#4 / DEZ 2012
www.lcz.ch

MAGAZIN

LCZ Informationsblatt des Leichtathletik-Club Zürich

EIN LEBEN FÜR DEN SPORT

Ob bei den Schülern, im Nachwuchs oder bei den Aktiven, Rita Schönenberger steht als Trainerin immer auf dem Platz.

Keine sexuelle Ausbeutung von Kindern im Sport!

xess.ch

Bereits 346 Sportvereine setzen ein Zeichen.

Weitere Informationen zu VERSA unter **www.zss.ch**

Titelbild und Inhalt: Kathie Bettels

COOLY SAGT:

«Mit der Verpflichtung von Herbert, werde sogar ich noch zum Stabhochspringer»

INHALT/EDITORIAL

4 SCHAUFENSTER
2 x LCZ-Athleten als Sportpreisträger der Stadt Zürich.

6 RITA SCHÖNENBERGER IM GESPRÄCH
Die ehemalige Spitzenathletin erzählt aus ihrer sportlichen Vergangenheit.

11 NEWS AUS DER VEREINSLEITUNG
Herbert Czingon kommt als neuer Trainer zum LCZ.

12 RÜCKBLICK 2012 ERNST ALDER
Gedanken zum sensationellen Olympiasieg von Nicola Spirig.

14 BESTENLISTE 2012
Es wurde wieder viel gerannt, geworfen und gesprungen. Wir zeigen die besten Resultate von 2012.

18 EM 2014
Der Vorverkauf läuft auf vollen Touren.

25 RÜCKBLICK 2012 PETER KELLER
Unser ehemaliger Stabhochtrainer über die Saison 2012.

27 UBS KIDS TEAM
Spielerische Leichtathletik bei der lokalen Ausscheidung in der Sporthalle Hardau.

28 SAMICHLAUS
Superzehnkampf, der Nachwuchs feiert den Saisonabschluss.

30 SENIOREN UNTERWEGS...
... in der Unterwelt.

EDITORIAL

IMMER BEGEHRTER

Zürich scheint in vieler Hinsicht ein begehrtes Pflaster für die Leichtathletik zu sein. Sei es für Athleten, Trainer, Funktionäre, Zuschauer. Bekannte Athleten drängen nach Zürich, Nicole Büchler, Anna Katharina Schmid, Schweizer Spitzenstabhochspringerinnen zusammen mit dem neuen Stabhochtrainer Herbert Czingon – alle werden sie beim LC Zürich auf die neue Saison starten. Die Verpflichtung von Herbert, einerseits für Swiss-athletics und andererseits für den LCZ, ist ein absoluter Glücksfall, nicht nur für die Athletinnen, nein auch für unsere jungen Trainer Torben und Marco. Sie werden viel von der 35jährigen Erfahrung des DLV-Cheftrainer profitieren können. Im neuen Magazin stellen wir auch die Marathonstrecke der EM 2014 vor. Die Stadt Zürich, bzw. die Polizeidirektion hat die Strecke der Geher und Marathonläufer nach einer eingehenden Evaluationsphase durchgewinkt. Ein grosses Lob an die Funktionäre insbesondere an Kaspar Egger und sein Team. Der Vorverkauf für die besten Tickets an der EM ist angelaufen, seit dem 13. November konnten alle Member von Swiss Athletics zuschlagen, zwei Wochen später die «Zürich 2014 Friends». Alles ist auf Kurs. Auch das letzte Magazin ist gespickt mit Facts and Figures. Nimm Dir Zeit, entspann Dich und geniesse es. Das Redaktionsteam wünscht euch frohe Festtage und ein gesegnetes neues Jahr.

Roy Brühlmann
Redaktionsleiter

IMPRESSUM
LCZ Magazin 04 / 2012
Redaktionsadresse
Leichtathletik-Club Zürich
Postfach 512, 8040 Zürich
E-Mail: lcz@lcz.ch

MITARBEIT
Marco Aeschlimann,
Gaby Wachter, Jeanot Wälti,
Kathie Bettels

REDAKTION UND LAYOUT
Roy Brühlmann,Tim Brühlmann,
Horst Tischler

TECHNISCHE HERSTELLUNG
Schraner Druck AG

AUFLAGE
1300 Exemplare
Erscheint 4x jährlich
Für die Mitglieder des LCZ

BESTE RESULTATE 2012

Die besten Resultate der letzten Quartals:

9 Teams der Kategorien U16 bis U10 qualifizieren sich für den Regionalfinal des UBS Kids Cup Team im kommenden März!

Estefanus Heilemichael gewinnt den Kyburglauf! 10km in 40:34,8

Estefanus Heilemichael wird am Lausanne Halbmarathon in 1:13.34,4 Dritter in der Kategorie Männer 2!

Giulia Mazzotti gewinnt die U23 Bronzemedaille an der Halbmarathon SM in starken 1:27.09

Nikita Kostyuchenko erläuft sich an der Halbmarathon SM in der Kat. U23 Platz Drei in 1:17.17, ist aber als russischer Staatsbürger nicht Medaillenberechtigt.

GRANDIOSES JAHR
Die Sportlerin des Jahres 2012, Olympiasiegerin, Sportpreisträgerin der Stadt Zürich, Europameisterin im Triathlon und Schweizermeisterin über 5000m, schlicht ein Jahr der Superlative.

LUCA DI TIZIO

AGENDA

Das Olympia-Jahr 2012 ist zu Ende. Der Kalender für das 2013 ist schon fast voll. Wir freuen uns auf ein erreignisreiches nächstes Jahr.

1. JANUAR NEUJAHRSMARATHON ZÜRICH // 6. JANUAR LVA CROSS AFFOLTERN AM ALBIS // 12. JANUAR CHAMPIONNATS VAUDOIS AIGLE // 12. JANUAR TÄGI MEETING WETTINGEN // 19. JANUAR MEETING AIGLE // 19. JANUAR MEETING BASEL // 19. JANUAR 6. LCZ HALLENMEETING ZÜRICH // 20. JANUAR HALLENMEETING LC BRÜHL ST. GALLEN // 26. JANUAR MEETING ST. GALLEN // 26. JANUAR NAT. BÄRNER CROSS BERN // 2./3. FEBRUAR NAT. MEETING MAGGLINGEN // 9./10. FEBRUAR SM MK ST. GALLEN // 9./19. FEBRUAR BODENSSE ATHLETIC INDOORS ST. GALLEN // 16./17. FEBRUAR SM HALLE MAGGLINGEN // 24. FEBRUAR SM HALLE NW MAGGLINGEN // 1.-3. MÄRZ HALLEN EM GÖTEBURG SWE // 3. MÄRZ SM CROSS DÜDINGEN // 15. MÄRZ GV LCZ // 16. MÄRZ DV SWISS ATHLETICS // 16. MÄRZ FINAL UBS KIDS CUP // 16. MÄRZ BADENER LIMMATLAUF // 17. MÄRZ 29. BRÜHLER NACHWUCHS HALLENMEETING ST. GALLEN // 23. MÄRZ SM 10KM STRASSE USTER LACHENH

zahl des heftes

1:59,48

Mit dieser Zeit schaffte Nicola ihr grösstes Ziel – den Olympiasieg.

SPORTPREIS DER STADT ZÜRICH

Eine Auszeichnung der besonderen Art ist sicherlich der Sportpreis der Stadt Zürich. Im Bereich Nachwuchs darf den diesmal Luca di Tizio entgegennehmen, ein Zehnkämpfer aus der Talentschmiede des LCZ, der im Sommer bereits beachtliche Erfolge verbuchen konnte. So qualifizierte er sich im Sommer für die U20-Weltmeisterschaft in Barcelona und erreichte dort unter starker Konkurrenz einen ausgezeichneten zehnten Rang und neue Bestleistungen im Stabhochsprung, Weitsprung und Diskuswerfen. Ende der Saison setzte er noch einen drauf und gewann die Konkurrenz im Stabhochsprung bei den U20-Schweizermeisterschaften. Seine bisherige Bestleistung im Zehnkampf liegt bereits bei sehr guten 7302 Punkten.

Wenn man weiss, wie anspruchsvoll Zehnkampf ist, kann man sich vorstellen, dass Luca ein immenses Trainingsprogramm zu absolvieren hat, gilt es doch in allen Disziplinen ein hohes Niveau zu erreichen. Kraft ist genau so von Nöten wie Schnelligkeit und Ausdauer. Dafür trainiert er fünfmal die Woche und das noch neben Schule und Studium an der ETH Zürich, welches er im September dieses Jahres aufgenommen hat. Volles Programm also bei einem jungen Mann der eben mal neunzehn Jahre alt geworden ist.

Luca ist sicher ein aussichtsreicher Kandidat für die Europameisterschaft 2014 In Zürich. Seine Ambitionen gehen aber noch einen Schritt weiter, er möchte sich gerne für die Olympischen Spiele 2016 in Rio de Janeiro/Brasilen qualifizieren, ein Vorhaben, dass durchaus realisierbar ist.

ÜBER DEN DÄCHERN VON ZÜRICH

BLICK INS WEISSE
Rita auf dem Dach ihrer Wohnung, hier holt sie sich den nötigen Weitblick für die grossen Ziele unserer Athleten.

Eine der erfolgreichsten Athletinnen des LCZ im Gespräch über die Zeit als Spitzenathletin und die Zeit danach. **Wir lernen eine vielseitige Athletin kennen,** die ihre grössten Erfolge auf den 100m-Hürden und im Weitsprung feiern durfte. Text: Horst Tischler Fotos: Kathie Bettels

Mit Rita Schönenberger geb. Heggli hat der LCZ eine der erfolgreichsten Athletin in seinen Reihen die über zwanzig Jahre das Geschehen an der Spitze bestimmte. Grund genug also, diese Ausnahmeathletin näher zu beschreiben und Interessantes aus ihrem Leben zu erfahren. In einem Cafe bei Koffein und Wasser (das Wasser war für Rita) stand sie mir bereitwillig Rede und Antwort uns so erfuhr ich alles Wissenswerte über ihre Laufbahn.

«Ich komme aus Rothenburg bei Luzern, wo ich mit meiner Zwillingsschwester und weiteren drei Geschwistern aufgewachsen bin. Mein Vater spielte damals Faustball, wir durften ihn öfters dahin begleiten, was vor allem mir als Bewegungstalent grosse Freude bereitete. Es gab für mich nichts Schöneres als ins Aus geschlagenen Bällen nachzulaufen, diese möglichst schnell wieder ins Spiel zu bringen oder noch viel lieber mit ihnen selbst zu spielen. Damals wurde die Lust am Bewegen bei mir deutlich, ohne dass schon Pläne für irgendwelche leichtathletischen Aktivitäten geschmiedet wurden. Ich hatte einfach Freude am Hin- und Herrennen. Ach ja, meine Zwillingsschwester, man interpretiert gerne gleiche Fähigkeiten in solchen Paaren hinein, dem ist beileibe nicht immer so. Sie war am Anfang gleich schnell wie ich, hatte aber nicht die gleiche Sportbegeisterung.

Sportlich gesehen interessierte mich die Leichtathletik nicht auf Anhieb. Nach ersten Versuchen wechselte ich zum Ballett. Als Elevin hatte ich aber zu wenig Geduld, ich wollte in der ersten Stunde schon über das Parkett schweben wie eine Primaballerina. Die Arbeit an der Stange und vor dem Spiegel fand ich furchtbar öde, ich sagte dem Tutu ade. Dann liebäugelte ich mit dem Kunstturnen – da kam allerdings das Veto meiner Eltern. Und so kam es wie es kommen musste: Die Leichtathletik hatte mich zurück.»

So etwa im Alter von elf Jahren trat sie dann dem Luzerner Sportclub bei, einem von damals drei Vereinen in der Leuchtenstadt, in denen Leichtathletik betrieben wurde. Wie bei Kindern üblich, wurden alle Disziplinen ausgetestet, die speziellen Fähigkeiten traten erst etwas später in den Vordergrund. So vergingen einige Jahre. Natürlich waren da noch die Schule und die Vorbereitung auf die Matura, das war wichtig und hatte neben dem Sport oberste Priorität.

Auf leichtathletischer Ebene war das Talent schon deutlich sichtbar, aber so richtig los ging es 1978, Rita war da mal eben sechzehn Jahre alt und schon vorne mit dabei. Und es ging bereits um nationale Ehren.

«Stimmt, 1979 holte ich meinen ersten Schweizermeistertitel bei den Junioren im Weitsprung, die Weite ist mir heute nicht mehr so geläufig – ich glaube 5,81 m – auf jeden Fall kann das nicht so schlecht gewesen sein, wenn es zum Titel gereicht hat. Die Richtung war gegeben. Ich wollte natürlich mehr und dementsprechend wurde trainiert. In den darauffolgenden Jahren war auch der Mehrkampf ein Thema.

Anfänglich war es noch der Fünfkampf mit 100 Meter Hürden, Kugelstossen, Hochsprung, Weitsprung und 800 Meter – ab 1981 kamen mit Speerwurf und wieder 200 Meter zwei Disziplinen dazu. Meine absolute Bestleistung erzielte ich am 7.7.1985 in Cham mit 5´983 Punkten – 17 Punkte zuwenig für die von allen Mehrkämpferinnen angestrebte Marke von 6´000 Punkten. Wäre ich bei den 800 Metern nur um eine Sekunde schneller gewesen, es hätte gereicht. Was soll's, Tempi passati, es hat nicht sollen sein. Übrigens, meine damalige «Konkurrentin» war Corinne Schneider, die heutige Frau Di Tizio, eine begnadete Mehrkämpferin, die mit 6´265 Punkten immer noch den Schweizer Rekord hält.»

Ob sie sich an die einzelnen Resultate erinnern könne, wollte ich wissen.

«Natürlich, so etwas bleibt immer im Kopf. Die 100 Meter Hürden lief ich in 13.52 Sekunden, 1.77 Meter waren es im Hochsprung, die Kugel stiess ich auf 11.49 Meter, beim anschliessenden 200 Meterlauf überquerte ich die Ziellinie nach 25.17 Sekunden. 6.31 Meter setzte ich beim Weitsprung in die Grube, um darauf den Speer auf 39.46 Meter zu schleudern. 2:14.89 benötigte ich für die letzte Disziplin, die 800 Meter. Das Ganze ergab die vorhin erwähnten 5´983 Punkte.»

Es soll nicht unerwähnt bleiben, dass sie mit diesem Resultat noch heute an der siebenten Stelle der ewigen nationalen Bestenliste steht. Jetzt aber wieder zurück. Nach 1980 kam eine längere Durststrecke, eine Fussoperation verhinderte normales Training aber sie wusste, sie kommt zurück, stand ja erst am Anfang ihrer Karriere. Die Matura hatte sie inzwischen erfolgreich absolviert, nächstes Thema war das Studium. Doch inzwischen war der Sport für sie definitiv an erster Stelle. Franz von Arx war damals in Luzern ihr Trainer, später, beim Wechsel nach Zürich kam Gerry Weber dazu. Rita wechselte definitiv zum LCZ. Die letzten Jahre bis zum Ende der Karriere trainierte sie sich selbst.

Jetzt wollte ich aber doch auf die besonderen Erfolge zu sprechen kommen. Wann kamen die ersten Schweizermeistertitel und in welchen Disziplinen. Was gab es für internationale Einsätze und die dazugehörigen Zahlen und Resultate. Rita erinnert sich.

«Nun, ich darf mit Stolz behaupten, dass Einiges zusammengekommen ist. Aber der Reihe nach, zunächst auf nationaler Ebene. Nach meinen ersten Schweizermeistertitel bei den Junioren im Weitsprung, folgte 1980 der erste bei den Erwachsenen, wieder im Weitsprung. Nach meinem Wohnortswechsel nach Zürich im Herbst 1983 fand ich auf die Erfolgsspur zurück. Ich kam 1984 wieder zu Meisterehren – sowohl im Weitsprung als auch auf der 100 Meter Hürdenstrecke. Den Titel im Weitsprung konnte ich bis 1992 erfolgreich verteidigen, das Jahr darauf reichte es «nur» zu Platz zwei. Doch schon 1994 war ich

«ZWEIMAL SCHNAPSZAHL AN DER EM IN STUTTGART»

wieder an der Spitze, die ich noch weitere Jahre verteidigen konnte. Im Hürdensprint holte ich mir nach 1984 ununterbrochen bis 1989 die Meistertrophäe. Achillessehnenprobleme, herrührend von einer früheren Sprungbänder-Verletzung bremsten mich etwas ein. 1992 holte ich noch einmal Silber.

Aufgrund von anhaltenden Rückenproblemen verabschiedete ich mich 1993 vom Hürdensprint – ich kehrte zurück auf Feld 1, dem Weitsprung.»

Neben den Freiluft-Erfolgen gab es noch die in der Halle, da holte Rita achtmal den Titel einer Schweizermeisterin über 60 Meter Hürden und dreimal im Weitsprung. Zum Ende ihrer Karriere – nach einem Achillessehnenriss beim SM-Final in Basel – versuchte sie sich noch im Dreisprung, schaffte 1999 den dritten Platz bei der Schweizermeisterschaft mit respektablen 12.56 Metern. Jetzt reden wir aber über die internationalen Einsätze, die Höhepunkte jedes Sportlers und jeder Sportlerin, da kam sicher einiges zusammen.

«Ja natürlich, nehmen wir die für mich erfolgreichsten Events vorweg, vor allem jene, an die ich mich besonders gerne erinnere. 1985 nahm ich an der Universiade in Kobe/Japan teil, für mich deshalb ein wichtiges Ereignis, weil ich da mein bestes Ergebnis mit 6.59 Meter im Weitsprung erzielte. Die Europameisterschaften 1986 in Stuttgart sind für mich eine ganz spezielle Erinnerung: Da stiess Werni Günthör die Kugel auf 22.22 Meter und ich lief die 100 Meter Hürden in 13.13 Sekunden – zwei Schnapszahlergebnisse also. Ich stand für meinen Halbfinallauf bereits auf der Bahn, als Werni explodierte. Ich wollte schnell zu ihm hinüber laufen, um das gebührend zu feiern. Doch das ging nicht, der Starter rief uns in die Blöcke für den Hürdensprint.

HERZENSANGELEGENHEIT
Hürden als Hindernisse, früher ihre Lieblingsdisziplin – nun stellt sie diese ihren Schützlingen im Nachwuchsbereich in den Weg.

1987 nahm ich an den Hallenweltmeisterschaften in Indianapolis teil und erreichte über 60 Meter Hürden den Vierten Platz. Jetzt denken alle, ouh, der Undankbare, doch für mich hat es sich so nicht angefühlt. Ich hatte immerhin die grosse Jackie Joyner geschlagen wie im Jahr zuvor schon in Bern. Und neben den drei vor mir platzierten Ostblock-Paketen Donkova, Zagortscheva und Oschkenat war ich bloss eine halbe Portion. Ich war mehr als zufrieden.

Im selben Jahr schaffte ich bei den Weltmeisterschaften in Rom über 100 Meter Hürden das Halbfinale. Es folgte 1988 ein Highlight mit der Qualifikation zu den Olympischen Spielen in Seoul/Südkorea, ich startete über 100 Meter Hürden und stiess bis ins Viertelfinale vor. Die bereits angesprochene Achillessehnenverletzung zwang mich 1990 zu einer Pause aber 1991 war ich wieder da, scheiterte allerdings denkbar knapp an der Qualifikation für die Weltmeisterschaften in Tokio. 1992 lief es wieder besser, ich wurde an den Halleneuropameisterschaften in Genua im Weitsprung Neunte. 1993 ging es nach Übersee zu den Hallenweltmeisterschaften nach Toronto und 1994 zu meinem letzten internationalen Einsatz nach Helsinki zu den Europameisterschaften. Im Weitsprung blieb ich da in der Qualifikation hängen.»

Ich spreche ihre Bestleistungen an, bestimmt trug sie sich auch in den nationalen Rekordlisten ein.

«Schweizer Rekorde stellte ich lediglich über 100 Meter Hürden auf. Den ersten schaffte ich im August 1985 in Genf mit 13.16 Sekunden – dabei knackte ich die Bestmarke der legendären Meta Antenen. Dann 1986 die angesprochene Schnapszahl in Stuttgart mit 13.13 Sekunden. Diesen Rekord konnte ich noch zweimal verbessern, letztmals im September 1987 in Lausanne, dort lief ich meine persönliche Bestleistung von 13.07. Diese Marke hielt bis 1991 und ist auch jetzt immer noch die drittschnellste Zeit einer Schweizerin. Auch in der Halle lief ich über 60 Meter Hürden viermal Schweizerrekord – den letzten 1988 in Budapest mit 8,07, im Vorlauf hatte ich dort mit 8,09 den Rekord bereits egalisiert.»

Das Ende der Karriere begann sich nach einen Achillessehnenriss 1997 langsam abzuzeichnen. Bereits Anfang der 90er-Jahre hat sie nebenher auch als Trainerin zu arbeiten begonnen, eine Tätigkeit, die sie heute noch ausführt. So hat sie beispielsweise Claudia Vetsch, eine der erfolgreichsten Dreispringerin auf nationaler Ebene, zu Schweizerrekorden im Freien (13.37) und in der Halle (13.45) verholfen. Sie hat sich 2005 dem Dreispringer Alex Martinez angenommen, der fünf Jahre zuvor aus Kuba in die Schweiz kam, auch er erzielte durch sie respektable Ergebnisse, sie trainierte Jeannette Walter. Jetzt coacht Rita Alex Hochuli, die Schweizer Dreisprung-Hoffnung auf seinem Weg ins Swiss-Team für die EM 2014 im Letzigrund. Und dann engagiert sie sich seit 2003 in der Schüler-Leichtathletik und seit 2009 als Verantwortliche für den LCZ-Nachwuchs.

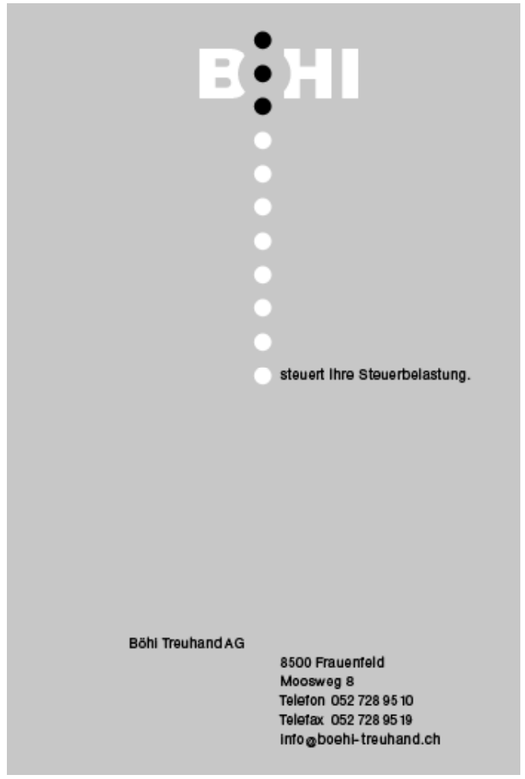
Jetzt gibt es ja noch Freizeitbeschäftigungen neben dem Sport. Was denn die ihren seien, fragte ich sie – Radfahren beispielsweise? (Ich sehe sie meistens mit dem Velo auf die Anlage kommen).

(Sie lacht)

Radfahren gehöre nicht unbedingt zu ihren bevorzugten Aktivitäten, man kommt mit dem Velo in der Stadt einfach am schnellsten vorwärts. Was sie aber sehr gerne macht, ist Lesen. Ferien am Strand, ein gutes Buch, damit ist sie schon sehr zufrieden. Aber auch Reisen, fremde Kulturen kennenlernen.

«Es ist ja so, dass man zwar im Laufe der sportlichen Karriere ziemlich herumkommt, dass aber die Zeit meistens nicht ausreicht, Stadt, Land und Leute näher kennenzulernen. Jetzt kann ich einiges nachholen.

Natürlich ist da immer noch meine Tätigkeit als Trainerin, die mir richtig Spass macht und die ich, so meine Gesundheit es erlaubt, noch einige Zeit weiterzuführen gedenke.» ✪



AUS DEM VORSTAND

HERBERT CZINGON – UNSER NEUER STABTRAINER

Herbert Czingon war bis zu den Olympischen Spielen Cheftrainer aller technischen Disziplinen im Deutschen Leichtathletik Verband. Herbert wird in der Schweiz sowohl für den LCZ als auch für Swiss Athletics arbeiten. Er betreut in erster Linie die beiden Stabhochspringerinnen Nicole Büchler und Anna-Katharina Schmid. Daneben wird er vor allem Marco Aeschlimann und auch Torben Schade im Bereich Stabhochsprung betreuen und weiterbilden. Ebenso wird er das Training einzelner Nachwuchs-athletinnen und -athleten beim LCZ und am NLZ übernehmen.

TORBEN SCHADE – ANSTELLUNG ALS MEHRKAMPFTRAINER

Torben Schade ist seit 2006 als ehrenamtlicher Trainer beim LCZ tätig. Seit zwei Jahren betreut er zusammen mit Andreas Hediger unsere talentierten Nachwuchsmehrkämpfer. Um diese Athleten in Zukunft noch besser betreuen zu können, erhält er eine Teilanstellung als Mehrkampftrainer.

VORANKÜNDIGUNG LCZ GV 2013

Die Generalversammlung findet am Freitag, 15. März 2013 im Stadion Letzigrund statt. Ab 17:30 Uhr bist du herzlich zum Apéro eingeladen, das Nachtessen beginnt um 18:00 Uhr. Die schriftliche Einladung folgt Anfang Februar.

RÜCKTRITT FELIX LORETZ ALS WURFTRAINER

Leider müssen wir in Zukunft auf die Dienste von Felix Loretz als Wurftrainer verzichten. Aufgrund seiner Fokussierung auf Arbeit und Familie ist es ihm nicht mehr möglich der Wurfgruppe in dem von ihm gewünschten Mass zur Verfügung zu stehen. Deshalb hat er sich dazu entschieden, als Trainer zurückzutreten. Wir danken Felix an dieser Stelle herzlich für seinen grossen Einsatz als Trainer und seine Mitarbeit im LCZ Trainerteam!

HALLENBAD ALTSTETTEN ERSETZT NOVA FITNESS

Da das Nova Fitness wegen Renovationsarbeiten geschlossen ist, haben wir uns im Bereich erholungsfördernde Massnahmen nach einem neuen Partner umgesehen. Mit dem Hallenbad Altstetten haben wir einen idealen Partner gefunden. Allen unseren Athletinnen und Athleten stehen ab sofort sechs Jahresabonnemente für Sauna und Hallenbad zur Verfügung, welche beim Sekretariat abgeholt werden können.

NEUER LEITER NATIONALES LEISTUNGSZENTRUM ZÜRICH

Flavio Zberg übernimmt per 1.1.2013 die Leitung des Nationalen Leistungszentrums in Zürich. Marco Aeschlimann gibt die Leitung ab, weil er in Zukunft vermehrt für Weltklasse Zürich arbeiten wird.

LCZ SEKRETARIAT VOM 22. DEZ. BIS 2. JAN. GESCHLOSSEN

Das LCZ Sekretariat bleibt vom Samstag, 22. Dezember bis und mit Mittwoch, 2. Januar geschlossen. Wir wünschen allen Mitgliedern frohe Weihnachten und freuen uns dich im neuen Jahr wieder auf unserem Sekretariat begrüssen zu dürfen.

DIE OLYMPIASIEGERIN HAT GEHEIRATET

Nicola Spirig und Reto Hug haben am 7. November 2012 geheiratet. Wir gratulieren den Beiden und wünschen Ihnen viel Glück für die gemeinsame Zukunft.

ROLF HEIZ, LANGJÄHRIGES LCZ SENIOREN MITGLIED,GESTORBEN

Wir trauern um Rolf Heiz; er ist im November 2012 im Alter von 95 Jahren verstorben. Rolf wurde im Jahr 1966, vor 46 Jahren, von Hugo Mattmann in unsern Club eingeführt.
Rolf war ein geborener Spieler. Privat spielte er auf beachtlichem Niveau Tennis, bei uns brillierte er als äusserst treffsicherer Korbballschütze. Zur Freude seiner Mitspieler, zur Frustration seiner jeweiligen Gegner.Er war gut über 80 Jahre alt, als er seine Korbball – Karriere beendete und aus diesem Anlass die LCZ Korbballer zu einem feinen, fröhlichen Nachtessen einlud. Während 8 Jahren, von 1984 bis 1992 arbeitete Rolf tatkräftig in unserm Senioren – Vorstand mit; er schätzte das kollegiale, freundschaftliche Klima in diesem Gremium.
Rolf war in unserer Gemeinschaft wohlgelitten; wir schätzten seinen schlagfertigen Humor, seinen Intellekt. Wenn man seine Nähe suchte und fand – was nicht so einfach war – erwies er sich als ein sehr liebenswürdiger Mensch.

Wir werden Rolf ein ehrendes Andenken bewahren. Seiner Lebensgefährtin Anni und seiner Familie entbieten wir unser herzlichstes Beileid. Text: Albert Brunner Foto: Jeanot Wälti

NICOLA'S GOLD-TRIUMPH IM HYDE PARK

Nicola Spirig bescherte dem LCZ und der ganzen Schweiz goldige Olympische Spiele in London 2012. Ein Sommernachtstraum wurde war, denn **diese Leistung wird uns für alle Zeiten in Erinnerung bleiben.** Ich möchte diese dramatischen 120 Wettkampfminuten und wie sie zustande kamen, an dieser Stelle nochmals nacherleben lassen. Diese Jahrhundertleistung im Frauentriathlon soll an dieser Stelle nochmals gewürdigt werden. Text: Ernst Alder

Wir schreiben Samstag, 4. August 2012, Frauentriathlon, Start 10.00 Uhr

Stimmen vor dem Wettkampf

Nicolas Einschätzung: «Ich habe sämtliche Athletinnen, die am Start sind, schon geschlagen. Aber viele haben mich auch schon geschlagen. Ich habe Respekt vor allen. Doch wenn ich drei erwähnen müsste, dann die Engländerin Helen Jenkins und die Australierinnen Emma Moffatt und Erin Densham, ich bin so gut vorbereitet, dass ich aus jeder Situation das Beste machen kann und selbst nach vorne kommen kann»

Trainer Brett Suttons Ansage: «Auf der 10 km Laufstrecke am Schluss wird es zu einem Ausscheidungsrennen werden».

Der Rennverlauf

Die Zürcherin traf als 18. nach dem Schwimmen mit anderen Favoritinnen, z.B. Helen Jenkins (Gb) und Norden(Sd) in der Wechselzone ein und verlor auf die besten Schwimmerinnen lediglich 1:07 Minuten.

Nach der zweiten von sieben Runden mit dem Velo schaffte Nicola den Anschluss an die Spitze. Auf die abschliessende 10-km-Laufstrecke ging Spirig als Viertplazierte und hatte sich damit eine hervorragende Ausgangslage geschaft. Die Lauf-Kilometer waren ein Ausscheidungsrennen. Kilometer für Kilometer wurde die anfänglich 22-köpfige Spitzengruppe kleiner, 5 km vor dem Ziel kamen dann nur noch fünf Athletinnen für den Sieg in Frage.

Die Vorentscheidung für Silber und Gold fiel dann auf den letzten 200 Metern, als Spirig und Norden (Sd) unwiderstehlich davonzogen.

Dramatischer Zieleinlauf 12:05 Uhr

Nicola setzte sich dann in einem Hitchcock-Finale in einem Sprint über gut 200m dank ihrem inneren
Feuer und einem extrem starken Schlussspurt mit einem Hundertstel vor der Schwedin Lisa Norden durch. Auf jedem dieser Meter war ihr Lebenspartner Reto Hug ganz nahe dabei, trieb seine Nicola, ganz nahe an den Abschrankungen laufend, lautstark zum Sieg.

Ein Krimi mit Schweizer «Happy End» im Londoner Hyde-Park! Nach 1:59.48 überquert Nicola Spirig die Ziellinie als Olympiasiegerin. Nicola Spirig wurde im Triathlon ihrer Favoritenrolle gerecht und die Schweiz konnte das erste Olympia-Gold in London 2012 feiern!

Siegerehrung, 12.20 Uhr Triathlon, Frauen

Gold: Nicola Spirig (Sz), Silber: Lisa Norden (Sd), Bronze: Erin Densham (Au). Nicola steht zuoberst auf dem Podest mit der ersehnten Medaille um den Hals. Mit ihrem Sieg bescherte Nicola Spirig der Schweiz nicht nur die erste Goldmedaille an diesen Spielen in London, sondern es war auch gleichzeitig die 50. Goldmedaille für die Schweiz in der Geschichte der Olympischen Sommerspiele.

Marisol Casado, Präsidentin des Weltverbandes ITU: «Das war das grösste Ereignis im Triathlon, das ich jemals gesehen habe, Spirig lieferte die eindrucksvollste Performance ab, die ich je miterleben durfte».

Ernst Alder, Präsident LCZ: «Danke Nicola, dass Du uns diesen Sommernachtstraum auf ewige Zeiten wahr gemacht hast!»

TOTALE GLÜCKSELIGKEIT
Noch liegt sie in den Armen von Lisa Nordén am 4. August nach dem Olympiasieg. Am 7. November schloss sie Ihren Reto in die Arme.

DIE BESTEN DER BESTEN

Auch in diesem Jahr erreichten die Athleten des LCZ **hervorragende Resultate.** Die vollständigen Bestenliste 2012. Redaktion Marco Aeschlimann

FRAUEN 2012

50 m
Michaela Malachova	23.10.93	7.67
Lotta Ferber	23.10.03	8.76
Kim-Sünje Kleinlogel	19.05.03	9.19
Naomi Datsomor	20.07.03	9.51
Noemi Roberts	23.03.04	9.69

60 m
Nadia Schmidt	04.03.99	8.12
Claudia Kellenberger	20.02.98	8.54
Isabella Buchelt	09.01.98	8.54
Vanessa Roberts	07.06.02	8.55
Nadège Kanku	09.04.98	8.60
Noemi Lussy	25.06.99	8.84
Lynn Mantingh	31.05.00	8.88
Olivia Schwarz	09.03.00	8.92
Lou Vernier	18.11.97	8.99
Venus Gayle	27.09.01	9.01
Sinja Koch	08.01.02	9.06
Cynthia Spale	22.06.00	9.10
Anina Müller	04.01.99	9.16
Angela Zimmermann	26.01.97	9.18
Chloé Rickenmann	01.04.00	9.26
Stefanie Wüest	18.10.01	9.32
Anna Carabelli	15.09.99	9.39
Onyeka Iroh	31.08.00	9.43
Chiara Koch	25.03.00	9.66
Hanna Ferber	01.07.02	9.66
Annina Segmüller	25.03.01	9.67
Meret Anna Seidler	27.08.00	9.76
Jessica Oberti	27.09.01	9.78
Elena Srbin	16.08.01	9.82
Morenike Kuku	31.10.02	9.89
Lucia Carabelli	24.07.01	9.90
Arberi Mataj	23.10.00	9.92
Amelie Can	16.03.00	9.99
Anna Delbeke	10.10.02	10.03
Isabella Kunz	16.10.02	10.09

80 m
Emily Emuzel	24.01.97	10.42
Sina Fenton	27.09.98	10.55
Sabrina Aellig	07.07.97	10.80
Claudia Kellenberger	20.02.98	11.07
Isabella Buchelt	09.01.98	11.10
Cynthia Matumona	12.02.97	11.12
Nadège Kanku	09.04.98	11.28
Vanessa Kuku	08.11.97	11.52
Lou Vernier	18.11.97	11.56
Eleonora Ninir	06.12.97	11.61
Kim B. Saggionetto	10.02.97	11.88
Angela Zimmermann	26.01.97	11.88
Nina Müller	28.05.98	12.04
Lea Giger	09.03.98	12.19

100 m
Michelle Cueni	04.12.83	11.60
Marisa Lavanchy	04.01.90	11.81
Agne Serksnienè	18.02.88	11.86
Melanie Keller	28.03.94	12.19
Joelle Curti	22.04.89	12.28
Robine Schürmann	31.01.89	12.56
Michaela Malachova	23.10.93	13.69
India James-Licher	05.07.96	13.94
Angela Schmitz	01.07.89	14.10
Angela Peter	27.02.93	14.36

150 m
Marisa Lavanchy	04.01.90	17.93
Melanie Keller	28.03.94	18.78

200 m
Agne Serksnienè	18.02.88	23.76
Marisa Lavanchy	04.01.90	23.99
Michelle Cueni	04.12.83	24.28
Joelle Curti	22.04.89	24.78
Robine Schürmann	31.01.89	25.07
Melanie Keller	28.03.94	25.12
Nora Farrag	13.09.86	25.74
Michaela Malachova	23.10.93	27.75
Nora Vesztergom	19.01.96	31.15

300 m
Joelle Curti	22.04.89	40.16
Robine Schürmann	31.01.89	40.70

400 m
Agne Serksnienè	18.02.88	52.46
Nora Farrag	13.09.86	55.78
Robine Schürmann	31.01.89	56.57

600 m
Alice Spott	13.09.86	1:41.11
Lou Vernier	18.11.97	1:47.93
Angela Zimmermann	26.01.97	1:55.23
Vanessa Roberts	07.06.02	1:56.30
Eleonora Ninir	06.12.97	1:57.42
Lynn Mantingh	31.05.00	1:57.73
Lea Giger	09.03.98	1:58.96
Chloé Rickenmann	01.04.00	1:59.02
Sina Fenton	27.09.98	2:03.23
Cynthia Spale	22.06.00	2:03.57
Vanessa Kuku	08.11.97	2:03.93
Anina Müller	04.01.99	2:08.06
Olivia Schwarz	09.03.00	2:10.04
Jessica Oberti	27.09.01	2:11.71
Sinja Koch	08.01.02	2:14.59
Hanna Ferber	01.07.02	2:15.46
Anna Carabelli	15.09.99	2:15.52
Venus Gayle	27.09.01	2:15.80
Meret Anna Seidler	27.08.00	2:19.31
Chloé Dupinet	08.11.00	2:19.66
Anna Pamina Vassalli	18.12.01	2:19.70
Onyeka Iroh	31.08.00	2:21.13
Chiara Koch	25.03.00	2:21.80
Lucia Carabelli	24.07.01	2:22.90
Zoe Ava Noth	15.09.02	2:25.49
Lotta Ferber	23.10.03	2:27.45
Anna Delbeke	10.10.02	2:45.89

800 m
Alice Spott	13.09.86	2:24.07
Nadja Rüdisüli	18.03.88	2:34.20

1000 m
Alice Spott	13.09.86	3:12.58
Lea Giger	09.03.98	3:32.53
Angela Zimmermann	26.01.97	3:37.40
Chloé Rickenmann	01.04.00	3:37.70
Nadia Schmidt	04.03.99	3:38.48
Sophie Freuler	21.01.97	3:38.79
Lynn Mantingh	31.05.00	3:39.43
Vanessa Roberts	07.06.02	3:45.78
Anina Müller	04.01.99	3:50.88
Hanna Ferber	01.07.02	3:56.93
Jessica Oberti	27.09.01	3:58.64
Olivia Schwarz	09.03.00	4:11.06
Stefanie Wüest	18.10.01	4:12.24
Lotta Ferber	23.10.03	4:14.27
Isabella Kunz	16.10.02	4:16.42
Kim-Sünje Kleinlogel	19.05.03	4:17.35
Annina Segmüller	25.03.01	4:18.52
Naomi Datsomor	20.07.03	4:21.44
Meret Anna Seidler	27.08.00	4:21.74
Morenike Kuku	31.10.02	4:30.08
Anna Pamina Vassalli	18.12.01	4:32.79
Sinja Koch	08.01.02	4:32.83
Anna Delbeke	10.10.02	4:33.65
Venus Gayle	27.09.01	4:40.69
Noemi Roberts	23.03.04	4:55.29
Nadia Lanz	24.02.03	5:02.77

2000 m
Angela Zimmermann	26.01.97	8:41.41

3000 m
Nicola Spirig	07.02.82	9:26.26
Rachel Berchtold	29.07.80	10:07.48

5000 m
Nicola Spirig	07.02.82	16:14.33

60 m Hürden 60-76.2
Vanessa Roberts	07.06.02	11.24
Venus Gayle	27.09.01	12.29
Morenike Kuku	31.10.02	12.72
Jessica Oberti	27.09.01	12.73
Hanna Ferber	01.07.02	12.81
Sinja Koch	08.01.02	13.14
Lucia Carabelli	24.07.01	13.84
Lotta Ferber	23.10.03	14.11
Anna Pamina Vassalli	18.12.01	14.18
Anna Delbeke	10.10.02	14.49
Nadia Lanz	24.02.03	14.54

60 m Hü 76.2
Nadia Schmidt	04.03.99	10.38
Cynthia Spale	22.06.00	12.17
Anina Müller	04.01.99	12.23
Olivia Schwarz	09.03.00	12.64
Lynn Mantingh	31.05.00	13.02
Chloé Rickenmann	01.04.00	13.25
Arberi Mataj	23.10.00	13.77
Anna Carabelli	15.09.99	14.16
Chloé Dupinet	08.11.00	14.74
Chiara Koch	25.03.00	14.76

80 m Hürden 76.2
Sabrina Aellig	07.07.97	12.66
Emily Emuzel	24.01.97	13.04
Kim B. Saggionetto	10.02.97	13.31
Sina Fenton	27.09.98	13.58
Eleonora Ninir	06.12.97	14.46
Nadège Kanku	09.04.98	14.94
Angela Zimmermann	26.01.97	15.52
Lea Giger	09.03.98	15.78
Isabella Buchelt	09.01.98	16.39
Vanessa Kuku	08.11.97	17.74
Nina Müller	28.05.98	17.80

100 m Hürden 84.0
Robine Schürmann	31.01.89	14.80
Nora Farrag	13.09.86	17.73

300 m Hürden 76.2
Robine Schürmann	31.01.89	42.65

400 m Hürden 76.2
Robine Schürmann	31.01.89	59.99
Agne Serksnienè	18.02.88	62.33
Nora Farrag	13.09.86	65.63
Eleonora Ninir	06.12.97	74.83

6x frei
Emuzel Sherry / Carabelli Lucia / Gayle Venus / Oberti Jessica / Koch Sinja / Roberts Vanessa 59.39

Emuzel Sherry / Carabelli Lucia / Gayle Venus / Oberti Jessica / Koch Sinja / Roberts Vanessa 59.53

Kuku Morenike / Segmüller Annina / Vassalli Anna Pamina / Delbeke Anna / Lanz Nadia / Roberts Noemi 67.28

Delbeke Anna / Ferber Hanna / Kuku Morenike / Lanz Nadia / Segmüller Annina / Vassalli Anna Pamina 67.59

5x frei
Schwarz Olivia / Müller Anina / Mantingh Lynn / Lussy Noemi / Schmidt Nadia 54.86

Lussy Noemi / Müller Anina / Schmidt Nadia / Schwarz Olivia / Mantingh Lynn 55.53

Can Amelie / Carabelli Anna / Koch Chiara / Seidler Meret Anna / Spale Cynthia 59.27

Seidler Meret Anna / Koch Chiara / Spale Cynthia / Carabelli Anna / Iroh Onyeka 59.35

Mataj Arberi / Rickenmann Chloé / Müller Nathalie / Can Amelie / Ramsay Lydia 59.41

5x80 m
Kanku Nadège / Kellenberger Claudia / Aellig Sabrina / Fenton Sina / Emuzel Emily 50.97

Vernier Lou / Kuku Vanessa / Zimmermann Angela / Saggionetto Kim Bianca / Ninir Eleonora 54.19

Kübler Zoe / Kübler Adrian / Keller Céline / Siegenthaler Luca / Ninir Eleonora 54.24

4x100 m
Curti Joelle / Serksnienè Agne / Cueni Michelle / Lavanchy Marisa 45.18

Farrag Nora / Keller Melanie / Emuzel Emily / Schürmann Robine 47.95

Weidmann Iris / Kellenberger Claudia / Adin Shaina / James-Licher India 54.23

4x400 m
Schürmann Robine / Farrag Nora / Serksnienè Agne / Cueni Michelle 3:46.55A

Keller Melanie / Curti Joelle / Spott Alice / Lavanchy Marisa 4:03.38A

3x1000 m
Saggionetto Kim Bianca / Vernier Lou / Giger Lea 11:07.08

Hoch
Kim B. Saggionetto	10.02.97	1.72
Bianca Schmid	23.07.85	1.70
Emily Emuzel	24.01.97	1.45
Eleonora Ninir	06.12.97	1.40
Vanessa Kuku	08.11.97	1.40
Sabrina Aellig	07.07.97	1.35
Cynthia Matumona	12.02.97	1.30
Sina Fenton	27.09.98	1.30
Isabella Buchelt	09.01.98	1.30
Anina Müller	04.01.99	1.30
Vanessa Roberts	07.06.02	1.30
Nadia Schmidt	04.03.99	1.25
Olivia Schwarz	09.03.00	1.25
Lea Giger	09.03.98	1.25
Anna Carabelli	15.09.99	1.25
Lynn Mantingh	31.05.00	1.20
Angela Zimmermann	26.01.97	1.20
Chloé Rickenmann	01.04.00	1.20
Cynthia Spale	22.06.00	1.20
Nina Müller	28.05.98	1.15
Chiara Koch	25.03.00	1.15
Noemi Lussy	25.06.99	1.15
Hanna Ferber	01.07.02	1.10
Lucia Carabelli	24.07.01	1.10
Sinja Koch	08.01.02	1.10
Venus Gayle	27.09.01	1.10
Jessica Oberti	27.09.01	1.05
Arberi Mataj	23.10.00	1.05
Anna Pamina Vassalli	18.12.01	1.05
Chloé Dupinet	08.11.00	1.05

Stab
Karin Fisher	28.12.88	3.90
Anja Fleisch	05.01.88	3.80
Sabrina Aellig	07.07.97	3.00

Weit
Barbara Leuthard	04.12.81	6.10
Sabrina Aellig	07.07.97	5.39
Jeannette Walter	24.10.79	5.25
Sandra Zimmermann	17.04.89	5.11
Angela Schmitz	01.07.89	4.91
Claudia Kellenberger	20.02.98	4.82
Emily Emuzel	24.01.97	4.73
Vanessa Kuku	08.11.97	4.63
Isabella Buchelt	09.01.98	4.37
Sina Fenton	27.09.98	4.36
Eleonora Ninir	06.12.97	4.34
Lou Vernier	18.11.97	4.05
Lea Giger	09.03.98	4.03
Angela Zimmermann	26.01.97	3.91
Nina Müller	28.05.98	3.73
Nadège Kanku	09.04.98	3.51

Weit Zone
Claudia Kellenberger	20.02.98	4.90
Vanessa Roberts	07.06.02	4.57
Isabella Buchelt	09.01.98	4.54
Nadia Schmidt	04.03.99	4.52
Angela Zimmermann	26.01.97	4.25
Olivia Schwarz	09.03.00	4.23
Lou Vernier	18.11.97	4.22
Lynn Mantingh	31.05.00	4.21
Venus Gayle	27.09.01	4.18
Noemi Lussy	25.06.99	4.09
Nadège Kanku	09.04.98	4.01
Jessica Oberti	27.09.01	3.99
Anina Müller	04.01.99	3.97
Sinja Koch	08.01.02	3.97
Hanna Ferber	01.07.02	3.91
Cynthia Spale	22.06.00	3.77
Morenike Kuku	31.10.02	3.75
Onyeka Iroh	31.08.00	3.72
Amelie Can	16.03.00	3.66
Annina Segmüller	25.03.01	3.66
Chiara Koch	25.03.00	3.63
Chloé Rickenmann	01.04.00	3.60
Arberi Mataj	23.10.00	3.59
Elena Srbin	16.08.01	3.55
Mara Widmer	30.09.99	3.52
Stefanie Wüest	18.10.01	3.52
Meret Anna Seidler	27.08.00	3.42
Anna Carabelli	15.09.99	3.39
Anna Pamina Vassalli	18.12.01	3.30
Lotta Ferber	23.10.03	3.24

Drei
Barbara Leuthard	04.12.81	13.11
Jeannette Walter	24.10.79	12.36
Sabrina Aellig	07.07.97	11.02
Emily Emuzel	24.01.97	10.61
Sandra Zimmermann	17.04.89	10.49
Eleonora Ninir	06.12.97	9.73

Kugel 4.00 kg
Sandra Haslebacher	25.11.90	12.61
Hannelore Schenk	10.05.84	10.21
Bianca Schmid	23.07.85	10.20

Kugel 3.00 kg
Vanessa Kuku	08.11.97	12.01
Shaina Adin	09.07.95	11.21
Sabrina Aellig	07.07.97	10.87
India James-Licher	05.07.96	10.56
Claudia Kellenberger	20.02.98	9.42
Emily Emuzel	24.01.97	8.56
Cynthia Matumona	12.02.97	8.49
Nadia Schmidt	04.03.99	8.36
Nadège Kanku	09.04.98	7.82
Kim B. Saggionetto	10.02.97	7.69
Angela Zimmermann	26.01.97	7.68
Eleonora Ninir	06.12.97	7.42
Sina Fenton	27.09.98	7.16
Nina Müller	28.05.98	6.84
Isabella Buchelt	09.01.98	6.74
Olivia Schwarz	09.03.00	6.49
Onyeka Iroh	31.08.00	6.16
Anina Müller	04.01.99	5.94
Lynn Mantingh	31.05.00	5.94
Lea Giger	09.03.98	5.48
Chiara Koch	25.03.00	5.13
Anna Carabelli	15.09.99	5.11
Chloé Dupinet	08.11.00	5.04
Meret Anna Seidler	27.08.00	4.90
Cynthia Spale	22.06.00	4.89
Chloé Rickenmann	01.04.00	4.52
Arberi Mataj	23.10.00	4.21

Kugel 2.50 kg
Venus Gayle	27.09.01	6.35
Lucia Carabelli	24.07.01	5.75
Sinja Koch	08.01.02	5.75
Jessica Oberti	27.09.01	5.14
Vanessa Roberts	07.06.02	5.07
Hanna Ferber	01.07.02	5.00
Anna Pamina Vassalli	18.12.01	4.44
Zoe Ava Noth	15.09.02	3.91
Anna Delbeke	10.10.02	3.77
Lotta Ferber	23.10.03	3.72

Diskus 1.00 kg
Rebecca Bähni	05.04.83	39.17
Angela Peter	27.02.93	36.33
Sandra Haslebacher	25.11.90	36.23
Hannelore Schenk	10.05.84	25.32
Shaina Adin	09.07.95	24.93

Diskus 0.75 kg
Vanessa Kuku	08.11.97	31.38
Sabrina Aellig	07.07.97	28.58
Eleonora Ninir	06.12.97	24.28
Nadia Schmidt	04.03.99	23.49
Claudia Kellenberger	20.02.98	21.38
Nadège Kanku	09.04.98	19.01
Lea Giger	09.03.98	15.46
Sina Fenton	27.09.98	15.44
Nina Müller	28.05.98	14.77

Hammer 4.00 kg
Rebecca Bähni	05.04.83	56.90
Angela Peter	27.02.93	40.18
Vanessa Kuku	08.11.97	23.43

Hammer 3.00 kg
Vanessa Kuku	08.11.97	34.56

Speer 600 gr
Sandra Haslebacher	25.11.90	44.69
Marisa Lavanchy	04.01.90	38.19
Shaina Adin	09.07.95	33.75
Angela Peter	27.02.93	29.39
Nora Vesztergom	19.01.96	22.57
Claudia Kellenberger	20.02.98	14.84

Speer 400 gr
Cynthia Matumona	12.02.97	25.67
Claudia Kellenberger	20.02.98	23.03
Eleonora Ninir	06.12.97	22.26
Angela Zimmermann	26.01.97	22.17
Anina Müller	04.01.99	17.84
Nadège Kanku	09.04.98	16.78
Meret Anna Seidler	27.08.00	15.94
Noemi Lussy	25.06.99	15.27
Lynn Mantingh	31.05.00	14.79
Arberi Mataj	23.10.00	13.10
Anna Carabelli	15.09.99	7.82

Ball 200 g
Claudia Kellenberger	20.02.98	41.19
Isabella Buchelt	09.01.98	37.87
Nadia Schmidt	04.03.99	37.67
Angela Zimmermann	26.01.97	32.88
Nadège Kanku	09.04.98	31.72
Vanessa Roberts	07.06.02	27.28
Olivia Schwarz	09.03.00	26.60
Jessica Oberti	27.09.01	25.84
Anina Müller	04.01.99	25.39
Isabella Kunz	16.10.02	25.22
Meret Anna Seidler	27.08.00	24.56
Anna Pamina Vassalli	18.12.01	24.47
Morenike Kuku	31.10.02	24.00
Lou Vernier	18.11.97	23.91
Noemi Lussy	25.06.99	23.80
Mara Widmer	30.09.99	23.50
Chloé Rickenmann	01.04.00	23.34
Onyeka Iroh	31.08.00	22.87
Arberi Mataj	23.10.00	22.80
Cynthia Spale	22.06.00	22.79
Venus Gayle	27.09.01	22.73
Lynn Mantingh	31.05.00	22.60
Elena Srbin	16.08.01	22.30
Stefanie Wüest	18.10.01	21.20
Annina Segmüller	25.03.01	21.13
Lucia Carabelli	24.07.01	19.88
Hanna Ferber	01.07.02	19.70
Anna Carabelli	15.09.99	19.01
Sinja Koch	08.01.02	18.48
Chiara Koch	25.03.00	18.08

UBS Kids Cup
Claudia Kellenberger	20.02.98	2›012
Isabella Buchelt	09.01.98	1›882
Nadia Schmidt	04.03.99	1›868
Nadège Kanku	09.04.98	1›659
Angela Zimmermann	26.01.97	1›576
Vanessa Roberts	07.06.02	1›563
Olivia Schwarz	09.03.00	1›537
Lou Vernier	18.11.97	1›474
Lynn Mantingh	31.05.00	1›420
Noemi Lussy	25.06.99	1›404
Anina Müller	04.01.99	1›403
Venus Gayle	27.09.01	1›297
Onyeka Iroh	31.08.00	1›246
Jessica Oberti	27.09.01	1›235
Cynthia Spale	22.06.00	1›221
Chloé Rickenmann	01.04.00	1›208
Sinja Koch	08.01.02	1›143
Arberi Mataj	23.10.00	1›119
Meret Anna Seidler	27.08.00	1›112
Hanna Ferber	01.07.02	1›084
Morenike Kuku	31.10.02	1›064
Annina Segmüller	25.03.01	1›060
Mara Widmer	30.09.99	1›058
Anna Carabelli	15.09.99	1›031
Chiara Koch	25.03.00	997
Anna Pamina Vassalli	18.12.01	994
Amelie Can	16.03.00	974
Lucia Carabelli	24.07.01	961
Lotta Ferber	23.10.03	825
Anna Delbeke	10.10.02	723

MÄNNER 2012

50 m
Aleksandar Pejic	25.11.94	6.39
Silvan Lückl	25.04.95	6.50
Bill Achempem	21.05.95	6.62
Pavel Malach	30.04.95	6.72
Fabian Bligh	12.06.96	6.81
Ramon Flammer	06.05.95	6.90
Sujeevan Somasund.	03.11.94	6.90
Valentin Peter	15.05.94	7.23
Finn Antelmann	21.01.03	8.94

60 m
Sales Junior Inglin	27.08.99	7.38
Werner Theiler	31.03.98	7.69
Salomon Gayle	19.07.99	7.83
Matthieu Demierre	02.12.97	7.91
Amadeo Häseli	15.06.98	8.29
Philippe Oberti	14.07.98	8.29
Marc Tschudi	14.01.99	8.37
Nicolas Peyer	12.01.99	8.43
Gian Zubler	20.06.98	8.43
Daniel Malach	10.05.00	8.61
Alwin Tran	30.08.00	8.66
Gian-Luca Kaufmann	22.06.00	8.81
Marco Jolidon	17.04.99	8.83
Alessio Santori	06.09.99	8.99
Felix Rothbrust	09.04.99	9.01
Jaime Ansbach	30.11.01	9.02
Silvan Wallner	15.01.02	9.13
Calvin Pasquale	27.01.01	9.13
Jonas Dardel	17.02.01	9.20
Merlin Studer	22.08.98	9.30
Aleeke Luis	20.03.01	9.42
Yussuf Ahmed	20.09.97	9.59
Daniel Perez	07.03.99	9.76
Ruben Schnyder	11.01.02	9.85
Alex Dupinet	02.04.03	9.99
Till Wettstein	04.07.00	10.04
Melvin Brucker	16.08.00	10.10
Nicolas Seiler	05.11.01	10.10
Ferdinand Hatecke	04.01.02	10.12
Noah Kanku	08.11.01	10.13

80 m
Sales Junior Inglin	27.08.99	9.81
Werner Theiler	31.03.98	9.94
Matthieu Demierre	02.12.97	10.20
Philippe Oberti	14.07.98	10.59*
Amadeo Häseli	15.06.98	10.60
Abdirahman Ciise Nur	05.06.97	10.76
Gian Zubler	20.06.98	10.89
Morgan G. Manotoc	04.01.98	11.34
Merlin Studer	22.08.98	11.93
Yussuf Ahmed	20.09.97	12.60*

100 m
Reto Amaru Schenkel	28.04.88	10.22
Andreas Baumann	27.02.79	10.66
Philipp Weissenberg.	17.07.83	10.80
Suganthan Somasun.	11.02.92	10.87
Benjamin Gföhler	27.01.94	11.00
Herder Da Rocha	12.05.94	11.02
Dominik Alberto	28.04.92	11.03
Dominik Fähndrich	27.02.89	11.13
Lorenzo Blanzan	02.12.82	11.16
Marco Rohrer	15.07.87	11.18
Lars Fehr	15.01.95	11.25
Sandro Müller	19.06.87	11.31
Aleksandar Pejic	25.11.94	11.34
Maximilien Gerber	01.02.88	11.34
Luca Di Tizio	31.08.93	11.42
Dany Brand	23.02.96	11.46
Riccardo Jung	03.02.95	11.47
Silvan Lückl	25.04.95	11.48

BESTENLISTE 2012

Christian Stamm	30.08.89	11.67
Florian Krempke	28.10.95	11.71
Bill Achempem	21.05.95	11.73*
Pascal Magyar	27.03.95	11.93
Sales Junior Inglin	27.08.99	12.06
Roman Beer	24.10.88	12.07
Fabian Bligh	12.06.96	12.08
Pavel Malach	30.04.95	12.18
Tauras Kalasauskas	16.05.92	12.28
Sujeevan Somasunda.	03.11.94	12.41
Ramon Flammer	06.05.95	12.64
Dominik Kläy	03.07.94	13.00

150 m

Reto Amaru Schenkel	28.04.88	15.92
Marco Rohrer	15.07.87	16.85
Dominik Fähndrich	27.02.89	17.03

200 m

Reto Amaru Schenkel	28.04.88	20.48
Philipp Weissenberg.	17.07.83	21.49
Suganthan Somasun.	11.02.92	22.04
Sandro Müller	19.06.87	22.52
Luca Di Tizio	31.08.93	22.52
Daniel Baumgartner	03.01.87	22.66
Dany Brand	23.02.96	22.69
Dominik Fähndrich	27.02.89	22.71
Maximilien Gerber	01.02.88	22.84
Herder Da Rocha	12.05.94	22.92
Lars Fehr	15.01.95	22.94
Riccardo Jung	03.02.95	22.99
Fausto Santini	25.04.87	23.25
Marco Rohrer	15.07.87	23.45
Aleksandar Pejic	25.11.94	23.50
Florian Krempke	28.10.95	23.63
Pavel Malach	30.04.95	23.86
Silvan Lückl	25.04.95	23.94*
Fabian Bligh	12.06.96	24.64
Ramon Flammer	06.05.95	24.77*
Cesar Rodriguez	11.08.81	25.45
Abdirahman Ciise Nur	05.06.97	26.75
Martin Kurthen	13.09.59	27.43

300 m

Philipp Weissenberg.	17.07.83	33.92
Sandro Müller	19.06.87	35.71
Dany Brand	23.02.96	35.99
Florian Krempke	28.10.95	38.10
David Dörig	23.02.86	38.30

400 m

Philipp Weissenberg.	17.07.83	47.27
Daniel Baumgartner	03.01.87	48.86
Benjamin Gföhler	27.01.94	49.51
Dominik Alberto	28.04.92	49.53
Sandro Müller	19.06.87	49.88
Gert Swanepoel	20.03.91	50.21
Luca Di Tizio	31.08.93	50.58
Florian Krempke	28.10.95	50.98
David Dörig	23.02.86	51.35
Riccardo Jung	03.02.95	51.55
Christian Stamm	30.08.89	51.65
Roman Beer	24.10.88	52.28
Philipp Wiget	22.03.87	52.34
Pascal Magyar	27.03.95	52.54
Tiaan Bezuidenhout	27.04.82	53.71
Pavel Malach	30.04.95	54.80
Ramon Flammer	06.05.95	54.93
Sergio Grond	16.08.93	55.45
Sebastian Prieto	02.11.94	55.92
Herder Da Rocha	12.05.94	56.01
Simon Märki	19.11.91	58.14

600 m

Daniel Baumgartner	03.01.87	1:20.61
Marco Steybe	11.10.79	1:25.01
Florian Krempke	28.10.95	1:28.64
Sales Junior Inglin	27.08.99	1:35.90
Matthieu Demierre	02.12.97	1:37.16
Abdirahman Ciise Nur	05.06.97	1:47.76
Salomon Gayle	19.07.99	1:48.27
Gian Zubler	20.06.98	1:49.56
Yussuf Ahmed	20.09.97	1:49.58
Amadeo Häseli	15.06.98	1:51.49
Marco Jolidon	17.04.99	1:53.18
Jonas Dardel	17.02.01	1:55.58
Morgan G. Manotoc	04.01.98	1:57.34
Jaime Ansbach	30.11.01	1:59.12
Alessio Santori	06.09.99	2:01.02
Felix Rothbrust	09.04.99	2:02.89
Gian-Luca Kaufmann	22.06.00	2:08.67
Silvan Wallner	15.01.02	2:08.69
Melvin Brucker	16.08.00	2:10.64
Till Wettstein	04.07.00	2:11.84
Daniel Malach	10.05.00	2:11.88
Finn Antelmann	21.01.03	2:13.30
Nils Antelmann	21.01.01	2:13.51
Alex Dupinet	02.04.03	2:18.05
Ferdinand Hatecke	04.01.02	2:18.42
Luka Zivkovic	31.07.02	2:27.73
Gian-Luca Schallhart	23.04.01	2:29.05

800 m

Daniel Baumgartner	03.01.87	1:50.81
Marco Steybe	11.10.79	1:56.67
Florian Krempke	28.10.95	2:00.34
Ramon Flammer	06.05.95	2:16.68

1000 m

Nikita Kostyuchenko	26.02.92	2:47.42
Christian Stamm	30.08.89	2:49.82
Pascal Magyar	27.03.95	2:55.78
Dominik Alberto	28.04.92	3:01.81
Sales Junior Inglin	27.08.99	3:02.55
Simon Märki	19.11.91	3:08.94
Philippe Oberti	14.07.98	3:23.27
Marco Jolidon	17.04.99	3:35.08
Jonas Dardel	17.02.01	3:41.54
Merlin Studer	22.08.98	3:43.00
Aleeke Luis	20.03.01	3:44.30
Jaime Ansbach	30.11.01	3:46.12
Silvan Wallner	15.01.02	3:48.04
Till Wettstein	04.07.00	3:51.09
Felix Rothbrust	09.04.99	3:53.20
Daniel Perez	07.03.99	3:56.00
Finn Antelmann	21.01.03	3:56.20
Gian-Luca Kaufmann	22.06.00	3:58.68
Nils Antelmann	21.01.01	4:00.86
Ferdinand Hatecke	04.01.02	4:13.78
Ruben Schnyder	11.01.02	4:16.03
Alex Dupinet	02.04.03	4:18.96
Nicolas Seiler	05.11.01	4:20.87
Luka Zivkovic	31.07.02	4:26.98
Noah Kanku	08.11.01	5:02.14

1500 m

Gert Swanepoel	20.03.91	4:28.83
Luca Di Tizio	31.08.93	4:31.47
Benjamin Gföhler	27.01.94	4:34.50
Pascal Magyar	27.03.95	4:37.82
Christian Stamm	30.08.89	4:38.56
Florian Krempke	28.10.95	4:53.86
Roman Beer	24.10.88	4:56.19
Pavel Malach	30.04.95	4:56.61
Dominik Alberto	28.04.92	4:57.14

3000 m

Estefanus Hailemich.	05.01.82	9:04.74
Nikita Kostyuchenko	26.02.92	9:44.91
Jean-Luc Hofer	15.10.87	9:56.06
Bahta Grmay	21.12.93	10:08.67
Philipp Fleischmann	28.05.93	10:52.45

5000 m

Nikita Kostyuchenko	26.02.92	17:12.69
Philipp Fleischmann	28.05.93	18:23.75

60 m Hürden

Jaime Ansbach	30.11.01	11.90
Jonas Dardel	17.02.01	13.02
Alex Dupinet	02.04.03	13.27
Finn Antelmann	21.01.03	13.41
Nils Antelmann	21.01.01	13.54
Ferdinand Hatecke	04.01.02	14.33
Gian-Luca Schallhart	23.04.01	14.53

80 m Hürden 76.2

Sales Junior Inglin	27.08.99	11.79*
Salomon Gayle	19.07.99	13.30*
Daniel Malach	10.05.00	13.80*
Marco Jolidon	17.04.99	14.75*
Nicolas Peyer	12.01.99	14.78
Alessio Santori	06.09.99	15.69*
Alwin Tran	30.08.00	16.71*
Gian-Luca Kaufmann	22.06.00	16.80*
Daniel Perez	07.03.99	16.84*
Melvin Brucker	16.08.00	16.98*
Toma Zumbrunn	21.06.99	17.47
Till Wettstein	04.07.00	17.75
Felix Rothbrust	09.04.99	17.89

100 m Hürden 84.0

Matthieu Demierre	02.12.97	15.51
Abdirahman Ciise Nur	05.06.97	17.91
Gian Zubler	20.06.98	19.69
Amadeo Häseli	15.06.98	20.87

110 m Hürden 106.7

Dominik Alberto	28.04.92	14.57
Silvan Lückl	25.04.95	15.72
Gert Swanepoel	20.03.91	15.74
Luca Di Tizio	31.08.93	15.77
Christian Stamm	30.08.89	16.47
Roman Beer	24.10.88	16.73
Simon Märki	19.11.91	17.96

110 m Hürden 99.1

Benjamin Gföhler	27.01.94	14.54
Luca Di Tizio	31.08.93	14.93
Riccardo Jung	03.02.95	15.40
Sergio Grond	16.08.93	17.03

110 m Hürden 91.4

Riccardo Jung	03.02.95	14.49
Silvan Lückl	25.04.95	14.56
Pascal Magyar	27.03.95	15.37
Dany Brand	23.02.96	15.38
Ramon Flammer	06.05.95	15.51
Fabian Bligh	12.06.96	17.98
Pavel Malach	30.04.95	18.35
Luca Can	17.04.96	19.61

300 m Hürden 91.4

Kariem Hussein	04.01.89	36.71
Fausto Santini	25.04.87	37.42
Philipp Wiget	22.03.87	39.59

200 m Hürden

Fausto Santini	25.04.87	24.41

300 m Hürden 84.0

Riccardo Jung	03.02.95	38.49
Ramon Flammer	06.05.95	41.17
Silvan Lückl	25.04.95	42.83

400 m Hürden 91.4

Kariem Hussein	04.01.89	49.61
Fausto Santini	25.04.87	52.46
Philipp Wiget	22.03.87	56.46
Riccardo Jung	03.02.95	56.71

6x frei

Dupinet Alex / Antelmann Nils / Steffen Niko / Zikovic Luca / Schnyder Ruben / Ansbach Jaime 62.82
Dardel Jonas / Antelmann Nils / Seiler Nicolas / Zivkovic Luka / Wallner Silvan / Ansbach Jaime 64.57
Seiler Nicolas / Müller Laurin / Hatecke Ferdinand / Jeanmaire Marius / Antelmann Finn / Schallhart Gian-Luca 64.88
Kanku Noah / Müller Laurin / Antelmann Finn / Dupinet Alex / Hatecke Ferdinand / Jeanmaire Marius 65.66

5x frei

Gayle Salomon / Tran Alwin / Peyer Nicolas / Malach Daniel / Inglin Sales Junior 51.36
Tran Alwin / Malach Daniel / Inglin Sales Junior / Rothbrust Felix 53.58
Kaufmann Gian-Luca / Correia Christian / Santori Alessio / Wettstein Till / Zumbrunn Toma 58.63
Santori Alessio / Zumbrunn Toma / Wettstein Till / Rothbrust Felix / Kaufmann Gian-Luca 58.98

5x80 m

Häseli Amadeo / Zubler Gian / Manotoc Morgan Guillermo / Demierre Matthieu / Ciise Nur Abdirahman 50.92

4x100 m

Baumann Andreas / Schenkel Reto Amaru / Somasundaram Suganthan / Gföhler Benjamin 40.62
Fehr Lars / Brand Dany / Jung Riccardo / Lückl Silvan 42.51
Gerber Maximilien / Di Tizio Luca / Fähndrich Dominik / Blanzan Lorenzo 42.62
Pejic Aleksandar / Di Tizio Luca / Gföhler Benjamin / Da Rocha Herder 42.78
Bligh Fabian / Krempke Florian / Magyar Pascal / Malach Pavel 44.61A
Achempem Bill / Fehr Lars / Jung Riccardo / Lückl Silvan 44.72
Krempke Florian / Magyar Pascal / Härri Basil / Brand Dany 45.54

4x400 m

Weissenberger Philipp / Alberto Dominik / Müller Sandro / Baumgartner Daniel 3:14.76A
Dörig David / Santini Fausto / Fähndrich Dominik / Stamm Christian 3:25.55A
Flammer Ramon / Grond Sergio / Da Rocha Herder / Gföhler Benjamin 3:35.99A

3x1000 m

Zubler Gian / Demierre Matthieu / Ahmed Yussuf 10:08.16
Rothbrust Felix / Peyer Nicolas / Inglin Sales Junior 10:43.53

Olympische

Baumgartner Daniel / Weissenberger Philipp / Schenkel Reto Amaru / Somasundaram Suganthan 3:10.65A
Krempke Florian / Jung Riccardo / Brand Dany / Fehr Lars 3:28.36A
Malach Pavel / Manotoc Saji / Brand Dany / Achempem Bill 3:44.58

Hoch

Luca Di Tizio	31.08.93	1.95
Dominik Alberto	28.04.92	1.95
Benjamin Gföhler	27.01.94	1.85
Roman Beer	24.10.88	1.83
Christian Stamm	30.08.89	1.76
Marco Rohrer	15.07.87	1.75
Sebastian Prieto	02.11.94	1.75
Luca Can	17.04.96	1.75
Matthieu Demierre	02.12.97	1.74
Gert Swanepoel	20.03.91	1.70
Pascal Magyar	27.03.95	1.70
Simon Märki	19.11.91	1.62
Sergio Grond	16.08.93	1.59
Amadeo Häseli	15.06.98	1.50
Bill Achempem	21.05.95	1.50
Sales Junior Inglin	27.08.99	1.45
Pavel Malach	30.04.95	1.43
Salomon Gayle	19.07.99	1.40
Nicolas Peyer	12.01.99	1.30
Daniel Malach	10.05.00	1.25
Alessio Santori	06.09.99	1.25
Gian-Luca Kaufmann	22.06.00	1.25
Till Wettstein	04.07.00	1.25
Merlin Studer	22.08.98	1.25
Nils Antelmann	21.01.01	1.20
Silvan Wallner	15.01.02	1.20
Toma Zumbrunn	21.06.99	1.20
Melvin Brucker	16.08.00	1.20
Felix Rothbrust	09.04.99	1.15
Daniel Perez	07.03.99	1.15

Stab

Dominik Alberto	28.04.92	5.00
Luca Di Tizio	31.08.93	4.70
Nico Frenn	31.05.92	4.50
Benjamin Gföhler	27.01.94	4.40
Christian Stamm	30.08.89	4.30
Res Ott	20.01.76	4.20
Ihno Fehrendt	18.02.90	4.15
Roman Beer	24.10.88	4.10
Sergio Grond	16.08.93	4.00
Simon Märki	19.11.91	4.00
Gert Swanepoel	20.03.91	3.80
Pascal Magyar	27.03.95	3.75
Andreas Meier	12.05.73	3.40
Luca Can	17.04.96	3.10

Weit

Alexander Hochuli	19.01.84	7.61
Benjamin Gföhler	27.01.94	7.38
Luca Di Tizio	31.08.93	7.02
Dominik Alberto	28.04.92	6.79
Pascal Magyar	27.03.95	6.46
Riccardo Jung	03.02.95	6.40
Roman Beer	24.10.88	6.35
Ramon Flammer	06.05.95	6.23
Cesar Rodriguez	11.08.81	6.16
Silvan Lückl	25.04.95	6.12
Christian Stamm	30.08.89	6.11
Marco Rohrer	15.07.87	5.96
Gert Swanepoel	20.03.91	5.86
Matthieu Demierre	02.12.97	5.82
Fabian Bligh	12.06.96	5.80
Sergio Grond	16.08.93	5.67
Simon Märki	19.11.91	5.43
Pavel Malach	30.04.95	5.33
Gian Zubler	20.06.98	4.62
Philippe Oberti	14.07.98	4.59
Morgan G. Manotoc	04.01.98	4.55
Amadeo Häseli	15.06.98	4.38
Abdirahman Ciise Nur	05.06.97	4.23
Yussuf Ahmed	20.09.97	3.80

Weit Zone

Sales Junior Inglin	27.08.99	6.13
Matthieu Demierre	02.12.97	5.85
Salomon Gayle	19.07.99	5.72
Werner Theiler	31.03.98	5.49
Philippe Oberti	14.07.98	4.92
Amadeo Häseli	15.06.98	4.79
Marco Jolidon	17.04.99	4.70
Nicolas Peyer	12.01.99	4.61
Gian Zubler	20.06.98	4.56
Daniel Malach	10.05.00	4.49
Gian-Luca Kaufmann	22.06.00	4.41
Alwin Tran	30.08.00	4.32
Alessio Santori	06.09.99	4.30
Marc Tschudi	14.01.99	4.26
Jaime Ansbach	30.11.01	4.14
Felix Rothbrust	09.04.99	4.10
Yussuf Ahmed	20.09.97	4.05
Merlin Studer	22.08.98	3.95
Calvin Pasquale	27.01.01	3.90
Toma Zumbrunn	21.06.99	3.89
Daniel Perez	07.03.99	3.86
Silvan Wallner	15.01.02	3.85
Nils Antelmann	21.01.01	3.80
Aleeke Luis	20.03.01	3.78
Finn Antelmann	21.01.03	3.70
Till Wettstein	04.07.00	3.68
Melvin Brucker	16.08.00	3.60
Ruben Schnyder	11.01.02	3.59
Gian-Luca Schallhart	23.04.01	3.59
Ferdinand Hatecke	04.01.02	3.55

Drei

Alexander Hochuli	19.01.84	16.25
Riccardo Jung	03.02.95	13.84
Ramon Flammer	06.05.95	12.58
Cesar Rodriguez	11.08.81	12.39
Matthieu Demierre	02.12.97	11.91

Kugel 7.26 kg

David Naef	06.06.82	14.10
Simon Märki	19.11.91	13.14
Dominik Alberto	28.04.92	13.12
Christian Stamm	30.08.89	13.10
Martin Bingisser	16.08.83	12.74
Markus König	19.03.73	12.62
Gert Swanepoel	20.03.91	10.60
Roman Beer	24.10.88	10.35

Kugel 6.00 kg

Benjamin Gföhler	27.01.94	13.20
Sebastian Prieto	02.11.94	12.53
Pascal Magyar	27.03.95	12.39
Pavel Malach	30.04.95	12.03
Luca Di Tizio	31.08.93	11.88
Sergio Grond	16.08.93	11.03

Kugel 5.00 kg

Pascal Magyar	27.03.95	13.99
Pavel Malach	30.04.95	13.28
Leo Bauer	20.01.96	12.97
Lars Fehr	15.01.95	11.71
Silvan Lückl	25.04.95	11.08

Kugel 4.00 kg

Matthieu Demierre	02.12.97	14.95
Amadeo Häseli	15.06.98	7.83
Merlin Studer	22.08.98	6.75
Abdirahman Ciise Nur	05.06.97	6.47
Gian Zubler	20.06.98	5.69

Kugel 3.00 kg

Salomon Gayle	19.07.99	12.64
Sales Junior Inglin	27.08.99	10.53
Marco Jolidon	17.04.99	8.12
Alessio Santori	06.09.99	7.32
Felix Rothbrust	09.04.99	7.13
Daniel Malach	10.05.00	6.68
Daniel Perez	07.03.99	6.56
Till Wettstein	04.07.00	5.86
Melvin Brucker	16.08.00	5.86
Gian-Luca Kaufmann	22.06.00	5.26

Kugel 2.50 kg

Jaime Ansbach	30.11.01	7.08
Nils Antelmann	21.01.01	6.62
Silvan Wallner	15.01.02	6.16
Finn Antelmann	21.01.03	5.83
Luka Zivkovic	31.07.02	5.54
Jonas Dardel	17.02.01	5.36
Gian-Luca Schallhart	23.04.01	5.27
Ferdinand Hatecke	04.01.02	4.64
Alex Dupinet	02.04.03	4.12

Diskus 2.00 kg

David Naef	06.06.82	53.82
Martin Bingisser	16.08.83	45.84
Simon Märki	19.11.91	39.53
Dominik Alberto	28.04.92	39.45
Gustav Bredell	07.04.93	38.12
Christian Stamm	30.08.89	37.75
Roman Beer	24.10.88	35.64
Gert Swanepoel	20.03.91	32.41

Diskus 1.75 kg

Sebastian Prieto	02.11.94	44.56
Gustav Bredell	07.04.93	42.27
Benjamin Gföhler	27.01.94	39.40
Luca Di Tizio	31.08.93	38.59
Karim Doukkali	03.09.93	37.68
Pavel Malach	30.04.95	36.35
Sergio Grond	16.08.93	32.54

Diskus 1.50 kg

Pavel Malach	30.04.95	43.28
Pascal Magyar	27.03.95	41.80
Luca Can	17.04.96	27.77
Leo Bauer	20.01.96	25.23

Diskus 1.00 kg

Matthieu Demierre	02.12.97	49.87
Alfred Diezi	10.11.50	40.38
Gian Zubler	20.06.98	18.82
Morgan G. Manotoc	04.01.98	18.12
Amadeo Häseli	15.06.98	14.92

Hammer 7.26 kg

Martin Bingisser	16.08.83	66.50
Dejan Lisinac	14.07.69	47.44
Daniel Grob	27.03.77	42.91
Pavel Malach	30.04.95	34.59

Hammer 6.00 kg

Sebastian Prieto	02.11.94	34.79

Hammer 5.00 kg

Pavel Malach	30.04.95	41.17
Leo Bauer	20.01.96	24.24

Hammer 4.00 kg

Matthieu Demierre	02.12.97	30.04

Speer 800 gr

Lucien Segessemann	02.06.90	60.19
Luca Di Tizio	31.08.93	54.92
Dominik Alberto	28.04.92	53.24
Christian Stamm	30.08.89	51.49
Sergio Grond	16.08.93	46.21
Simon Märki	19.11.91	46.02
Pascal Magyar	27.03.95	45.99
Gert Swanepoel	20.03.91	45.88
Benjamin Gföhler	27.01.94	43.16
Roman Beer	24.10.88	39.39
Sebastian Prieto	02.11.94	39.03

Speer 700 gr

Pascal Magyar	27.03.95	50.84
Matthieu Demierre	02.12.97	46.10
Pavel Malach	30.04.95	28.88

Speer 600 gr

Matthieu Demierre	02.12.97	51.29
Amadeo Häseli	15.06.98	22.02
Merlin Studer	22.08.98	21.43

Speer 400 gr

Salomon Gayle	19.07.99	42.36
Felix Rothbrust	09.04.99	24.48
Nicolas Peyer	12.01.99	23.84
Toma Zumbrunn	21.06.99	21.62
Daniel Malach	10.05.00	20.55
Gian-Luca Kaufmann	22.06.00	18.26

Ball 200 g

Matthieu Demierre	02.12.97	77.50
Werner Theiler	31.03.98	65.96
Salomon Gayle	19.07.99	62.26
Sales Junior Inglin	27.08.99	58.65
Philippe Oberti	14.07.98	56.69
Nicolas Peyer	12.01.99	51.86
Yussuf Ahmed	20.09.97	50.50
Daniel Malach	10.05.00	48.40
Marco Jolidon	17.04.99	43.94
Gian-Luca Kaufmann	22.06.00	42.82
Felix Rothbrust	09.04.99	38.65
Gian Zubler	20.06.98	38.13
Marc Tschudi	14.01.99	38.05
Till Wettstein	04.07.00	37.83
Daniel Perez	07.03.99	36.62
Finn Antelmann	21.01.03	36.59
Jaime Ansbach	30.11.01	36.01
Amadeo Häseli	15.06.98	35.70
Alessio Santori	06.09.99	34.37
Nils Antelmann	21.01.01	33.95
Alwin Tran	30.08.00	31.86
Silvan Wallner	15.01.02	31.65
Ruben Schnyder	11.01.02	31.00
Gian-Luca Schallhart	23.04.01	30.87
Melvin Brucker	16.08.00	30.38
Toma Zumbrunn	21.06.99	29.34
Merlin Studer	22.08.98	28.79
Aleeke Luis	20.03.01	28.03
Luka Zivkovic	31.07.02	25.97
Marius Jeanmaire	12.10.01	25.89

Zehnkampf

Dominik Alberto	28.04.92	7538
Christian Stamm	30.08.89	6361
Gert Swanepoel	20.03.91	6264
Roman Beer	24.10.88	6051
Simon Märki	19.11.91	4271

Sechskampf

Matthieu Demierre	02.12.97	2091

Zehnkampf U20

Luca Di Tizio	31.08.93	7302
Benjamin Gföhler	27.01.94	7132
Sergio Grond	16.08.93	5042

Zehnkampf U18

Pascal Magyar	27.03.95	6424
Pavel Malach	30.04.95	4572

UBS Kids Cup

Matthieu Demierre	02.12.97	2299
Sales Junior Inglin	27.08.99	2250
Werner Theiler	31.03.98	2213
Salomon Gayle	19.07.99	2170
Philippe Oberti	14.07.98	1847
Nicolas Peyer	12.01.99	1647
Amadeo Häseli	15.06.98	1575
Daniel Malach	10.05.00	1563
Gian Zubler	20.06.98	1530
Marc Tschudi	14.01.99	1493
Gian-Luca Kaufmann	22.06.00	1455
Marco Jolidon	17.04.99	1452
Yussuf Ahmed	20.09.97	1352
Alwin Tran	30.08.00	1338
Alessio Santori	06.09.99	1281
Felix Rothbrust	09.04.99	1232
Jaime Ansbach	30.11.01	1191
Merlin Studer	22.08.98	1123
Daniel Perez	07.03.99	1109
Till Wettstein	04.07.00	1036
Calvin Pasquale	27.01.01	1009
Finn Antelmann	21.01.03	1009
Silvan Wallner	15.01.02	1008
Jonas Dardel	17.02.01	971
Nils Antelmann	21.01.01	937
Gian-Luca Schallhart	23.04.01	910
Ruben Schnyder	11.01.02	908
Melvin Brucker	16.08.00	890
Luka Zivkovic	31.07.02	857
Ferdinand Hatecke	04.01.02	849

VORGESEHENE EM-MARATHONSTRECKE ZÜRICH 2014

© www.reygrafik.ch / Zürich 2014

WICHTIGE ZEICHEN VIELE FORTSCHRITTE

Die Vorbereitungen auf die **EM Zürich 2014** laufen auf Hochtouren. In den letzten Wochen und Monaten ab es gleich aus verschiedenen Bereichen positive EM-News – auch aus sportlicher Sicht. Text und Fotos: Zürich 2014

Zuerst gab Marathon-Europameister Viktor Röthlin im September bekannt, dass er die EM in Zürich als nächstes und letztes grosses Karriere-Ziel in Angriff nimmt. Wenige Wochen später folgte die Absichtserklärung von Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig. Zwei der bekanntesten und erfolgreichsten Sportler setzten diesen Herbst also tolle Zeichen im auf Zürich 2014.

Unterstützung durch Weltklasse Zürich
Seit der Kandidaturphase spielen die Schweizer Spitzenathleten in den Überlegungen der Veranstalter eine ganz zentrale Rolle. Anfang November präsentierten Swiss Athletics und die Leichtathletik-EM gemeinsame Projekte, um die Schweizer Athleten ideal auf die Heim-EM vorzubereiten. In dieser Unterstützung der Schweizer Athleten hat auch Weltklasse Zürich einen wichtigen Part:

Verpflichtung von Herbert Czingon:
Mit dem zuletzt als DLV-Cheftrainer Field (Sprung/Stabhochsprung/Wurf/Mehrkampf) tätigen Herbert Czingon kommt eine internationale Trainer-Kapazität in die Schweiz. Czingon ist einer der Baumeister der Stabhochsprung-Erfolgsgeschichte in Deutschland. Er wird in Zürich Trainer von Schweizer Rekordhalterin Nicole Büchler und der früheren U20-EM-Medaillengewinnerin Anna Katharina Schmid, die beide auf die Saison 2013 zum LC Zürich wechseln. Zudem nimmt er sich auch hoffnungsvollen Stab-Nachwuchstalenten und im Stabhochsprung besonders talentierten Zehnkämpfern an. Sein grosses Know-how soll der 60-jährige Fachmann aber auch in anderen Disziplinen weitergeben. Czingon wird in Zürich eng mit „Assistenztrainer" Marco Aeschlimann zusammen arbeiten, damit die Schweizer Leichtathletik-Szene auch nachhaltig von der Tätigkeit Czingons profitieren kann.

Direkte, vereinsunabhängige Athletenförderung durch Weltklasse Zürich:
Weltklasse Zürich lanciert ein spezielles Unterstützungsprojekt im Hinblick auf die EM. Dadurch erhalten Athletinnen und Athleten mit EM-Finalpotenzial die Möglichkeit, sich stärker auf den Spitzensport zu fokussieren. Unterstützt werden Lisa Urech (SK Langnau), Viktor Röthlin (STV Alpnach), Irene Pusterla (Vigor Ligornetto), Jonas Fringeli, Simon Walter (beide LC Turicum), Alex Wilson (OB Basel), Léa und Ellen Sprunger (COVA Nyon) sowie die Spitzenathleten des LC Zürich: Nicola Spirig, Nicole Büchler, Anna Katharina Schmid und Kariem Hussein. Bereits seit Jahren speziell gefördert werden die Schweizer Sprintstaffeln der Männer (durch Weltklasse Zürich) und der Frauen (durch Athletissima Lausanne).

Attraktive Marathonstrecke
Ob für die Millionen von TV-Zuschauern, die erwarteten Zehntausenden von Fans am Streckenrand oder für die Läuferinnen und Läufer: Der Marathon-Kurs von Zürich 2014 bietet allen etwas ganz Besonderes. Von der tollen Kulisse mit Altstadt, Limmat und Seebecken im Vorder-, sowie Alpen im Hintergrund werden ganz bestimmt TV-Zuschauer aus der ganzen Welt in Verzückung geraten. Die Fans vor Ort werden nicht nur die Umgebung geniessen können, sie haben die Möglichkeit, die Läufer bis zu vier Mal pro Runde zu bejubeln. Auf die Läufer selber wartet eine herausfordernde und selektive Strecke. Vier Mal ist der Aufstieg zur ETH-Polyterrasse zubewältigen. Start und Ziel ist beim Bürkliplatz.

Auf den gesamten 42,195 Kilometer sind 176 Höhenmeter bewältigen. Zum Vergleich: Der New York Marathon hat mit 240 Steigungsmetern deutlich mehr Anstiege.

BEREITS 20 PROZENT DER EM-TICKETS VERKAUFT!

Der Run auf die Week Packages der Leichtathletik-EM in Zürich 2014 ist äusserst gross! Bereits in den ersten Verkaufswochen wurden fast 20 Prozent der in der Schweiz verfügbaren EM-Tickets verkauft. **Das entspricht rund 24000 Tickets** (ca. 2400 Week Packages). Erste Blöcke auf der Zielgeraden sind schon ausverkauft. Rasch zugreifen lohnt sich also auf jeden Fall. Text: Zürich 2014

In der ersten Verkaufsphase können die Shareholder (darunter LCZ-Mitglieder), Swiss Athletics Member, die Zürich 2014 Friends sowie ein erster Teil der Sponsoren die übertragbaren Wochenpässe für die EM kaufen. Ein zweites, kleineres Kontingent ist gleichzeitig für die ausländischen Leichtathletikverbände reserviert.

Der öffentliche Verkauf der Week Packages beginnt erst im Spätsommer 2013. Tagestickets können – sofern noch verfügbar – ab erstem Quartal 2014 bezogen werden. LCZ-Mitglieder, die ihren Promocode nicht mehr finden, können ihn per E-Mail (office@zuerich2014.ch) anfordern oder sich unter www.zuerich2014.ch als Zürich 2014 Friend registrieren. Neben dem Ticketvorkaufsrecht erhalten Friends auch regelmässig News rund um die Leichtathletik-EM 2014.

Hohe Bekanntheit, positives Image

In der Bevölkerung geniesst Zürich 2014 bereits einen grossen Rückhalt mit positivem Image. In einer im September 2012 durchgeführten repräsentativen Umfrage in der Deutschschweiz standen 96 Prozent der Befragten der EM in Zürich positiv oder neutral gegenüber. Die ungestützte Bekanntheit lag knapp zwei Jahre vor dem Event bei eindrücklichen 29 Prozent. Gar 45 Prozent der Befragten beantworteten die Frage, ob sie an der Leichtathletik-EM live dabei sein möchten, mit «Ja, sicher» (19 Prozent) oder «Eher ja» (26 Prozent).

Kampfgerichte bestimmt

Die Kampfrichter von Zürich 2014 stehen fest. Ein 11-köpfiges Gremium aus Vertretern von Swiss Athletics und Zürich 2014 hat zuerst die Chefkampfrichter und ihre Stellvertreter bestimmt. Anschliessend stellten sie ihre Kampfgerichte zusammen. Berücksichtigt wurden rund 300 Personen aus allen Sprachregionen der Schweiz. Die 48 Chefkampfrichter wohnen in 12 verschiedenen Kantonen. 22 Prozent stammen aus der lateinischen Schweiz, 28 Prozent aus der Region Zürich.

Mehrkampf-Europacup

Nottwil ist am 29./30. Juni 2013 Austragungsort des Mehrkampf-Europacups (First League). Die Veranstalter von Zürich 2014 unterstützen das lokale OK bei der Event-Präsentation, den technischen Bereichen und der Medienarbeit.

SM Frauenfeld

Die Leichtathletik EM 2014 AG ist mit Unterstützung des LC Frauenfeld offizieller Ausrichter der Freiluft-SM 2014 in Frauenfeld. Die SM 2014 soll rund 500 Schweizer Athleten das «Zürich 2014 Wooow»-Erlebnis bieten, dient für bereits qualifizierte Schweizer Athleten sowie Teile der EM-Organisation als EM-Hauptprobe.

VOLUNTEER-REKRUTIERUNG BEGINNT!

Rund 2000 Volunteers erhalten die einzigartige Gelegenheit, ihren ganz persönlichen Beitrag zum Erfolg der Leichtathletik-EM in Zürich 2014 (12. bis 17. August) zu leisten. Wer Zürich 2014 aus einer besonderen Perspektive erleben will, kann sich ab Januar 2013 als freiwilliger Helfer bewerben.

«Die LCZ-Familie ist es sich gewohnt, bei einem Leichtathletik-Grossevent anzupacken. Schliesslich hängt der Erfolg von Weltklasse Zürich ganz stark mit dem tollen, ja weltklassigen Engagement der LCZ-Helfer zusammen. Für viele unserer langjährigen Helferinnen und Helfer bildet die Leichtathletik-EM 2014 ganz bestimmt einen speziellen Höhepunkt in ihrer Volunteer-Tätigkeit. Die Gelegenheit, eine Leichtathletik-EM mitzuprägen, ist einmalig. Und als CEO der EM darf ich Euch versichern: Selbstverständlich werden unsere langjährigen, bewährten Weltklasse Zürich Helfer bei gleicher Qualifikation in der Volunteer-Rekrutierung bevorzugt behandelt.

Weltklasse-Zürich-Einsatz als Priorität

Als Meeting Direktor von Weltklasse Zürich möchte ich mich allerdings mit einem grossen Anliegen an Euch wenden. Wir organisieren 10 Tage nach der Leichtathletik-EM auch Weltklasse Zürich. Ohne unsere langjährigen Helfer ist dieser Anlass nicht durchführbar. Und das Meeting ist nicht nur das wichtigste Standbein des LCZ, es ist auch einer der wichtigsten Pfeiler auf dem die EM aufbaut. In diesem Sinn bitte ich alle Helfer uns prioritär für Weltklasse Zürich zur Verfügung zu stehen. Wenn irgend möglich, plant doch die EM als zusätzliches Engagement ein. Ich bin sicher, ihr werdet grösste Freude daran haben!»

Patrick K. Magyar
Weltklasse Zürich Meeting Direktor und Zürich 2014 CEO

ALFONSO ROMANO IST «ERDGAS VOLUNTEER OF THE YEAR»

Der **«Erdgas Volunteer of the Year 2012»** von Weltklasse Zürich heisst Alfonso Romano. Beim Helferfest in der Maag Musical Hall bedankte sich Meetingdirektor Patrick K. Magyar nicht nur beim speziell geehrten Transportteam-Mitarbeiter, sondern bei allen freiwilligen Helfern für ihren weltklassigen Einsatz.

Dank der Unterstützung von Erdgas konnten die Volunteers als Dankeschön für ihre tolle Arbeit in der Maag Music Hall die A Capella-Show von «Vocapeople» geniessen. Zuvor zog Meetingdirektor Patrick K. Magyar eine äussert positive Bilanz von Weltklasse Zürich 2012. Ob Athleten, Manager, Zuschauer oder Sponsoren: Von allen Seiten kamen positive Feedbacks. So beurteilten die Stadionzuschauer das Meeting mit einer Note von 5,4 (6er-Skala). Die Athleten und Manager bewerteten die Arbeit des ganzen Weltklasse-Zürich-Teams gar mit dem Prädikat «Exzellent». Das regnerische Wetter hätte der ganzen Equipe die Arbeit erschwert. «Das war sozusagen ein Stresstest, den wir dank eurem weltklassigen Einsatz mit Bravour bestanden haben», bedankte sich Patrick Magyar bei allen Helfern.

Alfonso Romano: Usain Bolt rechtzeitig ins Stadion chauffiert Zum dritten Mal konnte das OK von Weltklasse Zürich den «Erdgas Volunteer of the Year» bestimmen. Die Wahl fiel dieses Jahr auf Alfonso Romano. Er ist bei Weltklasse Zürich im Transportteam eine Woche lang im Dauereinsatz und immer bereit, Zusatzaufträge anzunehmen. Sein «Meisterstück» leistete Alfonso Romano in diesem Jahr unmittelbar vor Meetingbeginn. 40 Minuten hatte Alfonso Zeit, um Usain Bolt rechtzeitig vom Athletenhotel Mövenpick in Glattbrugg zur Athletenpräsentation im Stadion Letzigrund zu chauffieren. «Überall hatte es zu diesem Zeitpunkt Stau. Wir waren alle überzeugt, dass es Usain nicht rechtzeitig ins Stadion schaffen wird. Aber Romano hat es hinbekommen. Zu unserer Überraschung sogar ohne von der Polizei aufgehalten zu werden», erklärte Meetingdirektor Patrick Magyar.

Als Dank reist Alfonso Romano nächstes Jahr an ein europäisches Diamond League Meeting seiner Wahl. Urs Flück und Thomas Beck wurden mit einer signierten Bolt-Startnummer ausgezeichnet, weil sie an allen 7 vom LC Zürich organisierten Leichtathletik-Events als Helfer im Einsatz gestanden sind.

Linda Kabwita, Geschäftsstellenleiterin von Weltklasse Zürich, erhielt den sogenannten «Meeting Director Award».

«ZÜRICH 2014»-VOLUNTEERS: DAS MUSST DU WISSEN…

- Die erste Rekrutierungswelle startet Anfang 2013. Interessierte können sich ab Februar 2013 online unter www.zuerich2014.ch bewerben.
- LCZ-Mitglieder sind in der ersten Ausschreibungswelle und profitieren damit von einem Zeitvorteil gegen über späteren Bewerbern. Es versteht sich, dass wir den Anlass nur mit er fahrenen Kollegen stemmen können – auch hier haben LCZler einen Vorsprung im Auswahlverfahren!
- Volunteers müssen am 1. Juli 2014 volljährig sein.
- Gute Deutschkenntnisse sind Voraussetzung. Weitere Sprachkennt nisse sind von Vorteil. In den meisten Bereichen sind Basiskenntnisse in Englisch ebenfalls Voraussetzung.
- Ein Volunteer-Einsatz dauert mindestens sieben bis neun Tage. Zusätzlich werden vorgängig ein bis zwei Schulungstage organisiert. Die genauen Einsatztage hängen stark von der konkreten Funktion ab. Der Grossteil der Helfer wird zwischen Samstag, 9. August und dem Sonntag, 17. August 2014 im Einsatz stehen.

…UND DAS DARFST DU ERWARTEN:

- Ein «Once-in-a-Lifetime»-Erlebnis mit vielen spannenden Momenten und Begegnungen
- Das exklusive Volunteer-Outfit von Puma
- Kostenloser Transport mit dem öffentlichen Verkehr (gesamtes Netz des Zürcher Verkehrsverbundes zwischen dem 9. und 18. August 2014)
- Kostenlose Verpflegung während den Einsatztagen
- Eine Urkunde und ein Dankeschön-Geschenk

Unser Tipp: Bewirb Dich frühzeitig – Schlüsselpositionen werden früh besetzt!

Eisen- und Metallbau
Stahlbau
Blechbearbeitung
Sicherheitsanlagen
Spezialkonstruktionen

Schneebeli
Metallbau + Sicherheitstechnik

Schneebeli Metallbau AG www.schneebeli.com

Büros:
Schaffhauserstrasse 307
8050 Zürich
Telefon 044 318 60 70
Telefax 044 318 60 71

Werkstatt:
Industriestrasse 7
8305 Dietlikon
Telefon 044 805 60 10
Telefax 044 805 60 11

graf treuhand

8494 Bauma
Telefon 052-397 12 12
Fax 052-397 12 17
Natel 079-432 54 44

Unser Fabrikations-Programm:
Schaufenster-Anlagen
Eingangspartien in Stahl und Aluminium
Fenster und Türen in Stahl und Aluminium / wärmegedämmt
Automatische Schiebetüren, auch als Paniktüren
Schiebetüren
Schiebe- und Falttore
Drehtüren und Gittertore
Rauch- und flammendichte Türen
PTT-Schalteranlagen in Verbundsicherheits- und Panzerglas
Diensteingangstüren
Telefonkabinen
Gitter und Gittertüren

ALTORFER AG METALLBAU
8307 EFFRETIKON

mir drucked am ACZ nöd nur Duumel

Ihre Druckerei für Sport- und Freizeitbekleidung und vieles mehr

kami

Südstrasse 10
8304 Wallisellen
Tel. 044 830 57 57
info@kami.ch

SANITÄR

Arthur Föllmi
Sanitäre Installationen

planen
installieren
reparieren
preiswert
zuverlässig
prompt

Auwiesenstrasse 18
8050 Zürich
Telefon 044 321 31 12

Pretto Metall bau

Inhaber: Rolf Braun

Verarbeitung von Stahl, Aluminium und Acrylglas.

Fabrikation von Verkehrs-Signalträgern, Leuchtreklamen und Anschlagkasten.

Auhofstrasse 19
8051 Zürich
Telefon 044 322 28 20

Für Telefon- und Elektro-Installationen

Grob + Co

Grob + Co. Elektro AG
8047 Zürich, Liebensteinstr. 6
Tel. 044 406 28 28

LAUNE DES WETTERS

Auffälligkeiten während der internationalen Wettkampfsaion 2012

Text: Peter Keller

Mit den drei Meisterschafts-Grossanlässen (Hallen-WM Istanbul, EM Helsinki, Olympische Spiele London), den 14 Diamond League-Meetings und vielen weiteren internationalen Meetings war der Wettkampfkalender reich befrachtet.

Überflieger Lavillenie

Auffallend bei den Männern war die Dominanz von Renaud Lavillenie (FRA), der eigentlich alles gewonnen hat, was es zu gewinnen gab, und dies auf einem sehr hohen Leistungsniveau (Hallen-WM mit 5,95 m; EM und OS mit 5,97 m; Gewinner Diamond-League Stabhochsprung mit 5 Meeting-Siegen, …).

Ungünstige Wetterbedingungen bei den Frauen

Bei den beiden Meisterschafts-Grossanlässen im Freien hatten die Frauen teilweise mit ungünstigen Windverhältnissen und Regen zu kämpfen. In der Qualifikation bei der EM hat von den 28 Springerinnen Nicole Büchler als einzige ihre Anfangshöhe nicht geschafft. Weitere 7 Teilnehmerinnen mit einer besseren Saisonbestleistung als der erforderlichen Qualifikationshöhe scheiterten ebenfalls.

Im Final standen 2 Springerinnen, eine mit schlechterer und die andere mit gleicher Saisonbestleistung wie Nicole Büchler auf dem Podest.

In der Qualifikation bei den Olympischen Spielen blieben von den 39 Springerinnen 5 ohne gültige Höhe. Die Schweizer Rekordhalterin Büchler schaffte die Anfangshöhe im 3. Versuch, um dann die folgende Höhe im 1. Versuch zu überqueren. Doch bei der nächsten Höhe von 4,40 m verzeichnete sie dann drei Fehlversuche und schied aus. Mit Fabiana Murer (BRA) wurde auch eine Mitfavoritin Opfer der Launen des Windes.

Auch im Final erschwerten die ungünstigen Windverhältnisse das Springen. Wenig beeinflussen liessen sich aber die Siegerin Jennifer Suhr (USA) und die Zweite Yarisley Silva (CUB) mit der Egalisierung ihrer Bestleistung.

Wettkampfspezifisches Training als Teil der mentalen Wettkampfvorbereitung

Das Training der sportmotorischen Fähigkeiten (Kondition, Technik), die Konstitution, das Talent und die Gesundheit sowie äussere Bedingungen (Familie, Beruf, Trainer, …) sind nur eine Seite der Medaille. Die andere, leider häufig vernachlässigte Seite ist die der psychisch/psychologischen und taktischen Komponente.

Die oben beschriebenen Fakten belegen im Falle von Lavillenie eine gute mentale Wettkampfvorbereitung. Er hat sich im Vorfeld der Grossanlässe an missliche äussere Bedingungen gewöhnt.

Katalog zur Gewöhnung an die Wettkampfbedingungen im Stabhochsprung: Techniktraining/Wettkampf an ungewohntem Ort und ungewohnter Stabsprunganlage Techniktraining zu ungewohnter Zeit, Techniktraining bei angenehmen Windbedingungen (Windstille, Rückenwind) Techniktraining bei unangenehmen Windbedingungen (Gegenwind, Seitenwind von links/rechts), Techniktraining/Wettkampf bei Regen und Nässe (Problematik Grifffestigkeit) Techniktraining/Wettkampf bei ungewohnten Temperaturen (Hitze, Kälte) Techniktraining mit eingeschränkten Möglichkeiten beim Einspringen Wettkampfmässig Springen mit Zeitnahme (lange Intervalle, 5›-Intervall, 3›-Intervall, unregelmässige Intervalle).

Ich hoffe, mit diesem Artikel einen aufbauenden Beitrag im Hinblick der Vorbereitung unserer Stabspringerinnen (und Stabspringer) auf die EM 2014 geleistet zu haben. Denn eines ist schon heute sicher: Das Wetter wird dann auch in Zürich «draussen abgehalten».

LC Zürich
z.H. Ernst Alder
Postfach, 8040 Zürich
Fax: 044 492 28 18
E-Mail:lcz@lcz.ch

DUL-X®

NEU!

DUL-X Betreuertasche HÄLT DICH IN BEWEGUNG!
Die neue Betreuertasche bietet viel Stauraum, ist äusserst robust, sehr kompakt, übersichtilich und enthält jeweils 1 DUL-X Gel Sport Warm-up, DUL-X Gel Sport Relax, DUL-X Spray Cool, DUL-X Massageöl, DUL-X Gel Neck Relax.

Anz.	Artikel	Pharmacode	Marktpreis inkl. MWSt.	Sonderpreis für LCZ (30% Rabatt)
	DUL-X Crème classic, 125 ml	3065810	~~17.80~~	12.45
	DUL-X Emulsion classic, 125 ml	3065721	~~12.80~~	8.95
	DUL-X Emulsion classic, 250 ml	3065738	~~19.80~~	13.85
	DUL-X Emulsion classic,1000 ml	3065744	58.00	40.50
	DUL-X Gel cool Wallwurz comp.,125 ml	3063662	21.80	15.25
	DUL-X Gel Sport Warm-up, 200 ml	4883114	19.80	13.85
	DUL-X Gel Sport Relax, 125 ml	4855796	18.80	13.15
	DUL-X Spray cool, 200 ml	3276866	15.80	11.05
	DUL-X Crème warm, 50 ml	3063679	12.30	8.60
	DUL-X Crème warm, 125 ml	3063685	19.80	13.85
	DUL-X Gel Neck Relax, 30 ml	4439046	14.80	10.35
	DUL-X Gel Neck Relax, 50 ml	5106275	19.80	13.85
	DUL-X Medizinalbad classic, 6x20 ml	3065773	14.90	10.45
	DUL-X Medizinalbad classic, 250 ml	3065750	19.80	13.85
	DUL-X Medizinalbad classic, 500 ml	3065796	34.80	24.35
	DUL-X Medizinalbad classic, 1000 ml	3065767	59.80	41.85
	DUL-X Betreuertasche gefüllt	5250776	109.00	98.10

Name, Vorname

Strasse PLZ, Ort

Telefon E-Mail

Unterschrift

Angebot gültig bis Ende Dezember 2012. Auslieferung Mitte Januar 2013. Die DUL-X Artikel müssen auf dem LCZ Sekretariat abgeholt werden. Postzustellung ist gegen Verrechnung der Versandkosten möglich .

Wir freuen uns, den LCZ bereits seit Jahren als Sponsor begleiten zu dürfen. In der Leichtathletik wird im Training viel abverlangt. Das bekommen vor allem die Muskeln und Gelenke zu spüren. DUL-X bietet dafür die optimalen Produkte. So zum Beispiel DUL-X Gel Sport Warm-up zur Unterstützung des Aufwärmens, DUL-X Gel Sport Relax zur Regeneration nach dem Sport oder das beliebte DUL-X Medizinal Bad um nach einem harten Training wieder fit zu werden. DUL-X bezeichnet ein ganzes System zur Vorbeugung und Behandlung von Muskel-und Gelenkschmerzen, Sportverletzungen und Verspannungen. Finde Deine passenden Produkte zur optimalen Selbstbetreuung und weitere Informationen unter www.dul-x.ch.

Um die nötigen DUL-X Produkte übersichtlich zu verstauen, empfehlen wir unsere neue Betreuertasche.
Die DUL-X Betreuertasche wurde nach den Bedürfnissen und Wünschen der medizinischen Betreuer von Spitzenvereinen erstellt. Sie ist äusserst robust und bietet viel Stauraum auf kompaktem Platz.

Wir möchten Euch als Sportler direkt von der langjährigen erfolgreichen Zusammenarbeit profitieren lassen.
Bei einer Bestellung bis Ende Dezember 2012 erhaltet ihr die Vorzugskonditionen des LCZ von 30%.

Wartet nicht länger und Sprintet, Lauft oder Springt schon morgen mit DUL-X in der ersten Liga mit! Melisana AG, Zürich

«GUMPE, SPRINGE, WÄRFE, LAUFE»

79 Teams, sechs Teams mehr als letztes Jahr, kämpften an der **Lokalausscheidung** in der Sportanlage Hardau um den Einzug in den Regionalfinal in Adliswil. Text: Horst Tischler Zürich

Dieser Wettkampf begeistert die Kinder und fand am Sonntag den 25.11.2012 in der Sporthalle Hardau, nahe dem Letzigrundstadion statt. Anders als beim Kids-Cup geht es bei diesem Anlass nicht mehr um Einzelplatzierungen, hier messen sich je Kategorie Mannschaften, Jungen, Mädchen aber auch gemischte Gruppen in verschiedenen Disziplinen, Alter der Teilnehmer von 7 -15 Jahre. Beim UBS Kids Teamwettkampf handelt es sich um eine Serie mit Lokalausscheidung, Regionalfinal und einem Schweizerfinal.

Die Disziplinen

Da wird beispielsweise eine Staffette über Hürden gelaufen, gleichzeitig gilt es in einem Art Stabweitsprung möglichst grosse Weiten zu erzielen, in einem anderen Teil der Halle muss in Ringe gehüpft werden, welche in Abständen auf dem Boden liegen. Sind diese Wettbewerbe durch, wird umgebaut. Biathlon heisst die Disziplin und löst bei den Kindern einen hohen Spassfaktor aus, vor allem wenn, anstatt mit echten Flinten, mit Tennisbällen Hütchen getroffen werden müssen und das nachdem man zuerst möglichst schnell eine Hallenrunde zurückgelegt hat. Dabei bewiesen einige Youngsters enormes Geschick, den Ball mehrmals in genau die Lücke zu schiessen wo sie kurz vorher das Hütchen getroffen haben.

Es geht ungebremst weiter

Danach wird erneut umgebaut, dafür zuständig war ein spezielles Team, welches sich ordentlich sputen musste aber ihre Aufgaben mehr als zufriedenstellend gelöst hatten. Team Cross der Erste war angesagt, eine Art Staffellauf mit einigen ganz gemeinen Hindernissen die wohl von den älteren Jugendlichen elegant bewältigt wurden, die Kleineren, so die Dreikäsehochs und jene, welche einen Käse kleiner waren. Doch alle kämpften sich tapfer durch, auch wenn der Parcours ab und zu die ganz Kleinen in die Irre führte. Zwischendurch konnten sich die Teilnehmer auch im Weitsprung messen und absolvierten einen weiteren Staffellauf, diesmal ohne die Hürden und mit einem goldenen Staffelstab.

Auf ein Neues...

Wiederum der etwas aufwendige Aufbau zum zweiten Durchgang im Biathlon und erneut ging es ordentlich zur Sache, die Trefferquote etwas geringer, die Begeisterung ungebrochen. Dann der letzte Bewerb, erneut ein Teamcross, ein Parcours mit den bereits angesprochenen Hndernissen. Dabei fiel auf, wie konditionell stark sich die Kleinen sich präsentierten. Da sind sie seit dem frühen Tag auf den Beinen, haben schon einige Disziplinen in den Beinen und trotzdem legen sie nach dem Startknall los wie die Feuerwehr.

Gut, nach etwa einer Runde wird das Tempo etwas langsamer aber keiner, der nicht durchgehalten hätte.

Der Schlusspunkt mit Cooly

Mit den Siegerehrungen ging eine Veranstaltung zu Ende, die bei allen Kids, egal ob erfolgreich oder weniger, zufriedene Gesichter zeigte. Nicht weniger als zwölf Kategorien mit insgesamt 437 Kinder waren am Start. Jeweils die drei besten Teams pro Kategorien dürfen nun an den Regionfinal am 3. März in Adliswil. Cooly, das EM-Maskottchen und Botschafter der EM 2014 in Zürich, feuerte die Kinder während des Wettkampfes an und ulkte mit den Kinder an der Siegerehrung rum. Auch Marco Aeschlimann während nonstop acht Stunden Speaker und vielleicht danach ein wenig heiser wurde von Cooly begeistert für seine Leistung geküsst.

Die Kampfrichter auf den Felgen

Ein gelungener Anlass, der einmal mehr von den Kampfrichtern während Stunden alles abverlangt. Insbesondere die freiwilligen Festwirtschaftshelfer unter der Leitung von René Bischof hatten keine freie Minute um mal einen Blick in die Turnhalle zu werden. Hotdog, Kuchen, Glacé, Kaffee, Rivella und diverse andere Getränken fanden reissenden Absatz. ✪

SUPERZEHNKAMPF STATT SAMICHLAUS

Spiel und Spass statt Versli Aufsagen. **Es geht auch ohne Samichlaus.** Ein Jahresausklang der etwas anderen Art für unsere Schüler und Nachwuchsabteilung. Text und Fotos: Gaby Wachter

Rund 90 Kinder und Jugendliche genossen am 5. Dezember 2012 einen kurzweiligen Abend im Letzigrund. Irene Monteduro und Rita Schönenberger stellten einen interessanten Superzehnkampf auf die Beine, der dem berühmten Vorbild im Hallenstadion in nichts nachstand. Einzig die Zuschauer fehlten. Aber die Kinder und Jugendlichen brachten genügend Enthusiasmus mit und belebten die Turnhalle und den Lauftunnel in den Letzi Katakomben.

10 Teams - benannt nach Schweizer Städten – massen sich in den verschiedenen Leichtathletik Disziplinen der etwas anderen Art. Der Diskus musste für einmal gerollt statt geworfen werden.

Die Kugel aus dem Sitzen statt aus dem Stand katapultiert. Werfen mit „Mini Handgranaten „ statt mit Speer – und noch den Basketballkorb treffen. Staffettenlauf zu zweit im Reifen, statt alleine.

Hochsprung für einmal mit Unterstützung – dafür in rekordverdächtige Höhen – Minitramp sei Dank.!

So kämpften schnelle Zürcher gegen gemütliche Berner, zackige Bündner gegen gemütlicheRomands. Die Zücher waren leider nicht an erster Stelle. Wir anerkennen neidlos den Ersten Rang unsere Freunde vom Rhein.

1. Rang. Basel,
2. Rang: Aarau,
3. Rang: Genf

Nach der Rangverkündigung gab es für alle Teilnehmer und Leiter leckere Sandwiches und Icetea, welche von der Familie Familie Kurt und Devi Zimmermann spendiert wurden (www.weinecke-zimmermann.ch). Wir danken Familie Zimmermann für ihre grosszügige Spende und ihre langjährige Unterstützung als treue Kamfprichter.

Ein herzliches Dankeschön auch dem überaus engagierten Schüler- und Nachwuchs Leiterteam. Ihr macht alle einen Super Job!

... IN DER UNTERWELT

Neblig-kühl-nasses Wetter begleitete die Senioren auf ihrem traditionellen Herbstausflug am 29. September ins Berner Oberland.

Text: Heinz Loser Bilder: Rosmarie Hoegger

In gemütlicher Fahrt brachte uns der Köchli-Car über Luzern, den Brünigpass und Meiringen ins Haslital, wo wir schon bald die Grimselpasshöhe ansteuerten. Der Reiseleiterin und Organisatorin Gerda Luigart war es gelungen, einen Ausflug mit dem hochaktuellen Thema «Energiewende» zu kombinieren.

Enegiezukunft der Schweiz

Noch vor dem Mittagessen besuchten wir unmittelbar neben dem Hotel Grimsel Hospiz die Ausstellung der Kraftwerke Oberhasli. Die KWO sind mit 530 Mitarbeitenden einer der 3 grossen Arbeitgeber im Tal. Heute entstammen 60% der Schweizer Stromproduktion der Energiequelle „Wasser". Nebst einem Rückblick in die Geschichte vermittelt die Ausstellung auch provokative Thesen:

- Das Auto der Zukunft hat einen Elektromotor, der keinen Lärm verursacht.
- Rohöl kann am Bohrloch in Strom umgewandelt werden.
- Solarkraftwerke in der Sahara können genug Elektrizität produzieren, um den gesamten europäischen Stromverbrauch zu decken.

Selbstverständlich dauerte es nicht lange, bis unter den zahlreichen «Fachleuten» heftige Diskussionen darüber entbrannten, ob der Bundesrat nun die richtige Strategie gewählt habe oder wie denn die Energiezukunft der Schweiz aussehen sollte.

Speerwerfen auf dem Kartoffelacker

Nur das Mittagessen im stilvollen Arvensaal konnte die angeregten Gespräche etwas dämpfen. Seniorenpräsident Walter Grob begrüsste insgesamt 52 Teilnehmende, unter ihnen auch den in Meiringen aufgewachsenen Res Brügger. Res erzählte uns aus seiner Jugendzeit, als die Leichtathletik im Oberhasli erste schüchterne Schritte machte. Grosszügigerweise wurde den Mitgliedern des Turnvereins erlaubt, nach ordnungsgemässem Barren- und Reckturnen auch die leichtathletischen Disziplinen zu üben. Weil der Sportplatz Meiringen zu dieser Zeit für die Anbauschlacht des Plans Wahlen benutzt werden musste, landeten Diskus und Speer halt auf dem Kartoffelacker oder im Gemüsebeet. Das waren noch Zeiten! Voll auf die Gegenwart bezogen plädierte Res dafür, die Ausbaupläne der Grimselkraftwerke zu unterstützen und die Staumauer um 23 Meter zu erhöhen.

Wandern in der Staumauer

Höhepunkt des Ausfluges war zweifellos die Besichtigung der Anlagen. Vier Maschinengruppen, bestehend aus Pumpenrad, Generator und Turbinenrad, stehen im unterirdischen Arbeitsraum, der so lange ist wie das Letzigrundstadion. Komplexe Zusammenhänge wurden uns von Margret Kehrli anschaulich erklärt, in einer Mundart, die wohl eher eine Melodie ist. 2700 Meter im Berginneren begann auch die Wanderung durch einen Teil der insgesamt 150 Kilometer Stollen, über Treppen, durch Gänge und feuchte Höhlen. Neben viel Technik konnten wir auch unbeschreiblich schöne Natur bewundern, nämlich Tausende von Bergkristallen in der 14 Meter langen Mineralkluft.

Tief beeindruckt vom Gesehenen machte sich die fröhliche Schar auf die Heimfahrt, nicht ohne im Hotel Bahnhof in Giswil nochmals gediegen zu speisen. Hungrig ist bestimmt niemand nach Hause gekommen!

1 Million Drucke*
pro Jahr

* Gestaltung Satz Druck Ausrüsten

SCHRANER DRUCK AG
T 044 431 78 24 | www.schranerdruck.ch

erobere
den asphalt
adidas
supernova sequence 5
Profi Läufer Brett Gotcher trägt den supernova™ sequence 5
mit FORMOTION® Ferseneinheit und PRO-MODERATOR™
für zusätzliche Dämpfung und ein angenehmes Laufgefühl.
Run yourself better auf adidas.com/running
GET COACHED