Ausgabe 3 | 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. 154, Dezember 2020 I 38. Jahrgang

IMPRESSUM

Clubadresse: LC Regensdorf I 8105 Regensdorf I www.lcr.ch
Präsident: Mirco Zwahlen I 078 817 18 07
Technischer Leiter SchülerInnen-Abteilung:
Roger Laube I 044 840 09 05
Finanzen / Subventionen: Barbara Wieland I 044 870 20 07
Material / Beschaffungen: Roger Bosshard I 079 409 54 63
Wettkämpfe: Michael Eberhard I 044 364 54 00
Athletenvertretung: Samuel Jost I 077 402 75 70
Sponsoring: Isabelle Steiger I isasteiger@yahoo.de
Kommunikation und Redaktion: Fiona Lang I fiona.lang@yahoo.de
Aktuarin: Anja Schäfers I 078 924 24 52

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

Druckproduktion:
Druck Sprint AG I Murgstrasse 25 I 9545 Wängi

Titelbild: Werni Lüscher

Die LCR-Generalversammlung 2021 wird aufgrund COVID-19 voraussichtlich im Mai / Juni 2021 stattfinden. Die Einladung wird im LCR-Heft 1/2021 publiziert.

LEICHTATHLETIK CLUB REGENSDORF

INHALTSVERZEICHNIS

Schweizermeisterschaften Mehrkampf in Langenthal 6
U20 / U23 Schweizermeisterschaften 8
Clubmeisterschaft der LCR-Senioren 13
Zürcher Kantonalfinal 14
Swiss Athletics Sprint Kantonalfinal 19
UBS Kids Cup in Winterthur 23
OZB-Meisterschaften in Thalwil 28
Drei internationale Meetings 32
Trinity Eberhard wird Vize-Schweizermeisterin 34
Aktiv-Schweizermeisterschaften 38
Endlich wieder ein Halbmarathon 44
«Back to the Future» 46
Swiss Athletics Sprint Schweizer Final 48
Ein Schweizerrekord an der Staffel-SM 52
Mille Gruyère Schweizer Final 2020 57
10 km-Schweizermeisterschaften 63
12. Running Team Herbstevent 65
Halbmarathon-Schweizermeister 66
Erfolgreiche Saison 2020 68
Werni Lüscher ist von uns gegangen 69

DEADLINE:

Materialannahme bis zu diesen Daten:

Heft 1: 16. April 2021

Heft 2: 20. August 2021

Heft 3: 3. Dezember 2021

MEHRKAMPF SCHWEIZER-MEISTERSCHAFTEN IN LANGENTHAL

VOM 8 . UND 9. AUGUST 2020

Autorin: Martina Aeschlimann
Fotos: Martin Reinhart (reinhart photography)

Bei superheissen Temperaturen fanden am Wochenende vom 8. und 9. August in Langenthal die Schweizermeisterschaften im Mehrkampf statt. Während bei den Frauen und Männer Annik Kälin und Simone Ehammer für Schlagzeilen sorgten und PB um PB pulverisierten, waren auch unsere LCR-Athleten erfolgreich unterwegs!

Am Samstag starteten Alessandro Marchica und Jannis Wiedmer bei den U16 im Sechskampf. Beim Start über die Hürde kam Ale bis auf 3 Hundertstel an seine PB ran und Jannis steigerte seine PB gleich über mehr als 1 Sekunde. Auch im Weitsprung und im Kugelstossen erzielte Jannis eine PB. Eine neue PB gelang Ale im Diskuswerfen und was noch erstaunlicher ist – im abschliessenden 1000 m-Lauf. Auch Jannis lief im Sog von Ale zu einer neuen PB im 1000er. Eine PB nach fünf Disziplinen zu erzielen, muss man erstmal schaffen. Den Sechskampf beendete Ale auf dem guten 14 Platz und Jannis landete auf dem 21 Platz.

Noé Mingot startete in der Kategorie zu seinem erst zweiten 10-Kampf und beendete ihn sogleich auf dem super 10. Rang! Aber auch Fabio Wolf darf mit seinem ersten 10-Kampf sehr zufrieden sein. Noé lief einen super 100 m-Lauf und gewann diese Disziplin mit einer neuen PB von 11.15 s. Leider hatte er etwas zu viel Rückenwind, so dass die Zeit nicht offiziell gewertet wurde. Im anschliessenden Weitsprung erzielte er genauso eine PB wie auch im Hochsprung. Dass er in beiden Disziplinen nicht sein gestecktes Ziel erreichte, zeigt seinen berechtigten Ehrgeiz. Zudem wurde deutlich, dass in beiden Disziplinen noch Potenzial vorhanden ist. Sein bereits gezeigtes Potenzial im Kugelstossen konnte er leider nicht ganz abrufen. Trotzdem beendete er diese Disziplin mit knapp 13 Meter als Dritter. Den ersten Tag schloss Noé mit einem tollen 400 m-Lauf ab, wo er mit 54.16 s nur knapp über der SM Limite von 54 s blieb und natürlich eine weitere PB erzielte. Den Start in den zweiten Tag gelang ihm ebenfalls mit einer deutlichen neuen PB über die Hürden. Die beiden Würfe vom Sonntag hingegen verliefen nicht ganz nach Wunsch und auch im Stabhochsprung wäre noch einiges mehr möglich gewesen. Den Frust vom schlechten Speerwurfergebnis konnte Noé dann im 1500er in ein schnelles Lauftempo umwandeln und erzielte auch in dieser Disziplin eine deutliche neue PB. Dass diese vielen PBs für eine neue PB im 10-Kampf ausreichten, erklärt sich von selbst.

Da Fabio noch nicht einmal ein Jahr bei uns trainiert und gewisse Disziplinen zum ersten Mal an einem Wettkampf absolvierte, erzielte auch er einige neue PBs und konnte wertvolle Erfahrungen sammeln. Vor allem mit seinem Weit- und Hochsprung – natürlich zwei PBs – darf Fabio sehr zufrieden sein. Aber auch in den Läufen ging er sehr engagiert ans Werk und steigerte seine PB über 100 m und sogar im 400 m als Abschluss des ersten Tages. Mit dem 20 Rang an den ersten Schweizermeisterschaften darf er zufrieden sein.

VIELE MEDAILLEN UND PBS
AN DEN U20 / U23 SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN

Autoren: Karin Disch und Anna Simona Rieder
Fotos: Leichtathletik Club Regensdorf

2x Gold, 1x Silber und 3x Bronze, so lautete die Ausbeute der U20/U23 Schweizermeisterschaften. Dies ist ein sehr erfreuliches Fazit, aber trotzdem ein wenig zu kurz gefasst. Denn diese Medaillen stehen für viel mehr als einen erfolgreichen Wettkampf. Sie stehen für endlose Runden auf der Tartanbahn, viele Laktattrainings und lange Tempodauerläufe. Viel Disziplin und Trainingseifer der Athleten, wie auch das endlose Engagement der Trainer führten schlussendlich dazu, dass während diesen beiden Tagen sehr viele Athleten die Ziellinie mit einem grossen Lächeln überqueren durften. Dort warteten auch schon die Trainingskollegen, um die Medaille, die persönliche Bestleistung oder auch einfach den Durchhaltewillen zu feiern. Denn was diese Schweizermeisterschaft auch so wunderbar gemacht hat, ist dass wir sie als Team erleben durften.

Das Wettkampfwochenende für den LC Regensdorf wurde von unseren Girls mit den 1500 m Vorläufen eröffnet. Im ersten Vorlauf der U23 konnte sich Nadine Allemann souverän als Vierte für den Final qualifizieren. Im zweiten Vorlauf tat es Lavignia Lovato ihr gleich und schaffte als Dritte ebenfalls locker die direkte Finalqualifikation. Lucienne Chrétien (GWP Track Team) lief es leider nicht wie gewünscht. Sie lief in 4:54.56 ins Ziel und verpasste den Finaleinzug nur ganz knapp um 64 Hundertstel. Bei den Jungs waren mit Dominik Reich, Timo Suter und Luca Bass drei Athleten des LC Regensdorf über 1500 m in der Kategorie U23 am Start. Für Dominik und Timo war die Finalquali nur Formsache, sie qualifizierten sich beide souverän über den Rang für den Final. Für Luca gestaltete sich die Finalquali ein bisschen schwieriger, er hätte dafür eine neue persönliche Bestleistung gebraucht. In 4:15.12 kam er aber nicht an seine PB heran, welche er erst vor einer Woche aufgestellt hatte.

Am frühen Abend ging es endlich auch für unsere Langsprintis los. Michelle Gröbli zeigte mit einem Sieg in ihrem Vorlauf und der schnellsten Qualifikationszeit, dass sie an diesem Wochenende noch etwas vorhat. Auch Sina Laube zeigte ein starkes Rennen. Der etwas schnellere Start als gewohnt zahlte sich aus und sie konnte am Saisonhighlight ihre Bestleistung abliefern. Mit einer neuen PB von 62.64" darf sie somit sehr zufrieden sein.

Als die Sonne schon fast untergegangen ist, stand noch der 5000 m-Lauf (direkter Final) als Abschluss des ersten Wettkampftages an. Und es sollte ein guter Abschluss für den LC Regensdorf werden. Es schnürten sich Nicola Hagger und unserer Romand Loris Pellaz (CA Sierre DSG) die Wettkampfschuhe für die zwölfeinhalb Runden. Loris reihte sich gleich am Ende der Spitzengruppe ein. Vorne wurde aber sehr unregelmässig gelaufen und die ersten 3 km wurden ein richtiges Fahrtspiel. Loris liess sich dadurch aber nicht beirren und hatte auf dem letzten Kilometer auch noch genug Kraft, um sich an die Spitze zu setzen und die Pace zu erhöhen. Aus der

zweiten Position ging er schliesslich in die Schlussrunde, musste sich aber trotz einem sehr starken letzten Kilometer in 2:47 und mit einer Zeit von 14:46.16 dem Sieger klar geschlagen geben. Nicola lief von Beginn an sehr regelmässige Rundenzeiten. Leider musste er aber dadurch die ganzen 5000 m alleine laufen, konnte dann aber Konkurrent um Konkurrent überholen. So gelang ihm eine neue persönliche Bestleistung in 15:35.23, er blieb aber leider ganz knapp über der Limite für die Aktiv-SM, welche in drei Wochen stattfindet.

Nach einer für die Trainer kurzen und für die Athleten möglichst erholsamen Nacht, begann der Sonntag gleich mit einem weiteren Highlight. Die 1500 m-Finalläufe standen an. Bei den U23W zogen die beiden Favoritinnen Delia Sclabas und Sibylle Häring schon kurz nach dem Start davon, aber Nadine Allemann und Lavignia Lovato konnten sich sehr lange im Verfolgerfeld aufhalten. Dank einem mutigen und taktisch sehr klugen Rennen konnte Nadine ihre persönliche Bestleistung, welche sie erst vor zwei Wochen beim Abendmeeting in Regensdorf aufgestellt hat, gleich noch einmal um 1.63 s pulverisieren. Sie erlief sich in 4:44.66 den sehr starken 5. Rang und durfte sich zurecht über ihre super Leistung freuen. Lavignia erwischte leider nicht den besten Tag, zeigte aber trotzdem eine solide Leistung. So musste sie das Verfolgerfeld etwas nach Rennhälfte ziehen lassen, konnte aber mit einer starken Willensleistung auf den letzten 200 m noch eine Konkurrentin distanzieren und lief als 7. in einer Zeit von 4:50.86 ins Ziel. Lavignia und auch Nadine haben beide an der Aktiv-SM nochmals die Chance zu zeigen, was in ihnen steckt.

Mit viel Spannung wurde auch der 1500 m-Final der U23 Männer erwartet – hatte der LC Regensdorf doch gleich zwei Medaillenkandidaten. Da sich die zwei Spitzenläufer sehr früh absetzten, musste Timo Suter als Dritter das ganze Rennen lang alleine Nachführarbeit leisten. Dominik Reich konnte sich geschickt hinter Timo verstecken und wertvolle Kraft sparen. So war es dann auch Dominik, der auf den letzten 100 m noch über mehr Kraftreserven

verfügte und Timo überspurten konnte. Er sicherte sich damit nicht nur eine Bronzemedaille, sondern auch gleich noch eine neue persönliche Bestleistung in 3:56.94. Timo Suter verfehlte trotz der kraftraubenden Nachführarbeit seine PB nur um etwas mehr als 1 s und lief in 3:57.99 als Vierter ins Ziel.

Allzu lange konnten sich die nervösen Coaches, Teamkollegen und Fans von diesem Erfolgserlebnis nicht erholen, stand doch als nächstes der 400 m-Final von Michelle Gröbli an. Auch sie konnte sich nachdem sie vor zwei Wochen in Regensdorf das erste Mal unter 57 s lief und dank starken Trainingsleistungen berechtigte Medaillenhoffnungen machen. Nach einem schnellen Start gelang es ihr endlich ihr ganzes Potential auszupacken und konnte bis zum Schluss mit der starken Konkurrenz mithalten. In 56.62" verbesserte sie ihre persönliche Bestleistung gleich noch einmal um über drei Zehntel und durfte sich so mehr als verdient die Bronzemedaille umhängen lassen.

Den Abschluss dieser beiden intensiven Tage machte Selina Fehler mit dem direkten Final über 800 Meter bei den U23. Dabei stand mit Delia Sclabas (amtierende U20 Europameisterin über 1500 m und Vize-Europameisterin über 800 m bei den U20) namhafte Konkurrenz am Start. Jedoch zeigte sich bereits im 1500 m, dass bei ihr beim ersten Wettkampf nach einer sehr langen Verletzungspause doch noch etwas die Schnelligkeit fehlt. So war klar, dass für Selina mit einer guten taktischen Leistung sogar Gold möglich ist. Und auch ihr gelang die schwierige Aufgabe, am wichtigsten Tag der Saison ihr ganzes Können auf die zwei Bahnrunden zu zaubern. Sie zeigte ein physisch starkes, aber vor allem taktisch perfektes Rennen. Nach einer eher langsamen 1. Runde wurde das Tempo auf der zweiten Runde konstant erhöht. 120 m

vor dem Ziel setzte Selina nun die Anweisungen der Coaches perfekt um und liess mit einem unwiderstehlichen Endspurt der gesamten Konkurrenz keine Chance. Die vielen schnelligkeits-basierten Trainings zahlten sich vollends aus, so lief sie doch die letzten 200 m in sehr schnellen 29" und vergoldete so in 2:09.75 die Schweizermeisterschaften für den LC Regensdorf.

Gleich danach stellte Robin Oester (All Blacks Thun) sein taktisches Geschick über 800m bei den U23 Männer unter Beweis. Auch dieses Rennen wurde sehr taktisch gelaufen, denn nach dem Start brach das Tempo ziemlich schnell ein. Robin lief ständig an der Spitze mit und kontrollierte das Rennen. So konnte nach einer Tempositeigerung auf der zweiten Runde den konsequenten Antritt eines Konkurrenten kurz vor der 600 m-Marke abwehren. Er bog als erster in die letzte Kurve ein, liess auf der Zielgerade die gesamte Konkurrenz hinter sich und durfte so in 1:57.44 einen weiteren Titelgewinn feiern.

Eine äußerst erfolgreiche Schweizermeisterschaft der U20 und U23 ging so mit vie-

len lachenden Gesichtern und neuen PBs zu Ende. Wieder einmal war unseren Trainern die Meisterleistung gelungen, ihre Athleten auf den Punkt fit zu bekommen. An dieser Stelle ein riesiges Dankeschön an unsere Coaches Gian Marco Meier, Ruedi Meier und Martin Knill für ihren unglaublichen Einsatz auf und neben dem Platz. Sie verbringen nicht nur sehr viele Stunden mit uns auf dem Sport- und Wettkampfplatz, sondern investieren auch im Hintergrund sehr viel Zeit für unser Training und den Leichtathletik Club Regensdorf und stehen uns Athleten zu jeder Uhrzeit mit Rat und Tat zur Seite. Ohne sie wären diese super Leistungen an diesem Wochenende sicherlich nicht zustande gekommen. Danka tuusig!

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

WIR FÜR SIE IM EINSATZ

Guido Sigrist AG
Heizung & Sanitär

8105 Regensdorf
044 840 11 11

www.guidosigrist.ch
info@guidosigrist.ch

LCR SENIOREN CLUBMEISTERSCHAFT

MIT INTERNATIONALER BETEILIGUNG

Schon zum 5 Mal trafen sich die LCR Senioren bei Walter Müller im Garten um den Klubmeister zu küren. Ein Regensdorf-Amerikaner der wegen Corona nicht zurückreisen konnte, verlieh dem Anlass einen internationalen Charakter. Die geforderten Disziplinen waren nicht auf den Gast zugeschnitten und so fand er sich im hinteren Teil der Rangliste wieder. Die Teilnehmer gaben bei heissem Sommerwetter alles, damit sich jeder eine gute Ausgangslage erspielen konnte. Der Wettkampf verlief sehr spannend und die Führung wechselte unter den Favoriten ständig, bis Hans Peter Bachmann bei der letzten Disziplin «Ball im Korb» das bessere Ende hatte.

Somit wird Hans Peter schon zum dritten Mal Klubmeister vor Oski Glaus und Robert Furrer.
Nach dem Wettkampf gings zum gemütlichen Teil wo die Teilnehmer von Sonja und Walter Müller mit Speis und Trank verwöhnt wurden. Lange wurde noch den einzelnen Punkten nachgetrauert und diskutiert, wo es besser gegangen wäre. Doch gingen alle früher oder später mit guten Erinnerungen an einen lustigen Abend nach Hause und freuen sich auf die sechste Ausgabe.

Mit einem Dank an die Organisatoren
Die LCR Senioren

15 MEDAILLEN
FÜR DEN LC REGENSDORF AM KANTONFINAL

32 Athletinnen und Athleten des LC Regensdorf durften am sonnigen Samstag, 15. August 2020 am Zürcher Kantonalfinal in einer oder auch mehreren Disziplinen teilnehmen. Dabei wurden viele Medaillen und einige neue Bestleistungen nach Hause geholt.
Kantonalsieger wurden Simon Kögl (2005) über 80 m Hürden in 14.71. Petter Oster (2007) gewann über 600 m in 1:34.75, was nur 1 Sekunde über seiner Bestleistung liegt. Petter ist in seinem Jahrgang zur Zeit der zweitschnellste Schweizer über diese Distanz. Dario Erny (2009) verblüff-

te mit einem langen Schlusssprint und gewann den 600 m-Lauf in 1:55,83. Der 10jährige Alejandro Wilhelm durfte bei der Kategorie U12 sogar zwei Goldmedaillen mit nach Hause tragen. Im 60 m-Sprint spurtete er allen davon und gewann im

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

umbauen
renovieren
sanieren

wannerlott
Ihr Bauneister

Vorlauf wie auch im Final in 8.75 Sekunden. Die zweite Goldmedaille holte er im Weitsprung, hier sprang er 4.43 m weit.
Silber und damit die zweite Medaille errang Simon Kögl über 80 m Sprint in nur 9.76 Sekunden. Fabienne Hedinger (2007) sprang 1.44 m hoch, sicherte sich den 2. Rang und kam damit sehr nahe an ihre persönliche Bestleistung von 1.45 m heran.
Nuria Billeter (2009) holte sich mit 1.20 m ebenfalls eine Silbermedaille im Hochsprung. Eine Silbermedaille holte sich auch Max Wollscheid im 600 m-Lauf. Hier waren von den 12 qualifizierten Athleten sechs vom LC Regensdorf am Start. Nach bereits tollen Leistungen im Hochsprung und Kugelstossen führte Max das 12er Feld lange Zeit mutig an und wurde lediglich auf den letzten 200 Metern von seinem Clubkollegen Dario übersprintet. Fabio Marcantonio (2007) gewann mit 35.88 m im Speer die verdiente Silbermedaille.
Jannis Wiedmer (2005) übersprang die Hochsprung-Latte bei 1.55m und sicherte sich damit den 3. Platz. Ebenfalls im Hochsprung holte Max Wollscheid mit dem 3. Rang seine zweite Medaille mit übersprungenen 1.28 m. Fabio Marcantonio durfte ebenfalls eine zweite Medaille entgegennehmen, im Kugelstossen flog seine Kugel 11.65 m. Sichtlich stolz durfte Alejandro Wilhelm im Kugelstossen mit 7.01m sogar seine dritte Medaille entgegennehmen! Beim 600 m-Lauf der U12 konnte sich der 10jährige Ricky Jacob mit 2:01.84 den dritten Platz ergattern. Somit standen in dieser Disziplin sogar drei Athleten des LC Regensdorf auf dem Podest! Neben diesen mit Medaillen ausgezeichneten Athletinnen und Athleten, zeigten viele weitere motivierte Jugendliche vom LC Regensdorf starke Leistungen und gute Platzierungen beim Kantonalfinal.

ERFOLGREICH AM SWISS ATHLETICS SPRINT-KANTONALFINAL:

1× GOLD, 4× BRONZE UND 4 DIPLOME!

Autoren: Marcus Schwedhelm, Carrie Wollscheid, Katja Müller, Martina Aeschlimann …
Bilder: Christian Siegrist, Ramona Baronchelli, Katja Müller, Marcus Schwedhelm, Martina Aeschlimann

Die Nachwuchsabteilung des LCR reiste mit über 20 Athletinnen und Athleten zum Swiss Athletics Sprint Kantonalfinal auf der Anlage Sihlhölzli in Zürich an.
Bei den Jüngsten W7/M7 starteten Amelia Onabanyo, Ziora Udogu und Nathan Tokgöz über die 50 m. Alle drei schafften es ins Halbfinale und Ziora erreichte im Finale den 5. Platz mit einer Zeit von 9.24 s, während sich Nathan mit 8.9 s über einen Podestplatz freuen und die Bronzemedaille mit nach Hause nehmen konnte!
Bei den Kategorien W8/M8 starteten Laura Papp, Jarina Simmen und Fabrice Sigrist über die 50 m. Alle standen in den Halbfinals und Fabrice schaffte es mit starken 8.88 s ins Final, in dem er diese Leistung nicht mehr steigern konnte und einen guten 5. Platz belegte.
Bei den Kategorien W9/M9 gingen Olusadé Onabanyo, Mia Spottek, Zoe Wollscheid sowie Xabi Estua über die 50 m an den Start. Olusadé und Xabi konnten sich für die Halbfinals qualifizieren und Xabi schaffte es ebenfalls ins Final, bei dem er einen guten 5. Platz erreichte!
In den Kategorien W10/M10 wurde über 60m gesprintet. Hier starteten Lina Rindle, Lily Thöni und Jula Schwedhelm bei den Mädchen sowie Alejandro Wilhelm, Jarno Calo und Richard Papp bei den Jungen. Bei den Mädchen konnten sich alle für die Halbfinals qualifizieren, wobei Lina sowohl ihren Vorlauf als auch ihr Halbfina-

le souverän gewann. In den Halbfinals war für Lily und Jula leider Endstation.
Bei den Jungen qualifizierten sich Alejandro und Jarno für das Halbfinale. Alejandro konnte auch hier sowohl seinen Vorlauf als auch das Halbfinale für sich entscheiden.
In den Finals wurde es dann spannend, denn die Leistungsdichte war sehr hoch. Alejandro erkämpfte sich die Bronzemedaille in 8.65 s und verpasste damit nur um 2/100 den zweiten Platz und damit die Qualifikation für den Schweizer Final. Dies gelang jedoch Lina Rindle, die mit einer sensationellen neuen persönlichen Bestleistung von 8.95 s das Final vor Laeticia Yapi vom LC Uster (wie im Vorjahr) gewann! Beide sind somit für das Schweizer Final am 19. September 2020 in Interlaken qualifiziert.
In den Kategorien W11/M11 waren mit Kisha Suter und Max Wollscheid zwei Athletinnen/Athleten gemeldet. Verletzungsbedingt musste Max seine Teilnahme leider absagen. Kisha gelang in ihrem Vorlauf mit 9.74s zwar ein solider Lauf, es reichte aber leider nicht für ein Weiterkommen.
Lennja Müller stand bei den 12-jährigen (W12) als einzige LCR Vertretung am Start. Nach einem guten Vorlauf mit 9.19 s lief es im Halbfinale nicht wunschgemäss und somit gab es kein Weiterkommen in den Finallauf.
In den Kategorien W13/M13 standen Latisha Baronchelli und Fabio Marcantonio in den Startblöcken.
Latisha gelang nach einem soliden Vorlauf ein schnelles Halbfinale mit persönlicher Bestleistung von 8.46 s! Leider lief der Finallauf nicht nochmals so gut wie das Halbfinale und Latisha verpasste das Podest um lediglich 3 Hundertstel. Sie beendete den Wettkampf als gute Vierte. Latisha darf sehr zufrieden sein mit Ihrer neuen PB!
Bei den 13-jährigen Jungen waren insgesamt nur 7 Läufer am Start. Daher gab es gleich 2 Halbfinals bei denen Fabio problemlos als Zweiter seines Halbfinals in den Final einzog. Trotz einer weiteren Steigerung reichte es für Fabio knapp nicht auf das Podest und er wurde mit 8.41 s Vierter.
Lili DaMutten vertrat den LCR bei den 14-Jährigen Mädchen (W14). Sie wurde in ihrem Vorlauf über 80 m mit 11.69 s starke Dritte, ihre Zeit reichte aber ganz knapp nicht für ein Weiterkommen ins Halbfinale.
Bei den 14-Jährigen Jungen (M14), bei denen insgesamt nur 8 Läufer antraten, startete Roman Mingot im Trikot des LCR und qualifizierte sich über die Zeit als Dritter seines Halbfinals. Im Finale steigerte er sich nochmals und gewann in 10.21 s die Bronzemedaille!
In den Kategorien W15/M15 starteten Lara Haderer und Simon Kögl. Während für Lara nach dem Vorlauf leider Schluss war, konnte sich Simon als Zweiter seines Halbfinals für das Final qualifizieren. In diesem lief er mit 9.77 s nochmals schneller und gewann ebenfalls wie Roman zuvor die Bronzemedaille!
Wir gratulieren allen sehr herzlich und bedanken uns bei den Eltern für den tollen Support!

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

UBS KIDS CUP IN WINTERTHUR:

1× GOLD, 2× SILBER UND VIELE NEUE PERSÖNLICHE BESTLEISTUNGEN!

Autoren: Marcus Schwedhelm, Carrie Wollscheid
Bilder: Marcus Schwedhelm, Carrie Wollscheid, Anita Friemelt, Ariane Klaiber

Am 29. August 2020 fand der letzte offiziell ausgeschriebene UBS Kids Cup des Kantons Zürich in Winterthur statt. An dem Dreikampf-Disziplinen.Sprint (60/80 m), Weitsprung und Ballwurf (200 g) nahmen vom LCR insgesamt 12 Athletinnen und Athleten an diesem Wettkampf teil.

Vormittags starteten die älteren Jahrgänge (2005 bis 2008). Hier war einzig Lennja Müller (W12) mit dabei, die unter den regnerischen Wetterbedingungen einen soliden Wettkampf zeigte und mit 1546 Punkten auf dem 5. Platz abschloss.
Auf der kantonalen Bestenliste belegt Lennja aktuell den 9. Rang, einen Platz hinter ihrer Teamkollegin Fiona Fuchser.
Nach dem Mittag waren die Jahrgänge 2009–2013 (und jünger) an der Reihe, zu zeigen, was sie trotz des verkürzten Trainingszeitraums geübt und gelernt hatten.

Von der U12W Trainingsgruppe starteten in Winterthur folgende Athletinnen:

Jahrgang	Kategorie	Athletin/Athlet	Punktzahl	Rang
2009	W11	Kisha Suter	1288	8
2010	W10	Lina Rindle	1447	1

Kisha Suter belegte beim Wettkampf den 8. Platz und erzielte mit 1288 Punkten eine neue persönliche Bestleistung! Sie rangiert in ihrem Jahrgang als beste LCR-Athletin auf dem 22. Platz der kantonalen Bestenliste. Unter den besten 50 des Kantons finden sich zudem noch Maude Schildknecht (Rang 31) und Nuria Billeter (Rang 39).
Einmal mehr zeigte Lina Rindle einen fokussierten Wettkampf, bei dem sie im Ballwurf eine neue persönliche Bestleistung (29.62 m) aufstellte und im Weitsprung bis auf 2 cm an ihre bisherige Bestleistung heransprang. Auch ihren 60 m-Lauf gewann sie in guten 9.2 s. Dass dies noch schneller geht, hatte sie in der Woche zuvor beim Kantonal-Final des Swiss Athletics Sprint unter Beweis gestellt (siehe Bericht). Somit gewann sie den UBS Kids Cup in Winterthur mit einer

sensationellen neuen Bestleistung von 1447 Punkten und übernahm damit auch die Position 1 in der kantonalen Bestenliste! In der gesamtschweizerischen Bestenliste liegt Lina damit auf Platz 6! Von ihren LCR-Teamkolleginnen waren in Winterthur zwar keine weiteren am Start. In der kantonalen Bestenliste sind mit Jula Schwedhelm (26.) und Lily Thöni (27.) aber zwei weitere LCR-Athletinnen unter den besten 30 zu finden.

Von der U10 Trainingsgruppe starteten in Winterthur folgende Athletinnen und Athleten:

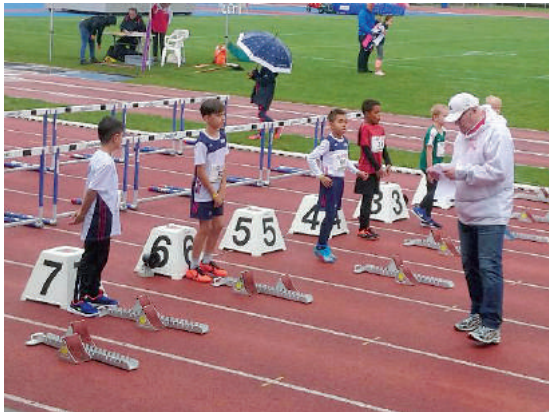
Jahrgang	Kategorie	Athletin/Athlet	Punktzahl	Rang
2013 und jünger	W07	Elea Eyholzer	304	7
	M07	Nathan Tokgöz	686	2
		Liam Bittner	378	6
2012	W08	Alina RomeroPedroso	634	9
		Jarina Simmen	579	11
		Laura Papp	396	16
	M08	Fabrice Siegrist	864	2
2011	W09	Zoe Wollscheid	666	12
		Scarlet Boutiuc	395	23

Trotz der kalten und regnerischen Bedingungen waren die Kinder sehr motiviert. Gestartet wurde in Riegen, bei denen teilweise unterschiedliche Jahrgänge gegeneinander antraten. So war bspw. ein 60 m-Lauf komplett mit LCR-Athletinnen besetzt, bei dem Elea, Alina, Jarina, Laura und Zoe gegeneinander liefen, ein schönes Bild.
Wie aus der Tabelle ersichtlich, gewannen Nathan und Fabrice in ihren Kategorien die Silbermedaille! Beide erreichten mit 686 bzw. 864 Punkten neue persönliche Bestleistungen, so dass Nathan aktuell den 2. Platz und Fabrice den 3. Platz in der kantonalen Bestenliste belegen. Schweizweit rangiert Nathan aktuell auf dem 7. Platz und Fabrice auf Platz 13.

Elea, unsere jüngste Starterin in Winterthur, erreichte zwar nicht das Podest, aber stellte mit 304 Punkten ebenfalls eine neue persönliche Bestleistung auf. In der kantonalen Bestenliste liegt sie damit auf Rang 27. Ihre Teamkollegin Amelia Onabanjo rangiert hier 10 Rangplätze vor ihr auf Platz 17.
Bei den 8-jährigen Mädchen bestritt Alina ihren allerersten Wettkampf und erreichte mit dem 9. Platz ein tolles Ergebnis. Teamintern erzielte sie das beste Ergebnis an diesem Tag. Sie ist damit auch im Kanton als beste LCR-Athletin auf dem 16. Rang platziert. Jarina belegt im Kanton Zürich aktuell Platz 25 und Laura Platz 34.
Bei der Kategorie W9 starteten Zoe und Scarlet. Sie zeigten einen soliden Wettkampf, konnten ihre persönlichen Bestleistungen aber nicht erreichen. Auf kantonaler Ebene rangieren die LCR-Athletinnen auf den Plätzen 19 (Olusadé Onabanjo), 30 (Livia Hilti), 36 (Zoe Wollscheid), 37 (Mia Spottek) und 94 (Scarlet Boutiuc).
Wir gratulieren allen Athletinnen und Athleten zu ihren Leistungen und herzlichen Dank an die Eltern für den Support und den Einsatz, die Kids trotz Regens trocken und warm zu halten!
Zusätzlich fanden noch weitere Wettbewerbe in den Teildisziplinen Hürden und 600 m parallel zum Kids Cup statt. So starteten Fabrice, Nathan und Liam in einer jahrgangsgemischten Gruppe über die 600 m. Hier konnte sich Fabrice den 2. Platz im Gesamtklassement erlaufen. Gleiches gelang Zoe, die als einzige von den LCR-Mädchen über die 600 m antrat und auf der Zielgeraden erfolgreich ihren 2. Platz verteidigte.

EPILOG

Um trotz der Situation rund um die COVID-19-Pandemie eine UBS Kids Cup Saison inklusive kantonale und nationale Siegerinnen und Sieger durchführen zu können, wurde der Qualifikationsmodus einmalig für die Saison 2020 angepasst.



Anstatt die kantonalen Gewinner und Gewinnerinnen am jeweiligen Kantonalfinal zu ermitteln, werden diese nun Ende Saison über die kantonalen Bestenlisten der verschiedenen Kategorien bestimmt. Es finden somit keine Kantonalfinals statt und man muss sich entsprechend nicht dafür qualifizieren.
Alle bis am 15. Oktober erzielten Resultate gelten für die Ermittlung der Siegerinnen und Sieger. Die definitiven Bestenlisten werden am 16. Oktober veröffentlicht.
Auch der Schweizer Final wird abgesagt. Die nationalen Gewinner und Gewinnerinnen werden analog der Kantonssieger über die Bestenliste per 15. Oktober ermittelt.

Nachfolgend eine Übersicht der LCR-Athletinnen und -Athleten, die sich auf kantonaler Ebene unter den jeweils besten 50 ihres Jahrgangs befinden sowie diejenigen hervorgehoben, die zudem unter den besten 50 in der Schweiz gelistet sind:
Tabelle auf Seite 27
Quelle: Bestenlisten - ubs-kidscup.ch
Stand: 31. August 2020
Die Bestenlisten (Kantone und Schweiz) können auf der UBS KIDS CUP-website angeschaut werden.

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

Jahrgang	Kategorie	Athletin/Athlet	Punkte	Bestenliste ZH	" CH
2013	W07	Amelia Onabanjo	368	17	
		Elea Eyholzer	304	27	
	M07	Nathan Tokgöz	686	2	7
		Liam Bittner	384	14	
2012	W08	Alina Romero Pedroso	634	16	
		Jarina Simmen	579	25	
		Laura Papp	537	34	
	M08	Fabrice Siegrist	864	3	13
2011	W09	Olusadé Onabanjo	837	19	
		Livia Hilti	770	30	
		Zoe Wollscheid	732	36	
		Mia Spottek	731	37	
	M09	Xabi Estua	737	31	
2010	W10	Lina Rindle	1447	1	6
		Jula Schwedhelm	954	26	
		Lily Thöni	953	27	
	M10	Alejandro Wilhelm	1333	2	4
		José Maria Rojano Cruz	945	18	
		Jarno Calo	933	19	
		Tim Greile	865	28	
		Richard Papp	831	36	
		Ricky Jacob	817	40	
2009	W11	Kisha Suter	1288	22	
		Maude Schildknecht	1156	31	
		Nuria Billeter	1094	39	
	M11	Dario Erny	1054	29	
		Max Wollscheid	1003	35	
2008	W12	Fiona Fuchser	1686	8	37
		Lennja Müller	1663	9	42
		Ella Reichler	1322	30	
		Sophie Bogner	1197	49	
	M12	Levin Beyeler	1077	34	
		Manuel Rojano Cruz	1047	40	
		Sebastian Ziegler	1020	47	
2007	W13	Fabienne Hediger	1772	7	
		Latisha Baronchelli	1762	10	
		Sina Salis	1497	28	
		Summer Eberhard	1439	38	
		Jael Biaggi	1430	41	
	M13	Fabio Marcantonio	1512	11	
2006	W14	Lili Da Mutten	1563	32	
	M14	Roman Mingot	1679	14	
2005	M15	Alessandro Marchicca	1985	11	37

LCR-RUNNINGTEAM TROTZT DEM REGEN

OZB-MEISTERSCHAFTEN IN THALWIL

An den diesjährigen OZB-Meisterschaften standen diverse Athletinnen und Athleten des LC Regensdorf im Einsatz. Trotz misslichen Bedingungen mit Regen und Wind zeigten unsere Athleten teils hervorragende Leistungen und es kam zu etlichen neuen Bestleistungen.

Gleich zu Beginn des Wettkampfs um 11:25 Uhr sorgte Deborah Steinlin für eine absolute Top-Leistung. Im 400 m-Rennen der weiblichen U18 liess sie nichts anbrennen und stürmte zu einem souveränen Sieg in einer neuen persönlichen Bestleistung von 58.59 Sekunden. Dies war erst ihr zweiter 400 m-Lauf. Mit dieser neuen Bestzeit steht sie an 7. Stelle der CH-Bestenliste bei der weiblichen U18.
Im gleichen Rennen startete Jael Kupferschmid mutig ins Rennen. Vielleicht etwas zu schnell auf den ersten 200 Metern. Die letzten 50 m wurden so zu einem harten Kampf. Mit exakt 67.00 Sekunden verpasste sie ihre PB um knapp 1 Sekunde.
Einige Stunden später folgten die 400 m-Rennen der Frauen. Nachdem Michelle Gröbli erst eine Woche zuvor eine neue persönliche Bestzeit aufgestellt hatte, durfte man auf ihr Rennen gespannt sein. Auch während ihres Laufs war es in Thalwil kühl und nass. Mit einer geschickten Renneinteilung und einer wiederum sehr starken Zielgeraden, verbesserte sie ihre PB erneut. Jetzt steht sie bei 56.50 Sekunden.
Bei den Männern standen gleich 5 Regensdorfer im Einsatz. Die erfahrenen Sämi Jost und Alessio Büchi, aber auch Dominik Reich, Omid Shams und Johannes Kupferschmid sind in guter Form und wollten dies in Thalwil beweisen. Sämi lief mit 50.91 Sekunden den schnellsten 400er dieser Saison. Trainingspartner Alessio Büchi gelang gar eine neue PB. Diese steht neu bei 51.73 Sekunden. Der 1500m-Bronzemedaillengewinner vom letzten Wochenende, Dominik Reich, zeigte mit einer Stadionrunde in 52.18 Sekunden, dass auch er noch immer in bester Form ist. Nie ist er die 400m schneller gelaufen. Omid Shams (55.00 s) und Johannes Kupferschmid (55.37 s) liefen beide ihren ersten 400er.
Die 800 m-Läuferinnen Nadine Allemann, Vivianne Rutz und Joëlle Bachmann überzeugten ebenfalls auf ganzer Linie. 100 % persönliche Bestleistungen waren das Resultat. Nadine Allemann lief 2:19.16 Minuten und verbesserte ihre PB um eine knappe Sekunde. In der 3. Serie liefen Joëlle Bachmann und Vivianne Rutz ein couragiertes Rennen. Clever reagierten sie auf die verschiedenen Herausforderungen mit Tempo- und Positionswechsel. Am Ende kam Vivienne (2:32.19 Minuten) knapp vor Joëlle (2:32.68 Minuten) ins Ziel.
Den Abschluss des ersten Tages machten dann die 800m-Läufer. Einige von ihnen standen bereits zuvor über 400 m im Einsatz. Dass trotz «Vorbelastung» gute Zeiten möglich sind, bewies Dominik Reich auf eindrückliche Weise. Er befindet sich zurzeit in einer bemerkenswerten Form. In einer Zeit von 1:53.89

lief er die 800 m so schnell wie seit 2017 kein Rengensdorfer Läufer mehr. Aber auch Omid Shams (2:00.51) und Luca Bass (2:00.85) blieben nicht weit von ihren Bestleistungen entfernt. Es ist hoffentlich nur noch eine Frage der Zeit, bis die Zwei die 2-Minuten-Marke knacken.
Am Sonntag wären nur noch 2 Regensdorfer Starts geplant gewesen. Während Alessio Büchi sich über 200 m nochmals den misslichen Bedingungen stellte, verzichtete Karin Disch vernünftigerweise auf einen Start über die technisch anspruchsvolle 400 m-Hürden Strecke.

WEITERE REGENSDORFER ATHLETEN:
100 m männliche U18: Noe Mingot, 11.30 s
200 m männliche U18: Noe Mingot, 23.57 s
Kugelstoss U18: Noe Mingot, 12.90 m
400 m männliche U18: Fabio Wolf, 55.37 s

JONAS UND SELINA BRILLIEREN
AN DREI INTERNATIONALEN MEETINGS

Autor und Foto: Ruedi Meier

Auf Grund der bisher erreichten TOP-Zeiten, bekamen Jonas Raess und Selina Fehler die Möglichkeit an sehr gut besetzten internationalen Meetings im Ausland ihre Bestzeiten zu verbessern.

LYON: SA., 29. AUGUST 2020
Während sehr viele LCR-AthletenInnen am verregneten OZB Meeting in Thalwil erfolgreich im Einsatz standen, war der Chefcoach Gian Marco Meier mit Selina unterwegs nach Lyon (FRA). Nach dem letzten Einsatz in Thalwil hiess es so bald als möglich nach Hause zu fahren, um im Livestream den Lauf von Selina mit zu verfolgen. Trotz ihrer guten Bestzeit wurde Selina in die zweite Serie eingeteilt, wo sie dann mit der einzig richtigen Einstellung an den Start ging. Selina gewann mit einer taktischen Meisterleistung die zweite Serie überlegen und lief mit 2:06.99 Minuten eine neue Saisonbestleistung.

GÖTEBORG: SA., 29. AUGUST 2020
Nur knapp eine Stunde nach Selina startete Jonas Raess am GP-Meeting von Göteborg (SWE) über 5000 m. Nach dem sehr starken Rennen von Dortmund (vor zwei Wochen), konnte Jonas mit nochmals gestärktem Vertrauen den Lauf in Angriff nehmen. Das Anfangstempo und das unregelmässige «Fahrtspiel» des ersten Pacemakers, liess anfänglich eine Verbesserung der PB nicht erwarten. Nachdem Jonas aber die 3000 m-Marke ungefähr in derselben Zeit wie in Dortmund passierte, überholte er den deutlich schneller gestarteten Julien Wanders. Mit immer schneller werdenden Rundenzeiten gelang es ihm seine bereits sehr gute PB nochmals um 6 Sekunden auf 13:20.08 Minuten zu verbessern. Er klassierte sich auf dem hervorragenden vierten Rang. Dieses Rennen zeigt auf, dass Jonas auf dem richtigen Weg ist, um von der Europäischen Spitze noch näher an die Weltspitze aufzuschliessen.

Selina Fehler in Pfungstadt

PFUNGSTADT: SA., 2. SEPTEMBER 2020
In Pfungstadt (DEU) wurde trotz starken Einschränkungen (COVID-19) ein sehr gutes Meeting mit starker Beteiligung organisiert. Zwar durften nur insgesamt 250 Athleten starten und rund 300 angemeldete mussten auf einen Start verzichten, aber dafür war die Besetzung der Läufe stark. Neben der Elite aus Deutschland konnten auch einige Schweizer und Athleten aus Belgien teilnehmen. So bekam Selina die Möglichkeit sich mit den besten deutschen LäuferInnen zu messen. Mit viel Selbstvertrauen startete sie zum 800 m-Lauf. Mit Zeiten von 29.32/60.27/1:31.62 folgte sie knapp hinter der Deutschen 800 m-Vizemeisterin Tanja Spill bis zur 600 m Marke. Erst auf den letzten 200 m musste sich Selina doch noch von Hanna Klein, der Deutschen Meisterin über 1500 m, geschlagen geben. Mit der neuen PB von 2:05.28 Minuten fehlen nur noch 9/100 Sekunden zum 27-jährigen Vereinsrekord unserer Olympia-Teilnehmerin Katrin Lüthi. Wenn das zwei Minutentempo für Selina im Moment «noch» ein wenig zu schnell war, sind wir doch sicher, dass sie ihre PB bereits im nächsten Rennen nochmals deutlich steigern kann.

TRINITY EBERHARD

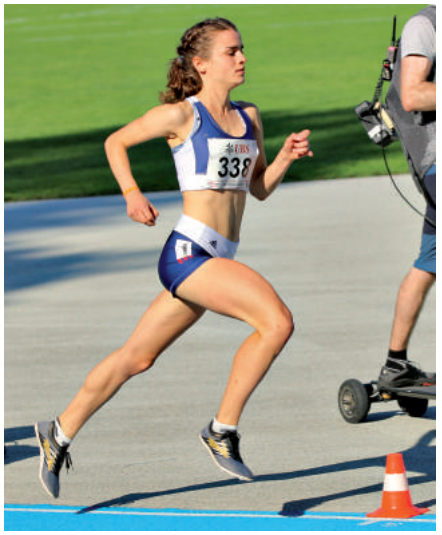
WIRD VIZE-SCHWEIZERMEISTERIN ÜBER 600 M

Autoren: Martina Aeschlimann, Martin Knill
Fotos: Sina Laube, Martin Knill

An den diesjährigen Schweizermeisterschaften der Kategorien U16 und U18 in Lausanne starteten viele Athleten des LC Regensdorf. Alessandro Marchica, Noé Mingot und Simon Kögl stellten neue persönliche Bestleistungen auf; Trinity Eberhard gewann wie bereits im Vorjahr die Silbermedaille über 600 m.

SAMSTAG

Am Samstag startete Simon Kögl über 80 m. Im Vorlauf kam er mit 9.82 Sekunden nicht ganz an seine persönliche Bestleistung heran. Dennoch reichte die Zeit für die Qualifikation zum Halbfinale. In diesem lief er mit 9.84 Sekunden nochmals ein gutes Rennen. Für die Finalqualifikation fehlten jedoch noch ein paar Zehntel. Noé Mingot startete ebenfalls in einer Sprintdisziplin jedoch über 100 m bei den MU18. Die Halbfinalqualifikation schaffte er als Zweiter mit einer Zeit von 11.31 Sekunden souverän. Das Ziel der Finalqualifikation konnte er im Halbfinal aber leider nicht erreichen. Nach einem «Zucken» und einem dadurch verursachten Fehlstart war die Konzentration dahin und er konnte im Finallauf nicht mehr mit dabei sein. Über 400 m der weiblichen U18 kam Sophia Utzinger zu ihrer SM-Premiere. Sie teilte sich die 400 m zu Beginn gut ein, konnte die gute Ausgangslage auf der zweiten Streckenhälfte aber nicht ins Ziel bringen. Sie blieb in 64.36 Sekunden leicht über ihrer Bestleistung, was nicht für ein Weiterkommen reichte. Aline Laube startete bereits zum zweiten Mal über 800 m bei den weiblichen U18-Läuferinnen. In einem schwierigen Rennen, in welchem sie sich taktisch gut verhalten hat, reichte es auch



ihr ganz knappt nicht für eine neue persönliche Bestleistung. Auch für Aline war im Vorlauf Endstation. Doch die Reise geht trotzdem weiter. Aline wie auch Sophia haben noch viel Potential für die Zukunft. Zu guter Letzt standen die Vorläufe über 600 m der U16-Kategorien auf dem Programm. Zuerst ging es für Trinity Eberhard darum, sich mit möglichst wenig Aufwand für den Final vom Sonntag zu qualifizieren. Dies gelang ihr als Zweite ihres Vorlaufs problemlos. Für Alessandro Marchica war die Herausforderung um Einiges grösser. Zum ersten Mal nahm er über 600 m an einer Schweizermeisterschaft statt. Die Konkurrenz war sehr gross, was aber eine gute Chance für ein schnelles Rennen war. So kam es dann auch. In einem Rennen wo von Anfang an aufs Tempo gedrückt wurde, konnte Alessandro gut profitieren. Obwohl er am Start nicht optimal von der Startlinie weggekommen ist, konnte er im Verlauf des Rennens sein Potential aufzeigen. Er lief eine neue persönliche Bestzeit von 1:31.82 Minuten und zeigte, dass sein Formaufbau richtig geplant war. Für einen Vorstoss in den Final reichte dies aber noch nicht.

SONNTAG

Den Auftakt zum zweiten Wettkampftag machte Simon Kögl. Im Vorlauf über 100 m-Hürden der männlichen U16 lief er mit 14.32 Sekunden eine neue persönliche Bestzeit und qualifizierte sich damit für den Halbfinal. In Diesem konnte er sich nochmals steigern und verbesserte seine PB zum zweiten Mal an diesem Tag. Mit 14.08 Sekunden reichte dies gerade noch für den Finaleinzug. Im Final lief nicht mehr alles so rund und er klassierte sich an seinem ersten SM-Final mit 14.38 Sekunden auf den 8. Rang.

Noé Mingots erster Einsatz am zweiten Tag war um 13:20 Uhr. Im Kugelstoss-Wettkampf der männlichen U18 kam er nicht ganz an seine Bestleistung heran. Seinen besten Versuch hatte er im Durchgang 2. Mit 13.04 Metern kam er auf Rang 9.

Besser lief es ihm im 200 m-Lauf. Noé konnte sich im Verlauf des Rennens steigern und zeigte starke letzte 100 Meter. Am Schluss resultierte eine neue PB von

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

23.34 Sekunden, was um winzige 5 Hundertstelsekunden nicht für den Finaleinzug reichte.
Zu guter Letzt folgte das Highlight aus der Sicht des LC Regensdorf. Die 15-jährige Trinity Eberhard stand im Final über 600 m der weiblichen U16. Im vergangenen Jahr hatte sie bereits die Silbermedaille über diese Distanz gewonnen. Das Ziel für dieses Jahr war die Goldmedaille und somit der zweite Schweizermeistertitel nach dem Sieg über 1000 m in der Halle früher in diesem Jahr. Aber mit Michelle Liem (LA Nidwalden) gab es in diesem Jahr eine Gegnerin, welche über 600 m bereits schneller gelaufen war. Somit kam es zu einem erwartet spannenden Rennen. Gleich zu Beginn des Rennens setzte sich die Nidwaldnerin an die Spitze. Trinity Eberhard vermochte bei einem eher gemächlichen Starttempo locker mitzuhalten. Bis zur 400 m-Marke hatte sich eine 3er-Spitzengruppe gebildet. Mit der Regensdorferin in optimaler Position für den Angriff auf die Spitze. Von der Spitze weg drückte Liem auf den letzten 200 Metern unwiderstehlich aufs Tempo. Trinity Eberhard kämpfte lange um den Sieg mit, doch auf den letzten 50 Metern zeichnete sich ab, dass sie Liem nicht mehr einholen konnte. Trotzdem darf Trinity mit ihrem Abschneiden sehr zufrieden sein. Am Schluss gewann sie verdient die Silbermedaille und lief mit 1:36.19 Minuten ihre zweitschnellste Zeit über diese Distanz.

GOLD FÜR JONAS RAESS UND BRONZE FÜR SELINA FEHLER

AN DEN AKTIV-SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN

Autoren: Fiona Lang, Martin Knill

Als klarer Favorit über konnte sich Jonas Raess seinen 4. Aktiv-SM Titel über die 5000 m hohlen. Für Selina Fehler lag ein Podestplatz im Bereich des Möglichen und so konnte sie in einem taktischen Rennen den 3. Platz sichern. Ebenfalls überzeugten Michelle Gröbli (400 m) und Dominik Reich (1500 m), beide qualifizierten sich zum ersten Mal für den Final an den Aktiven. Karin Disch musste sich nach einer Verletzungsphase mit dem 4. Platz zufriedengeben.

Knapp 3 Monate nach dem ursprünglich geplanten Datum fand am 11. und 12. September in Basel die Schweizermeisterschaft der Aktiven statt. Bei sonnigen 26 Grad und leichtem Wind starteten die Meisterschaften mit den 1500 m-Vorläufen der Frauen, in welchen der LCR gut vertreten war. Den Einstieg machte Lavignia Lovato im 1. Vorlauf, welcher bereits gut besetzt war mit Delia Sclabas und Seline Scherrer, welche während ihrer Studienzeit in Zürich im Running Team des LCR trainierte. Nach einem verhaltenen Start konnte sich Lavignia gut in der Gruppe positionieren. Mit dem Beginn der letzten Runde wurde extrem auf das Tempo gedrückt und Lavignia musste die Spitzengruppe ziehen lassen und kam mit einer Zeit von 4:45.91 ins Ziel. Insgesamt ein guter Lauf für die U23-Athletin. Sie verpasste ihre PB um nur knapp 2 Sekunden.
Im zweiten Vorlauf am Start Lucienne Chrétien (gwp Track Team). Dieses Rennen wurde einiges schneller angegangen als der erste Vorlauf und so zog sich das Feld in die Länge. Mit einer Zeit von 4:48.37 = persönlicher Bestzeit ein guter Lauf für Lucienne, welche seit Herbst letzten Jahres im Running Team trainiert.

Im dritten und letzten Vorlauf hiess es ernst für Nadine Allemann, da im gleichen Vorlauf auch Fabienne Schlumpf startete. Nadine reihte sich am Ende einer grossen Gruppe ein, um möglichen Rangkämpfen aus dem Weg zu gehen. Ebenfalls in diesem Vorlauf wurde das Tempo massiv erhöht zur letzten Runden hin und Nadine musste abreissen lassen. Dennoch kann sie mit ihrer Zeit von 4:38.51 sehr zufrieden sein, da dies auch gleich eine deutliche neue Bestzeit für Nadine bedeutete. Sie verbesserte sich am Saisonhöhepunkt um über 6 Sekunden. Leider hat es allen drei Läuferinnen nicht für den Final am Samstag gereicht, aber für alle drei Läuferinnen, die noch in den Jugendkategorien sind, ergaben sich spannende Läufe, zwei neue persönliche Bestzeiten und eine Erfahrung mehr bei einer Schweizermeisterschaft.
Direkt im Anschluss folgten die 1500 m-Vorläufe der Männer. Der LCR war im ersten Vorlauf mit Timo Suter und Dominik Reich vertreten. Beide U23 Athleten starteten den Versuch sich für den Final zu qualifizieren und da das Tempo eher langsam angegangen wurde, wagte Timo die Flucht nach Vorne und lief dem Feld davon, um auf das

Tempo zu drücken. Mit der letzten Runde schloss die Gruppe auf Timo auf und zog das Tempo massiv an. Leider konnte Timo das Tempo nicht halten und musste die Gruppe 200 m vor Schluss ziehen lassen. Taktisch besser ging es für Dominik auf. Er liess sich mit der Gruppe mitziehen und mit einem schnellen Schlusssprint auf den letzten 100 m erreichte er den 3. Platz, was eine direkte Qualifikation für den Final bedeutete.

Eine Stunde später wurde es ernst für Michelle Gröbli über die 400 m. Nachdem sie an den U20 Meisterschaften ihre persönliche Bestzeit auf 56.50 s verbessern konnte und den 3. Platz erreichte, wollte sie auch bei den Aktiven zeigen, was sie kann. Sie lief die ersten 200 m in schnellen 26.60 s und legte die Basis für eine gute Endzeit. Mit einer schnellen zweiten Streckenhälfte und der Schlusszeit von 56.75 s erreichte sie den 3. Rang. Damit qualifizierte sie sich über die Zeit für den Final am Samstag.

Um 18:25 ging es weiter mit den 800 m-Vorläufen für die Frauen. Der Qualifikationsmodus bei 4 Vorläufen war sehr anspruchsvoll. So war es für Selina Fehler nicht bloss reine Formsache sich für den Final zu qualifizieren. Denn nur die Seriensiegern qualifizierte sich für den Finallauf vom Samstag. Die weiteren 4 Finalplätze wurden an die Zeitschnellsten vergeben. Nach dem Start positionierte sie sich geschickt als eine der ersten Verfolgerinnen um ihre Kräfte zu sparen. 250 m vor dem Ende setzte sich Selina ab um mit grossem Vorsprung und einer Zeit von 2:08.77 ihren Vorlauf zu gewinnen.

Spannend wurde es mit dem Sonnenuntergang und dem 5000 m-Lauf der Männer. Von Swiss Athletics, nach bereits 3. Schweizermeisterschaftstiteln berechtigterweise als Gold-Anwärter gehandelt, ging Jonas Raess an den Start. Dieses Jahr hat er seine persönliche Bestzeit bereits auf 13:20.08 verbessert. Seine Challenge war es, möglichst kraftsparend zu Laufen, da er bereits am 15.09 einen schnellen 1500 m-Lauf in Bellinzona laufen wird.

Ebenfalls im Rennen galt es für Urs Schönenberger sich gut zu positionieren, was bei 39 gemeldeten Athleten seine Herausforderung war.

Schnell setzte sich eine Spitzengruppe mit Jonas ab, führend von dem Schweizer Marathonrekordhalter Tadesse Abraham. Urs musste die Gruppe leider ziehen lassen, konnte aber mit weiteren Athleten eine zweite Gruppe bilden.

4600 m lief Jonas mühelos mit, um kurz vor der letzten Runde mit seiner bekannten schnellen Schlussrunde (53 Sekunden) an allen vorbeizuziehen und seinen vierten Schweizermeisterschaftstitel über die 5000 m zu gewinnen. Urs, der krankheitsbedingt im Sommer eine kurze Trainingspause einlegen musste, erreichte mit 14:22.70 den 5. Platz an den Schweizermeisterschaften und 6.Platz im Lauf.

Direkt im Anschluss kam es zu den 400 m-Hürden-Vorläufen. Die U23-EM-Teilnehmerin vom vergangenen Jahr, Karin Disch, hatte in dieser Saison noch nicht viele Rennen in ihrer Paradedisziplin laufen können. Entsprechend schwierig war es in dieser Saison den so wichtigen Rhythmus über die Hürden zu finden. Mit einer Zeit von 60.06 s konnte sie aber kräftesparend auf den 2. Platz laufen. Damit qualifizierte sie sich direkt für den Final am Samstag.

Als letzte startendende LCR-Läuferin am Freitagabend wollte Joëlle Flück eine neue Bestzeit über die 12 1/2 Bahnrunden laufen. Bei immer noch warmen Temperaturen und schnellen Konkurrentinnen musste Joëlle aber viel Führungsarbeit leisten, damit das Tempo nicht völlig zusammenbrechen konnte. Leider wollte niemand Joëlle unterstützen.

kami
Textildruck Siebdruck Digitaldruck

vor uns ist kein Gewebe sicher...

Werbeartikel
Freizeit und Sportbekleidung
Arbeitsbekleidung
Blachen / Tafeln
Aufkleber / Beschriftungen

www.kami.ch

Als nach 3000 m das Tempo dann endlich angezogen wurde, konnte Joëlle nicht mehr mit der Spitzengruppe mitlaufen und hatte die letzten Runden allein zu absolvieren. In 17:24.67. erreichte sie den 13. Platz.

SAMSTAG

Der zweite Tag der Schweizermeisterschaften begann für den LCR mit dem Finallauf von Michelle Gröbli im 400 m-Lauf der Frauen. In einem stark besetzten Feld wurde ein hohes Tempo angelaufen, welches Michelle nicht ganz mithalten konnte. Die ersten 200 m in fast 27 Sekunden lief sie etwas zu langsam an. Und auch nach 300 m war sie noch immer etwas hinter dem Fahrplan für eine neuerliche Bestzeit. Dennoch kann die U20 Athletin mit dem 8. Platz und einer Zeit von 57.19 zufrieden sein.

Für Dominik Reich hiess es im 1500 m-Final zu zeigen, dass seine Schlussprint Qualitäten aus dem Vorlauf keine Ausnahme war, sondern sein tatsächliches Können. Dominik konnte sich gut in der Gruppe positionieren und liess sich von Rempeleien nicht aus dem Konzept bringen. Die ersten 1000 m wurden in langsamen 2:47 Minuten angelaufen. Als 400 m vor dem Ziel das Rennen dann so richtig lanciert wurde, konnte auch Dominik deutlich zusetzen. Wieder konnte er seine Sprintstärke unter Beweis stellen. Mit einer Schlussrunde in 55.8 Sekunden und einer Endzeit von 3:58.73 Minuten rangierte er sich auf dem sehr guten 6. Platz.

Im 400 m-Hürden-Final der Frauen lief Karin Disch gegen starke Konkurrenz. Ein Exploit wäre nötig gewesen, um sich eine Medaille zu sichern. Doch leider passten im Finallauf die Puzzlestücke (Rhythmus, Schritte und Laufgefühl) nicht optimal zusammen und sie konnte sich im Vergleich zum Vorlauf nicht mehr steigern. Mit 60.08 Sekunden musste sie mit dem 4. Rang vorliebnehmen.

Das letzte Highlight für den LCR war der 800 m-Lauf der Frauen. Hinter der Schweizerrekordhalterin Selina Büchel und 2 min-Läuferin Lore Hoffmann wollte sich Selina Fehler als 3. schnellste Läuferin den dritten freien Podestplatz sichern. Wie erwartet kam es zu einem sehr taktischen Rennen und Selina musste parat sein für den Antritt auf das Podest. Zwischen 400 und 500 m kam es zu einer brenzligen Situation, als Selina an der Innenkante etwas eingeschlossen war. Doch mit einem beherzten Einsatz konnte sie sich aus der Situation lösen und machte sofort einige Plätze gut. Kurz darauf lag sie an 3. Position im Rennen. Vorne versuchte Selina Büchel von der Spitze das Rennen zu Gewinnen. Dahinter hängte sich Selina Fehler an die Fersen von Lore Hoffmann und konnte so den wichtigen Abstand zu Rang 4 herauslaufen. Die schnellen letzten 200 m in 28.5 Sekunden verhalfen Selina zum 3. Rang und dem Gewinn der Bronzemedaille.

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

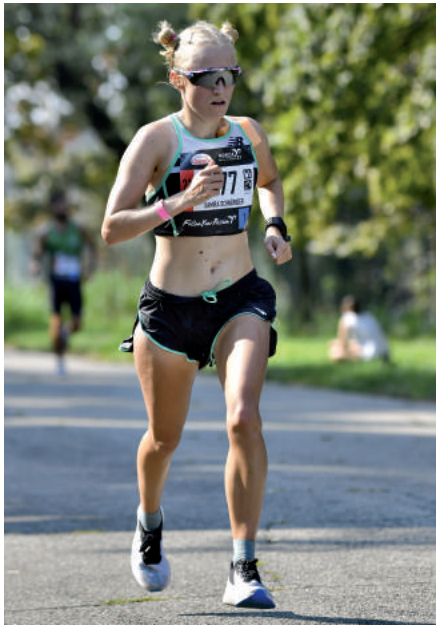
ENDLICH WIEDER EIN HALBMARATHON …

Autorin: Arlette Meier-Hunger

Samira Schnüriger und Arlette Meier-Hunger liefen am letzten Sonntag in Monza ITA einen Halbmarathon. Samira kam mit 1:21.47 sehr nahe an ihre persönliche Bestleistung heran. Arlette musste sich nach der coronabedingten wettkampflosen Zeit mit 1:26.58 zufriedengeben.

Die zwei LCR-Läuferinnen Samira Schnüriger und Arlette Meier-Hunger freuten sich sehr, endlich wieder einen Halbmarathon laufen zu dürfen.

Die Anreise nach Italien erfolgte am Samstag per Auto nach Monza, nordöstlich von Mailand. Nach der Inspizierung des legendären Autodrom-Geländes und des umliegenden riesigen Parkes, mussten sie sich das erste Mal die Körpertemperatur messen lassen, um überhaupt ihre Startnummer zu erhalten. Es war an diesem Vortag sehr warm und auch die Prognose für den Sonntag sagte Temperaturen bis 31 C° voraus.
Auch am Sonntagmorgen mussten die zwei zuerst zum Temperatur-Messen. Immer noch mit kühlem Kopf wurden Samira und Arlette zusammen mit den anderen Läufern des ersten Blockes um 9:30 h auf die Rennstrecke begleitet. Wie in der Formel 1 mussten



sich die Läufer in Reihen aufstellen. Mit ausgestreckten Armen wurden sogar die Abstandsvorschriften bis zum Start problemlos eingehalten. Und natürlich fehlten auch die obligatorischen Masken nicht, welche bis zur 500 m-Marke getragen werden mussten. Mit dem Startschuss gingen ebenfalls die bekannten Rotlichter für die Formel 1-Fahrer auf grün und das Startfeld machte sich auf die legendäre Strecke. Der Kurs führte durch den umliegenden Park des Autodroms vorwiegend auf Asphalt und war sehr flach. Samira startete sehr mutig und fühlte sich wohl mit einer sehr ambitionierten Pace. Ihr Form war sehr gut und das Ziel ganz klar, ihre zweijährige PB zu verbessern. Am Start war es schon 23 C° und im Verlauf der über einstündigen Renndauer wurde es wärmer und wärmer … So wurde Samira von den hohen Temperaturen etwas ausgebremst und musste mehr und mehr leiden. Mit ihrer Endzeit von 1:21.47 verpasste sie ihre Bestzeit zwar nur um ein paar Sekunden, war aber nicht richtig zufrieden. Mit dieser guten Leistung erreichte sie overall den 5. Rang.
Arlette lief kontrolliert in der geplanten Pace an und fühlte sich bis Km 15 sehr locker. Aber

auch sie musste merken, dass es bei diesem durstigen Wetter schwierig ist, die Pace zu halten. So lief sie in 1:26.58 als overall 8. über die Autorennstrecken-Ziellinie. Die Freude war vor allem gross, weil sie seit vielen Monaten wieder ein Rennen laufen durfte. Monza, der LCR kommt wieder!

«BACK TO THE FUTURE»
ODER «SCHNELL IN DIE VERGANGENHEIT»

Autor: Ruedi Meier
Fotos: R. Meier, GM Meier und athletix.ch

Bedingt durch Restriktionen wegen COVID-19 konnten in diesem Jahr nur wenige Schweizer Athleten am Internationalen Meeting «Gala dei Castelli» in Bellinzona teilnehmen. Umso erfreulicher ist die Tatsache, dass Selina und Jonas eine Einladung erhielten.

Da wir früh genug anreisten, konnten wir bei Selina zu Hause in San Vittore (GR), nur wenige Kilometer vor Bellinzona, eine kurze Rast einschalten und Selina nochmals etwas Energie tanken. Als eine der ersten Disziplinen im Hauptprogramm gelangte der 800 m-Lauf der Frauen zur Austragung. Selina erhielt an diesem Meeting zum ersten Mal die Möglichkeit, gegen Läuferinnen von Weltklasse an den Start zu gehen. Mit der langsamsten Meldezeit war von Anfang an klar, dass Selina einfach auf «Biegen und Brechen» solange wie möglich vom schnellen Tempo der Spitze profitieren sollte. Dass dieser Lauf weltweit der schnellste 800-er dieser Saison werden sollte, konnten wir nicht ahnen. Umso erfreulicher war dann, dass Selina mit Durchgangszeiten von 29.20" (200 m), 59.20 (400 m) und 1:30.03 (600 m) sehr lange am Feld dranbleiben konnte. Auch wenn sie am Schluss noch etwas «beissen» musste, verbesserte sie ihre Bestzeit erneut und lief mit 2:03.94 Minuten einen neuen LCR-Vereinsrekord und figuriert damit hinter Selina Büchel und Lore Hoffmann klar als drittbeste Schweizerin in der Saisonbestenliste.

In der letzten Disziplin des Abends startete Jonas zum 1500 m-Lauf. Jonas startete natürlich mit wesentlich mehr internationalen Erfahrung und kannte viele der Besten bereits aus anderen Rennen. Lediglich vier Tage nach dem erneuten Gewinn der 5000 m-Goldmedaille an der SM in Basel, konnte auch Jonas darauf zählen, dass die Weltklasseläufer dank den guten Pacemakern sehr schnell laufen würden. Wie von Jonas gewohnt, hatte er zu jeder Zeit seine Gegner «unter Kontrolle». Die schnellen Zwischenzeiten liessen schon bald den Schluss zu, dass Jonas seine PB verbessern wird. Mit den letzten 300m in 41.28" passierte er wie von ihm gewohnt, Gegner um Gegner und fing kurz vor dem Ziel auch Tom Elmer (Schweizermeister über 1500 m) ab und verbesserte sich und seinen Vereinsrekord um rund drei Sekunden auf 3:37.46 Minuten.

Selina Fehler und Jonas Raess strahlen um die Wette mit der Stadionbeleuchtung

Dass mein Titel kein Schreibfehler ist, belegt die Tatsache, dass die Leistungen von Jonas und Selina in den «Ewigen Bestenlisten» der Schweiz dazu führen, dass sich die beiden Position um Postition nach vorne schieben. In der ewigen Bestenliste aller Schweizer, figuriert Jonas seit dem letzten 5000 m-Lauf an fünfter Stelle und mit dieser 1500m-Zeit schob er sich erstmals unter die Top 20 des 1500 m-Laufes direkt auf 7. Rang. Alle vor ihm platzierten liefen ihre PB's im letzten Jahrtausend (1985 bis 1999).

Mit der tollen Bestzeit, gelang es Selina sich direkt auf dem 19. Rang in der Top 20 BL zu etablieren. Von allen Läuferinnen, welche ich seit 1972 mindestens zeitweise trainierte, ist mit Maria Ritter (2:02.82'/1980), welche mehrfach an Europameisterschaften und Olympischen Spielen teilnahm, nur noch eine Läuferin schneller als Selina. Mit Hilfe von Trainer Gian Marco Meier nähert sich Selina demnächst aber sicher der 2-Minutengrenze und wird nochmals viele Ränge gut machen. Nur sieben schnellere PB's stammen aus dem aktuellen Jahrtausend. Und darauf, dass Selina sich am kommenden Wochenende an der Staffel-SM noch zwei Mal Vollgas geben wird, können wir uns bereits freuen.

BESTENLISTE

Nr.	Resultat	Rang	Name	Wettkampf	Ort	Datum
7	3:37.46	6f1	Jonas Raess	Galà dei Castelli	Bellinzona	15.09.20
19	2:03.94	8f1	Selina Fehler	Galà dei Castelli	Bellinzona	15.09.20

LINA RINDLE GEWINNT
DEN SWISS ATHLETICS SPRINT SCHWEIZER FINAL!

Autoren: Marcus Schwedhelm, Iris Kappeler, Sebastian Musschenga
Bilder: Richard Rindle, Maria Antonia Jose Rodriguez

Für das Schweizer Final am 19. September 2020 in Interlaken hatte sich Lina Rindle mit ihrem Sieg beim Kantonalfinal qualifiziert. Alejandro Wilhelm, der im Kantonalfinal Dritter wurde, konnte ebenfalls im Schweizer Final in Interlaken antreten. Die äusseren Bedingungen waren nicht optimal, da es kühl und regnerisch war. Die Organisatoren hatten jedoch an alles gedacht und so konnten sich die jungen Athleten und Athletinnen kurz vor dem Start in einem Zelt warm halten, bevor es auf die 60 m-Sprintstrecke ging, die mitten in der Stadt Interlaken ausgerollt war. Die Vorläufe der W10 (Mädchen) waren für 11 Uhr angesetzt und für die M10 (Jungen) um 11.15 Uhr. Für das Halbfinale qualifizieren sich jeweils die 1. Laufbesten und die 13 Zeitschnellsten von jeweils 5 Vorläufen.

Lina war mit einer Zeit von 8.95 und Alejandro mit einer Zeit von 8.65 gemeldet und somit gehörten sie schon zu den Schnelleren des gemeldeten Teilnehmerfeldes. Sie gewannen beide ihre Vorläufe auch souverän. Lina sogar mit einer neuen PB von 8.94 und Alejandro mit 8.81.

Knapp zwei Stunden später fand das Semifinale statt. Bei beiden Kategorien wurden 3 Halbfinalläufe durchgeführt.

Auch hier qualifizieren sich die 1. Laufbesten und die 3 Zeitschnellsten für das Finale. Nun galt es für Lina und Alejandro, die Leistung aus den Vorläufen zu bestätigen und möglichst noch einen drauf zu legen, um das Finale zu erreichen.

Und dies taten sie in beeindruckender Weise: Lina lief in ihrem Halbfinallauf in 8.86 Sekunden durch das Ziel, stellte erneut eine neue persönliche Bestleistung auf und war damit die schnellste aller drei Halbfinalgewinnerinnen. Alejandro tat es ihr fast gleich. Er lief mit einer Wahnsinnszeit von 8.54 Sekunden als Zweiter seines Halbfinals ins Ziel. Mit dieser neuen persönlichen Bestleistung sicherte er sich als einer der 3 Zeitschnellsten ebenfalls den Finaleinzug.

Nach so einer Leistung musste man sich erstmal stärken und wie geht das bei einem solchen Wetter besser als mit einer Suppe. Gestärkt und regeneriert erwarteten Lina und Alejandro ihre Finalläufe, die auf 15.10 Uhr bzw. 15.15 Uhr angesetzt waren. Mit leichter Verspätung war es dann soweit – das Finale war da!

Vor Ort bibberten und drückten die Eltern die Daumen, während die Trainer und Trainerinnen, die leider nicht mitreisen konnten, daheim den LIVE-Stream von Swiss Athletics verfolgten und mitfieberten.

Wer jetzt gedacht hatte, dass es doch besser nicht mehr geht, der wurde Augen-

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

zeuge (real und virtuell) eines sensationellen Finallaufs von Lina: In 8.79 Sekunden gewann sie das Finale des Swiss Athletics Sprint mit einem hauchdünnen Vorsprung von 2/100 und pulverisierte ihre erst im Halbfinale aufgestellte persönliche Bestleistung nochmals! Schweizer Meisterin im Sprint 2020: Lina Rindle!
Im Finale der Jungen startete Alejandro mit der viertbesten Zeit aus den Halbfinals auf der Bahn 5 und machte sich berechtigte Hoffnung auf einen Podestplatz. Doch die Konkurrenz war diesmal zu stark und mit einer immer noch sehr guten Zeit von 8.7 Sekunden belegte Alejandro den 5. Platz im Schweizer Sprint Final!
Wir gratulieren Lina zum Titel und Alejandro zum fünften Platz! Das habt ihr super gemacht!

Ihr Bike-Spezialist im Limmattal

SPECIALIZED
CANYON
FLYER

Tel. 044 748 14 21 www.stoecklibike.ch

Stöckli Bike
8954 Geroldswil

Vier Medaillen
UND EIN SCHWEIZERREKORD AN DER STAFFEL-SM

Am Sonntag fanden in Zug als Schlusspunkt der Bahnsaison die Schweizer Staffelmeisterschaften statt. Dabei war der LCR mit einer rekordverdächtig grossen Delegation von 13 Teams am Start. Die Regensdorfer Teams waren jedoch nicht nur zahlreich am Start, sondern auch sehr erfolgreich: Ein Mal Gold, zwei Mal Silber und ein Mal Bronze gab es zu bejubeln.

3×1000M U16 M
Den Start eines langen Wettkampftages machte am Morgen der Nachwuchs. In der Kategorie der U16 standen mit Alessandro Marchica, Axel Oster und Petter Oster drei hoffnungsvolle Nachwuchstalente am Start. Erst vor kurzem intensivierte Alessandro das Lauftraining, und dies zahlt sich bereits aus: Mit einer Abschnittszeit von ca. 2:55 lief er die 1000 m so schnell wie noch nie und übergab den Stab an Axel, der sogleich ein paar Positionen gutmachen konnte. Axel zeigte einen soliden Lauf im Bereich seiner persönlichen Bestzeit und schickte seinen Bruder Petter auf Position 5 liegend auf die 1000 m Strecke. Zu diesem Zeitpunkt hatte sich das Feld schon deutlich in die Länge gezogen und Petter konnte trotz schnellem Start keine weiteren Ränge gutmachen; ohne Aussicht auf eine Rangverbesserung und ohne Druck von hinten musste er nicht ans absolute Limit gehen. Mit dem 5. Schlussrang zeigten die drei Jungs eine starke Teamleistung, mit welcher sie bereits zur erweiterten nationalen Spitze gehören.

OLYMPISCHE U18 W
Nach den Jungs wollten in der Olympischen Staffel (800 m – 400 m – 200 m – 100 m) die Mädchen nachlegen und um die Medaillen kämpfen. Und dies gelang ihnen eindrücklich! Die Startstrecke über 800 m nahm Trinity Eberhard in Angriff. Sie lief einen grossen Teil des Rennens an der Spitze und drückte auf das Tempo, sodass viele Teams schon bald den Anschluss an die Spitze verloren. Nach einer Abschnittszeit von ca. 2:17 konnte Trinity an zweiter Position an ihre Teamkollegin Deborah Steinlin übergeben. Deborah zeigte eine unglaublich schnelle Bahnrunde in unter 57 Sekunden, blieb damit deutlich unter ihrer persönlichen Bestzeit und brachte das LCR-Team in die Spitzenposition. Auf den letzten beiden Strecken sprinteten Sophia Utzinger und Aline Laube um den Sieg. Leider mussten sie sich auf der Zielgerade noch von der FSG Alle überholen lassen, aber trotzdem war dieses Rennen ein voller Erfolg: Die Silbermedaille war die Belohnung für diese starke Leistung des jungen Teams!

3×1000M
Nach einer kurzen Mittagspause ging es am Nachmittag mit den Rennen der Aktiven Kategorie weiter. Die 3x1000 m-Läufe standen an, wobei der LCR sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern mit drei Teams vertreten war.
Bei den Frauen starteten für das Team LCR 1 Lavignia Lovato, Nadine Alleman und Selina Fehler. Schon bei der ersten Ablösung konnte sich die Mannschaft von LG Bern vom Feld lösen. Dahinter aber nahm Lavignia die Verfolgung auf und zeigte ein schnelles Rennen, ihrem Tempo konnte nur noch eine weitere Athletin folgen. Als

zweite Läuferin war nun Nadine gefordert, die gute Ausgangslage zu nutzen. Sie teilte sich das Rennen taktisch klug ein: Zunächst lief sie mit ihrer Konkurrentin mit, auf der letzten Runde konnte sie noch einmal das Tempo erhöhen und mit einem beträchtlichen Vorsprung als zweite den Stab an Selina übergeben. Selina hatte nun die Aufgabe, diesen 2. Rang zu verteidigen. Souverän konnte sie ihre Verfolgerinnen auf Distanz halten und sicherte dem LCR die zweite Medaille des Tages, Silber über 3×1000 m!
Die zweite Staffel der Frauen hatte sich zum Ziel gesetzt, ein schnelles Rennen zu zeigen und möglichst nahe an das Podest heran zu laufen. Nachdem Ramona Rieder und Annika Vetterli die ersten beiden Ablösungen deutlich unter ihren persönlichen Bestzeiten liefen (3:05 bzw. 3:07) lagen sie an der 5. Position. Ravenna Gassmann konnte als Schlussläuferin ebenfalls überzeugen und noch einen Rang gut machen, sodass am Ende der sehr gute 4. Rang in einer Zeit von 9:10.71 resultierte. Auch die dritte Staffel der Frauen mit Vivi-

anne Rutz, Joëlle Bachmann und Suhely Durgauhee zeigte ein solides Rennen. Die drei Läuferinnnen teilten sich das Rennen gut ein und kamen mit einer Zeit von 10:15.85 ins Ziel.
Mach diesem starken Auftritt der Frauenteams waren die Männer an der Reihe, auch hier mit drei Teams im Feld vertreten. Von Anfang an wurde an der Spitze ein hohes Tempo angeschlagen. Timo Suter, der Startläufer von LCR 1, liess sich davon aber nicht beirren und startete kontrolliert ins Rennen. So nahm er die Verfolgung des Spitzen-Duo auf und konnte in einer 6-köpfigen Verfolgergruppe auf Urs Schönenberger übergeben. Urs lief zunächst mit der Gruppe mit, nach 500 m verschärfte er dann das Tempo und konnte sich von der Gruppe lösen. Schlussläufer Dominik Reich übernahm den Stab auf Rang 3 und konnte diesen bis am Schluss souverän verteidigen. Bronce für die 3×1000 m Staffel der Männer und Medaille Nr. 3 für den LCR!
Die LCR-Staffeln zwei und drei konnten dem schnellen Tempo der Spitze nicht ganz folgen, liefen aber gut im langgezogenen Feld mit. Am Ende resultierten die Ränge 11 für LCR 2 (Luca Bass, Omid Shams, Thomas Curiger) und 13 für LCR 3 (Alain Denzler, Johannes Kupferschmid, Joël Morgenthaler).

AMÉRICAINE

Nach der Premiere im letzten Jahr wurde in diesem Jahr zum zweiten Mal die Américaine-Staffel bei den Frauen durchgeführt. Zwei Regensdorfer Teams waren am Start, darunter die Titelverteidigerinnen aus dem letzten Jahr mit Selina Fehler, Karin Disch und Michelle Gröbli. Mit einem schnellen Start setzte sich das Team LCR 1 gleich an die Spitze. Schon bald zeichnete es sich ab, dass es hier zu einem Zweikampf um den Sieg zwischen dem LCR und dem Team von Athle.ch kommen würde. Die beiden Teams lieferten sich ein enges Rennen, in dem die Führung immer wieder hin und her wechselte. Auf ihrer letzten Ablösung konnte dann Karin ein paar entscheidende Meter zwischen sich und ihre Verfolgerin bringen. Diesen Vorsprung brachte Michelle ins Ziel und somit war die Titelverteidigung geglückt! Dies bedeutete nicht nur den Schweizermeister-Titel, das Trio verbesserte auch seinen Schweizerrekord aus

dem Vorjahr um 12 Sekunden auf 7:19.06! Dahinter entwickelte sich ein spannender Kampf um Rang 3, mitten drin das zweite LCR-Team mit Sina Laube, Lavignia Lovato und Nadine Allemann. Auch dieses Trio zeigte, dass sich die harten Trainings gelohnt haben und das Podest war lange in Reichweite. Am Schluss resultiere der 5. Rang, mit dem sie auf jeden Fall zufrieden sein können.
Auch bei den Männern stellten sich zwei LCR-Teams der Américaine-Distanz. Im grossen Feld war das Rennen lange sehr umkämpft, mit häufigen Positionswechseln und Gedränge bei den Übergaben. Die beiden LCR-Teams starteten mutig und waren beide vorne im Feld vertreten. Das Team LCR 1 mit Benedikt Bünz, Urs Schönenberger und Timo Suter konnte diese Position auch lange halten und im Kampf um die Medaillen mitmischen, zwei Runden vor Schluss aber konnten sie dem Tempo der schnellsten nicht mehr ganz folgen. Mit einer kämpferischen Leistung sicherten sie sich aber den guten 6. Rang. Auch das zweite Team mit Luca Bass, Omid Shams und Alain Denzler verlor gegen Ende des Rennens an Boden und klassierte sich an 12. Position.

OLYMPISCHE

Den Abschluss machte die Staffel der Männer über die Olympische Distanz mit Dominik Reich, Samuel Jost, Alessio Büchi und Noë Mingot. Dominik, der schon einen schnellen 1000er in den Beinen hatte, zeigte gegen die starke 800 m-Konkurrenz noch einmal eine starke Leistung und konnte den Stab nicht weit hinter der Spitzengruppe an Sämi übergeben. Auch Sämi wusste über die Bahnrunde zu überzeugen und konnte die Spitze der Verfolgergruppe übernehmen, was Zwischenrang 6 bedeutete. Auf den beiden Sprintdistanzen stellten Alessio und Noë mit zwei sehr schnellen Ablösungen ihre gute Form unter Beweis und brachten den 6. Rang souverän ins Ziel. Mit diesem gelungenen Lauf setzten sie den Schlusspunkt einer sehr erfolgreichen Staffel-SM. Ein riesiges Danke geht an unsere Trainer Gian, Ruedi und Martin, welche mit ihrer grossen Unterstützung einen solchen Teamerfolg erst möglich machen!

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

Jannis Greile gewinnt

MILLE GRUYÈRE SCHWEIZER FINAL 2020

Autor: Martin Knill
Bilder: Martin Knill, athletix.ch

Beim grossen Finale des Nachwuchsprojekts von Swiss Athletics, Mille Gruyère (1000 m) in Monthey gewinnt Jannis Greile zum zweiten Mal in Folge. Trinity Eberhard lief bei ihrer letzten Teilnahme auf Rang 2.

In diesem Jahr konnten sich 5 Läuferinnen und Läufer des LCR-Nachwuchs über die regionalen Ausscheidungsläufe für den Schweizer Final vom 26. September in Monthey qualifizieren. Die Jahrgänge 2010–2005 waren für den Schweizer Final zugelassen. Dieser Wettkampf war sowohl der Höhepunkt als auch der Abschluss einer erfolgreichen Bahnsaison 2020 für den LCR Runningnachwuchs. Der Wettkampf fand wie im letzten Jahr (Locarno) nicht gerade in der Nähe von Regensdorf statt. So reisten die meisten Läuferinnen und Läufer bereits am Freitag mit ihren Eltern ins Wallis und übernachteten dort. So konnten sie sich auch etwas auf die Rennbedingungen einstimmen. Denn mit viel Regen und Temperaturen um 5 Grad war es in der Region von Monthey alles andere als gemütlich.

Am Wettkampftag selbst lies der Regen nach. Nur die Temperaturen bleiben deutlich unter der 10-Grad-Grenze. Trotzdem standen sämtliche Kinder mit viel Vorfreude und etwas Nervosität auf dem Platz bereit.

KNABEN 2009

Den Auftakt aus Sicht des LCR machten Dario Erny und Max Wollscheid. Beide konnten sich am Regionalfinal auf dem Wisacher für den Schweizer Final qualifizieren. Sowohl Dario als auch Max sammelten im letzten Jahr erste Erfahrungen am Schweizer Final und waren heuer also nicht mehr die Jüngsten.

Lange Zeit lief Max vor Dario, deutlich in der vorderen Hälfte des 27-köpfigen Feldes. Auf den letzten 200 Metern kam Dario dann immer näher und die beiden Jungs lieferten sich auf der Zielgeraden ein spannendes Duell. Knappe 34 Hundertstelsekunden kam Dario vor Max ins Ziel. Mit den Rängen 11 und 12 dürfen sie zufrieden sein.

KNABEN 2008

Bei den Knaben mit Jahrgang 2008 konnte sich Jannis Greile bereits zum dritten Mal in Folge für den Final qualifizieren. Nach dem 5. Rang bei seinem ersten Final konnte er sich im vergangenen Jahr die Goldmedaille umhängen lassen. Und auch in diesem Jahr hat Jannis grosse Fortschritte gemacht. Doch eine Verletzung in den Sommerferien zwangen ihn zu einer Pause und einigen alternativen Trainings. Mit viel Ehrgeiz und regelmässigen Trainings schaffte es Jannis trotzdem in guter Form an der Startlinie zu stehen. Er ging das Rennen zügig, aber nicht übermütig an. Stets in der Spitzengruppe laufend verschaffte er sich eine gute Ausganslage für das Finish. Auf der Zielgeraden waren es nur noch Jannis und ein weiterer Läufer, welche den Sieg unter sich ausmachten. Jannis lief nicht nur als Sieger über die Ziellinie, nein, er lief auch zum 1. Mal überhaupt unter 3 Minuten. Seine neue PB steht nun bei 2:59.83 Minuten. Damit überraschte er nicht nur sich selbst, sondern auch seine Familie und den Trainer.

KNABEN 2007

Bei den Knaben mit dem Jahrgang 2007 konnte sich Petter Oster erneut für den Final qualifizieren. Petter, welcher im letzten Jahr sensationell die Silbermedaille gewonnen hatte, war auch in diesem Jahr in guter Form.
Bei den Knaben mit Jahrgang 2007 sind die Leistungsdichte und das Niveau ausserordentlich hoch. So kam es in diesem Jahr zu einem Solosieg eines Läufers aus Genf, welcher erst in dieser Saison «aufgetaucht» war. Kein anderer Läufer aus dem Feld konnte

das horrende Tempo mitgehen. Diese spezielle Situation war wahrscheinlich auch ein Grund dafür, weshalb Petter irgendwie nie richtig im Lauf angekommen ist. Sein Rennen war sehr unrhythmisch und kostete aufgrund der Tempowechsel viel Kraft, welche dann zum Schluss fehlte.
Doch trotz allem, Petter lief nur ganz knapp langsamer als seine Bestzeit. Mit 2:55.24 verpasse er diese um nur gerade zwei Hundertstelsekunden. Dass Petter mit dem 8. Rang nicht sonderlich zufrieden war zeigt, dass er über viel Ehrgeiz verfügt. Wir sind gespannt auf seine Reaktion in der nächsten Saison.

MÄDCHEN 2005

Als einzige weibliche Läuferin vom LCR konnte sich in diesem Jahr erneut Trinity Eberhard für den Final qualifizieren. Mit Jahrgang 2005 gehört sie zu den ältesten Teilnehmerinnen und das Nachwuchsprojekt Mille Gruyère nimmt für sie in diesem Jahr ein Ende. Ab dem kommenden Jahr ist sie nicht mehr startberechtigt.
Trinity kann auf eine äusserst erfolgreiche Mille Gruyère Zeit zurückblicken. Seit 2015 stand sie jedes Jahr auf dem Podest und holte bisher 2 Siege.
Um 14:40 Uhr startete die Mission Titelverteidigung von Trinity. Aufgrund der Saisonbestenliste, wo Trinity auf Rang 2 lang, war die Titelverteidigung ein realistisches Ziel. Dass Trinity in einer ausgezeichneten Form ist, zeigte sie in den letzten Trainings vor dem Rennen. Doch die Dauerrivalin, Sabella Tesfaye von Stade Genève, lief in dieser Saison schon über 3 Sekunden schneller als die Regensdorferin. Es stand also ein spannendes Rennen bevor.
Das Teilnehmerinnenfeld war am Mille Gruyère Final mit 29 Läuferinnen sehr gross. So kam es zu einem sehr hektischen Start. Trinity wie auch ihre stärksten Gegnerinnen erwischten aber einen guten Start. Nach 200 Metern war bereits klar, dass Tesfaye mit einem sehr schnellen Rennen den Sieg von der Spitze aus holen wollte. Trinity positionierte sich sofort hinter Tesfaye und konnte sich vom Tempo der Genferin ziehen lassen. Je länger das Rennen dauerte, desto mehr Konkurrentinnen verloren den Anschluss zu den Spitzenläuferinnen. In einem regelmässig schnellen Rennen passierten die Spitzenläuferin und Trinity die 800 m-Marke in 2:20 Minuten. Nun stellte sich die Frage: «Reichen die Reserven, um Tesfaye noch abzufangen?». Auf der Zielgeraden versuchte

Einfach...
Ein Bisschen mehr

Partyservice | Apéro Riche
Apéro | Betriebsführungen
Dessertbuffets | Hochzeiten
Geschenkartikel

Fleischli
Einfach…
ein Bisschen mehr

Die Adresse für Geniesser

die Regensdorferin nochmal alles, doch die Genferin konnte eine Lücke aufreissen und das Rennen für sich entscheiden. Dahinter lief Trinity ungefährdet auf den 2. Rang.
Mit einer Zeit von 2:57.50 Minuten blieb die Läuferin aus Oberweningen nur gerade 1.5 Sekunden über ihrer persönlichen Bestzeit. Und sie konnte das Projekt Mille Gruyère sehr erfolgreich abschliessen. Keine andere Läuferin mit Jahrgang 2005 war an jedem Final dabei und somit ist Trinity auch die einzige Läuferin, welche jedes Jahr auf dem Podest stand.
Die Links zu den verschiedenen Rennen findet ihr im Wettkampfbericht auf der LCR-Homepage.

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

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

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

10 km-Schweizermeisterschaften

SONNTAG, 27. SEPTEMBER 2020

Autor: Gian Marco Meier

Wie so viele Wettkämpfe mussten auch die 10 km-Schweizermeisterschaften auf der Strasse im Frühling coronabedingt abgesagt werden. Während die Bahnläufer in diesem speziellen Sportsommer doch etliche Startmöglichkeiten erhielten, brennten die Langstreckenläufer doch sehr darauf, dass sie endlich wieder ihre Wettkampfschuhe schnüren durften.

Glücklicherweise organisierte Swiss Athletics am letzten September Wochenende in Bern Belp für die besten Schweizer Langstreckenläufer eine separates Meisterschaftsrennen. Auf einem topfebenem Rundkurs um den Flughafen Bern Belp starteten auch einige Läuferinnen und Läufer des LC Regensdorf bei kühlen und windigen Bedingungen.

Das Rennen der Frauen wurde bereits von den ersten Metern an von Fabienne Schlumpf und Chiara Scherrer lanciert und das Feld in die Länge gezogen.

Samira Schnüriger führte auf den ersten 6 km eine grosse Verfolgergruppe an. Die Zwischenzeiten deuteten auf eine Zeit von knapp über 35'.

Dann übernahm Joëlle Flück die Nachführarbeit und lief mit regelmässigen Kilometerzeiten auf den ausgezeichneten 11. Rang. Sie verbesserte dabei mit 35:46' endlich wieder einmal eine persönliche Bestzeit.

Samira büsste auf der zweiten Streckenhälfte etwas an Terrain ein und blieb mit 36:22' nur knapp 15 Sekunden hinter der vor 3 Wochen erzielten Bestzeit von Sarnen.

Arlette Meier-Hunger lief im hinteren Teil des Feldes ein sehr regelmässiges Rennen und übertraf mit 38:28' ihre eigenen Erwartungen deutlich!

Im Rennen der Männer zeigte der Triathlet und Neo-LCR'ler Andrea Salvisberg wieder ein hervorragendes Rennen. Er lieferte sich mit Eric Rüttimann einen harten Fight um die Silber-und Broncemedaille. Mit einer Zeit von 29:58 blieb er das erste Mal unter der magischen 30-Minuten-Grenze und klassierte sich am Ende als Dritter Schweizer wie bereits über 10 000 m auf dem SM-Podest.

Auf die Plätze,
fertig, los.

Mehr unter **zkb.ch/sponsoring**

Die nahe Bank Zürcher Kantonalbank

12. Running Team Herbstevent

VERKÜRZTER HERBSTEVENT ZUM SAISONENDE

Auch dieses Jahr führte das LCR Running Team zum Saisonabschluss wieder denn jährlichen Herbstevent durch. Trotz einigen Schwierigkeiten, gelang es den Organisatoren auch dieses Jahr wieder, einen tollen Event auf die Beine zu stellen. Obwohl der Herbstevent in diesem Jahr nur in Form eines Tagesausfluges stattfinden durfte, galt auch dieses Jahr das Motto «der Weg ist das Ziel».

Leider machte uns das Wetter einen Strich durch die Rechnung. Da es den ganzen Morgen schüttete wie aus Eimern, beschlossen wir, erst gegen Mittag loszufahren. Während unserer Zusammenkunft vor dem Wisacher drückte dann, wie aus Zauberhand plötzlich die Sonne durch die Wolken. Dies war unser Startzeichen; wir fuhren die ersten 30 Kilometer mit dem Velo durch Regensdorf über Dielsdorf nach Stadel bis nach Hochfelden an der Glatt, wo wir dann unsere erste Pause einlegten. Nun schlüpften wir in unsere Laufschuhe und nahmen den Helsana Trail unter die Füsse. Die 6 Kilometer waren für die Läufergruppe ein Kinderspiel und so kamen wir alle nach rund einer halben Stunde wieder bei unserer Wechselzone zusammen. Dort stärkten wir uns dann nochmals mit leckeren Kuchen und Früchten für die letzte Veloetappe, welche über Bülach zurück zum Wisacher führte. Die Mehrheit der Gruppe gab sich mit den 20 eher flachen Kilometer aber nicht zufrieden und fuhr über den steilen Regensberg zurück, sodass sie sich das leckere Abendessen im Restaurant Hirschen dann so richtig verdient hatten.

Ein Halbmarathon-Schweizermeister
UND VIER PERSÖNLICHE BESTLEISTUNGEN

Autor: Samira Schnüriger
Fotos: Athletix.ch

Zum letzten Mal in dieser kurzen Corona-Saison schnürten die Langstreckenläufer des LC Regensdorf ihre Wettkampfschuhe für eine Meisterschaft. Wie drei Wochen zuvor über 10 km, wurden nun auch die neuen Halbmarathon Schweizermeister in Bern Belp gesucht. Anders als über die 10 km-Distanz, gingen beide Geschlechter gleichzeitig auf die Runden entlang des Flughafens in Bern Belp.
Nach seinem zweiten Rang an der 10 000 m-SM im Juni und dem dritten Rang an der 10 km-SM vor drei Wochen, gehörte Andrea Salvisberg natürlich ebenfalls zu den Favoriten über die halbe Marathon Distanz. Er lief ein ausgezeichnetes Rennen und sicherte sich auf dem letzten Kilometer seinen ersten Schweizermeistertitel in der Leichtathletik. Mit einer Zeit von 1:04.44 unterbot Andrea die Limite für die in diesem Sommer abgesagte EM in Paris um fast eine Minute und gewann in diesem Sommer einen kompletten SM-Medaillensatz. Ebenfalls brillierte der Deutsche Sebastian Pieczarek, welcher erst seit einigen Wochen mit uns im Wisacher trainiert, mit einer deutlichen neuen Bestzeit. Seine Zeit von 1:09.08 reichte für den 23. Rang Overall.
Doch was die Männer können, können unsere LCR-Frauen schon längst, zumindest fast. Begleitet von männlichen LCR-Gspändli, liefen auch Arlette Meier-Hunger, Joëlle Flück und Samira Schnüriger hervorragende Rennen. Als erste der Dreien erreichte Samira das Ziel am Flughafen. Mit 21 sehr regelmässigen Kilometerabschnitten verbesserte sie mit 1:19.06 ihre bisherige PB um fast zweieinhalb Minuten, was mit Platz 9 gleichzeitig für eine Top-10 Platzierung reichte. Auch Joëlle befand sich von Beginn an auf PB-Kurs und lief mit 1:20.18 als 11te ebenfalls eine deutliche neue Bestzeit. Mit konstanten Abschnitten zeigte auch Arlette ein starkes Rennen und lief als 18te Schweizerin ins Ziel. Ihre Zielzeit von 1:24.58 war demzufolge nur 20 Sekunden langsamer als ihre Bestzeit aus dem Jahr 2014 über diese Distanz.
Ein besonderer Dank gilt an dieser Stelle aber nicht nur dem Trainer-Duo Ruedi und Gian Marco Meier sowie den weiteren Betreuern, sondern vor allem auch an die tollen Pacemaker Chrigi Gmür, Pascal Bucher und Stephan Lowiner. Ihr perfekter Job war für die Girls eine riesige Hilfe auf dem langen Weg zu den schnellen Zeiten.

Erfolgreiche Saison 2020
FÜR DEN LC REGENSDORF

Autor: Ruedi Meier

Die von Samuel Jost redigierte LCR-Bestenliste Top 10, welche auf der Homepage (Resultate/Bestenliste) aufgeschaltet wurde, ist so interessant wie noch nie.
Die Schweizer Leichtathletik und insbesondere der LC Regensdorf machten aus der, wegen den Covid-19-Restriktionen stark verkürzten Wettkampfsaison, das Bestmögliche, um sich trotz dieser Situation verbessern zu können.
Die Bestenliste erfuhr in diesem Jahr unzählige neue Einträge. Dies beweist, dass unsere Trainer und Trainerinnen die AthletInnen, trotz aller Einschränkungen optimal motivieren konnten. Auch während der Zeit, als in der Schweiz praktisch nichts mehr möglich war, trainierten die AthletInnen alleine oder in Klein- und Kleinstgruppen äusserst professionell.
Nachfolgend eine Aufstellung der bemerkenswertesten Resultate:

NEUE LCR-VEREINSREKORDE 2020
In diesem Jahr haben sieben LäuferInnen sowie das Frauen-Américaine-Staffel-Team neue Vereinsrekorde aufgestellt.
Jonas Raess verbesserte seine eigenen Rekorde über 1500 m, 3000 m und 5000 m deutlich und ist auch über alle Distanzen der schnellste Schweizer. Jonas gelang es, sich von der europäischen Spitze, langsam aber sicher, in der erweiterten Weltklasse zu etablieren.
Der seit diesem Jahr für den LCR startende Andrea Salvisberg bewies mit den beiden Rekorden über 10 000 m und im Halbmarathon, dass er nicht nur ein guter Triathlet, sondern auch ein ausgezeichneter Läufer ist. Insbesondere seine Halbmarathonzeit, welche fast eine Minute schneller als die EM-Limite ist, lässt aufhorchen.
Selina Fehler verbesserte über 800 m den 27-jährigen Vereinsrekord unserer ehemaligen Olympionikin Kathrin Lüthi. Mit dieser Zeit klassiert sie sich in der Schweizer Bestenliste auf dem ausgezeichneten 3. Rang. Hoffentlich öffnet diese Bestzeit auch einige Türen zu schnellen Rennen bei grossen Meetings.
Fast zehn Jahre nach ihren schnellsten Zeiten über 800 m und 1500 m, gelang der einstigen Mittelstreckenläuferin Joëlle Flück eine Verbesserung des Rekordes über 10 km auf der Strasse.
An den Staffelmeisterschaften verbesserten Michelle Gröbli, Selina Fehler und Karin Disch in der Amèricaine-Staffel den eigenen Schweizerrekord vom Vorjahr gleich um rund 12 Sekunden.

NEUE PERSÖNLICHE EINTRÄGE IN DER BESTENLISTE 2020
Insgesamt konnten in diesem Jahr 35 neue Einträge verbucht werden. Die Frauen zeigten mit 21 neuen Einträgen, gegenüber den Männern mit 14, dass sie nicht nur zahlenmässig im Training stärker vertreten sind, sondern belegt auch, dass das LCR-Runningteam der Frauen das stärkste Team der Schweiz ist.
In den Staffel-Bestenlisten sind insgesamt 6 neue Einträge registriert worden. Das Highlight war sicher der neue Schweizerrekord der Frauen. Ebenfalls sehr erfreulich ist die Tatsache, dass in den Staffeln auch ganz junge LäuferInnen eingesetzt werden konnten.

AUCH DER NACHWUCHS IST BEREITS ERFOLGREICH IN DER BESTENLISTE VERTRETEN
Neben vielen NachwuchsathletInnen der Kategorie U20, sind erfreulicherweise auch bereits 6 Jugendliche in der Bestenliste zu finden.
In der Kategorie U18 konnte sich bei den Jungs Noé Mingot insgesamt viermal und Fabio Wolf zweimal eintragen lassen.
Bei den Mädchen schafften Deborah Steinlin (2 mal), Sophia Utzinger und Aline Laube den Sprung in die Bestenliste. Mit fünf neuen Einträgen ist Trinity Eberhard als jüngste Athletin (U16) am erfolgreichsten vertreten.

LEICHTATHLETIK CLUB REGENSDORF

8105 Regensdorf www.lcr.ch

Werni Lüscher ist von uns gegangen

Völlig unerwartet und viel zu früh ist am letzten Samstag Werner (Werni) Lüscher im Alter von 75 Jahren von uns gegangen. Beim Skifahren in seiner zweiten Heimat Arosa erlitt Werni einen tödlichen Herzinfarkt.

Wir sind zutiefst geschockt und sehr traurig über den plötzlichen Tod von Werni. Er hat sich bis zuletzt mit enormem Engagement für unseren Verein und für den Leichtathletiksport eingesetzt. Als Technischer Leiter schätzten wir seine ruhige, freundliche und verständnisvolle Wesensart sehr; so hatte er für alle Anliegen und Bedürfnisse stets ein offenes Ohr und in den allermeisten Fällen auch eine Lösung bereit. Als technischer Leiter Aktive war Werni die zentrale Ansprechperson für die Koordination unseres Trainingsbetriebs und des Wettkampfgeschehens. Doch Werni war zugleich so viel mehr für unseren Verein und die Schweizer Leichtathletik im Generellen, sein Leben lang hat er enorm viel für unseren Sport gemacht und hat «für die Leichtathletik gelebt»:

8105 Regensdorf www.lcr.ch

Schweizweit hat Werni sich mit seiner Tätigkeit als Funktionär einen hohen Bekanntheitsgrad erworben. Als Schiedsrichter- und Schiedsrichter-Experte von Swiss Athletics sowie als Starter- und Starterexperte des nationalen Verbands war Werni auf vielen Wettkampfplätzen in der ganzen Schweiz jahrzehntelang im Einsatz. Seine Fachkenntnisse hat er sich in unzähligen Weiterbildungskursen angeeignet.

Als National Technical Official (früher Technischer Delegierter) hat er während vielen Jahren Organisationskomitees von Schweizer Meisterschaften kompetent und weitsichtig betreut und beraten. Bei Swiss Athletics ist er seit vielen Jahren Mitglied des Ressorts Wettkampfsupport (WKS) und Mitgestalter der Wettkampflandschaft Schweiz.

Mit der Leichtathletik begonnen hatte Werni beim TV Zofingen. Darauf folgte in den frühen Siebzigerjahren nach einem kurzen Abstecher zu Lausanne Sport der Wechsel nach Zürich zum TV Unterstrass. In seiner Aktivzeit ist er für den TV Zofingen, Lausanne Sports und für den TV Unterstrass gestartet. Bezeichnend für Werni ist auch, dass er sowohl beim TV Zofingen, beim TV Unterstrass wie

Ende der 90er Jahre übernahm Werni das Vorstandsamt des technischen Leiters Aktive von Jean Senn sowie zeitweise auch den Nachwuchsbereich und das Vize-Präsidium im LC Regensdorf und führte dies bis heute mit grossem Einsatz aus. Damit hat er beim LCR bei weitem das grösste «Dienstalter» im Vorstand und war mit seinen weitreichenden Kontakten in der ganzen Schweizer Leichtathletik Familie, seinem grossen Fachwissen und seiner langjährigen Erfahrung unsere bewährte Ansprechperson. Dies galt auch in Bereichen über den Verein hinaus; so war er bis zuletzt langjähriges Mitglied in der Betriebskommission der Sportanlage Wisacher.

Die Rückmeldungen in diesen Tagen ähneln praktisch alle: mit seinem besonnenen und bescheidenen Auftreten, seiner Fachkenntnis sowie seiner loyalen und stets hilfsbereiten Art wurde Werni überall hoch angesehen und geschätzt. Werni war keiner der sich in den Mittelpunkt stellen wollte, sondern ein «stiller Schaffer» der stets anpackte und versuchte den Konsens zu finden und im Sinne des Vereins zu entscheiden.

Wernis Einsatz und seine Bedeutung für den LCR in den letzten 3 Jahrzehnten sind einzigartig und können gar nicht hoch genug eingestuft werden!
Sein Engagement für unseren Verein, die vorbehaltlose und zuverlässige Unterstützung unserer Trainerinnen, Trainier und Trainingsgruppen, sein wirkungsvolles Engagement für die Athletinnen und Athleten und seine Nähe zum Sportgeschehen machen es sehr schwierig sich den LCR ohne Werni vorstellen zu können.
Von ganzem Herzen sagen wir **DANKE** für dein unglaubliches Engagement, du wirst uns allen sehr fehlen und im Verein eine grosse Lücke hinterlassen!

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

P.P.
CH-8105 Regensdorf
Post CH AG

Leichtathletik Club Regensdorf, CH-8105 Regensdorf

Fit bleiben

So oder so oder so.

ZENTRUM
REGENSDORF

50 Fachgeschäfte
850 Parkplätze

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