



Das Periskop

Vereinsnachrichten des FC Puchheim
im Dezember 2017
Erweiterte Ausgabe unter fc-puchheim.de



Der FC Puchheim wünscht allen
Mitgliedern, Übungsleitern,
Helfern, Sponsoren und
Freunden ein
schönes Weihnachtsfest



und einen guten Start ins Jahr
2018!



Wetterwendisch oder: ALEX statt Meridian

Die Wetter-App verheißt Wolken und Regen im Osten, möglicherweise etwas Sonne im Allgäu. Also dirigiert Astrid kurzentschlossen ihre Wandertruppe in den Zug nach Westen (statt nach Brannenburg mit dem Meridian). Immenstadt ist das Ziel mit dem Zug ALEX. Die Puchheimer machten es sich im Bistroabteil bequem. In Immenstadt lockt der Mittag, was in diesem Fall nicht eine Tageszeit, sondern ein hübscher Aussichtsberg ist. Wir nehmen natürlich nicht den Sessellift, sondern arbeiten uns durch den Steigbachtobel zur Mittelstation. Zwischen riesigen bemoosten Nagelfluhbrocken ergießen sich dort viele kleine Sturzbäche in tiefe Gumpen – schade, dass die Badesaison vorbei ist. Von der Mittelstation geht's weiter in Serpentina bergauf über weite offene Hänge. Oben eröffnet sich ein weites Gipfelketten-Panorama – schon etwas angezuckert – unter wolkenfreiem Himmel. Die Sennalpe Oberberg bietet an dieser Stelle zwar keine warme Stube, aber eine ordentliche Brotzeit im Freien und den besten selbstgemachten Kuchen vom ganzen Allgäu, und, auf Sonderwunsch, sogar einen Glühwein zum Aufwärmen. Nach einem variantenreichen Abstieg erreichen wir – just in time – den Zug und schaukeln beschwingt mit Neigetechnik durch die sanft gewellte spätherbstliche Landschaft, über der der Vollmond aufgeht.

Eine wunderschöne Tour, ein gelungener Abschluss der Wandersaison. Großes Lob und herzlichen Dank Astrid und Deiner Super-App!



Fotos: Hans Schwan/Text: Ursel Hoffmann

Periskop gelesen – dabei gewesen!

Nachruf auf Jackl Brandmeier

Jackl Brandmeier war ein langjähriges Fußballmitglied (53 Jahre) des FC Puchheim. Während seiner aktiven Zeit hat er von der Jugend bis zur 1. Mannschaft sehr erfolgreich als Stürmer viele Tore geschossen. Anschließend spielte er noch über 30 Jahre mit uns zusammen in seiner geliebten AH. Bereits mit 50 Jahren erlitt er bei einem Training einen Herzinfarkt. Er konnte aber gerettet werden. Der Sport ließ ihn weiterhin nicht los. Beim Tennisspielen erlitt er einen weiteren Herzinfarkt, der dieses Mal zum Tod führte.



Wir verlieren an unserem Jackl einen beliebten Fußballer, der für seine Mannschaft ein Vorbild war und sich auch aktiv bei der Gestaltung von Ausflügen, Feiern etc. engagierte. Wir, die AH'ler mit den Fußballern des FC-Puchheim, werden ihn stets in guter Erinnerung behalten! Text: FCP

Jakob Brandmeier (25. 11. 1946 – 5. 11. 2017)

Danke!

Die Mitglieder des FC Puchheim haben wieder über 120 Kaffeepäckchen und einiges an Bargeld für die Eichenauer/Puchheimer Tafel gespendet. Die Organisatorinnen Marianne Reinhardt, Angela Mittermeier und Marga Wiesner bedanken sich herzlich bei allen Spenderinnen und Spendern! Die Kaffeespenden bringen ein wenig Weihnachtsfreude in die Herzen bedürftiger Menschen. Text: FCP

Das Periskop-Prinzip

Von Nix kommt Nix. Dieser gute Sinnspruch steht für die Arbeit des Periskops, der Vereinszeitung des FC Puchheim. Die 17 Abteilungen werden gebeten, selbst Berichte und Fotos aus ihrer sportlichen Welt zu liefern. Bitte immer die Autoren der Texte und die Fotografen nennen. Konny (Konrad Meyer), die Ein-Mann-Redaktion, macht dann jeden Monat ein lesbares und sehenswertes Periskop aus den Einsendungen. Es versteht sich von selbst, dass nur fertig geschriebene Berichte Verwendung finden können. Dankend abgelehnt werden irgendwelche Informationsfetzen, aus denen die Redaktion gefälligst selbst einen Text zusammenstellen soll. Auch der Abdruck von Plakaten, die schon wochenlang überall herum hängen, erscheint für das Periskop nicht sinnvoll.

Wenn trotz des oben beschriebenen Prinzips immer wieder Texte von Konrad Meyer selbst erscheinen, dann hat das zwei Gründe. Zum einen ist der Konny Schriftführer der Abteilung Ski- und Freizeitsport, also quasi sein eigener Lieferant. Zum anderen übernimmt Konny teilweise die Berichterstattung für Aktivitäten des Gesamtvereins wie über die Delegiertenversammlung oder über die FCP-Teilnahme beim Volksfesteinzug.

Kontakt: konny.meyer@t-online.de und Tel. 089 - 80 18 81. Diese Kontaktdaten stehen auch regelmäßig jeden Monat auf Seite 4 des Periskops im Impressum. Text: Konrad Meyer



Neue Judogürtelträger

Wir haben wieder ein paar glückliche Gürtelträger mehr. Unter den wachsamen Augen des Prüfers Nick Cariss wurde am Freitag, 24. November 2017, vom ersten Weiss-Gelb Gürtel, über Gelb, Gelb-Orange bis zum Orange-Gürtel eine breite Palette an Prüfungen absolviert.

Dank der hervorragenden Vorbereitung durch unsere Trainer haben alle Judoka ihre Prüfungen erfolgreich bestanden! Herzlichen Glückwunsch! Ein Dank auch an die unterstützenden und mitfiebernden Eltern, die so auch einen weiteren Einblick in das Können Ihrer Judoka bekamen. Aber auch die Trainer waren zahlreich vertreten und engagierten sich am Prüfungsabend tatkräftig als Uke für unsere großen Orange-Gürtler.

Mit einem gemütlichen Beisammensein beim Taki, bei welchem uns auch Nick begleitete, wurde der erfolgreiche Tag stimmungsvoll beendet. Text: Jens Liebold , Bild: Beate Stohl



Impressum: Das erweiterte Periskop gibt es unter fc-puchheim.de; Tel.: 089-80 74 09; FCP-Vorsitzender: Willy Schäufler; Geschäftsstellenleiter: Hans Tannenberger; Verantwortlich: Konrad Meyer, Tel. 089-8018 81, konny.meyer@t-online.de. Das Periskop erscheint monatlich. Redaktionsschluss: Zwei Tage vor Monatswechsel. Auflage über 600 Stück. Der Verein geht davon aus, dass Einverständnis mit der Veröffentlichung der Bilder besteht.

Laurenz Schneider:

Mein Weg zum deutschen Vizemeister

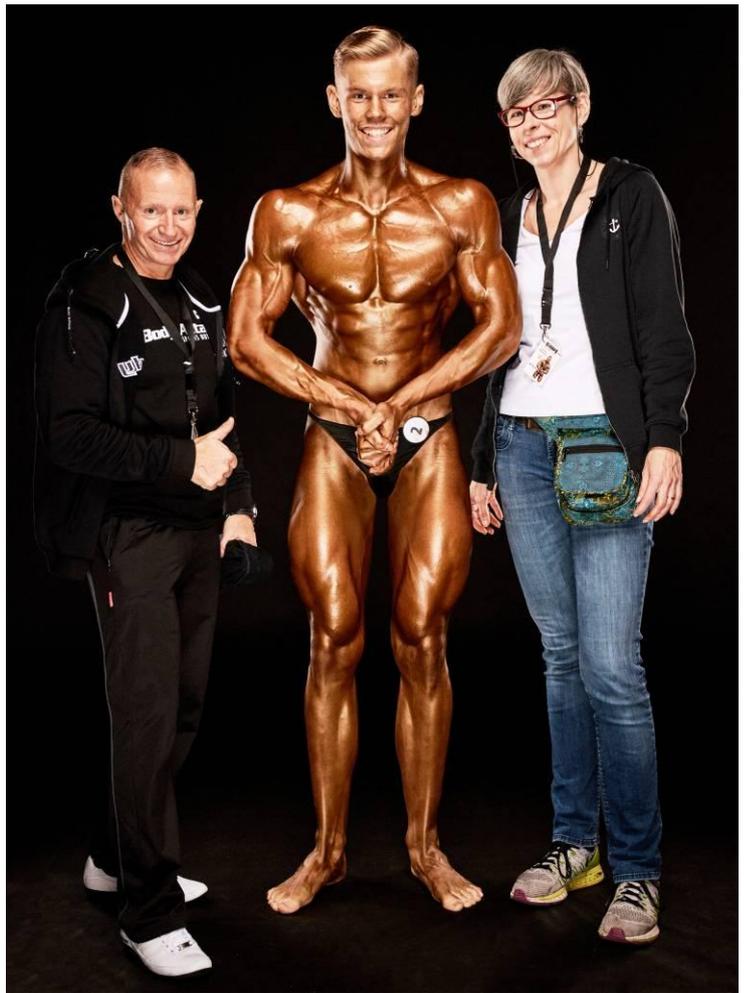
Vor vier Jahren begann ich mit dem Training zuhause, vor dreieinhalb Jahren trat ich der Kraft und Fitness Abteilung des FC Puchheim bei, vor drei Jahren packte mich der Sport, den ich zu lieben lernte – Bodybuilding! Alles begann im Frühjahr 2014, als ich mit 13 Jahren den Fitness-Sport für mich entdeckte. Ich wollte etwas abnehmen und radelte gelegentlich zuhause auf dem Heimtrainer meiner Mutter. Zudem machte ich Liegestütz und trainierte den Bauch. Das alles war ohne wirkliches Konzept, da mir einfach das Wissen fehlte. Zu Ostern 2014 bekam ich dann von meinen Eltern ein Hantelset und ein Trainingsbuch geschenkt. Nun begann ich regelmäßiger zu trainieren und eignete mir das Wissen aus dem Buch an.

Als meine Mutter eines Tages bemerkte, dass die Ausführung der Übungen nicht gut war, beschlossen wir, dass ich dem Fitnessstudio des FC Puchheim beitreten sollte. Diese Entscheidung war das Beste, was mir passieren konnte, denn erst als ich im September 2014 Mitglied wurde, packte mich die Leidenschaft für den Sport. Bis dahin hatte ich bereits sehr gut abgenommen, fühlte mich nun aber zu schmal. So beschloss ich, Muskulatur aufzubauen. Ich bekam meine ersten Trainingspläne und informierte mich immer weiter über Fitness vor allem bei den Trainern und im Internet. Ich ging sehr regelmäßig ins Fitnessstudio. So lief das die ersten Monate, bis ich im Dezember 2014 das Bodybuilding für mich entdeckte. Sofort war ich Feuer und Flamme und begann vier bis sechs Mal die Woche zu trainieren. Nun wurde auch die Ernährung für mich viel wichtiger und ich achtete sehr darauf, was ich aß. Nun baute ich Muskeln auf und wurde zunehmend stärker. Doch der Weg war holprig: Außerhalb des Trainings zog ich mir einen Bänderriss zu, Schulterprobleme und Infektionen kamen dazwischen. Dennoch machte ich immer weiter.

Wettkämpfe waren auf einmal das Ziel

Das Ganze ging so weiter, bis mich ein Klassenkamerad im Herbst 2016 auf Bodybuilding-Wettkämpfe aufmerksam machte. Prompt beschloss ich im November 2016, an einem solchen teilzunehmen. Ab diesem Zeitpunkt hatte ich mein Ziel fest ins Auge gefasst und machte Fortschritte wie nie zuvor. Der Aufbau lief. Doch dann folgte an Ostern 2017 ein Rückschlag: Ich musste am Hals operiert werden. Dabei sollte es nicht bleiben, eine Lungenentzündung kam als Komplikation hinterher. Dadurch konnte ich insgesamt fünf Wochen am Stück nicht trainieren und verlor somit an Muskulatur. Trotz vieler Zweifel raffte ich mich erneut auf und versuchte nochmal, möglichst schnell an Volumen zuzunehmen, da die Zeit sehr knapp wurde.

Währenddessen besuchte ich als Zuschauer die bayerische Meisterschaft (DBFV) und die internationale Deutsche Meisterschaft (GNBF). Meine Motivation war auf dem Höchstpunkt. In der



GANZ IN GOLD: Laurenz Schneider mit Mutter Britta und Trainer Christian Unfried.

Zwischenzeit nahm ich Kontakt mit Christian Unfried (mehrfach bayerischer und deutscher Meister) auf, der sich bereit erklärte, mich auf die deutsche Meisterschaft (GNBF) 2017 vorzubereiten. Nun gehörte ich zum Team Bayern. Endlich war es soweit: Am 17. Juli begann ich mit der Diät – jeden Tag dasselbe Essen und Training nach sehr striktem Plan, fünfmal die Woche, 16 Wochen lang. Anfangs war es noch recht locker, doch die letzten vier Wochen waren extrem mühsam. Ich fühlte mich energielos, war leicht gereizt und wortkarg. Umso mehr freute ich mich, als der Tag der „Generalprobe“, die internationale österreichische Meisterschaft (ANBF) in Perg am 28. Oktober gekommen war. Der Moment, der mir am meisten in Erinnerung geblieben ist, war der Augenblick, als ich das erste Mal im Scheinwerferlicht stand und den Jubel des Publikums hörte. Von der ersten Sekunde an hatte ich Spaß und die gesamte Aufregung war verfliegen. Am Ende sprang der 2. Platz in der Teenager-Klasse (U18) für mich heraus, was sicherlich eine sehr knappe Entscheidung war. Ich fuhr sehr, sehr glücklich und hochmotiviert wieder nach Hause. Nun begann die letzte Woche: Einfach alles stimmte – Entladen, Laden, Entwässern.

Der Tag der Meisterschaft begann um 4 Uhr früh

Schließlich kam Freitag, der 3. November: Ich fuhr nach Siegen zur deutschen Meisterschaft. Der Samstag begann um vier Uhr in der Früh mit Essen und dem Auftragen der Farbe, vier Stunden später betraten zehn Konkurrenten und ich die Bühne. Diesmal war alles größer als in Österreich, die Halle, das Publikum, die Bühne. Das Teilnehmerfeld war sehr stark und nach der Vorwahl machte ich mir schon Sorgen, ob ich am Abend ins Finale (Top 6) einziehen würde. Umso erleichterter war ich, als mein Name auf der Liste der Finalisten stand. Nun hieß es, sich bereit zu machen. Erneut Farbe auftragen, Laden, Aufpumpen. Um 17 Uhr war Showtime. Nach den Vergleichen folgte sofort die Siegerehrung. Da stand es fest: Zweiter Platz – „Laurenz Schneider“. Alle Erwartungen wurden haushoch übertroffen und ein großer Traum ging schlussendlich in Erfüllung. Nun ist meine erste Wettkampf-Saison zu Ende. Rückblickend muss ich sagen, dass ich diese Zeit, egal wie hart sie auch war, sehr vermisse. Eine feste Struktur und ein konkretes Ziel zu haben, fühlt sich einfach gut an.

Doch was ich denen, die bis hier hin gelesen haben, noch mitgeben will, ist die Quintessenz, die ich aus vier Jahren Kraftsport gezogen habe: „Alles, was sich lohnt, kommt nicht von selbst, und es braucht harte Arbeit, Hingabe und Durchhaltevermögen, um seine Ziel zu erreichen.“ Zuletzt möchte ich dem Team der Abteilung Kraft und Fitness des FC Puchheim für die großartige Arbeit im Studio und für ihre Unterstützung über die Jahre danken. Ihr macht eine ganz, ganz tolle Sache!

Foto: privat/Text: Laurenz Schneider (17 J.)

DER SPRUCH DES MONATS

Weihnachten kommt
immer so plötzlich!

Blödelspruch mit einem großen Körnchen Wahrheit



Unser kleiner Volkslauf im Sturm

Während der Volkslauf aus Sicherheitsgründen abgesagt werden musste, hat sich zur gleichen Zeit trotz peitschenden Regens und orkanartiger Windböen ein harter Kern der Lauftruppe von Wolfgang („Lauf dich frei“) in das Puchheimer Gelände gewagt. Das Selfie zu machen war eine Herausforderung, weil das Handy aufgrund des starken Windes kaum zu halten war.

Foto/Text: Wolfgang Stagun



„Fit in den Frühling“: Laufkurs für Freizeitläufer und Laufeinsteiger

Egal ob Ihr als Anfänger zum Laufen finden wollt, als Wiedereinsteiger Eure Lauffitness verbessern oder als Freizeitläufer schneller werden möchtet – das ist Euer Kurs.

Unter dem Motto „Fit in den Frühling“ bieten die Trainer der Marathongruppe des FC Puchheim von Januar bis März 2018 am Dienstagabend (jeweils 19 bis 20.30 Uhr) unter der Leitung von Klaus Schäfer, Marija Schäfer und Anett Zerulla einen Laufkurs an. Laufeinsteiger werden schrittweise an längere Laufumfänge herangeführt.

Für ambitionierte Freizeitläufer orientiert sich die Intensität an der individuellen Leistungsfähigkeit. In zehn Trainingseinheiten wird in unterschiedlichen Laufgruppen die Basis gelegt zur Verbesserung der

- Laufkoordination
- Laufökonomie
- Grundschnelligkeit

Abhängig von der Wetterlage werden wir im Gelände am Sportzentrum in Puchheim oder auf der Laufbahn jeweils circa 90 Minuten trainieren. Die Teilnahmegebühr beträgt für Mitglieder des FC Puchheim 25 Euro und für Nichtmitglieder 50 Euro.

Der Laufkurs startet am Dienstag, 9. Januar 2018 um 19 Uhr. Letzter Trainingstag ist Dienstag, 20. März 2018. Treffpunkt ist jeweils vor dem Vereinsheim „Takis Taverne“ des FC Puchheim (Bürgermeister- Ertl- Str.7a), so dass Ihr die Möglichkeit habt, die Umkleiden im Sportzentrum zu nutzen. Bei Fragen steht Euch Kursleiterin Anett Zerulla (Tel. 089 / 92 58 17 84) zur Verfügung. Eine Anmeldung ist ab sofort über die Geschäftsstelle des FC Puchheim möglich.

Terminhinweis:

Ab April bietet der FC Puchheim wieder einen Marathon-/Halbmarathon Vorbereitungskurs an. Genauere Termine werden rechtzeitig in der Presse bekannt gegeben. Für Marathoneinsteiger und Laufanfänger wird die Teilnahme am München-Marathon/Halbmarathon angestrebt. Für erfahrene Marathonläufer ist auch die Teilnahme an einem anderen Herbstmarathon möglich. Telefonische Voranmeldung für die Marathonvorbereitung ist ab Januar 2018 möglich. Text: FCP



Toller dritter Platz im Finale der Münchner Jugendliga

Noch vor Kampfbeginn gab es ein tolles Zuckerl: Armin konnte einen Sponsor gewinnen, der extra für das Jugendligafinale in T-Shirts unserer Kampfgemeinschaft investiert hat. Und so bekamen alle Kämpfer ein T-Shirt mit dem Aufdruck „KAMPFGEMEINSCHAFT PSV MÜNCHEN FC PUCHHEIM“ – und waren hellauf begeistert! Am Samstag, den 18. November 2017, fand in der Judohalle des TSV Großhadern das Finale der Jugendliga München statt. Zu diesem Event erschienen alle sechs Jugendligamannschaften und trugen ihren letzten Kampf aus. Der FC Puchheim trat wieder in einer Kampfgemeinschaft für den PSV München an.



Bereits im Vorfeld stand fest, dass die erste Mannschaft der KG Harteck/ Arcadia aufgrund des besten Punkteverhältnisses Jugendligameister wird. Die Plätze 2 bis 5 hatten jeweils 4 Punkte, der PSV München lag mit der schlechtesten Unterbewertung auf dem 5. Platz. Mit einem Sieg gegen Großhadern 1 bestand die Chance auf den 3. Platz.

Von den neuen T-Shirts beflügelt starteten die Puchheimer Judoka in die Kämpfe. In den unteren sieben Gewichtsklassen traten gleich vier Puchheimer Jungs an. Sie zeigten ihr ganzes Können und ihr Talent. Vinzent Hattenkofer, Philipp Gonschorek, Max Schuster und Jakob Schlüter gewannen ihre Kämpfe souverän und trugen so zu einer Führung von 6:1 gegen die erste Mannschaft von Großhadern bei. In den höheren Gewichtsklassen konnte Großhadern aufholen. Hier war unsere Mannschaft geschwächt, da die sonst als Kämpfer gesetzten Emanuel Schön und Maxi Müller durch das zeitgleich stattfindende Ranglistenturnier in Palling und Leo Stohl verletzungsbedingt nicht antreten konnten. Die Gewichtsklasse 60+ mussten wir kampfflos abgeben. Um die Gewichtsklasse bis 60 Kilogramm nicht auch unbesetzt zu lassen, trat mutig Emma Lehner an – sie kämpft eigentlich bis 50 Kilogramm! Gegen ihre acht Kilogramm schwerere Gegnerin musste sie sich aber geschlagen geben. Letztendlich stand es dennoch 8:7 für den PSV, und dank der Punkte in der Unterbewertung landete die Kampfgemeinschaft PSV/Puchheim auf einem hervorragenden dritten Platz.

In den Freundschaftskämpfen konnten auch Lisa Müller und Max Liebold zeigen, dass sie ihren Vereinskumpanen in nichts nachstehen und gewannen ebenfalls. Fotos/Text: Claudia Müller



GROSSE BOXSHOW
AM 11. 11. 2017 Um 11. 11 UHR



Fotos: Stefan Aichinger

Gelungene Premiere für das künftige Boxzentrum Puchheim (?)

Am 11. 11. 2017 wurde um 11. 11 Uhr in Puchheim (ja sogar in ganz Bayern und wahrscheinlich auch in ganz Deutschland) Geschichte geschrieben. Die Abteilung Boxen des FC Puchheim richtete das erste reine Breitensport-Turnier der Vereinsgeschichte aus, welches von zahlreichen Zuschauern besucht wurde. Das Publikum erlebte in der



Halle des Gymnasiums insgesamt 19 spannende Wertungs- und Sparrings-Kämpfe sowie ein Rahmenprogramm für die ganze Familie. Es herrschte überall gute Laune in der Halle und dank der Unterstützung der Boulder-Abteilung des FC Puchheim sowie zahlreicher Sponsoren konnte, neben dem Turnier, auch eine Kletter-wand (unter Betreuung von geschultem Personal) und eine Tombola angeboten werden. In der Pause wurde von unserer Tanzgruppe eine tolle Tanzeinlage aufgeführt.

Die Premiere des Breitensportturniers in der Sporthalle war gelungen. Erstaunlich wie viele Boxer und Boxerinnen in den Ring kletterten. Inmitten der Halle war ein großer Ring unserer Freunde vom Boxwerk München aufgebaut, drum herum waren Ring- und Wertungsrichter des Bayerischen Amateur-Boxverbandes (BABV) tätig. Obwohl es für die meisten Wettkämpfer der erste Wettbewerb in so einem Rahmen war, lieferten alle einen sehr professionellen und technischen sauberen Kampf ab. Aus den Reihen des FC Puchheim nahmen folgende Kämpfer teil: Jakob Schuhmann, Uli Dichtl, Frank Sittinger, Thorsten Grimm, Jannes May, Thomas Dichtl und Marek Brylowski.

Auch Tage nach dem Turnier bekam die Abteilung Boxen noch reichlich positives Feedback unter anderem von den teilnehmenden Vereinen des BSC München, MTV München, Faust2Kampf/Boxwerk München, BC Piccolo Fürstfeldbruck, BC Landau, TS Marktredwitz, SpVgg Bay.Hof, Bav.Forchheim, VFL Waldkraiburg sowie von zahlreichen Zuschauern. Dies bestärkt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind, den Box-Breitensport bekannter zu machen und zu etablieren. Frei nach dem Motto: „Nach dem Turnier ist vor dem Turnier“ können sich die Boxfreunde auch nächstes Jahr auf ein weiteres Breitensport-Turnier des FC Puchheim freuen.

Foto: Stefan Aichinger/Text: Uli Dichtl

Bitte lauter!

Die Box-Show am 11. 11. in der Gymnasiumhalle war eine sehr sympathische Amateursportveranstaltung. Da war alles geboten, was der Zuschauer gerne hat. Und das bei freiem Eintritt! Nur bei der asthmatischen Lautsprecheranlage war noch viel Luft (beziehungsweise Ton) nach oben. Die Durchsagen und die Begrüßungsworte waren leider nicht überall zu verstehen. Dazu noch ein Tipp: Der Redner sollte das Mikrofon waagrecht vor den Mund halten. Ungeübte halten das Mikro gerne senkrecht vor der Brust und reden dann mit geneigtem Kopf hinein. Da kommt nicht viel rüber.

Fazit: Liebe Freunde von der Boxabteilung! Wir freuen uns schon auf die nächste Veranstaltung in Puchheim. Aber dann mit einer Lautsprecheranlage, die ihren Namen verdient.

Text: Konrad Meyer