

23
**The
Wetzbrueder**

OFFIZIELLE VEREINSNACHRICHTEN DES VELOCLUBS HORGEN

4. Jahrgang
1987



Sattlerei und
Polsterwerkstätte

Bettwaren Lederwaren
und Teppiche
Polstermöbel Vorhänge

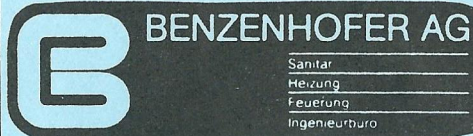
Mühleweg 4, 8810 Horgen
Telefon 01 / 725 40 50

Glärnisch Hof

Hotel-Restaurant Glärnischhof
Horgen, Tel. 725 45 60



Hauptsponsor Radsportschule
VC Horgen



BENZENHOFER AG

Sanitär
Heizung
Feuerung
Ingenieurbüro

Beratung – Ausführung – Ingenieurbüro
Steinbruchstrasse 25, 8810 Horgen,
Telefon 01 / 725 29 43

Zentralheizungen, alle Systeme
Ölfeuerungen
Thermobau: Abwärmeverwertung
Sonnenergie
Wärmepumpen

Sanitäre Installationen
Wasseraufbereitung
Zentrale Warmwasserversorgungen
Schwimmplatzanlagen

Velo-Center
MOTOREI
OBERRIEDEN



Restaurant
SCHÜTZENHAUS
8810 Horgen

*Das heimelige Lokal
mit der gemütlichen Ambiance*

ITALIENISCHE SPEZIALITÄTEN

*

FRANZÖSISCHE KÜCHE

*

TÄGLICH FEINE MITTAGSMENÜS

*

Tel. 725 40 56 *Sonntag Ruhetag*
Uschi Krummenacher Giovanni Cianci



Parfümerie und Kosmetik.
Heilkräuter und homöopath.
Spezialitäten, Similasan,
Dr. Vogel, Weleda, Nelson,
Omida, Phytomed.
Dr. Schüssler Biochemie.
Boutique- und Geschenkartikel,
Spirituosen.

bircher ag
gravuren sportpreise schilder

8810 Horgen, Seestrasse 36
Tel. 01 / 725 86 46



Alte Landstrasse 29
Telefon 01/725 46 31

SIE FINDEN

Velos Allegro, Condor,
Cresta, Peugeot,
Mofas Cresta-Sachs,
Fantic-Issimo,
Peugeot, Puch-Maxi

Nähmaschinen Pfaff

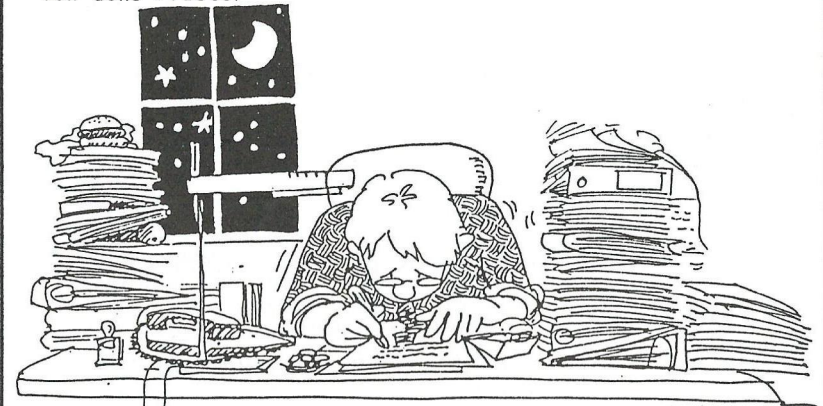
Bügelautomaten Pfaff

ALLES UNTER EINEM DACH



Aus dem Bidon des Ex-Präsidenten

Von Geni Pfister



Der VCH sucht einen Präsidenten...

Präsidentenkrise im VCH! Muss der VCH aufgelöst werden? Mit solchermassen -meiner Meinung nach- aufgebauchten Schlagzeilen, wartet ein Journalist in seinem Artikel in der Februar-Nummer der See-Rundschau auf.

Die Tatsachen: Anlässlich der 92. GV vom 31.1.87 ist es nicht gelungen, ein Vereinsmitglied für diese wichtige Aufgabe zu gewinnen. Deswegen aber gleich von einer Krise zu sprechen, scheint mir nicht nur masslos übertrieben zu sein, sondern recht eigentlich "den Teufel an die Wand gemalt". Die Juristik spricht gemäss Art. 77 ZGB zwar von einer Auflösung des Vereins, wenn der Vorstand nicht mehr statutengemäss bestellt werden kann. In den Statuten des VCH (Art. 34) wird eine solch einschneidende Massnahme insofern jedoch relativiert, als gemäss diesen der Verein als aufgelöst gilt, "wenn der Mitgliederbestand auf weniger als sieben Personen absinkt oder dies von der Generalversammlung beschlossen wird". Doch dies ist alles graue Paragraphenreiterei, die -so hoffe ich wenigstens- in unserem Fall nicht angewendet zu werden braucht. Der VCH hat eine jahrzehntelange Tradition und ist in der Gemeinde verwurzelt; wir feiern in wenigen Jahren das 100-jährige Jubiläum. Der VCH hat intakte Strukturen, wir





Aus dem Bidon des Ex-Präsidenten 2

verfügen über eine Jugendbewegung, um die uns sicher mancher Veloclub beneidet. Wir haben einen rechten Stock an Mitgliedern und mit einem Vereinsvermögen von über Fr. 20'000.- (im Gegensatz zu manchen renommierten Grossvereinen) auch eine gesunde finanzielle Basis. Was wir allerdings nicht haben (und das gilt es zu beklagen) sind Mitglieder, die sich um einen Posten im Vorstand ganz generell und vor allem denjenigen eines Präsidenten "reissen". Trotzdem hoffe und glaube ich nicht, dass die ausserordentliche Generalversammlung vom 15.5.87 vom Artikel 34 der Statuten Gebrauch machen muss...

Der VCH braucht aber einen Präsidenten, der den Verein durch das letzte Jahrzehnt seines 100-jährigen Bestehens führt. In der Dezember-Nummer des Wetzbrueders habe ich einige Aufgaben eines VCH-Präsidenten geschildert. Zwar sind es wichtige Aufgaben, die das Fortbestehen des Vereins in der jetzigen Form sicherstellen helfen. Aber es ist auf der anderen Seite auch keine "Allerweltsaufgabe". Was es nebst gesundem Menschenverstand braucht, ist vor allem die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen und dem VCH für die Aufgabenbewältigung die nötige Freizeit zur Verfügung zu stellen. Freizeit, die man halt hie und da -und das lässt sich nicht wegdiskutieren- statt bei einer gemütlichen Veloausfahrt oder beim Training bei einer weniger angenehmen Aufgabe für den VCH verbringen muss. Ein "Opfer" übrigens, das einige Mitglieder (ich denke da allen voran an René Bucher als leuchtendes Beispiel) seit langer Zeit, Jahr für Jahr zum Wohle des VCH und aller Mitglieder mit der grössten Selbstverständlichkeit, auf sich nehmen.

Was für die einen recht und billig ist, muss aber auch für alle anderen Mitglieder -allen voran die Aktiven- gelten. Wir sind kein Verein mit zweierlei Kategorien von Mitgliedern, sondern eine Gemeinschaft, in der nicht nur alle die gleichen Rechte sondern auch die gleichen Pflichten haben. In diesem Sinne haben wir uns gegenseitig zu helfen und **jedes** Mitglied ist auch verpflichtet, sich seine persönlichen Gedanken zur Besetzung des Präsidentenamtes am 15.5.87 zu machen.



**Ob Wasser oder Bier,
stets bin ich hier!**

**E. Bulgheroni jun.
8810 Horgen**

**Getränke-
Hauslieferdienst**

Tel. Büro 780 43 81
Tel. Privat 725 14 76

elektro misteli ag

wir installieren Neubauten
Umbauten
Renovationen
Telefon A+B

wir garantieren prompten Service
bei Störungen
und Reparaturen

wir sind zuverlässig
und preiswert

8810 Horgen
Zugerstrasse 56
Telefon 725 48 30

elektro misteli ag

KERN

Schnittblumen
Schalen
Arrangements
Kränze
Dekorationen
Gartenunterhalt
Dachgärten
Hauslieferdienst

HANS KERN

Glärnischstrasse 54
(beim Rotwegschulhaus)
Horgen
Tel. 725 45 27

Unsere Spezialität:

Metzgerei u. Wursterei

Korrodli

Hirzel / ZH Tel. 729 92 32

Zungenwurst.
Käsewurst.
Kalte Platten.

Bratwurst und
Servelats für
Festanlässe.

Grill wird zur Verfügung
gestellt.





Die Auswahl

Die Beratung

der Service

STÄUBLI-SPORT
Seestrasse 149 8810 Horgen Telefon 725 14 25

ammann
Innenausstattungen

Ihr Fachgeschäft für

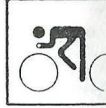
- Teppiche
- Vorhänge
- Bettwaren
- Möbel
- Lattoflex-Studio

Seestrasse 160
8810 Horgen
Telefon (01) 725 12 70

Wir beraten Sie gerne

*** keiser**
floradecor **

Zugerstrasse 21 — 8810 Horgen — Telefon 01/725 82 81
Schinzenweg 1 — Telefon 01/725 49 91

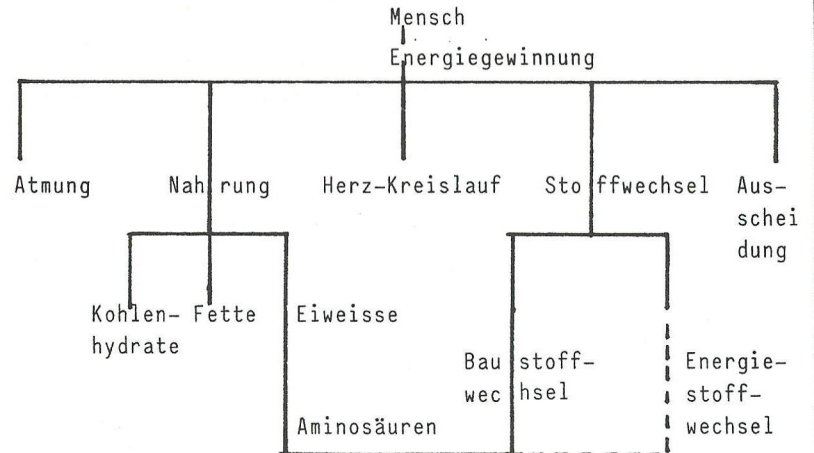


Tips und Trends



Von Bruno Schächli

In der letzten Ausgabe haben wir uns mit der Flüssigkeitsaufnahme des Sportlers befasst. Wir bleiben auf dem Gebiet der Ernährung und betrachten heute das Produkt "Sport Agens 2000" etwas näher. Sport Agens verfügt über ein komplettes Zusatzernährungsprogramm und ist offizieller Ausrüster der GS-Horgén Motorei.



1. Kapitel: Energiebereitstellung

Alle Lebensvorgänge brauchen Energie. Diese wird auf vier verschiedenen Wegen gewonnen und deren Abfall schlussendlich wieder ausgeschieden.

*Nahrungsaufnahme und Verdauung

Mit der Aufnahme von Nährstoffen werden dem Körper Energievorräte zugeführt.

*Atmung

Beim Einatmen nehmen wir Sauerstoff auf, den wir zur Verbrennung der Nährstoffe benötigen. Bei diesem Vorgang bildet sich Kohlensäure, die wir beim Ausatmen abgeben.





Tips und Trends 2

*Herz-Kreislaufsystem

Das Herz-Kreislaufsystem transportiert Stoffe an ihre Bestimmungsorte (zum Beispiel Sauerstoff von den Lungen zu den Muskelzellen):

Blut	=Transportmittel (Förderband)
Blutgefäße	=Transportweg
Herz	=Motor ("Pumpe")

*Stoffwechsel

Zwischen Blutbahn und Zellen werden Stoffe ausgetauscht. In den Zellen finden chemische Stoffumwandlungen statt (Zum Beispiel die Verbrennung der Nährstoffe mit Sauerstoff).

*Ausscheidung

Die chemischen Abfallprodukte des Stoffwechsels werden ausgeschieden:

Lunge	Ausatmung (siehe Atmung)
Niere	Harnabsonderung
Haut	Schweissabsonderung

Um unser heutiges Produkt besser zu verstehen, müssen wir uns hauptsächlich mit der Nahrungsaufnahme und dem Stoffwechsel beschäftigen.

Sportlagen

2. Kapitel: Nahrungsaufnahme

Mit der Nahrung führen wir dem Organismus Stoffe zu, die er zur Erhaltung des Lebens und der Leistungsfähigkeit benötigt. Die Verdauung zerlegt die Nahrungsstoffe in einfache **Bausteine**, die der Körper in den Blutkreislauf aufnehmen kann.



Tips und Trends 3

Die Nahrungsmittel enthalten folgende **Nährstoffe**:

*Eiweisse

Eiweisse sind in erster Linie **Baustoffe**. Der Körper benötigt sie für den Aufbau der Zellen.

*Kohlenhydrate und Fette

Kohlenhydrate und Fette sind **Betriebsstoffe**. Aus ihnen gewinnt der Körper beispielsweise die Energie für die Muskelarbeit.

3. Kapitel: Eiweisse (Proteine)

Eiweisse kommen vor allem in tierischen Produkten wie Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukten vor. Biologisch weniger hochwertig, und in geringeren Mengen, sind sie auch in pflanzlichen Stoffen (besonders in Getreide und Hülsenfrüchten wie Erbsen, Bohnen, Linsen usw.) vorhanden.

Eiweisse sind also das Ausgangsmaterial für den Bau der Zellen. Zudem stellt der Körper daraus wichtige Substanzen her (z.B. Hormone). Chemisch sind sie aus sogenannten **Aminosäuren** zusammengesetzt. Durch Kombination verschiedenen Aminosäuren (im menschlichen Körper kommen etwa 20 Arten vor) können unendlich viele verschiedene Eiweissstoffe entstehen. Jedes Lebewesen besitzt seine eigenen (spezifischen) Eiweisse. **Eiweisshaltige Nährstoffe müssen durch die Verdauung zu erst in ihre einzelnen Aminosäuren zerlegt werden.** Daraus kann der Organismus seine spezifischen Eiweissstoffe aufbauen.

4. Kapitel: Stoffwechsel

Ein Merkmal unseres lebenden Organismus ist die fortwährende Aufnahme, Umwandlung und Abgabe von Stoffen. Diese Vorgänge werden als **Stoffwechsel** bezeichnet.

Mit der Nahrung nehmen wir Stoffe für den Aufbau unseres Körpers und für die Gewinnung von Energie auf. Wir unterscheiden deshalb zwischen **Baustoffwechsel** und **Energiestoffwechsel**. Aminosäuren sind vor allem für den Baustoffwechsel wichtig, während sie für den Energiestoffwechsel praktisch unbedeutend sind.





Tips und Trends 4



5. Kapitel: Baustoffwechsel

Der Baustoffwechsel ist für den Aufbau und die Erneuerung der Zellen verantwortlich. Als Baustoffe dienen die **Aminosäuren**. Sie entstehen durch die Verdauung der eiweisshaltigen Nahrungsmittel. Zu gewissen Zeitabschnitten ist der Baustoffwechsel besonders bedeutsam:

*Wachstum

Kinder und Jugendliche sind auf eiweissreiche Nahrung angewiesen. Die Zufuhr von Eiweissen ermöglicht erst den Zusammenbau der körpereigenen Eiweisse für den Aufbau der Zellen.

*Grosse körperliche Belastung

Sportler beanspruchen den Baustoffwechsel in vermehrter Masse. Manche Körperzellen unterliegen einem starken Verschleiss. Sie bedürfen der besonders raschen Regenerierung

*Krafttraining

Krafttraining und Kraftzuwachs besteht hauptsächlich aus der Vergrösserung der Muskelzellen. Das verlangt nach vermehrter Eiweisszufuhr mit entsprechender Tätigkeit des Baustoffwechsels. Auch der nicht trainierende ausgewachsene Organismus ist auf den Baustoffwechsel angewiesen. Durch ständigen Auf- und Abbau der Eiweisse findet während des ganzen Lebens eine Erneuerung der Körpergewebe statt. Zufuhr und Ausscheidung müssen ausgeglichen sein. Verliert der Körper ständig von seinem Eiweissbestand (Eiweissmangel in der Nahrung), so geht er schliesslich zugrunde.

Sport Agens 2000

Sport Agens 2000 ist ein Hydrolysat aus Milcheiweiss. Das heisst: Hochkonzentrierte Aminosäuren werden, ohne den Magen und die Verdauung zu stark zu belasten, sehr schnell vom Körper aufgenommen. Diese Aminosäuren verhelfen dem Sportler zur schnellen Regenerierung und stellen wechselseitig schnell Baumaterial und Energie für die Muskulatur zur Verfügung. Sport Agens 2000 wird als Pulver in einer 200g Dose verkauft. Preis pro Dose: Fr. 28.-. Bezugsquelle und weitere Informationen: Sana Sport Drogerie, Stauffacherstr. 25, 8004 Zürich.



Operation gelungen



Von Daniel Benzenhofer

Montag, 16. März 1987 ich beziehe Zimmer Nr. 326 des Spitals Sanitas in Kilchberg. Mein Meniskus wird nun endlich operiert. Beinahe wäre jedoch eine zweite Verschiebung Wirklichkeit geworden, nachdem ja der Eingriff wegen des Sturzes am Querfeldeinrennen in Hombrechtikon vom 5. Januar auf den 16. März verschoben werden musste, dann aber wegen einer Virus-Grippe erneut in Frage gestellt war.

Mit modernster Technik entfernte der Arzt einen Drittel meines angerissenen Meniskus. Die Operation ist erfolgreich verlaufen, trotzdem wird es einige Wochen dauern, bis ich den Trainingsrückstand wieder wettgemacht habe. Von meinen 1000 Kilometern, die ich im Januar und Februar abgspult habe, ist nicht mehr viel zu sehen. Doch wichtig ist zur Zeit, dass das Knie mit Hilfe der Uebungen, die mir der Arzt gezeigt hat, wieder gesund wird.

Auch 1987 löse ich eine Rennfahrerlizenz, um während der RS, die ich im Sommer in Airola als Gebirgsschütze absolvieren werde, freie Stunden für das Training zu gewinnen. Im Herbst stehen dann wieder die verschiedenen Querfeldeinrennen auf dem Programm. Dies alles im Hinblick auf den Formaufbau für die Saison 1988, wo ich versuchen werde, die Qualifikation zum Eliteamateur zu erreichen.





Ausserordentliche Generalversammlung

Für den Vorstand von Geni Pfister

E I N L A D U N G

zur ausserordentlichen Generalversammlung
(gemäss GV-Beschluss vom 31.1.87)
vom Freitag, den 15. Mai 1987, 19.00 Uhr
in der Etzlistube des Hotel/Restaurants Schinzenhof

Traktanden

1. Begrüssung, Appel, Wahl der Stimmentzähler
2. Protokoll der 92. GV vom 31.1.87
3. Wahl eines Präsidenten
4. Informationen zum Programm 1987
5. Verschiedenes

Gemäss GV-Beschluss ist die Teilnahme für Aktivmitglieder obligatorisch. Allfällige Entschuldigungen sind schriftlich oder telefonisch einem Vorstandsmitglied bekannt zu geben. In anbetracht der Wichtigkeit dieser Versammlung erwartet der Vorstand ein vollzähliges Erscheinen.



Neu: Der Fortschritt macht auch beim VCH nicht halt. Wer auf den nächsten Wetzbrueder nicht lange zwei Monate warten will, kann unsere Clubnachrichten neu auch auf Teletext nachlesen. Auf Seite 1487 findest Du jeweils die neuste Ausgabe und zusätzlich jede Woche zwei Seiten mit den aktuellsten Neuigkeiten. Wer Teletext hat: sofort hinsetzen und suchen. Bei der Veröffentlichung von Clubzeitungen handelt es sich vorerst um einen Versuchsbetrieb der Teletext AG. Neben dem VCH können noch acht weitere Schweizer Clubs ihre Vereinsnachrichten mit diesem modernen Medium publizieren. Dank dem heissen Draht der Redaktion zu der Teletext AG ist also auch der VCH dabei.



Wintermeisterschaft RSS 1

Von Corinne Biedermann

Hindernislauf

1. Oliver Lawson	54.78
2. Sandra Lawson	1.01.11
3. Sämi Hofmann	1.05.07
4. Anita Zbinden	1.05.35
5. Yves Suelzle	1.05.52
6. Marcel Bucher	1.10.18
7. Janine Biedermann	1.11.21
8. Hans Tabacek	1.16.07
9. Nebosja Djordjevic	1.17.66
10. Nicole Bucher	1.48.91

Schwimmen

1. Oliver Lawson	3.58
2. Marcel Bucher	4.20
3. Hans Tabacek	4.43
4. Sandra Lawson	5.04
5. Nebosja Djordjevic	5.13
6. Sämi Hofmann	5.27
7. Anita Zbinden	5.36
8. Yves Suelzle	6.05
9. Janine Biedermann	6.13
10. Nicole Bucher	9.24

Rollschuh

1. Oliver Lawson
2. Marcel Bucher
3. Nebosja Djordjevic
4. Janine Biedermann
5. Sandra Lawson
6. Sämi Hofmann
7. Hans Tabacek





Wintermeisterschaft RSS 2

Waldlauf

1. Oliver Lawson	27.56
2. Sandra Lawson	28.44
3. Hans Tabacek	29.50
4. Yves Suelzle	30.22
5. Marcel Bucher	30.36
6. Sämi Hofmann	32.15
7. Nicole Bucher	-

Theorie

1. Sämi Hofmann	54 1/2
2. Janine Biedermann	54
3. Hans Tabacek	52 1/2
4. Yves Suelzle	51 1/2
5. Anita Zbinden	50
6. Oliver Lawson	49
7. Marcel Bucher	44 1/2
8. Ueli Fröhlich	42
9. Sandra Lawson	41 1/2
10. Nebosja Djordjevic	37 1/2

Gesamtklassement

1. Oliver Lawson	200 Punkte
2. Sandra Lawson	173 "
3. Sämi Hofmann	171 "
3. Marcel Bucher	171 "
5. Hans Tabacek	167 "
6. Janine Biedermann	161 "
7. Yves Suelzle	159 "
8. Nebosja Djordjevic	154 "
9. Anita Zbinden	119 "
10. Nicole Bucher	108 "
11. Ueli Fröhlich	37 "



Was ist mit Chäbe Spoerry los?

Von Chäbe Spoerry

Es wird wohl allen aufgefallen sein, dass der Veloclübler mit dem zweitgrössten Maul, knapp hinter René Kuster, seit letztem Herbst in allen Trainings fehlt. Weil mich Viele darauf angesprochen haben, möchte ich hier einmal klarstellen, was genau mit mir los ist.

Das ganze begann eine Woche nach der Rüeblilandrundfahrt, mit der ich die Velosaison eigentlich beendet hatte. Ich hatte eine leichte Darmgrippe aufgelesen und war drei Tage ans Bett gebunden. Nachdem ich mich wieder erholt hatte, nahm ich das Training wieder auf. Zwei Wochen später hatten wir ein Lager mit der Schule. Wir besichtigten die ganze Lagergegend zu Fuss und als sich Schmerzen in den Waden und später in den ganzen Beinen einstellten, schrieb ich diese der ungewohnten Belastung und dem Unterbruch des Trainings während dieser Woche zu. Wieder zu Hause war ich aber so schwach, dass ich mit dem Velo nicht einmal mehr die kleinste Steigung bewältigen konnte und auch in den Armen hatte ich so wenig Kraft, dass ich nicht mal mehr schreiben konnte. Da wurde sogar mir, der wahrlich nicht die schnellste Leitung hat, klar, dass irgend etwas nicht stimmen konnte. Der Arzt der sofort angefordert wurde schickte mich auf direktem Weg ins Universitätsspital nach Zürich - in die neurologische Abteilung. Zusammen mit den

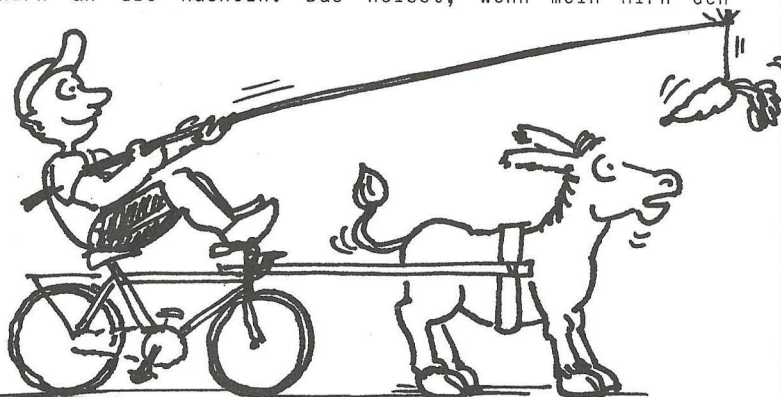




Was ist mit Chäbe Spoerry los? 2

Gelähmten und denjenigen, von denen niemand genau weiss, was sie eigentlich haben, aber trotzdem zu nichts mehr zu gebrauchen sind. Da ging mir schon wieder ein Licht auf. Mit dem was mich da befallen hatte, würde nicht zu spassen sein. Glücklicherweise wussten die Aerzte bei mir sofort, was ich hatte. Ihre Diagnose wurde auch von allen folgenden Tests bestätigt. Folgendes war passiert:

Die Viren, die die Darmgrippe ausgelöst hatten, waren in mein Nervensystem eingedrungen. Das Nervensystem hat sein Zentrum im Rückenmark und leitet die Informationen vom Hirn an die Muskeln. Das heisst, wenn mein Hirn den



Befehl gibt auf dem Velo schneller zu kurbeln, leitet das Nervensystem diesen Befehl weiter und die Muskeln kurbeln schneller. Die Viren haben bei mir die Nerven zerstört. Das heisst, dass mein Hirn lange den Befehl geben kann zu kurbeln; meine Muskeln werden diese Information nie erhalten und machen deshalb Ferien. Das heisst wiederum, dass weder meine Muskeln noch mein Hirn kaputt ist (auch wenn man das manchmal meinen könnte). Weil dies aber so ist, gibt es weder ein Medikament noch eine Therapie, um diese Krankheit zu bekämpfen. Das einzige, was man machen kann, ist zu warten. Warten, bis die Nerven wieder nachgewachsen sind.



PALM TREE

G R I L L

**Der neue Treffpunkt
für kulinarische Leckerbissen in ruhiger,
gepflegter Atmosphäre.**

Restaurationsbetriebe Schinzenhof, 8810 Horgen
Telefon 01 725 27 05

GRABEN AG

TIEFBAU

8810 HORGEN TELEFON 725 64 80



KANALISATIONEN
VORPLÄTZE
STÜTZ-MAUERN
TEERUNGEN
TANKREVISIONEN

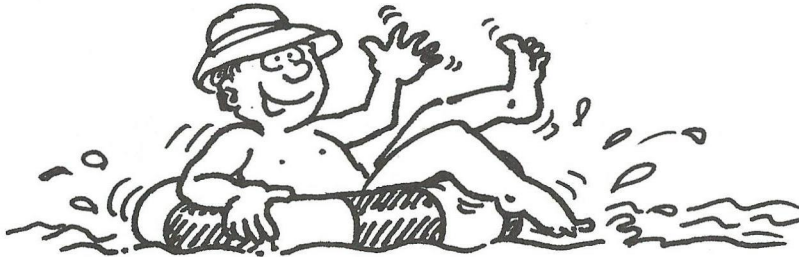
WERKLEITUNGEN
KELLERAUSBAUTEN
BAGGERARBEITEN
BETONBOHRUNGEN
MIT DIAMANTBOHRER





Was ist mit Chäbe Spoerry los? 3

Diese Nerven wachsen etwa so schnell wie unsere Haare. Das bedeutet wenn wir Monika Kuster eine Glatze schneiden und dann warten, bis ihre Haarpracht wieder wunderbar Schulterlang ist, dann bin auch ich wieder ein "gesunder" Mensch. Seit meinem Kahlschnitt sind jetzt knapp sechs Monate vergangen, d.h. ich habe jetzt wieder eine ziemlich normale "Frisur" aber von gesund kann leider noch nicht die Rede sein. Ich hoffe, dass ich in ein bis zwei Monaten wieder völlig ausgeheilt bin und wieder mit richtigem Training beginnen kann. Die Aerzte sagen zwar, dass es im schlimmsten Fall auch nochmals sechs Monate dauern kann bis alles wieder in Ordnung ist, aber in letzter Zeit ist es so schnell aufwärts gegangen, dass ich zuversichtlich bin, im Herbst wieder Clubrennen fahren zu können und vielleicht für die eine oder andere Ueberraschung sorgen kann.



Im Moment beschränkt sich meine sportliche Tätigkeit auf zwei bis dreimaliges Schwimmen in der Woche. Immer etwa eine halbe Stunde. Dies ist das einzige wozu ich genügend Kraft habe. Dazu kommt, dass meine Arme schon fast gesund sind, nicht so aber die Beine (schlecht für's Velofahren und Rennen).

Zum Schluss möchte ich noch festhalten, dass ich eigentlich noch Glück hatte. Bei mir hat sich alles auf Arme und Beine beschränkt. Es hätte auch sein können, dass es den ganzen Körper befallen hätte. Das bedeutet, dass ich nicht mehr hätte sprechen und nicht mehr hätte atmen

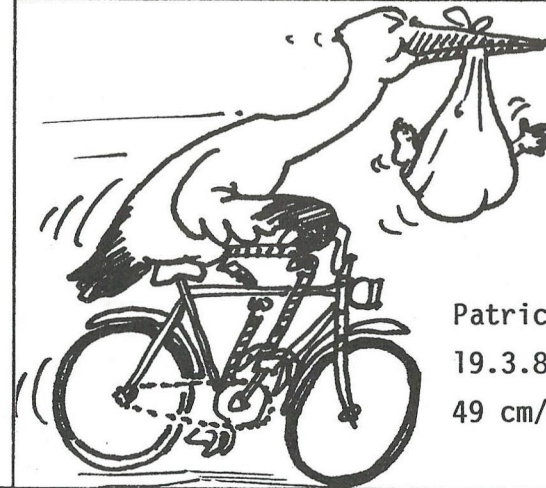


Was ist mit Chäbe Spoerry los? 4

können. Die Lähmung (oder besser die Kraftlosigkeit) hätte sich auf den ganzen Körper ausgebreitet.

Ich musste nur eine Woche im Spital bleiben. In dieser Woche konnte ich nicht gehen und die Arme nur mit Mühe bewegen. Seit diesem Zeitpunkt ist es langsam aber sicher immer besser gegangen. Im Moment gehe ich eigentlich wieder ganz normal. Aber eben, für (Spitzen)Sport fehlt noch die Kraft.

Ob ich nach dieser langen Pause je den Anschluss an die Nationale Spitze im Velofahren wieder herstellen kann, bleibt dahingestellt. Eigentlich bin ich sehr zuversichtlich. Aber zuerst ist es das Wichtigste, dass ich wieder ganz gesund werde. In 5% aller Fälle wurde der Patient nach dieser Krankheit nicht mehr völlig gesund. Das würde heissen, ich könnte nie mehr richtig Spitzensport betreiben. Aber an dieser Frage habe ich noch gar nicht herumstudiert, denn erstes ist die Chance ja glücklicherweise relativ klein und zweitens weiss ich nicht, ob ich es ertragen könnte, das ganze Leben behindert zu sein. Auf alle Fälle weiss ich jetzt, dass dieses Sprichwort stimmt: Man weiss erst wie schön es ist gesund zu sein, wenn man krank ist!



Patricia Kuster
19.3.87
49 cm/3420 gr.

TELEX





Skilager Andiast 2

Langlaufskier richten. Alle zusammen zogen los. Zuerst einen Hügel hinauf und dann auch wieder runter. (Auf der Skipiste...). Das Fahren auf den Langlaufskiern war sehr, sehr wackelig und mancher hatte so seine Mühe. Nach langer Zeit kamen auch die Letzten heil unten an. Nun mussten wir



(Die Knaben trugen die Esswaren mühsam den Hang hinauf)

von Neuem wachsen und danach ging es im Diagonalschritt Brigels entgegen. Um ehrlich zu sein: auf den Alpinski bin ich sicherer. Auf den wunderschön präparierten Loipen zogen wir unsere Runde(n), bis alle über einen Bärenhunger klagten. Im nahegelegenen Restaurant Tödi konnten wir uns reichlich verpflegen. Nachdem wir auch am Nachmittag das schöne Wetter mit Langlaufen genossen und einiges "dazu"-gelernt hatten versuchten wir unsere Künste beim Abfahren. Nicht gerade wie Pirmin Zurbriggen, aber dennoch gut, kamen wir in

Waltensburg an, wo wir mit der Sesselbahn nach oben fuhren.

Auf der Skipiste "rutschten" wir mühsam und nicht selten auf dem A... unserer Hütte entgegen. Was gab es da an diesem Abend nicht alles zu erzählen. Von den Abfahrten über die Serviertochter bis zum Wachsen. Sichtlich ermüdet vom superlässigen Tag schliefen wir bald ein.

Am Montagmorgen freuten wir uns auf das Alpin-Skifahren. Da hatte man (ich) doch schon weniger Mühe. Die Sonne schien den ganzen Tag und verwöhnte uns sehr. Die schönen Pisten von Brigels-Waltensburg-Andiast luden regelrecht



Skilager Andiast 3

zum "fräsen" ein.

Jeder zeigte was er kann - aber man wartete auch auf die gemütlichen Fahrer. An diesem Tag assen wir nur schnell, denn wir wollten jede Sekunde des schönen Wetters geniessen. Dafür gab es am Abend ein von Jürg hervorragend gekochtes Menü. Während die einen am Kaminfeuer sassen, statteten die anderen dem Hotel Postiglion einen Besuch ab, wo wir erst durch eine List und langes Betteln zu den heissersehnten Rüeblitorten kamen.

Nach einer erholsamen Nacht und einem üppigen "Z'Morge" fassten wir gestärkt unsere Skis. In "rasanter" Fahrt fuhren wir einige Kilometer bis wir wiederum die Loipen erreichten und diesmal schon ein wenig schneller Brigels entgegen keuchten. In zwei Gruppen zogen wir am Morgen unsere Schlaufen. Das Wachsen war sicherlich das Tagesproblem. Diejenigen, die Klister auftrugen, fragten sich verwundert, warum die Hand so an dem Handschuh klebte. Am Nachmittag war es freiwillig, ob man nach Hause gehen, oder noch einmal seine Künste auspropieren wollte.

Nur wenige entschlossen sich für die zweite Möglichkeit. Während Daniela und Bruno aus uns richtige Profis machten, brach Jürg schon am ersten Tag die Spitze eines Skis - dass es auf den Pisten und im Restaurant immer etwas zum Lachen gab, dafür sorgte aber nicht nur Jürg allein.

Da sich Jürg im Postauto-Fahrplan geirrt hatte, mussten wir die Strecke Waltensburg-Andiast zu Fuss zurücklegen. Doch das konnten wir ihm schon verzeihen. Nach dem Abendschmaus verbrachten wir die Zeit mit heissumstrittenen "Schweinerei-Spielen". (Nein, nein, nicht was Ihr wieder denkt: das würfelähnliche Spiel heisst tatsächlich Schweinerei...)

Die grosse Enttäuschung am anderen Tag: es hatte Nebel und schneite. Ein Grund also mal richtig auszuspannen und möglichst lange im Bett zu bleiben.

Trotz Kälte und Schnee zogen wir nach dem Frühstück los. Nun hiess es wieder auf Alpin umstellen. Das Schneetreiben





Skilager Andiast 4

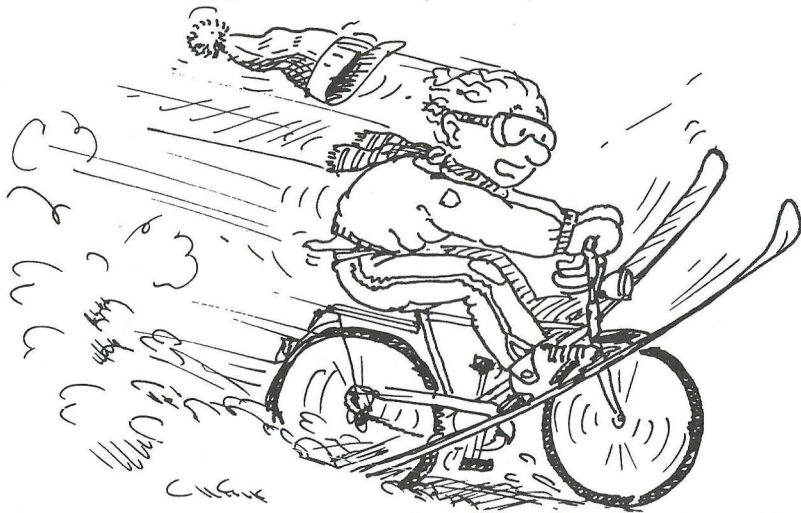
machte uns ein wenig zu schaffen, doch die Stimmung litt keineswegs. Im Blind-Flug ging es talwärts. Am Mittag wärmten wir uns im Restaurant bei einem Essen auf und fuhren am Nachmittag fleissig weiter.

Um vier Uhr verzogen wir uns in eine Alphütte und entfachten ein Feuer. Zum Zeitvertraub begannen wir eine Schanze zu bauen und warteten so auf die Dunkelheit, damit wir dann mit den Fackeln hinunter fahren konnten. Einige Sprungrekorde wurden aufgestellt, bis wir die Fackeln anzünden konnten.

Es sah super aus und hat uns allen riesigen Spass gemacht. In schönen Bogen zog die Feuerschlange dem Tal entgegen. Es war ein unvergessliches Erlebnis.

An diesem Abend war es für einmal zu spät, um am selbstgebauten Bob-Runn weiterzuarbeiten - alle sanken müde in ihre Betten.

Am Donnerstag war das Wetter nicht mehr allzu schlimm, sodass wir nach dem Frühstück programmgemäss den Weg zu den Loipen in Angriff nehmen konnten. Man besprach welcher Wachs denn nun zu nehmen sei und auch die Techniken sorgten für einigen Gesprächsstoff. Heute



Skilager Andiast 5

sollte nämlich das Langlaufrennen durchgeführt werden. Mit Handicap wurde gestartet und man rechnete die Zeit aus, die man aufholen musste. Auch die Letzten boten grossen Einsatz und jeder verdiente ein "Bravo".

Das Rennen wurde von Smorre dominiert. Zweiter wurde Dr. Geissenkuz, der den zwei Minuten vor ihm gestarteten Radsportschüler zwar einmal eingeholt hatte, ihn aber kurz danach wieder ziehen lassen musste. Auf Rang drei landete Chef-Häuptling persönlich.

Die Jahrgänge 74 und jünger konnten nun mit Jürg Chappenmax nach Hause gehen und ein bisschen die Hütte aufräumen. Für die anderen stand nach dem obligaten Schni-Po (ohne "Sa") Mittagessen noch der J+S Bronze-Langlauf-Test auf dem Programm.

Zuerst versuchten wir unsere Skis durch Torstangen zu steuern, denn "Slalom"-Fahren war die erste Disziplin.

Mit Bogentreten ging es weiter. Das fachkundige Auge Danielas deckte alle Mängel schonungslos auf und manch einer kam ins Schwitzen.

Der Diagonalschritt und Doppelstock wurde fleissig geübt, bis ihn alle beherrschten. Nun war "nur" noch ein 5 Kilometer langes Rennen zu bestreiten, das uns noch die letzten Reserven kostete. Es galt höchstens 30% mehr Zeit als der Sieger zu benötigen. Als dann auch Zwergli im Ziel ankam und den Test bestanden hatte, (sie war sogar noch 21 Sekunden "zu früh" im Ziel) atmeten alle auf. Nun ging es die Loipe hinunter Waltensburg entgegen. Den Zurbriggenstutz brachten alle in Eiformhocke hinter sich und kamen heil unten an.

Erst um 18.00 Uhr trafen wir in Andiast ein. Trotz dem anstrengenden Tag beschlossen wir nach dem Essen noch ins Dorf tanzen zu gehen. Grossmaul Oli wettete, dass er es schaffen würde, die Serviertochter in die "Disco" runter zu holen und mit ihr zu tanzen. Und siehe da - er schaffte es tatsächlich und wir hatten einmal mehr ein Riesengelächter. Nachher lernten Sämi und ich von Daniela und





Skilager Andiast 6

Bruno den Slow-Fox, Disco-Fox und ein wenig Rock'n'Roll. Endgültig erschöpft traten wir dann den Heimweg an.

Hundemüde verzogen wir uns in unsere Betten - welche Wohltat!

Am Freitag war der Himmel immernoch bedeckt und in der Nacht hatte es erneut geschneit. In weiches Weiss gehüllte Hügel liessen uns auf das Tiefschneefahren freuen. Zuvor wachsten wir aber noch unsere Skis um am heutigen Rennen möglichst schnell zu sein.

Hei das war super, so durch den hohen Schnee zu gleiten! Vorallem die spektakulären Stürze von Jüge begeisterten alle.

Auch das weiche Landen beim Springen war der Plausch - das schlechte Wetter hatte also nicht nur schlechte Seiten.

Am Nachmittag starteten wir zu unserem Riesenslalom, der wiederum mit Handicap durchgeführt wurde. Nach zwei Läufen stand das Resultat fest. Es fiel jedoch knapp aus und hätte ohne Handicap leicht anderes aussehen können. Die Rangliste: Manderindli, Dr. Geissenkuz und als dritter Chefhüptling.

Als wir an diesem Abend heimkamen bauten wir nicht an unserer Bobbahn, sondern schaufelten ein grosses, ebenes Tanzparkett. Erst beim Einnachten und nach über zweistün-

diger, ununterbrochener Knochenarbeit war unser Superbau zu Ende.

Kurz danach traf der erwartete Besuch von Marcel Zingg, Golfer-Rolf und Igel ein.

Obwohl wir alle der Meinung waren, wir hätten nun wirklich genug geschaufelt, mussten wir noch einmal in die Hände spucken: das Auto von Marcel musste mit vereinten Kräften aus einer miss-



Skilager Andiast 7

lichen Situation befreit werden.

Nach dem Znacht zogen wir erneut hinunter nach Andiast. Dort assen wir zwei riesen Schüsseln mit Glacé, Meringues, Rahm... - Mh! Wir lachten, schwatzten und diskutierten über das ganze Lager.

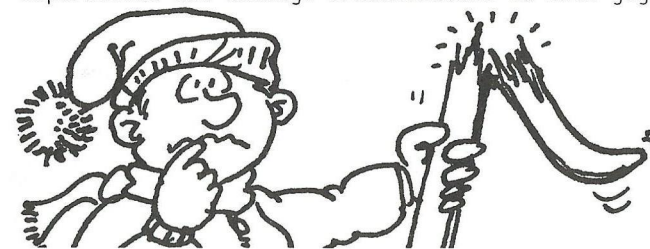
Dann zog die ganze Rasselbande wieder nach oben auf unsere Alp. Punkt zwölf Uhr wurden die Fakeln angezündet und der Cassettenrecorder eingeschaltet - die Mitternachtsdisco war eröffnet. Jeder tanzte mit jedem und man versuchte eifrig Daniela und Bruno zu imitieren. Am Ende wurde aus allen richtige Startänzer.

Erst um 3 Uhr morgens schlossen wir dieses Fest mit durchnässten Schuhen ab und verzogen uns mit Muskelkater in unsere Schlafsäcke. An diesem Morgen schliefen sicherlich alle gut. Nur wenige Stunden später wurde schon wieder aufgestanden und gepackt. Leider war für einige das Lager schon zu Ende.

Nach wiederum guten Frühstück wurde verabschiedet. Mühsam zogen ein paar Andiast und somit dem zuhause entgegen. Ich hatte die grosse Ehre von "Türtli" Jampen direkt auf die Flumserberge gebracht zu werden und so durfte ich noch einen halben Tag Langlaufen gehen.

Dadurch hatte ich das Vergnügen noch den zweiten gebrochenen Skispitz in dieser Woche zu sehen. Diesmal war es derjenige von Golfer-Rolf, der mit seiner Freistiltechnik ware Bauchkrämpfe verursachte.

Ich genoss die letzten Stunden voll und ganz. Doch auch ich musste an diesem Tag weiter und so war eine superschöne und lässige Erlebniswoche zu Ende gegangen.





Die Seite der Sportkommission

Von Marcel Zingg

Samschtigsträff

Ab: 25. April 1987
 Bis: 26. September 1987
 Wo: Motorei
 Zeit: 13.30 Uhr
 Wer: Alle

Clubrennen

02.05.87 Einzelzeitfahren Beichlen (2 Runden).
 Besammlung: 13.30 Uhr "Graströchni"
 30.05.87 Einzelzeitfahren Sihlsee (ca. 20 KM).
 Besammlung 13.30 Uhr Strandbad
 27.06.87 Handicaprennen Schönenberg. Besammlung
 13.30 Uhr Hirz
 29.08.87 Strassenrennen mit Bergankunft (Raten).
 Besammlung 13.30 Uhr Hirz
 02.09.87 Bergzeitfahren (Farenweid). Besammlung
 19.00 Campingplatz Sihlwald
 12.09.87 Strassenrennen (Bruni). Besammlung 13.30
 Hirz

Besuch von Strassenrennen der GS

03.05.87 Zürimetzgete. Besammlungszeit und Be-
 sammlungsort werden am Clubrennen vom
 Samstag abgemacht.
 20.06.87 Oberuster. Besammlung Motorei. Zeit wird
 eine Woche früher am Samschtigsträff
 abgemacht.

Schlussstour

26.09.87 Detailliertes Programm wird in einem
 nächsten Wetzbrueder veröffentlicht.



Die VCH Termine bis Juni auf einen Blick

Von René Bucher

April

~~Fr. 03.04.87~~ Freitagshöck
 20.00 Uhr Rest. Schützenhaus
~~So. 05.04.87~~ GS: Strassenrennen Gersau
~~So. 12.04.87~~ GS: Strassenrennen Schaffhausen
~~Sa. 18.04.87~~ GS: Kriterium Affoltern a.A.
 Fr. 24.04.87

~~Sa. 25.04.87~~ Freitagshöck
 20.00 Uhr Clubbaracke
~~Sa. 25.04.87~~ Altpapiersammlung
 8.30 Uhr Allmend

~~So. 26.04.87~~ Samschtigsträff
 13.30 Uhr Motorei
~~So. 26.04.87~~ Bure z'Morge
 9.30 Uhr Clubbaracke
 GS: Nordwestschweizer-Rundfahrt

Mai

Fr. 01.05.87 Freitagshöck
 20.00 Rest. Schützenhaus
 Sa. 02.05.87 Clubrennen
 13.30 Uhr Beichlen
 So. 03.05.87 GS: Züri-Metzgete
 So. 03.05.87 Ausfahrt an Züri-Metzgete
 Sa. 09.05.87 Samschtigsträff
 13.30 Uhr Motorei
 So. 10.05.87 GS: Kriterium Reiden
 GS: Strassenrennen Frauenfeld
 Fr. 15.05.87 Ausserordentliche GV
 19.00 Uhr Schinzenhof
 Sa. 16.05.87 Samschtigsträff
 13.30 Uhr Motorei
 So. 17.05.87 Wanderung Amden
 So. 17.05.87 GS: Kriterium Langnau i.E.

Fortsetzung auf der Rückseite





Die VCH Termine bis Juni auf einen Blick 2



- Sa. 23.05.87 **Samschtigsträff**
13.30 Uhr Motorei
- Sa. 23.05.87 **Triathlon Baar**
- So. 24.05.87 **GS: Kriterium Jona/SG**
- Fr. 29.05.87 **Freitagshöck**
20.00 Uhr Clubbaracke
- Sa. 30.05.87 **Clubrennen**
13.30 Strandband Sihlsee
- So. 31.05.87 **GS: Kriterium Bülach**
- Juni
- Fr. 05.06.87 **Freitagshöck**
20.00 Uhr Rest. Schützenhaus
- Sa. 06.06.87 **Samschtigsträff**
13.30 Uhr Motorei
- Sa. 06.06.87 **Triathlon Burgäschi**
- Mo. 08.06.87 **GS: Strassenrennen Winterthur**
- Sa. 13.06.87 **Papiersammlung**
13.00 Uhr Allmend
- Sa. 13.06.87 **Triathlon Lachen**
- So. 14.06.87 **GS: Strassenrennen Hochdorf**
GS: Strassenrennen Häggingen
- Sa. 20.06.87 **GS: Strassenrennen Oberuster**
- Sa. 20.06.87 **Ausfahrt Oberuster**
- Fr. 26.06.87 **Freitagshöck**
20.00 Uhr Clubbaracke
- Sa. 27.06.87 **Clubrennen**
13.30 Uhr Hirz
- So. 28.06.87 **Triathlon Altenrhein**

Termine April bis 17. Mai auf der Vorderseite.
Juli bis August 1987 folgt im nächsten Wetz-
brueder.

Terminliste ausschneiden und aufhängen!



fahrschule
driving school
scuola guida
tel. 725 70 41

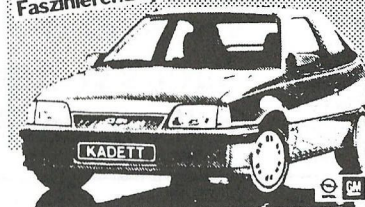
auf wunsch mit automat

achermann
staatl. gepr. fahrlehrer

mühlebachstrasse 7, 8810 horgen
und
sterenstrasse 11, zürich-enge

Der neue
KADETT GSi

Faszinierend sportlich.



Royal-Garage
Horgen



Zugerstrasse 91, 8810 Horgen Telefon 01-725 75 00
Eigene Autospenglerei

Jakob Streuli
Alfred Bertotti

Eigenes Pneuhaus
Telefon 01-725 77 84

Funk-Taxi

725 11 11

Drüeke Horgen



Seestrasse 293
8810 HORGEN TEL. 01/725 47 77

mazda



AUSTIN ROVER





V.A.G. HORST SCHMIDL AG 

Audi Im Schnegg 1, 8810 Horgen, Tel. 725 04 43



Wir sind die Audi/VW-Kenner in Ihrer Reichweite! Unser Kundendienst macht gute Autos besser!

Sorgfältige Ausführung sämtlicher Rezepte
Grosses Lager an in- und ausländischen Spezialitäten
Hauslieferdienst



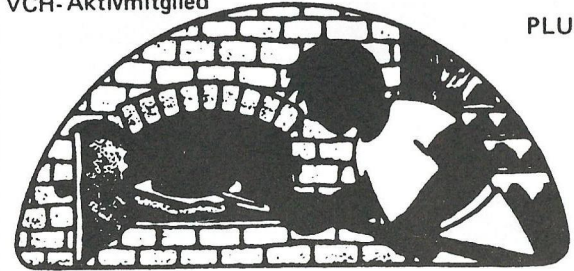
Central-Apotheke Horgen Dorfgasse 5
Telefon 725 40 76

P. Wegmüller
HORGEN RADIO • TV • SERVICE
Zugerstrasse 73 • Telefon 01/725 17 03

Hausverteilanlagen für den Rediffusion-Empfang

VCH- Aktivmitglied

JEDEN TAG PLUSMINUS-FITBROT



Bäckerei BERTOLI
Zugerstrasse 66
Telefon 725 45 35



Wanderungen

Von Margrit und Franz Buholzer
Sonntag 17. Mai 1987 - Höhenwanderung in Amden



Dieses Jahr werden nur zwei Wanderungen durchgeführt, in der Hoffnung, dass die Beteiligung um so grösser ist.

- Abfahrt: Mit PW ab Allmend 08.30 Uhr
- Rückkehr: ca. 18.00 Uhr
- Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Regenschutz und Verpflegung. Da die Mittagspause über der Waldgrenze liegt, bitte keine rohen Fleischsachen mitnehmen.

Telefonische Auskunft bei zweifelhafter Witterung ab 07.00 Uhr unter Tel. No. 181.

Die Senioren können mit dem Sessellift nach Arvenbühl fahren, und dort die wunderschönen Spazierwege und die schöne Aussicht geniessen.

Auskunft erteilt ab Anfang Mai Tel. 725 28 48

Wir hoffen auf eine grosse Beteiligung und schönes Wetter. Die zweite Wanderung wird rechtzeitig in einem nächsten Wetzbrueder ausgeschrieben.





Chunsch au?

Von Rosmarie und Hans Hägi

Sonntag 26. April 1987 - Bure z'Morge

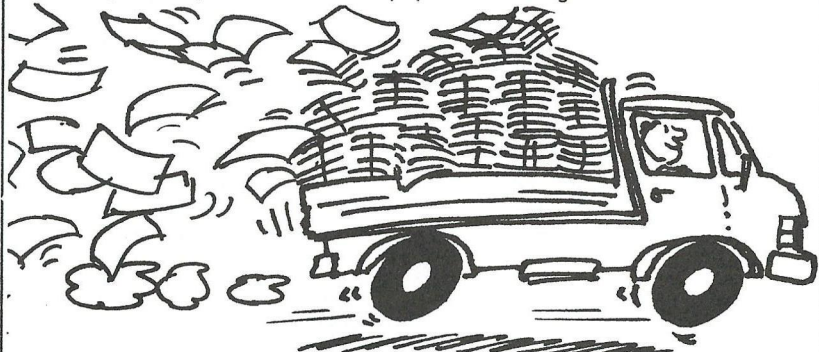


Einladung

Am 26. April 1987 findet wieder der traditionelle Bure z'Morge statt. Ab 9.30 Uhr in der Clubhütte. Der Spass für die ganze Familie aller Mitglieder.

Von René Bucher

Samstag 25. April 1987 - Altpapiersammlung



Wir holen das gebündelte Papier bei Dir zu Hause ab.
Melde Dich bitte bis am Vorabend bei
H. Gnos, Telefon: 725 78 69
Die Helfer besammeln sich um 8.30 Uhr beim Parkplatz Allmend.

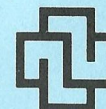


Ein Salärkonto bringt Ihnen nicht nur Zinsen, sondern viele weitere nützliche Dienstleistungen. Bei Ihren Horgner Banken.



Schweizerische Bankgesellschaft
Im Meierhof
Tel.: 725 10 11

Schweizerische Kreditanstalt
Im Schinzenhof
Tel.: 725 25 71



Schweizerische Volksbank
Seestrasse 155
Tel.: 725 42 17

Sparkasse Horgen
Seestrasse 166
Tel.: 725 41 05



Zürcher Kantonalbank
Seestrasse 150
Tel.: 725 07 25

