

2022

JAHRESBERICHT



ASVZ

Vorwort

Von Kaninchen und Kröten

Als Thomas Austin sich von seinem Bruder William 1859 ein paar Wildkaninchen von England nach Australien schicken liess, um diese auszusetzen, hatte er wohl nicht damit gerechnet, dass er sechs Jahre später bereits 20'000 Kaninchen erlegen würde. 60 Jahre darauf lag die Kaninchenpopulation bei zehn Milliarden Tieren. Auch die Bauern, die 1936 40'000 Aga-Kröten nach Australien einführten, damit diese in den Zuckerrohrplantagen einen Schädling verspeisen würden, hatten nicht erwartet, dass sich die vermehrungsfreudigen Kröten bald überall breitmachen würden. Heute schätzt man den Bestand auf rund 200 Millionen Kröten. Der Käfer in den Zuckerrohrplantagen interessierte die Kröten nur am Rande.

Glücklicherweise haben Handlungen selten derart weitreichende Konsequenzen. Unerwartete Folgen hingegen sind nicht aussergewöhnlich. Je mehr Wissen und Erfahrung wir haben, desto eher können wir die Folgen unserer Handlungen abschätzen. Man könnte deshalb meinen, der ASVZ sei vor Überraschungen gefeit. Schliesslich organisieren wir das Sportangebot der Zürcher Hochschulen seit 83 Jahren.

Und doch werden wir ständig überrascht. Tot geglaubte Sportarten erblühen plötzlich zu neuem Leben, jahrelange Selbstläufer sind auf einmal nicht mehr gefragt. Ein Training zu einer Randzeit an einem peripheren Ort hat unerwartet grossen Zulauf, ein anderes zur besten Zeit am besten Ort ist höchstens mässig besucht.

«Auch nach 83 Jahren lernen wir noch täglich dazu.»

Lorenz Ursprung, Direktor ASVZ

Woran das liegen mag? Der Betriebsleiter eines frisch sanierten Sportzentrums hat das kürzlich schön erklärt. Darauf angesprochen, was nach der Sanierung die grösste Herausforderung sei, antwortete er: «Die grösste Herausforderung ist, dass sich der Gast manchmal völlig anders verhält, als wir es erwartet haben.»

Auch im ASVZ geschieht das regelmässig. Darum sind wir auf Feedback unserer Member angewiesen. Aus diesem Grund werden wir in der Polyterrasse ab 2023 während der gesamten Öffnungszeiten ein Info-Desk betreiben: So können wir für unsere Besucherinnen und Besucher da sein und spüren noch besser, was deren Bedürfnisse sind. Das soll uns helfen, auch künftig die Folgen unserer Handlungen abschätzen zu können. Denn auch nach 83 Jahren lernen wir noch täglich dazu.

Die neuen Mitarbeitenden am Info-Desk ergänzen unser Kernteam und sind auch für die Trainingsleitenden wichtige Ansprechpartner im täglichen Betrieb. Ihnen und allen, die diesen Betrieb ermöglichen, möchten wir für ihr grosses Engagement danken.

Kaninchen und Kröten haben wir im ASVZ übrigens bisher keine, nur eine Katze im Irchel.

Prof. Dr. Patrick Jenny, Präsident ASVZ



Lorenz Ursprung, Direktor ASVZ



Der ASVZ 2022

Sportangebot

Das Berichtsjahr startete noch mit pandemiebedingten Einschränkungen vor allem bei den Teilnehmendenzahlen. Genau auf den Start des Frühjahrssemesters wurden alle Massnahmen aufgehoben. Der Sportbetrieb normalisierte sich danach rasch. Die Studierenden waren praktisch sofort wieder sehr zahlreich im ASVZ anzutreffen, Mitarbeitende der Hochschulen und Alumni waren deutlich zurückhaltender.

Die Teilnahmezahlen lagen im Vergleich zu 2019 bei 93 Prozent. Der Bereich des individuellen Trainings hat noch einmal an Bedeutung gewonnen. Die meisten Sportarten erreichten das Niveau von 2019 fast, manche übertrafen es gar. Ein grosser Rückgang war vor allem im klassischen Kondi sowie in Pilates und Yoga zu verzeichnen. Gerade in den letzteren Disziplinen scheint ein Teil der Besucher:innen dauerhaft auf Onlineangebote umgestiegen zu sein. Auch der ASVZ bot weiterhin Trainings an, an denen man auch via Livestream teilnehmen konnte. Während die Onlinenachfrage im Group Fitness deutlich zurückging, blieb sie im Body-Mind-Bereich recht hoch. Ab 2023 wird es neu die Möglichkeit geben, ein reines Onlineabonnement abzuschliessen.

Während der Pandemie wurde die elektronische Einschreibung für alle Trainings zur Regel. Dadurch war das geforderte Contact Tracing jederzeit möglich. Die Einschreibung hat aber weitere Vorteile: Dank ihr können die Sporttreibenden sicher sein, dass sie ihren Platz in ihrem favorisierten Training auf sicher haben und dass dieses zudem nicht überfüllt ist, wie es früher nicht selten der Fall war. Auch die Trainingsleitenden schätzen es, dass sie nun vor dem Training wissen, mit wie vielen Teilnehmenden sie zu rechnen haben, und können sich entsprechend vorbereiten.

In Verbindung mit der Onlineeinschreibung wurde die bisherige Zutrittskontrolle auf Sicht durch einen elektronischen Check-In ersetzt, wie man ihn von vielen Freizeitanlagen kennt. Für jedes reservierte Training erhält man einen QR-Code aufs Smartphone und hat damit Zutritt zur Sportanlage. Im Sinne einer gelebten Willkommenskultur wurde auf die Installation von Drehkreuzen verzichtet. In der Polyterrasse wurde das Info-Desk aufgebaut, das

ab 2023 durchgehend von ASVZ-Mitarbeitenden besetzt ist, die als Anlaufstelle für alle Anliegen bereitstehen. Der neue Check-In funktioniert insgesamt sehr gut, die Disziplin der Besucher:innen ist hoch. Wie überall gibt es wenige Personen, die sich nicht an die Regeln halten. Wir versuchen diesem Umstand mit geeigneten Mitteln zu begegnen.

Nach den Einschränkungen und den Sparmassnahmen während der Pandemie konnte das Sportangebot 2022 insgesamt wieder ausgebaut werden. Das zeigte sich sowohl im Indoor- wie auch im Outdoorangebot, in den geleiteten Lektionen und vor allem im individuellen Training. In der Polyterrasse wurden die Öffnungszeiten abends um eine Stunde verlängert – an Wochentagen kann neu bis 23 Uhr Sport getrieben werden. Da die maximale Anzahl an Plätzen pro Lektion in vielen Sportarten aus Qualitätsgründen etwas reduziert wurde, wurden zusätzliche Lektionen angeboten. Diese Ausweitung wird dank der Eröffnung der neuen Sportanlagen 2023 fortgesetzt werden.

Sportanlagen

Nach dem Ende der pandemiebedingten Einschränkungen kannten die Besuchszahlen im ASVZ im letzten Jahr nur eine Richtung: zunehmend. Während wir uns bis Ende Jahr wieder den Zahlen von 2019 näherten, gingen Planung und Bau der neuen Sportanlagen Gloriarank, Toni-Areal und Irchel-West ebenfalls vorwärts.

Die neuen Anlagen sind doppelt willkommen: Zum einen werden sie helfen, der aller Voraussicht nach weiter steigenden Nachfrage begegnen zu können, zum anderen werden sie sehr willkommen sein, wenn in den nächsten 15 Jahren die grossen Sport Center Polyterrasse und Irchel saniert werden. Zwar sind Gloriarank und Irchel-West als Provisorien konzipiert, doch es ist davon auszugehen, dass diese über längere Zeit genutzt werden können.

2022 begann der Bau des Sport Centers **Gloriarank**, das bei Erscheinen dieses Berichts bereits in Betrieb ist. Dieses Sport Center wird von den Mittelschulen und dem ASVZ gemeinsam genutzt. Es liegt in Gehdistanz der Hauptgebäude von UZH und

ETH und wird mit seiner Sporthalle, den zwei Arenen und dem grossen Fitnessraum das Sportangebot im Zentrum wesentlich entlasten und bereichern.

Ebenfalls im letzten Jahr wurde mit dem Bau des Sportraums im **Toni-Areal** begonnen. Auch dieser Raum ist bei Erscheinen des Berichts bereits in Betrieb. Für das Toni-Areal und die dort beheimateten Hochschulangehörigen bedeutet der Raum eine Vervielfachung des bisherigen Sportangebots. Zu den Zeiten, in welchen der Raum nicht durch den ASVZ belegt ist, dient er zudem als Relaxraum.

Die Sportanlage **Irchel-West** soll per Herbstsemester 2024 bezogen werden. Auch sie wird gemeinsam mit den Mittelschulen genutzt werden und mit ihren zwei Sporthallen und drei Arenen den Sportstandort Irchel noch attraktiver machen.

Im Sport Center **Irchel** wurde der Fitnessraum neu ausgestattet, im Sport Center **Winterthur** wurde der gesamte Dusch- und Toilettenbereich saniert. Die drohende Energiemangellage hat auch den ASVZ beschäftigt, wobei hier die Hochschulen die primären Entscheidungsträger sind. Glücklicherweise mussten noch keine Anlagen geschlossen werden.

Nicht nur in den hochschuleigenen Sportanlagen, auch an zahlreichen weiteren Orten ist der ASVZ mit seinem Sportangebot präsent. Bei den insgesamt rund 30 zusätzlichen Anlagen, von denen der

Grossteil von Stadt oder Kanton gemietet wird, spielt der Wassersport eine wesentliche Rolle: Der ASVZ ist in den Wassersportzentren Tiefenbrunnen und Wollishofen sowie weiteren Standorten am See, in der Kanuanlage Werdinsel an der Limmat, aber auch in mehreren städtischen Bädern mit zahlreichen Wasserportarten aktiv. Mit Blick auf die Infrastruktur beschäftigt hier vor allem der allgemeine Nutzungsdruck auf Wasserflächen aller Art sowie das Projekt Marina Tiefenbrunnen, das auch den ASVZ-Betrieb betreffen wird.

In den kommenden Jahren steht die Sanierung der **Polyterrasse** an, und für die Sport Center **Hönggerberg** und **Fluntern** sind primär Sanierungen im Aussenbereich geplant. Auch die Realisierung des **Forums UZH** rückt näher.

Events

Endlich wieder ein Eventjahr nach unserem Geschmack. Nach zwei Jahren voller Absagen und Einschränkungen konnten die ASVZ-Events 2022 wieder stattfinden. Was früher normal und selbstverständlich war, haben wir im Berichtsjahr denn auch umso mehr genossen.

SOLA-Stafette

Schon immer war die Stimmung an der SOLA positiv und fröhlich, dieses Jahr war die Euphorie jedoch noch grösser und die Vorfreude auf den Anlass spür-



und fassbar. «Endlich wieder SOLA, mir hat dieses Highlight wirklich gefehlt», fassten die SOLA-Fans auf und neben der Laufstrecke den Verzicht der vergangenen drei Jahre zusammen. Und so bekamen die 875 motivierten Teams, was sie lange ersehnt hatten: einen wunderschönen SOLA-Tag mit grösstenteils idealem Laufwetter.

Dreizehnmal wurde an diesem Tag innerhalb der Teams der Stafettenstab übergeben, bevor die Schlussläufer:innen am späteren Nachmittag die Zielinie im Irchelpark überquerten. Dort wurden sie in vielen Fällen von ihren Teams in Empfang genommen. Dieser Teamgedanke ist es, der die SOLA zu dem macht, was sie ist: ein einzigartiges Teamerlebnis, das aktuelle und ehemalige Studienkolleg:innen verbindet, sich als Teamanlass für Unternehmen und Bürogemeinschaften eignet, unzählige individuelle Geschichten schreibt und schon oft der Beginn von langjährigen Freundschaften war. Schön war's – einmal mehr.
asvz.ch/sola

Sports Week

Mit der Sports Week und einer Woche noch mehr ASVZ werden die ASVZ-Sporttreibenden kurz nach Semesterbeginn im ASVZ begrüsst. Auch 2022 erwartete die Sportler:innen ein bunter Programmfächer an Speziellem, Ungewöhnlichem, Bekanntem in anderer Form oder bald schon Traditionellem. In insgesamt 112 Angeboten wurde viel gelacht, ausprobiert, gelernt oder sich gegenseitig herausgefordert. Dazu gehörten Angebote wie SurfSkate-Workshops, Outdoor Rowing Classes, Schnupperlektionen in Padel oder das Winti Dance Special.
asvz.ch/sportsweek

Ruderregatta UNI – POLY

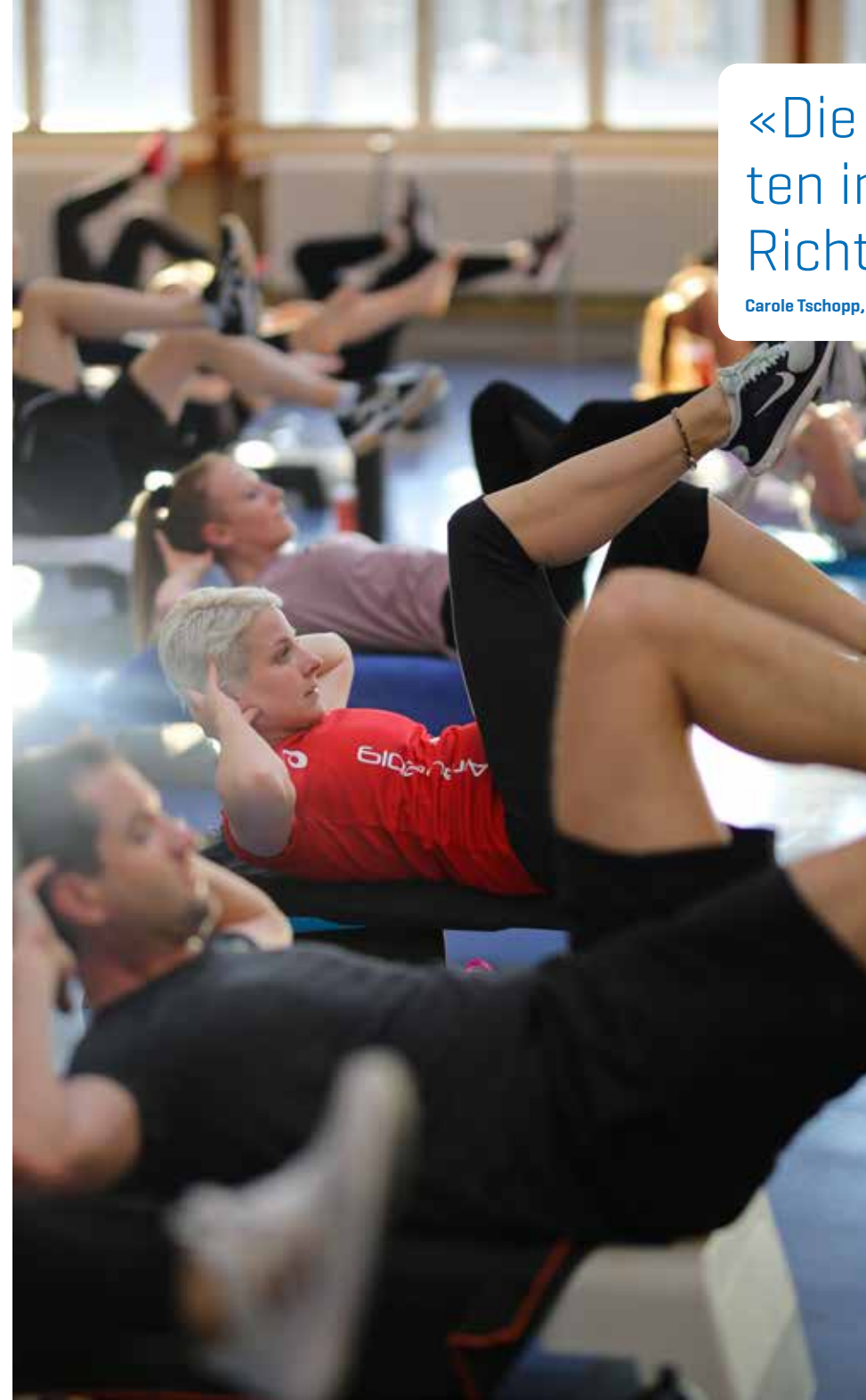
Die Athlet:innen der Universität und ETH Zürich boten an der 70. UNI–POLY Ruderregatta in einigen Rennen enge und umkämpfte Duelle, in anderen trat das eine Team derart stark auf, dass es seinen Kontrahent:innen keine Chance liess. Schliesslich trennten sich die beiden Hochschulen mit einem 2:1-Verhältnis zugunsten der ETH Zürich. Diese reüssierte in den Kategorien der Student:innen, die Universität Zürich konnte die Kategorie der Alumni für sich entscheiden. Weil der Professor:innen-Achter der ETH Zürich nicht komplett besetzt werden konnte, traten die Boote dieser Kategorie 2022 für einmal nicht als UNI und POLY, sondern als ge-

mischte Boote 1 und 2 an. Im Anschluss an die regulären Regatten duellierten sich die beiden Hochschulen in 16er-Booten. Beide Kategorien fanden ausserhalb der Wertung statt.

Mehrere hundert Zuschauer:innen säumten die Rennstrecke, jubelten den Booten ihrer Hochschulen lautstark zu und sorgten damit für eine gute Stimmung und ein aussergewöhnliches Ruder-Spektakel in der «Limmat-Arena». «In dieser aufgeladenen Atmosphäre die eigene Universität vertreten zu dürfen sowie mitten in der Stadt zu rudern, in der wir uns täglich bewegen, ist ein Privileg und ein euphorisierendes Gefühl», erklärt Morton

«Die Besuchszahlen konnten im letzten Jahr nur eine Richtung: zunehmend.»

Carole Tschopp, Leiterin Services



Schubert, Captain des UNI-Studenten-Achters, den Reiz der Veranstaltung. ETH-Studentin und Captain des POLY-Studentinnen-Achters, Mara Bless, pflichtete bei: «Das macht UNI–POLY für uns zu einem Highlight der Rudersaison».
asvz.ch/uni-poly

Vortragsreihe «Sport & ...»

Die wissbegierigen ASVZ-Sportler:innen kamen innerhalb der ASVZ-Vortragsreihe auch im Berichtsjahr auf ihre Kosten: Im Frühjahr referierte Simone Reber, ehemalige Leistungsschwimmerin und Triathletin sowie Vorstandsmitglied der Swiss Sports Nutrition Society, zu «Sport & vegane Ernährung» und klärte dabei auf, wie Sport und vegane Ernährung am besten einhergehen – inklusive Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag. Im Herbst teilte Martin Narozny, Mediziner mit 30 Jahren Berufserfahrung sowie ausgewiesener Experte in Sachen Sportverletzungen, zusammen mit der Spitzen-Stabhochspringerin Angelica Moser seine Erfahrungen und Empfehlungen zum Thema «Sport & Schmerz». Mehr dazu auf Seite 16.
asvz.ch/vortragsreihe

Volleynight

Die blau-gelben Bälle flogen in dieser Dezembernacht wieder durch Zürichs Sporthallen, als gäbe es kein Morgen: 260 Volleyballteams erfreuten sich in den Kategorien Fun, Amateur und Pro an einer Nacht voller Spiel und Spass. Auch wieder im Programmheft stand die Mitternachtsshow in der Polyterrasse, die nach dreijähriger Durststrecke so viel Publikum anzog wie noch nie. Dieses wurde für sein Kommen denn auch belohnt: Geboten wurde ein bunter Mix an Darbietungen aus Jazzdance, Hip-Hop, Breakdance und Akrobatik – allesamt choreografiert und einstudiert von ASVZ-Tanzlehrer:innen. Einen Gastauftritt hatten die Warriors Diamonds Cheerleader aus Winterthur.
asvz.ch/volleynight

Kommunikation und Sponsoring

Die wichtigsten ASVZ-Kommunikationskanäle – Website und mobile App – wurden auch im Berichtsjahr mit verschiedenen kleineren Optimierungen weiter verbessert. Vor allem wurde 2022 mit einer

Zusammenarbeit mit dem Departement Business Administration der Universität Zürich aber der Grundstein für umfangreichere Erweiterungen im kommenden Jahr gelegt. Masterstudierende des Moduls Digital Marketing haben in vier Vorlesungen Verbesserungs- und Entwicklungsmöglichkeiten der digitalen Kanäle des ASVZ identifiziert und Ideen zur Weiterentwicklung eingebracht. Insbesondere das Vorantreiben der Personalisierung der ASVZ-App erhielt aufgrund der Erkenntnisse der UZH-Studierenden weiteren Antrieb. Erste Vorbereitungen für eine Umsetzung 2023 wurden gegen Ende des Berichtsjahres bereits in die Wege geleitet.

Sponsoring

Dank dem Ende der Pandemie konnten 2022 wieder alle Vertragsleistungen erfüllt werden. Im Juli des Berichtsjahres ist Craft Sportswear als neuer Sponsor dazugekommen und unterstützt den ASVZ seither im Ausrüstungsbereich. Sanitas hat sich gegen Ende des Jahres dazu entschlossen, den Vertrag nicht mehr zu verlängern und das Sponsoring und die Partnerschaft nach vier Jahren zu beenden.
asvz.ch/sponsors

Personal und Organisation

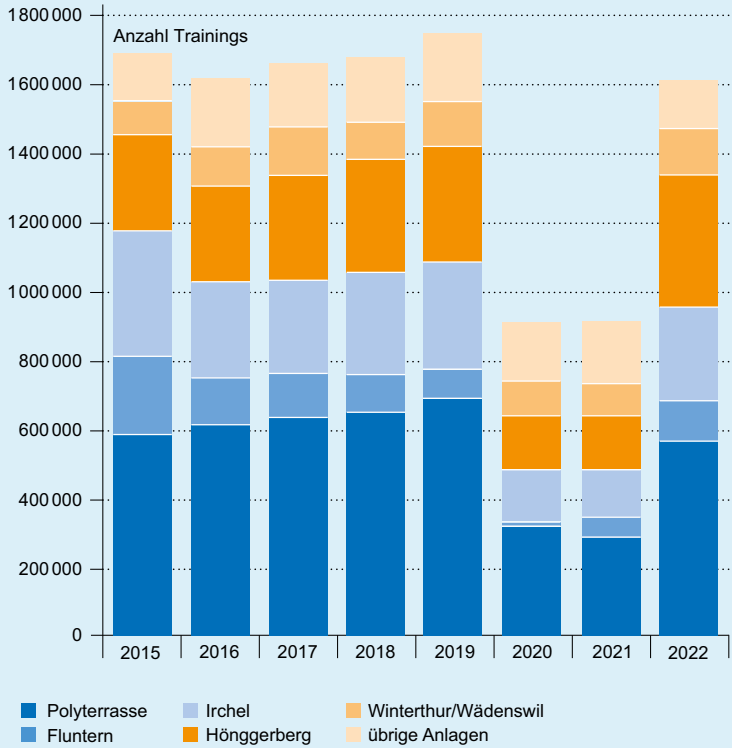
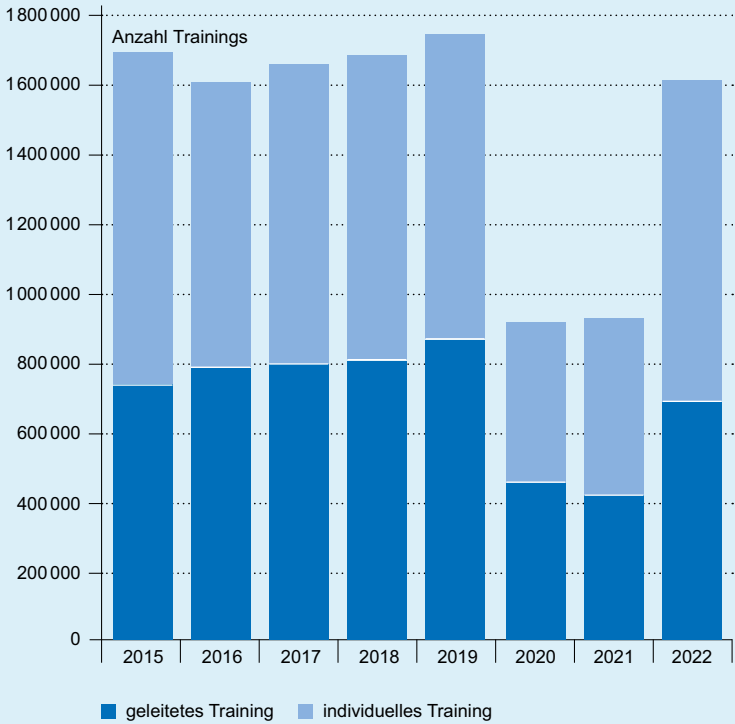
Traditionell stellen die Hochschulen dem ASVZ Sportinfrastruktur zur Verfügung und stellen auch das Betriebspersonal. Dieses ist in einer Doppelfunktion tätig: Zum einen fallen die klassischen Aufgaben des technischen Gebäudemanagements an, zum anderen sind die Mitarbeitenden der Betriebsdienste oft auch die hauptsächliche Anlaufstelle für vielerlei Anliegen von Besucher:innen der Sportanlagen.

Um das Betriebspersonal etwas zu entlasten, hat der ASVZ in den letzten Jahren in verschiedenen Sport Centern die Betreuungsaufgaben im Auftrag der Hochschulen übernommen. Im Verlauf des Jahres 2022 ist dieser Wechsel auch in der Polyterrasse erfolgt. Per Anfang 2023 können sich Besucher:innen und Trainingsleitende nun mit allen Anliegen während der gesamten Öffnungszeiten ans ASVZ-Personal am Info-Desk wenden. Die Mitarbeitenden des Hausdienstes sind natürlich weiterhin im Gebäude und kümmern sich um alle technischen Belange.

Statistik

Besuche

Die letzten pandemiebedingten Einschränkungen wurden pünktlich zum Start des Frühjahrssemesters aufgehoben. Danach wurde das Sportangebot immer häufiger genutzt, sodass im Berichtsjahr wieder annähernd so viele Besuche verzeichnet werden konnten wie vor der Pandemie (1,64 Mio. Eintritte, 93 Prozent der Zahl von 2019). Dabei hat der Bereich des individuellen Trainings noch einmal an Bedeutung gewonnen und macht mit 940 000 Eintritten 57 Prozent aller Besuche aus. Die Onlinetrainings haben gegenüber der Pandemiezeit massiv an Bedeutung verloren.



Anlagen

Im Vergleich mit 2019 haben fast alle Sport Center etwas weniger Besuche verzeichnet, mit Ausnahme des Hönggerbergs, der die Anzahl Besuche 2022 sogar gesteigert hat.



Events und Turniere

	Personen
2010/11	17 484
2011/12	18 201
2012/13	19 178
2014	17 855
2015	19 762
2016	20 747
2017	21 217
2018	21 353
2019	22 430
2020	208
2021	4 449
2022	17 521

Kurse, Lager und Sportveranstaltungen

Auch im Bereich der Kurse, Lager und Events lässt sich 2022 eher mit 2019 als mit den Pandemie Jahren vergleichen. Alle Events konnten stattfinden, wenn auch bei der SOLA weniger Teams am Start waren als 2019. Bei den Kursen konnte sogar eine Rekordzahl an Anlässen und Teilnehmenden verzeichnet werden, und auch Lager waren wieder deutlich stärker nachgefragt.

Ausbildungskurse

	Anzahl	Personen	Ø	Tage, Lekt.	Ø
2010/11	893	5835	6,5	29 188	5,0
2011/12	818	5466	6,7	27 143	5,0
2012/13	968	5965	6,2	29 953	5,0
2014	866	5959	6,9	32 518	5,5
2015	1027	7188	7,0	38 071	5,3
2016	1140	7922	6,9	39 780	5,0
2017	1269	7938	6,3	39 806	5,0
2018	1183	7784	6,6	33 830	4,3
2019	1269	8231	6,5	38 802	4,7
2020	838	5150	6,1	21 305	4,1
2021	1016	6344	6,2	26 585	4,2
2022	1449	8907	6,1	41 032	4,6

Ausbildungslager

	Anzahl	Personen	Ø	Tage, Lekt.	Ø
2010/11	135	1394	10,3	6553	4,7
2011/12	127	1199	9,4	5575	4,6
2012/13	132	1256	9,5	5633	4,5
2014	136	1217	8,9	5684	4,7
2015	146	1298	8,9	5846	4,5
2016	158	1479	9,4	6797	4,6
2017	171	1544	9,0	7200	4,7
2018	161	1608	10,0	7054	4,4
2019	158	1684	10,7	7436	4,4
2020	98	878	9,0	3366	3,8
2021	92	723	7,9	2946	4,1
2022	148	1379	9,3	5686	4,1

Finanzen

Der ASVZ hat die zwei Pandemiejahre gut überstanden. Entscheidend dafür waren unter anderem die Kurzarbeitsentschädigung (2020 und 2021) sowie der Bundesbeitrag «Stabilisationspaket Sport» im Jahr 2020. Ohne diese wären die Einnahmen 2020/2021 um CHF 2,15 Mio. tiefer ausgefallen. Auch der grosszügige Verzicht vieler Member auf den Time-Stopp während der zweiten Schliessung aufgrund der Pandemie hat uns finanziell sehr geholfen.

Das Budget wurde im November 2021 vom Vorstand mit einem Defizit von CHF 0,5 Mio. genehmigt, als noch niemand erahnen konnte, wie lange die Pandemie sich nachteilig auf unseren Sportbetrieb auswirken würde. Dank dem Wegfall der Corona-Restriktionen im Verlauf des ersten Quartals 2022 durften wir früh im Berichtsjahr auf ein besseres Ergebnis hoffen als im Budget 2022 vorgesehen.

Tatsächlich haben sich die Verkaufszahlen der Memberships und die Nachfrage nach kostenpflichtigen Angeboten im Verlauf des Berichtsjahrs rasch positiv entwickelt, auch wenn wir noch nicht in allen Bereichen die Zahlen von 2019 erreicht haben. Zusammen mit der aktuellen Finanzierungsvereinbarung mit den Hochschulen für die Jahre 2022 bis 2025 und den damit verknüpften Beitragserhöhungen ab 1.1.2023 dürfen wir aber positiv in die Zukunft blicken.

Nachfolgend eine grobe Analyse der wichtigsten Positionen im Vergleich zur Rechnung 2021. Der Gesamtertrag hat um über 8 Prozent zugenommen. Über die Hälfte des Ertrags sind Teilnahmegebühren, diese nahmen um 16 Prozent zu. Mit 60 Pro-

zent bzw. CHF 4,3 Mio. machen die Beiträge der Studierenden dabei den grössten Teil aus. Dank der Beitragserhöhung per Herbstsemester 2022 nahm dieser Ertrag gegenüber dem Vorjahr um 8 Prozent zu. Der Umsatz bei den restlichen Kategorien stieg um 30 Prozent, liegt aber immer noch 15 Prozent unter dem Wert von 2019. Vor allem bei den Mitarbeitenden der Hochschulen sind wir noch um ein Drittel tiefer als vor der Pandemie. Mit ein Grund dafür könnte der gegenüber früher deutlich höhere Homeoffice-Anteil sein.

Beim Sockelbeitrag und den Subventionen waren die Erträge aufgrund der neuen Finanzierungsvereinbarung 15 Prozent tiefer als im Vorjahr, dafür verbesserte sich die finanzielle Eigenwirtschaftlichkeit (2021: 74 Prozent, 2022: 80 Prozent) – eine Entwicklung, die sich fortsetzen wird. Bei den kostenpflichtigen Veranstaltungen haben die Einnahmen um erfreuliche 75 Prozent zugenommen und sogar wieder das Niveau von 2019 erreicht. Hier zeigte sich, dass im Gegensatz zu den Vorjahren Kurse, Lager und Events wieder stattfinden konnten. Beim Sponsoring nahmen die Einnahmen dank Sonderaktionen der ZKB einmalig um 80 Prozent zu.

Der Material- und Sachaufwand hat gegenüber dem Vorjahr um knapp 45 Prozent zugenommen und liegt damit sogar leicht über dem Wert von 2019. Mit der grossen Nachfrage nach kostenpflichtigen Veranstaltungen verdoppelten sich auch die damit verbundenen Ausgaben. Dank dem Wegfall der COVID-19-Zertifikatskontrollen konnten wir im Bereich «Anlagen/Betrieb» gegenüber 2021 CHF 100 000 einsparen. Vor allem aufgrund der Beschaffungen für das neue Sport Center Gloriarank



«Dank allgemein gesunden Finanzen blicken wir positiv in die Zukunft.»

Olaf Frost, Vizedirektor und Leiter Zentrale Dienste

nahmen die Ausgaben im Bereich «Anschaffungen» hingegen um 75 Prozent zu. Auffallend ist auch die Zunahme von 68 Prozent im Bereich «Informatik», wobei ein Teil davon durch die Mehreinnahmen im Sponsoringbereich wegen der Spezialprojekte der ZKB kompensiert wird. Zudem haben wir das über 25 Jahre im Einsatz stehende IT-Tool für das Ressourcenmanagement von Events abgelöst.

Mit einem Anteil von 68 Prozent sind die Ausgaben für die Festangestellten und die rund 1000 aktiven Trainingsleitenden wie immer die grösste Position. Mit dem Wegfall der Kurzarbeit gegenüber den beiden Vorjahren, als auf 80 Prozent Lohn 100 Prozent Sozialabzüge verrechnet wurden, nahm der Anteil der Lohnnebenkosten von 13,2 auf 12,8 Prozent ab. Mit zunehmender Nachfrage nach Sportangeboten

konnten wir laufend mehr Personal einsetzen. Der gesamte Personalaufwand nahm deshalb gegenüber 2021 um knapp CHF 500 000 oder 6 Prozent zu. Damit liegen wir aber immer noch CHF 350 000 oder 4 Prozent unter dem Wert von 2019.

Bei einem Mehrertrag von 8,1 Prozent und einem Mehraufwand von 15,3 Prozent gegenüber der Rechnung 2021 resultiert ein positiver Saldo von CHF 187 219,68. Nach der Mittelzuweisung von CHF 770,00 in den SOLA-Fonds erhöht sich das Vereinsvermögen um CHF 186 449,68 und beträgt neu CHF 2 744 169,40. Dank dem guten Ergebnis und allgemein gesunden Finanzen blicken wir positiv in die Zukunft und rechnen damit, in vielen Bereichen die Zahlen von 2019 bald wieder zu erreichen oder zu übertreffen.

Bilanz

(in CHF)	Eröffnungsbilanz	Schlussbilanz	Differenz
Umlaufvermögen	8 183 174,13	8 354 714,23	+ 2,1 %
Anlagevermögen	427 437,30	441 029,00	+ 3,2 %
Aktiven	8 610 611,43	8 795 743,23	+ 2,2 %
Fremdkapital	4 106 602,44	4 104 514,56	– 0,05 %
Eigenkapital:			
– Organisationskapital	1 947 059,27	1 947 829,27	+ 0,04 %
– Vereinsvermögen	2 556 949,72	2 743 399,40	+ 7,3 %
Passiven	8 610 611,43	8 795 743,23	+ 2,2 %

Erfolgsrechnung

(in CHF)	Rechnung 2021	Budget 2022	Rechnung 2022	Differenz
ERTRAG	12 723 803,35	12 900 000	13 748 268,26	+ 8,1 %
Material-/Sachaufwand	2 947 569,04	3 900 000	4 260 883,11	+ 44,6 %
Personalaufwand	8 809 628,52	9 500 000	9 300 165,47	+ 5,6 %
AUFWAND	11 757 197,56	13 400 000	13 561 048,58	+15,3 %
Saldo	+ 966 605,79	– 500 000	+ 187 219,68	
Zuweisung Fonds	0,00		770,00	
Mehr- (+) Minderertrag (-)	+ 966 605,79		+ 186 449,68	
Vereinsvermögen	2 556 949,72		2 743 399,40	+ 7,3 %



**FOR
BRAIN,
BODY AND
SOUL.**



Ein Beitrag der Social-Media-Aktivitäten

ASVZ Inside: Die Menschen im ASVZ

Es sind die Menschen im ASVZ, die ihn zu dem machen, was er ist. Zu einem Ort für einzigartige Momente, unbeschwerte Stunden, Schweiss und Anstrengung, aber auch Ruhe und Erholung; Raum für Austausch, Zusammenkommen von Gleichgesinnten, kurz: für brain, body and soul. Doch wer sind diese Menschen? Wir stellen sie in regelmässigen Abständen in der Rubrik «Inside ASVZ» im ASVZ-Blog vor. Ein Auszug.

Natassia Gili

Juristin aus Zürich, ASVZ-Trainingsleiterin Jazz- und Modern Contemporary Dance, Yoga

Meine Sport- und Lebens-Philosophie:

Mir ist es wichtig, als Trainingsleiterin positiv und motiviert zu sein und dies auch vermitteln zu können. Ich versuche stets, das Beste aus allem und allen rauszuholen, und folge dabei mit einem Augenzwinkern dem Leitsatz: «Wenn es dir langweilig wird, dann machst du wahrscheinlich etwas falsch.»

Mein:e Held:in:

Die US-amerikanische Balletttänzerin Misty Copeland bewundere ich sehr. Sie wurde 2015 als erste Afroamerikanerin Primaballerina im bis dahin ausschliesslich weissen American Ballet Theatre. Misty steht für Diversität ein – eine Thematik, in der die Tanzwelt in Bezug auf Hautfarbe, Gender und BMI teilweise noch hinterherhinkt.



«Mein ASVZ-Moment? Wenn es am Mittagstisch richtig herzlich und lustig wird»

Sâmi Wenger, Technischer Dienst

Meine Sportart:

Im Tanz gibt es unglaublich viele Stilrichtungen und gern würde ich natürlich alle beherrschen. Momentan fasziniert mich vor allem Breakdance und alles, was besonders akrobatisch ist.

Mein ASVZ-Moment:

Da erinnere ich mich sehr gern an die ASVZ-Volleyballnacht 2018 zurück. Da durfte ich mit meiner Jazz-Dance-Klasse erstmals die Mitternachtsshow bestreiten. Es war ein sehr tolles Erlebnis für uns alle, angefangen bei den Proben über die Kostümauswahl bis hin zum gelungenen Auftritt – das alles gab uns einen echten Energy-Boost.

Darauf kann ich nicht verzichten:

Simple und einfach: Musik und Kaffee, am besten zusammen!

Sâmi Wenger

Technischer Dienst ASVZ, Trainingsleiter Kraftberatung, gelernter Hammerschmied, geht gern ins Krafttraining und hält sich neben dem Job mit Velofahren fit.

Meine Sport- und Lebens-Philosophie:

Mein Motto für alle Lebenslagen lautet: Lieber zu früh als zu spät!

Mein:e Held:in:

Mein Held kommt nicht aus dem Sport, sondern aus der Musik. Es ist Maynard James Keenan, US-amerikanischer Sänger und Musikproduzent. Er ist das Mastermind hinter den drei Bands Tool, Puscifer und A Perfect Circle. Für mich ist Maynard DER Komponist des 21. Jahrhunderts!

Meine Sportart:

Das ist definitiv Bodybuilding. Aber leider ist das so eine Sache mit der Diäteinhaltung.

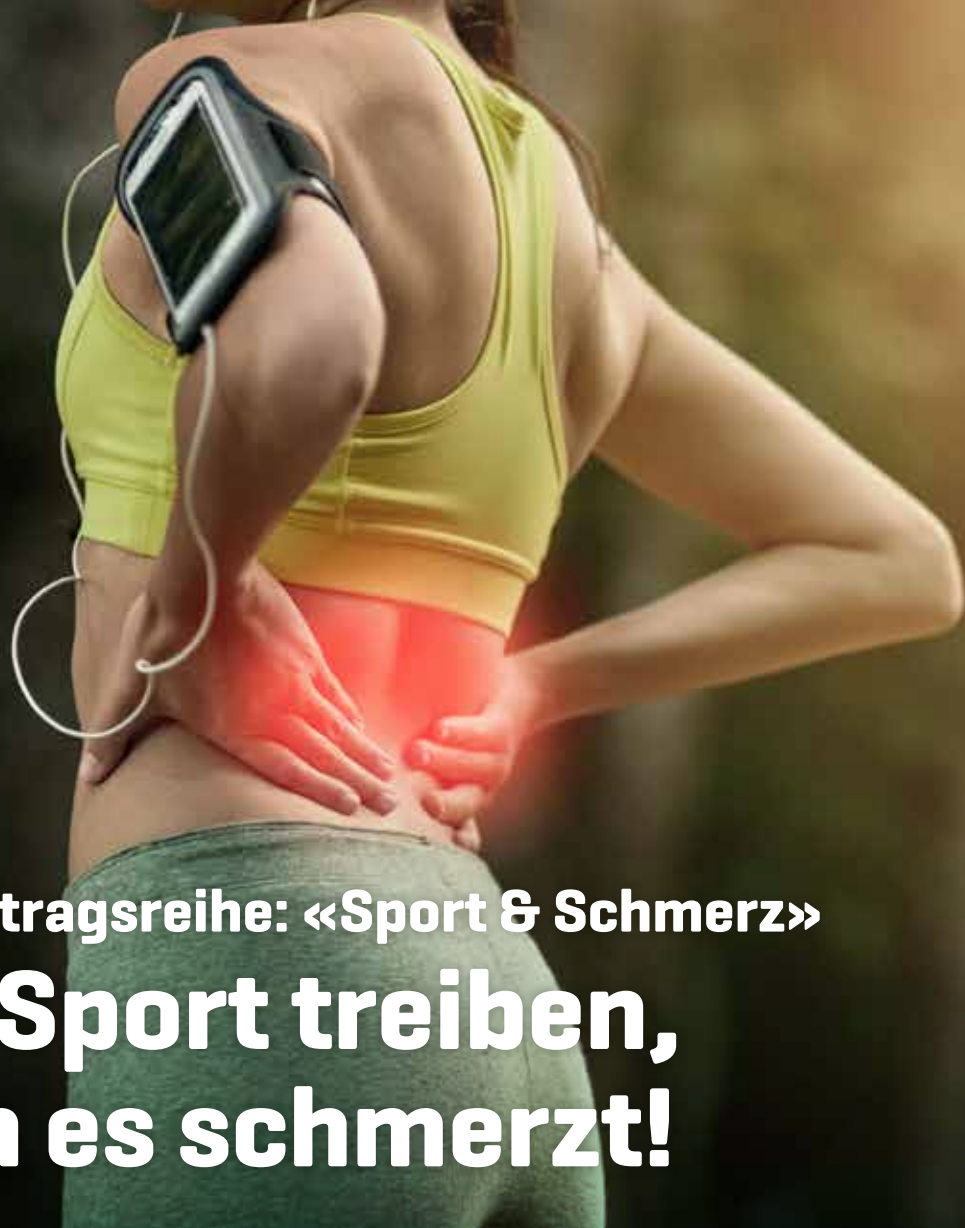
Mein ASVZ-Moment:

Wenn es bei unserem gemeinsamen Mittagstisch im ASVZ-Team so richtig herzlich und lustig wird.

Darauf kann ich nicht verzichten:

Ohne Musik und feines Essen geht es bei mir gar nicht.





ASVZ-Vortragsreihe: «Sport & Schmerz»

Kein Sport treiben, wenn es schmerzt!

Martin Narozny ist als Mediziner mit 30 Jahren Berufserfahrung ein ausgewiesener Experte in Sachen Sportverletzungen. Täglich ist er als Leiter Sportmedizin der Medbase Zürich mit Schmerz konfrontiert. Als Verbandsarzt von Swiss Athletics und Swiss Sliding mit Einsätzen an Olympischen Spielen sowie als Platzarzt der Kloten-Flyers-Eishockeyaner hat er viel Erfahrung sammeln können. In seinem ASVZ-Vortrag «Sport & Schmerz» teilte Martin Narozny – zusammen mit seiner Patientin und Spitzen-Stabhochspringerin Angelica Moser – Erfahrungen und Empfehlungen zum Thema Schmerz.

Sport und Schmerz sind oftmals miteinander verknüpft. Trotz klarer Ursachen und Folgen ist der Schmerz in der wissenschaftlichen Literatur kaum empirisch belegt. Auf diese Begebenheit weist Sportmediziner Martin Narozny gleich zu Beginn seiner praxisnahen Ausführungen hin. Dank seiner 30-jährigen Berufserfahrung gibt er dennoch gleich am Anfang des Abends seinen wichtigsten Tipp: «Mit Schmerzen Sport treiben? Tut es nicht!», lautet seine dringliche Empfehlung. Zahlreiche Begründungen dafür liefert er zusammen mit seiner Patientin Angelica Moser. Die Schweizer Spitzenleicht-athletin und Stabhochspringerin wird von Martin Narozny als Verbandsarzt von Swiss Athletics betreut. Zusammen haben sie schon etliche Verlet-

zungen durchgestanden. Im späteren Zweiergespräch der beiden wird klar, dass das Schmerzthema sehr individuell ist. «Schmerzen gehören im Alltag als Berufssportlerin dazu, aber jede spürt den Schmerz anders, man ist mehr oder weniger empfindlich», sagt Angelica Moser.

Die Ursachen von Schmerz im Sportalltag führt Martin Narozny zuvor mit Fallbeispielen aus dem Spitzen- und Hobbysport auf. Für alle gilt: «Schmerz ist eine Empfindung, die durch die Reizung von Nozizeptoren des peripheren Nervensystems ausgelöst werden», so der Facharzt. Auslösende Faktoren können sowohl mechanische (Verletzungen, Druck, Scherkräfte), thermische (Hitze, Kälte) als

«Es ist wichtig, dass Sportler:innen bei Schmerzen ein hohes Mass an Selbstverantwortung walten lassen.»

Martin Narozny, Leiter Sportmedizin Medbase Zürich

auch chemische (Entzündungen, Veränderungen im pH-Wert) Reize sein. In der Regel sei der Schmerz ein Schutzmechanismus des Körpers vor weiteren Verletzungen. Als häufigste Schmerzursachen gelten im Sport der Unfall oder die Überbelastung, welche funktionelle Beeinträchtigungen des Körpers mit sich bringen.

Warnsignale des Körpers nicht ignorieren

Auf die offene Frage im Referat, ob man mit Schmerzen trainieren soll oder nicht und ob man eventuell mit Medikamenten den grössten Schmerz zum Verschwinden bringen und trotzdem trainieren kann, antwortet Narozny mit einem Appell: «Es ist wichtig, dass man als Sportlerin oder Sportler im Umgang mit Schmerzen ein hohes Mass an Selbstverantwortung walten lässt.» Wenn man die Warnsignale des Körpers ignoriere, reagiere dieser in der Regel in verschiedenen Stufen. Es könne sein, dass die Verletzung trotzdem ausheile. Halten die Schmerzen mehr als drei Monate an, zeichnet sich ein chronischer Verlauf ab und die Heilung werde immer aufwendiger. Ignoriere man den Schmerz darüber hinaus, drohen gar strukturelle und eventuell sogar irreversible Schäden an Knochen, Sehnen oder Bändern. Martin Narozny präsentiert die fol-

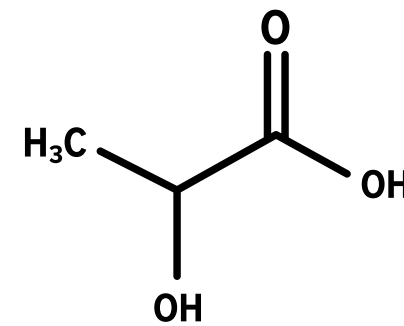
gende Liste mit Warnsignalen (Red Flags), bei denen sich kein Training und die unbedingte Konsultation des Arztes oder der Ärztin empfehlen: Gelenkschwellungen und Blutergüsse nach Trauma mit hoher Energie; Schmerzen in Ruhe, die nach einigen Tagen nicht abnehmen; Gelenkblockaden; Unmöglichkeit, das Gelenk zu belasten; Instabilität (z. B. Schulter, Knie, Sprunggelenk); Rötung, Schwellung und Überwärmung eines Gelenks (Entzündungszeichen); Fieber.

Auf den Einsatz von Schmerzmitteln im Sport geht der Arzt detailliert ein und spart auch hier nicht mit klaren Aussagen. Im Spitzensport seien Schmerzmittel manchmal notwendig, nach Abschätzung der Risiken und Nebenwirkungen in Relation zum Vorteil, der daraus entstehe. Stabhochspringerin Angelica Moser bestätigt, dass der Einsatz von Entzündungshemmern, die nicht auf der Dopingliste sind, in der Vorbereitung zu grossen Meisterschaften auch für sie nicht ausgeschlossen sei, im Trainingssalltag aber nur ganz selten vorkomme. «Zur kurzfristigen Schmerzbehandlung nach Verletzungen sind Schmerzmittel okay», ergänzt Martin Narozny. Aber im Breitensport sei die Anwendung sowohl im Training als auch im Wettkampf zu hinterfragen. Die



Ein Beitrag aus dem ASVZ-Blog

Laktat, gefürchtet und negativ besetzt. Zu Unrecht?



Lange galt Laktat als Stoffwechselendprodukt und Auslöser von muskulärer Ermüdung, immer wieder wurde es verantwortlich gemacht für Muskelkater. Noch immer werden entsprechende Tests häufig eingesetzt in der Leistungsdiagnostik, doch haben die verbesserten Untersuchungsmethoden die Sichtweise auf Laktat in den letzten Jahren stark verändert. Darum wollen wir vertiefter auf diesen Bereich der Trainingslehre eingehen und möchten wissen: Was genau macht Laktat in unserem Körper, wie entsteht es und wofür ist es gut?

Laktat wird im anaeroben Stoffwechsel in der sogenannten Glykolyse aus Glukose (Traubenzucker) «hergestellt». Der anaerobe Stoffwechsel ist jener Stoffwechsel, der die Energie ohne Sauerstoffbeteiligung im Blut bereitstellt. Dabei bedeutet «ohne Sauerstoff» nicht, dass kein Sauerstoff vorhanden ist, sondern, dass die Energie schnell genug bereitgestellt werden muss. Der grosse Vorteil des anaeroben Stoffwechsels ist, dass die Energie viel schneller geliefert wird, als es der aerobe Stoffwechsel (mit Sauerstoffbeteiligung) kann. Diese Art der Energiebereitstellung kommt denn auch insbesondere Sporttreibenden zugute, die schnell über viel Energie verfügen müssen, beispielsweise beim Sprinten oder beim Heben von schweren Gewichten. In diesen Situationen geht es für sie «von 0 auf 100» und dementsprechend prompt benötigt ihr Körper die Energie. Der Nachteil: Der anaerobe Stoffwechsel ist viel schneller erschöpft als der aerobe Stoffwechsel, bei dem die Energie langsamer bereitgestellt wird.

Wie entsteht in diesem Mechanismus nun das Laktat? Bei der sogenannten Glykolyse gewinnt der

Körper aus Glukose (Einfachzucker, Traubenzucker) schnell Energie und dabei entsteht je nach Umständen Laktat. Bei Sprints – und insbesondere bei langen Sprints – wird beispielsweise viel Laktat gebildet. Dies ist auch in genau solchen Situationen so wichtig. Denn ganz besonders für Sprinter:innen ist es absolut notwendig, möglichst viel Laktat zu bilden. Nur so kann die nötige Energie für die schnelle Bewegung bereitgestellt werden. Es ergibt sich damit eine hohe Korrelation zwischen der Fähigkeit, Laktat zu bilden, und der Fähigkeit, schnell und lange zu sprinten.

Wie das Beispiel des Sprints veranschaulicht, verbleibt Laktat nicht als Endprodukt im Körper. Vielmehr wird es als Energieressource verwendet. So decken auch viele Gewebe und Organe, wie beispielsweise unser Herz, während der Belastung einen Grossteil des Energiebedarfs über Laktat.

Laktat und Ermüdung

Wir alle kennen es: Belastungen, die in kurzer Zeit viel Energie benötigen und über einige Sekunden andauern, ziehen oftmals eine starke Ermüdung

Fazit

- Schmerz ist ein Schutzmechanismus des Körpers, den man nicht ignorieren soll.
- Ursachen für Schmerz sind sehr unterschiedlich.
- Ein Training unter moderaten Schmerzen ist unter Umständen möglich.
- Diese Warnsignale (Red Flags!) unbedingt zu beachten und damit soll man den Arzt oder die Ärztin aufsuchen: Gelenkschwellungen und Blutergüsse, Ruheschmerzen, Gelenkblockaden, Instabilität, Gelenkentzündungen.
- Entzündungshemmer sind in der Rehabilitation nach einer Verletzung okay, deren Einsatz in Trainings oder an Wettkämpfen (v. a. im Breitensport) ist zu hinterfragen.

Folgen von falschen oder zu langen Schmerzmittelanwendungen reichen von verzögerter Muskelheilung über Minderung der Zugkraft von Sehnen- gewebe bis hin zur Beeinträchtigung der Knochenstruktur.

Die zahlreichen Fragen zum Thema Sport und Schmerz, die im Anschluss ans Referat eingehen und vom Mediziner beantwortet werden, machen nochmals deutlich, wie sehr das Thema die Sportlerinnen und Sportler beschäftigt. Zum Abschluss gibt Martin Narozny dem Publikum zusammenfassende Merksätze mit auf den Heimweg (siehe Box «Fazit»).

Thomas Borowski, Journalist

nach sich. Da bei solchen Belastungen auch hohe Laktatwerte erreicht werden, wurde lange Zeit angenommen, dass Laktat die Ursache der Ermüdung ist. Eine biochemische Erklärung, dass Laktat zur «Übersäuerung» und damit zur Ermüdung beiträgt, gibt es aber nicht. Im Gegenteil: Nielsen et al. (2001) konnten beobachten, dass Laktat unter In-vivo-Bedingungen sogar eher einen positiven Effekt auf die Muskelkontraktion hat. Laktat ist damit ein Beispiel dafür, dass aufgrund einer beobachtbaren Korrelation fälschlicherweise eine Kausalität postuliert wird.

Laktat ist ein wichtiges Signalmolekül bei Trainingsanpassungen

Neben der Energiebereitstellung erfüllt Laktat viele weitere wichtige Funktionen in unserem Körper. So löst es zum Beispiel eine sogenannte Angiogenese (Neubildung von Blutgefässen aus bestehenden Gefässen) inklusive gesteigerter Kollagensynthese

aus. Diese ist für die Neubildung von Gefässen und Strukturen notwendig, denn damit können die Gewebe besser durchblutet werden, was eine höhere Leistung ermöglicht. Auch die sogenannte Vaskulogenese (Gefässneubildung aus Stammzellen) wird durch Laktat stimuliert. Daneben agiert Laktat in vielen verschiedenen Geweben als Signalmolekül. Es ist an der Regulierung vieler zellulärer Prozesse beteiligt, die auch für die Trainingsanpassungen verantwortlich sind. So führt Laktat während der Belastung zu einer Gefässerweiterung und regt eine verstärkte Atmung an (Hardason et al., 1998; Gargaglioni et al., 2003). Brooks (2002a) postulierte, dass Laktat als Signalmolekül im ganzen Körper fungiert und daher als Pseudo-Hormon bezeichnet werden kann. Trainings mit hoher Laktatausschüttung sind deshalb unbedingt anzustreben, wenn positive Trainingsanpassungen erzielt werden wollen.

Laktat mit grossem Einfluss auf Gehirnstoffwechsel und Funktion

Laktat scheint zudem ein wichtiges Substrat für den Stoffwechsel der Nervenzellen und für plastische Anpassungen des Nervensystems zu sein (Skriver et al., 2014). Suzuki et al. (2011) und Newman et al. (2011) konnten beobachten, dass Laktat eine wichtige Rolle bei der Funktion unseres Gedächtnisses spielt und eine Schlüsselrolle bei den vielfach nachgewiesenen positiven Effekten von intensiver Bewegung auf das Gedächtnis einnimmt. Auch bei neuroplastischen Anpassungen, also Prozessen wie dem Abspeichern von Erinnerungen, spielt Laktat eine wichtige Rolle (Yang et al., 2014). Das erhöhte Laktat, das die Muskeln produzieren, können die Blut-Hirn-Schranke passieren und dort die positiven Effekte bewirken. Damit scheint es auch gute Effekte auf neurodegenerative Krankheiten wie Parkinson (Monteiro-Junior et al., 2015) und auf Multiple Sklerose (Wens et al., 2017) zu haben.

Fazit

- Laktat wird im anaeroben Stoffwechsel (ohne Sauerstoffbeteiligung) bei der sogenannten Glykolyse gebildet.
- Es ist nicht für die Ermüdung und auch nicht für Muskelkater verantwortlich.
- Es ist auch kein Stoffwechselendprodukt.
- Laktat kann von vielen Geweben als Energieressource genutzt werden.
- Es ist ein wichtiges Signalmolekül, das Trainingsanpassungen ermöglicht.
- Es spielt eine wichtige Rolle im Gehirnstoffwechsel und hat einen positiven Einfluss, zum Beispiel auf das Abspeichern von Erinnerungen.
- Damit können Trainings mit hoher Laktatausschüttung nicht nur positiv auf die physische, sondern auch auf die kognitive Leistungsfähigkeit bzw. Gesundheit einwirken.

Welches Training bewirkt eine erhöhte Laktatausschüttung?

Laktat wird vor allem bei intensiven, kurzen Belastungen, die längere Pausen dazwischen benötigen, ausgeschüttet. Die Laktatausschüttung ist am höchsten bei maximalen Belastungen über 15 bis 30 Sekunden mit anschliessenden Pausen von 1 bis 8 Minuten (wobei die Pausen auch länger sein können). Auch ein normales Intervalltraining kann bereits eine erhöhte Laktatausschüttung bewirken. Sind die Pausen jedoch zu kurz, dominiert der aerobe Stoffwechsel und es wird kein Laktat ausgeschüttet. Ebenfalls eine Laktatausschüttung auslösen kann Krafttraining, insbesondere bei Übungen, bei denen viele grosse Muskeln gleichzeitig aktiv sind. Ein Langhanteltraining mit Kreuzheben oder Kniebeugen sind gute Möglichkeiten, um eine Laktatausschüttung zu generieren.

Ausdauertrainings mit tiefer Intensität werden vom aeroben Stoffwechsel dominiert und bewirken daher kaum eine nennenswerte Erhöhung der Laktatproduktion.

Marc Streitenbürger, ASVZ-Trainingsleiter sowie Leiter Athletik-Training bei Turicum Athletics; und Silvana Ulber, Leiterin Kommunikation ASVZ



Organisation

Vorstand

Zusammensetzung des Vorstandes seit der Vereinsversammlung vom 24. Mai 2022:

Präsident

Prof. Dr. Patrick Jenny Lehrkörper ETH Zürich

Vizepräsident

Prof. Dr. Thomas N. Friemel Lehrkörper UZH

Mitglieder

Dr. Robert Perich	Schulleitung ETH Zürich
Stefan Schnyder	Universitätsleitung UZH
Reto Schnellmann	Delegierter Zürcher Fachhochschule
Dr. Marc Bornand	Lehrkörper Zürcher Fachhochschule
Tobias Esswein	AVETH
Pascal Bärtschi	VAUZ
Mirja Weber	ATP Zürcher Fachhochschule
Michał Sudwoj / Mara Bless	VSETH
Sven Stalder	VSUZH
Patrick Brändli / N. N.	VSZHAW, VSPHZH, VERSO
Hermann Schumacher	Stadt Zürich

Direktion

Direktor

Lorenz Ursprung

Vizedirektoren

Olaf Frost
Renato Maggi

Revisionsstelle

Die Revision erfolgt gemäss Statuten periodisch abwechselnd durch von ETH und UZH vorgeschlagene Revisionsstellen. Die eingeschränkte Revision der Rechnung 2022 wurde durch die Finanzkontrolle des Kantons Zürich vorgenommen.

Vereinsversammlung

An der 80. ordentlichen Vereinsversammlung vom 24. Mai 2022 wurden der Jahresbericht 2021 und die Jahresrechnung 2021 genehmigt, das Budget 2022 wurde zur Kenntnis genommen. Der Mitgliederverein ASVZ Birds wurde einstimmig definitiv aufgenommen.

Mitgliedervereine

Akademischer Alpenclub Zürich, AACZ
Akademischer Badmintonverein Zürich, ABV Zürich
Akademischer Eishockeyclub Zürich, AECZ
Akademischer Fechtclub Zürich, AFZ
Akademische Fluggruppe Zürich, AFG
Akademische Reitsektion, ARS
Akademischer Schachclub Réti
Akademische Turnerschaft Utonia
ASVZ Birds
Aviron Romand
GC Amicitia Zürich
Golfclub der Universität Zürich und ETH Zürich
Nordiska Roddföreningen Zürich
Polytechniker Ruderclub Zürich, PRCZ
Racing-Club Zürich
Ruderverein Industrieschule Zürich, RIZ
Schützenverein Schweizerischer Studierender, SSS
Schweizerischer Akademischer Skiclub, Sektion Zürich, SAS
Studentenwasserball Zürich
Toxophiloi Academici Turico, T.A.T.
Volleyballclub Spada Academica Zürich
Zürcher Studenten Skitourenclub, ZSS
Zürich Lions Lacrosse Academics

Ehrenmitglieder

Prof. Dr. Marcel Wanner	seit 2003
Kaspar Egger	seit 2011
Prof. Dr. Urs Boutellier	seit 2012
Andi Bühler	seit 2012
Prof. Dr. Egon Franck	seit 2020

Impressum

Auflage: 250 Ex. **Herausgeber:** Akademischer Sportverband Zürich (ASVZ)

Fotos: Mirjam Leutwiler (S. 1, 6, 11), Jan Sobotkiewicz (S. 9), Ottavia Bosello (S. 12), Angelo Brack (S. 12, 14, 15, 24), istock / PeopleImages (S. 16), Adrian Villiger (S. 18), istock / Nicola Katie (S. 20, 21)

Lektorat: Die Orthografen GmbH

Druck: Merkur Druck AG



Akademischer Sportverband Zürich
Sport Center Polyterrasse
ETH Zürich
8092 Zürich
044 632 42 10
info@asvz.ch
asvz.ch

ETH zürich



Universität
Zürich ^{UZH}



ZÜRCHER FACHHOCHSCHULE

CRAFT



Zürcher
Kantonalbank

ZKS Zürcher
Kantonalverband
für Sport