



Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen

Junge LCS'ler zeigen sich von ihrer besten Seite

Am diesjährigen Schweizer Final des traditionellen Erdgas Athletic Cup haben die LCS'ler sehr unterschiedlich abgeschnitten.

Das beste Resultat aus Schaffhauser Sicht hat Nicole Häusermann, 96, mit dem hervorragenden ersten Rang erreicht. Sie hatte in einem harten Kampf mit der Zweitplatzierten, Caroline Agnou, die Nase um nur gerade 2 Punkte vorn. Diese zwei entscheidenden Punkte holte sie sich vor allem im Ballwurf, wo sie mit 47.64 Metern die klare Bestweite in ihrem Jahrgang erreichte.



Eine stolze Nicole auf der Munotzinne

Weitere gute Resultate erzielten Kim Gälli, 92, mit dem neunten Rang, sowie Tanja Hug, 97, mit dem elften Rang. Obwohl Tanja nur gerade 152 Punkte auf den ersten Rang fehlten, klassierte sie sich „nur“ auf dem elften Rang. Mit demselben Abstand hätte Kim den vierten Rang erreicht.

Weiter klassierten sich Katja Fehr, 92, auf dem 15., Jasmin Zimmermann, 94, auf dem 16., Janic Stebler, 97, auf dem 18., Michèle Walter, 94, auf dem 19. und Kenny Hug, 94, auf dem 20. Rang. Ein bisschen weniger geglückt ist der Wettkampf den restlichen Athleten und Athletinnen, welche sich mit dem 24., Mirjam Meier, 95, und mit dem 26. Rang, Kaspar Bühler, 96, und Annina

Fahr, 93, begnügen mussten. So haben sie aber eine sehr gute Chance, sich das nächste Jahr zu verbessern. Trotzdem ist natürlich schon die Qualifikation für einen solchen Anlass eine beachtliche Leistung.

Insgesamt haben die LCS'ler ganz klar bessere Resultate erzielt als letztes Jahr, was vielleicht nicht zuletzt dem Heimvorteil zu verdanken war. Zudem haben sich dieses Jahr auch deutlich mehr LCS'ler für den CH-Final qualifizieren können, als dies noch letztes Jahr der Fall war. Alle Athleten/-innen, welche schon letztes Jahr dabei waren, haben sich dieses Jahr verbessert. Somit können wir nächstes Jahr auf noch bessere Resultate hoffen.

Impressionen rund um den Anlass

Bei strahlendem Wetter und angenehm warmen Temperaturen wurde der Erdgas Athletic Cup durchgeführt. Der Anlass verlief ohne grössere Schwierigkeiten und war von A-Z sehr gut organisiert. Das Einlaufen der rund 420 Kinder wurde von André Bucher und Sabine Fischer durchgeführt, damit auch alle bereit waren um neue Bestleistungen zu erzielen.

Gegen Mittag kreuzte Bundesrat Samuel Schmid auf. Nachdem er sich kurz



Gemeinsames Einlaufen mit S.Fischer & A.Bucher

Editorial

Liebe LCSlerinnen, liebe LCSler

Die Sommersaison mit vielen Anlässen, Ergebnissen und Rekorden ging zu Ende. Um Euch nochmals einen kleinen Überblick zu geben, möchten wir über einiges davon berichten.

Dann geht ein weiterer Zeitabschnitt zu Ende, denn das blaue LCS Logo nimmt in diesen Tagen Abschied von uns, und macht einem Neuen Platz. Mehr dazu findet Ihr auf Seite 2.

Im Namen der Redaktion wünsche ich viel Spass beim Lesen.

Benni Wüest

Hinweise

Wichtige Daten:

Do 22.11.07 LCS Generalversammlung
Ort und Zeit der Versammlung werden ab Mitte Oktober auf der Homepage bekanntgegeben.

So 9.12.07 LCS Sposorenlauf & Brunch
Dieses Datum ist noch nicht definitiv, aber mehr Infos folgen in Kürze.

Personelles:

Die Newsletter Redaktionsleitung ist von Adrian Jäger an **Marco Kern** übergegangen.

Das Trainerteam für die Athletinnen und Athleten ab U18 wird ab sofort durch den slowakischen Sprinttrainer **Roman Hanzel** unterstützt. Mehr Infos zu ihm werden auf der Homepage folgen.

Clubsponsor:
Elektrizitätswerk des Kantons Schaffhausen



Stromversorgung Schaffhausen

einen Gesamtüberblick über die Anlage und die stattfindenden Wettkämpfe verschaffte, verschwand er jedoch schnell im VIP-Zelt, um eine kleine Ansprache zu halten.

Die aus der ganzen Schweiz angereisten Zuschauern jubelten nicht nur ihren Kindern zu, sondern verpflegten sich

auch in der Festwirtschaft, wo es ab und an auch mal zu längeren Wartezeit kam. Trotzdem nahmen die Leute dies in Kauf, um danach mit Genuss das feine Essen zu verspeisen.

Nach einem geglückten Wettkampf kam die Krönung des Anlasses durch die Rangverkündigung auf der Zinne des

Munots. Etliche Fotos wurden schon beim Aufstieg durch den Wendelgang geschossen, doch der herrliche Blick auf den Rhein nahm auch dem Letzten den Atem.

Lukas Fendt

(mehr Bilder vom Anlass auf www.lcsh.ch)

Positives Fazit zum EAC und drei Überraschungen am Helferfest

Auf die grosse Arbeit am Samstag beim erdgas athletic cup (EAC) Final, folgte am Sonntag das Helferfest bei Paella und sonnigem Wetter im familiären Rahmen.



Pedros super Paella mit und ohne Meerestiere

Alle unter den etwa 60 anwesenden Helfern waren sich einig. Der Grossanlass vom Vortag war, sowohl aus sportlicher, als auch aus organisatorischer Sicht ein grosser Erfolg geworden! OK-Chef Daniel Rahm war rundum zufrieden und glücklich über die gelungene Durchführung des Anlasses. Er habe schon viele Anlässe gesehen und auch mitorganisiert, aber einen solchen Einsatz und diese Eigendynamik unter den Helfenden hätte er noch nie erlebt. „Dafür bin ich euch sehr dankbar“, gab er die Blumen an die Helferinnen und Helfer weiter. Am Schluss fügte er noch an, dass er trotz des grossen Aufwands in der letzten Zeit hoffe, in der Zukunft wieder einmal einen solchen Anlass durchführen zu können. Auch Rémy Höhener, der als Sponsoring-Chef des Events amtierte, sprach sich voller Zufriedenheit über den gelungenen Anlass aus. An dieser Stelle ist dem ganzen Organisationskomitee ein grosses Lob für den ausgezeichnet



Fröhliches Beisammensein bei schönstem Wetter

geplant und durchgeführten Anlass auszusprechen. Alle dürften erkannt haben, mit welchem grossem Einsatz das OK (OK-Chef Daniel Rahm, Sponsoring-Chef Rémy Höhener, Infrastruktur-Chef Ralph Kern, Wettkampf-Chef Thomas Keller und Personal-Chef Daniel Fuchs) hinter dem Event gestanden hat. Es ist dem OK vollends gelungen, dem Jubiläumsanlass einen würdigen Rahmen zu geben.

Dynamisch in die LCS-Zukunft

Anschliessend konnte unser Präsident Rémy Höhener drei wichtige und sehr erfreuliche Neuerungen bekannt geben. Ab sofort identifiziert sich der LC Schaffhausen mit einem neuen Club-Logo, in



neuer Schrift und mit neuen Farben, was augenscheinlich Dynamik ins Erscheinungsbild bringen wird.

Zudem erklärte Rémy, dass solche Anlässe wie der erdgas athletic cup Final für den Club auch finanzielle Vorteile bringen sollen. Gerade auch was das Sponsoring anbelangt, müsse in Zukunft noch mehr gemacht werden. Erste Kontakte versucht man nun zu knüpfen. Es war ihm schon länger ein grosses Anliegen, dass der LCS in Zukunft auch auf den Sportplätzen dynamisch und mit Stolz auftreten kann. Deswegen hat sich Rémy für eine neue Ausrüstung umgesehen und von der Marke Nike eine tolle Kollektion gefunden, die dann auch gleich dem Publikum vorgestellt wurde. Neu werden die LCS'ler mit einem neuen schwarzen Trainer ausgerüstet werden. Zudem können nach Belieben noch mehr Kleidungsstücke von der gleichen Kollektion bestellt werden, worauf überall das neue Logo zu sehen sein wird. Die Wettkampftunies, also die Zebra-Leibchen und Top's bleiben jedoch bestehen,

da sie immer mehr zur Identifikation mit unserem Club geworden sind. Aber auch sie werden mit dem neuen Logo bedruckt werden. Wettkampfhosen für Männer und Frauen wird es jedoch auch neue geben, die farblich zum Oberteil passen. Spätestens im Frühjahr 2008 bevor die neue Saison beginnt, sollen alle mit der neuen Kollektion ausgerüstet sein.

Neue Homepage

Ebenfalls einer grossen Aufgabe nachgegangen in letzter Zeit ist Nachwuchs-trainer und Webmaster Benni Wüest. Er konnte am Sonntag die fast fertiggestellte neue LCS-Homepage präsentieren. Sie wird neu von einem dezenten



Zebra-Design umrahmt sein. Dazu erscheint sie dem User in den neuen LCS-Farben schwarz, grau und gelb und mit dem Neuen Schriftzug.

In der Rubrik auf der Homepage änderte Benni einige Sachen ab oder gestaltete sie neu. Auf jeden Fall sollte nun alles besser ersichtlich sein, was sicher als grosser Pluspunkt der neuen Homepage gesehen werden kann. Dazu wird es neu einen Clubinternen Mitgliederbereich geben, für den alle ein eigenes Zugangspasswort erhalten werden. Darin können von allen die wichtigsten Daten erfasst werden. Jeder und jede hat auch jederzeit die Möglichkeit seine eigenen Daten wieder auf den neuesten Stand zu bringen. Es besteht auch die Möglichkeit, dass jeder und jede von sich ein Portrait auf die Homepage stellen kann, worin er anderen die Möglichkeit gibt, mehr über seine Person zu erfahren.

Marco Kern

Athletenporträt Michèle Walter

Michèle Walter trainiert seit vier Jahren im LC Schaffhausen. Die trainingsfleißige Schülerin nimmt dreimal pro Woche am Nachwuchstraining Mehrkampf und Lauf teil. In diesem Jahr reiht Michèle Bestleistung an Bestleistung. Die Teilnahme am Schweizer Mannschaftsfinal des Athletics Kids Cups in Jona und die direkte Qualifikation für die Schweizer Finals im Dreikampf in Schaffhausen und über 1.000 m in Sion unterstreichen Ihre Vielseitigkeit. Auf das Mehrkampffinale in Schaffhausen brachte die sympathische Athletin sogar ihren eigenen Fanclub mit. Die beste Einzelleistung dieser Sai-

son erzielte Michèle mit der Einstellung des zehn Jahre alten Kantonalrekords im Hochsprung der U14. Übersprungene 1,50 m bedeuteten eine Verbesserung der persönlichen Bestleistung um 15 cm und Platz 2 bei den SH/TG Meisterschaften. Aber auch 10,97 sek über 60 m Hürden oder 25,55 m im Speerwerfen sind nicht von schlechten Eltern. Folglich sieht Michèle ihre sportliche Zukunft auch in der Königsdisziplin der Frauenleichtathletik, dem Siebenkampf. Mit Michèles Fähigkeit auch kurzfristige Misserfolge wegzustecken und sich voll auf den nächsten Start zu konzentrieren, steht dem nichts im Weg. Die Jugendmehrkampfgruppe von Barbara Rickli und Benni Wüst können sich ab Herbst auf eine deutliche Verstärkung freuen.

Dieter Polzin



Oben: Michèle Walter strahlt und freut sich über die übersprungene Kantonalrekordhöhe an den Kantonalen Meisterschaften in Frauenfeld

Links: Michèle in Action

Hervorragende Saison mit vielen Höhepunkten

Die Sommersaison 2007 wird aus LCS-Sicht ganz bestimmt als eine sehr erfolgreiche in Erinnerung bleiben. Viele Athletinnen und Athleten sind in diesem Sommer auf der Bahn durch hervorragende Leistungen aufgefallen – und zwar nicht nur jene, die Schweizer Saisonbestleistungen erzielten, sich zu den Medaillengewinnern an Schweizermeisterschaften zählen können oder mit neuen Kantonalrekorden in die LCS-Geschichtsbücher eingehen werden. Somit darf man sicher auch gespannt sein, was die nächste Saison wieder bringen wird. Doch nun gilt das Augenmerk erst einmal der Erholung und dem Auftanken von neuer Energie für das bevorstehende Wintertraining. Je nach Trainingsgruppe wird das Training bereits ab Oktober wieder aufgenommen. Spätestens im November werden aber wieder alle LCS'ler im Training auf und in den Munotsportanlagen anzutreffen sein.

Marco Kern

Rekorde & Bestleistungen

Kantonalrekorde 2007

Nicole Häusermann; U12:

- 1000m 3:20.36 23.09.07 in Sion
- Weitsprung 4.64m 22.09.07 in SH
- Ball 200g 48.21m 19.08.07 in Frauenfeld
- Athletic cup (60m/Weit/Ball 200g) 1954 Pte. 22.09.07 in Schaffhausen

Andrina Erb, Lara Peter, Michelle Baumer, Jenny Murer, Vera Fendt, Nicole Häusermann; U12:

- Staffel 6xfrei 57.53s 03.06.07 in Amriswil

Michèle Walter; U14:

- Hochsprung 1.50m 18.08.07 in Frauenfeld

Kim Gälli; U16:

- Speer 400g 38.35m 14.09.07 in Frauenfeld
- 5-Kampf 3262 Pte. 03.06.07 in Amriswil

Martina Wäckerlin; U23 und Frauen:

- Speer 600g 41.07m 01.08.07 in Affoltern am Albis

Marjolein Terwiel; U23 und Frauen:

- 1000m 2:46.79 13.05.07 in Pliezhausen (D)

Lorenz Werner; U18:

- Kugel 5kg 14.21m 19.08.07 in Frauenfeld

Ali Hakimi; Männer:

- 1000m 2:23.32 06.07.07 in SH
- 1500m 3:43.60 02.09.07 in Zürich
- 1 Meile 4:07.71 07.06.07 in Heidelberg (D)

David Wenzelburger, Marco Kern, Ali Hakimi;

Männer:

- Staffel 3x1000m 7:22.63 09.09.07 in La-Chaux-de-Fonds

CH Saisonbestleistungen 2007

Nicole Häusermann, U12:

- Ball 200g 48.21m 19.08.07 in Frauenfeld

Nicole Häusermann, U12:

- Athletic cup 1954 Pte. 22.09.07 in SH

Marjolein Terwiel, U23:

- 800m 2:08.33 28.06.07 in Luzern

Marjolein Terwiel, U23 und Frauen:

- 1000m 2:46.79 13.05.07 in Pliezhausen (D)

Sami Furger, U20:

- Dreisprung 14.64m 06.07.07 in SH

Ali Hakimi, Männer:

- 1000m 2:23.32 06.07.07 in SH

Ali Hakimi, Männer:

- 1 Meile 4:07.71 07.06.07 in Heidelberg (D)



Team SM – eine neue Wettkampfform

Was im Ausland schon länger bekannt, und zum Teil auch sehr beliebt ist, wurde nun auch in der Schweiz durch Swiss Athletics lanciert. Die Team-SM! Eigentlich das Pendant zur Staffel-SM, wobei nun auch die Techniker unter den Leichtathleten in einer Mannschaft um Medaillen kämpfen können. Innerhalb von zwei Jahren werden nun von Swiss Athletics sämtliche Disziplinen angeboten, die auch an der Aktiv-SM durchgeführt werden (Ausnahme 5000m und 3000m Steeple). Die Disziplinen wechseln sich jedes Jahr ab. So standen beispielsweise in diesem Jahr bei den Männern die 200m, 400m Hürden, 800m, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstossen und Speerwurf im Programm. 2008 sind es dann die restlichen acht Disziplinen. Für den finalen Wettkampf qualifizieren konnte man sich als Team bis zu den Schweizer Aktiven-Meisterschaften Ende Juli in Lausanne. In die Wertung kamen die Resultate der jeweils drei besten Athleten des Vereins. Schliesslich durften sich nach Qualifikationsschluss die zwölf besten Vereine pro Disziplin für die Team-SM im Berner Wankdorf-Stadion anmelden. Für den Event am 15. September in Bern qualifizierten sich vom LCS zwei Teams. Bei den Frauen im Dreisprung Martina Wäckerlin, Denise Meister und Katja Fehr. Da jedoch Kat-

ja Fehr wegen ihrer Teilnahme am Migros-Sprint-Final nicht antreten konnte, sprang Tanja Schmid für ihre Kollegin ein. Die Chancen auf einen Spitzenplatz der drei waren wegen der stärker einzustufenden Konkurrenz sehr klein. So ging es für sie nochmals darum, ein gutes Resultat zum Saisonabschluss zu erzielen. Bis auf den letzten Versuch von Martina Wäckerlin ging das aber nicht auf. Sie schaffte mit ihrem letzten Sprung noch eine Weite von 10.44 Meter. Hätte sie den Absprungbalken dabei aber richtig getroffen, wäre sie deutlich über ihre Bestweite von 10.59 gekommen. In der Gesamtrangliste klassierten sich die drei Frauen im zehnten Rang.

Männer verpassen das Podest knapp

Denkbar knapp wurde es im 800m-Rennen der Männer um den dritten Platz. Nachdem Topfavorit Lausanne-Sport seine beiden besten Läufer nicht einsetzte, wurde der Sieg zwischen Regensdorf und Langenthal ausgemacht. Dahinter kämpften jedoch das dezimierte Lausanne-Sport, All-Blacks-Thun und Ali Hakimi, Marco Kern und Colin Glattfelder für den LC Schaffhausen um die Bronzemedaille. Hakimi und Kern starteten in der ersten Serie als die beiden schnellstgemeldeten Läufer und hatten dementsprechend die Vorgabe, Zeit auf

die gegnerischen Teams herauszuholen. Doch offenbar war bei beiden die Luft draussen. Denn anstatt die Führung spätestens nach 500m zu übernehmen, tummelten sich die beiden im Mittelfeld, wo sie bis 100m vor dem Ziel eingeklemmt waren. Danach kam es zum Sprint, wobei Kern noch etwas Boden gut machen konnte. Dennoch waren die Ränge 3 und 4 für die beiden eine Enttäuschung, denn auch mit den Zeiten von 1:52,86 (Kern) und 1:53,24 (Hakimi) konnten sie keine gute Basis für den Gesamterfolg des Teams (nämlich den dritten Platz) liefern. So mussten die beiden hoffen, dass Trainingspartner Colin Glattfelder noch die Kohlen aus dem Feuer holen würde. Ihm gelang dann auch eine gute Leistung und die Eroberung des zweiten Platzes in der vierten Serie nach starken letzten 100 Metern. Mit 1:59.95 lief er am nächsten von allen dreien an die eigene Saisonbestleistung heran. Doch schlussendlich fehlten winzige 0.13 Sekunden für den Gewinn der Bronzemedaille, welche die drei zum Abschluss der langen Saison noch holen wollten. So schaute hinter dem LC Regensdorf, der LV Langenthal und All-Blacks-Thun der undankbare vierte Rang heraus.

Marco Kern

WELTKLASSE ZÜRICH im neuen Letzigrund

Das neue Letzigrund-Stadion hat am Freitag, 7. Sept. 2007 im Rahmen des Golden-League-Meetings Weltklasse Zürich seine Feuertaufe mit Bravour bestanden. Die Stimmung im Stadion war, wie alle Jahre zuvor fantastisch, und das ausverkaufte Stadion mit seinen rund 30'000 Sitzplätzen bebte förmlich. Der Geist, der von Samuel Schmid zu Beginn beschworen wurde, lebt weiter. Unter den knapp 30'000 Zuschauern im weiten Rund sassen oder standen auch zahlreiche LCS-Mitglieder. So waren unter anderem die beiden Trainerinnen Barbara Rickli und Moni Grimm in der Stehkurve anzutreffen. Aber auch ein grosser Teil Familie Fendt, sowie Thomas Keller und Susanne Müller, Marjolein Terwel, Christian Stamm, Reto Wetter, Lukas Schlatter, Kim Gälli und Katja Fehr, Martina Wackerlin und Marco Kern verfolgten die tollen Leistungen von den Zuschauerrängen. Alle zeigten sich begeistert vom neuen Stadion. Das architektonische Meisterstück allein ist schon ein Grund, einmal in den topmodernen Letzigrund zu pilgern.

Das Meeting war geprägt durch zwei herausragende Leistungen – jeweils von einer Frau. Sanya Richards (USA) gewann über 400 Meter souverän in 49.36, was eine neue Jahresweltbestleistung bedeutete. Ebenfalls in Top-Form zeigte sich Blanka Vlasic (Kro). Sie übersprang im Hochsprung 2.04 Meter. Mit dieser beachtlichen Höhe egalisierte sie den Stadionrekord. Und sie griff nach ihrem Sieg den Weltrekord auf 2,10 an – jedoch ohne Erfolg.

Ebenfalls eine beachtliche Leistung erbrachte der Sprinter Xavier Carter – auch X-Man genannt – über 200 Meter. Er siegte in 19.92 Sekunden, einer der kühlen Witterung entsprechend guten Leistung. An den Weltmeisterschaften konnte er wegen einer Verletzung nicht teilnehmen, seine Rückkehr war also ein voller Erfolg.



Schnelles 200m-Rennen: Xavier „X-Men“ Carter kommt bereits als Erster aus der Kurve (leicht verdeckt durch Usain Bolt).

Eine weitere Überraschung war der Sieg von Christine Arron über 100 Meter. Sie erreichte an den Weltmeisterschaften nur gerade den sechsten Rang. Ebenfalls gelungen ist die Revanche von Andreas Thorkildson (Nor) gegenüber dem Weltmeister Tero Pitkämäki (Fin). Er schleuderte seinen Speer in seinem einzigen Versuch auf 89.51 Meter.

Durch den überraschenden Sieg von Susanna Kallur (Swe) über die 110 m Hürden wurde Michelle Perry (USA) aus dem Rennen um den Golden-League-Jackpot geworfen. So verbleiben nun nur noch zwei im Rennen, nämlich Sanya Richards und Yelena Isinbajewa (Rus), die aber im Stabhochsprung keine überragende Leistung zeigte und mit knappen 4,80 gewann. Für diese zwei Athletinnen gilt es nun noch in Brüssel und Berlin zu gewinnen, um den Millionen-Jackpot zu knacken.

Die Leistungen der Schweizer waren nicht überall sehr zufriedenstellend. Alexander Martinez sprang auf bescheidene 16.59. Er sei jedoch weder enttäuscht noch hoch erfreut, sagte der WM-Achte. Besser sah die Zeit bei Andreas Kundert über 110 m Hürden aus. Er lief zwar nur auf den achten Rang, mit seinen erreichten 13.61 lief er jedoch bis auf 2 Hundertstel an seine persönliche Bestleistung heran. Auch die Schweizer 4x100m-Staffel lief stark. Mit 39.24 erreichten sie Saisonbestleistung und liefen nur um knapp 5 Hundertstel am alten Schweizer Rekord vorbei, womit sie auch noch ganz zu Ende des Meetings für eine super Stimmung und einige „Hopp Schwiiz“-Rufe sorgten.



Stilstudie Start: Im 100m Hürden-Rennen der Frauen siegte die sympathische Susanna Kallur (4.v.r.) und schlug alle WM-Medaillengewinnerinnen.



Der neue Letzigrund wird mit Paukenschlägen und einem Pistolenschuss feierlich eingeweiht.



Die neue Perle Zürichs: Das ausverkaufte Letzigrund-Stadion strahlt dank den neuartigen Scheinwerfern wie eine Perle.

Einige Neuerungen gegenüber dem Vorjahr waren auch dabei. Unter anderem wurde der „Athlete of the day“ gewählt. Diesen Titel durfte dieses Jahr Blanka Vlasic an sich nehmen, welche mit ihren Sprüngen jedes Mal für Furore sorgte. Alles in allem war das Meeting ein voller Erfolg und das Stadion, wie der 200m-Sieger Xavier Carter sagte, „wunderbar“.

Lukas Fendt



Zwei der drei besten Speerwerfer der Gegenwart bei guter Laune: Breaux Greer (Mitte) und Andreas Thorkildson (links), welcher als späterer Sieger hervorging.

Im Rückblick

Der LC Schaffhausen führte diesen Sommer einmal mehr den Schaffhauser Bölle und zum zweiten Mal die 1000m-Challenge durch. Der diesjährige Schaffhauser Bölle, der zur Migros-Sprint-Serie gehört, wurde unter der Leitung von Kathrin Roth und Thomas Keller wiederum sehr gut organisiert und darf sicher in seiner gesamten Durchführung als Erfolg gewertet werden.

Die 1000m-Challenge, die auch in diesem Jahr von Daniel Rahm organisiert wurde, stand ganz im Zeichen der guten Zeiten der Läufer und insbesondere der ausgezeichneten Leistung von Ali Hakimi, der über 1000m die diesjährige Schweizer Saisonbestzeit aufstellte. Es darf gehofft werden, dass der Anlass nächstes Jahr noch einige Teilnehmer mehr anlockt.

Marco Kern

Impressum

Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen
Postfach 860
8201 Schaffhausen

Redaktion Newsletter

Marco Kern
Tel.: 079 739 64 63
marcokern87@gmx.ch

Newsletter Redaktions Team

Marco Kern
Carmen Knecht (cakn@freesurf.ch)
Lukas Fendt (stephanfendt@freesurf.ch)

Layout

Benni Wüest (webmaster@lcsh.ch)

Bilder

Seraina Erb
Marco Kern
Benni Wüest

Internet

www.lcsh.ch

Training

Wintertraining 2007/08

MONTAG

17.30-19.30 Stabhochsprung
17.00-19.30 Aniol (Sprint/ Kraft)
18.30-20.30 Jugend U-16
18.00-19.15 Lauf (U-12 + U-14)
18.00-20.00 Mittelstrecke (18:00-18:45 Circuit / 18:45-20:00 Draussen)
18.30-20.30 Sprint / Hürden

DIENSTAG

17.30-19.00 SchülerInnen (U-12 + U-14)
18.00-20.00 Technische Disziplinen / Kraft

MITTWOCH

17.00-19.00 Aniol (Sprint/ Hürden)
oder in St. Gallen, falls Draussen nicht mehr trainierbar
18.45-20.45 Mittelstrecke (Draussen und am Schluss evt. noch Circuit in Halle)
17.30-19.30 Wurf
17.30-19.30 Sprint

DONNERSTAG

17.30-19.30 Aniol (Sutter: Kraft/ Sprünge)
19.00-20.30 Jugend U-16
19.00-20.30 SchülerInnen (U-14)
18.30-19.30 Mittelstrecke (Draussen)
18.30-19.45 Technische Disziplinen / Hürden
18.30-19.45 Sprint
19.45-20.30 Circuit (alle Lizenzierte)

FREITAG

18.00-19.15 Lauf (U-12 + U-14)
17.30-19.30 Mittelstrecke (Draussen)

SAMSTAG

10.30-13.00 Sprint (Sprint/ Stehvermögen
oder in St. Gallen, falls Draussen nicht mehr trainierbar
Mittelstrecke (nach Absprache)

Trainer

SchülerInnen U-12 & U-14: Moni Grimm, Dieter Polzin
Moni.grimm@fun-team.ch , dieter.polzin@bucherhydraulics.com

Lauf U-12 & U-14: Martina Walter
Martina.silvio@bluewin.ch

Jugend U16: Rolf Käslin, Benni Wüest
Rolf.kaeslin@gmz.migros.ch, webmaster@lcsh.ch

Mehrkampf ab U18: Peter Knöpfli
Peter.knoepfli@bluewin.ch

Sprint: Wars Aniol, Neu auch Roman Hanzel
Wars.Aniol@iwc.ch, roman@hanzel.ch

Mittelstrecke: Daniel Rahm
danielmeier@swissworld.com

Mehr unter: www.lcsh.ch

Lauf-Agenda07

- So. 30.9. : Pfäffikersee-Lauf / Züri-Laufcup (www.zuerilaufcup.ch)
- So. 7.10. : Self Transcendence 10km Herbst-Lauf / SH-Laufcup (www.sh-laufcup.ch)
- Sa. 20.10. : Uetliberg-Lauf / Züri-Laufcup (www.zuerilaufcup.ch)
- Sa. 27.10. : LWS-Berglauf / SH-Laufcup (www.sh-laufcup.ch)
- Sa. 3.11. : LWS-Crosstest / SH-Laufcup (www.sh-laufcup.ch)
- Sa. 17.11. : Corrida Bulloise Bulle / Post-Cup (www.post-cup.ch)
- Sa. 24.11. : Basler Stadtlauflauf / Post-Cup (www.stadtlauflauf.ch)
- Sa. 1.12. : Gossauer Weihnachtslauf (www.weihnachtslauf.ch)
- So. 2.12. : Staaner Stadtlauflauf / SH-Laufcup (www.sh-lauf.cup.ch)
- So. 16.12. : Zürcher Silvesterlauf / Post-Cup (www.silvesterlauf.ch)

Clubsponsor:



Stromversorgung Schaffhausen

Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG