sehen lassen. Bei den MU14 gelang Tim Löhner ein gutes Resultat im Speerwerfen (29.07m) und über 1000m (3.26.22).

Für die U12 standen die Disziplinen 60m, Weitsprung, Ballwerfen und 1000m auf dem Programm. Fabienne

Brogle konnte zwei Disziplinen für sich entscheiden. Im 60m-Sprint gewann sie in 9.52s und auch den Weitsprung beendete sie als erste mit 3.92m.

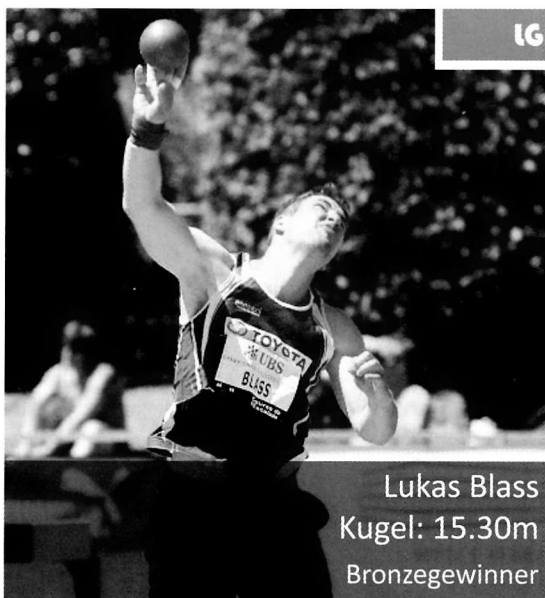
Im Ballwerfen hatte Stella Kapp mit 35.30m die Nase vorn und über 1000m siegte Henriette Radzikowski mit 3.46.26.

In der Kategorie der LA-Schule waren die Mädchen der Jahrgänge 2005 – 2009 gemischt am Start. Über 60m lief die 9jährige Rosa Jakob in 10.41s als erste durchs Ziel, auch über 600m war sie in 2.29.40 die schnellste. Den Weitsprung entschied die 11jährige Alicia Courtin in 3.34m für sich, und im Ballwerfen schleuderte Juliette Böckli (10) den Ball mit 21.65m am weitesten. Bei den Jungs schwang jeder einmal obenaus: der 8jährige Glenn Henry Gerks war siegreich über 60m in 10.42s und im Weitsprung mit 3.55, Yves Maag (9) warf den Ball am weitesten (29.0m) und Rafael Brändli (9) konnte den 600m-Lauf in 2.12.86 für sich entscheiden.

Redaktion LGKE



Pascale Gränicher
400m: 55.60s
Vize-Schweizermeisterin



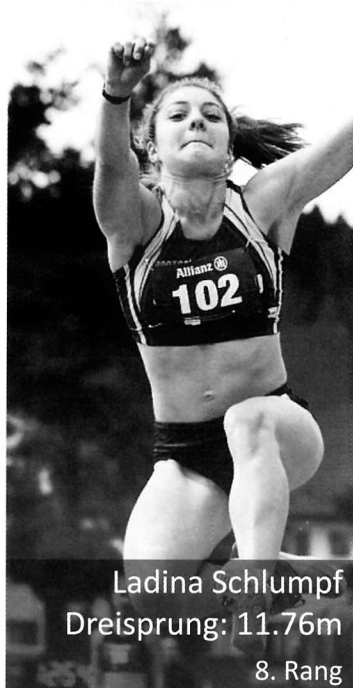
Lukas Blass
Kugel: 15.30m
Bronzegewinner

16./17. Juli
SM Elite
Genf



Angelina Haas
Diskus: 37.10m
12. Rang

Kugel: 12.52m
8. Rang



Ladina Schlumpf
Dreisprung: 11.76m
8. Rang

IGKE

10 Dinge, die ein Leichtathlet nie sagen würde

Auch in dieser Ausgabe finden sich 10 nicht ganz ernst gemeinte Äusserungen, die Sie von einem Leichtathlet oder einer Leichtathletin wohl niemals zu hören bekommen würden.

1. „Jedes Jahr die grosse Enttäuschung, wenn die Saisonpause beginnt!“
2. „In der Halle ist es immer zu kühl.“
3. „Ich kann's kaum erwarten, bis wir wieder den Schnee von der Tartanbahn schaufeln dürfen.“
4. „Nach der Saisonpause fühle ich mich jeweils doppelt so spritzig und wie neugeboren in der ersten Trainingswoche“
5. „Das schöne an der Hallensaison ist, dass wir so oft nach Magglingen reisen dürfen.“
6. „Endlich ist wieder auslaufen angesagt!“
7. „Regen macht schön – ich liebe den Moment, wenn er endlich durch die Schuhe dringt und den Rücken runterrnt.“
8. „Yes – keine neue persönliche Bestleistung! In kleinen Schritten vorwärts.“
9. „Verlieren ist voll ok.“
10. „Klappmesser? Ein Klacks!“

Darauf
stehen
Sie.

www.blaserag.ch



Blaser Bodenbeläge

2./3.9.2016 , Team-SM in Delémont (JU)

Ein 4. und ein 5. Rang für die LGKE-Frauentteams

LGKE

Traditionsgemäss qualifizierten sich auch dieses Jahr zwei Disziplinentteams der LGKE für die Team-SM: im Kugelstossen und im Hochsprung.

Kugelstossen, eine LGKE-Spezialdisziplin

Angelina Haas (Saisonbestleistung 12.32m), Marina Müller (11.30m), Claudia Egli (10.99m) und Tanja Ritter (10.66m) gingen für das LGKE-Team an den Start. Auch in dieser Disziplin war klar, dass es einen Exploit brauchen würde um in die Medaillenränge vorzustossen. Dieser blieb leider aus. Einzig der ehemaligen Spitzenwerferin Claudia Egli gelang mit 11.09m eine neue Saisonbestweite. Angelina Haas, übertraf mit 12.25m ein weiteres Mal die 12m-Marke. Tanja Ritter mit 10.58m und Marina Müller mit 10.23m waren sehr enttäuscht von ihrer eigenen Leistung.

Mit einer Durchschnittsweite der besten drei Weiten von 11.30m, wurde das LGKE- Frauenteam vierte.

Im Hochsprung unter Wert geschlagen

Die Hochspringerinnen mussten auf die Unterstützung von Andrea Müller verzichten, die eine Bestleistung von 1.65m vorzuweisen hat. Sie hatte sich



Angelina Haas stiess die 4kg-Kugel auf 12.25m

im August eine Oberschenkelzerrung zugezogen und fiel für den Rest der Saison aus. Damit war von vornherein klar, dass eine Medaille ausser Reichweite liegen würde. Andrea wurde durch die 14jährige Nicole Mioc ersetzt. Leider kam Nicole nicht an ihre eigene Bestmarke heran, bei 1.45m fiel die Latte dreimal, 1.40m kamen in die Wertung. Auch Pascale Gränicher, in diesem Sommer bereits 1.71m gesprungen, zog nicht ihren besten Tag ein. Mit 1.60m konnte und durfte sie nicht zufrieden sein. Marina Müller erging es auch nicht besser. 1.60m und mehr sind eigentlich sichere Werte für die Mehrkämpferin. Hier musste sie sich mit 1.55m begnügen.

Am Ende wurde das Team LGKE fünfte mit einer Durchschnittshöhe von 1.51m.

Redaktion LGKE

Bestleistungen an verschiedenen Wettkämpfen

23.8.2016, Abendmeeting Riehen

300mHü	Pascale Gränicher 88	43.38s	p.B.
Diskus	Angelina Haas 88	41.73m	Saison-p.B.

28.8.2016, Sommer-Meeting Wollerau

U16			
80m	Conrad Eckert 02	11.39s	p.B.
Speer	Conrad Eckert 02	27.32m	p.B.
Hochsprung	Nicole Mioc 02	1.45m	p.B. eg.

3.9.2016, FL-Meisterschaften Schaan

Diskus	1. Angelina Haas	42.77m	Saison-p.B.
--------	------------------	--------	-------------

3.9.2016, Tell-Meeting Altdorf

U18			
400m	Jon Maurer 99	57.47s	p.B.
400m	Sophie Olvany 99	68.59s	p.B.
U16			
Hochsprung	Conrad Eckert 02	1.53m	p.B.
Weitsprung	Chiara Cocca 02	4.48m (+2.1w)	

17.9.2016, Nachwuchsmeeting Zug

U18			
110mHü	5. Jon Maurer 99	16.68s	p.B.
Weit	5. Jon Maurer 99	5.42m	p.B.
U16			
100mHü	1. Peer Zeller 02	15.14s	p.B.
	4. Conrad Eckert 02	16.91s	p.B.
Speer	6. Peer Zeller 02	30.31m	p.B.
	Emily Huber 02	23.30m	p.B.
U14			
60mHü	2. Anna Huber 04	10.58s	p.B.

1.10.2016, Kant. Mehrkampf Uster

U16			
6-Kampf	15. Conrad Eckert 02	100Hü 15.90 p.B., Weit 4.71 p.B., Kugel 7.67 p.B., Hoch 1.50, Diskus 18.03, 1000m 3.22.06 p.B.	

9./10.9.2016 SM U20/U23 in Langenthal und U18/U16 in Aarau Leider keine Medaillen für die Nachwuchsathleten

In Aarau und Langenthal fanden anfangs September bei besten Wetterbedingungen die Leichtathletik Schweizermeisterschaften der Nachwuchsathleten statt.

Es sind seit langem die ersten nationalen Meisterschaften, an welchen unsere Athletinnen und Athleten keine Medaillen gewinnen konnten. Der Grund dafür liegt hauptsächlich in der Abwesenheit des Werfers und Mehrfachsiegers der letzten Jahre, Lukas Blass, und des Schweizer Spitzen Nachwuchsmehrkämpfers Noé Zeller, der zurzeit ein Auslandjahr absolviert. Beide hätten in ihren Spezialdisziplinen in den Kampf um die Goldmedaillen eingreifen können.

Ladina Schlumpf wird Vierte

So verblieb als einzige Medaillenanwärterin Dreispringerin Ladina Schlumpf. Sie, die in diesem Jahr bereits 12.10m gesprungen war durfte sich berechnete Hoffnungen auf einen Podestplatz in der Kategorie U23 machen. Ihre härtesten Konkurrentinnen stiegen aber in Langenthal gleich mit weiten Sprüngen sehr gut in den Wettkampf ein und drängten Ladina von Anfang an in die Defensive. Obwohl sich die LGKE-Athletin von Sprung zu

Sprung steigerte blieb ihr am Schluss mit 11.77m nur der undankbare vierte Rang.

In der gleichen Kategorie bei den Männern gelang Luciano Pescatore ein ansprechender 200m Sprint. Mit der Zeit von 22.61s hatte er aber keine Chance auf einen Finalplatz der besten sechs. Tanja Ritter, ebenfalls in der Kategorie U23 in drei Disziplinen am Start, wurde im Kugelstossen siebte mit 10.62m, im



Tanja Ritter war bei drei Disziplinen am Start: Diskus, Kugel und 100m Hürden

Diskuswerfen elfte mit neuer Saisonbestleistung von 31.84m und im Hürdensprint lief sie im Vorlauf 16.27s. Diese Zeit reichte leider nicht für den Final. Auch Cyra Schmandt kam

LGKE

in 16.57s nicht über den Vorlauf hinaus.

Kein Finalplatz für die Jungen

Auf dem idyllischen Sportplatz Schachen in Aarau, wo sich die jüngeren Leichtathleten aus der ganzen Schweiz ihr Stelldichein gaben, gelang Jon Maurer in der Kategorie U18 ein guter 300m-Hürdenlauf. Trotz eines Fehlers an der letzten Hürde konnte er seine persönliche Bestzeit verbessern. Die 43.33s reichten aber nicht, um sich für den Endlauf zu qualifizieren. Sein jüngerer Kollege Peer Zeller, zum ersten Mal an einer Schweizermeisterschaft dabei, verfehlte seine eigene Bestzeit über 100m Hürden in der Kategorie



P.B. für Jon Maurer über 300m Hürden: 43.33s

U16 nur knapp und schied ebenfalls nach dem Vorlauf aus. Auch U18-Athletin Marie-Sophie Kübler konnte sich mit 28.02s im 200m Vorlauf nicht für den Final qualifizieren.v

Redaktion LGKE

ERLIBACHERHOF



SEESTRASSE 83, 8703 ERLENBACH ZH, TEL 044 910 55 22, FAX 044 913 30 60
INFO@ERLIBACHERHOF.COM, WWW.ERLIBACHERHOF.COM

HOTEL RESTAURANT

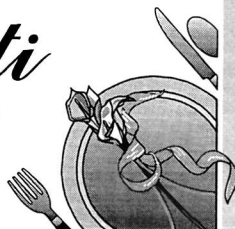
Catering und
Partyservice
für alle Anlässe...

Breiti

Restaurant

Slavisa & Suzan Tomic
Forchstrasse 45
8704 Herrliberg
Tel. 044 915 14 95

Täglich von 08.00 - 24.00 h
Sonntags 10.30 - 23.00 h



U12 (Unter 12-jährige) Wintertraining der LGKE Leichtathleten

LGKE

Am 25.10.2016 hat das Wintertraining für die U12 der Leichtathleten wieder begonnen. In der Turnhalle Erb in Küsnacht kam die neu zusammengestellte Gruppe zum ersten gemeinsamen Training zusammen. Die wenigen bisherigen wurden durch eine grössere Anzahl neuer Kinder ergänzt und schon konnte das Training durch zwei fachkundige Trainer beginnen.

Die Kinder lernen in jedem Training viele neue (kleine) Bewegungen dazu, die mit der Zeit automatisch aneinander gereiht werden können und so eine gute (Lauf-) Technik ermöglicht wird.

Die Trainings sind so aufgebaut, dass meistens mit einem Ball- oder Laufspiel begonnen wird, danach bewegen sich die Kinder mit dem Springseil, gefolgt durch Gymnastik.

Danach kann's losgehen: zwei ver-



schiedene Leichtathletik Disziplinen werden geübt, meistens eine Lauf-/ Sprung- und eine Wurfdisziplin.

Am Anfang der Saison werden auch noch vielfältige Parcours ausgelegt, um die Kondition/Kraft/ Flexibilität gezielt zu schulen.

Am Schluss werden verschiedene Elemente abwechslungsweise eingesetzt: 5-10 Minuten Läufe oder Hügelläufe draussen, Sprintkondition oder aber ein intensives Ballspiel zum Abrunden.

Als Trainer ist es sehr bereichernd, die Fortschritte der Kinder zu beobachten und die Freude und manchmal auch die Müdigkeit mitzumachen.

Agnes Bachmann



Auf dem Weg zum schönen Laufstil: „Laufschulung“ im Training der LGKE-U12-Athleten

IGKE

Bigis Matterhornmarathon

Die ehemalige 800 Meterläuferin Bigi (Brigitte) Kälin-Naunheim hat am 2. Juli den Matterhornmarathon absolviert.

Nach 42,2 Kilometern und 1944 Höhenmetern ist sie in ihrer Alterskate-

gorie F 55 mit Rang 3 und einer Zeit von 5 Std. 30 Min. und 47 Sekunden aufs Podest gelaufen. Sie hat einen Walliser Käse gewonnen und wird vermutlich mit dieser Ernährung zu weiteren Erfolgen laufen (eingesandt vom unbekannten Coach).



RISTORANTE • PIZZERIA • ENOTECA

Echte Italienische Spezialitäten

Schulhausstrasse 37 · 8703 Erlenbach · Tel. 044 910 73 33 · Fax 044 910 11 53



**Gerüstbau
Zuber + Co. AG**

8632 Tann-Rüti
8703 Erlenbach
Telefon 055 241 26 26
www.IZI.ch

Trainerkontakte LGKE

LGKE

Trainer U16 - Aktive

Vreny & Christian Müller
E-Mail: vcmueller@bluewin.ch

Claudia Letsch
E-Mail: claudia.letsch@gmx.ch

Hansjürg Sigg
E-Mail: hansjuerg.sigg@axpo.ch

Claudia Egli
E-Mail: c.e@gmx.ch

Trainer U14

Isa Ehmann
E-Mail: isabelleehmann@yahoo.de

Gabi Mettler
Anja Maurhofer

Trainer U12

Stefan Maurhofer
E-Mail: cmaurhofer@bluewin.ch

Agnes Bachmann
Gisela Stocker

SCHMID CO

Inhaber: A. Helbling

Ihr Fachgeschäft für Haus und Garten

8703 Erlenbach

Bahnhofstrasse 25
www.schmid-co.ch

Telefon 044 910 40 34

Fax 044 910 40 73

E-mail: helbling@schmid-co.ch

erlenbacher**turnzeitung**

Organ des Turnvereins Erlenbach. Gegründet 1899. Erscheint dreimal jährlich und wird jeder Haushaltung gratis zugestellt.

Druck: Biber Offset Erlenbach, Tel. 044/910 32 92.

Verantwortlich für die Herausgabe und die Inserte ist die Redaktorin: Pascale Gränicher.

Email: pascale.graenicher@gmail.com

Einzahlungen an den TVE: Postcheck 80-22178-9.

TVE-Homepage:	www.tve.ch	
TVE Präsident/Chilbichef:	Urs Sigg, Zollerstrasse 58, 8703 Erlenbach urs.sigg@gmail.com	043 277 53 10
TVE Kassier:	Franco Izzo, Obstgartenstrasse 2, 8703 Erlenbach franco.izzo@hispeed.ch	043 277 58 36
TVE Jugendsport:	Reto Frei, Im Bruppach 15, 8703 Erlenbach reto_frei@bluewin.ch	044 991 32 53
TVE Handball:	Roland Graf, Zollerstrasse 5, 8703 Erlenbach graf.roland.00@gmail.com	078/635 27 79
TVE Leichtathletik:	Christian Stucki, Feldstr. 5, 8703 Erlenbach stucki.vg@bluewin.ch	044/991 57 58
Präsident Männerriege:	Charly Blecher, Schüracherstrasse 32, 8700 Küsnacht bcbblecher@sunrise.ch	044/912 18 68
Obmann Turnveteranen:	Erich Kriesi, Laubholzstrasse 72, 8703 Erlenbach	044/915 36 73
DTVE-Homepage:	www.dtve.ch	
DTVE Präsidentin:	Beate Gisel, Holzwiesstrasse 31, 8703 Erlenbach beate.gisel@gmail.com	044/915 42 07
DTVE Leiterin:	Judith Frach, Erlengutstrasse 1a, 8703 Erlenbach frachjudith@gmail.com	044/915 85 05
FTVE Präsidentin:	Barbara Hauerwaas, Laubholzstrasse 58, 8703 Erlenbach barbara.hauerwaas@bluewin.ch	044/422 81 12
FTVE Volleyball:	Livia Zoelly, livia.zoelly@bluewin.ch	079/504 31 53
FTVE Gesundheitsturnen:	Marianne Vretscha, Seestrasse 43, 8703 Erlenbach mvretscha@hispeed.ch	044/910 89 12
FTVE Fitness:	Marianne Pietra, Lerchenweg 4, 8703 Erlenbach mpietra@bluewin.ch	044/910 46 40
FTVE-Homepage:	www.ftv-erlenbach.ch	



Wunderbares Panorama gab es auf der diesjährigen TVE-Wanderung zu bestaunen.