



LINDLI-LAUF



WINFORCE-MEILE

SAMSTAG, 10. SEPTEMBER 2016





## 2. RAIFFEISEN LINDLI-LAUF

<b>Start / Ziel</b>	Salzstadel, Lindli Schaffhausen
<b>Distanz</b>	10.0 km (3 Runden), flach, 50 Prozent Strasse / 50 Prozent Naturweg (Lindli)
<b>Startzeit</b>	14.00 Uhr
<b>Kategorien</b>	Juniorinnen/Junioren: Jahrgänge 1997 und jünger Aktive: Jahrgänge 1982 – 1996 Masters: Jahrgänge 1967 – 1981 Senior Masters: Jahrgänge 1966 und älter

<b>Startgeld</b>	CHF 15.–
<b>Startnummer</b>	Ausgabe ab 12.00 Uhr (SH POWER Werkhof am Lindli)
<b>Anmeldung</b>	bis 09.09.2016 online unter <a href="http://www.lcsh.ch">www.lcsh.ch</a>
<b>Nachmeldung</b>	bis 1 Stunde vor dem Start beim Werkhof, Nachmeldegebühr CHF 5.–
<b>Umkleide</b>	Frauen: Kanu Club Schaffhausen, Salzstadel Männer: SH POWER Werkhof am Lindli
<b>Anfahrt</b>	<b>ÖV:</b> ab Bahnhof Bus Nr. 5 bis Schaffhausen, Schiffflände <b>Auto:</b> Parkhaus Schiffblände oder SH POWER Werkhof (13.30 – 15.30 Uhr Ein-/ Ausfahrt Werkhof gesperrt)
<b>Rangverkündigung</b>	ab 15.15 Uhr, Salzstadel
<b>Preise</b>	Naturalpreise und Warengutscheine für die Ränge 1 – 3 pro Kategorie
<b>Verpflegung</b>	<b>WINFORCE Swiss Premium Nutrition, Festwirtschaft</b>
<b>Haftung</b>	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.
<b>Kontakt</b>	<a href="mailto:lindli-lauf@gmx.ch">lindli-lauf@gmx.ch</a>

<b>Veranstalter</b>	 Leichtathletik Club Schaffhausen	 <b>LWS</b> Aus Freude am Sport <a href="http://www.lws-sport.ch">www.lws-sport.ch</a>
---------------------	---	--

<b>Patronat</b>	<b>RAIFFEISEN</b> Raiffeisenbank Schaffhausen
-----------------	--



## 2. WINFORCE-MEILE

<b>Start / Ziel</b>	Rheinalde / Salzstadel, Lindli Schaffhausen	
<b>Distanz</b>	1 Meile (1.609 km), flach, 95 Prozent Naturweg (Lindli)	
<b>Startzeiten</b>	16.00 / 16.15 / 16.30 / 16.45 Uhr	
<b>Kategorien</b>	<b>Start Mädchen 16.00 Uhr</b>	<b>Start Knaben 16.15 Uhr</b>
<b>Jugendlaufcup</b>	U10: Jahrgänge 07 – 09 U13: Jahrgänge 04 – 06 U16: Jahrgänge 01 – 03 U18: Jahrgänge 99 – 00	U10: Jahrgänge 07 – 09 U13: Jahrgänge 04 – 06 U16: Jahrgänge 01 – 03 U18: Jahrgänge 99 – 00
<b>Kategorie Open</b>	<b>Start 16.30 Uhr:</b> Jahrgänge 1998 und älter	
<b>Kategorie Staffel</b>	<b>Start 16.45 Uhr:</b> 4 LäuferInnen à 400 m (Anmeldung vor Ort)	
<b>Startgeld</b>	Gratisstart (Jugendlaufcup), CHF 10.– (Open), CHF 20.– (Staffel)	
<b>Startnummer</b>	Ausgabe ab 12.00 Uhr (SH POWER Werkhof am Lindli)	
<b>Anmeldung</b>	bis 09.09.2016 online unter <a href="http://www.lcsh.ch">www.lcsh.ch</a> (Staffel vor Ort)	
<b>Nachmeldung</b>	bis 1 Stunde vor dem jeweiligen Start beim Werkhof, Nachmeldegebühr CHF 5.– (Jugendlaufcup kostenlos)	
<b>Umkleide</b>	Frauen: Kanu Club Schaffhausen, Salzstadel Männer: SH POWER Werkhof am Lindli	
<b>Anfahrt</b>	<b>ÖV:</b> ab Bahnhof Bus Nr. 5 bis Schaffhausen, Schiffflände <b>Auto:</b> Parkhaus Schiffblände oder SH POWER Werkhof (13.30 – 15.30 Uhr Ein- / Ausfahrt Werkhof gesperrt)	
<b>Rangverkündigung</b>	ab 17.15 Uhr, Salzstadel	
<b>Preise</b>	Naturalpreise und Warengutscheine für die Ränge 1 – 3 pro Kategorie	
<b>Verpflegung</b>	WINFORCE Swiss Premium Nutrition, Festwirtschaft	
<b>Haftung</b>	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.	
<b>Kontakt</b>	<a href="mailto:info@winforce.com">info@winforce.com</a>	
<b>Veranstalter</b>	Leichtathletik Club Schaffhausen	Aus Freude am Sport <a href="http://www.lws-sport.ch">www.lws-sport.ch</a>
<b>Patronat</b>	<b>WINFORCE</b>	

## VON RIO ANS LINDLI

---

**LINDLI:** Zugegeben, Rio de Janeiro hat die Copacabana. Doch Schaffhausens Lindli braucht sich nicht zu verstecken. Die Uferpromenade entlang des Rheins verbindet die Schweiz mit Deutschland und gehört zu den schönsten Flaniermeilen. Im wahrsten Sinn des Wortes. Denn der seit dem 19. Jahrhundert bestehende Naturweg misst knapp eine Meile und wird von den Metropolen ebenso rege genutzt wie die Copacabana von den Cariocas.

**MEILE:** Die englische Meile (1609,3 m) galt lange als die Laufdisziplin schlechthin. Als Roger Bannister die Traummeile 1954 in Oxford als erster Mensch in weniger als 4 Minuten bewältigte, durchbrach er eine Schallmauer ähnlich der 10 Sekunden im 100-m-Sprint. Als einzige nicht metrische Strecke hat sich die traditionelle Meile bis heute als internationale Referenz gehalten.

**10 KM:** Die 10 000 Meter bilden die längste leichtathletische Stadiondistanz. Paavo Nurmi, Emil Zátopek und deren Nachfolger haben mit ihren Rekordläufen Laufgeschichte geschrieben und Grenzen verschoben. Über die Grenze geht es auch beim Raiffeisen Lindli-Lauf – auf zwei verschiedenen Unterlagen und drei statt 25 Runden, dafür nicht minder schnellen/flachen Geraden.

**WINFORCE:** Silver Today – Gold Tomorrow. Die Schweizer Sportnahrungsmarke pflegt diese Maxime seit über zehn Jahren. Und mit ihr ein paar der besten Athletinnen, darunter die Marathon-Rekordhalterin Maja Neuenschwander (2:26:49) sowie die U23-Hürdeneuropameisterin Noemi Zbären. Knapp einen Monat nach ihren Grossanlassauftritten stehen die beiden Rio-Starter an der Schaffhauser Copacabana als Anlasspatinnen der WINFORCE-Meile im Einsatz!

