



LCR Team-Schweizermeister Frauen und Männer

### LC Regensdorf erfolgreichster Verein der Schweiz

Seit vielen Jahren gehören die LäuferInnen des LCR-Runningteams (LCRRT) zu den Erfolgreichsten der Schweiz. Die Leistung des Jahres 2011 übersteigt nun aber alles Bisherige und dürfte nicht mehr zu „toppen“ sein. Nachdem wir dies auch schon in den letzten Jahren geglaubt haben, lassen wir uns auch in den kommenden Jahren gerne wieder positiv überraschen. Der LC Regensdorf bzw. das LCR-Runningteam, war in diesem Jahr bei den Teamwettkämpfen unbestritten der erfolgreichste Verein von Swiss Athletics und damit der Schweiz. Obwohl die Steeple-Schweizermeisterschaften in diesem Jahr nicht ausgetragen wurden und somit Arlette Meier-Hunger ihren Titel nicht verteidigen konnte, war die Ausbeute an den Einzel-Schweizermeisterschaften mit einer Goldmedaille (Melina Frei), zwei Silbermedaillen (Benedikt Bünz und Mirco Zwahlen), sowie zwei Bronzemedailles (Joëlle Flück und Melina Frei) sensationell. Ganz besonders stark waren die LäuferInnen des LCRRT zum Ende der Saison, wo sie sowohl an der Staffel-Schweizermeisterschaften mit dem Doppelsieg der Männer und Frauen über 3 x 1000m und einer Silbermedaille in der Américaine wie auch eine Woche später an den Team-Schweizermeisterschaften bei den Männern (800m) und bei den Frauen (1500m) alle anderen Vereine in den Schatten stellten. Insgesamt zehn LCR-LäuferInnen gewannen an diesen beiden Meisterschaften total 14 Gold- und 3 Silbermedaillen. Nachstehend habe ich die wichtigsten Wettkämpfe bzw. Ereignisse des vergangenen Jahres in chronologischer Reihenfolge aufgeführt.

### Wintertraining 2010/2011

Auch in diesem Jahr waren wir um die „ausgeborgte“ Schneefräse froh. So konnten wir die Bahn doch meistens in aperm Zustand benutzen. Die Qualität der intensiven Trainingseinheiten und insbesondere die der Bahntrainings war auch in diesem Winter optimal.

### NLZ-Trainingsstützpunkt Regensdorf

Zwar waren in diesem Winter nur zwei Militär-Rekruten bei den Trainings anwesend. Dank den OrientierungsläuferInnen und einigen auswärtigen Athleten waren die Trainingsgruppen immer ideal, was die harten Trainings enorm erleichterte.

### Trainingslager

Portugal im Winter: Sowohl über den Jahreswechsel wie auch im Februar konnten einige LäuferInnen in Monte Gordo vom schönen Wetter und starken TrainingspartnerInnen profitieren.

Toscana im Frühling: Weil das Trainingslager ausserhalb der Schulferien statt fand, waren dieses Jahr geringfügig weniger LäuferInnen in Massa Marittima. Ohne einen Tropfen Regen konnten wir während zwei Wochen optimal trainieren.

Höhentrainingslager Engadin im Sommer: Das zweibis dreiwöchige „Engadin-Trainingslager“ im Juli trug viel zu den tollen Resultaten der zweiten Saisonhälfte bei.

### Internationale Meetings

Die besten LäuferInnen starteten an diversen Internationalen Meetings, Cross- oder Strassenläufen in Deutschland, Frankreich, Italien, England und Belgien, aber auch an den Internationalen Meetings in der Schweiz. Der Sieg von Joëlle Flück über 800m an der Athletissima Lausanne und der Einsatz von Martin Knill im Américaine-Team „Zürich“ bei Weltklasse Zürich, waren dabei sicher die Highlights.

Cross-Länderkampf in Düsseldorf: Christopher Gmür wurde in diesem Jahr für den Cross-Länderkampf in Düsseldorf GER selektioniert.

Militär-Weltmeisterschaften in Rio (Brasilien): An den CISM-Weltmeisterschaften (Militär) in Brasilien (Rio) verpasste Mirco Zwahlen den Halbfinal nur ganz knapp. Weil er in seiner Serie während des ganzen Rennens die Pace bestimmen musste, verfehlte er im Schlusspurt die direkte Qualifikation.

### Schweizermeisterschaften

#### Schweizermeisterschaften Halle

Mirco Zwahlen verletzte sich leider unmittelbar vor dem Wettkampf, so dass er nicht starten konnte. An den Hallen-Nachwuchsmeisterschaften deutete Benedikt Bünz mit seinem 6. Rang in der Kategorie U20 seine Ambitionen auf einen Spitzenrang erstmals an.

#### Schweizermeisterschaften Cross in Sion

Für einmal fand die Cross-SM bei frühlinghaften Temperaturen statt. Mit dem vierten Rang bei den Frauen, konnte Joëlle Flück nicht ganz zufrieden sein. Nur um wenige Sekunden verpasste Jasmin Hangartner die Medaillen, aber mit ihrem 7. Rang (Kat. U23) darf sie ebenso zufrieden sein wie Corinne Grieder, die den 11. Rang erreichte.

#### Schweizermeisterschaften Steeple & 10'000m

Leider haben sich für das Steeplerennen der Frauen nicht genügend Teilnehmerinnen angemeldet, so dass Arlette Meier-Hunger ihren Schweizermeistertitel nicht verteidigen konnte. Mit einer kämpferischen (typisch Melina) Leistung gewann Melina Frei bei ihrem Debüt über 10'000m auf der Bahn die Bronzemedaille bei den Frauen.

#### Schweizermeisterschaften Männer/Frauen

Mit je einer Silber- und Bronzemedaille und insgesamt 6 Finalplätzen, dürfen die LCR-LäuferInnen sehr zufrieden sein.

Nach der Silbermedaille vom Vorjahr, wollte Joëlle Flück über 800m auch in diesem Jahr unbedingt eine Medaille. Obwohl sie sich dabei ein wenig verkrampfte, gelang ihr dies mit dem Gewinn der Bronzemedaille. Mit dem sechsten Rang im 800m-Final der Männer gelang Martin Knill ebenfalls ein Superresultat. Ueber 1500m der Männer zeigte Mirco Zwahlen nach seiner Enttäuschung der Militär-WM, dass er noch immer schnell ist. Mit dem Gewinn des Vizemeistertitels konnte er allerdings doch nicht ganz zufrieden sein. Im 1500m-Final der Frauen, wurde Stefanie Trutmann mit einer neuen PB Zehnte und schlug dabei die gesundheitlich „angeschlagene“ Arlette Meier-Hunger, die direkt hinter ihr ins Ziel kam.

Auch Melina Frei zeigte mit ihrem achten Rang über 5000m ein achtbares Resultat mit dem sie sicher zufrieden sein konnte.

### Nachwuchs-Schweizermeisterschaften in Hochdorf (U20/23) und Frauenfeld (U16/18)

Melina Frei wurde an den Nachwuchs-Schweizermeisterschaften über 5000m (U23W) verdiente Schweizermeisterin. Bei grosser Hitze teilte sie ihr Rennen optimal ein und konnte einen ungefährdeten Sieg feiern.



Melina Frei Schweizermeisterin 5000m Kat. U23

Gold nicht verloren sondern Silber gewonnen hat Benedikt Bünz im 1500m-Lauf der Kat. U20. Dank einem taktisch geschickten Lauf wurde er verdientermassen Vizeschweizermeister. Ebenfalls seine erste Schweizermeisterschaft bestritt Steven Malischke, bei der er über 2000m (Kat. U16) am Start stand. Die grosse Hitze und der sehr schnelle Start liessen Steven auf den letzten beiden Runden leiden. Mit seinem 13. Finalrang darf er aber sicher sehr zufrieden sein.



Benedikt Bünz Vize-Schweizermeister 1500m Kat. U20

### Staffel-Schweizermeisterschaften in Delémont

Wie im Vorjahr dominierten die MittelstrecklerInnen des LC Regensdorf alle GegnerInnen. Einmal mehr bewiesen unsere Läufer (A. Becker / M. Knill / M. Zwahlen) dass der Teamgedanke des LCRRT „Berge versetzen“ kann. Nach einem überraschend langen Endsprint konnte Martin den Stab mit so grossem Vorsprung an Mirco übergeben, dass dieser auf der Schlussrunde bereits an die noch bevorstehende Américainestaffel denken und sich dafür schonen konnte. Der Schweizermeistertitel war die verdiente Belohnung. Wenige Stunden später wurden die Männer in derselben Besetzung noch Vizeschweizermeister in der Américaine über 3000m. Die zweiten Staffeln des LCR belegten über 3 x 1000m (S. Jost / S. Marti / J.M. Perino) den guten sechsten und in der Américaine (K. Hangartner / S. Marti / J.M. Perino) den zehnten Rang. Teamgeist zeigten aber auch unsere Läuferinnen, die als Schweizerrekordhalterinnen über 3 x 1000m den Titel unbedingt verteidigen wollten. Nach einer hartnäckigen Verletzung musste Stefanie Trutmann leider auf einen Start verzichten. Eine Woche nach dem Gewinn des SM-Titels über 5000m stellte sich Melina Frei (ohne Schnelligkeitstraining) als Ersatz zur Verfügung und lief einen starken Startabschnitt, bei dem sie auf die Spitze nicht zu viel Zeit verlor. Arlette Meier-Hunger konnte auf dem zweiten Abschnitt die Führenden nach einer Runde überholen und einen so grossen Vorsprung herausholen dass Joëlle Flück als Dritte den Sieg und damit die Titelverteidigung völlig ungefährdet „nach Hause“ laufen konnte. Arlette und Joëlle liefen dabei beide schnellere Abschnittszeiten als beim gültigen Schweizerrekord von 2010.



Schweizermeister 3 x 1000m & Vizeschweizermeister Américaine



Schweizermeisterinnen 3 x 1000m

### Team- Schweizermeisterschaften in Bern

Als Doppelschweizermeister war der LC Regensdorf wie schon an der Staffel-SM der erfolgreichste Verein der Schweiz. Die LCR-Frauen, die in der Besetzung Joëlle Flück, Arlette Meier-Hunger, Stefanie Trutmann und Jasmin Hangartner als klare Favoritinnen an den Start gingen, wurden hochüberlegen Schweizermeisterinnen über 1500m. Joëlle Flück stürmte vom Start weg allen davon und gewann in neuer persönlicher Bestzeit von 4.22.57'. Arlette Meier-Hunger lief eine neue Saisonbestzeit und Stefanie Trutmann gelang trotz Beschwerden ein gute Zeit. Einen super Teamgeist zeigte Jasmin Hangartner, die 700km weit anreisen musste, weil sie von der Uni aus, studienhalber an Ausgrabungen in Italien weilte. Etwas überraschender doppelten die Männer in der Besetzung Mirco Zwahlen, Martin Knill, Benedikt Bünz und Stefan Marti mit dem Gewinn des Schweizermeistertitels der Disziplin 800m nach. Mirco gelang ein Sieg über alle 800m-Läufer und bewies, wie schon an der Staffel-SM, seine sehr gute Spätform. Weil auch Martin in der ersten Serie taktisch sehr gut lief und Benedikt die Gegner in der zweiten Serie taktisch geschickt kontrollierte, gewannen die Männer zur Ueberraschung aller den Schweizermeistertitel. Das zweite LCR-Team in der Besetzung S. Jost, K. Hangartner und St. Malischke schlug sich ebenfalls achtbar.

### „Glückspost“ vom LCR-Runningteam

Auch in diesem Jahr erhielt das ominöse LCR Runningteam „XXS-Nachwuchs“ mit der Geburt von Arik Hofmann (26.9.2011) erneut kräftige (56 / 4140) Verstärkung für die 3 x 1000m Staffel der Jahre 2020 bis 2025. Wie an der letztjährigen Hochzeit von Mirco und Miriam Zwahlen gewettet, haben dieses Jahr Marco und Nicole Guidali den Bund fürs Leben geschlossen und bereits zeichnet sich ab, wer im nächsten Jahr „dran glauben“ wird...



### 3.LCR-Runningteam-Herbst-Event

Bereits zum dritten Mal organisierte Gian Marco Meier den LCR-Runningteam-Herbst-Event. Wie bereits in den beiden Vorjahren war der Start im Wisacher und das Ziel auf der Molseralp in den Flumserbergen. Zurückgelegt wurde der Weg gemeinsam und mit eigener Muskelkraft. „Schneller, weiter, höher“!!! Spätestens im Ziel auf der Molseralp waren sich alle einig, dies ist nicht mehr zu toppen. Auch das Navigationsgerät bewies, dass die ganze Strecke 127 Kilometer lang war und dass dabei 3200 Höhenmeter bewältigt wurden. Gian Marco hat die sportlichen Ziele dieses Jahr also noch höher gesteckt, was dazu führte, dass etliche einzelne Etappen oder Teilstücke einer Etappe als Beifahrer in den Transportfahrzeugen absolvierten. Organisatorisch klappte dank Heidi und Werner Lüscher wieder einmal alles reibungslos. Und TCS sei Dank war auch die Reifenpanne des Lastwagens rasch genug behoben. Der Einzige, der auf modische Mütze statt Helm setzte, „bastelte“ einen veritablen Sturz, der seine Stirne und das Vorderrad arg in Mitleidenschaft zog. Die erste Etappe führte mit dem Bike über 29km von Regensdorf über den Uetliberg auf den Albispass. Darauf folgte ein 8km langer „Trailrun“ vom Albis über das Aalbishorn zum Schweickhof oberhalb von Sihlbrugg. Die zweite, technisch schwierige, Bikestrecke führte vom Schweickhof entlang der Sihl an den Sihlsee (26km). Nach einer kurzen Mittagspause gings mit dem Bike weiter über die Sattellegg nach Schübelbach (28 km). Es folgte die 18km lange Inline-Etappe nach Weesen am Walensee. Das vorletzte Teilstück führte mit dem Bike über 14km von Weesen nach Oberterzen. Erst kurz vor dem steilen Schlussanstieg kam zum ersten Mal etwas Wettkampfstimmung auf, was zur ersten Soloankunft des Tages führte. Auf der letzten Etappe galt es auf äusserst steilen Bergpfaden rund 900m zu Fuss (rennend, gehend, kriechend...) zu überwinden. Kurz vor Dunkelheit erreichten alle glücklich und erschöpft das Ziel. Alle, ausser dem schnellsten „Langstreckler“. Dieser bekam nicht genug, verpasste die Abzweigung und lief, und lief, und lief...

Nach dem köstlichen Nachtessen und einem tiefen Schlaf genossen alle gemeinsam einen wunderschönen Herbsttag in den Bergen und liessen so die Saison ausklingen oder schmiedeten bereits Pläne für das nächste Jahr...

### Planung und Zukunft

Natürlich könnten wir uns nun zurücklehnen und den Erfolg geniessen. Weil aber nichts vergänglicher ist als Erfolg, schauen wir sofort wieder vorwärts. Wir werden anfangs Winter mit allen LäuferInnen des LCRRT zusammen sitzen und versuchen, mit Hilfe von allen, noch bessere Bedingungen zu schaffen. Dabei denken wir aber nicht nur an die SpitzenathletenInnen, sondern auch an die „Cracks“ der kommenden Jahre. Hier werden wir auf die Hilfe von einigen Mitgliedern des LCRRT angewiesen sein.

Weil sich Gian Marco und ich künftig vermehrt dem eigentlichen Training (inkl. Trainingsplanung/Auswertung) widmen wollen, brauchen wir Leute, die uns organisatorische Arbeiten abnehmen.

### Herzlichen Dank

All denjenigen, die für das LCRRT schon bisher viel geleistet haben, möchte ich an dieser Stelle herzlich danken. Am meisten beansprucht habe ich im vergangenen Jahr Gian Marco, der nach seinem Trainerkurs sicher noch mehr eingebunden wird. An dieser Stelle danke ich auch meiner Frau Lilo für die nicht selbstverständliche Geduld mit mir. Dank gebührt auch an Werner und Heidi Lüscher, die in diversen Funktionen einfach immer da sind, wenn man sie braucht, dem LCR-Vorstand, Peter Trutmann der (trotz Rücktritt) für unsere Jüngsten da ist und all denjenigen, die immer wieder einzelne Trainingseinheiten leiten. Wichtige Arbeit leisteten auch Andreas Becker (LCR-Clubheft) und Martin Knill, der mit grossem Einsatz verschiedene Sponsoren finden konnte.

Der grösste Dank gilt aber vor allem unseren Sponsoren, denn diese ermöglichen es, dass im LC Regensdorf professionell gearbeitet werden kann.



LCRRTHE = 127 km biken, laufen, biken, inlinen, biken und kraxeln

Autor: Ruedi Meier  
Fotos: Gian Marco Meier