

ANZEIGE

WIEDER
IN DEN
STADTRAT



MARTIN BÄUMLE
bisher

WIEDER
IN DEN
GEMEINDERAT



**ANGELIKA
MURER MIKOLASEK**
bisher



**DANIEL
BRÜHWILER**
bisher



**VALERIA
RAMPONE**
bisher

Natürlich!
LISTE 2



www.geu-duebendorf.ch

MARATHONMANN
VON MICHAEL ANDERS

**Das Hoffen
auf die Fans**

Ein Blick in den Kalender zeigt, dass ich in zwei Wochen, also am Sonntag, 6. April, in Zürich meinen ersten Marathon laufe. Manchmal kann ich nicht glauben, dass es jetzt schon soweit ist.

Nach den Skiferien hat mich der Alltag wieder fest im Griff und so habe ich hier und da Mal wieder ein Training ausfallen lassen. Umso mehr freut es mich, dass ich meinen 32-km-Testlauf am 1. März mit einer soliden Zeit absolviert habe. Das gibt ein gutes und sicheres Gefühl.

Doch der grosse Respekt vor den letzten 10 km des Marathons bleibt. Ich zähle darauf, dass meine Familie, Freunde und vielleicht der eine oder andere Fan meiner Zürich Marathon Michi Facebook Seite oder dieser Kolumne mich während des Laufs motiviert und lautstark anfeuert.

Damit meine Fans wissen, wo ich wann durchlaufe, wage ich hier eine mutige, optimistische Prognose. Wenn ich meine ehrgeizige Laufgeschwindigkeit von 5.24 Minuten pro Kilometer durchhalte, werde ich nach 25 km gegen 10.45 Uhr in Meilen ankommen und den Rückweg in Richtung Zürich antreten. Pünktlich um 12 Uhr möchte ich die Bahnhofstrasse in Zürich entlang rennen und kurze Zeit später in der Enge ins Ziel einlaufen.

Vielleicht sind die Zeiten auch etwas zu optimistisch, damit meine Familie besser verfolgen kann, wie es mir ergeht, wird sie mich per GPS Signal verfolgen. Das Ding schalte ich wirklich nur für den Marathon oder lange Trainingseinheiten an.

Langsam wird es tatsächlich ernst, und ich überlege, was ich bei welchem Wetter anziehen werde. Welche Energieriegel und Powergels nehme ich mit? Wo brauche ich einen persönlichen Versorgungsposten? Was trinke ich unterwegs aus meinem Trinkrucksack?

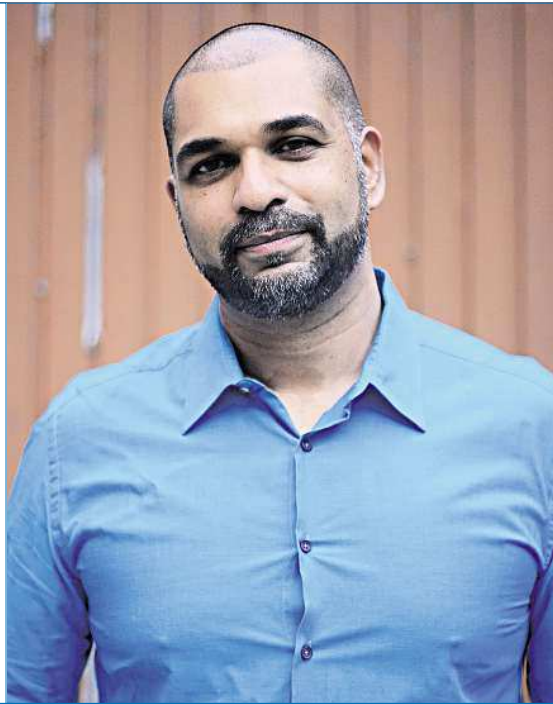
Damit mein Marathonlauf nicht zu einem Ego-Projekt wird, starte ich beim Zürich Marathon als Charity Runner für Helvetas (www.mein-ziel.ch) und engagiere mich auf diesem Wege für Kinder in Benin.

Und so langsam taucht schon die nächste Frage auf: Was mache ich eigentlich danach?

Zürich Marathon Michi: Michael Anders trainiert für den Zürich-Marathon und berichtet regelmässig im «Glattaler» über seine Erlebnisse. Er hat ein einjähriges Coaching von Bruno Lafranchi (OK-Präsident des Zürich Marathons, mehrfacher Olympia-, WM- und EM-Teilnehmer sowie Schweizer Rekordhalter im Marathon) gewonnen.

**POKERN
UNTER DEN
SEINEN**

Als Sohn indischer Einwanderer wurde Sunil Mann im Berner Oberland geboren, seit mehr als 20 Jahren lebt er in Zürich. Heute arbeitet er Teilzeit bei der nationalen Airline. Viele seiner Kurzgeschichten wurden ausgezeichnet. Mit seinem ersten Roman «Fangschuss» gewann er gleich den Zürcher Krimipreis 2010. Sein vierter Roman «Familienpoker» ist im Sommer 2013 erschienen. Am Sonntag, 30. März, liest er Auszüge daraus vor. Die Lesung wird vom Literaturzyklus «Fünf um 5» organisiert und findet in der Oberen Mühle ab 17 Uhr statt. Das Café bietet für die Besucher schon ab 13 Uhr Flammkuchen an. Bild: pd



ANZEIGE

Erneuerungswahlen vom 30. März 2014
Ich kämpfe weiter für Sie!
Bürgerlich, verlässlich
und volksnah

Schreiben Sie meinen
Namen 2x auf Ihre Liste.
Herzlichen Dank!

Spende: PC-87-786913-1



Jacqueline Hofer
wieder in den Gemeinderat
www.jhofer.ch 

Acryl und Fotografie

AUSSTELLUNG. Am Freitag, 28. März, findet von 17 bis 20 Uhr die Vernissage statt zur Ausstellung von Jolanda und Tony Williams. Das in Volketswil wohnhafte Ehepaar stellt am 29. und 30. März aus. Die Öffnungszeiten sind von 10 bis 18 Uhr beziehungsweise 11 bis 17 Uhr. Jolanda Williams malt schon von klein auf und inspiriert sich neben ihrem Beruf als Pflegefachfrau in der Natur. Sie zeigt ihre Acryl-Mischtechnik.

Ihr Mann widmet sich der digitalen Fotografie. Der aus Wales stammende Künstler fotografierte bereits in der ganzen Welt; momentan sind Reflektionen von farbigen Fenstern sein Thema, die er dann im Photoshop bearbeitet. (red)

Häckselaktion im Frühling

ANGEBOT. Die Stadt bietet auch dieses Jahr an, die Bäume und Sträucher zu häckseln. Anmeldungen sind über die Homepage der Stadt bis spätestens Freitag, 28. März, vorzunehmen. Spätere Anmeldungen werden abgelehnt. (red)

ANZEIGE

ANZEIGE

**Voller Einsatz
für unsere Schulen** ✓

In die Primarschulpflege Dübendorf



Andrea Schwarz-Piai · 1959
Kindergärtnerin



Ruedi Walder · 1953
Geschäftsführer

In die Sekundarschulpflege Dübendorf-Schwerzenbach



Charlotte Meyer · 1953
Liegenschaftsverwalterin



Mike Badertscher · 1974
Teamleiter

svp-duebendorf.ch




BDP

BDP LISTE 4

GEMEINDERAT DÜBENDORF