

DARIO MUFFLER

ROMAN SIEBER

SIMON SIEBER

# 75 JAHRE

EINE FESTSCHRIFT

Leichtathletik Club  
Schaffhausen

---



# INHALT

## 5 EIN ABRISS DER GESCHICHTE

In 75 Jahren passiert so einiges. Da schadet es nicht, wenn man sich ab und an die wichtigen Ereignisse in Erinnerung ruft. Ein Team aus dem LC Schaffhausen hat dies schon einmal getan und die Geschichte des Vereins bis 1996 festgehalten. Seither ist wieder so mancher Erfolg gefeiert und so manche Enttäuschung verdaut worden. Das Wichtigste gibt's hier kompakt auf wenigen Seiten.

## 10 EIN BLICK ÜBER DEN TELLERRAND

Hansjörg Wirz war einst 400 Meter Hürdenläufer im LC Schaffhausen. Später leitete er für viele Jahre die Geschicke des europäischen Leichtathletikverbands European Athletics. In seinem Grusswort blickt er zurück auf die Bedeutung des hiesigen Leichtathletikvereins für den Sport und für die Gesellschaft.

## 12 WERFERINNEN DER JAHRTAUSENDWENDE

Ein Name prägte im LC Schaffhausen den Erfolg in den Wurfdisziplinen: Katharina. Mit Katharina Sutter und Katharina Roth trumpten gleich zwei Schaffhauser Kugelstösserinnen gross auf. Sutter feierte zudem als Bobfahrerin grosse Erfolge.

## 15 TRAINER IM GESPRÄCH

Es ist eine Binsenwahrheit: Die Welt verändert sich und mit ihr die Leichtathletik. Doch wie sieht das im Konkreten aus? Was hat sich im Trainingsalltag des LC Schaffhausen verändert? Haben sich die Kinder und Jugendlichen verändert? Vier Trainerpersönlichkeiten, die schon viele Jahre dabei sind, diskutieren.

## 22 SCHAFFHAUSER LAUFCRACK

Nationale und internationale Spitzenläufer an Schaffhauser Dorfläufen? Das gab es dank des LCS. Doch nicht nur auf Schotter und Teer waren die Läuferinnen und Läufer im Schaffhauser Dress erfolgreich. Auch auf der Bahn gab es in den vergangenen 25 Jahren Grund zur Freude.

## 25 FÜR EINMAL TEAMSPORTLER

Die Leichtathletik ist – bis auf die Staffeldisziplinen – eine Einzelsportart. Einmal im Jahr tun sich die Vereine der Schweiz aber zusammen und gehen gemeinsam auf Trophäenjagd. An den Schweizer Vereins Meisterschaften stellen die Vereine in diversen Disziplinen Athletinnen und Athleten, die gegeneinander antreten und so Punkte sammeln. Teamspirit und Spannung ist garantiert!

## 31 IMMER HÖHER, IMMER WEITER

Ohne Roman und Simon Sieber wäre Schaffhausen nicht die Sprungbastion, die sie in den letzten Jahren war. Die Zwillingbrüder gehören gleich in mehreren Sprungdisziplinen zu fleissigen Medaillensammlern.



## 34 IM TRAININGSALLTAG

Was machen Jugendliche im Leichtathletik-Training, wenn sie in den LC Schaffhausen kommen? Wir haben dem Trainer-Duo Luki Schlatter und Gabi Schedler über die Schultern geschaut.

## 36 ZAHLENSALAT

Die Statistiken rund um die Schaffhauser Leichtathletik haben es in sich. In 75 Jahren kommen so einige Zahlen zusammen. Eine interessante und exklusive Auswahl gibt es kompakt auf zwei Seiten.

## 38 KÖNIGINNEN DER LEICHTATHLETIK

Eine Disziplin der Leichtathletik zu beherrschen erfordert schon viel Training. Umso beeindruckender ist die Leistung von Siebenkämpferinnen und Zehnkämpfern, die gleich diverse Disziplinen, die total unterschiedlich sind, im Griff haben müssen. In Schaffhausen gibt es gleich mehrere dieser talentierten Mehrkämpferinnen.

## 40 ERFAHRUNGEN AN GROSSANLÄSSEN

Das Nationaldress zu tragen ist für Athletinnen und Athleten eine Ehre. Für den Verein und die Region ist es zudem eine Freude, dies zu beobachten. Der LC Schaffhausen hatte in den vergangenen 25 Jahren mehrere Starterinnen und Starter an internationalen Grossanlässen.



# EDITORIAL

*Peter Knoepfli,  
Präsident des  
Leichtathletik Clubs  
Schaffhausen*

---



Der LCS feiert sein 75-jähriges Bestehen! Ein guter Moment, um nach hinten und vorne zu schauen.

Ich durfte als junger Athlet das 25-jährige Jubiläum im Restaurant Thiergarten und als gestandener Trainer das 50-Jahr-Jubiläum im «Hombergerhaus» erleben. In den letzten 25 Jahren stand ich zuerst als sportlicher Leiter und ab 2009 als Präsident dem LCS vor.

Während des letzten Jubiläums befand sich der Club in einer Krise. Es war schwierig, Vorstandsmitglieder zu finden. So dauerte es bis 1999, als Hape Narr das Präsidium für längere Zeit übernahm und Kontinuität garantierte. Der nächste Präsident ab 2006 blieb drei Jahre, um kurz vor der GV 2009 zurückzutreten. 2010 musste der Sportliche Leiter aus dem Verein ausgeschlossen werden. Der aktuelle Vorstand wurde auf acht engagierte Mitglieder erhöht, um die Aufgaben breiter zu verteilen.

Die Digitalisierung ist im LCS voll angekommen. Livestreams, Live-Resultate und Online-Anmeldungen sind heute Standard. Trainingspläne werden über viele Kilometer gesandt und ausgeführt und die Technik per Facetime korrigiert. Trainer und Athleten

setzen sich über neue Trends im Internet ins Bilde. Nur trainieren und schwitzen muss man weiter auf dem Sportplatz.

Genau hier besteht in Zukunft Handlungsbedarf. Die Infrastruktur wie eine Leichtathletik-Anlage mit sechs Bahnen (wie alle anderen Kantone seit 2021 besitzen) und eine Indoor-Anlage fehlen dem LCS. Da die Leichtathletik schweizweit im Aufwind ist und bei uns einige Schweizermeister und international startende Athleten trainieren, sind diese zwei Projekte essenziell, um auch in Zukunft konkurrenzfähig zu bleiben. Hier gilt es mit der Stadt und dem Kanton zu kooperieren und in den nächsten wenigen Jahren gemeinsam eine nachhaltige Lösung zu erarbeiten.

Mein Rücktritt nach 24 Jahren im Vorstand erfolgt an der nächsten GV. Ich bin sehr zuversichtlich, dass der LCS auch in Zukunft ein wichtiger Verein in unserer Region bleiben wird. Die Weichen mit motivierten jungen LCSlern sind gestellt.

Zum Schluss danke ich den Organisatoren des Jubiläums 2021 für ihren grossen Einsatz, der ja nicht selbstverständlich ist.



# GESCHICHTE KOMPAKT

*Mit den Leistungen und Anekdoten des LCS liessen sich Bücher füllen, wir geben einen kurzen Überblick.*

---

**1946**

Gründung der Läufergruppe Schaffhausen am 14. Februar dank der Initiative von Max Huber, Hans Bächtold und Walter Ess. Erste Generalversammlung am 30. November. Die Läufergruppe wird von nun an Leichtathletik Club Schaffhausen genannt. Eintritt in den Schweizerischen Fussball- und Athletikverband, da der Kantonale Leichtathletikverband kein Interesse am neuen Verein zeigt. Es stehen noch keine Hallen oder Leichtathletikanlagen für das Training zur Verfügung.

Ziele: Leichtathletik-Förderung sowie deren verwandten Sportarten. Neben den sportlichen Aktivitäten pflegt der LCS ebenso Kameradschaft und Geselligkeit und leistet einen bedeutenden Beitrag zur sinnvollen Freizeitgestaltung Jugendlicher.

**1948**

Eine Bewilligung für die Benutzung der Emmersbergturnhalle und des Sportplatzes einmal pro Woche wird erteilt.

**1950**

Die Bewilligung für die Benutzung der Emmersberganlage wird wieder entzogen.

Begründung: Überlastung der Anlagen. Erst noch energischer Einsprache werden die Halle und Anlage wieder freigegeben.

**1953**

Max Huber, unser erster Präsident tritt zurück und wird durch Jack Müller ersetzt.

**1954**

Erste Qualifikation eines LCSlers für einen internationalen Grossanlass: Hans Studer belegt an den Europameisterschaften im Marathon in Bern in 2:58:22,0 Rang 22. Erster Schweizermeistertitel durch einen LCSler bei den Aktiven: Otto Eichenberger, der vorübergehend für die GG Bern startet, wird über 400 m Meister.

**1956**

Eine Schweizer Marathonmeisterschaft findet in Schaffhausen statt: Hans Studer gewinnt im LCS-Dress vor heimischem Publikum den SM-Titel.

**1958**

Gründung der Damenabteilung im LCS. Das «Amerika Meeting» mit dem damaligen 200 m Weltrekordhalter Ray Norton lockt über 1000 Zuschauer auf den Emmersberg-Sportplatz.



**1959**

Erster Schweizerrekord für einen LCSler:

Kurt Joho egalisierte in Friedrichshafen im 100-Meter-Sprint den Schweizer Rekord von 10,4 Sekunden, doch für Olympia 1960 in Rom

wurde er nicht selektioniert.

**1960**

Erster Schweizermeistertitel bei den LCS-Damen durch Arlette Küng über 100 m. Erste Austragung «dä schnällscht Schaffhuser Bölle» auf der Emmersberg-Wiese. Es wurde auf zehn nebeneinanderliegenden Bahnen gelaufen.

Die Daten und Erfolge bis zum 50-Jahr-Jubiläum stammen aus der damaligen Festschrift.

## 1961

Erster Spatenstich für Munotsportanlage. Für den Bau der langersehnten Aschenbahn legten alle LCSler tatkräftig Hand an.

## 1963

Die neue Munotsportanlage wird eröffnet, womit die Grundlagen für einen leichtathletischen Trainings- und Wettkampfbetrieb geschaffen werden. Jack Müller tritt als Präsident zurück, um sich vermehrt seiner Traineraufgabe widmen zu können.

## 1964

Meta Antenen gewinnt den ersten ihrer insgesamt 32 Schweizer Meistertitel. Die indische Olympiamannschaft tritt am 18. August auf der Munotsportanlage vor über 1000 Zuschauern an. Zwei aktive LCS-Mitglieder machen ausserhalb der Aschenbahn Schlagzeilen: Marianne Gossweiler gewinnt an den Olympischen Spielen in Tokio die Silbermedaille im Dressurreiten, Werner Weber gewinnt zwei Etappen an der Tour de Suisse.

## 1965

Erster Schweizermeistertitel in der Staffel durch Ursula Fischer, Arlette Küng, Vreni Schoch und Meta Antenen über 4x100 m.

## 1966

Zweifacher Goldmedaillengewinn von Meta Antenen an den Europäischen Jugendspielen im Fünfkampf und im 80-m-Hürdenlauf in Odessa.

## 1968

An Olympia 1968 in Mexiko belegt Meta Antenen den 8. Rang im Fünfkampf und ihr damaliger Freund Thomas Wieser vom TV Schaffhausen springt im Vorkampf 2,03 m im Hochsprung.

## 1969

An den Europameisterschaften in Athen brillieren zwei LCSler: Meta Antenen gewinnt im Fünfkampf die Silbermedaille, Hansjörg Wirz dringt über 400 m Hürden überraschend in den Final vor und erreicht den 4. Rang. An den Kantonalen Meisterschaften von Schaffhausen werden erstmals auch die Damen und Mädchen zugelassen. Meta Antenen stellt im Fünfkampf in Liestal einen Weltrekord auf.

*1964: Zwei aktive LCS-Mitglieder machen ausserhalb der Aschenbahn Schlagzeilen: Marianne Gossweiler gewinnt an den Olympischen Spielen in Tokio die Silbermedaille im Dressurreiten, Werner Weber gewinnt zwei Etappen an der Tour de Suisse.*

## 1971

Meta Antenen gewinnt ihre zweite Silbermedaille an den Europameisterschaften, diesmal im Weitsprung (6,73 m) in Helsinki.

## 1972

Für die Olympia 1972 in München werden gleich zwei LCSler selektioniert: Hansjörg Wirz über 400 m Hürden und Meta Antenen im Weitsprung, wo sie den 6. Rang erreicht.

## 1974

Schweizerrekord durch die LCS-Damen über 4x100 m in 46,1 Sekunden.

Die LCS-Staffel mit Meta Antenen, Doris Weber, Isa



Meta Antenen, Doris Weber, Isa Lusti und Doris Capinelli (von links) nach ihrem Medaillengewinn.

Lusti und Doris Capinelli nach dem Gewinn des Schweizermeistertitels 1974. Sie waren schneller als die Nationalmannschaft.

## 1975

Isabella Lusti erzielt mit 6,65 m Weltjahres-Bestleistung und verpasst den Schweizerrekord von Meta Antenen um nur 8 cm.

## 1976

Die Schweizermeisterschaften im Damen-Mehrkampf werden unter Leitung von Hansjörg Wirz und Christian Jacober auf der Anlage in Winterthur vom LCS organisiert.



## 1978

Die Marathon-Schweizermeisterschaft erlebt in Schaffhausen einen Grossaufmarsch. Rund 7'000 Zuschauer säumen die Strasse zwischen Lindli und Büsingen.

## 1981

Gründung des «Bsetzi», der wie der «Bölle» zu einer Institution in Schaffhausen wird und Jahr für Jahr rund 1000 Teilnehmer/Innen anzieht.

## 1984

Einweihung der grossen Dreifachturnhalle in der Breite, in welcher der LCS ein Wurfnetz installiert und damit auch im Winter Speer- und Diskuswerfen trainieren kann. Mit dem modernen Spesenkonzept werden neben dem Nachwuchs (Beitrag an Trainingslager, etc.) die Leistungssportler im LCS gezielt gefördert, insbesondere im Bereich Massage, Ernährung, Trainingslager, etc. 25. Austragung des «Schaffhuser Bölle».

## 1986

Initiant und Gründungspräsident Max Huber stirbt am 23.4.1986. Einweihung der neuen Tartanbahn mit dem 1000x1000 m Weltrekord bei unbeschreiblicher Stimmung auf der Munotsportanlage.

## 1987

Aufstieg der Damen in die Nationalliga A auf der heimischen Munotsportanlage mit dem neuen Tartanbelag. Erstes Munotmeeting knüpft an die alte LCS-Tradition an, den Schaffhausern auf der Munotsportanlage nationale Spitzenleichtathletik zu zeigen.

## 1990

Die Mehrkampf-Schweizermeisterschaften der Frauen und die SVM-Abstiegsrunde wird vom LCS organisiert.

## 1995

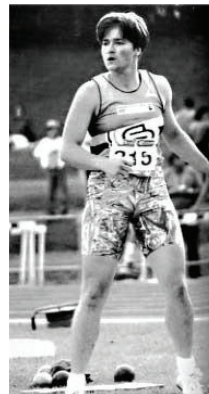
23 Jahre nach dem letzten Schweizermeistertitel eines LCSlers bei den Männern gewinnt Philipp Rist den Titel über 10'000 m. Das gleiche Kunststück gelingt Charlotte Rahm im Frauen-Weitsprung in der Halle. Erneuter Aufstieg der LCS-Damen in die Nationalliga A. Auf der Munotsportanlage wird eine neue Dreifachhalle eingeweiht, die einen Krafraum enthält, und die der LCS mitbenutzen darf.

## 1996

Das 50-jährige Jubiläum wird mit einem Festakt auf der Munotzinne, einem sportlichen Teil (Munotmeeting mit internationaler Beteiligung) und einer Abendunterhaltung gebührend gefeiert.

## 1997

Nach fast unzähligen Silbermedaillen gelingt Käthy Sutter der grosse Wurf: Sie gewinnt 1997 in der Halle ihre einzige Goldmedaille an einer Schweizer Leichtathletik Meisterschaft, bevor sie von der Jahrtausendwende



Katharina Sutter hat nicht nur die Kugel weit gestossen. Später war sie im Bobkanal erfolgreich.

an auf den Bob-Sport setzt und 2002 an Olympia Rang 4 belegte.

## 1999

Mehdi Khelifi gewinnt über die 5'000 Meter die SM-Goldmedaille. Mehdi ist nebst Ali Hakimi (Olympiafinalist 1996) der erste von zwei namhaften Tunesiern um die Jahrtausend-Wende, die im LCS trainieren und das Niveau in den Laufdisziplinen anheben.

## 2001

Es ist das goldige Jahr der Katharina Roth, welche die Schaffhauser Tradition im Kugelstossen hoch hält. Nach dem erstmaligen Gewinn einer SM-Goldmedaille in der Halle stösst sie auch an der Aktiv-SM Outdoor am weitesten.



Katharina Roth gewann in ihrer Karriere diverse Kugelstoss-Medaillen.

## 2002

Mit Marjolein Terwel gewinnt erstmals seit vielen Jahren wieder eine LCS-Athletin in einer Laufdisziplin eine SM-Medaille. Bevor ihre glorreichen Zeiten über 800 Meter begannen

Marjolein Terwiel lief auch an internationalen Meisterschaften.



(sie jedoch zum LC Zürich wechselte), gewinnt sie über die 400 Meter ihre erste SM-Medaille bei den Aktiven.

## 2006

Das Zebra-Dress wird eingeweiht.

## 2007

Marco Kern gewinnt in der Halle überraschend SM-Gold über 1500m, was seine einzige SM-Goldmedaille auf der Bahn und ohne Hindernisse bleiben wird. Der LCS organisiert zudem den Erdgas Athletic Cup Schweizer Final. Am Helferfest präsentiert Remi Höhener das heute gültige LCS-Logo und eine modernisierte Webseite.

## 2009

Der Schafuuser Bölle wird zum 50. Mal ausgetragen, wobei über 600 Kinder vor zahlreichen Zuschauerinnen und Zuschauern teilnehmen. An den Schweizer Meisterschaften im Team in Langenthal gewinnt erstmals ein LCS-Team eine SM-Medaille. Mit der Silbermedaille im Hochsprung beginnt die äusserst erfolgreiche Epoche der Springer um Roman und Simon Sieber, Matthias Knittel, Kevin Lenhard, Samuel Gampp und Enrico Güntert, die in den darauffolgenden Jahren stets mit mindestens einer SM-Team-Medaille in einer Sprungdisziplin nach Schaffhausen zurückkehrten.

## 2011

Simon Sieber ist der erste LCS-Springer, dem der Durchbruch bei den Aktiven gelingt. An der Hallen-SM gewinnt er mit Hochsprung-Silber und Dreisprung-Bronze gleich zwei Medaillen. Auch Outdoor gewinnt er mit Hochsprung-Bronze seine erste Aktiv-Einzelmedaille. Zudem trägt auch zum erstmaligen Gewinn einer Team-SM Goldmedaille bei, die er im Hochsprung-Team zusammen mit Matthias

Die Medaillengewinner: Peter Knoepfli, Roman Sieber, Matthias Knittel, Simon Sieber und Kevin Lenhard (von links).



*2009: Der Schafuuser Bölle wird zum 50. Mal ausgetragen, wobei über 600 Kinder vor zahlreichen Zuschauerinnen und Zuschauern teilnehmen.*

Knittel, Roman Sieber und Kevin Lenhard gewinnt.

## 2012

Marco Kern gewinnt in Bern über 3000m Steeple seinen ersten SM-Titel. Im selben Jahr gewinnt Roman Sieber, der bei Nachwuchs-Schweizermeisterschaften unzählige vierte Ränge, aber keine Medaillen sammelte, mit dem Hallen-Schweizermeistertitel im Hochsprung seine erste SM-Einzelmedaille überhaupt.

## 2013

Marco Kern läuft über 3000m Steeple an der Universiade in Kasan/RUS den hervorragenden 6. Rang und verteidigt ein paar Wochen darauf seinen SM-Titel in derselben Disziplin erfolgreich. Seinen ersten Outdoor-Einzeltitle holt sich Roman Sieber: Er sichert sich mit 2.12 Meter in überlegener Manier die Goldmedaille. Beide Schweizermeister vertreten die Schweiz an der Team-EM in Dublin/IRL.



Die Schweizer Meister und LCS-Vertreter an der Team-EM in Dublin: Marco Kern (links) und Roman Sieber.

## 2014

Im Jahr der Heim-EM in Zürich holt der LCS in Frauenfeld wiederum zwei Aktiv-Schweizermeistertitel. Roman Sieber und Marco Kern verteidigen ihre Titel aus dem



Vorjahr. Für Marco Kern ist es der dritte Titel in Serie. Ein Kunststück, das bisher nur von den zwei Legenden Meta Antenen (100mH, Weitsprung und Mehrkampf) und Isabella Keller-Lusti (Weitsprung) gelang. Zum Saisonabschluss holt auch das LCS-Dreisprung-Team mit Roman Sieber, Simon Sieber, Enrico Güntert und Samuel Gampg erstmals den Team-SM-Titel nach Schaffhausen.

## 2015

Es ist das Jahr der ersten Frauen-Team-Erfolge. Nebst der SM-Silbermedaille in der Olympischen Staffel mit Marjolein Terwiel, Michelle Baumer, Lydia Boll und Anna Vogelsanger gewinnen die LCS-Frauen mit Annina Fahr, Michelle Baumer, Lydia Boll, Corina Fendt an der Team-SM über die 100m Hürden die bronzene Auszeichnung. Dazu gewinnt Annina Fahr an den Mehrkampf-Schweizermeisterschaften im Siebenkampf eine ihrer insgesamt drei Bronzemedailen in dieser Disziplin.

## 2016

Der Doppelsieg an der Hallen-SM im Dreisprung von Roman und Simon Sieber und einem starken vierten Rang von Samuel Gampg überstrahlt alle weiteren Erfolge.

Der Sieber-Triumph an der Hallen-SM in St. Gallen: Simon Sieber (links) und Roman Sieber.



## 2017

Nicht nur von der Hallen-SM mit Gold von Roman Sieber im Hochsprung und Simon Sieber im Dreisprung, sondern auch von der Team-SM kommen die Schaffhauser mit zwei SM-Goldmedaillen nach Hause: Neben einem weiteren Hochsprung-Titel von Roman Sieber, Simon Sieber, Enrico Güntert und Kevin Lenhard sorgen die Frauen mit Annina Fahr, Michelle Baumer, Lydia Boll und Luzia Vogelsanger mit dem SM-Titelgewinn über 100m Hürden für ihre Gold-Premiere. Auch Junior Nick Rüegg macht auf sich aufmerksam und wird bei den EYOF in Győr/HUN ausgezeichneteierter Vierter.

## 2018

In diesem Jahr schreibt Nick Rüegg Geschichte: Er läuft an der U18 EM in Győr/HUN über die 110 Meter Hürden hervorragend zur Bronzemedaille.



Grosse Freude bei Nick Rüegg über die gewonnene Bronzemedaille.

## 2019

Enrico Güntert gewinnt mit der Bronzemedaille im Weitsprung seine erste Aktiv-Einzelmedaille. Er darf in seiner Paradedisziplin zudem die Schweiz zusammen mit Lydia Boll (im Siebenkampf) an der U23-EM vertreten. Ein weiteres Highlight dieser Saison folgt zum Abschluss, wo das Trio um Roman Sieber, Simon Sieber und Enrico Güntert nebst einem weiteren Hochsprung-Titel nun auch erstmals im Weitsprung reüssieren.

## 2020

Im ersten Corona-Jahr organisiert der LCS erstmals den Jumper-Event, wobei der Appenzeller Zehnkämpfer Simon Ehammer mit 8.15m die zweitbeste Weite der europäischen Jahresbestenliste springt und die Sieber-Zwillinge 2.10m überspringen. Zudem kann Simon Sieber an den Aktiv-Schweizermeisterschaften in Basel seinen ersten Aktiv-Outdoor-Einzeltitle im Dreisprung feiern.

## 2021

Das Jahr des 75-jährigen Jubiläums startet mit einem Paukenschlag: Die Sieber-Zwillinge wiederholen das Doppelgold an der Hallen-SM vom Vorjahr. Im Mai gibt Marco Kern seinen Rücktritt bekannt, bevor er im Juni bei seinem letzten Rennen an der SM über 3000m Steeple das Podest als Vierter knapp verpasst. Im Juni erlebt Simon Sieber an der Team-EM in Cluj/ROM seine Feuertaufe im Schweizer Nationaldress und sichert sich eine Woche darauf erneut SM-Gold. Kurz darauf startet Lydia Boll zudem an der U23-EM in Tallinn/EST und wird Fünfte.

# EIN GRUSSWORT ZUM JUBILÄUM

*Hansjörg Wirz,  
langjähriger Präsident des  
europäischen Leichtathletik Verbands*

---

Ein Verein, der das 75-jährige Bestehen feiert, kann über das Erreichte stolz und zufrieden sein. Es ist kein alltägliches Ereignis und besteht aus zahlreichen Zeitabschnitten, in denen viele positive und erfreuliche Begebenheiten, aber auch schwierige Anforderungen bewältigt werden konnten. Bestimmt war dabei der Eigennutzen nicht der Träger für die verschiedenen Entwicklungsschritte, sondern vielmehr die gemeinsame, gegenseitige Unterstützung und der grosse Einsatz für die Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit aber auch in Bezug auf die leichtathletische Infrastruktur. Somit spielte die Akzeptanz der Gesellschaft aufgrund der Leistungsausweise und dem Verhalten des Vereins und deren Mitglieder gegen aussen eine gewichtige Rolle für eine positive Weiterentwicklung zu Gunsten Leichtathletik.

In der Anfangsphase des Vereins bestimmten vor allem die Läufer mit ihren Resultaten die Leichtathletik in unserer Region. Wettkämpfe wurden auch organisiert. Eine Leichtathletik-Rundbahn existierte nicht, Sprint- sowie Hoch- und Weitsprungwettkämpfe konnten damals auf Schulhausplätzen ausgetragen werden. Verschiedene Laufwettbewerbe fanden aufgrund des Fehlens einer Leichtathletikanlage auf der Strasse statt. Trotz dieser Mängel gab es einzelne Athleten die nationale Spitzenresultate erzielen konnten. Dadurch erreichte die Leichtathletik eine grössere Beachtung und vermehrte Unterstützung in der Öffentlichkeit.

In den frühen 1960er-Jahren, auch

aufgrund der erbrachten Leistungen der Athletinnen und Athleten, wurden Gespräche mit der Stadt Schaffhausen für den Bau einer Leichtathletikanlage auf dem Munotgelände geführt. Glücklicherweise endeten die Verhandlungen schliesslich mit einem positiven Resultat. Beim Bau leisteten die Mitglieder des LCS Fronarbeit und dankten auf diese Art für die willkommene Unterstützung. In der Folge war es möglich, auf dem Munotportanlage attraktive, auch mit nationalen und internationalen Spitzenathleten, Wettkämpfe zu organisieren. Dieser Schritt stärkte den Bekanntheitsgrad des LC Schaffhausen und hatte zur Folge, dass vermehrt Schaffhauser Athleten auch in die nationale Spitze vordrangen.



Hansjörg Wirz präsidierte von 1999 bis 2015 den europäischen Leichtathletik-Verband. Er war lange Zeit aktiver LCSler und lebt in Schaffhausen.

*«Eine Leichtathletik-  
Rundbahn existierte  
nicht, Sprint-  
sowie Hoch- und  
Weitsprungwettkämpfe  
konnten auf  
Schulhausplätzen  
ausgetragen werden.»*

---

*«Der LC Schaffhausen kann mit Stolz das Jubiläum geniessen mit dem Wissen, dass er sich in der Vergangenheit stark engagiert hat.»*

---

Einzelnen gelang es sogar auf internationalem Level beachtliche Erfolge, in der Nationalmannschaft und an Europameisterschaften, sogar auch an Olympischen Spielen hervorragende Platzierungen zu erzielen. Selbst ein Weltrekord war dabei. Diese Leistungsentwicklung basierte auch auf der Basis von hervorragenden Trainern beim LCS, teilweise nicht nur nationalen, sogar internationalen Persönlichkeiten.

Der LC Schaffhausen bemühte sich auch mit verschiedenen Nachwuchswettkämpfen, den Jugendlichen die Faszination der Leichtathletik zu vermitteln und ihnen die Freude der Sportart aufzuzeigen. Einer davon ist der beliebte und begeisternde «Schaffuuser Bölle». Mit all diesen Massnahmen wurden die Anerkennung und Begeisterung für den Sport und den Verein sowie die Integration der Gesellschaft gestärkt.

Ein spezieller Höhepunkt in diesem Prozess war vor einigen Jahren, die Neu-Eröffnung der mit Kunststoff belegten Laufbahn der Munotsportanlage mit einem Jedermann-Staffellauf. Ausgetragen mit 1000 Läufern und Läuferinnen, sich ablösend und über 1000 Meter laufend. Nach etwas mehr als drei Tagen und zwei Nächten wurde das Ziel

eines neuen Weltrekordes erreicht. Der Anlass wurde gemeinsam durch den LC Schaffhausen und dem Schaffhauser Kantonalverband organisiert. Die Begeisterung und Freude der Schaffhauser Bevölkerung, ob Läufer oder Zuschauer, war gigantisch.

Dieser Anlass war auch ein entscheidender Faktor für die Weiterentwicklung der Munotsportanlage als ein permanent geöffneter Sportplatz. Heute wird die Anlage nicht nur von den Leichtathleten und den Schulen benutzt. Sie ist zu einer offenen Anlage für alle geworden für Fitnessaktivitäten, zum Laufen oder anderen Formen der Bewegung und trägt somit positiv zur Gesundheitsförderung der Allgemeinheit bei.

Der LC Schaffhausen kann mit Stolz das Jubiläum geniessen mit dem Wissen, dass er sich in der Vergangenheit stark engagiert hat, um schwierige Situationen zu meistern und zu Gunsten der Leichtathletik positive Entwicklungen bewirkte. Dies im Leistungssport aber auch zu Gunsten der Jugendlichen und dem Breitensport.

Alles Gute für die Zukunft und viel Erfolg mit einem weiterhin engagierten Einsatz und gegenseitiger Unterstützung!

Energie für Ihre Ideen



**« AUF DIE PLÄTZE,  
FERTIG, LOS! »**

Wir gratulieren zum Jubiläum und sagen «MERCİ VIELMOL»  
für die jahrzehntelange Partnerschaft.  
Euer EKS Team





Links: Katharina Sutter im Bild von Reto Schlatter.

Rechts: Die Hoffnung für die Zukunft, Linus Casutt.

# STARKE WERFERINNEN BESTIMMEN BEGINN DER 2000ER-JAHRE

Die Vereinsjahre unmittelbar nach dem 50-jährigen Jubiläum des LCS im Jahre 1996 standen ganz im Zeichen der 1995 frisch fertiggestellten Dreifach-Turnhalle neben der Munotsportanlage. Der damalige Abwart Werner Flückiger unterstütze sowohl die Trainerinnen und Trainer als auch deren Schützlinge mit seiner strengen, aber korrekten Art stets voller Leidenschaft. In Kombination mit den neuen Trainingsmöglichkeiten in der Halle schuf er, egal ob im Sommer oder im Winter, optimale Rahmenbedingungen.

Sportlich wurde diese Epoche der LCS-Geschichte durch den Namen Katharina geprägt. Die Rede ist von Katharina Sutter und Katharina Roth, die zwischen 1992 und 2004 vor allem im Kugelstossen bis heute Unerreichtes leisteten und dafür sorgten,

dass der LCS in jedem Jahr auf dem SM-Podest vertreten war.

## Katharina die Erste

Nie zuvor gelang es einem LCS-Mitglied, eine Medaille bei Schweizer Elite Meisterschaften im Kugelstossen zu gewinnen, bis Katharina Sutter 1992 endlich bewies, dass man auch in Schaffhausen durchaus weit werfen – oder genauer gesagt stossen – kann. In den darauffolgenden Jahren verbesserte sich Käthi, wie sie genannt wird, stetig, bis die Athletin von Ralph Böhm die Kugel an den Meisterschaften 1995 in Bern eindrückliche 15.68m weit stiess. Diese Weite ist bis heute Kantonalrekord, den sie auch in der Halle hält. Mit 15.67m feierte die gelernte Hochbauzeichnerin knapp zwei Jahre später indoor in Magglingen ihren einzigen Schweizer Meistertitel.

Dieser Erfolg war der vorläufige Höhepunkt ihrer Karriere als Leichtathletin, wobei sie den Weg zum Kugelstossen eher durch Zufall gefunden hat. Die ehemalige Siegerin des «Schafuuser Bölle» begann 1985 nämlich als Mehrkämpferin bei Trainer Daniel Peter. Ihre erste Aktiv-SM-Limite schaffte sie Ende der 1980er-Jahre im Speerwurf. Nur aufgrund Überbelastungen im Sprunggelenk musste Käthi schliesslich auf die Wurfdisziplinen ausweichen. 1998 war es dann eine Arthrose im rechten Sprunggelenk, die ihre Zeit als aktive Kugelstosserin (vorläufig) beendete.

Die dreifache SM-Medaillengewinnerin über 60 respektive 100 Meter sowie Teilnehmerin an diversen Länderkämpfen und Europacups (heute Team-EM) von 1997 in Dublin (Irland) und 1998 in Budapest (Ungarn) setzte fortan auf eine Karriere im Bobsport. Zwischen 1999 und 2002 trainierte die extrem schnellkräftige Athletin jedoch weiterhin auf der Munotsporanlage bei Sprinttrainer Wars Aniol und zuweilen auch bei LCS-Mitgründer Jack Müller, womit sie den Grundstein für weitere Glanzvorstellungen im Eiskanal legte. Im Jahr 2001 wurde Käthi in Calgary (Kanada) Weltmeisterin im Damen-Zweierbob und 2002 qualifizierte sie sich für die Olympischen Winterspiele in Salt Lake City (USA), wo sie als Viertplatzierte die Medaillen nur ganz knapp verpasste.

**1992 gewann Katharina Sutter ihre erste Medaille an den Schweizer Elite Meisterschaften. Nie zuvor hatte im Kugelstossen ein LCS-Mitglied in dieser Disziplin eine SM-Medaille gewonnen.**



**Katharina Roth musste verletzungsbedingt auf das Kugelstossen setzen – es zahlte sich aus: Die Erfolge waren da.**

In der Folge nahm sie 2002/2003 und durch einen längeren USA/Kanada-Aufenthalt eine Auszeit vom Spitzensport, bevor sie von 2004 bis 2007 nochmals als Anschieberin von Partnerin Sabina Hafner in den Eiskanal zurückkehrte und unter anderem mit einem 4. Rang an der WM 2004 in Calgary nochmals erfolgreich war. Ebenfalls 2004 gewann sie als Kugelstosserin nochmals zwei SM-Silbermedaillen, bevor sie 2007 endgültig als aktive Leistungssportlerin zurücktrat.

Sowohl dem Bobsport als auch der Leichtathletik blieb die in Neuhausen wohnhafte Käthi weiterhin treu. Währenddem sie als Betreuerin von Sabina Hafner und Bob-Mechanikerin 2010 in Vancouver (Kanada) und 2018 in Pyeongchang (Südkorea) nochmals an zwei Olympischen Winterspielen dabei war, springt die Hochbau-Bauleiterin und Hobby-Mountainbikerin und -Langläuferin immer wieder als Aushilfe-Trainerin der Wurftrainingsgruppe von Katharina Roth ein.

#### **Katharina die Zweite**

Genau diese Katharina Roth war zwischen 1999 und 2003 – also just in den Jahren zwischen den SM-Medaillengewinnen von Käthi Sutter – selbst eine äusserst erfolgreiche Kugelstosserin im LCS. Erstaunlich: Obwohl die beiden Namensvetterinnen in der gleichen Epoche und Disziplin aktiv waren, trainierten sie nie in derselben Trainingsgruppe. Im Gegensatz zu Käthi trainierte Katharina während ihrer gesamten Aktivzeit bei Peter Knoepfli in der Mehrkampfgruppe. Dies habe weniger zwischenmenschliche Gründe gehabt («Käthi war für mich als Nachwuchsathletin ein

## **Bobsport: Nice to know**

Neben Käthi Sutter und Sabina Hafner waren die LCSler bei den Bobfahrern über Jahre hinweg quantitativ stark vertreten. Sprinter wie Armin Batali, Noah Chiozza, Christoph Kellenberger und Fabio Badraun sorgten dafür, dass auf der Munotsporanlage immer wieder spezifisch mit einem Schlitten und Zusatzgewichten trainiert wurde. In diesen Schnellkraft-Trainingseinheiten legten die tollkühnen Anschieber den Grundstein für schnelle Startzeiten im Eiskanal, die im Bobsport so entscheidend sind.

Vorbild»), sondern sie fühlte sich bei Knoe und seiner kleinen, aber feinen Trainingsgruppe einfach gut aufgehoben, obwohl sie da die einzige Werferin war.

Zum Wurf kam Katharina ebenfalls eher ungewollt. Ihre Stärken lagen ursprünglich im Mehrkampfbereich und nur wiederkehrende Knieprobleme führten dazu, dass sich die damalige Kantischülerin im Training vermehrt mit Würfen und im Speziellen mit Kugelstossen auseinandersetzen musste. Dies trug im Nachwuchsbereich mit mehreren SM-Medaillen erste Früchte. Den Durchbruch bei den Aktiven gelang der mittlerweile vollständig ausgebildeten Lehrerin im 1999, als sie ihre persönliche Outdoor-Bestleistung von 13.60m aufstellte und ihre erste SM-Medaille bei den Aktiven gewann. Im Jahr 2000 etablierte sich Katharina endgültig an der nationalen Spitze und durfte die Schweiz in Oslo (Norwegen) im Europacup im Kugelstossen und mangels konkurrenzfähiger Diskuswerferinnen auch im Diskuswerfen vertreten.

Im Jahr 2001 egalisierte Katharina in der Halle «End der Welt» in Magglingen mit einem Stoss auf 13.78m ihre absolute Bestleistung und kurz danach wurde sie gleichenorts mit dem ersten Schweizer Meistertitel bei den Aktiven belohnt. Obwohl nicht unbedingt als Favoritin angetreten war, reihte sie draussen in Luzern und 2002 in der Halle zwei weitere SM-Goldmedaillen in Folge aneinander.

Diese Erfolge, die sogar ihre Schülerinnen und Schüler stolz machten, verdiente sie sich nicht nur durch ihre unglaubliche Konstanz, sondern auch vor allem auch dank ihrer mentalen Stärke, am Tag X bereit zu



## Im Jahr 2004 musste Katharina Roth schliesslich anerkennen, dass sie unter diesen Umständen ein Karriereende unausweichlich ist.

---

sein. Sie profitierte aber auch von knappen Zentimeter-Entscheidungen und der Tatsache, dass ihre grosse Rivalin, Karin Hagmann vom LG Fürstenland, des Dopings überführt und gesperrt wurde.

Ab Sommer 2002 machten Katharina, die übrigens zwischenzeitlich ebenfalls erste Versuche im Bobsport wagte, wieder vermehrt Knieprobleme zu schaffen. Nichtsdestotrotz stand sie bis Sommer 2003 nochmals drei weitere Male auf dem SM-Podest. Im Jahr 2004 musste sie schliesslich anerkennen, dass sie unter diesen Umständen nicht mehr an ihre Leistungen herankommt und ein Karriereende unausweichlich ist. Eine grössere Operation im Jahr nach dem Rücktritt machte es möglich, dass sie sich heute wieder schmerzfrei bewegen und mit Tennisspielen sowie Skifahren weiterhin sportlich aktiv sein kann. Trotz den Verletzungssorgen blickt die heutige Freizeit-Sängerin positiv auf ihre Kugelstoss-Karriere zurück und ist der Meinung, hinsichtlich nationaler Erfolge das Maximum herausgeholt zu haben.

Etwas zurückgeben und Freude möchte sie auch dem Wurf- und Trainer-Nachwuchs

vermitteln. Nachdem Katharina sich noch während ihrer Aktivzeit zur Jugend-&-Sport-Expertin weitergebildet hatte, bildete sie bis 2019 über 16 Jahre schweizweit J&S-Trainer aus. Gleichzeitig engagiert sie sich nach wie vor als Wurftrainerin bei den U16/U18 und als Gruppen-Koordinatorin im Hintergrund. Zudem amtierte sie mehrere Jahre als OK-Chefin des «Schafuuser Bölle» sowie von «Jugend trainiert mit Weltklasse Zürich».

### Der Werfer-Nachwuchs

In die grossen Fussstapfen der beiden so erfolgreichen Katharinas um die Jahrtausendwende möchte mit Linus Casutt nun ein junger Werfer treten, der im Jahr 2004 zur Welt gekommen ist – also genau in dem Jahr, als Käthi Sutter ihre letzten beiden SM-Medaillen im Kugelstossen gewann. Mit seinen aktuellen persönlichen Bestleistungen von fast 14 Meter im Kugelstossen (5kg) und über 45 Meter im Diskuswerfen (1.5kg) gehört der Begginger zu den schweizweit grössten Talenten im Wurfbereich und könnte derweil dafür sorgen, dass Schaffhauser auch bei den Männern SM-Medaillen holen können. (rsi)



## Die neue C-Klasse.

Lernen Sie die Neudefinition von Fahrvergnügen in der neuen C-Klasse kennen. Das progressive Design, digitale Innovationen und zahlreiche Assistenzsysteme sind wegweisend. Mit einem neuen Level an Komfort. Erleben Sie es am besten selbst.

Jetzt bei uns Probefahrt vereinbaren



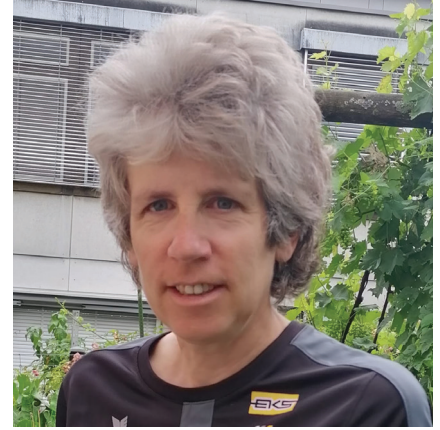
Emil Frey AG Kreuzgarage Schaffhausen, Schweizersbildstrasse 61, 8200 Schaffhausen, [emilfrey.ch/kreuzgarage](http://emilfrey.ch/kreuzgarage)



Fredy Graf trainiert heute im LC Schaffhausen den Mehrkampf-Nachwuchs und leitet die Stabhochsprung-Gruppe.



Moni Grimm leitete viele Jahre die U14-Trainingsgruppe im LC Schaffhausen. Heute ist sie Mutter und Leichtathletik-Fan.



Christine Rahm war einst erfolgreiche 800-Meter-Läuferin, heute trainiert sie den Lauf-Nachwuchs.

# DER GROSSE TRAINER-TALK

---



Daniel Rahm ist verantwortlich für die Trainingsplanung sämtlicher Laufgruppen des LC Schaffhausen.

Was hat sich in den letzten 25 Jahren im Trainer-Sein verändert? Um das herauszufinden, haben wir mit LCS-Trainern gesprochen: von der Trainingsvorbereitung, der Veränderung der Athletinnen und Athleten, Geschichten auf und neben dem Wettkampflplatz bis hin zur Verantwortung eines Trainers. Zudem haben wir über die Herausforderung gesprochen, neue motivierte Trainerpersönlichkeiten zu finden.

Mit dabei waren Moni Grimm, Christine und Daniel Rahm sowie Fredy Graf.

Moni Grimm war bis 1998 Athletin und zwischen 1997 und 2019 U14-Trainerin. Christine Rahm trug das LCS-Dress zwischen Anfang 80er-Jahre bis ins 2002 und verstärkt seit 1992 unser Trainerteam im Nachwuchs, vorübergehend auch bei den Kids und nun im Lauf. Ihr Ehemann Daniel war in den 90er-

Jahren ebenfalls LCS-Athlet und ist seit 2001 Lauftrainer für diverse Altersstufen und Laufdisziplinen ab 400 Meter. Fredy Graf war selbst langjähriger LCS-Athlet und hatte verschiedene LCS-Trainer-Engagements, war aber zwischenzeitlich auch als Stabhochsprung-Nationaltrainer und beim LC Zürich tätig. Seit 2019 ist er bei seinem Herzens-Club als Trainer zurück und trainiert nun die Stabhochsprung-Gruppe und den Mehrkampf-Nachwuchs.

## Rund um die Trainingsvorbereitung eines Trainers

*Dani:* Ich weiss durch meine Erfahrung, wann ich was machen muss, gerade auch vor den Wettkämpfen. Von dem her habe ich weniger Aufwand in der Trainingsvorbereitung als noch vor 20 Jahren, auch wenn ich nie die Pläne vom Vorjahr nehme. Jedoch gerade, wenn



Athleten zu einer längeren Disziplin wechseln, braucht es Anpassungen. Auch steht mehr Material zur Verfügung und so kann man mit kleinen Hürden ein paar Sprünge einbauen und Koordinationsübungen über die Speedleiter. Aber ich setze im Training auch auf Bewährtes. Dabei spielt es aus meiner Sicht keine grosse Rolle, ob man 5x300m oder 5x350m macht, da die Pausenlänge entscheidender ist. Mit den jüngeren Athleten mache ich jedoch schnellere Sachen, weil ich möchte, dass sie unten raus schnell sind. Die langen Strecken können sie auch später noch laufen.

*Christine:* Im Kindertraining sieht das Ganze natürlich etwas anders aus. Dort hat es sich in der Vorbereitung sehr gewandelt. Als ich angefangen habe, hat man Bücher und Ordner gehabt, wo man nachgeschlagen hat. Ich habe das Gefühl, dass ich damals immer in etwa das Gleiche gemacht habe. Unter anderem auch deswegen, weil ich früher länger brauchte, bis ich eine neue Übung eingeführt habe, weil ich die Hefter nicht so gut abgelegt hatte. Durch das Internet und weil ich auch älter geworden bin, gestalte ich das Training nun abwechslungsreicher, was es aber auch schwieriger macht.

*Moni:* Am Anfang investierte ich viel Zeit in die Vorbereitung und hatte einen Ordner vom J+S-Kurs. Bei mir kam noch das Sport-Studium dazu, wo ich sehr viel dazugelernt und viele Erfahrung dazugewonnen habe. Aber ich finde, dass nebst dem Internet das «LA Training» immer noch eine sehr gute Zeitschrift ist, in der man gute Sachen findet.

*Christine:* In Bezug auf die Fähigkeiten der Kinder fällt mir auf – oder so habe ich

«Früher konnte man davon ausgehen, dass die Kinder, die neu zu uns gekommen sind, Seilspringen beherrschen.»

Christine Rahm

es zumindest in meiner Erinnerung –, dass die Schere, was die Kinder an Fähigkeiten mitbringen, grösser geworden ist. Früher konnte man davon ausgehen, dass die Kinder, die neu zu uns gekommen sind, Seilspringen oder einfache Stabilisationsübungen beherrschen. Heute muss man sich mehr überlegen, wie man die Kinder dazu bringt, damit sie die Rumpfstabilität aufbauen können. Aber zum Glück hat man heute auch mehr Hilfsmittel zur Verfügung.

*Moni:* Die Athleten auf den gleichen Stand zu bringen, ist bestimmt schwieriger geworden, da kann ich Dir, Christine, nur zustimmen. Bei mir war und ist das Credo «je grösser die Gruppe, desto wichtiger wird die aktive Zeit der Kinder». Für mich war herausfordernd, wie ich es hinbringe, dass in der Gruppe alle etwas machen können. Wir wissen alle: Wenn die U14 nichts zu tun hat, dann beginnen sie mit Dummheiten. Das ist aber die Erfahrung, die natürlich sich über die Jahre verändert, aber auch immer mit dem Ziel, dass du wieder neue Sachen bringst und die Kinder beschäftigt. Mit den Geräten und Hilfsmittel finde ich jedoch auch, dass die Trainingsgestaltung einfacher geworden ist.

*Fredy:* Die Vorbereitungen sind tatsächlich vielseitiger und zielgenauer geworden. Die Trainingsplanung steht und fällt aber mit der Zielsetzung. Dank der besseren Infrastruktur kann man die Qualität in den Trainings massiv steigern und es macht alles einfacher. Aber danach braucht es, wie früher auch, den Willen und die Mentalität nie aufzugeben, um zu bestehen. Dabei ist wesentlich, dass man die modernen technischen Mittel ausschöpft, die jedem zur Verfügung stehen. Jeder kann sich informieren und geistig weiterbilden und sich auf die Wettkämpfe vorbereiten. So gesehen ist es nicht einfacher oder schwieriger geworden, nur haben sich die Herausforderungen verschoben.

#### Rund um die Entwicklung der Athletinnen und Athleten

*Dani:* Meine Gruppe ist wirklich fleissig. Ich habe das Gefühl, dass alle gerne kommen und es herrscht auch ein guter Zusammenhalt – nicht nur jetzt, sondern auch früher! Jedoch habe ich das Gefühl, dass sich die Leistungsorientierung verschoben hat. Bei einer Gruppe von zehn Leuten gibt es vielleicht

«Für die Jugendlichen ist es wichtig, dass sie eine Bezugsperson haben.»

Daniel Rahm

zwei Athleten, die wirklich Leistung erbringen wollen, die anderen sind einfach dabei, was aber sehr wichtig ist für die ganze Gruppe. Früher hatten alle am gleichen Strick gezogen und sich gegenseitig gepusht. Heute fehlt mir das ein wenig: Wenn sich heute jemand nicht so fit fühlt, dann passt man sich eher der nächst langsameren Person an. Früher wollte man unabhängig von der Tagesform immer beim nächst schnelleren dabei sein. Man hat meistens einen Leader, wie früher zum Beispiel Majo (Marjolein Gerig-Terwiel). Diejenigen, die noch nicht so schnell waren, wie zum Beispiel eine Pia Inderbitzin, wollten Majo nachstreben und sagten sich «Hey, ich will auch so schnell sein». Heute sind es dafür mehr Athleten, was es zwar nicht ganz familiär macht, aber der Gruppe einen guten Kick gibt, was früher durch das Konkurrenzdenken nicht der Fall war. Heute ist man hier, weil es cool ist und man Gleichalterige trifft.

*Fredy:* Bei beiden Geschlechtern hat die Leistungsbereitschaft im Vergleich zu vor 25 Jahren abgenommen. Das beunruhigt mich. Es ist vorher das Stichwort Seilspringen gefallen. Die Kinder können teilweise nicht einmal mehr richtig Seilspringen. Wenn ich so etwas sehe, dann tut mir das weh und ich kann ehrlich gesagt fast nicht mehr hinschauen.

*Christine:* Ich habe das Gefühl, dass wir heute im Vergleich zu früher eine andere Auswahl haben. Früher sind diejenigen in den Leichtathletik Club gekommen, die auch gut und sportlich gewesen sind oder dies zumindest dachten. Jetzt ist es so, dass teilweise diejenigen kommen, die sich im Fussball oder in anderen In-Sportarten nicht so durchsetzen können. Ich finde aber auch wichtig, dass solche Kinder Sport machen können. Wenn es aber in die U16 geht, wo auch Wettkämpfe durchgeführt werden, können solche Kinder in der Leichtathletik

auch nicht mehr bestehen, weil wir zum Glück auch sehr talentierte Kinder haben, geht die angesprochene Schere von schwach bis sehr gut natürlich auf.

*Moni:* Ich finde, dass es auch schon früher schwächere und stärkere Jahrgänge gehabt hat. Aber das was Christine sagt, würde ich so schon auch unterschreiben. Wir haben jetzt sehr viele Kinder und einige kommen mehr wegen der Freundschaft, was aber auch sehr wichtig ist. Dann ist jedoch der Wechsel in die U16, wo das Ziel auch ist, dass man mehr Wettkämpfe macht. Da merken sie dann, dass sie nicht konkurrenzfähig sind. Das ist auch der Punkt, wo es um die Frage geht: weitermachen oder aufhören? Aber ich denke, bei den Kleinen ist die Schere riesig, was früher definitiv anders gewesen ist. Dies hängt aber auch von der Gruppenzusammensetzung ab und ob die Alphas ebenfalls Gas geben oder wegen der Freundschaft kommen.

*Christine:* Der Zusammenhalt ist schon immer wichtig gewesen. Im Gesamtverein ist er früher noch besser gewesen, während dieser vielleicht in der Gruppe etwas weniger war.

*Dani:* Aber Christine, ich habe das Gefühl, dass es früher viel mehr das Gruppendenken gegeben hat. Heute ist es offener. Früher hatte man Gruppe Röbi Graf, Dani Peter oder Gruppe Knoe (Peter Knoepfli), wo ein grosses Konkurrenzdenken vorhanden war. Heute hat sich der Umgang auf und neben dem Trainingsplatz zum Guten gewendet und man spricht miteinander.

*Christine:* Das habe ich früher gar nicht so schlecht empfunden. Als Athletin waren meine besten Kollegen teilweise die Mehrkämpfer, weil die meisten Läufer damals auch etwas

älter waren. Die Trainingslager waren auch immer ein Vereinstrainingslager. Ich finde, dass wir zwischen den Gruppen besseren Kontakte hatten.

*Dani:* Genau, früher hatte man ein gemeinsames Oster-Trainingslager zusammen gemacht. Das hat es heute nicht mehr. Das wäre sicher wichtig für den ganzen Verein.

### **Rund um den Wettkampffeldplatz von heute und früher**

*Moni:* Bei den Kindern sind an Wettkämpfen immer die gleichen Eltern dabei. Es gibt Eltern, die als Helfer agieren, die Eltern, die im Hintergrund stehen, oder die Eltern, die bei den Kindern dreinreden.

*Christine:* Ich finde, dass die Eltern heute präsenter sind als früher.

*Moni:* Das hat es früher gegeben und gibt es auch heute noch. Wenn ich mich zurückerinnere, dann hat es Jahrgänge gegeben, wo die Eltern extrem oft dabei waren. Und dann gab es auch Jahrgänge, wo ich wenig Eltern gesehen habe.

*Christine:* Meine Eltern waren praktisch nie dabei und das hat Vor- und Nachteile. Aber wenn, wie Du sagst, die Eltern bessere Tipps geben als der Trainer, dann wird es für die Trainer blöd.

*Dani:* Ich habe immer die älteren Athleten gehabt, wo die Eltern ab U16 praktisch nie dabei gewesen sind. Die ersten, die mitgekommen sind, waren Majos Eltern. Später dann auch bei Cherne (Marco Kern). Auf dem Wettkampffeldplatz beobachte ich – und das sage ich ganz unabhängig von meiner aktuellen Gruppe –, dass es viele Eltern gibt, die wahnsinnig ehrgeizig sind und nur den Leistungsgedanken im Kopf haben. Wahrscheinlich sind sie teilweise sogar ehrgeiziger als die Athleten. Bei jüngeren mag das zu Beginn Erfolg bringen, längerfristig führt es aber sicher nicht zum Ziel. Ein 2. Platz ist nicht gut genug, auch wenn ich sage, dass ein Platz 1 bis 5 super ist. Früher habe ich nicht wahrgenommen, dass es so extrem gewesen ist. Vielleicht habe ich mich auch nicht darauf geachtet. Vielleicht hat sich die Wahrnehmung wegen Social Media auch verändert.

*Moni:* Und doch muss man sagen, dass die Eltern sich immer sehr gut für Helferdienste zur Verfügung stellen. Ein Aspekt ist sicher auch, dass wir uns in den letzten 20 Jahren

## **«Je grösser die Gruppe, desto wichtiger wird die aktive Zeit der Kinder.»**

Moni Grimm

verändert haben. Deshalb kann es auch sein, dass wir die Eltern heute vielleicht anders wahrnehmen. Bei meinen letzten Wettkämpfen als Trainerin habe ich gemerkt, dass die Kinder sehr stark miteinander sind und sich gegenseitig anfeuern. Wirklich ein Team! Ich denke, dass dies bei den Kindern das Wichtigste ist!

*Fredy:* Für mich sind die Athleten in den letzten 20 bis 25 Jahren viel emotionaler geworden. Jetzt gibt es Leben, jetzt gibt es Stimmung, das ist unglaublich. Eine wahre Freude! Bei persönlichen Bestleistungen wird gejubelt. Von da her sehe ich die Entwicklung sehr positiv.

### **Rund um die Verantwortung eines Trainers**

*Fredy:* Für mich als Trainer ist die Verantwortung recht hoch. Das Ziel ist, dass sich niemand schwer verletzt, egal, ob es im Ausdauer-, Kraftbereich oder im technischen Bereich ist. Wenn man einen hohen Erfahrungswert mitbringt, ist es sicherlich leichter, um die schweren Verletzungen zu verhindern. Wenn man in Richtung nationale oder internationaler Spitze geht, wird die Verantwortung immer grösser. Es braucht ein sehr gutes Zusammenarbeiten zwischen Trainer und Athlet, damit man weiss, wo die individuellen Belastungsgrenzen sind, sonst gibt es irreparable Schäden.

*Christine:* Da muss ich Fredy recht geben. Ich glaube, dass hier die Verantwortung riesig ist. Gerade im Leistungsbereich im Lauf ist es eine Gradwanderung, wann man einem Athleten oder einer Athletin sagen muss, dass es zu viel ist. Aber wie weit geht unsere Verantwortung, wenn wir merken, dass eine Athletin zu viel trainiert, falsch oder

## **«Bei beiden Geschlechtern hat die Leistungsbereitschaft im Vergleich zu vor 25 Jahren abgenommen. Das beunruhigt mich.»**

Fredy Graf

die Motivation und die Leistungen passen nicht zusammen? Dies finde ich jeweils sehr schwierig. Ebenfalls, wenn man merkt, dass die Tipps nicht ankommen. Okay, es kann eine kleine Verletzung resultieren, das ist nicht so schlimm. Aber ich finde, dass wir bei einem Athleten auch Sachen kaputt machen können, die er dann durchs Leben mitträgt. Daher ist die Verantwortung riesig. Bei den Kindern ist es nochmals anders, da gibt es andere Verantwortungen.

*Moni:* Das würde ich auch sagen. Und doch, finde ich, dass in den letzten Jahren schon bei der U14 immer mehr Leute gibt, die Knie- oder Fusschmerzen haben. Da ist die Absprache im Verein sehr wichtig: Wie viel und was trainieren die Kinder und in welcher Intensität? Ich denke, dass es schon dort beginnt. Man muss sich auch immer fragen, ob die Kinder dafür bereit sind. Bei der U16 geht es etwa um die Frage, ob der Körper bereit ist, die Belastungen durch Sprünge zu auszuhalten. Ich denke, dass mit Sachen, die man zu früh macht, und die Jugendlichen noch nicht bereit sind, sehr viel kaputt gemacht werden kann.

*Dani:* Da kann ich Dir nur zustimmen. Im Leistungssport liegt die Verantwortung jedoch nicht nur beim Trainer. Klar, der Trainer hat die Gesamtübersicht. Wenn man einen Athleten hat, der Topleistungen erbringen möchte, muss dieser auch selbst den Mut

«Das Schwierigste ist heutzutage, dass man die Leute findet, die bereit sind, mehrmals pro Woche und immer dort zu stehen. Aber im Gegenzug erhält man unbezahlbare Erlebnisse zurück.»

Moni Grimm

aufbringen zu sagen, wenn er angeschlagen ist oder er sich nicht gut fühlt. Schliesslich kann ich nicht in den Athleten hineinschauen. Auf das muss man sensibilisiert sein und auch auf die Athleten hören und eingehen. Wenn aber ein Athlet kommt und sagt «Mein Knie tut weh» und ich sage «Okay, dann machst Du nichts, mach Pause» und er es dann trotzdem probiert und dies zehn Mal passiert ist, denkt man dann «Der hat wahrscheinlich nichts». Aber trotzdem, die Verantwortung übernehme ich dann doch auch. Der Athlet muss aber eine gewisse Verantwortung gegenüber Dir als Trainer übernehmen. Es ist ein Zusammenspiel.

#### **Rund um das Finden von motivierten Trainern**

*Fredy:* Im Quervergleich mit anderen Sportarten sind wir in der Leichtathletik machtlos. Wir können nicht mit Geld locken. Dies ist der Hauptgrund, weshalb wir Schwierigkeiten haben, motivierte Trainer zu finden. Und an dem werden wir in Zukunft weiterhin zu knabbern haben. Früher ist es einfacher gewesen, um ehrenamtliche Leute zu finden. Da hat es mehr gehabt, die sich dazu bereit erklärt haben, für ein Trinkgeld eine Funktion zu übernehmen. Aber wir in der Leichtathletik scheitern je länger je mehr, weil wir einfach die Geldmittel nicht haben. An der Motivation fehlt bei unseren Leuten nicht!

*Moni:* Das ist völlig klar. Aber auch da muss man wieder zwischen Leistungssport und Nachwuchs unterscheiden. Wenn man nicht gerade die Familie Rahm oder einen Knoe hat, die wirklich bereit sind nicht nur einmal, sondern mehrmals pro Woche dort oben zu stehen und zudem an Wettkämpfe zu reisen, hat man grössere Probleme. Ich habe das bei mir selber gesehen: Wenn du das richtig machen möchtest, dann hast du jede Woche mehrere Abende und das Wochenende, wo du dabei bist. Anders herum, wenn du nur einmal dort stehst und teilweise einen Wettkampf hast, dann ist das nicht mehr so ganz befriedigend. Das Schwierigste ist heutzutage, dass man die Leute findet, die bereit sind, mehrmals pro Woche und immer dort zu stehen. Aber im Gegenzug erhält man in den Trainings und Wettkämpfen unbezahlbare Erlebnisse zurück. Die Leute sind immer noch dabei mit hoher Motivation. Aber im

«Heute hat sich der Umgang auf und neben dem Trainingsplatz zum Guten gewendet.»

Daniel Rahm

Nachwuchs ist es allgemein schwierig, die Leute zu finden, was sehr schade ist. Gerade bei uns im Verein gäbe es viele Personen, die geeignet wären.

*Dani:* Ich habe auch das Gefühl, dass es eher schwieriger geworden ist, Leute zu finden, die auch – wie Du Moni auch sagst – bereit sind, so viel zu leisten. Es muss ja nicht gerade so sein, wie bei mir, Knoe oder Fredy, der mittlerweile auch fast jeden Tag auf dem Platz steht. Solche Leute findest du auch nicht immer und das muss auch nicht unbedingt so sein. Für die Jugendlichen und ihre Entwicklung ist es wichtig, dass sie eine Bezugsperson in Form eines Trainers haben, der für sie mehrmals pro Woche zuständig ist. Man kann sie immer noch ein- bis zweimal zu einem anderen Trainer schicken. Aber sie brauchen wirklich eine Bezugsperson. Vielleicht war das Trainerdasein früher noch anderes: Wenn du gesagt hast, dass du im Trainerstab um Jack Müller im bist, dann kann ich mir vorstellen, dass man etwas Besseres war. Heute sind wir froh um jeden Trainer. Aber es hätte durchaus Leute in Schaffhausen. Eine mögliche Strategie wäre auch die Zusammenarbeit mit den Turnvereinen. Kevin Lenhard mit dem LV Schaffhausen: Er gibt Trainings und die sind super. Wieso kommen wir nicht zusammen? Schaffhausen hat ein kleines Einzugsgebiet, hat aber immer Topleute. Die guten Leute kommen meistens aus den Turnvereinen, die auch Trainer haben. Wieso können wir mit denen nicht eine Kooperation eingehen? Vielleicht ist es auch nicht so einfach...

*Moni:* Gerne möchte ich ein Beispiel einbringen, wie es in meinem Kollegenkreis abläuft. Ein Lehrer-Kollege ist in Zürich bei

einem Leichtathletik-Verein Trainer. Er ist zu einem gewissen Prozentsatz angestellt. Das ist einen Teil seines Verdienstes, dass er dort Trainer ist und seine Mehrkampf-Gruppe trainiert. Das ist natürlich schon etwas anderes.

*Dani:* Klar, wenn du etwas zahlst, hast du sicher mehr Leute. Wenn du etwas gibst, dann kannst du auch etwas von den Trainern verlangen. Wenn jemand ehrenamtlich da ist und nicht so Lust hat, dann kann man nicht gross etwas sagen. Wir müssen ja froh sein, dass diese Person kommt. Es wäre sicher nicht der falsche Ansatz, wenn auch wir dies machen würden. Aber die Frage ist, was dies kosten sollte und wer das bezahlt. Man kann die Mitgliederbeiträge nicht unendlich erhöhen. Die sind jetzt bei 450 Franken und ich finde das genug. Wenn man dann 600 oder 700 Franken zahlen müsste, fände ich das übertrieben.

*Christine:* Das Ganze ist auch eine Zeitgeist-Sache, dass einfach niemand mehr freiwillig oder unbezahlt irgendwo verbindlich sich engagieren will. Das ist im Moment nicht so trendig. Man sieht es auch wie Leute Sport treiben. Sie gehen weniger in einen Verein, sondern zahlen lieber für eine spezifische Einzelleistung und dann können sie wieder gehen und haben danach keine Verpflichtungen mehr. Aber ich finde, dass man als Verein eine Gesamtverantwortung hat, dass alle mitmachen können. Mit professionellen Trainern wird das natürlich teuer, ausser wir finden Sponsoren dafür. Aber irgendwann ist der Markt ausgetrocknet, wenn alle Vereine noch mehr Sponsoren brauchen. Darum glaube ich, dass der Sport mit Kindern auf ehrenamtliche Arbeit

«Für mich sind die Athletinnen und Athleten in den letzten 20 bis 25 Jahren viel emotionaler geworden. Eine wahre Freude.»

Fredy Graf

angewiesen ist. Sonst schliesst du einen grossen Teil der Bevölkerung aus. Wenn ich an unsere Privatsituation mit vier Kindern denke und jedes macht einen Sport und ich 2500 Franken pro Jahr zahlen muss, dann finde ich das dann schon viel. Da überlege ich mir dann, ob ich mein Kind dann dorthin schicken möchte.

*Fredy:* Das Geld spielt eine Rolle, das ist klar. Ich frage mich auch immer, wieso haben die einen so viel Geld für den Sport und wir die Leichtathleten fast nichts?

*Dani:* Ja, obwohl die Leichtathletik an den Olympischen Spielen eigentlich immer die Hauptattraktion ist. Die Sportart wird einfach zu wenig geschätzt.

*Fredy:* Für mich ist der Sport eine Willens- und Lebensschule, die man sich gratis abholen kann. Die Zeit als aktiver Athlet und nachher auch als Trainer haben mir in meinem ganzen Leben geholfen. Das merkt man als Athlet noch nicht, denn die Niederlage nicht aufzugeben, kommt erst später. Dazu kommt das Netzwerk, welches man sich im Leistungssport holen kann. In der Leichtathletik hat mein ein sehr gutes und wertvolles Netzwerk. Das ist eigentlich das, was mich immer wieder motiviert hat, um weiterzumachen und auch jetzt noch, um erneut eine Trainerkarriere zu starten. Das ist wirklich das, was schlussendlich zählt.

*Dani:* Früher als Athlet aber auch jetzt als Trainer hält mich der Sport selber jung. Ich gehe sehr gerne ins Training, denn so bin ich am Puls der Jungen und bleibe auch im Kopf ein bisschen jünger. Oder ich muss etwas vorzeigen oder mache mit und bleibe so auch körperlich ein bisschen jünger. Ich habe viele gleichalterige Kollegen, und die haben weder mit Jungen noch mit Sport etwas am Hut. Da muss ich sagen «Hey, ihr seid alt!». Wenn ich im Training bin, fühle ich mich eigentlich auch wie so ein 18-Jähriger.

*(Schallendes Gelächter)*

*Christine:* Übertreib es nicht!

*Dani:* Der Sport und das Training geben mir viel mehr zurück als irgendetwas anders. Geld alleine macht auch nicht glücklich. Wenn du im Kopf noch jung bleibst und körperlich auch noch etwas mitmachen kannst, wie Fredy, der ist heute immer noch unglaublich gut «zwäg». Der macht Übungen, krass – so

«Wie weit geht unsere Verantwortung, wenn wir merken, dass eine Athletin zu viel trainiert oder die Motivation und die Leistungen passen nicht zusammen? Dies finde ich schwierig.»

Christine Rahm

jemand ist mein Vorbild! Respekt! Das möchte ich eigentlich auch. Ich hoffe, dass dies meine Knie noch mitmachen. Man merkt es auch jetzt gerade wieder in der Pandemie, dass der Sport gesund ist und er schützt vor Viren. Es ist nicht nur immer ein Geben! Und das möchte ich eigentlich sagen: Ich kann auch nehmen! Und darum bin ich eigentlich auch dabei.

*Fredy:* Da kann ich Dir nur beipflichten. Wir sind im gleichen Haus zuhause! Vielen Dank für die Worte!

*Moni:* Wenn du das nicht mehr machst – ich bin seit einem Jahr nicht mehr dabei – ist das ein Teil, den du vermisst. Mein Kind ist jetzt im LCS-Kids-Training. Ich geniesse das natürlich extrem, um wieder hoch zu kommen und die Leute zu sehen. Die eigenen Erinnerungen vom Verein, vielleicht etwas weniger vom Leistungsgedanken her, aber vom Gesellschaftlichen, vom Zusammensein und von der Freundschaft bleiben auch. Bei uns im LCS, auch mit Fredy, der zurückkommt, ist es genial. Die Familie Rahm, das sind Topleute, die man momentan einfach so hat. Das bleibt hoffentlich noch lange so. *(lacht)*

*Dani:* Man weiss nie! Es muss für jeden passen und im Moment passt es. Und es ist nie zu spät um wieder zurück zu kommen, Moni! Wenn der Kleine gross ist; wir brauchen gute Fachkräfte!

*Moni:* Wenn Fredy nicht mehr da ist. *(lacht)*

*Fredy:* Dann kannst Du übernehmen! *(ssi)*









Oben links: Die Trainingsgruppe der U16 im Frühjahr 2021, als es wieder möglich war, ein Trainingslager zu organisieren.

Links unten: Linus Casutt kam im August 2021 zu seinem ersten Einsatz im Schweizer Nationaldress. Er warf an einem U18-Länderkampf in Frankreich den Diskus.

Linke Seite Mitte: Die jüngsten Athletinnen und Athleten nehmen jedes Jahr beim UBS Kids Cup Team teil, der Spass kommt dabei nicht zu kurz.

Linke Seite unten: Malin Rahm kam im August ebenfalls im Länderkampf zum Einsatz. Sie absolvierte die 3000 Meter.

Rechts oben: Der UBS Kids Cup Team beinhaltet verschiedene Disziplinen: Eine davon ist ein Hindernislauf.

Rechts unten: Martina Walter, langjährige Lauftrainerin, beim Coachen ihrer Kinder.





Hochkarätiges Feld beim Beringer Dorflauf 2005: Mit Andy Sutz, Marco Kern, Thomas Benz, Martin Walther, Oliver Eckert, Daniel Berglas und Gerhard Schneble (von links) war die gesamte Lauf-Elite - mehrheitlich im LCS-Dress - am Start.

# MUNOT- STADT: EINE EINSTIGE HOCHBURG VON LÄUFERN

Wussten Sie, dass für den LCS einst ein Junioren-Weltrekordhalter an den Start ging? Und dass ein anderer Läufer im Zebra-Trikot an Strassenläufen den Marathon-Europameister Viktor Röthlin hinter sich liess? Herzlich willkommen in der zeitweiligen Läuferhochburg des LC Schaffhausen.

## Das Comeback eines Grossen

«Er hätte seine Angelrute nehmen können, sich an seinem Lieblingsplatz unter der Nohlbrücke hinsetzen und friedlich fischend auf seine Einbürgerung warten können», schrieb Manuel Stocker in einem Artikel der «Schaffhauser Nachrichten» im Jahr 2007. Der Protagonist des Artikels ist Ali Hakimi. Der 1976 geborene Tunesier war 1996 in Atlanta mit 20 Jahren der jüngste 1500-Meter-Finalist, den es bis dahin jemals gegeben hatte. Er zudem hielt

einige Jahre den Junioren-Weltrekord über 1000 Meter. Zweieinhalb Runden in 2:16,84 Minuten absolvierte Hakimi. An einer WM-Medaille schrammte er mehrmals nur knapp vorbei.

Diese Phase lag einige Jahre vor der Zeit von Hakimi im Zebra-Dress. 2002 zog Hakimi mit seiner Familie nach Herblingen, drei Jahre später nach Dachsen. Im Sommer 2006 schloss er sich dann der Laufgruppe des LCS an. Der Kontakt bestand aber schon davor, weil Hakimi – damals noch für den LC Zürich startend – mit seinem Tempomacher Mehdi Khelifi in Schaffhausen trainierte. Der Olympionike wollte nochmals international an den Start gehen – und zwar im Schweizer Nationaldress. 2008 kam es dann auch dazu: Am Europacup debütierte er im Schweizer Nationaldress.

Sein einstiges Niveau erreichte Hakimi zwar nicht mehr. Zwei Medaillen an Schweizer

Meisterschaften konnte er aber noch gewinnen. Und sein taktisches Können brachte dem LC an den Vereinsmeisterschaften so manche Punkte ein. Zudem lieferte sich Hakimi mit der nationalen und internationalen Strassenlaufkonkurrenz packende Duelle.

Einen grossen Stellenwert hatte er auch in der Karriere von Marco Kern. Gemeinsam mit Hakimi schnupperte er die Luft des marokkanischen Läuferalltags und konnte viel von Hakimis langjähriger Erfahrung profitieren. Hakimi bezeichnet Kern als kleinen Bruder und lobt die familiäre Atmosphäre in der Trainingsgruppe von Daniel Rahm.

### Der Vielseitige Andy Sutz

Dieser Trainingsgruppe angeschlossen und sich mit Hakimi duelliert hat ein weiterer international startende Athlet: der Schaffhauser Duathlet und Bergläufer Andy Sutz. 2007 gewann er mit dem Schweizer Team an der Berglauf-Weltmeisterschaft die Bronzemedaille, 2008 wurde er Powerman-Weltmeister in Zofingen und 2009 Duathlon-Europameister auf der Kurzstanz. 2013 wurde er Dritter an der Duathlon-EM über die Langdistanz. Weiter beendete er diverse internationale Duathlons auf dem Treppchen und gewann SM-Medaillen im Berglauf. Zugleich war er sehr präsent bei Strassenläufen in der Region, wo er beispielsweise am Knorrlauf auch Hakimi schlug.

### Crossläufer Thomas Benz

Gemeinhin war der jeweils am Freitagabend vor den Schaffhauser Sommerferien in

## Es gab auch Sprinter

Immer auch einen Platz im LCS hatten die Sprinterinnen und Sprinter. International in einer Sprintdisziplin ging etwa Rebecca Höhener an den Start. 2003 nahm die damals 17-Jährige an den European Olympic Youth Festival im 200-m-Lauf teil. Ebenfalls bereits im Nachwuchsalter Topleistungen erzielte Nick Rüegg, der 2018 den Kantonalrekord über 200 Meter brach. Über 400 Meter gehörte Claudio Wäspi 2014 bis 2017 zur nationalen Spitze – auch er schnappte sich lange bestehende Kantonalrekorde über 300 und 400 Meter. Weitspringer Enrico Güntert legte 2020 derweil die 100 Meter in 10,58 Sekunden zurück, was ebenfalls Kantonalrekord bedeutet.



Marjolein Terwiel (heute Gerig-Terwiel) im Jahr 2006 an den Schweizer Meisterschaften. Sie sammelte diverse Meisterschaftsmedaillen und lief auf internationaler Bühne.

Thayngen stattfindende Knorrlauf ein Stelldichein der Topshots aus der Region. So stand zu Beginn der 2000er-Jahre auch ein gewisser Thomas Benz regelmässig an der Startlinie des Knorrlaufs oder des Beringer Dorflaufs. Der damals in Merishausen wohnhafte Grenzwächter war zu dieser Zeit einer der besten Crossläufer der Schweiz. Ab 2004 trug er das Trikot des LC Schaffhausen und sammelte so fleissig Medaillen im Crosslauf. In diesem Jahr wurde er auch für die Crosslauf-Weltmeisterschaften selektioniert, wo er sich als bester Schweizer klassierte.

### Medaillen-Sammler Mehdi Khelifi

Zu den fleissigen Medaillensammlern zu Beginn der 2000er-Jahre gehörte der bereits erwähnte Mehdi Khelifi. Der zwischen Ende 1999 und 2005 für den LCS am Start, sammelte der damals 25-jährige Tunesier mehrere Goldmedaillen im Crosslauf und auf der Bahn, gleich im ersten Jahr gewann er zwei SM-Titel. Mit Benz lieferte er sich an Stadtläufen – unter anderem auch beim traditionellen Bsetzischeilau in der Schaffhauser Altstadt – packende und enge Laufduelle. Dass Khelifi als Ausländer für den LCS überhaupt Meisterschaftsmedaillen sammeln konnte, lag am bis 2001 gültigen Reglement. Dieses besagte, dass Ausländer medaillenberechtigt sind, nachdem sie drei Jahre für einen Schweizer Verein lizenziert waren.

### Mittelstreckentalent Marjolein Terwiel

In diesen Jahren, in denen Namen wie Khelifi, Benz, Sutz oder Hakimi in oder ausserhalb von Schaffhausen für Schlagzeilen sorgten, wuchs eines der grössten Lauftalente heran, das der

LCS je hatte. Die Rede ist von Marjolein Terwiel (heute Gerig-Terwiel). Im Jahr 2001 gehörte die damals knapp 16-Jährige bereits zu den fünf besten 400-Meter-Läuferinnen der Schweiz. Mit viel Freude und einer grossen Leichtigkeit trat sie damals als jüngste Starterin an den Schweizer Meisterschaften gegen gestandene Grössen wie Sabine Fischer oder Anita Brägger an. 2002 schlug sie letztere bereits über 400 Meter und gewann Bronze.

Bald war klar, dass die Schweizer Bühne nicht reichen würde. Terwiels Potenzial sollte für internationale Wettkämpfe reichen. Mit 18 Jahren sollte es dann so weit sein. In Tampere (Finnland) trug Terwiel das Schweizer Nationaldress an der Junioren-EM. Dort trat sie bereits mit Finalambitionen an. Denn ihre 800-Meter-Zeit hätte dies durchaus zugelassen. Pech und taktische Fehler sorgten dann aber für ein Ausscheiden im Vorlauf.

2004 qualifizierte sich Terwiel dann für die nächsthöhere Meisterschaftsstufe: Im italienischen Grosseto ging sie an der Junioren-WM an den Start. Anders als bei der EM hegte Terwiel damals keine Ambitionen auf einen Finaleinzug. Zu hoch sei das Niveau, noch zu wenig ausgeprägt ihr Stehvermögen. So kam es denn auch, dass Terwiel in den Vorläufen hängen blieb.

2005 folgte ein Jahr, das zwar ansprechend begonnen hatte, jedoch mit dem Verpassen der U23-EM-Limite und einem Loch für Terwiel endete. Die Saison 2006 startete dann mit gleich zwei SM-Titeln in der Halle – Terwiel gewann über 400 und 800 Meter. In den nächsten Jahren sollten insgesamt noch zehn weitere Meisterschaftsmedaillen in den beiden Disziplinen und mit Staffeln folgen.



Ihr damals erklärtes Ziel war die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Peking, die 2008 stattfanden. Trotz Trainerwechsel und einem erfahrungsreichen Trainingsaufenthalt 2007/2008 in den USA gelang die Qualifikation nicht. Ihr neues Ziel lautete von da an, sich für die Olympischen Spiele 2012 in London zu qualifizieren. Doch die Geschichte sollte anders laufen und Terwiel sich nicht für die Spiele von London qualifizieren, sondern noch in diesem Jahr vom Spitzensport zurücktreten. Später wird sie einmal sagen, dass ihr der Trainingsbiss und das Durchhaltevermögen auf Dauer gefehlt hätten – das Talent schnell zu laufen, das hatte sie zu 100 Prozent.

#### **Matador Kern**

Als Marjolein Terwiel – zwar noch jung – schon zu den Arrivierten in Daniel Rahms Trainingsgruppe im LCS zählte, stiess ein junger Wilder aus dem Fussball hinzu. Er rannte gerne und hatte sich wie Terwiel den Olympia-Traum in den Kopf gesetzt: Marco Kern. Bereits als 16-Jähriger erkämpfte er sich 2004 im 1500-Meter-Final an den Indoor-Meisterschaften den vierten Platz. In dieser

Phase lief Kern sowohl 800 Meter als auch 1500 Meter. Im Frühling 2009 entschieden er und Rahm, sich künftig auf die längere der beiden Distanzen zu konzentrieren. Und Kern hatte sich inzwischen offiziell ein längerfristiges Ziel gesetzt: die Olympia-Teilnahme 2012 in London.

Kerns sportlicher Weg sollte aber nicht so verlaufen, wie er sich das als junger Athlet vorgestellt hatte. In einem ersten Seitwärtsschritt wechselte Kern die Disziplin. Nachdem er und Daniel Rahm gemerkt hatten, dass sein Leistungspotenzial über die Mittelstrecken wohl langsam ausgereizt sind, ging Kern über 3000 Meter Steeple an den Start. In dieser Disziplin feierte er seine grössten Erfolge. So wurde er dreimal hintereinander (2012, 2013 und 2014) Schweizer Meister. Kern konnte sich über die Hindernisse auch für die Universiade, die Weltspiele der Studenten qualifizieren. 2013 gelang ihm in Kazan dann nicht nur der Finaleinzug, sondern Kern gewann als Sechster sogar ein Diplom.

Dieser Erfolg hätte der Startschuss zu mehr sein sollen, beispielsweise die Qualifikation für die Heim EM 2014 in Zürich. Doch Kerns verletzungsanfälliger Körper verunmöglichte

## Kerns sportlicher Weg sollte nicht so verlaufen, wie er sich das vorgestellt hatte.

eine Qualifikation und Teilnahme. Der Lokalmatador, der sich auch abseits der Bahn zeigte, musste erneut den Fokus neu setzen, denn die Beschwerden kamen vom Überqueren der Steeple-Hindernisse.

Grund zum Aufgeben war das nicht, Kern versuchte sich zwei Mal über die Marathondistanz. Aber auch dort rebellierte der Körper – Verletzungen wie das Vertreten des Fusses kamen hinzu. Dennoch schaffte es Kern zuletzt 2018, sich für die Crosslauf-EM zu qualifizieren. Im Sommer 2021 gab Kern seinen Rücktritt vom Spitzensport. Als sein letztes Rennen hatte er sich die Steeple-Meisterschaften ausgesucht – und nochmals versucht, den Titel zu ergattern. (dmu)

*Swiss Life Immopulse*

*Wir verkaufen  
Ihre Immobilien:  
Schweizweit –  
ich in der Region  
«Schaffhausen».*

#### **Alain Kilgus**

Immobilienexperte Schaffhausen  
Telefon 052 634 05 80  
alain.kilgus@swisslife.ch  
swisslife.ch/immopulse



  
SwissLife

**Ihr Partner  
auch bei  
Hypothesen**

# SVM: GEMEINSAM SIND WIR STARK

---

Jedes Jahr sind die Schweizer Vereins Meisterschaften – kurz SVM – ein grosses Highlight für den LCS. Bei diesem alljährlich ausgetragenen Mannschaftswettkampf geht es nicht nur ums Erzielen von Topleistungen, sondern vor allem auch um den Zusammenhalt und die Gemeinschaft innerhalb des Vereins. Die SVM ist nämlich der einzige Wettkampf, an welchem alle Athletinnen und Athleten eines

Vereines zusammen starten können. Egal ob Techniker oder Läufer, Jung oder Alt, Topathlet oder Notnagel, Schweizer oder Ausländer, Trainer und Helfer – alle gehören zum Team und jede und jeder ist genau gleich wichtig!

## Treffpunkt und Hinfahrt

In aller Regel treffen sich Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainer, Helferinnen und Helfer sowie Fans frühmorgens auf dem Parkplatz der Munotsportanlage, um Wurfgeräte, Stäbe, Zelte und LCS-Banner einzupacken. Auch wenn nicht immer alle ausgeschlafen sind, ist die Spannung bereits gut spürbar.

Danach folgt die seit 2016 für Männer und Frauen gemeinsame Hinfahrt, die meistens mit dem Car erfolgt (sofern der Chauffeur nicht verschlafen hat). Den Captains der beiden Mannschaften – das sind in der Regel Trainer – bleibt da nochmals genügend Zeit,



Das gesamte SVM-Team des LC Schaffhausen im Sihlhölzi 2019.



um die Mannschaftsaufstellung durchzugehen und um letzte Mutationen vorzunehmen, die oftmals aufgrund kurzfristiger Verletzungen von Nöten sind oder sich als taktische Variante als sinnvoll erweisen. Ausserdem werden die Zeitpläne ausgehändigt und letzte Infos und Weisungen zum Wettkampf durchgegeben.

Während der Fahrt bleibt jedoch auch immer genügend Zeit, sich mit Mannschaftskolleginnen, Helfern und Kollegen aus anderen Disziplinen-/Trainingsgruppen zu unterhalten oder um den (Muskel-)Kater rechtzeitig auszukurieren.

### Im Stadion: Auf los geht's los!

Angekommen im Stadion ist es vorbei mit der Ruhe. Aufgrund der meist eher langen Anreise kommen unsere Captains regelmässig relativ knapp an die Mannschaftsführersitzung, sämtliche Staffelmitglieder laufen sich ein und die Kampfrichter machen sich und die Anlage zusammen mit den verletzten oder überzähligen Athletinnen und Athleten bereit. Und dann geht es mit den Wettkämpfen auch schon los!

Traditionell wird der Wettkampftag mit der 4x100-Meter-Staffel eröffnet, deren Leistung sich im Nachhinein nicht selten als sinnbildlich für das Abschneiden der ganzen SVM-Mannschaft herausstellte: So ging der Männer-Staffel 2012 in Lausanne den Stab verloren, am Ende des Tages stiegen die Männer in die NLC ab. Umgekehrt brillierte die Frauen-Staffel 2018 mit der schnellsten Zeit seit 1989. Das Team belegte schlussendlich den hervorragenden 4. Rang in der NLB.

In der Folge kommen neben den Spezialisten aber auch immer diejenigen Athletinnen und Athleten zum Einsatz, die mangels Alternativen eine total andere Disziplin absolvieren müssen. Während die Frauen-Mannschaft tendenziell etwas breiter aufgestellt ist und bis 2020 gleichzeitig die eine oder andere Disziplin weniger zu absolvieren hatten, sorgten die Würfe und die Hürden-Disziplinen bei den Männern immer wieder für Probleme. So stellte sich der langjährige SVM-Coach Dani Rahm auch schon in den Kugelstossring oder Läufer Dario Muffler quälte sich mehrmals über die hohen Hindernisse bei den 110m Hürden.

Um genügend Leute zu haben und auch jemand in solchen Sorgendisziplinen stellen zu können, wird immer wieder gerne auf

ehemalige Athletinnen zurückgegriffen. So stellten sich unter anderem Marjolein Terwiel, Kim Gälli sowie Roman Troxler, Res Ott und Rolf Werner teilweise lange nach ihrer aktiven Zeit wieder für die SVM zur Verfügung. Auch wurde punktuell im grenznahen Bereich nach Verstärkungen Ausschau gehalten, um auch als mittelgrosser Verein mit den neu zusammengeschlossenen Leichtathletikgemeinschaften einigermassen mithalten zu können. Diese Entwicklung widerspricht jedoch dem ursprünglichen Ziel, dass ein Verein Talente in allen Disziplinen fördern soll. Dennoch hat die SVM sowohl sportlich als auch gesellschaftlich nach wie vor einen grossen Stellenwert und ist im nationalen Leichtathletik-Kalender nicht wegzudenken.

Je länger der Wettkampftag dauert, desto lauter wird es auf der Anlage. Die Athletinnen und Athleten, welche den eigenen Einsatz bereits hinter sich haben, geben anschliessend auch als Fan nochmals alles, um die Team-Kolleginnen und Kollegen anzufeuern und so gut es geht zu unterstützen. Es wird geklatscht, gerufen – ja manchmal sogar regelrecht geschrien! Abhängig vom Wettkampfverlauf

## Traditionell wird der Wettkampftag mit der 4x100-Meter-Staffel eröffnet, deren Leistung sich nicht selten sinnbildlich für das Abschneiden der gesamten SVM-Mannschaft herausstellte.

wird je länger je mehr gehofft und gerechnet, ob das angestrebte Ziel noch erreichbar ist. Denn es zeigt sich immer wieder, dass die gesamte Mannschafts-Rangliste in den letzten Disziplinen nochmals total auf den Kopf gestellt werden kann und sich der scheinbar sichere

Jahr	Männer	Frauen	Jahr
1996	14. Rang, 1. Liga	8. Rang, NLA	1996
1997	6. Rang, 1. Liga	8. Rang, NLB	1997
1998	11. Rang, 1. Liga	3. Rang, 1. Liga	1998
1999	9. Rang, 1. Liga	16. Rang, 1. Liga	1999
2000	4. Rang, 1. Liga	4. Rang, 1. Liga	2000
2001	1. Rang, 1. Liga	6. Rang, 1. Liga	2001
2002	NLC - nicht angetreten	7. Rang, 1. Liga	2002
2003	2. Rang, 1. Liga	1. Rang, 2. Liga, Regensdorf	2003
2004	4. Rang, 1. Liga - Düdingen	3. Rang, 1. Liga	2004
2005	5. Rang, 2. Liga	8. Rang, 1. Liga	2005
2006	4. Rang, 2. Liga	10. Rang, 1. Liga	2006
2007	1. Rang, 2. Liga - Hochdorf	3. Rang, 2. Liga	2007
2008	1. Rang, 1. Liga - Hochdorf	5. Rang, 1. Liga - Hochdorf	2008
2009	1. Rang, NLC - Locarno	5. Rang, 1. Liga - Hochdorf	2009
2010	6. Rang, NLB - St. Gallen	5. Rang, NLC - Yverdon	2010
2011	4. Rang, NLB - Langenthal	6. Rang, NLC - Délemont	2011
2012	8. Rang, NLB - Lausanne	6. Rang, NLC - Yverdon	2012
2013	1. Rang, NLC - Langenthal	3. Rang, NLC - Langenthal	2013
2014	6. Rang, NLB - Genf	3. Rang, NLC - Hochdorf	2014
2015	5. Rang, NLB - Colombier	1. Rang, NLC - Délemont	2015
2016	5. Rang, NLB - St. Gallen	5. Rang, NLB - St. Gallen	2016
2017	3. Rang, NLB - Frauenfeld	2. Rang, NLB - Frauenfeld	2017
2018	6. Rang, NLB - Langenthal	4. Rang, NLB - Langenthal	2018
2019	3. Rang, NLB - Zürich	7. Rang, NLB - Zürich	2019
2020	SVM wurde wegen Corona-Virus abgesagt		2020

Die Entwicklung des LC Schaffhausen an den Schweizer Vereins Meisterschaften (SVM).



Zwei Podestplätze an der SVM 2017 in Frauenfeld: Silber für die Frauen, Bronze für die Männer.

Absteiger noch souverän den Klassenerhalt sichert!

Apropos Abstieg: Mit diesem hatte der LCS in den vergangenen 15 Jahren sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen kaum mehr zu tun: Nachdem die Männer über Jahre hinweg in den Niederungen der SVM-Ligen abmühten, schaffte die Männermannschaft zwischen 2007 und 2009 Historisches und

reichte drei (!) Aufstiege in Serie aneinander waren 2010 schliesslich das erste Mal in der Clubgeschichte in der NLB startberechtigt. Ausgenommen vom bereits angesprochenen Abstieg 2012, welcher 2013 ebenso umgehend wie eindrücklich mit einem Aufstieg korrigiert wurde, etablierten sich die Männer in der NLB und standen 2017 und 2019 gar zweimal als Dritte auf dem NLB-Podest.

Bei den Frauen verlief die SVM-Entwicklung unmittelbar nach dem 50-Jahr-Jubiläum des LCS in die gegenteilige Richtung: Die Frauen-Mannschaft stieg 1996 und 1997 von der NLA in die 1. Liga (heute NLC) ab und verblieb da bis auf zwei kurzmöglichste Absteiger in die 2. Liga 18 lange Jahre. Im Jahr 2015 stiegen die Frauen dann wieder in die NLB auf, wo sie sich wie die Männer etablieren konnten und 2017 in Frauenfeld sensationell auf dem 2. Platz klassierten.

#### Rückfahrt und Abendprogramm

Nach einem langen und kräftezerrenden Wettkampftag freuen sich jeweils alle auf die gemeinsame Rückfahrt. Wenn die Fahrt etwas länger dauert, wird es meist feucht fröhlich, speziell nach einem guten Abschneiden. Je nach Zeit und Wettkampfort hält der Bus für ein Abendessen in der Autobahnraststätte oder es werden Pizzen bestellt. Zurück in Schaffhausen, wird der ereignisreiche und immer wieder lustige Tag meist mit einem gemeinsamen Umtrunk oder einem Essen abgeschlossen. (rsi)

**DRUCK WERK**  
SCHAFFHAUSEN

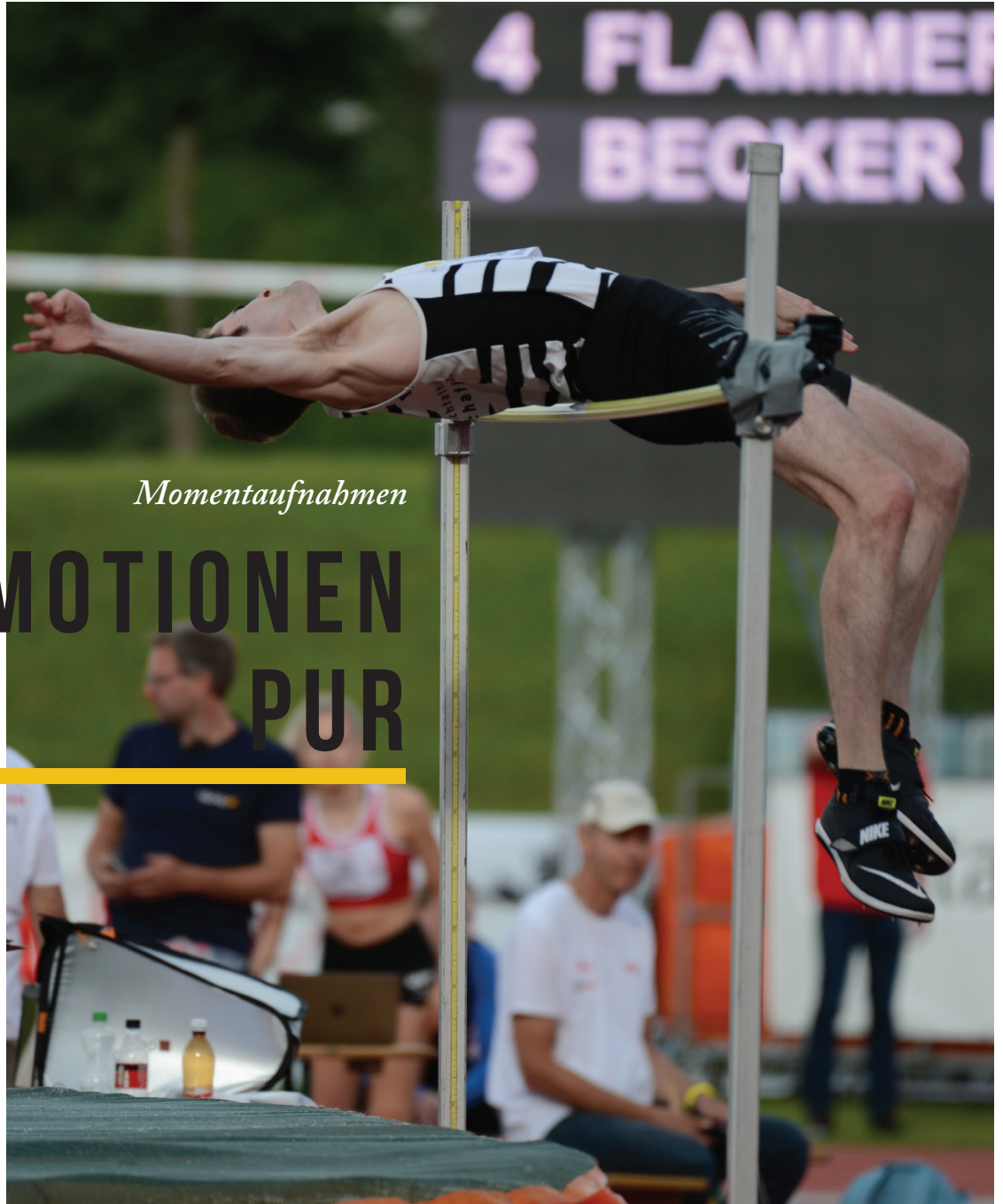
**#sbestteam vodewelt**

Druckwerk SH AG | Schweizersbildstrasse 30 | 8207 Schaffhausen  
Tel. 052 644 03 33 | [www.druckwerk-sh.ch](http://www.druckwerk-sh.ch) | [info@druckwerk-sh.ch](mailto:info@druckwerk-sh.ch)









*Momentaufnahmen*

# EMOTIONEN PUR



Oben links: Start zum Knorrlauf 2012. Früher wie heute dominieren in der ersten Reihe die Zebra-Trikots des LCS.

Links unten: Claudio Wäspi an den Schweizer Meisterschaften 2017 im Letzigrund.

Linke Seite Mitte: Bei der SVM wird Teamgeist gross geschrieben, das geht so weit, dass man sich bemalt.

Linke Seite unten: Lydia Böll 2014 an den Schweizer Meisterschaften in Zug im Gespräch mit Trainer Peter Knoepfli (ganz links).

Rechts oben: Roman Sieber an den nationalen Titelkämpfen 2021 in Langenthal.

Rechts unten: Eine Wand von LCS-Nachwuchsläuferinnen beim 1000-Meter-Start an den Schülermeisterschaften 2016.

# WIR SAGEN HERZLICHEN DANK FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG!

Hauptsponsor



Goldsponsor



Die Bank. Seit 1817.

Silbersponsoren



Bronzesponsoren



Eventsponsoren



Materialsponsor



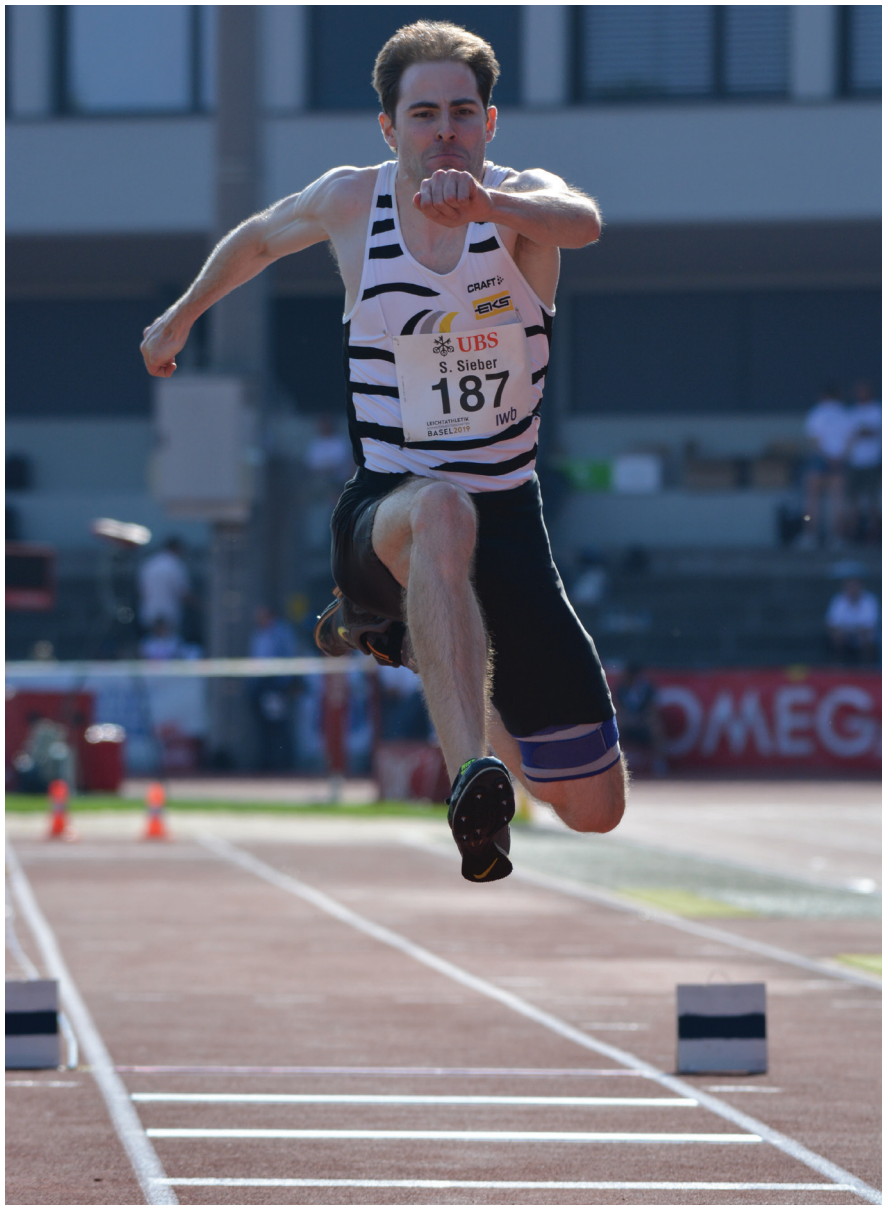
Sport-Partner





# GEWALTS- SPRÜNGE SEIT DEN 2010ER- JAHREN

*Ohne ihre Medaillen wäre der LC Schaffhausen in den Jahren seit 2011 jeweils viel weiter hinten im Medaillenspiegel von Meisterschaften: Roman und Simon Sieber sorgten an manchen Meisterschaften für Familienfotos auf dem Podest von verschiedenen Sprungdisziplinen.*



Simon Sieber an den Schweizer Meisterschaften 2019 in Basel.

Hop, Step and Jump – so einfach lautet das Rezept für einen Dreisprung. Doch wie bei allen Rezepten entscheidet die Ausführung darüber, wie gelungen das Menü am Ende wirklich schmeckt. Zwei, die quasi Meisterköche sind, wenn es um diese und andere Sprungdisziplinen geht, sind Roman und Simon Sieber. Insbesondere Simon Sieber gilt als Dreisprung-Spezialist. Im Frühsommer 2021 vertrat er die Schweiz an der Team-EM in dieser Disziplin. Roman Sieber mischt derweil seit Jahren an der Spitze der Schweizer Hochsprungkonkurrenz mit.

Die Zahl der Medaillen, die Simon und Roman Sieber in den vergangenen Jahren an Elite-Meisterschaften outdoor und indoor gewannen, ist schwindelerregend: 31 Stück sind es bei Simon Sieber, wenn man auch die Medaillen mit Teams mitzählt. Roman Sieber

kommt sogar auf 42 Mal Edelmetall. Dass das Zahlen sind, die ihresgleichen suchen, muss man eigentlich gar nicht explizit erwähnen.

Dass Roman und Simon Zwillinge sind, macht die Sache noch etwas spezieller. So konnten sie in den vergangenen Jahren auch Doppelerfolge feiern oder zumindest zu zweit auf demselben Podium stehen. Solche Familienfotos gibt's wohl nur bei der Familie Sieber. Denn selbst die norwegischen Laufstars Jakob, Filip und Hendrik Ingebrigtsen standen nicht so oft gemeinsam auf dem Podest von Meisterschaften.

Bei den familieninternen Duellen zwischen Roman und Simon kam es ab und an auch zu Überraschungen. Etwa 2016, als Roman Sieber im Dreisprung den eigentlichen Spezialisten Simon auf den zweiten Rang verwies. Und auch mit Blick auf die persönliche Bestweite

liegt Roman im Dreisprung aktuell (noch) knapp vor Simon.

Da die Erfolge der beiden Zwillingenbrüder in zwei Disziplinen stattfinden, deren Niveau etwas weg vom Internationalen ist, reden manche Leute die Leistungen ab und an klein. «Nur weil an den Meisterschaften (SM, EM, WEM, OS) in den Sprüngen weniger Athleten zugelassen sind und somit weniger starten dürfen, heisst das nicht, dass die Konkurrenz weniger gross ist. Schlussendlich hat ein SM-Titel im Hochsprung oder Dreisprung genau gleich viel wert wie über 100m – nur wird den Technikern deutlich weniger mediale Beachtung geschenkt», sagt Roman Sieber dazu. Und Simon Sieber meint dazu: «Was andere sagen, ist mir natürlich nicht egal. Aber schlussendlich geht es mir nicht um Medaillen oder um Medienpräsenz. Es geht mir viel mehr

um das Erlebnis im Allgemeinen oder um eine tolle Leistung und das Gefühl, mit meiner Tagesform das bestmögliche Resultat erzielt zu haben.» So habe ihm zum Beispiel das persönliche Kennenlernen vieler Schweizer Topathletinnen und Topathleten an der Team-EM 2021 in Cluj in Kombination mit einem tollen Teamspirit sehr viel mehr gebracht als die Verteidigung eines Schweizermeistertitels nur wenige Tage danach.

### Gute Teamleistungen

Die Trainingsgruppe von Peter Knoepfli avancierte aber nicht nur wegen Siebers seit den 2010er-Jahren zu einer Sprungbastion. 2011, 2013, 2017 und 2019 gewannen die Schaffhauser Männer Hochsprung-Gold an der Team-SM. 2014 reichte es zu Gold im Dreisprung. Dazu kam 2019 auch noch Gold im Weitsprung-Team. Auch Silber und Bronze gab es in den vergangenen Jahren mehr als einmal.

Heute nicht mehr aktiv, aber zweimal ebenfalls zu einer Team-Medaille beigetragen hat Lukas Schlatter. In den Nachwuchskategorien gehörte er aber auch als Einzelathlet zu den Medaillenkandidaten an Schweizer Meisterschaften. 2009 gewann er in Bellinzona Bronze im Dreisprung. 2011 gewann er dann Silber.

## Mauerblümchen

### Stabhochsprung

Die Schaffhauser Leichtathletik-Anlage im Schatten des Munots hat zwar nur vier Rundbahnen, dafür eine Stabhochsprunganlage. Diese wurde in den letzten Jahren auch erneuert. Die Anlage war 2001 zur Einweihung auch Austragungsort eines internationalen Stabhochsprungmeetings. Organisiert wurde es vom Diessenhofer Hans Briner, der einst selber Mitglied des Leichtathletik-Nationalteams war. Elf Männer und eine Frau standen am Start. Wiederholt wurde das Meeting 2008, als es wieder eine neue Anlage gab, weil die andere altersbedingt ersetzt werden musste. Damals standen nicht nur die besten Schweizer Athleten, sondern auch zwei der besten Springer der Welt auf der Schaffhauser Anlage am Start.



Roman Sieber (links) und Enrico Güntert an der Hallen-SM mit Silber und Bronze.

Heute springt er in luftigen Höhen im Stabhochsprung, vor einigen Jahren landete er weite Sätze im Sand oder schraubte seine persönliche Bestleistung im Hochsprung nahe an die 2-Meter-Marke: Samuel Gampp zählte während mehrerer Jahre ebenfalls zu einer wichtigen Stütze bei Teamwertungen in den Sprungdisziplinen.

Als grosses Talent galt Sami Furger. In den Jahren 2007 bis 2009 machte er mit guten Leistungen im Dreisprung und Hochsprung, aber auch im Weitsprung auf sich aufmerksam. So konnte er 2009 gemeinsam mit Marco Kern auch für die Schweiz an einem Länderkampf in Berlin an den Start gehen, der als Hauptprobe für die Leichtathletik-WM in der deutschen Hauptstadt durchgeführt wurde. Leider aber konnte er sein Potenzial nicht ausschöpfen und kehrte der Leichtathletik und dem Verein bald wieder den Rücken.

### Auch die Zukunft gehört dem Sprung

Roman und Simon Sieber gehören mit Jahrgang 1992 inzwischen langsam zu den älteren Athleten in den Elite-Feldern. Doch auch jüngere Athletinnen und Athleten zeigten in den letzten Jahren starke Leistungen in Sprungdisziplinen. Zu den Leistungsträgern zählen Enrico Güntert und Lydia Boll, zu den Hoffnungen Dominic Fehr und Felix Doll, die aber beide in Richtung des Zehnkampfs blicken.

Günterts Stern ging 2014 auf: Damals gewann er an den Hallen-Nachwuchs-Meisterschaften die Silbermedaille im Dreisprung. Draussen im Sommer gewann er dann sogar Gold im Dreisprung. Im Jahr darauf verteidigte er seinen Dreisprung-Titel und gewann hinzu noch Silber im Weitsprung. Inzwischen kann sich Güntert auch Medaillengewinner bei Elite-Meisterschaften nennen.

Doch der Büsinger, der im Turnverein Büsingen gross geworden ist, gab sich bald nicht mehr zufrieden mit Medaillen an nationalen Meisterschaften. Er investiert seit einigen Jahren viel für den Spitzensport: Er brach seine Lehre ab, um an eine Sportschule zu gehen. Verletzungen bremsen ihn zwar immer wieder etwas, dennoch konnte er sich 2019 für die U23-EM qualifizieren. Im Schweizer Dress lief es dann nicht, wie sich Güntert das vorgestellt hatte. Im selben Jahr konnte der deutsch-schweizerische Doppelbürger zudem zum deutschen Meister im Weitsprung der Alterskategorie U23 küren lassen.

Güntert steckt sich hohe Ziele und geht voller Überzeugung und mit einer guten Selbstsicherheit ans Werk. Mit dieser Begeisterung lieferte er nicht nur sportlich exzellente Leistungen, sondern er konnte auch sein Umfeld und Unternehmen dazu motivieren, ihn sowohl mental als

auch finanziell zu unterstützen. Auch auf Förderseite genoss Güntert bereits Unterstützung. 2018 und 2020 gewann er den Meta-Preis, den Schaffhauser Leichtathletik-Förderpreis mit 2000 Franken Preisgeld. Die Jury verneigte sich vor den bisherigen Leistungen und glaubt zudem daran, dass Günterts Weg noch weiter gehen wird.

#### **Auch das Frauenteam brillierte**

Wer jetzt glaubt, dass nur Männer die Sprungbastion im LC Schaffhausen bilden, der fehlt. Zwar waren die Frauenteam gemessen an den Medaillen nicht so erfolgreich wie die Männer. Doch mit Lydia Boll, Michelle Baumer, Carina Waldvogel und Annina Fahr gewannen die Frauen 2018 gleich zwei Medaillen: Bronze im Weitsprung und Bronze im Hochsprung.

Die Siebenkämpferinnen Lydia Boll und Michelle Baumer gehören aufgrund ihrer Stärke auch in den Einzeldisziplinen im Sprung zu Finalkandidaten an Meisterschaften. Auch beim Blick auf die ewige Schaffhauser Bestenliste fällt auf, dass Boll und Baumer im Weit- und Hochsprung

weit vorne anzutreffen sind. Dasselbe trifft auf Annina Fahr zu, die im Dreisprung sogar den Kantonalrekord hält und 2014 im Heim-EM-Jahr an den Schweizer Meisterschaften die Bronzemedaille gewann. Inzwischen hat die Stettemerin die Sprungdisziplinen und den Mehrkampf aufgegeben und fokussiert sich auf die 400 Meter Hürden – seit 2020 für den LAC TV Unterstrass.

#### **Blick nach vorne**

Verantwortlich für den Erfolg in den Sprungdisziplinen ist neben den Talenten und ihrem Trainingsfleiss auch das profunde Wissen von Peter Knoepfli. Seit 1980 ist er als Trainer in der Leichtathletik tätig. Als erst 26-jähriger war er 1986 Nationaltrainer für den Mehrkampf. Seit den späten 70er-Jahren war er – mit Ausnahme der Jahre 1980 bis 1986 – im LC Schaffhausen engagiert. Er weiss: Erfolge im Elite-Bereich, vor allem wenn sie in der Breite auftreten, haben vor allem mit dem Trainer zu tun. «Meine Trainingsphilosophie ist mit einer grösseren, gemischten Gruppe Erfolge zu feiern. Die Athleten sollen voneinander profitieren können.»

## «Meine Trainingsphilosophie ist mit einer grösseren, gemischten Gruppe Erfolge zu feiern.»

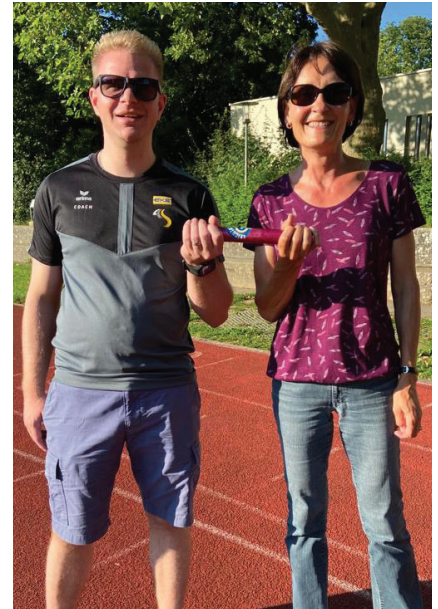
Peter Knoepfli

---

Peter Knoepflis Ära wird irgendwann zu Ende gehen. Dann wird es neue Trainerpersönlichkeiten brauchen, die den Grundstein für zukünftige Erfolge legen. «Meine Hoffnung ist, dass Roman und Simon Sieber einmal ihr Wissen im LCS weitergeben werden, wie dies etwa Lukas Schlatter und Michelle Baumer aus meiner Gruppe schon heute machen.» (dmu)

**SYNTEGON**  
PROCESSING & PACKAGING





Lukas Schlatter und Gabi Schedler geben ihr Leichtathletik-Wissen den U16-Athletinnen und -Athleten weiter.

# EIN BLICK IN DEN HEUTIGEN TRAININGS- BETRIEB

Der Corona-Lockdown im Frühling 2020, aber auch die Zeit danach führte uns in aller Deutlichkeit vor Augen, wie wichtig soziale Kontakte sind und wie viel Spass ein Training in der Gruppe machen kann. Deshalb haben wir im Juni 2021 in einem Training der U16/U18 vorbeigeschaut und den Trainern Lukas Schlatter und Gabi Schedler über die Schultern geschaut. Beide betreuen seit etwa drei Jahren insgesamt gut 20 Athletinnen und Athleten im U16/U18-Alter.

Wie immer beginnt das Training mit einem gemeinsamen Einlaufen in der Gruppe. Auch wenn es nicht allseits sehr beliebt, ist das Aufwärmen der Muskeln selbst bei wärmeren Temperaturen wichtig, um Verletzungen vorzubeugen. Dasselbe gilt für das Dehnen, das jeweils direkt im Anschluss folgt und durch die Mädchen und Buben in diesem Alter ohne

Instruktionen der Trainer selbständig und zuverlässig ausgeführt wird. Diese Zeit nutzen Luki und Gabi, um das für die ersten Übungen benötigte Material aus dem Materialraum zu holen und bereitzustellen.

Los geht es mit dem eigentlichen Training an diesem warmen Montagabend mit Frisbee respektive dem Einteilen der Teams, die von Schiedsrichter Luki fair zusammengestellt werden. Nach kurzem Erklären der Regeln wird der Plastikteller freigegeben und etwa eine Viertelstunde gespielt, bevor sich die Gruppe dann definitiv dem Leichtathletiktraining widmet.

Nachdem die Hürden bewusst im Schatten aufgestellt und die Abstände sorgfältig mit Füessli abgemessen wurden, klatscht Luki in die Hände und ruft «Zuhören!». Der ehemalige Dreispringer und Hürdenläufer zeigt den



jungen Athletinnen und Athleten nun diverse Hürdenübungen. Hierbei geht es insbesondere um Rhythmus und Koordination. Vorwärts und seitwärts: Kein Problem! Rückwärts und mit dem «falschen» Bein fällt es den meisten etwas schwerer: «Oh mein Gott, das kann ich nicht!» In diesem Fall ist Luki zur Stelle, korrigiert und gibt Tipps. Insgesamt werden die Übungen seriös gemacht, beim Zurücklaufen wird gelacht – so muss es sein!

Nachdem sich alle den einen oder anderen Schluck aus der Wasserflasche gönnten, teilt sich die Gruppe auf. Die eine Hälfte macht mit Gabi Hochsprung, wo am optimalen Anlauf und der Sprungtechnik gefeilt wird. Erst wird anhand von Rohübungen wie Kurvenlaufen oder Standsprüngen geübt, danach mit Anlauf über die Latte gesprungen. Im Wissen darum, dass bei dieser komplexen Disziplin immer etwas zu verbessern ist, gibt Gabi – mit 1.78m noch immer aktuelle Kantonalrekordhalterin im Hochsprung – geduldig ihr ganzes Wissen und Erfahrungen an ihre Schützlinge weiter.

Die andere Hälfte der Trainingsgruppe arbeitet gleichzeitig mit Luki an der Pfarrweg-Treppe nahe der Kantonsschule – und somit an einem der wohl schönsten Ecken der Stadt Schaffhausen – an der Sprungkraft. Skipping, Laufsprünge, Einbeinsprünge und Froschhüpfen



Spielerisches Einlaufen: Das wärmt die Muskulatur sowie die Gelenke auf und fördert zugleich den Teamgeist.

bringen die Athletinnen und Athleten ganz schön ausser Atem und sorgen dafür, dass sie die herrliche Aussicht auf die Schaffhauser Altstadt nicht wirklich geniessen können.

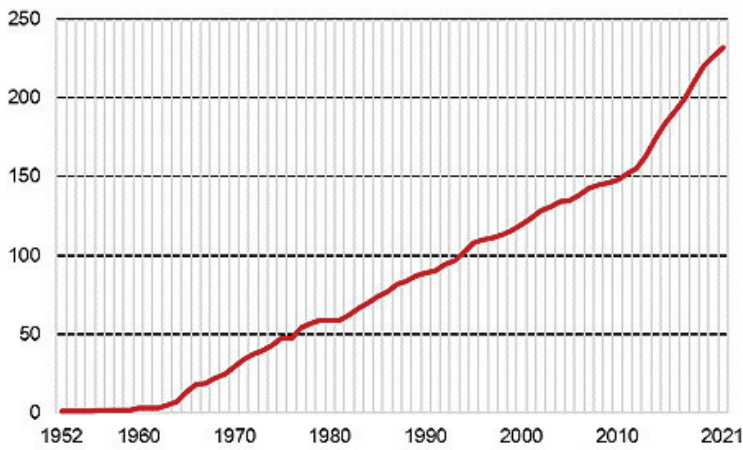
Zum Abschluss stehen noch ein paar Rumpf- und Beweglichkeitsübungen auf dem Programm, bevor eine Runde ausgelaufen wird und die 90 Minuten Training bereits wieder vorüber sind. Die jungen Athletinnen und Athleten machen sich nun alle etwas müde und verschwitzt, aber zufrieden auf den Nachhauseweg. (rsi)

Erst wird anhand von Rohübungen wie Kurvenlaufen oder Standsprüngen geübt.



Hürdenlaufen will gelernt sein: Mit Rhythmus-, Beweglichkeits- und Geschicklichkeitsübungen über die Trainingshürden werden die Athletinnen und Athleten von Lukas Schlatter auf Trainings- und Wettkampfläufe über die Hindernisse vorbereitet.

# EIN PAAR ERFOLGE DES LCS IN ZAHLEN



So sieht die Entwicklung der Medaillengewinne des LC Schaffhausen an Schweizer Meisterschaften aus.

## Ältester Kantonalrekord

- 28./29.08.1968: Ciceri Guido, 7'362 P. im Zehnkampf (Zürich)

## Bester Kantonalrekord (nach Wertetabelle)

- 1124 Punkte: Meta Antenen, 13.0 sek über 100m Hürden (1974)

## Kantonalrekord mit weitester Entfernung

- 1740km in Helsinki: Meta Antenen, 6.73m im Weitsprung (1971)

## Jüngste/r Kantonalrekordhalter/in

- 16,8 Jahre: Nick Rüegg, 21.63s über 200m (2019)

## Älteste/r Kantonalrekordhalter/in

- 34,5 Jahre: Fulvio Andreini, 4.90m im Stabhochsprung (2001)

Eine Zusammenstellung der aussergewöhnlichsten Schaffhauser Kantonalrekorde.

## Jüngste SM-Medaillengewinnerin

- Meta Antenen: 14,3 Jahre (1963)

## Jüngster SM-Medaillengewinner

- Simon Sieber: 18,3 Jahre (2011)

## Ältester SM-Medaillengewinner

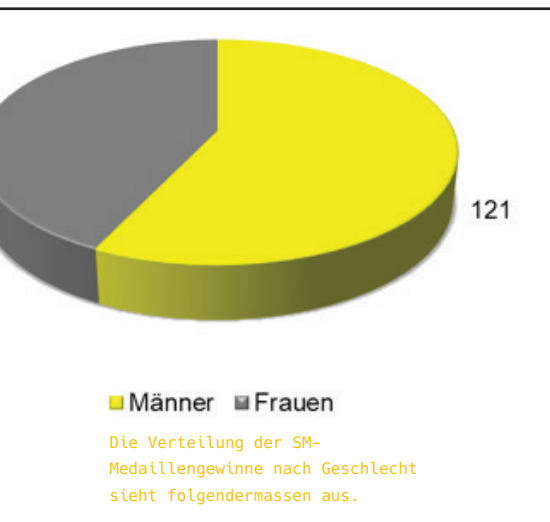
- Fulvio Andreini: 33,5 Jahre (2002)

## Älteste SM-Medaillengewinnerin

- Katharina Sutter: 35,8 Jahre (2004)

Eine Zusammenstellung der jüngsten und ältesten Medaillengewinner an Schweizer Meisterschaften.

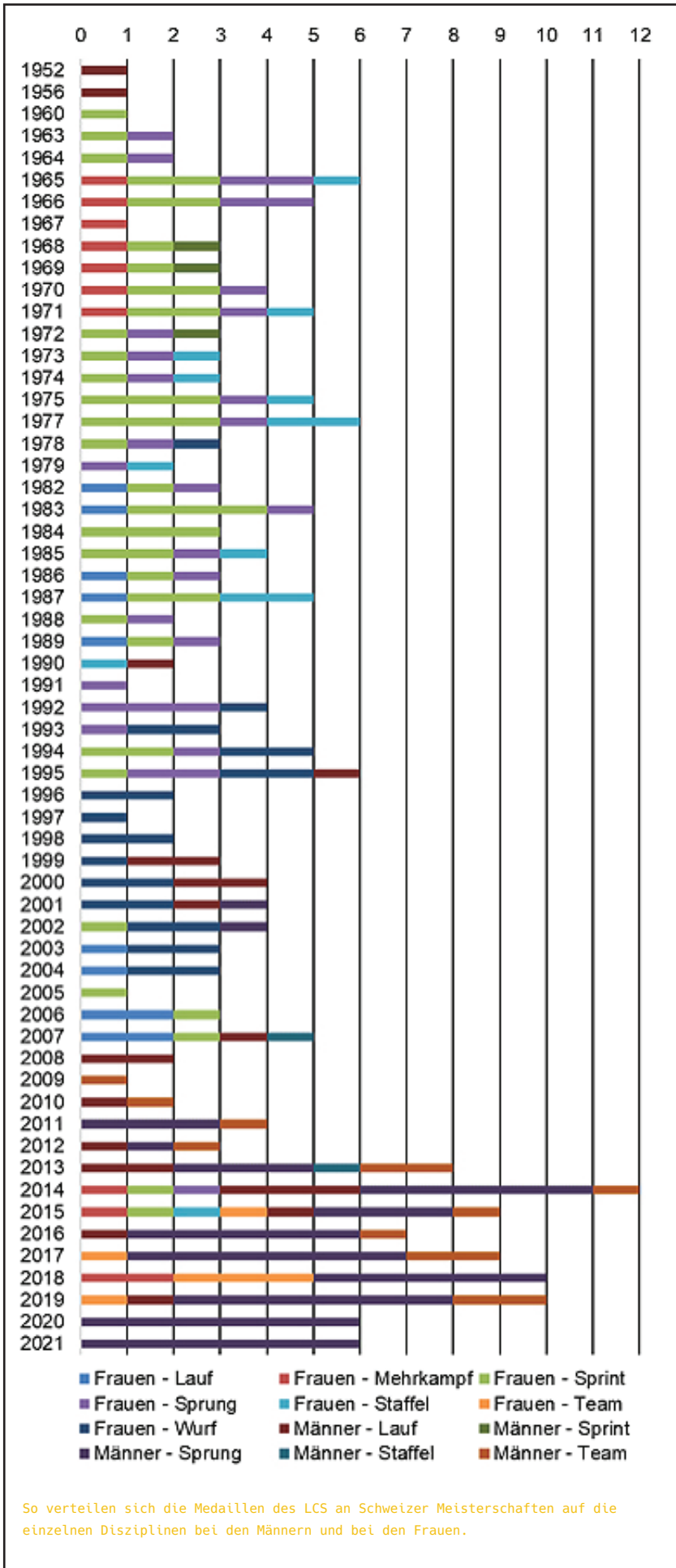




Medaillen	Gold	Silber	Bronze	Total
<b>Frauen</b>	<b>61</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>141</b>
<b>Sprint</b>	26	12	8	46
<b>Lauf</b>	2	4	5	11
<b>Sprung</b>	16	7	7	30
<b>Wurf</b>	4	12	8	24
<b>Mehrkampf</b>	7		4	11
<b>Staffel</b>	5	3	5	13
<b>Team</b>	1		5	6
<b>Männer</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>25</b>	<b>91</b>
<b>Sprint</b>	3			3
<b>Lauf</b>	13	6	3	22
<b>Sprung</b>	12	20	19	51
<b>Staffel</b>		1	1	2
<b>Team</b>	6	5	2	13
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>70</b>	<b>67</b>	<b>232</b>

Zu sehen: Die absolute Zahl an Medaillen nach Geschlecht, Disziplinengruppe und Medaillenfarbe.

Alle Kantonalrekorde, Bestenlisten und Medaillengewinner des LC Schaffhausen sind auf [www.lsch.ch](http://www.lsch.ch) zu finden.



# SCHAFFHAUSER MEHRKAMPF-MEKKA

Leicht versetzt zu den Springern hat sich im LC Schaffhausen in den vergangenen Jahren auch der Mehrkampf sehr positiv entwickelt. Dies ist nicht zuletzt Peter Knoepfli, der zwischen 1986 und 1991 das Schweizer Nationalkader im Frauen-Mehrkampf trainierte, zu verdanken. Zunächst mit Annina Fahr und später mit Michelle Baumer und Lydia Boll.

## Die vielfältigen Ausgleichs-Mehrkämpfer

Die erste LCSlerin, die sich in den letzten 25 Jahren im Mehrkampf zuerst im Nachwuchs, später auch bei den Aktiven an der Schweizer Spitze etablieren konnte, ist Annina Fahr (1993). Auch wenn sie ihre Stärken in den Hürden- und Langsprint-Disziplinen sieht, trainierte sie über viele Jahre bei Peter Knoepfli sehr vielfältig und bestritt daher auch einige Siebenkämpfe.

Nach mehreren Top-10-Platzierungen bei Schweizer U18- und U20-Mehrkampf-Meisterschaften gewann sie im Jahr 2013 erstmals eine Medaille. In Landquart konnte sie im Siebenkampf der U23 die bronzene Auszeichnung umhängen lassen. Wie die aus Stetten stammende Allrounderin sagt, war dies auf eine generelle Leistungssteigerung im Schnellkraft-Bereich zurückzuführen. Dies war zugleich der Startschuss für weitere Höhenpunkte im Siebenkampf: 2014 an

der Mehrkampf-SM in Winterthur gewann Annina Fahr die Silbermedaille bei den U23 und gleichzeitig die Bronzemedaille bei den aktiven Frauen. In diesem Wettkampf zeigte sie mit 1.57m einen für sie guten Hochsprung und profitierte von einem optimalen Rennverlauf im abschliessenden 800-Meter-Lauf. Eine medaillenmässig identische Leistung gelang ihr auch an der Mehrkampf-SM in Lausanne ein Jahr darauf, als sie sich die Silber- (U23) und Bronzemedaille (Aktiv-Kategorie) umhängen lassen durfte, obwohl ihr keinen Mehrkampf der Superlative gelang. Hierzu ergänzt Annina, dass sie von der Abwesenheit und dem Ausscheiden einiger Top-Athletinnen profitiert hatte.

Im Jahr 2016 verbrachte sie innerhalb ihres Medizinaltechnik-Studiums ein Auslandssemester einige Monate in Kanada,

wo ihre Mehrkampf-Fähigkeiten etwas verloren gingen, da sie sich hauptsächlich auf die Hürdendisziplinen (100m und 400m Hürden) fokussierte. Weil es ihr darauf aber nicht wie gewünscht lief, trainierte sie 2018 wieder vermehrt Weitsprung und Mehrkampf. Dies hatte zur Folge, dass sie Tenero bei optimalen Bedingungen an den Mehrkampf-Schweizermeisterschaften mit 5070 Punkten erstmals die 5000-Punkte-Grenze knackte und überraschend die Bronzemedaille gewann. Dies war ihr letztes grosses Ausrufezeichen im Siebenkampf, zumal sie sich fortan auf die 400 Meter fokussierte und 2020 den LC Schaffhausen nach ihrem erfolgreichen Studienabschluss und neuem Job in Richtung Zürich verliess.

Ebenfalls gelegentlich unter den Mehrkämpfern anzutreffen sind die Sieber-Zwillinge. Als Ausgleich bestreiten sie zum Saisonabschluss bei Möglichkeit einen Fünf- oder Sechskampf. Weil 2016 die Hallen-Mehrkampf-Schweizermeisterschaften in einem Fünfkampf ausgetragen wurden, wagten sich Simon und Roman Sieber – damals ebenfalls in Stetten wohnhaft – auf ungewohntes Terrain. Sie platzierten sich mit je 7m- und 2m-Sprüngen im Weit- und Hochsprung und einem starken 1000 Metern inmitten von national und international erfahrenen Mehrkämpfern auf den Rängen 5 (Simon) und 6 (Roman). Auf Stufe Mehrkampf-SM blieb das bis heute jedoch ihr einziger Einsatz.

## Die Vollblut-Mehrkämpfer/innen

2015 machten sich mit Michelle Baumer (1996; damals U20) und Lydia Boll (1999; damals U18) zwei junge LCS-Athletinnen im Mehrkampf einen Namen. Die zwei jüngeren Trainingskolleginnen von Annina Fahr rückten



Lydia Boll und Michelle Baumer waren Teil des Schweizer Teams, das im August 2018 in Aubagne einen Sieg am Länderkampf im Mehrkampf feiern konnte.

sich mit je einem fünften SM-Rang in den Fokus Mehrkampf-Szene.

Die Mehrkampf-Karrieren der in Herblingen aufgewachsenen Michelle Baumer wie auch der aus Schleithem stammenden Lydia Boll gleichen Bilderbuch-Karrieren. Mit sehr vielfältigem Training und Interessen sind beide begnadete 100 Meter Hürden-Läuferinnen mit einem Leistungsniveau im tiefen 14-Sekunden-Bereich. Zudem verfügen beide über ein gutes Mehrkampf-Kugelstossen mit Weiten knapp unter 13 Metern und sind auch in der Schlüsseldisziplin Weitsprung rund um die 6-Meter-Marke sehr solid. Einen wesentlichen Leistungsunterschied besteht einzig im Speerwurf, der schwächsten Disziplin von Michelle Baumer, wo Lydia normalerweise über 40 Meter wirft und somit zu den besseren Mehrkampf-Speerwerferinnen gehört.

Michelle Baumer und Lydia Boll, die sich gut miteinander verstehen, erreichten ihren ersten grossen Erfolg im Jahr 2016. Zunächst überbot Lydia Boll, die etwas mutigere der beiden Siebenkämpferinnen, die U18-EM im Siebenkampf. Weil Swiss-Athletics jedoch die zwei Siebenkampf-Startplätze an Annik Kälin (AJ TV Landquart) und Sandra Röthlin (LA Nidwalden) selektionierte, sich Lydia Boll jedoch auch für die 100m Hürden qualifizierte, erhielt sie ihre internationale Feuertaufe über die 100m Hürden. Dennoch wurde sie im gleichen Sommer zusammen mit Michelle Baumer, die es zumeist allen recht machen möchte, für den Mehrkampf-Nachwuchs-Länderkampf in Caorle/ITA aufgeboden. Somit erlebten beide Athletinnen ihre Feuertaufe mit dem Schweizer Mehrkampf-Team im Norden Italiens an der Adria. Zurück im LCS-Dress gewannen beide ihre ersten Mehrkampf-SM-Medaillen. Während sich Lydia Boll die U18-Silbermedaille umhängen lassen durfte, freute sich Michelle über Bronze bei den U23.

In der Saison 2017 qualifizierte sich Michelle Baumer für die Mehrkampf Team-EM in Tallinn/EST (siehe auch Grossanlässe, Seite 40), weil sie sich damals in den Würfeln stark verbesserte. Ihre bis anhin erfolgreichste Saison krönte Michelle mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 5126 Punkten und dem Gewinn der U23-SM-Bronzemedaille in Payerne. Lydia Boll gewann bei den U20 ebenfalls die Bronzemedaille, was in diesem Jahr bei den Trainingskolleginnen die einzige



Mit Annina Fahr, Michelle Baumer und Lydia Boll (von links) vertraten an den Schweizer Mehrkampf Meisterschaften 2017 in Payerne gleich drei Athletinnen den LC Schaffhausen.

Gemeinsamkeit darstellt, weil bei Lydia Boll im Frühjahr 2017 ein «Runners Knee» diagnostiziert wurde. Als Lydia Boll 2018 ihr Runners Knee endlich in den Griff bekam, liessen weitere Erfolge nicht lange auf sich warten. Nach der souveränen Qualifikation für den Nachwuchs-Mehrkampf-Länderkampf in Aubagne/FRA verbesserte sie ihre persönliche Bestleistung auf unglaubliche 5402 Punkte, weil, wie sie sagt, einfach alles passte. In Aubagne ebenfalls die Schweizer Farben vertrat Michelle Baumer, die sich aufgrund einer persönlichen Bestleistung von 5239 Punkten für diesen Mehrkampf-Länderkampf qualifizieren konnte, aber an besagtem Wochenende etwas unter ihren Erwartungen blieb. Kurz darauf schlug auch die Verletzungshexe bei Michelle Baumer zu, wodurch sie die Mehrkampf-SM in Tenero verpasste. Nebst der erwähnten Bronzemedaille von Annina Fahr gewann Lydia Boll die SM-Silbermedaille im Siebenkampf der weiblichen U20.

2019 war für Michelle Baumer leistungsmässig der bisherige Höhepunkt, wo sie ihre 5269 Punkte ihre bis heute gültige Siebenkampf-PB aufstellte. Damit qualifizierte sie sich für die Mehrkampf Team-EM in Lusk/UKR und konnte dort ihre neue PB mit 5236 Punkten bestätigen. Derweil qualifizierte sich Lydia Boll mit damals mit 5476 Punkten und neuer PB für die U23 EM in Gävle/SWE (siehe beides auch bei den Grossanlässen, Seite 43). Der einzige Wehmutstropfen dieser sehr

erfreulichen Saison war, dass Michelle Baumer den Schweizer Meisterschafts-Siebenkampf verletzungsbedingt aufgeben musste, während Lydia Boll diesen aufgrund Fussproblemen gänzlich verzichten musste.

#### Corona und die Zukunft

Im «Corona-Jahr 2020» kamen sowohl Michelle als auch Lydia nicht auf Touren, wobei Lydia fortan einer neuen Trainingsgruppe unter Hansruedi Kunz in Zürich anschloss. Im 2021 dann gelang Lydia Boll dank einem ausgezeichneten Start über die 100 m Hürden (13.80 Sekunden) und weiteren tollen Resultaten eine deutliche Leistungssteigerung. Mit 5706 Punkten und neuer PB, was wiederum neuer Kantonalrekord bedeutete, qualifizierte sie sich souverän für die U23-EM in Tallinn/EST. Dort gelang ihr am ersten Tag im Kugelstossen jedoch kein gültiger Stoss, wodurch der Siebenkampf enttäuschend endete.

Derweil kristallisiert sich mit Felix Doll (2003) aus Rafz ein neuer vielversprechender LCS-Mehrkämpfer heraus. In seinen ersten zwei Zehnkämpfen erreichte er mit 6'017 Punkten zweimal die gleiche Punktzahl. Auch er ist ein sehr ausgeglichener Athlet mit klassischen Stärken über die 110 Meter Hürden, Stabhochsprung und 400 Meter. Als noch sehr junger Athlet bleibt abzuwarten, wie er sich entwickelt. Er ist jedoch auf gutem Weg die Schaffhauser Mehrkampf-Tradition in naher Zukunft erfolgreich weiterzuführen. (ssi)



# SCHAFFHAUSER GROSSANLASS-ERFAHRENE

## MICHELLE BAUMER

**Anlass/Anlässe inkl. Jahr und Disziplin(en):**

2017: Team-EM Mehrkampf, Tallinn/EST – Siebenkampf

2019: Team-EM Mehrkampf, Lutsk/UKR – Siebenkampf

**Meine grösste Leistung im CH-Dress:**

5236 Punkte an der Team EM in Lutsk/UKR, Rang 18

**Das hat mir das Tragen des CH-Dress bedeutet:**

Es ist ein sehr spezielles Gefühl, im Schweizer Dress starten zu können. Ich empfand es als eine riesige Belohnung für den Einsatz, den man seit vielen Jahren erbringt. Man fühlt sich schon stolz, die Schweizer Farben tragen zu können.

**Meine schönste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:**

Da ich immer an Team-Anlässen teilnehmen durfte, war für mich die Stimmung an den Wettkämpfen immer das Schönste. Alle haben sich füreinander gefreut, einander unterstützt und angefeuert. Es war sehr schön, diese Erlebnisse mit meinen «Wettkampf-Kolleginnen» gemeinsam zu erleben.

**Meine lustigste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:**

Die lustigste Erinnerung für mich ist die Anreise nach Lutsk. In Zürich mussten wir zunächst alle ins Notfallpassbüro, da die ID für die Ukraine-Reise nicht akzeptiert wurde. In Wien verpassten wir beinahe den Anschluss-Flug, was zur Folge hatte, dass unser Aufgabegepäck in Wien blieb und erst zwei Tage später ankam. So mussten wir mit den Reisekleidern und ohne richtige Trainings-Schuhe in die Trainings.

**Das würde ich an einem Grossanlass anders machen:**

Ich glaube, das Einzige, was ich anders machen würde, wäre, dass ich mehr mit Athletinnen und Athleten aus anderen Ländern sprechen würde. Auch wenn man eigentlich vier Tage zusammen verbringt, hatten wir nicht sehr viel Kontakt zu anderen.

**Das habe ich an einem internationalen Grossanlass gelernt:**

Das Wichtigste war wohl, das Organisieren des ganzen Tages. Man muss sich in einem Mehrkampf so viele verschiedene Zeiten merken,

wann man wo sein muss und welches Material dann dabei sein muss. Dann geht man durch die Materialkontrolle und darf nie zu spät sein. Da musste ich mir am Morgen einen Zeitplan schreiben und nochmal den Rucksack mit dem Material kontrollieren. Ausserdem haben mir die einzelnen Tipps der Nati-Trainer in den Disziplinen sehr viel weitergeholfen.



## SIMON SIEBER

**Anlass/Anlässe inkl. Jahr und Disziplin(en):**

2021: Team EM, Cluj/ROM – Dreisprung

**Meine grösste Leistung im CH-Dress:**

Ich habe im Dreisprung mit 15.24m eine Saisonbestleistung aufgestellt und den soliden achten Rang für das Schweizer Team erreicht. Dank dieser Mittelfeld-Rangierung habe ich schlussendlich zum tollen vierten Rang des Schweizer Teams in der First League beigetragen.

**Das hat mir das Tragen des CH-Dress bedeutet:**

Es war die Erfüllung eines Bubentraums und bedeutete mir deshalb sehr viel. Dass ich ein so wunderschönes Land vertreten durfte, machte mich sehr stolz – gerade in der Olympia-Saison 2021 und mit dieser tollen und sehr erfolgreichen Schweizer Leichtathletik-Generation.

**Meine schönste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:**

Mein Wettkampftag. Nach dem ungültigen ersten Versuch konnte ich dem Druck standhalten und im zweiten Versuch meine Saisonbestleistung deutlich verbessern. Die Faust im Schweizer

Dress ballen zu können, ist unbeschreiblich.

Kaum auf der Tribüne angekommen, übersprang Salome Lang die 1.96m im Hochsprung. Damit löste sie das Olympiaticket und knackte gleichzeitig den 26-jährigen Schweizer Rekord. Sie weinte und das ganze Schweizer Team jubelte. Zwei Gänsehaut-Momente!

**Meine lustigste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:**

Es gab viele lustige Momente, wovon einige auch sprachbedingt waren, da wir im Sprung-Team nur französisch-sprechende Trainer hatten. Es kam vor, dass wir einen Mix aus Französisch, Englisch und Deutsch gesprochen haben.

**Das würde ich an einem Grossanlass anders machen:**

Ich hätte gerne meinen dritten Versuch vollendet. Der Anlauf, das Tempo, der Balken, der Hop und auch der Step (erster beziehungsweise zweiter Teilsprung im Dreisprung) beinhalteten die angestrebte Perfektion. Einzig der Jump (dritter Teilsprung) misslang. Diesen würde ich gerne anders machen. Alles davor und danach würde ich genauso nochmals machen – in sozialer wie auch in sportlicher Hinsicht.

**Das habe ich an einem internationalen Grossanlass gelernt:**

Ich weiss nun, wie das Leben im Profisport zu Corona-Zeiten aussieht. Pendeln zwischen Hotel, Stadion und Flughafen mit einigen COVID-Tests. Dabei erfährt man kaum etwas von der Stadt oder der Kultur. Auf der anderen Seite habe ich viele erfolgreiche Schweizer Leichtathleten persönlich kennengelernt, was mir auch in Zukunft zugutekommen wird.



# ROMAN SIEBER

## Anlass/Anlässe inkl. Jahr und Disziplin(en):

2013: Team-EM, Dublin/IRL – Hochsprung  
2017: Team-EM, Vaasa/FIN – Hochsprung  
2019: European-Games, Minsk/BLR – Hochsprung

## Meine grösste Leistung im CH-Dress:

Meine bisher beste Leistung an einem Grossanlass erbrachte ich 2019 an den European Games in Minsk, wo ich mich mit übersprungenen 2.08m in der Einzelwertung auf Rang 14 von 24 Hochspringern klassierte.

## Das hat mir das Tragen des CH-Dress bedeutet:

Das SUISSE-Tenue zu tragen ist immer wieder eine ganz besondere Ehre und macht mich stolz. Gleichzeitig bedeutet das CH-Dress gerade auch an Team-Wettkämpfen viel Druck und Verantwortung, welche ich für die Schweiz natürlich sehr gerne übernehme!

## Meine schönste Erinnerung an einem internationalen Grossanlass:

Die ganze Erfahrung im 2019 an den European Games in Minsk/BLR ist unvergesslich: Die grosse Eröffnungsfeier im vollen Stadion, das Athletendorf mit riesiger Kantine in Eishockey-Halle und natürlich meine beiden Einsätze mit dem speziellen Duell-Wettkampfformat, Fan-Besuche einer Bahnrad-Session und eines Beachsoccer-Matches...

## Meine lustigste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:

An meinem ersten internationalen Grossanlass im 2013 in Dublin windete es während des Hochsprung-Wettkampfs so stark, dass die Latte immer wieder von alleine herunterfiel. Auch änderten die Wetterbedingungen von Minute zu Minute, sodass ich sowohl bei Regen als auch bei trockenen Verhältnissen und Sonnenschein antreten musste.

## Das würde ich an einem Grossanlass anders machen:

Nicht viel... An den Grossanlässen war ich immer gut vorbereitet und konnte meine Leistung abrufen und die von Swiss Athletics gesetzten Erwartungen erfüllen.

## Das habe ich an einem internationalen Grossanlass gelernt:

Die ganzen Abläufe vor, während und auch nach den Wettkämpfen sind viel detaillierter geplant als bei kleineren Meetings in der Schweiz. Viel mehr nehme ich jedoch die ganzen Erfahrungen und das Kennenlernen der anderen Schweizer Athletinnen und Athleten mit.



# NICK RÜEGG



## Anlass/Anlässe inkl. Jahr und Disziplin(en):

2017: European Youth Olympic Festival, Győr/HUN – 110m Hürden  
2018: U18-EM, Győr/HUN, - 110m Hürden - Bronzemedaille  
2018: Youth Olympic Games, Buenos Aires/BRA – 110m Hürden  
2019: U20-EM, Borås/SWE – 110m Hürden

## Meine grösste Leistung im CH-Dress:

Der Gewinn der Bronzemedaille an der U18-EM. Wieso? Weil ich unglaublich stolz bin, eine Medaille an einem internationalen Grossanlass gewonnen zu haben! Auch auf meine Teilnahme an den Youth Olympic Games bin ich stolz. An jenem Anlass konnte ich mich gegen Hürdenläufer aus der ganzen Welt messen.

## Das bedeutet mir das Tragen des CH-Dress:

Viel! Ich trage das Schweizer Dress mit dem Schweizer Kreuz auf der Brust jedes Mal mit grossem Stolz. Es ist die Belohnung für eine gute Saisonvorbereitung und schnelle Zeiten in der aktuellen Saison.

## Meine schönste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:

Der Zieleinlauf an der U18-EM. Ich war mir zu 99% sicher, dass ich die Bronzemedaille gewonnen hatte, wollte jedoch noch auf die offiziellen Resultate warten. Als ich als Dritter ausgerufen wurde, fiel der ganze Druck ab und ich konnte mir die Freude von der Seele schreien. Der gemeinsame Jubel mit meiner Familie und die Freudentränen bleiben unvergesslich.

## Meine lustigste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:

Als wir an einem Abend mitten im Zentrum von Buenos Aires an irgendeiner Bushaltestelle standen und nicht mehr wussten, ob die Shuttle-Busse noch ins Athletes Village zurückfahren würde. Schlussendlich fuhr dann aber doch noch ein Bus zurück ins Dorf.

## Das würde ich an einem Grossanlass anders machen:

Nicht viel. Eventuell das Smartphone früher in den Flugmodus schalten oder mehr Kontakte mit anderen internationalen Athleten knüpfen.

## Das habe ich an einem internationalen Grossanlass gelernt:

Dass es enorm wichtig ist, so viel wie möglich an Eindrücken aufzusaugen. Alle Erfahrungen, die ich jetzt sammeln kann, werden mir in Zukunft an weiteren Grossanlässen im Nachwuchs und bei der Elite weiterhelfen. Im Schweizer Dress an

der Startlinie zu stehen, dieses Gefühl das eigene Land zu vertreten, kann man im Training nicht einstudieren, man muss es erleben.

# MARJOLEIN TERWIEL

## Anlass/Anlässe inkl. Jahr und Disziplin(en):

2003: U20 EM, Tampere/FIN – 800m  
2004: U20 WM Grossetto/ITA – 800m

## Meine grösste Leistung im CH-Dress:

Start an der U20 WM (im Vorlauf ausgeschieden)  
Start an der U20 EM (im Vorlauf ausgeschieden)

## Das hat mir das Tragen des CH-Dress bedeutet:

Ich habe mich über die Qualifikationen sehr gefreut und es hat mich stolz gemacht, die Schweiz an den beiden Grossanlässen vertreten zu dürfen.

## Meine schönste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:

Ich war vor allem vom Ganzen drum herum so sehr beeindruckt, dass ich mich an die beiden Rennen, gar nicht mehr so genau erinnern kann. Mir ist vor allem das Zusammensein mit den anderen Athleten, welches ich sehr genossen habe, in bester Erinnerung geblieben.

## Meine lustigste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:

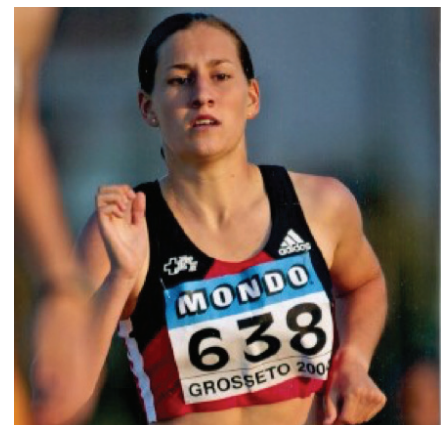
Da ich an der U20 WM in Grossetto/ITA bereits am ersten Tag im Vorlauf ausgeschieden bin, konnte ich eine Woche «Ferien» in Italien geniessen. Nebst Strandbesuchen mit meiner Familie, kann ich mich noch an ein Training mit Mehrkämpfern erinnern, wo ich etwas Weitsprung und Speerwurf trainiert habe.

## Das würde ich an einem Grossanlass anders machen:

Ich glaube nichts. Ich habe die beiden Wettkämpfe sehr genossen und konnte abrufen, was im Rahmen meiner Möglichkeiten lag.

## Das habe ich an einem internationalen Grossanlass gelernt:

Sich auf sich selber zu konzentrieren und sich nicht von den anderen entmutigen lassen.



# KATHARINA ROTH

## Anlass/Anlässe inkl. Jahr und Disziplin(en):

2000: Europacup, Oslo/NOR, Kugel + Diskus

## Meine grösste Leistung im CH-Dress:

Für mich war die Qualifikation bereits ein



Erfolgsereignis. Mit meiner Leistung (13.28m) war ich dann nicht wirklich zufrieden. Gerne würde man ja an solchen Wettkämpfen über sich hinauswachsen...

**Das hat mir das Tragen des CH-Dress bedeutet:** Die Bestätigung für mich und meinen Trainer, dass das Training, der Fleiss und der Einsatz sich gelohnt haben und man ein wichtiges Ziel erreichen konnte und zudem Stolz, Teil der CH-Mannschaft zu sein.

**Meine schönste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:** Es war das Zusammensein im Wurfteam der Schweizer Nationalmannschaft. Ausserhalb des Wettkampfes gingen wir zum Beispiel auf ein Stadtrundgang, Bankett etc.

**Meine lustigste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:** Als ich mich im Call Room meldete und meinen Namen sowie die Disziplin (Shut put) sagte, starrte mich die Frau ganz ungläubig an. Erst dann merkte ich, dass sich im Callroom bereits einige Athletinnen, vor allem aus Ostblockstaaten, von stattlicherer Grösse eingefunden hatten. Ich passte wohl nicht ins erwartete Schema einer Kugelstösserin.

**Das würde ich an einem Grossanlass anders machen:** Da es schon lange her ist, habe ich nur noch bruchstückhafte Erinnerungen. Ich würde mich wahrscheinlich vom Drumherum weniger beeindrucken lassen wollen.

**Das habe ich an einem internationalen Grossanlass gelernt:** Gelernt habe ich wahrscheinlich wenig, aber dass ich an diesem Anlass Menschen kennengelernt habe, mit denen ich bis heute freundschaftlichen Kontakt pflege, ist eine wertvolle Erfahrung.



## ENRICO GÜNTERT

**Anlass/Anlässe inkl. Jahr und Disziplin(en):** 2019: U23 EM, Gävle/SWE – Weitsprung

**Meine grösste Leistung im CH-Dress:** Rang 21. U23 EM

**Das hat mir das Tragen des CH-Dress bedeutet:** Ich war besonders motiviert und gleichzeitig auch stolz, um mein Heimatland vertreten zu dürfen.

**Meine schönste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:** Die gemeinsame Zeit mit dem Schweizer Nachwuchs-Team.

**Meine lustigste Erinnerung an einem internationalen Grossanlass:** Die Zeit im Teamhotel, wo ich mit meinen Kollegen viele lustige Erinnerungen hatte. Eine herauszupicken, fällt mir aber schwer.

**Das würde ich an einem Grossanlass anders machen:** Ich würde die Saisonplanung besser steuern, dass ich den Leistungsspeak nicht zu früh erreiche, sondern am Grossanlass, wo ich mir eine bessere Leistung gewünscht hätte.

**Das habe ich an einem internationalen Grossanlass gelernt:** Es war mein erster Grossanlass, wo ich viel lernen und geniessen konnte. Hoffentlich so, dass ich in Zukunft für viele weitere Grossanlässe gut vorbereitet bin.



## MARCO KERN

**Anlass/Anlässe inkl. Jahr und Disziplin(en):** 2006: U20 Cross-EM, San Giorgio su Legnano/Italien – 6.6km  
2009: U23 Cross-EM, Dublin/Irland – 8km  
2011: Military World Games, Rio de Janeiro/Brasilien – 1500m & Team-EM, Izmir/Türkei – 3000m  
2013: Militär Cross-WM, Apatin/Serbien – Kurzcross & Team-EM, Dublin/Irland – 3000m Steeple & Universiade, Kasan/Russland – 3000m Steeple  
2016: Cross-EM, Chia/Italien – 10'000m  
2018: Cross-EM, Tilburg/Holland – 10'000m

**Meine grösste Leistung im CH-Dress:** Die für mich wertvollste Leistung gelang mir an der Universiade (Rang 6) in Russland. Ich schaffte im Vorlauf die direkte Finalqualifikation und holte mir dort als Sechster ein Diplom. Meine Leistung wurde von den Nationaltrainern Louis Heyer und Laurent Meuwly als beste Leistung des CH-Teams gewürdigt. Das und die ganze Zeit in Kasan waren ein unvergessliches Erlebnis.

**Das hat mir das Tragen des CH-Dress bedeutet:** Es war immer ein sehr besonderes Gefühl von Stolz und Ehre. Ich habe jeden Lauf damit sehr genossen.

**Meine schönste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:**

Es sind viele wunderbare Erinnerungen dabei. Zu meinem allersten Grossanlass (2006) sind Dani Rahm und Markus «Sulzi» über Nacht extra nach San Giorgio gereist und standen plötzlich als Fans mit grosser Schweizerfahne am Streckenrand. Die Fahne hatte ich danach an jedem Grossanlass dabei.

**Meine lustigste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:** Die lustigsten Erinnerungen ergaben sich stets erst nachdem der Wettkampf vorbei war. Ich kann da nicht ins Detail geben – aber da waren schon ein paar once-in-a-lifetime Partys dabei.

**Das würde ich an einem Grossanlass anders machen:** Ich würde nichts anders machen. Rückblickend gesehen gelangen mir von neun Einsätzen zwei nicht, was aber schon in der Vorbereitung zu erklären war. In den anderen sieben Einsätzen konnte ich meine Leistung immer bringen oder sogar über mich hinauswachsen. Ich bin sehr glücklich, dass ich meist mit sehr guten Gefühlen nach Schaffhausen zurückkehren durfte.

**Das habe ich an einem internationalen Grossanlass gelernt:** Ich habe immer versucht zu lernen und den Ratschlägen der Besten zu folgen: von den Trainern, Physios und von den Teamkollegen. Nationaltrainer Fritz Schmocker sagte zu uns Junioren am Vorabend des Wettkampfes (San Giorgio, 2006): «Schaut hier, Christian Belz, er war kein Talent und nie Nachwuchs-Schweizermeister. Aber mit Willenskraft und Fleiss hat er es an die Spitze geschafft.» Ich wurde zwar kein Christian Belz, aber ich habe mir das immer zu Herzen genommen.



## LYDIA BOLL

**Anlass/Anlässe inkl. Jahr und Disziplin(en):** 2016: U18 EM, Tiflis/GE – 100m Hürden  
2019: U23 EM, Gävle/SWE – Siebenkampf  
2021: U23 EM, Tallinn/EST – Siebenkampf

**Meine grösste Leistung im CH-Dress:** 19. an der U23 EM in Schweden im Siebenkampf.

**Das hat mir das Tragen des CH-Dress bedeutet:** Das CH-Dress das erste Mal zu bekommen, ist ein spezieller Moment. Man wird komplett eingekleidet und darf die Schweiz vertreten. Für mich war es ein zusätzlicher Ansporn und auch ein Zeichen, dass man in der Schweizer Spitze angekommen ist.

### Meine schönste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:

An internationalen Grossanlässen schätze ich vor allem die Gemeinschaft. Alle Athleten bilden ein Team und vertreten die Schweiz gemeinsam. Das gibt dem eigentlichen Einzelsport einen Teamspirit, den ich sehr schätze. Dazu kommen die vielen neuen Eindrücke, die neuen Länder und natürlich der Wettkampf an sich.

### Meine lustigste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:

Bei mir gibt es keine spezifische lustigste Erinnerung. Jedoch sorgt der letzte Abend vor Abreise immer für lustige Geschichten. Alle Nationen kommen zusammen und schliessen den Anlass gemeinsam ab. Die Stimmung ist locker und alle haben Lust etwas zu feiern.

### Das würde ich an einem Grossanlass anders machen:

Im Optimalfall hätte ich gerne mehr Zeit, um mich richtig vorbereiten zu können. Da meistens ziemlicher Zeitdruck herrscht, die internationale Limite zu erfüllen, ist der Leistungshöhepunkt manchmal nicht an der grossen Meisterschaft. Das Ziel ist also, die Limite so früh wie möglich zu knacken, damit ich die beste Leistung am Tag X bringen kann.

### Das habe ich an einem internationalen Grossanlass gelernt:

Erfahrung an internationalen Meisterschaften ist meiner Meinung nach wichtig. Kennt man den Ablauf, der überall relativ ähnlich ist, kann man sich auf sich selbst konzentrieren und ist nicht von den vielen neuen Eindrücken abgelenkt. Dabei ist jedoch wichtig, dass man seine Lockerheit nicht verliert und den Moment trotzdem auch geniessen.



## KÄTHI SUTTER

### Anlass/Anlässe inkl. Jahr und Disziplin(en):

1997: Europacup, Dublin/IRL – Kugel  
1998: Europacup, Budapest/HUN – Kugel

### Meine grösste Leistung im CH-Dress:

In Dublin 1997 habe ich die Kugel 15.50m weit gestossen und blieb damit nur 8cm hinter meiner persönlichen Bestleistung. Mit dieser sehr guten Leistung belegte ich in meinem ersten Europacup-Einsatz den Rang 5.

### Das hat mir das Tragen des CH-Dress bedeutet:

Die Qualifikation war hart. Eine der besten Athletinnen des Landes zu sein und damit das Land vertreten zu dürfen, macht mich stolz.

### Meine schönste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:

Nach dem erfolgreichen Wettkampf liessen wir einen genussvollen Abend in einem Pub folgen.

### Meine lustigste Erinnerung an einen internationalen Grossanlass:

In Budapest wurde ich beim Stellplatz gefragt, ob ich für den 200-m-Lauf da bin.

### Das würde ich an einem Grossanlass anders machen:

Ich würde das Drumherum mehr geniessen und auch Sportlerinnen und Sportler aus anderen Nationen etwas besser kennenlernen.

### Das habe ich an einem internationalen Grossanlass gelernt:

Es sind dies drei Punkte. Erstens: Gegen die internationale Konkurrenz war ich körperlich zu klein und zu leicht fürs Kugelstossen. Zweitens: Immer vor den Athleten aus dem Osten ans Buffet gehen, da sonst alles weggegessen ist. Drittens: Lieber einmal den Aufzug meiden, statt bei 30°C Aussentemperatur mitzufahren.



# IMPRESSUM

### Idee und Umsetzung:

Roman Sieber, Simon Sieber und Dario Muffler

### Texte:

Dario Muffler (dmu), Roman Sieber (rsi), Simon Sieber (ssi), Autoren von «Höhepunkte der LCS Geschichte», Peter Knoepfli, Hansjörg Wirz

### Bilder:

Dario Muffler, Reto Schlatter, Manuel Stocker, Corina Fendt, Daniel Mitchell, Roman Sieber, Athletix, A. Djorovic, Adobe Stock, Swiss Athletics

### Layout:

Dario Muffler

### Druck:

Druckwerk Schaffhausen

### 1. Auflage:

500 Stück, August 2021



