

# CHAMPION

**U**USTER  
Leichtathletik-Club Uster

Clubzeitung Nr 1/2003

## Töne und Training - ein Leben zwischen Sport und Musik

Die sportliche Leiterin Petra Bisang im Portrait

Von Jonas Spirig\*



**Petra Bisang, die sportliche Leiterin der LG Uster, ist eine Läuferin, aber sicher keine Mitläuferin. Ein Einblick in ihre vielfältigen Aktivitäten in den Bereichen Sport und Musik zeigt eine junge initiative Frau, die mehr will, als nur irgendwo mitzumachen.**

Angefangen hat alles in der Primarschule: Zusammen mit einer Kollegin meldete sich Petra für einen Volksbank-Grand-Prix an und beendete den Lauf auf Anhieb auf dem dritten Platz. Von diesem Zeitpunkt an liess sie das Laufen nicht mehr los. Seit der Kanti-Zeit ist sie Mitglied im TV Oerlikon, liess sich später zur Turn- und Sportlehrerin ausbilden und betreut heute in der LGU über 100 Kinder und Jugendliche sowie 17 TrainerInnen.

### **Dienstleistungsstelle für Trainer und Jugendliche**

Noch während ihres Studiums stiess Petra Bisang auf die ausgeschriebene Stelle als sportliche Leiterin beim LC Uster und fühlte sich sofort angesprochen. Seit gut drei Jahren führt sie dieses Amt nun aus und erstellt heute Trainingspläne, organisiert Trainingslager und andere Anlässe, hilft bei der Organisation von Wettkämpfen und erledigt Administration und Information, die für das Funktionieren der Trainingsgruppen unerlässlich sind. Ihre Funktion sieht sie zusammengefasst als Dienstleistungsstelle für Trainer und Jugendliche. Gerade all die organisatorische Kleinarbeit im Hintergrund sieht Petra als wichtigen Beitrag, um Voraussetzungen für Trainer und Jugendliche zu schaffen, die deren Motivation erhalten und verstärken. Ihre eigene Motivation ist deutlich spürbar, wenn sie von den vielfälti-



# CHAMPION

Clubzeitung des Leichtathletik-Clubs Uster Nr 1/2003

In dieser Nummer	Seite
<b>Töne und Training</b> <i>Jonas Spirig beschreibt die Gefühlswelt von Petra Bisang zwischen Sport und Musik</i>	1
<b>Crosssaison 2003</b> <i>Adrian Kammer blickt auf eine schneereiche Saison zurück</i>	3
<b>Wettkampftipps</b> <i>Petra Bisang gibt praktische Ratschläge für die kommenden Wettkämpfe</i>	4
<b>LG-Nachwuchs im 2002</b> <i>Der interessante und vielseitige Jahresbericht wird von Petra Bisang präsentiert</i>	5
<b>Flash LG Uster</b> <i>Allerlei LG-Neuigkeiten</i>	7
<b>KidsCup 2003</b> <i>Petra Bisang schildert die spannenden Wettkämpfe</i>	8
<b>Willkommen in Prenzlau</b> <i>In Prenzlau freut man sich auf die Ustermer SportlerInnen</i>	9
<b>LCU-SchweizermeisterInnen</b> <i>Eine Champion-Serie von Roger Neidhart, diesmal mit Therese Schreiber und Roland Schnider</i>	10
<b>Trainingslager Willisau 2003</b> <i>Tagebuchberichte aus dem Trainingslager LG-Nachwuchs in Willisau</i>	12
<b>160 Tonnen Altpapier!</b> <i>Walti Fawer beschreibt wie 79 Leute in einem Tag 160'000 Kilo Papier sammelten</i>	14
<b>www.lcu.ch</b> <i>Urs Zenger über die neue LCU-Webseite</i>	15
<b>ZOA-News</b> <i>Urs Zenger weiss auch Neues über die Zürich Oberland Athletics</i>	15
<b>Ustermer Waldlauf: neue Kräfte, neuer Schwung</b> <i>Adrian Kammer über das neue Engagement und die neue Strecke</i>	16
<b>Resultate</b> <i>Die wichtigsten LCU-Resultate des ersten Halbjahres 2003</i>	18
<b>LGU-Agenda</b> <i>Wann findet was wo statt</i>	19



*Petra als Musikerin im Orchester ...*

gen Aufgabenbereichen ihrer Stelle und den Freiheiten, diese auszugestalten, erzählt.

### Ein "eigenes" Orchester

Neben der 30%-Stelle bei der LGU arbeitet Petra Bisang zu 70% im Produkt Management der Krankenversicherung Helsana. Trotzdem hat noch eine weitere grosse Leidenschaft in ihrem Alltag Platz: die Musik. Auch in diesem Bereich zeigt sich, dass ihr "nur" Mitmachen nicht genügt. Petra spielt nicht nur Querflöte im Sinfonieorchester TiFiCo, sie ist auch Gründungsmitglied und ehemalige Präsidentin des früheren Jugendorchesters. Die Idee, im Sommer 96 ein "eigenes" Orchester zu gründen, entstand aus der Schwierigkeit, mit Instrumenten wie Quer-

Sponsoren zu finden, nicht als mühsame Probleme. Sie spricht von der Faszination, etwas von Null an aufzubauen und von der Erfolge, die das Projekt TiFiCo bald erreichte, unter anderem einen ersten und einen zweiten Platz am Schweizer Jugendorchester-Wettbewerb.

Als gemeinsamen Nenner ihrer sportlichen und musikalischen Ambitionen sieht Petra Bisang neben ähnlichen organisatorischen Herausforderungen vor allem den Ehrgeiz, ein Ziel zu haben und darauf hinzuarbeiten. Das Üben im Orchester für einen guten Auftritt sei vergleichbar mit dem Training, um an einem Wettkampf einen guten 1500 Meter-Lauf hinzulegen. Und obwohl Laufen eine Einzelsportart sei, könne auch der soziale Aspekt von Lauftraining und Orchesterproben in Verbindung gebracht werden: Man unternimmt etwas zusammen, und es funktioniert nur, wenn man aufeinander hört.



*als Läuferin ...*



*und als Leiterin im Trainingslager*

flöte oder Altflöte in einem grösseren Orchester unterzukommen. Das Jugendorchester TiFiCo (der Name ist eine Abkürzung der lateinischen Begriffe für "Holzbläser, Fidler und Blechbläser") wurde von Petra und einigen Kollegen als Alternative zu den "normalen" Orchestern gegründet, von denen es sich aber auch in der Wahl der Musikstücke unterscheidet: Das TiFiCo spielt vorwiegend Filmmusik.

### Der Ehrgeiz, ein Ziel zu erreichen

Auch hier zeigt sich ihr Flair für Organisation und Initiative: Petra beschreibt die Anfangsschwierigkeiten, einen Dirigenten zu finden, die ersten Noten aus den USA zu bestellen oder



*\*Jonas Spirig, heute Projektleiter Firmenarchiv der Swiss Re, war journalistisch schon für verschiedene Rheintaler Zeitungen tätig.*

Hintergrundinformationen zum Sinfonieorchester TiFiCo sind auf der Webseite [www.tifico.ch](http://www.tifico.ch) ersichtlich.

Die nächsten Konzertdaten:  
**28.06.2003 20.15 Uhr:** Steiner-schule Wetzikon,  
**29.06.2003 19.00 Uhr:** Gemeindesaal Wallisellen,  
**3.07.2003 20.00 Uhr:** Mensa Kant-onnsschule Oerlikon

# Crosssaison 2003 in fünf Akten

Von Adrian Kammer\*

Crosswettkämpfe sind nicht jedermanns Sache. Vor allem Mittelstreckenläufer haben immer wieder mit den winterlichen Temperaturen, den je nach Wetter misslichen Streckenverhältnissen und den relativ langen Distanzen, die es zurück zu legen gilt. Um so erfreulicher ist es, dass in diesem Winter drei Nachwuchsathleten des LC Uster diese Strapazen auf sich genommen und mit einem kompletten Medaillensatz in der Kantonalen Cross Challenge Wertung erfolgreich abgeschnitten haben. Während Ueli Frey (Jg. 87) in den vergangenen Jahren bereits den einen oder anderen Crosslauf absolviert hatte, beschränkten Tobias Markstaller (Jg. 86) und Jan Staubli (Jg. 85) Neuland. Zu den Höhepunkten der Crosssaison zählten aus Ustermer Sicht sicherlich der überlegende Sieg von Jan in Netstal sowie die Teilnahme von Ueli an den Nachwuchsläufen der Cross WM in Avenche. Ausführliche Bildberichte zu den Rennen in Steinen und Netstal sind auf [www.lcu.ch](http://www.lcu.ch) zu finden. Im folgenden nun ein kurzer Überblick über die Crosssaison 2003:

## 5. Januar: Erstes und einziges Crosstraining

Als Trainingsstrecke diente eine etwas 500 Meter lange Runde beim oberen Hasenbühlwald. Bei leichtem Schneefall kämpften sich Ueli und Tobi durch den Neuschnee und dachten nach neun absolvierten Runden, dass die Verhältnisse in den anstehenden Rennen kaum noch schlimmer werden könnten, was sich im Nachhinein vielleicht als Irrtum herausstellte. Der Dreck, den Uelis Nagelschuhe im Krafraum hinterliessen, zeugt jedenfalls noch heute von diesem ersten und einzigen Crosstraining.

## 12. Januar: Cross in Affoltern

Das Januar Kältehoch schien sein Zentrum über Affoltern zu haben.



Drei Männer im Schnee ...



Schnelles Rennen in Steinen - trotz einem halben Meter Schnee

Temperaturen im deutlichen Minusbereich sowie ein kräftiger Wind, der über die Felder fegte, machten den Läufern das Leben schwer. Trotz gefrorenem Untergrund entschieden sich Tobi und Ueli mit Nagelschuhen zu laufen, was sich als richtig erwies. Im stark besetzten Rennen der männlichen Jugend A starteten die beiden couragiert, mussten aber nach zwei Kilometern einsehen, dass sie dem Tempo der Spitzenläufer noch nicht gewachsen sind. Ueli beklagte sich zudem über Seitenstechen, was bei diesen Temperaturen und dem äusserst unruhigen Untergrund nicht weiter erstaunte. Tobi belegte im Ziel den 26. und Ueli den 33. Rang von 37 gestarteten Läufern.

## 2. Februar: Cross in Steinen

Obwohl in Steinen ein halber Meter Schnee lag, präsentierte sich die gepflegte Strecke in einem ausgezeichneten Zustand und ermöglichte schnelle Rennen. Das herrliche Wetter und der Blick in die nahen Berge sorgten zusätzlich für angenehme Laufbedingungen, unter denen Ueli und Tobi eine deutliche Steigerung gegenüber Affoltern zeigten.

So überspurtete Tobi auf der Zielgeraden einen Konkurrenten, auf den er in Affoltern noch beinahe eine Minute eingebüsst hatte und belegte schliesslich den 6. Rang. Auch Ueli verringerte seinen Rückstand auf die Spitze und klassierte sich auf dem 12. Rang von 15 gestarteten.

Seinen eindrücklichen Crosseinstand gab Jan Staubli. Im Rennen der Junioren über sechs Kilometer heftete sich Jan an die Fersen einer kleinen Verfolgergruppe, die er schliesslich mit einem fulminanten Schlusspurt 200 Meter vor dem Ziel hinter sich liess. Sowohl Jan als auch Tobi klassierten sich als beste Zürcher und besaßen ein Rennen vor Schluss ausgezeichnete Chancen sich den Kantonaltitle zu sichern.

## 23. Februar: Cross in Netstal

Auch im glarnerischen Netstal lag noch immer eine dicke Schneedecke. Für den dritten und abschliessenden Lauf der Cross-Challengewertung der Kantone Zürich, Schwyz und Glarus bedeutete dies eine äusserst anspruchsvolle und selektive Strecke. Der 1.4 Kilometer lange Rundkurs befand sich zu einem grossen Teil auf der Piste der Langlaufloipe und vor allem die kurze Steigung durch knietiefen Schnee wenige Meter vor dem Ziel entpuppte sich als wahrer Rhythmusbrecher. Im Rennen der Junioren strotzte Jan vor Selbstvertrauen und kam mit der schwierigen Strecke ausgezeichnet zurecht. Bereits nach einer von vier Runden übernahm er das Tempodiktat der Spitzengruppe und als er eine Runde vor Schluss in der kurzen Zielsteigung attackierte, vermochte ihm niemand mehr zu folgen. Innerhalb weniger Sekunden erarbeitete er sich einen Vorsprung von zwanzig Metern, den er problemlos bis ins



*Viel Schnee auch in Netstal*

Ziel verteidigte und damit seinen ersten Crosssieg und zugleich den Sieg in der Gesamtwertung feierte.

Da im Rennen der Männlichen Jugend A mit Loris Hutterli (LC Dübendorf) der Vize-Cross-Schweizermeister des vergangenen Jahres erschien, war für Tobi sofort klar, dass er mit grosser Wahrscheinlichkeit seine Führung in der Gesamtwertung im letzten Rennen noch abgeben musste. Erwartungsgemäss vermochte Tobi das Tempo von Hutterli nicht mitzugehen und musste einen Grossteil der 4.2 Kilometer langen Strecke alleine absolvieren. In einem erneut starken Finish sicherte er sich aber noch den vierten Rang. Nach einer Runde lag Ueli nur wenige Meter hinter Tobi zurück, er vermochte sein Tempo aber nicht bis ins Ziel durchzuziehen und wurde sechster. In der Schlusswertung

der Kantonalen Meisterschaft belegten Tobi und Ueli schliesslich die Plätze zwei und drei.



*... aber auch Medaillesegnen*

Wie sich erst im Nachhinein herausstellte, hatte sich Ueli als bester seines Jahrganges für die Nachwuchsläufe der Cross-WM in Lausanne vom 30. März qualifiziert.

### 30. März: SLV Nachwuchsläufe an der Cross WM in Avenche

“Vor dem Start habe ich mich scheisse gefühlt und im Ziel habe ich mich scheisse gefühlt“, erzählte Ueli nach seinem gelungenen Auftritt an den SLV Nachwuchsläufen anlässlich der Cross WM in Avenche. Doch auf der mit Bodenwellen gespickten 1.5 Kilometer langen Strecke fand sich Ueli ausgezeichnet zurecht und zeigte mit seinem 10. Rang eine tolle Leistung. Dies obwohl Ueli zwei Wochen vor dem Start wegen Knieproblemen und Krankheit kaum trainieren konnte. Doch an einem solchen einmaligen Anlass vergisst man seine Schmerzen und wächst über sich hinaus, zumal auch unser Präsident angereist war und für lautstarke Unterstützung sowie die regenerationsfördernde Heimreise von Ueli sorgte.



*\*Adrian Kammer ist aktiver Läufer und Pressechef im LC Uster*

## Am Wettkampftag - Tipps damit alles richtig läuft

*Ratschläge von Petra Bisang*

*Die Hallenwettkampfsaison ist bereits hinter uns und schon finden die ersten Wettkämpfe wieder im Freien statt. Da drauf freut sich jede(r) Leichtathletin!*

*Doch am Tag des Wettkampfes soll nichts dem Zufall überlassen werden. Denn auch die Vorbereitung wenige Stunden vor dem Anlass zeigt, ob jemand ein geübter und gewillter Wettkämpfer ist oder nicht.*

*Wie sieht also eine solche Vorwettkampfphase aus?*

**1.** *Nach Erhalt der Wettkampfunterlagen studiere ich diese gründlich (Infozettel, Büchlein etc.)*

**2.** *Am Abend vor dem Wettkampf oder genügend früh vor der Abreise packe ich meine Tasche: Wettkampfkleider, ev. Einlaufshirt, Trainingsanzug, Nagelschuhe, Lauf- ev. Hallenschuhe (für Kugelstossen, Diskus und Hallenwettkämpfe), Getränk, Zwischenverpflegung (Riegel, Banane, Weissbrot etc.), Duschzeug, persönliche Utensilien und die Lizenz (ab Kategorie Jugend B).*

**3.** *Ich finde mich pünktlich am angegebenen Treffpunkt ein. Falls wir mit dem Zug reisen, löse ich ein Bahnbillett (Achtung: genügend Zeit einberechnen, ev. Warteschlangen am Schalter)*

**4.** *Am Wettkampfsort hole ich selbständig meine Startnummer ab. Für Meetings wird dazu ab Jahrgang 1989 die Lizenz benötigt. WICHTIG: Anschliessend kreuze ich meinen Namen bei allen Disziplinen ab, bei denen ich angemeldet bin! Wer sich nicht abkreuzt, kann nicht starten*

**5.** *Dann ziehe ich mich um und mache mich mit dem*

*Wettkampfgelände bekannt: Wo befindet sich welche Anlage? Manchmal liegen gewisse Wettkampflätze auch ausserhalb des Stadions.*

**6.** *60 Minuten vor dem Start laufe ich ein: lockeres Jogging, aktiv-dynamisches Dehnen, disziplinspezifisches Einlaufen (hüpfen, springen etc.), Steigerungsläufe, Laufschule. Der Organismus muss rechtzeitig auf die Leistung vorbereitet werden.*

**7.** *Anschliessend finde ich mich gemäss den Zeiten in den Ausschreibungen auf dem Wettkampfgelände mit den Nagelschuhen und Wettkampfdress ein. Bei Sprung- und Wurfdisziplinen sind dies meist 30 Minuten. Bei Laufdisziplinen 10 bis 20 Minuten. Nun bleibt genügend Zeit, um mich einzuspringen und einzuwerfen.*

**8.** *Beim Apell unterbreche ich meine Vorbereitungen und melde mich beim Wettkampfrichter.*

**9.** *Wenige Minuten vor Wettkampfsbeginn beende ich meine Vorbereitungen und konzentriere mich auf den Start. Ich konzentriere mich auf mich selber. Meine Gegner sind mir egal.*

**10.** *Nun kann es endlich losgehen und ich bin bestens vorbereitet! Viel Glück!*

*Merke: Nur wer sich an die allgemeinen Zeit- und Wettkampfgelände hält ist ein fairer Sportler und hat am Wettkampftag keinen Stress. Man kann sich dann voll und ganz auf dem sportlichen Teil konzentrieren.*

# Jahresbericht 2002

## LG Uster-Nachwuchs



Das vergangene Jahr war ein äusserst belebtes und v.a. auch engagiertes Jahr im Nachwuchsbereich der Uster-Leichtathletik. Um unsere detaillierten Aktivitäten und Resultate während des Jahres 2002 näher kennenzulernen, empfehle ich allen unsere immer aktuelle Homepage [www.lguster.ch](http://www.lguster.ch) zu konsultieren.

Gegen Ende Jahr durften wir das 100. Mitglied aufnehmen. Im März 2000 zählte die LG noch gut 60 Jugendliche. Diese Entwicklung bestätigt die einwandfreie Arbeit und v.a. die ausstrahlende Motivation aller TrainerInnen. Sie sind das Herz des Vereinbetriebes und leisten die Arbeit an der Front. An dieser Stelle danke ich allen LG-LeiterInnen recht herzlich für ihr Engagement! Der rege Zuwachs beim Nachwuchs bringt aber auch Probleme mit sich. Je grösser die Gruppen desto weniger kann auf den Einzelathlet eingegangen werden. Um die Qualität dennoch aufrecht halten zu können, werden mehr LeiterInnen benötigt. Trainerressourcen sind heutzutage rar und auch in der LG hat es nicht genügend

davon. Deshalb sind wir stets auf der Suche nach Eltern, Aktiven und Ehemaligen, die sich in der Nachwuchsförderung und deren Organisation engagieren wollen.

Aus dieser Situation heraus wurde neu auch die Jugend 4-Abteilung eröffnet, die je länger je mehr auch ins Training der Aktiven integriert wird. Neue Trainingsangebote im Mittelstrecken- und Sprintbereich bieten zusätzliche Möglichkeiten, um die grosse Anzahl an sportwilligen Jugendlichen in

verschiedene Gruppen zu verteilen.

Ein grosser Motivationsschub für die jungen LeichtathletInnen waren die neuen Tenues mit dem neuen Logo. Das einheitliche Dress verbindet die Jugendlichen im Training und auf dem Wettkampffeld stark. Man spürt die gegenseitige Unterstützung immer wieder. Das ist ein unbezahlbares Phänomen und fördert das Vereinsleben in grossem Masse!

Ebenso erfreulich waren im 2002 die regen Wettkampfbesuche und die vielen Medaillen und persönlichen Erfolge, welche die LG Uster feiern durfte. Mit 44 LG'ler fuhren wir mit zwei

Traktoren nach Seegraben an den Jugitag. Später folgte der Schweizerfinal des Kids-Cup in Olten, für den sich drei Mannschaften im Januar qualifizierten und die GLTV in Wallisellen. An den Kantonalen Einkampfmeisterschaften durfte Noemi Meile über 3000m den Meisterinnentitel feiern. Acht weitere Medaillen ergatterte sich die LG an demselben Wettkampf. An den Kantonalen Mehrkampfmeisterschaften liess sich der



Nachwuchs durch die Top-Leistung von Trainer Reto Meier (Kantonalmeister im 10-Kampf mit 6433 Pt.) beflügeln und viele erreichten persönliche Bestleistungen. Stephanie Zimmermann durfte in der Kategorie 7-Kampf Jugend A mit 3632 Pt. die Bronzenmedaille umhängen lassen. Am Nationalen Nachwuchsmeeeting in Zug zeigten Michi Baumann mit 1,70m im Hochsprung und Ueli Frey mit 42.05 m im Speer ihre besten Leistungen der Saison und wurden entsprechend mit dem 3. resp. 2. Schlussrang belohnt.

Im Trainingslager im Mai ging die gute Stimmung trotz Dauerregen nicht



verloren. Die Teilnehmer erfreuten sich an den Wasserschlachten, dem polysportiven Programm und den nächtlichen Treffen anderer AnlagebenutzerInnen.

Zu den weiteren Höhepunkten gehörten das Brätelfest und Chriesisteispuken bei Hanspi, die drei Zeitungssammlungen, das Engagement und die rege Beteiligung am Sponsorplauschwettkampf sowie zum Jahresende das Samichlausfest in Erichs geschmückter Lagerhalle.

Da stellten der Samichlaus und der Schmutzli doch gleich selber fest, dass der LG Nachwuchs im Werfen, Laufen und Springen wesentlich mehr Talent und Begeisterung aus-

strahlt als im Gedichte aufsagen oder Lieder singen.

Der Leichtathletik-Nachwuchs in Uster lebt und darauf dürfen die Stammvereine LC und TV Uster stolz sein. Denn sie leisten damit auch einen aktiven Beitrag an die Prävention und Schulung der jungen Menschen.

Ich danke den Vorständen, den TrainerInnen und allen Eltern für ihren Einsatz und ihr Mitwirken und hoffe fest, dass auch das Jahr 2003 viel Freude bereitet.

*Im Januar 2003  
Petra Bisang*

**winterthur**



**Ganz gleich ob Murten-Freiburg, New York oder Engadiner. Wir sind für Sie da.**

**Winterthur Versicherungen**

Hauptagentur Gossau ZH, Ruedi Wyss

Zentrum Büelgass, 8625 Gossau ZH, Telefon 01 936 57 57, [rudolf.wyss@winterthur.ch](mailto:rudolf.wyss@winterthur.ch)



## **Was wird von der LG bezahlt? Was bezahlt der/ die Athlet(in) selber?**

Nach Beschlüssen im Januar 2003 der Generalversammlungen der beiden Stammvereinen der LG Uster (LC und TV Uster) werden in der Saison 2003 folgende Kosten **von den Stammvereinen an die Jugendlichen bezahlt:**

- Die meisten Meeting-Startgelder (Jugitag, GLTVZ-Meisterschaften, diverse Meetings, Kantonale und höhere Meisterschaften)
- Reisespesen an Schweizermeisterschaften und höhere Wettkämpfe inkl. allfälliger Übernachtung.
- Teilbeitrag an Trainingslager. Die Gegenleistung beinhaltet zwei Helfereinsätze an Papiersammlung(en) und Sponsorenplauschwettkampf.
- Teilbeiträge an Trainingsbekleidung

### **Folgende Kosten werden vom Athleten bzw. von der Athletin selber getragen:**

- Reisespesen an kantonale, regionale und kleinere Wettkämpfe.
- Startgelder für Strassenwettkämpfe, sofern keine Meisterschaft.
- Start- und/ oder Haftgeldkosten bei ungerechtfertigtem Fernbleiben vom Wettkampf (Unlust, Vergessen etc.)
- Lizenzkosten (Jugend B und älter).
- Persönliche Ausrüstungskosten (Kleider und Schuhe).

### **Die Mitgliederbeiträge bleiben im 2003 unverändert:**

- Jugend 1 = CHF 90.00 pro Jahr
- Jugend 2 = CHF 100.00 pro Jahr
- Jugend 3 = CHF 110.00 pro Jahr
- Jugend 4 = CHF 110.00 pro Jahr

## **Bestellung Trainings- und Wettkampfbekleidung**

Es hat noch wenige Stücke der neuen Trainingsbekleidung: T-Shirts, Trainer und Regenjacken. Bestellung bei Petra Bisang oder unter „Downloads“ auf [www.lguster.ch](http://www.lguster.ch)

## **Hallenmeeting St. Gallen**

Ein kleine Gruppe von 5 AthletInnen reiste am 9. März ans Hallenmeeting St. Gallen, was für sie den ersten Einzelwettkampf des Jahres war. Beda Haas, Tabea Eberli, Ilaria Rinaldi, Corinna Ruppli und Valeria Lohrer zeigten mit gutem Einsatz und gesundem Ehrgeiz ihr Können. Für Ilaria gab's im 50m und Weitsprung die Ledermedaille (4. Rang) und im Kugelstossen mit 6.33 m die bronzene Auszeichnung. Herzliche Gratulation allen TeilnehmerInnen zu ihren Leistungen.

## **Osterhasencup**

Der gut organisierte Leichtathletik-Hallenmehrkampf vom 29. und 30. März 2003 in den Turnhallen der Sportanlage Sihlhölzli ist unter den AthletInnen eher unter dem Namen „Osterhasencup“ bekannt. Jeder und jede TeilnehmerIn erhält nämlich nach dem Wettkampf einen grossen feinen Schoggiosterhasen. Die „Könige“ unter den Osterhasen-MehrkämpferInnen werden mit ganz speziellen Osterleckereien belohnt. Bei den Herren stand im 4-Kampf Trainer Reto Meier ganz zuoberst. Mit 3148 Punkten liess er 46 weitere Wettkämpfer hinter sich. Auch die LG-Jugendlichen zeigten gute Leistungen. Valeria Lohrer belegte den guten 5. Rang, Ramon Blum wurde 7., Alexander Elmer 6., Beda Haas 10., Ilaria Rinaldi 8. und Stephanie Zimmermann 9. Am Start waren weitere sechs LG-Athleten, die alle ihr Bestes gaben und z.T. gute neue persönliche Bestleistungen zeigten.

## **Trainingslager in Prenzlau**

Vom 9. 17. August findet in der Partnerstadt von Uster ein attraktives Trainingslager für die Jugendlichen ab Jugend 3 sowie alle Aktivmitglieder statt. Das Programm beinhaltet einen Vergleichswettkampf (Mehrkampf) sowie einen Stadtlauf. Daneben bleibt Zeit, um zu trainieren und Berlin und Prenzlau kennenzulernen. Die Anmeldeunterlagen findest du unter [www.lguster.ch](http://www.lguster.ch) und wurden im Training verteilt.

# KidsCup 2003: Von der Ausscheidung bis zum CH-Final

Von Petra Bisang

Mit 45 AthletInnen verteilt in acht Teams reiste die LG Uster am 12. Januar nach Dübendorf an den KidsCup. Das ist ein absoluter Rekord für die LG Uster! Entsprechend gross waren die Erwartungen, auch Medaillenränge zu belegen.



bei diesen zwei Formen stieg die Stimmung in der Halle aufs Maximum. Die Zuschauer konnten im direkten Vergleich den Stand der gestarteten Teams mitverfolgen.

Der Teamcross war es auch, der „No Limit“ mit Cyril Ditzler, Alain Fawer, Valeria Lohrer, Matthias Pfister und Xenia Theiler zum Siegherlauf. Eine taktisch klug gelaufene Schlussrunde von Cyril brachte die Mannschaft in die gewünschte Siegerposition. Die Anfeuerungen der anwesenden Clubmitglieder und Zuschauer waren nicht zu überhören. Diese gute Teamstimmung beflügelte auch die anderen Uster-Teams. So erkämpfte sich auch „Chiquitas“ mit Tabea Eberli, Anja Frost, Sarah Mullen,

blieb ihnen „nur“ die silberne Auszeichnung



Mit total acht Mannschaften reiste die LG Uster nach Dübendorf, mit sieben Podestplätzen reisten sie nach Hause, darunter auch zwei erste Plätze. Wenn das kein Erfolg ist!

Für die beiden Gold-Teams ging das Erlebnis „KidsCup“ am 23. März in Olten mit dem grossen Schweizerfinale weiter.

Der KidsCup ist ein Wettkampf in der Halle, bei dem diverse leichtathletische Disziplinen gemeinsam in der Gruppe absolviert werden. Im Sprintbereich stand je nach Kategorie der Risikosprint, die Hürdensprint-Stafette, der Ringlisprint oder der Additions-Sprint auf dem Programm. Schnelligkeit und Geschick halfen ebenso zum Erfolg wie auch das gewisse Quäntchen Glück.



Beim Sprung unterschieden die Jahrgänge zwischen Stabweitsprung, Mehrfachsprung-Challenge, Zonen-Weitsprung und Bananenkistensprung.

In der zweiten Hälfte des Wettkampfes wurde für alle Teams der Biathlon und der Team-Cross aufgestellt. Besonders



Amanda Rosenberger und Andrea Trüb die Goldmedaille und zugleich die Finalqualifikation. Zweite wurden „Let's go“, ebenfalls eine Ustermer Mannschaft.

Ebenfalls die Silbermedaille umhängen lassen durften sich die Schüler A „Tigers“ wie auch die Schülerinnen A „Girly Power“. Bei den jüngeren Mannschaften gewannen die „Lions“ den zweiten Platz und das Team „Grosser Blitz“ den vierten Rang. Ganz knapp zu und her ging's bei den Mixed Schülern C „Domino“. Mit gleichvielen Rangpunkten wie die Siegermannschaft aus Dübendorf standen sie auf der Rangliste. Doch das Reglement sagte, dass das bessere Ergebnis aus dem Teamcross zählt. Demnach

Der Respekt vor allen anderen FinalteilnehmerInnen war gross, wohl bei den einen leider etwas zu gross, so dass die nötige Portion Selbstvertrauen fehlte. Am grossen CH-Finale reichte es dann für die gemischte Jugend B-Mannschaft zum 9. Rang von elf Finalteams und der reinen Mädchen-gruppe zum 7. Endrang von ebenfalls elf gestarteten Mannschaften.

Ein grosses Lob gebührt bei allen Mannschaften dem gesunden Teamgeist, dem grossen Einsatz sowie der gegenseitigen Unterstützung! Herzliche Gratulation!



# Willkommen in Prenzlau!

*Armin Gehrmann vom TSV 62 Prenzlau begrüsst Uster's LeichtathletInnen*

Der TSV 62 Prenzlau hat sich in den letzten Jahren in Prenzlau, der 1234 erstmals urkundlich erwähnten Stadt am Unteruckersee, einen Namen als Verein gemacht

Akrobatik, Fußball, Gymnastik, Handball, Kegeln, Leichtathletik, Triathlon bestimmen das Profil. Letztere beiden Abteilungen stehen insbesondere für die Angebotsvielfalt. Diese hat dazu beigetragen, dass den Sportinteressenten in der Uckermark - gleich ob als Aktive oder als Zuschauer auch größere und ranghöhere Meisterschaften präsentiert werden konnten. Als am 27. April der 7. Uckermark-Duath-lon stattfand, war das schon zum dritten Mal im Rang einer Landesmeisterschaft.

Einen Kinder-Triathlon zur Tradition werden zu lassen, hat nicht gefruchtet. Geringe Teilnehmerzahlen und hoher organisatorischer Aufwand standen in einem Missverhältnis. Dafür jedoch fand der Quadriathlon grosse Beachtung. Schwimmen, Kajakrennen, Radrennen und Laufen waren am Stück zu absolvieren. Wer das angeht, muss eisernen Willen und große Kraft haben. Also hart gegen sich selbst. In Anspielung darauf und darauf, was man in Urstromtälern und Endmoränengebieten der Region viel findet, war ein Name schnell gefunden „Uckermark granit man“. Bei seiner Premiere zugleich im Rang eines Europa-Cup, war dieser Wettbewerb im August 2001 Weltmeisterschaft (Long distance). Zahlreiche Zuschauer verfolgten das Geschehen, rund 2000 allein unmittelbar am Zieleinlauf. Auch ein Athlet aus Uster war am Start: Walter Moser. Er



*Die Prenzlauer warten auf die UstermerInnen*

hatte zwar im Boot seine Schwierigkeiten, kämpfte sich aber mit großer Ausdauer auf Gesamtrang 32 (Rang fünf seiner Altersklasse) vor. Eigentlich wollten die Organisatoren um Abteilungsleiter Dirk Werner nur alle drei bis vier Jahre die Strapazen der sehr umfangreichen Organisation von 5 km Schwimmen, 100 km Radrennen, 20 km Kajakrennen und einem Halbmarathon auf sich nehmen. Aber auch hier gilt, nie „Nie“ zu sagen. Denn schon am 5. Juli dieses Jahres ist man erneut WM-Gastgeber, diesmal für den Quadriathlon-Sprint: 1 km Schwimmen, 5 km Kajak, 25 km Radrennen, 5 km Lauf.

Die Leichtathleten gingen andere Wege. Mit regionalen Wettbewerben wie Stundenlauf, Prenzlauer Pokallauf (20 / 10 / 5 km) beleben sie seit mehr als 20 Jahren ihre Sportart. Und das erst recht, seitdem sie vor elf Jahren den Uckermark-Cup, eine regionale Rangliste (mit

15 Startmöglichkeiten in diesem Jahr) ins Leben riefen.

Die zweite Achse dieser Abteilung bildet der Nachwuchs. Die Stärksten dieser Altersbereiche vertreten ihren TSV 62 bei Landesmeisterschaften würdig. Der Beste unter ihnen hieß 2002 Matthias Beutin (Jugend B), der Norddeutscher Meister im Dreisprung, Norddeutscher Vizemeister im Weitsprung und Elfter der Deutschen Meisterschaft im Dreisprung wurde. Um aber auch hier Vielfalt zu erreichen, sinnen die Übungsleiter um Diplomtrainerin Heike Hellwig immer nach neuen Wettbewerbsformen. So kam unlängst der Allianz-Cup, ein Vierkampf für die Altersklassen 8/9 bis 12 hinzu. Die jüngste Idee wartet noch auf ihre Verwirklichung. Zusammen mit Marco Eggs und Markus Knüsel war man einer Meinung, dass Leichtathletik-Vergleiche des Nachwuchses aus Prenzlau und Uster die schon bestehenden Treffen der Läufer aus dem Erwachsenenbereich ergänzen sollten.

Also offiziell: die Prenzlauer laden den Nachwuchs aus Uster zum Städtevergleich ein. In Sprint, Sprung, Stoss, Wurf, auf der Mittelstrecke und in Stafeln kann man sich messen. Eingebettet wird dieser Vergleich in eine Trainingswoche in Prenzlau (10. bis 17. August). Am Ende dieser Augustwoche kann man sich auch beim Prenzlauer Pokallauf über 5 oder Kilometer testen. Und wenn dann noch einige Ustermer Erwachsene hinzu stossen, werden am 16. August auch beim 20-km-Lauf Schweizer Gäste am Start sein.

## Gesucht ist Deine Mithilfe in der LG Uster!

Die Nachwuchsabteilung des LC und TV Usters zählt mittlerweile bereits über 100 Kinder und Jugendliche. Alle haben Freude an der Bewegung und der Leichtathletik. Unser Leiterteam benötigt deshalb Deine Unterstützung. Ohne LeiterInnen läuft nichts...

- Hast Du Freude am Sport und der Leichtathletik ?
- Arbeitest und spielst Du gerne mit Kindern und Jugendlichen ?
- Bist Du bereit, regelmässig (wöchentlich, alle 2 oder 3 Wochen) 2 Stunden Deiner Freizeit dem Nachwuchs zu widmen?

Dann bist Du genau die richtige Person! Es ist nie zu spät (wieder) einzusteigen!  
Auch Eltern sind damit angesprochen.

Wir bieten:

- viele lachende Gesichter und lustige Erlebnisse mit dem Nachwuchs
- Vorlagen von Trainingsplänen und Angebot an Unterrichtsideen
- ein unterstützendes Leiterteam
- gemeinsame Essen und Feste
- allenfalls bezahlte Ausbildung
- kleine Entschädigung

Melde Dich für weitere Auskünfte ungeniert bei Petra Bisang (Tel. 01 941 85 13).

Vielen Dank im Voraus!



# Schweizer MeisterInnen des LC Uster

*Eine Champion-Serie von Roger Neidhart\**

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. In dieser Nummer: Therese

Scheiber und Roland Schnider

SM = Schweizer Meister / Schweizer Meisterschaften

RM = Regionalmeisterschaften

KM = Kantonalmeisterschaften



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



## *Therese Schreiber*

Therese Schreiber  
Rännenfeldstrasse 1, 8610 Uster  
Telefon 01 940 23 11  
tschreiber@swissonline.ch

Sportliche Erfolge	Hallen-SM 1986 und 1985, Kat. Frauen: 1500m 1. Resp. 2. Rang, SM Frauen 1983, Kat. Frauen: 3. Rang 3 x 800 m (Sandra Stecher und Annette Firme) Cross SM 1992, Kat. Frauen: 2. Rang Kurzcross, etc., etc. Mittel- und Langstreckenkader, Berglaufkader, zusätzliche SM-Titel beim TV Unterstrasse Bestzeiten: 600 m 1.36, 800 m 2.09,5, 1000 m 2..52,4, 1500 m 4.29,5, 3000 m 9.51,9, 5000 m 17.37,2, 10000 m 36.28,1, Halbmarathon 1.20,37, Marathon .51,40
LCU-Mitglied	Seit ca. 1977!, Ehrenmitglied Trainer: Urs Zenger
Andere Vereinszugehörigkeiten	TV Unterstrasse (2 Jahre) und LCZ (4 Jahre)
Alter, Beruf	11.04.1957 Lehrerin, Sachbearbeiterin
Stichworte zum LCU	Gute Kameradschaft, schöne Erlebnisse, schätzt die Zusammensetzung der jetzigen Trainingsgruppe mit leistungsorientiertem Training
Trainingsaufwand	Damals als Mittelstreckenläuferin: 8 - 10 Std (inkl. Hallen- und Krafttraining), resp. 70 - 90 km / Woche. Heute als Langstrecklerin 12 - 15 Std, resp. 80 - 140 km / Woche
Heutige sportliche Betätigungen, Hobbies	Lauftraining, Hallen- und Krafttraining, Biken, Rennvelo, Inline skaten, Schwimmen, Wasserjogging, Tennis, Ski-Langlauf, Aquatraining-Unterricht, Gartenarbeiten
Zurzeit mögliche Leistung ohne spezielles Training	SM-Limite über 800 und 1500 m, Spitzenplatzierungen bei Langstreckenläufen
„Gebrechen“ die dem Spitzensport zuzuschreiben sind	Keine, eine Achillessehnenoperation war die Folge eines Unfalles
Heutige Einstellung zum Sport	Bezeichnet sich als Bewegungsmensch, braucht polysportive Betätigung. Betreibt weiterhin Spitzensport, am liebsten in schöner Landschaft



# Roland Schnider

Roland Schnider  
Weinbergstrasse 23, 8604 Volketswil  
Telefon 01 945 10 84  
roland.schnider@ubs.com

Sportliche Erfolge	SM 1976 Kat. Jugend A: 1. Rang Speer, SM 1978 Kat. Junioren: 2. Rang 4x400 m (mit Thomas Trümpi, Daniel Bachmann und Marco Zanetti, 1983: 6. Rang beim Werfer-Länderkampf A/E/F/CH, Vorarlberger Meister im Speerwerfen, 1980-1983: SM-Ränge 5 - 8 Kat. Aktive Speer, 1975-1983: Ränge 1 - 3 an KM und RM Speer/Kugel/Diskus, 1976-1983: National-Kadermitglied, 1974: Gesamtsieger "schnällscht Uschteröpfel", Bestleistungen: Speer 600 g 60.36 m (Jugend B), Speer 800 g: 68.94 m (Aktive)
LCU-Mitglied	1974 - 1978 Trainer: Paul Thum
Andere Vereinszugehörigkeiten	1979 - 1983: LV Winterthur (Trainer: Bruno Wehri)
Alter, Beruf	7.02.1959 Maurer, heute Vizedirektor, Sektionsleiter im Business Technology Center einer Grossbank
Stichworte zum LCU	Ausdauertraining (Horror für Werfer), Trainingslager und Kegelabende in guter Erinnerung, trifft heute ehemalige Verienskollegen nur noch zufällig im Ausgang
Trainingsaufwand	Kat. Jugend B: 6 Std, Kat. Jugend A: 6 - 8 Std, Kat. Junioren/Aktive: ca. 8 - 14 Std wöchentlich
Letzter Wettkampf	1983: Speerwurf 1999: Curlingturnier
Heutige sportliche Betätigungen, Hobbies	Curling, Fischen in Bergseen, Waldläufe mit der Familie
Zurzeit mögliche Leistung ohne Training	ca. 35 m (Schätzung, da seit über 15 Jahren keinen Speer mehr geworfen)
Gebrechen" die dem Spitzensport zuzuschreiben sind	Keine
Heutige Einstellung zum Sport	Ist stolz darauf, seine Leistungen mit Birchermüesli anstatt Doping erreicht zu haben

*Im Champion 2/2003 wird erscheint als Abschluss der Serie das Interview mit*

## **Olivier Fasching**





## Tagebuchberichte aus dem Trainingslager LG-Nachwuchs in Willisau 28. April bis 3. Mai 2003

### Montag Der erste Tag im Trainingslager

Am Montagmorgen besammelten wir uns am Bahnhof in Uster, um ins Trainingslager in Willisau zu reisen. Einige von uns hatten noch kleine Augen, doch auch diese hatten noch genug Kraft, um ein Pralinato zu verdrücken! Nach einer rund zweistündigen, schönen und unterhaltsamen Reise über Luzern nach Willisau, nahmen wir den ersten Hügel, der zum Stadion hinauf führt, in Angriff. Wir bezogen unsere unterirdische Unterkunft. Dabei stellte sich heraus, dass es sich um ein Spital handelt.

Am Nachmittag stand das erste Training auf dem Programm. Währenddem sich

die Läufer auf dem äusserst hügeligen Vita-Parcours abmühten, mussten die Mehrkämpfer zum ersten Sprinttraining antreten.

Am Abend servierte uns Uschi Steinmann Spaghetti Bolognese.

Nach zwei lustigen Spielen, mit denen wir unsere Lager-T-Shirts verdienten, ging es an die Unihockeyschlacht. Dabei stellte sich die favorisierte Mannschaft besonders ungeschickt an (Patrick T., Reto M., Michi B., Daniel J.) und mussten zwei äusserst bittere Niederlagen gegen die Underdogs (Ronny S., Ueli F., Jan S., Andi M., Tobias M.) Einstecken.

*Tobi, Ueli*



### Dienstag Der Tag nach der ersten laaaaaaaangen Nacht..

Um 7.00 Uhr wurden alle mit lauter Musik geweckt. Die meisten jedoch haben nicht sehr viel geschlafen in dieser ersten Nacht in den Spital-Betten. Nach dem Frühstück war wieder Training angesagt. Die Jugend 3 übten sich in Kugelstossen und Hochsprung und die Jugend 4 wurden unter der Leitung von Reto mit Lauf- und Sprungschule gequält.

Um 12.15 Uhr trieb der Hunger uns in die Cafeteria zum Mittagessen. Nach zwei Stunden ging es wieder mit Training oder Hockey-Match weiter und weil die Guetzli-Fabrik für diesen Nachmittag schon ausgebucht war, freuten wir uns über einen freien späten Nachmittag.

Nach dem Abendessen schauten sich die einen einen DVD auf Grossleinwand an und die anderen spielten Unihockey in einer der neun Hallen, die uns zur Verfügung standen. Und schliesslich gingen wir ins Bett

*Noemi, Joyce, Christine*



### Mittwoch - Der Tag des grossen Goldrausches

Um ca. 7 Uhr wurden wir wie sonst durch eine Musikqual geweckt. Nachdem wir mühsam aufgestanden waren, durften wir zum Morgenessen gehen. Um 9.00 Uhr begann das Training. Nach dem Einlaufen und Dehnen teilten wir uns in zwei Gruppen auf. Die eine Gruppe machte Hochsprung, die andere Speerwerfen..

Wir assen eine halbe Stunde früher Mittag als sonst, denn wir wollten am Nachmittag Goldschürfen. Zum Mittagessen gab es Schnitzel, Pommes und Blumenkohl. Nach dem Mittagessen mussten wir uns mit folgenden Sachen ausrüsten: Regenjacke, Regenhose, Ersatzsocken und eine Getränkeflasche.



Wir fuhren ca. 10 min bis zum Bach, wo wir nach Gold suchten. Toni und Erwin zeigten uns, wie es geht. Erwin füllte unseren Spezialfilter mit Dreck, Steinen und Lehm aus dem Bach. Wir mussten unseren Spezialteller immer im Wasser schütteln und wieder ausspülen. Jeder fand mindestens ein winziges Stückchen Gold. Toni zeigte uns auch andere Sachen, die man beim Goldwaschen findet. Z.B. Metallsachen (Schlüssel, Nägel, Hufeisen etc.), Quecksilber und andere Sachen. Er zeigte uns auch, wie man bei Wasserfällen Gold schürft.

Durchnässt vom Wasser mussten wir nach Hause gehen. Ab und zu holte uns ein Auto ab, das uns zum Bunker brachte. Bald danach gab es Nachtessen.

*Andi, Lukas und ein bisschen Beda und Tobias*

#### **Donnerstag Der Tag des Postensuchens und des Willisauer-Ringli-Grand Prix**

Es war ein sehr schöner Tag, denn das Wetter als wir am Morgen aufstanden war sehr schön (Oh Wunder!). Am Morgen hatten wir wie immer Training. Bei uns in der Jugend 3 hatten wir Hürdenlauf und Diskus. Nach dem feinen Mittagessen mussten wir einen OL machen, der sehr viel bergauf ging. Aber im



allgemeinen war er sehr gut, ausser dass wir den Posten Nr. 6 nicht finden konnten. Nach diesem Super-OL hatten wir das Glück, in die Willisauer-Ringli-Fabrik zu gehen. Dort konnten wir feine Biscuits essen und kaufen.

Als wir wieder in unserem Bunker ankamen, stopfte sich Jaisi 15 Ringli in den Mund, Anja versuchte es mit 10, Michi mit 16 und Matthias mit 20. Am Abend konnten wir machen, was wir wollten. Wir zum Beispiel gingen ins Hallenbad.

*Sarah, Anja, Andrea*



#### **Freitag Der Tag der internen LA-Meisterschaft**

Heute wurden wir wie immer um 7.00 Uhr von der Musik geweckt. Um 7.15 Uhr gab es Frühstück und danach machten wir uns bereit für den Wettkampf. Es begann mit einem 80m-Sprint. Dann hatten wir nach Weitsprung, Hochsprung und Speer. Da wir dann aber alle Hunger hatten, gingen wir direkt in die Kantine und assen Mittag.

Als wir dann wieder fit waren, mussten wir noch einen 1000m-Lauf zurücklegen. Da wir dann aber wirklich erschöpft waren, hatten wir bis zum Nachtessen Pause. Um 18.30 Uhr gab es dann Nachtessen, das sehr gut war. Nach dem Essen gab es noch die Rangverkün-

digung vom Wettkampf während dem Tag.

Etwa eine Stunde nach dem Nachtessen schauten alle den Film an, in dem Amanda und Michi auf dem Bett rammelten und Michi Amanda "Speer, Kugel und Diskus" beibrachte und sie Schluss noch schminkte. Danach hatten wir wieder frei, bis wir um 23 Uhr wieder im Bunker sein mussten.

*.Sandra, Caroline*



#### **Samstag Der Schlussjogging und die Heimreise**

Nachdem wir heute morgen von Patent Ochsner aus dem Schlaf gerissen wurden, gingen wir brunchen. Nach Ovi, Brot und Corn-Flakes fingen die ersten bereits an zu packen. Darauf folgte ein sehr steiler Vita-Parcours, auf dem wir zwei Runden absolvierten. Allen voran natürlich die Läufer. Als dann alle halb tot bei der Unterkunft ankamen, wurde von einigen noch verlangt, dass sie diese reinigen. Die anderen packten entweder die Resten zusammen oder gingen sich für den restlichen Tag schön machen.

Das Mittagessen war auch heute wieder super (Reis mit Brätkügelchen und Salat). Danach wurde die Zeit vor dem Abmarsch tot geschlagen und kurz darauf ging es auch schon los.

Als nach der mühsamen Schleppe alle tot müde im Zug saßen, wurde dann noch das GC-Lied angestimmt. Eoe, eoe... GC-Family! Und Luki freute sich riesig!

Dann war das Lager auch schon vorbei..

*Bruno Ravioli Samoro, Robin Hilti, Schlanke Engelke*



# 160,380 Tonnen Altpapier !

79 Personen mit 10 Fahrzeugen einen Tag im Grosseinsatz

Von Walti Fawer\*



Es stand im Abfallkalender der Stadt Uster, dass der LC am 15. März zuständig sein wird um die Zeitungsbündel einzusammeln. Auch wurde seit Januar in jedem Training hingewiesen, dass es alle Läufer; Werfer, Springer und wenn möglich Familienangehörige braucht um die Tonnagen von Zeitungen an den Strassen, Hinterhöfen, Garagen und sogar Kellern zusammenzutragen.

Wir besammelten uns um 8 Uhr beim Bahnhof und wurden von Vreni liebevoll begrüsst. Alle hochmotiviert und frierend, genossen noch zum Teil schlafend die ersten bisigen Sonnenstrahlen. Die Fahrzeuge wurden zugeteilt, die Mannschaft selbständig und wechselnd zusammengestellt. Nun führen die ersten "Min-LKWs" sternförmig vom Bahnhof weg. Die Athleten sammelten emsig die Bündel ein, warfen sie gekonnt auf die Brücke und nach kurzer Dauer stand

schon der erste überladene Transporter wieder vor dem leeren Bahnwagen, wo er sogleich von wartenden Junioren entladen wurde. Zwischenzeitlich wurden Festbänke zusammengestellt, Sandwiches und Getränke bereitgestellt, Würste zum Grillen vorbereitet, so dass sich jederfrau ( mann ) immer verpflegen konnte.

Den ganzen Tag wurde gefahren, gebückt, gestreckt, aufgeladen, abgeladen, gegessen, getrunken, geschnürt, telefoniert, diskutiert, organisiert, gelesen (zwischen den Bündeln steckten auch spannende nicht jugendfreie Lektüren), gesammelt ( Briefmarken ) und diejenigen die immer noch genügend Kraftreserven hatten warfen sich die Bündel trainingsmässig zu ( an ). Wir hatten riesiges Wetterglück, es gab keine Unfälle und am späteren Nachmittag wurden alle mit bestem Dank entlassen.

Wie wichtig es ist dass ein Verein einen solchen Anlass durchführen muss zeigen folgende Zahlen: von insieme Zürcher Oberland standen 5 Personen im Einsatz, TV Uster 4 und stellten das grösste Fahrzeug und vom LC Uster 36 Jugendliche und 34 Erwachsene. Den ganzen Tag standen 10 Fahrzeuge im Einsatz wovon alle ca. 8 mal beladen wurden.

Für Essen und Getränke betragen die Ausgaben ca. 1000 Franken. Es wurden

konsumiert: 70 Sandwiches, 90 Bratwürste, 35 Servelats, 7 kg Brot, 60 Nussgipfel, 1,8 kg Schöggeli, 46 Liter Mine-



ral, 10 Liter Kaffee und 50 Liter Tee.

Der zeitliche Aufwand für die Organisation beanspruchte mindestens einen Arbeitstag. Gesammelt wurden 160380 kg Zeitungen die ca. 10000 Franken einbrachten.

Im Namen von Vreni möchte ich mich bei allen ganz herzlich bedanken die zum Gelingen dieses schönen Tages und zum guten Resultat beigetragen haben.



\* Walti Fawer ist Breitensport-Mitglied im LC Uster



# Seit 23 Jahren dabei!

sp. Lange bevor das erste Zeitungsbündel aufgeladen wird, sind zwei treue Seelen jeweils schon emsig an der Arbeit. Und das seit sage und schreibe 23 Jahren!

Mit einer Beständigkeit und Zuverlässigkeit die seinesgleichen sucht, verrichten **Marianne und Fredy Mantel** eine für die LCU-Papiersammlungen enorm wichtige logistische Arbeit: sie stellen zu Hause in der heimischen Küche die beliebten Brötchen her und sind auch für die Lieferung von Tee und Kaffee verantwortlich. Und das ergibt eine erstaunliche Bilanz:



Marianne und Fredy Mantel

**3'800 Sandwiches  
1'100 Liter Tee und  
100 Liter Kaffee**

haben die zwei guten Geister in all den Jahren schon aufbereitet und daneben die Papiersammlung während sechs Jahren gleich auch noch persönlich organisiert!

Diese vorbildliche Leistung hat wirklich einen absoluten Seltenheitswert und verdient unsere uneingeschränkte Anerkennung. Im Namen aller Helferinnen und Helfer sagen wir:

**Danke Marianne,  
Danke Fredy !**

## www.lcu.ch

### Die neue Website des LC Uster

Seit einigen Monaten verfügt der LC Uster über eine von *Armin Diebold* neugestaltete Website. Unter **www.lcu.ch** lassen sich vielerlei Informationen über den LCU abrufen. Alle Neuigkeiten über das Vereinsleben und den Sportbetrieb sind jeweils auf der Startseite zu finden. Im Menübereich „Verein“ kann man sich sodann über die Entstehung des Vereins, über die Organisation und die Statuten ins Bild setzen und insbesondere per Online-Formular den Vereinsbeitritt erklären. Sämtliche für den Verein wichtigen Termine lassen sich unter der Rubrik „Agenda“ finden. Die sportlichen Informationen können dem

Menübereich „Sportbetrieb“ entnommen werden. Man kann sich hier über die Trainingsgruppen- und -zeiten, die Wettkampftermine und die Wettkampfergebnisse der LCU-Athleten informieren. Speziell zu erwähnen ist die Möglichkeit, Wettkampfergebnisse per Online-Formular zu melden. Wer einen spartenorientierten Einstieg bevorzugt, kann dies über die drei am oberen Bildrand platzierten Menüs „Leistungssport“, „Jugendssport“ oder „Breitensport“ tun. Schliesslich steht für Surfer, die ihre Lieblingsseite sofort finden wollen, eine spezielle Schnellsuche zur Verfügung.



LCU-Webmaster Armin Diebold

## ZOA-News

### ZOA-Kurs für Jungtrainer

Im Herbst werden die Zürich Oberland Athletics für Jungtrainer ihrer Mitgliedervereine einen Kurs zu Themen wie „Allgemeine Trainingslehre, Trainingsplanung, stufen- und altersgerechte Trainingsgestaltung“ anbieten. Der Kurs wird von Stephan Schneider, LC Düb geleitet und voraussichtlich drei Abendkationen umfassen. Die Kursauschreibung wird noch vor den Sommerferien erfolgen.

### Erste Medaillen für die Zürich Oberland Athletics

An den kantonalen Zürcher Staffelleisterschaften in Dübendorf konnten beim ersten gemeinsamen Einsatz gleich zwei Mannschaften der Zürich Oberland Athletics (ZOA) auf dem Podest steigen.

Das 3x1000-Meter-Team (Raschid Rath, LVZO Wetzikon, Martin Plana, LVZO Wetzikon, und Pascal Bruhin, LC Dübendorf) siegte in 9:07.94 Minuten über 3x1000 Meter.

Bei den Junioren erlief sich die 3x1000-Meter-Staffel mit Tobias Miglar (LC Dübendorf), Jan Staubli (LC Uster) und Loris Hutterli (LC Dübendorf) in 8:27.11 Minuten die Silbermedaille.

Ebenfalls Silber erkämpfte sich die 3x1000-Meter-Staffel des LC Uster (Beni Zweifel, Ueli Frei, Tobias Markstaller) bei den A-Jugendlichen (8:36.41 Minuten). Die Américaine-Staffel der LG Uster (Sandro Wegmann, Reto Meier, Beni Zweifel) belegte den siebten Rang.

# Ustermer Waldlauf: Mit neuer Strecke und Engagement in die Zukunft

Von Adrian Kammer

170 Läufer nahmen im vergangenen Herbst am Ustermer Waldlauf teil. Eine bedenkliche Zahl, wenn man weiss, dass noch vor nicht ganz zehn Jahren jeweils über 700 Laufbegeisterte den Oberustermer Wald in ein grosses Laufsportfest verwandelten. Die Gründe für den stetigen Rückgang der Teilnehmerzahlen in den vergangenen Jahren sind vielschichtig und zum Teil nur ungenügend bekannt. Alle Beteiligten waren sich nach dem verregneten Anlass im vergangenen Jahr aber einig, dass man diese ewige Abwärtsspirale irgendwie verlassen musste. Bei einem Schnitt von einem Helfer auf drei Läufer halten sich Ertrag und Aufwand schlicht und einfach nicht mehr die Waage.

## Neuanfang oder Verzicht?

Für die weitere Zukunft des Ustermer Waldlaufes gab es deshalb zwei Möglichkeiten: Entweder verzichtet man ab sofort auf die Durchführung des Anlasses oder man startet einen Neuanfang mit einer teilweisen Neuorientierung. Für die erste Variante sprach, dass das OK nach jahrelangem, intensivem Einsatz verständlicherweise Ermüdungserscheinungen zeigte und nicht mehr die Motivation und die Zeit aufbringen konnte um einen Neustart zu wagen. Zudem ist die Suche nach Helfern in letzter Zeit



auch nicht einfacher geworden.

## Lücke im Ustermer Sportkalender

Als Argumente für die Wahl der zweiten Variante möchte ich folgende Punkte aufzählen: Erstens besitzt der Ustermer Waldlauf eine gewisse Tradition und genießt in Uster einen grossen Bekanntheitswert. Das Fehlen dieses Laufes würde im Ustermer Sportkalender eine deutliche Lücke hinterlassen, auch weil er beispielsweise im Unterschied zum Greifenseeelauf immer versuchte ein regionaler Anlass zu bleiben und so eine familiäre Atmosphäre erhalten konnte. Zweitens weist der Waldlauf mit seinem Rundenmodus, durch den auch jüngere Athleten und Senioren Tagessieger werden können, eine einmalige Wettkampfsform auf. Drittens bietet er für den organisierenden LC Uster eine grosse Plattform, um sich der Öffentlichkeit zu präsentieren und auf sich aufmerksam zu machen. In dieser Funktion kann der Waldlauf sowohl zur Gewinnung von neuen Mitgliedern als auch von neuen Sponsoren beitragen. Viertens könnte der Waldlauf mit einer gut geführten Festwirtschaft, markant steigenden Teil-

nehmerzahlen und zusätzlichen Sponsoren für den LC Uster zu einer willkommenen Geldquelle werden. Fünftens steht die BSU als Hauptsponsor noch immer hinter diesem regionalen Anlass.

## Neues OK für Turnaround

Auf Grund des starken Übergewichts all dieser Argumente, sprachen sich unser Präsident Marco, unser Redaktor und Waldläuferfinder Hans sowie der Autor dieses Textes in einer ersten Besprechung zu Beginn dieses Jahres einstimmig für eine Weiterführung des Ustermer Waldlaufes aus. Da uns die Unterstützung seitens des alten OK's fehlte, beschlossen wir ein völlig neues OK zu bilden. Die Suche nach Weggefährten, die uns bei der Realisierung des Turnarounds unterstützen sollten, gestaltete sich wie erwartet ziemlich harzig. Bei Peter Bollmann, selbst aktiver Läufer des LC Uster, stiessen wir schliesslich auf ein offenes Ohr. Peter erklärte sich sogar bereit, die Leitung des ganzen OK's zu übernehmen, ein wahrer Glückstreffer also. Vor wenigen Wochen konnten wir schliesslich auch noch Walter und Doris Fawer für unser nun fünfköpfiges OK-



Team gewinnen.

### Das Grundgerüst steht

Wie wird nun aber dieser reanimierte Waldlauf in Zukunft aussehen? Seit der ersten Sitzung war klar, das der traditionelle Anlass nach dem Neustart aus altbewährtem und neuen Elementen bestehen soll. In zahlreichen Sitzungen nahmen unsere Ideen immer mehr Form an, so dass nun das Grundgerüst steht und wir dem Tag X bereits jetzt mit grosser Zuversicht entgegenblicken können.

### Differenzplausch mit Juniorenschweizermeister

Auch in Zukunft soll der Waldlauf vor allem regionale Läuferinnen und Läufer ansprechen, ebenfalls beibehalten wird der attraktive Rundenmodus mit der Krönung einer Tagessiegerin und eines Tagessiegers. Die Differenzplausch-Kategorie wird auch weiterhin ihren festen Platz besitzen. Für dieses Jahr konnten wir mit dem 19-jährigen Andreas Felix aus Effretikon unseren Wunschvorgabeläufer engagieren. Andi gilt in der Schweiz als eine der grössten Nachwuchshoffnungen über die 800 Meter



Strecke und ist amtierender Juniorenschweizermeister über diese Distanz. Die Teilnehmer der Differenzplausch-Kategorie können sich also für einmal mit einem wahren Meister seines Faches messen. Andi soll mit seiner Jugend aber auch ein Symbol sein für die Neuorientierung des Ustermer Waldlaufes, der ab diesem Jahr in einer moderneren, der Zeit angepassten Form über die Bühne gehen wird.

### Neuer Austragungsort, neues Datum

Wichtigste Neuerung ist sicherlich der neue Austragungsort und die neue Streckenführung. Start und Zielgelände werden sich ab diesem Jahr auf der Winikerstrasse beim Stadion Buchholz

### Peter Bollmann, neuer OK-Präsident, zum Ustermer Waldlauf:



Bereits beim ersten Treff sprang die Begeisterung der drei LCU-Mitglieder für eine Weiterführung des Ustermer Waldlaufes auf mich über und ich entschloss mich beim Versuch, diesen traditionellen Anlass in neuem Kleid weiter zu führen mit zu helfen. Wenn sich unsere Jugend für den Lauf interessiert und sogar bereit ist, markante Beiträge zu leisten, ist das sehr positiv und verlangt nach unserer Unterstützung. In 14-täglichen Sitzungen besprochen

wir in der Folge die aktuellen Tendenzen und das weitere Vorgehen. Im Moment gibt es einiges zu koordinieren und dabei verschiedene neue Ansätze zu überlegen. Im Beitrag von Adrian Kammer könnt ihr bereits alles zum Ustermer Waldlauf 2003 erfahren. Ich möchte diese Gelegenheit aber auch nutzen um für weitere OK-Mitglieder zu werben. Es sind immer noch diverse Ressort verwaist und benötigen dringend Unterstützung. Wer interessiert ist mitzumachen, melde sich bitte bei mir unter Telefon 01 / 940 94 84 , per E-Mail: peter.bollmann@ascom.ch

befinden, dieser Standort bietet den grossen Vorteil, dass die Parkplätze und die Infrastruktur der Buchholzanlage benutzt werden können. Die Strecke führt in einer 1000 Meter langen Runde durch den Hasenbühlwald und besitzt pro Runde eine Steigung von etwa zwanzig Höhenmetern. Von der auf der Winikerstrasse eingerichteten Festwirtschaft kann direkt auf die Strecke eingesehen und die Rennen jeweils live mitverfolgt werden. Die Festwirtschaft wird zudem ihr Angebot vergrössern und wahrscheinlich neben den obligaten Würsten auch Pasta und Rissotto anbieten. Eine weitere wichtige Veränderung betrifft das Austragungsdatum. Der Waldlauf findet erstmals eine Woche nach dem Pfäffikerseelauf, am 4. Oktober statt. An diesem Datum herrschen oftmals bessere Wetterbedingungen als im November und zudem hat die Umstellung auf die Winterzeit noch nicht stattgefunden.

### Neu auch Schulmannschaften

Bei der Kategorieneinteilung haben sich ebenfalls einige kleine Veränderungen aufgedrängt, vor allem aber wurde der ganze Zeitplan kompakter gestaltet. Ergänzend zu den Schüler-Kategorien existiert ausserdem erstmals ein Schüler-Teamlauf, für den sich ganze Schulmannschaften anmelden können. Die Rundendurchschnittszeiten der besten zwei Schülerinnen und besten zwei Schüler werden in diesem Wettbewerb zu einer Gesamtzeit addiert und kommen

in die Endabrechnung. Die Anmeldung für den Waldlauf kann in Zukunft auch über das Internet erfolgen, da er mit [www.ustermer-waldlauf.ch](http://www.ustermer-waldlauf.ch) nun auch eine eigene Homepage besitzt. Beibehalten wird die beliebte Tombola, bei der jeder Teilnehmer per Los einen tollen Preis gewinnen kann.



### Start ist für LCU-Mitglieder Pflicht

Die wichtigsten Weichen für einen gelungenen Neustart sind also gelegt. Besonders wichtig ist dabei auch, dass der Waldlauf, wie bereits erwähnt, weiterhin auf die volle Unterstützung der BSU zählen darf und mit dem AvU zudem einen starken Medienpartner besitzt. Damit der Waldlauf wieder zu einem Laufsportfest wie in vergangenen Zeiten wird, brauchen wir aber auch die Unterstützung aller Clubmitglieder, entweder als Helfer oder dann als Teilnehmer. Die Teilnahme ist für Clubmitglieder schliesslich auch in diesem Jahr gratis. Ein Start ist also Pflicht.

## Deine E-Mail-Adresse wird gesucht

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder

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

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

**lcuster@gmx.ch**

Vielen Dank für deine Bemühungen.

**Vorstand LC Uster**

# Auswahl der Resultate 2003 der LCU-LäuferInnen

Stand 13.Juni 2003

## 11.01.2003, Dietikon, Zürcher Neujahrslauf

Junioren, 6,6km: 1. Melanie Stapfer, 27:31.  
 Junioren, 6,6km: 2. Jan Staubli, 24:06.

## 12.01.2003, Affoltern a. A., Cross Challenge

Senioren I, 6km: 4. Giuliano Beccarelli, 23:40.  
 Jugend A, 6km: 26. Tobias Markstaller, 24:33. 33. Ueli Frey, 26:07.

## 02.02.2003, Steinen, Cross Challenge

Junioren, 5,6km: 3. Jan Staubli, 18:27.  
 Senioren I, 8,4km: 6. Giuliano Beccarelli, 29:55.  
 Jugend A, 4,2km: 6. Tobias Markstaller, 14:17. 12. Ueli Frey, 15:16.

## 22.02.2003, Bremgarten, Bremgarter Reusslauf

Männer Hauptklasse, 11km: 19. Roger Burri, 35:58.  
 Senioren 2, 11km: 169. Erwin Bertschinger, 43:53.

## 23.02.2003, Netstal, Cross Challenge

Junioren, 5,6km: 1. Jan Staubli, 18:49.  
 Jugend A, 4,2km: 4. Tobias Markstaller, 14:28. 6. Ueli Frey, 15:35.

## 08.03.2003, Rastatt, DE, 13. Internationaler Volkslauf

Frauen, 10km, 2. Therese Schreiber, 41:20 (1.W45)

## 15.03.2003, Gattikon, 1. Sihltaler Frühlingslauf

Frauen, Kat. H, 10km, 1. Therese Schreiber, 41:33.

## 22.03.2003, Baden, Badener Limmatlauf

Frauen W40, 13,150 km, 3. Therese Schreiber, 54:05, (4. Overall).

## 22.03.2003, Männedorf, Männedörfli Waldlauf

Junioren, 5,3km, 3. Melanie Stapfer, 24:32

## 31.03.2003, Nachwuchslauf an der Cross-WM in Lausanne

Kat. Jahrgang 1987: 10. Ueli Frey.

## 05.04.2003, Dübendorf, GP der Stadt Dübendorf

Frauen W20, 12,6km: 6. Katja Stöckli, 53:21.  
 Frauen, W50, 12,6km: 3. Dorette Denoth, 56:36.  
 Junioren, 5km, 5. Jan Staubli, 16:26. 14. Ueli Frey, 18:15.  
 Junioren, 5km: 4. Melanie Stapfer, 19:54.

## 13.04.2003, Zürich, Zürich Marathon

Männer: 84. Alfred Koster, 2:45:50. 102. Giuliano Beccarelli, 2:48:15.  
 125. Marco Eggs, 2:50:46. 230. Urban Schumacher, 2:58:36.  
 Frauen: 24. Mireille Mock, 3:12:37.

## 21.04.2003, Zizers, 41. Ochsenweidelauf

Frauen, 12km: 1. Therese Schreiber, 47:09.

## 26.04.2003, Thusis, Bündner Frühlingslauf

Frauen, 25,3km: 10. Katja Stöckli, 1:46:30 (4. W20).

## 27.04.2003, Bludenz (A), 3. int. Halbmarathon

Frauen, 21,1km: 2. Therese Schreiber, 1:27:00 (1. W45).

## 01.-04.05.2003, Flen (Schweden), Nordische OL-Meisterschaften

Sprint-Distanz (2,7km) 16. Urs Altorfer (1. Schweizer). Kurz-Distanz (5,09km) 42. Urs Altorfer (2. Schweizer). Klassische Distanz (15,93km) 40. Urs Altorfer (2. Schweizer).



## 03.05.2003, Luzern, Luzerner Stadtlauf

Männer M30, 5,5 km: 26. Roger Loser, 19:14.

## 04.05.2003, Stettfurt, Thurgauer Triathlon

Elite Männer, 800m/35km/8km: 11. Michael Schwarz, 1:34:33. 36. Roger Burri, 1:41:38. tri Mini-Serie Junioren, 300m/7.5km/4km: 8. Jan Staubli, 56:39.

## 10.05.2003, Bludenz (A), Muttersberglauf

Frauen, 7,3km, 840m HD: 5. Therese Schreiber, 52:25 (Kat. 2.).

## 20.05.2003, Winterthur, Abendmeeting

Männer, 1000m: Sandro Wegmann 2:35:14. Tobias Markstaller, 2:52:26. Beni Zweifel, 2:53:03. Ueli Frey, 3:01:06

## 25.05.2003, Winterthur, Winterthur Marathon

Männer M45, 42,195km: 112. Bernhard Frey, 3:03:52 (AK:13.).

## 25.05.2003, Winterthur, Winterthur Halbmarathon

Männer, 21,1: 11. Martin Widler, 1:14:45 (AK: 5.).

## 25.05.2003, Dübendorf, Kantonale Staffelleisterschaften

Aktive, Américaine: 7. LG Uster (Sandro Wegmann, Reto Meier, Beni Zweifel), 7:05.74. Junioren, 3x1000 m: 2. Zürich Oberland Athletics (Tobias Miglar, LC Dübendorf, Jan Staubli, LC Uster, Loris Hutterli, LC Dübendorf), 8:27.11. Jugend A, 3x1000 m: 2. LC Uster (Beni Zweifel, Ueli Frei, Tobias Markstaller), 8:36.41. Jugend B, 3x1000 m: 1. Zürich Oberland Athletics (Raschid Rath, LVZO Wetzikon, Martin Plana, LVZO Wetzikon, Pascal Bruhin, LC Dübendorf), 9:07.94.

## 29.05.2003, Kloten, Flughafenlauf

Frauen, 17, 1 km: 21. (AK: 6.) Katja Stöckli, 1:18.46.  
 Junioren, 7,2 km: 2. Jan Staubli, 26:29.1. 3. Benedikt Zweifel, 26:41.  
 Junioren, 7,2 km: 2. Melanie Stapfer, 31.17.8.

## 29.5.2003, Langenthal, Auffahrtsmeeting

Männer, 600m: Sandro Wegmann, 1:24:01. Jugend A: Tobias Markstaller, 1:31:05. Jugend B: Raphael Toffolon, 1:38:39.

## 07.06.2003, Mels, 19. Melsdorflauf

Frauen, 10 km: 5. Therese Schreiber, 35:38,90 (Kat. 2).

## 07.06.2003, Bern, Int. Nachwuchsmeeeting

Jugend A: 800m, 2. Serie: 8. Tobias Markstaller 2:09,92. 11. Beni Zweifel 2:10,45.

## 09.06.2003, Zofingen, Pfingstmeeting

Männer, 800m: Sandro Wegmann, 1:56,15. Beni Zweifel, 2:12,01.  
 Tobias Markstaller, 2:14,38.  
 Männer, 1500m: Ueli Frey, 4:44,27.

## 13.06.2003, Uster, Laufsportabend "Uster Running"

Männer: 400m: Tobias Markstaller, 55,26. 800m: Sandro Wegmann, 1:54,79. 1500m: Jan Staubli, 4:31,11. 5000m: Urs Altorfer, 16:40,51. Martin Widler, 16:56,78.  
 Frauen: 5000m: Annemarie Sieber, 19:15,28.

RESTAURANT ZUR  
KASTANIE

Adelaide Barbosa  
 Schulweg 7  
 CH-8610 Uster

Öffnungszeiten

	Mo-Sa	11.00-14.00 Uhr 17.30-24.00 Uhr
Telefon 01 940 16 40 Telefax 01 940 16 35	So	geschlossen

# LGU-AGENDA

Datum	Anlass	Ort
28./29.06.03	Regionenmeisterschaften Ostschweiz, Nachwuchs	Davos
11.07.03	Grillplausch LG-Nachwuchs	?
05./06.07.03	SM Aktive	Frauenfeld
02./03.08.03	Mehrkampf SM	Bern
11.-17.08.03	Trainingslager	Prenzlau
15.08.03	Vollmondlauf rund um den Greifensee	Laufftreff Greifensee
09.	LA-Träff	Uster
09.	LA-Träff	Dübendorf
09.	LA-Träff	Wetzikon
06./07.09.03	Nachwuchs SM Espoirs / Junioren	Genf
06./07.09.03	Nachwuchs SM Jugend A + B	Riehen
13./14.09.03	Staffel SM	Winterthur
13./14.09.03	Kant. Mehrkampf-MS	?
17.09.03	Sponsorenplauschwettkampf Nachwuchs LGU	Stadion Buchholz Uster
20.09.03	Greifenseelauf / Sponsorlauf LCU Aktive	Stadt Uster
04.10.03	Ustermer Waldlauf	Hasenbühlwald Uster
25.10.03	Papiersammlung TVU	Bahnhof Uster
05.12.03	Chlausabig Nachwuchs	im tüüfe dunkle Tannewald
24.12.03	Weihnachts-Jogging um den Greifensee	Niederuster

**SPORTSTADT  
USTER**

Sportzentrum Buchholz, 079 631 62 57

**HALLE FÜR ALLE**

Die Halle könnt ihr für wenig Geld mieten.

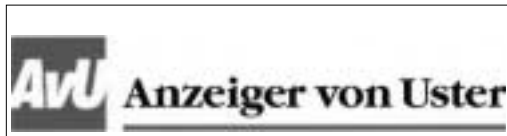
**HALLENBAD**

Mit dem Hallenbad macht Ihr eine gute Figur.

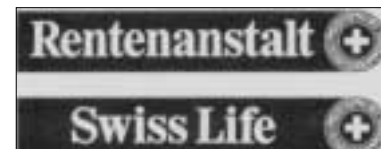
Zögert nicht und bleibt fit!

# Sponsorenspiegel

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



Zürcher Kantonalbank



## LCU-Kontakte

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

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

**Leistungssport + Nachwuchs:** Marc Aebersold, Kanalweg 1  
8610 Uster, Telefon 01 942 59 39

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

**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](mailto:champion.lcu@gmx.ch)

**Website:** [www.lcu.ch](http://www.lcu.ch)

**Redaktionschluss**  
Champion 2/2003: 15. August 2003

## 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