



EINLEITUNG

Alles rund
um die SM

VORSTELLUNG

Unsere Athlet-
innen & Athleten

ZEITPLAN & TICKETS

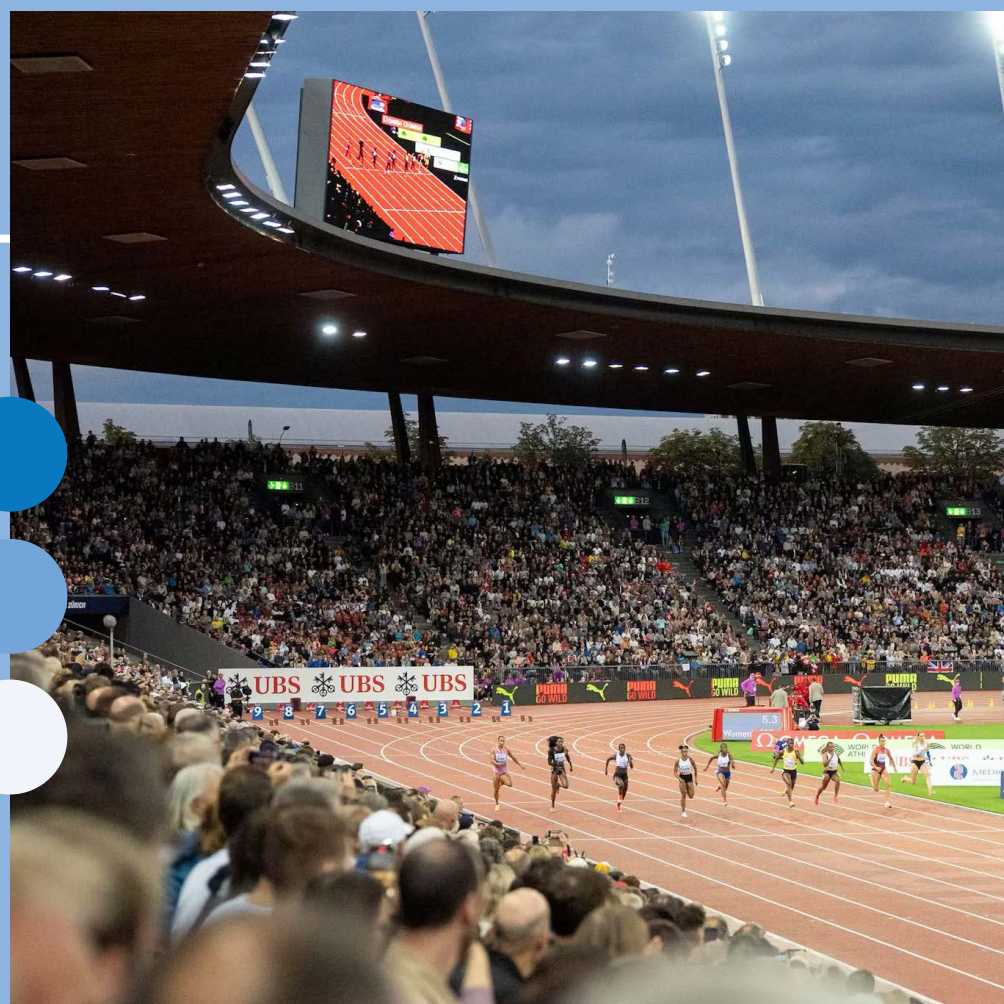
Zeitpläne und
Link zu den Tickets

START SCHUSS.

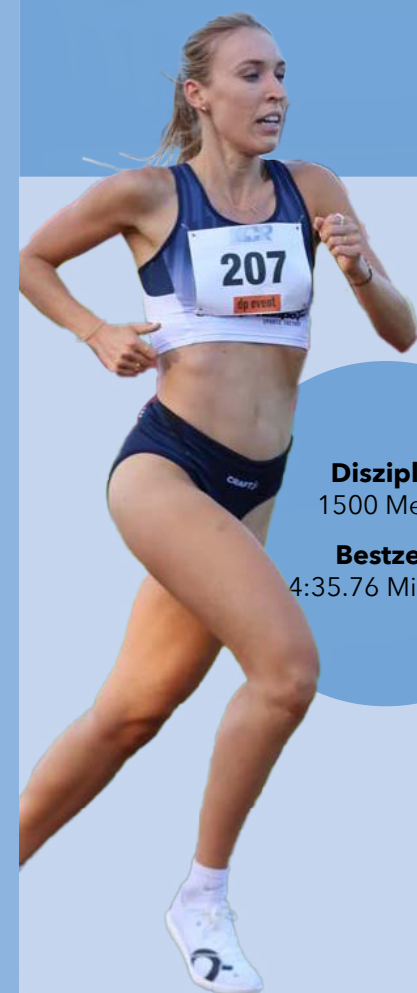


Am 25. und 26. Juli 2026 trifft sich die Schweizer Leichtathletik-Elite im Stadion Letzigrund in Zürich, um in packenden Wettkämpfen um die nationalen Meistertitel zu kämpfen. Zwei Tage voller Tempo, Technik und Emotionen stehen bevor, in denen Hundertstelsekunden und Zentimeter über Medaillen entscheiden.

Auch der LC Regensdorf ist mit einer starken Delegation vertreten. In dieser Ausgabe des LCR Newsletters «Startschuss» stellen wir euch unsere Athletinnen und Athleten vor, die an den Schweizer Meisterschaften im Einsatz stehen. Dabei erhaltet ihr einen Einblick in ihre Disziplinen, Ziele sowie ihre bisherige Saison.



SCHWEIZER MEISTER- SCHAFTEN



Disziplin
1500 Meter
Bestzeit
4:35.76 Minuten

NADINE ALLEMANN

Nadine Allemann startete aufgrund ihres Wohnortswechsels in die Bündner Berge etwas später in die Wettkampfsaison 2026. Trotz des zusätzlichen organisatorischen Aufwands absolviert sie weiterhin ihr Training in Zürich und vereint dieses mit ihrem Berufsalltag. Mit ihrer bisherigen Saisonbestleistung von 4:45.72 Minuten über 1500 Meter ist sie derzeit klar unter ihren Möglichkeiten geblieben. Gelingt es ihr, ihre starken Trainingsleistungen im Rennen umzusetzen und die besondere Atmosphäre im Zürcher Letzigrund für sich zu nutzen, darf man auf eine deutliche Saisonbestleistung gespannt sein!

Mein Wettkampfritual

Eisbad und zehn Minuten
Beine hochlagern

Meine grösste Stärke im Wettkampf

Mein Fokus und meine Ruhe

Persönliches Ziel für die SM

Sub 4:45.00min

Was darf in meiner Wettkampf- tasche nicht fehlen

Activ Roll-On von Perskindol
und Massagegun

Mit diesen Worten beschreiben dich deine Coaches

Offen, kommunikativ, manchmal
etwas vergesslich

ANNIKA SCHÖPFER

Annika Schöpfer zählt über 1500 Meter zu den erfahrensten Athletinnen im Teilnehmerfeld. Umso eindrücklicher ist ihre Entwicklung in dieser Saison. Die Mittelstreckenläuferin verbesserte ihre persönliche Bestleistung aus dem Jahr 2023 um fast zwei Sekunden und überzeugte in den vergangenen Rennen mit konstant starken Leistungen. Dabei übernahm sie immer wieder Verantwortung für das Rennen und trug entscheidend zu einem hohen Tempo bei. Die Form stimmt und vieles deutet darauf hin, dass Annika im Zürcher Letzigrund ihre persönliche Bestleistung erneut angreifen kann.

Mein Wettkampfritual

Porridge mit Früchten und
Peanutmus 5h vor dem Rennen

Meine grösste Stärke im Wettkampf

Das Rennen taktisch und ruhig
anzugehen und auf mein Gefühl
zu hören

Persönliches Ziel für die SM

Nochmals ein gutes Rennen zeigen und
meine PB ein weiteres Mal zu verbessern

Was darf in meiner Wettkampf- tasche nicht fehlen

Koffein-Activator von Sponsor, Kopf-
hörer, Spikes

Mit diesen Worten beschreiben dich deine Coaches

Kontaktfreudig, ausdauernd, empathisch



Disziplin
1500 Meter
Bestzeit
4:43.77 Minuten



KARIN DISCH

Nachdem Karin Disch im vergangenen Jahr mit einer sensationellen Bestzeit über 400 Meter Hürden auf sich aufmerksam machte, wurde sie durch eine Verletzung zurückgeworfen. Mit beeindruckendem Kampfgeist kämpfte sich die Regensdorferin jedoch zurück und durfte die Schweiz bereits früh in dieser Saison an den World Relays vertreten. Erst vor Kurzem verbesserte sich ihre persönliche Bestleistung über 400 Meter und steigerte sich auch über die 400 Meter Hürden von Rennen zu Rennen. Um sich für die 4x400-Meter-Staffel an den Europameisterschaften in Birmingham zu empfehlen, wird die Langhürden-spezialistin an den Schweizer Meisterschaften über 400 Meter an den Start gehen. Wer Karin kennt, weiss, dass sie am Tag X ihre beste Leistung abrufen kann. Gelingt ihr erneut eine Steigerung, darf sie sich berechnete Medaillen-hoffnungen machen.

Disziplin
400 Meter
Bestzeit
53.53 Sekunden

Mein Wettkampfritual
Pasta essen

Meine grösste Stärke im Wettkampf
Bis ans Limit pushen

Persönliches Ziel für die SM
Ein schnelles und sauberes Rennen zeigen

Was darf in meiner Wettkampftasche nicht fehlen
Spikes

Mit diesen Worten beschreiben dich deine Coaches
Analytisch, perfektionistisch, wissbegierig

TRINITY EBERHARD

Trinity Eberhard verbrachte den Winter grösstenteils im Austauschsemester in den USA. Nach kontinuierlicher Arbeit und grossem Trainingsfleiss wird sie in dieser Saison für ihren Einsatz belohnt. In dieser Saison verbesserte die Langsprinterin in jeder Disziplin, in der sie an den Start ging, ihre persönliche Bestleistung und befindet sich in bestechender Form. Als fünftschnellste 400 Meter Läuferin der LCR Vereinsgeschichte bringt sie beste Voraussetzungen mit, um auch im Zürcher Letzigrund ein Ausrufezeichen zu setzen. Man darf gespannt sein, welche Zeit Trinity auf die Bahn zaubern wird.

Mein Wettkampfritual
Pasta essen

Meine grösste Stärke im Wettkampf
Nicht zu viel nachzudenken und einfach zu laufen

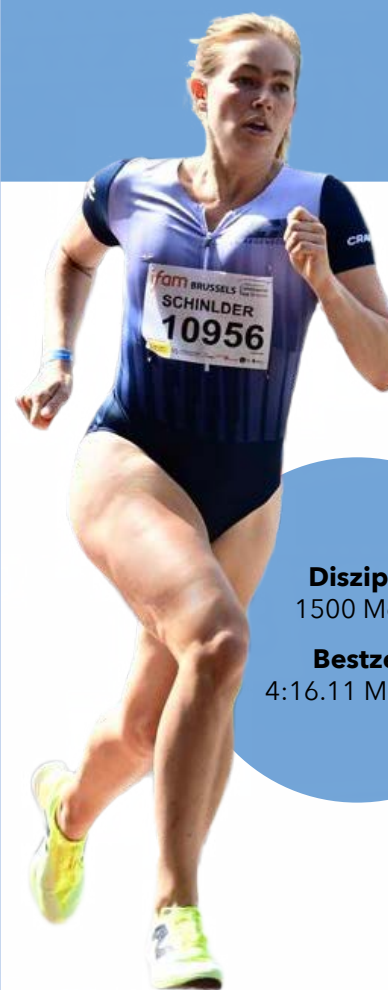
Persönliches Ziel für die SM
Eine schnelle Zeit zu laufen

Was darf in meiner Wettkampftasche nicht fehlen
Pinke Nagelschuhe

Mit diesen Worten beschreiben dich deine Coaches
Sozial, hartnäckig, willensstark



Disziplin
400 Meter
Bestzeit
55.40 Sekunden



FRANZI SCHINDLER

Franziska Schindler steigerte sich in dieser Saison von Rennen zu Rennen und überzeugte mit konstant starken Leistungen. Die Zahnärztin wird an den Deutschen Meisterschaften in Bochum-Wattenscheid über 1500 Meter an den Start gehen. Im vergangenen Jahr qualifizierte sich die talentierte und äusserst fleissige Läuferin bereits für den Final. Mit ihrer Saisonbestleistung von 4:16.84 Minuten belegt sie aktuell den 23. Rang der Deutschen Saisonbestenliste. Mit einer erneuten Steigerung darf sie sich berechnete Hoffnungen auf einen Finalplatz machen und würde die Deutsche Saisonbestenliste nochmals ordentlich durcheinanderwirbeln.

Disziplin
1500 Meter
Bestzeit
4:16.11 Minuten

Mein Wettkampfritual
Ich nehme mir bewusst Zeit, um mich in Ruhe fertig zu machen

Meine grösste Stärke im Wettkampf
Trotz Stress immer an der Startlinie zu stehen und das Rennen durchzuziehen

Persönliches Ziel für die DM
Top 8

Was darf in meiner Wettkampftasche nicht fehlen
Eine gute Portion Koffein

Mit diesen Worten beschreiben dich deine Coaches
Extrem busy, sehr belastbar, Chaosqueen

LEVIA SCHADEN

Levia Schaden befindet sich in ausgezeichneter Form. In dieser Saison verbesserte die 400 Meter Hürden Spezialistin bereits ihre persönlichen Bestleistungen über 200 Meter, 400 Meter und 300 Meter Hürden und bestätigte damit ihre positive Entwicklung. Im vergangenen Jahr gewann sie an der Nachwuchs Schweizer Meisterschaft die Bronzemedaille und wurde erst kürzlich zur Regensdorfer Nachwuchsathletin des Jahres gewählt. Bringt sie ihre Qualitäten mit einem sauberen Rhythmus und einem mutigen Rennen auf die Bahn, stehen die Chancen gut, dass auch über ihre Paradedisziplin eine neue persönliche Bestleistung fällt. Sollte ihr eine neue Bestleistung gelingen, liegt auch eine Finalqualifikation in Reichweite!

Mein Wettkampfritual
Visualisierung des Hürdenrennens und Wettkampfsplaylist hören beim Einlaufen

Meine grösste Stärke im Wettkampf
Meine beste Leistung an wichtigen Wettkämpfen abrufen zu können

Persönliches Ziel für die SM
Eine neue PB und ein kontrolliertes Rennen, welches mir Freude macht

Was darf in meiner Wettkampftasche nicht fehlen
Nagelschuhe, eine Wasserflasche, Snacks und Kopfhörer

Mit diesen Worten beschreiben dich deine Coaches
Gefühlsmensch, engagiert, leistungsstark



Disziplin
400 Meter Hürden
Bestzeit
59.35 Sekunden



JONAS RAESS

Jonas Raess, siebenfacher Schweizer Meister über 5000 Meter, zählt auch in diesem Jahr zu den Titelanwärtern. Der Profiathlet wurde in dieser Saison durch eine Verletzung ausgebremst. Mit seiner Saisonbestzeit von 13:17.32 Minuten über 5000 Meter belegt er aktuell den zweiten Platz der Schweizer Saisonbestenliste. Da der Saisonschnellste auf einen Start verzichtet, geht Raess als klarer Favorit auf den Meistertitel ins Rennen. Im Anschluss wird er bei den Europameisterschaften in Birmingham an den Start gehen.

Disziplin
5'000 Meter
Bestzeit
13:07.95 Minuten

Mein Wettkampfritual
3 Kilometer Einlaufen, Dehn- und Aufwärmübungen plus eine kleine Laufaktivierung

Meine grösste Stärke im Wettkampf
Die Fähigkeit, am Ende des Rennens nochmals alles aus mir rausholen zu können

Persönliches Ziel für die SM
Schweizermeistertitel

Was darf in meiner Wettkampftasche nicht fehlen
Mein Koffeingetränk von Sponser

Mit diesen Worten beschreiben dich deine Coaches
Perfektionistisch, beharrlich, gewissenhaft

ALESSANDRO MARCHICA

Alessandro Marchica steigerte sich in dieser Saison über 400 Meter deutlich. Der Langsprinter verbesserte seine persönliche Bestleistung klar und unterbot mit 50.31 Sekunden erstmals die Limite für die Aktiv Schweizer Meisterschaften. Besonders hervorzuheben ist seine Konstanz, mit der er dieses Niveau in mehreren Rennen bestätigen konnte. Gelingt ihm im Zürcher Letzigrund nochmals eine Steigerung, könnte erstmals eine Zeit unter der 50-Sekunden Marke Realität werden.

Mein Wettkampfritual
Vor dem Einlaufen setze ich die Kopfhörer auf und gehe noch einmal in mich

Meine grösste Stärke im Wettkampf
Das Rennen trotz Druck locker und unbeschwert anzugehen

Persönliches Ziel für die SM
Den Wettkampf voll und ganz zu geniessen

Was darf in meiner Wettkampftasche nicht fehlen
Genug zu trinken, meine Laufkappe für den Sonnenschutz und meine Spikes

Mit diesen Worten beschreiben dich deine Coaches
Perfektionistisch, fürsorglich, unüberhörbar



Disziplin
400 Meter
Bestzeit
55.40 Sekunden



JANNIS WIEDMER

Jannis Wiedmer ist in erster Linie Zehnkämpfer und konnte sich nach zwei Mehrkämpfen in diesem Jahr erstmals für eine Aktiv Schweizer Meisterschaft in seiner Paradedisziplin, den 110 Meter Hürden, qualifizieren. Mit seiner persönlichen Bestleistung belegt er den zweiten Rang in der ewigen LCR-Bestenliste. Gleichzeitig ist er seit vielen Jahren der erste Mehrkämpfer unseres Vereins, der die Limite für eine Aktiv Schweizer Meisterschaft erreicht hat. In dieser Saison überzeugte er mit konstant starken Leistungen, die sein vielseitiges Potenzial unterstreichen. Auf der schnellen Bahn im Letzigrund ist ihm eine neue persönliche Bestleistung durchaus zuzutrauen.

Mein Wettkampfritual
Keines

Meine grösste Stärke im Wettkampf
Nicht aufgeben

Persönliches Ziel für die SM
PB laufen

Was darf in meiner Wettkampftasche nicht fehlen
Schoggistängeli

Mit diesen Worten beschreiben dich deine Coaches
Trainingsfleissig, fokussiert, humorvoll und talentiert - ein Athlet, der die Leichtathletik liebt!

Disziplin
110 Meter Hürden
Bestzeit
15.77 Sekunden

ROBIN OESTER

Robin Oester steigerte sich in dieser Saison deutlich und belegt nun mit seiner neuen persönlichen Bestleistung den fünften Rang der ewigen Schweizer Bestenliste. Besonders eindrücklich ist dieser Leistungssprung, da er den Leistungssport parallel zu einer 100-prozentigen Berufstätigkeit absolviert. Der sechsfache Schweizer Meister über 800 Meter belegt damit zugleich den zweiten Platz der aktuellen Saisonbestenliste. Der gebürtige Berner Oberländer gilt als ausgewiesener Meisterschaftsläufer und hat seine Stärke bereits mehrfach unter Beweis gestellt. Entsprechend darf man gespannt sein, ob er seinen Titel aus dem Jahr 2022 im Zürcher Letzigrund erfolgreich verteidigen kann.

Mein Wettkampfritual
Mit Weggli meinen Energiespeicher optimieren, danach Laktatpuffer und Koffein für den Wettkampf

Meine grösste Stärke im Wettkampf
Taktische Herangehensweise und die letzten 100 Meter

Persönliches Ziel für die SM
Eine Medaille zu gewinnen und die Atmosphäre zu geniessen

Was darf in meiner Wettkampftasche nicht fehlen
Meine Nagelschuhe

Mit diesen Worten beschreiben dich deine Coaches
Geniesser, laktattolerant, einfühlsam

Disziplin
800 Meter
Bestzeit
1:45.39 Minuten



RAFAEL ZIMMERMANN

Rafael Zimmermann wagt an den Schweizer Meisterschaften als 800 Meter Spezialist den Schritt auf die längere Mittelstreckendistanz. In dieser Saison überzeugte er mit einer neuen persönlichen Bestleistung über 800 Meter von 1:52.94 Minuten sowie konstant guten Leistungen. Bereits zum Saisonbeginn stellte er zudem über 1500 Meter eine neue Bestmarke auf. Da er sich über diese Distanz bessere Chancen auf eine Finalqualifikation ausrechnet, hat er sich für einen Start über 1500 Meter entschieden. In guter Form reist er zu den Titelkämpfen und darf sich sowohl eine Finalteilnahme als auch eine neue persönliche Bestleistung über 1500 Meter realistisch ausrechnen.

Mein Wettkampfritual
Kein Spezielles

Meine grösste Stärke im Wettkampf
Die langjährige Wettkampferfahrung als mittlerweile alter Hase

Persönliches Ziel für die SM
Finalqualifikation

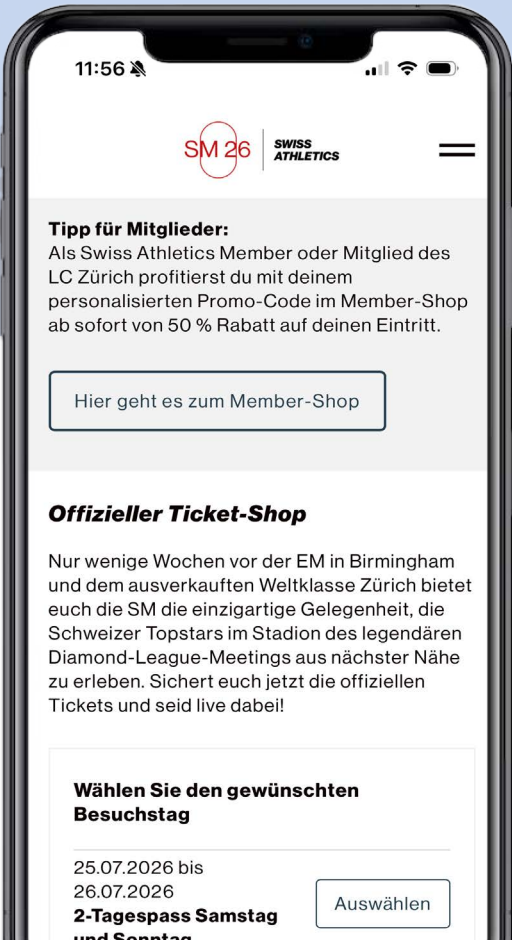
Was darf in meiner Wettkampftasche nicht fehlen
Nagelschuhe, alles andere kann man auftreiben

Mit diesen Worten beschreiben dich deine Coaches
Hilfsbereit, tatkräftig, beharrlich

Disziplin
1500 Meter
Bestzeit
3:58.29 Minuten



TICKETSHOP



Tickets sind über den untenstehenden QR-Code erhältlich. Seid dabei, wenn im Letzigrund um Hundertstelsekunden und Zentimeter gekämpft wird und unterstützt unsere LCR Athletinnen und Athleten direkt vor Ort. Eure Unterstützung auf den Rängen gibt zusätzliche Energie und kann im entscheidenden Moment den Unterschied machen.



Scanne mich oder verwende den folgenden Link:
<https://www.swiss-athletics-championships.ch/ticket-shop/>

SAMSTAG 25. JULI 2026

12.45 UHR	1500m VL W
12.50 UHR	Weit W
13.10 UHR	1500m VL M
13.15 UHR	Speer W
13.30 UHR	Hoch M
13.35 UHR	400m VL W
14.00 UHR	400m VL M
14.20 UHR	Stab M
14.25 UHR	100m VL W
14.30 UHR	Hammer M
15.00 UHR	100m VL M
15.35 UHR	Weit M
15.40 UHR	800m VL W
16.00 UHR	Hammer W
16.05 UHR	800m VL M
16.35 UHR	100m HF W
16.50 UHR	100m HF M
17.10 UHR	400mH VL W
17.15 UHR	Speer M
17.30 UHR	400mH VL M
17.55 UHR	5000m F W
18.20 UHR	100m F W
18.30 UHR	100m F M
18.40 UHR	5000m F M

SONNTAG

26. JULI 2026

11.40 UHR	200m VL W
11.45 UHR	Drei W
11.50 UHR	Diskus M
12.05 UHR	200m VL M
12.25 UHR	Kugel W
12.30 UHR	100mH VL W
13.00 UHR	Stab W
13.05 UHR	110mH VL M
13.30 UHR	400m F W
13.35 UHR	400m F M
13.45 UHR	1500m F W
13.55 UHR	1500m F M
14.10 UHR	100mH HF W
14.25 UHR	Diskus W
14.30 UHR	110m H HF M
14.45 UHR	Kugel M
14.50 UHR	200m F W
14.55 UHR	200m F M
15.05 UHR	400mH F W
15.10 UHR	400mH F M
15.20 UHR	800m F W
15.30 UHR	800m F M
15.45 UHR	100m H F W
15.55 UHR	110m H F M

N
A
P
T
E
N