

Leichtathletik Club Schaffhausen

Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen



Trainingslager-Erlebnisse aus Tenero

Wie es in den vergangenen Jahren der Fall war, so gab es auch diesen Frühling ein einwöchiges Trainingslager (20.- 25. April) im Tessin, genauer gesagt im Centro Sportivo Tenero. Mit dem ganzen Club, sowohl den Läufern, Sprintern als auch den Mehrkampf-Athleten, den Kleinen als auch den Grossen, ging's ab ins warme Tenero. Mehr oder weniger stimmte diese südländische Beschreibung mit der Wirklichkeit überein. Aber eben nur mehr oder weniger, denn während den ersten Tagen zeigte sich nur selten der blaue Himmel, vielmehr regnete es in Strömen. Zudem war es möglich, die schneebedeckten Tessiner-Bergspitzen zu betrachten. Die zweite Hälfte der Lagerwoche nahm dann aber einen anderen Charakter an. So brannte die Sonne wie gewohnt in voller Stärke aufs Land, weshalb die einen oder anderen sich auch mal ins eisige Wasser des Lago Maggiore wagten.

Das sportliche Programm wurde insgesamt abwechslungsreich und vielfältig gestaltet. Jeder Trainer hatte seinen eigenen Trainingsplan, wobei aber teilweise Trainingsgruppen miteinander trainierten. So nahm sich beispielsweise

Sprinttrainer Wars manchmal den Läufern an. Die Läufergruppe trainierte morgens besonders die Ausdauer mit längeren Dauerläufen und nachmittags Kraft mit bestimmten Übungen und Schnelligkeit mit Sprinttraining. Die Mehrkampfgruppen gestalteten ihre Trainings so, dass alle Disziplinen sicher einmal trainiert werden konnten.

Wie jedes Jahr wurde auch dieses Jahr ein Gruppen-Wettbewerb durchgeführt. Der Unterschied zu den vorhergehenden



Bogenschiessen: Nichts für schwache Nerven

Editorial

Liebe Leichtathletikbegeisterte

Bereits erscheint die zweite Ausgabe des LCS-Newsletters in diesem Jahr, während die Sommersaison für die Athletinnen, Athleten und ihre Trainer bereits zur Hälfte absolviert ist. Das Redaktions-Team war wieder bemüht neue Ideen einzubringen und lanciert darum die neue Rubrik „LCS-Talent-Watch“, welche eine Plattform zur Präsentation von jungen und aufstrebenden Mädchen und Knaben unseres Vereins darstellen soll. Dazu waren die LCS'ler und LCS'lerinnen in Bern, Tenero, Frauenfeld, Hochdorf und der heimischen Sportanlage Munot im Einsatz. Bald geht es auch in die entscheidende Phase der Saison mit den Saisonhöhepunkten der verschiedenen Schweizermeisterschaften. Nach den Aktiven, dem Nachwuchs (U16, U18, U20, U23) und den prestigeträchtigen Staffelmeisterschaften darf man auch auf das Abschneiden der Jüngsten an Migros-Sprint, Mille Gruyère und Erdgas Athletic Cup gespannt sein. In diesem Sinne wünscht das Newsletter-Team allen eine erfolgreiche zweite Saisonhälfte: Hopp Schafuuse!!!

Marco Kern

Clubsponsor:

Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG



Stromversorgung Schaffhausen



Die Unerschrockenen machten einen Kanuerausflug im kalten Lago Maggiore

Jahren war, dass auch die Läufer sich mit den anderen Clubmitgliedern in diesen Leistungstests messen konnten. In bestimmten Disziplinen (Wurf, Sprint und Sprung) galt es möglichst viele Punkte zu sammeln. Der Sieger und die Siegerinnen der jeweiligen Kategorie wurden mit einer grossen Toblerone beschenkt. Unerwartet gewann Corina, die ambitionierte Läuferin, bei der U16 Mädchen-Kategorie, weshalb Mehrkampftrainer Knö um sie zu werben begann.



Mirjam war schnellste Starterin bei den Tests

Ansonsten taten sich keine grössere Überraschungen betreffend der Rangliste hervor. Einige Läufer verliessen das Mehrkampfterrain mit enttäuschter Miene. Einzelne dieser fragten sich sogar, weshalb sie überhaupt mitgemacht hatten.

Die Stimmung unter den Lagerteilnehmern war sehr gut. Niemand fühlte sich unwohl oder spürte das plötzliche Bedürfnis aufkommen, nach Hause gehen zu wollen. Und es kam auch nie zu heftigen Streitgefechten oder sonstigen Wortkriegen. Vielmehr entstanden gute Gespräche und teilweise wurden auch neue Bekanntschaften mit zuvor noch nicht gekannten Clubmitgliedern geschlossen.

Die fröhliche Stimmung unter den Athleten hatte die begeisterte Bereitschaft hart zu trainieren zur Folge. Und diese Begeisterung wiederum brachte gute erste Leistungen hervor, welche sich dann später auch in den ersten Sommerwettkämpfen bemerkbar machen sollten.

In dieser Trainingswoche wurde viel erlebt, viel trainiert, viel gegessen, viel

Clubsponsor:



Stromversorgung Schaffhausen

Elektrizitätswerk des Kantons Schaffhausen AG

geschlafen und viel gelacht. Resümiert kann man sagen, dass diese Woche nicht besser hätte verlaufen können. Hoffentlich wird auch im Frühling 2009 wieder ein Trainingslager in Tenero stattfinden.

Carmen Knecht



Wars und Dani, unsere Seniorenmeister

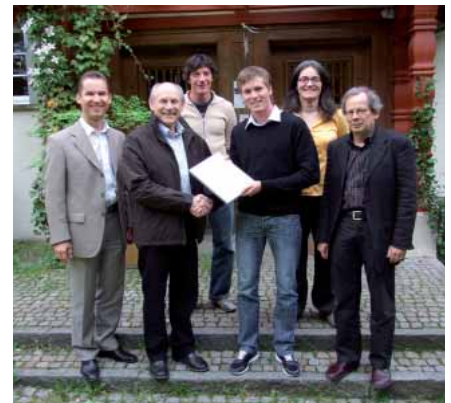
Leichtathletikpreis «Meta 07»: Marco Kern zum 3. Mal geehrt

Marco Kern erfülle die Zielsetzung, die er mit dem Schaffhauser Leichtathletikpreis anstrebe, in allen Teilen, sagte der Initiant Ernst A. Müller anlässlich der Übergabe des mit 2000 Franken dotierten Preises «Meta 07» in der «Sommerlust». Es beeindruckte ihn, dass der Schaffhauser Mittelstreckenläufer das ehrgeizig formulierte Ziel «Olympia London 2012» ins Auge fasse, wie er auf seiner neuen Homepage bekanntgab. «Marco Kern ist einer, der über seine Nasenspitze hinaus sieht.» Fast verlegen ob des Lobes dankte der 20-Jährige Ernst Müller (r.) und Jurymitglied Käthi Sutter (zweite v. r.) für die Würdigung der Leistungen, die ihm kürzlich über 1000 Meter eine weitere «PB» (Personal Best) einbrachte.

In der vergangenen Saison erreichte der 20-jährige Schaffhauser seinen ersten Schweizermeistertitel in der Halle über 1500m bei den Aktiven. Dazu gewann er an den U23-SM auf der Bahn (800 und 1500m) und im Kurz-Cross weitere Medaillen und konnte seine persönliche Bestzeit über 800m auf 1:50,61 senken. Im Beisein von LCS-Präsident Rémy Höhener (ganz links) und seines Trainers Daniel Rahm (dritter v. l.) empfing Marco Kern die nach Meta Antenen benannte Auszeichnung und Urkunde zum dritten Mal nach 2005 und 2006, diesmal aus den Händen von EAA-Präsident Hansjörg Wirz, seines Zeichens höchster Europäer der Leichtathletik.

H. C. Steinemann, (SHN)

Seite 2



Meta 07-Preisverleihung vor der Sommerlust: (v.l.n.r.) Rémy Höhener, Hansjörg Wirz, Daniel Rahm, Marco Kern, Käthi Sutter und Ernst A. Müller.

Bild: Hans Christoph Steinemann

LCS-Talent-Watch – die neue Rubrik im Newsletter

Ab dieser Newsletter-Ausgabe werden in einer Serie immer drei junge Talente der Kategorien U14 – U18 unseres Vereins genauer vorgestellt. Diese neue Rubrik soll „LCS-Talent-Watch“ heissen. Sie soll aufstrebenden Mädchen und Knaben gebühren, die sich durch ihre guten sportlichen Leistungen im Wettkampf, als auch ihrem Einsatz in den regelmässig besuchten Trainings, dafür empfohlen haben. Und von ihnen gibt es einige, dies kann ich schon einmal vorwegnehmen! Anna, Dominique und Miriam lancieren die neue Rubrik. Ihnen werden weitere junge hungrige Nachwuchsathleten und –Athletinnen folgen und ihr könnt euch bereits auf den nächsten Newsletter und die nächsten Steckbriefe freuen.

Marco Kern

Dominique Erb, 13



Wohnort: Schlatt TG
Im LCS seit: 2005
Geburtsdatum: 22.8.1995
Trainer: Moni Grimm, Dieter Polzin (Mehrkampf) und Martina Walter (Lauf)
Schule: ab August 1. Sek. Diessenhofen
Persönliche Bestleistungen: 1000m: 3:07,41 min – Hoch: 1,49 m – Speer 400 gr: 33,51 m (Stand: 01.07.2008)
Lieblingsdisziplinen: 1000m, Hochsprung
Vorbilder: Cristiano Ronaldo, Viktor Röhlin und Fan von Manchester United
Lieblingessen: Schnitzel Pommes Frites
Lieblingsgetränk: Coca Cola
Hobbys: Laufen, Leichtathletik, Fussball und Computerspiele spielen
Ziele: „Im 1000m-Lauf will ich am Schweizer-Final der Mille Gruyère unter die besten sechs Athleten meines Jahrgangs kommen. Und im Hochsprung möchte ich die 1,50 m überspringen.“
Traum: „Schweizermeister werden!“

Dominique hat in diesem Frühjahr mit dem Gewinn des Kantonalmeistertitels im Hochsprung und dem zweiten Platz im Speerwurf aufmerksam gemacht. Im 1000m-Lauf hat er am Regionalfinal in Basel zudem seine Bestzeit um fünf Sekunden verbessern können.

Miriam Meier, 13



Wohnort: Wilchingen
Im LCS seit: 2005 (davor in der Meitliriege Wilchingen aktiv)
Geburtsdatum: 15.3.1995
Trainer: Moni Grimm und Dieter Polzin
Schule: ab August 1. Sek. Wilchingen
Persönliche Bestleistungen: 60m: 8,64 sek – 60m Hürden 76.2cm: 10,36 sek – Hoch: 1,25 m (Stand: 01.07.2008)
Lieblingsdisziplinen: Hürden, Hoch und Sprint
So kam ich zum LCS: „Ich war mit Vera Bachmann (ebenfalls LCS) vor ein paar Jahren am Schafuuser-Bölle und habe auch bei anderen Wettkämpfen zugeguckt. Daraufhin haben Vera und ich beschlossen im Training des LCS mitzumachen.“
Lieblingessen: Pizza, Spaghetti
Lieblingsgetränk: Citro, Fanta
Hobbys: „Reiten und mich mit Kolleginnen treffen.“
Ziele: „Ich will mich in allen Disziplinen weiter verbessern!“

Miriam wurde an den Kantonalen Meisterschaften Zweite im 60-m-Hürdenlauf mit der sehr guten Zeit von 10,36 Sekunden. Damit belegt sie in der Kategorie U14 aktuell (Stand: 01.07.2008) den achten Rang in der Saisonbestenliste.

Anna Vogelsanger, 16



Wohnort: Schleithelm
Im LCS seit: 2005
Geburtsdatum: 16.7.1992
Trainer: Peter Knöpfli
Schule: ab August 2. Kanti, Typus S
Persönliche Bestleistungen: 100m: 12,86 sek – 100m Hürden: 16,08 sek – Hoch: 1,40 m – Weit: 5,07 m – Drei: 9,83 m – Speer 600 gr: 32,53 m (Stand: 01.07.2008)
Lieblingsdisziplinen: 100m und Weitsprung
Vorbild: „Asafa Powell, den ich letztes Jahr im Letzigrundstadion in Zürich sah!“
Lieblingessen: Spaghetti
Lieblingsgetränk: „Ich trinke vor allem Wasser.“
Hobbys: Tennis spielen („bis im letzten Winter nahm ich noch Tennisstunden und spielte Matches für Schleithelm“), Gitarre spielen
Eindrücklichstes Sporterlebnis: „Die Egalisierung des 100-m-Weltrekords in 9,77 sek durch Asafa Powell im Zürcher Letzigrund 2007, wo ich live dabei war.“
Ziele: „Eine SM-Medaille zu gewinnen, wäre super. Aber ich strebe eine gute Platzierung an, das wäre schön. Und in den nächsten Jahren möchte ich mich weiter verbessern können, in allen Disziplinen, die ich bestreite.“

Kantonale Einkampf - Meisterschaften in Frauenfeld

Die TG/SH Einkampfmeisterschaften fanden wie in den vergangenen Jahren in Frauenfeld statt. Am Wochenende des 07./08. Juni machten sich also mehrere LCS'ler/-innen auf den Weg nach Frauenfeld auf die kleine Allmend. Das Wetter war meist schön und zum Teil herrschten heisse Temperaturen, wovon sich die Athleten aber nicht von ihrem Weg zu Bestleistungen abbringen liessen.

Trotz EM-Eröffnungsspiel in Basel zwischen der Schweiz und Tschechien fanden sich doch einige Hundert Athleten und Athletinnen im Stadion ein und dabei wurden auch einige gute Leistungen errungen. Da ich selbst nur einige Stunden auf dem Wettkampfsplatz stand und die Rangliste lang und die guten LCS-Platzierungen schier unendlich sind, zähle ich hier nur einige gute Leistungen auf.

Obwohl er selbst mit seiner Zeit nicht wirklich zufrieden war, da sie fast eine Sekunde unter seiner PB liegt, nenne ich ihn hier zuerst, da er auch in der Rangliste zuerst erwähnt ist: Colin Glattfelder. Er holte sich im 400-Meter-Rennen mit einer Zeit von 51,67 Sekunden

den TG/SH-Titel bei den Männern. Auf dem dritten Platz erschien bereits ich mit einer neuen PB von 55,21 Sekunden. Im Dreisprung der Männer schafften es gleich zwei aus den Reihen des LCS aufs Podest. Sami Furger, welcher nur noch diese Saison für den LCS startet, sprang auf den zweiten Platz und Lukas Schlatter auf den Dritten. Christian Stamm erreichte gleich mehrere Podestplätze. Er gewann im Diskuswerfen und holte sich im Kugelstossen den zweiten Platz. Vera Gretener, um noch ein wenig von unseren Frauen zu berichten, holte im Dreisprung ebenfalls eine Auszeichnung indem sie auf den dritten Platz sprang. Im 200 Meter Sprint errang sie den zwei-



Vera Gretener holt Bronze beim Dreisprung



Synchronspringen bei den Leichtathletinnen

ten Platz in einer guten Zeit von 26,77 Sekunden, wobei sie im Vorlauf noch ein wenig schneller war.

Da die meisten anderen guten Leistungen und Auszeichnungen von unseren zahlreichen jungen Athleten und Athletinnen gewonnen wurden und diese alle zu erwähnen lange dauern würde, beschränke ich mich auf die obige Auswahl. Ich denke aber, dass das Wochenende für viele ein Erfolg war. Alle weiteren Resultate findet ihr im LCS-Ranglistenauszug (sowie auch den Text in den Schaffhauser Nachrichten) unter dem Menü News/Berichte auf unserer Vereinshomepage www.lcsh.ch.

Lukas Fendt

Zwei U-14 Teams waren am CH-Final des Erdgas Kids Cup

Rund 144 Leichtathletikteams aus der ganzen Schweiz, welche sich als Gewinner des Erdgas Kids Cup ihrer Region für den Schweizer Final qualifiziert hatten, kamen am 15. März nach Bern, genauer gesagt in die Sporthalle Wankdorf. Diesen Gewinner-Teams war es nochmals möglich, in den Disziplinen Sprint, Sprung, Biathlon und Team-Cross gegeneinander anzutreten. Wie schon im letzten Newsletter berichtet wurde, ist das Ziel dieses Wettkampfes nicht, der Beste zu sein. Vielmehr sollen die Nachwuchsathleten die eigene Leistungsfähigkeit einzuschätzen versuchen. Dabei spielt der Teamzusammenhalt eine grosse Rolle. Schlussendlich zählt das Gruppenresultat und nicht die Leistung eines Einzelnen!

Auch vom LC Schaffhausen durften zwei Fünfer-Mannschaften am Final teilnehmen. Dabei waren sowohl ein Mädchen-U14 Team mit Nicole Häusermann, Vera Fendt, Vera Bachmann, Miriam Meier und Sabrina Maier, als auch ein Knaben-U14 Team mit Dominique Erb, Peter Loosli, Kaspar Bühler, Alain Rhyter und Julian Linden vertreten. Bereits einen Tag vor

dem grossen Wettkampf begab sich die Mehrheit der LCS-Finalisten per Auto nach Bern. Kaum in Bern angekommen und die Schlafplätze im Luftschuttkeller in Beschlag genommen, lernten die jungen Schaffhauser Athleten auch schon ihre Tessiner und Churer Bettnachbarn kennen. Die Mädchen gaben ohne Zögern zu verstehen, dass ihnen die Tessinerinnen unsympathisch wären. Zudem hätten diese die ganze Nacht hindurch mit ihren Handys gespielt, anstatt zu schlafen. Diese beiden Teams führten in ihrem Bunker-Zimmer einen kleineren verbalen Zickenkrieg durch, anstatt die sportliche Kooperation zu fördern. Ihre Trainerin Moni Grimm musste einige Male für Ruhe sorgen. Mit den Churerinnen habe es hingegen keine Probleme gegeben. Die waren ganz nett, wie die Schaffhauserinnen übereinstimmend erklärten. Bei den Knaben ging die Meinung schon etwas auseinander. Die einen fanden die Tessiner ganz „cool“, die anderen fühlten sich durch den verursachten Lärm gestört. So ist das eben, in einem Luftschuttkeller auf engem Raum. Die Nacht haben auf jeden Fall

alle Beteiligten mehr oder weniger ruhig überstanden. Der Wettkampftag verlief dann nicht bei allen wie gewünscht. Bei den Knaben sei wenig so gelaufen, wie sie sich das vorgestellt hätten. Besonders beim Team-Cross, sonst eher eine stärkere Disziplin der Jungs, klappte nicht viel. Und auch in der Hürden-Staffete konnten sie nicht eben brillieren. Zum Schluss reichte es den Jungs auf den neunten Rang unter zwölf teilnehmenden Teams. Die Mädchen waren hingegen ganz zufrieden mit ihrem vierten Platz, leider reichte es nicht ganz bis aufs Siegerpodest. Im Gegensatz zu ihren Clubkollegen wussten die Mädchen in der Hürden-Staffete zu glänzen und holten in dieser Disziplin die höchste Punktezahl aller Teams.

Zusammengefasst waren die wettkämpferischen Leistungen der beiden Teams nicht immer überragend, doch spürte man den gegenseitigen Teamgeist deutlich. Und genau diese positive Haltung ist notwendig, um gemeinsam stark zu sein und die Freude am Sport miteinander teilen zu können.

Carmen Knecht

Alle Jahre wieder für einen SVM-Versuch in Hochdorf

Wie in den vergangenen Saisons fand auch heuer wieder der Vereinswettkampf für die 1. bis 3. Liga Teams von Männern und Frauen im luzernischen Hochdorf statt. Dieses Jahr auf dem im vergangenen Herbst sanierten Kunststoffbelag, der schnelle Zeiten, Höhen und Weiten hätte bringen sollen...! Organisiert wurde der SVM-Versuch von den Vereinen TV Inwil und Audacia Hochdorf. Um 9.30 war für die Athletinnen und Athleten des LCS Treffpunkt auf dem Munotparkplatz. Pünktlich um 9.45 fuhren die beiden Teams – Männer in der 1. Liga und Frauen in der 2. Liga am Start – mit dem von Männer-Coach Daniel Rahm gesteuerten KJS-Bus und fünf privaten Autos in die Innerschweiz. Schon um 11.00 war die Hitze in der „Arena“ zu Hochdorf erdrückend. Einige Athleten schienen das noch nicht richtig zur Kenntnis zu nehmen. Diese waren viel eher damit beschäftigt, sich noch die Müdigkeit aus den Augen zu reiben.



Spannend vom Anfang bis zum Ende

Woher die Müdigkeit kam, sei mal dahingestellt. Spätestens als den Startenden ihr Tagesprogramm einigermaßen klar wurde, schlichen sich die müden Geister davon. Mehrkämpfer und Mehrkämpferinnen mögen sich gewohnt sein, mehrere Disziplinen an einem Wettkampftag zu absolvieren, was in den technischen Disziplinen auch besser zu bewältigen ist. Die Sprinter und Läufer hingegen mussten sich – vor allem weil deren Anzahl zu gering war, um alle Disziplinen abzudecken – auf mehrere Starts einstellen. So hatte zum Beispiel Colin Glattfelder – er hatte ein paar Tage zuvor erfolgreich die Erwachsenen-Matura bestanden – 4x100, 100, 200 und 400m auf seinem Programm. Eine harte Aufgabe bei dieser Bruthitze (auf dem Platz weit über 30°C!) bekam auch Ali Hakimi aufgebürdet: 1500m und 5000m. Sein Motto für den längeren der beiden Läufe: Fett verbrennen! Um es gleich vorweg zu nehmen, ins Ziel ist er gekommen. Ob er aber in 15:39 min allzu viel Fett

verbrennen konnte, sei dahingestellt. Dafür konnte er mit dem massenhaften Verlust von Schweissperlen sein Gewicht höchstwahrscheinlich von Fliegengewicht auf Super-Fliegengewicht reduzieren. Auf jeden Fall wurden er und Pascal Preisig – auch er hatte das Vergnügen die 12,5 Bahnstunden laufen zu dürfen – mächtig von den übrigen Clubkollegen angefeuert. Francesca Graf erbrachte mit ihren lauten Schreien fast eine ebenbürtige Leistung mit den beiden Leidensgenossen auf dem roten Tartan. Dieses Jahr konnten wir auch wieder auf nachbarschaftliche Hilfe aus dem nördlichen Ausland zählen. Denn der 22-jährige David Wenzelburger (Staffelschweizermeister 3x1000m Jugend A 2005, Vize-schweizermeister 3x1000m Aktive 2007) half uns quasi als Edel-Joker – wie man das im Fussballjargon betonen würde – aus. Aufgestellt war der Deutsche über 1500 und 400m. Doch weil Gerhard Schnebele (Pfeiffersches Drüsenfieber) absagen musste, sah sich Männercoach Daniel gezwungen die Disziplinen nochmals umzustellen. 1500 und 800m lautete das neue Programm für David. Ohne Widerrede lief er die 2300m aufgeteilt in 4:09min bzw. 1:59min, womit er dem LCS ordentlich Punkte bescherte. Wertvolle Punkte holten sich auch die Springer in Weit, Drei und Hoch – und hatten dabei keinen Aussetzer bzw. einen „Null-Ler“ vorzuweisen. Nicht alle von ihnen konnten mit Super-Sprüngen brillieren, aber immerhin schaffte es Lukas Schlatter, als einziger des Männerteams, eine persönliche Bestleistung aufzustellen. Dass er dabei noch ein bisschen zu viel Windunterstützung in Anspruch nehmen durfte, spielt, so finde ich, nicht so eine grosse Rolle. 6 Meter 20 sind 6 Meter 20, oder anders gesagt: Schlatter'sche PB. Dass er dabei seinen noch Clubkollegen Sami Furger (wird leider zum LC Frauenfeld abwandern) für einmal schlagen konnte, dürfte ihn zusätzlich freuen und anspornen. Die zweite

PB des Tages gab es für Vera Gretener im 100m-Sprint. Zwar verlor sie das interne Duell gegen Rebecca Höhener (starke 12,50) klar, blieb aber in 12,91 zum ersten Mal unter der 13-Sekunden-



Staffelübergabe von Lukas auf Colin

Marke. Diese beiden gehörten auch der 4x100m-Staffel an, die in der 2. Liga souverän in 49,10 den Tagessieg holten. Ebenfalls einen Tagessieg gab es auch für Frauen-Team-Managerin Käthi Sutter im Kugelstossen. Keinen Tagessieg, dafür aber acht Bier gewann Team-Senior Hans Briner (Jahrgang 1956) im Speerwerfen. Dies kam nach einer Wette mit Coach Daniel Rahm zu Stande, welcher Briner so quasi zur Höchstleistung trieb. Für jeden zehnten Zentimeter Briners über der 42-Meter-Marke, gab es danach ein kühles Blondes vom Chefcoach spendiert. Dieser hatte mit der Wette aber indirekt auch gewonnen. Dadurch nämlich, dass Briner nachher motiviert zum Diskuswurf antrat.

Schlussendlich wurden die Männer Tagessieger in der 1. Liga. Sie setzten sich mit 200 Punkten Vorsprung vor dem TV Inwil und dem LC Turicum durch. Die Frauen wurden unter sieben gestarteten Teams Fünfte. Der LCS-Teamspirit unter dem Motto (Zitat Daniel Rahm) „We are black, we are white, we are munot-dynamite“ war spür- und sichtbar vorhanden, wobei die meisten nach diesem Tag in der Sonne eher rot, als schwarz und weiss waren. Zudem wurde viel gelacht und gemeinsam Schweiss vergossen. Das verbindet und macht stark.

Marco Kern



LCS Girls im Ziel: Vera Gretener (L.), Rebecca Höhener (3.v.L.) und Francesca Graf (2.v.r.)

49. Austragung "De schnällscht Schafuuser Bölle"

Die letzte Austragung vor dem anstehenden Jubiläumslauf im nächsten Jahr wurde ohne weitere Zwischenfälle durchgeführt. Der Ansturm der Jungen und Mädchen hielt sich dieses Jahr in Grenzen, weil das Wetter nicht optimal war, es sich während des Wettkampfes aber meist von seiner sympathischen Seite zeigte, obwohl es manchmal ein paar kleine Regentropfen nicht zurückhalten vermochte. Da das Helferaufge-



Trotz einigen Tropfen waren alle gut gelaunt

bot wie immer gross war, dachten sich wohl einige benötigte LCS-Helferinnen und -Helfer sie seien nicht von Nöten und blieben zu Hause.

Die Jungen und Mädchen zeigten wie immer Freude am Rennen und vielleicht wurden ja wieder einmal ein paar neue Talente entdeckt, die wir ja schliesslich dringend nötig haben. Die Crew in der Festwirtschaft um Obergrillmeister Dani Rahm verkaufte ihre Würste und Kuchen, andere durften im Zielgelände die Zeiten aufschreiben, sich als Meldeläufer enga-

gieren, Erinnerungsgeschenke verteilen, am Start die Kinder betreuen oder den Kleinsten die Nummern richtig montieren. Natürlich hatten auch alle nicht erwähnten einen wichtigen Job zu erledigen, da es ja immer genügend zu tun gibt.

Die ersten Leute erschienen bereits, bevor alles aufgestellt war, da sie natürlich schon Tage zuvor aufgeregt auf die 49. Austragung des traditionellen 80-m-



Ein guter Start ist beim Böllä viel wert

Sprints waren. Da dieses Jahr kein Fernsehteam präsent war, konnten nur jene, die auch auf der Munotanlage anwesend waren, das Wettkampfgeschehen verfolgen. Alle anderen mussten sich wohl auf die gut gesprochenen Reden der Beteiligten verlassen.

Es liefen wie immer sieben unterschiedliche Jahrgänge immer Mädchen und Jungen. Dieses Jahr waren bereits die 1993-er die Ältesten. Für die jeweiligen Kategoriensieger (1993-1998) geht es am 20. September nach Chiasso zum Schweizer Final des Migros Sprint, der Sprint-Nachwuchs-Serie, welcher auch der Schafuuser-Bölle als Kantonalausscheidung seit einigen Jahren angehört. Die diesjährige Tagessiegerin Jasmin Zimmermann, die bei den U16-Trainern Barbara Rickli, Rolf Käslin und Benni



Strahlende Gewinner: Lars Fehr (Jugi Buchberg) und Jasmin Zimmermann (LCS)

Wüest trainiert, war mit 10.82 Sekunden nur gerade 38 Hundertstelsekunden langsamer als ihr männliches Pendant, Tagessieger Lars Fehr von der Jugi Buchberg, in einer Zeit von 10.50 Sekunden. Jasmin gehörte mit Jahrgang 94 schon fast zu den Ältesten, wohingegen Lars mit Jahrgang 95 noch zwei Jahre jünger war, als seine älteren Konkurrenten, in der Ausmachung um den Tagessieg. Bei den Jungs knackten nur gerade zwei Schüler die 11-Sekunden-Marke, bei den Mädchen nur gerade Jasmin Zimmermann. Da Lars Fehr im Vorlauf eine noch schnellere Zeit hinlegte, nämlich 10.37 Sekunden, müsste dies eigentlich als die Tagesbestzeit gelten.

Lukas Fendt



Die „Zebras“ waren überall vorne mit dabei



Trotz des Regens war Barfuss eine gute Wahl



Nicht selten kam es zu einem Photofinish

Berufliches Ziel: Primarlehrerin oder eine sprachenorientierte Arbeit

Anna lief in dieser Saison (Kantonale Meisterschaften Frauenfeld) zum ersten Mal unter die 13-Sekunden-Marke: bei 12,86 steht nun ihre persönliche Bestzeit, was ihr auch den zweiten Platz an den Kantonalen Meisterschaften einbrachte. Zudem verbesserte sie sich im Speer auf 32,53 Meter.



Anna beim Weitsprung

Sommertraining 2008

Gültig ab den Frühlingsferien:

MONTAG

17.30-19.30 Stabhochsprung
17.00-19.30 Sprint/ Kraft (Wars Aniol)
18.15-20.00 Mehrkampf U-16 (Rolf Käslin, Benni Wüest)
18.00-19.15 Lauf U-12 & U-14 (Martina Walter)
18.00-20.00 Mittelstrecke (Dani Rahm)
18.30-20.30 Sprint / Hürden (Peter Knöpfli)

DIENSTAG

17.30-19.00 SchülerInnen U-12 (Denise Meister, Mirjam Thurnheer)
18.00-19.30 SchülerInnen U-14 (Moni Grimm, Dieter Polzin)
18.00-19.30 Technische Disziplinen / individuell Kraft U18 - Aktive

MITTWOCH

17.00-19.00 Sprint / Hürden (Wars Aniol)
17.30-19.30 Wurf U14 - Aktive (Kathrin Roth)
18.45-20.45 Mittelstrecke, Bahn (Dani Rahm)

DONNERSTAG

17.30-19.30 Kraft/ Sprünge (Käthi Sutter / Wars Aniol)
18.15-20.00 Mehrkampf U-16 (Barbara Rickli)
18.30-20.00 SchülerInnen U-14 (Moni Grimm, Dieter Polzin)
18.30-19.30 Mittelstrecke (Dauerlauf / Kraft / Sprints)
18.30-19.45 Technische Disziplinen / Hürden (Peter Knöpfli)
18.30-19.45 Sprint (Peter Knöpfli)

FREITAG

18.00-19.15 Lauf U-12 & U-14 (Martina Walter)
18.00-20.00 Mittelstrecke, Bahn (Dani Rahm)

SAMSTAG

10.30-13.00 Sprint Sprint/ Stehvermögen (Wars Aniol)
Mittelstrecke (nach Absprache)

Trainer

SchülerInnen U12 & U14: Moni Grimm, Moni.grimm@fun-team.ch,
Dieter Polzin, dieter.polzin@bucherhydraulics.com

Lauf U12 & U14: Martina Walter, Martina.silvio@bluewin.ch

Jugend U16: Barbara Rickli, babsi_rickli@hotmail.com,
Benni Wüest, webmaster@lcsh.ch

Mehrkampf ab U18: Peter Knöpfli, Peter.knoepfli@bluewin.ch

Sprint: Wars Aniol, Wars.Aniol@iwc.ch

Mittelstrecke: Daniel Rahm, danielmeier@swissworld.com

Ohne Gewähr! Mehr auf: www.lcsh.ch

Impressum

Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen
Postfach 860
8201 Schaffhausen

Redaktion Newsletter

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

Newsletter Redaktions Team

Carmen Knecht (carkne@gmail.com)
Lukas Fendt (lukasfendt@hotmail.com)
Ben Wüest Layout (webmaster@lcsh.ch)

Bilder

Martina Wäckerlin, Benni Wüest, Seraina Erb, H.C. Steinemann

Veranstaltungs-Agenda

LCS-Veranstaltungs-Agenda Juli bis September 2008

Mi. 16.7.: Spitzenleichtathletik Luzern
Sa. 19.7.: Swiss-Meeting Bern
So. 20.7.: Schülersportfest Salem (D)
Sa. 2.8. - So. 3.8.: SM Aktive Fribourg
Mi. 6.8.: Int. Abendmeeting Langenthal
Sa. 9.8.: TG-/SH-Staffelmeisterschaften Amriswil
Fr. 29.8.: Weltklasse Zürich
So. 31.8.: Swiss-Meeting La-Chaux-de-Fonds
Di. 2.9.: Athletissima Lausanne
Sa. 6.9. - So. 7.9.: SM Nachwuchs U23 / U20 Luzern / Düringen
So. 14.9.: SM Staffel Muttentz
Sa. 20.9.: CH-Final Migros-Sprint Chiasso
Sa. 20.9.: SM-Team Genf
Sa. 20.9.: IBL-Mehrkampfmeisterschaften Vöhringen (D)
Sa. 27.9.: CH-Final Erdgas Athletic Cup Zofingen
So. 28.9.: CH-Final Mille Gruyère Affoltern am Albis