

Leichtathletik Club Schaffhausen

Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen



*Hallensaison - Bölle Vorschau
- Zwei Interviews - Sudoku -
Sieber hoch zwei - Newsflash -
Militär Telegramm - Termine ...*

Editorial

Nach einer erfolgreichen Hallensaison befinden sich die LCS-ler im Aufbau auf die Sommersaison.

Ein Trainingslager über Ostern im Tessin und in den Ferien in Portugal runden die Vorbereitung ab.

Ein Dank gilt hier Corina Fendt und Dani Rahm, die die Lagerorganisation übernommen haben.

Corina ist neu auch für den Newsletter und die Medienarbeit im LCS verantwortlich. Sie übernimmt damit die Funktionen von Marco Kern. Mit unserer Medienarbeit bin ich sehr zufrieden, erscheinen doch regelmässig interessante Berichte in der SN und im Newsletter. Im Medienteam sind auch noch Dario Muffler, Simon und Roman Sieber tätig. Dieses junge Team übernimmt auch sonst im LCS Verantwortung und stimmt mich für die Zukunft zuversichtlich, dass der „vergiftete LCS-ler“ nicht ausstirbt.

Ehemalige Leistungssportler treffen sich am Dienstagabend im LCS fit! Training bei Moni Grimm. Vielleicht stossen noch mehr Ehemalige dazu. Mehr Ehemalige und Eltern wünschte ich mir, die in der Organisation des LCS mithelfen würden sei es als Helfer, Fahrer, Trainer oder Betreuer.

Euer Präsident Peter Knoepfli

Clubsponsor:

Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG



Hallensaison 2012

Im Gegensatz zur Aussensaison dauert die Hallensaison zwar nur etwas mehr als einen Monat. Trotz dieser kurzen Zeit machten sich einige LCS'ler/innen mit glänzenden Leistungen auf sich aufmerksam.

Während vor Jahresfrist an den Schweizermeisterschaften in der Halle mit Matthias Knittel und Simon Sieber (Silber) gleich zwei LCS'ler auf dem Hochsprungpodest standen, war Roman

ohne Fehlversuch. Nachdem er 2.03 Meter im dritten Versuch meisterte, war seine erste Schweizermeisterschafts-Einzelmedaille bereits im Trockenen. Und so konnte er 2.06 Meter ohne Druck in Angriff nehmen. Mit einem technisch sehr sauberen Sprung übersprang Roman die Höhe bereits im ersten Versuch und setzte sich so wieder sensationell an die Spitze. Während der eine Konkurrent dreimal riss und im Kampf um den Titel ausschied, pokerte der andere Konkurrent, indem er die Höhe ausliess und die Latte zweimal auf 2.09 Meter auflegen liess. Da er aber keinen gültigen Versuch zustande brachte, konnte sich Roman bereits vor seinen letzten beiden Versuchen als Schweizermeister feiern lassen. Trotzdem versuchte sich Roman nochmals über 2.09 Meter, wo er aber knapp scheiterte. Mit dieser Ganzleistung verbesserte der Wirtschaftsstudent auch noch seinen eigenen, am LCZ-Meeting an sich gerissenen Schaffhauser Hallen-Rekord von 2.03 Meter auf 2.06 Meter. Ausserdem ist Roman der erste LCS'ler, der in einer technischen Disziplin Schweizermeister wurde.



Roman Sieber im AZ St. Gallen

Sieber dieses Jahr als einziger Schaffhauser Athlet in der Hochsprungkonkurrenz gemeldet. Roman startete ausgezeichnet in den Wettkampf. Bis 2.00 Meter blieb er als einziger Hochspringer

Annina Fahr überzeugt im Dreisprung

Kurz zuvor bestritt Lukas Schlatter seinen einzigen Hallenwettkampf. Dabei liess er im Dreisprung mit dem 5. Rang aufhorchen. In Anbetracht der Tatsache, dass er seit Oktober Militärdienst leisten muss und so keine Trainingssprünge absolvieren kann, ist diese Leistung umso höher einzuschätzen.

Mit Annina Fahr zeigte auch eine Nachwuchs-Athletin, was in ihr steckt. An den Aktiv-Schweizermeisterschaften erreichte die 18-Jährige mit sehr guten 11.77 Meter den Dreisprung-Final und klassierte sich auf dem beachtlichen 7. Platz. Eine Woche später gelang ihr in der gleichen Disziplin, allerdings bei den weiblichen U20, ebenfalls einen ausgezeichneten Dreisprung-Wettkampf, der mit der Silbermedaille belohnt wurde. Über weite Strecken lag Annina gar in Führung, ehe sie im letzten Versuch von einer Konkurrentin abgefangen wurde. Am darauf folgenden Tag kämpfte sie sich auch über die 60 Meter Hürden in den Final der besten Acht. Dort lief sie als undankbare Vierte ins Ziel. Mit der Zeit konnte sie dennoch zufrieden sein, denn mit 8.99 Sekunden kam sie zum Abschluss der Hallensaison doch noch bis zu 0.01 Sekunden an ihre persönliche Bestleistung heran.



Annina Fahr beim Dreisprung

Läufer verbessern Kantonalrekorde

Mit Dario Muffler und Marco Kern können sich gleich zwei Athleten aus der Gruppe von Trainer Dani Rahm neue Kantonalrekordhalter nennen. Erst stellte Dario Muffler an den internationalen Bodensee-Meisterschaften in

der AZSG-Arena in St. Gallen eine neue U20-Hallenbestleistung über 800 Meter auf. Eine Woche später lief Marco Kern bei den Schweizermeisterschaften an gleicher Stätte über 3000 Meter in neuer Hallen-Rekordzeit ein, auch wenn es ihm nicht ganz auf das Podest reichte. Diese Zeit erreichte er, obwohl die Vorzeichen alles andere als gut waren, da er kurz vor dem Wettkampf aus dem Trainingslager zurückgekehrt war.

Schnelle LCS-Sprinter

Nach einer erfolgreichen Bobsaison konnte sich Fabio Badraun, Anschieber von Schweiz III, auch abseits des Eiskanal positiv in Szene setzen. An den Münchner Hallenmeisterschaften wurde der gelernte Hochbauzeichner über 60 Meter in 7.03 Sekunden gestoppt. Diese Zeit wurde bisher nur von einem anderen Schaffhauser, nämlich Markus Koll im Jahr 1991, um 0.03 Sekunden unterboten.

Ähnliches gelang auch Claudio Wäspi über die längere Sprintdistanz von 200 Metern. Im Rahmen der Schweizer Hallenmeisterschaften in St. Gallen lief er innert kürzester Zeit gleich zweimal sehr schnell. Bereits im Vorlauf verbesserte er seine persönliche Bestleistung auf 22.90 Sekunden. Auf den fast 20 Jahre alten Indoor-Kantonalrekord von Ronny van Loon kam er damit bis auf sechs Hundertstelsekunden heran. Im Final konnte Claudio seine Topleistung vom Vorlauf mit 22.91 Sekunden bestätigen, was zum guten 5. Schlussrang reichte.

Sieber und Gampp verletzt

Wenn man bedenkt, dass mit Simon Sieber (Knieverletzung) und Samuel Gampp (nach komplizierter Knöchelverletzung wieder im Aufbaustraining) gleich zwei potenzielle SM-Medaillengewinner auf die Hallensaison verzichten mussten, kann man nun umso hoffnungsvoller in die Aussensaison blicken. Da werden neben allen anderen LCS'lern hoffentlich auch die beiden langzeitverletzten Sprungspezialisten wieder ins Schweizer Leichtathletikgeschehen eingreifen.

Simon Sieber

Co- Clubsponsor:



Hauptsponsor SH- Bölle &
Co-Sponsor Munotmeeting:



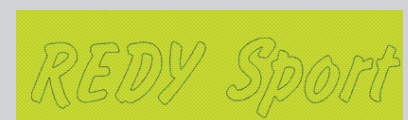
Naturalsponsor SH-Bölle:



Co- Sponsor Munotmeeting:



Ausrüster:



Materialsponsor:



Leichtathletik- ABC

Geräte: Es gibt viele verschiedene Geräte in der Leichtathletik. Zum Beispiel: Hürden, Matten, Hochsprunganlagen, Kugeln, Bälle, Speere, Stäbe, Disken und noch viele mehr. Ohne Geräte gäbe es fast keine Disziplinen mehr. Es würde nur noch Laufdisziplinen geben.



Sarah und Livia (beide 11)

Hallensaison: Die Hallensaison ist im Winter. In diesem Halbjahr trainiert man in der Halle. Dort ist eigentlich gleich viel möglich als draussen. In der Halle trainieren meistens zwei bis drei Jahrgangsgruppen zur gleichen Zeit. Die Hallensaison kommt nicht nur in der Leichtathletik, sondern bei vielen Sportarten vor.



Carmen und Daphne (beide 12)

Hürden: Die Hürden sind ein Hindernis, wobei es diese in verschiedenen Höhen gibt. Man muss über die Hürden springen und dazwischen sprinten. Um darüber springen zu können, muss man mit Anlauf abspringen.



Lena und Svenja (beide 12)

7 Fragen an ... Dani Rahm

1. Welche Trainingsgruppe leitest Du? Wann finden die Trainings statt?

Mittel- und Langstrecken, U18 bis Aktive.

Laufgruppe ohne Lizenz, ab 15 Jahre Nachwuchs U12 nur Trainingsplanung und Laufschule/Koordination am Freitag

Jeweils Mo, Mi + Fr ab 18:15 Uhr

2. Was schätzt Du besonders an Deinen Athleten und was eher weniger?

Mittel- und Langstreckentraining ist anspruchsvoll und streng. Dass trotzdem immer wieder so viele kommen, finde ich toll. Wir haben es auch oft lustig im Training, obwohl es hart sein kann.

Da in meiner Gruppe Athleten im Alter zwischen 15 und 43 Jahren trainieren, ist der Gesprächsstoff sehr variantenreich und spannend. Dadurch bleibt Alt jung und Jung lernt von Alt. So bleibt Körper UND Seele im Einklang :-). Wir haben es einfach gut zusammen.

Gewisse Athleten/Innen setzen sich zu wenig mit dem Training und Trainingsplan auseinander. Manchmal fehlt die Bereitschaft zu leiden. Man kann seriöses Lauftraining nicht einfach so zum Spass machen (auch wenn wir es manchmal lustig haben) wie dies bei anderen Disziplinen vielleicht möglich ist.

Laufsport ist viel Fleissarbeit und erfordert viel Disziplin und Bereitschaft.

3. Beschreibe Dich als Trainer selbst mit fünf Worten

Bin für alles zu haben

4. Wie bist Du zum LCS gekommen und was verbindet Dich besonders mit dem LCS?

Ich bin mit 27 Jahren (Späteinsteiger) zum ersten Mal bei Röbi Graf ins Sprinttraining gegangen, da ich mich in jungen Jahren nicht getraut hatte. Ich dachte damals, dass alle im LCS trainierenden, super schnell sein müssten. Was natürlich nicht stimmte, wie sich später dann herausstellte.

Mit dem LCS verbindet mich Christine Rahm, da ich sie im LC kennengelernt und später geheiratet habe.

5. Gibt es einen anderen Sport ausserhalb der Leichtathletik, den Du regelmässig betreibst?

Meine Kinder??

6. Welchen Sportler bewunderst Du am meisten? Wieso?

Alle, die in ihrer Sportart zu den Besten gehören. Weil sie alles ihrem Sport un-

terordnen und absolut diszipliniert sein müssen.

7. Welches sportliche Erlebnis ist Dir heute noch am meisten in Erinnerung?

Meine Teilnahme an den Olympischen Spielen 2000 in Sydney/AUS. (als Helfer :-))

Corina Fendt



„Sir“ Dani Rahm, ein cooler Typ und super Trainer! :-)

„De schnällscht Schafuuser Bölle“ am 30. Mai auf der Munotsportanlage

Interview mit Wally Studer

Der Schülerwettbewerb „de schnällscht Schafuuser Bölle“ kann auch in den nächsten drei Jahren mit Sponsorengeldern der ältesten Schaffhauser Bank, der Ersparniskasse Schaffhausen, rechnen. Für viele Kinder aus der Region bietet der traditionelle Schüler-Sprintwettbewerb auf der Munotsportanlage die Möglichkeit, einmal Leichtathletik-Luft zu schnuppern. Der LC Schaffhausen übernimmt mit der Organisation des Wettlaufs eine wichtige Aufgabe bei der Förderung des sportlichen Nachwuchses in der Region Schaffhausen.

Wally Studer, Marketingverantwortliche der Ersparniskasse Schaffhausen, bringt uns im Interview nicht nur ihren persönlichen Bezug zur Leichtathletik näher, sondern berichtet auch von ihrer Erfahrung und Motivation rund um den Schafuuser Bölle.

Wie lange sind Sie nun schon als Sponsoren dabei?

Die Ersparniskasse Schaffhausen ist seit über 20 Jahren Sponsor des Schafuuser Bölle und unterstreicht damit die langjährige Verbundenheit mit diesem Anlass.

Was versprechen Sie sich dabei?

Als Sponsor stehen für unsere Bank hauptsächlich folgende Interessen im Vordergrund:

Förderung des Breitensports mit Schwerpunkt Jugend, Zweckgebundene finanzielle Unterstützung von regionalen Vereinen zur Realisierung sinnvoller Sportveranstaltungen, Erweiterung und Vertiefung unseres Bekanntheits-

Vorschau

Wenn in rund zwei Monaten der Startschuss zum 53. Schafuuser Bölle fällt, werden wieder einige hundert, sportbegeisterte Sprinter und Sprinterinnen auf dem Munot sein.

Am Mittwoch, 30. Mai 2012 ab 16.50 Uhr ist es wieder soweit. Dann werden sich die Kinder und Jugendlichen der Jahrgänge 1997 bis 2003 und jünger gegen ihre gleichaltrigen Kontrahenten versuchen durchzusetzen, um einen der begehrten Jahrgangsfinalplätze zu erkämpfen. Wiederum mit Spannung erwartet, kommt es im Anschluss an den letzten Finallauf zu den beiden grossen Superfinals mit den Jahrgangsschnellsten. Sie werden sich auf der 80m-Strecke duellieren und der und die Schnellste werden danach zum Tagessieger erkoren und mit dem Wanderpokal der Zuckerbäckerei Ermatinger ausgezeichnet.

Im letzten Jahr gebührte diese Auszeichnung den beiden Thayngern Jenny Murer und Fabio Di Palma. Beide können ihren Vorjahressieg jedoch nicht wiederholen, da sie altersbedingt nicht mehr startberechtigt sind. Das bietet natürlich die Chance für neue Sieger. Für alle Teilnehmer des Superfinals, sprich alle Jahrgangssieger, winkt die Teilnahme am grossen Schweizer Finale vom 15. September in Kreuzlingen.

Ein Anlass für Alle

Immer mehr Kinder identifizieren sich mit den schnellsten Sprinter der Welt, allen voran Usain Bolt, der nicht nur

der schnellste Mann der Welt, sondern vor allem ein guter Showman ist. So möchte der LCS mit der Durchführung des Schafuuser Bölle den Kindern eine Chance geben in die Leichtathletik einzutauchen und natürlich „den Breitensport fördern mit dem Schwerpunkt Jugend“, wie Wally Studer, Marketingverantwortliche des Hauptsponsors Er-



sparniskasse Schaffhausen sagt. (Lesen Sie dazu mehr in diesem Newsletter) Freude, Emotionen, Nervosität, Spannung und für viele Kinder das erste Mal Leichtathletik-Luft schnuppern, steht ganz klar im Vordergrund des Anlasses.

Dank unseren Sponsoren, allen voran unserem Hauptsponsor Ersparniskasse Schaffhausen, erwarten die Kinder und Zuschauer auch in diesem Jahr einen unvergesslichen Sprint-Abend. Anmeldungen nimmt der Leichtathletik Club Schaffhausen gerne via www.lcsh.ch entgegen.

Marco Kern und Corina Fendt



Wally Studer, Magdalena Guida und Peter Knoepfli

grades in der Bevölkerung

Wie verläuft die Zusammenarbeit mit dem LCS?

Sponsoring ist immer ein Geben und ein Nehmen. Beim Schafuuser Bölle werden die oben genannten Zielsetzungen auf eine sehr sympathische Art und Weise umgesetzt.

Was für einen Bezug haben Sie zur Leichtathletik?

Leichtathletik habe ich aktiv nur während der Schulzeit betrieben. Heute verfolge ich diesen Sport ab und zu als Zuschauerin, sei es bei regionalen Veranstaltungen wie zum Beispiel am Schafuuser Bölle oder auch schon mal am Weltklasse Zürich.

Wieso haben Sie sich gerade dazu entschieden, einen Kinderanlass zu sponsoren?

Clubsponsor:



Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG

Vor allem die Förderung der Jugend ist uns ein grosses Anliegen. Wie die seit Jahren konstant hohe Teilnehmerzahl der Schülerinnen und Schüler belegt, ist der Schafhuuser Bölle ein eindrückliches Beispiel, wie Kindern und Jugendlichen

auch heute noch mit einfachen Mitteln viel Spass und Freude am Sport und Bewegung vermittelt werden kann.

Wie gefiel Ihnen der Anlass im letzten Jahr und werden Sie dieses Jahr wieder vor Ort sein?

Es war ein toller Anlass. Die vielen begeisterten Kinder die sich dem Wettkampf stellten, haben mich einmal mehr beeindruckt. Auch die Organisation hat hervorragend geklappt - an dieser Stelle ein grosses Kompliment und ein herzliches Dankeschön an alle, die dazu beigetragen haben. Wenn ich es einrichten kann, werde ich sicher auch am nächsten Schafhuuser Bölle dabei sein.

Unterstützen Sie noch andere Sportarten, Vereine oder Anlässe?

So vielfältig wie das Vereinsleben und die Veranstaltungen in der Region, so vielfältig ist das Engagement der Erspar-

niskasse Schaffhausen. Wir unterstützen natürlich auch noch zahlreiche weitere Vereine und Veranstaltungen, nicht nur im Sport- sondern auch im Kulturbereich.

Was machen Sie persönlich für Sport?

Ich gehe ziemlich regelmässig ins Fitness-Training. Daneben habe ich vor über zehn Jahren mit Joggen angefangen, allerdings betreibe ich dies etwas weniger regelmässig. Ausserdem gehören Skifahren, Velofahren und Skaten zu meinen Hobbies im Bereich Sport.

Vielen Dank für das Interview!

Corina Fendt

Hauptsponsor SH- Bölle



ERSPARNISKASSE
SCHAFFHAUSEN

Die Bank. Seit 1817.

Sieber Hoch 2!

Die Gebrüder Sieber sind seit mehr als zehn Jahren im LCS, und sorgen regelmässig für tolle Leistungen. Im gemeinsamen Interview verraten Simon und Roman, ob sie das Wort Neid kennen, was sie über das Zwillingdasein denken und wie gut sie den Bruder in Wahrheit kennen...

Simon, Was war deine erste Reaktion als du erfahren hast, dass du nur als Betreuer an der SM dabei sein wirst?

Wenn es eine Reaktion gab (ich wusste schon sehr früh, dass ich nicht starte), dann dachte ich mir, dass Roman endlich eine Medaille gewinnen kann und nicht immer undankbarer Vierter wird.

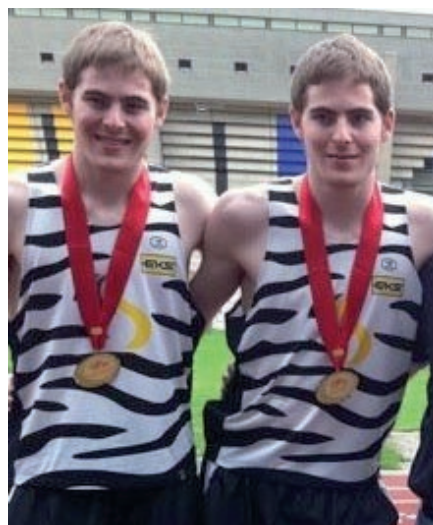
Roman, wie war es für dich, als du erfahren hast, dass dein Bruder an der SM im Hochsprung nicht als dein Konkurrent auf dem Platz stehen wird? Hast du dich nicht ein klein wenig gefreut?

Dass Simon nicht an der SM teilnehmen wird, zeichnete sich bereits früh ab. Deshalb war der SM-Verzicht von Simon keine Überraschung für mich. Man wünscht keinem Konkurrenten, dass er aufgrund einer Verletzung an einem so wichtigen Wettkampf nicht starten kann. Dem Bruder sowieso nicht. Aber klar, ich witterte meine Chance...

Roman, war es dein Wunsch von Simon an der SM betreut zu werden?

Simon wollte von sich aus nach St. Gallen kommen und mir helfen. Diese

Hilfe nahm ich natürlich sehr gerne an. Schliesslich stand er letztes Jahr, als er Vizeschweizermeister wurde, in einer sehr ähnlichen Situation. Deshalb konnte er mir einige nützliche Tipps mit auf



Gemeinsamer Erfolg der Brüder: Gold an der Team SM im Hochsprung

den Weg geben.

Roman, wie war der Moment als du erfahren hast, dass du nun Schweizermeister bist? Hast du mal daran gedacht, wie es gewesen wäre, wenn dein Bruder auch mitgemacht hätte?

Als ich 2.06 Meter (neuer Hallen-Schaffhauser-Rekord) im ersten Versuch übersprang, freute ich mich natürlich riesig. Ich wusste sofort, dass meine Chancen auf den Schweizermeistertitel sehr gut stehen. Trotzdem konnte ich mir bis zum allerletzten Versuch der Konkurrenz nie sicher sein, ob es denn auch zum Titel reicht. Also musste ich mich erstmals auf meine weiteren Versuche fokussieren. Als dann der letzte Konkurrent über 2.09 Meter riss, war ich einfach übergücklich.

Wenn Simon auch gestartet wäre, hätte es vielleicht einen Sieber-Doppelsieg gegeben :).

Simon, wie war dieser Moment für dich? Kam da kein Neid auf?

Rechen-Aufgabe

Peter hat während dem Training einen Puls von 80 Schlägen pro Minute. Durch einen 30-Meter-Sprint erhöht sich seinen Puls kurzfristig um 50%. Als er nach dem Zurücklaufen am Start angekommen ist, sank der Puls wieder um 20 Schläge in der Minute. Pro 10 Meter, die Peter in nächsten 50-Meter-Sprint zurücklegt, erhöht sich seinen Puls, immer bezogen auf die Pulszahl am Start, konstant um 10%. Nach einer kurzen Pause, die den Puls von Peter um 20% beruhigt, erklärt der strenge Trainer, dass er zum Abschluss noch 100 Meter sprinten soll. Dabei steigt seinen Puls nochmals um 50%. Wie hoch ist sein Puls nach dem 100-Meter-Lauf?

Lösung: Am Ende des Sprinttrainings hat Peter einen Puls von 180 Schlägen in der Minute.

Vollkommene Freude, weil er auch meine grössten Rivalen schlug und er es mit unzähligen 4. Plätzen sehr verdient hat. Es wäre zu schön gewesen, wenn wir beide auf dem Podest gestanden hätten (vielleicht sogar zusammen auf dem ersten Rang mit identischen Versuchen). Das wird jetzt weiterhin ein grosses Ziel von uns beiden bleiben.

Wie ist es für euch einen Bruder zu haben, der dir nicht nur sehr ähnlich sieht, sondern in der selben Sportart erfolgreich ist?

Simon: Wir spornen uns gegenseitig zu Bestleistungen an, was Beide weiterbringt. Für die Team- SM ist es toll, so

dass wir miteinander springen können. Roman: Natürlich ist es speziell, wenn der eigene Bruder der grösste Konkurrent ist. Aber es ist schön, wenn man sich mit dem Bruder über das Hobby unterhalten kann.

Wolltet ihr nie etwas anderes als der Bruder machen?

Simon: Nein. Höchstens in der Zukunft könnte es andere Spezialdisziplinen geben. Roman geht eher in den Hochsprung, bei mir ist es wohl noch offen ob ich im Dreisprung oder Hochsprung weiterkommen werde.

Roman: Leichtathletik fasziniert mich. Mir machten aber schon immer die Sprungdisziplinen am meisten Spass.

Deshalb kam bei mir nie die Frage auf, etwas anderes zu machen.

Seht ihr es im Sport und auch nebst dem Sport als Vor- oder Nachteil einen Zwillingsbruder zu haben?

Simon: Als Vorteil sehe ich, dass ich (wir) fast nie alleine bin und wir die gleichen Interessen teilen. Die Nachteile sind, dass wir zu zweit auffallen und manchmal Sprüche anhören müssen.

Roman: Es überwiegen ganz klar die Vorteile. Ich würde sagen, dass wir beide nicht so weit gekommen wären, wenn wir den Bruder nicht gehabt hätten. Denn im Training und auch an den Wettkämpfen motivieren wir uns gegenseitig. Der einzige Nachteil besteht darin, dass nicht beide gewinnen können. Ansonsten: Es gibt überall Vor- und Nachteile...

Roman, lange warst du der etwas schwächere von euch Beiden, wie hast du die Motivation gefunden, dabeizubleiben obwohl dir dein Zwillingsbruder immer vor der Sonne stand? Kommt da nie Neid oder gar Missgunst hoch?

Natürlich habe ich mir ab und zu Gedanken gemacht, warum ich schlechter bzw. weniger gut war, als Simon. Neid spürte ich aber nie, denn über die Jahre hinweg habe ich mich damit abgefunden, dass Simon ausser Reichweite war. Deshalb habe ich mich jeweils an anderen Konkurrenten orientiert und einfach auf meine eigene Leistung konzentriert.

Für viele Leute, auch im LC Schaffhausen, ist es nach wie vor schwierig euch unterscheiden zu können. Ob Roman und Simon wirklich so ähnlich sind, und wie gut sie sich kennen, seht ihr in diesem kleinen Steckbrief...

Corina Fendt

Lieblingsfarbe	So ist es (sagt Simon): grün	Das denkt Roman: grün
Lieblingsessen	Raclette	Raclette, Fondue
Sportliche Ziele 2012	Gesund werden, Gold Aktiv/U23 Hochsprung, Team SM Dreisprung Medaille	Mich zu überholen;)
Musik	Pop und Rock	Pop
Positive Eigenschaften	Fleissig, Durchhalten-willen	Zuverlässigkeit
Negative Eigenschaften	Zum Teil zu viel am zögern und überlegen	Kampfgeist :)

Lieblingsfarbe	So ist es (sagt Roman): Gold, nein im Ernst: Blau	Das denkt Simon: Himmelblau
Lieblingsessen	Pizza	Raclette
Sportliche Ziele 2012	2.10m, SM Medaillen	Gesund bleiben Gold Hochsprung Aktive/U23, Team SM Medaille im Dreisprung
Musik	Pop und Rock	Pop und Rock
Positive Eigenschaften	Eigenlob stinkt :)	Gut organisiert, fleissig
Negative Eigenschaften	Ungeduld	Ungeduld

Militär Telegramm von Lukas Schlatter

Lukas Schlatter, unser Sprungspezialist leistet seit Ende Oktober Militärdienst, doch nicht wie gewohnt die 21 Wochen Rekrutenschule, sondern den Durchdiener, sprich 10 Monate Nonstop Militär. Grund dazu, gibt es aus Sicht von Lukas Schlatter genug: „Wenn ich das Militär in einmal hinter mich bringe, muss ich danach keinen einzigen WK mehr leisten.“ Auch wenn er dazu der Leichtathletik den Rücken zuwenden muss, war er seiner Entscheidung von Anfang an sicher. Im Militär erwartete ihn bisher viel Abwechslung, doch auch manche

Höhen und Tiefen. So musste er schon einmal einen 15km Marsch bei starkem Regen und Sturmböen machen. Wer bei Marsch an etwas Ähnliches wie spazieren denkt, hat sich geschnitten. Militärische Märsche folgen in Zweierreihen, in Kampfausrüstung, manchmal gar mit Gasmaske und Gewehr. Pausen gibt es nur, wenn der Militärkommandant stoppt. Ebenso wird das Tempo ihm angepasst, Blasen an den Füßen gehören zur Tagesordnung, schliesslich sind die Kampfstiefel nicht mit Nagelschuhen zu vergleichen.



Lukas Schlatter mit Silbermedaille an der Nachwuchs SM in Hochdorf

Seine offizielle militärische Bezeichnung lautet: „Rettungsgerätewart, im Katastrophenhilfe Bereitschaftsverband.“, wie Luki erklärte. Bevor er nach Bremgarten kam und als er noch in der Rekrutenschule in Aarau war, war er bei den Rettungstruppen stationiert. Trotz regelmässigen 16-Stunden-Tagen und Motivationsproblemen bleibt manchmal ein bisschen Zeit für Spass. „Das bisher Tollste war, als wir mit dem Wasserwerfer herumspritzen konnten.“, so Luki wie wir ihn vom LC noch zu gut kennen.

Unter der Woche ist er niemals alleine, geschweige denn kann er ausschlafen oder einmal gemütlich frühstücken. So freut er sich am Wochenende am meisten auf seine Freundin und seine Freunde. Dann geht er aus oder geniesst die Zeit in den eigenen vier Wänden. Nebst der Zeit für Freunde, die nach dem Dienst wieder häufiger wird, freut er sich aber auch schon wieder auf den LC und seine Trainingskollegen: „Ich vermisse die Leichtathletik, und besonders meine Trainingsgruppe. Nach dem Dienst freue ich mich wieder ins Training gehen zu können, denn schliesslich muss ich ja meine angesammelte Fettmasse in Muskeln umwandeln.“, fügt Lukas schmunzelnd hinzu.

Corina Fendt

HIER KÖNNTE IHR LOGO ODER INSERAT STEHEN!

Angebote für Firmen vom LC Schaffhausen

Inserate für den Newsletter und die Homepage

Das Newsletter Team publiziert in den dreimal jährlich erscheinenden Newsletter- Ausgaben Inserate von Unternehmen aus unserer Region.

Der LC Schaffhausen freut sich auf alle Inserenten!

Kleininserat

Einmalig: CHF 60.-

Jahresinserat (dreimal pro Jahr): CHF 150.-

1/2 A4 Seite

Einmalig: CHF 200.-

Jahresinserat (dreimal pro Jahr): CHF 500.-

1 A4 Seite

Einmalig: CHF 300.-

Jahresinserat (dreimal pro Jahr): CHF 700.-

Homepage

Bannerwerbung mit Link:

CHF 500.-

Warum Leichtathletik?

KOLUMNE

In der folgenden Kolumne wird die Faszination Leichtathletik genauer unter die Lupe genommen – teils satirisch und ohne Anspruch auf inhaltliche Richtigkeit.

Leichtathletik ist der Ursprung aller sportlichen Tätigkeiten. Bereits in der Steinzeit wurde gesprintet gesprungen und Speerwurf praktiziert. Dabei ging es jedoch in erster Linie ums Überleben.

Mit der Zeit fand die Menschheit heraus, dass auch Wettkämpfe ausgetragen werden können. Nach dem Motto „schneller, höher, stärker“ (citius, altius, fortius) entwickelte sich die Leichtathletik zur Grundsportart der Olympischen Spiele. Seit der ersten Austragung dieser Spiele sind verschiedenste Leichtathletik-Disziplinen feste Bestandteile des längst grössten Sportanlasses der Welt. Was wären heute die Olympischen Sommerspiele ohne Leichtathletik? Ein Sportanlass bestehend aus Tontaubenschüssen, Ringen und Turmspringen? Nicht gerade das, was der Grossteil der Zuschauer von den Sitzen reisst...

Das Publikum möchte sehen, wie jeder Athlet das Maximum aus sich herausholt, um besser zu sein als der Konkurrent. Gerade diese packenden Duelle ohne jegliche Hilfsmittel, Mann gegen Mann und Frau gegen Frau, welche die Leichtathletik zu bieten hat, kann das Publikum in Ekstase versetzen. Dabei können Millimeter und Hundertstelsekunden über Erfolg und Misserfolg entscheiden.

Die besten Athleten begnügen sich nicht mehr mit dem Sieg, sondern duellieren sich mit den Geschichtsbüchern und dessen Rekorden. Auch darin besteht die Faszination Leichtathletik. Jede Leistung ist messbar, da die Bedingungen für jede Athletin und jeden Athleten (mehr oder weniger) gleich sind. Dies kann jedoch auch frustrierend sein, wenn der Sportler sieht, dass er zu wenig trainiert oder einen schlechten Tag eingezogen hat.

Leichtathletik kann eine Reihe von ganz unterschiedlichen Emotionen ausdrücken. Die einen Menschen machen Freudensprünge, um Lebensfreude auszudrücken. Andere Leute werfen aus Frust Gegenstände auf den Boden oder an die Wand. Um wieder auf die Leichtathletikwettkämpfe zurückzukommen, versuchen die Zuschauermassen mit aller in ihr stehender Kraft, die Athleten

Mohamednur Hamd Sechster an der Cross-SM

An den diesjährigen Schweizer Crossmeisterschaften in Näfels/GL ruhten die LCS-Hoffnungen auf Mohamednur Hamd. Im Langcross musste der Marathonpezialist den 1'000 Meter langen Rundkurs zehnmal absolvieren. Dies stellte „Moha“ vor eine neue Herausforderung, die er mit dem 6. Platz sehr gut meisterte. Gerade die Tatsache, dass er unter anderem dem dreifachen OL-Weltmeister Daniel Hubmann oder Sven Riederer, Olympia-Medaillengewinner im Triathlon, hinter sich lassen konnte, unterstrich die starke Leistung des Eritreers.

Der Mittelstreckler Marco Kern (LC Schaffhausen) verzichtete auf einen Start mit Rücksicht auf eine Erkältung und auf das in Vorbereitung stehende dreiwöchige Trainingslager in Südafrika.

Roman Sieber

anzufeuern, um sie zu Höchstleistungen zu treiben.

Leichtathletik kann überall und ohne zusätzliche Hilfsmittel praktiziert werden. Deshalb hat man als Leichtathlet auch Vorteile im Alltag. So erreichen Sprinter oder Ausdauerläufer auch Büsse oder Züge, obwohl sie verschlafen haben. Springer können sich vor dem Treppenlaufen drücken, indem sie die Treppe hochspringen oder einfach den Lift benützen und Werfer können robuste Gegenstände herumwerfen, um sich von dem Herumtragen zu kneifen.

Damit sei gesagt, dass Leichtathletik nicht irgendeine nutzlose Sportart ist, sondern dass man die antrainierten Eigenschaften vielfältig gebrauchen kann. Ausserdem ist die älteste Sportart eine richtig gute Lebensschule und eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung zugleich – für alle Jugendliche, für jedermann und für jede Frau.

Roman Sieber

Clubsponsor:



Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG

Statistiken auf LCS-Homepage aktualisiert

Auf www.lcsh.ch sind ab sofort alle aktuellen Schaffhauser-Rekorde aufgeschaltet. Ausserdem wurden die besten Hallen-Resultate der LCS-Athletinnen und Athleten in der ewigen LCS-Bestenliste ergänzt.

Kevin Lenhard und Corina Fendt erfolgreich operiert

Mit Kevin und Corina wurden im März gleich zwei Athleten der Leistungsgruppe operiert. Kevin musste sich eine Operation am Knie, Corina an der Hüfte unterziehen. Für beide steht eine lange Verletzungspause mit Stöcken, Physiotherapie und Leichtathletik Sperre bevor, sodass beide die Sommersaison verpassen werden.

Der LCS wünscht allen schöne Ostern und einen guten Start in die Saison :-)

Werde Member



Impressum

Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen
Postfach 860
8201 Schaffhausen

Redaktion Newsletter

Corina Fendt
Tel.: 077 468 17 12
05-fenco@gmx.ch

Newsletter Redaktions Team

Corina Fendt, Roman & Simon Sieber,
Dario Muffler (Layout)

Bilder

Corina Fendt

Sommertraining 2012

Gültig ab den Frühlingsferien:

Montag			
17.00-18.00	Kidstraining	U10	Christine Rahm, Marjolein Terwiel
18.15-20.00	Lauftraining	Aktive	Daniel Rahm
17.30-19.00	Lauf	U12/U14	Martina Walter
18.30-20.30	Sprünge/ Sprint / Stab	U16/U18	Roman Troxler
18.30-20.30	Techn.Disziplinen/Sprint	Aktive	Peter Knöpfli
Dienstag			
17.30-19.00	Mehrkampf	U12	Robin Zürcher, Denise Meister,
			Katharina Brenig
17.30-19.00	Mehrkampf	U14	Mirjam Egger, Corina Fendt
Mittwoch			
17.30-19.00	Wurf	U14-U23	Katharina Roth
18.15-20.00	Lauf (Bahn)	Aktive	Daniel Rahm
18.30-20.00	Techn.Disziplinen/ Sprint	Aktive	Peter Knöpfli
Donnerstag			
19.00-20.30	Sprint/Hürden	U16/ U18	Barbara Rickli
19.00-20.30	Techn.Disziplinen/ Sprint	Aktive	Peter Knöpfli
19.00-20.30	Mehrkampf Fördergruppe	U14	Moni Grimm
Freitag			
18.15-20.00	Lauf	Aktive	Dani Rahm
18.15-19.45	Lauf	U12/U14	Martina Walter

Verantwortliche Trainer

SchülerInnen U12 & U14:	Moni Grimm	Moni.grimm@fun-team.ch ,
Jugend U16:	Barbara Rickli	babsi_rickli@hotmail.com ,
Lauf:		
Aktive	Daniel Rahm	danielrahm@shinternet.ch
U12/14	Martina Walter	martina.silvio@bluewin.ch
Techn. Disziplinen/ Sprint Leistungsgruppe:	Peter Knoepfli	peter.knoepfli@bluewin.ch

Diese Angaben sind ohne Gewähr! Mehr auf: www.lcsh.ch

Veranstaltungen - Agenda

April		
6.-9.	Trainingslager Nachwuchs	Locarno
14. - 28.	Trainingslager Aktive	Monte Gordo, Portugal
Mai		
So 6.	Schülermeisterschaften	Munot
Fr 11.	Saisoneroöffnungsmeeting	Winterthur
So 13.	Nachwuchs Mehrkampf MS	Amriswil
So 30.	Bölle	Munot
Juni		
Sa 02./		
So 03.	TG/SH Einkampfmeisterschaften	Frauenfeld
Sa 09.	SVM NLC Frauen	Yverdon
Sa 09.	SVM NLB Herren	Lausanne
Juli		
Do 5.	Nachwuchs SVM	Frauenfeld
Fr 06./		
Sa 07.	SM Aktive	Bern
27.7 - 12.8	Olympische Spiele	London
August		
Sa 18.	Kantonalfinal UBS Kids Cup	Munot
Sa 18.	Regionalfinal MilLe Gruyere	Kreuzlingen
So 26.	Munotmeeting	Munot
Di 28.	Jugend trainiert mit Weltkl. ZH	Munot