\geq

Clubadresse: LC Regensdorf | 8105 Regensdorf | www.lcr.ch

Präsident: Mirco Zwahlen | 078 817 18 07

Technischer Leiter Aktive/Nachwuchs:

Werner Lüscher I 044 840 19 14

Technischer Leiter Schüler/-innen-Abteilung:

Roger Laube I 044 840 09 05

Finanzen/Subventionen: Barbara Wieland | 044 870 20 07 Material/Beschaffungen: Roger Bosshard | 079 409 54 63

Wettkämpfe: Michael Eberhard I 044 364 54 00
Athletenvertretung: Samuel Jost I 077 402 75 70
Sponsoring: Isabelle Steiger I isasteiger@yahoo.de

Kommunikation und Redaktion: Fiona Lang I fiona.lang@yahoo.de

Aktuarin: Anja Schäfers I 078 924 24 52

Beiträge sind an die Redaktion zu richten.

Inserate: LC Regensdorf, info@lcr.ch

Druckproduktion:

Druck Sprint AG | Hegnaustrasse 60 | 8602 Wangen bei Dübendorf

Titelbild:

An der Generalversammlung geehrte Trainerinnen und Trainer



INHALTSVERZEICHNIS

Organigramm	7
UBS Kids Cup Team, lokale Ausscheidungen	8
LCR-Chlausfeier	12
UBS Kids Cup Team in Baar	14
Dietiker Neujahrslauf	18
European Champion Clubs Cub	24
Ehrungen an der Generalversammlung	31
UBS Kids Cup Team in Stein am Rhein	32
Schweizer Nachwuchs-Hallenmeisterschaft	36
UBS Kids Cup Team Regionalfinal in Zürich	40
Schweizer Crossmeisterschaften	42

DEADLINES:

Materialannahme bis zu diesen Daten:

Heft 2: 31.05.2019

Heft 3: 30.08.2019

Heft 4: 06.12.2019



Ihr Bike-Spezialist im Limmattal SPECIALIZED CANYON FLYER Tel. 044 748 14 21 www.stoecklibike.ch Stöcklibike.ch

ORGANIGRAMM

Präsident Mirco Zwahlen

Führung und Vertretung des Vereins nach innen und nach aussen

Vize-Präsident Roger Laube

Stellvertretung des Präsidiums

Technische Leitung Nachwuchs / Aktive Werner Lüscher

Leitung und Führung des Trainings- und Wettkampfbetriebes der Nachwuchs- und der Aktivabteilungen

Technische Leitung Schülerabteilungen Roger Laube

Leitung und Führung des Trainings- und Wettkampfbetriebes der Schüler/-innen-abteilungen

Finanzen und Subventionen Barbara Wieland

Führung und Kontrolle der finanztechnischen Belange des Vereins

Wettkämpfe Michael Eberhard

Führung, Leitung und Koordination der Wettkampforganisationen der lokalen Anlässe

Sponsoring Isabelle Steiger

Organisation der finanziellen Unterstützung des Vereins

Kommunikation Fiona Lang

Kommunikation gegen innen und aussen

Material / Anschaffungen Roger Bosshard

Kontrolle und Ausführung von Subventionsgesuchen und Materialanschaffungen

Aktuariat Anja Schäfers

Ausführung und Kontrolle von Protokollen und anderen schriftlichen Arbeiten

Athletenvertretung Samuel Jost

Vertritt die Anliegen der Athleten-/innen im Vorstand und vermittelt die Beschlüsse des Vorstandes an die Athleten-/innen

UBS KIDS CUP TEAM

U12W DES LCR ERREICHEN DEN 3. PLATZ

Autorin und Fotos: Iris Kappeler

Am Sonntag, 16. Dezember 2018 starteten die Mädchen der U12 am UBS Kids Cup Team-Wettkampf an der lokalen Ausscheidung. Wir haben von insgesamt 15 Teams den guten 3. Schlussrang erreicht und uns somit für den Regionalfinal vom 17. März 2019 in Mellingen qualifiziert. Es werden vier Disziplinen ausgetragen. Dies sind der

Ringlisprint, der Zonen-Weitsprung, der Biathlon und der Team-Cross. Alle Resulate der sechs Athletinnen werden für das Endresultat zusammengezählt. Zum diesjährigen Team gehören Lennja Müller, Ella Reichler, Fiona Fuchser, Sophie Bogner, Nuria Billeter und Maude Schildknecht.













KLEIN, ABER FEIN

markus beeli

hafner + eidg. dipl. plattenlegermeister **Meisterhafte Hafner- und Plattenarbeit:** für jeden Kunden die perfekte Lösung

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

Auf die Plätze, fertig, los.

Mehr unter zkb.ch/sponsoring



NÄCHSTER

LCR-BOUTIQUEVERKAUF

Liebe LCR-Mitglieder

Am Montag, 6. Mai 2019 findet im Wisacher, unten in der Eingangshalle, der nächste Boutiqueverkauf statt.

Viel Spass beim Shoppen!



Ihr regionaler Partner für Immobilien- und Treuhandgeschäfte

Althardstrasse 46 Postfack







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

LCR-CHLAUSFIIR UND EHRUNGEN 2018





Auch dieses Jahr fand im Dezember die beliebte Chlausfeier statt. Zum ersten Mal waren auch die Athletinnen und Athleten der U10 mit dabei. Erwartungsvoll trafen die Jugendlichen in der Buure-Stube in Katzenrüti ein.

Nach einer feinen Wurst vom Grill und vielen feinen süssen Leckereien kamen Samichlaus und Schmutzli zur Tür herein. Jede Trainingsgruppe «durfte» nun antreten. Der Samichlaus musste teilweise ein bisschen schimpfen, doch er hatte hauptsächlich nur Gutes zu erzählen.

Nach einer spannenden Lottorunde kam es zur Rangverkündigung der Clubmeisterschaft.

Die ersten drei der jeweiligen Alterskategorie erhielten einen Glaswürfel, zudem durften die Erstplatzierten einen goldig glänzenden Wanderpokal nach Hause nehmen.

Es war ein toller Abend mit fröhlichen, aufgestellten Jugendlichen. Wir danken René Rüegg ganz herzlich für das Organisieren dieses gelungenen Anlasses!



ERFOLGREICHE TEILNAHME AM

UBS-KIDS-CUP-TEAM-WETTBEWERB IN BAAR



Autoren: Marcus Schwedheim und Carrie Wollscheid

U10-Mixed-Team holt sich den Sieg und U12-Boys-Team verpasst Qualifikation für das Regionalfinale nur knapp.

Am Sonntag, den 27. Februar fand der UBS Kids Cup Team-Wettbewerb in Baar statt. Erstmalig waren an diesem Wettbewerb ein Team der U12-Boys vom LCR und zwei Mixed-Teams unserer jüngsten U10-Trainingsgruppe gemeldet. Während in der Kategorie der U12-Boys zehn Mannschaften starteten, waren in der U10-Mixed-Kategorie neun Teams am Start.

Um 13.30 Uhr begann der Wettbewerb, bei dem die Teams vier Disziplinen (Sprint, Sprung, Biathlon und Team Cross) zu absolvieren hatten. Alle Disziplinen sind auch auf der website http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/info/disziplinen.html ausführlich erläutert.

Bei den U12-Boys stand zuerst der «Ringli-Sprint» auf dem Programm und danach ging es zum «Zonen-Weitsprung». Die sechs Jungen (Levin Beyeler, Joris Herzog Manuel Rojano, Gion Andri Meier, Joel Sigrist und Max Wollscheid) schlossen den Sprint auf Rang fünf und den Sprung auf Rang vier ab.

Die U10-Teams absolvierten zuerst den sog. «Weltklasse Zürich Sprung» bei dem sie die Möglichkeit hatten, sich an sechs verschiedenen Weiten auszuprobieren. Anschliessend kam der «UBS-Goldsprint», eine Pendelstaffel, bei dem jeder der sechs Teammitglieder 4×16 m zu sprinten hatte. Das U10-Mixed-Team LCR 1 (Lina Rindle, Aline Steinlin, Jula Schwedhelm, José Maria Rojano Feris Khachane und Alejandro Wilhelm) schloss beide Disziplinen mit

dem ersten Rang ab. Das U10-Mixed-Team LCR 2 (Fabrice Siegrist, Olusadé Onabanjo, Leonie Heiderich, Davide Argano, Marleen Qerimi und Zoe Wollscheid) erreichte beim Sprung Rang 7 und beim Sprint Rang fünf. Nach einer längeren Umbaupause in der sich die Athleten und Athletinnen wieder stärken konnten, startete der Biathlon-Wettkampf. Hier erreichten die U12-Boys vom LCR einen hervorragenden 2. Rang. Bei den U10-Mixed Teams erreichte das Team LCR1 wiederum Rang eins und das Team LCR2 den 5. Rang.

Nach einer weiteren Umbaupause folgte die letzte Disziplin des Tages, der Team-Cross. Die U12-Boys vom LCR gaben alles, um auch hier an das gute Biathlon-Resultat anzuknüpfen. Am Ende reichte es zu Rang fünf und in der Gesamtwertung zum 4. Rang und einem knapp verpassten Podestplatz und der damit nur hauchdünn verpassten Qualifikation für das Regionalfinal.

Im letzten Team-Cross-Wettbewerb des Tages starteten dann die U10-Mixed-Mannschaften. Die Startläuferin Lina Rindle des



LCR1-Teams, die übrigens an diesem Tag ihren Geburtstag feierte, konnte sich im dichten Gedränge und trotz eines kurzen Stolperns, knapp die Führung erkämpfen bevor sie den Stab übergab. In der Folge bauten die anderen Teammitglieder des LCR1-Teams den Vorsprung auf die Kon-



Wanner of

WANNER & LOTT AG

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





kurrenz unaufhörlich aus und gewannen auch diese Disziplin. Das LCR2-Team konnte anfänglich das hohe Tempo noch mitgehen, am Ende beendeten sie diese Disziplin dann aber auf Rang acht.

Gesamthaft beendeten die U10-Mixed-Teams LCR 1 und 2 den Wettkampf auf Platz eins und sechs. Die LCR1-Mannschaft hat sich somit für den Regionalfinal in Zürich am 9. März qualifiziert!

Es war für alle teilnehmenden Jung-Athleten und -Athletinnen ein ereignisreicher und toller Wettkampftag, bei dem sie alle ihre ganz persönlichen Erfolge feiern durften und zusätzlich den gemeinsamen Erfolg im Team. Und wenn man dann noch von den eigenen Eltern so enthusiastisch angefeuert wird! Was will man mehr und was gibt es schöneres als gemeinsame Erlebnisse?!

Wir Trainer (Carrie und Marcus) hatten jedenfalls riesig Spass und wir danken Arlette und Gian, die kurzfristig die mentale und physische Betreuung der U12-Boys übernommen haben!

EISENEGGER | IMMOBILIEN & TREUHAND AG

Ihr regionaler Partner für Immobilien- und Treuhandgeschäfte

Althardstrasse 46, Postfach 8105 Regensdorf

Tel. 044 843 51 61





ERFOLGREICHER LCR

BEIM 52. DIETIKER NEUJAHRSLAUF

Autor: Martin Knill

Siege gab es für Flurin Meier (U14), Samira Schnüriger (W20) und Joëlle Flück (W30 und Frauen Overall)

Neben den drei Siegen gab es aber weitere Podestplätze für den LCR und weitere sehr qute Resultate im Nachwuchsbereich.

Nachdem es in den Tagen vor dem Lauf teils kräftig geschneit hatte, waren die Organisatoren und Streckenverantwortlichen wieder einmal richtig gefordert. Mit viel Einsatz, Schweiss und Herzblut wurde die Strecke, so gut es nur möglich war, präpariert.

Die Laufstrecke für die Nachwuchskategorien war am Lauftag komplett schneefrei und gut laufbar.

Den Auftakt machten um 11.30 Uhr die Mädchen und Knaben der Kategorie U10.

Seit einigen Monaten bietet der LCR ein Training für die unter 10-jährigen Kinder



an. Die beiden Nachwuchstrainer, Marcus Schwedhelm und Carrie Wollscheid, waren mit nicht weniger als neun Kindern am Start.

Die stärkste Leistung bei den Mädchen zeigte Lily Thöni (2011) mit dem 6. Rang. Bei den Knaben war Jose Maria Rojano Cruz (2010) auf dem 7. Rang der Schnellste aus den Reihen des LC Regensdorf.

WEITERE RESULTATE MÄDCHEN:

(64 Teilnehmerinnen)

Lina Rindle (2010), 7. Rang Zoe Wollscheid (2011) 10. Rang Marleen Qerimi (2010) 11. Rang Jula Schwedhelm (2010) 25. Rang

WEITERE RESULTATE KNABEN:

(71 Teilnehmer)

Alejandro Wilhelm (2010) 8. Rang Feris Khachane (2010) 11. Rang Erik Sinoimeri (2011) 20. Rang

Auf dem 14. Rang platzierte sich zudem Tim Greile, der kleine Bruder von Jannis und Sohn vom OK-Präsident Primus Greile.

Um 11.40 Uhr galt es für die Mädchen und Knaben der Kategorie U12 ernst. In dieser Kategorie liefen 10 Kinder vom LCR mit. Auch diese Läuferinnen und Läufer mussten eine Runde à 1200 Meter zurücklegen. Einen Blitzstart legten Leano Frey (TV Eschlikon) und Jannis Greile (2008, LC Regensdorf) hin. Schnell war klar, dass diese zwei Jungs den Sieg unter sich ausmachen werden. Mit einer gewohnt kämpferischen Leistung kam Jannis, mit nur knapp 5 Sekunden



Rückstand, auf dem sehr guten 2. Rang ins Ziel und war somit für den ersten Podestplatz des Tages für den LCR verantwortlich. Das stärkste Mädchen des LCR war Maude Schildknecht (2009) auf dem 8. Rang. Erwähnenswert ist die schnelle Zeit von Maude. Sie lief die Strecke in 4:41.3 Minuten. Dies entspricht einem Durchschnitt von 3:54 Minuten pro Kilometer.



WEITERE RESULTATE MÄDCHEN:

(72 Teilnehmerinnen)

Lennja Müller (2008) 14. Rang Nuria Billeter (2009) 21. Rang Jill Fries (2009) 22. Rang Anina Hartmann (2008) 37. Rang

WEITERE RESULTATE KNABEN:

(67 Teilnehmer)

Gion Andri Meier (2009) 9. Rang Manuel Rojano Cruz (2008) 16. Rang Levin Beyeler (2008) 20. Rang Sebastian Ziegler (2008) 26. Rang

Als Nächste an der Reihe waren um 11.50 Uhr die Mädchen und Knaben der Kategorie U14. Diese Läuferinnen und Läufer hatten eine längere Strecke zu absolvieren. Auf der 2.2 Kilometer langen Strecke gab es auch eine leichte Steigung zu bewältigen und die Strecke führte nicht mehr nur über asphaltierte Strassen. Auf den Natur-/ Kieswegen war es etwas matschiger als auf der Kinderstrecke. Entsprechend dreckiger kamen die Kinder ins Ziel.

Speziell an diesem Rennen war, dass die ersten drei im Ziel allesamt Mädchen waren. Ganz knapp auf dem 4. Rang kam Flurin Meier (2007) vom LCR ins Ziel. Flurin war aber mit Abstand der schnellste Knabe und durfte sich als Sieger beim Heimren-





nen feiern lassen. Der erste Sieg des Tages für den LCR war somit Tatsache. Weitere Regensdorfer waren in dieser Kategorie nicht am Start.

Das schnellste Mädchen aus den Reihen des LCR war Summer Eberhard (2007). Mit einer Zeit von 9:01.7 Minuten kam sie als qute Achte ins Ziel.

WEITERE RESULTATE MÄDCHEN:

(40 Teilnehmerinnen)
Lili Da Mutten (2006) 1
Jill Hartmann (2007) 2

17. Rang 24. Rang

Exakt um 12 Uhr wurde die letzte Kategorie auf die 2.2 Kilometer lange Strecke geschickt. Es waren dies die Mädchen und Knaben im U16-Alter.

Die aktuell stärkste Nachwuchsläuferin, Trinity Eberhard (2005), traf in diesem Rennen auf die Vorjahressiegerin, Nalani Tischhauser (2004 vom LV Winterthur). Diese zwei Läuferinnen waren es dann auch, welche das Rennen bereits kurz nach dem Start von der Spitze aus kontrollierten. Dies vor allen Knaben im gleichen Alter.

Der Sieg in diesem Rennen ging mit nur gerade gut sieben Sekunden Vorsprung an die um ein Jahr ältere Läuferin aus Winterthur. Trinity sorgte mit diesem starken Auftritt für den nächsten Podestplatz des LCR. Ebenfalls zu erwähnen gilt es die weiteren guten Platzierungen von Jaël Kupferschmid (4. Rang) und Riccarda Fritschi (5. Rang). Bei den Knaben waren 2 Läufer vom LCR am Start. Gleich Beide schafften den Sprung auf das Podest. Matteo Gattuso (2005) wurde Zweiter, Javan Kummli (2005) Dritter. Die Juniorinnen und Junioren hatten am Dietiker Neujahrslauf eine grosse Runde von 6.6 Kilometern zurückzulegen.

Mit Morena Cavallasca, Lars Fritschi und Johannes Kupferschmid nahmen drei Regensdorfer diese Strecke in Angriff. Während Lars und Johannes bereits im letzten Jahr 6.6 Kilometer zu laufen hatten, war es für Morena die Premiere.

Morena benötigte mit 30:39 Minuten exakt gleich lange wie Joëlle Bachmann im Vorjahr. Mit der durchschnittlichen Pace von 4:38 Minuten pro Kilometer darf Morena zufrieden sein.

Bei den Junioren startete Johannes mutig und schnell ins Rennen. Für den mutigen





Auftakt wurde er am Schluss mit dem 7. Rang und einer Zeit von 26:37.6 Minuten belohnt. Dies ist fast eine Minute schneller als noch im letzten Jahr.

Lars Fritschi kam in einer Zeit von 29:11.6 Minuten als Zehnter in Ziel. An die Zeit vom Vorjahr kam er nicht ganz heran.

Tagessieg für Joëlle Flück.

Speziell zu erwähnen gilt es neben den Leistungen des Nachwuchses auch das gute Abschneiden des Frauenteams des LCR. Podestplätze gab es für Samira Schnüriger (Sieg W20), Ramona Rieder (3. Rang W20) und Melanie Fuchs-Böllenrücher (3. Rang W30).

Für das Highlight sorgte aber Joëlle Flück, welche sich mit 46:38.2 Minuten den Overall-Tagessieg bei den Frauen sicherte. Samira Schnüriger wurde in der Overall-Wertung sehr gute Zweite. Knapp am Podest vorbei lief Christina Polinelli. Sie platzierte sich in der Kategorie W50 auf dem 6. Rang. Sieben Sekunden fehlten ihr für einen Rang auf dem Treppchen.





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



Wir unterstützen Ihre Herausforderung!



bamag-maschinen.ch



A HYUNDAI



NISSAN FORKLIFT

™KALMAR

AUSA

BAMAG

BAMAG Maschinen AG

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

EUROPEAN CHAMPION CLUBS CUP –

ALBUFEIRA 2019

Autor und Fotos: Gian Marco Meier

Das Männer-Team des LC Regensdorf hat sich mit dem Sieg in der Team-Wertung an den letzten Cross-Schweizermeisterschaften zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte für den European Champion Clubs Cup im Cross qualifiziert.

Bereits am sehr frühen Freitagmorgen reiste die LCR-Delegation nach Basel und von dort direkt nach Faro in den Süden von Portugal. So blieb bei frühlingshaften Wetterbedingungen genügend Zeit für eine optimale Wettkampfvorbereitung. Leider konnten die drei Läufer, welche mit ihrem Sieg an der Cross-SM die Teilnahme ermöglichten, verletzungsbedingt nicht mit nach Albufeira reisen. Ohne Teamleader Jonas Raess, U23-Schweizermeis-

ter Jannis Schönleber und Alain Denzler war bereits vor dem Start klar, dass das Team den angestrebten Platz im europäischen Mittelfeld nur sehr schwer erreichen konnte.

Am Sonntagmittag starteten dann die jeweiligen Landesmeister aus ganz Europa in Albufeira auf einer Crossstrecke, wie sie sich jeder Läufer wünscht. Kurzer Rasen mit einigen Sandpassagen – einige Hindernisse und Richtungswechsel, ein stetes Auf und Ab – aber immer gut und schnell zu laufen. In fünf Runden war eine Distanz von 9.7 km zu absolvieren.

Bereits kurz nach dem Start war klar, was für einen hohen Stellenwert der ECCC in vielen Ländern hat. Nicht wenige der











Mannschaften setzten bei diesen europäischen Meisterschaften auf die Dienste von Söldnern aus Kenia. Diese Läufer machten das Rennen schnell und rissen das Feld der 122 Teilnehmern von Anfang an in die Länge.

Dominik Reich, in den internen Selektionsrennen klar der stärkste vom LCR-Team, seit drei Wochen aber in der Rekrutenschule in Chur, startete am schnellsten und reihte sich in der Mitte des Feldes ein. Leider musste er feststellen, dass wenig Schlaf





und stark reduziertes Training, kombiniert mit viel marschieren und herumstehen, nicht die ideale Wettkampfvorbereitung ist. Bereits nach fünf Kilometern war bei ihm die «Luft draussen» und er musste das Rennen entkräftet aufgeben.

Dicht dahinter folgte ihm Timo Suter. Der Neo-Regensdorfer und Kaderathlet von Swiss-Orienteering zeigte ein sehr couragiertes Rennen. Er klassierte sich mit einer Zeit von 33:11' auf dem guten 75. Rang und verdeutlichte, dass sich die beiden Disziplinen Orientierungslaufen und Cross sehr nahe sind und sich gut ergänzen. Wir freuen uns auf weitere gute Resultate von Timo.

Thomas Curiger lief immer in Sichtweite zu Timo, konnte die Lücke auf ihn aber nicht ganz schliessen. Auf den letzten Kilometern büsste Thomas noch etwas für die hohe Anfangs-Pace. Mit grösser werdender Müdigkeit verschlechterte sich seine Laufökonomie und so verlor Thomas noch einige Positionen. Mit Rang 80 und einer Zeit von 33:33' leistete er aber einen grossen Anteil zum Teamresultat.

Der einzige Läufer mit Erfahrung im internationalen Crosslauf, Nicola Hagger, startete sein erstes Rennen in der Aktivkategorie und über 10 km. Nach seiner Teilnahme an den Cross-Europameisterschaften im letzten Dezember legte Nicola nochmals eine kurze Trainingspause ein. Es ist ihm aber gelungen, in wenigen Wochen eine sehr gute Form aufzubauen.

Zusammen mit Florian Attinger, auch er ein Neo-LCRIer im U23-Alter und gelernter Orientierungsläufer, drückte Nicola immer wieder aufs Tempo. Auf den letzten paar hundert Metern zeigte Florian einen imposanten Schlussspurt. Im Ziel fehlten Florian nur noch zwei Sekunden auf Thomas. Mit seinem 82. Rang punktete auch Florian für die



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 Teamwertung. Nicola verteidigte seine Position und finishte in 33:39' als 85.

Andreas Rüedlinger, unser Mann mit der grössten Wettkampferfahrung, lief ein sehr regelmässiges Rennen. Er klassierte sich als 92. nur wenige Ränge hinter seinen Teamkameraden.

Leider bestätigte sich dann beim Blick in die Rangliste unsere Befürchtung, dass wir in der hintersten Ranglistenregion zu finden sind. Der 17. Rang ist aber im Wissen darum, dass wir nicht in der besten Besetzung am Start waren, gut erklärbar. Es bestätigte sich aber auch, dass jeder Rang zählt und der vierte Mann genauso wichtig ist (bei Punktgleichheit zählt der besser klassierte 4. Läufer des Teams)...

Dieses junge Team lässt hoffen, dass dies nicht der letzte Einsatz des LCR an einem ECCC war und sich das Team an den Cross-Schweizermeisterschaften im März bereits wieder das Ticket fürs nächste Jahr sichert!







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



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

EHRUNGEN

AN DER LCR-GENERALVERSAMMLUNG 2019



DIE MEDAILLEN-GEWINNERINNEN UND GEWINNER AN SCHWEIZER-MEISTERSCHAFTEN



JONAS RAESS UND NICOLA HAGGER WURDEN FÜR DIE QUALIFIKATION UND TEILNAHME AN EINER EUROPAMEISTERSCHAFT GEEHRT.

3. PLATZ AM UBS KIDS CUP TEAM IN STEIN AM RHEIN FÜR U10W-MANNSCHAFT

Autoren: Corinne Hilti, Carrie Wollscheid, und Marcus Schwedhelm Fotos: Carrie und Corinne



Am Sonntag, 17. Februar traten 6 Mädchen aus der U10-Trainingsgruppe beim UBS Kids Cup Team-Wettbewerb (Lokalauscheidung) in Stein am Rhein an.

Dabei waren Christina Dohmen, Leonie Heiderich, Livia Hilti, Lily Thöni, Marleen Qerimi und Zoe Wollscheid. Die Mannschaft startete leicht gehandicapt, denn Zoe fühlte sich nach einer Grippe noch geschwächt und hatte Bedenken, ob sie überhaupt antreten könnte. Doch mit der tollen mentalen Unterstützung ihrer Team-Kolleginnen starteten die Sechs in die erste Disziplin, der Pen-

del-Staffel «UBS Goldsprint» und liefen mit 98.2 Sekunden eine hervorragende Zeit. Mit einer Strafsekunde bedacht (wegen eines Übergabefehlers) resultierte der 3. Rang bei dieser ersten Disziplin.

Im «Weltklasse Zürich Sprung», bei dem die besten von je zwei Sprüngen jedes Teammitglieds zusammengezählt werden, erreichten sie ebenfalls den 3. Rangplatz. Nach einer Umbaupause startete dann die 3. Disziplin, der Biathlon, Hierbei starten alle sechs Teammitglieder und laufen insgesamt 3 Minuten. Pro absolvierte Laufrunde gibt es einen Punkt (Runde zählt, wenn Ball aus Kübel genommen wird; sobald keine Kegel mehr stehen, zählen nur noch Runden). Ebenso gibt es pro Markierkegel, der von der Bank «geschossen» wird, einen Zusatz-Punkt. Die Trefferquote war mit vier von 15 Kegeln nicht so hoch, dafür liefen die sechs Mädchen aber insgesamt 34 Runden, so dass am Ende der 4. Rang heraussprang.

Die letzte Disziplin, der Team-Cross, wird als Staffel ausgeführt, bei der jedes Team-Mitglied 2×laufen muss. Die Strecke führt dabei über Hürden, Matten und durch einen Slalom-Parcours. Besonders erwähnenswert, dass Lily fast einen Schuh verlor, sich aber ins Ziel rettete und an ihre Mannschaftskollegin Marleen über-



geben konnte. Hier erreichte das Team den 3. Rang, so dass gesamthaft auch der 3. Platz und damit ein Platz auf dem Podest heraussprang. Damit hat sich das Sextett für das Regionalfinal am 17. März in Frauenfeld qualifiziert!

Es war ein sehr schönes Erlebnis und wir Trainerinnen, Carrie und Corinne, sagen Danke für die tolle Unterstützung der mitgereisten und mitfiebernden Eltern!



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



vor uns ist kein Gewebe sicher...

Werbeartikel
Freizeit und Sportbekleidung
Arbeitsbekleidung
Blachen / Tafeln
Aufkleber / Beschriftungen

www.kami.ch

DREI LCR-ATHLETINNENAM START DER

SCHWEIZER NACHWUCHS-HALLENMEISTERSCHAFT

Autor: Martin Knill



An den diesjährigen Schweizer Nachwuchs-Hallenmeisterschaften in Magglingen standen drei Athletinnen vom LC Regensdorf im Einsatz.

Michelle Gröbli lief die 400m bei den weiblichen U20, Sarah Bickel war im 60m-Sprint und im Dreisprung im Einsatz und Trinity Eberhard startete über 1000m bei den weiblichen U16.

MICHELLE GRÖBLI

Eine Woche vor den Schweizer Nachwuchs-Hallenmeisterschaften war Michel-

le Gröbli bereits bei den Schweizer Hallenmeisterschaften der Aktiven in St. Gallen im Einsatz. Dort war sie die einzige Teilnehmerin vom LCR.

Mit einer Zeit von 59.72 Sekunden reichte es ihr bei den Aktiven nicht für den Finaleinzug.

In Magglingen waren die Gegnerinnen von Michelle maximal ein Jahr älter. Denn in diesem Jahr gehört Michelle der Kategorie U20 an. Aus zwei Vorläufen mit total acht Läuferinnen kamen die vier zeitschnellsten Athletinnen in den Final vom Sonntag. Die Ausgangslage für Michelle war klar. Es benötigte aber einen Exploit oder zumin-



dest eine Zeit sehr nahe an ihrer persönlichen Bestzeit, um den Vorstoss in den Final zu schaffen.

Im 2. Vorlauf hielt Michelle lange gut mit, ehe sie dann auf den letzten ca. 120 m zunehmend an Boden verlor. Sie beendete ihre Hallensaison mit einer Saisonbestzeit von 59.41 Sekunden und dem undankbaren 5. Rang. Somit verpasste sie den Einzug in den Final um nur einen Rang.

SARAH BICKEL

Sarah Bickel ist am Samstag über die 60 m angetreten. Sie fühlte sich gut und hatte leichte Beine. Leider gab es am Samstag grössere Verspätungen im Zeitplan, sodass Sarah fast eine Stunde auf den Start warten musste. Nach ihrer eigenen Einschätzung war ihr Start nicht allzu gut, obwohl der Start normalerweise ihre Stärke ist. Trotzdem konnte sie noch einige ihrer Konkurrentinnen einholen und wurde in ihrer Serie 4. mit einer Saisonbestleistung von 8.35 Sekunden.

Am Sonntag wollte Sarah im Dreisprung zeigen, was sie drauf hat. Doch nach einem ersten ungültigen Sprung, der vom Gefühl super und von der Weite her auch ordentlich war, klappte es nicht mehr wie gewünscht. Sie konnte den Wettkampf nach vier gültigen Sprüngen mit einer guten Leistung von 11.06 Meter auf dem 4. Rang abschliessen. Für den Sprung aufs Podium fehlten am Schluss 42 Zentimeter.

TRINITY EBERHARD

Im vergangenen Jahr startete Trinity noch als U14-Athletin zum ersten Mal an der Hallen-SM bei der U16 und konnte die ersten Erfahrungen sammeln.

In diesem Jahr lief die Nachwuchsläuferin im Vorfeld der Schweizermeisterschaften einen Testwettkampf und konnte sich so mit der 187 Meter langen Bahn von Magglingen vertraut machen.



Im Vorlauf vom Samstag lief die Läuferin aus Oberweningen ein kluges Rennen und qualifizierte sich mit dem 3. Rang direkt für den Final vom Sonntag. Sie schaffte als einzige Läuferin des jüngeren Jahrgangs den Vorstoss in den Final. Ihre Zeit im Vorlauf: 3:13.01 Minuten

Am Sonntag galt es dann ernst. Als jüngste Läuferin im 10-köpfigen Feld zeigte Trinity, wie im Vorfeld besprochen, ein couragiertes Rennen. Um möglichen Rempeleien auf der engen Rundbahn zu entkommen, lief sie gleich zu Beginn an der Spitze und war so nie in Positionskämpfe verwickelt. Trinity legte mit 34.63 Sekunden die ersten 200 Meter sehr schnell zurück. Somit war schon klar, dass in diesem Rennen keine Medaillen verschenkt wurden. Jede Läuferin musste hart für eine Medaille arbeiten. Bis 600 Meter führte Trinity das Feld an, ehe die Favoritin, Alisha Rüegger vom LC Zürich, das Zepter in die Hand nahm. Weitere Läuferinnen schafften es nun, die Regensdorferin zu überholen und Trinity ging an 5. Position in die Schlussrun-



P.& P. Brunschwiler Industriestrasse 27 9524 Zuzwil de. Nun musste sie etwas für den mutigen Start büssen und verlor auf der Schlussrunde nochmals drei Ränge. Am Schluss erreichte Trinity den 8. Rang in einer persönlichen Saisonbestzeit und Hallen-PB von 3:12.03 Minuten.

Mit diesem Rennen darf das Nachwuchstalent sicher sehr zufrieden sein. Sie hat etwas gewagt, sich nicht versteckt und bewiesen, dass sie in ihrer Altersklasse zu den schnellsten Läuferinnen des Landes zählt.

Erwähnenswert ist auch die Konstanz in ihren drei Hallenrennen dieser Saison. Alle absolvierte sie zwischen 3:12.03 und 3:13.01 Minuten.



Regensbergstrasse 4, 8157 Dielsdorf

Tel. 044 885 44 33, www.schuhhaus-wehntal.ch

Öffnungszeiten

Dienstag-Donnerstag:

09.00-12.00 und 14.00-18.30 Freitag: 09.00-18.30

Samstag: 09.00-16.00

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

UBS KIDS CUP TEAM-REGIONALFINALE:

U10-MIXED-TEAM GEWINNT BRONZE!

Autor und Fotos: Marcus Schwedhelm

Am Samstag, den 9. März fand der UBS Kids Cup Team-Regionalfinal in Zürich in der Sporthalle Hardau statt. Das U10-Mixed-Team des LCR konnte sich bei der lokalen Ausscheidung am 27. Januar in Baar für diesen Regionalfinal qualifizieren (Bericht) und trat nun in Zürich in gleicher Besetzung mit Aline Steinlin, Lina Rindle, Jula Schwedhelm, José Maria Rojano Cruz, Feris Khachane und Alejandro Wilhelm an. Um 14 Uhr begann der Wettbewerb der U12 und U10-Kategorien. Das U10-Mixed-Team des LCR griff um 14.28 Uhr erstmalig ins Wettkampfgeschehen ein und absolvierte den «Weltklasse Zürich Sprung». Diesmal konnten nicht alle AthletInnen ihr volles Potenzial abrufen, so dass nach dieser Disziplin der 6. Rangplatz verbucht wurde. Anschliessend kam der «UBS-Goldsprint».

Aufgrund der ungeraden Anzahl an Teams (bei der Kategorie U10-Mixed traten neun Teams an) musste das Team des LCR allein laufen und hatte quasi nur die Zeit als Gegner. Doch dieser Umstand irritierte die sechs AthletInnen nicht und mit einer Strafsekunde bedacht, resultierte eine sehr gute Zeit von 91.6 s. Da aber auch die anderen Teams sehr schnell unterwegs waren, wurde in dieser Disziplin ebenfalls der 6. Rangplatz erreicht und gesamthaft stand das Team nach den beiden Disziplinen auf einem 7. Zwischenrang.

In der Umbaupause für den Biathlon-Wettkampf konnten sich unsere AthletInnen stärken. Offenbar hatten sie ihre Energiespeicher wieder gut aufgeladen und auch das kontinuierliche Training vor allem beim Werfen zahlte sich aus. Unser Team lief







zusammen 44 Runden und von 15 Kegeln blieben am Ende nur drei stehen. Ein sensationelles Ergebnis, welches mit dem 3. Rangplatz belohnt wurde.

Die Euphorie nach dieser Leistung konnten sich die Sechs bewahren und legten beim Team Cross nach. Nach einem eher verhaltenen Start, bei dem sie sich anfangs im hinteren Feld wiederfanden, zündeten sie den Turbo und holten einen Platz nach dem anderen auf. Unser Schlussläufer Alejandro lief schliesslich als Zweiter ins Ziel!

Durch die hervorragenden Leistungen beim Biathlon und beim Team Cross konnte das U10-Mixed-Team den Regionalfinal mit dem dritten Platz und dem Gewinn der Bronzemedaille beenden!

Vielen Dank an die Eltern und Grosseltern vor Ort, die das Team so tatkräftig und lautstark unterstützten und ebenfalls vielen Dank an alle Eltern und U10-Trainings-Gspänli, die dem Team virtuell und aus der Ferne die Daumen drückten!





CROSS SM 2019 -

TEAMSIEG, SILBER- UND BRONCEMEDAILLEN

Autor: Ruedi Meier Fotos: Alain Denzler und athletiX.ch

Zum zweiten Mal in Folge fand die Cross-SM in der Romandie (Chailly sur Montreux) statt.

Die Strecke war topografisch äusserst hart und die Laufunterlage wäre eher als Alpweide für Kühe und Schafe denn als Laufstrecke geeignet gewesen.

TEAMSIEG IM LANGCROSS MÄNNER

Nach dem letztjährigen Mannschaftsieg der Männer und der Qualifikation für die European Champion Clubs Cup in Portugal, wollten unsere Männer trotz dem verletzungs- und krankheitsbedingten Ausfall von Jonas Raess, Jannis Schönleber, Nicola Hagger und Andreas Rüedlinger und der Absenz von Thomas Curiger und Timo Suter (OL Trainingslager) nichts unversucht lassen, um den Sieg und die neuerliche Teilnahme an den Team-Europameisterschaften zu wiederholen. Für die Teamwertung zählen die drei bestklassierten Läufer der beiden Kategorien Männer und U23M. Unsere drei Läufer Alain Denzler, Dominik Reich und Florian Attinger teilten sich die Strecke, welche gemäss GPS deut-











lich länger war als die ausgeschriebenen 10 km, sehr gut ein. Alle drei konnten auf der zweiten Streckenhälfte Gegner um Gegner überholen und gewannen so die Teamwertung im Langcross mit grossem Vorsprung. Die erneute Qualifikation für den ECCC 2020 ist somit trotz den schlechten Vorzeichen geglückt.

SILBER- UND BRONCEMEDAILLE DER KATEGORIE U23 MÄNNER

Dominik Reich, welcher derzeit die Militär-Rekrutenschule in Chur absolviert, hatte nach einem schnellen Start gegen Mitte des Rennens einen kleinen Einbruch, konnte sich aber auf der zweiten Streckenhälfte wieder steigern und sicherte sich mit einer grossen Willensleistung die Silbermedaille. Forian Attinger hatte auch als gelernter Orientierungsläufer mit der Laufstrecke und den vielen Höhenmetern zu kämpfen. Da er abwärts immer wieder Rückstand auf den vor ihm laufenden Dominik wettmachen konnte, gelang es ihm, sich die Broncemedaille zu sichern.





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

KATEGORIE U20W

Lavignia Lovato schien nach gutem Beginn lange, mit einem Rang in den Top Ten rechnen zu dürfen. Die unebene und schwere Laufstrecke über 4 km, welche aber der einer Belastung eines 5000 m-Laufes entsprach, war für Lavignia aber etwas zu lang und so musste sie auf der letzten Runde noch einige Konkurrentinnen überholen lassen. Mit dem 13. Rang (ein Rang besser als im Vorjahr) darf sie aber trotzdem zufrieden sein.

FRAUEN KURZCROSS

Unmittelbar vor dem Start der Frauen traten heftige Sturmböen mit Platzregen auf, so dass das Rennen über drei Runden sehr defensiv angegangen wurde. Ravenna Gassmann, die erstmals im Tenü des LC Regensdorf einen Wettkampf bestritt, zeigte sich von Anfang an immer an der Spitze des Feldes, während Annika Vetterli sehr lange am Ende der Spitzengruppe mithalten konnte. Im ersten steilen Abstieg rutschte Ravenna auf der inzwischen sehr glitschigen Unterlage aus und landete auf dem Hintern. Da Ihr Oberschenkel nach dem Sturz nicht nur dreck, sondern auch blutverschmiert war, befürchteten wir eine ernsthafte Verletzung, Glücklicherweise waren es aber «nur» oberflächliche Stichwunden von einem Nagelschuh. Dank dem gemässigten Tempo in der ersten Runde fand Ravenna schnell wieder Anschluss an die Spitzengruppe und bestimmte bis in der letzten Runde das Tempo an der Spitze mit. Erst auf der langen bergauf führenden Zielgeraden musste sie die ersten drei Läuferinnen ziehen lassen und klassierte sich auf dem hervorragenden 4. Rang. Annika musste auf der letzten Runde die Spitzengruppe zwar ziehen lassen, kämpfte aber grossartig und kann mit dem 8. Rang und dem ersten Top-Ten-Rang an einer SM sehr zufrieden sein.





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

