

Ausgabe 102
Juni 2025



de nagelschue

Adressen Vorstand LC Dübendorf

Präsident:

Hanspeter Schmid
praesident@lcd.ch
079 642 79 60

Vizepräsident:

Rolf Fongué
vizepraesident@lcd.ch
079 279 74 57

Aktuar:

Vakant
aktuar@lcd.ch

Kassierin:

Cornelia Bertschinger
kassier@lcd.ch
079 699 12 69

Technische Leitung:

Rolf Erni
technische-leitung@lcd.ch
079 660 43 99

Beisitzer

Juri Bertogg
bertoggjuri_lcd@hotmail.com
076 213 05 93

Elternvertretung

Meike Tarabori
elternvertretung@lcd.ch
079 382 30 34

Leichtathletik Club Dübendorf

8600 Dübendorf
info@lcd.ch www.lcd.ch
PC: 80-65892-6

Wo finden Sie was?

Seite 2	Impressum
Seite 3	Begrüssung
Seite 5	Gedanken des Präsidenten
Seite 7	Protokoll der 59. Generalversammlung vom 31. Januar 2025
Seite 18	Neu im Vorstand: Rolf Erni
Seite 19	Danke Sandra Klaus und Barbara Imhof
Seite 20	Resultate und Berichte
Seite 21	45. GP von Dübendorf vom 5. April 2025
Seite 23	Was war sonst noch los im LCD?
Seite 24	Es wurde auch getagt ...
Seite 27	Sommer-Trainingsplan 2025/Sudoku
Seite 28	Infos zum Sommertraining
Seite 30	Trainingscamps in Dübendorf und am Comersee
Seite 32	Wann – was – wo?
Seite 34	Anderswo gelesen: Wie gesund ist Laufen im Kindsalter?
Seite 36	Dies und das und ausserdem ...

Ausgabe Nr. 102, Juni 2025

Der «Nagelschue» erscheint zweimal im Jahr.

Redaktionsschluss für die nächste Nummer: 20. Oktober 2025

Redaktionsadressen:

Mariann Bertogg, Via Sutvitg 2, 7158 Waltensburg, Telefon 081 941 21 34

mcbertogg.sutvitg@hotmail.ch

Brigitte Niederer, Zurlindenstrasse 222, 8003 Zürich, Telefon 079 772 11 93

brigitt.n@bluewin.ch

In dieser Ausgabe wirkten mit: Athletinnen und Athleten der Trainingscamps, Juri Bertogg, Ninna Bertogg, Rolf Erni, Jörg Greb, Barbara Imhof, Lili Müller, Ernesto Rutz, Hanspeter und Rita Schmid, Brigitte Niederer, Mariann Bertogg.

Liebe «Nagelschue»-Leserinnen und -Leser

Viel Vergnügen beim Lesen.

Wir haben für Sie Infos zum Sommertraining und zur Sommersaison, einen Bericht darüber, ob Laufen für Kinder gesund ist, und, für alle die am 31. Januar nicht im Eichstock waren, das Protokoll der GV u.a.

Resultatemässig war über den Winter im LCD nichts los. Leichtathletik auf nationaler und internationaler Ebene vermochte aber zu begeistern. Die Schweizer Hallenmeisterschaften brachten viele spannende Entscheidungen und tolle Leistungen. Leider war nur ein LCDler dabei. Und dann waren da die Hallen-EM im niederländischen Apeldoorn und die Hallen-WM in Nanjing in China. Wir hatten gedacht, dass jener Samstagabend an der EM 24 in Rom wohl lange nicht mehr zu toppen wäre, als die Schweizer Leichtathletinnen und Leichtathleten innert 60 Minuten vier Medaillen gewannen. Aber dann geschah in Apeldoorn Ähnliches.

Am Samstag, 8. März, durfte sich Simon Ehammer für die Silbermedaille im Siebenkampf feiern lassen. Auf seiner Ehrenrunde konnte er, als er an der Stabanlage vorbei kam, Angelika Moser zum Europameistertitel gratulieren, wel-

che fast gleichzeitig das Stabspringen gewonnen hatte. Und Angelika ihrerseits konnte die Schweizer Fahne gleich an Annik Kälin weitergeben, die wenige Minuten später mit Schweizerrekord von 6.90m Silber im Weitsprung gewann. Einen Tag früher hatte es schon Gold gegeben für Ditaji Kambundji über 60m Hürden (mit einer Zeit nur zwei Hundertstel über dem Weltrekord) und am Sonntag kam dann noch Silber von Mujinga Kambundji über 60m dazu. Wirkliche Sternstunden der Schweizer Leichtathletik!

In Nanjing gab es dann noch den Weltmeistertitel von Mujinga Kambundji und die Medailen von Annik Kälin (Zweite im Weitsprung), Didaji Kambundji (Silber über 60m Hürden) und Angelika Moser (Bronze im Stab) dazu.

Nun sind wir gespannt, was uns die Sommersaison bringen wird. Wir wünschen auf jeden Fall allen Athletinnen, Athleten und Trainercups eine gute Saison mit Bestleistungen und v.a. mit viel Freude an Training und Wettkampf und allen anderen LA-Fans viel Spass beim Zuschauen.

Ihre «Nagelschue»-Redaktion

Auf die Plätze, fertig, los.

www.zkb.ch/sponsoring

Die nahe Bank



Zürcher
Kantonalbank

Gedanken des Präsidenten

Liebe LCD-Familie

Die Sommersaison steht vor der Tür und der Vorstand blickt gespannt auf die Wettkämpfe. Mit Freude dürfen wir verkünden, dass unsere jüngste Trainingsgruppe, die U10, in den letzten Monaten einen erfreulichen Zuwachs an Athlet:innen verzeichnen konnte. Dies ist uns dank Mund-zu-Mund-Propaganda und Flyer-Werbung unter anderem an den Schulen gelungen.

Besonders stolz sind wir darauf, dass einige Athlet:innen der U20-Gruppe als Trainer:innen fungieren, während Lynn Leuenberger sogar die Hauptverantwortung für die U10-Gruppe im LC Dübendorf übernommen hat. Vielen Dank für euer Engagement – das bereitet uns grosse Freude!

Zusätzlich konnten wir kürzlich beim Speed-dating für Vereine im Hochbord bei den Three-Points Werbung für den LC Dübendorf machen. Dort hatten die Dübendorfer Vereine die Möglichkeit, sich an einem Stand zu präsentieren. Wir nutzten diese Gelegenheit und boten nicht nur Anschauungsmaterial aus der Leichtathletik, sondern auch verschiedene Aktivitäten zum Ausprobieren, wie das Starten aus dem Block, Hürdenlauf, Weitsprung, Koordinationsleiter und Geschicklichkeitsspiele an. Unsere diversen Flyer für den «Schnellsten Dübendorfer», die U10-Leichtathletik und den Lauftreff stiessen auf reges Interesse und wurden gerne mitgenommen. So konnten verschiedene, interessante Kontakte geknüpft werden – ein gelungener Anlass!

Am Mittwoch, den 2. Juli 2025, wird der LC Dübendorf erneut ein Wurfmeeting in den Disziplinen Diskuswerfen und Kugelstossen organisieren. Wer uns als Helfer:in unterstüt-



zen möchte, sollte sich diesen Termin in der Agenda notieren. Aufgrund des grossen Teilnehmerfeldes im letzten Jahr haben wir uns entschieden, neu beide Disziplinen gleichzeitig durchzuführen, damit ein speditiver Ablauf des Wettkampfs gewährleistet ist. Demzufolge sind wir auch auf mehr helfende Hände angewiesen – eine Helferumfrage dazu ist im Umlauf. Auch dieses Jahr dürfen wir für die digitale Weitemessung wiederum auf die Unterstützung von Gossweiler Ingenieure AG zählen.

Für den «Schnellsten Dübendorfer» am 28. Juni 2025 kann man sich bereits online auf der Homepage anmelden. Auf Instagram werben wir aktiv um Teilnehmer. Hoffen wir, dass das Teilnehmerfeld wieder so erfreulich sein wird, wie letztes Jahr.

Nun wünsche ich allen Athlet:innen eine unfallfreie, erfolgreiche Sommersaison mit vielen persönlichen Bestleistungen und Qualifikationen für die verschiedenen Meisterschaften. Lets go LCD!

Euer Präsident Hanspeter Schmid



ROHNER

Gärten für morgen

Rohner Gartenbau AG - 8600 Dübendorf - T 044 824 30 30 - www.rohner-gartenbau.ch

WIR MACHEN AUS JEDEM RAUM EIN ZUHAUSE.

Wir üben ein anspruchsvolles Handwerk aus. Wir treten nicht erst dann in Aktion, wenn der Bau vollendet ist. Wir beraten Bauherren und Architekten und tragen mit unseren Ideen zum guten Gelingen bei. Nur so können wir unserem hohen Anspruch an die eigene Arbeit gerecht werden. Und dafür sorgen, dass ein Raum nicht einfach ein Raum bleibt, sondern ein Zuhause wird.



Malermeisterhupf GmbH
EIDG. DIPL. MALERMEISTER
FARBE BEKENNEN

Amselweg 2 8600 Dübendorf
044/822 48 58 | 079 811 12 00
www.mmh.ch | anfragen@mmh.ch
www.mmh.zuerich.ch | anfragen@zuerich.ch

**maler
glpser**

Die Kreativen am Bau.

Protokoll der 59. Generalversammlung vom 31. Januar 2025

Traktanden

1. Begrüssung

Um 19:30 Uhr eröffnet der Präsident, Hanspeter Schmid, die 59. ordentliche Generalversammlung. Speziell begrüsst werden die Ehrenmitglieder: keine anwesend.

Folgende Mitglieder haben sich entschuldigt: Mariann Bertogg, Ninna Bertogg, Brigitte Niederer, Stephan Schneider, Axel Lamparsky, Bruno Meier, Ilja Osterwalder, Primož Hocevar, Annemarie Hocevar, Alex Heid, Bettina Kaul, Linda Rutz, Kimi Eugster, Liliane Haupt, Nadine Müller, Lina Miglar, Tobias Miglar, Urs Leu, Leonie Henke, Noemie Giuga, Ramona Frick, Tim Kresken, Fabienne Imhof, Sarah Schmid, Desirée Schmid, Kariem Hussein.

Während dem letzten Jahr verstarb unser Ehrenmitglied Wilfried Schoch.

Ein Nachruf von Wilfried findet ihr im «Nagelschue» vom Dezember 2024. In Gedenken an Wilfried erheben sich alle kurz.

Die Traktanden wurden im «Nagelschue», Ausgabe Nr. 101, publiziert.

2. Appell und Wahl der Stimmenzähler

Es sind 19 stimmberechtigte Personen anwesend. Das absolute Mehr beträgt 10. Die Versammlung ist demnach beschlussfähig. Als Stimmenzähler wird Steven Knecht gewählt.

Der Vorstand beantragt eine Änderung der Traktanden.

Da ein Ressortwechsel unter den Vorstandsmitgliedern ansteht, wird unter Wahlen zusätzlich die Wahl der Technischen Leitung ergänzt.

Die Änderung der Traktanden wird einstimmig angenommen.

3. Abnahme des Protokolls der 58. ordentlichen Generalversammlung

Das Protokoll wurde im «Nagelschue», Ausgabe Nr. 100 vom Juni 2024, veröffentlicht. Auf das Verlesen wird verzichtet. Es wird ohne Gegenstimme angenommen und durch den Präsidenten verdankt.

4. Jahresbericht des Präsidenten

Im Jahr 2024 gab es keine grösseren Projekte, die vom Vorstand vorangetrieben wurden. Doch auch viele kleinere Dinge und Sorgen können anlässlich einer Vorstandssitzung abendfüllend diskutiert werden. Die Trainersuche ist dabei ein immerwährendes Thema. Insgesamt trafen wir uns zu fünf Vorstandssitzungen, damit die Organisation des LC Dübendorf auch im Jahr 2024 reibungslos vonstatten gehen konnte.

An der GV vom 26. Januar 2024 wurden die beiden Vorstandsmitglieder Maurus Eugster, Kasser, und Pascal Scattolin, Technischer Leiter, verabschiedet.

Als erster Anlass des Jahres steht jeweils der GP der Stadt Dübendorf vor der Tür. Wie gewohnt funktionierte die Organisation auch diesmal einwandfrei und der Anlass kann als weiterer Erfolg in die Geschichtsbücher eingetragen werden. Ein herzliches Dankeschön für die Überweisung von über Fr. 23'000 durch den GP der Stadt Dübendorf in die Kasse des LC Dübendorf. Ebenso für die finanzielle Unterstützung zur Ergänzung des Kraftraums.

Am 13. April 2024 organisierten Sandra Klaus und Rolf Fongué am Samstagmorgen «Spiel und Spass beim LCD» mit anschliessendem Mittagessen. Es war ein toller Anlass für Athlet:innen und Familien mit Teilnehmern aller Altersstufen. Solche Anlässe fördern das Kennenlernen

sowie den Zusammenhalt der Athlet:innen und Eltern über Alterskategorien hinaus. Ein herzliches Dankeschön an Sandra und Rolf für die Organisation und hoffentlich auf ein nächstes Mal.

In der ersten Jahreshälfte erschien die 100. Ausgabe des «Nagelschue», was für eine Zahl! Seit vielen, vielen Jahren gestaltet, verfasst und redigiert unser fleissiges, treues «Nagelschue»-Team, bestehend aus Mariann Bertogg und Brigitte Niederer, unser LCD Club-Heftli. Dank ihnen erfahren unsere Vereinsmitglieder und Eltern, was im LCD so läuft und welche Athlet:innen an welchen Wettkämpfen teilgenommen haben. Ein grosses Dankeschön an Mariann und Brigitte.

Seit Ende Mai 2024 ist das LCD-Materialhaus gut ersichtlich mit dem LCD-Logo beschriftet. Auch alle LCD-Sponsoren sind an der Wand mit einem entsprechenden Schild verewigt. Durch die in den letzten Jahren zusätzlich erworbenen neuen Sponsoren kommt jährlich ein stattlicher Betrag von Total Fr. 9000 zusammen, der auf unser Konto fliesst. Im Jahr 2024 konnte neu auch die ZKB als offizieller Sponsor des LCD gewonnen werden.

Im Frühjahr folgten die alljährlichen Trainingslager für die Grösseren in Tenero und für die Jüngeren auf der Sportanlage Dürrbach. Leider meinte es der Wettergott während den Trainingslagern nicht sehr gut mit uns. Es war sehr frisch und regnerisch, sogar im Tessin.

Nach dem Rücktritt 2023 von Maja Attinger als OK-Präsidentin des «Schnellsten Dübendorfers» wurde kein:e Nachfolger:in gesucht. Also hiess es, alle Arbeiten auf möglichst viele Schultern zu verteilen. Nach mehreren Sitzungen war alles organisiert und der «Schnellste Dübendorfer» konnte am 23. Juni 2024 bei Sonnenschein erfolgreich durchgeführt werden. Es nahmen 275 Kinder, 144 Knaben und 131 Mädchen, teil.

Dies ist seit 1998 die grösste Anzahl an Teilnehmenden. Ein grosses Bravo und herzliches Dankeschön an alle Mitorganisierenden und Helfer:innen.

Auch dieses Jahr stand das Wurf-Abendmeeting, welches letztes Jahr vom LCD-Vorstand neu ins Leben gerufen wurde, wieder auf dem Jahresprogramm. Am 10. Juli 2024 standen zahlreiche Helfer:innen auf der Sportanlage Dürrbach bereit, um den Wettkampf einwandfrei über die Bühne zu bringen. Die Teilnehmerzahl war höher als 2023. Dank der digitalen Weitenmessung durch Gossweiler Ingenieure AG konnte sowohl das Diskuswerfen als auch das Kugelstossen reibungslos durchgeführt werden, wodurch das Zeitprogramm problemlos eingehalten wurde. Die Werfer sind immer froh um eine zusätzliche Wettkampfmöglichkeit und haben die Abendstimmung auf dem Dürrbach-Areal genossen. Verbesserungspotential gibt es bei der Resultatmeldung, was wir nächstes Jahr an die Hand nehmen werden. Je nach Teilnehmerzahl müsste man zukünftig verschiedene Altersstufen mit verschiedenen Startzeiten einführen. Dafür würden aber zwei Mess-Equipen und mehr Helfer:innen benötigt. Über alles gesehen war es ein gelungener Wettkampf mit vielen zufriedenen Gesichtern.

Der Startschuss für den Bau des Sportzentrums Zürich auf der Sportanlage Dürrbach ist gefallen. Am 22. August 2024 fand der lang ersehnte Spatenstich statt. Mit einem gelungenen Rahmenprogramm wurde dieser Meilenstein gebührend gefeiert. Kurz darauf nahmen die Bauarbeiten Fahrt auf: Bagger fuhren auf und zwei grosse Krananlagen wurden aufgestellt, wodurch die beeindruckende Grossbaustelle auf dem Areal Realität wurde. Wenn alles planmässig verläuft, wird das Sportzentrum Zürich nach den Sommerferien 2026 eröffnet. Zürich Athletics soll Teil des Sportzentrums werden.

Pascal Scattolin hat zugesagt, im Projektteam gemeinsam mit Zürich Athletics bei der Detailplanung mitzuwirken und die Interessen des LCD beim Ausbau des Sportzentrums zu vertreten.

Im Spätsommer wurden wir von der Discountkette LIDL angefragt, ob wir bei der Eröffnung der neuen LIDL-Filiale Stettbach einen Helfereinsatz leisten würden. Für unsere Unterstützung wurden uns Fr. 2000 angeboten. Da es doch einige helfende Hände benötigte, haben wir zur Verstärkung die Männerriege angefragt. Zusammen brachten wir eine beachtliche Helferliste von total 20 Personen aus Männer-

riege und LCD buntgemischt zusammen. Am 28. November 2024, um 7.30 Uhr, trafen wir uns gut gelaunt und stemmten diesen Helfereinsatz alle zusammen ausgezeichnet. Es galt, verschiedene Degustationsstände zu betreuen und im Raclette-Wagen die hungrigen Mäuler der gwundrigen Besucher zu stillen. Total wurden 404 Portionen Raclette zu zwei Franken verkauft. Der gesamte Erlös daraus floss ebenso in die Kassen des LCD und der Männerriege. Alle Helfer waren gut gelaunt und sehr motiviert dabei. Die LIDL-Eröffnungsorganisatoren waren begeistert von unserem Engagement!

Auch beschäftigt hat uns im Jahr 2024 die Suche



ARCHITEKTURBÜRO SEEGER

Christian Seeger, dipl. Arch. HTL – CH 8600 Dübendorf
Oberdorfstrasse 2, Telefon 044 821 21 10, Fax 044 821 14 12
www.seegerarchitekt.ch

Wir empfehlen uns als erfahrene Bauplaner für die Realisierung Ihres Bauvorhabens.

- Neubauten
- Umbauten, Sanierungen und Renovationen
- Bauherrenvertretung
- Projektorganisation, Projektleitung
- Liegenschaftenschätzungen

danach schöner wohnen!

nach einer neuen Elternvertretung und einem /einerAktuar:in sowie einer zusätzlichen Person für die Organisation verschiedener Anlässe. Leider sind wir in zwei Fällen erfolglos geblieben und der Posten des/der Aktuar:in bleibt bis auf weiteres vakant.

Unser jährlicher Dankeschön-Anlass für Trainer:innen und Vorstandsmitglieder führte uns in diesem Jahr in den Zoo Zürich. Nach einer spannenden Führung und einem gelungenen Apéro im Zoo genossen wir ein köstliches Abendessen im Restaurant Geeren. Die Stimmung war hervorragend und alle haben den Abend bei einem entspannten Beisammensein in vollen Zügen genossen.

Am diesjährigen Neujahrsapéro der Stadt Dübendorf, am 4. Januar 2025, hatte Axel Lamparsky die Ehre, den Award «Sportlerin des Jahres 2024» von Dübendorf an eine ehemalige LCD-Athletin zu überreichen. Der Kugelstosserin und Diskuswerferin Sarah Schmid (U23)/LC Zürich wurde diese Ehre für ihren Schweizer Meistertitel zugetragen. Axel Lamparsky hielt eine tolle Laudatio in Form eines Karriererückblickes bis hin zu ihrer Zeit beim LCD. Sarah Schmid ist ein gutes Beispiel, das unsere Athlet:innen motivieren kann, dass mit viel Trainingsfleiss, Motivation und Durchhaltewille grosse Ziele erreicht werden können. Nun bleibt mir noch die schöne Aufgabe, allen Vorstandsmitgliedern, Trainer:innen, der Technischen Leitung, den Helfer:innen und der «Nagelschue»-Redaktion ein ganz herzliches Dankeschön auszusprechen. Jede:r einzelne ist ein Puzzleteil unseres Vereins und trägt durch seine Unterstützung zu einem gelungenen Ganzen bei!

Euer Präsident, Hanspeter Schmid

5. Jahresbericht technische Leitung Trainingsanlagen und -betrieb

Das Sommertraining wurde sowohl im Dürrbach – nach Material Zügeln und Einrichten – wie auch im Eichstock durchgeführt. Auch das Krafttraining konnte regelmässig durchgeführt werden.

Im laufenden Wintertraining sind alle Trainingsgruppen in Sporthallen der Schulen von Dübendorf untergebracht.

Auch 2024 führten die jeweiligen Trainer-Teams für alle Trainingsgruppen ein Trainingslager durch.

U10

Wir freuen uns, unter der Leitung von Lynn Leuenberger, in Koordination mit Annemarie Hocevar, ein neues Trainer:innen-Team für die U10-Trainingsgruppe gewonnen zu haben. Danke daher auch an Leni Brasse, Fabienne Imhof, Franziska Schürmann und natürlich an Annemarie Hocevar für den Support.

Aktuell trainiert die Gruppe jeweils wöchentlich am Donnerstag von 17:30 bis 18:30 Uhr im Stägenbuck und das mit aktuell sechs neuen Athlet:innen.

U12

Mara Schmitter leitet weiterhin die U12-Trainingsgruppe mit viel Engagement und Leidenschaft. Fabienne Bruhin, die Mitte 2024 auf «Weltreise» gegangen war, ist wieder zurück und steht ab sofort wieder als Trainerin zur Verfügung. Unterstützt wird das Team seit dem Sommer von Patrick Meier, Vater von Janick Meier in der U12.

Leider hat Dina Tollardo als 1418-Coach aufgehört. Ein grosses Dankeschön an sie für ihre grosse Unterstützung in den letzten Jahren. Leonie Scattolin unterstützt das Trainerteam als 1418-Coach aber weiterhin.

Aktuell trainieren 17 Athlet:innen zweimal wöchentlich dienstags und donnerstags. Im Wintertraining ist die Gruppe in der Dreifach-Halle im Stägenbuck parallel mit der U18+ am Trainieren. So entstehen ab und an auch gemeinsame Trainingseinheiten, was die Jüngeren wie auch die Älteren sehr schätzen.

U14/U16

Unter der Koordination von Axel Lamparsky wurden die U14 (mit 14 Athlet:innen) und die U16 (mit drei Athlet:innen) weiterhin als eigene Trainingsgruppen geführt – das zumindest jeweils im Montags-Training. Das erfahrene Team mit Lilian Müller und Michi Reichert (Michi wegen Arbeit und Feuerwehr leider nur noch selten) wird durch die beiden 1418-

Coaches Sven Kresken und Nico Cristovao unterstützt. Nico und Sven sind aktuell in der RS. Wir wünschen ihnen alles Gute und freuen uns, wenn sie danach wieder als Trainer aktiv sein werden. Linus Rist hat nach dem Trainingslager im Mai 2024 seine Tätigkeit als Trainer leider beendet. Einen grossen Dank an ihn für seinen jahrelangen Einsatz. Im Sommer, wie auch im Winter trainieren die Gruppen jeweils am Montag getrennt und am Mittwoch gemeinsam. Das Training beider Gruppen wird jeweils am Donnerstag mit einem Krafttraining unter der Leitung von Rolf Fongué erweitert.

U18+

Das Training wird unter der Leitung von Liliane Haupt jeweils donnerstags aktuell im



Gossweiler

Ingenieure im Element



Stägenbuck für die 17 Athlet:innen durchgeführt. Das Trainerteam wird durch Annemarie Hocevar, Bettina Kaul und bis Ende Winter Primi Hocevar ergänzt. Primi hat seine Traineraufgabe auf Ende Jahr, nach vielen Jahren, die er dem LCD und den Athlet:innen gewidmet hat, leider abgegeben. Ein grosses und herzliches Dankeschön an der Stelle für all die Zeit, die Energie und Leidenschaft, die er in unzählige Trainings, viele wunderbare Trainingslager und alle Athlet:innen gesteckt hat!

Rolf Fongué ergänzt nach wie vor das Trainerteam mit einem Krafttraining jeweils am Dienstag in einem Zwei-Wochen-Rhythmus.

Das Wurftraining wurde bis Ende Sommer von Fabienne Schmid angeboten, seit den Herbstferien leider nicht mehr. Auch an Fabienne ein grosses Dankeschön für das tolle Engagement! Das Laufcoach-Team ist nach wie vor jeweils montags im Einsatz. Mit Rolf Erni ist ein ehemaliger Läufer, neben Markus Disch und Christof Leuenberger, als Lauftrainer im Einsatz. Zudem verstärkt Pascal Scattolin das Trainerteam seit den Herbstferien wieder, was uns natürlich sehr freut.

Wettkämpfe

Über die vielen guten Resultate des Jahres berichteten wir ausführlich im «Nagelschue». Einige möchte ich aber hervorheben:

Nachmittagsmeeting in Olten: Kimi Eugster, gewinnt mit 1.80m im Hochsprung

OKB-Frühjahrsmeeting in Sarnen: Eman Kifle gewinnt mit 54,41sec über 400m und

Kimi Eugster wird Zweiter mit persönlicher Bestleistung von 1.85m

Freienbacher Abendmeeting: EM-Limite für Desirée Schmid im Stab mit 3.65m und damit auch ein LCD-Rekord

«De schnällscht Gryfeseer» Greifensee: Sina Frattini gewinnt in 11,77sec über 80m

UBS Kids Cup in Dietlikon und in Maur: Alicia Müller gewinnt beide Kids Cup (Jahrgang 2011), Juna Meienberg (Jahrgang 2013) gewinnt in Dietlikon in ihrer Kategorie

Meeting de la Gruyère in Bulle: Kimi Eugster holt mit 1.80m den ersten Platz im Hochsprung.

An den Kantonalen Meisterschaften U12–U16 in Zürich Sihlhölzli gab es für den LCD zwei Medaillen: Alicia Müller (Jahrgang 2011) holt im Speerwerfen die Goldmedaille und im Kugelstossen die Silbermedaille. Damit ist Alicia Zweite im Speer in der CH-Bestenliste!

Beim vom LCD organisierten Wurf-Meeting holt sich Alexander Heid im Diskus 2kg die Goldmedaille mit 47,52m

Am Kantonevergleichswettkampf in Rapperswil-Jona gewinnt Alicia Müller (Jahrgang 2011) im Speerwerfen mit 32.04m

Abendmeeting in Regensdorf: Alexander Heid gewinnt im Diskus

Schweizer Meisterschaften: Alexander Heid (Aktiv-SM, vierter Rang Diskuswurf), Kimi Eugster (U20, 10. Rang Hochsprung) und Eman Kifle (U18, sechster Rang 800m Final) sind die LCD-Vertreter an den Schweizermeisterschaften dieser Saison.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei allen Athlet:innen, allen Trainer:innen und 1418-Coaches, dem Vorstand und natürlich allen Helfer:innen für die Unterstützung, das Vertrauen und das Engagement im Training, bei den Wettkämpfen, aber auch an den Wochenenden auf den Wettkampfplätzen!

Austritte und Wechsel

Eman Kifle ist auf Ende Sommer ausgetreten und hat zum LC Uster gewechselt für seine weitere Lauf-Laufbahn.

Michi Klaus (U18) ist vor den Herbstferien aus dem LCD ausgetreten.

Desirée Schmid trainiert seit den Herbstferien nur noch bei der LV Winterthur und hat im LCD neu die Mitgliedschaft Breitensport
Technische Leitung: Meike Tarabori.

6. Bericht GP der Stadt Dübendorf

Lieber Präsident, liebe Vorstandsmitglieder, liebe Ehrenmitglieder, liebe Vereinsfreunde und Eltern

Zum zehnten Mal darf das OK des Vereins GP Dübendorf auf das vergangene Jahr zurückblicken. Nach drei Jahren mit schwierigen Wetterbedingungen bescherte uns dieses Mal ein herrlicher Frühlingstag beste Bedingungen. 1833 Finisher machten diesen Lauf zu einem Rekordereignis – eine Zahl, die uns mit Stolz erfüllt.

Dank der hohen Teilnehmerzahl konnten wir dem LCD eine Gewinnausschüttung von CHF 18'053.33 überweisen. Zudem bezahlten wir dem LCD für jeden gestellten Helfer einen Helferbeitrag in Form einer Fünfundzwanzigfrankenote. Darüber hinaus hat der Verein GP Dübendorf entschieden, die Ausstattung des Krafraums im Jahre 2025 gezielt für unsere Teenager zu erweitern und aufzuwerten. Die erste Etappe ist bereits umgesetzt. Nun fehlt noch ein grosser Wandspiegel.

Ein besonderer Dank gilt allen, die dieses Event möglich gemacht haben. Mein Dank geht insbesondere an meine Vorstandskollegen Joëlle, Annemarie, Maurus, Primi und Roland sowie an alle Helferinnen und Helfer des LCD. Ohne euch wäre dieser Erfolg nicht denkbar – herzlichen Dank!

Die Vorbereitungen für die 45. Austragung laufen bereits reibungslos. Merkt euch den Termin: 5. April 2025!

Zum Abschluss eine erfreuliche Nachricht: Die Geschichte des GP Dübendorf wird auch 2026 fortgesetzt. Unter der Leitung von Kimi Eugster

führt ein engagiertes Team mit Pascal Scattolin, Markus Disch, Dominik Füglistaler und Mark Lagerström die Tradition weiter. Verstärkung, insbesondere durch weibliche Mitglieder, ist jederzeit willkommen – natürlich auch weitere Männer.

Auf eine erfolgreiche Zukunft!

Mit sportlichen Grüßen Axel

7. Abnahme der Jahresrechnung 2024

Cornelia erläutert die wesentlichen Punkte der Jahresrechnung 2024.

Budgetiert war ein Verlust von 150 CHF, erfreulicherweise konnten wir per Ende Jahr einen Gewinn von 35'914 CHF ausweisen. Gründe dafür sind:

1. Einnahmen durch den GP Dübendorf 23'053 CHF (davon 5000 CHF Helferentschädigung) budgetiert waren 7000 CHF (5000 CHF Helferentschädigung + 2000 CHF Gewinn, sehr konservativ budgetiert).
2. Schnellster Dübendorfer 6676 CHF Nettogewinn v.a. durch Sponsoring und Festwirtschaft (budgetiert waren 3500 CHF), Wurfmeeting Gewinn von 255 CHF.
3. Ausbuchung der SportOrt-Rechnung für das Athletiktraining im Wintersemester 22/23 über 6300 CHF unter «sonstige Erträge», die Rechnung wurde mehrfach angefordert, aber nie zugestellt.

Die Ausgaben sind nicht gross vom Budget abgewichen:

Die Werbeausgaben (2700 CHF) beinhalten LCD-Logo- und Sponsoren-Tafeln am Gerätehaus im Eichstock und Werbung (Flyer und Zeitungsinserat) für die neue U10-Trainingsgruppe.

Die Energiekosten haben sich wieder normalisiert, nachdem sie 2023 in die Höhe geschnellt waren.

In der Bilanz haben wir auf der Position Flüs-

sige Mittel ca. 128'000 CHF, d.h., dem LCD geht es sehr gut.

Die Revision der Rechnung fand am 23. Januar 2025 durch die Revisoren Steven Knecht und Andreas Blöchlinger statt. Der Revisor Steven Knecht empfiehlt die Rechnung zur Abnahme. Die Jahresrechnung wird ohne Gegenstimme angenommen.

8. Decharge des Vorstandes

Wird ohne Gegenstimme erteilt.

9. Festsetzung der Jahresbeiträge 2025

Der Vorstand beantragt keine Veränderungen der Jahresbeiträge 2025.

Der Helferbetrag soll weiterhin bei 100 CHF festgesetzt bleiben, doch soll die Anzahl Helfereinsätze auf zwei erhöht werden. Nach dem GP, bei dem viele Freiwillige des LCD zum Einsatz gelangen, wird es bei anschliessenden Veranstaltungen schwierig, Helfer zu finden.

Die Änderung der Helfereinsätze wird einstimmig angenommen.

U10–U14 200 CHF

U16–U23 250 CHF

Aktive 300 CHF

Breitensport/Senioren 150 CHF

Passive 75 CHF

Helferbetrag 100 CHF

Die Jahresbeiträge werden ohne Gegenstimme angenommen.

10. Genehmigung des Budgets 2025

GP Dübendorf: Es werden wie in den vergangenen Jahren 7000 CHF budgetiert, 5000 CHF Helfereinsatz und konservative 2000 CHF Gewinnausschüttung.

Schnellster Dübendorfer: Es werden konservative 4000 CHF netto budgetiert.

J&S Beiträge: Diese haben in den letzten Jahren ständig abgenommen, daher werden konservative 4000 CHF budgetiert.

Beiträge Stadt Dübendorf: Es werden 9000 CHF budgetiert.

Energiekosten (Gasheizung im Eichstock): Diese waren 2024 wieder tiefer als 2023; konserva-

Tel 044 822 12 10

zuend-elektro.ch

info@zuend-elektro.ch

- Elektroanlagen
- Telekommunikation
- Reparaturservice
- Projektierung



Zünd Elektro AG
Im Aegert 25
8600 Dübendorf

tive 3500 CHF werden budgetiert (lagen früher bei ca. 2000 CHF).

Sportzentrum Dürrbach: Für das geplante neue Sportzentrum budgetiert der LCD 15'000 CHF für die Einrichtung der Halle (nagelschuhtauglicher Boden, Stabhochsprunganlage, Wurfkäfig, Material etc.) und drei Jahre Hallenmiete. Roman Zuber möchte wissen, ob es sich bei den 15'000 CHF um eine einmalige Zahlung handelt. Um die neue Halle leichtathletiktauglich einzurichten wird der LCD einmalig eine Zahlung über 15'000 CHF vornehmen. Eine Arbeitsgruppe wurde gebildet, die für die Ausstattung der Hallen zuständig sein wird. Der LCD wird in dieser Gruppe durch Pascal Scatolin vertreten sein.

Der LCD als ortsansässiger Verein wird ein grosser Nutzniesser dieser neuen Halle sein. Daher haben wir auch als erster Leichtathletik-Verein eine Zusage über 15'000 CHF gemacht. Insgesamt betragen die Kosten für die Einrichtung und Miete der Halle ca. 238'000 CHF (inkl. drei Jahre Hallenmiete) Zürich Athletics

übernimmt davon 75'000 CHF. Es kann damit gerechnet werden, dass sich kantonale Institutionen (KASAK, ZKS) mit ca. 47'000 CHF beteiligen werden. Die restlichen Gelder sollen über Sponsoring und Vereinsbeiträge beschafft werden.

An der DV vom 10.03.25 werden die Vereine dieser Finanzierung hoffentlich zustimmen. Der LCD wird aber auch ohne Zustimmung zu einer entsprechenden Leichtathletikausrüstung der Halle im neuen Sportzentrum trainieren können.

Die Mietkosten für die Halle sind bereits festgelegt. Ortsvereine werden einen vergünstigten Zugang haben. Die zwei Dreifachturnhallen müssen zu 150% an Ortsvereine vergeben werden.

Somit budgetieren wir für 2025 einen Verlust von 12'100 CHF, was wir aufgrund der sehr guten Ergebnisse 2023 und 2024 sicher verkraften können.

Das Budget wird ohne Gegenstimme angenommen.

Ihr kompetenter Partner für Ihre Haustechnik

Umbau, Neubau, Reparaturen



MOZZETTI SANITÄR AG
SANITÄRE ANLAGEN UND HEIZUNGEN

Schulhausstrasse 27 | 8600 Dübendorf
Tel. 044 820 10 71 | info@mozzettihaustechnik.ch
www.mozzettihaustechnik.ch

11. Verabschiedungen

Sandra Klaus

Sandra gehört seit 2019 als Elternvertreterin dem Vorstand an. Dank ihrer grossen Unterstützung, in verschiedenen Belangen, nicht nur als Elternvertretung, war sie für uns eine super Entlastung. Sie übernahm das gesamte Bestellwesen der LCD-Tenues. Bei Muchi von Ochsner Sport war sie stets äusserst hartnäckig, damit die Termine eingehalten und die richtigen Kleider geliefert wurden. Das war wahrlich nicht immer ein einfacher Job.

Wir waren einfach rundum froh, dass wir uns immer auf Sandra verlassen konnten, wenn es auch mal «brannte». Entsprechend lassen wir sie nur ungern ziehen, können es aber auch verstehen, dass sie ihre freie Zeit jetzt anderweitig nutzen möchte. Schade, dass du uns verlässt. Wir bedanken uns bei dir ganz herzlich für alles, was du in den letzten Jahren für den LCD geleistet hast.

Barbara Imhof

Auch Barbara möchte nach drei Jahren Vorstandsarbeit auf diese GV hin ihr Amt als Aktuarin niederlegen, was wir natürlich sehr schade finden.

Nicht nur unsere Protokolle wurden subito verfasst, auch viele andere administrative Arbeiten hat Barbara uns abgenommen. Post an unsere Mitglieder wurde direkt per Mail via Fairgate prompt verschickt. Auf die Unterstützung von Barbara konnten wir zählen. Wo immer nötig, hat sie mit angepackt. Es hat Spass gemacht, mit ihr zusammen für den Vorstand gute Lösungen zu finden, verabschieden tun wir sie nur ungern. Wir bedanken uns bei dir ganz herzlich für alles, was du in den letzten Jahren für den LCD geleistet hast.

12. Wahlen (LCD-Statuten §18)

12.1. Kassierin Cornelia Bertschinger wird unter Applaus wiedergewählt

12.2. Aktuar bleibt vakant

12.3. Beisitzer, Elternvertretung Meike Tarabori möchte einen Wechsel vollziehen von der Technischen Leitung zur Elternvertretung, Meike wird unter Applaus gewählt

12.4. Beisitzer, J&S Coach Juri Bertogg wird unter Applaus wiedergewählt

12.5. zusätzlicher Beisitzer, eigentlich wollte der Vorstand einen zusätzlichen Beisitzer für die Organisation von Anlässen wählen lassen. Gemäss §18 der Statuten darf der Vorstand aus fünf bis acht Mitgliedern bestehen. Wir haben ein bis zwei mögliche Kandidaten:innen im Visier. Sobald wir eine Zusage erhalten, möchten wir diese gerne provisorisch bis zur nächsten GV einsetzen.

12.6. Technische Leitung. Rolf Erni stellt sich neu für diese Position zur Verfügung. Rolf ist verheiratet und hat einen Sohn (Eric U14), der ein angefressener Eishockeyspieler ist. Rolf hat Materialwissenschaften an der ETH Zürich studiert. Nach seiner Promotion war er für zwei Jahre als Postdoktorand in Kalifornien, anschliessend für je zwei Jahre in den Niederlanden, in Belgien und wieder in Kalifornien bevor er – zurück in der Schweiz – Leiter des Zentrums für Elektronenmikroskopie an der EMPA wurde. Seit 2013 unterrichtet Rolf auch an der ETH. Rolf kommt ursprünglich aus Luzern und war Mittelstreckenläufer, später machte er Marathon- und Ultramarathonläufe. Rolf wird unter Applaus gewählt.

12.7. Präsident Hanspeter Schmid wird unter Applaus wiedergewählt

13. Anträge

Es sind keine Anträge eingegangen.

14. Saisonplanung 2025

Interne Veranstaltungen mit möglichen Helfereinsätzen: 10. März, 05. April, 29. Juni, 02. Juli

DV Zürich Athletics, Dübendorf

GP Dübendorf, Chreis

Schnellster Dübendorfer, Eichstock

3. Wurfmeeting Dübendorf, Dürrbach

Weitere Termine werden auf der Homepage zu finden sein.

15. Diverses

Danksagungen

Ein grosser Dank geht an folgende Personen:

– Brigitte Niederer und Mariann Bertogg für den «Nagelschue»

– Juri und Ninna Bertogg für ihre Schiedsrichtereinsätze.

Die 60. GV wird am 30.01.2026 stattfinden.

Der Präsident beendet die Generalversammlung um 20.45 Uhr.

Für das Protokoll

Barbara Imhof, LCD Aktuarin



**59. SCHNELLSTER
DÜBENDORFER**

-  Sportanlage Eichstock, Dübendorf
-  Sonntag, 29. Juni 2025, ab 13:30 Uhr
-  2010 und jünger
-  Gratis

Weitere Infos und Anmeldung



Der LCD hat einen neuen Technischen Leiter



An der GV wurde Rolf Erni als Nachfolger von Meike Tarabori zum Technischen Leiter gewählt. Wir wünschen ihm viel Freude in seinem neuen Amt und bedanken uns herzlich für sein Engagement. Für alle, die ihn noch nicht kennen, stellt er sich grad selber vor:

Mein Name ist Rolf Erni. Ich bin 1974 in Luzern geboren, bin mit Marta Rossell verheiratet, und wir haben einen Sohn, Eric.

Mit der Leichtathletik begann ich beim LC Luzern, wo ich verschiedenste Disziplinen trainierte. Schwerpunkt meiner Aktivitäten wurden jedoch die Läufe. Über kantonale, regionale und schliesslich nationale Erfolge hat sich eine Affinität für Langsprint und Mittelstrecken entwickelt, die meine Jugendzeit prägte. Ein Schweizermeistertitel über 1500 m bei den Junioren (U20) war ein erfüllender Schlusspunkt, bevor der Fokus auf das Studium der Materialwissenschaften an der ETH fiel. Läufe auf der Bahn und Wettkämpfe wurden seltener. Ein

schönes Highlight meiner letzten Bahnsaison war der Sieg zusammen mit zwei langjährigen LCL-Freunden in der 3000-m-Américaine-Stafette an den Schweizermeisterschaften. Nach Studium und Dissertation bin ich ins Ausland aufgebrochen, wo ich in den USA, den Niederlanden und Belgien an Universitäten und bei einer Firma beschäftigt war. In Antwerpen lernte ich Marta kennen. Zusammen mit ihr bin ich nochmals in die USA gezogen, wo wir am Lawrence Berkeley Lab angestellt waren. So schön das Leben in Kalifornien sein kann, 2009 sind wir in die Schweiz umgesiedelt, wo 2013 Eric geboren wurde. Seither bin ich an der Empa in Dübendorf tätig und gebe Vorlesungen an der ETH.

Während des Studiums und den rund sieben Jahren im Ausland lief ich sporadisch Marathons oder auch mal einen Ultra. Auch 2012 raffte ich mich auf, einen Swiss Alpine Marathon zu absolvieren. Etwas überraschend lief ich in die Top 10 über die 78 km. Dies gab Motivation, wieder etwas regelmässiger Laufsport zu betreiben und noch ein paar Rennen auf die Agenda zu setzen, um weiterhin fit zu bleiben. Einzuwenden hatte ich natürlich nichts, als sich Eric, neben dem Eishockey, auch für die Leichtathletik zu interessieren begann. Durch Umwege kam ich in Kontakt mit Pascal Scatolin, der mir dann ungeplant die Tür zum LC Dübendorf öffnete. Da ich selber über Jahre enorm viel von der Leichtathletik profitierte, freut es mich, als technischer Leiter den jungen Athletinnen und Athleten zur Verfügung zu stehen und mitzuhelfen, gute Trainingsmöglichkeiten zu verwirklichen. Selbstredend ist es natürlich auch schön, etwas Erfahrung als Lauftrainer weiterzugeben.

Vielen Dank, Sandra und Barbara



An der GV wurde Sandra Klaus als Elternvertreterin aus dem Vorstand verabschiedet. Sechs Jahre lang hatte sie die Anliegen der Eltern unserer jungen Athletinnen und Athleten im Vorstand zur Sprache gebracht, beim Organisieren von Anlässen mitgeholfen, sich um das kleidermässige Aussehen der Athletenschar gekümmert und vieles mehr. Als sie in den Vorstand kam, hatte sie gemeint, dass sie die einzige Nichtsportliche in ihrer Familie sei. Aber es braucht nicht immer sportliche Leistungen, um in einem Sportverein wertvoll zu sein. Das bewies Sandra in den letzten sechs Jahren aufs Vorbildlichste. Sandra, wir danken dir für deinen stetigen Einsatz und wünschen dir für die Zukunft und deine neuen Unternehmungen alles Gute. Im Vorstand wird Sandra ersetzt durch Meike Tarabori, die vom Amt der Technischen Leitung ins Amt der Elternvertretung wechselt.



Sandra war durch ihren Sohn Michi zum LCD gestossen. Bei Barbara Imhof war es Tochter Fabienne, die den Kontakt brachte. Vor drei Jahren dann stellte sich Barbara als LCD-Aktuarin zur Verfügung und war seither mit vollem Einsatz für den LCD da. Sie erledigte alles Schriftliche, sorgte dafür, dass der «Nagelschue» pünktlich bei allen Mitgliedern ankam, rekrutierte Helfer für diverse Anlässe, half bei Wettkämpfen und Anlässen und, und, und. Sie war zuverlässig, akribisch, fleissig, immer voll dabei. Auch sie werden wir sehr vermissen. Auch ihr wünschen wir für alles, was kommt, nur das Beste!

Wir bedanken uns von ganzem Herzen für alles, was du für den LCD gemacht hast.

Resultate und Berichte

Vermisst du dein Resultat, dann melde dieses doch an Mariann Bertogg
mcbertogg.sutvitg@hotmail.ch

12. Januar 2025: UBS Kids Cup Team in Rapperswil

Zwei Mädchen-Teams reisten mit ihren Betreuern Lili Müller und Sven Kresken nach Rapperswil zum UBS Kids Cup Team-Wettkampf. Sie wollten versuchen, sich erst für den Regionalfinal und dort dann für den Schweizer Final zu qualifizieren, was leider beiden Teams nicht gelang.



Etwas besser lief es den U16-Girls: v.l.n.r.: Julia, Sina, Alicia, Elena und Sophie betreut von Sven.

Sie wurden Fünfte mit 19 Punkten. Am besten gelang ihnen der Risikosprint, bei dem sie Dritte wurden und der Team-Cross, den sie als Vierte beendeten.

Ihre jüngeren Kolleginnen Florina, Nina, Maya, Juna und Maria platzierten sich in der Kategorie Girls U14, betreut von Lili, schlussendlich auf Rang 10 mit etwas enttäuschenden 38 Punkten.



*Teilnehmerinnen bei der U14:
v.l.n.r.: Florina, Nina, Maya, Juna und Maria*

Es siegten die Mädchen der LG Benken mit 16 Punkten.

Und das war es dann für den LCD und den UBS Kids Cup Team für diesen Winter. Es gingen leider keine weiteren LCD-Teams an den Start. Und so fanden sowohl der Regionalfinal als auch der Schweizer Final ohne LCD-Beteiligung statt.

1./2. März 2025: Nachwuchs-Hallen-Schweizermeisterschaften in Magglingen

In seinem möglicherweise letzten Wettkampf für den LCD holte sich Kimi Eugster an der Schweizer Hallenmeisterschaft einen feinen sechsten Platz im Hochsprung der MU20. Er begann seinen Wettkampf auf 1.70m, überquerte diese, wie auch 1.75m, im ersten Versuch. Für 1.80m benötigte er drei Versuche. 1.85m schaffte er wieder im ersten. 1.88m bedeuteten neue persönliche Bestleistung. Die gelang im dritten. Höher ging's dann diesmal (noch) nicht. Kimi wurde Sechster mit der gleichen Höhe wie die beiden vor ihm Platzierten. Die Medaillen gingen weg auf 2.05m, 2.03m und 2.00m.

45. GP der Stadt Dübendorf vom 5. April 2025

In diesem Jahr war die Laufkulisse fast schon traumhaft. Die Sonne schien den ganzen Tag, also beim Einrichten, Zusammenräumen und auch beim Laufen. Die Temperatur frühlingshaft mild, die Zuschauer zahlreich, die Läuferinnen und Läufer gut gelaunt, die Teilnehmerzahl nur wenig unter dem Rekord (1833) und die Festwirtschaft gut «bestückt» und mit vielfältigem Angebot.

Was für ein Unterschied zum letzten Jahr, als es winterlich kalt und nass war, und nur mühevoll Stimmung aufkam.

Alles passte bei dieser Jubiläums-Austragung. Kaum jemand, der damals beim ersten Lauf im Frühling 1978 dabei war, hätte sich wohl gedacht, dass dieser eine solche Entwicklung – zum grössten Dübendorfer Sportanlass – machen würde. Von 120 auf über 1800 Läuferinnen und Läufer, von einer Kategorie zu 15.

Wobei man das so natürlich nicht vergleichen kann, denn 1978 handelte es sich um einen Selektionslauf für einen Länderkampf, wohingegen der GP von heute ein richtiger Volkslauf für alle ist.

Das Hauptrennen gewannen der Kenianer Eric Muthomi Riungu vom LA Mutschellen und bei den Damen bereits zum dritten Mal Janice Studler vom LC Zürich.

Vom LCD starteten 27 Läuferinnen und Läufer. Am besten vertreten waren sie bei der weiblichen Jugend mit sechs Athletinnen. Es gab zwar kein LCD-Podestplatz, aber insgesamt acht Top Ten Rangierungen.

Die Resultate der LCDler:

10 km: Kat. M50:

4. Rolf Erni, 36.23,9min (Gesamt 25.)

10 km: Kat. W50:

31. Maike Brasse, 60.22,1min (Gesamt 177.)

40. Barbara Imhof, 67.52,9min (Gesamt 251.)

4,2 km: Kat. Run for Fun:

Elena Tamas, Jg. 10, 21.41,9min

4,2 km: Kat. Junioren MU20:

10. Tim Kresken, Jg. 09, 16.57,2min

4,2 km: Kat. Juniorinnen WU20:

7. Noemi Giuga, Jg. 09, 18.04,4min

10. Ramona Stern, Jg. 09, 20.47,8min

1,3 km: Kat. Jugend MU14:

13. Eric Erni, Jg. 13, 4.45,7min

33. Mirai Junghänel, Jg. 13, 5.27,4min

1,3 km: Kat. Jugend WU14:

5. Sina Frattini, Jg. 12, 4.51,5min

14. Maria Murtola, Jg. 12, 5.30,6min

16. Nina Kunz, Jg. 12, 5.36,1min

19. Nina Bertschinger, Jg. 13, 5.46,6min

23. Clementine Bernier Schneider, Jg. 13, 5.52,9min

32. Juna Meienberger, Jg. 13, 6.19,3min

1,3 km: Kat. Jugend MU12:

4. Jannik Meier, Jg. 14, 4.47,0min

23. Eric Murtola, Jg. 15, 5.35,6min

33. Leandro Ganz, Jg. 14, 5.44,2min

1,3 km: Kat. Jugend WU12:

42. Coline Ulmann, Jg. 15, 6.37,0min

67. Eliana Asantewaa Baffo, Jg. 15, 7.26,1min

1,3 km: Kat. Jugend MU10:

57. Adrian Garcia, Jg. 16, 6.56,3min

1,3 km: Kat. Jugend WU10:

9. Elin Wädensweiler Jg. 16, 6.09,7min

10. Nayla Abiriga, Jg. 16, 6.14,6min

24. Tamia Noelle Fongué, Jg. 17, 6.45,7min

38. Linda Strassner, Jg. 16, 7.16,3min

40. Ronia Abiriga, Jg. 16, 7.21,2min

0,6 km: Kat. Kids Run MU08:

84. Nino Hutterli, Jg. 21, 4.24,0min.



Ihr bewährter Partner
für superschnelle
Telekom-Produkte.

www.glattwerk.ch/telekommunikation



Was war sonst noch los im LCD?

LCD-Helfereinsatz bei LIDL-Eröffnung im Stettbach

Am frühen Morgen trafen sich die Helferinnen und Helfer des LC Dübendorf mit Unterstützung der Männerriege gut gelaunt vor den Türen der neu zu eröffnenden LIDL-Filiale im Stettbach. Die Mitarbeiter des LIDL-Teams erhielten noch ein kurzes Briefing, die Freude auf die bevorstehende Eröffnung mit einem Mix von gewisser Anspannung stand ihnen ins Gesicht geschrieben. Eine halbe Stunde vor der Eröffnung gab es auch für uns Helfer:innen eine kurze Einführung an den verschiedenen Degustationsständen sowie beim Raclettewagen. An den Degustationsständen wurden den gwunderigen Kund:innen Brot, Süsses, Käse, Kaffee sowie Wurstwaren zum Probieren angeboten. Eine gute Stimmung unter den Helfenden war spürbar und trug zu einem positiven Ambiente im Laden bei. Schon kurz nach der Türöffnung schlenderte eine stattliche Zahl an neugierigen Kund:innen durch die Ladenregale. Der Raclettewagen stand draussen bereit. Hier wurde knuspriges LIDL-Brot mit einem sämigen Rac-

lette darüber angeboten, dekoriert mit Gürkli und Silberziwiebeli. Auch diese Challenge meisterten wir heldenhaft und hatten draussen angenehm warm durch die Racletteöfeli. Kurz vor Mittag stieg die Nachfrage nach Raclette rasant und die Menschenschlange wurde immer länger. Als Highlight dieser Eröffnung wurde die Anwesenheit von Anita Burri und dem Schwingerkönig Christian Stucki angesprochen. Sie zeigten sich sehr nahbar und unterhielten sich mit interessierten Kundinnen und Kunden. Der Filialleiter der LIDL-Filiale Stettbach war nach einem erfolgreichen Eröffnungstag sehr beeindruckt von unserer Hilfsbereitschaft und den fröhlichen Gesichtern unsererseits. Es war sowohl für LIDL als auch für uns alle eine tolle Erfahrung und in die Vereinskasse wurde uns ein schöner Batzen überwiesen. Ein rundum gelungener Einsatz. Es machte Spass mit der Männerriege zusammen einen solchen Helfereinsatz durchzuführen. Ein grosses Danke schön an alle Beteiligten.

Rita Schmid



Es wurde auch noch getagt ...

Der LC Dübendorf organisierte die gelungene Delegiertenversammlung 2025 von zürich athletics

Am 10. März 2025 war der LC Dübendorf für die einwandfreie Organisation und Durchführung der Delegiertenversammlung 2025 von zürich athletics zuständig. In den Räumlichkeiten des Bevölkerungsschutzes der Stadt Dübendorf trafen sich die Helfer:innen bereits um 16.00 Uhr, um die ersten Vorbereitungen wie Tische und Stühle aufzustellen, die Gedecke für das Nachtessen aufzutischen sowie den Apéro bereitzustellen. Alles lief wie am Schnürchen, sodass wir schon früh mit allem bereit waren. Deshalb reichte es noch für ein kurzes gemüt-



liches Zusammensitzen, bevor die Gäste nach und nach eintrafen. Auch der Catering-Service war pünktlich mit einem feinen Curry-Geschnetzelten zur Stelle. Nach einem kleinen Apéro wurde den überraschend vielen Teilnehmenden das Nachtessen von unseren Helfer:innen serviert. Gekonnt, elegant bedienten wir die Gäste und räumten danach wieder die Tische ab. Während die Delegiertenversammlung schon im Gange war, durften sich auch die Helfer:innen mit einem feinen Curry-Geschnet-

zelten bedienen. Kurz vor der Pause fand die jährliche Ehrung aller erfolgreichen Athlet:innen von zürich athletics statt. Es ist äusserst beeindruckend, wie viele Leichtathletik-Talente aus dem Kanton Zürich kommen. In der Pause durfte sich jede:r eine Crèmeschnitte zum Dessert und einen Kaffee holen. Nachdem sich nun die meisten Athlet:innen schon wieder auf den Heimweg machten, wurden im zweiten Teil einige brisante Traktanden diskutiert sowie darüber abgestimmt. Unser Vorstandsmitglied, Juri Bertogg, leitete als Vize-Präsident von zürich athletics übrigens die gesamte Delegiertenversammlung, bis der neue Präsident gewählt war. Der Zeitplan wurde schlussendlich zwar etwas überzogen, bis wir Helfer:innen mit dem Aufräumen beginnen konnten. Nun ging es eins, zwei, drei, schon war aufgeräumt, geputzt und alles wieder an seinen Platz gestellt.

Wir dürfen auf eine gelungene Durchführung der Delegiertenversammlung zurückblicken und danken ganz herzlich allen Helfer:innen. Ihr seid unbezahlbar! Sowohl der gesamte Vorstand von zürich athletics als auch die Teilnehmenden lobten die Organisation der Delegiertenversammlung 2025 und die Bewirtung in den höchsten Tönen. Wir sind stolz darauf!

Rita Schmid

Nun auch noch zum «Geschäftlichen» dieser DV:

ZLV-Vizepräsident Juri Bertogg konnte die Delegierten von 21 anwesenden Vereinen, die insgesamt 174 von 231 Stimmrechten vertraten, zur 54. DV von zürich athletics begrüßen. Jahresbericht, Jahresrechnung, der Bericht der

Rechnungsrevisoren sowie die Entlastung des Vorstands wurden jeweils einstimmig genehmigt.

Bei Einnahmen von Fr. 252'373.62 und Ausgaben von Fr. 250'902.21 schaute für 2024 ein kleiner Gewinn von Fr. 1471.41 heraus. Somit beträgt das Verbandsvermögen per 31.12.2024 neu Fr. 54'226.98.

Erfreulicherweise konnte der Vorstand deutlich verstärkt werden. Die neuen Mitglieder Georg Pfarrwalder (Leiter Regionalkader), Marcus Schwedhelm und Manuel Evangelista (Marketing und Kommunikation) sowie Immo Noack als neuer Präsident wurden per Akklamation gewählt, die bisherigen Nora Farrag (Leiterin Nachwuchsprojekte), Juri Bertogg (Leiter Funktionswesen) und Beat Rüegg (Finanzen)

einstimmig und mit grossem Applaus bestätigt.

Noch vor der Pause wurde Brigitte Lumor für ihre langjährigen, unzähligen Einsätze für zürich athletics mit der Ehrenmitgliedschaft geehrt. Anschliessend folgten auch noch die Ehrungen für die erfolgreichsten Zürcher Athletinnen, Athleten und Teams. 215 Medaillen an Schweizer Meisterschaften holte sich die Athletenschar aus Zürich. Dazu gab es 62 Starts an internationalen Grossanlässen, davon 15 an den Olympischen Spielen und 29 an der EM.

Der zweite Teil der DV begann mit einem Statusbericht über das Sportzentrum Dürnbach. Der Fortsetzung der bisherigen Planung wurde zugestimmt.

Ebenfalls Zustimmung fanden das Budget für



Malergeschäft AG
8600 Dübendorf

078 322 69 19

hm-maler@bluewin.ch



2025 (budgetiert ist ein Verlust von Fr. 4700.–) sowie eine Statutenanpassung.

Für Diskussionen sorgte die von Swiss Athletics geplante Beitragserhöhungen. Vorgeschlagen wurden die Erhöhung der Vereinsbeiträge von 400 auf 500 Franken, sowie die Verdoppelung des Pro-Kopf-Beitrags von 20 auf 40 Franken. Zudem werden auch die Lizenzen teurer; die für die Kategorien U20 und älter statt 90 neu 120 Franken, die für die U18 und jünger statt 50 neu 60 Franken.

Darüber entschieden wird an der der DV von Swiss Athletics vom 5. April in Basel.

Zum Schluss wurden noch diverse Angebote des ZKS vorgestellt, bevor sich dann Juri Bertogg bei allen Teilnehmern und Gästen für ihr Interesse an der DV bedankte, sowie dem LCD für die tadellose Organisation des Abends und die grosszügige Bewirtung.

Delegiertenversammlung von Swiss Athletics in Basel

Gespannt war man im Vorfeld, wie die von Swiss Athletics vorgeschlagene Gebührenerhöhung bei den Delegierten ankommen würde. Nötig wäre sie laut Swiss Athletics um zu ermöglichen, dass die Schweizer Leichtathletik in den nächsten Jahren professionalisiert und weiterentwickelt werden kann. Die Schweiz hat sich in der Leichtathletik seit der Heim-EM

2014 unter den besten Nationen Europas etabliert. Um auf Erfolgsspur zu bleiben, brauche es mehr finanzielle Mittel.

Die GGB brachte einen Gegenvorschlag ein, der eine moderatere Erhöhung der Kopfbeiträge wollte. Dieser unterlag dann allerdings mit 82 zu 96 Stimmen.

Präsident Christoph Seiler zeigte sich erfreut: «Dieser Entscheid ermöglicht es uns, die für die Weiterentwicklung der Schweizer Leichtathletik notwendigen Schritte einzuleiten. Es ist nun unsere Aufgabe und

Verantwortung, diese zusätzlichen Mittel effizient und zielgerichtet einzusetzen und v.a. auch alles zu tun, damit wir weitere zusätzliche Einnahmen generieren können.» (Anmerkung der Redaktion: Hoffentlich nicht, dass damit der schon jetzt beachtliche Personalbestand noch mehr aufgestockt wird. Wenn man bedenkt, dass in den meisten Vereinen v.a. gratis Freiwilligenarbeit verrichtet wird.)

Die übrigen Geschäfte konnten zügig erledigt werden.

Die Jahresrechnung schloss mit einem Gewinn von Fr. 45'200.–. Sie wurde angenommen.

Die zurücktretenden Monika Moser und Thomas Müller werden im Zentralvorstand künftig von Catharina Schmid-Strähl und Tom Frischknecht ersetzt. Die bisherigen Cedric El-Idrissi, Philipp Rebond und Patricia Danzi (neu auch Vizepräsidentin) wurden bestätigt.

Monika Moser und Thomas Müller wurden zusammen mit Hansjörg Haas, langjähriger Basler Vereinsfunktionär und Wettkampforganisator, und den zurückgetretenen Tadesse Abraham und Martina Strähl mit der Ehrenmitgliedschaft geehrt.

Die nächste Delegiertenversammlung wird am 28. März 2026 in Glarus stattfinden.

Sommertrainingsplan 2025

U10

Donnerstag: 17:30–18:30 Uhr Dürrbach

Kontakt: Lynn Leuenberger
trainingsgruppe_u10@lcd.ch

U10/U12

Dienstag: 18:00–19:30 Uhr Dürrbach

Donnerstag: 18:00–19:30 Uhr Eichstock

Kontakt: Mara Schmitter
trainingsgruppe_u12@lcd.ch

U14/U16

Montag: 18:30–20:00 Uhr Eichstock

Mittwoch: 18:00–20:00 Uhr Dürrbach

Donnerstag: 18:00–19:30 Uhr Eichstock

Kontakt: Axel Lamparsky
trainingsgruppe_u14_u16@lcd.ch

U18+

Montag: 18:30–20:00 Uhr Dürrbach
(Lauftraining)

Dienstag: 19:45–21:15 Uhr Eichstock
(Krafttraining)

Donnerstag: 18:30–20:00 Uhr Dürrbach
Kontakt: vakant, technische-leitung@lcd.ch

Ehemalige

Dienstag: 20:00–21:30 Uhr
Sporthalle im Schulhaus Dorf

Wichtig: Situation Garderobe Dürrbach:
nicht zugänglich vom 14.7. bis 3.8.25!
Betriebsferien

Rolf Erni, techn. Leiter, LCD

Sudoku

6		2			9		1	5
8	4		3	2			9	
			1	7	6			8
7		9				8	2	
	2			3			6	
	1	8				4		9
5			6	1	7			
	9			5	3		7	4
1	8		2			5		6

Sommertraining 2025

Liebe Eltern, liebe Athletinnen und Athleten

Am 5. Mai haben die Sommertrainings des LC Dübendorf begonnen. Die meisten Trainings finden nun wieder im Freien statt. Die verschiedenen Trainingsgruppen trifft man von Montag bis Donnerstag entweder auf der Anlage im Eichstock oder auf den Leichtathletik-Anlagen Dürnbach an. Dort sind die Bautätigkeiten für das neue Sportzentrum in vollem Gange, was gewisse Einschränkungen beim Zugang zu den Anlagen und speziell fürs Parkieren zur Folge hat. Autos können wie letztes Jahr beim Parkplatz bei der Skyguide parkiert werden (kostenpflichtig).

Die wieder ins Leben gerufene und nun ständig wachsende U10-Trainingsgruppe wird durch Lynn Leuenberger koordiniert. Für die U12 ist weiterhin Mara Schmitter erste Ansprechperson und die Trainingsgruppen der U14- und U16-Athletinnen und -Athleten werden durch Axel Lamparsky betreut. Leider sind Anfang Jahr gleich vier Trainer und Trainerinnen der U18+-Athletinnen und -Athleten zurückgetreten. Nichtsdestotrotz hat die U18+-Trainingsgruppe im Sommer drei wöchentliche Trainingsmöglichkeiten, nämlich am Montag ein Lauftraining unter der Leitung von Pascal Scatolin und Rolf Erni, am Dienstag ein Athletik-Training mit Rolf Fongué und am Donnerstag ein Training auf der Dürnbach-Anlage, welches die Athleten und Athletinnen vorerst eigenständig koordinieren. Nach Rücksprache mit der Trainingsgruppe scheint diese Lösung für das laufende Jahr den Wünschen und Bedürfnissen der U18+-Athletinnen und Athleten zu entsprechen. Für ein Disziplinen-spezifisches Training hat sich Axel Lamparsky bereit er-

klärt, temporär auszuhelfen, falls dies von den U18+-Athlet:innen gewünscht wird.

Sommersaison ist auch wieder Hauptwettkampfsaison. Es gibt zahlreiche Meetings und speziell für die U-Trainingsgruppen gibt es die Q-Wettkämpfe wie auch der UBS Kids Cup. Wettkämpfe sind natürlich immer Gelegenheiten, um sich mit anderen Athlet:innen zu messen, aber der gesellschaftliche Faktor und das Miteinander-Gefühl beim gegenseitigen Anspornen sollten nicht unterschätzt werden. Ein Wettkampftag ist oft ein Erlebnistag. Darum ist es schön, wenn wir zahlreich die LCD-Farben bei diesen Gelegenheiten antreffen dürfen.



Pascal und Selina Staub beim Sponsorenlauf 2013

Nach unserem Redaktionsschluss wurde am 22. Mai im Eichstock wieder einmal ein LCD-Sponsorenlauf durchgeführt. Wir werden im nächsten «Nagelschue» darüber berichten. Vorab aber schon mal: Danke allen Läuferinnen und Läufern für ihren Einsatz und ihren Sponsoren für die Unterstützung.

Regeländerung Speer MU18

Eigentlich wollte World Athletics auf diese Saison hin in der Kategorie MU18 neue Speere einführen. Die neuen Geräte sind 10 cm länger und der Schwerpunkt wird leicht nach vorne

versetzt, sodass die Speere etwas weniger weit fliegen sollten. Die aktuelle MU18-Weltbestleistung steht bei 89.34m, der Schweizer Rekord bei 71.06m.

Da es nun aber weltweit zu Lieferschwierigkeiten kommt, wird die Einführung der neuen 700-g-Speere auf 1. November 2025 verschoben. Ab dann darf an Wettkämpfen nur noch mit den neuen Geräten geworfen werden. In dieser Saison sind beide Speermodelle zugelassen. In Rangierung und Ranglisten erfolgt keine Differenzierung.



bruno@eggibildhauer.ch
www.eggi-design.ch



Eggi Bildhauer
Kirchweg 1A
8604 Volketswil
Tel. 044 945 31 20
Fax 044 946 01 92

Massarbeiten in Naturstein:

Badezimmer
Lavabo
Duschtrennwände
Wand- und Bodenbeläge
Küchenabdeckungen
Ess- und Cluhtische

Brunnenanlagen
Drehbare Kugeln
Skulpturen
Moderne Grabmale
Bronze, Holz, Metall
Steinpfege

Trainingscamps in Dübendorf und am Comersee

Trainingscamp der U14–U16 vom 2. bis 4. Mai

Bei wunderschönem Wetter und heissen Temperaturen sind wir am Freitag in den ersten Trainingstag gestartet. Neben Sprint und Staf-

fel hatten wir auch noch Wurftraining bei Fabienne Schmid. Vieles konnten wir daraus mitnehmen, unter anderem «wunderschöne» Bilder für den Insta-Kanal. Den Zmittag konnten wir dieses Jahr im Restaurant Sternen ge-





Trainingslager U18+

Kurz vor Redaktionsschluss hat uns noch eine Meldung der U18+-Trainingsgruppe erreicht. Das Trainingslager der U18+, das durch das zurückgetretene Trainerteam organisiert wurde, fand im nördlichen Italien, nämlich in Gravedona am Comersee statt. Vom 17. April über das verlängerte Osterwochenende, haben die Athlet:innen dieses Jahr mit einer wohlgesonnenen Wetterfee rechnen können, wohingegen im letzten Jahr in Tenero viele Trainings im Regen endeten. Mit viel Sportgeist und bei ausgezeichneten Trainingsmöglichkeiten genoss die U18+-Trainingsgruppe das gemeinsame Lagerleben in unserem südlichen Nachbarland.

niessen. Am nächsten Tag stiessen Sven und Nico dazu und trainierten Hochsprung, Diskus und Kugelstossen mit uns. Leider liess das Wetter dann immer wieder nach und wir wurden von Regengüssen überrascht.

Am Sonntag jedoch sah es wieder besser aus und wir konnten unser Trainingslager mit einem lustigen Spielenachmittag ausklingen lassen. Ein grosses Dankeschön an alle Trainer, Axel Lamparsky, Lilian Müller, Sven Keksen, Nico Christiano, Michael Reichert, Fabienne Schmid und Fabienne Bruhin.

Verfasst von U14/16



Die U18+-Athletenschar und ihr Betreuerteam

Wann – was – wo?

Juni:

1. Mehrkampfmeeting in Götzis (2. Tag)
3. UBS Kids Cup in Höri
3. Hasli Night Run
4. UBS Kids Cup in Kloten und Meilen
7. 2. Q-Wettkampf in Winterthur und im Sihlhölzli
8. Pfingstmeeting in Zofingen
9. Susanne Meier Memorial in Basel
11. UBS Kids Cup in Winterthur
14. Meeting in Meilen inkl. U16+U18
14. Mille Gruyère in Regensdorf
14. UBS Kids Cup in Maur und Regensdorf
- 14./15. SM Mehrkampf in Lausanne
17. Schachencup Läufermeeting in Brugg
18. Thalwiler Wurfabend
21. Zumiker Lauf
- 21./22. RM in Bellinzona
24. UBS Kids Cup in Mönchaltorf
24. Schachencup Läufercup in Brugg
25. UBS Kids Cup in Freienbach
27. Freienbacher Abendmeeting
28. Ränn de Uetliberg
28. 3. Q-Wettkampf in Regensdorf und im Sihlhölzli

29. Schnellster Dübendorfer

Juli:

2. 3. Wurfmetering im Dürrbach
2. Zuger Abendmeeting
5. ZH-Final UBS Kids Cup im Sihlhölzli
- 5./6. Thalwiler MK-Meeting
6. Munotmeeting in Schaffhausen
6. ZH Final Visana-Sprint in Wetzikon
15. Spitzenleichtathletik Luzern

August:

16. CITIUS Meeting in Bern
16. Mille Gruyère in Kreuzlingen
17. Kantone-Wettkampf in Kreuzlingen
20. Athlétissima in Lausanne
23. 4. Q-Wettkampf in Affoltern a.A. und Winterthur
- 23./24. SM Aktive in Frauenfeld
24. Grosses Meeting für die Kleinen in Bern
- 27./28. Weltklasse in Zürich
30. TVU Nachwuchsmeeting im Sihlhölzli
30. CH-Final UBS Kids Cup im Letzigrund
31. SM Staffel in Nottwil

September:

6. CH Final Visana-Sprint in Luzern
6. Wyland Lauf
7. KM U12–U16 in Meilen (Final Q-Wettkampf)
13. Grosses Meeting für die Kleinen in Basel
- 13./14. SM U20/U23 in Aarau
- SM U16/U18 in Zofingen
20. CH-Final Mille Gruyère in Lausanne
20. Greifenseelauf
- 19./20. Bettagsmeeting in Zug
- 27./28. KM MK in Uster
28. Pfäffikerseelauf

Oktober:

11. Hallwilersee Lauf

Dezember:

14. Zürcher Silvesterlauf

**Vorschau 59. Schnellster Dübendorf
am 29. Juni 2025**

Auch in diesem Jahr werden die «Schnellsten Dübendorfer» wieder auf dem Eichstock ermittelt. Am Sonntag, 29. Juni, ab 13.30 Uhr, finden die Vorläufe statt, ab 16.30 Uhr folgen dann die Finals.

Teilnahmeberechtigt sind alle Kinder der Jahrgänge 2010 und jünger mit Wohnsitz in Dübendorf, sowie alle LCD-Mitglieder. Die Besten qualifizieren sich für den Zürcher Visana Sprint, bei dem sie sich Startplätze für den Schweizer Final sichern können. Anmelden kann man sich auf www.lcd.ch/schnellster_duebendorfer oder dann auf dem Wettkampfplatz ab 12.30 Uhr. Startgeld wird von Sponsoren übernommen. Am Donnerstag, 26. Juni, von 18.00 bis 19.00 Uhr, findet für alle, die gerne möchten, ein Vorbereitungs-Training statt.

Natürlich gibt es auch wieder eine Festwirtschaft.

Details unter: www.lcd.ch

**Vorschau 3. Wurfmeeting im Dürrbach
am 2. Juli 2025**

Zum dritten Mal bietet der LCD Kugelstösserinnen und -stössern, Diskuswerferinnen und -werfern eine Startmöglichkeit auf dem Dürrbach. Das Meeting der Kategorie B (WRC) beginnt um 18.30 Uhr. Startberechtigt: U16-Aktive.

Das Startgeld beträgt Fr. 15.– pro Disziplin. Anmelden kann man sich bis am 25. Juni, 23.59 Uhr bei: bertoggjuri_lcd@hotmail.com Details findet man auch unter: www.lcd.ch Auch Helferinnen und Helfer werden benötigt. Diese melden sich ebenfalls bei Juri Bertogg.

**Holen Sie sich kompetente Beratung
bei unseren Inserenten!**

Wie gesund ist Laufen im Kindesalter?

Ein Artikel aus der «Südostschweiz» vom 23. Mai 2024.

«Die Schweiz läuft. Nachdem die Veranstalter nach Corona teils unter tiefen Teilnehmerzahlen litten, war 2023 eine Trendwende spürbar. In diesem Jahr sprechen viele Organisatoren gar von neuen Teilnehmerrekorden. Auffallend: Die Veranstaltungen leben von Athletinnen und Athleten, die in der Mitte des Lebens stehen und zum beruflichen Alltag Abwechslung und Herausforderung suchen. Zudem haben sie das Bedürfnis, sich draussen zu bewegen.

Anders verläuft die Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen. Das Bewegungs- und Mobilitätsverhalten hat sich in den letzten Jahrzehnten markant verändert. Mami- und Papitaxis, Elektroscooter, Elektrobikes oder Spielkonsolen trugen dazu bei. Der Bewegungsdrang wird unterbunden.

Laufen hilft bei Stressabbau

Dabei ist Laufen die ursprünglichste aller Bewegungsformen. Die Sportart wirkt sich positiv auf die körperliche und physische Gesundheit aus. Auch beeinflusst das Laufen die kognitive und soziale Entwicklung, sofern die Kinder nicht überfordert werden. «Kinder können beim Laufen Stress abbauen, auch die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert», sagt Denise Rudin, Leiterin der Fachstelle Gesundheitsförderung beim Kanton Graubünden und Präsidentin des kantonalen Leichtathletikverbandes. Da es sich zudem um eine günstige Sportart handle, könne sie von Kindern aus allen sozialen Schichten ausgeübt werden.»

Kinder zur Bewegung animieren

(red). Um Kinder und Jugendliche für den Laufsport zu begeistern, bemühen sich Vereine und Verbände. J+S bietet Unterstützung, auch finanziell. Viele Lauf-Veranstalter haben Schnupper- und Schülerläufe in ihr Programm aufgenommen. Es gibt sie im Gelände und auf der Strasse. Auch Swiss Athletics hat verschiedene Nachwuchsangebote u.a. den «Mille Gruyère», wo Kinder und Jugendliche sich über 1000m auf der Bahn ausprobieren können.

Alle haben das gleiche Ziel: Die Kinder zur Bewegung animieren.

Wie gross ist das Risiko?

«Bleibt die Frage: Wie gesund ist der Laufsport für Kinder? Klar ist: Die Sportart entspricht dem natürlichen Bewegungsdrang. So gehören Spiele wie Fangen auf jeden Pausenplatz. Neben der Grundkondition und der Motorik werden auch die mentalen Fähigkeiten und der Durchhaltewille beim Laufen gefördert.

Der Tod des Langstreckenläufers Adrian Lehmann, der im April während eines Trainings einen Herzinfarkt erlitten hatte und kurze Zeit später im Alter von nur 34 Jahren verstorben ist, warf zuletzt auch kritische Fragen auf.

Martin Maleck, Leiter des Zentrums für Leistungsdiagnostik und Sportmedizin in Thuzis und langjähriger Betreuer des Schweizer Fussballnationalteams, sagt: «Das Risiko, im Erwachsenenalter gesundheitlich angeschlagen zu sein, weil man sich in Jugendjahren zu wenig bewegt hat, ist x-fach grösser, als das Risiko, wegen der sportlichen Betätigung gesundheitliche Schäden zu erleiden. Dies gelte insbesondere auch für den Laufsport.»

*** Ein weiterer unserer erfolgreichsten Athleten der letzten Jahre, Kimi Raphael Eugster, verlässt den LCD. Kimi startet neu für die LVZO. Wir wünschen ihm viel Erfolg und dass ihn die Verletzungshexe im neuen Verein künftig in Ruhe lassen wird. Kimi musste sich im letzten September zum dritten Mal am Knie operieren lassen.

*** Unser Vorstandsmitglied Juri Bertogg hat die Schiedsrichter-Prüfung von World Athletics bestanden. Als einziger Schweizer darf er sich nun «Worlds Athletics Race Walking Referee Bronze» nennen. Für Juri war das positive Prüfungsergebnis eigentlich eine Überraschung. Weil es in der Schweiz nur wenige Geher-Wettkämpfe gibt, gab es für ihn auch nur wenig Gelegenheit, Erfahrung zu sammeln. Nun darf Juri weltweit eingesetzt werden. Wir gratulieren.

*** Axel Lamparsky hält die Laudatio für die Dübendorfer Sportlerin des Jahres 2024. Eine besondere Ehre für Axel Lamparsky und ein weiterer Meilenstein in der Karriere von Sarah Schmid: Am 4. Januar 2025 ehrte unser langjähriger Trainer und Ehrenmitglied die ehemalige Athletin des LC Dübendorf als «Sportlerin des Jahres 2024 der Stadt Dübendorf». In einer bewegenden Laudatio liess Axel die wichtigsten Momente ihrer bisherigen Karriere Revue passieren und zeigte auf, was mit Disziplin und Durchhaltewillen alles möglich ist.

*** Eric Erni konnte leider nicht am Trainings-Camp teilnehmen. Er hatte sich beim Rollbrettfahren bei einem Sturz beide Arme gebrochen. Wir wünschen dem Pechvogel gute Besserung und dass Eric bald wieder einsatzfähig ist.

Lösung Sudoku

6	7	2	4	8	9	3	1	5
8	4	1	3	2	5	6	9	7
9	5	3	1	7	6	2	4	8
7	6	9	5	4	1	8	2	3
4	2	5	9	3	8	7	6	1
3	1	8	7	6	2	4	5	9
5	3	4	6	1	7	9	8	2
2	9	6	8	5	3	1	7	4
1	8	7	2	9	4	5	3	6



Jetzt für
fehlende
Infrastruktur
spenden!

Zwischen Dübendorf und Wangen-Brüttisellen entsteht eine neue, einzigartige Sportwelt – mit Top-Trainingsbedingungen. Werde Teil davon!

Unterstütze das Sportzentrum Zürich als Privatperson, Firma oder Verein

Du leistest einen wertvollen Beitrag zur Optimierung der Trainings- und Wettkampfbedingungen sowie Ausbildungseinrichtungen für deinen Verein. Zusammen schaffen wir eine starke Sport-Community.



Für optimale Infrastruktur: Starte jetzt ein Crowdfunding-Projekt mit deinem Verein

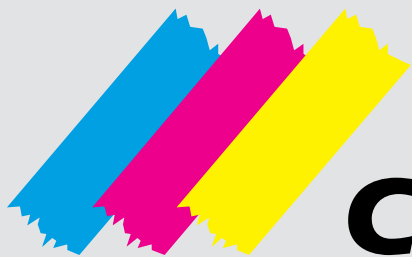
Ob Sponsorenlauf oder Spendensammlung – mit unserem Partner fundoo kannst du ganz einfach ein Spendenprojekt starten. 20 % der Spendeneinnahmen fließen direkt in eure eigene Vereinskasse!



sportzentrum-zurich.ch

**SPORTZENTRUM
ZÜRICH**

***Wir
setzen
unsere
Messlatte
sehr hoch!***



Druckerei
Crivelli AG

Im Schossacher 19 • 8600 **Dübendorf**
Telefon 044 821 00 10 • Fax 044 821 00 66
www.crivelliag.ch • kunden@crivelliag.ch

P.P.

CH-8600
Dübendorf

DIE POST 

Unzustellbare Hefte bitte zurück an: Leichtathletik-Club Dübendorf, 8600 Dübendorf