Ausgabe 2 | 2019

Leichtathletik-Club REGENSDORF

LEICHTATHLETIK CLUB REGENSDORF

Franco Arricale
Versicherungsberater
M 079 931 98 87
franco.arricale@mobiliar.ch

Claude Tantanini
Versicherungsberater
M 079 745 80 44
claude.tantanini@mobiliar.ch

Valerio Ferruggia
Versicherungsberater
M 078 892 49 40
valerio.ferruggia@mobiliar.ch

Hans Rudolf Marthaler
Versicherungsberater
M 079 692 27 49
hansrudolf.marthaler@
mobiliar.ch

Sie punkten im Sport.

Wir als Partner für Versicherungen und Vorsorge im Furttal.

Generalagentur Dielsdorf
Stefan Bucher

mobiliar.ch/dielsdorf

Wehntalerstrasse 54
8157 Dielsdorf
T 044 854 83 83
dielsdorf@mobiliar.ch

die **Mobiliar**

Nr. 149, Juni 2019 | 37. Jahrgang

IMPRESSUM

Clubadresse: LC Regensdorf | 8105 Regensdorf | www.lcr.ch
Präsident: Mirco Zwahlen | 078 817 18 07
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 07
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

Beiträge sind an die Redaktion zu richten.
Inserate: LC Regensdorf, info@lcr.ch

Druckproduktion:
Druck Sprint AG | Hegnaustrasse 60 | 8602 Wangen bei Dübendorf

Titelbild: Bild aus dem Trainingslager der Technik-Gruppe

LEICHTATHLETIK CLUB REGENSDORF

INHALTSVERZEICHNIS

UBS Kids Cup Team-Regionalfinals 7

Start in die UBS Kids Cup-Saison 2019 12

Trainingslager Massa Maritima 17

Trainingslager Technik-Gruppe 18

Saisoneinstieg Mehrkampfgruppe 22

Saisoneinstieg in Pliezhausen 25

Laufnacht in Karlsruhe und Sprint- und Hürdencup in Basel 26

OZB-Staffelmeisterschaften 28

Flughafenlauf und Auffahrtsmeeting in Langenthal 32

Pfingstmeetings in Zofingen und Basel 40

DEADLINES:

Materialannahme bis zu diesen Daten:

Heft 3: 30.08.2019

Heft 4: 06.12.2019

U12-GIRLS UND U10-GIRLS

BEI DEN UBS KIDS CUP TEAM-REGIONALFINALS IN MELLINGEN UND FRAUENFELD

Autoren: Iris Kappeler, Marian Laube und Marcus Schwedhelm
Fotos: Iris Kappeler, Marian Laube

DAS U10-TEAM (V. LINKS N. RECHTS): ZOE WOLLSCHEID, JULA SCHWEDHELM, CHRISTINA DOHMEN, LILY THÖNI, MARLEEN QERIMI, OLUSADÉ ONABANJO

Am Sonntag, den 17. März fanden die UBS Kids Cup Team-Regionalfinals in Mellingen und in Frauenfeld statt. Das U12-Girls-Team qualifizierte sich bei den lokalen Ausscheidungen in Nussbaumen mit dem 3. Platz für das Regionalfinal in Mellingen (Bericht). Das U10-Girls-Team qualifizierte sich bei der lokalen Ausscheidung in Stein am Rhein für das Regionalfinale in Frauenfeld, ebenfalls mit einem 3. Rang (Bericht). Die U12-Mädchen traten in gleicher Besetzung mit Lennja Müller, Ella Reichler, Sophie Bogner, Nuria Billeter, Fiona Fuchser und Maude Schildknecht an.
Bei den U10-Mädchen war ebenfalls die gleiche Besetzung wie bei der lokalen Ausschei-

dung vorgesehen, aber Livia Hilti konnte leider verletzungsbedingt nicht teilnehmen. Dafür rückte Olusadé Onabanjo ins Team. Am Abend vor dem Regionalfinal musste leider auch die beste Werferin im Team, Leonie Heiderich wegen Fiebers Forfait geben. Kurzfristig sprang Jula Schwedhelm ein. Die weiteren Team-Mitglieder: Christina Dohmen, Marleen Qerimi, Lily Thöni und Zoe Wollscheid.

12.45 UHR, MELLINGEN
Das U12-Girls-Team trifft in der Sporthalle ein. Die Kinder dürfen mit dem 400m-Schweizermeister Joel Burgunder einlaufen. Ein zusätzlicher Motivationsschub.

13.15 UHR, FRAUENFELD
Das U10-Girls-Team trifft sich in der Sporthalle und bereitet sich mental mit Marian auf den Wettkampf vor. Die Eltern auch. Positive Gedanken werden von Carrie und Marcus geschickt, die «ihre» Kids nicht begleiten können, weil sie sich zur gleichen Zeit bei einer Fortbildung (J+S-Kurs) befinden.

13.20 UHR, MELLINGEN
Das U12-Team hat 20 Minuten Zeit, um beim Zonen-Weitsprung und beim Ringlisprint zu üben und die Tagesform festzustellen. Alle Kinder sind fit und sehr motiviert.

13.30 UHR, FRAUENFELD
Auch hier wird geübt. Die U10-Girls probieren sich an den verschiedenen Weiten des Weltklasse-Zürich-Sprungs.

13.45 UHR, MELLINGEN
Das U12-Team beginnt den Wettkampf mit dem «Zonen-Weitsprung». Alle Kinder zeigen gute Sprünge, kommen jedoch nicht an die Leistung der Vorrunde heran. Trotzdem belegen sie in dieser Kategorie den 3. Rang.

14.13 UHR, MELLINGEN
Beim «Ringlisprint» muss innerhalb von 7 Sekunden ein Ring «ersprintet» werden. Je weiter weg der Ring ist, umso mehr Punkte kann man sammeln. Das Team erreicht in dieser Disziplin Rang 5.

14.15 UHR, FRAUENFELD
Für die U10-Girls startet nun der erste Wettkampf, der «Weltklasse-Zürich-Sprung».

Jedes Team-Mitglied schätzt sich selbst ein und versucht möglichst weit zu springen. Es sind nur zwei Versuche möglich, der bessere Sprung zählt. Fast alle Athletinnen schafften die Weite 4 oder 5 mit einem sehr kurzen Anlauf. Am Ende resultiert der 6. Rangplatz.

14.39 UHR, FRAUENFELD
Bei der nächsten Disziplin, dem «UBS-Goldsprint», absolviert das Team möglichst schnell 24 Längen, was für jede Athletin 4 Längen ergibt. Dabei wird jeweils der Staffelstab der nächsten Athletin übergeben. Das LCR-U10-Team sprintet den Lauf mit sämtlichen 23 Staffel-Übergaben fehlerfrei, in sehr schnellen 92.7 Sekunden und somit in der drittschnellsten Zeit!
Nach den ersten beiden Disziplinen liegt das U12-Team auf dem 4. Rang und das U10-Team auf Rang 5. Für beide Teams ist der 3. Platz in greifbarer Nähe. Doch um dorthin zu kommen, muss bei der nächsten Disziplin, dem Biathlon alles stimmen und vor allem müssen die Kegel fallen.

15.13 UHR, MELLINGEN
Die Motivation und der Wille sind enorm, sich beim Biathlon auf einen Podestplatz zu verbessern. Die U12-Mädchen geben ihr Bestes, rennen Runde um Runde und treffen auch gut. Sie belegen den 4. Rangplatz in dieser Disziplin und teilen sich diesen im Zwischenranking mit einer anderen Mannschaft.

16.05 UHR, FRAUENFELD
Der Biathlon-Wettkampf der U10-Mädchen startet. Beim vorherigen «Einwerfen» erwähnten die Athletinnen, dass die einzige, die gut werfen könne, krank sei. Man sieht schon bald, dass das Team wirklich stärker im Laufen ist als im Werfen. In 3 Minuten laufen sie 35 Runden, treffen aber nur 4 eigene Markierkegel (und einige noch beim Nachbarsteam). So wird es am Ende der 8. Rang und im Zwischenranking ist man weiterhin auf Platz 5.
Nach einer Umbaupause startet die letzte Disziplin, der Team-Cross.

16.39 UHR, MELLINGEN
Der Wille des U12-Teams ist weiterhin ungebrochen. Beim Team-Cross legt Lennja einen Blitzstart hin und sichert dem Team einen der vorderen Plätze. Die Hoffnung, sich noch auf einen Podestplatz zu schie-

Auf die Plätze, fertig, los.

Mehr unter **zkb.ch/sponsoring**

Die nahe Bank Zürcher Kantonalbank

ben, ist da. Das Team gibt alles doch auch die anderen Mannschaften sind stark und so läuft unsere Schlussläuferin Maude als 7. durchs Ziel.

17,20 UHR, FRAUENFELD

Olusadé, die Jüngste des U10-Teams (Jahrgang 2011) startet sehr mutig und lässt sich nicht von den älteren Athletinnen abdrängen. Auch Zoe fliegt nur so über die grossen Matten. Christina, Marleen, Jula und Lily doppeln nach und übersprinten die doch sehr hohen Hindernisse scheinbar mühelos. Lily als Schlussläuferin kann noch eine Läuferin kurz vor dem Ziel überholen und läuft als 5. über die Ziellinie.

Beide Teams (U12 und U10) belegen in ihren Regionalfinals jeweils den guten und verdienten 5. Gesamtrang!

Wir Trainerinnen (Iris und Marian) bedanken uns bei den mitgereisten Eltern für die tolle Unterstützung vor Ort! Es war ein aufregender Wettkampf und es hat Spass gemacht! Ende der Konferenzschaltung :)

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

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

ERFOLGREICHER START
FÜR DEN LCR IN DIE UBS KIDS CUP-SAISON 2019

Autoren: Marcus Schwedhelm, Carrie Wollscheid, Corinne Hilti

Am Sonntag, den 7. April fand der UBS Kids Cup in Schöfflisdorf auf dem Gelände des Schulhauses Rietli statt. Insgesamt nahmen 20 Athletinnen und Athleten des LCR an dem Wettkampf teil, davon allein 12 von der U10-Trainingsgruppe.
Für die Jahrgänge 2012 (W/M07) und 2011 (W/M08) begann der Wettbewerb um 13.00. Ab 14.30 starteten dann auch die anderen Jahrgänge von 2010 (W/M09) bis 2006 (W/M13).

U10-TRAININGSGRUPPE STELLT VIER SIEGER

Nach den Erfahrungen bei den UBS Kids Cup Team-Wettbewerben in der Halle war für einige der U10-Athletinnen und Athleten der UBS Kids Cup auch ihr erster Einzel-Wettkampf bei dem sie die 3 Disziplinen 60 m, Weitsprung und Ballwurf zu absolvieren hatten.

In einem Teilnehmerfeld von 21 Jungen holte sich Fabrice Siegrist bei der Kategorie M07 den Sieg. In allen 3 Disziplinen lag er vor den anderen Athleten. Moritz Schmied belegte bei seinem ersten Outdoor-Wettkampf den sehr guten 10. Rang. Sein Team-Kollege Eric Sinoimeri startete in der Kategorie M08 und belegte bei seinem ersten Wettkampf Rang 12.
Die Kategorie M09 gewann Alejandro Wilhelm mit einem sensationellen Gesamtscore von 1008 Punkten vor seinem Teamkollegen José Mario Rojano Cruz. Feris Khachane belegte bei seinem ersten Wettkampf Rang 7.
Bei den Mädchen lief es genauso gut. In der Kategorie W08 gewann Livia Hilti vor Zoe Wollscheid und bei der Kategorie W09 sicherte sich Lina Rindle den Sieg. Mit Lily Thöni (Rang 3) schaffte es eine zweite LCR-Athletin auf das Podest. Jula Schwedhelm wurde Vierte und Marleen Qerimi belegte Rang 9.

U12-ATHLETINNEN

Bei den U12-Athletinnen und Athleten schaffte es Fiona Fuchser in der Kategorie W11 auf das Podest und wurde Zweite. Alina Hilti belegte Rang 5. In der Kategorie M10 verpasste Max Wollscheid das Podest nur knapp und wurde Vierter, Kevin Dell`Agosti belegte Rang 8. Manuel Rojano Cruz wurde in der Kategorie M11 ebenfalls Vierter.

U14-ATHLETINNEN UND ATHLETEN ERFOLGREICH

Summer Eberhard konnte sich über Platz 2 in ihrer Kategorie W12 freuen und in der Kategorien M12 holte sich Jonas Hofstetter den Sieg, genauso wie Lili Da Mutten in der Kategorie W13.

ERGEBNISSE UBS KIDS CUP SCHÖFFLISDORF, 07.04.2019

M07,2012	Rang	60 m	Weit	Wurf
Siegrist Fabrice	1	11.84	2.66	19.14
Schmied Moritz	10	13.31	1.93	12.21

W08, 201	Rang	60 m	Weit	Wurf
Hilti Livia	1	11.12	2.65	14.05
Wollscheid Zoe	2	11.91	2.67	11.8

M08,2011	Rang	60 m	Weit	Wurf
Sinoimeri Erik	12	12.75	2.74	10.05

W09, 2010	Rang	60 m	Weit	Wurf
Rindle Lina	1	10.00	3.46	19.61
Thöni Lily	3	10.22	3.10	15.10
Schwedhelm Jula	4	10.96	3.47	9.45
Qerimi Marleen	10	11.31	2.66	8.84

M09, 2010	Rang	60 m	Weit	Wurf
Wilhelm Alejandro	1	9.68	3.75	30.89
Rojano Cruz José Maria	2	10.85	3.25	23.85
Khachane Feris	7	10.90	2.64	17.07

W11, 2008	Rang	60 m	Weit	Wurf
Rojano Cruz Manuel	4	10.97	3.40	24.26

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

W12, 200	Rang	60 m	Weit	Wurf
Eberhard Summer	2	10.12	3.66	27.50

M12, 2006	Rang	60 m	Weit	Wurf
Hofstetter Jonas	1	10.15	3.68	31.59

W13, 2006	Rang	60 m	Weit	Wurf
Da Mutten Lili	1	9.43	3.74	26.07

Im Anschluss an den UBS Kids Cup fand noch der Wettbewerb «Dä schnellscht Wehntaler» statt. Dafür qualifizierten sich die jeweils 3 Schnellsten aus den 60m-Läufen. Bedingung war jedoch, dass die Athletinnen und Athleten auch im Wehntal ansässig sind. Hier konnte sich Livia Hilti über einen Sieg in der Kategorie W08 freuen, genau wie Jonas Hofstetter in der Kategorie M12. Summer Eberhard wurde in ihrer Kategorie W12 Zweite!
Wir gratulieren allen Athletinnen und Athleten zur erfolgreichen Teilnahme am UBS Kids Cup und bedanken uns einmal mehr bei den Eltern, die sich aktiv bei der Begleitung und Betreuung der Kinder beteiligten.

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

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

TRAININGSLAGER MASSA MARITTIMA

IMPRESSIONEN

TRAININGSLAGER TECHNIK-GRUPPE
IMPRESSIONEN

Swiss Quality

Soft-Ice

P.& P. Brunschwiler
Industriestrasse 27
9524 Zuzwil

MONEY PARK

Hypothek?
MoneyPark.

Grösster unabhängiger Hypothekarspezialist

- Persönliche Beratung
- Über 100 Anbieter
- Beste Zinsen

Jetzt Beratung anfordern
044 200 75 97
beratung@moneypark.ch

SAISONEINSTIEG MEHRKAMPFGRUPPE
MEETINGS IN WILLISAU UND BASEL

Autorin: Martina Aeschlimann
Foto: Sarah Bickel

MEETING WILLISAU 11. MAI 2019
Am vorletzten Wochenende starteten einige Athleten vom LC Regensdorf unter garstigen Bedingungen in die Outdoor-Saison 2019.
Für Nicole Aeschlimann standen in der Kategorie U20W zwei Wurfdisziplinen auf dem Programm. Im Diskuswerfen gelang ihr sogleich eine neue PB mit 25.09 m. Auch im Kugelstossen konnte sie mit 9.52 m eine neue PB erzielen wobei hier gesagt werden muss, dass dies auch der erste offizielle Wettkampf mit der 4 kg-Kugel war.
Chloé Fahe startete am Sprintcup in Willisau. Dabei galt es 60 m, 100 m und 150 m zu absolvieren. Die Zeiten wurden addiert und daraus ein Klassement erstellt. Dabei wurde sie gute 5te!
Auch Noé Mingot und Ricardo Liebert bestritten den Sprintcup. Noé konnte einmal mehr seine Schnelligkeit unter Beweis stellen und wurde in der Kategorie U18M guter 4ter! In seinem Jahrgang war er sogar der Schnellste. Für Ricardo Liebert war es nicht nur der erste Wettkampf der Saison sondern der erste Wettkampf generell. Er ist erst seit Mitte Winter bei uns im LC Regensdorf. Bei ihm ging es daher primär einmal darum Erfahrungen zu sammeln. Mit seinem 10 Schlussrang im Sprintcup darf er durchaus zufrieden sein. Beide Athleten starteten zudem noch im Weitsprung. Dieser wurde aber eher vom unbeständigen Wetter (inkl. Hagelschauer) geprägt als von Superleistungen.
Mit Sarah Bickel war eine weitere Athletin bei den U18W am Start. Sie startete gleich in vier Disziplinen: Weit, Kugel, Diskus und Speer. Leider hatte auch sie zwischenzeitlich mit dem Wetter zu kämpfen. Nichtsdestotrotz darf sie vor allem mit ihrem zweiten Rang im Diskus und den 30.90 m zufrieden sein.

HÜRDEN- UND SPRINTMEETING BASEL, 18. MAI 2019
Am letzten Samstag waren Noé Mingot und Sarah Bickel in Basel am Hürden- und Sprintmeeting am Start.
Sarah Bickel startete im Diskus, Dreisprung und im 100 m-Lauf. Der Diskus flog dabei fast gleichweit wie eine Woche zuvor in Willisau – auf 30.21 m. Da die Limite für die Schweizermeisterschaften der U18W bei 29m liegt, hat sie diese bereits mehrmals übertroffen! Auch im Dreisprung schaffte sie die Limite von 10.00 m mit gesprungenen 11.06 m locker!
Auch Noé Mingot ging in Basel auf Limitenjagd. Die Limite bei den U18M über 100m liegt bei 11.70 s. Nachdem er diese eine Woche zuvor noch deutlich verpasst hatte, schaffte er die Limite diesmal mit einer neuen PB von 11.62 s! Auch über 150 m konnte er seine Leistung von der Vorwoche von 18.16 s auf 17.76 s verbessern. Im Kugelstossen ist das Unterfangen Limitenjagd etwas schwieriger, da er zum ersten Mal die 5 kg stiess. Mit den geworfenen 12.20m kann er zufrieden sein. Das Potenzial für das Erreichen der Limite von 13.00 ist sicher vorhanden und wir sind optimistisch, dass dies noch kommt.

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

WANNER & LOTT AG
Althardstrasse 190
8105 Regensdorf
Tel 043 388 60 30
info@wannerlott.ch
www.wannerlott.ch

umbauen
renovieren
sanieren

wannerlott
Ihr Bauneister

SAISONEINSTIEG IN PLIEZHAUSEN

Eine Woche nach dem Trainingslager in Massa zeigte sich in Pliezhausen das Wetter von allen Seiten. Zwischen Regen, Hagel, Wind und Sonnenschein eröffneten wir unsere Wettkampfsaison.
Michelle Gröbli startete über 600 m mit optimalen Durchgangszeiten. Nach sehr schnellen 550 m konnte sie das Anfangstempo nicht mehr so hochhalten, beendete das Rennen jedoch mit einer sehr guten Zeit von 1:36.04.
Ravenna, Lea und Selina starteten über 1000 m im neuen LCR Tenue. Nach anfänglichen Positionswechseln lief Selina eine neue PB mit 2:48.85.
Lea kehrte nach langer Verletzungspause sehr stark zurück. Sie lief zum ersten Mal im LCR-Dress und stellte eine Zeit von 2:54.47 auf.
Ravenna, welche letztes Jahr die Freiluft-Saison aufgrund einer Stressfraktur nicht bestreiten konnte, lief sehr mutig und zum ersten Mal deutlich unter 3 Min mit einer neuen PB von 2:57.06.
Karin lief ebenfalls zum ersten Mal im LCR-Dress und katapultierte sich gleich auf den 3. Platz in der LCR-Bestenliste mit einer Zeit von 41.19 über 300 m.
Ebenfalls über 300m startete Alessio und stellte eine neue PB von 37.55 auf, womit er seine Trainingsleistungen nicht bestätigen konnte. Wir sind jedoch zuversichtlich, dass er in den nächsten Wettkämpfen sein Potenzial besser ausschöpfen wird.

Luca lief ein mutiges Debut über 2000 m Steeple, nachdem er kurz vor dem Lauf über die geeignete Sprungtechnik aufgeklärt wurde und zum ersten Mal in den Wassergraben sprang.
Nach diesem Auftakt freuen wir uns sehr auf die kommende Bahnsaison.

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

SENSATIONELLER 800M-SAISONEINSTIEG
FÜR SELINA FEHLER IN KARLSRUHE

Autor und Fotos: Gian Marco Meier, überarbeitet von Fiona Lang

Am Samstag 18. Mai an der langen Laufnacht in Karlsruhe und am Sprint- und Hürdencup in Basel waren zahlreiche LCR-Athletinnen und Athleten am Start. Selina Fehler läuft bereits in ihrem ersten Rennen über 800m in dieser Saison die Limite für die U23-Europameisterschaften in Gävle SWE!
Bei der langen Laufnacht in Karlsruhe verbesserte Selina Fehler mit 2:08.47 ihre Bestzeit deutlich und erreichte ihr grosses Ziel für diese Saison sehr frühzeitig! Die Quali für die U23-EM gelang bisher noch keinem anderen Athleten des LC Regensdorf!

Wer Selina auf ihrem Weg an die EM unterstützten möchte, hat unter folgendem Link die Möglichkeit: www.ibelieveinyou.ch/ibiy-ch/src/#!/projectdetail/21545/u23em-nach-2-5-jahren-leichtathletik

LANGE LAUFNACHT IN KARLSRUHE

Neben der EM-Limite von Selina Fehler über 800 m gelang auch Ravenna Gassmann ein ausgezeichneter Einstieg über ihre Hauptdistanz 1500 m. Mit 4:38.55 pulverisierte sie ihre Hausmarke um über 5 s! Knapp über der PB blieb Annika Vetterli.
Lavignia Lovato und Michelle Gröbli zeigten über die für sie ungewohnten 800m ein gutes Rennen im Bereich ihrer PB. Michèle Wieland kämpfte bei ihrem ersten Rennen in dieser Saison nach einem 30 minütigen Gewitterunterbruch mit der hohen Anfangspace und den Wassermassen auf der Bahn.
Auch bei Luca Bass gibt es noch viel Potential für eine deutliche Steigerung.
Beim Sprint- und Hürdencup in Basel gelang Karin Disch über 300 m Hürden mit 43.09 eine ausgezeichnete Zeit. Mit Spannung warten wir auf ihr erstes Rennen über die volle Stadionrunde. Auch Leana Wanner gelang ein Super-Saisoneinstieg und Alessio Büchi verbesserte seine PB über 300 m auf 37.43.

RAVENNA GASSMMAN (595)

SELINA FEHLER (594)

Schuhhaus WEHNTAL
SHOES & FASHION
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

OZB STAFFELMEISTERSCHAFTEN
AUF DER SPORTANLAGE KELLEN IN TÜBACH

Autorin: Carrie Wollscheid, überarbeitet von Fiona Lang

Am 25. Mai 2019 fanden in der Nähe des Bodensees die OZB-Staffelmeisterschaften statt. Das U12M-Staffelteam 6 × frei über 400 m wurde Zweite in der Qualifikationsrunde in 1:02.71. Im Team waren Simon van Binsbergen 08, Levin Beyeler 08, Kevin Dell` Agosti 09, Jurin Wiedmer 08, Manuel Rojano Cruz 08 und Max Wollscheid 09. Nach einer Verletzung konnte Jurin Wiedmer leider nicht am Finallauf teilnehmen, welcher durch Gion Andri Meier 09 ersetzt wurde. Im Final erreichte das Team den 2. Platz in 1:02.99. Ebenfalls am Start waren die U14M bestehend aus: Fabio Marcantonio 07, Flurin Meier 07, Noé Meier 06, Jonas Hofstetter 07 und Roman Mingot 06 welche die 400m in 5 × frei bestritten. Im Vorlauf wie im Final wurden sie gute Vierte mit einer Zeit von 57.60.

Bei der 3 × 1000 m-Staffel waren gleich zwei U12M-Teams im Einsatz. LCR1, bestehend aus Max Wollscheid 09, Gion Andri Meier 09 und Jannis Greile 08, liefen auf den 1. Platz in 10:36.39. LCR2, bestehend aus Manuel Rojano Cruz 08, Levin Beyeler 08 und Simon van Binsbergen 08 liefen auf den 4. Platz nach einem Schlusssprint-Duell zwischen Simon und dem letzten Läufer des LC Brühl. Nur 36 Hundertstel verpassten die Jungs das Podest.

Das U14-3 × 1000 m-Staffelteam setzte sich aus Noah Staubli 07, Maic Morel 07 und Flurin Meier 07 zusammen. Als Flurin 150 m vor dem Ziel zu seinem Schlusssprint ansetzte, konnte er den Läufer des LC Dübendorf überholen was zum 2. Platz in 10:42.47 für das Team führte.

Vielen Dank für die Unterstützung der Trainer René Rüegg und Linus Müller.

Anmerkung der Redaktion: Die Zahlen hinter den Namen stehen für die Jahrgänge.

matter

Matter Garten AG · Dielsdorferstrasse 32
CH-8107 · Buchs · Tel. 044 847 40 70 · Fax 044 847 40 77
info@mattergarten.ch · mattergarten.ch

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

Ihr Bike-Spezialist im Limmattal

SPECIALIZED
CANYON
FLYER

Stöckli Bike
8954 Geroldswil

Tel. 044 748 14 21 www.stoecklibike.ch

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

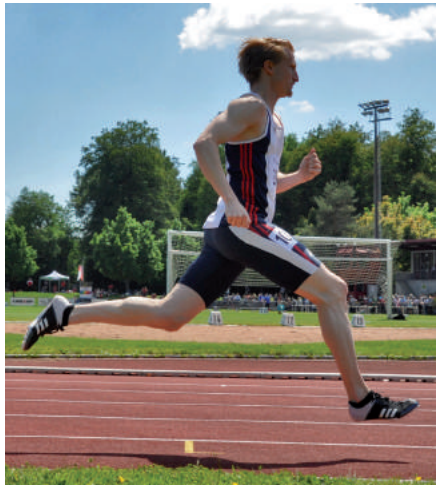
ERFOLGREICHER AUFFAHRTSTAG
FÜR DAS LCR-RUNNINGTEAM AM FLUGHAFENLAUF UND IN LANGENTHAL

Autor: Ruedi Meier
Fotos: Fam. Meier-Hunger

Am Auffahrtstag hatte Trainer Gian Marco wieder einmal einen praktisch zwölfstündigen Coachingeinsatz. Zuerst galt es am Flughafenlauf den Nachwuchs und später unsere «grossen» LäuferInnen zu betreuen um gleich nach den Siegerehrungen sofort von Kloten nach Langenthal zu dislozieren.

FLUGHAFENLAUF IN KLOTEN; LCR MIT INSGESAMT SECHS PODESTPLÄTZEN ÄUSSERST ERFOLGREICH

Am Flughafenlauf, der auch zur ZKB-ZüriLaufCup-Wertung zählt, kamen zuerst die Allerjüngsten zum Einsatz. Diese hatten alle eine Strecke von 1650 m zu absolvieren. Leider liessen die Veranstalter immer vier Kategorien zusammen starten, was



insbesondre für die kleineren LäuferInnen sehr schwierig war.
Vom LCR startete als erste Zoe Wollscheid und beendete das Rennen der Kat. U10W auf dem achtbaren 16. Rang, während José Maria Rojano Cruz mit dem neunten Rang der Kat. U10M gar in die TopTen kam.
Gar vier LCR-Läufer starteten in der Kat. U12M. Als Sieger konnte sich Jannis Greile den Platz zuoberst auf dem Podest ergattern. Mit dem sechsten Rang von Max Wollscheid, dem neunten Rang von Manuel Rojano Cruz und dem 13. Rang von Gion Andri Meier waren insgesamt vier Läufer unter den besten dreizehn.
Taktisch geschickt liess Flurin Meier in der Kategorie U14M die schnellsten beiden laufen und konzentrierte sich auf den dritten Rang. Mit seinem Podestplatz setzte er Arlette «unter Druck».
In den Hauptkategorien, welche über 17 km rund um den Flughafen laufen mussten, ging es mit vier weiteren Podesträngen weiter. Bei den Herren belegte Andreas Rüedlinger als Fünfter der Gesamtwertung und der Zeit von 58:48 min den ausgezeichneten 2. Rang der Kat. M30.
Hoch überlegen gewann Joëlle Flück die Gesamtwertung der Frauen in der Zeit von 1:04.20 h, während Arlette Meier-Hunger als vierte des Gesamtklassements in der Kat. W40 den dritten Rang errang und somit mit ihrem Sohn gleichzog. Mit dem

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

dritten Rang der Kat. W50 «landete» Christina Polinelli ebenfalls auf dem Podest.

AUFFAHRTSMEETING IN LANGENTHAL MIT VIELEN NEUEN UND STARKEN PERSÖNLICHEN BESTZEITEN

Das traditionelle Auffahrts-Meeting war dank angenehmen Wetterbedingungen erfreulich gut besucht. So konnten auf den Mittel- und Langstrecken alle von ausgeglichenen Serien profitieren.

300 M UND 300 M HÜRDEN

In den beiden Sprintdisziplinen starteten Michelle Gröbli über 300 m und Leana Wanner über 300 m Hürden. Bis kurz vor dem Ziel lagen beide noch auf PB Kurs, mussten dann aber ihrem hohen Anfangstempo Tribut zollen und schrammten deshalb knapp an ihrer persönliche Bestzeit vorbei.

600 M

In der zweiten Serie startete mit Trinity Eberhard unsere jüngste Läuferin erstmals bei den Erwachsenen. Dank dem Start in Bahnen konnte Trinity die ersten 200 m unbehelligt in schnellen 30.9 s angehen. Nach 200 m wurde sie zwar von den «Grossen» etwas eingeklemmt, konnte sich aber gekonnt wieder befreien. Mit dem 6. Rang und einer Zeit von unter 1:40 min kann sie sehr zufrieden sein.

Mit Luana Killias startete die zweite Nachwuchsläuferin ebenfalls über 600m. Luana lief die ersten 200 m ebenfalls schnell an und verbesserte ihre Bestzeit um 1.5 Sekunden.

Da Samuel Jost in den letzten Jahren keinen schnellen 600 m-Lauf absolvierte,

Wir unterstützen Ihre Herausforderung!

bamag-maschinen.ch

HYUNDAI
JAB VTN
NISSAN FORKLIFT
KALMAR
AUSA

BAMAG

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

musste er in der 3. Serie laufen. Dort profitierte er von einem weiteren degradierten Spitzenläufer und finishte trotz einer zu schnellen ersten Runde noch in 1:21.71. Bis zu seiner PB aus dem Jahr 2015 ist es nicht mehr weit.
Johannes Kupferschmid startete an seinem 17. Geburtstag erneut über 600 m. Mit mutigen ersten 200 m in 28.6 s legte er den Grundstein für eine neue Bestzeit, welche er um sagenhafte 5 s auf 1:31.20 verbessern konnte.

1000 M
In einem sehr schnellen Rennen gelang Ravenna Gassmann eine erneute Verbesserung ihrer Bestzeit auf 2:55.93 womit sie sich auch in der LCR-TOPTEN-Bestenliste weiter nach vorne arbeitete.
In der dritten Serie liefen Annika Vetterli und Fiona Lang ausgeglichene Rennen. Während Annika Ihre Bestzeit nur um wenige Zehntel verpasste, konnte Fiona ihre «alte» Bestzeit aus dem Jahr 2010 um beinahe 10 Sekunden verbessern.

Nach einem verhaltenen Start übernahm Luca Bass 200 m vor dem Ziel resolut die Spitze. Dank diesem Angriff verbesserte er seine PB mit 2:38.29 deutlich.

3000 M
Erstmals am Start eines 3000 m Laufes auf der Bahn, nahm Lavignia Lovato das Rennen sehr mutig in Angriff. Nach etwas zu energischer Nachführarbeit musste Sie auf der zweiten Streckenhälfte leider einige Gegnerinnen an sich vorbeiziehen lassen. Mit der Endzeit von 11:07.10 darf sie mit ihrem allerersten 3000-er doch zufrieden sein.
Nicola Hagger konnte in der ersten Serie der Männer die ersten 1000 m im geplanten Tempo von drei Minuten angehen, musste aber nach viel Nachführarbeit auf der 2. Streckenhälfte abreissen lassen und verpasste so seine erste Zeit unter 9 Minuten.

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

kami

Textildruck Siebdruck Digitaldruck

vor uns ist kein Gewebe sicher...

Werbeartikel
Freizeit und Sportbekleidung
Arbeitsbekleidung
Blachen / Tafeln
Aufkleber / Beschriftungen

www.kami.ch

ERFOLGREICHE ATHLETENINNEN
AN DEN PFINGSTMEETINGS IN ZOFINGEN UND BASEL

Autor: Ruedi Meier
Fotos: Marian Laube, athletix

Während das Meeting am Pfingstsamstag in Zofingen bei guten Wetterbedingungen ausgetragen werden konnte, war das Wetter am Pfingstmontag zwischenzeitlich sehr kühl und regnerisch.
Wie Sarah Bickel, welche neben dem 200 m-Lauf auch in den technischen Disziplinen Weit- und Dreisprung an den Start ging, erzielten auch viele LCR-Läuferinnen ausgezeichnete Leistungen.

ZOFINGEN, PFINGSTMEETING

Michelle Gröbli lief über 200 m eine neue Saisonbestleistung und war somit noch schneller als Trinity Eberhard, Sarah Bickel und Leana Wanner, welche alle eine neue PB aufstellten.
Im 800 m-Lauf gingen Michèle Wieland, Trinity Eberhard, Aline Laube und Johannes Kupferschmid an den Start. Mit dem überlegenen Sieg in der zweiten Serie, zeigte Michèle, dass sie doch in die erste Serie hätte eingeteilt werden müssen. Als achte der gleichen Serie debütierte Trinity Eberhard mit einer herausragenden Zeit. Aline Laube konnte ihre PB in der 3. Serie deutlich verbessern. Nach zuletzt sehr starken Wettkämpfen hatte Johannes Kupferschmid für einmal sehr zu kämpfen.
Unser Orientierungsläufer Timo Suter nahm sich vor, hinter den schnellen Mittelstrecklern eine gute Zeit über 1500 m zu laufen. Nachdem die Spezialisten die erste Runde verbremsten, übernahm Timo nach 400 m die Spitze und gab diese bis ins Ziel nicht mehr ab. Timo zeigte, dass er in einem entsprechenden Rennen eine Zeit deutlich unter der Vier-Minutengrenze laufen wird.
Neben dem 200 m-Lauf trat Sarah Bickel auch noch im Weit im Weit- und Dreisprung an. Auch wenn es nicht ganz zu neuen PB's reichte, darf sie mehr als zufrieden sein.
Resultate: 200 m: Michelle 26.26, Trinity 26.72, Sarah 26.80, Leana 27.11, 800 m: Michèle 2:16.20, Trinity 2:21.30, Aline 2:27.75, Johannes 2:14.77, 1500 m: Timo 4:02.03, Weitsprung: Sarah 5.09, Dreisprung: Sarah 11.04

BASEL SUSANNE MEIER MEMORIAL

Das herausragendste Resultat des Wochenendes, lieferte Karin Disch über 400 m Hürden. Dank einer deutlich neuen Bestzeit gelang ihr als Zweite der Sprung aufs Podest. Vor allem aber blieb sie damit nur 7 Zehntelsekunden über der Limite für die U23-Europmeisterschaften. Aus technischer Sicht gibt es für Leana Wanner über die Langhürden noch etwas Verbesserungspotential.
Ueber die flachen 400 m standen vier LäuferInnen am Start. Während Alessio Büchi und Michelle Gröbli neue Saisonbestzeiten aufstellten, gelangen Sina Laube und Sara Polinelli sogar neue persönliche Bestzeiten. Dabei blieb Sara zum ersten Mal unter der Limite für die Nachwuchs-SM.
Ueber 1500 m hofften sogar vier Frauen und drei Männer auf ein gutes Resultat. In der schnellsten Serie liefen Ravenna Gassmann und Michèle Wieland ein sehr regelmässiges Rennen. Dafür sorgte vor allem Ravenna, die als Vorderste der Verfolgergruppe das Tempo aufrecht hielt. Dadurch konnte Ravenna ihre persönliche Bestzeit erneut verbessern und Michèle das Selbstvertrauen wieder zurückgewinnen. Noch schneller und mutiger startete Lavignia Lovato in der zweiten Serie. Leider musste sie dann «hinten raus» etwas büssen. Dass sich ihr Mut schon bald auszahlen wird, ist für uns Coaches selbstverständlich. In der dritten Serie verbrauchte Annika mit einigen Positionskämpfen etwas zu viel Energie, welche ihr dann auf der letzten Runde fehlte.
Alain Denzler versuchte in Basel ebenfalls eine Zeit unter 4 Minuten über 1500 m zu laufen. Doch ihm ging es leider genau gleich wie am Samstag Timo. Die erste Runde wurde von den Mittelstrecklern verbummelt. So lag es wiederum am Orientierungsläufer, welcher das Feld lange anzuführen hatte, ehe er auf den letzten 150 m noch überspurtet wurde und so das Podest um einen Rang verpasste. Wenigstens gelang ihm noch eine neue PB. Luca Bass zog in der gleichen Serie einen sehr schlechten Tag ein. Besser machte es Nicola Hagger in der zweiten Serie. Für seine lange Führungsarbeit wurde er aber nicht belohnt und verpasste eine neue PB.
Im Weit- und im Dreisprung konnte Sarah Bickel ihre Weiten vom Samstag nochmals verbessern und kann auf die gezeigten Resultate stolz sein.
Die Resultate: 400 m Hürden: Karin 60.09, Leana 68.94, 400 m: Alessio 52.61, Michelle 58.25, Sina 62.90, Sara 63.46, 1500 m: Ravenna 4:35.12, Michèle 4:36.69, Lavignia 4:57.42, Annika 5:09.83, Alain 4:04.17, Nicola 4:17.05, Luca 4:18.81, Weitsprung: Sarah 5.10, Dreisprung: Sarah 11.06

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

LIFT AG
REGENSDORF

Über 10'000 installierte Aufzüge schweizweit. Ihr Familienbetrieb mit Tradition und Kompetenz.

- **Planung**
- **Herstellung**
- **Montage**
- **Unterhalt**
- **Reparaturen**
- **Modernisierung**

Lift AG
Querstrasse 37
CH-8105 Regensdorf

Telefon 044 871 91 91
Telefax 044 871 91 20
info@liftag.ch | www.liftag.ch

Fit bleiben

So oder so oder so.

ZENTRUM
REGENSDORF

50 Fachgeschäfte
850 Parkplätze

Mo bis Sa 8/9 – 20 Uhr
www.zentrum-regensdorf.ch