



# Leichtathletik Club Schaffhausen

# Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen

## **LCS-Sponsorenlauf mit Brunch fiel etwas ins Wasser**

*Feeling of solidarity*

### *Editorial*

*Der LC Schaffhausen gehört mit seiner Anzahl Wettkampfathleten zu den kleinsten Spitzenclubs der Schweiz überhaupt. Trotzdem erreichte der LCS im Vereinsranking 2009 von Swiss-Athletics den ausgezeichneten 11. Rang bei 446 klassierten Vereinen. Der erstmalige Aufstieg der Männer in die Nationalliga B bestätigt diesen Aufwärtstrend. 2010 wurden bereits wieder 6 Medaillen und diverse Finalplätze an den Hallen- und Crossmeisterschaften erkämpft.*

*Wie viele Vereine kämpfen wir im Bereich Leistungssport mit dem schweizweitsten Trend der abnehmenden Anzahl lizenziierter Athletinnen und Athleten. Eine SVM-Mannschaft zu stellen, ist für viele Vereine nicht mehr möglich. Zudem wurde auf Verbandsebene entschieden, dass ab 2010 Doppellizenzen abgeschafft werden. Künftig können also Athletinnen und*

*Athleten Teamwettkämpfe wie den SVM nicht mehr mit einem andern Verein bestreiten. Da der LCS nie Doppellizenzen hatte, ist er nun in einer komfortablen Situation und hat eine reelle Chance den Klassenerhalt zu erhalten. Ebenfalls wird im Teamwettbewerb im Dreisprung eine Medaille angepeilt mit Athleten, die bereits seit dem Schüleralter im LCS sind im Gegensatz zu den Grossvereinen aus Zürich, Genf und Bern, die vor allem vom Zuzug von gut ausgebildeten Athletinnen und Athleten aus der Umgebung profitieren.*

*Was machen wir gut? Wir haben engagierte Trainerinnen und Trainer auf allen Stufen und innerhalb den Trainingsgruppen herrscht eine gute Stimmung. Unsere Veranstaltungen erreichen eine grosse regionale Beachtung.*

*Was können wir besser machen? Vieles - aber vor allem „the Feeling of solidarity“ fördern! Ich bin ok und du bist ok! Zusammenarbeit in den Gruppen! Gemeinsame Unternehmungen und Trainingslager planen! Die anderen LCS-ler an einem Wettkampf anfeuern und nicht gleich nach seinem eigenen Einsatz abhauen! Fahrgemeinschaften bilden! Teamaufgebote mit Freude annehmen! Nach einem Training/Wettkampf zusammen essen gehen! Leistungssportler betreuen Schüler an einer Nachwuchs SVM!*

*Und im Facebook der LCS Gruppe ( Admin Adrian Jäger ) beitreten :).*

*Euer Präsident  
Peter „Knö“ Knöpfli*

Am Sonntag, 21. März trafen sich alle LCS-Mitglieder mit ihren Familien zum alljährlichen Sponsorenlauf mit Brunch. Die zahlreich erschienenen LCS-Athleten traten jeweils in Zweierteams zur Rundenjagd an. Sie mussten, wie auch in den letzten Jahren, innerhalb von 15 Minuten möglichst viele Runden rennen, um so ein Maximum an Sponsorengelder einzulaufen.

Da die Dreifachhalle wegen eines Schüler-Handballturniers besetzt war, musste der LCS auf den Hartplatz direkt vor der Dreifachhalle ausweichen.

Leider spielte an diesem Sonntag das Wetter überhaupt nicht mit. Für die Läuferinnen und Läufer war es bei kühlen



*Ein Ausschnitt aus dem feinen Buffet*

*Clubsponsor:*

*Elektrizitätswerk des  
Kantons Schaffhausen AG*   
Stromversorgung Schaffhausen

Temperaturen und teils leichtem Regen und starken Winden keine leichte Aufgabe viele Runden zu laufen. Trotzdem gaben die Athletinnen und Athleten vollen Einsatz und boten den Zuschauern unterhaltende Läufe und Zweikämpfe. In den Nachwuchskategorien erlief Xenja Gassmann (Jg. 2000, Total CHF

405.-) den höchsten erlaufenen Sponsorenbeitrag und die meisten Runden schaffte das Team mit Vanessa Keller und Irina Storrer (beide Jg. 1995) mit insgesamt 35 Runden. Diese drei Siegerinnen erhalten einen Gutschein vom REDY-Sport über CHF 50.-. Herzliche Gratulation!

Gleichzeitig fand in der alten Munothalle der LCS-Brunch statt. Das sehr reichhaltig gedeckte Frühstücksbuffet gab den Athleten mit ihren Eltern und Trainern die Möglichkeit sich zu treffen und über alltägliche Themen zu reden. Die Stim-



Alle gaben ihr Bestes

mung war sehr gemütlich.

Clubsponsor:



Stromversorgung Schaffhausen

Elektrizitätswerk des  
Kantons Schaffhausen AG

Der LCS plant den Anlass nächstes Mal wieder zu einem früheren Datum durchzuführen, da es sich stets gut bewährte. Außerdem wird das Rahmenprogramm über-dacht, um den Anlass für die Familien, Gäste und Sponsoren wieder attraktiver zu gestalten.

Von Roman und Simon Sieber

## Sprungstarker Nachwuchs räumt in Magglingen ab

**Die fünf Medaillen an der Hallen-SM im Nachwuchs gingen auf das Konto von nur zwei Athleten: Samuel Gampp und Simon Sieber. Notabene fünf Sprung-Medaillen. Und auch dahinter bestachen die anderen Youngsters mit Rängen in den Top-Ten ihrer Kategorien. Eine gute Bilanz, die auch klare Fortschritte der jeweiligen Athleten aufzeigt.**

Kommentar von Marco Kern

Bei solch einer Medaillenflut könnten Kritiker vielleicht fehlende Konkurrenz als Mithilfe für die gute Ausbeute nennen. Doch nichts da. Schaut man sich etwa die Leistungen der Hochsprung-Jungs an und mit welcher Steigerung diese verbunden sind, dann sind die Erfolge die logische Konsequenz aus deren Fortschritten. Simon Sieber etwa steht aktuell mit einer Höhe von 1.98 Meter zu Buche, die er an den Nachwuchs-Hallenmeisterschaften übersprang. Noch Ende der letzten Sommersaison als Simon einen veritablen Höhen-Steigerungslauf hinlegte, schaffte er mit Marken von 1.91 und 1.92 Meter nacheinander persönliche Bestleistungen. Nun scheiterte er gar erstmals erst bei der magischen Zwei-Meter-Höhe. Das ist momentan die zweitbeste Leistung in seiner U20-Kategorie. Nicht weit dahinter in der Hallen-Bestenliste (Rang 7, U20) liegt der noch um ein Jahr jüngere und zur U18-Kategorie gehörende Samuel Gampp. Seine

Steigerung ist noch frappanter. Sprang er im Sommer noch dreimal über die 1.65-Meter-Latte, verbesserte er sich nun in der Halle auf 1.90 Meter! Samuel vermochte aber auch in den beiden Horizontal-Sprüngen zu überzeugen. Nach Silber im Hochsprung gewann er mit einer Weite von 6.45 Meter auch Bronze im Weitsprung. Eine Woche zuvor hatte er sich im vorgezogenen U18-Dreisprungwettkampf anlässlich der Hallen-SM der Aktiven mit 13.49 Meter (PB um über einen halben Meter!) bereits Silber gesichert. Somit war er mit drei SM-Medaillen noch erfolgreicher als sein älterer Trainingskollege Simon Sieber, der sich vor seinem tollen Ergebnis im Hochsprung (bei den Aktiven belegte er mit 1.95m zudem Rang 5!) ebenfalls die Silbermedaille im Dreisprung – natürlich mit persönlicher Bestleistung von 13.89 Meter – geholt hatte. Aber wie bereits angesprochen, zeigten auch weitere LCS-Athleten ihr Potential auf, um eines Tages vielleicht ebenfalls einmal zu den Medaillengewinnern zu zählen. So etwa schaffte Roman Sieber im Hochsprung (1.84m), Weitsprung (6.36m) und Dreisprung als Sechster, Fünfter und nochmals Sechster drei Top-Sechs-Resultate. Mit Annina Fahr (U18) schaffte auch eine weibliche Athletin von Peter Knöpfli den Sprung in die Top-Ten. Sie bestätigte mit ihrem guten Ergebnis, dass der Dreisprung momentan eine LCS-Spezial-Disziplin

ist. Annina steigerte ihre PB auf 11.23 Meter und verpasste SM-Bronze um nur 2 Zentimeter! Mit 9.12 Sekunden qualifizierte sie sich zudem eine Woche später über die 60 Meter Hürden fürs Finale und wurde dort Achte. Zudem zeigten Corina Fendt bei den U20 sowie Rahel Thurnheer und Jasmin Zimmermann bei den U18 ansprechende Leistungen. Sie konnten allesamt an ihre Bestleistungen anknüpfen, schieden aber in den Vorräufen über 60 Meter aus. Corina Fendt sammelte erste Erfahrungen bei den Aktiven und lief im 400m-Vorlauf immerhin eine PB heraus. Verletzungsbedingt nicht an seine Bestleistung kam Lukas Schlätter bei den Aktiven im Dreisprung. Dass nicht nur die Springer überzeugten, dafür sorgte Irina Storrer (U16) im 1000m-Lauf. In einer neuen persönlichen Bestzeit von 3:10.49 Minuten gewann Irina überraschend den ersten von zwei Zeitläufen. Da im zweiten Lauf aber noch vier Läuferinnen schneller waren, belegte sie im Schlussklassement Rang 5. Diese durchs Band starken Ergebnisse untermauern die gute Nachwuchsarbeit des Vereins und dann die spezifische Arbeit im Leistungssportbereich unter den Fittichen von Peter Knöpfli und Daniel Rahm. Während Irina Storrer zur grossen Gruppe von Daniel Rahm gehört, derer auch ihre Kolleginnen Vanessa Keller und Michelle Heller angehören, stehen die Springer unter den Fittichen von Peter Knöpfli.



Eindrücke von den SM's während der Wintersaison.  
Zusammengestellt von Simon & Roman Sieber.

# Rivella KidsCup Final in Martigny

## Ein Erlebnisbericht

Eigentlich hatten sich an der Kantonalen Vorausscheidung des Rivella KidsCup 2010 sowohl die Mädchen der U16 als auch die Knaben der U16 für den Final in Martigny qualifiziert, doch leider hatten sich wegen Verletzungen und anderen Unpässlichkeiten verschiedene Athletinnen und Athleten abmelden müssen. Und schlussendlich erschienen von den notwendigen 5 Knaben nur 4 am Bahnhof, weshalb die Knabenmannschaft dann nicht mit ins Wallis fuhr. Und auch bei den Mädchen die sich am Freitagabend um 17.00 in der Schalterhalle eingefunden hatten war mehr als die Hälfte für fehlende Athletinnen eingesprungen. Ich bestieg also nur mit fünf Athletinnen (Sarah Müller, Vera Fendt, Estelle und Michelle Heller und Nathalie Bohl) den Zug, wo alle erst mal etwas assen. Die Fahrt war ganz lustig, aber auch lang(weilig), weshalb sich einige in den Socken auf den Weg quer durch den Zug machten, was wiederum andere Reisende unterhalten hat. Zudem gab es Gelegenheit ein paar Brocken Französisch zu lernen... Nach endlos scheinenden 4 Stunden



Vera, Michelle, Sarah, Estelle, Nathalie (v.l.n.r.) auf der Zugfahrt.

Fahrt kamen wir pünktlich um 21.37 in Martigny an. Schon reichlich müde schleptten wir uns und unser Gepäck vor den Bahnhof, wo eigentlich ein Shuttle-Bus auf uns warten sollte, doch von dem war weit und breit nichts zu sehen. Wir warteten, doch als 10 Minuten später immer noch kein Bus da war wurden alle immer unruhiger. Was sollten wir nur tun, zu Fuß gehen, Autostopp machen oder gar ein Taxi nehmen? Zum Glück kam dann um 21.50 das Büschen, welches uns in die 3Km entfernte Unterkunft brachte. Dort angelangt gab es dann eine sehr positive Überraschung. Statt wie im letzten Jahr in einer mie-

figen, engen und unbequemen Zivilschutzanlage war unsere Unterkunft ein grosses Zimmer im 2. Stock eines alten Bauernhauses, mit 12 schönen Einzel-



Die Unterkunft...

betten. Da wir ja nur mit einer statt zwei Mannschaften gekommen waren, hieß das für jeden 2 Betten. Das einzige was die gute Laune gleich wieder etwas dämpfte, war die Information, dass am nächsten Morgen kein Bus Transfer bestand, und wir mitsamt dem Gepäck zur Anlage laufen mussten, und dass auch noch ohne Frühstück, da dieses erst auf der Anlage auf uns wartete. Andere Mannschaften die im selben Haus einquartiert waren behaupteten, dass man mindestens eine halbe Stunde dorthin hätte, und planten daher sehr früh aufzustehen. Da aber auf unserer Karte die Distanz nur 1500m war, und wir nur mit einer viertel Stunde Weg rechneten, entschlossen wir uns etwas länger zu schlafen als die Anderen. Um 23.00 waren die Lichter gelöscht und bald schliefen alle friedlich, tief und fest, bis wir am nächsten Morgen durch den Lärm von anderen Gruppen geweckt wurden, welche sich schon Richtung Anlage auf den Weg machten. Gemütlich zogen wir uns um und machten uns auch auf den Weg zur Halle, welche wir in 15 Minuten erreicht hatten. Dort setzten wir uns ins Verpflegungszelt und assen in aller Ruhe Frühstück. Wir waren schon fast fertig, als die Gruppe welche uns geweckt hatte auch eintraf. Diese hatten sich „ein klein Wenig“ verlaufen auf dem Weg zur Halle und hatten geschlagene 45 Minuten. Während sie nun auch frühstückten hieß es für unsere Girls einlaufen. Da die Halle erst noch gesperrt war, und nachher zu klein für alle für ein gemeinsames Gruppeneinlaufen mit einer einheimischen Spitzenathletin, nutzten wir die Gänge der Halle um uns aufzu-

wärmen. Das Einspringen auf der Anlage begrenzte sich wegen des grossen Andrangs auf einmal Stabwettspringen und zwei- bis dreimal beim Risikosprint starten. Aber dass schien ausgereicht zu haben, denn sowohl im Stabwettsprung (Weitsprung mit Hilfe eines Stabhochsprungstabes) als beim Risiko Sprint (20 Meter Sprints mit Zeitlimite) erreichten alle für ihre Verhältnisse sehr gute Resultate. Immerhin waren bei anderen Mannschaften alle mindestens einen Kopf grösser und auch vom Alter her bevorzugt, da unsere Ersatzathletinnen teilweise aus jüngeren Kategorien stammten. Auch beim anschliessenden Biathlon (Runden rennen mit Zielwurfposten) lagen die Schaffhauserinnen im Mittelfeld und trafen 12 der 15 Ziele. Beim Team-Crosslauf (Hinderniss-Stafellauf) war es für die Mädchen dann recht schwer sich gegen die körperlich überlegenen Gegnerinnen im Zweikampf durchzusetzen, aber trotzdem konnten sie noch einzelne Teams hinter sich lassen. Am Schluss reichten die Leistungen für einen 10. Von 12. Plätzen, was für diese Mannschaftszusammensetzung ein sehr gutes Resultat ist. Darum war auch keine traurige Stimmung aufgekommen, was aber vielleicht auch an den vielen hübschen Jungs lag, die man kennen gelernt hatte. Dies verkürzte dann auch die Heimfahrt, welche neben Hausaufgaben auch für jede Menge SMS an neue Bekanntschaften genutzt wurde. Und gegen 18.00 am Samstag waren alle nach einer kleinen Tour de Suisse wieder zuhause in Schaffhausen.

Benni



Während dem Biathlon

# Trainingslager in Cesenatico, Italien

In der letzten Aprilwoche fuhr die Leistungsgruppe von Peter Knöpfli nach Cesenatico ins Trainingslager. Sechs Athleten fuhren mit nach Italien. Nach dem wir am Sonntag in aller früh unsere Liebsten verabschiedet hatten, nahmen wir die Autofahrt ins sonnige Italien auf uns. Nach sechs Stunden problemloser Fahrt, was wir unserem Fahrer und Trainer Peter Knöpfli verdanken, kamen wir auch schon in Cesenatico an. Nachdem wir unsere Zimmer bezogen und bevor wir die Gegend erkunden konnten, begannen wir auch schon mit dem ersten Training. Eigentlich war Speerwurf und Sprint geplant, was wir schnell durch ein Ausdauertraining am Strand ersetzen mussten, weil unsere Sportanlage sonntags geschlossen ist. Die folgenden zwei Tage waren ganz dem Mehrkampf gewidmet. Morgens drei Stunden und am Mittag noch einmal drei Stunden Training brachten uns ans Ende unsere Kräfte. Dies hatten wir sicher auch den sehr warmen Temperaturen zu verdanken. Dazwischen verköstigten wir uns am leckeren, italienischen Essen oder erholten uns bei einem Mittagschlaf am Strand. Abends genossen wir eine feine Gelati und spazierten dem Kanal entlang. Zwei unserer Gruppe konnten es sich nicht entgehen lassen am späteren Abend im „Wahrzeichen“ (so von Knö definiert) von

Cesenatico ein Bad zu nehmen. Da sich dieser Brunnen in einem Kreisel und an einer Hauptstrasse befand, war dies nicht nur ein Spass für die Badenden... Weil wir am Mittwoch von starkem Muskelkater, Verspannungen und kleineren Verletzungen geplagt wurden, war Knö so gnädig und gab uns den Mittag zur



Gruppenfoto in Cesenatico

freien Verfügung. Für uns war schnell klar, dass wir diesen mit einem Ausflug ins nahe gelegene Rimini nutzen wollten. Bei Burgbesuchen, einer Delfinshow und einem längeren Spaziergang durch die Stadt ging der Mittag wie im Flug vorbei. Am Donnerstag war die Schonzeit verflogen, sodass wieder ein sechsstündiges Trainingsprogramm anstand, das mit einem mörderischen 300m endete. Knö wollte sich sicher sein, dass niemand diese Woche mit einem Feiriencamp vergleichen kann, was ihm

eindeutig gelang! :) Als schönster Moment bleibt Anna und Corina bestimmt das Treffen mit dem ziemlich gut trainierten tschechischen 400m Hürden Champion und dem anschliessendem Fotoshooting in Erinnerung... Nach nur wenigen Minuten Bein- und Seelenerholung standen schon wieder die meisten Athleten im Beachvolleyballfeld um sich dort zu messen. Des Weiteren nutzen einige die Gelegenheit den Strand mit vielen interessanten Bars und Restaurants zu erkunden, während sich andere der Erholung widmeten. Am Abend kam es zu einigen spannenden Tennisduellen in denen wir Athleten einsehen mussten, dass unser Trainer einfach der bessere Tennisspieler ist als wir. Daraufhin genossen wir den Schlussabend in einer gemütlichen Bar ausserhalb von Cesenatico. Am Freitag gab es ganz zum Leide der überstrapazierten Muskeln ein Krafttraining in einem sehr gut ausgestatteten Fitnesscenter, bevor wir den Heimweg mit einem Zwischenhalt in Florenz auf uns nahmen. Wir schauen auf eine erfolgreiche Woche, mit vielen harten Trainings und wenig, dafür sehr amüsanter Freizeit zurück. Nun hoffen wir, dass uns durch diese Woche eine erfolgreiche Saison gelingen wird. Wirdankt Knö für dieses Trainingslager!!

Anna und Corina

# Trainingslager der U18/U16 in Tenero

**Ganz nach dem Motto „auf die Plätze, fertig, los!“ reisten Athletinnen und Athleten der U16/U18 des LCS vom 17.-21. April nach Tenero, um sich wieder fit zu machen für die bevorstehende Wettkampfsaison.**

Neben dem schweren Gepäck und dem Proviant sassen drei motivierte Trainer (Barbara Rickli, Katharina Roth und Benni Wüest) mit acht ebenso motivierten wie gut gelaunten Jungathletinnen und -Athleten im Zug in Richtung „Centro Sportivo Tenero“. Während der ganzen Lagerwoche stand das Trainieren der einzelnen Disziplinen stark im Vordergrund. In den zwei anstrengenden Trainingseinheiten pro Tag gaben sich die Athletinnen und Athleten unter Anweisungen des jeweils zuständigen

Leiters die grösste Mühe ihr Können zu verbessern und die neu gelernten Tech-



Gruppenfoto im Verzascatal

niken genau umzusetzen. Soviel „harte Arbeit“ musste auch belohnt werden, und so mietete der LCS zur Abwechslung am Montagnachmittag, ganz zur Freude aller Teilnehmer, die Trampolinanlage für die „Air Games“. Wir unternahmen

auch eine Wanderung ins Verzascatal oder spazierten an einem Abend alle gemütlich vom Centro Sportivo nach Locarno um ein „Gelati“ zu essen. Abgesehen von der Möglichkeit, eine Woche ein intensives Training durchzuführen und den Teamgeist zu stärken, waren das leckere Essen in der Mensa und das angenehme Klima im Tessin zwei weitere Gründe um sich schon jetzt, Anfangs Mai, wieder auf das nächste Trainingslager im 2011 in Tenero zu freuen. Fazit: Dass nach so einer intensiven Woche auch der Muskelkater nicht ausblieb, ist wohl selbstverständlich. Aber für eine Woche Trainingslager im Tessin nehmen wir das immer wieder gerne in Kauf.

Laura Storrer

# Trainingslager 2010 der U16 in Breisach(D)

Eine Gruppe von acht Athletinnen, vier Athleten, Dieter und mir gingen in der zweiten Ferienwoche gespannt ins Trainingslager.

*Erlebnisbericht von Moni Grimm*

Eine tolle Leichtathletik-Anlage, schöne Zimmer, gutes Essen und Traumwetter erwarteten uns in Breisach (D). Die Trainingsbedingungen waren optimal und



*Nicht nur die Jungs wagten sich in den eiskalten Baggersee!*



*Natürlich wurde an einem Abend auch fleissig gegrillt. Besten Dank an die Grillmeister!*

auch für den „Sport danach“ standen uns ein Volleyballfeld, ein Fussballfeld und Tischtennistische direkt neben der Jugendherberge zur Verfügung. In Anbetracht des Einhaltens der Nachtruhe konnte das Training nicht allzu streng sein doch wohl alle wurden individuell gefordert. Insbesondere im Volleyball entwickelte sich in dieser Woche doch ein beachtliches Niveau. Auch die kur-

ze Radtour entlang dem Rhein durfte nicht fehlen. Wobei der Eine oder die Andere kleinere Probleme mit dem Mietvelo bekundete und Janic so die letzten Kilometer nicht mehr mit eigener Muskelkraft absolvieren konnte,



*Gruppenfoto am Baggersee*

Kaspar dafür in den Genuss eines Extra- Trainings kam. Das Trainerteam ist nun topmotiviert für die Saison 2010!

## Kleine Athleten mal ganz gross

**Sie kommen aus der ganzen Stadt Schaffhausen und den umliegenden Gemeinden und sind acht bis fünfzehn Jahre alt. 550 Mädchen und Knaben sprinteten letztes Jahr beim Jubiläumsanlass insgesamt um die Wette. So viele wie lange nicht mehr! Den Kategoriensiegern winkt am 2. Juni auf der Munotsportanlage ein Startplatz am Schweizer Final in Bern.**

Mit dem ersten Startschuss ab 16.45 Uhr versuchen die Mädchen und Knaben, sich beim 51. Schafuuser Bölle über 60 oder 80 Meter den ersten Platz in ihrer Kategorie zu holen. Damit hätten sie den Startplatz beim Schweizer Final vom 12. September in Bern auf sicher und die zweite Hürde auf dem Weg zum Titel Migros Sprint Champion 2010 genommen. Doch nicht für alle von ihnen geht es um den Sieg: Dabei sein ist alles lautet das Motto. Und vielleicht führt die Teilnahme in diesem Jahr gar zum Sieg beim nächsten oder übernächsten Schafuuser Bölle. Erinnerungsgeschenke vom Bölle-Hauptsponsor Ersparniskasse Schaffhausen und dem Projektspionor Migros, sowie das neue Bölle-Abzeichen

werden sich alle Teilnehmer abholen dürfen. Auf die drei Schnellsten jeder Kategorie warten die begehrten Medaillen und alle Finalteilnehmer werden mit einer Erinnerungskarte ausgezeichnet.

### Kopf-an-Kopf-Rennen und ein Superfinal

Neu ist in diesem Jahr, dass die Finalsieger der sechs ältesten Kategorien in einem alles entscheidenden Superfinal (ab 20.15 Uhr) gegeneinander um den



*Vollgas von Seiten der Läufer und der Sponsoren*

Tagessieg laufen werden. Dieser ist auf den Schluss der Veranstaltung angesetzt und darf als spannender Vergleich erwartet werden. Für das schnellste Mädchen und den schnellsten Jungen warten die Wanderpokale gestiftet von der Zucker-

bäckerei Ermatinger aus Schaffhausen. „De schnällscht Schafuuser Bölle“ hält für Trainer, Eltern, Geschwister und Zuschauer auf jeden Fall Kopf-an-Kopf-Rennen bereit. Und nicht nur das. Das OK des Anlasses hat sich auch sonst etwas einfallen lassen. «Mit dem Gruppenpreis führen wir zudem eine bewährte Neuerung des letztjährigen Jubiläums-Bölle weiter,» preist die engagierte OK-Präsidentin Sandra Schlatter vom LC Schaffhausen den speziellen Ansporn für Gruppen und Vereine an. Vor einem Jahr war die Nachwuchsabteilung des FC Thayngen der klare Sieger. Die Leichtathletik und im Besonderen der Sprint ist im Fussball und in anderen Teamsportarten wichtiger Bestandteil des Trainings geworden und darum der Schafuuser Bölle zum geeigneten Event, um die schnellen Muskelfasern der jungen Sportler zu testen. Ausserdem verwöhnt die LCS-Festwirtschaft Athleten und Gäste mit feinen Würsten und selbstgemachten Kuchen. Weitere Informationen, Anmeldung und Zeitplan unter [www.lcsh.ch](http://www.lcsh.ch) oder [www.migros-sprint.ch](http://www.migros-sprint.ch) .

*Marco Kern*

# Die LCS-Kurznews des Winters

**Gold im Schnee von Eschlikon**  
Dreimal Bronze und einmal Gold hieß die Ausbeute der LCS-Läufer an den kantonalen Crossmeisterschaften in Eschlikon (TG). Für den einzigen Sieg der Zebbras zeichnete – wie könnte es anders sein – Marco Kern mit einem Sololauf im Kurzcross verantwortlich, notabene nach einer längeren Schneetour am Vortag. Ebenfalls gut mit der verschneiten Strecke zureckkamen Mayowa Alaye bei den U12, Naemi Linden bei den U14 und Nicole Häusermann bei den U16. Sie alle gewannen in ihren Kategorien die Bronzemedaille. Aufgrund der Sportferien waren jedoch kaum Schaffhauser Läufer am Start. Dabei sollte sich auch im schneefreien Flachland herumgesprochen haben, dass der Crosslauf die beste Basis für den Sommer bildet...

**Bronzener Abschluss der Cross-Saison**  
Selten zeigte sich Marco Kern letzten



Marco Kern mit der Bronzemedaille

Winter nach einem Crossrennen wirklich zufrieden. Ob am Deutschen Cross-Cup in Darmstadt, den U23-Europameisterschaften in Dublin oder dem CISM-Länderkämpf in Düsseldorf: „Gut gekämpft und doch verloren“, lautete meist die Erkenntnis. Zu schwer waren die Beine nach den langen RS-Wochen. Bis zur Cross-SM in St-Maurice. Im Unterwallis konnte Kern erstmals sein ganzes Potenzial abrufen. Prompt belegte er hinter Kurzcross-Meister Rolf Rüfenacht (TSV Düdingen) und 800-m-Hallenmeister

Mario Bächtiger den dritten Platz. Dabei wird die bronzenen Auszeichnung noch wertvoller, bedenkt man, dass seine einzigen Bezwinger fünf Tage später an den hochkarätig besetzten Militär-Cross-Weltmeisterschaften Rang 14 und 24 erreichten. Zwecks Formaufbaus verzichtete Kern auf den Grossanlass in Belgien.

**Marco Kern im EM-Förderprojekt**  
Große Ehre für Marco Kern (22). Das Aushängeschild des LC Schaffhausen gehört zu jenen Athleten, denen der Schweizerische Leichtathletik-Verband einen erfolgreichen Start an den Heim-Europameisterschaften 2014 in Zürich zutraut. Als einer von derzeit 68 „Swiss Starters 2014“ wurde der Schaffhauser in das EM-Förderprojekt von Swiss Athletics aufgenommen. Zusammen mit seinem Trainer Dani Rahm und seinem Club hat der Mittelstreckler dem Verband gegenüber ein schriftliches Commitment abgegeben, den anspruchsvollen Weg in den „Letzigrund“ zu beschreiten. Die Ernennung zum Swiss Starter 2014 ändert jedoch nichts an Kerns andern grossen Ziel: der Teilnahme an den Olympischen Spielen in London 2012.

**Martina Wäckerlin neu für den LCZ**  
Was sich schon länger abzeichnet hat, ist nun eingetreten. Martina Wäckerlin startet neu als Aktive für den LC Zürich. Die Dreispringerin und SM-Finalistin vom vergangenen Sommer trainiert seit letztem Herbst in der Sprunggruppe von Trainer Alexis Papastergios im Zürcher Letzigrund. Als Architekturstudentin an der ETH Zürich wohnt die 22-jährige Löhningerin schon seit beinahe drei Jahren in der Limmatstadt. „Mir fiel es gar nicht leicht, diesen Wechsel zu vollziehen. Aber da ich hier in Zürich von meinem neuen Trainer, der Trainingsgruppe und der ausgezeichneten Infrastruktur profitiere, war es logisch nach einem halben Jahr diesen Schritt zu machen,“ äussert sich Martina zu ihrer Entscheidung. Den Rücken wird sie dem LCS aber sicher nicht kehren, wie sie betont, und dem Club vorerst als Passiv-Mitglied erhalten bleiben.

**Neu keine Doppellizenzen mehr möglich**

Nicht uninteressant für den LC Schaffhausen dürfte folgende Mitteilung des Zentralvorstandes an der DV vom März in Davos zum Thema Doppellizenz gewesen sein: „...Diese Doppellizenzen wurden vor einem Jahr an der DV in Locarno per 1. Januar 2010 abgeschafft. Allerdings sah sich der Zentralvorstand anschliessend gleich mit mehreren Anträgen konfrontiert, die ein neues Modell mit Beibehaltung der Doppellizenzen vorschlugen. Der Zentralvorstand hat die Anliegen der verschiedenen Antragssteller in einem neuen Vorschlag berücksichtigt und brachte diesen am Samstag zur Abstimmung. Eine Mehrheit der Delegierten stimmte nach ausführlicher Diskussion mit 133:111 Stimmen gegen den Antrag des Zentralvorstandes. Somit können die Athleten in Zukunft nur für einen Verein starten und sich für Teamwettbewerbe nicht mehr für einen zweiten Verein lizenziieren lassen.“ Da der LCS in den letzten Jahren an Teamwettkämpfen, v.a. SVM, ohnehin keine Athleten mit Doppellizenzen in Anspruch genommen hatte, ändert sich die Situation nicht besonders. Allerdings dürfen andere Teams mehr Mühe haben. Für das Männer-Team, das neu in der Nat. B starten wird, verkommt das somit eher zu einem Vorteil. Zudem ist es bei der SVM neu so, dass von den Athleten, diezählbare Resultate liefern, mindestens die Hälfte Schweizer sein muss.

Manolo Stocker

**Clubsponsor:**



Stromversorgung Schaffhausen

Elektrizitätswerk des Kantons Schaffhausen AG

# Hinweis

Am 05. Juni startet das Herren Team des LC Schaffhausen in St. Gallen an der Nati B SVM Runde.

Nach dem tollen Aufstieg im letzten Jahr, erwartet Coach Dani Rahm eine Platzierung im Mittelfeld. Alle Athleten des LCS sind topmotiviert und freuen sich auf die Challenge.

Kommen Sie doch auf St. Gallen und unterstützen unsere Jungs lautstark oder stellen sich sogar noch als Helfer bereit.

Auskünfte erhalten Sie direkt bei Dani Rahm.

Dario Muffler

# Hinweis

Von nun an wollen wir im LCS die Geselligkeit über die ganze Saison verteilt pflegen. Wir möchten einen wöchentlichen Trainer-, Athletenhöck einführen. Jeden Donnerstag nach dem Training, sprich ab 20.45 trifft man sich im Lokal Wilson an der Webergasse. Jede LCSlerin, jeder LCSler kann kommen! Bis dann im „Wilson“!

Der Vorstand

[www.lcsh.ch](http://www.lcsh.ch)

Immer aktuell!!

# Impressum

## Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen  
Postfach 860  
8201 Schaffhausen

## Redaktion Newsletter

Marco Kern  
Tel.: 079 739 64 63  
marcokern87@gmx.ch

## Newsletter Redaktions Team

Marco Kern, Roman & Simon Sieber,  
Benni Wüest, Manolo Stocker, Dario  
Muffler(Layout)

## Bilder

Moni Grimm, Benni Wüest, athletix.ch,  
Peter Knöpfli

# Sommertraining 2010

## Gültig ab den Frühlingsferien:

### MONTAG

17:00 - 18:00	Kidstraining	U10	Christine Rahm
17:30 - 19:00	Stabhochsprung	Aktive	Hans Briner
18.30 - 20.30	Sprünge/Sprint	U16/18	Benni Wüest
19.00 - 20.30	Lauftraining	U14/16	Dario Muffler
19.00 - 21.00	Techn. Disziplinen/Sprint	Aktive	Peter Knöpfli

### DIENSTAG

17.30 - 19.00	Mehrkampf	U12	Katharina Brenig, Mirjam Turnheer
17.30 - 19.00	Mehrkampf	U14	Corina Fendt, Dieter Polzin
18.00 - 20.00	Lauf	Aktive	Daniel Rahm
19.00 - 20.30	Mehrkampf	U16	Dieter Polzin

### MITTWOCH

17.30 - 19.00	Wurf	U14 - U23	Katharina Roth
19.00 - 20.45	Lauf(Bahn)	Aktive	Dani Rahm
19.00 - 20.00	Techn. Disziplinen/Sprint	Aktive	Peter Knöpfli

### DONNERSTAG

18.30 - 20.30	Sprint/Hürden	U16/18	Barbara Rickli
19.00 - 20.45	Lauf(Bahn)	Aktive	Dani Rahm
19.00 - 20.00	Techn. Disziplinen/Sprint	Aktive	Peter Knöpfli
19.00 - 20.30	Mehrkampf Fördergruppe	U14/16	Moni Grimm, Dieter Polzin

### FREITAG

18.15 - 20.00	Lauf	Aktive	Dani Rahm
---------------	------	--------	-----------

### SAMSTAG

10:00 - 11:30	Läufe/Hügel/Treppe	U16/U18	Benni Wüest
nach Absprache	Lauf Aktive	Aktive	Daniel Rahm

# Verantwortliche Trainer

## SchülerInnen U12 & U14:

Moni Grimm  
Dieter Polzin

moni.grimm@fun-team.ch,  
dieter.polzin@bucherhydraulics.com

## Jugend U16:

Barbara Rickli  
Benni Wüest

babbi\_rickli@hotmail.com,  
benni@wueest.ch

## Lauf:

Daniel Rahm

danielrahm@shinternet.ch

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

# Veranstaltungs - Agenda

## Juni

02.	51. Schafuuser Bölle	Munotsportanlage
05.	SVM Runde Nati B Männer	St. Gallen
12./13.	TG/SW Einkampfmeisterschaften	Frauenfeld
30.	TG/SW Staffelmeisterschaften	Frauenfeld

## Juli

08. Athletissima

Lausanne

09. SVM Nachwuchs(bis U20)

Frauenfeld

17./18. SM Aktive

Lugano

27. - 01.08. Leichtathletik EM

Barcelona ESP

## August

19. Weltklasse

Zürich

21./22. SM Mehrkampf(ab U16)

Landquart

21. Erdgasfinal

Schaffhausen

29. 2. Munotmeeting

Schaffhausen