

MAGAZIN

#2 / JULI 2013
www.lcz.ch



Informationsblatt des Leichtathletik-Club Zürich



BARBARA LEUTHARD

DOPPELZIEL IM FOKUS - EM 2014 UND SCHWEIZERREKORD

HEKTOR BRINGT MIR GLÜCK

Keine sexuelle Ausbeutung von Kindern im Sport!



LE

xeas.ch

6

BARBARA LEUTHARD
Neben einem 100% Job und vollem Einsatz im Training bleibt nicht mehr viel Freizeit für Muse beim Spaziergang.



Treibbild und Inhalt: Goran Basic

- 4 Schaufenster**
Die Gmüetliberger: Ein Treffen der besonderen Art
- 6 Interview Barbara Leuthard**
Ohne Fleiss kein Preis. So lernen wir Barbara näher kennen
- 12 SVM 2013**
Ein souveränen Sieg der Frauenmannschaft und ein knapper 2. Platz bei den Männern. Unsere Stabspringerin Nicole Büchler startet zum ersten Mal für den LCZ
- 14 European Champions Club Cup**
Endlich wieder einmal dabei sein



- 16 Trainingslager der Kleinen**
Diese Anlage in Kerenzberg ist einfach traumhaft – ein Lagerbericht
- 16 Werfermeeting im Sihlhölzli**
Unsere Werfer mussten dieses Jahr schon früh ran für den ersten Wettkampf
- 20 EM 2014**
Praxistest für die EM in Nottwil
- 24 Weltklasse Zürich Ausgabe 2013**
Wieder volles Programm mit den besten Athleten der Welt
- 26 Swiss Starters**
2014 auf der Zielgerade – ein Interview mit Flavio Zberg
- 29 Laufgruppe LCZ**
«Wir gehen neue Wege»
- 30 Senioren unterwegs**
Was machen unsere Senioren bloss in Biel

IMMER FOKUSSIERTER

Ob Du Dich für die Titelgeschichte über Barbara Leuthard, geschrieben von Sandra Haslebacher, die uns nach einer Denkpause wieder mit einem ihrer tollen Interviews beglückt. Ob Du Dich für die Fortschritte unserer Swisstarters auf dem Weg an die EM, mit Informationen aus erster Hand von Flavio Zberg. Ob Dich die Früherfol-



Roy Brühlmann
Redaktionsleiter

ge unserer Spitzenathleten von Landquart über Basel bis nach Dubnica (Slowakei) oder ob Du Dich für die Spässe und Streiche unserer Nachwuchsathleten auf dem Kerenzberg interessiert. Eines ist klar, alle sind sie fokussiert auf die Wettkampfsaison 2013, jeder mit seinen eigenen Ambitionen. Es freut uns, dass Du einer unserer zahlreichen treuen Leser bist und sind sicher, dass Dich der eine oder andere Artikel zum Schmunzeln bringt.
Geniesse es und natürlich den Sommer – der kommt bestimmt.

Bereits 346 Sportvereine setzen ein Zeichen.

Weitere Informationen zu VERSA unter www.zss.ch

<p>IMPRESSUM LCZ Magazin 02/2013 Redaktionsadresse Leichtathletik-Club Zürich Postfach 512, 8040 Zürich E-Mail: lcz@lcz.ch</p>	<p>MITARBEIT Marco Aeschlimann, Gaby Wachter, Jeanot Walti, Goran Basic, Sandra Haslebacher, Samuel Mettler</p>	<p>REDAKTION UND LAYOUT Roy Brühlmann, Tim Brühlmann, Horst Tischler</p>	<p>AUFLAGE 1300 Exemplare Erscheint 4x jährlich Für die Mitglieder des LCZ</p>
<p>TECHNISCHE HERSTELLUNG Schraner Druck AG</p>			

TITEL VERTEIDIGT

Das Frauenteam schaffte die Titelverteidigung relativ problemlos und gewann den fünften Titel in den letzten sechs Jahren. Das stark dezimierte Männerteam schrammte knapp am Titel vorbei



RESULTATE

SVM Final Nat. A – Frauen – 1. Rang
SVM Final Nat. A – Männer – 2. Rang
Vereinseuropacup Dubnica:
Männer 4. Platz
Frauen 3. Platz
Grossanlasslimiten:
Benjamin Gföhler
 110m Hürden – U20 EM
Benjamin Gföhler
 10-Kampf – U20 EM
Christian Loosli
 10-Kampf – U23 EM
Kariem Hussein
 400m Hürden – Universiade
Tom Elmer
 800m – EYOF
Gute Resultate:
Alex Hochuli
 Dreisprung – 16,21m
Philipp Weissenberger
 400m – 47,20
Agne Serksniene
 400m – 52,30 (Vereinsrekord)
Dany Brand
 U18- 200m – 21,94
 (3. Rang ewige U18 LCZ Bestenliste)
Vanessa Kuku
 U18 – Hammer 3kg – 47,90m

AGENDA

2. JULI ABENDMEETING TV OLTEN OLTEN // 2. JULI 24. BRUGGER SCHACHENCUP BRUGG // 3. JULI KANT. STAFFELMEISTERSCHAFTEN ZH AFFOLTERN AM ALBIS // 7. JULI SWISS MEETING LA CHAUX-DE-FONDS // 17. JULI SPITZEN LEICHTATHLETIK LUZERN 26./27. JULI SM AKTIVE LUZERN // 1. AUG. MEETING AFFOLTERN AM ALBIS // 1. AUG. 8. NATIONALES STABHOCHSPRUNGMEETING FRAUENKAPPELEN // 3. AUG. SWISS MEETING FRIBOURG 6. AUG. ABENDMEETING OLTEN // 13. AUG. ABENDMEETING REGENSDORF // 17. AUG. MEHRKAMPF SM LANDQUART 21. AUG. INT. ABENDMEETING LANGENTHAL // 24. AUG. SVM FINAL JUNIOR LIGA A DÜDINGEN // 27. AUG. JUGEND TRAINIERT MIT WELTKLASSE ZÜRICH // 29. AUG. WELTKLASSE ZÜRICH 31. AUG. UBS KIDS CUP CH-FINAL // 7./8. SEPT. SM U23/U20 REGENSDORF 7./8. SEPT. SM U20/U18 ZUG // 14. SEPT. SM STAFFEL AARAU 21. SEPT. SM TEAM BASEL // 21. SEPT. SM HALBMARATHON USTER

zahl des heftes

33

Zum 33igsten Mal gewannen die LCZ-Frauen an der SVM in Lausanne. Die Männer verpassten den Sieg um 3 Punkte.



Was machen ...?

Die Gmüetliberger

Ein Treffen der besonderen Art

Jeden ersten Mittwoch im Monat treffen sich die LCZ-Gmüetliberger im gleichnamigen Restaurant hoch über Zürich. Grund für mich, dieses Ereignis einmal etwas näher unter die Lupe zu nehmen. An diesem Tag ist alles perfekt und um die klimatischen Gegebenheiten zu beschreiben bräuch-

te es wahrlich eine poetische Ader. Phantasielose Menschen würden einfach sagen, es ist schönes Wetter. Das Restaurant Gmüetliberg befindet sich an der Endstation der Uetlibergbahn. Um dorthin zu gelangen hat man mehrere Möglichkeiten. Zum Einem mit der vorhin erwähnten S-Bahn ab Hauptbahnhof oder von irgendeiner Haltestelle unterwegs. Zweite Möglichkeit, man fährt mit dem Auto bis Waldegg und nimmt einen kleinen Fussmarsch bis zur

Bahnstation in Kauf oder man macht es wie unser Präsident Walter Grob an diesem Tag und wandert von irgendeinem Punkt vom Fusse des Berges aus bis ans Ziel. Ich entscheide mich für die Bahnvariante vom Triemlisplatz aus. Kurz vor dem Kulminationspunkt steigen Gerda, Willi und Otti zu, Stammkunden beim Gmüetlibergtreff und sofort beginnt eine angenehme Plauderei. Die Laune bestens, wohl ob des wunderbaren Wetters auf das wir dieses Jahr so lange warten mussten. Infolge Bauarbeiten müssen wir noch etwa dreihundert Meter per Pedes zurücklegen, doch ein Shuttlebus erspart uns diese Tortur.

Endlich angekommen stellen wir fest, wir sind die Letzten die eingetroffen sind. Drinnen im Lokal ist die Unterhaltung in vollem Gange. An den Gesichtern ist zu erkennen wo ernsthaft debattiert wird oder wo man sich heitere Episoden erzählt. Sehr rasch sind auch wir in die Diskussionen und Erzählungen eingebunden. Was mich betrifft, als nicht Ehemaliger bin ich natürlich mehr der, allerdings sehr interessierte Zuhörer. Zunächst gilt es aber, sich kulinarisch verwöhnen zu lassen wobei das Tagesmenue der absolute Favorit ist. Ein leckeres, gut gekühltes Bierchen ist an diesem wunderbar warmen Tage sehr willkommen, trotzdem bevorzugen einige Herren den Saft der edlen Rebe, vergoren versteht sich. Nach dem Essen unterhält man sich noch etwas, die Ersten brechen auf, haben noch Termine oder wollen einfach mit einem Fussmarsch die Natur geniessen.

Was macht dieses Treffen so besonders, dass es sich darüber zu berichten lohnt. Es sind die Leute selbst, die sich da begegnen, Leute, die teilweise ein halbes Jahrhundert LCZ-Geschichte geschrieben haben und sich immer wieder gerne daran erinnern. Auch wenn die Wenigsten die Erfolge aufweisen können wie ein Werner Günthör, ein Thomas Muster oder ein Peter Laeng, waren sie für den Verein nicht minder wertvoll. Sie sind ein Stück Geschichte, ein Hauch Nostalgie, Menschen, die dem Klub stets die Treue gehalten haben. 🌟 Horst Tischler

INTERVIEW BARBARA LEUTHARD

WEIT, WEITER, BARBARA

Seit 2004 ist Barbara Leuthard an der Spitze der Schweizer Leichtathletik, höchste Zeit unseren bald 32jährigen Sonnenschein zu portraituren.

Text: **Sandra Haslebacher** Fotos: **Goran Basic**

OHNE FLEISS
KEIN PREIS

Barbara kämpfte sich
mit hartem Training
bis an die nationale
Spitze im Dreisprung.



Wann und wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Im Sommer 1995 hatten wir Schulsporthag und da sind einige Lehrer und auch der ehemalige Leiter des Sportamtes des Kantons Schwyz auf mich aufmerksam geworden und konnten mich zu einem Probetraining beim TV Ibach überreden. Das habe ich dann auch gemacht und bin bei der Leichtathletik hängengeblieben.

Hast du schon immer Drei- bzw. Weitsprung gemacht?

Und wie bist du darauf gekommen?

Nein. Ich habe im Nachwuchsbereich, wie das so üblich ist, mit Mehrkampf angefangen. An den Schweizermeisterschaften habe ich dann jeweils aber vor allem im Sprint brilliert und wurde auch gezielt in den Sprintdisziplinen gefördert. Weitsprung ist so etwas in den Hintergrund geraten. Als ich Juniorin war, habe ich per Zufall wieder einmal Weitsprung gemacht und bin auf Anhieb an die 6 Meter gesprungen. Da ich zu dieser Zeit immer wieder mit Verletzungen im Sprint zu kämpfen hatte, haben sich mein Trainer und ich entschlossen, vom Sprint wegzukommen und auf Weitsprung zu setzen. Der Dreisprung ist dazugekommen, weil wir feststellen konnten, dass ich irgendwie Talent dafür hatte.

Was waren deine Ziele in der Kindheit/Anfangsphase deiner

LA-Karriere? Hast du diese erreicht?

Anfänglich war es einfach immer mein Ziel, die schnellste zu sein in meiner Kategorie. Später waren Teilnahmen an Grossanlässen mein Ziel, was auch bis heute noch so ist.

Was sind deine aktuellen Ziele?

Mein Hauptziel ist sicher die Teilnahme an der EM 2014 in Zürich und den Schweizerrekord im Dreisprung zurückzuholen.

Vom 24.05 - 26.05 vertrat der LCZ die Schweiz am ECCC in Dubnica (SVK). Wie hast du ihn persönlich erlebt, was nimmst du mit?

Ich habe diesen Wettkampf sehr positiv erlebt. Die Resultate waren soweit ok. Was mir aber am besten gefallen hat,

«Meinen kleinen braunen Plüsch-Dackel Hektor»

war die super Teamstimmung. Ich betrachte mich beim LCZ nach wie vor etwas als Neuling und kenne durch meine fixen Trainingszeiten meist nur die Leute, welche zur gleichen Zeit Training haben. Der ECCC hat mir Gelegenheit gegeben, auch mal andere Mitglieder kennenzulernen oder auch mal längere Gespräche zu führen.

Welches war dein schönstes Erlebnis in der Leichtathletik?

Von denen gab es sehr viele und es ist schwierig, daraus einen Favoriten auszusuchen. Schöne Erlebnisse waren sicher immer Siege, Rekorde, Teilnahmen an Grossanlässen, Nationalmannschaftseinsätze. Ganz besonders waren sicher auch immer Einsätze im Team wie Stafeln, LMM-Einsätze oder SVM's und das eigentlich immer auch unabhängig von den Resultaten.

Welches war dein schlechtestes/schlimmstes Erlebnis?

Am schlimmsten waren immer Verletzungen. Wenn ich gut in Form war und dann durch eine Verletzung wieder zurückgeworfen wurde.

Hältst du dich an einen speziellen Ernährungsplan?

Nein - und bei meinen Essgewohnheiten würden einem Ernährungsberater wohl die Haare zu Berge stehen. Mein grosser Vorteil ist wohl, dass ich überhaupt gerne Früchte, Gemüse und Salat esse und sehr gut auf Süßes verzichten kann.



RARER MOMENT

Barbara gönnt sich im Sand eine kurze Verschnaufpause, was in ihrem vollen Wochenplan doch eher selten vorkommen dürfte.

Hast du einen Glücksbringer?

Ja. Meinen kleinen braunen Plüsch-Dackel Hektor

Wie läuft bei dir ein «normaler» Wettkampftag ab?

Ich habe keine besondere Vorbereitung oder so. Ich stehe meist spätestens eine Stunde, bevor ich losfahren muss, auf, trinke einen Kaffee und bereite mich vor (Wettkampfmontur anziehen, Tasche packen, etc.) Als nächstes kommt dann die Fahrt mit dem Auto zum Wettkampfort, während der ich Musik höre. Am Wettkampfort gehe ich meist nochmals einen Kaffee trinken. Eine Stunde vor Wettkampfbeginn gehe ich einlaufen und mache Gymnastik und Stretching. Dann setze ich mich nochmals auf die Tribüne für 10 Minuten und packe meine Sachen für den Wettkampftplatz. Min-

destens 30 Minuten vor Wettkampfbeginn bin ich auf der Anlage und beginne mit Einspringen. Während dem Wettkampf unterhalte ich mich in den Pausen zwischen den Sprüngen oftmals mit Rita, meiner Trainerin, oder gehe die Sprungabläufe im Kopf nochmals durch. Nach dem Wettkampf packe ich meine Sachen zusammen und mache mich meist so schnell wie möglich auf den Heimweg, da ich in den meisten Fällen noch nichts gegessen habe und mich auf eine Dusche freue.

Warum, glaubst du, gibt es im Dreisprung bei den Frauen keinen einigermassen mithalten kann?

Ich finde das schwierig zu beurteilen. Zum einen ist Dreisprung technisch nicht eine der einfachsten Disziplinen

und zum anderen benötigt man dafür gute Grundlagen, welche man sich schon relativ früh aneignen sollte. Zudem ist es auch so, dass Dreisprung innerhalb der Leichtathletik leider eine Randdisziplin ist. Ich glaube, viele Trainer wissen auch zu wenig über Dreisprung und wagen sich nicht daran, es mit jungen Athleten zu versuchen, aus Angst, sie gesundheitlichen Risiken auszusetzen. Ich hoffe jedoch, dass sich in Zukunft mehr junge Athletinnen für Dreisprung begeistern werden und dadurch auch das eine oder andere Talent entdeckt werden kann.

Könntest du dir vorstellen, nach deiner LA - Karriere einmal Trainerin zu werden?

Ich bin mir da nicht ganz sicher, da es nicht zwangsläufig so ist, dass man ein

guter Trainer ist, wenn man ein einigermaßen guter Athlet war. Ich arbeite grundsätzlich gerne mit jungen Athleten zusammen, jedoch muss dafür die nötige Motivation auch schon von den Athleten selbst aus vorhanden sein. Ich könnte nicht mit Leuten zusammenarbeiten, die ich zuerst noch für den Sport selbst oder Wettkämpfe motivieren müsste.

Dreisprung ist ja eine grosse Belastung für die Knie - wie beugst du Verletzungen vor?

Dank meiner guten Grundlagen, was die Muskulatur anbelangt, bin ich im Sprungbereich zum Glück weitestgehend von Verletzungen verschont geblieben. Damit das so bleibt, versuche ich auf meinen Körper zu hören und ihm die nötige Regenerationszeit nach



«Weiten an die 14 Meter könnten drinliegen»

▶ Trainings und Wettkämpfen zu geben und versuche auch regelmässig in die Massage zu gehen. Zudem ernähre ich mich ausgewogen, um Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Trainierst du in einer Gruppe oder mehrheitlich alleine?

Ich trainiere mehrheitlich alleine. Von Zeit zu Zeit ergibt es sich, dass ich zur gleichen Zeit wie Alex Hochuli trainiere, was natürlich immer eine willkommene Abwechslung ist.

Hast du eine Lieblings-Leichtathletik-Anlage? Wenn ja: warum?

Ich habe eigentlich keine Lieblingsanlage. Es gibt solche, die ich lieber habe, aber das muss nicht zwingend mit den Leistungen zusammenhängen. Grundsätzlich muss ich auf jeder Anlage meine Leistung bringen können. Wichtig ist für mich, dass ich mich auf den Anlagen, auf denen ich trainiere, wohlfühle. Das ist zum Glück bei all meinen 3 Trainingsanlagen (Letzigrund, Sihlhölzli, Wintersried) der Fall.

Welche Weite traust du dir im Dreisprung bzw. Weitsprung noch zu?

Das ist für mich ziemlich schwierig abzuschätzen. Ich denke, wenn ich technisch mal auf dem gewünschten Stand bin, dass im Dreisprung Weiten an die 14 Meter drinliegen könnten. Weitsprung ist immer so eine Sache, da ich

dafür im Anlauf noch schneller werden müsste. Aber da wären 6.50 m sicher eine schöne Weite.

Könntest du dir auch vorstellen, eine Zeit lang im Ausland zu trainieren? Wenn ja: wo?

Durch meine berufliche Situation steht diese Möglichkeit eigentlich gar nicht zur Debatte. Ich muss mir die Zeit für meine Trainings in Zürich schon fast zusammenstellen. Da mir mein gewohntes Umfeld generell und besonders im Hinblick auf den Sport sehr wichtig ist, würden für mich längere Trainingsaufenthalte auch gar nicht in Frage kommen. Zudem habe ich hier eine sehr gute Trainerin und auch eine sehr gute Infrastruktur.

Wie könnte man deiner Meinung nach im LCZ die jungen Athleten mit den älteren näher zusammenbringen (den Zusammenhalt stärken)?

Ich habe bei meinem Stammverein, dem TV Ibach, die Erfahrung gemacht, dass sowohl gemeinsame Trainings, Trainingslager als auch Wettkämpfe der beste Kitt sind. Ich bin mir bewusst, dass das in einem so grossen Verein, wie es der LCZ ist, nicht einfach zu bewerkstelligen ist. Aber es wäre sicher auch ein Anreiz für junge Athleten, wenn man ihnen Trainings zusammen mit den älteren Athleten in Aussicht stellen würde, wenn die Leistungen dementsprechend sind.

Was machst du neben dem Sport?

Die Zeit, welche neben dem Sport, meinem 100% Arbeitspensum bei der Schwyzer Kantonalbank und meiner berufsbegleitenden Ausbildung noch bleibt, verbringe ich mit Lesen, Musik hören, Konzertbesuchen oder Skifahren. Zudem besuche ich auch sehr gerne Spiele meiner Lieblingshockeymannschaft Ambri-Piotta.

Wie bringst du deinen Beruf, Privatleben und Sport unter einen Hut?

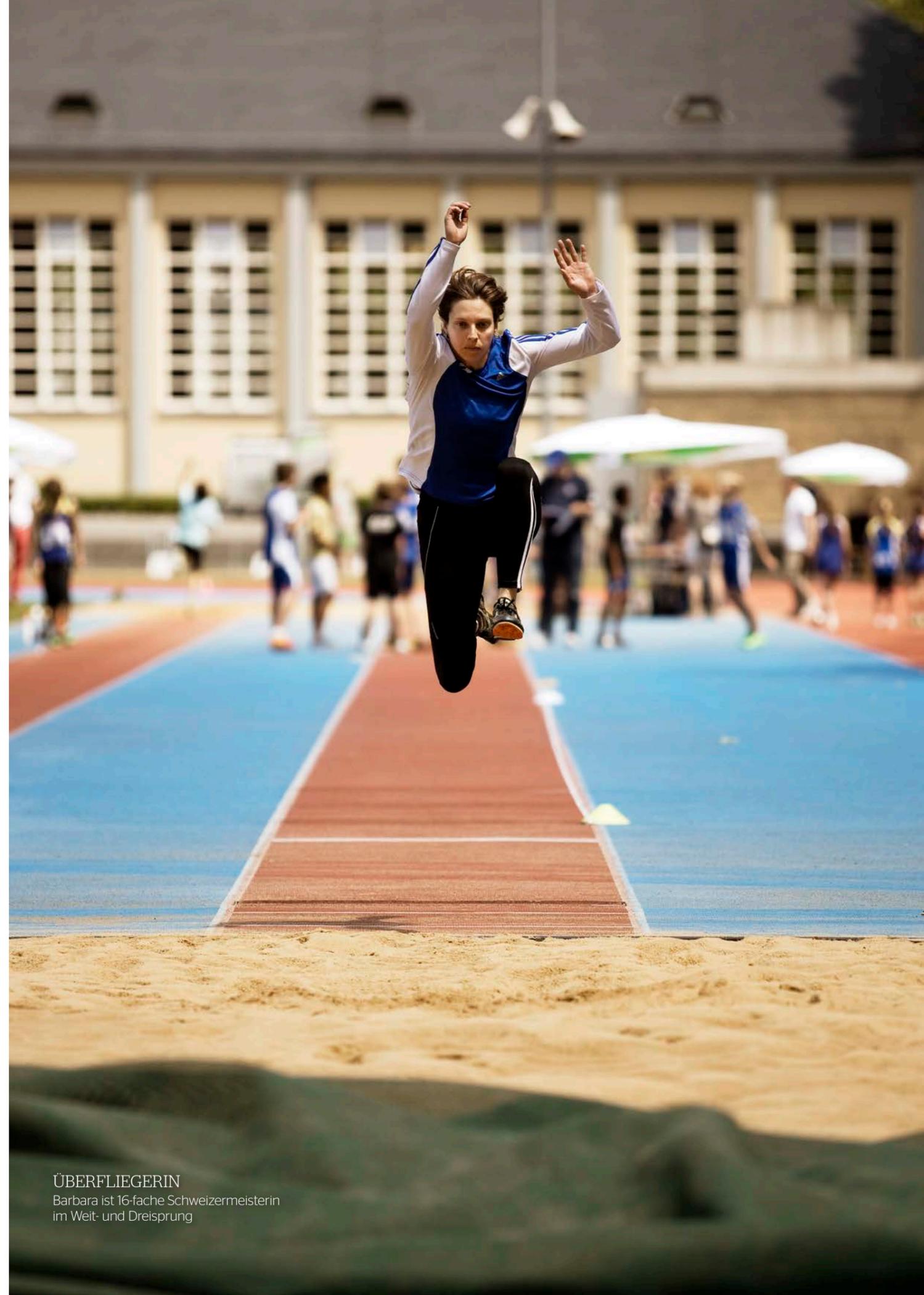
Tja, das frage ich mich manchmal auch. Ich habe ein sehr gut funktionierendes Umfeld und werde tatkräftig von meiner Familie unterstützt. Zudem kann ich auf grosses Verständnis seitens meines Arbeitgebers zählen. Das sind Faktoren, welche ein so grosses Engagement überhaupt möglich machen.

Was wolltest du schon immer sagen?

Normalerweise sage ich eigentlich sonst schon, was ich zu sagen habe. Aber eines möchte ich den Leuten gerne mal mit auf den Weg geben: Geniesst jeden Tag eures Lebens und versucht, euch nicht allzu sehr über Kleinigkeiten aufzuregen.

Welches ist dein Lieblings-Witz?

Da ich eher für dumme Sprüche und bissige Kommentare zuständig bin, habe ich eigentlich keinen Lieblings-Witz. ★



ÜBERFLIEGERIN

Barbara ist 16-fache Schweizermeisterin im Weit- und Dreisprung

Die Resultate sind bekannt. Das Frauenteam schaffte in Lausanne am SVM Final die ungefährdete Titelverteidigung. Fünf Titel in den letzten sechs Jahren sprechen eine deutliche Sprache. Bei den Männern fehlten drei winzige Punkte, um mit einem arg reduzierten Team die LG Bern in die Knie zu zwingen. Doch was braucht es alles, damit am «Tag X» zwei komplette Teams am Start stehen?

Text: Marco Aeschlimann
Fotos: Samuel Mettler



ZUTATEN EINES ERFOLGREICHEN SVM AUSFLUGES

Zuständig für den gesamten Bereich Athleten und Teams beim LCZ ist bekanntlich Flavio Zberg. Somit fällt auch der SVM in seinen Aufgabenbereich. Eine erste, noch meist sehr provisorische Aufstellung, gibt es normalerweise bereits im März. In Zusammenarbeit mit allen unseren Trainern gilt es aufgrund dieser Zusammenstellung und der Wettkampfplanung aller unserer Athletinnen und Athleten herauszufinden, wer für den SVM überhaupt zur Verfügung steht. In diesem Jahr vielen zum Beispiel die einzigen Qualifikationsmöglichkeiten unserer Mehrkämpfer genau auf das Datum des SVM. Da wir Grossanlasseteilnahmen höher gewichten als den SVM, bewilligen wir solche SVM-Abenzen meistens.

Danach galt es auch die Anreise nach Lausanne zu planen. Und wie immer wenn es in die Romandie oder ins Tessin geht, bedeutet dies frühmorgens abfahren und spätabends nach Hause kommen. Doch da es noch keinen Zeitplan gab, was auch bis zwei Wochen vor dem Wettkampf so bleiben sollte, konnten wir noch nicht genau planen.

Die Wochen vor dem Wettkampf sind gekennzeichnet durch Rotationen. Athleten werden von einer Disziplin zur nächsten geschoben, weil andere Athleten auf Grund von Verletzungen ausfallen. So wissen einzelne Athleten, vor allem Mehrkämpfer, erst am Abend vor dem SVM, welche Nagelschuhe sie am anderen Morgen in ihre Tasche packen sollen. Im Zweifelsfall lieber ein Paar vergebens mitnehmen, als in den Sprintspikes Weitsprung zu machen...

Für uns wichtig ist auch das SVM Grillfest, das jeweils in den Tagen vor dem SVM stattfindet. Dort möchten wir auch noch die letzten Athletinnen und Athleten auf den Wettkampf einstimmen und dem Team vor allem die jungen Nachwuchsathleten vorstellen.

Flavio verbringt dann den letzten Tag vor dem SVM vor allem beim Einkaufen und in der Küche. So ein SVM Team will ja gepflegt sein, damit die guten Leistungen nicht der Unterzuckerung zum Opfer fallen. Ganze sechs Kilogramm von seinem unterdessen berühmten Teigwarensalat zauberte er dieses Jahr aus seiner Küche! Und da die LCZ'ler unterdessen als das lauteste

SVM Team bekannt sind, muss auch der Bestand an Tröten und Hörnern wieder hergestellt werden.

Der Tag des SVM selber ist dann vor allem eines: lang! Aufstehen irgendwann um 6 Uhr Morgens herum, Nachtruhe meist nach Mitternacht. Nach der Reise nach Lausanne steht als erstes die Teamleitersitzung auf dem Programm. An dieser mal besser, in Lausanne mal schlechter vorbereiteten Sitzung, werden Anfangshöhen, Zeitplananpassungen und so weiter diskutiert sowie nochmals die letzten Änderungen an der Teamaufstellung vorgenommen. Kurze Zeit darauf startet der Wettkampf und nun liegt fast alles in den Händen der Athleten, Athletinnen und Trainercrew. Flavio kann nur noch vereinzelt eingreifen, muss eventuell verletzte Athleten ersetzen und umteilen.

Die Rangverkündigung mit einem ersten und einem zweiten Platz sind verdienter Lohn für die viele Arbeit in der Vorbereitung auf diesen Wettkampf. Und das gemeinsame Nachtessen auf dem Heimweg von Lausanne ein gemütliches gemeinsames Ausklingen für die gesamte LCZ Familie! ⚡

NICOLE BÜCHLER IST ZURÜCK

Nach einer längeren Verletzungspause und dem Vereinswechsel zum LCZ startete Nicole am SVM zum ersten Mal LCZ-Dress.

NEWS AUS DER VEREINSLEITUNG

SCHREINER GESUCHT!

Wir suchen einen Schreiner oder eine handwerklich begabte Person, die unser Materialteam bei der Einrichtung unseres Aussengeräteraums im Letziggrund unterstützen möchte. Bitte melden: lcz@lcz.ch oder 044 492 28 18.

INTERESSIERT AN TECHNIK?

Wir suchen zwei bis drei Personen, die Lust und Zeit hätten unsere neue Zeitmessanlage auf der Sportanlage Sihlhölzli zu bedienen. Du musst mit vier bis fünf Einsätzen pro Jahr rechnen. Wir bieten dir eine Topmoderne Anlage und die Mitarbeit im motivierten Wettkampfteam! Bitte melden: lcz@lcz.ch oder 044 492 28 18.

LAVAZZA UND RISTORANTE DA CONO SIND NEU INSERENTEN!

Wir begrüßen herzlich unsere beiden neuen Inserenten im LCZ Magazin! Bitte berücksichtigt bei Einkäufen, Umbauten oder Ausflügen unsere treuen Inserenten, das hilft uns sehr!

WG ZIMMER ODER FAMILIEN PLATZ GESUCHT!

Für die Zeit vom 01.10.2013-01.05.2014 sind wir für einen Athlet auf der Suche nach einem WG Zimmer oder Familien Platz in der Region Zürich. Es handelt sich um ein in der Westschweiz lebenden Athlet welcher in Zürich Deutsch lernen will und mit uns trainieren wird. Wer helfen mit einem Zimmer oder Familien Platz helfen kann, bitte melden. Preis verhandelbar. lcz@lcz.ch oder 044 492 28 18.

Mepha Generika – wenn Leistung und Preis stimmen müssen.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach Mepha Generika.



zuverlässig

Die mit dem Regenbogen





ECCC – SOZUSAGEN DIE CHAMPIONS LEAGUE DER LEICHTATHLETIK

Am ECCC treten die Landesmeister Europas gegeneinander an und ermitteln bei Frauen und Männern die besten Vereine. Unsere beiden Teams waren in der B-Liga am Start, was uns zu einer Reise nach Dubnica in der Slowakei veranlasste.

Text: Marco Aeschlimann Fotos: Samuel Mettler



Nach vielen Jahren der nicht Teilnahme entschied sich der LCZ wieder einmal beim ECCC an den Start zu gehen. Und da beide Teams in der gleichen Liga an den Start gehen konnten, war die Organisation auch nicht ganz so aufwändig. Unsere Reise führte uns zuerst mit dem Flugzeug nach Wien und von da weitere drei Stunden mit dem Car in den Nordwes-

lerpech bei der Zimmervergabe. Wie immer machten wir Schweizer unserem Ruf alle Ehre und waren am nächsten Morgen die ersten auf der Anlage. Und schon kurze Zeit später ging es los. 20 Disziplinen galt es sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen zu bestreiten. Und schon bald wählten wir uns am SVM in der Schweiz. Einzelne Disziplinen waren sehr hochste-

zeitlich mal auf Rang sechs zurück und konnte sich zum Schluss auf Rang vier vorarbeiten.

Die 4x400m Staffel der Frauen gewann ihre Disziplin relativ souverän, obwohl bei einem Wechsel sogar noch der Stab verloren ging. Doch plötzlich war das Team genau wegen diesem Wechsel disqualifiziert, niemand wusste wirklich warum. Kurze Zeit später, nach einem Protest unsererseits, war die Staffeltabelle wieder in Ordnung. Der Protest wurde nach kurzem Videostudium gutgeheissen. Doch auch diese Punkte nützten den Frauen nichts mehr. Mit gleich vielen Punkten aber weniger Disziplinsiegen blieben Sie zum Schluss auf dem dritten Rang!

Der ECCC 2013 war allemal eine Reise wert. Viele unserer Athletinnen und Athleten waren zum ersten Mal an einem Wettkampf im Ausland und konnten sich so einmal mit anderen Konkurrenten messen und internationale Leichtathletikluft schnuppern! 🇨🇭

«Künstlerpech bei der Zimmervergabe»

ten der Slowakei. Dort angekommen wurden wir von unserer Unterkunft sehr positiv überrascht. Das Hotel war praktisch neu, die Zimmer extrem grosszügig und das Essen gut. Nur dass unsere beiden Werfer ein 1,40m Bett teilen mussten, war ein bisschen Künst-

hend, andere überraschend schlecht besetzt. So gelangen vor allem dem Frauenteam im Laufe des Tages immer wieder gute Platzierungen, was sie mal auf Rang zwei, mal auf Rang drei der Zwischenrangliste führte. Das Männteam startet gut, viel dann zwischen-

BOCCIODROMO LETZI RISTORANTE PIZZERIA DA CONO



IHR PARTNER FÜR IHRE EVENTS

- RISTORANTE
- KULTURSAAL
- PIANO BAR
- GELATERIA



«ES WAR VOLL COOL!»

Seit Jahren schon verbringt unsere Schülerabteilung das Trainingslager in den Frühlingsferien im Sportzentrum Kerenzerberg in Filzbach. Die Trainingsbedingungen waren auch in diesem Jahr optimal! Eine Schülerin erzählt über den Alltag im Camp.

Text: Chiara Koch Fotos: Marco Aeschlimann

Sonntag, 21.4.13

Am Sonntag trafen wir uns alle im Hauptbahnhof und wir freuten uns sehr, dass wir ins Lager gingen. Gegen Mittag kamen wir in Filzbach an und am Nachmittag starteten wir schon mit 60m Sprint für den UBS Kids Cup. Es war sehr kalt, weshalb wir nicht sehr Freude hatten. Nach dem Lauf gingen wir in die Turnhalle und trainierten Hochsprung, Kugelstossen und Hürden. Nach dem Abendessen spielten wir ein Jöggeli-Fussball. Dies war lustig, aber ich bin gleich nach der ersten Runde rausgefallen. Also habe ich mit ein paar anderen Ping-Pong gespielt, was auch sehr lustig war. Danach gingen ein paar von uns noch in die Turnhalle, wo wir Uni-Hockey oder mit den Gymnastikbällen spielten.

Montag, 22.4.13

Am Morgen begannen wir mit Staffelttraining. Leider war meine Gruppe nicht so gut, weil wir etwa zweimal das Staffelh Holz verloren haben, trotzdem kamen wir auf den 2. Platz. Im Anschluss hatten wir noch Ball, der zusammen mit dem 60m vom Montag für den UBS Kids Cup zählte. Am Nachmittag kam noch der Weitsprung dazu. Im Weitsprung sprangen die meisten von uns eine neue PB worüber wir uns natürlich sehr gefreut hatten. Obwohl es draussen kalt war, hatten wir noch Speerwerfen, was sehr Spass machte. Die anderen Disziplinen, Weitsprung und Rumpfübungen fanden in der Halle statt. Am Abend spielten wir Stadt Land Fluss..., welches sehr witzig war, weil ein paar haben Dinge gesagt, welche es gar nicht gibt.

Dienstag, 23.4.13

Nach dem Frühstück gingen wir in unsere Turnhalle. Nach dem Einwärmen trainierten wir Sprint, Kugelstossen und Hochsprung. Hochsprung hat mir am Besten gefallen. Am Nachmittag gab es einen OL. Bei diesem hat sich unser Team sehr angestrengt, auch das Wetter war in der Zwischenzeit besser. Drei Teams kamen zur selben Zeit ins Ziel weshalb es drei Sieger gab. Danach hatten wir noch etwas Zeit um das Lösungswort herauszufinden, welches noch separate Bonuspunkte gab. Danach gingen wir ins Hallenbad. Wir haben kleine Wettkämpfe gegeneinander gemacht, was sehr viel Spass machte. Nach dem Abendessen gab es ein Spielturnier, das aus Uni-Hockey und Schlappen-Fussball bestand. Mir hat Hockey besser gefallen,

weil ich dieses Spiel sehr gerne mache. Im Anschluss konnten wir noch etwas Fussball Bayern München gegen Barcelona schauen. Aber, um 22.00 Uhr mussten wir zu Bett. Jean-Paul war mega nett und hat uns ein Eis spendiert.

Mittwoch, 24.4.13

Am Mittwochmorgen gingen wir auf den Sportplatz und wir freuten uns weil es der erste schöne Tag war. Viele machten Wasserschlachten und waren nachher sehr nass. Uns hat das Koordinationstraining bei Jean-Paul am meisten gefallen. Bei Irene hatten wir Diskus, bei welchem sie aufpassen musste, dass niemand einen Diskus an den Kopf bekam und der Diskus nicht den Hang hinunterrollte. Bei Rita hatten wir noch Krafttraining. Am Mittag ist dann Marco angekommen. Er hat uns allen einen Mohrenkopf mitgebracht. Am Nachmittag waren Speer, Hürden und Dreisprung auf dem Programm. Danach hatten wir noch die Begegnungsstaffel. Viele machten während

und nach dem Training Wasserschlachten. Es war voll cool! Am Abend schauten einige einen DVD oder Fussball, andere gingen in die Turnhalle.

Donnerstag, 25.4.13

Wir mussten uns selber einwärmen, weil danach die Staffel für den Wochenwettbewerb stattfand. Danach hatten wir den ganzen Morgen Wettkampf. Zuerst ging es zum 60m. Dann folgten die Disziplinen Weit, Hoch und Kugel. Meine Gruppe hatte zuerst Weit, welchen wir selbst messen mussten. Dann kam heraus, dass wir falsch gemessen hatten. D.h. jeder hatte 10 cm zuviel bekommen. Hochsprung hat mir am meisten gefallen weil ich mich sehr viel verbessert habe! Zum Abschluss hatten wir noch den 1000m. Am Nachmittag gingen wir in die Turnhalle und sprangen Trampolin. Es machte sehr viel Spass und wir konnten kaum mehr stoppen. Am Abend spielten wir «Spiel ohne Grenzen» und das war sehr lustig. Den Wochenwettbewerb hat Vanessa gewonnen. Auf dem 2. Platz war Jaime und auf dem 3. Platz war Morenike. Das Lager hat sehr viel Spass gemacht.

Freitag, 26.4.13

Am Freitagmorgen mussten wir unsere Sachen packen und das Zimmer aufräumen. Für Manchen gab es sehr, sehr viel aufzuräumen! Danach gingen wir noch in die Halle und machten Spiele. Leider mussten wir dann schon wieder nach Hause gehen. ★

SPORTZENTRUM KERENZERBERG



Das Sportzentrum Kerenzerberg

liegt nur eine knappe Autostunde von Zürich entfernt auf einer herrlichen voralpinen Sonnenterasse in der glarner Gemeinde Filzbach. Auf einer Höhe von 700m über Meer und gut 300m über dem Walensee erstreckt sich die Anlage des Kanton Zürich, die zu 100% mit Swiss Los Geldern erbaut wurde, auf 130'000 Quadratmetern. Zürich ist übrigens der einzige Kanton, der ein solches Sportzentrum besitzt. In dieser einzigartigen Sporteinrichtung wird den Sportlerinnen und Sportlern fast alles geboten, was deren Herz höher schlagen lässt. Ob Hallenbad, Sauna, Dojo, Schiessanlage, Krafraum, Kegelbahn, Sporthallen, OL-Bahnen, Tennisplätze, Beachvolleyballfelder oder Bocciabahn, das Sportzentrum Kerenzerberg hat es! Natürlich stehen auch alle nötigen Anlagen für die Leichtathletik zur Verfügung. Der ZKS, Dachverband von 57 Kantonalzürcher Sportverbänden mit über 2300 Vereinen und 300'000 Mitgliedern trägt die Verantwortung für den Betrieb und Unterhalt. Und will man mal nicht Sport treiben, so lädt die herrliche Aussicht auf Churfürsten und Walensee zum Entspannen ein.

 **LIPPUNER**
IMMOBILIEN & VERWALTUNGEN

www.immobilien-verwaltung.ch

Transparenz schafft Vertrauen.

- Verwaltung ganzer Liegenschaften
- Beratung, Schätzung oder Verkauf von Wohneigentum
- Ver-/Kaufen von Mehrfamilienhäuser und Bauland.

Telefon +41 44 432 00 77

wohngefühl

FRÜHJAHRSWERFER-MEETING AUF DEM SIHLHÖLZLI

Für unsere Werfergilde begann die Wettkampfsaison früh. Am 9. März absolvierten sie ihren ersten Ernstkampf bereits im Freien aber natürlich noch nicht bei Frühjahrestemperatur.

Text: Martin Bingisser Fotos: Samuel Mettler



VANESSA KUKU
Das Küken bei den Werfern, verbesserte mehrmals ihre PB.

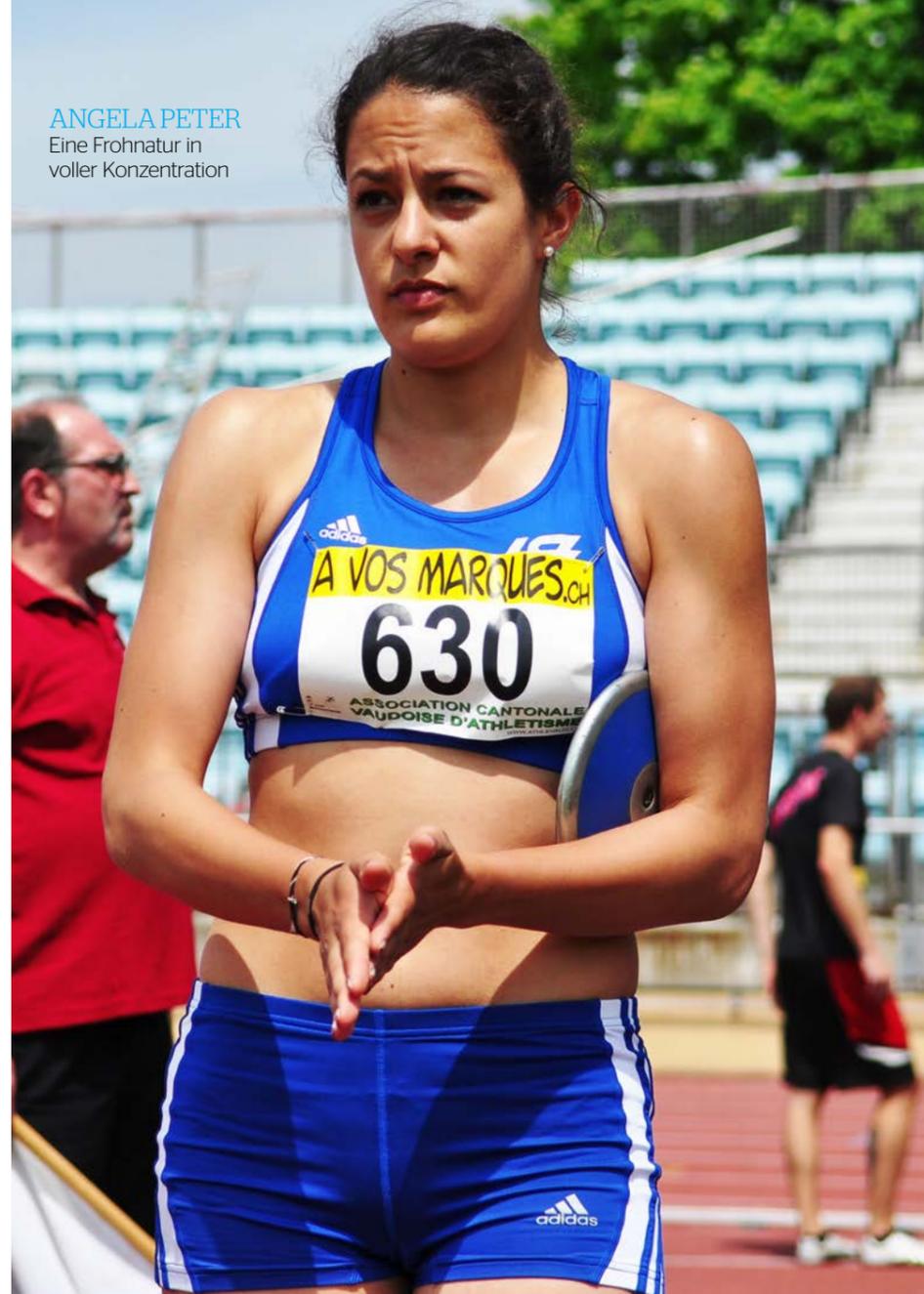
Wie bereits im letzten Jahr waren in diesem Jahr die Werfer die Ersten, sie durften die Outdoorsaison 2013 eröffnen. Es gibt immer noch keine Hallenwettkämpfe für den Hammerwurf, Diskus oder Speer. Darum waren die Werferinnen und Werfer, nach einem langen Wintertraining mit unzähligen Trainingswürfen und intensiven Konditions- und Krafttraining, heiss auf die Saisonöffnung am 9. März am 2. LCZ Winterwerfen. Allein vom LCZ waren 13 WerferInnen am Start, aber auch sol-

che aus Luzern, St. Gallen und sogar Sion waren angereist um ihren aktuellen Formstand zu testen.

Begonnen wurde mit dem Hammerwurf, erfreulicherweise konnten alle vier WerferInnen vom LCZ ihre persönliche Bestleistung gleich verbessern, also das harte Wintertraining hatte sich gleich ausbezahlt. Vanessa Kuku, unsere U16 Schweizermeisterin 2012, die nach nur wenigen Trainingswürfen mit dem Hammer gleich Schweizermeisterin wurde, verbesserte sage und schreibe ihre persönliche Bestleistung gleich

um fast 10m von 33.56 auf 43.38. Angela Peter, die U20 Vize-Schweizermeisterin doppelte mit einer PB nach, warf sogar zweimal über 40m und beendete den Wettkampf mit tollen 41.09. Die Nachwuchsathleten Pavel Malach und Matthi Demierre stiegen in diesem Jahr in eine neue Alterskategorie auf, d.h. konkret auch neue Gewichte, doch das Wintertraining hat sich ausbezahlt, auch diese beiden Athleten warfen gleich neue PB's. Unser Martin Bingisser der aktuelle Schweizermeister startete verhalten in die neue Saison, konnte

ANGELA PETER
Eine Frohnatur in voller Konzentration



«Das harte Wintertraining hat sich ausbezahlt»

te aber mit einem Wurf über 60m überzeugen und gewann den Wettkampf bei den Aktiven überlegen.

Beim Diskus ging die Erfolgsserie der LCZ'ler weiter, haben doch drei von sieben Athleten gleich PB's geworfen. Auch hier übertraf sich Vanessa Kuku wieder mit einer Superleistung. Ihr Wurf, mit einem neuen Gewicht notabene 1kg anstatt dem letztjährigen 0.75kg, war sogar weiter als der Letztjährigen mit dem geringeren Gewicht. Shaina Adin, Matthi Demierre warfen auch PB's auch Sebastian Prieto, Mehr-

kämpfer Simon Märki und Angela Peter bestätigten ihre Frühform mit weiten Würfen.

Der LCZ mit seine Wurftrainern Werni Kunz, Beat Vetter und Martin Bingisser bauen gemeinsam und gezielt am Aufbau einer jungen Wurfgruppe. Ganze 14 Medaillen (Kategorien Aktive, U16 bis U23) durften die LCZ-Athleten letztes Jahr heim in den Letzigrund tragen. Das 2. Winterwurfmeeting verspricht das auch im Hinblick auf die Saison 2013 mit ähnlichen Erfolgen gerechnet werden darf. ★

Aus der Region



Ganze fünfmal um die Welt

In unserer letzten Nummer haben wir unter der Rubrik «Aus der Region – Kirchberg bewegt» berichtet, wie in einem kleinen Dorf im Toggenburg, die Bevölkerung motiviert werden kann – einfach Breitensport zu treiben.

Das Ziel die Bevölkerung aus der Region Kirchberg, mit einem Einzugsgebiet von 8000 Einwohner, zum Sport zu animieren war überwältigend. 20 Prozent der Gesamtbevölkerung nahm an diesem Projekt teil, also über 1500 Personen, joggten, walkten, wanderten, schwammen und bikten. Unglaublich aber war, innerhalb nur 2 Monaten wurde das angestrebte Ziel, die Welt einmal zu umrunden, fünfmal übertroffen. Über 200 000 Kilometer kamen so zusammen, trotz zum Teil katastrophalen Wetterbedingungen. Gar über 180 Teilnehmer, nahmen am Schlussbouquet, dem GP von Bern, teil. Selina Büchel, (KTV Bütschwil) 800m Spezialistin und Teilnehmerin an der Hallen EM 2013 (2:01.64), ist begeistert von der Aktion: «Mein Vater machte fleissig mit und sammelte toll Kilometer. Ich staune darüber, wie eine solche Aktion die Menschen motiviert sich mehr zu bewegen.» ★

MEHRKAMPF-EUROPA-CUP IN NOTTWIL MIT «ZÜRICH 2014»-FEELING

Gut ein Jahr vor den Leichtathletik-Europameisterschaften wird das «Zürich 2014»-Feeling für Zuschauer und Athleten erstmals so richtig hör- und sichtbar. Am Mehrkampf-Europacup in Nottwil (29./30. Juni) steht das Event-Präsentationsteam mit den vier Speakern und Kult-Maskottchen Cooly im Einsatz. Auch die EM-Kampfgerichte nutzen den Europacup mit integriertem Swiss Meeting für einen umfassenden Praxistest..

Text: Roland Hirsbrunner

Fast 60 Jahre ist es her, seit in Bern 1954 letztmals in der Schweiz Leichtathletik-Europameisterschaften stattgefunden haben. Logisch, dass ein derartiger «Once-in-a-Lifetime-Event» in ganz unterschiedlichen Bereichen umfassende Vorbereitungsarbeiten bedingt.

Genauso wie die Athleten bereiten sich auch die Kampfrichter minutiös auf ihren EM-Einsatz vor. Über 300 Kampfrichter aus allen Landesteilen der Schweiz wurden im Laufe des letzten Jahres rekrutiert und werden nun an ihre herausfordernde Aufgabe herangeführt. «Motivierte, erfahrene und kompetente Kampfrichter sind ein ganz zentraler Erfolgsfaktor eines solchen Leichtathletik-Grossevents», erklärt Alain Blondel, «Technical and Sports Director» von Zürich 2014.

Vier Weiterbildungstage mit den Chefkampfrichtern und ihren Stellvertretern haben schon stattgefunden. «Alle haben bereits in ihren Vereinen Erfahrungen als Kampfrichter sammeln können, einige davon sogar bei den Diamond-League-Meetings Athletissima Lausanne und Weltklasse Zürich. Ein internationaler Grossanlass dieser Dimension bedeutet dennoch für die Allermeisten Neuland», sagt Blondel und ergänzt: «Der Mehrkampf-Europacup in Nottwil ist deshalb für unsere Kampfrichter ein idealer Vorbereitungswettkampf und eine erste gute Gelegenheit, sich auf dem Weg nach Zürich 2014 zu treffen.»



Foto: Samuel Mettler

LETZTE CHANCE

Dominik Alberto startet in Nottwil den dritten und letzten Anlauf, um die U23 EM Limite zu erfüllen.

Rund 100 Kampfrichter werden in Nottwil im Einsatz stehen, für einen reibungslosen Wettkampfablauf bemüht sein.

Erfahrenes Speakerteam

«Zürich 2014»-Feeling verbreiten wird in Nottwil das Event-Präsentationsteam mit den vier Speakern. Den Organisatoren ist es gelungen, ein Quartett an national und international höchst erfahrenen Leichtathletik-Sprechern für Zürich 2014 zu engagieren (siehe unten). In Nottwil wird das Event-Präsentationsteam, zu dem auch das EM-Maskottchen Cooly gehört, erstmals live in Aktion treten.

Die vier Speaker von Zürich 2014:

Susy Schär: Sie begleitet die Leichtathletik-Szene seit über 30 Jahren. Susy war früher selber Athletin und Trainerin beim LC Zürich, Speakerin bei Weltklasse Zürich und ist langjährige Sport- und Leichtathletikjournalistin beim Schweizer Radio und Fernsehen (SRF).

Andreas Schelbert: Seine Stimme ist den Schweizer Leichtathletik-Fans bestens bekannt. Als Speaker von diversen Leichtathletik-Events, unter anderem von 2008 bis 2011 von Weltklasse Zürich, und Initiator von «SchelbiRadio» hat er sich einen Namen gemacht. «Schelbi» ist



«SCHELBIRADIO»
Platzspeaker Andreas Schelbert interviewt die 100m Hürden Sprinterin und UBS Kids Cup Botschafterin Lisa Urech.

«Motivierte, erfahrene und kompetente Kampfrichter sind ein ganz zentraler Erfolgsfaktor eines solchen Leichtathletik-Grossevents»

freischaffender Sportkommentator bei Radio SRF und war früher selber 400-m-Hürdenläufer für den LC Zürich.

Katharine Merry: Ob für Radio und TV oder als Stadionsprecherin. Katharine ist eine der gefragtesten Leichtathletik-Expertinnen im englischsprachigen Raum. Sie arbeitet regelmässig für die BBC und Channel 4 und ist Infield-Speakerin an allen grossen Britischen Leichtathletikmeetings. Für Grossbritannien holte sie im Jahr 2000 in Sydney Olympia-Bronze über 400 m.

Andy Edwards: Die Leichtathletik spielt im Berufsleben von Andy Edwards seit

über 20 Jahren eine Hauptrolle. Als TV- und Radio-Kommentator – unter anderem für Eurosport und BBC World Radio – berichtet er regelmässig von den grossen Events. Der frühere Cross- und Strassenläufer spricht perfekt Deutsch. Seine ersten journalistischen Erfahrungen machte er bei der deutschsprachigen Ausgabe von BBC World Service Radio.

Der Mehrkampf-Europacup in Nottwil: In Nottwil findet am 29./30. Juni der Mehrkampf-Europacup statt. Während zwei Tagen kämpfen die besten Mehrkämpfer aus acht Nationen in der First League um den Aufstieg in die

höchste Liga, die Super League. Zusätzlich zum Europacup, an dem natürlich auch das Schweizer Team mit dabei ist, wird auf der Sportanlage des Schweizerischen Paraplegiker Zentrums das international besetzte Swiss Meeting «Bonus Track» durchgeführt. Am Start sind zahlreiche Schweizer Spitzenathleten.

Startende Nationalteams am Mehrkampf-Europacup:

Schweiz, Tschechien, Spanien, Finnland, Griechenland, Ungarn, Niederlande, Schweden. 🌟

Link: www.bonus-track.ch

SIMPLY CLEVER

SKODA

ŠKODA Fabia RS
ab CHF 29'990.-*



Škoda. Made for Switzerland.

Gut zu wissen, dass man genügend Leistung hat. Besser noch, wenn man auch die nötige Kontrolle besitzt. Dank dem 7-Gang-Automatikgetriebe DSG wird die mitreissende Kraft von **180 Pferdestärken** mit höchster Präzision auf die Strasse gebracht. Willkommen in der Welt des ŠKODA Fabia RS. www.skoda.ch

* ŠKODA Fabia Limousine RS, 1.4 l TSI, 180 PS/132 kW, 5 Türen. Empfohlener Netto-Verkaufspreis inklusive 8% MwSt. Treibstoffverbrauch/CO₂-Ausstoss 1.4 l TSI: Gesamtverbrauch: 6.2 l/100 km, CO₂: 148 g/km. Energieeffizienz-Kategorie: D. Mittelwert aller Neuwagenmarken und Modelle in der Schweiz: 159 g/km.



AMAG RETAIL Winterthur
Steigstrasse 26, 8406 Winterthur
Telefon: 052 208 31 31, Telefax: 052 208 31 29
www.winterthur.amag.skoda.ch
e-mail: skodacenter.winterthur@amag.ch

BÖHI

steuert Ihre Steuerbelastung.

Böhi Treuhand AG

8500 Frauenfeld
Moosweg 8
Telefon 052 728 95 10
Telefax 052 728 95 19
info@boehi-treuhand.ch

Spezialgeschäft für Fussballspieler
Handballer und Läufer



FUSSBALL CORNER

Oechslin
8006 Zürich
Schaffhauserplatz 10

Ladenöffnungszeiten:

Mo–Fr 9.00–18.30

Sa 9.00–16.00

Tel. 044 362 60 22

Fax 044 363 97 65

www.fussball-corner.chE-Mail: info@fussball-corner.ch

**The Number 1
for Running**

www.dul-x.ch

DUL-X®
HÄLT DICH IN BEWEGUNG

Deine neuen
Trainingspartner

NEU!

Gel Sport Warm-Up
Unterstützt das Aufwärmen der Muskeln
Erhöht die Muskelspannkraft
Zieht schnell ein
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Gel Sport Relax
Entspannt und unterstützt die Regeneration
Kühlt und lindert Schmerzen
Zur Vorbeugung von Muskelkater

Fotos: Weltklasse Zürich



**COOLY
DENKT**

«Cooler Schlitten!»
Wer als Zuschauer noch mitfahren will, soll sich besser noch ein Ticket besorgen!

EM 2014

INFORMATIONEN ÜBER DEN GROSSEVENT

KURZNEWS VON ZÜRICH 2014

Zürich 2014 Volunteers:

Überwältigender Zuspruch

Mehr als 2000 Volunteer-Bewerbungen sind bis Ende Mai für die Leichtathletik-EM Zürich 2014 eingegangen. Auf Grund dieses überwältigenden Zuspruchs wird das Registrierungstool aller Voraussicht nach nicht wie geplant für eine zweite Registrierungsrunde im Herbst wiedereröffnet. Die erfolgreichen Bewerber werden in den nächsten Monaten zu einem persönlichen Bewerbungsgespräch eingeladen. Bis spätestens im Frühling 2014 werden alle Bewerber wissen, ob sie an der Leichtathletik-EM als Volunteer zum Einsatz kommen.

Week Packages:

Nur noch bis Ende September

Ebenfalls äusserst erfreulich verläuft der Ticketverkauf. Bereits wurden rund 30 000 Einzeltickets (entspricht 3000 Week Packages) verkauft. Wer sich die im Vergleich zu den Day Packages vergünstigten und übertragbaren Wochenpässe sichern will, muss demnächst zugreifen. Die Week Packages sind nur noch bis Ende September 2013 erhältlich. Danach kommen Tagestickets in den Verkauf. Einer der Gründe für den grossen Zuspruch dürften die attraktiven Preise

sein. In jedem Eintrittsticket für Zürich 2014 ist die An- und Rückreise mit dem öffentlichen Verkehr am Veranstaltungstag ab Wohnort (ganze Schweiz) inbegriffen. Tickets für Kinder (bis zum 16. Lebensjahr) sind in den zwei extra reservierten Familien Sektoren um 50% verbilligt.

Grosses Interesse von Sponsoren

Etablierte Brands aus den verschiedensten Bereichen unterstützen die Leichtathletik-EM in Zürich. In den letzten Monaten sind mit Erdgas, Implanzia und Toyota als «National Partner», sowie Victorinox, Habegger (technischer Generalunternehmer), Securitas und Flughafen Zürich als «National Supplier», namhafte Unternehmungen dazu gekommen. Bereits mit 20 Partnern (5 International Partner, 7 National Partner und 8 National Supplier) konnten Sponsoringverträge unterzeichnet werden. «Zusätzliche Partnerschaften sind in der Pipeline», erklärt Marketingchef Christoph Joho.

Grosse Unterstützung

durch Armee und Zivilschutz

Armee und Zivilschutz haben eine prinzipielle Zusage für die Unterstützung von Dienstleistenden rund um

Zürich 2014 erteilt. Der Zivilschutz des Kantons Zürichs wird die EM mit einem Grossaufgebot vor allem bei den Wettbewerben auf der Strasse und im Transport unterstützen.

Cooly-Mobil

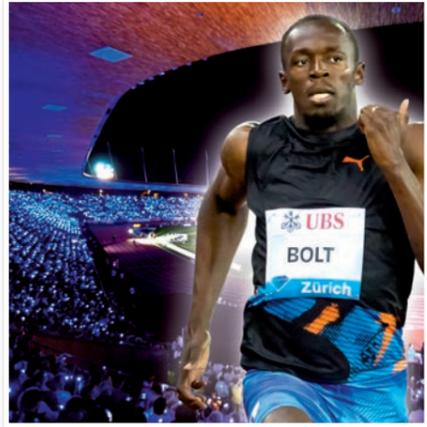
begleitet EM-Maskottchen Cooly

Massgebend dafür verantwortlich, dass die EM im ganzen Land immer bekannter wird, ist der grösste EM-Fan selbst: Das EM-Maskottchen Cooly hat innert kürzester Zeit in der Leichtathletik- und Sport-Szene Kult-Status erreicht. Die stets aufgestellte, coole und etwas verrückte Kuhreiste als Botschafter von Zürich 2014 bereits an über 50 Veranstaltungen in der ganzen Schweiz. Damit Cooly in Zukunft noch mehr Schweizer mit dem Leichtathletik-EM-Virus infizieren kann, bekam er vom «Official Car Partner» Toyota nun ein eigens für ihn gestaltetes Auto geschenkt. Philipp Rhomberg, CEO Toyota Schweiz, steuerte anlässlich der Frühjahrs-Medienkonferenz das neue Cooly-Mobil persönlich ins Stadion Letzigrund. Das Maskottchen wird bis im August 2014 noch an gut 100 Events zu bestaunen sein.

Verfolge Cooly auf Facebook:

www.facebook.com/CoolyZuerich2014

Usain Bolt zum 6. Mal in Zürich: Lob an Weltklasse-Organisation



Dieses Privileg hat fast keine andere Stadt der Welt: Bereits zum sechsten Mal ist Usain Bolt am Donnerstag, 29. August 2013 in Zürich zu bewundern. Der Superstar spricht vor seiner Rückkehr den Veranstaltern von Weltklasse Zürich grosses Lob aus.

Ich freue mich extrem auf Zürich. Die Stimmung im Stadion ist immer hervorragend und die ganze Organisation rund um das Meeting während der ganzen Woche beeindruckt mich sehr», sagt Usain Bolt. Der dreifache Weltrekordhalter wird nach den Weltmeisterschaften in Moskau nach Zürich reisen. «Ich war schon einige Male in Zürich, habe aber noch nicht viel von der Stadt gesehen. Ich habe aber gehört, dass es eine schöne Stadt ist und vielleicht kann ich dieses Jahr nach dem Meeting noch ein paar Tage anhängen.»

Ob der Ausnahmeathlet bei Weltklasse Zürich über 100 m oder 200 m starten wird, entscheidet der Jamaikaner zu einem späteren Zeitpunkt. Bolt gewann in Zürich in den Jahren 2008, 2009 und 2012. Seine Letzigrund-Premiere erlebte er 2006 in der U23-Serie, ehe er ein Jahr später erstmals im Hauptprogramm startete. Beide Male wurde Bolt über 200 m von Xavier Carter (USA) geschlagen.



Zürich Trophy: Erstmals mit Frauen-Power

Erstmals findet im Rahmen von Weltklasse Zürich am 29. August 2013 ein 4x100-m-Rennen der Frauen statt. Die zuletzt äusserst erfolgreiche Schweizer Nationalmannschafts-Staffel misst sich bei der Zürich-Trophy gegen die besten Sprint-Nationen der Welt!

Seit der Einführung im Jahr 2007 haben bei der Zürich-Trophy stets die Männer für Furore gesorgt. Auch dank der tollen Resultate der Schweizer Nationalmannschafts-Staffel hat sich das spektakuläre Staffellenrennen längst als ganz spezieller Programmhöhepunkt etabliert. «Nach sechs Jahren möchten wir auch mal der Schweizer Frauen-Staffel eine Startmöglichkeit bieten», erklärt Meetingdirektor Patrick K. Magyar. Die aufstrebenden Schweizer Sprinterinnen haben letztes Jahr mit der Qualifikation für die Olympischen Spiele in London bereits für Schlagzeilen gesorgt. Dank des an den Europameisterschaften in Helsinki aufgestellten Landesrekords (43,51) belegen die Schweizerinnen in der Weltjahresbestenliste 2012 Position 14, in Europa ist die Schweiz gar die Nummer 7. «Unsere schnellen Sprinterinnen haben es verdient, im Letzigrund-Stadion gegen die Topnationen anzutreten. Das ist für das junge Team sicher auch im Hinblick auf die Heim-EM 2014 wertvoll», so Magyar weiter. Bereits haben mit Deutschland, Grossbritannien und Italien drei weitere europäische Topnationen für die Zürich-Trophy zugesagt. Zum erfolgreichen Frauenstaffel-Projekt von Swiss Athletics gehören mit Michelle Cueni und Marisa Lavanchy auch zwei Sprinterinnen des LCZ.

MILLE GRUYÈRE: Attraktives Verfolgungsrennen

Weltklasse Zürich und der neue Sponsor Le Gruyère machen es möglich: Die besten Schweizer Nachwuchsläufer erhalten ein einmaliges Lauferlebnis im Vorprogramm von Weltklasse Zürich. Jeweils die vier Besten pro Kategorie des letztjährigen Schweizer Finals des MILLE GRUYÈRE dürfen im Letzigrund starten. Durchgeführt wird ein Mädchen- und ein Knaben-Rennen mit jeweils 24 Teilnehmern. Die Ältesten laufen exakt 1000 Meter, die Jüngeren erhalten ihrem Alter entsprechend einen kleinen Vorsprung. Die spannende Frage ist: Gelingt es den Ältesten, ihren Rückstand wettzumachen? MILLE GRUYÈRE ist ein Nachwuchsprojekt von Swiss Athletics. Tausende von Kindern messen sich an regionalen Ausscheidungen auf einer Distanz von 1000 Metern. Die Besten qualifizierten sich für den Schweizer Final.

Fotos: Weltklasse Zürich

Jugend trainiert mit Weltklasse Zürich: Erneut an 11 Orten



Das Konzept der dezentralen Durchführung von Jugend trainiert mit Weltklasse Zürich hat sich längst bewährt. Kids aus der ganzen Schweiz kommen in den Genuss der einmaligen Trainingslektionen mit den Stars. Weltklasse Zürich ist damit auf äusserst sympathische Art und Weise weit über die Region Zürich präsent. Dennoch bleibt der Event in der Region Zürich weiterhin der Hauptanlass von «Jugend trainiert mit Weltklasse Zürich». Ob der Zürcher Anlass erneut auf der Sportanlage Fluntern oder für einmal in Regensdorf stattfindet, entscheidet sich in den nächsten Wochen.
Austragungsorte: Aarau, Basel, Biberist, Chur, Frauenfeld, Hochdorf, Mendrisio, Schaffhausen, Teufen, Thun, Region Zürich.

Weltklasse Zürich Woche: Das Programm

Dienstag, 27. August 2013: Jugend trainiert mit Weltklasse Zürich an 11 verschiedenen Orten in der Deutschschweiz und im Tessin. (Die Stars von Weltklasse Zürich trainieren mit Kindern)

Mittwoch, 28. August 2013: Weltklasse Zürich im Hauptbahnhof (mit Final IAAF Diamond League Kugelstossen Frauen und Männer)

Donnerstag, 29. August 2013: Weltklasse Zürich (Final IAAF Diamond League)

Samstag, 31. August 2013: Schweizer Final UBS Kids Cup im Weltklasse Zürich Stadion



1 Monat gratis schwimmen

Bei Kauf oder Verlängerung des Sportabos Jahr schenken wir Ihnen einen 13. Monat!
Nur gültig bei Onlinekauf/-verlängerung bis 31.8.2013.





shop + infos sportamt.ch

2014 IM LETZTI RÜCKT NÄHER

Noch knapp fünfzehn Monate bis zur Europameisterschaft im eigenen Lande, genauer gesagt im Letzigrund. In dem Stadion, wo die LCZler täglich trainieren um dann auch dabei zu sein. Grund um unseren Sportchef Flavio Zberg zum momentanen Leistungsstand unserer Kandidaten und einiges mehr zu befragen.

Text: Horst Tischler Fotos: Samuel Mettler

Flavio, wer sind zum heutigen Zeitpunkt die potentiellen, die möglichen Teilnehmer nächstes Jahr?

Wir gehen davon aus, dass sich zwischen 8 - 10 Athletinnen und Athleten qualifizieren können. Zum engen Kandidaten Kreis gehören die Grossanlass erfahrenen neuen Stabhochspringerinnen Nicole Büchler und Anna Katharina Schmid, Nicola Spirig und Kariem Hussein über 400 Meter Hürden/4x400m. Ebenfalls Kandidaten sind: Andreas Baumann - 4x100m, Dominik Alberto und Christian Loosli 10-Kampf, Alex Hochuli - Dreisprung, Marisa Lavanchy - 4x100/200m, Michelle Cueni - 4x100m/100m, Joelle Curti - 4x100m, Philipp Weissenberger - 400m/4x400m, Nora Farrag - 400m, Fausto Santini 400m Hürden, Daniel Baumgartner 800m sowie die für Litauen startende Agne Serksniene.

Wenn Du eine Einschätzung abgeben müsstest, welche Resultate könnte man beispielsweise von Kariem Hussein, Nicole Büchler oder Alex Hochuli erwarten?

Das Jahr 2013 wird uns zeigen wo es im 2014 hingehen kann. Ich bin jedoch der Meinung, dass der LCZ über Athleten/innen Verfügung welche mind. Finalpotential aufweisen. Wir vom Verein werden vieles daran setzen, dass sich die Athleten optimal vorbereiten können.

Kennt man schon die Qualifikationslimiten?

Noch nicht aber die werden demnächst bekannt gegeben.

Es gibt und hat auch immer über Sinn oder Unsinn der Limiten

Diskussionen gegeben.

Wie stehst Du zu diesem Thema?

Ich bin der Meinung, dass Limiten in jedem Fall nötig sind. Sie sollen in erster Linie Zielsetzungen sein, Zielsetzungen den internationalen Standard zu erreichen. Dies ist auch die Mindestanforderung für die Teilnahme. Ob die Schweiz Quotenplätze in Anspruch nimmt ist noch nicht bekannt, ich gehe jedoch davon aus eher nicht oder nur in Ausnahmefälle.

Kann die Jagd nach den Richtwerten die Athletinnen und Athleten nicht so fordern, dass sie am Tage ihres Auftrittes ausgebrannt und nicht mehr in der Lage sind, ihre Bestleistung abzurufen?

Die Schweiz wird mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht höhere Limiten definieren als die Minimalen Limiten der EAA. Somit erübrigt sich die Diskussion.

Bis wie lange vorher und wie oft muss man sich qualifizieren?

Wahrscheinlich bis vierzehn Tage vor dem Anlass und man muss nur einmal die Limite schaffen.

Gibt es spezielle Massnahmen des Vereins in Hinblick auf die Heim-EM?

Wir haben bereits vor 2 Jahre begonnen die entsprechenden Massnahmen zu treffen. So haben wir z.B. alle Athleten/Trainer Situation analysiert und dort gehandelt wo noch zu wenig Trainer Kapazität vorhanden war. Mittel Trainereinstel-

«Kariem Hussein hat durchaus Chancen»



SPORTCHEF BEREICH ATHLETEN

Ein Jahr vor der Heim EM analysiert Flavio Zberg den Leistungsstand unserer Athleten und wagt den Blick in die Kristallkugel.

lung z.B. von Torben Schade können wir noch professionelles Umfeld bieten. Zudem profitieren alle Swiss Starter von einer höheren finanziellen Unterstützung bis zur EM. In der VFG Unterstützung unserer Top Athleten haben wir vor 2 Jahren einen Kulturwechsel vollzogen. Von der leistungsbezogenen haben wir auf eine Fixum orientierte Entschädigung gewechselt. Dadurch geniessen die Athleten/innen grössere Planungssicherheit. Für den letzten Winter werden die Vorbereitungen jedes Einzelnen analysiert und entsprechend Unterstützung gesprochen, wo es sinnvoll ist.

Über die Teilnahme entscheidet am Schluss die Selektionskommission von Swissathletics, hat man vom LCZ da Einfluss.

Nein.

Vertrauen unsere Trainer in der Vorbereitung auf diesen Anlass auf Bewährtes oder wird neues ausprobiert

In erster Linie auf Bewährtes, welches sich nachweislich ja «bewährt» hat. Natürlich könnten sich auch Neuerungen aufdrängen, es ist aber nicht die Zeit der Experimente.

Als Höhepunkt dieses Jahres ist die Weltmeisterschaft im Programm, Ich habe die Qualifikationslimiten

gesehen und die sind happig, haben wir unter diesen Umständen Kandidaten, die es schaffen könnten?

Ich kann mir vorstellen, dass Nicole Büchler und auch Kariem Hussein durchaus Chancen haben. Lassen wir uns überraschen.

Die Schweizermeisterschaft ist sicher auch ein Qualifikationskriterium, die Spitze allerdings nicht allzu breit, kann sich da ein Athlet oder eine Athletin für eine Bestleistung genügend motivieren, vor allem wenn er weiss, das er auch mit einer bescheideneren Leistung gewinnen kann.

Ja, das ist eine weit verbreitete Meinung, aber das trifft eigentlich selten zu. Auch nationale Meisterschaften verfehlen ihren Reiz nicht und fordern nicht selten den Athleten alles ab. Der Titel eines nationalen Meisters hat immer noch einen hohen Stellenwert hier im Lande.

Wie steht es mit unseren Mehrkämpfern, Dominik Alberto und Christian Loosli sind schon in der Auswahl, wie steht es um Luca di Tizio und Benjamin Gföhler.

Für Luca und Benjamin ist es für einen derartigen Einsatz wahrscheinlich noch zu früh. Sie werden, so ihre Entwicklung in diesem Masse weitergeht, sicher in einigen Jahren für Furore sorgen. Sag

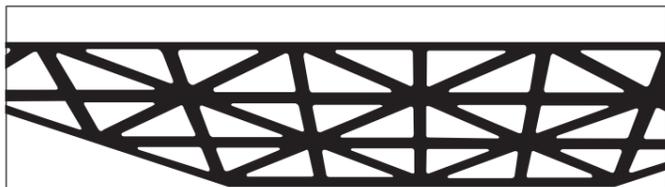
niemals nie, evt. überrascht uns Beni oder Luca mit einer Qualifikation.

Bei den Technikern steht momentan nur Alex Hochuli, Nicole Büchler und Anna Katharina Schmid im Focus, wird es noch weitere Kandidaten geben? Ich sehe zum Beispiel Martin Bingisser nicht auf der Liste.

Vermutlich nicht. Was Martin betrifft, er hat das Pech, als Hammerwerfer einer Sportart zu frönen, die in Europa eine Fülle von Weltklassewerfern hat. Dementsprechend hoch sind auch die Anforderungen und da ist Martin, obwohl ein guter Werfer, noch zu weit weg. Warten wir ab was das Selektionskonzept sagt. Ich traue Martin eine Steigerung zu oder allenfalls kann er ein Kandidat werden für einen Quotenplatz. Das gleiche gilt für David Näf.

Blick in die Zukunft: Wie sieht nach der EM 2014 aus?

Sicher wird es Abgänge geben, wie sie an Grossanlässen üblich sind, das ist nicht zu verhindern Was sich als wesentlich schwieriger erweist, ist diese Lücken wieder zu schliessen. Wir vom LCZ sind in der komfortablen Lage, an der Basis eine gesunde Breite aufzuweisen. Was aber wichtiger ist, die Spitze muss breiter werden und daran gilt es zu arbeiten. Wir müssen die Richtigen finden und sie entsprechend fördern. ★



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

100 Jahre 1898 - 1998
Schneebeli



Unser Fabrikations-Programm:

- Schaufenster-Anlagen
- Eingangspartien in Stahl und Aluminium
- Fenster und Türen in Stahl und Aluminium / wärmegeklämt
- Automatische Schiebetüren, auch als Paniktüren
- Schiebetüren
- Schiebe- und Falttore
- Drehtüren und Gittertüre
- Rauch- und flammendichte Türen
- PTT-Schalteranlagen in Verbund sicherheits- und Panzerglas
- Diensteingangstüren
- Telefonkabinen
- Gitter und Gittertüren

ALTORFER AG METALLBAU
8307 EFFRETIKON



SANITÄR

Arthur Föllmi
Sanitäre Installationen

planen
installieren
reparieren
preiswert
zuverlässig
prompt

Auwiesenstrasse 18
8050 Zürich
Telefon 044 321 31 12

graf treuhand

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

mir drucked am **LCZ** nöd nur Duume!

Ihre Druckerei für Sport- und Freizeitbekleidung und vieles mehr



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

Pretto Metall bau

Inhaber: Rolf Braun

Verarbeitung von Stahl,
Aluminium und Acrylglas.

Fabrikation von Verkehrs-Signal-
trägern, 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**



THOMAS BECK
«Laufen ist meine Leidenschaft und zusammen mit den LCZ'ern macht's erst richtig Spass»

«WIR GEHEN NEUE WEGE»

Nach dem Motto: «klein aber fein» oder «Qualität vor Quantität». Das ist unsere ambitionierte LCZ-Laufgruppe. Das LCZ-Magazin konnte ein Interview mit Thomas Beck, einem der Trainer, machen, der jeweils auch das Frühlingstrainingslager betreut.

Interview: Roy Brühlmann Fotos: Laufgruppe/Samuel Mettler

Hallo Thomas, trotz Wettkampfstress (Thomas ist Leiter unseres Wettkampfbüros an diversen Wettkämpfen), weiss ich, dass Du ein begeisterter Läufer bist und unsere Laufgruppe trainierst. Nun unsere Leser möchten einiges wissen, insbesondere wie es dazu gekommen ist, dass ihr diese Gruppe zum Leben erweckt habt.

Die Laufgruppe bestand eigentlich schon und wir haben sie von Andrin Maggi und Adrian Hänni übernommen und wollen die Tradition der Läufer fortsetzen. Valeria Rosenstock und Rachel Berchtold bilden mit mir zusammen das Leiterteam. Martin Wolfer leitet im Winter das Circuit-Training und so haben wir jeweils interessante und abwechslungsreiche Trainings.

Ihr nennt euch auf der Facebook: «best running group ever:» - gibt es da einen Grund dafür?

Das Facebook betreut Rahel Berchtold, aber man muss sich auch grosse Ziele setzen, welche man erreichen will, noch sind wir nicht dort angelangt!

Wer ist bei eurer Gruppe dabei und wer ist der oder die Frontrunner?

Es sind dies 10 Läuferinnen und 10 Läufer, das Zugpferd ist Hailemichael Estefanus.

Wie wird bei euch trainiert und mit welcher Intensität

Wir haben 3 geführte Trainings, montags, mittwochs, freitags. Dabei geht es um Bahntraining, Fahrtspiel, Lauf-Sprungschule, Krafttraining.

Ein Highlight ist ja immer im Frühling bzw. nach Ostern das Trainingslager in Pietrasanta. Erzähl uns doch ein paar Höhepunkte Thomas.

Mit Verspätung trafen wir erst abends in Pietrasanta ein, wegen dem Winter einbruch mit Fahrzeugwechsel (Sommer-Winterpneus) und Schnee im Tessin. Das Wetter war so solala doch die Trainings waren ausgiebig und gut. Höhepunkt ist immer auch, an einem trainingsfreien Tag, der Ausflug, diese Jahr waren wir in Lucca.

Die Saison ist im vollen Gang, welche Ziele habt ihr euch gesteckt und wurden diese zum Teil schon erreicht?

Für Einzelne war das Ziel der Vereins-Europacup in Dubnica, vor allem Raja Urner trug mit ihrem Sieg über 3000 M wertvolle Punkte bei. Aber auch die anderen Läuferinnen und Läufer schlugen sich Wacker. Im September ist dann die Halbmarathon-SM ein weiteres Ziel.

Der Laufsport in der Schweiz ist schon über Jahre eine Erfolgsgeschichte sondergleichen. Was habt ihr für Ideen, die auch im LCZ die Breitensportler ansprechen könnte, oder wie möchtet ihr euch in der Laufszene Schweiz positionieren?

Der LCZ fokussiert natürlich insbesondere auf den Leistungssport. Aus dem Breitensport können dann die Besten in den Leistungssport wechseln. Wir bemühen uns die vergangenen Sünden der Vernachlässigung des Breitensports wieder aktiver zu forcieren und nehmen sehr gerne Laufinteressierte bei uns auf. ⚡

Herbstausflug

Samstag, 5. Oktober 2013
Schloss Arenenberg

Stadtlunches

Jeweils am 3. Dienstag des Monats um 12.00 Uhr am 16. Juli Restaurant Latino Ecke Dufourstrasse/Seegartenstrasse. 20. August Restaurant Latino 17. September Restaurant Belcanto

Gmüetliberger

Jeweils am 1. Mittwoch im Monat im Restaurant Gmüetliberg um 12.00



IN DER UHREN-METROPOLE

Wenns um Zeitmessung im Sport geht, **hat eine Schweizerin die Nase ganz vorn**: Die Bieler Uhrenfirma Omega.

Text: René von Euw Fotos: Jeanot Wälti

Die zur Swatch Group gehörende Herstellerin von Luxusuhren, Präzisionschronometern und Sport-Zeiterfassungssystemen war am 24. Mai Ziel des Frühlingsausflugs der LCZ-Seniorenabteilung, organisiert von Jürg Schölly und seiner aus Biel stammenden Frau Annemarie sowie Peter Muster. 49 Seniorinnen und Senioren trafen sich am Busbahnhof Zürich zur Fahrt in die Seeländer Metropole und kehrten am späten Abend mit vielfältigen Eindrücken aus der zweitgrössten zweisprachigen Stadt der Schweiz zurück.

In zwei Gruppen erkundeten die LCZ-Seniorinnen und -Senioren die Omega-Werke. Sie durften hautnah mit verfolgen, wie die Omega-Luxuszeitmesser von hochqualifizierten Uhrmachern zusammengebaut werden, und sie konnten im firmeneigenen Museum die Geschichte und Entwicklung der Omega-Uhren von Grossvaters Taschenuhr bis zur heutigen topmodernen Armbanduhr nachverfolgen. Besonders Interesse fanden die Stoppuhren, mit denen nicht wenige der LCZ-Seniorinnen und -Senioren einst auf dem Zeitmessertreppchen im

Letzigrund den präzisen Daumendruck beim Zieleinlauf übten.

Stadtrundfahrt mit Altstadtbesichtigung und Apéro

Dem Omega-Besuch schloss sich eine vergnügliche Stadtrundfahrt mit Besichtigung eindrücklicher Häuser im Bauhausstil der Zwanzigerjahre an, und zu Fuss erkundete man die sehenswerte Bieler Altstadt. Die Stadtbesichtigung endete im Restaurant L'Ecluse an der Schüsspromenade, wo der Tschugger wartete. Das war aber kein Polizist, sondern ein süffiger Chasselas vom Reb- und Weingut der Klinik Bethesda Tschugg bei Erlach am Bielersee.

Nachtessen im Gottstatterhaus

Dem Apéro folgte das Abendessen im herrlich am Bielersee gelegenen Restaurant Gottstatterhaus. Die Fischliebhaber kamen dort voll auf ihre Rechnung, gabs doch für sie fangfrischen Hecht aus dem Bielersee. Aber auch für die Fleischtiger wurde gesorgt, und beim Dessert genossen alle einträchtig Erdbeerglacé mit frischen Erdbeeren und Schlagrahm. ★



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