

# Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen



## Der Kopf hinter dem Meta-Preis von Roman Sieber

**Am Anfang jeden Jahres kann man in den Schaffhauser Nachrichten vom Meta-Preis lesen. Doch wer steckt dahinter und für welche Leistungen wird diese Auszeichnung verliehen?**

Er war erst Athlet, dann Pressechef, später lange Jahre Nach-

wuchstrainer, technischer Leiter und Präsident des LC Schaffhausen. Seit dem Jahr 2003 stiftet er jährlich den Meta-Preis. Die Rede ist vom heutigen Ehrenpräsidenten des Vereins: Ernst A. (genannt „Agi“) Müller.

### Leidenschaft und Verbundenheit

Müllers Laufbahn im LCS hat im Alter von 14 Jahren im Rahmen eines Kurses von Jugend+Sport begonnen. Nachdem er anfänglich noch von einer Karriere über die 400 Meter Hürden geträumt hatte, ent-

## Editorial

Liebe LCS-ler

Bereits ist die Hallensaison abgeschlossen. Mit zehn Medaillen, davon drei SM-Titel, war der LCS sehr erfolgreich. Roman Sieber als Zweiter steigerte seine Hochsprungleistung auf 2.15 m und verbesserte damit den Kantonalrekord des Olympiateilnehmers Thomas Wieser um ein Zentimeter. Der Wert dieser Leistung lässt sich vergleichen, denn in Österreich hätte er gewonnen und in Deutschland hätte es zum dritten Platz gereicht. Im Dreisprung war eine grosse LCS Dominanz mit dem Doppelsieg von Roman und Simon Sieber zu beobachten. Marco Kerns Umstieg auf die Langstrecke zahlte sich aus, gewann er doch an der Cross SM gleich die Silbermedaille. Im Nachwuchsbereich gewannen die zwei Kaderathleten Lydia Boll und Enrico Güntert Gold. Erfreulich sind die Medaillen der U-16-Athleten Moritz Hangartner und Nick Rüegg.

Den Metapreis 2015, gesponsert von Renate und Agi Müller, gewannen 2015 die Frauen der Olympischen Staffel, die mit neuem Rekord die Silbermedaille an der SM gewannen.

Die Leistungen lassen hoffen, dass der LCS sich sowohl bei den Frauen wie den Männern in der Nationalliga B halten kann.

Peter Knoepfli, Präsident LCS



Ganz links Ernst „Agi“ Müller und seine Frau Renate, die Donatoren des Meta-Preises, mit den diesjährigen Gewinnerinnen der olympischen Staffel (von links): Marjolein Gerig-Terwiel (800), Lydia Boll (200/100), Peter Knoepfli (Trainer), Anna Vogelsanger (100), Regierungsrat Reto Dubach (Ehrengast), Daniel Rahm (Trainer), Michelle Baumer (400) und Annina Fahr (400).

Bild Schaffhauser Nachrichten / H.C. Steinemann

Clubsponsor:



deckte Agi den 800-Meter-Lauf für sich – und wie! Bis heute hält er sich mit seiner Bestleistung von 1:53 Minuten in der ewigen Top-10-Bestenliste des Vereins. Danach trainierte er jahrelang den LCS-Läufernachwuchs und wirkte insgesamt mehr als 20 Jahre als technischer Leiter und als Präsident im LCS-Vorstand.

Auf die Idee, einen Preis zu stiften, ist Müller nach der Jahrtausendwende nach seinem Rücktritt als LCS-Präsident gemeinsam mit seiner Frau Reni gekommen: „Ich wollte noch etwas für den LCS und die Leichtathletik machen, da sie mir sehr viel gegeben haben“, so der heutige Ehrenpräsident.

Das Vorhaben des Geschäftsführers des Energieunternehmens „InfraWatt“ sei beim damaligen Präsidenten des LCS, Hans Peter Narr, natürlich auf offene Ohren gestossen und so wurde der Meta-Preis seit 2003 mit Ausnahme von 2009 jedes Jahr vergeben (siehe Box nebenan).

In der Jury des mit 2'000 Franken dotierten Preises sitzt momentan neben Stifter Agi Müller selbst auch der aktuelle LCS-Präsident Peter Knoepfli und J+S-Expertin und Wurftrainerin Katharina Roth. Dabei sei ihnen angesichts der zahlreichen guten (Nachwuchs-)Leistungen die Wahl in den letzten Jahren nicht immer leicht gefallen. An sich stelle das aber eine äusserst erfreuliche und zufriedenstellende Entwicklung dar, so Müller.

#### Auf Meta's-Spuren

Die Auszeichnung, die nach Meta Antenen, der wohl erfolg-



„Ich wollte etwas für den LCS und die Leichtathletik machen, da sie mir sehr viel gegeben haben.“

**Ernst A. Müller**  
Stifter Meta-Preis

reichsten Schweizer Leichtathletinnen aller Zeiten, benannt ist, soll vor allem hoffnungsvolle Nachwuchstalente unterstützen. Schliesslich sei der Sprung vom Nachwuchs zu den Aktiven nicht immer einfach, auch wenn die Voraussetzungen eigentlich vorhanden wären, sagt Müller. Tatsächlich hat es in der Vereinsgeschichte einige eher unglückliche Beispiele von Athleten gegeben, die den letzten, aber entscheidenden Schritt vom ambitionierten Talent hin zum nationalen Topathleten nicht geschafft hatten. Der Preis soll für

die jüngeren Athletinnen und Athleten also vor allem auch ein Ansporn sein, durchzuhalten und mit viel Trainingsfleiss möglichst weit nach vorne zu kommen.

#### Kleiner, aber feiner Rahmen

Der Meta-Preis wird jeweils immer in einem kleinen – aber nicht minder speziellen – Rahmen überreicht, wobei primär die Athleten und ihre Trainer im Vordergrund stehen. Vor einem gemeinsamen Mehrgang-Menü in einem angesehenen Restaurant wird die Leistung des Preisträgers von Müller sowie einem besonderen, bekannten Guest gewürdigt. Dies verleiht der Preisübergabe eine speziell persönliche Atmosphäre, schliesslich „soll dies ein ganz besonderes Erlebnis sein“, erklärt Müller. Neben Schaffhauser Leichtathletiklegenden wie Isabella Keller-Lusti oder Namensgeberin Meta Antenen selbst wurden auch schon hochrangige Schaffhauser Politiker wie Ständeräte, Stadtpräsidenten oder Regierungsräte zur Preisverleihung eingeladen.

#### Alle Meta-Preis-Gewinner:

2003:	Marjolein Terwiel
2004:	Marjolein Terwiel
2005:	Rebecca Höhener, Marco Kern
2006:	Marco Kern
2007:	Marco Kern
2008:	Marco Kern
2009:	-
2010:	Marco Kern, Simon Sieber
2011:	Hochsprung Team Männer
2012:	Marco Kern
2013:	Annina Fahr, Claudio Wäspi
2014:	Olympische Staffel Männer
2015:	Olympische Staffel Frauen

## Metapreis geht 2015 erneut an ein Staffelteam von Corina Fendt

**In einem würdigen Rahmen wurden die Mitglieder der Olympischen Frauenstaffel mit dem diesjährigen Meta-Preis ausgezeichnet.**

Bei gutem Essen, einem Glas Wein und angeregten Gesprä-

chen wurden am 10. März die fünf Meta-Preis-Gewinnerinnen 2015 von Preisstifter Ernst A. Müller und seiner Frau Renate ausgezeichnet. Traditionellerweise stand diese Feier ganz im Zeichen eines gemütlichen Nachtessens und des lockeren

Austausches. Und so freute sich die erfolgreiche Olympische Frauenstaffel, die zum ersten Mal überhaupt mit diesem Schaffhauser Leichtathletik-Preis ausgezeichnet wurde, über einen schönen Abend im Beisein ihrer Mehrkampf- und



**ERSPARNISKASSE**  
SCHAFFHAUSEN

Die Bank. Seit 1817.

## Hauptsponsor Schafuuser Bölle

Lauftrainer Peter Knoepfli und Daniel Rahm.

### Wechselnde Besetzung

Marjolein Gerig-Terwiel, Michelle Baumer, Lydia Boll, Anna Vogelsanger und Annina Fahr waren es, die 2015 mit der Olympischen Staffel (800-400-200-100) für Schlagzeilen sorgten.

Am 22. August vor heimischem Publikum unterboten Marjolein, Annina, Michelle und Lydia den 25 Jahre alten Kantonalrekord um fünf Sekunden auf 3:44.40 Minuten. Mit dieser Zeit hätten sie 2014 mit wiederum knapp fünf Sekunden Vorsprung Gold an den Schweizermeisterschaften geholt.

Eine Medaille 2015 wurde damit zum grossen Ziel. Und obwohl die Staffel wegen 400-m-Spezialistin Annina Fahr, die während den Schweizermeisterschaften im Austauschsemester in Kanada weilte, umgestellt werden musste, gelang ihnen der Coup. In der Besetzung Marjolein, Michelle, Lydia und Anna sicherten sie sich in einem spannenden Rennen die Silbermedaille.

Zwei Gründe genug um mit dem begehrten Meta-Preis ausgezeichnet zu werden. Wir gratulieren!

# Kurznews

### Sponsorenlauf und LCS-Brunch am 10. April

Für alle Athletinnen und Athleten ist die Teilnahme am Sponsorenlauf Pflicht. Doch, wer am Sonntag, 10. April, in die Munotsporthalle kommt, darf sich auch am Brunch-Buffet genüsslich tun. Und damit der Trainingsbetrieb weiter gefördert werden kann, gilt: Möglichst viele Sponsoren sammeln.

### Ostertrainingslager und erstmals in Teneriffa

Ostern ist Trainingslagerzeit! Dieses Jahr begibt sich der ganze LCS nach St. Gallen, um im beinahe schon heimischen Athletik-Zentrum zu trainieren. Ab der Kategorie U16 geht es in den Frühlingsferien dann an die Wärme. Erstmals ist die Insel Teneriffa als Trainingslagerdestination auserkoren worden.

### Unterstützung für U14-Trainerteam

Wir heissen eine neue Leitungs person für die U-14-Mehrkampf-Gruppe ganz herzlich willkommen: Marie-France Schmid. Sie steht bereits seit einiger Zeit im Einsatz und unterstützt das bestehende Trainer team dank ihren Erfahrungen als ehemalige Leichtathletin.

### Kantonalrekorde und Bestenlisten aktualisiert

Wie üblich nach einer ab geschlossenen Teilsaison wurden die Kantonalrekorde und die ewigen Bestenlisten aktualisiert. Wer also in den geschichtsträchtigen Listen nachschauen möchte – sei es aus Interesse oder als Ansporn für eigene Leistungen – kann das unter [www.lcsh.ch](http://www.lcsh.ch), unter der Rubrik Statistiken tun.

## LCS-Anlässe 2016

<b>März</b>	25. - 28.	Ostertrainingslager	St. Gallen
<b>April</b>	10.	Sponsorenlauf	Munothalle
	24. - 30.	Traininglager ab U16	Teneriffa
<b>Mai</b>	29.	Munotmeeting/kant. Staffel MS	Munotanlage
<b>August</b>	28.	Schafuuser Bölle	Munotanlage
	30.	Jugend trainiert mit Weltklasse	Munotanlage
<b>September</b>	10.	2. Lindlilauf/ 2. Winforce-Meile	Salzstadel
	26.	LCS-Spieltturnier	Munothalle
<b>Dezember</b>	02.	LCS-Generalversammlung	



## Offizieller Ausrüster des Leichtathletik Club Schaffhausen

### Jubiläumstag

**Samstag 26. März 2016 ab 9.00 Uhr**  
mit ON-Laufschuhtest, Kaffee und Kuchen

**REDY Sport**

**www.redysport.ch**

Lochstrasse 18 · 8200 Schaffhausen

# Der Hallen-SM-Rückblick in Zahlen

von Simon Sieber

**Nachdem am 6./7. Februar die Hallen-Mehrkampf-SM in Magglingen über die Bühne ging, waren am 27./28. Februar an der Hallen-SM in St. Gallen die Spezialisten an der Reihe. Mit dabei waren neun Athleten des LCS, deren Resultate und Leistungen mit den Ziffern eins bis fünf zusammengefasst werden.**

**1** – Rang 1 oder ein Doppel-erfolg für die LCS-Geschichtsbücher! Die Sieber-Twins triumphierten **erstmals** auch bei den Aktiven! Während vier Durchgängen lag Roman mit 14.93 Meter unangefochten an der Spitze des Dreisprungwettkampfs, ehe sich Simon mit einem Sprung auf genau 15 Meter vom Bronzeplatz auf die Poleposition katapultierte. Schlussendlich entschied sich der spannende Kampf um SM-Gold erst im allerletzten Versuch des Tages: Dank 15.10 Meter und damit erstmaligem Überflügeln von 15 Metern in der Halle wendete Roman das Blatt doch noch zu seinen Gunsten.

**2** Für die **zweite** Silbermedaille verantwortlich war gleich nochmals Roman Sieber. Roman

übersprang 2.15 Meter im Hochsprung bereits im ersten Versuch und konnte kurzfristig von einem weiteren Schweizermeistertitel träumen. Da Titelverteidiger Loë Gasch erst 2.18 Meter und später gar noch die 2.20 Meter überspringen konnte, blieb einem überglücklichen Roman „nur“ Silber. Er schraubte nämlich seinen eigenen Hallen-Kantonalrekord weiter in die Höhe und ist der erste Schaffhauser, der 2.15 Meter überspringen konnte. Zum

Meter, was damals sogar Schweizer Rekord bedeutete.

**3** Aller guten Dinge sind **Drei!** Das ist die Anzahl LCS-Athletinnen, die über die 60 Meter Hürden an den Start gingen. Die Leistungen des Schaffhauser **Trios** hätte jedoch nicht unterschiedlicher sein können: Für Anna Vogelsanger war der Lauf wegen eines Sturzes, den sie glücklicherweise unverletzt überstand, bereits bei der ersten Hürde zu Ende. Etwas weiter ging es für Lydia Boll, die sich von Annas Sturz neben ihr unbeeindruckt zeigte, und alle Hürden solide meisterte. Leider bedeutete der Vorlauf für sie Endstation. Gar 120 Meter weit schaffte es Michelle Baumer. Sie qualifizierte sich dank neuer persönlicher Bestleistung (9.09 Sekunden) für das Halbfinale und erreichte dort mit 9.11 Sekunden den starken neunten Rang.

Mehrfach im Rampenlicht waren an diesen Meisterschaften Michelle Baumer und Simon Sieber. Beide

haben sich für **drei** Disziplinenstarts entschieden und schlugen sich im Weit- und Hochsprung leicht unter den Erwartungen.



Roman (links) und Simon Sieber sichern sich die Gold- und Silbermedaille im Dreisprung.

Bild Corina Fendt

Vergleich: Im Jahr 1967 – also vor nicht weniger als 48 Jahren – überquerte der Schaffhauser Thomas Wieser draussen 2.14

**DYNAMIC**  
Fitness und mehr...

Das Schlussfazit dürfte jedoch bei beiden positiv ausgefallen sein, zumal Michelle über die Hürden und Simon mit **Dreisprung-Silber** in ihren Lieblingsdisziplinen die wertvollsten Leistungen erbrachten.

**4** Die **Vier** hat es in sich, auch wenn die LCS-Ausbeute bei drei Medaillen blieb. Über die **400 Meter**, die in der Halle über zwei Bahnrunden ausgetragen werden, hatte der LCS gleich zwei heisse Eisen im Feuer. Einerseits Annina Fahr, die unter anderem gegen Selina Büchel und Lea Sprunger antrat. Sie beendete den Vorlauf mit einer mässigen Zeit von 58.73 Sekunden als Erste ihrer Serie und als Gesamt-Dritte überhaupt. Am Folgetag verliessen die Kräfte Annina auf der Zielgerade. Sie überquerte die Ziellinie als undankbare **Vierte**. Ähnliches Schicksal erlebte Claudio Wäspi, der sich die A-Finalqualifikation zum Ziel gesetzt hatte. Mit einer starken Vorstellung qualifizierte sich Claudio mit etwas Glück als Gesamt-**Vierter** für den A-Final. Dort lief er erneut ein beherztes Rennen und blieb zum vierten Mal unter 50 Sekunden. Leider wurde die Leistung nicht mit Edelmetall belohnt. Stattdessen musste auch er sich mit Leder begnügen.

Für eine Erfolgsmeldung sorgte das LCS-**Quartett** im Dreisprung der Männer: Nebst den Rängen eins und zwei, gab es ein drittes Mal die lederne Medaille. Samuel Gampp, der erstmals als



R. Sieber, Gampp, Wäspi, Baumer, Güntert (v. oben li. n. unten re.). Bilder Corina Fendt

Schweizer Staatsangehöriger an Schweizermeisterschaften teilnahm, eroberte sich dank neuer Hallen-Bestleistung von 14.05 Metern ebenfalls Rang **vier**. Im guten sechsten Rang platzierte sich Enrico Güntert. Gesamthaft zeigten die **vier** Schaffhauser eine ganz starke Teamleistung, die schweizweit ihresgleichen sucht.

**5** Neben den Topresultaten von St. Gallen gab es auch in Magglingen an der Hallen-Mehrkampf-SM erfolgreiche Resultate:

Seit vielen Jahren ist der Mehrkampf die Domäne der LCS-Athletinnen. In der Halle war es für einmal genau umgekehrt, zumal keine Frauen, sondern nur Männer am Start waren. Im **Fünfkampf** der Männer duellierten

sich Simon und Roman Sieber gegen die besten Schweizer Mehrkampf-Spezialisten. Simon kämpfte sich in 7.32 Sekunden über 60 Meter, 7.03 Meter im Weitsprung, 11.48 Meter im Kugelstossen, 2.01 Meter im Hochsprung und beachtlichen 2:51.40 Minuten über 1000 Meter auf den hervorragenden **fünften** Rang (3732 Punkte). Gleich dahinter platzierte sich Roman (7.45 s / 7.00 m / 9.96 m / 2.07 m / 2:53.54 min - 3623 Punkte) auf dem fast ebenso guten sechsten Platz. Beide Sprungspezialisten bewiesen dabei ihre durchaus passablen Allrounder-Qualitäten und liessen dabei gleich mehrere namhafte Mehrkämpfer hinter sich, wovon **fünf** der zwölf Teilnehmer bereits internationale Mehrkampf-Erfahrung sammeln konnten.

# Hutter heizt !

[www.hutterheizt.ch](http://www.hutterheizt.ch)

Heizung  
Solar  
Planung  
Service

# Vier Versprechen für die Zukunft

von Corina Fendt

**Erfolgreicher hätten die Nachwuchsathleten die diesjährige Hallensaison kaum bestreiten können. Sechs Medaillen schauten zum Saisonhöhepunkt für den LCS-Nachwuchs heraus. Wir blicken noch einmal zurück.**

## Enrico Güntert

Dem Büsinger Enrico Güntert ist es in den letzten beiden Jahren gelungen, sich an der nationalen Spitze im Nachwuchs zu etablieren. Im Dreisprung, aber auch im Weit- und Hochsprung gehört er zu den hoffnungsvollsten Nachwuchsathleten überhaupt. Und nach Gold im Dreisprung und Bronze im Weitsprung vor einem Jahr wollte der 18-Jährige auch in dieser Saison an den Nachwuchsschweizermeisterschaften zuoberst auf dem Podest stehen.

Seinen hohen Erwartungen wurde er gerecht, liess er sich doch erneut als Doppel-Medaillengewinner feiern. Knapper und spannender hätten die Entscheidungen dabei kaum sein können. Am Schluss wurde er mit 13.66 m zum zweiten Mal in Folge Dreisprung-Schweizermeister, im Hochsprung reichte es mit starken 1.93 m zu Silber. Nur einen Zentimeter fehlte Güntert zum Dreifacherfolg: Im Weitsprung verpasste der Sprungspezialist trotz persönlicher Bestweite von 6.65 m das Podest und musste mit der ledernen Medaille vorlieb nehmen. Luft



Die Nachwuchsathleten des LCS durften zufrieden sein mit ihren Leistungen. Im Bild die Medaillengewinner Güntert, Boll und Rüegg (von links).

Bild Roman Troxler

nach oben hat Güntert alleweil, steckt er doch noch mitten in seiner technischen Entwicklung. Wir dürfen also gespannt sein, was die Sommersaison 2016 mit sich bringt.

## Lydia Boll

Die Schleitheimerin Lydia Boll erkämpfte sich mit Top-Mehrkampfleistungen 2015 einen Platz im Kader. Dass sie auch in den Einzeldisziplinen zur nationalen Spitze gehört, bewies sie in der aktuellen Hallensaison. Gleich in vier Disziplinen gelang ihr die Qualifikation für die Schweizermeisterschaften. In der mehrkampf-fremden Diszi-

plin Dreisprung gelang ihr dabei der grösste Erfolg. Mit 11.10 m sprang Boll zu Gold, vor einem Jahr noch wurde sie in derselben Disziplin Dritte.

Obwohl die 16-Jährige in den anderen drei Disziplinen den Sprung aufs Podest verpasste, durfte sie sich im Hürdensprint, im Kugelstossen und im Weitsprung neue persönliche Bestleistungen notieren lassen. Der Fokus aber liegt bei Boll bereits jetzt auf der Qualifikation für die U-18-EM im Siebenkampf.

## Moritz Hangartner

Erst seit vergangenem Herbst in der Aktivgruppe mittrainie-



## ZOLLGARAGE NEUHAUSEN

- Verkauf Neu / Gebrauchtwagen
- Beratung
- Service / Reperatur / Diagnose
- MFK Bereitstellung
- Homologation von Import Fahrzeuge

- Klima Service / Reperatur
- Frontscheiben Reperatur
- Ozon Geruchsreinigung
- Abgastest



## Ihr Team für Ihren Amerikaner

Patrick Schlatter / Heidi Hansen / Marco Stutz / Kadir Tabak

rend, machte der Sprint- und Sprungspezialist Moritz Hangartner in Magglingen mit bemerkenswerten Leistungen auf sich aufmerksam.

Nach einem souveränen Auftritt im Halbfinal über die 60 m sicherte sich der U-16-Athlet einen Startplatz im A-Final. Und obwohl die Konkurrenz insbesondere in den Sprintdisziplinen sehr gross ist, vermochte er mit den Schnellsten mitzulaufen. Bei gleich vier Finalisten stoppte die Zeit im Finallauf nach der Zielüberquerung bei 7.50 s. Am Schluss entschieden die Tausendstelsekunden für Moritz – er sicherte sich die Bronzemedaille.

Dass er weit mehr als „nur“ geradeaus sprinten kann, bewies Moritz beim anschliessenden Weitsprung. Mit einem Satz auf 5.87 m sicherte er sich die Silbermedaille. Zwei schöne Erfolge für einen jungen, aufstrebenden Athleten.

### Nick Rüegg

Gemeinsam mit Moritz Hangartner der Jüngste im LCS-Feld war in Magglingen Nick Rüegg. Der U-16-Athlet, der von Roman Troxler trainiert wird, fokussierte sich bei seinem zweiten Auftritt auf nationaler Ebene auf seine Paradedisziplin, die 60 m Hürden. Nach einem souveränen Auftritt im Halbfinal gelang ihm auch im Final ein toller Lauf. Am Schluss verdiente er sich mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 8.73 s die Silbermedaille.

## Nachgefragt bei Roman und Simon Sieber

Wie war es, an der Hallen-SM im Dreisprung einen Doppelerfolg zu landen?

**Roman:** Einerseits war es schön, mit dem Bruder auf dem Podest zu stehen, andererseits hätte ich Simon den Titel auch sehr gegönnt, weil ich auch weiß, dass er im Dreisprung ein grösseres Potenzial hat.

**Simon:** Es war toll, mit Roman einen solchen Erfolg feiern zu können. Da Roman weiter gesprungen ist, hat er absolut verdient gewonnen. Ich muss mich selber an der Nase nehmen, da ich mir bereits beim Einspringen eine Bänderverletzung zugezogen hatte.

Nebst der Hallen-SM in St. Gallen seid ihr auch an den Hallen-Mehrkampf-SM gestartet. Entwickelt ihr Euch allmählich zu Mehrkämpfern?

**Roman:** Das ist kein Thema. Für mich war der Fünfkampf eher eine willkommene Abwechslung, um meine Bestleistungen über 60 Meter, im Kugelstossen und über 1000 Meter zu verbessern. Mit Hoch- und Weitsprung konnte ich zudem einen weiteren Wettkampf in meinen Paradedisziplinen absolvieren.

**Simon:** Der Fünfkampf passte gut in den Wettkampfkalender

und sollte den Schlusspunkt des Mehrkampf-Trainings der letzten Jahre darstellen. Nicht Mehrkampf, sondern Dreisprung soll es sein! Die endgültige Entscheidung, die 2011 vorgesehen war, jedoch durch eine Verletzungsserie hinausgezögert wurde, habe ich kürzlich nach dem Betrachten der Hallenresultate getroffen.

«Es war toll, mit Roman einen solchen Erfolg feiern zu können.»

Simon Sieber

Welche Ziele verfolgt ihr in Zukunft?

**Roman:** Ich möchte immer noch besser werden. Das ist meine Motivation. Eine Grossanlass-Teilnahme

ist zurzeit kein realistisches Ziel, da die Limiten vor allem in den Sprungdisziplinen sehr hoch angesetzt sind. Daher werde ich weiterhin um SM-Titel im Hoch- und Dreisprung kämpfen und damit auch um einen Platz in der Schweizer Mannschaft an der Team-EM.

**Simon:** Durch gezieltes Dreisprung-Training peile ich die 16 Meter an! Die zum Ziel gesetzten SM-Titel sowie eine Teilnahme an der Team-EM hängen auch von der Konkurrenz ab. Trotzdem gehe ich davon aus, dass ich beim Überspringen der 16-Meter-Marke weitere Ziele erreichen kann, zumal bisher erst fünf Schweizer über 16 Meter gesprungen sind.

## Impressum

### Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen  
Postfach 860  
8201 Schaffhausen

### Redaktion Newsletter

Corina Fendt  
077 468 17 12 | corinafendt@gmx.ch

### Redaktionsteam

Corina Fendt, Roman Sieber,  
Simon Sieber, Dario Muffler

### Layout und Produktion

Dario Muffler

### Druck

Altra Schaffhausen

[www.restaurantemmersberg.ch](http://www.restaurantemmersberg.ch)



- für Familienfeste
- für Hochzeiten
- für Geburtstage
- für Klassentreffen
- für Leidmahrle

Gerne helfen wir Ihnen bei Ihrem Anlass.

Familie R. & J. Keller

# Crosslauf-Eindrücke aus Athletenperspektive

**Die einen lieben den Schlamm, andere lassen lieber die Finger davon. Unbestritten ist, dass Cross allen zur nötigen Härte für die Bahnsaison verhilft. Wir haben LCSler um ihre Gedanken zu Stichworten rund um den Crosslauf gebeten.**

„Ich bin froh, dass das **Winter-training** nicht mehr lange geht“, sagt Xenja Gassmann. „Vor allem die vielen Kleider und Dauerläufe mag ich nicht.“

Trainieren kann man auch dort, man höre und staune, wo sonst Pferde galoppieren. „Wir absolvierten an mehreren Samstagen Trainings auf dem **Griesbach**“, erklärt Dominic Müller. „Brutal hart, brutal dreckig, aber letztlich Klasse.“ Es hat sich ausgezahlt: Müller freute sich über tolle Resultate wie den Sieg im Kurzcross von Farvagny. Kern sicherte sich Silber über die Langdistanz bei der Cross-SM.

Trotz der Schlammeschlacht an der diesjährigen Cross-SM wurde auf das Erscheinungsbild geachtet, wie wir erfahren. „Ein **Stirnband** sieht stylisch aus, das ist natürlich wichtig heutzutage“, sagt Nico Oechslin. „Natürlich hält es auch die Haare und den Schweiß aus dem Gesicht.“

Wo sind hier die **Nagelschuhe**? Das fragte sich auch Katja Moser. „Beim Auswaschen glaubte ich, es kommt immer gleichviel Dreck“, sagt Moser. „Der Zeitaufwand, um die Schuhe wieder sauber zu kriegen, war wohl dreimal so lang wie die Wettkampfzeit.“



So sahen die Nagelschuhe der Athleten nach der Cross-SM aus.  
Bild zvg

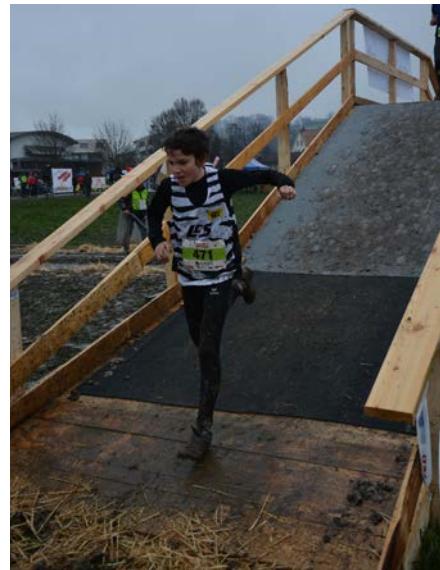
„Lange konnte ich mich nicht mit der Idee anfreunden, bei einem Lauf im Winter **kurze Hosen** anzuziehen. Nun konnte ich dieses Erlebnis bei der diesjährigen Cross SM abhaken. Doch ich bin mir nicht sicher, ob es davon eine Wiederholungen geben wird und freue mich auf die kurzen Hosen im Sommer“, sagt Claudio Schmidtke.

„Crosslaufen ist sicher eine gute Möglichkeit zu lernen, den **inneren Schweinehund** zu überwinden. Es schult die Leidensfähigkeit sowie den Durchhaltewillen, die auch auf der Bahn wichtig sind. Die Crossrennen an den SM in Benken waren dafür eine Parademöglichkeit. Dafür, dass ich dabei eine **Medaille** gewinnen konnte, waren 10-Kilometer harte Arbeit nötig“, sagt Marco Kern.



Auf dem Weg zu Silber über die Langdistanz (10 Kilometer): Marco Kern an der Cross-SM.  
Bild Dario Muffler

Als ob der Boden in Benken nicht genug schwierig war, bauten die Veranstalter mit einer **Brücke** noch ein Piece de resistance ein. „Als ich die Brücke sah, hatte ich schon ziemlich Respekt davor, dass es sehr hart werden würde. Während des Rennens ging es dann aber gut, nur die Schläge beim Herunterrennen waren unangenehm“, so Yuriy Rahm.



Steil Berg auf und Berg ab. Bild Dario Muffler

Marie-Claude von Allmens Gedanken zum Mitfühlen... „Ich biege auf die **Zielgerade** ein, spüre den Atem der Verfolgerinnen im Nacken, so gebe ich noch einmal Gas. Der Blick immer nach vorne auf die Konkurrenz gerichtet, die sich ebenso mit letzten Schritten durch den Schlamm kämpft. Der Dreck am ganzen Körper übertrifft die Sonnenbräune im Sommer bei Weitem. Crossläufe sind und bleiben mit ihren Zielgeraden eine Überraschung.“

Alle werden Melanie Schneiders Gedanken nachvollziehen können: „Nach einem Cross-Zieleinlauf zieht es jeden Athlet schneller unter die Dusche als gewohnt. Vergangene Cross-Saison schenkte ich dem Auslaufen trotzdem immer ein paar Minuten. Das war an der SM anders. Der eiskalte und schwere Matsch kleisterte Knie abwärts alles zu. Das führte gleich zu Beginn des Rennens zu eingefrorenen Zehen und kalten Muskeln. Von diesem Moment an war die **warme Dusche** bereits im Hinterkopf.“

„Ich freue mich auf das Wetter im **Sommer**. Es geht vor allem noch um die Schnelligkeit und man muss sich nicht mehr mit Schnee und Schlamm herumschlagen“, sagt Mayowa Alaye.

Aufgezeichnet von Dario Muffler