



Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen

Die Hallensaison 06 / 07 war ein voller Erfolg

Für die meisten Athleten des LCS ist eine sehr erfolgreiche Hallensaison mit der Schweizermeisterschaft im neu eröffneten Athletik Zentrum St. Gallen zu Ende gegangen. Begonnen hat die Erfolgsstory Mitte Januar am Tägimeeting in Wettingen. Der erst 17jährige Sami Furger löschte mit 6.12 über 50m und seinen hervorragenden 14.24m im Dreisprung die bestehenden Bestmarken aus den Rekordbüchern. Am selben Meeting überzeugten auch Denise Meister und Vera Gretener mit ihren Leistungen über 50m Hürden. Am 11. Februar standen dann bereits die Nachwuchsmeisterschaften in Magglingen auf dem Programm. Die 8 qualifizierten Athleten schnitten dabei sehr erfolgreich ab. Allen voran wiederum Sami Furger, der im Dreisprung seiner Favoritenrolle gerecht wurde und mit einem starken Sprung auf 14.56 die Goldmedaille errang. Mit dieser Leistung verbesserte er seinen eigenen Kantonalrekord nochmals um 32cm. Doch damit nicht genug: Im Hochsprung übersprang er die magischen 2m und sicherte sich mit 2.02 wiederum Gold. Im Weitsprung zeigte sich dann aber, dass die Frische etwas fehlte, doch mit ei-

ner akzeptablen Leistung von 6.80 ersprang er sich dennoch den 5. Rang. Furgers Trainingspartner Lukas Schlatter gewann im Dreisprung überraschend die Bronzemedaille. Im Kugelstossen lag Lorenz Werner bis zum letzten Stoss an 4. Stelle. Im letzten Versuch gelang ihm noch ein Gewaltsstoss auf 14,26 m womit er sich noch auf den 3. Platz vorarbeitete und einen neuen Kantonalrekord aufstellte. Mit dem undankbaren 4.Platz musste sich Joëlle Hofer ebenfalls im Dreisprung der Juniorinnen begnügen. An der Hallen-Schweizer-Meisterschaft erreichten unsere erfahrenen Athleten so gute Platzierungen wie schon lange nicht mehr. Überlegen verteidigte Marjolein Terwiel ihre beiden Vorjahrestitel über 400 und 800 Meter und kehrt erneut als Doppel-Schweizer-Meisterin zurück. Mit einer Zeit von 56,11 über 400 Meter beziehungsweise 2:10,10 über 800 Meter liess Majo nichts anbrennen und setzte der Hallensaison mit diesen beiden Titeln die Krone auf.

Ali Hakimi und Marco Kern hätte sowohl über 800m sowie auch über 1500m an den Start gehen können. Angetreten sind sie aber nur über 1500m. Es war eine kluge Entscheidung, denn die beiden Trainingspartner liefen in 3:58.20 rsp. 3:59.41 als erste über die Ziellinie. Da Ali als Tunesier nicht medaillenberechtigt ist, ging der Titel deshalb an Marco Kern. Das gemeinsame Trainingslager in Marokko hat also bereits Früchte getragen.

Einen Abschluss der Indoorsaison bildeten die Mehrkampfmeisterschaften in Magglingen. Lukas Schlatter und Patrick Meyer erreichten ihn ihren Kategorien jeden guten 10. Rang.

Mit diesen erfreulichen Resultaten sind die Erwartungen für Sommer natürlich hochgesteckt. Man darf sich also auf eine spannende Saison 2007 einstellen.

Adrian Jäger

Editorial

Liebe LCSlerinnen, liebe LCSler

Die Wintersaison ist nun definitiv vorüber. Wobei man Winter mit Vorbehalt benutzen muss. Wann war es wirklich richtig winterlich mit Schnee, Eis und frostigen Temperaturen? Dafür waren die Bedingungen fürs Training optimal. Man konnte manche Trainingseinheit nach draussen verlegen und keine verschneite Bahn oder verschneite Wege hielten vor einem gezielten Training ab. Kein Wunder war die Saison überaus erfolgreich und man darf nun getrost auf einen verheissungsvollen Sommer blicken.

Adrian Jäger

Herzliche Gratulation

An den diesjährigen SH/TG- Crossmeisterschaften im Februar gab es nicht weniger als fünf Podestplätze für die Läuferinnen und Läufer des LC Schaffhausen zu feiern. Vor allem die Mädchen und die Jungs in den Kategorien Schüler C bis zur Jugend B waren besonders erfolgreich. So wurden alle Podestplätze durch sie errungen. Hervorzuheben gilt es den Sieg von Dominique Erb (Schüler A) über 1900 Meter. Naemi Linden (Schülerin C), Nicole Häusermann (Schülerin B) und Corina Fendt (weibl. Jugend B) erreichten in ihren Kategorien jeweils den sehr guten zweiten Rang. Vera Fendt gewann zudem, ebenfalls bei den Schülerinnen B, die Bronzemedaille. Insgesamt gingen in Aadorf 13 LCS- Athletinnen und Athleten an den Start, die sich zum Teil ebenfalls nur knapp hinter den Medaillenrängen klassierten. Weiter so!!!

Marco Kern



Sami beim Training in Tenero
(Foto: Martina)

Clubsponsor:

Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen



Stromversorgung Schaffhausen

Trainingslager in Marokko

– einige Episoden

3 Wochen lang verbrachten Ali Hakimi, Rico Loy, Dani Rahm und Marco Kern ihr Vorbereitungstrainingslager in Ifrane (Marokko), dem Läufermekka der Marokkaner

Alles fing an einem Donnerstag Abend im Januar am Flughafen Zürich bzw. einige hundert Kilometer entfernt in Frankfurt am Main an. Ali und ich sollten an diesem Abend nach Casablanca fliegen, unser Freund Rico Loy (LG Badenova Nordschwarzwald) wollte einige Stunden später in Deutschland abheben. Wenn alles gut geklappt hätte, wären wir beide zwei Stunden vor Rico in Casablanca angekommen und hätten auf ihn dort gewartet, da er (wie auch ich) noch nie zuvor in Marokko war. Doch es kam alles ein bisschen anders und zweitens als man denkt. Just an diesem Tag zog Sturmtief Cyril über Mitteleuropa hinweg und viele Flüge mussten bekanntlich gestrichen werden. So kam es, dass Rico um 3.00 in der Nacht alleine am Flughafen in Casablanca stand. Der Flieger konnte als einer der wenigen in Frankfurt abheben. Ali und ich hingegen wurden gezwungen wieder nach Hause zu gehen. Das Flugzeug, das uns beide nach Casablanca hätte bringen sollen, landete aufgrund des Sturms gar nicht erst in Zürich. Wir konnten nur hoffen, dass sich Rico für eine Nacht und einen Tag in Casablanca selber zurecht finden würde. Man bedenke, dass seine Französischkenntnisse nicht existieren. Aber Rico schlug sich tapfer, bisweilen sogar fast ein bisschen zu mutig.

Ali und ich hatten jedoch arg mit unseren Nerven zu kämpfen. Diese wurden soweit strapaziert, als dass uns eine Flughafenangestellte bei der Boarding-Pass-Kontrolle zum Flug nach Genf nicht einsteigen lassen wollte! Zum Glück hatte ein Flugbegleiter das nötige Dokument dann aber zur Hand, welches uns bei der Ausstellung nicht ausgehändigt wurde, was es uns doch noch erlaubte das Flugzeug zu besteigen. Aber warum nach Genf? Ganz einfach: Royal Air Maroc flog an diesem Tag nicht von Zürich, sondern nur von Genf nach Casablanca. Dadurch und wegen der für uns ungünstigen Abflugzeiten, waren wir gezwungen sieben!!! Stunden am

schönen Flughafen in Genf zu verbringen. Um nicht noch verrückt zu werden, taten wir dann doch etwas Sinnvolles: wir unterhielten uns auf französisch und Ali lernte mir ein paar Brocken von seiner Muttersprache, die ja arabisch ist, und ich zeigte ihm die Strategien des Sudoku-Rätselspiels.

Schliesslich trafen wir dann beinahe um Mitternacht doch noch im Hotel ein, worin sich Rico einquartiert hatte. Diese erste Abenteuer-Episode endete mit einer lustigen Schilderung der Erlebnisse.

Am nächsten Morgen bestiegen wir den Bus der uns in vier bis fünf Stunden nach Ifrane auf über 1700M.ü.M. bringen sollte. Anfänglich ging auch alles ganz gut. Aber irgendwie war in unserer gesamten Reise ein bisschen der Wurm drin. Aufgrund irgendeiner Panne holperten wir nur noch mit 20 km/h den Berg hinauf. Schliesslich, nach einigen Diskussionen und längerem Warten, konnten wir auf einen anderen Bus umsteigen und gelangten nach sieben Stunden Reise doch noch an unseren Zielort. Somit war auch



Rico (rechts im Bild) und Ali nutzen die Buspanne zur Diskussion

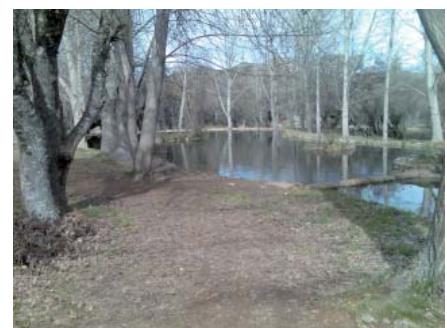
Abenteuer-Episode Nummer 2 überstanden und sollte für drei Wochen vorerst die letzte bleiben.

Endlich konnten wir unsere geräumige 3-Zimmer-Wohnung beziehen. Einerseits durften wir auf den Luxus eines TVs zählen. Andererseits war das Badezimmer etwas klein geraten und wir brauchten manchmal nach dem Training grosse Überwindung uns in dieses zu begeben – Grund dafür: kaltes Wasser. Auch wenn wir hart im Nehmen sind, ein Genuss war es nicht immer. Bedenkt man, dass die Temperatur in unserer Wohnung manch-



Rico steht vor „unserem“ Haus, unsere Wohnung ist nicht zu sehen, da sie auf der Innenhofseite lag.

mal nur knapp über der Außentemperatur lag. Viele denken nun wahrscheinlich, warum die sich beklagen, sind sie doch extra in den Süden nach Marokko geflogen, um ihr Trainingslager in weiter Ferne zu verbringen. Aber Süden ist bekanntlich nicht gleich Wärme und purem Sonnenschein. Schon Ende der ersten Woche bekamen wir Minustemperaturen zu spüren. Und noch besser: es fielen innerhalb einem Tag über 30 Zentimeter Schnee. Dies erfreute zwar die Bevölkerung, die am Wochenende auch in Massen nach Ifrane strömte, uns jedoch zwang sie zu einigen Trainingsumstellungen. In unserer Wohnung waren wir ob der kalten Temperaturen froh, immerhin in unserer Stube, wo wir nachts auch alle drei schliefen, einen kleinen Gasofen zu haben. Zeitweise kämpften wir um den nächsten Platz vor diesem. Doch niemand verlor den Humor, und wir hatten immer grossen Spass.



Parkanlage, die wir für unsere Dauerläufe nutzten

Unsere Tage liefen jeweils ungefähr folgendermassen ab: Am Morgen standen wir um etwa 8.00 auf und gingen hinunter ins Restaurant zum Frühstück. Danach zogen wir uns wieder in unsere Wohnung zurück und richteten uns um 10.00 oder 11.00, je nach Trainingsprogramm, zum Training. Mittags nach dem Training gingen wir wieder ins Restaurant zum Mittagessen. Je nachdem tranken wir danach Kaffee, gingen ins Internet-Cafe oder schliefen ein wenig,

um zu regenerieren. Gegen Abend war jeweils das zweite Training angesagt, wobei anzufügen gilt, dass man als Läufer in der dortigen Umgebung wirklich ausgezeichnete Trainingsbedingungen



Solche Rasen eigneten sich sehr zum laufen, sind sie doch gelenkschonend

vorfindet. Es gibt schöne Wälder und Plateaus mit weichem Untergrund und Strecken, die vermessen sind. Dazu ist die Sportanlage in ein kleines Stadion eingebettet. Auch auf das Hügeltraining musste nicht verzichtet werden. Abends nach dem Nachtessen spielten wir Poker oder schauten uns Filme an.

Nach einer Woche kam unser Coach Daniel nachgereist. Auch er, also eigentlich sein Bus, kam nicht ohne Panne bis nach Ifrane.



ein Tourist – bei genauerer Betrachtung des Spiegels im Hintergrund entdeckt man einen Zwerg

Das Städtchen Ifrane ist bei den marokkanischen Spitzenathleten sehr beliebt. Praktisch ohne Ausnahme verbringen sie ihre Trainingslager da in der Höhe und reisen auch von dort dann an die verschiedenen Wettkämpfe in Europa, kehren danach aber immer wieder zurück, um zu trainieren. Da Ali bis vor ein paar Jahren oft alleine oder mit der tunesischen Nationalmannschaft nach Ifrane ging, um zu trainieren, war er überall bekannt und gerne wiedergesehen. Für Rico und mich war dies lustig, da wir immer wieder anhalten mussten, weil jemand Ali wieder begrüßen wollte. Dank Ali's Beziehungen konnte er uns beiden „jungen Wilden“ jeweils wieder einen seiner Kollegen vorstellen, unter denen

einige berühmte Läufer waren. So machten wir auch die Bekanntschaft mit dem Marokkaner Mustapha und seinem Athleten Miguel Quesada. Quesada ist Spanier und 800 Meter Läufer. Von dieser Bekanntschaft konnten wir in zweierlei Hinsicht profitieren. Zum einen konnten wir einige Trainings mit Miguel machen oder er mit uns und zum anderen war Mustapha nicht nur Trainer, sondern auch Masseur. So durften wir uns auch einige Male hinlegen und wurden richtig durchmassiert. Miguel verliess Ifrane ein bisschen früher als wir, um einige Hallen-Wettkämpfe zu bestreiten. Sicher auch dank seiner guten Vorbereitung in Ifrane wurde Miguel an der Hallen-EM in Birmingham Zweiter über 800 Meter.

In der letzten Woche lief es mir nicht mehr so rund, eine Verletzung im Hüftbereich hinderte mich daran normal trainieren zu können. Auch für Ali ließen die Trainings nicht immer wunschgemäß. Die Trainings auf der Bahn waren schwierig, wobei sicher auch die Höhe ihren Einfluss hatte. Zeiten, die in Trainingsläufen in der Höhe erreicht wurden, lassen sich nicht mit jenen aus dem Tiefland vergleichen.

Dafür lief es Daniel und Rico doch ziemlich gut. Daniel wollte seine Form zwei Wochen nach Ifrane an den Kantonalen-Cross-Meisterschaften unter Beweis stellen und Rico bereitete sich mit diesem Trainingslager auf die Badenwürttembergischen und vor allem Deutschen Meisterschaften vor.

Nach drei bzw. zwei Wochen waren doch alle froh wieder nach Hause zurückkehren zu können. Wir beschlossen nicht mehr den Bus zu nehmen, um nach Casablanca zu fahren, sondern wir bestellten einen Taxichauffeur mit Auto. Aber was für ein Auto war das? Erstens hatten wir allgemein zu wenig Platz für die drei- bis vierstündige Fahrt und andererseits war dieser Mercedes bestimmt schon über 25 Jahre alt. Es gab keine andere Möglichkeit als in dieses Taxi zu



Der eine genoss die Fahrt im Taxi nach Casablanca – dem andern steht die Anspannung ins Gesicht geschrieben

steigen – der einzige Bus an diesem Tag war bereits fort.

Die erste Fahrstunde war gerade gut überstanden, als es in einer Kurve mächtig rumpelte und die Karre dadurch gezwungen wurde anzuhalten. Der Taxifahrer meinte zuerst, er könne das „Problemchen“ selbst mit einem Wagenheberchen und einem Zängchen beheben. Doch er musste einsehen, dass das nichts wird und stellte sich daraufhin an den Strassenrand, von wo er per Anhalter in die nächste Stadt mitgenommen wurde. Soweit so gut. Ganz sicher, dass er jemals zurückkam waren wir nicht. So standen wir mit seinem kaputten Auto und unserem Gepäck an der Strasse und warteten. Nach einer Dreiviertelstunde liess er sich dann doch wieder blicken und verhandelte mit einem andern Taxifahrer, der uns an seiner Stelle nach Casablanca bringen sollte. Schlussend-



Autopanne. Da gab es nichts mehr zu lachen: „Ob diese Karre je wieder fahren wird?“

lich klappte alles gut und wir gelangten wieder zu dem Hotel, in welchem wir auch schon auf der Hinreise übernachtet hatten. Auch Abenteuer- Episode Nummer drei nahm ein gutes Ende.

Gleich darauf stürzten wir uns in das vorabendliche Markttreiben in den engen Gäßchen des alten Stadtteils. Dabei demonstrierte Daniel eindrücklich, wie man erfolgreich mit den Verkäufern über Preise verhandelt und dies obwohl die Händler wahrscheinlich kein Wort von seinem Französisch-Kauderwelsch verstanden. Von uns Vieren errang mit Abstand Ali den Preis für die meisten Einkäufe in kürzester Zeit, beinahe hätte er sich noch einen weiteren Koffer dazukaufen müssen, um alles verstauen zu können.

Vierundzwanzig Stunden später waren wir wieder zurück in der Schweiz und Rico zurück im Schwarzwald.

Marco Kern

Eindrücke aus dem LCS Trainingslager in Tenero, 24.-30. April 2007

Läufergruppe: Marco, Colin, Dani

Gehring, Corina und Carmen

Unser Haupttrainer Dani Rahm konnte bei unserem tollen wie auch strengen Trainingslager nicht dabei sein, denn zu Hauser wartete er geduldig auf das vierte Kind. Deshalb war Marco, der seit längerer Zeit wegen Verletzungsbeschwerden vom Rennen verhindert wird, unser stellvertretende Trainer. Wir müssen sagen, dass er seine Aufgabe sehr gut gemeistert hat und uns immer wieder, falls ein Training einmal nicht so ohne Qual war, angespornt und uns gute Tipps gegeben hat.

Die Trainingsgestaltung war sehr vielfältig, was wir „Sir“ zu danken haben. Am ersten Tag war ein gemächliches Training geplant, wir konnten uns einem eher langsamen Footing erfreuen. Die weiteren Trainingstage waren so arrangiert, dass am Morgen der Schwerpunkt auf Kraft und/oder Ausdauer gesetzt wurde, am Nachmittag eher auf Schnelligkeit. Am Montagnachmittag beispielsweise suchten wir einen nahe gelegenen Hügel auf, um dort einige 5" Sprints durchzustehen. Dieses Training war hart, zumindest für diejenigen, die keine besonders gute Lauftechnik besitzen! Ein anderes Nachmittagstraining sah so aus, dass wir Intervallläufe auf der Bahn zu absolvieren hatten. Das Ganze fing bei 100m an, ging weiter mit 110m und hörte bei 200m auf. Dabei sollten die Läufe stets gleichmäßig an Zeit zunehmen. Keinesfalls war es geschickt bei den Ersteren



zu schnell abzugehen, denn schliesslich sollten die letzten Läufe noch in voller Geschwindigkeit sein. Am Mittwoch war ein Erholungstag geplant. Wir machten blos etwas Kraft im gut ausgestatteten Kraftraum. Zuvor mussten Corina und Carmen noch der Trainingsgruppe von Knö aushelfen bei den Staffeln.

Diese Trainingswoche war insgesamt sehr streng, doch dank dem guten Teamgeist war jede Art von Härte erträglich. Und ausserdem konnten wir uns immer wieder gegenseitig auf die Schultern klopfen und uns anspornen.

Wir hatten viel Freizeit und konnten uns beliebig vergnügen. Corina hielt sich oft im H&M im Einkaufszentrum gleich gegenüber dem Centro sportivo auf, während die anderen eher auf dem Beachvolleyball- oder Tennisfeld anzutreffen

waren oder auch im Lago Maggiore. Auf alle Fälle kamen wir zu unseren Gunsten und machten das, was uns am meisten Spass machte.

Ende der Woche konnten sich diejenigen, die sich noch mit dem Kanu üben wollten, in den See wagen. Die meisten von uns, d.h. alle außer Dani und Corina blieben aber auf dem Land.

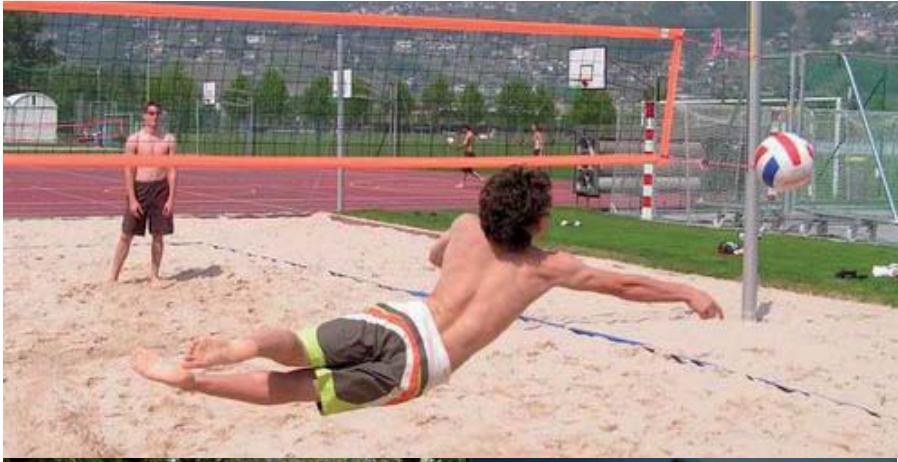
Am Samstagmorgen machten wir uns als Läufergruppe bereits auf den Weg nach Hause, während der Rest des LCS noch bis am Nachmittag in Tenero blieb. Es war nämlich geplant, direkt vom Trainingslager an den Beringerdorflauf zu gehen um dort unsere gute Form zu testen.

Carmen Knecht / Corina Fent



Mehrkampfgruppe:

Unser Trainingslager begann am Sonntag den 22.04.2007 um 10:13 Uhr, nur einer hatte dort schon das Gefühl er hätte noch genügend Zeit ein bisschen zu schlafen. Nach einer erholsamen Zugfahrt stand schon das erste Training an. Danach wurde sofort das Beachvolleyballfeld getestet. Das Nachtessen musste etwas warten, weil wir uns beim Volleyball vollkommen vergessen hatten. Nach dem Essen teilte sich unsere Gruppe meistens auf. Die einen gingen Tennis spielen oder etwas trinken, während die andern gemütlich an den See sassen. Nachtruhe war um 23 Uhr, was natürlich kein Problem war. Das Frühstück war für einige Leute etwas zu früh, sie kamen jeweils ein „bisschen“ später. Die Trainings waren normalerweise ca. von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr und von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr. In der Freizeit wurde meistens Volleyball gespielt, während die noch etwas jüngeren oft im H&M shoppen gingen, bis schlussendlich alle die gleiche Tasche hatten. Eine gute Alternative zum Volleyball war Tennis oder Basketball. Die einen mussten es natürlich wieder übertreiben und sogar tief in die Nacht oder noch kurz vor dem Training spielen. Knö meinte er würde eine Glace gegen seine abgekämpften Athleten gewinnen, doch es klappte nie. Am Donnerstagabend wurde am See grilliert, und am Freitag konnten diejenigen die wollten Kanu fahren. Was bei den einen etwas besser und trockner klappte als bei den anderen. Am Abschlussabend gingen die einen nach Locarno Pizza essen und liefen anschliessend auf Umwegen nach Hause. Die anderen blieben in Tenero und pflegten ihre Beziehungen zu anderen Vereinen. Zum Abschluss am



Samstagmorgen durften wir noch eine Americain-Staffel bestreiten. Nun mussten wir nur noch auf den Zug warten und konnten in Ruhe unseren Lunch genießen.

Denise Meister / Lorenz Weber



Clubsponsor:



Stromversorgung Schaffhausen

**Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG**

Athletenportrait von Katja Fehr

Katja Fehr trainiert seit sie die 5. Klasse in Buchberg besuchte im LC Schaffhausen. Bereits nach zwei Jahren bekam sie an den TG/SH-Meisterschaften ihre erste Gold-Medaille im Hochsprung umgehängt. Weitere Podestplätze folgten in den darauf folgenden Jahren im Sprint und über 60m Hürden. Auch diese Saison hat Katja bereits erfolgreich gestartet, denn sie erreichte an den Brühler Nachwuchsmeisterschaften mit 1.50m in der Kategorie U16 den sehr guten 2. Platz.

Auf die Frage hin, was sie für längerfristige sportliche Ziele hat, antwortet die junge Athletin ohne zu zögern: „Ein Podestplatz an den Schweizer Meisterschaften!“ Mit ihren 15 Jahren hat sie noch genügend Zeit diese Ziele zu verwirklichen. Für die Zukunft wünschen wir ihr viel Spass beim trainieren in der



Nachwuchstalent Katja Fehr

Trainingsgruppe von Peter Knöpfli und bei den Stabhochspringern und natürlich noch weitere Erfolge.

Martina Wäckerlin

Starke LCS-Athleten an den Cross SM in Gettnau

Am 3. März 2007 fanden die Cross Schweizermeisterschaften in Gettnau statt. Insgesamt starteten sechs Athleten des LC Schaffhausen in unterschiedlichen Kategorien am Cross-Wettkampf. Marco Kern und Ali Hakimi starteten im Kurzcross, der eine Streckenlänge von 4000 Metern aufweist. Kern gewann in der U23-Kategorie überraschend die Bronzemedaille, Obwohl er seit längerer Zeit an einem ungeklärten Hüftleiden litt, lief er ein gutes Rennen und verpasste die Goldmedaille um weniger als eine Minute. Sein Teamkollege Ali Hakimi, der Mühe mit dem kraftraubenden Untergrund und dem angegangenen Tempo hatte, jedoch während des Rennens nie

aufgab, erkämpfte sich den sehr guten 4. Rang in einer Zeit von 13:35:41.

Als jüngste im LCS- Team verpasste Vera Fendt bei den Schülerinnen U12 über 2000m das Podest um nur vier Sekunden und erreichte den vierten Rang. Corina Fendt die bei den U16 über 3000m an den Start ging, zeigte wie ihre Schwester ein gutes Rennen und erreichte schluss-endlich den 13. Rang. Gute Resultate erzielten auch Kevin Ackeret vom Tristar und Colin Glattfelder. Während Kevin Ackeret über 6000 Meter seine Stärken wegen einer Verletzung nicht ganz auszuspielen vermochte, erreichte er trotzdem den 20. Rang bei den U16. Colin Glattfelder startete wie Marco Kern über 4000 Meter und erreichte bei den U23 in einer Zeit von 15:16:44 den guten 20. Rang.

Die Schlussbilanz der Athleten lässt sich sehr gut sehen. Alle LCS Athleten beendeten den Wettkampf in der vorderen Hälfte der Teilnehmerzahl. Die meisten sogar im ersten Drittel. Diese ausgezeichneten Resultate lassen auf eine vielversprechende Sommersaison hoffen.

Joëlle Hofer

Resultate der LCSlerinnen & LCSler

Kurzcross Männer, 4'000 m

4 Hakimi Ali, 76 LCS 13:35:41

Kurzcross U23, 4'000 m

3 Kern Marco, 87 LCS 14:00:92

20 Glattfelder Colin, 86 LCS/TV Herblingen
15:16:44

Männliche Jugend A U18, 6'000 m

20 Akeret Kevin, 90 LCS/Tristar 23:33:04

Weibliche Jugend B U16, 3'000 m

13 Fendt Corina 1992 LCS 13:18:19

Schülerinnen B U12, 2'000 m

4 Fendt Vera 1996 LCS 09:05:26

Training

Sommertraining 2007

MONTAG

17.30-19.30 Stab, Sprint
18.00-20.00 Mittelstrecke
18.00-19.15 Lauf Schüler
18.15-20.00 Mehrkampf Jugend

DIENSTAG

18.00-20.00 Mehrkampf Aktive
18.30-20.00 Mehrkampf Schüler A
18.00-19.30 Mehrkampf Schüler B

MITTWOCH

18.00-20.00 Mehrkampf Aktive
18.15-20.15 Mittelstrecke

DONNERSTAG

18.00-20.00 Mittelstrecke
18.00-20.00 Mehrkampf schüler A
18.00-20.00 Mehrkampf Aktive
18.15-20.00 Mehrkampf Jugend

FREITAG

18.00-19.15 Lauf Schüler
17.15-19.00 Mittelstrecke

SAMSTAG

11.00-12.30 Sprint

Trainer

Sportl. Leiter: Peter Knöpfli
Tel. 052 659 18 88

Nachwuchschefin: Monika Grimm
Tel. 079 342 34 87

Männercoach: Daniel Rahm

Frauencoach: Peter Knöpfli

J+S Coach : Kathrin Roth

Mehr unter: www.lcsh.ch

Impressum

Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen
Postfach 860
8201 Schaffhausen

Redaktion

Adrian Jäger
ajc@bluemail.ch / info@lcsh.ch

Internet

www.lcsh.ch