

# MAGAZIN

#4 / DEZ 2010

www.lcz.ch



Info

Leichtathletik-Club Zürich

## **IRENE MONTEDURO – LCZ URGESTEIN**

Seit knapp 20 Jahren  
im Einsatz

## **UBS KIDS CUP**

Neue Impulse für die Schweizer  
Nachwuchs Leichtathletik

## **SWISS STARTERS**

Neun LCZ 'ler sind beim  
Projekt mit 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](http://adidas.com/micoach)

Impossible is Nothing



# 6

### VERONICA CAMPBELL BROWN

Die mehrfache Olympia-Medaillengewinnerin trainiert im Letzgrund mit den Jüngsten

Titelbild:

- 4 SCHAUFENSTER** Alex im Hallenstadion bei den Gladiatoren, Werni National im Interview
- 6 UBS KIDS CUP** das Team von Weltklasse Zürich ist bei der Neugestaltung dieser Nachwuchsplattform an vorderster Front dabei
- 9 JANINE GEIGELE** und Roland Hirsbrunner: Informationen aus erster Hand vom neuen Medienteam bei Weltklasse und EM 2014
- 10 SWISS STARTERS:** Die Athleten im Porträt
- 12 PORTRÄT:** Irene Monteduro, seit 1973 Mitglied und noch lange nicht LCZ-Müde
- 17 ALLE JAHRE WIEDER –** der Samichlaus besuchte die Jüngsten im Sihlhölzli
- 18 BESTENLISTE 2010**
- 22 RÜCKBLICK 2010 –** Ashlee fasst die Highlights zusammen
- 25 SENIOREN** Nachruf Paolo Pellanda



# 26

**EIN STÜCK HEILE WELT**  
Seniorenausflug ins malerische Appenzell

## IMMER AMBITIÖSER

**E**s ist eisig kalt in diesen Dezembertagen, doch unser Blick geht schon in die nächste Saison. Die Vorbereitungen auf die Hallensaison und das Wintertraining sind bereits Alltag. Schon steht auch das bereits zur Tradition gewordene Hallenmeeting im Laufunnel vor der Türe. Kaum bleibt Zeit, die Festtage zu geniessen, viel gibt es vorzubereiten auf die nächste Saison. In dieser Ausgabe IV/2010 stellen wir unsere Saisonziele 2011 mit allen Wettkampffacetten vor. Das Team von Weltklas-

se Zürich um den neuen Head of Media, Roland Hirsbrunner, hat nun eine eigene Plattform in unserem Magazin und informiert uns aus erster Hand, was an der EM-Front läuft. Der erste Artikel von Roli und seinem Medienteam stellt das neueste Baby von Swissathletics, den UBS Kids Cup (ehemals Erdgas Athletic Cup) detailliert vor. Unter jeden Weihnachtsbaum gehört auch unser erstmals lancierter LCZ-Kalender 2011, welcher ganz einfach über unser Sekretariat bestellt werden kann. Gaby freut sich auf eure Bestellung. Das LCZ-Redaktionsteam wünscht allen Leserinnen und Leser eine wunderschöne Weihnachtszeit und «än guete Rutsch» ins 2011.



**Roy Brühlmann**  
Redaktionsleiter

### IMPRESSUM

LCZ Magazin 04 / 2010  
Redaktionsadresse  
Leichtathletik-Club Zürich  
Postfach, 8040 Zürich  
E-Mail: [lcz@lcz.ch](mailto:lcz@lcz.ch)

### REDAKTION UND LAYOUT

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

### TECHNISCHE HERSTELLUNG

Schraner Druck AG

### MITARBEIT

Marco Aeschlimann, Gaby Wachter,  
Jeanot Wälti

### AUFLAGE

1300 Exemplare  
Erscheint 4x jährlich  
Für die Mitglieder des LCZ



**Simone Oberer**  
Rücktritt

**SIMONE GAB IM NOVEMBER IHREN RÜCKTRITT VOM SPITZENSPIEL BEKANT**

Nach vielen Verletzungen, die sie immer wieder in der Vorbereitung auf die Wettkampfsaison zurückwarfen musste die Dreissigjährige ihre sehr erfolgreiche Karriere als Spitzenathletin im Siebenkampf aufgeben. Simone vielen Dank für alles was Du für den LCZ geleistet hast – wir werden Dich vermissen!

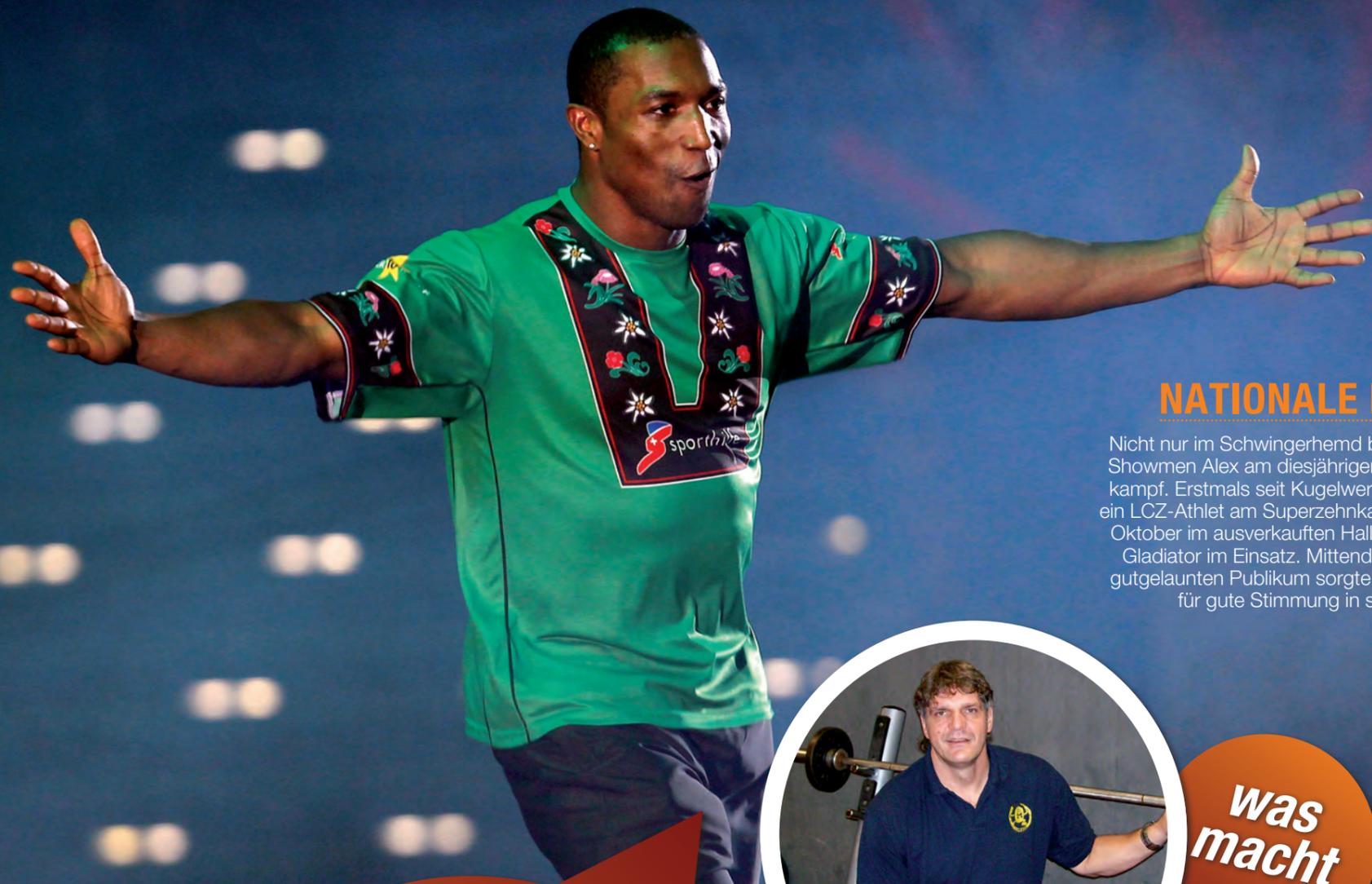
**BRUNO GRAF**

Kurz vor Redaktionsschluss schockierte uns die traurige Nachricht vom Tode unseres LCZ Kameraden Bruno Graf. Er verstarb am 9. Dezember. Ein Nachruf wird im nächsten Club-Organ erscheinen.  
Der Seniorenvorstand

**AGENDA**

Schon geht unser Blick in die neue Saison – die Hallenwettkämpfe werden das Highlight sein:

- 15. JANUAR TÄGIMEETING, WETTINGEN // 22. JANUAR 4. LCZ-HALLENMEETING, LETZIGRUND // 22. JANUAR SPRINT- UND HÜRDENMEETING, BASEL // 23. JANUAR HALLENMEETING LC BRÜHL, ST. GALLEN // 29. JANUAR LAC BIEL HALLENMEETING, MAGGLINGEN // 5./6. FEBRUAR NAT. HALLENMEETING, MAGGLINGEN // 12. FEBRUAR SCHWEIZER HALLENMEHRKAMPFMEISTERSCHAFTEN U20-U16, ST. GALLEN // 13. FEBRUAR 4. BODENSEE ATHLETIC INDOORS, ST. GALLEN // 19. FEBRUAR SCHWEIZER HALLENMEISTERSCHAFTEN, ST. GALLEN // 27. FEBRUAR SCHWEIZER NACHWUCHS HALLENMEISTERSCHAFTEN, MAGGLINGEN // 5. MÄRZ SM CROSS, SION // 18. MÄRZ GV LC ZÜRICH, LETZIGRUND // 19. MÄRZ DELEGIERTENVERSAMMLUNG SWISS ATHLETICS, LETZIGRUND**



**NATIONALE BÜHNE**

Nicht nur im Schwingerhemd brillierte unser Showmen Alex am diesjährigen Superzehnkampf. Erstmals seit Kugelwerni war wieder ein LCZ-Athlet am Superzehnkampf vom 29. Oktober im ausverkauften Hallenstadion als Gladiator im Einsatz. Mittendrin unter dem gutgelaunten Publikum sorgte er wie immer für gute Stimmung in seinem Team.



**Werner Günthör**  
Kugelstösser

*Was macht ...?*

als zwei Jahre wäre für mich ein Weitermachen ohnehin nicht mehr möglich gewesen, also hätte es für die nächste Olympiade nicht mehr gereicht.

**WERNER, DU BIST 1993 IN STUTTGART ZUM 3. MAL WELTMEISTER IM KUGELSTOSSEN GEWORDEN UND HAST DICH DANN VOM AKTIVEN SPORT ZURÜCKGEZOGEN. BIST DU HEUTE IMMER NOCH DER MEINUNG, DER ENTSCHEIDUNG WAR RICHTIG?**

Ja, absolut, der Zeitpunkt könnte nicht besser gewählt worden sein. Ich war zum dritten Male Weltmeister, ich war Europameister. Ausser dem Olympiatitel habe ich eigentlich alles erreicht. Mit ein Grund war sicher auch, dass mir die Bandscheibe etwas zu schaffen gemacht hat. Mehr

**DU HAST EINE MENGE TITEL, NATIONAL WIE INTERNATIONAL GESAMMELT. KANNST DU UNS DIE WICHTIGSTEN SCHILDERN.**

Ja natürlich, über zehn Schweizermeistertitel, in der Halle und im Freien, Hallen-Europa- und Weltmeister, im Freien Europameister in Stuttgart, Weltmeister in Rom, Tokio und zuletzt 1993 in Stuttgart. Dazu war ich an drei olympischen Spielen, mit der Bronzemedaille in Seoul als bestes Ergebnis.

**WAS WAR DEINE BESTWEITE, WER WAR DEIN TRAINER?**  
22.75 m, Jean-Pierre Egger

**AN DEN OLYMPIADE 1992 IN BARCELONA WURDEST DU ALS GOLDMEDAILLENGEWINNER GEHANDELT, WAS IST SCHIEFGELAUFEN, DASS SCHLUSSENDLICH «NUR» DER SCHON SO VIEL ZITIERTER UNDANKBARE VIERTER RANG RESULTIERTE?**

Eigentlich alles. Das begann schon mit der Fahrt zum Wettkampfort, als sich der Busfahrer total verfahren hat, wir mit etlicher Verspätung ankamen. Das setzte sich mit anderen Dingen noch fort. Ich bin in dieser Hinsicht schon leicht beeinflussbar, ja ich würde mich selbst als Mimose bezeichnen. Jedenfalls kam ich an diesem wichtigen Tag mental überhaupt nicht zurecht.

**DU HAST DICH EIN JAHR DANACH MEHR ALS REHABILITIERT, DANN DEINEN RÜCKTRITT BEKANT GEGEBEN. WIE HAST DU DIE ZEIT DANACH GESTALTET?**

Ich bin natürlich dem Sport treugeblieben. So habe ich eine Sportlehrer- und Nationaltrainerausbildung absolviert und arbeite auch auf diesem Gebiet im Leistungszentrum Magglingen. In meiner Freizeit spiele ich hauptsächlich Eishockey.

**WAS WAREN DEINE SCHÖNSTEN ERLEBNISSE IN DEINER AKTIVEN ZEIT?**

Da schreiben wir besser nicht darüber (lacht), nein im Ernst, Höhepunkte waren für mich neben den Titeln zum Beispiel, als ich zum erstenmal die 18 m übertroffen habe. Dasselbe bei 19 und 20 m, das waren schon besondere Momente für mich. Interessante und schöne Erlebnisse gab es unzählige, da lassen sich einzelne schwer hervorheben. Ich habe mich auch im Bobsport versucht und hatte ernsthaft die Absicht, dort Fuss zu fassen. Leider hat der Körper nicht mitgemacht.

**NOCH EINE LETZTE FRAGE: WAS MUSS GETAN WERDEN, UM WIEDER KUGELSTÖSSER VON INTERNATIONALEM FORMAT ZU GEWINNEN?**

Na ja, es braucht natürlich die körperlichen Voraussetzungen und vor allem die Freude am Sport. Leider ist es heute schwer, in einer Zeit, wo es so viele, vor allem bequeme Freizeitangebote gibt, Leute für eine Sache zu gewinnen, bei der man sich ordentlich quälen muss, um dann den gewünschten Erfolg zu haben.

**JA, DAS WÄR'S, VIELEN DANK WERNER FÜR DAS GESPRÄCH**

*zahl des heftes*  
**2011**

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern fröhliche Weihnachten und ein gesundes und erfolgreiches 2011

# LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

UND EINE MENGE SPASS – AUF DIE BESTEN WARTET DER GROSSE FINAL IM WELTKLASSE ZÜRICH STADION

Zusammen mit Swiss Athletics arbeitet Weltklasse Zürich intensiv an der Lancierung des UBS Kids Cup. Ab nächstem Frühjahr wird der «Nachfolger» des bisherigen Erdgas Athletic Cup Zehntausende von Kindern begeistern – **und der Nachwuchsleichtathletik in der Schweiz neuen Schwung verleihen.** Der Schweizer Final im Weltklasse Zürich Stadion ist nur eines von vielen attraktiven Elementen der neuen Nachwuchsplattform.

Text Roland Hirsbrunner



## DER UBS KIDS CUP IM ÜBERBLICK:

- Leichtathletik-Dreikampf für Kinder und Jugendliche bis 15-jährig
- Identische Disziplinen für alle Altersklassen: Sprint (60 m), Weitsprung (Zone), Ballwurf (200 g)
- Dreistufiges Modell mit lokalen Ausscheidungen, Kantonalfinal und grossem Schweizer Final im Weltklasse Zürich Stadion (2 Tage nach dem Meeting Weltklasse Zürich)
- Schweizweit einheitliche Kantonal-finalqualifikation über Kantonsbestenlisten, die online auf [www.ubs-kidscup.ch](http://www.ubs-kidscup.ch) geführt werden
- Jeder einzelne Teilnehmer erhält ein attraktives Geschenk
- Interessante Anreize für Veranstalter (u.a. grosszügige Materiallieferungen, Kommunikationsmittel, kostenlose Auswertungssoftware, Auszahlung von CHF 2.– pro Teilnehmer durch UBS)
- Bei Pilotveranstaltungen bewährte und erprobte Schulsporttag-Modelle

Von einem vielversprechenden **Schulterschluss zwischen allen wichtigen Playern** in der Schweizer Leichtathletik-Szene wurde in den letzten Monaten oft gesprochen und geschrieben. Dass dieses Zusammenrücken funktioniert und in konkreten Taten mündet, zeigt – neben der erfolgreichen Kandidatur für die EM 2014 – nun auch das Beispiel des UBS Kids Cup. Weltklasse Zürich und Swiss Athletics verleihen dem traditionellen Nachwuchswettkampf mit vereinten Kräften und der Unterstützung von UBS neuen Schwung.

«Eine qualitativ hochstehende und teilnehmerstarke Nachwuchsplattform stärkt die gesamte Sportart Leichtathletik in der Schweiz», ist Weltklasse Zürich Direktor Patrick K. Magyar überzeugt. Der UBS Kids Cup ist also eines der zentralen Elemente, um der Leichtathletik in unserem Land im Hinblick auf die Heim-EM neue Impulse zu verleihen.

Von Seiten von Weltklasse Zürich arbeitet insbesondere Marco Eggenberger am neuen Nachwuchswettkampf. Er teilt sich die Projektleiter-Rolle mit Ulrich Maurer von Swiss Athletics. «In den letzten Wochen und Monaten haben wir intensiv an neuen Ideen gearbeitet», erklärt Eggenberger. Involviert in diese Arbeiten wurden nicht nur Trainer und Kantonalverantwortliche aus den Leichtathletik-Vereinen und Verbänden, sondern auch Sport- und Schulämter sowie Lehrer. «Ein Hauptziel unseres Projekts ist es, die Leichtathletik wieder vermehrt in die Schule zu bringen.»

## Erfolgreiche Pilotsporttage

Bereits im vergangenen Sommer wurden mit dem Sportamt in Zürich Pilotsporttage durchgeführt – äusserst erfolgreich. «Wir können den Schulen ein

fixfertiges Schulsporttag-Konzept mit verschiedenen Varianten anbieten», so Eggenberger. Die drei Einzeldisziplinen des UBS Kids Cups können in den Schulen auch als Team bestritten und mit attraktiven Stafetten ergänzt werden. Auch ein Modell mit kreativen Elementen als Auflockerung zwischen den Einzeldisziplinen – sogenannten Activity Spaces – wurde mit dem Sportamt der Stadt Zürich erarbeitet.

«**DER LEICHTATHLETIK NEUE IMPULSE VERLEIHEN**»

## Vereinfachter Modus

Selbstverständlich soll der UBS Kids Cup auch ausserhalb der Schulen die Kinder bewegen und begeistern. Im Vergleich zum bisherigen Erdgas Athletic Cup wird der Leichtathletik-Dreikampf vereinfacht. Alle Teilnehmer bestreiten die gleichen Disziplinen: einen Sprint (60 m), einen Weitsprung (Zone) und einen Ballwurf (200 g). «Wir wollen weit über die Leichtathletik-Szene hinaus Kinder und Jugendliche für den UBS Kids Cup begeistern», erklärt Patrick Magyar. Mit der Disziplinauswahl werden die Basisbewegungsformen «Laufen, Springen, Werfen» geübt und getestet. «Wir verzichten bewusst auf technisch anspruchsvollere Disziplinen wie das Kugelstossen, den Hochsprung oder auch den Weitsprung vom Balken», ergänzt Magyar. Ein Hauptgrund: Beim UBS Kids Cup sollen auch talentierte Kinder ohne technische und Leichtathletik-spezifische Vorkenntnisse reüssieren können. ➤



**KEINER ZU KLEIN,  
EIN STAR ZU SEIN**

Die jüngsten AthletInnen schnuppern Wettkampf Feeling und gehen auf Tuchfühlung mit den Stars im Stadion Letzigrund

**Schweizer Final im Weltklasse Zürich Stadion**

Für die ambitionierten Athleten bildet zweifellos der grosse Schweizer Final im Stadion Letzigrund einen zusätzlichen Anreiz. Zwei Tage nach dem Meeting Weltklasse Zürich werden die Sieger der Kantonalfinals im Original Stadion von Weltklasse Zürich antreten – und können sich wie die grossen Stars fühlen: Denn sie haben beispielsweise das Privileg, aus den gleichen Startblöcken loszurennen, wie die Weltklasse-Athleten, können ihre Kleider in den selben Kleiderkörbchen deponieren und ihre Leistungen werden auf Grossleinwand übertragen und dank Transponderstartnummern auf den Anzeigetafeln von Omega präsentiert. Dass einige Welt-

**DER GROSSE SCHWEIZER FINAL IM STADION LETZIGRUND**

klasse Athleten ihren Zürich-Aufenthalt verlängern, um die jungen Talente an ihrem grossen Tag zu begleiten, setzt diesem Spitzenfinal noch die Krone auf.

**Website ab Anfang Februar online**

Noch arbeitet das Team von Weltklasse Zürich mit Swiss Athletics intensiv an der Lancierung des UBS Kids Cup. «Die Neu-

lancierung bedeutet einen Kraftakt für alle Parteien, aber die sehr positiven Feedbacks von Veranstaltern und Kantonalverantwortlichen zeigen uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind und sich die Szene auf den UBS Kids Cup freut», stellt Projektleiter Marco Eggenberger fest. Nun geht es darum, das vielversprechende Konzept mit den Veranstaltern und Kantonalverantwortlichen in die Tat umzusetzen. Bereits seit dem 1. Dezember können Veranstalter ihren UBS Kids Cup online unter [www.ubs-kidscup.ch](http://www.ubs-kidscup.ch) registrieren. Anfang Februar erfolgt dann der vollständige Launch der trendigen Projektwebsite, ehe ab April 2011 die ersten UBS Kids Cups stattfinden und damit eine neue Ära in der Schweizer Nachwuchsleichtathletik eingeläutet wird. ✪



**WELTKLASSE ZÜRICH NEWS:**

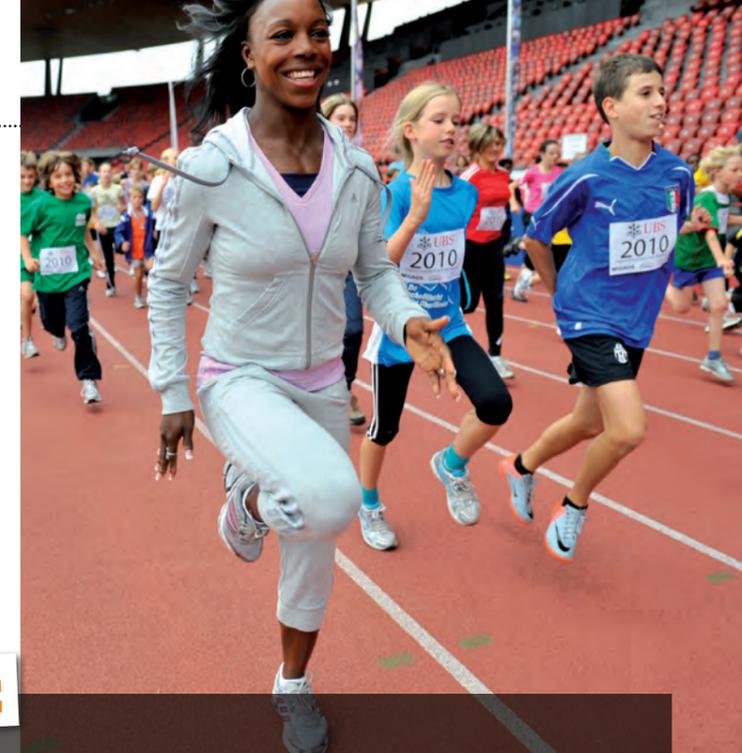
**Zuschauer waren 2010 happy:** Wie bereits in den letzten Jahren hat Weltklasse Zürich nach dem Meeting 2010 eine Befragung der Stadionzuschauer durchgeführt. Gegen 2000 Personen haben den Online-Fragebogen ausgefüllt und dem Meeting mit 5,3 (6er-Skala) eine ausgezeichnete Gesamtnote vergeben. Besonders oft positiv erwähnt wurden die starken Leistungen der Schweizer Athletinnen und Athleten.

**Hohe internationale TV-Einschaltquoten:** Weltweit haben 21,3 Millionen Menschen Weltklasse Zürich im TV verfolgt. Das sind 63% mehr als 2009! Auffallend sind die hohen Einschaltquoten in Skandinavien. In Schweden beispielsweise, sahen 753 700 Zuschauer am Fernsehen das Meeting von Zürich. Auch in den USA und Kanada (3,3 Mio) sowie in China (2,3 Mio) waren die TV-Zahlen höchst erfreulich. Steigerungspotenzial besteht hingegen in der Schweiz: 362 300 Zuschauer verfolgten das Meeting auf den Kanälen der SRG.

**Auch Diamond League ein TV-Erfolg:** Nicht nur Weltklasse Zürich, sondern alle Meetings der Samsung Diamond League konnten die TV-Zuschauerzahlen steigern! Über die 14 Meetings gesehen konnte die TV-Zuschauerzahl im Vergleich zur Saison 2009 – damals noch ohne Diamond League – verdreifacht werden.

**Wieder ein 100-m-Sprint im 2011:** Die Disziplinen des Hauptprogramms von Weltklasse Zürich 2011 (Donnerstag 8. September) stehen fest: Es sind mehrheitlich die Gleichen, wie im Vorjahr. Allerdings stehen die 100 m der Männer wieder auf dem Programm – als Final der Samsung Diamond League. Zusätzlich zu den insgesamt 16 Finaldisziplinen der Diamond League werden vier Disziplinen durchgeführt: 200 m, 4x100 m und Kugelstossen der Männer, sowie die 100 m Hürden der Frauen.

**Weltklasse Zürich 2011 (Donnerstag, 8. September 2011). Finaldisziplinen der Samsung Diamond League. Männer:** 100 m, 400 m, 1500 m, 3000 m Steeple, 110 m Hürden, Hoch, Weit, Diskus. – Frauen: 200 m, 800 m, 5000 m, 400 m Hürden, Stab, Weit, Kugel, Speer.



**Zusätzliche Disziplinen im Hauptprogramm:** 4x100 m Männer, 200 m Männer, Kugel Männer, 100 m Hürden Frauen.

**Big Shot-Event im Hauptbahnhof:** Die Kugelstoss-Wettkämpfe finden im nächsten Jahr erneut im Rahmen des Big Shot-Events in der Haupthalle des Zürcher Hauptbahnhofs statt. Die starken Männer und Frauen bestreiten ihren offiziellen Wettkampf damit bereits am Vorabend von Weltklasse Zürich. Die Frauen tragen im HB erneut den Final der Diamond League aus.

**Valerie Adams besser dank Duo Günthör/Egger:** Bei diesem Kugelstoss-Wettkampf im Zürcher Hauptbahnhof will auch Olympiasiegerin Valerie Adams (besser bekannt als Valerie Vili) wieder um den Sieg mitreden. Die Neuseeländerin absolvierte nach dem diesjährigen Big Shot-Event ein kurzes Trainingslager bei Jean-Pierre Egger und Werner Günthör in Magglingen – und stiess danach auf Anhieb einen halben Meter weiter...nun plant Adams, während mehreren Monaten im Jahr in Magglingen bei den beiden Schweizer Kugelstoss-Experten zu trainieren. In den Neuseeländischen Medien war der Trainerwechsel bereits ein grosses Thema: Jean-Pierre Egger äusserte sich dabei vor allem beeindruckt über die körperlichen Voraussetzungen seiner zukünftigen Athletin: „Valerie ist gleich gross und gleich schwer wie ich“, wird der 1,96 m grosse Egger zitiert.

**Neues Konzept für Jugend trainiert mit Weltklasse:** Jugend trainiert mit Weltklasse wird im nächsten Jahr erstmals in der ganzen Deutschschweiz durchgeführt. Nach dem erfolgreichen Pilotversuch in Chur im letzten Jahr haben sich die Verantwortlichen entschieden, das Sattelitenkonzept umzusetzen: Anstatt eines grossen „Jugend trainiert mit Weltklasse“ findet am Dienstag, 6. September an 11 verschiedenen Orten in der Deutschschweiz das beliebte Kids-Training mit jeweils zwei internationalen Stars statt. Zu den Austragungsorten gehört natürlich auch Zürich. ✪



# DIE KANDIDATEN

Welche LCZ Athleten und Athletinnen haben das Potenzial, **die Limiten für die EM 2014 im eigenen Stadion zu knacken?** Nachvollgend sind die Kandidaten und Kandidatinnen kurz porträtiert. Wir vergleichen ihre Bestleistungen mit dem europäischen Standard.

Fotos Goran Basic, Sämi Mettler und Horst Tischler

**FONGUE ROLF MALCOLM**



Disziplin 100 m, 200 m  
Bestleistung 100 m, 10.47 sec  
200 m, 21.75 sec  
8. Platz EM 2010 100 m 10.34 sec  
200 m 20.90 sec  
Trainer Dieter Baumgartner

**HOCHULI ALEX**



Disziplin Dreisprung  
Bestleistung 16.37 Meter  
8. Platz EM 2010 16.73 Meter  
Trainer Rita Schönenberger

**SANTINI FAUSTO**



Disziplin 400 m Hürden  
Bestleistung 51.05 sec  
7. Platz EM 2010 49.70 sec  
Trainer Flavio Zberg

**ALTERMATT SABRINA**



Disziplin 400 m Hürden  
Bestleistung 57.93 sec  
8. Platz EM 2010 55.91 sec  
Trainer Marc Hammel

**WAGNER MATTHIAS**



Disziplin 110 m Hürden  
Bestleistung 14.09 sec  
8. Platz EM 2010 13.71 sec  
Trainer Alexis Papastergios

**SCHENKEL RETO AMARU**



Disziplin 100 m, 4x100 m St.  
Bestleistung 100 m 10.45 sec  
Staffel 38.69 sec  
8. Platz EM 2010 10.34 sec  
Trainer

**FARRAG NORA**



Disziplin 400 m  
Bestleistung 54.34 sec  
8. Platz EM 2010 52.05 sec  
Trainer Lucio di Tizio

Zusätzlich zu den porträtierten Athletinnen und Athleten wurden Michelle Cueni, Dominik Alberto und Philipp Weissenberger nominiert. Philipp Weissenberger ist neu zum LCZ gestossen. Diese Athleten werden in einem späteren Heft vorgestellt.

Ziel ist es, an diesen Wettkämpfen Top Leistungen zu erbringen, Finalplätze zu erkämpfen oder gar auf dem Podest zu stehen. Wie heisst es doch so schön: „nichts ist unmöglich!“. Man darf aber nicht ausser Acht lassen, dass davor noch zwei Veranstaltungen stattfinden, auf die mit Hochdruck hingearbeitet wird: die WM 2011 in Daegu, Südkorea und die Olympischen Spiele 2012 in London.

Wir wünschen allen KandidatInnen viel Glück 🍀

## NEWS AUS DER VEREINSLEITUNG

Vielen herzlichen Dank für deine Mitarbeit, deine Hilfe, deine Unterstützung, deinen Einsatz, dein kritisches Feedback, deine Leistung... **Der Vorstand und die Geschäftsleitung des LCZ ist glücklich und zufrieden**, sich auf so viele Mitglieder, Trainerinnen und Trainer, Athletinnen und Athleten verlassen zu können und gemeinsam mit dir die hochgesteckten Ziele des LCZ anstreben zu können! Wir wünschen dir und deiner Familie frohe Weihnachten und einen guten Start ins 2011!



### Das Hochzeitsfieber geht weiter

Martina Müller und Res Ott schlossen am 2. Oktober 2010 den Bund fürs Leben

### Neuer Vereinsbus

Unser bestehender Vereinsbus wird zu Beginn des neuen Jahres ersetzt. In Zusammenarbeit mit Weltklasse Zürich werden wir in Zukunft mit einem Mercedes Sprinter unterwegs sein! Der neue Bus wird über 9 Plätze und viel mehr Stauraum als bisher verfügen. Da der Bus „nur“ 9 Plätze hat, kann er auch von unseren jüngeren Trainern und Athleten gefahren werden.

### Öffnungszeiten Sekretariat über Weihnachten

Das Sekretariat bleibt vom 24. Dezember 2010 bis und mit 2. Januar 2011 geschlossen. Wir sind ab Montag, 3. Januar 2011 wieder erreichbar.

### Neue Website

Seit ca. einem Monat haben wir einen neuen Internetauftritt. Die Seite befindet sich teilweise noch in der Aufbauphase und wächst von Woche zu Woche. Für Anregungen und Hinweise sind wir weiterhin sehr dankbar.

### Vorankündigung Generalversammlung

Die GV des LCZ findet am Freitag, 18. März 2011 in der Turnhalle des Stadion Letzigrund statt. Die Einladung mit allen Informationen wird allen Mitgliedern per Post zugestellt.

Mepha Generika – wenn Leistung und Preis stimmen müssen.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach Mepha Generika.



zuverlässig

Die mit dem Regenbogen



# MITTENDRIN – IM LEBEN UND BEIM LCZ

Irene Monteduro ist mit gerade mal 50 Jährchen schon ein Urgestein des LCZ. Sie stand **am Anfang so mancher Leichtathletik-Karriere** und hat unzählige Aufstiege und Niedergänge von jungen Athletinnen und Athleten mitverfolgen können.

Text Sandra Haslebacher  
Fotos Marco Aeschlimann

**Ich persönlich lernte Irene an einem Mittwoch** - Nachmittag im Jahre 1999 kennen. Eine Woche nach «Jugend trainiert mit Weltklasse», wo Irene am Infostand die Fragen von neugierigen Kids beantwortete, stand ich ganz scheu am Eingang zum Letzigrund und wollte mich zum ersten Training melden. Eine Frau kam mit federndem Schritt die Treppe hinunter, einen Stapel Blätter unter dem Arm, und rief alle zusammen um Infos mitzuteilen. Ich merkte sofort: **Das ist der Boss!** Noch gut ist mir einer ihrer Standard-Sätze in Erinnerung, den ich noch sehr oft hören sollte: «Ruhig sii, Meitli, ihr sind zum Trainiere da, nöd zum Schnörre!» Sie gab mir und meinen vielen Trainingsgsgspänli schon sehr früh mit, dass nur seriöses Trainieren mit einer Top-Einstellung zum Sport Freude macht und den Grundstein zum Erfolg bedeutet. In meinen ersten Jahren beim LCZ war Irene stets der Pol, an dem ich mich orientierte und die absolute Autorität was Training und Wettkampf betraf.

**Mich hat es deshalb sehr interessiert**, wie andere Sportlerinnen und Sportler diese frühe Phase ihrer Karriere in Erinnerung haben und wie sie ihre Anfänge in der Schüler-Leichtathletik erleben. Nicht erstaunlich: Alle Rückmeldungen fielen beinahe deckungsgleich aus: Irene ist einfach Irene, Irene ist eine Marke, ein Begriff. Typisch sind ihre roten Haare, ihre Aufforderungen zum Mitmachen im

Training, ihr pausenloses Präsentsein, ihre ungebrochene Motivation. Eindruck machten allen ihre Vielseitigkeit in allen Disziplinen und im Aufbau der Trainings. Viele erinnern sich an einige andere Trainernamen, welche aber wie-

der verschwunden sind im Verlauf der Jahre, die Konstante heisst einfach Irene. Oft erwähnt wird auch ihre Fähigkeit, sich die Namen aller Kinder im Mittwoch-Training von zwei bis vier und von vier bis sechs auswendig zu

merken. Einmalige Erlebnisse stellen für manche Irene's Einsätze als Cheftrainerin und Einsatz-Koordinatorin bei SVM-Wettkämpfen und vor allem bei Staffelleistungen. Hier eine authentische Schilderung, wie sie sich un-

zählige Male zugetragen hat oder haben könnte:

**Es ist am Morgen vor der Staffelleistungschaft.** Irene rennt geschäftig im Eingangsbereich des Stadions herum und



## DIE DOMPTEURIN

Zusammen mit ihren Trainerkollegen Rita Schönenberger und Dieter Baumgartner bändigt Irene die aufgeweckte Rasselbande

sucht die Mitglieder der von ihr betreuten Teams zusammen. Schon früh, noch deutlich vor dem Besammlungszeitpunkt, ahnt sie Schlimmes: Noch sind längst nicht alle Kids eingetroffen – da läutet das Telefon: «Hoi, Irene, ich chan hüt nöd cho, ich han morn e Prüefigi de Schuel!» Ok...? Das weißt du erst seit heute Morgen? Aber dafür hat Irene ja in weiser Voraussicht Ersatzleute aufgebeten... Da rennt noch einer herbei und richtet aus, der Kollege komme nicht, seine Familie sei über Wochenende ins Engadin gefahren – Oha, das Kontingent der Ersatzläufer ist schon aufgebraucht – und soeben ist der Termin abgelaufen! Alle sollten da sein – sollten, denn eine fehlt doch noch! Weiss jemand ihre Handynummer, bei ihr zu Hause nimmt niemand ab? Tatsächlich – nach kurzer, aber intensiver Nachforschung wird man fündig, lässt mehr als zwanzig Mal klingeln, bis sich am andern Ende eine verschlafene Stimme

**«IHR SIND ZUM TRAINIERE DA! NÖD ZUM SCHNÖRRE»**

meldet: «Was ist denn? – Ja, was wohl? Staffelleistungschaft und alle warten auf dich! Wenn du nicht kommst, können alle wieder nach Hause!» – «Was, das ist heute, nicht am nächsten Sonntag?» Spätestens jetzt hofft Irene, dass sie gleich aus dem Alptraum aufwachen werde, aber gleichzeitig weiss sie auch schon: Es ist bittere Realität. Also blitzschnell organisieren, dass die Langschläferin herbraust und die Restlichen schon mal zum Aufwärmen schicken. Auf den letzten Ticker erscheint die Ersehnte und hat sogar ihre Nagelschuhe dabei – nichts wie los zum Start! Auf die Plätze – fertig – los! Alles noch mal gut gegangen – und schon wieder den Blick nach vorne gerichtet: Die nächste Herausforderung in Form einer Staffelleistungschaft oder eines SVM-Einsatzes kommt bestimmt! ✪



**ALLES UNTER KONTROLLE** Irene's geschulten Auge entgeht nichts. Sie hat stets den Überblick, sei es beim Appell oder beim abwechslungsreichen Training

Stets Trainings leiten – jährlich vierzig Wochen das geht doch ganz schön in die Knochen das braucht viel Kräfte, keinen Zwerg doch «Monteduro» heisst ja: Harter Berg!

Seit wir dabei sind, ist sie da ist Irene unsre Utogrund-Mama manch anderer Helfer war nicht grad von langer Dauer nur sie hat jeden Mittwoch immer gleich viel Power

jeden Mittwochnachmittag seit vielen Jahren kannst du Irene sehn nach Zürich fahren der Sport erhält sie schlank und rank drum war sie auch nicht einmal krank!

Sie hält nicht viel vom Improvisieren gerät in Hochform stets beim Organisieren und kriegt drum fast ein kleines Kind wenn wir Leute wieder mal nicht pünktlich sind!

Plaudern im Training hat sie auf der Latte auch faules Liegen auf der Hochsprungmatte drum wissen wir auch, alle hier wir sind fürs Training, nicht zum Schnören hier!

Manchmal können halt die Kids schon nerven und zerran an den nervlichen Reserven doch Irene hält das alles immer aus: dafür gehört dir hier ein Spezial - Applaus!



**Seit wann bist du Mitglied beim LCZ?**  
Ich bin seit 1973 im LCZ.

**Warst du von Beginn an Trainerin oder warst du selbst einmal Athletin?**

Ich kam damals in die neu gegründete Gruppe Luigart. Bis zur Geburt von Noemi habe ich als Athletin in dieser Gruppe trainiert. Ich war nie eine super Athletin, aber es machte einfach Spass, auch wenn das Training manchmal hart war und mich viele meiner Kollegen fragten, wieso ich das mache.

**Wie bist du zum LCZ gekommen?**

Ich habe in Oberengstringen schon bei Herbert Donzé LA gemacht. Er ist der Gründer des Schulsports im Limmat. Meine ganze Sek-Zeit habe ich bei ihm den freiwilligen Schulsport besucht. Er vermittelte damals die Leichtathletik so toll, dass ich echt Freude hatte und mehr wollte. Ausserdem waren an meiner Schule Felix Böhni (Stab) und Thomas Scherrer (Sprint), welche bereits im LCZ waren, so lag es nahe, in diesen Verein zu gehen.

**Du bist ja schon «ewig» beim LCZ, was gibt dir die Motivation Jahr für Jahr weiter zu machen?**

- Aussagen von Eltern, wie «ihr macht das wirklich toll», «unser Kind ist so begeistert».
- Kindern eine sinnvolle Beschäftigung bieten.
- Das Leiterteam, wir verstehen uns alle sehr gut.

**Wieso hast du dich für das Kindertraining entschieden und nicht für ältere Athleten?**

Das ergab sich so. Gerda Luigart und Andreas Hediger waren in der Schülerleichtathletik tätig. Offenbar fehlte dort ein Trainer oder Trainerin. Gerda fragte mich, ob ich mit ihnen leiten möchte. So begann ich Ende 1992.

**Was bedeutet dir die Arbeit mit den Kindern?**

Es ist schön, wenn man die Kinder strahlen sieht. Wenn die Kinder Aha Erlebnisse haben, auf einmal funktioniert etwas, was sie bis anhin nie fertig gebracht haben, so z.B. mit dem richtigen Bein abspringen beim Hochsprung oder eine Reifenkombination fehlerfrei durchhüpfen.

**Was machst du noch neben der Leichtathletik?**

Es dreht sich alles um Sport! Ich mache den administrativen Teil der Schüler-LA zu Hause. Dann habe ich vor ca. 15 Jahren eine Fitness Lektion bei einem Schwimmclub übernommen. Das hat sich dann herumgesprochen und mittlerweile unterstütze ich die beiden Turnvereine Engstringen und Unterengstringen bei den Männern, Frauen und Jugendlichen. Ausserdem habe ich mir ein Frauenfitness in Unterengstringen aufgebaut.

**Haben sich die Kinder in den Jahren verändert (Einstellung, Benehmen, Talente)?**

Viele lassen sich durch anderes, vielleicht besseres ablenken, kommen deshalb nicht ins Training und das Interesse am Wettkampf fehlt bei vielen. Manchmal übernehmen wir wirklich Erziehungsarbeit. Es gibt Kinder, die machen was sie wollen oder meinen zumindest sie können sich alles erlauben. Wir müssen da schon mal durchgreifen, weil sonst haben wir einen «Sauhaufen» und das geht einfach nicht bei 30 oder mehr Kindern. Manchmal müssen wir auch laut werden. Die Kinder merken aber bald wie es läuft. Wir wollen den Kindern etwas bieten, und dass sie profitieren und was lernen.

**Fühlst du dich von den Eltern gut unterstützt oder eher wie ein «Kinderhort»?**

Hat sich das in den Jahren geändert? Es gibt sehr viele Eltern, die uns wirklich toll unterstützen, mithelfen beim Transport an Wettkämpfe sowie auch auf dem Wettkampflplatz Hilfe leisten. Bei einigen wenigen Kindern fragt man sich manchmal schon, was sie hier eigentlich machen, weil sie total unmotiviert sind.

**«ES GIBT SEHR VIELE ELTERN, DIE UNS TOLL UNTERSTÜTZEN»**

**Gibt es Athleten, die bei dir durch die Trainingsschule gegangen sind, die jetzt erfolgreich noch Leichtathletik betreiben?**

David Dörig und Steve Gugerli waren vor langer Zeit bei mir im Training. Dann Lucien Segessemann und du natürlich. Ich denke es ist schon mal ein

Erfolg, dass ihr noch alle bei der LA geblieben seid.

**Was wünschst du dir für den LCZ bzw. die Leichtathletik?**

Dass in Zukunft mehr in die Jugendarbeit investiert wird und dadurch mehr talentierte Athleten der Leichtathletik erhalten bleiben.

**Wie kannst du dir das erklären, dass viele Talente im jungen Alter plötzlich «verschwinden» (oder keinen Erfolg mehr haben)?**

Sie verschwinden, weil anderes in ihrem Leben wichtiger wird, die Lehre, Schule und natürlich die Kollegen. Es gibt eben heute nicht mehr nur den Sport. Gewisse Kinder können mit ihrem Talent mit relativ wenig Aufwand besser abschneiden als viele andere. Später reicht das Talent alleine nicht mehr, und sie merken, dass sie hart arbeiten müssten. Und gerade das liegt nicht allen.

**Was war dein schönster, welcher dein schlimmster/ärgerlichster Moment in der Leichtathletik?**

Schöne Erlebnisse sind doch immer, wenn unsere AthletInnen auf dem Podest stehen. Ein schlimmes Erlebnis

war einmal im Trainingslager als sich 3 Mädchen in unserer LA Halle auf der Stab Matte verirrt hatten, kein Licht brannte und nach Hause angerufen haben und um Hilfe baten. Ein Mädchen hat die anderen beiden aufgestachelt und es herrschte eine enorme Hysterie! Mein Handy war im Zimmer und ich wurde über das Restaurant angerufen.

**Bitte beende die folgende Sätze:**

**Wenn ich nicht LA-Trainerin wäre, wäre ich....** vielleicht in meinem erlernten Beruf in der Immobilienbranche tätig.

**Typisch Irene ist...** immer in Bewegung sein, Noemi meint immer am Essen sein

**Heute in 10 Jahren...**hoffe ich noch gesund und fit zu sein.

**Ich sehe rot bei...** frei herum laufenden Hunden an der Limmat, im Wald, oder sonst wo!

**Ich ekle mich vor...** Krabbelbeinli von Hamstern/Mäusen in meinen Händen. 🐹

ŠKODA AUTO  
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 1.4 l TSI mit 122 PS/90 kW und 1.8 l T-FSI mit 160 PS/118 kW (beide mit 7-Stufe n-Automatik DSG erhältlich, der 1.8 l T-FSI auch als 4x4). Der Škoda Octavia und die Schweiz: schlicht ein perfektes Paar. [www.skoda.ch](http://www.skoda.ch)

\* Škoda Octavia Combi Entry, 1.6 l, 102 PS/75 kW, 5 Türen. Der angegebene Preis entspricht nicht dem abgebildeten Modell. Empfohlener Verkaufspreis inklusive 7,6% MwSt. Treibstoffverbrauch/CO<sub>2</sub>-Ausstoss: Verbrauch gesamt 7,4 l/100 km, CO<sub>2</sub> 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](http://www.winterthur.amag.skoda.ch)  
e-mail: [skodacenter.winterthur@amag.ch](mailto:skodacenter.winterthur@amag.ch)

**MUSKELKATER?**



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

**DUL-X**

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](http://www.fussball-corner.ch)  
E-Mail: [info@fussball-corner.ch](mailto:info@fussball-corner.ch)

**mir drucked am LCZ nöd nur Duume!**  
Ihre Druckerei für Sport- und Freizeitbekleidung und vieles mehr

**kami**  
Textildruck Siebdruck Digitaldruck

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

Eisen- und Metallbau  
Stahlbau  
Blechbearbeitung  
Sicherheitsanlagen  
Spezialkonstruktionen

**Schneebeli**  
Metallbau + Sicherheitstechnik

Schneebeli Metallbau AG [www.schneebeli.com](http://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

**Schneebeli**

**The Number 1  
for Running**

# SPIEL UND SPASS BEIM SAMICHLAUS-EVENT DES LCZ

Gerade zum rechten Zeitpunkt kam der erste Schnee, um dem **Samichlausfest unserer jüngsten Mitglieder** das entsprechende Ambiente zu verleihen, auch wenn ein grosser Teil von dem immer seltener werdenden Weiss am Samstag schon wieder weggeschmolzen war. Nichtsdestotrotz, unsere Youngsters waren bestens gelaunt und voller Tatendrang. Text und Fotos Horst Tischler

**E**in Hauch von Dschungel und Savanne zog durch die Turnhallen, man hatte den Gruppen Tiernamen zugewiesen, weitgehend solche vom Grosswild wie Tiger, Elefant, Löwe, Nashorn, Puma, Krokodil und Giraffe. Dazu noch Papagei und Flamingo. Aufgewertet wurden die Gruppen mit der Zuteilung eines unserer Leichtathletik-Cracks wie z.B. Alex Martinez, Andy Baumann, Nora Farrag etc.

## Raus in den Schnee, rein in die wärmere Turnhalle

Eine kurze Aufwärmphase im Freien, dann ging's ab in die Turnhalle, wo die Parcours schon bereit standen. Die Gruppen konnten mit dem Teil beginnen, welcher Spiel, Sport und hauptsächlich Spass zum Inhalt hatte.

Da war zum Beispiel die Zahnstocher Rallye, bei der ein Stück Marshmallow auf einen Zahnstocher gespießt über einen Parcours getragen werden musste. Eine gar nicht leichte Aufgabe, man musste schnell sein und dabei das gute Stück nicht verlieren. Im Allgemeinen aber von gross und klein bravourös gelöst.

Mattenschieben! Hier war Kraft gefragt. Jeweils zwei Teilnehmer mussten Anlauf nehmen und dann mit beiden Beinen voraus auf die Matte springen um diese soweit wie möglich nach vorne zu verschieben. So eine Matte wiegt schon einiges, da waren natürlich die Grösseren im Vorteil aber die gab es in jeder Gruppe, also faire Bedingungen für alle.

Schaukelball war vermutlich die einfachste Disziplin. Schaukelnd musste ein zugeworfener Ball in einem Korb versenkt werden. Wie es zu sehen war, eine nicht allzu schwere Aufgabe, kaum



ein Ball ging daneben.

In einer anderen Ecke der Turnhalle war ein Turm zu bauen. Material waren Backsteine aus Styropor, sehr leicht und überhaupt nicht leicht aufzuschichten. Da waren Geduld und ruhige Hände gefragt. Auch diese Aufgabe wurde mehrheitlich gut gelöst.

## Geschicklichkeit, Schnelligkeit und eine Menge zu lachen

So reihten sich Aufgabe an Aufgabe, es gab einen Bierdeckelparcours, bei dem Bierdeckel mittels einer Wäscheklammer von einem zum anderen weitergegeben wurde. Eine Gruppe musste mit verbundenen Augen Gewürze durch riechen bestimmen. Oder die Sache mit der Kartoffel, die auf einem Löffel liegend über einen anspruchsvollen Parcours getragen werden musste, ohne vom Löffel zu fallen. Ruhige Bewegungen beim Lauf, eine noch ruhigere Hand, die Kartoffel auf dem Löffel zu halten und sie blieb darauf. Fiel dann doch eine einmal runter, musste der Schiedsrichter gerade in diesem Moment (was für ein Zufall) nach hinten gucken und das Fallobjekt konnte unbemerkt wieder auf dem Löffel plaziert werden.

## Dann kam er

Auch wenn alle sehr bemüht waren, bei den Aufgaben ihr Bestes zu geben, sie hatten ihren Spass und das war die Hauptsache. Es gab auch eine Rangliste, die Gruppe Zebra hatte am besten abgeschnitten. Sieger war schlussendlich der Anlass als solcher, der nach dem sportlichen in den gemütlichen Teil übergehen konnte, zumal Roy inzwischen leckere Würste gebraten hatte. In kurzer Zeit hatten sich alle, inklusive der Angehörigen unseres Nachwuchses, verpflegt und so ging es in die letzte Runde, man wartete auf den Samichlaus. Die Zeit bis zu seinem Erscheinen verkürzte Oreste mit verblüffenden Zauberkunststücken und brachte das Volk zum Staunen. Dann war er da, grossgewachsen und Respekt einflössend: der Samichlaus. Glücklicherweise kam die Rute nicht zum Einsatz. Nach einigen lobenden und mahnenden Worten vom Samichlaus an den einen oder anderen Jung-LCZler ging der Nachmittag zu Ende und mit der Gewissheit, einen sehr schönen Tag verbracht zu haben, trat Jung und alt den Heimweg an. ❄️

## DIE BESTEN DER BESTEN

Auch in diesem Jahr erreichten die Athleten des LCZ **hervorragende Resultate**. Die vollständigen Bestenliste 2010. Ein Überblick über das Jahr 2010.

Redaktion Marco Aeschlimann

## 50 m

Melanie Keller	28.03.1994	6.91
Jessica Oberti	27.09.2001	9.22
Nadia St. Simola	10.03.2001	9.35

## 60 m

Cynthia Matumona	12.02.1997	8.34
Emily Emuzel	24.01.1997	8.45
Sina Fenton	27.09.1998	8.53
Shanell Bolli	22.06.1997	8.60
Martina Wäckerlin	15.09.1987	8.64
Nadia Schmidt	04.03.1999	8.70
Vanessa Kuku	08.11.1997	8.74
Lisa Mamié	27.10.1998	8.94
Nadège Kanku	09.04.1998	8.95
Sarah Lehmann	27.10.1998	8.95
Sara Ramsay	24.08.1997	9.03
Laurine Löffler	07.11.1997	9.13
Kim B. Saggionetto	10.02.1997	9.24
Samia Abdelgadir	09.10.1998	9.27
Sophie Freuler	21.01.1997	9.30
Lynn Mantingh	31.05.2000	9.34
Delia Dittli	08.12.1998	9.48
Onyeka Iroh	31.08.2000	9.53
Eleonora Ninir	06.12.1997	9.53
Nina Müller	28.05.1998	9.57
Mara Göggelmann	15.03.2000	9.76
Lydia Ramsay	16.09.1999	9.82
Tashi Schlöpfer	08.05.1999	9.92
Marina Zimmermann	17.10.1998	9.95
Chiara Koch	25.03.2000	10.09
Nanina Frey	08.06.1999	10.15
Lillemor Haibach	20.02.2000	10.35
Jasmin Constam	17.07.1999	10.58
Lara Simola	25.07.1999	10.64
Florine Schleiffer	13.09.1999	10.66

## 80 m

Doroteja Jankovic	15.01.1995	10.95
Jeanne Baumann	06.04.1995	11.29
Nadja Rohner	28.08.1996	11.42
Freja Rasmussen	11.10.1995	11.62*
Shaina Adin	09.07.1995	11.65
Antigona Muharemi	20.07.1995	11.87
Ella Müller	15.02.1996	11.88
Jenna Grilec	23.04.1996	11.90
Nora Vesztorgom	19.01.1996	11.96*
Dafina Muharemi	20.07.1995	12.00*
Sharon Ladega	20.03.1996	12.08
Fiammetta Troxler	15.08.1996	12.51*

## 100 m

Hannah Cunliffe	09.01.1996	11.72
Michelle Cueni	04.12.1983	11.75
Sabrina Altermatt	06.03.1985	12.25
Jennifer Kobashi	05.12.1988	12.29
Nora Farrag	13.09.1986	12.46
Melanie Keller	28.03.1994	12.47
Eveline Grossmann	27.04.1977	12.94
Mareike Heinzen	31.07.1980	13.02

Katerina Pratsinis	14.05.1994	13.28
Corinne Nicoletti	16.06.1988	13.62
Martina Wäckerlin	15.09.1987	13.63
Aline Dörig	02.03.1993	13.64
Naomi Metting van R.	03.08.1994	13.74
Katrin Wanner	03.05.1993	14.19
Michaela Malachova	23.10.1993	14.29
Elyya Maikoff	18.07.1994	14.45
Angela Peter	27.02.1993	14.79
Mit Rückenwind:		
Michelle Cueni	04.12.1983	11.76
Melanie Keller	28.03.1994	12.84

## 150 m

Michelle Cueni	04.12.1983	18.32*
Melanie Keller	28.03.1994	19.27*
Jennifer Kobashi	05.12.1988	19.53
Aline Dörig	02.03.1993	20.40*
Martina Wäckerlin	15.09.1987	20.64

## 200 m

Hannah Cunliffe	09.01.1996	24.00
Michelle Cueni	04.12.1983	24.36
Sabrina Altermatt	06.03.1985	24.72
Agne Orlauskaitė	18.02.1988	25.08
Nora Farrag	13.09.1986	25.24
Simone Oberer	08.04.1980	25.92
Jennifer Kobashi	05.12.1988	26.04
Melanie Keller	28.03.1994	26.20
Eveline Grossmann	27.04.1977	26.36
Naomi Metting van R.	03.08.1994	28.40
Mit Rückenwind:		
Jennifer Kobashi	05.12.1988	25.91

## 300 m

Nora Farrag	13.09.1986	39.48
Michelle Cueni	04.12.1983	40.74
Eveline Grossmann	27.04.1977	41.54
Mareike Heinzen	31.07.1980	42.08
Melanie Keller	28.03.1994	43.73

## 400 m

Agne Orlauskaitė	18.02.1988	54.49
Nora Farrag	13.09.1986	55.00
Sabrina Altermatt	06.03.1985	55.93
Eveline Grossmann	27.04.1977	58.07
Melanie Keller	28.03.1994	58.24
Claudia Wälti	16.05.1982	60.51
Katerina Pratsinis	14.05.1994	61.21
Jennifer Kobashi	05.12.1988	62.61
Jeannine Flury	14.03.1988	63.20

## 600 m

Jeannine Flury	14.03.1988	1:40.93
Naomi Metting van R.	03.08.1994	1:45.78
Fiammetta Troxler	15.08.1996	1:48.02
Nora Vesztorgom	19.01.1996	1:56.59
Doroteja Jankovic	15.01.1995	1:57.07
Emily Emuzel	24.01.1997	2:00.07
Vanessa Kuku	08.11.1997	2:00.59
Lisa Mamié	27.10.1998	2:00.90
Marina Zimmermann	17.10.1998	2:02.95
Dafina Muharemi	20.07.1995	2:03.24
Sarah Lehmann	27.10.1998	2:05.13
Kim B. Saggionetto	10.02.1997	2:05.39
Antigona Muharemi	20.07.1995	2:05.40
Nadia Schmidt	04.03.1999	2:07.98
Cynthia Matumona	12.02.1997	2:09.21
Sharon Ladega	20.03.1996	2:09.34
Sophie Freuler	21.01.1997	2:09.48
Samia Abdelgadir	09.10.1998	2:09.50
Nina Müller	28.05.1998	2:14.05
Lydia Ramsay	16.09.1999	2:14.89
Freja Rasmussen	11.10.1995	2:15.31
Sara Ramsay	24.08.1997	2:20.93

Nadège Kanku	09.04.1998	2:24.51
Chiara Koch	25.03.2000	2:28.67
Arberi Mataj	23.10.2000	2:30.37
Chloe Dupinet	08.11.2000	2:32.69
Onyeka Iroh	31.08.2000	2:46.98

## 800 m

Simone Oberer	08.04.1980	2:15.51
Jeannine Flury	14.03.1988	2:19.85
Raja Urner	23.10.1988	2:24.99
Katerina Pratsinis	14.05.1994	2:27.42
Naomi Metting van R.	03.08.1994	2:32.71
Jennifer Kobashi	05.12.1988	2:39.32
Nina Laukenmann	08.11.1994	2:42.39

## 1000 m

Raja Urner	23.10.1988	3:08.20
Fiammetta Troxler	15.08.1996	3:08.63
Naomi Metting van R.	03.08.1994	3:18.66
Claudia Krüsi	07.10.1986	3:24.14
Aurelia Widmer	03.04.1996	3:24.19
Marina Zimmermann	17.10.1998	3:36.93
Lisa Mamié	27.10.1998	3:40.35
Dafina Muharemi	20.07.1995	3:40.51
Sophie Freuler	21.01.1997	3:45.87
Nadia Schmidt	04.03.1999	3:46.86
Eleonora Ninir	06.12.1997	3:47.06
Vanessa Kuku	08.11.1997	3:47.80
Kim B. Saggionetto	10.02.1997	3:47.99
Nora Vesztorgom	19.01.1996	3:50.40
Antigona Muharemi	20.07.1995	4:08.89
Lynn Mantingh	31.05.2000	4:09.15
Lydia Ramsay	16.09.1999	4:10.50
Florine Schleiffer	13.09.1999	4:10.57
Nanina Frey	08.06.1999	4:11.90
Jasmin Constam	17.07.1999	4:17.68
Mara Göggelmann	15.03.2000	4:22.00
Lillemor Haibach	20.02.2000	4:27.57
Lara Simola	25.07.1999	4:28.95
Arberi Mataj	23.10.2000	4:32.73
Tashi Schlöpfer	08.05.1999	4:33.77
Jessica Oberti	27.09.2001	4:35.03
Chiara Koch	25.03.2000	4:37.36
Chloe Dupinet	08.11.2000	4:37.45
Nadia S. Simola	10.03.2001	4:38.82
Onyeka Iroh	31.08.2000	4:47.79

## 200 m Hürden

Katerina Pratsinis	14.05.1994	32.09
Naomi Metting van R.	03.08.1994	32.58

## 300 m Hürden 76.2

Mareike Heinzen	31.07.1980	44.43
Eveline Grossmann	27.04.1977	45.07
Katerina Pratsinis	14.05.1994	47.24
Jeannine Flury	14.03.1988	48.22
Naomi Met. van Rijn	03.08.1994	48.49

## 400 m Hürden 76.2

Sabrina Altermatt	06.03.1985	57.93
Mareike Heinzen	31.07.1980	61.67
Eveline Grossmann	27.04.1977	61.95
Nora Farrag	13.09.1986	63.88
Claudia Wälti	16.05.1982	66.66
Jeannine Flury	14.03.1988	66.67
Naomi Metting van R.	03.08.1994	70.49

## 6x frei

Mantingh Lynn / Iroh Onyeka / Göggelmann Mara / Ramsay Lydia / Frey Nanina / Schmidt Nadia	61.40
Manthing Lynn / Iroh Onyeka / Göggelmann Mara / Ramsay Lydia / Frey Nanina / Schmidt Nadia	61.76
Mataj Arberi / Simola Lara / Schleiffer Florine / Constam Jasmin / Haibach Lillemor / Frey Nanina	65.33
Schlöpfer Tashi / Koch Chiara / Mataj Arberi / Simola Lara Cristina / Constam Jasmin / Schleiffer Florine	67.23

## 5x frei

Emuzel Emily / Kuku Vanessa / Lehmann Sarah / Bolli Shanell / Matumona Cynthia	53.12
Bolli Shanell / Emuzel Emily / Fenton Sina / Kuku Vanessa / Matumona Cynthia	54.34
Freuler Sophie / Ramsay Sara / Löffler Laurine / Mamié Lisa / Fenton Sina	56.63
Freuler Sophie / Kanku Nadège / Löffler Laurine / Ramsay Sara / Fenton Sina	56.66
Dittli Delia / Müller Nina / Abdelgadir Samia / Ninir Eleonora / Saggionetto Kim B.	59.90

## 5x80 m

Adin Shaina / Vesztorgom Nora / Grilec Jenna / Widmer Aurelia / Jankovic Doroteja	53.18
---	-------

Arberi Mataj	23.10.2000	15.29
--------------	------------	-------

## 80 m Hürden 76.2

Doroteja Jankovic	15.01.1995	13.29
Shaina Adin	09.07.1995	14.49
Freja Rasmussen	11.10.1995	14.53
Jenna Grilec	23.04.1996	15.53
Jeanne Baumann	06.04.1995	15.69
Dafina Muharemi	20.07.1995	16.98
Antigona Muharemi	20.07.1995	17.51
Sharon Ladega	20.03.1996	18.02
Nora Vesztorgom	19.01.1996	18.15

## 100 m Hürden 84.0

Simone Oberer	08.04.1980	14.15
Jennifer Kobashi	05.12.1988	15.19

## 100 m Hürden 76.2

Katerina Pratsinis	14.05.1994	15.58
Naomi Metting van R.	03.08.1994	16.90

## 200 m Hürden

Katerina Pratsinis	14.05.1994	32.09
Naomi Metting van R.	03.08.1994	32.58

## 300 m Hürden 76.2

Mareike Heinzen	31.07.1980	44.43
Eveline Grossmann	27.04.1977	45.07
Katerina Pratsinis	14.05.1994	47.24
Jeannine Flury	14.03.1988	48.22
Naomi Met. van Rijn	03.08.1994	48.49

## 400 m Hürden 76.2

Sabrina Altermatt	06.03.1985	57.93
Mareike Heinzen	31.07.1980	61.67
Eveline Grossmann	27.04.1977	61.95
Nora Farrag	13.09.1986	63.88
Claudia Wälti	16.05.1982	66.66
Jeannine Flury	14.03.1988	66.67
Naomi Metting van R.	03.08.1994	70.49

## 6x frei

Mantingh Lynn / Iroh Onyeka / Göggelmann Mara / Ramsay Lydia / Frey Nanina / Schmidt Nadia	61.40
Manthing Lynn / Iroh Onyeka / Göggelmann Mara / Ramsay Lydia / Frey Nanina / Schmidt Nadia	61.76
Mataj Arberi / Simola Lara / Schleiffer Florine / Constam Jasmin / Haibach Lillemor / Frey Nanina	65.33
Schlöpfer Tashi / Koch Chiara / Mataj Arberi / Simola Lara Cristina / Constam Jasmin / Schleiffer Florine	67.23

## 5x frei

Emuzel Emily / Kuku Vanessa / Lehmann Sarah / Bolli Shanell / Matumona Cynthia	53.12
Bolli Shanell / Emuzel Emily / Fenton Sina / Kuku Vanessa / Matumona Cynthia	54.34
Freuler Sophie / Ramsay Sara / Löffler Laurine / Mamié Lisa / Fenton Sina	56.63
Freuler Sophie / Kanku Nadège / Löffler Laurine / Ramsay Sara / Fenton Sina	56.66
Dittli Delia / Müller Nina / Abdelgadir Samia / Ninir Eleonora / Saggionetto Kim B.	59.90

## 5x80 m

Adin Shaina / Vesztorgom Nora / Grilec Jenna / Widmer Aurelia / Jankovic Doroteja	53.18
---	-------

Rasmussen Freja / Vesztorgom Nora / Grilec Jenna / Widmer Aurelia / Jankovic Doroteja	53.19
Muharemi Antigona / Grilec Jenna / Muharemi Dafina / Ladega Sharon / Müller Ela	57.07

## 4x100 m

Kobashi Jennifer / Cueni Michelle / Farrag Nora / Altermatt Sabrina	46.49
Heinzen Mareike / Keller Melanie / Wälti Claudia / Jankovic Doroteja	49.84
Metting van Rijn Naomi / Keller Melanie / Pratsinis Katerina / Laukenmann Nina	51.03
Metting van Rijn Naomi / Keller Melanie / Pratsinis Katerina / Dörig Aline	51.13
Metting van Rijn Naomi / Keller Melanie / Pratsinis Katerina / Laukenmann Nina	51.29

Maikoff Elyya / Malachova Michaela / Wanner Katrin / De Paola Yole	55.53
Maikoff Elyya / Malachova Michaela / Laukenmann Nina / De Paola Yole	55.65

## 4x400 m

Farrag Nora / Grossmann Eveline / Cueni Michelle / Altermatt Sabrina	3:48.35
--	---------

## 3x800 m

Metting van Rijn Naomi / Laukenmann Nina / Pratsinis Katerina	8:25.57
---	---------

## 3x1000 m

Jankovic Doroteja / Vesztorgom Nora / Widmer Aurelia	10:58.10
--	----------

## Olympische

Pratsinis Katerina / Keller Melanie / Metting van Rijn Naomi / Dörig Aline	4:17.62
--	---------

## Hoch

Simone Oberer	08.04.1980	1.75
Patrizia Nötzi	22.05.1989	1.69</

## 50 m

Fabian Knaus	28.04.1991	6.21
Marco Zünd	02.03.1990	6.52
Calvin Pasquale	27.01.2001	8.59
Noah Kanku	08.11.2001	8.96
Nils Antelmann	21.01.2001	9.39

## 60 m

Matthias Wagner	19.02.1987	7.20
Joël Schlegel	10.03.1997	7.65
Salomon Gayle	19.07.1999	8.71
Luca Marticke	22.06.1998	8.73
Matthieu Demierre	02.12.1997	8.75
Luca Müller	03.01.1998	8.84
Shane Miller	10.10.1999	8.90
Morgan G. Manotoc	04.01.1998	8.90
Philipp Oberti	14.07.1998	8.95
Daniel Malach	10.05.2000	9.14
Marco Jolidon	17.04.1999	9.50
Tom Ritzler	03.01.1998	9.51
Adrian Hug	13.09.1998	9.59
Gian-Luca Kaufmann	22.06.2000	9.97
Toma Zumbunn	21.06.1999	10.13
Till Wettstein	04.07.2000	10.29
Moritz Schenker	16.01.1999	10.29
Melvin Brucker	16.08.2000	10.73
Nils Antelmann	21.01.2001	10.96
Asger Rasmussen	28.07.2000	11.17
Moritz Friedländer	04.10.2000	11.38

## 80 m

Rian Kocher	30.01.1995	9.93
Pavel Malach	30.04.1995	9.95
Riccardo Jung	03.02.1995	10.07
Leo Bauer	20.01.1996	10.19*
Silvan Lückl	25.04.1995	10.41
Fabian Bligh	12.06.1996	10.68
Michele Marticke	16.02.1996	10.91
Ramon Flammer	06.05.1995	11.01
Saji Manotoc	13.02.1996	11.29
Pascal Grilec	23.04.1996	11.56
Mit Rückenwind:		
Leo Bauer	20.01.1996	10.29
Fabian Bligh	12.06.1996	10.93

## 100 m

Reto Amaru Schenkel	28.04.1988	10.47
Rolf Malcolm Fongué	25.11.1987	10.47
Steven Gugerli	06.08.1985	10.70
Antoe Walters	18.02.1991	10.74
Fabian Knaus	28.04.1991	10.88
Suganthan Somasun.	11.02.1992	10.95
Mike Arias	15.04.1989	10.99
Matthias Wagner	19.02.1987	11.01
Dominik Alberto	28.04.1992	11.02
Marco Rohrer	15.07.1987	11.06
David Dörig	23.02.1986	11.15
Diego Alves	14.03.1985	11.26
Benjamin Gföhler	27.01.1994	11.38
Sandro Müller	19.06.1987	11.62
Luca Di Tizio	31.08.1993	11.74
Dejan Malcic	19.01.1990	11.75
Alexander Hochuli	19.01.1984	11.76
Christian Stamm	30.08.1989	11.80
Mattia Sieber	01.01.1993	11.84
Marco Zünd	02.03.1990	11.93
Marvin Kanku	16.11.1991	11.93*
Dominik Kläy	03.07.1994	12.98
Martin Kurthen	13.09.1959	13.20
Ivan Bazina	11.05.1994	13.55

Mit Rückenwind:

Rolf Malcolm Fongué	25.11.1987	10.45
Reto Amaru Schenkel	28.04.1988	10.52
Matthias Wagner	19.02.1987	10.81
Steven Gugerli	06.08.1985	10.86
Fabian Knaus	28.04.1991	11.01
Dominik Alberto	28.04.1992	11.12
Christian Stamm	30.08.1989	11.72
Dominik Kläy	03.07.1994	13.38

## 150 m

Matthias Wagner	19.02.1987	16.73
Suganthan Somasun.	11.02.1992	16.77*
Steven Gugerli	06.08.1985	16.81*
David Dörig	23.02.1986	17.14*
Sandro Müller	19.06.1987	17.41*

## 200 m

Reto Amaru Schenkel	28.04.1988	21.09
Antoe Walters	18.02.1991	21.88
Fabian Knaus	28.04.1991	21.97
Suganthan Somasun.	11.02.1992	22.17
Steven Gugerli	06.08.1985	22.43
Rolf Malcolm Fongué	25.11.1987	22.47
Dominik Alberto	28.04.1992	22.47
Christian Niederberger	17.09.1980	22.64
David Dörig	23.02.1986	22.72
Mike Arias	15.04.1989	22.81
Marco Rohrer	15.07.1987	22.88*
Benjamin Gföhler	27.01.1994	23.09
Sandro Müller	19.06.1987	23.38
Diego Alves	14.03.1985	23.39
Luca Di Tizio	31.08.1993	23.97
Marco Zünd	02.03.1990	24.17
Dejan Malcic	19.01.1990	25.07
Martin Kurthen	13.09.1959	26.11
Dominik Kläy	03.07.1994	27.28
Mit Rückenwind:		
Reto Amaru Schenkel	28.04.1988	21.05
Fabian Knaus	28.04.1991	22.01
Suganthan Somasun.	11.02.1992	22.08

## 300 m

David Dörig	23.02.1986	35.31
Steven Gugerli	06.08.1985	35.46
Marco Rohrer	15.07.1987	35.88
Matthias Wagner	19.02.1987	35.90
Sandro Müller	19.06.1987	36.04
Daniel Baumgartner	03.01.1987	36.36
Suganthan Somasun.	11.02.1992	36.64
Benjamin Gföhler	27.01.1994	37.08
Marco Steybe	11.10.1979	37.36
Tim Baldauf-Lenschen	18.01.1992	37.66
Laurent Schütz	09.01.1989	38.17
Luca Di Tizio	31.08.1993	38.56
Mattia Sieber	01.01.1993	38.76
Roger Rechsteiner	10.10.1980	41.55

## 400 m

Daniel Baumgartner	03.01.1987	49.45
Fausto Santini	25.04.1987	49.69
Christian Niederberger	17.09.1980	49.84
David Dörig	23.02.1986	50.15
Sandro Müller	19.06.1987	50.59
Mike Arias	15.04.1989	50.69
Dominik Alberto	28.04.1992	50.81
Flavio Zberg	19.07.1981	51.14
Marco Steybe	11.10.1979	51.29
Wolfgang Ebner	19.06.1976	51.84
Benjamin Gföhler	27.01.1994	52.28
Elias Kempf	01.09.1991	52.54
Christian Stamm	30.08.1989	52.62
Laurent Schütz	09.01.1989	53.18
Mattia Sieber	01.01.1993	53.63
Luca Di Tizio	31.08.1993	54.42
Tobias Hug	28.01.1993	59.53

## 600 m

Christian Niederberger	17.09.1980	1:19.74
Daniel Baumgartner	03.01.1987	1:20.69
Pavel Malach	30.04.1995	1:37.33
Michele Marticke	16.02.1996	1:40.78
Joël Schlegel	10.03.1997	1:41.42
Saji Manotoc	13.02.1996	1:49.79
Luca Marticke	22.06.1998	1:51.74
Fabian Bligh	12.06.1996	1:52.83
Matthieu Demierre	02.12.1997	1:53.22
Luca Müller	03.01.1998	1:53.49
Leo Bauer	20.01.1996	1:55.26
Morgan G. Manotoc	04.01.1998	1:58.57
Adrian Hug	13.09.1998	2:08.72

Marco Jolidon	17.04.1999	2:11.88
Shane Miller	10.10.1999	2:17.47
Daniel Malach	10.05.2000	2:17.74
Salomon Gayle	19.07.1999	2:17.82
Gian-Luca Kaufmann	22.06.2000	2:18.48
Nils Antelmann	21.01.2001	2:21.49
Melvin Brucker	16.08.2000	2:29.14

## 800 m

Christian Niederberger	17.09.1980	1:49.47
Daniel Baumgartner	03.01.1987	1:52.36
Marc Bareth	16.12.1989	1:52.85
Sandro Müller	19.06.1987	2:00.19
Marco Steybe	11.10.1979	2:02.56
Lauri Takacs-Nagy	17.10.1993	2:06.69

## 1000 m

Marc Bareth	16.12.1989	2:32.86
Lauri Takacs-Nagy	17.10.1993	2:46.65
Riccardo Jung	03.02.1995	2:50.44
Benjamin Gföhler	27.01.1994	3:01.71
Ramon Flammer	06.05.1995	3:09.25
Luca Marticke	22.06.1998	3:20.15
Saji Manotoc	13.02.1996	3:29.05
Matthieu Demierre	02.12.1997	3:38.10
Marco Jolidon	17.04.1999	3:43.70
Morgan G. Manotoc	04.01.1998	3:44.19
Luca Müller	03.01.1998	3:47.39
Silvan Lückl	25.04.1995	3:51.76
Salomon Gayle	19.07.1999	3:56.33
Shane Miller	10.10.1999	3:56.71
Moritz Schenker	16.01.1999	3:57.40
Gian-Luca Kaufmann	22.06.2000	3:58.83
Toma Zumbunn	21.06.1999	4:08.88
Nils Antelmann	21.01.2001	4:10.75
Till Wettstein	04.07.2000	4:12.10
Daniel Malach	10.05.2000	4:19.07
Asger Rasmussen	28.07.2000	4:19.93
Calvin Pasquale	27.01.2001	4:19.96
Melvin Brucker	16.08.2000	4:22.28
Moritz Friedländer	04.10.2000	4:41.68

## 1500 m

Marc Bareth	16.12.1989	4:04.16
Daniel Baumgartner	03.01.1987	4:07.50
Lauri Takacs-Nagy	17.10.1993	4:14.78
Philipp Fleischmann	28.05.1993	4:33.33
Christian Stamm	30.08.1989	4:38.72
Benjamin Gföhler	27.01.1994	4:51.32
Luca Di Tizio	31.08.1993	4:59.65
Dominik Alberto	28.04.1992	5:00.23

## 2000 m

Matthieu Demierre	02.12.1997	7:58.19
-------------------	------------	---------

## 3000 m

Marc Bareth	16.12.1989	8:58.19
Lauri Takacs-Nagy	17.10.1993	9:22.03
Patrick Rämer	22.03.1982	9:37.63
Philipp Fleischmann	28.05.1993	9:47.21
Severin Trösch	27.03.1988	9:59.16

## 60 m Hürden 68.6

Shane Miller	10.10.1999	11.41
--------------	------------	-------

## 60 m Hürden 76.2

Shane Miller	10.10.1999	11.71
Daniel Malach	10.05.2000	12.55
Salomon Gayle	19.07.1999	12.63
Toma Zumbunn	21.06.1999	14.04
Melvin Brucker	16.08.2000	14.93
Nils Antelmann	21.01.2001	16.32

## 80 m Hürden 76.2

Luca Marticke	22.06.1998	12.67
Matthieu Demierre	02.12.1997	14.25
Philipp Oberti	14.07.1998	14.64
Luca Müller	03.01.1998	15.34
Adrian Hug	13.09.1998	16.82
Morgan G. Manotoc	04.01.1998	18.57*

## 100 m Hürden 84.0

Riccardo Jung	03.02.1995	14.04
Pavel Malach	30.04.1995	14.61
Silvan Lückl	25.04.1995	14.96
Leo Bauer	20.01.1996	15.59
Rian Kocher	30.01.1995	15.70
Ramon Flammer	06.05.1995	16.56
Fabian Bligh	12.06.1996	17.07
Michele Marticke	16.02.1996	17.83
Pascal Grilec	23.04.1996	18.49
Saji Manotoc	13.02.1996	20.41

## 110 m Hürden 106.7

Matthias Wagner	19.02.1987	14.09
Fausto Santini	25.04.1987	14.69
Dominik Alberto	28.04.1992	15.18
Bjorgvin Vikingsson	07.04.1983	15.66
Christian Stamm	30.08.1989	17.71

## Mit Rückenwind:

Matthias Wagner	19.02.1987	14.09
Christian Stamm	30.08.1989	18.90

## 110 m Hürden 99.1

Dominik Alberto	28.04.1992	14.50
-----------------	------------	-------

## 110 m Hürden 91.4

Benjamin Gföhler	27.01.1994	14.58
Mattia Sieber	01.01.1993	15.01
Luca Di Tizio	31.08.1993	15.56
Mit Rückenwind:		
Benjamin Gföhler	27.01.1994	14.76
Luca Di Tizio	31.08.1993	15.42

## 200 m Hürden

Fausto Santini	25.04.1987	24.49
Bjorgvin Vikingsson	07.04.1983	26.12
Mattia Sieber	01.01.1993	27.73

## 300 m Hürden 91.4

Fausto Santini	25.04.1987	37.86
Bjorgvin Vikingsson	07.04.1983	38.1
Tim Baldauf-Lenschen	18.01.1992	42.16

## 300 m Hürden 84.0

Benjamin Gföhler	27.01.1994	40.23
Mattia Sieber	01.01.1993	40.67
Luca Di Tizio	31.08.1993	41.84

## 400 m Hürden 91.4

Fausto Santini	25.04.1987	51.05
Bjorgvin Vikingsson	07.04.1983	51.77
Dominik Alberto	28.04.1992	54.44

## 6x frei

Miller Shane / Zumbunn Toma / Kaufmann Gian-Luca / Jolidon Marco / Malach Daniel / Gayle Salomon	58.45
Rasmussen Asger / Zumbunn Toma / Jolidon Marco / Malach Daniel / Miller Shane / Gayle Salomon	60.67
Kaufmann Gian-Luca / Jolidon Marco / Malach Daniel / Miller Shane / Gayle Salomon / Friedländer Moritz	61.18

## 5x frei

Hug Adrian / Manotoc Morgan Guillermo / Oberti Philippe / Demierre Matthieu / Marticke Luca	55.85
---	-------

## 5x80 m

Kocher Rian / Bauer Leo / Malach Pavel / Jung Riccardo / Lückl Silvan	46.43
Kocher Rian / Bauer Leo / Malach Pavel / Jung Riccardo / Lückl Silvan	47.13
Marticke Michele / Bauer Leo / Malach Pavel / Jung Riccardo / Flammer Ramon	48.17
Manotoc Saji / Bligh Fabian / Marticke Michele / Flammer Ramon / Succo Roberto Carlos	52.19

## 4x100 m

Gugerli Steven / Schenkel Reto Amaru / Somasundaram Suganthan / Fongué Rolf Malcolm	40.79
Kempf Elias / Alberto Domin	

# EIN ERFOLG- REICHES JAHR FÜR DEN LCZ



**DAS ZWANZIGSTE DOUBLE**  
Die LCZler feiern den zwanzigsten SVM Doppelsieg in Basel

Jeweils im Dezember nimmt man sich Zeit, um **auf das zu Ende gehende Jahr zurückzuschauen**. Genauso tun wir das auch beim LC Zürich. Auf den ersten Blick stechen einem dabei die zwei SVM Siege und die sieben Goldmedaillen an den Schweizer Meisterschaften in Lugano ins Auge. Doch da war noch viel mehr im Jahr 2010!

Text Marco Aeschlimann

**D**as Jahr begann vor allem aus der Sicht von Rolf Fongué sehr vielversprechend. Im letzten Moment qualifizierte er sich an den Hallen Schweizermeisterschaften für die Hallen WM in Doha. Aufgrund eines Fehlstarts kam er dann aber leider nicht über die Vorläufe hinaus. Ebenfalls bereits im Winter deutete Alex Hochuli seine aufsteigende Leistungskurve an. Er wurde vor seinem Dauerrivalen Alex Martinez Schweizer Meister im Dreisprung!

Von sich reden machte auch unsere stetig wachsende Nachwuchsabteilung. Dominik Alberto und Benjamin Gföhler wurden in St. Gallen Hallen Schweizermeister im Mehrkampf. Dominik bei den U20 und Benjamin bei den U18. An den Nachwuchs Hallenmeisterschaften gab es dann gleich vier Goldmedaillen zujubeln. Antoe Walters, eigentlich

ein Brite aber regelmässig zu Besuch bei Verwandten in der Schweiz, siegte über 60m bei den U20. Fabian Knaus im Weitsprung, Dominik Alberto im Kugelstossen und Benjamin Gföhler im Stabhochsprung durften sich ebenfalls die Goldmedaille umhängen lassen.

Völlig unerwartet erreichte uns im April die Meldung vom Zürich Marathon, dass Rachel Berchtold, seit Jahren LCZ Mitglied, bei den Frauen die Goldmedaille gewonnen hat!

**Danach begann die Sommersaison** mit den Europameisterschaften in Barcelona als ganz klarer Saisonhöhepunkt. Sozusagen ein erster Gradmesser für unsere einheimischen Athleten vier Jahre vor der Heim EM in Zürich. Doch der Reihe nach.

Zum Abschluss der ersten Saisonhälfte traf sich die Leichtathletik Elite in der Sonnenstube der Schweiz in Lugano zu den Schweizer Meisterschaften. Es war heiss, sehr heiss und sehr gut organisiert. Zum ersten Mal fanden Meisterschaften am Freitag und Samstag Abend statt, was uns grössere logistische Herausforderungen bescherte. Waren doch alle Hotels in Lugano ausgebucht, welch Wunder im Juli, wodurch wir dann in Bellinzona übernachteten. Doch zurück zum Sport.

Die LCZ'ler und LCZ'lerinnen legten sich kräftig ins Zeug und gewannen nicht weniger als 7mal Gold! Sabrina Altermatt, Rebecca Bähni, Martin Bingsisser, Alex Hochuli, Rolf Fongué, Reto Amaru Schenkel und Fausto Santini

sorgten für den Goldregen. Dazu kamen noch drei Silber- und zwei Bronze-medailen.

An den kurz darauf stattfindenden Europameisterschaften war der LCZ mit fünf Athleten vertreten. Über den sensationellen vierten Platz mit der 4x100m Staffel konnte sich vor allem Reto Amaru Schenkel freuen. So gut und so schnell war noch nie eine Staffel unterwegs, denn mit 38,69 Sekunden stellten die Jungs auch einen neuen Schweizerrekord auf! An dieser Stelle darf auch erwähnt werden, dass ein grosser Teil dieses Erfolgs dem Staffel Coach Lucio di Tizio zu verdanken ist, welcher in den letzten Jahren sehr gute Arbeit geleistet hat. Ebenfalls mit im Staffelteam, aber nicht im Einsatz, war Rolf Fongué. Fausto Santini, zum ersten Mal an einer EM, scheiterte ganz knapp in den Vorläufen über 400m Hürden und empfahl sich damit für die Heim EM in vier Jahren. Alex Martinez konnte seine Qualifikationsweite leider nicht bestätigen und konnte sich nicht für den Final qualifizieren.

**Im August und vor allem im September stehen traditionell viele Meisterschaften an.** Eröffnet wurde der Reigen mit den Nachwuchs Meisterschaften in Langenthal und Bern.

Auch kurz vor Ende der Saison wollten die Nachwuchsathleten nochmals zeigen, dass in Zukunft mit ihnen gerechnet werden muss! Nicht weniger als fünfmal Gold, achtmal Silber und viermal Bronze brachten die Nachwuchsathleten mit nach Hause! Und dies war bei weitem kein Ex-

ploit einiger weniger Athleten, denn für diesen Medaillenregen waren 12 Athletinnen und Athleten verantwortlich!

Auch an den Schweizer Staffeldmeisterschaften in Frauenfeld sicherte sich der LCZ den Titel des erfolgreichsten Vereins. In der Bilanz standen zum Ende vier Goldmedaillen (4x100m Frauen, 4x400m Frauen, 4x100m U20 M, 4x400m U20 M), eine Silbermedaille (4x100m Männer) und eine Bronzemedaille (4x400m Männer). Jeweils an beiden Goldmedaillen beteiligt waren Michelle Cueni, Nora Farrag, Sabrina Altermatt, Suganthan Somasundaram, Fabian Knaus, Dominik Alberto und Elias Kempf.

**Natürlich gab es neben den sportlichen Erfolgen auch Andere.** So stellte der LCZ einmal mehr sein Organisations-Talent unter Beweis und organisierte zwei Q-Wettkämpfe, den Kantonalfinal des Migros Sprints, einen Nachwuchs SVM und natürlich Weltklasse Zürich. Neben dem alles überstrahlenden Meeting Weltklasse Zürich sind es immer wieder die kleinen Anlässe, die unsere vielen Helfer unter dem Jahr zusammen führen.

Alles in allem ein erfolgreiches Jahr für den LC Zürich. Ein Jahr in dem vieles passiert ist, einiges neu entstanden ist und im Hinblick auf die EM in vier Jahren noch vieles zu tun bleibt. Aber wir alle gemeinsam, wir alle zusammen, werden die bevorstehenden Aufgaben sicher meistern können! ✨

# REGIONENMEISTERSCHAFT NACHWUCHS OSTSCHWEIZ

Grosse Ereignisse werfen bekanntlich ihre Schatten schon weit voraus. **Zum ersten Mal führt der LCZ** im Auftrag von Swiss Athletics die Regionenmeisterschaft 2011 auf der Sportanlage Sihlhölzli durch.

Text Roy Brühlmann

## VORAUSSICHTLICHE DISZIPLINEN:

**U18M** 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 110H, 300H, Hoch, Stab, Weit, Drei, Kugel, Diskus, Speer  
**U16M** 80m, 600m, 2000m, 100H, Hoch, Stab, Weit, Drei, Kugel, Diskus, Speer  
**U14M** 60m, 600m, 2000m, 80H, Hoch, Weit, Kugel, Diskus, Speer  
**U18W** 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 100H, 300H, Hoch, Stab, Weit, Drei, Kugel, Diskus, Speer  
**U16W** 80m, 600m, 2000m, 80H, Hoch, Stab, Weit, Drei, Kugel, Diskus, Speer  
**U14W** 60m, 600m, 2000m, 60H, Hoch, Weit, Kugel, Diskus, Speer

## Anmeldungen:

Online unter [www.swiss-athletics.ch/meetings/onlineregistration/login.php](http://www.swiss-athletics.ch/meetings/onlineregistration/login.php)

**A**m Wochenende vom 25./26. Juni messen sich Athletinnen und Athleten der Kategorien U18 bis U16 aus den Kantonen AI, AR, GL, GR, SG, SH, TI, TG, ZH und Fürstentum Liechtenstein in Zürich. Das OK Team um Marco Aeschlimann erwarten einen Grossandrang auf alle angebotenen Disziplinen. Zwei voll ausgefüllte Wettkampftage voller Höhepunkte. Wir erwarten mehr als 400 Athletinnen und Athleten mit Betreuer, Trainern und Eltern, die eine tolle Stimmung ins Sihlhölzli bringen werden. Von Samstag 12:00 bis Sonntag 17:00 geht es Schlag auf Schlag. Wir freuen uns jetzt schon, wenn sich unsere Sponsoren, Gönner und Ehrenmitglieder im Festzelt treffen und Nachwuchsleichtathletik vom Feinsten geniessen können. ✨



## Hallenbäder in Ihrer Nähe

Altstetten	täglich 6/8 Uhr - 18/21 Uhr	Tel. 044 431 77 44
Bläsi (Höngg)		Tel. 044 341 93 68
Bungertwies (Hottingen)		Tel. 044 251 77 30
Käferberg Wärmebad		Tel. 044 276 80 40
Leimbach		Tel. 044 481 80 00
Oerlikon	täglich 6 Uhr - 23 Uhr	Tel. 044 315 67 77



Das Sportabo ist in allen städtischen Badeanlagen gültig. Öffnungszeiten, Preise, Angebote und Newsletter unter:

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



**Professionelles Vereinsmarketing muss nicht teuer sein!**

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

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

**graf treuhand**

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



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

ALTORFER AG METALLBAU  
8307 EFFRETIKON



**R. STEINER GmbH**  
BAUUNTERNEHMUNG

**Umbauten – Renovationen – Kundenarbeiten**

Postfach 6758 8050 Zürich  
Tel. 044 – 312 57 48

Aegertenstrasse 12  
8305 Dietlikon  
Tel. 044 – 833 12 64

Natel 079 – 665 81 42 Fax 044 – 821 85 17

**SANITÄR**

Arthur Föllmi  
Sanitäre Installationen

planen  
installieren  
reparieren  
preiswert  
zuverlässig  
prompt

Auwiesenstrasse 18  
8050 Zürich  
Telefon 044 321 31 12

**Pretto Metall bau**

Inhaber: Rolf Braun

Verarbeitung von Stahl,  
Aluminium und Acrylglas.

Fabrikation von Verkehrs-Signal-  
trägern, Leuchtreklamen und  
Anschlagkasten.

Auhofstrasse 19  
8051 Zürich  
Telefon 044 322 28 20

**Für Telefon- und Elektro-  
Installationen**



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

NACHRUF

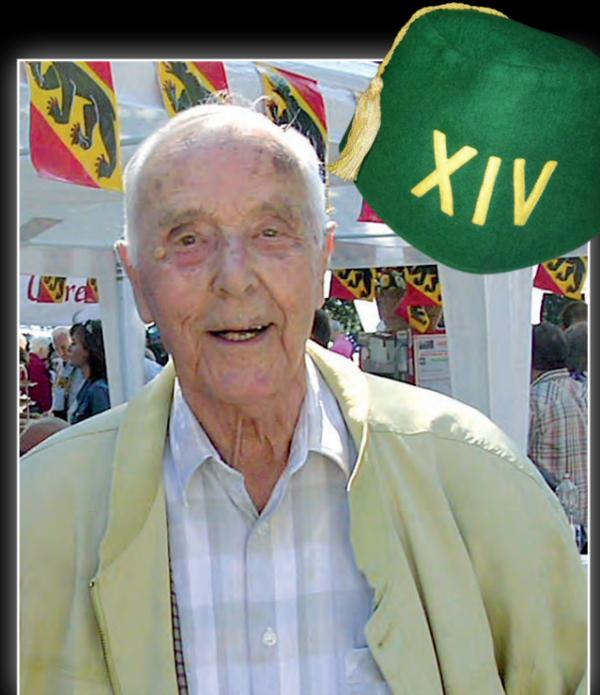
# PAOLO «PAUL» PELLANDA

12. JUNI 1910 – 19. OKTOBER 2010

**A**m 12. Juni 2010 konnte Paolo Pellanda an seinem Wohnort im Kreise seiner grossen Fan-Gemeinde einschliesslich einer Delegation der LCZ-Senioren – noch seinen 100. Geburtstag feiern, am 19. Oktober 2010 ist er nach kurzem Aufenthalt im Pflegeheim Mattenhof friedlich eingeschlafen. Wir sind Frau Silvia Bleicher – Pellanda, der Tochter von Paolo und Ihrem Mann Eric sehr dankbar, dass sie uns LCZ-Senioren die Gelegenheit gaben, anlässlich der Gedenkfeier am 27. November von Paolo Abschied zu nehmen.

Paolo war in vielerlei Hinsicht ein ausserordentlicher LCZler. Er selbst bezeichnete sich einst in unserm Club als Hansdampf in allen Gassen. Es ist nicht einfach, seine LCZ-Karriere zurück zu verfolgen, denn er hat die meisten seiner Kameraden, die darüber Auskunft hätten geben können, um Jahrzehnte überlebt. Immerhin konnten wir in Erfahrung bringen, dass er in jungen Jahren ein begeisterter Mehrkämpfer und Fussballer war. Unter anderem trainierte er unsere LCZ-Jugend, wirkte bei der Organisation von LCZ Bällen mit, war in den 60er Jahren eine Zeitlang Senioren-Obmann, spielte bei den Senioren lange Jahre aktiv Korbball und machte in der Skigruppe leidenschaftlich mit.

In den letzten Jahrzehnten war Paolo an vielen unserer Senioren Anlässe dabei. In den 50er/60er Jahren war er Mitglied der «Chambre XIV», ein Club im Club von gewisser Exklusivität. Die «Chambre XIV» war die Vorläufer-Gemeinschaft der späteren Albishorngruppe und der heutigen «Gmüetliberger». Als «Gmüetliberger» waren wir Paolo besonders dankbar, dass er sich als Mitglied des «Gmüetliberger Teams»



PAOLO PELLANDA an einer 1. Augustfeier 2005

während Jahren um jene Mitglieder kümmerte, welche durch Krankheit oder Alter auf Unterstützung angewiesen waren. Das war der Mensch Paolo: Von ansteckender Herzlichkeit, immer hilfsbereit, immer fröhlich und oft blitzte sein Witz auf.

65 Jahre lang hat Paolo in unserm Club gewirkt; wir trauern um einen lieben Kameraden, der eine Lücke hinterlässt, die schwer zu schliessen ist. Unsere Erinnerung an ihn ist mit grosser Dankbarkeit verbunden. Seiner Familie sprechen wir auch an dieser Stelle unser herzliches Beileid aus. 🌟



**ABSCHIED**  
Die Gmüetliberger nehmen Abschied von Paolo «Paul» Pellanda

# IM APPENZELLERLAND

Der traditionelle Herbstausflug brachte unsere Senioren dieses Jahr am 2. Oktober ins beschauliche Appenzellerland. **Der Anlass ist mittlerweile so beliebt**, dass selbst der grösste Car nicht alle 61 Teilnehmenden aufnehmen konnte. Text Heinz Looser Fotos Jeanot Wälti



**B**ei angenehm-herbstlichem Wetter führte uns die Reise direkt in den Hauptort unseres kleinsten Kantons Appenzell Innerrhoden.

Interessiert lauschten wir dabei auf der Fahrt den kompetenten Kommentaren von Paul Weder zu Charakteristika von Politik, Kultur und Landschaft.

Zu Fuss durchstreiften wir in mehreren Gruppen das Dorf Appenzell, organisiert von Appenzell-Tourismus. Maria Inauen – jung, keck, stolz – führte uns in urchigstem Dialekt in eine andere Welt: 1405 Schlacht am Stoss, Sieg über die Habsburger, 1513 Appenzell wird eidgenössisch, 1560 Dorfbrand in Appenzell, 1597 friedliche Trennung von AI und AR. Im Kronleuchter der riesigen Dorfkirche, sie ist dem heiligen Moritz gewidmet, brannte bereits 1914 das erste elektrische Licht. Appenzeller sind also weder unterbelichtet noch hinterwäldlerisch, bloss ein bisschen anders. Zur Teilnahme an der alljährlichen Landsgemeinde braucht es keinen

Ausweis und keine Stimmkarte, wohl aber einen Degen.

Seit 1920 sind die Häuser an der Hauptgasse mit verschiedenen Motiven und in vielen Farben bemalt worden. Da lohnt sich ein genaueres Hinsehen, sofern einem der Blick nicht von knip-senden Japanern oder picknickenden Germanen verstellt wird. Ein Kurzbesuch im kulturhistorischen Museum vermittelte uns bemerkenswerte Einblicke in Handwerk, Brauchtum, Trachten und Stickereien. Und wir wissen jetzt auch, warum unverheiratete Frauen keinen Kopfschmuck tragen: sie sind noch nicht unter die Haube gekommen. Gesättigt von vielen Eindrücken und schon ein bisschen müde erholten wir uns bei einem währschaftigen Apéro am Landsgemeindeplatz.

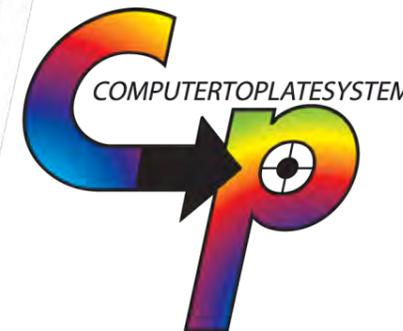
Anschliessend brachte uns der Car über Teufen - Trogen - Oberegg nach Heiden ins Ausserrhodische. Dabei überblickten wir das Rheintal und den Bodensee, Lindau und Friedrichshafen. Noch ist

die Schweiz nicht überall zubetoniert – zum Glück. Im historischen Biedermeiersaal des Hotels Linde empfingen uns dann die Warth-Buebe, eine Musikformation mit Hackbrett, Handorgel und Bass. Sie verkürzten uns die Wartezeiten zwischen den Essensgängen, was einige Unentwegte sogar zu einem lüpfigen Tänzchen verführte. So fiel denn auch nicht gross auf, dass Zürcher schneller essen als Appenzeller servieren. Bevor sich alle in der Kunst des Talerschwingens üben konnten, erfolgte auch schon der Aufbruch zur Rückreise. Unfallfrei und gut gelaunt erreichten wir Zürich.

Einmal mehr erhielten wir ein tolles Ausflugsprogramm serviert; herzlichen Dank an die beiden Organisatoren Walter Grob (enn eebere Brocke) und Gerda Lugiart (e cheferigs Bitzgi). Wer mehr über Mundartwörter und Redewendungen der Appenzeller erfahren möchte, dem sei der Anfängerkurs auf den Tischsets des Hotels Sântis am Landsgemeindeplatz in Appenzell wärmstens empfohlen! ☆



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](http://www.erdgaszuerich.ch)