

Leichtathletik Club Schaffhausen

Newsletter

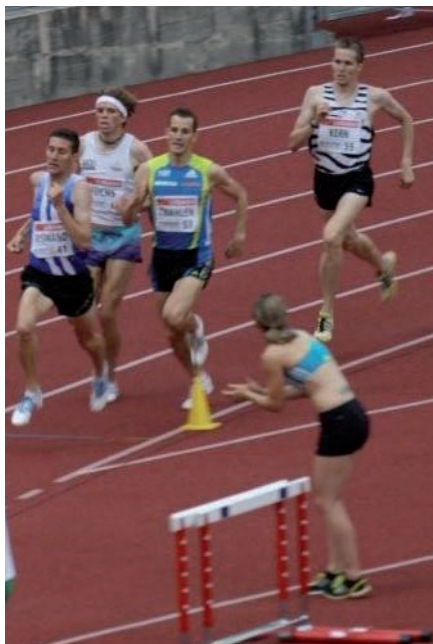
Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen

LCS - Sommerhighlights

Aktiv-SM in Lugano, 16./17.07.2010

Kern knapp am Podest vorbei

Dieses Jahr wurden die Schweizer Meisterschaften bei den Aktiven in Lugano durchgeführt. Bereits am Freitagabend konnten sich sowohl Ali Hakimi als auch Marco Kern souverän für den Final qualifizieren. Im Final verrichtete Ali



Marcos Kampf um Bronze

Hakimi Tempoarbeit für seinen Teamkollegen Marco Kern und stieg dann aus dem Rennen. Marco Kern hatte sich viel vorgenommen und wollte seine erste Freiluftmedaille erkämpfen. Das klappte

aber leider nicht, denn Marco Kern landete mit unglücklichen 0.26 Sekunden hinter dem Drittplatzierten auf Rang 4. „Die Enttäuschung unmittelbar nach dem Rennen sass schon tief. Ich wollte endlich eine Medaille und verpasste sie um nur 26 Hundertstelsekunden. Es war bitter, einmal mehr der Geschlagene zu sein. Doch die Welt geht deswegen nicht unter“, so Marco Kern.

Junioren stark

Die Junioren Simon Sieber, Roman Sieber und Annina Fahr schlugen sich bei den Aktiven beachtlich. In der Dreisprung-Konkurrenz belegte der erst 17-jährige Simon Sieber dank seinem bis dahin ersten regulären 14-Meter-Sprung auf 14.02 Meter den guten fünften Rang. Auch sein Bruder Roman Sieber absolvierte mit an-sprechenden 13,30 Meter seine ersten Schweizer Meisterschaften bei der Elite. Mit dem siebten Platz durfte er durchaus zufrieden sein. Simon Sieber startete wenig später auch im Hochsprung, vermochte dort aber nicht ganz an seine Bestleistung heran zu springen. Er wurde mit 1.90 Meter dennoch guter Sechster.

Annina Fahr konnte sich in ihrem 100-Meter-Hürden-Vorlauf für das B-Finale qualifizieren. Dank einem starken Finish wurde die jüngste Hürdenläuferin im Feld mit einer Zeit von 15.13 Sekunden gute SM-Zehnte.

Editorial

Bald ist das Vereinsjahr bereits wieder zu Ende und damit mein erstes Präsidialjahr. Zeit für ein Fazit: Was ist neu im LCS?

- Verkürzung der Kommunikations- und Entscheidungswege. Der Vorstand und die Trainer trafen sich an drei gemeinsamen Sitzungen. Diese Sitzungen waren sehr anregend und viele gute Vorschläge wurden geprüft und umgesetzt. Auch die Statuten wurden der heutigen Zeit angepasst und werden an der nächsten GV den Mitgliedern zur Abstimmung vorgelegt.
- Im Bereich Sponsoring wurden neue Ideen entwickelt und werden nun umgesetzt. Neu werden wir im LCS um Member werben und hoffen, dass einige Passive auf das neue attraktive Angebot umsteigen. Mehr darüber in dieser Ausgabe.
- Unsere Mitglieder sollen von unseren Sponsoren profitieren. Athleticum, Redy Sport und Fitnesscenter Dynamic gewähren unsern Mitgliedern und Membern attraktive Rabatte.
- Mit Barbara Rickli konnte eine vielseitige kompetente Persönlichkeit als Sportliche Leiterin gewonnen werden. Mit Mirjam Egger-Berna, Martina Walter, Christine Rahm und Marjolein Terwiel haben wir unser Trainerteam vergrössert.
- Wir bieten seit dem Sommer Trainings für kids ab 5 Jahren an.
- Dani Rahm hat das Munotmeeting neu belebt und erntete damit viel Lob. Ich habe mich auf wenige Punkte beschränkt und möchte damit ausdrücken: Dem LCS geht es gut und er lebt solange alle am gleichen Strick ziehen und sich engagieren.

Euer Präsident Peter Knoepfli

Clubsponsor:

Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG **EKS**
Stromversorgung Schaffhausen

U16/U18-SM in Langenthal und U20/U23-SM in Bern, 04./05.09.2010

Nachwuchs erkämpft sich vier SM-Medaillen

Die LCS'ler beeindruckten an den Nachwuchs-SM mit total vier Medaillen in Bern und Langenthal. Mit hohen Erwartungen reisten die Athleten der U23- und U20-Kategorien vom LCS in die Hauptstadt. Simon Sieber überraschte am ersten Wettkampftag und sicherte sich mit 1.97 Meter Gold im Hochsprung. Damit gewann er seinen ersten Schweizer Meistertitel. Bei der magischen 2-Meter-Marke fehlte dreimal nur wenig, sodass er mit Dauerrivale Andreas Graber (STBern) schlussendlich exakt gleichauf lag. Gleich anschliessend sprang Simon Sieber im Weitsprung mit neuer PB von 6.65 Meter auf den guten vierten Rang. Claudio Wäspi sorgte mit seinen 49.64 Sekunden über die ganze Bahnrunde für einen weiteren Höhepunkt des ersten Wettkampftages in Bern. Er qualifizierte sich mit der drittbesten Zeit aller Teilnehmer für den Final. Am Sonntag verbesserte er sich gleich nochmals. Mit 49.39 Sekunden wurde er im Final starker Vierter. Wie am Tag zuvor startete er bewusst verhalten, um dann am Schluss das Feld von hinten aufzurollen.

Simon Sieber glänzt im Dreisprung

Wie schon am Samstag gewann Simon Sieber auch am Sonntag eine Medaille. Mit einer Verbesserung seiner persönlichen Bestweite um ganze 60 Zentimeter auf 14.62 Meter sprang er im Dreisprung hinter Andreas Graber auf Platz zwei. „Ich bin sehr zufrieden mit meiner Silbermedaille, denn Andreas wur-



Der wie sein Silber strahlende Simon.

de im Dreisprung noch nie von einem gleichaltrigen Schweizer geschlagen“, so Simon Sieber nach dem Wettkampf. Mit dieser Leistung erreichte er die schlussendlich fünftbeste Weite in der

Schweizer Saison Bestenliste. Ausserdem kam er bis auf 27 Zentimeter an den U20-Schaffhauser Rekord heran. Sein Zwillingbruder Roman sprang auch ganz gut mit und durfte am Ende mit dem fünften Platz zufrieden sein. In derselben Disziplin, aber in der U23-Kategorie erreichte Lukas Schlatter ebenfalls den guten fünften Platz. Obwohl er mit 13.69 Meter eine persönliche Bestweite aufstellte, war Lukas Schlatter am Schluss etwas enttäuscht: „Die Konkurrenten wuchsen über sich hinaus!“

Annina Fahr holt Silber

Die U16-/U18-Schweizer Meisterchaften wurden in Langenthal ausgetragen. Annina Fahr gewann mit 14.66



Annina mit Biss zur Silbermedaille

Sekunden über 100 Meter Hürden die Silbermedaille bei den U18. Sie lief sowohl im Vorlauf, Halbfinal und auch im Final konstant die zweitbeste Zeit. „Es lief alles super, einfach ein perfekter Lauf“, zeigte sich Annina Fahr über die Silbermedaille überrascht.

Samuel Gampp holte mit einer neuen PB von 13.65 Meter eine weitere Medaille für den LCS-Nachwuchs. Trotz starken Fersenproblemen erreichte der U18-Athlet den hervorragenden zweiten Platz. Obwohl Vanessa Keller noch bei den U16 startberechtigt gewesen wäre, ging sie bei den U18 über 800 Meter an den Start.

Damit war sie die mit Abstand jüngste Athletin im Teilnehmerfeld. Nachdem sie sich am Samstag im Vorlauf mit 2:27,27



Samuels Flug zur Silbermedaille

Minuten für den 800-Meter-Final qualifizieren konnte, vermochte sie sich am Sonntag gar nochmals zu steigern. Mit der neuen PB von 2:26,26 Minuten wurde sie beachtliche Sechste.

Peter Knöpfli und Daniel Rahm zeigten sich sehr stolz über die Leistungen ihrer Athleten. „Wir sind sehr zufrieden, unsere Athleten haben das Bestmögliche erreicht.“

Simon & Roman Sieber

Clubsponsor:



Stromversorgung Schaffhausen

Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG

Team-SM in Colombier, 18.09.2010



Simon, Samuel, Lukas und Roman mit ihrer Bronzemedaille

Dreispringer holen Bronze

Die Dreisprungmannschaft des LCS reiste zu den Team Schweizer Meisterschaften, die in Colombier am Neuenburgersee stattfanden. Vor dem Wettkampf war die Ausgangslage für das LCS-Team ausgesprochen spannend. Mit der sechstbesten Qualifikationsweite konnten Simon Sieber (Jg. 1992), Samuel Gampp (93), Lukas Schlatter (90) und Roman Sieber (92) auf eine Medaille hoffen. Die Schaffhauser lagen nur wenig hinter FSG Bassecourt, BTV Aarau und LV Winterthur zurück. An den Team Schweizer Meisterschaften dürfen pro Verein maximal vier Athleten zusammen in einer Disziplin starten, wobei die drei Besten zählen.

Optimaler Start

Lukas Schlatter stieg als erster LCS-Dreispringer in den Wettkampf. Mit einem tollen Sprung auf 13.59 Meter kam er seiner Bestleistung bereits sehr nahe. Kurz danach schuf der frischgebackene U20-Hochsprung Schweizer Meister Simon Sieber, der mit einer Fersenprellung startete, in seinem ersten Versuch mit 14.32 Meter eine vielversprechende Ausgangslage für das LCS-Team. Samuel Gampp nutzte den Aufwind seiner Trainingskollegen und brachte das Team um Trainer Peter Knöpfli mit seinem Sprung auf 13.66 Meter sogar in Führung. Danach zeigten zwar alle LCS-Athleten weitere gute Sprünge, konnten sich aber nicht entscheidend verbessern. Einzig Samuel Gampp gelangen noch zwei

Sprünge auf 13.80 Meter. Damit übertraf er seine PB und kam sogar bis auf 11 Zentimeter an den 25 Jahre alten U18-Rekord von Daniel Heimlicher (LA Neuhäusen) heran.

Staffel-SM in Frauenfeld, 11.09.2010

Zweimal Staffel-Bronze gewonnen

Den U16-Girls mit Michelle Heller, Vanessa Keller und Irina Storrer gelang an den Staffel-Schweizer Meisterschaften in Frauenfeld ein starkes Saisonhighlight mit der Bronzemedaille über 3x1000m, nicht nur für sie persönlich, sondern auch für den LCS. In einem beherzten und gut eingeteilten Rennen hielten sich die jungen Schaffhauserinnen immer in den vordersten Positionen und Irina Storrer vermochte zum Schluss den Bronze-Rang souverän zu verteidigen. Das Trio konnte sich nicht nur über seine erste Medaille an Schweizer Meisterschaften freuen, sondern auch an ihrem Kantonal Rekord. Sie pulverisierten ihre eigene Bestleistung von 9:50,51 mit der neuen Rekordzeit von 9:41,59 richtiggehend.

Für die zweite Medaille sorgte die 4x100-m-Staffel der U-20-Frauen mit Anna Vogelsanger, Annina Fahr, Jasmin Zimmermann und Miriam Meier. Nach einem schnellen Start von Zimmermann und einer beinahe perfekten Übergabe auf Fahr war das Rennen lanciert. Vogelsanger und Meier leisteten sich keinen Fehler mehr, sodass sie sich die Bronze-

Nur Berner Teams vor dem LCS

Hinter dem überraschenden TV Länggasse Bern und dem Favoriten ST Bern klassierte sich das Quartett mit einem Durchschnitt von sehr starken 13.90 Meter auf Rang 3. Sie gewannen damit verdient die Bronzemedaille. Auch mit Roman Sieber, der sich mit seinen 13.40 Meter knapp hinter Lukas Schlatter klassierte, hätten die jungen Schaffhauser die Bronzemedaille gewonnen.

„Unsere Athleten haben in den letzten Wochen an den verschiedenen Schweizer Meisterschaften gezeigt, dass mit ihnen auch in Zukunft zu rechnen sein wird. Insbesondere im Dreisprung haben wir jetzt vier Nachwuchsatleten, die bereits die SM-Limite bei den Aktiven geknackt haben. Sie haben gezeigt, dass sie in der Lage sind, auch bei den Männern ganz vorne mitzuspringen“, bilanzierte ihr Trainer Peter Knoepfli, der als Trainer ebenfalls die wohlverdiente Medaille erhielt.

Roman & Simon Sieber



Daniel Rahms stolze U16-Girls

medaille vollauf verdienten. „Die Übergeben haben gestimmt, und jede gab, was sie konnte. Wir freuen uns riesig über die Medaille,“ zeigte sich Annina Fahr nach dem Rennen glücklich.

Marco Kern

www.lcsh.ch

Immer aktue77!

Co- Clubsponsor:



Hauptsponsor SH- Bölle &
Co-Sponsor Munotmeeting:



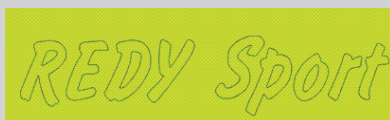
Naturalsponsor SH-Bölle:



Co- Sponsor Munotmeeting:



Ausrüster:



Materialsponsor:



Liebe Leichtathletikfreunde

Werde LCS Member

Mit der Unterstützung unserer *Member* ist es möglich, den finanziellen und zeitlichen Aufwand für den LCS zu bewältigen. Wir wollen dem Nachwuchs und den Leistungssportlern gute Bedingungen bieten, damit die jungen Athletinnen und Athleten für diese Sportart, die mit ihren verschiedenen Disziplinen sehr anspruchsvoll ist, begeistert werden können.

Die *Member* beteiligen sich an den Kosten für Ausrüstung, Anschaffung von Trainingsgeräten, Ausbildung der Trainerinnen und Trainer, Trainingslager, Wettkampf- und Reisespesen und Massagen für die Leistungssportler. Auch die Trainer/innen sollen für ihren unermüdlichen Einsatz entschädigt werden.

Jedes Jahr werden die *Member* anlässlich einer speziellen Leichtathletikveranstaltung zu einem Treffen und einem Apéro mit dem Vorstand und ausgewählten Athleten eingeladen. Zudem findet jährlich ein Brunch mit einem kleinen leichtathletischen Rahmenprogramm statt. Der Newsletter informiert kompetent über unsere sportlichen Erfolge. Sofern Sie es wünschen, werden Sie auf der *Membertafel* namentlich erwähnt. Die *Membertafel* finden sie auf unserer Homepage unter www.lcsh.ch.

Als *Member* profitieren Sie von den Aktionen unserer Sponsoren Athleticum, Redy Sport und Fitnesscenter Dynamyc.

Mit einem Beitrag von mindestens **Fr. 100.- (Einzelmitglied) oder Fr. 200.- (Firmenmitglied) pro Kalenderjahr** sind Sie dabei.

An die 80 junge Athletinnen und Athleten mit ihren Trainerinnen und Trainern freuen sich auf Ihre Unterstützung.

Auskünfte erteilt:

Peter Knoepfli, Präsident LCS
peter.knoepfli@bluewin.ch

LCS-Medaillengewinner an Outdoor-Schweizermeisterschaften 2010

Herzliche Gratulation an alle LCS-Medaillengewinner den verschiedenen Schweizermeisterschaften!

Gold:

Hochsprung U20: Simon Sieber

Silber:

Dreisprung U20: Simon Sieber

Dreisprung U18: Samuel Gampp

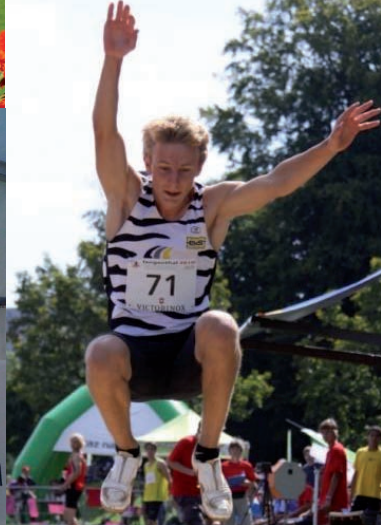
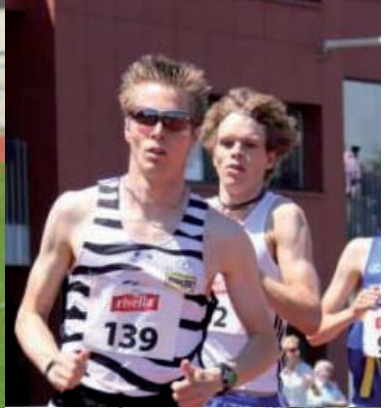
100 Meter Hürden U18: Annina Fahr

Bronze:

Dreisprung-Team: Simon Sieber, Samuel Gampp, Lukas Schlatter, Roman Sieber, Peter Knöpfli

4x100 Meter U20: Jasmin Zimmermann, Annina Fahr, Anna Vogelsanger, Miriam Meier

3x1000 Meter U16: Michelle Heller, Vanessa Keller, Irina Storrer



LCS - Impressionen der erfolgreichen Sommersaison

Die LCS-Kurznews des Sommers

Ewige LCS-Bestenliste und Kantonalrekorde online!

Neben den neuen Kantonalrekorden ist nun auch die neu erstellte ewige Top-Ten-Bestenliste vom LC Schaffhausen online! In diesen Listen könnt Ihr nun in die LCS-Clubgeschichte eintauchen. Wer hat wann welche Topresultate erzielt? Es lohnt sich auf jeden Fall, einen Blick in Top-Ten-Bestenliste zu werfen! Die ewige Bestenliste wurde aufgrund alter Jahresbestenlisten und Kantonalrekorden erstellt. Es kann durchaus sein, dass die Liste nicht vollständig ist. Deshalb bitten wir Euch, allfällige Korrekturen/Nachträge dem Webmaster zu melden. Besten Dank!

Roman Sieber

Memberbereich online

Nun endlich steht der geschützte Memberbereich auf unserer Page allen Mitgliedern zur Verfügung. Nach vielen Stunden Programmierarbeit von Benni Wüest – hier noch ein herzliches Dankeschön – und den letzten äusserlichen Anpassungen durch den Webmaster, freuen wir uns nun auf einen regen Betrieb. Der Memberbereich soll als interne Informationsplattform in moderner Form dienen. Zu finden sind dort alle aktuelle Adressdaten und wichtige Infos vom Vorstand und dem Trainerbund, welche nur Vereinsinterne angehen. So macht es nichts, wenn man mal die Einladung zur GV nicht mehr findet ;)...

Loggt euch ein und gebt uns ein Feedback! :)

Dario Muffler

LCS-Meetings 2010 ein Erfolg

Der diesjährige 51. Schafuuser Bölle war unter der Leitung von OK-Chefin Sandra Schlatter wiederum ein Erfolg. 500 Kinder und Jugendliche aus der Region Schaffhausen sprinteten mit. Möglich machten dies auch in diesem Jahr der Bölle-Hauptsponsor ERSPARNISKASSE SCHAFFHAUSEN. Der Wanderpokal wurde wiederum von der Zuckerbäckerei Ermattinger gestiftet. Am 2. Munotmeeting wurden den Zuschauern Ende August spannende Wettkämpfe geboten. Organisator Daniel Rahm erntete für die Durchführung viel Lob und konnte gegenüber dem Vorjahr einen deutlichen Teilnehmerzuwachs verzeichnen. Das 2.

Munotmeeting wurde von der Cilag AG und der ERSPARNISKASSE SCHAFFHAUSEN unterstützt. Der LCS bedankt sich bei seinen Sponsoren ganz herzlich für deren Engagement.



**ERSPARNISKASSE
SCHAFFHAUSEN**

Die Bank. Seit 1817.

*Hauptsponsor Schafuuser Bölle &
Co Sponsor Munot-Meeting*

Aktive und Member profitieren

Das Sponsoring-Team des LCS unter der Führung von Peter Knoepfli möchte alle Aktiven Mitglieder (exkl. Passive), wie Athleten, Trainer etc., sowie Member darauf aufmerksam machen, dass ihnen die LCS-Sponsoren Redy Sport, Fitnesscenter Dynamic und Athleticum Rabatte von 10% gewähren. Bei den entsprechenden Partnern kann man gegen Vorweisen der Lizenz oder Hinweis auf die LCS-Mitgliedschaft vom Rabatt profitieren. Neu werden alle LCSler bald mit einer eigenen Athleticum-Karte ausgestattet werden.

Hakimi bald B-Trainer

Ali Hakimi befindet sich auf dem Weg zum B-Trainer-Diplom von Swiss Athletics. Bereits hat der ehemalige Weltklasse-1500m-Läufer zwei dreitägige Trainerkurse absolviert. Einen in Magglingen und zuletzt vom 11.-13. Oktober in Tenero. Ehe er das B-Diplom erhält, besucht er wiederum in Magglingen einen letzten Kurs. Hakimi hatte zu seiner Zeit als Profi-Athlet bereits IAAF-Trainer-Diplome gemacht.

Sieber und Kern 2011 im Swiss Athletics B-Kader

Mit Simon Sieber und Marco Kern gehören seit längerem – die bisher letzte war Marjolein Terwiel – wieder zwei LCS-Athleten einem Kader von Swiss Athletics an. Der Dörflinger Simon Sieber schaffte den B-Kaderwert seiner Altersstufe im Dreisprung (Richtwert: 14.35m) mit seiner Bestleistung von 14.62m (Rang 5 CH). Der Schaffhauser Marco Kern unterbot über 1500m den Richtwert von 3:46.00 mit 3:45.58 (Rang 2 CH) eben-

falls. Mittelstreckenspezialist Kern figuriert zudem im CISM-Kader 2011 (Richtwert ebenfalls 3:46.00) und gehört als einer von 71 AthletenInnen dem Swiss Starter 2014 Projekt (Leichtathletik-EM 2014 Zürich) an.

Achtung Neu:

Inserate für den Newsletter

Neuerdings publiziert das Newsletter-Team in den dreimal jährlich erscheinenden Newsletter-Ausgaben Inserate von Unternehmen aus unserer Region. Der LC Schaffhausen freut sich auf alle Inserenten. Interessierte melden sich bitte bei Pressechef Marco Kern (marco-kern87@gmx.ch). Ein einmaliges Inserat kostet CHF 60.- und ein Jahresinserat (dreimal pro Jahr) kann zum Preis von CHF 150.- angemeldet werden.

Marco Kern

Hinweis

Schreiberling für Zeitungs- und Newsletterberichte gesucht

Das LCS-Medienteam möchte sich ab der Wintersaison mit einer zusätzlichen Schreibkraft verstärken. Wir suchen jemanden, der gerne Wettkampfberichte für die Schaffhauser Nachrichten-, die LCS-Homepage- und den LCS-Newsletter schreibt und vorerst die Berichterstattung über den Nachwuchs (bis U16) übernehmen wird. Interessierte melden sich gerne bei Marco Kern. Wir freuen uns auf dich!



Dank der Unterstützung unserer Sponsoren und dem vollen Einsatz von Organisator Daniel Rahm und seinen Helfern wurde das Munotmeeting zu einem vollen Erfolg.

Hinweis

Die GV des LC Schaffhausen findet am 10.12.2010 statt. Der LCS Samichlaus-Event findet am 04.12.2010 statt. Einladungen und Informationen folgen zu einem späteren Zeitpunkt. Bitte diese Termine reservieren!

Hinweis

Nächsten Sommer wird der LCS drei Wettkämpfe durchführen: Zum einen findet der Schafuuser Bölle am Mittwoch, 11. Mai 2011 statt. Die Kantonalen Staffel Meisterschaften werden am 22. Juni 2011 ab 17:30 Uhr durchgeführt und das 3. Munotmeeting wird für den Sonntag, 21. August 2011 organisiert. Bitte diese Termine reservieren!

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, Roman & Simon Sieber,
Dario Muffler(+Layout)

Bilder

athletix.ch, Paul Sieber, Seraina Erb

Wintertraining 2010/2011

Gültig ab den Herbstferien:

MONTAG

17:00 - 18:00	Kidstraining	U10	Christine Rahm
18.15 - 20.00	Lauftraining	Aktive	Daniel Rahm
18.30 - 20.30	Sprünge/Sprint	U16/18	Benni Wüest
19.00 - 20.30	Techn. Disziplinen/Sprint	Aktive	Peter Knoepfli

DIENSTAG

17.30 - 19.00	Mehrkampf	U12	Katharina Brenig, Mirjam Turnheer
17.30 - 19.00	Mehrkampf	U14	Corina Fendt, Mirjam Egger

MITTWOCH

17.30 - 19.00	Wurf	U14 - U23	Katharina Roth
18.15 - 20.00	Lauf(Bahn)	Aktive	Dani Rahm
19.00 - 20.30	Techn. Disziplinen/Sprint	Aktive	Peter Knoepfli

DONNERSTAG

18.30 - 20.30	Sprint/Hürden	U16/18	Barbara Rickli
19.00 - 20.30	Techn. Disziplinen/Sprint	Aktive	Peter Knoepfli
19.00 - 20.30	Mehrkampf Fördergruppe	U14	Moni Grimm

Freitag

18.15 - 20.00	Lauf	Aktive	Dani Rahm
---------------	------	--------	-----------

SAMSTAG

nach Absprache	Läufe/Hügel/Treppe	U16/U18	Benni Wüest
nach Absprache	Lauf Aktive	Aktive	Daniel Rahm

Verantwortliche Trainer

SchülerInnen U12 & U14:

Moni Grimm Moni.grimm@fun-team.ch,

Jugend U16:

Barbara Rickli babsi_rickli@hotmail.com,
Benni Wüest benni@wueest.ch

Lauf:

Daniel Rahm danielrahm@shinternet.ch

Mehrkampf Leistungsgruppe:

Peter Knoepfli peter.knoepfli@bluewin.ch

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

Veranstaltungen - Agenda

November

06.11.:	LWS-Crosstest	Sh-Laufcup	Neuhausen
20.11.:	Corrida Bulloise	Post-Cup	Bulle
27.11.:	Basler Stadtlauf	Post-Cup	Basel
28.11.:	Staaner Viertel- und Halbmarathon	Sh-Laufcup	

Dezember

04.12.:	LCS-Samichlaus	Informationen folgen...	
10.12.:	LCS-Generalversammlung	Einladung folgt...	
12.12.:	Zürcher Silvesterlauf	Post-Cup	Zürich

Januar

29.01.:	LAC Meeting		Maggingen
---------	-------------	--	-----------

Februar

05./06.02.:	Nat. Hallenmeeting		Maggingen
12./13.02.:	SM-Halle Mehrkampf und IBL-Meisterschaften		St. Gallen
19./20.02.:	SM-Halle Aktive		St. Gallen
27.02.:	SM-Halle Nachwuchs		Maggingen

März

05.03.:	SM-Cross		Sion
12.03.:	Final Kids-Cup Winter		Uster
			(alle Angaben ohne Gewähr!)