



# Leichtathletik Club Schaffhausen

# Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen



*Steeple-Schweizermeister - Sommerfest - Portraits  
- Krimis (und Krams) - Kids Cup -  
Marathonleistungen und Verspätetes*

## **Weltklasse-Athleten begeistern Schaffhauser Nachwuchs**

Wie bereits im Jahr zuvor, bot sich für einige Schaffhauser Kinder die Gelegenheit im Vorfeld von „Weltklasse Zürich“ anlässlich von „Jugend trainiert mit Weltklasse“, mit Leichtathletik-Stars zu trainieren. Mit dabei waren neben der frischgebackenen 100m-Olympiasiegerin Shelly-Ann Fraser-Pryce (JAM) auch Blessing Okagbare (100m/Weitsprung - NIG), Brittney Reese (Weitsprung - USA) sowie der Schweizerrekordhalter über 110 Meter Hürden Andreas Kundert (LC Brühl St. Gallen). Die wohl beliebteste Turnstunde der Schweiz wurde mit einem gemeinsamen Einlaufen eröffnet, ehe jeweils rund 25 Kinder in den Genuss kamen mit einem der vier Stars zu trainieren. Nicht nur die Kinder freuten sich



*Die Nachwuchssportler strahlen mit den Leichtathletik-Stars um die Wette.*

über dieses einmalige Erlebnis: «Es ist schön, begeisterte Kinder zu sehen. Als ich klein war, gab es sowas noch nicht, umso schöner ist es, dem Nachwuchs etwas mit auf den Weg zu geben», so Olympiasiegerin Shelly-Ann Fraser-Pryce. Sie war

*In dieser Ausgabe eine komplette Liste aller Resultate von LCS Athleten in dieser Saison!!*

Clubsponsor:  
Elektrizitätswerk des Kantons Schaffhausen AG  
**EKS**

es auch, die den Kindern wertvolle Tipps mit auf den Weg gab und ihnen versicherte, dass sie mit genü-

gend Fleiss und hartem Training ihre Ziele erreichen werden. Auch sie musste hart trainieren, denn „nicht



„Volunteer of the year“ 2012: Daniel Keller

## GV REMINDER!

Wann?

Freitag 7. Dezember

Wo?

Restaurant Falken, 1.

Obergeschoss, links

**Teilnahme ab U16 obligatorisch, Eltern und jüngere herzlich Willkommen**

alle Jamaikaner sind schnell“, fügte sie mit einem Schmunzeln hinzu. Nach der rund 90 minütigen Trainingseinheit versammelten sich alle zusammen auf dem Hartplatz um die Ehrung des „Volunteer of the year“ durchzuführen. Nach Thomas Keller im vergangenen Jahr durfte in diesem Jahr Daniel Keller diese Auszeichnung entgegennehmen. Er wurde für seine langjährigen Helfereinsätze mit zwei exklusiven Plätzen an Weltklasse Zürich belohnt. Nach unzähligen Autogrammen auf diversen Kleidungsstücken und Karten, hiess es wieder Abschied zu nehmen. So bleibt nur die Hoffnung, dass auch im kommenden Jahr Leichtathletik-Stars den Weg auf die Munotsportanlage finden werden.

Corina Fendt

## Editorial

In Tasmanien, am Ende der Welt, erfolgt von der Chefredaktorin Corina die Aufforderung die Einleitung des Newsletters zu schreiben. Mache ich doch gerne :-)

Gut zu wissen in Australien: Die Autos fahren links und das Essen ist gewöhnungsbedürftig. Nationalgericht ist Fish and Chips. Die Häuser sind in meinem Verständnis Baracken (und sehr teuer). Nach 20 Jahren wird das Haus jeweils teurer weiterverkauft und abgerissen und neu gebaut weil die Reparatur sich nicht lohnt. Der

Aussie wettet gegen alles was möglich ist z.B. Froschrennen. Die Verkehrsbussen: Falschparkieren 120.-, Geschwindigkeitsüberschreitungen sind teuer und ergeben Strafpunkte. Bei 12 Strafpunkten ist man den Ausweis drei Monate los oder man kann eine 1-jährige Probezeit beantragen wo es keine Busse geben darf - ansonsten ist man den Ausweis nämlich ein Jahr los. Ein Beispiel: 10km/h zu schnell fahren ergibt drei Strafpunkte wenn es in der Schulzone ist das Doppelte, nämlich sechs Punkte.

Fortsetzung Seite 6!

Co- Clubsponsor:



Hauptsponsor SH- Bölle &

Co-Sponsor Munotmeeting:



Naturalsponsor SH-Bölle:



Co- Sponsor Munotmeeting:



Ausrüster:



Materialsponsor:



# Erster Freiluft Aktiv-SM-Titel für Marco Kern

**Kerns vergoldetes Steeple-Debüt**  
Wie gewohnt wurden die Schweizermeisterschaften über 10'000 Meter und 3000 Meter Steeple im Vorfeld der eigentlichen Aktiv-Schweizermeisterschaften ausgetragen. Ohne je zuvor an einem Hindernisrennen gestartet zu sein, versuchte sich Marco Kern in Uster gegenüber den routinierten Konkurrenten aus Ascona und Chur zu behaupten. Dies gelang ihm ausgezeichnet, sodass er ab 1800 Meter alleine seine Runden drehen konnte. Ungefährdet meisterte er auch die letzten Hürden bis ins Ziel und gewann souverän SM-Gold in 8:57.76 Minuten, was gleichzeitig Schweizer-Saisonbestleistung und Schaffhauser-Rekord bedeutete. Diese Zeit konnte er später in Brugnera (Italien) sogar nochmals auf 7:55.10 Minuten verbessern.

Roman Sieber



Starke Leistung und eine gute Zeit lassen auf weitere Triumphe hoffen.

Bericht der Schaffhauser Nachrichten über Marcos Triumph:

## Marco Kerns zwei Trümpfe: 3000m Steeple und 1500m

Für den Mittelstreckler Marco Kern hat sich der Wechsel auf die 3000m Steeple ausbezahlt – er wurde an Freitagabend in Uster Schweizer Meister. 3000m Laufen, gespickt mit insgesamt 35 Hindernissen, davon 7-mal die Überquerung des Wassergrabens – diese Aufgabe hat der Schaffhausen Leichtathlet Marco Kern am Freitagabend so schnell gemeistert wie kein anderer und wurde als neuer Schweizer Meister geehrt. Im Rahmen des Plan B bei verpasster 1500m-Limite für die EM-Qualifikation in Helsinki hatte der Student im letzten Herbst mit dem Techniktraining über die Hindernisse begonnen. „Im Prinzip sind die 3000m Steeple eine Laufdisziplin, dennoch braucht es dieses Trainingselement, es hat viel gebracht.“ Bereits in seinen Anfängen beim LC Schaffhausen vor 12 bis 13 Jahren hatte der heute 24-jährige Hürdentrainings absolviert. „An den letzten Hürden muss man sich schon konzentrieren, und mit besserer Verträglichkeit der Ermüdung kann ich noch viel rausholen“, weiss Kern. Als Faustregel für die mögliche 3000m Steeple-Zeit gelte die Zeit über 3000m flach plus 25 Sekunden. Demnach könnte Kern nach und nach bis auf 8:36 Minuten laufen, dies wäre eine weitere Verbesserung um 20 Sekunden gegenüber der am Freitag gelaufenen Zeit von 8:57. Bereits für das zweite Steeplerennen erwarte Nationaltrainer Beat Ammann eine Verbesserung um 10 Sekunden.

In Uster konnte Marco Kern bis 1800m auf die Tempomacherdienste des früheren Seriensiegers Johnny Morgenthaler (GG Bern) zählen. Mit seiner beherzten Fortsetzung konnte er die jungen Adriano Engelhardt (US Ascona) 9:10,94 und Christoph Graf (BTV Chur) 9:21,10 deutlich distanzieren. Noch einen weiteren Wettkampf über die 3000m-Hürden-Strecke will Kern in diesem Jahr laufen. Nach der SM über 1500m anfang Juli in Bern fällt die Entscheidung, wo. „Die beiden Disziplinen lassen sich gut vereinbaren, wenn ich meine 1500m-Bestzeit weiter senken kann, habe ich auch eine gute Ausgangslage für längere Disziplinen“, freut sich Kern auf die Zukunft.

## Leichtathletik- ABC

### Koordination

Es gibt viele Übungen um die Koordinationsfähigkeit zu trainieren. Koordination ist die Geschicklichkeit. Koordinationsübungen sind zum Beispiel seitwärts zu laufen und zu überkreuzen oder über Schaumstoffblöcke und liegende Leitern zu rennen.



### Jogging

Joggen bedeutet für uns langsames Rennen. Oft joggen wir längere Strecken. Es gehört aber auch beim Ein- und Auslaufen dazu. Manchmal joggen wir sogar wenn wir zu spät aufgestanden sind und in die Schule müssen. Joggen ist eine gute Gelegenheit um Gespräche zu führen. Es braucht aber auch Übung, denn mit der Zeit wird man immer besser und kann es auch länger.



Moritz Hangartner und Moritz Bührer (11 und 12 Jahre)



Majowa und Xenja (13 Jahre)

# LA - Krimi

In der folgenden Kolumne wird die Leichtathletik genauer unter die Lupe genommen – teils satirisch und ohne Anspruch auf inhaltliche Richtigkeit.

Die Wettkampf-Duelle in der Leichtathletik sind teilweise so spannend und hinreissend, dass man sie oft als Krimi bezeichnet. Doch bei näherer Betrachtung stellen sich auch ganz andere interessante Parallelen zu diesem Begriff heraus.

Wie in einem richtigen Krimi spielt die Pistole eine zentrale Rolle. So beginnt jede Verfolgungsjagd auf der 400-Meter-Rundbahn mit einem Startschuss aus dem Revolver des Starters. Dabei wird jeder Fehlstart mit der Disqualifikation hart bestraft. Auch nach dem Rennen müssen die Kommissäre stets einsatzbereit sein, sodass sie Augenzeugen kontaktieren können, welche das Zielfoto als Beweismittel auswerten müssen.

Bei den technischen Disziplinen kann sich ein Richter ebenfalls zu ungünsten des Wettkämpfers entscheiden. Sie haben die Möglichkeit, einen Versuch in einer Sprung- oder Wurfdisziplin ungültig zu erklären. Immerhin werden in den Wurfdisziplinen keine Messer oder Handgranaten herumgeworfen. So müssen die Schiedsrichter lediglich ermitteln, wo der Speer, die Kugel, der Diskus oder der Hammer Spuren beziehungsweise einen Abdruck hinterlassen hat. Durch die Startnummern ist jederzeit gewährleistet, die Verdächtigen zu identifizieren.

Die Räuberbande des LC Schaffhausen wurde bereits gefasst. Dies sieht man gut an dem Wettkampf-Tenue, dessen schwarz-weiße Streifen die Knastinsassen symbolisieren. Grund dafür sind die Überfälle an verschiedenen Meisterschaften, wo sie kiloweise Gold, Silber und Bronze gestohlen beziehungsweise erkämpft haben. Damit haben sie sich in der Schweizer Leichtathletik-Szene einen Namen gemacht und werden noch immer oft mit Goldraub in Verbindung gebracht. Doch am Ende des Wettkampftages stehen die jungen Schaffhauser Sportlerinnen und Sportler nicht vor Gericht, sondern auf dem Siegerpodest.

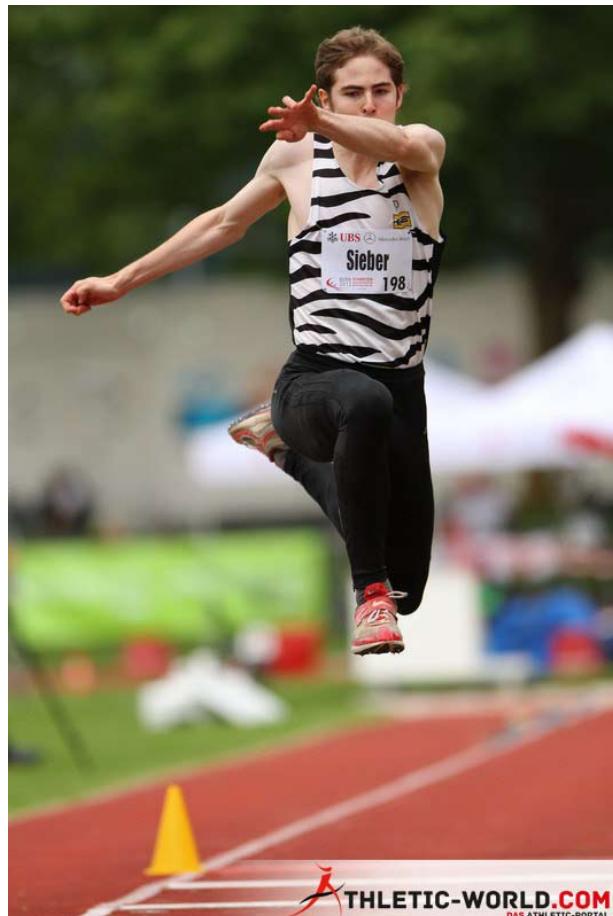
Roman Sieber

# SM 2012 - Rückblick

Auch in diesem Jahr waren die LCS-Athletinnen und Athleten an verschiedensten Schweizermeisterschaften im Einsatz. Während mit den Aktiv-Schweizermeisterschaften das Highlight der Schweizer Leichtathletiksaison bereits anfangs Juli über die Bühne ging, fanden die Schweizermeisterschaften vom Nachwuchs erst im September am Ende der Saison 2012 statt.

## Fehlendes Wettkampfglück im Berner Wankdorfstadion

Bereits am ersten Abend der Schweizer Leichtathletikmeisterschaften anfangs Juli in Bern griffen alle vier LCS'ler in den Wettkampf ein.



Simon Sieber beim Dreisprung

Hürdensprinterin Annina Fahr sorgte mit der Halbfinal-Qualifikation über 100 Meter Hürden sogleich für einen gelungenen Start aus Schaffhauser Sicht. Auch der Dreisprungwettkampf der Gebrüder Sieber verlief in der Folge vielversprechend. Beide erreichten dank persönlichen Bestleistungen den Final der besten acht Dreispringer und belegten schlussendlich die

Plätze vier (Simon 14.75m) und sieben (Roman 14.36m). Trotz widriger Bedingungen am späteren Abend zeigte auch Marco Kern in den 1500-Meter-Vorläufen keine Schwäche und qualifizierte sich souverän für den Final. So erfolgreich der erste Tag für das Quartett verlief, so unglücklich kämpften sie am zweiten Abend. Am besten erging es noch Annina Fahr, die im 100-Meter-Hürden-Halbfinale mit 14.80sek ihre persönliche Bestleistung und zugleich den U20-SH-Rekord um eine Hundertstelsekunde verbesserte, den Finaleinzug jedoch verpasste. Auch im Dreisprung erreichte sie mit 11.69m eine Weite, was den 8. Schlussrang bedeutete.

Einmal mehr mit der unliebsamen Ledermedaille begnügen musste sich Marco Kern. Nach dem überzeugenden Vorlauf am Vortag verpasste er im Finale des 1500-Meter-Laufs trotz eines passablen Schluss-sprints den Sprung auf das Podest, wenn auch nur ganz knapp. Ebenfalls nicht in die Medaillenränge schaffte es Hallen-Schweizermeister Roman Sieber im Hochsprung. Nach den drei erfolglosen Versuchen über 2.00m musste er sich mit einer gültigen Höhe von 1.95m begnügen, was auch nur zum fünften Platz reichte.

## Topleistungen in Basel und Genf

Im Gegensatz zu den aktiven Titelkämpfen reichte es an den Nachwuchs-Schweizermeisterschaften anfangs September zu Medaillen für den LCS. Zwei der drei Medaillen gingen dabei auf das Konto von U23-Athlet Roman Sieber. Bei perfekten Bedingungen übersprang Roman Sieber im Hochsprung 2.05m im ersten

Versuch. In einem knappen und hochspannenden Wettkampf, der erst bei 2.09m entschieden wurde, musste er sich in der Endabrechnung mit Silber begnügen. Am Tag darauf musste sich Sieber im Dreisprung wiederum nur von einem Konkurrenten geschlagen geben. Für die dritte Silbermedaille für den LCS sorgte U20-Dreispringerin Annina Fahr. Mit einer Weite von 11.64m konnte sie sich wie schon in der Halle über die silberne Auszeichnung freuen. Weitere Podestplatzierungen haben Samuel Gapp (4. U20-Drei), Lukas Schlatter (4. U23-Drei), Roman Sieber (4. U23-Weit), Michelle Baumer (5. U18-Drei) und Annina Fahr (5. U20-100mH, U20-200m)



Lukas Schlatter, Roman Sieber, Annina Fahr, Samuel Gapp (v.l.n.r.)

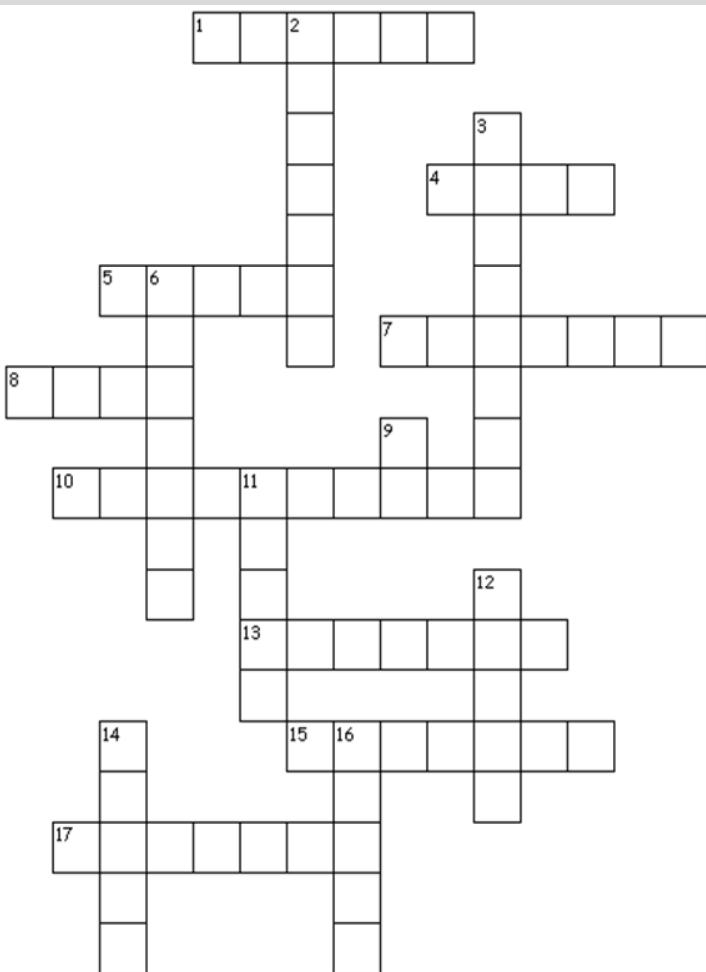
ihren Leistungen dennoch sehr zufrieden sein, weil sie alle am wichtigsten Wettkampf ihre bestmögliche Leistung abgerufen haben. Das gleiche gilt auch für Luzia Vogelsanger (U16-Hoch) und Josua Sommer (U16-800m), die bei der ersten Teilnahme an einer Nachwuchs-Schweizermeisterschaft auf Anhieb Top-10-Klassierungen erreichten.

Roman Sieber

knapp verpasst. Diese Topresultate zeigen jedoch auf, dass noch weitere Medaillen durchaus im Bereich des Möglichen lagen. Da allesamt (Saison-) Bestleistungen aufgestellt haben, können die LCS'ler/innen mit

Clubsponsor: Elektrizitätswerk  
des  
**EKS**  
Kantons Schaffhausen AG

## Wer weiss noch alles vom Highlight des Jahres?



### Horizontal

1. Nachname der Zwillinge im Olympiafinal über 400m
4. Anzahl Bronzemedallengewinner im Hochsprung der Männer
5. Musste verletzungsbedingt für Olympia 2012 passen
7. Nachträgliche Bronzemedallengewinnerin im Hammerwurf der Frauen
8. Die „lebenden Legende“
10. Begriff für Zeiten der 4x100m-Olympiasiegerstaffeln der Männer und Frauen
13. Sorgte für einen der emotionalsten Leichtathletikmomente
15. Zerriss sein Trikot nach seinem Olympiasieg
17. Herkunft des 200m-Podests der Männer

### Senkrecht

2. Neuer Weltrekordhalter über 800m der Männer
3. Die neue Speerwurfnation ;-)
6. Sorgte für das beste Schweizer Resultat
9. Vorname des Olympiasiegers über 5000m und 10000m
11. Olympiasiegerin im Weitsprung mit Besuch in Schaffhausen
12. US-Sprinterin mit dreifachem Olympiasieg
14. Die tragische Figur über 110m Hürden
16. Olympiasiegerin im Kugelstossen der Frauen mit einem Schweizer Trainer

# Portrait Sonja Schlatter



*Freude am Kontakt mit den Athleten, den knappen Entscheidungen in der Leichtathletik, genauem Arbeiten, das alles verkörpert Sonja Schlatter. Danke für die fleissigen Einsätze!*

Sonja Schlatter steht jährlich mehrmals als Kampfrichterin für den LC Schaffhausen im Einsatz. Wie sie zu diesem Hobby gekommen ist und was sie dabei fasziniert, hat sie uns im Interview verraten.

Ursprünglich war Sonja Schlatter im Geräteturnen als Wertungsrichterin im Einsatz. Da sie ihren Sohn

Lukas früher oft an Wettkämpfe begleitete, fand sie auch zur Leichtathletik. Deshalb hat sich Sonja vor einigen Jahren entschlossen, eine Kampfrichter-Ausbildung zu absolvieren, um sich auch im Hobby ihres Sohnes zu engagieren.

Mittlerweile ist Sonja jährlich vier bis fünf Mal als Kampfrichterin an Leichtathletik-Meetings im Einsatz. Dies sowohl bei Laufdisziplinen als auch in technischen Disziplinen. „Ich mag die technischen Disziplinen lieber, da ich mehr Kontakt zu den Sportlern habe. So kann ich direkt an ihren Erfolgen oder Einbrüchen teilhaben.“ Diesen Kontakt zu den Athletinnen und

Athleten schätzt sie, denn „im Grossen und Ganzen sind die Sportler diszipliniert und freundlich“.

Als wichtige Voraussetzungen für die Tätigkeit als Kampfrichterin nennt Sonja die Freude am Sport, Fairness und Genauigkeit. Doch auch eine gewisse Selbstsicherheit, vor allem im Kontakt mit den teilweise über-

motivierten Trainern wäre auch ganz wichtig. Dies seien jedoch nur ein paar vereinzelte Ausnahmefälle. Im Jahr 2011 und 2012 war die in Hemmental wohnhafte Kampfrichterin unter anderem bei Weltklasse Zürich im Einsatz. In der Zukunft möchte die ambitionierte Kampfrichterin auch ganz gerne an weiteren Grossanlässen mitwirken: „Die EM 2014 in Zürich wäre sicherlich sehr interessant.“

Roman Sieber

## Fortsetzung Editorial von S. 2

An hohen Feiertagen werden die Strafpunkte verdoppelt. Also nie an einem hohen Feiertag über den erlaubten 40 km/h in einer Schulzone fahren!

Im TV und in den Zeitungen interessiere ich mich für den Australischen Sport.

In den grossen Mannschaftssportarten sind die Aussies an der WM meistens so wenig präsent wie wir Schweizer. Immerhin haben es die Aussies im Fussball an der WM über die Vorrunde hinaus geschafft, ganz im Gegenteil zu unseren überbezahlten Kickern. Stundenlange Übertragungen von Baseball, Cricket und Golf beherrschen den TV. Diese Sportarten sind physisch so easy, dass sie in Ausgangshosen mit Gurt gespielt werden. Aussifussball und Rugby sind intensiver, werden aber vom Schiri wegen einem Foul ständig abgepfiffen = Werbepause. Grosses Thema sind die Misserfolge der Aussieschwimmer an den Olympischen Spielen in London. Nur eine goldene Medaille (6 in Peking) gaben Anlass zu viel Polemik in den Zeitungen. Das Team beispielsweise trainierte vor den Spielen an diversen Orten in Europa und genoss das Nachtleben zu sehr. Der Cheftrainer räumte dann ein, dass er diese Vorbereitung nicht mehr so machen würde. Ich werde noch einige Zeit in Australien herumreisen. Die Tiere, Fauna und Flore und die Landschaften beeindrucken mich sehr. Ich freue mich bei meiner Rückkehr auf meine Kinder, eine Bratwurst mit Bürli und natürlich auf meine LCS-Trainingsgruppe.

Euer Präsi Peter Knoepfli

## SM-Medaillenspiegel

### Gold:

Marco Kern, 3000 Meter Steeple (Aktive)

### Silber:

Roman Sieber, Hochsprung (U23)

Roman Sieber, Dreisprung (U23)

Annina Fahr, Dreisprung (U20)

### Bronze:

Team, Dreisprung (Aktive)

Roman Sieber, Simon Sieber, Matthias Knittel, Lukas Schlatter

Lydia Boll, Kids Cup (W13)

## CH-Saisonbestenliste – Top-10-Platzierungen:

### Olympische Disziplinen:

1. Marco Kern (3000 Meter Steeple – 8:55.10min)
5. Simon Sieber (Dreisprung – 14.75m)
5. Roman Sieber (Hochsprung – 2.05m)
6. Marco Kern (1500 Meter – 3:48.90min)
9. Marco Kern (800 Meter – 1:51.60min)
9. Roman Sieber (Dreisprung – 14.54m)
  
4. Mohamednur Hamd (Marathon - 2:15:51h) / ERI
5. Matthias Knittel (Hochsprung – 2.06m) / GER
9. Mohamednur Hamd (10'000 Meter – 30:49.82min) / ERI

### Nicht olympische Disziplinen:

5. Olympische Staffel (Kern/Wäspi/Glattfelder/Fendt – 3:16.61min)
9. Claudio Wäspi (300 Meter – 34.83sek)

# Munotmeeting und Sommerfest 2012



Die Nachwuchsathletinnen (v.l.n.r. Xenja Gassmann, Lydia Boll und Mayowa Alaye) duellierten sich über die 60m, wobei Lydia in 8.68 nur gerade zwei Hundertstelsekunden schneller die Ziellinie passierte als Xenja.

Mittlerweile gilt das Munotmeeting als Traditionssanlass, welches jährlich im Sommermonat August auf unserer Heimanlage ausgetragen wird. So stiess das Meeting auch in diesem Jahr auf Anklang und bereitete den Athleten des LCS grosse Freude. Beim Nachwuchs erwies sich das Munotmeeting als clubinterner Wettkampf, was den Athleten die Möglichkeit gab sich mit den eigenen Kollegen zu messen und zu duellieren. Mit besonders viel Spannung wurde, wie bereits im vergangenen Jahr, der 800m-Lauf der Männer erwartet. Mit Mirco Zwahlen (LC Regensdorf) und Stefan Breit (TV Wolhusen) waren der amtierende Schweizermeister bzw. Vize-Schweizermeister über die 1500m am Start. Der LCS-ler Marco Kern wurde als Pacemaker eingesetzt und verhalf

so seinen Lauf-Kollegen zu Top-Zeiten. Bei glühender Hitze, die viele Athleten zu einem an den Wettkampf anschliessenden Bad im Rhein bewegte, bezwang Mirco Zwahlen, Raphael Salm und die zeitgleichen Stefan Breit und Michael Geissbühler. Auch diverse einheimische Aktivathleten konnten am Munotmeeting überzeugen. Claudio Wäspi lief die 100m in 11.09 und die 200m in 22.26 und liess seine Konkurrenz alt aussehen. In den Sprungdisziplinen lieferten sich Matthias Knittel und Roman Sieber ein Duell auf hohem Niveau. Obwohl Sieber im Hochsprung seinen zweitbesten Wettkampf der Saison zeigte (übersprungen 2.03m) musste er sich von Knittel (2.06m) geschlagen geben. Im Weitsprung war er jedoch dann derjenige, der drei Zentimeter mehr zu verbuchen hatte und siegte mit einer starken Weite von 6.73m. Vom leistungsorientierten Teil gingen die LCS-ler zum gemütlichen Teil des Tages über: dem Sommerfest und damit verbundenen Grillplausch für alle Helfer, Sponsoren, Familien und Athleten. Bei Fleisch und Salat sass man zusammen und genoss den Sommerabend in vollen Zügen.



Unser Läufer „Moha“ und Wurftrainerin Katharina Roth bedienten sich beim reichhaltigen Salatbuffet.

Corina Fendt

## Zweitstoff:

Daniel Rahm, der das Munotmeeting in den letzten Jahren ins Leben gerufen hat und es stets organisierte, hat sein Amt abgegeben. Dank der Zusage von Collin Glattfelder ist die Fortführung des Munotmeetings gesichert. An dieser Stelle noch einmal herzlichen Dank an Dani für deine geleistete Arbeit!

Corina Fendt



Grillmeister und Organisator des Sommerfestes Stephan Fendt füllte die hungernden Mäuler mit leckeren Würsten und Hamburgern.

## Hauptsponsoren Munotmeeting



# Visueller Saisonrückblick



## Schweizer Vereins Meisterschaften – SVM

Die SVM kann diese Saison aus Schaffhauser Sicht als „Pleiten-, Pech- und Pannen-Jahr“ bezeichnet werden. Die Männer stiegen nach einem zweijährigen Aufenthalt in der Nati B und einem bemerkenswerten vierten Rang vom Vorjahr wieder in die Nati C ab. Für die Nati B fehlte dem LC Schaffhausen dieses Jahr in Lausanne das Personal sowie das nötige Wettkampfglück. Nebst einigen unglücklichen Punkteverlusten verfehlte der LCS um mickrige vier Punkte den Ligaerhalt.

Auch die U20-Juniorinnen stiegen aus der Junior Liga A ab. Auch hier war das Glück nicht auf Schaffhauser Seite. In diesem Fall fehlten gar nur zwei Punkte (einmal eine direkte Gegnerin hinter sich lassen) zum Ligaerhalt.

Für den LCS gibt es zum Glück noch das sehr junge Frauenteam. In Yverdon schafften sie unter der Leitung von Katharina Roth den Ligaerhalt und dürfen auch nächste Saison zusammen mit dem Männerteam in der Nati C starten.

## Claudio Wäspi

Am 14.08.2012 unterbot Claudio Wäspi am Abendmeeting in Regensburg mit 10.98sek erstmals die 11-Sekunden-Grenze. Damit hat der LCS

endlich wieder einmal ein 10-Sekunden-Sprinter unter seinen Athleten! Am gleichen Tag konnte er auch über 300 Meter Historisches le-



Claudio beim Zieleinlauf seines ersten Laufs unter 11 Sekunden

sten: Mit 34.83sek über die 300 Meter verbesserte er den 52-jährigen Schaffhauser-Rekord von Kurt Joho (damals noch handgestoppte 34.8 Sekunden). Auch über 200 Meter hat

sich Claudio Wäspi stark verbessert und lief dieses Jahr erstmals unter 22 Sekunden. Bis jetzt war 2012 für ihn ein ganz besonderes Jahr, zumal er auch sein Elektrotechnik-Studium erfolgreich abgeschlossen hat! Herzliche Gratulation!

## Weitere Rekordleistungen von LCS-Athleten 2012!



Damit ist nur die kleine Schaffhauser Welt gemeint! :-)

In der Aussensaison 2012 haben 13 LCS-Athletinnen und Athleten einen oder gar mehrere neue Kantonalrekorde aufgestellt! Herzliche Gratulation an folgende LCS'er:

Marco Kern (3000m Steeple Männer), Claudio Wäspi (300m Männer), Olympische Staffel Männer (Marco Kern, Claudio Wäspi, Colin Glattfelder, Lukas Fendt), Gaëlle Brack (5000m U20/U23), Annina Fahr (100mH U20), Vera Fendt (SNWK U18), Estelle Heller (Hochsprung U16), Lydia Boll (Weitsprung, Ball, SNWK U14), Mayowa Alaye (600m/1000m U14), 3x1000m-Staffel U14 (Mayowa Alaye, Xenja Gassmann, Evelyn Leu), Narkym Leiber (600m U14), Marie-Claude Von Allmen (2000m U12)

Zudem fielen noch zwei zusätzliche Klubrekorde, die nicht Schaffhauser Rekord bedeuten. In der ewigen LCS-Bestenlisten (nur für die Aktiv-Kategorien) stehen neu folgende Athleten zu oberst:

Roman Sieber (Hochsprung egaliert), Simon Sieber (Dreisprung)

## Staffel-SM

Nach einem bemerkenswerten fünften Rang im Vorjahr durfte sich die Olympische Staffel vom LCS dieses



Olympische Rekord-Staffel: Marco, Claudio, Colin, Lukas (v. l.)

Jahr Medaillenhoffnungen machen. Die Besetzung Marco Kern, Claudio Wäspi, Colin Glattfelder und Lukas Fendt absolvierte die Distanz von 1500 Meter (aufgeteilt in 800 Meter/400 Meter/200 Meter/100 Meter) in 3:16.44 Minuten. Damit unterboten sie den im Vorjahr aufgestellten Schaffhauser Rekord um 8 Zehntelsekunden. Leider reichte es erneut nicht ganz zu einer Medaille. Mit dem insgesamt sehr guten fünften Rang konnten sie aber trotzdem zufrieden sein.

### Samuel Gampp

Als Samuel Gampp im Februar 2011 erstmals an den Einzel-Aktiv-Schweizermeisterschaften startete, verletzte er sich am Knöchel schwer. Nach langer Verletzungspause und einer späten Operation im August 2011 fand er erst im Sommer 2012 den Weg zurück an die schweizerische Spitze. Nachdem er im Speerwurf



Samuel beim Dreisprung an der U20-SM in Basel

### Team-SM

Das LCS-Dreisprungteam bestehend aus Roman Sieber, Simon Sieber, Matthias Knittel und Lukas Schlatter (mit „Trainer“ Samuel Gampp) gewann an den Team-Schweizermeisterschaften, wie 2010, die Bronzemedaille. Dies, obwohl die Vorzeichen ungünstiger nicht hätten sein können: Lukas Schlatter, der von einer beinahe einjährigen Militär-Abwesenheit zurück kam, Matthias Knittel, der kurzfristig für den angelassenen Samuel Gampp einspringen musste und jahrelang keinen Dreisprung trainiert hatte und auch Simon Sieber, der den Trainingsbetrieb anfangs Juli verletzungsbedingt vollständig einstellen musste, konnten nicht mit ihrer Bestform



Dreisprung-Bronzeteam: Roman, Simon, Matthias, Lukas, Samuel (v. l.)

bereits früh auf eine hervorragend Weite kam, wagte er an den U20-Schweizermeisterschaften sein Dreisprung-Comeback. Mit 13.63 Meter kam er zwar nicht ganz an seine Bestleistung von 2010 heran, zeigte jedoch, dass er auf gutem Weg zurück ist. Leider hatte er nach diesem Tag einige Schmerzen und musste die Saison kurz vor allen anderen abbrechen. Dennoch kann den LCS-Athletenvertreter zuversichtlich in die Zukunft schauen und in der Halle einen weiteren wichtigen Schritt zurück Richtung Spitzemachen.

antreten.

Nach bescheidenem Start konnten sich die LCS-Dreispringer gegenseitig aber so antreiben, dass jeder aus sich das Beste herausholen konnte. Trotzdem wurde es nochmals ganz eng, denn auch die Winterthurer konnten sich nochmals steigern. In einer Zentimeterentscheidung (13.70m gegenüber 13.66m) gewannen die LCS'ler verdient die Bronzemedaille.

### LMM-Finale

Für einmal starteten LCS'ler Claudio Wäspi, Rafael Wäspi, Kevin Lenhard, Lukas Fendt sowie Vera Fendt nicht



Oben das LV-Schaffhausen-Team, unten die Silbermedaillengewinnerinnen vom TTV

für den LC Schaffhausen. Sie stellten sich in den Dienst der Turnvereine bzw. dessen Gemeinschaften. Das Männerteam, das für den LV Schaffhausen im Fünfkampf an den Start ging, konnte in einer äusserst knappen Entscheidung die viertplatzierten Roggliswiler aus Luzern hinter sich lassen. Damit konnten sie sich die bronzenen Auszeichnungen um den Hals hängen lassen.

Ebenso erfreulich kam die Silbermedaille für den TV Thayngen, bei denen Vera Fendt tatkräftig mitwirkte, zustande. Dank besonders guten Laufdisziplinen haben auch sie ihren Erfolg in diesem Vierkampf hart verdienten müssen.

Gesamtwertung klassierte sie sich auf dem guten fünften Schlussrang. Michelle Baumer debütierte im Siebenkampf der weiblichen U18. Mit einer Serie von nicht weniger als fünf persönlichen Bestleistungen (100 Meter Hürden, Kugel, 200 Meter Speer, 800 Meter) hätte sie ihre Saison fast nicht besser abschließen können. In der Gesamtwertung resultierte schlussendlich ein solider zehnter Platz.



*Michelle in einer ihrer Spezialdisziplin, dem Hochsprung*

### Mehrkampf-SM

Zum Saisonabschluss fanden Ende September in Hochdorf die Mehrkampf-Schweizermeisterschaften statt. Trotz Regen und kühlen

Temperaturen gab es die Möglichkeit nochmals persönliche Bestleistungen zu erzielen. Annina Fahr konnte trotz Grippe ihre bisherigen Bestleistungen im Kugelstossen und im Hochsprung übertreffen. In der

### Die Langzeitverletzten

Für den ewigen Pechvogel Kevin Lenhard war die Saison 2012 zum Vergessen. Nach diversen schlimmen Verletzungen in den letzten Jahren

(Kreuzbandriss, Meniskus- und Fussverletzungen) riss er sich im Februar im Training das Seitenband am Knie und musste bis ins August pausieren. Als wäre diese Verletzung nicht ge-



*Simon beim Dreisprung*

nug, verletzte er das gleiche Seitenband im September erneut. Diesmal war es „nur“ eine Überdehnung. Auch Simon Sieber, der in der Saison 2012 mit grossem Trainingsrückstand fast nur Wettkämpfe bestritt, ist seit Mai 2011 verletzt. Er leidet an einer Entzündung im Knie, die er

im Winter ganz ausheilen lassen wird, sodass er sein Potenzial 2013 abrufen kann.

Für beide gilt es 2013 endlich wieder einmal eine ganze Saison verletzungsfrei durchziehen zu können, damit sie ihre hochgesteckten Ziele erreichen können. Kevin Lenhard sowie Simon Sieber gehörten 2011 zu den vier Athleten, die den Hochsprungtitel an den Team-Schweizermeisterschaften errangen und den sie 2013 nur allzu gerne verteidigen würden.

*Simon Sieber*

Übrigens... das Layout dieses Newsletters war auch eine Marathonleistung... (siehe erste Seite)

# Aus dem Frühling...: Trainingslager Ostern 2012



Die fleissigen Athleten und Trainer posieren auf der Wiese vor der Jugendherberge fürs Erinnerungsfoto.

Zur Eröffnung der Sommersaison verbrachten wir traditionellerweise einige Tage im warmen, sommerlichen Tessin. Von den jüngsten U12- Athleten bis zu den Aktivmitgliedern gingen allesamt über Ostern nach Locarno. In der Jugendherberge wurde genächtigt, auf der Sportanlage in Ascona fleissig trainiert und zwischendurch durfte natürlich eine leckere Gelati am Lago Maggiore nicht fehlen. Die Eier-Suche am Ostersonntag stoss bei den U12- bis U18- Athleten auf grossen Anklang, reizte doch der Gedanke nach einem vollen Schokoladen-Zimmer sehr... :-)

Pünktlich zum Schul- Studien- und Arbeitsbeginn machten sich alle zusammen wieder auf den Heimweg, wo nicht nur Muskelkater und fehlender Schlaf beseitigt werden musste. Bereits jetzt sind die Trainer an der Planung des Trainingslagers 2013. Haltet euch also die Frühlingstage über Ostern frei, damit wir wiederum ein tolles gemeinsames Trainingslager erleben dürfen.

Corina Fendt

## Trainingslagerbericht U12/U14

Rekorde wurden gebrochen, wir ließen dem Ehrgeiz keine Grenzen. Die 4 Tage im wunderschönen Tessin

waren in Windeseile vorbei. Plötzlich war das Training etwas Aussergewöhnliches und Besonderes. Auch neben dem Training war Locarno ziemlich attraktiv. Das Lachen kam nicht zu kurz. Auch der sportliche Osterhase hat den Weg nach Locarno gefunden und liess einen Teil seines Vorrates auf dem Sportplatz liegen. Sonst war das Essen auch sehr gut. Danach wurden tolle Spiele angeboten. Jedes Mal wurde die wunderbare Strecke zum Sportplatz auf dem Scooter zurückgelegt. Den ganzen Morgen wurde hart trainiert, bis die Mittagszeit angekündigt wurde. Am Nachmittag wurde weitertrainiert. Wir hoffen sehr diese wunderbare Zeit noch einmal zu erleben.

Daphne, Evelyne, Xenja und Mayowa

## Trainingslagerbericht U16/U18

Am Morgen haben wir trainiert von 9.00 bis 11.00 Uhr, danach gab es Mittagessen. Danach trainierten wir wieder, bevor wir in die Stadt gehen konnten. Um 18.30 Uhr gingen wir wieder in die Jugendherberge zurück und dann gab es Abendessen. Danach konnten wir machen was wir wollten. Wir fanden das Trainingslager toll.

Naemi, Mara, Estelle

### LCS NEWSLETTER SUCHT SCHREIBER!

Bist du interessiert an Leichtathletik? Bist du vor allem auch im Laufbereich zu Hause? Möchtest du Deine Kreativität zeigen und schreiben?

Dann sucht das Redaktionsteam des Newsletters **DICH!**

Für Berichte über Laufveranstaltungen suchen wir Verstärkung.

Melde Dich direkt bei Corina Fendt!

## HIER KÖNNTE IHR LOGO ODER INSERAT STEHEN!

### Angebote für Firmen vom LC Schaffhausen

Inserate für den Newsletter und die Homepage

Das Newsletter Team publiziert in den **zwei bis dreimal jährlich erscheinenden Newsletter- Ausgaben** Inserate von Unternehmen aus unserer Region.

Der LC Schaffhausen freut sich auf alle Inserenten!

### Kleininserrat

**Einmalig: CHF 60.-**

**Jahresinserrat: CHF 150.-**

**½ A4 Seite**

**Einmalig: CHF 200.-**

**Jahresinserrat: CHF 500.-**

**1 A4 Seite**

**Einmalig: CHF 300.-**

**Jahresinserrat: CHF 700.-**

### Homepage

**Bannerwerbung mit Link:**

**CHF 500.-**

Melden Sie sich beim Präsidenten Peter Knoepfli

## Statistiken auf LCS-Homepage aktualisiert

Auf der LCS-Homepage ([www.lcsh.ch](http://www.lcsh.ch)) sind per sofort alle Schaffhauser-Rekorde aktualisiert. Ausserdem wurden die besten Leistungen in der ewigen Top-10-Bestenliste vom LC Schaffhausen ergänzt!

## 6 Fragen an Kim Gälli

### 1. Welche Trainingsgruppe leitest Du? Wann finden die Trainings statt?

Zusammen mit Mirjam und Corina leite ich jeweils am Dienstag die U14 von 17.30- 19.00 Uhr.

### 2. Was schätzt Du besonders an Deinen Athleten und was eher weniger?

Besonders schätze ich an Ihnen, dass sie motiviert und leistungsorientiert sind. Doch manchmals sollte das Schwatzen etwas kürzer kommen..

### 3. Wie bist Du zum LCS gekommen und was verbindet Dich besonders mit dem LCS?

Ich bin nun bereits seit mehr als zehn Jahren im LCS dabei und habe sämtliche Jugendstufen durchlaufen, ehe ich vor ca. vier Jahren zu Knö kam. Seit jeher verbindet mich nicht nur mein grösstes Hobby mit dem LC, sondern habe ich hier auch gute Freunde gefunden.

### 4. Gibt es einen anderen Sport ausserhalb der Leichtathletik, den Du regelmässig betreibst?

Nicht mehr. Früher habe ich viele verschiedene Sportarten ausprobiert, doch bin ich der Leichtathletik immer treu geblieben.

### 5. Welchen Sportler bewunderst Du am meisten? Wieso?

Roger Federer! Trotz Reichtum und enormen Erfolgen ist er auf dem Boden geblieben und strahlt eine Sympatie aus, wie wohl kein anderer Sportler seiner Klasse.

### 6. Welches sportliche Erlebnis ist Dir heute noch am meisten in Erinnerung?

Bei meinem Austauschjahr in Amerika habe ich den zweiten Platz im Speerwurf an den State Championship in New Mexiko erreicht. Ein tolles Erlebnis mit einer Weite, die ich bisher nicht mehr zu schlagen vermochte!

Corina Fendt

## Lydia Boll mit Schweizermeisterschafts-Medaille

An den Schülermeisterschaften werden alljährlich die Besten von jedem Jahrgang an den Kantonalfinal eingeladen. Der oder die Beste jeder Alterskategorie qualifiziert sich daraufhin für den Schweizerfinal in Zürich. Dort durften sich die Nachwuchsathleten für einen Tag wie die grossen Leichtathletikstars fühlen. Im Letzigrundstadion profitierten die UBS Kids Cup Finallisten aus der ganzen Schweiz von den Einrichtungen des Weltklasse Zürich Stadions. Ihre Sprints wurden nicht nur auf Grossleinwand übertragen, sondern wurden sogar ihre Kleider mittels Körbchenträgern ins Ziel gebracht. Auch der Moderator, der nur zwei Tage zuvor durch Weltklasse Zürich moderierte, führte gekonnt durch den wohl wichtigsten Nachwuchsanlass. Trotz Regen und vielleicht dank der professionellen Unterstützung und Betreuung von diversen Swiss Starters und internationalen Leichtathletikgrössen lieferten sich die Nachwuchsathleten spannende Wettkämpfe. Gleich zehn LCS- Athleten und Athletinnen waren in Zürich mit dabei, wobei Lydia Boll für den grössten Exploit sorgte. Mit einer 60m Zeit von 8.59, einem

Ballwurf von sagenhaften 55.72 und einer Weitsprungweite von 4.72 musste sie nur zwei Athleten vor sich lassen und klassierte sich auf dem überragenden dritten Rang.

Corina Fendt



Lydia Boll (im Bild beim Weitsprung am Kantonalfinal auf der MunotSportanlage) schaffte am UBS Kids Cup Schweizerfinale den Sprung aufs Podest. Sie wurde für ihre starken Leistungen mit dem dritten Rang belohnt.

## Im Soge Makaus: starke Zeit von Mohamednur Hamd

Am 28. Oktober herrschte in Frankfurt Ausnahmezustand. Anstelle von Tausenden von Autos waren ebensoviele Läufer auf den Strassen unterwegs. Dies im Rahmen des Frankfurt-Marathons, an welchem auch aus Schaffhauser Sicht Höchstleistungen angestrebt wurden. Denn mit am Start waren Routinier Gerhard Schnibble, der sich auch mit 43 Jahren noch eine Zeit unter 2:30 Stunden zutraute, und Mohamednur Hamd, der ganz vorne im Feld mitmischen wollte. Die Bedingungen schienen nicht ganz optimal zu sein, da sich die Temperatur zur Startzeit um 10.00 Uhr nur leicht über der Nullgradgrenze befand. Doch Gerry und Moha hatten sicherlich keine Motivationschwierigkeiten, sich genug warmzulaufen, spulen doch beide 120 bis 160km in der Marathonvorbereitung

ab. Wöchentlich!

Neben den Startern aus dem „kleinen Paradies“, die auf den letzten 12km durch die Hölle gehen würden, konnten sich die Veranstalter in eben diesem Paradies fühlen: Das Startfeld präsentierte sich geradezu hochklassig, angeführt vom kenianischen Weltrekordhalter Patrick Makau.

Dass Moha mit der Spitze mitgehen könnte, bewies er im Frühling am Zürich-Marathon. Dort nahm das Ganze aber kein gutes Ende. So stieg Moha diesmal mit der Absicht ins Rennen, im Ziel die beste Position zu haben und nicht bei Kilometer fünf...

Moha startete gut und fand sich in einer grossen Spitzengruppe wieder, war nach 5 km lediglich 30 Sekunden hinter Makau, der in einer Zeit von 2:06:08 Stunden das Rennen

gewann. Im Laufe des Rennens konnte Moha aber die Pace, die er zu Beginn angeschlagen hatte, nicht mehr ganz halten. Bis Kilometer 35 schien es dennoch eine Zeit gegen 2:10 Stunden zu geben, was einen Rückstand von lediglich 4 Minuten auf den Sieger bedeutet hätte. Doch dann schlug der Hammermann erbarungslos zu und Moha musste dem hohen Tempo Tribut zollen. Trotz dieses Einbruchskämpfte sich Moha auf den starken 21. Rang, was in seiner Altersklasse sogar dem 3. Rang entsprach. Überaus zufrieden fand er sich am Montag schon wieder zu Trainingsbeginn beim Treffpunkt der Laufgruppe ein und wurde beglückwünscht. Dass er jedoch noch nicht gleich wieder trainieren sollte, musste man ihm

zuerst einreden. Er bleibt eben unser Moha, ein unerbittlich, ewig Ackernder.

### Schneble enttäuscht

Nicht ganz so gut erging es dem zweiten Schaffhauser, dem „Kilometerkeuler“ Gerhard Schneble. Er war mit der Erwartung angereist, eine Zeit von unter 2:30 Stunden zu erreichen. Trotz eines nicht überaus geglückten Testlaufes über die halbe Marathondistanz in Karlsruhe liess sich Gerry nicht aus dem Konzept bringen. Der Rennverlauf zeigte allerdings bald, dass es hart werden würde. Schon relativ früh beklagte Schneble Schmerzen, welche ihn zu leichtem Hinken zwangen. Aus diesem Grund musste er das angestrebte Tempo mit einer höheren Anstrengung als geplant laufen. Als später noch Seitenstechen hinzukam, war der Zug definitiv abgefahren. Letztlich wurde Schneble mit einer Zeit von 2:39 Stunden gestoppt. Trotz des verpassten Ziels – oder genau weil er etwas zu langsam unterwegs war – sah man Gerry rund 3 Minuten lang in der TV-Übertragung des Hessischen Rundfunks, nachdem er in der Gruppe der schnellsten deutschen Frau, Lisa Hahner, Unterschlupf gefunden hatte. Für Gerry sicherlich ein kleiner Trost. Übrigens zwei Wochen später war das Laufunikat in Tenero noch sechs Minuten schneller als in der Main-Metropole. So viel zu einer schnellen Regeneration...

Dario Muffler

## Schnelle Zebras am Hegau Staffellauf

Gottmadingen, 6. Oktober 2012.  
Bei bestem Wetter fand der Hegau Staffellauf statt, wo sich die vier Teams des LCS hohe Ziele gesetzt hatten. Es galt eine 1.2km lange Strecke, die geprägt war von einem Aufstieg auf die Alpe d'Huez von Gottmadingen. Die Zebras schlugen sich stark und räumten den zweiten und dritten Platz ab. Lediglich dem Team der TG Stockach mit Timo Benitz, einem der schnellsten 1500m Läufer in Europa musste sich Team Rio de Janeiro mit Claudio Schmidtke, Dario Muffler, Felix Saur und Dominic Müller geschlagen geben. Auch dieses Team konnte mit scharfem Eisen aufwarten, hat sich Saur doch für die ITU Halbironman Worldchampionships in Florida qualifiziert. Auch Dominic Müller, der sich durch einen unvergleichlichen Biss und Endschnelligkeit auszeichnet, konnte sich diese Saison von 800m bis zum 10km neue PBs notieren lassen. Gleich hinter diesem Team qualifizierten sich die Langstreckenspezialisten Ben Olumu, Martin Walther, Manuel Stocker und Sandro Muhl. Dass Walther und Muhl in Form waren, bewiesen sie eine Woche zuvor in Karlsruhe wo Walther in 1:12.52h nahe an seine Bestzeit kam und für Muhl sich für Muhl das konsequente Lauftraining mit einer neuen PB von 1:16.30 auszahlte. Doch noch



Das Bunte Team des LCS zufrieden im Ziel: Manuel, Ben und Justin, Dario Z., Dario M., Dominik, Sandro, Claudio, Meli, Felix, Nina, Daniel, Matthias, Martin, Josua, Annina (v.l.n.r.)

nicht genug gleich auf dem vierten Rang platzierte sich das dritte Team des LCS mit Matthias Dippong, Daniel Bangert, Dario Zevola und Josua Sommer. Und wer nun meint, dass der LC Schaffhausen lediglich männliche Mitglieder hat, den darf man eines Besseren belehren, denn es war auch ein reines Frauenteam am Start, das sich einen Ehrenpreis für ihre Leistung verdiente. In diesem Team dabei waren Nina Moser, Melanie Schneider, Stephanie Engeli und Annina Fahr. Letztere vermochte die ihr als Hürdernsprinterin fehlenden

Kilometer mit dem Heimvorteil in Gottmadingen wettmachen.

Dario Muffler

### Clubsponsor:



Elektrizitätswerk des  
Kantons Schaffhausen AG

## Noch eingetroffen

Kurz vor dem Redaktionsschluss, wurde vermeldet, dass Melanie Schneider am internationalen Crosslauf in Biel den dritten Rang in ihrer Kategorie erreicht hatte. Die junge Floristin, die sonst auf der Bahn zuhause ist, zeigt sich schon in guter Form. Erst vor ein paar Wochen zog sie nach Gstaad, um dort eine neue Herausforderung in einem Hotel anzunehmen. Die gute Luft dort oben scheint ihr gut zu tun. Hoffen wir auf eine gute Saison 2013.

Dario Muffler

## Georg Schellenberg als Masters-Präsident zurückgetreten

Anlässlich der Swiss Athletics Generalversammlung 2012 ist Georg Schellenberg als Präsident von Swiss Masters Athletics zurückgetreten. Der immer noch aktive LCS-Athlet, der 2011 an den Masters-Weltmeisterschaften in Sacramento (USA) teilgenommen hat, übergibt dieses Amt an Pino Pilotto vom LC Luzern.

Roman Sieber

## Werde Member



## Impressum

### Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen  
Postfach 860  
8201 Schaffhausen

### Redaktion Newsletter

Corina Fendt  
Tel.: 077 468 17 12  
corinafendt@gmx.ch

### Newsletter Redaktions Team

Corina Fendt, Roman & Simon Sieber,  
Dario Muffler (Layout)

### Bilder

Corina Fendt, athletix.ch, Samuel  
Gampp, athletic-world.com, Simon Sieber

# Wintertraining 2012/2013

Gültig ab den Herbstferien:

### Montag

17.00-18.00	Kidstraining	U10	Christine Rahm, Tanja Schmid
18.00-19.30	Lauf	U12/U14	Martina Walter
18.15-20.00	Lauftraining	Aktive	Daniel Rahm
19.00-20.30	Sprünge/ Sprint / Stab	U16/U18	Roman Troxler, Benni Wüest, Barbara Rickli

18.30-20.30 Techn. Disziplinen/Sprint

Aktive

Peter Knoepfli

### Dienstag

17.30-19.00	Mehrkampf	U12	Lara Moser, Dario Muffler, Louis Strologo,
17.30-19.00	Mehrkampf	U14	Mirjam Egger, Corina Fendt, Kim Galli

### Mittwoch

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

### Donnerstag

19.00-20.30	Sprint/Hürden	U16/ U18	Barbara Rickli, Benni Wüest, Roman Troxler
19.00-20.30	Techn. Disziplinen/ Sprint	Aktive	Peter Knoepfli
19.00-20.30	Mehrkampf Fördergruppe	U14	Moni Grimm

### Freitag

18.30-20.15	Lauf	Aktive	Dani Rahm
18.15-19.45	Lauf	U12/U14	Martina Walter

## Verantwortliche Trainer

SchülerInnen U12 & U14: Moni Grimm

moni.grimm@fun-team.ch,

Jugend U16: Barbara Rickli

babsi\_rickli@hotmail.com,

### Lauf:

Aktive  
U12/14 Daniel Rahm  
Martina Walter

danielrahm@shinternet.ch  
martina.silvio@bluewin.ch

Techn. Disziplinen/  
Sprint Leistungsgruppe: Peter Knoepfli

peter.knoepfli@bluewin.ch

Diese Angaben sind ohne Gewähr! Mehr auf: [www.lcsh.ch](http://www.lcsh.ch)

## Veranstaltungs - Agenda

### Dezember

Do 6.12. Samichlaus (Nachwuchs)  
Fr 7.12. GV

Munot  
Falken

### Januar

So 20.1. Hallenmeeting LC Brühl  
So 20.1. UBS Kids-Cup Team

St. Gallen  
Neuhausen

### Februar

Sa/So 9./10.2. SM MK  
Sa/So 16./17.2. Hallen SM  
So 24.2. SM Halle NW

St. Gallen  
Magglingen  
Magglingen

### März

So 3.3. Regionalfinal UBS Kids-Cup Team  
So 3.3. SM Cross  
So 16.3. CH-Final UBS Kids-Cup Team  
So 17.3. 28. Brühler Nachwuchsmeeting  
Do-Mo Ostern Trainingslager

Adliswil  
Näfels GL  
Willisau  
St. Gallen

**Einzelresultate weiblicher Kategorien****60 Meter**

8.39	Luzia Vogelsanger	97
8.43	Daphne Zubler	00
8.58	Lydia Boll	99
8.70	Mara Lenz	98
8.72	Mayowa Alaye	00
8.75	Xenja Gassmann	00
8.93	Estelle Heller	98
9.05	Svenja Müller	99
9.25	Evelyne Leu	00
9.43	Lara Peter	97
9.59	Lena Egger	99
9.74	Elena Zanon	01
9.82	Marie-Claude von Allmen	01
10.44	Julia Tarczali	97
10.56	Sophie Broder	01
10.63	Annika Wessolowski	02
11.23	Malin Rahm	05

**5000 Meter****19:41.60 Gaelle Brack****93**

2.67 Malin Rahm

05

**Drei**

11.71	Annina Fahr	93
10.96	Michelle Baumer	96
10.52	Anna Vogelsanger	92
9.20	Mara Lenz	98
9.12	Luzia Vogelsanger	97

**Kugel (4kg)**

9.46	Annina Fahr	93
9.03	Kim Gälli	92
8.27	Vera Fendt	96
6.19	Angie Winkler	97
6.03	Anna Egger	97

**Kugel (3kg)**

9.98	Michelle Baumer	96
9.56	Vera Fendt	96
8.57	Lydia Boll	99
8.31	Estelle Heller	98
8.20	Angie Winkler	97

**100 Meter Hürden (84cm)**

14.80	Annina Fahr	93
15.70	Anna Vogelsanger	92
17.21	Michelle Baumer	96
18.68	Angie Winkler	97
16.01	Michelle Baumer	96

**300 Meter Hürden (76.2cm)**

52.86	Vera Fendt	96
7.42	Naemi Linden	98
7.23	Anna Egger	97
6.95	Jessica Winkler	97
6.75	Daphne Zubler	00

**Hoch**

1.60	Estelle Heller	98
1.55	Michelle Baumer	96
1.55	Luzia Vogelsanger	97
1.50	Mara Lenz	98
1.45	Annina Fahr	93

**100 Meter**

1.41	Lydia Boll	99
1.40	Naemi Linden	98
1.30	Mayowa Alaye	00
1.25	Svenja Müller	99
1.25	Daphne Zubler	00

**200 Meter**

1.25	Vera Fendt	96
1.20	Xenia Gassmann	00
1.20	Evelyne Leu	00
5.34	Anna Vogelsanger	92
5.24	Michelle Baumer	96

**300 Meter**

5.19	Annina Fahr	93
5.11	Estelle Heller	98
4.86	Luzia Vogelsanger	97
4.67	Jessica Winkler	97
4.55	Mara Lenz	98

**400 Meter**

4.67	Vera Fendt	96
4.34	Mayowa Alaye	00
4.23	Angie Winkler	97
3.85	Svenja Müller	99
3.68	Evelyne Leu	00

**500 Meter**

3.61	Elena Zanon	01
2.83	Annika Wessolowski	02
4.94	Lydia Boll	99
4.89	Estelle Heller	98
4.81	Luzia Vogelsanger	97

**Weit (Zone)**

4.67	Daphne Zubler	00
4.67	Xenia Gassmann	00
4.51	Xenia Gassmann	00
4.51	Vera Fendt	96
4.50	Lydia Boll	99

**600 Meter**

4.48	Mara Lenz	98
4.27	Lara Peter	97
4.20	Svenja Müller	99
4.13	Mayowa Alaye	00
4.05	Noemí Zähner	99

**1000 Meter**

3.91	Evelyne Leu	00
3.76	Julia Tarczali	97
3.66	Elena Zanon	01
3.57	Lena Egger	99
3.44	Marie-Claude von Allmen	01

**1500 Meter**

3.39	Katja Trabold	89
3.27	Malin Rahm	05
3.14	Julia Tarczali	97
3.00	Annika Wessolowski	02
2.94	Sophie Broder	01

**2000 Meter**

2.81	Marie-Claude v. Allmen	01
2.79	Malin Rahm	05
2.67	Malin Rahm	05
2.55	Julia Tarczali	97
2.42	Elena Zanon	01

18.88	Marie-Claude von Allmen	01	2:15.07	Josua Richard Sommer	95	3.68	Levin Troxler	03						
11.12	Malin Rahm	05	2:50.17	Georg Schellenberg	41	3.58	Noah Schmid	02						
<b>Fünfkampf U18 W</b>														
2525	Vera Fendt	96	2:36.68	Dominic Müller	89	3.53	Dominic Tempini	00						
<b>Siebenkampf</b>														
4301	Annina Fahr	93	2:49.66	Dario Muffler	94	14.75	<b>Simon Sieber</b>	92						
<b>Siebenkampf U18 W</b>														
4094	Michelle Baumer	96	2:50.77	Claudio Schmidtke	93	14.54	Roman Sieber	92						
<b>UBS Kids Cup</b>														
2174	<b>Lydia Boll</b>	<b>99</b>	2:59.03	Roman Sieber	92	13.62	Samuel Gampp	93						
1843	Daphne Zubler	00	3:17.03	Timo Ehrle	97	12.85	Lukas Schlatter	90						
1843	Mara Lenz	98	3:20.41	Fabian Tempini	02	<b>Kugel (7.26kg)</b>								
1817	Luzia Vogelsanger	97	3:23.97	Marco Schmid	97	10.42	Werner Vaterlaus	73						
1769	Estelle Heller	98	3:27.45	Lukas Schlatter	90	8.37	Daniel Rahm	66						
1692	Xenja Gassmann	00	3:28.26	Noah Schmid	02	<b>Kugel (6kg)</b>								
1551	Lara Peter	97	3:32.24	Narkym Leiber	00	10.13	Samuel Gampp	93						
1522	Mayowa Alaye	00	3:40.45	Jordi Merk	00	<b>Kugel (4kg)</b>								
1487	Svenja Müller	99	3:56.18	Fabio Derungs	99	7.99	Marco Schmid	97						
1293	Evelyne Leu	00	4:06.76	Fabian Schellenberg	00	<b>Kugel (3kg)</b>								
1276	Elena Zanon	01	4:09.72	Dominic Tempini	00	9.48	Fabio Derungs	99						
1190	Julia Tarczali	97	<b>1500 Meter</b>			8.12	Lorenz Strologo	99						
1122	Lena Egger	99	3:48.90	Marco Kern	87	7.26	Narkym Leiber	00						
1001	Marie-Claude von Allmen	01	4:30.36	Claudio Schmidtke	93	6.02	Moritz Bührer	00						
800	Annika Wessolowski	02	5:56.06	Georg Schellenberg	41	5.27	Jordi Merk	00						
533	Malin Rahm	05	<b>3000 Meter</b>			<b>Kugel (2.5kg)</b>								
<b>Einzelresultate männlicher Kategorien</b>														
<b>60 Meter</b>														
8.81	Narkym Leiber	00	8:51.38	Dominic Müller	89	5.75	Noah Schmid	02						
9.00	Moritz Hangartner	01	8:52.18	Mohamednur Hamd	76	<b>Diskus (2kg)</b>								
9.10	Lorenz Strologo	99	9:46.94	Josua Richard Sommer	95	31.92	Roman Troxler	69						
9.12	Jordi Merk	00	<b>10'000 Meter</b>			25.98	Werner Vaterlaus	73						
9.20	Fabio Derungs	99	30:49.82	Mohamednur Hamd	76	<b>Diskus (0.75kg)</b>								
9.36	Fabian Tempini	02	<b>60 Meter Hürden (76.2cm)</b>			20.95	Fabio Derungs	99						
9.40	Moritz Bührer	00	13.76	Noah Schmid	02	15.08	Narkym Leiber	00						
9.60	Levin Troxler	03	<b>80 Meter Hürden (76.2cm)</b>			<b>Speer (800g)</b>								
9.63	Fabian Schellenberg	00	16.80	Fabian Schellenberg	00	50.84	Samuel Gampp	93						
9.89	Noah Schmid	02	16.95	Narkym Leiber	00	45.34	Lukas Fendt	90						
10.30	Dominic Tempini	00	<b>110 Meter Hürden (106.7cm)</b>			37.53	Roman Sieber	92						
<b>80 Meter</b>			17.01	Roman Sieber	92	26.20	Lukas Schlatter	90						
11.32	Marco Schmid	97	19.98	Lukas Schlatter	90	<b>Speer (400g)</b>								
<b>100 Meter</b>			<b>400 Meter Hürden (91.4cm)</b>			31.29	Fabio Derungs	99						
10.98	Claudio Wäspi	88	60.50	Lukas Fendt	90	23.21	Fabian Schellenberg	00						
11.72	Samuel Gampp	93	66.36	Claudio Schmidtke	93	22.95	Moritz Bührer	00						
11.74	Roman Sieber	92	<b>3000 Meter Steeple</b>			12.49	Narkym Leiber	00						
11.91	Simon Sieber	92	8:55.10	<b>Marco Kern</b>	<b>87</b>	<b>Ball (200g)</b>								
12.08	Colin Glattfelder	86	<b>Hoch</b>			58.60	Simon Maron	97						
12.51	Lukas Schlatter	90	2.05	<b>Roman Sieber</b>	<b>92</b>	50.15	Fabio Derungs	99						
<b>200 Meter</b>			1.50	Lukas Schlatter	90	45.15	Lorenz Strologo	99						
21.97	Claudio Wäspi	88	1.35	Fabio Derungs	99	39.94	Narkym Leiber	00						
23.67	Colin Glattfelder	86	1.25	Narkym Leiber	00	38.60	Moritz Bührer	00						
24.35	Samuel Gampp	93	1.20	Moritz Hangartner	01	38.50	Jordi Merk	00						
<b>300 Meter</b>			1.15	Moritz Bührer	00	32.64	Moritz Hangartner	01						
34.83	<b>Claudio Wäspi</b>	<b>88</b>	1.15	Noah Schmid	02	29.93	Levin Troxler	03						
37.02	Simon Sieber	92	1.05	Jordi Merk	00	26.73	Noah Schmid	02						
38.78	Samuel Gampp	93	1.05	Dominic Tempini	00	23.23	Fabian Tempini	02						
40.06	Dario Muffler	94	<b>Stab</b>			<b>UBS Kids Cup</b>								
<b>400 Meter</b>			3.70	Roman Troxler	69	2038	Simon Maron	97						
49.47	Claudio Wäspi	88	<b>Weit</b>			1430	Fabio Derungs	99						
51.58	Marco Kern	87	6.93	Roman Sieber	92	1401	Narkym Leiber	00						
55.74	Dario Muffler	94	6.80	Simon Sieber	92	1392	Lorenz Strologo	99						
<b>600 Meter</b>			6.50	Samuel Gampp	93	1250	Moritz Bührer	00						
1:27.29	Colin Glattfelder	86	6.01	Lukas Schlatter	90	1231	Jordi Merk	00						
<b>1:55.13</b>	<b>Narkym Leiber</b>	<b>00</b>	4.32	Narkym Leiber	00	1214	Moritz Hangartner	01						
2:04.96	Jordi Merk	00	4.15	Timo Ehrle	97	1037	Levin Troxler	03						
<b>800 Meter</b>			4.14	Fabio Derungs	99	Quelle: Bestenliste Swiss-Athletics (01.10.12)								
1:51.60	Marco Kern	87	4.10	Marco Schmid	97									
1:59.38	Colin Glattfelder	86	3.78	Jordi Merk	00									
2:00.07	Dominic Müller	89	3.75	Moritz Hangartner	01									
2:05.58	Dario Muffler	94	<b>Weit (Zone)</b>											
2:08.15	Claudio Schmidtke	93	4.66	Narkym Leiber	00									
			4.32	Lorenz Strologo	99									
			4.30	Fabio Derungs	99									
			4.18	Moritz Hangartner	01									
			4.10	Moritz Bührer	00									
			3.80	Jordi Merk	00									
			3.78	Fabian Tempini	02									
			3.77	Fabian Schellenberg	00									

Quelle: Bestenliste Swiss-Athletics (01.10.12)