

CHAMPION

LC USTER
Leichtathletik-Club Uster

Clubzeitung Nr 2 / 3 - 2003 / Doppelnummer



LC Uster

im Wandel

der Zeit

*Von Andreas Haldimann**



Als ich vor langer Zeit (Zahlen werden keine genannt) in den LCU kam, gab es zwei Laufgruppen: Die Grossen und die Kleinen. Beiden Gruppen war gemeinsam, dass sie sich ausschliesslich aus Läufern zusammensetzte und damit die Saisonziele vorgegeben waren: Im Sommer Bahnwettkämpfe und im Winter (der Verfasser dieses Artikels ausgenommen) Crossläufe. Strassenläufe standen noch nicht so im Zentrum, wie sie das heute tun. Zum einen lag das daran, dass das Angebot an Strassenläufen (der Laufsport begann in dieser Zeit unter dem Schlagwort *Jogging* erst richtig populär zu werden) nicht so erschlagend war und



CHAMPION

Clubzeitung des LC Uster Nr 2/3 - 2003

In dieser Nummer	Seite
LC Uster im Wandel der Zeit <i>Andreas Haldimann beobachtet die Entwicklung im Trainingsbetrieb des LC Uster</i>	1
insieme - miteinander <i>Stephan Wartenweilers Erlebnisse am Uster Running</i>	3
Trainingslager in Prenzlau <i>Berichte, Meinungen und Bilder einer unvergesslichen Woche in der Partnerstadt von Uster</i>	5
Die Saison der LCU-LäuferInnen <i>Coach Urs Zenger zieht Bilanz über die vergangene Saison</i>	9
Flash LG Uster <i>Petra Bisang mit LG-Neuigkeiten</i>	11
Aus dem Archiv <i>In alten Akten gestöbert</i>	13
LCU-SchweizermeisterInnen <i>Champion-Serie von Roger Neidhart, der Abschluss bildet in dieser Nummer das Interview mit Olivier Fasching</i>	14
Spiraldynamikkurs in Uster <i>Bildbericht über einen interessanten Lehrgang</i>	16
Alle Jahre wieder <i>Vreni Ospelt Good bittet um Mithilfe</i>	17
Ustermer Waldlauf 2003 <i>Bildbericht über das verregnete Lauffest und ein Interview mit OK-Präsident Peter Bollmann</i>	18
ZOA-News <i>Urs Zengers Jahresrückblick zu den Zürich Oberland Athletics</i>	22
Ustermer Sport online <i>Die neue Website von Pro Sport</i>	23
Kommt zum Skiplausch! <i>Der Skiclub Uster lädt die LeichtathletInnen auf die Piste ein</i>	25
Resultate <i>Die wichtigsten LCU-Resultate des zweiten Halbjahres 2003</i>	26
LGU-Agenda <i>Wann findet was wo statt</i>	27



zum ändern, dass sich Strassenrennen in Abwechslung mit Bahnrennen schlecht vertragen.

Diese Ausrichtung auf den reinen Laufsport änderte sich mit dem Aufkommen neuer Sportarten wie Dua- und Triathlon, Mountainbiking und Inlinen. Immer mehr Athleten aus diesen Sportarten zeigten Interesse an einem zielgerichteten Lauftraining und schlossen sich der Laufgruppe des LCU an. Neben den Trendsportarten haben aber auch Athleten und Athletinnen aus klassischen Sportarten wie Orientierungslauf und Radfahren unser Lauftraining als ideale Ergänzung zum sportartenspezifischen Training entdeckt. Die Vielfalt der vertretenen Sportarten hat dem Training

neue Impulse gegeben, von denen schliesslich alle profitieren können.

In vielen Sportarten ist Laufen zentral oder zumindest eine geeignete Trainingsform. Deshalb finde ich, dass sich junge Athleten einige Jahre voll auf



Bahnwettkämpfe und ausserhalb der Bahnsaison auf Strassenläufe konzentrieren sollten. Die Erkenntnisse über den eigenen Körper, die Trainingsmethoden, das Trainingsmass, die Taktik und nicht zuletzt die Fortschritte im läuferischen Bereich sind bei einem allfälligen, späteren Sportartenwechsel von unschätzbarem Wert.



**Andreas Haldimann ist ein erfahrener Läufer und langjähriges LCU-Mitglied, 1981 war er Schweizer Meister über 1500 m in der Kategorie Jugend B (siehe Champion 2/2002)*

insieme - miteinander

*Von Stephan Wartenweiler**



Laufsportabend "Uster Running" des LC Uster, da gilt es schon traditionell für meine ganze Familie als Hobbysportler ebenfalls in die Hosen zu steigen. Und so heisst es dann nach Arbeits- beziehungsweise Schulschluss an diesem herrlichen Sommerabend nicht einfach den Feierabend auf dem Balkon zu geniessen, sondern eben ab ins Stadion Buchholz. Wie wir da um etwa 18.00 Uhr ankommen, herrscht eine tolle Stimmung. Da kämpfen einerseits die Schülermannschaften in den Zwischenläufen um den Einzug in die Finals um "di schnällscht Uschtermer Schuelklass", andererseits sind Menschen mit einer geistigen Behinderung

vom Sportclub insieme Zürcher Oberland mit ebenso grossem Eifer an einem Mehrkampf im Einsatz. An beiden Orten macht es Freude zuzuschauen, da und dort wird um jede Sekunde und jeden Meter gekämpft, vor allem aber wird auch viel Freude beim sportlichen Kräftemessen ausgestrahlt. Natürlich gibt es auch hier enttäuschte Gesichter, wie es sie auch im Leistungssport gibt, doch meistens weichen Enttäuschungen schnell wieder der Freude. Ganz eindrücklich erlebe ich dies auch heute wieder bei den Menschen mit einer geistigen Behinderung, welche es sichtlich geniessen, hier zur gleichen Zeit und am glei-

chen Ort mit Nichtbehinderten einen Wettkampf austragen zu können und so dazu zu gehören als aktive Sportler. Ihre Freude und Zufriedenheit, die sie bei ihrem Wettkampf ausstrahlen, ist ansteckend und so für uns beste Einstimmung für den uns bevorstehenden Sponsorenlauf zu Gunsten des Sportclubs von insieme Zürcher Oberland, welcher dieses Jahr in neuer Form ausgetragen wird. In den letzten Jahren als Américaine über 2 km ausgetragen, steht er neu als Plauschstaffette über drei Bahnrouden auf dem Programm. Das erste Teammitglied hat einen Lauf über 400 m zu absolvieren, das zweite Teammitglied die gleiche

„insieme Zürcher Oberland“

(vormals Verein zur Förderung geistig Behinderter, GBZO) wurde 1962 gegründet zur Unterstützung, Beratung und Förderung von Menschen mit einer geistigen Behinderung im Zürcher Oberland sowie zur Beratung und Unterstützung ihrer Angehörigen und Bezugspersonen. Der Verein ist eine private Dienstleistungsorganisation und vertritt die Interessen der Menschen mit einer geistigen Behinderung. Er unterstützt ihr Bestreben nach einem selbstbestimmten Leben, baut Schranken zwischen Menschen mit einer geistigen Behinderung und Nichtbehinderten ab, um die Integration und Gleichstellung in der Bevölkerung nach dem Motto "miteinander - füreinander" zu ermöglichen.

„insieme Zürcher Oberland“ gehört der gesamtschweizerischen Vereinigung „insieme“ an, die sich für Menschen mit einer geistigen Behinderung einsetzt. Der LC Uster pflegt mit dem Sportclub von „insieme Zürcher Oberland“ seit 1996 eine regelmässige Zusammenarbeit.

Distanz mit einem Kickboard und das dritte Teammitglied schliesslich muss 200 m mit Ballprellen hinter sich bringen, bevor dann die letzten 200 Meter miteinander absolviert werden müssen, um gemeinsam als Team die Ziellinie zu passieren. Unsere Teams „Wart es wili“ 1 und 2 bestehen auch dieses Jahr wieder aus jeweils einem Elternteil, einem unserer beiden Kinder dieses Jahr Pascal im Team der Mutter und Nicole im Team des Vaters - und einem Menschen mit geistiger Behinderung. Jacques macht dabei schon traditionell im Team meiner Frau mit, während ich ebenfalls traditionell auf Thomas zählen kann. Die gegenüber den letzten Jahren erfreulich zugenommene Anzahl Mannschaften macht es nötig, in zwei Serien zu starten. Natürlich starten unsere zwei Teams nicht in der gleichen Serie, aus gemeinsamer Taktik wird also nichts nun eine gemeinsame Taktik war ehrlicherweise auch nicht geplant! Den Teilnehmenden bereitet die neue Form dieses Sponsorenlaufes of-



fensichtlich viel Spass, die neue Idee scheint angekommen zu sein. Unseren beiden Teams hat es auf jeden Fall grossen Plausch gemacht und so haben uns Jacques und Thomas auch für nächstes Jahr schon wieder ihre Zusage für unsere Teams gegeben - wir freuen uns schon jetzt, dann wieder mit ihnen am Start zu sein. Nun fehlt für dieses Jahr aber natür-



lich noch unsere Rangierung, aber die spielt für uns wie immer an diesem Anlass keine Rolle (PS: Beide Teams vermochten sich nicht in Spitzenplätzen zu rangieren), viel wichtiger ist auch dieses Jahr, einen schönen Abend erlebt zu haben, sich dabei etwas sportlich betätigt zu haben, um dann anschliessend an den „Wettkampf“ noch gemütlich und fröhlich zusammen zu sitzen.

Auch dieses Jahr machte das Nebeneinander von Leistungs- und Breitensport und dabei vor allem von Jugend- und Behindertensport für mich an diesem Abend wieder die besondere Ambiance des „Uster Running“ aus. Und so liegt es mir als Präsident von insieme Zürcher Oberland, dem Verein für Menschen mit einer geistigen Behin-

derung, natürlich sehr am Herzen, allen Verantwortlichen des LC Uster ganz herzlich zu danken.

Mit diesem Abend wird nicht nur von Integration von Menschen mit einer Behinderung geredet, sondern es wird konkret etwas dafür getan!



*Stephan Wartenweiler ist Präsident von „insieme Zürcher Oberland“

Auf Wiedersehen in Prenzlau!

Tagebuch vom Trainingslager in der Partnerstadt von Uster

sp. Erstmals wurde für die Ustermer LeichtathletInnen in Prenzlau, der Partnerstadt von Uster im ehemaligen Ostdeutschland, ein Trainingslager organisiert. Alain Fawer, Pascal Grin, Xenia Theiler, Patrick Theiler und Hans Spirig haben die nachfolgenden Aufzeichnungen ins Tagebuch geschrieben.

Samstag, 9. August

Wir haben uns am Samstagmorgen um 7.00 auf dem Parkplatz der Carfirma Ryffel getroffen, dann um 7.10 h wollten wir eigentlich abfahren aber wir mussten noch auf Hanspeter warten, (es blieb nicht das letzte mal in dieser Woche). Auf der ca. 800 km langen Fahrt machten wir dreimal Halt, unter anderem assen wir zu Mittag in der Fränkischen Schweiz. Am Abend kamen wir um ca. 19.00 h in Berlin im Hotel Sylter Hof an, als wir unsere Zimmer bezogen haben, gingen wir alle zusammen in die Stadt in Richtung Kurfürstendamm. Zur selben Zeit fand in der Innenstadt von Berlin ein Abendlauf statt, bei dem wir noch den Zieleinlauf schauten, und anschliessend gingen wir in ein Steakhouse Abendessen. Nach dem Abendessen gingen wir alle noch etwas trinken und die einen haben danach noch die Stadt Berlin unsicher gemacht.

Sonntag, 10. August

Das Morgenessen im Hotel Sylter Hof fand an einem reichhaltigen Frühstücksbuffet statt, das wir alle fast gleichzeitig stürmten. Danach ging es auf zur Stadtrundfahrt, die die einen mit dem Car, die anderen (Walter, Pascal, Alain, Patrick) mit den Inlineskates in Angriff nahmen.

Bei der Stadtrundfahrt mit den Inlineskates die ca. 4 h dauerte und ca. 30 km lang war haben wir fast alle wichtigen Sehenswürdigkeiten angeschaut, wie die Siegessäule, das Brandenburger Tor, den Reichstag, natürlich die Schweizer Botschaft, den Check-point Charlie, und natürlich durfte ein Besuch auf dem Fernsehturm und auf dem Potsdamer Platz nicht fehlen. Nach der Stadtrundfahrt gingen wir zusammen Mittag essen und um 15.00 fuhren wir beim Hotel Sylter Hof ab, in Richtung Prenzlau. Auf dem Weg dahin haben wir uns den Film Hot-Shots2 angeschaut und uns köstlich amüsiert. In Prenzlau kamen wir um 17.05 h an und wurden an die Gastfamilien „abgeliefert“, wir wurden auf die Städte Röpersdorf, Klinkow und Prenzlau verteilt. Am Abend gingen wir noch



Die Ustermer Botschafter ...

in den Uckersee baden (war kalt), und danach haben wir noch alle zusammen gegessen und gingen dann irgendwann mal schlafen.

Montag, 11. August

Der erste Morgen in Prenzlau, alle standen früh auf um nicht zu spät beim Treffpunkt in der Dorfmitte zu erscheinen. Die einen mussten nur über die Strasse und die anderen eine Strecke von bis zu 5km mit dem Fahrrad zurücklegen. Wie es an den ersten Tagen so ist, waren alle pünktlich angekommen. Wir fuhren gemeinsam in das Bundeswehrstadion, um unsere erste Trainingseinheit zu absolvieren. Unsere Blicke richteten sich auf die Leichtathletik-(Neandertaler-)Anlage. Doch zu unserem Erstaunen waren unsere Trainingsgeräte nicht aus Holz, Bronze oder gar Stein sondern sehr modern. Als wir dann alle unsere

Nagelschuhe (Spikes) angezogen haben, konnten wir voll durchstarten.

Mittagessen war an diesem Tag bei unseren netten Gastfamilien angesagt, wir mussten uns ja schliesslich stärken für das Treffen mit dem „Herr Bürgermeister“. Wir haben uns das Dominikanerkloster angesehen und danach noch ein bisschen die Stadt erforscht, als wir nach Hause gingen, wartete da für die einen eine kleine Überraschung von 11km. Doch das erfrischende Bad im Uckersee entschädigte nach dem Laufen für alles.

Nach dem Abendessen fanden wir uns gemeinsam auf einer Wiese am See wieder und lernten uns besser kennen.

Dienstag, 12. August

Der Stadtrundgang stand vor der Tür, beim gewohnten Treffpunkt ging es los mit der sehr ausführlichen und interessanten Stadtbesichtigung. Wir erfuhren vieles über die (Trinkfeste-) Prenzlauer Geschichte und die wichtigsten Sehenswürdigkeiten wie Stadtmauer, Marienkirche, Sternwarte, Kriegerdenkmal.

Nach einer erneuten Trainingseinheit erholten wir uns im Freibad, um für das Training vom Nachmittag mental topfit zu sein. Um das an uns angepasste Hardcore-Training überstehen zu können.

Am Abend stand nichts spezielles auf dem Plan, daher haben alle was mit ihren bzw. den umliegenden Prenzlauer-Gastfamilien unternommen.



Start zum Prenzlauer Pokallauf

Mittwoch 13. August

Am Morgen hatten wir (die LG Uster) ein Training im Bundeswehrstadion. Die Prenzlauer Jugend organisierte einen Nachmittag und Abend. Wir fuhren mit drei Autos nach Arendsdorf wo Haases ein Grundstück besitzen. Als wir angekommen waren stürzten wir uns ins Wasser, badeten und genossen noch eine Bootsfahrt. Beim Segeln gab es einige Komplikationen. Ein Drahtseil das den Mast hielt riss. Als dies provisorisch geflickt war fuhren wir zurück.

Zum Abendbrot gab es Würstchen und Knoblauchbrot. Pascal unterhielt uns mit Sprüchen und Witzen. Nach einem unterhaltsamen Abend nahmen wir den Rückweg unter die Autoräder. In Prenzlau angekommen, verabschiedeten wir uns und watschelten zufrieden mit vollen Bäuchen nach Hause und legten uns müde ins Bett.

Die Trainer und Gastfamilien machten sich einen gemeinsamen Grillabend in Strizes Garten.

Donnerstag, 14. August

Endlich mal ein Tag an dem wir ausschlafen konnten, denn wir trafen uns erst um 12.00. Wir assen zusammen Mittag bei einem Italiener, dabei amüsierten wir uns wieder einmal köstlich.

Nach dem Essen hatten wir eine kurze Pause um uns für den Vergleichswettkampf vorzubereiten. Manche tranken Kaffee und assen Kuchen, andere gingen in die Stadt Prenzlau. Um 16.00 trafen wir uns auf der Leichtathletikanlage. Wir wärmten uns gemeinsam auf, während die Trainer die restlichen Sachen aufstellten. Wir verglichen uns in 7 Disziplinen (Weitsprung, Kugel, 100 Meter, 800 und 1000 Meter, Speer, Hochsprung und Staffel).

Leider gewann die Punktwertung Prenzlau, aber der Punktebeste in den einzelnen Disziplinen, war ein Schwei-



Pascal Grin als Frontläufer

zer trotz dem Punkteabzug des hohen Alters: Patrick Theiler im Speer. Da nach dem 800m/1000m alle so kaputt waren, fiel die Staffel aus.

Der Abend stand uns zur freien Verfügung. Manche gingen gleich schlafen andere machten etwas mit ihren Gastfamilien!

Freitag, 15. August

An diesem Tag mussten wir wieder einmal früh aufstehen, da wir zu der Insel Usedom fahren wollten. Wir alle trafen uns um 8.00 Uhr. Nach 2-stündiger Fahrt und schönem Schlaf kamen wir an. Es war sehr windig und nicht gerade heiss. Zuerst gingen wir zu dem Strand, bewaffnet mit Badezeug und einem Volleyball. Nach einem harten Duell im Bachvolleyball, gingen wir im kalten Meerwasser baden. Wir verbrachten den ganzen Tag am Strand, inklusive einbuddeln, Bachvolleyball und wilden Ver-

folgungsjagten(!). Etwa um 17.00 Uhr fuhren wir wieder zurück, dabei wurde wild geschnarcht! Am Abend guckten alle zusammen Weltklasse Zürich mit Trinken und Essen!!!

Samstag, 16. August

Wettkampftag, der Prenzlauer Pokallauf stand auf dem Programm! Beim Start im Stadion herrschte eine sehr fröhliche Stimmung. Nach einigen Hinweisen durch den Rennleiter fiel der Startschuss und das Feld mit rund 100 TeilnehmerInnen preschte los und machte sich auf den Weg über 10 oder 20 Kilometer. Die Strecke dem idyllischen Uckersee entlang bot zwar eindruckliche Naturschönheiten, doch machte ein bissiger Gegenwind etwas zu schaffen. LCU-Präsident Marco Eggs trotzte der Bise auf eindruckliche Weise und gewann den 10 km-Lauf klar.

Am Abend wurden wir von den Prenzlauern zu einem vorzüglichen Fischessen am See eingeladen. Wir durften mit den Gastgebern einen gemütlichen, freundschaftlichen Abend verbringen.

Sonntag, 17. August

Abschied! Tag der Wehmut und der heimlichen Tränen! Schon in aller Herrgottsfrühe um 8 Uhr war Besammlung. Die erste Abschiedsrunde zeigte, dass man sich nicht nur sportlich, sondern auch menschlich und kulturell grenzüberschreitend näher gekommen war...

Nach nahezu herzerreissenden Szenen wurden die SchweizerInnen zum Flughafen Berlin Tegel chauffiert, wo alsbald die letzte Etappe in Angriff genommen wurde: der angenehme, ruhige Flug nach Zürich.



Abschied nehmen ist so schwer ...

Eindrücke zum Prenzlauer Trainingslager

“Wir haben neue Freunde gefunden!”

Armin Gehrmann*, Gastgeber:

“Unser Vorhaben ist gelungen. Leichtathleten aus Prenzlau und Uster schlugen ein neues Kapitel ihrer Zusammenarbeit auf.

Nach regelmässigen Starts von Prenzlauer Nachwuchs-Leichtathleten des Turn- und Sportvereins 62 (TSV 62) beim traditionsreichen Greifenseelauf ist es nun gelungen, Ustermer nach Prenzlau zu “locken”. Und das Fazit dieses von mir und Marco Eggs auf den Weg gebrachten Treffs - beide Seiten bekundeten nach einer Woche gemeinsamer Erlebnisse, dass es ein guter Start in eine neue Form der Zusammenarbeit war. Es war vor allem die jugendliche Unbekümmertheit, die uneingeschränkte Offenheit, die schnell zueinander finden ließ. Gerade deshalb kann man guter Dinge sein, dass derlei Treffen, gleich ob nun als gemeinsames Trainingslager

oder offizieller sportlicher Vergleich, eine Zukunft haben. Vorbehalte oder Hemmnisse waren ein Fremdwort. Sofort fand man eine “Antenne” zueinander.

Dass die Ustermer als nette Gäste den Gastgebern höflicherweise in einem ‘Städtevergleich’ den Sieg überliessen, war dabei - obwohl jeder sein Bestes gab - mehr als zweitrangig. Der geschichtliche Ausflug bei einem Stadtrundgang, gemeinsame Grillabende, der Trip zur Ostsee auf die Insel Usedom, das Abendessen beim Fischer und die vielen individuellen Begegnungen, dass alles rundete aus meiner Sicht eine gelungene Woche in und um Prenzlau ab. Die Unterbringung bei Prenzlauer Gastfamilien - alles Mitglieder des TSV 62 - erzielte gleiche Wirkung. Denn die Jugendlichen beider Seiten bekundeten - ‘wir freuen uns,

neue Freunde gefunden zu haben.’ Ein Faustpfand für die Zukunft, das wir gemeinsam nutzen sollten.”



*Armin Gehrmann ist 2. Vorsitzender des TSV 62 Prenzlau. Beruflich arbeitet er als Sportredaktor beim “Uckermark-Kurier”.

“Det war einfach jut!”



Marco Eggs, LCU-Präsident und Lagerteilnehmer in Prenzlau

“Der im Sommer veranstaltete Leichtathletik-Jugendvergleichswettkampf zwischen dem TSV Prenzlau und den Jugendlichen aus Uster wurde zu einem vollen Erfolg. Dies vor allem da wir bereits 5 Tage vor dem Anlass in Prenzlau eintrafen und sich die Jugendlichen bei gemeinsamen Trainings und Ausflügen kennenlernen und Kontakte knüpfen konnten.

In rein sportlicher Hinsicht waren wir dem TSV Prenzlau im Teamwettkampf mit 5780:5443 Pkt unterlegen. Hatten wir mit unseren 10 Jugendlichen und überdies noch Verletzungssorgen den immer wieder frisch auflaufenden Prenzlauern nicht genügend Power

entgegenzusetzen.

Jedoch schaffte der Ustermer Patrick Theiler zum Abschluss im Speerwerfen mit 45,20m die beste Einzelleistung des Tages. Und im Langstreckenlauf am Tag vor der Abreise waren die Ustermer Jugendlichen sodann eine Klasse für sich.

Der Einsatz den alle unsere Jugendlichen in Prenzlau zeigten bestärkt mich weiter solche Anlässe veranstalten zu helfen. Herzlichen Dank nach Prenzlau: „Det war einfach jut!”

Bereits haben Gespräche stattgefunden, die Prenzlauer Leichtathleten nach Uster an einen ebensolchen Vergleichswettkampf mit gleichzeitigen Trainings- und Ausflugsmöglichkeiten in und um Uster einzuladen. Oder es kommt gar eine Teilnahme an den Kant. Nachwuchsmeisterschaften zustande..?”



Jüngere und Reifere verstanden sich ...

“Wir kamen als Fremde und verabschiedeten uns als Freunde!”



Walti Fawer, Teilnehmer am Prenzlauer Trainingslager

“Es war eine geniale Trainingswoche im Norden von Deutschland bei ausserordentlich aufgestellten, liebenswerten, aufgeschlossenen Gastfamilien. Wir wurden alle sofort in ihre Herzen und Tagesabläufe eingeschlossen, es wurde uns die Stadt und die nähere Umgebung mit all ihren schönen -und Schattenseiten gezeigt, mit all den Altlasten die noch zu beseitigen sind.

Nur schade dass nicht mehr Sportler an diesem Trainingslager dabei waren. Wir kamen als Fremde und verabschiedeten uns als Freunde!

Und wir werden ganz bestimmt wieder kommen. Nochmals vielen herzlichen Dank!”

Prenzlau - eine Stadt mit Geschichte



Prenzlau, die Stadt am Uckersee, wurde bereits erstmalig 1187 urkundlich erwähnt und erhielt 1234 vom Pommernherzog Barnim I. das Stadtrecht. Im Jahre 1250 gelangte Prenzlau unter brandenburgische Herrschaft. Nach dem Aussterben der askanischen Markgrafen 1320 wechselte Prenzlau über 100 Jahre lang seine Machtzugehörigkeit bis die Stadt 1426 endgültig unter brandenburgische Hoheit kam. Der häufige Machtwechsel

Wappen von Prenzlau

wirkte sich recht positiv auf Prenzlaus wirtschaftliche Entwicklung aus. Das belegen noch heute die imposanten Wehr- und repräsentativen Sakralbauten aus dem 13./14.Jh. Im Zuge der Reformation wurden im 16.Jh. die drei Prenzlauer Klöster säkularisiert. Der 30 jährige Krieg war für Prenzlau und die gesamte Uckermark eine jahrzehntelang anhaltende Schreckenszeit, die eine entvölker-



Prenzlau verfügt über einen prächtigen, erholsamen Stadtpark

te und wirtschaftlich desolate Landschaft hinterließ. Erst gegen Ende des 17.Jh. kam es durch die Ansiedlung von Hugenotten zu einem Bevölkerungszuwachs, zur Wiederbelebung des städtischen Handwerks und zur Einführung neuer Gewerbezeige. 1685 wurde Prenzlau Garnisonsstadt und ist heute Bundeswehrstandort. Obwohl Prenzlau am Ende des II. Weltkriegs zu über 85%



Prenzlauer Roland



Zwei Wahrzeichen von Prenzlau: der Mitteltorturm, im Hintergrund die Marienkirche

zerstört wurde, gibt es in der Stadt noch eine Reihe attraktiver Sehenswürdigkeiten. Zu den bedeutenden Bauwerken norddeutscher Backsteingotik gehören die wiederaufgebaute Marienkirche und das umfassend sanierte ehemalige Dominikanerkloster. 1990 bekundeten die Prenzlauer ihre Zugehörigkeit zum Land Brandenburg. Seit 1993 ist Prenzlau Kreisstadt der Uckermark.



Nicht nur im Wappen, auch auf dem äusserst idyllischen Uckersee gefällt es den Schwänen

Rückblick in Kürze auf ein bewegtes Jahr

Die Saison 2003 der LCU-LäuferInnen

Coach Urs Zenger blickt zurück

Höhepunkt für **Sandro Wegmann** waren die Schweizermeisterschaften in Frauenfeld. Obwohl er mitten in der RS steckte, erkämpfte er sich über 800 Meter in neuer persönlicher Bestzeit von 1:53:69 Minuten den hervorragenden zehnten Rang. An den U23-Schweizermeisterschaften doppelte er mit einem sechsten Rang nach.



Sandro Wegmann: Bestzeit trotz RS

Annemarie Sieber setzte sich an den OL-Schweizermeisterschaften in Seon stark in Szene, belegte sie dort doch den vierten Rang. Mit der Mannschaft der OLG Wislig wurde sie gar Schweizer Meisterin. Überdies ging sie als Siegerin des parallel zu den OL-Weltmeisterschaften ausgetragenen Schweizer 7-Tage-OL hervor.

Für OL-Läufer **Urs Altorfer** begann die Saison sehr stark. Im schwedischen Flen lief er an den nordischen Meisterschaften in der Sprint-Distanz auf den 16. Platz. Die Qualifikation für die Weltmeisterschaften in Rapperswil verpasste er leider infolge eines Lapsus in einem Qualifikationsrennen.

Triathlet **Michael Schwarz** kämpfte sich mit Fussproblemen durch die Saison, was ihn vor allem beim Lauftraining behinderte. Dennoch schaffte er an den Schweizermeisterschaften in Nyon als Zehnter den Sprung in die Top Ten.

Seinen großen Tag hatte **Roger Burri** an den Triathlon-Schweizermeisterschaften in Nyon. Der Ex-Langläufer verpasste als Vierter einen Platz auf dem Podest der U23 nur knapp.

Urban Schumacher konzentrierte sich dieses Jahr auf für ihn kürzere Wettkämpfe. Am Ironman Florida erkämpfte er sich in 8:55:20 Stunden den 12. Rang und war damit klarer Sieger in seiner Alterskategorie.

Therese Schreiber wusste sich vor allem im gebirgigen Gelände in Szene zu setzen. So siegte sie am Höhen-Halbmarathon im österreichischen Lech und belegte sie Engadiner Sommerlauf den vierten Rang.



Unverwüstlich: Therese Schreiber war im Gelände von Lech unschlagbar



Mireille Mock überzeugte in Zürich

Mireille Mock überzeugte am Zürich Marathon mit einem 24. Rang in 3:12:37 Stunden. Am Greifenseelauf belegte sie zudem den zwanzigsten Gesamtrang.

Neumitglied **Christoph Menzi** steigerte sich im Herbst von Rennen zu Rennen. Nachdem er beim Greifenseelauf das Juniorenrennen gewonnen hatte, belegte er an den Schweizermeisterschaften im 10-Kilometer-Strassenlauf den vierten Rang. Dank mehrerer Siegen an Läufen des Züri-Lauf-Cups schwang er auch im Junioren-Gesamtklassement obenaus.

Jan Staubli war gleich an zwei Fronten erfolgreich. Er stand nicht nur an verschiedenen Triathlons zuoberst auf dem Junioren-Podest, auch im Züri-Lauf-Cup lief er einige Male als Sieger ein. Im Cup-Gesamtklassement erkämpfte er sich so den zweiten Rang.

Auch **Raphael Toffolon** sorgte an einer Schweizermeisterschaft für eine Top-Ten-Rangierung. In Riehen lief er an den Jugend-B-Meisterschaften über 3000 Meter in 9:45:46 auf den siebten Platz.

Erfolgreich am Züri-Laufcup:



Doris Kohler



Christoph Menzi und Jan Staubli



Melanie Stapfer

Tobias Markstaller qualifizierte sich über 800 Meter für die Jugend-A-Schweizermeisterschaften, wo er in 2:05:00 Minuten den zwölften Rang belegte.

An den gleichen Meisterschaften war auch **Benedikt Zweifel** in Topform, erkämpfte er sich doch über 1500 Meter in 4:23,70 Minuten den zwölften Platz.

Melanie Stapfer lief sich in ihrem letzten Juniorinnen-Jahr am Züri-Lauf-Cup regelmässig Podestplätze heraus, was ihr schlussendlich in der Jahreswertung den dritten Rang einbrachte.

Auch **Doris Kohler** erkämpfte sich am Züri-Lauf-Cup diverse Podestplätze. Damit sicherte sie sich in der Kategorie Frauen W50 den dritten Gesamtrang.

Auch an Teamwettkämpfen waren die LCU-LäuferInnen vorne dabei: An den Schweizer Staffelmeisterschaften erkämpfte sich das Jugend-A-Team (**Tobias Markstaller, Benedikt Zweifel, Raphael Toffolon**) über 3 x 1000 Meter den zehnten Rang.

An der traditionellen Basler-Ekiden-Stafette belegte das Juniorenteam (**Jan Staubli, Moritz Schlanke, Tobias Mark-**

staller, Mario Canal, Raphael Toffolon, Ueli Frey) in seiner Kategorie den zweiten Rang. Das Mixed-Team (**Giuliano Beccarelli, Pascale Wittwer, Bernhard Frey, Yvonne Baumeler, Vreni Ospelt Good, Hermann Weber**) wurde Vierter, das Herren-Team (**Christof Menzi, Roger Loser, Fredy Koster, Sandro Wegmann, Andreas Haldimann, Martin Widler**) Fünfter.

An der Münchner Marathon-Stafette lief das LCU-Team (**Giuliano Beccarelli, Marco Eggs, Rolf Pfister, Andreas Haldimann**) auf den sechsten Rang.

Vorbereitungs-Trainings

für den Ryffel Running Nachwuchslauf vom 15. Mai 2004



Trainingsdaten: **Dienstag, 4. Mai 2004**
Dienstag, 11. Mai 2004

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

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

In verschiedenen Gruppen laufen wir im richtig dosierten Tempo beim Stadion über Feld- und Waldwege. Selbstverständlich können auch Laufbegeisterte teilnehmen, die den Wettkampf selbst nicht bestreiten.

Wir freuen uns auf deine Teilnahme



LG Uster
Ryffel Running AG



RESTAURANT ZUR
KASTANIE

Adelaide Barbosa
Schulweg 7
CH-8610 Uster

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

Telefon 01 940 16 40
Telefax 01 940 16 35



25. Mai : Jugitag in Hittnau

Mit 49 (!) Jugeler reisten wir auf zwei Traktoranhängern nach Hittnau an den diesjährigen Jugitag. Das hochsommerliche Wetter stand uns noch nicht zur Seite und der Tag verlief kühl und im Nieselregen. Die Stimmung der LG Uster-Truppe widerspiegelte das Wetter jedoch in keiner Art und Weise. Am Vormittag wurde mit Ehrgeiz in den Einzeldisziplinen LA-4-Kampf und Fitnesscup um Punkte, Zentimeter und Noten gekämpft. Vor dem Lunch stand dann der Geländelauf auf dem Programm. Am Nachmittag zählte nur noch die Leistung im Team: Linienball, Korbball und Jägerball wurden gespielt. Die Schulhausanlage in Hittnau glich einem Ameisenhaufen: Überall wurde angefeuert, geklatscht und gepunktet. Der krönende Abschluss bildete der Stafettenlauf à je acht SprinterInnen. Von Lauf zu Lauf stiegen die Emotionen höher... bis am Schluss feststand, dass JEDE Serie, in der Ustermer am Start waren, von diesen auch gewonnen wurde. Doch dies war lange nicht der einzige Höhepunkt an diesem Jugitag: Mario Canal gewann den Leichtathletik-Vierkampf in seiner Kategorie vor 82 weiteren TeilnehmerInnen. Ilaria Rinaldi belegte in derselben Kategorie Rang 3 (und dies an einem Anlass, an dem mehrheitlich männliche Athleten starten). Kevin Fried gewann in der Kategorie der 91er-Jahrgänge die Silbermedaille und Madlaina Arpagaus im Fitness C die Ledermedaille. Im Geländelauf wurde Sandro Brugnoli dritter, Beda Haas zweiter und Mario Canal erster. Zudem wurden viele LG-Jugeler für ihre guten Leistungen mit einer Auszeichnung belohnt. Auch bei den Spielen hielten alle Mannschaften äusserst gut mit. Das beste Resultat zeigte das „Dream-Team“ mit dem 2. Platz im Linienball.

25. Mai : Kantonale Staffel-Meisterschaften in Dübendorf

Gleichentags wie der Jugitag waren die Läufer in Dübendorf an den Kant. Staffelmeisterschaften im Einsatz. Bei den Jugend A-Staffeln gewann das Trio über 3x1000m mit Beni Zweifel, Ueli Frey und Tobias Markstaller in 8:36.41 min die Silbermedaille winzige 53 Hundertstel vor dem LC Zürich und nur 55 Hundertstel hinter der LV Albis. Die Olympische Jugend A-Staffel musste sich wegen mangelnder Beteiligung gegen die Männer und Junioren-Mannschaft tapfer in 3:55.48 min geschlagen geben. Weiter belegte die Américaine-Staffel in 7:05.74 den 7. Rang und die Junioren-LG Zürich Oberland den 2. Platz über 3x1000m in 8:27.11 min.

29. Mai: GLZ-Meisterschaft in Regensdorf

Der traditionsreiche Wettkampf an Auffahrt zeigt die ersten Ergebnisse des Wintertrainings: die Glatt-Limmattal und Stadt Zürich-Verbandsmeisterschaften. Herzliche Gratulation an alle Medaillen-GewinnerInnen sowie allen weiteren TeilnehmerInnen, die weitere sehr gute Platzierungen erreichten!

- 1. Rang:** Beda Haas (600 m Schüler /1:56:14 min), Reto Maier (Hochsprung Männer, 1.80 m)
- 2. Rang:** Michael Baumann (Hochsprung MJA, 1.70 m), Lukas Ryffel (60 m Schüler, 8.68 sec.), Mattias Pfister (Speer MJB, 28.22 m), Ueli Frey (Speer MJA, 46.84 m), Ueli Frey (1500 m MJA, 4:50,61 min), Stephanie Zimmermann 100 m Frauen, 13.68 sec.), Stephanie Zimmermann (Weitsprung Frauen 4.62 m)
- 3. Rang:** Valeria Lohrer (Hochsprung WJB 1.35 m), Sarah Mullen (80 m WJB 10.93 sec.), Patrick Theiler (Kugel Junioren 10,59 m), Cyril Ditzler (Speer MJB 25.47 m), Reto Meier (Weitsprung Männer, 6.01 m), Michi Baumann / Ramon Blum / Robin Hiltbrand / Sandro Brugnoli (4 x 100 m Junioren, 50.32 sec.)

14. / 15. Juni: Kantonale Meisterschaften im Sihlhölzli

Ein grosses Ziel vieler Leichtathleten sind die Kantonalen Einkampfmeisterschaften. Am Ende der beiden Wettkampftage durften sich Mario Canal über 1000m (3:21.90 min) und Tobias Markstaller über 3000m (10:13.10) Kantonaler Meister 2003 nennen. Vizemeister ihrer Kategorie wurden Beni Zweifel (1500m in 4:34.65), Ramon Blum (110m Hürden in 16.14 sec.) und Raphael Toffolon (3000m in 9:57.61 min). Die bronzene Auszeichnung gewannen Noemi Meile (3000m in 12:39.47 min), Ilaria Rinaldi (Weit, 4.03m) und Ueli Frey (1500m in 4:51.78 min). Anja Frost wurde gute 6. über 1000m in 3:47.85 min, dicht gefolgt von Cora und Tabea. Anja wurde auch siebte (von 38 Teilnehmerinnen) im Hochsprung mit 1.45m. Im Speer WJB belegte Andrea Trüb den vielversprechenden 5. Rang (28.28 m), im Hochsprung Caroline Benz den 7. Platz (1.30 m) und Andrea Meier den 8. Rang über 1000m bei den SiB in 4:02.00 min. Weitere Rangierungen gab's im Mittelfeld.

28. / 29. Juni: Regionale Meisterschaften, Chur

Ein kleines Trüppchen von 10 AthletInnen reiste übers Wochenende nach Chur an die Regionalen Meisterschaften. Während für die einen der Ausflug und das externe Übernachten das grössere Erlebnis als der Wettkampf an und für sich war, zeigten andere sehr gute Leistungen: Beni Zweifel wurde regionaler Meister über 1500m in der Kategorie Jugend A in 4:40.92 min. Im selben Lauf belegte Ueli Frey Rang 4. Im Speer reüsierte Ueli mit der silbernen Medaille in guten 48.52 m und Michi Baumann verbesserte seine persönliche Bestleistung im Hochsprung auf 1.74 m und belegte Rang 3. Raphael Toffolon gewann in einem spannenden Wettkampf über 3000m die ausgezeichnete goldene Medaille in 10:15.46 min.

6. / 7. September: Schweizer Nachwuchsmeisterschaften in Riehen

Auch wenn es an CH-Nachwuchsmeisterschaften (noch) nicht für eine Medaille reichte, verbesserten einige Athleten ihre persönlichen Bestleistungen. Tobias Markstaller lief die zwei Bahnstunden (800m) in guten 2:05.00 min, Beni Zweifel die 1500m in 4:23.70 und Michael Baumann übersprang im Wettkampf erstmals 1.75 m. Raphael Toffolon wurde guter siebter über 3000m (9:45.46 min) und zeigte ein taktisch kluges Rennen. All diese Resultate zeigen eine steigende Entwicklung über die ganze Saison und lassen auf weitere gute Leistungen im nächsten Jahr hoffen.

14. September.: Schweizer-Staffel-Meisterschaften in Winterthur

Die Saison für die Läufer war bereits lange und alle hatten schon etwas schwere Beine. Doch für eine Schweizer Staffel Meisterschaft konnten sich die beiden MJA-Teams über die Olympische und 3x1000m-Distanz nochmals stark motivieren. Mit dem 10. Rang (8:39.60 min) waren Tobias Markstaller, Beni Zweifel und Raphi Toffolon nicht zufrieden. Auch das Team mit Ueli Frey, Ramon Blum, Robin Hitebrand und Sandro Brugnoli (15. Rang in 3:53.66 min) musste sich geschlagen geben. Umso erfreulicher war es, dass einige LG-Fans extra nach Winterthur reisten, um die beiden Teams zu unterstützen.

17. September : Sponsorenplausch-Wettkampf

Die gut 50 TeilnehmerInnen brachten am diesjährigen Sponsorenplausch-Wettkampf im Buchholz über CHF 10'000 zusammen. Das ist ein neuer Rekord! Die beiden Stammvereine der LG Uster, TV und LC Uster, danken allen Mitmachenden und allen Sponsoren recht herzlich für die grosszügige Unterstützung!

27. / 28. September : Kantonale Mehrkampf-Meisterschaften, Affoltern a.A.

Könige der Leichtathletik werden die MehrkämpferInnen genannt und dies zurecht. Ein Mehrkampf verlangt nicht nur körperlich einiges, sondern auch im mentalen Bereich muss der Athlet bei der Sache sein. Vor jeder Disziplin sich wieder aufzuwärmen und neu einzustellen braucht einiges an Disziplin und Verantwortung. Michael Baumann und Ueli Frey absolvierten erstmals einen 10-Kampf und erkannten bald, dass dieser Wettkampf kein „Honig schlecken“ ist. Michi rangierte sich am Ende sogar auf dem 3. Rang mit 4520 Punkten. Zwischen Mario Canal und Lukas Ryffel lagen nach dem 1000m-Lauf des Vierkampfes winzige zwei Punkte. Für Mario gab's dafür noch die Bronzenmedaille, für Lukas „nur“ eine Auszeichnung, denn immerhin deklassierte er 50 weitere Athleten. Auch Ilaria Rindaldi und Patrick Theiler wurden mit dem 3. Rang belohnt. Die beiden LG-Trainer Reto und Andi Meier bewiesen im Männer-6-Kampf ihre Fähigkeiten im 1. und 4. Rang. Wirklich alle LG Uster-WettkämpferInnen zeigten an diesem Wochenende sehr gute Leistungen. Dies zeigen all die guten Plazierungen: Moritz Schlanke (MJA 5-Kampf, 6.), Kevin Fried (SA 5-Kampf, 7.), Andreas Markstaller (SA 5-Kampf, 15.), Beda Haas (SA 5-Kampf, 21.), Cyril Ditzler (MJB 5-Kampf, 29.), Valeria Lohrer (WJB 5-Kampf, 17.), Sarah Mullen (WJB 5-Kampf, 18.), Xenia Theiler (WJB 5-Kampf, 19.).

www.lguster.ch

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

DANKE an alle HelferInnen

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

LG-Grillplausch vom 14. Juli 2003



Aus dem Archiv



LC USTER / LC ZUERICH

Schweizermeisterschaft 20 Km. Strassengehen
28.4.1974 in Uster ZH

RANGLISTE

1.	Alfred Badel (Schweizermeister 1974)	Stade-Lausanne	1.34.02
2.	René Pfister	LC Zürich	1.39.22
3.	Louis Marquis	Rapid-Club Genève	1.39.53 1. Senior
4.	Max Grob	SC Panther	1.42.13
5.	Hans Fenner	LC Zürich	1.42.30
6.	Florian Monney	Stade-Lausanne	1.42.38
7.	Roby Ponzio	SA Lugano	1.44.02
8.	Waldo Ponzio	SA Lugano	1.46.25
9.	Daniel Brot	CM PTT Yverdon	1.47.53
10.	Orlando Gallatotti	SA Lugano	1.47.57
11.	Dominique Ansermet	Club de Marche Fribourg	1.49.41
12.	René Hügi	CM Cour	1.49.45
13.	Alexie Décoppet	CM PZZ Yverdon	1.50.39
14.	Carlo Giezendanner	Geherversammlung Baden	1.50.56
15.	Adolfo Galeazzi	SA Lugano	1.51.34
16.	Marcel Sandoz	CM PTT Yverdon	1.52.09
17.	Isidoro Raposo	CM PTT Yverdon	1.55.15
18.	Walter Leusann	LC Zürich	1.57.10
19.	Eugen Müller	LC Zürich	1.57.30 1. Junior
20.	Michel Jomini	CM Les Écureuils	1.58.55
21.	Hainz Brunschweiler	Geherversammlung Baden	1.59.38
22.	Alfred Laiser	SC Panther	1.59.21 Senior
23.	Paolo Galfetti	Geherversammlung Baden	2.00.22 Senior
24.	Aristide Dérivaz	CM 13-Etoiles	2.01.12 Senior
25.	Peter Lanz	LC Zürich	2.02.21
26.	Gandido Gambatta	SA Lugano	2.02.40
27.	Gabriel Gervanier	CM 13-Etoiles	2.03.18
28.	Gabriele Polli	SA Lugano	2.04.09
29.	Peter Visara	Geherversammlung Baden	2.05.46 Junior
30.	Denis Gauch	Club de Marche Fribourg	2.06.12
31.	Georges Dupont	Club de Marche Fribourg	2.06.45 Senior
32.	Werner Stähli	SC Panther	2.09.22
33.	Adrian Meister	CM Cour	2.11.42
34.	Walter Grob	Geherversammlung Baden	2.19.00

Offizielle Zeitmessung:
Veranfehlung:

LONGINES
RIVELLA



Gemeindeverwaltung
Wallisellen
Telefon 30 01 41

Zahlbar netto innerhalb
Tages

Rechnung Nr.

Herrn
Paul Yusa, Leiter LCG
Bergstrasse 34
6410 Oster

4284 Wallisellen, 7. Dezember 1971

19 71	Sportplatz/Sommerkino 1971	Fr.
	Freizeitclub/Sommerkino von 14. Juni bis Ende Saison 1971 jedem unserer Schwestern von S.F.71	100.--

Empfangsschein

Fr. 100.--

Eingelöst auf Konto 60-3220

Gemeindekasse
Wallisellen

26.12.71



Schweizer MeisterInnen des LC Uster

Eine Champion-Serie von Roger Neidhart

Der LCU stellt seit seiner Gründung vor 30 Jahren 8 Schweizer MeisterInnen.

Anlässlich des Vereins-Jubiläums im Jahre 2002 stellte Roger Neidhart eine mit grossem Aufwand verbundene Interview-Serie zusammen, die in dieser

Nummer mit Olivier Fasching abgeschlossen wird.

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



Roger Neidhart ist Gründungs- und Ehrenmitglied des LC Uster



Olivier Fasching

Olivier Fasching
Unterstrick
6010 Kriens
Telefon 079 693 88 64

Sportliche Erfolge

SM 1980 Kat. Jugend A: 1. Rang 100 m, SM 1981 Kat. Junioren: 1. Rang 100 m (10.88) 2. Rang 200 m (22.14), SM 1982 Kat. Junioren 3. Rang 100 m (11.08), Junioren-West-Athletik-Cup in Santander (Spanien) 1983: je 3. Rang über 100 m und in der 4 x 100 m-Staffel, diverse Einsätze mit dem Junioren-Nationalkader, Hallen-SM 1984: Kat. Aktive: 5. Rang 60 m und 3. Rang 4 x 100 m., als Junior nebst dem Sprint auch in den Disziplinen Weitsprung (um 6.30 m) und Dreisprung (um 12.70 m) erfolgreich

LCU-Mitglied

1977 - ca. 1983, nachdem Olivier als schnellster Uschteröpfel aufgefallen war, überredete ihn Marco Eggs zum Beitritt in den LCU, Trainer: Walter Schwab

Andere Vereinszugehörigkeiten

ab ca. 1983 bis ca. 1995 TV Unterstrasse

Alter, Beruf

6.09.1963, Radio/TV-Elektriker, Sozialpädagoge, heute Sozialarbeiter im Bereich anerkannter Flüchtlinge, Teilzeitausbildung an der HSA Luzern

Stichworte zum LCU

Schöne Erinnerungen: Trainingslager St. Moritz, Steeple-Versuch eines Sprinters, Erinnerungen an die damaligen LCU-Athleten. Traurige Erinnerung: dass ein TV-Unterstrass in der Kabine des LCU nicht gern gesehen wurde (siehe auch Portrait im "Champion" August 1980)

Trainingsaufwand

als Jugendlicher 1 - 2 x pro Woche, als Junior 4 - 6 Trainings pro Woche

Letzter Wettkampf

1991 (2 Jahre nach Abschluss der Sportkarriere): 100 m plauscheshalber und in Begleitung eines behinderten Jugendlichen im Rollstuhl

Heutige sportliche Betätigungen, Hobbies

Velofahren, Joggen, Aikido (früher Judo), Klettern, Wandern, Skifahren, Campen, Natur, Meditieren (ZEN), div. Musikinstrumente (u.a. Djembe und Alphorn), Mystik der Weltreligionen, Garten

Zur Zeit mögliche Leistung ohne Training

vielleicht 12 Sekunden über 100 m, ist aber kein Thema mehr

Gebrechen die dem Spitzensport Zuzuschreiben sind

Heutige Einstellung zum Sport

nach dem Ende der Aktivzeit, infolge einseitiger leistungssportorientierter Einstellung in ein mentales Loch gefallen, Knieprobleme

Distanziert sich vom Leistungsdenken und stellt die Freude in den Vordergrund. Lehnt Kommerziellen Leistungssport ab, da dieser von Geld und Doping geherrscht und verfälscht wird. Das Menschliche kommt oft zu kurz. Der Druck von Aussen ist enorm, wie er selber erfahren musste. Niederlagen sind eine wichtige Lebenserfahrung, man muss lernen damit umzugehen. Sieht sich nur selten Sportsendungen an.

Die LCU-Champions

Die bisherigen Champion-Portraits im Überblick



Markus Ryffel

CHAMPION 1/2002

Unsere Interview-Serie begann im Champion 1/2002 mit dem ehemaligen Weltklasseläufer und LCU-Ehrenmitglied Markufs Ryffel. Der Silbermedaillengewinner über 5000 Meter bei den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles ist in der Schweiz noch immer sehr populär. Mit 13:07,54 hält Markus (neben einigen anderen Distanzen) bis heute den Schweizer Rekord über 5000 Meter.

Der LC Uster ist stolz, diesen vorbildlichen Kämpfer zu seinen Mitgliedern zählen zu dürfen!

Andreas Haldimann

CHAMPION 2/2002

Andreas Haldimann errang im Jahr 1981 in der Kategorie Jugend B mit 4.18 den Schweizermeistertitel über 1500 Meter. Heute gehört der Langstreckenläufer zu seiner liebsten sportlichen Betätigung.



Verena Berchtold

CHAMPION 2/2002

Verena Berchtold gewann zwischen 1972 und 1974 vier Schweizermeistertitel in den Kategorien Schülerinnen und Mädchen B in den Disziplinen Cross, 60 m, Hürden und Dreikampf. Heute joggt sie viel, Reisen steht ebenfalls hoch im Kurs.



Claudia Bühlmann

CHAMPION 3/2002

Claudia Bühlmann war 1983 Schweizer Meisterin im Speerwerfen in der Kategorie Mädchen A. Seit 1994 errang sie auch 9 Meistertitel im Steinstossen. Heute bestreitet sie als Bobfahrerin Weltcuprennen mit dem Ziel Olympiateilnahme.



Andreas Hediger

CHAMPION 3/2002

Andreas Hediger gewann an der Schweizermeisterschaft 1981 die Goldmedaille im Weitsprung in der Kat. Jugend B. In den letzten Jahren machte er sich vor allem als Trainer und Manager des Spitzenathleten Marcel Schelbert einen Namen.

Therese Schreiber

CHAMPION 1/2003

Therese Schreiber gewann 1986 die Goldmedaille über 3000 m an der Hallenschweizermeisterschaft. Therese bestreitet noch heute Langstreckenläufe. Zu ihren Ausgleichssportarten gehören Tennis, Wassergogging, Biken und Skilanglauf.



Roland Schnider

CHAMPION 1/2003

Roland Schnider war 1976 Schweizer Meister im Speerwerfen der Kategorie Jugend A. Er brillierte auch als Kugel- und Diskuswerfer sowie als Läufer. Von 1976 bis 1986 gehörte er dem Natiolkader an. Heute beauptet er sich als Curler.



Impressionen vom Spiraldynamikkurs in Uster

Wie bewege ich mich anatomisch richtig, um akute Verletzungen und chronische Überlastungsschäden zu vermeiden? Diese und ähnliche Fragen standen im Zentrum des von den Zürich Oberland Athletics (ZOA) organisierten Spiraldynamik-Kurses im Oktober 2003. 20 Trainer/innen und Läufer/innen der ZOA-Vereine darunter mit Claudia Oberlin auch die schnellste Schweizer Marathonläuferin 2003 liessen

sich in die Geheimnisse der korrekten sportlichen Bewegung einweihen. Christine Heel vom Institut für Spiraldynamik verstand es ausgezeichnet, die komplexen Abläufe des menschlichen Bewegungsapparats zu veranschaulichen und die Teilnehmer/innen mit praktischen Übungen für die Feinheiten im muskulären Zusammenspiel zu sensibilisieren. Hier einige Impressionen:



Alle Jahre wieder!



Liebe LCU-Mitglieder,
liebe Sportlerinnen und Sportler

Am Samstag 6. März 2004

findet wiederum die Altpapiersammlung des Leichtathletik-Clubs Uster statt. (Im 2004 nur 1 Sammlung für uns.) 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 Papier-

sammlung 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 anstrengend 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 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!

Mit sportlichem Gruss

Vreni Ospelt Good



Genau Dich suchen wir!

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

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

Deshalb suchen wir Sie/Dich!

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

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

Es ist nie zu spät, (wieder) einzusteigen.

Die LG Uster bietet:

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

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

Vielen Dank im Voraus!



Ein Versprechen für die Zukunft

sp. Neuer Austragungsort, neue Strecke, neues OK doch überhaupt kein Wetterglück. Aber - und das ist **die** positive Erkenntnis: der „neue“ Waldlauf in dieser Form ist ein Versprechen für die Zukunft! Die übersichtliche Strecke, der gestraffte Programmablauf sowie die heimelige Festwirtschaft (die Winiker-

strasse wurde dafür extra gesperrt!) mit Weitblick auf die Laufstrecke sprechen Läuferinnen und Läufer wie auch das Publikum in gleichem Masse an. Die Organisation klappte hervorragend, die Stimmung liess trotz den wirklich absolut misslichen Wetterbedingungen "alte" Waldlauf-Erinnerungen aufkom-

men. Dem OK unter der Leitung des sehr engagierten Peter Bollmann gebührt Anerkennung und einen riesengrossen Dank! Wir freuen uns bereits auf den Ustermer Waldlauf 2004!

Lassen wir die Bilder sprechen ...





Die kompletten Ranglisten sind abrufbar unter www.ustermer-waldlauf.ch

„Wir werden aktiver auf die Schulklassen zugehen“

OK-Präsident Peter Bollmann im Interview mit Stefan Bachofen

Mit dem 18. Ustermer Waldlauf fiel der Startschuss in eine neue Ära dieses beliebten regionalen Sportanlasses. Erstmals fand der Waldlauf nicht mehr im Oberustermer Wald, sondern im Hasenbuelwald statt. Und das Organisationsteam wurde Ende 2002 komplett ausgewechselt. Neu an der Spitze des Waldlauf-OK's steht seit diesem Jahr Peter Bollmann. Der „Champion“ sprach unmittelbar nach dem Wettkampf mit dem OK-Präsidenten und zog Bilanz.

Champion: Peter Bollmann, der 18. Ustermer Waldlauf ist Vergangenheit. Welches sind deine persönlichen Eindrücke, wenige Minuten nach der letzten Siegerehrung?

Peter Bollmann: Leider litt der Waldlauf auch in diesem Jahr unter dem Dauerregen. Dennoch war es aus meiner Sicht ein phantastischer Anlass. Die Begeisterung sowohl unter den Teilnehmenden wie auch innerhalb des



den Waldlauf bestmöglich über die Runden zu bringen. Das ganze OK-Team hat sich schon heute bereit erklärt, mir

bewährt?

Peter Bollmann: Die Reaktionen, die ich bisher erhalten habe, waren durchaus positiv. Weil der Waldlauf nun einen Monat früher stattfindet als in den vergangenen Jahren, nämlich im Oktober statt im November, ist es auch um einige Grade wärmer. Die Bedingungen für die Läuferinnen und Läufer präsentierten sich deshalb heute, trotz des Regens, besser als vor einem Jahr. Etwas unglücklich war wohl, dass der Austragungstermin auf den ersten Samstag in den Herbstferien fiel. Das dürfte sicher ein Hauptgrund gewesen sein, dass die Teilnehmerzahl erneut unter den Erwartungen lag. Bei der 19. Auflage im Jahr 2004 weichen wir deshalb auf den 23. Oktober aus. Dann sind die Herbstferien vorbei.

„Es war aus meiner Sicht ein phantastischer Anlass. Die Begeisterung sowohl unter den Teilnehmern wie auch innerhalb des Organisations-Komitees war gross!“

Organisationskomitees war gross. Ich möchte an dieser Stelle den vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern, ohne deren Engagement es nicht möglich gewesen wäre, den Waldlauf durchzuführen, ein Kompliment und ein herzliches Dankeschön aussprechen. Es freut mich, dass alle Helfer trotz des misslichen Wetters überaus motiviert waren,

auch bei der 19. Auflage des Waldlaufs im Oktober 2004 wieder mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Champion: Vieles war neu beim 18. Ustermer Waldlauf: Eine neue Strecke, ein neuer Austragungstermin, ein neues Organisationskomitee. Wie haben sich alle diese „Reformen“ aus deiner Sicht



„Die absolute Perfektion gibt es nicht.“

Champion: Sind, abgesehen von der erwähnten Terminkollision, Verbesserungen angezeigt mit Blick auf den Waldlauf 2004?

Peter Bollmann: Die absolute Perfektion gibt es nicht. Mit anderem Worten: Selbstverständlich sind Möglichkeiten



vorhanden, um sich weiter zu verbessern. Beim Waldlauf sind es aber in erster Linie Details, die das Organisationskomitee im Rahmen einer Manöverkritik etwas genauer unter die Lupe nehmen muss.

“Es ist eines unserer Anliegen, auch die Jugendlichen noch stärker in den Waldlauf einzubinden”

Champion: Größere Pannen hat es aus deiner Sicht also keine gegeben?

Peter Bollmann: Nun, eine Enttäuschung war für mich, dass sich lediglich zwei Teams für den so genannten Schülerteamlauf angemeldet haben. Es ist eines unserer grossen Anliegen, auch die Jugendlichen noch stärker in den Waldlauf einzubinden. Deshalb nahmen wir, er-



gänzend zu den üblichen Schülerkategorien, erstmals diesen Mannschaftswettkampf, für den sich ganze Schulklassen anmelden konnten, ins Programm auf. Die genauen Gründe, dass nur gerade zwei Mannschaften mit von der Partie waren, kenne ich nicht. Möglicherweise haben wir diese Neuerungen zu wenig deutlich kommuniziert. Wir werden im kommenden Jahr auf jeden Fall wesentlich aktiver auf die Schulklassen und auf die Lehrerschaft zugehen, um möglichst viele Schülerinnen und Schüler für den Waldlauf zu gewinnen. Ich bin der Meinung, dass der Sport, vor allem wenn er in der freien Natur ausgeübt wird, eine der sinnvollsten Freizeitbeschäftigungen für Jugendliche ist.

Champion: Der Ustermer Waldlauf lebt von verschiedenen Attraktionen. Ich denke beispielsweise an die Kategorie Differenzplausch. Dem OK ist es gelungen, mit dem Junioren-Schweizer-Meister Andreas Felix aus Effretikon erneut einen prominenten Athleten aus der Region als Vorgabeläufer zu verpflichten. Ausserdem statteten die beiden Kenianer Mike Tanui und Peter Musyoki, der Zweit- und Drittklassierte des Greifenseelaufs, dem Waldlauf einen Besuch ab. Sind in den kommenden Jahren ähnliche „Highlights“ vorgesehen?

Peter Bollmann: Natürlich sind wir bestrebt, auch in Zukunft eine bekannte Läuferin oder einen bekannten Läufer als Zugpferd für den Differenzplausch zu gewinnen. Was die Kenianer betrifft, ist die ganze Sache leider nicht so einfach.

Wir wussten erst wenige Minuten vor dem ersten Start, dass Mike Tanui und Peter Musyoki tatsächlich in den Hasenbühlwald kommen und Autogramme verteilen werden. Wüssten wir dies bereits einige Tage im voraus, könnten

“Ich bin der Meinung, dass der Sport, vor allem wenn er in der freien Natur ausgeübt wird, eine der sinnvollsten Freizeitbeschäftigungen für Jugendliche ist”

wir es rechtzeitig via Medien bekannt machen, was sich mit Sicherheit auch positiv auf die Teilnehmer- und Zuschauerzahl auswirken würde.

Interview: Stefan Bachofen



Stefan Bachofen ist Redaktor beim „Zürcher Oberländer“ und Platzspeaker bei Sportveranstaltungen.

ZOA-News

Im ersten gemeinsamen Wettkampfsjahr schon aufs Podest

Urs Zenger berichtet über die Aktivitäten der Zürich Oberland Athletics

Nachdem die drei Partnervereine LC Dübendorf, LC Uster und LVZO Wetzikon im Rahmen der Gemeinschaft „Zürich Oberland Athletics“ (ZOA) während zweier Jahre vor allem im Trainingsbereich zusammengearbeitet hatten, entschloss man sich, auch in *Teamwettkämpfen* gemeinsam aufzutreten. So waren dieses Jahr erstmals Zürcher Oberländer Teams an den kantonalen Meisterschaften am Start und dies gleich mit Erfolg: Raschid Rath (LVZO Wetzikon), Martin Plana (LVZO Wetzikon) und Pascal Bruhin (LC Dübendorf) durften sich bei den B-Jugendlichen über 3 x 1000 Meter als Kantonalmeister ausrufen lassen. Mit ihrer Zeit von 9:07,94 Minuten belegten sie in der Schweizer Bestenliste den achten Platz. Auch ein Team mit einem LCU-Athleten durfte aufs Podest steigen: Bei den Junioren erkämpften sich nämlich Loris Hutterli (LC Dübendorf), Tobias Miglar (LC Dübendorf) und Jan Staubli (LC Uster) über 3 x 1000 Meter die Silbermedaille. An den Schweizermeisterschaften war das Zür-

cher Oberland durch eine Mädchen-B-Staffel über 5 x 80 Meter vertreten. Für Joelle Copat (LC Dübendorf), Corinne Polasek (LC Dübendorf), Franziska Zweifel (LVZO Wetzikon), Lina Miglar (LC Dübendorf) und Rahel Vollenweider (LVZO Wetzikon) machten sich die gemeinsamen Vorbereitungstrainings bezahlt: In 53,14 Sekunden kämpften sie sich bis in den Halbfinal vor.

Im *Trainingsbereich* zeigt sich die Zusammenarbeit vor allem im Öffnen der Trainings für Athleten der Partnervereine. Einerseits soll dadurch das Trainingsangebot der Vereine ergänzt, andererseits aber auch der Erfahrung- und Wissensaustausch gefördert werden. Das gemeinsame Training steigert die Motivation von Athleten, die sonst in ihren Stammvereinen alleine oder in kleinen Gruppen trainieren müssten.

Doch die regionale Zusammenarbeit beschränkt sich nicht nur auf den sportlichen Bereich. Auch die Ausbildung der Trainer und Athleten bildet einen wichtigen Schwerpunkt des

gemeinsamen Wirkens. So wurde etwa schon angeboten:

- *Weitsprung-Kurs mit Sprung-Nationaltrainer Achim Ecke.*
- *Sprintkurs mit dem langjährigen Sprint-Nationaltrainer Urs Wegmann*
- *Kurs Sportpsychologie mit Dr. Hanspeter Gubelmann*
- *Stretching-Kurs mit Sportlehrerin Dorette Denoth*
- *Kurs Spiraldynamik mit Christine Heel vom Institut für Spiraldynamik (siehe Beitrag Seite 16).*
- *Jungtrainerkurs mit Stephan Schneider*

Bereits wirft auch ein grosses gemeinsames Projekt seine Schatten voraus: Am 19./20 Juni 2004 werden die drei Vereine im Ustermer Stadion Buchholz die kantonalen Leichtathletik-Meisterschaften der Nachwuchskategorien durchführen. Eine weitere Gelegenheit, die sehr erfreuliche Zusammenarbeit zu vertiefen.



Helferinnen und Helfer gesucht!

18., 19. und 20. Juni 2004 sind für den LC Uster "Grosskampftage"

Am **Freitag, 18. Juni 2004** findet im Stadion Buchholz in Uster der Laufsportabend "**Uster Running**" sowie der Staffelwettbewerb um "**Di schnällschst Ustermer Schuelklass**" statt.

An den nachfolgenden zwei Tagen, **Samstag, 19. und Sonntag, 20. Juni** werden am selben Ort die kantonalen Nachwuchsmeisterschaften ausgetragen (Organisator Zürich Oberland Athletics, siehe Textbeitrag auf dieser Seite).

Für diese drei "Grosskampftage" werden dringend Leichtathletik-Interessierte gesucht, die bereit sind, uns als Helferinnen und Helfer zu unterstützen. Wir sind für jeden Beitrag sehr dankbar!

Anmeldungen nimmt gernde entgegen: Vreni Ospelt Good, Stauberbergstr. 15, 8610 Uster, Telefon 01 940 91 41, E-Mail: good.andreas@bluewin.ch

Ustermer Sport online



Anlässe per Online-Formular zu melden. Im Sport-Veranstaltungskalender sind die Ustermer Sportanlässe mit Link zum Anlass und der verantwortlichen Organisation aufgelistet.

Speziell für Auswärtige und Neuzuziehende hilfreich ist die Übersicht über die Sportstätten in der Stadt Uster. Vom Sportzentrum Buchholz über die Schulturnhallen bis zum Dojo des Judoclubs sind sämtliche Sportanlagen erfasst. Durch die verlinkten Situationspläne ist es ein Leichtes, die Örtlichkeiten in Uster zu finden. Detailinformationen zu den Anlagen beispielsweise Vermieter und Hallengrösse - können über Verlinkungen zur kantonalen Seite www.sportstaetten.ch abgerufen werden.

Diesen Herbst hat „ProSport Uster“ die Vereinigung der Ustermer Sportvereine ihre Website aufgeschaltet:

www.prosportuster.ch

(oder www.ustersport.ch).

„Uster - Stadt in Bewegung“ ist das Motto der Website von ProSport Uster. Das neue Online-Angebot soll mithelfen, die Ustermer Bevölkerung vermehrt

zu Sport und Bewegung zu animieren. Die Website gibt in knapper Form einen Überblick über die Ustermer Sportszene und alle aktuellen Sportveranstaltungen. Neben Informationen über die Vereine und deren Aktivitäten soll aber auch über die Ustermer Sportpolitik informiert werden. ProSport ist diesbezüglich stets am Ball und veröffentlicht regelmässig Informationen zum Stand der verschiedenen Ustermer Sportprojekte.



...und über das Sportstadion Buchholz



Auf der Website findet man auch Informationen über die Sporthalle

Unter der Rubrik „Vereine“ findet man sämtliche der Vereinigung ProSport angehörenden Vereine. Jeder Club wird in einem Kurzporträt vorgestellt. So können Informationen über das Entstehen, die Zielsetzungen, die Trainingsangebote sowie über die von den Clubs organisierten Veranstaltungen abgerufen werden. Ein Verein kann mittels elektronischem Formular die Aktualisierung der Informationen jederzeit selbst veranlassen. Ebenso besteht die Möglichkeit,

Die Linkseite ist beschränkt auf Hinweise zu wirklich sportrelevanten Themen. So sind hier unter anderem die Links zu den wichtigsten Sportverbänden und zu Behördenstellen aufgelistet. Beispiele sind etwa der Zürcher Kantonalverband für Sport, Jugend und Sport oder die Koordinationsstelle Sport des Kantons Zürich. Auch auf wichtige Sportprojekte wie „Allez Hop Gesundheitsförderung“ oder „Sport rauchfrei“ wird verwiesen.

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

Aus unserem Partnerverein

Nachrichten vom TSV 62 Prenzlau

Eine erfolgreiche Saison auch ohne grosse Titel

Prenzlau. Die Leichtathleten vom TSV 62 aus Usters Partnerstadt Prenzlau und können auf ein erfolgreiches Sportjahr 2003 zurückblicken. Ohne Zweifel gehörten das Tra-iningslager der Ustermer in Prenzlau, der sich anschließende städtepartnerschaftliche Vergleich des Nachwuchse wie auch der Gegenbesuch der Mannschaft des TSV 62 zum Greifensee-lauf 2003 dazu. Erfreulicherweise berichtete in beiden Städten die Presse über diese neue Form der Zusammenarbeit bzw. die dabei gezeigten Leistungen von sehr gutem Niveau.

Für die Aktiven vom TSV 62 galt in der Folgezeit dem Jahresabschluss der regionalen Laufserie die volle Aufmerksamkeit. Nach 15 Veranstaltungen seit dem 29. März sollte die offene Crossmeisterschaft den Abschluss dazu bilden.

In Schönow, einer 40 Kilometer Luftlinie entfernten 300-Seelen-Gemeinde, kam es dann zu einem echt familiären Lauffest. Obwohl tags darauf viele Mannschaften aus der Region in Berlin beim grossen Staffel-Marathon (über 400 Teams) an den Start gingen, nahmen in Schönow rund 130 Starter ein schweres Cross-Terrain unter die Füße. Mit Prenzlauer Erfolgen in vier Altersklasse, mit vielen weiteren Medaillen für den TSV 62 als Lohn. In der Jahresabschlusswertung standen



Die Jugend des TSV 62 Prenzlau war im Jahr 2003 sehr erfolgreich

mehrere TSV-Aktive, die auch schon in Uster am Start waren, auf dem obersten Treppchen. Trainer Armin Gehrman konnte sich dabei insbesondere freuen. Mit Sarah Ballin (Schüler C, 10/11 Jahre), Julia Ballin (Schüler A, 14/15), Marlen Jerke, Christoph Timm (Jugend B, 16/17), Yvonne Glöde, Armin Haase (Jugend A, 18/19) standen gleich sechs der von ihm betreuten Nachwuchssportler ganz oben

auf dem Treppchen. Bei den Erwachsenen kamen zudem Christin Ehrke (W 35) und Ulrich Gerling (M 50) zu Jahres-siegen. Darüber hinaus gingen 10 weitere Podestplätze an den TSV 62 Prenzlau. In der Vereinspokal-Wertung kam der TSV 62 erneut auf Rang zwei.

Einen weiteren grossartigen Sieg verbuchte die Familie Ballin. Sarah und Julia waren mit ihren Eltern Dörte und Andreas bei neun Veranstaltungen mindestens zu dritt (zwei Erwachsene und ein Kind oder zwei Kinder und ein Erwachsener) am Start. In der Summe der dafür erhaltenen Punkte waren sie klar die beste Lauf-familie der Uckermark 2003. Pokal, Urkunde und für jeden von ihnen neue Lauftrikots künden künftig von diesem Erfolg beim Sport-Spass in der Familie.

Neuem aufgeschlossen gegenüber sein

Wenige Tage bevor die TSV-Delegation in Uster weilte, hatten sich die Prenzlauer an zwei Wettbewerben in ihrer Stadt beteiligt, die im Zeichen von Weltoffenheit, Solidarität und tolerantem Miteinander der Menschen unterschiedlichster Herkunft standen

Beim Leichtathletikfest in Zusammenarbeit mit der Deutschen Welthungerhilfe und der Diesterweg-Grundschule mussten sich die Schüler (Klassen 1 bis 6) persönliche Sponsoren suchen. Deren Entgelt kam in den Spendentopf. Eine Hilfe für die Ashaninkas, einem Bergvolk in den Peru, war das Ziel. 500 Euro waren das ehrgeizige Ziel, 612 Euro erlief und ersprang man mit persönlichem Engagement.

Die älteren Jugendklassen wie auch die Erwachsenen beteiligten sich am gleichen Tag an einem 24-Stunden-Staffellauf im Zeichen der Toleranz. Der Prenzlauer Sportverein Uckermark war der Ausrichter. Es war jedoch kein Wettbewerb sondern erklärter Wille, innerhalb von 24 Stunden zu jeder Minute Läufer in Bewegung zu haben und soviel Prenzlauer wie möglich zur Teilnahme zu mobilisieren. Gleiches galt für Staffeln (bis zu 12 Aktiven) die den Wechselrhythmus 24 Stunden lang selbstständig bestimmen konnten. Es beteiligten sich neben Sportvereinen auch Schulen, Betriebs- und Prominenten-Staffeln. Neben den mehr als 600 persönlich gesetzten Zeichen für ein tolerantes Miteinander öffentlich einzustehen, hatte die Veranstaltung einen weiteren positiven Effekt.

Armin Gehrman



Die beste Lauffamilie der Uckermark: Sarah, Julia, Dörte und Andreas Ballin. In Uster kennt man sie vor allem von mehrmaligen Greifensee-lauf-Teilnahmen.

Kommt zum Skiplausch!

Der Skiclub Uster lädt die Leichtathleten auf den 7./8. Februar 2004 auf die Piste ein



(Langlauf) oder vier (Alpin) Wettkämpfen - die Möglichkeit, an der Verlosung eines vom Sportshop Time Out in Uster zur Verfügung gestellten Preises teilzunehmen. Aber auch sonst geht keiner der Gruppenteilnehmer leer aus. Denn vom Pullover bis zur Skibrille gibt es für jeden etwas zu gewinnen.

Jetzt Anmeldeunterlagen anfordern:

Per E-Mail:

Darko.solfrank@maagmusichall.ch

per Post:

Darko Soolfrank, Klosbachstr. 55, 8032 Zürich

per Telefon:

079 642 77 66 (Darko Soolfrank)

079 214 88 55 (Richi Mader)

Der Traumsommer ist endgültig vorbei und schon wieder denken vereinzelte mit Freude an den bevorstehenden Winter. So bestimmt auch alle Skifahrer, Snowboarder und Langläufer. Hier ein Tipp für alle Wintersportfans des LCU:

Am Wochenende vom 7./8. Februar 2004 findet die beliebte Ski, Langlauf- und Snowboardmeisterschaft von Uster zum 56. Mal statt. In Elm (Ski und Snowboard) und auf dem Ricken (Langlauf) haben Skifahrer, Carver, Snowboarder und Langläufer Gelegenheit, ihr Können auf den Brettern unter Beweis stellen.

Der Anlass, an welchem jeweils knapp 200 TeilnehmerInnen dabei sind, verspricht wie jedes Jahr ein riesiges Fest für alle Wintersportfans zu werden. Dazu bei trägt die freundschaftliche Atmosphäre der Rennen auf dem Ricken und in Elm. Hier wird nicht auf Biegen und Brechen gefightet; nein, hier steht, von einer gewissen Portion sportlichem Ehrgeiz einmal abgesehen, der Spass am Wintersport im Vordergrund.

Und dieser Spass kann von jung und alt auf allen Arten von Brettern genossen werden. Neben dem traditionellen Langlauf-Wettbewerb (Klassisch und Skating), der am Samstag, 7.2.2004 auf dem Ricken stattfindet, und dem Riesenslalom am Sonntag 8.2.2004 auf den „normalen“ Latten kommen auch Snowboarder (Disziplin Riesenslalom) auf ihre Rechnung.

Gratisbus nach Elm

Neben vergünstigten Tageskarten für alle TeilnehmerInnen stellen die Veranstalter für die Fahrt nach Elm einen Gratisbus

zur Verfügung, der vom Skiclub Uster gesponsert wird. Zudem haben alle TeilnehmerInnen des Gruppenwettkampfes - eine Gruppe besteht aus drei



Auswahl der Resultate 2003 der LCU-LäuferInnen

Juli - Dezember 2003, Resultate bis Juni siehe Champion 1/2003

4./15.06.2003, Zürich, Kantonale Nachwuchsmeisterschaften

Jugend A, 3000m: 1. Tobias Markstaller, 10:13,10.
Schüler B, 1000m: 1. Mario Canal, 3:21,90.
Jugend A, 110m Hürden: 2. Ramon Blum, 16:14.
Jugend A, 1500m: 2. Benedikt Zweifel, 4:34,65.
Jugend B, 3000m: 2. Raphael Toffolon, 9:57,61.
Jugend A, 1500m: 3. Ueli Frei, 4:51,78.
Schülerinnen A, 3000m: 3. Noemi Meile, 12:39,47.
Schülerinnen B, Weit: 3. Ilaria Rinaldi, 4,03m.
Jugend A, 3000m: 4. Ueli Frei, 10:22,90.
Jugend A, Speer: 4. Ueli Frei, 45,39m.
Schüler B, Hochsprung: 4. Mario Canal, 1,30m.

18.06.2003, Affoltern am Albis, Abendmeeting

200m: Sandro Wegmann, 24,42. 400m: Sandro Wegmann, 51,38.

29.06.2003, Davos, Regionale Meisterschaften

Jugend A, 1500m: 1. Benedikt Zweifel, 4:40,92. Jugend B, 3000m: 1. Raphael Toffolon, 10:15,46. Jugend A, Speer: 2. Ueli Frei, 48,52. Jugend B, Hoch: 3. Michael Baumann, 1,74.

01.07.2003, Lausanne, Int. Meeting

Männer, 1000m, nationale Serie: 4. Sandro Wegmann, 2:30,56.

05.07.2003, Frauenfeld, Schweizermeisterschaften

Männer, 800m: 10. Sandro Wegmann, 1:53,69.

05.07.2003, Oetwil am See, Triathlon

Junioren (0,4/5/5,5): 1. Jan Staubli, 1:00:46.

10.07.2003, Dübendorf, Abendmeeting

Männer, 200m: 3. Tobias Markstaller (mJA), 25,22
Männer, 400m: 2. Sandro Wegmann (Espoirs), 51:87, 2. Tobias Markstaller (mJA), 55,70
Männer, 3000m: 2. Raphael Toffolon (mJB), 9:49,58, 3. Giuliano Beccarelli, 9:58,48, 6. Marco Eggs, 10:07,24, 8. Ueli Frei (mJA), 10:24,83

27.07.2003, Celerina, Nationaler OL

Frauen, Elite, 6,7km: 1. Annemarie Sieber, 52:20.

27.07.2003, Zürich, Ironman Triathlon

Männer (3,8/180/42,195): 17. (AK: 2.) Urban Schumacher, 9:15:42.

02.08.2003, Valens, 13. Valenser Lauf

Frauen, 4,2 km: 3. Therese Schreiber, 18:42. Männer, 4,2 km: 10. Urs Zenger, 20:10.

03. - 09.08.2003, 6-Tage-OL "Swiss O Week"

Frauen Elite, Gesamtwertung: 1. Annemarie Sieber (Ränge: 1, 1, 8, 1, 5, 3).

06.08.2003, Langenthal, Abendmeeting

Männer, 1000m: 1. Serie: 17. Sandro Wegmann, 2:36,87. 3. Serie: 11. Benedikt Zweifel, 2:47,32. 3. Serie: 13. Markstaller Tobias, 2:47,90.
3000m: 2. Serie: 14. Jan Staubli, 9:33,52.

10.08.2003, Scuol, Unterengadiner Sommerlauf

Frauen, 18 km: 2. (AK: 1.) Therese Schreiber, 1:16:02. Männer, 18 km: 25. (AK: 5.) Salvatore Rocco, 1:11:23.

10.08.2003, Nyon, Triathlon-Schweizermeisterschaften

Männer Pro, 1,5/43,7/10,2 km: 10. Michael Schwarz, 2:03:03. U23, 1,5/43,7/10,2 km: 4. Roger Burri, 2:19:36.

12.08.2003, Regensdorf, C-Meeting

600m: Sandro Wegmann, 1:24:34. 1500m: Beni Zweifel, 4:24:75. 1500m: Tobias Markstaller, 4:29:58. 1000m: Raphael Toffolon, 2:59:76.

16.08.2003, Prenzlau (DE), Stadtlaf

Männer, 10 km: 1. Marco Eggs, 37:48.

24.08.2003, Sils, Engadiner Sommerlauf

Frauen, 27 km: 6. Therese Schreiber (1. W40), 2:01:16. 62. (2. W50) Doris Zanoletti, 2:33:11.
Männer, 27 km: 34. (10. M33) Giuliano Beccarelli, 1:51:07. 42. (16. M33) Marco Eggs, 1:53:03. 67. (21. M40) Salvatore Rocco, 1:57:35. 121. (1. M60) Fred Ort, 2:06:41.

30.08.2003, Lech am Arlberg (A), Höhen-Halbmarathon

Frauen, 21, km: 1. Therese Schreiber, 1:42:21

31.08.2003, Affoltern a.A., ITU Duathlon, Weltmeisterschaften,

Volksduathlon Junioren, 5/24/2,5 km: 3.(12. Overall) Jan Staubli, 1:15:00.

06./07.09.2003, Genf, SM Junioren und Espoirs

Espoirs, 800m: 6. Sandro Wegmann, 1:58:97

06./07.09.2003, Riehen, SM Jugend

Jugend A: 800 m: 12. Tobias Markstaller, 2:05,00. 1500 m: 12. Beni Zweifel, 4:23,70.
Jugend B: 3000m: 7. Raphael Toffolon, 9:45,46.

07.09.2003, Seon (AG), SM Einzel-OL

Frauen: 8,14 km,425 HD, 19 Posten, 4. Annemarie Sieber, 1:11:50 h.

07.09.2003, Richterswil, Panoramalauf

Männer, 10 km: 62. (Kat: 26.) Rolf Pfister, 40:32. 130. (Kat.: 50.) Hermann Weber, 43:36. 167. (Kat.: 63.) Walter Fawer, 45:44.

Frauen, 10 km: 12. (Kat.: 4.) Mireille Mock, 43:31. 27. (Kat.: 11.) Katja Stöckli, 46:33. 34. (Kat.: 2.) Doris Kohler, 47:56.
Junioren, 4,7 km: 1. Jan Staubli, 16:13. Juniorinnen, 4,7 km: 3. Melanie Stapfer, 20:07

13.09.2002, Münsingen, Strassenlauf

Männer, 10 km: Marco Eggs, 37:10.

13.09.2002, Affoltern a.A., Laufsporttag

Männer, 11,2 km: 125. (Kat.: 44.) Hermann Weber, 45:54.
Frauen, 11,2 km: 19. (Kat.: 3.) Doris Kohler, 49:12. 23. (Kat.: 3.) Katja Stöckli, 49:54.
Junioren, 5,5 km: 1. Jan Staubli, 19:21. Juniorinnen, 5,5 km: 3. Melanie Stapfer, 23:34.

14.09.2003, Winterthur, Staffel-Schweizermeisterschaft

Männliche Jugend A: 3x1000m, 10. LC Uster (Tobias Markstaller, Beni Zweifel, Raphi Toffolon), 8:39.60. Olympische Staffel: 15. LC Uster (Ueli Frei, Ramon Blum, Robin Hiltbrand, Sandro Brugnoli), 3:56.66.

20.09.2003, Uster, Greifenseelauf

Männer, 21,1 km: 18. Menzi Christoph, 1:18:29,9 (1. Junior). 91. Rocco Salvatore, 1:25:48,3 (AK: 16.). 97. Eggs Marco, 1:26:09,1 (AK: 23.). 116. Rechsteiner Stefan, 1:26:56,9 (AK: 27.). 156. Pfister Rolf, 1:28:58,4 (AK: 39.). 337. Frey Bernhard, 1:33:57,8 (AK: 39). 648. Weber Hermann, 1:39:29,4 (AK: 80.). 668. Fritschi Karl, 1:39:37,8 (AK: 12.). 785. Knüsel Markus, 1:41:12,1 (AK: 95.).
Frauen, 21,1 km: 20. Mock Mireille, 1:32:50,2 (AK: 8.). 53. Stapfer Melanie, 1:39:14,4 (2. Juniorin). 65. Kohler Doris, 1:40:38,6 (AK: 1.). 359. Ospelt Good Vreni, 1:54:47,0 (AK: 45.). 367. Zürcher Ursula, 1:54:54,5 (AK: 46).
Männer, 6,2 km: 11. Wegmann Sandro, 21:54,0. 14. Haldimann Andreas, 22:15,7. 34. Egli Gérard, 24:32,9.
Frauen, 6,2 km: 8. Wittwer Pascale, 26:57,6 (AK 4.).
Junioren, 6,2 km: 1. Staubli Jan, 21:54,0.
Jugend, 6,2 km: 2. Markstaller Tobias, 24:20,3. 6. Frey Ueli, 25:31,7. 7. Schlanke Moritz, 25:53,2

7.09.2003, Wohlen, 10-km-Strassen-SM

Junioren: 4. Christoph Menzi, 33:41,2.

28.09.2003, Berlin, Marathon

Männer: 261. Martin Widler, 2:44:24.

28.09.2003, Pfäffikon, Pfäffikerseelauf

Männer, 12,2 km: 33. (Kat.: 5.) Fredy Koster, 44:05. Frauen, 12,2 km: 29. (Kat.: 2.) Doris Kohler, 55:03. Junioren, 4,6 km: 1. Christoph Menzi, 14:57. 4. Jan Staubli, 15:48. Juniorinnen, 4,6 km: 4. Melanie Stapfer, 18:58.
Jugend, 1,9 km: 1. Raphael Toffolon, 5:53.

05.10.2003, Murten/Fribourg, Murtenlauf

Junioren, 17,17 km: 4. Christoph Menzi, 1:02:01

05.10.2003, München, Marathon-Staffete

Männer, 42,2 km: 6. LC Uster Racing Team (Giuliano Beccarelli, Marco Eggs, Rolf Pfister, Andreas Haldimann), 2:25:31.

18.10.2003, Zürich, Uetliberglauf

Junioren, 6,4 km: 1. Jan Staubli, 23:28,7.

26.10.2003, Riehen, Ekiden-Staffete

Männer: 5. LC Uster Racing (Menzi Christof, Loser Roger, Koster Fredy, Wegmann Sandro, Haldimann Andreas, Widler Martin), 2:27:11,4. 11. LC Uster Gentlemen, (Eggs Marco, Pfister Rolf, Rocco Salvatore, Egli Gérard, Kratter Rico, Walt Dan), 2:39:09,0
Mixed: 4. LC Uster Mixed (Beccarelli Giuliano, Wittwer Pascale, Frey Bernhard, Baumeler Yvonne, Ospelt Vreni, Weber Hermann), 2:50:10,4
Junioren: 2. LC Uster Junioren (Staubli Jan, Schlanke Moritz, Markstaller Tobias, Canal Mario, Toffolon Raphael, Frey Ueli), 2:45:43,2

02.11.2003, Wallisellen, Walliseller Lauf

Junioren, 9,5 km: 1. Christoph Menzi, 32:38.

09.11.2003, Tenero, Marathon/Halbmarathon

Männer, Marathon: 17. Fredy Koster, 2:45:45. Männer, Halbmarathon: 84. Salvatore Rocco, 1:20:13. 99. Marco Eggs, 1:21:14. 223. Bernhard Frey, 1:26:51.

09.11.2003, Kyburg, Kyburgerlauf

Männer, Treppensprint, 1,3 km, 660 Stufen: 1. Jan Staubli, 7:47.

06.12.2003, Niederrohrdorf AG, 23. Chlauslauf

Frauen, 6,8 km: 4. Therese Schreiber, 26:41, (2.W40).

06.12.2003, Genf, Course de l'Escalade

Frauen I, 4,78 km: 21. Pascale Wittwer, 20:21,7.

07.12.2003, Lachen, Weihnachtslauf

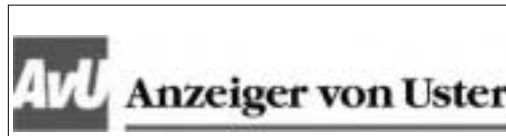
MC Mädchen, 680m, 1. Anika Leemann.

LGU-AGENDA

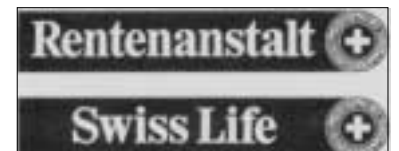
Datum	Anlass	Ort
18.01.2004	Cross SLV-Lauf-Challenge	Meilen, Kant. MS
30.0120.04	Generalversammlung LC Uster	Restaurant Post, Uster
08.02.2003	Cross SLV-Lauf Challenge	Benken, Kant. MS
15.02.2004	Hallen-SM Nachwuchs	Maggingen
28./29.02.2004	Cross-SM	Alpnach
06.03.2004	Papiersammlung LC Uster	Bahnhof Uster
07.03.2004	Hallenmeeting	St. Gallen (J4, selbstständig)
21.03.2004	Final Kids-Cup	Olten
21.03.2004	Cross SLV-Lauf Challenge	Netstal
27./28.03.2004	Winter-Hallenmehrkampf (Osterhasencup)	Sihlhölzli Zürich
19.-24.04.2004	Trainingslager LG-Nachwuchs	Willisau
06.05.20.04	Beginn LCU-Jogging-Anfängerkurs	Sportstadion Buchholz
15.05.2004	Ryffel Running Nachwuchslauf	Niederuster
09.05.2004	Kantonale Staffelmeisterschaften	evt. Letzigrund Zürich
09.05.2004	Jugendriegentag	noch nicht bekannt
20.05.2004	GLTV-Verbandsmeisterschaften	noch nicht bekannt
05.06.2004	De schnällscht Uschtermer	Stadion Buchholz, Uster
06.06.2004	De schnällscht Züri Oberländer	Wetzikon
12./13.06.2004	Kantonale Meisterschaften Junioren / Aktive	Wohlen
18.06.2004	Laufsportabend "Uster Running"	Stadion Buchholz, Uster
18.06.2004	Di schnällscht Uschtermer Schuelklass	Stadion Buchholz, Uster
19./20.06.2004	Kant. Nachwuchsmeisterschaften (Organisator ZOA)	Stadion Buchholz, Uster
26./27.06.2004	Regionen-Meisterschaften Ostschweiz, Nachwuchs	Frauenfeld
Juni/Juli 2004	Internationaler Vergleichswettkampf mit Prenzlau (D)	Stadion Buchholz, Uster
02./04.07.2004	SM Aktive	Basel
07./08.2004	Mehrkampf SM	Wil SG
04.05.09.2004	Nachwuchs SM Espoirs / Junioren	Zug
04.05.09.2004	Nachwuchs SM Jugend A + B	Lausanne
11./12.09.2004	Staffel SM	Langenthal
11./12.09.2004	Kantonale Mehrkampf-Meisterschaften	Jona
18.09.2004	Eidg. Nachwuchsmeeting	Zug
18.09.2004	Greifenseeelauf	Uster
22.09.2004	Sponsorenplauschwettkampf Nachwuchs LGU	Stadion Buchholz
23.10.2004	Ustermer Waldlauf	Hasenbühlwald, Uster
20.11.2004	Papiersammlung TV Uster	Bahnhof Uster
24.12.2004	Weihnachtslauf rund um den Greifensee	
28.0120.05	Generalversammlung LC Uster	noch nicht bekannt

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
Website: www.lcu.ch
Redaktionschluss
Champion 1/2004: 20. Februar 2004

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