

MAGAZIN

#3 / OKT. 2010

www.lcz.ch



Informationen Leichtathletik-Club Zürich

NORA FARRAG

Ein weiter Blick in
die Zukunft

SM LUGANO

Unsere Athleten,
Facts and Figures

SWISS STARTERS 2014

Swiss Athletics startet
Förderprojekt –
Wer vom LCZ ist dabei?

Hauptsponsor

erdgaszürich



run yourself better

miCoach besser mit jedem Schritt.

miCoach ist ein persönliches Coaching-System, das dir hilft, deine individuellen Trainingsziele zu erreichen. Es misst deinen Herzschlag, deine Geschwindigkeit und die zurückgelegte Strecke, um dir so in Echtzeit während des Laufens ein Audio-Coaching zu geben.

Setz dir ein Ziel. Mach einen Plan.

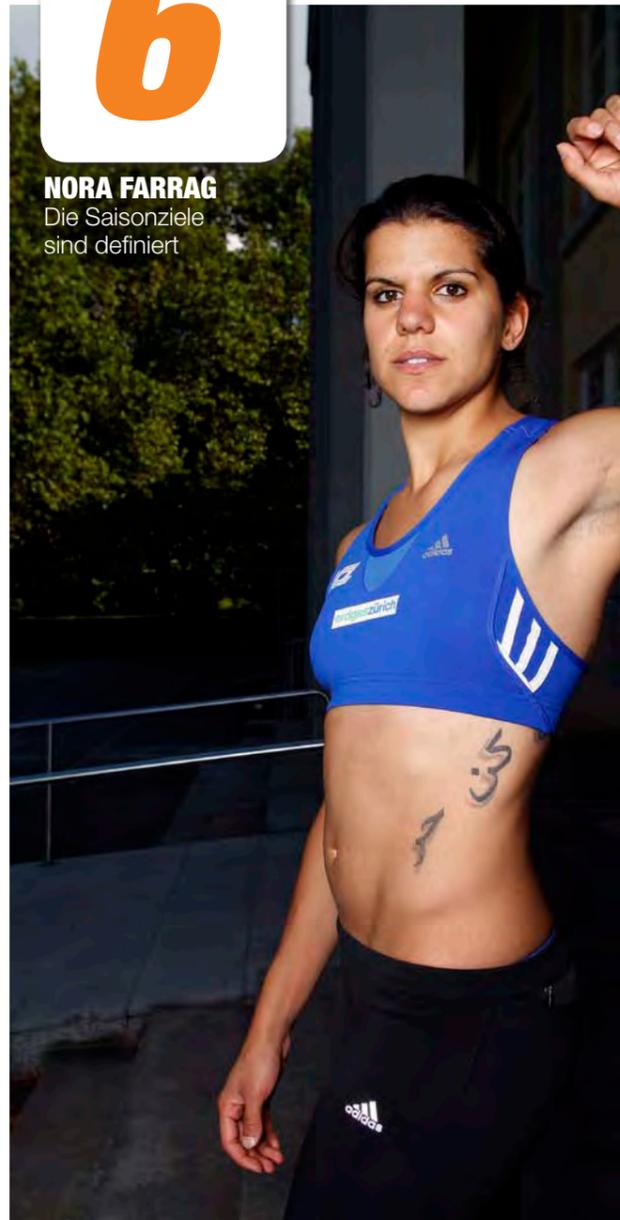
Verfolge deine Ergebnisse auf adidas.com/micoach

Impossible is Nothing



6

NORA FARRAG
Die Saisonziele
sind definiert



Titelbild: Benjamin Soland Inhalt: Benjamin Soland

- 4 SCHAUFENSTER** Es ist kaum zu glauben Paulo Pellanda wird 100 Jahre alt
- 6 INTERVIEW NORA FARRAG** Nicht zufrieden mit der Saison, doch jetzt wird gearbeitet
- 10 EM BARCELONA** Flavio Zberg unser Mann vor Ort berichtet über seine Eindrücke
- 12 SM LUGANO** Die Resultate lassen sich sehen
- 14 WELTKLASSE ZÜRICH** Roy hautnah bei den VIP-Gästen von swiss-athletics
- 16 PROJEKT DJOM KOSSAM** Unser Gast von nebenan Stephan Wullschleger ein Zürcher Mittelstreckler in Mali
- 18 NACHWUCHS SM** Anja Fleisch mit Flügel zum goldenen Höhenflug
- 19 KANTONALER MIGROS SPRINT FINAL** Die Pflicht CH-Final
- 20 EM 2014** der Newsticker läuft
- 21 SWISS STARTERS 2014** Ein neues Projekt stellt sich vor
- 22 NEWS AUS DEM VORSTAND**
- 23 STAFFEL SM** LCZ erfolgreichster Verein
- 25 SENIOREN UNTERWEGS** Feiern, Wandern, Anfeuern



14 WELTKLASSE ZÜRICH
Allison Felix auf der «piste magique» nicht zu schlagen:
«Letzigrund is my favourite...»

IMMER INTENSIVER

Nach dem erfolgreichen Abschneiden an der diesjährigen Vereinsmeisterschaft mit dem Gewinn des 20. Double stehen in der zweiten Saisonhälfte wieder die Einzeldisziplinen im Vordergrund. Wir begleiten in dieser Ausgabe unsere Athleten an die SM und an die EM. Auch fühlt unser Redaktionsmitglied Sandra, Nora Farrag einer der erfolg-



Roy Brühlmann
Redaktionsleiter

reichsten Athletinnen des LCZ, auf den Zahn. Wie hat unser Nachwuchs am diesjährigen Kantonalfinal im Sihlhölzli abgeschnitten. Unser Reporter Horst war ein guter Beobachter und hat sich mitten unter die nervösen Eltern, Betreuer und Kinder gemischt. Natürlich jagt ein Termin den Anderen bei unseren junggebliebenen Senioren. Wir berichten in unserer Rubrik «Senioren unterwegs». Freut euch an unserem Heft, wir sind dankbar für jede Rückmeldung, negativ oder positiv – wir schätzen jeden Kommentar.

IMPRESSUM

LCZ Magazin 03 / 2010
Redaktionsadresse
Leichtathletik-Club Zürich
Postfach, 8040 Zürich
E-Mail: lcz@lcz.ch

REDAKTION UND LAYOUT

Marco Aeschlimann, Roy Brühlmann,
Tim Brühlmann, Sandra Haslebacher,
Erwin Müller, Horst Tischler

TECHNISCHE HERSTELLUNG

Schraner Druck AG

MITARBEIT

Gaby Wachter, Jeanot Wälti,
Benjamin Soland, Manuel Risi,
Sämi Mettler, Edgar Stahel

AUFLAGE

1300 Exemplare
Erscheint 4x jährlich
Für die Mitglieder des LCZ



Joël Schlegel

JOËL SCHLEGEL GEWINNT MIGROS SPRINT FINAL!

Der Migros Sprint Final fand in diesem Jahr in Bern, ganz in der Nähe des Bundesplatzes, statt. 420 Knaben und Mädchen aus dem ganzen Land kämpften um die Titel des Migros Sprint Champions.

Der 13-jährige LCZ-ler Joël Schlegel konnte nach dem Vorlauf auch den Halbfinal und zum Schluss auch den Final für sich entscheiden. Dabei steigerte er sich von 7,88 Sekunden über 7,83 Sekunden zu 7,65 Sekunden im Final, was neue persönliche Bestleistung bedeutete. Mit dieser Zeit belegt er momentan auch den ersten Platz der nationalen Bestenliste.

Leider ist das Resultat nur inoffiziell, da die provisorische Laufbahn nicht homologiert ist.

Herzliche Gratulation!

RESULTATE

WICHTIGE RESULTATE SOMMERSAISON:

SIMONE OBERER

Mehrkampf Länderkampf in Hengelo, 5659 Punkte, 8. Platz

NICOLA SPIRIG

Triathlon-EM in Athlone, Olympische Distanz, 1. Platz
Triathlon-WM Silber über die Olympische Distanz

DOMINIK ALBERTO

U20 WM in Moncton, 10-Kampf, 8. Platz

ALEX HOCHULI

London «Throw and Jump», Dreisprung 16.37, 1. Platz

RETO AMARU SCHENKEL

EM-Barcelona, 4x100m, 4. Platz

7 MEISTERTITEL

SM in Lugano (siehe Beitrag auf Seite 10/11)



zahl des heftes

76

In der 76-jährigen langen Geschichte der Leichtathletik EM stand erst zweimal eine Schweizer 4x100m Staffel im Final, 1938 und 1978. Unser Sprinter Reto Amaru Schenkel und Trainer Lucio di Tizio waren beim sensationellen 4. Rang und mit neuem Schweizerrekord von 38.69 mit von der Partie.

WELTKLASSE ZÜRICH Tolle Wettkämpfe, Jahresbestleistungen und starke Schweizer - die Organisatoren liessen wieder ein wahres Feuerwerk an Höhepunkten steigen.

AGENDA

Wir hoffen auf tolle letzte Anlässe. Wir wünschen allen AthletInnen viel Erfolg.

18.09.10 SM HALBMARATHON, USTER // 18.09.10 TEAM SM, COLOMBIER, LITTORAL // 18.09.10 22. NATIONALES BETTAGSMEETING, ZUG, HERTIALLMEND // 18.09.10 SVM MEHRKAMPF (NACHWUCHS), WINTERTHUR, DEUTWEG // 24.09.10 HAMMERMEETING, BASEL, SCHÜTZENMATTE // 25.09.10-26.09.10 USTER MEHRKAMPF MEETING, USTER, BUCHHOLZ // 25.09.10-26.09.10 50. HOCHDÖRFER MEHRKAMPFMEISTERSCHAFTEN / 27. ILV-EVENT MEHRKAMPF, HOCHDORF, ARENA // 25.09.10 CH-FINAL ATHLETIC CUP, KREUZLINGEN, BURGERFELD // 26.09.10 MILLEGRUYÈRE 1000M CUP SCHWEIZERFINAL, ZÜRICH, ZÜRICH SIHLHÖLZLI



Paolo Pellanda

100 Jahre

100 JAHRE PAOLO PELLANDA

Am 12. Juni 2010 empfing in kleinem Rahmen das Geburtstagskind eine Delegation von LCZ Senioren. Seine Tochter Sylvia und der Schwiegersohn aus Paris hatten einen kleinen Apéro vorbereitet. Paolo bekam ein nettes Gedicht von Paul Sigrist vorgelesen. Nicht zu vergessen die Freude über den FIFA Wimpel von Präsident Sepp Blatter den er auf den Bildern stolz präsentiert. Beste Gesundheit wünschen alle Senioren und der ganze LC Zürich.

ZUM JUBILÄUM GANZ HERZLICH GRATULAZIONE, VIEL GLÜCK UND VOM POSITIVE RÄCHTI PORZIONE, DAS WÜNSCH ICH DIR FÜR ALL DIE ZYT, WO I DR ZUEKUNFT NA VOR DIR LYT!

DU BISCH EN MAA, EN GANZ EN BSUNDERE ME CHUNT NÜD DRUMUMME, DICH ZBEWUNDERER ALS PERSÖNLICHKEIT, IN ALLNE CHREISE GACHTET. LIEBENSWÜRDIG UND SEHR WEISE!

MIT DIR ZÄMMESI SIND GFREUTI SHTUNDE, GÄLL PAOLO, MIR MACHET NO ES PAAR EHRENRUNDE. VO HERZE ALLES GUETI, UFF EWIGI DUUR, DIN LCZ-FRÜND

I DR HALDE ZMUUR.

Bescheiden im Hintergrund, aber immer für gute Leistungen bereit: So ist Nora Farrag, eine der Teamstützen des LCZ. Wir haben die erfolgreiche 400m-Läuferin befragt und freuen uns sehr, dass sie auch nach nicht optimal verlaufener Saison 2010 voll motiviert in die Zukunft blickt!

Interview Sandra Haslebacher
Fotos Benjamin Soland

STILLER STERN AM LA-HIMMEL

DANK SPORT VIEL SELBSTBEWUSSTSEIN GETANKT

Souverän nicht nur auf der Bahn – auch vor der Kamera glänzt Nora mit professioneller Qualität

Was machst du neben dem Sport (Beruf / Studium / Arbeit)?

Seit September 2009 studiere ich Umweltingenieurwesen an der ZHAW in Wädenswil

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

Das war tatsächlich bis jetzt etwas schwierig, was auch meine schlechten Leistungen dieses Jahr erklären könnte. Ich bin letzten Sommer nach Zürich gezogen, damit sich meine Pendelwege verkürzen, ab diesem Semester werde ich nur noch Teilzeit weiterstudieren, damit Schule und Sport aneinander vorbeikommen. Durch dass viele meiner besten Freunde auch in Zürich leben, ist es auch nicht so schwierig, meine sozialen Kontakte zu pflegen. Zudem bin ich in 40 Minuten in Esslingen, wo meine Familie wohnt. Wenn ich Lust und Zeit habe, kann ich sie also problemlos am Wochenende besuchen.

Bist du schon seit Beginn deiner Leichtathletik – Karriere Sprinterin oder hast du noch andere Disziplinen gemacht?

Es hat sich eigentlich schon von Anfang an abgezeichnet, dass ich am ehesten eine Sprinterin bin. Trotzdem habe ich einige Jahre lang auch Siebenkampf betrieben, wo ich im Nachwuchsbereich auch relativ gut war. Jedoch bin ich aber vor allem in den Wurfdisziplinen zu schlecht, als dass sich eine Spezialisierung im Mehrkampf gelohnt hätte.

Als ich mit 17 Jahren zum ersten Mal einen 400er lief, war ganz klar, dass ich in dieser Disziplin am erfolgreichsten sein werde.

Was fasziniert dich am Sprint?

Ich liebe das Gefühl, wenn ich meinen eigenen Körper richtig spüre und merke, wie ich mit der eigenen Kraft so schnell sein kann.

Was bedeutet Leichtathletik generell für dich?

Die Leichtathletik ist sehr wichtig für mich. Ich glaube, sie hat aus mir den Menschen gemacht, der ich jetzt bin. Früher war ich sehr scheu und wenig selbstbewusst. Der Sport hat mir gezeigt, dass auch ich etwas gut kann und dies sogar besser als die meisten anderen Leute. ➤

Wie und in welchem Alter bist du zur Leichtathletik gekommen?

Als ich in der Sek war, also etwa 14jährig, hat mich meine damalige Turnlehrerin quasi «gezwungen» ins Leichtathletik-Training zu gehen. Sie hat einfach gesehen, dass ich immer die Schnellste war, und fand, ich sollte gefördert werden. Ich habe von da an auch etwa ein Mal wöchentlich das LA-Training des TV Egg besucht und es hat mir eigentlich gar nicht gefallen. Erst als etwa ein Jahr später der

junge Sport-Student Michi Rüegg unser Training übernahm, begann es mir Spass zu machen. Von da an haben wir professioneller und zielorientierter gearbeitet.

Welches waren deine grössten Erfolge bis jetzt?

Die zwei SM-Titel über 400 m 2006 und 2008, die Teilnahmen an diversen Europa-Cups resp. Team-Europameisterschaften, vor allem der Sieg in der Staffel dieses Jahr an der Team-EM in Belgrad.

Hast du auch Misserfolge erlebt und wie bist du damit umgegangen?

Eine grosse Enttäuschung erlitt ich letztes Jahr, als ich meinen Schweizermeister-Titel an meiner Heim-SM nicht verteidigen konnte, obwohl ich bis dahin die Saisonbestzeit inne hatte.

Und ganz klar verlief auch die aktuelle Saison ganz und gar nicht wie sie sollte. Die Nicht-Qualifikation für den SM-Final ist ganz klar einer meiner grössten Misserfolge. Danach ist mir die Lust auf

Leichtathletik ziemlich vergangen. Ich habe in den Wochen danach auch nur noch selten trainiert und Dinge gemacht, die mir Spass machten und auf die ich sonst eher verzichte. Zum Beispiel Ferienwahn und wie lange ich wollte und ganz allgemein einen Sommer als Nicht-Leichtathletin genossen. Ich habe mir eine Weile lang vorstellen können, mit dem Sport aufzuhören, weil mich vor allem auch mein Studium ziemlich fordert. Ich habe dann aber gemerkt, dass mir die

Leichtathletik doch zu wichtig ist und habe nun beschlossen, das Studium Teilzeit weiterzuführen, damit ich wieder optimal trainieren kann. Ich hoffe nun, dass ich damit alles unter einen Hut kriege.

Welches sind deine Ziele für die kommenden Jahre?

Mein grosses Ziel ist es, an der EM 2014 in Zürich am Start zu sein. Und nächstes Jahr will ich mich für die Universiade in China qualifizieren.



Was wünschst du dir für die Leichtathletik im LCZ, in der Schweiz, weltweit?

Für den LCZ wünsche ich mir viele Athleten, die auch solidarisch mit dem Club und ihren Trainingskollegen sind. Und natürlich viel talentierten Nachwuchs.

Für die Schweiz wünsche ich mir eine starke und transparente Führung vor allem im Bereich Leistungssport und weniger «Vetterliwirtschaft». Ich wünsche mir auch Athleten, die den Willen und den Glauben an sich selbst haben, starke Leistungen zu zeigen. Ich habe das Gefühl, da sind wir auf einem guten Weg.

Weltweit wünsche ich mir eine faire Leichtathletik ohne Doping. Diese schöne Sportart soll möglichst viele Menschen begeistern können.

Welches sind deiner Meinung nach die Faktoren, welche dich so erfolgreich gemacht haben?

Sicher meine Trainer, die mich bis dahin gefördert haben. Ein weiterer Faktor sind meine körperlichen Voraussetzungen. Wichtig war auch die Zeit nach der Lehre und bevor ich nun das Studium begonnen habe, in der ich nur 60% gearbeitet habe und mich somit richtig gut aufs Training konzentrieren konnte.

Was muss ein junger Athlet auf sich nehmen um, erfolgreich zu werden?

In der Schweiz ist der schwierigste Faktor die Doppelbelastung Ausbildung und Sport. Wie ein Athlet damit umgehen kann, wie er sich organisiert, ist schlussendlich entscheidend, wie erfolgreich er werden kann.

Hattest du nie Mühe auf so vieles zu verzichten, lange Ferien etc.?

Eigentlich nicht. Natürlich würde ich ab und zu gerne einfach machen, was ich will. Jedoch habe ich dank dem Sport auch viele super Erlebnisse, die ich sonst nicht haben würde, was mich für den Verzicht auf andere Dinge entschädigt. Wenn ich hin und wieder hin und her gerissen bin, rufe ich mir dies in Erinnerung und dann merke ich, dass mir der Sport dies Wert ist.

Wie viele Stunden trainierst du in der Woche und wie erholst du dich zwischen den Trainingseinheiten?

Ich trainiere normalerweise 5x wöchent-

lich und eine Trainingseinheit dauert 2 bis 3 Stunden. Also so um die 12 Stunden pro Woche. Aktiv erhol ich mich eigentlich nicht, dazu fehlt mir die Zeit. Ab und zu gönne ich mir jedoch eine Massage und regelmässig bin ich beim Physio zu Gast. Dies jedoch, weil ich immer wieder Probleme mit meinem Rücken und den Hamstrings habe. Und dann schau ich, dass ich genügend schlafe, was aber auch nicht immer klappt.

Hast du bestimmte Rituale im Wettkampf?

Ich habe mir vorgenommen, dass ich mir nicht Rituale angewöhne, von denen ich dann einen guten Wettkampf abhängig mache. Aber natürlich gibt es Dinge, die immer mehr oder weniger gleich ablaufen. Z.B. gehe ich immer am Morgen vor einem Wettkampf raus, jogge, dehne und mache ein paar Stabi-Übungen. Dann fühle ich mich später auf dem Platz nicht mehr so «gstabig».

Haben noch andere Hobbies Platz neben der Leichtathletik?

Das ist schon eher schwierig. Mit dem Studium zusammen bleibt nicht viel Freizeit. Dazu kommt noch, dass sich grosse Wanderungen oder Velotouren nicht unbedingt mit dem Sprint vertragen, welche ich eigentlich schon gerne öfters machen würde.

Hast du schon schwerere Verletzungen hinter dir? Was machst du zur Vorbeugung?

ZEIT FÜR MUSSE

Zwischen den harten Trainings und dem intensiven Studium einfach einmal die Seele baumeln lassen...



«ICH LIEBE DAS GEFÜHL, WENN ICH MEINEN EIGENEN KÖRPER RICHTIG SPÜRE»

SPORT MOTIVIERT

Die vielen tollen Erlebnisse mit der Leichtathletik entschädigen mich für Vieles

Bis jetzt hatte ich wirklich Glück. Vor ein paar Jahren habe ich mir einmal ein Band im Fuss gerissen und im 2008 hatte ich eine ziemlich üble Zerrung im hinteren Oberschenkel. Die Oberschenkel sind auch mein heikelstes Körperteil. Wie gesagt gehe ich ein- bis zwei Mal pro Woche zum Physio, der alles wieder richtet und lockert. Und sonst schaue ich natürlich, dass ich immer gut aufgewärmt bin.

Was bedeutet es für dich, ein Swiss Starter 2014 zu sein? Hat sich dadurch in deinem LA-Alltag etwas geändert?

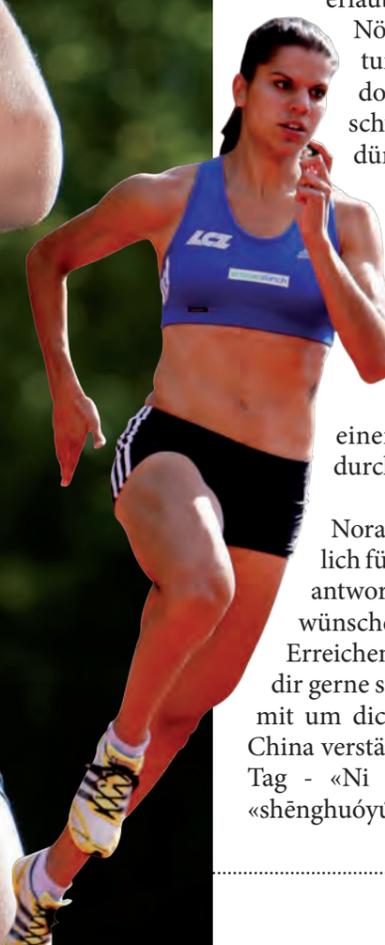
Swiss Starter 2014 zu sein, motiviert mich sehr, alles daran zu setzen, meine grossen Ziele zu erreichen. Es zeigt mir, dass der Verband an mich glaubt, und mir diese Leistungen zutraut. Im Alltag hat sich bis jetzt jedoch nichts geändert.

Was müsste unternommen werden, damit nach Viktor Röthlin auch einmal eine Sprinterin oder Springerin oder Werferin aus der Schweiz Europameisterin wird?

Talentierte Athletinnen muss ein Umfeld geschaffen werden, welches ihnen erlaubt, kompromisslos alles Nötige für Spitzenleistungen tun zu können. Dies ist jedoch in der Schweiz relativ schwierig. Am wichtigsten dünkt es mich jedoch, dass diese Athletinnen den nötigen Biss haben. Ich glaube, dieser Wille ist in der Schweiz halt auch nicht so verbreitet.

Aber trotz allem haben wir ja im Moment Athletinnen, denen ich einen Europameistertitel durchaus zutrauen würde.

Nora, wir danken dir ganz herzlich für deine Offenheit beim Beantworten unserer Fragen und wünschen dir viel Erfolg für das Erreichen deiner Ziele. Wir geben dir gerne schon mal etwas Vokabular mit um dich an der Universiade in China verständigen zu können: Guten Tag - «Ni Hao» und viel Glück - «shēnghuóyúkuài!» 🌟



EM-BILANZ: DIE SCHWEIZ KANN ZUFRIEDEN SEIN

Die Goldmedaille von Viktor Röhlin hat alles überstrahlt. Doch auch sonst resultierte eine ähnlich **starke Leistung wie 1982** in Athen. Marco Aeschlimann befragte den Nationaltrainer Sprint/Hürden, Flavio Zberg

Fotos: Sämi Mettler

Seit Werner Günthör Gold im Kugelstossen mit 22,22 an der LA-EM 1986 in Stuttgart gewonnen hat, ist die Schweiz nie mehr mit einer Goldmedaille nach Hause gereist. Mit sechs Finalplätzen und neun Top-12-Rangierungen bei 19 Starts übertrafen die 22 Schweizer Athleten die Erwartungen deutlich. Der Nachwuchs hat die grossen Erwartungen erfüllt und Viktor Röhlin war der absolute Überflieger.

Marco Aeschlimann: Wie zufrieden bist du mit den Leistungen der von dir betreuten Athleten?

Flavio Zberg: Ich bin zufrieden mit Fausto. Er hat im entscheidenden Moment eine solide Leistung gebracht. Im Vergleich zu seinen Konkurrenten hat er einige Plätze in der Meldeliste gut gemacht. Eine noch bessere Leistung war nicht zu erwarten, da Fausto viel Kraft für die Unterbietung der Limite brauchte.

Einige junge Athleten waren zum ersten Mal an einem Grossanlass. Wie wichtig ist diese Erfahrung im Hinblick auf die Heim EM in vier Jahren?

Sehr wichtig. Fausto kennt nun die Abläufe und er weiss, was auf ihn zu kommt. Eine Aktive EM ist einiges grösser als eine U23 oder U20 EM. Medientermine, Call Room, Stars auf dem Einlaufplatz, viel Zeit vor und nach dem Wettkampf, dies waren für ihn z.t. alles neue Situationen. Diese Erfahrung wird ihm 2014 bestimmt helfen.

Hast du ausser dem Stadion sonst noch etwas von der Stadt gesehen?

Unser Hotel und ein wenig den Strand. Mehr liegt meistens nicht drin an einem Grossanlass. Ich war auch noch in der Funktion als Disziplinenchef Sprint/Hürden dabei. Einsätze gab es erfreulicherweise täglich von Schweizer Sprint Athleten.

Wie beurteilst du rückblickend die Organisation der EM in Barcelona?
Hervorragend. Organisatorisch war es für die Athleten und die Trainer sehr gut.

Was muss Zürich im Vergleich zu Barcelona anders oder besser machen?
Die Event Präsentation im Stadion.

Freuen sich Europas Leichtathleten schon jetzt auf die EM 2014 in Zürich?
Bestimmt. Die Erwartungen sind aber auch sehr hoch. Von den Schweizer wird eine perfekt Organisierte EM erwartet. Ich bin aber überzeugt, dass wir das bieten können mit einigen Schweizer Stern Stunden. ☆

ALEXANDER MARTINEZ



RESULTAT EM
25. Platz
15,55 m

Geboren 23. August 1977
Grösse/Gewicht 1,81/81kg
EM-Disziplin Dreisprung
Trainerin Rita Schönenberger
Beruf Fitness-Instruktor
Hobbies Musik, Salsa, Sport
Bestleistung: 17,51 (PB und SR)
Erfolge 2010 16,71m Pflingstmeeting Zofingen

FAUSTO SANTINI



RESULTAT EM
19. Platz
51,43

Geboren 25. April 1987
Grösse/Gewicht 1,85/77kg
EM-Disziplin 400m Hürden
Trainer Flavio Zberg
Beruf Student, gelernter Kaufmann
Hobbies Tanzen, Kollegen, Schlafen, Essen
Bestleistung: 51,05
Erfolge 2010 Schweizermeister 400m H

ROLF MALCOLM FONGUÉ



RESULTAT EM
Stand nicht
im Einsatz

Geboren 25. November 1987
Grösse/Gewicht 1,92/92 kg
EM-Disziplin 4 x 100m (auf Pikett)
Trainer Dieter Baumgartner
Beruf Fitness-Instruktor
Hobbies Musik, Tanzen, Kollegen, Basketball und gut essen
Bestleistung: 100m: 10,47 (06), 200m: 21,75 (06), 60m Halle: 6,68 (10)
Erfolge 2010 Schweizer Meister 100m, 2. Rang Hallen-SM

RETO AMARU SCHENKEL



RESULTAT EM
4. Platz
38,69

Geboren 28. April 1988
Grösse/Gewicht 1,83/86kg
EM-Disziplin 4x100m
Trainer Lucio di Tizio
Beruf Sachbearbeiter
Hobbies Tanzen, Kochen
Bestleistung: 100m 10,45, 4x100m 38,69, 200m 21,06
Erfolge 2010 Schweizermeister 200m

Mepha Generika – wenn Leistung und Preis stimmen müssen.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach Mepha Generika.



zuverlässig

GOLDFIEBER

Siebenmal Gold, dreimal Silber und zweimal Bronze lautet die Bilanz nach einem **extrem heissen Schweizermeisterschafts Wochenende** in Lugano!

Text Marco Aeschlimann Fotos Sämi Mettler

1 SABRINA ALTERMATT 400M HÜRDEN

Sabrina konnte ihre Vorlaufserie souverän in 60,02 Sekunden gewinnen, ohne dabei allzu viel Energie zu verbrauchen. Diese sparte sie sich für den Final auf, in welchem sie den Konkurrentinnen keine Chance liess und in 57,93 Sekunden eine sehr starke neue persönliche Bestzeit aufstellte.

2 REBECCA BÄHNI HAMMERWERFEN

Rebecca lieferte sich mit Nicole Zihlmann einen äusserst spannenden Wettkampf um die Goldmedaille. Mit dem ersten Wurf ging Rebecca in Führung, musste diese aber schon im zweiten Durchgang wieder abgeben. Im fünften Durchgang warf Rebecca 54,74m, doch Nicole konterte mit 55,09m, woraufhin Rebecca im sechsten Durchgang nochmals einen draufsetzte und sich die Goldmedaille mit einem Wurf auf 55,83m sicherte!

3 ROLF MALCOLM FONGUÉ 100M

Rolf zeigte schon im Vorlauf mit der besten Zeit von allen, dass mit ihm zu rechnen ist. Auch den Halbfinal konnte er mit 10,58 Sekunden klar für sich entscheiden. Im Final dann, der mit Pascal Mancini, Cédric Nabe und Marc Schneeberger stark besetzt war, konnte er sein Jahresbestzeit nochmals steigern und mit 10,47 Sekunden die Goldmedaille gewinnen.

4 RETO AMARU SCHENKEL 200M

Eigentlich wollte er nur über 100m antreten. Nachdem er jedoch im Vorlauf wegen eines Fehlstarts disqualifiziert wurde, konzentrierte er sich auf den 200m Lauf. Mit 21,18 Sekunden konnte er im Vorlauf auf der nicht ganz einfach Bahn von Lugano eine sehr gute Zeit realisieren. Im Final konnte er sich noch weiter steigern und lief in 21,09 Sekunden zu einem ungefährdeten Sieg!

5 FAUSTO SANTINI 400M HÜRDEN

Da er sich bereits vor den Schweizermeisterschaften für die EM in Barcelona qualifizieren konnte, legte er im Vorlauf sein Augenmerk auf ein paar Technische Details. Und trotzdem konnte er sich mit guten 51,76 Sekunden problemlos als Zweiter sein Vorlaufserie qualifizieren. Im Final kontrollierte er das Feld von Beginn weg und lief, auf der für Hürdenläufer sehr schwierigen Bahn, in 51,49 Sekunden zu einem klaren Sieg!

6 ALEX HOCHULI DREISPRUNG

Für die EM Quali hätte er einen Exploit gebraucht, der leider ausblieb. Jedoch konnte Alex zum dritten Mal in diesem Jahr über 16m springen. Mit einem Sprung auf 15,96m lag er schon von Beginn weg in Führung und erzielte dann im Vierten Durchgang mit 16,11m den weitesten Sprung des Tages. Nach Silber im letzten Jahr, knapp hinter Alex Martinez, lautete die Reihenfolge in diesem Jahr genau umgekehrt.

7 MARTIN BINGISSER HAMMERWERFEN

Die Ausgangslage vor dem Hammerwerfen war klar. Martin führte in der Bestenliste mit beinahe 10m Vorsprung auf den nächsten Konkurrenten. So konnte er sich eigentlich nur selber schlagen. Nach 63,27m und 64,82m in den ersten zwei Durchgängen war eigentlich schon alles klar. Im sechsten Durchgang konnte er sich auf 66,03m steigern, was neue Saisonbestleistung und fünftbeste von ihm geworfene Weite bedeutete.

Gleich zweimal Silber umhängen lassen konnte sich Matthias Wagner. Im Weitsprung konnte er sich fast von Durchgang zu Durchgang steigern und dann im sechsten Durchgang mit 7,63m einen neue persönliche Bestleistung erzielen. Geschlagen geben musste er sich



von Yves Zellweger, der sehr starke 7,85m sprang. Und auch im 110m Hürden Lauf stand ihm einer in der Sonne. Diesmal war es Tobias Furer, der die 10 Hürden um 11/100 schneller hinter sich brachte. Mit 14,15 Sekunden kam Matthias bis auf 9/100 an seine Saisonbestleistung heran.

Ebenfalls Silber gewann Alex Martinez. Nach seiner Zerrung noch nicht ganz topp fit, sprang er in Lugano aus einem verkürzten Anlauf trotzdem noch 15,49m. Die Selektionskommission konnte er damit überzeugen, denn seine EM Selektion wurde nach dem Wettkampf bestätigt.

Christian Niederberger konnte seinen 800m Titel aus dem Vorjahr leider nicht verteidigen. Er musste sich im Final den beiden acht Jahre jüngeren Mario Bächtiger und Jan Hochstrasser geschlagen geben. Zur Bronzemedaille reichte es aber allemal.

Ebenfalls Bronze gewann Michelle Cueni über 100m. Im Vorlauf und Halbfinal konnte sie sich noch problemlos gegen die Konkurrenz durchsetzen. Im Final drehten Weyermann und Gasser nochmals auf und gewannen Gold und Silber. Michelle lief mit starken 11,77 Sekunden ins Ziel und gewann Bronze.

Wir gratulieren allen Medaillen Gewinnern herzlich! 🏆



Foto: Terry McHugh

EXPLOSIV
Reto Amaru Schenkel
dominiert die 200m
vom Start bis ins Ziel

LEICHTATHLETIK PUR

Das ist Weltklasse Zürich – ein unvergleichliches Meeting für Jeden und Jede, welche dabei sein durften. Roy Brühlmann ging auf Stimmenfang im ausverkauften Letzigrund

Text Roy Brühlmann

FABIANA MURER
Die Brasilianerin ist eine Augenweide in jeder Hinsicht



WAS BEDEUTET DIR «WELTKLASSE ZÜRICH»?

BERNHARD VIFIAN



Mehrfacher Mittelstrecken-Schweizermeister und heute Leiter Abteilung Sport Rivella Schweiz

«Für mich als ehemaliger Athlet, wenn ich an meine aktive Zeit zurückerinnere, war es das grösste in Zürich starten zu dürfen. Diese Erinnerungen an die Ambiance werde ich nie vergessen. Heute geniesse ich die Zeit im Stadion – dies ist jeweils der Höhepunkt für mich in der LA-Saison»

OSKAR GUT



Ehrenmitglied Swiss-Athletics und ehemaliger Sponsoringverantwortlicher bei Erdgas Ostschweiz AG

«Das ist der absolute Höhepunkt in der Schweizer Leichtathletik Saison. Ich spüre Leichtathletik pur, hier wird LA zelebriert und perfekt verkauft. Dank der guten Organisation hat dieses Meeting einen hohen Stellenwert, weit über unsere Landesgrenzen hinaus.»

URS RUETZ



Banker und Leichtathletik-Konsument

«Einmal im Jahr an einem Anlass dabei zu sein, welcher athletische Höchstleistung verspricht, gespickt mit einer unnachahmlichen Atmosphäre»

MARTIN SOMMER



Mister Super-User «Athletica» und LA Bern Exponent

«Es ist einer der interessantesten Leichtathletikanlässe überhaupt. Eine Imageförderung für die Schweizer Leichtathletik-Szene und ein Schaufenster für die Schweizer Athleten. Einfach Olympiade in zwei Stunden.»

RUEDI OEGERLI



Ehemaliger Sprinter und Ausbildungschef Swiss-Athletics

«Top internationaler Leichtathletik-Event mit Ausstrahlung in die ganze Welt. Als Athlet der Höhepunkt im Jahr, als Funktionär sehr wichtig für die Leichtathletikszene.»

ROBERT HEINZER



Ehemaliger Chef Leistungssport swiss-athletics heute Personalchef Victorinox Schweiz

«Einfach Leichtathletik geniessen auf höchstem Niveau, ein sehr gut organisierter Anlass von A-Z und ein Treffen mit alten Freunden aus der Leichtathletikfamilie.»

SCHWEIZER MILCH IN MALI

In unserer Gastkolumne kommt in dieser Nummer ein Zürcher Mittelstreckler zu Wort. Stephan Wullschleger begleitet ein interessantes **Projekt in Mali**. Unser Gastreporter Manuel Risi war begeistert vom Engagement von Stephan. Sein Interview macht neugierig.

Text Manuel Risi Fotos Stephan Wullschleger

Der Lebensmittelingenieur und ETH Doktorand Stephan Wullschleger gründete 2005 zusammen mit seinem Geschäftspartner Aguibou Sall in Mali die Milchverkaufsstelle Djom Kossam. Obwohl die Landwirtschaft in Mali eine zentrale Rolle spielt, ist die Milchwirtschaft nur mässig entwickelt.

Ein Grossteil der Milchprodukte wird teuer aus dem Ausland importiert. Mit der Gründung von Djom Kossam und dem Verein Pro Milch Mali wollen sie die lokale Milchwirtschaft nachhaltig fördern. Neben seinem Engagement versucht Stephan Wullschleger auch noch Sport und Job unter einen Hut zu bringen.

Du arbeitest hundert Prozent bei einem Pharmaunternehmen und engagierst dich bei Pro Milch Mali, welche Stellung hat da der Sport noch in deinem Leben?

Er ist immer noch ein leistungsorientiertes Hobby, ich trainiere fünf bis sechs Mal pro Woche. Mein Ziel ist es, dieses Jahr wieder an der SM teilzunehmen.

Wann hast du denn noch Freizeit?

Man muss versuchen flexibel zu sein. Ich gehe auch oft mittags Trainieren in Absprache mit dem Trainer. Ich versuche die Zeit gut zu nutzen.

Wie bist du überhaupt nach Mali gekommen?

Das geschah im Rahmen meiner Doktorarbeit als Lebensmittel- und Ernährungswissenschaftler an der ETH. Zuerst dachte ich ja der Projektleiter meine Bali und nicht Mali.

Wurdest du da nicht ziemlich ins kalte Wasser geworfen?

Als ich in der Hauptstadt Bamako ankam war ich schon überrascht wie einfach alles ist. Es gibt kaum geteerte Strassen. Am meisten berührten mich die abgemagerten Kinder auf den Strassen. Das war ein richtiger Kulturschock.

Was war deine Aufgabe vor Ort?

Ich untersuchte die in der Milch enthaltenen Bakterien. Das Ziel war eine Kultur der Bakterien anzulegen, die es braucht um guten Joghurt herzustellen.

Was war dann ausschlaggebend das du dich so engagiert hast?

Obwohl es in Mali viele Kühe gibt, findet man keine qualitativ hochwertigen Milchprodukte, die nicht importiert wurden.

Warum ist das so?

In Mali kommen auf 12 Millionen Einwohner ca. 8 Millionen Kühe. Aber die Viehhaltung ist nicht primär auf die

ins Gespräch meinem heutigen Geschäftspartner. Er arbeitete damals für Vétérinaires sans Frontières und ist Malier. Er half mir und übersetzte für mich.

Wie kamst du auf die Idee für Djom Kossam?

Aguibou Sall sagte mir er wolle einen Kiosk eröffnen um die lokale Milchwirtschaft zu fördern. Ihm fehlte jedoch das nötige Geld. Also lieh ich ihm 4000Fr. Startkapital.

Einfach so?

Einzige Bedingung war, das er mir einmal pro Monat bescheid gibt wie es mit dem

«OBWOHL ES IN MALI KÜHE GIBT, FINDET MAN KEINE QUALITÄT»

Milchproduktion ausgelegt. Dies vor allem, weil es keine richtige Lieferkette vom Bauern auf dem Lande bis zum Konsumenten in der Stadt gibt.

Also ein anderes Verständnis von Landwirtschaft als in der Schweiz.

Ja, denn weil die Milchproduktion nicht im Zentrum steht wird in der Trockenzeit die Kuh vernachlässigt, weil der Aufwand für Futter grösser wird. So hat es in der Trockenzeit wo die Nachfrage nach Milch am grössten ist, kaum Milch.

Wie hast du dich denn verständigt?

Die Hauptsprache in Mali ist Französisch. Aber auf dem Land wo wir unsere Proben nahmen sprechen die Menschen aufgrund der schlechten Schulbildung kaum Französisch. So kam ich mit Aguibou Sall



www.promilchmali.com

Name: Stephan Wullschleger
Geboren: 4. Februar 1980
Beruf: Lebensmittelingenieur ETH, jetzt Projektmanager
Disziplinen: 800 und 1500m
Erfolge: 3. Staffel SM 3 x 1000m, 6. U23 SM 1500m
Bestzeit: 800m 1:55,27 und 1500m 4:00,20
Verein: LAC TVU



MILCH FÜR MALI
 Ein sichtlich stolzer Exponent des Projekts



DIE BEIDEN GRÜNDER VON DJOM KOSSAM Stephan Wullschleger und Aguibou Sall zusammen mit dem Landwirtschaftsminister

Projekt läuft. Er baute den Kiosk auf und schaute das die Milchlieferungen kamen. Heute telefonieren wir ein bis zwei Mal pro Woche um über das Geschäft zu reden.

Mit was für Schwierigkeiten hattet ihr da zu kämpfen?

Je nach Schwankungen bekamen wir mal 50 Liter und dann wieder mal gar keine Milch. So konnten wir keinen Markt aufbauen. Wir mussten uns un-

abhängiger machen und eine eigene Herstellungskette aufbauen.

Wie habt ihr das umgesetzt?

Wir bauten eine Kleinmolkerei. Somit hatten wir eine funktionierende Herstellungskette und die Infrastruktur.

Was war dein eindrücklichstes Erlebnis?

Die Eröffnung der Molkerei 2008. Die Idee war eine Eröffnungsfeier mit einem

gewissen Werbeeffect zu machen. Aguibou schlug vor die Landwirtschaftsministerin einzuladen.

Und das klappte?

Ja. Zwei Tage vor meinem Abflug bekamen wir die Bestätigung, dass die Landwirtschaftsministerin kommt. Wir mussten innert zwei Tagen eine Eröffnungsfeier aus dem Boden stampfen.

Wie kann man euch genau unterstützen?

Über den Verein Pro Milch Mali, kann man eine Kuhpatenschaft übernehmen. Man darf ihr einen Namen geben und sie wird vor Ort von einem lokalen Bauern oder Hirten betreut und gepflegt. Durch das Sponsoring der Kühe können sich die Bauern ein selbstständiges Leben ermöglichen. Wir setzen uns auch für die aus und Weiterbildung der Bauern ein, um dies zu unterstützen sind wir um jede Spende froh. Seit diesem Jahr kann man auch einem neugeborenen Kalb einen Namen geben und so die Projekte unterstützen.

Wie siehst du dich eigentlich eher als Unternehmer oder Entwicklungshelfer?

Ich sehe mich mehr als Unternehmer, weniger als Entwicklungshelfer. ★

5 x G + 8 x S + 4 x B = LCZ

5x Gold, 8x Silber und 4x Bronze
an den Nachwuchs Meisterschaften in Bern und Langenthal!

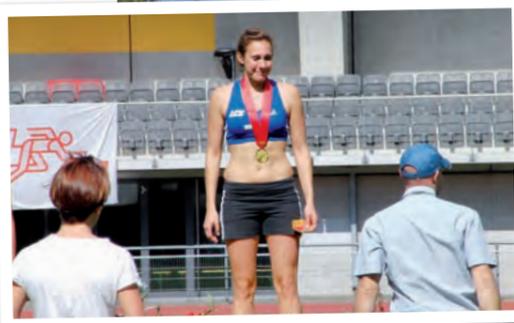
Text Marco Aeschlimann und Roy Brühlmann
Fotos Sämi Mettler

Lucien Segessemann, der erst seit kurzem wieder im Training ist, gewann mit 62,40m und neuer PB souverän das Speerwerfen. Wir sind jetzt schon gespannt wie er sich im nächsten Jahr entwickeln wird, nachdem jetzt feststeht, dass er sich vom Mehrkampf verabschieden und ganz dem Werfen zuwenden wird.

Antoe Walters, unser regelmässiger Gast aus Grossbritannien konnte sowohl den 100m Lauf für sich entscheiden, als auch über 200m die Silbermedaille gewinnen. Wir freuen uns schon jetzt auf seinen nächsten Besuch im Winter 2011!

Anja Fleisch gewann den Stabhochsprung der Kategorie U23 souverän und mit egalierter persönlicher Bestleistung von 3,60m. Somit konnte Anja zur richtigen Zeit alle Elemente aus dem Training zusammenbringen. Dennoch liegt nach oben noch Einiges drin.

Hannah Cunliffe aus den USA forderte über 100 und 200m Mujinga Kambundji heraus. Den 200m Lauf gewann sie in 24.00 und über 100m gewann sie in 11,72 Sekunden Silber. Für ein 14-jähriges Mädchen sensationelle Zeiten und zudem beides persönliche Bestleistungen.



ERSTER SCHWEIZER MEISTERTITEL
Anja Fleisch freut sich über ihre Goldmedaille

Die fünfte und letzte Goldmedaille konnte Melanie Keller über 400m gewinnen. Sie zeigte einen sehr regelmässigen Finallauf und konnte sich vom anfänglichen dritten Platz auf den letzten Hundert Meter souverän an die Spitze setzen. ☆

Silbermedaille:

- Fabian Knaus über 100m (neue PB 10,88) und im Weitsprung (neue PB 6,83m)
- Dominik Alberto über 110m Hürden (14,70)
- Jennifer Kobashi im Hammerwerfen mit persönlicher Bestleistung (39,29m)
- Benjamin Gföhler im Weitsprung (6,68m)
- Riccardo Jung im Dreisprung (12,44m)

Bronzemedaille:

- Dominik Alberto über 400m Hürden (57,69)
- Jennifer Kobashi im Weitsprung (5,64m)
- Sandra Haslebacher im Speerwerfen (neue PB 45,93m)
- Doroteja Jankovic im Hochsprung (1,60m)

KEINER ZU KLEIN, EIN SPARTER ZU SEIN

Migros Sprint der 9 bis 14-jährigen vom 28. August 2010 auf der Sportanlage Sihlhölzli, Zürich

Text Horst Tischler

Petrus war kein Freiluftsportler. Am Himmel sah es an diesem Tag mehr als bedrohlich aus. Schwere

dunkle Wolken, die sich jeden Moment über die Sportanlage ergiessen könnten, dazu empfindlich kühle Temperaturen, was für die 400 Sprinter und Sprinterinnen nicht unbedingt förderlich war. Trotzdem, den Mini-Bolts und Jones schien das nichts auszumachen. Alle hatten nur ein Ziel vor Augen, dieses als Erste oder Erste zu erreichen. In einfache Kleidung wie Leibchen und Turnhose gesteckt oder mit professionellen Tenués ausgestattet, die Gesellschaft der Teilnehmer und Teilnehmerinnen präsentierte sich äusserst illustert. Unterschiedlich waren auch die Techniken, mit der die Jugendlichen ans Werk gingen. Von leichtfüssig über noch nicht ganz ausgereift bis kraftvoll, all das und mehr wurde dem trotz misslicher Wetterlage zahlreich erschienen Publikum geboten. Es fehlte nicht an aufmunternden Zurufen, alle hatten ihre Unterstützung, manche sogar ihre kleine Fanggemeinschaft. So war es nicht verwunderlich, dass guter und spannender Sport geboten wurde. Es muss allerdings erwähnt werden, dass alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen sich bereits in früheren Rennen qualifizieren mussten, es waren demnach schon die Besten am Start, was das gute Niveau erklärt.

In Bezug auf die Startvorbereitung standen sie den Grossen in nichts nach

Ein Wort noch zu den Teilnehmern und Teilnehmerinnen in Bezug auf ihre Vorbereitungen. Natürlich sah man auch hier grosse Unterschiede. Von sehr gefasster

Angespanntheit bis hin zu offen zur Schau gestellten Nervosität war alles zu sehen. So kam es unweigerlich ab und an zu Fehlstarts, disqualifiziert wurde aber niemand. Verschieden auch die Starttechnik, die kleineren bevorzugten den freien Start, die älteren benutzten schon mal gekonnt den Startblock. Was auch noch aufgefallen war, die Starter und Starterinnen die afrikanische oder karibische Wurzeln haben, mischten immer in den vordersten Positionen mit. Sie haben die Sprintqualitäten wohl in ihren Genen.

Interessante Ansichten der Erziehungsberechtigten

Nach einem grossen Teil der Vorläufe war es Zeit, zu erfahren, wie Eltern oder Begleiter zu dem Anlass stehen. Ich habe mich bemüht, viele Meinungen einzuholen und das war das Ergebnis: Durchwegs alle fanden den Anlass gut bis phantastisch, vor allem wie er ausgerichtet war. Die Kinder sind hauptsächlich im Schulsport tätig, einige in der Jugendriege ihrer Wohngemeinde. Auf meine Frage, ob sie sich eine Zukunft ihres Nachwuchses aufgrund der heute gezeigten Leistung und des zweifellos vorhandenen Talentes in einem Leichtathletikverein vorstellen könnten, erhielt ich kaum eine zustimmende Antwort. Es sei schwierig, so etwas kann man im Moment nicht sicher mit ja oder mit nein beantworten, man weiss ja, dass in dieser Zeit die Jugend sehr sprunghaft ist. Was heute noch gefällt, kann morgen schon keine Bedeutung mehr haben. Sollte sich aber der Sohn oder die Tochter wieder erwarten dafür interessieren, werde man es auf jeden Fall fördern. Ein Vater schmunzelte nur, der Junge soll sich ein wenig austoben, er habe aber andere Pläne mit ihm, welche wollte er verständlicherweise nicht verraten. Es sei aber schon von Vorteil dass, sollte der Sprössling ernsthafte Absichten haben die Leichtathletik-Karriere einzuschlagen,

genügend Vereine zur Verfügung stehen und das nicht nur in den Städten.

Eine Kulisse, echt vom Feinsten.

Es war schon beachtlich, was die Organisatoren um Marco Aeschlimann und Roy Brühlmann auf die Beine stellten. Vom Starter mit Pistole bis zur elektronischen Zeitmessung war alles vorhanden, was selbst die Arrivierten bei ihren Meisterschaften besser nicht vorfinden. Ein Junge meinte voller Stolz: „wir werden am Start über Lautsprecher einzeln vorgestellt, geiiiiil“. Und wie bei den Grossen gab es natürlich auch die eine oder andere Panne, vor allem bei der Elektronik. Die Kleinen trugen's mit Fassung, hielten sich in Bewegung und warteten geduldig bis es wieder weiter ging. Nicht so die Eltern, da gab es welche, die Nerven zeigten und dementsprechend lautstark ihren Unmut bekundeten. Schlussendlich wurden die Fehler behoben, die Veranstaltung konnte fortgesetzt und mit der Ermittlung der Finalisten, die nach Bern dürfen, abgeschlossen werden.

Fazit: Eine gelungenes Sportfest, begeisterte Jugendliche die mit Eifer bei der Sache waren und durchaus sehenswerte Leistungen boten.

Der Migros-Sprint des Kantons Zürich ist Vergangenheit. Für einige war es das letzte Mal, weil sie sich altersmässig aus dem Bewerb verabschiedet haben, für den grössten Teil besteht nächstes Jahr wieder die Möglichkeit, um die Finalplätze zu kämpfen. Es gab zufriedene aber auch einige enttäuschte Gesichter, am Ende waren alle glücklich, allen voran die Finalistinnen und Finalisten, die in Bern um die Krone sprinten werden.

Petrus mag kein Freiluftsportler gewesen sein, dafür ein guter Mensch. Trotz tiefschwarzer Wolken hielt er den ganzen Tag, von einigen leichten Spritzern abgesehen, das grosse Wasser zurück und ermöglichte so einen fairen Wettkampf. ☆

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

«ZUSAMMEN, ENSEMBLE, INSIEME, TOGETHER»

Das Gesamtbudget der EM 2014 beläuft sich auf **37 Millionen Schweizer Franken**. Der Kanton Zürich und die Stadt haben zur Sicherung des Budgets Defizitgarantien von je CHF 5 Mio. gesprochen.

Text Roy Brühlmann

Das Gesamtbudget der Europameisterschaften beläuft sich auf **37 Millionen Schweizer Franken**.

Der Kanton Zürich und die Stadt Zürich haben zur Sicherung des Budgets Defizitgarantien von je CHF 5 Mio. gesprochen.

Unter dem Motto «zusammen, ensemble, insieme, together» beteiligen sich neben Weltklasse Zürich auch „Athletissima Lausanne“ sowie der «Leichtathletik Club Zürich» an der EM-Organisation. Um einen erfolgreichen Anlass in der Schweiz zu organisieren, wird aber ein Schulterschluss der gesamten Leichtathletik-Familie in der Schweiz angestrebt.

Am 28. April wurde eine Aktiengesellschaft gegründet mit einem Aktienkapital von CHF 1,7 Mio. mit dem Zweck: Durchführung der Leichtathletik EM 2014 in Zürich. Eingetragene Personen: Müller, Hans Rudolf, von Amriswil, in Bern, Präsident des Verwaltungsrates, mit Kollektivunterschrift zu zweien; Magyar, Patrick K., von Estavayer-le-Lac, in Steinhausen, Delegierter des Verwaltungsrates, mit Kollektivunterschrift zu zweien; Delapierre, Jacky, von Jouxten-Mézery, in Romanel-sur-Lausanne, Mitglied des Verwaltungsrates, mit Kollektivunterschrift zu zweien; Weber, Gerhard Josef, von Hohenrain,

in Thalwil, Mitglied des Verwaltungsrates, mit Kollektivunterschrift zu zweien; Hediger, Andreas, von Reinach AG, in Horgen, Direktor, mit Kollektivunterschrift zu zweien; Joho, Christoph, von Bettwil, in Männedorf, Direktor, mit Kollektivunterschrift zu zweien.

Meinungen von Patrick zur EM in Barcelona 2010:

OK-Chef Patrick Magyar attestierte den Katalanen zwar eine gute Organisation. Der Funke der Begeisterung sei aber nicht auf die Stadt übergesprungen. «Mehr Emotionalität ist möglich», so Magyar.

Für Magyar war das Stadion in Barcelona zu gross. «Da habe ich lieber ein Stadion für 26'000 Zuschauer und wenig Platz für die technische Installation statt 54'000 Plätze und viel Raum». Das Ziel sei, dass das Zürcher Letzigrundstadion in vier Jahren sechs Mal gefüllt werde.

.... wir bleiben dran ☆

PROJEKT SWISS STARTERS 2014

Swiss Athletics lanciert **Förderprojekt** Swiss Starters 2014. Der Start erfolgte bereits im Frühling 2010.

Text Horst Tischler

Seit einiger Zeit ist es amtlich, die **Europameisterschaften der Leichtathleten 2014 werden in Zürich stattfinden**. Eine gute Entscheidung, wie ich meine. Denn das Stadion Letzigrund hat sich schon länger für einen Wettbewerb dieser Art aufgedrängt. Weltklasse-Zürich Meetingdirektor Patrick Magyar hat bereits an der diesjährigen Generalversammlung des LCZ sehr ausführlich über den Anlass informiert. Uns vom Magazin wird künftig vor allem ein Punkt seiner Ausführungen interessieren, nämlich die einheimischen Athleten und da im speziellen unsere LCZ'ler. Wir möchten über die Entwicklung der Kandidaten zu internationalem Format, sofern sie es nicht schon haben, ausführlich berichten, ihnen in den Trainings über die Schulter sehen und sie auch persönlich zu Worte kommen lassen. Wir möchten uns auch die Meinung ihrer Trainer über den Fortschritt anhören, kurz, wir möchten die Sportler auf dem Weg zum Ziel begleiten. Natürlich interessieren uns hauptsächlich die Leute aus den eigenen Reihen, sie werden vorwiegend im Focus stehen. Trotzdem werden wir die übrigen nicht aus den Augen lassen, schliesslich treten alle, wenn es dann so weit ist, als geschlossenes Team auf und vertreten die Schweiz.

Lassen wir also die Vergangenheit und wenden wir uns der Gegenwart zu. So düster wie es auf den ersten Blick scheint ist die Lage dann doch nicht. Immerhin haben wir mit Viktor Röthlin einen Europameister im Marathon, mit Irene Pusterla eine aufstrebende Weitspringerin die an den Schweizermeisterschaften in Lugano den Uralt-Rekord von Meta Antennen ausgelöscht hat. Wir haben eine Lisa Urech über die kurze Hürdenstrecke von Europaformat, einen Alex Hochuli, der sich kontinuierlich steigert und der sich vor kurzem in London so hervorragend geschlagen hat. Und nicht

zuletzt unsere so erfolgreiche Staffel über die 4x100 Meter, die mit Schweizer Rekord in Barcelona den vierten Platz erkämpft hatte. Wir sind überzeugt, dass sich Reto Amaru Schenkel über 100 m kräftig steigern wird, den Ehrgeiz dazu hat er und trainingsfleissig ist er auch, davon konnten wir uns mehrmals selbst überzeugen. Zurzeit haben wir 32 Frauen und 39 Männer, die im Projekt Swiss-Starters 2014 involviert sind, möglicherweise fallen welche weg oder kommen neue dazu. Schlussendlich, davon sind wir überzeugt, werden wir ein leistungsstarkes Team aufbieten können, welches sich berechnete Hoffnungen machen kann, die eine oder andere Medaille zu ergattern. In Barcelona wurde es bereits angedeutet. ☆



SWISS STARTERS 2014

Altermatt Sabrina	LC Zürich	1985	400 H	Marc Hammel
Farag Nora	LC Zürich	1986	400	Lucio di Tizio
Fongué Rolf Malcolm	LC Zürich	1987	100	Dieter Baumgartner
Hochuli Alexander	LC Zürich	1984	Drei	Rita Schönenberger
Niederberger Christian	LC Zürich	1980	800	Alex Geissbühler
Santini Fausto	LC Zürich	1987	400 H	Flavio Zberg
Schenkel Reto Amaru	LC Zürich	1988	100	
Wagner Matthias	LC Zürich	1987	110 H	Alexis Papastergios

Es geht also darum, 2014 ein starkes Team ins Rennen zu schicken. Sehen wir es einmal so, Stars wie Günthör oder Bucher haben wir zurzeit nicht, Leistungen wie die von Weitspringer Bernhard oder Hochspringer Dalhäuser blieben bis heute unerreicht. So gibt es noch

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

NEU!
DUL-X Gel Neck Relax lindert Schmerzen & Verspannungen in **Nacken** & Schultern.

30% Sonderrabatt für LCZ

Anz.	Artikel	Pharmacode	Marktpreis inkl. MWST.	Sonderpreis für LCZ (30% Rabatt)
	DUL-X Crème classic 125 ml	3065810	17.00	12.45
	DUL-X Emulsion classic 125 ml	3065721	11.00	8.25
	DUL-X Emulsion classic 250 ml	3065738	16.00	13.15
	DUL-X Emulsion classic 1000 ml	3065744	56.00	39.75
	DUL-X Gel classic 125 ml	3074766	17.00	12.45
	DUL-X Gel cool 125 ml	3063662	16.00	13.85
	DUL-X Spray cool 200 ml	3276866	16.00	11.05
	DUL-X Crème warm 50 ml	3063679	10.00	8.60
	DUL-X Crème warm 125 ml	3063685	16.00	13.85
	DUL-X Gel Neck Relax 30 ml	4439046	14.00	10.35
	DUL-X Patch warm (2 Patches à 3 Einheiten)	4477957	14.00	10.45
	DUL-X Medizinalbad classic 6x20 ml	3065773	14.00	10.45
	DUL-X Medizinalbad classic 250 ml	3065750	16.00	13.85
	DUL-X Medizinalbad classic 500 ml	3065796	24.00	24.35
	DUL-X Medizinalbad classic 1000 ml	3065767	60.00	41.85

Name, Vorname _____
Strasse _____ PLZ, Ort _____
Telefon _____ E-Mail _____
Unterschrift _____

Angebot gültig bis Ende Oktober 2010. Auslieferung nach Angebotsende.
Die DUL-X Artikel müssen auf dem LCZ Sekretariat abgeholt werden. Postzustellung ist gegen Verrechnung der Versandkosten möglich.

Melsana AG, 8026 Zürich, www.dul-x.ch

MUSKELKATER?

DUL-X Crème classic hilft bei akuten Muskel- und Gelenkschmerzen.

DUL-X

ŠKODA
SIMPLY CLEVER

Škoda Octavia
PERFEKT FÜR DIE SCHWEIZ
AB CHF 24'490.-* (netto)



Škoda. Made for Switzerland.

Erleben Sie Perfektionismus made for Switzerland: frischer Look und hochmodernes Interieur, optimierte Sicherheit und neue Xenon-Scheinwerfer sowie die beiden neuen Motoren 1.4l TSI mit 122 PS/90 kW und 1.8l T-FSI mit 160 PS/118 kW (beide mit 7-Stufen-Automatik DSG erhältlich, der 1.8l T-FSI auch als 4x4). Der Škoda Octavia und die Schweiz: schlicht ein perfektes Paar. www.skoda.ch

* Škoda Octavia Combi Entry, 1.6l, 102 PS/75 kW, 5 Türen. Der angegebene Preis entspricht nicht dem abgebildeten Modell. Empfohlener Verkaufspreis inklusive 7,6% MwSt. Treibstoffverbrauch/CO₂-Ausstoss: Verbrauch gesamt 7.4l/100 km, CO₂ 176 g/km. Energieeffizienz-Kategorie: D. Mittelwert aller Neuwagenmarken und Modelle in der Schweiz: 204 g/km.

AMAG Winterthur, Skoda Center
Zürcherstrasse 240, 8406 Winterthur-Töss
Telefon: 052 208 31 31, Telefax: 052 208 31 29
www.winterthur.amag.skoda.ch
e-mail: skodacenter.winterthur@amag.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.ch
E-Mail: info@fussball-corner.ch

**The Number 1
for Running**

NEWS AUS DER VEREINSLEITUNG

Erdgas Zürich beendet Engagement

Das Energieunternehmen Erdgas Zürich wird sein Sponsoring Engagement beim LCZ nicht verlängern. Nach mehreren Jahren als Hauptsponsor hat das Unternehmen seine Sponsoringstrategie geändert und wird den per Ende 2010 auslaufenden Vertrag nicht verlängern.

Wir danken Erdgas Zürich für die langjährige grosszügige Unterstützung!

Philipp Huber beendet Trainerkarriere

Philipp Huber wird per Ende Saison seine Trainerkarriere beenden und nicht mehr für Trainings bei LC Turicum, LCZ und NLZ zur Verfügung stehen. Aufgrund einer veränderten Arbeitssituation ist es ihm nicht mehr möglich, neben seinen Verpflichtungen als Familienvater auch noch Trainings zu geben.

Alain Piaget nicht mehr Trainer beim LCZ

Die Geschäftsleitung hat entschieden, nicht mehr länger mit Alain Piaget als Trainer zusammenzuarbeiten. Alain wurde im Jahr 2004 zum Trainer des Jahres gewählt. Wir danken Alain für seinen Einsatz für den LCZ.

Torben Schade und Andreas Hediger übernehmen Mehrkampfgruppe

Die beiden Trainer werden ab Beginn Wintertraining die neu ins Leben gerufene Mehrkampfgruppe übernehmen. Sei werden Dominik Alberto, Benjamin Gföhler und Christian Stamm, sowie weitere Nachwuchsathleten betreuen. Das Angebot steht auch für NLZ Athleten offen.

Der Storch macht Überstunden

Die LCZ Familie bekommt Zuwachs. Wir begrüßen die neuen Erdenbürger und gratulieren den stolzen Eltern:

Tero Aurel Loretz, 11. Juli 2010
Sohn von Claudia und Felix

Emily Johanna Grob, 10. August 2010
Tochter von Sirpa und Daniel

Leon Fynn Schade, 19. September 2010
Sohn von Carmen und Torben

IDEALE VORBEREITUNG

Am 11. September in Frauenfeld haben sich 272 Staffeln eingeschrieben. **Wie immer in Frauenfeld wurden die Wettkämpfe für die Zuschauer sehr attraktiv gestaltet.** Die Athletinnen und Athleten vom LCZ konnten wieder überzeugen.

Text Marco Aeschlimann und Roy Brühlmann

Gross abräumen konnten in diesem Jahr die Staffeln der Frauen und der männlichen U20. In beiden Kategorien konnte sowohl die 4x100m als auch die 4x400m Staffel die Goldmedaille gewinnen.

Goldmedaillen:

- 4x100m Frauen: Kobashi, Cueni, Farrag und Altermatt in 46,49 Sekunden
- 4x400m Frauen: Farrag, Grossmann, Cueni, Altermatt in 3:48.35
- 4x100m U20M: Kempf, Alberto, Sugi und Knaus in 42,35 Sekunden
- 4x400m U20M: Kempf, Alberto, Sugi und Knaus in 3:24.60

Silbermedaille:

Mit der Silbermedaille begnügen musste sich die 4x100m Staffel der Männer, welche von Stade Geneve in Topbesetzung geschlagen wurde.

- 4x100m Männer: Santini, Wagner, Gugerli, Arias

Bronzemedaille:

Die Bronzemedaille gewinnen konnte das 4x400m Team der Männer.

- 4x400m Männer: Baumgartner, Santini, Wagner und Dörig

Doch auch alle anderen Staffeln, die an der Staffel SM im Einsatz waren, konnten sich stark in Szene setzen. Klassierten sich doch an diesem Samstag alle angetretenen Staffeln unter den ersten Sechs!



DIE BESTEN DER BESTEN Nach dem tollen Erfolg der 4x100m Staffel an der EM in Barcelona, trafen sich die besten Staffeln der Schweiz in Frauenfeld

4. Rang:

- Américaine Männer: Bareth, Rämer und Müller in 6:49.49
- 5x80m U16M: Kocher, Bauer, Malach, Jung und Lückl in 46,90

5. Rang:

- 4x100m U18M: Sieber, Di Tizio, Gföhler und Doukkali in 44,90
- 4x100m U18W: Metting van Rijn, Keller, Pratsinis und Dörig in 51,20

6. Rang:

- Olympische U18W: Pratsinis, Keller, Metting van Rijn und Dörig in 4:17.62

Mit vier Goldmedaillen ist der LCZ der erfolgreichste Verein dieser Staffel SM. Am meisten Medaillen, nämlich 9 an der Zahl, konnte jedoch die COA Lausanne-Riviera gewinnen (5 Silber, 4 Bronze)! 🏆

R. STEINER GmbH
BAUUNTERNEHMUNG



Umbauten – Renovationen – Kundenarbeiten

Postfach 6758 Aegertenstrasse 12
8050 Zürich 8305 Dieltikon
Tel. 044 – 312 57 48 Tel. 044 – 833 12 64
Natel 079 – 665 81 42 Fax 044 – 821 85 17

mp megaprint **Vereinsdrucksachen**
Beschriftungen
Textildruck

- Vereinskalendar / Sportkalendar
- Allgemeine Vereinsdrucksachen: Visitenkarten, Briefpapier, Couverts, und vieles mehr...
- Programmhefte, Vereinschroniken, etc.
- Beschriftungen: Blachen, Fahnen, Bandenwerbung, etc.
- Textil-Druck

Professionelles Vereinsmarketing muss nicht teuer sein!

Die Nummer für all Ihre Anliegen!
Tel. 079 211 03 01

Unser Fabrikations-Programm:

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



ALTORFER AG METALLBAU
8307 EFFRETIKON

SANITÄR Arthur Föllmi
Sanitäre Installationen

planen
installieren
reparieren
preiswert
zuverlässig
prompt

Auwiesenstrasse 18
8050 Zürich
Telefon 044 321 31 12

Für Telefon- und Elektro-Installationen

Grob+Co

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

graf treuhand

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

Hanspeter Kühnis **kami**
Textildruck Siebdruck

Südstrasse 10
Postfach 355
8304 Wallisellen
Tel. 044 830 57 57
Fax 044 830 41 83

SWITCHER.

Pretto Metall bau
Inhaber: Rolf Braun

Verarbeitung von Stahl, Aluminium und Acrylglas.

Fabrikation von Verkehrs-Signalträgern, Leuchtreklamen und Anschlagkasten.

Auhofstrasse 19
8051 Zürich
Telefon 044 322 28 20

!SOMMERFIESTA!

Trotz Seenachtsfest und Fussball WM in Südafrika kam eine schöne Schar von **40 Senioren pünktlich zum Apéro nach Höngg**. Bei dieser 2. Auflage war es richtig schönes, warmes und angenehmes Wetter. Text Jeanot Wälti Fotos Werner Müller



TOLLES FEST
Walter Grob empfing mit kräftigen Begrüssungsworten die Anwesenden. René von Euw und Hanspeter Blum in reger Diskussion. Max Felix und Hans Graf mit den feinen Salat- und Fleischplatten

GROSSE UNTERSTÜTZUNG

Am 5. Juni 2010 reiste eine Gruppe von LCZ-Senioren an den SVM-Final auf die Schützenmatte nach Basel. **Unterstützendes Anfeuern hiess die Devise**. Denn der Sieg der Frauen- und der Männermannschaft musste erkämpft werden. Text Roger Nater



Unsere lautstarke Unterstützung muss gewirkt haben, konnten wir LCZ'ler doch die Siegetrophäen nach Hause tragen. Eindrücklich auch die Grösse der Senioren-Delegation: Rosmarie Hoegger, Werner Müller und Roger Nater, drei Personen wagten sich auf die grosse Reise. Trotzdem, es war ein schöner und erlebnisreicher Tag und vielleicht sind wir ein anderes Mal eine grössere Gruppe. Unsere aktiven Sportler würde es sicher freuen. ☆

TOLLE FANS
Rosmarie Hoegger, Werner Müller und Roger Nater auf der Tribüne



geblasen hatte, obwohl er für die vier Gipfelaspiranten gut ausgerüstet war: Im Rucksack trug Viktor vier Paar Gamaschen und ein Seil mit. (Die oben erwähnten bösen Zungen zogen sich beschämt zurück.)

Nach einer weiteren halben Stunde Marsch genossen wir Kaffee und Gipfeli auf der Terrasse der Beiz bei der Klausenpasshöhe. Das Postauto brachte uns hinunter zum Urnerboden und mit den Privatautos fuhren wir zum nahen Restaurant Sonne. Erst jetzt verhinderte der einsetzende Regen den versprochenen Aperó auf der Sonnenterrasse. Doch drinnen war's gemütlich und das Menu mit Braten und Kartoffelstock so einladend, dass sich die meisten, trotz der frühen Abendstunde, daran gütlich taten.

Auf die Frage: «Wie kann man trotz einer so schlechten Wetterprognose, eine Wanderung bei Sonnenschein durchführen?» meinte Viktor trocken: «Muesch halt Glöggli a de Ohre ha!» ☺

STETS OPTIMISTISCH
Die Senioren freuten sich über eine gelungene Tour

«GLÖGGLI A DE OHRE»

Die LCZ Alpinisten hatten mit **einigen Unannehmlichkeiten zu kämpfen**, vom Nebel hin bis zu Rindviechern.

Text Edgar Stahel

Solchen Optimismus kann nur der wind- und wettergegerbte Alpinist Viktor Baumann haben, brummte mein Hirn, als ich am Samstagmorgen um 5.30 Uhr in Luzern den wolken- und nebelverhangenen Himmel musterte. Als ich mich zwei Stunden später von Flügeln her der Klausenpasshöhe näherte, nahm mir ein Regenguss den letzten Rest viktorianischen Optimismus. Ich tröstete mich mit dem gemütlichen Abschluss im Kreis der LCZ-Kameraden im Restaurant Sonne.

Auf der Passhöhe ein Wunder: Ein riesiges, blaues Loch in der Wolkende-

cke, unser Wandergebiet glänzte in der Morgensonne. Nur der Clariden war in Wolken gehüllt.

Der Gemsfaiarenstock(2972m) strahlte einladend am blauen Himmel, sodass die potentiellen Gipfelstürmer nervös mit dem Footing begannen. Doch der müde wirkende Viktor winkte ab. (Böse Zungen munkelten, er habe die letzte Nacht durchgezecht.) So trotteten alle 18 Frauen und Mannen Richtung Klausenpass. Schon bald bildeten sich Gruppen und Grüpplein und es entstand die bekannte Ziehharmonika. Gelegentlich rief unser Führer ein kräftiges «HALT»,

sodass das Echo von den zahlreichen Felswänden widerhallte. Während dieser Zwischenhalte erfuhr man z.B., warum Gerdas anfänglich schöne Kleider jetzt dringend gewaschen werden mussten. Genervt fragte sie Wanderleiter V., wo denn der in der Einladung versprochene 'bequeme Weg' sei. Den bequemen Weg vermisste auch der sonst fitte Kurt Spillmann. Er musste sich über die vielen Buckel des nassen Bergweges quälen, weil er vor ein paar Tagen eine Treppe kopfvoran «bewältigt» hatte. Eindrücklich hingegen meisterte Viktors Gemahlin alle Fähnisse; sowohl

Kleider als auch Makeup überstanden die ganze Tour (8 km mit etwa 400 Höhenmetern) schadlos.

Gegen Mittag verteilte sich die gut gelaunte Truppe auf verschiedenen Felsbrocken zum Picknick aus dem Rucksack. Jetzt demonstrierte V. die ganze Palette seiner Fähigkeiten: Jeder und jedem kredenzte er ein oder gar mehrere Gläser Wein und er vertrieb mit einem Stecken die aufdringlichen Rinder, die uns unseren Lunch streitig machten. Ein Blick hinauf zum inzwischen hinter Wolken verborgenen Gemsfaiaren offenbarte, warum er weise die Bergtour ab-

Layout, Digital, Satz, Bild, Druck, Ausrüsten

Schraner Druck AG
Meier-Bosshard-Strasse 5
8048 Zürich
Telefon 044 43178 22
Fax 044 43112 10
e-mail: schranerdruck@bluewin.ch



Engagement für Energie
Wir investieren in die Zukunft.

Erdgas Zürich engagiert sich für kommende Generationen:
Als Sponsor des Leichtathletik Club Zürich und durch den
Einsatz von Erdgas und erneuerbaren Energien.

erdgaszürich

Hauptsponsor LCZ

Erdgas Zürich AG · Aargauerstrasse 182 · Postfach 805 · 8010 Zürich
Tel. 043 317 22 22 · Fax 043 317 20 20 · www.erdgaszuerich.ch