

## Kurzporträts von zwei LCS Nachwuchstalenten

An der diesjährigen Generalversammlung des LCS wurden zwei unserer jüngsten Athletinnen für ihre Medaillenplätze an Schweizermeisterschaften geehrt. Diese zwei Mädchen möchten wir hier kurz vorstellen.

### Nicole Häusermann

Nicole Häusermann ist seit etwas mehr als 2 Jahren aktiv im LC Schaffhausen tätig. In ihrer noch jungen Karriere konnte sie bisher mehrere Erfolge verzeichnen, darunter der 1. Platz bei den TG/SH-Mehrkampf-Meisterschaften in Arbon in den Jahren 2005 und 2006, in den gleichen Jahren unter anderem den 1. Platz bei der kantonalen Ausscheidung des Erdgas-Athletic-Cup, den 2. Platz beim SH- Bülle und verschiedene Podestplätze bei den Läufen des SH- Jugend-Laufcups. Im Jahr 2006 erreichte Nicole zudem 3 Podestplätze bei den TG/SH Einkampfmeisterschaften in Frauenfeld, sowie den 2. Platz bei den Schweizer Meisterschaften des Erdgas-Athletic-Cup! Doch Nicole gibt sich mit dieser Medailensammlung noch nicht zufrieden und



hat sich für das Jahr 2007 als Ziel den Sieg bei den Schweizer Meisterschaften des Erdgas-Athletic-Cups gesetzt, zumal diese in Schaffhausen stattfinden, darf sie auf eine grosse Unterstützung der eigenen Vereinskollegen/Innen hoffen.

### Vera Fendt

Die gebürtige Thayngerin trainiert seit 2004 bei den Läufern von Martina Walther. Ihr grösstes Idol ist Christian Belz.



Zur Frage nach ihrem Ziel antwortet Vera: „Einmal an den Olympischen Spielen teilzunehmen :)“ Ob dieser Traum eines Tages in Erfüllung gehen mag? Bisher konnte sie auch schon einige Erfolge feiern: Vera Fendt qualifizierte sich im Jahr 2005 für die Schweizermeisterschaften über 1000m. In diesem Jahr erreichte die junge Läuferin (Jahrgang 96) in einer Zeit von 3.31.06 den sensationellen 3. Platz an diesen Meisterschaften in Appenzell. Am Zürcher Silvesterlauf 2006 erreichte sie ebenfalls den 3. Rang und dies gegen eine Konkurrenz von mehr als 250 Teilnehmern in ihrer Kategorie. In den Jahren 2004, 2005 und 2006 war Vera jeweils unter den besten 5 beim Zürcher Jugendlauf. Mit solch einer Bilanz darf man auf einen interessanten Verlauf ihrer weiteren Karrierekurve hoffen.

Joëlle Hofer

## Editorial

Liebe LCSlerinnen, liebe LCSler

*Nun ist es wieder vorüber, das Jahr 2006. Wie schnell alles doch ging. Bereits laufen die Vorbereitungen für die neue Saison, ob im Freien oder in der Halle, auf Hochtouren. Einige sind schon mitten im Wettkampfgeschehen involviert. Erwähnt sei hier die Qualifikation von Marco Kern für die Cross-EM, aber auch die jüngeren Athleten zeigten bei den Strassenläufen sehr gute Leistungen. Über die Feiertage darf nun aber ruhig einmal etwas gefeiert und ausgespannt werden, damit das neue Jahr erholt und mit neuer Motivation in Angriff genommen werden kann. In diesem Sinne wünsche ich euch allen einen sanften Rutsch ins neue Jahr, viel Erfolg und gute Resultate im 2007.*

Adrian Jäger



Die beiden Läuferinnen in ihrem Element

# Ali Hakimi

## ein Glücksfall für den LC Schaffhausen

### Seine grössten Erfolge:

- 8. 1500m Olympia 1996
- 5. 1500m WM 1997
- 6. 1500m WM Indoor 1997
- 6. 1500m WM Indoor 1999

### Seine persönlichen Bestzeiten:

- |         |           |
|---------|-----------|
| • 800m  | : 1:46    |
| • 1000m | : 2:16    |
| • 1500m | : 3:31,70 |
| • Meile | : 3:50    |
| • 2000m | : 4:54    |

Seit Oktober 2006 trainiert in der Laufgruppe von Dani Rahm ein Spitzenathlet, der bereits auf eine sehr erfolgreiche Karriere mit beeindruckenden Erfolgen blicken kann. Nach ein paar Jahren, in denen es ihm nicht mehr so gut lief, will er jetzt noch einmal einen Neustart unternehmen. Es ist ihm wichtig, dass er nun wieder einen Trainer und eine Trainingsgruppe gefunden hat. Zusammen mit Marco Kern kann er zudem viele Trainings gemeinsam absolvieren. Ali erhofft sich dadurch, dass beide davon profitieren werden und sich eine gute Dynamik entwickeln wird. Momentan habe er viel Spass, sagt Ali. Er fühle sich wohl und erfreue sich einer immer besseren körperlichen Verfassung, auch wenn sein Körper manchmal hier und da schmerzt. Sorgen bereitet ihm und seiner Familie vielmehr die Probleme um seine Einbürgerung. Denn im Februar 2007 ist Ali fünf Jahre mit seiner Frau

Franziska verheiratet und möchte dann gerne den Schweizer Pass erhalten. Doch zeichnen sich leider Probleme auf Seiten der Behörden ab, sodass er noch länger auf seinen Pass warten müsste.

Nun fragen sich wahrscheinlich die meisten, woher Ali kommt und wo er aufgewachsen ist. Ali kommt aus Tunesien und ist vor 30 Jahren in der Hauptstadt Tunis geboren und da als jüngstes von vier Kindern aufgewachsen. Die Schule und das Sportzentrum lagen nur 500 Meter von seinem Wohnort entfernt. Ali hat keinesfalls schon früh mit dem Laufen begonnen. Erst spielte er Fussball und er erzählt, dass seine Leidenschaft für Fussball lange Zeit grösser war, als jene fürs Laufen. Auch als er als Schüler, Jugendlicher und Junior bereits nationale und internationale Spitze war, erkannte er den Spass in der Leichtathletik noch nicht so richtig. Mit 16 Jahren begann er schon mit seiner Schule an interna-

tionale Wettkämpfe zu reisen und erlief sich schon sehr beachtliche Erfolge. In Deutschland holte sich Ali als Junior den damaligen 1000m-Junioren-Weltrekord in 2:16! Und als er mit 19 Jahren in Göteborg an den Weltmeisterschaften über 1500m bis ins Halbfinale vorsties, wurde er Profi. Er erhielt Sponsorenverträge und reiste fortan von Wettkampf zu Wettkampf. Ein Jahr später wurde er an den Olympischen Spielen von Atlanta als jüngster Läufer, der jemals in einem 1500m Final gelaufen war, 8. !

Wenn Ali von seinen Erfahrungen erzählt, wird man zum Träumen angeregt. Er ist gegen die grossen Mittelstreckenläufer dieser Zeit angetreten, er ist vor

Tausenden von Zuschauern gelaufen, er hat Rennen gewinnen können! Doch nach vielen guten Saisons und starken Leistungen ging es für ihn auch einmal bergab. Es wurde grosser Druck auf ihn ausgeübt, und er erhielt immer weniger Unterstützung vom Verband. In dieser Zeit lernte Ali Franziska kennen. Sie heirateten und Ali kam somit in die Schweiz. Die Schweiz war für ihn kein unbekanntes Land. Da er eine Zeit lang für den LC Zürich an den Start gegangen war, hat er auch immer wieder mal hier gewohnt. Und er kannte Mehdi Kelifi, ein guter Freund von ihm, mit dem er in Schaffhausen oft trainierte. Trotzdem brauchte er Zeit, um sich zurecht zu finden. Mittlerweile spricht Ali neben seiner Muttersprache Arabisch, Französisch, Italienisch und Englisch, auch sehr gut Deutsch.

Er hat eine Turnlehrerausbildung gemacht und ist im Besitz des internationalen Diploms des IAAF zum Leichtathletiktrainer. Mit seiner Frau Franziska und seinem Sohn Karim wohnt Ali heute in Dachsen. Zurzeit arbeitet er in Schaffhausen im Restaurant Santa Lucia im Service. Seine Arbeit lässt ihm aber momentan keine geregelten Arbeitszeiten zu, was für ihn trainingsbedingt sicher nicht optimal ist. Gerne würde Ali darum eine Stelle finden, die ihm das Trainieren zu festen Zeiten erlauben würde.

Auf die Frage, was denn seine Ziele für die Zukunft seien, meint Ali, dass er sich nun eine gute Basis erarbeiten wolle und auch hofft, dass er natürlich gesund bleiben kann. Denn dann sei für ihn nochmals einiges möglich. Er wolle erst einmal an den Schweizer Hallen- und Freiluft-Meisterschaften gute Resultate zeigen und sich danach noch einmal an Limiten für Grossanlässe wagen. Noch einmal an Olympischen Spielen teilnehmen zu können, wäre für ihn super, sagt Ali. Bleibt zu hoffen, dass er nun möglichst rasch den Schweizer Pass erhält. Ich denke wir alle wünschen es Ali sehr.

Marco Kern



Ali Hakimi bei seinem Sieg am Staaner Viertelmarathon mit neuem Streckenrekord (Bild: Cstihl / pixagogo.com)



## **Sponsorenlauf und LCS Brunch 2006**

Der 4. Sponsorenlauf des LC Schaffhausen fand am 26. November 2006 statt. 60 Athletinnen und Athleten des LCS drehten ihre Runden in der neuen Dreifachturnhalle auf dem Munot. Mit einem zuvor gesammelten Geldeinsatz pro Runde versuchten die Läuferinnen und Läufer während 15 Minuten möglichst viele Runden zu laufen, wobei es zweier Teams gab und man so abwechselnd eine Hallenrunde laufen beziehungsweise eine Runde verschlafen konnte. Marin Rahm war dieses Mal

der fleissigste Sponsorensammler. Während die Athletinnen und Athleten ihre Runden liefen, konnten sich die Besucher und Eltern am reichhaltigen Buffet des LCS Brunches bedienen. Die Stimmung in der Halle war super, einerseits wurden die Läuferinnen und Läufer angefeuert, andererseits konnte man selber am Familienplausch teilnehmen und Geschicklichkeits- und andere Spiele machen. Es war ein gelungener Anlass und wir möchten uns herzlich bei Monika Grimm und Barbara Rickli für die Gesamte Organisation des Sponsorenlaufes und Susanne Müller und Kathrin



*Gut besetzte Tische beim LCS Brunch während des Sponsorenlaufes*

Roth für den organisierten Brunch und die vorzügliche Bewirtung bedanken.

*Joëlle Hofer*

## **Jubiläumsanlass 60 Jahre LCS und Samichlausfeier ein voller Erfolg**

Die Schüler A & B holten am vergangenen Samstag die Feier aus Anlass des 60 jährigen Jubiläums des LCS nach. Die Trainer hatten den Inhalt der Veranstaltung bis zuletzt geheim gehalten und so trafen sich fast 40 gespannte und erwartungsvolle Jungen und Mädchen am Bahnhof in Schaffhausen. Mit dem Zug ging es nach Etzwilen. Von dort ging es zu Fuß weiter in Richtung Stein am Rhein. Der Wettergott meinte es gut und so kamen alle trocken in der Hütte des Steiner Schützenvereins an. Fleißige Helfer hatten dort alles weihnachtlich geschmückt. Bei Süßigkeiten und kleinen Spielchen ging die Zeit wie im Flug vorbei. Plötzlich stand Samichlaus mit Rute und einem Sack voller Gaben vor der Tür. Samichlaus hatte die Tipps des LCS aus dem letzten Jahr beherzigt und sich mit gesunder Ernährung und viel Sport vom beliebten Herrn in

einen durchtrainierten Sportler verwandelt. In seinem dicken Buch waren die fleißigen Trainingsteilnehmer, die Sieger des vergangenen Jahres aber auch die Clowns, die das Training oft von der Tribüne verfolgen mussten, verzeichnet. Einige Kids erwarteten doch auch mit gemischten Gefühlen, was Samichlaus über sie notiert hatte. Die aus Anlass des Jubiläums verteilten Döschen erfuhr im Laufe des Nachmittags eine völlig neue Verwendung als Erdnusskapult.

Nachdem Samichlaus sich verabschiedet hatte, verlagerte sich das Geschehen nach Draußen. Den Ermahnungen der Trainer, nicht am Haus „rumzuhängen“ wurde Folge geleistet; die meisten Kinder hingen nur an Lorenz. Anschließend wanderte die Gruppe weiter nach Stein am Rhein und schaute sich in einem kleinen Kino «Ice Age 2» an. Ein kleiner Rundgang durch die Altstadt bildete den Abschluss eines schönen Tages. Auf der Rückfahrt nach Schaffhausen waren sich alle einig: auch 61 Jahre LCS sind im nächsten Jahr ein guter Anlass zum Feiern.

*Dieter Polzin*



*Gruppenbild mit allen die an der Samichlausfeier dabei waren*

## **...ein Nachzug zur 60. GV des LCS**

Zum ersten Mal wurde die Generalversammlung dieses Jahr von unserem neuen Präsidenten Rémy Höhener geleitet. Gleich zu Beginn der Versammlung eröffnete Rémy den zahlreich erschienenen Aktiv- und Passivmitgliedern, Trainern und Gästen, dass er noch nie eine Generalversammlung geleitet habe. Doch Rémy führte souverän durch die Versammlung. Die fantasievollen Powerpoint-Präsentationen verbreiteten zum Teil reges Schmunzeln unter den Anwesenden.

Während des Abends wurde zum ersten Mal über den bevorstehenden „Grossanlass“, welchen der LCS am Samstag, 22. September 2007 durchführen wird, informiert. Wichtig ist auf jeden Fall, dass dem Organisationskomitee am Tag X genügend Helfer zur Verfügung stehen. Darum können sich Interessierte bei OK-Chef Dani Rahm melden.

Ebenfalls im nächsten Jahr wird sich der Vorstand mit der Beschaffung neuer Vereinsausrüstung auseinandersetzen. Im gleichen Zug wird auch über neue Trikots diskutiert. Dazu gibt es ab Ende Januar auf der LCS-Homepage ([www.lcsh.ch](http://www.lcsh.ch)) eine Abstimmung, bei der über die Form des neuen Trikots mitbestimmt werden kann. Es wird eine grössere Auswahl von Trikotsvorschlägen vorliegen.

Ansonsten ist dem gesamten Vorstand ein grosses Kompliment für die gelungene Generalversammlung zu machen.

Und möge das Jahr 2007 für den LCS ein Erfolgreiches werden!

*Marco Kern*

## LCS sorgt auch im Eiskanal für Schlagzeilen

Katharina Sutter, Sabina Hafner und Armin Batali sorgen derzeit in Übersee abseits der 400m-Bahn für gute Resultate. Sabina als Pilotin und Käthi als Anschieberin belegten am Weltcuprennen in Park City/USA den guten 6. Platz nachdem sie bereits in Calgary/CAN einen 8. Platz herausgefahren hatten. Somit waren sie in Park City als bestes Schweizer Team klassiert und in Calgary mussten sie sich aus Schweizer Sicht nur knapp vom Team Bamert geschlagen geben. Armin Batali schiebt derzeit im Bob von Daniel Schmid an. Ihr 4er Bob belegte sowohl in Calgary als auch in Park City den respektablen 15. Platz. Nun darf man auf das Abschneiden der beiden Teams an den Weltcuprennen in Europa oder gar an der WM in St. Moritz gespannt sein. Weitere Infos gibt's unter: [www.firecracker.ch](http://www.firecracker.ch) / [www.schmidbob.ch](http://www.schmidbob.ch)

Adrian Jäger



Oben: Armin Batali (unten) mit Team Dani Schmid  
Rechts oben: Sabina Hafner in Action  
Rechts unten: Katharina Sutter (L.) und Sabina Hafner (r.)



## Auch bei Strassenläufen top

Wie jedes Jahr steigen unsere Mittelstreckler Anfangs November beim Crosstest in Neuhausen in die Strassensaison ein. Dani Rahm hat seine Rennpferde bestens vorbereitet, was sich deutlich in den Resultaten zeigt: Ali Hakimi lief über 9km auf den guten 2. Rang und musste sich nur von Duathlet Andy Sutz geschlagen geben. Corina Fendt setzte sich bei der weiblichen Jugend B durch und gewann souverän. Auch Carmen Knecht siegte bei den Juniorinnen und belegte den guten 5. Rang bei den Damen, und Raffael Greis und Lukas Fendt belegten in ihren Kategorien jeweils den guten 2. Schlussrang.

Allein Marco Kern liess den Crosstest aus, denn er hatte grösseres vor: Marco startete an einem Qualifikationswettkampf für die Cross-Europameisterschaften in Wachetebeke in Belgien. Obwohl erst seit 3 Wochen wieder im Training, schlug er sich dennoch recht gut und belegte den 21. Schlussrang. Als viertbeste Schweizer Junior waren die Chancen für eine Teilnahme an der Cross EM immer noch intakt.

Zwei Wochen später stieg die Formkurve von Marco bereits steil nach oben. Er wurde im gut besetzten Feld am Selektionslauf in Darmstadt ausgezeichnet

12. und drittbester Schweizer Junior. Auf den ersten Rang verlor er gerade mal noch 29 Sekunden. Dieses Rennen war denn auch für den Nationaltrainer ausschlaggebend, um Marco für die Cross EM in Italien zu nominieren.

Eine Woche später lief Marco Kern am Basler Stadtlaf ein fantastisches Rennen über 5,5km und wurde überlegener Sieger bei den Junioren. Insgesamt wurde er zweiter und musste sich nur von einem „Bahnkonkurrenten“ geschlagen geben. Carmen Knecht und Sandra Schlatter liefen bei den Juniorinnen auf die Plätze 17. resp. 22.

Der Staaner Stadtlaf am 3. Dezembere erwies sich förmlich als Heimrennen für die LCS'ler. Ali Hakimi erzielte bei seinem ersten Staaner Start gleich einen neuen Streckenrekord und liess sich als überlegener Sieger feiern. Marco Kern durfte an diesem Wochenende kein Rennen bestreiten, da er eine Woche später an der Cross EM starten durfte. Bei den Damen gab es gar einen dreifach Erfolg. Sandra Schlatter siegte vor Carmen Knecht und Corina Fendt. Corina siegte bereits eine Stunde zuvor bei der weiblichen Jugend klar über die Distanz von 1km.

Ein tolles Erlebnis für alle war der Zürcher Silvesterlauf auch dieses Jahr wieder. Carmen wurde bei den Juniorinnen ausgezeichnete 4. und für den Sprung

aufs Podest fehlte ihr nicht viel.

Auch die jüngeren Athleten, welche von Martina Walter trainiert werden, zeigten hervorragende Resultate. Vera Fendt, Corina Fendt und Dominique Erb haben alle sechs Läufe des Schaffhauser Jugendlaufcups bestritten und diesen richtiggehend dominiert. Auch im Züri-Laufcup haben sie erfolgreich mitgemischt. Jetzt ist für die meisten erst einmal Rennpause, bevor dann im Januar der erste Crosslauf in Angriff genommen wird. Angesichts der gezeigten Leistungen darf man auf den weiteren Verlauf der Wintersaison gespannt sein. Diese findet mit den Schweizer Crossmeisterschaften Anfangs März in Gettnau ihren Abschluss.

Adrian Jäger

## Clubsponsor:



Stromversorgung Schaffhausen

Elektrizitätswerk des  
Kantons Schaffhausen AG





Marco Kern (ganz rechts) 80m vor seinem ersten Zieleinlauf an einer Cross-Europameisterschaft

## Interessante Erfahrungen...

### ...ein Tagebuchauszug aus 3 Tagen Cross-EM von Marco Kern

Am zweiten Dezemberwochenende 2006 durfte ich zum ersten Mal an einem Grossanlass teilnehmen. Die Europameisterschaften im Cross fanden nicht allzu weit weg von unserer Heimat statt. Am Freitagmittag überquerten wir mit zwei Bussen den Simplon. Regen anstatt Schnee begleitete uns in den Süden nach Italien, genauer gesagt nach San Giorgio su Legnano, wo mein erster Internationaler Grossanlass stattfand. Kurz vor dem Eindunkeln trafen wir in unserem Hotel ein, das eine Dreiviertelstunde vom Wettkampfort entfernt lag. Es regnete in Strömen, als wir zum Hotel liefen – richtiges Cross- Wetter eben. Doch es sollte nicht das ganze Wochenende über trist bleiben. Wir bezogen also unser Hotel, indem auch die Athleten und Betreuer aus Holland, Deutschland, Frankreich, Serbien, Polen und Dänemark untergebracht waren. Unser Team bestand aus vier Betreuern und vierzehn Athleten, von denen einer Christian Belz war. Am Abend erhielten diejenigen, die zum ersten Mal mit der „Nati“ unterwegs waren, die komplette Nationalmannschaftsbekleidung. Oben im Zimmer machten wir uns gleich daran, die Kleider anzuprobieren. Es war ein gutes Gefühl, die Sachen anziehen zu dürfen und sicher war ich mit Stolz erfüllt. Dieser Moment war auch wie eine erste kleine Bestätigung, für die erbrachten Leistungen und für den Trainingsaufwand, den Dani und ich betreiben. Ich schlief mit einem sehr

guten Gefühl ein.

Am Samstagmorgen durften wir zum ersten Mal die Strecke besichtigen und fuhren dazu mit den SLV- Bussen zum Wettkampfort. Wie bereits erwähnt, durften wir uns für Sonntag wegen des regnerischen Wetters auf eine Schlamm-schlacht gefasst machen, denn auch am Samstag hatte es nur teilweise aufgehört zu regnen. Die Besichtigung der Strecke erwies sich daraufhin aber als äusserst positiv. Nur wenige Streckenabschnitte schienen zum Sonntag hin zu Sumpflöchern zu werden. Während der Streckenbesichtigung trafen wir zum ersten Mal auf die Athleten der anderen Teams. Es herrschte reger Betrieb auf der Strecke. Ich versuchte mir den Rennverlauf vorzustellen und prägte mir die Streckenabschnitte ein.

Auch am Abend im Bett machte ich mir darüber nochmals Gedanken und konnte vielleicht auch darum nicht so schnell einschlafen. Aber ein bisschen „Kribbeln“ muss sein, und so schlief ich dann doch noch ein.

Da unser Start auf 11:40 angesetzt war, ging ich um sieben Uhr zum Frühstück. Ganz im Gegensatz zu den beiden vorangegangenen Tagen war draussen wunderschönes Wetter. Die Shuttle- Busse für alle „Junioren“ des Hotels fuhren um acht Uhr zum Wettkampfpfplatz. Um die lange Wartezeit bis zum Start nicht draussen verbringen zu müssen, war jede Nation in

einem Klassenzimmer eines Primarschulhauses untergebracht. Um dem Körper ein bisschen Bewegung zu verschaffen und die Glieder nicht schlaff werden zu lassen, unternahmen wir noch einen Spaziergang. Die Stimmung unter uns fünf Junioren war immer noch gelöst.

Während dem Einlaufen war es dann aber schon merklich ruhiger, jeder war mit sich selbst beschäftigt. Die Konzentration und Anspannung stiegen fortwährend. Eine halbe Stunde vor dem Startschuss verliessen wir das Schulzimmer und schritten zum Startgelände. Immer wieder musste ich überprüfen, ob ich auch nichts vergessen hatte...Spikes, Startnummer, Trikot, Akkreditierung...doch nichts ging vergessen. Mit geschnürten Spikes ging es in den Callroom, wo von den Verantwortlichen nochmals alle Utensilien gemäss den Vorschriften geprüft wurden.

Endlich ging es nur noch fünf Minuten bis zum Startschuss. Alle Athleten standen nach Nationen eingeteilt in ihren Boxen. Wir Schweizer standen zu fünft in unserer Box neben Weissrussen und Österreichern. Der Startschuss fiel, das Rennen jedoch wurde nicht freigegeben! Aufgrund eines Fehlstarts mussten alle Läufer noch einmal in die Boxen zurück! Einige scherzten noch über diesen Lapsus, ehe es dann richtig los ging. Schon nach einem Kilometer gab es für mich aber nichts mehr

Fortsetzung auf Seite 6

zu lachen. Auf dem anspruchsvollen, aber sehr schnellen Parcours konnte man gar nicht langsam starten, weil alle in einem Tempo losrannten, das ich in einem Cross- Rennen noch nie zuvor gelaufen war. Doch die vielen Zuschauer am Rande haben einen mit ihren Anfeuerungsrufen förmlich über die Piste gejagt. Mein Trainer Dani und Markus „Sulzi“ Sulzberger waren extra zum Rennen nach Italien gereist und feuerten mich ebenfalls an. Sie legten sich dermassen ins Zeug und rannten auf dem Gelände umher, dass ich sie nach jeder Runde wieder an einem anderen Ort am Streckenrand schreien hörte. Ich schaffte es, mich irgendwie durchzu-beissen und erreichte das Ziel sogar als Erster der gestarteten Schweizer. Danach war ich richtig fertig. Mein körperliches Befinden verbesserte sich erst, als es am Abend mit einer stattlichen Anzahl Busen zum Dinner in eine grosse Halle beim Mailänder Flughafen Malpensa ging. Ein riesiges Buffet erwartete uns. Bald einmal war die Halle gefüllt und vielleicht

600 Athleten und Betreuer standen, sich verwundernd umsehend, herum. Denn wie man erkennen konnte, gab es genug zu essen. Doch wo waren alle Tische und Stühle? Es gab von beidem zu wenig und so gab es auch hier ein Kampf um die besten Plätze. Nur diesmal erreichten die meisten ihr Ziel nicht – nämlich jenes, sich einen Stuhl ergattern zu können. Jene, für die es keinen Stuhl mehr übrig hatte, stürzten sich dafür zuerst aufs Buffet und somit ergab sich ein grosses Chaos. Schlussendlich konnte sich dann jeder noch seinen leeren Bauch füllen. Von der anschliessenden Party erzähl ich jetzt nichts mehr...ich kann nur soviel sagen, dass sich der Trainingsaufwand lohnt, für das, was man dann alles an einem Grossanlass erfahren kann. Ich habe dadurch sicher Lust nach mehr bekommen – weniger wegen dem Dinner und der Party, umso mehr aber wegen der gesamten Atmosphäre vor, während und nach dem Wettkampf.

Marco Kern



Marco Kern (264) inmitten von Positionskämpfen vor der letzten Runde

## Training

### Wintertraining 2006/2007

#### MONTAG

17.30 SPRINT: Wars Aniol  
18.00 LAUF Schüler/innen M. Walter  
18.00 MITTELSTRECKE: Dani Rahm  
18.30 MEHRKAMPF: Peter Knöpfli  
19.00 TECHNIK: JUGEND Rolf Käslin

#### DIENSTAG

17.30 SCHÜLER/INNEN: M. Grimm  
18.00 SPRINT: Wars Aniol  
18.00 KRAFTTRAINING (Dynamic)

#### MITTWOCH

17.30 SPRÜNGE/WURF: Peter Knöpfli

#### DONNERSTAG

18.00 MITTELSTRECKE: Dani Rahm  
18.00 SPRÜNGE/KRAFT: Wars Aniol  
18.30 MEHRKAMPF: Peter Knöpfli  
19.00 SCHÜLER/INNEN: M. Grimm  
19.00 TECHNIK: JUGEND Barbara Rickli

#### FREITAG

17.00 MITTELSTRECKE: D. Rahm  
18.00 LAUF: SCHÜLER/INNEN M. Walter

#### SAMSTAG

10.30 SPRINT/AUSDAUER: Wars Aniol

## Trainer

Sportl. Leiter: Peter Knöpfli  
Tel. 052 659 18 88  
Nachwuchschefin: Monika Grimm  
Tel. 079 342 34 87  
Männercoach: Daniel Rahm  
Frauencoach: Peter Knöpfli  
J+S Coach : Kathrin Roth

Mehr unter: [www.lcsh.ch](http://www.lcsh.ch)

## Impressum

#### Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen  
Postfach 860  
8201 Schaffhausen

#### Redaktion

Adrian Jäger  
[ajc@blueemail.ch](mailto:ajc@blueemail.ch) / [info@lcsh.ch](mailto:info@lcsh.ch)

#### Internet

[www.lcsh.ch](http://www.lcsh.ch)

Die Redaktion wünscht allen  
alles Gute und viel Erfolg im  
2007