



# Leichtathletik Club Schaffhausen

# Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen

## Munotmeeting verspricht einiges für die Zukunft

**Das Munotmeeting erlebte, in Anlehnung an den schweizweit bekannten Wettkampf aus früheren Jahren, seine Wiederauferstehung. Die LCS-Athleten waren dabei durchaus erfolgreich.**

Schaffhausen. So konnte auch am Sonntag, 30. August an die LCS-Tradition, den Schaffhausern auf der Munotsportanlage nationale Spitzenleichtathletik zu zeigen, angeknüpft werden. Zwar erst im kleinen Rahmen, doch sowohl Zuschauer, als auch Athleten mussten ihr Kommen nicht bereuen. Mitverantwortlich dafür war Meeting Direktor und Mittelstreckentrainer Daniel Rahm. Er brachte die Idee auf, im Vorfeld auf die 1000m-Läufe der nationalen Nachwuchsserie „Mille Gruyère“, das rund zweistündige Munotmeeting wieder aufleben zu lassen. „Ich habe auf dieses Meeting hin die Werbetrommeln noch nicht richtig angekurbelt. In erster Linie wollten wir unseren eigenen Athleten vor den Saisonfinals (diverse Schweizernachwuchsmeisterschaften, Staffeln) nochmals die Chance auf einen guten Wettkampf bieten,“ gab Daniel Rahm nach dem Meeting zur Auskunft. Dass sich das Meeting auf der wunderbaren Munotsportanlage aber dennoch herumgesprochen hatte, zeigten einige namhafte Teilnehmer. So traten über 800 Meter der Männer mit Christian Niederberger (800m; SB 1:48.91) und Mirco Zwahlen (1500m; SB 3:43,53) die beiden Saisonschnellsten und Schweizermeister in ihren Disziplinen an. Im Dreisprung

startete die drittbeste Athletin dieser Saison mit einer bisherigen Weite von 12.90m, Jeannette Walter vom LC Zürich oder über 100m und im Weitsprung die 400m-Vizeschweizermeisterin und zweit Schnellste der Saison (54.34) Nora Farrag ebenfalls vom LC Zürich. „Mit dieser Ausgangslage, den tollen Leistungen und den positiven Rückmeldungen der Athleten, wollen wir das Munotmeeting im nächsten Jahr wiederholen und dank unserer guten Beziehungen mehr nationale und auch internationale Athleten nach Schaffhausen holen,“ schaut Organisator Rahm bereits in die Zukunft.

### Schnelles 800m-Rennen

Zweifelsohne war die erste Serie über 800m das mit Spannung erwartete Highlight des Nachmittags. Neben den beiden bereits erwähnten Niederberger und Zwahlen, starteten die beiden Lokalmatadoren des LCS, 1500m-Läufer Ali Hakimi und Marco Kern, die ihre Saison-



Marco Kern(vorne) und Ali Hakimi nach dem Start

bestzeiten von 1:52.13 (CH-16.) und

## Editorial

Liebe LCS'ler

Liebe Sponsoren

Liebe Leichtathletikbegeisterte

*Der Spätsommer entschädigte uns mit seinen durchwegs angenehm warmen Temperaturen – für Läufer etwas extrem Angenehmes – sicher für den etwas durchzogenen Hochsommer. Dies kann auch aufs Sportliche bezogen werden. So lag nach der Aktiven-SM über den LCS-Aktiven ein Erfolgs-Tief, das nach dem Nationalfeiertag nicht gerade Feststimmung verbreitete. Die zum Ziel erklärte Medaille konnten wir Mittelstreckenläufer nicht aus dem Letzigrund mit nach Hause auf den Munot bringen. Doch davor und danach gab es in der Leichtathletikaison '09 so einiges zu feiern! Der NLB-Aufstieg der SVM-Männer im Juni ist immer noch in bester Erinnerung und hat in den Köpfen der daran Beteiligten die Vorfreude auf nächstes Jahr steigen lassen. Aber auch der Endspurt der Athleten in den Monaten August und September hat viel Freude bereitet. In dieser Newsletter-Ausgabe – sie wurde erstmals von Dario Muffler mitgestaltet – erfährt Ihr, wer sich an der Staffel- bzw. Team-SM Silber erkämpfte und wie gut die Nachwuchssathleten an den diversen Schweizerfinals abgeschnitten haben. Viel Spass!*

Marco Kern

Clubsponsor:  
Elektrizitätswerk des  
Kantons Schaffhausen AG  
  
Stromversorgung Schaffhausen

1:52.43 (CH-18.) deutlich verbessern wollten. Mit Daniel Hummel vom SG Gomaringen aus Baden-Württemberg war zudem ein schneller Deutscher 800m-Läufer am Start, der in diesem Jahr bereits mehrere Male unter der 1:50er-Marke geblieben war. Für das optimale Tempo sollte 800m-Spezialist Christian Lenk vom befreundeten Verein der LG Badenova Nordschwarzwald, der auch im Besitz einer Lizenz für den LCS ist, sorgen. Das war die Ausgangslage, welche die zahlreich erschienenen Zuschauer



Schnelles 800m Rennen mit CH – Meister Christian Niederberger(vorne)

erwartete. Unter dem Tempodiktat von Lenk reihte sich nach 150m Läufer an Läufer ein und das Feld zog sich in die Länge. Nach 52.5 Sekunden (!) war die erste Runde für Tempomacher Lenk bereits absolviert, dahinter folgten in engen Abständen Niederberger, Zwahlen, Hummel und die Schaffhauser Kern und Hakimi. Bei der 500m-Marke hatte Lenk seine Tempoarbeit wie abgemacht verrichtet und liess das Feld vorbeiziehen. Exakt in diesem Moment bremste eine heftige Windböe auf der Gegengerade das Tempo der Läufer unsanft. Die Durchgangszeit von 1:21.5 bei 600 Metern war jedoch immer noch in Ordnung und hätte auch für eine 1:49er-Endzeit reichen können. Während Niederberger das Rennen entkräftet aufgeben musste, konnte derweil auch Hakimi die Pace nicht mehr ganz mithalten. Er beendete das Rennen in 1:52.49 auf Rang vier. Vorne zogen 1500m-Spezialist Zwahlen und der Deutsche Daniel Hummel davon. Kern konnte

nach der Zielkurve nochmals näher an die beiden Führenden herankommen, aber auch er musste zum Schluss dem hohen Anfangstempo Tribut zollen und lief in guten 1:51.32 über den Zielstrich. In einem spannenden Schlussspurt und von den gut zweihundert Zuschauern im Zielbereich lautstark angefeuert, setzte sich schliesslich Hummel in 1:50.66 gegenüber 1:50.90 knapp vor Zwahlen durch. Damit vermochten sich Zwahlen und Kern in der 800m-Saisonbestenliste stark zu verbessern und belegen neu die Plätze sechs und sieben.

### Drei- und Weitspringer in Form

Hinter der überlegenen Siegerin Jeannette Walter, die wie so oft in dieser Saison die 12-Meter-Marke übertraf (12.27m), sprang die LCSlerin Martina Wäckerlin mit 11.20m die zweitbeste Weite in ihrem Leben. Damit scheint sie nochmals sehr gut in Form zu kommen, gerade rechtzeitig für die am nächsten Wochenende anstehenden U23-Schweizermeisterschaften in Bellinzona. Wäckerlin gehört in dieser Kategorie zu den drei besten Springerinnen des Landes und darf sich berechtigte Medaillenhoffnungen machen. Nach dem Dreisprung erreichte sie im Weitsprung mit 5.11m hinter Nora Farrag (5.52m) und Jeannette Walter (5.45) zudem Rang drei. Dass sie für die Nachwuchsmeisterschaften von nächster Woche in Bellinzona (U23/U20) und Riehen (U18/U16) durchwegs in Form sind, zeigten auch die Männer. Sowohl Simon Sieber, als auch Samuel Gampp konnten ihre Saisonbestleistung bzw. persönliche Bestleistung auf 13.03m bzw. 12.86m steigern und können sich damit bei den U18 durchaus Aussenseiterchancen auf Medaillen ausrechnen. Noch steigern müssen sich derweil Sami Furger, Lukas Schlatter und Roman Sieber, möchten sie ebenfalls in den Kampf um den Sieg (Furger) oder die Medaillen (Schlatter/Roman Sieber) eingreifen. Furger, der sich erst von einer Verletzung erholte, gewann auf der Munotsportanlage dank soliden Sprüngen sowohl den Drei- (13.96m) als auch den Weitsprung (6.66m) der Männer. Derweil sorgte der Glarner Thomas Landolt (LAV Glarus) in den Sprintdisziplinen der Männer über 100m (11.12) und 200m (22.07) für die deutlichen Tagesbestzeiten. Dahinter war Claudio Wäspi der schnellste Sprinter aus den Reihen des LCS.

(Privatdatei)

### Clubsponsor:



Stromversorgung Schaffhausen

Elektrizitätswerk des Kantons Schaffhausen AG

### Sechs qualifizierte Schaffhauser für Delémont

Bei den 1000m-Nachwuchsläufen, die nach dem Munotmeeting als Regionalfinal ausgetragen wurden, qualifizierten sich vier Schaffhauser Mädchen und zwei Knaben für den Schweizerfinal der Mille Gruyère in Delémont JU. Nachdem der Wind nach 14.00 Uhr abgenommen hatte, kämpften die Läuferinnen und Läufer auch gegen die heißen Temperaturen. Davon liessen sie sich aber keineswegs abhalten, ging es doch für sie darum, einen der ersten beiden Plätze zu erreichen, um in der entsprechenden Kategorie den direkten Finaleinzug nach Delémont zu schaffen. Für den LC Schaffhausen schafften dies Mayowa Alaye (Jg. 2000), Mara Lenz (98), Vera Fendt (96), Irina Storrer (95), Dario Muffler (94) sowie Dennis Koc-Winterflood (97) für die Spielvereinigung Schaffhausen. Diese sechs werden am 27. September in Delémont JU die Schaffhauser Farben am Schweizer Final der diesjährigen Mille Gruyère vertreten und sich mit den besten Finalisten des ganzen Landes messen können. Als Finalteilnehmer haben die Ausdauertalente zudem die Chance, im nächsten Jahr an einem Nachwuchslager in Huttwil teilzunehmen, bei dem sie sportlich weiter gefördert werden. Und wer weiß, vielleicht wird dereinst einer von ihnen in die Fussstapfen von André Bucher, Christian Belz, Sabine Fischer oder Anita Weyermann treten? Auch sie haben dereinst an solchen Wettkämpfen teilgenommen. Träumen ist erlaubt!

Marco Kern

# „Nati-Dress verlieh mir Flügel...“

Die vier Tage in Berlin(12. - 15. August) waren einfach top! Im Vorfeld auf die WM organisierte der Deutsche Leichtathletikverband einen U23-Länderkampf im Berliner Olympiastadion. Für die Organisatoren, Helfer und Kampfrichter galt der Wettkampf als WM-Hauptprobe.

Berlin. Für uns Schweizer (42 Athleten, 9 Betreuer) war es einfach ein Super-Erlebnis. Zusammen mit den Österreichern stellten wir ein Team, mit je einem Athleten bzw. einer Athletin pro Disziplin und Nation, und kämpften damit gemeinsam gegen die Polen und Deutschen, die jeweils in Doppelbesetzung antraten. Nachdem wir am Mittwoch, 12. August nach Berlin geflogen waren, das topmoderne Hotel bezogen und im Athleten-Hotel mit den WM-Teilnehmern gegessen hatten, ging es am Donnerstagvormittag ins Berliner Olympiastadion. Allein der Gang ins grosse weite Rund mit der neuen blauen Bahn (made in Schaffhausen) liess die Vorfreude auf meinen zweiten Wettkampfeinsatz fürs Schweizer Team – nach der Cross-EM-Teilnahme als Junior in Italien (2006) – noch mehr ansteigen. Ich war dann um 15:30 dran. Von den sechs 1500m-Läufern war ich derjenige mit der langsamsten Saisonbestzeit und trat dabei gegen 3:42- und 3:44-min-Läufer an. Wie das bei den grossen Wettkämpfen so üblich ist, sieht die unmittelbare



Mit Jan Hochstrasser, Mario Bächtiger und Betreuer Louis Heyer (v.l.n.r.)

Vorbereitung etwas anders aus. Da der letzte Aufruf zum Callroom 1 um 14:50 stattfand, begann ich mit dem Einlaufen bereits um 13:50, also 1:40h vor meiner Startzeit. Im Callroom 1 fand zuerst die Startnummernkontrolle statt: ich trug hinten wie vorne die 1390. Dann ging es durch einen 300m-langen Tunnel in die Katakomben des Stadions und in den Callroom 2. Dort fand die letzte Kontrolle statt: richtige Länge der Nägel, keine Tattoos von Sponsoren, keine elektronischen Geräte. Dann ging es 15 Minuten vor dem Start in den Einlauf-tunnel. Jeder übergab seine Sachen an den persönlichen Rucksackträger und rein ging's ins wunderbare Stadion. Aufmunterndes Anfeuern der Betreuer, Abklatschen mit Yves Zellweger, der gerade beim Weitsprung war, zwei drei Steigerungen hinter den Abschrankungen und dann hiess es Aufstellen an der Startlinie: Represented Switzerland... für die Schweiz, Marco Kern! Ein Blick in die Kamera, dann auf die übergrosse Leinwand. Ein spezieller Moment! Dafür, spürte ich sogleich, lohnt sich das ganze Training und macht Lust auf mehr. Nach dem Startschuss preschten die beiden favorisierten Deutschen gleich an die Spitze und legten in 56.5 Sekunden eine unglaublich schnelle erste Runde hin. Ich folgte mit den Polen und dem Österreicher Kernbichler zwei Sekunden später an letzter Stelle. Doch ich fühlte mich sehr wohl. Auf der zweiten Runde konnte ich Rang um Rang gut machen und führte die Verfolger nach 900 Metern wieder an die beiden Deutschen heran, die nun ihrerseits das Tempo zu verschleppen versuchten. Bei 1100m schaltete die Uhr bereits auf 2:49: „Mit einer 57er Schlussrunde,“ dachte ich, „kann ich im Olympiastadion mit einer PB nach Hause!“ Und schon ging die

Post ab. Die beiden Deutschen zogen von der Spurze aus an. Der eine Pole ging an mir vorbei. Doch ich spürte, dass da was drin lag und griff noch in der Kurve den Polen an und kam immer näher an die Deutschen Raabe und Lenz heran. Aber ich behielt zum Schluss meinen sehr guten dritten Rang und lief mit 3:47,62 im Bereich meiner PB und knapp hinter Raabe (3:47,32) und Lenz (3:46,80) über den Zielstrich. Ob-



Erinnerungsfoto vor dem Olympiastadion



Auf dem Weg zu Rang 3 im Olympiastadion  
(Foto: Hans Spielmann)

wohl nicht das Schnellste war es aber vom Gefühl her mein bestes Rennen der Saison. Ich war zufrieden und konnte danach die restlichen Tage in der deutschen Hauptstadt inklusive dem Besuch des WM-Auftakttages am Samstag in vollen Zügen geniessen. Nach diesen Tagen im August kann ich nur sagen: Nützt eure Chance, solltet ihr einmal die Möglichkeit erhalten für euer Nationalteam starten zu können und geniesst es!

Marco Kern

# Kolumne - Manolos WM-Rückblick\*:

## „Manchmal spielt auch die Hertha ein bisschen holprig“

Was gibt's Schöneres, als der Leichtathletik zu frönen? Genau: Den besten Leichtathleten bei ihrer Arbeit zuzuschauen. Bis zu 60 000 waren es, die bei der WM, dem bedeutendsten Sportanlass des Jahres, mitfieberten. Täglich.

Ich nicht. Das heisst: eigentlich schon, aber nicht im Berliner Olympiastadion. Ich musste meine Schwiegermutter hüten. Tag und Nacht. Zum Glück mag sie Leichtathletik mehr als Fussball, Tennis, Formel 1 und Schwingen. So durfte ich jedes Mal umschalten, wenn die betroffenen Sender aus aktuellen, rechtlichen, finanziellen, technischen oder nationalen Gründen wegzappten. Also ziemlich häufig.

Die Wahl fiel auf Eurosport. Klar. Schliesslich war man erprobt – nach der Übertragung der meisten Golden-League-, Grand- und Petit-Prix-Meetings. Überdies geniessen Sigi Heinrich und Dirk Thiele Kultstatus. Seit der WM 1993 sind sie ein Team. Mal streitend, mal witzig, mal scharfzüngig, mal poetisch: das mit dem Deutschen Fernsehpreis gekrönte Reporterduo allein war die WM am Bildschirm wert.

Hier die Top-Ten der besten WM-Sprüche:

- „Geht das so weiter, stehen heute Abend einige Athleten als Zitronenhändler vor dem Stadion.“ (Thieles bekannter Bitterfruchtvergleich passte zum Vorlauf-Poker über 100 m.)

- „Hört sich an wie bei einer Kalaschnikow.“ (Heinrich störte sich am Startschuss im Berliner Olympiastadion. Es folgte eine Diskussion mit Thiele, ob Michail Kalaschnikow, der Erfinder der gleichnamigen Schusswaffe, noch lebe – tut er!)

- „Die US-Damen: so schnell sie laufen, reden sie auch.“ (Thieles – neidvolle? – Feststellung nach einem eingespielten Interview.)

- „Wenn du etwas wissen willst, kannst du in den Computer schauen.“ (Heinrichs nicht ganz netter Hinweis auf Thieles Frage, wie es im Siebenkampf stehe.)

- „Man sagt, sie seien zusammen laufen gegangen und gemeinsam in ein Maulwurffloch getreten.“ (Thieles ungläubiges „Na ja“ zur Abwesenheit von Tirunesh Dibaba und Sileshi Sihine.)

- „Es ist klar, dass das Thema der Zahnspange jetzt wieder aufkommt. Ich hab auch mal eine getragen und bin trotzdem nicht schnell gewesen.“ (Heinrich sprach nach dem 100-m-Final der Frauen aus eigener Erfahrung.)

- „Manchmal spielt auch die Hertha ein bisschen holprig.“ (Thiele auf Heinrichs brennende Frage, ob denn genügend Zeit bliebe, all die Wurflöcher auf dem Rasen bis zum Bundesligastart wieder hinzukriegen.)

- „Im Fachjargon heisst das ‚no mark‘, im richtigen Leben ‚es ist alles schiefgegangen‘.“ (Heinrich vergleicht Saladinos drei Nuller mit dem Alltag eines Normalsterblichen.)

- „Bubka ist übrigens Heike Drechsler.“ (Thieles trockener Einwand auf Heinrichs Text-Bild-Schere.)

- „Wir zeigen ihn ja nur bei angenehmen Dingen. Beim Telefonieren zum Beispiel oder bei der Massage oder beim Chicken-Nuggets-Essen. Und zwischendurch auch beim Laufen. (...) Er ist ganz einfach ein Wunderkind – ein Mozart des 100-m-Laufs! (...) 19,19! Das erlebt man einmal im Leben, bei Bolt vielleicht zweimal.“ (Heinrich wusste nicht recht, ob er die Bolt-Manie eher dämpfen oder anheizen soll.)

\*Manuel „Manolo“ Stocker ist Aktiv-Mitglied des LC Schaffhausen und schreibt u.a. für run+athletics, das Magazin des Schweizerischen Leichtathletik-Verbands.

## Starke Schaffhauser Hochspringer gewinnen Silber

Bei der dritten Austragung der Team-SM gewannen die Hochspringer des LC Schaffhausen in Langenthal hinter der LV Winterthur die Silbermedaille.

Langenthal. Zum Saisonfinale der Aktiven kamen am Samstag, 19. September in Langenthal nochmals über 400 Schweizer Leichtathleten zusammen und gingen im Team auf Medaillenjagd. Beim vor zwei Jahren neu eingeführten Teamwettbewerb werden jede Saison abwechselnd die Hälfte der Disziplinen angeboten. Die Qualifikationsphase dauerte bis zu den Schweizer Meisterschaften, die Anfang August im Zürcher Letzigrund stattfanden. Pro Disziplin und Verein zählen jeweils die besten drei Resultate. Dass die meisten Vereine mit ihren stärksten Athleten antraten, zeigte, dass diese Wettkampfform ihren festen Platz im Schweizer Leichtathletik-Kalender gefunden hat.



Matthias, Kevin, Simon, Roman und Coach Knö freuen sich über Team - SM Silber

### Simon Siebers Steigerung

Mit Chancen auf einen Medaillenrang gingen auch die Schaffhauser Hochspringer Simon Sieber, Roman Sieber, Kevin Lenhard und Matthias Knittel in den Wettkampf. Dabei zeigten die vier Athleten des LC Schaffhausen einen ausgezeichneten Wettkampf, in welchem

sich der bald 17-jährige Simon Sieber auf eine neue persönliche Bestleistung von 1.91m zu steigern vermochte. Sieber konnte sich bereits bei der Höhe von 1.88m über die PB freuen und doppelte bei 1.91m sogleich nach. Seine neue Rekordhöhe meisterte Simon Sieber dann mit einem sauberen Sprung im zweiten

Versuch. „Ich bin sehr glücklich, dass ich mich in dieser Saison nun doch noch auf diese Höhe steigern konnte. Dies war mein Ziel. Auf der Höhe von 1.94m fehlte mir dann etwas die Kraft,“ so Siebers Fazit zum guten Resultat.

### Starke Teamleistung

Aber auch seine Team-Kollegen standen ihm in nichts nach. Der Stockacher Matthias Knittel, der dem LCS bereits beim SVM-Aufstieg in die NLB im Juni geholfen hatte, übersprang für ihn sehr gute 2.09m und egalisierte damit seine Bestleistung in der Schweiz. Damit musste er sich nur vom Winterthurer Michael Isler geschlagen geben, der

ebenfalls 2.09m meisterte aber weniger Fehlversuche aufwies. Auf der Höhe von 2.12m (Knittels Bestmarke in Deutschland) scheiterte er zum Schluss nur knapp. Das dritte Zählresultat lieferte Kevin Lenhard, der seine Saisonbestleistung von 1.85m egalisierte, im dritten Versuch über 1.88m aber nur knapp gerissen hatte. Roman Sieber lieferte mit übersprungenen 1.80m quasi das Streichresultat, gehörte aber natürlich auch zum Team. Für ihn bedeutete dies die zweitbeste übersprungene Marke und auch ihm hatte, wie Lenhard bei 1.88, im letzten Versuch über 1.85m nicht viel zum Erfolg gefehlt. Mit dem Durchschnitts-Wert von 1.95m klassier-

te sich der LCS hinter der favorisierten LV Winterthur (1.98m) aber deutlich vor dem LC Zürich (1.88m).

Im Dreisprung bei den Frauen gehörten Martina Wäckerlin, Annina Fahr und Katja Fehr ebenfalls zu den zwölf qualifizierten Teams. Bei ihnen lag ein Medaillenrang zwar ausser Reichweite, doch reichte es den drei LCSlerinnen mit einem Durchschnittswert von 10.52m zum siebten Gesamtrang. Fahr und Fehr realisierten dabei mit 10.35m bzw. 10.29m ihre zweitbesten Ergebnisse der Saison.

Marco Kern

### Langenthal. Team-SM. Samstag, 19. September. Resultate.

**Männer, Hochsprung:** 1. LV Winterthur 1,98. 2. LC Schaffhausen 1,95 (Matthias Knittel 2,09 / Simon Sieber 1,91 / Kevin Lenhard 1,85 / [Roman Sieber 1,80]. 3. LC Zürich 1,88.

**Frauen, Dreisprung:** 1. LC Zürich 12,01. (...) 7. LC Schaffhausen 10,52 (Martina Wäckerlin 10,92 / Annina Fahr 10,35 / Katja Fehr 10,29).

## Saisonfinale für den Nachwuchs

### Bronze und Kantonalrekord für Lars Fehr

Schaan. Für das Topergebnis beim Schweizer Final im Erdgas Athletic Cup vom Samstag, 26. September in Schaan (LIE) sorgte im Dreikampf der Altersklasse M14 Lars Fehr vom TV Buchberg-Rüdlingen. Mit 2094Pkt errang Lars die Bronzemedaille. Sein Sprintergebnis von 9,44sek über 80m ist zudem eine deutliche Verbesserung des U16 Kantonalrekords. Der alte Rekord von 9.62 sek wurde seit 1997 von Marco Wanner (LA Neuhausen) gehalten. 10,99m im Kugelstoßen bedeuteten ebenfalls neue persönliche Bestleistung für Lars Fehr. Kenny Hug (LC Schaffhausen) stellte mit 1,56m im Hochsprung eine persönliche Bestleistung auf. Mit 1782Pkt landete er am Ende auf Rang 28 in der Altersklasse M15. Peter Loosli (LCS) steigert seine Pbs über 60m auf 9,04sek und im Ballwurf auf hervorragende 62,67m. In der Mehrkampfwertung reichten 1666Pkt zu Rang 23 in der Altersklasse M13. In der Altersklasse M12 steigerte Simon Maron von der Jugi Dörflingen seine Leistungen aus dem Kantonalfinal über 60m auf 8,54sek und im Kugelstoßen auf 8,31m. Mit 1482Pkt im Dreikampf belegte Simon einen guten 14. Rang. Dominic Fehr (TV Buchberg-Rüdlingen) hatte in der M11 ebenfalls einen guten Wettkampf. Mit 8,98sek

über 60m, 4,44m im Weitsprung und 43,21m im Ballwurf übertraf er in allen drei Disziplinen seine Qualifikationsleistungen und belegte mit 1419Pkt Platz 11 auf nationaler Ebene. Der TV Buchberg-Rüdlingen wird in der nächsten Saison auch an den Wettkämpfen von Swiss Athletics teilnehmen. Dies wird sicher eine Bereicherung der Schaffhauser Leichtathletik-Szene sein. Jüngster Teilnehmer aus Schaffhauser Sicht war David Hauser (TV Löhningen). In der Altersklasse M10 konnte er sich mit einer Bestleistung im Ballwurf von 34,70m und konstanten Leistungen über 60m (9,32sek) und im Weitsprung (3,93 m) auf Rang 16 behaupten. In der Altersklasse W15 konnte Jasmin Zimmermann (LC Schaffhausen) Ihre Leistungen vom Kantonalfinal nicht toppen und landete mit 1802 Pkt auf Rang 22. Genauso erging es Miriam Meier (LCS) im Wettkampf der W14 (25./ 1652 Pkt). In der Altersklasse W13 konnten Nicole Häusermann und Andrina Erb ihre Punktergebnisse gegenüber dem Kantonalfinal steigern. Beide erzielten persönliche Bestleistungen im Ballwurf. Häusermann warf den 200gr Ball auf 49,15m, Erb schaffte 40,82m. In der Dreikampfwertung belegten die beiden mit 1894 bzw. 1845Pkt. Rang 20 sowie Rang 22. Im Wettkampf der W11 bestätigte Naemi

Linden ihre Leistungen aus dem Kantonalfinal. Mit 1575 Punkten belegte sie einen guten 14. Platz in Ihrer Altersklasse. Bei den jüngsten Mädchen konnte Lydia Boll (Turne Schlaate) ihr Ergebnis auf 1.416 Pkt steigern. Dies bedeutete den sehr guten 10. Platz in der Nationalen Wertung. Besonders hervorzuheben ist ihre Weite von 37,06m im Ballwurf. Mit diesem Ergebnis war sie die beste Werferin Ihrer Altersklasse.

Dieter Polzin

### Simon Sieber mit Fünfkampf - Rekord

Fribourg. Der Schaffhauser Hochsprungspezialist Simon Sieber hat ebenfalls am 26. September in Fribourg einen neuen U18-Schaffhauserrekord im Fünfkampf aufgestellt. Er übertraf mit 3662 Punkten den von Marc-André Rusch gehaltenen Rekord von 1994 um 22 Zähler. Sieber zeigte mit drei persönlichen Bestleistungen – 100m: 12,09sek, Hoch: 1.92m, 1000m: 3:04,80min – einen starken Wettkampf zum Saisonabschluss. Insbesondere die Hochsprungleistung dürfte den Dörflinger freuen. Er steigerte seine vor Wochenfrist erzielte Bestmarke an der Team-SM in Langenthal (die SN berichtete) um einen Zentimeter auf nun 1,92 Meter.

Marco Kern

(Fortsetzung auf Seite 9)

# Mehrere Medaillen für die LCS-Junioren

**Bellinzona/Riehen.** Am Wochenende vom 05./06. September fanden die Leichtathletik Schweizermeisterschaften bei den Junioren statt. Für die meisten der 17 Athleten vom LC Schaffhausen war dies der Saisonhöhepunkt. Während die U16/U18-Athleten in Riehen starten durften, reisten die U20/U23-Athleten nach Bellinzona. Mit insgesamt 5 Medaillen im Gepäck kehrten die LCS'ler nach Schaffhausen zurück.

## Wiederum Bronze für Simon Sieber

Der Höhepunkt in Riehen aus Sicht vom LC Schaffhausen war eindeutig der Dreisprung der männlichen U18. Dabei gewann Simon Sieber seine zweite SM-Bronzemedaille. Er verbesserte seine bisherige Bestweite auf gute 13.29m, obwohl er kürzlich aus einer mehrmonatigen Verletzungspause zurückgekehrt ist. Die geschlossene Mannschaftsleistung komplettierten die leicht angeschlagenen Roman Sieber (6.) und Samuel Gampp (7.) mit ebenfalls neuen Bestweiten. Überlegen gewonnen wurde der Wettkampf von A. Gruber, der beinahe seinen U18-Schweizerrekord überbot. Die U16-Athletin Irina Storrer machte sich im 800m der U18 auf sich aufmerksam. Als deutlich jüngste Athletin gestartet, hielt sie gut mit, was aber noch nicht für die Finalqualifikation reichte. Am Sonntag zeigten alle solide Leistungen, konnten jedoch keine Stricke zerreißen. Annina Fahr und Katja Fehr bewiesen jedoch, dass der Dreisprung den LCS-Athleten von Peter Knöpfli liegt. Annina Fahr überzeugte mit 10.47m, was für sie neue persönliche Bestleistung bedeutet. Gleich hin-

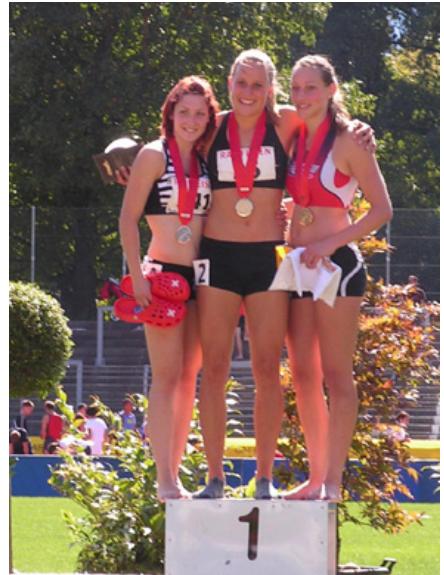


Lukas Schlatter gewinnt Dreisprung - Bronze

ter ihr wurde Katja Fehr gute Neunte. Über die 80m Hürden der weiblichen U16 erzielte Miriam Meier eine gute Zeit von 13.10sek, was nicht ganz zur Bestleistung reichte.

## Medaillensegen in Bellinzona

Zum Auftakt am Samstag übersprang Matthias Knittel im Hochsprung 2.08m. Er wurde Zweiter, ist aber als Deutscher nicht medaillenberechtigt. Der Sprinter Claudio Wäspi bestätigte in den Vorläufen über 100m und auch im 200m seine gute Form. Er kam jedoch nicht ganz an seine Bestleistung heran. Im Dreisprung der weiblichen U23 sprang Martina Wäckerlin auf den guten 5.Platz. Sie zeigte, dass sie konstant über die 11-Meter-Marke springen kann. Für das Highlight sorgte einmal mehr Samuel Furger. Er wurde im Dreisprung U23-Schweizermeister. Dabei verwies er seinen härtesten Konkurrenten Y. Zellweger um 7cm auf Platz 2 und gewann mit 14.53m die Goldmedaille! In der selben Kategorie lief Marco Kern über 1500m zu Bronze. Er musste sich im Schlusssspurt



Vera Gretener strahlt über 400m - Hürden - Silber

nach einem äußerst taktischen Rennen von M. Geissbühler und N. Repond geschlagen geben. Auch Vera Gretener, die über die 400m Hürden bei der U20-Kategorie angetreten war, reichte es zu einer Medaille. Sie gewann verdient Silber. Im Finale steigerte sie sich gegenüber dem Vorlauf und erzielte eine neue persönliche Bestleistung. Im selben Rennen lief Corina Fendt, die noch in der U18 startberechtigt gewesen wäre, gut mit und klassierte sich mit einer neuen persönlichen Bestleistung auf Platz 6. Ebenfalls aufs Podest reichte es Lukas Schlatter. Im Dreisprung der U20 der Männer übertraf er seine bisherige Bestleistung um 18cm und klassierte sich knapp hinter seinem Erzrivalen Thomas Hiltebrand auf Rang 3.

Roman und Simon Sieber

## U16/U18-SM in Riehen, 05./06. September:

**U18 M:Weit:** Gampp Samuel 5.74m; Drei: 3. Sieber Simon 13.29m, 6. Sieber Roman 12.99m, 7. Gampp Samuel 12.98m; **Hoch:** 9. Sieber Simon 1.80m, 14. Sieber Roman 1.75m; **Speer 700g:** 10. Sieber Simon 41.53m.

**U18 W: 100m Hürden VL:** Fahr Annina 16.10sek, Vogelsanger Anna 16.39sek; **800m VL:** Storrer Irina 2:32,49min; **Drei:** 8. Fahr Annina 10.47m, 9. Fehr Katja 10.26m.

**U16 W: 80m VL:** 6. Zimmermann Jasmin 11.03sek; **80m Hürden:** Meier Miriam 13.10sek.

## U20/U23-SM in Bellinzona:

**U23 M: 100m VL:** Wäspi Claudio 11.50sek.; **200m VL:** Wäspi Claudio 23.05sek.; **1500m:** 3. Kern Marco 4:00,71min; **Hoch:** 2. Knittel Matthias 2.08m (a. K.); **Weit:** 6. Furger Samuel 6.61m; **Drei:** 1. Furger Samuel 14.53m.

**U20 M: Weit:** 7. Schlatter Lukas 6.06m; **Drei:** 3. Schlatter Lukas 13.55m.

**U23 W: Weit:** 10. Wäckerlin Martina 5.03m; **Drei:** 5. Wäckerlin Martina 11.17m.

**U20 W: 400m Hürden:** 2. Gretener Vera 64.63sek, 6. Fendt Corina 68.17sek (alle LC Schaffhausen).

# SM-Silbermedaille für 4x400m-Girls



Vera Gretener, Anna Vogelsanger, Corina Fendt und Annina Fahr – glücklich und zufrieden mit der Staffel - Silbermedaille

**Für das Highlight aus Schaffhauser-Sicht sorgten am Sonntag, 13. September im Stadion Deutweg an der Staffel-Schweizermeisterschaft die 4x400m-Girls.**

Winterthur. Das Quartett mit Corina Fendt, Annina Fahr, Anna Vogelsanger und Vera Gretener erkämpfte sich in der U20-Kategorie in der guten Zeit von 4:12,53 souverän die SM-Silbermedaille vor der Staffel der LV Winterthur (4:14,26). Damit stellten die vier gleich auch noch einen neuen U20-Kantonalrekord auf. Die Goldmedaille ging in 4:07,58 deutlich an die SEP Olympic La-Chaux-de-Fonds. Startläuferin Corina Fendt, die letzte Woche im 400m-Hürden-Final an der U20-SM in Bellinzona stand, begann stark und übergab nach den ersten 400m praktisch gleich auf mit der Läuferin aus La-Chaux-de-Fonds. Anschliessend folgten mit Fahr und Vogelsanger keine Spezialistinnen, die mit grossem Kampf den zweiten Rang jedoch verteidigen konnten, ehe mit Vera Gretener die Stärkste auf die Schlussrunde ging. Gretener, die in Bellinzona SM-Silber über die 400m Hürden gewann, zeigte erneut eine starke Leistung und vergrösserte den Abstand

gegenüber den Winterthurerinnen noch einmal entscheidend.

Eine ebenfalls gute Leistung, die zwar nicht für einen Medaillenrang reichte, zeigten die 3x1000m-Läuferinnen Michelle Heller, Vanessa Keller und Irina Storrer mit ihrem achten Rang bei den U16. Mit ihrer Endzeit von 9:52,10 verbesserte das LCS-Trio den alten Kantonalrekord in dieser Kategorie gleich um 45 Sekunden (!) und lassen damit auch für die Zukunft hoffen.

## Solide Sprintstaffeln

Die vier Männer in der 4x100m-Staffel schlugen sich im ersten von zwei Vorläufen achtbar. Schlatter, Wäspi, Glattfelder und Mayr liessen in 44.40 die disqualifizierten LC Zürich 1 und Atletica Mendrisiotto hinter sich und klassierten sich im 10. Rang unter 13 Teams. Für das Finale fehlten dem jungen Quartett zwei Ränge oder 88/100 Sekunden. Gewonnen wurde das Finale dann von Stade Genève mit WM-Teilnehmer Cédric Nabe in starken 39,79. In der gleichen Disziplin liefen Jasmin Zimmermann, Anna Vogelsanger, Vera Gretener und Annina Fahr bei den U20 in guten 50,13 auf den vierten Rang unter fünf gestarteten Teams. Wegen der Disqualifikation der schnellsten Staffel der GG Bern, fehlten den LCSlerinnen am Ende nur 14/100 für den Bronze-Rang.

## Keine Medaille für Männer

Mit einer als herben Enttäuschung einzustufenden Leistung, die nur zu Rang fünf reichte unter zehn angetretenen Teams, beendeten die Mittelstreckler Ali Hakimi und Marco Kern ihre Saison. Der Ausgang des Rennens in der Américaine-Staffel konnte in dieser Art nicht erwartet werden, zählten die Schaffhauser,

die auf die Unterstützung des Deutschen Christian Lenk hoffen durften, neben den Langenthalern, dem LC Regensdorf und der CoA Lausanne-Riviera zu den Favoriten auf den Titel. Doch es zeigte sich einmal mehr, dass man die harten Belastungen in der Américaine, in der sich drei Läufer die 3000m-Distanz frei aufteilen können, kennen muss. Nachdem sich die Schaffhauser anfangs locker in den ersten drei halten konnten, fiel Lenk auf seiner vierten 200m-Strecke bereits vorentscheidend aus der Spitzengruppe. Der leicht angeschlagene Hakimi konnte die Pace ebenfalls nicht halten. Die drei fielen sogar noch hinter den BTV Arau zurück, der keinesfalls mit Mittelstreckenspezialisten angetreten war. In 6:41,86 klassierte man sich weit hinter den Siegern und Medaillengewinnern. Schon im letzten Jahr gehörte man als Vierte zu den Geschlagenen.

Marco Kern

## Winterthur. Staffel-SM, 13. September.

### Resultate:

**Männer: 4x100m, 1. Vorlauf:** 5. LC Schaffhausen (Lucas Schlatter, Claudio Wäspi, Colin Glattfelder, Urs Mayr) 44,40. **Américaine:** 1. LV Langenthal 6:32,45. (...) 5. LCS (Kern, Lenk, Hakimi) 6:41,86.

**U18 M: 4x100m, 2. VL:** 5. LCS (Gampp, Simon Sieber, Cula, Roman Sieber) 47,00.

**U20 W: 4x100m, Final:** 4. LCS (Zimmermann, Vogelsanger, Gretener, Fahr) 50,13. **4x400m, Final:** 2. LCS (Corina Fendt, Fahr, Vogelsanger, Gretener) 4:12,53.

**U16 W: 3x1000m:** 1. LG ergas Oberthurgau 9:32,09. (...) 8. LCS (Michelle Heller, Vanessa Keller, Irina Storrer) 9:52,10.



Irina Storrer, Vanessa Keller und Michelle Heller liefen 3x1000m - Kantonalrekord bei den U16

# Und die Wanderung dauerte doch länger...

13 LCSler trafen sich am Samstagmorgen, 26. September, um 8:46 im Zug nach Winterthur für das Saisonabschlusswanderwochenende (langes Wort...) im Toggenburg.

Unterwasser SG. Hätten einige bereits zu diesem Zeitpunkt gewusst, dass sie an diesem Tag mit gut beladenem Rucksack gegen 20 Kilometer Bergwandern würden, wären sie mit Sicherheit direkt zum Ziel – dem Ski- und Ferienhaus des TV Schaffhausen – gereist. Doch wie gesagt, sie wussten es nicht. Und ich ehrlich gesagt auch (noch) nicht. Erst ging es auf jeden Fall ganz gemütlich los. Für das Energieauftanken unterwegs im Zug und Postauto nach Alt St. Johann sorgte grosszügigerweise Dani, der auch achtete, dass niemand zu kurz kam. Unterwegs stiessen noch Rebi und dann vor dem Besteigen der Sessel- bzw.



Lustige Steine – lustiger Typ ;)

Gondelbahn auch Ingli zu uns. Martina und Vera sollten erst am Abend zu uns stossen. Bevor wir starteten, genossen wir auf der Alp Sellamatt noch die (fast) letzten Sonnenstrahlen. Danach wurden wir den Begleiter Nebel kaum mehr los, ganz nach dem Motto: je länger die Route, desto dichter der Nebel. Nach einer halben Stunde hielten wir endlich die erste richtige Rast. Und nach einer weiteren halben Stunde waren wir bereits beim Berggasthaus „Stöfeli“ angekommen und wie ich es ankündigte: dem mit 1684m.ü.M. (vorerst) höchsten Punkt unserer Wanderung. Ich dachte schon da, dass wir gegenüber meiner Routenplanung dem Zeitplan schon arg voraus waren und befürchtete bereits in einer Stunde bei unserer Unterkunft in der Schwendi anzukommen. Auf jeden Fall sollte es von da an gemäss meiner Kar-



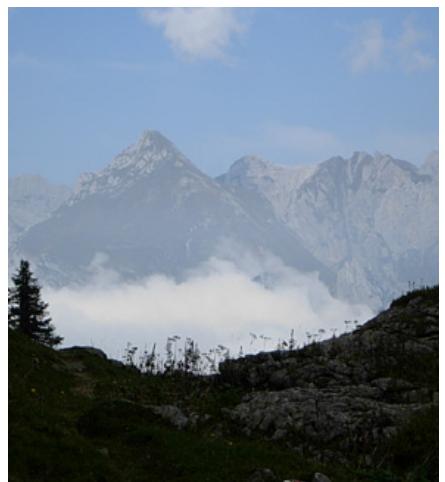
Die Abgehängten

tenstudie nur noch bergab gehen. Das Feld teilte sich in zwei Gruppen: in eine Rasende und eine Schleichende. Nicht gerade typisch hatte ich den Anschluss ebenfalls verpasst und fand mich unter Langsprintern und Technikerinnen wieder.

## Noch ein Bergpreis

Per Telefon wies ich der Spitzengruppe den Weg: „Nein, nicht links, ich bin sicher, wir müssen ganz bestimmt rechts.“ Gemäss meiner Karte (anno weiss ich nicht wie alt...) war das auch richtig. Nur ging es danach wieder ganz steil bergan, sodass sich die Schweissporen weit öffneten (kann man das so sagen?). „Ich bin ganz sicher, gleich geht es wieder links runter zu den Schwendiseen,“ hörten die anderen meine Stimme rufen. Die ersten aufmüpfigen Stimmen erhoben sich. Nur einer hielt noch zu mir. „Ich weiss es ganz sicher! Wir müssen nur noch über diese Krete und dann geht es links runter.“ Danke Dani! Seine Zuversicht machte den meisten Mut und hielt die Restlichen am Rand der Aufgabe zurück. Aber zum Aufgeben war es ohnehin schon zu spät, da wir dem Ziel noch etliches entfernt waren. Schliesslich schafften wir auch

den Bergpreis „hors de catégorie“ (in der Velosprache heisst das: ausser Kategorie) auf über 1900m.ü.M. und machten dort noch einmal für eine runde Energieauftanken halt. Danke Dani! Von da an war es einfach. Es ging nur noch abwärts – auch mit der Motivation. „Muss das hier so steil sein,“ oder „sind wir schon da,“ oder „ich seh' nichts mehr (in Anmerkung auf den dichten Nebel)!“ Ein Energieauftanken und zwei Kuhweiden später erreichten wir schliesslich die Schwendiseen und dann auch das Schaffhauserhaus. „Scho guet Cherne, fünf Stund anstatt zweihälften sind au



Wunderschöne Aussicht von 1900m ü.M.

guet,“ so der Tenor nach der Ankunft. Doch bis auf ein paar Blasen an den Füssen, waren alle gesund. Katja Fehr etwa meinte: „Ich glaube ich bin an einem Tag noch nie so weit gelaufen!...“ Keine fünf Minuten später hörte man von oben aus dem Haus lautes Getrampel und Gelächter: der Tischtennistisch war entdeckt. Die langsamem Muskelfasern, beim Wandern überdurchschnittlich beansprucht, hatten ausgedient, nun waren die schnellen Fasern an der Reihe. Nach intensiven Matches am Tischtennistisch stellte sich für die einen die Frage: Ist die Leichtathletik die richtige Sportart für mich? ;-) Um dies und das und andere interessante Themen und Thesen zu diskutieren, blieb anschliessend noch den ganzen Abend Zeit. Und sie wurde bei gemütlichem Beisammensein rege genutzt.



Auch Dani zeigte bei den heiklen Passagen keine Probleme ;)

Marco Kern

Fortsetzung von Seite 5

### Schaffhauser Athleten in Delémont mit neuen Bestzeiten

Delémont. Sieben Nachwuchsläufer aus dem Kanton Schaffhausen hatten sich beim in Schaffhausen ausgetragenen Mille Gruyère Regionalfinale Ende August für das Schweizerfinale in Delémont vom 27. September qualifiziert. Das beste Ergebnis aus kantonaler Sicht erzielte dabei Irina Storrer vom LC Schaffhausen. Sie legte die 1000m in der persönlichen Bestleistung von 3:12,73min zurück und belegte damit Rang 8 in der Altersklasse W14. Ebenfalls persönliche Bestleistungen stellten Dennis Koc (Spielvereinigung Schaffhausen) in der Altersklasse M12 in 3:16,49min und Vera Fendt (LC Schaffhausen) in 3:24,94min in der Altersklasse W13 auf. Mayowa Alaye (LCS), die noch der Altersklasse W9 angehört, lief die 1000m in schnellen 3:43,14min. Mara Lenz (LCS) ging die ersten 400m beherzt an, musste aber dem hohen Anfangstempo Tribut zollen und beendete die 1000m der W11 in 3:30,94 min.

Dieter Polzin

## Feedback

Liebe Leser

Wie ihr vielleicht schon erfahren habt, steht bald ein neuer Name unter „Webmaster und Layouter“, nämlich meiner. Nun bin ich hier auf neuem Gebiet und bin mir meiner Verantwortung bewusst. Ich gebe mein Bestes und ich hoffe es ist gut genug. Ich hoffe auch auf eure Unterstützung mit Feedbacks und Hinweisen auf Verbesserungsmöglichkeiten und allfällige Fehler.

Danke.

Dario Muffler

## Impressum

### Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen  
Postfach 860  
8201 Schaffhausen

### Redaktion Newsletter

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

### Newsletter Redaktions Team

Ben Wüest & Dario Muffler Layout  
Simon & Roman Sieber

### Bilder

Martina Wäckerlin, Seraina Erb, Dario Muffler, Vera Fendt, Katharina Roth, Marco Kern

# Wintertraining 2009

### Gültig ab den Herbstferien:

#### MONTAG

18:30-20:30	Sprung	U16/18	Rolf Käslin, Benni Wüest
18:00-18:45	Circuit	ab U18	Dani Rahm
18:30-20:00	Kraft	U16/18	Katharina Roth
19:00-20:30	Lauf	U14/16	Dario Muffler
19:00-21:00	Lauf	Aktive	Dani Rahm

#### DIENSTAG

17:30-19:00	Mehrkampf	U12	Katharina Brenig, Denise Meister, Miriam Thurnherr, Robin Zürcher
17:30-19:00	Mehrkampf	U14/16	Dieter Polzin, Corina Fendt

#### MITTWOCH

17:30-19:00	Wurf	U16/18	Katharina Roth
18:00-20:00	Fördertraining-Wurf	U14/16	Katharina Roth
19:00-21:00	Fördertraining-Lauf	U14/16	Dani Rahm
19:00-21:00	Lauf	Aktive	Dani Rahm

#### DONNERSTAG

18:30-20:30	Sprint/Hürden	U16/18	Barbara Rickli
19:00-20:30	Fördertraining-Mehrkampf	U14/16	Moni Grimm, Dieter Polzin

#### FREITAG

19:00-21:00	Lauf	Aktive	Dani Rahm
-------------	------	--------	-----------

#### SAMSTAG

10:00-11:30	Läufe/Hügel/Treppe	U16/18	Benni Wuest
nach Absprache	Lauf	Aktive	Dani Rahm

## Verantwortliche Trainer

SchülerInnen U12 & 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

Lauf: Daniel Rahm, danielrahm@shinternet.ch

Ohne Gewähr! Mehr auf: [www.lcsh.ch](http://www.lcsh.ch)

## Veranstaltungs-Agenda

### Okt.

31.10.09	LWS - Berglauf	(SH - Laufcup)	Beringen
----------	----------------	----------------	----------

### Nov.

07.11.09	LWS-Crosstest	(SH - Laufcup)	Neuhausen
21.11.09	Corrida Bulloise	(Post - Cup)	Bulle
28.11.09	Basler Stadtlauf	(Post - Cup)	Basel
29.11.09	Stauner Stadtlauf	(SH - Laufcup)	Stein am Rhein
05.12.09	Escalade		Genf

### Dez.

13.12.09	Zürcher Silvesterlauf	(Post-Cup)	Zürich
----------	-----------------------	------------	--------

???: LCS - Generalversammlung - wird noch kommuniziert !!!