

# MAGAZIN

#2 / JUL 2011

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



Informationsblatt des Leichtathletik-Club Zürich



## REBECCA BÄHNI

Ein Hammer ist  
nur ein Werkzeug!

## ATHLETEN IM TRAININGSLAGER

Von Filzbach über  
Magglingen nach Rom

## «WORLDCLASS» THE MAINSTATION

Kugelevent der Extraklass

Hauptsponsor

**erdgas**zürich





# 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

**REBECCA BÄHNI**

Wir schauen mit  
ihr in die Zukunft



Titelbild: Goran Basic Fotos: Goran Basic

## INHALT/EDITORIAL

- 4 SCHAUFENSTER** Wer ist Walter Grob...
- 6 REBECCA BÄHNI** Rugby, Neuseeland und Hammerwerfen, Rebecca verrät uns ihre Leidenschaften
- 10 TRAININGSLAGER IM LCZ** Ob Schüler, Nachwuchs oder Aktive, das LCZ Magazin weiss Bescheid wo und wie trainiert wurde
- 13 UBS KIDS CUP** Geflüster aus dem Vorstand: Es wird geheiratet im LCZ – ist für Nachwuchs gesorgt? Wir wissen wer mit wem, aber noch nicht warum
- 14 SVM FINALE GENÈVE** Es blieben die Ehrenplätze, doch die Leistungen waren top
- 15 RUBRIK** Schelbi macht sich so seine Gedanken ...
- 16 GASTKOLUMNE** Was ist eigentlich wirklich eine Tortour
- 17 SWISSSTARTERS** Reto Amaru Schenkel: und jetzt geht's los!
- 18 UBS KIDS CUP** Vorschau auf den Saisonhöhepunkt im Letzi
- 20 WELTKLASSE IM HAUPTBAHNHOF** «das darf ich nicht verpassen!»
- 23 LANDQUART UND GÖTZIS** Torben erzählt aus dem «Nährückli»
- 26 SENIOREN UNTERWEGS** zu Gast bei den Bayern (... und no Mass)

## IMMER KOMPETENTER

**L**eichtathletik ist und bleibt eine der beliebtesten Sportarten in der Schweiz. Deshalb können wir stolz sein, mit «Weltklasse Zürich» das Leichtathletikhilighlight des Jahres im Letzi mitorganisieren zu dürfen. Zahlreiche LCZ'ler engagieren sich seit Jahren als Helfer, Kampfrichter, Schiedsrichter an diesem Anlass. Eigentlich auch Zeit, mal einen kritischen Blick in die Beziehung LCZ-Weltklasse zu werfen. Das macht in seiner ersten Kolumne kompetent Andreas «Schelbi» Schelbert. Kompetente Auskunft erhaltet ihr von den Exponenten in diesem Heft aus erster Hand zu den ersten Erfahrungen im neu geschaffenen UBS-Kids Cup. Was

läuft eigentlich im Hauptbahnhof, am Mittwoch, 7. September. Wieder ist unsere Sommerausgabe gespickt mit Hintergrundinformationen rund um unsere Lieblingssportart. Horst Tischler hat kompetent unserem Swisstarters-Member Reto Amaru Schenkel, dem 200m Pfeil, interviewt und auf den Zahn gefühlt. [www.tortour.ch](http://www.tortour.ch), das hört sich an wie der Hinweis auf eine Homepage aus dem Reich des Horrors. Was steckt dahinter? Horst hat für unsere Gastrubrik weiter recherchiert und stellt eines der verrücktesten Schweizer Sportereignisse des Jahres 2011 in diesem Heft genauer vor. Wer kennt sie nicht, unsere Hammerwerferin und Hobbyrugbyspielerin Rebecca Bähni, Sandra weiss mehr und berichtet hautnah. Das Redaktionsteam wünscht allen Lesern viel Vergnügen und natürlich jetzt schon erholsame Sommerferien.



**Roy Brühlmann**  
Redaktionsleiter

### IMPRESSUM

LCZ Magazin 02 / 2011  
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 Haslebach,  
Horst Tischler

### TECHNISCHE HERSTELLUNG

Schraner Druck AG

### MITARBEIT

Marco Aeschlimann, Goran Basic,  
Gaby Wachter, Jeanot Wälti

### AUFLAGE

1300 Exemplare  
Erscheint 4x jährlich  
Für die Mitglieder des LCZ



## RESULTATE

### DIE WICHTIGSTEN RESULTATE DER ERSTEN SAISONHÄLFTE

#### Erfüllte WM A-Limite

200m Reto Amaru Schenkel 20.53 (SVM in Genf)

#### Erfüllte U20EM Limite

Zehnkampf Dominik Alberto 7501 Punkte (Mehrkampfmeeting in Landquart)

#### Erfüllte U18WM Limite

Achtkampf Benjamin Gföhler 6077 Punkte (Mehrkampfmeeting in Landquart)

#### Erfüllte EYOF Limite

Weitsprung Benjamin Gföhler 7,10m

#### Gute Leistungen

100m Reto Amaru Schenkel 10.40 (Fribourg)  
200m Joelle Curti 24.35 (SVM Genf)  
400m Philipp Weissenberger 47.38 (Swiss Meeting Genf)  
400m Nora Farrag 55.52 (Swiss Meeting Genf)  
400m Hürden Fausto Santini 51.86 (Swiss Meeting Genf)  
Dreisprung Alex Hochuli 16.17m (Weesol)  
Weit Stefan Köpf 7.29m (SVM Genf)  
Speer Sandra Haslebacher 44.12m (Winterthur)  
Hammer Martin Bingisser 65.61m (Fränkisch-Crumbach)  
Hammer Rebecca Bähni 54.17m (Olten)

#### Selektion für Military World Games

400m Hürden Fausto Santini  
400m Philipp Weissenberger  
Dreisprung Alex Hochuli

#### SVM

Männer Platz 2  
Frauen Platz 3

## AGENDA

Die Sommersaison ist im vollen Gange. Wir starten in die zweite Saisonhälfte. Juli bis September auf einen Blick. Weiterhin viel Erfolg!

**9. JULI KANTONALE MEISTERSCHAFTEN NACHWUCHS U16, U14, U12 // 9. JULI BONUS TRACK SWISS MEETING HOCHDORF // 21. JULI SPITZEN LEICHTATHLETIK LUZERN // 1. AUGUST 1. AUGUST MEETING AFFOLTERN A. ALBIS // 1. AUGUST NATIONALES STABHOCHSPRUNGMEETING FRAUENKAPPELEN // 5./6. AUGUST SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN AKTIVE BASEL // 9. AUGUST ABENDMEETING OLTEN // 13. AUGUST NACHWUCHSMEE- TING ZOFINGEN // 16. AUGUST ABENDMEETING REGENSDORF // 18. AUGUST ABENDMEETING AARAU // 20. AUGUST ALPNACHER WERFERMEETING // 24. AUGUST KANTONAL FINAL UBS KIDS CUP ZÜRICH // 27. AUGUST MEHRKAMPF SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN // 3./4. SEPTEMBER SM U20 UND U23 HOCHDORF // 3./4. SEPTEMBER SM U18 UND U16 FRAUENFELD // 8. SEPTEMBER WELTKLASSE ZÜRICH // 10. SEPTEMBER CH-FINAL UBS KIDS CUP ZÜRICH // 11. SEPTEMBER SM- STAFFEL DELÉMONT // 17. SEPTEMBER TEAM SM BERN**

zahl des heftes

83

Hast Du gewusst? Zum 83sten Mal organisiert der LCZ «Weltklasse Zürich»

#### Einzigartiger Wettkampf

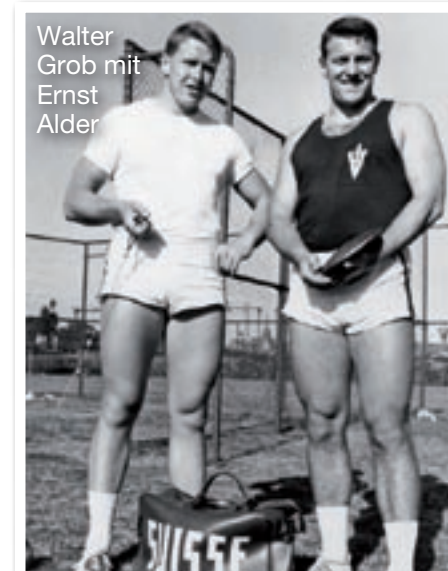
Der Hauptbahnhof Zürich ist auch dieses Jahr Schauplatz für die Kugelstoss-Wettkämpfe des Diamond League Meeting

## SCHAUFENSTER

den Rekord gestossen hatte wog 7,257 kg und nicht 5 kg wie bei den Junioren üblich. Später, bei den Erwachsenen reichte es leider nicht mehr zu einem Titel. Meine besten Ergebnisse waren im Kugelstossen 16.46 m, im Diskuswerfen etwa 51 m und im Hammerwerfen 62.60 m.

#### Einen Schweizermeistertitel hast du trotzdem geholt.

(Walter schmunzelt) Ja und zwar bei den Gewichthebern. Da wurde ich Titelträger in der schwersten Gewichtsklasse. Ich habe einige Zeit die Disziplinen im Gewichtheben trainiert, das war bei den Hammerwerfern weltweit damals so üblich. Warum also nicht auch einen Wettkampf. Dass es gleich so gut läuft hat mich auch etwas überrascht.



Walter Grob mit Ernst Alder

Was macht ...?

#### Wer hat dein Talent als Hammerwerfer entdeckt?

Das war 1965, da machte ich die Bekanntschaft mit dem späteren Olympiasieger in Mexico, Gyula Zsivotzky, Er fand, dass aus mir ein guter Hammerwerfer werden könnte. Das war für mich Grund genug, mich mehr dieser Sportart zuzuwenden. Ein Jahr später zog es mich für längere Zeit nach Australien, da ging es mit der Leistung so richtig voran. Dieser Abschnitt war einer meiner Höhepunkte in meinem Leben.

#### Was waren deine Leistungen, deine Erfolge?

1963 holte ich den Schweizer Meistertitel der Junioren im Kugelstossen und mit 14.50 m den Junioren-Schweizer-Rekord, der heute immer noch Gültigkeit hat. Ein Detail am Rande, die Kugel, mit der ich

#### Walter Grob Werfer

Walter Grob ist Präsident der Seniorenabteilung und langjähriges Mitglied des LCZ. Seine aktive Laufbahn ist schon eine Weile vergangen, Zeit für eine Rückblende, um einiges über den Sportler Grob zu erfahren.

#### Wann und in welchen Disziplinen hast du mit Sport begonnen?

1960. Ich bin damals als 17-Jähriger dem LCZ beigetreten und habe mich sofort für die Wurfdisciplinen begeistert. Anfänglich waren es Kugelstossen und Diskuswerfen, später kam dann Hammerwerfen dazu, welches im weiteren Verlauf meine bevorzugte Disziplin wurde.

#### Wann war Schluss mit dem Leistungssport?

Das war 1972. Eine Knieverletzung liess kein vernünftiges Training mehr zu. Für mich war das das Signal zum Aufhören. Mein Einsatz beim LCZ verlagerte sich ab da vom Akteur zum Helfer. Heute leite ich die Seniorenabteilung und gestalte das Programm der Altgedienten. Einsätze gibt es ebenfalls genügend bei den Wettkämpfen

#### Der Körper verlangt auch im fortgeschrittenen Alter gemässigte Fitness, wie trägst du dem heute Rechnung?

Indem ich sehr viel auf dem Velo sitze, auch wandere. Hier bietet das Seniorenprogramm ausreichend Gelegenheiten. Ich habe auch schon beim Golf geschnuppert, das aber nicht weiterverfolgt.

**Vielen Dank Walter** 🌟 Horst Tischler



# DIE FRAU, DIE WEISS, WO DER HAMMER HÄNGT

Die fünffache Schweizermeisterin 2004 U23, 2005/2006/2007 und 2010 ist momentan mit 54.17 in der Schweizer Bestenliste auf Platz 3, doch die Ziele sind gesetzt – **Angriff auf die 60m** – das hat noch keine Schweizerin geschafft.

Text Sandra Haslebachner Fotos Goran Basic

**Zum Anfangen eine Quizfrage aus «Wer wird Millionär?»:** Welche Sportart gibt es wirklich? Beisszangenschlagen - Schraubenzieherheben - Hammerwerfen - Feilenschmeissen

Logisch, die Leser unseres Magazins finden sofort die richtige Lösung, da es sich um eingefleischte Leichtathletik-freaks handelt. Aber der Mann von der Strasse? Viele schauen sicher «behämmert» bei dieser Frage oder müssen gar den Joker zu Hilfe nehmen. Und - Hand aufs Herz - vielen aus der LA-Familie ist zwar geläufig, dass es die Disziplin gibt, aber dann ists mit ihrem Wissen auch schon wieder zu Ende. Hammerwerfen findet auch meistens abseits des übrigen Wettkampfgeschehens statt, praktisch unter Ausschluss der Öffent-

lichkeit, etwas, was unsere heutige Gesprächspartnerin liebend gerne ändern würde: Rebecca Bähni, die weiss: Hammerwerfen ist der Hammer!

Massgeblich an der Entwicklung des Hammerwerfens in der Schweiz beteiligt ist Rebecca Bähni. Sie ist fünffache Schweizer Meisterin in dieser Disziplin und seit 2003 beim LCZ. Wir haben uns mit ihr unterhalten und hoffen, euch durch dieses Gespräch die Disziplin und vor allem den Menschen hinter dem Hammer etwas näher zu bringen.

**Mit welchen Adjektiven würden dich die folgenden Leute beschreiben:**

**dein Trainer:** eifrig & hartnäckig  
**deine Mutter:** hilfsbereit & zuverlässig  
**deine beste Freundin:** direkt & spontan

**deine Kindergärtnerin:** verspielt & aufgeschlossen  
**dein Oberstufenlehrer:** zielstrebig & sozial  
**dein Chef:** organisiert & verantwortungsvoll

**Wenn du dich mit einem der folgenden Dinge vergleichen müsstest: Was wärest du am ehesten? eine Blume - ein Tier - ein Stein - ein Fahrzeug**

RB: Ein Fahrzeug! Ich sitze selten still und bin immer unterwegs. Ohne mein Auto könnte ich das Hammerwerfen nicht ausüben.

**Beende bitte die folgenden Sätze ohne langes Nachdenken:**  
**Am LCZ schätze ich am meisten...**

## MIT SCHWUNG INS GLÜCK

Die fünfmalige Schweizermeisterin will die 60 m-Marke knacken

die Freundschaften, die entstehen.

**In meiner Freizeit mache ich am liebsten...** nichts!

**In der Schweiz liebe ich am meisten...** die Berge.

**Eine politische Initiative würde ich starten zum Thema...**

Förderung der Randsportarten.

**Mit einem Sechser im Lotto würde ich...** mir in Zug ein Stückchen Land kaufen um einen Hammerwurf-ring zu errichten.

**Zu einem Essen mit einer beeindruckenden Persönlichkeit würde ich...**

Valerie Adams einladen.

**Mein Traumreiseziel ist...**

das Nordkap.

**Mein Traumberuf als Kind war...**

Fotografin.

**Meinen peinlichsten Moment im Leben...**

habe ich wohl verdrängt!

**Mein bevorzugter Musikstil ist...**

Singer Songwriter.

**Meine Vorbilder sind...**

diejenigen, die es trotz Widerstand zu etwas gebracht haben.

**Ich ekle mich vor...**

der Mundhygiene im Spital/Heimen bei älteren Menschen.

**Meine Lieblings Farbe ist...**

grün.

**Ich werfe Hammer bis...**

mir die Lust vergeht!



**Ihr Hammerwerfer habt ja von allen Leichtathleten sicher am wenigsten Zuschauer. Hast du eine Idee, wie man das ändern resp. LA-Wettkämpfe generell so anlegen könnte, dass sowohl mehr Zuschauer als auch mehr Athleten kommen würden?**

Das Hammerwerfen müsste mehr im Wettkampfgeschehen integriert sein. Die Veranstalter haben zu viel Respekt, dass etwas passiert, was aus meiner Sicht unnötig ist, aber es benötigt mehr Aufmerksamkeit und Zusammenarbeit der Helfer auf dem Feld.

**Was findest du an der SVM toll, was würdest du ändern?**

An der SVM unterstützen alle Athleten alle und die Youngsters haben die Chance sich zu beweisen. Schade ist, dass noch keine Regelung gefunden wurde um einen tollen Wettkampf zu organisieren ohne Ausländerathleten.

**Seit wann bist du beim LCZ?**

Ich schätze seit 2003.

**Du warst ja früher in Zug, was hat dich veranlasst, zum LCZ zu wechseln?**

Mein damaliger Trainer Oliver Sack und die Tatsache, dass ich in Zug auf der Anlage nicht werfen darf.

**Wie bist du zu der Disziplin Hammer gekommen?**

Durch einen Sprachaufenthalt in Neuseeland. Ich habe in einem Verein in Auckland mit Valerie Adams trainiert und unsere damalige Trainerin Kerstin Hellier hat mich zum Hammerwerfen motiviert. Zurück in der Schweiz habe ich einen versierten Hammertrainer gesucht und diesen in Oliver Sack vom LCZ auch gefunden.

*(Anmerkung: Valerie Adams ist Neuseeländerin und aktuell Olympiasiegerin und Weltmeisterin im Kugelstossen.)*

**Wie würdest du den Hammerwurf jungen Athleten schmackhaft machen?**

Schmackhaft kann es nur gemacht werden, wenn die Athleten das Hammerwerfen sehen und spüren. Wie bereits erwähnt, wäre es schön, wenn es im Wettkampfgeschehen integriert würde. Nur so können Athleten sehen, dass es

## COOL DOWN

Es müssen nicht immer nur Kugeln fliegen. Rebecca geniesst es auch gerne mal ein Buch zu lesen

«ICH BIN VIEL  
GELASSENER  
GEWORDEN»

noch eine weitere Wurfdisziplin gibt. Spüren können sie es, wenn es im Training integriert wird und jedes Kind das Hammerwerfen einmal ausprobieren darf.

**Du warst ja eine Zeit lang in Irland, was hat dich dorthin verschlagen?**

Wie so üblich, die Liebe.

**Wie lange warst du dort?**

1 ½ Jahre

**Ist die Trainingsmentalität in Irland anders als hier? Wenn ja, inwiefern anders?**

Für mich als Hammerwerferin gab es keine grossen Unterschiede. Auch dort habe ich alleine mit meinen Coaches Dave Sweeney und Sean Eagan trainiert.

**In Irland hast du doch auch noch Rugby gespielt. Wie bist du denn auf diesen Sport gekommen?**

Freunde zu finden und sich zu integrieren geht am einfachsten durch den Sport. So bin ich durch eine Freundin zum Rugby gekommen.

**Was reizt dich daran?**

Das taktische Spiel, die physischen und psychischen Fertigkeiten, der grosse Team -Zusammenhalt und das Soziale danach.

**Wie lange und intensiv hast du Rugby gespielt?**

Leider konnte ich nur 2 Saisons spielen.

**Spielst du hier auch noch Rugby? Wenn ja, wo?**

Nein, neben Job und Sport bleibt mir leider keine Zeit zum Rugbyspielen. Es gibt jedoch einen grossen Rugby Club in Zürich, der auch auf der Allmend zu Hause ist.

**Was nimmst du aus Irland insgesamt mit nach Hause?**

Die Mentalität der Irländer. Ich bin viel gelassener geworden und geniesse mehr mein soziales Umfeld.

**Welches waren deine grössten sportli-**

**chen Erfolge?**

Die diversen Schweizermeistertitel und Teilnahmen am Europacup

**Welches waren deine schlimmsten Niederlagen/Erinnerungen?**

Niederlagen werden verarbeitet und vergessen, damit ich nur noch das Positive daraus mitnehme. Es gibt somit keine wirklich schlechten Erinnerungen.

**Welches sind deine Ziele für deine Zukunft?**

Die 60m Marke zu knacken.

**Wolltest du die Leichtathletik schon einmal an den Nagel hängen?**

Ja, nach Irland, als ich zurück in die Schweiz gekommen bin. Es ist schwierig immer wieder einen neuen Coach zu suchen und neu anzufangen.

**Wie sieht bei dir eine «normale» Trainingswoche aus?**

Fünf Trainingseinheiten, die aus Kraft, Technik und Sprung bestehen. Dazu eine zusätzliche Einheit zur Erholung.

**Wie gut bringst du Beruf und Sport unter einen Hut?**

Es ist sehr zeitaufwändig. Ich arbeite zu 80% als Physiotherapeutin und vor oder nach der Arbeit wird trainiert. Am Wochenende bin ich im Tessin bei meinem Coach Samuele Dazio.

**Wie baust du dich wieder auf nach Rückschlägen oder Niederlagen?**

Verarbeiten, vergessen und neu angreifen. Man muss an sich selber glauben, dann wird es einem auch gelingen!

Rebeccas Rezept zum Umgang mit Rückschlägen kann sicher jedem Sportler mitgegeben werden (auch wenn es nicht immer so leicht umsetzbar ist... Anm. SH)

Für diese Saison jedenfalls wünschen wir unserer erfolgreichen Hammerwerferin wenig solche und drücken die Daumen, dass sie möglichst als erste Schweizerin die Marke von 60 Metern übertreffen wird. Viel Glück und alles Gute, Rebecca! ★





# LAGERBERICHT LCZ-JUNIOREN IN MAGGLINGEN

Am Sonntag, dem 1. Mai war es wieder so weit: **Das Trainingslager der LCZ-Junioren** fand statt. Man traf sich sehr früh am Morgen beim Treffpunkt im Hauptbahnhof Zürich. Obwohl einige dann erst im Zug richtig wach wurden, fehlte niemand. Das Lager konnte beginnen Text: Iris, Sabrina, Cynthia, Leo und Luca

## Das Highlight des Tages kam dann beim Bezug unserer Zimmer:

Auch wenn es einige unglückliche Gesichter wegen der Zimmereinteilung gab, waren alle von der Aussicht auf Biel und den grösstenteils „luxuriösen“ Zimmern positiv überrascht. Aber von einer Pause war gar nicht erst die Rede; nach dem Mittagessen mussten wir uns mit unseren Bikes den Berg hinaufkämpfen, bis zum „End der Welt“. „End der Welt“ war nicht nur eine passende Ortsbeschreibung, es war auch der Name der Trainingsanlage auf der in den nächsten Tagen noch viel trainiert werden sollte.

Blöderweise verletzten sich dann schon am 2. Tag zwei unserer Gspöni (mit einer Zerrung und einem verdrehten Knie). Am Dienstag durften wir nach

dem morgendlichen Training unser Programm am Nachmittag dann selber gestalten; einige holten ihren Schönheitsschlaf nach, andere stellten Biel auf den Kopf auf der Suche nach einem Starbucks (ohne Erfolg), während andere ins Hallenbad schwimmen gingen.

Am Mittwoch Abend feierten wir dann Pascals 16. Geburtstag mit Kuchen und Getränken und natürlich mit dem obligaten „Happy Birthday to you ...“ Liedchen.

Am Donnerstag war dann leider schon wieder Abreisetag. Nach dem morgendlichen Training gab es Mittagessen und im Anschluss noch ein Gruppenfoto. Bald darauf verabschiedete sich Rita von uns und machte sich auf den Weg in das nächste Lager, während wir uns zum Bieler Bahnhof begaben. Die Zugfahrt

verlief mehr oder weniger problemlos und alle waren glücklich als wir dann schliesslich Zürich erreichten.

Im Rückblick war es zwar ein strenges und hin und wieder von Regen geplagtes, aber auch ein sehr schönes und interessantes Lager.

Obwohl das Essen manchmal nicht perfekt war und der extrem sparsame Umgang mit Saft (nur 1 dl pro Mahlzeit, der allerdings durch einen Wasserhahnen in der Mensa wieder wettgemacht wurde) einige störte, sind wir alle dankbar, dass die Verpflegung im grossen und ganzen eigentlich sehr gut war. Dankbar sind wir auch für die Betreuung durch unsere Trainer, die immer für uns da waren und uns ein spannendes Trainingslager geboten haben. ★

# STETS AUF DER HÖHE

Unsere Kleinsten genossen, bei intensivem Training, ihr **traditionelles Frühjahrstrainingslager** im Sportzentrum Kerenzerberg – nach dem Motto der Sportanlage: «stets auf der Höhe» Text: Diverse



## Erster Tag, das Training beginnt:

bei den Hürden rannten ein paar von unserer Gruppe in die Hürden hinein, das fanden wir lustig – aber es tat weh. Beim Essen waren sehr viele stiller als sonst, weil das Essen gut war.

Zweiter Tag, das Training war nicht anstrengend aber cool: der Nachmittag gefiel uns am besten, weil wir Sachen machten die wir cool fanden. Beim Weitsprung mussten wir zuerst einfach in den Sand springen. Danach setzte Rita eine

Hürde vor die Sandgrube. Zuerst war es ganz tief, so wurde es immer schwieriger, weil Rita die Hürde, (so gemein) immer höher stellte. Zuerst trauten wir uns nicht zu springen, aber als ein kleiner Junge darüber sprang, wollten wir es auch können.

Dritter Tag, juhui der Wecker hat verschlafen: nach dem Stern-OL, durften wir ins Hallenbad gehen, aber nur unter der Aufsicht von Irene (wer denn sonst). Alle die zum Hallenbad kamen sind geschwommen und haben gespielt, sind in den Whirlpool gegangen ins Wasser gesprungen und hatten viel Spass.

Vierter Tag, so lustig, Memoryspielen mit Hindernissen: bei Dieter haben die Gruppen gelernt den Diskus richtig zu werfen. Das Beste war, dass der, der am Weitesten werfen konnte ein Glacé bekam. ★

Mepha Generika – wenn Leistung und Preis stimmen müssen.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach Mepha Generika.



zuverlässig

Die mit dem Regenbogen

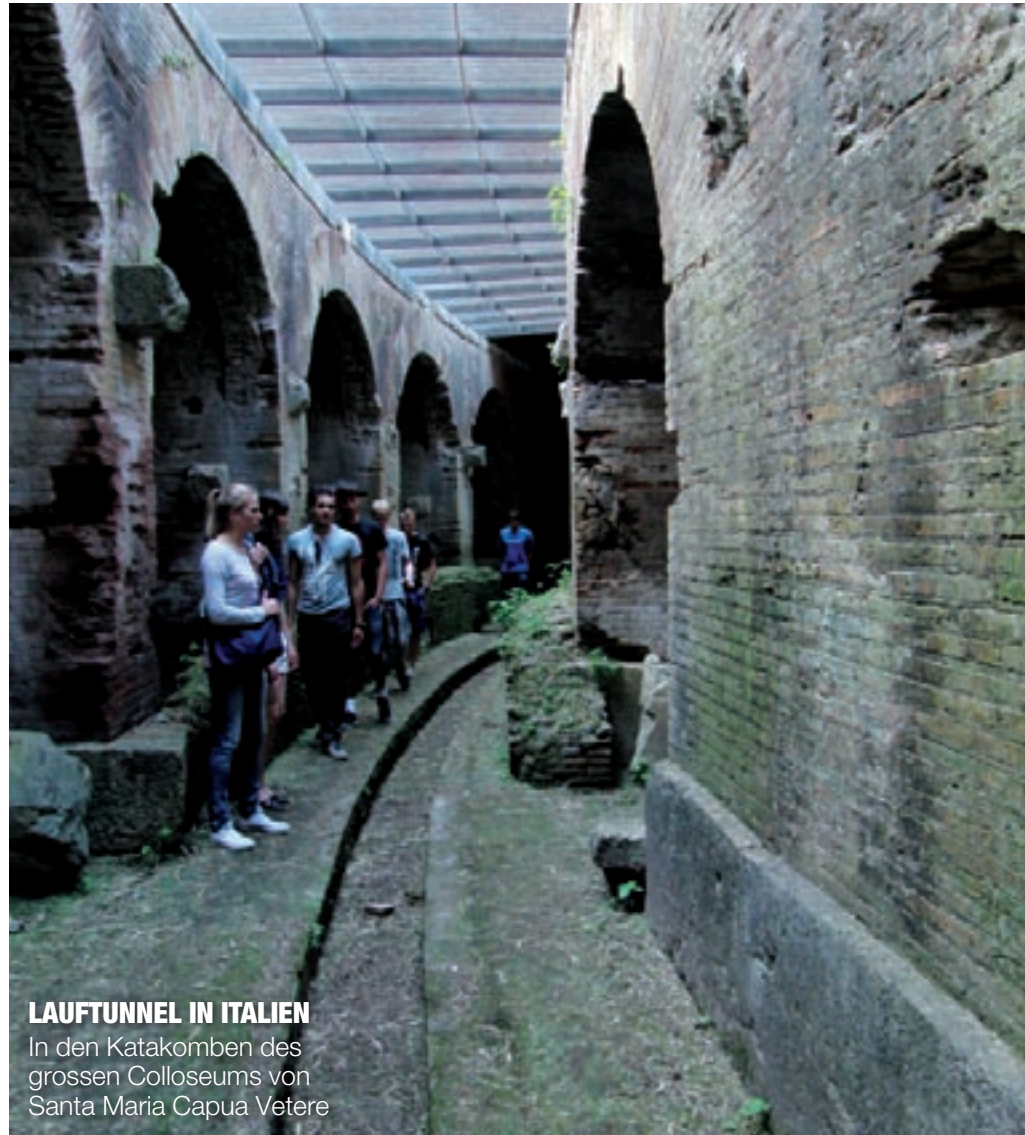
mepha



# TRAININGSLAGER IN FORMIA

Nach vielen Jahren in Marina di Pietrasanta fand das LCZ Trainingslager in diesem Jahr in Formia, an einem der **olympischen Stützpunkte Italiens** statt. Formia liegt ziemlich genau in der Mitte zwischen Rom und Neapel, was die Anreise zu einer längeren Angelegenheit machte. Die Mühe lohnte sich jedoch, trafen die Athletinnen und Athleten im Trainingszentrum ideale Trainingsbedingungen und jede Menge Weltklasse Athleten an. Wie immer in Italien kam auch das Kulturelle nicht zu kurz. Der Ausflug nach Santa Maria Capua Vetere ins grosse Amphitheater wird allen noch lange in Erinnerung bleiben.

Text und Fotos: Marco Aeschlimann



**LAUFTUNNEL IN ITALIEN**  
In den Katakomben des grossen Colloseums von Santa Maria Capua Vetere



**KULTURELLES TRAINING** Karin Schnüriger, Anja Fleisch, Corinne Nicoletti, Aline Dörig im Colloseum



**SPORTLICHES TRAINING** Aline Dörig beim Stehvermögenstraining

**BELASTUNGSTEST** Peter Kellers operierte Schulter musste beim Montieren der Gummischnur hinhalten



**VATERLIEBE** Torben Schade bei der Besichtigung des Amphitheater mit Sohn Leon

## Deine neuen Trainingspartner

### VOR DEM SPORT

DUL-X Gel Sport Warm-up unterstützt das Aufwärmen der Muskeln und erhöht dadurch deren Spannkraft. Ein gutes Aufwärmen reduziert das Verletzungsrisiko. Das farblose und fettfreie Gel lässt sich gut auf der Haut verteilen und zieht rasch und rückstandsfrei ein. Der belebende Duft verflüchtigt sich rasch. Die Flasche mit praktischem Einhandverschluss ist dank SimpliSqueeze® Ventil tropffrei zu handhaben.

Neben dem aktiven Aufwärmen sind unterstützende passive Massnahmen wie durchblutungsfördernde Einreibemittel oder aktivierende Massagen empfehlenswert. Dabei sollte die Muskulatur nicht zu intensiv massiert, sondern nur durch kurze, schnelle Streichungen angeregt werden. Der Duft eines Einreibemittels mit ätherischen Ölen bietet einen zusätzlichen Nutzen. So wirkt z.B. Rosmarinöl belebend und aktivierend.

### HÄLT DICH IN BEWEGUNG

**DUL-X®**

www.dul-x.ch, Melisana AG, Zürich



### NACH DEM SPORT

DUL-X Gel Sport Relax kühlt, entspannt, lockert die Muskulatur und unterstützt die Regeneration und Schmerzlinderung intensiv beanspruchter Muskeln und Gelenke. Zur Vorbeugung von Muskelkater.

Während einer intensiven Belastung sammeln sich in den Muskelfasern zahlreiche Stoffwechselprodukte wie Laktat an. Das macht die Muskeln müde und belastet den Kreislauf. Direkt nach einer intensiven Belastung sollte der Körper deshalb rasch heruntergekühlt werden (kalte Dusche, Eisbad, kühlendes Gel). Dies beschleunigt den Rückfluss des Blutes aus der Hautregion in die inneren Organe. Stoffwechselprodukte werden schneller abtransportiert und die Regeneration gefördert. Gleichzeitig werden entzündliche Prozesse gemildert.

**TIPP:** Zur optimalen Vorbereitung auf ein sportliches Abenteuer empfiehlt es sich, die beiden Produkte in Kombination zu verwenden.



# MÄNNER ZWEITE, FRAUEN DRITTE

Nachdem wir im letzten Jahr den 20. Doppelsieg in der Schweizerischen Vereinsmeisterschaft (SVM) feiern konnten, mussten wir uns in diesem Jahr **mit dem zweiten Rang bei den Männern und dem dritten Rang bei den Frauen** zufrieden geben. Dennoch durften wir mit den Leistungen der anwesenden Athletinnen und Athleten sehr zufrieden sein. Text Marco Aeschlimann

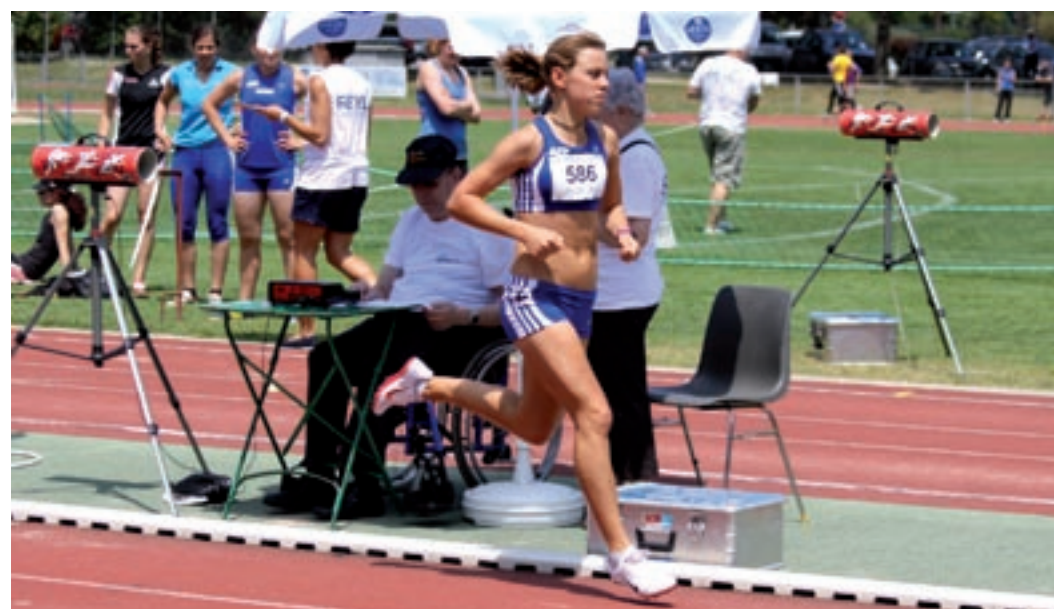
**A**maru Reto Schenkel deutete bereits in der 4x100m Staffel an, dass er sich in einer ausgezeichneten Form befindet. Unwiderstehlich lief er den zweiten Abschnitt der Staffel, überholte Gegner um Gegner und übergab den Staffelstab als Erster. Peter Keller war noch Stunden nach dem Staffellauf entzückt: „Die Erde bebte, als Reto an mir vorbei sprintete...“

Doch das sollte nicht alles sein an diesem warmen Samstag in Genf. Das 200m Rennen stand noch auf dem Programm. Reto Amaru Schenkel gegen Alex Wilson, der die A-WM Limite bereits in der Tasche hatte. Reto erwisch-

te einen sensationellen Start und war nach 100m der Erste, der auf die Zielgerade einbog. Auf den letzten 40m musste er für seinen fulminanten Start ein wenig büssen, dennoch lief er in fantastischen 20.53 ins Ziel. 20.53, dies bedeutete Erfüllung der WM A-Limit für Daegu, Südkorea!

## Erfreuliche Nachwuchsathleten

Aus Mangel an Aktivathleten mussten auch wir auf viele Nachwuchsathleten setzen. Zur Freude aller integrierten sich diese sehr schnell ins Team und zeigten auch sehr gute Leistungen. Vor allem bei den Männern machte uns das



junge Mehrkampf-Team mit vielen guten Einzelresultaten Freude und ist damit auch ein Versprechen für die Zukunft. Doch auch bei den Frauen waren im Stabhochsprung, über 400m Hürden, über 400m sowie im Hochsprung sehr junge Athletinnen am Start, die uns in Zukunft noch sehr viele schöne Resultate bringen werden.

*«DIE ERDE  
BEBTE, ALS AMARU  
AN MIR VORBEI  
SPRINTETE»*

## SVM oder SLGM?

Gewonnen wurden die Vereinsmeisterschaften von der LG Bern. LG Bern? Genau, die Leichtathletik Gemeinschafts Welle hat auch die Bundeshauptstadt erreicht. Der Zusammenschluss aus TV Länggasse und GG Bern stand am Schluss zuoberst auf dem Podest, und dies sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern. Auf dem dritten Platz bei den Männern war übrigens die LG Basel Regio, auch diese LG ist erst ein paar wenige Monate alt. Von verschiedener Seite wurde deshalb die Forderung nach einer eigenen Liga für LG's laut... Mit der LG LZ Oberaargau, der LG erdgas Oberthurgau und der COA Lausanne Riviera hat es in der Nationalliga A noch weitere Kandidaten für eine solche Liga.

Zum Schluss konnte das Frauenteam 286 Rangpunkte totalisieren und lag damit auf Platz Drei hinter dem ST Bern (323) und der LG Bern (324). Das Männerteam musste sich nur von den vereinigten Bernern schlagen lassen. Mit total 321,5 Rangpunkten fehlten zum Ende 25 Punkte zum Sieg. Trotzdem sind wir stolz auf die starke Teamleistung die unsere Athletinnen und Athleten in Genf zeigten und freuen uns auf die Revanche im nächsten Jahr. ⚡

## NEWS AUS DEM VORSTAND

Drei Hochzeiten und ein Leichtathletik-Club. Wir gratulieren den drei glücklichen Paaren und wünschen ihnen alles Gute. Marco Bernacchia und Andrea Eimbeck, David Gervasi und Marion, Roland Schuster und Carmen Fehrenbach



## Hochzeit Carmen und Roland

Am 15. April 2011 gaben sich Carmen Fehrenbach und Roland Schuster das JA-Wort im Standesamt von Affoltern am Albis. Carmen bringt die vierjährige Joy mit in die Ehe. Roli lief in den 80er Jahren für den LCZ vorwiegend über 800 m, bis er von 1992 bis 2003 eine Gruppe Mittelstreckenläufer betreute. Heute trainieren Carmen und Roli regelmässig im Letzigrund oder laufen in der Gegend von Mettmensetten.

## Sperrung Stadion Letzigrund wegen Bon Jovi Konzert

Ab Montag, 4. Juli ist die Rundbahn komplett gesperrt! Turnhalle, Laufunnel, Krafraum und Aussenplatz bleiben bis 10. Juli benutzbar. Ab Montag, 11. Juli bleibt das Stadion komplett geschlossen! Als Ausweichstadion dient uns in dieser Zeit die Sportanlage Sihlhölzli. Ab Donnerstag, 21. Juli ist das Stadion wieder zugänglich.



# IM WAHRSTEN SINNE DES WORTES

Tortour nennt sich ein Non-Stop-Radrennen rund um die Schweiz und ist in seiner Art einzigartig. Eine **Tour de Suisse** bei der etwa eintausend Kilometer Wegstrecke und in deren Verlauf zusätzlich über fünfzehntausend Höhenmeter zu überwinden sind, und das in zwei Tagen Text Horst Tischler

**D**ie Teilnehmer fahren in Teams von 2, 4 oder 6 Sportlerinnen oder Sportler oder auch einzeln rund um das Land.

Wir stellen ein Team von vier jungen Frauen vor, die gemeinsam zum ersten Mal diese Tour unter die Räder nehmen, alle vier sind berufstätige und passionierte Freizeitsportler mit beachtlichem Leistungspotential.

## Stephanie Gledstone-Brown, 38 Köchin

Sie ist vorwiegend auf dem Rennvelo oder Mountainbike anzutreffen. Man kann sie beim Joggen begegnen oder im Winter beim Langlauf. In ihrer bisherigen Laufbahn hat sie diverse Marathons bestritten wie beispielsweise den Zürichmarathon, Jungfrau- und Münchenmarathon. Ausserdem so hochkarätige Velorennen wie Geroldsteiner Classic oder die Züri-Metzgete. Wenn sie nicht gerade die Kochlöffel schwingt oder sich sportlich betätigt, erholt sie sich gerne in ihrem Garten.

## Linda Dietrich, 27 Sekundarlehrerin

Sie sieht man ebenfalls auf dem Mountainbike oder Rennvelo, sie fährt aber eben so gerne Ski- oder Snowboard. Wettkampfmässig sah man sie schon beim Gigathlon in einem 5- Team oder beim Triathlon in Schaffhausen, dazu diverse Lauf-Wettbewerbe.

## Cornelia Kunz, 28 Diplomierte Hotellier Fachfrau, Assistentin Operations am Flughafen Zürich.

Das Rennvelo und Mountainbike sind ihre Fortbewegungsmittel, dazu auch nur die Kraft der Beine beim Joggen oder die Bretter mit denen man über die Pisten jagt. Auch sie hat schon mehrere Marathons bestritten, war an der Züri-



Linda Dietrich



Stephanie Gledstone-Brown



Cornelia Kunz



Bettina Romeyke

Metzgete und bestritt einen Gigathlon. Neben Beruf und Sport findet sie noch Zeit für entspannende Steckenpferdekochen und reisen

## Bettina Romeyke, 29 Diplomierte Wirtschaftsjuristin, Airport Charges Manager

Sie liebt vor allem den Triathlon, war auch an diversen Marathons zu sehen, z. B. Zürich-Marathon, Frankfurt-Köln- und Jungfraumarathon. Reisen, lesen und kochen dienen ihr zur Ent-

spannung.

Diese vier Frauen haben sich zu einem Team zusammengeschlossen um diesen Gewaltakt zu bestehen. Alle vier haben aufgrund ihrer körperlichen Verfassung und den bisher gezeigten Leistungen die besten Voraussetzungen dazu. Sie haben starke Konkurrenz, vor allem männliche, nachdem wir wissen, dass sie die einzige Frauengruppe sind. Von uns aus die besten Wünsche und eine verletzungsfreie Fahrt. ★



Amaru Reto Schenkel

# TGV AUF DER TARTANBAHN

Reto Amaru Schenkel ist das Sprinterass in unseren Reihen. Für die Europameisterschaft 2014 ist er ein heisser **Kandidat für einen Spitzenplatz**. Er läuft 100 m und 200 m, dazu noch die 4 x 100 m Staffel. Kürzlich schaffte er die Limite über 200 m mit einer Zeit von 20.53 sec. und verbesserte seine persönliche Bestleistung über 100 m auf 10.40 sec. Noch schlappe fünfzehn Hundertstel und er hat auch da die geforderte Zeit für die Weltmeisterschaften in diesem Jahr.

Text Horst Tischler Foto

**Ich will von ihm wissen, wie stark dieser Event in seinem Kopf schon vorhanden ist.**

Eigentlich noch gar nicht, wir haben jetzt 2011, es dauert noch drei Jahre bis dahin, es stehen vorher noch wichtige Wettbewerbe an.

## Die da wären?

Natürlich die Weltmeisterschaft dieses Jahr in Südkorea. Und ganz wichtig die Olympischen Spiele in London 2012, also in gut einem Jahr. Da möchte ich unbedingt dabei sein, die Chance ist gegeben. Wenn ich mich nicht verletze und mein Trainingsprogramm weiterhin durchziehen kann, ist eine Teilnahme durchaus im Bereich des Wahrscheinlichen. Und einmal dabei, möchte ich natürlich auch eine gute Figur machen, an den Weltmeisterschaften möchte ich mich schon einmal zeigen.

## Die Weltmeisterschaften. Wie schätzt Du Deine Aussichten ein, überhaupt dabei zu sein?

Bestens, über zweihundert Meter habe ich die Limite bereits geschafft, jetzt strebe ich noch die hundert Meter an, wie schon erwähnt, ich möchte mich dort eindrucklich in Erinnerung rufen. Ich hoffe auch, bei Weltklasse Zürich an den Start gehen zu können, und da nicht nur in der Staffel.

## Wie hoch ist die geforderte Limite über die 100 m?

10.25 Sekunden. Im Augenblick laufe ich diese Distanz in 10.40 Sekunden. Die Limite schaffe ich noch, davon bin



Disziplin 100m und 200m

ich überzeugt.

## Die Staffel ist aber weiterhin ein Thema, oder beeinträchtigt das den Aufbau der Einzelrennen?

In keiner Weise. Wir haben in den vergangenen Jahren sehr erfolgreich abgeschnitten, ich denke, wir setzen diese Serie weiter fort. Eine Steigerung liegt auch hier im Bereich des Möglichen.

## Alles in allem gesehen, ein ordentliches Programm. Wie schafft man das, wenn man nebenher noch arbeiten gehen muss?

Ich lebe zurzeit nur für den Sport, bin also wenn man so will ein Profi. Wie lange weiss ich nicht aber ich hoffe noch eine ganze Weile. Soll aber nicht hei-

ssen, dass ich den einen oder anderen Job nicht annehme. Ich bin gelernter Kaufmann, da gibt es schon die eine oder andere Gelegenheit

## Noch einmal zurück zu den Europameisterschaften 2014. Werden da wirklich noch keine Gedanken daran verschwendet? Gibt es keinen langfristigen Trainingsaufbau ausschliesslich zu diesem Event?

Doch, schon, also was die Gedanken betrifft. Ich strebe dort einen Medaillengang an. Die Form dazu hole ich mir aber bei den Wettkämpfen vorher, die in der Prioritätenliste davor stehen. Wenn ich bei den Weltmeisterschaften und eventuell an der Olympiade gute Leistungen abliefere, bin ich überzeugt, 2014 noch einen draufsetzen zu können. Wie gesagt, es dauert noch etwas. Langfristiger Trainingsaufbau über drei Jahre eher nicht. Man hat seinen Jahresrhythmus und trainiert von einem wichtigen Wettkampf zum anderen. Dabei wird man kontinuierlich besser, bis man eines Tages seinen Zenith erreicht hat.

**Reto muss leider weiter, das nächste Training steht wieder an. Er macht für mich den Eindruck eines entschlossenen jungen Mannes, der beharrlich sein Ziel verfolgt. Er ist jetzt dreiundzwanzig Jahre alt, bis zu den Europameisterschaften 2014 ist er im besten Sprinteralter. Ich bin überzeugt, wenn alles normal abläuft und er von Unterbrüchen verschont bleibt, können wir auch künftig hervorragende Leistungen von ihm erwarten.**



Bis ins Frühsommer Zürich zu einem der renommierten Leichtathletik-Meetings gemacht hatte, wollte er nicht ruhen. Und ebenso wenig die ganze Organisationskomitee.



**Bis Können und Leidenschaft zum Erfolg führen.  
Und für Ihre Begeisterung sorgen.**

Bis Ausdauer und Disziplin  
Spitzenleistungen ermöglichen.

Bis sich Anerkennung  
in Begeisterung verwandelt.

Erleben Sie sportliche Höhepunkte  
wie das Leichtathletik-Meeting  
Weltklasse Zürich, das wir seit über  
30 Jahren als Partner unterstützen.

Bis Sie von der Nachhaltigkeit  
unseres Engagements überzeugt sind,  
dürfen Sie sich auf eines verlassen:



8. September 2011

*Wir werden nicht ruhen.*



[www.ubs.com/sponsoring](http://www.ubs.com/sponsoring)

# SAISONHÖHEPUNKT IM LETZIGRUND

Der UBS Kids Cup ist fulminant in die erste Saison gestartet. Das Highlight steht allerdings noch bevor:  
**Am Samstag, 10. September** findet der Schweizer Final im Stadion von Weltklasse Zürich statt

Text Roland Hirsbrunner Fotos Alexandra Wey

**I**m Original Set-up von Weltklasse Zürich wird sich das Stadion Letzigrund für die Finalisten des UBS Kids Cup präsentieren. Internationale und nationale Stars begleiten die Nachwuchstalente durch den grossen Tag, die Wettkämpfe werden auf Grossleinwand übertragen, die Kleider wie bei den grossen Stars in Körbchen vom Start zum Ziel getragen.

Ganz bestimmt wird der Schweizer Final des UBS Kids Cup zu einem ganz grossen Highlight für jeden Teilnehmer. Doch die Teilnahme müssen sich die rund 500 Finalisten auch hart verdienen. 60 000 Kids haben am Leichtathletik-Dreikampf bestehend aus einem 60-m-Sprint, einem Weitsprung und einem Ballwurf in der ersten Saison an 350 verschiedenen Events teilgenommen. Via Kantonalfinal – jener im Kanton Zürich findet am 24. August in Zürich statt – muss man sich für den Saisonhöhepunkt qualifizieren.

## Schülerstafetten im Rahmenprogramm

Viel Spannung und Action versprechen aber auch die Stafetten, welche im Letzigrund ausgetragen werden. Von den über 100 Schulen, die einen UBS Kids Cup ausgetragen haben, werden über 70 Klassen ausgelost, die ebenfalls am Schweizer Final teilnehmen können. Sie messen sich als Team in der Puzzle Biathlon Stafette.

## ZAHLEN ZUR UBS KIDS CUP SAISON 2011

Über 350 Veranstaltungen in der ganzen Schweiz. Darunter über 100 UBS Kids Cups in Schulen. Insgesamt rund erwartete 60 000 Teilnehmer. Rund 1000 Besucher pro Tag auf der Website [www.ubs-kidscup.ch](http://www.ubs-kidscup.ch). Tendenz steigend. Es wurden über 1500 UBS Kids Cup Sonnenschirme an die Veranstalter des UBS Kids Cup abgegeben.





# WELTKLASSE ZÜRICH IM HAUPTBAHNHOF

Weltklasse Zürich präsentiert sich auch in diesem Jahr im Zürcher Hauptbahnhof – dem meist frequentierten Ort der Schweiz. Höhepunkt: Die offiziellen **Diamond League Wettkämpfe** im Kugelstossen vom Mittwoch Abend Text und Fotos: Weltklasse Zürich

**D**ie Macher von Weltklasse Zürich sind bestrebt, die Leichtathletik und Weltklasse Zürich einem noch breiteren Publikum bekannt und schmackhaft zu machen. Weltklasse Zürich ist längst mehr als ein Eintages- oder gar Einabend-Event geworden. Durch die verschiedenen Aktivitäten rund um das Meeting, kann spätestens ab diesem Jahr durchaus von einer «Weltklasse Zürich Woche» gesprochen werden (siehe auch das Wochenprogramm im Kasten).

## «EINE FAVORITIN BESTREITET DABEI FAST EIN HEIMSPIEL»

Eine zentrale Rolle in dieser Ausbaustategie spielt «Weltklasse Zürich im Hauptbahnhof». Nach der geglückten Premiere im Vorjahr, haben sich die Veranstalter entschieden, auch 2011 eine Kugelstoss-Arena aufzubauen und die beiden Kugelstoss-Wettkämpfe am Vorabend von Weltklasse Zürich in der Haupthalle des HB Rail City durchzuführen.

«Wir haben natürlich viele Details ausgemacht, die wir gegenüber dem Vorjahr verbessern können», erklärt Christoph Joho, der für den Auftritt von Weltklasse Zürich im Hauptbahnhof verantwortlich ist. «Im Grossen und Ganzen wird der Anlass aber ähnlich

### TOLLE KULISSE

Mitfavoritin Valerie Adams setzt an zu ihrem Stoss. Die Zuschauer im Hauptbahnhof fiebern mit.



ablaufen, wie im Vorjahr». Erneut tragen die Frauen gar den Finalwettkampf der Diamond League im HB aus. Eine Favoritin bestreitet dabei schon fast ein Heimspiel: Olympiasiegerin Valerie Adams (NZL) hat letztes Jahr nach dem

Wettkampf in Zürich einen kurzen Trainingsaufenthalt in Magglingen bei Jean-Pierre Egger eingelegt und bei den darauf folgenden Wettkämpfen gleich deutlich weiter gestossen. Unterdessen ist die Schweiz Adams neue Wahlheimat und ex-Günthör-Coach Egger ihr neuer Trainer geworden...

Bereits ab Dienstag Mittag wird Weltklasse Zürich die Faszination Leichtathletik bei einer Ausstellung dem Publikum näher bringen. Zur

«Weltklasse Zürich Woche» tragen aber auch der Final des UBS Kids Cup am Samstag nach dem Meeting und das «neue» Jugend trainiert mit Weltklasse Zürich an elf verschiedenen Standorten in der ganzen Deutschschweiz teil. ★

### DIE WELTKLASSE ZÜRICH WOCHE

- ❖ **Samstag, 1. September:** Eintreffen der ersten Athleten im Hotel Mövenpick
- ❖ **Dienstag, 6. September:** Eröffnung Ausstellung „Faszination Leichtathletik“ im HB Rail City (ab 12:00 Uhr)
- ❖ **Dienstag, 6. September:** Jugend trainiert mit Weltklasse Zürich an 11 verschiedenen Orten
- ❖ **Mittwoch, 7. September:** Weltklasse Zürich im Hauptbahnhof (Kugelstossen)
- ❖ **Donnerstag, 8. September:** Weltklasse Zürich (Final Samsung Diamond League)
- ❖ **Samstag, 10. September:** Schweizer Final UBS Kids Cup

### HERAUSFORDERUNG DAEGU!

Weltklasse Zürich findet in diesem Jahr am Donnerstag, 8. September nur fünf Tage nach dem Ende der Weltmeisterschaften statt – und diese finden im 11 Flugstunden entfernten südkoreanischen Daegu statt. Logistisch stellt die WM in Daegu eine grosse Herausforderung für das Weltklasse-Team dar. Die Vorhaben, sämtliche Athleten mittels Charterflug direkt nach Zürich zu fliegen, wurde fallen gelassen. Ausschlaggebend war neben den hohen Kosten auch die Tatsache, dass bei einem Charterflug sämtliche Athleten bis zum WM-Ende hätten in Daegu bleiben müssen. „Mit der gestaffelten Anreise können wir einen Teil der Athleten bereits vor dem WM-Ende nach Zürich fliegen“, erklärt Meetingdirektor Patrick Magyar. Die ersten Athleten werden nun bereits am Samstag, also fast eine Woche vor dem Meeting, in Zürich eintreffen. Entsprechend wird das Hotel Mövenpick in Glattbrugg für die Athleten zwei Tage früher geöffnet als in anderen Jahren.



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)

**DUL-X**  
HÄLT DICH IM BEWEGUNG

**Deine neuen Trainingspartner**

**NEU!**



|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gel</b><br><b>Sport Warm-Up</b><br>Unterstützt das Aufwärmen der Muskeln<br>Erhöht die Muskelspannkraft<br>Zieht schnell ein | <b>Gel</b><br><b>Sport Relax</b><br>Entspannt und unterstützt die Regeneration<br>Kühlt und lindert Schmerzen<br>Zur Vorbeugung von Muskelkater |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

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)

**The Number 1 for Running**

**mir drucked am  nöd nur Duumel**

Ihre Druckerei für Sport- und Freizeitbekleidung und vieles mehr

**kami**  
Kunststoff, Leder, Textilien

**St. Adressstrasse 10**  
**8304 Wallisellen**

**Tel. 044 890 57 57**  
**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



# ALLER GUTEN DINGE SIND DREI

Mehrkampfgruppe des NLZ in Landquart und Götzis erfolgreich – **Alberto, Gföhler und Loosli** für EM und WM qualifiziert. Ein Bericht aus der Sicht des Trainers

Text Torben Schade

**A**ls ich die Gruppe Mitte Oktober gemeinsam mit Andreas Hediger ins Leben rief, wusste ich noch nicht so recht, wie alles werden wird. Die Vorfreude war damals da, aber natürlich auch die Frage nach dem «wie wird es?»

Mitte Juni kann ich dazu sagen: «Es ist super! Jede Trainingseinheit mit den Jungs bringt Spass und die jüngsten Erfolge sind erst der Anfang».

Beim ersten Zehnkampf in Götzis im Mai litten alle Zehnkämpfe unter dem zu starken Rückenwind. Dominik Alberto (LCZ-U 20) und Beni Gföhler (LCZ-U 18) liefen mit 10,92 und 10,80 Sekunden zwar fantastische 100 Meter Zeiten aber schon da war wegen der über 4 Meter Rückenwind klar, dass es bezüglich Qualifikation für EM und WM problematisch werden könnte. Die beiden Sportschüler sorgten auch in den anderen 9 Disziplinen für super Resultate und gewannen ihre Wettbewerbe mit tollen 7501 Punkten (Alberto-Zehnkampf U 20) und 6077 Punkten (Gföhler-Achtkampf U18). Beide Ergebnisse hatten aber den Makel des zu grossen Rückenwindes und deshalb war die Qualifikation noch auf wackeligen Beinen.

In Götzis sorgte Christian Loosli (TV Herzogenbuchsee) mit 7330 Punkten für ein tolles Comeback nach seinem Ermüdungsbruch im linken Sprunggelenk und folgte Dominik zur U 20 Europameisterschaft in Tallin Ende Juli. Dominik nahm den Zehnkampf in Österreich aus dem Training mit und bestätigte trotz eines durchgewachsenen ersten Tages (u.a. 6,32 m Weit) mit 7121 Punkten die Norm für die U 20 EM.

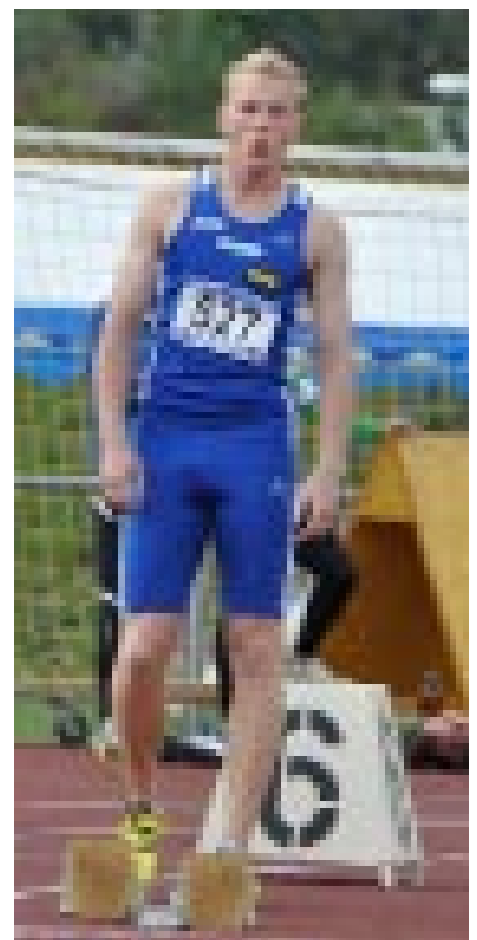
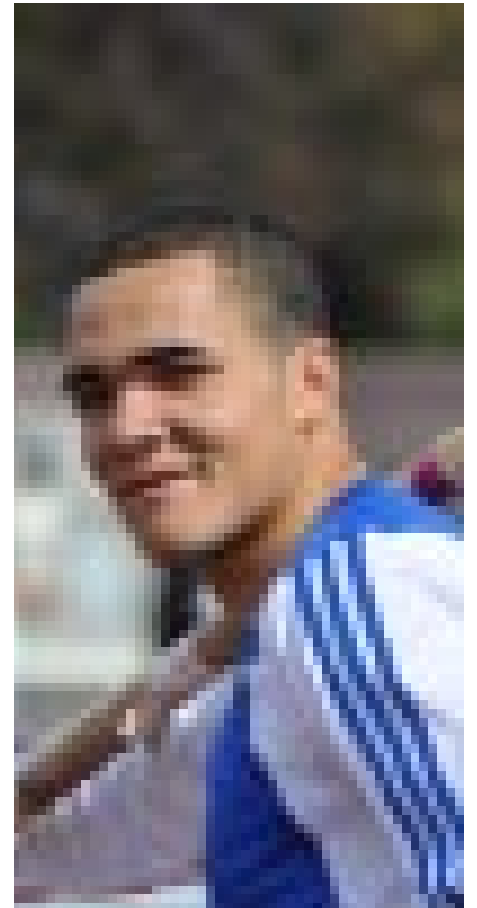
Pechvogel des Wochenendes war Beni: Nach dem ersten Tag lag er knapp 150 Punkte über der Norm und wollte am Sonntag alles für die U 18 WM in Frankreich klar machen. Im 110 Meter Hürdenlauf erwischte er einen tollen Start, lag nach der dritten Hürde zum Schrecken aller aber am Boden: Verdacht auf einen Faserriss oder eine starke Zerrung. Ob es gesundheitlich bis zur WM reicht ist fraglich, nach einer Woche intensiver Therapie bei Adrik Mantingh sieht es aber gut aus. Die Teilnahme an der EYOF in der Türkei im Weitsprung ist so nicht in Gefahr.

**«DIE JÜNGSTEN ERFOLGE SIND ERST DER ANFANG»**

Aber auch die anderen Athleten der Gruppe Pascal Magyar, Sergio Grond, Christian Stamm, Fabio Rohrer (LC Vaduz) und Simon Märki konnten bereits zahlreiche Bestleistungen aufstellen und werden sicher noch einige folgen lassen.

Internationale Jugendmeisterschaften sind etwas Tolles, werden von Andreas und mir aber nicht mit der «Brechtstange» erzwungen. Unser Ziel ist in einigen Jahren viele Zehnkämpfer in Zürich zu haben, die über 7000 Punkte machen bzw. über 8000 Punkte. Die bisherigen Ergebnisse beweisen dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Es bringt einfach Spass diese Gruppe gemeinsam mit Andi trainieren zu dürfen! ☀







**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: Blöcken, Fahnen, Bänderwerbung, 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  
Eingangsporten in Stahl und Aluminium  
Fenster und Türen in Stahl und Aluminium / wärmedämmend  
Automatische Schiebetüren, auch als Paniktüren  
Schiebetüren  
Schiebe- und Falttüre  
Drehtüren und Gittertüre  
Rauch- und flammendichte Türen  
PTT-Schalteranlagen in Verbundstahl- und Panzerstahl  
Dienstleistungstüren  
Telefonkabinen  
Gitter und Gittertüren

ALTORFER AG METALLBAU  
8307 EFFRETikon



**R. STEINER GmbH  
BAUUNTERNEHMUNG**

**Umbauten – Renovationen – Kundenarbeiten**

Postfach 6758 Aegertenstrasse 12  
8050 Zürich 8305 Dietlikon  
Tel. 044 – 312 57 48 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

## NEKROLOG

# AUGUST SUTTER

28.NOVEMBER 1926 – 21.MÄRZ 2011

**Eine kurzlebige Persönlichkeit ist nicht mehr. (Aargauer Tagblatt).**  
Am Montag den 21. März ist Gusti Sutter nach einem erfüllten Leben sanft eingeschlafen.

In der Region Döttingen war «De Sutter Gusti» sehr bekannt. Er war 20 Jahre Gemeindeammann in Döt-

tingen, Spitalverwalter in Leuggern, Initiator des Döttinger Winzerfestes, Gründungsmitglied des Fussballclub, des Tenniscubs und Vorstandsmitglied des Schützenvereins.

So wurde er auch ein sehr verdienter Ehrenbürger von Döttingen. Er absolvierte einige Jahre als Bänkler und Versi-

cherungsfachmann im Welschland. Er lernte in Lausanne Res Brügger kennen und kam so in den LCZ. Als Sportler kam er über den Velosport zur Leichtathletik.

Als Läufer gewann er insgesamt 15 Schweizer Meister Titel. Höhepunkt war die Teilnahme an der Olympiade in Helsinki 1952. Das Retro Bild zeigt Gusti Sutter inmitten der SVM Mannschaft 1957.

Bei den LCZ Senioren war er Mitglied, konnte aber wegen seinen vielen Engagements nicht so oft teilnehmen. Jeanot Wälti



**TRAUERFEIER** Am 19. Dezember 2010 in der St. Georg Kirche in Küssnacht

# GIANMARCO CASELLINI

JAHRGANG 1931, GESTORBEN AM 31.MÄRZ 2011 IN BREGANZONA.

**G**ianmarco war ein Kugelstösser bei uns im LCZ und auch auf der SVM Foto 1957 mit dabei. Er war ein Kämpfer aber auch ein lieber Ka-

merad. Da er nach seiner aktiven Zeit beruflich als Banker im Ausland und im Tessin lebte hatten nicht mehr viele von uns Kontakt mit Gianmarco.

Wir werden beide Kameraden in bester Erinnerung behalten und anbieten beiden Familien unser herzlichstes Beileid. Jeanot Wälti



Unter dem Motto «München ist eine Reise wert» besuchten die Seniorinnen und Senioren des LCZ am 13. und 14. Mai die bayrische Landeshauptstadt. Dort wurden sie weder blau vom Bier, noch sahen sie wegen des köstlichen Gerstensafts weisse Mäuse. Text René von Euw



### EINE TOLLE STADT

Von BMW bis Hofbräuhaus. Nichts wurde ausgelassen in der Hauptstadt von Bayern



# VON BLAUWEISS NACH WEISSBLAU

**Z**ürich und München haben vieles gemeinsam – etwa die nah verwandten oberdeutschen Dialekte, Bayrisch in München, Züritütsch in Zürich –, oder das Tram – blauweiss in Zürich, eher blau in München –, oder die rivalisierenden Fussballclubs – FCZ und GC in Zürich, Bayern München und der Zweitligist TSV 1860 München, der auch eine Leichtathletik-Abteilung führt.

40 LCZ-Seniorinnen und -Senioren versammelten sich erwartungsfroh am Freitag, 13. Mai, um 8 Uhr, auf dem Carparkplatz Sihlquai in Zürich zum ersten zweitägigen Ausflug der alten Garde des Letzigrund-Clubs. Das Programm, das Jeannot Wälti und Jürg Schölly gestaltet hatten, hatte es in sich. Zur Auswahl standen:

- ❖ Besichtigung des BMW-Werks beim Münchner Olympiagelände
- ❖ Besichtigung des BMW-Museums und des Olympiaturms
- ❖ Stadtrundfahrt durch München
- ❖ Besuch des Klosters Andechs am Ammersee am zweiten Tag

Die LCZ-Gruppe teilte sich am Freitagnachmittag auf die beiden Touren auf – die Technikinteressierten wurden von einem sehr kompetenten BMW-Mitarbeiter durch das Karosseriewerk, die Lackiererei und die Motorenfertigung geführt. Die andere Gruppe besuchte die Ausstellung BMW-Welt und den Olympiaturm.

Die Stadtrundfahrt am Nachmittag des ersten Reisetags gestaltete sich zu einer «Wältischen» Familienangelegenheit: Jeannots Bruder Paul lebt seit über 30 Jahren mit seiner angetrauten Heidi in München, und diese Heidi führte denn auch im Car das Mikrofon – in einer absolut professionellen Weise, die am Schluss fast eine Standing Ovation auslöste. Und übrigens: Heidi Wälti ist nicht nur die Frau von Paul Wälti, sie ist auch Präsidentin des Schweizer Verein München!

Nach dem Hotelbezug im feinen Conrad-Hotel de Ville in der Nähe des Hauptbahnhofs, verschoben sich die LCZ-Seniorinnen und -Senioren zum Hofbräuhaus, wo im Festsaal das Abendessen mit Musik wartete. Der Saal, der

700 Leuten Platz bietet, war proppenvoll, und der Schallpegel erinnerte eher ans Oktoberfest, denn an einen Festsaal. Aber diejenigen, die die bestellten Getränke und Mahlzeiten auch erhielten, hatten ihr Gaudi an der Volksfeststimmung – nach dem abgewandelten Motto «Mann, Bier und Gebrüll» – dem die LCZ-lerinnen und LCZ-ler aber ausdrücklich nicht nachlebten!

Nachdem sich der Freitag wettermässig erstklassig gezeigt hatte, war der Samstagmorgen regnerisch-durchgezogen. Viele zogen es deshalb vor, statt eines Stadtbummels eine Einkaufstour in den Münchner Warenhäusern zu unternehmen. Gegen Mittag trafen sich dann alle wieder im Hotel, von wo die Fahrt zum Kloster Andechs ging. Dort stand die Besichtigung der Klosterkirche an und der Besuch des klostereigenen Restaurants, wo eine echte bayrische Brotzeit mit klostereigenem Bier wartete – aber keine Sorge, trotz starkem Maibock- und Doppelbockbier kehrte keine LCZ-Seniorin und kein LCZ-Senior blau an die Limmat zurück. ☀



Layout, Digital, Satz, Bild, Druck, Ausrüsten

**COMPUTERTOPLATESYSTEM**

**Schraner Druck AG**  
 Meier-Bosshard-Strasse 5  
 8048 Zürich  
 Telefon 044 431 78 22  
 Fax 044 431 12 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)