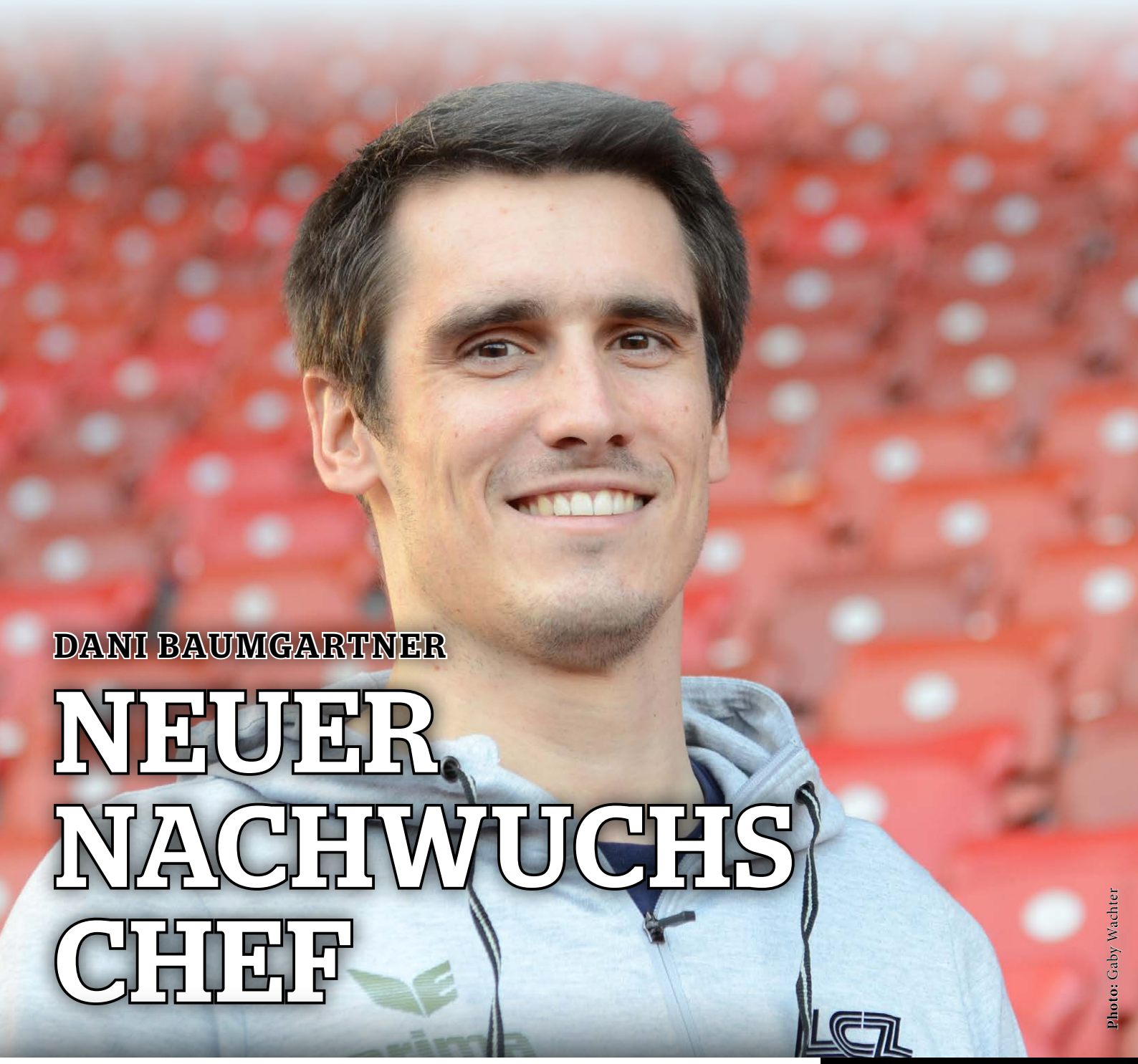
#4/ DEZ 2018
www.lcz.ch

MAGAZIN

LCZ Informationsblatt des Leichtathletik-Club Zürich



DANI BAUMGARTNER

NEUER NACHWUCHS CHEF

Photo: Gaby Wachter

Hauptsponsor:

medica
MEDIZINISCHE LABORATORIEN Dr. F. KAEPPELI AG

ks-sport
Bahnhofstrasse 6 8854 Siebnen

erima

Beste Resultate

Wiesacher Cross Regensdorf

U20M	1. Bjarne Kölle
	9. Elia Baumann

Bjarne wurde in der Kat. U20 für die Cross EM in Tillburg (NED) im Dezember selektioniert.

Canadian Cross-Meisterschaften in Kingston, Ontario

U18M	25. Jonathan Hofer

U18 EM Györ 05. – 08. Juli 2018

U16W	3. Alisha Rüegger
U20M	6. Manuel dal Ben

Stadtlauf Langenthal

Kids	5. Norina Hug
U14W	4. Fabienne Hug
	8. Giulia Rodrigues da paz
U16W	1. Alisha Rüegger
U18M	2. Jonas Dardel
	6. Migjen Dauti
	7. Sydney Jäger
	8. Luca Lionti
U18W	3. Petra Stiasny
M 5km	4. Lizoain Aritz, 8. Luca Holer

UBS Kids Cup Team Ausscheidungen

Bisher haben sich die folgenden Teams für den Regionalfinal am 9. März qualifiziert:

U10 Boys	1 Team
U12 Girls	2 Teams
U12 Boys	1 Team
U14 Girls	1 Team
U14 Mixed	1 Team
U14 Boys	2 Teams
U16 Girls	1 Team
U16 Boys	1 Team

Bjarne Kölle und Elia Baumann zeigten beim Wisacher Cross in Regensdorf als Erster und Neunter bei den U20 ihre Qualitäten auf tiefem Boden. Bjarne qualifizierte sich danach für die Cross EM in Tilburg.

An der Cross EM wurde er 68. und war der zweitbeste Schweizer in der Kat. U20M. Gewonnen wurde das Rennen von Jakob Ingebrigtsen.

Agenda 2019

12.	JAN	11. LCZ Hallenmeeting, Letzigrund
16./17.	FEB	Hallen SM Aktive, St. Gallen
23./24.	FEB	Hallen SM Nachwuchs, Magglingen
01.-03.	MRZ	Hallen EM, Glasgow
03.	MRZ	Winter Wurf Event, Sihlhölzli
09.	MRZ	UBS Kids Cup Team Regionalfinal, Hardau
10.	MRZ	Cross SM, Chailly s/Montreux
		Generalversammlung der Senioren
15.	MRZ	LCZ Generalversammlung, Ristorante da Cono
23.	MRZ	10km SM, Uster
24.	MRZ	CH-Final UBS Kids Cup Team, Bern

Igor Maggini ist unser neuster Mitarbeiter und seit Oktober als Nachfolger von Dani Baumgartner für die U16 Gruppe verantwortlich.

INHALTSVERZEICHNIS

4 **Interview mit Daniel Baumgartner**
Wir stellen den neuen U18 und Nachwuchsverantwortlichen vor

8 **Den Fokus geschärft**
Erste Outputs aus dem Workshop des Vorstands

10 **Ehre, wem Ehre gebührt**
Die Grossanlassteilnehmer wurden für ihre Erfolge ausgezeichnet

13 **Neue Trainingsstruktur**

14 **Weltklasse Zürich**
Volunteer of the year und ein Kreuzworträtsel!

16 **Vereinsmitteilungen**

17 **Radgruppe der Senioren**
Unterwegs in Südfrankreich

18 **Herbstausflug der Senioren**
150 Jahre Wasserversorgung Stadt Zürich

EDITORIAL

Fröhliche Weihnachten

Das Zürcher Stimmvolk hat sich sein Weihnachtsgeschenk bereits im November selber gemacht, in dem es JA zum Fussballstadion auf dem Hardturmareal gesagt hat – endlich, möchte man sagen! Doch was heisst das nun für den LCZ? Genau diese Frage wurde uns in den letzten Wochen oft gestellt und ehrlich gesagt wird sich dies erst in den nächsten Jahren zeigen. Mehr dazu gibt es bei den Vereinsmitteilungen zu lesen.

Genauer beleuchten wir im grossen Interview für euch Daniel Baumgartner. Nachdem er drei Jahre für die U16 verantwortlich war, ist er nun für die U18 zuständig und hat auch noch andere Aufgaben übernommen. Warum er fliessend Französisch spricht und sich sein ganzes Leben um Nachwuchsathleten dreht, erfährst du ab Seite 4.

Die Senioren waren auf den Spuren des Hahnenwassers unterwegs und lernten alles über die Stadtzürcher Wasserversorgung kennen. Beim anschliessenden Essen im Restaurant Clouds, im 36. Stock des höchsten Gebäudes auf Zürcher Boden, genossen sie nicht nur den feinen Wein, sondern auch eine grandiose Aussicht über das Stadtzentrum.

Ich wünsche viel Vergnügen beim Lesen und einen guten Start ins neue Jahr!

Marco Aeschlimann

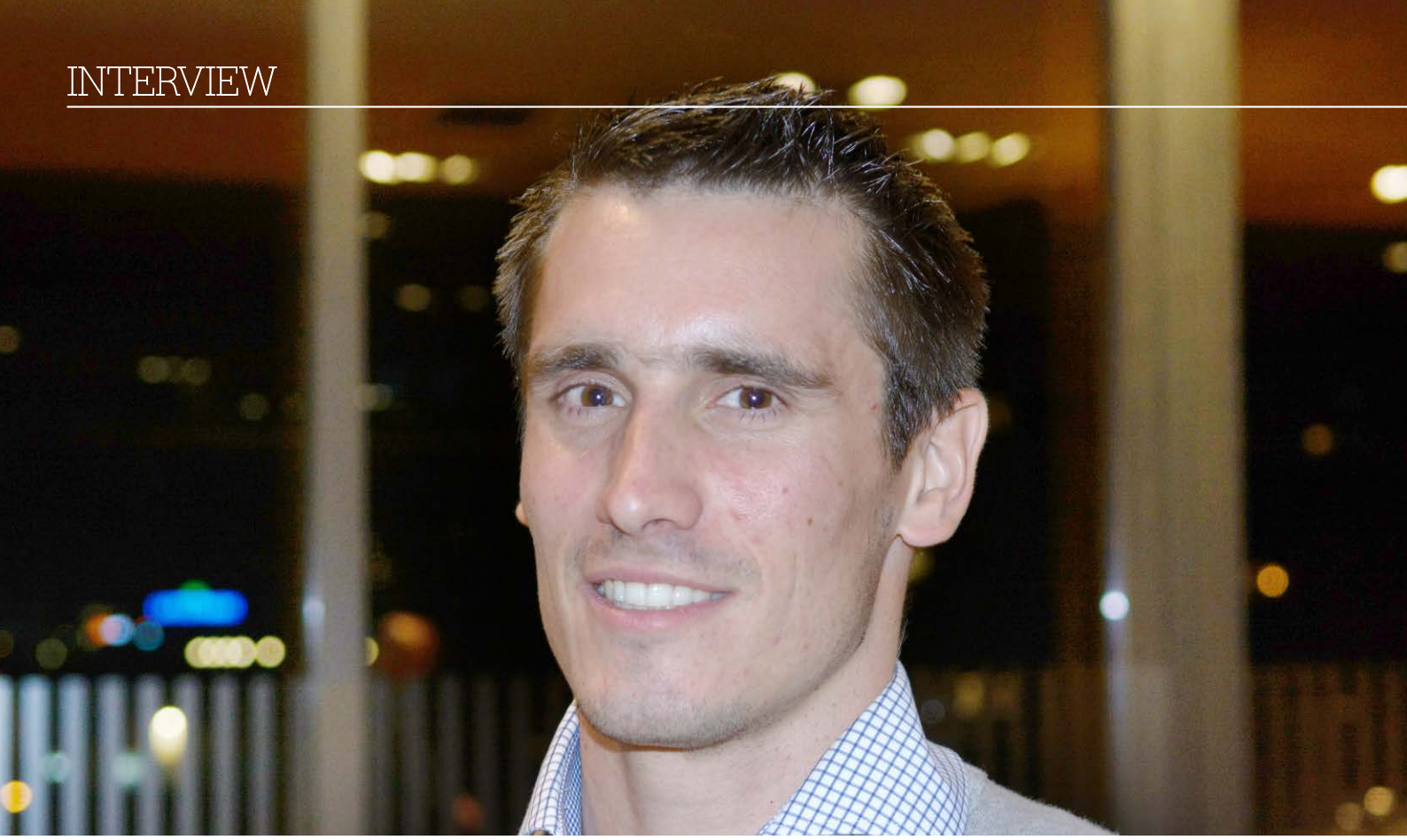
IMPRESSUM
Redaktionsadresse
Leichtathletik-Club Zürich
Badenerstrasse 500, 8048 Zürich
E-Mail: lcz@lcz.ch

MITARBEIT
Andreas Cueni
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



DANIEL BAUMGARTNER

U18-UND NACHWUCHS-VERANTWORTLICHER

Heute stellen wir euch Daniel Baumgartner vor. Dani war von 2015-2018 U16-Verantwortlicher und ist seit 2016 Mitglied der Geschäftsleitung. Seit Oktober 2018 ist er Chef der gesamten Nachwuchsabteilung und leitet die U18 Gruppe. In seiner Verantwortung liegen Talentscouting, Übertritte, Rahmentrainingspläne und die Weiterentwicklung der Nachwuchsabteilung.

Text: **Gaby Wachter, Marco Aeschlimann** Fotos: **Daniel Baumgartner, Samuel Mettler**

Dank seines Masters in Bewegungswissenschaften und Sport ETH (inklusive Lehrdiplom) und seines Jobs als Verantwortlicher für das Projekt Talent Eye bringt Dani sehr viel Erfahrung im Nachwuchsbereich mit. Als bisheriger U16-Verantwortlicher ist er massgeblich am Erfolg unserer Nachwuchsabteilung beteiligt. Er ist ein Trainer, der stets ein offenes Ohr hat für die Sorgen und Nöte seiner Athleten. Er fordert, er motiviert und er unterstützt seine Athleten, den bestmöglichen Weg zu finden.

Vor deiner Trainerkarriere warst du selbst Spitzenathlet. Welches waren deine Haupt Disziplinen und was hast du erreicht?
Mein Hauptziel, eine EM-Teilnahme, habe ich leider nicht erreicht.
Gelaufen bin ich vor allem 800m, daneben über die Jahre auch 200m, 400m und 400m Hürden. Höhepunkte waren meine beiden SM Medaillen, Silber im Jahr 2009 und Bronze im Jahr 2012, über 800m sowie der Schweizer Rekord mit der Américaine Staffel bei Weltklasse Zürich. Ausserdem erreichten wir mit der 4 x 400m und der Olympischen Staffel mehrere Siege.

Du hattest immer wieder mit Verletzungen zu kämpfen. Wann hast du realisiert, dass dein Körper für Spitzensport nicht mehr bereit war?
Am Schluss führte eine Verletzung zur nächsten. Als diese nicht mehr ausheilten, realisierte ich, dass es mit dem Leis-

tungssport vorbei war (2015).
Im Nachhinein muss ich sagen, dass ich in der Jugend meinem Körper nicht genügend Sorge getragen habe. In Frankreich – wo ich aufgewachsen bin - haben wir sehr hart und einseitig trainiert. Keine Stabilisierung, keine Kräftigung und keine Gymnastik. Mit dem Training in der U16 /U18 bin ich in kurzer Zeit ziemlich gut geworden. 1:53.54 über 800m und 49.83 über 400m in der U18. Ich klassierte mich an den Französischen Meisterschaften immer in den Top 5.

Zu realisieren, dass dein Körper nicht mehr für Leistungssport bereit ist, war sicher brutal. Welche Emotionen hast damals du durchlebt?
Ich habe lange versucht, die Verletzung los zu werden. Physiotherapie, Osteopathie sowie Einlagen usw. haben leider keine Verbesserung gebracht. Trotzdem habe ich ein Jahr lang konsequent alternativ weiter trainiert. Im Frühling 2015 (10 Monate nach der Verletzung) durfte ich meinen aktuellen Job beim Sportamt antreten. Es gab also auch Positives. Ich habe versucht, das Beste aus der Situation zu machen.
Trotzdem war es für mich sehr frustrierend, mit dem Leistungssport aufzuhören, weil ich mein Potential nicht hatte ausschöpfen können. Ich musste meinen grössten Traum – eine EM Teilnahme – begraben.

Wann wurde für dich klar, dass du bei uns als Leichtathletik Trainer arbeiten möchtest?
Als die Umstrukturierung der Nachwuchsabteilung zum Thema wurde, war für mich klar, dass ich dort einen Teil meiner Energie einsetzen würde. Ich wollte «dem Sport etwas zurückgeben». Ich dachte immer, dass ich Mittelstreckentrainer werden würde. Als zur Diskussion stand, die U16 Nachwuchsgruppe zu übernehmen, erschien mir dies aber noch spannender. Im Nachhinein bin ich mir sicher, dass es die richtige Entscheidung war.

Kannst du uns etwas über deine Ausbildung erzählen. Würdest du deine Berufswahl weiterempfehlen?
Nach der Matur (Bac) in Frankreich startete ich in Zürich an der ETH ein Physikstudium. Mir war schnell klar, dass ich am falschen Ort war. Ich hörte auf mein Bauchgefühl und startete das Studium «Bewegungswissenschaften & Sport». Eigentlich war es auch da nicht ganz das, was ich erwartet hatte. Ich habe aber ganz viele gleichgesinnte Menschen kennengelernt und es war eine tolle Zeit. Wir haben Vieles gelernt und Vieles auch wieder vergessen (lacht…).
Parallel zum Hauptstudiengang habe ich noch die Sportlehrerausbildung absolviert, um einen «konkreten» Beruf zu erlernen. Ich arbeitete nur kurz als Sportlehrer, bin aber sehr froh um diese Ausbildung, da sie mir viele Türen geöffnet hat. Abschliessend kann ich sagen, dass man mit einem ETH-Studium in vielen Bereichen arbeiten kann.

Du bist zur Hälfte für den LCZ tätig. Was machst du sonst noch in deinem Arbeitsleben?
Ich habe eine 50 % Anstellung beim LCZ und arbeite noch 50 % beim Sportamt der Stadt Zürich. Dort bin ich fürs Programm «Talent Eye» verantwortlich. Das Talent Eye ist ein

Sportbegabten Förderungsprogramm für Erst- und Zweitklässler. Die Kinder werden bei uns im Training zwei Mal in der Woche polysportiv gefördert.

Wie siehst du die Situation des Schweizer Leichtathletik Nachwuchses?
Im Moment läuft vieles richtig. Die Leichtathletik wird professionalisiert. Es wurde viel unternommen – nicht zuletzt im Nachwuchsbereich. Ich glaube auch an den «Kariem-Hussein-Effekt». Sein Europameistertitel hat vielen bewusst gemacht, dass auch Schweizer Medaillen gewinnen können. Die Einstellung der Top-Athleten hat sich verändert. Viele reduzieren ihr Arbeitspensum oder passen das Studium an und wählen die besten Trainer und Infrastrukturen. Man setzt konsequenter auf die Karte Sport.
Verband, Vereine aber auch Organisationen wie WKZ, sind sich bewusst, dass sie auch in den Nachwuchs investieren müssen. Wir haben das Glück Sponsoren zu haben, welche Projekte finanziell unterstützen.
Die grossen Wettkampfserien bergen meiner Meinung aber

Don't worry about whether you are better than someone else, but never cease trying to be the best you can become. You have control over it, the other you don't.

John Wooden, Basketball Coach UCLA

2013 SM LUZERN, 800M

auch Gefahren. Die Finalqualifikationen können dazu führen, zu viel oder zu spezifisch für diese Wettkämpfe zu trainieren. Ich denke nicht, dass es sinnvoll ist, mit 7 (oder auch mit 12) Jahren die eigenen Leistungen mit denjenigen der Gleichaltrigen zu vergleichen. Das kann dazu führen, zu früh zu viel zu machen, um mit der Konkurrenz mithalten zu können. In diesem Alter sollte der Fokus auf einer guten allgemeinen und vielseitigen Ausbildung liegen. Vor dem Beginn der Pubertät ist es nicht relevant, wo man sich im Vergleich mit den anderen befindet, zumal es sehr schwierig ist, die kommende Entwicklung voraus zu sagen. Die zu frühe Spezialisierung oder auch zu starke Fokussierung auf Resultate erhöht die Gefahr von Drop-Outs und Überbelastungen (das habe ich am eigenen Leib erfahren).
Es ist also auch an uns Trainern, die Kinder und Jugendlichen richtig zu leiten und sie altersgemäss zu trainieren.

Worin besteht die grösste Herausforderung eines Nachwuchstrainers?
Wir müssen den Athleten klar kommunizieren, dass wir den Fokus auf den Leistungssport setzen und was wir von ihnen erwarten. Wer nicht im vorgegebenen Umfang trainieren will, ist bei uns ab einem gewissen Alter am falschen Ort.

Neben dem Sport sind die Jugendlichen heutzutage auf verschiedenen Ebenen dem Leistungsdruck ausgesetzt: Schule, Lehre, Studium, soziale Medien. Gleichzeitig machen die Jugendlichen in der Pubertät nicht unbedingt die einfachste Lebensphase durch.
Das sind die Herausforderungen der heutigen Gesellschaft. Die Jugendlichen müssen lernen, damit klar zu kommen und ihren Platz zu finden. Sie müssen lernen, sich zu organisieren und Prioritäten zu setzen. Um hoch gesteckte Ziele zu erreichen, muss man jedoch auf die eine oder andere Sache verzichten.
Darum ist es eine Aufgabe der Trainer, den Jugendlichen mögliche Wege aufzuzeigen, wie sie mit der Mehrfachbelastung umgehen können. Das Setzen sinnvoller Ziele steigert die Motivation und die Bereitschaft, auch in schweren Zeiten dran zu bleiben.

Kann man manchmal auch genug haben, wenn man ständig mit Jugendlichen und ihren Eltern zu tun hat?
Ich glaube nicht, dass ich mein Leben lang in der Nachwuchsförderung tätig sein werde. Die Nachwuchsförderung liegt mir im Moment aber sehr am Herzen und die Kinder und Jugendlichen geben einem auch sehr viel zurück. Auf der ande-

2013 ECCC DUBNICA

ren Seite braucht es manchmal auch sehr viel Energie und Geduld. Ich kann mir aber gut vorstellen, in ein paar Jahren dann wieder einen Schritt nach «oben» zu machen.
Mit den Eltern habe ich eigentlich fast immer ein positives Verhältnis, oder zumindest wüsste ich nichts Gegenteiliges. Ich lege viel Wert auf eine klare Kommunikation, damit alle wissen, was ich erwarte und wie ich funktioniere. Die Eltern spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung ihrer Kinder. Auch in der sportlichen Entwicklung. Die Athleten müssen ab der U16 lernen selbstständig zu funktionieren. Aber die Eltern unterstütze sie ja meistens noch viel länger auf irgendeine Weise. Wenn die Eltern wissen, was ich mache, können sie ihre Kinder (und mich) bei ihrem Projekt unterstützen. Manchmal ist es aber genau umgekehrt.

Welche Werte und Kompetenzen willst du deinen Athleten mitgeben?
- Positives Denken
- Selbstvertrauen
- gesunder Ehrgeiz
- Hartnäckigkeit
- mach, was dir gefällt, aber mach es richtig
- harte Arbeit macht sich immer bezahlt (früher oder später)

Welches sind deine Ziele als Trainer?
Immer weiter dazulernen und Erfahrungen sammeln. Den Athleten etwas mitgeben, worauf sie aufbauen können. Physisch wie auch psychisch.

2014 SVM WINTERTHUR

www.immobilien-verwaltung.ch
LIPPUNER
IMMOBILIEN & VERWALTUNGEN
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
wohngefühl

graf
treuhand
8494 Bauma
Telefon 052-397 12 12
Fax 052-397 12 17

Die SwissLine Modelle:
Jetzt mit sagenhaften Kundenvorteilen.
Ab sofort profitieren Sie bei allen SwissLine Modellen von sagenhaften Kundenvorteilen. Eine sehr umfangreiche und attraktive Serienausstattung ist dabei inklusive. Die Pakete wurden so zusammengestellt, dass sie die beliebtesten und am häufigsten gebuchten Optionen beinhalten. Sie dürfen sich also auf viel Luxus und Komfort freuen. Besuchen Sie uns und überzeugen Sie sich vor Ort von diesem tollen Angebot. Gerne beraten wir Sie ausführlich.
Volkswagen
amag
AMAG Schlieren
Brandstrasse 34, 8952 Schlieren
Tel. 044 406 84 84, www.schlieren.amag.ch

DEN FOKUS GESCHÄRFT

In regelmässigen Abständen zieht sich der LCZ Vorstand für ein paar Tage zurück, um in die Vergangenheit, aber auch in die Zukunft zu blicken. Strategien und Ziele werden überprüft und wenn nötig neu justiert. Ein solcher Workshop fand im vergangenen März statt. Vorstand und Geschäftsleitung setzten sich mit vielen Analysen und Ideen zum Thema LCZ 2024 an einen Tisch. Das Resultat ist die Entscheidung zur Fokussierung auf folgende Themen in den kommenden Jahren:

Text: **Marco Aeschlimann, Martin Nyfeler** Foto: **Stadionmanagement, Stadion Letzigrund**

Visionen LCZ 2024
Der Vorstand hat für seine Visionen einen Zeitraum von sechs Jahren gewählt. Einerseits weil dann Olympische Spiele stattfinden, andererseits weil sechs Jahre zum einen überschaubar sind und zum anderen auch genügend Zeit lassen für Veränderungen.

Die folgenden Visionen wurden definiert:
- **Der LCZ ist der führende Leichtathletik Club der Schweiz mit eigenen AthletInnen, die an Grossanlässen (EM, WM, OS) teilnehmen und Medaillen gewinnen.**
- **Der LCZ ist der Verein, den angehende Schweizer TopathletInnen bevorzugt wählen, um ihr Leistungspotential maximal auszureizen.**
- **Der LCZ führt Kinder und Jugendliche systematisch an den Leistungssport heran.**
- **Dem LCZ steht eine schweizweit einmalige Infrastruktur zur Verfügung.**
- **Der LCZ ist ein starker Partner der Stadt Zürich und des Kantons Zürich.**
- **Der LCZ bietet ein attraktives Umfeld für Trainer, Mitarbeiter und Ehrenamtliche.**
- **Die Wettkampforganisation des LCZ ist führend in der Schweizer Leichtathletik.**
- **Der LCZ fördert Professionalität auf allen Stufen.**
- **Der LCZ stärkt Weltklasse Zürich mit unseren Topathleten, Knowhow und Volunteers.**

Welche Auswirkungen diese Visionen auf die Strukturen und die Arbeitsweise des LCZ haben werden, wird sich in den kommenden Monaten zeigen. Erste Anpassungen erläutern wir auf Seite 12 dieses Magazins. Dort geht es um unsere angepassten Trainingsstrukturen.

Zusätzlich wurden im unmittelbaren Anschluss an den Workshop drei Arbeitsgruppen gebildet, die im Laufe des Sommers die Themen «Jubiläum 100 Jahre LCZ», «LCZ Wettkampfstrategie» und «Infrastruktur in Zukunft» bearbeitet haben.

Jubiläum 100 Jahre LCZ
Im Jahr 2022, also in gut vier Jahren, feiert unser Verein sein 100-jähriges Bestehen. Die Arbeitsgruppe fasste den Auftrag eine Ideensammlung zu erstellen und erste Abklärungen zu treffen. Die Ergebnisse wurden mittlerweile dem Vorstand vorgelegt und die Aufträge an die Arbeitsgruppe verfeinert. Die Marschrichtung ist nun klarer als beim Workshop im März. Wichtig ist allen Beteiligten, dass es nicht einfach einen trockenen Festakt geben soll. Das Jubiläum soll alle Vereinsmitglieder erreichen und miteinbeziehen. Da es sehr wahrscheinlich keinen Anlass gibt, der sowohl für die Schüler, als auch für die Senioren passend wäre, sind verschiedene Aktivitäten denkbar. Als festliches Highlight steht aktuell ein LCZ Ball, wie er vor vielen Jahren durchgeführt wurde, im Fokus. Als sportliches Highlight werden wir uns für die

FOTO: STADIONMANAGEMENT, STADION LETZIGRUND

Austragung der Aktiv Schweizermeisterschaften 2022 bewerben.

LCZ Wettkampfstrategie
Der LCZ wird in der LA Szene als ein sehr guter Wettkampforganisator wahrgenommen. Es war uns in den letzten Jahren ein wichtiges Anliegen, auf allen Stufen und in allen Bereichen Wettkämpfe zu organisieren. Auf dem Programm stand das Hallenmeeting, das Winterwerfen, die UBS Kids Cup Team Regionalfinals, diverse Q-Wettkämpfe und Kant. Meisterschaften, zwei Regionenmeisterschaften (2012, 2017) und zwei Aktiv Schweizermeisterschaften (2009, 2017), um einige zu nennen.
Abgesehen vom UBS Kids Cup Final und Weltklasse Zürich, die aber beide von unabhängigen OK's organisiert werden, fehlt dem LCZ ein wiederkehrender Wettkampf in der ersten Saisonhälfte, der uns auch einen finanziellen Zustupf geben würde. Unser Ziel ist, dass der Wettkampfbereich in Zukunft regelmässig einen namhaften Beitrag an die Vereinsfinanzen liefern soll.

Infrastruktur in Zukunft
Eine weitere Arbeitsgruppe nimmt sich dem Thema Infrastruktur an, denn auch in diesem Bereich sollte man Visionen und Träume haben. Die uns zur Verfügung gestellte Infrastruktur in der Stadt Zürich ist zwar grundsätzlich sehr gut. Im Stadion Letzigrund kämpfen wir jedoch mit Einschränkungen wegen des Fussballs, den Konzerten und anderen Anlässen und im Sihlhölzli sind wir bei weitem nicht der einzige Verein der Platz beanspruchen möchte. Steht eine der beiden Anlagen nicht zur Verfügung, stehen wir uns auf den Füssen herum.
Was nicht nur uns, sondern der gesamten Region Zürich fehlt, ist eine Leichtathletik Halle. Eine Trainingshalle die ohne Einschränkungen zur Verfügung steht und das ganze Jahr einen professionellen Trainingsbetrieb ermöglicht. Ob eine solche Halle realisierbar ist, wo sie stehen könnte und ob die Stadt Zürich den Bedarf auch so sieht, damit beschäftigt sich die Arbeitsgruppe.

Über weitere Schritte und Ideen informiert der Vorstand im Rahmen der Generalversammlung 2019.

Save the Date

LCZ Generalversammlung
15. März 2019, Ristorante da Cono

EHRE, WEM EHRE GEBÜHRT

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

Agnė Šerkšnienė
EM, 6. Rang

Für Agné ging in dieser Saison alles auf. Von Wettkampf zu Wettkampf konnte sie sich steigern und mehrfach litauische Landesrekorde verbessern. Mit grossen Ambitionen reiste sie an die EM nach Berlin, wo sie über 400m bis in den Final vorstossen konnte. Im Final riskierte sie alles und musste auf den letzten 150m die eine oder andere Athletin davonziehen lassen. Zum Schluss reichte es dennoch für den fantastischen sechsten Rang!

Philipp Handler
Para EM, 3. Rang

Philipp ist stark sehbehindert und nimmt seine Umgebung nur schemenhaft war. Umso erstaunlicher ist es immer wieder zu sehen, wie er im Lauftunnel oder auf der Bahn inmitten aller anderen Athleten trainiert. An der Para EM in Berlin sprintete er in der Kategorie T13 über 200m auf den 3. Platz!

Das Restaurant Oval im Stadion Letzigrund bildete den idealen Rahmen für unsere jährliche Ehrung der Grossanlassteilnehmer. Erst zum zweiten Mal führten wir diesen Anlass durch, bei welchem wir die Athletinnen und Athleten bewusst ins Zentrum rücken. Nebst den Athletinnen und Athleten sind jeweils auch deren Trainer und Personen aus ihrem persönlichen Umfeld eingeladen. Zudem waren in diesem Jahr zum ersten Mal alle Gönner mit dabei.

Herausgekommen ist ein gemütlicher Abend, in toller Atmosphäre und bei sehr gutem Essen. Im Laufe des Abends durften wir 14 Athletinnen und Athleten für ihre Leistungen an den Europameisterschaften in Berlin, der U20 WM in Tampere, der U18 EM in Györ und der Para-EM in Berlin auszeichnen.

EM Teilnehmer

Dominik Alberto, Dany Brand, Joel Burgunder, Jonas Gehrig, Benjamin Gföhler, Angelica Moser, Suganthan Somasundaram, Robine Schürmann, Ricky Petrucciani, Vanessa Zimmermann

U20 WM Teilnehmer

Sales Inglin, Ricky Petrucciani

U18 EM Teilnehmer

Lena Wernli

ks-sport

Bahnhofstrasse 6 055 440 47 70

8854 SIEBNEN

Spitzendiagnostik für jedermann

Ihnen zuliebe wählt Ihr Arzt das beste Labor

medica

MEDIZINISCHE LABORATORIEN Dr. F. KAEPPELI AG

www.medica.ch

MIT ANGEPASSTER STRUKTUR IN DIE ZUKUNFT

Im Rahmen des Vorstandsworkshops sind wir zum Entschluss gekommen, dass der LCZ sich nur weiterentwickeln kann, wenn wir in Zukunft noch mehr auf professionalisierte Strukturen setzen. Wir haben das Glück, dass uns der Verein für Grossveranstaltungen (VfG) auf diesem Weg unterstützen will. Erste Anpassungen konnten wir auf den Beginn des Wintertrainings bereits umsetzen.

Text: **Marco Aeschlimann**

Rita Schönenberger neu Disziplinen-Trainerin Kurzhürden, Weit- und Dreisprung
Rita hat in den letzten sieben Jahren unsere Nachwuchsabteilung zu dem gemacht, was sie heute ist. Natürlich nicht alleine, aber sie war in dieser Zeit zuerst für die Stufe U16/U18 und danach für die U18/U20 verantwortlich. Nun war es an der Zeit mit einem Teil der Athletinnen und Athleten den Schritt in den Aktivbereich zu machen. Seit Beginn des Wintertrainings ist sie nun als Disziplinen-Trainerin für Kurzhürden, Weit und Dreisprung angestellt. Rita betreut in diesem Bereich aktuell etwa 15 Athletinnen und Athleten.

Daniel Baumgartner neu U18-Verantwortlicher und Chef Nachwuchs
In den letzten drei Jahren war Dani für die U16 zuständig. Mit dem Aufstieg von Rita zu den älteren Kategorien lag ein Nachrücken von Dani auf der Hand. Gleichzeitig haben wir ihm auch die Verantwortung für den ganzen Nachwuchsbereich übertragen. Dani wird sich nun vermehrt um die Ausarbeitung von trainingstechnischen Unterlagen und Grundlagen kümmern, wodurch wir uns mittelfristig eine noch bessere Ausbildung unserer Athleten erhoffen.

Igor Maggini neu U16 Verantwortlicher
Mit Igor ist es uns gelungen, einen Trainer zu engagieren, der einerseits unsere Gedanken und Leidenschaft für den Leistungssport teilt und andererseits als Turn- und Sportlehrer sehr viel Grundlagenwissen mitbringt. Mit dem bisherigen Trainerteam von Dani wird er die Athletinnen und Athleten der U16 an den Leistungssport heranführen.

Kat. U20 neu in den Disziplinen-Gruppen
Ebenfalls sind wir zum Schluss gekommen, dass wir in Zukunft die Athletinnen und Athleten der Kategorie U20 in die Trainings der Disziplinen-Gruppen integrieren wollen. Die Leistungsunterschiede in der bisher bestehenden U18/U20 Gruppe waren zu gross, als dass das Trainerteam allen Bedürfnissen gerecht werden konnte. Zudem können die Disziplinen-Trainer nun bereits ab dem Alter von 18 Jahren Einfluss auf die Entwicklung der Athletinnen und Athleten nehmen und sie optimal auf die Ansprüche der jeweiligen Disziplin vorbereiten.

Neue Sprintgruppe bei Maggie Mantingh
Nebst Rita macht auch Maggie, die bisher Rita im Bereich U18/U20 assistiert hat, den Schritt in den Aktivbereich. Sie übernimmt die alleinige Leitung einer kleinen Sprintgruppe. Auch wenn Maggie schon länger als Trainerin tätig ist, hat sie zum ersten Mal die alleinige Verantwortung für eine Trainingsgruppe.

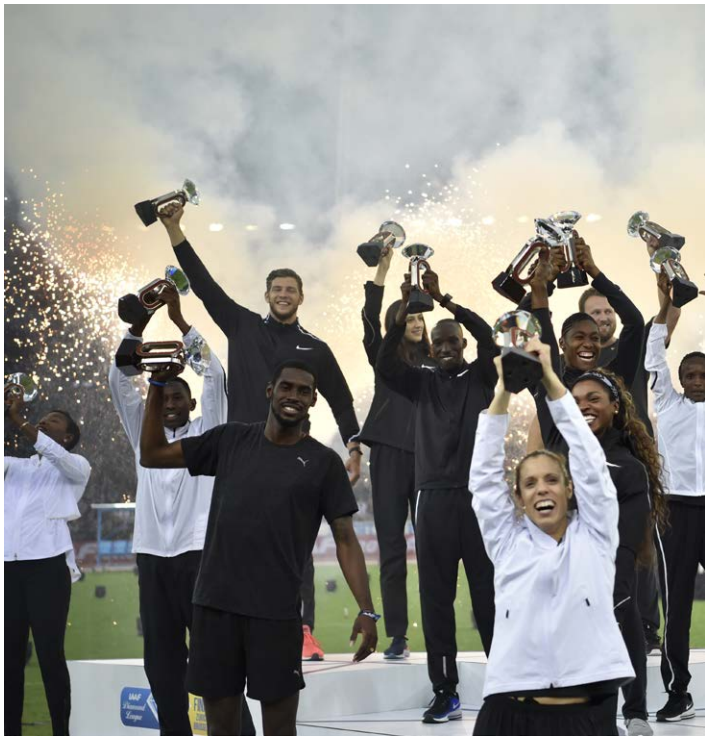
An allem Anderen halten wir fest
Am Schülertraining und dessen Struktur, an der Mittelstreckengruppe ab U16 bis zu den Aktiven und den restlichen Disziplinen-Gruppen halten wir wie bisher fest. Wir sind überzeugt, dass wir hier die richtigen Strukturen haben, um unsere Athletinnen und Athleten zielgerichtet zu fördern.

Wir wünschen allen Trainerinnen und Trainern mit neuen Aufgaben einen guten Start und viel Spass mit ihren neuen Herausforderungen. Gleichzeitig möchten wir uns bei unserem gesamten Trainerteam, das über 30 Personen umfasst, herzlich für das grosse Engagement und die Leidenschaft für die Leichtathletik bedanken!

DAMARIS ALLOTEY IST «ERDGAS VOLUNTEER OF THE YEAR»

Text: **Andreas Cueni** Fotos: **Urs Jaudas, Valeriano Di Domenico**

Einzigartige Emotionen, strahlende Gesichter, eine Stimmung, die Gänsehaut auslöst – deshalb gibt es Weltklasse Zürich. Dass Weltklasse Zürich so erfolgreich ist, verdanken wir vor allem den über 400 Volunteers. Denn nur wenn die Helferinnen und Helfer mit grosser Leidenschaft dabei sind, kann ein weltklassiges Produkt entstehen. Sinnbildlich dafür steht dieses Jahr der grosse Einsatz von Damaris Allotey. Sie hat in der ganzen Weltklasse Zürich-Woche an allen Ecken und Enden mitangepackt. Deshalb wurde sie am diesjährigen Helferfest als «Erdgas Volunteer of the year» ausgezeichnet.



DAS IST WELTKLASSE ZÜRICH 2019

11. März	Start Ticketverkauf LCZ-Mitglieder und Swiss Athletics-Members
15. März	Start Saison UBS Kids Cup
24. März	Final UBS Kids Cup Team - Bern
7. Mai	Start Ticketverkauf Weltklasse Zürich-Friends
14. Mai	Öffentlicher Ticketverkauf
27. August	Jugend trainiert mit Weltklasse Zürich
28. August	Weltklasse Zürich im Hauptbahnhof
29. August	Weltklasse Zürich – Stadion Letzigrund
31. August	Schweizer Final UBS Kids Cup – Stadion Letzigrund

DIE DISZIPLINEN BEI WELTKLASSE ZÜRICH 2019

Frauen	**Männer**
200 m	100 m
400 m	800 m
1500 m	5000 m
3000 m Steeple	400 m Hürden
400 m Hürden	Hochsprung
Dreisprung	Stabhochsprung
Kugelstossen	Weitsprung
Speerwurf	Speerwurf

WKZ KREUZWORTRÄTSEL

Das ultimative Weltklasse Zürich-Kreuzworträtsel

Löse das Kreuzworträtsel und gewinne ein Weltklasse Zürich-Überraschungspaket. Schicke uns das Lösungswort bis am 31. Dezember 2018 mit Name und kompletter Adresse an media@weltklassezuerich.ch und mit etwas Glück freust du dich im neuen Jahr über ein tolles Weltklasse Zürich-Geschenk.

Frage 1
Anzahl Diamond League-Disziplinen bei Weltklasse Zürich

Frage 2
Sie gewann den Stabhochsprung beim Meeting 2018

Frage 3
Bei der Erstaustragung hiess Weltklasse Zürich noch das...

Frage 4
Schweizer Sieger über 800 m.

Frage 5
Bekam 2018 im Stadion ein Heiratsantrag (Vorname)

Frage 6
Lief zum letzten Mal ein Bahnrennen seiner Karriere bei Weltklasse Zürich.

Frage 7
Was verlor Conseslus Kipruto während seinem Rennen 2018?

Frage 8
Lief in Zürich zweimal Weltrekord.

Frage 9
War vor dem Stabhochsprung die Disziplin im Hauptbahnhof.

Frage 10
Er stellte 1959 die ersten beiden Weltrekorde bei Weltklasse Zürich auf.

Frage 11
Er sorgte 2006 zum Abschluss im alten Letzigrund Stadion über 100 m für das Highlight.

Frage 12
Der Star für alle Zuschauer (bspw. Carl Lewis oder Lars Riedel)

Frage 13
Sprang 2014 bei Weltklasse Zürich Schweizer Rekord im Stabhochsprung

Frage 14
Um sie dreht sich bei Weltklasse Zürich fast alles.

Frage 15
Er war die grosse Nummer beim ersten Meeting 1928

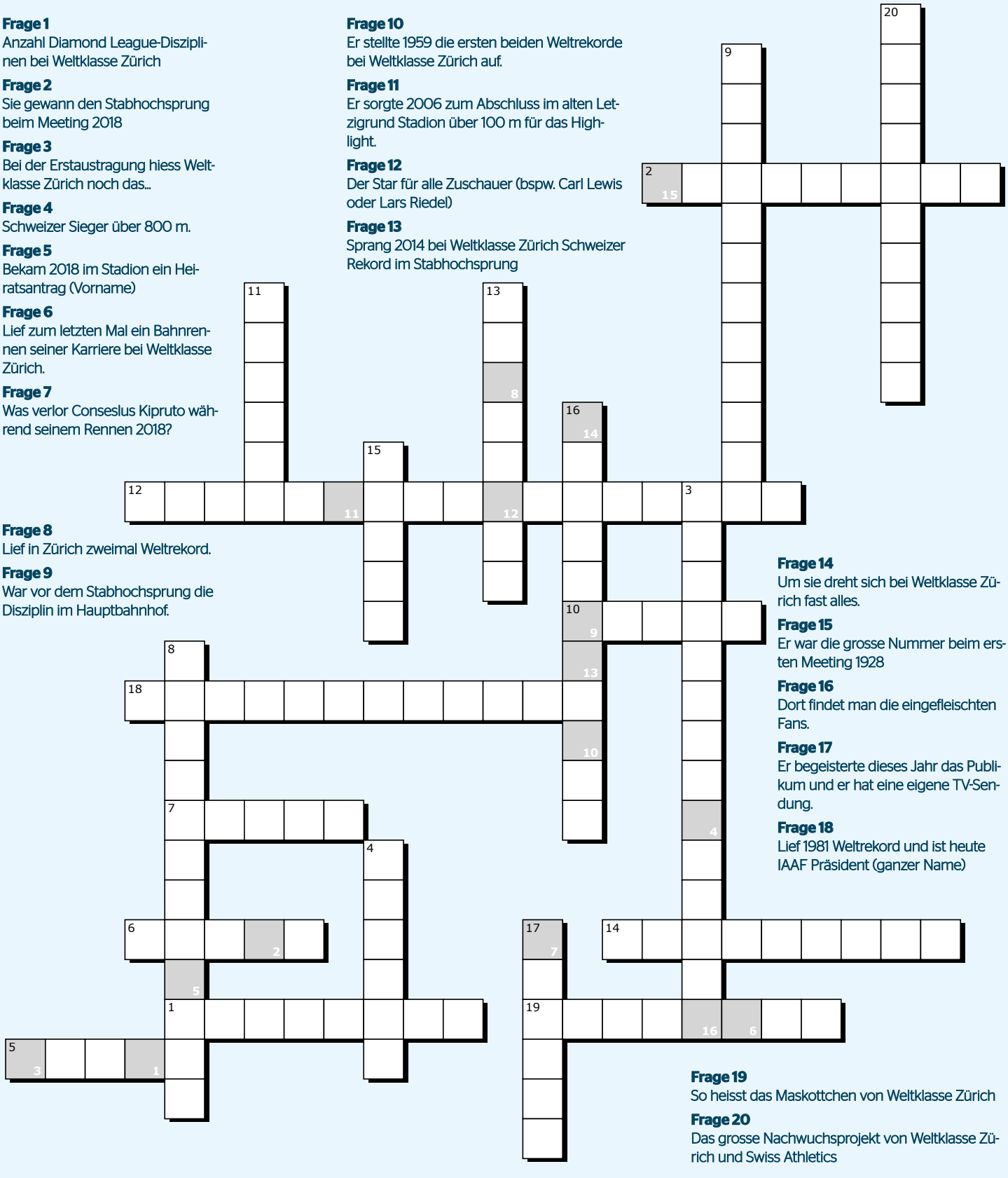
Frage 16
Dort findet man die eingefleischten Fans.

Frage 17
Er begeisterte dieses Jahr das Publikum und er hat eine eigene TV-Sendung.

Frage 18
Lief 1981 Weltrekord und ist heute IAAF Präsident (ganzer Name)

Frage 19
So heisst das Maskottchen von Weltklasse Zürich

Frage 20
Das grosse Nachwuchsprojekt von Weltklasse Zürich und Swiss Athletics



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Mitteilungen aus der Vereinsleitung

Öffnungszeiten über die Festtage

Vom Samstag, 22. Dezember 2018 bis Sonntag, 6. Januar 2019 bleibt unser Sekretariat geschlossen. Die Öffnungszeiten unserer Trainingsanlagen findest du auf unserer Website.

Volunteereinsätze 2019

Alle Vereinsmitglieder und die Volunteers der letzten beiden Jahre wurden anfangs November über die Volunteereinsätze 2019 informiert. Viele Personen haben sich bereits via Online Umfrage für ihre Einsätze angemeldet. Die Geschäftsleitung ist klar der Meinung, dass auch Athletinnen und Athleten sich am einen oder anderen Wettkampf in den Dienst des Vereins stellen können. Mit den Einnahmen aus den Wettkämpfen finanzieren wir nämlich einen grossen Teil unseres Sportbetriebs, was direkt den Athletinnen und Athleten zu Gute kommt.

Stimmvolk nimmt Stadionprojekt an!

Am 25. November hat das Stadtzürcher Stimmvolk ja zum neuen Stadion auf dem Hardturmareal gesagt. Auch wir haben dieses Stadionprojekt unterstützt, weil wir der Meinung sind, dass jede Sportart eine Wettkampfstätte verdient, die auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Zudem wird sich auch unsere Trainingssituation im Letzigrund mit dem Auszug der Fussballer verbessern. Wir erhalten mehr Freiraum und Möglichkeiten im Trainingsbetrieb und zudem haben wir weniger Sperrdaten.

Um jedoch abzuschätzen, was nach der Eröffnung des neuen Stadions im Letzigrund alles anders wird, ist es noch viel zu früh. Aktuell wird in den Medien viel darüber spekuliert was die Zukunft bringen soll, jedoch wird es noch lange dauern, bis auf dem Hardturmareal die Bagger auffahren und im Letzigrund sich wirklich etwas ändert.

Geburten

Auch im letzten Quartal des Jahres 2018 durften wir einen neuen LCZ'ler begrüssen. Flynn Greeley, der Sohn von **Nicole Büchler und Mitch Greeley** kam am 15. Oktober 2018 zur Welt. Wir gratulieren herzlich und wünschen den Eltern einen guten Start ins Familienleben. Nicole drücken wir speziell die Daumen, damit sie ihr Ziel, die Teilnahme an der WM in Doha, erreichen kann!

KS-Sport – 30% Rabatt

Als Mitglied des LC Zürich profitierst du von 30% Rabatt auf Lauf-, Hallen- und Nagelschuhen bei KS-Sport in Siebnen. Die Nagelschuhe können auch online bestellt werden. Ein breiteres Angebot an Nagelschuhen findet ihr in keinem anderen Fachgeschäft in der Schweiz!

ERIMA – 50% Rabatt

Der Ausrüstervertrag mit ERIMA konnte um weitere Jahre verlängert werden. Somit können wir allen Vereinsmitgliedern 50% Rabatt auf den gesamten ERIMA Katalog anbieten. Für den genauen Bestellablauf wendest du dich bitte an das Sekretariat.

Frohe Weihnachten

Wir wünschen allen Vereinsmitgliedern frohe Weihnachten, besinnliche Tage und einen guten Start ins 2019! Speziell bedanken möchten wir uns bei allen Personen, die sich im zu Ende gehenden Jahr für den LCZ engagiert haben. Sei es als Volunteer, Trainer, Funktionär, Vorstandsmitglied oder auf eine sonstige Art und Weise. Ohne euren Einsatz wäre der LCZ nicht das, was er heute ist.

VELOWOCHE

SÜDFRANKREICH LCZ-BIKERS

Alles war generalstabsmässig geplant für die Abreise.

Text: **René Salm** Fotos: **Roger Nater**

Samstag, 22.10.2018 17.00 Uhr Verlad der Velos beim Haus Liebensteinstrasse 6 in Abwesenheit von Walter und Kurt (noch nicht zurueck aus Hamburg)
Sonntag, 23.10.2018 06.25 Uhr Edi abholen beim Bahnhof Wiedikon
06.45 Rene und Fabiana abholen in Uitikon
07.10 Kurt abholen in Turgi, anschliessend Weiterfahrt via A1 Richtung Genf - Frankreich mit Roger als sicherem, korrektem Fahrer.

Erst etwa eine halbe Stunde nach Überquerung der Landesgrenze erfolgte der erste Kaffeehalt und etwa um 2 Uhr die Mittagspause, schon fast im Orient. Gegen 5 Uhr erreichten wir unser Reiseziel. Walter war schon einmal dort. Für uns andere war es eine Freude, dieses schmucke Ferienressort für etwa 15 Personen und das liebenswürdige Schweizer-Besitzerpaar Fabienne und Rene Stutz kennen zu lernen (Anlage siehe Fotos).

Die Tage liefen nach einem einheitlichen Schema ab: 08.30 - 09.00 Morgenessen; 10.00 Uhr Abfahrt mit den Velos oder im Auto; ca.12.00 Uhr Kaffee- oder Coca Cola-Pause; danach Trennung der «gemütlichen» von der «sportlicheren» Gruppe und direkte Rückfahrt der Ersteren zur Unterkunft und anschliessendes Sonnenbaden am Pool. Die «sportlicheren» kamen 1-2 Stunden später zurueck.

Obwohl wir keine riesigen Distanzen fuhren, konnten wir doch liebliche Gegenden und auch einige «Naturwunder» kennen lernen. Am Donnerstag reisten wir mit dem Auto in die Camargue, wo wir den historischen Ort Aigues-Mortes mit seinen imposanten Stadtmauern und den mondänen Ferienort La Grande Motte mit seinen für die damalige Zeit futuristischen Wohnbauten besuchten und uns am Meer besonnen liessen. Zurück in Villevieille bei Sommieres wurde uns eine köstliche Paella serviert, spendiert von unseren Gastgebern.

Zuammenfassend sei festgehalten, dass nicht die velofahrerischen Erlebnisse die Höhepunkte der Woche waren, sondern die ungetrübte Kameradschaft während der ganzen Zeit, sei es bei den gemeinsamen Pausen, Morgenessen (eher etwas schweigend) und Nachtessen aber auch während den langen Autofahrten. Und das ist ja auch der Zweck eines solchen Ausflugs von alten «Möchtegernsportlern». Ich danke meinen Kameraden für dieses schöne Erlebnis!

WASSERVERSORGUNG ZÜRICH 150 JAHR JUBILÄUM

HERBSTAUSFLUG DER LCZ SENIOREN AM 5. OKTOBER 2018

Die LCZ Seniorinnen und Senioren trafen sich beim Grundwasserwerk Hardhof für eine Besichtigung der Wasserversorgung Zürich, die dieses Jahr ihr 150-Jahre-Jubiläum feiert.

Text: **Peter Muster** Fotos: **Robert Ryffel**

Durch motivierte Mitarbeiter wurden wir in die Geheimnisse der Gewinnung, Aufbereitung und Verteilung von sauberem Trinkwasser eingeweiht. Die Versorgung von 160 Liter Wasser pro Einwohner wird jeden Tag sichergestellt. Über 80 % der befragten Zürcherinnen und Zürcher trinken täglich Hahnenwasser.

Mit mehr als 1200 Brunnen ist Zürich die brunnenreichste Stadt der Welt. Das Wasser stammt zum grössten Teil aus dem Zürichsee, daneben nutzt die Wasserversorgung auch Grundwasser und Quellwasser.

Die Wasserversorgung unterhält mit einem eigenen Wasserlabor ein hochtechnisches Qualitätslabor, wo das Rohwasser und das Trinkwasser auf toxische Inhaltsstoffe kontinuierlich überwacht werden. «Wasserflöhe» mit dem wissenschaftlichen Namen «Daphnien» reagieren sehr empfindlich auf mögliche toxische Verunreinigungen im Trinkwasser. Zur Bestimmung dieser Verunreinigungen wird ein Daphnientoximeter eingesetzt, das mit einem Computer ausgestattet ist. Damit werden Kamerabilder von den Schwimmbahnen der Daphnien online ausgewertet und bei Unregelmässigkeiten wird ein Alarm auslöst.

Mit viel neuem Wissen, unter anderem was das Wasser für jeden Einzelnen von uns und Zürich bedeutet, versammelten wir uns wieder beim Ausgangspunkt.

Die Führungen endeten nicht ganz so nass wie das Programm auf den ersten Blick befürchten liess. Beim Apéro im Restaurant Aqualino wurde weiter angeregt über Wasser diskutiert, dabei aber nicht nur reines Wasser getrunken.

Zum zweiten Teil des Herbstausfluges fuhren die einen mit dem Tram, wenige brauchten das Auto und der grosse Teil nutzte die Gelegenheit bei sonnigem Herbstwetter für den romantischen Spaziergang der Limmat entlang zum Escherwiesplatz. Zum Nachtessen versammelten sich alle beim Wahrzeichen von Zürich-West, dem Prime Tower. Aussen Glas und innen Stein heisst das Motto beim Prime Tower, in dessen Lobby 10 Meter hohe Wände aus grünem Aosta-Serpentin die Kulisse bilden. Der Lift für die Cloud brachte uns in wenigen Sekunden zum obersten Stock des mit 126 Metern bis ins Jahr 2015 höchsten Hochhauses der Schweiz. Bei einem wunderbaren Abendrot und fantastischer Fernsicht konnten wir unseren Ausflug im Restaurant Clouds im 36. Stock bei einem Dinner fortsetzen. Mittlerweile hatten wir Senioren uns ja durchwegs zu Spezialisten bezüglich Wasser entwickelt und wir konnten die Vorspeise mit Hummersalat, Avocado und Gurke, alle drei Nahrungsmittel, die höchste Qualitätsansprüche an die Wasserqualität haben, lustvoll geniessen.

Hintergrundinformationen zum Prime Tower, der mit den Gebäuden Cubus und Plattform die Swiss Prime Site bildet, wurden uns mit einer Präsentation

verraten. Der Prime Tower wird oft als chamäleonartiges Geschöpf beschrieben, dessen Glashaut stets neue überraschende Effekte erzeugt, wie Himmel und Glas, eine schimmernde Glasfassade. Am Anfang war das Zahnrad, das «Zahredli» Maag, dort wo jetzt der Prime Tower steht. Übrig geblieben ist das uns allen bekannte Industriegeleise, auf dem noch heute täglich Bahnwagen von der Stadtmühle hin und her rangiert werden. Das Geleise schwingt sich mitten durch das 'Vergnügungsviertel' Zürich-West, dort wo früher die Industrie mit der Escher Wyss Kesselschmiede, Maschinenfabrik und Giesserei waren, mit der Steinfels mit Seifenfabrik, Löwenbräu und mit der Woll- und Seidenfärberei. In diesem Quartier ist heute Business und Party angesagt, eine Kreativszene und die Maag Music Hall ist fester Bestandteil der Zürcher Freizeitzone: die Stadt in der Stadt. Der Kreis 5 hat sich vom Industriequartier zum 'Trendy District' gewandelt.

Das Restaurant Clouds bietet vorzügliches Essen und Trinken und das 120 Meter über dem Maag-Platz, der zwischen den Gebäuden Clouds, Cubus und Plattform liegt. Und endlich der Hauptgang mit Roastbeef, Trüffel-Kartoffelstock und Marktgemüse, dazu ein guter Schluck Wein.
Der Prime Tower fasziniert und irritiert gleichzeitig, die gastronomischen Erwartungen sind und waren hoch. Mandel-Crème brûlée mit Birnen-Sorbet zum Dessert und Kaffee rundeten das trendy Dinner ab.

LCZ
Leichtathletik-Club Zürich

GEMEINSAM GEWINNEN

BEKLEIDUNGSPARTNER DES LEICHTATHLETIK-CLUB ZÜRICH

www.erima.ch

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900