

Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen



Lächeln bitte! Über ein Erinnerungsfoto mit 800-m-Läuferin Selina Büchel freute man sich besonders.

Bild Dario Muffler

Selina Büchel begeistert die Schaffhauser Jugend von Dario Muffler

LCS-Athletin Yamina Leiber war diesen Herbst die glückliche Gewinnerin einer Verlosung, deren toller Gewinn ein Training mit Europameisterin Selina Büchel war.

Knieheben, Anfersen, Ausfallschritte: Alles Dinge, die selbst bei einer Europameisterin über 800 Meter wichtige Bestandteile des Trainings sind. Das zeigte Selina Büchel, Schweizer Rekord-Halterin über 800 Meter und Hallen-Europameisterin, Ende November auf der Munot sportanlage in Schaffhausen, als

sie ein Training einer Gruppe von gut 20 Kindern leitete.

Die Athletinnen und Athleten aus dem LC Schaffhausen kamen zu diesem Glück, weil Yamina Leiber im Sommer als Siegerin einer Verlosung von Mille Gruyère, des Nachwuchs-Laufprojekts von Swiss-Athletics, auserkoren wurde. Trotz des kalten Wetters war das Training, durch das Büchel einmal nicht als Athletin, sondern souveräne Trainerin ging, ein voller Erfolg. Läuferinnen und Läufer sind ja schliesslich auch witterfest. Und spätestens nach der Einlaufrunde mit der Spitenathletin werden alle warm gehabt haben.

In dieser Ausgabe:

- ... Rückblick Lindlilauf ...
- ... Ein unvergessliches Jahr ...

**Fortsetzung auf
Seite 3**

Editorial

Das letzte Vereinsjahr verlief in erfolgreichen und pulsierenden Bahnen. Beinahe wurde das Rekordjahr bezüglich SM Medaillen erreicht. Besonders gefreut haben mich die Mannschaftsmedaillen, also der 1. Platz in der Nat. C der Frauen sowie die Team SM mit Medaillen für die Hürdenläuferrinnen und die Hochspringer. Die Olympische Staffel der Frauen zeigte, dass die Breite an Topathleten im Club vorhanden ist, musste doch Annina Fahr ersetzt werden.

Wir nutzen die Infrastrukturen im Bereich des Munots intensiv. Unserem neuen Anlagewart Stephan Müller danke ich für seinen Einsatz. Im Sommer habe ich dem Stadtpräsidenten einen Brief geschrieben, mit dem dringlichen Wunsch unsere Anlage zu sanieren und sie auf sechs Bahnen auszubauen. Aktuell laufen noch immer Abklärungen.

Thomas Egger konnte als Sponsoring-Verantwortlicher gewonnen werden. Die Ersparniskasse hat sich für weitere drei Jahre als Bölllesponsor verpflichtet. Ebenfalls wurde der Vertrag mit der EKS verlängert. E.A. Müller stiftete auch 2015 den Metapreis. Ich danke allen Sponsoren recht herzlich für ihr Engagement.

Ich wünsche allen LCS-lern ein erfolgreiches und verletzungsfreies 2016 !

Peter Knoepfli, Präsident

Clubsponsor:

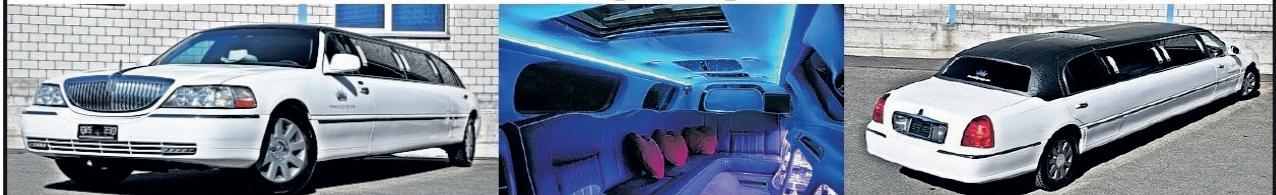


Hutter heizt !

www.hutterheizt.ch

Heizung
Solar
Planung
Service

Import & Service Neuhausen/Rhf.
Clean Cars US Dream Cars
www.zollgarage.com



Offizieller Ausrüster
des Leichtathletik
Club Schaffhausen

REDY Sport

Lochstrasse 18, 8200 Schaffhausen
Telefon 052 624 08 24, www.redysport.ch

DYNAMIC

Fitness und mehr...

Nachgefragt



Daniel Rahm
OK-Mitglied
Lindli-Lauf/
Winforce-Meile

Wie lautet Dein Fazit zur ersten Austragung des Lindlilaufs und der Winforce Meile am 17.10.2015?

Daniel Rahm: Die Teilnehmerzahl von 173 Finishern ist sehr erfreulich. Die Zusammenarbeit von LCS und LWS hat in der Organisation hervorragend geklappt und auch die Läufe gingen problemlos über die Bühne. Während die Winforce Meile im Jugendbereich sehr gut besucht war, gab es leider kaum Anmeldungen bei den Aktiv-Kategorien.

Was sind die Ziele für 2016 und wie sollte sich der Lindlilauf weiterentwickeln?

Rahm: 2016 versuchen wir zu erreichen, dass die Stadt Schaffhausen die ganze oder mindestens die halbe Strasse für den Verkehr sperrt. So kann ein schneller 10-km-Lauf gewährleistet werden. Falls die halbe Strasse gesperrt werden darf, wird bei der Rheinalde und beim Lindli jeweils von Teer auf Kies bzw. umgekehrt gewechselt.

Ist die Austragung der 10-km-SM möglich oder liegen gar konkrete Pläne vor?

Rahm: Unser Ziel sind 500-600 Teilnehmer bis 2018. Dann wären wir auch bereit, die 10-km-Strassen SM durchzuführen.

An welchem Datum ist der 2. Lindlilauf geplant?

Rahm: Der Lindlilauf findet am 10. September 2016 statt. Zwar sind auch die Nachwuchs SMs, aber davon ist kaum jemand betroffen. Der grosse Vorteil ist die Wärme und die höhere Wettersicherheit.

Interview Simon Sieber

Selina Büchel begeistert... Fortsetzung von Seite 1

Eine einmalige Gelegenheit hatten die Kids auch nach dem Training. Sie konnten Büchel Fragen stellen. Diese bezogen sich auf den Trainingsumfang der Läuferin, ihr Alter und ihre Zeit über 1000 Meter. Staunen und Strahlen mischten sich auf den Gesichtern der jungen Läuferinnen und Läu-

fer. Ja, man kann sich mit einer so netten Europameisterin doch auch nicht ohne ein Lächeln ablichten lassen? Auf alle Fälle wurde die Chance auf Selfies, Fotos und Autogramme rege genutzt.

Als Dank erhielt die Europameisterin ein Päckchen Schaffhauser Zungen der Konfiserie Reber, bevor sie bereits wieder ins nächste Training eilen musste - diesmal in ihr eigenes.



Generalversammlung 2015 von Roman Sieber

Am 11. Dezember trafen sich rund 50 LCS-Mitglieder zur 70. Generalversammlung im Restaurant Hotel Promenade. Die Jahresberichte von Präsident Peter Knoepfli und der sportlichen Leiterin Barbara Oertig fielen wiederum äusserst positiv aus. Eine weitere frohe Kunde durfte Vizepräsidentin und Finanzchefin Magdalena Guida verkünden: Mit neu 280 Mitgliedern ist der LCS so gross wie noch nie. Finanziell ist der Verein weiterhin stabil aufgestellt, auch wenn die Jahresrechnung schlussendlich ein leichtes

Defizit aufweist. Dem Vorstand, der mit einer eindeutigen Mehrheit bestätigt wurde, wird neu auch Thomas Egger angehören. Dank einstimmiger Wahl darf Thomas im Vorstand zukünftig als Sponsoring-Verantwortlicher mitwirken. Abgerundet wurde die Generalversammlung traditionell mit den Ehrungen von Athleten und Funktionären. Nach Beendigung der Veranstaltung wurden die anwesenden Mitglieder zu einem Abendessen eingeladen, an dem auch der soziale Aspekt nicht zu kurz kam.

www.restaurantemmertsberg.ch



- für Familienfeste
- für Hochzeiten
- für Geburtstage
- für Klassentreffen
- für Leidmahle

Gerne helfen wir Ihnen bei Ihrem Anlass.

Familie R & J. Keller

Ein unvergessliches Jahr von Manuel Stocker*

Ich denke, also lauf ich. Seit 20 Jahren. Im Durchschnitt 70 Kilometer pro Woche. Laufen ist essenziell für mich. Wie Nahrung. Nun sieht man es mir nicht an, aber im vergangenen Jahr bin ich fast verhungert. Angefangen hat es bereits im Januar. Vielleicht rannte ich ein bisschen zu lange mit falschen Schuhen durch richtigen Schnee. Vielleicht hätte ich kein Trailmodell verwenden sollen. Hinterher ist man immer klüger. Jedenfalls war der Weg nach 25 Kilometern planiert für eine leichte Plantar Fasziitis.

Fortan lief es nicht mehr so rund und die ohnehin in die Jahre gekommene Karosserie drohte nach weiteren 32 Kilometern gänzlich auseinanderzubrechen. Ir-gendwann begann es im Oberschenkel zu kitzeln. Erst langsam, dann immer heftiger. Ein Intervalltraining später wurde aus dem Kitzeln ein Riss, genauer: ein Muskelfaserriss. Trainingsabbruch. Drei Wochen Wandern und Radfahren in Kuba statt Laufen und Salsatanzen.

Nachdem ich mir auf dem Velo – Motto: wennschon, dennschon – das Knie entzündet hatte, gab es nur noch eine Option: Wasser. Doch auch darin ist man heutzutage nicht mehr sicher. Ball kommt geflogen, Manuel ist nicht immer ein Neuer, knack, knack, schon sieht die Wirbelsäule aus wie beim Spinosaurus. Die Reha im Dreierpack (Oberschenkel, Knie, Rücken) startet im April und endet im August abrupt, doch dazu später. Ultraschall, Stosswellen,

Dry Needling, Neuraltherapie, Lauf-ABC und Blackroll gehören zur täglichen Schmalkost. Satt wird man dabei nicht. Zumindest nicht als Läufer. Sogar einen Weisheitszahn lass ich mir ziehen. Man weiss ja nie. Besserung ist nach Pfingsten in Sicht.

Knack, knack, hallt es durch Mallorca. Diesmal bei der morgendlichen Frühgymnastik. Der Wirbel ist wieder dort, wo er sein soll und der Rückstand auf den ursprünglichen Berlin-Marathon-Plan bis zum Knorr-Lauf – ein Hoch auf die Zebras! – aufgeholt. Nach dem obligaten 38-km-Longrun indes zieht erneut ein hochsommerliches Gewitter auf. Dieses Mal blitzt und zwickt es in der Wade. Dank Intensivtherapie kann ich drei Tage nicht mehr gehen, aber

dafür am Schaffhauser Triathlon für Daniel Berghaus (Achillessehne) einspringen, was mehr für den Physio (Hansueli Merk) denn für den Patienten spricht.

Zwei Tage später sind alle Kitt- und Knetversuche Makulatur. Beim Auslaufen mit zugegebenermassen angesäuerten Beinen – nach fünf „Stöck“-Runden mit meinem älteren und schnelleren „Laufwilling“ Martin – hat die Schwerkraft leichtes Spiel. Es braucht nur eine Wurzel, um mir zwar nicht das Genick, so aber doch den wichtigsten Zeh zu brechen. Gut, das wusste ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Nach weiteren 3 einbeinigen Laufkilometern und 3 Stunden im Notfall war mein Schicksal

freilich besiegt, zumal als Läufer.

9 Wochen bin ich seit dem Frühjahr gehumpelt und gekrochen – mit dem Ziel, meinen Hunger beim Berlin Marathon zu stillen. 9 weitere lange Wochen im Gym, auf dem Rad und dem Stepper (!) verstrichen, bis ich wieder lauffähig war. Macht 18 Wochen erzwungene Laufpause. Für einen, der vorher noch nie länger als drei Wochen am Stück nicht gelaufen ist, die ultimative Geduldssprobe. Warum es dennoch ein unvergessliches Jahr und kein Jahr zum Vergessen war?

Im fast gleichen Zeitraum schaffte meine Tochter den Schritt von der Weltrekordhalterin im 10-m-Krabbeln zur „10-m-schaff-ich-auch-auf-zwei-Beinen-Tänzerin“. Ganz ohne Schweiss und Tränen. Höchstens Freudentränen.

*Manuel „Manolo“ Stocker, Autor des Buchs „Hürdenlauf im Gegenwind“, ist Läufer aus Leidenschaft. Bis 2014 schrieb er unter anderem für das Swiss Athletics Magazin. Seit 2011 betreut er diverse nationale und internationale Topathleten für den Schweizer Sportnahrungsspezialisten WINFORCE. Für den LCS-Newsletter berichtet er über seine (Lauf-)Freuden und gezwungenermassen auch Leiden.



**ERSPARNISKASSE
SCHAFFHAUSEN**

Die Bank. Seit 1817.

Hauptsponsor Schafuser Bölle

Impressum

Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen
Postfach 860
8201 Schaffhausen

Redaktion Newsletter

Corina Fendt
077 468 17 12 | corinafendt@gmx.ch

Texte

Corina Fendt, Roman Sieber,
Simon Sieber, Dario Muffler

Layout und Produktion

Dario Muffler

Druck

Altra Schaffhausen

LCSfit sucht neue Mitglieder

Neben den Nachwuchs-, und Aktivgruppen gehört auch die Gruppe LCSfit zu unserem Club. Hier trainieren sportliche, junge bis jung gebliebene Personen unverbindlich miteinander. „Bei uns kommt jeder dann ins Training, wenn er Zeit und Freude hat, mitzumachen“, sagt Mitglied Reto Oertig. Da die Teilnehmer in den letzten Jahren weni-

ger geworden sind, schloss sich die LCSfit-Gruppe im letzten Herbst mit den Handball-Senioren von Gelb-Schwarz zusammen. Gemeinsam wird jeden Dienstag von 20.00-21.30 Uhr in der alten Munot-Turnhalle verschiedene Sportarten gespielt. Die Gruppe freut sich über Neumitglieder! Interessierte dürfen jederzeit vorbeischauen. Im neuen Jahr startet die Gruppe am 5. Januar wieder.