

We are the Champions

Liebe Turnkameraden,

Das Wellenreiten geht weiter und es wurde fleissig geboostert, bis Mitte Februar beschäftigte uns Omikron. Erforderlich für einen Turnbetrieb ohne Masken ist 2G+ heisst, dass für die Geimpften **die 2. Impfung oder der Booster nicht länger als 4 Monate zurückliegt**. So sind wir zuversichtlich ins neue Turnerjahr gestartet.

04.01.2022 Bei einem Neujahrströdeli trafen sich die Vorturner zur ersten Leitersitzung um das anstehende Turnerjahr optimal vorzubereiten.

11.01.2022 Erste Turnstunde im neuen Vereinsjahr 2022



Neben der richtigen Ernährung ist aber vor allem ein regelmässiger Turnstundenbesuch zu empfehlen.

Also, Turntasche packen..... 😊

Dem Mailaufruf folgten 16 Männerriegler und 1 Gast, Beitrittserklärung folgte umgehend. An diesem Abend standen Übungen für den Langlauf und ein Biathlon auf dem Programm.

18.01.2022 Eisstockschiessen



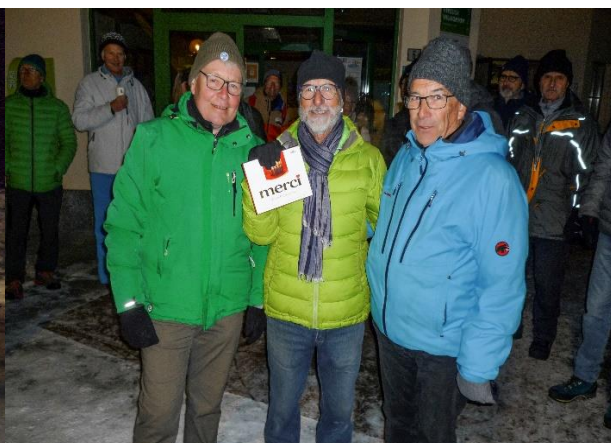
gelb oder weiss?

In einer Vollmondnacht trafen sich die Männerriegler und auch einzelne Ehepartner in Sportzentrum Prau la Selva, Flims zum Eisstockschiessen. Bei idealen Bedingungen spielen 6 Teams auf dem Natureis im Aussenbereich.

Zu Punsch und Glühwein in den Pausen, haben uns Antoinette und Marcel mit Käsebrötchen überrascht – wunderbar, grazia fitg



Den hart umkämpften Turniersieg holte sich **das Team Langhi mit Marcel, Roger und Walter**



27.02.2022 Skiplausch

Auf Grund der Wetterprognose - endlich wieder ein paar Zentimeter Neuschnee - wurde der Anlass um einen Tag vorverschoben. Entschuldigt hat sich unser Arzt Jörg Prediger: „**Ich habe Notfalldienst, aber wehe ich sehe einen von euch in meiner Praxis!**“ Selbstverständlich haben wir diese Anweisung strikte beachtet.

Konzentriertes Briefing vor dem Start



13 Männerriegler bewältigten 6190 Höhenmeter und auch eine Fahrt durch die Halfpipe gehörte zum Programm. Bei der Höhe der Sprünge, haben wir noch etwas Luft nach oben. Ein kurzer Halt auf Curnius, Mittagessen in der Osteria Naraus, feinen Café in Stargels und schon war der Skiplausch wieder vorbei. Dank an Werner und Emil für die Unterstützung und Roger für die wichtige Funktion des Schlussmanns. *Die meisten Teilnehmer gehen nicht auf der Piste verloren, sondern verpassen den Anschluss auf der WC-Anlage (Statistik Skiverband Schweiz).*

17.02.2022 Langlauf und Wanderung in Trin

Nach Anfangsschwierigkeiten mit dem Treffpunkt machten sich die Männerriegler bei feuchten Bedingungen auf die Socken. 9 Langläufer **drehten mehrere Runden** auf der Loipe und 13 Wanderer absolvierten mit Hans Wohlgemuth **eine anspruchsvolle Runde** über Porclis. Leider konnte uns Langlauflehrerin Nancy an diesem Abend keinen Unterricht erteilen, sie war eingeschneit in den Alway Green Mountains.

Im Restaurant Parlatsch war wieder grosse Besammlung. Beim Durstlöschen und Geniessen der feinen Nussgipfel, fand der Outdoorabend einen geselligen Abschluss.

22.02.2022 Erste Turnstunde ohne Corona-Schutzmassnahmen



Die Maske an den Nagel hängen.....

Mitteilung Schule Flims: *Freude Herrscht! Der Bundesrat hat am 16.02.2022 beschlossen sämtliche Massnahmen im Sportbereich aufzulösen. Sport kann damit in Innen- und Aussenbereichen wieder ohne jegliche Einschränkungen durchgeführt werden.*

12.04.2022 FFF Osterturnier

Nach dem coronabedingten Unterbruch organisierte „Fit Für Frauen“ wieder das traditionelle Oster-Volleyball-Turnier. Mit grossem Elan wurde gespielt und konsumiert – die Festwirtschaft zauberte Getränke, belegte Brote, Kuchen und Torten auf die Tische. Danke an die Organisatoren, es hat Spass gemacht.



Das Turnier wurde mit 5 Mannschaften gespielt.



Die Männerriegler waren an diesem Abend wieder zahlreich vertreten und so war es nicht verwunderlich, dass **die Männerriege Flims in der Siegermannschaft vertreten** war.

19.04.2022 Turnhalle geschlossen

Die Beleuchtung in der Turnhalle wird erneuert und die Lampen werden durch LED-Leuchten ersetzt. Wir verlegen unser Training ins bereits schneefreie Trin und absolvieren den Vitaparcour oder eine Wanderung an den Schluchtrand der Ruinaulta. **Und der Höhepunkt des Abends, wir werden im Festungsbeizli von „Küchenchef“ Daniel Kürsteiner mit „Küchengehilfe“ Andy Weibel grosszügig bewirtet.** Die Getränkekosten wurden von zwei anwesenden Geburtstagskindern übernommen - danke für den stimmungsvollen Abend.

30.05.2022 Maibummel in Laax

Die wetterbedingte Verschiebung hat sich gelohnt. Unter der Führung des sichtlich erleichterten Präsi Ernst bummelte eine muntere Turnerschar, bei schönstem Maiwetter, über den neuen Baumwipfelpfad an den Laaxersee. Wir durften endlich wieder einmal zusammen mit unseren Frauen/Partnerinnen die Geselligkeit pflegen.

07.06.2022 Einsatz für das Forstamt - verschoben auf 09.06 - verschoben auf 10.06 und durchgeführt

Die Wetterprognose ist keine exakte Wissenschaft und erforderte viel Flexibilität der Teilnehmer. Aber die Männerriegler sind auch in diesem Bereich fit und 28 Hände führten die Schlagräumung im Fidazerwald zur vollen Zufriedenheit von Flims Trin Forst aus.

👍👍👍 SUPER EINSATZ 👍👍👍

Auch unsere Vereinskasse bedankt sich bei den Waldarbeitern für den willkommenen Zustupf.



Suchrätsel: Wer findet die 10 Unterschiede (Auflösung im nächsten Jahresbericht)



Vorher



Nachher

21.06.2022 Die Frauen von Luven, alle sind sie wieder gekommen.....



Hans und Giacun haben es ermöglicht, dass der sehnlichst erwartete Volleyballanlass in diesem Jahr wieder durchgeführt werden konnte. Dank der sehr guten, lokalen Wetterkenntnissen war der Entscheid zur Durchführung mutig aber genau richtig und alle dunklen Wolken wurden umgeleitet und entleerten sich andern Orts. Drei gemischte Mannschaften lieferten sich auf dem perfekt präparierten Platz engagierte Spiele und erst beim Finale gegen Luven Selection – verstärkt mit Giacun – zeigten sich bei der Männerriege kleine, altersbedingte Unterschiede. Der gemütliche Teil fand anschliessend bei grosszügiger Bewirtung in der Stiva Biala statt und der längste Tag des Jahres wurde bis zur letzten Minute ausgenutzt. **Es war wieder ein freundschaftlicher, stimmungsvoller Abend und an alle Beteiligten – grazia fitg!**

28.06.2022 Schlusscocktail KK Schiesstand Flims

Wenn Präsi Ernst einen Anlass organisiert klappt alles perfekt, inklusive trockener Witterung. Bei guter Verpflegung (Marcel) und Bewirtung (Andy) kamen über 30 Mitglieder zum geselligen Anlass und es gab wie immer viel zu diskutieren. Danke Ernst, schön wars.

Sommerferien = Biken



An 5 Abenden konnten wir, dank ausgezeichnetem Sommerwetter, unsere Ausfahrten durchführen. Zwischen 10 und 12 Biker waren pro Abend auf den Weglein und Trails zwischen Trin und Laax unterwegs und dies unfallfrei. Vielleicht haben auch die **Tipps & Tricks am Start zur Tour** geholfen.

Ein Höhepunkt war sicher die „Königsetappe“ mit 850 Höhenmeter nach Naraus oder der Trail – heute sagt man allen Wanderwegen auch Trail – nach Planezzas. 😎

Beim verdienten Birra Moretti auf der Terrasse der Arena Lodge kam auch südliche Ferienstimmung auf, ein wenig Italianità für alle.

Ein Kompliment an die 5 Bio-Biker, ihr habt ausgezeichnet gestrampelt und eure Runden absolviert. Die ganz Harten sind jeweils in Trin gestartet! Zum Schluss ein Dank an Emil Roos, Roger Langhi und alle die mich beim Biken unterstützt haben.

09.08.2022 ganztägige Velotour ab Disentis

15 A- und B-Mitglieder nahmen die Einladung von Organisator Hanspeter Herzog an. Mit dem Velo von Flims nach Ilanz, mit dem Zug nach Disentis zum Start der Tour. Nach der Fahrt entlang nach Ilanz folgte noch der Schlussaufstieg nach Flims und dies alles bei Temperaturen von Sommerlichen 30°
Tipps und Tricks zum Letzten:

Bei der Fahrt entlang eines Trottoirs ist der Blick auf den Randstein zu richten und nicht auf weibliche Benutzer des Trottoirs. Bis auf eine Schürfwunde ist aber alles gut gegangen.



16.08.2022 erste Turnstunde nach den Sommerferien

Wir behandeln unsere Stossdämpfer - die Knie. Förderung der Beweglichkeit, Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht und **Bearbeitung der Faszien**

10.09.2022 Volleyballturnier Domat/Ems



Am Pokal geschnuppert

Schön, war wieder eine Mannschaft (auf dem Bild fehlen Ernst und Peter) der Männerriege Flims am Turnier dabei. Unter Führung von Trainer Turi resultierte ein guter 4.Schlussrang – bei leider wenig teilnehmenden Mannschaften.

Während und nach dem Spiel wurde der Teamgeist gepflegt, es war ein stimmungsvoller Samstag.

01.10.2022 Turnfahrt Glarnerland/Oberblegisee

Präsi Ernst führte uns am Verschiebungsdatum durch die Waschküche der Schweiz. Danke Ernst, wir sind alle wieder trocken und dürfen deinen Reisebericht genüsslich durchlesen.

25.10.2022 Kurs Erste Hilfe und Defibrillator



ansprechbar



Bewusstlos



lebloos

Irene Voneschen vom Samariterverein Flims mit Vereinsmitglied und Arzt Jörg Prediger vermittelten den Teilnehmenden viel Wissenswertes für den Ernstfall. Bei praktischen Übungen - Alarmierung über 144, Seitenlagerung, Herzmassage, Anwendung Defibrillator – wurde engagiert „Hand angelegt“.

Super Kurs, die Männerriegler haben alles im Griff.

08.11.2022 Skifit mit Helvetia

Victoria brachte mit knackigen Übungen **24 Männerriegler und 3 aus der Aktivriege** in Schwung. Unsere leichten Beweglichkeits- und Koordinationsprobleme kamen schonungslos ans Licht – es hat aber trotzdem wieder viel Spass gemacht.

15.11.2022 Volleyball Sasola Luven

Das Wichtigste am Anfang – **die Revanche ist geglückt!** Vier Mannschaften spielten engagiert aber freundschaftlich abwechselnd gegen einander. Der Höhepunkt des Abends war das Spiel Luven Selection

gegen Flims Selection mit dem erfolgreicherem Ausgang für Flims. Die Aufbauarbeit von Turi zeigt langsam Wirkung, aber wir müssen dranbleiben.

Beim gemeinsamen Pizzaessen wurden auch die Termine für 2023 vereinbart und wir freuen uns bereits auf weitere, lange Abende bei Spiel und Spass.

06.12.2022 Volleyball Chlausturnier

Fünf gemischte Mannschaften aus Mitgliedern von Fit für Frauen, Aktivriege und der Männerriege trafen sich zu einem unterhaltsamen Turnier. Alle, inklusive der Schiedsrichter, waren mit vollem Engagement beim Spiel dabei und zeigten Höchstleistungen



Die alkoholfreien Giandor siegten über Rum, Cognac, Whisky und Kirsch



Beim anschliessenden Chlaushöck im Veneziana, - Nüssli, Mandarinli, Schöggeli, etc. sind vom Hotel Vorab gesponsert – wurde bereits die Taktik für das Osterturnier 2023 von FFF besprochen.

20.12.2022 am Präsi sini Stund

Ernst setzte mit einem gut organisierten Totenbeinlimannschaftwettkampf einen fulminanten Schlusspunkt und vergnüglichen Jahresabschluss.

Turnbetrieb

We are the champions, my friends – wir sind die Gewinner, meine Freunde

Der legendäre Song der Gruppe Queen begleitete uns, nach dem abschließenden Stretching, oft in die Garderoben zum Duschen. Das Ritual gab uns stets das gute Gefühl, etwas Besonderes geleistet zu haben.

Es darf auch einmal ein **Skicross** mit Ausscheidung und Finalläufen sein.

Familie Meier sorgte ebenfalls für Bewegung und nur kurze Sitzpausen

Mit **Fun und Spiel** am letzten Dienstag im Monat wurde der Turnbetrieb aufgelockert war aber keineswegs locker

6 Minuten-Lauf

Die Universität Basel hat in der Fakultät Sportwissenschaft eine Fitnessstabelle publiziert, welche ein Vergleich der Fitness verschiedener Altersgruppen ermöglicht.

Erkenntnisse aus der Durchführung 01.03.2022:

- Die Vorgabe war ein zügiges Marschieren, d.h. kein olympisches Gehen oder Joggen. Der leistungsorientierte Ehrgeiz war beim Präsidenten besonders hoch, auf eine Disqualifikation wurde aber grosszügig verzichtet.

- Der Fitnessstand der Männerriegler ist sensationell gut und als Folge davon wurde die Tabelle für die MR Flims angepasst und verschärft 😊

Kurswesen

Am 23. Oktober haben Ricardo, Werner und ich den GRTV-Kurs 55+ in Thusis besucht. Wir haben einige Inputs für den Turnbetrieb erhalten und konnten auch den Kontakt zu anderen Vereinen pflegen.

Spitzensport

Unsere Tenniscracks Turi, Marcel und Thomas erreichten bei den Interclubspielen die Aufstiegsrunde und sind in die Nationalliga aufgestiegen, Gratulation zur Superleistung.

Gemäss gut interrichteten Quellen wurde dafür die gute Konditionsbasis in der Männerriege beim wöchentlichen Turnen gelegt 😊

Ehrungen

35 A-Mitgliedern trafen sich an 46 Turnstunden/Anlässen und die durchschnittliche Teilnehmerzahl lag bei 18 Anwesenden

Höchste Teilnehmerzahl am 08.11. und am 22.11 2023 mit je 24 Teilnehmer. **Ziel für nächstes Jahr, die Marke mit 25 Teilnehmenden knacken!**

Fleissige Turner

1. Rang: Präsenzstriche 46 = **mit 100% Anwesenheit=René Zwahlen**
Und jedes Mal die Fahrt Chur-Flims-Chur - **SUPER**
2. Rang: Präsenzstriche 44 = 96% Anwesenheit= Kürsteiner Daniel und Riesch Werner

Danken möchte ich:

- Dem Leiterteam für die Gestaltung der zahlreichen und gut vorbereiteten Turnstunden. Die schönste Anerkennung für einen Leiter ist eine regelmässige Teilnahme der Mitglieder am Training.
- Unserem Volleyballkoordinator Turi Cantieni für seine nicht einfache Aufgabe, uns die Aufstellung, die Abnahmen, immer hohe Bälle spielen, etc. beizubringen. Ein Ereignis zu **antizipieren** heisst, in Betracht zu ziehen, dass ein Ereignis eintreten kann.

So einfach ist Volleyball.....

- Ernst Keller ist ein vielseitiger, engagierter Vereinsführer. Er ist Präsident der Männerriege Flims, organisiert Vereinsanlässe und -reisen. leitet Turnstunden und und und**und alles mit 80 Jahren!**
Chapeau und Danke lieber Ernst für dein grosses Engagement
- Unserem **Wirtschaftsminister und Pizzaiolokoordinator Oskar hat eine wichtige Aufgabe**. Das „Durstlöschen“ nach der Turnstunde gehört auch zur wöchentlichen Zusammenkunft. **Danke Oskar, deine Reservationen haben immer perfekt geklappt.**

Euch und euren Familien wünsche ich bei bester Gesundheit ein spannendes und erlebnisreiches, neues Turnerjahr. **Bleibt fit und flexibel!**

Mit turnkameradschaftlichen Grüssen

Silvio

Silvio Piccoli – Technischer Leiter