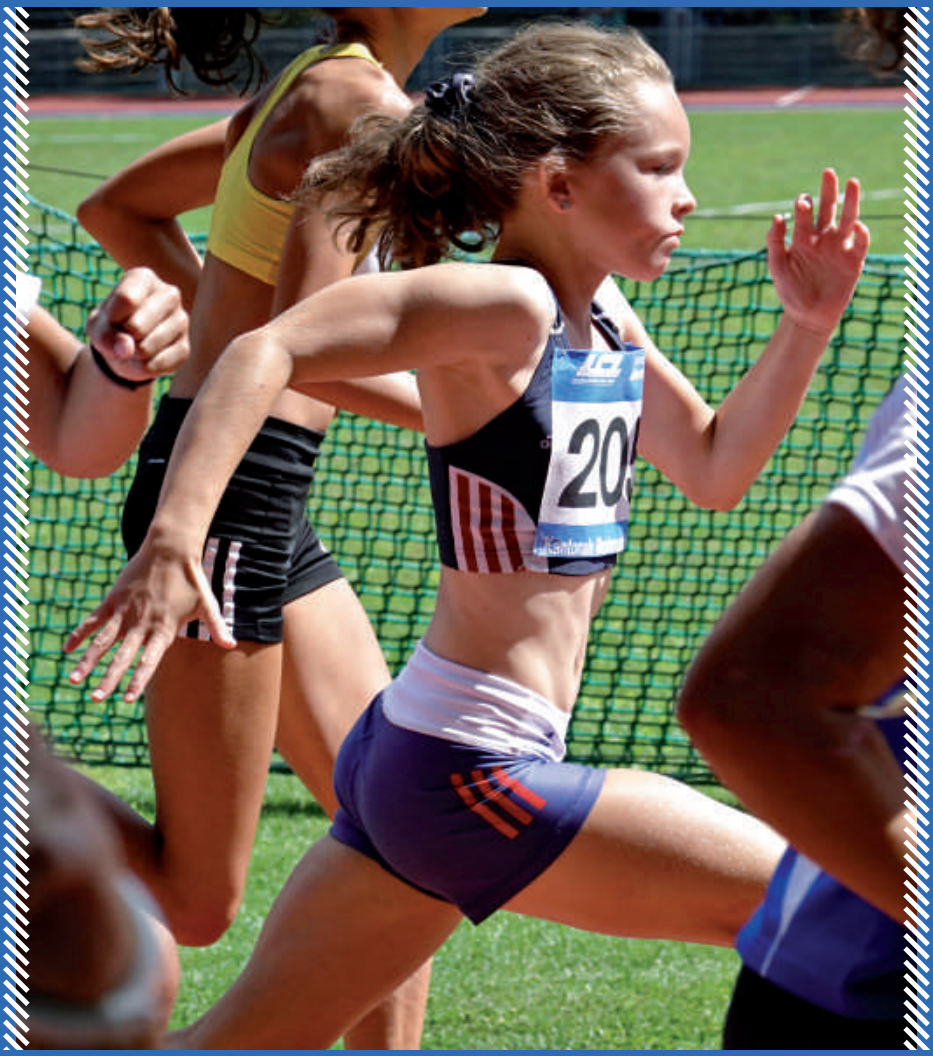
Ausgabe 2 | 2020



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. 153, August 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: Zürcher Kantonalfinal

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

INHALTSVERZEICHNIS

UBS Kids Cup 7
LCR-Testläufe auf dem Wisacher 9
Saisoneröffnungs-Meeting in Wetzikon 11
Schnelle Zeit beim beim Meeting in Meilen 14
Erneute Topleistungen in Uster 18
Sonnenwend-Meeting in Bern 23
Jonas Raess läuft eine «Traummeile» in Luzern 27
Ein erfolgreicher Sommerabend auf dem Wisacher 30

DEADLINE:

Materialannahme bis zu diesem Datum:

Heft 4: 3. Dezember 2020

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

UBS KIDS CUP

ERFOLGREICHE REGIONALFINALQUALIFIKATIONEN

Am 1. Februar frühmorgens machten wir uns auf den Weg nach Buttikon an den UBS-Kids-Cup-Teamwettkampf. Das motivierte U14-Team, bestehend aus Fiona, Latisha, Lennja, Jael und Summer, hatte das ambitionierte Ziel, einen Podestplatz zu erkämpfen. Mit einem Podestplatz qualifiziert man sich für den Regionalfinal. Um dies zu erreichen, mussten unsere Girls mindestens 10 Teams hinter sich lassen.
In der Startdisziplin Hürdenstafette machte sich die Nervosität bemerkbar. Der Übergabering fiel zwei Mal zu Boden, was zwei Strafsekunden zur Folge hatte. Dank der schnellen Laufleistung reichte es dennoch für den 3. Zwischenrang.
Danach folgte die Disziplin Sprung-Challenge. Diese bewältigten alle sehr gut. Als Belohnung winkte der souveräne Sieg in dieser Disziplin.
Der Biathlon lief erwartungsgemäss. Alle trafen eine solide Anzahl Kegel und gaben vollen Einsatz, um möglichst viele Runden zu laufen.
Weil alle Teams mit dem abschliessenden Crosslauf noch Rangplätze gut machen wollten, verlief der Start und die ersten Runden dementsprechend umkämpft. Startläuferin Lennja konnte sich im Gerangel gut durchsetzen und reihte sich im vorderen Bereich ein. Die folgenden Läuferinnen Latisha, Jael und Fiona konnten sich kontinuierlich weiter nach vorne arbeiten. Schlussläuferin Summer komplementierte die gute Leistung. Mit einer schnellen letzten Runde lief sie als 2. ins Ziel.
Über alle Disziplinen erreichte das Team den 2. Schlussrang und die Qualifikation für den Regionalfinal! Darauf können sie sehr stolz sein, denn die Konkurrenz war gross. Das Resultat ist nicht zuletzt dem großartigen Teamspirit zu verdanken.
Das Team der U14 Girls ist aber nicht das einzige, welches sich auszeichnen konnte. Dank ebenfalls tollen Leistungen konnten sich die folgenden Teams des LC Regensdorf erfolgreich für den Regionalfinal qualifizieren:
Team U12 Girls mit Nuria, Jill, Aline, Maude, Kisha und Lina, 3. Rang und
Team U12 Boys mit José, Alejandro, Kevin, Levin, Max und Gion- Andri, 1. Rang

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

LCR-TESTLÄUFE AUF DEM WISACHER

Autor: Martin Knill

Pünktlich zum nächsten Lockerungsschritt der Pandemie-Massnahmen führte das Runningteam des LC Regensdorf auf der Sportanlage Wisacher diverse Testläufe durch. Endlich durften wieder, ohne schlechtes Gewissen, normale Mittelstreckenrennen auf der LCR-Anlage durchgeführt werden. So kam es am Samstagvormittag zu spannenden Läufen und ausgezeichneten Resultaten. Mit Spannung wurde der bestbesetzte 600 m-Lauf erwartet. Als einziger Mann nahm es Alessio Büchi mit fünf Frauen auf. Leider konnte ihn Sämi Jost auf den 1 ½ Bahnrunden nicht unterstützen.

Bei den Frauen war die komplette Américaine-Staffel vom Vorjahr mit Michelle Gröbli und den beiden U23-EM-Teilnehnehmerinnen Selina Fehler und Karin Disch am Start. In diesem Rennen ebenfalls dabei waren Trinity Eberhard und Leana Wanner. Bei den 600 m-Läufen fielen gleich mehrere PB's. Die Tagesschnellste war Selina Fehler mit einer neuen Bestzeit von 1:31.04 Minuten. Weitere herausragende Leistungen zeigten Trinity Eberhard mit 1:35.37 und ein weiteres Nachwuchstalent, Deborah Steinlin, mit 1:40.31.

Den schnellsten 200 m-Lauf, nach einer grosszügigen Pause von 45 Minuten, legte Michelle Gröbli auf die Bahn. Mit 25.34 Sekunden distanzierte sie sämtliche Kolleginnen deutlich.

Eine reine Frauengruppe stand an der Startlinie zum 1000 m-Lauf. Auch in diesem Rennen wurden Bestleistungen erzielt. Im Schlepptau des Pacemakers, zeigte Lea Laib, dass in dieser Saison definitiv mit ihr zu rechnen ist. Als erste Läuferin passierte sie die 1000 m-Marke in exakt 3 Minuten, musste aber als Einzige noch 200 m weiterlaufen. Ihr Testlauf war auf 1200 m angesetzt. Im Ziel wurde sie mit 3:34.90 Minuten gestoppt. 42 Minuten nach später galt es nochmals ernst. Eine letzte Runde, so schnell wie möglich zurücklegen, war das Ziel. Lavignia Lovato nahm sich dies zu Herzen und überzeugte mit einer sehr schnellen Runde in 62.30 Sekunden.

Den längsten Testlauf absolvierten Urs Schönenberger, Thomas Curiger, Alain Denzler und Nicola Hagger. Im 2000 m-Lauf blieben alle 4 Läufer unter 6 Minuten. Ein Ausrufezeichen setze Urs mit dem Tagessieg in 5:21.07 Minuten.

Im gleichen Rennen lief eine zweite Gruppe die ersten 600 Meter mit. Unsere jüngsten Läufer nutzten diese Gelegenheit, um zu zeigen, dass sie auch während der Corona-Zeit gut trainiert haben. Jannis Greile (12 Jahre alt) lief die 600 Meter in 1:42.86 und Flurin Meier in sehr starken 1:46.43.

Nach einer Erholungspause von 37 Min., was für Langstreckler verdächtig lange ist, folgte noch ein 400 m-Lauf zum Dessert. Auch hier zeigte Urs, dass in dieser Saison mit ihm gerechnet werden muss. 54.37 Sekunden brauchte er für den letzten Lauf.

Eine zentrale Figur bei den heutigen Testläufen war Dominik Reich. Mit mehreren Pacemaker-Einsätzen stellte er sich in den Dienst seiner Vereinskolleginnen und -kollegen. Er schaffte mit seiner Pacerarbeit die Grundlage dafür, dass die Läuferinnen und Läufer ihr ganzes Potential abrufen konnten und viele Bestleistungen laufen konnten.

Ebenfalls ein grosser Dank geht an die Helfer hinter der Kamera, an der Starterpistole oder beim Auf- und Abbau.

Unsere Athletinnen und Athleten sind bereit für den richtigen Saisonstart.

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

SAISONERÖFFNUNGS-MEETING

PB-FLUT IN WETZIKON

Autor + Foto:
Gian Marco Meier

Fast alle Mittel- und Langstreckler des LCR-Runningteams, welche beim Saisoneröffnungs-Meeting in Wetzikon am Start standen, verbesserten ihre persönlichen Bestzeiten.

Endlich war es soweit, dass die Leichtathletik-Saison auch für die Mittel- und Langstreckenläufer gestartet werden konnte – infolge der Corona-Pandemie zwar etwas später als gewohnt. Bei perfekten Bedingungen und familiärer Atmosphäre gaben 10 Läufer und Läuferinnen des LCR-Runningteams ihr Saisondebüt.

Trotz Teilnehmerbeschränkung gelang es dem Veranstalter (TG Hütten) sehr leistungsstarke Felder über 1000 m und 5000 m zusammenzustellen. Und unsere Läufer und Läuferinnen zeigten, dass sie trotz den grossen Einschränkungen in den letzten 3 Monaten, im Trainingsbetrieb hervorragend gearbeitet haben.

Bei den Frauen gelang in der 3. Serie Aline Laube (3:11.30), Fiona Lang (3:12.05) und Vivianne Rutz (3:22.40) jeweils eine neue PB. In der 2. Serie liefen Trinity Eberhard und Lavignia Lovato ein sehr mutiges Rennen. Beide blieben mit 2:57.02 (Trinity) und 2:58.38 (Lavignia) zum ersten Mal unter der 3-Minuten-Schallmauer! Selina Fehler startete sehr mutig, hatte heute aber nicht den besten Tag und blieb mit 2:51.27 knapp 2 Sekunden über der Bestzeit.

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

Loris Pellaz (CA Sierre DSG) startete sehr verhalten. Eingangs der Schlussrunde lancierte er einen sehr langen Schlussspurt. Dank diesem blieb er mit 2:32.12 um 5 Sekunden unter seiner alten Bestmarke.
Urs Schönenberger gab sein Bahndebüt im neuen LCR-Tenü. Über 5000m waren einige der schnellsten Schweizer Langstreckenläufer am Start und mit Tom Elmer ein sehr routinierter Pacemaker im Einsatz. Die ersten 3000m passierte Urs in 8:31', doch dann verliess ihn etwas der Mut. Er verlor den Anschluss an das Führungsquintett und etwas an Tempo. Mit sehr schnellen letzten 600 m (1:36') konnte Urs aber beinahe noch den Halbmarathon-Europameister Tadesse Abraham abfangen. Mit 14:18.28 verbesserte er seine PB um eine halbe Minute und reihte sich in der LCR-Bestenliste direkt auf dem 3. Rang ein.

Die Corona-bedingten Absagen der grossen Städtemarathons und Strassenläufe zwangen Melina Frei und Samira Schnüriger dazu, ihre Wettkampfplanung komplett auf den Kopf zu stellen! Mangels Alternativen standen beide über die «Sprintdistanz», den 5000 m, an der Startlinie. Melina startete bei ihrem Comeback für den LC Regensdorf in der 3. Serie sehr mutig, war am Ende des Feldes lange auf sich alleine gestellt und büsste in der Rennmitte etwas für die horrende Pace der ersten Runden. Mit einem sehr starken Finish und einer Zeit von 17:25.15 verbesserte sie aber ihre PB um 40 Sekunden. Samira konnte in der 4. Serie von einem sehr kompakten Feld profitieren. Erst auf den letzten 3 Runden wurden die Zeiten etwas langsamer. Mit 17:31.41 verbesserte auch sie, ohne spezifische Vorbereitung, ihre Bestzeit um 25 Sekunden.

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

SCHNELLE ZEIT
BEIM BEIM MEETING IN MEILEN

Autor: Gian Marco Meier
Fotos: athletix.ch

Nur vier Tage nach dem Saisoneröffnungs-Meeting in Wetzikon standen bereits wieder einige Langsprinter, Mittel- und Langstreckler des LCR-Runningteams beim Meeting in Meilen am Start. Dabei brillierten einige.
Auch wenn Loris Pellaz, seit der Einstellung des ETH-Betriebes im März, nicht mehr häufig im Wisacher im Training anzutreffen war, zeigte er eindrücklich, dass auch im «LCR-Runningteam-Stützpunkt Unterwallis» hervorragend gearbeitet wurde! Bereits beim Testlauf über 3 km anfangs Mai in Regensdorf deutete er an, dass seine PB von 9:14' aus dem Jahr 2018 nicht mehr lange bestehen bleiben werde! Was er am Samstagabend, in der schnellsten Serie über 3000 m auf die Bahn zauberte, verblüffte aber alle! Mit sehr regelmässigen Runden in 66 bis 67" versteckte er sich kraftschonend am Ende des langgezogen Hauptfeldes. Im Wissen darum, dass eine ausgezeichnete Zeit resultieren wird, lancierte er bereits 600 m vor dem Ziel den Schlussspurt und versuchte das Feld langsam an den Halbmarathon-Europameister Tadesse Abraham zu führen. Nach einer Schlussrunde in 64" lief Loris in 8:24.08 mitten in die Schweizer Langstreckenspitze. Wir hoffen sehr, dass sich seine LCR-Trainingspartner von dieser Leistung inspirieren lassen!

Noch etwas schneller startete Urs Schönenberger in der gleichen Serie. Vom Veranstalter als Pacemaker angestellt, führte Urs die erste Serie, regelmässig wie ein Uhrwerk, in 64er-Runden bis zur 1600 m-Marke. Seine Konzentration gilt nun einem schnellen 1500er in Bern.
Bereits in der ersten Serie sammelte Lucienne Crètien (GWT Track Team – 10:54.40) und Anna Sofia Rieder (11:42.75) Erfahrung über 3000 m.
Den langen Wettkampftag eröffnete Leana Wanner, sie wagte den Doppelstart über 300 m Hürden und 300 m flach. Beim ersten Start tat sich Leana mit dem Rhythmus zwischen den Hürden sehr schwer! Dafür lief sie nur kurze Zeit später, immer noch mit laktatgefüllten Beinen, in 43.86 eine neue PB über 300 m. Suhely Durgauhee startete zum ersten Mal über eine Langsprintdistanz (46.32).

Michelle Gröbli durfte dank ihrer guten Zeit vom letzten Wochenende in der schnellen, zweiten Serie starten. Neben der viel stärker einzustufenden Konkurrenz gelang es Michelle, ihre gute Form mit 40.36 zu bestätigen.
In der dritten Serie konnte Karin Disch, trotz den Nachwehen eines Hürden-Trainingssturzes endlich die Saison lancieren. Mit einem überlegenen Sieg in 39.59 pulverisierte auch Karin ihre alte Bestmarke um 1.6 Sekunden! Sehr erfreulich, dass ihre Fortschritte im Schnelligkeitsbereich nicht nur im Training ersichtlich sind, sondern dies auf Anhieb auch im Wettkampf zeigen konnte.

Auf die Plätze, fertig, los.

Mehr unter **zkb.ch/sponsoring**

Die nahe Bank Zürcher Kantonalbank

Sehr dichte Felder gab es über 800 m. Lavignia Lovato zeigte ein sehr engagiertes Rennen und gewann die 3. Serie in 2:17.75. Auch wenn sie ihre PB nur äusserst knapp verbessern konnte, sind wir sicher, dass Lavignia bereits beim nächsten Rennen ihre ganze Leistungssteigerung aufzeigen kann und die PB nochmals deutlich verbessern wird. Nadine Allemann fand leider nie in den Lauf und blieb mit 2:24.27 deutlich unter ihrem Wert geschlagen. Auch Annika Vetterli zeigte, dass sie über den Winter grosse Fortschritte gemacht hat, bremste sich aber mit taktischen Fehlern selber aus und lief mit 2:28.42 trotzdem noch eine neue PB. Joëlle Bachmann lief ein couragiertes Rennen. Auch sie wird ihre Zeit von 2:36.64 schon bald deutlich verbessern können.

Ihr Bike-Spezialist im Limmattal

ERNEUTE TOPLEISTUNGEN IN USTER
VOM LCR RUNNINGTEAM

Autor: Martin Knil

Herausragende Leistungen zeigten Loris Pellat (CA Sierre DSG) mit dem Vize-Schweizermeistertitel über 3000 m Steeple bei den Männern und mit Gold bei den U23, sowie Melina Frei und Samira Schnüriger mit den Plätzen 5 und 6 über 10 000 m und Trinity Eberhard mit starken 2:15.44 Minuten über 800 m.

Den Auftakt zum Laufsportabend in Uster machten die 800 m-Läufer/innen. Der LCR war mit 5 Läuferinnen gut vertreten. Die Bedingungen waren optimal, um schnelle Zeiten zu laufen.
Im zweitschnellsten Lauf des Abends kam Trinity Eberhard als erste LCR-Läuferin zum Einsatz. Nachdem sie innert einer Woche ihre 1000 m-Bestzeit gleich zweimal auf aktuell 2:55.96 Minuten verbessert hatte,

durfte man auf ihren ersten Auftritt über die 2 Bahnrunden gespannt sein. In einem gut besetzten Rennen lief sie bis ca. 600 m im Mittelfeld, ehe sie auf den letzten 200 Metern um den Seriensieg mitspurtete. Am Ende reichte es ganz knapp nicht für den Sieg doch mit einer deutlichen neuen Bestzeit von 2:15.44 Minuten darf sie auf jeden Fall sehr zufrieden sein. Mit dieser Leistung verbesserte sie sich auf Rang 9 in der ewigen LCR-Bestenliste.
In der 3. Serie liefen Aline Laube und Suhely Durgauhee in dieser Saison zum ersten Mal über 800 m. An der Spitze wurde eine sehr schnelle Pace angeschlagen, was auch unsere Läuferinnen zu einem etwas zu schnellen Anfangstempo verleiten liess. Aline wurde mit 2:30.61 Minuten Fünfte, Suhely mit 2:40.40 Achte. Beide haben aber sicher noch Reserven und werden sich im Verlauf der Saison bestimmt noch deutlich steigen.
Den Abschluss bei den 800 m-Läuferinnen machten Joëlle Bachmann und Vivianne Rutz, welche zu ihrer Première über die doppelte Bahnrunde antraten. Lange Zeit liefen die beiden Athletinnen nahe beieinander, ehe Vivianne mit starken letzten 200 Metern etwas davonziehen konnte. Vivianne lief 2:33.51 Minuten und Joëlle 2:35.65 Minuten.

SCHWEIZERMEISTERSCHAFT 3000 M STEEPLE

Eine weitere Première gab es für Fiona Lang. Zum ersten Mal startete sie über 3000 m Steeple. Und dies gleich an der SM. Sie zeigte ein gutes Rennen, welches sie mit 3:41 Minuten auf den ersten 1000 m recht zügig startete. Am Schluss resultierte der 6. Rang und eine Zeit von 11:57.57 Minuten.
Im Rennen der Männer startete der für die CA Sierre DSG lizenzierte U23-Athlet Loris Pellaz. Loris ist Mitglied des LCR-Runningteams und trainiert nach Regensdorfer Trainingsplänen. Vor knapp einer Woche zeigte er über 3000 m ohne Hindernisse mit einer deutlichen neuen PB, dass auch über die 3000 m Steeple mit ihm gerechnet werden muss.
Da im Rennen von Loris die Kategorien der Männer und U23 zusätzlich mit ausländischen Läufern ergänzt wurden, war es nicht ganz einfach, während des Rennens den Überblick zu behalten.
Mit einem schnellen ersten Kilometer von unter 3 Minuten legte er die Basis für den späteren Erfolg. So befand er sich stets in den Medaillenpositionen und immer auf Kurs für eine starke neue Bestzeit. Die in Meisterschaftsrennen so wichtige Schlussrunde absolvierte er in etwas über 70 Sekunden, mit vier Hindernissen und einem Wassergraben! Die letzten 200 Meter sogar in 34 Sekunden. Damit gelang ihm ein ausserordentlich starkes Debüt auf dieser Distanz und wurde mit 5 Sekunden Vorsprung CH-Meister bei den U23 und Vize-Schweizermeister bei den Männern.

SCHWEIZERMEISTERSCHAFT 10 000 M

Ja, es sind 10 000 Meter, nicht 1000 Meter. Und somit 25 Runden auf der Bahn und nicht 2 ½. Gleich zwei Frauen aus dem LCR-Runningteam gehören zu den Besten des Landes und beide sind aktuell in Topform.

Melina Frei, zurück im Dress des LCR, und Samira Schnüriger liefen in einem gemischten Feld mit Männern die längste offizielle Distanz auf der Rundbahn.
Den etwas schnelleren Start legte Melina Frei hin. Bis ca. 5 km lief sie vor Samira, oft auch allein, weil sich das Läuferinnenfeld schnell in die Länge gezogen hatte. Bei Rennhälfte schloss Samira zu Melina auf und auf den folgenden Runden waren die Beiden konstant gleich schnell unterwegs. Bis 8400 m, vier Runden vor Schluss, liefen sie regelmässige Rundenzeiten von 86 bis 87 Sekunden. Sowohl Melina als auch Samira waren das ganze Rennen über auf deutlichem PB-Kurs. Mit diesem Wissen konnten beide ihr volles Potential abrufen und das bestmögliche Rennen abliefern. Auf den letzten vier Runden konnte Melina nochmals zusetzen und löste sich von Samira. Mit einer 80-Sekunden-Schlussrunde sicherte sie sich die erhoffte Sub-36-Zeit. Am Schluss resultierte der 10. Rang (6. Schweizerin) und eine Zeit von 35:57.36 Minuten, oder 3:36/km 10 Mal nacheinander. Dahinter lief auch Samira zu einer

überragenden neuen PB. Ihre Schlusszeit war 36:16.63 Minuten. Dies reichte zum 11. Rang (7. Schweizerin).

Im Männerfeld startete sehr überraschend der Weltklasse-Triathlet, Andrea Salvisberg, für den LCR.

Bereits im Winter trainierte der WG-Kollege von Urs Schönenberger schon mal mit dem Runningteam des LCR und am 3 km-Testlauf anfangs Mai forderte er unsere Jungs.

Weil für die Teilnahme an der Schweizermeisterschaft eine Lizenz nötig ist, und Andrea noch keinem Verein angehörte, unternahm der LCR alles, um Andrea sehr kurzfristig noch einen Startplatz in diesem hochstehenden Feld der Männer zu ermöglichen.

In einem sehr couragierten Rennen lief er sehr konstante Rundenzeiten von 70-71 Sekunden. Er arbeitete sich Position um Position nach vorne und sammelte die zu schnell gestarteten Läufer ein. Und plötzlich lag er auf Medaillenkurs! Auf den letzten Runden verteidigte er seine Position mit nochmals schnelleren Rundenzeiten und lag mit seiner Schlusszeit von 29:27.36 Minuten deutlich unter seiner Wunschzeit von 30 Minuten. Kurz hinter Tadesse Abraham gewann er sehr überraschend die Silbermedaille!

SONNENWEND-MEETING IN BERN

SEHR SCHNELLE ZEITEN FÜR URS UND KARIN

Autor: Ruedi Meier
Fotos: Anna Simona Rieder

Weniger als 12 Stunden, nachdem wir von den erfolgreichen Schweizermeisterschaften in Uster nach Hause kamen, fuhren die ersten Coaches und die Langsprinterinnen nach Bern.
Unterschiedlicher können Veranstaltungen kaum erlebt werden. Während in Uster am Freitagabend, auch unter Einhaltung der Corvid-19-Beschränkungen, eine tolle Stimmung herrschte, wirkte der Wettkampf in Bern eher stimmungslos.
Als erste Läuferinnen standen unsere beiden Langsprinterinnen über 400 m im Einsatz und glänzten mit neuen Bestzeiten. In der schnellsten Serie überzeugte Karin Disch als vierte und verbesserte sich um beinahe eine halbe Sekunden auf 55.50". Nach einer langen «Durststrecke» gelang es auch Michelle Gröbli mit 57.46 Ihre Bestzeit zu knacken. Über 400m Hürden fand Leana Wanner nicht bei allen Hürden den optimalen Rhythmus und verpasste eine bessere Zeit.
Dank seinen ausgezeichneten Resultaten in den letzten Wochen, fand Urs Schönenberger Aufnahme in der sehr gut besetzten internationalen Serie über 1500 m. Ein langer Kratzer eines Nagelschuhs am Bein

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

zeugte von der Hektik der ersten 200 m Meter. Trotz der langsamsten Meldezeit in seiner Serie, konnte Urs sich dennoch nach und nach geschickt nach vorne arbeiten. Mit einer tollen Schlussrunde (unter 60") verbesserte Urs seine Bestzeit als vierter und zweitbester Schweizer um 3.70" und verdrängt damit seinen Trainer Gian Marco in der LCR-Top-Ten Bestenliste vom dritten Rang. In der aktuellen CH-Bestenliste belegt Urs ebenfalls den sehr guten zweiten Rang.
Auch wenn die allerschnellsten 1500 m-Läuferinnen des LCR aus verschiedenen Gründen nicht am Start standen, war das Runningteam mit fünf Athletinnen sehr zahlreich vertreten. Lavignia Lovato verbesserte ihre PB nur ganz knapp, zeigte aber, dass noch deutlich mehr möglich ist. Annika Vetterli verbesserte ihre PB endlich sehr deutlich und Anna Simona Rieder zeigte bereits in ihrem ersten 1500er einen sehr couragierten Lauf. Nadine Allemann bestimmte in ihrer Serie sehr lange das Tempo mit, so dass ihr in der Schlussphase etwas die Puste ausging. Melanie Staubli war in einer zu schnellen Serie eingeteilt und lief leider nicht in den Bereich ihrer Bestzeit.

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

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

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

JONAS RAESS

LÄUFT EINE «TRAUMMEILE» IN LUZERN

Autor: Gian Marco Meier
Fotos: Michèle Wieland

Jonas Raess läuft bei seinem Saisoneinstieg in Luzern seine erste Dream Mile. Und auch Urs Schönenberger zeigt im gleichen Lauf eine ausgezeichnete Leistung.
Nach einer erfolgreichen Cross-EM und den beiden Hallenmeetings, bei denen sich Jonas über 3000 m direkt in die Weltklasse lief, durfte man gespannt sein auf seinen ersten Einsatz in diesem Sommer.

Nach einem ersten Höhentrainingslager und mit vielen Trainingskilometern in den Beinen, testete er sich auf der Unterdistanz und der in der Schweiz selten gelaufenen Meile. Mit regelmässigen Rundenzeiten arbeitete er sich im Verlaufe des Rennens Position um Position nach vorne. Auf der Zielgerade zeigte er seinen gefürchteten Schlussspurt und gewann das Rennen in der ausgezeichneten Zeit von 3:58.83. Vor allem aber konnte er wieder etwas auf seiner «to do»-Liste abhacken – gehört er doch jetzt zu den «dream-milern» – also allen, die die 1609.34 m unter den magischen 4 Minuten bleiben. Wir sind gespannt, was Jonas auf seiner Paradedisziplin, den 5000 m, raushauen wird!
Im gleichen Rennen lief Urs Schönenberger nur zwei Positionen hinter Jonas. Erst nach 800m liess der vor ihm laufende Läufer von der Spitzengruppe abreissen. Bis Urs reagieren konnte, war die Lücke zu gross und so musste er auf der letzten Runde viel arbeiten! Bei der 1500 m-Marke passierte er immer noch in 3:49, was bis vor einer Woche noch PB bedeutete! Mit 4:06.33 gelang auch Urs eine Topzeit. Er konnte nochmals zeigen, welch grossen Fortschritte er im letzten halben Jahr machte.
Karin Disch bekam sehr kurzfristig einen Startplatz für das 400 m-Einladungsrennen in Luzern. Wie einige ihrer Konkurrentinnen, lief sie die ersten 200 m etwas zu langsam an und blieb mit 56.05 eine halbe Sekunde über ihrer Bestzeit.

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

Einfach...
Ein Bisschen mehr

Partyservice | Apéro Riche
Apéro | Betriebsführungen
Dessertbuffets | Hochzeiten
Geschenkartikel

Fleischli
Einfach…
ein Bisschen mehr

Die Adresse für Geniesser

EIN ERFOLGREICHER SOMMERABEND
AUF DEM WISACHER

Autor: Ruedi Meier, ergänzt durch Fiona Lang
Bilder: athletix.ch

Erfreut nahm der Organisator Martin Knill zur Kenntnis, dass insgesamt 42 AthletenInnen des LC Regensdorf am Abendmeeting teilnahmen und dabei sehr viele persönliche Bestzeiten erzielten. Ebenfalls glänzte das Abendmeeting vom 08.08.2020 durch die Teilnahme zahlreicher internationaler Athletinnen und Athleten sowie grossen Namen der Schweizer Leichtathletik.
Von der Technikergruppe verzeichneten mit Nicole Aeschlimann, Sarah Bickel, Martina Zinggeler, Soraya Widmer über 100m, beim Kugelstossen und Diskuswurf gute Resultate.
Martina wagte den Doppelstart über 100 m um 15:30 und 17 Uhr. Als Mehrkämpferin keine übliche Distanz, lag ihr letzter Lauf über 100 m bereits einige Jahre zurück. So war die neue Bestzeit bereits vorprogrammiert.
Sarah befindet sich noch im Aufbau nach einer Verletzung am Fuss und lief erstmals wieder die 100 m. Wir wünschen Sarah weiterhin gute Besserung.
Nicole und Soraya konzentrierten sich an diesem Abend auf die Wurfdisziplinen und nahmen beide am Kugelstossen und Diskuswurf teil. Am Kugelstossen beteiligten sich sogar alle 4 Frauen und profitierten so von gegenseitiger Unterstützung. Im gemischten 600 m-Lauf des Nachwuchses (Mädchen und Knaben), nahmen je vier Mädchen und Knaben des LCR teil.
Als Schnellste brillierte Trinity Eberhard mit 1:35.55' und führt damit die CH-Bestenliste der Kategorie U16W an und liegt bei den Frauen auf dem 5. Rang der Saisonbestenliste. Sie musste sich nur ganz knapp von den beiden LCR-Trainingskollegen Axel und Peter Oster geschlagen geben, die nach der Einbürgerung erstmals als Schweizer am Start standen. Während Petter mit 1:35.16' seine PB knapp verpasste, gelang Axel mit 1:35.25' eine neue PB. Die 2. Serie gewann Noah Staubli mit neuer persönlicher Bestzeit. Bei den Mädchen gelangen auch Nuria Billeter, Maude Schildknecht neue Bestzeiten, während dies Manuel Rojano Cruz und Lara Haderer knapp verpassten.

Das Highlight über 400 m stammt sicher von Michelle Gröbli, die mit der Zeit von 56.94" endlich die Marke von 57" «knacken» konnte. Ebenfalls neue PB's liefen Sina Laube (62.92") und Suhely Durgauhee (65.06). Nicht ganz an die persönlichen Bestzeiten kamen Samuel Jost, Alessio Büchi, Leana Wanner und Jaël Flurina Kupferschmid.
Karin Disch hatte über 400 m Hürden praktisch von Beginn weg Mühe, den richtigen Rhythmus zu finden, was eine sehr schnelle Zeit verunmöglichte.
Im 1500 m-Lauf war der LCR mit vier Männern und zehn Frauen vertreten. Schnellster war unser Walliser Loris Pellat, der mit 3:56.44 seine PB beinahe um 10 Sekunden verbesserte. Aber auch Dominik Reich konnte seine PB deutlich unter die magische Grenze von vier Minuten senken. Mit 3:58.35 verbesserte er sich um rund 6 Sekunden. Bei den Frauen lief Selina Fehler als zweite Schweizerin hinter Lore Hoffmann und der neuen Bestzeit von 3:23.75 ein sehr gutes Rennen. In der 3. Serie erzielten alle vier LCR-Läuferinnen Bestzeiten. Schnellste war Lavignia Lovato (4:44.21') vor Nadine Allemann (4:46.29') Lucienne Chrétien (4:54.11') und Annika Vetterli (4:54.66'). Als Pacemakerin im Einsatz war ihre Trainingskollegin Fiona Lang. Weitere PB bzw. SB erzielten Aline Laube, Joëlle Bachmann, Vivianne Rutz, Melanie Staubli und Anaïs Bass. Ebenfalls im Einsatz waren Karin, Michelle und Suhely, welche nach ihren 400 m-Läufen noch erfolgreich Pacer-Arbeit über 1500 m leisteten.
Über 5000 m brillierten unsere beiden Neo-LCR-Läufer Florin und Andrea Salvis-

berg. Während Florin als bester Schweizer seine PB auf 14:15.93 senkte, gelang seinem Bruder als zweitbestem Schweizer ebenfalls eine Verbesserung auf 14:26.14. Auch Nicola Hagger, Jannis Schönleber und Joël Morgenthaler dürfen mit ihren Zeiten zufrieden sein. Als einzige Frau des LCR startete die ehemalige Mittelstrecklerin Joëlle Flück nach fünf Jahren Unterbruch wieder einmal auf der Bahn über 5000 m. Mit der guten Zeit von 17:09.25 war sie sichtlich zufrieden und freut sich schon auf die SM.
Weitere spannende Rennen für die Zuschauer waren die 100 m-Läufe der Männer und Frauen. Gewonnen hat 1. Serie der Frauen Mujinga Kambundji, die vor ihrem Lauf an der Diamond League in Monaco noch Routine in Regensdorf sammeln wollte.
Im 1. Lauf 1500 m der Männer sorgte Pacemaker Adam Czerwinski aus Polen für ein schnelles Rennen. So waren Julien Wanders (Europarekordhalter über 10 km Strasse) und Tom Elmer (LCZ) gefordert. Gewonnen hat das Rennen der Franzose Babtiste Mischler.
Nach mehreren Jahren Pause fand wieder ein 3000 m-Hindernis-Lauf auf dem Wisacher statt. Gewonnen wurde dieser von Chiara Scherrer (TG Hütten, EM- Teilnehmerin).
Als letzte Disziplin des Tages fanden die 5000 m-Mixed-Läufe statt. In der 2. Serie lief Fabienne Schlumpf (TG Hütten), Silbermedalliengewinnerin an der EM 2018, mit 15:17.27 auf die 3. Position der Schweizer Allzeitbestenliste.
Vielen Dank an die tolle Arbeit der Pacemakerinnen und Pacemaker!

1500 M MÄNNER
1. Serie: Adam Czerwinski (lief soager 1100 m)
2. Serie: Diego Menzi
3. Serie: Vincent Notz
4. Serie: Alain Croisier
5. Serie: Timo Roth
6. Serie: Fabio Stübi
7. Serie: Luca Lionti
8. Serie: Ralf Looze

1500 M FRAUEN
1. Serie: Lore Hoffmann (lief durch!)
2. Serie: Karin Disch /Michelle Gröbli
3. Serie: Fiona Lang
4. Serie: Seline Scherrer (lief 1200 m)
5. Serie: Suhely Durgauhee

5000 M MIXED, PACEMAKER 1
1. Serie: Benjamin Choquert
2. Serie: Alain Croisier
3. Serie: Daan Nilis
4. Serie: spontan, Wägi und Armin

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

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