



Leichtathletik Club
Schaffhausen

Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen



Fragezeichen bei der Zukunft der Munotsportanlage von Corina Fendt

Die schönste Sportanlage der Schweiz – unsere Heimanlage – steht hoffentlich schon bald vor einer grossen Erneuerung.

Mehr als 70 Jahre ist es her, seit die Schaffhauser Leichtathletikszene mit dem Bau der Munotsportanlage einen Trainings- und Wettkampfort bekommen hat. Vier Rundbahnen, sechs Bahnen über die 110 Meter, zwei Kugelstoss-, jeweils eine Speer- und Diskusanlage plus zwei Weitsprunganlagen sind in den letzten Jahren entstanden – wobei es 1986 die letzte Anlage schweizweit war, der ein Tartanbelag eingebaut wurde. Längst aber nutzen heute nicht nur die Leichtathleten die Anlagen, sondern auch die Schülerinnen und Schüler der Mittelschulen sowie zahlreiche Turnerinnen und Turner aus der ganzen Region. Die Munotsportanlage ist damit die wohl meistgenutzte Sportanlage und zudem die einzige Leichtathletikanlage im Kanton

überhaupt. Nur schon von Seiten unseres Vereins (dem LCS) wird die Bahn jeden Abend von mindestens einer Trainingsgruppe, meistens aber gleich mehreren genutzt. So sind bereits viele erfolgreiche Athleten, die in den letzten Jahren für sportliche Höhepunkte sorgten, auf der Munotsportanlage gross geworden.

Kein Zustand auf die Dauer

Doch all die Erfolge und Trainingseinheiten haben auf der Sportanlage auch ihre Spuren hinterlassen. Die Anlage ist in die Jahre gekommen und längst nicht mehr zeitgemäss. Eine Sanierung ist unerlässlich, ein Ausbau wünschenswert, ist Schaffhausen neben dem Kanton Glarus der letzte Kanton, der noch keine Anlage mit sechs Rundbahnen hat. Der LC Schaffhausen hat aber nur begrenzte Möglichkeiten, selber et-

was in die Hand zu nehmen, weil die Anlage dem Kanton Schaffhausen gehört. Damit liegt auch der Entscheid über Sanierung oder einen Ausbau nicht in den Händen derjenigen, die die Anlage tagtäglich nutzen. In einem Brief an Stadtpräsident Peter Neukomm bat LCS-Präsident Peter Knoepfli um eine Erstel-

Die Munotsportanlage ist die wohl meistgenutzte Sportanlage im Kanton.

In dieser Ausgabe:

... Erfolg um Erfolg im 2015...
...Neue Erfahrungen...
...Neuer Lauf in der Region...
...Spiel, Spass und Freude...

Editorial

Bereits ist es Oktober und der LCS kann erneut auf ereignisreiche Saison zurückblicken, die jedem einzelnen Mitglied in einer besonderen Weise in Erinnerung bleiben wird – sei es durch gemeinsame Trainingslager und entstandene Freundschaften, durch Bestleistungen und Erfolge oder auch durch Verletzungen und Misserfolge. Dieses Wechselspiel von Licht und Schatten ist eine von vielen Facetten, die uns alle an unserem Sport so faszinieren und uns fürs Leben lehrt.

Doch nach der Saison ist bekanntlich ja auch vor der Saison. Deshalb wird in diesem Newsletter nicht nur zurückgeblickt, es werden auch Projekte, Trainingsweisen und Ziele thematisiert, die für das langfristige und erfolgreiche Bestehen unseres Vereins von zentraler Bedeutung sind. Einen wichtigen Beitrag dazu leisten unter anderem auch unsere Sponsoren und Supporter, die uns jedes Jahr grosszügig unterstützen. Im Namen des Medienteams möchte ich an dieser Stelle besonders unseren Newsletter-Inserenten danken, die es uns dieses Jahr erstmals wieder ermöglichten, den Newsletter in gedruckter Form publizieren zu können.

Roman Sieber

Clubsponsor:



Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG



Mit dem Munot im Hintergrund und ihren Bäumen wird die Trainingsanlage der Leichtathleten zum Idyll – nur ist sie etwas in die Jahre gekommen. Bild Dario Muffler

lung eines Masterplans für eine zeitgerechte Munotsportanlage. Er betonte, dass die Anlage, so wie sie heute vorzufinden ist, nur begrenzt nutzbar sei. Offizielle Meisterschaften kann der LCS nämlich schon lange nicht mehr austragen. Dazu müssten sechs Rundbahnen gegeben sein.

Ideen stossen auf offene Ohren

Doch nicht nur sechs Rundbahnen werden gewünscht, sondern auch ein definitiv installiertes Zielgebäude und bessere

Sitzgelegenheiten für die Zuschauer. Nach über siebenzig Jahren müssten auch die Geräteräume vergrössert und einige Geräte erneuert werden. Und zu guter Letzt würden sich die LCS'ler auch darüber freuen, wenn die Hochsprunganlage nicht von weit her geholt und aufgebaut werden müsste, sondern sie ebenfalls fix installiert vorzufinden wäre.

Ob alle Forderungen umgesetzt werden können, wird sich zeigen.

Peter Neukomm zeigte sich in einem ersten Briefwechsel offen und ist interessiert, eine für alle Parteien vertretbare Lösung zu finden. Ob alle Forderungen umgesetzt werden können, wird sich zeigen. Beispielsweise hat auch die Stadtgärtnerei noch ein Wörtchen mitzureden. Und diese befürchtet ihrerseits, dass bei einem Ausbau Grünflächen aufgegeben werden müssten. Aus Sicht des LCS trifft dies aber nicht zu, können doch die Bäume erhalten bleiben und auch die Steinmauern auf der Gegenbahn wären nicht in Gefahr.

Schlussendlich bleibt nun zu hoffen, dass auch künftig dank einer Top-Anlage sportliche Höchstleistungen möglich sein werden. Und dass in Zukunft auch Athleten aus der ganzen Schweiz auf der schönsten Anlage der Schweiz an Wett-

kämpfen vorne mitmischen können. Spannende Zukunftspläne beschäftigen also den Vorstand unseres Vereins. An Langeweile nach der Sommersaison ist nicht zu denken...

***Abenteuer Mehrkampf im luzernischen Hochdorf* von Corina Fendt**

Wieso eigentlich tut man sich das an, innerhalb von nur zwei Tagen gleich zehn, respektive sieben Disziplinen zu bestreiten? Wer schon einen Mehrkampf bestritten hat, der weiss, dass es mehr Gründe als lediglich den persönlichen Ehrgeiz gibt.

Als die Könige der Leichtathletik werden die Männer bezeichnet, die innerhalb von nur zwei Wettkampftagen gleich zehn Disziplinen bestreiten. Doch nicht nur für die Profis ist ein Zehnkampf, und bei den Frauen ein Siebenkampf, ein besonderes Erlebnis, sondern auch für jeden Leistungssportler und ambitionierten Hobbysportler. Jeweils mit viel Lockerheit, Freude und Gemeinschaft ist das Mehr-

kampfmeeting Ende September in Hochdorf verbunden. Mehr als 600 Athletinnen und Athleten bestreiten dort je nach Alter und Interesse einen Fünf-, Sechs-, Sieben-, oder Zehnkampf. Wiederum mit dabei waren in die-

Die gemeinsamen Auftritte auf und neben der Anlage machen den Mehrkampf zu einem tollen Erlebnis.

sem Jahr auch vier Siebenkämpferinnen und ein Zehnkämpfer des LC Schaffhausen. Und obwohl die Jagd nach persönlichen Bestleistungen auch am Ende der Saison brandaktuell ist, steht das Zusammensein und Erlebnis eines Mehrkampfes im Vordergrund. So heisst es auch nach

einem misslungenen Hürdenlauf, einem Fehltritt im Speerwurf oder einem nicht zufriedenstellenden Wettkampf im Kugelstossen nach vorne zu schauen – denn beim Mehrkampf zählt jeder Punkt bei jeder Disziplin. Bei einem Mehrkampf muss sich niemand alleine freuen. Denn wer auf der Rangliste als Konkurrent aufgeführt wird, ist während des Wettkampfes Mitstreiter und Motivator. Man freut sich gemeinsam über gelungene Auftritte und spornt sich gegenseitig auf den letzten Metern des abschliessenden Laufes an. Am Schluss freuen sich alle, die das Ziel erreicht haben, gemeinsam. Genau das ist eben, was ein Mehrkampf zu einem tollen Erlebnis macht: die gemeinsamen Auftritte auf und neben der Leichtathletikanlage!

Lydia Boll neu im Kader von Corina Fendt

Um mehr als 400 Punkte hat sich Lydia Boll in ihrer ersten Saison als Siebenkämpferin verbessert. Dies bedeutet, dass sie sich in den einzelnen Disziplinen enorm steigern konnte. Stliess sie im Mai die Kugel noch 10.25m, weist sie heute eine Bestweite von 11.78m auf. Beachtlich sind aber auch ihre Fortschritte im Hürdensprint (15.87/14.49s), im 800-m-Lauf (2:46.51/2:32.65min) oder im Speerwurf (29.65/41.79m). Kurz gesagt: Boll hat eine enorme Leistungssteigerung innerhalb von nur fünf Monaten in sämtlichen für den Mehrkampf relevanten Disziplinen gezeigt. Ihr an den luzernischen Mehrkampfmeisterschaften erzieltetes Punktetotal von 4875 Punkten bedeutete die erstmalige Unterbietung der U18-EM-Limite. Die Qualifikationsperiode beginnt allerdings erst im Mai 2016.

Dank diesen Leistungen ist die 15-Jährige ab sofort Mitglied des Nachwuchs-Nationalkader „Swiss Starters Future“. Aufgenommen werden dort Athleten ab 15 mit Perspektiven für eine Teilnahme an Nachwuchs-EM/WMs in den kommenden zwei Jahren und möglichst grossem EM-Potenzial. Boll wird so an Kaderaktivitäten im Siebenkampf teilnehmen, eine Beratung durch den Nationaltrainer in Anspruch nehmen und sich einer kostenlosen sportärztlichen Untersuchung unterziehen können.

Some impressions from far away von Annina Fahr

Für ein Austauschsemester befindet sich 400-m-Spezialist und 100 m Hürden-Läuferin Annina Fahr in Vancouver. Für uns berichtet sie aus Kanada.

Während die meisten von euch noch die wohlverdiente Trainingspause geniessen, hat für mich das Training bereits wieder begonnen. Das lässt darauf schliessen, dass ich nicht in Schaffhausen bin. Kurz nach der U23-SM bin ich für ein Austauschsemester nach Kanada aufgebrochen. In Vancouver trainiere ich mit rund 50 Athleten des Leichtathletikteams der University of British Columbia. Hochschulsport ist hier keine Jekami-Veranstaltung. Neben sportlichen müssen auch akademische Anforderungen erfüllt werden. Dafür bekommt man die Aufmerksamkeit und Ehre ein Repräsentant seiner Universität zu sein, jedoch auch viele Verpflichtungen.

Mittlerweile quäle ich mich schon mit gehörigem Muskelkater die Treppen hoch und vor allem wieder runter. So gesehen ist das Training wie zu Hause. Der grösste Unterschied ist wahrscheinlich, dass wir das gesamte Wintertraining draussen absolvieren werden. Zwar hat man in Vancouver keine Minustemperaturen zu erwarten, aber die Durchschnittstemperaturen im

Winter sind unter 10 Grad Celsius. Das ermöglicht jedoch, dass wir das Training der einzelnen Leistungskomponenten einfach vermischen können. Nach einer Serie Sprungkraft an der Treppe folgt ein 300-m-Lauf, Treppe, Lauf... usw. Während dem Training legt mein Headcoach viel Wert auf biomechanische Zusammenhänge. Das äussert sich in vielen Lauf-ABC und sonst kuriosen Übungen.

Mein hauptsächliches Fortbewegungsmittel in der Stadt ist der Bus. Dabei stellen sich mir immer wieder die gleichen zwei Probleme. Erstens: Es gibt keinen Plan der Buslinien und Bushaltestellen. Und zweitens: Bushaltestellen sind nur selten mit ihrem Namen angeschrieben. Zudem sind alle Strassen schnurgerade und rechtwinklig zueinander. Bis man das (eigentlich schlaue) System durchschaut hat, fiel mir die Orientierung in dieser grossen Stadt schwer.



Während und neben der Saison hoch hinaus: Annina Fahr auf dem Mount Gardner.

Bild zvg

DYNAMIC

Fitness und mehr...

A – Den Startschuss gibt ein Duo: Mayowa **Alaye** und Marie-Claude von **Allmen**. Während Mayowa 2015 den Fokus vor allem auf die 600 bis 1000 Meter legte, startete Marie-Claude zwischen 1000 und 2000 Meter (Rang vier bei den U16) durch. Mit Xenja Gassmann holten die beiden Bronze an der Staffel-SM über 3x1000m.

B – Lydia **Boll** darf auf eine sehr lange und erfolgreiche Saison zurückblicken. Die U18-Athletin gewann dank U18-Kantonalrekord im Dreisprung bei U18-SM-Bronze. Zum Schluss übertraf sie im Siebenkampf sogar die Limite für die U18-EM.

C – Auch diese Saison spulte **Claudio** Wäspi ein hartes Programm ab, ohne den Motor zu überhitzen. Im Vorprogramm von Weltklasse Zürich startete er im gefüllten Letzgrund in der Americaine Kantone-Staffel. Ein Highlight, das ihm lange in Erinnerung bleiben wird.

D – Der unermüdliche Kämpfer und Trainingsweltmeister – als Athlet und Trainer – **Dario** Muff-



Lydia Boll bei einer Weitsprunglandung. Sie landete aber auch mehrere Erfolge.
Bild Hansjörg Brunhard

Unsere Sommersaison 2015

ler verzeichnete 2015 endlich wieder ein Erfolgserlebnis: Mit 4:18.95 min über 1500 m unterbot er endlich die SM-Limite bei den U23.

E – wie **Edelmetall** in der Person von **Enrico** Güntert. Er gewann 2015 insgesamt fünf Medaillen, davon drei Outdoor: Gold im U20-Dreisprung, dazu Silber im Hochsprung-Team und im U20-Weitsprung. Diese Saison kann sich bei ihm sehen lassen!

F – **Fa(h)r** away bis Januar 2016. Davor zeigte Annina **Fahr** eine sehenswerte Saison. Obwohl die U23-EM ausser Reichweite lag, gewann sie über 400m Bronze an der SM, sogar Gold an der U23-SM über 400m Hürden und trug bei der Olympischen Rekordstaffel bei den Frauen zum Kantonalrekord (3:44.40 min) bei.

G – Kim **Galli** verbesserte sich im Speerwurf auch in diesem Jahr und schraubte ihren eigenen Kantonalrekord (43.63 m) weiter in die Höhe. Schade nur, dass sie die Saison abbrechen und sich im September einer Hüftoperation unterziehen lassen musste. An dieser Stelle: Gute Besserung!

H – Moritz **Hangartner** eilt von neuer Bestleistung zur nächsten. Der verdiente Lohn für



Enrico Güntert: erfolgreichster Junior des LC Schaffhausen.
Bild Corina Fendt

diesen Steigerungslauf durch die ganze Saison war Silber im Swiss-Athletics-Sprint-Final am 19. September in Langenthal.

I – Insbesondere diese Saison bot für die bestrebten LCSler/-innen meistens **ideale Bedingungen**, um starke Ergebnisse zu erzielen. Dementsprechend viele PBs purzelten...

J – Als **Joker** trat Corina Fendt bei der Team-SM an. Mit grossem Kämpferherz und einer beachtlichen Zeit verdiente sie sich zusammen mit dem tollen Teamgeist des Frauenteams über 100m Hürden (L. Boll / M. Baumer / A. Vogelsanger) die Bronzemedaille.

K – Matthias **Knittel** war erneut ein zuverlässiger Wert. Der Hochspringer stellte seine qualitativ hochstehenden Sprünge unter Beweis und verhalf dem Hochsprung-Team (R. und S. Sieber / E. Güntert) zu SM-Silber. Es war sein letzter Wettkampf seiner Karriere.



**Offizieller Ausrüster
des Leichtathletik
Club Schaffhausen**

REDY Sport

Lochstrasse 18, 8200 Schaffhausen
Telefon 052 624 08 24, www.redysport.ch

von A bis Z im Blick von Simon Sieber

Deshalb ein grosses Dankeschön an Matthias. Wir werden Dich als Athlet vermissen und hoffen, Dich an eigenen Wettkämpfen wiederzusehen!

L – Der junge Narkym **Leiber** lief im September im Mille Gruyère Final über 1000 m dank eines taktisch klugen Rennens nach schnellen 2:53.82 min ein und belegte Rang 13. Eine sehr gute Zeit für den Nachwuchsathleten.

M – **Medaillen** an Schweizermeisterschaften gab es auch erstmals für **Michelle** Baumer, sogar gerade deren zwei. Nach Rang 3 im Kurzhürden-Team wurde sie eine Woche später als 400-m-Läuferin in der Olympischen Staffel (800m: M. Terwiel/ 200m: L. Boll/ 100m: A. Vogelsanger) eingesetzt und kämpfte so gut, dass es sogar zu Silber reichte.

N – Nicht unerwähnt bleiben sollte Nachwuchsathlet **Nick** Rüegg. Der Hürden-Spezialist gewann bei den TG-/SH-Einkampfmeisterschaften in Frauenfeld bezeichnend für die Glanzleistungen der LCS-Athletinnen und -Athleten über die 100m Hürden der U16 Silber. Er befindet sich auf gutem Weg, auch bei den älteren Kategorien für Furore zu sorgen.

O – Auch wenn das Teilnehmerfeld an der Steeple-SM nicht sehr

gross war, gewann Nico **Oechslin** eine Medaille für den LCS. Dank einer kämpferischen Leistung holte der Schaffhauser Bronze in der U20-Kategorie.

P – **Pech**. Mit diesem Wort kann 2015 bei Marco Kern zusammengefasst werden. Verschiedene Verletzungen zwangen ihn bereits früh zum Saisonabbruch.



Selfie der Team-SM-Medaillen (v. l. n. r. 1. Reihe): Anna Vogelsanger, Lydia Boll, (2. Reihe): Michelle Baumer, Corina Fendt, Peter Knöpfli, (3. Reihe): Matthias Knittel, Enrico Güntert, Simon Sieber, Roman Sieber) Bild Anna Vogelsanger

Mittlerweile befindet er sich aber wieder im Trainingsaufbau.

Q – **Qual der Wahl**. Leider ist das Alphabet zu kurz, um alle und jeden einzeln zu erwähnen. Deshalb wird dieser Buchstabe für all den nicht erwähnten LCSlern gewidmet.

R – Auch dieses Jahr durfte **Roman** Sieber mehrere Erfolge fei-

ern. Dazu gehören SM-Silber im Einzel und Team im Hochsprung sowie SM-Bronze im Dreisprung. Damit gewann er insgesamt seine 22., 23. und 24. SM-Medaille.

S – **Simon** Sieber schloss mit starken Leistungen im Drei-, Weit- und auch wieder im Hochsprung ohne gravierende Verletzungen ab. Mit seiner SM-Medaille Nummer 27 an der Team-SM fällt seine Saisonbilanz ebenfalls positiv aus.

T – Ein grossartiges Comeback zeigte Marjolein **Terwiel** (ab Saison 2016 Marjolein Gering). Nach mehreren Jahren Wettkampfpause kehrte Marjolein mit Rang 2 in der CH-Bestenliste hinter Selina Büchel zurück und legte den Grundstein zu den Erfolgen in den Olympischen Staffeln.

U – U wie **unglaublich**. Das ist die Bezeichnung der Anzahl Kilometer, die Mohamednur Hamd auch in dieser Saison wieder abspult hat. Es sind bis zu 200 Kilometer in der Woche. Damit kommt Moha auf eine hohe vierstellige Anzahl Kilometer im Jahr.

V – Ein **Victory-Zeichen** durfte diese Saison auch Anna **Vogelsanger** machen. Dank den bereits erwähnten Staffel- und Team-Erfolgen durfte sie sich gleich zwei SM-Medaillen um den Hals hängen lassen.

Fortsetzung auf
Seite 7

Hutter heizt !

www.hutterheizt.ch

Heizung
Solar
Planung
Service

Greift Kambundji nun die Meile an? von Dario Muffler



LINDLI-LAUF



WINFORCE-MEILE

SAMSTAG, 17. OKTOBER 2015

Die Jungen kennen ihn gar nicht mehr: den Schaffhauser Stadtlauf. Den Älteren ist er ein Begriff, mit dem sie schnelle Rennen durch die Gassen von Schaffhausen verbinden. Können Lindli-Lauf und Winforce-Meile an diese Tradition anknüpfen?

Das Lindli ist für jede Schaffhauserin und jeden Schaffhauser ein Begriff. In Buchthalen gab es einen Sportlehrer mit dem Namen Harzenmoser. Dieser liess früher seine Schüler die besagte Uferpromenade hinunterrennen, notabene so schnell als möglich. Gerne hätte Manuel Stocker damals die Klassenbestzeit aufgestellt. Doch Stocker wurde die Geschichte nur erzählt von seinem Sekundarlehrer Harzenmoser. Der laufbegeisterte Jugend-



Kariem Hussein und Mujinga Kambundji sind am 17. Oktober auch am Lindli.

liche wagte den Versuch alleine – seither liess ihn die Idee, dort ein Rennen über die selten gelaufene Meilendistanz zu veranstalten, nicht mehr los.

Eine Co-Produktion

Am letzten Samstag der Schaffhauser Herbstferien, dem 17. Oktober ist es nun so weit. In drei Kategorien wird über 1609 Meter gefightet. Für den Nachwuchs

ist der Start sogar kostenlos und zählt zum Jugendlaufcup.

Und wie kam es so weit? Wie so oft wird der Mensch in der Not am aktivsten. Volksläufe boomen zwar in der Schweiz. Doch die Masse sammelt sich an einigen wenigen Grossveranstaltungen. In der Folge dessen gehen immer wieder kleinere Läufe ein – so auch der Beringer Berglauf der LWS. Der Präsident des LWS, Markus Brütisch, wollte das nicht so belassen und fand im LCS einen Partner. Gemeinsam richtet das Gespann nun den Lauf aus. Zur Meile gesellte sich zudem ein 10-Kilometer-Lauf auf der selben Strecke, die es sechsmal zu absolvieren gilt.

Zwei Stars dabei

Bereits bei seiner erstmaligen Austragung lässt sich die Gästeliste des Anlasses sehen: Mujinga Kambundji, ihres Zeichens Schweizer Rekord-Halterin über 100 und 200 Meter, und 400 Meter-Hürden-Europameister Kariem Hussein machen Schaffhausen ihre Aufwartung. Dank ihres Ausrüsters bei Sportnahrungsmitteln dürfen sich die Schaffhauser auf ein Autogramm freuen.

Dass Hussein und Kambundji nicht gleich selbst mitmischen, leuchtet ein. Die beiden haben noch grosse Ziele. Doch ein Sieg am Lindli würde bestimmt auch gut aussehen im Palmarès...

Import & Service

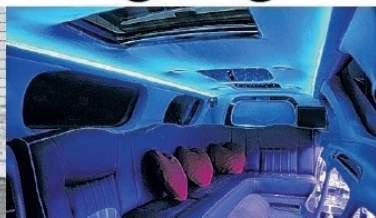
Clean Cars



Neuhausen/Rhf.

Dream Cars

www.zollgarage.com



**Unsere Sommersaison...
Fortsetzung von Seite 5**

W – Ebenfalls Grund zur Freude hatte Carina **Waldvogel**. Am Munotmeeting meisterte sie im Hochsprung 1.65 m. Damit übersprang sie diese Höhe als erste Schaffhauser Athletin seit 25 Jahren.



Die strahlenden Gewinnerinnen der 3x1000-m-Bronzemedaille: Mayowa Alaye, Xenja Gassmann und Marie-Claude von Allmen.
Bild Daniel Rahm

X – Fast zuletzt kommt sie doch noch: **Xenja** Gassmann. Sie komplettierte das Trio, der ganz zu Beginn erwähnten 3x1000-m-Staffel. Im Gegensatz zum Alphabet lief sie die Startstrecke und war ebenfalls am neuen Kantonalrekord beteiligt.

Y – **Yuriy** Rahm mag zwar einer der kleinsten LCS-Athleten sein, gehört jedoch auf der Beliebtheitskala zu den Grössten. Der bald 15-jährige Sohn von Trainer Daniel Rahm mag besonders die 3000m und steht vor einer langen und hoffentlich erfolgreichen Laufkarriere.

Z – Zu guter Letzt das Z wie **Zubler**. Daphne holte sich am Schafuuser Bölle den begehrten Tagessieg und gewann an den TG-/SH-Einkampfmeisterschaften zweimal Silber. Die Sprinterin wird mit Moritz Hangartner im Winter neu in der Leistungsgruppe um Trainer Peter Knoepfli trainieren.

Im Trainingslager wurde eingebrochen und der Ermittler der Polizei fragt einen 100-Meter-Läufer: „Haben Sie denn gar nicht versucht, den Dieb einzuholen?“ „Oh doch“, sagt der Sprinter zum Polizisten, „Ich habe ihn sogar überholt. Doch als ich mich dann einmal umdrehte, war er weg.“

Marco Kerns neue Welt von Roman Sieber

Umzug, Studienabschluss, Teilzeitjob, Verletzung und Disziplinenwechsel – Marco Kern hat wegweisende Monate vor und hinter sich.

Die erste bedeutende Veränderung von Marco Kern innerhalb der letzten zwölf Monate betraf die Verschiebung seines Lebensmittelpunktes vom zürcherischen Glattbrugg zurück nach Schaffhausen, wo er heute mit seiner Freundin eine Wohnung teilt. Im März dieses Jahres hat der Mittelstreckenläufer zudem sein Bachelorstudium in Betriebsökonomie an der Fernfachhochschule Schweiz (FFHS) erfolgreich abgeschlossen.

Trotz Arbeit: Training im Fokus

Seit diesem Sommer geht 28-Jährige einer 40-Prozent-Praktikumsstelle bei der Meier & Cie. AG (Verlag der Schaffhauser Nachrichten) nach. Der kurze Arbeitsweg in sein Büro an der Vorgasse sei für ihn optimal, weil ihm weiterhin genügend Zeit für die Regeneration bleibe. Auch sonst leide der Sport nicht unter dieser neuen Arbeitssituation: „Ich habe immer meine Zeit auf den Sport ausgerichtet und deshalb nie meine Trainingsplanung

auf Ausbildung und Arbeit angepasst.“

An Sport war jedoch lange Zeit nicht zu denken, da sich Marco von gleich mehreren Ermüdungsbrüchen am Kreuzbein und Schambein erholen musste, die er sich Anfang Juni just vor der 3000-m-Steeple Schweizermeisterschaft – seinem Saisonhöhepunkt – zugezogen hatte. Erst vor Kurzem konnte der dreifache

Steeple-Schweizermeister wieder mit dem Aufbau-training beginnen.

«Der Sport und vor allem das tägliche Laufen haben mir in dieser Zeit sehr gefehlt.»

Marco Kern

Neue Disziplin

Der Motivation tat diese Zwangspause keinen Abbruch. Zusammen

mit seinem Medical-Team und seinem langjährigen Trainer Daniel Rahm konnte er die Ursache dieser Überlastungsverletzungen eruieren und wichtige Schlüsse daraus ziehen: In der neuen Disziplin, die er am 29. Oktober anlässlich seines Supporter- und Sponsoren-Apéros kommunizieren wird, möchte er so schnell wie möglich EM-Niveau erreichen (nächstes Jahr findet die EM in Amsterdam statt, wegen den Olympischen Spielen bereits früh). Längerfristig träumt der Mittelstrecken-Spezialist von den Olympischen Spielen 2020, die im japanischen Tokyo stattfinden werden.

www.restaurantemmersberg.ch



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

Gerne helfen wir Ihnen bei Ihrem Anlass.

Familie R & J. Keller

Kurznews

800-m-Königin Terwiel beging ihren Tag in Weiss

Nicht unter Palmen, aber unter schönen Pappeln und anderen Bäumen feierte unsere 800-m-Spezialistin Marjolein Terwiel am Samstag, 5. September, ihre kirchliche Hochzeit auf dem Klostersgut Paradies. Natürlich wurde sie und ihr Ehemann Florian auch herzlich von einigen Trainingskollegen unseres Vereins mit einem Spalier begrüsst, bevor es ans Festen bis tief in die Nacht ging – auch das können Leichtathleten... Fortan dürfen wir hoffentlich derart phantastische Leitungen wie diese Saison unter dem Namen Gering entdecken. Die Teilnehmerin der U18-WM im Jahr hatte dieses Jahr ihr Comeback gegeben und stürmte gleich auf Platz zwei

der Schweizer Saisonbestenliste über 800 m.

Bestenlisten wieder aktualisiert

Wie immer am Ende einer Saison wurden die Kantonalrekorde und die ewige LCS-Bestenliste auf den aktuellsten Stand gebracht. Die Statistiken können ab sofort exklusiv auf der LCS-Webpage durchstöbert und heruntergeladen werden!

Die neue Saison steht vor der Tür

Nachdem die meisten Athleten eine dreiwöchige Saisonpause genossen haben, startet am 18. Oktober der Trainingsalltag wieder. Während Stadtläufe bereits Hochsaison haben, finden die ersten Hallenwettkämpfe der

Saison im Januar statt. Genug Zeit, um in Form zu kommen.

Neue U12-Gruppenverantwortliche Michelle Baumer

Man kennt sie als Mehrkämpferin, die in keiner Disziplin eine wirkliche Schwäche hat. Michelle Baumer ist bereits aber auch integraler Bestandteil des Trainerteams. Bei den U12 sorgt sie schon die ganze Saison für Ruhe und Ordnung. Im Sommer absolvierte sie dann den Leiterkurs erfolgreich – wie übrigens auch Claudio Schmidtke und Lukas Schlatter. Baumer übernimmt ab den Herbstferien nun sogar den Lead für die Trainingsgruppe der U12, da Christine Rahm bereits bei den Kids diese Funktion inne hat. Herzlichen Dank für Dein Engagement, Michelle!

Spiel und Spass für Jung und Alt zum Saisonabschluss von Corina Fendt



Und ab in die Ferien – mit dem Spielturnier wurde die Sommersaison 2015 auf eine spielerisch, freudige Art beendet.

Bild Corina Fendt

Gemeinsam Sport treiben – beim Spielturnier mischten die Athletinnen und Athleten jeder Alterskategorie mit.

Unihockey, Hammerball und Stafetten mit dicken und dünnen Matten gehören nicht zum Alltag eines Leichtathleten. Doch beim Spielturnier, das vor den Herbstferien durchgeführt wurde, standen genau diese Sportarten im Zentrum des Interesses.

Kurz nach sechs Uhr wurde dann auch sogleich losgelegt. Die rund 100 Kinder, Jugendlichen und Erwachsene wurden in sechs gleich grosse Teams aufgeteilt, um dann mit einem Völkerball in den Spieleabend einzusteigen. Schnell zeigte sich welches Team gut zusammenspielte und wer die meisten Gegner treffen konnte. Nach dem intensiven Aufwärmen wurde in zwei Hallen Unihockey und Hammerball

gespielt, in der dritten mussten verschiedene Stafetten-Aufgaben gelöst werden. Glückliche Gesichter waren es dann auch, die am Spieleabend dominierten – obwohl natürlich nicht immer jeder gewinnen konnte.

Nachdem die Sieger bekannt gegeben und mit Süßigkeiten belohnt wurden, durften sich alle bei einem reichhaltigen Dessertbuffet stärken!

Impressum

Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen
Postfach 860
8201 Schaffhausen

Redaktion Newsletter

Corina Fendt
077 468 17 12 | corinafendt@gmx.ch

Texte

Corina Fendt, Roman Sieber,
Simon Sieber, Dario Muffler

Bilder

Corina Fendt, Dario Muffler,
Dein Sportmoment, zvg

Layout und Produktion

Dario Muffler

Druck

Altra Schaffhausen