

# 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 Mitternachtssonne 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





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

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

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 piff 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

Co- Clubsponsor:



Hauptsponsor SH- Bölle &

Co-Sponsor Munotmeeting:



Naturalsponsor SH-Bölle:



Co- Sponsor Munotmeeting:



Ausrüster:



Materialsponsor:





# 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 Nachwuchsathleten 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 ein Start nach Mass, ehe sie sich einen Nuller im Weitsprung leistete und sie ihre Ambitionen auf ein gutes Mehrkampfergebnis 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 Kantonalrekord 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 Gespenster 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 mittlerwei-

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 auftrichteten. 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 Spiegeleier-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 Erstaussgabe 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 2.04m ein. „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 Schaffhauser Bülle 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](http://www.lcsh.ch).

Elektrizitätswerk des  
Kantons Schaffhausen  
AG



## Mohammednur Hamd knapp über der 30min-Grenze



Moha links und Dominic auf dem rechten Bild.

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 Vornhinein 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 Schneble vom LC Schaffhausen am Start. Dominic Müller, der sich in den Trainings fit zeigte, konnte aufgrund von Rückenproblemen leider nicht sein Leistungsvermögen abrufen, während Schneble ganz zufrieden mit dem Lauf ist, wobei er auch noch nicht in Topform ist.

Dario Muffler



# 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) aufhören 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 Kuriositäten 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](http://www.lcsh.ch) voll zugänglich!



## Statistiken aktualisiert

Auf der LCS-Homepage ([www.lcsh.ch](http://www.lcsh.ch)) sind unter „Statistiken“ ab sofort alle Hallen-Kantonalrekorde, die ewige-Top-10-Bestenliste und alle SM-Medaillengewinner 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, JaelleTroxler, 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 Mädchen kämpften beim Team-Cross um jeden Rang. Ihre Leistung wurde mit dem

siebten Rang belohnt!

Corina Fendt



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

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](http://athletix.ch), [athletic-world.com](http://athletic-world.com), [deinsportmoment.ch](http://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
------	---------------	------

Quelle: Bestenliste Swiss-Athletics (20.03.13)



# Wintertraining 2012/2013

Gültig bis zu den Frühlingsferien:

## Montag

17.00-18.00	Kidstraining	U10	Christine Rahm, Tanja Schmid Martina Walter
18.00-19.30	Lauf	U12/U14	Daniel Rahm
18.15-20.00	Lauftraining	Aktive	Roman Troxler,
19.00-20.30	Sprünge/ Sprint / Stab	U16/U18	Marjola Mesonero Peter Knoepfli
18.30-20.30	Techn.Disziplinen/Sprint	Aktive	

## 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](mailto:Moni.grimm@fun-team.ch),

**Jugend U16:** Barbara Rickli [babsi\\_rickli@hotmail.com](mailto:babsi_rickli@hotmail.com),

### Lauf:

Aktive U12/14 Daniel Rahm [danielrahm@shinternet.ch](mailto:danielrahm@shinternet.ch)  
Martina Walter [martina.silvio@bluewin.ch](mailto:martina.silvio@bluewin.ch)

### Techn. Disziplinen/

**Sprint Leistungsgruppe:** Peter Knoepfli [peter.knoepfli@bluewin.ch](mailto:peter.knoepfli@bluewin.ch)

Diese Angaben sind ohne Gewähr! Mehr auf: [www.lcsh.ch](http://www.lcsh.ch)

## Impressum

### Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen  
Postfach 860  
8201 Schaffhausen

### Redaktion Newsletter

Corina Fendt  
Tel.: 077 468 17 12  
[corinafendt@gmx.ch](mailto:corinafendt@gmx.ch)

### Newsletter Redaktions Team

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

### Bilder

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

## Clubsponsor:



Elektrizitätswerk des  
Kantons Schaffhausen AG



## April

Sa-Sa 20.-27. Trainingslager Aktive Magaluf(ESP)  
So 28. Beringer Dorflauf Beringen

## Mai

Sa 1. IBL-Länderkampf Illertissen (D)  
So 5. Schülermeisterschaften Schaffhausen  
Do 9. Auffahrtsmeeting Kreuzlingen  
Sa 18. Swiss Meeting Zofingen  
Mo 20. Swiss Meeting Basel  
So 26. TG/SH Nachwuchs Mehrkampf Amriswil

## Juni

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

## Juli

Fr 5. Nachwuchs SVM Frauenfeld  
Fr 5. Knorrlauf Thayngen  
So 7. Swiss Meeting La Chaux de Fonds  
Do-So 11.-14. U23 EM Tampere (FIN)  
Fr/Sa 26./27. SM Aktive Luzern

## August

Sa 3. Swiss Meeting Fribourg  
Sa ? SVM JLA/JLB  
Sa 17. Regionalfinal UBS Kids Cup Schaffhausen  
Sa/So 17./18. SM Mehrkampf Landquart  
Di 27. Jugend trainiert mit Weltklasse Zürich in SH  
Do 29. Weltklasse Zürich Zürich  
Sa 31. CH-Final UBS Kids Cup Zürich

## September

So 1. Munotmeeting Schaffhausen  
Sa/So 7./8. SM Nachwuchs Regensdorf / Zug  
Sa/So 14. SM Staffel Aarau  
Sa/So 21. SM Team Basel  
So 22. CH Final Mille Gruyère ?

## November

30. Basler Stadtlauf Basel

## AGENDA