



Das Periskop

Vereinsnachrichten des FC Puchheim
im März 2018

Erweiterte Ausgabe unter fc-puchheim.de



Neuer Rekord beim Schwimmbzeichentag!

Unglaublich. Wir konnten unseren Rekord aus dem Jahr 2016 nochmal toppen. So viele Kinder wie dieses Mal haben noch nie bei unserem Schwimmbzeichentag mitgemacht. Insgesamt waren es im Januar 2018 exakt 100 Teilnehmer, die ihre schwimmerischen Leistungen testen wollten. Bei den jüngeren Kindern steht das „Seepferdchen“ (25 Meter schwimmen, Sprung vom Beckenrand und heraufholen eines Gegenstandes aus schulertiefem Wasser) ganz hoch im Kurs. Sieben haben es bestanden. Für die Fortgeschrittenen gibt es entweder das Vielseitigkeitsabzeichen „Trixi“ (25 Meter Brust, 25 Meter Rücken oder Kraul, Startsprung, 7 Meter tauchen, 15 Meter mit dem Ball dribbeln und eine Rolle vorwärts oder seitwärts), das 12 Kinder bestanden haben oder das bronzene Jugendschwimmbzeichen (200 Meter schwimmen in maximal 15 Minuten, Sprung vom Beckenrand, Sprung aus 1 Meter Höhe oder Startsprung, heraufholen eines Gegenstandes aus 2 Meter tiefem Wasser, Kenntnis der Baderegeln), das 17 Kinder bestanden haben. Besonders gefragt waren dieses Jahr aber die Schwimmbzeichen für die ausdauernden Schwimmer. Mit dem silbernen Jugendschwimmbzeichen dürfen sich nun 29 Kinder rühmen und mit dem goldenen Schwimmbzeichen 27 Kinder.

Auch unsere Erwachsenen haben dieses Mal mitgemacht und drei Mal das deutsche Schwimmbzeichen in Silber errungen sowie fünf Mal das Leistungsschwimmbzeichen in Bronze – und auch das hat es wirklich in sich: 50 Meter Brust in 1 Minute, 50 Meter Kraul in 50 Sekunden, 50 Meter Rücken in 1 Minute, 25 Meter mit dem Ball dribbeln und einen Salto aus 1 Meter Höhe. Das sind schon echt sportliche Zeiten und Leistungen! Foto/Text: Andrea Schlüter



WELCHES ABZEICHEN darf's denn sein?

Erfolgreiche Hallensaison für Puchheimer Leichtathletiknachwuchs

Die Hallenwettkämpfe sind für unsere Nachwuchsathleten bisher äußerst erfolgreich verlaufen, mit vielen Medaillen und guten Platzierungen auf gesamt-bayerischer Ebene. Zeit für eine kleine Wettkampfrückschau:

Südbayerische Hallenmeisterschaften der U16 und U20, vom 21. Januar in München

Bei den Südbayerischen Hallenmeisterschaften in der Münchner Werner-von-Linde Halle holte sich Franziska Hekele mit der U20 4x200 Meter Staffel der LG Würm Athletik überlegen Gold.

2

Franziska und ihre drei Gilchinger Kolleginnen Sonia Ortner, Paula Pompino und Elisa Dangel gewannen in 1:45,75 Minuten mit sechs Sekunden Vorsprung. In Bestbesetzung gelang auch die Qualifikation (1:48) für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Halle/Saale am 24. März. In der U18 lief Franziska Hekele über die 60 Meter mit 7,99 Sekunden auf Platz zwei. Dem Schützling von Trainer Alexander Bach diente der Wettkampf als Vorbereitung für die Bayerischen Hallenmeisterschaften. Erstmals blieb Franziska dabei unter acht Sekunden und verpasste die DM-Norm um nur vier Hundertstel. In der U16 lief Jana Rabenseifner in sehr guten 9,69 Sekunden über 60 Meter Hürden auf Platz drei. Über die 60 Meter steigerte sich die 14-jährige um zwei Zehntel auf 8,48 Sekunden und erreichte damit Rang sechs. In der U20 wurde Michael Stettner über die 400 Meter mit 55,59 Sekunden Vierter.

Bayerische Hallenmeisterschaften der Männer/Frauen und U18 mit Bahngehen und Winterwurf vom 27. Januar in München

Bei den Bayerischen Hallen- und Winterwurfmeisterschaften in der Münchner Werner-von-Linde Halle durften sich die Puchheimer Athleten über zwei Medaillen freuen. Gold holte ohne spezifisches Training Sarah Friedrich in der U18 im 3000 Meter Bahngehen mit 19:29,90 Minuten. Parallel zu den Hallenwettbewerben fanden auch die Bayerischen Winterwurfmeisterschaften statt. Hier gewann in der U16 Ronja Hinterding im Speerwerfen mit 35,06 Metern Silber. Im Diskuswerfen wurde sie mit 26,20 Metern Vierte.



RONJA HINTERDING

Bayerische Hallenmeisterschaften der U20 und U18 vom 3. Februar 2018 in Fürth

Bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften der U20 und U18 in Fürth war die LG Würm Athletik mit einem kleinen aber feinen Team vertreten, darunter auch drei Puchheimer Nachwuchsathleten. Je einmal Gold, Silber und Bronze standen am Ende zu Buche. In der W15 verbesserte Ronja Hinterding ihre persönliche Bestweite im Kugelstoßen um einen guten halben Meter auf 11,56 Meter und wurde damit bayerische Meisterin. Über die 60 Meter Hürden belegte Jana Rabenseifner - ebenfalls W15 - mit 9,50 Sekunden Rang drei. Über die 60 Meter flach kam sie in den Endlauf und erreichte mit 8,39 Sekunden Rang sieben. Mit einem sehr ordentlichen Hochsprung sicherte sich Tobias Sonneck in der M15 mit 1,66 Metern Rang zwei.

Foto: LG Würm Athletik / Text: Ilona Spalinger

Bescheid wissen . . .

Der neue Hausmeister des Sportzentrums, Salvatore di Muro, wurde bereits im Februar-Periskop vorgestellt. Hier noch eine kleine Ergänzung: Der Name „di Muro“ heißt übersetzt aus dem Italienischen „von der Mauer“. Salvatore kommt aus der Stadt Canosa di Puglia in Apulien. Seine Vorfahren waren Schlosswächter und waren deshalb „die Leute von der Mauer“.

Abgabetermin für die Übungsleiterabrechnungen in der FCP-Geschäftsstelle ist jeweils spätestens am 5. Tag des Folgemonats. Wer nachher liefert, bekommt die Kohle in der Regel einen Monat später.

Text: Konrad Meyer

Judoka Emanuel auf dem Weg zur Deutschen Meisterschaft

Emanuel Schön aus Puchheim, dieses Jahr erst in die Altersklasse U 18 aufgestiegen, startet richtig durch. Nach seinem Sieg bei der Oberbayerischen Meisterschaft (wir berichteten) folgte der dritte Platz bei der Bayerischen Meisterschaft, der ihn für die Süddeutsche Meisterschaft qualifizierte. Emanuel fuhr eher als Außenseiter nach Heilbronn, um sich dort mit den besten Judoka seiner Gewichtsklasse (bis 46 kg) aus dem gesamten süddeutschen Raum zu messen. Mit sehenswerten Würfen konnte er aber sein gesamtes technisches Potenzial abrufen und seine ersten drei Kämpfe vorzeitig durch Ippon für sich entscheiden. Den anschließenden Halbfinalkampf hat er lange Zeit ausgeglichen gestaltet, am Ende musste er sich jedoch dem späteren Sieger durch eine kleine Unaufmerksamkeit geschlagen geben. Somit ging es für Emanuel im „Kleinen Finale“ um den dritten Platz. Von Beginn an konnte man ihm anmerken, dass er dieses Duell unbedingt gewinnen wollte. Anfangs war es ein sehr ausgeglichener Kampf, bei dem keiner der beiden Kämpfer zu Chancen kommen sollte, doch nach circa einer Minute gestaltete Emanuel den Kampf dominanter. Nach einer sehenswerten Wurfkombination schaltete er blitzschnell und konnte seinen Gegner durch eine Würfetechnik zur Aufgabe bringen. Erneut ein vorzeitiger Sieg!

Lohn der Mühe war die gleichfalls verdiente wie überraschende Bronze-Medaille. Eine tolle Leistung, auf die Emanuel und sein Trainer Danilo Kunz, der ihn auf allen Kämpfen vor Ort und in Einzeltrainings intensiv betreute, sehr stolz sein dürfen. Mit diesem Erfolg hat sich Emanuel Schön für die Deutschen Meisterschaft U18 Anfang März in Herne qualifiziert, bei der die ganze Judo-Abteilung des FC Puchheim mit fiebern wird.



EMANUEL SCHÖN mit Trainer Danilo Kunz

Foto: Schön / Text: Kunz/Liebold

SPRUCH DES MONATS

Scheiß da nix,
dann faid da nix!

*Wahlspruch der Doppel-Olympiasiegerin
Laura Dahlmeier (Biathlon)*

(Vornehme) Übersetzung aus dem Bairischen durch die Periskop-Redaktion:
Hab' frischen Mut,
dann geht's dir gut!

„Beckenboden und mehr“ – ein Kurs mit Spaß und Tiefgang

Was ist eigentlich mein Beckenboden? Wo genau finde ich ihn, und wofür brauche ich ihn überhaupt? Ein starker Beckenboden ist einer, der auch loslassen kann. Deshalb dauert es auch eine Weile, bis ich überhaupt etwas wahrnehmen und die einzelnen Übungen umsetzen kann. Bei Dagmars Beckenbodentraining geht es um das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung. Nur ein elastischer Beckenboden ist kraftvoll und kann so eine energiereiche Mitte bilden. Wir stärken sowohl unsere Muskeln als auch unsere Organe und können damit unsere Haltung positiv beeinflussen sowie Fuß-, Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden lindern.

Dagmars Kurs ist eine Mischung aus isolierten Übungen, funktionellen Beckenbodenübungen, Lockerungsübungen und Tipps für den Alltag. Manche Übungen sind anstrengend, manche Übungen machen Spaß – wir lachen viel und das bei abwechslungsreicher Musikbegleitung. Macht mit – es lohnt sich!

Foto: Brigitte Mauer / Text: Edeltraud Mierau-Bähr (im Namen aller Kursteilnehmerinnen)

Zur Information: Kurs „Beckenboden und mehr“ jeweils Mittwoch 10.45 bis 11.45 Uhr, insgesamt 15 Kurseinheiten: 45 € für Mitglieder / 75 € für Gäste, Abteilung: Gymnastik, Kursort: Sportzentrum, Gymnastikraum 2, Beginn war am 21. 2. 2018, Leitung: Dagmar Labitzke, zertifizierte Übungsleiterin. Ein späterer Einstieg in den Kurs ist möglich. Über eventuelle Abschläge bei der Kursgebühr oder über die Möglichkeit einer kostenlosen Schnupperstunde informiert die Geschäftsstelle des FC Puchheim (Tel. 089-80 74 09).



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 rund 700 Stück. Der Verein geht davon aus, dass Einverständnis mit der Veröffentlichung der Bilder besteht.

Weiberfasching war der Renner

Auch in diesem Jahr gab es wieder einen Run auf die Eintrittskarten für den Weiberfasching des FC Puchheim. „So schnell wie in diesem Jahr waren wir noch nie ausverkauft“, so die Organisatorin Lissy Weller. Der Weiberfasching fand am 8. Februar 2018 wie immer in der sehr schön geschmückten Sportgaststätte „Takis Taverne“ statt. Das besondere Highlight war wieder der legendäre Auftritt des FCP-Männerballetts (Foto), das von Moni Brettner trainiert wird. Aber auch die Tanzgruppe des Salsa-Clubs aus München ließ es sich nicht nehmen, wieder in Puchheim aufzutreten. Beide Auftritte wurden bejubelt und haben die Stimmung angeheizt. Die phantasievoll kostümierten „Weiber“ ließen es richtig krachen und die Tanzfläche war immer gut gefüllt. Selbst nach dem Besuch der Polizei – wir waren wohl zu laut – ging die Party bei leiserer Musik und geschlossenen Fenstern bis weit über Mitternacht hinaus weiter.



Damit der Weiberfasching auch in den nächsten Jahren weitergeht, wird für die Organisation eine Nachfolgerin gesucht. Wer Lust hat, diese jährlich in Puchheim stattfindende Faschingsveranstaltung zu organisieren, meldet sich bitte beim FCP oder direkt bei Lissy Weller (Kontakt über die FCP-Geschäftsstelle). Lissy wird natürlich in den nächsten Jahren mit Rat und Tat zur Verfügung stehen.

Foto: Oliver Rose / Text: Lissy Weller

Langlaufstart in die Sonne

Am Faschingsfreitag eröffnet Astrid die Langlauf-Saison. Die Schneebedingungen sind ideal, aber der Zulauf ist eher gering und sehr einseitig: Lediglich eine 5-köpfige Herrenriege aus der alten (= robusten?) Garde scheint den Weiberfasching unbeschadet überstanden zu haben. Von den Weibern fehlt – mit Ausnahme der Chefin – jede Spur. So steigt das Männergrüppchen mit seiner Führerin in die BOB und lässt sich unter einer dichten grauen Nebelwolkendecke nach

Bayrischzell fahren. Dort wird in der „Sportalm“ das Reise- gegen das Loipen-Outfit gewechselt und deponiert, wie praktisch! Am Start kriegt Astrid dann doch noch unverhofft eine Ein-Damenverstärkung – sie ist von Geitau auf der Loipe ange-reist.

Auf frischer Spur gleiten nunmehr 5 x Mann und 2 x Frau in Richtung Zipfelwirt. Die Schneedecke wird immer dicker und der Himmel immer blauer. Beim Zipfelwirt



WARTEN AUF NACHZÜGLER in der Mitte der Strecke

6

haben sich die Wolken vollends verzogen, deshalb gleitet sich's beschwingt und fast wie von selbst gleich weiter bis zur Bäckeralm. Für den ersten Versuch in der Saison erweist sich die Kondition der **R**obusten **M**änner **R**iege als passabel, (die der **S**tandhaften **F**rauen sowieso), so dass eine Einkehrpause dort nicht erforderlich ist. Und beim Zipfelwirt auf dem Rückweg auch nicht – der hat sowieso wieder mal zu. So endet die Tour in gemütlicher Runde in der „Sportalm“ mit einer sehr verdienten Brotzeit. Fazit: Ein guter Start in die LL-Saison (Muskelkater garantiert!) und hoffentlich nicht das Ende. Bei den Wetterkapriolen kann man's freilich nicht wissen. Ganz besonderen Dank an Astrid von Seiten der **RMR** für ihre Initiative und die perfekte Organisation.
Foto: Jürgen Storm / Text: Ursel Hoffmann

Zur Information: Im Winterprogramm der Abteilung Ski- und Freizeitsport (blauer Flyer) werden sportliche Aktivitäten im Freien angeboten. Wer sich für Langlauf interessiert, kann sich bei Astrid Thüns melden und in den E-Mail-Verteiler aufnehmen lassen. Kontakt: fam.thuens@arcor.de oder Tel. 089-80 40 59.

Das LESER-Foto

Sonnenaufgang am Schlern – ein traumhafter Ausblick beim Frühstück aus unserem Hotel. In den Faschingsferien war ich mit Sohn Ulrich, Schwiegertochter Elke und Enkelin Marie beim Langlaufen auf der Seisealm.

Leserfoto:
Helmut Meier-Staude



Das Periskop veröffentlicht Eure Lieblingsfotos oder Schnappschüsse mit einer kurzen Story dazu. Einsendungen an konny.meyer@t-online.de. Honorar kann die Redaktion leider nicht bezahlen.

Redaktionsschluss

Das Periskop, die Vereinszeitung des FC Puchheim, erscheint monatlich. Der Redaktionsschluss (= letzter Liefertermin) ist im Regelfall zwei Tage vor Monatsende. Es besteht jedoch täglich die Möglichkeit, Berichte und Fotos als E-Mail-Anhang an den Redakteur zu schicken. Adresse: konny.meyer@t-online.de, Tel. 089 - 80 18 81.

Sieben beim Kesselfleisch

Eine ganze Maschinenhalle voller Kesselfleischesser – und sieben Puchheimer mitten drin. Astrid Thüns hatte die Idee, am Rosenmontag, den 12. Februar 2018, mit ihrer Nordic-Walking-Gruppe zum Braumiller nach Biburg zu gehen. Der Weg ging am PUC vorbei über das Wäldchen nach Eichenau und dann in der Emmeringer Leite (hinzu oben) zum beliebten Hof-Metzger. Mit dem Glockenschlag um 12 Uhr wurde das Ziel erreicht. Nach einem ausgiebigen Essen traten die Nordic-Walker den Heimweg an, diesmal unten. Die wackeren Marschierer brachten stramme vier Stunden reine Gehzeit zusammen. Da war das kräftige Kesselfleischessen genau die richtige Stärkung.



Foto: Marianne Gaub / Text: Konrad Meyer

Periskop gelesen – dabei gewesen!

