

Muskelkater

NR. 75 / AUGUST 2023

REDAKTION STV MÜHLAU

CHANTAL BAUMANN, ALIKONERSTRASSE 10C, 5644 AUW, 079 793 23 52

CHANTAL.B_97@HOTMAIL.COM

DAS ISCH DRINN...

1.	UBS KIDS-CUP	2
2.	FRICKTALER-CUP	2
3.	SCHÜLERMEISTERSCHAFTEN	4
4.	FREIÄMTER-CUP	4
5.	KANTONALE VEREINSMEISTERSCHAFTEN	6
5.1.	AKTIVE	6
5.2.	JUGEND	7
6.	JUGITAG	9
7.	TANZAPFE-CUP	9
8.	MITTELLÄNDISCHES TURNFEST	11
9.	ZÜRCHER KANTONALTURNFEST WYLAND GYM KIDS	12
10.	KREISTURNFEST EINZELTURNER	12
11.	VERBANDSTURNFEST BERN-OBERAARGAU-EMMENTAL	13
12.	SOMMERPLAUSCH GYM KIDS	14
13.	HERZLICHE GRATULATION	15
14.	NEXT MUSKELKATER	16
15.	LETZTE SEITE	16

1. UBS KIDS-CUP

UBS Kids Cup in Wohlen

Für die GymTigers des STV Mühlau stand am Sonntag, 07. Mai 2023 der erste Wettkampf der Turnsaison auf dem Programm. Am UBS Kids-Cup in Wohlen konnten die 11 jungen Turnerinnen und Turner ihr Können unter Beweis stellen.

Um 9:10 Uhr versammelten sich die 11 sportbegeisterten GymTigers zusammen mit ihrem Leiterteam Nina Hintermann und Alexander Wey am Bahnhof in Mühlau, um gemeinsam mit dem Zug nach Wohlen zu fahren.

Auf dem Wettkampfgelände angekommen, begannen sie bereits mit den Vorbereitungen. Das gemeinsame Einturnen und Einstimmen auf den bevorstehenden Wettkampf standen dabei im Fokus. Motiviert bestritten alle Turnerinnen und Turner die drei Disziplinen: Sprint, Weitsprung und Ballweitwurf.

Stolz auf die fantastischen Leistungen und hervorragenden Noten jedes einzelnen Kindes machte sich die LA-Riege am späten Nachmittag wieder auf den Heimweg.

Ausgewert und glücklich wurden die Kinder am Bahnhof in Mühlau verabschiedet. Nach diesem gelungenen Wettkampftag stieg bei jedem einzelnen die Vorfreude auf den bevorstehenden Jugitag, welcher am Sonntag, 21. Mai 2023 in Merenschwand stattfinden wird.

Wir freuen uns auf weitere spannende und erfolgreiche Wettkämpfe, an die wir die GymTigers begleiten dürfen und die Kinder zu weiteren Topleistungen motivieren können.

(Bericht verfasst von Nina Hintermann)



2. FRICKTALER-CUP

Gelungener Saisonstart des STV Mühlau am Fricktaler-Cup in Stein

Nach dem geglückten heimischen Show-Turnen am vergangenen Freitag vor zahlreichen Zuschauern trafen sich die Gymnastik Gross- und Kleinfeld sowie unsere Fachtest-Allround Gruppe am Samstagnachmittag, 13. Mai, auf dem Schulhausplatz, um gemeinsam nach Stein zu fahren. Dort fand auch in diesem Jahr wieder der traditionelle Fricktaler-Cup statt.

Auf dem Wettkampfgelände angekommen, machte sich als Erstes die Fachtest Allround Gruppe ans Einturnen. Um 15:36 Uhr fiel der Startschuss – die Turnerinnen und Turner

gaben ihr Bestes, warfen und fingen die Bälle mit Bravour. Lautstark wurden die Spieler von den restlichen Turnerinnen und Turner des Turnvereins am Feldrand angefeuert. Nachdem beide Spiele absolviert wurden, begann die Gymnastik Kleinfeld Riege sich auf ihren Wettkampfteil vorzubereiten. Die letzten Frisuren wurden gerichtet und das Programm mit höchster Konzentration noch einmal durchgegangen. Kurz vor fünf Uhr betraten die Gymnastiker das Feld.

Nach einer gelungenen Vorstellung hatten die Turnerinnen und Turner eine kleine Verschnaufpause, bevor es anschliessend für die Gymnastik Grossfeld Riege ernst galt. Sie präsentierten ihr Programm mit viel Ausdruck und Spannung. Zufrieden mit der Leistung verliessen sie wenige Minuten darauf den Rasen.



Gespannt auf die Verkündung der erturnten und erspielten Noten zusammen mit den entsprechenden Rängen machten wir uns frisch, um in den verdienten gemütlichen Teil des Tages überzugehen.

Ca. um 21:30 Uhr war es dann endlich soweit - die Rangverkündung begann. Unsere Fachtest-Allround Gruppe belegte mit einer Note von 9.43 den 5. Rang. Die Gymnastik Grossfeld platzierte sich mit einer Note von 9.38 auf dem 2. Rang und die Gymnastik Kleinfeld in derselben Kategorie mit der Note von 9.58 auf dem obersten Treppchen! Die Freude war riesig, alle Riegen haben ihr Bestes gegeben und ihr Können bewiesen! Gemeinsam liessen wir den Abend gebührend ausklingen und fuhren am späteren Abend gemeinsam nach Mühlau zurück.

Nach diesem erfolgreichen Saisonstart freuen wir uns, am kommenden Freitag, 19.05., am Freiämter-Cup in Merenschwand erneut anzugreifen!

(Bericht verfasst von Chantal Baumann)

3. SCHÜLERMEISTERSCHAFTEN

Schülermeisterschaften in Mühlau

Auch dieses Jahr fand die traditionelle Schülermeisterschaft in Mühlau statt. 49 Kinder, von Klein bis Gross, haben sich in diversen Disziplinen gemessen. Sie bestritten alle den Hindernisparcours, den Weitsprung, den Zielwurf und machten einen 80 m Sprint, dabei gaben sie ihr Bestes. Anschliessend durften die drei schnellsten Knaben und die drei schnellsten Mädchen um den «schnellsten Mühlauer» beziehungsweise die «schnellste Mühlauerin» im 80 m Sprint kämpfen. Die vielen Zuschauer; innen haben unser 6 Sprinter; innen bis ins Ziel tatkräftig angefeuert. Bei den Jungs hat Kevin Käppeli, mit einer super Zeit von 12,22 Sekunden, das Rennen für sich entschieden und bei den Mädchen, hat es Deborah Käppeli, auch mit einer sensationellen Zeit von 12,60 Sekunden, als erste ins Ziel geschafft. Herzlichen Glückwunsch!

Danach durften sich alle Kids am Grillstand verpflegen und neue Energie tanken. Den anschliessen durften die Kinder noch bei den Gruppenspielen gegeneinander antreten, hier stand der Spass jedoch im Vordergrund. Bei den verschiedenen Stafetten gaben sie nochmals alles, halfen sich gegenseitig und versuchten als Team zu gewinnen.

Zum Schluss durfte natürlich auch das Rangverlesen nicht fehlen, bei welchem alle Kinder verdient ihre Medaille abholen durften. Trotz frischen Temperaturen liessen die Kinder, ihre Eltern sowie alle Jugileiter den Abend bei einem gemütlichen Beisammensein ausklingen.

(Bericht verfasst von Nadine Ehrler)



4. FREIÄMTER-CUP

Der STV Mühlau am Freiämtercup: Motivierende Fans und ein kompletter Medallensatz

Darauf haben wir uns lange gefreut! Endlich war es am vergangenen Freitag so weit, der Freiämtercup fand statt, ausgerichtet von unserem Nachbar-Turnverein Merenschwand. Unsere Anfahrt war also kurz, um so mehr genossen wir die gemütliche Fahrt mit Ross und Wagen nach Merenschwand – Bärli Heim kutscherte uns sicher, begleitet von einigen Turnerinnen und Turnern auf ihren Velos.

In Merenschwand angekommen ging es direkt los, denn um 17.48 Uhr machten unsere jüngsten Gymnastikerinnen den Auftakt: Die kleine Gruppe von 3. bis 5. Klässlerinnen legte sich auf der Bühne mächtig ins Zeug, turnte mit viel Spannung und Charme und zeigte dem Publikum ihre Gymnastik-Vorführung. Nach gut 3 Minuten konnte dann die Aufregung bei den ersten bereits abfallen, während sie sich bei den anderen erst so richtig aufbaute. Knapp eine Stunde später gab unsere Gymnastik 35+-Riege ihr Freiamtercup-Debüt auf der Bühne, nachdem sie vergangenes Jahr bereits am Turnfest gestartet waren. Die 14 Turnerinnen turnten ihr Programm vor vielen Fans, darunter die total 33 eigenen Kinder. Sowohl die Routiniers als auch die Neuzugänge der Riege lieferten eine tolle Leistung ab – Debüt geglückt! Als nächstes ging es auf dem Rasen weiter, und zwar mit unseren GymFreaks, der einzigen Jugend-Riege am Freiamtercup, die auf dem Rasen turnte. Nach den ersten Takten auf dem Gymnastikfeld war klar, die Mädchen geben Vollgas und wollen zeigen, was sie sie können! Sie turnten mit viel Spannung, alle Hebefiguren klappten und die Begeisterung bei Leiterinnen und Turnerinnen war gleichermassen gross. Nur wenige Minuten darauf standen schliesslich unsere Steinheberinnen und Steinheber im Einsatz. Vor der motivierenden Kulisse aus vielen Mühlauer Fans hiess es für die 6 Frauen und 6 Männer einmal mehr tief durchatmen, einen guten Stand finden und los geht's. Mit dem Vertrauen auf die eigene Kraft und viel Konzentration gelangen dem Team viele saubere Hebungen – jetzt



blieb es spannend, denn bis zur Rangverkündung der Aktiven dauerte es noch etwas. Während sich unsere Gymnastikerinnen und Gymnastiker etwas abseits auf ihre Vorführungen einstimmten, sich aufwärmten und das Programm die letzten Male durchging, ging es nun erstmal mit der Rangverkündung der Jugend weiter. Beide unserer Riegen wurden in derselben Kategorie (Gymnastik Jugend Bühne & Rasen) gewertet, und mit der Note von 7.87 platzierten sich unsere GymCats auf dem tollen 5. Rang. Die Freude war gross, als die GymFreaks erfuhren, dass sie sich mit der Note 8.87 auf den ersten Platz geturnt und den Freiamtermeister-Titel geholt hatten! Was für ein Erfolg für die 14 Turnerinnen!

Kaum fertig mit der Rangverkündung der Jugend betrat unsere Gymnastik-Kleinfeld-Riege das Rasenfeld. Die 12 Turnerinnen und 2 Turner turnten das gut 4-minütige Programm mit voller Körperspannung und sehr ausdrucksstark – und

getragen von den zahlreichen Fans am Feldrand. Die Unterstützung war unglaublich motivierend und befeuerte die Turnenden, das Beste herauszuholen! Zu welcher Note das reichen würde? Erstmal ging es darum den Fokus zu halten und die letzte Mühlauer Vorführung in Angriff zu nehmen, Gymnastik Grossfeld. Angespont vom vorherigen Auftritt wurden die letzten Vorbereitungen in Angriff genommen und kurz vor 22 Uhr ging es dann los. Die Turnerinnen und Turner bewegten sich dynamisch über das Feld, zeigten eine synchrone und energiegeladene Vorführung und rissen das Publikum mit –

was für ein Gefühl! Beflügelt von diesen Erlebnissen erfrischten und verpflegten sich alle und warteten gemeinsam

gespannt auf die Rangverkündigung. Unsere Gymnastik 35+ turnte sich als einzige 35+-Gruppe die Note 8.93 und platzierte sich damit auf dem 5. Platz der Kategorie Gymnastik Bühne. Weiter ging es mit der Kategorie Gymnastik Klein- und Grossfeld. Der Jubel bei den Mühlauerinnen und Mühlauern war riesig, als klar war, dass sich unsere Turnerinnen und Turner auf dem ersten und zweiten Platz geturnt hatten. Somit hatten sie den Freiamtermeister-Titel geholt, und das mit der Gymnastik Grossfeld und der hohen Note 9.54, dicht gefolgt von der Gymnastik Kleinfeld mit der Note 9.50! Den „Medaillensatz“ komplett machten dann unser Steinheber-Team: mit der Note 9.34 erreichten sie den tollen 3. Rang! Nun blieb nur noch eines: Geniessen! Jung und alt feierten die erturnten Erfolge und das Zusammensein bis in die frühen Morgenstunden.

Danke Merenschwand für den tollen Anlass und ein grosses Dankeschön an alle Fans, die uns so unglaublich unterstützt haben – wir freuen uns auf die nächsten Turnanlässe!

(Bericht verfasst von Yasmin Rütter)



5. KANTONALE VEREINSMEISTERSCHAFTEN

5.1. AKTIVE

Zwei Podestplätze für den STV Mühlau an den Aargauermeisterschaften in Wettingen

Nach einem erfolgreichen Saisonstart und einer intensiven Trainingswoche standen am vergangenen Samstag die Aargauer Meisterschaften im Vereinsturnen vor der Tür. Gemeinsam reisten die beiden aktiv Riegen des STV Mühlau mit dem Zug nach Wettingen, wo die diesjährigen Aargauermeisterschaften stattfanden. Auch in diesem Jahr wurden die Kategorien Gymnastik Kleinfeld und Gymnastik Grossfeld vereint.

Der Tag startete mit der Grossfeld-Gymnastik und damit diese gelingen konnte, war eine gezielte Vorbereitung wichtig: die letzte Morgenmüdigkeit abschütteln, den Körper zügig aufwärmen, ab ins Wettkampfdress und dann mit Kopf und Herz voll bei der Sache sein. Gespannt, voller Freude und engagiert turnte unser Team einen gelungenen Durchgang. Denn das erste Tagesziel war klar: eine hohe Note erturnen und damit den Einzug in den Final sichern, in dem die besten 4 Vorführungen um die Podestplätze kämpfen.

Nach der ersten Vorführung und einer kurzen Verschnaufpause ging es für 12 Turnerinnen und 2 Turner direkt weiter, denn die Gymnastik Kleinfeld stand an. Auch hier ging es nochmals konzentriert in die Vorbereitungen, ein letztes Mal die Bewegungen durchgehen, das Gleichgewicht halten und dann ab aufs Feld. Kurz danach stand dann auch fest: die Durchgänge hatten sich nicht nur gut angefühlt, sondern wurden auch mit hohen Noten belohnt: mit 9.41 für die Gymnastik Grossfeld und 9.59 für die Gymnastik Kleinfeld stand der Finaleinzug auf Platz drei und zwei fest.



Mit neu gesammelten Kräften ging es dann am späteren Nachmittag in die Vorbereitungen für die Finaldurchgänge – und die waren auch nötig, denn die beiden Vorführungen in der gleichen Kategorie würden nur kurz aufeinander folgen, mit nur wenig Zeit dazwischen – hier war volle Konzentration auf die bevorstehenden Aufgaben gefragt. Mit der mentalen Unterstützung der restlichen Turnerinnen unseres Vereins am Feldrand gelang uns dann eine mitreissende Kleinfeld-Vorführung, mit der wir sehr zufrieden waren. Kurz darauf folgte der Finaldurchgang für die Grossfeld-Gruppe. Für diese Vorführung musste die 3-Fach-Turnhalle im Margeläcker wortwörtlich geräumt werden damit die Feldgrösse 24x40m erreicht werden konnte. Auch mit diesem Durchgang waren die Turnerinnen und Turner mehr als zufrieden trotz dem ungewohnten Hallenboden unter den Füssen.

Die Antwort liess nicht lange warten, denn die Rangverkündigung startete sogleich mit der Gymnastik Rasen – die Gymnastik Kleinfeld sicherte sich mit einer Note von 9.55 den zweiten Platz und mit gerade nur zwei hundertstel Rückstand belegte die Gymnastik Grossfeld mit der Note 9.53 den 3. Rang!

Mit diesen hohen Noten und großartigen Rangierungen ging ein weiterer Wettkampftag zu Ende – nicht aber die Turnsaison: mit dem Tannzapfecup am kommenden Samstag steht uns ein weiterer Höhepunkt bevor!

(Bericht verfasst von Chantal Baumann)

5.2. JUGEND

Zwei Holzklötze für die Gymnastik Jugend Mühlau!

Nach den Erwachsenen am Samstag galt es am vergangenen Sonntag für die Jugend ernst. Es standen die Aargauer Meisterschaften im Vereinsturnen an – eines der Saisonhighlights für die Mühlauer Gymnastiker. Dabei durften sie gleich zwei Pokale mit nach Hause bringen!

Mit den Aargauer Meisterschaften im Vereinsturnen stand vergangenen Sonntag ein grosser Tag auf dem Programm der Gymnastik Jugend Mühlau. Die beiden Gruppen, die älteren GymFreaks und die jüngeren GymCats, massen sich mit Vereinen aus dem ganzen Kanton mit ihren fleissig einstudierten Aufführungen.

Schon in den frühen Morgenstunden reisten die GymCats nach Wettingen. Letzte Vorbereitungen wurden gemacht. Als dann die Frisuren sass, der Körper eingewärmt und das Wettkampfsdress montiert war, konnte es los gehen. Mit den Jubelrufen der mittlerweile angereisten GymFreaks im Rücken sowie allen Fans am Feldrand wurden unsere sechs jüngsten Turnerinnen regelrecht beflügelt. Mit viel Ausdruck und Engagement fesselten sie das Publikum. Die Vorrunde war geglückt! Nun hiess es Warten auf die Note, ob es reicht für die Qualifikation für den Final am Nachmittag.

Währenddessen begannen die GymFreaks mit ihren Vorbereitungen. Psyche und Physis bereit, galt es dann auch für sie ernst. Die 14 jungen Turnerinnen sind sich mit ihrem Gymnastik Kleinfeld Programm zwar eher Rasenuntergrund gewohnt als Hallenboden, aber davon liessen sie sich nichts anmerken und brachten mit ihrer Darbietung die Halle zum Beben. Ihre gelungene Aufführung der Vorrunde wurde im Anschluss mit einem 9.48 belohnt, was den 1. Zwischenrang und bedeutete - hauchdünn vor dem TSV Rohrdorf.

Auch die Kleinen wussten mittlerweile ihr Resultat: Mit einem 8.57 landeten sie auf dem 2. Zwischenrang in ihrer Kategorie. Dies bedeutete die Finalqualifikation für beide Gruppen!

Am Nachmittag standen anschliessend die Finals an. Beide Gruppen sammelten an diesem langen Wettkampftag nochmals all ihre Konzentration und Energie und fokussierten sich auf die bevorstehende Vorführung. Sie zeigten erneut all ihr Können und begeisterten das Publikum.

Schlag auf Schlag ging es weiter mit der Rangverkündigung. Die Nervosität war deutlich zu spüren – auf welche Ränge hat es wohl gereicht? Mit einem 9.38 erreichten die GymFreaks den grossartigen 2. Rang und dürfen sich als Vize-Aargauer-Meisterinnen feiern! Die GymCats konnten sogar noch einen Platz gut machen und mit einem 8.78 zuoberst auf das Podest steigen! Somit gingen gleich zwei Holzklötze (Pokale) nach Mühlau!

Wir sind superstolz auf unsere talentierten jungen Turnerinnen, die wieder mal beweisen haben, was sie schon in so jungen Jahren alles draufhaben!

(Bericht verfasst von Muriel Giger)



6. JUGITAG

Die GymKids Mühlau am Jugitag in Merenschwand

Am Sonntag, 21.05.2023 trafen sich um 08.15 Uhr 33 motivierte Kinder für den diesjährigen Jugitag. Noch etwas müde aber voller Vorfreude radelten die Kinder mit dem Velo Richtung Merenschwand. Alle freuten sich auf den Wettkampftag und darauf ihr Können in den geübten Disziplinen unter Beweis zu stellen.



Nachdem alle in Merenschwand ankamen, wurde erstmal fleissig eingewärmt, um noch die letzte Müdigkeit abzuschütteln. Kurz darauf ging es dann auch schon los mit dem Geländelauf, wo die Schnelligkeit der Kinder gefragt wurde. Als nächstes stand Steinheben auf dem Programmpunkt. Nach der Pause und einer kleinen Stärkung waren alle wieder bereit für den Weitsprung, um auch da ihr Können zu zeigen. Als sich die Sonne endlich blicken liess und die Wolken allmählich verschwanden, durften wir feine «Hörnli mit Gehacktes» und ein kühles Getränk von der Festwirtschaft geniessen.

Am Nachmittag ging es weiter mit dem Unihockey-Parcour, wo die Geschicklichkeit der Kinder gefragt wurde und anschliessend zum Standhochsprung, wo nochmals die letzte Energie benötigt wurde. Mit der Unterstützung des Fanclubs ging dies gleich besser.

Müde, aber glücklich fuhren wir am späten Nachmittag wieder zurück nach Mühlau. Wir gratulieren allen Kindern für ihre grossartige Leistung und freuen uns schon auf den nächsten Jugitag, welcher im kommenden Jahr in Mühlau stattfinden wird.

(Bericht verfasst von Samira Strebel)

7. TANNZAPFE-CUP

Ein erfolgreicher Tag für den STV Mühlau am Tannzapfen-Cup in Dussnang

Am Samstagmorgen vom 10. Juni 2023 versammelten sich die Turnerinnen und Turner des STV Mühlau auf dem Schulhausplatz in Mühlau. Nach einer kurzen Begrüssung und letzten Informationen unseres Leiterteams Dominik Betschart und Priska Betschart, fuhren wir gemeinsam nach Dussnang in den Kanton Thurgau, um am diesjährigen Tannzapfen-Cup teilzunehmen und sich mit vielen weiteren starken Vereinen aus der Schweiz zu messen.

Dieser Wettkampf ist für die Gymnastiker jeweils eine Standortbestimmung für die kommende Schweizermeisterschaften, welche am 09./10. September 2023 in Oberriet stattfindet.

Mit bester Laune auf dem eindrücklichen Wettkampfgelände angekommen, suchten wir uns als erstes ein schattiges Plätzchen, um unsere Frisuren zu richten und um uns auf den Wettkampf einzustimmen. Bei strahlendem Sonnenschein stand die Gymnastik Grossfeldgruppe am frühen

Nachmittag auf dem Rasen bereit, um vor zahlreichem Publikum ihr Können zu präsentieren. Nach einer gelungenen Vorführung verliessen wir zufrieden den Rasenplatz und zogen uns wieder zurück. Einige stärkten sich mit einem kleinen



Happen zu Essen, andere

genossen die Sonnenstrahlen oder machten ein Nickerchen. Die bereits hervorragende Stimmung unter den Gymnastikerinnen und Gymnastiker wurde noch einmal unterstrichen, als der Speaker die Note der Gymnastik Grossfeld ausrief – 9.73! Nun stieg die Anspannung – wird dieses Resultat für einen Finaleinzug reichen?

Nach der kurzen Verschnaufpause wärmten sich die Turnerinnen und Turner der Gymnastik Kleinfeldgruppe auf und zogen anschliessend ihr Dress an. Das Ziel für das routinierte Team war ebenfalls klar: Finaleinzug! Es gelang ihnen eine saubere und mitreisenden Vorführung und kurze Zeit später stand dann auch die hohe Note von 9.78 fest. Die Freude war riesig, denn wir konnten uns in diesem starken Gymnastik-Feld beweisen.

Trotz der hohen Note der Gymnastik Kleinfeld reichte es knapp nicht für den Finaleinzug und wir platzierten uns in der Gymnastik Kategorie «M» auf dem 6. Rang. Überaus zufrieden mit dieser Leistung folgte dann die Kirsche auf dem Sahnetörtchen. Die Turnerinnen und Turner des Gymnastik Grossfeld sicherten sich den Finaleinzug.

Kurz nach 19.00 Uhr hiess es für die Gruppe erneut – Vollgas geben und die Wertungsrichter überzeugen. Auch dieser Durchgang konnte sich sehen lassen, sie präsentierten ihr Programm mit viel Engagement und Ausdruck.

Zufrieden und strahlend verliessen wir den Wettkampfsplatz, machten uns kurz frisch, um dann pünktlich um 20.00 Uhr bei der Rangverkündigung dabei zu sein. Alle spitzten die Ohren, als der Speaker die Gymnastik Kategorie «L» ausrief.

Kurz darauf stürmten die Mühlauer Turnerinnen und Turner das Podest, sie sicherten sich mit der top Note von 9.54 den 3. Rang!

Überwältigt von den erturnten Leistungen liessen wir den Abend gemeinsam ausklingen und fuhren am späteren Abend gemeinsam nach Mühlau zurück.

(Bericht verfasst von Chantal Baumann)

8. MITTELLÄNDISCHES TURNFEST

Podestplatz für Leichtathletik des STV Mühlau am Mittelländischen Turnfest

Am Samstag, 10. Juni 2023 trafen sich die Sprinterinnen und Sprinter des STV Mühlau am frühen Morgen, um gemeinsam ans Mittelländische Turnfest nach Wohlen bei Bern zu reisen. Nach intensiven Trainingsmonaten stand der erste Vorbereitungswettkampf in der Disziplin Pendelstafette an. Trotz der frühen Morgenstunde herrschte bereits reges Treiben auf dem Festplatz. Nach einigen Aufwärmübungen und einem dynamischen Dehnen war es dann soweit! Nach letzten motivierenden Worten des Leiterteams hiess es «Auf die Plätze - Schuss» und unser Startläufer rann los. Die Sprinterinnen und Sprinter liessen sich vom unebenen Untergrund nicht beirren und unterboten ihre Trainingsbestzeit in der 80m Pendelstafette souverän. Diese tolle Leistung führte schlussendlich zum 3. Rang im 1-teiligen Vereinswettkampf in der Sparte Leichtathletik/Fachtest. Dank der frühen Startzeit hatten wir die Ehre, nach unserem Einsatz gleich das Fest zu eröffnen. Bei bestem Wetter und stolz auf unsere Leistung konnten wir noch ein wenig Turnfeststimmung geniessen, bevor wir die Heimreise nach Mühlau antraten.

(Bericht verfasst von Jonas Rütter)



9. ZÜRCHER KANTONALTURNFEST WYLAND GYMKIDS

2. Rang für die GymKids am Zürcher Kantonaltturnfest

Am Sonntag, 18. Juni 2023, reisten die 49 Jungturnerinnen und -turner mit dem Leiterteam des STV Mühlau gemeinsam mit dem ÖV ins Zürcher Wyland nach Dägerlen, um am Zürcher Kantonaltturnfest teilzunehmen. Seit bereits einigen Monaten hat sich unsere Jugend auf dieses Turnhighlight vorbereitet. Nach dem gemeinsamen Einturnen auf dem Wettkampfgelände startete der Vereinswettkampf für die GymKids um 12.00 Uhr mit der Disziplin Hindernislauf. Fast zur selben Zeit standen die 12 Turnerinnen und Turner in den Startlöchern für die Pendelstafette. Der Startschuss fiel und die Startläuferin spurtete los. Alle absolvierten ihre Strecke in Sekundenschnelle. Nach diesen beiden Disziplinen hatten sie eine kurze Verschnaufpause, bevor es um 13.24 Uhr mit der Darbietung der GymCats auf der Bühne, und gleich danach mit jener der GymFreaks auf dem Rasen weiterging. Beide Gruppen turnten ihr Programm mit viel Freude, Spannung und Power dem Publikum am Feldrand vor. Zum Schluss wurde es Zeit für 7 Mädchen fürs Steinheben. 4 bis 10kg stemmten sie in die Höhe, um möglichst viele Hebungen für ihr Team zu erreichen. Andere bereiteten sich für die Disziplin Weitsprung vor, welche um 14.36 Uhr startete. Anlauf – Absprung – Landung. Mit dem Sprung des letzten Kindes, hatten sie alle drei Teile des Vereinswettkampfes bereits hinter sich. Das Leiterteam war mit allen Leistungen unserer Jugend mehr als zufrieden. Danach durfte an einem solchen heissen Wettkampftag eine Glace natürlich nicht fehlen. Müde, aber erfreut über die erreichte Note von 27.27, welche uns in der 2. Stärkeklasse auf den hervorragenden 2. Rang brachte, reisten alle zusammen nach Mühlau zurück.

Wir gratulieren den GymKids für diese grandiose Leistung! Sie haben sich die Sommerpause nach diesem gelungenen Saisonabschluss mehr als verdient.

(Bericht verfasst von Carina Henggeler)



10. KREISTURNFEST EINZELTURNER

Erfolgreiche Teilnahme am Turnwettkampf am Regionaltturnfest Lupfig-Scherz

Am Freitag, 23. Juni 2023 besammelten sich vier Turner und eine Turnerin des STV Mühlau, um gemeinsam am Turnwettkampf am Turnfest Lupfig-Scherz teilzunehmen. Schon kurz nach dem Eintreffen auf dem Turngelände hiess es zum ersten Mal an diesem

Tag, alle Kräfte zu sammeln und sich auf den ersten der insgesamt drei Wettkampfsteile zu konzentrieren. Linus Müller konnte mit seiner schnellen und konzentrierten Leistung im Unihockeyparcour mit der Note 9.75 brillieren. Eliane Hintermann warf ihren Stein zwei Mal über die 8-Meter-Linie und holte sich somit die Höchstnote von 10.00. Fabian Hintermann und Alexander Wey erzielten im Steinstossen ebenfalls Bestweiten, während Dominik Leu sein Bestes im 80-Meter-Sprint gab. Im zweiten Wettkampfsteil startete dann Linus im Steinstossen und die anderen vier absolvierten den Unihockeyparcour. Im letzten Wettkampfsteil konnte dann Dominik Leu im Steinheben nochmals seine ganzen Kraftreserven auspacken, Linus Müller gab alles im 800-Meter-Lauf und Fabian, Alexander und Eliane versuchten im Weitsprung die persönlichen Bestweiten zu überspringen.



Zufrieden und gespannt wurde dann anschliessend auf die Rangverkündigung gewartet. Mit einer Note von 29.54 gewann Eliane Hintermann sensationell den Turnwettkampf Kategorie Aktive. Auch die anderen vier Turner dürfen sehr zufrieden sein und klassierten sich allesamt im Mittelfeld. Herzliche Gratulation an alle Teilnehmenden!

(Bericht verfasst von Eliane Hintermann)

11. VERBANDSTURNFEST BERN-OBERAARGAU-EMMENTAL

2. Platz für den STV Mühlau in der 3. Stärkeklasse am Verbandsturnfest Wangen an der Aare

Während am Samstagmorgen früh des 24. Juni 2023, das Fit&Fun sowie die Gymnastik 35+ Riege bereits den Weg nach Wangen an der Aare auf sich genommen haben, versammelten sich die restlichen Turnerinnen und Turner des STV Mühlau um 8 Uhr am Bahnhof, um ebenfalls an das Verbandsturnfest zu fahren. Lange haben wir auf dieses Turnwochenende gewartet und dafür trainiert. Die Ziele wurden von den einzelnen Riegenleitern klar kommuniziert und alle waren motiviert, am Turnfest ihre Bestleistung abzurufen. Auf dem Festgelände angekommen, teilte sich die Gruppe auf, um das Fit&Fun und unsere Gymnastikerinnen der Gym 35+ bei ihren Wettkämpfen am Feldrand zu unterstützen. Kurz darauf zogen sich die Aktivturner zurück, um sich ebenfalls auf die erste Disziplin vorzubereiten. Eröffnet wurde der Wettkampf durch die Gymnastik Grossfeld Riege. Zum letzten Mal in dieser Frühjahrssaison hiess es für die routinierten Turnerinnen und Turner – Vollgas geben, um eine möglichst hohe Note für den gesamten Verein zu erturnen. Nach einem gelungenen Auftritt versammelten sich die Turnerinnen und Turner bei den Steinheberinnen und Steinhebern. Während die Steinheberinnen und Steinheber des Fit&Fun sowie der Aktivturner die Steine mit aller Kraft in die Höhe hoben, bereitete sich das Faches-Allround Team auf ihren

Wettkampf vor. Das eingespielte Team wärmte sich auf, warf sich die Bälle hin und her und fokussierte sich auf die bevorstehenden Spiele. Sie waren bereit! Trotz starkem Wind gab jeder sein Bestes und versuchte den schwierigen Wetterverhältnissen zu trotzen. Um 15:18 Uhr hiess es auch für die Gymnastik Kleinfeld Riege - Konzentration, Spannung und Vollgas geben! Vor zahlreichem Publikum zeigten die Gymnastikerinnen und Gymnastiker einen sauberen Durchgang. Fast zeitgleich viel auch der Startschuss für die LA Riege. Die 6 Sprinter*inne liefen die 80m Pendelstafette in einer super Zeit. Somit war auch der letzte Wettkampfteil der Aktivriege geglückt. Zufrieden mit den erturnten Leistungen, stiessen wir gemeinsam an, genossen das Zusammensein, machten uns frisch und schlugen die Zelte auf dem Zeltplatz auf. Danach startete der gemütliche Teil des Wochenendes und wir genossen die Feststimmung auf dem grosszügigen Festgelände bis tief in die Nacht. Am nächsten Morgen, gestärkt nach dem Frühstück, brachen wir gemeinsam auf zur Schlussfeier, welche festlich mit vielen verschiedenen und großartigen Vorführungen umrahmt wurde. Die Freude über den 2. Rang in der 3. Stärkeklasse und der Gesamtnote von 27.24 konnte man allen Turnerinnen und Turner des STV Mühlau ansehen. Auch die Fit&Fun Gruppe zeigte eine starke Leistung. Sie erreichten mit einer Gesamtnote von 26.79 den fantastischen 6. Rang in der 2. Stärkeklasse. Mit diesen super Ergebnissen und vielen schönen Erinnerungen gings am späteren Nachmittag zurück nach Mühlau, wo wir das Wochenende bei einem «kalten Plättli» und gemütlichen Beisammensein ausklingen liessen. Eine unglaubliche spannende und intensive Turnsaison liegt hinter uns – an dieser Stelle auch ein grosses Dankeschön an alle Leiterinnen und Leiter, die uns Woche für Woche motiviert und zu Bestleistungen angetrieben haben. Nun gönnen wir uns eine wohlverdiente Sommerpause, damit wir im August wieder mit neuer Energie angreifen können. Wir sind gespannt, was die Herbstsaison bringen wird, und freuen uns bereits jetzt auf die Schweizermeisterschaften im Vereinsturnen vom 9./10. September in Oberriet.

(Bericht verfasst von Chantal Baumann)



12. SOMMERPLAUSCH GYMKIDS

Abschluss einer erfolgreichen Turnsaison der GymKids

Am Samstag, 1. Juli 2023, fand der diesjährige Sommerplausch der GymKids des STV Mühlau statt. Den 31 Kindern und 10 Leitern stand eine Bachwanderung durch den Sembach in Mühlau bevor. Gestartet beim Schulhausplatz und machten sie sich von da an mit vollem Tatendrang auf den Weg zu dem Bach hinauf Richtung Auw. Bei den

warmen Temperaturen störte es keiner von ihnen, durchs knietiefe Wasser zu wandern und über die Steine zu balancieren. Wieder auf festem Boden angekommen ging es direkt weiter zur Grillstelle, wo leckere Bratwürste und Schlangebrot schon auf sie warteten. Als alle satt waren und sich erholt hatten, haben sich alle gemeinsam wieder auf den Weg zurück zum Schulhausplatz gemacht. Dort ging es anschliessend mit verschiedenen Stafetten weiter, wo die Schnelligkeit und Geschicklichkeit der GymKids auf die Probe gestellt wurde. Von Matten rutschen bis hin zu Schlitten ziehen. Diese meisterten die Kinder mit Bravour. Nach der obligaten Siegerehrung durfte auch eine Tanzeinlage nicht fehlen, bei der sich die Kinder noch einmal so richtig austoben konnten.

Ein Sommerplausch als krönender Abschluss einer mehr als gelungenen Turnsaison. Alle Leiter sind stolz auf die Erfolge der GymKids – sie haben sich die Sommerpause mehr als verdient!

(Bericht verfasst von Alexander Wey)



13. HERZLICHE GRATULATION

Bucher Markus

60 Jahre

02.07.1963

Krebs Roland

70 Jahre

26.07.1953



♥ -liche Gratulation den Jubilaren!

14. NEXT MUSKELKATER

DEZEMBER 2023

15. LETZTE SEITE



14 Podestplätze von Mai bis Juni... wir sind gespannt was noch kommt!