



Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen



Sitzplätze waren anlässlich des LCS-Brunch Mangelware.

Run & Brunch – die neue LCS-Paradedisziplin

LCS-Brunch/Sponsorenlauf erneut ein Vollerfolg.

Ein Hauch von 6-Tage-Rennen-Atmosphäre wehte durch die Munot-Dreifachhalle, als pünktlich um 9 Uhr der erste Startschuss um zum 2. LCS-Sponsorenlauf erfolgte. Und anstelle der berüchtigten Rauchsquadren und

Bierseeligkeit im Zürcher Ovals wussten die Organisatoren um Susanne Müller erneut mit einem hervorragenden Buffet zu glänzen. Allen Sponsoren, Läuferinnen und Läufern, Gästen und Helfern nochmals ein herzlicher Dank!



Unschlagbar: das beste Buffet (wiederum organisiert durch Susanne Müller, Reto Wetter und Kathrin Roth), der jünste Läufer (Yuri Rahm) und die fleissigste Sponsorensammlerin Tanja Schmid.

Editorial

Liebe LCSlerinnen, liebe LCSler,

Täuscht es mich oder war an dieser Stelle immer wieder von Trendsportarten die Rede? Wie wir ja schon auf dieser Seite berichten, darf zumindest aus clubinterner Sicht das nun mittlerweile etablierte „Run & Brunch“ zu dieser Branche gerechnet werden.

Und wenn es – wie zu winterlicher und vorwiegend wettkampfloser Zeit üblich – der Blick auch gerne mal etwas geweitet und vom Kerngeschäft gelöst wird, so möchte ich den Fokus auf einen nur „scheinbar unscheinbaren“ Vorgang richten: Cocooning. Auch die Raupe hat erkannt, dass der Verpuppungsvorgang (eben auch Neudeutsch „cocooning“ genannt) vorteilhafterweise in der kalten Jahreszeit anzusiedeln ist und während dieser Zeit Ruhe und Kraft getankt werden soll. So ist es dann ein leichtes, wenn die Natur wieder erwacht und die Leichtathletiksaison startet, mit neuem Elan und wie verwandelt in den Startlöchern zu stehen.

So wünsche ich allen – unabhängig von den persönlichen Zielsetzungen – eine entspannte Regenerationszeit und bin schon ganz gespannt, welche Schmetterlinge sich im neuen Leichtathletikjahr besonders schön entfalten werden.

Hape - Euer Präsi

Clubsponsor:

Elektrizitätswerk des Kantons Schaffhausen AG





Freuten sich gemeinsam über «Meta 03»: Initiant Ernst A. Müller, Ehrengast Meta Mathys Antenen, Preisträgerin 2003 Marjolein Terwiel sowie die beiden Jurymitglieder Katharina Suter und Hape Narr (v.l.n.r.).

Auf Metas Spuren

Neuer, hochdotierter Schaffhauser Leichtathletik Preis

Auch die Leichtathletik braucht, um insgesamt erfolgreich betrieben werden zu können, ein stabiles Fundament mit mindestens drei Pfeilern: Nachwuchs, Breiten- und Spitzensport. Dank der Initiative von Ernst A. Müller ist es dem LCS nun erstmals möglich, auch den ambitionierten Leistungssportlern mit dem

nach Meta Mathys-Antenen benannten Sportpreis (Fr. 2000.–) einen zusätzlichen Anreiz zu schaffen. Der Preisträgerin 2003, Marjolein Terwiel, gratulieren wir herzlich und freuen uns, auch im kommenden Jahr eine ausgezeichnete leichtathletische Leistung mit «Meta 04» belohnen zu dürfen.



Brunch-Impression 1: Hallenchef Werner Flückiger war einmal mehr an vorderster Front anzutreffen und gab fachmännische Tipps - dabei klärte sich auch, ob die Tische in den Lift passen oder nicht...



Brunch-Impression 2: Fredys Stabsprungtruppe demonstrierte glaubhaft, dass Sport & Fun definitiv machbar ist!



+++ Für einmal gingen die LCS-Frauen in der 2. Liga an den SVM-Start, dafür aber umso erfolgreicher, gewannen sie doch mit 5765 Punkten - die Seniorinnen doppelten mit einem souveränen Sieg nach!

+++ Am Ehemaligentag gab es ein grosses Wiedersehen. Interessant wie immer die Filme. Sauti versuchte sich zu entdecken als er noch schlank und rank war. Erst kurz nachdem er sich auf den Zug verabschiedet hatte,

Ufgschnappt

tauchte er für 20 Sekunden im Bild auf. Deshalb hier sein Vorschlag: Alle Carpinelli Filme auf DVD überspielen und den LCS-lern verkaufen.

+++ Moni Grimm hat kürzlich ihr Diplom als Sportlehrerin ETH erhalten. Gratulation ! Gleichzeitig hat unsere Nachwuchschefin Schaffhausen verlassen und wohnt neu in Dachsen.

+++ Aus Dachsen wegezogen sind Thomas Keller und Susanne Müller. Sie haben ihr neues Heim im Nohl bezogen. Ebenfall weg von Dachsen ist Andy Müller, der wieder in Schaffhausen wohnt. Und nochmals ein Umzug: Die Familie Rahm wohnt neu neben der Munotanlage im Elternhaus von Rahms.

+++ Sämtliche neuen LCS-Utensilien (Leibchen/Trainer/etc.) sind ab sofort bei Redy Sport an der Steigstrasse Schaffhausen erhältlich.

+++ Sybille Thomi hat eine begehrte KV Lehrstelle bei der SIG erhalten. Bravo!



Brunch-Impression 3: Premiere für neue Teile aus der Club-Collection – T-Shirt, Sweater und Hose wurden gleich fachmännisch «gecheckt»...



Brunch-Impression 4: Nachdem «Sulzi» sein grosses Moderationstalent unter Beweis gestellt hat, dürfte auch die Harald-Schmidt-Nachfolge geregelt sein...

11 Fragen an: **Thomas Benz**

1. Warum denkst Du, hast Du an dieser Stelle das Wort?

Um junge Leute für den Sport zu motivieren.

2. Welchen Steckbrief würdest Du Dir selber zuschreiben?

Ehrgeizig, hyperaktiv und immer aufgestellt.

3. Was ist Deine Lieblingsbeschäftigung?

Ach, ich habe ganz viele. Neben dem Laufen sind das: Biken, Garten, Kochen und "Ausgang" – nur um einige meiner verschiedensten Lieblingsbeschäftigungen zu erwähnen.

4. Der LCS bedeutet für Dich...?

Neue Leute kennen lernen und hofentlich viele Erfolge mit dem LCS feiern zu können.

5. Deine meistbesuchte Homepage?

Da kann ich eine ganze Auswahl anbieten: www.wetter.com, www.swiss-athletics.ch, www.subaruclub.ch, www.gifart.de, www.sh-sport.ch, www.lcsh.ch und bald meine eigene! (www.thomasbbenz.ch ab Januar 2004)

6. Mit wem würdest Du gerne oder lieber nicht auf einer einsamen Insel stranden – und warum?

Mit wem bleibt mein Geheimnis (ja, es ist eine Frau!) aber bestimmt nicht mit jemandem, der unsportlich ist.

7. Worin besteht dein tägliches Fitnessprogramm?

Der ultimative Insidertipp: Treppenlauf mit Andy.

8. Worüber kannst Du herzhaft lachen – wo hört der Spass auf?

Wenn ich mit freundlichen und aufgestellten Leuten unterwegs bin. Der Spass hört aber auf, wenn übermässiger Alkohol im Spiel ist.

9. Wozu würdest Du Dich nie überreden lassen?

Zu Rauchen und mit dem Sport aufzuhören.



Thomas Benz: ehrgeizig, (hyper-)aktiv, immer aufgestellt und seit kurzem für den LCS startend.

Bild: Reinhard Standke

10. Was würdest Du mit einem Haufen Geld anfangen?

Auf die Bank bringen und jedes Jahr mit gutem Gewissen öfters in die Ferien fahren.

11. Wie lautet Dein Lebensmotto?

Immer nach vorne schauen und "no risk – no fun...".

Sponsoren

Der LCS dankt allen Trainer-sponsoren herzlich für die Unterstützung und berücksichtigt sie beim nächsten Einkauf:

Alcan Packaging Services AG, Neuhausen
Bäckerei-Kondit. z. Burg, Café Rest., Schaffhausen
Bücher-Schoch & Co., Schaffhausen
Bücherwurm Antiquariat+Buchh., Neuhausen
Fotostudio Scalco, Schaffhausen
Gebäudereinigung Emil Bühlmann, Langwiesen
HG Commerciale, Handelsgenossenschaft des Schweiz. Baumeisterverbandes, Schaffhausen
Kieswerk Solenberg AG, Schaffhausen
Kindler-Möbel, Beringen
M&R Metzger&Richner Transport AG, Schaffhausen
Malergeschäft Schnell, Schaffhausen
Metallbau & Design Sollberger, Schaffhausen
Metzgerei Munot, Schaffhausen
Metzgerei Breu, Neunkirch
Metzgerei Wirth, Schaffhausen
Motorgeräte-Center Hugo Zangger, Lohn
Müller Erwin AG, Schaffhausen
Philipp Albrecht GmbH, Winterthur-Ohringen
Pneucenter Schudel, Schaffhausen
Rest. Mühlental Centro Galego, Schaffhausen
Scheffmacher AG, Schaffhausen
Shell Zoll D. Meier GmbH, Schaffhausen
Techn. Modellbau Minder, Schaffhausen
Volksapotheke Schaffhausen und Umgebung
Weinhandlung zum Felsenkeller, Schaffhausen

Clubsponsor:



**Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG**

Termine 2004

Januar

- So 11. Erdgas Kids Cup - Ausscheidung Schaffhausen
So 17. Meeting Wettingen
So 18. Cross Meilen
So 25. Int. Meeting Dornbirn

Februar

- So 1. Meeting St. Gallen
So 8. TG / SH - Crossmeisterschaften (SLV Crossschallange) Uzwil
Sa/So 14./15. Hallen-SM Nachwuchs Magglingen
Sa/So 21./22. Hallen-SM Magglingen Magglingen
Sa/So 28./29. Cross-SM Alpnach

März

- So 7. Nachwuchsmeeting St.Gallen
Fr/So 5./7. Hallen-EM Budapest HUN
Fr/Sa 20. Delegiertenversammlung SLV Solothurn

April

- 8.-12.4. TRAININGSLAGER Ascona

Mai

- Sa 8. IBL - Länderkampf Bregenz
So 16. TG / SG - Nachwuchs Mehrkampf (SC-JB) Arbon
Do 20. 5. Auffahrts-Meeting Kreuzlingen
Sa 22. SVM Vorrunden Schweiz
So 23. Marathon - SM Winterthur
Mo 31. Pfingstmeetings Basel/Zofingen

Herausgeber/ Leichtathletik Club Schaffhausen
Redaktion: Postadresse: Postfach 860, 8201 Schaffhausen
eMail: info@lcsh.ch

Impressum

Anmeldetalon

für den Leichtathletik Club Schaffhausen

Hiermit stelle ich Antrag um Aufnahme als

- ☐ Aktivmitglied
☐ Junior
☐ Schüler
☐ Gönner
☐ Passivmitglied
☒ Gegen Unfall bin ich selbst versichert.

Name / Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ / Ort: _____

Geburtsdatum: _____

Unterschrift: _____

(bei Jugendlichen die Eltern)

Training

Winter 2003/2004

MONTAG

- 17.30 STAB: Fredy Graf
18.00 LAUF Schüler/innen Martina W.
TECHNIK: FRAUEN Peter Knöpfli
TECHNIK: MÄNNER Rolf Käslin
SPRINT: Wars Aniol
MITTELSTRECKE: Chr.&Dani Rahm

DIENSTAG

- 18.00 SCHÜLER/INNEN: Moni Grimm und Team
18.00 MITTELSTRECKE: Chr.&Dani Rahm
KRAFT (Dynamic): Kathrin Roth

MITTWOCH

- 18.00 SPRÜNGE: Charlotte Rahm
19.00 LANGSTRECKE: Andy Müller

DONNERSTAG

- 18.00 TECHNIK: FRAUEN Peter Knöpfli
SPRINT: Wars Aniol, Markus Eugster
MITTELSTRECKE: Chr.&Dani Rahm

FREITAG

- 18.00 LAUF: SCHÜLER/INNEN Martina W.
17.30 MITTELSTRECKE: Chr. & D. Rahm

Trainer

- Sportl. Leiter: Peter Knöpfli
Tel. 052 659 18 88
Nachwuchschefin: Monika Grimm
Tel. 052 625 92 48
Männercoach: Daniel Rahm /
Marc-Andre Rusch
Frauencoach: Peter Knöpfli
Seniorencoach: Rolf Werner
J+S Coach : Kathrin Roth

Trainer Schüler/-innen:

Monika Grimm, Martina Walter, Marlen Fritz, Barbara Rickli, Mariola Mesonero, Corinne Miklo

Trainer Lizenzierte:

- Stab: Fredy Graf
Sprint: Wars Aniol, Markus Eugster
Langstrecke: Andy Müller
Mittelstrecke: Christine & Dani Rahm
Technik
Frauen/Mädchen: Peter Knöpfli
Männer/Jugend: Rolf Käslin
Sprünge: Charlotte Rahm
Krafttraining: Kathrin Roth