

Ausgabe 98
Juni 2023



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

Aktuarin:

Barbara Imhof
aktuar@lcd.ch
079 580 70 75

Kassier

Maurus Eugster
kassier@lcd.ch
043 538 05 78

Technischer Leiter:

Pascal Scattolin
technische-leitung@lcd.ch
079 797 17 77

Beisitzer

Juri Bertogg
bertoggjuri_lcd@hotmail.com
076 213 05 93

Elternvertretung

Sandra Klaus
elternvertretung@lcd.ch
044 888 51 69 / 079 276 91 67

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 57. Generalversammlung vom 20. Januar 2023
Seite 16	Der LCD hat einen neuen Vizepräsidenten
Seite 17	Sudoku
Seite 18	Resultate und Berichte
Seite 22	GP Dübendorf vom 1. April 2023
Seite 25	Was war sonst noch los im LCD?
Seite 28	Sommer-Trainingsplan 2023
Seite 29	Wann – was – wo?
Seite 31	Saisonvorbereitung in Tenero
Seite 36	Ernährung: Ausgewogen und gesund ist das A und O
Seite 37	Nagelschuhe im «Nagelschue»
Seite 38	Delegiertenversammlungen in Oerlikon und Dübendorf
Seite 40	Dies und das und ausserdem ...

Ausgabe Nr. 98, Juni 2023

Der «Nagelschue» erscheint zweimal im Jahr.

Redaktionsschluss für die nächste Nummer: 15. Oktober 2023

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: Juri Bertogg, Ninna Bertogg, Liliane Haupt Eugster, Annemarie und Primi Hocevar, Barbara Imhof, Sara Peter, Pascal Scattolin, Fabienne Schmid, Hanspeter Schmid, Mara Schmitter, Brigitte Niederer und Mariann Bertogg, sowie die Trainingslagerteilnehmer:innen Kimi, Sven, Michi, Nico, Lea, Marla, Nadine, Leonie, Lynn, Leni und Desirée.

Liebe «Nagelschue»-Leserinnen und -Leser

Die ersten Wettkämpfe sind vorbei. Die Einen sind zufrieden mit ihren Leistungen, bei den Anderen lief es sosolala. Aber die Saison ist ja noch lang, sie hat grad erst begonnen.

Super hat sie für Desirée Schmid begonnen. Ihr gelang es, an Schweizer Meisterschaften eine Medaille zu gewinnen, was im letzten Jahr keiner LCDlerin, keinem LCDler gelungen ist. Wir gratulieren von Herzen. Darüber berichten wir natürlich in diesem «Nagelschue».

Es gibt Beiträge über das Trainingslager in Tenero. Wir informieren Sie über den GP, der auch in diesem Jahr kein Wetterglück hatte, und Sie

können das Protokoll der diesjährigen LCD-GV nachlesen.

Sie finden auch, wo und wann welche Wettkämpfe stattfinden und Vieles mehr. Der «Nagelschue» Nummer 98 beinhaltet ein buntes Allerlei.

Wir wünschen allen Leichtathletikfreunden, den Aktiven und den Zuschauern viel Spass beim Durchstöbern und für die Fortsetzung der Leichtathletiksaison viel Spass.

Ihre «Nagelschue»-Redaktion

WESTERMANN - SIEBDRUCK

**PVC-KLEBER MAGNETTAFELN FIRMENSCHILDER TEXTILDRUCK
T-SHIRTS US-PULLOVER EISHOCKEY-JERSEY FUSSBALL-TENUE
FAN-ARTIKEL JACKEN TRAINER MÜTZEN STOFFABZEICHEN
WIMPEL FOULARDS TASCHEN STARTNUMMERN ANSTECKKNÖPFE
WERBEARTIKEL SCHIRME FEUERZEUGE GLÄSER HOCKEYPUCKS
PLAKATE WERBEAUFDRUCKE BESCHRIFTUNGEN WERBEBÄNDER**

Ueberlandstr. 207 Tel. 044 821 58 40 8600 Dübendorf

Auf die Plätze,
fertig, los.

www.zkb.ch/sponsoring

Die nahe Bank



Zürcher
Kantonalbank

Gedanken des Präsidenten

Liebe LCD-Familie

Das harte Wintertraining ist schon wieder Geschichte und die schweisstreibenden Trainingslager konnten mit begeisterten Athlet:innen durchgeführt werden. Der LCD ist startklar für das kommende Sommertraining und die Wettkämpfe 2023.

Wir werfen noch kurz einen Blick auf den Jahresbeginn. An der Generalversammlung 2023 war die Teilnehmerzahl leider etwas gering. Neben der Erhöhung der Mitgliederbeiträge und der Einführung des Helferreglements wurde unser Vorstandsmitglied Katrin Bojarski mit bestem Dank verabschiedet. Neu in den Vorstand wurde Rolf Fongué in der Funktion als Vizepräsident gewählt. Wir freuen uns auf eine innovative, gute Zusammenarbeit mit Rolf.

Nach dem Wintersaison-Startschuss des ersten Hallenwettkampfs im Letzigrund folgten verschiedene Winterwettkämpfe in St. Gallen und Magglingen. Folgende drei Athletinnen starteten nach der Qualifikation an der Hallen-SM in Magglingen: Marla Heusser, Hürden (U16), Leni Brasse, Dreisprung (U18) und Desirée Schmid, Hürden und Stabhochsprung (U18). Trotz einer langen Verletzungspause im letzten Sommer gelang es Desirée, im Stabhochsprung die Bronzemedaille zu ergattern. Der LCD gratuliert ganz herzlich zu den SM-Qualifikationen und der Bronzemedaille. Hoffentlich spornen diese Leistungen alle Athlet:innen zu grossem Trainingsfleiss und Höchstleistungen in der Sommersaison an. Höher, weiter, schneller durch zielstrebigem Trainingseinsatz und viele Wettkampfeinsätze erhöhen die Chance auf eine SM-Qualifikation im kommenden September 2023 – go for it!



Die Trainingsanlagen für das Sommertraining des LC Dübendorf sind reserviert, es kann losgehen. Viel Spass beim Training auf der frisch sanierten Sportanlage Dürrbach. Die Leichtathletikanlage ist homologiert und kann auch für Wettkämpfe gebraucht werden. Ziel ist es, dass der LCD in der Sommersaison 2023 mindestens einen kleineren Wettkampf durchführen wird. Ich wünsche allen eine erfolgreiche und verletzungsfreie Sommersaison.
Hopp 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 | anfragen@zuerich

**maler
glpser**

Die Kreativen am Bau.

Protokoll der 57. Generalversammlung vom 20. Januar 2023

Traktanden

1. Begrüssung

Um 19:30 Uhr eröffnet der Präsident, Hanspeter Schmid, die 57. ordentliche Generalversammlung.

Speziell begrüsst werden die Ehrenmitglieder: Brigitte Niederer, Stephan Schneider, Axel Lamparsky.

Folgende Mitglieder haben sich entschuldigt: Mariann, Ninna und Juri Bertogg (nach Weihnachten ist Christian Bertogg, der Mann von Mariann, überraschend verstorben. Der LCD wünscht Familie Bertogg viel Kraft während dieser Zeit), Roman Zuber, Jürg Schaufelberger, Fabienne Schmid, Sarah Schmid, Leni Brasse, Fabienne Imhof, Lina Miglar, Tobias Miglar, Urs Leu, Ilja Osterwalder, Katrin Bojarski.

2. Appell und Wahl der Stimmenzähler

Es sind 19 stimmberechtigte Personen anwesend. Das absolute Mehr beträgt 10. Als Stimmenzähler wird Axel Lamparsky bestimmt.

3. Abnahme des Protokolls der 56. ordentlichen Generalversammlung

Das Protokoll wurde im «Nagelschue», Ausgabe Nr. 96 vom Juni 2022, veröffentlicht. Auf das Verlesen wird verzichtet. Es wird einstimmig angenommen und durch den Präsidenten verdankt.

4. Jahresbericht des Präsidenten

Auch die Anfangsmonate im 2022 waren immer noch von Corona geprägt. Glücklicherweise wurden aber dennoch ohne grosse Auflagen Wettkämpfe durchgeführt. So konnten wieder UBS Kids Cup und andere Hallenwettkämpfe

im Winter stattfinden, wobei es bei der U16 sogar zu einer Teilnahme am Schweizerfinal des UBS Kids Cup reichte – herzliche Gratulation!

Aufgrund der Corona-Situation im Januar 2022 hat sich der Vorstand für die Durchführung der Generalversammlung auf schriftlichem Weg entschieden, in der Hoffnung, diese im 2023 wieder einmal in physischer Form durchführen zu können. Eine physische Durchführung der GV als LCD-Präsident habe ich bis jetzt noch nicht erlebt, somit ist das heute meine Premiere.

Der erste Jahresanlass ist stets der GP von Dübendorf, welcher diesmal bei garstigem und kaltem Wetter erfolgreich wieder durchgeführt werden konnte. Das OK unternahm alles, um es den Helfer:innen bei diesen fast winterlichen Wetterverhältnissen so angenehm wie möglich zu machen und organisierte kurzerhand, dass die Festwirtschaft in der Halle betrieben werden konnte. Die Grilleure mussten in der klirrenden Kälte ausharren. Allen Organisatoren, Helfer:innen ein grosses Dankeschön.

Im Mai durften die Athlet:innen erstmals im brandneuen Tenue mit dem neuen LCD-Logo auftreten.

Unsere Beach Flag an den Wettkämpfen kann von weitem gesehen werden, das macht Freude.

Von verschiedenen Seiten erhielten wir positive Rückmeldungen zu unserem schönen Wettkampf-Dress. Vielen Dank an die Arbeitsgruppe für die gute Zusammenarbeit und den grossen Einsatz. Ein spezieller Dank gebührt Sandra Klaus. Sie hat sich um sämtliche Bestellungen und Nachbestellungen gekümmert. Das war ein grosser Aufwand.

Auch diesen Frühling hiess es ab ins Trainings-



Der aktuelle Vorstand, von links: Hanspeter Schmid, Barbara Imhof, Pascal Scattolin, Sandra Klaus, Rolf Fongué und Maurus Eugster.

lager. Die Athlet:innen ab der Altersstufe U16 und älter durften über die Osterferien ins Tessin nach Tenero reisen. Die Jüngeren trainierten eine Woche später im Trainingslager auf der Sportanlage Gries in Volketswil. An beiden Orten wurde hart und motiviert trainiert, damit ein guter Start in die Sommersaison gelang.

Im Sommertraining 2022 musste auf die Sportanlage Gries in Volketswil ausgewichen werden, weil die 400-Meter-Rundbahn auf dem Dürrbach saniert wurde. Wir können uns im 2023 auf eine tolle Anlage freuen, mit dem Ziel, zukünftig auf dem Dürrbach Wettkämpfe durchzuführen.

Vor den Sommerferien hat der «Schnellste Dübendorfer» bei schönstem Sonnenschein stattgefunden. Dank der ausgezeichneten Arbeit des OKs konnte auch dieses Jahr die Teilneh-

merzahl ein weiteres Mal erhöht werden. Den vielen Kuchenbäcker:innen, allen Helfer:innen und dem OK ein grosses Hipp-Hipp-Hurra, das habt ihr super gemacht!

Generell mussten wir feststellen, dass es immer schwieriger wird, Helfer:innen für die Durchführung von LCD-Anlässen zu finden. Der Vorstand versucht mit Anreizen, welche im Jahr 2023 umgesetzt werden sollen, diesem Trend entgegenzuwirken.

Nach schweisstreibenden Trainingsstunden und einigen Quali-Wettkämpfen standen die kantonalen, regionalen und nationalen Grossanlässe vor der Tür. Sowohl an den kantonalen Meisterschaften als auch an den Regionenmeisterschaften konnten viele ausgezeichnete Resultate mit Podestplätzen erkämpft werden. Für die Schweizermeisterschaften ab U16 konnten

sich wieder sieben Athleten:innen qualifizieren, darauf sind wir stolz, bravo!

Wie bereits in meinem letzten Jahresbericht angetönt, waren verschiedene Sitzungen mit der ZOA im 2022 geplant und durchgeführt worden, um die Zusammenarbeit zu intensivieren. Viele Ideen sind vorhanden, doch mit der Umsetzung hapert es noch ein wenig. Wir bleiben im 2023 dran und hoffen, dass durch eine Zusammenarbeit mit der ZOA im Trainingsbetrieb die Trainer der verschiedenen Vereine entlastet werden können. Nicht nur der LCD hat Trainermangel, auch beim LC Uster und LVZO sind Trainer:innen gesucht.

Im November 2022 kam der Befreiungsschlag

für das Sportzentrum Zürich auf dem Dürrbach. Die letzte Hürde der Vollfinanzierung war geschafft und die Umsetzung konnte nun eingeläutet werden. Das heisst, dass dem LC Dübendorf nach der Fertigstellung des Sportzentrums ab Sommerferienende 2025 eine tolle Trainingshalle mit einem nagelschuhtauglichen Boden für das Wintertraining zur Verfügung stehen wird. Wir freuen uns alle riesig darauf und hoffen, dass auch Synergien zusammen mit zürich athletics möglich sind und genutzt werden können.

Damit die Werfer im Winter bessere Trainingsmöglichkeiten haben, wurde in der Scheune des Bauernhauses auf dem Dürrbach ein Win-



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!

terwurfnetz und eine Kraft-Ecke installiert. Nun können die Disken und Kugeln auch im Winter fliegen. Wir freuen uns über diese weitere Trainingsmöglichkeit.

Die Trainersuche gestaltete sich im 2022 nach wie vor sehr schwierig. Sporadisch können wir neu auf die Unterstützung des Kurzstreckenspezialisten Rolf Fongué zählen. Darüber sind wir sehr glücklich, sein erstes Training wurde als sehr bereichernd empfunden. Weiterhin gilt: Wer in seinem Umfeld potentiell interessierte Trainer:innen ausfindig machen kann, darf diese gerne an Pascal oder mich verweisen.

Nun bleibt mir noch die schöne Aufgabe, allen Trainer:innen, Helfer:innen und dem Vorstand ein riesengrosses Dankeschön auszusprechen, welche den LCD jahrein, jahraus unterstützen und vorantreiben. Dazu zählen natürlich auch unsere jungen 14/18-Coaches, die das Trainerteam immer wieder tatkräftig unterstützen. Ebenfalls möchte ich mich beim Redaktions-Team des «Nagelschue» bedanken, wir schätzen eure Arbeit sehr.

Die Weichen für ein hoffentlich erfolgreiches 2023 sind weitestgehend gestellt, ich freue mich auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit mit euch allen – Hopp LCD!

Euer Präsident, Hanspeter Schmid

5. Jahresbericht technische Leitung

2022 war aus meiner Sicht ein sehr intensives Jahr. Alle Wettkämpfe konnten wieder wie geplant stattfinden und auch der Trainingsbetrieb konnte immer gewährleistet werden.

Trainingsbetrieb

Im letzten und auch in diesem Winter konnten und können wir wieder auf die grossartige Unterstützung der Laufcoaches zählen. Leider ist es im Moment «nur» noch Markus Disch. Nachwuchs ist herzlich willkommen.

Zwischen Frühlings- und Sommerferien wurde unsere Anlage Dürrbach saniert. Im Gries, in Volketswil fanden wir einen guten Ersatz. Über Ostern fand ein Trainingslager in Tenero statt für U16 und älter.

Die restlichen Trainingsgruppen absolvierten ihr Trainingslager im Gries. Das Sommertraining im Gries verlief gut. Unsere Infrastruktur konnten wir teilweise mitnehmen und dort lagern, was sehr praktisch war.

Seit den Herbstferien trainiert die U16+ einmal pro Woche im Sportort. Diesen Winter haben wir erstmals eine Indoor-Wurfanlage im Dürrbach und dank des Lycée francais genügend Turnhallen.

Bei den Trainerinnen und Trainern hatten wir leider bei den U14 den Abgang von Sandro Bieder und bei den U10/U12 den (teilweisen) Abgang von Sara Peter zu verzeichnen. Wir sind immer noch dringend auf Trainerinnen und Trainer angewiesen. Die U16 haben wir im Moment auf U18 und U14 aufgeteilt.

Erfreulich ist, dass wir durch engagierte 14/18-Coaches unterstützt werden. Speziell danken möchte ich Dina und Sabrina sowie Noemi und Leonie, die regelmässig das Training der U10/U12 unterstützt haben.

Wettkämpfe

Unsere beiden Dübendorfer Wettkämpfe konnten wieder stattfinden. Der GP im Schnee und der «Schnellste Dübendorfer» in glühender Sommerhitze. Unsere Athletinnen und Athleten, aber auch unzählige Helfer:innen vertraten die Farben des LCD mit Stolz.

Über die vielen guten Resultate der Saison berichteten wir ausführlich im «Nagelschue».

Ich möchte mich bei allen Trainerinnen und Trainern und den 14/18-Coaches herzlich bedanken für den grossartigen Einsatz im vergangenen Jahr! Mit viel Herzblut wurden Trai-

nings geplant, geleitet und die Athletinnen und Athleten an Wettkämpfen betreut.

Pascal Scattolin

6. Bericht GP der Stadt Dübendorf

42. Austragung GP Dübendorf

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

Bereits zum achten Mal darf ich an dieser Stelle einen Jahresrückblick über den GP Dübi verlesen.

In diesem Jahr mit einem Lächeln auf den Lip-

pen, konnte der Anlass nach zwei Absagen wieder durchgeführt werden.

Das OK, leider schon sehr erfahren in der Improvisation, startete erst Ende Januar mit den Vorbereitungsarbeiten, als absehbar wurde, dass sich das Land nach dem Corona-Lockdown wieder öffnete. Innert zwei Monaten wurde der ganze Anlass organisiert, mit wenigen Abstrichen wie VIP-Apero und Klassenwertung, die nicht durchgeführt wurden. Ansonsten sind wir stolz, nach zwei Jahren Dornröschenschlaf den Anlass wieder erfolgreich über die Bühne gebracht zu haben.

e. zapfl ag

Malergeschäft

Unser Team bietet Ihnen die optimale Lösung für Neubau, Umbau, Renovationen im Innen- und Aussenbereich. Ob kleine oder grössere Projekte, wir finden immer die passende Lösung für Sie. Qualitätsbewusst, termingerecht und speditiv sind Grundsätze, für die Ernst Zapfl AG steht. Wir bieten Ihnen eine einwandfreie Umsetzung Ihrer Wünsche zu einem fairen Preis!

Wir sind engagiert, unser Handwerk mit Leidenschaft, Fachwissen und Qualität auszuführen.

Ernst Zapfl AG ist ein regional verankertes KMU, das grossen Wert auf Flexibilität und Kundenzufriedenheit legt.

info@zapfl-ag.ch | 044 820 35 35 | [@ernstzapflag](https://www.zapfl-ag.ch) | www.zapfl-ag.ch

Vom Wetterglück waren wir wahrlich nicht gesegnet. Kalte 0° und am Vormittag noch leichter Schneefall, welcher sich in einen Nieselregen verwandelte, lockte nicht gerade viele Spontanläufer nach Dübendorf. Auch sonst waren die Anmeldezahlen deutlich unter den Vorcoronajahren. Letztmals standen 1991 so wenige Läufer:innen am Start.

Trotz den ungünstigen Voraussetzungen konnte dem LCD eine Gewinnausschüttung von CHF 1871.98 und ein Helferbeitrag von CHF 5000.00 ausbezahlt werden. Die Rückstellungen des Vereins GP Dübendorf mussten nicht angetastet werden.

Ich möchte mich für eure wertvolle Unterstützung bedanken, insbesondere bei meinen Vorstandskollegen Joëlle, Axel, Maurus, Primi, Roland und allen Helfern aus dem LCD. Herzlichen Dank.

Primi und ich möchten den Anlass in neue Hände übergeben und suchen motivierte Nachfolger. An der letzten Mitgliederversammlung des GP Dübendorf haben wir bekannt gegeben,

dass wir spätestens nach der Austragung 2025 von unseren Ämtern zurücktreten. Packt die Chance und werdet Teil der GP Dübi History.

Die Vorbereitungen für die 43ste Austragung laufen unaufgeregt. Wir sind momentan auf der Helfer- und Sponsorensuche. Reserviert euch den 1. April 2023!

*19.01.23 / Verein GP der Stadt Dübendorf
Herzlichst, Annemarie*

7. Abnahme der Jahresrechnung 2022

Maurus erläutert die wesentlichen Punkte der Jahresrechnung 2022.

Budgetiert war ein Verlust von CHF 4417, tatsächlich mussten wir per Ende Jahr einen Verlust von CHF 13'132.57 ausweisen. Gründe dafür sind:

– LCD-Bekleidung ca. CHF 10'000, Athlet:innen haben ca. 50% der Kosten übernommen, den Rest subventionierte der LCD. Seit 2022 haben wir einen neuen Sponsor: Glattwerk! Pro Jahr unterstützen sie uns mit CHF 4000 und das über

Tel 044 822 12 10

zuend-elektro.ch

info@zuend-elektro.ch

- Elektroanlagen
- Telekommunikation
- Reparaturservice
- Projektierung



Zünd Elektro AG
Im Aegert 25
8600 Dübendorf

fünf Jahre, total CHF 20'000! Ein Teil davon wird für die Subvention der LCD-Bekleidung aufgewendet (CHF 16'000 der Sponsorengelder treffen erst in den kommenden Jahren ein).

– Miete Sportanlage Gries CHF 6000. Dieser Betrag kann von der Stadt Dübendorf allenfalls zurückgefordert werden, der Entscheid ist noch ausstehend.

Revisor Stephan Schneider verliest den Revisorenbericht und empfiehlt die Rechnung zur Abnahme.

Die Jahresrechnung wird einstimmig genehmigt.

8. Decharge des Vorstandes

Wird einstimmig erteilt.

9. Festsetzung der Jahresbeiträge 2023

Jahresbeitrag bis jetzt CHF 150. Mit diesem Betrag hat der LCD u.a. die Lizenz (CHF 50), Beiträge an zürich & swiss athletics (CHF 25) und das Startgeld für Regional-, Kantonal- und Schweizermeisterschaften (pro Start ca. CHF 20–25) bezahlt.

Der Vorstand schlägt vor, die Jahresbeiträge neu wie folgt festzusetzen:

U10–U14 CHF 200

U16–U23 CHF 250

Aktive CHF 300

Breitensport/Senioren CHF 150

Passive CHF 75.

Die Kosten für den Memberbeitrag (CHF 80) sowie die Lizenz (CHF 50) ist Sache des Athleten, der Athletin.

Die Lizenz wird durch den Leichtathletik-Club Dübendorf bestellt und mit dem Mitgliederbeitrag weiterverrechnet.

Die Startgelder für Kantonal-, Regionen- sowie Schweizermeisterschaften übernimmt der Leichtathletik-Club Dübendorf.

Alle anderen Startgelder für Wettkämpfe gehen zu Lasten der Athlet:innen.

Die neuen Jahresbeiträge werden einstimmig angenommen.

Helferreglement

Gemäss Statuten (§4) kann der Verein einen Helferbeitrag erheben. Die Höhe des Beitrages wird von der Generalversammlung bestimmt.

Der Vorstand schlägt vor, ein Helferreglement mit einem Helferbeitrag von CHF 100 einzuführen, um wieder einfacher Helfer zu finden. Das Reglement beinhaltet folgende Punkte:

1. Geltungsbereich

Das vorliegende Reglement wurde vom Vorstand erlassen und gilt als Ergänzung zu den Vereinsstatuten (§4). Das Helferreglement ist bis auf Widerruf oder Ersatz durch eine Neufassung gültig.

2. Definition Helfereinsatz

Als Helfereinsatz gilt mindestens ein Ganztageseinsatz (mind. sechs Einsatzstunden) an einem vom LC Dübendorf oder GP Dübendorf durchgeführten Anlass. Ebenso gelten Helfereinsätze an Anlässen, bei denen der LCD Kampfrichter:innen und Helfer:innen stellen muss. Die durchgeführten Anlässe werden im Rahmen des Jahresprogrammes an der Generalversammlung bekannt gegeben.

Athlet:innen U18 und älter müssen den Einsatz selbst leisten. Für die Kategorie U16 können die Jugendlichen selbst, deren Eltern oder Vertreter die Einsätze leisten. Bei den Kategorien U14/U12/U10 sind die Eltern oder deren Vertreter verpflichtet, für ihr/e Kind/er die Helfereinsätze pro Jahr zu leisten. Zwei Halbtageseinsätze gelten als ein Ganztageseinsatz.

Als Alternativen zum klassischen Helfereinsatz werden ebenfalls angerechnet:

- Assistenz-Trainer:innen-Einsätze gelten als Einsatz, wenn in einem Halbjahr mindestens fünf Trainings geleitet werden.

- Als «ein Einsatz» gilt auch, wenn an einem Wettkampftag (also KEINE selbst durchgeführte LCD-Veranstaltung) ein Elternteil vom Trainer für eine Gruppen-Betreuung explizit angefragt/aufgeboten wird.

3. Generelles

- Alle Mitglieder des LC Dübendorf (ausser Passiv- und Ehrenmitglieder sowie Breitensport/Senioren), müssen gemäss Statuten (§5) die Helfereinsätze unentgeltlich leisten.

- Die Mitglieder bleiben jedoch verantwortlich für die Erfüllung der Minimalpflicht eines Helfereinsatzes pro Kalenderjahr, ansonsten verfällt das Helferdepot.

- Durch seine Anmeldung für einen Helfereinsatz übernimmt das Mitglied auch gleichzeitig die Verantwortung dafür. Kann ein Helfereinsatz nicht geleistet werden, so ist das Mitglied selbst verantwortlich, adäquaten Ersatz zu suchen und dies so früh als möglich dem Wettkampfverantwortlichen zu melden.

- Für Trainer und Vorstandsmitglieder gilt die Helferpflicht immer als erfüllt.

4. Handhabung Helferdepots

Das Helferdepot von CHF 100 wird gleich bei Eintritt oder zusammen mit dem ersten Mitgliederbeitrag in Rechnung gestellt. Das einbezahlte Depot wird vom Verein verwaltet und in der Bilanz als Verbindlichkeit ausgewiesen. Bei Nichterfüllen der Helferpflicht verfällt das Helferdepot und wird im Folgejahr wieder neu verrechnet.

5. Auflösung des Helferdepots

Das Helferdepot wird erst bei Vereinsaustritt aufgelöst und dem jeweiligen Mitglied gutge-

schrieben, sofern die minimale Pflicht an Helfereinsätzen erfüllt wurde.

6. Abschlussbestimmungen

Im Falle von Unklarheiten oder Streitigkeiten entscheidet der Vorstand definitiv und abschliessend.

Der Verein ist weiterhin auf zusätzliche freiwillige Einsätze angewiesen. Für einen Helfereinsatz sind keine sporttechnischen Vorkenntnisse notwendig. Es findet am Einsatzort vom OK eine Einweisung statt. Auch Verwandte, Bekannte und Freunde sind als Helfer jederzeit gerne willkommen!

Das Helferreglement wird mit der nächsten Jahresrechnung, zusammen mit einem Begleitschreiben an die Eltern, verschickt und ein Helferdepot eingefordert. In den Trainingsgruppen wird im Elternchat das neue Helferreglement ebenfalls noch einmal erwähnt.

Helferreglement und Helferbeitrag werden einstimmig angenommen.

10. Genehmigung des Budgets 2023

- Erhöhung der Mitgliederbeiträge wegen höheren Jahresbeiträgen

- Lizenzaufwand neu: 0

- LCD-Bekleidung Aufwand: 0, ab jetzt keine Subvention mehr durch den LCD (hat nur die Erstausrüstung im Jahr 2022 betroffen)

Das Budget wird einstimmig angenommen.

11. Verabschiedung

Katrin Bojarski tritt nach zwei Jahren Vorstandsarbeit zurück. Ihre Arbeit wird vom Präsidenten verdankt.

12. Wahlen (LCD-Statuten §18)

12.1. Beisitzer (J&S Coach) Juri Bertogg wird grossmehrheitlich gewählt

12.2. Beisitzerin (Elternvertretung) Sandra Klaus wird einstimmig gewählt

12.3. Kassier Maurus Eugster wird einstimmig gewählt

12.4. Vizepräsident Rolf Fongué (neu) wird einstimmig gewählt

Rolf war früher ein erfolgreicher Sprinter und hat auch im Ausland trainiert, er ist verheiratet und hat zwei Töchter (2 und 5 Jahre). Jetzt ist er als Trainer/Coach tätig und lebt in Dübendorf.

12.5. Präsident Hanspeter Schmid wird einstimmig gewählt

1. Revisor Stephan Schneider

2. Revisor Steven Knecht

Ersatzrevisor Andreas Blöchlinger wird einstimmig gewählt.

13. Anträge

Es sind keine Anträge eingegangen.

14. Saisonplanung 2023

Siehe Seite 29

15. Diverses

Ein neues Leitbild und neue Leitsätze werden vorgestellt.

Diese werden mit der Jahresrechnung an die Mitglieder verschickt.

Danksagungen

Ein grosser Dank geht an folgende Personen:

Brigitte Niederer und Mariann Bertogg für den «Nagelschue».

Juri und Ninna Bertogg für ihre Schiedsrichtereinsätze.

Der Präsident beendet die Generalversammlung um 21.20 Uhr.

Für das Protokoll

Barbara Imhof, LCD Aktuarin

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

Der LCD hat einen neuen Vizepräsidenten



Herzlich Willkommen, Rolf Fongué

An der diesjährigen GV wurde Rolf Fongué als Nachfolger von Katrin Bojarski zum neuen LCD-Vizepräsidenten gewählt. Vielen Dank Rolf, dass du dich für dieses Amt zur Ver-

fügung stellst und herzlich willkommen.

Für alle, die Rolf Fongué noch nicht kennen, stellt er sich grad kurz selber vor:

Mein Name ist Rolf Fongué und ich freue mich, neu Teil des LC Dübendorf zu sein. Ich möchte die Gelegenheit nutzen und mich kurz vorstellen: In Dietikon aufgewachsen und seit 2016 wohnhaft in Dübendorf. Ich habe zwei Töchter, fünf und drei Jahre alt und bin verheiratet mit einer Dübendorferin.

Schon früh gab es immer nur den Sport für mich. Die Passion für den Sport und später für die Leichtathletik begann mit fünf Jahren. Vom Schwimmsport über Fussball und Handball wechselte ich mit 13 Jahren schlussendlich zur Leichtathletik.

Die Leichtathletik und ich pflegten in den ersten Jahren meiner Karriere leider eine gewisse Hassliebe, denn mein Körper hat mir anfangs immer wieder einen Strich durch die Rechnung gemacht. Von ständigen Verletzungen zu chronischen Schmerzen über Jahre hinweg war es nicht immer leicht, den Glauben an sich selber zu behalten. Doch Sprinter zu sein war mein grösster Traum. So packte ich mit 19 Jahren meine Sachen und entschloss mich, für

die kommenden zwei Jahre von den Besten lernen zu wollen und ging nach Kingston (Jamaika) um dort unter der Führung von Glen Mills zu trainieren. Trainingspartner wie Usain Bolt oder Yohan Blake zeigten mir auf, was es heisst, professioneller Sprinter zu sein. Denn alles was ich bis dahin an Trainingsvolumen kannte, reichte in Jamaika gerade mal für das Warm up.

Mit 22 Jahren durfte ich meinen ersten Schweizermeistertitel bei den Aktiven über 100m feiern und konnte den Titel für zwei weitere Jahre verteidigen. Ich durfte schöne Momente erleben und auch nationale und internationale Erfolge feiern. Trotzdem war ich immer wieder gezwungen, mich mit meinem Körper auseinander zu setzen und habe so das Verständnis über den Körper und seine Eigenschaften erlernt und es zu meiner Expertise erarbeitet.

Heute bin ich als Personaltrainer und Coach tätig. Von der Hausfrau bis zum Profisportler ist es für mich eine Passion, den Menschen zu Gesundheit und Performance zu verhelfen.

Ich glaube, im LC Dübendorf schlummert viel Potential und ich möchte dem Klub verhelfen, dieses Potential auszuschöpfen. Mit dem Glauben und dem Willen und sich selber zu erlauben, träumen zu dürfen freue ich mich auf die gemeinsame spannende Reise.

Vielen Dank, Katrin

Vor zwei Jahren hat Katrin Bojarski das Amt der Vizepräsidentin im LCD übernommen. Schon vorher hatte man sie als Teilnehmerin und später Leiterin des Dienstags-Lauftrainings für Jedermann/-frau gekannt.

Im Vorstand konnte sie ihre Sicht von «aussen» einbringen, so quasi als Beobachterin, die nicht direkt in den Trainings- und Wettkampfbetrieb für die Athletenschaft involviert war.

Nun glaubte sie, dass das allein nicht genüge. Wir sind da zwar etwas anderer Meinung und bedauern ihren Rücktritt.

Auch die «Nagelschue»-Redaktion wird Katrin vermissen, hat sie doch nicht nur dafür gesorgt, dass der «Nagelschue» jeweils pünktlich bei

den Mitgliedern war, sondern hat auch ab und zu für uns Texte verfasst und Fotos geliefert. Vielen, vielen Dank.

Weiterhin wird man Katrin aber an den Dienstagabenden im Eichstock antreffen, wenn sie sich mit «ihrer» Laufgruppe auf die Runde macht.

Wir bedanken uns bei Katrin ganz herzlich für ihren Einsatz und ihr Engagement im und für den LCD.



Sudoku

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

27. November 2022: Wisacher Cross in Regensdorf

Die beiden Geschwister Lia und Laura Bieder nutzten in Regensdorf die Gelegenheit, wieder einmal an einem richtigen Crosslauf teilzunehmen. Lia (WU18) musste 4000m zurücklegen, Laura (WU16) 3000m. Rang 12 schaute dabei für Laura, Jg. 08, heraus, 1 Minute 25 Sekunden hinter der Siegerin Danna Anouk vom STB. Etwas mehr, nämlich vier Minuten, verlor Lia, Jg. 06, mit ihren 18.46 Minuten auf die Kategorienbeste Fiona von Flüh aus Cham.

3. Dezember 2022: UBS Kids Cup in Winterthur

Zwei LCD-Mannschaften waren an dieser lokalen UBS Kids Cup Team-Veranstaltung in Winterthur im Einsatz. Die U14 Girls qualifizierten sich dabei mit einem zweiten Rang souverän für das Regionalfinale vom 26. Februar in Amriswil.

15 Teams waren in dieser Kategorie am Start. Unsere Mädchen gewannen zwar keine der vier Einzeldisziplinen, brillierten aber mit zweimal zweiten Rängen (Hürdenstafette und Team Cross) und zweimal dritten Rängen (Sprung Challenge und Biathlon) und waren mit insgesamt 10 Rangpunkten das zweitbeste aller Teams.

Nicht ganz so gut lief es den U12 Mixed LCDlern. Mit dem achten Rang verpasste man eine Qualifikation für die nächste Runde. Die jungen Mädchen und Buben – vier der sechs bestritten ihren ersten Wettkampf überhaupt – zeigten aber viel Einsatz und waren mit Begeisterung dabei. Am besten lief es ihnen im Weitsprung (Sechste von 11 Teams), am schlechtesten im Ringelsprint (10. von 11 Teams). Das ergab dann 30 Rangpunkte und Gesamtrang acht. Ein paar Bilder vom Mixed Team, eingefangen von Mara Schmitter:





Mara (ganz rechts) mit ihren Mädels und Buben; v.l.n.r. Bela Luna Schüssler, Nina Bertschinger, Emilia Goitom Woldu, Lynn Kühne, Angelina Stern und Livio Bernhard.

11. Dezember 2022: Zürcher Silvesterlauf

In einem ihrer letzten Einsätze für den LCD belegte Laura Bieder (sie wechselt zusammen mit ihrer Schwester Lia zum LC Uster) am Zürcher Silvesterlauf in der Kategorie WU16 den 12. Rang in 9.54,6 Minuten.

Bei der M30, Kategorie B, gab es sogar eine Top 10-Rangierung. Loris Hutterli kam nach 28.07,0 Minuten als Siebter ins Ziel

9. Januar 2023: Dietiker Neujahrslauf

Zisler ist ein Name, den man in den Nachwuchskategorien der Schweizer Laufszene gut kennt. Nach Constantin und Lukas machen nun auch Florian und Valentina vermehrt auf sich aufmerksam, wie hier am Dietiker Neujahrslauf. Florian verlor in der Kategorie U, männl. Jugend U12, über die 1,2km nur gerade 19,8 Sekunden auf den Sieger und kam in 4.43,4 Minuten als Siebter ins Ziel.

Valentina Zisler, Jg. 14, ein Jahr jünger als Florian, brauchte für die 1,2km lange Strecke

4.52,5 Minuten und war damit die Schnellste in der Kategorie R, weibl. Jugend U10. So darf es im 2023 ruhig weitergehen!

14. Januar 2023: LCZ-Hallenmeeting in Zürich

Kategorie WU18:

60m Hürden (76,2): 6. Desirée Schmid, 07, 9,80sec.

Kategorie WU16:

60m Hürden (76,2): 10. Marla Heusser, 08, 10,08sec.

21./22. Januar 2023: Hallenmeeting mit Jump-Night in St. Gallen

Zum ersten Mal hat der LC Brühl in diesem Jahr eine Jump-Night in sein Hallenmeeting integriert. Männer und Frauen aller Alterskategorien zusammen trafen sich am Samstagabend/Samstagnacht zu ihrem Wettkampf im Hochsprung und im Dreisprung. Mit dabei bei dieser Premiere auch ein Sextett vom LCD.

Die Resultate:

Frauen:

Dreisprung: 7. Leni Brasse, 07, 10.23m.

Männer:

Dreisprung: 10. Sven Kresken, 06, 11.81m
12. Nico Cristovao, 06, 10.44m.

Hochsprung: 24. Eman Kiffle, 07, 1.65m
27. Kimi Eugster, 06, 1.60m
29. Michi Klaus, 08, 1.55m.

Im Rahmen des «normalen» Hallenmeetings wurde der Stabhochsprung-Wettbewerb für die Frauen und die Männer sämtlicher Alterskategorien gemeinsam ausgetragen und eine Gesamtrangierung vorgenommen. 69 Springerinnen und Springer nutzten diese Austragsform.

Die Resultate des Hallenmeetings:

Stabhochsprung: 37. Desirée Schmid, 07, 3.00m.

Frauen:

WU18:

60m Hürden (76,2): Desirée Schmid, 07, 11,22sec.

200m: 21. Linda Rutz, 07, 31,14sec.

WU16:

60m Hürden (76,2): Marla Heusser, 08, 9,78sec.

60m: Marla Heusser, 08, 8,70sec.

Männer:

MU18:

Weitsprung: 6. Sven Kresken, 06, 5.80m

19. Nico Cristovao, 06, 5.11m.

25./26. Februar 2023: Hallen-Schweizermeisterschaften Nachwuchs in Magglingen

In der Halle «End der Welt» in Magglingen ob Biel fanden die Hallen-Nachwuchs-Schweizermeisterschaften statt. Mit einer Dreierdelegation stand der LC Dübendorf am Start. Morgens um 10 Uhr standen bereits die Vorläufe über die 60m Hürden an. Sowohl Marla, wie auch Desirée konnten trotz verhaltenem Start mit einer sehr guten Laufleistung überzeugen und ihre persönlichen Bestleistungen egalisieren, respektive um eine Hundertstelsekunde verpassen. Nach einem starken Einspringen



Die drei Medaillengewinnerinnen im Stabhochsprung der WU18; als 3. Desirée Schmid

mit Wechsel zu einem härteren Stab, blieb das Wettkampfblatt von Desirée bis 3.30m makellos. Mit dieser Ausgangslage war schon vor dem letzten Sprung auf 3.30m klar, dass eine Medaille auf sicher war. Diese Tatsache beflügelte unsere Stabhochspringerin und sie meisterte die 3.30m im letzten Durchgang und scheiterte in der Folge ganz knapp zweimal auf 3.40m. Bronze und neue PB – herzliche Gratulation! Knapp neben das Podest sprang Leni im Dreisprung. Mit 10.04m rangierte sie sich auf dem fünften Platz – ihr bestes Resultat an einer Schweizermeisterschaft.

Die Resultate:

Kategorie WU16:

60m Hürden: Marla Heusser, 08, 9,78sec – als 7. ihres VL ausgeschieden.

Kategorie WU18:

60m Hürden: Desirée Schmid, 07, 9,35 sec – als 4. ihres VL ausgeschieden.

Stab: 3. Desirée Schmid, 07, 3.30m.

Dreisprung: 5. Leni Brasse, 07, 10,04m.



Desirée war auch über 60m Hürden am Start

26. Februar 2023: UBS Kids Cup Team in Amriswil.

U14 Girls: 10. LCD

Da Biathlon und Teamcross den Mädchen ziemlich misslungen, hatte das U14-Team keine Möglichkeit mehr, an der Spitze mitzumischen, was nötig gewesen wäre, um sich für das Schweizer Finale vom 1. April zu qualifizieren. Zum Schluss reichte es nur für den 10. Rang.

Somit wird an diesem Finalwettkampf in Yverdon-les-Bains leider kein LCD-Team dabei sein. Anders als im letzten Jahr, als unsere U16 Girls am Finale in Willisau Schlussrang sieben belegten und als Erinnerung auch ein Foto mit dem aktuellen Hürden-Hallen-Europameister Jason Joseph mit nach Hause nehmen konnten.



5. März 2023: Laufsporttag Winterthur

Kategorie B, M30, 11,4km:

9. Dominik Füglistaler, 88, 40.59,2min.

25. März 2023: 10-km-Schweizermeisterschaften in Uster

Einen tollen Top Ten Platz erlief sich Dominik Füglistaler, Jg. 88, an den 10-km-Schwei-

zermeisterschaften in Uster. In der Kategorie Senioren M35 kam er in 35.05min auf den 10. Schlussrang.

Im Rahmen dieser Meisterschaften wurde für den Nachwuchs auch ein 1000-m-Lauf für die «Mille Gruyère»-Wertung, durchgeführt. Mit dabei zwei LCDler. In der Kategorie W10 wurde Marie Sommer, Jg. 13, in 5.20min Elfte, in der Kategorie M10 Lorin Müller, Jg. 13, in 3.40min Dritter.

26. März 2023: Männedörfler Waldlauf Kategorie K, Junioren MU20, 5,3km:

2. Moritz Ebert, 06, 18.21,1min

6. Nick Ebert, 04, 21.28,6min.

Kategorie Q, weibl. Jugend U12, 1,2km:

33. Melina Kott, 13, 8.11,2min.

Kategorie W, Kids Mädchen U8, 860m:

20. Lea Kott, 17, 6.01,6min.

1. April 2023: GP von Dübendorf

Vergleichen Sie unseren separaten Bericht auf Seite 22 dieses «Nagelschue».

23. April 2023: Züri Marathon mit Schweizer Marathon-Meisterschaften.

6. Mai 2023: Frühjahrsmeeting in Zug

13. Mai 2023: 1. Quali-Wettkampf auf dem Sihlhölzli und in Thalwil

27. Mai 2023: 2. Quali-Wettkampf auf dem Sihlhölzli und in Regensdorf

3. Juni 2023: 3. Quali-Wettkampf auf dem Sihlhölzli und in Adliwil

10. Juni 2023: 4. Quali-Wettkampf auf dem Sihlhölzli und in Affoltern a.A.

17. Juni 2023: Meeting in Meilen mit OZB-Staffelmeisterschaften.

Von diesen Wettkämpfen berichten wir im nächsten «Nagelschue», falls LCDlerinnen und/oder LCDler daran teilnehmen.

43. GP der Stadt Dübendorf vom 1. April 2023



Die helle Aufregung ...

Nahezu Normalbetrieb – so vermeldete das Organisationskomitee rund um Präsidentin Annemarie Hocevar-Schmid – voller Vorfreude den 43. GP der Stadt Dübendorf. Dem garstigen Wetter trotzten über 1200 Läufer:innen. Mit einer günstigeren Wetterprognose in der Vorwoche des Laufes hätten sich wohl so viele Beinpaare in Dübendorf eingefunden wie in guten Jahren vor der Pandemie.

Sorgen bereiteten insbesondere die starken Böen. Nachdem der Startbogen auf der exponierten Hermikonstrasse ausgangs Dübendorf beim Aufstellen fast zweimal davonflog, wurde aus Sicherheitsgründen nur ein Startband gespannt. Innovativ zeigten sich die Velofahrer,

welche die Läufer an der Spitze und als «Besenwagen» begleiteten. Sie parkierten im Zielbereich einen Camper mit Standheizung und konnten sich so die klammten Finger zwischen den Einsätzen aufwärmen. Danke Jungs!

Zu den emotionalen Höhepunkten gehörte wie jedes Jahr die Kategorie Special Olympics. Lynn, Kimi, Leni und Michi begleiteten die geistig beeinträchtigten Sportler auf den zwei Runden und motivierten diese, ihr Bestes zu geben. Erfreulich war, dass der BSC Wohlen-Lenzburg die Inklusion bereits vollständig umgesetzt hat und sich neun Läufer:innen in der Hauptkategorie klassierten. Bravo.

Durch die Klassenwertungen waren die Ju-



... die klirrende Kälte ...

gendkategorien sehr gut besucht. In der männlichen Jugend U12 wurden gleich 72 Finisher gewertet. Es gehört bereits zur Tradition, dass die starken Nachwuchsläufer aus den LC-Dübendorf-Reihen hervorragende Resultate erringen. Elena Tamas lief bei den U14 auf den dritten Rang und konnte sich die Bronzemedaille umhängen lassen. Bei den gleichaltrigen Jungs reichte es Adrian Brütsch als Neunter zu einer Top-Ten-Platzierung. Das beste Teamergebnis verbuchte die U12-Kategorie. Sowohl Sina Frattini wie auch Livio Bernhard strahlten als Dritte vom Podest und gewannen die Medaille, einen Goldhasen und eine Trinkflasche. Lynn als Sechste und Emilia als Zehnte rundeten die tolle Teambilanz ab. Ebenfalls drei Athleten in den Top Ten erreichten die gleichaltrigen Boys. Lorin und Florian mit den Rängen 5 und 6 lassen auf eine erfolgreiche Sommersaison hoffen. Zuoberst aufs Podest schaffte es Valentina Zisler. Sie holte sich die Goldmedaille bei den U10 und distanzierte die Zweitplatzierte über die 1.3 Kilometer gleich um 15 Sekunden. Laura erreichte in der gleichen Kategorie den siebten Rang. Gratulation dem jungen Trainerstaff zu den tollen Leistungen. Weiter so!

Einmal mehr wäre ein solcher Anlass ohne euch nicht möglich. Sei es als Trainer, der die jungen LCD-Athleten Woche für Woche im Training anspricht und am Anlass einen Helfereinsatz leistet. Ein ganz wichtiges Rad in der Organisation sind die Eltern, die Kuchen gebacken und am Anlass als Helfer zur Verfügung standen. Ganz viele Volunteers wurden aus dem «Ehemaligen»-Pool gefunden. Allen gebührt ein herzliches Dankeschön. Gerne wieder!

Primi Hocevar / OK GP Dübendorf

Resultate der LCDler:

Kategorie D, M50: 26. Markus Disch, 70, 45.06,9min. (Gesamt 150.)

Kategorie C, M40: 41. Simon Kühne, 83, 45.25,4min. (Gesamt 153.)

Kategorie J, W50: 19. Maike Brasse, 72, 56.21,8min. (Gesamt 106.)

Kategorie O, WU16, 2km: 9. Ramona Stern, 09, 9.07,7min.

10. Oliana Tresch, 09, 9.53,4min.

Kategorie S, MU16, 2km: 7. Tim Kresken, 09, 8.19,7min.

Kategorie P, WU14, 1,3km: 3. Elena Tamas, 10, 4.41,6min.

11. Myrham Barletta, 10, 5.38,6min.

13. Alicia Müller, 11, 5.44,1min.

16. Norma Kälin, 11, 5.51,8min.

21. Julia Gisler, 10, 6.13,6min.

Kategorie T, MU14, 1,3km: 1. Lukas Zisler, 10, 4.06,0min.

9. Adrian Brütsch, 10, 4.43,5min.

Kategorie Q, WU12, 1,3km: 3. Sina Frattini, 12, 5.18,3min.

6. Lynn Kühne, 12, 5.30,6min.

10. Emilia Goitom Woldu, 12, 5.43,6min.

16. Maria Murtola, 12, 6.02,3min.

17. Nina Bertschinger, 12, 6.03,9min.

18. Angelina Stern, 12, 6.10,9min.

21. Julia Kikiewicz, 12, 6.20,4min.

23. Ava Caspaeis, 12, 6.29,4min.

48. Marie Sommer, 13, 8.14,0min.

Kategorie U, MU12, 1,3km: 3. Livio Bernhard, 12, 4.35,9min.

5. Lorin Müller, 13, 4.47,2min.

6. Florian Zisler, 13, 4.49,1min.

34. Philipp Müsig, 13, 5.59,4min.

56. Jeremias Wanner, 13, 6.39,2min.



... und die grosse Freude!

Kategorie V, WU10, 1,3km: 1. Valentina Zisler, 14, 5.12,2min.
7. Laura Barletta, 14, 5.48,0m.
21. Emilia Orzechowska, 14, 6.47,2min.
24. Lina Döbelin, 14, 6.51,3min.

Sportliche Höchstleistungen und Gemeinschaftsgefühl am GP der Stadt Dübendorf

Über 1200 Läuferinnen und Läufer kamen in der Eishalle im Chreis zusammen, um gemeinsam den GP der Stadt Dübendorf zu absolvieren. Trotz Wind, Regen und kühlen Temperaturen liefen sie bestens gelaunt entlang der Glatt. Während bei vielen Teilnehmenden der Spass und die Bewegung im Vordergrund standen, war bei den schnellsten Läuferinnen und Läufern der Ehrgeiz und der Wille zu gewinnen deutlich spürbar. Auf der flachen Strecke konnte sich bei den Frauen Janice Studler aus Jona mit einer Zeit von 37.17,2 Minuten durchsetzen. Letztes Jahr belegte sie den dritten Platz. Bei den Männern lief Jens-Michael Gossauer aus Jona mit einer Zeit von 32.50,6 Minuten zuoberst aufs Podest. Mit ihren Platzierungen

krönten sich die beiden nicht nur zu Siegerin und zum Sieger des GP der Stadt Dübendorf, sondern sammelten auch wichtige Punkte für die Wertung des ZKB Zürilauflaufs 2023.

Auch der Nachwuchs konnte wertvolle Punkte für den ZKB Zürilauflauf Cup sammeln. Bei den Juniorinnen holte sich auf der 4.2 Kilometer langen Strecke Laura Marioni aus Brüttisellen mit einer Zeit von 16.16,8 Minuten den Tages-sieg. Schnellster Junior war heute einmal mehr Noé Di Bari aus Weisslingen mit einer Zeit von 13.43,3 Minuten.

Neben der sportlichen Herausforderung stand auch das Gemeinschaftserlebnis im Vordergrund. Familien und Freunde feuerten ihre Liebsten an der Strecke an und sorgten für beste Stimmung.

Die erfolgreiche Durchführung des GP der Stadt Dübendorf war nur dank der grossartigen Umsetzung durch das Organisationskomitee und des Einsatzes der zahlreichen freiwilligen Helferinnen und Helfer möglich. Euch gilt ein grosses Dankeschön!

Was war sonst noch los im LCD?

Der Samichlaus zu Besuch beim LCD

Sara Peter berichtet, wie es war:

«Der Chlaus mit seinem Schmutzli hat Ende November alle unsere Kinder (U12) besucht und sie gelobt für die guten Leistungen, die sie erbracht haben, hat aber auch den Einen oder Anderen zur Ordnung gerufen. Man solle im Training gut zuhören, dass man die Übungen auch richtig ausführen könne und nicht die ganze Zeit mit seinem Gschpändli plaudern soll.

Nach ein, zwei aufgesagten Versli hat der Schmutzli seinen Sack ausgepackt und die Kinder mit Mandarinen und Schoggi beschenkt.

Wir haben den Abend mit warmem Punsch und Spielen ausklingen lassen.»

LCD-Helfereinsatz an der Delegiertenversammlung (DV) Swiss Athletics im Airforce Center auf dem Flugplatz Dübendorf

Die DV von Swiss Athletics fand am selben Tag wie der GP der Stadt Dübendorf, am 1. April 2023, statt. Zürich Athletics war für die Organisation zuständig.

Im Vorfeld wurden wir von Simon Märki, Geschäftsführer Zürich Athletics, angefragt, ob der LC Dübendorf ca. fünf bis sieben Helfer für die Durchführung des Apéros zur Verfügung stellen kann. Es wurde mit ca. 150 bis 200 Teilnehmern gerechnet. Wie bereits bekannt, fand die DV zusammen mit dem GP der Stadt Dübendorf statt, deshalb gestaltete sich die Helfersuche etwas beschwerlicher. Glücklicherweise war es uns schlussendlich gelungen, die nötige Anzahl helfender Hände beisammen zu haben.

Mit unseren neuen LCD-Helfer-Shirts ausgestattet, standen wir topmotiviert um 11.45 Uhr vor Ort einsatzbereit. So langsam trudelten ab 12.15 Uhr die ersten Teilnehmer der insgesamt 150 Anwesenden ein, und wir bedienten diese mit Getränken, etwas Chips und Salzstängeli zum Zeitvertreib bis die Delegiertenversammlung um 13.00 Uhr startete. Von 13.00 bis 15.00 Uhr unterstützten wir Rosina Curti tatkräftig bei den letzten Vorbereitungen für das Buffet des Apéro Riche. Die Gäste wurden mit allem was das Herz begehrt verwöhnt, von Fleischplatte über Lachs- und Eierbrötli und vielen an-



deren Köstlichkeiten. Alle Gäste waren rundum zufrieden und lobten unseren Service sehr. Dem LCD wurde von Christoph Seiler, Präsident Swiss Athletics, ein grosses Dankeschön für die Unterstützung ausgesprochen, denn es sei nicht immer so, dass der ortsansässige Verein bei solchen Veranstaltungen seine Unterstützung anbietet. Der LCD konnte sich der Schweizer Leichtathletikbühne positiv präsentieren und unser Einsatz wurde sehr geschätzt. Ein grosser Dank an alle Helfer:innen!



Vereine leben von ihren Mitgliedern!

Am Sponsorenlauf vom 19. April im Eichstock liefen unsere Athlet:innen kunterbunt gemischt von ganz jung bis U20, um Geld für unseren neuen Kraft- und Athletikraum zu sammeln. Wow, das war richtig cool, wie alle gelaufen sind und viele Sponsoren für ihre Runden finden konnten. Als gutes Beispiel und Motivator ging unser Technischer Leiter, Pascal Scattolin, voran, legte ebenfalls seine Runden zurück und sammelte viele Sponsorenbeiträge. Danke Pascal!



Der Entscheid, einen Sponsorenlauf zu veranstalten, ist sehr kurzfristig entstanden. Dennoch ist eine stattliche Anzahl Athlet:innen und ihre Trainer:innen am 19. April 2023, pünktlich um 18.00 Uhr, im Eichstock bereit gestanden. Nach einem kurzen Warm-up mit Pascal wurden die Runden zu motivierender Musik gelaufen. Sämtliche Läufer:innen und unser Technischer Leiter drehten während 20 Minuten ihre Runden. Es wurden Zweiergruppen gebildet: Eine:r rannte, der/die Andere zählte die Runden.

Zwischenzeitlich stellten die Helfer:innen die Verpflegung bereit und eine Tauschbörse für LCD-Tenues sowie Nagelschuhe wurde ebenfalls parat gemacht. Nach der ersten Gruppe wurden sofort die erzielten Resultate eruiert, damit im Anschluss eine kleine Rangverkün-

digung stattfinden konnte. Etwas ausgepumpt und mit roten Köpfen durften sich die Läufer nach den Anstrengungen des Sponsorenlaufs mit Hot-Dog, Kuchen und Getränken wieder stärken. Es war eine tolle Stimmung auf dem Platz. Alle setzten sich für den LCD ein und können nun stolz sagen: Auch ich habe meinen Beitrag zum neuen Kraft-/Athletikraum im Eichstock geleistet.

Zu guter Letzt konnte unser Präsident, Hanspeter Schmid, zusammen mit Pascal stolz verkünden, dass ca. CHF 6500.- gesammelt werden konnten.

Ein herzliches Dankeschön an alle Athlet:innen und deren Eltern sowie den Helfer:innen, welche sich am Sponsorenlauf vom 19. April 2023 so toll für den LCD eingesetzt haben. So funktioniert das Vereinsleben und macht richtig Spass und stolz. Weiter so! Hopp LCD!



Buenstrasse 73 (Hermikon) – Dübendorf

043 538 0 532 - shop@bafana.ch

oder im Internet:

POWERLAB.ch

2XU-Shop.ch



www.zoggs.ch

Sommer-Trainingsplan 2023

Trainingsgruppe U10 (2012 und jünger)

trainingsgruppe_u12@lcd.ch

Dienstag 18.00–19.30 Uhr Eichstock

Donnerstag 18.00–19.00 Uhr Eichstock

Trainerin: Mara Schmitter, 076 327 11 01

Schnuppertraining nach Absprache möglich.

Bitte mit Mara Schmitter Kontakt aufnehmen.

Trainingsgruppe U14 (2009–2011)

trainingsgruppe_u14@lcd.ch

Montag 18.30–20.00 Uhr Eichstock

Donnerstag 18.30–20.00 Uhr Dürrbach

Trainer:innen: Axel Lamparsky, 076 334 22 50

Lilian Müller, Michael Reichert, Linus Rist

Trainingsgruppe U18+ (2008 und älter)

trainingsgruppe_u18@lcd.ch

Montag 18.00–20.00 Uhr Dürrbach

Donnerstag 18.00–20.00 Uhr Dürrbach

Trainer:innen: Pascal Scattolin, 079 797 17 77

Lilian Haupt Eugster, Annemarie Hocevar,

Primoz Hocevar, Bettina Kaul,

Lauftreff

Dienstag 19:00–20.30 Uhr Eichstockweg

Kontakt: Katrin Bojarski 076 399 81 08.

Kirchweg 1a • CH-8604 Volketswil

Telefon 044 945 31 20

www.eggi-design.ch



- Moderne Grabmale
- Badezimmer in Naturstein
- Küchenabdeckungen
- Tische auf Mass
- Brunnen-Anlagen
- Drehbare Kugeln
- Bronze-Figuren
- Skulpturen
- Steinpflege

Wann – was – wo?

Juni:

- 7. Freienbacher Abendmeeting
- 10. 4. Quali-Wettkampf in Affoltern a.A. und auf dem Sihlhölzli
- 17. Meeting in Meilen mit OZB-Staffelmeisterschaft
- 20. Schachencup/Läufermeeting in Brugg
- 21. «UBS Kids Cup» in Küsnacht
- 24./25. RM in Winterthur
- 25. «Schnellster Dübendorfer» im Eichstock**
- 27. Schachencup/Läufercup in Brugg

Juli:

- 1. Munotmeeting in Schaffhausen
- 1./2. Thalwiler Mehrkampfmeeting
- 1. «UBS Kids Cup» und «Mille Gruyère» in Regensdorf
- 8. Kantonale Meisterschaften U12 – U16 auf dem Sihlhölzli
- 8. Zuger Stabmeeting in Zug
- 9. ZH-Final «Visana Sprint» auf dem Sihlhölzli
- 29./30. SM Aktive in Bellinzona

August:

- 19.–27.8. WM in Budapest
- 20. Kantonwettkampf U14/U16 in Aarau
- 25./26. OZB-Meisterschaften U18 und Aktive in Schaan
- 26. ZH-Final «UBS Kids Cup» in Wetzikon
- 31. Weltklasse in Zürich

September:

- 2. TVU-Nachwuchsmeeting im Sihlhölzli
- 2. CH-Final «UBS Kids Cup» in Zürich
- 3. SM Staffeln in Widen
- 9./10. SM U16/U18 in Frauenfeld
- SM U20/U23 in Lausanne

- 17. CH-Final «Visana Sprint» in Fribourg
- 23. CH-Final «Mille Gruyère» in Regensdorf
- 30./1.10. KM Mehrkampf in Uster

Am Sonntag, 25. Juni, findet im Eichstock der «Schnellste Dübendorfer» statt. Der LCD und Maja Blöchlinger Attinger freuen sich auf ein «Sommerfest» mit vielen Teilnehmerinnen, Teilnehmern und Zuschauern und hoffen, dass der Trend hin zu grösseren Startfeldern anhält.

Wurfmeeting auf dem Dürrbach: Wie Präsident Hanspeter Schmid in seinen «Gedanken» andeutet, möchte der LCD auf der neu sanierten Anlage im Dürrbach ein kleines Meeting organisieren, voraussichtlich am 12. oder 13. Juli. Bis zum Redaktionsschluss sind noch keine Details bekannt, doch wird an ein Wurfmeeting gedacht, in dem kategorienübergreifend gestartet wird. Näheres findet ihr zu gegebener Zeit auf der LCD-Homepage.

Lösung Sudoku

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



Ihr bewährter Partner
für superschnelle
Telekom-Produkte.

www.glattwerk.ch/telekommunikation



U16+-Trainingslager 2023 in Tenero

Donnerstag, 6.4.:

Mit prall gefüllten Sporttaschen starteten wir morgens ab dem Bahnhof Stettbach in Richtung Tessin. Nach einem kurzen Sprint im Hauptbahnhof sassen wir schliesslich auf den reservierten Plätzen im vordersten Wagen und erreichten nach einer reibungslosen Reise das Centro Sportivo in Tenero. Wir durften ganz neue Zelte mit Stockbetten beziehen. Nach dem mitgebrachten Zmittag gingen wir auf die LA-Anlage. Neben Hochsprung, Diskus, Hürden mussten alle noch einige Tempoläufe auf der Wiesenbahn absolvieren. Lockeres Auslaufen war nötig und ein Zvieri stärkte uns wieder. Gemeinsam liefen wir zum Strand und wollten wie 2022 eine wohlverdiente Abkühlung im Lago Maggiore geniessen. Doch bei den meis-

ten war auf Kniehöhe Schluss – der See war eisig kalt. Nur Michi, Nico und Eman wagten den Sprint ins kalte Seewasser. Nach der Regeneration und dem Abendessen in der neuen Mensa stand die Abendsession in der Sporthalle auf dem Programm. Es wurde mit Musik Volley- und Basketball sowie Rugby gespielt. Dieser Sportabend war mein persönliches Highlight vom Anreisetag. Bereits beim Abendessen schlief jemand am Tisch ein. Nach diesem Tag kuschelten wir uns alle in die Schlafsäcke ein und die meisten haben im Nu geschlafen. (Kimi)

Freitag, 7.4.:

Nach einer sehr kalten ersten Nacht in den Zelten, trafen wir uns um 07.15 Uhr zum Footing.

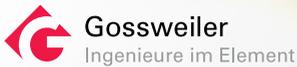


Einige Runden laufen und den Körper aufwärmen, danach ging es aber schon ab zum Frühstück. Nach ausgiebigem Essen stand die erste Trainingseinheit auf dem Plan: Speerwurf, Weitsprung und ein Kraftcircuit. Erschöpft von der Einheit ging es erst einmal unter die Dusche und anschliessend zum Mittagessen. Um 15.00 Uhr trafen wir uns vor unserem Zelt und machten uns auf den Weg zum Bahnhof. Dort wartete Primi auf uns mit Zugtickets nach Locarno. Dort angekommen, wurden wir in drei Gruppen eingeteilt und in eine Schnitzeljagd eingeführt. Während zwei Stunden durften die Gruppen 11 verschiedene Posten in Locarno suchen und jeweils Selfies damit machen. Diese aufregende Jagd endete im Café America,

wobei wir eine Gazosa, das typische Süssgetränk des Tessins, tranken. Etwas später sassen wir alle erschöpft im Zug und gingen zurück in das Centro Sportivo. Ein spannender Tag endete schliesslich mit Gemeinschaftsspielen, worauf wir alle glücklich und müde ins Bett fielen. (Sven, Michi, Nico)

Samstag, 08.04.:

Der Tag startete schon früh. Bereits kurz vor sieben Uhr klingelte der Wecker. Der Morgensport bestand an diesem Tag aus einem Frisbee-Spiel. Nach einem ausgiebigen Frühstück, ging es für die Athleten gleich weiter mit dem Training. Es standen die Disziplinen Kugelstossen, Langhürden und Starts zur Auswahl.



«Wir liefern gute **Lösungen**»

Präzision Tiefbau Vermessung Kunden Engagement Vernetzung Sanierung Landmanagement Recht und Bau
Beratung Innovation Kompetenz Wasser
Raum und Verkehr Baustelle Flexibilität Freude Planung
Konstruktion Geoinformatik
Dienstleistung Austausch Energie Realisierung
Wissen Infrastruktur Dynamik

Beim Mittagessen wurde erneut Michis Geburtstag gefeiert und wie schon am Morgen mit dem Lied «Happy Birthday» begleitet. Dies bereitete ihm so eine Freude, dass wir es am Abend gleich wiederholt haben. Nach der Mittagspause, welche wir mit Volleyball verbracht haben, startete das lange Nachmittagstraining. Es begann mit einer lockeren Runde Federball, einem anschließenden Mobilisationstraining instruiert von Leni, einer Sprungsession im Sand und zog sich hin bis um sechs mit den Disziplinen Weitsprung mit dem Hilfscoach Sven, erneut Langhürden, Läufe und endete mit einem Atemtraining von Pascal, welcher auch an diesem Tag angereist ist. Ein schöner Abschluss des Nachmittags war auch der Besuch von Linda und das erfrischende Bad im Lago Maggiore.

Das Abendprogramm bestand aus einem Volleyball-Spiel, für welches es leider aber bereits zu dunkel war, deswegen wechselten wir in unseren Aufenthaltsraum und spielten eine Runde «Hangman». Nach diesem anstrengenden Tag fielen alle müde ins Bett. (Lea, Marla)

Sonntag, 09.04.:

Am vierten Tag unseres Trainingslagers sind wir früh morgens aufgestanden, um Rugby zu spielen und auf Ostereiersuche zu gehen. Nach der Eiersuche ging es direkt zur Mensa, wo wir frühstückten. Das Morgentraining bestand aus Diskuswerfen, Hochsprung und Weitsprung. Um 13.00 Uhr ging es erneut in die Mensa. Im Nachmittagprogramm standen Läufe und Sprünge an. Natürlich darf man auch den Massagekreis nicht vergessen. Danach machten wir einen kurzen Abstecher in den See für die Regeneration. Doch das Highlight des Tages kam zum Schluss. Nach dem Nacht versammelten wir uns um ein Lagerfeuer und grillten Marshmallows und assen Guetsli. Beim Werwölfen



später wurde es richtig lustig und alle hatten Spass. Und so endete der letzte volle Trainingslagertag. (Nadine, Leonie)

Montag, 10.04.:

Es ist der letzte Tag im Trainingslager und die Athleten fangen schon früh an zu packen. Um 08.00 Uhr war alles bereits fertig und wir gingen gemeinsam frühstücken. Danach haben wir noch das Zelt und den Aufenthaltsraum geputzt und durchgecheckt. Als so gegen 09.00 Uhr alle Koffer gut verstaut waren, konnten wir schon mit dem Training beginnen. Zum Einwärmen haben wir alle zusammen Beach-Volleyball gespielt. Das war jedoch nicht genug, weswegen wir gleich noch Fussgymnastik und Sprünge im Sand angehängt haben. Danach sind wir Speerwerfen gegangen, doch nicht wie sonst, sondern in Form eines Spiels. Wir haben die Athletengruppe in zwei kleinere Gruppen

aufgeteilt (die gleichen wie beim Volleyball). Es wurden auf der Wiese zwei Kreise hingelegt und das Ziel war es, so viele Speere wie möglich in den Kreis zu treffen. Nach ein paar Runden legten wir die Speere auch schon wieder auf die Seite und die Athleten machten auf Anweisung der Trainer etwas Laufschiene. Zum krönenden Abschluss kam dann die American-Staffel. Wegen Zeitmangels reichte es leider nur für eine Runde, doch dort wurde alles dafür gegeben. Im Ziel angekommen klatschten wir uns alle ab und hatten dann Zeit zum Duschen und Umziehen. Als dann alle ready waren, machten wir uns gegen 12.15 Uhr auf den Weg zum Bahnhof. Zuvor konnte sich jeder noch ein Sandwich, eine Banane, ein Wasser und auch eine Tafel Schokolade nehmen, was wir als Mittagessen zur Verfügung gestellt bekommen haben. Nach zweimaligem Umsteigen (1x in Bellinzona und 1x am Zürich HB) kamen wir dann gegen 15.15 Uhr in Stettbach an und verabschiedeten uns alle noch einmal und erklärten somit das Trainingslager endgültig als erfolgreich. (Lynn, Leni, Desirée)

Fazit der Trainer:innen:

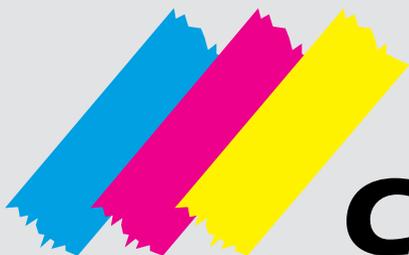
Der Wettergott war uns gnädig. Kein Tag mit Regen, aber dafür waren die zwei ersten Nächte bitterkalt in den neuen Zelten. Das Trainerteam hatte den Anspruch, ein vielseitiges Lager zu gestalten, zu dem auch die Regenerationszeit und der Spass dazugehören sollten. Deshalb haben neben den Trainingseinheiten (early bird session, Vormittag, Nachmittag und teilweise night session) auch eine von den Trainern organisierte Schnitzeljagd durch Locarno, Spielabende, Grill'n'Chill, Osterhasensuche, Ostereier-Werfen, gegenseitige Wellnessmassagen, baden im Eiswasser des Lago Maggiore und sünnele dazugehört. Die Stimmung war top; man hat aufeinander Rücksicht genom-

men und sich gegenseitig unterstützt. Wir sind überzeugt, dass gerade auch ein Trainingslager viel zu einer guten Trainingsgruppendynamik und Sozialkompetenz beiträgt. Jeder hat seinen Platz in der Gruppe gefunden und die gemeinsame Zeit genossen. Zum Schluss möchte sich das Trainerteam bei den Athlet:innen bedanken, dass die «Leitplanken» für das Miteinander respektiert und ausnahmslos eingehalten wurden. Jeder von euch hat zur fröhlichen Stimmung während den fünf Tagen beigetragen. Ihr habt euch bei strengen Einheiten gegenseitig motiviert und angespornt. Besonders schön fanden wir, dass ihr Linda, die aus gesundheitlichen Gründen nicht am TL teilnehmen konnte, in den freien Zeiten herzerwärmend integriert habt. Das ist der tolle Teamspirit, welcher euch auszeichnet. Danke tausig für die coole Zeit mit euch.

Zweites Trainingslager im Dürrbach

Unsere jüngeren Athlet:innen kamen auf dem Dürrbach ebenfalls in den Genuss eines Trainingslagers. Leider fehlte bis Redaktionsschluss ein Beitrag darüber. Wir hoffen, dass wir im nächsten «Nagelschue» noch ein paar Eindrücke nachliefern können.

**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

Sport und Ernährung



Was esse ich als Sportler? Wie beeinflussen uns die sozialen Medien und der Vergleich mit anderen bezüglich Essverhalten?

Dem Trainerteam der U16+ war es deshalb ein grosses Anliegen, den Athlet:innen dieses wichtige Thema näher zu bringen.

Nach dem Trainingslager hat deshalb für die Athlet:innen, das Trainerteam und die Eltern ein Infoabend im Sportort stattgefunden.

Die Zuhörer lernten, dass die Ernährung neben Schlaf, Umfeld, mentalen Komponenten, Kondition und speziellen Trainings als Teil des grossen Ganzen gilt. Anhand des Athletenprofils und der Ernährungspyramide wurde der Unterschied von Basis- zur Sporternährung aufgezeigt. Ebenso informierte uns Thomas über

die Wichtigkeit der Makro- und Mikronährstoffe, allfällige Supplemente und natürlich das Trinken. Für die Athleten war besonders eindrucksvoll, als der wirklich durchtrainierte Thomas beim Thema Gewichtsmanagement gemäss BMI als «übergewichtig» klassiert wurde. Was zählt ist die gute Energiebilanz. Wir alle konnten von einem sehr informativen Abend profitieren.

Abschliessend auch hier noch die wichtigsten Grundsätze:

- Athleten haben einen erhöhten Bedarf
- Ausgewogen und gesund ist das A und O; von allem genug
- Finger weg von Diäten
- Social Media, Fluch und Segen; macht euch eure eigene Meinung und glaubt nicht alles
- Verbotene Lebensmittel gibt es nicht – das Mass ist entscheidend
- wenig bis keine gesüssten Getränke, dafür viel Wasser
- Auf den Körper achten; Unverträglichkeiten vermeiden.

Liliane



Nagelschuhe im «Nagelschue»

Regelbücher von world athletics (WA) und von Swiss athletics geben vor, was an Wettkämpfen zu geschehen hat, wie Tenues und Ausrüstung auszusehen haben, wie Wettkampfstätten aus-



gestattet sein müssen, was für Athletinnen und Athleten starten dürfen u.v.m.

Laufend werden dabei die Regeln angepasst respektive geändert. Unter besonderer Beobachtung standen in den letzten Jahren die Wettkampfschuhe. Die Bestimmungen dazu müssen und mussten so oft geändert werden, dass man die geltenden jeweils auf einem Regelzusatzblatt festhält, das laufend aktualisiert werden kann. Bei Weltrekorden werden dann die benutzten Schuhe von einem Vertreter von world athletics überprüft. So mussten nach der Hallen-EM von diesem Jahr, nach dem Weltrekord im Fünfkampf, gleich alle neun Paar Wettkampfschuhe von Naif Thiam untersucht werden, bevor der Rekord anerkannt werden konnte.

Zu diesem Modell von indischen Nagelschuhen (Foto aus einem Tagi-Magazin) meint Schiedsrichter-Experte Juri Bertogg: «Es gibt keine Vorschrift, ob Nägel unten oder oben an der Sohle angebracht sein sollen. Unten dürfen es aber maximal 11 Nägel sein.

Gegen diese Regel verstösst dieses Modell somit nicht. Vorgeschrieben ist allerdings die Sohlendicke. Und die darf aktuell nicht mehr als drei Zentimeter sein.

Diese indischen Nagelschuhe sind folglich für Wettkämpfe nicht zugelassen!»

Juri und Mariann Bertogg

Delegiertenversammlungen in Oerlikon und Dübendorf



Am 10. März wurde in Oerlikon die 52. DV vom Zürcher Leichtathletikverband durchgeführt. Nach einem kurzen «Festakt» zu 50 Jahren ZLV gab dabei v.a. die Erhöhung der Verbandsabgaben zu reden. Die Kopfbeiträge wurden von drei auf fünf Franken erhöht. Der Grundbeitrag bleibt aber bei 75 Franken pro Verein.

Kassier Matthias Keller, der zuvor bei seinem Finanzbericht einen Verlust von CHF 6338.20 für 2022 verkünden musste, bei Einnahmen von CHF 168'684.45 und Ausgaben von CHF 175'022.65 gab die Gründe für die benötigten Mehreinnahmen an:

Die Kosten für die diesjährigen DV von Swiss Athletics, die von Zürich Athletics organisiert wird.

Es müssen Rückstellungen gemacht werden für das Projekt «Sportzentrum Dürnbach».

Die Geschäftsstelle muss weiter ausgebaut und

professionalisiert werden, da es immer weniger gelingt, ehrenamtliche Leute für Verband- und Vorstandsarbeit zu gewinnen.

Das Budget für 2023 weist einen Verlust von über 15'000.- aus und darauf muss reagiert werden.

Von den Finanzen zu den Personalien

Geschäftsführer Simon Märki wird im Sekretariat seit dem 1. Februar von Dominique Hausmann unterstützt.

Beat Rüegg wird neu in den Vorstand gewählt, Juri Bertogg einstimmig für weitere zwei Jahre in seinem Amt als Schiedsrichter-Obmann bestätigt und Maurus Eugster als zweiter Rechnungsrevisor gewählt.

Nach 28 Jahren im Vorstand hat Ruedi Meier aus gesundheitlichen Gründen seinen Rücktritt als Präsident erklärt. Leider wurde, trotz inten-

sivem Suchen (noch) kein Nachfolger für ihn gefunden. Der Vorstand wird weitersuchen und bittet die Vereine dabei um ihre Unterstützung. Ruedis Arbeit wird vorläufig auf die weiteren Vorstandsmitglieder verteilt. Ruedi wird mit grossem Applaus verabschiedet und sein langjähriger Einsatz für die Zürcher Leichtathletik aufs Herzlichste verdankt.

Ruedi Meier ist bereits seit 2016 Ehrenmitglied von Zürich Athletics. Neu zum Ehrenmitglied ernannt wurde an dieser DV hingegen Werni Kunz, Urgestein als Wurftrainer, seit fast 20 Jahren auch Kadertrainer für Kugel und Diskus von Zürich Athletics.

Des Weiteren gab es Infos über Swiss Sport Integrity und das World Ranking Points System. Swiss Athletics liess sich für die DV entschuldigen. Stattdessen erläuterte Simon Märki die zur Verfügung gestellten Folien über «Swiss Sport Integrity», die neue Anlaufstelle für Ethikverstösse oder Missstände sowie Dopingvergehen. Juri Bertogg, in seiner Funktion als Leiter Funktionärswesen, versuchte, etwas Klarheit zu schaffen über das neue World Ranking Points System, das über Qualifikationen für internationale Meisterschaften und Olympische Spiele mitentscheiden wird. Die Limiten wurden verschärft, z.B für die WM in Istanbul 11,08sec für die 100m der Frauen, 13,25sec über 110m Hürden der Männer, 8,25m im Weitsprung der Männer. Die Startfelder werden dann mit den Besten des World Ranking aufgefüllt (für europäische Meisterschaften gilt das European Ranking). Bei Wettkämpfen, an denen solche Punkte gewonnen werden können, müssen besondere Vorgaben erfüllt werden resp. diese von besonders ausgebildeten und zugelassenen Funktionären «überwacht» werden (z.B. spezielle WA-Schiedsrichter). Und solche gibt es in vielen Ländern (darunter auch der Schweiz) entweder keine oder viel zu wenige. Wie das

ablaufen soll, dazu hat World Athletics bisher keine Antworten geliefert.

Am 1. April war Swiss Athletics zu Gast im Fliegermuseum in Dübendorf. Anlass dazu war die 51. Delegiertenversammlung, organisiert von Zürich Athletics, unterstützt von einigen LCD-Helferinnen und -Helfern (vergl. unseren Bericht auf Seite 35). 125 Vereins- und 19 Verbandsvertreter waren mit insgesamt 301 Stimmen dabei, darunter auch der LC Dübendorf mit einer Stimme. Die stimmstärksten Vereine bei Swiss Athletics sind der STB Leichtathletik (788 Mitglieder), Stade Genève (726), swiss master running (720) und der LC Zürich (621) mit je acht Stimmen. Der LCD ist gemäss Mitgliederzahl der 82-grösste Verein und hat zusammen mit 124 weiteren Vereinen bei Abstimmungen je eine Stimme.

An dieser DV wurden Selina Büchel und Lea Sprunger zu neuen Ehrenmitgliedern ernannt. Der neue Geschäftsführer von Swiss Athletics wurde vorgestellt. Markus Lehmann heisst er, ist 50jährig, kommt aus dem Berner Oberland und war 14 Jahre lang Geschäftsführer der Lauberhornrennen. Er löst Peter Bohnenblust als Geschäftsführer ab, der auf den 1. April pensioniert wurde.

Im Übrigen verlief die DV im üblichen Rahmen, ohne grosse Diskussionen und ziemlich unspektakulär, was für einen Verband ja nicht das Schlechteste ist.

Die DV-Teilnehmer und -Teilnehmerinnen waren nicht nur sehr angetan von der besonderen Atmosphäre im Flugmuseum, sondern hatten auch viel Freude an den interessanten und humorvollen Führungen durch die Ausstellung. Zürich Athletics und auch ein bisschen der LCD konnten für das «Ambiente» viel Lob einstecken.

Nachruf Pierre Haldimann



Am 28. Februar konnte Pierre Haldimann zusammen mit seiner Familie noch seinen 87. Geburtstag feiern. Am 4. April nahm in der Kirche Wil eine grosse Trauergemeinde Abschied von ihm. Er war am 16. März verstorben.

Pierre Haldimann, Ehrenmitglied im LCD, langjähriges Mitglied der Technischen Leitung, OK-Präsident vom GP Dübendorf, Kampfrichter, Schiedsrichter; im LCD viel und gerne gesehen.

Pierre kam durch seine Tochter Martina, eine talentierte Mittel- und Langstrecklerin, in unseren Verein. Bald schon engagierte er sich, begleitete zu Wettkämpfen, half als Kampfrichter auf dem Platz, unterstützte Rico Casellini bei der Organisation des Trainings-Betriebes, brachte neue Ideen ein, schrieb Trainingspläne für die Sprinter:innen. Auch liess er sich zum SLV-Schiedsrichter ausbilden – ein Amt, das er jahrzehntelang ausübte. 1985 übernahm er das OK vom GP Dübendorf. Bis 1994 war er dessen Präsident und trug wesentlich dazu bei, dass der «Grosse Preis von Dübendorf» eine Erfolgsgeschichte wurde.

1990 wurde Pierre von der LCD-GV zum Ehrenmitglied ernannt. Er war das erste Ehrenmitglied, das nie dem LCD-Vorstand angehört hat.

Alle, die Pierre kannten, haben ihn gemocht. Seinen Humor, seine Geselligkeit, seine Ideen, seine manchmal, unorthodoxen Vorschläge zu Problemlösungen aller Art, die zum Nachdenken anregten, aber einem auch oft zum Schmunzeln brachten. Man wusste bei Pierre nie so ganz, ob er es ernst meinte oder ob er einem auf den Arm nimmt. Er wird uns fehlen!

Wir sprechen seiner Frau Susanne und seiner Tochter Martina mit Familie unser tiefstes Beileid aus.

Wir alle, die ganze Leichtathletik-Familie, werden Pierre sehr vermissen.

Mariann Bertogg

*** Werbung für den GP Dübendorf: Im «Züri Sport», dem Presseorgan des Zürcher Stadtverbands für Sport, wird in der Agenda der GP aufgeführt und das sogar mit Foto. Die Legende zum Bild: Der GP Dübendorf führt vorbei an Rapsfeldern und entlang des Glattufers: Jetzt anmelden und am 1. April mitlaufen!

Von wegen Rapsfelder. Auf dem Foto ist eine dick eingepackte Läufer­schar abgebildet. Lan-

ge Laufhosen, langärmelige Shirts, Handschuhe und Mützen. Am Wegrand Schneeresten. Ein Foto vom GP 2022.

Schnee gab's in diesem Jahr zwar nicht. Dafür Dauerregen und viel wärmer war es diesmal auch nicht. Trotzdem wagten sich 1200 Teilnehmer:innen an den Start.

COOL & CLEAN

... for the SPIRIT of SPORT

Wir haben unsere Statements erstellt

«cool and clean» - für einen sauberen und fairen Sport

«cool and clean» ist das nationale Präventionsprogramm im Sport und setzt sich für einen sauberen und fairen Sport ein. Unabhängig des Alters oder Geschlechts werden beim Training und im Wettkampf Werte wie Respekt und Fairness auf spielerische Weise vermittelt.

Im Trainingslager 2009 in Bad Dürkheim, haben die Athleten und Athletinnen ihre eigenen «cool and clean» Statements erarbeitet:

- Ich respektiere die Emotionen der Anderen!
- Ich gebe immer mein Bestes. Egal, ob im Training oder im Wettkampf!
- Ich akzeptiere Misserfolge und strebe weiter mein Ziel an!
- Ich schaue auf meine Gesundheit und nehmen die Signale meines Körpers wahr!
- Wir behandeln die Anderen so, wie wir gerne selbst behandelt werden möchten!
- „Übung macht den Meister!“



www.coolandclean.ch



LEICHTATHLETIK-CLUB DÜBENDORF

Postfach 420
8600 Dübendorf
www.lcd.ch

info@lcd.ch

Zusammenarbeit



Trägerschaft



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO
Bundesamt für Gesundheit BAG

P.P.

CH-8600
Dübendorf

DIE POST 

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