

Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen



Die Athleten des LC Schaffhausen sind bereit für die anstehende Saison.



Editorial

Liebe LCS-ler

Leichtathleten sind per se Einzelsportler: Sie stehen alleine an der Startlinie und sind alleine für das erzielte Resultat verantwortlich. Und doch stimmt das Bild des verbissenen Egozentrikers nicht. Ich denke nicht einmal an eine Staffel, bei der schlussendlich auch nur jeder seine Distanz so schnell wie möglich zurücklegen muss, sondern viel mehr an das Thema von Seite vier in diesem Newsletter. Trainingslager sind ein gutes Beispiel dafür, wie wichtig auch für Leichtathleten die Gemeinschaft ist. Im Team wird an der Form geschliffen, nur gemeinsam mit anderen können sich die meisten bis ans Limit pushen. Mit Gleichgesinnten lässt es sich sodann auch besser regenerieren, sei das mittels eines Mittags am Pool oder des Tratsches während dem Dehnen auf der Heimanlage. Dass die einen Trainingsgruppen beinahe aus den Nähten platzen, unterstreicht das oben Gesagte.

Teamspirit ist aber auch ausserhalb des Trainingsalltags gefragt und gefordert. Damit die verschiedenen Vereinsanlässe glatt über die Bühne gehen braucht es immer viele helfende Hände. Wessen Teamgeist jetzt aufgeflammt ist: Das Medienteam sucht nach zwei Abgängen Verstärkung...

Dario Muffler, Medienteam-Mitglied

Die grosse Vorschau auf die Sommersaison

von Corina Fendt

Mit hohen Zielen, Erwartungen und Hoffnungen sind die LCSler an Auffahrt in die Freiluftsaison 2016 gestartet. Lest hier, was sich die beiden Trainer Peter Knoepfli und Dani Rahm für ihre Athletinnen und Athleten vorgenommen haben.

Unter Mehrkampftrainer Peter Knoepfli trainieren aktuell nicht weniger als 13 Athletinnen und Athleten, die an einer Elite Schweizermeisterschaft bereits mindestens eine Medaille gewonnen haben. Hinzu kom-

men mit Moritz Hangartner und Daphne Zubler zwei aufstrebende Nachwuchssportler.

In den letzten Jahren ist es dieser Gruppe gelungen, jeweils 15 - 20 SM-Medaillen pro Saison zu gewinnen – ein Level, dass sie unbedingt halten möchte. „Mit dieser Ausbeute gehören wir zu den erfolgreichsten Trainingsgruppen überhaupt“, betont Knoepfli. Doch der Mehrkampftrainer hat nicht nur für die einzelnen Athleten hohe Ziele, sondern möchte auch als Gruppe erfolgreich sein. Dazu gehört die Verteidigung des Männer SM-Titels im Dreisprung und eine gute Platzierung der Frauen und Männer an

In dieser Ausgabe:
... Trainingslagerberichte ...
... Kurznews ...

Clubsponsor:



Ungebunden & flexibel

- Gratis Maestrokarte bis 25
- Schweizweit keine Bancomatgebühren
- Attraktiver Vorzugszins



Jungen Leuten liegt die Welt zu Füßen. Wir begleiten sie mit unserem Angebot auf ihrem Weg in die Zukunft. Vom Sparkässeli bis zum Privatkonto²⁵ mit vielen Vergünstigungen und Vorteilen.

www.ersparniskasse.ch [Mehr Möglichkeiten.](#)

ERSPARNISKASSE SCHAFFHAUSEN
Die Bank. Seit 1817.



„Jugend trainiert mit Weltklasse Zürich“ kommt wieder nach Schaffhausen

Weltklasse Zürich, das renommierteste Leichtathletik-Meeting der Welt, kommt nach einem Jahr Unterbruch wieder nach Schaffhausen. Zwei Tage vor dem grossen Meeting im Letzigrund-Stadion kommen am Dienstag, 30. August auf der Munotsportanlage rund 100 bis 120 Kinder in den Genuss einer Trainingslektion mit den Stars von Weltklasse Zürich. Vier Athleten, voraussichtlich zwei Schweizer Topathleten und zwei ausländische Cracks, absolvieren mit den Kindern und Jugendlichen (bis 15-jährig) ab 17.30 Uhr ein Einlaufen und geben dann in einem rund einstündigen Training ihre Tipps den Nachwuchsathleten weiter. Welche Athleten in Schaffhausen das Training leiten, ist noch offen und wird kurzfristig entschieden.

Die Teilnehmer für Jugend trainiert mit Weltklasse Zürich werden ausgelost. Noch bis am 10. Juli können sich interessierte Kinder auf www.weltklassezuerich.ch/training registrieren. Danach werden die 100 glücklichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer bestimmt. Mitmachen lohnt sich auf jeden Fall! (cfe)

ZOLLGARAGE NEUHAUSEN



- Verkauf Neu / Gebrauchtwagen
- Beratung
- Service / Reperatur / Diagnose
- MFK Bereitstellung
- Homologation von Import Fahrzeuge
- Klima Service / Reperatur
- Frontscheiben Reperatur
- Ozon Geruchsreinigung
- Abgastest

DODGE RAM CHRYSLER Jeep
GMC GM PONTIAC Ford LINCOLN
Chevrolet Oldsmobile Cadillac

Allzeit gute Fahrt

ZOLLGARAGE.COM US Import & Service

Ihr Team für Ihren Amerikaner

Patrick Schlatter / Heidi Hansen / Marco Stutz / Kadir Tabak



Offizieller Ausrüster des Leichtathletik Club Schaffhausen

REDY Sport

www.redysport.ch
Lochstrasse 18 · 8200 Schaffhausen

der SVM in der Nationalliga B. Letztgenanntes wird bereits am 21. Mai aufgelöst, dann nämlich wenn es in St. Gallen Ernst gilt.

Etwas weniger Mann zählt momentan die Gruppe von Läuferrinnen und Läufer, die regelmässig an nationalen Wettkämpfen teilnimmt – weniger hohe Ziele als die Mehrkämpfer streben sie aber keinesfalls an.

Marco Kern, der auf diese Saison hin den Umstieg vom Steeple auf die Langdistanz in Angriff nimmt, hat sich eine SM-Medaille über 1500 m oder 5000 m und eine weitere Medaille mit der Staffel zum Ziel gesetzt. In den SM-Final vorstossen möchten auch Dominic Müller, Claudio Schmidknecht und Melanie Schneider. Gleich vier Möglichkeiten national für Aufsehen zu sorgen haben die Nachwuchsläufer, die an den Nachwuchs-SM, den Regionalmeisterschaften, dem Mille-Gruyère-Final und an den Staffel-SM an der Startlinie stehen wollen. Dabei hat sich Rahm zum Ziel gesetzt mit Mayowa Alaye, Xenja Gassmann, Daniela Brosi, Yury Rahm, Marie-Claude von Allmen, Narkym Leiber und Nico Oechslin gleich sieben Athleten an die Nachwuchs-SM zu bringen. Medaillenchancen ausrechnen dürfen sich dort insbesondere Marie-Claude über 2000 m und Nico über 3000 m Steeple. Nicht zuletzt wollen die schnellen Mädchen auch als Team erfolgreich sein und in der Olympischen Staffel für eine gute Rangierung sorgen.

Kurznews

Medienteam sucht Verstärkung nach zweifachem Abgang

Nach einigen Jahren im Medienteam haben sich Roman und Simon Sieber entschieden, sich aus diesem Bereich zurückzuziehen. Sie werden sich fortan neben ihrem Beruf nur noch auf den Spitzensport konzentrieren. Wir danken den beiden herzlich für ihren geleisteten Einsatz. Ohne sie wäre die Präsenz des LCS in den Schaffhauser Nachrichten deutlich geringer gewesen. Dieser Abgang bedeutet auch, dass das Medienteam nun Unterstützung sucht. Wenn DU Interesse hast, einmal eine kleine Aufgabe zu übernehmen, dann melde Dich gleich jetzt bei Corina Fendt!

Sponsorenlauf 2016 – geschwitzt, gegessen und Geld gesammelt

Der traditionelle Sponsorenlauf mit integriertem Sonntagsbrunch war auch in diesem Jahr ein Erfolg. Exakt 2650 Runden rannten die 99 Athletinnen

und Athleten des LC Schaffhausen. Die umgerechnet 307 Kilometer brachten gut 10'000 Franken in die Vereinskasse. An dieser Stelle gilt den fleissigen Sprinterinnen und Sprintern, aber insbesondere auch den grosszügigen Sponsoren ein grosser Dank!

Fitnesscenter Dynamic schliesst - neue Lösung für Athleten schnell gefunden

Über Jahre hinweg haben die Leistungssportler und Trainer des LCS von der kostenfreien Trainingsmöglichkeit im Fitnesscenter Dynamic Neuhausen profitieren dürfen. Nun zwangen finanzielle Probleme Inhaber Markus Meister sein Fitnesscenter per sofort zu schliessen. Trainer Peter Knoepfli kümmerte sich nach diesem Entschluss schnellstmöglich um eine Anschlussmöglichkeit und wurde fündig. Von nun an bietet das Eurofit Schaffhausen dem LCS die Möglichkeit, zu einem vergünstigten Preis unter hervorragenden Bedingungen zu trainieren.

Vormerken:

57. Schafuuser Bölle - 29. August

2. Raiffeisen Lindli-Lauf / 2. WINFORCE-Meile - 10. September

Weitere und immer aktuelle Infos unter

www.lcsh.ch

Hutter heizt !

www.hutterheizt.ch

Heizung
Solar
Planung
Service

Saisonvorbereitung auf Teneriffa

von Corina Fendt

Teneriffa – ein erstmals gewählter Ort für unser Trainingslager war eine ausgezeichnete Entscheidung. Sommerliche Temperaturen, eine grosszügige Leichtathletikanlage, abwechslungsreiche Laufrunden und eine gute Hotelanlage ermöglichen uns sieben intensive Trainingsstage.

Schneereggen, Frost und tiefe Temperaturen vermiesten so manchem Daheimgebliebenen die Frühlingsferien. Umso mehr freuten wir uns, dem Winter zu entfliehen und nach Teneriffa zu fliegen. Ob Lauf, Sprung, Sprint oder Wurf – auf Teneriffa hatten 38 LCSler Zeit, sich in den verschiedenen Disziplinen intensiv auf die kommende Saison vorzubereiten. Morgens und spät nachmittags wurde jeweils während zwei bis drei Stunden im nah gelegenen Stadion trainiert, die Zeit zwischen den Trainingseinheiten stand ganz im Zeichen der Regeneration. Trotz Schweiß und Muskelkater kam durch die perfekten klimatischen Bedingungen und dem Meer Ferienstimmung auf. Ein besonderes Erlebnis war auch der Ausflug zu Fuss oder per Luftseilbahn auf den auf über 3800 m.ü.M. gelegenen Vulkan El Teide. Nicht nur das abwechslungsreiche Gestein und der dampfende Schwefel waren den Ausflug wert, sondern auch der herrliche Ausblick auf die umliegenden Inseln.



Volle Kanne aus den Startblöcken: Die Sprinter profitierten sehr von den warmen klimatischen Bedingungen auf Teneriffa.

Bilder Corina Fendt



Wollen wieder eine Staffel-SM-Medaille:
Anna Vogelsanger und Annina Fahr.



Die Nachwuchsläuferinnen und -läufer mit Trainer Dani Rahm.

Impressum

Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen
Postfach 860
8201 Schaffhausen

Redaktion Newsletter

Corina Fendt
077 468 17 12 | corinafendt@gmx.ch

Redaktionsteam

Corina Fendt, Dario Muffler

Layout und Produktion

Dario Muffler

Druck

Altra Schaffhausen

www.restaurantemmertsberg.ch



- für Familienfeste
- für Hochzeiten
- für Geburtstage
- für Klassentreffen
- für Leidmahle

Gerne helfen wir Ihnen bei Ihrem Anlass.

Familie R. & J. Keller