



Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen

Rekord und Staffelgold über 3x1000m

Erfolgreiche LCS Delegation an der Staffel-SM in Genf

Mit dem Sieg der 3x1000m Staffel durch David Wenzelburger, Rico Loy und Marco Kern bei den Junioren, ist es auch dieses Jahr wieder einer Staffel gelungen, einen Medaillenrang zu erlaufen.

Dank der Beziehungen, die Trainer Dani Rahm dieses Jahr mit der LG Badenova Nordschwarzwald knüpfen konnte, ist eine starke 3x1000m Staffel entstanden. Die beiden Schwarzwälder David und Rico besitzen seit dieser Saison eine Schweizer Startlizenz, was ihnen ermöglicht für den LCS in der Schweiz zu laufen. Im vergangenen Juli sind wir in der gleichen Besetzung sensationelle 2. an der Deutschen Staffelmeisterschaften bei den Junioren über diese Distanz geworden. David legte auf den ersten 1000m dann auch bereits die Basis zum Erfolg und übergab nach einem Tempoforcing auf den letzten 300m als Erster an Rico. Erwartungsgemäß konnte Rico den Abstand zu den zehn Verfolgern auf beinahe 60m ausbauen. Mit dem Sieg vor Augen ging ich auf die Schlussstrecke. Meinerseits reichte eine

Zeit um 2:33min für den letzten Kilometer, um den Schweizermeistertitel in der Zeit von 7:40,74 (Kantonalrekord bisher 7:48,12) für Schaffhausen zu gewinnen. Diese lange Saison hätte nicht besser für uns enden können.

Die junge Olympische Staffel musste dieses Jahr bereits in der Kategorie Frauen an den Start. Deshalb ist der 4. Rang um so höher einzustufen. Majo zeigte auf der 800m-Startstrecke ein gutes Rennen zum Saisonabschluss und schickte Pia als Vierte auf die Bahnkurve. Obwohl sie bald einen Platz einbüsst, konnte sie mit einer kämpferischen Leistung eine andere Konkurrentin überholen und ihrerseits als Vierte an Nachwuchssprinterin Francesca übergeben. Ihr gelang es auf den 200m den Rang zu halten und an Joelle zu übergeben, die auf den letzten 100m nichts mehr einbüsst. Die Endzeit dieser jungen Frauenstaffel von 3:51,12 min bestätigt die gute Leistung und liegt nur knapp zwei Sekunden über dem Kantonalrekord.

Marco Kern



Freuen sich über ihren neuen Rekord: Marco Kern, David Wenzelburger und Rico Loy.

Editorial

Liebe LCSlerinnen, liebe LCSler,

Dass der Verlauf der Zeit ganz unterschiedlich wahrgenommen wird, ist eine altbekannte Tatsache: Manchmal rast sie förmlich davon, kurze Zeit später scheint sie gar still zu stehen.

Und «plötzlich» gehören 6 Jahre als LCS-Präsi der Vergangenheit an. Eine aus meiner Optik schöne und gute Zeit, wenn auch nicht immer alle Ziele im vollen Umfang in die Realität umgesetzt werden konnte – so ist zumindest etwas nicht auf der Strecke geblieben: die Freude.

Und so freut es mich auch in besonderem Masse, anlässlich der 60. Generalversammlung nochmals möglichst viele LCSlerinnen und LCSler begrüssen zu dürfen. Für das entgegengebrachte Vertrauen danke und die tolle Zeit bin ich dankbar.

Damit verabschiede ich mich ein letztes mal als

«Euer Präsi», dä Hape

Wichtige Termine

Freitag, 18.11.
LCS GV im Kronenhof SH
(Einladung siehe Seite 4)

Sonntag, 20.11.
SponsorenlaufundSonntagsbrunch
Beginn 09.30 bis ca. 13.00 Uhr
anschliessend Family-Plausch

Clubsponsor:



Wenn «PB's» nur so purzeln...

Sprint- und Mehrkampfgruppe auf Rekordjagd

Die Sprintgruppe startete bereits in der Halle durch: So konnte Rebecca an der Nachwuchs SM über 200m die bronzenen Auszeichnungen entgegennehmen. Eine Woche später wurde Rebecca dann im Final der Aktiv-SM sehr gute 4. Fulminant in die Saison startete sie dann Anfang Mai in Kreuzlingen. Sie gewann den Sprintdreikampf und stellte über 50m erst noch einen neuen Stadionrekord auf. Am gleichen Wettkampf glänzte auch die B-Jugendliche Francesca Graf, die in allen 3 Disziplinen neue PB's aufstellte. Dies war nach ihrer ebenfalls starken Hallensaison aber nicht so überraschend. An den TG/SH Einkampfmeisterschaften in Frauenfeld unterbot Francesca den Kantonalrekord über 80m mit 10.30 und konnte sich mit der Silbermedaille schmücken. Ebenfalls stark lief Rebecca, die mit 12.51 über 100m gar Gold holte. An der Aktiv SM im neuen Wankdorf-Stadion lief Rebecca mit 12.32 nahe an ihre PB von 12.29 heran und erreichte so den Halbfinal. Die Konkurrenz war dort allerdings zu hochkarätig, weshalb die Finalteilnahme eine zu grosse Hürde darstellte.



Die Sprintgruppe im Trainingslager Tenero.

Ende August setzten sich dann die Herren der Sprintgruppe am Nachmittagsmeeting in Bern gut in Szene. Daniel Fuchs stellte, beflügelt durch seinen 18. Geburtstag, über 100m sowie über 200m klar neue Bestleistungen auf. Reto Wetter tat es ihm gleich und pulverisierte über 200m seine Bestzeit. Auch Noah Chiozza liess sich von diesen Erfolgen anstecken und verbesserte seine Zeit über die halbe Stadionrunde.

Persönliche Bestleistungen auch in der Mehrkampfgruppe: die Juniorin Martina Wäckerlin im Speer mit 36.04m (neuer Kantonalrekord) und im Weitsprung mit 5,27, Denise Meister (w. Jugend A) über 100m Hürden in 15.76, die somit zu den zehn Besten von ihrem Jahrgang in der Schweiz zählt. Und Joëlle Hofer (w. Jugend A) steigerte sich im Kugelstossen auf 11.98m.

In der zweiten Saisonhälfte bekam die Gruppe Zuwachs. Lukas Schlatter, Lorenz Werner, Punnu Kühne und Andreas Brunschwiler, die bisher bei Barbara Rickli und Rolf Käslin trainierten, partizipierten von da an bei Peter Knöpfli's Training. Durch die intensive Trainingswoche in den Sommerferien auf der Munotsportanlage fanden sie einen optimalen Einstieg in die neue Gruppe. Das zeigte sich schon nach kurzer Zeit: Die Leistungen von Lukas Schlatter und Lorenz Werner steigerten sich in allen Disziplinen bemerkenswert.

Ufgschnapp

Wars Aniol, der Trainer der Sprintgruppe macht zur Zeit eine Ausbildung zum Trainer Leistungssport mit BBT Ausweis. Den ersten Teil hat er bereits erfolgreich abgeschlossen.

Fauxpas bei Denise Meister an der Schweizermeisterschaft - sie vergass, sich „abzukreuzen“. Die Folge: Denise durfte nicht teilnehmen!

Katrin Roth ist nach zahlreichen Verletzungen am Knie operiert worden und musste eine lange Zeit sportlose Zeit mit Stöcken in Kauf nehmen.

Senioren-Coach Rolf Werner ist mit seiner Familie von Merishausen nach Thayngen gezogen.

Pia Inderbitzin hat erfolgreich die Matura bestanden und beginnt im Herbst das Studium.

Manchmal muss man auf alternative Trainingsmethoden zurückgreifen. Dies tat Daniel Fuchs anlässlich eines 2-wöchigen Sprachaufenthalts in England. Sein Training soll hauptsächlich aus Bierhumpen-Stemmen bestanden haben.

Acht junge LCSler am 1000-m-Final in Bern

Trotz Nervosität und persönlichem Erwartungsdruck sind die Leistungen, die diese Läufer und Läuferinnen geboten



Claudio Schmidtke, Dominique Erb, Christoph Sägesser, Alissia Steffenoni, Robin Rüedi, Vera Fendt, Corina Fendt, Dario Muffler, Fabienne Thöni, Nina Landolt. (Bild Martina Walter)

haben, erstaunlich, ja zum Teil sensationell: alle haben die persönliche Bestzeit (bis zu 17 Sekunden) unterboten.

Zu den 6 schnellsten Läufern in der Schweiz in ihren Jahrgängen gehören Alissia Steffenoni, 94, und Dominique Erb, 95. Beide Jugendlichen konnten sich um 11 bzw. 9 Sekunden verbessern. Wobei Dominique Erb mit einer sensationellen Zeit von 3.20.92 den seit 21 Jahren bestehenden Kantonalrekord nur knapp um 1 Sekunde verpasst hat!

Nur schon die Teilnahme an diesem Schweizer Final war für die 10 Schaffhauser Jugendlichen ein Erlebnis und ein persönlicher Erfolg. Durften sie sich doch mit den schnellsten Läufer und Läuferinnen der Schweiz in ihrem jeweiligen Jahrgang messen. (dst)

Auf Metas Spuren...

... befindet sich Francesca Graf, zur Zeit jüngstes Mitglied der Sprintgruppe von Wars Aniol. Sie ist schon seit 8 Jahren Mitglied des LCS, doch erst vor knapp einem Jahr hat sie mit dem Training in dieser Trainingsgruppe begonnen. Schon in der ersten Sprintsaison hat sie beachtliche Leistungen gezeigt. Im Frühling dieses Jahres ist Francesca an den Kantonalen Einkampfmeisterschaften über 80m einen neuen Kantonalrekord gelaufen. Mit sensationellen 10.24 Sek. hat sie den damaligen Rekord von Meta Antenen unterboten.

Neben den Sprintdisziplinen hat Francesca diesen Sommer auch Wettkämpfe im Weit- und Hochsprung sowie im Kugelstossen absolviert.

Nebst dem Leichtathletik sind ihr vor allem ihre Kollegen und die Schule wichtig. Nach Abschluss der Sekundarschule will sich Francesca um die Aufnahme an ein Sportgymnasium bemühen. Ihre Hobbies sind shoppen, Partys, Musik und telefonieren! Daher kommt es, dass ihre Handynummer meistens überlastet ist. Darum musste eine neue angeschafft werden... Am liebsten isst sie die „Apfel-Schoggi-Farmer“ aus der Migros und alles was sonst noch süß ist.

Wenn Francesca die Möglichkeit hätte, einen Tag mit einer berühmten Person zu verbringen, würde sie dies am liebsten mit dem 100- und 200m-Sprinter Leonard Scott.

Shoppen, phonen und gaaanz schnell laufen:
Francesca Graf

Bericht von Rebecca Höhener



11 Fragen an: Rolf Käslin

1. Warum denkst Du, hast Du an dieser Stelle das Wort?

Ich nehme an, mich kennen noch nicht alle im LC Schaffhausen.

2. Welchen Steckbrief würdest Du Dir selber zuschreiben?

Ich bin geduldig, zielstrebig, zuverlässig und ruhig.

3. Was ist Deine Lieblingsbeschäftigung?

Ich betreibe speziellen Ausdauersport. Unter anderem Mountainbike, Langstreckenläufe, (Halb-) Marathon und Langlauf.

4. Der LCS bedeutet für Dich...?

Ich habe viele und gute Erinnerungen, Kollegen und Freunde. Persönlich bereitet es mir grosse Freude meine Erfahrungen und mein Wissen an die Jungen weiter zu geben.

5. Deine meistbesuchte Homepage?

www.sbb.ch(Ich fahre sehr viel Zug.)

6. Mit wem würdest Du gerne oder lieber nicht auf einer einsamen Insel stranden – und warum?

Am liebsten würde ich mit meiner Familie stranden, denn wir hätten ganz bestimmt eine Menge Spass.



Rolf Käslin ist LCS Trainer für Mehrkampf, Jugend und Mädchen ab 12 Jahren.

7. Worin besteht dein tägliches Fitnessprogramm?

Ich fahre jeden Tag mit dem Fahrrad an den Bahnhof, und wenn ich am Abend vom Arbeiten nach Hause komme, wieder zurück.

8. Worüber kannst Du herhaft lachen – wo hört der Spass auf?

Ich mag gerne gute Witze. Wenn es primitiv oder rassistisch wird, dann hört für mich der Spass definitiv auf.

9. Wozu würdest Du Dich nie überreden lassen?

Ich lasse mich zu fast allem überreden. (lacht) Vermutlich würde ich aber beim Fallschirmspringen kneifen.

10. Was würdest Du mit einem Haufen Geld anfangen?

Ich würde eine Mountainbike-Tour im Himalayagebiet machen. Ansonsten würde ich eventuell auf den Mond fliegen.

11. Wie lautet Dein Lebensmotto?

Immer positiv denken. Leute so akzeptieren wie sie sind.

Clubsponsor:



Elektrizitätswerk des Kantons Schaffhausen AG

Einladung zur GV

Training

60. LCS-Generalversammlung

Datum: 18. November 2005
Zeit: Beginn 19.30 Uhr, Türöffnung 19.00 Uhr
Ort: Hotel Kronenhof, Schaffhausen

- Traktanden:
1. Begrüssung und Appell
 2. Wahl der Stimmenzähler
 3. Protokoll der letzten Generalversammlung
 4. Mutationen und Mitgliederbestand
 5. Jahresberichte Präsident und Sportlicher Leiter
 6. Kassabericht und Bericht der Revisoren
 7. Wahl des Vorstandes und der Rechnungsrevisoren
 8. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
 9. Genehmigung des Jahresbudgets
 10. Mitteilungen des Vorstandes
 11. Ehrungen und Auszeichnungen

Im Anschluss an den offiziellen Teil sind alle zu einem Imbiss eingeladen.

Die Teilnahme an der Generalversammlung ist für alle Aktivmitglieder ab Jahrgang 1991 obligatorisch.

Wichtig: Allfällige Abmeldungen bitte bis 11. November 2005 an Magdalena Guida richten. (Telefon 681 34 03, eMail lcs_sekretariat@swissworld.com oder LC Schaffhausen, Postfach 860, 8201 Schaffhausen)

Der Vorstand des Leichtathletik Club Schaffhausen

Impressum

Herausgeber/ Leichtathletik Club Schaffhausen
Redaktion: Postadresse: Postfach 860, 8201 Schaffhausen
Redakteur: Adrian Jäger eMail ajc@bluemail.ch oder info@lcsh.ch
Internet: www.lcsh.ch

Anmeldetalon für den Leichtathletik Club Schaffhausen

Hiermit stelle ich Antrag um Aufnahme als

- Aktivmitglied
- Junior
- Schüler
- Supporter
- Gönner
- Passivmitglied



Gegen Unfall bin ich selbst versichert.

Name / Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ / Ort: _____

Geburtsdatum: _____

Unterschrift: _____

(bei Jugendlichen die Eltern)

Wintertraining 2005/2006

MONTAG

17.30 STAB: Fredy Graf
18.00 LAUF Schüler/innen M. Walter
TECHNIK: FRAUEN Peter Knoepfli
TECHNIK: MÄNNER Rolf Käslin
MITTELSTRECKE: Chr.&Dani Rahm

DIENSTAG

17.30 SPRINT: Wars Aniol
18.00 MITTELSTRECKE: Chr.&Dani Rahm
KRAFT (Dynamic): Kathrin Roth
18.30 SCHÜLER/INNEN: M. Grimm/Team

MITTWOCH

17.30 Lauf: Christine Rahm
18.00 SPRÜNGE: Charlotte Rahm
18.15 SPRINT: Wars Aniol, Markus Eugster
19.00 LANGSTRECKE: Andy Müller

DONNERSTAG

18.00 TECHNIK: FRAUEN Peter Knöpfli
TECHNIK: JUGEND Rickli/Suter
MITTELSTRECKE: Chr.&Dani Rahm

FREITAG

17.30 MITTELSTRECKE: Chr. & D. Rahm
SPRINT/KRAFT: Wars Aniol
18.00 LAUF: SCHÜLER/INNEN M. Walter

SAMSTAG

10.30 SPRINT/KRAFT: Wars Aniol
11.00 MITTELSTRECKE: Daniel Rahm
13.00 JUGEND: Markus Eugster

Trainer

Sportl. Leiter: Peter Knöpfli
Tel. 052 659 18 88

Nachwuchschefin: Monika Grimm
Tel. 052 654 35 13

Männercoach: Daniel Rahm

Frauencoach: Peter Knöpfli

Seniorencoach: Rolf Werner

J+S Coach : Kathrin Roth

Trainer Schüler-/innen:

Monika Grimm, Martina Walter, Marlen Fritz, Barbara Rickli, Mariola Mesonero, Corinne Miklo, Christian Gälli

Trainer Lizenzierte:

Stab: Fredy Graf
Sprint: Wars Aniol, Markus Eugster

Langstrecke: Andy Müller

Mittelstrecke: Christine & Dani Rahm

Technik

Frauen/Mädchen: Peter Knöpfli /
K. Sutter / B. Rickli

Männer/Jugend: Rolf Käslin/M.Eugster

Sprünge: Charlotte Rahm

Krafttraining: Kathrin Roth /
Katharina Sutter