Ausgabe 1 | 2020

Leichtathletik-Club REGENSDORF

LEICHTATHLETIK CLUB REGENSDORF

Hans Rudolf Marthaler
Versicherungsberater
T 044 854 83 48
hansrudolf.marthaler@mobiliar.ch

Pascal Lambert
Versicherungsberater
T 044 854 83 03
pascal.lambert@mobiliar.ch

Sven Eigenmann
Versicherungsberater
T 044 854 83 07
sven.eigenmann@mobiliar.ch

Andrea Carrozza
Versicherungsberater
T 044 854 83 06
andrea.carrozza@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

1067000

Nr. 152, März 2020 | 38. 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 | Murgstrasse 25 | 9545 Wängi

Titelbild: Urs Schönenberger in Payerne am 10 km-Lauf

INHALTSVERZEICHNIS

Wertvoller als Universiade-Gold 7

15. Cross Lausanne 9

Crosslauf in Biel-Benken 15

Indoor-Schweizermeisterschaften 16

Erster SM-Titel für Trinity Eberhard 19

Plötzlich Weltklasse 24

10 Km-Lauf von Payerne 30

Information Coronavirus 32

DEADLINE:

Materialannahme bis zu diesen Daten:

Heft 2: 29. Mai 2020

Heft 3: 28. August 2020

Heft 4: 4. Dezember 2020

LEICHTATHLETIK CLUB REGENSDORF

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

EISENEGGER | IMMOBILIEN & TREUHAND AG
Bewirtschaftung und Verkauf von Immobilien – unsere Stärke – Ihr Gewinn.
Althardstrasse 46
8105 Regensdorf
Tel. 044 843 51 61
www.eiseneggerag.ch
SVIT

Wertvoller als Universiade-Gold

Leichtathletik Jonas Raess vom LC Regensdorf lief an der Cross-EM auf den hervorragenden 10. Rang.

Die Statistik ist klar und ebenso ernüchternd. Schweizer Top-Ten-Rangierungen an einer Cross-EM hat es bei den Männern seit deren Lancierung 1994 deren drei gegeben: zweimal durch Christian Belz (5. und 9. 2001 und 2006) sowie einmal durch Stéphane Joly (9. 2009). Gestern in Lissabon resultierten an diesen breit und erstklassig besetzten Titelkämpfen gleich zwei derartige Vorzugsklassierungen: «Shootingstar» Julien Wanders lief auf Rang 4 und Jonas Raess auf Platz 10. Und Raess' Rennen verdient allerhöchste Aufmerksamkeit. Schlicht eine Glanzleistung zeigte der 25-jährige Zürcher.

Zielgerichtet vorbereitet hatte er sich – und viel vorgenommen ebenfalls. Offiziell strebte er «ein sehr gutes Resultat» an, für sich formulierte er forsch die Top Ten – dies, nachdem er vor zwei Jahren nach einem guten Rennen Platz 29 belegt hatte. Platz 10 resultierte nun. Er selber fühlte sich perplex: «Unglaublich, das war mein Rennen, mein Tag.» Als klar wertvollstes Ergebnis seiner bisherigen Karriere schätzt er dieses Abschneiden ein, als «sicher mehr wert als Universiade-Gold in diesem Sommer über 5000 m».

Zurückhaltung statt Risiko

Raess lief ein kluges, überlegtes Rennen. «Ein guter Start war mir wichtig», sagte er hinterher. Er meinte damit keinen Risikoauftakt, sondern Zurückhaltung: «nicht überpacen in diesem hochkarätigen Feld mit den vielen Hochambitionierten». Das gelang. Raess hielt sich zurück, ohne vorzeitig den Anschluss zu verlieren. Und, so strich er hervor: «Ich fand schnell zu meinem Rhythmus.» Nachdem er zwischenzeitlich auf Position 20 unterwegs war, stiess er noch vor Streckenhälfte auf Zwischenrang 15 vor. Und dabei sah er sich immer wieder in prominenter Umgebung. Philipp Ingebritsen etwa lief neben ihm, der Europameister vom Vorjahr. Das steigerte Raess' Zuversicht: «Jetzt wusste ich, dass ich nicht zu schnell unterwegs bin.» An den Fersen Ingebritsens zu laufen, beschrieb er als «Supergefühl».

Es kam noch besser. Auf der zweiten Streckenhälfte liess er ihn hinter sich, und das blieb so bis ins Ziel. «Ich konnte den einen oder andern einsammeln», sagte er bildlich zum weiteren Rennverlauf. Zusätzliche Motivation tanken liess sich so. «Ich fühlte mich während des ganzen Rennens hervorragend, war dadurch beflügelt und konnte so meinen Traum realisieren», sagte er. Um ihn sind lauter bekannte Namen, grösstenteils mit deutlich höherem Leistungsausweis und stärkeren Bahnbestzeiten.

Endgültig bestätigt fühlt sich Raess dadurch. «Ich bin auf dem richtigen Weg», sagt er. Das qualitative Training in der Gruppe in Manchester gehört dazu, aber auch das weiterhin Eingebundensein ins alte Umfeld. Zum Beispiel profitierte er von der 1:1-Betreuung in Lissabon durch seinen früheren Coach im LC Regensdorf, Gian Marco Meier. Voller Zuversicht blickt Raess nun in Richtung nächste Saison. «Olympia ist kein Traum, Olympia ist ein Ziel», sagt er. Doch vorerst gönnt er sich mit Freundin Michèle Wieland einige Tage Ferien in Lissabon. *(gg)*

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

15. CROSS LAUSANNE – LCR LÄUFERINNEN

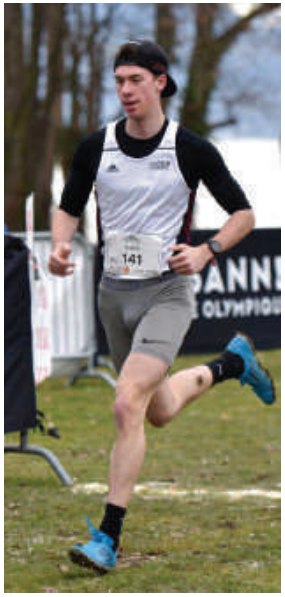
BRILLIEREN MIT ÜBERLEGENEN KATEGORIENSIEGEN

Autor: Ruedi Meier
Fotos: flickr.com, Sina Laube

Das nationale Cross von Lausanne konnte bei sehr guten Bedingungen ausgetragen werden. War die Strecke anfänglich nur nass, wurde diese infolge des Regens zunehmend etwas weicher, war aber für alle gut zu bewältigen.
Bereits am frühen Morgen galt es für unsere NachwuchsläuferInnen, Johannes Kupferschmid, Aline Laube und Jaël Kupferschmid bereit zu sein.
Johannes (U20M) konnte aus verschiedenen Gründen nicht seine beste Leistung abrufen und musste mit einem Rang im hinteren Drittel zufrieden sein.
Besser erging es unseren Läuferinnen in der Kategorie der U18W. Als elfte verpasste Aline die Wertung für den Cross Cup nur um einen Rang. Jaël folgte mit lediglich 20 Sekunden Rückstand auf Aline auf dem ausgezeichneten 13. Rang.

Das Kurzcross der Frauen (3 km) wurde ganz klar von Nadine Allemann dominiert. Nadine bestritt erstmals einen Wettkampf im LCR-Tenü und lief ein sehr motiviertes Rennen. Während sie die ersten beiden Runden mit der Spitzengruppe lief, distanzierte sie die Konkurrentinnen auf der Schlussrunde kontinuierlich und gewann das Rennen mit 10 Sekunden Vorsprung.
Bereits auf dem guten 5. Rang und mit 37 Sekunden Rückstand auf Nadine, folgte Annika Vetterli, die erst auf der Schlussrunde den Anschluss an die Spitzengruppe verlor.
Im Kurzcross der Männer war Luca Bass der einzige des LC Regensdorf. Während das Rennen von Annikas Freund, Mätthu Schöpfer

gewonnen wurde, lief Luca mit weniger als einer Minute Rückstand auf den achten Rang. Auch der Sieg im Langcross der Männer über 8 km ging an einen Neo-LCR-Läufer.
Urs Schönenberger zeigte sich während des ganzen Rennens an der Spitze und liess keinen Zweifel offen, dass er das Rennen gewinnen will. Mit einem Antritt auf der letzten Runde machte er alles klar und gewann deutlich.
Auch unser Walliser Student Loris Pellaz konnte den Anschluss an die Spitzengruppe lange halten: Aber als jüngster Läufer (U23) war für ihn die Strecke doch noch etwas zu lang. Kein Geburtstagsgeschenk konnte sich unsere Langstrecklerin Samira Schnüriger machen. Lange konnte Samira den direkten Anschluss an die Spitze aufrecht halten und schien das Tempo auch gut zu verkraften. Dass ich mich aber getäuscht hatte, wurde mir klar, als die nachmalige Siegerin Chiara Scherrer das Tempo erhöhte und es für Samira zu schnell wurde. Sie musste nach der vierten Runde das Rennen aufgeben musste.



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

Einfach...
Ein Bisschen mehr

Partyservice | Apéro Riche
Apéro | Betriebsführungen
Dessertbuffets | Hochzeiten
Geschenkartikel

Fleischli
Einfach…
ein Bisschen mehr

Die Adresse für Geniesser

Auf die Plätze, fertig, los.

Mehr unter **zkb.ch/sponsoring**

Die nahe Bank Zürcher Kantonalbank

LEONIE HEIDERICH,
MAUDE SCHILDKNECHT,
LILY THÖNI

MÄDCHEN-POWER

BEIM CROSSLAUF IN BIEL-BENKEN

Autor und Foto:
Martin Knill

Viel Regen und eine durchnässte Strecke erwarteten uns in Biel-Benken (BL) am vergangenen Sonntag. Drei Mädchen vom LC Regensdorf wurden von ihren Mamis und Papis zum Crosslauf begleitet. Maude Schildknecht (2009), Lily Thöni (2010) und Leonie Heiderich (2010) stellten sich der Konkurrenz aus dem Kanton Basel.

Nachdem die Startnummern befestigt und die 12 mm-Crossnägel in die Nagelschuhe eingeschraubt waren, gings auch schon los mit dem Einlaufen. Die 1 km lange Wiesenrunde wurde genau inspiziert. So auch die einzige heikle Passage ca. 200 m nach dem Start. Dort galt es nämlich eine kleine Brücke zu überqueren. Nach dem Einlaufen stand dann auch schon der erste Sockenwechsel an.

Pünktlich um 11:30 Uhr fiel der Startschuss für die Mädchen der U12 Kategorie. Es galt einen Rundkurs von 1 km Länge zu absolvieren. Schon bald war Maude weit vorne im Feld zu sehen. Etwa in der Mitte des Feldes lief Lily und nur wenig hinter Lily kam auch schon Leonie. Nach der Hälfte der Strecke lag Maude an vierter Stelle und merkte, dass der Podestplatz in Reichweite lag. Mit einer schnellen zweiten Rennhälfte sicherte sich die 10-jährige Läuferin den sehr guten 3. Rang im Feld von über 40 Läuferinnen. Ebenfalls eine ganz starke Leistung zeigte Lily Thöni, welche sich immer weiter nach vorne kämpfen konnte. Am Schluss resultierte mit dem 8. Rang eine Position klar im ersten Drittel, weshalb auch sie bei der Siegerehrung eine Medaille in Empfang nehmen konnte. Erwähnenswert ist auch, dass nur zwei Mädchen mit dem Jahrgang 2010 vor Lily klassiert waren. Knapp nicht für eine Platzierung im ersten Drittel des Feldes reichte es für Leonie. Die jüngste der drei LCR-Läuferinnen konnte sich auf dem guten 25. Rang platzieren.

Nebst den drei Mädchen war auch noch Timo Sutter im Cross der Männer am Start. Auf der mittlerweile sehr matschigen Strecke lief er die 6 km in 22:23.6 Minuten und wurde Overall starker Dritter.

INDOOR-SCHWEIZERMEISTERSCHATEN

DREI LCR-LÄUFER/INNEN AM START

Autor: Michelle Gröbli
Foto: Ruedi Meier, athletix.ch

Drei LäuferInnen des LCR starteten an der diesjährigen Hallen-Schweizermeisterschaft in St. Gallen. Während Leana Wanner und Michelle Gröbli die 400 m in Angriff nahmen, startete Timo Suter über 1500 m.
Am Samstag standen die 400 m-Vorläufe auf dem Programm. Die beiden LCR-Läuferinnen Leana und Michelle hatten sich beide nicht einen Finalplatz zum Ziel gesetzt, sondern hofften, sich in der starken nationalen Konkurrenz behaupten und eine gute Zeit herauslaufen zu können.
In der 5. Serie startete Michelle. Sie hatte noch mit einer Erkältung zu kämpfen, weshalb sie eher verhalten ins Rennen startete. Dadurch war sie aber in der Lage, auf der letzten Gerade noch einmal etwas zuzusetzen und konnte noch eine Konkurrentin überholen. Mit einer Zeit von 59.51 stellte sie knapp eine Saisonbestleistung auf, sieht aber noch viel Raum zur Verbesserung.
In der 6. Serie war dann Leana im Einsatz. Nachdem sie vor 2 Wochen in sehr guten 62.31 eine persönliche Bestzeit aufgestellt hatte, hoffte sie, ihre gute Form erneut unter Beweis zu stellen. Die erste Runde lief dann auch sehr gut. Jedoch war Leana das ganze Rennen auf sich alleine gestellt und hatte keine Konkurrentin, an deren Fersen sie sich heften konnte. So konnte sie auf der zweiten Runde ihr gutes Anfangstempo leider nicht ganz halten und lief mit einer Zeit von 64.25 ins Ziel. Damit konnte Leana ihr Potenzial leider nicht ganz zeigen. Jedoch kann sie nach dieser Hallen-Saison mit guten Zeiten zuversichtlich auf die kommende Saison blicken.
Nachdem die Vorläufe über 1500 m wegen der geringen Teilnehmerzahl abgesagt wurde, konnte Timo am Sonntag direkt zum Final antreten. Mitten in einem harten Trainingsblock mit viel Grundlagenausdauer für die OL- und Cross-Saison entschied sich Timo, erstmals in der Halle an den Start zu gehen. Für ihn war es eine schöne Abwechslung zum Wintertraining. Bei seinem Hallen-Debüt konnte er gleich ein sehr gutes Resultat erzielen: Im gut besetzten 1500 m-Final erreichte Timo eine Zeit von 4.02.32, was nur knapp über seiner Outdoor-PB liegt. Mit dieser Zeit erreichte Timo den 8. Rang. Mit diesem TopTen-Platz an seiner ersten Indoor-SM kann er sehr zufrieden sein.
Auf jeden Fall auch zu erwähnen ist Robin Oester. Robin startet für die All Blacks Thun, trainiert aber nun schon eine Weile regelmässig im LCR-Runningteam. Robin hatte sich am Samstag souverän für den 800m-Final vom Sonntag qualifiziert. Dieser Final wurde dann sehr taktisch und dementsprechend langsam angelaufen. Robin lief dabei sehr geschickt immer vorne mit, ehe er sich dann 200 m vor dem Ziel an die Spitze setzte. Einmal mehr zeigte er seine Schnelligkeit und sein Stehvermögen und konnte die Führung bis zum Schluss souverän behaupten. Damit sicherte er sich nach 2018 seinen zweiten Hallen-Schweizermeistertitel. Herzliche Gratulation!

Guido Sigrist

Heizung & Sanitär
Alternativanlagen
Reparaturservice

Guido Sigrist

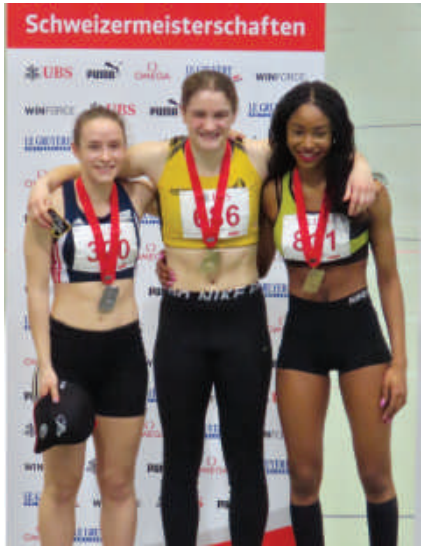
Heizung & Sanitär
Riedthofstrasse 172
CH-8105 Regensdorf

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

HALLEN-SM NACHWUCHS

ERSTER SM-TITEL FÜR TRINITY EBERHARD

Autor: Martin Knill
Fotos: Andreas Bickel, Martin Knill, athletix.ch



3 Athletinnen des LC Regensdorf standen am vergangenen Wochenende an den Schweizer Nachwuchs-Meisterschaften in der Halle im Einsatz. Nebst dem Sieg von Trinity Eberhard gewann Sarah Bickel die Silbermedaille im Dreisprung.

400M U20

Eine Woche nach den nationalen Meisterschaften der Aktiv-Kategorie stand Michelle Gröbli ein weiteres Mal am Start über 400 Meter. Im zweiten Vorlauf belegte sie den 2. Rang und lief mit 59.36 Sekunden persönliche Saisonbestzeit in der Halle. Zum Finaleinzug fehlten leider 8 Hundertstelsekunden. Trotzdem war dies ein guter Abschluss der Hallensaison für Michelle.

SARAH BICKEL AM SAMSTAG

Gleich für drei Disziplinen war Sarah Bickel gemeldet. Am Samstag ging ihr Wettkampf mit dem Weitsprung los. Nach einem ungültigen ersten Versuch gelang ihr im 2. Durchgang mit 5.10 Meter ein solider Sprung. Mit dieser Leistung belegte sie den 17. Rang. Bei einem Teilnehmerfeld mit 27 Springerinnen war es schwierig die Spannung zwischen den Sprüngen hoch zu halten.
In der zweiten Tageshälfte vom Samstag brach in Magglingen dann das Chaos aus. Kurz vor Schluss der ersten 60m-Vorläufe viel die Zeitmessanlage aus. Während Stunden versuchte man diese wieder zu reparieren. Weil niemand wirklich sagen konnte, wann es mit den 60m-Sprints weitergehen würde, entschied sich Sarah auf den Start zu verzichten um sich optimal auf den zweiten Wettkampftag zu konzentrieren.

TRINITY EBERHARD AM SAMSTAG

Trotz Ausfall der elektronischen Zeitmessanlage wurde zu den Vorläufen über 1000 Meter gestartet. Die Geduld und Nerven sämtlicher Athletinnen und Athleten wurden so richtig auf die Probe gestellt. Zuerst wurde von mindestens einer Stunde Verspätung gesprochen, dann ging alles dann doch schneller. Nachdem die erst falsche Serieneinteilung nochmals korrigiert wurde, konnte Trinity mit ca. 45 Minuten Verspätung im ersten Vorlauf über 1000 Meter an den Start gehen. Und wenn man denkt «schlimmer geht's nicht mehr», dann geht's in Magglingen noch schlimmer. Nach einer Fehlzündung der Starterpistole musste ein zweites Mal gestartet werden. Doch irgendwie konnten diese Vorkommnisse die Nachwuchsläuferin nicht aus der Ruhe bringen. Mit einem kontrollierten Lauf qualifizierte sie sich als Zweite ihres Vorlaufs in 3:11.40 Minuten ohne Probleme für den Final vom Sonntag.

GOLDMEDAILLE FÜR TRINITY EBERHARD

Am Sonntag funktionierte in Magglingen dann wieder alles reibungslos. Nachdem die Taktik für das Rennen besprochen wurde, ging es für Trinity pünktlich um 13:50 Uhr los. Mit der zweitschnellsten Bestzeit aller Läuferinnen im Final durfte sie sich berechtigte Hoffnungen auf eine Medaille machen. Dass sie bei wichtigen Rennen stets ihr ganzes Potential abrufen kann, hat sie an diversen Mille-Gruyère-Finals schon bewiesen. Mit dem nötigen Selbstvertrauen und einem Plan startete sie ins Rennen. Die ersten 750 Meter lief sie stets an zweiter Position hinter Fiona von Flüe vom TV Cham. Ihre zwei grössten Gegnerinnen waren kurz davor, zum Spitzenduo aufzuschliessen, als Trinity zu ihrem fulminanten Finish startete. Mit einem unwiderstehlichen Antritt übernahm sie etwas mehr als eine Runde

vor Schluss die Spitze und riss sogleich ein Loch zu ihren Verfolgerinnen. Mit letzten 200 Metern in 32.71 Sekunden lief sie ungefährdet zu ihrem ersten Schweizermeistertitel. Als wäre das nicht schon genug – ihre Siegerzeit von 3:00.45 Minuten bedeuteten eine neue persönliche Bestzeit.
Für eine solche Leistung reicht Talent alleine nicht mehr. Mit viel Trainingsfleiss und Disziplin hat sich die bald 15-jährige Nachwuchsläuferin den Titel hart erarbeitet.

SILBERMEDAILLE FÜR SARAH BICKEL

Auch die Sarah Bickel zählte aufgrund ihrer persönlichen Bestleistungen zu den Medaillenanwärterinnen an den diesjährigen Meisterschaften.
Sarah zeigte einen veritablen Steigerungslauf. Oder sagt man Steigerungssprung? Ohne Probleme qualifizierte sie sich für die 3 Finaldurchgänge der besten 8 Springerinnen. Nach Sprüngen auf 11.28 und 11.29 Meter lag sie vor dem letzten Durchgang auf dem dritten Platz. Mit ihrem letzten Versuch steigerte sich Sarah auf 11.53 Meter, erzielte ihre zweitbeste Weite überhaupt und gewann sensationell die Silbermedaille.

Fussball Corner
OECHSLIN | Zürich

Nur schnell: Wir sind auch dein Partner für Leichtathletik-schuhe.

adidas PUMA new balance

Schaffhauserplatz 10 | 8006 Zürich | 0800 362 362 | www.fussball-corner.ch
Ladenöffnungszeiten: Mo – Fr: 09.00 – 18.30 Uhr | Samstag: 09.00 – 17.00 Uhr

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

PLÖTZLICH WELTKLASSE

WORLD ATHLETICS INDOOR TOUR

Autor: Gian Marco Meier
Fotos: athletix.ch

Jonas Raess hat sich mit zwei internationalen Starts bei Meetings der World Athletics Indoor Tour mitten in die Weltklasse katapultiert! In 7:52.20 gelang in beim New Balance Indoor Grand Prix in Boston USA über 3000 m nicht nur eine unglaubliche neue Bestzeit sondern er lief in einem Weltklassefeld aufs Podest. Und beim International PSD Bank Meeting in Düsseldorf GER konnte Jonas dieses Resultat nochmals übertreffen. In 7:45.67 blieb er nur knapp eine Sekunde über dem Schweizerrekord. Dass sich Jonas Raess schon immer sehr hohe Ziele setzte, ist nichts neues! Dass er diese auch erreicht, daran haben viele gezweifelt. Weltmeisterschaften und Olympische Spiele – davon dürfen Schweizer LäuferInnen träumen – aber realistischerweise nicht wirklich daran denken! Was aber mit viel Fleiss, unzähligen Kilometern und einem unbändigen Willen möglich ist, hat sich jetzt für Jonas ausbezahlt! Weg aus der Komfortzone – weg von Familie und dem Runningteam – und noch professioneller arbeiten. Das ist der kompromisslose Weg in Richtung Weltspitze, welchen Jonas in den letzten Monaten eingeschlagen hat. Denn die sich selbst gesteckten Ziele konnte er in den letzten Jahren alle erreichen – aber eben – die jetzigen Ziele sind noch einiges höher.

BOSTON – NEW BALANCE INDOOR GRAND PRIX

Dank den guten Beziehungen seines neuen Team New Balance Manchester und dem starken 10. Rang an den Cross-Europameisterschaften, erhielt Jonas einen Startplatz in einem hochkarätigen Feld über 3000 m beim New Balance Indoor Grand Prix in Boston. Obwohl Jonas in den letzten Jahren praktisch keine Indoor-Trainings absolviert hat, war er nach 4 Wochen Höhentrainingslager in Albuquerque USA optimal auf dieses Rennen vorbereitet.
Nach schnellen ersten 1000 m in 2:36, wurde das Tempo auf dem zweiten Kilometer etwas langsamer. Mit gewohnt schnellen letzten 400 m in 57 Sekunden und einer Schlussrunde in unglaublichen 26.8 Sekunden spurtete Jonas auf den 3. Rang. Mit seiner Zeit von 7:52.20 verbesserte er seine Outdoor-PB um mehr als 7 Sekunden, lief bei seinem Debüt in der wichtigsten Indoor-Meeting-Serie, der World Athletics Indoor Tour, gleich aufs Podest, gewann viele Bonus-Punkte für das World Ranking und blieb nur 2.2 Sekunden über der Limite für die Indoor-Weltmeisterschaften.

DÜSSELDORF – PSD BANK MEETING

Nur 10 Tage später durfte er auch noch beim 3. Meeting der World Athletics Indoor Tour, beim PSD Bank Meeting in Düsseldorf GER starten.
Das Startfeld über 3000 m war nochmals eine ganze Klasse besser: Die beiden Äthiopier Barega (Silbermedaillengewinner über 5000 m von Doha), Wale (WM-Vierter über 3000 m Steeple), der Kenianer Birgen (Broncemedaillengewinner der letzten Hallen-WM und Sieger von Boston) und

WELTJAHRESBESTENLISTE 2020 – 3000M INDOOR:

Rank	Mark	Competitor	DOB	Nat	Pos	Venue	Date	Results Score
1	7:35.71	Selemon BAREGA	20 JAN 2000	ETH	1	Arena-Sportpark, Düsseldorf (GER)	04 FEB 2020	1228
2	7:36.03	Getnet WALE	18 JUL 2000	ETH	2	Arena-Sportpark, Düsseldorf (GER)	04 FEB 2020	1226
3	7:36.21	Bethwell BIRGEN	06 AUG 1988	KEN	3	Arena-Sportpark, Düsseldorf (GER)	04 FEB 2020	1225
4	7:38.67	Birhanu BALEW	27 FEB 1996	BRN	4	Arena-Sportpark, Düsseldorf (GER)	04 FEB 2020	1210
5	7:40.25	Davis KIPLANGAT	10 JUL 1998	KEN	5	Arena-Sportpark, Düsseldorf (GER)	04 FEB 2020	1200
6	7:41.31	Justus SOGET	22 OCT 1999	KEN	3	Messehalle, Karlsruhe (GER)	31 JAN 2020	1193
7	7:43.47	Vladimir NIKITIN	05 AUG 1992	RUS	1	Yekaterinburg (RUS)	07 JAN 2020	1179
8	7:44.21	Willy FINK	07 MAR 1994	USA	1f1	Boston Univ. Track & Tennis Center, Boston, MA (USA)	01 FEB 2020	1175
9	7:45.67	Jonas RAESS	08 MAR 1994	SUI	6	Arena-Sportpark, Düsseldorf (GER)	04 FEB 2020	1166
10	7:46.74	Edward CHESEREK	02 FEB 1994	KEN	2	Reggie Lewis Center, Boston, MA (USA)	25 JAN 2020	1159
11	7:47.03	Elton BIBIĆ	06 JAN 1999	SRB	5	Messehalle, Karlsruhe (GER)	31 JAN 2020	1157
12	7:48.84	Mohamed KATIR	17 FEB 1998	ESP	1f1	Velódromo Luis Puig, Valencia (ESP)	24 JAN 2020	1146
13	7:49.11	Jordan GUSMAN	30 JAN 1994	MLT	1	Armory Track, New York, NY (USA)	25 JAN 2020	1144
14	7:49.15	Kieran TUNTIVATE	18 FEB 1997	THA	2f1	Boston Univ. Track & Tennis Center, Boston, MA (USA)	01 FEB 2020	1144

Kiplangat (7. Rang an der letzten Indoor-WM) sowie Balew aus Katar (9. Rang WM 5000m) waren alle deutlich stärker einzustufen. Doch der Jahresschnellste Europäer Katir aus Spanien schien ein guter Gradmesser zu werden.
Mit regelmässigen 30er-Runden startete Jonas fulminant in das Rennen. Mit 2:32 nach 1000 m war er nochmals deutlich schneller als in Boston unterwegs. Nun gelang es ihm sogar, im Sog des Spaniers auf die afrikanische Führungsgruppe aufzulaufen und von der horrenden Pace zu profitieren.
Erst, als 800 m vor Schluss sich die enormen Kräfte der Steilwandkurven in der Wade bemerkbar machten, musste Jonas etwas Druck rausnehmen! Trotzdem nahm er auf den letzten Metern dem Spanier noch über 3 Sekunden ab und lief hinter den Afrikanern, welche eine deutliche Weltjahresbestleistung liefen, auf den guten 6. Rang. Und der Blick auf die Anzeigetafel war noch viel erfreulicher. Mit seiner Zeit von 7:45.67 verbesserte er seine PB nochmals um mehr als 6 Sekunden, blieb unter der WM-Limite und verpasste den Schweizerrekord von Markus Ryffel aus dem Jahr 1979, um lediglich 1.24 Sekunden.

ENDLICH WELTKLASSE

Für alle, die diese Leistung nicht richtig einschätzen können, hier noch ein Versuch, zu verdeutlichen, dass sich Jonas nun also wirklich vom Nachwuchs-Talent zu einem Weltklasse-Athleten entwickelt hat:
7:45.67 – das entspricht einem Durchschnitt von 2:35 pro Kilometer . . .

Wir unter-stützen Ihre Herausfor-derung!

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

Den Schweizerrekord erreichte Markus Ryffel mit dem Gewinn der Goldmedaille an den Hallen-Europameisterschaften! Einige Jahre später gewann Ryffel die Silbermedaille an den Olympischen Spielen in Los Angeles über 5000 m.
In der ewigen Schweizer-Bestenliste ist nur noch Markus Ryffel vor Jonas klassiert. In der Europäischen Saisonbestenliste wird er aktuell an erster Stelle geführt.
In der Weltbestenliste liegt Jonas zur Zeit an 9. Stelle.
Im World Ranking von World Athletics (IAAF) wird sich Jonas in der Disziplinengruppe 3000 m / 5000 m vom 71. auf einen Rang in den Top 50 verbessern. Anhand dieses Rankings, werden die Startplätze für die Olympische Spiele vergeben. Leider wurden die Hallen-Weltmeisterschaften in Nanjing CHN vor einigen Tagen, infolge des Coronavirus, auf das Jahr 2021 verschoben. Trotzdem hoffen wir für Jonas, dass die Wadenprobleme möglichst rasch wieder verschwinden und warten gespannt auf weitere grosse Taten . . .
Der LC Regensdorf freut sich sehr über die Leistungen von Jonas und ist stolz, dass Jonas auch weiterhin für den LCR startet und dem Runningteam angehört. Es ist eine riesige Motivation für alle Läuferinnnen und Läufer, wenn man sieht, was einer von uns erreicht hat und was mit viel Fleiss, unzähligen Kilometern und einem unbändigen Willen möglich ist . . .

WELTJAHRESBESTENLISTE 2020 – 3000 M INDOOR:

Rank	Mark	Competitor	DOB	Nat	Pos	Venue	Date	Results Score
1	7:35.71	Selemon BAREGA	20 JAN 2000	ETH	1	Arena-Sportpark, Düsseldorf (GER)	04 FEB 2020	1228
2	7:36.03	Getnet WALE	18 JUL 2000	ETH	2	Arena-Sportpark, Düsseldorf (GER)	04 FEB 2020	1226
3	7:36.21	Bethwell BIRGEN	06 AUG 1988	KEN	3	Arena-Sportpark, Düsseldorf (GER)	04 FEB 2020	1225
4	7:38.67	Birhanu BALEW	27 FEB 1996	BRN	4	Arena-Sportpark, Düsseldorf (GER)	04 FEB 2020	1210
5	7:40.25	Davis KIPLANGAT	10 JUL 1998	KEN	5	Arena-Sportpark, Düsseldorf (GER)	04 FEB 2020	1200
6	7:41.31	Justus SOGET	22 OCT 1999	KEN	3	Messehalle, Karlsruhe (GER)	31 JAN 2020	1193
7	7:43.47	Vladimir NIKTIN	05 AUG 1992	RUS	1	Yekaterinburg (RUS)	07 JAN 2020	1179
8	7:44.21	Willy FINK	07 MAR 1994	USA	1f1	Boston Univ. Track & Tennis Center, Boston, MA (USA)	01 FEB 2020	1175
9	7:45.67	Jonas RAESS	08 MAR 1994	SUI	6	Arena-Sportpark, Düsseldorf (GER)	04 FEB 2020	1166
10	7:46.74	Edward CHESEREK	02 FEB 1994	KEN	2	Reggie Lewis Center, Boston, MA (USA)	25 JAN 2020	1159
11	7:47.03	Elzan BIBIĆ	08 JAN 1999	SRB	5	Messehalle, Karlsruhe (GER)	31 JAN 2020	1157
12	7:48.84	Mohamed KATIR	17 FEB 1998	ESP	1f1	Velódromo Luis Puig, Valencia (ESP)	24 JAN 2020	1146
13	7:49.11	Jordan GUSMAN	30 JAN 1994	MLT	1	Armory Track, New York, NY (USA)	25 JAN 2020	1144
14	7:49.15	Kieran TUNTIVATE	16 FEB 1997	THA	2f1	Boston Univ. Track & Tennis Center, Boston, MA (USA)	01 FEB 2020	1144

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

Swiss Quality
Soft-Ice

P.& P. Brunschwiler
Industriestrasse 27
9524 Zuzwil

STARKE LÄUFER/INNEN GLÄNZEN
BEIM 10 KM-LAUF VON PAYERNE

Autor: Ruedi Meier
Fotos: R. Meier / Athle.ch

Normalerweise finden die ersten Strassenläufe der Schweiz, der kalten Wintertemperaturen wegen, erst im Monat März statt. Doch auch bei dieser frühen Austragung des Strassenlaufes von Payerne herrschten für einen Langstreckenlauf sehr angenehme Frühlingstemperaturen. Dafür machte der sehr starke Westwind den Athleten einen Strich durch die Rechnung. Die Laufzeiten wurden durch den Wind für alle stark beeinträchtigt. Lediglich auf der Startschlaufe und dem letzten Kilometer war der Wind nicht allzu stark.
Das «kilometerumfangreiche» Wintertraining trug sicher enorm zum Selbstvertrauen unserer Läufer und Läuferinnen bei. So starteten alle top motiviert in den Lauf. Das beste Resultat lieferte Urs Schönenberger, der als dritter Schweizer seine persönliche Bestzeit auf sehr starke 30:39.7' verbesserte und sich damit in der TopTen-Bestenliste des Vereins auf dem zweiten Rang etablierte. Persönliche Bestzeiten liefen unser Romand Loris Pellaz mit der Zeit von 31:50.2' und auch Nicola Hagger mit 32:57.7'. Knapp vor Nicola klassierte sich Lukas Vögtli, der während der Militärrekrutenschule ebenfalls bei uns trainiert.
Ebenfalls auf den zweiten Rang der LCR-Bestenliste katapultierte sich Ravenna Gassmann, die mit ihrer Zeit von 36:59.4' und als sechstbeste Schweizerin nicht nur sich selber überraschte. Knapp hinter Ravenna verpasste Samira Schnüriger nach 37:27.1' ihre PB nur minim. Ihren ersten 10 km-Lauf bestritten Lucienne Chrétien, Lavignia Lovato und Suhely Durgauhe. Suhely gelang mit dem 5. Rang der Kategorie U20 ein sehr erfreuliches Resultat.

AKTUELLE TOPTEN-BESTENLISTE DES LC REGENDORF W:

36:07.9' Flück Joëlle, 86 2015
36:59.4' Gassmann Ravenna, 942020
37:27.1' Schnüriger Samira, 952020
37:46.0' Fehler Selina, 982019
38:02.1' Frei Melina, 892013
38:16.5' Meier-Hunger Arlette, 752012
40:04.2' Böllenrücher Melanie, 872013
40:09.3' Rieder Ramona, 972017
40:15.5' Trutmann Stefanie, 852015
40:58.0' Polinelli Christina, 692015

AKTUELLE TOPTEN-BESTENLISTE DES LC REGENDORF M:

29:27.0' Raess Jonas, 942017
30:39.7' Schönenberger Urs, 912020
31:55.2' Rüedlinger Andreas, 852013
32:19.1' Huber Raffael, 882013
32:37.1' Curiger Thomas, 962015
32:57.7' Hagger Nicola, 992020
33:14.3' Bucher Pascal, 892013
33:39.3' Böni Johan, 952015
33:45.8' Rüedlinger David, 872015
34:34.7' Meier Lukas, 952015

EISENEGGER | IMMOBILIEN & TREUHAND AG

Bewirtschaftung und Verkauf von Immobilien – unsere Stärke – Ihr Gewinn.

Althardstrasse 46
8105 Regensdorf
Tel. 044 843 51 61
www.eiseneggerag.ch
SVIT

CORONAVIRUS-PANDEMIE
EINSTELLUNG DES REGULÄREN TRAININGSBETRIEBS

Vorstand LCR, 14. März 2020

Liebe Mitglieder des LCR Regensdorf

Der Bundesrat hat am 13. März 2020 entschieden, ab Montag, 16. März 2020 alle Schulen bis vorerst 4. April 2020 zu schliessen. Der Kanton Zürich schliesst die Schulen sogar bis 24. April 2020.

Diese einschneidende Massnahme hat zum Ziel:
– die Ausbreitung des neuartigen Coronavirus (Covid-19) zu verzögern,
– Personen mit erhöhtem Krankheitsrisiko zu schützen,
– dem Gesundheitssystem zu ermöglichen, die schweren Fälle zu versorgen.

Die Schliessung der Primar- und Oberstufenschulen in Regensdorf hat zur Folge, dass auch die Turnhallenbenützung nicht mehr zu Verfügung steht. Ebenfalls ab sofort geschlossen wird auch die Sportanlage Wisacher.

Der LC Regensdorf stellt als Folge davon ab sofort den regulären Trainingsbetrieb ein; dies voraussichtlich bis zum 24. April 2020. Wird nach dem 24. April 2020 der Schulbetrieb wieder aufgenommen, gilt dies auch für unseren Trainingsbetrieb.

Die beiden Trainingslager in den Frühlingsferien können leider ebenfalls nicht durchgeführt werden.

Der Vorstand ist sich bewusst, dass dieser Entscheid wenig Freude bereitet. Es ist aber die richtige Entscheidung, um Athletinnen, Athleten, Trainierinnen und Trainer vor einer möglichen Ansteckung und Weiterverbreitung des Virus zu schützen.

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

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

kami

Textildruck Siebdruck Digitaldruck

vor uns ist kein Gewebe sicher...

Werbeartikel

Freizeit und Sportbekleidung

Arbeitsbekleidung

Blachen / Tafeln

Aufkleber / Beschriftungen

www.kami.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