

CHAMPION

Clubzeitung des Leichtathletik-Clubs Uster

Nr 3/2002

Vision

“Leichtathletik Uster”

Konzentration des Engagements für Usters Leichtathletik nötig

*Von Marco Eggs**



Eine gute Zusammenarbeit, wie hier in der Staffel, ist wichtig für den Erfolg von “Leichtathletik Uster”

Das Wichtigste vorweg - es steht (noch) gut um die Leichtathletik in Uster. Doch es könnte viel besser sein - und vor allem auch einfacher. Die heutigen Strukturen sind aber nicht effizient (genug). Um den künftigen Anforderungen eher gewachsen zu sein und an sachlichen Bestrebungen mitwirken zu können braucht es jetzt unbedingt noch mehr konzentriertes Engagement und damit Effizienz aller Vereine auf lokaler Ebene.

Verschiedene Gruppen in Uster engagieren sich, zumeist seit vielen Jahren, für die Sache Leichtathletik: Turnverein Uster (Jugend+Aktive), Damenturn-

verein Uster (Mädchenriege), Satus Uster (Mädchenriege), Leichtathletik-Club Uster (Jugend, Breitensport und Aktive), Team Züri Oberland (Breitensport ohne Statuten).

Sie alle verfolgen ein gemeinsames Ziel - nämlich die Förderung der Leichtathletik mit all seinen Facetten. Doch alle Vereine sind auch, durch das Entstehen

USTER
Leichtathletik-Club Uster

Der LCU strebt Konzentration des Engagements für Usters Leichtathletik an

von neuen Trendsportarten und der Individualisierung im Sport allgemein, mit den gleichen Problemen konfrontiert: Mitgliederschwund, zu wenig TrainerInnen und ehrenamtlich Tätige, Verknappung finanzieller Mittel, steigender administrativer Aufwand und stetig höher werdende Verbandsabgaben, etc. Alleingänge der Vereine machen somit je länger je weniger Sinn.

Wenn man eine Weile zurückblickt, so zeigt sich, dass die Leichtathletik in Uster (seit jeher massgeblich durch die beiden Vereine TV Uster und LC Uster geprägt), bereits mehrmals an einem Wendepunkt stand. Zwar schien die

CHAMPION

Clubzeitung des Leichtathletik-Clubs Uster Nr 3/2002

In dieser Nummer	Seite
Vision " Leichtathletik Uster" <i>LCU-Präsident Marco Eggs macht sich Gedanken über die regionale Leichtathletikszen</i>	1
Saisonrückblick der LCU-Ausdauersportler <i>Urs Zenger zur Saison 2002</i>	3
LCU-Läufer an der SM <i>Adrian Kammer war als Läufer und Berichterstatter dabei</i>	4
Eine große Genugtuung <i>Petra Bisang berichtet, wie LGU-Trainer Reto Meier Zürcher Zehnkampfmeister wurde</i>	5
Nachwuch-SM in Olten <i>Wie es Ueli, Michi und Ramon in Olten ergangen ist, weiss ebenfalls Petra zu berichten</i>	6
Danke! <i>Nochmals Petra Bisang über den Sponsorenlauf- und Plausch-Wettkampf</i>	7
An the Winner is... LG Uster <i>Auch beim noch nicht olympischen "Chriesisteispuken" war Petra dabei</i>	8
Flash LG Uster <i>Getränkerezepte und interessante LGU-Neuigkeiten</i>	9
LCU-SchweizermeisterInnen <i>Eine Champion-Serie von Roger Neidhart, diesmal mit Claudia Bühlmann und Andreas Hediger</i>	10
Trainer und Organisator <i>Stefan Bachofen im Gespräch mit "Mister LCU" Urs Zenger</i>	12
Laufen im Ustermer Winter <i>Fredy Steiner sagt wo's in der kalten Jahreszeit lang geht</i>	14
Ustermer Waldlauf 2002 <i>Bilder vom Laufträff-Fest</i>	15
Besuch aus Usters Partner-Stadt Prenzlau <i>Sportlerinnen und Sportler aus dem deutschen Lankreis Uckermark am Greifenseelauf</i>	16
Resultate <i>Die wichtigsten LCU-Resultate des zweiten Halbjahres 2002</i>	18
LGU-Agenda <i>Wann findet was wo statt</i>	19

Zusammenarbeit in den späten Siebziger und den Achtziger Jahren wohl schon notwendig, doch stellten die ,unterschiedlichen Wurzeln' noch ein allzu grosses, unüberwindbares Hindernis dar. Und so versuchte bis vor wenigen Jahren jeder Verein für sich allein alle anstehenden Aufgaben zu bewältigen. Das Gegeneinander wirkte sich ,im sportlichen Sinne' durchaus auch bereichernd auf die LA- Szene aus.

Die eingangs aufgezählten Probleme verschärfen sich jedoch immer weiter. Doch diesmal wurden die erneuten Zeichen durch die Stammvereine TV Uster und LC Uster richtig und rechtzeitig erkannt. Die Ausarbeitung eines Zusammenarbeitsvertrages und die Gründung der Leichtathletik-Gemeinschaft Uster im Jahr 1995 waren erste, wichtige Schritte in die richtige Richtung. Damit wurde eine Zusammenarbeit ins Leben gerufen, worin gemeinschaftlich, konzentriert und nachhaltig Nachwuchsförderung und Trainerausbildung betrieben werden kann. Die, im Jahre 2000 geschaffene, professionelle 20-%-Stelle (heute gar 30-



Konzentriertes Engagement

Stellenprozent) der Sportlichen Leitung in der LG Uster war sodann ein weiterer Schritt zur qualitativen Steigerung. Die aktuelle Zahl von über 100 jugendlichen Sportlerinnen und Sportlern in der LGU-Jugendabteilung und die sportlichen Erfolge der letzten drei Jahre sprechen für sich. Die Anforderungen an die Vereinsleitungen sind aber parallel dazu, wie auch die finanzielle Belastung, eben auch gestiegen! Die Vereine sind nun gefordert.

Diese steigenden Anforderungen und finanziellen Belastungen an die Vereine können nur mit mehr Engagement oder Effizienz bewältigt werden. Doch die heutigen Strukturen sind nicht effizient (genug). Die langen Entscheidungswege durch die massgeblich beteiligten

Stammvereine Turnverein und Leichtathletik-Club Uster hindurch benötigen zu viel Zeit. Und es wird zu viel Energie, der immer weniger ehrenamtlich Tätigen, verpufft, um die Sportliche Leitung an-, resp. entsprechend unterstützen zu können.

Um künftigen Anforderungen eher gewachsen zu sein und an sachlichen Bestrebungen mitwirken zu können, braucht es jetzt unbedingt noch mehr konzentriertes Engagement auf lokaler Ebene. Eine Zusammenarbeit in der Region oberes Glattal/Oberland ist bereits weit fortgeschritten. Diese wichtigen und überfälligen Veränderungen auf lokaler Ebene müssen dringend weiterverfolgt werden.



**Marco Eggs ist Präsident des Leichtathletik-Clubs Uster*



Danke!

Liebe Leserinnen und Leser

Im vergangenen Jahr konnten im "Champion" wieder zahlreiche interessante Beiträge veröffentlicht werden. Dafür möchten wir den Autorinnen und Autoren ganz herzlich danken! Die vielen verschiedenen Themen geben auf eindruckliche Weise die Vielfältigkeit unserer Clubaktivitäten wieder.

Wir hoffen, weiterhin auf spannenden Berichten zählen zu dürfen, damit wir auch in Zukunft eine attraktive und abwechslungsreiche Clubzeitung lesen können.



*Hans Spirig
Redaktion Champion*

Die Saison 2002 der LCU-Ausdauersportler

Urs Zenger * präsentiert einen Überblick in Kürze

Wiederum waren die Ustermer Ausdauersportler in verschiedenen Sportarten erfolgreich aktiv. Nachfolgend ein kurzer Rückblick auf die Saison 2002:



Urban Schumacher war wohl dieses Jahr der Schweizer Ausdauersportler schlechthin. Scheinbar ohne Probleme bewältigte er am Citypower Gigathlon die sieben Tagesetappen über total 1494 Kilometer und demonstrierte dabei, zu welchen Leistungen ein Mensch dank perfekter physischer und psychischer Vorbereitung fähig sein kann. Entsprechend wurde er vom LC Uster als Kandidat für den Ustermer Sportpreis vorgeschlagen.

Der Höhepunkt für Orientierungsläufer **Urs Altorfer** war die sicherlich Silbermedaille an den Schweizer Nacht-OL-Meisterschaften in Sissach. International wusste er vor allem am Weltcuprennen im schwedischen Idre Fjäll zu gefallen, wo er den 29. Rang belegte. Für die nächste Saison wird es nun sein Ziel sein, sich für die Weltmeisterschaften im nahen Rapperswil zu qualifizieren.



Bei Triathlet **Michael Schwarz** machte sich im Verlaufe des Sommers leider eine Entzündung in der Fusssohle bemerkbar. Er vermochte sich dennoch für die Europameisterschaften in Győr (Ungarn) zu qualifizieren, musste dort aber nach erfolgreicher Finalqualifikation im Endlauf in guter Position das Rennen aufgeben. Für ihn wird es nun darum gehen, die Verletzung in den Griff zu bekommen und für das nächste Jahr wieder eine gute läuferische Basis zu legen.

Sandro Wegmann überzeugte mit einem fünften Rang über 1500 Meter an den Espoir-Schweizermeisterschaften in Lausanne. Zudem machte er mit mehreren hervorragenden persönlichen Best-



leistungen auf sich aufmerksam. Über 800 Meter senkte er seine Bestzeit auf 1:54:86 Minuten, während er über 1500 Meter eine Schallmauer durchbrach (3:59:72 Minuten). Dank seiner guten Leistungen vermochte er sich über 1500 Meter wiederum für die Espoir-Serie am internationalen Meeting auf dem Zürcher Letzigrund zu qualifizieren.

Auch **Adrian Kammer** wusste sich im Sog von Sandro zu steigern, verbesserte er sich doch über 800 Meter auf 1:56:16 Minuten. An den Espoir-Schweizermeisterschaften erkämpfte er sich auf dieser Distanz den guten siebten Rang.



Der neu zum LC Uster gestossene ehemalige Langläufer **Roger Burri** wusste sich auch als Multiathlet in Szene zu setzen. An den Duathlon-Schweizermeisterschaften in Wald sicherte er sich dank einer starken Laufleistung in der U23-Kategorie den sehr guten 5. Rang.

Duathlet **Roger Loser** war auch dieses Jahr wieder international am Start. Im österreichischen Weyer belegte er in seiner Age Group den fünften Platz. Am Powerman Switzerland in Zofingen lief und fuhr er auf den 16. Rang.



Therese Schreiber steigerte sich im Frühling von Rennen zu Rennen, bis eine Fussverletzung sie stoppte. Als Höhepunkt stand der Kategoriensieg (W45) in 1:24:18 Stunden an den Schweizer Halbmarathon-Meisterschaften in Brittnau zu Buche. Nach einer Achilles-

sehnenoperation hofft sie nun auf eine beschwerdefreie nächste Saison.



Melanie Stapfer nahm in Brittnau anlässlich der Schweizermeisterschaft der Juniorinnen zum ersten Mal an einer Schweizer Meisterschaft teil. Über 10 Kilometer belegte sie dabei den erfreulichen 9. Rang. Verschiedene Podestränge, unter anderem ein Sieg in Affoltern, trugen ihr im Züri-Lauf-Cup im Gesamtklassement schliesslich den 4. Rang ein.

Am Swiss Alpine Marathon wusste sich **Mireille Mock** gut in Szene zu setzen. Die Wetzikerin nahm am Lauf über 42 Kilometer teil und belegte dort den 15. Rang, was ihr den 6. Kategorienrang (W30) eintrug.



Dorette Denoth konzentrierte sich dieses Jahr auf den Züri-Lauf Cup. Dank mehrerer Podestplätze sicherte sie sich im Gesamtklassement in der Kategorie W50 den 6. Rang.



Auch an Teamwettkämpfen wussten sich die LCU-Läuferinnen- und Läufer von ihrer besten Seite zu präsentieren: An der Basler-Ekiden-Stafette belegten das Herren- sowie das Damenteam je den zweiten Rang, an der Münchner Marathon-Stafette lief das LCU-Team auf den sechsten Rang.

* Urs Zenger ist Trainer im LC Uster. Siehe auch Interview auf Seite 12 dieses Champions.

LCU
Leichtathletik-Club Uster

Läufer überzeugten an den Schweizermeisterschaften

Von Adrian Kammer*



Sandro Wegmann (rechts) und Adrian Kammer vom LC Uster zeigten an den Espoirs-Schweizermeisterschaften vom 31. August und 1. September in Lausanne gute Leistungen..

Ein herbstlicher Westwind fegte über die Lausanner Ponntaise, als sich Sandro Wegmann an die Startlinie des 1500-Meter Finallaufs der U23-Athleten begab. Nach den Wetterkapriolen, die der Ustermer einen Tag zuvor in seinem Vorlauf erlebte, konnte ihn nichts mehr aus dem Konzept bringen. Der Vorlauf war Sandro nicht ganz nach Wunsch gelungen und er erreichte mit der zwölft schnellsten Zeit gerade noch die Finalqualifikation. Grosse Mühe hatte ihm der sintflutartige Platzregen bereitet, der ziemlich genau während der vier Minuten Laufzeit niederging und den

Muskeln der Athleten stark zu schaffen machte.

Doch im Final wurden die Karten noch einmal neu gemischt. Sandro hatte sich viel vorgenommen und wollte seinen Exploit eine Woche zuvor, als er am 24. August in Bern den Klubrekord über 800-Meter auf 1:54:86 senkte, bestätigen. Während den ersten Runden, als das Tempo noch eher gemächlich war, hielt er sich möglichst kräftesparend in den hinteren Regionen auf. Als das Feld eine Runde vor Schluss förmlich explodierte und ein horrendes Tempo vorgelegt wurde, zögerte Sandro zwar einen kurzen

Moment, arbeitete sich dann aber Platz um Platz nach vorne und sicherte sich mit einem furiosen Schlusspurt den hervorragenden fünften Platz. Diese Klassierung in einem ausgezeichnet besetzten Teilnehmerfeld ist für die zwanzigjährige Nachwuchshoffnung die Krönung einer gelungenen Saison und lässt für die Zukunft noch einiges erwarten.

Ebenfalls seine Fortschritte unter Beweis stellen konnte der zweite Mittelstreckenläufer der Leichtathletikgemeinschaft Uster. Der einundzwanzigjährige Adrian Kammer, der in Bern im selben Rennen wie Sandro seine persönliche Bestzeit über 800-Meter auf 1:56:16 verbessern konnte, erreichte erstmals in seiner Karriere den Finallauf der besten acht. Bereits dieser Einzug in den U23 800-Meter Final bedeutete für Adrian ein nicht unbedingt erwarteter Erfolg. Doch auch er hatte sich für den Endlauf noch einmal viel vorgenommen. Der Wind wehte noch immer in voller Stärke und keiner der 800-Meter Läufer wollte die unbeliebte Führungsposition übernehmen. Die Folge war ein extrem langsames Rennen, das erst in einem 300-Meter langen Schlusspurt entschieden wurde. Bis 100-Meter vor dem Ziel konnte Adrian das extrem hohe Tempo mitgehen, musste dann aber abreißen lassen und verfehlte im Ziel als siebter die angestrebte Diplomklassierung nur um einen Rang.

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

wohngalerie
Möbel-Raumplan AG
Pfäffikerstrasse 30 8610 Uster
Telefon 01 940 00 61
Fax 01 940 36 51

- MÖBEL
- LICHT
- TEXTIL
- KÜCHE
- BAD
- ACCESSOIRES

4

Eine grosse Genugtuung

LGU-Trainer Reto Meier Kantonalmeister im Zehnkampf

Von Petra Bisang*

Reto Meier, Trainer der LG Uster und Aktivmitglied des TV Uster gewann souverän die kantonalen Mehrkampfmeisterschaften vom 7. und 8. September.



Reto Meier mit 6433 Punkten Kantonalmeister im Zehnkampf

Ideale Wettkampfbedingungen luden nach Affoltern a.A. zum Leichtathletikfest der Mehrkämpfer ein. Die 10-Kämpfer - auch Könige der Leichtathletik genannt - mussten früh antreten. Unter ihnen auch Reto Meier vom TV Uster, der sich intensiv und seriös auf diesen Wettkampf vorbereitete. Für ihn lief es von Beginn weg unerwartet gut. Der 100m-Lauf in 11,26 sec., im Stabhochsprung 4,00 m und die 400m in 49,68 sec. sind lediglich drei seiner sechs neuen persönlichen Bestleistungen.

Mit 6433 Punkten gewann er überlegen vor Manfred Blaser (LA Gachnang, 5938 Pt.) und Michi Rüegg aus Egg und sicherte sich zugleich auch die Limite für die Schweizermeisterschaften.

Für Reto Meier ist dieses Ergebnis eine grosse Entschädigung für seine lange Verletzungspause sowie all die harten Trainingsstunden. Um so grösser war seine Freude über den Titelgewinn.

Auch der Nachwuchs war am Start

Die persönliche Faszination der leichtathletischen Vielseitigkeit und die

Symbiose von Kraft, Schnelligkeit und Technik gibt Meier als Trainer auch dem Nachwuchs weiter.

Dieser reüssierte ebenfalls: Stephanie Zimmermann gewann im Siebenkampf in der Kategorie Jugend A die Bronzemedaille und Ramon Blum belegte bei der Jugend B den guten 5. Rang. Auszeichnungen wurden zudem in den grossen Startfeldern an folgende Uster-Athleten vergeben: Valeria Lohrer, Sarah Mullen, Xenia Theiler, Patrick Theiler, Moritz Schlanke, Lukas Ryffel und Beda Haas.



**Petra Bisang ist Sportliche Leiterin der LG Uster*

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!

Nachwuchs-SM in Olten

Von Petra Bisang

Für drei LG-Athleten fand der Saisonhöhepunkt 2002 am Wochenende vom 31. August und 1. September statt. Mit guten Leistungen über die vergangenen Wettkämpfe sicherten sie sich einen Startplatz an der Jugend-Schweizermeisterschaften in Olten.

Der erste Durchgang im Speerwettkampf verlief für Ueli Frey noch bei trockenen Verhältnissen. Doch dann setzte im zweiten Versuch ein heftiges Gewitter ein und der Wettkampf musste für rund 15 min unterbrochen werden, bevor man den Anlass fortsetzte.



Ueli Frey

Uelis Speer hatte eine grosse Anziehungskraft auf den Rasen ausserhalb des Sektors. Die 600 Gramm schwere Metallstange landete dreimal hintereinander rechts neben der gültigen Zone. Mit einem gültigen Wurf um die 43 m, was durchaus Uelis Möglichkeiten entspricht, wäre er ins Finale der besten acht eingezogen. Doch daraus wurde leider nichts. Umso grösser war verständlicherweise seine Enttäuschung. Ein Traum platzte und er musste eine nicht gewünschte Erfahrung machen.

Der Sonntag startete ebenfalls mit nasskaltem und windigem Wetter. Keine ideale Leichtathletik-Wettkampfbedingung. Doch Michael Baumann und Ramon Blum trotzten diesem unangenehmen Wetter und nutzten die „Gunst der Stunde“.



Michael Baumann

Michi startete gut in den Hochsprungwettkampf. Er konnte sich auf den Wettkampf konzentrieren und wärmte sich vorbildlich zwischen den Sprüngen immer wieder auf. 1,58m und 1,63m übersprang er bereits im ersten Versuch. Über 1,68m scheiterte er dann jedoch äusserst knapp. Sein persönlich gesetztes Ziel, unter den ersten 10 der 23 gestarteten Wettkämpfer platziert zu sein erreichte er knapp: Rang 10. Doch damit war für ihn der Anlass noch nicht ganz zu Ende. Die verpasste Chance, mit einem gültigen Sprung über 1,68m noch weiter vorne klassiert gewesen zu sein, beschäftigte ihn noch lange... Der Sieger sprang 1,76m.

Für Ramon war es die erste Teilnahme an einer SM. Darauf bereitete er sich im Training in seiner Lieblingsdisziplin die 100m Hürden vor. Beeindruckt war er in Olten v.a. vom Service der Träger, wel-

che ihm seine Kleider vom Start ins Ziel transportierten! „Das sollte man an jedem Wettkampf so einrichten“, meinte er.

Die erste Runde überstand Ramon nach zwei Fehlstarts in seiner Serie. Einer davon löste er gar selber aus. Damit ging seine Konzentration etwas verloren. Doch die 15,06 sec. genügten, um sich für den Zwischenlauf zu qualifizieren. Dort ging es im selben Stil weiter. Erneut zwei Fehlstarts, nun jedoch beide von der Konkurrenz ausgelöst. Doch diesmal blieb die Uhr nach der Überquerung der zehn 84cm hohen Hindernissen unter den gewünschten 15 sec. stehen: 14,91 sec!! Ramon war zufrieden, auch wenn



Ramon Blum

dieser Lauf für ihn Endstation bedeutete. Mit dieser Zeit, Rang 14 von über 30 gestarteten und dem guten Gefühl im Bauch erfüllte er seine eigens gesetzten Ziele und fuhr nach Hause an den Fussballmatch GC gegen Basel.

Die SM in Olten war für alle drei beteiligten Athleten ein besonderes Erlebnis mit vielen Eindrücken und Emotionen und lässt auf weitere gute Leistungen der jungen Sportler hoffen. Weiter so und herzliche Gratulation!

Das Bundesamt für Gesundheit, das Bundesamt für Sport und Swiss Olympic starten mit "LaOla -Prävention im Sportclub" die Aktion "**sport.rauchfrei.**" - ein nationaler Wettbewerb. Die zu vergebenden Preise entsprechen einem Wert von 50'000 Franken und werden auf mindestens 10 Preisträger verteilt. Teilnahmeberechtigt sind alle Sportvereine der Schweiz, die sich bereit erklären, eine Charta (Verhaltenskodex) für die Förderung eines tabakfreien Sports zu unterschreiben. Auch der LC Uster hat diese Vereinbarung unterzeichnet, in der vier Verpflichtungen eingeschlossen sind:

- **Der Verein sorgt für tabakfreie Trainings- und Wettkampfgelände.**
- **TrainerInnen, LeiterInnen und Vereinsvorstände nehmen ihre Vorbildfunktion wahr.**
- **Der Sportverein verzichtet auf ein Tabaksponsorings.**
- **Der Verein steht öffentlich zu dieser Charta.**



Ein riesengrosses Dankeschön!!!

Viel Freude am Sponsorenlauf- und Wettkampf - trotz geringer Erwachsenenbeteiligung



Nach dem Wochenende der Kantonalen Mehrkampfmeisterschaften fand am 11. September unter der Leitung von Sandro Wegmann auf der Anlage Buchholz der Sponsorenlauf des LC Usters und der Sponsorenplauschwettkampf des Nachwuchses der LG Uster statt.



Die Beteiligung beim 30min-Lauf der Erwachsenen hielt sich in sehr bescheidenem Rahmen. Dennoch kamen von den 12 gestarteten Läuferinnen und Läufern CHF 3'297.30 zusammen. Allein LC-Präsident Marco Eggs und Kassier Gottlieb Leserf brachten CHF 748.00 zusammen. Auf dem dritten Platz klassierte sich Peter Spiegel mit CHF 452.00.

Auch beim Nachwuchs wurde reichlich gesammelt. Die 45 gestarteten jungen Leichtathletinnen und Leichtathleten brachten CHF 7'127.75 zusammen! Das ist neuer Rekord. Alleine Corinna Ruppli fand Sponsoren im Wert von CHF

1'586.20, gefolgt von Yanil Berchtold mit CHF 420.00 und Isabelle Scherrer mit CHF 418.00. Corinnas Engagement wurde mit zwei Kinogutscheinen belohnt.



Der Plauschwettkampf und der Sponsorenlauf dienen als Mittel, die finanziellen Kosten in der Jugend-Nachwuchsförderung zu tragen. Nur Dank externen Spenden und viel Ehrenamtlichkeit von den Vorständen, freiwilligen Trainern und Eltern kann das heutige Angebot der

LG Uster für die Jugendlichen in diesem Umfang durchgeführt werden. Die finanzielle Unterstützung der LG fliesst vollständig an die jungen Athletinnen und Athleten in Form von Sportgeräten, verbilligter Athleticbekleidung, Startgeldern, Trainingslagerbeiträgen, Ausbildung und anderem mehr zurück.

An dieser Stelle gehört allen Sponsoren und Sponsorensuchenden ein ganz grosses

HERZLICHES DANKESCHÖN

für die Grosszügigkeit und den engagierten Einsatz bei der Sponsorensuche. Jeder Franken zählt und ermöglicht, den Sport weiterhin attraktiv zu gestalten und die Jugend zu fördern.

Petra Bisang



An the Winner is... LG Uster

Petra Bisang schildert ihre Eindrücke von einer noch nicht olympischen Disziplin



„Herzlich Willkommen zum internationalen Chriesisteispuken mit grosser Beteiligung der LG Uster. Bitte stellen sie sich in eine Reihe hinter der Absperrung auf. Nehmen sie die Kirsche in den Mund, raspeln sie das Fruchtfleisch ab und los geht's!

Tief Luft holen, die Backen aufpusten, Spannung aufbauen und den Kirschstein mit grossem Druck in einem 45-Grad Winkel nach vorne-oben spuken. Zone 1 zählt einen Punkt, Zone 5 ergibt fünf Punkte. Total drei Versuche. Viel Vergnügen!”

An the Winner is.... LG Uster mit dem Punktemaximum von 15 Zählern! Great!

Nach diesem spannenden Wettkamp ging's dann über zum eigentlichen Brätelabend. Grillmeister Jürg verwöhnte uns mit feinen Bratwürsten und Cervelats. Zwischen dem Hauptgang und dem Dessert verweilten sich die einen beim Fussballspielen, die anderen tollten im Strohhaufen in Hanspisi Scheune herum. Wen es da anschliessend nicht am ganzen Körper biss, machte irgend etwas falsch...

Das Brätelfest nahm anschliessend seinen weiteren Verlauf mit den Mitgliedern der Aktivgruppe des TV Usters bis tief in die Nacht hinein.





Flash >> LG Uster

Sportgetränk

Mixe dir dein Sportgetränk selber! Die vier verschiedenen Rezepturen findest du auch unter der Rubrik „Service“ auf www.lguster.ch. Dort findest du auch weitere interessante Infos zu den Themen Ernährung im Sport oder Doping.

Getränk 1

- 1 l Tee
- 30g Zucker (ca. 2 Esslöffel)
- 30-40g Maltodextrin-pulver (gibt's in der Drogerie)
- 1g Kochsalz evtl. Zitronensaft

Getränk 2

- 1 l Wasser
- 30g Sirup
- 30-40g Maltodextrin-pulver (gibt's in der Drogerie)
- 1g Kochsalz evtl. Zitronensaft

Getränk 3

- 1 l Tee
- 3 dl Fruchtsaft
- 30-40g Maltodextrin-pulver (gibt's in der Drogerie)
- 1g Kochsalz evtl. Zitronensaft

Getränk 4

- 1 l Wasser
- 30g Eisteepulver light
- 30-40g Maltodextrin-pulver (gibt's in der Drogerie)
- 1g Kochsalz evtl. Zitronensaft

Final Erdgas-Athletic Cup

Mit ihren guten Leistungen am Jugitag im Frühling qualifizierten sich Stefanie Trüb, Ilaria Rinaldi, Madleina Arpagaus und Valeria Lohrer für den Kantonal Final Erdgas-Athletic Cup vom 24.8.2002 in Dietikon. Valeria belegte von 24 in ihrer Kategorie gestarteten Mädchen den guten achten Rang. Ilaria wurde in diesem Dreikampf über 60m / Weit- oder Hochsprung / Ballwurf bzw. Kugel gar zweite und Madlaina gewann die Goldmedaille. Ganz herzliche Gratulation zu den guten Leistungen!

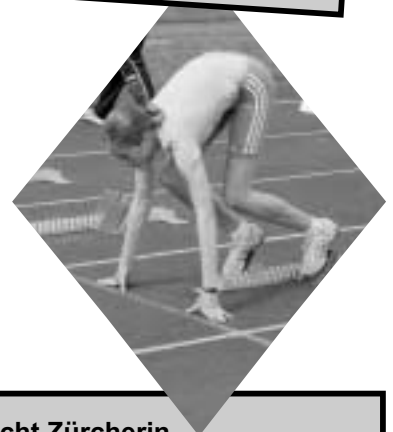
Bestellung Trainings- und Wettkampfbekleidung

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



Über 100 Jugendliche

Im September überschritt die Jugend- abteilung der LG Uster mit 101 erfassten jungen Leichtathletinnen und Leicht-athleten erstmals seit ihrem Bestehen von 1995 die 100er-Marke!



Trainingslager 2003

Das Lager findet in der zweiten Früh- lingsferienwoche vom 28. April bis 3. Mai 2003 statt. Der Ort ist noch unbekannt. Teilnehmen können alle ab Jahrgang 1991. Chumm doch au!



Schnällscht Zürcherin

Ilaria Rinaldi (Jahrgang 1992) wurde am 4. September in Thalwil über die 60m in 9.12 sec. zur schnellsten Zürcherin des Migros-Sprint-Kantonefinal gekrönt. Lukas Ryffel wurde in derselben Kategorie bei den Knaben guter dritter (8.99) und Kevin Thoma vierter (9.05). Caroline Benz gewann bei den 90er Mädchen die Bronzemedaille in 9.04 sec. und Sarah Mullen und Corinna Ruppli belegten im 80m-Final die Ränge vier und sechs. Marcel Studer gewann bei den 1986er über 80m die Silbermedaille in 10.26 sec.

Das sind alles sehr gute Resultate! Herzliche Gratulation!

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: Claudia

Bühlmann und Andreas Hediger.

SM = Schweizer Meister / Schweizer Meisterschaften

RM = Regionalmeisterschaften

KM = Kantonalmeisterschaften



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



Claudia Bühlmann

Claudia Bühlmann
Trockenlostrasse 81, 8105 Regensdorf
Telefon 01 840 66 83
claudia.buehlmann@bluemail.ch

Sportliche Erfolge	SM 1983, Kat. Mädchen A, 1. Rang Speer (39.24) SM 1985, Kat. Juniorinnen, 3. Rang, Diskus 1978 - 1986 diverse Podestplätze bei KM und RM
LCU-Mitglied	ca. 1976 - 1987, Trainer: Paul Thum, Felix Stieger, Alex Lechmann, Vreni Berchtold, Walter Schwab, heute LCU-Freimitglied
Andere Vereinszugehörigkeiten	Ab 1987 LAC TV Unterstrass, Zürcher Bob-Club
Alter, Beruf	5.11.1967 Sportartikelverkäuferin, Detailhandelsangestellte
Stichworte zum LCU	Spontane Erinnerungen: Trainingslager St. Moritz (u.a. mit Nicole, Jumbo, Pedro, Gérard) "Töff-Trainings" mit Martin und Pedro, Samichlaus-Höck, heute selten in Uster anzutreffen
Trainingsaufwand	2 - 4 mal wöchentlich
Letzter Wettkampf	1998: Kugel und Diskus bei SVM
Heutige sportliche Betätigungen, Hobbies	Seit 1994 jährlich Steinstoss-SM (9 SM-Titel, Schweizer Rekorde 6 kg: 10.15 m, 8 kg : 9.82 m, 12 kg: 7.33 m Bob: Weltcuprennen mit Ziel Olympische Spiele in Salt Lake City
Zurzeit mögliche Leistung ohne spezielles Training	immer noch ab und zu aktiv
„Gebrechen“ die dem Spitzensport zuzuschreiben sind	Findet es falsch "Gebrechen" dem Sport zuzuschreiben. Glaubt, dass gewisse Leiden durch den Sport lediglich etwas früher in Erscheinung treten könnten
Heutige Einstellung zum Sport	Nach wie vor hat Sport einen grossen Stellenwert in ihrem Leben. Dies werde sich auch nach der Aktivzeit kaum ändern.



Andreas Hediger

Andreas Hediger
Georgengasse 3, 8006 Zürich
Telefon 01 363 28 07
ahediger@lcz.ch

Sportliche Erfolge	SM 1981, Kat. Jugend B: 1. Rang Weitsprung (6.09), 2. Rang 200 m Persönliche Bestzeiten: 100 m 11.09, 200 m: 22.01, Weit: 7.06
LCU-Mitglied	1978 - 1982, Trainer: Walter Schwab
Andere Vereinszugehörigkeiten	1982 - 1984: LA Zürich-Nord, 1985 - 1986: Diners Track Club, ab 1987: LCZ
Alter, Beruf	21.10.1966 Lic.oec.publ.(Studium der Betriebswirtschaft Uni Zürich), heute in verschiedenen Funktionen/Berufen tätig: Leistungssportchef LCZ, Chef Wettkampf von "Weltklasse Zürich", Handelslehrer "KV Business School Zürich", Trainer und Manager von Marcel Schelbert
Stichworte zum LCU	Gute Kameradschaft unter den Jugendlichen, Siege am "Schnellsten Uschteröpfel"
Trainingsaufwand	Damals ca. 2 - 3 mal pro Woche
Letzter Wettkampf	1986: 100 m, wegen Oberschenkelzerrungen LA-Karriere abgebrochen
Heutige sportliche Betätigungen, Hobbies	Wenn die Zeit reicht: Badminton, Tennis, Squash, Joggen, Biken
Zurzeit mögliche Leistung ohne spezielles Training	5.30 m im Weitsprung (vor zwei Jahren bei einem Plauschwettkampf erreichte Weite)
Gebrechen" die dem Spitzensport zuzuschreiben sind	Durch die zahlreichen Oberschenkelzerrungen sind auch heute keine Sprints mehr möglich
Heutige Einstellung zum Sport	Ist in der glücklichen Lage, durch die LA den Lebensunterhalt verdienen zu können

Im Champion 1/2003 erscheinen die Interviews mit



Therese Schreiber

und

Roland Schnider



Trainer und Organisator mit Leib und Seele

Urs Zenger engagiert sich seit 30 Jahren unermüdlich für den LC Uster

Mit Glanz und Gloria feierte der LC Uster (LCU) im vergangenen Jahr seinen 30. Geburtstag. Untrennbar mit dem LCU verbunden ist Urs Zenger. Der 44-jährige Jurist gilt in der Leichtathletikszene als „Mister LCU“ schlechthin. Seit es den LC Uster gibt, ist Zenger im Verein unermüdlich an

“Es bereitet mir Freude, Mitverantwortung zu tragen”

vorderster Front aktiv als exzellenter Trainer, als engagiertes Vorstandsmitglied, als umsichtiger Organisator und von 1979 bis 1985 als allseits geschätzter Präsident. Heute setzt sich Urs Zenger mit viel Enthusiasmus vor allem für eine grossräumige Zusammenarbeit mit den umliegenden Leichtathletikvereinen im Zürcher Oberland und im Glattal ein. Die „Champion“-Redaktion traf Zenger zu einem Gespräch.

Champion: Urs Zenger, dein Engagement in der Ustermer Leichtathletikszene ist enorm. Was fasziniert dich, seit drei Jahrzehnten so viel Energie in die Leichtathletik und den LC Uster zu investieren?

Urs Zenger: Leichtathletik gehört meiner Meinung nach zu den vielseitigsten Sportarten überhaupt. Ich hatte in den vergangenen 30 Jahren auch die Möglichkeit, mich in den verschiedensten Funktionen im Verein zu engagieren und



zu betätigen. Ich gestaltete Trainingseinheiten, ich förderte Nachwuchsathleten und ich organisierte Events. Es bereitet mir viel Freude, Mitverantwortung zu tragen für die Entwicklung eines Vereins oder eines Sportlers.

Gibt es Tätigkeiten, die Du beim LC Uster besonders gern gemacht hast?

Speziell Freude macht mir auch heute noch meine Arbeit als Trainer. Athleten zu beraten, sie zu fördern und ihnen zu helfen, dass sie sich sportlich, aber auch

menschlich weiterentwickeln, ist eine sehr schöne und spannende, ja eine faszinierende Aufgabe. Auch für mich selber ist die Trainertätigkeit eine ausgesprochen bereichernde Beschäftigung. Da ich in den Trainings meist auch selber mitlaufe, bietet mir das Traineramt einen erstklassigen Ausgleich zum Job als Jurist, der sich vorwiegend im Büro abspielt. Könnte ich im LCU „nur“ Meetings organisieren, wäre ich wohl nicht glücklich - ich brauche eine echte Abwechslung zum Beruf. Das Traineramt ist so gesehen ideal für mich.

“Leichtathletik gehört zu den vielseitigsten Sportarten überhaupt.”

Du übst alle diese Aufgaben im LC Uster grösstenteils auf ehrenamtlicher Basis aus. Viele Vereine, seien es Sportvereine, Musikvereine oder Jahrgängervereine, haben heute je länger je mehr Mühe, Leute zu rekrutieren, die sich freiwillig, das heisst, ohne dafür entschädigt zu werden, für den Verein einsetzen. Den meisten Mitgliedern fehlt es schlicht an der nötigen Zeit, leider aber auch am inneren Feuer, mit Engagement für einen Klub tätig zu sein und dessen Interessen nach aussen zu vertreten. Urs Zenger, Du bist in dieser Beziehung ohne übertreiben zu wollen - eine löbliche Aus-





nahme. Gibt es ein „Patentrezept“, mit dem man etwas provozierend formuliert - träge Vereinsmitglieder aus ihrer Lethargie wecken könnte?

Es fällt mir nicht einfach, darauf eine Antwort zu finden. Die Frage wirkt tatsächlich auf den ersten Blick ziemlich provokativ, und ich denke nicht, dass früher alles besser gewesen ist als heute, obwohl viele das immer wieder sagen. Mit Sicherheit gab es aber schon in den

“Ich denke, dass Niederlagen eben genau so zum Sport gehören wie Siege.”

Siebziger Jahren Leute, die behaupteten, dass in den Fünfziger Jahren alles viel besser funktioniert hatte. Ich bin der Meinung, dass sich Vereinsmitglieder gerne freiwillig engagieren, wenn die soziale Komponente innerhalb der Gemeinschaft, innerhalb des Vereins, stimmt. Ist diese Voraussetzung gegeben, nehmen die Leute automatisch mit Freude an den Aktivitäten des Vereins teil und sind bestrebt, ihr Bestes zu geben, auch wenn sie dafür nicht entlohnt werden.

Der LC Uster feierte im vergangenen Jahr sein 30-jähriges Bestehen. Welches waren für dich persönlich die Höhepunkte, die du in diesen drei Jahrzehnten mit dem LCU erleben durftest?

Besonders reizvoll ist es, wenn ein Verein Grossveranstaltungen organisieren darf, die nicht jedes Jahr stattfinden. Ich erinnere in diesem Zusammenhang etwa an einen Junioren-Länderkampf, der in Uster über die Bühne ging, ich denke auch an die Kantonalmeisterschaften, die ebenfalls im Buchholz durchgeführt wurden. Als Trainer war es natürlich ein Höhepunkt, wenn es den Athleten gelang, ihre sportlichen Ziele zu erreichen, wenn sie zum Beispiel Medaillen an Schweizer Meisterschaften eroberten oder sich für internationale Titelkämpfe, wie Weltmeisterschaften zu qualifizieren vermochten.

Gab es auch sportliche Tiefpunkte in den vergangenen 30 Jahren?

Ich würde nicht von Tiefpunkten sprechen. Klar, die Erfolgskurve verläuft manchmal etwas wellenförmig. Es ist ein ständiges Auf und Ab, doch ich denke, dass Niederlagen eben genau so zum Sport gehören wie Siege. Da geht es dem LC Uster wohl gleich wie anderen Sportvereinen. Was ich bedaure, ist die Tatsache, dass der LC Uster sich in den technischen Disziplinen - anders als im Laufsport - nie richtig in den Vordergrund schieben konnte. Es gab zwar immer wieder gute Techniker in unserem Verein, doch die Konstanz und die Kontinuität fehlten. Es ist eines meiner Ziele, dafür zu sorgen, dass sich dies in den kommenden Jahren ändern wird.

Womit wir bereits beim Blick in die Zukunft des LC Uster sind. Urs Zenger, welche weiteren Ziele möchtest du kurz- bis mittelfristig mit dem LCU erreichen?

Wie eben erwähnt, muss es eines der vordergründigen Ziele sein, dass unsere Athleten früher oder später auch in den technischen Disziplinen wie Weit-

sprung, Hochsprung oder Diskus regelmässig Erfolge feiern. Ausserdem möchte ich im regionalen Bereich die bereits begonnene grossräumige Zusammenarbeit mit den umliegenden Leichtathletik-Vereinen wie dem LC Dübendorf oder der LVZO Wetzikon fortsetzen. Diese beiden Vereine weisen eine

“Ich bin der Ansicht, dass durch eine Kooperation in einzelnen Bereichen Synergien genutzt werden können.”

ähnliche Grösse auf wie der LC Uster, zum Teil kämpfen sie mit denselben Problemen wie wir im LCU. Ich bin der Ansicht, dass durch eine Kooperation in einzelnen Bereichen Synergien genutzt werden könnten, was mit Sicherheit positive Auswirkungen auf die Entwicklung der Leichtathletikszene im Zürcher Oberland und im oberen Glattal haben wird. Bereits jetzt steht übrigens fest, dass sich der LC Uster, der LC Dübendorf und die LVZO Wetzikon gemeinsam um die Durchführung der kantonalen Nachwuchs-Leichtathletikmeisterschaften im Jahre 2004 bewerben werden.

*Interview: Stefan Bachofen**



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

Neues Wettkampfdress des LC Uster

Das absolut neue Top-Wettkampfdress des LC Uster ist ab sofort erhältlich. Wunderschöne Optik, mit ganz neuem Schriftzug.

LC USTER
Leichtathletik-Club Uster

Super Material, aus modernster Hohlfaser und somit sehr leicht.

Interessenten melden sich bitte bei Kati Reck, Telefon 01 941 46 70

Laufen im Ustermer Winter

Fredy Steiner führt über die Winter-Laufträftstrecke



Die Winterstrecke am Dienstagabend-Laufträft (18:30) wird aus Sicherheitsgründen (Dunkelheit) nicht durch den Wald geführt. Um aber trotzdem eine abwechslungsreiche Laufstrecke zu bieten, haben wir uns für die nachfolgende Variante entschieden:

Die Streckenführung verläuft folgendermassen:

Stadion Buchholz - Stadionweg - Pfä-fikerstrasse - Rehbühlstrasse - Haldenstrasse - Pulverhaus - Schützenstrasse Schützenhaus - Autobahn - Nänikon Dachdecker Aschwanden - Winikon re-tour zum Stadion.

Beschreibung der markantesten Stellen mit ungefähren Kilometerangaben:

Km 1: Ecke Rehbühlstrasse /Wermats-wilerstrasse

Km 2: nach Pulverhaus/Querstrasse

Km 3: Schützenhaus /Autobahnüber-führung

Km 4: Wegweisertafel nach Autobahn-überführung

Km 5: kleine Tannengruppe links nach Unterführung Winterthurerstrasse

Km 6: auf Hügel im Nänikerriet / vor

dem Baum links

Km 7: Dachdecker Firma Asch-wanden/Asphaltstrasse

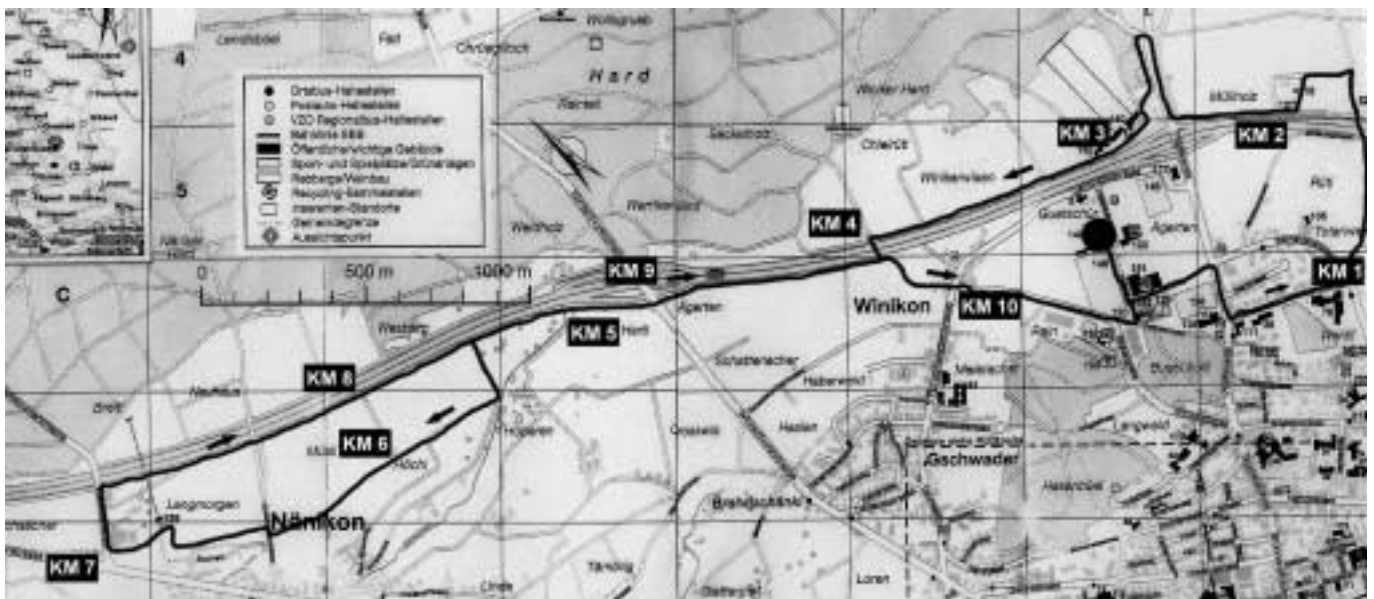
Km 8: Höhe Autobahntafel Ausfahrt Uster-West

Km 9: Strassenunterführung Winter-thurerstrasse

Km 10: erstes Haus links in Winikon

Totalstrecke ca. 10,8 Km

Als Alternative oder Kurzvariante stehen folgende Möglichkeiten zur Verfügung: direkt Richtung Schützenhaus auf die Laufstrecke (Einstieg bei Km 3), was eine Distanz von ca. 7,8 Km ergibt. Selbstverständlich sind noch kürzere Runden vorhanden (z.B. 5 Km), also sicher für alle TeilnehmerInnen eine entsprechende Strecke.



Deine E-Mail-Adresse wird gesucht

Liebes Mitglied

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

Das war der
**Ustermer
Waldlauf 2002**



Die vollständige Rangliste ist abrufbar unter www.lcluster.ch

Besuch aus Prenzlau

Von Armin Gehrman*

Uster/Prenzlau. Auch der fünfte Streich glückte.. Die Leichtathleten des TSV 62 Prenzlau nahmen mit acht Aktiven auf Einladung der LG Uster am internationalen Greifenseelauf teil. Erneut erfolgreich, denn gerade der Nachwuchs buchte mehrere Plätze im Spitzenfeld. „Damit, so glaube ich“, erklärte Marco Eggs, Präsident des LC Uster, „haben die Prenzlauer bei ihrem fünften Start in Uster die Voraussetzung belegt, auch in den kommenden Jahren in Uster mit guten Leistungen präsent sein zu können.“ Etwas einschränkend seine weiteren Bemerkungen: „Damit geraten wir aber auch unter Druck, nun endlich einmal wieder bei leichtathletischen Veranstaltungen in unserer Partnerstadt oder im Landkreis Uckermark an den Start zu gehen.“



Gerade darum ging es auch in Gesprächen zwischen beiden Vereinen. TSV 62 und LG Uster kamen überein, ihre Kontakt zu intensivieren. Und wer für die Zukunft plant, der muss an die Jugend denken. Daher klären beide Seiten in den nächsten Wochen die personellen und materiellen Voraussetzungen. Es liegen zwei konkrete Vorschläge auf dem Tisch. Erstens: Die Ustermer möchten ihr Frühlings-Trainingslager Ende Mai/Anfang April in Prenzlau durchführen. Zweitens: Zu Himmelfahrt 2004 finden in Uster die kantonalen Leichtathletik-Einzelmeisterschaften statt, bei denen Prenzlauer an den Start gehen könnten.

Favorisiert wird Variante eins. Denn eine Woche Training in Prenzlau wäre für die Schweizer Jugend mit dem Kennenlernen der Uckermark verbunden. Und zum Abschluss des Trainingslager könnte ein Städte-Vergleichswettkampf ausgetragen werden. Wahrscheinlich in den Altersklassen 11 bis 15. Vielleicht sogar unter Mitkonkurrenz von Stadtauswahlteams anderer uckermärkischer Städte. Ein neuer Wettkampf wäre geboren, ein Wander-Städtepokal. „Das wäre intensivst erlebte Städtepartnerschaft“, hieß es von Ustermer Seite. Man will in Prenzlau damit wieder an die

Ursprünge der Leichtathletik - Laufen, Springen, Werfen - anknüpfen. Darüber hinaus sollen jedoch Teilnahmen an speziellen Laufveranstaltungen die Regel bleiben.

Eine solche ist der Greifenseelauf ... Die Entscheidungen in den Hauptläufen waren, wie vermutet, fest in kenianischer Hand. Mike Tanui siegte in 1:04:25,1 h. Seine Teamkollegin Joyce Chepchumba war in neuem Streckenrekord von 1:08:39,1 h schnellste Frau. Ustermer und Prenzlauer freuten sich gemeinsam über ihre Platzierungen als „Amateure“ in diesen starken Feldern.

Die Prenzlauer schätzten hoch ein, dass LC Uster-Präsident Marco Eggs nach 1:24:42,6 als 231. gesamt und 32. seiner Altersklasse ins Ziel lief. Bestes Prenzlauer Resultat: Unter den über 600 Läuferinnen der 6,2-km-Distanz kam Yvonne Glöde nach 27:59,9 Min. als 23. und (wie schon im Jahr zuvor) Vierte der Jugend A ins Ziel. Nach 28:53,4 wurde Marlen Jerke (Jugend A) auf den Rängen 37 und 7 sowie Julia Ballin (Schüler B) über 3,4 Kilometer nach 15:08,8 auf dem 12. Gesamttrang registriert. Von den

Erwachsenen aus der kleinen Prenzlauer Delegation waren Andy Gottwald und Andreas Ballin nicht nur erstmals in Uster dabei, es war auch ihr erster Halbmarathon. Ihre Endzeiten von 1:49:35 (2645./398. Altersklasse M 30) und 1:50:57 (2787./632. M 35) waren ein gelungener Einstand.

Stadtrundgang in Uster, Wanderung über den Uetliberg und Stadtbummel in Zürich gehörten ebenso zum Sportbesuch beim Städtepartner wie der Schwatz in gemütlichem Sportlerkreis, der das Bild einer gelungenen Wettkampfreise abrundete.

Das Fazit lautet: Fortsetzung folgt. Das jedoch, so drückten die Prenzlauer ihre Hoffnungen aus, mit einem Besuch der Ustermer in Prenzlau. Denn Sportler von dort waren schon fünfmal am Greifensee am Start, Ustermer in Prenzlau erst einmal. Dieses 5:1-Verhältnis gilt es, aus Schweizer Sicht aufzubessern.

**Armin Gehrman ist Journalist und Stellvertreter des Vorsitzenden des TSV 62 Prenzlau*



Nach drei interessanten Tagen heisst es am Bahnhof Uster Abschied nehmen ...

Kurzporträt: Turn- und Sportverein Prenzlau 62

Die Ziffer am Ende des Vereinsnamens belegt es vor nun 40 Jahren wurde dieser Verein gegründet. Damals nannte man sich „Motor Prenzlau“. Das geschah in Anlehnung an den örtlichen Verkehrsbetrieb, der den Sportverein finanziell-materiell unterstützte. In den „Kinderjahren“ bestimmte der Fußball das Vereinsgeschehen obwohl von Beginn an auch Frauen mit ihrer Abteilung Gymnastik dazugehörten. Danach stießen junge Leichtathleten und eine Gruppe Kegler zum Verein. Diese Abteilungen bilden auch heute noch das Grundgerüst des „TSV 62“. So heißt man, seit dem sich der Sport im Osten Deutschlands nach der Wiedervereinigung umstrukturierte.

Der TSV 62 lebt von gut einem Dutzend „Verrückter“. Er kann sich nämlich glücklich schätzen, dass es in jeder seiner Ateilungen nach der politischen Wende in Deutschland mindestens einen gab (und noch immer gibt), der für die Sache brannte und sich somit voll engagierte. Das war nicht immer so und erst recht nicht in allen Vereinen der Stadt üblich. Denn persönliche und familiäre Belastungen in Zusammenhang mit beruflicher Neuorientierung ließen oft keinen Freiraum mehr zu, brachen sogar die Lust in manchem Sportlerherzen - noch immer schwankt die Arbeitslosenrate in dieser dünn besiedelten, wenig industrialisierten und stark von der Landwirtschaft geprägten Region, aber dem nach Quadratkilometern größten Landkreis Deutschlands, zwischen 23 und 25 Prozent.

Besonders arg traf es die Leichtathletik. Sämtliche im Nachwuchsbereich tätigen Übungsleiter kündigten 1990 aus oben genannten Gründen ihre Mitgliedschaft. Nur eine Schar von Ausdauerläufern um Detlef Wegner verblieb. Die Basis zum Erhalt dieser Sportart war fast zerstört. Fast! Denn Läufer sind gesellige Typen. Als man sich damals Gedanken damand

rüber machte, wie es nun weiter gehen soll, sagte jemand aus dieser Runde: „Es kommt schon vor, dass Läufer auch Kinder haben. Neben Training und Wettkampf fand man auch dafür Zeit. Also müssen wir einen Weg finden, diese Kinder zu beschäftigen.“ Einerseits sollten so Freiräume geschaffen werden, dass man Laufveranstaltungen organisieren und jedermann anbieten könne.



Das Wappen von Prenzlau

Andererseits hoffte man, das ein kleiner Funken Leichtathletiklust von Eltern über die Kinder auch an Freunde und Bekannte überspringen würde. Der Plan ging auf.

1992 bündelte Armin Gehrman, Sportredakteur beim „Uckermark Kurier“, die organisatorischen Kräfte von vier Laufveranstaltern im Landkreis Uckermark. Eine Cup-Serie wurde aus der Taufe gehoben. Das wirkte im wei-

ten Umkreis motivierend. Es kamen nicht nur Nachfragen, diese Serie zu vergrößern. Es wurde auch nach Angeboten für die Jüngsten gefragt. Zusammen mit der diplomierten Trainerin Heike Hellwig wurden beim TSV 62 zwei Jahre danach wieder regelmäßig Übungsstunden angeboten. Eltern und Verwandte dieser Schützlinge sowie weitere Sportler des Vereins bilden heute die Basis, das man im Bereich Leichtathletik/Aus-dauersport jährlich über 20 Wettbewerbstermine anbietet: Halbstunden- und Stundenläufe, ein Strassenpokallauf, Abend-Bahnläufe, Mittelstreckendistanzen, Abendsportfeste für den Nachwuchs, Duathlon, Triathlon, Quadriathlon. Momentan hat der Verein 175 Mitglieder in einer allgemeinen Sportgruppe (widmet sich Angeboten Kondition zu stärken), den Sparten Akrobatik, Fussball, Gymnastik, Kegeln, Leichtathletik, Triathlon.

Vorsitzender des Vereins war von 1963 bis zu diesem Jahr Erich Breitsprecher. Er bat im Februar, seine Funktion niederlegen zu dürfen. Die Mitgliederversammlung beschloss einstimmig, ihn zum Ehrenvorsitzenden zu wählen. Neuer Vorsitzender ist seit dem 21. Februar der 42jährige Gerd Haul (Abteilung Triathlon), sein Stellvertreter Armin Gehrman (Abteilung Leichtathletik), Kassenwart Roswitha Schelk (Abteilung Gymnastik).

Einladung des TSV 62 Prenzlau (D), der Partnerstadt Usters

Die Leichtathletik-Kollegen des TSV Prenzlau (D) laden uns für nächstes Jahr zu einem Vergleichswettkampf nach Prenzlau ein. Es besteht zudem das Angebot vorgängig während einer halben oder ganzen Woche an einem Trainingscamp teilzunehmen. Zudem wird zeitgleich der ‚Prenzlauer Stadtlauf‘ durchgeführt. Termin: Letzte Woche der Ustermer Sommer-Schulferien 2003.

Interessierte melden sich bei den TrainerInnen.



Trainingsangebote Breitensport auf dem Ustermer Laufräff

Dienstag
um 18.30 Uhr
ab Stadion Buchholz
Geführtes Training
„Laufen für Alle“
auf dem Laufräff,
Dauerlauf

Mittwoch
um 9 Uhr
ab Parkplatz beim
Hallenbad
Spezielles Laufräff-
Training
für Frauen, Dauerlauf



Samstag
um 9 Uhr
Ab Stadion Buchholz
Ein auf
Langstreckenwett-
kämpfe ausgerichtetes
Training, langer
Dauerlauf

Die Trainingsangebote sind öffentlich und kostenlos.
Auskunft erteilen: Fredy Steiner 01 941 12 61 und Uschi Wegmann 01 941 22 76

Auswahl der Resultate 2002 der LCU-LäuferInnen

Juli - Dezember 2002, Resultate bis Juni siehe Champion 1/2002 und 2/2002

04.07.2002, Győr (Ungarn), Triathlon-EM

Männer, Qualifikation: 26. Michael Schwarz (Final: DNF).

05.07.2002, Idre Fjäll (Schweden), OL-Weltcup

Männer, Kurzdistanz: 29. Urs Altorfer.

08. bis 14.07.2002, Yverdon-Biel, Swisspower Gigathlon

Männer, Single: 1. Urban Schumacher, 73:32:55. Team, 7 Tage: 82. giga5sportstadt Uster / LC Uster, 71:35:05.

27.07.2002, Davos, Swiss Alpine Marathon

Frauen, K42, Overall: 15. (Kat.: 6.) Mireille Mock, 4:30:58. 48. (Kat.: 15.) Katja Stöckli, 5:05:50.

Männer, K42: 46. (Kat.: 24.): Rolf Pfister, 4:06:20.

01.08.2002, Affoltern a. A., 1. August-Meeting

Männer, 800m: Sandro Wegmann, 1:59:22, Adrian Kammer, 2:01:42.

07.08.2002, Langenthal, Abendmeeting

Männer, 800m: Adrian Kammer, 1:58:46. Männer, 1500m: Sandro Wegmann, 4:09:78.

13.08.2002, Regensdorf, Abendmeeting

Männer, 1000m: Sandro Wegmann, 2:31:26. Adrian Kammer, 2:32:99.

14.08.2002, Lenzerheide, Danis Berglauf

Männer Hauptklasse, 10,4km: 20. Oliver Oberhänsli, 55:07.

Senioren II, 10,4km: 37. Hermann Weber, 1:00:11.

16.08.2002, Zürich, Weltklasse-Meeting

SLV-Challenge Junior Men, 1500m: 9. Sandro Wegmann, 4:01:59.

18.08.2002, Weyer (A), Powerman Austria

Männer, Age Groups, (14/76/7): 5. Roger Loser, 3:29:02.

24.08.2002, Bern, Meeting

Männer, 800m: Sandro Wegmann, 1:54:86 (Vereinsrekord). Adrian Kammer, 1:56:16 (PB).

25.08.2002, Uster, Triathlon

Männer Pro (1500/40/10): 9. Michael Schwarz, 1:56:16. Männer (1500/40/10): 41. Cornel Loser, (AK: 31.), 2:10:23. Frauen (1500/40/10): 61. Denise Stüssi, (AK: 46.), 2:42:33.

Männer Kurzdistanz (750/20/5): 37. (AK: 2.): Hermann Weber, 1:13:10.

01.09.2002, Lausanne, Schweizermeisterschaften

Espoirs, 1500m: 5. Sandro Wegmann, 4:09:19. 800m: 7. Adrian Kammer, 2:02:94.

01.09.2002, Richterswil, Panoramalauf

Männer M40, 10km: 31. Daniel Studer, 40:43.

Juniorinnen, 4,7km: 2. Melanie Stapfer, 19:48.

01.09.2002, Lausanne, Lausanne Triathlon

Männer (1500/40/10): 16. Roger Burri, (AK: 31.), 2:11:23.

08.09.2002, Zofingen, Powerman Switzerland

Männer, Overall, (10/150/30): 16. Roger Loser, 7:06:07.



14.09.2002, Affoltern a.A., Laufsporttag

Juniorinnen, 5,5km: 1. Melanie Stapfer, 22:36.

Frauen W50, 11,2km: 3. Dorette Denoth, 49:21.

21.09.2002, Uster, Greifenseelauf

Männer M20, 21.1 km: 40. Cornel Loser, 1:21:27, 49. Stefan Rechsteiner, 1:24:00. 117. Adrian Kammer, 1:32:52.

Männer M35, 21.1 km: 29. Giuliano Beccarelli, 1:21:14. 42. Rolf Pfister, 1:22:03, 53. Marco Eggs, 1:24:43. 123. Enrico Kratter, 1:30:25.

Männer M40, 21.1 km: 11. Salvatore Rocco, 1:18:31. 120. Daniel Studer, 1:30:41. 192. Urs Zenger, 1:34:52.

Männer M45, 21.1 km: 35. Markus Knüsel, 1:29:01. 74. Hermann Weber, 1:32:73.É

Juniorinnen, 21.1 km: 2. Melanie Stapfer, 1:35:02.

Frauen W30, 21.1 km: 10. Mireille Mock, 1:28:16.

Frauen W45, 21.1 km: 8. Vreni Ospelt Good, 1:41:10.

Frauen W50, 21.1 km: 3. Dorette Denoth, 1:38:31.

Männer M30, 6.2 km: 1. Andreas Haldimann, 21:35. 4. Egli Gérard, 23:15.

Frauen W20, 6.1km: 8. Pascale Wittwer, 27:03.

28.09.2002 Senioren-SM 10 km, Eschenbach

Kat. W55: 3. Rang (Bronzemedaille) Doris Zanoletti

20.10.2002 Marathon-SM, Lausanne

Kat. W55: 3. Rang (Bronzemedaille) Doris Zanoletti

29.09.2002, Wetzikon, Pfäffikerseelauf

Juniorinnen, 4.6 km: 3. Melanie Stapfer, 18:25.

Frauen W50, 12.2 km: 3. Dorette Denoth, 55:12.

Männer M20, 12.2 km: 12. Colin Ramp, 46:24.

Männer M30, 12.2 km: 49. Gérard Egli, 48:39. 52. Roger Strebel, 49:05.

06.10.2002, München, Marathon-Stafette

Männer: 6. LC Uster (Andreas Haldimann, Giuliano Beccarelli, Marco Eggs, Rolf Pfister).

26.10.2002, Basel, Ekiden-Marathon-Stafette

Herren: 2. LC Uster Racing, 2:29:39 (Roger Loser, Giuliano Beccarelli, Peter Peter, Marco Eggs, Andreas Haldimann, Fredy Koster). 12. LC Uster 1, 2:40:48 (Roger Strebel, Gérard Egli, Colin Ramp, Rico Kratter, Ueli Frey, Cornel Loser). 18. LC Uster 2, 2:47:49 (Rolf Pfister, Reto Adam, Daniel Studer, Marc Aebersold, Hermann Weber, Oliver Oberhänsli).

Damen: 2. LC Uster Women's Racing Team, 3:07:05 (Mireille Mock, Pascale Wittwer, Melanie Stapfer, Klara Haldimann, Daniela Kunz, Barbara Gujer).

03.11.2002, Wallisellen, Walliseller Lauf]

Männer, Overall, 9,5km: 14. Roger Loser, 34:58 (4. M20).

07.12.2002, Genf, Course de l'Escalade]

Juniorinnen, 4,78km: 13. Melanie Stapfer, 19:47.

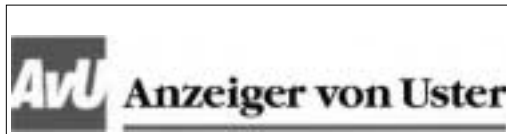


LGU-AGENDA

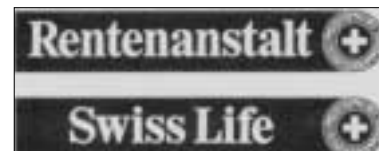
Datum	Anlass	Ort
12.01.03	Kids-Cup	Dübendorf
12.01.03	Cross SLV-Lauf Challenge	Affoltern a.A.
17.01.03	GV TV Uster	Werkheim Uster
31.01.03	GV LC Uster	Restaurant Kastanie Uster
02.02.03	Cross SLV-Lauf Challenge	Steinen
23.02.03	Cross SLV-Lauf Challenge	Glarus
23.02.03	Hallen-Nachwuchsmeeting	Maggingen
08./09.03	Cross-SM	Avenches / Lausanne
15.03.03	LCU-Papiersammlung	Bahnhof Uster
23.03.03	Final Kids-Cup	Olten
28.04.-03.05.03	Trainingslager Nachwuchs	Willisau
06.05.03	Start Anfänger-Jogging-Kurs	Stadion Buchholz Uster
06.05.03	Vorbereitungstraining Ryffel Running Nachwuchslauf	Stadion Buchholz Uster
07.05.03	Start Anfängerinnen-Jogging-Kurs	Stadion Buchholz Uster
13.05.03	Vorbereitungstraining Ryffel Running Nachwuchslauf	Stadion Buchholz Uster
17.05.03	Ryffel Running Nachwuchslauf	Uster
25.05.03	Kant. Staffel-Meisterschaften	Dürnbach Dübendorf
25.05.03	Jugendriegentag	?
29.05.03	GLTV-Verbandsmeisterschaften	Regensdorf
29.05.-01.06.03	Auffahrtsweekend Running Team	?
07.06.03	De schnällscht Uschtermer	Stadion Buchholz Uster
13.06.03	Laufsportabend "Uster Running"	Stadion Buchholz Uster
13.06.03	Di schnällscht Uschtermer Schuelklass	Stadion Buchholz Uster
14./15.06.03	Kant. Nachwuchs-Meisterschaften	Zürich
15. Od. 16.06.03	De schnällscht Züri Oberländer	Wetzikon, ev. Bahnhofstrasse
21./22.06.03	Kant. Meisterschaften Aktive / Junioren	Zürich
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
25.10.03	Papiersammlung TVU	Bahnhof Uster
?	Ustermer Waldlauf	Uster
05.12.03	Chlausabig Nachwuchs	im tüüfe dunkle Tannewald
24.12.03	Weihnachts-Jogging um den Greifensee	Niederuster

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

Den Champion regelmässig erhalten!

Liebe Leserin, lieber Leser

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

Ich möchte den „Champion“ regelmässig und kostenlos erhalten

Bitte sendet mir Unterlagen für einen Vereinsbeitrag

Name / Vorname:

Strasse / PLZ / Wohnort:

Einsenden an:

LC Uster, Postfach, 8610 Uster

CHAMPION

Clubzeitung des Leichtathletik-Clubs Uster

Redaktion: Hans Spirig

Postadresse: Redaktion Champion, Gartenstrasse 2, 8610 Uster

E-Mail: champion.lcu@gmx.ch

Website: www.lcu.ch

Redaktionschluss

Champion 1/2003: 28. Februar 2003