

Leichtathletik Club Schaffhausen

Newsletter

Informationsbulletin des Leichtathletik Club Schaffhausen

Stadtläufe bringen LCS'lern gute Resultate

Die Läuferinnen und Läufer, von den Jüngsten bis zu den Aktiven waren in den letzten Wochen wieder auf den Strassen Schweizer Städte im Einsatz. Und dies durchaus mit Erfolg. Die spezielle Atmosphäre behagt den LCS'lern offensichtlich oder wie es Ali Hakimi aus persönlicher Sicht beschreibt: „Mit den Strassenläufen habe ich eine neue Disziplin entdeckt, die mir sehr Spass macht. Das Niveau unter den Schweizer Top-Strassenläufern ist momentan auch sehr hoch.“ Ali, der seit 15 Jahren als Bahnläufer schon überall in der Welt gelaufen ist, hat mit den Strassenläufen eine neue Motivation für sich gefunden. Dies erklärt auch seine zahlreichen Starts in diesem Herbst und vor allem auch seine sehr gute Endklassierung als Sechster in der lukrativen Post-Cup-Wertung, welche unterdessen als inoffizielle Schweizer

Strassenlaufmeisterschaft gilt. Sicherlich ein sehr achtbarer Erfolg, auch wegen der starken Konkurrenz. „Trotzdem bleibe ich der Bahn und den 1500 Metern, die prestigeträchtiger sind als die Langstrecken, treu. Da hole ich mir die Schnelligkeit und die Basis für die Strassenläufe, die ich nächstes Jahr noch besser vorbereitet absolvieren möchte,“ so der Teilnehmer der grossen Stadtläufe in Bulle, Basel, Genf und Zürich. Aber auch in der regionalen Laufszene zeigte sich der in Marthalen wohnhafte LCS'ler von seiner besten Seite. Mit seinen Siegen am Neuhauser LWS-Crosstest und am Staaner Viertelmarathon sicherte sich Ali den Sieg in der Schaffhauser Laufcup Wertung. Sowieso waren die LCS-Farben am „Staaner“, wie auch zuvor an den anderen Laufcup-Veranstaltungen, wieder gut vertreten. Auch in den vordersten Positionen. So etwa bei den Mädchen der Jahrgänge 1996-98 auf der 1-km-langen Runde. Die Schützlinge von Martina Walter, die nach dem „Staaner“ ihren Rücktritt als Trainerin gab, klassierten sich zu Acht in den ersten Zwölf! Eine wirklich gute Bilanz. Nicole Häusermann siegte dabei deutlich vor der Zweitklassierten und ihrer Freundin Vera Fendt, die Dritte wurde.

(Fortsetzung auf Seite 2)



Marco Kern (l.) und Ali Hakimi (r.) können gut lachen dank guten Rängen am Zürcher Silvesterlauf.

Editorial

Liebe Leichtathletikbegeisterte

Und wieder neigt sich ein Jahr zu Ende und ein Neues – in sportlicher Hinsicht hoffentlich ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2009 – beginnt mit Neujahr am 1. Januar. Das Leichtathletikjahr steht für die besten Athletinnen und Athleten der Welt wieder im Zeichen der Weltmeisterschaften, die im Sommer in Berlin stattfinden. Für uns, den LC Schaffhausen, steht im nächsten Sportjahr ebenfalls ein richtiges Highlight an: die Jubiläumsaustragung des 50. Schafuuser Bölle steht vor der Tür. Das Challenge-Team um Chef Daniel Rahm und die OK-Chefin des speziellen Events Sandra Schlatter stellt sich mit dieser Organisation und der Durchführung des 50. Schafuuser Bölle einer echten Herausforderung. Den Schafuuser Bölle, der am Mittwoch, 10. Juni 2009 stattfinden wird, sollte sich unbedingt jeder LCS'ler und jede LCS'lerin fett in der Agenda markieren, um bei der Durchführung mithelfen zu können. Das Rahmenprogramm scheint, wie man hört, auf jeden Fall interessant zu werden.

Mit diesen interessanten Aussichten aufs 2009 wünscht das Newsletter-Team allen Lesern und LCS'lern einen guten und gesunden Rutsch durch die Silvesternacht. Und natürlich allen Athleten viel Erfolg bei ihren Wettkampfstarts – go for it!

Marco Kern

Clubsponsor:

Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG



Stromversorgung Schaffhausen

(Fortsetzung von Seite 1)

Dahinter liefen Naomi Linden, Andrina Erb, Mara Lenz, Angie Winkler, Jessica Winkler und Lara Peter auf die weiteren Plätze in den ersten zwölf. Die beiden bestklassierten Nicole und Vera machten auch zwei Wochen später am Zürcher Silvesterlauf auf sich aufmerksam. Nicole kletterte als Zweite sogar aufs Podest, was als sehr achtbares Resultat gewertet werden kann. Rund 20 Sekunden später lief auch Vera Fendt über die Ziellinie und wurde gute Siebte.



Colin Glattfelder, ein Sprinter auf Abwegen.

Ein Sieg in Basel und eine Bestnote in Zürich

Ebenfalls unter den ersten drei figurierte in der Rangliste auch Colin Glattfelder, der in der Kategorie Züri-Fit über 4,4 km an den Start ging. Der eigentliche Sprinter absolvierte den Silvesterlauf aber eher als Mittel zum Zweck. Denn in seinem Studiengang Bewegungswissenschaften und Sport an der ETH Zürich war diese Teilnahme vorausgesetzt und zählte als Note. Colin setzte sich mit Bravour in Szene und holte sich mit seiner Zeit klar die Note Sechs ab. Keine Noten gab es für die beiden Elite-Läufer Ali und mich. Dennoch gelangen uns mit den Rängen 16 und 25 gute Resultate, auch wenn wir nicht ganz so schnell waren, wie im letzten Jahr. Dafür war ich am Stadtlauf in Basel auf der Kurzstrecke (5,5km) schnell unterwegs. Da konnte ich meinen Vorjahressieg wiederholen. Nach einem starken Finish auf



Der LCS & seine Farben waren überall präsent.

den letzten 500 Metern setzte ich mich auch auf glückliche Art und Weise durch, weil der knapp in Führung liegende Kenyaner nicht ins Ziel abbog und mir dadurch den Sieg ermöglichte. Mir war das natürlich mehr als recht!

Guter Nachwuchs und Neuzugänge

Um nochmals auf den „Staaner“ zurückzukommen. Es gelangen natürlich nicht nur den Mädchen der Jahrgänge 1996-98 gute Ergebnisse. Ebenfalls aufs Podium schafften es Irina Storrer (1995) und auch Laurin Fendt (1999), der jüngste Sprössling der Fendt-Familie. Beide wurden in ihren Kategorien Dritte. Für Dario Muffler (1994) schaute in der ältesten Nachwuchskategorie nach der Städtchen-Runde gar der Tagessieg heraus. Seine um ein Jahr jüngeren Kollegen Dominique Erb und Julian Linden klassierten sich dahinter als Fünfter und Sechster. Unsere Zebra-Farben vertraten bei den Viertelmarathonläufern und Läuferinnen neben Tagessieger Ali auch Colin, Sandra Schlatter, Corina Fendt sowie die LCS-Neuzugänge Matthias Ingelmann (Jg. 92), Urs Mayr (88) und Ben Olumu (Gesamt-6. Halbmarathon, Jg. 75). Alle sind Mitglieder der Trainingsgruppe von Daniel Rahm. In der nächsten Ausgabe werdet ihr mehr zu ihnen erfahren.

Marco Kern

Neuerungen für die Sprinterinnen und Sprinter

Das Wintertraining hat wieder begonnen und alle Trainingsgruppen sind bereits seit einigen Wochen wieder fleissig am Trainieren. Sogar kalte Temperaturen und Schneefall hindern sie nicht daran. Auf die kommende Saison hin gibt es jedoch einige Änderungen bei den Sprintern des LC Schaffhausen zu vermelden. Da der Sprinttrainer Wars Aniol, auf Ende der letzten Sommersaison seinen Rücktritt bekannt gab, mussten seine Athleten nach Alternativen suchen oder zu Daniel Rahm und Peter Knöpfli wechseln, die vorübergehend zusammen das Sprinttraining übernommen haben. Rebecca Höhener, Noah Chiozza und Francesca Graf, die bis zuletzt unter den Fittichen von Wars Aniol trainierten, nutzten andere Alternativen und suchten sich neue Trainer und Trainingsorte um neue Ambitionen zu wecken. Rebecca etwa, Spezialistin über 100m und 200m, trainiert zurzeit bei Stefan Burkhart beim LC Zürich im Letzigrund. Dies auch, weil sie in Zürich arbeitet. Dank ihrer guten Resultate im Sommer, unter an-

derem einem 7. Platz an den Schweizermeisterschaften in Fribourg, startet sie ehrgeizig in die anstehende Hallensaison. Momentan lässt ihre Arbeit als Laborantin ein regelmässiges Training von drei bis vier Einheiten zu. Und natürlich hofft sie im Frühjahr ihre diesjährigen Leistungen weiter zu verbessern. Francesca Graf trainiert seit den letzten Monaten ebenfalls bei einem auswärtigen Trainer. Und zwar beim TV Tägerwil und ihrem Sprinttrainer Paul Guisin, der ihre Trainingsplanung macht. Sie trainiert in etwa gleich viele Einheiten pro Woche, wie ihre ehemalige Trainingskollegin Rebecca. Die Trainingseinheiten absolviert Francesca je zur Hälfte in Tägerwil und in Schaffhausen, wo sie zur Zeit das dritte Jahr der Kanti besucht. Sowohl Francesca als auch Rebecca sind immer noch Aktivmitglieder beim LC Schaffhausen, trainieren gegenwärtig einfach bei anderen Vereinen, was sich in Zukunft auch wieder ändern könnte. Den Trainerwechsel mit einem Vereinswechsel verbunden hat jedoch

100- und 200m-Sprinter Noah Chiozza. Er trainiert neu in Zürich bei Neo-Nationaltrainer im Sprint und Langsprint Falvio Zberg und wechselte auch gleich zum LC Zürich. Dort erhofft er sich auch Fortschritte als Bobanschieber zu erzielen. Wie Noah Chiozza, hat auch der wurfstarke Christian Stamm seinen Austritt als Aktivmitglied im LCS gegeben. Er trainiert neu im LCZ mit den Mehrkämpfern mit.

Francesca Graf

Clubsponsor:



Stromversorgung Schaffhausen

Elektrizitätswerk des
Kantons Schaffhausen AG

LCS-Talent-Watch

Irina Storrer, 13



Wohnort: Gächlingen
Geburtsdatum: 19.10.1995
Ausbildung: 1. Sek in Neunkirch

Im LCS seit: ca. seit einem Jahr
So kam ich zum LCS: Ich war zuerst in der Meitliriege und habe mich dann für die 1000m Schweizermeisterschaften qualifiziert. So konnte ich ein Training beim LCS besuchen.

Trainer: Benni Wüest, Rolf Käslin und Barbara Rickli

Lieblingsdisziplinen: 1000m

Persönliche Bestleistungen: 1000m: 3:13:17 (Stand: 22.12.08)

Sportliche Ziele: Ich möchte meine PB weiter verbessern.

Eindrücklichstes Sporterlebnis: Als ich über 1000m den 7. Platz bei den diesjährigen Schweizermeisterschaften erreicht habe.

Zukunftspläne: Ich möchte an die Kantonsschule in Schaffhausen.

Lieblingessen: Tacco's

Lieblingsgetränk: Ice Tea

Hobbys: Neben der Leichtathletik spiele ich seit zwei Jahren Klavier.

Irina Storrer erreichte beim diesjährigen Schweizer Final der Mille Gruyère 1000m-Laufserie den ausgezeichneten 7. Schlussrang.

Mirjam Thurnheer, 17



Wohnort: Herblingen
Geburtsdatum: 13.5.1991
Ausbildung: Ich gehe an die FMS (frühere DMS) in Schaffhausen und bin da jetzt im 2. Jahr.

Im LCS seit: Seit 2001
So kam ich zum LCS: Ich habe am Schaffhauser-Böllen einen Podestplatz erreicht und dann einen Flyer vom LCS bekommen.

Trainer: Benni Wüest, Rolf Käslin und Barbara Rickli; ich bin aber auch selber Trainerin bei den Schüler/Innen B.

Lieblingsdisziplinen: 100m und 100m Hürden

Persönliche Bestleistungen: 100m: 13.75 (Stand: 20.12.08)

Sportliche Ziele: Ich möchte mich über 60m für die Nachwuchs Hallen-SM 2009 in Magglingen qualifizieren.

Eindrücklichstes Sporterlebnis: Die Weltklasse Zürich Meetings sind immer wieder ein Highlight.

Zukunftspläne: Ich könnte mir vorstellen in Magglingen oder Basel Sport zu studieren.

Lieblingessen: Pizza

Lieblingsgetränk: Citro

Hobbys: Leichtathletik, Cevi Herblingen

Mirjam ist nicht nur eine motivierte Athletin, sondern auch eine engagierte Trainerin. Wir hoffen dass sie ihre Ziele erreicht, und uns noch lange als Trainerin erhalten bleibt.

Lukas Schlatter, 18



Wohnort: Hemmental
Geburtsdatum: 16.5.1990
Ausbildung: Ich mache eine Lehre zum Automobil-Mechatroniker bei der AMAG in Schaffhausen und bin jetzt im 2. Lehrjahr.

Im LCS seit: schon seit Ewigkeiten
So kam ich zum LCS: Ich wollte etwas Neues ausprobieren.

Trainer: Peter Knöpfli

Lieblingsdisziplinen: Dreisprung und Hürden

Persönliche Bestleistungen (nur die besten): Drei: 13.04m, 100m: 11.92sek (Stand: 20.12.08)

Sportliche Ziele: Eine Medaille an den Schweizermeisterschaften (Outdoor)

Eindrücklichstes Sporterlebnis: Als ich an den Nachwuchs-Hallenmeisterschaften 2007 die Bronze-Medaille im Dreisprung gewonnen habe.

Vorbilder: Alex Hochuli und Alexander Martínez (beide LC Zürich), die beiden besten Dreispringer der Schweiz.

Lieblingessen: Lasagne

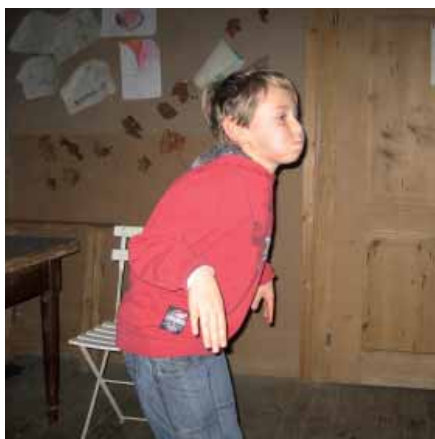
Lieblingsgetränk: Blutorangen-Sirup

Hobbys: Leichtathletik

Nachdem Lukas 2007 im Dreisprung an den Hallen-SM der Kategorie U18 mit 11.59 seine erste SM-Medaille sprang, schaffte er in diesem Jahr seinen ersten Sprung über 13 Meter. Wir hoffen, dass er seine PB's auch weiterhin in so grossen Schritten verbessern wird!

Martina Wäckerlin

Lustiger Samichlaus-Mittag in der Stöckhütte



Am Samstag den 6. Dezember sind alle Schüler/innen A&B zur Waldhütte gelaufen und haben dort auf den Samichlaus gewartet. Als der Samichlaus kam, musste jedes Kind nach vorne gehen und bekam ein Brötchen, jene die nicht brav waren mussten ein Sprüchlein auf-sagen. Als der Samichlaus gegangen war, spielten wir in der Hütte Spiele. Bei strömendem Regen wanderten wir wieder zum Munot zurück. Nass, aber zufrieden über den lustigen Nachmittag, gingen alle nach Hause in die warme Stube.

Vera Fendt





**Wir
wünschen
Euch allen
einen guten
Rutsch,
alles Gute &
viel Erfolg
im 2009
!!!**

Wintertraining 08/09

Gültig ab den Herbstferien:

MONTAG

17.30-20.00 Stabhochsprung
18.30-20.30 Mehrkampf U-16 (Rolf Käslin, Benni Wüest)
18.00-20.00 Mittelstrecke: Circuit und Dauerlauf (Dani Rahm)
18.30-20.30 Sprint / Hürden (Peter Knöpfli)

DIENSTAG

17.30-19.00 SchülerInnen U-12 (Denise Meister, Mirjam Thurnheer, Robin Zürcher)
17.30-19.00 SchülerInnen U-14 (Moni Grimm, Dieter Polzin)
18.00-20.00 Technische Disziplinen / individuell Kraft (Peter Knöpfli)

MITTWOCH

18.15-19.00 Sprint (Dani Rahm)
19.00-20.15 Stehvermögen (Dani Rahm)
17.30-19.00 Wurf U14 - Aktive (Katharina Roth)

DONNERSTAG

18.40-20.30 Mehrkampf U-16 (Barbara Rickli)
19.00-20.30 SchülerInnen U-14 (Dieter Polzin, Robin Zürcher)
18.00-19.30 Dauerlauf (Christine Rahm)
18.30-20.30 Technische Disziplinen / Hürden (Peter Knöpfli)

FREITAG

18.00-19.30 Mittelstrecke, Bahn (Dani Rahm)

Trainer

SchülerInnen U12: Denise Meister, denisemeister@gmx.ch,
Robin Zürcher, robin.z@freesurf.ch,
Mirjam Thurnheer, mirjam.thurnheer@gmx.ch

SchülerInnen U14: Moni Grimm, moni.grimm@fun-team.ch,
Dieter Polzin, dieter.polzin@buecherhydraulics.com

Jugend U16: Barbara Rickli, babsi_rickli@hotmail.com,
Benni Wüest, webmaster@lcsh.ch

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

Mittelstrecke: Daniel Rahm, danielmeier@swissworld.com

Diese Angaben sind ohne Gewähr! Mehr auf: www.lcsh.ch

!!Hi nwei s!!

An dieser Stelle möchten die Newsletter-Redaktion und der LC Schaffhausen bekanntgeben, dass dies **die letzte Ausgabe** des Newsletters sein wird, die **als Druckversion und per Post** verschickt wird. Aus Kostengründen wird der Newsletter ab der nächsten Ausgabe im März **nur noch per Mail** versandt werden. Wir bitten darum alle, die den Newsletter bisher noch als Druckversion und per Post erhalten haben, sich unbedingt unter dieser Email-Adresse lcsh_sekretariat@swissworld.com zu registrieren oder sich bei mir per Telefon oder SMS auf 079'739'64'63 zu melden! Damit ihr auch weiterhin auf dem Laufenden seid.

Vielen Dank für Euer Verständnis!

Veranstaltungs-Agenda

LCS-Veranstaltungs-Agenda Januar - März 2009

Januar
Sa. 24.01.: LCZ Hallenmeeting Zürich
Sa. 31.01.: LAC-Biel Hallenmeeting Magglingen

Februar
So. 01.02.: Hürdensprint-Hallenmeeting Basel
Sa./So. 07./08.02.: GGB Hallenmeeting Magglingen
Sa./So. 14./15.02.: Hallen-SM Mehrkampf (alle Katg.) inkl. IBL-MS St. Gallen
Sa./So. 21./22.02.: Hallen-SM Aktive Magglingen
So. 01.03.: Hallen-SM Nachwuchs Magglingen

März
Sa./So. 07./08.03.: Cross-SM Welschenrohr
Sa. 14.03.: Final erdgas kids cup Olten
Sa. 28.03.: 10-km-Strassen-SM Payerne

Impressum

Herausgeber

Leichtathletik Club Schaffhausen
Postfach 860
8201 Schaffhausen

Redaktion Newsletter

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

Newsletter Redaktions Team

Marco Kern, Martina Wäckerlin, Francesca Graf, Vera Fendt,
Benni Wüest (Layout)

Bilder

Martina Wäckerlin, Seraina Erb, Benni Wüest, Moni Grimm, Manuel Stocker