

# MAGAZIN

#3 / SEPT. 2016  
www.lcz.ch



Informationsblatt des Leichtathletik-Club Zürich



VIER ATHLETEN BERICHTEN

# RÜCKBLICK AUF DIE OLYMPIASAIISON

**DULX**<sup>®</sup>

**ks-sport**  
Bahnhofstrasse 6 8854 Siebnen

  
**erima**

**medica**  
MEDIZINISCHE LABORATORIEN Dr. F. KAEPEL AG

# BESTE RESULTATE

## Olympische Spiele

**Nicola Spirig - Triathlon**  
Rio de Janeiro **2. Rang**

**Nicole Büchler - Stab**  
Rio de Janeiro **6. Rang**

## U20 Weltmeisterschaften

**Angelica Moser - Stab**  
Bydgoszcz, Polen **1. Rang, 4,55m**

## Rekorde

**Angelica Moser**  
Stabhochsprung U20W **4,57m**

**Sales Junior Inglin**  
110m Hürden U18M **13,52 Sek.**

## UBS Kids Cup Schweizer Final

**Natacha Kouni - W15**  
1. Rang **2510 Pkt.**

**Vanessa Roberts - W14**  
1. Rang **2511 Pkt.**

**Anouk Alfaré - W7**  
2. Rang **853 Pkt.**

## Starke Teamleistungen

**Halbmarathon SM Team Frauen**  
Berchtold, Aellig, Steiner,  
Stadelmann **2. Rang**

**4 x 400m Staffel Männer**  
Rosenthal, Burgunder,  
Bellone, Brand **2. Rang**

**Olympische Staffel Männer**  
Elmer, Burgunder, Brand,  
Achempem **Schweizermeister**

**4 x 400m Staffel U20 Männer**  
Maier-Bah, Schlegel,  
Tschudi, Inglin **Schweizermeister**

**4 x 100m Staffel U18 Frauen**  
Utz, Mantingh, Danelli,  
Kouni **2. Rang**

**Team 400m Männer**  
Burgunder, Bellon,  
Brand **Schweizermeister**

**Team Hammer Männer**  
Bingisser, Lisinac, Huber,  
Zumbrunn **2. Rang**

**Team 200m Männer**  
Keller, Schürmann, Mantingh,  
Serksnienè **2. Rang**



## Agenda 2016

- 09. OKT Trail Running SM Trubschachen
- 15. OKT Hallwilerseelauf
- 23. OKT Schlosslauf Rapperswil
- 24. OKT Verbandsabend Zürich Athletics
- 30. OKT SM Marathon Luzern
- 30. OKT LCZ Day 2016
- 06. NOV UBS Kids Cup Team Zürich
- 06. NOV Wallisellerlauf
- 18. NOV Swiss Athletics Night Luzern
- 19. NOV Swiss Athletics Verbandstagung Ittigen
- 26. NOV Basler Stadtlauf
- 04. DEZ Säuliämtler Chlauslauf
- 11. DEZ Zürcher Silvesterlauf

Zahl des heftes

9

LCZ'ler und LCZ'lerinnen waren sowohl bei den Europameisterschaften in Amsterdam als auch bei Weltklasse Zürich im Einsatz. Beides Werte die wir so noch nie, oder schon lange nicht mehr, erreicht haben. HOPP LCZ, weiter so!

# Top Leistungen auf allen Ebenen!

Liebe Leserinnen und Leser

Die Leichtathletik Saison 2016 ist zu Ende gegangen. Eine Saison, die an guten Ergebnissen und positiven Erlebnissen fast nicht mehr zu toppen ist. Im letzten Magazin haben wir euch die Grossanlass Teilnehmer noch vorgestellt, unterdessen sind noch ganz viele andere Wettkämpfe ins Land gezogen. So viele Wettkämpfe und Anlässe, dass wir gar nicht über alle berichten können.

Im vorliegenden Magazin schauen wir mit unseren Olympioniken zurück auf die vergangene Saison, speziell natürlich auf ihre Teilnahme an den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro. Mit Marisa Lavanchy blicken wir sogar auf eine ganze Karriere zurück, da sie für die 4x100m Staffel bei Weltklasse Zürich zum letzten Mal die Nagelschuhe angezogen hat und nun für eine gewisse Zeit nach Australien zieht.

Mit vielen Bildern lassen wir Weltklasse Zürich 2016 nochmals auf uns wirken und erfreuen uns am wohl besten Meeting, dass wir in den letzten Jahren miterleben durften! Und so nebenbei waren gleich neun LCZ'lerinnen und LCZ'ler als Einzelstarter im Einsatz!

Dann werfen wir natürlich auch einen Blick auf die erfolgreichen Nachwuchsathleten, die an ihren SM's in Langenthal und Aarau fleissig Podestplätze sammelten.

Und zu guter Letzt feiern wir mit den Senioren ein Fest. Hier lassen wir das sehr gut besuchte Sommerfest mit vielen Bildern und einem kurzen Text noch einmal Revue passieren.

Ich wünsche euch beim Lesen viel Spass und freue mich über eure kritischen Feedbacks. Geniesst den Herbst und auf bald mal wieder im Letzigrund.

Marco Aeschlimann

## INHALTSVERZEICHNIS

### 4 Olympia Rückblick der LCZ AthletInnen

Nicole Büchler, Kariem Hussein, Angelica Moser

### 7 Abschied Marisa Lavanchy

Kurzinterview mit der Sprinterin

### 9 Mitteilungen aus der Vereinsleitung

Rücktritt Lucio Di Tizio

Neues Datum LCZ Day

LCZ Nachwuchs

### 10 Ein Meeting der Extraklasse

Highlights der Weltklasse Zürich Woche

### 14 Nachwuchs Schweizermeisterschaften

LCZ Athletinnen im Hoch

### 17 Seniorenwanderung auf den Pfannenstiel

Für einmal nicht im hochalpinen Gelände

### 18 LCZ Senioren Sommerfest

Alle Jahre wieder: ein gemütlicher Abend im Heerenschürli

#### IMPRESSUM

Redaktionsadresse  
Leichtathletik-Club Zürich  
Badenerstrasse 500  
8048 Zürich  
E-Mail: [lcz@lcz.ch](mailto:lcz@lcz.ch)

#### MITARBEIT

Roland Hirsbrunner  
Marco Aeschlimann  
Gaby Wachter  
Jeanot Wälti

#### REDAKTION UND LAYOUT

Steve Furrer (Gestaltung)  
Gaby Wachter  
Marco Aeschlimann

#### TECHNISCHE HERSTELLUNG

Schraner Druck AG

#### AUFLAGE

1300 Exemplare  
Erscheint 4x jährlich  
Für die Mitglieder des LCZ



© Samuel Mettler

# RÜCKBLICK MIT ANGELICA MOSER

**Was war besonders eindrücklich an deinen ersten Olympischen Spielen?**

Die Grösse des ganzen Anlasses. Alles war gigantisch! Nochmals ganz ein anderes Kaliber als die Junioren-Grossanlässe! Die Begegnungen mit absoluten Sportstars, die man sonst nur vom Fernsehen her kennt und auch das Miteinander-Leben im Schweizer Team waren etwas sehr Spezielles!

**Wie schaffst du es, immer genau dann bereit zu sein, wenn es darauf ankommt?**

Offenbar schaffen es meine Trainer, eine sinnvolle Saisonplanung zu machen ;-) Dazu motivieren mich die für mich wichtigsten Wettkämpfe (und die Aussicht, einen Titel gewinnen zu können) zu Höchstleistungen.

**Mit der Matura hast du im Sommer deine obligatorische Schulzeit erfolgreich abgeschlossen. Wie geht es nun weiter?**

Am 31. Oktober rücke ich in die Spitzensport-RS in Magglingen ein. Diese dauert bis zum 17. März. Voraussichtlich beginne ich dann im Herbst 2017 mit einem Studium - was genau weiss ich jedoch noch nicht...

**Gibt es Dinge, die sich diese Saison im Vergleich zur letzten Saison verändert haben?**

Seit dem Abschluss der Matura bin ich «Vollprofi». Der Zeitplan hat perfekt ge-

passt, denn es wäre sehr schwierig geworden, all die Grossanlässe (EM, Junioren-WM, Rio) und die Meetings mit der Schule zu vereinbaren.

**Du trainierst nun vielfach auch noch in Magglingen, wie bringst du das auch noch mit deinen anderen Aktivitäten unter?**

Die Reisewege sind schon nicht optimal, aber da ich ja während der RS in Magglingen wohne, fallen diese ja weg, bzw ich muss sie nur noch am Wochenende zurücklegen. Deshalb wird wohl das Zeitmanagement wieder ein bisschen einfacher...

**Ein neuer Olympiazzyklus beginnt. Wo siehst du dich in 4 Jahren? Was hast du neben dem Sport noch für Pläne?**



© Weltklasse Zürich

Mein Ziel ist es ganz klar, dass ich in Tokyo 2020 im Final mitspringe und möglichst gut abschneide. Mein Lehrlingsgeld habe ich nun ja bezahlt... Zumindest für die nächsten vier Jahre möchte ich den Fokus auf den Sport legen. Ich möchte zwar schon ein Studium beginnen, es ist mir aber egal, wenn dieses etwas länger dauert.

**U20 Weltmeisterin, EM in Amsterdam, Olympische Spiele in Rio, Weltklasse Zürich im HB. So viele Highlights. Wie hast du diese Saison erlebt? Was waren deine Höhepunkte?**

Wir haben anfangs Saison die U20-WM als wichtigsten Wettkampf definiert und der Gewinn des Weltmeistertitels war für mich schon der Höhepunkt. Aber natürlich, Rio war auch sehr eindrücklich. Olympia war schon ein Traum für mich, seit ich ein Kind war. Und dieser Traum ist nun bereits in Erfüllung gegangen! Von der Art des Wettkampfes her natürlich etwas ganz Anderes als die U20-WM und in diesem Sinne auch fast nicht zu vergleichen. Beides wird mir sicher immer in Erinnerung bleiben.

Das Springen im HB war von der Atmosphäre her einmalig. Leider war aufgrund der Saisonplanung meine Form da nicht mehr auf dem Höhepunkt. Ich habe den Wettkampf trotzdem sehr genossen. Es waren sehr viele bekannte Gesichter unter den Zuschauern.

# RÜCKBLICK MIT KARIEM HUSSEIN

**Das grosse Thema in der Presse: Du warst an der EM in Amsterdam Titelverteidiger. Wie hast du diese Rolle wahrgenommen?**

Für mich war es nicht entscheidend, ob ich Titelverteidiger bin oder nicht - entscheidend war meine aktuelle Verfassung. Aber natürlich habe ich wahrgenommen, dass es von mir erwartet wird den Titel zu verteidigen - auch von mir selber, wenn ich ehrlich bin.

Mein Gesundheitszustand war nicht bei 100%, was meine Erwartungen persönlich vielleicht ein wenig relativiert hat, nichts desto trotz war es mein Ziel.

**Zwei Jahre lang den Titel Europameister tragen zu dürfen. Für viele ein Traum. Wie hast du diese zwei Jahre erlebt? Was hat sich verändert? Hast du dich verändert?**

Sehr vieles hat sich verändert, obwohl ich im Grundsatz derselbe geblieben bin, glaube ich. Medien, Sponsoren, öffentliche Auftritte - alles neue Erfahrungen, mit welchen ich zuerst umgehen lernen musste - wie auch mein ganzes Umfeld.

**Deine Teilnahme an den Olympischen Spielen war ja lange unklar. Konntest du es vor Ort trotzdem irgendwie geniessen? Und wie hat dir Rio gefallen?**

Ich weiss generell nicht, was man im Vorfeld eines Grossanlasses geniessen kann. Kann man als Bräutigam die unmittelbare Hochzeitsvorbereitung geniessen? Ich glaube, damit kann man es gut vergleichen. Natürlich macht es Freude und Spass und die Motivation ist riesig, aber «geniessen» wie man es im Alltag kennt, kann ich nicht behaupten. Generell - ob 100% fit oder nicht.

Aber ich bin froh, dass ich gegangen bin. Die Chancen, zu reüssieren oder mein Potential abzurufen, lagen bei 50%. Ich werde mir nie vorwerfen können, nicht alles versucht zu haben!

**Ist es für dich als Arzt einfacher oder schwieriger mit Ver-**

**letzungen umzugehen? Bis du wegen deiner Ausbildung kritischer gegenüber deinen Ärzten geworden?**

Ich bin nicht kritischer geworden, ich weiss inzwischen einfach genau was ich will. Die Ärzte in meinem Umfeld sind sehr kompetent und ich vertraue ihnen absolut. Daher ist es eine etwas fachliche Zusammenarbeit, so viel wie sie weiss ich nämlich noch nicht einmal annähernd.

**Was war für dich das Highlight in der Saison 2016?**

Weltklasse Zürich. Grossanlässe sind immer ein Highlight! Dass ich Bronze holen konnte war grossartig. Aber wenn ich ins Letzigrund komme und das Stadion tobt, dann ist das einfach das Grösste was ein Sportler erleben darf.

**Was sind deine nächsten Ziele?**

Das Studium geht weiter. Ich will mich weiterhin verbessern und ganz vorne mitlaufen. Nächstes Jahr stehen Weltmeisterschaften und weitere Diamond League Rennen an. Ich freue mich nun auf die Vorbereitung und bin voll motiviert!





# RÜCKBLICK MIT NICOLE BÜCHLER

**Du hast eine fantastische erste Saisonhälfte hingelegt und hast dich dann verletzt. Würdest du im Nachhinein etwas anders machen?**

Im Nachhinein ist man immer schlauer und es wäre schade, wenn ich aus dem nichts gelernt hätte. Allerdings ist Spitzensport immer eine Gratwanderung und in Topform ist man leider auch häufig am verletzungsanfälligsten. Beim zweiten Wettkampf in Finnland gab es Vorboten, die ich jetzt hoffentlich besser deuten kann. Auch wenn die Reise lang war und sich der Veranstalter über meinen Start gefreut hat, würde ich jetzt einen Wettkampf mit diesen Vorzeichen wohl absagen.

**Du hast eine richtige Diamond League Saison gemacht und viele Meetings besucht. Als Fussballer würde man sagen, du hast eine Champions League Saison absolviert. Wie war es, die ganze Zeit herumzureisen und sich immer mit den besten zu messen?**

Es war super. Ich kenne mittlerweile fast alle Stabhochspringerinnen sehr gut und wir haben uns immer gefreut, uns wieder zu sehen. Die Stabhochsprungszene ist fast eine kleine Familie, sehr hilfsbereit und man freut sich mit den anderen mit. Ich habe mich so langsam an die Weltspitze herangepircht,

dass mir manchmal immer noch nicht bewusst ist, dass ich nun mittendrin bin. Nun in jedem Diamond League Meeting mitspringen zu können ist schon sehr cool.

**Hattest du auch manchmal «Heimweh»?**

Normalerweise war ich nur drei Tage weg für ein Diamond League Meeting und dann wieder Zuhause. Mitch ist auch oft mitgereist, um mich zu coachen. Von daher kam eigentlich nie Heimweh auf. Manchmal hat mich die Reiserei mit den Stäben ein bisschen «agschnäggelet», aber im Grossen und Ganzen habe ich es genossen.

**Du bist in diesem Jahr in die Weltspitze vorgestossen. Hat sich dadurch für dich viel verändert?**

Es hat sich schon ein bisschen etwas verändert. Ich bin nun nicht mehr auf Wartelisten von Meetings, sondern kann mir die Meetings aussuchen. Auch macht es viel mehr Spass, wenn man bis zum Schluss mitspringen kann und sich unter den Top3 klassiert. Was auch super ist, dass ich nicht mehr bei der Anfangshöhe einsteigen muss. Somit habe ich zwischen dem Einspringen und dem Wettkampf Zeit, noch schnell auf die Toilette zu gehen. Das war vorher im-

mer ein Stress für mich :-P

**Wie ist das eigentlich so, wenn man vom eigenen Mann gecoached wird? Könnt ihr da Privates und Beruf gut trennen?**

Ich bin froh, müssen wir Privates und Beruf nicht trennen! So können wir bei einem Meeting am Vormittag Touristen sein und am Nachmittag Arbeitskollegen. Es wäre schade, wenn ich all die Erfahrungen im Sport nicht mit ihm teilen könnte. Wir haben auch keine klassische Trainer-Athlet Beziehung. Er steht mit eher beratend zur Seite. Ich trage die Verantwortung selbst und habe das letzte Wort. Somit gibt es auch sehr wenig Streitpotenzial. Er hat auch nicht das Bedürfnis, sich durchsetzen zu müssen. Das war bei früheren Trainern manchmal anders und denke das ist nun auch Teil unseres Erfolgsrezepts.

**Wie sehen deine Ziele in den kommenden Jahren aus? Sind die nächsten Olympischen Spiele noch ein Thema?**

Ich nehme Jahr für Jahr. Nun geniesse ich meine trainingsfreie Zeit und dann konzentriere ich mich auf die nächste Hallen-EM in Belgrad und die WM in London. Ich habe immer noch sehr viel Spass am Springen und trainieren.



Der letzte Auftritt auf der Bühne, die mit den ganz grossen Emotionen verbunden war. Das Stadion Letzigrund. Für die Waadtländer Sprinterin war Weltklasse Zürich 2016 der Schlusspunkt ihrer erfolgreichen Sprinter Karriere. Ein letztes Mal Hühnerhaut, bevor dann die Tränen flossen.

Text: Gaby Wachter Fotos: Weltklasse Zürich

Marisa war seit dem Start des mit viel Gedöns gestarteten Staffelprojektes von Swiss Athletics tragendes Mitglied der 4 x 100m Frauenstaffel. Sie durchlitt alle Phasen einer sportlichen Karriere auf höchstem Niveau: bodenlose Enttäuschung und grenzenlose Freude. Sie nahm an zahlreichen Grossanlässen teil und holte 4 Schweizer Rekorde. Zum Abschluss ihrer Karriere konnten wir Marisa nochmals ein paar Fragen stellen:

#### Was waren die Gründe für deinen Rücktritt?

Mein Körper und mein Kopf lassen ein Training auf diesem Niveau nicht mehr zu. Aufgrund zahlreicher Verletzungen, einem Ermüdungsbruch und einer mittlerweile chronischen neurologischen Erkrankung sah ich mich zu diesem Schritt gezwungen. Ich habe diese schwierige Entscheidung mit meinem Coach Laurent Meuwly am Vorabend vor Weltklasse Zürich gefällt.

#### Was waren die Highlights deiner Karriere?

Die 4 Schweizer Rekorde mit meinen Staffelkolleginnen. Der Schweizer Rekord 2013 im Stadion Letzigrund mit der anschliessenden Ehrenrunde im Stadion. Hühnerhaut pur. Am meisten beeindruckt hat mich jedoch die aufgeheizte Stimmung an der Heim EM, als alle «Hopp Schwiiz» riefen.

#### Und die Tiefpunkte?

Natürlich das Staffeldrama bei der Heim EM. Damals brach für uns eine Welt zusammen. Die Verletzungen, die mich seit der Saison 2014 ständig begleiteten. Die Operation am Fuss, der Ermüdungsbruch, die neurologische Krankheit, die ständigen Schmerzen. Das Wissen, dass ich unter diesen Umständen mein Potential nie mehr hätte abrufen können.

#### Ein Wort zur Frauenstaffel

In der Anfangsphase ergänzten sich die



verschiedenen Charaktere sehr gut. Wir sind als Team am Projekt Frauenstaffel gewachsen. Konflikte haben wir intern diskutiert und bereinigt. In den letzten Jahren entstand mehr Rivalität, die Jungen kämpfen mit mehr Aggressivität um einen Staffelpplatz. Die Generationenkonflikte nahmen zu. Die Wachablösung steht nun definitiv vor der Tür.

#### Wie geht es weiter?

Ich muss zwingend neue Ziele definieren, um nicht in ein Loch zu fallen. Ende Monat reise ich für längere Zeit nach Australien. Ich freue mich auf mehr Zeit mit meinem Partner. Ich werde ein neues Land kennenlernen, eine neue Sprache lernen. Eine neue Ära beginnt. Down under.

Merci Marisa, d'avoir partagé tes émotions avec nous et bonne chance en Australie! ★

Der neue Tiguan.  
Access All Areas.



### Der neue Tiguan. Jetzt Probe fahren.

Mit seinen vielseitigen Features bringt Sie der neue Tiguan einfach überall hin. Die hohe Schulterlinie und die markante Formensprache machen ihn zu einem echten Blickfang. Egal auf welchem Terrain. Modernste Assistenzsysteme wie die automatische Distanzregelung ACC, die Umgebungsansicht "Area View" oder das Umfeldbeobachtungssystem "Front Assist" inkl. City-Notbremsfunktion sorgen für Sicherheit und Komfort während der Fahrt. Dank interaktiven Features wie dem Infotainmentsystem und Car-Net bleiben Sie jederzeit bequem vernetzt. Kommen Sie jetzt bei uns vorbei und machen Sie eine Probefahrt.



Volkswagen

**amag**

AMAG Schlieren  
Brandstrasse 34, 8952 Schlieren,  
Tel. 044 406 84 84, [www.schlieren.amag.ch](http://www.schlieren.amag.ch)

**graf**  
**treuhand**

8494 Bauma

Telefon 052-397 12 12

Fax 052-397 12 17

Natel 079-432 54 44

**LIPPUNER**

IMMOBILIEN & VERWALTUNGEN

[www.immobilien-verwaltung.ch](http://www.immobilien-verwaltung.ch)

### Transparenz schafft Vertrauen.

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

Lippuner  
Immobilien & Verwaltungen AG  
Luggwegstrasse 50, Postfach  
8048 Zürich

T +41 44 432 00 77

F +41 44 432 27 18

[info@immobilien-verwaltung.ch](mailto:info@immobilien-verwaltung.ch)

wohngedühl

mir drucked am **LGZ** nöd nur Duume!

Ihre Druckerei für Sport- und Freizeitbekleidung und vieles mehr



Südstrasse 10  
8304 Wallisellen

Tel. 044 830 57 57  
[info@kami.ch](mailto:info@kami.ch)

### Keine Lust auf Rückenschmerzen?



**Gel-Crème**  
**Back Relax**

Wirkt schnell bei Schmerzen  
und Verspannungen im Rücken.

Melisana AG  
8004 Zürich

Erhältlich in  
Apotheken und Drogerien.

**DUL-X**<sup>®</sup>  
HÄLT DICH IN BEWEGUNG

# MITTEILUNGEN AUS DER VEREINSLEITUNG

## Rücktritt von Lucio di Tizio

Nach vielen Jahren beim LC Zürich, davon der grösste Teil als angestellter Trainer im Sprintbereich, hängt Lucio seine Trainertätigkeit nun definitiv an den Nagel. Lucio betreute beim LCZ sehr viele Sprinterinnen und Sprinter, die bekanntesten waren Michelle Cueni, Nora Farrag, Martina Feusi, Agne Serksniene, Sugi, Joel Burgunder, Marco Cribari, Reto Amaru Schenkel und Rolf Fongué. Er war Mitglied der Geschäftsleitung des LCZ und dort verantwortlich für den Trainerbereich. Zudem war er ganz zu Beginn seines Engagements bei uns in der Schülerabteilung tätig. Bei Swiss Athletics war er Nationaltrainer Sprint und über Jahre verantwortlich für die 4x100m Nationalstaffel der Schweiz.

In den letzten beiden Jahren hat er Andreas Baumann als seinen Nachfolger im Verein aufgebaut und ihm die Leitung seiner Sprintgruppe schrittweise übergeben.

Wir danken Lucio für sein grosses Engagement zum Wohle der Athletinnen und Athleten unseres Vereins und für das viele Fachwissen, dass er an alle unsere Trainer weitergegeben hat und wünschen ihm für die Zukunft als „Rentner“ alles Gute!

 Stadt Zürich  
Sportamt



## Schwimmen in Zürich

Unser Hallenbad in Ihrer Nähe: Altstetten, Bläsi (Höngg), Bungertwies (Hottingen), City, Oerlikon, Wärmebad Käferberg.

infos [sportamt.ch](http://sportamt.ch)

## Familienzuwachs bei Weissenbergers

Ursina und Philipp sind am Sonntag, 28. August 2016 glückliche Eltern von Julian geworden. Julian hat mächtig Gas gegeben und kam eine Woche zu früh zur Welt, so dass sein Papa in der Weltklasse Zürich Woche genügend Zeit hatte, um im Competition Management mitzuarbeiten. Das Pendeln zwischen Stadion und Spital meisterte Philipp souverän.

## 2. LCZ Day – Sonntag, 30. Oktober 2016 im Stadion Letzigrund

Unser zweiter Sponsorenlauf findet im Rahmen des LCZ Day am Sonntag, 30. Oktober im Stadion Letzigrund statt. Die Teilnahme ist für Schüler, Nachwuchs und Aktivathleten obligatorisch. Alle anderen Vereinsmitglieder dürfen sich natürlich auch aktiv am Sponsorenlauf beteiligen oder einfach nur die Atmosphäre geniessen. Familienmitglieder und Freunde sind herzlich willkommen!

Von 13:00 bis 16:00 Uhr ist das Stadion Letzigrund fest in der Hand des LC Zürich. Ins Stadion rein kommst du über den Eingang beim Parkplatz des Ristorante da Cono. Nebst dem 30min Sponsorenlauf und dem UBS Kids Cup, gibt es für die Senioren auch die Möglichkeit, die Kilometer auf dem Fahrrad Ergometer abzuspulen. Für Verpflegung und Unterhaltung während des gesamten Nachmittags ist gesorgt. Für die jüngsten Gäste werden wir wieder eine Hüpfburg organisieren.

Nun liegt es an euch, liebe Mitglieder der Schüler, Nachwuchs und Aktiv-Gruppen. Sammelt möglichst viele persönliche Sponsoren und helft so mit, möglichst einen grossen Betrag zusammen zu tragen. Alle Detailinformationen und Formulare findest du auf [www.lcz.ch](http://www.lcz.ch) oder erhältst du von deinem Trainer!

Du bisch dä LCZ!!!



# ZÜRICH



**Zwei Schweizer Talente voraus:** LCZ'ler Dany Brand und Alain-Hervé Mfompka (beide erst 20-jährig!) lieferten sich im Vorprogramm über 400 m Hürden wie schon an der SM ein hochstehendes Duell. Brand lief mit starken 50,79 Sekunden zu einer neuen PB.



**Internationales Highlight:** Das hochstehende 200-m-Duell zwischen Olympiasiegerin Elaine Thompson und Weltmeisterin Dafne Schippers war eines der Highlights des Abends.



**Meetingrekord von Jonathan Edwards verbessert:** Olympiasieger Christian Taylor begeisterte im Dreisprung mit einem Satz auf 17,80 m.



**Nachträgliche Ehrenrunde für die Silbermedaillengewinnerin von Rio:** Nicola Spirig geniesst die Atmosphäre im Stadion Letzigrund sehr und gibt unzählige Autogramme!



**Weltklasse-Stabhochsprung:** Renaud Lavillenie gewann mit starken 5,90 ex aequo mit Sam Kendricks einen hochstehenden Stab-Wettkampf.



**Premiere bei Weltklasse Zürich:** Dominik Alberto übersprang 5,32 m.



**Er brachte den Letzi zum Kochen:** Bis zur letzten Hürde lag Kariem Hussein in Front. Was für ein Auftritt nach einer schwierigen Saison.



**Erfolgreiche Premiere:** Das erste Fairplay-Forum in Zusammenarbeit mit der NZZ war ein voller Erfolg. Die spannende Podiumsdiskussion „Spitzenleistungen – um jeden Preis?“ war ausverkauft.



**Prominenz:** Martin Blessing (President UBS Switzerland) und Sebastien Coe (Präsident IAAF) unterstrichen mit ihrem Besuch die Bedeutung des UBS Kids Cup.



**Prominenz:** Martin Blessing (President UBS Switzerland) und Sebastien Coe (Präsident IAAF) unterstrichen mit ihrem Besuch die Bedeutung des UBS Kids Cup.

## WELTKLASSIGE BEWERTUNGEN!

«Eines der besten Meetings der letzten Jahre». Dieser Satz war nach Weltklasse Zürich in vielen Rückmeldungen zu hören. Die Bewertungen bestätigen diesen Eindruck: In der Auswertung der Statistiker von All-Athletics liegt Weltklasse Zürich hinter Eugene und vor Paris an Position 2. Berücksichtigt für diese Rangliste werden die Qualität des Athletenfeldes und die erzielten Leistungen. Zürich war damit statistisch gesehen auch das beste Meeting nach den Olympischen Spielen von Rio.

Ebenso wichtig ist das Feedback der Zuschauer. Der Tenor der über 1600 Zuschauer, welche an unserer Umfrage teilgenommen haben, ist äusserst positiv. Die Note für die Gesamtzufriedenheit ist mit 5,5 so hoch wie seit 2009 nicht mehr. Noch nicht verfügbar war bei Redaktionsschluss das Feedback von Athleten und Managern. Seit Jahren schneidet Weltklasse Zürich in dieser Umfrage, die bei allen Diamond-League-Meetings durchgeführt wird, ausgezeichnet ab.

# MEDAILLENREGEN BEI DEN U18 UND U20

Viele Faktoren müssen zusammenpassen, um an den Nachwuchs Schweizermeisterschaften eine Medaille zu gewinnen. Und dennoch haben dies in diesem Jahr 27 LCZ'lerinnen und LCZ'ler geschafft. 18 davon in den beiden älteren Kategorien U18 und U20. Dies ist der beste Wert der letzten fünf Jahre!

Text: **Marco Aeschlimann** Fotos: **Samuel Mettler**

Nathacha Kouni war aus LCZ Sicht die Überfliegerin an der U16/U18 SM in Aarau. In drei Disziplinen ging sie an den Start, dreimal durfte sie zuoberst auf dem Treppchen die Goldmedaille in Empfang nehmen. Da Nathacha den kamerunischen Pass hat, ist sie zwar Medaillen- und Titelberechtigt, kann jedoch keine Schweizer Bestleistungen aufstellen. Dies hätte sie nämlich mit zwei ihrer drei Leistungen geschafft.

Den 80m Lauf gewann sie souverän in 9,83 Sekunden und blieb dabei nur knapp über einer sehr alten Schweizer Bestleistung einer Clubkollegin. Das Diskuswerfen entschied sie mit 45,09m und neuer PB für sich. Und auch im Kugelstossen bedeuteten die 14,30m neue persönliche Bestleistung.

Ebenfalls Gold sicherte sich Sales Junior Inglin in seiner Paradedisziplin 110m Hürden. In 13,52 Sekunden liess er die gesamte Konkurrenz weit hinter sich

und stellte eine neue Schweizer Bestleistung auf! Mit dieser Leistung liegt er auch in den Top 10 weltweit.

Über 300m Hürden setzte er dann gleich noch einen drauf. In 37,21 Sekunden zeigte er einen fantastischen Vorlauf und blieb nur 4/100 Sekunden über der Schweizer Bestleistung von Marcel Schelbert. Im Final wurde Sales dann leider disqualifiziert.

Je eine Silbermedaille gab es für Olivia Utz und Chiara Baumann. Olivia sprang im Stabhochsprung mit 3,40m auf Rang 2, Chiara warf den Hammer auf 40,28m und somit gleich auch noch zu einer persönlichen Bestleistung.

Bronzemedailen sicherten sich Lynn Mantingh, Yves Maier-Bah und Toma Zumbrunn. Lynn lief in 44,20 Sekunden und neuer persönlicher Bestleistung die 300m Hürden. Yves sprang im Dreisprung auf 13,73m, was auch persönliche Bestleistung bedeutete und dabei

verpasste er Rang 2 um nur einen Zentimeter. Toma warf den Hammer auf stattliche 44,99m und auch er liess sich damit eine persönliche Bestleistung notieren. ★

## Medaillengewinner U16 / U18

### Goldmedaillen

**Nathacha Kouni**  
80m U16 - 9,83 Sek.

**Nathacha Kouni**  
Kugel U16 - 14,30m

**Nathacha Kouni**  
Diskus U16 - 45,09m

**Sales Junior Inglin**  
110m Hü U18 - 13,52 Sek.

### Silbermedaillen

**Olivia Utz**  
Stabhoch U18 - 3,40m

**Chiara Baumann**  
Hammer U16 - 40,28m

### Bronzemedailen

**Lynn Mantingh**  
300m Hü U18 - 44,20 Sek.

**Yves Maier-Bah**  
Dreisprung U18 - 13,73m

**Toma Zumbrunn**  
Hammer U18 - 44,99m



Am Freitagabend noch in Brüssel am Diamond League Final im Einsatz, startete Angelica Moser am Samstag und Sonntag in verschiedenen Disziplinen der NW SM in Langenthal. Wie zu erwarten, brillierte sie dabei im Stabhochsprung und gewann mit übersprungenen 4,30m die Goldmedaille. Doch dann zeigte sie auch noch ihr Talent in den Wurfdisziplinen. Im Speerwerfen landete das Geschoss auf 41,95m, was eine neue persönliche Bestleistung bedeutete und ihr die Silbermedaille einbrachte. Und dann gab es da auch noch das Kugelstossen, wo die Kugel bei 12,80m (PB) landete und Angelica eine Bronzemedaille sicherte!

Vanessa Kuku zeigte zwar an der NW-SM nicht ihren besten Hammerwettkampf, doch reichten die 46,02m trotzdem klar und deutlich für die Goldmedaille! Der Goldmedaille im Hammer liess sie die Bronzemedaille im Diskus folgen. Hier lief es besser und sie kam bis auf 20cm an ihre persönliche Bestleistung heran.

Eine weitere Doppelmedaillengewinne-

rin war Melanie Keller. Sie entschied sich für den klassischen Sprinter Doppelpinsatz über 100m und 200m. In beiden Disziplinen durfte sie sich die Bronzemedaille umhängen lassen. Über 100m in 12,30 Sek und über 200m in 24,92 Sek.

Auch für den nicht mehr so oft im Letzigrund anzutreffenden Matthieu Demierre gab es zwei Medaillen. Um gut 70cm verbesserte er seine Diskus PB, die nun neu bei 49,41m liegt. Die Goldmedaille gewann er damit souverän. Im Kugelstossen musste er sich mehr strecken. Mit tollen 14,28m gewann er die Bronzemedaille.

Und zu guter Letzt gewann auch Tom Elmer zwei Medaillen. In zwei eher taktischen Rennen lief er in 1:53.05 zu Gold über die 800m Distanz. Im 1500m Rennen konnte er sich die Silbermedaille in 4:05.86 erkämpfen. ★

## Medaillen an Nachwuchs SM's - 2016 bis 2012

	2016	2015	2014	2013	2012
<b>Sprint</b>	4	3	6	5	1
<b>Hürden</b>	2	4	4	2	4
<b>Lauf</b>	3	2	2	1	0
<b>Sprünge</b>	5	1	3	3	5
<b>Würfe</b>	13	9	9	6	11
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>21</b>



## Medaillengewinner U20 / U23

### Goldmedaillen

**Angelica Moser**  
Stabhoch U20 - 4,30m

**Vanessa Kuku**  
Hammer U20 - 46,02m

**Benjamin Gföhler**  
Weit U23 - 7,33m

**Ramon Huber**  
Hammer U23 - 47,44m

**Tom Elmer**  
800m U20 - 1:53.05

**Matthieu Demierre**  
Diskus U20 - 49,41m

**Chantal Tanner**  
Diskus U20 - 40,19m

### Silbermedaillen

**Angelica Moser**  
Speer U20 - 41,95m

**Dany Brand**  
200m U23 - 21,60 Sek.

**Tom Elmer**  
1500m U20 - 4:05.86

**Shaina Adin**  
Hammer U23 - 38,86m

### Bronzemedaillen

**Angelica Moser**  
Kugel U20 - 12,80m

**Florian Krempke**  
800m U23 - 1:54.68

**Pascal Magyar**  
Hoch U23 - 1,96m

**Matthieu Demierre**  
Kugel U20 - 14,28m

**Melanie Keller**  
100m U23 - 12,30 Sek.

**Melanie Keller**  
200m U23 - 24,92 Sek.

**Vanessa Kuku**  
Diskus U20 - 38,77m

# ks-sport

Bahnhofstrasse 6

055 440 47 70

## 8854 SIEBENEN



Spitzendiagnostik für jedermann

Ihnen zuliebe wählt Ihr Arzt das beste Labor

### medica

MEDIZINISCHE LABORATORIEN Dr. F. KAEPELI AG

[www.medica.ch](http://www.medica.ch)

LCZ SENIOREN WANDERUNG

## PFANNENSTIEL

AM 27. AUGUST 2016

Seit vielen Jahren prägt Viktor Baumann die LCZ-Seniorenwanderungen. Anfänglich mit einer Hauptvariante, der jeweils nur ausdauernde, schwindelfreie «Alpinisten» gewachsen waren. Vikti hatte immer eine Rebschnur und eine Weissweinflasche dabei. Nach Ermahnungen durch den Vorstand wurden die Wanderungen einfacher und dieses Jahr wurde das «Unternehmen Baumann» zu einem herrlichen Sommerplausch: einer Deluxe-(Fast)Schulreise auf den Pfannenstiel. Zur Schulreise fehlte nur die Anfahrt mit der Forchbahn. Es wurde nicht gesungen und anstelle von Picknick gabs üppige Mahlzeiten.

Text: **Edgar Stahel** Foto: **Rosmarie Högger**

Wo blieb da die «berühmte Wanderung»? Sie war zu einer echten, unseren Gliedern angepassten Seniorenwanderung auf breiten Wegen durch schattige Wälder mit Ausblicken in die Voralpen geworden und führte zum Bachtel-Turm\* auf der Hochwacht. Er blieb mit seinen 174 Stufen die einzige körperliche Herausforderung, die Peter Läng als Schnellster meisterte. Kein Wunder mit seinem Palmarès! Zudem trainiert er regelmässig auf dem Turm des Altberges in seiner Wohngemeinde Oetwil a.d.L. Auch wir anderen schafften es bis zur Aussichtsplattform und wurden mit einer eindrucklichen 360 Grad Rundschau belohnt. Einzig die Weltstadt Zürich wird durch eine bewaldete Kuppe verdeckt. Und wie gewohnt, benannte Vikti die zahlreichen Berge.

Verschwitz und hungrig genossen wir dann im nahen Restaurant Hochwacht den knackigen Salat, gefolgt von Hackbraten, Kartoffelstock, Gemüse und na-

türlich jede Menge Flüssigkeiten. Der Rückweg auf der Nordseite zum Forch-Parkplatz führte über die Guldenen.

Nach kurzer Autofahrt wars nur noch Sommerplausch: Im gemütlichen Heim der Baumanns servierte Inge einen feinen Apéro. Jung gebliebene Wasserratten kühlten sich im Swimming Pool (Wassertemp. 31.5 Grad!) und bespritzten die Zaungäste mit «Köpfeln», «Ränzeln», «Päckli» und Rutschbahnfahrten. Urs Zimmermann musste drei Kopfsprünge hinlegen, einer schöner als der andere, bis unsere Hoffotografin Rosmarie Hoegger das perfekte Bild geschossen hatte. Schliesslich glänzte Vikti noch mit einem Rückwärtssalto.

Man würde meinen mit der Bewirtung im «Hause Baumann» hätte unsere Wanderung einen würdigen Abschluss gefunden. Doch blieben wir unserer Tradition treu und alle trafen sich nach dem Apéro im Restaurant Bahnhofli in



Esslingen zum Nachtessen. Danach nahm Walti Grob seine präsidialen Pflichten wahr: Er dankte mit warmen Worten unseren perfekten Organisatoren und Gastgebern Inge und Viktor und verabschiedete uns ins Wochenende.

\* Nein, das ist kein Schreibfehler. Der Turm stand seit 1892 auf dem Bachtel. Er wurde um 1980 abgebrochen und eingelagert. Viktor, damals Gemeindepräsident von Egg, ermöglichte 1992 den Wiederaufbau auf dem Pfannenstiel. 🌟

# LCZ SOMMERFEST

IM HEERENSCHÜRLI AM 8. JULI 2016

**Pünktlich um 18.15 Uhr wurde das Apéro-Bufferet eröffnet.** Der Senioren-Präsident, Walter Grob, hiess die Anwesenden herzlich willkommen und dankte seinen Vorstandskollegen und deren Gattinnen für die tatkräftige Mithilfe bei der Durchführung dieses traditionsreichen Anlasses. Trotz eines speziellen Aufrufs in der Ausschreibung haben sich keine Jungsenioren /seniorinnen angemeldet. Schade!

Text: **Rene Salm** Fotos: **Rosmarie Högger**

Speziell geehrt mit einem Blumenstraus wurde Otto Isler. Er ist seit 75 Jahren Mitglied im LCZ und somit das langjährigste und mit seinen 94 Jahren auch der älteste LCZ-ler ! Auch Gerda Luigart erhielt Blumen. Nach mehr als 3 Wochen Spitalaufenthalt konnte sie wieder bei uns sein, worüber wir uns freuten. Max brachte eine ehemalige Athletin mit, die wir herzlich willkommen hiessen, nämlich Bettina Wagner. Bravo.

Die Vorspeise bestand aus einem kalten Plättli mit Schinken, Salami und speziell präpariertem Gemüse. Der Hauptgang, riesige Schinken im Brotteig mit Salaten, Kartoffelgratin und weiteren feinen Beilagen wurde durch Kurt Grossenbacher wie immer mit grosser Hingabe zubereitet. Er erfüllte alle Erwartungen. Da wir einen wirklich angenehm warmen Sommerabend geniessen konnten, war das Dessert-Bufferet mit verschiedenen Glacés und Fruchtsalat ein Highlight. Während der Essenszeit wurde an der LA-Europameisterschaft in Amsterdam zum Start des 400m-Hürdenfinals aufgerufen und wir konnten vor dem riesigen Fernsehapparat

im Restaurant das Rennen von Kariem Hussein mit verfolgen. Seine Bronzemedaille sowie später diejenige von Mujinga Kambundji über 100 m rundeten diesen Abend ab. Nach 22.00 Uhr löste sich die Gesellschaft langsam auf und alle gingen hoffentlich mit der Gewissheit nach Hause, einen schönen Abend im Kreise guter Freunde verbracht zu haben.

Dem LCZ-Senioren-Vorstand sei herzlich gedankt für Planung, Organisation und Durchführung! ★





## Schraner Druck AG

GRAFIK  
SATZ  
LAYOUT  
DRUCK  
KOPIE  
HEFTEN  
BINDEN



T 044 431 78 22  
F 044 431 12 10  
info@schranerdruck.ch  
www.schranerdruck.ch



**GEMEINSAM GEWINNEN**



Offizieller Bekleidungspartner vom LCZ



**erima**<sup>®</sup>

SPORTSWEAR SINCE 1900