

CHAMPION

U USTER
Leichtathletik-Club Uster

Clubzeitung Nr 1-2007



Mehr als nur Spazieren
mit Stöcken —
Trendsportart
Nordic Walking

CHAMPION

Mehr als nur Spazieren mit Stöcken - Trendsportart Nordic Walking

JONAS SPIRIG

In dieser Nummer	Seite
Nordic Walking <i>Jonas Spirig über den Boom einer Trendsportart</i>	1
Die Walking-Szene Uster <i>Fredi Schmid berichtet über das Walking-Geschehen im Zürcher Oberland</i>	5
Highlights der Saison 2006 <i>Urs Zenger zieht eine überaus positive Jahresbilanz der Mittel- und Langstrecklerinnen</i>	7
Vereinsmeisterschaften der Nachwuchsabteilung <i>Dave Wyden über grossen Einsatz und gute Leistungen</i>	10
Kant. Einkampfmeisterschaften 2006 <i>Carla Attademo führte den Nachwuchs ins Sihlhölzli</i>	11
7 Fragen an ... <i>Ehemalige erinnern sich In dieser Nummer: Roger Neidhart</i>	12
Rückwärts ins Ziel ... <i>LCU-Läuferin Kerstin Metzler-Mennenga gehört zur Weltspitze im Retrorunning</i>	14
Nein zum Kunstrasen im Buchholz <i>Der Ustermer Gemeinderat lehnt den Antrag des Stadtrates ab</i>	16
Ustermer Waldlauf 2006 <i>Adrian Kammer war an der 21. Austragung dabei</i>	17
ZOA-News <i>Erfolge an zwei Staffelmeisterschaften</i>	19
Aus unserem Partnerverein <i>Armin Gehrmann berichtet aus dem Vereinsgeschehen des TSV 62 Prenzlau</i>	20
LCU-Top-Klassierungen in der Schweizer Bestenliste <i>Erfreulicher Blick in die Toplist des SLV</i>	21
Medaillen und Rekorde <i>Weitere erfreuliche LCU-Resultate im 2006</i>	22
LCU-Agenda <i>Wann findet was so statt</i>	23
Weihnachtsjogging 2006 <i>280 waren dabei!</i>	23

Sie begegnen einem mittlerweile auf Schritt und Tritt: Wanderer mit Stöcken, die den Eindruck machen, als kämen sie direkt von der Loipe und hätten irgendwo unterwegs ihre Langlaufski verloren. Solche und ähnlich Vorurteile halten sich hartnäckig, obwohl sich Nordic Walking dank unzähliger unbestreitbarer Vorteile zu einer äusserst beliebten und von Experten empfohlenen Trainingsmethode für Jung und Alt entwickelt hat. Der CHAMPION fasst die wichtigsten Merkmale der Trendsportart zusammen.

Entstanden ist Nordic Walking tatsächlich aus dem Langlaufsport heraus. Bereits in den 30er Jahren wurde es nämlich als Sommertraining von Langlaufprofis angewandt. Sportwissenschaftler und -mediziner erkannten die Vorteile, welche diese Art der Fortbewegung auch für Breitensportler bieten konnte und versuchten es als eigene Sportart weiter zu entwickeln. Eine unter dem Namen Pole Walking

in den USA eingeführte Variante konnte sich in den 80er Jahren nicht durchsetzen. Erst etwa 10 Jahre später - jetzt unter dem Namen Nordic Walking von Finnland her kommend - etablierte sich die junge Sportart; erste Trainer wurden ausgebildet. Wurden die ersten "Freizeit-Walker" von ihren joggenden oder wandernden Kollegen noch mehr oder weniger spöttisch als verschrobene Sonderlinge belächelt, machten die Vorzüge dieses schonenden und sanften Ganzkörpertrainings immer mehr auch in der Öffentlichkeit die Runde. Doch was sind nun diese vielgepriesenen Vorzüge des Nordic Walking?

Hunderte von Muskeln

Einer der wohl wichtigsten Vorteile des Nordic Walking liegt darin, dass zusätzlich zu den Beinmuskeln auch die Oberkörper- und Rückenmuskulatur sehr effizient trainiert wird. Mit der richtigen Technik befindet sich der ganze Körper in schwingen-



der Bewegung und die Muskelbelastung wird gleichmässig auf über 500 Muskeln verteilt, was laut Experten gut 90% der gesamten Körpermuskulatur ausmacht. Erreicht wird also eine umfassender und gesunder Trainingseffekt. Während das ganze Herzkreislaufsystem beansprucht wird, verhindern das gleichmässige Tempo und die fließenden Bewegungen gleichzeitig heftige und ungleichmässigen Belastungen der Gelenke und des ganzen Bewegungsapparats. Dass man dabei auch noch Zeit und Energie genug hat, Landschaft und freie Natur wahrzunehmen und zu geniessen, steigert als angenehmer Nebeneffekt die Freude an der Bewegung zusätzlich.

Material und Technik

Um in den Genuss all dieser Vorteile des Nordic Walking-Trainings zu kommen, muss allerdings die richtige Technik



erlernt und angewandt werden. Der Stock soll nicht als Stütze eingesetzt werden, sondern hat die Aufgabe, den Oberkörper aktiv in die Fortbewegung einzubeziehen. Dabei hat der rechte Stock immer dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt und umgekehrt, wobei die Stöcke nah am Körper geführt werden und die Schultern locke und entspannt sein sollen. Individuell angepasste Ausrüstung ist dabei nicht minder wichtig als die Technik: der Stock muss die richtige Länge haben, um die optimale Bewegungsführung zu ermöglichen. Als Faustregel werden 2/3 der Körpergrösse angegeben, was allerdings je nach angewandter Technik sowie Körperproportionen und

Schrittlänge individuell angepasst werden muss. Nordic Walking-Stöcke verfügen zudem über spezielle Handschlaufen, die bei richtiger Technik zu einer Greifbewegung, also einem ständigen Öffnen und Schliessen der Hand führen. Gerade diese Koordination will allerdings geübt sein.

Auch bei der Schuh-Wahl sollte nicht einfach auf den alten Jogging-Schuh zurückgegriffen werden. Der Nordic Walking-Schuh weist eine andere Fersengestaltung auf, da durch die Abrollbewegung beim Aufsetzen des Fusses nicht die gleichen Kräfte wirken wie beim Jogging, und eine Rundung in der Sohle kann die flüssige Abrollbewegung zusätzlich unterstützen. Bei Technik und

Dies und vieles mehr im Champion:



**Nordic Walking -
eine Sportart legt zu**

Seiten 1 - 6



**Retrorunning -
Rückwärts zum Weltrekord**

Seiten 14 - 15



**7 Fragen an ...
Roger Neidhart**

Seiten 12 - 13

Material gilt also: richtige Beratung ist das halbe Training.

Weiterentwicklungen

Die steigende Beliebtheit des Nordic Walking hat bereits dazu geführt, dass sich aus der traditionellen Technik neuere Formen des gleichen Prinzips entwick-

kelt haben. Wer auf etwas mehr Tempo nicht verzichten will, kann sich im Nordic Inline Skating versuchen. Durch eine spezielle Rollenkonstruktion wird hier die Geschwindigkeit beim Skaten reguliert, um den regelmässigen Stockeinsatz zu gewährleisten. Auch für Winterportler gibt es mittlerweile weit mehr als nur die Rückkehr zum

Langlauf: Unter dem Begriff Nordic Winter Fitness bieten sich gleich drei neue Sportarten an, bei denen der optimale Trainingseffekt bei der sportlichen Betätigung in der Winterlandschaft im Mittelpunkt steht: Nordic Winter Walking, Nordic Snowshoe Walking und Nordic Skiing.



Urs Gerig

Der in der Ustermer Aussenwacht Riedikon wohnhafte Urs Gerig ist Multisportler mit Spitzensportlerfahrung als Aktiver im Lauf-, Triathlon- und Mountainbikesport. Bei Ryffel Running lernte er Sportartikelverkäufer, nach der Lehre liess er sich zum Masseur sowie Sportlerbetreuer ausbilden. In seinen Anfangszeiten als Sportcoach war er Masseur von Olympia-Silbermedaillengewinner und LCU-Ehrenmitglied Markus Ryffel. Mit Markus leitet er noch immer Lauf- und Aqua-Fit-Seminare. Urs Gerig ist auch langjähriger Betreuer von Weltklasse-Mountainbiker Thomas Frischknecht sowie Autor von diversen Fachbüchern.

Als Aktiver war er Mitglied der Junioren-Leichtathletik-Nationalmannschaft, erzielte mehrere Spitzenplätze im Triathlon-Europacup, Gigathlon sowie bei den Elite-Amateuren im Mountainbike.

Den LC Uster hat er mehrfach bei Jogging-Anfängerkursen unterstützt. Weitere Informationen über Urs und seine Firma Sportcoach GmbH unter www.sportcoach.ch. (sp)

Urs Gerig, warum ist Nordic Walking so vorteilhaft ?

Der Ustermer Urs Gerig gilt in der Schweizer Sportszene als der unbestrittene "Nordic Walking-Guru" schlechthin. Der CHAMPION hat den vielseitigen und vielbeschäftigten Sportcoach in einer seiner raren Pausen befragt.

Urs Gerig, wie würdest du die wichtigsten Unterschiede zum Joggen zusammenfassen?

Der Hauptunterschied ist, dass bei richtigem und druckvollen Gebrauch der Stöcke der ganze Körper eingesetzt wird und dies über längere Distanzen gemacht werden kann bzw. häufiger als das Joggen. Denn Nordic Walking ist für die unteren Extremitäten weniger ermüdend und kann auch von Menschen ausgeübt werden, die beim Joggen Schmerzen bekommen, sei es aufgrund schwacher Muskulatur oder eines Handicaps wie Übergewicht.

Welches ist für dich der Hauptvorteil von Nordic Walking als sportlicher Betätigung?

Der wichtigste Vorteil des Nordic Walking ist sicherlich, dass man es im Vergleich zu vielen anderen Sportarten länger und häufiger ausüben kann. Wer beispielsweise nach 45 Minuten Joggen zu erschöpft zum Weitertrainieren ist, kann bei richtiger Nordic Walking-Technik locker eineinhalb Stunden trainieren. Ähnliches lässt sich bei der Erholungszeit sagen: wen joggen so erschöpft, dass er mindestens 48 Stunden Erholungszeit braucht bis zum nächsten Training, der wird feststellen, dass er Nordic Walking täglich betreiben kann.

Das macht Nordic Walking unter anderem auch zu einer idealen Sportart für Menschen mit einem körperlichen Handicap wie Übergewicht oder X-Beine. Es erlaubt, von Anfang an ausgiebig, aber schonend zu trainieren und ist also ideal für Menschen, die wieder in Form kommen wollen oder ganz einfach fit bleiben möchten.

Was für Tipps sollte ein Nordic Walking-Anfänger beherzigen?

Es ist sehr wichtig, sich richtig zu informieren. Nordic Walking wird oft unterschätzt, denn es ist zwar leicht, aber keinesfalls einfach. Wer wirklich vom positiven Trainingseffekt profitieren will, muss die richtigen Technik lernen und sollte dafür einen guten Einführungskurs besuchen oder sich von einer kompetenten Person ausführlich anleiten lassen. Auch bei der Ausrüstung sollte man sich beraten lassen, da Faustregeln wie Stocklänge=1/3 der Körperlänge immer nur Faustregeln sind und nicht auf den einzelnen Sportler mit seinen individuellen Voraussetzungen und Bedürfnissen abgestimmt sind.

Was sind die Folgen, wenn man sowohl beim Material als auch bei der richtigen Anweisung sparen will und einfach ohne Einführung mit Skistöcken walken geht?

Wer mit ungeeignetem Material und dürftigem Wissen bezüglich Technik und Training einfach mal losmarschiert, wird nur schwer Fortschritte machen. Anders gesagt: die Erfolgserlebnisse bleiben aus, man verliert die Motivation. Und Motivation ist auch beim Nordic Walking alles.

Was entgegnest du Leuten, die Nordic Walking als lächerlich aussehenden Rentner-Sport ablehnen?

Ganz einfach: ich habe viele Leute kennengelernt, welche diese Einstellung hatten, sich dann doch mal zu einem Versuch überreden liessen und seither leidenschaftliche Nordic Walker sind.

Aus der Sicht eines LCU- Läufers

FREDI SCHMID*

Was ist in der Region Uster los

Dass sich in unserer Umgebung praktisch dasselbe abspielt wie an andernorts, muss nicht verwundern. Auch hier sieht man überall ganze Gruppen oder auch Einzelne, welche sich mit ihren Stöcken an den unterschiedlichsten Orten fortbewegen. Das muss ja so sein, wenn man sieht, was im "Zürcher Oberländer" oder im "Anzeiger von Uster" laufend an Einführungskursen und Gruppentreffpunkten angeboten wird. Fast jede Ortschaft im Zürcher Oberland hat ihre Szene. Auch unser Leichtathletik-Club Uster konnte sich seit diesem Jahr dieser Bewegung nicht mehr entziehen, denn das Interesse am Nordic Walking ist sogar bei den eigenen Läufern vorhanden. Es sind einerseits diejenigen, welche eine Abwechslung in einer anderen Ausdauersportart suchen, und auf der anderen Seite sind es langjährige Läufer, welche - hervorgerufen durch laufbedingte Verletzungen oder Abnüt-

zungserscheinungen - auf eine sanftere bzw. schonendere Trainingsart wechseln müssen, um weiterhin an ihrer Ausdauer zu arbeiten und gleichzeitig aber in der bisherigen Personenumgebung Sport treiben zu können. Darum wird heute an den Laufträfts vom Dienstagabend und Mittwochmorgen neben dem Joggen auch mit den Stöcken trainiert. Neben den freiwilligen oder unfreiwilligen Umsteigern sind aber auch zusätzlich "reine" Nordic Walker zu diesen Trainingsgruppen gestossen. Diese Zuzüger sind bei uns natürlich willkommen, da an unseren - wie auch anderen - Laufträfts die Zahl der Läuferinnen und Läufer im Laufe der letzten Jahre immer ein wenig geschrumpft ist, was sehr wahrscheinlich mit den aufgekommenen Konkurrenzsportarten zu tun haben muss. So ist Nordic Walking in der Abteilung Breitensport des LC Uster kein Fremdkörper, denn es verträgt sich ausgezeichnet mit einem unserer verschiedenen Zielen, nämlich durch Schnuppertrainings in anderen Ausdauersportarten, hauptsächlich Läufer an neue bzw. zusätzliche Sportarten heranzuführen.

Was sind meine eigenen Erfahrungen in dieser Sportart?

Als langjähriger und begeisterter Ausdauersportler hatte mich diese damals neue Sportart schon von ihren Anfängen an stark interessiert. Ein gewichtiger Grund war der, dass mir als praktisch hauptsächlichem Läufer, anfangs Winter der Umstieg auf den Langlauf immer schwer fiel. Die ersten Trainings waren mangels Kraft in den Armen relativ schnell mit entsprechenden Ermüdungserscheinungen verbunden. Da kam für mich mit Nordic Walking endlich die optimale Lösung, denn damit konnte ich auch in der warmen Jahreszeit - statt reines Krafttraining für die Arme zu betreiben - zusätzlich noch die Arme zur Fortbewegung einsetzen und diese damit indirekt kräftigen. Der Einsatz von Rollskis auf asphaltierten Wegen kam für mich bis zu diesem Zeitpunkt nicht in Frage. Zudem löste auch bei mir eine zusätzliche "Diversifizierung" der Art des Ausdauertrainings wieder einen neuen Motivationsschub



Auch der Ustermer Stadtrat Heinz Wolfensberger weiss die Vorteile des Nordic Walking zu schätzen.

aus. Abwechslung macht bekanntlich das Leben süß. Und im Vergleich zu anderen Möglichkeiten, wie z.B. Inline-Skating, war der Einstieg ins Nordic Walking nicht mit kostspieligen Anschaffungen von zusätzlichen Sportgeräten verbunden.

Aus dem klassischen Skilanglauf kommend, war für mich die neue Sportart bzw. der Bewegungsablauf im Nordic Walking nicht ganz neu. Trotzdem lief der praktische Einstieg aber in einem kleineren Zick-zack-Kurs ab. Zuerst waren es reine Selbstversuche. Zum Glück habe ich mich bei diesen nicht selbst sehen können! Dann nahm ich aber bei verschiedenen lokalen (eher amateurhaften) "Ausbildern" an Einführungskursen teil. Und schon begannen sich unterschiedlichste Ansichten aufzutun. Ich denke da speziell an die Diskussionen über die "richtige" Stocklänge oder die Ansichten bezüglich richtiger Technik beim Einsatz der Stöcke. Meine Erfahrung daraus: Konsultiert unbedingt einen anerkannten Experten, sei es in Form eines Kursbesuchs bei diesem (die beste Version) oder durch ein von ihm verfasstes Lehrbuch oder bestenfalls sogar ein Video/DVD. Als Namen fallen





mir spontan "unser" Urs Gerig und Harald Fichtner ein. Jedenfalls ist der Bewegungsablauf - korrekt ausgeführt - recht anspruchsvoll und verlangt bei jedem Training eine gehörige Portion Konzentration. Ich sehe eine gewisse Parallele zum klassischen Skilanglauf, dessen Technik ich auch nicht von einem Tag auf den anderen gelernt habe. Bezüglich der Vielfalt des Stockeinsatzes oder der Schrittarthen bestehen grosse Gemeinsamkeiten. Dass es nicht nur den sogenannten Diagonalgang oder -schritt gibt, durfte ich anlässlich eines Kurses in Magglingen erfahren. Da wurden mir Varianten aufgezeigt, welche nicht nur ausgesprochen anstrengend sondern auch koordinativ recht anspruchsvoll sind.

Wenn ich heute Nordic Walking als vollwertiges Zusatztraining zum Laufen betreibe, genügt mir der reine Diagonalgang in der Ebene nicht, sofern ich danach trachte, den Bewegungsablauf korrekt auszuführen. Ich komme so einfach nicht auf meine gewünschten Belastungswerte. Daher gestalte ich mein heutiges Stocktraining immer so, dass es wenn möglich immer bergauf geht und dass ich mit anderen, anstrengerenden Schrittarthen - angepasst an das Gelände - laufend abwechsle. Bergab trage ich die Stöcke dann ähnlich einem Stafettenstab in den Händen und es geht zügig joggend wieder zurück. Gelegentliche Ausflüge zu längeren Steigungen, wie z.B. das Hörnli oder sogar ins richtige Gebirge, runden mein Nordic-Walking-Training ideal ab.

Und was ich sonst noch zum Nordic Walking gesagt haben möchte:

Ich habe absolut keine Erklärung dafür, warum die Nachfrage für die Art der regelmässigen Bewegung so gross ist. Ist es einfach das Neue, das reizt? Aber

so neu ist Nordic Walking heute auch nicht mehr. Der Reiz des Neuen müsste eigentlich schon längst verfliegen sein. Oder ist es das bisschen "Hilfsmittel", welches in Form der Stöcke gebraucht wird, was das Ganze so interessant macht? Eigentlich sind diese Fragen gar nicht von so grosser Bedeutung, denn wichtig ist alleine das, dass zusätzliche viele Leute den Weg zum Sich-Bewegen gefunden haben. Die Stock- und Kleiderindustrie, aber auch die diversen Anbieter von entsprechender Ausbildung - allen voran das Bundesamt für Sport mit seiner "Allez Hop"-Bewegung - haben mit ihrer enorm grossen Werbung sicher auch einen beachtlichen Beitrag zu diesem grossen Erfolg geleistet. Es sieht so aus, als wollte Kreti und Pleti dabei sein.

In dieser breiten Nordic-Walking-Szene bekommt man jedenfalls Einiges zu sehen. Leider nur selten kann ich unter den vielen Leuten, unterwegs mit ihren Stöcken, das wirkliche Nordic Walking feststellen. Einer meiner Kursleiter hat daher einmal gemeint: "Die haben einfach die Stöcke dabei." So richtig eingesetzt werden diese praktisch nämlich nie. Ganz selten ist beim Abstoss ein richtiger Druck auf den Stock feststellen. Auch der Einsatzbereich der Arme ist meist sehr limitiert, d.h. die Hände bewegen sich ausschliesslich vor dem Körper und gehen selten bei jemandem bis hinter das Gesäss, wo sie bei einem richtigen Abstoss richtigerweise hin müssten. Auch was die Intensität bezüglich der Belastung des Kreislaufs anbelangt, sehe ich vergleichsweise eher das Skiwandern statt des Skilanglaufs oder das Baden statt des Schwimmens. In vielen Gruppen übertönt das intensive Plaudern sogar das sonst nicht überhörbare Geräusch der Stöcke. Aber eben: Hauptsache ist, sie bewegen sich!

Ganz zum Schluss noch die Frage: Hat Nordic Walking auch einen Platz bei wettkampfmässigen Laufveranstaltungen? Anscheinend schon, denn immer mehr Veranstalter von früher reinen Laufwettbewerben nehmen zunehmend auch eine Kategorie Nordic Walking in ihr Programm auf. Ich habe den berechtigten Verdacht, dass diese Massnahme lediglich zur Steigerung der Teilnehmerzahlen bzw. zur Kompensation des Rückgangs der teilnehmenden Läuferinnen und Läufer dient. Ich meine: Nordic Walking eignet sich dazu nur bedingt. Auf den meisten der angebotenen Streckenprofilen haben die Teilnehmer den Drang, möglichst schnell bzw. im Feld weit vorne zu sein. Und das hat Auswirkungen auf die dargebotenen Stile. Da müssten - gleich wie beim wettbewerbsmässigen Gehen - eventuell sogar Schiedsrichter eingesetzt werden, welche die Einhaltung der korrekten Fortbewegung kontrollieren und bei Bedarf ahnden. Reines Gehen ohne Stöcke oder Laufen sind halt in jedem Fall schneller, und das verleitet. Für solche Veranstaltungen müsste noch eine Form gefunden werden, bei welcher mehr Gewicht auf Klasse statt Rasse gelegt wird. Als Veranstalter reiner Wettkämpfe auf Zeit würde ich mit dem bisher Praktizierten auf Nordic Walking verzichten, auch als Teilnehmer bin ich dazu (noch?) nicht zu bewegen. Aber wie gesagt: Dies alles ist nur (m)eine Meinung!



*Fredi Schmid ist als Chef Breitensport
Vorstandsmitglied im LC Uster*

Die LCU-Mittel- und LangstrecklerInnen

Highlights der Saison 2006

URS ZENGER ZIEHT BILANZ

Abraham Tadese



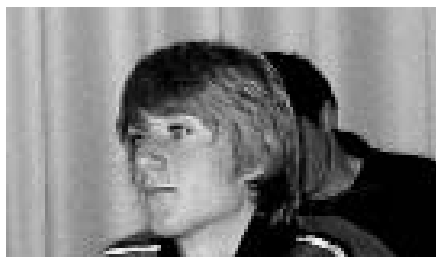
Tadese Abraham zeigte sich an den längeren Strassenläufen in Topform: Am Murtenlauf verpasste er als Zweiter den Sieg nur ganz knapp, am Greifenseelauf verbesserte er als Vierter seine Halbmarathon-Bestzeit auf 1:04:36 Std., womit er sich in der Schweizer Bestenliste hinter Viktor Röthlin den zweiten Rang eroberte. Auch im 10-Kilometer-Strassenlauf verbesserte er sich stark. Erstmals blieb er mit 29:28.3 Min. unter der 30-Minuten-Grenze.

Denoth Dorette



Dorette Denoth siegte am Swiss Alpine Marathon in Davos in der Kat. W55 über 42,2 km. Auch am Jungfrau-Marathon überzeugte sie mit einem zweiten Platz.

Frey Ueli



Junior Ueli Frey siegte am Greifenseelauf im 10-Kilometerlauf. Dass er auch auf schwierigem Gelände bestehen kann, bewies er an den Cross-Schweizermeisterschaften, wo er sich Rang 15 erkämpfte.

Gubler Lisa



Lisa Gubler liess am 10-Kilometer-Lauf anlässlich des Greifenseelaufs alle Juniorinnen hinter sich. Dank verschiedenen Podestplätzen an den Läufen des Züri-LaufCups erkämpfte sie sich zudem im Jahresschlussklassement den zweiten Rang.

Hächler Laetitia



OL-Läuferin Laetitia Hächler vermochte sich für die Jugend-Europameisterschaften in Slowenien zu qualifizieren, wo sie auf der Sprint-Distanz den 18. Rang belegte. An den Schweizermeisterschaften siegte sie in der Mitteldistanz der W18.

Kohler Doris



Doris Kohler erkämpfte sich an den Halbmarathon-Schweizermeisterschaften bei den Frauen W50 die Bronzemedaille. Am Zürich-Marathon erlief sie sich den zweiten Kategorienrang. Im ZüriLaufCup klassierte sie sich bei den W50-Frauen als Vierte.

Lüscher Sara



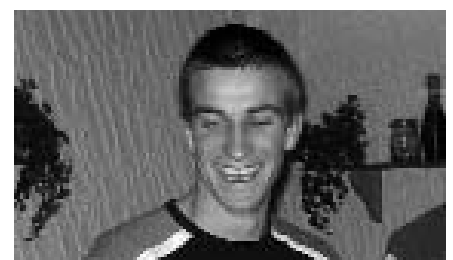
Sara Lüscher qualifizierte sich für die OL-Juniorinnen-Weltmeisterschaften in Litauen. Dort belegte sie in der Langdistanz-Konkurrenz den hervorragenden siebten Rang. Im Staffeltwettkampf erlief sie sich mit dem Schweizer Team den sechsten Rang und damit ein WM-Diplom.

Matzinger Chantal



Ihre Saison eröffnete Chantal Matzinger mit dem Kantonalmeistertitel im Crosslauf. Daraufhin brillierte sie am ZüriLaufCup mit verschiedenen Podestplätzen. Dies brachte sie in der Jahreswertung auf den dritten Rang.

Menzi Christoph



Erneut ein tolles Jahr erlebte Christoph Menzi. Nachdem er sich im Berglauf und im 10-Kilometer-Strassenlauf je einen U23-Schweizermeistertitel geholt hatte, qualifizierte er sich Ende Saison für die Cross-Europameisterschaften in

Italien, wo er auf den 71. Rang lief. Für seine guten Leistungen im Laufe der Saison wurde er mit der Aufnahme in das CISM-Nationalkader belohnt.

Metzler-Mennenga, Kerstin



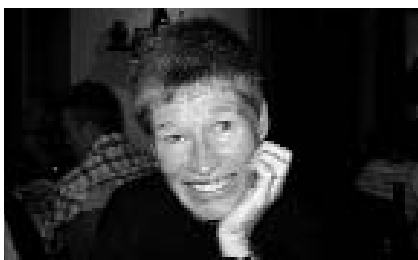
Kerstin Metzler-Mennenga steigerte sich über 10'000 Meter auf 36:57.24 Minuten, womit sie ihren eigenen liechtensteinischen Landesrekord unterbot. Aus Verletzungsgründen baute sie viele Rückwärtslaufseinheiten in die Trainings ein, woraus schlussendlich in Rückwärtslaufkonkurrenzen ein Weltmeistertitel über 3000 Meter und mit 2:15:38 Stunden ein Weltrekord im Halbmarathon resultierte.

Schmid Luzia



Luzia Schmid kam im Laufe der Vorbereitung für den Zürich-Marathon so gut in Form, dass sie am zum Post-Cup zählenden Kerzerslauf als Dritte über 5 Kilometer einen grossen Teil der Schweizer Elite hinter sich liess. Überdies gewann sie zwei Läufe des Züri-LaufCups überlegen. Aus gesundheitlichen Gründen musste sie im Frühling aber die Saison abbrechen.

Schreiber Therese



Aus Verletzungsgründen konnte Therese Schreiber nur die Frühjahrsaison bestrei-

ten. An den Halbmarathon-Schweizermeisterschaften in Oberriet holte sie sich in der Kategorie W45 die Silbermedaille. Zudem belegte sie am Birslauf in Basel den dritten Overall-Rang.

Stapfer Melanie



Während eines Ausbildungsaufenthalts auf Hawaii liess es sich Melanie Stapfer nicht nehmen, an einem Halbmarathon zu starten, wobei sie den vierten Gesamtrang belegte.

Suler Stefan



Junior Stefan Suler gewann den Richterswiler Panoramalauf sowie den Wylandlauf in Andelfingen. Im Jahresklassement des ZüriLaufCups belegte er den zweiten Kategorienrang.

Tesfay Simon



Simon Tesfay verbesserte sich auf der Bahn wie auf der Strasse. Über 1500 Meter (3:49.01 Min.) und 3000 Meter (8:19.34 Min.) lief er neue persönliche Bestzeiten, den 5000-Meter-Lauf an den Schweizermeisterschaften beendete er als Sieger (ohne Titelvergabe, da er nicht Schweizerbürger ist). Am Grand Prix

von Bern lief er auf den vierten Platz. Ferner durfte er an verschiedenen Strassenläufen als Sieger auf das Podest steigen. Erstmals lief er im 10-Kilometer-Strassenlauf mit 29:49.0 Min. unter 30 Minuten, womit er sich in der Schweizer Bestenliste auf Rang vier platzierte.

Uebersax Dan



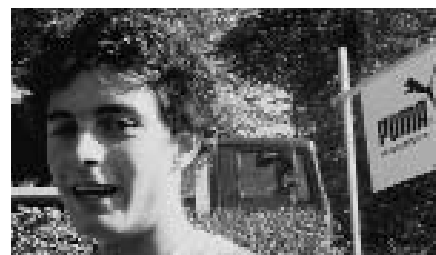
Dan Uebersax konnte mit dem Sieg am Frauenfelder Marathon seinen ersten grossen Erfolg verbuchen. Auch bergauf lief der Berner aus dem Thurgau stark, beendete er doch den LGT-Marathon in Liechtenstein als Sechster.

Walt Renata



Renata Walt lief am Zürich Marathon in der Kategorie W60 auf den zweiten Platz. Auch auf den kürzeren Distanzen war sie vorne dabei, belegte sie doch im Jahresklassement des ZüriLaufCups den dritten Kategorienrang.

Wegmann Sandro



Sandro Wegmann eröffnete seine Saison mit einem Paukenschlag. In der Zeit von 1:51.35 Minuten eroberte er sich an den Hallen-Schweizermeisterschaften in Magglingen dank einem starken Finish als Dritter die Bronzemedaille. Im Sommer doppelte er mit starken

Leistungen nach. Über 400 Meter (49.85 Sek.) und 600 Meter (1:21.30 Min.) lief er Verein rekorde. An den Schweizermeisterschaften verpasste er über 800 Meter nur mit viel Pech den Finaleinzug.

Widler Martin



Martin Widler errang an den Schweizer OL-Staffelmeisterschaften mit der OLG Weisslingen in der Kategorie H110 (3er-Team, das zusammen mindestens 110 Jahre alt ist) den Schweizermeistertitel.

Teams

Ekiden-Staffelteam

An der Basler Ekiden-Marathon-Stafette lief das **LCU-Männerteam** (Wodajo Alemayehu, Dan Walt, Tadese Abraham, Martin Widler, Sandro Wegmann und Simon Tesfay) auf den zweiten Rang.

Auch das **Frauenteam** (Laura Rindlisbacher, Lisa Gubler, Melanie Stapfer, Chantal Matzinger, Pascale Wittwer und Evelyne Matzinger), das den dritten Rang belegte, kam auf das Podest.

Unsere Gäste aus Kenia

Die zeitweise im LCU trainierenden Kenianerinnen Agnes Mutune und Jane Muia landeten an den "20 km de Lausanne" einen Doppelsieg. Auch am Grand Prix von Bern waren sie vorne dabei, belegten sie doch die Ränge zwei und vier. Am Zürich Marathon liefen ihre männlichen Landsleute auf die Ränge sechs (Francis Kakui, 2:20.48 Std.), sieben (Phillip Muia, 2:21:00 Std.) und elf (Peter Mutisya, 2:22.36 Std.).



Agnes Mutune



Jane Muia



Francis Kakui



Philip Muia



Peter Mutisya

Generalversammlung 2007

Die Generalversammlung des LC Uster findet am

26. Januar 2007 um 19.00 Uhr
im Werkheim, Friedhofstrasse 3a, Uster

statt. Anschliessend Nachtessen (bitte Voranmeldung, siehe GV-Einladung).

Der Vorstand hofft auf eine rege Teilnahme.

Nachwuchs- Vereinsmeisterschaft 2006



DAVID WYDEN*

Zum ersten Mal seit der Auflösung der Leichtathletik-Gemeinschaft Uster (LG Uster) fand eine Vereinsmeisterschaft des Nachwuchses statt. Dieser wurde zudem auch als Sponsorenwettkampf durchgeführt. Mitmachen konnten die Athleten der Altersgruppe U10 und U14, dabei durften sich die 6 bis 14 jährigen Knaben und Mädchen in den Disziplinen Schnellauf, Wurf, Sprung und Dauerlauf duellieren.

Bei herrlichem Sommerwetter fanden sich im Stadion Buchholz leider nur 13 Teilnehmer zusammen. Doch diese gaben dafür umso mehr Einsatz! Die Stimmung war ausgelassen und doch hörte man die Spannung vor dem Start des Sprint-Wettbewerbs knistern. Bei jeder einzelnen Disziplin sah man konzentrierte Gesichter, welche sich dann und wann in ein strahlendes und manchmal leicht enttäushtes Gesicht veränderten. Doch schon kam der nächste Posten und somit: Neue Disziplin, neues Glück!

Die Rangverkündigung wurde dann mit grosser Spannung erwartet. Diese war so gross, dass das Büro fast nicht zum Auswerten kam. Der betreffende Sekretär

lässt sich halt einfach ablenken...

Bei der U14 wurde Andrin Solér mit grossem Abstand Erster. Auf dem zweiten Platz kam Jonatan Schneider mit einem hauchdünnen Abstand von einem Punkt auf Joshua Burkhard.

Bei unseren Jüngsten (U10) sah das Podest folgendermassen aus: An der Spitze konnte sich Kathrin Stutz vor ihrem Bruder Marcel auf dem ersten Platz durchsetzen. Auf dem dritten Platz konnte sich Vicky Bourtzakis notieren lassen. Bei der Sponsorwertung konnte sich Robin Knecht mit einem sehr grossen Abstand auf seine Konkurrenz absetzen. Für diesenausserordentlichen Sammeleifer möchte ich mich ganz herzlich bedanken. Ich hoffe, dass der Wettstreit sich in dieser Kategorie nächstes Jahr verschärft.

Danke!

Herzlichen Dank gebührt den Athleten die vollen Einsatz zeigten, den grosszügigen Sponsoren, den mitfiebernden Eltern und den helfenden Helfern. Insbesondere sei Marc Aebersold welcher den ganzen Anlass geplant hat und Ueli Frey welcher den Anlass an diesem Abend souverän durchführte gedankt.

Ich freue mich bereits auf die nächste Ausgabe der Nachwuchsvereinsmeisterschaft. :

Hier noch eine kleine Bitte: Es finden immer wieder Anlässe wie Sponsorlauf, Papiersammlung, etc. statt. Helft alle mit, unserer Jugend eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung zu bieten und ihnen so Freude am Sport zu geben. Damit der Leichtathletikclub Uster auch in Zukunft diese Aufgabe übernehmen kann, benötigt er die entsprechenden finanziellen Mittel. Euer Einsatz ermöglicht uns Beiträge an Trainingslager, vergünstigte Bekleidung und neue Sportgeräte. Helft mit, eine gute Sache zu unterstützen! Der Nachwuchs und der Vorstand danken euch an dieser Stelle ganz herzlich!



**Dave Wyden ist sportlicher Leiter und Chef Nachwuchs im LC Uster*

Kantonale Einkampfmeisterschaften 2006 im Sihlhölzli

Finalplätze für LCU-Nachwuchs



CARLA ATTADEMO

Die Nachwuchsathleten des LC Uster haben am Wochenende vom 10./11. Juni 2006 ihren ersten Wettkampf im Sihlhölzli Zürich bestritten.

Gestartet sind Corinne Burkhard, Fabian Meier und Jonathan Schneider mit den Hürden. Alle drei hatten einen guten Vorlauf. Jonathan erreichte sogar den Finallauf, bei welchem er den 6. Rang mit einer Zeit von 15.42 sek. ergattern konnte. Als nächstes kam der Weitsprung. Dort standen Valentin Tschanz, Janis Bachmann, Armando Gimenez, Jonatan Schneider und Joshua Burkhard nach einem guten Warm-up bereit. Valentin Tschanz erreichte bei den MU12 einen stolzen 13. Rang mit 3.52 m, aber auch die anderen Vier konnten solide erste Resultate.

Es war ein unglaublich sonniger Tag, deshalb waren die langen Wartezeiten mühsam und die Athleten spürten langsam die Müdigkeit, doch als endlich der Ballwurf angesagt war, kamen alle wieder richtig in Fahrt. Den Samstag hat Fabian Meier mit seinem 3000 m Lauf abgeschlossen. Dort erreichte er den 4. Rang mit einer tollen Zeit von 11:28.27 Min.

Am Sonntag standen alle bereits um 7.30 Uhr erholt am Bahnhof Uster um den zweiten Wettkampftag in Angriff zu nehmen. Ein langer hitziger Tag wartete bereits auf uns, doch die Athleten waren top motiviert. Der Morgen fing mit den Sprints an, alle zeigten ihr Können in den Vorläufen mit guten Resultaten. Valentin Tschanz gewann bei den MU12 den Vorlauf mit 9.21 sek. und qualifizierte sich somit gleich für den Zwischenlauf, dort konnte er seine Zeit noch ein wenig verbessern auf 9.15 sek. Jonathan Schneider erreichte den Zwischenlauf, welcher Fabian Meier knapp verpasste.

Jonathan Schneider gab nochmals alles und wurde im Zwischenlauf mit einer Zeit von 9.18 sek. Vierter. Paula Sax wurde im Vorlauf bei den WU14 Zweite mit 9.05 sek., im Zwischenlauf ist sie aus unerklärlichen Gründen leider nicht angetreten.

Die zwei älteren in unserer Trainingsgruppe Samira Abkas und Joshua Burkhard starteten bei den WU16 und MU16. Samira Abkas lief gute 11.43 sek. und erreichte somit den 3. Rang in ihrer Serie, leider reichte es nicht ganz

für den Zwischenlauf. Joshua Burkhard wurde mit 11.56 sek. Fünfter in seiner Serie. Weiter gings mit dem Weitsprung der WU16, wo auch Samira bereits gut vorbereitet am Start stand. Sie konnte uns mit ihrem 17. Rang und einer Weite von 4.28 m überzeugen. Nach den Fräuleins waren die WU12 dran, wo auch Corinne Burkhard für den LC Uster antrat. Sie erreichte den 29. Rang mit 2.89 m. Samira musste gleich nach dem Weitsprung weiter zum Kugelstossen, dort erzielte sie einen super 16. Rang mit 7.97 m.

Bald kamen die 1000 m-Läufe, doch zuerst sprangen die Jungs Fabian Meier, Armando Gimenez und Janis Bachmann noch in die Höhe. Armando Gimenez wurde mit 1.10 m 25., Janis Bachmann mit 1.25 m 16. und Fabian Meier wurde mit seinem überraschend sehr gutem Sprung von 1.40 m Achter. So, nun waren endlich die Läufe angesagt. Auch dort konnten die Athleten von einer guten Vorbereitung profitieren, da der LC Uster auch besonders im Lauf stark besetzt ist. Die Ustermer erzielten im 1000 m Lauf folgende Resultate: Valentin Tschanz MU12, 6. Rang, 3:31.29 Min, Jonathan Schneider MU14, 5. Rang, 3:36.31 Min, Jonathan Geppert, 9. Rang, 3:39.32 Min., Janis Bachmann, 15. Rang, 3:45.96 Min, Paula Sax WU14, 25. Rang, 4:31.19 Min, Joshua Burkhard MU16, 14. Rang, 3:50.76 Min.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei den Athleten für den tollen Einsatz und die starken Leistungen, die sie gezeigt haben.

Ein grosses Dankeschön geht auch an die Familie Burkhard, welche mich und die Athleten am Wochenende tatkräftig unterstützt hat.



Carla Attademo ist Technik Trainerin im LC Uster

7 FRAGEN AN ...

ROGER NEIDHART

Name	Neidhart
Vorname	Roger
Adresse	Dürstelenstrasse 39 8335 Hittnau
Geburtsdatum	12.10.1949
Beruf	Technischer Angestellter



Roger Neidhart heute

Roger Neidhart ist im LC Uster so quasi der "Mann der ersten Stunde". Sowohl als Gründungsmitglied wie auch als Pionier der LCU-Langstreckler prägte er das Vereinsgeschehen stark mit. Deshalb wurde Roger auch zum Ehrenmitglied ernannt. Heute muss er aus gesundheitlichen Gründen sportlich etwas kürzer treten, verfolgt das Vereinsleben aber noch mit Interesse und ist gern gesehener Gast an der GV und anderen Zusammenkünften.

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

Diverse Siege an Gelände- und Crossläufen.

Bestleistungen (mit LC Dübendorf-Lizenz): 4. Rang Cross-SM 1974; Elite-Kurzcross, 800 m: 1.56, 3000 m: 8.45, 3000 m Steeple: 9.26, 5000 m: 14.54, 10'000 m: 31.21, gelaufen vor 30 Jahren!

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

Die Zeit der Vereinsgründung, die "pickelharten" Trainings mit Urs und Markus Ryffe, die Generalversammlungen in den 80iger Jahren, wo es manchmal sehr laut wurde, die ersten Trainingslager des LCU im Ausand (Rovinj 1980 und 1982), die Organisation der ersten beiden Greifenseeläufe (Adia-Lauf genannt) durch den LCU.

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

- Lebenserfahrung (Umgang mit Menschen und Behörden)
- Gelernt zu "beissen" (u.a. um Bergtouren mit Hans Schafroth durchstehen zu können!)
- Bekanntenkreis

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

Das Sportgeschehen verfolge ich nur noch ganz am Rande. Eine Tour-de-France-Königsetappe, oder ein 800 m WM-Endlauf können mich hingegen immer noch faszinieren, obschon die Resultate von Dopingfällen oft verfälscht werden. Die spannenden Laufduelle der beiden Weltklasseläufer Sebastian Coe und Steve Ovett sind für mich jedoch bis heute unerreicht.

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

Als Ehrenmitglied fühle ich mich verpflichtet, das Vereinsgeschehen wenigstens aus Distanz mit zu verfolgen. So lese ich jeweils den "Champion", besuche hie

und da die vorbildliche Website und informiere mich bei gelegentlichen Treffen mit LCU-Mitgliedern über das Vereinsleben.

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

Beeindruckend und bewundernswert sind die langjährigen Engagements einiger Vorstandsmitglieder und Trainer. Es ist unglaublich was da geleistet wird. Allfällige Nachfolger werden diesbezüglich gefordert sein. Erfreulich daher dass sich auch junge Mitglieder dieser Herausforderung stellen und zur Mitarbeit bereit sind.

Eine unverzichtbare Stütze des Vereins ist zudem das Lauftrüff-Team, welches sich in organisatorischen wie auch sportlichen Belangen auszeichnet.

Mit Genugtuung verfolge ich auch die starken Leistungen der Mittelstreckler, welche als Zugpferde des Vereins weitere junge Athleten motivieren können.

7 Verbesserungsmöglichkeiten gibt es immer und überall, angenommen, du wärst Präsidentin des LC Uster: Was würdest du machen, um den Verein noch stärker in der Bevölkerung zu verankern?

Ich finde, dass die LCU-Führung ihre Sache sehr gut macht. Grundsätzlich könnte man sich Gedanken machen, ob sich der Verein, ausgenommen bei den Jugendlichen, nur auf Lauf- und Ausdauersport-

arten konzentrieren sollte.

Roger Neidhart damals



Im nächsten Champion gehen die 7 Fragen an ...

Peter Thoma

Höchstleistung im Halb-Marathon — rückwärts!

HANS SPIRIG

Die Liechtensteinerin Kerstin Metzler-Mennenga aus Balzers ist seit letztem Jahr Mitglied des Leichtathletik-Clubs Uster. Das ist eigentlich noch nicht so aussergewöhnlich, gehören dem LCU doch mehrere starke Läuferinnen und Läufer aus weiter entfernten Regionen an. Was bei Kerstin aber ganz speziell ist: sie ist Weltmeisterin über 3000 Meter sowie Weltrekord-Inhaberin im Halbmarathon — im Rückwärtslaufen!

“Retro-running” nennt sich die bei uns noch nicht allzu bekannte Sportart, obwohl letztes Jahr die erste Weltmeisterschaft in Rotkreuz in der Zentralschweiz stattfand. Aber was ist denn der Reiz des Rückwärtslaufens? Was treibt Hunderte dazu, quasi gegen den Strom zu laufen?

Verfechter des Retro-running führen vor allem gesundheitliche Vorteile an, was die “Normal”-LäuferInnen erstaunen mag. Auf der Website www.retro-running.org findet man zahlreiche Informationen. Der Deutsche Roland Wegner führt dort aus, dass Rückwärtslaufen nicht gerade die natürlichste Fortbewegungsart sei, dass aber laut wissenschaftlichen Untersuchungen gerade daraus ungeahnte Vorteile für Körper und Geist entstehen würden. Er ist der Ansicht, dass muskuläre Disbalancen ausgeglichen, Kniebeschwerden durch zusätzliche Muskulatur und gleichzeitig weniger Belastung gelindert werden. Durch Erschwernisse bei der optischen Orientierung würden neben der rechten Gehirnhälfte andere Sinne trainiert und neue koordinative Fähigkeiten erlangt. So habe der amerikanische 800 Meter - (“Normal”-)Läufer David Krummenacher dank regelmässigem Rückwärtslaufpotraining seine persönliche Bestzeit von 1:47 auf 1:43,92 drücken können, was ihm 2003 den Titel des Hallenweltmeisters einbrachte.

Entwickelt sich Retro-running, ähnlich wie Nordic Walking, zu einer neuen Trendsporart? Wir sind gespannt.



Kerstin Metzler-Mennenga (nr 689) bei ihrem Weltrekord am 12.09.2006

Wettkampfordnung

- (1) Bei Rückwärtslaufwettkämpfen müssen sich die Athleten mit dem Rücken voran bewegen. Die Zehenspitzen haben während des Wettkampfes immer entgegengesetzt der Laufrichtung zu zeigen. Unterstützung durch Vorwärtsbegleitung ist erlaubt, jedoch darf keine Körperberührung stattfinden.
- (2) Bei Bahnwettkämpfen werden die Richtlinien des Deutschen Leichtathletikverbandes anerkannt. Insbesondere müssen bei den Strecken 100m, 200m, 400m und 4x100m die Athleten in Bahnen laufen. Wer die Bahn unzulässigerweise verlässt und dabei sich einen Vorteil verschafft oder andere Athleten behindert, soll vom Wettkampfrichter disqualifiziert werden.
- (3) Bei Bahnwettkämpfen über 400m laufen die Rückwärtsläufer in der Innenbahn. Dabei ist jeder Rückwärtsläufer verpflichtet, einem schnelleren Athleten auszuweichen, um Zusammenstöße zu verhindern. Verstöße können zur Disqualifikation führen.
- (4) Rückwärtsläufer starten aus dem Hochstart. Bei Bahnwettkämpfen bis 400m können die Athleten im Hochstart wahlweise auch mit Startblock als Abdrucksunterstützung starten. Die Fersen der Athleten dürfen vor dem Start die Startlinie nicht berühren.
- (5) Die Zeitmessung wird mit Erreichen des Rückens (“Brusthöhe”) auf Höhe der Ziellinie beendet.
- (6) Die Startnummern sind auf dem Rücken zu befestigen.
- (7) Aus Sicherheitsgründen wird jedem Rückwärtsläufer dringend empfohlen, eine Schutzausrüstung (Kopfschutz, Handgelenk- und Ellenbogenschoner) zu tragen. Für etwaige Verletzungen kann kein Veranstalter in Haftung genommen werden.

Kerstin, sind Retrorunner einfach Spinner, oder ..?

Champion: Wie bist du zum Retrorunning gekommen, auf der Suche nach einer Trainingsergänzung oder einfach zum Spass?

Kerstin Metzler-Mennenga: Ich bin durch eine hartnäckige Achillessehnenentzündung, die mich 5 Monate zur Trainingspause/Alternativpause zwang, zum Rückwärtslaufen gekommen. Durch die Entzündung hatte ich starke Verklebungen im Sehngewebe und auch in der Muskulatur, die bei jeder Laufbelastung eine neue Entzündung provozierten und ein laufen unmöglich machten. auch intensive Physiotherapie und Massage brachten keine deutliche Linderung. das exzentrische Krafttraining in der Physiotherapie war mit der Zeit keine wirkliche Herausforderung mehr für mich und nach etlichen Monaten sehr langweilig. Und da ein Läufer laufen möchte, kam mir die Idee, dass Rückwärtslaufen die gleiche Bewegung und Belastung für die Wadenmuskulatur ist wie beim exzentrischen Krafttraining - nur etwas intensiver und natürlich funktionseller! Deshalb versuchte ich mich im Rückwärtslaufen ...

Was bringt das Retrorunning für spezielle Trainingseffekte, bzw. sind auch negative Effekte bekannt?

Mir persönlich verhalf es die Verklebungen zu lösen (wahrscheinlich auf Grund der Durchblutungsförderung etc.), meine Wadenmuskulatur sowie auch Oberschenkel- und Gesässmuskulatur zu stärken. Es bietet eine ideale Ergänzung zum herkömmlichen Laufen, um einmal die antagonistischen Muskelgruppen mehr zu belasten, die koordinativen Abläufe zu schulen und exzentrische Komponenten auf den Bewegungsapparat zu trainieren, damit z.B. das Bergablaufen besser verkraftet wird. Durch das ständige abbremesen der Bewegung (vor allem der Wadenmuskulatur) entsteht eine Art Zusatztraining wie es auch beim plyometrischen Training ausgenutzt wird. Dort wird die "Abbremsenergie" bei der Vordehnung des Muskels ausgenutzt, um danach eine kräftigere und schnellere Kontraktion hervorzurufen. Das Plyometrietraining wird gerade beim Schnelligkeitstraining sehr oft eingesetzt (kann ja auch einem Marathonläufer nicht schaden!).



Gibt es auch "reine" Retrorunner, oder ist es vor allem eine Ergänzungssportart?

So viel mir bekannt ist, gibt es vor allem in Italien, England und auch in Deutschland und Österreich reine Retrorunner. Die meisten sind oder waren ursprünglich "normale" Läufer, die sich meist auf Grund einer Verletzung dem Retrorunning zugesprochen haben. viele machen neben Retrorunning auch noch Treppenläufe oder Bergläufe.

Was sind die wichtigsten Regeln?

Man darf sich (den Körper) niemals umdrehen. Nur der Kopf darf gedreht werden. Wenn man jemanden sieht kommen, muss man ihm zum überholen platz machen.

Wie gross ist die Verletzungsgefahr, bzw. worauf muss man als Anfänger achten?

Retrorunning erfordert viel Koordination und Gleichgewicht. Gerade wenn

man müde wird passiert es schnell, dass man eine Begegnung mit dem Boden hat. Auch im Gelände ist es schwer, da man Wurzeln, Steine oder sonstige Hindernisse nicht sieht. Ich würde deshalb empfehlen, am Anfang immer jemanden mitzunehmen, der vorwärts läuft. So kann man sich ausserdem beim Reden in die Augen schauen !

Ansonsten kann man auch aufs Laufband gehen. Dort sind zwar keine Hindernisse im Weg, doch die koordinativen Abläufe auf dem Laufband sind fast schwieriger wie auf einer ebenen Strecke im Freien. Ich würde ebenfalls empfehlen, das Rückwärtslaufen beim normalen Training immer wieder in kurzen Sequenzen von 100 - 200 Meter einzubauen. Wichtig ist auch, dass man am Anfang nicht lange rückwärts läuft, da die Belastung auf die Waden sehr gross und somit ein Muskelkater garantiert ist!

Was für Distanzen/Disziplinen werden im Retrorunning gelaufen?

Die üblichsten Distanzen, bei denen nur Retrorunner am Start sind, sind Sprintdistanzen von 50 - 400m, Staffelläufe wie 4 mal 100m, oder 4 mal 400m, 1000m und 3000m auf der Bahn, sowie kurzen Strassenläufen von 1000-4000m. Auch Bergläufe von bis zu 12 km werden mittlerweile angeboten. Halbmarathon und Marathonläufe gibt es bis jetzt noch keine. Da muss man bei den üblichen Veranstaltungen einfach in umgekehrter Richtung starten ...

Werdet ihr Retrorunner oft als Spinner bezeichnet und was entgegnet du solchen Vorurteilen?

Da ich aus rehabilitativen Zwecken zum Retrorunning gekommen bin, habe ich sehr viel Interessenten und positive Reaktionen aus meinem Umfeld bekommen. Sicherlich wird man schräg angeschaut, wenn man rückwärts läuft - vor allem, weil das sonst ja niemand macht und nicht zur "Normalität" gehört. trotzdem hatte ich auch das Gefühl, dass es ernst genommen wird. Das Klischee des "Spinners" ist mir ausserdem nichts Neues - die meisten Leute können die Leidenschaft des Langstreckenlaufes und des Marathons nicht begreifen. Und wenn man dann auch noch sagt, dass das ganze entspannend sei, dann wird man nicht selten als Spinner bezeichnet ...

Das Ustermer Parlament "schmettert" den Antrag des Stadtrates wuchtig mit 29:0 ab

Keinen Kunstrasen im Buchholz

HANS SPIRIG

Auf der Sportanlage Buchholz plante der Ustermer Stadtrat den Bau eines Allwetterplatzes. Dieses Kunstrasenfeld sollte im Innenraum der Leichtathletik-Rundbahn realisiert werden. Das in der Planung des Stadtrates schon weit fortgeschrittene Projekt hätte verschiedene Auswirkungen auf die Multifunktionalität des Stadions und insbesondere negative Konsequenzen für den Leichtathletik-Club Uster gehabt. Drastisch formuliert wäre es zu einer Teilabschaffung der Basissportart Leichtathletik gekommen, da der Kunstrasen für die Ausübung von Wurfdisziplinen, insbesondere von Speer- und Diskuswurf, nicht geeignet ist.

Für den LCU hätte die Ausführung des stadträtlichen Planes noch weitere reichende Konsequenzen gehabt: die Anlage Buchholz wäre die A-Klassifizierung des Schweizerischen Leichtathletikverbandes los gewesen, das heisst, im Buchholz wären nur noch regionale Leichtathletik-Anlässe möglich gewesen, auf die Durchführung der kantonalen Nachwuchsmeisterschaften 2007, zum Beispiel, hätte man verzichten müssen.

Doch es kam anders. Ausser den Leichtathleten waren auch die Fussballer des



Im Stadion Buchholz können auch in Zukunft hochklassige Meetings stattfinden

FC Uster für das geplante Projekt nicht zu begeistern. Allerdings aus anderen Gründen. Sie machten sich für einen zusätzlichen 1. Liga-tauglichen Kunstrasenplatz ausserhalb des Stadions stark. Da diese Variante aber um einiges teurer zu stehen käme, müsste hier der Souverän entscheiden. Ob es zur Abstimmung an der Urne kommen wird, ist zur Zeit noch offen.

Vor der entscheidenden Verhandlung im Ustermer Parlament verrichtete der LCU-Vorstand, allen voran Präsident

Marco Eggs und Vizepräsident Urs Zenger, grossartige und fundierte Überzeugungsarbeit. Dennoch war das Resultat der entscheidenden Abstimmung am 25. September eine riesige Überraschung: keine einzige Gemeinderätin, kein einziger Gemeinderat folgte dem Vorschlag der Stadtregierung und wies das Vorhaben mit 29:0 (!) zurück.

Auf die weitere Entwicklung darf man gespannt sein. Auf jeden Fall steht der Durchführung der Nachwuchsmeisterschaften am 9./10. Juni 2007 nichts mehr im Weg.

Uster Running 2007 und Kantonale Nachwuchsmeisterschaft 2007

Der LC Uster bittet um Deine Mithilfe!

Liebe LCU Mitglieder

Wiederum möchten wir Euch alle zu einem Helfereinsatz motivieren. Wie aus dem Jahresprogramm ersichtlich, findet wie üblich bereits am Freitag 8. Juni der Laufsportabend Uster Running und Di schnällscht Ustermer Schuelklass statt, die beide vom LC Uster organisiert werden.

An den folgenden zwei Tagen finden dann die Kantonalen Nachwuchs-Meisterschaften 2007 statt, nämlich Samstag und Sonntag den 9. und 10. Juni 2007, welche durch die ZOA (Zürich Oberland Athletics) dh gemeinsam von den Leichtathletikclubs Uster, Dübendorf und Wetzikon im Stadion Buchholz Uster organisiert werden.

Um diese zwei Anlässe optimal durchführen zu können, sind wir auf die Mithilfe aller unserer Mitglieder, Eltern und/oder Freunde angewiesen. Bitte meldet Euch so schnell wie möglich an. Es gibt verschiedene Möglichkeiten zur Mithilfe. Diejenigen, die sich bereits an der GV angemeldet haben, werden im Einsatzplan berücksichtigt.

Da es sich hier ausnahmsweise um einen fast 3-tägigen Grossanlass handelt, sind wir auf viele HelferInnen angewiesen. Bewährte Uster Running- und Di schnällscht Schuelklass- Helfer und vor allem auch 'Neueinsteiger' sind herzlich willkommen. Wir sind auf Euch alle angewiesen!

Geme nehmen wir Eure Wünsche bzgl. Einsatzzeiten und Einsatzorte entgegen, können aber leider nicht immer versprechen, dass wir diese auch berücksichtigen können.

Anmeldungen an: Marco Eggs (OK-Präsident KM.N.07), Schwizerstrasse 12, 8610 Uster
E-Mail: m.eggs@nonlimit.ch; Fax.: 044 941 09 52

Vreni Ospelt Good, Stauberbergstrasse 15, 8610 Uster
Tel./Fax.: 044 940 91 41 E-Mail: vreni.ospelt@bluewin.ch

190 Läufer liefen am 21. Waldlauf Distanzen zwischen einem und acht Kilometern

Viel Charme, wenig Teilnehmer



ADRIAN KAMMER

Der Ustermer Waldlauf war auch in diesem Jahr ein Lauf mit Charme. Spannende Entscheidungen gab es ebenfalls. Doch die Teilnehmerzahlen entsprachen nicht den Vorstellungen der Organisatoren.

"Rund sechs Minuten", vermutete Usters Stadtpräsident Martin Bornhauser vor dem Start, würde er für die Kilometerrunde benötigen. Doch bereits nach fünf Minuten überquerte er die Ziellinie. Ganz zur Freude von Valentin Tschanz. Denn der lag mit seiner vor dem Start angegebenen Differenz zur Laufzeit von Bornhauser nur den Bruchteil einer Sekunde daneben. Damit war ihm der Sieg in der Differenz-Plauschkategorie sicher. Nach der Silbermedaille in seiner Alterskategorie durfte sich der Elfjährige daher auch noch eine goldene Auszeichnung vom Stadtpräsidenten persönlich umhängen lassen. Und für sein Strahlen hätte er eigentlich gleich noch eine weitere Auszeichnung verdient.

Ein Lauf mit Charme, aber ...

Die Runde sei schon anspruchsvoll, sagte Bornhauser im Ziel. In der Steigung habe er "beissen" müssen. Er betonte, wie wichtig solche Breitensportanlässe für Uster seien. Der LC Uster hatte sich mächtig ins Zeug gelegt, um auch die 21. Austragung des Waldlaufes



Stadtpräsident Martin Bornhauser gibt Auskunft: ihm gefällt der Ustermer Waldlauf

zu einem Läuferfest zu machen. Die Rahmenbedingungen stimmten. "Es lief eigentlich alles nach Plan", sagte OK-Präsident Peter Bollmann. Dass nicht alles so professionell sei wie an den grossen Läufen, mache gerade den Charme einer solchen Veranstaltung aus, meinte eine Teilnehmerin. So musste Speaker Stefan Bachofen, Lokalredaktor beim "Zürcher Oberländer", in der abschliessenden Verlosung eines Alpenrundfluges fünf Anläufe nehmen, bis er einen Gewinner zog, der auch anwesend war.

Doch solch kleine Anlässe haben es in der heutigen Zeit schwer. Die Teilnehmerzahl war zwar höher als vor einem Jahr; mit 190 Startenden erreichten die Organisatoren die Zielsetzungen von 250 Teilnehmern aber nicht. Während bei den Schülerkategorien eine beachtliche "Meute" um die Siege sprintete, waren die Teilnehmerfelder bei den Senioren eher klein. Als grosser Erfolg erwies sich der Schüler-Team-Event, der erstmals kategorienübergreifend durchgeführt wurde: 15 Mannschaften duellierten sich. Das Team vom TV Uster mit



den beiden Zweitklassierten im Tagesklassement, Andrea Meier und Tobias Nussbaum, schwang obenauf und fährt nun als Belohnung gemeinsam in den Europapark.

Erfolgreiche Titelverteidiger

Vor Meier und Nussbaum lagen im Tagesklassement am Schluss mit Ariane Huber aus Wald und dem Ustermer Roger Hartmann nur noch die beiden Titelverteidiger aus dem Vorjahr. Der Sieg der zehnjährigen Huber geriet nie in Gefahr. Sie liess in ihrem Rennen selbst alle männlichen Altersgenossen hinter sich.

Eliteläufer Hartmann dagegen musste bis zur letzten seiner acht Runden ans Limit. Schliesslich wies er jedoch einen um zwei Sekunden tieferen Runden-durchschnitt auf als der vierzehnjährige Nussbaum. Ihm gefalle die abwechslungsreiche Rundstrecke, betonte der von den Strapazen gezeichnete Sieger im Ziel. Hier sei es wichtig, das Rennen richtig einzuteilen. Um das Rennen durchzustehen, konnten die Teilnehmer auch auf die Unterstützung der Zuschauer zählen. Bei jeder Zielpassage feuerten sie die Läufer lautstark an. Einer der grossen Vorteile eines Rundenmodus, wie er beim Waldlauf schon seit der ersten Austragung Tradition hat.



Papiersammlung 2007

Herzliche Einladung zur Mithilfe am 17. März 2007

Liebe Mitglieder, liebe Champion-Leserinnen- und Leser

*Am Samstag, 17. März 2007 findet wiederum die **Altpapiersammlung** des Leichtathletik-Clubs Uster statt. Bitte reserviert Euch schon heute dieses Datum, denn es ist sehr wichtig! Ist doch diese Altpapiersammlung die wichtigste Einnahmequelle für unseren Verein. Denn wollen wir finanziell gesund in die Zukunft blicken, brauchen wir dieses Geld aus dieser Papiersammlung ganz dringend.*

Darum meine Bitte und Aufruf an alle LCU-Mitglieder: Helft bitte mit, diese Altpapiersammlung möglichst gut und speditiv über die Bühne zu bringen! Je mehr Helfer zur Verfügung stehen, desto weniger anstren-

gend ist es für jeden Einzelnen und desto früher sind wir auch wieder fertig und können unseren wohlverdienten Feierabend geniessen. Bitte meldet Euch so früh wie möglich bei mir an, damit ich besser disponieren kann. Zusätzlich erspart es mir viel Zeit und Telefone. Wie immer werde ich vor Ort für genügend Verpflegung sorgen, denn wer arbeitet, muss auch essen. Ich freue mich schon jetzt, mit vielen Helferinnen und Helfern einen vergnüglichen Tag zu verbringen, einmal nicht joggend, sondern im Altpapier von Uster wühlend.

Im Namen des LCU möchte ich mich schon heute für Eure Mithilfe ganz herzlich bedanken!

Vreni Ospelt Good

ZOA-News

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

Starke Staffelteams

PETER VOLLENWEIDER

Kant. Staffelmeisterschaften: ZOA-Staffeln fünfmal auf dem Podest

Zweimal Gold und dreimal Silber gewannen die Athleten der LVZO Wetzikon, dem LC Dübendorf und dem LC Uster bei den Kantonalen Staffelmeisterschaften in Dübendorf. Erstmals war auch der LCU mit einer namhaften Anzahl von Nachwuchsathleten vertreten. Die ZOA etwickelt sich langsam aber sicher zu einer starken Gemeinschaft, die sich hinter den Grossvereinen aus Zürich und Winterthur nicht mehr zu verstecken braucht.

ZOA-Resultate:

MU12 3 x 1000 m: 2. LG ZOA Fazlija, Tschanz, Soler (alle LCU) 11.10,64 Min.

WU14, 5 x frei: Final: 5.LG ZOA 1(Kündig, Tedesco, Emmenegger, Eigenmann, Vollenweider) 56,38 Sek.

WU14, 3 x 1000 m Final: 8. LG ZOA 2 (Günthardt, Schnker, Schenker)11.55,28 Min. 9.LG ZOA 1(Spaak, Emmenegger, Eigenmann) 12.04,06 Min.

MU14, 5 x frei: 4, 3 x 1000 m: Final: 5. LG ZOA 3(Bachmann, Schneider, Meier)10.40,78 Min. 9.LG ZOA 1(Rubio,



Stucki, Good)11.07,82 Min.11. LG ZOA 2 (Brunner, Eckert, Geppert) 46,12 Min.

WU16, 5 x 80 m: Final:1.LG ZOA 1(Mat-zinger, Kündig, Sprenger) 10.19,98 Min, 4.LG ZOA 2(Lips, Gubler, Müller)11.26,56 Min.

WU18, 4 x 100 m: Final: 2.LG ZOA 1(Copat, Marjanac, Schürmann, Vollenweider) 50,40 Sek.

WU18, Olympisch: Final:1. LG ZOA 1 (Galati, Schürmann, Vollenweider, Copat) 4.03,84 Min. 4. LG ZOA 2 (Spaak,

Marjanac, Bruhin, Saxer) 4.35,28 Min.

MU18,Olympisch:Final:2.LG ZOA (Plana, Hindermann, Staub, Wood)3.43,81 Min.

Schweiz. Staffel-Meisterschaften: 4x100 Meter-Bronze für weibliche U18

Nur eine Woche nach der Einzel-SM trumpfte die LVZO auch im Rahmen der Schweizer Staffelmeisterschaften in schwyzerischen Ibach gross auf. Die U18-Mädchen der LG Zürich Oberland Athletics gewannen in der Besetzung Joëlle Copat (LCD), Romana Marjanac, Robine Schürmann und Rahel Vollenweider (alle LVZO) Bronze über 4 x 100 Meter.

ZOA-Resultate:

WU18: 4 x 100 m: 3. LG ZOA (J. Copat, R. Marjanac, R. Schürmann, R. Vollenweider) 50,23 Sek.

MU18: 4 x 100 m:LG ZOA (D. Wood, M. Hindermann, M. Plana, R. Staub) 47,63 Sek. (VL: 47,89) Olympisch: 4. LG ZOA (M. Plana, M. Hindermann, R. Staub, D. Wood) 3.37,43 Min.

WU16: 5 x 80 m:LG ZOA (C. Tedesco, M. Hindermann, C. Kunz, M. Sprenger, S. Wetzel) 53,03 Sek., 3 x 1000 m: 10. LG ZOA (C. Matzinger, J. Kündig, M. Sprenger) 10.39,47 Min.



Aus unserem Partnerverein

Nachrichten vom TSV Prenzlau

Ganz nebenbei Rang drei



Bevor die Prenzlauer auch in diesem Jahr beim Greifenseelauf starteten - das war schon zum neunten Mal in Folge - gab es einen Ustermer Start in Prenzlau. Und der war fast Nebenprodukt. Markus Knüsel hatte von seinen Prenzlauer Freunden im vorigen Jahr zu seinem 50. Geburtstag einen einwöchigen Urlaub

in einer Ferienwohnung auf Deutschlands größter Insel geschenkt bekommen. Nun löste er im August dieses Geschenk ein. Doch ehe er auf die Insel Rügen fuhr, war er auch zwei Tage in Prenzlau. Dort fand am 19. August der 15. Prenzlauer Pokallauf statt. Den konnte Ausdauerfreak Knüsel nun wirklich nicht ungeschehen an sich vorüber gehen lassen. Also wurde die Abfahrt gen Rügen noch um einige Stunden verschoben. Und als Markus dann endlich in seinem Citroen-Van Gas geben konnte, tat er das nach 1:31:10 h als Tagesdritter über 20 Kilometer der Altersklasse M 50. Bravo!

Frauen-Power in der Elbmetropole

Marathonläufe gibt es in Deutschland eine Menge. Da ist die Qual der Wahl gross. Prenzlauer starteten in diesem Jahr nicht nur bei den großen Events in Hamburg und Berlin. Im Oktober hatten sie den Dresden-Marathon zum Ziel. Die Hauptstadt des Bundeslandes Sachsen bietet am Ufer der Elbe eine Menge an Geschichtsträchtigen: Zwinger, Gemälde-Galerie, Kunstsammlung "Grünes Gewölbe", Frauenkirche, Semperoper ... Aber erst als die Prenzlauer im Ziel waren, hatten sie die Möglichkeit, sich so richtig ausgelassen über diesen Trip ins schöne Dresden zu freuen. Denn sie hatten einen Sieger unter sich - genauer gesagt ein Siegerteam. Und das bestand

nur aus Frauen. Christin Ehrke (3:18), Sylke Möbius (3:30) und Ute Stritzel (3:53) gewannen unter den mehr als 7000 Startern die Teamwertung der Frauen.

Erneut doppelt Regie geführt

Der Uckermark-Laufcup 2006 ist Geschichte. Zur Serie gehörten bereits zum vierten Mal in Folge 15 Wettbewerbe. Und dabei machte der TSV 62 Prenzlau einmal mehr mit Qualität auf sich aufmerksam. Er war erneut doppelt in Aktion - einerseits auf organisatorischer Basis, andererseits mit guten Leistungen seiner Athleten bei allen Starts.

Ersterer Fakt muss noch einmal zweigeteilt verdeutlicht werden. Heike Hellwig - als Vorsitzende des Fachverbandes Leichtathletikkreis Uckermark- und Armin Gehrman als Koordinator der Cupserie schufen die organisatorischen Voraussetzungen für das Ganze. Dazu zählten durch beide seit Ende vorigen Jahres viele Kontakte per Telefon und Mail, um einen Cup-Plan zu erstellen. Anfang Februar dann die Terminkonferenz mit allen Ausrichtern in Prenzlau. Dort wurden Nägel mit Köpfen gemacht, der endgültige Cup-Terminplan zusammengestellt. Am 1. April erfolgte der erste Startschuss ins Laufjahr 2006, dass für alle Cup-Teilnehmer erst am 11. November beendet wurde. Zweitens: Der TSV 62 Prenzlau war erneut als Ausrichter in Aktion: Prenzlauer Stundenlauf, Prenzlauer Pokallauf (5 / 10 / 20 km), Nach-

wuchs-Abendsportfest (AK 8 bis 18, Mittelstreckenläufe). Den grössten Anteil am guten Gelingen dieser Wettbewerbe hatten Detlef und Martina Wegner, Gerd Haul, Petra und Jörg Haase, Heidi und Dirk Werner.

Als Aktive gab es für die TSV-Sportler über's Jahr hinweg vielfach Grund genug, um sich über Altersklassensiege bei den Cupläufen zu freuen. Christian Gest, der auch in diesem Jahr am Greifensee startete (10-km-Lauf, 12. der A-Jugend) gewann sieben Wettbewerbe und durfte sich schon vorzeitig über den Gewinn des Cups der Schüler A (AK 14/15) freuen. Julia Ballin (weibliche Jugend B - 16/17), Horst-Dieter Köhler (Männer M 50) und Peter Schubert (Männer M 60) wurden nach mindestens sechs Starts ebenfalls Cupgewinner. Zweite Cup-Plätze verzeichneten Helmut Stark (M 70), Sylke Möbius (Frauen W 40), Martin Schröder (Jugend B - 16/17) und Paul Echevarria (Schüler A). Dritter wurde Christoph Timm (M 20). Das alles zusammen ergab für die Prenzlauer Rang zwei im Vereinspokal.

Somit hat der TSV 62 guten Anteil daran, dass die durch Armin Gehrman 1992 initiierte Cupserie enorm an Zuwachs gewann. Waren es im Premierenjahr vier kleine Veranstaltungen mit insgesamt 264 Startern, so registrierte man in diesem Jahr 15 mit 2255 Aktiven. Zusammen seit 1992 ergab das 166 Cupläufe mit 20991 Startenden.



LCU-Top-Klassierungen in der Schweizer Bestenliste 2006

Mittel- und Langstrecken

Männer:

600m

8. 1:21.30 Sandro Wegmann Langenthal, 25.05.2006

800m

9. 1:51.33 Sandro Wegmann Langenthal, 09.08.2006

1500m

10. 3:49.01 Simon Tesfay Lausanne, 11.07.2006

3000m

4. 8:19.34 1 Simon Tesfay Wangen b. Dübendorf, 29.06.2006

5000m

5. 14:10.56 Simon Tesfay Luzern, 06.07.2006

21. 14:57.33 Christoph Menzi Frauenfeld, 02.09.2006

10 km Strasse

3. 29:28.3 Tadese Abraham Carouge, 23.9.2006

4. 29:49.0 Simon Tesfay Muri, 26.8.2006

12. 31:26.7 Christoph Menzi Benken, 23.09.2006

Halbmarathon

2. 1:04:37 Tadese Abraham Uster, 16.9.2006

5. 1:07:30 Simon Tesfay Genève, 7.5.2006

9 1:09:06 Christoph Menzi Uster 16.9.2006

Frauen:

10000m Bahn

2. 36:57:24 Kerstin Metzler -Mennenga München, 24.8.2006

Weibliche U 16

3000m

15 11:18.39 Chantal Matzinger Winterthur, 24.06.2006

Deine E-Mail-Adresse wird gesucht!

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder

Damit wir euch in Zukunft besser und kostengünstiger mit Informationen über den LC Uster bedienen können, bitten wir euch, die E-Mail-Adressen bekannt zu geben. Die Adressen werden nur für vereinsinterne Zwecke verwendet und nicht weiter gegeben.

Wie vorgehen? Sendet ganz einfach kommentarlos ein E-Mail mit dem Betreff "LCU-Mail" an folgende Adresse:

lcuster@gmx.ch

Vielen Dank für deine Information.

Vorstand LC Uster

Medaillen und Rekorde 2006

Rückblick auf Meisterschaften und Clubrekorde

Meisterschaften

Hallen-SM: Sandro Wegmann holt Bronze!

Mit einer sensationellen Schlussrunde sicherte sich Sandro Wegmann vom LC Uster an der Hallen-SM in Magglingen über 800 Meter in 1:51,35 erstmals Edelmetall auf nationaler Ebene.

Cross Challenge: Chantal Matzinger Kantonalmeisterin

Das Cross Challenge der Kantone Zürich, Schwyz und Glarus beendete Chantal Matzinger als Kantonalmeisterin der Kat. Weibl. Jugend B und als 4. overall. Stefan Suler erreichte in der Kat. Jugend A den 3. Rang (5. overall).

Junioren-Cross SM: Ueli Frey in top 15

An der Cross SM in Genf vom 5. März platzierte sich Ueli Frey über 8 km mit der Zeit von 32:03 auf dem hervorragenden 15. Rang.

Halbmarathon-SM: Silber und Bronze für LCU-Frauen !

An den Halbmarathon-Schweizermeisterschaften vom 26. März in Oberriet erkämpfte sich Therese Schreiber in der Kat. W45 in 1:31:02 die Silber-Medaille, Doris Kohler in 1:36:33 die Bronzene Medaille. Bei den Männern lief der 33-jährige Daniel Walt mit 1:16:33 eine hervorragende Zeit und kam auf den 22. Rang.

Christoph Menzi U23 Berglauf-Meister!

Christoph Menzi gewann bei den U23 die Schweizer Berglauf-Meisterschaften in Grenchen, die über 12 KM und 860 m Höhendifferenz führte in der Zeit von 58:01 Minuten.

Sieg für Simon Tesfay an den SM

An den Schweizermeisterschaften in Olten gewann Simon Tesfay über 5000m in 14:34,61 Min.. Als ausländischer Staatsangehöriger konnte er sich jedoch nicht als Schweizermeister ausrufen lassen. Der Titel ging an den zweitplatzierten Daniel Vögeli von ST Bern. Auch Christoph Menzi wusste in 15:08,80 Min. als 9. zu überzeugen.

OL-Junioren-WM: Sara Lüscher mit Diplom

An den Junioren-Weltmeisterschaften in Litauen gewann Sara Lüscher in der Langdistanz-Konkurrenz den 7. Rang.

Im Staffelwettkampf doppelte sie nach, erlief sich doch das Schweizer Team mit dem sechsten Rang ein WM-Diplom. Stark lief auch Laetitia Hächler an den Jugend-Europameisterschaften in Slowenien. An ihrem ersten grossen internationalen Wettkampf lief sie auf der Sprint-Distanz auf den guten 18. Rang.

Sara Lüscher holt OL-Staffel-Silber

Nachdem bereits die Männer für die Schweiz Staffel-Gold an den OL-Weltmeisterschaften der Studierenden in Kosice (Slowakei) holten, konnte auch die Schweizer Frauen-Staffel mit Sara Lüscher Silber erzielen.

Martin Widler im Sieger-Team der OL

An den Schweizer Staffelmeisterschaften der Orientierungsläufer der Senioren I siegte die OLG Weisslingen mit Martin Widler, der beim LCU trainiert.

Kerstin Metzler-Mennenga läuft Weltrekord

Nach einem WM-Titel holte Kerstin Metzler-Mennenga nun auch noch einen Weltrekord im Halbmarathon. Von den Zuschauern gefeiert, von der Presse bestaunt kam Mennenga nach 2 Stunden und 15 Minuten ins Ziel. Ganze 33 Minuten schneller als der bestehende Weltrekord!

Christoph Menzi zweitbesten Schweizer

Wohl einer seiner grössten Erfolge gelang U-23 Berglauf-Schweizermeister Christoph Menzi. Er lief hinter Marathon-Europa-Vizemeister Viktor Rötthlin in hervorragenden 1:09.05,1 auf den 10. Rang und war damit zweitbesten Schweizer!

Christoph Menzi Schweizer Meister

Nachdem Christoph Menzi bereits U23 Berglauf-Schweizermeister geworden war, schaffte er es auch über 10 KM-Strasse und wurde in Benken Schweizermeister in 31:26,7 Minuten.

Vereinsrekorde

Sandro Wegmann läuft 600m Clubrekord

Anlässlich des Auffahrtsmeeting in Langenthal gelang Sandro Wegmann beim ersten Saisonstart gleich ein neuer Clubrekord über 600m. Als Dritter seiner Serie verbesserte Sandro seinen eigenen Clubrekord auf 1:21.30 (bisher 1:21.90).

Simon Tesfay verbesserte Clubrekord

Am Ustermer Laufsportabend Uster Running vom 9.06.2006 verbesserte der 21-jährige Simon Tesfay mit 3:50.68 über 1500m überraschend seinen eigenen Clubrekord aus dem Jahre 2004!

Sandro Wegmann läuft 400m-Clubrekord

Am Swissmeeting in Meilen vom 16. Juli gelang 800m-Spezialist Sandro Wegmann der überraschende Coup: Er knackte den zweitältesten Clubrekord über 400m aus dem Jahre 1978 (gehalten von Bruno Bachmann mit 50.34 sec.) deutlich und schaffte es auch mit 49.85 sec. die Traumzeit unter 50 Sekunden klar zu unterbieten.

Tesfay läuft Clubrekord über 3000m

Am Läufermeeting vom 29.06.2006 in Dübendorf glänzten die Ustermer mit Top-Leistungen. Simon Tesfay verbesserte seinen eigenen Clubrekord aus dem Jahre 2005 auch auf national beachtliche 8:19.34 (bisher 8:31.50) und gewann den Lauf mit fast einer Minute Vorsprung! Über 800m lief Sandro Wegmann als Zweiter der ersten Serie eine hervorragende Zeit von 1:51.50 und lag dabei nur wenig über seinem eigenen Clubrekord von 1:51.23. In der zweiten Serie kam Adrian Kammer mit 2:00.32 auf den zweiten Platz, während Chantal Matzinger bei den U16 die 1000m in 3:13.20 gewinnen konnte.

Sieg und Clubrekord für Tadese Abraham

In Genf siegte Tadese Abraham an einem 10-KM-Strassenlauf in 29:28,3 Minuten. Damit verbesserte er nicht nur seine persönliche Bestleistung um 50 Sekunden, sondern holte sich auch gleich den Vereinsrekord über 10-KM-Strasse, den sein Clubkollege Simon Tesfay mit 29:49,0 erst gerade vor 3 Wochen aufgestellt hatte!

USTER
Leichtathletik-Club Uster
Postfach CH-8610 Uster

LCU-AGENDA

Datum	Anlass	Ort
26.01.2007	Generalversammlung LC Uster	Werkheim Uster
17.03.2007	Papiersammlung LC Uster	Bahnhof Uster
08.05.2007	Beginn LCU-Jogging-Anfängerkurs	Stadion Buchholz, Uster
02.06.2007	Ryffel Running Nachwuchslauf	Niederuster
??.06.2007	De schällscht Züri Oberländer	Wetzikon
??.06.2007	De schnällscht Uschtermer	Stadion Buchholz, Uster
08.06.2007	Laufsportabend <<Uster Running>>	Stadion Buchholz, Uster
08.06.2007	Die schällscht Uschtermer Schuelklass	Stadion Buchholz, Uster
09./10.06.2007	Kantonale Nachwuchsmeisterschaften	Stadion Buchholz, Uster
22.09.2007	Greifenseelauf	Uster
??.??.2007	Ustermer Waldlauf	Hasenbühlwald Uster
24.12.2007	Weihnachtslauf rund um den Greifensee	Niederuster

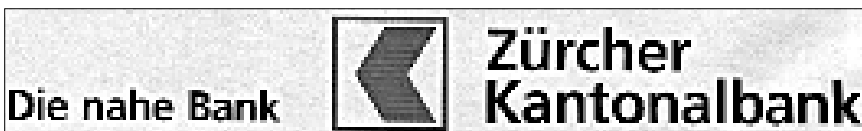
Impressionen vom Weihnachtsjogging

Am 24. Dezember 2007 folgten nahezu 300 Laufbegeisterte der Einladung des LC Uster



Sponsorenspiegel

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



LCU-Kontakte

Präsident: Marco Eggs, Schwizerstrasse 12
8610 Uster, 044 941 09 27

Breitensport: Fredi Schmid, Sagenrainstrasse 18
8320 Fehraltorf, 044 954 23 64

Leistungssport + Nachwuchs: David Wyden, Fohlenweidstrasse 35
8615 Wermatswil, 044 942 55 36

Postadresse: Leichtathletik-Club Uster
Postfach
8610 Uster

Website: www.lcu.ch

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/Ort:.....

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

Redaktionsschluss
Champion 2/2006 15. März 2007