Nr. 145, Juni 2018 | 36. Jahrgang

IMPRESSUM

Clubadresse: LC Regensdorf | 8105 Regensdorf | info@lcr.ch | www.lcr.ch **Präsident:** Mirco Zwahlen | 078 817 18 07 | Strickstrasse 8 | 8192 Glattfelden **Technischer Leiter Aktive/Nachwuchs:** Werner Lüscher | 044 840 19 14 **Technischer Leiter Schüler/-innen-Abteilung:** Roger Laube | 044 840 09 05 **Finanzen/Subventionen:** Barbara Wieland | 044 870 20 05 **Material/Beschaffungen:** Roger Bosshard | 079 409 54 63 **Wettkämpfe:** Michael Eberhard | 044 364 54 00 **Athletenvertretung:** Samuel Jost | 077 402 75 70 **Sponsoring:** Isabelle Steiger | isasteiger@yahoo.de **Kommunikation und Redaktion:** Fiona Lang | fiona.lang@yahoo.de | **Aktuarin:** Anja Schäfers | 078 924 24 52 **Layout:** Delia Durgauhee | 076 574 06 68 **Druck:** Druck Sprint AG | Hegnaustrasse 60 | 8602 Wangen bei Dübendorf

Beiträge und Inserate sind an die Redaktion zu richten.

Foto Titelbild: Andreas Rüedlinger
an den Orientierungslauf-Europameisterschaften

KLEIN, **ABER FEIN**

Meisterhafte Hafner- und Plattenarbeit:
für jeden Kunden die perfekte Lösung

markus beeli
hafner + eidg. dipl.
plattenlegermeister

albisstrasse 32b | 8134 adliswil | tel./fax 044 536 37 38 | natel 079 484 96 19

INHALTSVERZEICHNIS

Einverständniserklärung 7

Senioren-Sommerplausch 2017 8

LCR-Senioren-Bergtour 2017 10–11

Cross-Schweizermeisterschaften 2018 12–15

Halbmarathon Paris 2018 16–17

Zäher Sonntag 20

Di wilde Gazälle 22–23

SBB wär au nöd schneller 24

Europameisterschaften im Orientierungslauf 26–27

Auffahrtsmeeting 30–31

Internationales Läufermeeting 32

Meeting in Oordegem BEL 33

Nachmittagsmeeting in Horw 35

Meeting in Karlsruhe 36

Auffahrtsmeeting Kreuzlingen 40–41

Materialannahme des jeweiligen Heftes
bis zu diesen Daten:

Heft 3: 31.08.2018
Heft 4: 07.12.2018

Auf die Plätze, fertig, los.

Mehr unter **zkb.ch/sponsoring**

Die nahe Bank

Zürcher Kantonalbank

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG
FÜR DIE VERÖFFENTLICHUNG VON BILDERN

Die Kommunikation
Fiona Lang

Liebe LC Regensdorf Mitglieder

In den letzten Jahren ist die Benutzung von Social Media Pattformen in der Schweiz stark angestiegen und wir als Verein wollen mit dem Lauf der Zeit mitgehen und aktiver auf unserer Homepage und unserer Facebook Seite Berichte über das Vereinsleben und über Wettkämpfe veröffentlichen. Neben den Texten werden Fotos immer wichtiger. Mit Beiträgen im Internet verfolgen wir als Verein das Ziel die Erfolge der Athletinnen und Athleten mit weiteren Leichtathletikbegeisterten zu teilen. Dennoch verstehen wir, dass nicht jede Person im Internet zu finden sein möchte und wir wollen dies so gut wie möglich respektieren. Falls der Wunsch einer Athletin oder eines Athleten oder deren Eltern besteht, dass keine Fotos oder Erwähnungen in Posts auf Social Media oder unserer Homepage über sie veröffentlicht wird, bitten wir dies in einer kurzen Mail an info@lcr.ch mitzuteilen.

SENIOREN-SOMMERPLAUSCH 2017
IN HÜTTIKON

Autor: Kurt Oertig

Was sich in den letzten Jahren bei den Senioren des LCR eingebürgert hat, wurde auch dieses Jahr weitergepflegt. In den Sommer-Trainingsferien pflegen sich die Senioren jeweils zu verschiedenen Anlässen zu treffen. Waren es früher Aktivitäten wie Gokart fahren, Minigolf oder Boccia spielen mit anschliessend kulinarischem Programm, haben wir uns dieses Jahr, in Anbetracht auf den kurzen Sommer, nur für die kulinarische Variante mit gemütlichem Zusammensein entschieden. Am Donnerstag, 02.08.2017, lud uns Nick Schweinfurt zu einer Grillparty nach Hüttikon ein. Bei herrlichem Sommerwetter trafen sich 11 Turnerkollegen zum gemütlichen Höck. Schön war, auch ein paar Kollegen zu sehen, die in den letzten Jahren in der Turnhalle eher selten anzutreffen waren. Das fantastische Salatbuffet und die Grilladen erinnerten uns an längst vergangene Zeiten, wo der LCR den Senioren noch einen finanziellen Beitrag für gesellschaftliche Anlässe der Senioren zur Verfügung stellte. Die Senioren scheinen für den LCR auch nicht mehr so wichtig zu sein (ausser bei Wettkampfanlässen, wo gerne auf diese zurückgegriffen wird). Bei angeregten Diskussionen liessen wir uns von Nick und Maria kulinarisch verwöhnen. Um doch noch eine gewisse körperliche Tätigkeit auszuüben und das Essen zu verdauen, hatte sich Nick ein besonderes Spiel ausgedacht. Dabei ging es darum, Hufeisen aus einer gewissen Distanz so zu werfen, dass sich diese um eine Eisenstange wickelten und an deren Fuss liegen bleiben sollten. Dieses Spiel stammt aus einer Zeit, wo im Furttal die Pferde noch Hufeisen hatten. Woher sonst stammen bloss die vielen Eisen bei Nick? Das ganze war nicht ganz einfach; die Stange zu treffen war eine Sache, aber dass das Eisen an der Stange hängen blieb, eine andere. Jedenfalls bewiesen wir Ausdauer und spielten, bis es dunkel wurde. Am späteren Abend gesellte sich Sonja, Waltis Frau, zu uns. Die Art, wie Sie die Eisen locker um die Stange warf, (ohne Übung wohlverstanden) war für uns, die wir den ganzen Abend geübt hatten, schon frustrierend. Zum Glück spielte Sie ausser Konkurrenz und konnte somit die Rangliste nicht mehr beeinflussen und Hans Bernhard durfte sich über seinen Sieg freuen. Bei Kaffee und Dessert liessen wir den Abend ausklingen. Im Namen der Teilnehmer bedanke ich mich ganz herzlich bei Maria und Nick für die Organisation und Gastfreundschaft.

Fussball-Corner Oechslin

Schaffhauserplatz 10 8006 Zürich *Tel. 044/362 62 82*
Fax 044/363 97 65 E-Mail: info@fussball-corner.ch www.fussball-corner.ch

Spezialgeschäft für
Fussballspieler, Teamsport und Läufer

Ladenöffnungszeiten:
Mo. - Fr. 09.00 - 18.30 Uhr
Samstag 09.00 - 16.00 Uhr

The Number 1 for Running

Ihr Bike-Spezialist im Limmattal

SPECIALIZED
CANYON
FLYER

Tel. 044 748 14 21 www.stoecklibike.ch

Stöckli Bike
8954 Geroldswil

LCR-SENIOREN BERGTOUR 2017

Autor: Kurt Oertig

Dieses Jahr führte uns die Bergtour ins Kiental im Berner-Oberland. Bernhard Zwicky hatte die Tour für den 17. – 18. August geplant und es hatten sich 15 Teilnehmer angemeldet, so viele wie schon lange nicht mehr. Die sehr detaillierten Unterlagen des Reiseführers erleichterten uns die Vorbereitungen erheblich.

Am Donnerstagmorgen um 8 Uhr fuhren wir mit den Privatautos über Bern, Spiez, Richtung Reichenbach, wo wir den Abzweiger ins Kiental nahmen. In Schönbühl holten wir zuvor noch Winz ab, den Cousin von Bernhard, welcher die Region Kien- und Frutigtal wie seine Hosentasche kennt. Im Hotel Bären verpflegten wir uns erstmals mit Kaffe, Gipfeli und Sandwiches, bevor wir die erste Etappe unter die Füsse nahmen. Zum Glück wurde unser Gepäck per Auto in die Naturfreundehütte Corneren gefahren, wo wir übernachten sollten. Mit dem Auto fuhren wir Richtung Tschingelsee im hinteren Kiental, wo wir die Autos für die nächsten zwei Tag parkieren konnten. Der Tschingelsee entstand nach einem heftigen Gewitter im Jahr 1972, ein sechs Meter hoher Murgang verschüttete damals die Tschingelalp und bildete einen 300 × 800 Meter grossen See. Durch das Geschiebe vom schrumpfenden Gamchigletscher verlandet der See allmählich und wurde im Jahre 1987 ins Bundesinventar der «Auen von nationaler Bedeutung» aufgenommen. Über den Wildwasserweg stiegen wir durch grandiose Schluchten mit Wasserfällen dem Naturfreundehaus Corneren entgegen, wo wir um die Mittagszeit eintrafen. Röbi erlitt unterwegs einen Schwächeanfall und musste mit dem Auto abgeholt werden. Mit der rechten Verpfle-

gung ging es aber schon bald besser. Das Naturfreundehaus wurde um die Jahrhundertwende gebaut und verfügte bereits damals vorausschauend über Einer-, Zweier- und Viererzimmer. Nachdem wir die Zimmer bezogen und uns mit einer hausgemachten Rösti (spendiert von Bernhard) gestärkt hatten, stand noch die Nachmittagswanderung zur Gamchihütte auf dem Programm. In den zerklüfteten Berglandschaften mussten wir aufpassen, nicht vom Weg zu geraten, wäre man doch zum Teil bis 100 Meter in die Tiefe gestürzt. Bernhard und Winz brachten ihre Schäfchen jedoch wohlbehalten zu der am Fuss des Gamchi-Gletschers gelegenen Alphütte. Nach einem Hütten-Kaffe traten wir den Rückweg an und trafen nach einstündigem Marsch um halb sechs im Naturfreundehaus ein. Nach dem Duschen gaben Winz und ich noch ein musikalisches Stelldichein, Winz hatte sein Schwyzerörgeli und die Trompete dabei, ich das Alphorn. Die zum Teil ausländischen Gäste verdankten die Darbietung mit Applaus. Um halb sieben versammelten wir uns im Speisesaal, wo ein dreigängiges Menu mit Salat, feinem Braten mit Kartoffelstock und zum Dessert eine Poire Belle Helene mit Schoggimousse serviert wurde. Nach dem Essen plauderten wir über allerlei bei einem guten Glas. Winz holte nochmals sein Örgeli und liess mich auch noch ein paar Stücke darauf spielen. Es war ein milder Abend, sodass wir zu später Stunde noch einen Apérol auf der Terrasse geniessen durften, bevor wir uns zur Ruhe legten. Ruhe wollte jedoch nicht so richtig einkehren, entweder knarrten die Holzpritschen bei jeder Bewegung, oder wenn es gelang einzuschlafen, verwandelte sich das Knarren in Schnarchen.
Am Freitag war ein reichhaltiges Frühstück um 8 Uhr angesagt. Bernhard informierte über das Tagesprogramm und liess anschliessend abstimmen, ob der Vorschlag von Ralph, nächstes Jahr die Bergtour drei Tage in der Toscana zu organisieren, von den Mitgliedern genehmigt würde. Dies wurde mit grossem Applaus verdankt. Um 9.00 marschierten wir gemütlich dem «Abebärg» entgegen, bis wir aus der erhöhten Lage einen sensationellen Ausblick auf die Blümlisalp, die wilde Frau und die schwarze Frau geniessen durften.
Nach dem Mittagessen in der Cornerenhütte hatten wir noch den Abstieg zum Tschingelsee vor uns. Wieder sahen wir die herrlichen Wasserfälle, diesmal aus anderer Perspektive. Mit diesen Eindrücken trafen wir bei den Autos ein, wo wir uns verabschiedeten und Richtung Regensdorf nach Hause fuhren. Bernhard, vielen Dank für die Organisation und vielen Dank an alle, dass wir wieder zwei herrliche Tage miteinander verbringen durften.

CROSS-SCHWEIZER MEISTERSCHAFTEN 2018 IN GENF

Autor: Gian Marco Meier
Fotos: Susi Raess

Dank den beiden Schweizermeistertiteln von Jonas Raess (Männer Langcross) und Jannis Schönleber (U23M Langcross), sowie den beiden 4. Plätzen von Nicola Hagger und Selina Fehler erlebte der LC Regensdorf die erfolgreichsten Cross-Schweizermeisterschaften in dessen Clubgeschichte. Als Höhepunkt des Winters nahm eine grosse Delegation des LC Regensdorf an den diesjährigen Cross-Schweizermeisterschaften in Genf teil. Die Rundstrecke von 1000 m führte durch einen flachen Park und war gespickt mit einem kleinen Hügel, drei Baumstämmen und einer Haarnadelkurve. Eine äusserst schnelle und interessante Runde, hätte Petrus nicht verrückt gespielt! Bereits in den beiden Tagen vor der SM fielen in Genf über 15 cm Schnee. Auch zu Beginn des Wettkampftages flockte es noch fröhlich vom Himmel. Glücklicherweise leisteten die Organisatoren aber einen grossen Einsatz und frästen den Schnee fast vollständig von der Strecke. Doch bereits bei der Streckenbesichtigung war allen klar, dass dies sehr anspruchsvolle Verhältnisse sind.

MELANIE STAUBLI – KAT. U18 W, 4 KM
Beim Rennen der Kategorie U18W ging von Beginn an die Post ab! Melanie hatte einige ruppige Positionskämpfe zu überstehen. Als sich das Rennen etwas beruhigte und die Positionen bezogen waren, fand Melanie ihren Rhythmus und konnte noch einige Positionen gut machen. Sie lief nach harten 4 km auf dem 17. Rang ins Ziel und gewann so noch einen wertvollen Cross-Cup-Punkt.

JOHANNES KUPFERSCHMID – KAT, U18 M, 5 KM
Bei seiner ersten Teilnahme an einer Schweizermeisterschaft hatte Johannes etwas Lehrgeld zu zahlen. Auf der für ihn noch sehr langen Distanz von 5km kämpfte er lange Zeit um den Anschluss ans grosse Hauptfeld und erreichte den 35. Rang.

JONAS RAESS, JANNIS SCHÖNLEBER, ALAIN DENZLER UND SEBASTIAN INDERST KAT. MÄNNER,

LANGCROSS – 10 KM

Noch am Vorabend vor dem Cross sorgte sich das Coach-Team um das Männerteam. Zurück vom Höhentrainingslager in Südafrika und wieder in der Kälte, laborierte Jonas mit seiner Wade. Erst beim Einlaufen entschied er sich für einen definitiven Start … Das grosse Feld der Männer startete gewohnt schnell. An vorderster Front mit dabei Jonas. Und nur einige Meter dahinter Alain und Jannis. Der schneebedeckte und schwierig zu laufende Parcour zog das Feld schnell in die Länge und schon sehr früh im Rennen löste sich eine 6er-Spitzengruppe. Jonas versuchte in dieser möglichst kräfteschonend mitzulaufen.

Seba lief im hinteren Teil des Feldes und kämpfte mit sich und den Bedingungen. Er klassierte sich auf dem 29. Rang. Alain büsste auf der zweiten Streckenhälfte etwas für seine mutige Anfangspace, zeigte aber ein ausgezeichnetes Rennen, kämpfte um jeden Rangpunkt für die Team-Wertung und lief auf den guten 16. Rang.

Jannis kam von Runde zu Runde besser in Fahrt und überholte Läufer um Läufer. Schon bei Rennhälfte war er den Medaillenrängen der U23-Kategorie sehr nahe und dies motivierte ihn umso mehr. Mit einem Super-Finish überholte er alle direkten Konkurrenten und gewann das Rennen der U23 mit einem Vorsprung von sieben Sekunden. Wir sind sehr stolz darauf, dass Jannis bei seiner SM-Première gleich so reüssieren konnte.

Hoffentlich können unsere drei Orientierungsläufer die läuferischen Fortschritte auch mit der Karte gut umsetzen, denn schon bald stehen die ersten Selektionsläufe für die Europameisterschaften auf dem Wettkampfkalender. Und gespannt erwarten wir ihre ersten Resultate auf der Bahn. An der Spitze des Feldes wurde das Tempo immer schneller und der Einheimische Sullivan Brunet, Marathon-Team-Europameister Ädu Lehmann und Jonas lieferten sich einen harten Fight. Jonas lief, wie vom Coach empfohlen, eine defensive Taktik und setzte erst sehr spät zum Endspurt an. Dass dieser auf nationaler Ebene zu den allerbesten gehört, zeigte sich ein weiteres Mal. Ungefährdet gewann Jonas seinen ersten Schweizermeistertitel im Cross bei den Aktiven. Im Wissen darum, dass die SM-Vorbereitung alles andere als optimal verlief und Jonas diese Bedingungen nicht sehr mag, ein super Erfolg.

In der Teamwertung siegte Stade Genéve mit 24 Rangpunkten knapp vor dem LCR mit 28 Rangpunkten. So klappte es mit der Qualifikation für die Europäischen Club-Cross-Meisterschaften (ECCC) leider noch nicht. Doch was noch nicht ist, kann nächstes Jahr noch werden . . .

LAVIGNIA LOVATO – KAT. U20 W, 4 KM

Das Feld bei den Juniorinnen zog sich schon kurz nach dem Start in die Länge. Die Positionen waren schnell einmal verteilt und Lavignia konnte so ein sehr regelmässiges Rennen absolvieren. Der tiefe und schwierig zu laufende Boden kam ihr nicht sehr entgegen, dafür zeigte sie aber eine kämpferische Leistung und klassierte sich auf dem 14. Rang.

NICOLA HAGGER – KAT. U20 M, 6 KM

Nach einer gelungenen Hauptprobe beim Cross in Farvagny vor einer Woche startete Nicola Hagger sehr zuversichtlich und mit grossem Selbstvertrauen auf die sechs Kilometer lange Strecke bei den Junioren. Schon sehr früh setzte sich eine 6er-Spitzengruppe vom Rest des Feldes ab. Erfreulicherweise mittendrin Nicola. Es folgten etliche Positionskämpfe um die Medaillenränge. Bei Rennhälfte lief er an 3. Stelle

mit einem kleinen Vorsprung von einigen Metern auf den 4. Rang. Für kurze Zeit sah es danach aus, dass Nicola der ganz grosse Clou gelingen und er eine Medaille gewinnen kann.
Doch auf den letzten 1500 m büsste Nicola noch etwas für seine offensive Taktik und verlor bis ins Ziel 10 Sekunden auf den Bronce-Platz. Die Tatsache, dass sich sein

Trainingsfleiss auszahlt und er in den letzten Monaten immense Fortschritte machen konnte, lässt die verpasste Medaille problemlos vergessen. Dass er ein sehr ernst zu nehmender Kandidat für die Cross-EM vom nächsten Herbst ist, scheint nun allen klar.

SELINA FEHLER – KAT. FRAUEN KURZCROSS, 3 KM

In ihrem letzten Rennen im schwarzen Tenü des BTV Chur steigerte Selina Fehler ihren Transferwert um ein x-faches! Von der 6. Stelle aus und mit einem Rückstand von gut 30 m auf die Spitze startete Selina nach einer Runde eine unglaubliche Aufholjagd. Mit einem konstant hohen Tempo verkleinerte sie den Rückstand auf die Elite der Schweizer Mittelstreckenszene und lag plötzlich nur noch drei Sekunden hinter den Medaillenplätzen. Das gesamte LCR-Team versuchte Selina noch näher an die Konkurrentinnen heranzupeitschen. Doch Lisa Kurmann, Delia Sclabas und Stefanie Barmet waren auf den letzten paar hundert Metern noch etwas stärker. Einen Grund für eine kleine Enttäuschung gibt es auf keinen Fall. Nur 7 Sekunden Rückstand und die schnellste U23-Läuferin (bis letztes Jahr wurden in dieser Kategorie noch SM-Titel vergeben!) – das lässt doch auf den Sommer hoffen – insbesondere dass sie dann in den Farben des LCR läuft!

HALBMARATHON PARIS 2018

Autor: Gian Marco Meier

Die beiden Langstreckenläuferinnen Joëlle Flück und Arlette Meier-Hunger überzeugten am Halbmarathon in Paris. Joëlle Flück lief auf den ausgezeichneten 11. Rang und verpasste ihre persönliche Bestzeit nur um wenige Sekunden.
Das Hauptziel der beiden Langstreckenläuferinnen ist in diesem Frühjahr der Berlin Halbmarathon für Joëlle und der Rotterdam Marathon für Arlette, welche beide am 8. April 2018 stattfinden. Als Vorbereitungswettkampf entschieden sich die beiden anfangs Winter für den Lago Maggiore Halbmarathon. Dieser sollte eigentlich am gleichen Wochenende wie Paris stattfinden, wurde aber wegen den italienischen Wahlen vor wenigen Wochen auf Mitte April verschoben. So mussten die beiden sehr kurzfristig einen Ersatzwettkampf ausfindig machen und so führte sie die Reise in die französische Hauptstadt an der Seine.
Der Winter hat auch in Paris Einzug gehalten. Bei kühlen Temperaturen und leichtem Nieselregen, dafür ganz ohne Schnee, starteten Joëlle und Arlette zusammen mit über 39 000 anderen Läuferinnen und Läufern auf die 21,097 km lange Strecke im Osten von Paris. Auf der schnellen, auf der zweiten Streckenhälfte aber etwas welligen Strecke, fanden beide schnell ihren Rhythmus.
Joëlle Flück avisierte eine Zeit im Bereich ihrer PB. Mit regelmässigen Kilometerzeiten von knapp unter 3'50" gelang dies ausgezeichnet. Nach ca. 12 km bereitete ihr aber der Magen Probleme. Trotzdem konnte sie die Pace hochhalten und überholte noch viele Läufer und Läuferinnen. Sie finishte in der Zeit von 1h22'08" auf dem ausgezeichneten 11. Rang. Dies war so gut, dass die Organisatoren sogar die Dopingkontrolleure auf sie ansetzten und statt dem schnellen Weg zurück ins warme Hotel, das langwierige Prozedere der Dopingkontrolle durchlaufen musste.

Arlette Meier-Hunger reiste mit etwas tieferen Erwartungen nach Paris. Sie ist momentan mitten in der Marathonvor-

bereitung und bekundete mit dem höheren Rhythmus etwas Mühe. Mit einer Zeit von 1h25'37" blieb sie im Bereich der Erwartungen und kann beruhigt die letzten fünf Wochen der Marathonvorbereitung in Angriff nehmen.

BEMER PARTNER

www.energy4u.ch

Vorteile für den Sportler:

- Sportliche Höchstleistungen durch Aktivierung des Zellstoffwechsels
- Optimale Trainings- und Wettkampf-Vorbereitung
- Bessere Muskeldurchblutung, somit geringeres Verletzungsrisiko
- Schnellere Regeneration nach Training und Wettkampf
- Schnellere Regeneration bei Sportverletzungen

FOR YOU :: FOR LIFE :: FOR ENERGY

Restaurant Furtbächli · Wehntalerstrasse 202 · 8105 Regensdorf
Telefon 044 841 14 41 · info@furtbaechli.ch · www.furtbaechli.ch

Wir unterstützen Ihre Herausforderung!

bamag-maschinen.ch

HYUNDAI HEAVY INDUSTRIES EUROPE N.V.
JAB CO., LTD.
VTN MAKE MORE
NISSAN FORKLIFT
KALMAR
AUSA

BAMAG

BAMAG Maschinen AG
8105 Regensdorf
info@bamag-maschinen.ch
Tel. 044 843 40 00
Fax 044 843 40 01

ZÄHER SONNTAG
FÜR DIE LCR-LANGSTRECKENLÄUFERINNEN

Bericht und Foto:
Gian Marco Meier

Weder die Strassen von Berlin noch das Pflaster von Rotterdam brachten unseren beiden Langstreckenläuferinnen Glück und neue Bestzeiten.
Joëlle Flück musste schon nach wenigen Kilometern des Berliner Halbmarathon feststellen, das heute nicht ihr Tag ist! Obwohl sie bis am Schluss kämpfte, blieb sie deutlich hinter der vor vier Wochen gelaufenen Zeit in Paris.
Arlette Meier-Hunger ging zum ersten Mal in ihrer doch schon längeren Karriere an den Start eines Frühjahrmarathons. Auf dem schnellen Kurs von Rotterdam lief Arlette bis zur Halbmarathonmarke noch auf PB-Kurs, doch danach rächte sich das hohe Anfangstempo. So wurde die zweite Streckenhälfte unglaublich lang. Zum Glück blieben die Uhren noch vor der Drei-Stundenmarke stehen . . .

vtr
versicherungs-treuhand

Wir sind **Ihr** neutrales Versicherungsbüro
Wir betreuen und beraten **Sie** neutral und unabhängig

www.vtrbroker.ch

Versicherungs-Treuhand Furttal ***René Pohle und Beat Wirz***
Wehntalerstr. 212 8106 Adlikon Telefon 044 / 843 27 27

LEICHTATHLETIK CLUB REGENSDORF

Dringender Helferaufruf!

Der LCR zeichnet sich seit jeher als aktiver Wettkampf-Veranstalter aus. Die Wettkämpfe auf dem Wisacher sind wichtig, um unseren Athleten gute Startmöglichkeiten zu bieten und spielen auch bei der Finanzierung unseres Vereinsbudgets eine unverzichtbare Rolle.

Trotz diversen Aufrufen haben wir leider grösste Mühe die benötigten Helfer für unsere Veranstaltungen aufzubieten und vernünftig planen zu können. Häufig müssen wir im letzten Moment nochmals alle persönlich anfragen um zu versuchen, Löcher zu füllen. So lässt es sich nicht vernünftig planen und organisieren. Für die Zukunft möchten wir proaktiver planen können und möglichst frühzeitig die Helfer zusammen haben.

Dies sind die Regeln:
Für alle Mitglieder ist mindestens 1 (ganztägiger) Helfereinsatz pro Jahr obligatorisch! Für die Kategorien U14 und jünger sind die Eltern verpflichtet den Helfereinsatz für ihr Kind zu leisten. Wenn kein Helfereinsatz im Jahr geleistet wird, verfallen die CHF 100.- Helferdepot und werden wieder neu in Rechnung gestellt.

Dringender Aufruf:
Für alle, die sich noch nicht gemeldet haben: Bitte füllt umgehend den erhaltenen Helfertalon aus oder meldet euch über die LCR-Homepage für die möglichen Wettkämpfe an.
Wartet nicht bis kurz vor dem Wettkampf, sonst können wir die Wettkämpfe nicht organisieren!

Anmeldung / Fragen:
Mail: michael.eberhard@bluewin.ch
Post: Michael Eberhard, Wingert 4, 8165 Oberweningen
Homepage: www.lcr.ch/helfereinsatz/

Wettkämpfe:

✓	Altpapiersammlung	17.03.2018	1 Tag (durchgeführt)
o	Q-Wettkampf	16.06.2018	1 Tag
o	Gschnällscht Furttaler / Mille Gruyere	01.07.2018	1 Tag (genügend Helfer)
o	SVM-Wettkampf	11.07.2018	½ Tag
o	Abendmeating C	18.08.2018	½ Tag
o	Team-SM	15.09.2018	1 Tag
o	Wisacher-Cross	11.11.2018	½ Tag

Wir zählen auf euch!

Michael Eberhard
Ressort Wettkämpfe

Mirco Zwahlen
Präsident

DI WILDE GAZÄLLE
AM ZÜRI MARATHON 2018

Autorin: Melanie Böllenrücher
Fotos: Katharina Vetterli, Hervé Sourissea

Es ist wieder einer dieser Sonntagmorgen in Zürich: Die Strassen sind für den Verkehr gesperrt, Marathon und Adrenalin liegen in der kühlen Morgenluft – welche noch heiss werden soll heute, wenn es nach den Vorhersagen der Meteodienste geht. Blauer Himmel überdacht das Marathongelände und irgendwo zwischen Mythenquai, rechtem Zürichseeufer und Meilen tigern mal wieder vier nervöse, aber wilde Gazellen umher.
Pünktlich um 08.37 Uhr fällt der Startschuss zum 9. Teamrun – di wilde Gazälle zum 5. Mal mit dabei. Rasant geht es los auf den ersten 9km! Schnell werden die hintersten Marathonläufer eingeholt, welche 7 Minuten zuvor gestartet sind, und für Gazelle Nummer Eins, Yvette, beginnt ein Zickzack-Lauf sondergleichen, bis sie in der ersten Wechselzone nach 36'35" an Gazelle Nummer Zwei, Christina übergibt. Als erste aller Frauen-Teams. Di wilde Gazälle bereits auf Siegeskurs!
Christina läuft los, 11,7 km liegen vor ihr, leichtfüssig rast sie um das Seebecken und in vollem Tempo in Richtung zweite Wechselzone in Winkel, wo Gazelle Nummer Drei, Nadine, nervös umhertigert. Christina läuft die zweitschnellste Zeit der Frauenkategorie und übergibt abermals als erste an Nadine. Di wilde Gazälle weiterhin auf Siegeskurs!
Nadine ist kaum zu bremsen und drückt voll aufs Gaspedal – die 4 km-Strecke ist die kürzeste Etappe des Teamruns, deshalb heisst es VOLLGAS! Und voilà: sie läuft die schnellste Zeit und übergibt als erste an mich, Melanie, Gazelle Nummer Vier. Natürlich: di wilde Gazälle noch immer auf Siegeskurs!
Ich laufe los, knapp 18 km liegen vor mir, bis in Zürich der gemeinsame Zieleinlauf auf uns wartet. Es ist mittlerweile halb elf, die Sonne brennt, die Meteodienste hatten recht – ein Sommertag! Dies lockt hunderte von Zuschauern auf die Strassen, was wiederum etwas entschädigt für das Leiden in der Hitze . . . aber es werden harte Kilometer. Besonders als ich plötzlich von einer Frau überholt werde. In horrendem Tempo. Mir wird sofort klar: Di wilde Gazälle sind nicht mehr auf Siegeskurs!
Trotzdem laufe ich natürlich weiter so schnell es geht – jetzt bloss nicht auch noch den 2. Rang verspielen! Am Bellevue erwartet uns Läufer eine tobende und tosende Zuschauermenge und gibt uns nochmals

einen Schub Energie für die letzten km. Und dann habe ich es geschafft – 100 m vor mir sehe ich drei wilde Gazellen, die orangen Shirts leuchten schon von weitem, und wir laufen gemeinsam ins Ziel! Di wilde Gazälle nach 3.06,06 auf Rang zwei!! Ganz und gar kein neuer Teamrekord. Aber trotzdem: Wir feiern uns, auch wenn wir insgeheim natürlich auf die Titelverteidigung hofften! Es war ein toller Tag, mal wieder ein anderes Laufen – nicht «nur» für sich selbst, sondern fürs Team eben. Für ein tolles Team!
Dankä a eusi treue Fans, dankä a di wilde Gazälle, insbesondere a oisi LCR-externi Gazälle Yvette, wo igsprunge isch, zum gwüssi Trainingslager-Abweseheite absolut würdig z'kompensiere! :-)

EISENEGGER | IMMOBILIEN & TREUHAND AG

Ihr regionaler Partner für Immobilien- und Treuhandgeschäfte

Althardstrasse 46, Postfach
8105 Regensdorf

Tel. 044 843 51 61
www.eiseneggerag.ch

svit

SBB WÄR AU NÖD SCHNELLER
AM TEAMRUN ZÜRICH

Autorin:
Suhely Durgauhee

«Also, viel Spass und bis bald», sagte ich und verabschiedete mich von meinem Team, nachdem alle Startnummern ausgetauscht waren. Jeder unseres Teams lief zu seinem Start. Mit Alessio, Sammy und Lavey nahm ich an diesem sonnigen Tag zum ersten Mal am Teamrun Zürich teil.
Sammy war unser Startläufer. Obwohl er schon vor dem Start meinte, er sei auch schon fitter gewesen und anfangs Schwierigkeiten hatte, sich durch die startende Menschenmenge zu kämpfen, war er zufrieden mit seinem Lauf. Glücklich darüber, seine neun Kilometer überstanden zu haben, übergab er mir den Chip. Motiviert durch die vielen Zuschauer, das schöne Wetter und die grossartige Stimmung, startete ich meine elf Kilometer. Im Gegensatz zu Sammys Strecke, welche durch die Stadt führte und daher viele Kurven besass, lief ich entlang des Zürichsees. Von der Pace eines Marathonläufers profitierend, welche neun Minuten vor den Startläufern des Teamruns dieselbe Strecke beschritten, war ich dennoch erleichtert, als ich in der Übergangszone Alessio sah, der mit seinen vier Kilometern die kürzeste Strecke laufen musste. Auch seine Strecke führte weiterhin dem See entlang. Trotz der zunehmenden Wärme meisterte auch er seinen Lauf. Mit der Übergabe des Chips von Alessio an Lavey begann der Lauf für unsere letzte Läuferin. Nebst den 17 Kilometern, die sie zu bewältigen hatte, war auch die Hitze eine grosse Herausforderung. Schnell gestartet musste Lavey ihre Pace nach den ersten zwei Kilometern verlangsamen, da ihre Strecke, welche dem See entlang wieder zurück in die Stadt führte, keinen Schatten bot. Trotzdem kämpfte Lavey weiter. Während des Laufes fiel es ihr schwer, aus den Bechern zu trinken, die an den Trinkstellen angeboten wurden. Deshalb erreichte sie das Bellevue, welches etwa drei Kilometer vor dem Ziel war, völlig dehydriert. Sie kämpfte bis zum Schluss, doch leider brach sie, hin und her schwankend, 400 Meter vor dem Ziel zusammen. Sie schätzt, ein paar Minuten von einer Sanitäterin betreut, am Boden gesessen zu haben. Ehrgeizig wie Lavey ist, wollte sie so kurz vor dem Ziel nicht scheitern. Da die Sanitäterin es ihr verbot, weiterzulaufen, kam uns Lavey gehend entgegen. Gespannt hatten wir auf sie gewartet, um den Zieleinlauf gemeinsam zu laufen. Erst nachdem Lavey die Sanitäterin überzeugen konnte, dass sie die letzten 400 Meter gehen kann, liess sie uns zusammen über die Ziellinie gehen und den 42 Kilometern ein Ende setzen. Abschliessend kann ich sagen, dass obwohl es nicht für alle Läufer unseres Teams gleich gut gelaufen ist, «SBB wär au nöd schneller» das nächste Jahr sicher auch wieder am Lauf teilnehmen wird.

Restaurant Molseralp

Tel: 081 710 18 51
Fax: 081 710 18 52
E-Mail: molseralp@bluewin.ch
Home: www.molseralp.ch

Familie Bucher heisst
Sie herzlich Willkommen!

Restaurant mit
140 Sitzplätzen, bedient

Terrasse mit
200 Sitzplätzen, bedient

Massenlager für Jung und Alt,
Vereine, Gruppen oder Einzelpersonen,
für selbst Kocher oder Pension

EUROPAMEISTERSCHAFTEN
IM ORIENTIERUNGSLAUF

Erfolgreicher Start an den Europameisterschaften im Orientierungslauf über die Sprintdistanz.
Den drei Orientierungsläufern des LCR-Runningteams ist an den Europameisterschaften im Orientierungslauf im Tessin ein guter Start gelungen.
Die Kontinentalmeisterschaften starteten am Sonntag mit den Sprints in Bellinzona. Am Morgen mussten alle Läufer erst einmal durch die Qualifikation, welche in drei Heats ausgetragen wurde.
Andreas Rüedlinger qualifizierte sich als 14. in seinem Vorlauf knapp für den Final. Laura Ramstein (Österreich) erreichte den starken 8. Rang und erreichte den Final souverän. Sebastian Inderst (Italien) war im bestbesetzten Heat eingeteilt und musste sich bereits mit allen drei Medaillengewinnern messen. Am Schluss fehlten Seba bei einer Laufzeit von um die 13 Minuten lediglich 20 Sekunden für den Einzug in den Final.
Am Nachmittag wurden die Medaillen auf den Strassen und Gassen von Mendriso vergeben. Andreas Rüedlinger gelang mit dem

11. Rang ein ausgezeichnetes Resultat. Drei kleine Fehler am Ende des Parcours kosteten Andreas leider einen Diplomrang, welchen er um nur 13 Sekunden verpasste.
Laura Ramstein gelang im Final leider nicht mehr ein gleich «flüssiger» Lauf, gewann mit dem 33. Rang trotzdem ein paar wertvolle Weltcuppunkte.
Die im LCR ebenfalls bestens bekannte Elena Roos klassierte sich gar auf dem 6. Rang.
Alle LCR-Läufer stehen in der folgenden Woche in der Mitteldistanz, der Sprintstaffel und/oder der Langdistanz im Einsatz.

Ob modisch oder sportlich, die passenden Schuhe für Damen, Herren und Kinder finden Sie im ***Schuhhaus Wehntal*** mit persönlicher Beratung.

Öffnungszeiten

Montag:	14-18.30
Dienstag-Freitag:	09-12.00 und 14-18.30
Samstag:	09-16.00 durchgehend

Schuhhaus WEHNTAL

Regensbergstrasse 4 • 8157 Dielsdorf • Tel. 044 885 44 33

Garten Terrasse
HOTEL
Restaurant

Hotel Schifffahrt
8885 Mols
Familie Bucher

Tel. 081/738 12 25
Fax 081/738 24 90

home:www.schiffahrt-mols.ch
e-mail: hotelschiffahrt@bluewin.ch

Grosse Gartenterrasse
Ideal für Gesellschaften,
Hochzeiten und
Familienfeste
Günstige Zimmerangebote

kami

Textildruck Siebdruck Digitaldruck

vor uns ist kein Gewebe sicher...

Werbeartikel

Freizeit und Sportbekleidung

Arbeitsbekleidung

Blachen / Tafeln

Aufkleber / Beschriftungen

www.kami.ch

AUFFAHRTSMEETING
LANGENTHAL

Autor: Gian Marco Meier

Wir eröffneten die Bahnsaison mit dem Auffahrtsmeeting in Langenthal. Michèle, Selina, Lavignia, Leana, Fiona, Sina und Aline liefen einen 600er.
Besonders erfolgreich war Selinas erster 600er in einer Zeit von 1:33.91.
Aline lief sehr mutig die ganze erste Runde an der Spitze und wurde erst auf den letzten 200 m überholt.
Michelle startete über 300 m, welche ihr aber wegen eines defekten Startlautsprechers, nicht wie erwünscht gelangen.
Melanie vertrat den LCR über die 1000 m und erreichte eine Zeit von 3:13.16.

909

839
2

847
9

841
3
5

842
4

INT. LÄUFERMEETING
PLIEZHAUSEN

Nach einer Umleitung durch einen süddeutschen Wald trafen wir mit Zelt und Fahnen im Schönbuchstadion in Pliezhausen ein.
Michèle und Lavignia eröffneten für den LCR das Meeting der krummen Strecken mit einem 1000er. Beim Einlaufen deponierte Lavignia ihre neuen Nagelschuhe auf dem Einlaufplatz. Doch als sie sie anziehen wollte, stellte sie mit Entsetzen fest, dass ihre Spikes weg waren. Unter Zeitdruck musste sie nun einen Ersatz finden. Michelles Schuhe waren zwar etwas zu gross, aber doch besser als ohne Nagelschuhe laufen zu müssen. Lavignia trug diesen Vorfall mit Fassung und zeigte ihre mentale Stärke und Flexibilität.
Um 12.30 Uhr fiel dann der Startschuss. Am Start musste sich Michèle gegen ihre Konkurrentinnen wehren, um eine gute Position zu erlangen. Nach einem eher verhaltenen Anfangstempo konnte sie am Schluss noch einmal zusetzen und lief eine neue PB von 2:57.75.
Lavignia lief in einem an der Spitze unregelmässigen Rennen konstant, war jedoch in einem Grossteil des Rennens auf sich alleine gestellt. Mit einer Zeit von 3:12.39 konnte sie ihre Erwartungen leider nicht erfüllen. Wir sind aber zuversichtlich, dass Lavignia in den nächsten Rennen und in eigenen Schuhen ihr grosses Potential voll ausschöpfen kann.
Als nächstens war Michelle über die 600 m an der Reihe. In einem stark besetzten Feld lief Michelle die ersten 400m mutig in 60.4 s an. Die letzten 200 m waren nach diesem schnellen Anfangstempo hart, doch beendete sie den Lauf mit einer sehr starken Zeit von 1:36.20.
In der A Serie über 1000 m durfte sich Selina mit den schnellsten Läuferinnen messen. Sie konnte sich sehr gut im Feld einreihen und lief ein sehr konstantes Rennen. Gegen Ende des Rennens konnte sie noch einmal aufdrehen und einige Konkurrentinnen überholen. Selina lief bei ihrer 1000 m-Première in einer sehr starken Zeit von 2:52.18 ins Ziel. Mit dieser Zeit katapultierte sie sich in der ewigen LCR-Bestenliste auf den zweiten Rang!
Den Abschluss machte Leana über 300 m. Der Start gelang Leana gut. Gegen Ende des Laufes wurden jedoch ihre Beine schwer und so beendete sie das Rennen, leider nicht wie gewünscht, mit einer Zeit von 45.64.
Sehr dankbar sind wir für die Unterstützung unserer Trainer Ruedi und Gian Marco Meier, die uns bei jedem Meeting begleiten, uns pushen und ermutigen! Nun sind wir bereit und freuen uns auf die nächsten Wettkämpfe.

EISENEGGER | IMMOBILIEN & TREUHAND AG

Ihr regionaler Partner für Immobilien- und Treuhandgeschäfte

Althardstrasse 46, Postfach
8105 Regensdorf

Tel. 044 843 51 61
www.eiseneggerag.ch

svit

JONAS RAESS
MIT SEHR GELUNGENEM SAISONEINSTIEG

Autor: Gian Marco Meier

Beim äusserst stark besetzten Internationalen Meeting in Oordegem BEL gelang Jonas Raess ein ausgezeichneter Saisoneinstieg. Nach den Crossmeisterschaften verunmöglichte eine Verletzung während längerer Zeit ein Lauftraining. Diese Zeit nutzte Jonas Raess aber für einen sehr intensiven Alternativtrainingsblock mit unzähligen Belastungen im Wasser und auf dem Ergometer.

Dass Jonas erst seit wenigen Wochen wieder läuft, davon war in Oordegem aber nichts zu sehen! Am späten Samtstagabend (22.45 Uhr) reihte sich Jonas in der B-Serie zu Beginn des Rennes an 10. Stelle des 34 Mann grossen Feldes ein. Auf den ersten 2,5 km deuteten die Zwischenzeiten sogar auf eine mögliche Endzeit im Bereich der EM-Limite von 13:42'. Als die Spitze des Feldes, in welchem Läufer aus 14 Nationen starteten, etwas an Pace einbüsste, verbesserte sich Jonas Position um Position. Mit einem letzten schnellen Kilometer in 2:42' lief Jonas in 13:48.13 auf den 5. Rang und verbesserte seine persönliche Bestzeit und den Vereinsrekord um fast 10 Sekunden. Bei seinem Saisoneinstieg blieb er nur 6 Sekunden über der Limite für die Europameisterschaften! Das stimmt sehr optimistisch für die folgenden Rennen.

Das Oordegem momentan das absolute Top-Meeting für alle LäuferInnen ist, zeigt ein Blick in die Rangliste (http://www.liveresults.be/2018/ifam-outdoor/schedule.html). 1700 Läufer starteten an diesem Samstag. 19 Serien, 800 m Männer mit durchschnittlich 13 Teilnehmern standen auf dem Programm. Sieben Serien mit 200 Läufern waren über 5000 m am Start. Die letzten starteten um 01.30 Uhr am frühen Sonntag morgen!!!

Guido Sigrist

Heizung & Sanitär
Alternativanlagen
Reparaturservice

Guido Sigrist

Heizung & Sanitär
Riedthofstrasse 172
CH-8105 Regensdorf

Telefon +41 44 840 11 11
Telefax +41 44 840 10 45
Natel +41 79 414 25 33
info@sigrist-heizungen.ch
www.sigrist-heizungen.ch

H.M.Storenbau

Hans Meierhofer

Bahnhofstrasse 4
8172 Niederglatt

Gurten-Service / Reparaturen / Neu-Montagen
Telefon: 044 / 850 50 93
Natel: 079 / 665 06 13
Fax : 044 /850 03 26
E-Mail: hans.meierhofer@hispeed.ch

SAMSTAG 12. MAI 2018 –
NACHMITTAGSMEETING IN HORW

Autor: Martina Aeschlimann

Am Samstag, 12. Mai 2018 standen einige Athleten des LC Regensdorf auf der Sportanlage Seefeld in Horw bei besten Temperaturen und sonnenbrandgefährlichem Wetter im Einsatz.
Neben seiner Trainerrolle hatte sich Michael Tal entschieden, das Wettkampfdress anzuziehen und selbst zwei Disziplinen zu absolvieren. Während der Weitsprung gar nicht nach Wunsch lief, gelang ihm im Diskuswerfen bei den Männern mit 30.54m eine neue persönliche Bestleistung. Die 30 m-Marke war sein anvisiertes Ziel.
Bei den männlichen U20 ging Oliver Gross zum ersten Mal an den Start eines Leichtathletikmeetings. Er absolvierte einen 100 m-Lauf, den Weitsprung und den Hochsprung. Dabei konnte er wertvolle Erfahrungen sammeln und mit 5.07 m im Weit und 1.55 m im Hochsprung bereits ansprechende Leistungen abliefern. Mit ein bisschen mehr Training und Wettkampfpraxis wird er schon bald sein Potenzial noch besser ausschöpfen können. Ebenfalls bei den männlichen U20 hatte Yann Billeter 100 m und 200 m zu laufen. Über die 100 m gelang ihm in seinem ersten Wettkampf der Saison, mit nur wenig Zeit zum Aufwärmen, gleich eine neue PB von 12.07 s. Damit belegte er den 5. Rang. Nach einer etwas langen Pause waren die Beine beim 200 m Lauf nicht mehr ganz so spritzig und die Uhr blieb bei 24.18 s stehen.
Auch die beiden U16-Athleten Noé Mingot und Nico Brülisauer sammeln noch Wettkampferfahrung, da es für beide erst der zweite oder dritte Wettkampf war. Nico startete sowohl über die 80 m, wie auch im Hoch- und Weitsprung. Im Hochsprung durfte er sich mit 1.40 m gleich eine neue PB notieren lassen und auch beim Weitsprung zeigte er sein Potenzial und sprang am Ende 4.38 m weit. Noé war ebenfalls über die 80 m am Start, wo er am ersten Wettkampf der Saison gleich die Limite für die Schweizermeisterschaften knackte. Mit 9.81 s schaffte er nicht nur eine neue PB sondern wurde auch 2. in seiner Alterskategorie. Auch im Kugelstossen konnte er sich mit 10.29 eine neue PB notieren lassen und im Hochsprung egalisierte er diese mit 1.45 m.
Bei den weiblichen U18 startete Nicole Aeschlimann im Kugelstossen, wo sie mit 10.25 m den 5. Rang belegte. Ebenfalls im Kugelstossen war Elizabeth Dinkel am Start. Sie hatte sich zum Ziel gesetzt endlich die 8 Meter Marke zu knacken. Im vierten und letzten Wurfe gelang ihr das und schaffte mit 8.23 m eine neue persönliche Bestleistung. Im Diskuswerfen waren die beiden ebenfalls am Start. Das erste Mal mit dem schweren Diskus warf Eli 19.09 m und Nicole 24.25 m. Nicole startete anschliessend im Weitsprung. Mit 4.62 m gelang ihr ein guter Sprung und erzielte ebenfalls eine persönliche Bestleistung.
Sarah Bickel startete bei den weiblichen U16 in gleich in vier Disziplinen. Etwas angeschlagen vom Wettkampf am letzten Donnerstag, lief das Kugelstossen nicht ganz nach Wunsch. Trotzdem schaffte sie mit einer Weite von 9.79 den dritten Rang. Im Weitsprung (4.90 m) und im Diskuswerfen (30.36 m) gewann sie die Disziplinen. Im 80 m-Sprint, welcher leider zeitgleich mit dem Kugelstossen stattfand wurde sie mit einer Zeit von 10.79 s Fünfte. Für die meisten war es der erste Wettkampf der Saison. Dass bereits zahlreiche PBs purzelten, lässt auf eine erfolgreiche Saison hoffen.

REPORT:
LAUFNACHT KARLSRUHE

Autorinnen: Michèle und Selina

Ausgezeichneter Saisoneinstieg über 800 m an der langen Laufnacht von Michèle und Selina.
Gemeinsam mit zwei Chefcoaches (Gian Marco und Gion Andri) reisten wir am Samstagmittag nach Karlsruhe. Eingeteilt in die B-Serie durften Michèle und Selina um 18.05 Uhr ihre Paradediszipliin in Angriff nehmen.
Nach einem sehr schnellen Start rannten Michèle und Selina durch das über die Bahn gespannte Festzelt und wurden durch die Musik motiviert.
Nach 400 m mit dem Austritt der Pacemakerin brach das Tempo etwas zusammen, wobei Selina einige Läuferinnen überholen und Plätze gutmachen konnte.
Michèle versuchte an der Gruppe zu bleiben, wurde aber 100 m vor dem Ziel von einer stillstehenden Läuferin ausgebremst. Nichtsdestotrotz durften sich Michèle sowie auch Selina im Ziel über eine neue PB von 2:12.65 bzw. 2:10.45 freuen.
Zufrieden mit dem Saisoneinstieg freuen wir uns auf die kommenden Wettkämpfe.

KINDER SKI ABO

JET SPORT

Das einmalige Kinder-Ski-Abo ab CHF 488.–

Profitiere bis zum 14. Lebensjahr jährlich von Skis, Skischuhen und Skistöcken in der passenden Grösse und nutze das Material die ganze Saison!

www.kinderskiabo.ch

Swiss Quality

Soft-Ice

P.& P. Brunschwiler
Industriestrasse 27
9524 Zuzwil

wanner lott

Ihr Baumeister

WANNER & LOTT AG

Althardstrasse 190
8105 Regensdorf
Tel 043 388 60 30
info@wannerlott.ch
www.wannerlott.ch

umbauen

renovieren

sanieren

AUFFAHRTSMEETING KREUZLINGEN

LC REGENSDORF: TAGESSIEG, ZWEI MAL 2. RANG UND EINE LIMITE

Autor: Bruno Hertli

Beim Auffahrtsmeeting in Kreuzlingen gingen Nina Koller, Anja Merçay und Alexander Heid an den Start. Alexander Heid siegte bei den Männern im Diskuswerfen. Anja Merçay (U16 W) erfüllte bereits im ersten Wettkampf die Limite für die Schweizer Nachwuchs-Meisterschaft und Nina Koller (U14 W) erreichte zweimal den 2. Rang. Alexander Heid startete bei den Männern im Kugelstossen und im Diskuswerfen.
Im Kugelstossen erreichte er mit dem besten Stoss eine Weite von 12.39 m. Mit dieser Leistung belegte er den 4. Rang. Im Diskuswerfen war Alexander Heid der beste Werfer. Im vierten und letzten Versuch übertraf er die 43 m-Marke und sicherte sich mit 43.31 m den Sieg.
Anja Merçay aus Otelfingen ging bei den U16 W in drei Disziplinen an den Start. In der ersten Disziplin gab es gleich eine Überraschung. Normalerweise ist bei der LCR-Athletin der erste Wurf der beste. Dieses Mal erreichte sie im letzten Wurf das beste Resultat. Sie schleuderte den Diskus zum ersten Mal über die 30 m-Marke. Mit dieser Leistung belegte sie den 4. Rang. Die 30.03 m bedeuten, dass sie bereits die Limite fürs Diskuswerfen an der Schweizer Nachwuchs-Meisterschaft erfüllte.
Im Hochsprung überquerte sie im besten Sprung 1.43 m. Beim Dreisprung hatte sie in den ersten zwei Sprüngen Probleme mit dem Anlauf. Beim dritten und vierten Sprung lief es besser und am Schluss gelang ihr noch ein Sprung auf 9.35m. In der Kategorie U14 W war Nina Koller aus Watt dabei. Im Trainingslager und in den ersten Trainings auf dem Wisacher deutete sie bereits an, dass sie für gute Sprünge im Hochsprung bereit ist. Nina Koller stieg

mit 1.25 m in den Wettkampf ein und übersprang jede Höhe im ersten Versuch. Mit übersprungenen 1.47 m belegte sie den zweiten Platz. Ihre letztjährige Bestleistung verbesserte sie um sechs Zentimeter.

Eine weitere Persönliche Bestleistung gab es für die U14-Athletin auch im Kugelstossen. Nina Koller stiess die 3 kg-Kugel im besten Versuch 8.67 m weit und kam auf den 2. Rang.

physio watt

Ihr Ansprechpartner für

- Physiotherapie
- Sportverletzungen
- Training
- Massage
- Beratung

PRAXIS KATJA SCHÜLKE-KRASNIQI
dorfstrasse 51
8105 watt
T 043 542 39 52
F 043 542 38 50

info@physiowatt.ch
www.physiowatt.ch