



VARIA – SEITEN 6 BIS 8

Virtuelles Osterlager

VOLLEYBALL – SEITEN 12 UND 13

Volleyball-Übungen für zu Hause

SPORT REVUE

FÜR SPORT UND FREIZEIT
TV | OLTEN

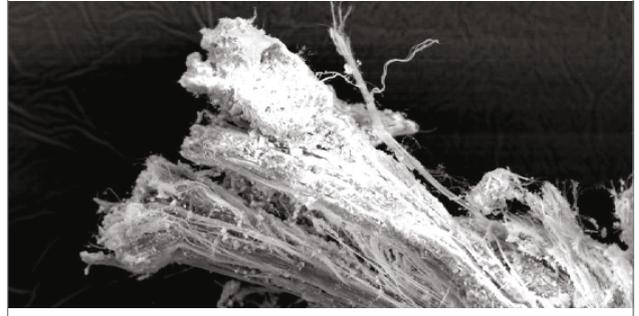


ENERGIE FÜR DIE REGION

STROM. GAS. WASSER.
WWW.AEN.CH

Aare Energie AG
Solothurnerstrasse 21
Postfach, 4601 Olten
Telefon 062 205 56 56
info@aen.ch

i.m.p



**SUVA: Prüfen Sie vor 1990
erstellte Objekte auf Asbest.**

IMP Bautest AG ist anerkannte Prüfstelle der SUVA

IMP Bautest AG

Institut für Materialprüfung, Bauberatung und Analytik
Hauptstrasse 591 • CH-4625 Oberbuchsitzen
info@impbautest.ch • www.impbautest.ch



Wir produzieren vorgefertigte Betonelemente von höchster Qualität. Prompt, wirtschaftlich und zuverlässig. Mit erstklassigem Service von A–Z. Wir bieten innovative Lösungen für alle Bereiche der Bauindustrie. Produkte unserer Marken **BRUN, CAVAG, FAVERIT®, ZANOLI.**

MÜLLER-STEINAG ELEMENT AG | Werk Däniken | 0848 200 210 | www.mueller-steinag.ch

Alles aus einer Hand durch die Verkaufsgesellschaften der MÜLLER-STEINAG Gruppe: CREABETON BAUSTOFF AG, MÜLLER-STEINAG BAUSTOFF AG und MÜLLER-STEINAG ELEMENT AG.

Varia	4–8
Was macht eigentlich der Archivar? Virtuelles Osterlager	
Ringens	9
Das Riegengeschehen verläuft in stabilen Bahnen	
Männerriege	10–11
Wie weiter mit der Männerriege	
Volleyballriege	12–13
Volleyball-Übungen für zu Hause	
Damenriege	14–15
Rückblick auf das Vereinsjahr	
Leichtathletik	16–17
Leichtathletik 2020?	
Faustball	18–21
Collage 19. Ski-Weekend	
Adressen TVO	22
Agenda/ Inserenten	23

FÜR SPORT UND FREIZEIT
TV/OLTEN

Impressum

Die «Sport-Revue» ist ein Organ des TV Olten. Die «Sport-Revue» erscheint mindestens viermal im Jahr und wird allen Mitgliedern zugestellt; sie ersetzt seit August 1992 die Broschüre «Der Oltner Turner».

Herausgeber
Turnverein Olten
4600 Olten

Internet
www.tvolten.ch

Redaktion
Kaspar Riediker (Leitung)
Rilana Moser (Volleyball)
Marco Campigotto (Faustball)
Marc Schaffner (Ringens)
Peter Fromm (Männerriege)
Annette Buchser (Damenriege)

Konzept, Beratung und Produktion
Dietschi Print&Design AG, Olten

Gestaltung, Layout
Dietschi Print&Design AG, Olten
Paula Di Battista, Emira Ramadani

Inserate
TV Olten, Kaspar Riediker
Dufourstrasse 35, 5000 Aarau
kaspar.riediker@tvolten.ch
Telefon P 062 823 28 18

Adressmutationen
Florinda Palermo
Fahrweidstrasse 11, 8951 Fahrweid
register@tvolten.ch
Telefon M 079 695 29 70

Titelfoto
XXX

Druck

dietschi
PRINT&DESIGN OLTEN

Dietschi Print&Design AG, Olten

· Ausgabe 2/20, 29. Jahrgang,
Mai 2020

· Die «Sport-Revue»-Nummer 3/2020
erscheint im August 2020
Redaktionsschluss: 6. Juli 2020

Liebe Leserinnen und Leser der Sport-Revue

Seit Wochen beherrscht ein einziges Thema unser aller Leben. Auch die vorliegende Ausgabe unserer Sport-Revue kommt nicht darum herum. In den Rückblicken aus den Riegen sind zwar diverse andere Inhalte im Mittelpunkt. Die Vereinsaktivitäten wurden aber direkt betroffen. Die Generalversammlung wurde auf unbestimmte Zeit verschoben und das Osterlager musste leider abgesagt werden. Als Ersatz für das Osterlager haben alle Riegen Inhalte für ein virtuelles Osterlager beigesteuert.

Zur Zeit des Redaktionsschlusses war noch unklar, wie rasch das gewohnte Leben wieder seinen Gang nehmen kann. Unsere Agenda auf Seite 23 ist deshalb mit grosser Vorsicht zu geniessen. Bleiben Sie gesund!

Sportliche Grüsse
Kaspar Riediker, Leiter Redaktionskommission

Was macht eigentlich der Archivar?

Im Rahmen einer losen Serie zur Vorstellung von im Hintergrund wirkenden Personen wollen wir heute beleuchten, was der Archivar des Turnvereins alles macht.

Text und Bild: Kaspar Riediker



Paul Dietschi vor dem hundertjährigen Archivschrank

Name: Paul Dietschi
Alter: 68 Jahre
Wohnort: Winznau
Beruf: pensionierter Ingenieur
Hobbys: Jassen, Turnen, Wandern, Skifahren, Aareschwimmen

Um ein gutes Bild der Aufgaben des Archivars zu erhalten, bietet sich an, zuerst einen Augenschein im Archiv zu nehmen. Gut verborgen in einem Keller, hinter der zum Trocknen aufgehängten Wäsche der Hausbewohner, befindet sich das Archiv des Turnvereins Olten. Ein einfacher Kellerraum, welcher durch Dokumente, Trophäen, Bilder und Möbel vielfältige Einblicke in 160 Vereinsjahre bietet. Die Bilder auf dieser Doppelseite sind nur ein kleiner Ausschnitt einer reichen Vereinsvergangenheit.

Kannst du uns die Aufgaben des Archivars erklären?

Da ist in erster Linie mal das Archiv zu verwalten und in Schwung zu halten. Vor 4 Jahren habe ich es ungeordnet übernommen, nun muss ich Struktur reinbringen: Was ist überhaupt da? Wie kategorisieren und organisieren wir das?

Aus meiner Sicht der wertvollste Teil des Archivs ist die vollständige Sammlung der Oltner Turner und der Sport-Revue. Hier ist meine Aufgabe, alle zwei Jahre die Ausgaben zu einem Buch binden zu lassen und damit dauerhaft der Nachwelt zu erhalten.

Neben dem Publikationsorgan haben wir diverse Unterlagen von OKs, Riegenvorständen oder auch aus Nachlässen.

Ausserdem lagern wir hier die Utensilien, welche für die GV und z.B. für die RV der Männerriege benötigt werden, und dann natürlich auch die schönen Kerzenleuchter von Hans Neuenchwander für die alljährliche Waldweihnacht.

Wie gross ist deine Arbeitslast für all das?

Das Einlagern beansprucht ein paar Stunden im Jahr. Dann ist einmal im Jahr ein Grossputz angesagt.

Eine Aufgabe, die mir in den nächsten Jahren bevorsteht, ist es, das alles mal sauber zu katalogisieren, zu ordnen und zu bewerten. Was muss erhalten werden, was gehört ausgemistet? Dafür schätze ich etwa drei Wochen intensiven Aufwand.

In welchem Rhythmus arbeitest du im Archiv?

Dies folgt keinem fixen Zeitplan, sondern erfolgt nach aktuellen Bedürfnissen.

Der schönste Teil meiner Arbeit ist...

...in den alten Unterlagen zu stöbern. Es ist spannend, zu sehen, was früher war. Immer wieder stösst man auf Überraschungen.

Der mühsamste Teil meiner Arbeit ist...

...das Putzen – du siehst den Staub und die Spinnweben, welche übrigens ein Zeichen für ein gutes Klima sind. Wir haben hier ganzjährig gute Temperatur- und Feuchtigkeitswerte und keinerlei Schimmelprobleme.

Das wünsche ich mir...

...die geplante Katalogisierung erfolgreich umzusetzen.

Freude macht mir...

...das Reisen mit Traute, mit Kollegen oder im Verein, z.B. die Turnfahrten und Abendwanderungen.

...das Jassen am monatlichen Jassabend und an der jährlichen Seniorenmeisterschaft.

...meine vielfältigen sportlichen Aktivitäten in der MR Winznau, in der Fitnesswandergruppe, beim Skifahren in Saas Fee und beim Aareschwimmen (gerne von Olten bis zur ARA Winznau).



75 Jahre TVO, stolze Turnerschar von 1954



Ältester Becher von 1869



Turnerportraits von 1925



Festsiegerkranz vom Kantonturnfest 1930

DAS GEFÜHL
ZUHAUSE ZU
SEIN



Bernasconi.ch

Boden Decke Wände

Aarburg | Olten
062 787 88 44
olten@bernasconi.ch



STA Strassen- und Tiefbau AG

4600 Olten, Belchenstrasse 3

Telefon 062 205 19 80

Telefax 062 205 19 81

Ihre Partnerin für
Strassenbau - Tiefbau - Kanalisationen
Werkleitungen - Walzarbeiten
Hausplätze ...

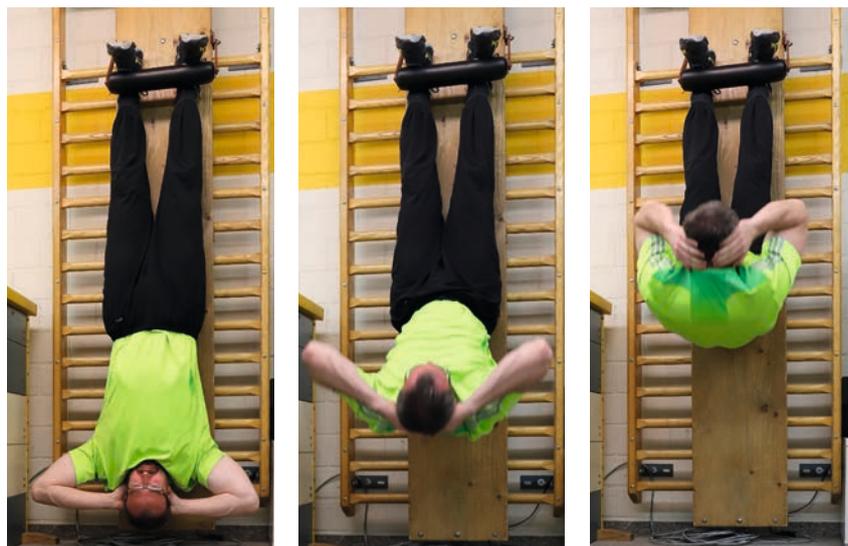
Virtuelles Osterlager

«Stay home» liess unser traditionelles Osterlager ausfallen. Wir haben deshalb eine Sammlung von individuellen Beiträgen aus den Riegen zusammengetragen. Bleibt fit und gesund!

LEICHTATHLETIK



Die Leichtathletik besteht bekanntermassen aus vielen verschiedenen Disziplinen. Jede Disziplin hat ein spezielles Anforderungsprofil. Es gibt jedoch gewisse athletische Grundvoraussetzungen, an denen jeder Leichtathlet gleichermassen arbeitet. Ein solcher Bereich ist sicher die Rumpfkraft und Rumpfstabilität. Dazu werden die Bauchmuskeln, Rückenmuskeln und auch die Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Diese Muskeln können gut mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden und bis auf ein «Mätteli» ist kein Material nötig. Übungen also, die wie gemacht sind fürs Hometraining. Der absolute Klassiker ist die Rumpfbeuge – wer kennt sie nicht. Die Variation auf dem Bild ist für Zuhause wohl eher ungeeignet.



VOLLEYBALL

Fit in vier Minuten Tabata Training

Ein Tabata dauert insgesamt vier Minuten und besteht aus acht Intervallen. Jedes Intervall setzt sich aus 20 Sekunden Krafttraining und 10 Sekunden Erholung zusammen.

Ein Beispiel für ein Tabata Workout für die Beine:

Dabei kommen zwei Übungen vor. Die erste Übung ist eine Squat-Lunge-Übung. Dabei machst du einen Squat gefolgt von zwei Lunges, einmal rechts, einmal links. Diese Übung wiederholst du so oft, bis die ersten 20 Sekunden zu Ende sind. Nach 10 Sekunden Erholung kommt die zweite Übung. Diese besteht aus einfachen Hampelmännern. Nun wechselst du also immer ab zwischen Übung 1, 10

Sekunden Pause, Übung 2, 10 Sekunden Pause und so weiter.

Natürlich kannst du die Übungen auch durch andere ersetzen. Damit du nicht ständig auf die Uhr schauen musst, gibt es Lieder, die dir den Rhythmus der Kraft- und Pausen-Einheiten vorgeben. Du findest einige Lieder dazu im Youtube. Zum Beispiel «Dance Monkey Tabata Mix».



RINGEN

Um fürs Ringen fit zu bleiben, empfiehlt es sich, regelmässig die Konditions- und Kraftübungen zu wiederholen, die im normalen Training auch zur Anwendung kommen. Dazu zählen z. B. Liegestützen, Rumpfbeugen und Brett-Position (siehe Bild). Um die Trizeps-Muskulatur (hintere Seite der Oberarme) zu trainieren, benutzen wir in der Turnhalle zwei Bänke, auf die man sich mit den Händen beziehungsweise den Fersen aufstützt. Diese Übung kann man zu Hause ausführen, indem man anstelle der Bänke beispielsweise ein Bett und einen Stuhl zur Hilfe nimmt. Auch der Rücken und der Nacken sollten nicht vernachlässigt werden. Der Rücken lässt sich mit umgekehrten Rumpfbeugen stärken (auf dem Bauch liegend), und für den Nacken gibt es das typische Ringer-Programm, bestehend aus Nacken aufwärmen (Kopf kreisen beziehungsweise hin und her bewegen, zuerst mit Kopf, Händen und Knien am Boden, dann ohne Knie, dann ohne Hände), Kopfstand, in die Brücke fallen lassen und die Brücke einige Sekunden lang halten. Eine fortgeschrittenere Übung ist, zehnmal aus der Aufwärm-Position direkt in die Brücke zu springen.

Purzelbäume und Rolle links, Rolle rechts, Rolle rückwärts, Rolle rückwärts mit Handstand sind etwas, was man aus Platzgründen eher im Freien machen sollte. Auch beim Trainieren ausserhalb der Turnhalle gilt: vorher gut einwärmen, z. B. mit Joggen, zum Abschluss dehnen.



Brett-Position für den Rumpf

DAMENRIEGE

Alltagsübungen für einen guten Start in den Tag

Liegend auf Matte – Füsse aufstellen, Hände auf den Bauch – Bauchatmung
Eine Minute

Beide Knie umfassen und gegen Brust ziehen, still so liegen bleiben und Auflage des unteren Rückens spüren.
Zwei Minuten

Rechte Hand unter Kopf legen, lang in die rechte Ferse strecken und gleichzeitig in die rechte Ellbogenspitze – lösen und 4x wiederholen. Auf links wechseln. Auf eine optimale Dehnung der Seite achten.

Hände unter Kopf legen, Kopf leicht heben und gleichzeitig beide Knie zum Körper ziehen
Zehn x

Füsse aufgestellt, Hände unter Kopf – Becken leicht anheben und nach rechts und links ausschwenken.
10 x evtl. wdh. nach kurzer Pause

Hände unter dem Kopf, Füsse aufgestellt. Arme in U-Form auf dem Boden aufliegend – Arme und Schultern in die Matte drücken – lösen – drücken (die Schulterblätter nähern sich an, die Brust öffnet sich)
Zehn x

Ausgestreckt liegen, Spannung aufbauen von den Füssen bis zum Kopf – inne halten – lösen.

Füsse aufgestellt und beide Knie nach links fallen lassen, Oberkörper, Arme und Kopf nach rechts – Dehnung zulassen – entspannen – andere Seite dito

Füsse aufstellen und Knie öffnen – zur Seite fallen lassen – Dehnung geniessen

Im Stand Arme strecken über Kopf, nach den Seiten, nach vorne und hinten.

Und der Tag kann beginnen...



Rezept für Powerriegel

300 g Haferflocken
150 g Kokosflocken
200 g Dörrfrüchte kleingeschnitten
75 g Mandeln gemahlen
75 g Haselnüsse gemahlen
50 g Sonnenblumenkerne
75 g Rohrzucker
150 g Dinkelmehl
50 g Rosinen

alles in eine Schüssel geben und mischen

200 g Honig mit
4,5 dl Milch

zusammen lauwarm werden lassen, zu den restlichen Zutaten mischen.

Die Masse auf einem gefetteten Backblech glattstreichen und bei 200 Grad 20 bis 30 Minuten backen.

In Riegel schneiden und als Zwischenverpflegung geniessen beim Sport treiben und Wandern.

MÄNNERRIEGE



Brunner Getränke AG

- Event-Partner
- Gastro-Partner
- Wein-Import
- Getränke-Center
- Vinothek
- Geschenkservice
- Hauslieferdienst

Schulstrasse 1 • 5014 Gretzenbach • 062 849 90 67 • brunnergetraenke.ch

Das Riegengeschehen verläuft in stabilen Bahnen

Damit der Trainingsbetrieb rund läuft, ist im Hintergrund einiges an Arbeit nötig. An der Hauptversammlung der Ringerriege wurde dies in Erinnerung gerufen.

Text: Marc Schaffner, Bilder: Heinz Bühlmann

Die Hauptversammlung der Ringerriege, am 25. Januar 2020, stand im Zeichen der Konsolidierung. Es gab keine herausragenden Traktanden und alle Geschäfte wurden einstimmig gutgeheissen. Auch der Vorstand und der Präsident wurden einstimmig und mit Applaus wiedergewählt: Heinz Bühlmann, Präsident; Rudolf Näf, Kassier; Yabgu R. Balkaç, Jugendtrainer; Naser Alimi, Aktivtrainer; Marc Schaffner, Protokoll und Medien. Zwei Eltern und einige Aktive hatten sich entschuldigt, aber sonst war es eine relativ gut besuchte Versammlung.

Festzustellen ist, dass das Riegengeschehen in stabilen Bahnen verläuft. Beim Mitgliederbestand gibt es zumindest bei den Jugendlichen keine grossen Fluktuationen. Ähnlich wie in den vergangenen Jahren verlassen drei, vier Kinder die Riege, dafür kommen drei, vier neue dazu. Im Moment trainieren zehn Jugendringer regelmässig. «Wenn alle kommen, sind es 14, wenn ein paar fehlen, dann sind es halt mal nur acht», schilderte Jugendtrainer Yabgu R. Balkaç.

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge

Bei den Aktiven hat der Bestand etwas abgenommen, wobei es auch hier immer wieder erfreuliche Neuzugänge zu verzeichnen gibt. Kamen zeitweise über zehn Personen ins Training, so ist momentan ein harter Kern von vier bis sieben Ringern regelmässig dabei. Der

Grund für die Abgänge ist – so gesehen – ein positiver: Die jungen Männer, die als Flüchtlinge in die Schweiz kamen, sprechen inzwischen sehr gut deutsch und sie haben alle eine Arbeitsstelle gefunden oder absolvieren eine Ausbildung. Einigen von ihnen, vor allem wenn sie etwas weiter weg wohnen, fehlt einfach die Zeit, um regelmässig nach Olten ins Training zu kommen.

Finanziell schliesst das Riegenjahr mit einem geringen Verlust von 300 Franken bei einem Gesamtaufwand von 4700 Franken ab, wie Kassier Rudolf Näf im Detail erläuterte. Das Budget 2020 entspricht in etwa demjenigen des vergangenen Jahres. Zwei Ausnahmen gibt es auf der Ertragsseite, dort fehlen im Vergleich zu 2019 die Einnahmen vom Schulfest sowie ein einmaliger Jugendförderungsbeitrag der Stadt Olten.

Anlässe im Jahreslauf

Riegenpräsident Heinz Bühlmann rief in seinem Jahresbericht die wichtigsten Ereignisse im vergangenen Riegenjahr in Erinnerung. Dieses begann bereits motivierend, mit einem interessanten Referat des ehemaligen Präsidenten des Zentralschweizerischen Ringerverbands, Josef Amrein, an der letztjährigen Hauptversammlung. Kurz darauf sorgte die Ringerriege wieder für das leibliche Wohl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der TVO-Generalversammlung. Das

traditionelle Grillieren im Vögelgarten fand diesmal erst nach den Sommerferien statt. Ausserdem organisierte die Ringerriege das Funktionärsessen des TVO. Zum Jahresabschluss kamen wieder der Samichlaus und Schmutzli ins Jugendtraining, ein Anlass, der bei den Jungen immer auf Anklang stösst.

Turniere wurden im Jahr 2019 keine besucht, da die bereits turniererfahrenen Jugendringer die Riege verliessen und die anderen noch nicht so weit sind. Im Verlauf des aktuellen Jahres wird je nach Möglichkeit über Turnierbesuche entschieden.

Dank an Vorstand und Eltern

Heinz Bühlmann dankte zum Abschluss seinen Vorstandskollegen, den Trainern, den Riegenmitgliedern sowie den Eltern. Yabgu R. Balkaç fügte hinzu, dass der Vorstand viele wertvolle Arbeiten im Hintergrund erledige, die nicht sichtbar seien, die aber notwendig seien, damit die tollen und regelmässigen Trainingseinheiten gesichert seien. Auf der anderen Seite sei das Engagement der Eltern sehr wertvoll, die ihre Kinder pünktlich zum Training brächten, sodass man das Maximum herausholen könne. Die Hauptversammlung klang aus bei einem Abendessen mit feinem Dessert, organisiert von Heinz Bühlmann und zubereitet von seiner Frau Doris.



Gemeinsames Abendessen



Die Torten sind immer ein Highlight.

Wie weiter mit der Männerriege

Auswertung des Fragebogens, der an alle Männerriegler verteilt oder verschickt wurde.

Text: René Laesser und Ruedi Leemann, Bilder: Hans Eberhard

Mit der Einladung zur letztjährigen Turnfahrt der Männerriege wurde allen Mitgliedern ein Fragebogen zum Thema «wie weiter mit der Männerriege» verteilt oder verschickt. Von den 101 Fragebogen wurden innerhalb der gesetzten Frist 35 Rückmeldungen abgegeben.

Der Vorstand wertete die eingegangenen Fragebogen und zusätzliche Rückmeldungen aus. Kurz zusammengefasst ist die Mehrheit der Männerriegler der Meinung, dass die Riege so lange wie möglich im bisherigen Rahmen weitergeführt werden soll und dass die allermeisten mit der Arbeit des Vorstandes bisher zufrieden waren. Es wurde mehrheitlich gewünscht, dass der Turnbetrieb mindestens bis 2024 weitergeführt wird. Falls der Turnbetrieb danach eingestellt würde, soll die Wandergruppe separat und unabhängig weitergeführt werden. Mit Ausnahme des Jass- und Kegelabends wird die weitere Durchführung der anderen Anlässe mehrheitlich befürwortet.

Einnahmehausfälle durch Aufgabe der Pflege des Vita Parcours und der Finnenbahn sowie wegen fehlender Helferstunden bei verschiedenen Anlässen des T/V/Olten oder anderer Vereine sind durch moderate Beitragserhöhungen, Vermögensverzehr, Streichung der Beiträge an Veranstaltungen wie Turnfahrt, Waldturnstunde, Vorstandsausflug usw. aufzufangen. Die Zustimmung bzw. Ablehnung zur Zusammenarbeit mit einer anderen Männerriege oder einem Männerturnverein, resp. auch der Damenriege, halten sich mehr oder weniger die Waage. Aus diesem Grund hat der Vorstand entschieden, diese Zusammenarbeit zumindest im Moment nicht weiter zu verfolgen.

Aus dieser Umfrage haben sich für den Vorstand folgende Aufgaben ergeben:

- Sicherstellen, dass sowohl der Turnbetrieb als auch die gesellschaftlichen Anlässe in ähnlichem Umfang wie bisher bis mindestens 2024 angeboten werden können

- Zur Sicherstellung eines regelmässigen Turnbetriebes ist die Anstellung eines externen technischen Leiters zu prüfen.
- Abklären mit dem TVO, ob die Männerriege als reine Wandergruppe ohne Mitgliedschaft beim STV und SOTV möglich ist
- Mit der Wandergruppe abklären, ob diese bereit ist, die Pflege des Vita Parcours und der Finnenbahn zu übernehmen
- Sanfte Beitragserhöhungen unter Beachtung eines moderaten Vermögensverzehrs prüfen und vorschlagen

An der Riegenversammlung 2020 wurden sowohl diese Ergebnisse präsentiert als auch bevorstehende einschneidende Änderungen in der Vorstandszusammensetzung ab der Riegenversammlung 2021 bekannt gegeben:

- Nach der Demission von Kurt Fedeli zur Riegenversammlung 2020 haben drei Vorstandsmitglieder auf die RV 2021 ihren Rücktritt aus dem Vorstand angekündigt: Ruedi Leemann, Martin Hagmann und Peter Fromm.
- Dies bedeutet, dass ab 2021 der Vorstand nur von René Laesser und Bruno Suter besetzt wäre.
- Weder René Laesser noch Bruno Suter können bzw. wollen die Kassenführung der Riege übernehmen.
- Dies wiederum hat zur Folge, dass ab der RV 2021 jemand aus den Reihen der Mitglieder der Riege die Kassenführung übernehmen muss.
- Der Vorstand setzt sich bis zum 30.6.2020 als Ziel, zumindest für den Kassier Martin Hagmann einen Nachfolger zu finden.
- Falls bis zu diesem Termin kein Ersatz zur Führung der Kasse gefunden wird, treten René Laesser und Bruno Suter ebenfalls zur RV 2021 zurück.
- Der aktuelle Vorstand wird dann die Auflösung der Männerriege vorbereiten. Dazu gehört auch die Abklärung, ob die Männerriege als reine Wandergruppe ohne Mitgliedschaft im STV und SOTV innerhalb des T/V/O weitergeführt werden kann.



Nachdem zum Thema «Wie weiter mit der Männerriege» an der Riegenversammlung keine Fragen gestellt wurden, führte Präsident René Laesser weiter aus, dass der Vorstand aus Kapazitätsgründen selbst keinen Nachfolger für Martin suchen könne. Der Vorstand erwarte daher, dass aus den Reihen der Männerriegler Vorschläge für einen Kassier kommen oder sich jemand für diese Aufgabe meldet. Der neue Kassier muss über einen Computer oder Laptop und Kenntnisse in Buchhaltung verfügen. Am Schluss der Riegenversammlung erklärte sich Kurt Fedeli bereit, im Jahr 2020 die Pflege des Vita Parcours und der Finnenbahn weiterhin zusammen mit Männerrieglern zu übernehmen. Der Vorstand dankt ihm dafür herzlich! Betreffend Führung der Kasse der Männerriege haben sich zwei Männerriegler gemeldet, die «zur Not» einspringen würden. Der Vorstand wird die entsprechenden Gespräche führen und zu einem späteren Zeitpunkt informieren.

Glückwünsche zum Geburtstag

Wiederum dürfen wir Kameraden herzlich zum Geburtstag gratulieren!

- | | |
|----------|---|
| 80 Jahre | Gunter Thiel , am 4. Juli 2020 |
| 92 Jahre | Jan Bernadic , am 11. Juli 2020 |
| 70 Jahre | Bruno Huber , am 12. Juli 2020 |
| 85 Jahre | Hans Spahn , am 18. Juli 2020 |
| 85 Jahre | Ruedi Leemann , am 7. August 2020 |
| 85 Jahre | Viktor von Däniken , am 9. August 2020 |



Im Durchschnitt besuchen 25 Männerriegele die Turnstunde am Donnerstagabend.



Mit 56 Jahren das jüngste aktive Mitglied, Thomas Flückiger



Mit 95 Jahren das älteste aktive Mitglied, Willy Bruderer

Verschiedene Männerriegele-Aktivitäten während des laufenden Jahres 2020

MÄNNERIEGE TV/OLTEN **Riegen-Versammlung**
Freitag, 28. Februar 2020
 Um 19.00 Uhr
 im Haus zur Heimat,
 Pestalozzistrasse 36 in Olten
Türöffnung 18.45 Uhr.

Der Vorstand freut sich, Dich zum gemeinsamen Nachtessen und zur Riegenversammlung begrüßen zu dürfen.

MÄNNERIEGE TV/OLTEN
 Mitte Juni 2020 bringt die Männerriege den Vita-Parcours und die Finnenbahn im Schöngrund wieder auf Hochglanz. Genäues Datum wird noch bekanntgegeben.

Vitaparcours Finnenbahn

MÄNNERIEGE TV/OLTEN
Waldturnstunde 25. Juni 2020
 Wir treffen uns um 20.15 Uhr hinter der Marienkirche am Krummackerweg. Leichtes Einturnen mit Bruno Suter.

Anschließend Grillparty mit Gesang – Cervelats – Bier – Brot – Senf – Mineral – Cola – Kuchen – usw.

MÄNNERIEGE TV/OLTEN

MÄNNERIEGE TV/OLTEN **Mit unseren Frauen**
Abendwanderung 6. August 2020
 Treffpunkt: Entweder an der Bushaltestelle Bahnhof Olten (Aareseite) Bus 502, ab 18.57 Uhr bis Dullikopf Zentrum, Oder direkt an der Bushaltestelle Dullikopf Zentrum um 18.50 Uhr. Anschließend spazieren wir gemeinsam in unser Ziel Restaurant Wilerhof. Ankunft um ca. 19.30 Uhr.

Unser Wanderleiter Bruno Suter hofft auf zahlreiche Teilnahme.

Velotour 9. Juli 2020
Mit unseren Frauen

MÄNNERIEGE TV/OLTEN
 Treffpunkt um 18.30 Uhr beim alten Stellwerk an der Tannwaldstrasse

Die Tour führt uns nach Winznau – Obergösgen – Lottorf – Stüsslingen – Schönenwerd – Däniken.

Wir verpflichten uns um ca. 20.00 Uhr im Restaurant Bahnhof Pizzeria, Bahnhofstrasse 6, 4658 Däniken. Der Tourenleiter Martin Hagmann freut sich auf rege Teilnahme.

Turnfahrt 2020
Mittwoch, 9. September

MÄNNERIEGE TV/OLTEN **DIE DREI SEEN IM THURGAUER SEEBÄCHTEL**

MIT FRAUEN
CHLAUSHOCK
 Donnerstag, 3. Dezember 2020, 18.30 Uhr,
 Restaurant Bahnhof – Gleis 13.

Menu:
 Rindstroganoff, Reis, Salat, Dessert

Kosten: Fr. 23.-, plus Getränke.
 Wenn Du dich noch nicht angemeldet hast, kannst Du dies jetzt noch nachholen bei Ruedi Leemann.
 062 212 08 03 – 079 277 23 79 – r.leemann@bluewin.ch

MÄNNERIEGE TV/OLTEN

Volleyball-Übungen für zu Hause

Wie unsere Spielerinnen und Spieler trotz der Corona-Krise fit am Ball bleiben können.

Text: Rilana Moser, Bilder: diverse

Aufgrund der Corona-Krise musste unser Trainingsbetrieb eingestellt werden. Mario Motta, Headcoach der Schweizer Männer-Nationalmannschaft, hat den Anfang gemacht und ein paar Volleyballübungen für zu Hause in einem Video zusammengestellt. Ihm folgen nun weitere Volleyballgrößen, wie beispielsweise die Nationaltrainerin der Frauen und der Headcoach der Beachvolley-Herren. Diese Videos werden jeweils auf der Website von Swiss Volley (www.volleyball.ch) veröffentlicht. Wir liessen uns von diesen Videos inspirieren und stellen euch im folgenden Beitrag ein paar Übungen daraus vor.

Pass an die Wand

Um unser Ballgefühl wieder ein bisschen aufzufrischen, starten wir mit dem Passspiel an die Wand. Dabei wird der Ball einmal mit beiden Händen und einmal mit nur einer Hand gespielt. Ziel ist es, immer abzuwechseln, also: Pass mit beiden Händen, Pass nur mit rechts, Pass nur mit links, Pass mit beiden Händen und so weiter. Um das Ganze zu steigern, kann man näher zur Wand



Der Ball wird kontrolliert an die Wand gespielt

stehen und damit das Tempo erhöhen. Hierbei ist es wichtig, dass mit allen zehn Fingerbeeren gespielt wird.

Passspiel in Kombination mit Beinkraftübungen

Dabei versuchen wir, zuerst den Ball gleichmässig an die Wand zu spielen und dabei auf einem Bein zu hüpfen. Weiter können während des Zuspiels einbeinige Squads gemacht werden. Dies erfordert ein exaktes Zuspiel sowie eine gute Balance. Dabei nicht vergessen, das Bein zu wechseln.

Eine Übung im Sitzen

Wir setzen uns auf den Boden und heben die Beine an. Dann wird der Ball locker gegen die Wand geschlagen und mit einem Eigenpass wieder aufgestellt. Die Spannung liegt dabei auf dem Bauch.



Aufstellen mit einem Eigenpass



Ein Smash gegen die Wand

Einarmige Manchetten

Hierbei wird jeweils mit einem Arm mit dem Ball jongliert. Es ist wichtig, dass der Arm dabei ganz gestreckt ist und der Ball zwischen Handgelenk und Ellenbogen auf der unteren Seite des Arms gespielt wird. Es kann zum Beispiel dreimal rechts, dann dreimal links im fliegenden Wechsel gespielt werden.

Beinarbeit bei der Manchette

Bei der Manchette ist es wichtig, dass die Bewegungen der Beine und die der Arme gut zusammenspielen. In dieser Übung werden Eigenmanchetten gespielt. Dabei berührt abwechselungsweise das linke und das rechte Knie den Boden. Auch hier ist es wichtig, dass die Arme so fest wie möglich gestreckt sind.

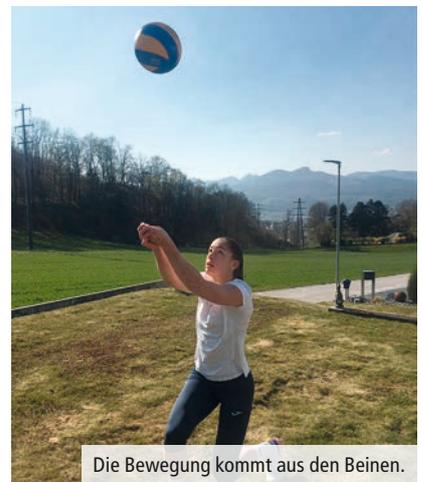
Wir wünschen euch viel Spass bei eurem Home-Training. Wer Lust auf mehr hat, kann ja mal auf der [SwissVolley-Homepage](#) vorbeischaun.



Die Knie berühren abwechselungsweise den Boden.



Der Arm muss dabei gestreckt sein.



Die Bewegung kommt aus den Beinen.

Wo man sich auch für Sport engagiert, bin ich **am richtigen Ort.**

Am richtigen Ort.ch

OLTEN GÖSGEN GAU  Aargauische Kantonalbank

Olten | Lenzburg | Seon | [trotter.ch](#)

TROTTER
SEHEN TOTAL

 **SPORTBRILLE**
Bewegung im richtigen Licht

Trotter Optik Olten AG | Trotter Optik Lenzburg AG | Trotter Optik Seon | [www.trotter.ch](#)

Rückblick auf das Vereinsjahr

Text und Bilder: Lotti Linggi

Die zehnte Riegenversammlung, am 31. Januar 2020, führte die Damenriege wiederum im Klubhaus vom HC/TVO durch. Nach einem feinen Nachtessen – diesmal geliefert von der Metzgerei Friedli, Kappel – begrüsst die Präsidentin Dorothé Berger die anwesenden Turnerinnen und Gäste: 41 stimmberechtigte Turnerinnen, Ehren- und Freimitglieder sowie Ruedi Näf, Vertreter des TVO, folgten der Einladung.

In den Jahresberichten der Präsidentin und der technischen Leiterin wurden die verschiedenen Anlässe erwähnt. Die Riegenreise von Stein am Rhein nach Steckborn, die Seniorinnenreise nach Altstätten in die Kerzenfabrik Hongler, die Mithilfe am Schulfest und am Rütiger Adventsmarkt fördern jeweils den Zusammenhalt. Beim Mitgliederbestand hat sich nichts geändert und somit verzeichnet die Damenriege 59 Aktivturnerinnen und 5 Passivmitglieder.

Dass der Vorstand nach 10 Jahren aufhören will, hat sich schon seit einiger Zeit abgezeichnet und ist wiederholt

thematisiert worden. Trotzdem hat die Situation im vergangenen Jahr einigen Wirbel ausgelöst. Doch dann, beinahe schon fast «fünf vor Zwölf», ist eine Lösung gefunden worden. Uns allen bestens bekannte Turnerinnen haben sich ein Herz gefasst und sich bereit erklärt, die Führung der Damenriege zu übernehmen. Es sind dies: Co-Leitung Madeleine Hänggi und Silvia Gysin, Techn. Leitung Ingrid Heimgartner, Kasse Hanny Studer, Beisitzerin Käthy Moser, Verbindung zum TVO Lotti Linggi.

Zum Glück dürfen wir auch weiterhin auf unsere bewährten Leiterinnen zählen.

Beim Traktandum Ehrungen konnten schliesslich acht Turnerinnen für ihre Vereinstreue speziell geehrt werden. Weitere vier Turnerinnen wurden für ihre Mitgliedschaft zwischen 53 und 70 (!) Jahren besonders erwähnt.

In ihrem Schlusswort appellierte die abtretende Präsidentin Dorothé Berger an alle: Es geht weiter mit der Damenriege. Dankt dem neuen Vorstand und den Lei-



terinnen für ihren Einsatz: Zeigt dies mit der Anwesenheit in der Turnhalle, macht aktiv mit. Die Turnstunden sind toll, gut vorbereitet und die neuesten Trends werden angeboten. Helft mit bei den Anlässen – all dies schweisst zusammen!!!



Der abtretende Vorstand
Von links nach rechts: Melitta Hauert, Dorothé Berger, Monique Bonetti



Jubilarinnen mit Blumenstrauss
 Von links nach rechts:
 Ruth Kaufmann (55 Jahre), Manuela Baselgia (35 Jahre), Dori Spielmann (45 Jahre),
 Silvia Gysin (55 Jahre), Françoise Känzig (35 Jahre), Traute Dietschi (50 Jahre),
 Silvia Chaudhry (30 Jahre), Jolanda Menzi (35 Jahre)



Der neue Vorstand
 Von links nach rechts:
 Hanny Studer (Kasse), Käthy Moser (Beisitz) Silvia Gysin und Madeleine Hänggi (Co-Präsidium),
 Ingrid Heimgartner (techn. Leitung), Lotti Linggi (Verbindung zum TVO)

Leichtathletik 2020?

Text: Stefan Grob

Bilder 2019: Erwin von Arx

Bilder 2020: Stefan Grob

Für diese Sport-Revue-Ausgabe habe ich auf den folgenden Seiten verschiedene Themen geplant. Ein Bericht und Impressionen vom Regionalfinal Kids-Cup, ein Text zum Wintertraining in der Kantihalle und zu guter Letzt eine Vorschau auf die beginnende Leichtathletik-Aussensaison. Aus bekannten Gründen ist eine Berichterstattung dazu nun leider nicht möglich. Das Vereinstraining steht komplett still.

Wie wird die Leichtathletiksaison 2020 nun ausschauen? Das ist zum jetzigen Zeitpunkt schwierig zu beurteilen. Swiss Athletics, der Schweizer Leichtathletikverband, cancelt aktuell nur die unmittelbar bevorstehenden Wettkämpfe. Die Vereine gehen zum Teil weiter. Diese Situation erschwert eine halbwegs professionelle Saisonplanung. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Jeder Athlet und jede Athletin trainiert auf einen bestimmten sportlichen Höhepunkt hin, das können zum Beispiel

Kantonalmeisterschaften, Schweizermeisterschaften oder auch internationale Wettkämpfe sein. Entsprechend dem jeweiligen Datum dieses Wettkampfs sind viele Leichtathleten in der Trainingsvorbereitung schon weit fortgeschritten. Und was nun? Saisonabbruch und aufs neue Jahr wieder frisch beginnen oder möglichst lange unter gegebenen Umständen fit bleiben, in der Hoffnung, dass die Wettkämpfe trotzdem stattfinden können. Mit solchen und ähnlichen Fragen beschäftigen sich zurzeit viele Sportlerinnen und Sportler. Wünschenswert ist es sicher, dass möglichst schnell wieder Leben in den Verein und auf die Sportanlagen zurückkehren kann!

Um den aktuellen Stillstand bildlich zu dokumentieren, möchte ich im Folgenden einen Vergleich zwischen der Saison 2019 und 2020 präsentieren.

LEICHTATHLETIKJAHR 2019



LEICHTATHLETIKJAHR 2020?





Stabweitsprung – Kids Cup Regionalfinal 19



Lichter löschen – Stadthalle Olten 20



Menschenleer – Kleinholzstadion 20



Leere Tribüne – Kleinholzstadion 20



Aus den Startblöcken – Kantonalmeisterschaften 19



Positionskämpfe – Kantonalmeisterschaften 19

Auch der Faustball ruht

Das Corona-Virus hält zur Zeit die Welt und somit auch die Faustballriege in Atem. Der Meisterschaftsbetrieb ist bis Ende Juni ausgesetzt, die Faustbälle fliegen vorerst nicht über den Rasen. Wie die «Füüüstler» ihre Zeit verbringen.

Text: Marco Campigotto und Markus Moll, Bilder: Patrick Peter, Jan Nyffenegger, Valon Shabanaj, Bruno Rölli, Stephanie Hübscher, Roman Bärzfuss, Stephan Gugerli, Markus Moll, Philippe Meier, Christian Angstmann

Das Corona-Virus hält die Welt zur Zeit in Atem. Die Faustballe der Faustballriege nehmen die Empfehlungen des Bundesrates sehr ernst und setzen diese kompromisslos um. Die Empfehlung «Bleiben Sie zu Hause!» verbunden mit eventueller Kurzarbeit stellt manche Person vor Herausforderungen. Ein kleiner Überblick, wie die Füüstler sich die Zeit vertreiben und sich selbstverständlich fit halten.



«Früh will geübt sein! Papa widmet sich der Kraft, der Sohnemann dem Ball - Valon Shabanaj, Präsident Faustballriege Olten»
– Valon Shabanaj (Präsident Faustballriege Olten)



«Diä Ostere hani mi voll ufs Ellisueche im Garte chönne konzentriere!»
– Bruno Rölli (Technischer Leiter & Nachwuchsverantwortlicher)



«Scho Staffel 3 Folg 4, de Räste luegi höt secher au no!» – Patrick Peter (Reservespieler 1. & 2. Mannschaft)



«Wenigstens chame d'Grillsaison scho eröffne, s'Wätter passt!»
– Valon Shabanaj (Spieler, 1. Mannschaft)



«Fithalte ufem Vitaparcours!»
– Stephanie Hübscher und Cheyenne Richener (2. Mannschaft / 3. Mannschaft)



«Mer zwe send flüssig, händ schnäll en 10er häregleit. Ich z'Fuess, de Noe metem Trotti.»
 – Stephan Gugerli (Spieler, 1. Mannschaft)



«Ich halte mich mit joggen fit!»
 – Jan Nyffenegger (1. Mannschaft)



«Förs Indoor-Training hani schnäll e Sprosswand montiert. S'passende Trainingsgrät hani au grad gfonde.»
 – Bruno Rölli (Technischer Leiter & Nachwuchsverantwortlicher)



«Zu Hause arbeite ich fleissig an Kraft und Koordination. Damit das richtige Feeling aufkommt, ziehe ich am liebsten die Vollmontur an! :-))»
 – Philippe Meier (Spieler, 1. Mannschaft)



«Ufem Programm stönd 2 ltheite Chraftüebige pro Tag + jedes Weekend ca 2.5h bike»
 – Roman Bärzfuss (Spielertrainer 2. Mannschaft)



«Au dehei gets kei Entscholdionge, immer witter!!»
 – Christian Angstmann (1. Mannschaft)

Einen ausführlichen Einblick gibt uns Markus Moll (Jungsenioren und langjähriges Vorstandsmitglied):

«Vor ab, Fränzi und ich halten uns sehr streng an die Vorgaben des Bundes. Wenn ich arbeite, bin ich vorwiegend im Homeoffice. Da diese Arbeitsweise eher ungewohnt ist, ist das Arbeitspensum relativ gross. Pünktuell war ich in Aarau in den Rechenzentren tätig, denn alles geht nicht mit Remotezugriff, vor allem physische Systemtests oder Ersetzen von defekter Hardware. Den öffentlichen Verkehr meide ich jedoch konsequent. Vor und nach Ostern habe ich je eine Woche Ferien. Dies ist doch etwas komisch, ist man doch recht eingeschränkt. Während der Freizeit habe ich mir einen neuen Tisch für die Bonsais gezimmert. Der alte war dermassen verfault, dass er dieses Jahr kaum überstanden

hätte. Unser Garten ist enorm vielfältig und arbeitsintensiv. Gemüse, Blumen, Stauden, Sträucher, etc. ist alles vorhanden. Ganz wichtig, die Pflege der Reben, damit meine Faustballkollegen auch zukünftig den «Momoll» geniessen können. Wir gehen fast täglich auf die Jurahöhen, mindestens eine Stunde, meistens länger. Je steiler das Gelände ist, umso weniger trifft man andere Leute. Zum Beispiel Wangen – Rickenbach – Fasiswald – Gwidemhöchi – Belchenfluh – General-Wille-Haus – Hombergglücke – Wangen. Im weiteren mache ich täglich Gymnastik, als Ersatz für das Programm im Fitness-Center. Und schlussendlich tanzen Fraenzi und ich mindestens einmal pro Woche in der Stube. Das Club-Tanzen mit unseren Tanzfreunden entfällt ja wie so vieles. Alles in allem wird uns nicht langweilig und auch die Fitness erhalten wir auf einem akzeptablen Niveau.»





Ski-Weekend Crew

19. Ski-Weekend

Auch dieses Jahr fand das Ski-Weekend in Zermatt, organisiert von Roman Bärfuss, wieder grossen Anklang.

Fotos und Bilder: Roman Bärfuss

Am Freitag, 13. März 2020 machten sich 10 schneebegeisterte Faustballer des TV Olten auf den Weg nach Zermatt. Wie sich herausstellte, machte das Weekend dem Abreisetag, Freitag der 13., alle Ehre. In diesem Jahr war geplant, die Übernachtungen auf rund 2300 m.ü.M zu verbringen. Aus diesem Grund startete die Gruppe bereits vor dem Mittag mit einem Kleinbus. Die Wetterprognosen waren das gesamte Wochenende sehr gut.

Nach einer ruhigen und problemlosen Fahrt wurde Täsch erreicht. Hier zogen sich die Teilnehmer um. Mit Skischuhen an den Füßen und Skikleidern am Körper bestieg man den Pendelzug nach Zermatt. Nach einem kurzen Fussmarsch erreichte die Gruppe die Talstation der Sunegga-Bahn. Hier wurden die bereits bezogenen Skibilette umgetauscht. Durch den Lockdown in Italien wurde das Skigebiet «Cervinia» bereits vor einer Woche geschlossen. Die Skikarten «International» konnten in neue Karten «Zermatt» umgetauscht werden.

Nach einer Fahrt mit der Standseilbahn Sunegga mussten zum ersten Mal die Skier angeschnallt werden. Nach einer kurzen, aber intensiven Abfahrt, es hatte schweren Sulzschnee, erreichte die Gruppe die Station der Sesselbahn Findeln-Breitboden. Jetzt mussten die Teilnehmer zusammen mit Rucksack oder

Sporttasche auf den Lift. Ohne Probleme erreichten wir die Station Breitboden. Nun musste noch eine kurze Abfahrt zur Unterkunft unter die Bretter genommen werden. Diese Abfahrt hatte es jedoch für eine Teilnehmerin in sich. Etwa 100m vor der Unterkunft kam es zum Sturz. Mit einem Rucksack am Rücken sah sie wie eine umgedrehte Schildkröte aus. Ohne Hilfe aufstehen war nicht möglich.

Nach dem Bezug der Unterkunft durften wir das Apéro auf der Terrasse bei Sonnenschein und Blick auf das Matterhorn einnehmen. Nach Pistenschluss hörte man schon bald das Pistenfahrzeug kommen. Eine Vorfreude auf den nächsten Tag, es war Sonnenschein angesagt, kam bei der Gruppe auf. Doch schon bald verflog die Vorfreude und wich Entsetzen. Es kam die Info, dass am Samstag das gesamte Skigebiet geschlossen wird. Durch die Massnahmen des Bundes zur Bekämpfung der Corona-Pandemie mussten alle Restaurants und Bergbahnen schliessen. Bald war klar, die Heimreise erfolgt früher als geplant. Nach einem grossartigen Nachtessen und nur einer Übernachtung in der «Mountain Lodge Ze Seewjnu» durften wir mit Spezialfahrten der Bergbahnen nach Zermatt zurückreisen. Wegen des grossen Rückreiseverkehrs am Lötschberg entschloss sich die Gruppe, via Genfersee nach Hause zu fahren. Ein kurzes Wochenende geht zu Ende. Wir freuen uns jetzt noch mehr auf das nächste Jahr.

Unser Service ist schneller.

0800 202 202
www.storen.ch

Schenker
Storen

Vorstandsressorts

Präsident: Ernst Zingg
Terrassenweg 26, 4600 Olten
079 320 00 50
zinggerst@bluewin.ch

Leiter Administration:
Beat Nyffenegger
Höhenstrasse West 27, 4600 Olten
P 062 296 28 61, G 062 288 99 18
beat_nyffenegger@bluewin.ch

Leiter Finanzen: Ruedi Näf
Bühlstrasse 16, 4614 Hägendorf
062 216 05 15, naef.rudolf@bluewin.ch

Leiter Jugend: Reto Spielmann
Riggenbachstrasse 64, 4600 Olten
079 239 39 28, reto69ch@yahoo.de

Leiter Marketing: Yabgu R. Balkaç
Gartenstrasse 28, 4600 Olten
079 652 44 61
kontakt@yrb.ch

Leiter Medien: Kaspar Riediker
Dufourstrasse 35, 5000 Aarau
062 823 28 18
kaspar.riediker@smile.ch

Funktionäre

Archivar: Paul Dietschi
Kleinfeldstrasse 8, 4652 Winznau
062 295 45 38

Fähnrich: Toni Brügger
Fustligweg 20, 4600 Olten
062 296 66 34

Vertreter Ehrenmitglieder: Gunter Thiel
Feigelstrasse 37, 4600 Olten
062 212 27 72, g.thiel@bluewin.ch

Mitgliederregister: Florinda Palermo
Fahrweidstrasse 11, 8951 Fahrweid
079 695 29 70, register@tvolt.ch

Redaktor «Sport-Revue» und Webmaster:
Kaspar Riediker
Dufourstrasse 35, 5000 Aarau
062 823 28 18

Biken

Technischer Leiter: Marcel Suter
Höhenweg 14, 4657 Dulliken
062 295 26 54, 079 619 46 65
suter.marcello@bluewin.ch

Damenriege

NEU Co-Präsidium: Madeleine Hänggi
Solothurnerstrasse 22, 4613 Rickenbach
079 460 24 10, madeleine.haengg@gmail.com

Silvia Gysin
Feldstrasse 35, 4600 Olten
079 733 49 77, s.w.gysin@bluewin.ch

Techn. Leiterin: Ingrid Heimgartner
Schänggelistrasse 44, 4612 Wangen b.Olten
079 685 40 35, ingrid.heimgartner@bluewin.ch

Leiterin Fitness und Spiel: Melitta Hauert
062 296 42 51

Leiterin «Fit ab 60»: Dori Spielmann
062 296 57 21

Faustball

Präsident: Valon Shabanaj
Hauptstrasse 55a, 6260 Reiden
079 460 34 25
valon.shabanaj@outlook.com

Technischer Leiter: Bruno Rölli
Solothurnerstrasse 43, 4600 Olten
079 334 06 92, 062 212 20 45
info@gravomobil.ch

Fitness und Spiele

Technischer Leiter: Martin Näf
Nellenweg 2A, 4614 Hägendorf
062 216 69 00, 079 275 72 57
martin.naef63@bluewin.ch

Jugendbereich

Kinderturnen, Jugendturnen
Verantwortliche: Brigitte Nyffenegger
Höhenstrasse West 27, 4600 Olten
P 062 296 28 61, 079 669 32 53
brigitte.nyffenegger@bluewin.ch

Leichtathletik

Präsident: vakant

Technischer Leiter: Stefan Grob
Homburgstrasse 77, 4600 Olten
079 350 66 91, s.j.grob@gmx.ch

Männerriege

Präsident: René Laesser
Gallusstrasse 7, 4600 Olten
P 062 212 50 38, G 062 288 30 84
r.laesser@gmx.ch

Vize-Präsident: Rudolf Leemann
Hausmattrain 36, 4600 Olten
062 212 08 03, r.leemann@bluewin.ch

Technischer Leiter: vakant

Organisatoren Wandergruppe:
Thomas Ledergerber,
Riggenbachstrasse 30, 4600 Olten
062 296 58 10 - 079 789 82 69
fam.ledergerber@bluewin.ch

Ruedi Broger, Homburgstrasse 9
4600 Olten, 062 212 59 17
ruedi.broger@sunrise.ch

Bruno Erb, Käppelstrasse 62
4600 Olten, 062 296 41 48
bruno.erb@bluewin.ch

Ringern

Präsident: Heinz Bühlmann
Hauptstrasse 110, 5044 Schlossrued
062 721 21 05, 079 363 67 15
heinz.buehlmann@bluewin.ch

Technischer Leiter: Yabgu R. Balkaç
Gartenstrasse 28, 4600 Olten
079 652 44 61, kontakt@yrb.ch

Sport und Freizeit

Turnen für alle:

Bannfeld: Ursula Kuhn-Schneider,
062 212 10 23

Bifang: Regina Willener,
062 212 44 71

Seniorenturnen:

Rosmarie Bleuer, 062 296 45 84

Volleyball

Präsidentin: Janine Linggi
Martin-Disteli-Strasse 59a, 4600 Olten
079 729 55 60, janine.linggi@gmx.ch

Technische Leitung: Terri-Liza Bachmann
Mattenweg 44, 4600 Olten
076 546 48 08
terribachmann@bluewin.ch

Agenda

Alle Termine sind mit grosser Vorsicht zu geniessen!

Wann?	Was?	Wo?	Wer?
Mai			
09.05.20	Nachmittags-Meeting	Olten, LA-Stadion+Clubh. HC/TV	LA
16.05.20	SM 10km Strasse	Lugano	LA
16.05.20	Geführte Ausfahrt	Olten, Bhf Migrolino	MTB
16.05.20	UBS Kids Cup, Regional	Olten, LA-Stadion+Clubh. HC/TV	LA
20.05.20	Mille Gruyère, Regionalfinals	Liestal, Gitterli	LA
20.05.20	Jass- & Kegelabend	Aarburg, Rest. Krone	MR
30.05.20	Geführte Ausfahrt	Olten, PP Fa. Nussbaum	MTB
Juni			
03./05./06.06.2020	Sol. Kt. Einkampfmeisterschaften	Olten, LA-Stadion+Clubh. HC/TV	LA
06.06.20	IRONBIKE Brittnau	Olten, Bhf Migrolino	MTB
06.06.20	Jugendspieltag	Winznau	RTVOG
07.06.20	Verschiebedatum - Jugendspieltag	Winznau	RTVOG
11.-14.06.2020	Coop Beachtour (Beachevent)	Olten, Stadtzentrum	öffentlich
19.06.20	SM 10000m + Steeple	Uster	LA
20./21.06.2020	Regionenmeisterschaften Zentralschweiz	Aarau	LA
20./21.06.2020	Bike-Weekend Ostschweiz	Appenzell	MTB
25.06.20	Waldturnstunde	Olten, St. Marien-Kirche (Engelbergstr.)	MR
26./27.06.2020	SM Einkampf (MAN+WOM) Aktive	Bellinzona	LA
30.06.20	Abend-Meeting	Olten, LA-Stadion+Clubh. HC/TV	LA
Juli 20			
04.07.20	Geführte Ausfahrt	Olten, PP Fa. Nussbaum	MTB
06.07.20	Sommerabendride	Olten, PP Sälischulhaus	MTB
07.07.20	Spitzenleichtathletik	Luzern	LA
09.07.20	Velotour ins Niederamt (mit Frauen)	Olten, altes Stellwerk (Tannwaldstr.)	MR
13.07.20	Sommerabendride	Olten, PP Sälischulhaus	MTB
20.07.20	Sommerabendride	Olten, PP Sälischulhaus	MTB
27.07.20	Sommerabendride	Olten, PP Sälischulhaus	MTB
August			
04.08.20	Abend-Meeting	Olten, LA-Stadion+Clubh. HC/TV	LA
06.08.20	Abendwanderung (mit Frauen)	Dulliken, Busstation Zentrum	MR
07.08.20	Bike&Apéro	Olten, PP Sälischulhaus	MTB
08./09.08.2020	SM Mehrkampf	Langenthal	LA
14.08.20	39. Belchen-Berglauf	Olten, Stadthalle	LA
14.08.20	Bräteln	Olten, Vögelivoliere	RR
15.08.20	Swiss Athletics Sprint, Kant.-Final	Biberist	LA
22./23.8.2020	Turnerinnenreise	Lötschental	DR

Mehr Informationen über die einzelnen Riegen finden Sie auf Seite 22 (Adressen) und im Internet (www.tvolten.ch).

FÜR SPORT UND FREIZEIT

T/V OLTEN

Geburtstage von Ehrenmitgliedern

70 Jahre	Rolf Büttiker	27.06.2020
65 Jahre	Gery Meier	27.06.2020
80 Jahre	Gunter Thiel	04.07.2020
75 Jahre	Rudolf Steiner	10.08.2020
75 Jahre	Roland Giger	13.08.2020
75 Jahre	Cornel Walser	15.08.2020

Inserenten dieser Ausgabe

- a1 concept gmbh
www.a1concept.ch S. 24
- a.en, Aare Energie AG,
www.aen.ch S. 2
- Aargauische Kantonalbank
www.akb.ch S. 13
- Aeschlimann AG
www.aeschlimann.ch S. 16
- Astoria Gastronomie AG
www.astoria-olten.ch S. 24
- Bernasconi Boden-Decken-Wände
www.bernasconi.ch S. 5
- BikeFactory Aarburg AG
www.bikefactory.ch S. 24
- Brunner Getränke AG
www.brunnergetraenke.ch S. 8
- Diotrol AG
www.maurolin.ch S. 24
- Getränke Gubler GmbH
www.thomysgenuss.ch S. 24
- Gysin AG S. 24
- IMP Bautest AG
www.impbautest.ch S. 2
- Metzgerei Hans Friedli S. 24
- Müller-Steinag Element AG
www.mueller-steinag.ch S. 2
- Schenker Storen AG
www.schenker-storen.ch S. 21
- STA Strassen- und Tiefbau AG
www.sta-olten.ch S. 5
- Trotter Optik Olten AG
www.trotter.ch S. 13

Wir danken unseren Inserenten für ihre Unterstützung.



BIKEFACTORY.ch
Aarburg AG

Reparaturen aller Marken
• Rennvelos • Bikes • City-Bikes • E-Bikes

Sägestrasse 28 • 4663 Aarburg • 062 791 13 50
bikefactory@bluewin.ch



Gysin AG

Inhaber
M. Walser
S. Grütter

Elektro- + Telefonanlagen

4600 Olten 062/ 296 21 21

Party Service



FRIEDLI
062-216 12 50
Metzgerei in Kappel

Fleisch us der Region



SEIT 1920

Beratung und Verkauf
Montag bis Donnerstag
07.30 – 12.00 Uhr
13.00 – 17.15 Uhr
Freitag
07.30 – 12.00 Uhr
13.00 – 16.15 Uhr

MAUROLIN FARBEN

Bodenackerstrasse 64
4657 Dulliken
info@maurolin.ch
T 062 285 30 70



thomy's
GENUSS CENTER

Bringt Genuss an jedes Fest!

Balmisstrasse 22
4654 Lostorf
thomysgenuss.ch

Fest
Apéro
Hochzeit
Geburtstag
Grillplausch
Vereinsanlass
Businesslunch
Lokalvermietung




a1 concept

ihr zuverlässiger partner
für neu- und umbauten

architekturbüro a1 concept
dipl. architekten fh stv sia
www.a1concept.ch
contact@a1concept.ch 079 652 44 61

P.P.
4600 Olten
Post CH AG

astoria
hotel · restaurant · bar

sistema

Hübelstrasse 15 • 4600 Olten
Tel. 062 212 12 12 • Fax 062 212 57 89

www.astoria-olten.ch
info@astoria-olten.ch