



FOKUS

Interview mit
Alessandro Marchica

HALLENSAISON

Zusammenfassung
2026

PREVIEW

Sommersaison
2026

START SCHUSS.



IM FOKUS

ALESSANDRO MARCHICA

Welche drei Wörter beschreiben dich am besten?
lebensfroh, ehrlich & direkt

Wie bist du zum Laufsport gekommen?

Durch meine Eltern konnte ich als Kind in verschiedene Probetrainings gehen, um neben dem Fussball noch einen Ausgleich zu haben. Da mein Vater bereits Mitglied im LCR war, habe ich dort ebenfalls reingeschaut und bin seither dabei geblieben. Der Wechsel von der Mehrkampfgruppe zu den Läufern war danach ein fließender Prozess über eine längere Zeit.

Was fasziniert dich an diesem Sport, für den du ja doch sehr viel Zeit aufwendest?

Was mich explizit am Laufen fasziniert, weiss ich gar nicht so genau. Es gibt andere Sportarten wie Fussball, Dart, Radball oder den Mehrkampf, die mich mindestens genauso begeistern. Mir geht es nicht um die Sportart an sich, sondern vielmehr darum, meine Energie ausleben zu können. Während des Trainings alles zu vergessen und mich ganz darauf zu konzentrieren, mein Bestes zu geben und immer ein wenig besser zu werden, das fasziniert mich. Das «Sahnehäubchen auf der Torte» ist es, sich mit Kollegen auspowern, die für dieselbe Sache brennen und dabei gemeinsam eine gute Zeit zu haben.

Welchen Wettkampf oder welche Wettkampfeignisse allgemein wirst du niemals vergessen?

Sicherlich waren meine ersten Schweizer Meisterschaften in Lausanne etwas Spezielles, aber am Ende jeder Saison finde ich die Staffel-Schweizer-Meisterschaften, die SVM oder einen Plauschwettkampf mit unserer Trainingsgruppe am speziellsten. Zur Abwechslung, nach einer ganzen Wettkampfsaison, in der es nur um einen selbst geht, bleiben mir diese Wettkämpfe am Ende viel mehr in Erinnerung.

Was sind deine Ziele in deiner noch sehr jungen Laufkarriere?

Nach einem Jahr Wettkampfpause durch den Militärdienst richte ich nun meinen Blick voll auf die kommende Saison. Mein erster Schritt ist eine Standortbestimmung, um darauf aufbauend meine nächsten Ziele im Laufsport zu definieren. Für die kommende Saison strebe ich neben dem Start bei der U23-SM auch die Qualifikation für die Aktiven Schweizer Meisterschaften an. Mein wichtigstes Ziel ist es jedoch, die gesamte Saison über gesund und verletzungsfrei zu bleiben, da ich dies als Grundlage im Hinblick auf meine kommenden Jahre als Athlet sehe.

STECKBRIEF

Name: Alessandro Marchica

Jahrgang: 2005

Beruf: Projektingenieur

Im LCR seit: ca. 2010

Disziplin: 400m (100m & 200m)

Bestleistung: 51.40s (11.29s / 23.05s)

Coach: Gian Marco Meier & Ruedi Meier

Lieblingstraining: MDL- oder EP-Trainings (MDL= Mittlerer Dauerlauf / EP = Erholungspause à so lange Pause wie man möchte.)

Motto: Es ist keine schlechte Idee, alles ein wenig besser zu hinterlassen, als man es vorgefunden hat.

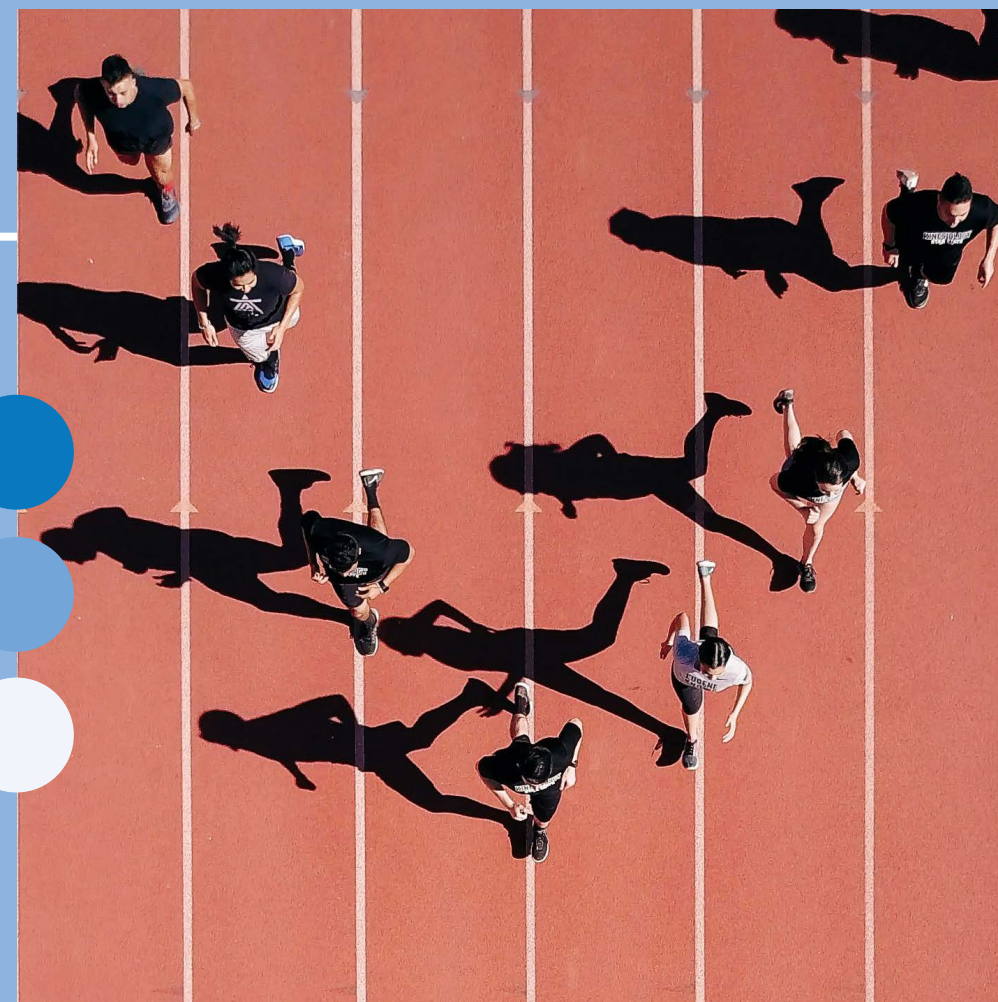


Die Hallensaison 2026 verlief für den LC Regensdorf äusserst erfolgreich. Zahlreiche Athletinnen und Athleten überzeugten mit persönlichen Bestleistungen sowie starken Platzierungen und Leistungen.

Mit den Nachwuchs-Schweizer Meisterschaften in Magglingen und den Schweizer Meisterschaften der Aktiven in St. Gallen fanden die Höhepunkte

der Hallensaison statt. Von einem Schweizerrekord über eine Silbermedaille bis hin zu mehreren Finalqualifikationen zeigte das Team seine Stärke auf nationaler und internationaler Bühne.

Doch was bleibt den Teilnehmenden der nationalen sowie internationalen Meisterschaften selbst am meisten in Erinnerung? Wir haben nachgefragt.



ZUSAMMENFASSUNG 2026

HALLEN- SAISON



Yannic Dubacher

«Mir bleibt am meisten die Hallen Nachwuchs Schweizer Meisterschaften und der dort gelaufene Schweizerrekord in Erinnerung.»

Mit seinem U18-Schweizerrekord über 1000 Meter in 2:26.97 Minuten und dem SM-Titel setzte Yannic Dubacher eines der grössten Highlights der Saison und sorgte national für Aufsehen.

Trinity Eberhard

«Ich habe mich gefreut, in der Halle wieder schnell laufen zu können, weil die Bedingungen unabhängig vom kalten Wetter gut sind und ich nach der Pause wieder Wettkampfgefühl bekommen habe.»

Trinity Eberhard präsentierte sich in der Hallensaison in starker Form und steigerte sich über 400m Indoor auf 56.58 Sekunden.



Levia Schaden

«Am meisten bleibt mir der Finallauf an den Schweizer Meisterschaften in St. Gallen in Erinnerung. Vor so vielen Menschen zu laufen, ist etwas ganz Besonderes. Als ich zur Tribüne hoch schaute und mein Team sah, wurde mir bewusst, wie viel mir diese Unterstützung bedeutet. Im Final zu stehen und dabei so nahe an meine PB heranzulaufen, war definitiv mein Saisonhighlight.»

Levia Schaden überzeugte in der Hallensaison mit starken Leistungen und lief die 400 Meter mit 56.64 Sekunden so schnell wie noch nie.



Robin Oester

«Meine Hallensaison war geprägt von wertvollen internationalen Wettkampferfahrungen. Ein echtes Highlight waren die Schweizer Meisterschaften, bei denen mich vor allem die grossartige Unterstützung von Familie, Freunden und den LCR-Fans getragen hat.»

Der 800-Meter-Spezialist gewann SM-Silber und gehört mit seiner neuen Indoor-PB von 1:48.57 Minuten zur Schweizer Spitze.

Rafael Zimmermann

«Das 1000 Meter-Rennen in Magglingen bleibt mir besonders in Erinnerung, weil die Runden falsch angezeigt wurden und ich deshalb dachte, es gehe noch eine Runde weiter. So etwas ist mir noch nie passiert.»

Rafael Zimmermann zeigte in der Hallensaison konstante Leistungen und überzeugte mit einer neuen Indoor-Bestzeit über 1000 Meter (2:33.38 Minuten).



Jannis Greile

«Von meiner ersten Hallensaison bleibt mir besonders mein 800-Meter-Rennen in Magglingen in Erinnerung. Da die Zeitmessung ausgefallen war, wurde das Rennen handgestoppt. Wir starteten total verwirrt, aber unter den Umständen lief es am Ende trotzdem gut.»

Jannis Greile zeigte in der Hallensaison starke Leistungen und stellte eine neue Bestzeit über 1000 Meter (2:38.99 Minuten) auf.



Adrian König-Rannenberg

«Am meisten in Erinnerung bleiben mir die Südamerikanischen Meisterschaften in Bolivien, aber auch der Staffeltitel über 3 x 1000 Meter bei den Süddeutschen Meisterschaften.»

Adrian startete an den Südamerikanischen Indoor-Meisterschaften in Cochabamba auf 2600 Meter über Meer für sein Heimatland Peru. Nach kurzer Akklimatisation lief er lange auf Medaillenkurs, erlitt jedoch auf den letzten Metern aufgrund der Höhe einen Schwächeanfall, stürzte kurz und beendete das Rennen dennoch als Vierter!



Michelle Gröbli

«Am meisten bleiben mir die beiden Meetings in Dortmund und Erfurt in Erinnerung, wo ich in tollen Feldern laufen durfte. In den engen, aber vollen Hallen wurde richtig Lärm gemacht und die Stimmung war genial.»

Michelle Gröbli legte in Südafrika die Basis für ihre Hallensaison, überzeugte an internationalen Meetings und verpasste den Final an den Schweizer Meisterschaften nur knapp.

Christoph Burger

«Knapp daneben ist auch vorbei! ;)»

Christoph Burger überzeugte in der Hallensaison mit zwei neuen Bestleistungen über 600 Meter (1:22.58 Minuten) und 800 Meter (1:55.69 Minuten). An den Schweizer Meisterschaften gelang ihm ein taktisch starkes Rennen, verpasste den Final als Vorlauf-Dritter jedoch hauchdünn.



Franziska Schindler

«Ich bin echt froh, dass ich trotz meines krankheitsbedingten Ausfalls im Februar bei den Deutschen Hallenmeisterschaften starten konnte.»

Franzi bereitete sich in Südafrika auf die Hallensaison vor und belohnte sich mit einer neuen Bestleistung über 800 Meter (2:08.89 Minuten) und einem Start an den Deutschen Hallenmeisterschaften..



NEWS

LANGSTRECKEN



Tokyo Marathon

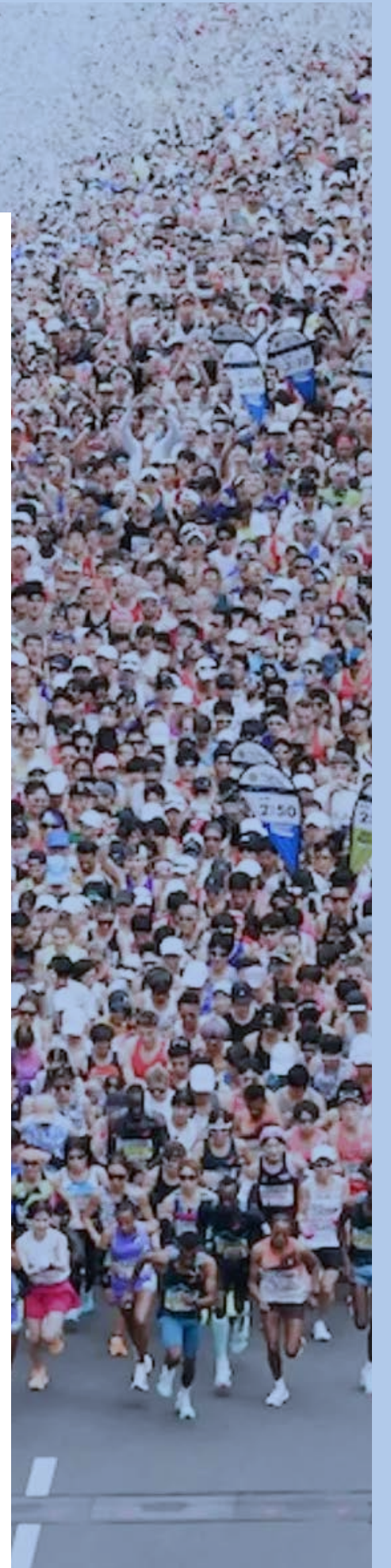
Bei strahlend blauem Himmel und zunächst angenehmen Temperaturen fiel in Tokio der Startschuss zum Marathon. Im Rennverlauf machten jedoch ein teils kräftiger Wind und ansteigende Temperaturen vielen Teilnehmenden zu schaffen. Für eine mitreissende Stimmung sorgte das begeisterte Publikum entlang der Strecke, welches die Läuferinnen und Läufer lautstark anfeuerte.

Arlette Meier-Hunger überzeugte trotz eingeschränkter Laufvorbereitung. Dank konsequentem Alternativtraining lief sie in 2:58.07 Stunden erneut unter die Drei-Stunden-Marke und zeigte sich entsprechend zufrieden. Auch Joëlle Flück hatte keine ideale Vorbereitung, unter anderem aufgrund einer Grippe und muskulärer Beschwerden. Unter den anspruchsvollen Bedingungen erreichte sie dennoch starke 2:45.32 Stunden und bewies einmal mehr ihre Konstanz auf hohem Niveau.

Halbmarathon Berlin

Samira Schnüriger bestätigte einmal mehr ihre starke Form und lief den Halbmarathon in Berlin in hervorragenden 1:15:00 Stunden. Damit erzielte sie die zweitschnellste Zeit ihrer bisherigen Karriere und unterstrich eindrücklich, dass sie sich auf dem richtigen Weg in Richtung des kommenden London Marathons befindet. Ihre Leistung zeigt nicht nur Konstanz auf hohem Niveau, sondern lässt auch auf ein weiteres Ausrufezeichen beim nächsten grossen Wettkampf hoffen.

Für eine ebenso beeindruckende Leistung sorgte Joëlle Flück. Nur vier Wochen nach ihrem Start beim Tokyo Marathon gelang ihr mit 1:17:09 Stunden ein Exploit über die Halbmarathon Distanz. Mit dieser Zeit verbesserte sie ihre persönliche Bestzeit um eine halbe Minute und bewies ihre starke Form.



SCHWEIZER MEISTERSCHAFTEN HIGHLIGHTS



Cross SM

Im Langcross glänzte Loris Pellaz mit dem Gewinn der Bronze-medaille. Er fand früh Unterschlupf in der Spitzengruppe, die von Runde zu Runde kleiner wurde, bis schliesslich ein Trio gemeinsam auf die letzte Runde ging. Bei der finalen Temporerhöhung musste Loris die Spitze ziehen lassen, sicherte sich aber souverän den hervorragenden 3. Rang. Timo Suter lief mit kluger Renneinteilung auf Rang fünf, während Nicola Hagger den 17. Platz belegte.

Im Kurzcross zeigten Rafael Zimmermann, Christoph Burger und Johannes Kupferschmid solide Rennen, wobei besonders die Formkurve von allen drei Athleten positiv hervorstach.

Den krönenden Abschluss bildete der Gewinn des Schweizer Meistertitels in der Teamwertung im Langcross durch das Männer-team des LC Regensdorf. Damit resultierte insgesamt ein äusserst erfolgreicher Wettkampf mit Einzel-Bronze und Team-Gold.



10km SM

Beim 48. Rhylauf in Oberriet, der gleichzeitig als Schweizer Meisterschaft über 10 Kilometer Strasse ausgetragen wurde, zeigte der LC Regensdorf trotz windiger Bedingungen eine überzeugende Teamleistung.

Joanne Guyot überzeugte mit einem kämpferischen Rennen und einer Zeit von 37:08.5 Minuten. Ramona Rieder nutzte den Lauf als Formtest für den Zürich Marathon Mitte April und stellte in starken 38:00.2 Minuten eine persönliche Bestzeit auf.

Im Männerfeld übernahm Loris Pellaz die Rolle des Tempomachers und lief 31:25.8 Minuten. Stefan Ulrich zeigte trotz schwieriger Vorbereitung eine starke Leistung und blieb mit 32:05.5 Minuten nahe an seiner Bestzeit. Nicola Hagger verpasste seine persönliche Bestmarke in 32:26.2 Minuten nur knapp.

In der Teamwertung erreichte das Männerteam einen starken 6. Rang.

Auch im Jahr 2026 ist der LC Regensdorf wieder auf allen Ebenen vertreten: lokal, national und international. Unsere Athletinnen und Athleten messen sich an grossen Meisterschaften, spannenden Meetings und beliebten Nachwuchsevents.

Vorschau auf die kommende Saison mit vielen Highlights:

NACHWUCHS

- 09 | 05 | 2026** Q-Wettkampf in Regensdorf
- 23 | 05 | 2026** UBS Kids Cup & Mille Gruyère in Regensdorf
- 20/21 | 06 | 2026** Regionale Meisterschaften in Winterthur
- 04 | 07 | 2026** UBS Kids Cup Kantonalfinal in Wetzikon
- 05 | 07 | 2026** Visana Sprint Kantonalfinal in Zürich, Sihlhölzli
- 29 | 08 | 2026** UBS Kids Cup Schweizer Final in Zürich, Stadion Letzigrund
- 05/06 | 09 | 2026** U16/U18 SM in Thun & U20/U23 SM in Basel
- 12 | 09 | 2026** Mille Gruyère Schweizer Final in Muttenz
- 19 | 09 | 2026** Kantonale Einkampfmeisterschaften in Meilen
- 20 | 09 | 2026** Visana Sprint Schweizer Final in Bern

AKTIVE

- 26 | 04 | 2026** London Marathon
- 31 | 05 | 2026** SVM Promotionsliga Männer in Riehen
- 25/26 | 07 | 2026** Schweizer Meisterschaften Aktive in Zürich, Stadion Letzigrund
- 10-16 | 08 | 2026** Europameisterschaften in Birmingham, England
- 22 | 08 | 2026** Abendmeeting in Regensdorf
- 13 | 09 | 2026** Staffel Schweizer Meisterschaften in Lausanne
- 27 | 09 | 2026** Halbmarathon Schweizer Meisterschaften in Lugano
- 25 | 10 | 2026** Marathon Schweizer Meisterschaften in Luzern

2026

SOMMERSAISON



W
E
R
P

INFO CORNER



Gesucht:
Helfer-innen



für alle Meetings

SAVE THE DATE

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

