

# CHAMPION

**U**STER  
Leichtathletik-Club

Clubzeitung Nr 1 / 2 - 2004 / Doppelnummer

*20 Jahre nach Olympia*

## Von Uster bis Los Angeles

*Von Jonas Spirig\**

**Markus Ryffel gewann vor 20 Jahren an den Olympischen Spielen in Los Angeles die Silbermedaille über 5000 Meter und sorgte damit für einen der absoluten Höhepunkte der Schweizer Leichtathletikgeschichte. Er ist dem Laufsport in jeder Hinsicht eng verbunden geblieben und schaut heute auf eine bewegte Karriere mit Höhen und Tiefen zurück.**

Der Weg zur Silbermedaille begann mit dem Hauslieferdienst für die elterliche Metzgerei in Niederuster. Obwohl Markus als Schüler noch mit Sportarten wie Fussball und Radquer liebäugelte und bestimmt noch keinen Gedanken an Karriereplanung verschwendete, weiss er heute, dass das enorme wöchentliche Pensum an Velo-Kilometern beim Fleischaustragen die entscheidende Grundlage für die spätere Laufbahn legte, die durchaus mit den oft zitierten langen Schulwegen der jungen Afrikaner vergleichbar ist.

### **Vorbilder und Fernsehbilder**

Prägenden Einfluss auf den jungen Sportbegeisterten übten sein fünf Jahre älterer Bruder Urs und dessen Schulkollege Roger Neidhard aus. Als Markus Ryffel 1968 fasziniert die Schwarzweiss-Fernsehbilder der Olympischen Spiele in Mexiko beobachtete, packte ihn erstmals der noch nicht sehr konkrete Traum, es diesen grossen Läufern eines Tages gleichzutun.



# CHAMPION

Clubzeitung des LC Uster Nr 1/2-2004

In dieser Nummer	Seite
<b>Von Uster bis Los Angeles - Markus Ryffel blickt zurück</b> <i>Jonas Spirig porträtiert das prominente LCU-Ehrenmitglied</i>	1
<b>Schwimmstar Remo Lütolf am Ustermer Waldlauf</b> <i>Adrian Kammer beschreibt, wie so Remo sich als schlechten Läufer sieht</i>	4
<b>Freude und Gesundheit</b> <i>Fredi Schmid präsentiert das LCU-Breitensport-Angebot</i>	6
<b>Dem Winter für 2 Tage ein Schnippchen geschlagen</b> <i>Adrian Kammer war am "End der Welt"</i>	8
<b>Kaltern von A bis Z</b> <i>Trainingslager-ABC von Adrian Kammer</i>	9
<b>Flash LG Uster</b> <i>Petra Bisang mit LG-Neuigkeiten</i>	12
<b>LG-Nachwuchs boomt</b> <i>Petra Bisang präsentiert eine interessante Statistik</i>	14
<b>Das Tagebuch von Willisau</b> <i>Tagesberichte aus einem interessanten Trainingslager</i>	16
<b>Aus dem Archiv</b> <i>In alten Akten gestöbert</i>	19
<b>7 Fragen an ...</b> <i>In der neuen Champion-Serie werden Ehemalige befragt. In dieser Nummer: Ueli Stieger</i>	20
<b>Mutationen</b> <i>Ein-, Aus- und Übertritte, mit zwei erfolgreichen Neuen und Wechseln im Vorstand</i>	22
<b>ZOA-News</b> <i>Urs Zenger präsentiert Interessantes von Zürich Oberland Athletics</i>	24
<b>Aus unserem Partnerverein</b> <i>Armin Gehrman berichtet aus dem Vereinsgeschehen des TSV 62 Prenzlau</i>	25
<b>Resultate</b> <i>Die wichtigsten LCU-Resultate dieses Jahres im Überblick</i>	26
<b>LCU-Agenda</b> <i>Wann findet was wo statt</i>	27

Als erste Vorbilder führt er aber nicht die Helden aus jenen Fernsehübertragungen an, sondern Urs und Roger. Mit ihnen durfte er zu jener Zeit schon mittrainieren und konnte bald miterleben, wie er trotz seines Altersrückstandes sukzessive Boden auf die beiden Grossen gutmachte. Ryffel ist überzeugt, dass solche unmittelbaren Vorbilder, mit denen man sich vergleichen und messen kann, für einen jungen Sportler ungleich wichtiger sind als die Medienstars der jeweiligen Generation.

## SC Traube und LC Uster

Diese Vorbilder und Vergleichsmöglichkeiten findet man in einem Klub. Vor der Gründung des LC Uster meldete sich Markus zu Nachwuchsmeisterschaften mit einigen Kollegen unter dem Namen SC Traube Uster an, ein inoffizieller Verein - benannt nach dem Restaurant der Eltern - mit einem selbstgebastelten Vereinswappen. Später fand er in seinem Förderer Paul



Am 27. Januar 1968 startete Markus als Mitglied des "SC Traube" am Crosslauf auf der Waid in Zürich

Thum und dem von diesem mitbegründeten Verein LC Uster jenen Rückhalt, den er auch heute für jeden aufstrebenden Sportler als unerlässlich erachtet: die Strukturen eines Vereins, wo Freude an der



Am 13.07.1973 präsentierte die Zeitung "Sport" Markus als aufstrebenden jungen Läufer in der Rubrik "Das Porträt der Woche" (Archivbilder Roger Neidhart).



In Bern startete Markus für den STB

Bewegung mit Wettkampfmöglichkeiten und Trainingsunterstützung in die richtigen Bahnen gelenkt wird.

## Notwendige Lebensveränderungen

So wichtig dieser Rückhalt in der Heimat zu jener Zeit war, für den weiteren Karriereverlauf waren tiefgreifende Lebensveränderungen nötig und entscheidend. Die Hochburg der Mittel- und Langstreckenläufer war Bern; und Ryffel bezeichnet heute den Umzug von Uster nach Bern, wo er mit Heinz Schild als Trainer arbeitete, als ersten wichtigen Schritt in Richtung internationale Karriere.

Eine weitere grössere Veränderung wurde durch die erstmalige Olympiateilnahme 1976 in Montreal ausgelöst. Markus Ryffel schied zwar im Vorlauf aus, hatte aber viel gelernt und wertvolle Erkenntnisse gewonnen: Die Begegnung mit Spitzenathleten wie Thomas Wessinghage machte ihm klar, dass ein seriöses Trainingsprogramm neben einem Vollzeit-Job nicht machbar ist. Er entschied, sich eine Halbtagesstelle zu suchen, was damals weder selbstverständlich noch einfach war und auch von vielen unter vorgehaltener Hand kritisch kommentiert wurde. Zwei Jahre später wurde er Europameister.

## Höhen und Tiefen

Es folgten weitere Erfolge, aber auch Rückschläge. Als Ryffel 1983 an der Weltmeisterschaft in Helsinki im Vorlauf über 10 000 Meter ausschied, legte ihm die Schweizer Presse mit wenig freundlichen Worten den



*Die Krönung: 1984 war Markus Ryffel in der Form seines Lebens*

Rücktritt nahe. Dass er knapp 12 Monate später Olympia-Silber in Los Angeles gewann, bezeichnet er selbst nicht wie viele als Wunder, sondern als sportliche

### *Als Markus Urs war ...*



*sp. 1974 war noch vieles anders! Beim "Gedenklauf Murten - Fribourg", damals die absolute Nummer 1 der (noch wenigen) Volksläufe gab es keine Starterlaubnis für Junioren. Der aufstrebende junge Markus Ryffel meldete sich trotzdem an - unter dem Namen seines älteren Bruders Urs. Markus ging dann als Urs an den Start und wurde auf Anhieb Dritter! Das Archivbild aus dem damaligen "Sport" zeigt Markus hinter dem späteren Sieger Fritz Rüeegg.*

Antwort. Er hatte schon immer die Karrieren der grossen Vorbilder in guten wie in schlechten Zeiten genau beobachtet und dabei festgestellt, dass auch scheinbar Ausserirdische wie Sebastian Coe sich immer wieder aus Tiefs herausarbeiten mussten und konnten. Diese Erkenntnis half ihm in schwierigen Situationen, den Weg weiterzugehen. Ryffel betont aber auch, dass er solche Tiefpunkte ohne sein intaktes Umfeld, das immer zu ihm stand, wohl nicht überstanden hätte.

### **Die Krönung**

An seinen legendären Lauf zur Silbermedaille erinnert sich Markus Ryffel natürlich genau. Nach den entscheidenden Momenten des Rennens gefragt, listet er aber nicht einfach Runde um Runde auf, sondern stellt die gewonnene Erfahrung gegenüber dem 5. Rang vier Jahre zuvor in Moskau in den Mittelpunkt. Damals sei er physisch nicht schlechter vorbereitet, aber psychisch noch nicht soweit gewesen: Während er in Moskau den Sieg im Halbfinal fürs Selbstvertrauen gebraucht hatte, ging er 1984 haushälterischer mit seinen Kräften um und kam mit einem unspektakulären

4. Halbfinalplatz in den Final, weil er sich selber nicht mehr beweisen musste, dass er in Form war. Und im Gegensatz zu 1980, als er sein Rennen zu lange auf den Weltmeister Eamonn Coghlan ausgerichtet hatte, konzentrierte er sich in Los Angeles auf seine eigenen Stärken, weil er überzeugt war, in jeder Phase das Richtige zu tun und jeden schlagen zu können. Genau diese Überzeugung habe ihm auch die „Frechheit“ ermöglicht, 300 Meter vor dem Ziel sogar den nachmaligen Sieger anzugreifen, den als unschlagbar geltenden Said Aouita, erinnert sich der Olympiazweite zurück an die Schlussphase des grössten Triumphes seiner Laufbahn.

### **Alles ist möglich**

Heute ist Markus Ryffel Geschäftsführer der Firma Ryffel Running und sieht sich selbst rückblickend in der glücklichen Lage, sein Hobby auch über die Zeit als Spitzensportler hinaus zum Beruf gemacht zu haben. Wenn er heute einem jungen Ustermer Läufer Tips mit auf den Weg zu einer ähnlich erfolgreichen Karriere geben müsste, würde er folgendes ins Zentrum stellen: „Unbeirrbar seinen Weg gehen, Rückschläge wegstecken und sich bewusst sein, dass man als junger Schweizer in jahrelanger



*Markus Ryffel: "Alles ist möglich ..."*

harter Arbeit zuerst einen Rückstand auf Läufer wie die Kenianer aufholen muss. Aber wie auch das Beispiel Andre Bucher zeigt: es ist möglich!“



*\*Der freie Journalist Jonas Spirig (rechts, im Gespräch mit Markus Ryffel) schreibt sporadisch für den "Champion"*

# “Ich würde mich selbst als extrem schlechten Läufer bezeichnen“

Adrian Kammer im Gespräch mit Remo Lütolf



**Am Ustermer Waldlauf vom 23. Oktober wird der Ustermer Schwimmstar Remo Lütolf für die Differenz-Plauschkategorie die Richtzeit setzen. Eine Teilnahme lohnt sich also ganz bestimmt, schliesslich hat man nicht alle Tage die Möglichkeit sich mit einem Olympiateilnehmer zu messen.**

Das Wasser ist sein Element. „Mich fasziniert die Kraft und die Energie von Wasser. Im Schwimmbecken versuche ich mit dem Element Wasser zu spielen“, schildert Remo seine Faszination für das nasse Medium. Es verwundert deshalb auch nicht, dass man Remo ab und zu auf dem Surfbrett antreffen kann. „In der Trainingspause im vergangenen Herbst ging ich zwei Wochen nach Portugal um zu surfen“, wirft der 24-Jährige einen Blick zurück.

## **Noch kein perfektes Rennen**

Als Kind war Remo Mitglied im Turn-

verein und spielte Fussball. Doch als er mit acht Jahren einen Schwimmkurs des SC Widnau besuchte, war für ihn sofort klar, welche Sportart zu ihm passte. „Schon damals schwamm ich brutal gerne und daran hat sich bis heute nichts geändert“, erklärt Remo.

Aus dem Neunkäsehoch von damals ist in der Zwischenzeit der schnellste Brustschwimmer der Schweiz geworden und dass er auf den richtigen Sport gesetzt hat, zeigen auch seine unzähligen Erfolge: Finalqualifikation über 100 Meter Brust an den Olympischen Spielen in Sydney 2000, fünf Medaillen an Europa- und Weltmeisterschaften, unzählige Schweizermeistertitel sowie die nationalen Rekorde über 50 und 100 Meter Brust.

Das perfekte Rennen aber hat Remo bis jetzt noch nicht gehabt und werde er hoffentlich auch nie haben, wie er betont, denn dann müsse er ja aufhören.

## **Michael Schwarz machte grosse Fortschritte**

Trotzdem befindet sich Remo immer auf der Suche nach dem perfekten Wassergefühl. „Nach nur zwei Wochen Trainingspause geht dieses bereits verloren und man hat bei den ersten Armzügen zu Beginn der neuen Saison das Gefühl, man komme nicht vom Fleck“, sagt er und betont die Wichtigkeit des Techniktrainings. Viele Hobby Schwimmer würden diesem viel zu wenig Beachtung schenken. Das gelte auch für viele Triathleten, die zwar stundenlang im Becken hin und her „brätschten“, denen aber oftmals das Gespür für das Wasser fehle. „Was ein gezieltes Techniktraining bringt, zeigt das Beispiel von Michael (Hüttli) Schwarz, der sich in der Zeit, in der er mit uns trainiert hat, enorm verbessern konnte“ lobt Remo das Mitglied des LC Uster.

## Troubleshooter in der Migros

An einem gewöhnlichen Trainingstag hat Remo am Morgen und am Abend je eine ein- bis zweistündige Trainingseinheit auf dem Programm. Am Nachmittag arbeitet er dann in der Migros in Zürich, in der er ein einjähriges Praktikum in der Unternehmenskommunikation absolviert. „Meine Funktion ist die eines Troubleshooters, dass heisst ich werde an ganz verschiedenen Orten eingesetzt. Ich helfe sowohl bei der Organisation des Schnellsten Züri Hegels als auch bei der Durchführung von klassischen Konzerten mit“, beschreibt er seine Funktion. An seinem Job mag er die Abwechslung. Er ist aber vor allem auch ein guter Ausgleich zum Schwimmen. „Das Schwimmen erhält dadurch wieder etwas mehr den Charakter eines Hobbys und ist nicht mehr nur das einzige was zählt. Ich trainiere jedenfalls sicher nicht schlechter, als in der Zeit nach der Matur bis zu den Olympischen Spielen in Sydney als ich Vollprofi war.“, sagt Remo.

### Was können wir von Remo erwarten?

Seit dem Herbst 1999 wohnt das Mitglied des Schwimmclubs Uster-Wallisellen in Uster. An Uster schätzt er vor allem die gute Lage sowie die grosse Anzahl an Restaurants (Die Kastanie und das Red Ocre zählen zu seinen Favoriten). Die vielen Bahnübergänge und den Verkehr findet er dagegen eine Katastrophe.

Vom Ustermer Waldlauf hat Remo bis vor kurzem noch nie etwas gehört: Dennoch stellt sich der sympathische Schwimmstar bereitwillig zur Verfügung am 23. Oktober für die Differenz-Plauschkategorie die Richtzeit zu laufen. Doch was können wir von Remo, dessen Element das Wasser ist, auf den holprigen Waldwegen des Hasenbüelwaldes erwarten? Einige kritische Fragen sollen Licht auf die im Dunkeln verborgenen Lauffähigkeiten von Remo werfen:

*Remo wann bist du zum letzten Mal eine längere Strecke gerannt?*

Das war wohl der 12 Minuten- Lauf den ich 2001 in der Rekrutenschule für einen Fitnessstest absolvieren musste.

*Und wie weit bist du in den 12 Minuten gekommen?*

Da habe ich keine Ahnung. Mir fehlt auch völlig das Gefühl, was weit wäre. Aber all zu weit war es wohl nicht, denn ich würde mich selbst als extrem schlechten Läufer bezeichnen.



*Hast du eine Vermutung, woran das liegen könnte? An der Kondition mangelt es dir ja wohl kaum.*

Ich glaube das Problem ist meine Technik! Ausserdem habe ich zwei ziemlich starke Platt- Senkfüsse. An den Turntagen, die ich als Kind mit dem Turnverein besuchte, war der abschliessende 1000 Meter Lauf immer das Schlimmste. Ich bin aber wohl auch im Rennen eher ein Sprinter, über die kurzen Distanzen schnitt ich damals zumindest etwas weniger schlecht ab, als über die 1000 Meter.

*In deinem grossen Trainingsprogramm hat es also keinen Platz für das eine oder andere Lauftraining zur Abwechslung?*

Nein! Klar könnte ich mit Rennen meine Kondition genau so trainieren wie mit Schwimmen. Doch im Schwimmen ist eine gute Wasserbalance und das richtige Wassergefühl sehr wichtig und dafür muss ich möglichst spezifisch trainieren. Eine Zeit lang fuhr ich jeweils mit meinem Velo nach Greifensee ins Krafttraining. Doch ich war froh, als der Winter kam und ich damit wieder aufhören konnte. Was nützen mir dicke Oberschenkel, die nur zusätzlichen Wasserwiderstand geben?

*Wirst du vor dem Waldlauf dennoch das eine oder andere Lauftraining absolvieren?*

Ich werde sicher genug früh und im Geheimen einmal einen Test machen, ob ich 1000 Meter überhaupt rennen kann. Notfalls muss ich dann halt noch ein zwei Lauftrainings einschalten. Gross Zeit dafür habe ich aber nicht, da ich im Oktober zehn Tage in die Ferien gehe und eine Woche WK habe.

*Wie sieht es mit deiner Laufausrüstung*

*aus, müssen wir dir noch ein paar Laufschuhe besorgen?*

Turnschuhe und Sportkleider habe ich schon, man wird aber sicher sofort sehen, dass ich kein Läufer bin.

*Hast du vor die Strecke vor deinem Start zu rekognostizieren?*

Das weiss ich noch nicht. Ich habe aber gehört, dass die Strecke ziemlich anspruchsvoll sei und einen brutalen Aufstieg besitze. Es wäre deshalb sicherlich sinnvoll die Strecke einmal etwas genauer anzuschauen.

*Remo zum Schluss noch ein Typ für alle Differenzplauschläuferinnen- und Läufer: Wie lange vermutest du, wirst du für die 1025 Meter lange Runde benötigen?*

Das nimmt mich selber wunder! Wie gesagt mir fehlt das Gefühl, was schnell wäre. Ich stelle mich aber auf fünf Minuten rennen ein, länger wird es hoffentlich nicht dauern. Ich werde mich aber sicher nicht bestechen lassen, das ist klar!



*Läufer und Pressechef Adrian Kammer befragte den Schwimmer Remo Lütolf*

# Freude und Gesundheit stehen im Vordergrund

Reichhaltiges Angebot auch für weniger „vergiftete“ Läuferinnen und Läufer



*Lebensfreude und Wohlbefinden durch Laufen*

Es darf ruhig wieder einmal erwähnt werden, dass es innerhalb des LC Uster auch eine Kategorie Läuferinnen und Läufer gibt, die zwar jung, aber Resultatmässig nicht so ambitioniert sind, oder aber einfach in die Jahre gekommen sind und das Laufen auf einem bescheidenen Niveau betreiben möchten. Für all diese Sportlerinnen und Sportler gibt es innerhalb unseres Vereins - unter der Leitung von Alfred Steiner - die Abteilung Breitensport. Was wir im allgemeinen als unsere Ziele ansehen zeigt folgendes Porträt.

## Unsere grundsätzlichen Ziele

Die Abteilung Breitensport des LC Uster spricht Läuferinnen und Läufer an, die es

nicht so „vergiftet“ nehmen wollen, d.h. die absolute Leistungsfähigkeit hat nicht oberste Priorität. Unsere hauptsächlichen Ziele, welche wir verfolgen, sind:

- eine motivierende Umgebung schaffen für das Betreiben von regelmässigem Ausdauersport
- Förderung des Gruppenerlebnisses durch gemeinsame Trainings und Reisen zu Wettkämpfen
- Nicht-Sportler zum Ausdauersportler machen
- Laien und Anfängern den richtigen Einstieg in den Laufsport bieten
- Förderung der persönlichen Weiterent-

wicklung im Laufen

- reine Läuferinnen und Läufer auch andere Ausdauersportarten ausprobieren lassen

- in den Läuferinnen und Läufern evtl. sogar die Wettkampflust wecken und unterstützen

## Jahresprogramm

Das haben wir im 2004 gemacht oder haben wir noch vor:

Spezielle Daten, an welchen wir gemeinsam etwas unternehmen:

- |              |                                  |
|--------------|----------------------------------|
| 30. Januar   | GV LC Uster                      |
| 6. März      | Papiersammlung (Mithilfe)        |
| 4. April     | Zürich-Marathon *                |
| April        | Einkaufstag Ryffel-Running       |
| 20.-23. Mai  | Lauf-Weekend                     |
| 8. Mai       | GP von Bern *                    |
| 18.-20. Juni | Uster Running (Mithilfe)         |
| Juli         | Grillplausch (Essvergnügen)      |
| 29. August   | Rheinfall-Lauf Schaffhausen *    |
| 18. Sept.    | Greifenseelauf **                |
| 23. Oktober  | Ustermer Waldlauf **             |
| 24. Dez.     | Weihnachtslauf um den Greifensee |
| Januar .05   | Generalversammlung               |

\*An diese Läufe möchten wir gemeinsam gehen, d.h. als Gruppe des LC Uster auftreten.



*Jedes Jahr am 24. Dezember: Start zur gemütlichen Greifenseeumrundung*

**\*\*Weil diese Wettkämpfe vor der Haustüre stattfinden, muss man einfach dabei sein, verbunden mit einem gemütlichen Zusammensitzen**

*(Die vorstehend aufgeführten Aktivitäten werden jährlich ins Tätigkeitsprogramm aufgenommen)*

### Trainingszeiten

Zu folgenden Zeiten laufen wir in der Gruppe. Neben den (hoffentlich) individuellen Trainings laufen wir in verschiedenen Leistungsgruppen jeweils am:

- Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr ab Stadion Buchholz

- Mittwoch 09:00 - 10:30 Uhr ab Parkplatz Buchholz

*(dieses Training ist ausschliesslich für Frauen)*



*Erste Stretching-Lektion am Anfängerkurs. Er findet traditionell immer im Frühling statt.*

### Laufkurse

Wir ermöglichen Nicht-Sportlern den Einstieg ins Laufen

Unsere traditionellen Jogging-Anfängerkurse fanden auch in diesem Jahr wieder statt.

Beginn: 4. Mai 2004 abends  
bzw.  
5. Mai 2004 morgens  
für Frauen

Dauer: 8 Abende



*Tradition: Start beim "einheimischen" Greifenseelauf*

Anmelden kann man sich jeweils am ersten Kurstag. Dieses Jahr waren rund 30 Teilnehmende zu verzeichnen.

### Treffpunkte

Es soll auch das gemütliche Zusammensitzen nicht zu kurz kommen. Damit auch Gespräche ohne Atemnot geführt werden können, treffen wir uns regelmässig zu einem ungezwungenen Höck jeweils am 1. Dienstag im Monat nach dem gemeinsamen Training:

bei warmem und schönem Wetter beim Stadion-Bistro

bei unfreundlichem Wetter im Blue Point neben dem Stadion

### Organisation

Wer sind die treibenden Kräfte?

Die Abteilung Breitensport ist Teil des LC Uster und verfügt über eine eigene

Leitung:

Leiter Abteilung Breitensport:  
Alfred Steiner 01 941 12 61

VertreterInnen Betreuer team Breiten-  
sport:

Vreni Ospelt Good	01 940 91 41
Fredi Schmid	01 954 23 64
Uschi Wegmann	01 941 22 76
Maria Weiss	052 343 92 38
Uschi Cattaneo	071 971 25 53
Erwin Bertschinger	01 945 09 01
Peter Schwab	079 352 33 88
Walter Menzi	01 945 21 42

### Informationsquellen

Hier ist mehr über die Abteilung Breitensport zu finden:

Zusätzliche oder ganz aktuelle Informationen um unsere Abteilung Breitensport sind an verschiedenen Orten zu finden:

- am Anschlagbrett LC Uster im Stadion Buchholz

- auf der Webseite des LC Uster unter der Adresse [www.lcu.ch](http://www.lcu.ch)

- im aktuellen Programm und natürlich im "Champion"



*Bei den BreitensportlerInnen kommt auch die Gemütlichkeit nicht zu kurz*

*Fredi Schmid*

# Dem Winter für zwei Tage ein Schnippchen geschlagen

Adrian Kammer berichtet vom "End der Welt"

Das Wetter und die Schneeverhältnisse hätten eigentlich eher für einen Ausflug auf die Skipiste oder zumindest auf den Sonnenstuhl gesprochen, doch auch das tiefverschneite Magglingen (LawinengeWochenende (31. Januar / 1. Februar 2004) seinen Reiz. Wie bereits im vergangenen Jahr schlugen wir dem Winter zumindest für zwei Tage ein Schnippchen, denn in der Halle End der Welt herrschen auch bei 50° Grad im Freien ideale Lauftemperaturen.

## Massagemittel Presslufthammer

Neben den Mittelstreckenläufern des LCU nahmen heuer auch Andreina, Andrea und Rubén vom TV Oerlikon an unserem Trainingsweekend teil. Bereits einen Tag früher angereist war Sandro. Unser Vereinsrekordhalter über 800-Meter hatte für uns die Hallenbahn an einem Abendmeeting getestet. Das Testresultat lautete: Wadenhärte fünf von maximal sechs Stufen oder empfohlenes Massagemittel Presslufthammer. Da die provisorische Bahn (sie ist nur im Winter aufgebaut) auf Grund der zu kleinen Halle etwas weniger als die üblichen 200 Meter misst (man munkelt, die Schildbürger hätten sich an ihrem Bau

beteiligt), müssen für die 800-Meter rund 4 ¼ Runden absolviert werden. Der Start liegt deshalb genau in der Schrägkurve. Trotz dieser baulichen Unregelmässigkeiten meisterte Sandro seine Aufgabe ausgezeichnet und belegte in 1:59.94 den fünften Rang in der zweiten Serie.

## Design vom Feinsten

Sandro hatte für uns aber nicht nur die Bahn getestet, sondern sich auch bereits mit dem neuen ausgeklügelten Batchsystem der Sportschule Magglingen auseinandergesetzt. Von der Nahrungsaufnahme, über den Zimmerbezug, bis zur Hallenbenutzung läuft alles über dieses kleine Kärtchen. Einzig die Nahrungsabgabe kann noch ohne praktiziert werden. Ein vorübergehender Verlust könnte also je nach Aufenthaltsort tragische Folgen haben. So traf ich in einem abgelegenen Gang des Labyrinths Sportschule zwischen zwei Türen auf einen älteren Mann, der keinen Batch auf sich trug!?! Wie alt er war, als er eingeschlossen wurde, weiss man nicht so genau, aber etwas voluminöser war er bestimmt.

Positiv überrascht waren wir dagegen von den neuen Zimmern: Design vom Feinsten kann ich da nur sagen. Vor allem das Badezimmer hatte es einigen von uns besonders angetan. "Bei unserem Zimmer hat es einen Spiegel, der so weit hinunterreicht, dass man sogar seinen A... von hinten sieht", erzählte ein begeisterter Bäretswiler.

## Iron Jäne war nicht zu stoppen

High-Light der zwei Tage waren natürlich die beiden Trainings in der Halle. Am Samstag stand ein Bahntraining auf dem Programm und am Sonntag Morgen ein Sprinttraining. Iron Jäne aber verzichtete zugunsten eines zweiten Bahntrainings grosszügig auf die Schnelligkeitseinlagen. Nachdem er die Indoor-Sperrwerfer des SLV's vertrieben hatte, absolvierte er seine unzähligen Runden einer Maschine gleich. Doch es bestätigte sich, dass auch Iron Jäne nur ein Mensch ist, dessen Orientierungssinn bei zu vielen Drehungen etwas aus dem Takt gerät: Bei einem seiner letzten Elemente blieb er plötzlich stehen, blickte auf die Uhr, stellte erschrocken fest, dass er eine Runde zu früh aufgehört hatte und setzte sich sogleich noch einmal in Bewegung.

## Im Hallenbad mit Popov

Entschädigt für seinen Effort wurde er am späteren Nachmittag unter der Dusche des internen Hallenbades. Dort stand Iron Jäne nämlich plötzlich dem russischen Schwimmerstar Popov gegenüber, der für einen Lehrfilm seine Schwimmkünste



Sah erstmals einen LCU-Athleten: Alexander Popov

demonstrieren musste. Wie sich am Abend in einem Bericht des Sport aktuell über eben genau diesen Lehrfilm zeigte, hatten wir Glück gehabt: Als schlechtes Beispiel hatten sie nämlich nicht unsere kurze Schwimmeinlage genommen, sondern diejenige von Matthias Rusterholz dem ehemaligen 400-Meter-Läufer.



Eidgenössische Sportschule "End der Welt" in Magglingen

# Das Trainingslager in Kaltern von A bis Z

Adrian Kammer's Südtiroler Alphabet



In Kaltern wo man der Metzgerei noch Fleischhauerei sagt fand vom 10. bis 17. April das Trainingslager der Läufer statt. Trotz nur gerade sieben Teilnehmern wurde die ganze Woche in der Südtiroler Weinstadt zu einem grossen Erfolg. Während Therese und Urs in einem Hotel übernachteten versuchten Marco, Ueli, Tobi, Jäne und ich uns in zwei nebeneinander gelegenen Ferienwohnungen durchzuschlagen. Wie es uns während dieser Woche erging, könnt ihr hier von A bis Z lesen:

**A wie Alkohol:** Davon gibt es im Südtirol und in Kaltern im Speziellen natürlich genug. Immerhin ist der Kalterer Wein eine Berühmtheit und man findet kaum eine freie Fläche, die nicht mit Reben bepflanzt ist (sogar zwischen den Gleisen der Eisenbahn findet man welche). Trotzdem hielt sich unser Weinkonsum in Grenzen, schliesslich waren wir in einem Trainingslager und nicht in einer Degustierwoche, was wir auch einem Kellner klar machen mussten. Das dennoch die eine oder andere Flasche Alkohol den Weg in unsere Wohnung fand, verdankten wir den Einkäufen am ersten Tag (siehe unter E).

**B wie Bozen:** Im Unterschied zu Kaltern, wo hauptsächlich Deutsch gesprochen wird ist das 11 Kilometer nördlich von Kaltern gelegene Bozen viel ita-

lienischer. Bereits am ersten Tag lernte Marco, der mit dem PW anreiste, die reizvolle Stadt etwas genauer kennen: Während Stunden suchte er vergeblich nach dem Weg Richtung Kaltern, weshalb sich unser Abendessen bis spät in die Nacht verschob.

An einem trainingsfreien Nachmittag fuhren wir dann mit Marco selbst nach Bozen, wo wir unsere Nahrungsvorräte aufstockten und dem Mann im Eis einen Besuch abstatteten (siehe unter O).

**C wie Circuit:** Gleich zwei Kraftcircuits bauten wir in unser Trainingsprogramm ein. Beim ersten zeigten wir unserem Präsi, was ein rechter Circuit ist und wo man im Rumpf überall Muskeln hat. Den zweiten absolvierten wir wegen schlechtem Wetter auf unserem Balkon, im Treppenhaus und in der Wohnung mit Hilfe von Stühlen und Kissen, was eine ziemlich lustige Angelegenheit wurde. An dieser Stelle noch einmal ein Dankeschön an alle Bewohner des Hauses Gregori für ihre Ruhestörungs-Toleranz (Gilt eigentlich für die ganze Woche).

**D wie DVD:** Multimedial waren wir hervorragend ausgerüstet (siehe auch unter N). Dank dem DVD-Gerät von Tobi kamen wir in den Genuss des schwarzen Humors von „very bad things“ und dem Rülpschumor von „Werner“. Wobei uns die Kräfte bei „Werner“ in den frühen

Morgenstunden langsam aber sicher verlie...s...s...

**E wie Einkaufen:** Gleich am ersten Tag entdeckten wir einen Laden, der wenige Minuten vor der Schliessung stand und deshalb sämtliche Artikel zu 50% anbot! Diese Gelegenheit durften wir natürlich auf keinen Fall verpassen! Wir kauften sämtliche Joghurts, einen Teil des Alkoholsortiments, vier Pack Milchreis und zwei Vulkane (siehe unter V), die wir sogar geschenkt bekamen.

**F wie Fahrt:** Die Fahrt mit dem Südtirol Express (ein Bus kein Zug!) von Zürich nach Meran war sehr angenehm und kurzweilig. Schliesslich erlebt man nicht alle Tage, dass gleich zwei Car-Chauffeure für nur acht Passagiere (neben uns nur noch ein älteres Ehepaar) zuständig sind. Auch die Fahrt mit dem Taxi-Bus von Meran nach Kaltern wird uns für immer in Erinnerung bleiben. Der Fahrer war eine für diese Region typische Südtiroler Kreuzung zwischen einem Italiener und einem Österreicher. Er sprach Deutsch wie dies nur Österreicher können (hab i gedeenkt) und dies so schnell und wortreich wie ein Italiener. Zudem verwendete er seine Hände, was seinem Fahrstil auch nicht gerade zuträglich war. Aber wir haben es überlebt!

**G wie Glück:** Eine grosse Portion Glück hatte Ueli auf unserer vierstündigen Bike-Tour (zwei Stunden davon waren Fahrzeit, die restliche Zeit ging für die Wegsuche und einige Zwischenfälle drauf). Überrascht von der Bremswirkung der Scheibenbremsen seines gemieteten Bikes flog Ueli samt Bike etwa zehn Meter einen steilen Hang hinunter. Zu seinem Glück wurde er von einigen Bäumen aufgehalten (etwas weiter unten war eine Felswand!). Ausser einigen Schürfwunden zog er sich keine Verletzungen zu und auch das Bike überlebte den Sturz mehr oder weniger unbeschadet.

**H wie Hügel:** Hügel sind in Kaltern keine Seltenheit oder besser gesagt die ganze Gegend besteht eigentlich nur aus Hügeln. Geeignete Strecken für Dauerläufe und Fahrtspiele sind deshalb äusserst rar, ausser man ist Bergläufer.

**I wie „Isch kei Sach“:** Diese legendäre Antwort gab Ueli, als er sich nach seinem Sturz wieder aus den Bäumen befreit hat-

te, auf die Frage von Tobi, ob alles in Ordnung sei. Nach einem Blick auf seinen Helm doppelte er nach: "Em Helm häts au nüt gmacht!"

**J wie Jassen:** In unzähligen Schieberduellen kämpfte das Team Ueli, Tobi gegen das Team Jäne, Adi um die Südtiroler Jasskrone. Nach anfänglichen Schwierigkeiten (Ueli, Tobi machten dem Namen des Spiels alle Ehre) wies sich das Team Ueli, Tobi immer besser in Szene und vermochte sich schliesslich doch noch den einen oder anderen Sieg zu erweisen.

**K wie Kochen:** Da wir in einer Ferienwohnung hausten, mussten wir sämtliche Mahlzeiten selber zubereiten, was meistens ziemlich gut gelang (siehe unter R). Etwas Schwierigkeiten bereitete uns die dürftige Ausstattung der Küche mit Küchenutensilien so wie der begrenzte Platz. Während wir zu viert kochten, zeigte sich Marco jeweils für das Abwaschen verantwortlich! Hig-hlights in unserem Menuplan waren: 3kg Kartoffelsalat mit vielen Zwiebeln (was sich vor dem Bahntraining als nicht all zu klug erwies), Toast Hawaii (siehe unter R), Riz Cassimir mit dem wunderschönen Design und der "Breit"-Nudeln Pouletfleisch- Broccoli- Rahmsauce-Komplex für den wir etwa eine halbe Stunde länger brauchten als einberechnet und zudem wir Therese und Urs eingeladen hatten.



*S - wie Schlaf im Land von Ötzi ...*

**L wie „Läck mir“:** Diesen Ausruf tätigte Jäne jeweils wenn sich etwas Ungeöhnliches ereignete, was offensichtlich ziemlich häufig der Fall war.

**M wie Mendelpass:** 15 Kurven führen auf den Mendelpass (1375 m über Meer) der oberhalb von Kaltern liegt. Der Pass hat es Ueli offensichtlich angetan: Insgesamt fünf Mal fuhr er die 13

Kilometer lange Strecke bis zur Passhöhe. Das letzte Mal am Abreisetag in einem packenden Showdown gegen Jäne (ebenfalls auf dem Rennrad), Marco (auf dem Bike), Tobi (mit der Standseilbahn) und mir (ebenfalls mit der Standseilbahn). Gewonnen wurde das Rennen von Tobi und mir knapp vor Jäne, der eine neue persönliche Bestzeit aufstellte. Ebenfalls eine neue persönliche Bestzeit erreichte Ueli, der förmlich über sich hinauswuchs. Als Marco, der gehofft hatte, dass der Wanderweg eine Abkürzung sei, die Passhöhe erreichte, waren alle anderen bereits wieder im Tal. „Ich hätte gleich die Wanderschuhe und den Rucksack mitnehmen können“, fasste unser Präsi seine gewählte Strecke zusammen, als auch er wieder in der Zivilisation eintraf.

**N wie Nintendo:** Zu viert spielten wir an der Spielkonsole jeweils Mario Kart, am Schlussabend sogar bis um vier Uhr morgens. Wie Jäne „the battle king“ richtig bemerkte, hat das Spiel Suchtpotential. Auch Marco versuchte sich und bezahlte mit einem wunden Daumen: Ein deutliches Zeichen von fehlendem Training! Wir schlugen vor, dass das Buchholz in „Big Donut“ (Lieblings Kurs von Jäne) umgetauft wird!

**O wie Oetzi:** Oetzi oder wie die Südtiroler sagen „den Mann aus dem Eis“ besichtigten wir im Oetzimuseum in Bozen. Die ganzen Informationen über die berühmteste Leiche Südtirols waren äusserst Interessant, die restlichen Scherben aus der Steinzeit bis zum Mittelalter waren aber eher zum Gähnen. Auf Grund einer Speerspitze in der Schulter vermuten die Wissenschaftler,



*L wie läck du mir ...oder L wie laufen*



*O wie Oetzi - der Mann aus dem Eis*

dass Oetzi aus 50 Meter Entfernung ermordet worden war. Uns scheint aber viel wahrscheinlicher, dass der Mann aus dem Eis auf einer Eisblatter ausgerutscht ist und sich dabei mit dem eigenen Speer erstochen hat!

Im Anschluss an den Museumsbesuch kauften wir uns noch den „real“ Oetzi-Drink.

**P wie Power Bar:** Am Zürich Marathon hatte Jan Staubli eine Packung Power Bar abgestaubt, die er mit ins Trainingslager nahm. Einer dieser Power Bars rettete Ueli auf seiner Velotour mit Jäne aus dem Hungerrast.

**Q wie Qual:** Der nicht endendwollende Besuch des Oetzimuseums war für Jäne eine grössere Qual als alle Trainings des Lagers zusammen.

**R wie Raclette:** Wie macht man Toast Hawaii ohne Backofen? Ganz einfach in dem man die einzelnen Bestandteile toastet, bratet und schmilzt und dann zu einer Einheit zusammenfügt. Vor allem der Raclettekäse verursacht dabei einen ziemlich Gestank! Und wenn man dabei noch häufig die Haustüre offen hat um zwischen zwei Wohnungen hin und her zu pendeln, so breitet sich dieser Gestank unausweichlich über das ganze Haus aus. Jedenfalls lag im Hause Gregori noch Tage nach dem Schmelzexperiment ein ziemlich schweizerischer Duft in der Luft.

**S wie Schlaf:** Genügend Schlaf ist in ei-

nem Trainingslager wichtig und wir nutzen deshalb jede Gelegenheit um zu relaxen. Gegen das Schlafpensum von Marco hatte aber niemand eine Chance: So bekamen wir ihn am Sonntag trotz schönstem Wetter ausser bei den Mahlzeiten nie zu Gesicht.

**T wie Training:** Das Training war natürlich Hauptbestandteil unseres Tagesprogramms. An den meisten Tagen trainierten wir so wohl am Morgen als auch am Mittag. Die Leichtathletikanlage in Kaltern ist sehr schön gelegen und ziemlich windgeschützt. Für Dauerläufe ist das Gebiet um Kaltern aber nicht so geeignet (siehe unter H). Ueli absolvierte fast alle Trainingseinheiten auf dem Rad. Am meisten trainierte aber Jäne, der sowohl auf dem Rad als auch zu Fuss die Kilometer richtiggehend aufzog.

**U wie Urlaub:** Das Trainingslager in Kaltern war für alle Beteiligten ein gelungener Urlaub (leider ist mir kein besseres Wort mit U eingefallen).

**V wie Vulkan:** Die beiden Vulkane, die wir am ersten Tag ergattert hatten (siehe unter E), wollten wir eigentlich beim letzten Bahntraining am Freitag im Stadion anzünden. Wir entschieden uns dann aber angesichts der Anwesenheit des

Platzwartes kurzfristig um und zündeten sie statt dessen am Abend vor unserem Haus (siehe Photo). Ihre Feuerkraft reichte aber kaum länger als eine halbe Minute (obwohl sie auf der Verpackung als Vulcano Gigante bezeichnet wurden).

**W wie Wetter:** Das Wetter war während der ganzen Woche besser als erwartet. Neben einigen richtigen Frühlingstagen, blieb es auch an den übrigen Tagen trotz Bewölkung meistens trocken.

**X wie X-mal:** X- mal ärgerte sich Ueli während unseren Jassduellen mit dem Ausruf „das sind die schlächteste Charte wo ich jemals gha han“ über sein Kartenpech (siehe unter J).

**Y wie Youngster:** Ueli unser Youngster steigerte sich auf dem Rad von Tag zu Tag und überraschte beim Duell am Mendelpass noch einmal alle (siehe unter M).

**Z wie Zeit:** Die Zeit verging während dieser Woche unglaublich schnell und leider viel zu früh mussten wir bereits wieder abreisen. Wir werden das gelungene Trainingslager in Kaltern aber für immer in Erinnerung behalten.



*V wie Vulkan*

## Deine E-Mail-Adresse wird gesucht

*Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder*

*Damit wir dich in Zukunft besser und kostengünstiger mit Informationen über den LC Uster bedienen können, bitten wir dich, uns deine E-Mail-Adresse bekanntzugeben. Die Adresse wird nur für vereinsinterne Zwecke verwendet und nicht weitergegeben.*

*Wie vorgehen? Sende ganz einfach kommentarlos ein E-Mail mit dem Betreff „LCU-Mail“ an folgende Adresse:*

**lcuster@gmx.ch**

*Vielen Dank für deine Bemühungen.*

**Vorstand LC Uster**



## 27./ 28. März: Osterhasencup, Sihlhölzli

Das schöne Wetter und die warmen Temperaturen luden am Osterhasencup eher zu einem Aussen- als einem Hallenmehrkampf ein. Doch die Hallenatmosphäre war allen StarterInnen vom Wintertraining her präsent. Das Training in der Halle wurde von den LGU-AthletInnen sehr gut umgesetzt, und einige durften sich mit einem Podestplatz feiern lassen. Und das beste für alle: Als Preis gab es für jeden Athlet einen riesengrossen Schoggiosterhasen! Mmmhhhh...



Die Resultate sind in der vollständigen Rangliste unter [www.lguster.ch](http://www.lguster.ch) ersichtlich.

## 9. Mai: Kantonale Staffelleisterschaften Dübendorf / Jugendriegentag Weisslingen

Am Muttertag waren zugleich mehrere Wettkämpfe im Gange. Während sich von der LG Uster 2 Mannschaften über 3x1000m an den Kantonalen Staffelleisterschaften massen, reisten am selben Sonntag auch 57 (!!) Jugendliche nach Weisslingen an den Jugitag. Manch einer wäre an diesem Tag wohl lieber im Bett liegen geblieben. Denn es regnete nicht nur, sondern es strömte wie aus Kübeln und das den ganzen Tag. Den jungen NachwuchsathletInnen machte dies wenig aus. Bekanntlich gibt es ja kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleider.

Die 3x1000m-Staffel mit Mario Canal, Beda Haas und Lukas Ryffel brachten die Sonne zumindest auf der moralischen Seite wieder zurück. Das 3er-Team gewann bei den Schülern A ihren Wettkampf mit 10:49,38 min souverän und durften sich mit dem Titel des kantonalen Meisters ehren lassen! Weniger Glück (oder lag es wohl eher an den mangelhaften Vorbereitungen?) hatte die Staffel 3x1000m der Weiblichen Jugend A mit Valeria Lohrer, Franziska Zweifel und Cora De Francisci. Eine vergessene Lizenz, ungenügendes Einlaufen und eine unpassende Einstellung brachten den letzten Rang ein. In Weisslingen startete der kategorienangepasste Wettkampf bereits um 8 Uhr früh. Während sich die jüngeren im 4-Kampf Fitness (Ball, Boden, Sternsprint, Hindernislauf) massen, kämpften die älteren in der Leichtathletik (Hoch, 80m, Weit, Kugel) um Punkte. Zu Beginn stand aber für alle einen rund 1,2 km-langen Geländelauf auf dem Programm. Wegen dem schlechten Wetter wurden die begehrten Spiele am Nachmittag abgesagt. Der Tag ging mit der traditionellen Stafette zu Ende (beste LGU-Mannschaft auf Rang 5 von 84 Teams). Andrin Solèr (Jg. 1993) und Kevin Fried (Jg. 1991) gewannen in ihrer Kategorie den LA-5-Kampf, Madlaina Arpagaus (Jg. 1995) wurde in einem rein männlichen Feld gute dritte. Im Geländelauf holten sich Christian Canal und Andrin Solèr je den 2. Platz, Niccy Paparo und Moritz Ryffel je den 3. Rang. Viele sehr guten Rangierungen wurden erreicht. Herzliche Gratulation zu all den guten Leistungen!

## 20. Mai: GLZ-Meisterschaft in Wallisellen

Der traditionsreiche Wettkampf an Auffahrt zeigt die ersten Ergebnisse des Winter- und Trainingslagertrainings: die Glatt-Limmattal und Stadt Zürich-Verbandsmeisterschaften. Herzliche Gratulation an alle Medaillen-GewinnerInnen sowie allen weiteren TeilnehmerInnen, die weitere sehr gute Plazierungen erreichten. Im 2003 gingen 15 Auszeichnungen nach Uster, in diesem Jahr waren es bereits deren 22! Im 2005 wird der Anlass im Heimstadion Buchholz stattfinden. Dann wird die LG Uster ihre gute Bilanz hoffentlich noch weiter ausbauen können. (Resultate: [www.lguster.ch](http://www.lguster.ch))



### 19. / 20. Juni: Kantonale Meisterschaften in Uster

Die Vorfreude auf eine Kantonale Meisterschaften im Heimstadion waren gross. Ein speziell zusammengestelltes Trainings-tagebuch half bei den Vorbereitungen. Die Motivation bei den jungen NachwuchsathletInnen war enorm. Entsprechend gross war dann auch die Anmeldezahl (41 AthletInnen) und die Anzahl gemeldete Disziplinenstarts (Total 157): Man wollte sich die Chance des Heimwettkampfes nicht entgehen lassen. Am Anlass selber zeigten sich dann auch immer wieder die Emotionen, denn man wollte eine gute Leistung zeigen. Einige male waren die jungen AthletInnen mit den Kampfrichterentscheidungen nicht einverstanden. Ob sie berechtigt waren oder nicht, lässt sich in solchen Situationen leider schwer nach-kontrollieren. Doch eines war sicher: Der Einsatz und der Wille war bei allen LGU-AthletInnen ausgezeichnet. Entsprechend gross war auch die Medaillenausbeute. Wurden im 2003 noch 8 Auszeichnungen für die LGU gewonnen, waren es in diesem Jahr mit 15 Stück fast doppelt so viele! Allein 5 Medaillen gewann Kevin Fried und dies in 5 Starts. Herzliche Gratulation an alle HeimstarterInnen zu den guten Leistungen!  
(Resultate unter [www.lguster.ch](http://www.lguster.ch))



### 26. / 27. Juni: Regionale Meisterschaften, Frauenfeld

Nur eine Woche nach dem Grossanlass in Uster reiste eine kleinere Delegation an die Regionalen Meisterschaften nach Frauenfeld. Da die Schüler-Kategorien noch keine Schweizermeisterschaften austragen, kommen die Regionen-Meisterschaften der gesamtschweizerischen Ausscheidung schon sehr nahe. Kevin Fried konnte seine ausgezeichnete Bilanz der Kantonalen Meisterschaften auch in Frauenfeld fortführen: 4 Starts = 4 Medaillen ! Im Hochsprung durfte er gar den Meistertitel entgegennehmen. Dramatisch ging es beim 60m-Finale zu. Zeitgleich kamen die beiden ersten ins Ziel. Die Jury entschied dann mittels Tausendstel-Sekunden (!?!) zu Ungunsten von Kevin Fried, der über den 2. Rang verständlicherweise enttäuscht war. Auch Niccy Paparo (Diskus) und Joyce Tjon-A-Meeuw (Weit) zeigten mit ihren beiden 5. Rängen sehr gute Ergebnisse.  
(Resultate unter [www.lguster.ch](http://www.lguster.ch))

### 30. Juni: Brätel- und Sportabend, Niederuster

Im Rahmen des Sommere-vents tauschten wir das Techniktraining in einen Sportabend rund um den Greifensee. Während die jüngeren die Runde alleine mit dem Velo zurücklegten, wechselten sich die älteren mit Jogging und Velo ab. Den wunderschönen Sommerabend liessen wir mit Bräteln und Fussballspielen ausklingen.



### Vorankündigung 22. September : Sponsorenplausch-Wettkampf

Um all den Ausgaben der LG Uster (Wettkampf-Gebühren, Material, Trainer etc.) etwas entgegen zu wirken, organisiert die LGU einen Sponsorenplausch-Wettkampf. Alle Unterlagen werden im August verteilt. Auch auf deine Mithilfe wird gezählt! Reserviere dir diesen Mittwoch schon heute.

### [www.lguster.ch](http://www.lguster.ch)

Die neusten Resultate, Bilder, Daten, ein Gästebuch und viele weitere interessante Infos findest du auf der LG Uster-Nachwuchs-Homepage [www.lguster.ch](http://www.lguster.ch). Schau doch mal rein!

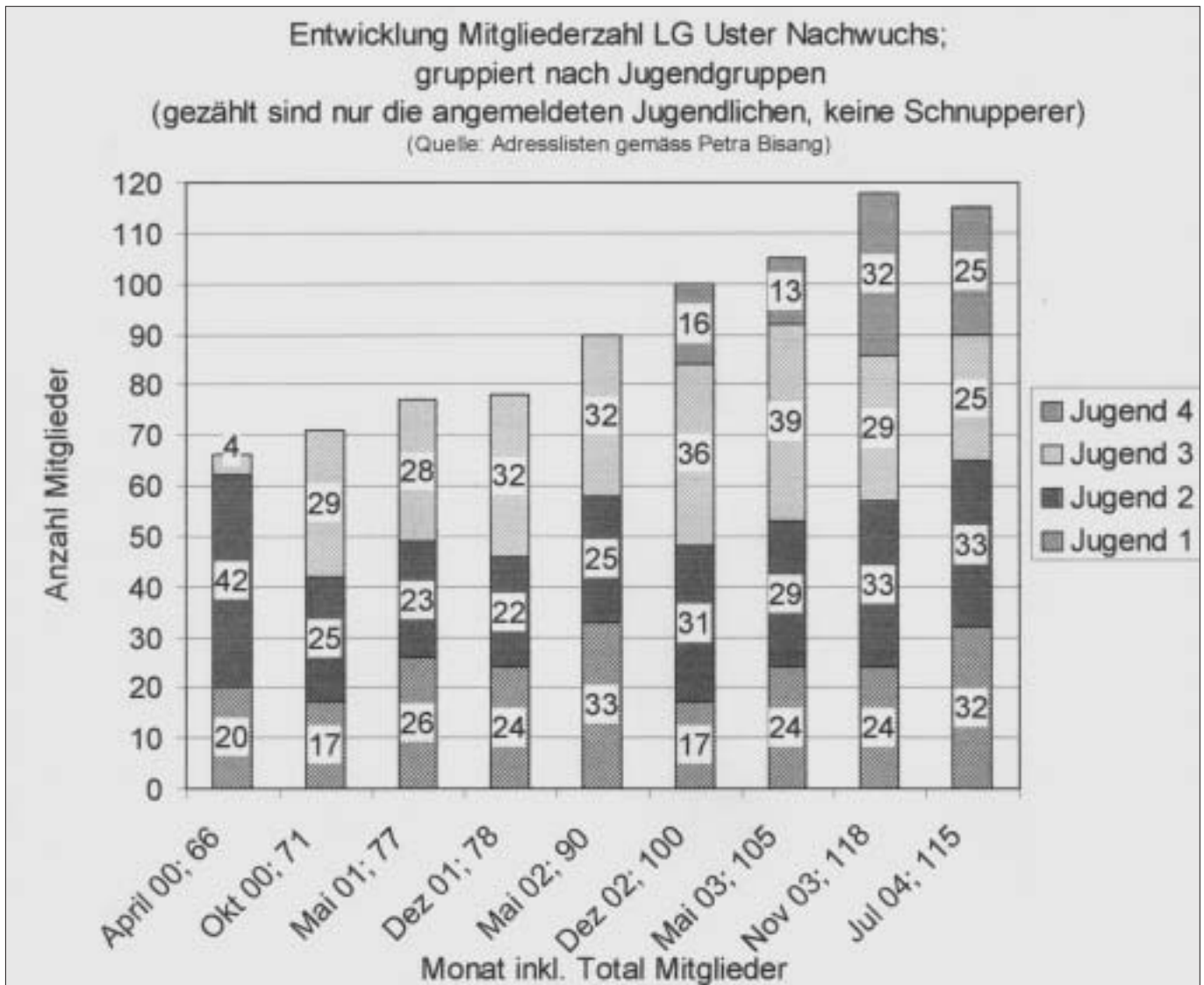
### DANKE an alle HelferInnen !

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle WettkampfbetreuerInnen, KampfrichterInnen, Eltern und sonstige guten Seelen, die immer wieder im Hintergrund mithelfen, dass die Jugendlichen erfolgreiche und erinnerungsreiche Wettkämpfe verbringen dürfen. Ohne sie würde vieles weniger effizient ablaufen und die jungen WettkämpferInnen dürften z.T. an den Anlässen gar nicht teilnehmen, da immer mehr Veranstalter eine gewisse Anzahl Kampfrichter pro Verein voraussetzen.

# Der LG-Nachwuchs boomt

Innerhalb von 4 Jahren hat sich die Mitgliederzahl der LG Uster fast verdoppelt.

Von Petra Bisang



Die obige Graphik verdeutlicht die Entwicklung der letzten Jahre in der LG Uster: Die Mitgliederzahlen steigen von Monat zu Monat. Das Einzugsgebiet der jungen Athletinnen und Athleten beschränkt sich schon lange nicht mehr lediglich auf die Gemeinden Uster und Wermatswil. Die LeichtathletInnen fahren gar von Hinwil, Wetzikon, Hittnau, Greifensee, Mönchaltorf, Bäretwil, Pfäffikon, Gossau, Saland und Ottikon nach Uster ins Training.

Dieser Wachstum ist umso erfreulicher, als dass der Trend in der Leichtathletik eher das Gegenteil aufzeigt. So kämpft beispielsweise der Schweizerische Leichtathletik Verband schon seit Jahren gegen die sinkenden Lizenzzahlen an. Zusätzlich mussten sogar Wettkämpfe wegen den geringen Teilnehmerzahlen

zusammengelegt oder gar abgesagt werden.

Im Gegensatz zum Leistungssport kann man im Breitensport (v.a. an Lauf- und Ausdauerwettkämpfen) erfreulicherweise dieselbe Tendenz beobachten wie in der Nachwuchsabteilung des TV und LC Usters.

Der gesunde Mix zwischen Wettkampf, Geselligkeit und gemeinsamen Erlebnissen ist wohl eines der Geheimrezepte der LG Uster für ihr stetiges Wachstum. Der Zusammenhalt und die Freundschaft innerhalb der vier Jugendgruppen ist gross. Und so nimmt oftmals jemand seine(n) Schulkollege/-in mit ins Training, der / die dann nicht selten der LG beitrifft und regelmässig am Training teilnimmt.

Die freudige Entwicklung bringt aber auch Schwierigkeiten und neue Aufgaben mit sich. Die Gruppengrösse hat diesen Sommer ein Maximum an Kapazität erreicht. Die Qualität des Trainings war nicht immer gewährleistet. Eine erste Massnahme wurde dagegen bereits im Sommer 2002 eingeleitet. Die Jugendgruppen wurden neu unterteilt und die Jugend 4 neu ins Leben gerufen. Damit erreichte man, dass pro Trainer/-in weniger Athleten zu unterrichten waren. Dadurch war jedoch der Mangel an TrainerInnen nicht gelöst, da gleichzeitig mehr Gruppen betreut werden mussten.

Oftmals hängt das „System“ LG an einem seidenen Faden in Bezug auf die Trainerressourcen und das Platzangebot. Der Kreislauf ist jedem verständlich: Mehr Athleten => mehr Trainer => mehr



*LGU-Erfolgsrezept: gesunder Mix zwischen Wettkampf ...*

Trainingsplatz und mehr Trainingsgeräte.

Dieses Gleichgewicht stets waagrecht zu halten ist eine herausfordernde Aufgabe für alle Beteiligten! Durch den Gewinn der Lauftrainerin Andreina Tanner konnte im Sommer 2003 eine neue regelmässige Einheit aufgebaut werden. Zusätzlich öffnete Adrian Kammer sein Konditionstraining auch den Jugend4-Technik-AthletInnen und seitens Urs Haas und Corrado Canal erhalten wir bei Bedarf Unterstützung. Dies bringt eine weitere Entlastung der Gruppengrössen und zugleich eine Qualitätssteigerung für die AthletInnen.

Die nächste Herausforderung erwartet uns jedoch bereits. Im Sommer 2004 absolvieren zwei Trainer die RS und weitere Trainerabsenzen sind vorgesehen. Werden diese Lücken nicht geschlossen, kann es gar soweit kommen, dass eine Trainingsgruppe plötzlich ohne Trainer da steht. Die Folgen wären dann sofort abzuschätzen.

Somit muss die LG frühzeitig planen und sich um das „höchste Gut“ nämlich die TrainerInnen kümmern und vor allem auch immer wieder neue LeiterInnen anwerben und ausbilden.

Denn: Wo keine Trainer, da keine Mitglieder! Die Arbeit auf viele Leute aufzuteilen ist wesentlich angenehmer, als dass sehr viele Aufgaben an einer Person hängen bleiben.

Es wäre äusserst schade, wenn das laufende und erfolgreiche Trainingsangebot mangels TrainerInnen gekürzt werden müsste und der erfreuliche Verlauf der Mitgliederzahlen gestoppt werden müsste.

Somit der Aufruf an alle Eltern, ältere AthletInnen und sonstige Interessierten: HilfleiterInnen und TrainerInnen braucht die LG Uster immer und immer wieder! Egal, ob mit einem wöchentlichen, zwei- oder vierwöchigen Einsatz. Dies, damit die LG weiterhin bestehen bleibt und die Jugend sinnvoll gefördert werden kann. Petra Bisang gibt dazu gerne Auskunft (01 941 85 13).



*... und Geselligkeit*



## Genau Dich suchen wir!

**Wir suchen dringendst Eltern und Jugend 4-AthletInnen, die mit dem Leiten einer Jugendgruppe beginnen oder wieder einsteigen möchten.**

Die Nachwuchsabteilung des LC und TV Usters zählt mittlerweile bereits knapp 120 Mitglieder und alle haben Freude an der Bewegung und der Leichtathletik. Doch ohne LeiterInnen läuft nichts, die Lage in der LG Uster diesbezüglich ist prekär.

### Deshalb suchen wir Sie/Dich!

- ◆ Haben Sie / hast Du Freude am Sport und der Leichtathletik?
- ◆ Ev. Leitererfahrung
- ◆ Bereitschaft, wöchentlich alle zwei oder drei Wochen einen Abend (ca. 2 Stunden) mit dem Nachwuchs zu spielen, turnen und Leichtathletik zu üben?
- ◆ Zielbewusstes Denken und eine gewisse Durchsetzungskraft?

Dann sind Sie / bist Du genau die richtige Person, um als TrainerIn bei der LG Uster dabei zu sein.

Es ist nie zu spät, (wieder) einzusteigen.

### Die LG Uster bietet:

- ◆ Kleine Entschädigung
- ◆ Vorlagen von Trainingsplänen und Angebot an Unterrichtsideen
- ◆ Bezahlte Ausbildung
- ◆ Gemeinsame Essen und Feste
- ◆ Unterstützendes Leiterteam
- ◆ Viele lachende Gesichter und lustige Erlebnisse mit den NachwuchsathletInnen



Melden Sie sich / melde Dich für weitere Auskünfte ungeniert bei Petra Bisang, Telefon 01 941 85 13)

Vielen Dank im Voraus!

## Tagebuchberichte aus dem Trainingslager LG-Nachwuchs in Willisau 19. 24. April 2004

### Montag: Endlich sind wir da!

8:55 Uhr trafen wir uns beim Bahnhof Uster. Nach mehrerem Umsteigen kamen wir heil in Willisau an. Wir gingen mit unserem Gepäck zum Sportzentrum der Stadt. Dort angekommen bekamen wir zwei Zimmer zugewiesen und wir richteten uns gemütlich ein. In der kleinen Theorieeinführung konnten wir zwei

war Schluss. Ab zurück, abziehen und anziehen für das Bett und ab in die Federn!

*Claudio, Samuel, Andreas*

### Dienstag: Die Unterwasserwelt live erleben.

Zur 7. Stunde war es unsere Pflicht, uns zu erheben. In der Folge begaben wir uns müden Schrittes in Richtung Nahrungsaufnahmequelle. Nach der oralen Ein-

ner schier unendlichen Zeit des Wartens, wurden wir in die sagenhafte Kunst des Tauchens eingeführt. Danach wurden die Spiele Fussball und Basketball exerziert.

Kurz auf die mittägliche Mahlzeit folgte eine gehäufte Anzahl an Trainingslektionen. Darauf folgte das rituelle Einnehmen der abendlichen Mahlzeit. Das Abendprogramm bestand aus der persönlichen Entscheidung zwischen Uni-



von den vier Hauptdisziplinen Sprung, Wurf, Ausdauer und Hürden auswählen. Weiter ging es mit der Hausbesichtigung.

Danach begann das Training in verschiedenen Gruppen und an verschiedenen Orten. Die Dauer war verschieden. Manche hatten nach 40 Minuten frei, andere bis 17.10 Uhr durch. Die meisten gingen nachher ins Hallenbad, um sich zu erfrischen und zu erholen. Es gab trotzdem ein paar Missgeschicke wie Schürfungen am Bauch und Ellenbogen.

Nach dem guten, feinen, gut aussehenden, rasch runterschluckendem, schnell verdaulichem, gut gekochten Essen, ging es in den Feierabend. „Aber“ es stand uns noch ein Unihockeyturnier und diverse Kennenlernspiele bevor. 5 vor 10 Uhr

führung der exorbitanten Speisen, begaben wir uns wohlgesättigt zurück zu unserer Residenz.

Bei der näheren Betrachtung des kreativen Tagesplanes stellten wir fest, dass die Gesamtzahl unserer Besetzung mit der Zahl drei dividiert werden sollte. Nach ei-



hockey, Minigolf oder geniessen der freien Zeit. Nach dem Ablaufen der 11. Stunde nach mitteleuropäischer Sommerzeit, mussten wir das Zu-Bettlegen und die abendliche Ruhe geniessen.

*Matthias, Moritz, Alain*

Fotos:

[Http://www.tauchsportuster.ch/events/2003/schnuppertauchen104.html](http://www.tauchsportuster.ch/events/2003/schnuppertauchen104.html)

### Mittwoch: Weitertrainieren und üben

Nach einer laaaaaaaangen Nacht (mit viel Schlaf) wurden wir durch grässlich störende Musik geweckt. Um 7:15 Uhr humpelten wir mit schmerzdem Muskelkater zum „Zmorgen“. Wir bekamen Brot, Cornflakes und zum Trinken Orangensaft, Café und Ovomaltine. Das Training begann um 9:00 Uhr.

Wir starteten mit einem gemeinsamen Einlaufen. Danach unterteilten wir uns in verschiedene Disziplinengruppen. Andreina leitete das Lauftraining, Andi und Hörbi den Hochsprung und Petra mit Pfiff das Speerwerfen. Schon bald wurde es wieder Zeit für das Mittagessen. Die Begeisterung war gross, als wir Pommes Frites mit paniertem Fleischkäse sahen.

Weil es so schön Wetter war, gingen viele ohne Sonnencreme einzuschmieren nach draussen und holten sich einen Sonnenbrand.

Am Nachmittag wechselten wir die Disziplinen. Wir trainierten nicht allzu lange (wegen der Hitze). Danach mussten wir uns entscheiden, was wir jetzt noch machen wollten. Wir konnten auswählen, ob wir die Willisauer Ringli-Fabrik besichtigen wollten, Fussball spielen oder frei haben wollten.

Nach dem Abendessen (mit Dessert!) gingen einige ins Hallenbad. Um 8 Uhr hat-



te zuerst Spiele spielen und die anderen fingen kleine Tierchen wie Frösche, Schnecken usw. in den Teichen. Nach ca. 2,5 Stunden ging es wieder zu-

täglichen Ausflug machte, rettete gerade noch rechtzeitig Gundulas kleiner Zehennagel.

Der Buntspecht Hanspeternägeli bohrte mit seinem harten Spechtschnabel in den Zehennagel der kleinen Gundula! 3 Monate später fand man diesen an einer Halskette auf dem Flohmarkt!

### *Geschichte 2 von Andreas und Gruppe:*

Es isch emal än Laubfrosch gsii, dä isch än Astronaut gsii. Eines Tages hät er vo dä NASA än Uftrag übercho, er söll uf en neue Planet flüge und ihn erforsche. Dä Planet heisst Seerosä.

De grossi Tag stahd vor de Tür und dä Superastronaut isch total ufgregt. Er flügd ab. Doch dänn... passiert...äs... grosses Unglück! Er muess e Notlandig uf ämä andärrä Planet machä, wo voll vollfleischfrässende Pflanze isch. De Frosch (wo eigentlich en Prinz isch) wird aagriffe.

Doch denn chunnt d'Hummelkönigin und befilt de Pflanzänä, sie söllet ihn in



ten wir die grosse Zaubershow mit sensationellen Tricks wie zum Beispiel einen Bleistift mit einer Geldnote zu zerbrechen. Nun schreiben wir diesen Bericht zu Ende...

*Andi, Lukas, Beda*

### **Donnerstag Ausflug in den Naturpark Ettiswil**

Heute begann das Training mit einem ausgiebigen Einlaufen. Den Vormittag verbrachten wir mit einem LA-Training in mehreren Gruppen. Nach ca. 2,5 Stunden Training ging es in die Mittagspause. Um 1.00 Uhr liefen wir zum Postauto nach Ettiswil. Nach einer kurzen Postautofahrt machten wir uns auf den Weg zum Naturlehrpfad.

Als wir ankamen, wurden wir von zwei Spezialisten begrüsst. Wir teilten uns in zwei Gruppen auf. Die eine Gruppe durf-

rück nach Willisau mit dem Postauto. Wir genossen die Freizeit mit Duschen, Baden usw. Um halb Sieben gab es Abendessen. Den Abend verbrachten wir mit einem spannenden Film.

*Chantal, Fabienne, Claudia*

Selbst erfundene Geschichten aus dem Naturlehrpfad. Vorgegebene Worte waren: Laubfrosch, Buntspecht, Hummelkönigin, fleischfressende Pflanze, Seerosen.

### *Geschichte 1 von Cora und Gruppe:*

Eines Tages ging der Laubfrosch Puntila an einen Teich, in dem unzählige Seerosen schwammen. Puntila sonnte sich gerade auf einem Stein als das kleine Mädchen namens Gundula nach ihm griff. Dabei wurde sie von einer fleischfressenden Pflanze verschlungen!

Die Hummelkönigin, die gerade ihren



Rueh lah! Und das isch Liebi uf de achi Blick gsii. Drüüzwänzg Täg spöter sinds scho verhüretet! Aber s'Glück hebet nö d lang. Nach ärä Nacht ohni Gummi bechunt d'Hummelkönigin es unglaublichs Buchstäche und sie muess zum Arzt. Dä stellt fescht, dass i zäh Täg en Buntspächt geborä wird! Und wänn sie nöd gstrobä sind, dänn stärbeds bald...

### Freitag Wettkampftag gegen den STV Willisau

Am Morgä simmer mal wieder mit sone-re schiefe Musig geweckt worde! Am 7.15 Uhr hetemer müesse go Zmorge ässe. Am 9ni hämmer mal afa trainiere wie immer mit iilaufe. Schnarch! Dän hämmer chönne uswähle, was mer no wend üebe



für de Wettkampf am Namittag. Und scho hämmer wieder 12i gha und mir sind go Zmittag ässe. Nach em Mittag hämmer bis am halbi 3 Pause gha. Am 3 isch denn de Wettkampf gäg de STV Willisau mal ändlich losgange. Afgange het das ganze mit Sprint. Juhu! Bis denn mal allo grännt sind, isch au scho wieder fascht e Stund vergange. Ja, und wies halt so isch am letschte Tag, hend rächt vill e Verletzig (Zerrig) igfange.

Aber die andere hend denn mit de Diszipline Kugel, Wiitsprung und Hochsprung wiitergmacht. Es isch so zimlich alles guet gloffe. Zu eusere Froid isch de aakündigti 1000er denn doch na abseit worde! \*freu!\*

Am halbi 7ni simmer denn wieder mal

öpis go ässe inkl. em STV Willisau.

Aja übrigens, hüt isch eus de Hanspi go bsueche cho!

Nach em Ässe isch no d'Rangverkündigung gsi. Naja, mer het mängs nöd dänkt...!

Um di 8ti ume sind die einte go American Pie 3 go luege. Die andere hend sich sälber beschäftigt.

Und am 11i isch denn zum letschte mal i dere Nacht Nachtruh gsi. Hahahahaha....

*Coci, Clio, Vicky*

### Samstag Heimreise, leider!

Heute ist die Heimreise. Wir mussten die Koffer packen, putzen und freiwillig in der Halle spielen oder ins Hallenbad planschen gehen. Wir bekamen noch ein Glace von den J&S-Kursteilnehmer, weil sie in der letzten Nacht dauernd unsere Türen auf und zu schlugen. Als wir am Bahnhof waren, kauften viele etwas am Kiosk. Wir fuhren bis Wolhusen und dann bis Luzern. Dort verliess uns Noemi, weil sie an den Luzerner Stadtlauf ging (sehr guter Rang 36. von 211). Von Luzern gingen wir nach Zürich HB. Wir fuhren dann nach Uster. Als wir ankamen, warteten viele Eltern. Jetzt geht es dann wieder in die Schule...

*Michelle, Ilaria, Joyce*

*(Fotos: Daniel Pfiffner)*

# Ustermer Waldlauf 2004

## Samstag, 23. Oktober



**Start-Zielgelände:** auf der Winikerstrasse, 200 Meter vom Sportplatz Buchholz entfernt.

**Strecke:** Sämtliche Distanzen werden in 1025 Meter langen Runden absolviert.

**Anmeldung:** Über Internet oder mit Einzahlungsschein bis am Samstag, 9. Oktober auf PC 30-38102-7. Startgeld für Erwachsene Fr 15.--, Kinder und Differenzplausch Fr 8.--.

**Nachmeldungen:** Bis eine Stunde vor dem Start möglich.

**Vorgabeläufer** im Differenzplausch ist der Olympiaschwimmer **Remo Lütolf**

Sämtliche Details sind abrufbar im **Internet** unter

[www.ustermer-waldlauf.ch](http://www.ustermer-waldlauf.ch)



# Aus dem Archiv



**Ziel:** Freude am Laufen  
**Organisation:** Schweizer Sportkomitee 24 St.  
**Leitung:** David Gysel  
**Datum:** Ab 23. August 1985 jeden Freitag um 19 Uhr  
**Treffpunkt:** Ab 23.8., 30.8., und 6.9.85 beim grossen Parkplatz hinter Schaffstrasse in Rueschental, danach auf dem Usterer "Laufstrecke"  
**Dauer:** ca. 3 Monate  
**Kosten:** Alle Teilnehmer sind kostenlos und ohne jegliche Verpflichtung  
**Teilnahmeberechtigt:** Alle, die Freude am Laufen bekommen möchten  
**Anmeldung:** bei jeder Mitnahme



# 7 FRAGEN AN ...

# UELI STIEGER

In der neuen Champion-Serie "7 Fragen an ..." interessieren uns die Meinungen von ehemaligen LCU-AthletInnen. In dieser Nummer: **Ueli Stieger**

**Name:** Stieger  
**Vorname:** Ueli  
**Adresse:** Im Seehof 21, 8610 Uster  
**Geburtsdatum:** 28. März 1958  
**Beruf:** Raumplaner ETH/NDS



LCU-Freimitglied Ueli Stieger war in den Achtziger-Jahren ein erfolgreicher Mittel- und Langstreckenläufer. Noch vielmehr bleibt er als Gründer, als "Vater", des Ustermer "Laufträffs" in Erinnerung.

**Ueli Stieger heute**

**1** Welches waren, rückblickend betrachtet, deine grössten sportlichen Erfolge als Mitglied des LC Uster?

*Meine sportlichen Erfolge resultierten vor allem in Mannschaftswettkämpfen: Vorderste Ränge in Tell- und anderen Stafetten, zweimal Teilnehmer am Weltrekord 100x1000m sowie Team-Hochschulmeister im Cross. Als Einzelläufer am meisten gefreut haben mich meine Resultate*

*als Junior im Cross und auf der Strasse, namentlich bei „Morat-Fribourg“ sowie mein Ergebnis bei den Marathon Schweizermeisterschaften Anfang der 80er Jahre in Näfels, als ich mein Ziel erreicht habe.*

**2** Welches waren mal abgesehen von den sportlichen Erfolgen und Leistungen die eindrücklichsten und unvergesslichsten Erlebnisse als Mitglied des LC Uster?

*Gerne erinnere ich mich an die Pfingstlager, wo Gross und Klein zusammen kurzweilige verlängerte Wochenenden verbrachten. Dabei hatten wir besonderen Plausch an den Fussball-, Tischtennis und Jassturnieren sowie an den Geländeläufen, wo infolge guter Konstel-*

*lation auch schwächere TeilnehmerInnen zu einem Erfolgserlebnis kommen konnten.*

**3** Inwiefern kannst du auch heute noch von deiner Sportler-Karriere profitieren? Konkret: Was hat dir deine Sportler-Laufbahn für das weitere Leben gebracht?

*Meine hauptsächliche sportliche Betätigung war Mittel- und Langstreckenlauf. Sowohl im Training wie im Wettkampf wurde das Durchhaltevermögen geschult, was mir auch auf den Beruf bezogen bis heute geblieben ist. Auch die Lust*

*auf Bewegung habe ich nicht abgelegt, so dass auch heute noch eine gewisse körperliche Fitness besteht.*

**4** Welchen Stellenwert haben die Leichtathletik im speziellen und der Sport im allgemeinen heute für dich?

*Leichtathletik ist für mich zur Passivsportart geworden, wobei mich einerseits nach wie vor die Läufe, andererseits aber auch die technisch anspruchsvollen Sprungdisziplinen, allen voran der mich ästhetisch besonders ansprechende Stabhochsprung interessieren. Ansonsten ist mein Augenmerk heute primär auf das Radfahren gerichtet. Dieser Sport eignet sich für mich, weil er die Gelenke schont und mit dem Velo immer wieder zusammen mit*

*meiner Ehefrau Judith unsere wunderschöne Landschaft des Zürcher Oberlands erkundet werden kann. Zudem betreiben meine beiden Söhne wettkampfmässig Radrennsport und ich bin immer wieder fasziniert, wenn ich sehe, wie schnell gut trainierte Körper die Berge hochfahren können. Sport ist somit für mich nach wie vor ein wichtiger Bestandteil des Lebens, ein Beitrag zur Gesundheit und ich bin froh, dass meine ganze Familie gerne Sport betreibt.*

**5** Welche Beziehungen pflegst du heute zum Leichtathletik-Club Uster und zu seinen Mitgliedern?

*Vor ca. 20 Jahren bin ich Freimitglied des LCU geworden, wahrscheinlich weil ich den Laufträff begründet habe, im Vorstand gesessen bin, den Champion-Redaktor-Job inne hatte, bei Anlässen und Papiersammelübungen immer zur Stelle war und auch*

*Jugendliche trainiert habe. Noch heute bekomme ich das LCU-Organ „Champion“ zugestellt und bin somit über das Vereinsgeschehen informiert. Es freut mich immer wieder, wenn ich einem ehemaligen Kollegen oder einer Kollegin begegne.*

**6** Was zeichnet den LC Uster aus deiner Sicht vor allem aus?

*Für mich ist der LCU nach wie vor ein Verein mit gesunden Strukturen. Ich finde es toll, dass einige ehemalige Aktive sich auch nach Beendigung ihrer sportlichen*

*Karriere weiter an vorderster Front für das Wohl des Vereins einsetzen. Gratulation und Dank, dies ist heute keinesfalls mehr selbstverständlich!*

**7** Verbesserungsmöglichkeiten gibt es immer und überall, angenommen, du wärst Präsident des LC Uster: Was würdest du unternehmen, um den LCU im Zürcher Oberland noch populärer zu machen und den Verein noch stärker in der Bevölkerung zu verankern?

*Nach meinem Dafürhalten wird im LCU gute Arbeit geleistet. Uster ist ein Mekka des Breitensports und dies ist gewiss auch ein Verdienst der LCU-Führung. Ab und zu mache ich mir allerdings Gedanken darüber, weshalb im LCU kaum je ein absoluter Spitzenathlet für Schlagzeilen sorgt, während nebenan der Schwimmclub seit Jahrzehnten*

*national und sogar international brilliert. Doch für mich persönlich zählt beim Sport die Masse (=Breitensport) eindeutig mehr als eine kleine Anzahl Klasseathleten! Somit geht es bei der Verankerung in der Bevölkerung insbesondere auch darum, solche Werte zu kommunizieren: dann bleibt der weitere Erfolg bestimmt nicht aus!*

#### Ueli Stieger damals



Uster 1979



Murten - Fribourg 1981



Zürich 1979

*Im nächsten Champion gehen die 7 Fragen an ...*

**Yolanda Hauser-Holdener**

# MUTATIONEN

## Eintritte

Bärfuss Konrad, Schnetzlebüelstr. 8  
8340 Hinwil / LS

Davoli Alessio, Guldenenstr. 16  
8610 Uster / J1

Kunz Luca, Guschstr. 35  
8610 Uster / J2

Kurz Angela, Alpenblickstr. 9  
8340 Hinwil / J4

Schwab Peter, Rebenweg 30  
8610 Uster / BS

Solèr Andrin, Peterstr. 2  
8610 Uster / J2

Tadese Abraham, Schützenhausstr. 6  
8610 / LS

Tesfay Simon, Schützenhausstr. 6,  
8610 Uster / LS

Trüb Kimon, Seehof 17  
8610 Uster / J1

Zweifel Franziska, Morgenrainstr. 16  
8620 Wetzikon / J4

Rezacova Margit, Im Filberg  
8320 Fehraltorf / LS

Russell Paul, Badstrasse 3  
8340 Hinwil / LS

## Übertritte

Börlin Peter, LS / BS

Markstaller Tobias  
J4 / Junioren

Zweifel Benedikt  
J4 / Junioren

## Austritte

Adam Max, BS

Baumgartner Anna Maria, BS

Braunschweiler Maja, BS

Firme Mathias, BS

Fritsche Alex, BS

Kälin Maja, BS

Lüdi René, BS

Toffolon Raphael, J A



## Erfolgreiche Neue

sp. Simon Tesfay (links im Bild) und Abraham Tadese sind seit dem Frühling 2004 Mitglieder des LC Uster und haben gleich mehrfach zugeschlagen: Simon errang an den Schweizer Meisterschaften in Basel nicht nur die Bronze-Medaille über 5000 Meter in der hervorragenden Zeit von 14:29,39, sondern gewann zuvor auch andere Wettkämpfe wie z. B. den traditionellen Hellebardenlauf in Sempach vor seinem Kollegen Abraham Tadese. Abraham wiederum gewann die zweite und fünfte Etappe des Berglaufcups Zürcher Oberland vor Favorit Reto Burgermeister. Weitere Topresultate siehe Seite 26.

Herzliche Gratulation!

LS = Leistungssport / BS = Breitensport / J = Jugend / PAS = Passivmitglied

# Danke für den Einsatz!

**Marc Aebersold und Fredy Steiner verabschiedensich aus dem Vorstand**

## Marc Aebersold

Marc Aebersold ist an der letzten GV als Vorsteher des Ressorts Nachwuchs / Leistungssport zurückgetreten und hat das Amt an Christine Frey übergeben (siehe Seite 23).

Marc hat seine Aufgabe stets mit vollem Engagement ausgeführt und hat wesentlich zur positiven Entwicklung der LG-Nachwuchsabteilung (siehe Beitrag Seite 14) beigetragen.

Vielen Dank, Marc!



## Fredy Steiner

Fredy Steiner hat sich als Leiter des Ressorts Breitensport für eine "gleitende Szepterübergabe" entschieden. Er bleibt bis zur nächsten GV offiziell Mitglied des Vorstandes und führt während dieser Zeit seinen



Nachfolger Fredi Schmid (siehe Seite 23) sorgfältig ein. Fredy Steiner hat in den letzten Jahren erheblich dazu beigetragen, den Ruf Usters als "Jogging-Hochburg" zu festigen.

Vielen Dank, Fredy!

# Willkommen im Vorstand!



## **Kurzportrait**

**Christine Frey Widmer**

*Verheiratet, 2 Kinder*

*Aktiv: 1975 bis 1980, LC Brühl SG*

*Bestleistung Hoch: 1.68m*

*J&S Leiterin (79 / 03)*

*Kampfrichterin ZLV/STV (03)*

*Beruf: Familienfrau/ dipl.*

*Physiotherapeutin*

*Hobbies: Bewegen, Garten, Quilting,*

*Lesen*

## **Leichtathletik**

### **von der Faszination...**

Leben ist Bewegung Bewegung ist Leben. Laufen Springen Werfen sind Grundformen der Bewegung. Sie werden schon seit Urzeiten vom Kleinkind bis zum Greis von allen Menschen täglich ausgeführt. In der Leichtathletik werden diese Grundformen zur Perfektion gebracht. Es ist faszinierend einen Athleten, der diese Perfektion beherrscht, zu beobachten. Genauso faszinierend sind für mich aber auch die Fortschritte, die der Nachwuchs immer wieder zeigt.

Leichtathletik wird oft totgesagt und ist und bleibt trotzdem ein Evergreen.

### **... zum**

## **Engagement**

Jugendsport hat eine grosse Bedeutung in der körperlichen, persönlichen und sozialen Entwicklung der Heranwachsenden. Nicht nur Siege zählen, sondern auch Gruppenerlebnisse, das Erreichen persönlicher Ziele, das Wegstecken von Enttäuschungen. Sehr wichtig ist ganz einfach auch der Spass an der Bewegung. Das sind wertvolle Erfahrungen, die das Aufwachsen prägen. Wünschenswert wäre eine nachhaltige Wirkung, so dass auch

später im Erwachsenenalter weiterhin in irgendeiner Form Sport betrieben wird.

Im Leistungssport kommt diese nachhaltige Wirkung zum Ausdruck. Konsequenterweise wird auf gesteckte Ziele hingearbeitet, werden Resultate und Entwicklungen analysiert und immer wieder Massnahmen angepasst. Auch hier gehören zwischenmenschliche Beziehungen, Freude über Erfolge und Enttäuschungen über verpasste Ziele zum Trainingsalltag. Sich selber immer wieder neu motivieren und konsequent auf ein Ziel hin arbeiten - dazu braucht es auch Faszination.

In der Entscheidungsfindung für die Übernahme des Ressorts Nachwuchs/ Leistungssport haben mich drei Punkte wesentlich beeinflusst: die Zusage der aktiven Unterstützung von zahlreichen weiteren, engagierten LA-Freunden, die Unterstützung meiner Familie und natürlich die Faszination für die Leichtathletik.

Ich freue mich, zusammen mit Euch allen, liebe LC Uster MitgliederInnen, Vorstand, LG Verantwortlichen, Eltern, Helfer, Gönner und Sponsoren die Leichtathletik in der Region Uster zu bewegen.

**Faszination Leichtathletik - bewegt und verbindet!**



## **Kurzportrait**

**Fredi Schmid**

*Geburtsdatum: 20. Mai 1945*

*Verheiratet, Vater erwachsener Kinder*

*Beruf: Maschinenzehner, anschliessend Computerspezialist mit HTL-Ausbildung, frühpensioniert*

*Hobbies: Jogging, Bike, Nordic Walking, Regattasegeln, Gartenarbeiten, Grossvaterpflichten erfüllen, Vorstandsmitglied im Verkehrsverein Fehraltorf*

Endlich ist für mich ein schon lange gehegter Wunsch in Erfüllung gegangen. Denn schon immer wollte ich mich in einem Verein betätigen der hauptsächlich auf mein liebstes Hobby, auf das Laufen ausgerichtet ist. Den habe ich im LC Uster nun gefunden.

Da ich seit gut einem Jahr glücklicher Frührentner bin und dementsprechend über viel Freizeit verfüge, möchte ich aber nicht nur einfach mitlaufen, sondern auch aktiv das Vereinsleben mitgestalten. Und weil ich nicht mehr ganz der Jüngste bin, sehe ich meinen idealen Wirkungsbereich in der Abteilung Breitensport. Im Moment als einer der Breitensportleiter mit speziellen, zusätzlichen Aufgaben. Ich möchte aber nicht nur traditionelle Aufgaben übernehmen und zu aller Zufriedenheit weiterführen, sondern mit Hilfe meiner bewährten Leiterkolleginnen und -kollegen und auch neue Ideen verwirklichen. Hier noch einige Fakten zu meiner Person:

Ich wurde im Mai 59 Jahre alt. Ich wohne in Fehraltorf zusammen mit meiner

auch laufenden Frau. (Die Kinder sind längst ausgeflogen.)

Meinen ersten Laufwettbewerb bestritt ich 1982. Es war der Greifenseelauf. An diesem Tag hat es mich vollends gepackt: Züri-Lauf-Cup und andere nationale Läufe. Meine heutigen Jahresziele sind nicht mehr gleich hoch: 1 - 2 Marathons, plus einige Aufbauwettkämpfe. Die Zeiten haben nicht mehr die Bedeutung von früher.

Ich bin nicht nur laufend unterwegs. Rennvelo, Bike, Nordic Walking, Langlauf und Aqua-Fit gehören auch zu meinen Trainings.

Sollte jemand bis jetzt noch nicht genug von mir erfahren haben, können wir das jederzeit unter vier Augen fortsetzen. Ich kenne jetzt schon einige Gesichter vom LCU und freue mich darauf, auch all den andern noch zu begegnen.

# ZOA-News

**Infos aus der ZOA (Zürich Oberland Athletics), ein Verbund von LC Dübendorf, LC Uster und LVZO Wetzikon**

## **Zürich Oberland Athletics nun auch an den Schweizerischen Vereinsmeisterschaften dabei**

### **Kantonale Staffelmeisterschaften**

An den kantonalen Staffelmeisterschaften haben fünf Teams der Zürich Oberland Athletics teilgenommen. Das 5x80-Meter-Staffelteam der weiblichen Jugend B (Joëlle Copat, Diana Sigrist, Fabiana Galati, Fabienne Bruhin, Rahel Vollenweider) eroberte sich dabei in 51,84 Sekunden die Silbermedaille. Knapp eine Medaille verpasste die 4x100-Meter-Mannschaft bei den Jugendlichen A: Marco Hindermann, Simon Wood, Pascal Bruhin und Martin Plana liefen in 48,70 Sekunden auf den vierten Rang.

### **SVM-Versuche**

Erstmals nahm ein vereinsübergreifendes Team der ZOA an den Schweizerischen Vereinsmeisterschaften (SVM) teil. Die Mannschaft der weiblichen Jugend B belegt im Zwischenklassement den hervorragenden fünften Rang. Die männlichen Jugendlichen A liegen auf Platz zehn.

### **ZOA-Kurs für Jungtrainer/innen**

Im Winter wurden potentiellen Jungtrainerinnen und -trainern ein Einführungskurs zu Themen wie „Allgemeine Trainingslehre, Trainingsplanung, stufen- und altersgerechte Trainingsgestaltung“ angeboten. Erfreulicherweise haben nicht weniger als zwölf Personen diesen Lehrgang absolviert.

### **Kantonale Nachwuchsmeisterschaften in Uster**

Erstmals war die ZOA auch für die Organisation eines Grosanlasses verantwortlich. Beinahe 550 Jugendliche bevölkerten Ende Juni während zweier



*Kantonale Nachwuchsmeisterschaften 2004: ZOA-Start in eine gemeinsame Organisatoren-Zukunft*

Tage das Ustermer Stadion Buchholz.

Die erfolgreiche und kameradschaftliche Zusammenarbeit im vereinsübergreifenden OK wird die drei Stammvereine sicherlich motivieren, wieder einmal einen solchen Anlass zu übernehmen.

### **Workshop nach der Franklin-Methode® „Balance in Bauch- und Rückenmuskulatur“**

Eine koordiniert funktionierende Rumpfmuskulatur ist nicht nur Voraussetzung für unsere aufrechte Haltung, sondern auch für Bewegungen der

Extremitäten. Ein muskuläres Ungleichgewicht der Rücken- und Bauchmuskulatur kann Ursache von Beschwerden an Rücken und Bewegungsapparat sein. Am 11. November 2004 führt die ZOA zusammen mit dem Institut für Franklin-Methode® einen Workshop zu diesem Thema durch (Kosten CHF 50.-)

Anmeldeformulare sind erhältlich bei der Physiotherapie Christine Frey, Freiestrasse 4, 8610 Uster.

Telefon/Fax: 043 497 81 17  
E-Mail: [physio.frey@gmx.ch](mailto:physio.frey@gmx.ch)

Anmeldeschluss ist der 21. Oktober 2004.

**RESTAURANT ZUR  
KASTANIE**

**Adelaide Barbosa**  
Schulweg 7  
CH-8610 Uster

Öffnungszeiten: Mo-Sa 11.00-14.00 Uhr So geschlossen  
17.30-24.00 Uhr

# Aus unserem Partnerverein

Nachrichten vom TSV 62 Prenzlau

## Vielseitiges Saisonprogramm

**Prenzlau.** Die Leichtathleten des TSV 62 Prenzlau, Usters Partnerstadt, warteten bereits mit dem Einstieg in die Freiluftsaison des neuen Leichtathletikjahres mit guten Ergebnissen auf. Damit setzten sie erste Ziele ihres Programms um, das auf der Vereins-Mitgliederversammlung am 26. Februar vorgestellt wurde. Zu seinen Hauptinhalten gehören:

- Starts bei den regionalen Sportspielen des Nachwuchses am 11. Juni
- Starts bei Landesmeisterschaften mehrerer Altersklassen (Bahn und Strasse),
- Ausrichtung und Teilnahme an den Landesmeisterschaften im Duathlon (Lauf-Rad-Lauf),
- Ausrichtung und Teilnahme am regionalen Laufcup der Sparkasse Uckermark (15 Termine zwischen März und Ende Oktober),
- Starts bei internationalen Sport-Höhepunkten (Berliner Halbmarathon, Rennsteiglauf im Thüringer Wald, Berlin-Marathon)
- und nun schon selbstverständlich: der Start beim Greifenseelauf in Uster.



### Armin wurde 50!

*sp. Geistig frisch, körperlich fit, unternehmungslustig, aktiv wie eh und je: so konnte der auch in Uster wohlbekannte Prenzlauer Armin Gehrman kürzlich seinen 50. Geburtstag feiern. Herzliche Gratulation, Armin!*

### Ustermer Trio lobt schönen Landschaftslauf

Der Lychener Seen-Lauf erlebte in diesem Jahr seine 23. Auflage. Seit mehreren Jahren in Folge wählten die



*LCU-Präsi Marco Eggs (vorne Bildmitte) glänzte am Lychener Seen-Lauf als Kategoriensieger*

Leser der bundesdeutschen Fachzeitschrift "Laufzeit" diesen Wettbewerb nun schon zu den "Top 10" der Volksläufe in Deutschland. Diesem Ruf wurde man auch in diesem Jahr gerecht. Alles klappte reibungslos. Über 700 Meldungen lagen vor. Bei nahezu idealen Bedingungen (15 bis 17°C, wechselnd bewölkt, leichter Nieselregen erst in der Schlussphase, 95% der Strecke auf Waldwegen) standen Strecken von 3 km, 5,5 km, 15,5 km und 30,5 km zur Auswahl. Da dieser Lauf stets zu den Serien um den Uckermark- und den Brandenburg-Cup gehört, waren starke Felder am Start. Neben der Konkurrenz stellte aber auch das Streckenprofil gehobene Ansprüche. "Ich hätte nie erwartet, dass es im zweiten Teil der Runde so hügelig wird. Nach den relativ flachen ersten acht Kilometern wurde es hinten hinaus dadurch richtig schwer. Bei ständigem bergauf und bergab und den wurzelbestückten Wanderwegen brauchte man Kraft und viel Konzentration, um das alles zu meistern" urteilte Marco Eggs. Der Präsident der LG Uster scheint es bei einem Start mit seinen Prenzlauer Freunden nie ohne einen Sieg zu machen.

War er schon im vorigen Jahr beim Prenzlauer Pokallauf Altersklassenbester, so siegte der Läufer der M 40 wenige Wochen vor seinem 40. Geburtstag über 15,5 km in seiner Altersklasse mit 1:01:04 und war damit sogar

Gesamt-Sechster unter 195 Finishern über diese Distanz.

Urs Volken und Doris Zanoletti lobten die Schönheit der Landschaft. "Man läuft hier ja nach dem Start am Ortsrand nur durch den Wald. Und dann noch die herrliche Streckenführung im zweiten Teil der Runde immer am See entlang - einfach super." Beide zeigten sich auch super in Schuss. Volken kam in 2:31:19 auf Gesamtrang 36, wurde Vierter der Altersklasse M 55, Zanoletti passierte nach 2:46:44 das Ziel. Damit toppte sie ihren Lebensgefährten, bedeutete das doch Gesamtrang vier und den Sieg in der W 55. 110 Starter finishten. Lychen, darin war sich die kleine Ustermer Delegation einig, ist eine Wettkampfreise wert. "Wir werden hier bestimmt einmal wieder an den Start gehen und vor allem zuhause davon berichten, welche gute Wettkampfatmosphäre und herrliche Landschaft wir hier genießen konnten. Vielleicht kommen wir dann mit einer grösseren Mannschaft." Martin Schröder (Schüler A/8,5 km), Ute Stritzel (W 35/30,5 km), Sylke Möbius (W 35/15,5 km), Ulrich Gerling (M 50/15,5 km) landeten für den TSV 62 Prenzlau bei diesen starken Feldern in Lychen Altersklassen-Siege. Armin Gehrman wurde für seinen bereits 20. Start bei diesem traditionsreichen Lauf mit einer Ehrenplakette des Veranstalters ausgezeichnet.

*Armin Gehrman*

# Auswahl der Resultate 2004 der LCU-LäuferInnen

10. Januar - 10. August 2004

## 10.01.2004, Dietikon, Zürcher Neujahrslauf

Männer, 1975-84, 12,1 km: 4. Christoph Menzi, 40:37,2 (Overall: 7.).  
Junioren, 6,6 km: 1. Jan Staubli, 22:53,0. Frauen, 1954 u.ä., 12,1 km:  
2. Dorette Denoth, 52:59,9.

## 14.02.2004, Oberwil, BL, 25. Leimentaler Lauf

Frauen, 15 km: 6. Therese Schreiber, 1:03:53 (4. W40).  
Senioren M40, 15 km: 72. Urs Zenger, 1:09:59.  
Senioren M60, 15 km: 21. Gottlieb Leserf, 1:16:46.

## 21.02.2004, Bremgarten, Reuss-Lauf

Frauen W40, 10,5 km: 5. Therese Schreiber, 41:43.  
Männer W40: 10,5 km: 30. Giuliano Beccarelli, 37:53.

## 22.02.2004, Magglingen, Hallen-SM

Männer, 1500 m; 5. Sandro Wegmann, 4:05,97.

## 21.02.04, Magglingen, Hallen-SM

Männer, 800m: Adrian Kammer, 1:59,54 im Vorlauf.

## 28.02.2004, Alpnach, Cross-SM

Männer Espoirs, Langdistanz, 12 km: 7. Christoph Menzi, 46:12,19.  
Männer Espoirs, Kurzcross, 4 km: 14. Sandro Wegmann, 15:05,26. Männer Elite, Kurzcross, 4 km: 41. Adrian Kammer, 16:20,79.

Männer: M20, 11 km: 4. Christoph Menzi, 37:02 (Overall: 8.). M30, 11 km: 18. Martin Widler, 39:47 (Overall: 40.).  
Junioren, 5,9 km: 1. Jan Staubli, 20:29.  
Frauen, W20, 11 km: 5. Katja Stöckli, 48:02 (Overall: 20.). W50, 11km: 2. Dorette Denoth, 48:59,6 (Overall: 25.).

## 06.03.2004, Winterthur, Laufsporttag

Männer: M20, 11 km: 4. Christoph Menzi, 37:02 (Overall: 8.). M30, 11 km: 18. Martin Widler, 39:47 (Overall: 40.).  
Junioren, 5,9 km: 1. Jan Staubli, 20:29.  
Frauen, W20, 11 km: 5. Katja Stöckli, 48:02 (Overall: 20.). W50, 11km: 2. Dorette Denoth, 48:59,6 (Overall: 25.).

## 07.03.2004, Rheinfelden DE, 21. Rheinfelder Halbmarathon

Frauen, W45, 21,1 km: 1. Therese Schreiber, 1:27:55 (Overall: 3.).

## 20.03.2004, Männedorf, Männedorfer Waldlauf

Männer: M20, 11,5 km: 14. Christoph Menzi, 42:09 (Overall: 30.). M30, 11,5 km: 10. Martin Widler, 41:46 (Overall: 27.).  
Junioren, 5,3 km: 1. Jan Staubli, 19:18.  
Frauen, W20, 11,5 km: 4. Katja Stöckli, 51:07 Overall: 15.). W50, 11,5 km: 1. Dorette Denoth, 52:15 (Overall: 23.).

## 27.03.2004, Zumikon, Zumiker Lauf

Junioren, 5,7km: 1. Jan Staubli, 17:52.

## 28.03.2004, Liestal, Schweizer Nacht-OL-Meisterschaften

Frauen, 8.150 km: 1. Annemarie Sieber, 1:18:51.

## 28.03.2004, Freiburg im Breisgau (DE), Halbmarathon

Frauen, W45, 21,1 km: 1. Therese Schreiber, 1:26:18 (Overall: 4.).  
Männer, M45, 21,1 km: 38. Urs Zenger, 1:29:57 (Overall: 293.).

## 03.04.2004, Dübendorf, GP der Stadt Dübendorf

Junioren, 4.63km: 4. Jan Staubli, 15:25. Frauen: 31. Melanie Stapfer, 57:18.

## 04.04.2004, Zürich, Zürich Marathon

Resultate: Männer Overall: 39. Christoph Menzi 2:38:08. 51. Martin Widler 2:41:42. 112. Giuliano Becarelli 2:47:12. 114. Alfred Koster 2:47:30. 147. Marco Eggs 2:49:55. 378. Rolf Pfister 3:00:43. 407. Bernhard Frey 3:02:09.

Frauen Overall: 46. Dorette Denoth 3:18:48. Doris Kohler 3:18:55. 154. Katja Stöckli 3:31:52.

## 18.04.2004, Bludenz (A), Internationaler Halbmarathon

Frauen, Overall, 21,1 km: 3. Therese Schreiber, 1:26:56 (1. W45).

## 08.05.2004, Bern, Grand Prix von Bern

Männer Overall, 16,093 km: 39. Christoph Menzi 54.24.3. 559. Salvatore Rocco 1:03.18.4. 665. Benedikt Zweifel 1:04.06.1 (Junioren: 15.)

## 09.05.2004, Irchel, Irchel Duathlon

Junioren, 4.5km/20km/4.5km: 5. Jan Staubli, 16:33/35:31/16:30, gesamt: 1:08:35,6.

## 16.05.2004, Zofingen, Duathlon-Schweizermeisterschaften

Junioren, 4/16/4km: 5. Jan Staubli 53:56,1 (12.43/25.43/14.00)

## 16.05.2004, Winterthur, Halbmarathon

1. Tadese Abraham 1:07:34,7 (Vereinsrekord). Frauen W 45: 1. Therese Schreiber 1:27:12,7 (Overall 9.).

## 19.05.2004, London, MBC Race

800m: Sandro Wegmann 1:57,1.

## 20.05.2004, Langenthal, Auffahrtsmeeting

Männer, 1000m: Adrian Kammer 2:36,02. Junioren: Benedikt Zweifel 2:43,46. Tobias Markstaller 2:51,46.

## 20.05.2004, Kloten, Flughafenlauf

Männer, 17,3 km: 1. Simon Tesfay 54.39,4 (Streckenrekord). 5. Christoph Menzi 59:16,1.

Frauen, 17,3 km: 17. Katja Stöckli 1:16:37,4. 27. Dorette Denoth 1:18:37,1.

## 22.05.2004, Lenzburg, Stadtlauflauf

Männer, 7,3 km: 1. Simon Tesfay 22:29,1. 2. Tadese Abraham 22:46,5

## 29.05.2004, Hendon, London Interclub League

1 Meile, Sandro Wegmann, 4:32,05 (Vereinsrekord).

## 30.05.2004, Reichenbach BE, 1. Blüemlisalp Lauf

Frauen W40, 16.09 km: 2. Therese Schreiber 1:32:24 (Overall 8.).

## 04.06.2004, Kölliken, Kölliker Duathlon

Junioren, 5km/20km/5km: 2. Jan Staubli 18:00/31:31/18:57.

## 12.06.2004, Kaysersberg FR, Stadtlauflauf

Frauen, 10 km: 1. Therese Schreiber 40:43.

## 12.06.2004, Wald, Züri-Oberländer Duathlon

Junioren, 4km/30km/4km: 1. Jan Staubli 1:23.29 (13:30/54:44/15:14).

## 12.06.2004, Watford (GB), BMC Nike GP

800m: Sandro Wegmann 1:56,8.

## 26.06.2004, Sempach, Hellebardenlauf

Männer, 17,3 km: 1. Simon Tesfay 54:08. 2. Tadese Abraham 54:13.

Frauen, 17,3 km: 11. Doris Kohler 1:18:05 (Kategorie: 1.).

Frauen, 5,6 km: 3. Therese Schreiber 23:32 (Kategorie: 1.).

## 02.07.2004, Neuf-Brisach (Frankreich)

Frauen, 10 km: 1. Therese Schreiber 39:39.

## 03.07.2004, Basel, Schweizermeisterschaften

Männer, 5000m: 3. Simon Tesfay, 14:29:39.

Männer, 800m, 3. Vorlauf: 5. Sandro Wegmann 1:55,27.

## 06.07.04, Lausanne, Athletissima

Männer, 1500m B-Lauf: 14. Sandro Wegmann 4:02,28

## 08.07.04, Läufermeeting Dübendorf

Männer, 800m 3. Serie: 4. Tobias Markstaller 2:08,24

Männer, 3000m 1. Serie: 11. Benedikt Zweifel 9:19,18

Frauen, 1000 m Cup 2. Serie: 3. Chantal Matzinger 3:26,79

## 23.07.2004, Oberägeri, Ägeriseelauf

Männer: 20. (AK: 7.) Andreas Haldimann 51:45. 57. (AK: 20.) Marco Eggs 54:45.

## 25.07.2004, Zürich, Ironman Switzerland

Männer: 273. Heiko Vögeli 10:46:10.

## 31.07.2004, 19. Swiss Alpine Marathon

Frauen 42 KM: 16. (W50: 1.) Dorothe Denoth 4:44.29.4., Frauen 78 KM: 59. Stöckli Katja (W20: 8.) 10:17.08,1

## 01.08.2004, Affoltern a.A., 1. August-Meeting

Frauen, 800m: 1. Margit Rezacova, 2:23:82.

## 8. 08. 24. Unterengadiner Sommerlauf, Scuol

Frauen: 3. (W50: 1.) Therese Schreiber 1:16:49.860,

Männer: 4. (M20: 3.) Christoph Menzi 1:02:21.960

## 9.08.2004, Zürcher Oberländer Berglaufcup, Montag, 1. Tag (1. Etappe):

Frauen: 2. Mix Sieber

Junioren: 1. Jan Staubli (8. bei den Männern!)

## 10.08.2004, Zürcher Oberländer Berglaufcup, Dienstag, 2. Tag (2. Etappe):

Männer (3 LCU-Läufer in den ersten zehn):

1. Abraham Tadese (1982), A 24.35, 4. Menzi Christoph (1984), A 25.36  
10. Staubli Jan, Russikon (1985), E 26.14, 15. Schwarz Michael (1972), B 26.56

Frauen (zwei LCU-Läuferinnen in den ersten zehn):

6. Sieber Mix, Fehraltorf (1975), G 33.35, 8. Kohler Doris, Bertschikon (1953), J 33.39

*Die Superleistungen der unverwüstlichen LCU-Spitzenläuferin Therese Schreiber finden auch in der französischen Presse Beachtung (Neuf-Brisach 2.07.2004):*

**DNA SPORTS** • Football Laurent Blanc prêt à succéder à Santillana (Page Sports 41)

**ATHLÉTISME**

**EXPRESS**

**Double allemand**  
ATHLÉTISME. - Pour son dixième anniversaire, La triathlon organisée hier soir par le CILNB entre Neuf-Brisach et Vieux-Brisach, aura connu un franc succès, rassemblant 250 coureurs, un record. Chez les hommes, l'Allemand Max Frei s'impose en 31'58". Chez les féminines, sa compatriote allemande Therese Schreiber, 68<sup>e</sup> au classement, termine en 33'39". La final, il s'est successivement classé 11<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> (étape de montagne), 2<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> (et) et 8<sup>e</sup> dans les cinq étapes de la course.

**Dressage à Marlenheim**  
EQUITATION. - Un concours de dressage, organisé par Alsace Compétition, se déroulera samedi 7 et dimanche 8 août à Marlenheim. Une quarantaine de concurrents, parmi lesquels plusieurs professionnels, seront au départ.

# LCU-AGENDA

Datum	Anlass	Ort
27.08.2004	Mondscheinlauf um den Greifensee	Laufftreff Greifensee
04.05.09.2004	Nachwuchs SM Espoirs / Junioren	Zug
04.05.09.2004	Nachwuchs SM Jugend A + B	Lausanne
11./12.09.2004	Staffel SM	Langenthal
11./12.09.2004	Kantonale Mehrkampf-Meisterschaften	Jona
18.09.2004	Eidg. Nachwuchsmeeting	Zug
18.09.2004	Greifenseelauf	Uster
22.09.2004	Sponsorenplauschwettkampf Nachwuchs LGU	Stadion Buchholz
23.10.2004	Ustermer Waldlauf	Hasenbühlwald, Uster
11.11.2004	Pro Sport- Kurs Franklin Methode®	Studio Moving Point, Uster
24.12.2004	Weihnachtslauf rund um den Greifensee	
28.01.2005	Generalversammlung LC Uster	noch nicht bekannt

## Rumpfbeugen - genügt das ?

### Balance in Bauch- und Rückenmuskulatur

#### Weiterbildung für Trainer/innen, Sportler/innen und weitere Interessierte:

Eine koordiniert funktionierende Rumpfmuskulatur ist nicht nur Voraussetzung für unsere aufrechte Haltung, sondern auch für Bewegungen der Extremitäten. Ein muskuläres Ungleichgewicht der Rücken- und Bauchmuskulatur kann Ursache von Beschwerden an Rücken und Bewegungsapparat sein.

#### Kursinhalt:

Theorie: Funktion von Rücken- und Bauchmuskulatur.  
 Praxis: Verschiedene Trainingsansätze für die Bauch- und Rückenmuskulatur Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Einblick in die Franklin Methode®. Vgl. <http://www.franklin-methode.ch>

**Dozentin:** Bernadette Zeder, dipl. Bewegungspädagogin und Therapeutin nach der Franklin Methode®, Inhaberin einer eigenen Ideokinese- und Massagepraxis, Dozentin am Institut für Franklin-Methode®.

**Datum:** Donnerstag, 11. November 2004, 18.30 bis 21.30 Uhr.

**Ort:** Studio Moving Point , Industriestrasse 3 , 8610 Uster.

**Kosten:** CHF 50.- / Person (vor Ort direkt zu bezahlen).

**Anmeldung/ Auskunft:** Physiotherapie Christine Frey, Freiestrasse 4, 8610 Uster, Tel./Fax: 043 497 81 17, E-Mail: [physio.frey@gmx.ch](mailto:physio.frey@gmx.ch). Teilnehmerzahl beschränkt! Die Anmeldung ist verbindlich.

**Anmeldeschluss: 21. Oktober 2004.**

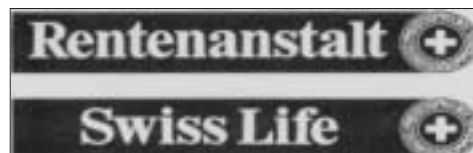
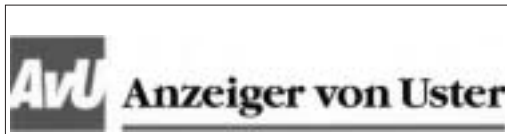
Wir arbeiten vorwiegend **praktisch**. Bitte **Trainingskleider** und **Hallenschuhe** (oder Socken) mitbringen.

#### Anmeldung ProSport-Kurs „Franklin-Methode®“, 11.11.2004

Name: ..... Vorname: .....  
 Adresse: ..... Ort: .....  
 Tel: P:.....G: ..... E-Mail: .....  
 Verein: ..... Funktion: .....  
 Datum: ..... Unterschrift: .....

# Sponsorenspiegel

Wir danken ganz herzlich unseren Sponsoren, die uns bei verschiedenen Aktivitäten während des Jahres immer wieder unterstützen:



## LCU-Kontakte

**Präsident:** Marco Eggs, Schwizerstrasse 12  
8610 Uster, Telefon 01 941 09 27

**Breitensport:** Alfred Steiner, Dietersrainweg 4  
8610 Uster, Telefon 01 941 12 61

**Leistungssport + Nachwuchs:** Christine Frey-Widmer, Rebenweg 24a  
8610 Uster, Telefon 01 942 56 50

**Sportliche Leitung LGU:** Petra Bisang, Strandbadweg 1,  
8610 Uster, Telefon 01 941 85 13

**Postadresse:** Leichtathletik-Club Uster  
Postfach  
8610 Uster

## Den Champion regelmässig erhalten!

Liebe Leserin, lieber Leser  
Wenn dir der „Champion“ gefällt, freut uns das sehr. Wenn du nicht Mitglied des LC Uster bist, unsere Clubzeitung aber trotzdem regelmässig erhalten möchtest, kannst du eine kostenlose Bestellung aufgeben. Danke für dein Interesse!

Ich möchte den „Champion“ regelmässig und kostenlos erhalten

Bitte sendet mir Unterlagen für einen Vereinsbeitrag

Name / Vorname:

Strasse / PLZ / Wohnort:

Einsenden an:  
**LC Uster, Postfach, 8610 Uster**

## CHAMPION

Clubzeitung des Leichtathletik-Clubs Uster

**Redaktion:** Hans Spirig

**Postadresse:** Redaktion Champion, Gartenstrasse 2, 8610 Uster

**E-Mail:** champion.lcu@gmx.ch

**Website:** www.lcu.ch

**Redaktionschluss**  
Champion 3/2004: 15. November 2004