

# HeuriedNews

CLUB-MAGAZIN DES EISLAUF-CLUBS HEURIED-ZÜRICH

HERBST 2011

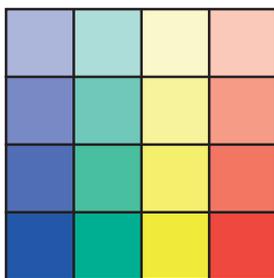


**Eiszeit  
Heuried...**

**...Bewegung  
und Spass für  
alle**

# widmer maler ag

Widmer Maler AG bringt Farbe in Ihr Leben und steht für kompetente Betreuung rund um alle Mal- und Lackierarbeiten: von der kompetenten Beratung bis hin zu fachgerechten Durchführung der einzelnen Maßnahmen. Dabei verbinden wir präzises Handwerk mit modernster Technik und werden höchsten Ansprüchen an Qualität gerecht.



Zweierstrasse 35  
8004 Zürich

Tel. 044 430 31 29  
Fax 044 430 31 28

Internet [www.widmer-maler.ch](http://www.widmer-maler.ch)  
E-Mail [info@widmer-maler.ch](mailto:info@widmer-maler.ch)

## TENINI SPORT WETZIKON

Das Sportfachgeschäft für Eiskunstlauf im Zürcher Oberland

- Schlittschuhe
- Schlittschuheisen
- Bekleidung
- Accessoires
- Montagen
- Reparaturen
- Schleifservice  
(längshohl und querhohlpoliert)



Montag-Freitag 14.00 - 19.00 Uhr  
Samstag 09.00 - 15.00 Uhr  
Sonntag geschlossen

Telefon/Fax 043 / 477 54 54  
Natel 079 / 421 54 54  
[tenisport@hispeed.ch](mailto:tenisport@hispeed.ch)

Kunsteisbahn Wetzikon  
Rapperswilerstrasse 63  
8620 Wetzikon ZH

## Ein neues Outfit!

Sicher haben Sie auf den ersten Blick bemerkt, dass unsere Clubzeitschrift ein neues Erscheinungsbild erhalten hat. Die Grafik- und Layoutarbeiten wurden neu durch Corinne Frey, dipl. Grafikerin KGSZ, gestaltet. Für Flyergestaltung und Plakate ist weiterhin die Zusammenarbeit mit unserer bisherigen Grafikerin, Sacha Seeholzer, vorgesehen. Ich danke Sacha für ihre wertvolle Unterstützung in den vergangenen vier Jahren. Sie hat während dieser Zeit unsere Clubzeitschrift massgeblich geprägt und mit viel Fachwissen und Fantasie mitgestaltet. Ich freue mich nun auf das frische Team-Work und auf die Zukunft des «HeuriedNews» in neuem Gewand!

Gabriela Gull, Redaktorin

### INHALT

Trainingsangebote auf einen Blick	4
Neue Pächterin im Restaurant	5
Bericht GV	6
Eltern Mithilfe	7
Sommerberichte	8
SEV Jugendlager in Zuchwil	10
Alisa Hangartner verlässt den ECHZ	11
Wettkampfvorbereitung	12
Ernährungstipps	13
Funktionäre und Trainer	14
Veranstaltungskalender	16

### CLUB - ADRESSE

**Adresse:** Eislauf-Club Heuried-Zürich  
Sportzentrum Heuried  
Wasserschöpi 71, 8055 Zürich

**Internet:** [www.echz.ch](http://www.echz.ch)

**E-mail:** [info@echz.ch](mailto:info@echz.ch)

**Sekretariat:** [sekretariat@echz.ch](mailto:sekretariat@echz.ch), Sandra Zumbühl



### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Eislauf-Club Heuried-Zürich  
Sportzentrum Heuried  
Wasserschöpi 71, 8055 Zürich

**Redaktion:** Gabriela Gull, [gabriella.gull@bluewin.ch](mailto:gabriella.gull@bluewin.ch)

**Layout/Produktion:** Corinne Frey, [corinnefrey@hotmail.ch](mailto:corinnefrey@hotmail.ch)

**Titelseite:** Foto/Gabriela Gull, Grafik/Corinne Frey

**Digitaldruck:** [www.seeprint.de](http://www.seeprint.de)  
D-78315 Radolfzell-Böhringen

**Auflage:** 500 Exemplare

# editorial



## Saisonstart mit neuer Crew

*Nach einem Sommer voller Hochs und Tiefs ist es an der Zeit, sich Gedanken zum Saisonstart zu machen.*

*Beim Schreiben dieser Zeilen sind es noch wenige Wochen und schon bald heisst es «das Eis im Heuried ist bereit» eigentlich nichts Aussergewöhnliches und doch: Nach einem Jahr mit ad interim-Verstärkung im Vorstand wurde die ganze Führungscrew an der Generalversammlung gewählt. Als neue Präsidentin erwarten mich viele Herausforderungen, und wir alle sehen einer erlebnisreichen Eislaufsaison im Heuried gespannt entgegen.*

*Unsere Kurse sollen allen Bedürfnissen gerecht werden. Sowohl für Kinder, Jugendliche als auch für Erwachsene, welche Wochenkurse besuchen oder nur gelegentlich unterrichtet werden möchten, sind Angebote vorhanden. Neu werden wir auch Kinderkurse für unsere Kleinsten ab 3 Jahren anbieten. Auf unsere Schweizermeisterschafts-Läuferinnen und -Läufer sind wir besonders stolz und drücken allen in der kommenden Saison die Daumen. Gegenseitige Motivation, Zusammenarbeit und die Freude am Sport sind die wichtigsten Begleiter für die ganze Saison. Gemeinsam sind wir stark und lenken das Schiff des ECHZ sicher um alle Klippen. In diesem Sinne danke ich allen für ihr Vertrauen und freue mich, als neuer «Captain» auf eine erfolgreiche und konstruktive Zusammenarbeit.*

Esther Zahnd



von 24.10.2011 bis 11.3.2012

Preise verstehen sich inklusive Eintritt ins Sportzentrum Heuried.

**Trainingszeiten ab 8.10.2011 siehe separate Eispläne [www.echz.ch](http://www.echz.ch)**

## Leistungsgruppen A,B,C,D Fr. 420.–

(alle Niveaustufen)

Training 2 x 45 Min. pro Woche/Saison  
bei Trainer SELV

**Pflichten:** Off-Ice Training ab Interbronze, Teilnahme an GHS, Sponsorenlauf und Schaulaufen, Clubmeisterschaft

## Pingukurs 5erAbo à Fr. 35.– (ganze Saison gültig)

(Vorschulalter 3 bis 6 Jahre = Anfänger)

Probelektion à Fr. 5.–

Lektion à 30 Min. mit Spezialabo à 5 Lektionen

bei Trainer SELV

## Breitensport 1 Fr. 180.– / Saison

Niveau Sternli-Test = Anfänger/Fortgeschrittene

(Mi 14.30-15.15 oder Sa 9.15-10.00)

Training 1 x 45 Min. pro Woche/Saison

bei J+S Trainer oder Moniteure

(keine Kurse während Schulferien in der Stadt Zürich)

## Breitensport 2 Fr. 250.– / Saison

Niveau Sternli-Test = Anfänger/Fortgeschrittene

(Mi 14.30-15.15 und Sa 9.15-10.00)

Training 2 x 45 Min. pro Woche/Saison

bei J+S Trainer oder Moniteure

(keine Kurse während Schulferien in der Stadt Zürich)

## Hobby Jugendliche Fr. 210.– / Saison

Niveau ab Interbronze = Fortgeschrittene

Training 1 x 45 Min. pro Woche/Saison

bei J+S Trainer SELV

## Hobby Erw./Eistanz Fr. 210.– / Saison

Alle Niveaustufen = Anfänger/Fortgeschrittene

Training 1 x 45 Min. pro Woche/Saison

bei Trainer SELV

## Ballett (jeweils Montag) Fr. 620.– ganzes Jahr

Alle Niveaustufen

Training 1 x 50 Min. pro Woche/ganzes Jahr

bei dipl. Ballettlehrerin

(keine Kurse während Schulferien in der Stadt Zürich)

## Konditionstraining Fr. 620.– / 1000.– ganzes Jahr

Alle Niveaustufen

Training 1 x 60 oder 90 Min. pro Woche/ganzes Jahr

(Lektionsdauer niveauabhängig)

bei dipl. Sportlehrer

(keine Kurse während Schulferien in der Stadt Zürich)

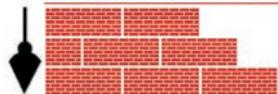
### SPONSORENLAUF

11. Dezember 2011. Alle sind dabei.

Obligatorisch für alle Läuferinnen der Leistungsgruppe.

Ziel des Sponsorenlaufs ist es, genügend Geld zu sammeln, um verschiedene Clubaktivitäten zu unterstützen und somit die Eltern aller Clubmitglieder finanziell etwas zu entlasten.

### Carlo Massaro AG BAUUNTERNEHMUNG



Wannenstrasse 11  
8800 Thalwil-Zürich  
Telefon 044 720 64 15  
Fax 044 720 66 21  
Mobile 079 661 18 18  
E-Mail [info@massaro.ch](mailto:info@massaro.ch)  
[www.massaro.ch](http://www.massaro.ch)

- Umbauten
- Renovationen
- Kundenmaurerarbeiten
- Gipsarbeiten
- Stukaturen
- Trockenbau
- Plattenarbeiten
- Natursteine
- Betonsanierungen
- Isolationen
- Gerüste
- Bauberatung

## INNOSTICK

DIE INNOVATIVE COMPUTER - STICKEREI

Marcel Fehr

Arbentalstrasse 28

8045 Zürich / Schweiz

Tel:

044 462 93 22

Fax:

044 462 93 32

Mobile:

079 440 93 32

Internet:

[www.innostick.ch](http://www.innostick.ch)

e-mail:

[info@innostick.ch](mailto:info@innostick.ch)

SWITCHER Online-Shop:

[www.switchershops.ch](http://www.switchershops.ch)

## Restaurant Sportzentrum Heuried mit neuer Pächterin



Mit der Pacht des Restaurants Sportzentrum Heuried durch unser Vorstandsmitglied, Marlies Locarnini, wird das Thema Verpflegung interessante Neuerungen erfahren. Die Vereinsführung des Eislaufclubs ist gespannt auf das neue Angebot.

Wie uns die neue Pächterin bereits heute verrät, wird die Speisekarte auch einiges für den kleinen Hunger beinhalten. «Während der Wintersaison möchte ich die Eisläufer und Zuschauer mit hausgemachten warmen Waffeln verwöhnen. Auf dem Plan stehen aber auch kleine Saleteller, Müesli, und weitere frische Snacks. Zeitgemäss wird es vegetarische, laktose-glutenfreie Angebote geben, die auch entsprechend bezeichnet sein werden. Auch ein wechselnder Wochenhit zu einem günstigen Preis ist vorgesehen. Aber ohne Pommes und Hamburger mit Ketchup geht es natürlich nicht», berichtet Locarnini. Sie freut sich auf die kommende Saison und möchte allen HeuriedNews-Lesern zur Begrüssung einen Kaffee oder Tee offerieren. Der Gutschein ist diesem Heft beigelegt.

Der ECHZ freut sich auf die Zusammenarbeit mit der neuen Pächterin

und ist zuversichtlich, dass einer gemütlichen, gesunden und sportlichen

Eislaufsaison nichts im Wege steht. Wir wünschen



## Neu im Sekretariat

**Name:** Sandra Zumbühl  
**Beruf:** Büroangestellte  
**Wohnort:** Zürich  
**Kinder:** 1 Tochter (Melanie, 12J)  
**Geburtsdag:** 24. Oktober

Wie an der Generalversammlung im Juni orientiert wurde, hat Gaby Stoll ihre Tätigkeit im ECHZ-Sekretariat beendet. Neu wird dieses von Sandra Zumbühl betreut. Sie hat ihren Dienst bereits aufgenommen. Alle Anfragen an sekretariat@echz.ch werden direkt an sie weitergeleitet und entweder von ihr beantwortet oder an die zuständige Stelle übermittelt. Der Vorstand wünscht Sandra alles Gute und freut sich auf die Zusammenarbeit.

**Emilia**  
trattoria · pizzeria  
albisriederhaus

Restaurant



Garten



Saal



### Trattoria Pizzeria Emilia

Albisriederstrasse 330 | 8047 Zürich  
 Telefon: 044 400 26 00 | E-Mail: trattoriaemilia@sunrise.ch  
 www.trattoriaemilia.ch

**FITNESS  
FÜR IHRE  
OHREN**



CX 310



HD 220



HD 25 Originals

Die ultimative Kombination aus Sound & Style:  
 adidas Originals Kopfhörer von Sennheiser

Diese Kopfhörer versprechen Streetwear-Fans, die sich besten Sound beim Musikhören in der Freizeit wünschen, die ultimative Kombination aus Sound und Style. Aufbauend auf den erfolgreichen Sennheiser-Modellen — dem geschlossenen, ohraufliegenden HD 25, HD 218 und dem Ohrkanalhörer CX 300 — wurde den neuen adidas-Versionen durch das charakteristische adidas-Blau der unverwechselbare Originals-Look verliehen.

IM FACHHANDEL ERHÄLTlich.

Bleuel Electronic AG, CH-8103 Unterengstringen, www.bleuel.ch

**SENNHEISER**



Versammlung mit aktiver Beteiligung

## Der ECHZ nach Generalversammlung unter neuer Vereins-Führung

Am 18. Juni fand unsere Generalversammlung in den Räumlichkeiten des Galactic Dance, Zürich-Altstetten statt. Beim vorgängigen Apéro konnte in lockerer Atmosphäre miteinander im «Sommer tenue» diskutiert werden – während der Saison sieht man sich ja meistens dick eingepackt in warmen Winterjacken!

Neben der Genehmigung der Abschluss- und Budgetzahlen durften wir an diesem Abend die seit fast einem Jahr zusätzlich im Vorstand wirkenden Personen durch die offizielle Wahl in ihrem Amt bestätigen. Die neue Zusammensetzung des Vorstandes und der Technischen Kommission ersehen Sie auf Seite 14 dieser Heuried-News.



Spaghetti-Plausch



Diplomübergabe



Ein weiteres Traktandum war die Thematik «Elternmitarbeit». Trotz der Unterstützung vieler Eltern bedeutet die Aufgabe, Helfer zu organisieren und einzuteilen, ein nicht zu unterschätzender Zeitaufwand. Mit der Hilfe einer Liste sollte es inskünftig möglich sein, den persönlich gewünschten Helfereinsatz zu erhalten. Mit rund 6 Stunden Mithilfe pro Familie eines Leistungsgruppenmitgliedes für eine Saison ist auch der zeitliche Rahmen für jeden Einzelnen nicht zu gross (siehe auch Erläuterungen dazu auf Seite 7). Zu guter Letzt übergab Roger Amstutz unserem

erfolgreichen Schweizermeisterschaftsläufer Tim Huber ein Geschenk für seinen erreichten Podestplatz und den besten drei Sponsorenlaufsammlerinnen ein Dankeschön. Elisabeth Faoro schloss den offiziellen Teil mit dem Verteilen der SEV-Diplome für die bestandenen Tests der vergangenen Saison ab. Bei der anschliessenden Spaghettata sassen noch einige Clubmitglieder zusammen und liessen den Abend ausklingen.  
*Esther Zahnd*



Vorstand



**ONLINE  
KAUFEN**



- Einzeltickets und Abos
- Bequem von zu Hause aus
- Kein Anstehen an der Kasse

Stadt Zürich  
Sportamt

shop + infos [sportamt.ch](http://sportamt.ch)

## Veränderungen im Sportzentrum Heuried

Im Zusammenhang mit dem geplanten Heuried-Umbau durch die Stadt Zürich haben wir aus erster Hand durch das Sportamt folgende Eckdaten erhalten, die wir Ihnen gerne weitergeben möchten.

Selbstverständlich sind dies indikative Angaben wir werden alle Mitglieder über Neuerungen und Aktualitäten informieren. Der ECHZ kann während des Umbaus

2012/2013	Projektausschreibung und Entscheid durch Sach- und Fachgremium
2014	Volksabstimmung
2015	Beginn Abbruch/Neubau
2018	Neueröffnung

weiterhin Eisflächen von der Stadt Zürich benützen (voraussichtlich in Oerlikon); in welchem Rahmen ist aber noch völlig offen. Wir werden im dannzumaligen Zeitpunkt weitere Trainingsmöglichkeiten prüfen und Gespräche mit anderen Vereinen suchen.

*Der Vorstand*



## Eltern-Mithilfe im ECHZ

In den letzten Jahren hat sich das Vereinswesen immer schneller verändert. Die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen und tatkräftig den Verein zu unterstützen, verschwindet immer mehr. Im heutigen Zeitalter von E-Mail und SMS vergisst man schnell, dass ein Verein nur dank dem freiwilligen Einsatz vieler Helfer funktionieren kann.

Auch der ECHZ ist von dieser Veränderung betroffen, darum haben wir an der Generalversammlung im Juni 2011 versucht aufzuzeigen, dass wir für die Durchführung aller ECHZ-Anlässe dringend Eure Mithilfe

Haben Sie gewusst, dass ein Mitglied im ECHZ Vorstand pro Vereinsjahr durchschnittlich ...ca.350 - 450 Stunden für den Club arbeitet?  
...an ca. 25 Sitzungen teilnimmt?  
...2000 E-Mail Korrespondenzen hat?  
...über 150 Telefonate führt?

Natürlich dürfen wir auch die Technische Kommission nicht vergessen, die einen grossen und wichtigen Einsatz vor und hinter den Kulissen erbringt.

brauchen. Da nicht alle unserer Mitglieder bzw. deren Eltern an der GV anwesend waren, hier ein kleiner Auszug aus dem Referat:

Der Vorstand hat ein Instrument vorgestellt, mit welchem die Eltern-mithilfe neu organisiert

werden kann. Mit der Hilfe einer Liste sollte es inskünftig möglich sein, den persönlich gewünschten Helfereinsatz zu erhalten. Mit rund 6 Stunden Mithilfe pro Familie und Saison eines Mitgliedes aus den Leistungsgruppen ist der zeitliche Rahmen für jeden Einzelnen tragbar. Selbstverständlich sind auch die Kinder und Eltern aus den Breitensport-Kursen herzlich willkommen, mitzuhelfen, falls dies gewünscht wird. Für die Mitarbeit am jährlichen Schaulaufen zum Saisonende werden dann sämtliche Helferkräfte gebraucht, was nicht Teil dieser Helferliste während der Saison sein wird. Bis spätestens Saisonbeginn (Einschreibefrist) ist es möglich, ein Wunschdatum via E-Mail an Marlies Locarnini (webmaster@echz), zum Eintrag auf die Helfereinsatz-Liste zu melden.

Einsatzdaten und Verfügbarkeit sind auf unserer Homepage [www.echz.ch](http://www.echz.ch) ersichtlich und werden laufend aktualisiert.

Datum	Anlass	Tätigkeit	Zeit	Pt.
So 29.1.2012	Stärnli-Cup	Rechnungsbüro	13.00-17.00	4
So 29.1.2012	Stärnli-Cup	Rechnungsbüro	13.00-17.00	4
So 29.1.2012	Stärnli-Cup	Zettelläufer	13.00-17.00	4
So 29.1.2012	Stärnli-Cup	Abräumen	17.00-18.00	1
So 29.1.2012	Stärnli-Cup	Abräumen	17.00-18.00	1
Sa 04.2.2012	Club/Stadtmeist.	Infost./Kassettenabg.	07.30-10.30	3
Sa 04.2.2012	Club/Stadtmeist.	Infost./Kassettenabg.	10.30-13.30	3
Sa 04.2.2012	Club/Stadtmeist.	Kuchenbuffet	08.00-10.00	3
Sa 04.2.2012	Club/Stadtmeist.	Kuchenbuffet	08.00-10.00	3
Sa 04.2.2012	Club/Stadtmeist.	Kuchenbuffet	10.00-12.00	3
Sa 04.2.2012	Club/Stadtmeist.	Kuchenbuffet	10.00-12.00	3
Sa 04.2.2012	Club/Stadtmeist.	Zettelläufer	08.30-11.00	3
Sa 04.2.2012	Club/Stadtmeist.	Zettelläufer	11.00-13.00	3
Sa 04.2.2012	Club/Stadtmeist.	Zettelläufer	13.00-15.30	3
Sa 04.2.2012	Club/Stadtmeist.	Zettelläufer	15.30-18.00	3
Sa 11.2.2012	Stärnli-Test (0-3*)	Preisrichterbetr.	08.00-11.00	3

Beispiel «Helfereinsatzliste»

Wichtig: Nach Einschreibefrist (15. Oktober 2011) werden die freien Jobs von der Clubleitung zugewiesen (nur an Eltern der Mitglieder aus den Leistungsgruppen). Herzlichen Dank für Ihre wertvolle Unterstützung

Roger Amstutz, Vorstand, Ressort On-Ice



**alles unter einem dach**

- AEROBIC/GYMNASTIK
- FITNESS/KRAFT
- AUSDAUER
- KAMPFSPORT
- MASSAGE
- SAUNA
- SOLARIUM
- KINDERPARADIES

**Infos und Anmeldung unter  
Tel. 043 311 12 30**

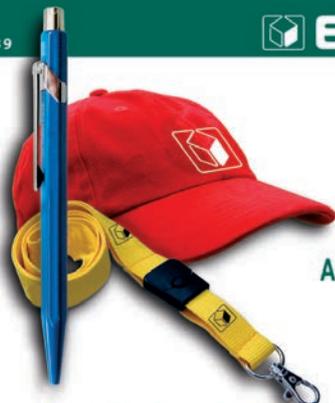


**david gym**  
FITNESS · AEROBIC · KAMPFSPORT

**Letzigraben 165 | 8047 Zürich  
[www.davidgym.ch](http://www.davidgym.ch)**

SEIT 1939

WERBEARTIKEL



**Altstetterstrasse 121  
CH-8048 Zürich  
044 - 431 31 31**

**[www.werbeartikelag.ch](http://www.werbeartikelag.ch)    [info@oscareberli.ch](mailto:info@oscareberli.ch)**

## Sommertraining 2011 – Eislaufen in der Zwischensaison

Die Zwischensaison verbrachten unsere Mitglieder auf verschiedene Weise. Ich möchte Ihnen diese nicht unwichtige Zeit eines Eisläufers /einer Eisläuferin etwas näher bringen. Lesen Sie dazu die Berichte von 6 Eisläuferinnen unseres Vereins. Dabei habe ich absichtlich Personen gewählt, die entweder ein intensives Sommertraining mit Lagerbesuch oder nur sporadisch die Sommerzeit mit Eislaufen verbracht haben.

Auf meine Frage, ob sie ihre Ernährung im Sommer gegenüber der kälteren Winterzeit angepasst hätten, antworteten alle Beteiligten negativ. Die Teilnehmerinnen haben in Zürich-Oerlikon, Dübendorf, Kloten, Wetzikon, Bäretswil, Herisau und Luzern trainiert. Herzlichen Dank an alle, die zum Gelingen dieser Spezial-Sommerberichte beigetragen haben.

Gabriela Gull

Da ich nicht mehr so oft trainiere wie früher, benötige ich weniger Material. Im Frühling kaufte ich ein neues Trainingsjäckli mit meinem Namen am Ärmel und einem glitzernden Schlittschuh auf dem Rücken. Ich bin motiviert für den kommenden Winter und freue mich auf den Saisonstart im Heuried.



### Sandra Ferreiro

- Alter: 18 (geb. 5.12.1992)
- Trainerin: Patricia Straub
- Test: Bronze/Kür Interbronze Stil
- Schule: Maturabschluss 2011
- Training: 1 Std./Woche

**Der Sport ist für mich – egal ob Sommer oder Winter – ein Ausgleich zum Alltag. Deswegen könnte ich unmöglich einige**

#### Monate ohne Eis verbringen.

Ich war sehr motiviert, im Sommer in einer Eishalle zu trainieren, wenn andere ihre Freizeit z.B. im Wasser verbrachten. Die Kälte in einer Halle empfinde ich dann ebenso als sehr erfrischend. Allerdings ist das Eis manchmal sehr weich, wenn es draussen heiss ist und man kann nicht besonders gut gleiten. Im Winter hingegen besteht dieses Problem nicht.

Meine Fortschritte waren im Sommer eigentlich nicht anders als im Winter. Ich war zwar weniger auf dem Eis, trainierte aber genau deswegen intensiver. So gleicht sich der Fortschritt in etwa aus.

In den Sommerferien habe ich zwei Wochen das Lager mit Patricia in der Lenzerheide besucht. Es hat mir sehr Spass gemacht. Eine «Aus-Zeit» vom Eislaufen nahm ich für eine Woche für die Vorbereitung der Maturprüfungen sowie eine weitere Woche zu Ferienzwecken. Auf Konditionstraining und Ballettunterricht habe ich während der Zwischensaison verzichtet. Zur Abwechslung ging ich ein Mal pro Woche schwimmen. Ich freue mich auf die bevorstehende Eislauf-Saison im Heuried.

### Alessia Kräutli

- Alter: 16 (geb. 4.8.1995)
- Trainerin: Irene Ruetz
- Test: Bronze Kür
- Schule: 4.Kl. Kantonsschule Freudenberg ZH
- Training: ca. 2 Std./Woche

**Eislaufen im Sommer bedeutet für mich den Niveau-Erhalt aus der Wintersaison. Gleichzeitig konnte ich im Sommer meine**



**Eislauffreundinnen regelmässig treffen. Eislaufen gehört zu meinem Leben!**

Auf jeden Fall bin ich – unabhängig vom Wetter – immer motiviert zum Eislaufen, weil mir das Training einfach gut tut. Zudem möchte ich nächsten Winter den Intersilbertest schaffen. Für mich ist es wichtig, immer ein Ziel zu haben.

Ich trainiere lieber in einer Eishalle, da dort die Witterungsverhältnisse keinen Einfluss auf das Training bzw. die Qualität der Eisfläche haben. Ein Sommerlager habe ich nicht besucht. Ich werde am Herbstlager von Irène Ruetz teilnehmen. Ausser den Sommerferien-Wochen in Mallorca habe ich keine besondere Auszeit genommen, ich trainierte regelmässig. Zusätzlich habe ich Powerjoga betrieben, wodurch ich Kraft, Beweglichkeit und Koordination optimal trainieren konnte. Auch die Ballettlektionen bei Nathanja besuche ich regelmässig das ganze Jahr.

Meine Ernährung habe ich während der Zwischensaison nicht umgestellt. Ich geniesse die vielen verschiedenen Sommerfrüchte und Gemüse sehr. Einzig den Konsum von Süssigkeiten schränkte ich ein, da ich in dieser Zeit schon weniger Sport betrieben habe als im Winter.

### Chiara Cocco

- Alter: 13 (geb. 17.9.98)
- Trainerin: Marlys Standing
- Test: Bronze Kür
- Schule: I. Sekundarschule Zürich
- Training: 3-4 Std./Woche

**Dass ich den Sport auch im Sommer ausüben kann, bedeutet mir einiges. Auch wenn es manchmal schon schwierig war, war ich trotzdem motiviert.**



Da nicht alle Clubmitglieder während der Zwischensaison trainierten, hatte meine Trainerin Marlys mehr Zeit für mich als im Winter. Ich habe deshalb auch mehr Fortschritte gemacht während der Sommerzeit. Grundsätzlich fand ich es angenehmer in der Halle zu trainieren, da es nicht wetterabhängig war.

Ein Eislauflager habe ich nicht besucht. Ich habe mit meiner Familie 3 Wochen Ferien in Italien am Meer verbracht, es hat mir sehr gefallen und war eine gute Erholung. Andere Sportarten habe ich während der Zwischensaison nicht ausgeübt, ausser dass ich viel zum Schwimmen ging. Ich freue mich auf die Wintersaison im Heuried und hoffe, dass ich meine Ziele erreichen kann.



### **Sophie Schweizer**

- Alter: 14 (geb. 7.10.1998)
- Trainerin: Marlys Standing
- Test: 4 Stern
- Schule: 1. Klasse Sekundarschule Zürich
- Training: 1-2 Std./Woche

Nicht immer war ich für das Sommertraining gleich motiviert. Meistens freute ich mich aber dann doch, in die erfrischende Halle zu gehen. Wenn es Ende Winter zu warm wird, finde ich es angenehmer in einer Halle, aber sonst bin ich im Winter lieber draussen an der frischen Luft.

Eigentlich hiess es aber nichts anderes als im Winter, ausser dass der Anfahrtsweg jeweils weiter und komplizierter war: Meine Fortschritte während der Zwischensaison waren pro Training eher grösser, wobei ich natürlich im Winter öfters auf dem Eis trainiere. In den Ferien besuchte ich das erste Mal das Lager in Scuol mit meiner Trainerin Marlys. Es hat mir, wie auch meiner Schwester Lucie (Foto links), sehr gut gefallen, wir haben gute Fortschritte gemacht.

Eine Auszeit im Sommer habe ich mit Eislaufen nie absichtlich genommen. Wenn ich etwas anderes vor hatte oder in den Ferien war, habe ich darauf verzichtet. Neben dem Eislaufen habe ich Akrobatik gemacht, was auch für die Kondition und meine Körperhaltung förderlich war.

Ich freue mich auf das baldige Eislauftraining im Heuried, draussen an der frischen Luft.



### **Melanie Zumbühl**

- Alter: 12 (geb. 19.8.1999)
- Trainerin: Patricia Straub
- Test: Intersilber Kür und Stil
- Kategorie: SEV / SM Mini ab Okt. 2011
- Schule: 6. Klasse Primarschule Zürich
- Training: 6 Std./Woche

Ich war motiviert im Sommertraining, weil es in einer Eishalle immer schön angenehm kühl ist. In einer Badi ist es oft überfüllt und heiss, das heisst aber nicht,

dass ich nicht gerne in eine Badi gehe!

Motivation während der Zwischensaison gaben mir meine Trainerin Patricia wie auch meine Mutter. Ich selber bin sehr motiviert, weil ich meinen Zielen näher kommen will. Meine Fortschritte unterschieden sich nicht von

denjenigen in der Winterzeit, ich arbeitete sehr gezielt im Sommer. Grundsätzlich bedeutete für mich Eislaufen das gleiche wie im Winter, nur war der Aufwand grösser, weil ich oft mit dem ÖV ins Training fahren und die Schlittschuhe mitnehmen musste.

Das Trainingslager in den ersten beiden August-Wochen in der Lenzerheide hat mir sehr gut gefallen und war eine optimale Ergänzung. Ich habe zum Abschluss den Intersilber-Laufstilstest bestanden. Während der Zwischensaison habe ich die Ballett-Lektionen des ECHZ besucht, jedoch kein Konditionstraining. Andere Sportarten ausser Eislaufen und Schulsport habe ich während dieser Zeit nicht ausgeübt.

Ich freue mich riesig auf meine erste Saison als Schweizermeisterschaftsläuferin in der Kategorie Mini.

### **Patrizia Sala**

- Alter: 12 (geb. 7.7.1999)
- Trainerin: Irène Ruetz
- Test: Silber Kür
- Kategorie: SEV / SM mini
- Schule: 6. Klasse Primarschule Rüschiikon
- Training: 3-4 Std./Woche



Ich war sehr motiviert für das Sommertraining. Natürlich wäre ich auch ab und zu gerne in die Seebadi gegangen. Da wir jedoch sehr nahe am Zürichsee wohnen, konnte ich manchmal am Abend noch

schwimmen gehen.

Anfangs Sommer begann ich mit der Vorbereitung der neuen Kür und Kurzprogramm für die nächste Wintersaison. Vor den Sommerferien mache ich jeweils 4 Wochen Pause und gehe nicht aufs Eis, um meinen Füessen Erholung zu gönnen. Wichtig für mich war das Trainingslager in Füssen (D) mit Irene und Team, an welchem ich seit einigen Jahren teilnehme. Meine neuen Schlittschuhe habe ich dort bestens eingefahren.

Während der Zwischensaison trainierte ich auch intensiv an meiner Kondition, wie z.B. Vitaparcour oder andere Sportarten. Das wöchentliche Konditionstraining bei Torben Schade und Ballettlektionen bei Leslie Wiesner gehören zu meinem festen Trainingsplan das ganze Jahr.

Ich finde es im Sommer angenehmer in einer Halle zu trainieren als im Winter. Beim Training draussen im Heuried ist es allerdings nicht so toll oder gar unmöglich, wenn es regnet und stürmt! Motivation für das Training während der Zwischensaison gaben mir meine Trainerin Irène, wenn sie mir von den Winterzielen erzählte und mein Papi, der mit mir an der Kondition arbeitete. Meine Fortschritte aus dem Sommertraining werde ich dann in der Wintersaison anhand der Wettkampfergebnisse erkennen können.

Ausser dem Eislaufen trainierte ich für das Grümpeltturnier. Dieses Jahr nahm ich mit der Schule noch an einem Handballturnier teil und während den Sommerferien spielte ich Tennis. Nun freue ich mich auf meine zweite Saison als Schweizermeisterschaftsläuferin.

# hrend der Zwischensaison?»

## SEV - Jugendlager Breitensport in Zuchwil (ab 2 Stern-Test)

vom 2. bis 6. August 2011

Erstmals haben zwei ECHZ-Mitglieder am SEV-Sommerlager teilgenommen. Da sich Laura Da Silva und Selia Lakatos sehr spät angemeldet haben, mussten sie entgegen ihren Wünschen im Massenlager übernachten. Für alle, die gerne nächsten Sommer das SEV-Lager erleben möchten, empfiehlt sich eine rasche Anmeldung. Der ECHZ wird die Ausschreibung für nächstes Jahr auf jeden Fall in der Garderobe und auf der Homepage rechtzeitig publizieren.

### Laura Da Silva, Interbronzetest

Zusammen mit 29 anderen Kindern nahm ich am SEV Jugendlager teil. Die meisten wohnten im Sporthotel, aber ich, Selia und zwei weitere Mädchen aus der Romandie wohnten im Massenlager. Dort waren auch die Mädchen vom Synchronislauf einquartiert.

Wir hatten pro Tag zwei bis drei Eistrainings und ein Trockentraining. Ich lernte viele neue Übungen kennen. Manchmal fand das Training zusammen mit den Synchronislaufmädchen statt. Natürlich machten wir dann Synchronislauf, was am Anfang sehr ungewohnt war: Wir mussten z.B. zu einer



Musik zu zweit synchron übersetzen, wobei wir uns an der Schulter festhielten.

Das Essen war gut, aber leider gab es zum Frühstück immer Brot mit Aufstrich. Ich würde nächstes Jahr wieder in dieses Lager gehen, aber nur wenn ich im Sporthotel wohnen kann, denn im Massenlager herrschte ein riesiges Chaos. Ausserdem mussten wir in der Garderobe der Eishalle duschen. Alles in einem war die Woche ein Erlebnis.

### Selia Lakatos, Bronzetest

Mir hat besonders die Freizeitgestaltung mit Minigolf und Filmabend sehr gefallen. Die Eistrainer waren gut, ich habe viele neue Schritte gelernt und Muskelkater vom Kondi bekommen. Es war auch toll, andere Kinder und Jugendliche mit dem gleichen Hobby zu treffen. Nächstes Jahr möchte ich jedoch im Hotel übernachten anstatt im Massenlager!

# VUK

FIGURE  
*Skating*

- Schlittschuhe
- Eiskunstlauf-Eisen
- Eiskunstlaufröckli
- Strumpfhosen
- Schleifen
- Montage
- Reparaturen
- Accessoires und vieles mehr

### Öffnungszeiten

Montag - Freitag 13.00 - 18.30 Uhr  
Samstag 9.00 - 18.30 Uhr

### Inline Kunstlauf



MONDOR  
ON ICE \* SUR GLACE



John Wilson  
THE WORLD'S BEST BLADES



VUK Figure Skating

Luterbachstrasse 16 4528 Zuchwil, Tel. 032 685 82 82 Fax 032 685 82 83 [info@vuksport.ch](mailto:info@vuksport.ch) [www.vuksport.ch](http://www.vuksport.ch)

## Alisa Hangartner verlässt den ECHZ

geb. 28.8.1996 / Gold-Test Kür im Juni 2011

Mit vier Jahren fing ich mit Eislaufen an, da meine Schwester Sena schon auf dem Eis trainierte. Wir wohnten in der Nähe von der Eishalle, deshalb fuhr ich viel alleine auf dem Publikumseis, während Sena Lektionen bekam. Schon als kleines Kind liebte ich das Eislaufen, doch da ich auch noch bis zu meinem 12. Lebensjahr regelmässig ins Kunstturnen ging, war ich vor allem im Sommer nur sehr wenig auf dem Eis.

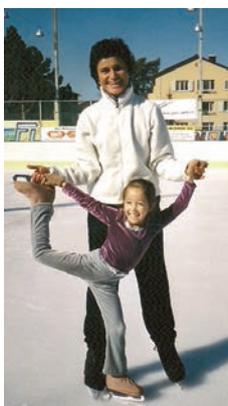
2008, mit 11 Jahren, nahm ich zum ersten Mal an der Schweizermeisterschaft in der Kategorie Mini teil. Im nächsten Jahr landete ich überraschenderweise auf dem 5. Platz, was mich sehr freute und noch mehr anspornte. Immer intensiver und öfter trainierte ich und nahm an weiteren Schweizermeisterschaften teil. In all dieser Zeit hat mich meine Trainerin Marlys Standing immer sehr unterstützt.

Auch wenn Eiskunstlaufen manchmal sehr anstrengend sein kann und ich dafür viel Freizeit verwende, bin ich sehr froh, damit angefangen zu haben. Dieser Sport ist einer der wenigen, in denen man mehrere Talente gleichzeitig zeigen muss - Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und die tänzerische Leistung. Im Moment könnte ich mir ein Leben ohne das Eiskunstlaufen nicht vorstellen.

Ich werde nie vergessen, wie nützlich dieser Sport sein kann: man lernt, an seine eigenen Grenzen zu gehen, sein Bestes zu zeigen und immer ein Ziel vor Augen zu haben. Mein Ziel war es immer, den Goldtest zu bestehen und dies habe ich nun im vergangenen Juni im ersten Anlauf geschafft. Da war ich sehr glücklich und stolz auf mich. Andere unvergessliche Momente für mich waren, als ich zweimal Clubmeisterin und Gewinnerin des GHS wurde.

Nach den 10 glücklichen Jahren im Eislauf-Club Heuried habe ich mich nun entschlossen, zum Bülacher Eislaufclub zu wechseln. Bülach ist für mich näher von meinem Wohnort entfernt und mit einem Dach über dem Eisfeld kann man besser trainieren. Ausserdem schätze ich jetzt die Trainingsart mit der Longe sehr und die Choreographin hilft mir meine eigene Fahr- und Ausdrucksweise zu finden.

Besonders möchte ich Marlys Standing für ihre langjährige Unterstützung und ihr Verständnis danken. Ohne sie wäre ich nie so weit gekommen. Auch danke ich Torben Schade, dem Vorstand und den Trainern



des ECHZ für die Unterstützung und die schöne Zeit im Heuried. Da ich nie langfristige Ziele setzte, möchte ich einfach für diese Saison 2 Doppelaxel und 2 Dreifachsalschow in der Kür an den Wettkämpfen zeigen.

Alisa Hangartner



## Vorbereitungen und Voraussetzungen zum Wettkampf

Immer wieder stellen wir fest, dass viele Fragen auftauchen beim Vorgehen für eine reibungslose und erfolgreiche Wettkampfteilnahme. Wie gehe ich vor, wenn ich mich für einen Wettkampf anmelden möchte? Wie bereite ich mich auf meine Darbietung vor den Preisrichtern vor? Was muss ich unbedingt in meine Koffer packen?

### Tipps zu einem gelungenen Wettkampf:

1

#### Publikation:

auf der Homepage und in der Clubgarderobe (Anmeldeschluss beachten)

2

#### Rücksprache Trainerin:

Bitte nehmen Sie Rücksprache mit Ihrer Trainerin, ob diese die Teilnahme für einen Wettkampf empfiehlt.

3

#### Anmelde-Formulare:

in der Clubgarderobe oder auf Homepage, durch die Eltern auszufüllen und zu unterzeichnen (Bitte im Briefkasten «Wettkampfanmeldungen» einwerfen)

4

#### Startgeld:

Gleichzeitig Startgeld gem. Ausschreibung je nach Kat. an den ECHZ einzahlen (EZ in der Garderobe)

5

#### PPC:

Programm der Elemente vor Anmeldeschluss per Mail senden an [contest@echz.ch](mailto:contest@echz.ch).

**Wichtig:** Die Anmeldung eines Läufers/einer Läuferin erfolgt immer gesamthaft durch den Club, Direktanmeldungen sind nicht erlaubt. Die Startgebühren werden dem jeweiligen Wettkampfveranstalter ebenfalls gesamthaft durch den Club überwiesen.

## Was ich unbedingt beim Wettkampf dabei haben muss...

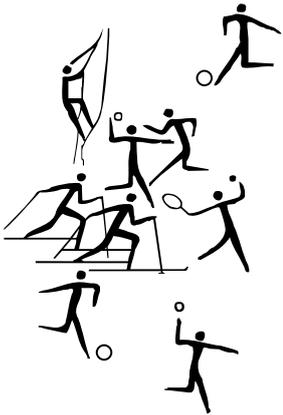
- Schlittschuhe (geputzt und die Eisen kontrolliert/ Schraubenzieher; Ersatzschuhbänder)
- Kufenschoner / Ueberschoner / Putztuch
- Polster (Bunga Pads für die Füsse, wenn nötig)
- Kürkleid (Am Bügel in einer Kleiderhülle)
- Hautfarbiger Body
- Strumpfhose (und ev. Ersatz-Strumpfhose)
- Turnschuhe und Springseil (zum Aufwärmen)
- Trainingsanzug zum Aufwärmen und Einlaufen
- Handschuhe zum Einlaufen auf dem Eis
- Toilettenetui mit Bürste, Haarspangen, Gümmeli, Haarlack etc.
- Taschentücher
- Kürmusik: 2 CD's beschriftet mit Name, Kategorie und Club
- Ersatz-PPC (falls es bei den Organisatoren verloren geht)
- Lizenz (nur bei SEV-LäuferInnen)
- Trinkflasche und Verpflegung (längere Wartezeiten einrechnen)
- Glücksbringer und Fans



Die Teilnehmenden müssen 60 Minuten vor dem Wettkampf bereit sein. Bei mehreren Ausfällen kann sich die Startzeit oftmals deutlich nach vorne verschieben!

**Nicht vergessen:** Anfahrtszeit, Anziehen, Frisieren, Schminken und Einturnen einberechnen, damit die LäuferInnen nicht in unnötigen Stress geraten und genügend Zeit haben, sich auf den Wettkampf optimal vorzubereiten.

*Viel Erfolg wünscht herzlich - der Vorstand*



Albisriederstrasse 342  
8047 Zürich  
Telefon 044 492 35 31  
Inhaber: A. Huber & Söhne

**voitsport**

Gratis Parkplätze  
[kontakt@voitsport.ch](mailto:kontakt@voitsport.ch)  
[www.voitsport.ch](http://www.voitsport.ch)



**PINS**

**Pokale, Medaillen  
Zinnwaren, Gravuren**

**Arthur Gross AG**  
Idaplatz 8, 8003 Zürich  
Tel. 044 451 32 44  
Fax 044 451 22 51

[gross@arthurgross.ch](mailto:gross@arthurgross.ch) [www.arthurgross.ch](http://www.arthurgross.ch)  
4 eigene  vor dem Laden



## Gesunde Ernährung im Eislaufsport

Nicht nur die Trainingseinheiten auf dem Eis zählen für die Sportlerinnen und Sportler für eine optimale Leistung, sondern auch eine gesunde Ernährung ist ein wichtiger Faktor.

In vielen Fällen ist es nicht einfach, sich während eines Schul- oder Geschäftstages immer gesund zu ernähren. Nach einem hektischen Tag reicht meistens die Zeit nicht mehr, zu Hause eine optimale Stärkung vor dem Training zu sich zu nehmen. So ist die Gefahr gross, etwas Süsses auf dem Weg zu kaufen und dies zwischendurch «schnell, schnell» zu essen.

### Grundregeln für den Alltag

Essen über den Tag verteilen! 3 Hauptmahlzeiten, 2 kleine Vorleistungsmahlzeiten/ Zwischenmahlzeiten. Die Leistungsfähigkeit bleibt über den Tag erhalten und die Energiespeicher in Muskeln und Leber werden immer wieder aufgefüllt.

#### Quellennachweis:

Literatur «Müesli und Muskeln», Bundesamt für Sport BASPO, ISBN 978-03700-118-9  
Unterstützung durch Dr. med. Natina Schregenberger, Swiss Olympic Medical Center Uniklinik Balgrist Move>med, Zürich

Weitere Informationen zum Thema sind ersichtlich bei:

SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung / [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Swiss Sport Forum / [www.swissportforum.ch](http://www.swissportforum.ch)

### Ernährung kurz vor dem Training am Abend:

Einen kleinen, fettarmen Imbiss etwa eine Stunde vor dem Training einnehmen, damit kein Hungergefühl aufkommt und genügend Energie zur Verfügung steht. Mindestens 3 dl Getränkezufuhr in Form von Wasser oder stark verdünnten Fruchtsäften, um die Leistungsfähigkeit beim Trainieren zu optimieren.

### Getränke mit Aroma – schmackhaft und für Sportler geeignet:

- Wasser mit Zitronen, Orangen oder Sirup aromatisieren.
- Eistee selber machen. Doppelte bis dreifache Menge Früchtetee (Beutel oder Dose) leicht süssen. Heiss über ganz viele Eiswürfel giessen. Dabei kühlt der Tee blitzartig ab und das volle Aroma bleibt erhalten!
- Verdünnung als Prinzip: Saft, Limonade oder Eistee mit Trinkwasser aus der Leitung verdünnen. Ein Verhältnis von 1:3 anstreben.

### Zwischenmahlzeiten:

- Ruchbrot in Kombination mit Frucht, Joghurt, Quark
- Ruchbrot mit Hüttenkäse
- Griessköpfchen, Milchreis (selber zubereitet, wenig Zucker/Honig)
- Getreidewaffeln, Zwieback in Kombination mit Frucht
- fettarme Getreidestängel
- Cornflakes ungesüsst mit Banane
- Nüsse, Kernen

### Fünfmal pro Tag Gemüse und Früchte – keine Hexerei!

Im Verlauf des Morgens: 1 Frucht oder 1 Glas verdünnter Fruchtsaft  
Mittagessen: Gemüse roh, gedünstet, gebraten oder überbacken und/oder Salat oder Suppe

Nachmittag: Fruchtfrappé oder Fruchtcreme, Kompott oder eine Frucht

Abend: rohe Gemüestängel, gekochtes Gemüse, grüner Salat oder Suppe.

Spätimbiss: einige Dörrfrüchte

Ausführliche Dokumentation siehe: [www.echz.ch](http://www.echz.ch)

3-4 Std. vorher	30 Minuten vorher (nur bei mehr als 60 Min Training)	Nach dem Training/Wettkampfeinsatz
<p>Grosse Mahlzeiten mit tiefem Anteil an Fett, Nahrungsfasern + Eiweiss:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weissbrot (Ruchbrot) mit Honig, Bananestücken, Cornflakes nature komb. mit etwas reifer Banane + ev. wenig Haferflocken mit etwas verdünnter Milch oder verdünntem Fruchtsaft</li> <li>- Getreidebreie (Gries, Hafer, Milchreis) mit etwas reifer Banane, Weinbeeren</li> <li>- Teigwaren (ohne Eier), Reis, Mais, ev. Kartoffelstock mit fettarmer Sauce, evtl. Bouillon mit Weissbrot</li> <li>- dazu 0,5 l Getränk (Wasser, Mineralwasser, Früchtetee)</li> </ul>	<p>Fettarmer Imbiss mit wenig Eiweiss und Nahrungsfasern:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weiss- oder Ruchbrot</li> <li>- Cornflakes mit wenig Haferflocken, ergänzt mit reifer Frucht oder Fruchtkompott, Apfelmus</li> <li>- fettarme Getreideriegel (Sportriegel, weiche Getreideriegel ohne Schokolade!)</li> <li>- Milchreis, Griessköpfchen</li> <li>- Fettarme Süssigkeiten</li> </ul> <p><b>Keine unbekanntem Getränke</b></p>	<p>Flüssigkeitsdefizite ausgleichen, Kohlenhydratspeicher auffüllen + genügend Nährstoffe zur Regeneration einnehmen (Eiweisse, Salze).</p> <p><u>Unmittelbar nach starker körperlicher Belastung:</u> Tee (ev. leicht gesüsst), Bouillon oder Wasser (0.3 bis 0.5 dl)</p> <p><u>Innerhalb 2 Std. nach Aktivitäten:</u> leicht verdauliche, kohlenhydratreiche Mahlzeit mit genügend Flüssigkeit einnehmen</p>

**VORSTAND**

Präsidentin	Esther Zahnd	praesi@echz.ch
Vizepräsidentin	Elisabeth Faoro	ela_faoro@bluemail.ch
TK-Chef	Markus Stoll	tk.chef@echz.ch
On-Ice	Roger Amstutz	on-ice@echz.ch
HN/Presse	Gabriela Gull	fotos@echz.ch
Webmaster	Marlies Locarnini	webmaster@echz.ch
Kasierin	Sandra Müller	finanzen@echz.ch
OFF-Ice	Jasmina Stolz	off-ice@echz.ch

**TECHNISCHE KOMMISSION**

TK-Chef	Markus Stoll	tk.chef@echz.ch
Testorganisation/ Lizenzen	Elisabeth Faoro	ela_faoro@bluemail.ch
Wettkampfmeldungen	Beatrice Veenemans	contest@echz.ch
Glatteistag/ Schaulaufen	Alessandra Calleri	alescrofani@libero.it
Kuchenbuffet	Evi Cocca	ecocca@bluewin.ch
Kuchenbuffet	Filomena Migliore	f.migliore@sunrise.ch
Veranstaltungen/ Elterninformation Breitensport	Regula Häusler	haeuslerr@bluewin.ch
Veranstaltungen	Bogusia Lewicki	bogusia_@hotmail.com
Veranstaltungen	Rebecca Trepp	rebe71@hispeed.ch

**SEKRETARIAT**

Administration und Mitgliederverwaltung	Sandra Zumbühl	sekretariat@echz.ch
--	----------------	---------------------

**SPORTZENTRUM HEURIED**

Betriebsleiter	Roland Bächler	roland.baechler@zuerich.ch
Stellvertreter	Michael Bianchera	michael.bianchera@zuerich.ch

Sportzentrum Heuried, Wasserschöpfli 71, 8055 Zürich

**RESTAURANT IM SPORTZENTRUM**

**Pächterin: Marlies Locarnini** mlocarnini@uitikon.ch  
**Reservationen** 079 819 04 46  
**Öffnungszeiten:** Mo-Fr: ab 09.00 - 11.45h Vorraum mit Automatenverpflegung,  
 ab 11.45h ist das Restaurant geöffnet. Sa 8.30 - 21.00h, So 10.15 - 19.00h  
 Sportzentrum Heuried, Wasserschöpfli 71, 8055 Zürich

**SPORTMEDIZINISCHE BETREUUNG**

**Uniklinik Balgrist Move>med**  
 swiss sports medical center  
 info@movemed.ch, www.movemed.ch  
 Forchstrasse 317, 8008 Zürich, Tel. 043 499 15 00, Fax 043 499 15 49

**MITGLIEDSCHAFTEN**

**Der Eislauf-Club Heuried-Zürich ist Mitglied bei:**  
 SEV Schweizerischer Eislaufverband  
 KZEV Kantonal Zürcherischer Eislaufverband  
 SZEV Stadtzürcher Eislaufverband  
 VERSA Verein zur Verhinderung sexueller Ausbeutung von Kindern im Sport

**LIZENZEN SEV**

Lizenzausweis (ab Kat. Interbronze): Gültig vom 1.4.2011 bis 30.5.2012  
 (14 Monate), muss jährlich erneuert werden.  
 Lizenzgebühren: Erstlizenz Fr. 200.- / jährliche Gebühr Fr. 100.- (Erneuerung) /  
 Clubwechsel Fr. 100.-  
 Ein Lizenzgesuch kann bei [www.swissciskating.ch](http://www.swissciskating.ch) heruntergeladen oder über  
 den Club bezogen werden.

**CLUB - GARDEROBE**

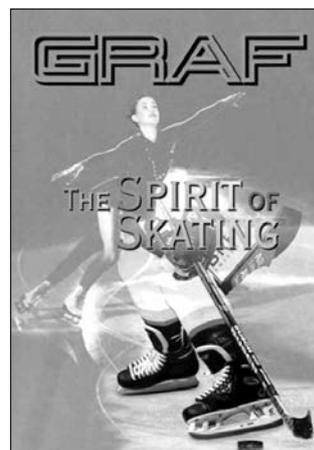
Der ECHZ bezahlt die Miete der Garderobenkästen aus dem Sponsoren-  
 laufgeld. Jede(r) Läuferin hat Anspruch auf einen Kasten. Die altersgemässe  
 Zuteilung der Abteile erfolgt gemäss Beschilderung in der Clubgarderobe  
 (bitte bei Kästchenreservation berücksichtigen). **Männern (auch begleitenden  
 Vätern und Brüdern) ist der Zutritt nur im ersten Abteil gestattet.**

Der ECHZ bedankt sich bei allen Inserenten. Der Vorstand bittet die Club-  
 mitglieder, diese Firmen beim nächsten Einkauf oder Auftrag zu berücksichtigen.

**TANZSCHULE GALACTIC DANCE & MEETING - POINT**

Albulastrasse 47, 8048 Zürich - Altstetten  
[www.galactic-dance.ch](http://www.galactic-dance.ch) 044 / 400'48'28 [info@galactic-dance.ch](mailto:info@galactic-dance.ch)

**DANCERS CHOICE**

**SCHLITTSCHUH-  
SERVICE**

Schleifen und Anpassen  
 von Kunstlauf- und Eis-  
 hockey-Schlittschuhen

**MARTIN KAUL**

**Kunsteisbahn KEK**  
**8700 Küsnacht ZH**  
**079 / 225 15 30**

## EIS - TRAINERINNEN

**Irene Ruetz, dipl. Eislauflehrerin SELV**

Wegackerstrasse 20, 8041 Zürich  
 Telefon 044 382 32 50, Mobile 079 446 71 46  
 irene.ruetz@zurich.ch  
 • Phil I Sportpsychologie Uni Zürich • Läuferin Eiskunstlauf und Synchronized Skating • J+S Leiterin • Silber-Kür-Test • seit 1991 beim ECHZ  
 • Unterricht in Eislauf und Eiskunstlauf in den Sprachen D/E//F

**Marlys Stranding, dipl. Eislauflehrerin SELV**

Isengrundstrasse 13, 8134 Adliswil  
 Telefon 044 710 33 64, Mobile 079 617 52 42  
 marlystrandring@hotmail.com  
 • J+S Leiterin • A- und Beratungstrainerin mit Gold-Test • 1969 Bronzemedaille an der Elite-Schweizermeisterschaft • seit 1981 beim ECHZ  
 • Unterricht in Eislauf und Eiskunstlauf in den Sprachen D/E//F

**Patricia Straub, dipl. Eislauflehrerin SELV**

In der Brunnmatt 1, 8103 Unterengstringen  
 Mobile 079 679 03 17  
 patricia.straub@gmx.net  
 • J+S Expertin • 1976 Silbermedaille an Junioren Schweizermeisterschaft • Eiskunstlauf Silber- • Kür- und Pflicht-Test • seit 1982 beim ECHZ  
 • Unterricht in Eislauf • Eiskunstlauf und Eistanz in den Sprachen D/SP//F/E

**Claudia Faoro, Eislauflehrerin**

Wegackerstr. 2, 18041 Zürich  
 Mobile 079 384 09 14  
 cfaoro@yahoo.de  
 • J+S Leiterin • J+S Kids-Leiterin • J+S Coach  
 • Studentin Universität Zürich • Eiskunstlauf in den Sprachen D/E//F • seit 1990 beim ECHZ

## CHOREOGRAFINNEN

**Yael-Sara Schmid, Choreographin STV**

Stationsstrasse 47, 8907 Wettswil  
 Telefon 043 818 70 05, Mobile 079 652 01 03  
 ys.schmid@gmx.ch  
 • Dipl. Psychomotoriktherapeutin EDK • J+S Leiterin • Silber-Kür-Test • ehemalige Läuferin des ECHZ • seit 2003 beim ECHZ • Unterricht zur Erarbeitung der Kür- • Kurz- und Laufstilprogramme in den Sprachen D/E/F

**Larissa Kalisch, Praktikantin Choreografie**

Widmerstrasse 27, 8038 Zürich  
 Mobile 079 379 43 66  
 larissa.kalisch@bluewin.ch  
 • Eiskunstläuferin • Test Intergold • seit 2001 beim ECHZ • Eidg. Maturschulabschluss 2010

## OFF-ICE-TRAINER

**Nathanja Huber, Ballett und Tanz**

tanzschule nathanja huber, schule & atelier 10  
 Sihlquai 255, 8005 Zürich  
 Telefon 044 450 77 68, www.tanzjahr.ch  
 Bürozeiten Mi + Fr 16.00 - 20.00h  
 • Dipl. Tänzerin • Tanzlehrerin • Choreografin Ballett/Modern/Zeitgenössisch • seit 2007 beim ECHZ

**Torben Schade, Kondition**

Im Sträler 5, 8047 Zürich  
 Telefon 078 956 29 03, torbenschade@gmx.de  
 • Trainer Leistungssport • Swiss Olympic mit eidg. Fachausweis • Dipl. Sportlehrer • Aktiver Zehnkämpfer bis 1996, u.a. zweifacher deutscher Meister Kat. Jugend • Studium Sport und Sportwissenschaften an der CAU Kiel • Leichtathletiktrainer seit 1997 • seit 2008 beim ECHZ

## MONITEURE / J+S LEITER (BREITEN-)

**Claudia Faoro, J+S, Einsatzleiterin Moniteure**

cfaoro@yahoo.de

**Regula Häusler, Elterninformation Breitensport**

haeuslerr@bluewin.ch

**J+S-Leiter:**

Claudia Faoro, Uschi Müller, Marcel Müller, Nadine Müller

**Moniteure:**

• Carmen Gull, Intersilbertest • Nadine Häusler, Bronzetest • Regula Häusler  
 • Michelle Müller, Intersilbertest • Viera Rosenberger, Intersilbertest  
 • Aischa Seeholzer, Intergoldtest

**Ersatzmoniteure:**

Larissa Kalisch, J+S, Germaine Heri, Shayenne di Martino (eventuell), Marie Tran, Corinne Zahnd

Fragen im Zusammenhang mit den Breitensport-Kursen stellen Sie bitte per Mail oder persönlich während den Kursen an Claudia Faoro oder Regula Häusler. Besten Dank

*Wildspezialitäten*

ab dem 20. September 2011



Restaurant  
 Oberes  
**Triemli**

Gastronomie aus Leidenschaft

Familie Gallmann  
 Birmensdorferstrasse. 535  
 8055 Zürich  
 Tel / 044'463'10'25  
[www.oberes-triemli.ch](http://www.oberes-triemli.ch)

Sonntag & Montag Ruhetag



<b>Oktober</b>	Sa.	08.10.2011		Eröffnung des Sportzentrum Heuried
		<i>10.10. - 21.10.2011</i>		<i>Herbstferien der Stadt Zürich</i>
	Mo.	24.10.2011	18.15 - 19.00	Beginn Clubtraining Leistungsgruppen B
	Mo.	24.10.2011	19.15 - 20.00	Beginn Clubtraining Leistungsgruppen A
	Mo.	24.10.2011	20.00 - 20.45	Moniteurkurs im Sportzentrum Heuried (obligatorisch)
	Di.	25.10.2011	10.00 - 10.45	Beginn Clubtraining Eistanz Erwachsene
	Mi.	26.10.2011	13.00 - 14.30	Neueinschreibungen und Beginn Clubtraining Breitensport
	Mi.	26.10.2011	15.15 - 16.00	Beginn Clubtraining Leistungsgruppen D
	Mi.	26.10.2011	16.00 - 16.45	Beginn Clubtraining Leistungsgruppen C
Sa.	29.10.2011	09.15 - 10.00	Neueinschreibungen Clubtraining	
Mo.	31.10.2011	20.00 - 20.45	Beginn Clubtraining SEV Hobbygruppe/Erwachsene	
<b>November</b>	Sa.	13.11.2011	10.00 - 18.00	1. Glatteistag des Sportamts der Stadt Zürich
	Sa.	19.11.2011		ev. Talent-Eye
<b>Dezember</b>	Sa.	10.12.2011		Sternli-Test (0* - 3*)
	Sa.	11.12.2011		«Goldige Heuried Schlyfschue» und Sponsorenlauf
	Di.	13.12.2011		SEV-Test (Interbronze/Bronze/Stärnlitest 4*)
		<i>23.12.2011 - 06.01.2012</i>		<i>Weihnachtsferien der Stadt Zürich</i>
<b>Januar</b>	Sa.	08.01.2012	10.00 - 18.00	2. Glatteistag des Sportamts der Stadt Zürich
	Mi.	11.01.2012		Sternli-Test (0* - 4*)
	Di.	17.01.2012		SEV-Test (Interbronze/Bronze)
	Sa.	29.01.2012		Sternli-Cup (inkl. Clubmeisterschaft für Sternli)
<b>Februar</b>	Sa.	11.02.2012		Zürcher Stadtmeisterschaft (inkl. Clubmeisterschaft für SEV)
	Sa.	11.02.2012		Sternli-Test (0* - 3*)
		<i>14.02. - 25.02.2012</i>		<i>Sportferien der Stadt Zürich</i>
	Mi.	29.02.2012		Sternli-Test (0* - 4*)
<b>März</b>	Di.	06.03.2012		SEV-Test (Interbronze/Bronze)
	Mi.	07.03.2012	14.00 - 17.00	Hauptprobe Schaulaufen
	Fr.	09.03.2012		1. Schaulaufen (Besammlungszeit gem. sep. Info)
	Sa.	11.03.2012		2. Schaulaufen (Besammlungszeit gem. sep. Info)
	Sa.	11.03.2012	18.00	Ende Eissaison 2011/2012
	Sa.	17.03.2012		«Heuried-Putzete» mit Grillplausch

Alle aktuellen  
Zeitangaben  
siehe:

#### Termine Schweizermeisterschaften

08. bis 10.12.2011	Elite	Basel
07. bis 08.01.2012	Junioren/Senioren B	Lausanne
13. bis 15.01.2012	Nachwuchs	Frauenfeld
28. bis 29.01.2012	Jugend	Biasca
04. bis 05.02.2012	Mini	Bellinzona

## dance & glamour

Öffnungszeiten in der Wintersaison (ab 8.10.2011)

**Mo/Di/Do/Fr** 14.00 - 18.00 Uhr  
**Mittwoch** 13.00 - 17.00 Uhr  
**Samstag** 10.00 - 14.00 Uhr

Birmensdorferstr. 377, 8055 Zürich, Tel. 079 307 69 04  
 Mail: danceandglamour@bluewin.ch

## Blumen Sommer

D. Wertli

Ecke Erismannstrasse 45/Kanzleistrasse  
 8004 Zürich  
 Telefon 044 241 05 25  
 Mobile 079 336 28 50

Hauslieferdienst / Parkplatz vor dem Laden