



# Leichtathletik Club Schaffhausen

# Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen



## „Ich habe nicht wirklich damit gerechnet“ Interview von Corina Fendt

**Michelle Baumer blickt auf ihre bisher erfolgreichste Saison zurück. An den Europameisterschaften im Team-Mehrkampf durfte sie erstmals im Schweizer Nationaldress an den Start gehen. Im Interview erzählt sie von ihren Eindrücken.**

*Michelle, nach deinem ersten internationalen Einsatz anlässlich eines Nachwuchs-Länderkampfes wurdest Du vor drei Wochen für die Europameisterschaften im Team-Mehrkampf selektiert. Hast du mit einem Aufgebot gerechnet?*

**Michelle Baumer:**

Nein, ich habe nicht wirklich damit gerechnet. Ich wollte unbedingt nach Tallinn gehen aber dachte, dass es sowieso nicht klappt. Umso mehr hat es mich dann gefreut.

*Vom Aufgebot bis hin zum Betreten des Stadions in Tallinn – wie lief die Begleitung von Seiten von Swiss Athletics ab?*

**Baumer:** Dass ich mitgehen kann, habe ich erst zwei Wochen

vor der Abreise erfahren. Dann ging es aber recht schnell und ich musste das Schweizer Dress bestellen und schon bald los. Die Reise und das Hotel wurden organisiert. Wir mussten nur rechtzeitig am Flughafen sein. Wir hatten vier Trainer und zwei Physiotherapeuten dabei. Am Freitag vor dem Wettkampf erhielten wir alle noch eine Massage. Während dem Wettkampf wurden wir Frauen von den Trainern von Ellen Sprunger und

**„Géraldine ist mental eine sehr starke Athletin: Sie weiss, was sie kann und setzt das dann auch um. Das hat mich sehr beeindruckt.“**

**Michelle Baumer**

Géraldine Ruckstuhl betreut. Nach dem ersten Tag wurden uns nochmals die Beine gelockert und wir quälten uns im Eisbad. Alles in allem eine perfekte Betreuung!

*Olympiateilnehmerin Ellen Sprunger und U-18-Weltmeisterin Géraldine Ruckstuhl zählten in Tallinn zu Deinen Team-Kollegen. Inwiefern konntest du an der EM von den beiden „Grossen“ profitieren?*

## Editorial

Liebe LCS-ler

Während zehn Tagen verwandelte sich die britische Millionenmetropole London in diesem Sommer zur grossen Bühne für die Weltleichtathleten. Die Weltmeisterschaften 2017 waren sicherlich der grosse Höhepunkt jedes Sport-, und Leichtathletikliebhabers in diesem Jahr.

Erfreulicherweise sorgten dabei nicht nur die internationalen Topstars wie Wayde van Niekerk oder Mo Farah für Glücksmomente. Es konnten nämlich auch diverse Swiss Starter überzeugen – auch wenn am Ende keine Schweizer Medaille resultierte. Die Vorfreude auf die Europameisterschaften 2018 in Berlin steigt und damit auch die Hoffnung auf Schweizer Podestplätze.

Doch auch die Schaffhauser Leichtathleten mussten sich in diesem Sommer bisher nicht verstecken. Mit Roman Sieber, Michelle Baumer und Nick Rüegg standen gleich drei Schaffhauser Athleten international im Einsatz. Mit Rüegg zudem ein hoffnungsvolles Nachwuchstalent.

Aber auch national sorgten einige Athleten des LCS für Aufsehen – und werden es hoffentlich in den nächsten Wochen an den Nachwuchs-Schweizermeisterschaften, den Team-SM und den Staffel-SM weiterhin machen.

Wir freuen uns auf eine Verlängerung des Leichtathletik-Sommers 2017!

Corina Fendt, Vorstandsmitglied

Clubsponsor:



Fortsetzung  
auf Seite 2



Michelle Baumer freute sich über ihre erste internationale Erfahrung.

Bild zvg

### Ich habe nicht wirklich... Fortsetzung von Seite 1

**Baumer:** Géraldine ist mental eine sehr starke Athletin: Sie weiss, was sie kann und setzt es dann auch um. Das hat mich sehr beeindruckt – und ich versuchte das auch. Ellen war unser Teammami und brachte durch ihre langjährige Erfahrung sehr viel

Ruhe ins Team. Was mich bei ihr am meisten beeindruckt hatte, war wie ruhig und gelassen sie vor dem 800-m-Lauf war! Das komplette Gegenteil von mir ;-)...

*Mit zwei persönlichen Bestleistungen konntest du Deine persönliche Bestmarke erneut übertreffen. Wie analysierst Du rückblickend Deinen Wettkampf?*

**Baumer:** Ich bin ganz zufrieden. Im Kugelstossen und im Speerwurf lief es mir nicht so wie gewünscht, da wären vielleicht schon noch mehr Punkte dringelegen. Aber es kann ja nicht immer alles gut laufen. Für das eiskalte und nasse Wetter während des Wettkampfs lief es wirklich super.

*Viel fehlte ja nicht für die U-23-EM-Quali. Denkt man während eines Wettkampfes an solche Möglichkeiten?*

**Baumer:** Ja ich habe schon ein paar mal daran gedacht, vor allem vor dem 800-m-Lauf rechnete ich die Punkte zusammen und schaute wie viel fehlen würde. In Tallinn hätte ich aber 2:18 min laufen müssen, was dann doch etwas unrealistisch gewesen wäre. Für die Limite hätten die anderen Disziplinen schon noch etwas besser sein müssen.

*Nach den Aktiv-SM, bei welchen Du im Weitsprung und im Hürdensprint angetreten bist, stehen im September weitere Höhepunkte an. Was sind deine Ziele für den Rest der Saison?*

**Baumer:** An der Mehrkampf SM möchte ich wieder auf dem Podest landen, und an der Nachwuchs SM in den Einzeldisziplinen möglichst gut abschneiden.

*Und wann erhoffst du dir ein nächstes Mal die Schweizer Farben vertreten zu dürfen?*

**Baumer:** Da es nächstes Jahr keine Nachwuchs EM gibt, wäre die nächste Gelegenheit die Mehrkampf Team-EM in zwei Jahren. Da wäre ich gerne wieder dabei.

floralesgestalten

rahel wenger | melanie schneider  
zürcherstrasse 98 | 8245 feuerthalen  
t 052 659 24 25 | [www.rahelwenger.ch](http://www.rahelwenger.ch) |

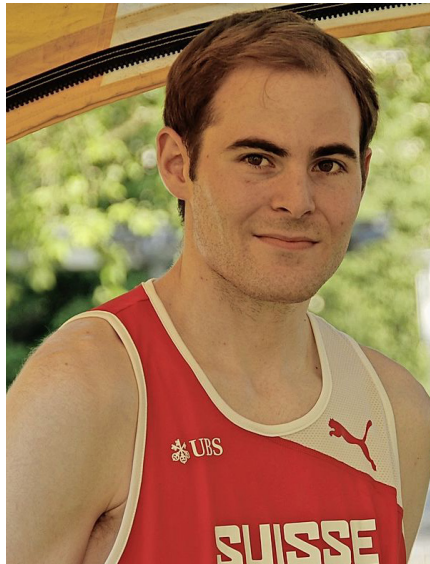


## Strassenlauf Müller in Form



Dominic Müller zeigt sich gut in Form. Auf dem Weg an die 10-km-Meisterschaften in Deutschland – wo auch Marco Kern starten wird – gewann er den Rheinfall-Run (6.8km) mit neuem Streckenrekord. (dmu) Archivbild Dario Muffler

## Team EM Schaffhauser mit dabei



Zum zweiten Mal nach 2013 konnte Roman Sieber die Schweizer Farben an der Team-EM im finnischen Vaasaa vertreten. Sieber zog leider keinen guten Tag ein und blieb hinter seinen Erwartungen zurück. (dmu) Bild Corina Fendt

## Kurznews

### Überlegener Teamsieg am Knorrlauf

Am Ende war es dann doch ziemlich deutlich. Die Läufer des LC Schaffhausen holen sich zum wiederholten Mal den Team-Pokal am Knorr-Läufertcup in Thayngen. Zudem sicherte sich Marathon-Debutant Marco Kern den Tages-sieg vor Mohamednur Hamd. Vor dem Start war spekuliert worden, ob es den Zebras gelingen würde, ihren Sieg aus dem Vorjahr zu verteidigen. Grund dafür war, dass ein zusammengewürfeltes Team angetreten war, diesen LCS-Sieg zu verhindern. LCS-Team Nr. 1 konnte nicht von der Spitzenposition verdrängt werden. Das zweite LCS-Team wurde aber auf den dritten Platz verdrängt. Dennoch kann der Knorrlauf 2017 als Erfolg und erfolgreicher, teambildender Anlass in Erinnerung bleiben. (dmu)

### Reminder: Lindli-Lauf und WINFORCE-MEILE

Am 5. November findet dieses Jahr zum dritten Mal der RAIFFEISEN Lindli-Lauf und die WINFORCE-Meile statt. Entlang der Schaffhauser Flaniermeile schlechthin kann entweder ein stimmungsvoller 10-Kilometer-Lauf oder ein Lauf über die Distanz einer Meile absolviert werden. Die organisierenden Vereine – der Leichtathletik Club Schaffhausen und die Langlauf Wandergruppe Schaffhausen – freuen sich auf zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Auch dieses Jahr wartet eine Schweizer Spitzenathletin als Patin der WINFORCE-Meile auf Autogramm- und Selfiewünsche. Selina Büchel, die zweifache 800-m-Europameisterin im 800-m-Lauf wird Schaffhausen die Ehre erweisen. Anmeldungen sind online unter [www.lindli-lauf.ch](http://www.lindli-lauf.ch) möglich. (dmu)



## Ungebunden & flexibel

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



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

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

**Mehr Möglichkeiten.**



**ERSPARNISKASSE  
SCHAFFHAUSEN**

Die Bank. Seit 1817.



# Sprints und Spass am Schafuuser Bölle 2017



Konzentration und Fokus.



Viel Freude bereits beim Einlaufen mit den Topathleten.

Bilder Corina Fendt



Bei besten äusseren Bedingungen ging der Schafuuser Bölle 2017 über die Bühne.



Auch der Bölle wollte es wissen.



Die Tagessieger: Fabian Tempini und Daniela Brosi.



Alle geben vollen Einsatz auf der Sprintstrecke über 60 Meter.



# Blick auf ein reibungsloses Meeting von Dario Muffler

**Ein neuer Cup, selten gelaufene Disziplinen: Das Munotmeeting versuchte dieses Jahr einen neuen Weg zu gehen. Der reibungslose Ablauf motiviert die Organisatoren für 2018.**

Die Zahl der Anmeldungen liegt deutlich über jener des Vorjahres. Darüber zeigte sich OK-Präsi-

dentin Annina Fahr schon einmal ziemlich glücklich. Mit dem neuen Cup, bei dem es auch attraktive Preise zu gewinnen gab, waren sowohl Organisatoren als auch Athleten zufrieden. Für nächstes Jahr will man noch einige Optimierungen am Zeitplan vornehmen. Zudem gilt es wieder, genügend Sponsoren zu fin-

den. Das Meeting soll sich zudem wieder im nationalen Kalender besser etablieren und noch mehr auswärtige Athleten als in diesem Jahr anlocken.



Die Sieger des erstmals durchgeführten Hürden-Sprung-Cups bei den Männern: Simon Sieber, Andri Oberholzer und Roman Sieber (von links).

Bilder Dario Muffler



Der Pokal des Hürden-Sprung-Cups von der Zuckerbäckerei Ermatinger.



## HUTTER AG

Gutes Klima spürt man

[schmid-hutter.swiss](http://schmid-hutter.swiss)

Schweizersbildstrasse 62, CH-8200 Schaffhausen, +41 52 644 00 00  
Heizung | Kälte | Solar | Lüftung | Klima | Rohrleitungsbau | Engineering | Service



**Offizieller Ausrüster des  
Leichtathletik Club Schaffhausen**

# REDY Sport

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

Lochstrasse 18 - 8200 Schaffhausen



# Schweizer Meisterschaften 2017 in Zürich



Marco Kern wird 6. im 5000-m-Lauf. Zu Beginn läuft er vorne mit. Als die Spezialisten das Rennen lancieren, kann Kern nicht mehr mit der Spitze mithalten.



Roman Sieber gewinnt beim Saisonhöhepunkt gleich zwei Medaillen: Silber im Drei- und im Hochsprung. Er kann wiederum beim Saisonhöhepunkt eine gute Leistung abrufen – wie jedes Jahr. Im Dreisprung kommt es sogar zu einem engen Duell um die Goldmedaille. Im Hochsprung fällt die Entscheidung eindeutig aus.



Michelle Baumer erlebt die Saison ihres Lebens – wobei: Vielleicht kommt ja noch mehr. Erstmals steht sie im Final über 100 m Hürden und wird dort gute Fünfte. Im Weitsprung klassiert sie sich als Neunte.



Carina Waldvogel erwischt im Zürcher Letzigrund nicht den besten Tag und scheidet bereits früh aus.







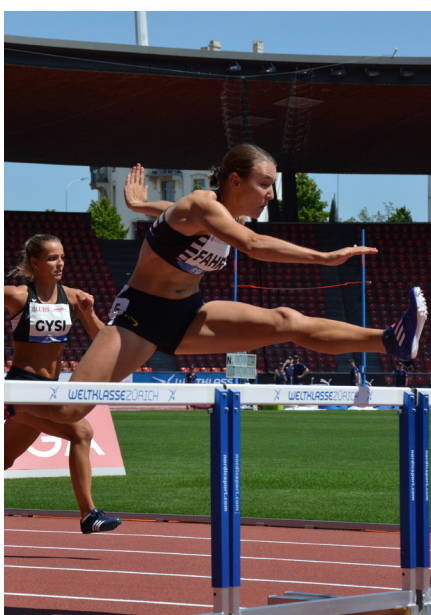
Lydia Boll startete im Weitsprung und im Speerwurf, obwohl sie noch nicht wirklich topfit war.



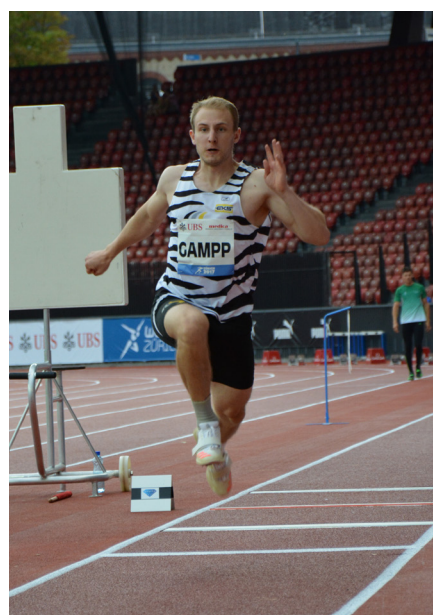
Enrico Güntert (links) und Simon Sieber waren im Hochsprungwettkampf ebenfalls mit von der Partie. Beide zeigten sich nicht wirklich zufrieden mit ihrem Wettkampf. Sieber klassierte sich als 11., während Güntert im fünften Rang gewertet wurde.



Claudio Wäspi wurde im 400-m-Lauf Zehnter und startete auch über 200 m.



Annina Fahr verpasste über 100 m Hürden den Einzug in den Finallauf nur knapp und wird Neunte.



Samuel Gampp klassierte sich als dritter Schaffhauser im Dreisprungwettkampf als guter Neunter.



Marie-Claude von Allmen verpasste dieses Jahr die Finalqualifikation über 1500 Meter.

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



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

**Gerne helfen wir Ihnen bei Ihrem Anlass!**

Familie R. & J. Keller



# Der Fokussierte Hürdenkiller

von Dario Muffler

**Nick Rüegg – ein Name, den man sich notieren sollte. Die Qualifikation für das Olympische Festival der Europäischen Jugend war ein erster internationaler Höhepunkt für den Hürdenläufer.**

Andere würden es Opfer nennen. Nick Rüegg lebt strukturiert, obwohl er erst 16-jährig ist. Er besucht seit dem Ende der Sommerferien eine KV-Ausbildung, damit er ausreichend Zeit für das Training hat. Er verbringt so manches Wochenende auf den Leichtathletikanlagen dieses Landes. Er ordnet alles dem Ziel unter, besser zu werden. Aber für ihn sind es keine Opfer, denn ihm gibt der Sport viel – mehr als nur Freude. „Ich habe im Leben einen grossen Schritt gemacht im letzten Jahr, in dem ich an der Sportschule war“, sagt er. Seine Anstrengungen brachten ihm bereits dieses Jahr weit. Genau gesagt bis nach Győr in Ungarn. Dort vertrat er im Juli die Schweiz an den European Youth Olympic Games, das Olympische Festival der Europäischen Jugend. Das ist ein multisportiver Event, der alle zwei Jahre stattfindet. Über 100 m Hürden, was aktuell seine Spezialdisziplin ist, stiess er bis in den Finaal vor. Ein erster Geschmack, den er von Grossanlässen erhalten hat. Bereits vor seiner Abreise äusserte er aber Lust nach mehr – und grösseren Ereignissen. „Wenn sich mir die Chance bietet, Profisportler zu werden, dann ergreife ich die Chance“, sagte Rüegg. Diese Aussage allein qualifiziert ihn noch nicht dazu, diesen Sprung zu schaffen. Die Art und Weise wie er es sagt, lässt aber vermuten: Dieser Junge weiss, wovon er spricht. Er könnte es tatsächlich schaffen. Dazu braucht es natürlich mehr als nur Talent und den vorhandenen Willen. Glück ist ein nicht zu unterschätzender Faktor. Zudem muss das Umfeld stimmen. Dazu meint Rüegg aber: „Ich bin meiner Familie für die Unterstützung sehr dankbar.“



Die Freude bei Nick Rüegg war gross, als er sich am EYOF über 100 m Hürden für den Finaal qualifizizierte.

Bild zvg



Die Stärke von Nick Rüegg: Er konzentriert sich vom ersten Moment des Wettkampfs auf das Rennen und vom ersten Tag der Saison auf den Höhepunkt.

Bild zvg

## Impressum

**Herausgeber** Leichtathletik Club Schaffhausen | Postfach 860 | 8201 Schaffhausen  
**Redaktion Newsletter** Corina Fendt | 077 468 17 12 | corinafendt@gmx.ch  
**Redaktionsteam** Corina Fendt, Dario Muffler  
**Layout und Produktion** Dario Muffler  
**Druck** Altra Schaffhausen