

Unser Goldsponsor:



FOKUS

Interview mit
Franziska Schindler



SCHWEIZER
MEISTERSCHAFTEN
Die Medaillen

LC REGENSDORF
IN ZAHLEN
Jahr 2025

START SCHUSS.



IM FOKUS

FRANZISKA SCHINDLER

Welche drei Wörter beschreiben dich am besten?
ehrgeizig, resilient, charmant-chaotisch

Wie bist du zum Laufsport gekommen?

Als ich mit fünf Jahren in eine neue Stadt zog und die Schule wechselte, lernte ich dort eine meiner später besten Freundinnen kennen. Sie nahm mich mit ins Leichtathletiktraining, obwohl ich zuvor eher Turnen und Schwimmen gemacht hatte. Schnell merkte ich, wie sehr mir die Leichtathletik lag, und probierte zunächst alle Disziplinen aus. Schließlich blieb ich bei den 800 m, ursprünglich nur, weil sich sonst niemand dafür meldete.

Was war dein bisheriges Laufkarriere-Highlight?

Seit etwa drei Jahren erlebe ich mein größtes Highlight, das Gefühl, überhaupt wieder auf der Bahn stehen zu dürfen. Nach drei Knieoperationen hätte ich nie gedacht, noch einmal so ambitioniert trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen zu können. Jede Teilnahme an nationalen Wettbewerben oder Staffeln bedeutet mir daher unglaublich viel und fühlt sich alles andere als selbstverständlich an. Diese Zeit hat mir gezeigt, wie weit einen Mut, Durchhaltevermögen und Disziplin tragen können.

Du hast dein Zahnmedizinstudium erfolgreich abgeschlossen und bist für die Weiterbildung zur Oralchirurgin in die Schweiz gezogen. Wie gelingt es dir, Leistungssport mit einem anspruchsvollen Studium bzw. einer Ausbildung zu vereinbaren?

Trotz der anspruchsvollen Kombination aus Klinikarbeit und Training fühlt sich dieser Rhythmus für mich normal an, auch wenn mich die Doppelbelastung manchmal überrollt. Mit viel Organisation, Disziplin und Unterstützung durch die Familie und Freunde gelingt es mir, im Sport dennoch 100 % zu geben. Mein Leben richtet sich zwar stark nach dem Sport, doch mein Beruf gibt mir die nötige Balance. So kann ich in beiden Bereichen wachsen, auch wenn nicht immer alles perfekt aufgeht.

Welche sportlichen Ziele verfolgst du für die Saison 2026?

Ich habe mir nie besonders große Ziele gesetzt, sondern möchte in den kommenden Jahren vor allem meine Bestzeiten verbessern und an gut besetzten Wettkämpfen teilnehmen. Wie weit es am Ende geht, weiß ich nicht, gerade das macht es spannend.

Welchen Rat oder Tipp gibst du jungen Athletinnen und Athleten weiter?

Genießt den Sport und habt Spaß dabei, ohne euch von Erwartungen oder Perfektionismus unter Druck setzen zu lassen, denn im Mittelpunkt sollte immer die Freude stehen, die euch überhaupt zu diesem Sport gebracht hat.

STECKBRIEF

Name: Franziska Schindler

Jahrgang: 1997

Beruf: Zahnärztin, angehende Oralchirurgin

Im LCR seit: Januar 2025

Disziplin: 1500m, (800m)

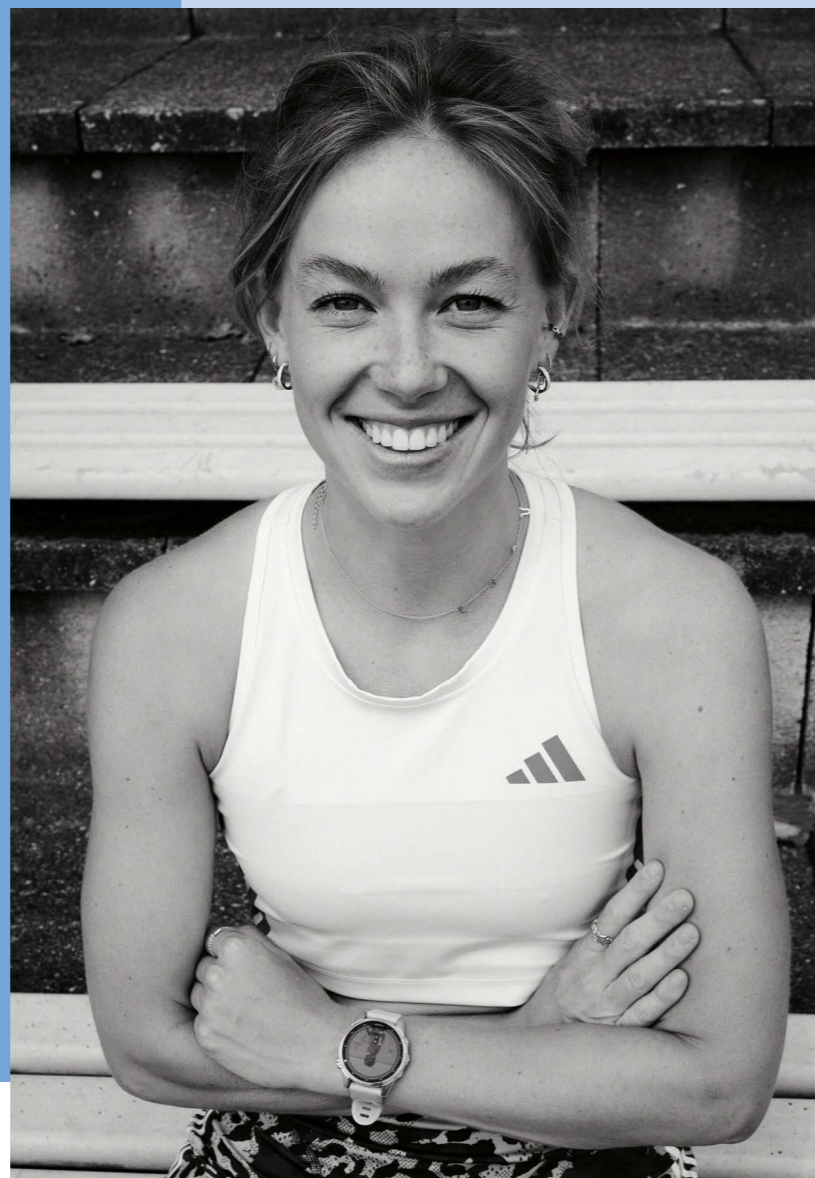
Bestleistung: 4:16,11 min; 2:06,23 min

Coach: Gian Marco Meier

Wettkampfritual: Koffein Shots, Zopf mit Quark und Marmelade

Lieblingstraining: Mittwochs Tempo Runs

Motto: Hinfallen, aufstehen, weiterlaufen – mit Herz, Humor und Kaffee.



Levia Schaden



Jonas Raess



Silas Zurfluh



Robin Oester



Kerstin Rubin, Robin Oester, Michelle Gröbli, Adrian König-Rannenber, Franziska Schindler, Silas Zurfluh

SCHWEIZER MEISTER- SCHAFTEN

Medaillen SM Aktive in Frauenfeld

Gold - 1500 m Männer: Silas Zurfluh

Silas setzte sich im Final mit einem starken Schlusspurt durch und gewann seinen ersten Schweizer Meistertitel. Sein taktisch perfekt eingeteiltes Rennen machte ihn an diesem Tag unantastbar.

Gold - 5000 m Männer: Jonas Raess

Jonas dominierte das Feld einmal mehr und lief ungefährdet zum Schweizer Meistertitel. Dank hohem Anfangstempo konnte er sich früh absetzen und das Rennen souverän kontrollieren.

Bronze - 800 m Männer: Robin Oester

Robin zeigte ein mutiges und taktisch kluges Rennen, welches ihm die Bronzemedaille einbrachte. Mit einer weiteren Zeit unter der 1:47-Marke bestätigte er seine starke Entwicklung in diesem Jahr.

Medaillen & Schweizer Rekorde an der Staffel SM in Nottwil

Die Staffelmeisterschaften waren ein grosser Erfolg für den LCR. Die Frauenstaffel über 3×1000 m mit Michelle Gröbli, Kerstin Rubin und Franziska Schindler sowie das Männerteam mit Adrian König-Rannenber, Silas Zurfluh und Robin Oester stellten jeweils neue Schweizer Rekorde auf und holten den Meistertitel. In der Americaine-Staffel überzeugten zudem die Frauen (Gröbli, Goy, Rubin) mit einem souveränen Sieg, während das Männertrio (Oester, Moggi, Santos) mit einer starken Aufholjagd die Silbermedaille gewann.

Medaillen U23 SM in Aarau

Bronze - 400 m Hürden U20: Levia Schaden

Levia gelang ein nahezu perfektes Rennen, in dem ihr Rhythmus erstmals komplett aufging. Mit einer grossen persönlichen Bestleistung in 59.35s sicherte sie sich verdient die Bronzemedaille.

JAHRES-ABSCHLUSS- EVENT

Zum ersten Mal trafen sich die LCR-Mitglieder von gross bis klein zum Jahres-Abschluss-Event 2025. Dabei wurden die erfolgreichsten Athletinnen und Athleten des Jahres

geehrt, gemeinsam gespielt, Pizza gegessen und die neuen Club-Meisterinnen und Club-Meister gekürt. Nachfolgend die Rangliste der Club-Meisterschaften.



Kategorie U10 W

- 1. Rang Mathilde Roux
- 2. Rang Nikolina Ristic
- 3. Rang Sarina Christen

Kategorie U10 M

- 1. Rang Tibault Rémy Billeter
- 2. Rang David Lyner
- 3. Rang Lean Kron

Kategorie U12 W

- 1. Rang Eléni Kron
- 2. Rang Emma Sinko
- 3. Rang Emeline Roux

Kategorie U12 M

- 1. Rang Pablo Billeter
- 2. Rang Nicola Christen
- 3. Rang Noe Wasescha

Kategorie U14 W

- 1. Rang Pauline Cuche
- 2. Rang Ella Schweizer
- 3. Rang Lorena Steiner

Kategorie U14 M

- 1. Rang Fabrice Sigrist
- 2. Rang Marc Baumgärtner
- 3. Rang Noah Hongler

Kategorie U16 W

- 1. Rang Iliana Lampropoulou
- 2. Rang Hanna Burkhalter
- 3. Rang Paula Burkhalter

Kategorie U16 M

- 1. Rang Alexander Van der Heijden
- 2. Rang Remo Zurbuchen
- 3. Rang Alex Sinko

472 WETTKAMPF-
Anmeldungen wurden
getätigt

16 SM-
Medaillen
gewonnen

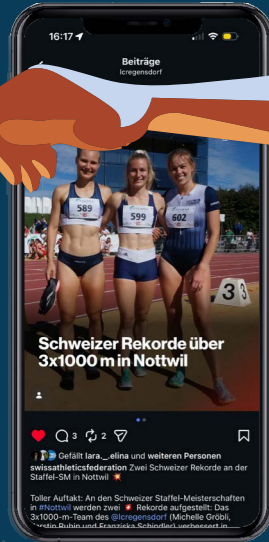
236
geleistete Helfereinsätze

JAHR 2025

LC REGENSDORF

IN ZAHLEN

Beliebtester Beitrag
Instagram



5 durchgeführte Wett-
kämpfe auf dem Wisacher

29

Trainerinnen und Trainer stehen
täglich mit viel Herzblut und
Engagement auf dem Platz

10

NEUE
VEREINS-
REKORDE

30

Personen wurden
neu Mitglied des
LC Regensdorf

**3x1000m
Staffel Frauen**

Michelle Gröbli, Kerstin Rubin,
Franziska Schindler

**3x1000m
Staffel Männer**

Adrian König-Rannenber,
Silas Zurfluh, Robin Oester

**4 x 400m
Staffel Männer**

Flurin Meier, Filippo Moggi,
Guilherme Santos, Robin Oester

Michelle Gröbli

800m | 600m
2:03.19 min | 1:27.72 min

Franziska Schindler

1000m
2:43.96 min

Kerstin Rubin

1500m
4:14.99 min

Karin Disch

400m Hürden
55.76 Sekunden

Robin Oester

800m | 600m
1:46.11 min | 1:16.49 min

68 WETTKÄMPFE
wurden mit den Farben
des LCRs bestritten



VORSTELLUNG UNSERES GOLDSPONSORS

Was macht die Guido Sigrist AG?

Reparaturenarbeiten, Umbauarbeiten Heizung
und Sanitär, Badumbau und Heizungssanierun-
gen

Was macht die Guido Sigrist AG speziell und wofür steht ihr?

Persönlicher Kundenkontakt, Kundenorientiert,
Zuverlässig, smarte Lösungen

Was hat euch dazu bewegt den LC Regens- dorf mit einem Gold Sponsoring zu unter- stützen und euch somit für einen lokalen Verein zu engagieren?

Wir unterstützen gerne regionale Vereine,
bevorzugt Vereine mit Junioren und Jugendarbeit.

GUIDO SIGRIST AG

HERBST

LANGSTRECKEN-NEWS



Timo Suter

Timo zeigte sich im September in Topform! Beim Weltcupfinal in Uster lief er nach dem 2. Rang in der OL-Sprintstaffel im Knockout-Sprint auf Platz 10.



Samira Schnüriger

Samira lief Ende September beim Stralugano Halbmarathon auf der anspruchsvollen Strecke mit 1:15.37h die zweitschnellste Zeit ihrer Karriere. Damit schaffte sie die perfekte Vorbereitung für den Marathon in Valencia. Dort überzeugte Samira mit einer phänomenalen Leistung: In 2:35.59h verbesserte sie ihre persönliche Bestzeit um fast drei Minuten und kletterte somit auf Rang 18 der Schweizer Allzeitbestenliste.



Stefan Lowiner

Beim Amsterdam-Marathon verbesserte Stefan Lowiner bei perfekten Temperaturen, aber viel Wind mit 2:30.49h seine PB um über 3min.



Joëlle Flück

In einem äusserst konstanten Marathonrennen in Amsterdam erreichte Joëlle Flück mit 2:46.27h den ausgezeichneten 2. Kategorienrang. Starke Fusschmerzen auf den letzten Kilometern verhinderten jedoch einen Angriff auf ihre persönliche Bestzeit von 2:44h.



Jonas Raess

Beim traditionsreichen Course d'Escalade in Genf überzeugte Jonas Raess mit einer starken Leistung: Über 7,323 km erreichte er in 21:03.7 Minuten den 6. Platz und war damit der schnellste Schweizer im Feld. Das Resultat unterstrich seine gute Form im Hinblick auf die Cross-Europameisterschaften am 14. Dezember 2025 in Portugal.

Leider verlief die Cross-EM in Lagoa nicht ganz nach Plan für Jonas, bereits in der 1. Runde stürzte Jonas, kugelte sich die Schulter aus und verletzte sich am Knie und an der Schulter. Von der dortigen 70. Position arbeitete sich Jonas, trotz Schmerzen, auf den starken 26. Rang vor und zeigte damit seinen beeindruckenden Kampfgeist.



Arlette Meier-Hunger

Mit einer starken Leistung sicherte sich Arlette Meier-Hunger den Sieg an den Halbmarathon-Schweizermeisterschaften in Locarno. In 1:24.31h distanzierte sie die Konkurrenz in ihrer Kategorie um fast fünf Minuten.

Beim New York City Marathon setzte Arlette ein weiteres Ausrufezeichen. In 2:56.10h lief sie auf Rang zwei ihrer Altersklasse und holte sich die Silbermedaille an den Marathon Majors Age Group World Championships.



Jari Piller

Jari gewann an der Halbmarathon SM in Locarno seine Kategorie mit einer starken Zeit von 1:07.52h und belegt somit neu Rang 6 in der LCR Bestenliste.



Loris Pellaz

Loris absolvierte in Valencia seinen ersten Halbmarathon überhaupt und wusste dabei zu überzeugen. Bei seinem Halbmarathondebüt am 26.10.2025 erzielte er mit 1:05.19h eine hervorragende Zeit.



Ramona Rieder

Als einzige Schweizerin in der Elite stellte sich Ramona Rieder am 07.09.2025 der Langdistanz-Weltmeisterschaft beim Powerman in Zofingen. Nach 10 km Laufen, 150 km Radfahren und abschliessenden 30 km Laufen belegte sie den 8. Platz.

INFO CORNER



SAVE THE DATE

09. Mai 2026	Q-Wettkampf, Sportanlage Wisacher
27. Juni 2026	Mille Gruyère, Sportanlage Wisacher
27. Juni 2026	UBS Kids Cup, Sportanlage Wisacher
22. August 2026	LCR-Abendmeeting

