



Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen



Der LCS präsentiert sich im neuen Look

Ab sofort treten die LCS Aktivmitglieder und ihre Trainer im neuen Outfit auf. Auf die neue Saison hin hat sich der LC Schaffhausen auf Bestreben von Präsident Rémy Höhener die neuen modernen

Kleider von Ausrüster Nike ausgewählt. Dominierend ist die Farbe schwarz. Zum Trainingsanzug gibt es weisse atmungsaktive Kurzarmshirts. Auch die verschiedenen Wettkampftrikots wurden neu bestimmt.

Bestehend bleibt jedoch das weiss und schwarz gestreifte Zebra-Muster auf den Trikots. Auf der Clubbekleidung ist zudem auf der linken Brustseite das neue Logo abgedruckt. Der Hauptsponsor EKS präsentiert sich auf der rechten Brustseite. Im neuen Stil steht auch der Schriftzug „Leichtathletik Club Schaffhausen“ auf dem Rücken und der Trainerhose. Auf dem Foto sind nicht ganz alle Aktivmitglieder abgebildet, doch die Freude über die neue Bekleidung ist sichtlich spürbar.

Marco Kern



Auch der kurze Dress hat sich im Training gut bewährt.

Editorial

Liebe LCSlerinnen, liebe LCSler

Das Jahr hat turbulent begonnen, mit Schnee an Ostern aber auch vielen guten Resultaten unserer Athletinnen und Athleten. Ich hoffe dass sowohl das Wetter als auch die Leistungen immer besser werden, damit wir im nächsten Newsletter wieder soviel Erfreuliches zu berichten haben.

Einen guten Start in eine verletzungsfreie Sommersaison wünscht Euch Euer

Benni Wüest

Clubsponsor:

Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG



Stromversorgung Schaffhausen

Hallen-Kids-Cup in Schaffhausen

Insgesamt starteten sechs LCS-Teams (fünf Mädchen, zwei Knaben und ein Mixed-Team in den Kategorien U12, U14 und U16), aus jeweils fünf Kindern bestehend, an der regionalen Ausscheidung des diesjährigen Hallen-Kids-Cup, der in der Munot-Dreifachhalle am 13. Januar stattfand. Dabei mussten sie in vier Disziplinen ihre Leistungsstärke unter Beweis zu stellen. Der Teamgedanke stand dabei klar im Vordergrund.

Die Munothalle war gefüllt mit jungen Sportlern, Trainern, Schiedsrichtern und natürlich auch den Eltern und Grossel-



Ein guter Start beim Biathlon für die Girls.

tern. Einen guten Überblick über das ganze Geschehen zu haben, war also kaum möglich. Obwohl man sich in einem Gewirr von Menschen befand, herrschte eine begeisterte Stimmung. Jeder war bereit sein Gegenüber anzufeuern. Auch für Abwechslung wurde an diesem Tag

gesorgt: Für erschöpfte Gemüter standen einige grosse Nintendo-Spiel-Apparate in der gegenüberliegenden Turnhalle zur Verfügung. Gemäss einem grossen Teil der einen Mädchen U14-Mannschaft, denen es, wie auch der Knaben U14-Mannschaft, vergönnt war, am 15. März als regionaler Sieger am Schweizer Final in Bern teilzunehmen, (Wie es den beiden qualifizierten Teams in Bern lief, werden Sie in der nächsten Newsletter – Ausgabe erfahren!) sei das Hürdenspringen die schwierigste aller Disziplinen gewesen. Der Teamcross habe ihnen aufgrund der zu überspringenden Hindernissen hingegen klar am besten gefallen. Diese letzte Disziplin entschied bei den Mädchen dann auch über die Endplatzierung und sicherte dem U14-Mädchen Team-LCS 1 den Tagessieg. Der Sieg für das U14-Knaben-Team sei hingegen bereits schon vor dem Teamcross garantiert gewesen, gab Dominique Erb nach dem Wettkampf zu Protokoll. Das zweite Mädchen U14-Team war ebenfalls, wenn auch als viert Platzierte, zufrieden mit ihrem Resultat. Auch die beiden am Nachmittag gestarteten Mädchen U12-Mannschaften gingen mit einem Ausdruck von Heiterkeit nach Hause, trotz nur knapp verfehltem Siegertitel und Podestplatz. Anfangs

hielten sie ihr sportliches Potential zwar noch etwas zurück, weil sie nicht so genau wussten, was auf sie zukommen würde. Doch im Verlauf des Wettkampfs war es ihnen dann doch möglich, ihre wahre Leistungsstärke unter Beweis zu stellen.

Carmen Knecht

Die gestarteten LCS Teams

Mädchen

U16 – LCS 1 mit Alissia Steffenoni, Valeria Romano, Jasmin Zimmermann, Miriam Mamedow, Rahel Thurnheer

U14 – LCS 1 mit Andrina Erb, Nicole Häusermann, Vera Fendt, Mirjam Meier und Sabrina Maier

U14 – LCS 2 mit Lisa Schwaninger, Michelle Heller, Michelle Wehrli, Naomi Dünki und Vera Bachmann

U12 – LCS 1 mit Angie und Jessica Winkler, Tanja Hug, Naemi Linden, Estelle Heller und eine Auswärtige

U12 – LCS 2 mit Ann-Kathrin Fischer, Valeria Cescato, Mara Lenz, Lara Peter und zwei Auswärtige

Knaben

U16 – LCS 1 mit Dario Muffler, Claudio Schmidtke, Karim Hakimi, David Hug

U14 – LCS 1 mit Dominique Erb, Kaspar Bühner, Peter Loosli, Alain Stettler und Julian Linden

Mixed

U16 – LCS1 mit Katharina Brenig, Désirée Walter, Kenny Hug, Samuel Gampp, Amon Rether

LCS-Sponsorenlauf und Brunch am Dreikönigstag

Der diesjährige Sponsorenlauf fand an einem ganz speziellen Tag statt, dem 6. Januar, dem Tag der heiligen drei Könige. Aus diesem Grund gab es auch noch einige Könige, die den Tag ausschmückten und die alle beim "Brötli" aussuchen ein wenig mehr Glück hatten als alle andern. Unter diesen Königen wurde dann noch ein Trainingsanzugset im Wert von 150 Franken verlost. Der glückliche Gewinner hieß Thomas Keller.

Die ersten Helfer mussten sich schon um sieben Uhr am Morgen in der Munotturnhalle einfinden, um mit dem Aufbau zu beginnen. Die Tische und Bänke mussten aufgebaut, der Kurs abgesperrt, das Essen aufgetragen und die Rundenzähler



Mit viel Spass und Energie am Start.

angeheuert werden. Um neun Uhr, als dann schon der erste Wettkampf begann (es war Sonntag) war alles bereit und es ging sofort richtig los. Das Ziel war, wie immer, möglichst viele Runden in fünfzehn Minuten zurückzulegen und gleichzeitig möglichst viel Geld für den LCS zu verdienen. Es wurde in verschiedenen Gruppen gestartet, das heisst meistens in den jeweiligen Trainingsgruppen. Wie schon letztes Jahr wurde in Zweier-Teams gerannt und es konnte nach jeder Runde gewechselt werden. So wurden natürlich auch einmal mehr sehr viele Runden erreicht, der Rekord ging an Marco Kern und Colin Glattfelder. Viel Geld wurde dieses Jahr aus Sicht des LCS auch wieder eingenommen. Am meisten verdiente Louisa Kohler, welche sich so wie die anderen beiden auch einen Gutschein vom Redy Sport holte. Es liessen sich viele Besucher blicken, welche natürlich alle ein reichlich gedecktes Frühstücksbuffet vorfanden und teils richtig spannende Rennen zu Gesicht bekamen.

Nach dem Rundenrennen fand einmal mehr der Familienwettkampf statt, bei dem alle Mitglieder einer Familie zusammen starteten, vier Disziplinen absolvierten und nachher schliesslich die



Viele Gäste erfreuten sich an einem tollen Buffet.

durchschnittliche Leistung der jeweiligen Familie ermittelt wurde. Es nahmen viele Familien teil, zum Teil die ganze, oft auch nur mit einem Elternteil und es gab viele lustige und sehr unterhaltsame Wettkämpfe. Nach dem Familienwettkampf war der Sponsorenlauf schon wieder zu Ende und alle Leute gingen einer nach dem anderen nach Hause und die zahlreichen Helfer mussten auch schon wieder mit dem Aufräumen beginnen.

Lukas Fendt

Was machen eigentlich...

...Rebecca Höhener.

Rebecca, die eine gute Hallensaison absolvieren konnte und seit längerem wieder ihren persönlichen Bestzeiten über 60m und 200m nahegekommen ist, möchte auch im Sommer wieder so richtig angreifen: „Wenn ich weiterhin



Rebecca freut sich über den Trainingsanzug.

von Verletzungen verschont bleibe, will ich auf jeden Fall meine Bestleistungen über 100 und 200 Meter verbessern.“ Momentan ist es für die 22-jährige nicht ganz einfach Beruf und Sport unter einen Hut zu bringen. Nachdem sie im letzten Sommer ihre Ausbildung zur biomedizinischen Analytikerin (med. Laborantin) abgeschlossen hatte, begann

sie ihre neue Stelle in einem grossen Privatlabor in Zürich. Dort arbeitet sie in der Mikrobiologie, um sich in diesem Fachbereich spezialisieren zu können. Berufsbedingt hat sich Rebecca in Pfäffikon in einer WG eingemietet. Eine ihrer vier Trainingseinheiten absolviert die Sprinterin deshalb auch in Zürich. Vielleicht wird sie in absehbarer Zeit noch eine weitere Einheit in der Limmatstadt trainieren, um sich etwas Reisestress ersparen zu können. Das Restprogramm absolviert die Athletin von Trainer Wars Aniol aber in Schaffhausen. Über konkrete Zukunftspläne ist der Löhningerin noch nichts Bestimmtes zu entlocken. Gerne würde sie noch einen Sprachaufenthalt in den USA unternehmen, was sich mit ihrem aktuellen Job jedoch nicht verbinden lässt.

...Colin Glattfelder.

Colin, trainiert seit November 2006 in der Trainingsgruppe von Daniel Rahm und steigt nun diesen Sommer in seine zweite Bahnsaison. Bereits in seiner ersten Saison lief er die 400m unter 52 Sekunden (51.76sek) und hat diese Bestzeit schon beinahe im Februar in der Halle (51.81sek) unterboten. Nun will der Herblinger – grosser Fan des FC Arsenal London und der englischen Fussballnationalmannschaft – im Sommer seine PB weiter nach unten drücken und mehr Erfahrung über die 400m-Distanz sammeln. Langsam aber sicher bahnt

sich für den 21-Jährigen Prüfungsstress an. Der Absolvent der Erwachsenen-Matura an der KME in Zürich steht im letzten Semester und will ab nächsten Herbst, nach erfolgreichem Abschluss der Matura-Prüfungen (April/Juni), sein Berufsziel Sportlehrer angehen. Dazu wird er an der ETH Zürich das Studium Bewegungswissenschaften und Sport aufnehmen. Später will Colin dann einmal auf Hochschulstufe Sportlehrer wer-



Auch Colin gefällt die neue Clubbekleidung.

den. Auch um neben dem zeitintensiven Studium doch noch in Schaffhausen trainieren zu können, hat er sich für die ETH in Zürich entschieden. „Ich werde weiterhin Pendeln, damit ich das Training in Schaffhausen mitmachen kann. Es stellt für mich einen guten Ausgleich zum Schulalltag dar und ich schätze die Atmosphäre in meiner Trainingsgruppe. Diese motiviert mich immer wieder auch für die Schule und dann hoffentlich auch fürs Studium“, so der angehende Student. Viel Erfolg für deine Prüfungen!

Marco Kern

Keine Schweizermeisterschaften ohne LCS-Medaillen

Egal wer, egal wo, egal wann... immer kehrt mindestens ein/e Athlet/in mit einer Schweizermeisterschaftsmedaille in der Tasche nach Hause. Das ist natürlich nicht selbstverständlich, zeugt aber von Qualität. Erfolgreichster Medaillensammler dieses Leichtathletikwinters ist Weit-, Drei- und Hochspringer Sami Furger. Er ist gleich in jeder dieser Disziplinen aufs Podium gestiegen. In Magglingen wurde er an der Hallen-Nachwuchs-SM bei den U-20-Junioren Dritter, Zweiter und wieder Dritter.

Ali Hakimi zeigte an der Hallen-SM der Aktiven in St. Gallen bei seinem einzigen Hallenstart dieser Saison eine gute Leistung und wurde über 1500m SM-2.! Die letzte Medaille gewann Marco Kern an der Cross-SM in Tenero. Wie im Jahr zuvor, sicherte er sich im Kurz-Cross der U-23-Junioren Meisterschafts-Bronze. Die detaillierten Berichte und Resultate zu diesen und den Leistungen aller anderen Athleten findet ihr auf der Homepage www.lcsh.ch.

Marco Kern

Clubsponsor:



Stromversorgung Schaffhausen

Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG

„Wäre ich dort gewesen, wo Viktor Röthlin war, hätte ich auch gleich die Flucht ergriffen.“

Eine schwierige Zeit erlebte Barbara Rickli im krisengeschüttelten Kenya. Die angehende Sportlehrerin floh nach Ausbruch der Tumulte ins benachbarte Tansania.

Doch erst mal von Anfang an. Bereits in der letzten Ausgabe im Dezember habt ihr einiges über Barbaras Kenya-Aufenthalt erfahren. Nun folgt die Fortsetzung, die von den hiesigen Konflikten, ausgelöst durch die Präsidentschaftswahlen, geprägt ist.

Über Weihnachten, als noch keine Unruhen herrschten, verreiste Barbara mit ihrer Gastfamilie für ein paar Tage nach Naro Moru am Fusse des Mount Kenya.



Barbara (ganz rechts) mit ihrer Gastfamilie in Naro Moru (Kenya) an Weihnachten.

Nach ein paar gemütlichen Feiertagen, gingen sie zu den Wahllokalen auf dem Land um den neuen Präsidenten zu wählen. Am 28. Dezember kam Barbaras Bruder zu Besuch. Just an diesem Tag, an dem die schrecklichen Unruhen begannen. „Nairobi war wie ausgestorben. Alles war geschlossen, nur der Supermarkt öffnete für wenige Stunden seine Türen. Aber nur die ersten Käufer konnten sich noch Brot und Milch ergattern und um zu bezahlen musste man mehrere Stunden in der Schlange anstehen“, berichtet Barbara von ihren ersten Erlebnissen der politischen Unruhen.

Ein besonderes Pferderennen

Am dritten Tag der Unruhen hatten sie etwas in der Stadt zu erledigen. Anstatt den wie üblich Tausenden von Menschen, waren an diesem Tag nur etwa zwanzig Leute unterwegs. Alle Läden, Restaurants und Büros in Nairobi waren geschlossen. An jeder Ecke standen Polizisten und Soldaten, die mit Maschinengewehren oder Schlagstöcken bewaffnet waren. Die Situation war beunruhigend und



Nairobi wie ausgestorben: Auf der sechsspurigen Strasse herrscht sonst ein Verkehrschaos.

eindrücklich zugleich, die Stadt einmal so leer zu erleben. Dann auf einmal fuhr ihnen der Schreck in die Glieder. Plötzlich hörten sie laute Rufe und galoppierende Pferde, realisierten aber rasch, dass es nichts Ernstes war. Die Ursache für den Lärm waren zehn gelangweilte Polizisten, die ein Pferderennen mitten durch die Stadt veranstalteten. Normalerweise herrschte auf dieser grossen Strasse immer ein Verkehrschaos, nun war sie aber so ausgestorben, dass man ein Pferderennen machen konnte...

Zum Glück planten Barbara und ihr Bruder schon seit langem, anfang Januar nach Tansania zu reisen, um den Kilimandscharo zu erklimmen.

Nach ihrem Trip zum höchsten Punkt Afrikas wollten sie eigentlich wieder



Den Kilimandscharo erklimmen: Grisch (Kolleg von Barbara und Stefan), Barbara Rickli, Stefan Rickli (v.l.n.r.).

nach Kenya zurückkehren. Da sich die Lage aber nach wie vor in einem gefährlichen Zustand präsentierte und die Tumulte schon mehrere hundert Todesopfer forderten, beschlossen sie, in Tansania zu bleiben. An Arbeiten und Reisen war in Kenya nicht mehr zu denken. Die geplante Fortsetzung der Arbeit als Lehrerin in den Slums Nairobi fiel

für Barbara somit leider ins Wasser. „In den grösseren Städten im Westen und in den Slums ist ein normales Leben zurzeit wegen den Unruhen nicht mehr möglich. An den anderen Orten versucht man wieder, zum Alltagsleben zurückzukehren. Doch das ist nicht einfach, weil die Kriminalität in kurzer Zeit stark zugenommen hat, viele Menschen ihre Arbeit verloren haben und die immer währende Angst vor plötzlichen Unruhen allgegenwärtig ist“, schildert die Schaffhauserin die schlimme Situation in Kenya. Zudem getraut sich nach sechs Uhr abends niemand mehr vor sein Haus, denn in der Dämmerung werden die meisten Kriminellen aktiv. Barbara berichtet weiter, dass man die aktuelle Situation in Kenya durchaus mit jener in Ruanda 1994 vergleichen kann. Ein plötzlicher Völkermord wäre möglich gewesen. „Obwohl der Präsident und die Opposition sich jetzt einigten, glaube ich, dass die politische Situation noch nicht zurechtgerückt ist. Für mich liegt das Problem eher auf Stammes- als auf politischer Ebene“, fügt Barbara an. In der Schweizer Tagespresse hat man zudem von der raschen Abreise Viktor Röthlins erfahren. Der Schweizerrekordhalter im Marathon musste sein Höhentrainingslager in Kenya unverzüglich abbrechen und in die Schweiz fliehen. „Wäre ich wie Röthlin in Eldoret, mitten im „Kriegsgebiet“, gewesen, hätte ich auch so schnell als möglich die Heimreise angetreten“, erklärt Barbara. Anstatt nach ihrem Trip auf den Kilimandscharo wieder nach Kenya zurückzukehren, reisten sie nach Sansibar und genossen dort den Strand. Drei Wochen früher als geplant, kehrte Barbara schliesslich anfangs Februar wieder in die Schweiz zurück. Trotz den schrecklichen Umstände, die sie in Kenya erlebte, denkt Barbara auch an schönere Erinnerungen: „Gefallen hat mir sehr vieles. Am meisten aber die Lebensweise. Das Wort „Stress“ kennen die meisten Afrikaner nicht. Oder was für einen Afrikaner Stress bedeutet, nennt ein Europäer gemütliches „Schöggeln“. Am Morgen steht man auf und schaut, was einem der Tag so bringt. Wenn man für drei Monate in Afrika arbeitet, ist so eine Lebenseinstellung sehr schön und gemütlich.“

Marco Kern

Ab in den Süden...

Für Daniel Rahm und mich ging es einmal mehr ab in den Süden. Bereits seit fünf Jahren verreisen wir – jeweils in wechselnder personeller Begleitung – im Winter zwei Wochen ins Trainingslager.

Malta (2004), Portugal (2005), Lanzarote (2006), Marokko (2007) und wieder Portugal (2008). Das Wintertrainingslager von Daniel und mir hat bereits schon Tradition. Auch diesen Winter sind wir wiederum in den Süden geflogen und haben damit die kalten Wintertage hinter uns gelassen. Als Abwechslung zum hiesigen Trainingsalltag eignet sich so ein Ortswechsel bestens und ist empfehlenswert. Dieses Jahr begaben wir uns jedoch nicht in die Höhe Marokkos nach Ifrane, wie im Jahr zuvor, sondern an die Algarve nach Monte Gordo, dem unter Leichtathleten immer bekannter werdenden Sportzentrum. Dieses kamen wir bereits von vor drei Jahren. Mit uns dabei waren auch die drei Triathleten Pascal Preisig, Kevin Akeret und Marina Muhl.



Sehen so Athleten aus, die gerade eine harte Einheit absolvierten?

Die vier Grundlagen eines Trainingslagers:

Das Training. Hart, härter, am härtesten. Wer sich im Training schont, kann im Rennen nicht erwarten, dass einem der Sieg einfach so in den Schoss fällt. Dies nur so nebenbei. Gegenüber der normalen Trainingswoche (Daniel: 4 Einheiten; Marco: 7-10 Einheiten) steigerten wir den Trainingsumfang auf zwölf Einheiten. Zum Ende hin begann Daniels rechter Fuss leider etwas, unter der für ihn extremen Steigerung der Trainingseinheiten um das Dreifache, zu leiden. Dafür fühlte er sich ansonsten unglaublich stark, was er im Hotelzimmer auch immer wieder mit beeindruckenden Posen vor dem Wandspiegel demonstrierte.



So eine schöne Indoor-Anlage wäre doch auch super in Schaffhausen.

Was die Power von Daniels eisenhartem Stahlkörper so alles hergab, spürten zum Beispiel die beiden Triathleten Kevin Akeret und Pascal Preisig in den gemeinsamen Bahntrainings, als sie seinen Muskelbepackten Körper meist nur von hinten sahen. Böse Zungen behaupten zwar, dass Daniel ein paar Kilos zu viel mit sich herumschleppt. Fettpölsterchen können das jedoch nicht sein, das kann ich bezeugen. Viel eher ist es sein grosses Selbstvertrauen, was wahrscheinlich das Mehrgewicht auf der Waage zum Tragen bringt. Aber auch bei mir zeigten sich Ermüdungserscheinungen. So rebellierte etwa je länger je mehr die arg strapazierte Wadenmuskulatur. Das hatte zur Folge, dass ein Gang die Treppe hinunter auf einmal nicht mehr elegant aussah und vielmehr einem unökonomischen Getrampel gleichkam. In solchen Situationen fragten wir uns dann jeweils, warum wir uns so quälten, wenn wir uns auch in den bequemen Liegestuhl an den Strand hätten legen können? – Die Antwort war immer die Gleiche: Wir können halt nicht anders.

Das Essen. Aber natürlich gönnten wir uns auch etwas und hatten immer eine Menge Spass. Unser Essens-Motto: Wer viel trainiert, darf auch viel Essen. Hierfür ein selbsterklärendes Beispiel: Grosser Salatteller. Mächtiger Hauptgang. Und dann die Qual der Wahl beim Gang zum Dessertbuffet. Bei der (Qual der) Wahl des Nachtischs bildeten sich in der Regel drei Gruppen: Die Erste war die „Ich verzichte auf Nachtisch“ – Gruppe. Die Zweite bildeten jene, die zu verzichten versuchten, sich dann aber doch zum Verzehr einer Frucht entschieden. Bleibt noch die grosse Restgruppe. Die Zugehörigen dieser Gruppe versicherten jedes Mal wieder aufs Neue, heute nur ein bisschen von allem probieren zu wollen. In der Tat kehrten sie aber mit einem zum überlaufen vollen Teller vom Dessertbuffet zurück – „la dolce vita“ eben. Bleibt noch die Frage über die

Aufteilung der Trainingslagerteilnehmer auf die drei Gruppen. Dazu behaupten wiederum böse Zungen, dass in der Realität zwei der drei Gruppen gar nicht existierten. Was natürlich heissen würde, dass alle der ... Gruppe angehören würden.

Der Kaffee nach dem Essen. Er gehört etwa so sicher zu unserem Trainingsalltag dazu, wie der Wadenmuskelkater nach einer gewissen Anzahl von intensiven Bahntrainings.



Der grosse Pyramidenblock, war unser Zuhause für zwei Wochen.

Die Betruhe. Auch ganz wichtig und für uns unverzichtbar. Ein weiteres Motto von uns: Wer viel trainiert, sollte sich daneben möglichst wenig bewegen. So verbringen wir die meiste Zeit ausserhalb des Trainings mit Relaxen – passive Erholung und so. Natürlich ist aber auch aktive Erholung ein wichtiger Faktor gemäss intelligenter Trainingslehre...man trainiert ja viel. Für die aktive Erholung entwickelten wir deshalb unsere ganz eigene Methode, die hiess: aktives Liftfahren. Vor und nach dem Frühstück bzw. dem Abendessen fuhren wir mit dem Hotellift aktiv runter- und wieder rau. Dabei schonten wir unsere Wadenmuskulatur sehr effizient. Oder haben wir da ein wichtiges Kapitel der Trainingslehre nicht ganz richtig verstanden?

Es ist, wie es ist. Seiner Linie muss man treu bleiben. In diesem Sinne könnt ihr gespannt sein auf die Episoden aus unserem nächsten Trainingslager, wenn es vielleicht wieder heisst: Ab in den Süden...

Marco Kern

ACHTUNG!!!

Das Casting für die noch zu vergebenen fünf Plätze neben Daniel und mir fürs nächste Trainingslager startet nach der Team-SM in Genf am 20. September. Anmeldung unter:

danielrahm@shinternet.ch

Crosslauf - SM in Tenero

Bei schönem und warmem Wetter ging der Wettkampf im Tessin am Samstag los. Der Tag war trocken und der Untergrund des Cross meistens hart und griffig und somit waren schnelle Rennen schon vorgemacht. Einige Rhythmusbrecher und Sandbänke waren auch eingebaut, welche den Athleten meistens noch die letzten Kräfte raubten. Als erste bekam dies Vera Fendt zu spüren, welcher dieser schnelle Kurs mit Hindernissen aber wohl passte und sie so auch schon als Elfte ins Ziel kam. Am späteren Mittag, genauer gesagt um fünf Uhr, startete der Höhepunkt des ersten Tages, das



Vera Fendt (rechts) kämpft sich voran auf dem Weg zum guten 11. Rang.

Kurz-Cross-Rennen der Männer. Unter diesen Männern am Start befanden sich auch Ali Hakimi und Marco Kern, welcher bei den U-23 mitlief. Sie lieferten beide ein gutes und auch schnelles Rennen (drei Minuten pro Kilometer) und kamen beide nach drei Kilometer völlig erschöpft im Ziel an. Obwohl Marco im Gesamten "nur" als Siebenter ins Ziel kam, schaffte er es in der U-23 Wertung noch entscheidend weiter nach vorne und sicherte sich so die Bronzemedaille, was ihn natürlich freute. Für Ali reichte es leider nicht ganz. Obwohl er als Vierter ins Ziel kam und ein U-23-Läufer das Rennen Overall für sich entschied, wurde dieser nach Reglement auch bei den Männern gewertet und Ali bekam den unglücklichen vierten Platz. Trotzdem war er zufrieden und meinte nach dem Rennen: „Ich fühlte mich sehr gut auf der Strecke und weiss nun, dass ich mich mit meiner Vorbereitung auf gutem Weg befinde.“

Am Sonntag war das Wetter nicht mehr ganz so schön und je länger der Tag andauerte umso dichter wurden die Wolken und der Regen liess auch noch ein wenig von sich hören. Nichtsdestotrotz starteten am Sonntag ebenfalls noch zwei LCS-Läuferinnen, Corina Fendt und Carmen Knecht. Sie hatten auf der Strecke beide etwa dasselbe Problem: In der ersten Runde lief alles gut und sie hatten wenig Probleme, um zu halten,



Ali und Marco nach schnellem Rennen über die 3'000m-Strecke.

das gute Gefühl war auch da, aber in der zweiten Runde liess die Kraft bei beiden nach und sie fielen leider zurück. Da Carmen noch einen Kilometer mehr (fünf) zurücklegen musste als Corina, wirkte es sich bei ihr auch noch etwas mehr aus. Corina kam schliesslich knapp noch in der ersten Hälfte über die Ziellinie, Carmen musste sich leider noch etwas weiter hinten einreihen. Trotzdem waren sie beide froh, nach diesem anstrengenden Rennen endlich im Ziel zu sein, aber so ganz zufrieden sein konnten sie nicht. Carmen meinte nach dem Lauf nur: „Ich hätte nicht gedacht, dass es so schlecht kommen würde...“ Doch am Montag im Training schien schon wieder alles verarbeitet und vergessen zu sein.

Lukas Fendt

SH/TG-Crossmeisterschaften in Eschlikon

Wenige, dafür umso schnellere junge Schaffhauser Nachwuchsläufer und -läuferinnen, nahmen am 10. Februar an den SH-TG Crossmeisterschaften in Eschlikon teil. Bei kaltem, aber trotzdem sonnigem Wetter, gingen sie an den Start. Nicht wie zwei Jahre zuvor, mussten die Schaffhauser Athleten dieses Mal nicht befürchten im Sumpf zu versinken. Vielmehr war es ihnen möglich in noch schnellerer Zeit als sonst, die zu absolvierende, trockene Strecke zurückzulegen. Nicole Häusermann, welche als gute Zweite ihrer Kategorie die Ziellinie überschritt, äusserte sich so zu diesem Anlass: „Wir mussten über die Wiese und teils auch hinauf rennen. Es lief mir gut, aber es war streng, Cross eben.“ Nicht

nur Nicole, sondern auch alle anderen gestarteten Clubmitglieder schienen mit ihrem Resultat und Rang zufrieden zu sein. Einzig Dominique musste das Laufterrain wohl mit etwas enttäuschter Mine verlassen. Er hatte das Unglück während dem Rennen umzufallen und dabei genau auf den wenigen Wochen zuvor gebrochenen Finger. Er war gezwungen, den begonnenen Lauf zu unterbrechen. Laut einigen gelaufenen Mädchen der Schülerinnen A verlief dieser Tag sonst aber reibungslos und bestimmt werden dieselben Läufer und -Läuferinnen ein Jahr später

erneut ihre Ausdauer und Schnelligkeit mit ihren thurgauischen Konurrenten messen wollen.

Carmen Knecht



Eine Erfolgreiche LCS-Nachwuchs Laufgruppe

Vorinformation

Den Samstag den **28. Juni** müssen sich alle LCS'ler/Innen fett in ihrer Agenda anstreichen. Für die Schweizer Vereinsmeisterschaften (SVM) – der Wettkampf ist noch nicht bekannt – werden alle Athleten/Innen gebraucht. Die Aufgebote werden von den SVM-Coaches erteilt. Natürlich würden sich die Athleten/Innen auch über zusätzliche Unterstützung aus den eigenen Reihen freuen. Reservieren Sie sich dieses Datum auch, liebe LCS-Fans, Passiv- und Freimitglieder und reisen Sie mit den SVM- Frauen- und Männer-teams mit. Ebenfalls obligatorische Termine sind der Schaffhuser Bölle und die Schülermeisterschaften in Schaffhausen für alle Schüler/Innen. Die genauen Termine werden noch bekannt gegeben.

Alle interessierten Fans sollen sich doch bitte bei SVM-Männercoach Daniel Rahm melden unter: **079'796'85'79** oder danielrahm@shinternet.ch.

Für alle Athleten und Fans wird dann ein Bus oder Car reserviert! Die SVM ist die beste Möglichkeit, alle LCS-Athleten/Innen auf dem Wettkampfplatz zu sehen.

Vorschau

Die zweite Ausgabe des LCS-Newsletters im 2008 erscheint Ende Juni, mit spannenden Berichten vom Trainingslager, den ersten Wettkämpfen und Vielem mehr!

Sommertraining 2008

Gültig ab den Frühlingsferien:

MONTAG

17.30-19.30 Stabhochsprung
17:00-19:30 Aniol (Sprint/ Kraft)
18.15-20:00 Jugend U-16
18:00-19:15 Lauf (U-12 + U-14)
18:00-20:00 Mittelstrecke (18:00-18:45 Circuit / 18:45-20:00 Draussen)
18:30-20:30 Sprint / Hürden

DIENSTAG

17:30-19:00 SchülerInnen (U-12)
18:00-19:30 SchülerInnen (U-14)
18:00-20:00 Mittelstrecke

MITTWOCH

17:00-19:00 Aniol (Sprint/ Hürden)
17:30-20:00 Wurf / Sprung
18:45-20:45 Mittelstrecke

DONNERSTAG

17:30-19:30 Aniol (Sutter: Kraft/ Sprünge)
18:15-20:00 Jugend U-16
18:30-20:00 SchülerInnen (U-14)
18:00-19:30 Mittelstrecke (Dauerlauf)
18:30-20:30 Technische Disziplinen / Hürden

FREITAG

18:00-19:15 Lauf (U-12 + U-14)
18:00-20:00 Mittelstrecke (Draussen)

SAMSTAG

10:30-13:00 Sprint (Sprint/ Stehvermögen
oder in St. Gallen, falls Draussen nicht mehr trainierbar
Mittelstrecke (nach Absprache)

Trainer

SchülerInnen U12 & U14: Moni Grimm, Moni.grimm@fun-team.ch,
Dieter Polzin, dieter.polzin@bucherhydraulics.com

Lauf U12 & U14: Martina Walter, Martina.silvio@bluewin.ch

Jugend U16: Barbara Rickli, babsi_rickli@hotmail.com,
Benni Wüest, webmaster@lcsh.ch

Mehrkampf ab U18: Peter Knöpfli, Peter.knoepfli@bluewin.ch

Sprint: Wars Aniol, Wars.Aniol@iwc.ch

Mittelstrecke: Daniel Rahm, danielmeier@swissworld.com

Ohne Gewähr! Mehr folgt auf: www.lcsh.ch

Impressum

Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen
Postfach 860
8201 Schaffhausen

Redaktion Newsletter

Marco Kern
Tel.: 079 739 64 63
marcokern87@gmx.ch

Newsletter Redaktions Team

Carmen Knecht (carkne@gmail.com)
Lukas Fendt (stephanfendt@freesurf.ch)
Ben Wüest Layout (webmaster@lcsh.ch)

Bilder

Barbara Rickli, Marco Kern, Lukas Fendt,
Benni Wüest, Seraina Erb

Veranstaltungs-Agenda

LCS-Veranstaltungs-Agenda April-Juni 2008

Di. 15.4. - Do. 8.5.: Trainingslager Ifrane (MAR) Ali und Marco

Sa. 19.4. - Sa. 26.4.: LCS-Trainingslager Tenero

Do. 1.5.: Auffahrtsmeeting Langenthal / Auffahrtsmeeting Kreuzlingen

Sa. 3.5.: IBL-Länderkampf / Blockmehrkampf/Vierkampf Nachwuchs Radolfzell (D)

Mo. 12.5.: Pfingstmeeting Zofingen (Männer) / Pfingstmeeting Basel (Frauen)

So. 18.5.: TG/SH-Nachwuchs Mehrkampf/SVM (U16+jünger) Amriswil

Int. Läufermeeting Pliezhausen (GER)

Do. 22.5.: Int. Meeting Rehlingen (GER)

Sa./So. 24./25.5.: Mehrkampfmeeting Landquart

Sa. 31.5.: Nachwuchsmeeting Bern

Mi. 4.6.: Schaffhuser Bölle (Migros-Sprint)

Sa./So. 7./8.6.: TG/SH/SGALV-Einkampfmeisterschaften Frauenfeld

Sa. 7.6.: Swiss-Meeting Genf

So. 8.6.: Int. Meeting Regensburg (GER)

Sa. 14.6.: Schaffhauser Schülermeisterschaften Schaffhausen

Swiss-Meeting (Pace Race) Hochdorf

Sa. 14.6.: Länderkampf U20+U23 Reutte (AUT)

Sa./So. 21./22.6.: Regionen Nachwuchs-Meisterschaften (Ostschweiz) Winterthur

Fr. 27.6.: Int. Meeting Rheinau-Freistett (GER)

Sa. 28.6.: SVM-Versuch Nachwuchs Frauenfeld

SVM Aktive Männer und Frauen