

# Leichtathletik Club Schaffhausen

## Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen

### „De schnällscht Schafuuser Bölle“ vor seiner 52. Austragung



*Auch dieses Jahr werden wieder einige Hundert Knaben und Mädchen um die Wette laufen, wenn der erste Startschuss zum traditionellen Sprintwettkampf gefallen ist.*

Am Mittwoch, den 11. Mai um 16.50 Uhr ist es wieder soweit. Dann werden sich die Kinder und Jugendlichen der Jahrgänge 1996 bis 2002 und jünger gegen ihre gleichaltrigen Kontrahenten versuchen durchzusetzen, um einen der begehrten Jahrgangsfinalplätze zu erkämpfen. Und 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 der LCSlerin Miriam Meier und dem Buchberger Lars Fehr. Beide können ihren Vorjahressieg jedoch nicht wiederholen, da sie altersbedingt nicht mehr startberechtigt sind. Das bietet natür-

lich die Chance für neue Sieger.

#### **Sprint als Einstieg in die Leichtathletik**

Soviel zum traditionellen Hauptprogramm des 52. Schafuuser Bölle, der auch in diesem Jahr die kantonale Ausscheidung für den grossen Schweizer Final darstellt.

Der Schafuuser Bölle ist aber mehr als nur Leichtathletik-Wettkampf. Er ist eine Mischung aus vielen Komponenten: Freude, Emotionen, Nervosität, Spannung. Viele Kinder werden diese Eindrücke zum ersten Mal erleben, andere zum zweiten Mal und wieder andere haben bereits mehr Erfahrung und setzen sich gar schon ihre persönlichen Ziele für ihren Einsatz. Vor allem soll aber der Spass im Vordergrund stehen, das Erlebte in der Erinnerung haften bleiben und Emotionen mit den Angehörigen geteilt werden können. Der Sprint ist die Königsdisziplin der Leichtathletik. Und nicht wenige identifizieren sich mit den schnellsten Sprintern der Welt. Doch die Leichtathletik als Ganzes mit ihrer Vielfalt an Disziplinen ist spektakulär und gehört nach wie vor zum Kreis der beliebtesten olympischen Sportarten. Für viele Kinder bieten gerade Events, wie der Schafuuser Bölle, die Möglichkeit, Leichtathletik-Luft zu schnuppern und dadurch einen geeigneten Einstieg ins Leichtathletik-Training zu finden.

#### **Mujinga Kambundji – Sprinttalent und Botschafterin**

Aus sportlicher Sicht bedeutet der

### Editorial

#### **SOL – SOT**

2 Abkürzungen – aber was steckt hinter diesen Abkürzungen? Unter SOL versteht man

„Selbstständig Organisiertes Lernen“ und ist in fortführenden Schulen ein Modewort – man will die Schüler und Lehrlinge zur Selbstständigkeit befähigen.

Meine Abwandlung dazu im Sport ist SOT: „Selbstständig Organisiertes Trainieren“. Wer in der Leichtathletik Leistungssport betreiben will, muss sich selbst organisieren können. Das Training im Club ist ja nur ein Teil des Trainings – zb. Krafttraining aber auch Lauftraining sollten selbst organisiert (alleine oder in der Gruppe) und durchgeführt werden. Auch die Wettkampfplanung oder Anmeldung, das Studieren der Taktik und der Gegner gehört dazu. Es gibt natürlich auch andere Trainermeinungen – Betreuen und Umsorgen rund um die Uhr – aber das ist bei der heutigen Trainerstruktur zb. im LCS fast nicht mehr möglich. Beruf, Familie, Fortbildung lassen den Trainern wenig Zeit sich jeden Abend um die Schützlinge zu kümmern. Dafür findet ein reger Austausch über die neuen Medien statt.

Sehr gefreut hat mich die Silbermedaille der U16 Mädchen am Rivella Kids Cup. Nach Jahren der Stagnation im Nachwuchsbereich haben nun die Trainerwechsel bereits Wirkungen gezeigt.

*Euer Präsident Peter Knoepfli*

Clubsponsor:

Elektrizitätswerk des  
Kantons Schaffhausen AG   
Stromversorgung Schaffhausen

Schafuuser Bölle denn auch in erster Linie Talentsichtung, als das er auch 1960 auf der Emmersbergwiese erstmals ausgetragen wurde. Schweizweit gipfelt diese Nachwuchssprint-Serie, die von Swiss Athletics als Verband und in Schaffhausen von der Ersparnis-kasse Schaffhausen als Hauptsponsor unterstützt wird, im Schweizer Final vom 17. September 2011 in Kreuzlingen. Eine, die den Weg an den Sprint Final, zur mehrfachen Schweizer Final Siegerin und zum nationalen Sprint-Aushängeschild durchlaufen hat, ist die Bernerin Mujinga Kambundji. Die 18-jährige Schülerin wurde bereits Schweizermeisterin bei den Aktiven 2009 und ist aktuelle Schweizerrekordhalterin über 60, 100 und 200 Metern (Halle und Freiluft) bei den U20. Diese Erfolge blieben nicht unentdeckt und deshalb wurde Kambundji zur offiziellen Botschafterin der Sprintserie gekürt. Und als diese wird sie am dies-

jährigen Schafuuser Bölle auftreten. „Der Vorschlag für Kambundji's Besuch auf der Munotsportanlage kam von André Bucher – der 800m-Weltmeister von 2001 arbeitet als Projektleiter der Sprint Serie – was für uns natürlich sehr erfreulich ist,“ so OK-Chefin Sandra Schlatter zum namhaften Besuch am Anlass. Das grosse Sprinttalent wird sowohl das Einlaufen um 16.15 Uhr leiten, wie auch danach den Kindern eine Autogrammstunde geben. Zudem erscheint im Migros Magazin eine Reportage über die Nachwuchsprojekte der Migros, wobei der Schafuuser Bölle als Event ausgewählt wurde. Deren Engagement am Schafuuser Bölle zeigt, dass der Schaffhauser Traditionsanlass des Leichtathletik Club Schaffhausen eine ausgezeichnete Reputation genießt. Viele tolle Voraussetzungen also für die 52. Austragung des Schafuuser Bölle. Anmeldungen nimmt der Organisator

gerne via [www.lcsh.ch](http://www.lcsh.ch) oder über deine Schule entgegen.

#### Die Tagessieger der letzten zehn Jahre:

2010:	Miriam Meier und Lars Fehr
2009:	Jasmin Zimmermann und Arun Sulemani
2008:	Jasmin Zimmermann und Lars Fehr
2007:	Katja Fehr und Christoph Sägesser
2006:	Kim Gälli und Severin Jany
2005:	Francesca Graf und Andreas Brunschwiler
2004:	Francesca Graf und Markus Gysel
2003:	Tina Stark und Markus Gysel
2002:	Laura Portmann und Markus Schmid
2001:	Marjolein Terwiel und Fabian Schneider

Marco Kern

## Beliebtes LCS-Kidstraining am Montagabend

Seit etwas mehr als einem Jahr bietet der LCS ein Training für die Kleinsten an. Die Kinder im Alter von vier bis neun Jahren trainieren einmal in der Woche während 60 Minuten unter den Trainerinnen Christine Rahm, Marjolein Terwiel und Robin Zürcher.



Die Kids beim Start zum Sponsorenlauf

Vor gut einem Jahr starteten die drei Trainerinnen das Projekt mit den Kids, damals ausschliesslich mit Christines Kindern und zwei bis drei Anderen. Heute, nach etwas mehr als 12 Monaten besuchen wöchentlich rund zwanzig Kinder das Training. „Sie sind motiviert, lebendig und zeigen Freude am Sport“, so Christine Rahm. Inspiriert wurden die Drei durch das Projekt J&S Kids. Nach dem Absolvieren des Kurses, beschlossen sie eine solche Gruppe auch im LCS auszunehmen. Und dies, wie man nach einem Jahr sieht, sehr erfolgreich.

Dabei liegt der Schwerpunkt nicht etwa beim Hochsprung oder dem Speerwurf, sondern bei den koordinativen Fähigkeiten. Die Kids sollen lernen zu balancieren, zu klettern oder auf einem Bein zu hüpfen, um so eine gute Sportgrundlage zu haben. Nicht selten werden auch Rhythmik Elemente oder Treppensprünge eingebaut. Gelegentlich nehmen die drei Trainerinnen auch konkrete Übungen aus der Leichtathletik auf, wie zum Beispiel der Start aus dem Block. Dies soll den Kids helfen, eine Einführung in die Leichtathletik zu bekommen, um dann nicht mit neun Jahren direkt mit Hürden oder Weitsprung konfrontiert zu werden. J&S legte den Trainerinnen ans Herz, viele verschiedene Sportarten im Training aufzunehmen, so spielen die Kinder auch gerne einmal Fussball, Basketball oder Turnen an Geräten. Das LCS Kids Training zeigt den Kindern wie breit die Palette an verschiedenen Sportarten ist und wie vielfältig die Leichtathletik selbst ist.

„Obwohl es für manche noch schwierig ist zuzuhören, und auch wenn die einen den Erklärungen noch nicht ganz folgen können, macht es uns allen viel Spass die Kids beim Sport zu sehen und sie zu begleiten.“, so Christine Rahm.

Corina Fendt



Amaja Rahm, mit vier Jahren die Jüngste im Kidstraining

#### Clubsponsor:



Stromversorgung Schaffhausen

Elektrizitätswerk des Kantons Schaffhausen AG

Co- Clubsponsor:



Hauptsponsor SH- Bölle &

Co-Sponsor Munotmeeting:



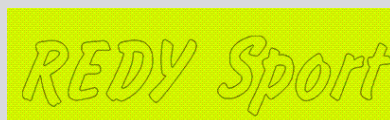
Naturalsponsor SH-Bölle:



Co- Sponsor Munotmeeting:



Ausrüster:



Materialsponsor:



## LCS - News

### Letzter LCS-Aktiv-Schweizer-Rekord von Pusterla überboten!

Der letzte Aktiv-Schweizer-Rekord eines LCS-Mitglieds ist Geschichte. Der Weitsprung-Hallenrekord von Meta Antenen (6.69 Meter) aus dem Jahre 1974 wurde an der Hallen-EM in Paris von der Tessinerin Irene Pusterla (Vigor Ligornetto)



Irene Pusterla - die Rekordjägerin

überboten. Mit 6.71 Meter verbesserte Pusterla damit die 27-jährige Schweizer Bestleistung von Meta Antenen um zwei Zentimeter. Irene Pusterla hatte bereits im Sommer 2010 den Freiluft-Schweizer-Rekord von Meta Antenen (6.73m, 1971) auf 6.76 Meter gesteigert. Nun ist der LC Schaffhausen nur noch mit den U20-Bestleistungen von Marjolein Terwiel (400m Halle: 55.60 / 2004) und Andy Müller (1500m Halle: 3:56.64 / 1981) in den Schweizer-Rekord-Listen vertreten.

### Sponsorenlauf / LCS-Brunch

Am 20. März fand der jährliche LCS-Sponsorenlauf mit dem traditionellen Brunch in der Munot-Dreifachhalle statt. Für einmal stand nicht unbedingt die Leistung im Vordergrund. Die Athletinnen und Athleten versuchten in Zwei-



Alle gaben ihr Bestes

erstaffeln je nach Alter zwischen acht und fünfzehn Minuten einen möglichst hohen Sponsorenbetrag zu erlaufen. Im Innenbereich der Strecke konnten die LCS-Mitglieder mit Familie, Freunden

und Sponsoren in einer gemütlichen Atmosphäre den Brunch geniessen. Feine Gipfeli, Brot, Früchte, Joghurt, Müesli, Kaffee – es hatte für jeden Geschmack etwas dabei. Bei dieser tollen Gelegenheit konnte man neue Kontakte knüpfen und gewisse Leute von einer anderen Seite kennenlernen.

Insgesamt nahmen rund 70 LCS-Athleten teil. Sie alle erliefen einen Sponsorenbetrag im fünfstelligen Bereich. Mit diesem Betrag fördert der LC Schaffhausen seinen Nachwuchs. Der LCS bedankt sich an dieser Stelle nochmals herzlich bei allen Sponsoren und auch bei der Familie Andreas und Monika Rahm aus Hallau, die dem LCS, wie auch in den letzten Jahren, das Geschirr und Besteck zur Verfügung gestellt hat.



Vollgas auch um die engen Kurven

### Trainingslager Frühling 2011

Die Leistungsgruppen von Daniel Rahm und Peter Knoepfli fliegen zusammen mit einigen jüngeren Nachwuchsathletinnen und -athleten von Barbara Rickli und Benni Wüest ins Trainingslager nach Mallorca. Sie werden dort in der zweiten Schaffhauser Frühlingsferienwoche eine Woche lang intensiv trainieren. Auf der neu errichteten Leichtathletikanlage in Magaluf herrschen beste Trainingsbedingungen, um sich optimal auf die Aussensaison vorzubereiten.

Die jüngere Nachwuchsgruppe von Moni Grimm werden nach Sumiswald/BE ins Trainingslager (25.04. - 29.04.2011) reisen, wo sie ebenfalls ausgezeichnete Trainingsmöglichkeiten vorfinden.

Marco Kern kann derweil seine Trainingsgruppe nicht nach Mallorca begleiten. Er wird sich stattdessen vom 16.-30. April in Tenero anlässlich des CISM-Trainingslagers (Militär-WK) mit den Mittel- und Langstreckenkaderathleten auf die bevorstehende Saison vorbereiten.

Die verschiedenen Trainingslagerberichte werden im nächsten Newsletter publiziert.

Roman & Simon Sieber



## Sieber und Kern mit Meta-Preis geehrt

Für ihre sportlichen Leistungen in der vergangenen Saison wurden Simon Sieber und Marco Kern mit dem «Meta»-Preis geehrt. In seinem Bericht in den Schaffhauser Nachrichten vom 25. Februar 2011 schreibt Hans-Christoph Steinemann: „Seit 2003 ehrt die Schaffhauser Leichtathletik jährlich jeweils hoffnungsvolle Talente auf hohem Leistungsniveau. Der «Meta»-Preis ist benannt nach der grössten Leichtathletin, die Schaffhausen herausgebracht hat, Meta Antenen. Ernst A. Müller, der intime Kenner der hiesigen Szene, der auch Ehrenmitglied des LCS ist, hat diesen mit 2000 Franken dotierten Preis



Ernst A. Müller, Marco Kern, Simon Sieber und Ständerat Hannes Germann (v.l.n.r.)

ins Leben gerufen und ihn seither mit seiner Frau Reni siebenmal vergeben. Nach einer Pause von einem Jahr hatte LCS-Präsident Peter Knoepfli für die Ehrung der beiden Preisträger Marco Kern – der 23-jährige Mittelstreckler erhielt den «Meta»-Preis zum fünften Mal – und Simon Sieber – der 18-jährige Drei- und Hochspringer zum ersten Mal – den Schaffhauser Ständerat Hannes Germann angefragt, welcher trotz vieler anderer

Termine gerne zusagte.“ In Anwesenheit ihrer beiden Trainer Peter Knoepfli und Daniel Rahm durften Simon Sieber und Marco Kern die Auszeichnung in würdigem Rahmen im Restaurant Frieden entgegennehmen.

## Ali Hakimi neu mit B-Trainer-Diplom

Einer der erfolgreichsten LCS-Aktiv-Mitglieder der letzten vier Jahre, Ali Hakimi, hat diesen Winter das B-Trainer-Diplom von Swiss Athletics bestanden. Während



einigen mehrtägigen Kursen in Tenero oder Magglingen galt es für ihn sich das erforderliche Know How der unterschiedlichen Disziplinen anzueignen. Zu Beginn des Jahres schloss er mit einer schriftlichen Arbeit im Bereich Mittelstrecken ab, wobei er natürlich auf seine enorme Erfahrung seiner Profi-Jahre als einer der weltbesten 1500m-Läufer zurückgreifen konnte. Aufgrund seiner neuen Arbeitsstelle bei der Hermann Bühler AG in Sennhof nahe Winterthur seit vergangenem Herbst wird der ehemalige 1000m-Juniorenweltrekordhalter

als Aktiver kürzer treten und keine Wettkampfsaison mehr bestreiten. Dies gab Ali Hakimi kürzlich bekannt.

Marco Kern



## Live dabei bei den Höhepunkten

Die TG-/SH-Staffelmeisterschaften (22. Juni) sowie das Munotmeeting (21. August) werden beide vom LCS organisiert und durchgeführt. Unterstützt zudem die LCS-Athleten am SVM-Wochenende (4. Juni) und an der Aktiven SM in Basel (5.-6. August), sowie an der Nachwuchs SM in Hochdorf und Frauenfeld (3.-4. September). Die Schweizer Finals der diversen Nachwuchsprojekte von Swiss Athletics, sowie die Staffel- und Team-SM finden allesamt ebenfalls im September statt. Reserviert euch die Termine und seid mit dabei!

[www.lcsh.ch](http://www.lcsh.ch)  
Immer aktue!!

## Medaillenspiegel LCS an Schweizermeisterschaften 2011

### Silbermedaillen

Simon Sieber, 92	2.00m	Hochsprung	Hallen-SM Aktive	St. Gallen	20.02.2011
Simon Sieber, 92	14.95m	Dreisprung	Hallen-SM Nachwuchs	Magglingen	26.02.2011
Simon Sieber, 92	2.00m	Hochsprung	Hallen-SM Nachwuchs	Magglingen	27.02.2011
Team U16-Girls	2. Platz	Kids-Cup	Kids-Cup Final	Uster	12.03.2011
Michelle Baumer, 96 / Vera Fendt, 96 / Nicole Häusermann, 96 / Angie Winkler, 97 / Jessica Winkler, 97					

### Bronzemedailen

Simon Sieber, 92	14.81m	Dreisprung	Hallen-SM Aktive	St. Gallen	20.02.2011
Annina Fahr, 93	8.98sek	60 m Hürden	Hallen-SM Nachwuchs	Magglingen	27.02.2011



Bilder:  
 athetix.ch / lcsch.ch / spitzen.sg / ibi-sport.de / kids-cup.ch /  
 lar-laegervilen.ch / fotofachlabor.ch





## Hinweis

Der Interne Bereich auf der Homepage [www.lcsh.ch](http://www.lcsh.ch) ist allen LCS-Mitgliedern zugänglich. Nützt die Gelegenheit und loggt euch mit euren Zugangsdaten ein und füllt das Anmeldeformular aus – es dient der aktuellen Erfassung der Adressdaten für das Sekretariat. Mitglieder, die noch ohne Zugangsdaten sind, melden sich beim Webmaster Dario Muffler.

## Hinweis

Neu können LCS-Athleten das Athleten-abrechnungs-Formular downloaden. Ebenfalls stehen mit den Statuten und dem Spesenkonzept weitere Dokumente zum Download bereit. Auch sonst bietet der Interne Bereich nützliche Zusatzinformationen

## Impressum

### Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen  
Postfach 860  
8201 Schaffhausen

### Redaktion Newsletter

Marco Kern  
Tel.: 079 739 64 63  
[marcokern87@gmx.ch](mailto:marcokern87@gmx.ch)

### Newsletter Redaktions Team

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

### Bilder

Athletix.ch, Hans Christoph Steinemann,  
Manuel Stocker, Corina Fendt

## Sommertraining 2011

### Gültig ab den Frühlingsferien:

#### MONTAG

17:00 - 18:00	Kidstraining	U10	Christine Rahm
18.15 - 20.00	Lauftraining	Aktive/Nachwuchs	Daniel Rahm
18.30 - 20.30	Sprünge/Sprint	U16/18	Benni Wüest
18.30 - 20.30	Techn. Disziplinen/Sprint	Aktive	Peter Knoepfli

#### DIENSTAG

18.00 - 19.30	Mehrkampf	U12	Katharina Brenig, Mirjam Turnheer
18.00 - 19.30	Mehrkampf	U14	Corina Fendt, Mirjam Egger

#### MITTWOCH

17.30 - 19.00	Wurf	U14 - U23	Katharina Roth
18.15 - 20.00	Lauf(Bahn)	Aktive	Dani Rahm
18.30 - 20.30	Techn. Disziplinen/Sprint	Aktive	Peter Knoepfli

#### DONNERSTAG

18.30 - 20.30	Sprint/Hürden	U16/18	Barbara Rickli
18.30 - 20.30	Techn. Disziplinen/Sprint	Aktive	Peter Knoepfli
18.30 - 20.00	Mehrkampf Fördergruppe	U14	Moni Grimm

#### FREITAG

18.15 - 20.00	Lauf	Aktive	Dani Rahm
18.15 - 19.30	Lauf	U12/14	Martina Walter

#### SAMSTAG

nach Absprache	Läufe/Hügel/Treppe	U16/U18	Benni Wüest
nach Absprache	Lauf Aktive	Aktive	Daniel Rahm

## Verantwortliche Trainer

### SchülerInnen U12 & U14:

Moni Grimm

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

### Jugend U16:

Barbara Rickli  
Benni Wüest

[babsi\\_rickli@hotmail.com](mailto:babsi_rickli@hotmail.com),  
[benni@wueest.ch](mailto:benni@wueest.ch)

### Lauf:

Aktive Daniel Rahm  
U12/14 Martina Walter

[danielrahm@shinternet.ch](mailto:danielrahm@shinternet.ch)  
[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)

## Veranstaltungen - Agenda

11.05.	52. Schafuuser Bölle
28.05.	Nachwuchsmeting
28.05.	Swiss-Meeting
02.06.	Auffahrtsmeeting
04.06.	SVM-Wochenende
11.06.	B-Meeting
13.06.	Susanne-Meier-Memorial
18.-19.06.	Team-EM
22.06.	TG-/SH-Staffelmeisterschaften
25.-26.06.	Regionale Meisterschaften Ost
30.06.	Athletissima (Diamond League)
2.-3.07.	Junioren-Gala
21.07.	Spitzen-Leichtathletik
21.08.	3. Munotmeeting
5.-6.08.	Aktive SM
20.08.	UBS Kids Cup Kantonalfinal
3.-4.09.	Nachwuchs SM
08.09.	Weltklasse (Diamond League)
10.09.	UBS Kids Cup Final
11.09.	Staffel SM
17.09.	Team SM
17.09.	MIGROS Sprint Final
24.09.	Mille Gruyère Final

Schaffhausen (Munotsportanlage)
Bern
Genf
Langenthal und Kreuzlingen
Diverse Orte
Zofingen
Basel
Izmir (Türkei)
Schaffhausen (Munotsportanlage)
Zürich (U16+U18)
Lausanne
Mannheim (D)
Luzern
Schaffhausen (Munotsportanlage)
Basel
Schaffhausen
F'feld (U16+U18), Hochdorf (U20, U23)
Zürich
Zürich
Delémont
Bern
Kreuzlingen
Ibach