
Porträt



Der Bereich Breitensport ist neben dem Leistungssport und dem Jugendtraining eine der drei Säulen des LCU und spricht speziell Läuferinnen und Läufer an, die es nicht so "vergiftet" nehmen wollen. Unsere haupt- sächlichen Ziele sind:

- Eine motivierende Umgebung schaffen für das regelmässige Betreiben von Ausdauersport
- Laien und Anfängern den richtigen Einstieg in den Laufsport bieten
- Unterstützung geben in der persönlichen läuferischen Entwicklung
- Förderung des Gruppenerlebnisses durch gemeinsame Trainings, Teilnahme an Wettkämpfen und Mithilfe bei Anlässen des LCU
- Nicht-Clubmitgliedern eine Plattform für das Laufen in der Gruppe bieten (Lauftreff)

Jahresprogramm

"Unsere" Anlässe im Kalender des LCU:

- | | |
|----------------|-------------------------------------|
| • 13. März 10 | Papiersammlung (Mithilfe) |
| • 8. April 10 | 1. Verkaufsabend Ryffel Running |
| • 11. April 10 | Zürich-Marathon * |
| • 22. Mai 10 | GP von Bern * |
| • 11. Juni 10 | Uster Running (Mithilfe) |
| • 12. Juni 10 | LGT Marathon in Liechtenstein |
| • 29. Juni 10 | Grillplausch (Essvergnügen) |
| • 18. Sept. 10 | Greifenseelauf * (plus Mithilfe) |
| • 23. Sept. 10 | 2. Verkaufsabend Ryffel Running |
| • 30. Okt. 10 | Ustermer Waldlauf * (plus Mithilfe) |
| • 24. Dez. 10 | Weihnachtsjogging Greifensee * |
| • 28. Jan. 11 | Generalversammlung |
- An diesen Laufanlässen möchten wir als Gruppe des LCU auftreten, d.h. evtl. gemeinsam reisen und v.a. nach "getaner Arbeit" zusammensitzen und den Erfolg geniessen bzw. feiern.

Trainingszeiten

Die gemeinsamen Trainings finden jeweils statt am:

- Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr Lauftraining **
- Treffpunkt Eingang Stadion Buchholz
- Von April - September finden am 2. und 4. Dienstag des Monats jeweils Spezialtrainings in Form von Intervallläufen oder Laufschnelle.
- Mittwoch 09:00 - 10:30 Uhr Lauftraining und Nordic Walking ** / ***
- Treffpunkt Parkplatz Buchholz
- Freitag 19:00 - 21:00 Uhr Techniktraining zusammen mit der Abteilung Leistungssport
- im Winter Turnhalle Hasenbühl 2 (20:00 - 22:00 Uhr)
- im Sommer Stadion Buchholz (19:00 - 21:00 Uhr)

** In diesen Trainings ist auch der öffentliche und kostenlose Lauftreff integriert, d.h. es können auch Nicht-Clubmitglieder mitlaufen.

*** Dieses Training ist ausschliesslich für Frauen.

Trainingsstrecken

Unsere Dienstagstrainings finden während der Sommerzeit hauptsächlich auf den ausgeschilderten Strecken des "HELSANA swiss running walking trail" Uster statt. In den Übergangszeiten und im Winter laufen wir festgelegte, aber nicht markierte Strecken ausserhalb des Waldes. Diese Streckenpläne sind im Internet zu finden: www.helsana.ch oder www.lcu.ch. Kontaktperson für den Unterhalt des "Helsana trails" ist Fredi Schmid, 044 954 23 64.

Laufkurse

Die traditionellen Jogging-Anfängerkurse finden auch im 2009 wieder statt.

- Beginn: 11. Mai 2010 abends
- Dauer: 8 Abende
- Kosten: CHF 50.--
- Auskunft: Fredi Schmid 044 954 23 64
f.schmid@lcu.ch
- Anmeldung: telefonisch oder via E-Mail bis spätestens 7. Mai 2010.

Treffpunkte

Nach dem Mittwochstraining sitzen die Läuferinnen im "Blue Point" noch gemütlich zusammen.

Organisation

Die Abteilung Breitensport ist Teil des LCU und verfügt über eine eigene Leitung:

- Leiter Abteilung Breitensport:
Fredy Schmid 044 954 23 64
f.schmid@lcu.ch
- Leiterteam Breitensport:
Erwin Bertschinger 044 945 09 01
Lilo Groner 043 399 02 00
Vreni Ospelt Good 044 940 91 41
Maria Weiss 052 343 92 38
Ursula Zürcher 043 288 83 22

Kontaktadressen

Weitere Kontaktstellen im LCU sind:

- Präsident: Marco Eggs 044 941 09 27
- Leistungssport: David Wyden
- Nachwuchs: David Wyden
- Postadresse: Leichtathletik-Club Uster
Postfach, 8610 Uster
- E-Mail: info@lcu.ch

Informationsquellen

Zusätzliche und tagesaktuelle Informationen rund um den LCU und seine Abteilungen sind zu finden:

- im Schaukasten des LCU im Stadion Buchholz
- in der Homepage des LCU - www.lcu.ch
- aus LCU Clubzeitung "CHAMPION"

Mitgliedschaft

Hinweise für Interessierte, welche Mitglied des LCU werden möchten:

- Antrag Mitgliedschaft via Homepage LCU
- Anfrage bei einer der oben aufgeführten Personen
- Der Jahresbeitrag Breitensport beträgt CHF 120.--, Passivmitglieder zahlen CHF 50.--

Mitglieder profitieren zudem von Einkaufsvorgünstigungen, Gratisstarts an Laufanlässen und medizinischer Spezialversorgung.