Ausgabe 3 | 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. 150, Oktober 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: Karin Disch, Foto von Athletix.ch

INHALTSVERZEICHNIS

Girlspower in Geneva 6
LGT Alpin Marathon 2019 8
Jonas Raess Rückkehr 10
Regionenmeisterschaften Ost 12
De gschnällscht Furttaler, UBS Kids Cup und Mille Gruyère 15
Bonus Track Meeting und Resisprint 17
Erfreulicher Kantonalfinal 21
Spitzenleichtathletik Luzern 22
Team-Europameisterschaften 25
Karin Disch, Selina Fehler und Jonas Raess für Grossanlass selektioniert 26
Zürcher Unterländer vom 16.07.19 31
Studenten-EM im Orientierungslauf 32
Samira Schnüriger auf den Spuren der Steinböcke 35
Neue PB für Jonas in Belfast 36
Traditionelles Abendmeeting 37
LCR–Senioren-Wanderung 2019 40
Gold und doppelte Bronce in Basel 43
Der LCR-Nachwuchs am UBS Kids Cup Kantonalfinal 47
Swiss Athletics Sprint Kantonalfinal 51
Erfolgreichste Saison aller Zeiten 54

DEADLINE:

Materialannahme bis zu diesem Datum:

Heft 4: 06.12.2019

GIRLSPOWER IN GENEVA

AM INTERNATIONALEN MEETING ATLETICAGENÈVE

Autor: Gian Marco Meier

Trotz Schlafmangel und einem «prall gefüllten Kopf» stellte sich Selina mitten in der Lernphase für die Prüfungen ihres Medizinstudiums einer starken Konkurrenz über 800 m. Hinter zwei internationalen Läuferinnnen, welche eine deutlich schnellere PB vorzuweisen hatten, übernahm Selina bei der 200 m-Marke die Nachführarbeit für das restliche Feld. Die erste Runde passierte sie in weniger als 61 Sekunden und ihre 600 m-Durchgangszeit von 1.33 min lag fast eine Sekunde unter ihrer bisherigen PB über diese Distanz. Und was Selina nun auf den letzten 200 m zeigte, war sehr erfreulich. Sie kämpfte gegen das Laktat, welches nun so richtig in die Beine schoss, hielt die Kadenz hoch und den Schritt lang, so dass sie ihre Persönliche Bestzeit von 2:08.47 min auf starke 2:07.09 min verbessern konnte. Mit dieser Zeit ist Selina nun die schnellste U23-Athletin der Schweiz und hat die Limite für die U23-Europameisterschaften bereits erfüllt. Zuversichtlich kann sie nun die letzte Vorbereitung für die Europameisterschaften in Angriff nehmen.

Karin Disch startete zu ihrem erst zweiten Rennen über 400m Hürden in dieser Saison. Ihre deutliche neue Bestzeit, welche sie am Pfingstmontag aufstellte, gab ihr viel Motivation und Zuversicht. Karin hat die Limite der jüngeren beiden Jahrgänge für die U23-EM von 60.80 s zwar schon deutlich unterboten, muss aber in ihrem dritten U23-Jahr noch die erhöhte Limitenanforderung von 59.30 s laufen!

Nach einem guten Start und einem perfekten Rhythmus zwischen den ersten 6 Hürden lag sie auf der ersten Rennhälfte voll auf Kurs. Ab Ende der Zielkurve passte die Schrittlänge aber nicht mehr optimal. So verlor Karin bei den letzten Hürden die entscheidenden Zehntelsekunden. Mit 60.14 s lief sie aber ihre zweitschnellste Zeit und blieb nur wenige hundertstel-Sekunden über der PB. Es ist aber sicher, wenn Karin den Rhythmus wie geplant bis ins Ziel laufen kann, dann wird es mit der Limite richtig spannend!

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

LGT ALPIN MARATHON 2019
AM 15. JUNI

Autorin: Melanie Fuchs-Bollenrücher
Fotos: Alphafoto.com und Urs Böllenrücher

Die Vorbereitungen liefen gut; nach einem verkorksten 1. Quartal im 2019 konnte ich in den letzten zwei Monaten viele Kilometer und Höhenmeter sammeln und war entsprechend öfter auf dem Uetliberg, Stanserhorn, Schnebelhorn und Bündner Berge anzutreffen als auf der Sportanlage Wisacher.
Es ist Samstagmorgen, kurz vor neun auf dem Startgelände in Bendern. Es liegt Wettkampf in der Luft, doch es herrscht eine ruhige, nahezu familiäre Stimmung unter den gut 1000 Startenden (10 km-Charity-Run, 25 km-Lauf und Alpin Marathon). Die Temperaturen sind jedoch schon jetzt kräftig angeheizt: drückende 21 Grad unter teils bewölktem Himmel lassen meine Nervosität noch mehr steigen. Doch die Vorfreude ist riesig! Pünktlich um 9 Uhr fällt der Startschuss zum 20. Jubiläumslauf!

Die ersten 10 km führen flach dem Rhein entlang nach Vaduz, Liechtensteins Hauptstadt. Nach der ersten grossen Verpflegungsstation bei km 10, gehts erst richtig los: die nächsten 11 km steigen stetig an, vorbei am Schlössle, durch Wälder, über Natur- und Asphaltstrassen, vorbei an Verpflegungsstationen, Zuschauern, Alphornbläsern … es ist hart, ich kämpfe mich mit kleinen Schritten die Strassen hoch und versuche, so lange wie möglich im Laufschritt zu bleiben. Ich glaube – oder hoffe – dass ich nicht die einzige bin, die am beissen ist und mit der Hitze zu kämpfen hat. Auch wenn die Temperaturen mit zunehmender Höhe etwas angenehmer werden, bleibt das Klima sehr durstig.
Endlich geht es ein paar km abwärts in Richtung Steg. Hier ist das Ziel des Halbmarathon Plus; entsprechend viele Zuschauer haben sich hier versammelt und feuern uns Läufer lauthals an! Während sich die 25 km-Läufer über die Ziellinie werfen, werden wir Marathonis auf die zweite Streckenhälfte geschickt. Gestärkt vom Handschlag mit Luki, aufmunternden Zurufen von meinem Grosi und Grossonkel, sowie persönlicher Verpflegung von meinem Papi begebe ich mich auf Teil 2 des Rennens. Ich passiere die Zeitmessmatte etwas über der Zeit vom Vorjahr – was vom Kämpfen auf der ersten Hälfte zeugt.
Doch nun scheint es langsam zu rollen. Auf den kommenden 6 km, die nur leicht steigend sind, komme ich in einen guten Rhythmus und hole Läufer um Läufer ein – die werden dann am Berg wieder kommen,

geht mir durch den Kopf. Denn der Berg kommt noch. Kurz nach Kilometer 31 gehts richtig steil hoch, über Wurzeln, Treppen, Steine, schmale Singletrails … bald finde ich mich im marschierenden Steigeschritt, von «laufen» kann nicht mehr die Rede sein. Doch wo sind all die Herren, die ich eben noch überholt hatte? Irgendwie alle weg … ich steige den Berg hoch, geniesse oben die traumhafte Aussicht und winke den Alphornbläsern zu, die uns kurz vor dem höchsten Punkt des Laufs empfangen! Bald erreiche ich den besagten «Gipfel», schnappe mir nochmals einen Wasserbecher und nehme die nächsten Kilometer, runter nach Malbun, in Angriff – abwärts rollt es wieder wie von alleine!
Da! Kilometer 37. Ich sehe wieder bekannte Gesichter: Luki und Papi feuern mich nochmals kräftig an und schicken mich auf die letzten 5 km um den Talkessel. Anders als im Vorjahr weiss ich nun genau, was mich auf diesen Kilometern erwartet – kräfteraubendes, stetiges rauf und runter … doch ich mobilisiere nochmals alle Kräfte, spüre Energie zurück in meinen Körper fliessen. Ich gebe nochmals alles! Ein Blick auf meine Uhr verrät mir, dass ich die Endzeit vom Vorjahr noch unterbieten könnte, obwohl ich bis Steg langsamer unterwegs war! Ich renne was das Zeug hält. Den letzten Kilometer laufe ich unter 4 min! Da stehen schon wieder Papi und Luki, klatschen, rufen – ich geniesse den Zieleinlauf … und springe über die Ziellinie! Geschafft! Ich bin so happy!
Als 2. Frau im Ziel, meine Vorjahreszeit um über 1' verbessert, der zweite Streckenabschnitt war gar 4' schneller als 2018! Überstömt von Glücksgefühlen schwimme ich im Endorphine und strahle übers ganze Gesicht :-)! Das Erdinger Alkoholfrei steht schon parat, ich geniesse Dusche & Siegerehrung und finde mich bald wieder auf dem Heimweg mit meinem ganz persönlichen Fan-Team! Ein Wahnsinnstag voller Emotionen geht zu Ende …

JONAS RAESS RÜCKKEHR
AN DIE NATIONALE SPITZE

Autor: Ruedi Meier

Nach der sehr erfolgreichen letzten Saison mit der Teilnahme an den Europameisterschaften entschied sich Jonas im Herbst 2018, im Hinblick auf die Olympischen Spiele in Tokio, das Training nochmals zu professionalisieren und sich dem englischen Team New Balance Manchester mit Coach Steve Vernon anzuschliessen. In der Schweiz wird er aber weiterhin für den LC Regensdorf starten.
Leider zog sich Jonas beim Start des Wintertrainings eine langwierige Knieverletzung zu, die eine Laufpause von sieben Monaten nach sich zog. Dass er sich mit sehr intensiven Alternativtrainings mehr als nur fit halten konnte, bewies der Wiedereinstieg. Erste zaghafte Laufversuche konnte er erst Mitte Februar unternehmen.

Umso erstaunlicher verliefen seine ersten drei Wettkämpfe, mit welchen er wieder direkt an der nationalen Spitze landete. Bei dieser Entwicklung liegen bereits demnächst Rangierungen in den europäischen Bestenlisten drin.

PADERBORNER OSTERLAUF GER
Nach wenigen Wochen Lauftraining und einem kurzen Trainingslager in Manchester, bestritt Jonas bereits den ersten Wettkampf. Am 20. April 2019 lief er bei sehr heissem Wetter in Paderborn GER bereits an einem Strassenlauf über 10 km. Seine Zeit von 29:29 min entspricht im Moment noch immer dem ersten Rang der CH-Bestenliste.

ANHALT MEETING IN DESSAU
Nach einem einmonatigen Trainingslager im teils noch sehr kalten Engadin lief Jonas, trotz fehlendem Schnelligkeitstraining, in Dessau GER am 14. Juni 2019 über 1500 m eine persönliche Bestzeit von 3:42.65 und führt damit ebenfalls die CH-Bestenliste an. Damit näherte er sich in seinem ersten Bahnrennen in dieser Saison bereits dem Vereinsrekord bis auf 4/10 Sekunden.

IBEROAMERICANO MEETING IN HUELVA ESP
Keine Woche nach Dessau bestritt Jonas in Huelva ESP seinen ersten 5000 m-Lauf der Saison. Nach schnellem Start und einer leichten Schwäche nach 2 km konnte er, bei nicht optimalen Langstreckenbedingungen, gegen Schluss nochmals aufdrehen und landete mit einer Zeit von 13:53.40 auf dem achten Rang inmitten von renommierten Spitzenläufern. Hinter Julien Wanders ist Jonas damit auf dem 2. Rang der CH-Bestenliste aufgeführt.

UNIVERSIADE IN NEAPEL
Da Jonas die Limite für die Universiade in Neapel bereits im letzten Jahr erreichte, genügten diese beiden Resultate über 1500 m und 5000 m als Bestätigung. So kann er sich nun in Ruhe für seine zweite Teilnahme an den «Weltsportspielen der Studenten» vorbereiten und dort mit einer noch besseren Form hoffentlich ein tolles Ergebnis erreichen.

SIEH AUCH:
https://www.jonasraess.ch/2019/06/20/anhalt-meeting-dessau-meeting-iberoamericano-huelva/

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

REGIONENMEISTERSCHAFTEN OST
AM 22. UND 23. JUNI

Autor und Fotos: Martin Knill

SAMSTAG

Als jüngster Läufer stand Flurin Meier über 600 m der Kategorie U14 im Einsatz. Flurin gehört in dieser Kategorie zum jüngeren Jahrgang und war einer von nur 3 Läufern mit Jahrgang 2007.

Dass das Niveau an den Regionenmeisterschaften deutlich höher ist als bei den Q-Wettkämpfen auf kantonaler Stufe, wurde schnell klar. Denn beim Start ging schon richtig die Post ab. Flurin teilte sich das Rennen aber sehr gut ein und wurde mit einer klaren persönlichen Bestleistung von 1:51.93 Minuten belohnt. Für die Finalqualifikation reichte es in diesem Jahr noch nicht.

Ebenfalls über 600 m, jedoch in der Kategorie U16, startete Matteo Gattuso. Auch Matteo ist sich das hohe Niveau ausserhalb der Kantonsgrenzen noch nicht gewohnt. Er zeigte aber ein sehr starkes Rennen und konnte dank eines guten Zielsprints sogar eine neue persönliche Bestleistung erzielen. Seine Zeit: 1:50.40 Minuten. Wie bei Flurin reichte es auch bei Matteo noch nicht für den Einzug in den Final.

Anders war die Ausgangslage bei Trinity Eberhard. Als klare Medaillenanwärterin ging es am Samstag nur darum, sich mit möglichst wenig Aufwand für den Final vom Sonntag zu qualifizieren. Als Zweite ihres Vorlaufs gelang ihr das mühelos.

Über 800 m bei den weiblichen U18, verblüffte Sophia Utzinger. In ihrem ersten 800 m-Rennen überraschte sie nicht nur den Trainer, sondern auch ein Bisschen sich selber. Taktisch sehr klug liess sie sich zu Beginn vom Feld ziehen und konnte am Schluss mit schnellen letzten 200 Metern, noch eine Gegnerin überholen. Mit der Endzeit von 2:31.65 Minuten kam sie bis auf 1.65 Sekunden an die Limite für die Schweizermeisterschaften heran und zeigte, dass sie diese in einem der folgenden Rennen sicher knacken kann.

Bei den männlichen U18-Läufern kam es über 800 m, mangels Teilnehmern, direkt zum Final. Johannes Kupferschmid lief in diesem Jahr schon 2 Mal über diese Distanz.

Der Otelfinger lief zu Beginn mutig im Feld mit und musste sich erst auf der zweiten Runde von ein paar Konkurrenten überholen lassen. Johannes reichte es mit einer Zeit von 2:09.52 Minuten für den 8. Rang. Auch Johannes fehlt nicht mehr viel für die SM-Limite von 2:07.00 Minuten.

SONNTAG

Am Sonntag standen weitere Finalläufe auf dem Programm.

Den Auftakt, aus Regensdorfer Sicht, machte die U16-Läuferin Trinity Eberhard. Die Läuferin aus Oberweningen reiste mit der zweitschnellsten Zeit an die diesjährigen Regionenmeisterschaften.

Aufgrund der sehr starken Trainings in den letzten Wochen, wurde nichts weniger als der Sieg als Ziel definiert. Realistisch aber sehr ambitioniert.

Die stärkste Gegnerin auf dem Papier, war die um 1 Jahr ältere Läuferin vom LC Zürich, Alisha Rüegger.

Rüegger gewann im letzten Jahr den CH-Final Mille Gruyère des Jahrgangs 2004 und wurde auch CH-Meisterin in der Halle über 1000 Meter.

Gleich zu Beginn übernahm Rüegger die Führung und schlug ein hohes, aber nicht übertrieben schnelles, Tempo an. Trinity konnte ihr gut folgen. Doch ca. 300 m vor dem Ziel kam etwas unerwartet der Angriff von Sophia Paloma Ifanger, einer von 4 Klubkolleginnen von Rüegger. Ifanger drückte mächtig aufs Tempo und bog als führende Läuferin auf die Zielgerade ein. Trinity Eberhard und Alisha Rüegger waren in Lauerstellung und setzten beide zum Überholen an. Trinity kam auf der Innenbahn durch, Rüegger musste auf Bahn 2 ausweichen. Bis zum Schluss war es dann ein Kopf-an-Kopf-Rennen mit dem besseren Ausgang für die Läuferin des LCR. 18 Hundertstelsekunden Vorsprung konnte Trinity ins Ziel retten.

Mit diesem sensationellen Rennen verbesserte Trinity ihre persönliche Bestleistung um über 2 Sekunden und ist nun die zweitschnellste U16-600m-Läuferin in der ganzen Schweiz! Ihre Zeit: 1:37.19 Minuten

Den Abschluss aus für den LCR machten die 400 m-Läufer.

Zuerst standen 2 Zeitendläufe bei den U18-Frauen auf dem Programm.

Sara Polinelli lief ihr drittes 400 m-Rennen in dieser Saison. Die Limite für die Schweizermeisterschaften hatte sie bereits erfüllt. Somit ging es primär darum, ein schnelles Rennen zu laufen und im besten Fall die persönliche Bestleistung weiter zu verbessern. Mit 63.19 Sekunden schaffte Sara eine erneute Verbesserung und unterbot die SM-Limite ein weiteres Mal. Mit Rang 4 verpasste sie das Podest zwar knapp. Zeitlich fehlten jedoch gut 3 Sekunden.

Im Anschluss kam Lars Fritschi im dritten Lauf der männlichen U18 zum Einsatz. Seit mehreren Tagen plagen ihn Schmerzen in der Hüfte, weshalb die Vorbereitung nicht optimal verlaufen war. Der Start ins Rennen war aber gut. Lars passierte die 200 m Marke in 28.63 Sekunden. Auf der zweiten Streckenhälfte spürte er aber wieder seine Hüfte, was ein Top-Resultat verunmöglichte. Trotzdem reichte es mit 60.18 Sekunden aber noch zu einer persönlichen Bestzeit.

Auf die Plätze,
fertig, los.

Mehr unter **zkb.ch/sponsoring**

Die nahe Bank Zürcher Kantonalbank

DE GSCHNÄLLSCHT FURTTALER, UBS KIDS CUP UND MILLE GRUYÈRE

AM 29. JUNI

Autor: Nicola Hagger
Fotos: Michael Eberhard

Am Samstag, 29.6 führte der LC Regensdorf mit dem gschnällschten Furttaler, dem UBS Kids Cup und dem Mille Gruyère drei Wettkämpfe durch. Am Morgen bestritten rund 150 Kinder den Dreikampf des UBS Kids Cup, bestehend aus Ballwurf, Weitsprung und einem 60 m-Lauf. Den ganzen Morgen über stellten die SportlerInnen zwischen sieben und fünfzehn Jahren etliche persönliche Bestleistungen auf. Für einige AthletInnen dürfte es sogar mit der Qualifikation für den Kantonalfinal geklappt haben, wo sie um den Einzug in den im Letzigrund stattfindenden Schweizerfinal kämpfen dürfen.

Die schnellsten sechs Kinder jeder Kategorie kämpften im Anschluss an den UBS Kids Cup im Final über 50, 60 oder 80 m um den Titel der gschnällschten Furttalerin oder des gschnällschten Furttalers. Mit Fabio Maracantonio, Wilhelm Alejandro und Lina Rindle durften sich drei einheimische Athleten nach dem Sieg im UBS Kids Cup auch über den Sieg in ihrem Final des gschnällschten Furttalers freuen. Für ihre Leistungen wurden alle Finalisten mit einem Diplom ausgezeichnet, die ersten drei durften zusätzlich eine Trophäe in Empfang nehmen.

Am Nachmittag wurde im Rahmen des Mille-Gruyère-Regionalfinals um die Plätze im Schweizer Final gelaufen. Trotz der Hitze stellten sich über 150 Athleten den 1000 m. Für den einzigen Heimsieg sorgte die Ostschweizmeisterin über 600 m, Trinity Eberhard in 3:05.64. Neben Trinitys Sieg durfte sich der LC Regensdorf auch noch über drei Qualifikationen für den Schweizer Final freuen. So verpasste Trinitys jüngere Schwester Summer zwar ihre persönliche Bestzeit, konnte sich aber mit einem beherzten Schlussspurt die Finalqualifikation sichern. In der Kategorie M10 durften sich eingangs der letzten Runde gleich drei Athleten gute Chancen auf eine Finalqualifikation ausrechnen. In seinem allerersten 1000 m-Lauf gelang dies Dario Erny, der sich gegen seine Vereinskollegen Max Wollscheid und Gion Andri Meier im Duell um Platz zwei durchzusetzen konnte. Mit Lili Da Mutten sicherte sich eine weitere Nachwuchsläuferin einen Platz im Schweizerfinal, wo sie sich im September in Locarno mit den besten Läuferinnen des Landes messen darf.

UBS KIDS CUP LCR-SIEGER
Fabrice Siegrist (M07)
Lina Rindle (W09)
Wilhelm Alejandro (M09)
Lili Da Mutten (W13)
Fabio Maracantonio (M12)

DE GSCHNÄLLSCHT FURTTALER LCR-SIEGER
Onabanio Sadé (W08)
Lina Rindle (W09)
Wilhelm Alejandro (M09)
Fabio Maracantonio (M12)
Roman Mingot (M13)
Trinity Eberhard (W14)

MILLE GRUYÈRE LCR-SIEGERIN
Trinity Eberhard (W14)

BONUS TRACK MEETING UND RESISPRINT

NOTTWIL UND LA CHAUX-DE-FONDS

Autoren: Ruedi Meier und Gian Marco Meier
Foto: Swiss Athletics

Am Samstag, beim Bonus Track Meeting von Nottwil und am Sonntag, am international top besetzten Resisprint in La Chaux-de Fonds unterbot Karin Disch innert 24 Stunden die Limite für U23 Europameisterschaften gleich zwei Mal.

BONUS TRACK MEETING NOTTWIL

Während der LC Regensdorf auf der heimischen Sportanlage drei verschiedene Nachwuchs-Wettkämpfe organisierte, starteten insgesamt 16 LCR-AthletenInnen bei brütender Hitze am Bonus Track Meeting von Nottwil. Bereits kurz nach dem Mittag eröffnete Sarah Bickel den Wettkampfnachmittag über 100 m. Mit 13.02" blieb sie zum ersten Mal und fast zwei Zehntelsekunden unter der SM-Limite ihrer Kategorie.

Kurz darauf, in der grossen Mittagshitze folgte bereits der Paukenschlag: Karin Disch gewann die 1. Serie über 400 m Hürden und verbesserte ihre persönliche Bestzeit um eine Sekunde, auf sensationelle 59.10". Damit erfüllte sie am zweitletzten Tag der Qualifikationsperiode die Limite für die U23-Europameisterschaften in Gävle SWE. So gross die Freude darüber auch war, im Wissen darum, dass in diesem Sommer bereits 3 weitere Schweizerinnen schneller liefen, war ihr Glück noch nicht ganz perfekt!

In der zweiten Serie realisierte Leana Wanner eine deutliche Saisonbestzeit. Die Reserven im technischen Bereich lassen auf eine weitere Steigerung bei den nächsten Rennen hoffen. Ueber 400 m kam Michelle Gröbli als 6. der ersten Serie nicht ganz an ihre SB heran. Sara Polinelli verpasste ihre PB um «lumpige» 4/100" und Aline Laube verlor auf den letzten 100 m noch einige Meter gegenüber Sara. Offenbar genoss Alessio Büchi die grosse Hitze, dank welcher er mit 52.28" eine neue PB realisierte. Pech hatte Samuel Jost, bei dem sich eine alte Verletzung aus dem Trainingslager wieder bemerkbar machte und ihn bereits kurz nach dem Start zur Aufgabe zwang. Sichtlich nervös und von der Hitze gestresst, ging Ravenna Gassmann an den Start über 800 m. Auf der ungewohnt kurzen Distanz lief sie von Beginn an aktiv an der Spitze mit und konnte ihre PB aus dem Jahr 2015 sehr deutlich auf 2:15.57 verbessern. Die Mehrkämpferin Sarah Bickel testete sich nach den 100 m zum ersten Mal auch noch über die abschliessende Disziplin des 7-Kampfes. Nur knapp verpasste der erst 17-jährige Johannes Kupferschmid über 800 m bei den Männern seine PB.

Über 1500 m starteten gleich drei Frauen und zwei Männer des LC Regensdorf. Michèle Wieland konnte bis 1100 m gut an und mit der Spitze mitlaufen, ehe sie das Rennen leider aufgeben musste. Lavignia Lovato und Annika Vetterli mussten in der zweiten Serie antreten, in der das Tempo für eine PB von Lavignia zu langsam war und Annika nicht ganz mit der Spitze mithalten konnte. Eine unglaubliche Verbesserung der PB um mehr als 5 Sekunden gelang Timo Suter. Bei einem noch nicht optimalen Rennverlauf blieb er zum ersten Mal unter der magischen 4-Minuten-Grenze und knackte mit 3:56.95' auch den vereinsinternen Rekord für Orientierungsläufer ;-). Um genau eine Sekunde

Swiss Quality
Soft-Ice
P.& P. Brunschwiler
Industriestrasse 27
9524 Zuzwil

verpasste Dominik Reich seine PB, darf nach einer langen, militärbedingten Trainingsreduktion aber sicher sehr zufrieden sein. Die vielen Leute, welche ununterbrochen zur Seebadi beim Sempachersee am Wettkampfplatz vorbei «pilgerten», inspirierten die LäuferInnen nach absolviertem Wettkampf ebenfalls zu einem Sprung ins kühle Nass. Eine grosse Freude war auch, dass mit Lea Laib und Alexandra Bosshard zwei von unseren momentan noch verletzten Spitzenläuferinnen unsere Athleten vor Ort unterstützten.

RESISPRINT LA CHAUX-DE-FONDS

Der Sonnenbrand vom Vortag war noch nicht auf allen Schultern abgeklungen, als sich eine deutlich kleinere LCR-Delegation bereits wieder auf den Weg ans internationale Meeting in La Chaux-de-Fonds machte. Karin Disch wollte unbedingt noch die Chance nutzen, um sich doch noch für die U23-Europameisterschaften zu qualifizieren. Mit Yasmin Giger (56.63.“), Oksana Aeschbacher (59.05“), Michelle Müller (59.05“) und Karin (59.10“) haben bereits vier Athletinnen die Limite geschafft, an der EM dürfen aber nur 3 Läuferinnen eingesetzt werden.

So blies Karin knapp 24 Stunden nach ihrem Einsatz in Nottwil in der Höhenluft des Jura zum Totalangriff. Bei leichtem Gegenwind auf der Gegengerade kam es zum grossen Duell zwischen Oksana, Michelle und Karin, welche alle auf die Bahnen 3-5 eingeteilt wurden. Bereits bei der 200 m-Marke liefen die hinter Karin gestarteten Läuferinnen zu ihr auf. Doch dass sich Karin mit unzähligen langen und nicht so sehr geliebten Intervallen im Winter eine gute Basis für eine schnelle zweite Hälfte erarbeitet hat, zahlte sich zum Glück aus. Mit langen Schritten stürmte sie an ihren Konkurrentinnen vorbei und blieb mit 59.13“ ein zweites Mal unter der Limite von 59.20“. Im Direktduell blieb sie zwar deutlich hinter Oksana, zum Glück aber auch souverän vor Michelle.

So wird es also sehr spannend, wie sich die Selektionskommission von Swiss Athletics entscheiden wird. Was wird stärker gewichtet? Zählt nur die schnellste Zeit, der Formstand oder auch das Direktduell?

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

ERFREULICHER KANTONALFINAL
FÜR UNSEREN NACHWUCHS

Autorin: Fiona Lang

Am 6. Juli 2019 fanden in Affoltern am Albis die Einkampfsmeisterschaften der U12 bis U16 statt. Im Mai und Juni hatten die Athletinnen und Athleten an 4 Qualifikationswettkämpfen die Möglichkeit, sich für den Kantonalfinal zu qualifizieren. Jeweils die Besten 12 jeder Disziplin erhielten einen Startplatz. Für den LC Regensdorf qualifizierten sich total 15 Athletinnen und Athleten.

Alessandro Marchica startete als einziger U16M LCR-Athlet über 600 m und erreichte in 1,41.45 min einen guten 6. Platz. Sehr gut, ebenfalls über 600 m, lief es für seinen Teamkollegen Petter Oster. Der U14M Athlet schaffte es an seinen ersten Zürcher Meisterschaften direkt auf den 3. Platz in 1,42.70 min.

Auch Fabio Marcantonio startete in der Kategorie U14M. Er qualifizierte sich gleich für alle drei Wurfdisziplinen und erreichte im Speer den 4. Platz mit 29.13 m, den 9. Platz im Kugelstossen und den 10. Platz im Ballwurf. Insgesamt eine erfreuliche Wettkampfsbilanz für die drei Athleten.

Das beste Resultat an diesem Tag erzielte Jannis Greile mit 1,52.03 min über 600 m und erreichte einen starken 2. Platz. Für einen guten 4. Platz und eine persönliche Bestzeit reichte es Dario Erny. Ebenfalls im Hochsprung waren zwei U12M LCR-Athleten. Manuel Rojano Cruz kann mit seinem 4. Platz und PB von 1.28 m zufrieden sein. Levin Beyeler erreichte den 10. Platz mit 1.20 m. Die 2.5 kg-Kugel stiess Jorin Wiedmer im 1. Versuch auf 7.07 m und schaffte es auf den 7. Platz.

Bei den Nachwuchsathletinnen erreichte Nina Koller einen guten 3. Platz mit 1.56 m im Hochsprung bei den U16W. Ebenfalls im Hochsprung startete ihre Teamkollegin Anina Killias. Für Nina ging es weiter zum Kugelstossen. Dort erreichte sie mit einer Weite von 10.40 m den 9. Platz.

Bei den U14W lief Summer Eberhard in 1:58.13 auf den 11. Platz. Im Hochsprung erreichte Fabienne Hedinger den 5. und Latisha Baronchelli den 8. Platz. Ebenfalls im Hochsprung, aber bei den U12W, erreichte Lennja Müller mit einer PB und 1.28 m den 7. Platz. Ihre Teamkollegin Ella Reichler schaffte es mit 1.20 m auf den 9. Platz. Eine weitere PB erreichte Lennja im Kugelstossen mit 6.16 m und belegte den 11. Platz.

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

SPITZENLEICHTATHLETIK LUZERN

LCR-LÄUFERINNEN LAUFEN NOCHMALS SCHNELLER

Autor: Ruedi Meier
Foto: Athletix.ch

Anlässlich des Internationalen Meetings «Spitzenleichtathletik Luzern», nutzen drei LCR-LäuferInnen die Möglichkeit, in gut besetzten nationalen Serien über 1500 m eine schnelle Zeit zu laufen.
Als erster startete unser Neo LCR-Mitglied Urs Schönenberger, der für den KTV Wil startberechtigt ist. Leider nutzte ausser Michael Curti keiner der Läufer die ausgezeichnete Führungsarbeit des Pacemakers. Nach einer schnellen Startrunde wurde die zweite Gruppe, in der sich Urs befand stetig langsamer, so dass eine Zeit unter 3.50 min unmöglich wurde. Mit einer sehr respektablen Schlussrunde verpasste Urs mit der Zeit von 3:51.10 min seine persönliche Bestzeit als dritter des Laufes nur um winzige 37/100 Sekunden.
Auch bei den Frauen passte das Tempo auf der ersten Runde noch perfekt. Doch bereits auf den folgenden 400 m fiel dieses völlig zusammen. Mit sehr lautem Zurufen «es isch viel z'langsam» weckte ich das Verfolgerfeld bei der 800 m-Marke auf. Ravenna Gassmann übernahm dann die Verantwortung für ein schnelleres Tempo und ab 1000 m (ca.3.03 min) war sie nicht mehr zu halten. Mit einer sehr schnellen Schlussrunde holte sie beinahe noch die beiden Läuferinnen ein, welche als einzige der Pacemakerin gefolgt waren. Mit der Zeit von 4:31.86 min stellte Ravenna im siebten Rennen in Folge eine neue persönliche Bestzeit auf. Motiviert vom guten Resultat beim 800 m-Lauf in Regensburg konnte Michèle Wieland inmitten des Verfolgerfeldes aktiv mitlaufen. Bis zur 1200 m-Marke, direkt hinter Ravenna eingereiht, konnte Michèle auf der Schlussrunde ebenfalls noch einige der vor ihr laufenden Frauen ein- und überholen. Mit ihrer Endzeit von 4:35.03 min verpasste Michèle ihre persönliche Bestzeit um lediglich 12/100 Sekunden.
Damit haben bis auf unsere internationalen LäuferInnen, alle die erste Saisonhälfte erfolgreich abgeschlossen und können sich einige ruhige Tage gönnen, bevor es wieder mit Höhentraining im Engadin weiter geht.

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

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

TEAM-EUROPAMEISTERSCHAFTEN –
SWITZERLAND SEVEN POINTS

Autor: Ruedi Meier
Foto: Athletix.ch

Nach dem Gewinn der Goldmedaille an der Universiade, absolvierte Jonas Raess wie die meisten Läufer und Läuferinnen des LC Regensdorf, ein Höhentrainingslager im Engadin und reiste von dort direkt nach Belfast, wo er am 1. August seine 5000 m-Bestzeit verbesserte, obwohl er selber viel Führungsarbeit verrichten musste.

Gefolgt von zwei Wochen Training bei seinem englischen Coach in Manchester, folgte er dem Aufgebot der Schweizer Nationalmannschaft an die Team-Europameisterschaften im polnischen Bydgoszcz. An den alle zwei Jahre durchgeführten Team-Europameisterschaften bilden Männer und Frauen zusammen eine Equipe. Jede Nation kann pro Disziplin je einen Athleten und eine Athletin stellen. Anhand der Klassierungen werden Rangpunkte verteilt (Sieger 12, Zweiter 11, usw.) und addiert.

Vor zwei Jahren stieg die Schweiz erstmals in der Geschichte der Team-EM in die Super League auf. Dieser gehören die zwölf stärksten Nationen Europas an. Da European Athletics die Super League auf die nächste Austragung auf 8 Teams reduziert, mussten nicht weniger als fünf der zwölf Teams in die First League absteigen. Jonas lief die 3000 m und hatte sich gegen die absoluten Topläufer von Europa zu behaupten. Er lief ein sehr beherztes Rennen und hielt sich konstant in der Spitzengruppe auf. Auch wenn das Rennen sehr taktisch gelaufen wurde und so keine schnelle Zeit möglich war, hatte er grossen Spass bei diesem Rennen. Mit sehr schnellen letzten 800 m (1,55 min) spurtete er in 8:04.93 min auf den 6. Rang und heimste «seven points for Switzerland» ein. Nur ganz knapp vor ihm klassierten sich ausschliesslich Läufer, welche bereits Medaillen an Grossanlässen gewannen oder bereits die Limite für die WM in Doha erfüllt haben!

Für einmal brillierten, mit Ausnahme von Mujinga Kambundji, nicht die Schweizer Sprinter, sondern als fleissigste Punktesammler, die Mittel- und LangstreckenläuferInnen. Doch auch diese konnten den Abstieg der Schweizer Nationalmannschaft in die Firstleague nicht verhindern.

Noch vor der Schweizermeisterschaft versucht Jonas in Dublin über 5000 m erneut, seine PB zu pulverisieren und seinem nächsten grossen Ziel näher zu kommen.

KARIN DISCH, SELINA FEHLER UND JONAS RAESS
FÜR GROSSANLASS SELEKTIONIERT

Autor: Gian Marco Meier
Foto: Marian Laube

Gleich drei LäuferInnen des LC Regensdorf wurden von SwissAthletics für einen Grossanlass selektioniert. Jonas Raess startet an der Universiade in Neapel ITA mit grossen Zielen über 5000 m. Mit Selina Fehler (800 m) und Karin Disch (400 m Hürden) dürfen gleich zwei Athletinnen an der U23-Europameisterschaften in Gävle SWE erstmals Erfahrungen an einem Grossanlass sammeln.

U23 EUROPAMEISTERSCHAFTEN GÄVLE SWE

Die grosse Sensation vorneweg! An den beiden letzten Tagen der Qualifikationsperiode lief
Karin Disch über 400 m Hürden gleich zweimal die Limite für die U23-Europameisterschaften. Mit 59.10 s gewann sie das Bonus-Track-Meeting von Nottwil und keine 24 Stunden später doppelte Karin beim internationalen Resisprint in La Chaux-de-Fonds mit 59.13 nach. Obwohl Karin mit diesen beiden Zeiten «nur» die viertschnellste Schweizerin war, hat ihre aufsteigende Formkurve die Selektionskommission von SwissAthletics dazu bewogen, den Startplatz an Karin zu vergeben. Eine riesengrosse Überraschung, für welche sich Karin mit einem guten Abschneiden bedanken möchte!
Karin Disch trainiert erst seit gut eineinhalb Jahren im Runningteam. Nach anfänglich eher sporadischen Trainingsbesuchen schloss sie sich erst im Verlaufe des letzten Sommers dem Runningteam an. Bereits Ende der letzten Saison konnte sie ihre Bestzeiten massiv verbessern und gewann für viele sehr überraschend, die Silbermedaille an den U23-Schweizermeisterschaften. Im letzten Herbst formulierte Karin erstmals das Ziel, in dieser Saison unter 60 s zu laufen, vielleicht sogar unter die U23-EM-Limite!
Nach einem gelungenen ersten Teil des Wintertrainings verabschiedete sich Karin in ein schon länger geplantes Austauschsemester nach Trondheim NOR. Die nicht nur optimalen Trainingsbedingungen wurden auch noch von längeren Verletzungsphasen geprägt. So lief der Draht zwischen Athletin und Coach immer heisser und die Trainingsprogramme glichen eher denjenigen einer Rennvelofahrerin!
Karin absolvierte vom Januar bis April mit grossem Abstand mehr Ergometereinheiten als dass Sie über die Hürden laufen konnte.
Erstaunlicherweise konnten bei Karin schon in ihrem ersten Trainingslager mit dem Runningteam in Massa Marittima bereits erstaunliche Fortschritte auf der Bahn und auch über die Langhürden festgestellt werden. So erstaunte es weder ihre Trainingskolleginnen noch ihre Coaches, als Karin bereits bei Ihrem ersten Einsatz im neuen LCR-Dress ihre PB deutlich verbesserte. Dass es nun aber wirklich mit der Limite und vor allem mit der Selektion für die U23-Europameisterschaften gereicht hat, durfte sicher niemand erwarten.
Am Freitag, 12. Juli 2019, morgens um 10.30 Uhr, startet Karin im EM-Vorlauf über 400 m Hürden. Auf der Final Entries-Liste ist Karin als Nr. 24 von 31 gemeldeten Athletinnen klassiert. Sie kann also ganz ohne Druck starten und nochmals ein gutes Rennen zeigen. Das wichtigste an diesem Einsatz ist, erste Erfahrungen an einem Grossanlass zu sammeln, denn wer einmal ein solch grosses Ziel erreicht hat, der will mehr ;-)
Nach einer sehr erfolgreichen ersten Leichtathletiksaison äusserte Selina Fehler bereits sehr früh ihr Ziel für diesen Sommer – die Qualifikation für die U23-Europameisterschaften! Was bisher noch keinem Athleten des LC Regensdorf gelungen ist, wollte Selina nach knapp zwei Jahren Training erreichen.
Nach einem sehr intensiven Wintertraining, nur während einigen Tagen leicht gestört durch einen Bänderriss am Fuss, zeigte sie bereits in den ersten schnellen Trainings, dass sie nochmals grosse Fortschritte gemacht hat.
Und so überraschte es nicht, dass Selina bereits in Karlsruhe, bei ihrem ersten 800 m-Lauf der Saison, mit 2:08.47 min die Limite von 2.09 min unterbot. Beim Internationalen Meeting von Genf doppelte Selina nach und setzte sich mit 2,07.09 min an die Spitze der Schweizer U23-Bestenliste. Dass an den U23-Europameisterschaften in dieser Disziplin das

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

Niveau sehr hoch ist, zeigt ein Blick in die Final Entries-Liste. Dort ist Selina als 16. von 24 Läuferinnen platziert.
Da es nur einen Vorlauf und dann direkt einen Final gibt, macht es dies extrem schwierig, sich für den Final der besten 8 zu qualifizieren. So gilt es also, am Donnerstag, 11. Juli 2019, um 16.50 Uhr, alle Daumen zu drücken, dass Selina ein gutes Rennen zeigen kann. Gespannt warten wir auf den Rennverlauf bei diesem Meisterschaftsrennen, ob dieser eine schnelle Zeit oder mit viel Glück und einer taktischen Meisterleistung gar eine grosse Überraschung bringen kann.
In erster Linie gilt aber auch für Selina, wichtige Erfahrungen an einem Grossanlass zu sammeln und Lust auf weitere grosse Taten zu bekommen.
Dass sich gleich zwei Läuferinnen aus dem Runningteam für die U23-Europameisterschaften qualifizieren, ist eine sehr erfreuliche Tatsache. Es ist mit Sicherheit das Resultat eines unglaublich dynamischen Teams, in welchem sich alle gegenseitig zu Höchstleistungen pushen, vor allem aber auch ein aussergewöhnlicher Teamgeist herrscht.

UNIVERSIADE NEAPEL ITA

Jonas Raess lief mit seiner Super-5000 m-Zeit vom letzten Sommer nicht nur die Limite für die Europameisterschaften 2018 sondern bereits frühzeitig auch diejenige für die Universiade 2019 in Neapel ITA. So war seine Selektion zum Glück keine Überraschung mehr.
Die Universiade – auch Weltsportspiele der Studenten – ist eine internationale Multisportveranstaltung, die seit 1959 in zweijährlichem Rhythmus stattfindet und von der Fédération Internationale du Sport Universitaire (FISU) organisiert wird. Das Wort Universiade ist eine Zusammensetzung aus Teilen der Wörter Universität und Olympiade.
Die Universiade wird, ähnlich wie die Olympischen Spiele, im Winter und im Sommer ausgetragen. Im Winter starten bei der Universiade rund 3500 akademische Athleten. An den Sommer-Universiaden nehmen gegen 10 000 Sportler sowie Offizielle teil. Die Sommer-Universiade ist somit, gemessen an der Zahl der Teilnehmenden, nebst den Olympischen Sommerspielen die zweitgrößte Multisportveranstaltung der Welt.
Bereits vor zwei Jahren, an der letzten Universiade in Taipei, konnte Jonas erste Grossanlasserfahrungen sammeln. Über 1500 m verpasste er damals als 13. nur ganz knapp den Final, gewann dafür aber über 5000 m als 8. sogar ein Diplom. Dass Jonas trotz seiner langen Verletzungsphase im Winter bereits wieder in guter Form ist, hat er in Dessau GER mit einer neuen Bestzeit über 1500 m gezeigt. So hoffen wir für Jonas, dass er beim diesjährigen Saisonhöhepunkt sein ganzes Potential voll ausschöpfen und so ein Topresultat erreichen kann. Da bis heute noch keine Final Entries-Liste veröffentlicht wurde, ist es sehr schwierig abzuschätzen, wie stark die Konkurrenz in diesem Jahr ist.
Für Jonas gilt es ebenfalls am nächsten Donnerstag, 11. Juli 2019 ein erstes Mal ernst. Um 21.20 Uhr startet er zum Vorlauf über 5000 m. Dort muss er sich, hoffentlich mit möglichst wenig Kraftaufwand, für den Final vom Samstag, 13. Juli 2019, um 19.40 Uhr qualifizieren.
Damit die drei Spitzenathleten des LC Regensdorf auch genügend Unterstützung erhalten, sind die Coaches des LCR live dabei! Gian Marco Meier betreut für SwissAthletics alle Schweizer LäuferInnen in Neapel, verpasst dafür aber seine beiden Läuferinnen in Schweden. Doch das ist kein Problem, denn mit Martin Knill wird er dort gleichwertig vertreten.

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

ZÜRCHER UNTERLÄNDER VOM 16.07.19

In «Knautschzone» zum grössten Erfolg

Leichtathletik Jonas Raess vom LC Regensdorf holt in Neapel sensationell die Goldmedaille an der Universiade.

Jörg Greb (Interview)

Jonas Raess, Goldmedaillengewinner über 5000 m an der Universiade – wie klingt das in Ihren Ohren?
Unglaublich – und es ist schwierig zu begreifen. Dieses Gold ist das absolut Bestmögliche.

Was bedeutet dieser Titel für Sie?
Mein grösster Erfolg. Und er kommt überraschend – mit Gold. Ich reiste an diese Universiade in Neapel in der Überzeugung, dass eine Medaille Realität werden könnte: bei idealem Rennverlauf. Gold aber schien mir ausser Reichweite. Generell gilt: Was bleibt und somit zählt, sind Medaillen und nicht schnelle Zeiten.

> «Vielleicht ist die WM-Limite doch plötzlich in Reichweite.»
>
> **Jonas Raess**
> Langstreckenläufer vom LC Regensdorf

Jonas Raess erreicht auf der Zielgeraden den Topspeed. Fotos: Swiss University Sports/Mirjam Leutwiler

Wieso?
Robin Hendrix weist eine Bestmarke von 13:19 Minuten auf. 20 Sekunden schneller ist der Belgier damit als ich. Meine Konzentration richtete sich weit mehr auf Konkurrenten in meinem Bereich. Und auch davon hatte es etliche. Meine Überzeugung deshalb vor dem Start: Wenn alles passt, gewinne ich eine Medaille, Silber oder Bronze.

Und wie wurde aus dieser Medaille die goldene?
Im Hinterkopf setzte ich mir keine Grenzen. Ich sagte mir: Wenn alles, alles, alles passt. Überzeugt war ich davon, dass Form und Aufbau stimmten. Im Rennen konzentrierte ich mich darauf, besser zu laufen als im Vorlauf. Dort hatte ich mich von der Unruhe anstecken lassen, war viel auf den Bahnen 2 und 3 unterwegs. Jetzt sagte ich mir: Diesen Final läufst du cleverer.

Sie liefen cleverer?
Das war die Basis, ja. Robin Hendrix zeigte sich sogleich als Chef im Feld. Einige zogen mit, ich auch. Wir waren eine kleine Spitzengruppe. Ein sehr ruhiges Rennen entwickelte sich so: ohne Positionskämpfe, ohne Rempeleien. Ich konnte Kraft sparen.

Was Sie zu nutzen vermochten?
Genau. Die Energie war auf den letzten 80 Metern entscheidend. Im Endspurt konnte ich mich voll in die Knautschzone hineinwerfen, alles aus mir herauspressen. Das war wichtig, der entscheidende Pluspunkt für meinen Triumph. Ich erreichte einen Topspeed.

Wie feierten Sie?
Eigentlich hätte ich dies gern im kleinen Kreis getan. Schliesslich gabs aber eine Feier des ganzen Leichtathletikteams und eine Doppelgoldfeier. Zu meiner kam jene über 4×100 m der Frauen hinzu. Das Familiäre liess sich aber integrieren: Meine Freundin Michelle Wieland, meine Mutter und Coach Gian Marco Meier waren auch vor Ort.

Wie geht es nun weiter?
Nach der Schlussfeier am Sonntag reiste ich am Montag direkt ins Engadin weiter. Dort werde ich nicht wie im Juni mit meinem britischen Team laufen, sondern mit meiner Freundin und für mich. Am 30. Juli komme ich zurück ins Unterland und fliege nach Belfast. In der nordirischen Hauptstadt laufe ich meinen nächsten 5000er.

Ist die WM nun doch das nächste Ziel?
Stand jetzt, nein. Dazu müsste so viel passen. Aber was sicher ist: Mein Selbstvertrauen ist stark angewachsen. Vielleicht sind die 13:22 Minuten und damit die WM-Limite doch plötzlich in Reichweite.

Selina Fehler auf Rang 7

Leichtathletik Der Läuferin des LC Regensdorf fehlte nur wenig zu Bronze.

Und nochmals hatte Selina Fehler Grund zum Strahlen: Die 20-Jährige vom LC Regensdorf lief an der U-23-EM im schwedischen Gävle im Final über 800 m auf den 7. Rang. «Das ist ein gewaltiges Erfolgserlebnis», erklärt sie zufrieden. Lediglich 1,11 Sekunden fehlten ihr zur Bronzemedaille. Daraus tankt sie Zuversicht, sie weiss: «Da liegt noch mehr drin.»

Mit Tränen hatten die Meisterschaften für Selina Fehler begonnen – mit Freudentränen. Im Vorlauf über 800 m war für die Debütantin auf internationaler Ebene ein Traum in Erfüllung gegangen. Weder die Klassierung noch die persönliche Bestzeit von 2:06,73 Minuten stellten die Medizinstudentin aber gänzlich zufrieden.

Zu spät beschleunigt

Derselben Taktik wie in der ersten Runde bediente sich Fehler dann im Finallauf: «Möglichst wenig Kraft brauchen und mich vorsichtig von hinten nach vorn orientieren», lautete der Plan, der sie erneut zum Erfolg führte. Auf der Schlussrunde fing sie noch eine Widersacherin ab und klassierte sich auf dem 7. Schlussrang. Die 2:07,79 Minuten sind die drittbeste je von ihr gelaufene Zeit. Trotz der Freude bleibt die Athletin selbstkritisch: «Ich habe zu spät beschleunigt, ich hätte bereits ab 500 m loslegen müssen.» Mit ihrer Familie wird sich die Aufsteigerin nun zehn Tage Ferien in Schweden gönnen. Dann steht die zweite Saisonhälfte mit den nationalen Meisterschaften der Elite und in der Kategorie U-23 an. *(gg)*

> «Da liegt noch mehr drin.»
>
> **Selina Fehler**
> vom LC Regensdorf, nachdem die 20-Jährige die drittbeste je von ihr gelaufene Zeit hinter sich hatte.

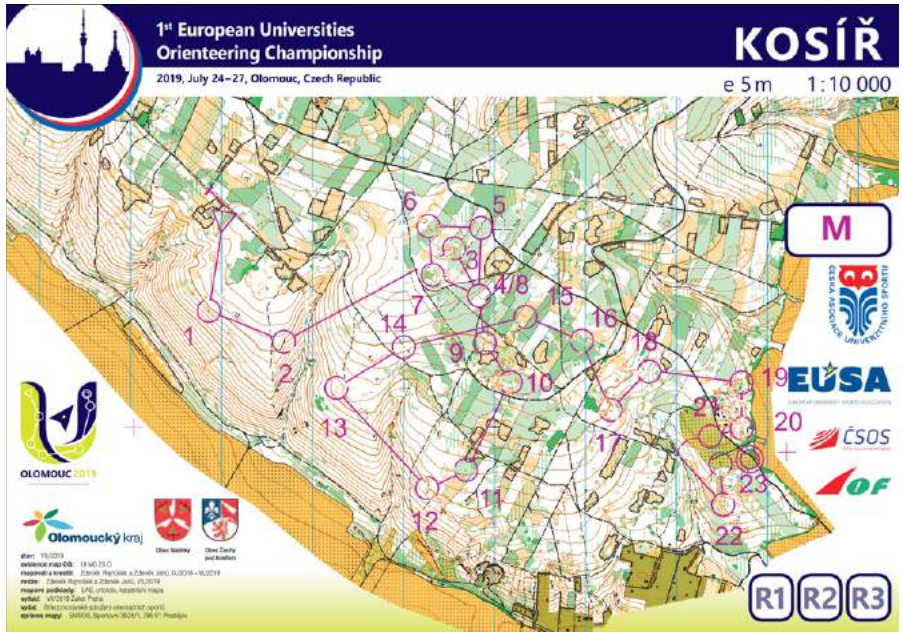
STUDENTEN-EM
IM ORIENTIERUNGSLAUF

Autor: Jannis Schönleber
Fotos: solv.ch

In der Tschechischen Rebublik reservieren sich unsere Orientierungsläuferinnen viele Medaillen.
Dieses Jahr fanden zum ersten Mal die Europäischen Studentenmeisterschaften im Orientierungslauf statt und gleich vier LCR-Mitglieder nahmen teil. Am Donnerstag starteten die Meisterschaften mit dem Sprintwettkampf in urbanem Gelände. Bei den Damen wusste Laura Ramstein zu überzeugen. Sie gewann die Bronzemedaille. Im Herrenrennen holte sich Florian Attinger die Silbermedaille. Jannis Schönleber komplettierte das Podest und ergatterte sich die Bronzemedaille. Joel Morgenthaler schrammte knapp an den Top 10 vorbei und wurde 11.
Am Freitag war es Zeit, in den Wald zu gehen. Die Mitteldistanz stand auf dem Programm. Wieder liefen zwei LCR-Mitglieder auf das Podest. Florian erreichte den 3. und Jannis Schönleber den 2. Platz. In dem doch diffusen Gelände erwischte Laura Ramstein nicht ihren besten Tag und lief auf den 8. Rang.
Als letzter Wettkampf stand am Samstag die Sprintstaffel auf dem Programm. Diese fand in der Studentenstadt Olomouc statt. Laura Ramstein und ihr Freund Philipp von Arx landeten auf dem zweiten Platz in der Mixed-Kategorie. Laura holte sich so ihre zweite Medaille. In der Herrenstaffel holte sich Joel Morgenthaler mit einem Mitstudenten die Bronzemedaille, Jannis Schönleber gewann das Rennen und die Goldmedaille. Er komplettierte damit seinen Medaillensatz. Florian Attinger war mit seinem Kollegen sehr gut unterwegs, liess dann jedoch leider einen Posten aus.

LINK ZUM EVENT
http://www.euoc2019.cz

LINK ZU SWISS ORIENTEERING
https://www.swiss-orienteering.ch/de/news/ol/1742-schweizer-equipe-dominiert-em-der-studierenden.html



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

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

SAMIRA SCHNÜRIGER

AUF DEN SPUREN DER STEINBÖCKE

Autor: Gian Marco Meier
Fotos: Samira Schnüriger

Mitten in ihrer Vorbereitung für den Berlin-Marathon im September, startete Samira Schnüriger am letzten Samstag beim Swissalpine Marathon. Über 42.7 km und 1424 Höhenmeter führte die Strecke von Davos über den Scalettapass und Sertigpass wieder zurück nach Davos. Bereits im ersten Aufstieg herrschten garstige Bedingungen mit Regen, Hagel und Kälte, mit welchen Samira schwer zu kämpfen hatte. Erst auf dem letzten Streckenteil konnte Samira ihr ganzes läuferisches Potential ausschöpfen. Trotz einem äusserst schnellen letzten Kilometer und einer Zeit von 4:14.39, verpasste Samira den Podestplatz nur um winzige 5 Sekunden.

NEUE PB FÜR JONAS IN BELFAST

Autor: Gian Marco Meier / Foto: Jonas

Jonas Raess lief am 1. August beim Belfast International (IRL) 13:37.98 min über 5000 m und verbesserte seine PB vom letzten Jahr um etwas mehr als eine Sekunde. Direkt aus dem Höhentrainingslager im Engadin angereist profitierte er von optimalen äusseren Bedingungen. Jonas Raess lief von Beginn weg direkt hinter dem Pacemaker, welcher das Rennen bis 3000 m in 8.17 min anführte. Danach übernahm Raess das Tempodiktat und steigerte die Pace kontinuirlich. Trotz sehr schnellen letzten 800 m (2.01.5 min) wurde er 500 m vor dem Ziel überspurtet und musste sich ganz knapp geschlagen geben. Der Sieg an der Universiade und diese PB bei einem nicht optimalen Rennverlauf, lassen auf weitere gute Ergebnisse hoffen. Mit dieser Zeit lief Jonas in die TopTen der ewigen Schweizer Bestenliste.

TRADITIONELLES ABENDMEETING
IN REGENSDORF

Am vergangenen Samstag fand auf der Sportanlage Wisacher in Regensdorf das traditionelle Abendmeeting des Leichtathletik Club Regensdorf statt.
Dieser Wettkampf ist seit Jahren bekannt für die besten Mittelstreckenläufe des Landes mit Teilnehmern aus der ganzen Schweiz und dem angrenzenden Ausland. Aber auch die technischen Disziplinen kamen nicht zu kurz. So wurden in diesem Jahr auch Weitsprung, Kugelstossen und Diskuswerfen ins Wettkampfprogramm aufgenommen.
Bei guten Wetterbedingungen wurden etliche neue Bestleistungen erzielt. Nicht zuletzt auch von Athletinnen und Athleten des organisierenden Vereins LC Regensdorf.

MIT TEAMWORK ZUR BESTLEISTUNG

Als Highlight standen ab 19.30 Uhr die Läufe über 1500 Meter auf dem Programm. Wie in jedem Jahr ist diese Distanz in Regensdorf die begehrteste. Über 100 Läuferinnen und Läufer konnten von routinierten Pacemakern profitieren und so neue Bestleistungen laufen.
Direkt aus dem Höhentrainingslager im Engadin sind zum Beispiel die zwei Pacemakerinnen vom LC Regensdorf, Ravenna Gassmann und Michèle Wieland, angereist. Gassmann war es dann auch, welche zusammen mit der Innerschweizerin Seline Scherrer, für ein hohes Tempo in der schnellsten Frauenserie verantwortlich war.

SELINA FEHLER MIT SOUVERÄNEM TAGESSIEG

Selina Fehler, U23-EM-Teilnehmerin über 800 m vom LC Regensdorf, startete an ihrem Heimmeeting für einmal über 1500 Meter. Auch sie reiste direkt aus dem 2-wöchigen Höhentrainingslager in St. Moritz nach Regensdorf. Dank der hervorragenden Tem-

Einfach...
Ein Bisschen mehr

Partyservice | Apéro Riche
Apéro | Betriebsführungen
Dessertbuffets | Hochzeiten
Geschenkartikel

Fleischli
Einfach…
ein Bisschen mehr

Die Adresse für Geniesser

poarbeit ihrer Klubkollegin Gassmann, konnte sich Selina von ihren Gegnerinnen lösen und nahm die Schlussrunde, in Front laufend, in Angriff. Ihre Schlussrunde war eine Machtdemonstration. Denn mit über 5 Sekunden Vorsprung auf die zweitplatzierte Läuferin war ihr Sieg nie in Gefahr. Selina verbesserte ihre alte Bestleistung um 5.43 Sekunden auf 4:25.37 Minuten.

DIE WEITEREN RESULTATE ÜBER 1500 M
Lavignia Lovato, LCR: 4:57.82 min
Annika Vetterli, LCR: 5:11.75 min

VORJAHRESSIEGER GESCHLAGEN
Im schnellsten Rennen bei den Männern fehlte mit Jonas Raess der stärkste Mittelstreckenläufer in den Reihen des LCR. Jonas stand an jenem Wochenende mit dem Schweizer Nationalteam an den Team-Europameisterschaften im polnischen Bydgoszcz im Einsatz.
So stellte sich die Frage ob der Vorjahressieger, Luca Noti vom ST Bern, seinen Sieg verteidigen könne. In einem spannenden Rennen konnte sich mit Pascal Furtwängler vom TV Länggasse Bern aber ein Stadtrivale von Noti den Sieg sichern. Als bester Läufer des LCR kam Timo Suter mit einer neuen Bestzeit von 3:56.90 Minuten auf Rang 11 ins Ziel.

DIE WEITEREN RESULTATE ÜBER 1500 M
Alain Denzler, LCR: 4:03.13 min
Nicola Hagger, LCR: 4:16.28 min

KARIN DISCH ÜBERZEUGT ÜBER 400 M
Die zweite U23-EM-Teilnehmerin vom LC Regensdorf, Karin Disch, zeigte ein äusserst starkes Rennen über 400 m. Eigentlich ist der 400 m-Hürdenlauf ihre Paradedisziplin. Doch vor heimischem Publikum versuchte sie sich auf der 400 m-Flachstrecke. Nach sehr schnellen ersten 200 Metern in ca. 26.5 Sekunden, kam sie ihren Gegnerinnen immer näher und verpasste am Schluss den Tagessieg nur hauchdünn. Karin stellte mit 56.40 Sekunden eine neue persönliche Bestzeit auf und wurde von der Siegerin (Lynn Mantingh vom LC Zürich) um nur gerade 5 Hundertstelsekunden geschlagen.
Karin zu ihrem Lauf. «Cool, das zeigt, dass auch über die 400 Meter Hürden noch einiges möglich ist.»
Im gleichen Rennen wurde mit Michelle Gröbli eine zweite LCR-Läuferin mit 58.37 Sekunden gute Fünfte.
Ein noch grösseres Ausrufezeichen setzte die erst 14-jährige Trinity Eberhard aus Oberweningen. Das Nachwuchstalent in den Farben des LCR, knackte im zweiten Lauf mit 59.13 Sekunden zum ersten Mal die 60-Sekunden-Marke und ist mit dieser Zeit die aktuelle Nummer 1 in der Schweiz in ihrer Altersklasse.

DIE WEITEREN RESULTATE ÜBER 400 M
Sara Polinelli, LCR: 64.45 s
Sina Laube, LCR: 65.26 s
Aline Laube, LCR: 66.15 s

NICOLE AESCHLIMANN MIT 3 DISZIPLINENSTARTS
Gleich 3 Disziplinen standen bei Nicole Aeschlimann auf dem Programm. Im Weitsprungwettkampf erreichte sie eine Weite von 4.48 Metern.
Im Kugelstossen flog die 4 kg-Kugel 9.63 Meter weit und den 1 kg-Diskus warf sie 27.21 Meter weit.

LEANA WANNER MIT SAISONBESTZEIT
Im Rennen über 400 m Hürden stand mit Leana Wanner eine Läuferin vom LCR im Einsatz. Auch Leana bereitete sich 2 Wochen im Engadin auf die zweite Saisonhälfte vor und wollte auf ihrer Heimbahn ein schnelles Renen laufen. Dies gelang ihr dann auch. Mit einer Zeit von 66.80 Sekunden verpasste sie ihre absolute Bestzeit nur ganz knapp, lief aber so schnell wie noch nie in dieser Saison.

LCR–SENIOREN-WANDERUNG 2019
20. BIS 22. AUGUST

BURG HOHENZOLLERN

BAD URACH

Autor: Bernhard Zwicky

Vom 20. bis 22. August, führte Helmut Straub, eine 3-tägige Wanderung durch und zeigte uns dabei die Gegend rund um Bad Urach (D). Kurz zusammengefasst: «Es waren wunderbare Wanderungen und wir hatten riesiges Wetterglück!»
Am Dienstag, (1. Tag), fuhren die 11 Teilnehmer mit 3 Privatautos, um 7.30 Uhr, von Regensdorf Richtung Schaffhausen. Nach dem Grenzübertritt weiter in Richtung Singen/Stuttgart bis Ausfahrt Rottweil/Balingen und dann nach Hohenzollern. Dort machten wir die erste Wanderung zur Burg Hohenzollern. In den alten Mauern konnten wir uns bei einem gemütlichen Mittagessen stärken. Auch kulturell kamen wir auf dem Rundgang in der Burganlage auf unsere Kosten. Nach dem Abstieg erreichten wir nach zwei Stunden, unsere Autos und fuhren nach Bad Urach, wo die zweite Wanderung in Angriff genommen wurde. Dieser knapp zweistündige Rundkurs auf die Hügelzüge, zeigte uns die schöne Gegend rund um den Ort und das Wichtigste: «Es regnete erst am Schluss nur leicht!» Wir konnten die Zimmer in Bad Urach noch einigermassen trocken beziehen und den Abend gutgelaunt bei einem grossen (die Portionen waren riesig) Abendessen geniessen.
Der 2. Tag, man glaubt es kaum, Sonne pur! Wir wanderten den ganzen Tag rund um Bad Urach. Speziell zu erwähnen ist die Tour «Wasserfallsteig» zum Uracher Wasserfall und der Rundgang in Bad Urach. Bad Urach ist eine Stadt im Landkreis Reutlingen in Baden Würtenberg mit ca. 9200 Einwohnern. Die Stadt ist staatlich anerkannter Luftkurort und Heilbad. Eingebettet ins Ermstal, mitten im UNESCO Biosphärenreservat und im Geopark Schwäbische Alb, lädt die romantische Stadt mit den vielen Fachwerk- (Riegel-) Bauten, zum Verweilen ein. Ein idealer

SCHLOSS LICHTENSTEIN

Ausgangspunkt für die verschiedenen Wanderungen. Auch die Wanderung zur Burgruine «Hohenurach» ist sehr zu empfehlen. Wir haben die friedliche Landschaft mit den schönen Wäldern sehr genossen. Der Abend galt der Kameradschaft. Wir hatten einander viel zu erzählen und so gingen wir erst spät zu Bett. Ich denke, einige mussten auch noch den Flüssigkeitshaushalt, nach den strengen Wanderungen, auffüllen. Auf jeden Fall ist die Kameradschaft gut gepflegt worden.
Am 3. Tag, (erneut Sonnenschein), mussten wir zuerst packen, auschecken und nach dem Frühstück bereit sein für die nächsten Wanderungen. Helmut hatte noch einige Überraschungen bereit. So zum Beispiel die Wanderung zur Nebelhöhle, ein etwa 380 m langes Kalk-Felsen-Labyrinth mit bizarren Tropfsteingebilden, welche mit einer wunderbaren Beleuchtung eindrucksvoll zur Geltung kamen.
Am Nachmittag besuchten wir das Schloss «Lichtenstein», welches nach einer

Romanvorlage von «Wilhelm Hauff» im neugotischen Stil, 1840 bis 1842, erbaut wurde. Danach traten wir motiviert den Heimweg an. Einige werden sicherlich im Training am Donnerstag noch etwas Muskelkater spüren. Danke Helmut für die gute Organisation und den Fahrern, Robert Furrer, Helmut Straub und Oski Glaus, für die gute Fahrt!

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

GOLD UND DOPPELTE BRONCE IN BASEL
AN DEN SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN

Autor und Fotos:
Gian Marco Meier

An den diesjährigen Schweizermeisterschaften in Basel gewannen Jonas Raess Gold über 5000 m und Selina Fehler (800 m) und Karin Disch (400 m Hürden) je eine Broncemedaille.
Wegen den sehr späten Weltmeisterschaften in Doha fanden die diesjährigen Schweizermeisterschaften erst Ende August in Basel statt. So konnte sich der grösste Teil des Runningteams mit einem Höhentrainingslager im Engadin optimal auf den wichtigsten nationalen Anlass vorbereiten.

FREITAG
Die 1500 m-Läuferinnen eröffneten die Schweizermeisterschaften am Freitagnachmittag mit ihren Vorläufen. Ein grosses Teilnehmerinnenfeld führte dazu, dass eine Finalqualifikation deutlich schwieriger als in den vergangenen Jahren zu erreichen war. Erfreulicherweise war das LCR-Runningteam gleich mit fünf Läuferinnen am Start. Völlig unbeeindruckt von dieser Tatsache lancierte Ravenna Gassmann im ersten von 3 Vorläufen bei der 1000 m-Marke einen langen Schlussspurt um einen der drei direkten Finalplätze. Souverän gewann Ravenna in einer Zeit von 4:34.37 min ihre Serie. Im gleichen Heat lief Lavignia Lovato ein etwas einsameres Rennen. Mit einer Zeit von 4:53.53 min gelang ihr zwar ein gutes Resultat, doch leider reichte diese Zeit nicht für einen Finalplatz.
Im zweiten von drei Vorläufen waren gleich drei LCR-Läuferinnen am Start. Selina Fehler als eigentliche 800 m-Spezialistin erhielt vom Coach die Aufgabe, erst auf den letzten Metern anzugreifen. Diese Aufgabe löste sie souverän und gewann die Serie in 4:37.81 min.
Etwas verunsichert war Michèle Wieland. Kann Sie die Läuferinnen mit besseren Saisonbestzeiten in einem Schlussspurt schlagen? Oder sollte sie lieber das Tempodiktat in die Hand nehmen und versuchen, sich über die Zeit für den Final qualifizieren? Nach einem sehr langsamen Start entschied sie sich für die zweite Variante und versuchte, das Tempo zu forcieren. Dies gelang ihr ausgezeichnet, doch auf den letzten 100 m musste sich Michèle noch von einigen Läuferinnen überholen lassen. Sie lief in 4:39.29 min auf den 5. Rang.

Für die Finalqualifikation fehlten lediglich 72 Hundertstel! Annika Vetterli zeigte ein gutes Rennen und lief mit 5:03.27 endlich wieder einmal eine Zeit in der Nähe der 5-Minuten-Marke, sie verbesserte ihre SB deutlich.
Über 400 m Hürden gelang Leana Wanner ein ausgezeichneter Lauf. Mit 65.92 verbesserte Sie ihre persönliche Bestzeit um 6 Zehntelsekunden. Die genaue Videoanalyse zeigt Leana, dass immer noch ein grosses Potential für noch viel schnellere Zeiten vorhanden ist.
Eine Finalqualifikation war für Karin Disch reine Formsache. Sie konnte auf den letzten 100 m taktieren und Kräfte für den Final sparen. Mit einer Zeit von 60.54 und dem 2. Rang gelang dies ausgezeichnet.
Den Abschluss des ersten Wettkampftages machten, wie schon in den letzten Jahren, die 5000 m-Läufer. Auch hier war ein grosses Teilnehmerfeld am Start und mittendrin 5 Läufer des LCR. Thomas Curiger, Jannis Schönleber, Timo Suter und Alain Denzler, also gleich vier von unseren schnellen Orientierungsläufern wollten die SM für einen schellen Formtest nutzen, stehen doch bald wichtige Test- und Selektionsläufe auf ihrem Programm. Zudem wollten Sie natürlich zeigen, welche riesigen Fortschritte sie in den vergangenen Monaten gemacht haben. Thomas (14:54.23) und Jannis (15:08.94) blieben nur knapp über ihrer bereits sehr schnellen PB. Timo steigerte sich sogar um über eine halbe Minute auf 15:11.10. Er profitierte dabei von seinem Teamkollegen Alain, welcher das Verfolgerfeld lange anführte und mit einer Zeit von 15:23.36 finishte. Das Rennen dominiert hat jedoch ganz klar der Titelverteidiger Jonas Raess. Nur zwei Tage nach einem schnellen 5000er in Dublin versteckte er sich über weite Strecken im hinteren Teil der Spitzengruppe. Er wartete sehr lange, überraschte dann aber trotzdem mit einem resoluten Angriff 500 m vor dem Ziel. Mit einer unglaublich schnellen Runde in 53.8 Sekunden distanzierte er das gesamte Feld und lief einem ungefährdeten Sieg entgegen. Mit einer Zeit von 14:19.88 gelang ihm nach seinen Siegen in den Jahren 2017 und 2018 der Hattrick. Nach dem 5000er und der Siegerehrung war um 22.30 Uhr aber leider noch nicht Feierabend – es folgte noch die Dopingkontrolle für den Schweizermeister! So wartete eine kleine Delegation des Runningteams in der bereits stockdunklen Schützenmatte bis in die frühen Morgenstunden . .

SAMSTAG

Am Samstag eröffneten wiederum die 1500 m-Läuferinnen den Kampf um die Medaillen. Nach ihrem souveränen Auftritt im Vorlauf und ausgezeichneten Trainingswerten konnte sich Ravenna zum ersten Mal berechtigte Chancen auf einen Spitzenplatz ausrechnen. Und Selina durfte sich berechtigte Hoffnung auf ihre erste Medaille an Schweizermeisterschaften machen.
Bis zur 800 m-Marke lief das gesamte Feld dicht geschlossen. Mitten drin unsere beiden LCR-Läuferinnen. 600 m vor dem Ziel lancierte die unschlagbare Favoritin, Delia Sclabas, das Rennen mit einem resoluten Antritt. Rasch zog sich das Feld in die Länge und Selina konnte sich auf der 4. Position einreihen, während Ravenna Gassmann an der Innenkante eingeschlossen, Meter um Meter verlor. Erst bei der 1000 m-Marke konnte Sie ebenfalls reagieren und versuchte mit einem unglaublich schnellen Zwischenspurt nochmals zu Selina aufzuschliessen. Dies gelang ihr beinahe, kostete aber auch entsprechend Körner! So schlug der Hammermann eingangs der Zielgerade unbarmherzig zu! Anstatt einem 4. Rang resultierte am Schluss ein 7. Platz in 4:33.39.

Selina Fehler wählte die sichere Variante und lief die letzte Runde direkt hinter der 3. Läuferin. Sie wusste um ihre Spurtstärke und spielte diese auf den letzten 100 m eindrücklich aus. In 4:28.72 gewann Selina ihre erste Medaille an Aktiv-Schweizermeisterschaften. Und dies nicht einmal in ihrer Paradedisziplin!
Karin Disch hatte aufgrund ihrer langsamen Vorlaufzeit die äusserste Bahn der Mitfavoritinnen zugeteilt bekommen. Voll auf sich und ihren eigenen Rhythmus konzentriert, startete Sie gegenüber ihren Konkurrentinnen eher verhalten. Dass Karin aber über das grösste Stehvermögen aller Hürdenläuferinnen verfügt, zeigte die unwiderstehliche Zielgerade, auf welcher Sie bis auf den 3. Platz stürmte und so dem LCR die dritte Medaille bescherte. Mit der Zeit von 59.33 blieb Karin nur ganz knapp über ihrer PB. Unglaublich, welche Entwicklung Karin im letzten Jahr gelang. Noch vor einem Jahr chancenlos auf einen Finalplatz – und 12 Monate später ein solch souveräner Auftritt! Eine goldene und zwei bronzene Auszeichnungen – dies ist sicherlich die beste Ausbeute, die dem LC Regensdorf je an einer Schweizermeisterschafen gelang. Diese Medaillen und die guten Resultate des gesamten Teams lassen auf viele weitere Medaillen an den folgenden Meisterschaften (Staffel, Nachwuchs und Team) hoffen.
Jetzt geht es aber für die drei MedaillengewinnerInnen erst einmal international an den Start! Karin und Selina haben je einen Startplatz bei Weltklasse in Zürich bekommen und Jonas wurde für einen Start beim Meeting Gala dei Castelli in Bellinzona und danach sogar zum Diamond League Meeting in Brüssel eingeladen!

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

ERFOLGREICHE TEILNAHME DES LCR-NACHWUCHS

AM UBS KIDS CUP KANTONALFINAL

Autoren: Marcus Schwedhelm, Corinne Hilti, Katja Müller
Bilder: Christian Siegrist, Marian Laube, Marcus Schwedhelm

Während an den Schweizer Meisterschaften der Aktiven in Basel Athleten und Athletinnen des LCR sensationelle Leistungen errangen, fand am Samstag den 24. August auf der Sportanlage Meierwiesen in Wetzikon ein Leichtathletik-Grossereignis des Kantons Zürich statt: Das UBS Kids Cup Kantonalfinal.

U10 – ZWEIMAL PLATZ 2 BEIM KANTONALFINAL

Lina Rindle schafft zudem die Qualifikation für den Schweizer Final!
Von der U10-Trainingsgruppe konnten sich insgesamt 7 Kinder qualifizieren. Leider musste ein Kind absagen, so dass wir mit 6 Kindern anreisten.
In der Alterskategorie M07 (Jahrgang 2012 und jünger) startete Fabrice Siegrist. Als 5. der kantonalen Bestenrangliste konnte er sich berechtigte Hoffnungen auf einen möglichen Podestplatz machen. Mit einer Zeit von 11.17 im 60 m-Lauf erzielte er eine persönliche Bestleistung und beim Weitsprung erreichte er mit 3.04 m einen guten Wert in der Nähe seiner bisherigen Bestleistung. Beim Wurf wurde dann ein für Fabrice untypisch tiefer Wert von knapp 16.96 m notiert, obwohl wir Würfe um die 20 m sahen. Da wir dies erst nach dem Aushang der Rangliste feststellten, war unser Protest nicht erfolgreich. Wir hätten gleich bei den Kampfrichtern vor Ort reklamieren müssen. Da wir jedoch nicht auf den Platz durften und gar nicht wussten, was die Kampfrichter notiert hatten, war uns diese Möglichkeit verwehrt. So resultierte für Fabrice ein immer noch sehr guter 9. Rang.
In der Alterskategorie W08 (Jahrgang 2011) konnte sich Livia Hilti als 21. der kantonalen Bestenliste für den Kantonalfinal qualifizieren. Sie zeigte einen soliden Wettkampf und erreichte den 17. Rang am Kantonalfinal.

In den Alterskategorien M09 und W09 (Jahrgang 2010) hatten sich je 2 Athleten und Athletinnen für den Kantonalfinal qualifizieren können. Alejandro Wilhelm und Lina Rindle belegen in der kantonalen Saison-Bestenliste jeweils den 2. Rang. José Maria Rojano Cruz (27. der Bestenliste) und Lily Thöni (21. der Bestenliste) waren ebenfalls qualifiziert.
Während es bei Lily nach der Sommerpause nicht ganz so gut lief, konnte José Maria im Weitsprung eine neue persönliche Bestleistung mit 3.58 m aufstellen. Lily erreichte Rang 27 und José Maria Rang 22 beim Kantonalfinal.

Alejandro Wilhelm (1069 Pkt) und Lina Rindle (1208 Pkt) konnten ihre guten Saisonleistungen bestätigen und erreichten beide den 2. Platz bei diesem Kantonalfinal! Lina schaffte beim Wurf eine neue persönliche Bestleistung mit 27.62 m.
Für den Schweizerfinal am 31. August in Zürich (Stadion im Letzigrund) qualifizieren sich pro Alterskategorie die Sieger der jeweiligen Kantonalfinals. Daneben qualifizieren sich ebenfalls die 5 weiteren Punktbesten der Kantonalfinals aus der gesamten Schweiz. Mit den erreichten Punkten am Kantonalfinal in Wetzikon hat es Lina geschafft, sich über diese sogenannte «Lucky Looser»-Regelung für den Schweizerfinal am kommenden Wochenende zu qualifizieren!
Alejandro verfehlte mit seiner Punktzahl den Einzug in den Schweizerfinal nur knapp.

PERSÖNLICHE BESTLEISTUNGEN DER U12 UND U14 MÄDCHEN

In der Alterskategorie W11 (Jahrgang 2008) konnten sich Fiona Fuchser und Lennja Müller für den Final qualifizieren. Nach dem 60 m-Sprint, den Fiona in einer Zeit von 9.79 s und Lennja in einer Zeit von 9.49 s. absolvierten, erreichten beide an diesem Tag je zwei persönliche Bestleistungen im Weitsprung und Ballwurf!
Fiona sprang 3.84 m, warf 30.53 m und beendete den Wettkampf auf Rang 16. Lennja sprang beachtliche 4.29 m und der Ball landete bei 30.10 m. Sie erreichte den 11. Rang.
In der Kategorie W12 (Jahrgang 2007) gingen Fabienne Hedinger und Latisha Baronchelli an den Start. Auch sie absolvierten die drei Disziplinen mit guten Ergebnissen. Fabienne erreichte im Ballwurf eine neue persönliche Bestleistung mit 33.21 m. Beim Weitsprung sprang sie 4.24 m und die 60 m absolvierte sie in 9.35 s. Den Wettkampf beendete sie auf Rang 12.
Latisha spurtete die 60 m gewohnt schnell in 8.86. Im Weitsprung landete sie nach 4.25 m und den Ball warf sie auf 20.86 m. Am Ende resultierte für sie der 19. Rang.
Bei der Kategorie W13 (Jahrgang 2007) qualifizierte sich Lili da Mutten für den Kantonalfinal. Leider musste Lili mit Knieschmerzen antreten. Trotzdem gelang ihr ein solider 60 m-Sprint in 8.98 s. Beim Weitsprung wurden die Schmerzen leider heftiger und trotzdem konnte sie noch einen 4.21 m-Satz hinlegen. Nach einer kurzen Kniepflege ging Lili tapfer doch noch zum Ballwurf und warf diesen 26.47 m. Sie beendete den Wettkampf auf Rang 25.

PLATZIERUNGEN UNTER DEN BESTEN 10 FÜR DIE U14 UND U16 JUNGEN

In der Alterskategorie M12 (Jahrgang 2007) zeigte Fabio Marcantonio einen sehr guten Wettkampf. Während er die 60 m in 9.29 s sprintete und beim Weitsprung mit 3.55m unter seinen Möglichkeiten blieb, zeigte er beim Ballwurf eine grandiose Leistung und blieb mit einer Weite von 49.78 m nur knapp unter der 50 m-Marke! Damit belegte er den sehr guten 9. Rang!

Bei der Kategorie M14 (Jahrgang 2005) trat Alessandro Marchica ebenfalls stark auf. Die 60 m sprintete er in 8.35 s und landete beim Weitsprung bei 5.01m! Im Ballwurf erreichte er eine Weite von 57.59 m. Damit belegte er in der Gesamtwertung Rang 8 und stellte mit 1858 Punkten eine neue Saisonbestleistung auf!
Wir gratulieren allen Athletinnen und Athleten zu ihren hervorragenden Leistungen und erfolgreichen Teilnahme am Wettkampf! Vielen Dank auch an die mitgereisten und mitfiebernden Eltern, die sich aktiv bei der Betreuung ihrer Kinder während des Wettkampftages beteiligten!

kami
Textildruck Siebdruck Digitaldruck

vor uns ist kein Gewebe sicher...

Werbeartikel
Freizeit und Sportbekleidung
Arbeitsbekleidung
Blachen / Tafeln
Aufkleber / Beschriftungen

www.kami.ch

SWISS ATHLETICS SPRINT KANTONALFINAL – LCR ATHLETINNEN HOLEN GOLD, SILBER UND BRONZE!

Autoren: Marcus Schwedhelm, Corinne Hilti, Marian Laube, Katja Müller
Bilder: Christian Siegrist, Marian Laube, Marcus Schwedhelm

Am Sonntag, dem 25. August fand auf der Sportanlage Sihlhölzli in Zürich das Swiss Athletics Sprint-Kantonalfinal statt. In allen Alterskategorien sah man gute bis sehr gute und teils herausragende Leistungen aller Teilnehmenden. Umso mehr gaben auch die tollen Leistungen des LCR-Nachwuchs Anlass zur Freude.

U10 – GOLD UND BRONZE!

Von der U10-Trainingsgruppe waren insgesamt 9 Kinder für den Kantonalfinal qualifiziert. Leider mussten zwei Kinder absagen, so dass wir mit 7 Kindern zum 50 m-Sprintfinal anreisten.

In den Kategorien M07 (Jahrgang 2012 und jünger) sowie W08 (Jahrgang 2011) wurden 8 Vorläufe und 3 Halbfinals durchgeführt. Fabrice Siegrist konnte sich für das Halbfinale qualifizieren und erreichte dort mit 9.3 Sek. einen hervorragenden dritten Rang. Die Zeit reichte jedoch leider nicht, um auch in den Final zu kommen.

Livia Hilti wurde in 9.13 Sek. Vierte ihres Vorlaufs und verpasste die Qualifikation für das Halbfinale nur um 1/100 Sekunde.

In der Kategorie W09 (Jahrgang 2010) traten Lina Rindle, Lily Thöni und Jula Schwedhelm an. Auch bei ihnen waren 8 Vorläufe und 3 Halbfinals angesetzt. Lina gewann ihren Vorlauf souverän und erzielte mit 8.22 Sek. die schnellste Zeit aller Vorläufe. Lily wurde mit einer Zeit von 8.58 Sek. Dritte und Jula mit einer Zeit von 8.99 Sek. Vierte ihres jeweiligen Vorlaufs. Trotz persönlichen Bestleistungen von Lily und Jula reichte es nicht für die Qualifikation in die Halbfinals.

Bei den Halbfinals konnte sich Lina noch einmal steigern und gewann ihren Lauf in 8.15 Sek. Auch bei den anderen Halbfinals zeigten die Gewinnerinnen starke Leistungen und liefen 8.14 bzw. 8.18 Sek.

Es war also ein spannendes Finale zu erwarten. Und so kam es auch: Bei einem Kopf an Kopf-Rennen konnte sich Lina mit einer

Zeit von 8.1 Sekunden um 1/100 Sekunde die Goldmedaille vor der zweitplatzierten Laeticia Yapi vom LC Uster sichern. Am Vortag, beim UBS-Kids-Cup-Kantonalfinal war die Reihenfolge noch genau andersherum. Dort holte Lina die Silbermedaille.
In der Kategorie M09 (Jahrgang 2010) traten Alejandro Wilhelm und José Maria Rojano Cruz an. Bei ihnen waren 6 Vorläufe und 3 Halbfinals angesetzt. Alejandro konnte seinen Vorlauf in 7.9 Sek. knapp gewinnen. José Maria wurde in 8.68 Sek. Fünfter seines Vorlaufs und schaffte die Qualifikation für das Halbfinale leider nicht.
Im Halbfinale konnte sich Alejandro nochmals auf 7.83 Sek verbessern. Er wurde in seinem Lauf Zweiter und qualifizierte sich über die Zeit für den Final. Dort holte sich Alejandro in einem packenden Finish die Bronzemedaille in einer Zeit von 7.93 Sek.! Auch er hatte, genau wie Lina, am Vortag beim UBS-Kids-Cup-Kantonalfinal die Silbermedaille gewinnen können!

U12 UND U14-ATHLETINNEN MIT TOLLEN LEISTUNGEN UND KNAPP VERPASSTER BRONZEMEDAILLE

Ab U12 laufen die Athletinnen und Athleten bereits 60 m.
Bei den Mädchen konnten Maude Schildknecht (Kategorie W10, Jahrgang 2009) und Fiona Fuchser sowie Lennja Müller (Kategorie W11, Jahrgang 2008) am Kantonalfinal starten. Maude sprintete die 60 m in schnellen 9.99. Leider reichte es für den Halbfinal knapp nicht.
Fiona und Lennja, welche beide bereits am Vortag am UBS Kids Cup teilnahmen, konnten ihre Beine über Nacht wieder gut regenerieren. Um nur 1/100 Sekunde verpasste Fiona den Halbfinal mit einer tollen Zeit von 9.81 Sekunden.
Lennja gewann ihre Vorlaufserie sehr souverän und qualifizierte sich für den Halbfinal. Hier konnte sie ihre Zeit nochmals verbessern und mit 9.27 Sekunden erreichte sie den 10. Gesamtrang.
Bei den U14W starteten ebenfalls drei Athletinnen (Kategorien W12 und W13, Jahrgänge 2007 und 2006). Für Jaël Biaggi war es die allererste Teilnahme an einem Kantonalfinal. In guten 9.38 Sekunden sprintete sie die 60m und verpasste mit dieser Zeit den Halbfinal, wie schon Fiona, nur um 1/100 Sekunde. Latisha Baronchelli, welche ebenfalls bereits am Vortag am UBS Kids Cup teilnahm, gewann ihren Vorlauf, qualifizierte sich über den Halbfinal

für den Final und sprintete dort in einer grandiosen Zeit von 8.86 Sekunden auf den 4. Platz! Nur 2/100 trennten sie von der Drittplatzierten und somit von dem Podest und einer Medaille.
Wie auch schon Latisha bestritt Lili Da Mutten am Tag zuvor den UBS Kids Cup Kantonsfinal. Sie konnte sich sogar trotz Kniebeschwerden für den Halbfinal qualifizieren. Im Halbfinal sprintet sie nach 8.90 Sekunden über die Ziellinie und erreichte so den guten 8. Gesamtrang.

U12, U14 UND U16-ATHLETEN MIT PERSÖNLICHEN BESTLEISTUNGEN UND EINER SILBERMEDAILLE!

In der Kategorie M11 (Jahrgang 2009) lief Dario Erny im Vorlauf eine neue persönliche Bestzeit über 60m von 9.58sec und qualifizierte sich somit auch gleich für den Halbfinal. Für den Final reichte es dann nicht mehr.
Auch für Fabio Marcantonio, der am Vortag beim UBS-Kids-Cup-Kantonalfinal einen hervorragenden 9. Platz belegte, und Johannes Schütz (beide Kategorie M12, Jahrgang 2007) reichte es für den Halbfinal. Johannes konnte sich im Vergleich zum Vorlauf steigern und übersprintete die Ziellinie schon nach 9.37 Sekunden. Fabio, der im Vorlauf eine hervorragende Zeit von 9.36 Sekunden lief, konnte im Halbfinal nicht mehr an die Vorleistung anknüpfen und kam nach 9.74 Sekunden in Ziel. Für beide reichte es aber leider nicht für den Finallauf.
Sehr spannend wurde es in der Kategorie M13 (Jahrgang 2006). Roman Mingot gewann seinen Vorlauf und seinen Halbfinal sehr souverän. Trotz eines Fehlstarts im Final konnte er sich gut konzentrieren, startete perfekt und lief die 60 m in grossartigen 8.48 Sekunden. Damit wurde er stolzer Zweiter und konnte auf dem Podest die Silbermedaille entgegennehmen!
Bei der Kategorie M14 (Jahrgang 2005) vertrat Alessandro Marchica den LCR. Die 80 m lief er in 10.84 Sekunden und verpasste den Final nur knapp um 5/100. In der Gesamtwertung belegte er damit den 7. Rang.
Wir gratulieren allen Athletinnen und Athleten zu diesen Spitzenleistungen! Einmal mehr gilt unser Dank auch den Eltern, die sich aktiv bei der Begleitung, Betreuung und natürlich beim Zujubeln beteiligten!

FÜR DEN LC REGENSDORF GING DIE
ERFOLGREICHSTE SAISON ALLER ZEITEN ZU ENDE

Autor: Ruedi Meier

Aus redaktionellen Gründen reichte der Platz im Klubheft nicht für alle Berichte. Die besten Leistungen der zweiten Saisonhälfte sind hier kurz aufgelistet und als Berichte auf der Homepage aufgeschaltet.

SM FRAUEN UND MÄNNER IN BASEL
Mit einer Gold- und zwei Broncemedaillen gelang dem LCR die beste Ausbeute seit je an Schweizermeisterschaften. Das Highlight war der überlegene 5000 m-Meistertitel von Favorit Jonas Raess. Die Broncemedaillen von Selina Fehler (1500 m) und von Karin Disch (400 m Hürden) wurden im Vorfeld der Meisterschaften wohl erhofft, konnten aber so nicht erwartet werden.

DIAMOND LEAGUE IN ZÜRICH UND BRÜSSEL
Auch das gab es noch nie für den LCR. Drei LäuferInnen wurden an die besten Meetings der Welt eingeladen. Selina Fehler lief in Zürich über 800 m eine PB in 2:05.75 min. Im Lauf über 400 m Hürden lag Karin Disch lang bis zur 8. Hürde auf PB-Kurs, ehe sie durch eine stürzende Läufern aus dem Rhythmus gebracht wurde. Jonas Raess erhielt eine Woche später einen Startplatz über 5000 m in Brüssel und kam dabei nahe an seine persönliche Bestzeit.

STAFFEL-SM IN LANGENTHAL
Die LCR-Frauen sorgten in Langenthal gleich für zwei Gold- und eine Broncemedaille. Über 3 × 1000 m gewannen Lea Laib, Michèle Wieland und Ravenna Gassmann hoch überlegen. Mit dem Sieg in der Américaine und der Zeit von 7:31.20 min realisierten Michelle Gröbli, Selina Fehler und Karin Disch einen sehr guten Schweizerrekord. Bis auf die letzten Meter kämpfte das Team LCR 2 in der Besetzung Ravenna Gassmann, Lavignia Lovato und Leana Wanner und sicherte sich verdient die Broncemedaille.

NACHWUCHS-SM DÜDINGEN + WINTERTHUR
So viele SM-Medaillen wie noch nie gab es auch an den beiden Nachwuchs-Meisterschaften. In Düdingen (U16/U18) gewann Trinity Eberhard über 600 m die Broncemedaille und Sarah Bickel gewann im Dreisprung gar die Silbermedaille. In Winterthur waren die LCR-Frauen mit zwei Goldmedaillen und drei broncenen Auszeichnungen gar noch erfolgreicher. Selina Fehler wurde innert Stunden über 800 m und 1500 m Schweizermeisterin und Michèle Wieland gewann ebenfalls über 800 m und 1500 m die Broncemedaille. Über 400 m Hürden musste sich Karin Disch mit der Broncemedaille zufrieden geben.

TEAM-SM IN BERN
Zum Saisonabschluss wollten unsere Frauen über 1500 m nochmals einen Meistertitel. Doch nach einer langen Saison reichten die Kräfte von Ravenna Gassmann, Selina Fehler, Michèle Wieland und Lavignia Lovato «nur» noch für die Silbermedaille. In der Besetzung Karin Disch, Michelle Gröbli, Selina Fehler und Leana Wanner erreichten sie über 400 m den guten 4. Rang.

HALBMARATHON-SM IN USTER
In der Besetzung Joëlle Flück, Arlette Meier-Hunger, Ramona Rieder und Christina Polinelli gewann der LCR in der Teamwertung überraschend die Silbermedaille, während Arlette Meier-Hunger in ihrer Alterskategorie die Broncemedaille gewann.

FINAL MILLE GRUYÈRE IN LOCARNO
Gleich mit sieben LäuferInnen konnte Nachwuchstrainer Martin Knill an den Final nach Locarno reisen. Auch hier gilt der Slogan: «So erfolgreich und so viele LäuferInnen wie noch nie». Mit den beiden Siegen von Trinity Eberhard und Jannis Greile, sowie der Silbermedaille von Petter Oster war der LCR der erfolgreichste Verein.

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