



Leichtathletik Club Schaffhausen

Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen

Walter Dix zu Gast auf der Munotsportanlage



Die Weltstars unter den strahlenden Kids. Ein unvergesslicher Anlass beiderseits!

100 Kids trainierten mit viel Begeisterung und Freude bei „Jugend trainiert mit Weltklasse Zürich“ unter der Anleitung von vier Leichtathletik-Cracks am Dienstagabend den 6.9.2011 auf der Munotsportanlage.

Kurz vor der Ankunft der internationalen Leichtathletikstars probte Marco Kern ein erstes Mal das Stimmvolumen der anwesenden Kinder. Kurz darauf kam auch schon die schwarze Mercedes-Limousine, die keine geringeren Athleten als Walter Dix, Janet Jepkosgei und Alexander Martinez brachte.

„Ich bin noch etwas müde von der Weltmeisterschaft und dem Flug, aber ich freue mich sehr heute hier zu sein und mit den Kindern zu trainieren.“,

so der zweifache Vizeweltmeister über 100 und 200 Meter aus Daegu, Walter Dix, der wie auch Jepkosgei direkt von Südkorea anreiste.

Nach einem kurzen ersten Interview machten sich die vier Stars zusammen mit den Kids zum Einlaufen auf. Nach zwei grossen Runden auf der wunderschönen Munotsportanlage, zeigten die zwei internationalen Stars einige Dehnübungen. „Natürlich ist es für uns sehr speziell, wenn wir sehen wie die Stars, die wir sonst nur im TV sehen, hier ein dehnen und wir alles genau abschauen können.“, äusserte sich Eveline Leu des LC Schaffhausens glücklich.

Das Highlight des ganz exklusiven Be-

Editorial

Einen historischen Sieg erkämpfte sich das Team der Hochspringer, das Schweizerteammeister wurde. Noch nie waren LCS Männer so erfolgreich! Mehr dazu und zu weiteren Erfolgen in diesem Newsletter. Leider gibt es aber auch im Mannschaftsbereich bedenkliche Tendenzen, die – welche Ironie – von unserem Ehrenmitglied Hansjörg Wirz mitinitiiert wurden. In den 80-er Jahren nämlich wurde die Idee geborenen Leichtathletikgemeinschaften (LG) zuzulassen damit auch Kleinstvereine an Mannschaftswettkämpfen teilnehmen können. Inzwischen (und sicher nicht im Sinne von Hansjörg) hat eine bedenkliche Entwicklung stattgefunden indem sich auch Grossvereine zusammenschliessen. Neuste Beispiele sind die LG Basel (LC Basel / LAS Old Boys Basel / LG Oberbaselbiet-BTV Sissach / TV Arlesheim) oder die LG Bern (GG Bern und TV Länggasse). Beispiele gefällig, die den LCS betreffen? Die U20 Frauen wurden an den Staffel SM 3. hinter zwei LG's und 5. im SVM U20 Final hinter zwei LG's. Das Hürdenteam der Frauen wurde 5. an der Team SM hinter 2 LG's. Unsere Männer wurden mit Rekord 5. in der Olympischen Staffel an der Staffel SM hinter 2 LG's. Die Sieger LG Obersee hatten den besten Schweizer 800m Läufer aus dem TV Eschenbach in ihren Reihen und vom LC Rapperswil den 400m Topläufer Hugo Santacruz. Swiss-Athletics hat inzwischen das Problem erkannt und möchte Gegensteuer geben. Nach meiner Meinung müssten die besten Vereine wenn sie nicht unter den besten 3 sind zusätzlich ausgezeichnet werden.

Euer Präsident Peter Knoepfli

Clubsponsor:
Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG



Ehrung des „Volunteer of the year 2011“ Thomas Keller, umgeben von Alexander Martinez, Janet Jepkosgei, Walter Dix, OK-Präsidentin Katharina Roth und Marco Kern.

suches war bestimmt, dass die Kinder je einmal mit einem internationalen und einmal mit einem nationalen Star trainieren durften. Doch die Freude und Begeisterung lag nicht nur auf Seite der Kinder und Jugendlichen. „Ich kann von diesen Kindern lernen, die Ruhe im Startpflock zu behalten.“, so Walter Dix während dem Tiefstart Training. Er zeigte dem Nachwuchs nicht

nur wie man den Startpflock einrichtet, sondern gab ihnen auch wichtige Tipps mit auf den Weg: „Das Wichtigste beim Sprinten sind die ersten drei Schritte, da müsst ihr eure ganze Kraft einsetzen. Alles andere ergibt sich dann schon fast von selbst.“ Beim den abschliessenden Koordinationsübungen fügte er dann mit einem Lächeln hinzu: „Ich habe bereits den nächsten Weltre-

kordhalter entdeckt...“, der Name indes blieb sein Geheimnis.

Doch nicht nur der Superstar des Abends sorgte für strahlende Kindergesichter. Marco Kern und Alexander Martinez wussten bestens mit den Kindern umzugehen und mit ihnen kleine Spässchen zu machen. Kern konzentrierte sich dabei vor allem ums Laufen und Reaktionsübungen, Martinez zeigte dem Nachwuchs die Kunst des richtigen Absprungs beim Weit- und Dreisprung.

Mit Janet Jepkosgei besuchte uns die Bronzemedallengewinnern von Daegu über die 800m. Auch sie gab den Kindern einen wichtigen Tipp mit auf dem Weg: „Auch wenn es manchmal wehtut und anstrengend ist, beisst durch und glaubt an eurem Traum vom Spitzensport.“

Natürlich durfte zum Abschluss auch eine kurze Autogramm-(Viertel)stunde nicht fehlen. Nach rund anderthalb Stunden war der Abstecher der Leichtathletik-Stars dann schon wieder vorbei und es hiess sie zu verabschieden.

Corina Fendt

Vergleich Ehemalige - Aktive

In den folgenden Newsletter möchten wir euch allen gerne einige ehemalige und aktive Athleten des LC Schaffhausen vorstellen. In diesem Newsletter beginnen wir einerseits mit dem heute 45 jährigen Roland Müller, der mit der 4x100m-Staffel die Bronzemedaille gewann und an den Schweizermeisterschaften über die 400m Fünfter wurde. Andererseits stellen wir Euch den Aktivathleten Claudio Wäspi vor. Zu seinen bisher grössten Erfolgen zählt der 4. Rang an der SM über die 400m und der Schaffhauser Rekord in der Olympischen Staffel.

Steckbrief

Name: Müller
Vorname: Roland

Jahrgang: 1966

Disziplinen / Bestleistung:

400 m / 49.33s

400 m Hürden / 55.36 s

Grösste Erfolge:

Bronze SM 4x100 m (Junioren) in Bern
 5. Platz SM 400 m Hürden in Thun



Steckbrief

Name: Wäspi
Vorname: Claudio

Jahrgang: 1988

Disziplinen / Bestleistung:

100m / 11.02s,

200m / 22.38s,

400m / 49.39s

Grösste Erfolge:

4. Rang 400m (U23 SM 2010)
 SH-Rekord olympische Staffel (Staffel

Werde Member



Kurz-News

Kantonalrekorde & Bestenlisten auf lcsh.ch aufgeschaltet

Folgende Personen haben neue Schaffhauser Rekorde bzw. Clubrekorde aufgestellt:

Estelle Heller (U14W), Annina Fahr (U20W), Simon Sieber (U20M / Aktive), die 3x1000-Meter-Staffel der weiblichen U12 (Xenja Gassmann, Mayowa Alaye, Eveline Leu) sowie die Olympische Staffel der Männer (Marco Kern, Claudio Wäspi, Lukas Schlatter, Simon Sieber).

In welchen Disziplinen Rekorde aufgestellt wurden, erfährt Ihr ab sofort auf der lcsh.ch unter „Statistiken / Kantonalrekorde & Ewige Bestenliste“. Ein Blick in die Rekordbücher lohnt sich auf jeden Fall!

Fragenbogen

1. Welches Leichtathletik-Erlebnis ist Ihnen noch heute sehr präsent?

Müller: Unerwarteter 3. Platz bei den Junioren SM in Bern / 5. Rang bei den Einzel-SM über 400 m Hürden

2. Welches Leichtathletik Erlebnis wird dir noch lange in Erinnerung bleiben?

Wäspi: Am Weltklasse Zürich Meeting 2011 hatte ich einen Stehplatz direkt hinter den TV-Stationen und konnte so alle Leichtathletik-Stars ganz nah erleben. Natürlich darf der Schaffhauser Rekord in der olympischen Staffel anfangs September nicht fehlen.

3. Wie oft haben Sie/ hast Du trainiert und in welchen Disziplinen lagen Ihre/ Deine Schwerpunkte?

Müller: Anfänglich 1 – 2 Mal, später bis 5 Trainingseinheiten pro Woche; Schwerpunktmaßig bei 400 m und 400 m Hürden.

Wäspi: Ich trainiere 2-mal die Woche + (1-2-mal Krafttraining). Dabei liegt der Schwerpunkt im 100m Sprint.

4. Wie sind Sie überhaupt zu dieser Disziplin gekommen?

Müller: Man hat einmal alles ausprobiert und ist dann irgendwo „hängen geblieben“

Wäspi: Im Turnverein Stein am Rhein bestreite ich diverse Leichtathletik-Dis-

ziplinen und so zeigte sich vor ein paar Jahren, dass mir die 100m Strecke am besten liegt. Im LCS-Training kam dann der 200m und 400m Lauf dazu.

5. Herr Müller gibt es etwas, was sie während Ihrer Karriere (nicht) gemacht haben und heute bereuen?

Müller: Eigentlich nicht – einzig der Erholung meines Körpers nach dem Training/Wettkampf würde ich heute mehr Beachtung schenken (Vorbeugen von Verletzungsanfälligkeit)

6. Claudio, was willst Du in Deiner Leichtathletikkarriere unbedingt mal machen?

Wäspi: Ich möchte einmal einen 400m-Hürdenlauf bestreiten (aber wirklich nur einmal!), weil es meiner Meinung nach eine der härtesten Leichtathletik Disziplinen ist. Ausserdem will ich unbedingt die 100m noch unter 11 Sekunden hinter mich bringen.

7. Auf was mussten Sie/ musstest Du während der Karriere verzichten? (Ausgang, Ferien...)

Müller: Freunde fand man fast ausschliesslich innerhalb des Vereins – für alles andere blieb einfach aufgrund von Schule / Ausbildung / Training zu wenig Zeit. Gleichzeitig war es aber auch ein Teil einer „Lebensschule“ man lernte „zu

kämpfen“, um Ziele zu erreichen.

Wäspi: Wenn man etwas gerne macht, muss man auch auf nichts verzichten. Momentan habe ich neben der Leichtathletik genug Zeit für andere Dinge. Ausserdem ist es eine gute Abwechslung zum Studienalltag.

8. Wie viele Paar Schuhe hatten Sie pro Jahr? Welche? (Sprint-, Sprung, Wurf-, Laufschuhe)

Müller: 2 Paar Trainingsschuhe / 1 Paar Sprintschuhe

Wäspi: Insgesamt brauche ich vier Paar Schuhe. Je ein Paar normale Turnschuhe (In- & Outdoor), ein Paar Sprintschuhe sowie ein Paar Allroundspikes.

9. Herr Müller, was verbindet Sie noch heute mit der Leichtathletik? Haben Sie noch Kontakt mit der LA-Szene?

Müller: Hauptsächlich als Passivsportler verfolge ich die Grossanlässe wie WM/EM oder Meetings (z.B. Zürich). Meine Kids nehmen regelmässig an den Laufveranstaltungen in der Region teil (SH-Jugendcup).

Corina Fendt

Leichtathletik- ABC

Absprung: Absprung braucht man beim Weitsprung, Hochsprung, Hürde, Basketball und Stabhochsprung. Man springt nur mit einem Bein ab, um Schwung zu holen.

Balken: Der Absprungbalken gehört zum Weitsprung. Er ist ein weisser, langer Balken und bei ihm muss man abspringen. Ausserdem ist er ca. 1m vom Sand entfernt. Beim Weitsprung nimmt man Anlauf und springt beim Balken ab in den Sand.

Crosslauf: Ein Crosslauf ist ein Lauf über Stock und Stein. Das können z.B. Wälder, Felder, Wiesen und Strassen sein. Ein Crosslauf braucht mehr Energie als ein Lauf auf der Bahn.



v.l.n.r. Laura (9), Annika (9), Naike (10), Jaelle (10)



v.l.n.r. Jana (13), Neil (11)



v.l.n.r. Mayowa (11), Evelyne (11), Xenja (11)

Impressionen der Freiluftsaison 2011



Quellen: lcsh.ch / athletix.ch / sm-basel2011.ch / sm11-hochdorf.ch / sm.lcfrauenfeld.ch / lcfrauenfeld.ch

Co- Clubsponsor:



Hauptsponsor SH- Bölle &

Co-Sponsor Munotmeeting:



Die Bank. Seit 1817.

Naturalsponsor SH-Bölle:



Co- Sponsor Munotmeeting:



Ausrüster:



Materialsponsor:



Trainerportrait: 7 Fragen an Katharina Roth...



(v.l.n.r. Marjolein Terwiel, Fulvio Andreini, Katharina Roth)

1. Welche Trainingsgruppe leitest Du? Wann finden die Trainings statt?

Ich betreue die Athletinnen und Athleten (ab ca. U16 bis Aktive), die ein bisschen mehr in die Wurfdisziplinen investieren wollen. Das Training findet immer mittwochs von 17.30 bis 19.00 Uhr statt.

2. Was schätzt Du besonders an Deinen Athletinnen und was eher weniger?

Ich schätze an vielen Athletinnen und Athleten, dass sie das Wurftraining immer noch besuchen, auch wenn sie an Wettkämpfen nicht mehr oft werfen. Kein Verständnis habe ich, wenn man sich nicht abmeldet oder nicht regelmäßig im Training erscheint.

3. Beschreibe Dich als Trainerin selbst mit fünf Worten:

humorvoll, ehrgeizig, pflichtbewusst, manchmal hartnäckig, meist auch geduldig (und hoffentlich auch kompetent...)

4. Wie bist Du zum LCS gekommen und was verbindet Dich besonders mit dem LCS?

Zuerst war ich in Stein am Rhein in der Meitliriege. Da ich am Schaffhuser Bölle immer zu den Schnellen gehörte, meldete mich meine Mutter beim LCS an. Somit bin ich seit meiner U14-Zeit Mitglied im LCS. Der Trainingsumfang stieg dann Jahr für Jahr... Die Leichtathletik und damit auch der LCS war über lange Zeit meine einzige Freizeitaktivität. (Katharina Roth ist eine der erfolgreichsten LCS-Mitglieder überhaupt. Sie gewann mehrere Schweizermeisterschaftsmedaillen in den Wurfdisziplinen Kugel

und Diskus. Auf dem Bild gewann sie im Jahre 2002 die Bronzemedaille im Kugelstossen. Rechts von ihr Marjolein Terwiel und Fulvio Andreini) Durch sie habe ich viele tolle und engagierte Menschen kennenlernen dürfen. Persönlich habe ich durch den Leistungssport viel fürs Leben gelernt: Ziele erreichen wollen, Ehrgeizig zu sein, mit Niederlagen umgehen zu können, organisieren und strukturieren etc.

5. Gibt es einen anderen Sport ausserhalb der Leichtathletik, den Du regelmässig betreibst?

Nach meinem Rücktritt 2004 habe ich mit Tennis begonnen. Im Sommer fahre ich ab und zu mit meinem Rennvelo aus und im Winter fahre ich oft und sehr gerne Ski. Mindestens einmal pro Woche besuche ich das Fitnesscenter Dynamic...

6. Welchen Sportler bewunderst Du am meisten? Wieso?

Zu Beginn meiner Aktivzeit bewunderte ich Carl Lewis. In der Leichtathletik beeindrucken mich heute Viktor Röthlin sowie der Speerwerfer Andreas Thorkildsen. Als absolutes Vorbild sowohl auf menschlicher, wie auch auf sportlicher Ebene überstrahlt meines Erachtens Roger Federer alle!

7. Welches sportliche Erlebnis ist Dir heute noch am meisten in Erinnerung?

Einerseits ist es der Gewinn der drei Goldmedaillen an den Schweizermeisterschaften 2001 und 2002 der Aktiven und andererseits war es die Teilnahme am Europacup in Oslo.

Corina Fendt

Wo steht der LC Schaffhausen?

Der LC Schaffhausen hat sich an der schweizerischen Spitzte etabliert. Als „Excellent Performer Verein“ gehörte er 2010 zu den 20 besten Leichtathletik-Vereinen der Schweiz. Dieses glänzende Resultat wird der LCS dieses Jahr wohl wiederholen können.

Das Männerteam schaffte in der Nationalliga B mit dem sehr guten vierten Rang problemlos den Ligaerhalt. Auch die Frauen konnten sich nach dem letztjährigen Aufstieg in die Nationalliga C mit dem sechsten Platz mühelos den Klassenerhalt sichern.

Nicht nur an der SVM hat der LC Schaffhausen für Aufsehen gesorgt. Mitte September gelang der 4x100-Meter-Staffel der weiblichen U20 mit der Bronzemedaille an der Staffel-SM in Delémont ein beachtlicher Erfolg. Am gleichen Wettkampf lief die Olympische Staffel der Männer einen neuen Kantonalrekord, was zum guten fünften Platz reichte. Bemerkenswert, dass die LCS'ler jeweils nur von amtierenden Schweizermeister der verschiedenen Strecken überholt wurden.

Zum Saisonabschluss demonstrierte der LCS nochmals seine ganze Vielseitigkeit: An der Team-SM vor dem Stade de Suisse in Bern klassierten sich mit dem Frauen-Team über 100 Meter Hürden (5. Rang) und dem Männer-Team im Hochsprung gleich zwei Mannschaften in den Top 5. Das Hochsprung-Team feierte mit einem Durchschnitt von 1.97 Meter sensatio-

nell den Schweizermeistertitel. Dies war ein Triumph eines eher kleineren Vereins gegenüber den Grossklubs (Bern, Basel, Winterthur, Zürich) und vor allem auch gegen die neu gegründeten Leichtathletikgemeinschaften, wo sich mehrere Vereine einer Region zusammenschliessen.

Roman und Simon Sieber

Clubsponsor:



Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG

Saisonrückblick der einzelnen Trainingsgruppen

Laufgruppe ab U12 / Martina Walter

Martinas junge Athletinnen und Athleten besuchen montags und freitags regelmässig die Lauftrainings. Die harten Trainings trugen bereits erste Früchte. Moritz Hangartner, Mayowa Alaye, Xenja Gassmann, Evelyne Leu, Annina Baur und Lara Peter konnten sich allesamt für die 1000-Meter-Challenge in Ibach qualifizieren. Dort hatten sie die Gelegenheit sich mit den Besten ihrer Altersklasse zu messen.

Über das ganze Jahr hinweg nehmen die Athletinnen und Athleten jeweils an verschiedenen Läufen des Schaffhauser Laufcups teil. Daneben bestreiten sie einzelne Strassenläufe, die dem Zürcher Laufcup angehören.

Ein Höhepunkt auf der Bahn war der Schaffhauser Rekord der 3x1000-Meter-Staffel mit Xenja Gassmann, Mayowa

Alaye und Eveline Leu der weiblichen U12.

Mehrkampf U12/U14 / Moni Grimm, Corina Fendt, Mirjam Egger

In der ersten Frühlingsferienwoche war die Trainingsgruppe in Sumiswald, um eine Woche lang intensiv zu trainieren und um den Gruppenzusammenhalt zu fördern.

Die ganze Trainingsgruppe hat am Schaffhauser Bölle teilgenommen. Dabei qualifizierten sich Estelle Heller, Géraldine Oberle, Daphne Zubler, Mayowa Alaye und auch Moritz Hangartner für den Migros-Sprint Final in Kreuzlingen. Am Regionalfinal des UBS Kids Cups gewannen Daphne Zubler und Mara Lenz ihre Kategorien und qualifizierten sich für den grossen UBS-Kids-Cup-Final im Zürcher Letzigrund. Dort konnten sie die gleiche

Schweizer Leichtathletik-Meisterschaften, 05./06.08.2011 Basel

Männer	Hochsprung	3. Simon Sieber	2.03m
--------	------------	-----------------	-------

Schweizer Nachwuchsmeisterschaften, 03./04.09.2011 U20/U23 Hochdorf

U20 W	Dreisprung	1. Annina Fahr	11.76m
U20 M	Hochsprung	1. Simon Sieber	2.05m
U20 M	Dreisprung	2. Simon Sieber	14.04m
U23 M	Dreisprung	2. Lukas Schlatter	13.79m

Schweizer Staffelmeisterschaften, 11.09.2011 Delémont

U20 W	4x100m	3. C. Fendt / A. Fahr / A. Vorgelsanger / M. Meier	50.32sek
-------	--------	--	----------

Team Schweizermeisterschaften, 17.09.2011 Bern

Männer	Hochsprung	1. R. Sieber / M. Knittel / S. Sieber / K. Lenhard	Ø 1.967m
--------	------------	--	----------

Infrastruktur wie die Weltstars zuvor bei „Weltklasse Zürich“ nutzen. An den TG-/SH-Staffel- und Einkampfmeisterschaften und am „Grossen Meeting für die Kleinen“ in Basel sammelten die jungen Athletinnen und Athleten wichtige ausserkantonale Wettkampferfahrungen. Narkym Leiber (Hoch), Daphne Zubler (60m) und Mayowa Alaye (1000m) gewannen für den LCS bei den TG-/SH-Einkampfmeisterschaften in Frauenfeld Goldmedaillen.



Die Trainingsgruppe Mehrkampf U12/U14 im Trainingslager in Sumiswald

Mehrkampf U16/U18 / Benni Wüest, Barbara Rickli

Der Saisonhöhepunkt für den grössten Teil der Gruppe von Barbara Rickli und Benni Wüest waren die TG/SH-Einkampfmeisterschaften in Frauenfeld. Dabei stachen vor allem die Resultate von Michelle Baumer (Gold im Hoch, Silber im Weit und Bronze über 80m Hürden) und Nicole Häusermann (Gold im Diskus) heraus. Auch Vera Fendt, Lara Peter und Angie Winkler gelang je eine Finalqualifikation in Ihrer Altersklasse.

Das SVM-Team der weiblichen U16 klassierte sich dank einer starken Leistung an der Nachwuchs-SVM in Frauenfeld anfangs Juli in der Schweizer Saisonbestenliste auf dem ansprechenden 12. Rang. Dies zeigt, dass besonders die Mädchen ein ausgeglichenes Team zusammenbringen. Bei den Knaben besteht diesbezüglich noch Verbesserungspotential. Sie sind zwar talentiert, jedoch fehlt es an Athleten, um ein Team zu bilden.

Ende Saison starteten einige Athletinnen an den Schweizermeisterschaften. An der Mehrkampf-SM konnte Vera Fendt mit guten Leistungen im Speerwurf und im Sprint überzeugen. Danach galt es für Vera Fendt, Nicole Häusermann und Michelle Baumer bei den Einzel-Schweizermeisterschaften der U16 noch um nationale Erfahrungen für weitere Saisons zu sammeln.

Laufgruppe Aktive / Dani Rahm

In der Gruppe von Dani Rahm gab es einige Highlights. Marco Kern durfte für die Schweiz als bester 3000m-Läufer an der Team-EM in Izmir (Türkei) starten. Zudem schaffte er an den Military World Games in Rio de Janeiro (Brasilien) den Sprung in den 1500m-Halbfinal. Leider lief er im Halbfinale als 13. ein und verpasste den Final der besten 12 nur knapp. An der SM verfehlte Marco Kern nach 2009 und 2010 nun auch in diesem

terin und SM-Fünfte (erstmals unter 5 Minuten) über 1500m. Über die gleiche Disziplin konnte sie sich zuvor erstmals für die Aktiv-SM qualifizieren.

Sprint & Sprung Aktive / Peter Knöpfli

Die Trainingsgruppe von Knö blickt auf eine äusserst erfolgreiche Saison zurück. Bei der Aktiv-SM anfangs August konnte das Team auf der Basler Schützenmatte überzeugen. Mit einer Bronzemedaille von Simon Sieber im Hochsprung und weiteren Final-Platzierungen von Simon Sieber und Lukas Schlatter (5. bzw. 6. im Drei), Roman Sieber (6. im Hoch) und Annina Fahr (11. über 100m Hürden) rückten die alle noch bei den Junioren startberechtigten Athleten ganz nahe an die schweizerische Spitzte heran.

Auch an den U20/U23-Schweizermeisterschaften gelangen der Trainingsgruppe ausgezeichnete Resultate. Dank persönlichen Bestleistungen im optimalen Moment gewannen Annina Fahr (11.76m Drei) und Simon Sieber (2.05m Hoch) souverän die Goldmedaillen. Simon Sieber gewann auch im Dreisprung (Silber) nochmals eine Medaille. Auch Lukas Schlatter gelang im Dreisprung einen bemerkenswerten Wettkampf, der ebenfalls mit Silber honoriert wurde. Die starken Leistungen rundeten Anna Vogelsanger (SM-Fünfte im Drei) und Roman Sieber (SM-Vierter im Hoch / SM-Fünfter im Weit und Drei) ab.

Mit der Bronzemedaille an der Staffel-SM über 4x100 Meter der weiblichen U20 (Corina Fendt, Annina Fahr, Anna Vogelsanger, Miriam Meier) sowie dem herausragenden Schweizermeistertitel im Team-Hochsprung (Roman Sieber, Matthias Knittel, Simon Sieber, Kevin Lenhard) konnten sie als Trainingsgruppe weitere Erfolge feiern.

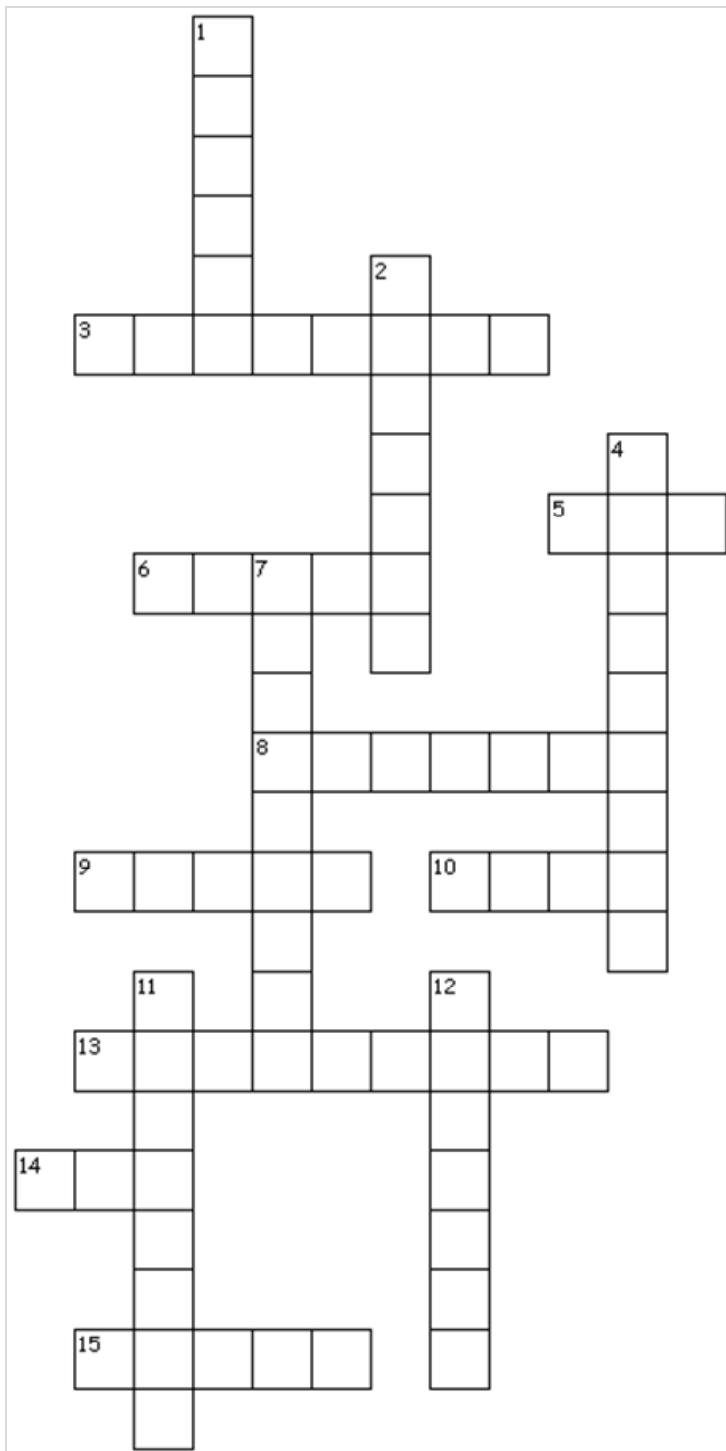
Roman & Simon Sieber

Jahr das 1500m-Podium um Haaresbreite. Diesmal lief er auf Rang 4. Im September belegte er am Postcup in Bern den dritten und an der Jungfraumeile in Interlaken den sehr guten zweiten Rang. Derweil klassierte sich der Marathonläufer Mohamednur Hamid am Zürich Marathon in 2:19.45 Stunden auf dem sensationellen achten Platz. Im Spätsommer gewann er gleich vier Rennen in Folge (Basel, Basel Cross, Rheinfalllauf und Altstätten) und klassierte sich danach beim Greifenseelauf auf dem starken Vierten Rang (nur knapp hinter Viktor Röthlin).

Bei den jüngeren in Dani's Team konnte Vanessa Keller mehrmals überzeugen. Bei den U18 wurde sie Regionenmeis-



Die Athleten, die zusammen mit Dani, Knö und Barbara auf Mallorca im Trainingslager waren.



Das WM - Kreuzworträtsel

Horizontal

3. Welches Land holte am meisten Bronzemedaillen?
 5. Welcher Sprinter gewann Silbermedaillen über 100 und 200 Meter und besuchte wenig später Schaffhausen?
 6. Athleten mussten dies 20 bzw. 50 Kilometer lang:
 8. Welche Stabhochspringerin sprang mit 4.50 Metern einen neuen Schweizerrekord?
 9. Welches Land dominierte die Laufdisziplinen?
 10. Welche Farbe hatte die Tartanbahn in Daegu?
 13. Was machte Usain Bolt im 100-Meter-Final?
 14. Wer gewann die 4x100-Meter-Staffel der Frauen?
 15. Die Schweizer Hoffnung in Daegu:
- Senkrecht
1. Wer wurde im 110 Meter Hürden Final disqualifiziert?
 2. Startläufer der Schweizer 4x100-Meter-Staffel der Männer
 4. Wer trat 2011 als erster Behindertensportler an einer Leichtathletik-WM an?
 7. Was erreichte Reto Amaru Schenkel über 200 Meter?
 11. Welcher weisser Sprinter gewann über 200 Meter die Bronzemedaille?
 12. Welches Land stellte den einzigen Weltrekord an der diesjährigen WM auf?

1. Robles
2. Mangini
3. Russland
4. Pistonius
5. Dix
6. Gehan
7. Halbfinal
8. Buehler
9. Kenia
10. Blau
11. Lemire
12. Jamaika
13. Fehlstart
14. USA
15. Urech



Teamgeist im LCS. Rechts die olympische Männerstaffel (v.l.n.r. Marco Kern, Claudio Wäspi, Lukas Schlatter, Simon Sieber) & Links das U20 SVM Team der Frauen (v.l.n.r. Vanessa Keller, Miriam Meier, Katja Fehr, Kim Gälli, Corina Fendt, Annina Fahr, Anna Vogelsanger)



Hinweis 1

Da Marco Kern sein Amt als Medienchef niedergelegt hat, musste für eine Nachfolge geschaut werden. Mit Corinna Fendt als Verantwortliche den Gebrüdern Roman und Simon Sieber als tatkräftige Unterstützung wurden drei Athleten aus der Mehrkampfgruppe verpflichtet.

Falls jemand Zeit und Lust hat uns zu helfen, die Berichte fürs Newsletter und teilweise auch für die Zeitung zu schreiben, würden wir uns freuen. Meldet euch!

Hinweis 3

Über Ostern wird ein Trainingslager in Locarno stattfinden. Alle Athleten von den Kleinsten bis zu den Aktivathleten sind herzlich willkommen. Also reserviert euch jetzt schon die Tage zwischen dem 6. und 9. April 2012, damit auch ihr dabei seid, wenn der LCS den Osterhasen jagt... :)

Impressum

Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen
Postfach 860
8201 Schaffhausen

Redaktion Newsletter

Corina Fendt
Tel.: 077 468 17 12
05-fenco@gmx.ch

Newsletter Redaktions Team

Corina Fendt, Roman & Simon Sieber,
Dario Muffler (Layout)

Bilder

Corina Fendt, Michael Kessler, Moni Grimm, Daniel Rahm

Hinweis 2

Wie ihr vielleicht schon mitbekommen habt, müssen wir in nächster Zeit auf unseren langjährigen Trainer Benni Wüest verzichten. Ihm ist es geschäftlich nicht länger möglich, seinen Verpflichtungen im LCS nachzugehen. Wir hoffen aber alle, Benni an zahlreichen Wettkämpfen wiederzusehen! Danke und alles Gute!

Wintertraining 2011

Gültig ab den Herbstferien:

Montag

17.00-18.00	Kidstraining	U10	Christine Rahm, Marjolein Terwiel
18.15-20.00	Lauftraining	Aktive	Daniel rahm
18.30-20.30	Sprünge/ Sprint	U16/U18	Barbara Rickli
18.30-20.30	Techn. Disziplinen/Sprint	Aktive	Peter Knöpfli
17.30-19.00	Stabhochsprung	offen	Roman Troxler

Dienstag

17.30-19.00	Mehrkampf	U12	Robin Zürcher, Denise Meister, Katharina Brenig
17.30-19.00	Mehrkampf	U14	Mirjam Egger, Corina Fendt

Mittwoch

17.30-19.00	Wurf	U14-U23	Katharina Roth
18.15-20.00	Lauf (Bahn)	Aktive	Daniel Rahm
18.30-20.00	Techn. Disziplinen/ Sprint	Aktive	Peter Knöpfli

Donnerstag

19.00-20.30	Sprint/Hürden	U16/ U18	Barbara Rickli
19.00-20.30	Techn. Disziplinen/ Sprint	Aktive	Peter Knöpfli
19.00-20.30	Mehrkampf Fördergruppe	U14	Moni Grimm

Freitag

18.15-20.00	Lauf	Aktive	Dani Rahm
18.15-19.30	Lauf	U12/U14	Martina Walter

Verantwortliche Trainer

SchülerInnen U12 & U14:

Moni.Grimm@fun-team.ch,

Jugend U16:

Barbara Rickli

babsi_rickli@hotmail.com,

Lauf:

Aktive
U12/14

Daniel Rahm
Martina Walter

danielrahm@shinternet.ch
martina.silvio@bluewin.ch

Techn. Disziplinen/ Sprint Leistungsgruppe:

Peter Knoepfli

peter.knoepfli@bluewin.ch

Diese Angaben sind ohne Gewähr! Mehr auf: www.lcsh.ch

Veranstaltungs - Agenda

22.	Oktober	Ausflug in den Kletterpark	Neuhausen
04.	November	Traineressen	Gennersbrunn
20.	November	Rivella Kids Cup	Munotsportanlage
06.	Dezember	Samichlaustraining	
16.	Dezember	Generalversammlung	