

Leichtathletik Club Schaffhausen

Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen

Athletenportrait Dario Muffler

Dario Muffler trainiert seit nunmehr fünf Jahren im LC Schaffhausen und ist ein trainingsfleissiger Bursche. Der ehrgeizige Athlet trainiert drei Mal pro Woche im Lauftraining bei Dani Rahm. Er hat schon verschiedene Erfolge im Züri-Laufcup, aber auch im SH-Laufcup, sowie an diversen anderen Läufen zu verzeichnen. Er durfte am



Dario in seinem Element

diesjährigen Trainingsweekend des ZKB-Jugendlaufcups teilnehmen, was dem vierten Rang in der Gesamtrangliste entsprach. Auch wurde er letztes Jahr nur um gerade einen Punkt auf den zweiten Rang des SH-Laufcups versetzt. Auch dieses Jahr wird er wahrscheinlich wieder den zweiten Platz einnehmen müssen, da er den jüngeren Jahrgang in seiner Kategorie vertrat. Verschiedene Siege an Einzelwettkämpfen, wie zum Beispiel am 1000m-Kantonalfinal, durfte er auch schon feiern.

Seine Ziele für nächstes Jahr sind hoch gesteckt. Er will die 1000 Meter in nicht weniger als drei Minuten – lieber noch darunter – laufen, was doch einer Leistungssteigerung gegenüber diesem Jahr von zehn Sekunden entsprechen würde. Ebenfalls würde er sich freuen, den SH-Laufcup einmal für sich entscheiden zu können. Auch möchte er sich natürlich an den Schweizermeisterschaften im 1000 Meter weiter nach vorn schieben können, wo er dieses Jahr leider nicht ganz an seine Bestleistung herankam.

Sein ganz grosses Vorbild ist Viktor Röthlin. Seine Motivation ist vor allem der Spass am Laufen und, obwohl Laufen ein Einzelsport ist, das trainieren in einer gut harmonisierenden Gruppe. Auch findet er es bemerkenswert, wie viel der Mensch nur mit seiner Muskelkraft leisten kann. Wir können also nur noch auf gute Resultate in der kommenden Saison hoffen.

Lukas Fendt

Edi tori al

Liebe LCSlerinnen, liebe LCSler

Schon wieder ist ein Jahr vorbei, welches viele gute Erinnerungen an hervorragende Leistungen und tolle Anlässe hinterlassen hat.

Auch fürs neue Jahr wünsche ich Euch alles Gute, erfreuliche Resultate und viel Erfolg! Hoffentlich verhelpen das neue Logo, der neue Vereinsdress und die gute Stimmung in den Trainingsgruppen zu einem super Leichtathletikjahr, mit viel Spass, schönen Momenten und natürlich guten Leistungen.

Für diesen Newsletter wünsche ich im Namen der ganzen Redaktion viel Spass beim Lesen.

Benni Wüest

Hi nweise

Nicht Vergessen!

Am Sonntag den 6. Januar 2008 findet in der Dreifachhalle der LCS-Sponsorenlauf und der LCS Brunch statt!

Die nächste Ausgabe des Newsletters erscheint im März 2008.

Clubsponsor:

Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG



Kenya – eine interessante Lebenserfahrung

LCS-Nachwuchstrainerin und Studentin Barbara Rickli erzählt von ihren Erlebnissen in Kenya. Sie absolviert nicht etwa ein Höhentrainingslager im Läufermekka Eldoret. Vielmehr arbeitet sie, und dies nicht unter gewöhnlichen Bedingungen.

Am 22. Februar wird Barbara von ihrem Auslandsaufenthalt in Kenia zurückkehren. Nach ihrer Rückkehr wird die Sport- und Bewegungswissenschaftsstudentin ihre Master-Ausbildung zur Eidg. Dipl. Bewegungswissenschaftlerin wieder aufnehmen. Barbara besucht Kenya nicht zum ersten Mal. Bereits vor 5 Jahren war sie mit der Austauschorganisation ICYE dort, die ihr dazumal eine Familie organisierte, zu der sie immer einen guten Kontakt pflegte und nun auch jetzt wieder bei ihr wohnt. So sei sie auch zu ihrem afrikanischen Namen Kagwiria („die immer Fröhliche“) gekommen. Allerdings nenne sie praktisch niemand bei diesem schönen Namen. Vielmehr habe sie Tausend andere Namen, die alle irgendwie ähnlich wie Barbara klingen, weil dies für die Afrikaner schwer auszusprechen sei. Bis Anfang Dezember wohnte Barbara in Meru (am Fusse des Mount Kenyas) in einem kleinen Dorf, wo es sowohl



Hochsprung ohne Matte, nur etwas für Profis

keinen Strom, als auch kein fließendes Wasser gibt. In Meru arbeitete Barbara an verschiedenen Schulen auf dem Land als Sportlehrerin. Wobei sie zum einen Schüler in Sport unterrichtete, aber auch Lehrkräfte zu Sportlehrern ausbildete. Dabei lernte sie selbst mit einfachen Mitteln zu arbeiten, da in Afrika den Menschen auf dem Land nur wenige und zum Teil auch sehr primitive Sportgeräte zur Verfügung stehen. Als sie etwa an einer Schule Leichtathletik unterrichtete, sprangen die Jugendlichen im Weit- und Hochsprung anstatt in eine Sandgrube bzw. auf eine Matte, in einen Sägemehlhaufen. Oder sie warfen anstelle von Speeren mit krummen Stecken und

stiessen nicht Kugeln sondern Steine. An einer Schule, vergleichbar mit einer Kantonsschule, war sie Coach für Basketball, Volleyball und Fussball. Sie trainierte dort also Teams, die jeweils zu Spielen gegen Teams von anderen Schulen antraten. Neben ihrer Arbeit als Sportlehrerin arbeitete sie zusätzlich an drei Morgen pro Woche im Spital in der Physiotherapie-Abteilung. Dort habe sie für einmal vor allem Erfahrungen in eigener Sache gemacht, anstatt die Leute auszubilden und hat dabei einige – auch zum Teil ziemlich sonderbare – Dinge über die afrikanische Medizin gelehrt.

Nach ihrem Aufenthalt auf dem Land, lebt



Barbaras WM verdächtiges Fussballteam

sie nun in der Hauptstadt Nairobi. In den dortigen Slums wird sie an einer Schule für Strassenkinder Sport unterrichten und ein Basketballteam aufbauen. Diese Schule ist in ihrem Sinne keine normale Schule, sondern soll die Strassenkinder vom Leben in den Slums ablenken und ihnen sinnvolle Freizeitbeschäftigungen bieten. Zudem werden die Kinder und Jugendlichen an dieser Schule über die schweren Ansteckungskrankheiten wie AIDS aufgeklärt und es wird ihnen gezeigt, was Hygiene bedeutet.

Nach ihrer Rückkehr am 22. Februar wird Barbara ein dreimonatiges Praktikum als Sporttherapeutin in der Schmiedeklinik in Gailingen absolvieren und zudem wieder als Trainerin im LCS aktiv sein. Sie wird dann wieder die gleiche Gruppe leiten wie bisher.

Mehr spannende Informationen über Barbara und ihre Erfahrungen in Kenya könnt ihr auf ihrem Blog, den sie regelmässig nachführt, nachlesen.

www.barbararickli.blog.ch.

Marco Kern



Barbara beim Unterricht. Speerwerfen so wie wir das auch kennen

Zwei Berichte vom LCS Nachwuchs-Chlaus

Aus Sicht der Leiter

Samstag, 8. Dezember, 13 Uhr

An jenem Tag warteten die Schüler und Schülerinnen A und B neugierig und mit fragenden Blicken auf der Munotsportanlage. Erst als Denise sich sicher war, dass alle angemeldeten LCS-Kids anwesend waren, begann die Wanderung ins Ungewisse, nämlich der Spur des Samichlaus nach. Ohne auf diejenigen zu achten, welche sich beschwerten, laufen zu müssen, marschierten alle gemeinsam los. Denise und Carmen gaben an, auf was speziell zu achten war, um den richtigen Weg einzuschlagen. So mussten die Kinder besonders kleinen Botschaften Aufmerksamkeit schenken, welche der Samichlaus „vielleicht“ hinterlassen haben sollte. Zielstrebig liefen die jungen Nachwuchs-Athleten voran, die Leiterinnen und Dieter hinten nach. Der Samichlaus versteckte die Wegweiser gut, manchmal wohl zu gut, denn die Kinder waren sich manchmal nicht sicher, wohin der Weg führen sollte. Die kleinen Posten zwischendurch brachten Abwechslung und lockerten die Stimmung auf. So gab es ein Ballspiel, Froschhüpfer und Treppensteigen für die Beine. Für diese sportlichen Einlagen hinterliess der Samichlaus auch immer Süßigkeiten. Nach ungefähr einer zweistündigen Wanderung zum Buchthaler Wald verlor sich die gelegte Spur vom Samichlaus plötzlich. Carmen und Denise, die glaubten, mehr oder weniger zu wissen, wo sich die gesuchte Hütte befand, täuschten sich dabei. Dank Monis Hilfe



fanden wir schlussendlich doch noch zu unserm Ziel, der Stöck-Hütte, jedoch später als gewollt. Dort erwartete uns ein mit Kerzchen beleuchteter, gemütlicher Raum, worin mit Leckereien bedeckte Tische „gluschtige“ Blicke auf sich zogen. Erstmals sassen wir ab und machten uns über die Nüsschen und Süßigkeiten her. Bald war der Raum von einer freudigen und gelassenen Stimmung erfüllt. Es wurde viel gelacht und geredet. Plötzlich klopfte es und einer, nein, ausnahmsweise zwei Samichläuse, traten mit einem schwerbeladenen Sack ein. Jetzt sollten alle ungezogenen Kinder mit der Fitze bestraft werden. Soweit kam es, Gott sei Dank, nicht, da der LC Schaffhausen schliesslich keine solche Kinder bei sich aufnimmt. Nur fast hätte sich Vera, die für ihre frechen Sprüche zwischendurch bekannt ist, in den Sack begeben müssen. Alle Kinder samt den TrainerInnen mussten sich vor die beiden Samichläuse stellen und sich anhören, welche Wundertaten und je nach dem auch schlechten Taten sie das ganze vergangene Jahr über vollbracht hatten. Der redseligere der beiden Samichläuse wusste uns allen mit brummender Stimme viele Tipps für das kommende Jahr zu geben.

Als die beiden Samichläuse sich wieder auf den Heimweg gemacht hatten, vergnügten wir uns noch mit Klatschspielen, die von Moni initiiert wurden. Als krönender Abschluss des Tages durften die Kinder noch Räuber und Poli spielen. Schliesslich liefen wir gemeinsam wieder zurück zum Munot. Punkt 17 Uhr trafen wir ein, als bereits Eltern auf ihre Kinder warteten. Man nahm Abschied voneinander und die Wege trennten sich. Ein schöner Nachmittag ging zu Ende.

Carmen Knecht

LCS-Nachwuchs & die zwei Samichläuse

Am vorletzten Samstag unternahmen wir mit dem Club, das heisst mit allen die am Dienstag bei Moni, Dieter, Carmen und Denise ins Training gehen, einen Ausflug.

Dieser Ausflug endete in der LCS-Stöck-Hütte mitten im Buchthalerwald. Wir assen Schokolade, Mandarinen, Kekse, tranken Eistee und hatten alle viel



Spas bei den verschiedensten Spielen. Und plötzlich erschienen die beiden Samichläuse. Jeder musste einmal zu den Samichläusen nach vorne gehen, alleine oder in einer kleinen Gruppe. Es wurden die Erfolge und natürlich auch die weniger Guten Dinge von jedem einzelnen aufgezählt. Zum Schluss bekam jeder einen „Grittibänz“ vom Samichlaus, welchen alle mit Genuss verzehrten.

Als die Samichläuse wieder gegangen waren, gingen wir alle nach draussen und spielten „Räuber und Poli“. Nach dem Spiel machten wir uns alle wieder auf den langen Nachhauseweg.

Uns hat es sehr gut gefallen, obwohl wir die Hütte zu Beginn nicht sofort gefunden haben.

Nicole Häusermann & Vera Fendt

Clubsponsor:



Stromversorgung Schaffhausen

Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG



Alle Jahre wieder: stimmungsvolle Stadtläufe in der Adventszeit

In Basel, Zürich, Genf, Bulle, Gossau oder Stein am Rhein – überall laufen begeisterte Läuferinnen und Läufer, gleich ob Breiten- oder Leistungssportler, in der Vorweihnachtszeit um die Wette. Und es scheint von ihnen so viele Gleichgesinnte wie nie zuvor zu geben. Beinahe alle Organisatoren können neue Teilnehmerrekorde vermelden.

Laufsport mobilisiert auch Zuschauermassen

An den drei grössten Stadtläufen in Basel, Genf und Zürich stehen jeweils Tausende Zuschauer am Strassenrand und sorgen damit für eine ausgezeichnete Stimmung, die etwas laufmüde Männer und Frauen auf der Strecke schnell wieder munter macht. Ausser in den grossen Leichtathletikstadien dieser Welt erlebt man als Läufer sonst nirgends eine vergleichbare Atmosphäre, zumal man als Breitensportler nie die Möglichkeit haben wird in einem solchen Stadion laufen zu können. Für die Zuschauermassen bieten denn auch die Läufe der Elite-Frauen und -Männer nicht unbedingt das grösste Spektakel. Dies nicht weil das Tempo – oftmals beträgt der Kilometer-Schnitt der Spitzenläufer aus Kenya, Äthiopien, Eritrea, Australien oder auch Österreich und der Schweiz 2:52 Minuten und schneller – der

Athleten nicht beeindruckend wäre. Viel eher erfreuen sich Freunde und Verwandte am Streckenrand, wenn sie ihre Lieblinge in den Breitensport- und Nachwuchskategorien beim Vorbeirauschen im dichten Läuferfeld entdecken. Dabei ergibt das wilde Durcheinanderrufen der Zuschauer diese elektrisierende Stimmung, die den Läufer auf der Strecke dann antreibt. So etwa an der Basler Freie Strasse oder der Zürcher Bahnhofsstrasse, den teuren Shoppingmeilen, wo für einmal nicht weihnachtlicher Einkaufsstress herrscht, sondern der Schweiß und das Keuchen der Sportler dominiert.

LCS'ler mitten drin

Unter den Tausenden von Lauf-Trikots stachen auch in dieser Stadtlauftsaison immer wieder die dynamischen LCS-Tenues (die einen nennen es Zebra- und die anderen Tigermuster) hervor. Dafür dass der LC Schaffhausen in jedem Lauf ausserhalb des Kantons vertreten war, sorgte vor allem 1500m-Spezialist Ali Hakimi. Er stellte sich der Konkurrenz sowohl an den Post-Cup-Läufen in Bulle, Basel und Zürich, als auch an der Course d'Escalade in Genf, an welcher mit über 29 000 Teilnehmern so viele Läuferinnen und Läufer an den Start gingen, wie nie an einem anderen Schweizer Stadtlauf



Das Zebrawuster immer vorne dabei (Bild: Cstihl)

zuvor. Ali lief bei allen vier Stadtläufen in der Elite-Konkurrenz mit, konnte sich allerdings nie unter den ersten zwanzig klassieren, was einerseits an der starken internationalen und auch nationalen Gegnerschaft lag. Für Ali hatten diese Läufe aber auch nicht höchste Priorität. Als Bahnläufer hat er nach der Sommersaison im Oktober eine dreiwöchige Trainingspause eingelegt und anschliessend diese vier Stadtläufe als Tests aus der Aufbauphase des Trainings heraus absolviert. Um dabei gegen Läufer bestehen zu wollen, die sich hauptsächlich auf diese Läufe im November und Dezember konzentrieren, ist ein schwieriges Unterfangen. Für die jeweils Erstklassierten – meist afrikanische Läufer – ist eine solche Teilnahme zudem sehr lukrativ. Kann doch mit dem Gewinn von Preisgeld und dem Erhalt von Startgeld doch eine ansehnliche Summe verdient werden. Trotzdem dass Ali mit der Spitze jeweils nicht mithalten vermochte, kam er ihr von Lauf zu Lauf näher, was auch einer deutlichen Steigerung der Leistungskurve im Ausdauerbereich entsprach. In etwa gleich ansteigend, zeigte sich die Formkurve von Alis Trainingspartner Marco Kern. Nach seinen Siegen in Basel (Kurzstrecke 5.5km) und Stein am Rhein (Viertelmarathon), durfte sich der Mittelstreckler in Zürich erstmals mit der Elite messen. In einem für ihn schnellen Rennen, in welchem er aber nicht das Gefühl hatte auch wirklich schnell unterwegs zu sein, musste er dem hohen Anfangstempo Tribut bezahlen und konnte den Anschluss an die grosse Verfolgergruppe, in der auch Ali lief, nicht halten. Auch Ali lief es nicht ganz wunschgemäss, musste er doch auf der letzten Runde aus der grossen Gruppe abreißen lassen, erreichte das Ziel jedoch als 20. noch vor seinem Clubkollegen, der das Rennen als 24.



Ali im Zebra-shirt beim 10km-Lauf der Elite-Herren am Basler Stadtlauf (Bild: www.stadtlauf.ch)

unter 50 Klassierten beendete. Immerhin betrug der zeitliche Rückstand auf die Besten nicht allzu viel.

Die Geschwister Fendt vertraten in Zürich ebenfalls die LCS-Farben. Vera verpasste dabei bei den Schülerinnen A das Podest nur gerade um einen Rang, belegte also den ausgezeichneten vierten Platz. Ihre beiden älteren Geschwister traten in der Kategorie Sie und Er an und beendeten das Lauferlebnis auf dem 82. Rang unter 483 klassierten Teams. Beinahe hätten sie sogar das Schweizer-Mehrkampfspitzenduo Linda und Andreas Züblin hinter sich gelassen. In der Endabrechnung fehlten den Thayngern bloss 16 Sekunden auf das starke Geschwisterpaar aus der Ostschweiz.

Staaner Stadtlauf als LCS-Hochburg

Alle Jahre wieder zeigt sich die LCS-Dominanz der Nachwuchsläufer beim

Staaner-Stadtlauf (Distanz 1km) in eindrücklicher Weise. Dieses Jahr erhielt der LCS dank ihnen den zum ersten Mal verliehenen Wanderpokal für die meisten pro Verein klassierten Athleten (Jahrgänge 1992 und jünger). Mit acht herausgelaufenen Podestplätzen waren sie aber auch gleich der erfolgreichste Verein. Einmal mehr zu überzeugen wusste Christoph Sägesser. Der 15-jährige hat den diesjährigen Schaffhauser Laufcup in seiner Kategorie dominiert und bei jedem Start den Tagessieg errungen. Jeweils nicht ganz zum Sieg reichte es beim Staaner Stadtlauf den zweitplatzierten Naemi Linden (Mädchen 1), Nicole Häusermann (Mädchen 2) und Dominique Erb (Knaben 2). Und auch Irina Storrer (Mädchen 2), Corina Fendt (Mädchen 3) und Julian Linden (Knaben 2) klassierten sich jeweils als Dritte nur wenige Sekunden hinter den Siegern.



Christoph (r.) zu schnell fürs Foto! (Bild: Cstihl)

Ebenfalls den Sprung aufs Podest schaffte Estelle Heller.

Vielleicht wird in der nächsten Stadtlaufsaison das eine oder andere LCS-Trikots mehr in den Nachwuchskategorien in Basel oder Zürich zu sighten sein. Eine Teilnahme lohnt sich auf jeden Fall und ist für Läufer wie Zuschauer ein Erlebnis.

Marco Kern



Nicht zu übersehen, die zahlreichen LCS-lerinnen am Start des Staaner-Stadtlaufs (Bild: Cstihl)

Newsletter-Splitter

Der LCS zeigt sich 2008 mit neuem Gesicht.

Hauptverantwortlich ist die neue Club-Bekleidung von Ausrüster Nike. Alle Athleten können die neuen Trainer und das neue Wettkampftunee für sFr. 150.- erwerben. Am Samstag, 15. Dezember war dann Anprobe-Termin. Rémy und Rita Höhener nahmen dabei die Bestellungen der Athleten und Trainer entgegen. Diejenigen, die zu diesem Termin nicht erscheinen konnten, hatten in der darauffolgenden Woche die Möglichkeit, dies bei Andy Müller im Redy-Sport

nachzuholen. Wenn alles klappt, dann können die LCS-Athleten bereits an der Hallen-SM am 23. und 24. Februar in St. Gallen in den neuen Tenues mit dem neuen Clublogo auflaufen.

Was machen eigentlich...

...Marjolein Terwiel. Wie an der GV bekannt gegeben wurde, startet Marjolein in der nächsten Saison nicht mehr für den LC Schaffhausen, wird aber als Passiv-Mitglied weiterhin mit dem Club verbunden bleiben. Der Wechsel zum LC Zürich folgt dem Trainerwechsel zu Andreas Hediger aus dem Vorjahr. Nun geht

sie neue Wege und will vorerst in den USA neue Erfahrungen sammeln. Von Dezember 2007 weilt sie vorerst bis Ende Januar an der Westküste und hat sich dort in Santa Monica der Trainingsgruppe des Ex-Managers von Carl Lewis angeschlossen. Ende Januar kehrt sie in die Schweiz zurück, um Aufnahmeprüfungen für ihr Studium der Psychomotorik, das sie nächsten Herbst aufnehmen möchte, zu absolvieren. Ob sie danach nochmals für einige Monaten in die Staaten gehen wird, ist zum Zeitpunkt noch offen und entscheidet sich erst nach den Prüfungen.

> Fortsetzung auf der nächsten Seite

Newsletter-Splitter Teil 2

Was machen eigentlich...

...Martina Wäckerlin. Martina, die in diesem Sommer vor allem dank ihren ausgezeichneten Speerwurfresultaten (neuer Kantonalrekord mit 41.07m!) auf sich aufmerksam machte, ist unter der Woche oft nur noch ein Mal im Training von Mehrkampftrainer Peter Knöpfli anzutreffen. Dies hat seinen guten Grund: Im letzten September begann Martina ihr Studium der Architektur an der ETH in Zürich. Da sie bereits im Vorhinein wusste, dass Architektur-Studieren mit viel mehr Präsenzzeit, als bei anderen Studienrichtungen verbunden sein würde, suchte und fand sie in der näheren Umgebung ein WG-Zimmer, um Nächte im Schlafsack im ETH-Gebäude vermeiden zu können. Bis im Februar sind nun aber Semesterferien, die sie mehrheitlich in Schaffhausen verbringen wird, und dadurch auch wieder öfter im Training auf dem Munot vorbeischaun kann.

...Joelle Hofer. Joelle ist zwecks ihrem Studium nach Basel umgezogen. Seit September studiert sie dort Ethnologie und Geschichte, was ihr bestens gefällt. Unter der Woche wohnt sie im Studentenheim, wo sie ein Zimmer mietet. Die Küche teilt sie mit zwanzig Leuten aus den unterschiedlichsten Nationen, wodurch sie interessante Bekanntschaften schliessen kann. Für den Sport und vor allem fürs Leichtathletiktraining in Schaffhausen fehlt ihr neben dem intensiven Studium aber etwas die Zeit, weswegen sie leider auch ihren Rücktritt aus dem Verein geben musste.

Marco Kern

Impressum

Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen
Postfach 860
8201 Schaffhausen

Redaktion Newsletter

Marco Kern
Tel.: 079 739 64 63
marcokern87@gmx.ch

Newsletter Redaktions Team

Carmen Knecht (cakn@freesurf.ch)
Lukas Fendt (stephanfendt@freesurf.ch)
Ben Wüest Layout (webmaster@lcsh.ch)

Bilder

Barbara Rickli, B. Wüest, stadtlauf.ch,
Cstihl (www.staaner-stadtlauf.ch)

Wintertraining 2007/08

MONTAG

17.30-19.30 Stabhochsprung
17.00-19.30 Aniol (Sprint/ Kraft)
18.30-20.30 Jugend U-16
18.00-19.15 Lauf (U-12 + U-14)
18.00-20.00 Mittelstrecke (18.00-18.45 Circuit / 18.45-20.00 Draussen)
18.30-20.30 Sprint / Hürden

DIENSTAG

17.30-19.00 SchülerInnen (U-12 + U-14)
18.00-20.00 Technische Disziplinen / Kraft

MITTWOCH

17.00-19.00 Aniol (Sprint/ Hürden)
oder in St. Gallen, falls Draussen nicht mehr trainierbar
18.45-20.45 Mittelstrecke (Draussen und am Schluss evt. noch Circuit in Halle)
17.30-19.30 Wurf
17.30-19.30 Sprint

DONNERSTAG

17.30-19.30 Aniol (Sutter: Kraft/ Sprünge)
19.00-20.30 Jugend U-16
19.00-20.30 SchülerInnen (U-14)
18.30-19.30 Mittelstrecke (Draussen)
18.30-19.45 Technische Disziplinen / Hürden
18.30-19.45 Sprint
19.45-20.30 Circuit (alle Lizenzierte)

FREITAG

18.00-19.15 Lauf (U-12 + U-14)
17.30-19.30 Mittelstrecke (Draussen)

SAMSTAG

10.30-13.00 Sprint (Sprint/ Stehvermögen
oder in St. Gallen, falls Draussen nicht mehr trainierbar
Mittelstrecke (nach Absprache)

Trainer

SchülerInnen U12 & U14: Moni Grimm, Moni.grimm@fun-team.ch,
Dieter Polzin, dieter.polzin@bucherhydraulics.com

Lauf U12 & U14: Martina Walter, Martina.silvio@bluewin.ch

Jugend U16: Rolf Käslin, Rolf.kaeslin@gmx.migros.ch,
Benni Wüest, webmaster@lcsh.ch

Mehrkampf ab U18: Peter Knöpfli, Peter.knoepfli@bluewin.ch

Sprint: Wars Aniol, Wars.Aniol@iwc.ch

Mittelstrecke: Daniel Rahm, danielmeier@swissworld.com

Mehr unter: www.lcsh.ch

Lauf-Agenda' 08

Veranstaltungs-Agenda Januar-März 2008

So. 06.01.: LCS-Sponsorenlauf mit Brunch
Sa. 12.01.: ZKB Zürcher Neujahrslauf Dietikon (www.zuerilaufcup.ch)
So. 13.01.: Cross Affoltern am Albis / Erdgas Kids Cup
Sa. 19.01.: Hallenmeeting Sindelfingen (D) / 15. Tägi-Meeting
So. 20.01.: 1. LCZ-Hallenmeeting
So. 27.01.: 19. ASVÖ Hallenmeeting Dornbirn (AUT)
Sa./So. 02./03.02.: GGB-Hallenmeeting Magglingen
Sa. 09.02.: TGSH-Crossmeisterschaften Eschlikon / LACBiel Hallenmeeting Maglingen
Sa. 16.02.: IBL-Hallenmeisterschaften St. Gallen (ev. auch Sonntag, oder nur Sonntag!)
Sa. 16.02.: 1. Bodensee athletics indoors IBL (U18 + älter) St. Gallen
Sa./So. 16./17.02.: SM Mehrkampf (alle Kat.) Magglingen
Sa./So. 23./24.02.: SM Aktive Halle St. Gallen
So. 24.02.: SM Aktive Halle St. Gallen
Sa. 01.03.: ZKB Laufsporttag Winterthur (www.zuerilaufcup.ch)
So. 02.03.: Hallen-SM Nachwuchs (bis U20) Magglingen
Sa./So. 08./09.03.: SM Cross Tenero
Sa. 15.03.: ZKB Männedörfler Waldlauf (www.zuerilaufcup.ch)