



# Leichtathletik Club Schaffhausen

# Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen

## Tolle Stimmung am Jubiläums-“Bölle”



Der 50. „Schafuuser Bölle“ mobilisierte nicht nur über 600 Teilnehmer, sondern lockte auch zahlreiche Zuschauer auf die Munotsportanlage. Die Organisatoren vom LC Schaffhausen zeigten sich zufrieden über den gelungenen Anlass. 1960 rannten zum ersten Mal Knaben und Mädchen beim „Schafuuser Bölle“ – damals und bis 1986 noch auf der Aschenbahn – um die Wette. Gestern, 50 Jahre nach der Gründung durch Initiant und Trainerlegende Jack Müller, sprinteten die knapp 650 Kinder während gut dreieinhalb Stunden über die Tartanbahn. Für die Schnellsten unter ihnen ging es bei den 60-m- und 80-m-Sprints um die Finalqualifikation der besten sechs oder um die Kategoriensiege, die zur Finalteilnahme der Schweizer Migros Sprint Serie (19. September) in Chur berechtigt. Für die meisten ging es aber einfach ums Mitmachen. Und dabei wurden sie alle vom zahlreich aufmarschierten Publikum begeistert angefeuert. Lange ist es her, dass wieder so viele Leute den „Bölle“ hautnah miterleben wollten. Die Anstrengungen,

die das Organisationskomitee des LC Schaffhausen unter der Leitung von Sandra Schlatter unternommen hatte, wurden also belohnt. „Ich bin froh, dass wir bis auf einige Kleinigkeiten keine Probleme mit der Durchführung hatten“, so das Fazit von Sandra Schlatter unmittelbar nach der letzten Siegerehrung. Der „Schafuuser Bölle“ 2009, der wiederum von der Ersparniskasse Schaffhausen unterstützt wurde, war ein voller Erfolg.

### Zimmermann wiederholt Tagessieg

Die Tagessiege gingen in diesem Jahr an Arun Sulemani, der in guten 10,58 überlegen gewann, und an Jasmin Zimmermann (Vorjahressiegerin), die die Tagesbestzeit von 10,71 bei den Mädchen aufstellte. „Ich rechnete schon damit, dass ich heute meinen Vorjahressieg würde wiederholen können“, sagte etwa Titelverteidigerin Jasmin Zimmermann vom LCS im Siegerinterview beim Tele D. Die beiden durften aus den Händen von Marcel Tobler die begehrten Wanderpokale, gestiftet von der Zuckerbäckerei Ermatinger, entgegennehmen.

Marco Kern



Die Tagessieger 2009 Arun Sulemani und Jasmin Zimmermann (v.l.)

## Editorial

**Liebe LCSler und Fans**

**Liebe Sponsoren und Leichtathletikinteressierte**

Der 14. Juni 2009 wird auf jeden Fall in unsere Clubgeschichte eingehen. An diesem Sonntag kehrte das Männerteam mit einem SVM-Vorrundensieg aus Locarno zurück. Eigentlich nichts Aussergewöhnliches. Das Selbe gelang dem Team auch schon 2008 – damals in der 1. Liga. Im letzten Jahr stieg man dank diesem Sieg in die Nationalliga C auf. Und nun der überraschende Sieg in der Nati C. Eben doch etwas Aussergewöhnliches, weil vorher noch nie ein Männerteam in die zweithöchste Liga aufgestiegen war. Wir sind Nati B! In der Sportstadt Schaffhausen – in welcher die Mannschaftssportarten dominieren – stehen wir nun auf einer Stufe mit den Fussballern des FCS. Auf das Geleistete dürfen alle zurecht stolz sein...und wer weiss was nächstes Jahr möglich sein wird!

Durch die erste Saisonhälfte 2009 folgten sich die guten LCS-Resultate ohnehin wie an einem Schnürchen. Ob an den Regionenmeisterschaften der Ostschweiz in Davos, den Kantonalen Einkampfmeisterschaften in Frauenfeld oder aber am 50. „Schafuuser Bölle“, die Athleten der Kategorien U12 bis U20 brachen Rekorde, Bestleistungen und holten sich Medaillen. Über diese und andere LCS-Erfolge, wie zum Beispiel den Sieg des LCS-EKS-Teams an der 9. Kadettenstafette, berichtet das Newsletter-Team in dieser Ausgabe. Für die zweite Saisonhälfte wünschen wir allen Athletinnen und Athleten gute Auftritte an den Saisonhöhepunkten und diversen Schweizermeisterschaften.

Marco Kern

Clubsponsor:  
Elektrizitätswerk des  
Kantons Schaffhausen AG  
  
Stromversorgung Schaffhausen

# Impressionen und Bilder vom Bölle-Jubiläumsanlass am 6. Juni



Mariola Mesonero (links) und Marjolein Terwiel



Fleissige Tagessieger (am Bölle-Flade-Wettbacken)



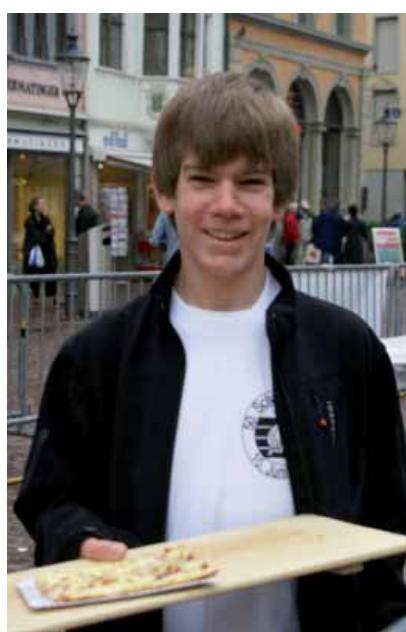
Rémy Höhener (rechts) bei seiner Ansprache



Backofen in Betrieb



Marcel Tobler, Geschäftsführer der  
Zuckerbäckerei Ermatinger



# Impressionen und Bilder von der 50. Austragung des «De schnällscht Schafuuser Bölle»



Zum Jubiläum des 50. „Schafuuser Bölle“ fand am letzten Samstag zum einen auf dem Fronwagplatz ein Festanlass mit Böllertünne statt, zum anderen begrüsste OK-Präsidentin Sandra Schlatter (im Bild oben in der Mitte) auch am Mittwochabend Sponsoren- und Behördenvertreter zu einem Apéro nahe der Ziellinie auf der Munotwiese. Sie freute sich vor allem über die erfreulich grosse Teilnehmerzahl. Da bei einigen Schulklassen offenbar die Post nicht angekommen ist, tauchten einige Nichtangemeldete auf, für die kurzfristig Startmöglichkeiten gesucht werden mussten. Alles nur ein kleines Problem für das OK des LC Schaffhausen. Stadtrat Peter Käppler (Zweiter von rechts) bedankte sich beim Apéro, zu dem unter anderen auch die frühere Sprintmeisterin Isabella Keller-Lusti, „Bölle“-Gründer Jack Müller (von links) und Sportamtschef Roland Wanner (rechts) erschienen, für das grosse Engagement des LCS.

Hans Christoph Steinemann  
Schaffhauser Nachrichten



Einzigartige Kulisse auf der Munotsportanlage



Ballonwettbewerb, Festwirtschaft und Migros-Artikel waren beliebt



Der FC Thayngen gewann Spezialpreis



Bölle Hauptsponsor:

**ERSPARNISKASSE  
SCHAFFHAUSEN**  
Die Bank. Seit 1817.

Sponsor Bölle Wanderpokal:

**ZUCKERBÄCKEREI  
ERMATINGER**  
1894

# Erster NLB-Aufstieg in der Clubgeschichte



Das Männer-Team des LC Schaffhausen feiert den in Locarno realisierten NLB-Aufstieg in der Schweizer Vereinsmeisterschaft.

**Dank einer sensationellen Team-Leistung schafften die Männer des LC Schaffhausen an den Schweizer Vereinsmeisterschaften (SVM) in der Nationalliga C am Sonntag, 14. Juni in Locarno den direkten Aufstieg in die zweit höchste Schweizer Liga.**

Dass man aus LCS-Sicht nach dem letztjährigen Aufstieg aus der 1. Liga direkt durch die NLC in die NLB durchmarschieren würde, konnte nicht erwartet werden. Da das Ziel hoch, von Männer-SVM-Coach Daniel Rahm mit Rang 2 unter sechs Vereinen aber als realistisch betrachtet wurde, liebäugelte schon zu Beginn manch einer mit der Spitzenposition und dem damit verbundenen Aufstieg. Die Temperaturen am vergangenen Sonntag waren heiß. Doch die LCSler, ein ausgeglichenes Team bestehend aus 21 Athleten zwischen

16 und 51 Jahren, starteten mit viel Schwung in den Wettkampftag.

## **Tadellose kämpferische Leistung**

Bereits nach der zweiten von insgesamt 16 Disziplinen ging das Team des LCS dank eines souveränen Doppelsieges von Marco Kern und Ali Hakimi über 1500m in Führung. Und auch in den nächsten Disziplinen Hochsprung, Weitsprung und Stabhochsprung konnten die Schaffhauser dank zwei Siegen von Sprungtalent Matthias Knittel und einem durch Altmeister Roman Troxler ihren Punktevorsprung auf die restlichen Teams weiter ausbauen. Da man auch in den sogenannten „Zitterdisziplinen“ mit Mittelfeldplatzierungen nicht viele Punkte verlor, blieb der Vorsprung stabil. Spätestens nach dem zweiten Doppelsieg des Duos Kern/Hakimi über 800m und den persönlichen

Bestleistungen von Simon Sieber (Speer, 46,36), Lukas Schlatter (Drei, 13,37) und Roman Sieber (Drei, 12,99) war dem LC Schaffhausen der Tagessieg nicht mehr zu nehmen. „Ich bin stolz auf die Athleten. Alle haben einen grossen und kämpferischen Einsatz geleistet und nun sind wir in der Nati B,“ freute sich SVM-Coach Daniel Rahm, der selber zum ersten Mal in seinem Leben über die 110m Hürden angetreten war. Mit 31 Punkten fiel der Vorsprung vor der LV Langenthal deutlich aus.

## **Zum ersten Mal NLB**

Damit treten die Männer des LCS nächstes Jahr in der zweithöchsten Liga an und werden sich gegen sieben weitere Vereine behaupten müssen. „Da die meisten Athleten noch keine 23 Jahre alt sind, liegt da noch einiges Verbesserungspotential vorhanden,“ stellt Rahm in Aussicht und der sportliche Leiter Peter Knöpfli lobte: „Wir waren mit dem Frauen-Team schon in der Nationalliga A. Doch mit den Männern ist dies der erste NLB-Aufstieg der Clubgeschichte!“

Die LCS-Frauen, in deren Team drei Viertel noch keine 20 Jahre alt sind, schlugen sich derweil einen Tag davor in der 1. Liga ebenfalls achtbar. Dank besseren Leistungen als im Jahr zuvor, als sie noch in der 2. Liga an den Start gingen, belegten sie den fünften Schlussrang unter acht klassierten Teams.

Marco Kern



Das Junge Frauen-Team des LCS, welches sich wacker geschlagen hat.

# Starker LCS-Auftritt an den TG/SH-Meisterschaften

**Am Wochenende vom 6. und 7. Juni fanden die Einkampfmeisterschaften in Frauenfeld statt. Vom LC Schaffhausen starteten rund 40 Athleten.** Am Samstag wurden trotz teils sintflutartigen Regenschauer gute Leistungen erbracht. So erzielte Vera Gretener mit 65.69s über 400 Meter Hürden die in ihrer Kategorie national dritt schnellste Zeit in dieser Saison. Samuel Furger sprang im Dreisprung mit 14.33m ebenfalls die drittbeste



Vera Gretener war schnell über 400m Hürden.

Weite der Saison. Jasmin Zimmermann erreichte mit 10.68s über 80 Meter die Schweizermeisterschaftslimite. Im Dreisprung der männlichen U18 gab es einen Dreifachtriumph, bei dem sich Roman Sieber vor Samuel Gampp und dem angeschlagenen Simon Sieber durchsetzen konnte. Auch im Hochsprung standen die Gebrüder Sieber mit je gesprungenen 1.78m auf dem Podest. Bei den weiblichen U14 verbesserte Nicole Häusermann den alten Kantonalrekord im Diskus auf 24.54m. Gleich dahinter platzierte sich Andrina Erb auf Platz drei. Am Sonntag überzeugte bei besseren Wetterbedingungen Claudio Wäspi über 100 Meter bei den Männern. Er klassierte sich mit guten 11.56s auf dem zweiten Platz. Im Hochsprung der Frauen konnte Martina Wäckerlin ihre persönliche Bestleistung auf 1.55m verbessern und gewann die Silbermedaille. Sie gewann danach im Dreisprung mit 10.87m souverän vor Denise Meister, die 10.22m

sprang. Wie bei den männlichen U18 am Vortag konnten auch die weiblichen U18 im Dreisprung einen Vollerfolg erzielen. Dabei gewann Corina Fendt mit 10.22m vor Annina Fahr, die genau gleichweit sprang, jedoch den schlechteren zweitbesten Versuch vorzuweisen hatte. Dritte wurde Katja Fehr. Bei den weiblichen U12 sicherte sich Estelle Heller mit guten 4.09m die Goldmedaille.

Roman und Simon Sieber



Roman Sieber beim Weitsprung

## LCS-EKS-Team siegt an der Kadetten-Stafette 2009

**Am Samstag, 23. Mai, holte sich das LCS-EKS-Team an der Kadetten-Stafette rund um den Kanton Schaffhausen mit deutlichem Vorsprung den Gesamtsieg.**

Die 9. Kadetten-Stafette war wiederum ein sensationelles Erlebnis und der Teamspirit war einfach genial, was wahrscheinlich das Erfolgsrezept zum Sieg war. Das Ziel in der Team-Bildung bestand darin, alle acht Laufetappen ausschliesslich mit Athleten des LC Schaffhausen zu besetzen oder zumindest sollten alle Läufer Mitglied der Trainingsgruppe von Daniel Rahm sein. Team-Chef und Neo-LCSler Manuel Stocker stellte eine, wie sich herausstellen sollte, unschlagbare Truppe zusammen, die mit drei Mountainbikern und einem Inlineskater vervollständigt wurde. Zum LCS-EKS-Team gehörten die Läufer Ali Hakimi, Manuel Stocker, Martin Walther, Ben Olumu, Daniel Rahm, Colin Glattfelder, Marco Kern (alle LCS) und Samuel Merk (gehört ebenfalls zur Trainingsgruppe), die drei Biker Matthias Dippong, Felix Saur (zwei Triathleten aus Singen) und Marco Quinter (ehemaliger Mountainbiker) sowie Triathlet Yves Reuter, der sich als ausgezeichneter Inline-Skater erwies. Bei schönem und heissem Wetter lag

das LCS-EKS-Team bereits nach der dritten Etappe und der starken Leistung von Biker Marco Quinter in Führung, welche Martin Walther auf der vierten, Marco Kern auf der fünften und Samuel Merk auf der sechsten Etappe mit drei Etappensiegen deutlich ausbauen konnten. Auch auf den folgenden Abschnitten geriet die Spitzenposition dank konstanten Platzierungen in den ersten drei Rängen nie mehr in Gefahr. Und spätestens als Ben Olumu auf der Vorletzten-Etappe mit einem dritten Rang die direkten Konkurrenten nicht mehr entscheidend näher kommen liess, musste Schlussläufer Colin Glattfelder

(eigentlich 400m-Sprinter) auf den abschliessenden 4.5km nur noch durchkommen, was er mit dem zweiten Etappensieg auch souverän schaffte. Bei grossartiger Stimmung des Publikums auf den letzten Metern vor dem Ziel bei der Schweizerbildhalle freute sich das LCS-EKS-Team über den tollen Erfolg an einem Tag, der allen viel Spass bereitet hatte. Danach wurde der Sieg, wie es sich gehört, gebührend gefeiert und bereits auf die Stafette 2011 vom 4. Juni voraus geschaut. Wieder als LCS-EKS-Team anzutreten wäre eine tolle Sache!

Marco Kern



Das siegreiche LCS-EKS-Team in der obersten Reihe.

# LCS-Talent-Watch

## Tanja Hug, 12



**Wohnort:** Stetten  
**Geburtsdatum:** 16.1.1997  
**Im LCS seit:** 2.5 Jahren  
**Trainer:** Moni Grimm, Dieter Polzin

**Persönliche Bestleistungen:** 60m: 8,63 (Stand: 2. Juli 2009). Da ich Wachstumsbeschwerden habe, kann ich zur Zeit keine Wettkämpfe in anderen Disziplinen machen.

**Lieblingsdisziplinen:** Am liebsten habe ich den 60m-Sprint.

**So kam ich zum LCS:** Als ich beim „Schafuuser Bölle“ gewonnen habe, merkte ich, dass ich schnell laufen kann und bin darum dann zum LCS gegangen.

**Sportliche Ziele:** Ich würde gerne beim Migros-Sprint-CH-Final erfolgreich sein.

**Eindrücklichstes Sporterlebnis:** Das LCS-Trainingslager in Tenero ist immer wieder ein wunderschönes Sporterlebnis.

**Schule:** Ich gehe in die 6. Klasse in Stetten.

**Lieblingsessen:** Pizza

**Lieblingsgetränk:** Cola

**Hobbies:** Ich gehe in die Cevi.

Am diesjährigen „Schafuuser Bölle“ gewann Tanja in ihrer Kategorie über 60m mit einer Zeit von 8,82sek und qualifizierte sich dadurch souverän für den Schweizer Final vom 19. September in Chur. Dass sie noch schneller laufen kann, bewies Tanja an den Regionenmeisterschaften in Davos, wo sie mit 8,63 eine neue persönliche Bestleistung aufstellte und damit den Final erreichte.

## Samuel Gampp, 15



**Wohnort:** Jestetten  
**Geburtsdatum:** 20.12.1993  
**Im LCS seit:** Jahr 2005  
**Trainer:** Peter Knöpfli

**Persönliche Bestleistungen (die besten Disziplinen):** Weitsprung: 6,30m. Dreisprung: 12,32m. Speer 700gr: 42,34m (Stand: 2. Juli 2009).

**Lieblingsdisziplinen:** Weitsprung, Sprint und Speer

**So kam ich zum LCS:** Ich hatte einen Verein in Tiengen ausprobiert, doch in Schaffhausen hat es mir viel besser gefallen.

**Sportliche Ziele:** Ich möchte mich immer weiter verbessern und im Weitsprung so weit wie möglich springen.

**Eindrücklichstes Sporterlebnis:** Der Aufstieg im Juni mit dem Team in die Nationalliga B und das alljährliche Trainingslager in Tenero.

**Schule:** Hauptschule Jestetten (noch bis 17.Juli 2009)

**Lieblingsessen:** Pizza

**Lieblingsgetränk:** Eistee

**Hobbies:** LCS, Kollegen treffen

Samuels Formkurve zeigt stetig nach oben, wobei er sich in diesem Jahr bisher vor allem in den Sprüngen steigerte. Er verbesserte an den Regionenmeisterschaften in Davos seine persönliche Bestleistung im Weitsprung um ganze 50cm auf 6,30m (und belegte damit Rang 4) und im Dreisprung gar um 55cm auf 12,32m (Bronzemedaille!). Wenn er sich weiterhin in so grossen Schritten entwickelt, sind wir gespannt auf seine sportliche Zukunft!

## Annina Fahr, 16



**Wohnort:** Stetten  
**Geburtsdatum:** 6.4.1993  
**Im LCS seit:** 3 Jahren  
**Trainer:** Benni Wüest, Barbara Rickli, Kathrin Roth, Rolf Käslin

**Persönliche Bestleistungen (nur die besten):** 100mHü: 15,64. Drei: 10,35m. 100M: 13,20 (Stand: 2. Juli 2009). Lieblingsdisziplinen: Am liebsten laufe ich über die 100m Hürden.

**Lieblingstraining:** Am liebsten mag ich das Sprinttraining mit allem was dazu gehört.

**So kam ich zum LCS:** Zuerst war ich in Gottmadingen im Leichtathletikverein. Da ich aber in Schaffhausen zur Schule gehe, habe ich mich entschlossen zum LCS zu wechseln.

**Sportliche Ziele:** Jetzt wo ich meine 100m Hürden-Bestzeit um 0,6 Sekunden verbessern konnte, möchte ich an den U18-Schweizermeisterschaften gerne das Halbfinale erreichen.

**Schule:** Ich gehe in die 1. Kanti in Schaffhausen.

**Lieblingsessen:** Bluemenkohl

**Lieblingsgetränk:** Rivella

**Hobbies:** Ich gehe in die Pfadi und im Winter mache ich gerne Langlauf.

An den Regionenmeisterschaften in Davos senkte Annina ihre persönliche Bestleistung über 100m Hürden (76.2) um beinahe eine Sekunde auf 15.68 sek. Dass dies nicht nur ein Glücksversuch war, bewies sie an der SVM-Nachwuchs, als sie 15.64 sek. lief. Zudem erreichte sie in Davos mit dem 1. Rang im Dreisprung und dem Vierten über 100m Hürden ausgezeichnete Platzierungen.

Martina Wäckerlin

# Rekorde trotz Wettertief in der Höhe von Davos

An den Regionenmeisterschaften in Davos gab es für den LCS am Wochenende von persönlicher Bestleistung, über Medaillengewinn bis hin zu Kantonalrekorden alles zu bejubeln.

Die Wetterbedingungen in Davos waren am vergangenen Wochenende schwierig. Starke Winde, tiefe Temperaturen von unter 10 Grad und teilweise Regenschüsse alles andere als ideale Bedingungen für leichtathletische Grossleistungen. Dennoch durfte die Nachwuchs-Delegation (U14, U16 und U18) des LC Schaffhausen, die von Benni Wüest und Dieter Polzin betreut wurde, mehr als zufrieden wieder ins Flachland reisen. Für die Topleistungen aus regionaler und vor allem auch aus nationaler Sicht sorgten Nicole Häusermann, Estelle Heller, Samuel Gampp, Roman Sieber und Simon Sieber.

## Häusermann mit starken Resultaten

Die Mehrkämpferin Nicole Häusermann zeigte in Davos zwei sehr gute Wettkampftage und eroberte gleich

in zwei Disziplinen den Regionen Meisterinnentitel. Mit der Tagesbestzeit von 9.89 über die 60m Hürden unterbot sie zum einen den alten Kantonalrekord aus dem Jahr 1989 (bisher: 10.04, Alexandra Kolb) und schob sich in der Schweizer U14-Bestenliste an die vierte Position vor. Im Speerwurf gewann sie die Konkurrenz ebenfalls souverän mit der Weite von 30.44. Den zweiten Kantonalrekord in ihrer Altersstufe verbesserte die 13-jährige Häusermann im Kugelstossen und der zweitbesten Tages-Weite von 9.51 um 30 Zentimeter (bisher: 9.21, Barbara Erb 2002). Mit einem guten vierten Rang im Weitsprung (4.75m) unterstrich sie ihre Vielseitigkeit. Dank einem Satz auf 6.30 verblüffte Samuel Gampp im Weitsprung der U18 und belegte den guten vierten Platz. Er überbot damit seine alte Bestleistung um über einen halben Meter und schaffte gleich auch die SM-Limite. Im Dreisprung reichte es Gampp dann dank neuerlicher Verbesserung seiner Bestmarke um ebenfalls 50 Zentimeter doch noch zur Bronzemedaille. Je

einmal eine Silbermedaille erreichten die Zwillinge Roman und Simon Sieber. Ersterer schaffte seinen Podiumsrang im Dreisprung mit für ihn guten 12.78, die ihn nahe an seine Bestweite von 12.99 heranbrachte, welche momentan die dritte Position in der Schweiz bedeutet. Simon Sieber, der immer noch angeschlagen ist, schaffte mit der übersprungenen Höhe von 1.83 eine persönliche Freiluftbestleistung. In der Halle steht er bei 1.85. Die dritte Goldmedaille schaffte an diesem Wochenende Annina Fahr, die im Dreisprung mit 10.08 nicht ganz an ihre Bestweite herankam. Im gleichen Wettkampf wurde Corina Fendt Dritte. Noch keine Medaillen gab es für Estelle Heller zu gewinnen, was für die erst 11-Jährige, die eine Kategorie höher bei den U14 im Hochsprung antrat, auch schwierig war. Mit übersprungenen 1.35 wurde sie Achte, schaffte damit aber eine starke neue PB und rangiert in ihrer U12-Kategorie an zweiter Stelle in der Schweiz.

Marco Kern

# Zum drittenmal mit Meta-Preis geehrt

Marco Kern, der junge Schaffhauser Mittelstreckenläufer, hat am Samstag, 6. Juni im Rahmen des Jubiläums „50. Schafuuser Bölle“ auf dem Fronwagplatz den Schaffhauser Leichtathletikpreis „Meta 08“ in Empfang nehmen dürfen.

Seit 2003 ehrt der LC Schaffhausen Talente auf hohem Leistungs niveau jeweils mit dem nach Meta Antenen benannten Preis, den der Schaffhauser

Leichtathletikkenner und -förderer Ernst A. Müller ins Leben gerufen hat. Die mit 2000 Franken dotierte Auszeichnung ging jetzt zum drittenmal an Marco Kern. Im ersten Jahr (2005) teilte Kern den Preis noch mit der Sprinterin Rebecca Höhener, und vor ihm war Marjolein Terwiel zweimal ausgezeichnet worden. Für die aus Rémy Höhener (LCS-Präsident), Käthi Sutter (Leichtathletik-Expertin) und Ernst A.

Müller bestehende Jury gab es auch in diesem Jahr keinen Zweifel daran, dass Marco Kern der richtige Preisträger von „Meta 08“ ist.

„Letzte Saison hat ihm vielleicht etwas das Glück gefehlt“, meinte die frühere Kugelstösserin und Bob-Spitzenfahrerin in ihrer kurzen Laudatio. „Aber diesen Frühling läuft es Marco sehr gut. So hat er bereits den Kantonalrekord über 1000 m egalisiert und früh in der Saison eine neue PB

(persönliche Bestleistung) über 1500 m erzielt.“ Wie sehr Marco Kern diese Worte am Tag danach in Regensburg in die Tat umsetzte, war schon beeindruckend: Mit 3:47:02 unterbot er seine PB erneut um 2,27 Sekunden. Damit nähert er sich immer mehr der angestrebten Limite für die U-23-EM, die bei 3:45:00 liegt. „Wichtig ist, dass du immer dranbleibst und mit Olympia 2012 ein grosses Ziel hast“, machte Ernst A. Müller dem „Meta-08“-Preisträger Mut.

Hans Christoph Steinemann  
Schaffhauser Nachrichten



Käthi Sutter, Marco Kern, Dani Rahm, Ernst A. Müller (v.l.n.r.)

# LCS Trainingslager 2009 in Tenero

Alle Jahre wieder ... trainierten vom 18. bis 24. April um die 35 LCS-ler/innen in Tenero!

Anfangs Woche war uns das Wetter leider nicht immer gut gestimmt, die Sonne versteckte sich zu oft hinter den Wolken und einige Trainings beendeten wir im Regen!



Der Stimmung unter den Athleten, den Athletinnen und den mitgereisten Trainern konnte dies aber nichts anhaben. Das Trainerteam vergrösserte sich mit jedem Tag... und auch das Wetter wurde besser. Aber die richtig sommerlichen Temperaturen erreichten Tenero leider nicht!



Am Dienstag fand unser polysportiver Nachmittag statt. Einige übten sich im Bogenschiessen, eine kleine Gruppe war auf dem Kanu unterwegs- und die restlichen Athleten übten sich - immer unter fachkundiger Aufsicht - an der Kletterwand.



Am Mittwoch Abend wurde grilliert. Der Veloanhänger musste einige Male aufgefüllt werden bis auch wirklich alles bei der hungrigen Schar ankam. Es erwartete uns ein gigantisches Feuer - Besten Dank an den Chef-Grillmeister. Seine Motivation war gross, und so mussten wir uns noch ein wenig gedulden - aber die Glut am Ende war umso besser!



Ein Höhepunkt für die jüngeren Teilnehmerinnen war bestimmt der Discoabend des Centro Sportivo. Wohl weniger infolge der Musik als der Verlängerung der Nachtruhe. Die durchtrainierten Fussballer, die jedes Jahr in Tenero trainieren, waren wohl interessanter!



Einige spürten noch die letzten Läufe in den Beinen und einigen fehlten einige Stunden Schlaf... Aber wohl alle freuen sich auf die nächsten Wettkämpfe!

Moni Grimm



Clubsponsor:



Stromversorgung Schaffhausen

Elektrizitätswerk des Kantons Schaffhausen AG

# Gesucht 1

## Newsletterredaktion

Da Marco Kern vom 26. Oktober 09 bis 19. März 2010 die RS absolvieren wird, suchen wir für die Newsletter-Ausgaben Dezember 2009 und März 2010 einen stellvertretenden Redaktionschef. Diese Aufgabe kann auch zu Zweit übernommen werden. Ebenfalls gesucht werden „Schreiberlinge“, die sich während dieser Zeit bereit erklären Texte für den Newsletter zu schreiben. Bitte meldet euch per Email oder sprecht Marco direkt im Training an.

# Gesucht 2

## Webmaster und Assistenten

Da ich aus beruflichen Gründen von meiner Tätigkeit als LCS Webmaster und als Layouter des LCS-Newsletters zurücktreten muss, suche ich motivierte und interessierte Leute, welche gerne unsere Homepage übernehmen oder sich in irgend einer Form daran beteiligen möchten. Also wenn du gerne am Computer arbeitest, gute Fotos machst, Spass an gestalterischen Aufgaben hast oder gerne Leute auf dem Laufenden hältst, und noch etwas dazulernen möchtest, dann melde dich doch bitte bis am 12. August per Email bei: [webmaster@lcsh.ch](mailto:webmaster@lcsh.ch)

Ich werde dann allen Interessierten bei einem unverbindlichen Treffen die verschiedenen Aufgaben vorstellen.

Benni Wüest

# Impressum

## Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen  
Postfach 860  
8201 Schaffhausen

## Redaktion Newsletter

Marco Kern  
Tel.: 079 739 64 63  
[marcockern87@gmx.ch](mailto:marcockern87@gmx.ch)

## Newsletter Redaktions Team

Marco Kern, Roman & Simon Sieber, H.C. Steinemann Schaffhauser Nachrichten, Martina Wäckerlin  
Benni Wüest (Layout)

## Bilder

Seraina Erb, Vera Gretener, Marco Kern, Benni Wüest

# Sommertraining 2009

## Gültig ab den Sommerferien:

### MONTAG

17.30-19:00 Stabhochsprung (Hans Briner)  
18.30-20:30 Mehrkampf: Sprünge U-16 (Rolf Käslin, Benni Wüest)  
18:00-19:15 Mittelstrecke: Dauerlauf (Dani Rahm)  
19:00-21:00 Sprint / Technik (Peter Knöpfli)

### DIENSTAG

18:30-20:00 SchülerInnen U-12 (Denise Meister, Mirjam Thurnheer, Robin Zürcher)  
18:30-20:00 SchülerInnen U-14 (Moni Grimm, Dieter Polzin)  
18:00-19:00 Mittelstrecke: Circuit (Dani Rahm)  
19:00-20:15 Mittelstrecke: Fahrspiel in der Stöckhütte (Dani Rahm)

### MITTWOCH

18:00-19:00 Sprint (Dani Rahm)  
19:00-20:15 Stehvermögen (Dani Rahm)  
17:30-19:00 Mehrkampf: Wurf U-16 (Katharina Roth)

### DONNERSTAG

18:30-20:30 Mehrkampf: Sprint/Hürden U-16 (Barbara Rickli)  
18:30-20:00 SchülerInnen U-14 (Dieter Polzin, Robin Zürcher)  
18:45-20:30 Mittelstrecke: Bahptraining (Dani Rahm)  
19:00-21:00 Sprint / Technik (Peter Knöpfli)

### FREITAG

18:30-20:00 Mittelstrecke, Bahn (Dani Rahm)  
18:30-20:00 Mittelstrecke U16, Bahn (Corina Fendt)

# Trainer

SchülerInnen U12: Denise Meister, [denisemeister@gmx.ch](mailto:denisemeister@gmx.ch),  
Robin Zürcher, [robin.z@freesurf.ch](mailto:robin.z@freesurf.ch),  
Mirjam Thurnheer, [mirjam.thurnheer@gmx.ch](mailto:mirjam.thurnheer@gmx.ch)

SchülerInnen U14: Moni Grimm, [Moni.grimm@fun-team.ch](mailto:Moni.grimm@fun-team.ch),  
Dieter Polzin, [dieter.polzin@bucherhydraulics.com](mailto:dieter.polzin@bucherhydraulics.com)

Jugend U16: Barbara Rickli, [babsi\\_rickli@hotmail.com](mailto:babsi_rickli@hotmail.com),  
Benni Wüest, [webmaster@lcsh.ch](mailto:webmaster@lcsh.ch)

Mehrkampf/Sprint ab U18: Peter Knöpfli, [Peter.knoepfli@bluewin.ch](mailto:Peter.knoepfli@bluewin.ch)

Mittelstrecke/Sprint: Daniel Rahm, [danielmeier@swissworld.com](mailto:danielmeier@swissworld.com)

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

# Veranstaltungs-Agenda

## LCS-Veranstaltungs-Agenda Juli - September 2009

### Juli

Mi. 15.07.: Spitzen Leichtathletik, Luzern  
Sa. 18.07.: Swiss-Meeting, Bern

### August

Sa. 01./So. 02.08.: SM Aktive, Zürich  
Sa. 08.08.: Swiss-Meeting, Fribourg  
Di. 11.08.: C-Meeting, Regensdorf  
Do. 13.08.: U23-Länderkampf, Berlin  
Sa. 15.08.: TG/SH-Staffelmeisterschaften, Kreuzlingen  
Sa. 15./So. 23.08.: Leichtathletik WM in Berlin  
Fr. 28.08.: Golden League Meeting „Weltklasse Zürich“  
Sa. 29.08.: Kantonalfinal ergas athletic Cup, Schaffhausen  
So. 30.08.: Kantonalfinal Mille Gruyère (1000m)  
und Munotmeeting C, Schaffhausen

### September

Sa. 05./So. 06.09.: SM U20 und U23, Bellinzona / SM U16 & U18, Riehen  
So. 06.09.: Grosses Meeting für die Kleinen, Basel  
So. 13.09.: SM Staffel, Winterthur  
Sa. 19.09.: SM Team, Langenthal  
Sa. 19.09.: CH Final Migros Sprint, Chur  
Sa. 26.09.: CH Final ergas athletic Cup, Amriswil  
So. 27.09.: CH Final Mille Gruyère, Couvet JU

Alle Angaben ohne Gewähr, Änderungen möglich.