



Leichtathletik Club Schaffhausen

Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen

Doppelte SM-Bronzemedaille für Ali Hakimi & Marco Kern

Die beiden einzigen SM-Medaillen dieses Sommers – es waren auch schon mehr und in unterschiedlichen Farben – gewannen mein Trainingskollege Ali Hakimi und ich. Beides Mal fiel ihr Gewinn knapp aus. Im 5000m-Lauf an der Aktiven-SM in Fribourg gewann Ali, nach einem spannenden und zum Schluss dramatischen Rennen, dank seines Schlussspurts die Bronzemedaille hauchdünn um 31/100 Sekunden vor dem heranstürmenden Wolhuser Ueli Koch. Im zweiten

Fall verpasste ich an der U23-SM in Luzern im Rennen über 1500m ganz knapp den Sieg. Nur 15/100 Sekunden fehlten mir schlussendlich für den ersten SM-Titel in einer Nachwuchskategorie. Ansonsten gab es aus LCS-Sicht leider keine weiteren Medaillen zu bejubeln. Hoffen wir, dass der Medaillensegen nächsten Sommer für den LCS wieder reichlicher ausfallen wird.

Marco Kern



Die beiden Bronzemedallengewinner des LCS: Ali Hakimi (linkes Bild ganz rechts) und Marco Kern (rechtes Bild ganz Rechts)



Editorial

Liebe Leichtathletikbegeisterte

Die (Olympia-) Saison 2008 ist abgeschlossen. Die aktiven LCSler und LCSlerinnen befinden sich in der Trainingspause oder bereits wieder im Wintertraining. Dieser Sommer wird leider nicht als einer der erfolgreichen in die LCS-Geschichte eingehen. Von den Jüngsten bis hin zu den Aktiven schauten in vergangenen Jahren schon mehr SM-Medaillen heraus. Doch das hat natürlich auch seine positive Seite: es ist Verbesserungspotential vorhanden. Die gesammelten Erfahrungen an den Einzel- und Staffel-SM's, Migros Sprint, Mille Gruyère oder Erdgas Athletic Cup Finals könnten schon in der nächsten Saison zum Tragen kommen. Vorerst werden die Wintertrainingsmonate in Angriff genommen. Dies leider mit etwas weniger Trainingsgruppen als noch im letzten Jahr, da Sprinttrainer Wars Aniol und Nachwuchslauftrainerin Martina Walter auf Ende Saison ihre Rücktritte erklärt haben. Das Newsletter-Team wünscht beiden für ihre Zukunft alles Gute und allen anderen LCSlerinnen und LCSlern natürlich auch. Viel Spass beim Lesen!

Marco Kern

Clubsponsor:

Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG



Stromversorgung Schaffhausen

Gedanken zur Trainersituation im LCS

Aus der Sicht eines Athleten...

...ist der Trainer nicht nur Trainer. Er ist auch Betreuer, Vorbild, Begleiter. Und er oder sie muss in diesen Funktionen so Einiges an Zeit investieren, damit ich als Athlet Fortschritte erzielen kann, die mich als Einzelperson und uns als Ge spann weiterbringen. Natürlich gibt es Unterschiede in einer Trainer-Athleten- Beziehung. Als Kind und Jugendlicher nimmt man vielleicht (noch) nicht wahr, was ein Trainer für einen Einsatz er bringt. Man geht ins Training, hat Spass an der Sache und geniesst das gemein same Sportreiben mit seinen Kollegen und Kolleginnen. Es ist ein Hobby und ein sehr schöner Ausgleich oder Zeitver trieb. Genauso wie es für den Trainer ein Hobby ist, ein- oder mehrmals pro Woche auf dem Sportplatz zu stehen und jungen Sportfreudigen etwas beizubringen. Für einen Verein ist das natürlich wertvoll, wenn es solche initiativen Trainerinnen und Trainer gibt. Das Ganze bedeutet für sie aber auch einen Zeitaufwand sowie Engagement und je älter die eigenen Schützlinge der Trainingsgruppe sind, desto mehr Zeit verbringen wahrschein lich ihre Trainer auf dem Sportplatz. Soll eine Athletin mit zunehmendem Alter an die regionale und nationale Spitz e herangeführt werden, bedeutet das für den Trainer automatisch auch mehr Auf wand, betreffend der steigenden Anzahl der Wochentrainings. Hinzu kommt noch die Betreuung der Athletin an den meist an Wochenenden stattfindenden Wett kämpfen. Ein enormer Zeitaufwand, der gemäss meinem Wissen, in einem kleinen Verein mit nur einem kleinen Ent gelt nicht gedeckt werden kann.

Mit Engagement und Herzblut

Viel eher wird dieser Zeitaufwand durch viel Leidenschaft und Herzblut für die Sache an sich gedeckt. Wenn dies der Einstellung des Trainers entspricht, dann ist das sowohl für den Trainer, als auch für die Athleten das Schönste. Freudige und engagierte Trainerinnen und Trainer lassen mit Sicherheit den Funken auf die Kinder, Jugendlichen und Aktiven hinüber springen, wodurch deren Einsatz und Leistungsbereitschaft steigen. In einer zu vergleichenden Situation stehen die Mitglieder des Vereinsvorstandes. Auch von ihnen ist Engagement und Herzblut

gefordert. Nur so kann ein Verein bestehen und seine Ziele verfolgen.

Neue Trainer und Trainerinnen gesucht

Natürlich können oder wollen sich in einem Verein nicht alle Mitglieder gleich einsetzen. Aber wenn im Grossen und Ganzen am gleichen Strang gezogen wird, wie dies im LCS meiner Meinung nach der Fall ist, dann wird Freude und Spass versprüht. Gemeinsam miteinan der füreinander! Doch dazu müssen die wichtigen Positionen im Verein, wozu vor allem auch diejenigen der Trainerinnen und Trainer gehören, ausreichend besetzt sein. Das dies schwierig ist, wenn man die vielen Kategorien ab den unter 12-jährigen bis hin zu den Aktiven bedenkt, erscheint logisch. Kommt noch die Spezialisierung der Athleten vom Mehrkampf zu den Einzeldisziplinen ab den Kategorien der U16 hinzu, was auf gleichen Altersstufen unter Umständen mehrere Disziplinentrainer erfordert. Trotz diesen Umständen muss der LC Schaffhausen in näherer Zukunft in die Trainersuche investieren. Die Rücktritte von Wars Aniol und Martina Walter sowie der bevorstehende Rücktritt von Peter Knöpfli 2009 muss man versuchen zu kompensieren. Wenn wegen der zu wenig vorhandenen Trainer auch die Athleten abwandern oder keine Neuen mehr dazukommen, dann wird dem LCS eine schwierige Zukunft bevorstehen. Mit einem klaren Konzept kann das Problem des Trainermangels sicher abgewendet werden. Darin sollte man investieren, damit die Talente von morgen schon heute gefördert werden können.

Marco Kern



Die zurückgetretene Lauftrainerin Martina Walter (l.) und der ehemalige Sprinttrainer Wars Aniol (r.)

Und aus der Sicht des Vorstandes...

... ist Herzblut und Freude an der Aufgabe sicher ein ganz wichtiger Antrieb um mit Engagement Trainer oder Vorstandsmitglied zu sein. Darüber hinaus braucht es aber das Bewusstsein, dass für jeden die Zeit des „Nehmens“ durch die Zeit des „Gebens“ abgelöst wird. Wenn man als Athlet von motivierten Trainern in den eigenen sportlichen Zielen unterstützt wird, ist es richtig wenn man diese Unterstützung „annimmt“ und es geniesst Athlet sein zu dürfen. Hat man dann seine sportlichen Ambitionen – oder auch persönlichen Limiten – erreicht, kommt die Zeit, in der Athleten (oder auch deren Eltern, wenn sie sich dazu berufen fühlen) dem Club etwas zurück „geben“ können. Dies kann in Form von Mitarbeit in Organisationsteams für Anlässe, als Vorstandsmitglied oder eben als Trainer sein. Dem Club kommt dabei die wichtige Rolle zu, Athleten nebst dem Training auf diese Rollen vorzubereiten und Möglichkeiten zur Ausbildung für die neue Aufgabe zu schaffen. In diesem Sinne möchte ich alle Clubmitglieder, die nach einer intensiven sportlichen Karriere sich eine Veränderung ihrer Aufgabe im Club vorstellen können, aber auch die sportlich talentierten Eltern unserer jungen Athleten, aufrufen. Sich Gedanken zu machen, ob die Traineraufgabe nicht eine reizvolle neue Herausforderung darstellen könnte. Wir sind dringend auf neue Trainer zur Ergänzung unseres Team angewiesen. Bitte meldet Euch beim Vorstand falls ihr Interesse verspürt für ein unverbindliches erstes Gespräch. Herzlichen Dank allen ehemaligen und aktiven Trainern und Vorstandsmitgliedern für ihr grosses und unermüdliches Engagement.

Rémy Höhener

Clubsponsor:



Stromversorgung Schaffhausen

Elektrizitätswerk des Kantons Schaffhausen AG

LCS-Talent-Watch

Naemi Linden



Wohnort: Dörflingen
Geburtsdatum: 12.1.1998
Schule: 4. Klasse

Im LCS seit: ca. zwei Jahren
So kam ich zum LCS: durch meinen Bruder Julian der ebenfalls im LCS ist.

Trainer: Martina Walter, Denise Meister

Lieblingsdisziplinen: 60m und Weitsprung

Persönliche Bestleistungen:

60m: 9,19

1000m: 3,26,57

Sportliche Ziele: Ich möchte weiterhin Spass am Training haben und mich weiter verbessern.

Lieblingsessen: Omelette

Lieblingsgetränk: Citro

Hobbys: LCS, Meitliriege

Naemi Linden hat sich in diesem Jahr für alle drei Schweizerfinals (Migros Sprint, Mille Gruyère und Erdgas Athletic Cup) qualifiziert und dort gute Platzierungen erreicht.



Jasmin Zimmermann



Wohnort: Buchthalen
Geburtsdatum: 22.05.1994
Schule: 2.Sek Buchthalen

Im LCS seit: ca. seit sechs Jahren
So kam ich zum LCS: Ich habe am „Schaffuser Bölle“ teilgenommen und erhielt einen Info-Flyer des LCS.

Trainer: Rolf Käslin, Barbara Rickli, Benni Wüest

Lieblingsdisziplinen: Sprint und Weitsprung

Persönliche Bestleistungen:

80m: 10,69 sek,

Sportliche Ziele: Ich möchte mich auch nächstes Jahr für den Migros Sprint Final qualifizieren.

Eindrücklichstes Sporterlebnis: Das war vor vier Jahren am Weltklasse Meeting in Zürich. Dort hat meine Schwester den Blumenstrauß von Wilfred Bungei (800m Olympiasieger von Peking) aufgefangen.

Vorbilder: Weiss nicht, vielleicht Usain Bolt

Lieblingsessen: Pizza

Lieblingsgetränk: Sprite

Hobbys: LCS, Korball, Shoppen

Jasmin Zimmermann war Tagessiegerin des diesjährigen Schaffhuser Bölle und konnte somit am Schweizer Final des Migros Sprints in Chiasso teilnehmen.

Simon Sieber



Wohnort: Dörflingen
Geburtsdatum: 31.10.1992
Ausbildung: KV mit Berufsmaturität (1.Lehrjahr)

Im LCS seit: 2000
So kam ich zum LCS: Die Jugi wurde mir zu langweilig

Trainer: Peter Knöpfli

Lieblingsdisziplinen: Hoch- und Dreisprung

Persönliche Bestleistungen:

Hochsprung: 1.80m

Dreisprung: 12.86m (Stand: 29.09.08)

Sportliche Ziele: Ich möchte an Schweizermeisterschaften Medaillen holen und irgendwann an grossen Meetings teilnehmen, wie zum Beispiel Weltklasse Zürich.

Eindrücklichstes Sporterlebnis: Immer wenn ich im Hochsprung fast meine eigene Körpergrösse überspringe.

Vorbilder: Stefan Holm (Hochspringer, Schweden)

Lieblingsessen: Raclette

Lieblingsgetränk: Rivella grün

Hobbys: Leichtathletik, Tennis, Squash, Ski fahren, reisen

Simon Sieber erreichte an der diesjährigen U18-SM den 5. Schlussrang im Dreisprung und verbesserte ebenfalls an der SM mit übersprungenen 1.80m seine persönliche Bestleistung im Hochsprung.

Martina Wäckerlin

Am 3. Stabmeeting dominierte der Wind vor dem Munot

Am Samstag, 27. September, fand zum dritten Mal das Munot Stabhochsprung-Meeting statt. Bei windigen Bedingungen setzte sich der Deutsche Top-Athlet Richard Spiegelburg mit übersprungenen 5,00 Metern vor dem Süd Koreaner Kim Yoo Suk und dem besten Schweizer Patrick Schütz durch. Trotz des starken Windes, welcher die Wettkampfbedingungen für die Stabhochspringer offensichtlich erschwerte und somit grosse Höhen verhinderte, war das kleine aber feine Meeting ein Erfolg. Vor der einzigartigen Kulisse des Munot fanden sich bei Wettkampfbeginn um 14.00 bis zu siebzig Zuschauer auf der Sportanlage ein. Die Wetterbedingungen hätte man als ideal bezeichnen können, wäre da nicht die kühle Brise gewesen, die den Springern dadurch den ungeliebten Gegenwind bescherte. Nach übersprungenen 5,00 Meter befanden sich noch der Deutsche Richard Spiegelburg, der Süd Koreaner Kim Yoo Suk und Lokalmatador Patrick Schütz von der LV

Winterthur im Wettkampf. Sie liessen als nächste Höhe Stadionrekord von 5,21 auflegen. Die bestehende Bestmarke von 5,20 auf der Munot Sportanlage datiert aus dem Jahre 1991 von Fulvio Andreini. Unter den Augen von Jack Müller, der LCS-Trainerlegende und Nicole Büchler, beste Schweizer Stabhochspringerin und Olympiateilnehmerin in Peking, nahm Schütz als Erster Anlauf zur Überquerung der neuen Bestmarke. Ein guter Versuch, doch der Saisonbeste in der Schweiz (5,30m) streifte die Latte knapp. Es sollte sein bester Versuch bleiben, denn auch in den nächsten beiden Anläufen riss Schütz die Latte herunter. Spiegelburg und Kim scheiterten ebenfalls dreimal an der Stadionrekordhöhe, womit der Wettkampf vorzeitig beendet war. Weil Spiegelburg jedoch die geringste Anzahl Fehlversuche aufwies, gewann er das 3. Munot-Meeting vor Schütz und Kim. Vierter wurde Boris Zengaffinen (GG Bern).



Die neue Stabhochsprunganlage in Gebrauch

Früherer Termin für Neuauflage

Weil viele Athleten ihre Saison Ende September schon beendet haben, war es schwierig noch einige Bereitwillige verpflichten zu können. Bei einer neu erlichen Durchführung in diesem Rahmen oder in einem Meeting mit weiteren Disziplinen integriert, will man sich auch von Seiten des Organisators auf ein früheres Datum konzentrieren. „Gut wäre ein Datum im Frühjahr bis Juni, wobei man auch beachten muss, dass der LCS mit seiner Unterstützung



Patrick Schütz, Richard Spiegelburg und Kim Yoo Suk (v.l.n.r.) übersprangen alle 5 Meter! hinter dem Meeting steht,“ so Hans Briener, der das Meeting alleine organisierte und auch die Sponsorensuche selber vorantrieb. Bei der Verpflichtung von Athleten vom Format eines Spiegelburgs sind Sponsorengelder unverzichtbar. Auf jeden Fall würden die Athleten bei einer Neuauflage zu einer früheren Jahreszeit gerne wieder nach Schaffhausen kommen, wie etwa Patrick Schütz, der am Meeting 2001 auf dem Munot noch als Junior bereits 5,02m sprang. „Die Anlage hier ist super, vor allem jetzt, da sie neu ist. Da ich zu einigen bekannten Athleten einen guten Draht habe, würden auch bei einer Neuauflage wieder welche teilnehmen,“ äusserte sich Patrick Schütz nach dem Wettkampf. Und wer weiß, vielleicht fällt dann ja der Stadionrekord.

Marco Kern

Die technischen Details zur neuen Stabhochsprunganlage

“Der grosse Vorteil dieser Anlage, oder sagen wir besser unserer gesamten Realisation ist, dass sie sehr kostengünstig war und dennoch keine störenden Einschränkungen für die Athleten, respektive deren Sicherheit hat,” so Patrick Schütz, Mitinhaber der Firma Javelin.ch. Die Winterthurer Firma (Vertrieb von Leichtathletikmaterial) hat die Matte sowie das Zwischenteil der Alu-Abdeckung geliefert und den Umbau mit den bestehenden Ständern geplant. Die alte Matte war massiv zu kurz und die Alu-Abdeckung darüber dementsprechend auch. Da die Ständer hingegen noch in Ordnung sind, wurden nur kleinere Änderungen angebracht.

Schütz, als aktiver Stabhochspringer ein Mann vom Fach, sagt: “Man wollte

unbedingt wieder eine 5m breite Matte, da dadurch verhindert werden konnte, dass neue Ständer und eine komplett neue Alu-Abdeckung gebraucht würden. Eine 6m breite Alu-Abdeckung hätte alleine bereits 39'000.- gekostet. So haben wir also aus unserem Angebot aus Matten der Marken Polanik, Benz und Marty das passende und günstigste Modell von Marty (5m auf 7,5m) ausgewählt.“ Hinzu kam eine Verlängerung der Alu-Abdeckung mit einem Zwischenstück von 2,2m die „nur“ 11'900.- kostete. Daneben mussten noch Abdeckungen für die Schienen der Ständer konstruiert und angefertigt werden. Diese liess man in der Schweiz bei einem Spezialisten auf Basis von Patrick Schütz’ gezeichneten Plänen bauen. Die Matte und die Schienenabdeckung entsprechen einem guten

bis sehr guten Schutz für die Athleten. Optimal wären 6m breite Matten, was aber in diesem Fall zu Mehrkosten von ca. 25'000.- geführt hätte (neue Alu-Abdeckung, neue Ständer, grössere Matte). Auf einer Anlage wie in Schaffhausen, die nicht oft für ganz grosse Meetings gebraucht wird, wäre diese Anschaffung unsinnig gewesen. „Als Stabhochspringer war es mir wichtig, die Kosten sowie die Ansprüche der Athleten optimal abzuwägen. Zur Sicherheit der Springer – Stürze hinter die Matte enden meistens auf dem Kopf – schlug ich vor, trotz der Mehrkosten, die längere Matte von 7,5m, statt der 7m langen Matte anzuschaffen,“ so Schütz zur Sicherheit der Springer.

Marco Kern

LCS-Nachwuchs am Sprint-Final in Chiasso

Wenn sich am Samstag 400 Mädchen und Jungen aus der ganzen Schweiz in Chiasso treffen, kann das nur eines bedeuten: Der Migros Sprint Final geht über die Via Alessandro Volta. Die 10- bis 15-jährigen Nachwuchsathleten haben am Migros Sprint Kantonalfinal ihres Heimat-kantons den ersten oder zweiten Platz belegt und wollten am Samstag, 20. September, auch den Final gewinnen und schnellste Schweizer werden. Darunter waren auch einige Sprintraketen vom LCS, die sich beim „Schaffhauser Bölle“ am 4. Juni qualifiziert hatten. Früh am Morgen an diesem Samstag machte sich die Delegation auf die vierreinhalb Stunden lange Zugfahrt nach Chiasso. Mit dabei waren die LCS-Sprinter Samuel Gampp, Kenny Hug, Annina Fahr, Jasmin Zimmermann, Jenny Murer, Tanja Hug und Naemi Linden.

Kaum angekommen, gab es für die AthletInnen bereits ihr erstes Teilnehmergeschenk. Da-nach ging es für die Jüngsten bereits zum Einlaufen. Nach der langen Zugfahrt war das aber die willkommene Abwechslung.

Kurz darauf knallten die ersten Startschüsse und es wurde lautstark zugerufen und angefeuert. Als Erste LCSlerin machte sich Naemi auf die Sprintstrecke. Mit einem guten Lauf konnte sie sich für den Halbfinal der Besten zwölf qualifizieren. Tanja und Jenny machten es ihr nach und gehörten ebenfalls zu den besten Zwölf. Jasmin verpasste den Einzug ins Halbfinal nur ganz knapp. Die restlichen AthletInnen zeigten eben-

falls starke Leistungen, doch waren ihre Mitstreiter noch etwas schneller. Im Halbfinal blieben dann leider auch die restlichen LCS-Athletinnen hängen und niemand konnte im Final der schnellsten sechs Schweizerinnen star-ten. Als einziger Schaffhauser qualifizierte sich Lars Fehr, Tagessieger vom „Schaffhauser Bölle“ von der Jugi Buchberg, für den Final. Im Halbfinal stürmte er als schnellster Knabe mit Jahrgang 95 in den Final. Leider gelang es ihm dort nicht mehr ganz an seine schnelle Zeit vom Halbfinal anzuknüpfen, schaffte aber dennoch den Sprung aufs Podest. Lars durfte mit einer Bronzemedaille im Gepäck nach Hause reisen.



Lars Fehr bei der Siegerehrung des Böllä 08 als Jahrgangsschnellster



Lars Fehr (r.) von der Jugi Buchberg als einziger Schaffhauser Medaillengewinner in Chiasso

Wer nicht gerade am Sprinten oder Anfeuern war, konnte sich im Stapeln von übergrossen Farmer-Schachteln üben oder im Pingpong-Ball-Spicken messen. Nico Rot, unser jüngster Schaffhauser Sprinter, war hier erfolgreicher als im Sprint. Er kann sich auf einen Grossein-kauf im SportXX mit seinem gewonnenen 200.- Gutschein freuen. Nico schaffte es als Erster, zwei Pingpong Bälle in den Turnschuh zu spicken.

Nach einem erlebnisreichen Tag machten sich die Athletinnen und Athleten glücklich und reich an tollen Eindrücken wieder auf die lange Heimreise in die Munotstadt.

Barbara Rickli

LCS-Männer steigen in die Nationalliga C auf

Mit dem Aufstieg von der 1. Liga in die Nationalliga C hatte im Männer-Team des LCS vor der Schweizer Vereins Meisterschafts-Vorrunde am letzten Juni-Wochenende in Hochdorf wahrscheinlich kaum einer gerechnet. Und dass dieser auch noch einsatz- und damit kampflos vonstatten gegangen war, ist eine angenehme Nebensache. Auf jeden Fall haben sich die Jugendlichen, Aktiven und Senioren am Vorrundenwettkampf, Gegner waren der TV Inwil und der LC Turicum, gut in Szene gesetzt und einen deutlichen Sieg vor den beiden genannten Konkurrenten gesichert. Der LCS stand nach diesem Sieg damit erst einmal an der Spitze aller 1. Ligateams. Als bis im August und dem Ablauf der Möglichkeiten zu einer solchen SVM-1.Liga-Vorrunde kein anderes Team den LCS von der Tabellenspitze verdrängte, qualifizierte man sich vorrangig für die Aufstiegsrunde. Dort hätte in St. Gallen der Aufsteiger in einem erneuteten Wettkampf (am 27. September) ermittelt werden sollen: zwischen dem TV Inwil, dem LC Turicum und uns. Doch dazu kam es nicht. Denn die beiden anderen SVM-Teams erklärten ihr Forfait, womit der LCS als Aufsteiger in die dritthöchste Liga feststand. Das ist die ruhmreiche Geschichte um den triumphalen Aufstieg des LC Schaffhausen. Nächstes Jahr gilt demzufolge: Voller Einsatz zur Sicherung des Ligaerhalts!

Marco Kern

Diplomränge für Irina Storrer, Naemi Linden und Mara Lenz



Die LCS Nachwuchsdelegation am Mille Gruyère Final: Mara Lenz, Dominique Erb, Naemi Linden, Irina Storrer, Vera Fendt und Nicole Häusermann (v.l.n.r.)

Der erhoffte Sprung aufs Siegerpodest der Mille Gruyère Finalveranstaltung in den 1000m-Läufen blieb den fünf Läuferinnen und dem einzigen Jungen Dominique Erb vom LC Schaffhausen zwar verwehrt. Dennoch schlugen sich die Vertreter des Kanton Schaffhausen am Sonntag, 28. September in Affoltern am Albis bei Sonnenschein achtbar und liefen dreimal unter die besten acht. Das rangmässig beste Resultat der LCSler unter den Augen von Lauftrainerin Martina Walter erzielte bei den 10-jährigen Mädchen Naemi Linden mit dem guten sechsten Rang. Für die Allrounderin war es in dieser Woche bereits der dritte Schweizermeisterschafts-Wett-

kampf nach dem Migros Sprint Final in Chiasso über 60 Meter und dem Erdgas Athletic Cup Final (Dreikampf) in Zofingen. An letzterem war sie als Elfte ebenfalls beste Schaffhauserin gewesen. Doch in Affoltern reichte die Zeit von 3:30,57 nicht, um die erhoffte Medaille zu gewinnen, zu schlecht ist sie am Start weggekommen und konnte danach nicht zur entscheidenden Aufholjagd ansetzen. Aber nach drei Wettkämpfen in einer Woche fehlte zum Schluss vielleicht auch etwas die nötige Kraft für einen noch grösseren Effort. In ihrem Sog unmittelbar dahinter klassierte sich Lindens Trainingskollegin Mara Lenz als Achte ebenfalls noch in den Diplomrän-

gen. Sie verlor auf Linden nur 13/100 Sekunden nachdem sie am Start auch zu viel Zeit verloren hatte. Den beiden jüngsten LCSlerinnen fehlten im Ziel jedoch nur weniger als zwei Sekunden zum Erreichen der Bronzemedaille. Den dritten Diplomrang aus LCS-Sicht gewann die Gächlingerin Irina Storrer als Siebte in der Kategorie W13 mit einer guten Zeit von 3:18,00. Mit einem mutigen Lauf nach vorne hat sich ihr Einsatz gelohnt. Zudem blieb sie nur knapp über ihrer Bestzeit. Eine Kategorie tiefer verpasste dagegen Nicole Häusermann die Ränge der besten Acht, lief mit 3:20,55 aber eine für sie gute Zeit. Auch Häusermann nahm einen Tag zuvor am Final des Erdgas Athletic Cup teil und belegte in Zofingen in ihrem Jahrgang den 16. Rang. Leider nicht zufrieden waren dagegen Vera Fendt (17. Rang) bei den W12, die ihre angestrebte persönliche Bestzeit (PB) deutlich verpasste sowie der einzige männliche Finalteilnehmer vom LC Schaffhausen, Dominique Erb, der zwar mit der Zeit von 3:08,14 nahe an seine PB heranlief, jedoch mit dem 15. Rang bei den M13 seine Erwartungen nicht erfüllen konnte. Die sechs Finalteilnehmer qualifizierten sich für den SM-Final in den jeweiligen Kantonalfinalausscheidungen in ausgewählten Städten. Dort mussten sie sich in ihrer Kategorie mindestens einmal auf einem der ersten beiden Plätze klassieren, um die Qualifikation für Affoltern zu realisieren.

Marco Kern



Naemi Linden (l.) gefolgt von Mara Lenz (m.)



Irina Storrer erkämpfte sich Rang 7.



Dominique Erb lief gute 3:08,14

Kaltes Wetter am Erdgas Athletic Cup Final

Einen Tag vor dem Mille Gruyère Final fand bereits der SM-Final des Erdgas Athletic Cup in Zofingen statt. Die LCS-Teilnehmer an diesem Final litten unter den kalten Wetterbedingungen und kamen im Dreikampf (Sprint, Sprung, Wurf/Stoss) nicht so recht auf Touren. Die LCSler und LCSlerinnen die sich am 23. August auf der Munotsportanlage am Kantonalfinal jeweils in ihrer Kategorie für den SM-Final in Zofingen qualifizierten und schliesslich auch daran teilnahmen, waren: Kenny Hug, Kaspar Bührer, Janic Stebler, Jasmin Zimmermann, Alissia Steffenoni, Miriam Meier, Nicole Häusermann und Naemi Linden.

Den besten Rang aller acht Schaffhauser erzielte die Jüngste im Bunde, Naemi Linden. Sie belegte bei den 11-jährigen Mädchen den elften Platz. Betreut wurde das LCS-Team von Trainer Dieter Polzin.

Marco Kern

Sprinttraining: Neues Trainingsangebot

Da die eigentliche Sprintgruppe mit dem angekündigten Rücktritt von Trainer Wars Aniol aufgehoben worden ist, wurde eine Übergangslösung gefunden. Ab der dritten Oktoberwoche finden am Mittwoch jeweils von 18:00- 19:00 ein Sprinttraining und von 19:00- 20:00 ein Stehvermögentraining statt. Beides leitet Daniel Rahm. Die beiden Trainingseinheiten sind für Athleten aus der ehemaligen Sprintgruppe, die Mittelstreckler und die Mehrkämpfer ab den Kategorien U18 gedacht. Interessierte können sich bei Daniel Rahm direkt melden unter:

danielrahm@shinternet.ch

Trainingsstart ist Mittwoch, 15. Oktober.

Sprinter Noah Chiozza trainiert ab sofort in der Trainingsgruppe von Flavio Zberg in Zürich, während Francesca Graf ihre Einheiten bei einem Sprinttrainer in Tägerwilen absolvieren wird.

Wintertraining 08/09

Gültig ab den Herbstferien:

MONTAG

17.30-20:00 Stabhochsprung
18.30-20:30 Mehrkampf U-16 (Rolf Käslin, Benni Wüest)
18:00-20:00 Mittelstrecke: Circuit und Dauerlauf (Dani Rahm)
18:30-20:30 Sprint / Hürden (Peter Knöpfli)

DIENSTAG

17:30-19:00 SchülerInnen U-12 (Denise Meister, Mirjam Thurnheer, Robin Zürcher)
17:30-19:00 SchülerInnen U-14 (Moni Grimm, Dieter Polzin)
18:00-20:00 Technische Disziplinen / individuell Kraft (Peter Knöpfli)

MITTWOCH

18:15-19:00 Sprint (Dani Rahm)
19:00-20:15 Stehvermögen (Dani Rahm)
17:30-19:00 Wurf U14 - Aktive (Katharina Roth)

DONNERSTAG

18:40-20:30 Mehrkampf U-16 (Barbara Rickli)
19:00-20:30 SchülerInnen U-14 (Dieter Polzin, Robin Zürcher)
18:00-19:30 Dauerlauf (Christine Rahm)
18:30-20:30 Technische Disziplinen / Hürden (Peter Knöpfli)

FREITAG

18:00-19:30 Mittelstrecke, Bahn (Dani Rahm)

Trainer

SchülerInnen U12: Denise Meister, denisemeister@gmx.ch,
Robin Zürcher, robin.z@freesurf.ch,
Mirjam Thurnheer, mirjam.thurnheer@gmx.ch

SchülerInnen U14: Moni Grimm, Moni.grimm@fun-team.ch,
Dieter Polzin, dieter.polzin@bucherhydraulics.com

Jugend U16: Barbara Rickli, babsi_rickli@hotmail.com,
Benni Wüest, webmaster@lcsh.ch

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

Mittelstrecke: Daniel Rahm, danielmeier@swissworld.com

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

Veranstaltungs-Agenda

LCS-Veranstaltungs-Agenda Oktober-Dezember 2008

Sa. 25.10.: LWS-Berglauf (www.sh-laufcup.ch)
Sa. 01.11.: LWS-Crosstest (www.sh-laufcup.ch)
Sa. 15.11.: „Corrida Bulloise“ Bulle (www.post-cup.ch)
So. 23.11.: **LCS-Sponsorenlauf und –Brunch**
Sa. 29.11.: Basler Stadtlauf (www.stadtlauf.ch)
So. 30.11.: Stauner Stadtlauf (www.sh-laufcup.ch)
So. 14.12.: Zürcher Silvesterlauf (www.silvesterlauf.ch)

Wichtig: Das Datum und der Ort der LCS-Generalversammlung werden anlässlich der Vorstandssitzung am 15.10. bestimmt, und ist somit noch nicht bekannt.

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
Martina Wäckerlin
Barbara Rickli
Benni Wüest (Layout)

Bilder

Martina Wäckerlin, Benni Wüest, Seraina Erb, Barbara Rickli