



Newsletter 17/1, 6. April 2017

Inhaltsverzeichnis

Interview	s.2
Wir gratulieren:	
SM Halle	s.5
SM Halle Nachwuchs	s.5
SM Mehrkampf/Cross/10km	s.6
CH-Final UBS Kids-Cup	s.7
DV/Q-Wettkämpfe	s.8
Kaderzusammenzug	s.9

Liebe Leichtathletikfreunde

Die warmen Frühlingstage locken uns ins Freie und auf die Trainings- und Wettkampfpplätze. Hoffen wir, dass uns viele tolle Leistungen und gute Stimmung an den Wettkämpfen dieser Saison erwarten!

Erfreulicherweise konnten sowohl für den Final der kantonalen Meisterschaften U16 und jünger wie auch für die Q-Wettkämpfe in letzter Minute die Organisatoren gefunden werden (Details siehe Homepage).

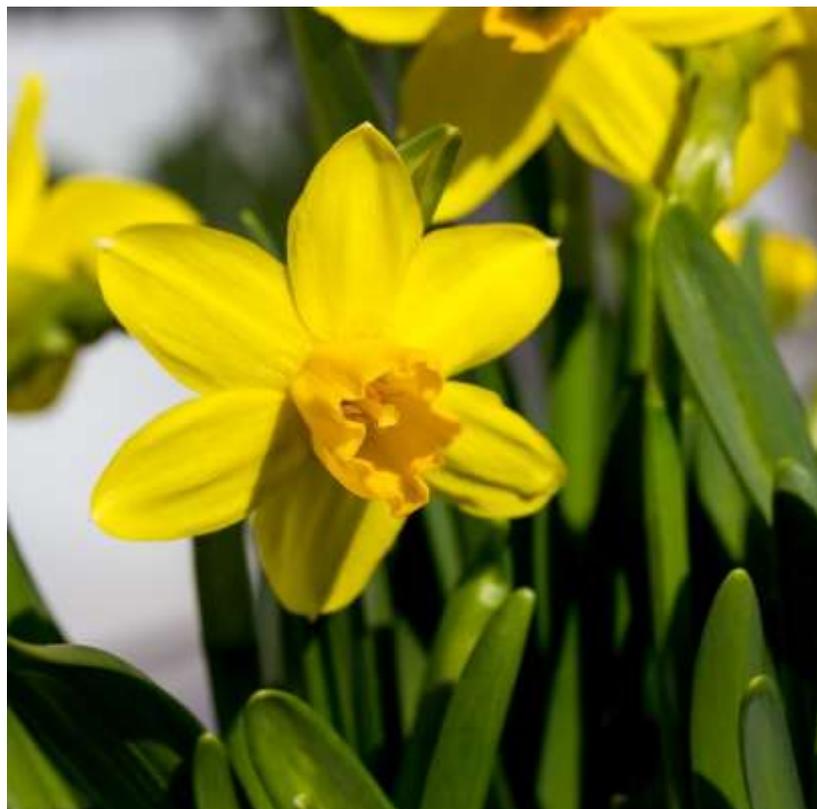
Leider hat es aber mit der Wiedereinführung des Wurfscups, die auf den 31. Mai geplant war, für dieses Jahr noch nicht geklappt. Diese Wiederbelebung muss auf 2018 verschoben werden.

ZKS Zürcher
Kantonalverband
für Sport

Sportzentrum
KERENZERBERG

SWISS olympic
for the spirit of sport

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich



Das Interview



an der U 20 WM in Polen

Name	Lara Alemanni
geboren	2. Februar 1998
Beruf	KV in Ausbildung
Hobbies (ausser LA)	Musik hören
Club	TV Oerlikon
Grösste Erfolge	Cross-EM U20 2016: 15. Rang Diverse SM Titel im Cross/ 5000m und SM Medaillen über 1500m/2000m

Lara, 2016 hast du bei den SM der U20-Kategorie den Crosslauf und die 5000m gewonnen, sind das nun deine zukünftigen Disziplinen?

Nein, ich bleibe mindestens in der nächsten Zeit den 1500m treu. Diese Strecke gefällt mir einfach nach wie vor am besten, auch für die nähere Zukunft.

Obwohl du auf Anhieb mit der längeren Cross-Strecke deutlich mehr internationalen Erfolg hattest?

Auf der Bahn und speziell auf der Mittelstrecke ist die Konkurrenz natürlich grösser, mein Potential ist aber auch hier noch bei weitem nicht ausgereizt. (lächelt verschmitzt)

Was willst du denn da vor allem noch ausreizen?

Die Schnelligkeit, die Schnellkraft!

Da siehst du noch viel Potential?

Ich bin ja noch jung, da wird doch noch einiges zu holen sein!

Was denkst du, wo liegen deine grössten Stärken?

Vermutlich schon auf den längeren Strecken, aber ich möchte auf den kürzeren Strecken noch alles ausreizen, bevor ich allenfalls wechsle. Es wird auch über längere Distanzen ein Vorteil sein, wenn ich endschneller bin.

Wann und wo hast du mit LA begonnen?

Eigentlich spielte ich ja Fussball beim FC Zürich! Ich lief aber jedes Jahr am Silvesterlauf mit, weil die ganze Familie jedes Jahr teilnahm. Dann landete ich plötzlich, ohne es zu merken in meiner Kategorie auf dem 3. Rang. Ich war schon zuhause und wurde angerufen, ich solle sofort zur Siegerehrung kommen, ich müsse aufs Podest ...

Wie kam es dann zum Wechsel in die LA?

Meine Trainerin Julia Stokar durchforstete wie jedes Jahr die Silvesterlaufanglisten und sprach mich an. Zwei Jahre lang betrieb ich beides. Bei der Berufswahl wollte ich die Vorteile der United School of Sports wahrnehmen. Die wollten mich aber nur als Leichtathletin aufnehmen. Irgendwann war die Belastung mit beiden Sportarten zu gross, es kam zu Verletzungen. Darüber hinaus kam schnell auch der Erfolg beim Laufen. Ich wollte schon immer in einer Sportart wirklich gut sein. Im Fussball konnte ich lange dank der guten Kondition mithalten, das reichte dann irgendwann nicht mehr, um vorne dabei zu sein.

Wie trainierst du im Moment?

Ich fördere vor allem die Schnelligkeit, will schauen, welche Höchstgeschwindigkeit ich z. B. im 800m-Lauf hinbekommen kann. Meine Trainer fördern momentan vor allem meine Vielseitigkeit.

Wieviele Trainings pro Woche absolvierst du und wie sehen die aus?

5-9. Das sind aber nicht alles harte Trainings. Reine Lauftrainings sind es im Moment ca. fünf, die werden sehr abwechslungsreich gestaltet, von langsamer Ausdauer bis Sprint.

Viele Leute sagen, Langstrecken seien langweilig.

Es gab vor kurzem in den Medien einen Bericht über Nicola Spirig und Daniela Ryf. Sie erzählen, was ich auch erlebe: du kommst ab einem gewissen Punkt der Intensität beim Laufen in einen Flow, das ist ein tolles Erlebnis, das wünsche ich jedem!

Wie wichtig ist die Gruppe für dich?

Sehr wichtig! Das war ein entscheidender Punkt beim Wechsel aus dem Fussball. Ich kam aus einer Mannschaftssportart, ich hätte das vermisst, wenn wir nicht eine so grosse Laufgruppe hätten. Ich brauche viele Leute um mich herum, aus sozialen Gründen, aber auch als Zugpferde! Da wir mit den Männern zusammen trainieren, ist es für mich nie ein Problem, den/die geeigneten Laufpartner zu finden.

Welches Ziel verfolgst du im laufenden Jahr?

Die U20-EM in Italien über 1500m und U20 Cross-EM in der Slowakei.

Was willst du dort genau erreichen?

Ein deutlich besseres Ergebnis als an der WM 2016! Ich will nicht nur die Limite schaffen, ich will auch wirklich aktiv mitlaufen können und durch eine klare Verbesserung der PB eine gute Grundlage für die Rennen der folgenden Jahre in der U23-Kategorie schaffen.

Wie sieht die weitere Zukunft aus?

Von Sommer 2017 bis Sommer 2018 absolviere ich die Vollzeit-BMS. Den Zeitpunkt habe ich bewusst gewählt, da in der Saison 2018 für mich kein internationaler Grossanlass stattfindet

Und der Ausblick in noch fernere Jahre?

Da will ich für die EM, WM und OS der „Grossen“ zuerst die Limite schaffen und wünsche mir natürlich schon, dort möglichst aktiv mitlaufen zu können.

Berufliche Ziele hast du dir auch schon gesetzt?

Da habe ich mir noch keine allzu grossen Gedanken gemacht. Bis jetzt habe ich vor allem darauf geschaut, einen sportfreundlichen Betrieb zu haben, der mich in meiner Leidenschaft unterstützt.

Lara, wir danken dir für das Gespräch und wünschen dir für alle deine Ziele viel Glück!

Interview: Ruedi Meier

Wir gratulieren:

Medaillen gewannen an Schweizer Meisterschaften :

SM Halle 18./19.2. in Magglingen

Men

200m	1. Jonas Werner	LCZ	21,66 PB
110mH	3. Sales Inglin	LCZ	8,11 PB
Stab	1. Dominik Alberto	LCZ	5.53 PB
Weit	2. Benjamin Gföhler	LCZ	7.81 PB

WOM

400m	3. Vanessa Zimmermann	LCZ	54,48 PB
800m	2. Lisa Kurmann	LV Winterthur	2:08,28 PB
Stab	1. Angelica Moser	LCZ	4.35
Weit	3. Barbara Leuthard	LCZ	6.01
Drei	1. Barbara Leuthard	LCZ	12.85

SM Halle Nachwuchs 11./12.2. in St. Gallen

MU20

60m	1. Aaron Cardona	LV Winterthur	6.95
60mH	2. Sales Inglin	LCZ	7.87 PB

MU18

200m	2. Rose Reshawn	LCZ	23,02
60mH	3. Nahom Yirga	TV Kloten LA	8,24

MU16

60m	2. Islam Mohamed Sameul	LCZ	7,42 PB
-----	-------------------------	-----	---------

WU20

60mH	3. Kiana Rösli	LV Winterthur	8,75
------	----------------	---------------	------

WU18

60m	2. Alessia Danelli	LCZ	7,78 PB
200m	1. Lynn Mantingh	LCZ	24,87
400m	2. Michele Gröbli 3. Mahara Rösli	LC Regensdorf LV Winterthur	60,00 PB 60,19 PB
Weit	1. Alessia Danelli	LCZ	5.72
Kugel	2. Natacha Kouni	LCZ	13.75

WU16

1000m	3. Lea Ammann	TV Thalwil	3:07,17 PB
60mH	3. Bianca Hercigonja	LV Winterthur	9,09 PB
Weit	2. Hanna Ferber	LCZ	5.25
Drei	3. Sarah Bickel	LC Regensdorf	10.71 PB

SM Mehrkampf 5./6.2. in Magglingen

7-Kampf	3. Luca di Tizio	LCZ	5426 Pt. (7.46/6.98/11.92/1.98/8,17/4.70/2:58,78)
---------	------------------	-----	---

SM Cross 5.3. in Köniz

WOM Kurz	1. Fabienne Schlumpf	TG Hütten	10:48
	2. Lisa Kurmann	LV Winterthur	10:56
WU20	1. Lara Alemanni	TV Oerlikon	14:43

Team

WOM Lang	3. LC Regensdorf (Roos/flück/Rüedlinger/Rieder)
WU18	3. LC Regensdorf (Staubli/Laube/Lovato)

SM 10km Strasse 26.3. in Oensingen

MEN	2. Michael Ott	LAC TV Unterstrass	30:24,0
	3. Eric Rüttimann	LC Uster	30:26,5

Schweizer Final UBS Kids Cup Team

Am Samstag 25. März 2017 fand in Untersiggenthal der Schweizer Final des UBS Kids Cup Team statt.

Erfreulicherweise haben sich aus dem Kanton Zürich sehr viele Teams für diesen Schweizer Final qualifizieren können. So haben 20 Zürcher Teams den Weg nach Untersiggenthal auf sich genommen, um sich mit den besten der Schweiz zu messen.

Folgende Resultate konnten dabei erzielt werden:

U16 Boys:

1. **LG Züri+ Schweizermeister**

U16 Girls:

5. LG Züri+

U16 Mixed:

7. LC Zürich

U14 Boys:

3. **LC Zürich**

4. LC Meilen

U14 Girls:

4. LC Zürich

8. TV Maur

U14 Mixed:

U12 Boys:

6. TV Maur

12. LC Turicum

U12 Girls:

3. **LV Albis**

8. LV Winterthur

U12 Mixed:

8. LC Dübendorf

11. LV Zürcher Oberland

12. SSC Athletics

U10 Boys:

3. **LC Turicum**

11. LC Dübendorf

U10 Girls:

1. **LAC TV Unterstrass Schweizermeister**

7. LC Dübendorf

U10 Mixed:

4. LV Albis

10. LC Zürich

zürich athletics gratuliert allen qualifizierten Teams herzlich zu den tollen Resultaten und würden uns freuen alle AthletInnen im Sommer wieder an einem Nachwuchsprojekt am Start sehen zu dürfen.

Bericht: Simon Märki

Delegiertenversammlung vom 13.3. in Oerlikon

An der diesjährigen Delegiertenversammlung durften wir wiederum zahlreiche Leichtathletinnen und Leichtathleten ehren. Sie gewannen im 2016 Schweizermeistertitel oder nahmen an einem internationalen Grossanlass teil.

Aus den Vorstand verabschiedet haben sich Ruedi Kern und Roberto Olivieri. Ruedi Kern war 42 Jahre Vorstandsmitglied von zürich athletics, als Redaktor des Mitteilungsblattes und Protokollführer. Roberto Olivieri betreute in seiner 8-jährigen Vorstandszugehörigkeit die Nachwuchsprojekte. Sie wurden mit einem grossen Applaus und einem Geschenk gebührend verabschiedet. Neu in den Vorstand gewählt wurde Simon Märki, LC Zürich. Er übernimmt die Funktion von Roberto als Chef Nachwuchsprojekte. Die übrigen Vorstandsmitglieder sind noch für ein Jahr gewählt. Lilly Spitz, Adliswil Track Team, schied als Rechnungsrevisorin turnusgemäss aus, Georg Spörri, LC Meilen, wurde als neuer Revisor gewählt.

Adrian Egger, LC Meilen, wurde für seine grossen Verdienste für die Q-Wettkämpfe unter grossem Applaus zum Ehrenmitglied ernannt.

Die statutarischen Geschäfte konnten die Delegierten nicht von den Sitzen reissen, sie wurden alle ohne Gegenstimmen verabschiedet. Thomas Suter von Swiss Athletics überbrachte Grüsse und Informationen vom Dachverband, Erwin Hugi vom ZKS machte auf die Dienstleistungen des Verbandes aufmerksam und unsere Kollegen vom Leichtathletikverband Schwyz wünschten uns viel Erfolg im neuen Leichtathletikjahr.

Q-Wettkämpfe

Nach einem Sondereinsatz von Adi Egger können schlussendlich alle Q-Wettkämpfe durchgeführt werden. Am 13. Mai kommt es zu einem Monsterwettkampf, da an diesem Wochenende nur ein Organisator zur Verfügung steht. Auch der Kantonalfinal U16 und jünger kann ausgetragen werden, für die U18 und älter gibt es keine Kantonalmeisterschaften.

Bericht: Hanspeter Feller

Kaderzusammenzug bei sommerlichen Temperaturen



Bei sommerlichen Temperaturen fand der letzte Kaderzusammenzug der Saison am 12. März 2017 statt und verbreitete eine gute Einstimmung zur Freiluftsaison. Unsere Kader Trainer boten den rund 50 Athleten wiederum ein super Training und gaben ihnen wertvolle Trainingsinputs. Irene Waser (Speer), Gesine Allemann (Sprung), Anjelika Kohlmeier (Hoch), Roli Kistler (Stab), Christian Müller (Sprint), Beat Ammann (Lauf), Manuel Evangelista (Mehrkampf), Christoph Widmer (Hürden). Besonders erfreut waren unsere talentierten Werfer, da unser neuer Kader Wurftrainer, Karlis Kalns, das erste Kadertraining durchführte. Schon heute ist bekannt: Der Kick Off für die nächste Saison findet am 5. November 2017 im Sihlhölzli in Zürich statt.

Wir wünschen allen Athleten mit Ihren Heimtrainern eine erfolgreiche Freiluftsaison und viel Spass an den Wettkämpfen und in Training.

Bericht: Sepp Ruchti