

# CHAMPION

Clubzeitung des Leichtathletik-Clubs Uster

Nr 1/2002

## 30 Jahre LC Uster



### **Liebe Sportlerinnen und Sportler**

*Der LCU ist dreissig Jahre alt, wahrhaft ein Grund um Rückschau zu halten, um zu feiern und um zu danken. Meine Rückschau beschränkt sich vor allem auf den Versuch, sich vorzustellen wieviele Stunden von wievielen Leuten in diesen dreissig Jahren freiwillig erbracht wurden. Eure Angebotspalette ist reichhaltig, Ihr kennt sie bestens, ich brauche sie Euch nicht vorzustellen. Dieses Angebot aufrecht zu erhalten, immer motivierte Trainer, Organisatoren und Helfer zu finden, ist eine echte Herausforderung.*

*Das Feiern gehört ja auch zum Jubiläum, ich gehe davon aus, dass Ihr es reichlich tun werdet und ich wünsche Euch allen viel Vergnügen.*

*Danken möchte ich aber ganz ausdrücklich und von ganzem Herzen. Es ist keine Selbstverständlichkeit, dass dieser grosse Einsatz geleistet wird. Leider entwickelt sich unsere Gesellschaft auch eher zu einem Club von Profiteuren. Seine Fitness holt man sich ganz unverbindlich*

*im Fitnesscenter. Ausser der Bezahlung der Jahreskarte hat man keine weiteren Verpflichtungen. Wenn man wochenlang nicht erscheint lacht sich der Anbieter höchstens ins Fäustchen über sein gutes Geschäft.*



Stadträtin Trudi Gerosa-Gallmann

*Eure Arbeit ist Prävention im wahrsten Sinne des Wortes, wer an Euren Aktivitäten teilnimmt hat keine Verordnungsangabe, er kommt aus eigenem Antrieb weil er spürt, dass Sport in fröhlicher*

*Kameradschaft Leib und Seele erfreut. Wer in das Beziehungsnetz eines Vereins aufgenommen ist findet dort Halt und Unterstützung.*

*Sich für gemeinschaftliche Interessen einsetzen heisst auch immer ab und zu seine eigenen Interessen hinten zu setzen, Verantwortung zu übernehmen und sich mit der Aufgabe befassen.*

*Wir dürfen stolz sein, in unserer Stadt ein reichhaltiges Angebot an Sport- und Freizeitangeboten zu haben. Die öffentliche Hand wäre nie in der Lage, nur annähernd soviel anzubieten. Wir sind deshalb unbedingt auf Euch angewiesen, den Uster würde ohne Euren Einsatz um einiges ärmer, ich denke nur, was z.B. der Sommer ohne Laufsportabend im Buchholz wäre.*

*Meinen Dank verbinde ich mit den herzlichsten Wünschen für weitere erfolgreiche Tätigkeit.*

**Trudi Gerosa – Gallmann  
Stadträtin**



# Aus der Geschichte

## 1970: Nationales Cross in Uster

Der LC Uster organisiert als Untersektion des Radfahrervereins Uster zwischen Winikon und Pfäffikerstrasse einen nationalen Crosslauf.

## 1970: Nachwuchsmehrkampf für Schüler

Das erste Mal führt der LC Uster einen Wettkampf in den die technischen Disziplinen durch. Auf den Anlagen der Stadthalle und des Schulhauses Weidli sprinten, springen und werfen Schüler und Schülerinnen um Punkte.

## 1972: Offizielle Vereinsgründung

Etwa 35 Mitglieder gründen am 8. Juli 1972 im Restaurant Ochsen in Uster den Leichtathletik-Club Uster. Der Verein entspringt einer ehemaligen Läufersektion des Radfahrervereins Uster.

## 1972: Erste SM-Medaille

Vreni Berchtold gewinnt an den Schülerinnen-Meisterschaften über 60 m Hürden die erste Schweizermeisterschaftsmedaille für den LC Uster.



Vreni Berchtold bei der Siegerehrung

## 1972/73: Erstes Kadermitglied

Vreni Berchtold wird als erste Athletin des LC Uster in ein Schweizerisches Nationalkader berufen.

## 1976: Finnenbahnbau

Mitglieder des LC Uster und des TV Uster arbeiten in Fronarbeit an der Erstellung der damals noch 450 Meter langen Finnenbahn.

## 1977: Erstausgabe des Vereinshefts

Der LC Uster hat ein Vereinsorgan namens "Info-Bulletin". Die erste Ausgabe umfasst 12 A5-Seiten.

## 1977: Eröffnung des Stadions Buchholz



Uster erhält eine Sportanlage mit einer 400m-Kunststoffbahn. Der LC Uster verfügt so über optimale Bedingungen für seinen Trainingsbetrieb. Bei der Einweihung des Stadions am 28. Mai findet das 1. Leichtathletik-Meeting in Uster statt.

## 1978: Erster Internationaler Einsatz eines LCU-Athleten

Bruno Bachmann wird als erster Athlet des LC Uster vom SLV zu einem Länderkampf aufgeboten. Der 800-Meter-Spezialist wird in einem Juniorenländerkampf in Deutschland über 4 x 400 Meter eingesetzt.

## 1979: Kantonale Jugend- und Schülermeisterschaften

Im Ustermer Stadion Buchholz findet erstmals eine kantonale Meisterschaft statt. Während zweier Tage läuft, springt und wirft die Zürcher Jugend um die Wette.

## 1980: Junioren-Länderkampf

Der LC Uster organisiert seinen ersten internationalen Wettkampf. Beim Junioren-Länderkampf zwischen Teams der Schweiz, Badens und Württembergs gewinnt der spätere Kugelstoss-Weltmeister Werner Günthör das Speerwerfen mit neuem Junioren-Schweizerrekord.

## 1980: Der erste Greifenseelauf

Der LC Uster zeichnet unter der Leitung von Roger Neidhart für die Organisation

des Greifenseelaufs verantwortlich. Gleich bei der ersten Austragung nehmen über 1400 Läuferinnen und Läufer teil. Der LCU wird auch noch den zweiten Lauf durchführen und gibt danach die Organisation ab, da der zurücktretende OK-Chef nicht ersetzt werden konnte.

## 1981: Erfolgswochenende für LCU-Athleten

Olivier Fasching wird über 100m in 10,88 Sekunden Junioren-Schweizermeister. Andreas Haldimann siegt bei

Andreas Haldimann



den B-Jugendlichen über 1500m und erobert über 800m Silber. Andreas Hediger (heute Trainer des WM-Dritten Marcel Schelbert) wird Jugend-B-Schweizermeister im Weitsprung.

## 1983: Zürcher Crossmeisterschaften in Uster

Der LC Uster organisiert unterhalb der Wermatswiler Halde erstmals eine kantonale Crossmeisterschaft.

## 1983: 1. Schweizermeisterschaftsmedaille in einer Aktiv-Kategorie

Annette Firme erobert für den LCU die erste Medaille in einer Aktiv-Kategorie: In Magglingen wird sie an den



Annette Firme

# des LC Uster

Zusammengestellt von Urs Zenger

Schweizer Hallenmeisterschaften über 1500m hinter Sandra Gasser und Doriane Mc Clive Dritte.

## 1983: Laufträff-Eröffnung

An einem kalten Samstag im März wird auf Initiative von Ueli Stieger der Laufträff im Oberstermer Wald eröffnet. Der Träff stösst bald auf immer grössere Beliebtheit und ist mittlerweile zu einer eigentlichen Ustermer Institution geworden. Zu Spitzenzeiten finden sich bis zu 100 Jogging-Begeisterte zum gemeinsamen Dienstagabendlauf ein.

## 1985: 1. Ustermer Waldlauf

Die clubinterne Waldlaufmeisterschaft wird nun öffentlich ausgeschrieben: Der Ustermer Waldlauf entsteht. An der ers-

innen an. Jahr für Jahr lassen sich etwa 20 Personen in die Geheimnisse des Laufens einweihen.

## 1988: Tag des Laufens

Der Schweizerische Leichtathletik-Verband lanciert einen Tag des Laufens mit Aktionen in der ganzen Schweiz. Der LC Uster führt seinen Lauf-Event für Breitensportler mit Demonstrationen, Informationen usw. im Stadion Buchholz durch. Ein Teil davon wird im Radio DRS direkt übertragen.

## 1991: WM-Teilnahme

Yolanda Holdener qualifiziert sich für die Teilnahme an den Cross-Weltmeisterschaften in Antwerpen (Belgien).



Sportlern beider Vereine bessere Trainings- und Wettkampfmöglichkeiten verschaffen.

## 1996: "Spiel ohne Grenzen"

Zusammen mit dem Verein zur Förderung geistig Behinderter Zürcher Oberland (GBZO) organisiert der LC Uster im Stadion Buchholz einen Mehrkampf für die geistig Behinderten der Region. Damit beginnt eine regelmässige Zusammenarbeit mit dem GBZO.

## 2000: Schritt in den Teil-Professionalismus

Auf Initiative des LC Uster stellt die LG Uster Petra Bisang als sportliche Leiterin in einem Teilzeitpensum an. Die Stelle beinhaltet insbesondere die Organisation und Administration von Trainings- und Wettkampfbetrieb sowie die Ausbildung von Trainern und Athleten.

## 2001: Gründung der Zürich Oberland Athletics

Die Vereine LC Dübendorf, LVZO Wetzikon und LC Uster erkennen, dass mit einer Zusammenarbeit über die Gemeindegrenzen hinweg die Leichtathletik langfristig besser gefördert werden kann. Daher schliessen sich die Vereine zum Verbund "Zürich Oberland Athletics" (ZOA) zusammen. In der Anfangsphase stehen vor allem die Trainerausbildung und das Informationswesen im Vordergrund der Kooperation.



ten von Hans Spirig organisierten Austragung nehmen 275 Läuferinnen und Läufer aus der Region teil.

## 1986: Erster Schweizermeistertitel in einer Aktiv-Kategorie

Therese Schreiber gewinnt als erste Ustermerin in einer Aktiv-Kategorie eine Goldmedaille. In Magglingen siegt sie an den Schweizer Hallenmeisterschaften über 1500 Meter.

## 1987: Kantonale Meisterschaft in Uster

Im Ustermer Stadion Buchholz finden die kantonalen Meisterschaften der Aktiven statt.

## 1988: Lancierung des Anfänger-Jogging-kurses

Der LC Uster bietet neu einen Joggingkurs für Einsteiger und Einsteiger-



## 1992: Erstaustragung des Laufsportabends "Uster Running"

Der Laufsportabend "Uster Running" wird erstmals ausgetragen. Das Konzept ist neu: Der Anlass beinhaltet eine Mischung von Spitzensport, Breitensport, Jugendsport und Behindertensport.

## 1994: World-Trophy-Teilnahme

Therese Schreiber qualifiziert sich für die Teilnahme an der Berglauf-World-Trophy (inoffizielle Weltmeisterschaft) in Berchtesgaden (Deutschland).

## 1994: Gründung der Leichtathletik-Gemeinschaft Uster

Nach eineinhalbjährigen Vorbesprechungen gründen der LC Uster und der TV Uster die Leichtathletik-Gemeinschaft Uster, einen Verbund der zwei Vereine. Die LGU soll den Sportlerinnen und



Therese Schreiber rennt in Berchtesgaden

# Aus dem Archiv

PROTOKOLL DER GRÜNDUNGSVERSAMMLUNG DES  
LCU, VOM 8. JULI 1972, IM SAAL DES HOTEL  
OCHSEN, USTER.

Um 18.00 Uhr begrüsst Paul Thum die Anwesenden, die sich zur Gründungsversammlung des Leichtathletikclubs eingefunden haben. Er erklärt in kurzen Sätzen, dass der LCU schon seit einiger Zeit bestehe, und er eine Untersektion des Radfahrervereines sei. Da es die Mitglieder des LCU nun an der Zeit fänden ein eigener Verein zu bilden, ging diesbezüglich ein Schreiben von Roger Neidhart an den RVU. Dieser Brief wurde am 2. März 1972 an einer Vereinsversammlung des RVU zu Kenntnis genommen. Nach einer kurzen Diskussion kommt man zum Schluss, dass von Seiten des RVU gegen die Loslösung des LC keine Einwände bestehen, und damit wird der Weg frei für die Gründung, zu der wir heute recht zahlreich erscheinen sind.

Die Traktandenliste dieser Versammlung hat folgendes Aussehen:

1. Appell
2. Wahl eines Stimmzählers und eines Tagesaktuars.
3. Behandlung des Statutenentwurfs
4. Wahlen

## 1. Appell:

In der Appelliste haben sich 34 Personen eingetragen. Entschuldigt haben sich: J. Gidolin, H. Züger, M<sup>W</sup> Bürgi, M. Fadini, F. Bruggmann, Geschw. Zuber und V. Glaz. Diese entschuldigten Mitglieder sind alles Mitglieder der Untersektion des RVU.

## 2. Wahl eines Stimmzählers und eines Tagesaktuars:

Zur Wahl werden vorgeschlagen, V<sup>B</sup> Bürgi als Stimmzähler und H. Temperli als Tagesaktuar. Beide Vorgeschlagenen werden von der Versammlung einstimmig bestätigt.

## 3. Genehmigung der Statuten:

Von den 34 Anwesenden sind 22 über 15 Jahre alt, und daher stimmberechtigt. Um 18.40 Uhr wird dem LCU mit 17 zu 1 Gegenstimme offiziell grünes Licht gegeben. Der Statutenentwurf wird freundlicherweise von RVU-Präsidenten Oskar Zenger und dessen Vizepräsidenten Ulrich Zeller Absatz um Absatz vorgelesen. In der Folge behandelt die Versammlung Artikel um Artikel, und es müssen dann auch diverse Abschnitte präzisiert, oder gar abgeändert werden, bevor sie die Versammlung genehmigt. Um 19.30 Uhr werden dann die gesamten Statuten mit einer Gegenstimme angenommen.

## 4. Wahlen:

In den Vorstand werden vorgeschlagen: G. Bechtold, F. Vuille, P. Diener, R. Neidhart, R. Fuchs und P. Thum. Ausser R. Neidhart, der auf einen Platz im LCU-Vorstand verzichtet, stellen sich die andern fünf zur Wahl. Sie werden dann auch ~~stimmlos~~ einstimmig in den Vorstand gewählt. Um den Präsidenten, der aus diesen fünf Mitgliedern vorgeschlagen werden muss, liegen drei Vorschläge vor, nämlich: R. Fuchs, P. Thum und G. Bechtold. Sie erhalten folgende Stimmzahl: R. Fuchs: 5, P. Thum: 4, und G. Bechtold: 13, damit wird Herr Bechtold Präsident des neu gegründeten Vereines. Unter kräftigem Beifall wird seine Wahl nochmals akustisch bestätigt. Herr Bechtold dankt für das ihm von der Mehrheit geschenkte Vertrauen, und hofft auf ein gutes Zusammenarbeiten mit dem Vorstand und des gesamten Vereines.

Um 20.00 Uhr kann die Versammlung des neu gegründeten LCU geschlossen werden.

ht/15.0.1972

# Die LCU-Präsidenten



**1972 - 1974: Gustav Berchtold**

*Gustav Berchtold ist 2002 gestorben*

**1975 - 1976: Heinrich Kuhr**

*Heinrich Kuhr ist 1996 gestorben*



**1977 - 1978: René Schibli**

*“Die Jahre 1977/78 waren wichtige Aufbaujahre des noch jungen LC Uster. Die finanzielle Situation zwang zur Vorsicht. Die jungen Athleten wurden durch motivierte Trainerinnen und Trainer geführt und gefördert.”*

**1979 - 1985: Urs Zenger**

*“Die erste Hälfte der Achtzigerjahre war geprägt von einigen Meilensteinen. So organisierte der LCU erstmals einen Junioren-Länderkampf und der Greifenseelauf wurde geboren.”*



**1986 - 1988: Beat Gutzwiller**

*“An meine zwei Jahre als Präsident habe ich beste Erinnerungen. Ich durfte eine Goldmedaille an der Hallen-SM, den ersten Jogging-Anfängerkurs, den Tag des Laufens und die Kant. Meisterschaften in Uster erleben.”*

**1989 - 1993: Eberhard Eggs**

*“Es war eine neue Erfahrung bei einer Individualisten-Sportart mitzumachen, eine anstrengende Zeit, die mich mit vielen Kindern, Jugendlichen und neuen Kolleginnen und Kollegen zusammenbrachte.”*



**1994 - 2000: Hans Spirig**

*“Die Organisation des ‘Spiels ohne Grenzen’ und damit die Zusammenarbeit dem GBZO war ein Höhepunkt. Die Freude der geistig behinderten Sportlerinnen und Sportler bleibt mir als nachhaltigste Erinnerung.”*

**2001 - : Marco Eggs**

*“Ich setze mich gerne für die Leichtathletik in Uster ein, die mir selbst in all den Jahren auch viel gegeben hat. So kann ich meine Erfahrungen weitergeben und zusammen mit andern an vorderster Front etwas bewegen.”*



# Schweizer MeisterInnen des LC Uster

*Eine Champion-Serie von Roger Neidhart\**



*\*Roger Neidhart ist Gründungs- und Ehrenmitglied des LC Uster*

Der LCU stellt seit seiner Gründung vor 30 Jahren 8 Schweizer Meister. Anlässlich des Vereins-Jubiläums sollen nun diese Athleten in den nächsten Ausgaben des „Champions“ kurz vorgestellt werden. Den Anfang machen wir in dieser Nummer mit dem LCU-Ehrenmitglied Markus Ryffel. Für die Datenzusammentragung mussten 50 e-Mails oder Briefe verschickt wer-

den. Trotzdem kann keine Garantie auf Vollständigkeit und Richtigkeit dieser Daten gegeben werden. Einige Erfolge liegen über 25 Jahre zurück und da werden nicht nur die Beine, sondern auch das Gedächtnis etwas träger. Aus Platzgründen mussten die Aussagen der Interviewten stark gekürzt und vereinfacht werden, die Athleten mögen dies entschuldigen. Dennoch ist ein interessanter Vergleich zustande gekommen. Da die Interviews bereits im Herbst 2001 gemacht wurden, könnte es sein, dass gewisse Daten keine Gültigkeit mehr haben.

Erwähnt werden muss noch, dass von verschiedenen LCU-Mitgliedern persönliche Spitzenleistungen erzielt wurden, welche aber mit keinem SM-Titel

belohnt wurden. Ebenfalls nicht aufgeführt ist die Leistung der 3x800 m Staffel mit Bettina Firme, Sandra Stecher und Annette Firme an den Schweizer Meisterschaften 1981. Die drei Läuferinnen wurden zwar Sieger, hatten aber das Pech, dass kein SM-Titel vergeben wurde. Den Rahmen sprengen würde auch die Erwähnung all jener LCU-Athleten, die bei den Senioren oder in einer nicht-leichtathletischen Disziplin zu Meisterehren gelangt sind. In diesem Sinne dürfte die nachfolgende Zusammenstellung nicht ganz vollständig sein.

SM = Schweizer Meister / Schweizer Meisterschaften  
RM = Regionalmeisterschaften  
KM = Kantonalmeisterschaften

## Markus Ryffel



### Persönliche Daten

Geboren am 5.2.1955  
Zivilstand: Verheiratet, 2 Kinder; Christoph (12 Jahre) und Stephan (10 Jahre)  
Beruf: Schriftsetzer, seit 1984 Inhaber eines Laufsport-Fachgeschäftes

### Wichtigste sportliche Erfolge und Bestleistungen

Olympische Spiele: 1976 Montreal, 1980 Moskau (5. Rang 5000 m), 1984 Los Angeles (2. Rang 5000 m,  
Hallen- und Freiluft-Europameisterschaften: 1977 San Sebastian (3. Rang 3000 m), 1978 Mailand (1. Rang 3000 m), 1978 Prag (2. Rang 5000 m), 1979 Wien (1. Rang 3000 m), 1982 Athen (10. Rang 5000 m), 1984 Göteborg (2. Rang 3000 m), 1986 Colombier (48. Rang Cross)  
Weltmeisterschaften: 1986 Stuttgart (im 5000 m Final verletzt ausgeschieden), 1987 Rom (16. Rang 10'000 m)  
Weltcup: 1979 Montreal (3. Rang 5000 m)  
Persönliche Bestzeiten:  
1500 m: 3:38,6 (1979)  
3000 m: 7:41,0 (1979)  
5000 m: 13:07,54 (1984)  
10'000 m: 27:54,29 (1985)  
Marathon: 2:16:40 (1983)  
25 km: 1:15:04 (1987)  
Mehrfacher Sieger internationaler Strassenläufe  
19-facher Schweizermeister (1500 m, 5000 m, 10'000 m, 25 km, Cross)

Vereinszugehörigkeiten	Ca. 1966-1968: SC Traube (inoffizieller Sportclub des Restaurants Traube in Niederuster), RV (Radfahrerverein) Uster 1969-1971: LC Uster (bis 1971 Untersektion des RVU) ab 1972: STB (Stadtturnverein Bern)
Damaliger Trainingsaufwand	Durchschnittlich 180 km pro Woche resp. 19 Stunden
Folgen des Spitzensportes	Wer während 20 Jahren mind. 2x täglich trainiert hat, kann nicht plötzlich damit aufhören. Nach wie vor machen sich Entzugerscheinungen bemerkbar; der Körper verlangt nach Bewegung. Ein breitgefächertes Sportprogramm ohne Druck und Erfolgswang wirkt dieser "Sucht" entgegen und vermittelt Entspannung und Zufriedenheit.
Heutiger Trainingsaufwand (exklusive Rasen mähen und Einkaufen)	Pro Woche: 3 leichte, 30-40 minütige Lauftrainings um 5.30 Uhr morgens (Frühmesse genannt), 1-2 mal Aqua-Fit bzw. Nordic Walking, 1 mal Unihockey oder Fussball mit den Söhnen
Engagiert an welchen Anlässen?	Organisiert zusammen mit Bruder Urs folgende Ryffel Running Events: Ryffel Running Nachwuchslauf, Schweizer Frauenlauf, Uster Triathlon, Aqua-Fit Seedurchquerung, Swiss Walking Event, Greifenseelauf, Grand Prix von Bern (in Zusammenarbeit mit dem STB)
Letzter sportlicher Wettkampf	New York Marathon
Lieblingssport	Unihockey
Was machen die ehemaligen Gegner und Kollegen?	Dietmar Millonig: NIKE-Marketing-Chef Oesterreich/Schweiz Bernhard Vivian: Leiter Sportprodukte RIVELLA Heinz Schild: Leiter Regionaljournal SF DRS Bern Richard Umberg: Coach Sportklinik Bad Ragaz Sandra Gasser: Nachwuchstrainerin beim Stadtturnverein Bern Werner Dössegger: ?? Viktor Poppi (Trainingskollege aus der Zeit des SC Traube): ??
Hat sich die persönliche Einstellung zum Sport geändert?	Nein. Das innere Feuer der Begeisterung (b)rennt wie vor 20 Jahren!
Ist es heutzutage schwieriger zur Weltklasse vorzustossen?	Kaum, denn die Fähigkeiten Beharrlichkeit, Ausdauer, Beständigkeit sowie Zähigkeit auf ein Ziel hin zu arbeiten sind auch heute noch die entscheidenden leistungsbeeinflussenden Faktoren
Zurzeit erreichbare Zeit über 5000 m (ohne spez. Training)	17 Min. 30 Sek.
Verhältnis Talent/Training/Taktik zu Ernährung/Betreuung/Material	80:20, heute wie damals
Hat sich das Training in den letzten 20 Jahren stark verändert?	Grundsätzlich nein. Es gibt aber dank der Leistungsphysiologie Möglichkeiten Übertraining frühzeitig zu erkennen
Potential von André Bucher	Im Bereich des Möglichen: Weltrekord und Olympiasieg
Gründe für Anita Weyermanns Formtief	Jeder Athlet erlebt während seiner Karriere Höhen und Tiefen. Keine Parallelen zu Zola Budd.
Heutiger Bekanntheitsgrad von Markus Ryffel	Wird auch heute noch um Autogramme gebeten (ohne mit Skispringern oder Fussballspielern verwechselt zu werden)
Momentane Hobbies und Freizeitbeschäftigungen	Jogging, Aqua-Fit, Nordic Walking, Sport und Spass mit der Familie, Reisen, Lesen, Skilanglauf. Tageszeiten ohne Aktivitäten gibt es so gut wie keine.
Firmenbeteiligungen/Inhaber	Ryffel Running Versand AG, Ryffel Running AG, Ryffel Running GmbH, Ryffel Veranstaltungen GmbH

*In den nächsten Ausgaben des "Champion" erscheinen Interviews mit : Andreas Haldimann, Verena Berchtold, Claudia Bühlmann, Andreas Hediger, Roland Schnider, Therese Schreiber und Olivier Fasching*



# An verschiedenen Fronten dabei

Von Urs Zenger



Mit den letzten Strassenläufen im Frühwinter haben auch die Läuferinnen und Läufer der Leichtathletik-Gemeinschaft Uster ihre Saison abgeschlossen. Nach einer mehrwöchigen Regenerationsphase wurde das Basistraining für das neue Jahr bald wieder aufgenommen, gilt es doch, die neue Saison langfristig vorzubereiten. Die Zielformulierungen fallen dabei unterschiedlich aus, bedingt durch die bunte Zusammensetzung des Teams. Denn rekrutierte sich früher die Ustermer Ausdauer-Trainingsgruppe einzig aus Läuferinnen und Läufern, hat sich dies im Laufe der letzten Jahre erheblich geändert. Neben



OL-Läufer Urs Altorfer

Mittel- und Langstreckenläufern finden sich heute auch Triathleten, Duathleten und OL-Läufer im über 30 Köpfe zählenden Ustermer Running Team. So ist kürzlich auch der Ultra-Triathlet Urban Schumacher, seines Zeichens Sieger des letzten Trans Swiss Triathlons und des Citypower Gigathlons 2000, zur LGU gestossen.

## Internationale Erfolge

Internationale Glanzpunkte setzten Urs Altorfer (Ottikon) und Michael Schwarz (Uster). Altorfer, OL-Läufer der OLG Pfäffikon, vermochte sich mit seinen guten Saisonresultaten so gewann er Silber an den Kurzstanz-Schweizermeisterschaften für die Weltmeisterschaften im finnischen Tampere zu qualifizieren, wo er in der Kurzstanz-Prüfung den 20. Rang belegte. Im Rahmen seiner langfristigen Planung gilt es nun, die läuferischen Fortschritte weiter voranzutreiben, damit er sich anlässlich der Weltmeisterschaften 2003 in Rapperswil in optimaler körperlichen Verfassung präsentieren kann. Auch Triathlet Michael Schwarz wurde vom seinem Verband für Titelkämpfe aufgebeten. An den Europameisterschaften im tschechischen Carlsbad errang er mit einem 27. Platz



Michael Schwarz

sein international wertvollstes Resultat. Um sich für die Olympischen Spiele 2004 in Athen qualifizieren zu können, hat er den mutigen Entschluss gefasst, voll auf den Sport zu setzen und beruflich für einige Zeit auszusetzen. Langstrecken-Multisportler Urban Schumacher, der letztes Jahr den Ironman Triathlon von Zürich als 15. beendete, hat Spezielles vor: Der Ustermer bereitet sich für den im Rahmen der Expo 2002 ausgetragenen Citypower Gigathlon vor, der in 7 Tagesetappen über 1494



Neu im LC Uster:  
Urban Schumacher

Kilometer von Yverdon durch die ganze Schweiz nach Biel führt, wobei die Athleten täglich in den Disziplinen Schwimmen, Mountain-bike, Rennrad, Inlineskating und Laufen gefordert werden. Duathlet Roger Loser (Uster) konzentrierte sich letztes Jahr auf die europäischen Langdistanz-Wett-kämpfe. Als 18. im deutschen Trier und 14. in Weyer (Oesterreich)) wusste auch er sich international weit vorne zu platzieren. Dass er sich auch in kürzeren Distanzen zu Hause fühlt, bewies er mit seinem 4. Rang an internationalen Albis Power Duathlon in Affoltern am Albis.

Bei den Frauen sorgte Therese Schreiber (Uster) für die herausragenden Resultate. Als klar stärkstes Resultat dürf-



te der 8. Platz am internationalen Alpine Marathon in Liechtenstein zu werten sein. Daneben erlief sie sich an verschiedenen Schweizer Strassenläufen Spitzen-ränge (1. Plätze am Sihlseeauf und am Herbstlauf von Muri, 2. Plätze am Unterengadiner Lauf und am Engadiner Sommerlauf). Mireille Mock (Wetzikon) erzielte ihr stärkstes Saisonresultat mit dem 18. Rang (1:27:24 Stunden) am internationalen Greifenseelauf. Einen zweiten Rang in ihrer Alterklasse erkämpfte sich schliesslich Dorette Denoth (Volketswil) in der Jahreswertung der Credit Suisse Triathlon Serie.

### **Hoffnungsvoller Nachwuchs**

Im Nachwuchsbereich stach vor allem Sandro Wegmann (Uster) heraus. Der Mittelstrecken-Spezialist stellte verschiedene Juniorenvereinsrekorde (1500 Meter: 4:04,83 Minuten; 2000 Meter: 5:49,42 Minuten; 3000 Meter: 8:59,84 Minuten) auf und qualifizierte sich für die Schweizer Juniorenmeisterschaften, wo er als Sechster bewies, dass er sich zu



*Immer noch ein sicherer Wert:  
Therese Schreiber*

den stärksten Schweizer Nachwuchs-Mittelstrecklern des Jahres 2001 zählen durfte. Ein weiterer Höhepunkt war für ihn sicher auch die Teilnahme am Junioren-Lauf über 1500 Meter am internationalen Meeting „Weltklasse in Zürich“. Zu Hoffnungen Anlass geben auch Adrian Kammer (Uster), der sich über 800 Meter (1:57:59 Minuten) stark zu steigern wusste, und die 17-jährige Melanie Stapfer (Russikon), welche am Greifenseelauf in der Juniorinnenkategorie den Halbmarathon in 1:32:40 Stunden als Zweite beendete. Ihren ersten Duathlon-Sieg konnte zudem die gleichaltrige Daniela Kunz (Uster) am Bike Duathlon in Teufen feiern.

## **Die Trainings der LGU-Läufergruppe:**

### **Leistungssport-Gruppe (ab ca. 17 Jahren):**

Montag und Mittwoch, 19.00 Uhr, Stadion Buchholz, Uster. Verschiedene Stärkeklassen. Auskunft Langstrecken- und Triathlon-Lauftraining: Urs Zenger, Tel. G 01 217 76 04, Tel. P 01 940 23 11. Auskunft Mittelstrecken: Petra Bisang, Tel. P 01 831 30 01.

### **Nachwuchs-Gruppe (ab ca. 12 Jahren):**

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, Stadion Buchholz, Uster.  
Auskunft: Oliver Oberhänsli, Tel. P 01 940 22 31, Tel. G 01 718 30 30.

## **Statements zur nächsten Saison:**



**Urs Altorfer,  
OL-Läufer**

„Gerade der Erfolg an den Weltmeisterschaften 2001 in Tampere macht hungrig nach mehr, so ist nochmals eine Trainingssteigerung geplant, um damit den Abstand zur Weltspitze nochmals zu verkleinern.“



**Roger Loser,  
Duathlet**

„In der ersten Jahreshälfte konzentriere ich mich voll auf die Kurzstrecke, insbesondere auf die Schweizer Meisterschaften in Wald am 16. Juni. Ab August folgen zwei bis drei Langstreckenrennen der internationalen Powerman-Serie mit einer Top-Ten-Platzierung am Powerman Zofingen als zweitem Saisonziel.“



**Therese Schreiber,  
Langstreckenläuferin**

„Nur mit Gesundheit, Motivation, Geduld und Ausdauer gelange ich ans Ziel.“



**Urban Schumacher  
Ultra-Triathlet**

„Mein Mega-Giga-Challenge fürs 2002 ist, den swisspower gigathlon Expo.02, the great Challenge around Switzerland vom 7. - 14. 7. 2002, mit einem Lächeln als 7-Days Single-Gigathlete zu finishen.“



**Michael Schwarz:  
Triathlet**

„Mit guten Resultaten in den Weltcup-Triathlons möchte ich mich für die Weltmeisterschaften in Mexico qualifizieren.“

# Beherzter Einsatz bis zum letzten Meter

31 Teams kämpften am Leichtathletik-Kids-Cup in Dübendorf um einen Finalplatz

Der Leichtathletik-Club Dübendorf führte am 13. Januar in der Sporthalle Stägenbuck den neu ins Leben

gerufenen Erdgas-Kids-Cup durch. Bei eiskalten Temperaturen im Freien lieferten sich die Nachwuchsathleten heisse Duelle in der Halle.

## Reihenweise Szenenapplaus

Die Ausgangslage war klar: Nur das Siegerteam jeder Kategorie konnte sich einen Startplatz für den Final vom 17. März in Olten ergattern. Mit diesem Ziel vor Augen boten die insgesamt 31 5er-Teams begeisternden Sport. Jedes Team musste der Reihe nach eine Spring- und eine Sprung-disziplin, einen Biathlon und zum Schluss noch eine Rundbahn-stafette über einen Hinder-nisparcours absolvieren.

Die einzelnen Disziplinen waren jeweils dem Alter entsprechend angepasst und ermöglichten ein spielerisches Kennenlernen der wichtigsten leichtathletischen Bewegungsmuster. Gerade dieses Spielerische sorgte immer wieder für Spektakel. Manchmal traute seinen Augen nicht, als er sah, wie die Sieben- und Acht-jährigen furchtlos bis zu neun aneinander gereihete Ban-nen-kisten übersprangen. Szenenapp-laus war garantiert.

## Verletzungspech

In der Kategorie Mixed Schüler A sah es lange Zeit nach einem Doppelsieg der LG Uster aus. Doch in der zweiten Wettkampfhälfte änderte sich das Bild. Durch einen verletzungsbedingten



Ausfall fiel die LG Uster I (Valeria Lohrer, Marco Morf, Matthias Pfister, Xenia Theiler, Andrea Trüb) vom ersten auf den dritten Rang zu-rück.

Vergeblich versuchte sie in der Hindernis-stafette noch einmal zu reagieren. Nach der Hälfte der Distanz führte sie gemeinsam mit der LG Uster II (Sandra Bach-öfen, Cyril Ditzler, Alain Fawer, Anja Frost, Amanda Rosenberger) das Ren-nen an. Kurz vor



Schluss, beim Überqueren des Stägenbuckberges, ein Hindernis, bestehend aus vier Elefantenmatten, prallten zwei Ustermer Klubkollegen zusammen und gingen zu Boden. Die Gegner zogen vorbei. Mit Müh und Not gewann die LG Uster II vor der neuen Sektion Winterthur dennoch Gold und die LG Uster I verteidigte ihren dritten Rang. Auch bei den jüngeren Athleten sorgte der Stägenbuckberg für die eine oder andere Ent-scheidung

## Doppelsieg

.Einen diskussionslosen Doppelsieg für die LG Uster setzte es in der Kategorie Mixed Schüler B ab. Das Siegerteam «Tigers» (Mario Canal,

Alexander Elmer, Beda Haas, Ilaria Rinaldi, Joyce Tjon-A-Meeuw) errangen dabei alle vier Disz-plinensiege.

Somit fahren am 17. März drei Ustermer Siegerteams aus den Ausscheidungen in Dübendorf nach Olten an den nationalen Finaltag.

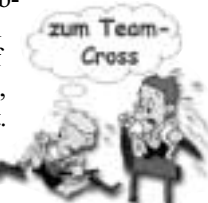
## Neues Konzept

Mit dem Erdgas-Kids Cup erhält der erfolgreiche Erdgas Athletic Cup auf diese Saison hin einen Part-ner, welcher auch das Winterhalbjahr abdeckt. In der ganzen Schweiz finden zwölf Qualifikationswettkämpfe, dazu das Finale in Olten statt.

Mit ihren spielerischen und motivierenden Wettkampfformen stellen sie eine Ergänzung zu den bestehenden Nachwuchswettkämpfen dar. Die Kinder verinnerlichen verschiedene Bewegungsmuster, welche die Basis für das spätere Techniktraining bilden.



Aus: Zürcher Oberländer 16. Januar 2002  
Adrian Kammer





# Dä Samichlaus us em tüüfe dunkle Tannewald



Das etwas andere Chlaus-Sprüchli vom LG-Samichlausfest vom 7.

Dezember 2001



E wiiti Reis us em Tannewald hät dä Samichlaus undernoh  
Und isch zu de junge Athlete vo de LG Uschter cho.

Die hend sich zuvor besammelt bim Strandbad am See  
Wiit über 40 Jugeler hend de Chlaus welle gsee.

Nach em Marsch entlang dä brännende Fackle zum Buurehof i de  
Nöchi  
Hemmer d'Chappe chönne abzieh und sind inne i d'Wärmi.

Es isch ganz still gsi und alli sind näbenand ruhig uf em Bänkli gsässe  
Dänn het liisig öpper gfröged: „Bringt de Chlaus ächt au öppis zum ässe?“

Plötzlich het's mächtig luut a de Türe polteret  
Bim Innecho sind de Chlaus und de Schmutzli fascht gstolperet.

En schwäre Sack hends debii gha mit ville feine Sache  
Doch zum a das glange, het jede au na öppis müesse mache.

Villes het de Chlaus sganze Jahr über beobachtet und i sis dicke Buech  
notiert  
Schöns, luschtigs, erfolgriichs aber au weniger erfreulichs - sälte  
ganz frustriert.

Einzeln oder i Gruppe zu jedem het de Chlaus öppis zverzelle gha  
D'Angscht isch mängem azmerke gsii, da's ned einfach isch vorne  
anezstah.

Es Sprüchli oder es Liedli het de Schmutzli vo de eine welle ghöre  
Die andere hend ihn au mit Froschhüpfer oder Liegestütz chönne  
betöre.

Sälte hets ufs Hinder au e Fitze gäh  
Trotzdem het er dänn es Seckli dörfe mitnäh.

Dä Chlaus het Turnkünscht vo de Leiter sälber welle beurteilä

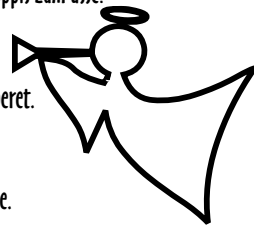
Dadezue hend si müesse überspringe etliche Böcklireihä

Dä Michi isch dä einzig gsii, wo het müesse in grosse Sack innestiige  
Mitgnah vom Schmutzli isch er worde wäg sine schlächte Siite.

Doch er het sich chönne befreie dank heftigem Stramplä  
Und isch au na dezue cho e feine Wurscht vom Grill wegzschnappä.

Hoffemer, dass de Samichlaus eus au im neue Jahr wider chunnt go  
bsueche  
Doch dafür müend alli lieb und brav zsii versueche.

Petra Bisang



# 140 Kilometer durch die marokkanische Wüste

*Karl Günthard nahm am Sahara-Supermarathon 1992 teil*



***Ein ungewöhnliches Geburtstags-geschenk machte sich der Ustermer Karl Günthard. Er bestritt einen 140 Kilo-meter langen Supermarathon-Lauf in der marokkanischen Wüste. Hier sein Erlebnisbericht.***

Zu kurz kam ich eigentlich nie, obwohl ich infolge einer Schaltung im Sonnensystem des Universums nur alle vier Jahre Geburtstag feiern kann. Dieses Jahr war es jedoch definitiv so weit, dass am 29. Februar der zehnte, respektive der vierzigste Geburtstag anstand. Für mich stand schon lange fest, dass ich diesen Meilenstein im Leben durch eine Aktivität „krönen“ wollte, welche einen gewissen Effort von einem abverlangt. Relativ schnell kristallisierte sich eine sportliche Ausdauerprüfung heraus, welche meinen Körper in Richtung Leistungsmitte trieb. Mit der Erfahrung von 25 weltweit gelaufenen Marathons

konnte dieses Ziel nur ein Supermarathon (140 Kilometer), gelaufen unter extremen Bedingungen, sein. Inspiriert durch eine Fernsehsendung, welche die Vorbereitungen und den Lauf selbst durch das Tal des Todes zeigte, entschloss ich mich, den Sahara-Supermarathon zu bestreiten. Mit 50 bis 90 Kilometern Trainingsaufwand glaubte ich punkto Ausdauer genügend vorbereitet zu sein. Um mein Durchhaltevermögen kurz vor dem Lauf nochmals auf die Probe zu stellen, absolvierte ich noch drei Wochen vor dem Lauf den Marcialonga, einen Skilanglauf von 70 Kilometern Länge. Die Idee war j e d o c h i m R ü c k b l i c k gesehen eher weniger toll, da ich infolge Knochenhautreizung für drei Wochen gänzlich aufs Trainieren verzichten musste.

Doch was soll's. Wenigstens hatte ich

dadurch genügend Zeit, mich mit der Frage zu beschäftigen, was ich vor und während des Laufes am besten in fester wie in flüssiger Form zu mir nehmen sollte. Wären sich alle Ernährungsfachleute über dieses Thema einig, hätte das Lesen eines einzigen Artikels über dieses Problem genügt. Doch so viele Fachleute schrieben ein Buch, und genauso viele Meinungen waren auch darin enthalten. Ich entschloss mich dann, eher nach dem Lustprinzip vorzugehen und mich mit Fressalien einzudecken, welche mir mundeten und nicht zuviel Platz benötigten. Als ich an der Kasse des Reformhauses die Rechnung vorgelegt bekam, glaubte ich, das Haus selbst und nicht nur den Inhalt eines Sackes gekauft zu haben. Nachdem mir meine Frau Marianne, welche lieber daheim als an Ort und Stelle mit mir litt, ein Taschentuch an den hinteren Rand meines Hutes genäht hatte, dislozierte ich mit der Royal Air Maroc nach Marrakesch.

Nebst einigen unwichtigen Kleidern, welche ich beim „Check-in“-Schalter aufgab, transportierte ich alle meine unentbehrlichen Lauf- und Essutensilien im übergrossen Handgepäck. Am Peking-Marathon hatte ich einmal erlebt, wie einem zumute ist, wenn die Laufausrüstung im falschen Flugzeug eine Weltreise unternimmt und einem





nichts anderes übrigbleibt, als sich in einem Pekinger Warenhaus notdürftig auszurüsten. Doch wie heisst es doch, durch Schaden wird man klug. Ab Marrakesch war unsere Gruppe dann komplett. 29 Läufer, darunter 5 Läuferinnen, 2 Ärzte, 1 Masseur, eine Blasenspezialistin, der Kameramann des englischen Fernsehens, einige Reporter, die Zeitnehmerequipage und die Begleiter teilten sich den Bus, um in acht Stunden über den Hohen Atlas nach Tenhir zu fahren. Damit das ganze noch einen offiziellen Anstrich bekam, fuhr ein Motorradpolizist die ganze Strecke vor uns her. Unsere Unterkunft während des Laufes waren grosse Zelte, welche auf der windabgewandten Seite offen waren. Ein guter Schlafsack war nötig, um die Temperaturen um den Gefrierpunkt, die

während der Nacht üblich sind, schlafend und nicht schlotternd zu erleben.

Doch nun zur Hauptsache, dem Lauf selber. Normalerweise war um 5 Uhr Tagwache, um sich genügend früh vor dem Lauf nochmals verpflegen zu können. Um etwa 8 Uhr war der Start. Die bunte Läuferenschaft begab sich auf das 4-Etappen-Rennen von 140 Kilometern Länge und 4000 Meter Höhendifferenz. Der höchste Punkt des Rennens befand sich auf 2350 Meter über Meer, wo ein wärmender Pullover angebracht war, und in den Talkesseln unten herrschten Temperaturen um die 38 Grad. Felsenmassive aus Basalt, mal wie Säulen, mal wie Tafelberge, ragen in den stahlblauen Himmel. Die Strecke führt durch ausgetrocknete Flussbette mit losem sandigen Untergrund. Das Laufen kostete hier sehr viel Kraft. Schirmakazien, kleine Büsche und zuweilen sogar Blumen bilden einen wohlthuenden Kontrast zu den Gesteinsmassen. Sagte einer zu mir vor der Abreise: „Kannst du die vier Marathons denn nicht auch zu Hause laufen? Warum musst du in die Sahara fliegen?“ Jetzt weiss ich warum. Wenn einer meint, die Wüste sei eintönig, ist er auf dem Holzweg. Mittag ist vorbei und unbarmherzig brennt die Sonne. Der Wind trocknet mich aus. Ich bleibe stehen, horche. Nichts, es ist unheimlich still. Wie klein ich mir vor komme, hilflos den Elementen ausgelie-

fert. Aus flimmerndem Dunst, skurril verzerrt durch den Schleier aus Schweiss, schälen sich Berghänge, Schutthalden, scheinbar von Gigantenhand zertrümmert. Obwohl meine Marathonbestzeit drei Stunden beträgt, gilt es hier, mit seinen Kräften haushälterisch umzugehen. Am dritten Tag habe ich wegen der Schläge vom Berghinunter-Rennen ein geschwollenes Knie, welches mich für den letzten Tag etwas vorsichtiger werden lässt. Doch spätestens jetzt weiss ich, dass das Durchkommen nur noch eine Frage der Zeit ist. Wider Erwarten setzte ich am letzten Tag noch ungeahnte Kräfte frei und flog nur so über die Steine.

Das Zielband im Visier, lasse ich mich, durch die Rufe der spärlichen Zuschauer motiviert, ins Ziel tragen. Wie bei allen grösseren Läufen erfolgt bei mir im Ziel eher ein Gefühl der Ernüchterung. Monate intensiver Vorbereitung fanden mit dem Zieleinlauf ihren Abschluss, und ein Loch öffnet sich vor einem. Und wer schon einmal einen Marathonlauf bestritten hat, weiss, dass dieses Loch nur durch die Vorfreude auf den nächsten Lauf gestopft werden kann. Denn Laufen ist eine Sucht, doch zum Glück eine der gesünderen.

Karl Günthard, Uster

Folgende Marathons hat Karl Günthard in den letzten 23 Jahren gelaufen und kann Interessierten Auskunft geben: New York (3x), Peking, Barbados, Penang, Honolulu, Rom, Paris, London, Stockholm, Florenz, Berlin, Medoc, Las Vegas, Hamburg, Rio, Dublin, Wien, Tromsø, Athen, Jungfrau, Bergün.

## Was ich schon immer wissen wollte...

Karl Günthard lässt Träume wahr werden

Und wer mehr über das Leben von Karl Günthard wissen will, kann das Buch „Was ich schon immer wissen wollte“ oder einfacher ausgedrückt „Karl Günthard lässt Träume wahr werden“ für 38 Franken mit dem Talon oder telefonisch unter der Nummer 01 940 09 80 oder 01 942 05 70 bestellen.



## Bestellschein

Ex. „Was ich schon immer wissen wollte“  
à Fr. 38.- + Porto

Name

Strasse

PLZ/Ort

Datum

Unterschrift

Einsenden an: Karl Günthard, Richtackerstrasse 40, 8610 Uster

*Dem Vollmond entgegen ...*

# Lauf-, Ess- und Trinktreff Greifensee

*Besuch bei unseren Nachbarn*



*Start vor dem Lokalkolorit Schloss Greifensee*

durch diffuses Licht den Weg weisend, um den Greifensee. Die Party danach feiern wir in der Badi Furren, wo letzte Kräfte bei Schwimmen, Grillieren, Zusammensein mobilisiert werden. Interessierte Läufer/innen aus der Umgebung sind bei uns herzlich willkommen. Training und Events stehen natürlich allen offen.



Freundlicherweise erhielten wir, die Lauffreudigen vom Nachbardorf Greifensee, die Gelegenheit, in eurem Organ, unseren Laufzirkel einer grösseren, regionalen Öffentlichkeit vorzustellen.



*Lagebesprechung*

1983 aus der Wiege gehoben, dem „elterlichen“ Umfeld des Freizeit- und Sportzentrums der Migros

(FSM) entsprungen, entwickelte sich der Lauffreff peu à peu. Circa 15 aktive „Mitläufer/innen“ bewegen sich derzeit, einmal in der Woche (Wintertraining: Samstag, 09:30 Uhr / Sommertraining: Donnerstag 18:30 Uhr), unter unserer Flagge. Ausgangs- und Endpunkt der jeweiligen Joggingreise befindet sich im FSM, deren Infrastruktur uns kostenlos zur Verfügung gestellt wird (...natürlich muss der Bordelais zur Reaktivierung der Vitalität aus der eigenen Schatulle bezahlt werden). Laufstrecke, Gruppengrösse, Belastungsintensität und Trainingsprogramm Variieren von Mal zu Mal. Nach erfolgter Leistung und Körperpflege beschliessen wir das wöchentliche Gruppentraining mit einem gemeinsamen „Après-Laufen“ im hauseigenen Restaurant, um so den sozialen Kontakt, Freundschaften, auch neben dem Track, zu fördern.

Auf zwei Events, die der Lauffreff

Greifensee alljährlich durchführt, möchte ich hier noch eingehen und alle Ustermer Läufer/innen dazu einladen.

Im Frühling, meist gegen Ende März, wagen wir den weiten Sprung, den Long-Jog. Wir verlassen unser gewohntes Rennzuhaus und begeben uns per Bahn oder Bus zu einem Startort, der jedes Jahr wechselt (Rheinfall, Ziegelbrücke, im 2002 wird es Sihlbrugg sein). Dort angelangt, gilt es, den Heimweg per Pedes zu meistern. Ein Begleitfahrzeug dient dabei als Materiallager und Besenwagen. Eine Variante, unsere regionale Welt zu erkunden.

## Der Vollmondlauf

Das zweite Highlight realisieren wir jeweils in einer Vollmondnacht im August (Werwölfe rennen mit ...) und verspricht Sinnlichkeit und romantisches Ambiente im Mondenschein. Das nächtliche Ereignis führt uns laufend, nur



*Warten auf den Vollmond*

*Kontakt und Ansprechperson:*

**Jean-Paul Zugliani,  
Greifensee**

Tel.: 01 940 86 64  
Jeanpaul@zugliani.com  
Www.run.to/greifensee



## Daten:

**Long-Jog** (Sihlbrugg Greifensee):  
fand dieses Jahr am 30. März 2002  
statt.  
12:45 Uhr ab Bahnhof Greifensee

**Vollmondlauf: 23.08.2002**  
20:00 Uhr gemächliche,  
20:30 Uhr gemütliche Läufer.  
Parkplatz Krone Greifensee.



Ruf doch mal an ...

# ProfiTEL - neuer Partner des LC Uster

LCU-Präsident Marco Eggs erklärt, wie man künftig telefonieren soll

*Champion: Marco Eggs, der LC Uster versucht, bei der Geldmittelbeschaffung neue Wege zu gehen. Was ist überhaupt Fundraising?*



Geldmittelbeschaffung war, ist und bleibt in jedem Verein ein sehr zentrales Thema - damit die stetig steigenden Anforderungen und somit das vergrößerte Angebot auch finanziert werden kann. ‚Fundraising‘ ist eigentlich der Oberbegriff für alle Formen der Mittelbeschaffung, inklusive Sponsoring. Im Unterschied zu Sponsoring, das sich immer auf der Basis des Tausches Image gegen Geld bewegt, ist Fundraising jedoch in der Regel eine Einweg-Kommunikation. Unter dem Aspekt der Wohltätigkeit gesehen, wird diese Unterstützungsförm nicht zur Erreichung eines Kommunikationszieles eingesetzt.

*Muss der LCU-Vorstand jetzt also ausser einen anspruchsvollen Trainingsbetrieb sowie zahlreiche Veranstaltungen organisieren auch noch an der Verkaufsförm tätig sein?*

Das ist nichts neues. Die Vereinsleitung war immer schon auch im ‚Verkauf‘ tätig, nur nicht so bewusst. Doch je länger je mehr muss der Verein die eigenen Leistungen aktiv darbieten, resp. eben verkaufen.

*Wieso hat der LC Uster als Partnerfirma die Telefongesellschaft ‚profiTEL‘ ausgewählt? Ist sie schneller als andere Anbieter und somit auf einen Sportverein besonders zugeschnitten?*

Das Angebot der Firma profiTEL basiert auf starken Partnerschaften mit Non-Profit-Organisationen, wie wir als Verein eine sind. Von anderen Mitbewerbern, resp. Telefongesellschaften unterscheidet sich profiTEL klar. 10% der Kundentelefonegebühren (Umsatz) wird an den Verein als Spende überwiesen. Schnell waren wir sodann nach der Analyse des Angebotes und bei der Lancierung des Projektes.

**„Die Vereinsleitung war immer schon auch im ‚Verkauf‘ tätig, nur nicht so bewusst.“**

*Mit welchen Argumenten verkauft ihr das neue Produkt oder anders formuliert: wie erklärt du den Mitgliedern, warum sie unbedingt das Netz wechseln sollen?*

Das Motto heisst ‚telefonieren und solidarisieren‘. Wer mit profiTEL telefoniert unterstützt gleichzeitig auch den LC Uster. Da es sich bei der Partnerschaft mit der profiTEL um eine echte ‚Win-Win‘ Situation handelt, profitieren alle Partner. Das Mitglied telefoniert dabei zu günstigen, teils günstigsten Tarifen überhaupt, unterstützt den Verein und erhält Ende Jahr zudem einen Spendenausweis (Steuern.) Bei einer gewöhnlichen Telefongesellschaft nimmt man als Kunde ja nur eine Leistung gegen Rechnung in Anspruch. Wir als mittelgrossen Verein erhalten dann jedoch keine Unterstützung. Anders eben bei profi-

TEL. Wer mit profiTEL telefoniert unterstützt den LC Uster.

*Die neue Sponsoring-Aktion ist eben erst angelaufen. Gibt es schon Ustermer Leichtathletinnen und Leichtathleten die die profiTELe telefonieren und wie sind Deine Erwartungen?*

Ja, es profiTELe telefonieren bereits einige Mitglieder und dem Verein nahestehende Personen. Erste Umsatzzahlen können jedoch erst Ende März erhoben werden. Doch bin ich vom Erfolg dieser Aktion bereits fest überzeugt. Denn es funktioniert so einfach. Telefonanschluss und apparat werden beibehalten. Telefon- und Faxnummern bleiben gleich, ohne zusätzliche Vorwahlnummern. Keine Umschaltgebühren, und ohne Mindestvertragsdauer und Kündigungsfrist. Monatlich mit übersichtlicher Abrechnung an den Kunden. Die 10%-Spendenüberweisung erfolgt direkt an den LC Uster.

**Die Informations-Broschüre des LC Uster mit Anmeldetalon kann angefordert werden unter: [m.eggs@bluewin.ch](mailto:m.eggs@bluewin.ch). Liebe Mitglieder: „Wenn Ihr inskünftig mit profiTEL telefoniert, helft Ihr mit, die finanzielle Basis unseres Vereines zu stärken und profitiert selbst noch von günstigen Tarifen. Telefonieren und solidarisieren.“**



Die Firma profiTEL wurde am 6. April 2000 gegründet und ist ein Schweizer Unternehmen, das im Bereich Telekommunikation und Internet die Produkte Charity-Phone, Polit-Phone und Sport-Phone mit seinen Partnern lanciert hat.

Der Verwaltungsrat setzt sich zusammen aus Urs. W. Käppeli, Dr. jur. Hans Martin Oberholzer sowie Jürg Eberhart, Fürsprecher. Eberhart ist vor allem als Stratege der Swisscom bekannt, der massgeblich bei der Umsetzung der neuen Swisscom-Strategie mitgearbeitet hat.

Das Aktienkapital beträgt Fr 2'380'000.--, der Geschäftssitz befindet sich unter der Führung von Urs Käppeli in Bassersdorf.



# GV 2002

**Auszug aus dem Protokoll der  
Generalversammlung des Leichtathletik-  
Clubs Uster vom Freitag, 25. Januar 2002  
im Oxtal, Hotel Ochsen, in Uster**

## **Eröffnung, Appell, Wahl der Stimmzähler**

### *Eröffnung*

Der Präsident des Leichtathletik Clubs Uster, Marco Eggs, eröffnet um 19.10 h die Generalversammlung. Er begrüsst die anwesenden Mitglieder und Gäste, wobei er einen speziellen Willkommensgruss an die Ehrenmitglieder rich-

## **Wahlen**

### *Vorstand*

Marc Aebersold, Marco Eggs, Kati Reck, Alfred Steiner, Hans Spirig und Urs Zenger stellen sich weiterhin für die Arbeit im Vorstand zur Verfügung. Sie werden mit Applaus einstimmig für zwei weitere Jahre gewählt. Die übrigen Vorstandsmitglieder, Vreni Ospelt

Cattaneo, Evi Huber, Maria Weiss, Walter Menzi, Vreni Ospelt Good, Gottlieb Leserf, Erwin Bertschinger, Albert Meier, Fredy Mantel

### **Verschiedenes**

Per Ende 2001 zählt der LCU 282 MitgliederInnen.

Herzlichen Dank an Hans Spirig für die tolle Aufmachung des Champion.



*Finanzchef Gottlieb Leserf präsentiert die Jahresrechnung 2001*

tet. Am 22. Februar 01 ist Gustav Berchtold gestorben. Zu seinem Andenken erhebt sich die Versammlung zu einer Gedenkminute.

### **Jahresbericht 2001**

Der vom Präsidenten verfasste Jahresbericht 2001 wird mit Akklamation verdankt und von der Versammlung ohne Gegenstimme genehmigt. Der von der technischen Leiterin Petra Bisang verfasste Saisonrückblick der LG Uster wird mit Akklamation verdankt.

### **Mitgliederbeiträge**

Die Mitgliederbeiträge bleiben unverändert.

### **Budget 2002**

Marc Aebersold stellt den Antrag für eine Stellenprozentenerhöhung der technischen Leiterin Petra Bisang von 20 % auf 30 %. Die Versammlung stimmt dem Antrag einstimmig zu.



*Gespannte Gesichter an der GV 2002*

Good und Gottlieb Leserf sind noch für ein weiteres Jahr gewählt.

### *Präsident*

Marco Eggs wird einstimmig mit Applaus für ein weiteres Jahr als Präsident gewählt.

### *Rechnungsrevisoren*

Sigrid Hofstetter und Andreas Kohler stellen sich für ein weiteres Jahr als Rechnungsrevisoren zur Verfügung. Sie werden einstimmig gewählt.

### **Jahresprogramm 2002**

Als besonderer Anlass wird das 30 Jahre LC Uster Jubiläum am 24. 8. 02 vermerkt.

### **Ehrungen, Ernennungen, Auszeichnungen**

#### *Ehrungen*

Folgende Athletinnen und Athleten werden für ausgezeichnete Leistungen gemäss separater Liste geehrt und mit einem Gutschein belohnt: Altorfer Urs, Baumann Michael, Denoth Dorette, Grin Psacal, Kammer Adrian, Kunz Daniela, Loser Roger, Schreiber Therese, Schwarz Michael, Stapfer Melanie, Theiler Patrick, Wegmann Sandro, Zimmermann Stephanie.

#### *Auszeichnungen*

Für die geleisteten Dienste im Bereich Breitensport wird folgenden Mitgliedern gedankt: Uschi Wegmann, Uschi

*Wermatswil, 24.02. 2002*

*Die Protokollführerin*

*Kati Reck*



## **Ach wäre das schön..!**

*Sich noch einmal umzudrehen und weiterzuschlafen! Jüngst auf einer schönen Wanderung, hoch über dem Walensee war es, mit einem langjährigen Freund, wir plauderten über Gott, die Welt und das liebe Geld. „Ja weisst du, in unserem Club,“ so äusserte er sich begeistert, „sind die Mitgliederbeiträge auch sehr niedrig, aber es ist Ehrensache, dass alle einfach das Doppelte zahlen oder auf den nächsten Hunderter aufrunden.“*

*Ja, das wäre schön, dachte ich, auf diese Weise elegant ein oder zwei Tausender mehr Einnahmen in die LCU-Kasse zu erhalten. Ich muss es einfach los werden, macht grosszügig mit, sei es mit einem freiwillig grösseren Mitgliederbeitrag, Gönnerbeitrag, beim Sponsorenlauf oder bei der nächsten Papiersammlung am 3. August! Ach wäre das schön, sich noch einmal umzudrehen und weiterzuträumen, doch die Arbeit ruft.*

**Gottlieb Leserf**

# Auswahl der Resultate 2001 der LCU-LäuferInnen

## Schweizer-Hallen-SM, SLV Lauf-Challenge, Magglingen, 25. Februar 2001

1000m Junioren: 5. Wegmann Sandro, 2:35.36.

## Schweizer Cross-SM, Bern, 4. März 2001

Junioren (6 km): 14. Wegmann Sandro, 24:30.

## Männedörfli Waldlauf, Männedorf, 24. März 2001

Männer M20 (11,5km): 4. Schwarz Michael, 39.14;  
Junioren (5,3km): 3. Wegmann Sandro, 18.38.

## Grand Prix von Dübendorf, Dübendorf, 7. April 2001

Junioren (5 km): 3. Wegmann Sandro, 15.09;  
Frauen F20 (12,6km): 9. Wittwer Pascale, 56.46.

## Duathlon Powerman Germany Trier, 20. Mai 2001

Männer Hauptklasse, 8/95/16: 18. Loser Roger, 4:52:51.2.

## Flughafenlauf, Kloten, 24. Mai 2001

Juniorinnen (7,2km): 4. Stapfer Melanie, 34:17.

## TVGLZ-Meisterschaften, Wallisellen, 24. Mai 2001

Weibliche Jugend A, 800m: 3. Kunz Daniela, 2:37.

## Duathlon Powerman Austria, 3. Juni 2001

Männer Hauptklasse, 14/76/7: 14. Loser Roger, 3:25:31.

## 4. City Duathlon Olten, 4. Juni 2001

Männer Hauptklasse, 5/15/2.5: 2. Schwarz Michael, 47:12.

## 2. LGT Alpine Marathon Liechtenstein, 9. Juni 2001

Frauen: Overall: 8. Schreiber Therese, 4:19:23 (AK: 2.).

## Südtirol Triathlon Kaltern, 9. Juni 2001

Männer Hauptklasse, 1,5/40/10: 5. Schwarz Michael, 1:55:34.

## Sihlwaldlauf, Langnau a. A., 9. Juni 2001

Frauen W20, 15,5km: 7. Wittwer Pascale, 1:15.55,7.

## 1. MTB Duathlon, Teufen ZH, 17. Juni 2001

Mini-Tri, Juniorinnen/Jugend, 2,1/4,5/2,1km: 1. Kunz Daniela, 34.26,8.

## Triathlon CS Circuit Uster Triathlon (1.5/40/10), 1. Juli 2001

Pro Männer: 8. Schwarz Michael, 1:56:18.2;  
AK2 Frauen: 1. Denoth Dorette, 2:33:45.1

## Volksduathlon Solothurn (1.5/40/10), 7. Juli 2001

Männer Hauptklasse und Overall (3,3/20/3,3): 5. Loser Roger, 50:45.

## Solothurn Triathlon, 8. Juli 2001

Pro Männer (500S/10V/3,3L/10V/3,3L): 15. Schwarz Michael, 1:02.04,4;  
AK2 Frauen (1.5/40/10): 2. Denoth Dorette, 2:16:17.4.

## Duathlon Kölliken, 28. Juli 2001

Hauptklasse Swiss Duathlon-Cup (7/40/5): 11. Loser Roger, 1:49:51;  
Sprint-Duathlon Overall Frauen (5/20/5): 3. Wittwer Pascale, 1:30:12.

## Swiss Alpine Marathon Davos, 28. Juli 2001

Marathon 42,2km (1890m HD), Männer Overall: 14. (AK: 5.) Pfister Rolf, 3:48:34.

## Abendmeeting Thun, 10. August 2001

2000m: Wegmann Sandro, 5:49.42 (Junioren-Vereinsrekord).

## Unteregadiner Sommerlauf Scuol, 12. August 2001

Damen Overall (18 km): 2. Schreiber Therese, 1:14:37.

## Abendmeeting Regensdorf, 14. August 2001

1000m: Kammer Adrian, 2:34.98; Wegmann Sandro, 2:36.88.

## Weltklasse Zürich, Junioren-SLV-Challenge, 17. August 2001

1500m: 8. Wegmann Sandro, 4:04:83 (Junioren-Vereinsrekord).

## Sihlseeauf Einsiedeln, 18. August 2001

Damen Overall (13 km): 1. Schreiber Therese, 53.05.

## Meeting Bern, 24. August 2001

800m: Kammer Adrian, 1:57.59 (PB); Wegmann Sandro, 1:59.38 (PB).

## Engadiner Sommerlauf Sils-Bever, 26. August 2001

Damen Overall (27 km): 2. Schreiber Therese, 1:59:03.

## Junioren/Espoirs-SM, Zug, 2. September 2001

Junioren: 1500m: 6. Wegmann Sandro, 4:09:12;  
Junioren: 5000m: 7. Wegmann Sandro, 15:56:81.

## Albis Power Duathlon, 9. September 2001

Hauptklasse Männer (8,4/38/5,8): 4. Loser Roger, 2:05:19.

## Herbstlauf Muri, 15. September 2001

Damen Overall (10 km): 1. Schreiber Therese, 38:31.

## PowerClass-Final Bern, 15. September 2001

Junioren (1 km): 5. Wegmann Sandro.

## Greifenseelauf, 22. September 2001

Männer M35, 21.1 km: 18. Beccarelli Giuliano, 1:18.16, 54. Pfister Rolf, 1:21.56, 62. Eggs Marco, 1:22.40;  
Männer M40, 21.1 km: 20. Rocco Salvatore, 1:21.32;  
Juniorinnen, 21.1 km: 2. Stapfer Melanie, 1:32.40;  
Frauen W20, 21.1 km: 36. Wittwer Pascale, 1:42.21;  
Frauen W30, 21.1 km: 5. Mock Mireille, 1:27.24  
Frauen W40, 21.1 km: 2. Schreiber Therese, 1:24.54;  
Junioren, 6.2 km: 1. Wegmann Sandro, 20:51;  
Männer M20, 6.2 km: 2. Schwarz Michael, 20:33;  
Männer M30, 6.2 km: 2. Egli Gérard, 23:04.

## Abendmeeting Thun, 28. September 2001

3000m: Wegmann Sandro, 8:59.84 (Junioren-Vereinsrekord).

## Pfäffikerseeauf, Wetzikon, 30. September 2001

Männer M20, 12.2 km: 5. Schwarz Michael, 40.42,7;  
Männer M40, 12.2 km: 9. Koster Alfred 43.35,5;  
Frauen W30, 12.2 km: 4. Mock Mireille 51.56,7;  
Frauen W50, 12.2 km: 3. Denoth Dorette, 54.48,4;  
Junioren, 4.6 km: 1. Wegmann Sandro, 15.00,3.

## Athen Triathlon, Vuliagmeni bei Athen, 20. Oktober 2001

Männer, olympische Distanz: 15. Schwarz Michael, 1:58:27.

## Ekiden-Marathon Riehen, 27. Oktober 2000

Männer: 5. LG Uster I, 2:26.27 (R. Loser, S. Wegmann, G. Beccarelli, C. Loser, A. Kammer); 11. LG Uster II, 2:37.55 (F. Koster, M. Aebersold, D. Studer, O. Oberhänsli, A. Haldimann, G. Egli);  
Mixed: 9. LG Uster, 2:45.52 (S. Rocco, M. Stapfer, M. Eggs, P. Wittwer, J. Gonzalez, R. Pfister).

## Marathon Tenero, 11. November 2001

Männer: 24. (Overall: 31.) Beccarelli Giuliano, 2:46.28 (PB).

## Halbmarathon Tenero, 11. November 2001

Männer: 35. (Overall: 47.) Loser Roger, 1:15.14 (PB);  
Senioren: 77. (Overall: 229.) Studer Daniel, 1:25.24 (PB).



Tief erschüttert mussten wir Abschied nehmen von unserem geschätzten Laufkollegen

## Markus Pfister

Er wurde am Karfreitag, 29. März 2002, durch einen tragischen Verkehrsunfall jäh aus seinem aktiven Leben gerissen.

Den Angehörigen entbieten wir unsere aufrichtige Anteilnahme.

Wir werden Markus stets in bester Erinnerung behalten.

Leichtathletik-Club Uster

# LGU-AGENDA

Datum	Zeit	Anlass	Ort	Verantwortlich
28.04.-04.05		Trainingslager	Tenero	Petra Bisang
08.05.	18.30	Jogging-Anfängerkurs (Start)	Uster / Buchholz	Gottlieb Leserf
08.05	09.00	Jogging-Anfängerkurs Frauen	Uster / Buchholz	Uschi Wegmann
09.05.		GL TV-Verbandsmeisterschaft		
12.05.		KM Staffel	Regensdorf	Petra Bisang
09.05.-12.05.		Auffahrtstrainingslager	Tschagguns A	Urs Zenger
?		Jugendriegentag		Jürg Bolliger
23.05.-24.05.		GL TV-Meisterschaften	Wallisellen	Petra Bisang
01.06-02.06.		KM Einzel	Bern / GGB	Marc Aebersold
08.06.		Dä schnällscht Uschtermer	Uster / Buchholz	
14.06.		Uster Running und di schnällscht Schuelklass	Uster / Buchholz	
14.06.-16.06.		Eidg. Turnfest	ETF Baselland	
29.06.-30.06.		RM Einzel / Nachwuchs	Aarau	Petra Bisang
06.07.-07.07.		SM Einzel / Aktive	Colombier	Marc Aebersold
03.08.	08.00	2. LCU-Papiersammlung	Uster Bahnhof	Vreni Ospelt Good
Sommer		Jugendriegenwanderung		Jürg Bolliger
Sommer		Grillabend		Jürg Bolliger
23.08.		Vollmondlauf	Greifensee	Lauftreff Greifensee
24.08.		30 Jahre LC Uster	Seebadi Niederuster	Marco Eggs
31.08.-01.090.		SM Einzel / Nachwuchs	Lausanne / Olten	Petra Bisang
07.09.-08.09.		SM Staffel	Hochdorf	P. Bisang/M. Aebersold
09.09.-09.09.		KM Mehrkampf	Zürich	Petra Bisang
11.09.		Sponsorenlauf	Uster / Buchholz	Sandro Wegmann
September		LA Träff	Wetzikon	Petra Bisang
September		LA Träff	Dübendorf	Petra Bisang
September		LA Träff	Uster	Petra Bisang
26.10.		Papiersammlung TVU	Uster Bahnhof	
02.11.		Ustermer Waldlauf 2002	Oberustermer Wald	Uschi Wegmann
Dezember		Chlausabend	Uster	Jürg Bolliger
24.12.	08.30/09.00	Weihnachtsjogging	Niederuster	Fredy Steiner
?		Generalversammlung TVU	Uster	
31.01.03		Generalversammlung LC Uster	Uster	Marco Eggs
<b>Weitere Anlässe</b>				
11.05.		Grand Prix Bern	Bern	
25.05.		Ryffel-Running Nachwuchslauf	Niederuster	
09.06.		Frauenlauf	Bern	
25.08.		Int. Ustermer Triathlon	Niederuster	
August		Aqua-Fit Seedurchquerung	Maur Niederuster	
21.09.		Int. Greifenseelauf	Uster	

## Jubiläumsfest "30 Jahre LC Uster"

findet am Abend vom **Samstag, 24. August 2002** mit Musik, Unterhaltung und kulinarischen Genüssen im Festzelt der Seebadi Niederuster statt.

Bitte dieses Datum reservieren. Eine separate Einladung wird noch zugestellt.

**Vorstand LC Uster**

# Vorbereitungstrainings

für den Ryffel Running Nachwuchslauf vom 25. Mai 2002

Trainingsdaten: Dienstag, 7. Mai 2002  
Dienstag, 14. Mai 2002  
Dienstag, 21. Mai 2002

Treffpunkt: 19.00 Uhr, Kiosk im Stadion Buchholz, Uster (Garderoben stehen zur Verfügung).

Erfahrene Läuferinnen und Läufer der Leichtathletik-Gemeinschaft Uster zeigen dir, wie man sich optimal auf einen Wettkampf vorbereitet und worauf man im Lauf achten muss.

In verschiedenen Gruppen laufen wir im richtig dosierten Tempo beim Stadion über Feld- und Waldwege.

Wir freuen uns auf deine Teilnahme.

**RYFFEL RUNNING AG**

**LG USTER**

## Sportreisen zu Wettkämpfen 2002

**LGT-Alpin-  
Marathon**

Samstag, 15. Juni  
2002

**Engadiner  
Sommerlauf**

Samstag / Sonntag  
24./25. August 2002

**Marthon  
In Florenz**

21. - 25. November  
2002

Kosten auf Anfrage

**Auskunft und  
Anmeldung:**

Markus Knüsel  
Zelgstrasse 3  
8610 Uster

01 940 98 72

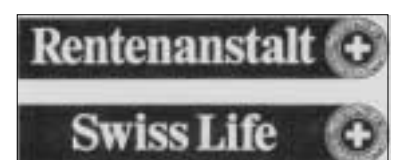
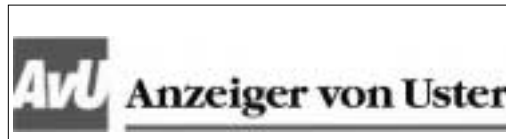


**Ganz gleich ob Weitsprung, Jogging oder  
Orientierungslauf. Wir sind für Sie da.**

Winterthur Versicherungen  
Hauptagentur Gossau/Grünigen, Ruedi Wyss, Laufenbachstrasse 12, 8625 Gossau ZH, Telefon 01 936 57 57

# Sponsorenspiegel

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



## LCU-Kontakte

- Präsident:** Marco Eggs, Schwizerstrasse 9  
8610 Uster, Telefon 01 941 09 27
- Breitensport:** Alfred Steiner, Dietenrainweg 4  
8610 Uster, Telefon 01 941 12 61
- Leistungssport + Nachwuchs:** Marc Aebersold, Kanalweg 1  
8610 Uster, Telefon 01 942 53 39
- Sportliche Leitung LGU:** Petra Bisang, Südstrasse 8a,  
8304 Wallisellen, Telefon 01 831 30 01
- Postadresse:** Leichtathletik-Club 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.lcuster.ch
- Redaktionschluss**  
Champion 2/2002: 15. Juni 2002

## 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**