

erlenbacher turnzeitung



2 / 2018

57. Jahrgang

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

Editorial

Der Sommer hat uns fest im Griff und die Wärme unterstützt die Muskelleistung unserer Erlenbacher Sportler und Sportlerinnen vorzüglich.

Nach einem intensiven Trainingslager in Italien (Seite 15) hielten die LG-KE-Frauen was sie versprochen, und stiegen sofort erfolgreich wieder in die Nationalliga B auf (Seite 27).

Erfolgreich war auch die Teilnahme an den Mehrkampf-Schweizermeisterschaften in Tenero: Viele persönliche Bestleistungen konnten verzeichnet werden und sogar eine U18-Goldmedaille wurde mit nach Hause genommen (Seite 34)! Herzliche Gratulation an Noë Zeller – der sich neben den 110m-Hürden auch im Zehnkampf für die U18-Europameisterschaften in Győr Anfang Juli qualifiziert hat.

Die Jüngeren der Nachwuchsathletinnen und -athleten zeigten bemerkenswerte Leistungen am alljährlichen UBS-Kids Cup in Küsnacht. Die Medailen-Ernte an zukünftigen Schweizermeisterschaften scheint gesichert.

Gespannt sein darf man auch sein, was an den Leichtathletik Schweizermeisterschaften der Elite in Zofingen Mitte Juli an Tempo, Weite und Höhe über die Bühne geht. Wir wünschen

allen Teilnehmenden viel Erfolg.

Die Männerriege begab sich in diesem Frühling auf Reisen und verbrachte vier ereignisreiche Tage im Elsass und im Schwarzwald. Der Damenturnverein Erlenbach ist auf der Suche nach Verstärkung und empfiehlt sich mit 10 guten Gründen, (auch im Sommer) Sport zu treiben (Seite 13). Vielen Dank dafür!

Wir wünschen allen eine sonnige Zeit und freuen uns auf spannende Erlebnis-Berichte aus allen Sektionen in der nächsten Ausgabe.

Pascale Gränicher
Marina Müller
Luciano Pescatore

Nächste tz-Ausgabe: Nr. 3/18

Redaktionsschluss: 31.10.2018

Erscheinen: Dezember 2018

Inhalt

Männerriege

Reisebericht Elsass/Schwarzwald 3

Damenturnverein

10 Gründe, Sport zu treiben 13

Handball

Junioren Schnuppertraining 14

LG Küssnacht Erlenbach

Trainingslager Lido di Savio 15

Auffahrtsmeeting Kreuzlingen 17

Hürden-Sprint Meeting Basel 19

Pfingstmeetings 21

„10 Dinge, die ein LA-Athlet
nie sagen würde...“ 22

Mehrkampf Landquart 23

Verschiedene Wettkämpfe 25

SVM Hochdorf 27

Interview Merit Kruse 30

Verschiedene Wettkämpfe 33

Mehrkampf-SM Tenero 34

Allgemein

Traineradressen LGKE 38

Sportangebot TVE 39

Kontakte TVE 40

Heizen

mit Oel,
Gas, Erdwärme
und Sonne.

043 277 30 30



**Bänninger
Zolliker**
HEIZUNG SANITÄR

Heizungsbau aller Systeme – Auswechseln von Heizkesseln
– Reparaturen – Boilerrevisionen – Alternativ-Heizsysteme –
Service-Abonnemente – Pikettdienst 24 Stunden

DRUCKEREI

*ob Plotten,
Printen oder
Drucken...*

BIBER OFFSET

Bahnhofstrasse 33B

8703 Erlenbach

044 910 32 92

druckerei@comtec.ch

LGKE Trainingslager in Lido di Savio 2018

LGKE

Bevor es für die LGKE-Athletinnen und -Athleten nach dem harten Wintertraining in der Halle wieder nach draussen geht, wird im Trainingslager in Lido di Savio (It) noch der letzte Formschliff verpasst. Für die Lager-Neulinge gilt es jeweils, die intensiven Tage im Süden in Worte zu fassen.

Sonntag

Am Sonntagmorgen trafen wir uns vor der Sporthalle Allmendli für die Abreise. Wir sind in kleinen Minibussen nach Lido di Savio gefahren. Natürlich brauchten wir aber Pausen; einmal am Mittag und einmal je nach Minibus vor oder nach dem Mittag. Endlich sind wir nach einer 6-stündigen Fahrt in Lido di Savio angekommen und wurden von der salzigen Meeresluft begrüsst. Als wir unsere Koffer in unseren Zimmern abgestellt hatten, sind wir direkt zum Strand joggen gegangen um unsere Beine von der langen Fahrt aufzufrischen. Danach hatten wir bis zum Abendessen frei und sind im Meer baden gegangen, sowie haben Volleyball gespielt.

Emily

Montag

Der Montag war unser erster Trainingstag. Wir trafen uns um 9 Uhr im

Foyée und fuhren dann von dort aus ca. eine Viertelstunde zu unserer Trainingsanlage. Das Wetter war prächtig! Wir trainierten bis um 12 und gingen danach zurück zum Hotel um uns zu stärken. Im Hotel erwartete uns ein 3-Gang-Menu der extra klasse.

Natürlich durfte vor dem Nachmittagstraining ein Spruch ins Meer nicht fehlen. Um halb vier brachen wir zum Nachmittagstraining auf. Inzwischen hatten wir uns sicher schon zweimal eingecremt aber das brauchte es auch, denn die Sonne schien immer noch stechend heiss vom Himmel.

Nach dem Training hatten wir bis um 18:00 Uhr Freizeit. In dieser spielten wir Volleyball, gingen baden oder deckten uns mit Wasser und Snacks ein. Das Abendessen war wieder der Hammer. Dieses mal gab es sogar ein 4-Gang-Menu:) Später am Abend spielten wir Karten, gingen ein bisschen an den Strand oder lasen etwas im Zimmer. Um 22:00 war dann jedoch für alle Bettruhe und man musste in seinem Zimmer sein.

Tamara

Dienstag

Der zweite Trainingstag begann wieder mit herrlichem Wetter. Was zu einem überraschenden Sonnenbrand führte für den Pascal. Selim mach-

LGKE

te wieder Sprint mit den älteren Athleten. Die

Mehrkämpfer und Conrad trainierten Hochsprung. Über Mittag spielten alle Athleten, Erlenbach, Küsnacht und Rüti, zusammen Volleyball.

Ruby

Donnerstag (Pause)

Einige von unserer Gruppe fuhren am Donnerstagmorgen zum Markt. Wir hatten den Auftrag, für ca. 5 Euro kleine „Wichelgeschenke“ zu besorgen und mit diesen jemanden zu beschenken. Nach dem Mittagessen ging ein Grossteil von uns ins Mirabilandia. Das ist ein Freizeitpark à la Europapark. Wir hatten riesigen Spass und einige Jungs und Mädchen knackten sogar den Rekord vom letzten Jahr, im Achterbahnfahren.

Anja

Freitag

Am Freitag wachten wir wie gewohnt früh auf und frühstückten. Bald gin-



In der Trainingspause gönnten sich die älteren Athletinnen einen kühlen Drink.

gen wir schon zur Bahn. Es war, wie schon an jedem Tag, schönes Wetter. Nach dem Training fuhren wir zurück und assen das dreigängige Mittagessen. Nach einer Pause stiegen wir wieder in die Minibusse. Das Training war streng, den schön bald hatten wir eine ganze Woche trainiert. Wieder im Hotel angekommen, assen wir erneut und verbrachten unseren Abend in kleinen Gruppen.

Anna



Insgesamt 8 Trainings à 2.5h wurden von den LGKE Athletinnen und Athleten bei prächtigem Wetter auf der Sportanlage in Cervia absolviert.

Kreuzlingen, 10.5.2018

Auffahrtsmeeting**LGKE**

Eine ganze Reihe von LGKE-Athletinnen und -Athleten reiste an Auffahrt an den Bodensee für einen ersten Formtest. Es gab dann auch bereits anfangs Saison einige sehr gute Leis-

tungen zu bestaunen. Bei, mit wenigen Ausnahmen, meist guten Windbedingungen wurden vor allem in den Sprints und den Hürden ausgezeichnete Resultate erreicht.

P.B.s und stärkste Leistungen in Kreuzlingen:**WU16**

80m	Anja Bürgi 04	10.62
80mHü	Anna Huber 04	12.52
Speer 400g	Anna Huber 04	32.09 p.B.
Diskus 750g	Anna Huber 04	30.08
	Linda Maurhofer 03	18.57 p.B.
Kugel3kg	Anna Huber 04	11.34 p.B.
	Anja Bürgi 04	9.13 p.B.

WU18

Speer500g	Nicole Mioc 02	31.34
Diskus 1kg	Emily Huber 02	27.49 p.B.
Kugel3kg	Emily Huber 02	11.66 p.B.

Frauen

100m	Marina Müller 93	12.88 p.B.
	Andrea Müller 96	13.17 p.B.
Diskus	Tanja Ritter 95	32.87

MU18

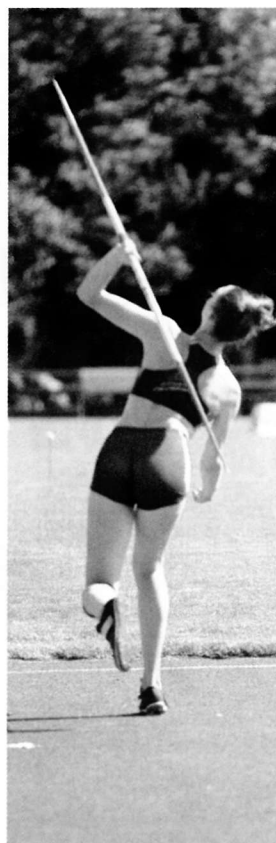
100m	Noë Zeller 01	11.52
	Peer Zeller 02	11.97
110Hü	Noë Zeller 01	14.86
	Coni Eckert 02	16.12

MU20

600m	Jon Maurer 99	1.28.86 p.B.
------	---------------	--------------

Männer

Kugel	Lukas Blass 96	13.34
-------	----------------	-------



Nicole Mioc mausert sich zur neuen Speer-Hoffnung der LGKE.

Basel Schützenmatte 12.5.2018

Hürden/Sprint-Meeting Basel**LGKE**

Dank der Bise konnte für einmal auch auf der Schützenmatte in Basel mit Rückenwind gesprintet und gesprungen werden. Auch hier nutzten ein paar LGKE-lerInnen die guten Bedingungen und warteten mit hervorragenden Leistungen auf.

Vor allem die Weitspringerinnen wussten mit tollen Resultaten zu begeistern. Die beiden Mehrkämpfer Noë und Peer Zeller traten erfolgreich zu ihrem ersten Stabwettkampf an.

P.B.s und beste Leistungen in Basel:**MU18**

110Hürden	Noë Zeller 01	14.87
Stab	Noë Zeller 01	3.40
	Peer Zeller 02	3.20

Frauen

100m	Naomi Metting van Rijn 94	13.17 p.B.
150m	Nora Frey 93 Naomi Metting van Rijn 94	18.36 19.74 p.B.
100Hü	Marina Müller 93 Andrea Müller 96 Merit Kruse 96	14.85 14.88 p.B. 17.20 p.B.
300Hü	Merit Kruse 96	46.49 p.B.
Weit	Nora Frey 93	5.96 (zuviel Wind) 5.79 p.B.
	Andrea Müller 96	5.59 p.B.
	Marina Müller 93	5.40
Drei	Ladina Schlumpf 94	11.78

WU18

Kugel	Emily Huber 02	11.92 p.B.
Diskus	Emily Huber 02	27.75 p.B.



Schnelle Hürden und weite Sprünge: Mehrkämpferin Andrea Müller zeigte sich bereits anfangs Saison in Top-Form.

Zofingen Trinermatte, 19.5.2018

Pfingsmeeting Zofingen

Naomi Metting van Rijn wird gute Vierte über 800m in einem stark besetzten Rennen. Ihre neue Bestleistung: 2.15.72

Basel Schützenmatte, 21.5.2018

Pfingstmeeting Basel

Nora Frey läuft einen schnellen 100er in 12.32, trotz viel Gegenwind (-1.9)
Jon Maurer verbessert seine Bestleistung über 400m. Er gewinnt seine Serie in guten 52.87.



Läuft auch mit starkem Gegenwind schnelle Zeiten über 100m: Nora Frey.

Redaktion LGKE

Rechtliches zu Fotos

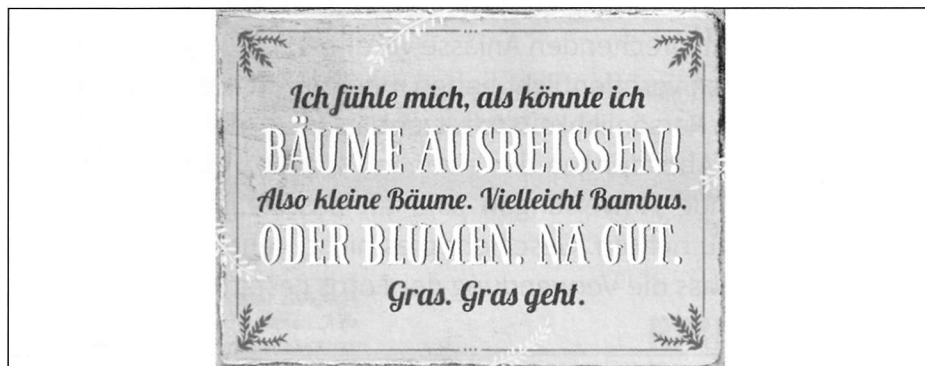
Um unsere ‚erlenbacher turnzeitung‘ nicht nur informativ, sondern auch lebendig zu gestalten, werden wir wiederholt Fotos der entsprechenden Anlässe veröffentlichen. Wer keine Fotos von sich veröffentlicht haben möchte, hat aufgrund des gesetzlichen Persönlichkeitsschutzes das Recht, die Veröffentlichung der Abbildungen der eigenen Person zu untersagen. Entsprechende Anweisungen sind an pascale.graenicher@gmail.com zu richten. Geschieht dies nicht, gehen wir davon aus, dass die Verwendung der Fotos gestattet ist.

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. „Zum Glück ist die Tartanbahn Schattenfrei – da sacken wir die volle Ladung Sonne ein.“
2. „Die Saison kann nie lange genug sein.“
3. „Ich bin extrem spontan und liebe es, wenn der Zeitplan am Tag vor dem Wettkampf noch geändert wird.“
4. „Gegenwind ist der richtige Ansporn.“
5. „Am Tag nach dem Wettkampf könnte ich Bäume ausreißen.“
6. „Mir tut nie etwas weh.“
7. „Sommergewitter frischen die Trainings auf.“
8. „Ich bin sehr beweglich.“
9. „10 Minuten aufwärmen reichen völlig.“
10. „Schade ist der 800m nicht zu Beginn des 7-Kampfes.“



Landquart, 19./20.5.2018

Mehrkampfmeeting Landquart

An seinem ersten Zehnkampf als U18 Athlet schaffte Noë Zeller (Jg.01) auf Anhieb die Limite für die U18-EM, welche anfangs Juli in Györ, Ungarn stattfindet. Als bester Schweizer in seiner Kategorie, mit einer Punktzahl von 6578 Punkten, hatte er einen Vorsprung von mehr als 200 Punkten auf seinen nächsten Gegner.

Auch Peer Zeller (Jg. 02) beendete seinen ersten Zehnkampf mit Bravour. Seine Leistung 5167 P.

Lia Mordasini debütierte in einem ersten Siebenkampf bei den WU18. Sie überraschte mit durchwegs guten Leistungen und einer Punktzahl von 4049 P. Steigerungspotenzial besteht vor allem im abschliessenden 800m-Lauf, den sie etwas zu zaghaft in Angriff nahm.

Andrea Müller hat im letzten Winter soviel trainiert wie noch nie. Sie wollte ihre drei Jahre alte Bestleistung im Siebenkampf unbedingt verbessern, was ihr mit 4635 Punkten und einer Verbesserung um 200 Punkte auch gelang.

Bei Marina Müller ging es nach längerer Mehrkampfpause und drei abgebrochenen Mehrkämpfen darum, wieder einmal einen Siebenkampf zu beenden. Nach gutem Beginn in den vier Disziplinen des ersten Tages, war sie am zweiten Tag gar nicht zufrieden mit ihren Resultaten. Das Endresultat von 4566 Punkten war nicht das, was sie sich vorgestellt hatte und was sie kann.

 Redaktion LGKE
Resultate Landquart:**MU18 Zehnkampf**

3. Noë Zeller 01 6578 Punkte
 100m 11.56/ Weit 6.35w/ Kugel 12.52 p.B./ Hoch 1.70/ 400 51.83
 110Hü 14.51 p.B / Diskus 36.49 p.B. / Stab 3.50 p.B./ Speer 49.57 p.B./ 1500m
 4.38.19

17. Peer Zeller 02 5167 Punkte
 100m 11.90 p.B./ Weit 5.76 p.B./Kugel 10.23/ 400 54.59
 110Hü 16.15 p.B./Diskus 27.55 / Stab 3.00/ Speer 32.07 p.B./ 1500m 5.05.40

IGKE



Andrea Müller zeigt sich dieses Jahr über die Hürden stark verbessert.



In ihrem ersten Siebenkampf übertraf Lia Mordasini bereits die 4000-Punkte-Marke.



Nach längerer Siebenkampf-Pause fiel Marina Müller der Wiedereinstieg nicht ganz so leicht.

Frauen Siebenkampf

6. Andrea Müller 96 4635 Punkte p.B.
 Hü 15.02/ Hoch 1.60/ Kugel 9.82/ 200 26.17/ Weit 5.51/ Speer 27.95 p.B./800
 2.36.04

7. Marina Müller 93 4566 Punkte
 Hü 14.73/ Hoch 1.60/ Kugel 10.39/ 200 26.14/ Weit 5.22/ Speer 30.14/ 800 2.45.32

WU18 Siebenkampf

11. Lia Mordasini 02 4049 Punkte
 Hü 14.71/ Weit 5.11 p.B./ Speer 25.73/ 200 27.13/ Hoch 1.47 p.B./ Kugel 9.59/
 800m 2.57.14

Luzern, 26.5.2018

ILV Meisterschaften**LGKE**

Maren Husmann wirft den Hammer in dieser Saison zum ersten Mal über 40m. Mit 40.02m belegt sie den dritten Rang an den Innerschweizer Meisterschaften.

Bern, 26.5.2018

Nationales Nachwuchsmeeting

Das Wankdorfstadion in Bern ist immer eine Reise wert, herrschen doch dort meist gute Windbedingungen und es treffen die besten nationalen Nachwuchssportler aufeinander. Auch die Aktivkategorien dürfen in einzelnen Laufdisziplinen an den Start gehen und so nutzten einige LGKE-Lerinnen die guten Bedingungen und versuchten eine neue persönliche Bestleistung zu erzielen, was auch vielen gelang.

Redaktion LGKE

P.B.s und beste Leistungen:

MU20

400m Hürden	Jon Maurer 99	59.38 p.B.
MU18		
200m	Noë Zeller 01	22.94
	Peer Zeller 02	23.56
110m Hürden	Noë Zeller 01	14.82
	Conrad Eckert 02	16.15 p.B.
400m Hürden	Conrad Eckert 02	63.92
Weit	Noë Zeller 01	6.25 p.B.
Diskus 1.5	Peer Zeller 02	30.60 p.B.

Frauen

100m	Andrea Müller 96	12.82 p.B.
	Tanja Ritter 95	12.95 p.B.
200m	Andrea Müller 96	26.02 p.B.
400m	Naomi Metting v.Rijn 94	59.00 p.B.
100m Hürden	Marina Müller 93	14.65
400m Hürden	Merit Kruse 96	65.49

LGKE

weitere P.B.s und beste Leistungen:

WU18

100m	Lia Mordasini 02	13.03 p.B.
	Sophia Matter 02	13.55
200m	Lia Mordasini 02	26.67 p.B.
400mHürden	Fabienne Kleinhenz 02	73.56
Kugel 3kg	Emily Huber 02	11.84
Speer 500	Nicole Mioc 02	32.37 p.B.

WU16

80m	Anja Bürgi 04	10.61
	Linda Maurhofer 03	12.36 p.B.
80m Hürden	Anja Bürgi 04	13.82 p.B.
Weit	Linda Maurhofer 03	3.94 p.B.
Kugel 3kg	Anja Bürgi 04	9.24 p.B.
	Linda Maurhofer 04	6.15 p.B.
Speer 400g	Anja Bürgi 04	24.83 p.B.

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

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

Hochdorf, 2.6.2018, SVM Frauen Nationalliga C

LGKE Frauen: Aufstieg in die Nationalliga B

LGKE

Nach dem letztjährigen Abstieg des Frauen Teams der LG Küsnacht- Erlenbach aus der Nationalliga B in die C-Liga, gab es dieses Jahr nur ein Ziel für die Leichtathletinnen vom See: Wiederaufstieg in die höhere Liga!

Die Schweizerische Vereinsmeisterschaft (SVM) der Nationalliga C und der Regionalligen A und B wurde am ersten Juni Wochenende in Hochdorf LU ausgetragen. Bereits im Voraus war, auf Grund der bisherigen Leistungen, für das Trainerteam der LGKE klar, dass es klappen könnte mit dem sofortigen Wiederaufstieg.

Die LGKE Frauen hatten gegen sieben Teams aus der ganzen Schweiz anzutreten. Dabei war mit Stade Genève und LG Athletics Baselland als stärkste Gegnerinnen zu rechnen.

Die 4x100m Staffel

Traditionellerweise beginnt der SVM-Wettkampf mit den Staffelläufen. Die 4x100m Staffel der LGKE mit Ladina Schlumpf, Nora Frey, Andrea Müller und Marina Müller verpassten in 48.30s knapp den Vereinsrekord. Die zweite Staffel mit Marie-Sophie Kübler, Tanja Ritter, Lia Mordasini und Chiara Cocca blieb in guten 49.71s ebenfalls unter der 50 Sekunden Marke.



Knapp am Vereinsrekord vorbei: Nora Frey (vorne) und Ladina Schlumpf bei der ersten Übergabe der 4x100m Staffel.

Die Sprünge

Die Springerinnen waren in Hochform. Im Weitsprung gelang Nora Frey, mit neuer persönlicher Bestleistung von 5.83m, und Ladina Schlumpf mit guten 5.52m ein Zweifachsieg. Und sie doppelten gleich nach: Auch im Dreisprung belegten sie am Ende die beiden Spitzenplätze. 11.91m für Nora Frey und 11.77m für Ladina Schlumpf bedeuteten das Punktemaximum von

LGKE

je 31 Punkten in den zwei Disziplinen. Weiter Leis-

tungen, die nicht für das Endresultat zählten: Lia Mordasini im Weitsprung 5.05 und Marie-Sophie Kübler im Dreisprung 10.17m.

Pascale Gränicher siegte im Hochsprung mit 1.68m trotz Trainingsrückstand wegen einer Verletzung, Andrea Müller wurde dritte mit 1.55m, obwohl der Sprungfuss schmerzte und Nachwuchsatletin Nicole Mioc überquerte zum ersten Mal in dieser Saison die 1.50m.



Mit einer tollen Zeit von 2.17.07 über 800m holte Naomi Metting van Rijn als Zweitplatzierte viele Punkte.

Die Hürden und die Läufe

Viele Punkte sammelten auch die Hürdenläuferinnen. Marina Müller belegte Rang zwei in sehr guten 14.67s. Andrea Müller erreichte das Ziel in für sie zwar enttäuschenden 15.17s, holte aber mit dem vierten Rang trotzdem gute Punkte fürs Team. Im 800m-Lauf trumpften die beiden LGKE-Läuferinnen Naomi Metting van Rijn und Merit Kruse gross auf. Metting van Rijn, die sich in diesem Jahr stark verbessert zeigt, wurde in einem taktisch geschickt gelaufenen Rennen zweite in 2.17.07, was nur gut eine Sekunde über ihrer Bestleistung liegt. Kruse verbesserte sich gar um beinahe vier Sekunden auf 2.22.44. und belegte damit den sechsten Rang. Über 100m gelang Pascale Gränicher ein ansprechendes Rennen. 12.41s brauchte sie für die kurze Sprintstrecke. Nachwuchsatletin Lia Mordasini wäre gerne zum ersten Mal unter 13.00s gelaufen. In 13.04s gelang ihr dies aber nicht ganz. Chiara Cocca sprintete in neuer Bestleistung von 13.49s ins Ziel.

Die Würfe

Etwas unglücklich kämpften die Werferinnen. Angelina Haas wurde zwar gute zweite im Diskuswerfen, mit der Leistung von 39.62m war sie aber gar nicht zufrieden. Das gleiche gilt für den Kugelwettkampf, in welchem sie zwar ebenfalls den zweiten Rang belegte, aber mit 11.79m unter ihren

LGKE

Treue Punktesammlerin beim SVM: Werferin Angelina Haas.

Möglichkeiten blieb. Maren Husmann punktete als fünfte im Diskuswerfen mit 30.24m und Tanja Ritter kam im

Kugelstossen in die Punktwertung mit einem Stoss auf 10.19m. Im Speerwerfen, von je her eine Sorgendisziplin der LGKE-Frauen, zählten die Resultate von Mehrkämpferin Marina Müller (30.38m) und Nachwuchsathletin Nicole Mioc (27.56m), die zum ersten Mal mit dem schwereren Speer zum Einsatz kam. Trainerin Claudia Letsch, die im Speerwerfen ebenfalls fürs Team an den Start ging, warf 27.46m. Am Ende war es eine klare Sache. Die LGKE siegte mit 237.5 Punkten vor LG Athletics Baselland mit 199 Punkten und Stade Genève mit 184.5 Punkten und steigt damit in die Nationalliga B auf.

Redaktion LGKE



Das LGKE-Frauenteam darf nächstes Jahr wieder in der Nationalliga-B starten.

LGKE

Wer ist eigentlich... Merit Kruse?

LGKE-Athleten und Athletinnen werden vorgestellt

Es geht weiter mit der Vorstellungsrunde der LGKE-Athletinnen und -Athleten! In dieser Ausgabe erfahren Sie mehr über 400m Hürden-Läuferin Merit Kruse.



Was hat dich dazu gebracht, mit der Leichtathletik zu beginnen?

Bevor ich mit Leichtathletik begann, war ich viele Jahre im Akrobatik. Dort habe ich leider Rückenprobleme bekommen, was mich dazu zwang, damit aufzuhören. Zur gleichen Zeit war ich mit Tanja in der Klasse, die mich auf die Idee brachte es mal mit Leichtathletik zu probieren. Es hat mir von der ersten Sekunde an viel Spass gemacht zu rennen und zu springen, darum bin ich bis jetzt dabei.

Erinnerst du dich an deinen ersten Wettkampf?

Ich glaube es war ein Hallenmeeting in Horgen. Ich kann mich vor allem an den Hochsprung erinnern wo ich zum ersten mal 1.25 gesprungen bin und an den 1000m bei dem man gefühlte 100 mal im Kreis in der Halle rennen musste.

Was fasziniert dich besonders an deiner Disziplin 400 Meter Hürden?

Was ich an 400mHü so mag, ist, dass man sich das Ziel 400m in zehn kleinere Ziele unterteilen kann. Psychisch ist es so einfacher die 400m zu absolvieren, als wenn das nächste Ziel erst das Ziel ist. Was ich auch mag, ist den rollenden Schritt und dass Hürden

involviert sind. Zu Beginn war meine Leidenschaft ja eigentlich Kurzhürden, doch als die Abstände vergrössert wurden und die Hürden höher wurden, schaffte ich den Abstand nicht mehr in drei Schritten. Jetzt mit 400mHü kann ich immer noch über Hürden springen und die Abstände passen auch besser!

Wie bereitest du dich auf einen Wettkampf vor? Gibt es Rituale?

Mein Ritual ist es, dass ich bis zum Pfiff bei dem man hinter den Startblock stehen muss immer lange Tights an habe egal wie heiss es ist. Wenn ich sie dann erst ausziehe, ist es immer eine Erfrischung (auch bei 30°C), was

mich sozusagen wacher macht für den Wettkampf.

Was ist dein bisher grösster Erfolg in der Leichtathletik und was möchtest du noch erreichen?

Der beste Moment war für mich der Lauf bei den Aktiv Schweizer Meisterschaften im Letzigrund wo ich bei strömendem Regen PB gelaufen bin. Es war irgendwie eine tolle Stimmung in so einem riesigen Stadion zu rennen und es waren auch ein paar Freunde aus dem Studium dabei die mich angefeuert haben.

Mein Ziel an der nächsten SM oder in dieser Season ist es mal unter 64 Sekunden zu rennen.

VOGT STAUDEN

Roger Vogt

Staudengärtnerei Tel. 01 915 33 47
und Gartenpflege Fax 01 915 24 45
Wannenstrasse 21 info@vogtstauden.ch
8703 Erlenbach www.vogtstauden.ch

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

Gaporta

*Von Herzen Ihre Boutique an
der Schiffflände in Erlenbach
www.gaporta.ch*

LGKE**Wie belohnst du dich nach einem harten Training?**

Mit einem Sprung in den See.



Merit Kruse bei den Schweizer Meisterschaften 2017 im Letzigrund. Ein Erlebnis, das sie lange nicht vergessen wird.

Steckbrief

Name: Merit Kruse
 Geburtstag: 14.05.1996
 Disziplin: 400m Hürden
 In der LGKE seit: 2006
 Trainings/Woche: 5 Einheiten:
 3x Bahn/Hürden
 1x Intervall-Läufe
 1x Krafttraining

Persönliche Bestleistungen:

400m Hürden: 64.28s
 400m: 63.13s
 800m: 2.22.44min

Was sind drei Dinge, die man immer bei dir der Sporttasche findet?

Nagelschuhe, Stoppuhr (die immer um 10.37 anfängt zu piepsen, aber ich weiss nicht wie ich das ausstellen kann), und ein paar Ersatzsocken falls es regnet.

Wie sieht bei dir ein trainingsfreies Wochenende aus?

Bei schönem Wetter gehe ich gerne windsurfen oder klettern und im Winter snöben.

Erzähle uns zum Schluss noch dein peinlichstes Sporterlebnis!

Bei der Aktiv SM im Letzigrund letztes Jahr wurde man vorgestellt und ein Kameramann kam bei jedem vorbei. Ich war mal wieder ziemlich nervös und konnte mich nicht entscheiden, ob ich winken soll oder einfach dastehen und denn habe ich irgendeine komische Bewegung dazwischen gemacht. Ich hoffe das hat niemand gesehen.

Redaktion LGKE

Zürich Sihlhölzli, 9.6.2018

IGKE**Zürcher Nachwuchsmeeting U18 – U23**

Für einmal fast vor der Haustüre nutzten unsere Nachwuchsathletinnen das vielfältige Disziplinenangebot auf dem Zürcher Sihlhölzli.

P.B.s und beste Leistungen

MU20

400m Hürden	Jon Maurer 99	58.64 p.B.
-------------	---------------	------------

MU18

Stab	Noë Zeller 01	3.80 p.B.
------	---------------	-----------

Peer Zeller 02	3.30 p.B.
----------------	-----------

Diskus 1.5kg	Peer Zeller 02	32.62 p.B.
--------------	----------------	------------

WU18

100m Hürden	Fabienne Kleinhenz 02	16.32
-------------	-----------------------	-------

Tamara Cantoni 02	17.69 p.B.
-------------------	------------

Hoch	Nicole Mioc 02	1.50
------	----------------	------

Weit	Chiara Cocca 02	4.85
------	-----------------	------

Kugel 3kg	Emily Huber 02	12.57 p.B.
-----------	----------------	------------

Diskus 750g	Emily Huber 02	28.19
-------------	----------------	-------

Frauenfeld, 9./10.6.2018

TG-SH Kantonale Meisterschaften

Nora Frey machte von den guten Bedingungen Gebrauch und senkte ihre Saisonbestleistung über 100m auf 12.22s. Auch über 200m zeigte sie sich in Form und siegte in 24.96s. Pascale Gränicher konnte da, kurz nach ihrer langen Verletzungspause, noch nicht mithalten. Ihre Zeit: 25.41s

Wohlen, 9./10.6.2018

AG Kantonale Meisterschaften

Angelina Haas siegt im Kugelstossen mit guten 12.71m. Ihr bestes Resultat bis anhin in dieser Saison. Auch mit dem Diskus erreicht sie eine Saisonbestleis-

IGKE

Tenero, 16./17.6.2018, Mehrkampf Schweizermeisterschaften Schweizermeistertitel und EM-Limite für Noë Zeller

Bereits am Pfingstwochenende zeichnete sich beim Mehrkampfmeeting in Landquart ab, dass sich unser Nachwuchs Zehnkämpfer Noë Zeller für die U18-Europameisterschaften, die anfangs Juli in Győr, Ungarn stattfinden, qualifizieren könnte. Keiner seiner Konkurrenten erreichte nur annähernd Noës Punktzahl von 6576 Punkten und nun setzte er in Tenero noch einen drauf: An den Schweizermeisterschaften der Mehrkämpfer gewann der 17jährige Küsnachter Gymnasiast mit ausgezeichneten 6738 Punkten den Titel, wobei er seine Gegner um mehr als 300 Punkte distanzierte.

Schnelle Sprints

Den Grundstein für diese hohe Punktzahl legte er bereits am ersten Tag mit neuer persönlicher Bestzeit von 11.24s über 100m. Mit 6.27m im Weitsprung, 12.20m im Kugelstossen und einer neuen Bestmarke von 1.74m im Hochsprung blieb er im Gesamtklassament immer an der Spitze. Im den ersten Tag abschliessenden 400m-Lauf stürmte Noë in der Spitzenzeit von 49.80s über die Bahn und bliebe damit um zwei Sekunden unter seiner bisherigen Bestleistung.

Nur gut zwölf Stunden später ging es



Gutes Team: Noë Zeller mit Trainer Christian Müller.

bereits weiter mit dem zweiten Tag und den nächsten fünf Disziplinen. Am frühen Vormittag wurde zum 110m Hürdenlauf gestartet, Noës Parade-disziplin. Bereits zu einem früheren Zeitpunkt hatte er auch in dieser Disziplin die Europameisterschaftslimite geschafft. Noë liess seinen Gegnern keine Chance und siegte in 14.50s, einer weiteren persönlichen Bestzeit. Keinen Spitzenwert gab es mit 35.46m in der Zitterdisziplin Diskuswerfen. Dafür gelang ihm das Stabhochspringen umso besser. Er egalisierte seine Bestmarke von 3.80m, die er erst vor einer Woche an einem Meeting in Zürich aufgestellt hatte. Mit 47.46m im Speerwerfen gelang ihm eine solide Leistung und im abschliessenden 1500m-Lauf musste Noë in 4.42.12 nicht einmal mehr an seine Grenzen gehen, um den Schweizermeistertitel an den Zürichsee zu holen.

Peer Zeller, der jüngere Bruder von Noë, wusste schon im Voraus, dass er den Meisterschafts Zehnkampf nicht beenden kann, da er wegen einer Projektwoche im Ausland mit der Schule früher abreisen musste. Nichtsdestotrotz stieg er gut in den Wettkampf ein mit neuer p.B. über 100m in 11.79s. Neue persönliche

Bestleistung gabs auch im Kugelstossen (10.76m), über 400m (54.26s) und im Speerwerfen (35.01m).

Schade, konnte er den Mehrkampf nicht fertig machen, das hätte eine deutliche neue persönliche Bestleistung gegeben.



Noë Zeller zieht allen davon: Mit 6736 Punkten wurde er überlegen Schweizer Meister und qualifizierte sich für die U18-EM in Ungarn.

LGKE



Mit 25.36s über 200m gelang Andrea Müller eine Glanzleistung zum Abschluss des ersten Wettkampftages.

Auch die Frauen sind in Form

Marina Müller gelang nach langer Zeit wieder einmal ein guter Siebenkampf. Vor allem der Einstieg in den Wettkampf, 14.51s über die Hürden und 1.63m im Hochsprung durften sich sehen lassen. Mit den Resultaten in den Würfeln haderte sie aber noch. Als sechste in der Frauenkategorie mit 4776 Punkten konnte sie sich dann nicht ganz zufrieden geben. Andrea Müller wusste ebenfalls mit einem

schnellen Hürdenlauf in 14.90s und 1.60m im Hochsprung zu gefallen. Den 200m-Sprint am Ende des ersten Wettkampftages beendete sie in einer persönlichen Bestzeit von 25.36s. Obwohl sie mit neuer Bestleistung im Mehrkampf von 4647 Punkten in der Kategorie WU23 den fünften Rang belegte, war auch sie mit ihrem Endresultat noch nicht ganz zufrieden.

U18 Athletin Lia Mordasini übertraf sich selbst. Am ersten Tag wusste sie mit vier Bestleistungen zu gefallen: 14.42s über die niedrigen Nachwuchshürden, was nur zwei Hundertstelskunden über der EM – Limite liegt, 1.54m im Hochsprung, 10.09m im Kugelstossen und 26.34s über 200m waren ihre Ausbeute. Am zweiten Tag setzte sie noch einen drauf, indem sie sich nach gutem Weitsprung und Speerwurf im abschliessenden 800m-Lauf in 2.37.41 um beinahe 20 Sekunden gegenüber ihrem letzten Siebenkampf verbesserte. Mit neuem Vereinsrekord in der Kategorie U18 von 4449 Punkten wurde sie gute achte.

Redaktion LGKE

Resultate Tenero:

U18 10-Kampf

1. Noë Zeller, 01 6736 Punkte, p.B.
 100m 11.24 p.B., Weit 6.27, Kugel 5kg 12.20, Hoch 1.74, 400m 49.80 p.B.
 110mHü 14.50 p.B., Diskus 35.46, Stab 3.80 p.B. eg. Speer 47.46, 1500m 4.42.12

Peer Zeller, 02

100m 11.79 p.B., Weit 5.54, Kugel 10.76 p.B., Hoch 1.62, 400m 54.24 p.B.
 110mHü 16.22, Diskus 26.87, Stab 3.20, Speer 35.01 p.B., 1500m n.M

Frauen 7-Kampf

6. Marina Müller, 93 4776 Punkte
 100m Hü 14.51, Hoch 1.63, Kugel 10.15, 200m 25.98,
 Weit 5.28, Speer 30.22, 800m 2.34.11

WU23 7-Kampf

5. Andrea Müller, 96 4647 Punkte, p.B.
 100m Hü 14.90, Hoch 1.60, Kugel 9.33, 200m 25.36 p.B.
 Weit 5.27, Speer 28.30 p.B., 800m 2.34.46

WU18 7-Kampf

8. Lia Mordasini 02 4449 Punkte, p.B.
 100m Hü 14.42 p.B., Hoch 1.54 p.B., Kugel 10.09 p.B., 200m 26.34 p.B.
 Weit 5.09, Speer 25.09, 800m 2.37.41 p.B.

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

Sportangebot TVE

Leichtathletik



Mo	18.00-20.00	LGKE Aktive &U16/U18/U20	Mai-Sept. Heslibach, Küsnacht Okt.-April Allmendli, Erlenbach
Di	18.00-20.00 18.30-20.00	LGKE Aktive LGKE Schüler	Heslibach, Küsnacht Heslibach, Küsnacht
Mi	18.00-20.00	LGKE Aktive	Heslibach, Küsnacht
Do	18.00-20.00 18.15-20.00	LGKE Aktive &U16/U18/U20 LGKE Schüler	Mai-Sept. Heslibach, Küsnacht Okt.-April Allmendli, Erlenbach Heslibach, Küsnacht
Fr	18.00-20.00	LGKE Aktive	Heslibach, Küsnacht
Sa	11.00-13.30	LGKE Aktive &U16/U18/U20	Mai-Sept. Heslibach Küsnacht Okt-April Allmendli Erlenbach

Handball



Di	20.00-22.00	Aktive TVE	Meilen, Allmend (Team HC TSV Meilen)
----	-------------	------------	---

Jugendsport



Mi	18.00-19.15	Jugi 1.-3. Klasse	Allmendli, Erlenbach
Fr	18.30-20.00	Jugi 4.-6. Klasse	Allmendli, Erlenbach

Turnen



Mo	18.30-19.30 20.15-21.30	FTVE Gesundheitsturnen FTVE Fitness & Gymnastik	Hitzberg, Erlenbach Allmendli, Erlenbach
Di	19.00-20.00 20.00-21.00	Turnen für Alle TVE/RCE Fitnessturnen TVE/RCE	Allmendli, Erlenbach Allmendli, Erlenbach
Mi	10.00-11.00 20.00-21.30	MuKi-Turnen DTVE Turnen allgemein	Allmendli, Erlenbach Oberer Hitzberg, E-bach
Do	20.00-22.00	Männerriege	Allmendli, Erlenbach

Volleyball



Mo	20.00-22.00	FTVE Volleyball	Allmendli, Erlenbach
----	-------------	-----------------	----------------------

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 Inserate ist die Redaktorin: Pascale Gränicher.

Email: pascale.graenicher@gmail.com

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

Turnverein Erlenbach TVE

www.tve.ch

Präsident	Urs Sigg	043 277 53 10	urs.sigg@swissonline.ch
Kassier	Franco Izzo	043 277 58 36	franco.izzo@hispeed.ch

Jugendsport	Daniel Bringolf	044 915 51 02	d.bringolf@bluewin.ch
-------------	-----------------	---------------	--

Handball	Roland Graf	078 635 27 79	graf.roland.00@gmail.com
----------	-------------	---------------	--

Leichtathletik

Präsident	Christian Stucki	044 991 57 58	stucki.vg@bluewin.ch
-----------	------------------	---------------	--

Männerriege

Präsident	Charly Blecher	044 912 18 68	bcblecher@sunrise.ch
-----------	----------------	---------------	--

Turnveteranen

Obmann	Erich Kriesi	044 915 36 73	erich.kriesi@bluewin.ch
--------	--------------	---------------	--

FTVE

www.ftv-erlenbach.ch

Präsidentin	Barbara Hauerwaas	044 422 81 12	barbara.hauerwaas@bluewin.ch
Fitness/Gymnastik	Miriam Baisch	044 910 45 67	miriam.baisch@gmail.com
Gesundheitsturnen	Marianne Vretscha	044 910 89 12	vvretscha@hispeed.ch
Volleyball	Livia Zoelly	079 504 31 53	livia.zoelly@bluewin.ch

DTVE

www.dtv.ch

Präsidentin	Beate Gisel	044 915 42 07	gisel.beate@gmail.com
Leiterin	Judith Frach	044 915 85 05	frachjudith@gmail.com



Die Reise der Männerriege führte im Juni dieses Jahres ins Elsass und in den Schwarzwald (Seite 3)