



Leichtathletik Club Schaffhausen

Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen



- *Hallen-Schweizermeisterschaften* -
- *CISM Cross Weltmeisterschaft* -
- *Ski-Weekend - und Kurznews* -

Edelmetall, Topplatzierungen und persönliche Bestleistungen

Vier Athleten des LC Schaffhausen holten an den diesjährigen Hallenschweizermeisterschaften zwei Medaillen und zwei weitere Top 5 Platzierungen.

Bereits am Samstag trat Claudio Wäspi über 60m an. Wie angestrebt, qualifizierte er sich für den Halbfinal, worin er sich nochmals steigern konnte und nach 7.10s ins Ziel lief. Obwohl er nicht ganz an seine Bestzeit kam, zeigte er sich zufrieden. Am Sonntag galt es für drei weitere LCS Athleten ernst. In der ersten Entscheidung des zweiten Wettkampftages startete Roman Sieber als Titelverteidiger im Hochsprung. Als zweiter der Bestenliste galt er als ärgster Konkurrent des zwei Jahre jüngeren Loïc Gasch, der die Saisonbestenliste mit 2.12m anführte. So kam es dann auch zum Zweikampf dieser zwei Athleten um die Goldmedail-

le. Sieber sprang im ersten Versuch über 2.09m und holte sich somit seine neue Bestleistung und die zwischenzeitliche Führung. Unter Druck riss Gasch beim ersten Versuch auf der Höhe von 2.09m, bevor er im zweiten Versuch locker darüber kam. Über 2.12m scheiterte Sieber dann in allen Versuchen mehr oder weni-



Roman, EM Maskottchen „Cooly“, Sven Tarnowski, Loïc Gasch, Vivien Streit (v.l.n.r.)

ger deutlich und musste sich Gasch geschlagen geben, der sich an die Hallen EM Limite (2.18m) wagte,

Editorial

Sommerzeit

Mit der Umstellung der Zeit wird emotional das Empfinden auf Frühjahr / Sommer gestellt. Wir erwarten ab diesem Datum, dass mindestens am Tage T-Shirt-Time ist und Leben herrscht. Die Wintertristesse hat ab dieser Umstellung keinen Platz mehr in unserem Empfinden. Orientierungslos nehmen wir nun in diesem Jahr zu Kenntnis, dass dem nicht so ist: Am Tag nach dem Start zur Sommerzeit erwartet uns Schnee, die Temperaturen bewegen sich um den Gefrierpunkt und die Tageshelligkeit entspricht unwesentlich mehr als der Mitternachtssonnen im hohen Norden. Was nun? Das Wetter können wir nicht beeinflussen, aber unsere Einstellung. Lasst uns als Team trainieren. Genießen wir gemeinsame Anlässe, wie das gesellige Ski-Weekend, das gelungene Trainingslager und die tollen Trainings. Die Umstellung zur Sommerzeit beginnt in der Einstellung. Lasst uns gemeinsam Leistungen erbringen und Sonne spüren!

*Stephan Fendt,
Aktuar und Elternvertreter.*

Clubsponsor:
Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG
EKS



Annina Fahr bei ihrem Sprung auf den 5. Rang

diese aber dreimal riss. „Ich habe mir insgeheim mehr erhofft, aber Loïc geht als verdienter Sieger vom Platz“, meinte Sieber zum Schluss des Wettkampfes.

Topplatzierungen für Fahr und Siebers im Dreisprung

Aus dem Winterschlaf erwachen sollte auch Annina Fahr, kam sie diese Hallensaison noch nicht in

Simon auf den Bronzerang. In keinem optimalen Wettkampf landete er bei einer neuen Bestweite von 15.20m. Roman Sieber durchlief seinerseits einen guten Wettkampf und kann auf eine neue Bestweite von 14.82m und den vierten Rang blicken. Im selben Wettkampf versuchte sich Alexander Hochueli (LC Zürich) an der EM Limite, verpasste



Das Dreisprungpodest bei den Männern

Fahrt. Fahr startete gut in den Dreisprung und vermochte sich von Sprung zu Sprung steigern. Im vierten Durchgang traf folgende Situation ein: während dem Anlauf pfiff der Starter zur Aufstellung für

diese jedoch. Claudio Wäspi fand am Sonntag nicht den optimalen Tritt und schied bereits im Vorlauf über 200m aus.

Dario Muffler

den Vorlauf über 60m Hürden. Dieser sollte mit Fahr stattfinden. Die Athletin liess sich nicht beirren. Gesprungen, Schuhe geschnürt, gestartet und dann gesprintet. Und wie: Fahr überzeugte – trotz der vermeintlich nicht vorhandenen Vorbereitung für die 60m Hürden – so gut wie schon lange nicht mehr: 11.73m im Dreisprung und 8.97s über 60m Hürden. Fahr zeigte sich überaus zufrieden über den sehr starken fünften Rang im Dreisprungwettkampf und ihre neue Bestleistung über 60m Hürden. Ebenfalls im Dreisprungwettkampf waren die Gebrüder Sieber am Start. Von seinem Bruder angesteckt sprang

Co- Clubsponsor:
FITNESSCENTER DYNAMIC
 NEUHAUSEN A/RHF

Hauptsponsor SH- Bölle &
 Co-Sponsor Munotmeeting:

 **ERSPARNISKASSE**
 SCHAFFHAUSEN
 Die Bank. Seit 1817.

Naturalsponsor SH-Bölle:


 1894
ZUCKERBÄCKEREI
ERMATINGER

Co- Sponsor Munotmeeting:



Ausrüster:



Materialsponsor:


 SPORT MARKETS
ATHLETICUM
 MORE SPORT FOR YOUR MONEY

Kerns erster WM Einsatz

In den Wintermonaten wagen sich verschiedenste Typen von Athleten auf ein oftmals weiches Terrain. Mittelstreckenläufer, Langstreckenläufer, aber auch Triathleten und OL Läufer starten während den kalten Tagen an Crossläufen, um sich die mentale und physische Stärke für den Sommer einzuschleifen – oder wohl eher „einzuschlammen“. So starteten Schaffhauser Athleten an den verschiedensten Crossläufen. Am meisten für Aufsehen sorgte Marco Kern. Mit schnellen Crossläufen in Deutschland und Lausanne machte er auf seine schon sehr gute Form Aufmerksam, was er an den Schweizermeisterschaften im Kurzcross in bares Silber ummünzte. Mit dieser Leistung konnte er sich auch gleich

für die CISM Cross WM in Serbien qualifizieren. Der erste Weltmeisterschaftseinsatz von Kern gelang ihm mit einem 17. Rang sehr gut. Vor allem der geringe Zeitabstand zu einer Top10-Platzierung und die Zahl an starken Bahnläufern hinter ihm in der Rangliste, zeugen von einer starken Leistung. Man kann sich also auf eine starke Saison von Marco Kern freuen. An etwas kleineren Meisterschaften starteten die Nachwuchssathleten des LC Schaffhausen. An den SH/TG Crossmeisterschaften kämpften sich einige U14 und U12 Athleten über eine schneebedeckte Strecke und holten drei Medaillen und weitere Top5-Platzierungen.

Dario Muffler



Marco setzte die Konkurrenz früh unter Druck und erreichte so verdient seine Silbermedaille.

Hallen-Nachwuchs-SM & Hallen-Mehrkampf-SM

Mehrkampf-SM:

An den Hallen-Mehrkampf-SM im Athletik-Zentrum St. Gallen bestritten Mitte Februar mit Michelle Baumer(U18) und Annina Fahr (Frauen) zwei LCS-Athletinnen den Fünfkampf bestehend aus den Disziplinen 60mH, Hoch, Kugel, Weit, 800m. Annina Fahr gelang einen Start nach Mass, ehe sie sich einen Nuller im Weitsprung leistete und sie ihre Ambitionen auf ein gutes Mehrkampfresultat begraben musste. Besser erging es Michelle Baumer, die durch konstant gute Leistungen den erfreulichen 8. Rang unter 27 Klassierten erreichte. Mit 3058 stellte sie damit einen neuen Kantonalkontaktrekord auf.

Nachwuchs-SM:

Am letzten Februar-Wochenende wurden in der Halle „End der Welt“ in Magglingen traditionell die Hallen-Nachwuchs-Schweizer-Meisterschaften der Kategorien U16 bis U20 ausgetragen. Am Nächsten an eine Medaille heran kam U18-Athletin Michelle Baumer im Dreisprung. Im vorgezogenen Dreisprungwettkampf am Samstag war sie lange auf einem Medaillenrang klassiert, ehe sie im letzten Versuch doch noch vom Podest gestossen wurde. Letztlich resultierte der undankbare vierte



Michelle Baumer beim Weitsprung an den Nachwuchs Meisterschaften

Rang. Trotzdem hat sie neben einer neuen persönlichen Bestleistung (10.89m) auch ihr bestes Ergebnis an den nationalen Titelkämpfen erzielt. Am Sonntag lief sich Baumer über 60 Meter Hürden auch noch in den B-Final, dessen Lauf sie als Fünfte beendete.

Mit Luzia Vogelsanger (U18) und Lydia Boll (U16) starteten zwei weitere junge LCS-Athletinnen. Die beiden Schleitheimerinnen traten

im Gegensatz zu Baumer zum ersten Mal an einer Hallen-SM an. In Anbetracht der äusserst hohen Teilnehmerzahl war der Final sowohl über 60 Meter als auch über dieselbe Hürdendistanz ausser Reichweite. Für die Zukunft viel wichtiger dürfte für sie das Sammeln von Erfahrungen gewesen sein.

Roman Sieber

Wenig Schnee, dafür umso mehr Spass



Gute Laune trotz schlechten Verhältnissen

Das erstmals durchgeführte Skiweekend, organisiert von unserem Vorstandsmitglied und Athlet Samuel Gampp, führte uns ins Toggenburg nach Ebnat-Kappel. Freitags nahmen wir die angenehm kurze Anreise in Angriff, ehe wir uns mit dem Hütten-Suchen verweilten... Zum Glück fanden wir aber dann doch noch, ganz zuoberst auf dem Hügel, mit Blick auf die Lichter von Ebnat-Kappel eine Skihütte mit der Aufschrift: Skiclub Schaffhausen. Unsere Hütte! Obwohl durch die Fenster bereits ein Licht brannte und daraus wilde Geister und Monster Spekulationen entstanden, öffneten wir die Türen und fanden dahinter eine grosse und gut eingerichtete Hütte.

Das Nachtessen wurde, obwohl es doch Tag der Frau war, von den weiblichen Personen im Haushalt zubereitet. Und so assen wir zwölf Athleten alle zusammen Spaghetti. Auch den restlichen Abend verbrachten wir in gemeinsamer Gesellschaft.

Am Samstag war die Tagwacht dann bereits um 8.00 Uhr. Schliesslich weckten uns die Sonnenstrahlen und wir wollten auf die Piste. Skier und Skischuhe wurden in die Autos geladen und auf gings nach Wildhaus. Auch Samuel, unser Ski-Neuling, schaffte es mit allen anderen auf den Chäserugg. Naja, vielleicht

hätte er doch noch ein paar erste Schwünge auf einer blauen Piste wagen sollen. Nun gab es aber kein zurück mehr, die Piste führte nur noch runter... Tapfer und mit dem einen oder anderen kleinen Sturz kämpfte er sich den Berg hinunter. Auch die restlichen Athleten, die mittlerweile

Zum Zmittag trafen wir uns alle zusammen im Restaurant, in welchem wir zum Genuss einer, naja sagen wir, nicht ganz gut gelaunten Kellnerin kamen... Da sich die Sonne von denn mittlerweile vielen Wolken verdrängen liess, froren wir ziemlich und beschlossen noch die andere Seite vom Skigebiet zu erkunden. Die Idee stellte sich aber bereits nach wenigen Metern als Fehler heraus, führte doch die Skipiste nicht wie gewohnt über Schnee, sondern über Schlamm, Teerstrassen und Kieselsteinchen. Die Skier litten. Leider mussten wir feststellen, dass nun definitiv Sulz statt Pulverschnee auf den sogenannten Pisten war. Das Skifahren war

eine grosse Mühe, bestand doch die einzige Aufgabe darin, darauf zu achten, dass die Skis nicht im Sulz stecken blieben während die Person nach vorne stürzt... :-)

Etwas erschöpft kehrten wir dann zurück ins Skihaus. Diese hielt aber nicht lange an. Duschen im Akkord



Die Skihütte des Skiclub Schaffhausen diente als Unterkunft

le durch die beiden Läufer Dani und Meli ergänzt wurden, genossen die Abfahrten auf der obersten Piste des Berges.

(eine Dusche für 14 Personen), gemütliches Beisammensein mit Spielen und Pizzabacken war angesagt. Die „Pizzaiolos“ Dani, Claudio und



Kim und Anna strahlten mit der Sonne um die Wette



So braun wie die Skijacke von Sprinter Wäspi war teilweise auch die Piste.

Lukas standen geschlagene 2.5 Stunden in der Küche, ehe sie uns verschiedenste Pizzen auftischten. Ein Genuss! Vom Nachtessen ging man direkt über zu einem erneuten gelungenen Abend innerhalb den beiden Traininggruppen Mehrkämpfer und Läufer.

Die Müdigkeit war auch nach dem „Ausschlafen“ am Sonntag (immerhin bis 9 Uhr) deutlich zu spüren, sodass wir uns nach dem Spiegelei-Speck-Zopf Zmorgen für Putzen und Nachhause gehen entschieden. Unser Hausmann Dani übernahm das Zepter, sodass wir bereits um 14.00

Uhr wieder in Schaffhausen ankamen.

Ein Dank an die Organisation und alle die mitkamen. Auf ein nächstes Mal:-)

Corina Fendt

Neue Wettkampfform im Hoch: Hochsprung mit Musik

Am 2. Februar fand im waadtländischen Sainte-Croix zum ersten Mal ein „Hochsprungmeeting mit Musik“ auf Schweizer Boden statt. Sieger dieser Erstausgabe wurde der Franzose Jules Malouda. LCS-Hochspringer Roman Sieber belegte den dritten Rang.

Bei dieser modernen Wettkampfart, die beispielsweise in Deutschland bereits grosse Beliebtheit erlangte, erhofften sich die Hochspringer Topleistungen. Die Lieder, welche von den Athleten selber ausgewählt wurden, sorgten auch bei den zahlreich erschienenen Zuschauern für beste Stimmung. Das hochkarätige Teilnehmerfeld dankte diese Unterstützung mit einem spannenden Wettkampf und hervorragenden Leistungen. So sprangen insgesamt sieben Hochspringer über 2 Meter, was sonst höchstens an Schweizermeisterschaften übertroffen wird. Gewonnen wurde dieser Premiere-Wettkampf vom Franzosen Jules Malouda mit 2.14m. Zweiter wurde der

Lokalmatador (und spätere Hallen-Schweizermeister) Loïc Gash, der mit 2.12m so hoch sprang wie kein anderer Schweizer in diesem Jahr. Gleich dahinter reihte sich Roman Sieber mit übersprungenen 2.04 mein. „Ich bin beeindruckt, welchen Effekt die Musik auf die Stimmung der Zuschauer hatte. Es hat mir heute sehr grossen Spass gemacht, auch wenn ich nicht ganz an meine Bestleistung herankam.“, so der spätere Hallen-Vize-Schweizermeister nach dem Wettkampf. Ein Blick auf die Resultate zeigt, dass viele persönliche Bestleistungen aufgestellt wurden und kaum ein Springer aufgrund der Musik aus der Konzentration gekommen ist. Angesichts dessen Erfolgs ist davon auszugehen, dass sich diese Art von Hochsprungwettkämpfen in Zukunft



Roman Sieber sprang zum Stück „The Final Countdown“ von Europe.

auch in der Schweiz etablieren wird.
Simon Sieber

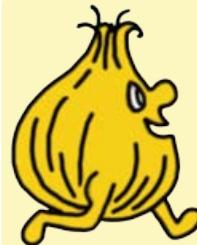
Rätsel: Buchstabensalat

Im folgenden Buchstabensalat sind einige Begriffe etwas durcheinander geraten. Die Wörter sind von links nach rechts bzw. von oben nach unten geschrieben. Wer findet alle 18 Begrifflichkeiten zum Thema Leichtathletik?

Die Lösungen sind auf der LCS-Facebook-Seite aufgeschaltet (auch ohne eigenen Facebook-Account abrufbar).

Roman Sieber

P A I Z F P I M A R A T H O N
Y K Z E Q K R R P K M W H B Y
O U A A W Q B V P A C K Ü A H
L H K G W S P R I N T A R T A
E O K S A I B C S A S R D K M
E C O L S C D F T K U G E L M
M H D E S A N D O C U F N X E
E U I I E S V R L T S B U L R
H S D G R T F E E D L A T T E
R T I O G A G I G O Z Y Y D N
K E S K R F G Q P J V R D B P
A E K X A F J X S W S T A B D
M P U P B E G E H E N U X A A
P L S C E L E P J I K E I J C
F E M W N N S M C T C I U F J



In weniger als zwei Monaten geht der Schaffhuuser Bölle in die nächste Runde. Der Traditionsanlass wird auch mit der 54. Austragung wieder einige hundert Kinder und Jugendliche auf die Sprintstrecke schicken. Alle Mädchen und Buben mit den Jahrgängen 1998 und jünger können sich am Mittwochnachmittag den 29. Mai gegen ihre gleichaltrigen Kollegen und Kolleginnen messen. Die schnellsten jeder Alterskategorie qualifizieren sich für den Final, welcher noch am selben Abend ausgetragen wird. Die Finalsieger schaffen gar den Sprung an den grossen Schweizer Final. Für LCS Kinder ist dieser Anlass ein absolutes Muss. Motiviert doch eure Freunde, macht Werbung im Handball, in der Mädchenriege oder in der Schule, und kommt alle zusammen auf die Munotsportanlage. Jeder Finisher bekommt einen tollen Naturalpreis. Meldet euch an unter www.lcsh.ch.

Elektrizitätswerk des Kantons Schaffhausen AG



Mohammednur Hamd knapp über der 30min-Grenze



Am Samstag, 23. März, fanden die Schweizermeisterschaften über 10km, bei optimalen äusseren Bedingungen für die Läufer, statt. Ganz vorne mit dabei war der Läufer Mohammednur Hamd vom LC Schaffhausen. Mit einer starken Zeit von 30:15min belegte er im sehr gut besetzten Startfeld den 7. Rang. Längere Zeit lief Moha in der Dreiergruppe um den späteren Schweizermeister Michael Ott (29.48) mit. Schon im Vorrhinein stufte man den Rundkurs in Uster als sehr schnell ein, was die Siegerzeit von 28:30min von Abraham Tadesse (LC Uster) bestätigte. Weiter waren Melanie Schneider, Dominic Müller und Gerhard Schnebel vom LC Schaffhausen am Start. Dominic Müller, der sich in den Trainings fit zeigte, konnte aufgrund von Rückenproblemen leider nicht sein Leistungsvermögen abrufen, während Schnebel ganz zufrieden mit dem Lauf ist, wobei er auch noch nicht in Topform ist.

Dario Muffler

Moha links und Dominic auf dem rechten Bild.

News Flash



Blitzschnelle LCS-Sprinter

Bobfahrer Fabio Badraun absolvierte die 60-Meter-Strecke in München in ausgezeichneten 7.01sek und blieb damit nur hauchdünn

über 7.00sek, was noch immer Kantonalrekord bedeutet (Markus Koll - 1991). Mit Claudio Wäspi hat in dieser Hallensaison ein zweiter LCS-Sprinter mit einem Kantonalrekord über 200 Meter (22.50sek) aufhorchen lassen.

Meta-Preis an Marco Kern

Den durch LCS-Ehrenpräsident Ernst A. Müller jährlich vergebenen Meta-Preis geht für das Jahr 2012 an Marco Kern. Der Mittelstreckenläufer, der bei seinem ersten 3000m-Steeple-Lauf gleich zu SM-Gold lief, wurde diese Ehre zum insgesamt sechsten Mal zuteil.



Marco Kern wird der Metapreis 2012 überreicht.



Neue LCS-Webseite und Facebook-Auftritt

Wie ihr wahrscheinlich schon bemerkt habt, ist der LC Schaffhausen nun auch auf Facebook zu finden. Newseinträge und Fotos werden unmittelbar nach den wichtigen Wettkämpfen und Anlässen aufgeschaltet. Aber auch für Kuriösitäten rund um die Leichtathletik ist immer ein Platz frei. Drückt doch auf „gefällt mir“, damit auch ihr immer top informiert seid über die Geschehnisse in unserem Verein. Ab sofort ist auch der Interne Bereich auf www.lcsh.ch voll zugänglich!



Statistiken aktualisiert

Auf der LCS-Homepage (www.lcsh.ch) sind unter „Statistiken“ ab sofort alle Hallen-Kantonalrekorde, die ewige-Top-10-Bestenliste und alle SM-Medallengewinner wieder top-aktuell!



Vereinsranking: LCS weiterhin „Excellent Performer Verein“



An der Swiss-Athletics-Verbandstagung am 17. November in Ittigen wurde zum vierten Mal ein Vereinsranking vorgestellt. Der LC Schaffhausen belegt in dieser Wertung den 20. Rang und ist damit weiterhin ein „Excellent Performer Verein“!

Kids- Cup Schweizerfinal mit LCS Girls Beteiligung

Die fünf U14 Girls MayowaAlaye, Daphne Zubler, JaëlleTroxler, Evelyne Leu und Xenja Gassmann, schafften als einziges LCS- Team die Qualifikation für den Schweizer Final am UBS Kids Cup. In den Disziplinen Wurf, Hürden-Sprint, Reifen-Springen, Biathlon und Team-Cross galt es sich gegen die besten 14 Teams der Schweiz zu beweisen. Der Start in den Wettkampf gelang ihnen nach Wunsch: Beim Reifen-Springen schafften vier der Girls die Bestweite, eines der Mädchen die zweit beste Weite. Auch beim Hürden-Sprint durften sie

sich zufrieden geben. Leider konnten sie den Schwung nicht mitnehmen und mussten nach dem Biathlon eine Enttäuschung wegstecken. Doch die laufstarken Mädchene kämpften beim Team-Cross um jeden Rang. Ihre Leistung wurde mit dem



Mayowa, Daphne, Evelyne, Xenja, Jaëlle (v.l.n.r.)

siebten Rang belohnt!

Corina Fendt

Clubsponsor:



Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG

Medaillenspiegel Hallensaison 2013

Silber:

Hochsprung Männer: Roman Sieber 2.09m
Kurzcross Männer: Marco Kern 9:10.1min

Bronze:

Dreisprung Männer: Simon Sieber 15.20m

Herzliche Gratulation allen Athleten!!

Quelle und Rechte: athletix.ch, athletic-world.com, deinsportmoment.ch





LCS-Einzelresultate weiblicher Kategorien

50 Meter

7.22	Luzia Vogelsanger	1997
7.32	Lydia Boll	1999
7.46	Michelle Baumer	1996

60 Meter

8.34	Luzia Vogelsanger	1997
8.49	Xenja Gassmann	2000
8.63	Michelle Baumer	1996
8.68	Lydia Boll	1999
9.93	Daniela Brosi	2002
10.72	Alejandra Brosi	2003

400 Meter

68.42	Melanie Schneider	1988
-------	-------------------	------

800 Meter

2:41.03	Michelle Baumer	1996
2:42.85	Annina Fahr	1993

50 Meter Hürden (76.2cm)

8.16	Lydia Boll	1999
8.23	Luzia Vogelsanger	1997
8.26	Michelle Baumer	1996

60 Meter Hürden (84.0cm)

8.97	Annina Fahr	1993
------	-------------	------

60 Meter Hürden (76.2cm)

9.53	Michelle Baumer	1996
9.86	Lydia Boll	1999
11.26	Xenja Gassmann	2000

Hoch

1.53	Michelle Baumer	1996
1.51	Annina Fahr	1993
1.25	Evelyne Leu	2000

Weit

5.14	Michelle Baumer	1996
4.99	Annina Fahr	1993
4.79	Luzia Vogelsanger	1997
4.45	Lydia Boll	1999

Weit (Zone)

4.44	Xenja Gassmann	2000
3.93	Evelyne Leu	2000
3.22	Daniela Brosi	2002
2.97	Alejandra Brosi	2003

Drei

11.73	Annina Fahr	1993
10.89	Michelle Baumer	1996
9.79	Luzia Vogelsanger	1997
9.59	Lydia Boll	1999

Kugel (4kg)

10.37	Corina Fendt	1992
9.05	Kim Gälli	1992
8.83	Annina Fahr	1993

Kugel (3kg)

10.73	Michelle Baumer	1996
6.90	Evelyne Leu	2000

Kugel (2.5kg)

3.91	Daniela Brosi	2002
3.73	Alejandra Brosi	2003

Fünfkampf

2'507	Annina Fahr	1993
-------	-------------	------

Fünfkampf U18 W

3'058	Michelle Baumer	1996
-------	-----------------	------

LCS-Einzelresultate männlicher Kategorien

60 Meter

7.01	Fabio Badraun	1987
7.07	Claudio Wäspi	1988
7.40	Simon Sieber	1992
7.45	Kevin Lenhard	1986
7.48	Samuel Gampp	1993
7.59	Lukas Fendt	1990
8.82	Moritz Hangartner	2001
8.87	Narkym Leiber	2000

200 Meter

22.50	Claudio Wäspi	1988
24.39	Samuel Gampp	1993
24.63	Lukas Fendt	1990

800 Meter

2:05.09	Dario Muffler	1994
---------	---------------	------

1000 Meter

3:48.01	Narkym Leiber	2000
---------	---------------	------

60 Meter Hürden (76.2cm)

11.79	Moritz Hangartner	2001
-------	-------------------	------

Hoch

2.09	Roman Sieber	1992
1.85	Kevin Lenhard	1986
1.30	Narkym Leiber	2000

Weit

6.79	Roman Sieber	1992
6.64	Simon Sieber	1992
6.46	Samuel Gampp	1993
5.65	Lukas Schlatter	1990

Weit (Zone)

4.14	Narkym Leiber	2000
3.92	Moritz Hangartner	2001

Drei

15.20	Simon Sieber	1992
14.82	Roman Sieber	1992
12.80	Lukas Schlatter	1990

Kugel (3kg)

7.42	Narkym Leiber	2000
------	---------------	------

Wintertraining 2012/2013

Gültig bis zu den Frühlingsferien:

Montag

17.00-18.00	Kidstraining	U10	Christine Rahm, Tanja Schmid
18.00-19.30	Lauf	U12/U14	Martina Walter
18.15-20.00	Lauftraining	Aktive	Daniel Rahm
19.00-20.30	Sprünge/ Sprint / Stab	U16/U18	Roman Troxler, Marjola Mesonero

18.30-20.30 Techn. Disziplinen/Sprint

Aktive

Peter Knoepfli

Dienstag

17.30-19.00	Mehrkampf	U12	Lara Moser, Dario Muffler, Luis Strologo,
17.30-19.00	Mehrkampf	U14	Mirjam Egger, Corina Fendt, Kim Gälli

Mittwoch

17.30-19.00	Wurf	U14-U23	Katharina Roth
18.15-20.00	Lauf	Aktive	Daniel Rahm
19.00-20.30	Techn. Disziplinen/ Sprint	Aktive	Peter Knoepfli

Donnerstag

19.00-20.30	Sprint/Hürden	U16/ U18	Barbara Rickli
19.00-20.30	Techn. Disziplinen/ Sprint	Aktive	Peter Knoepfli
19.00-20.30	Mehrkampf Fördergruppe	U14	Moni Grimm

Freitag

18.30-20.15	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
U12/14 Daniel Rahm
Martina Walter

danielrahm@shinternet.ch
martina.silvio@bluewin.ch

**Techn. Disziplinen/
Sprint Leistungsgruppe:** Peter Knoepfli

peter.knoepfli@bluewin.ch

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

April

Sa-Sa 20.-27. Trainingslager Aktive
So 28. Beringer Dorflauf

Magaluf(ESP)
Beringen

Mai

Sa 1. IBL-Länderkampf
So 5. Schülermeisterschaften
Do 9. Auffahrtsmeeting
Sa 18. Swiss Meeting
Mo 20. Swiss Meeting
So 26. TG/SH Nachwuchs Mehrkampf Amriswil

Illertissen (D)
Schaffhausen

Kreuzlingen
Zofingen

Basel

Amriswil

August

Sa 3.
Sa ?
Sa 17.
Sa/So 17./18.
Di 27.
Do 29.
Sa 31.

Swiss Meeting
SVM JLA/JLB
Regionalfinal UBS Kids Cup
SM Mehrkampf
Jugend trainiert mit Weltklasse Zürich in SH
Weltklasse Zürich
CH-Final UBS Kids Cup

Fribourg

Schaffhausen

Landquart

Zürich

Zürich

Juni

Sa 1. Swiss Meeting
Sa/So 8./9. SVM NLC
Sa/So 15./16. TG/SH EinkampfMS
Sa/So 22./23. RegionenMS Ost
Sa/So 29./30. Swiss Meeting

Genf
?
Frauenfeld
Balgach
Nottwil

September

So 1.
Sa/So 7./8.
Sa/So 14.
Sa/So 21.
So 22.

Munotmeeting
SM Nachwuchs
SM Staffel
SM Team
CH Final Mille Gruyère

Schaffhausen

Regensdorf / Zug

Aarau

Basel

?

November

30.

Basler Stadtlauf

Basel

Juli

Fr 5. Nachwuchs SVM
Fr. 5. Knorrlauf
So 7. Swiss Meeting
Do-So 11.-14. U23 EM
Fr/Sa 26./27. SM Aktive

Frauenfeld
Thayngen
La Chaux de Fonds
Tampere (FIN)
Luzern

Impressum

Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen
Postfach 860
8201 Schaffhausen

Redaktion Newsletter

Corina Fendt
Tel.: 077 468 17 12
corinafendt@gmx.ch

Newsletter Redaktions Team

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

Bilder

ahletix.ch, athletic-world.com, dein-
sportmoment.ch, Manuel Stocker, Paul
Sieber, Corina Fendt

Clubsponsor:



Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG



AGENDA