



Das offizielle Verbandsorgan des Zürcher Leichtathletik-Verbandes (ZLV)

## Inhaltsverzeichnis

- ZKS Preis Innovation S.2
- Interview Irina Strebel S.3
- Verbandsabend vom 30.9. S.7
- SM Staffel S.8
- SM Halbmarathon S.9
- Team SM S.9
- CH Final Sprint S.10
- CH Final Mille Gruyère S.11
- KM Mehrkampf S.12

## Newsletter 8, 10. Oktober 2013



**ZKS** Zürcher  
Kantonalverband  
für Sport

Sportzentrum  
**KERENZERBERG**

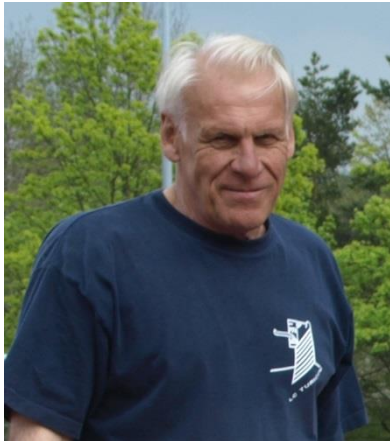
**swiss** olympic  
for the spirit of sport

**SWISSLOS**  
Sportfonds Kanton Zürich



## ZKS Innovationspreis an Team Qualiwettkämpfe

Wir gratulieren den beiden Initianten der Qualiwettkämpfe zur tollen Auszeichnung!



Urs Trautmann



Adrian Egger

Originaltext der Medieninformation ZKS:

*In der Kategorie „Gruppen“ setzt die Jury das QW-Team mit Adrian Egger aus Meilen und Urs Trautmann aus Obereggen auf den Spitzenplatz. Sie werden für die Einführung einer neuen Art von Leichtathletik-Wettkämpfen für den Nachwuchs mit 8000 Franken belohnt. Beim sogenannten Q-Wettkampf handelt es sich um einen Vierkampf, welcher innerhalb von zwei Stunden absolviert werden kann und für welchen ein vielfältiges Training in den Disziplinen Sprint, Sprung, Wurf und Hürden erforderlich ist. Zudem sind sie für die Organisatoren einfach zu organisieren. Die Q-Wettkämpfe finden seit 2008 statt und erfreuen sich grosser Beliebtheit. Im ersten Jahr waren 848 Athletinnen und Athleten dabei, 2012 massen sich bereits 1566 Nachwuchssportlerinnen und – Sportler in den vier Disziplinen. Mit viel Engagement und Mut zur Innovation haben die Initianten bewiesen, dass Sportarten dank Neuorientierung attraktiv bleiben können.*

Diesen Ausführungen können wir nur unseren grossen Dank für die Idee und den immensen Einsatz der beiden Geehrten beifügen!

**Das Interview**



Frauen-Staffel Rieti 2013

<b>Name</b>	<b>Irina Strebel</b>
<b>Geboren</b>	<b>13.2.1996</b>
<b>Beruf</b>	<b>Schülerin/KV Lehrling (Sportschule)</b>
<b>Hobbies (ausser LA)</b>	<b>Freunde treffen, Kochen</b>
<b>Club</b>	<b>TV Thalwil</b>

## Grösste Erfolge:

### EM U20 2013 Rieti:

100m (Vorlauf PB 11.89)

5. Platz Staffel SR 44,99

### SM U18 2013 Zug:

1. 100m in 11,93

1. 100m H in 13,78

2. Stab mit 3.80

## Du warst ja als 17-jährige an der U20 EM in Rieti. Wie hast du den Anlass erlebt?

Es war ein gewaltiges Erlebnis. Für mich hat sich ein Traum erfüllt, an einem internationalen Grossanlass teilzunehmen. Vor allem die internationale Konkurrenz hat mich beeindruckt. Ich war besonders stolz, dass ich für die Schweiz antreten durfte. Auch die professionelle Organisation hat mich stark beeindruckt.

## Welchen Stellenwert hat die Staffel für dich?

Die Staffel ist sehr wichtig für mich, da ich mich als Teamplayerin sehe und glücklich war, mit den anderen zusammen laufen zu dürfen. Es ist eine gute Abwechslung, da der Sport sonst auf die einzelnen Individuen fixiert ist.

## Was ist deine Lieblingsdisziplin?

Ich mag verschiedene Disziplinen. Gerade wenn es in einer Disziplin nicht speziell vorwärts geht, ist man sehr froh, wenn es noch weitere Disziplinen gibt. Solange es noch möglich ist, mich auf so vielen Bühnen erfolgreich und mit Spass zu engagieren möchte ich diese Vielseitigkeit unbedingt beibehalten.

## Wieviel hast du in dieser Saison trainiert?

Ich trainiere 7 x pro Woche. In meiner Sportschule gibt es ein integriertes Training am Morgen, welches jeweils 60 Minuten dauert. Dabei wird auf ein ausgewogenes Programm geachtet, in welchem Kraft, Sprungkraft und Schnelligkeit trainiert wird. Dies mache ich jeweils von Dienstag bis Donnerstag. Daneben trainiere ich noch 4 x mit meinem Verein.

## Wann und wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Mein Vater war stets im Turnverein aktiv und daher lag dieser Bereich auch für mich sehr nahe. Ich war vielseitig sportlich aktiv, hatte auch Geräteturnen gemacht und war aktiv beim Reiten. Dann habe ich

allerdings gemerkt, dass es zeitlich nicht mehr für alles reicht und da Leichtathletik mein Favorit war, entschied ich mich dafür. Mit etwa 14 Jahren verschrieb ich mich voll dieser Sportart.

### **Welche Rolle spielen Club und Trainer für die Entwicklung und Motivation?**

Mir ist es sehr wichtig, dass das Training auch Spass macht. Im Verein herrscht eine sehr familiäre Atmosphäre, wodurch die Motivation bereits deutlich grösser wird. Ebenso habe ich einen guten Trainer, der mich schon länger begleitet.

### **Was sind die Ziele für die nächste Saison?**

Es ist schwierig, das jetzt schon festzulegen. Die Planung der Saisonhöhepunkte findet erst in einer Woche statt, daher kenne ich meinen eigenen Trainingsplan auch noch nicht. Sicherlich möchte ich mich aber auf die Nachwuchs SM konzentrieren. Ein konkretes Ziel habe ich dabei keines, es soll einfach klappen. Ebenso wäre die U 20 WM in Eugene ein tolles Ziel. Noch bin ich mir nicht sicher, ob das klappen kann, da es dafür spezielle Kriterien gibt. Es würde mich aber sehr freuen, wenn ich dort starten könnte.

### **Was wirst du dafür im Training ändern?**

Das Training werde ich nicht gross verändern. Wichtig ist, dass ich mich nun in der Erholungsphase gut regenerieren kann. Danach werde ich mit dem Aufbau für die neue Saison starten.

### **Was sind deine Träume oder Ziele in der entfernteren Zukunft?**

Gerne möchte ich später als Aktive an Grossanlässen teilnehmen können. Ein ganz besonderer Traum wären natürlich die Olympischen Spiele. Dies ist sicherlich ein sehr hoch gesetztes Ziel, dennoch wäre es eine sehr schöne Vorstellung.

### **Was machst du, wenn es nicht läuft?**

Dazu ist das Training da, ich denke wenn man im Training leidet, ist das zwar hart, dafür denke ich, ist man dann am Wettkampf umso besser.

### **Was sind deine Ziele im beruflichen Bereich?**

Momentan absolviere ich eine Sportschule, in welcher ich auch das KV machen kann. Danach folgt eine zweijährige Lehre, welche ich mit einer LAP abschliessen werde. Mir ist es sehr wichtig, ein zweites Standbein neben der Leichtathletik zu haben, da man in diesem Sport kaum von den Einnahmen leben kann. Langfristig möchte ich gerne etwas in Richtung KV machen.

**Du hast zum Abschluss der Saison an einem 10 Kampf in Uster teilgenommen, wie kam es dazu?**

Das Ganze war eine lustige Geschichte. Normalerweise bin ich ja keine Mehrkämpferin, doch für den Saisonabschluss haben wir uns etwas Lustiges einfallen lassen. So habe ich mit meinen Kolleginnen vom TV Thalwil einen Zehnkampf zur Abwechslung ausprobiert.

**Als Hobby hast du kochen angegeben, hat das einen Bezug zur Leichtathletik?**

Nein, das hat damit nichts zu tun. Vielmehr liegt es daran, dass meine beiden Eltern in der Gastronomie gearbeitet haben. Daher wuchs ich schon früh damit auf. In der Sekundarschule habe ich als Abschlussarbeit sogar ein eigenes Kochbuch entworfen.

**Wir danken dir für das Interview und wünschen dir viel Glück für alle deine Ziele!**

Interview: Cyrill Kutter

## **Verbandsabend vom 30. September 2013 in Winterthur**

22 Vertreter von Vereinen nahmen am diesjährigen Verbandsabend, organisiert von der LV Winterthur, teil. Zu Beginn des Abends durfte das Q-Wettkampf-Team mit Urs Trautmann und Adi Egger den Applaus der Anwesenden zur gewonnenen Auszeichnung „Der andere Sportpreis“ entgegennehmen.

Nach einem Kurzurückblick der kantonalen Anlässe orientierte Adi Egger ausführlich über die Q-Wettkämpfe und zeigte die erfreuliche Entwicklung anhand von Statistiken auf. Nach einer Diskussion um die für 2013 eingeführten Neuerungen kamen die Delegierten zum Schluss, einige davon wieder rückgängig zu machen:

- Final wieder mit 12 anstatt mit 18 Teilnehmern
- Hoch U14 und jünger wieder auf max. 6 Versuche
- Hoch U16 wieder auf max. 9 Versuche
- Speer für U14 wird beibehalten.

Zunehmend Mühe bereitet uns die Organisation der kantonalen Anlässe und der Helferrekutierung. Roberto Olivieri präsentierte einen möglichen Weg auf, indem regionale Organisatoren-LG's gegründet werden, welche die Anlässe organisieren. Das Papier geht an die Vereine zur Stellungnahme.

Die kantonalen Meisterschaften U18 und älter werden 2014 zusammen mit der Verbänden SGALV und TG/SH durchgeführt, Organisator ist der Verband TG.

Für 2014 fehlen noch Organisatoren für folgende Anlässe:

- 10. März: Delegiertenversammlung
- 7. Juni: 2 Organisatoren Q-Wettkämpfe
- 28. Juni: Kantonalfinal U16 und jünger
- 5. Juli: Kantonalfinal Swiss Athletics Sprint
- 6. Juli: Kantonalfinal UBS Kids Cup
- 6. Oktober: Verbandsabend

Wir bitten interessierte Vereine sich zu melden.

Weiter präsentierten Monika Moser die Aktivitäten von zürich athletics Talents und von Roberto Olivieri gab Informationen zum Kantonewettkampf. Kurt Altorfer wies auf einige Neuerungen bei der Verteilung der ZKS-Gelder hin.

Vielen Dank allen Anwesenden für den Einsatz für zürich athletics!

Bericht: Hanspeter Feller

## Wir gratulieren! Medaillen gewannen an:

### SM Staffel, 14. September 2013, Aarau

MAN	4x400m		
LAC TV Unterstrass	(Odermatt Reto 92/Vasquez Estiben 93/ Brunner Daniel 81/Wagner Johannes 87)		3:17.96
MAN Olympische			
LC Zürich	(Baumgartner Daniel 87/Müller Sandro 87/ Alberto Dominik 92/Knaus Fabian 91)		3:16.12
U20M	4x400m		
LC Zürich 1	(Pejic Aleksandar 94/Krempke Florian 95/ Al-Kenani Ali 94/Gföhler Benjamin 94)		3:23.93
U18M	Olympische		
LC Zürich 1	(Elmer Tom 97/Rosenthal Philip 96/ Brand Dany 96/Thirumavalavan Vijai 97)		3:18.98
WOM	4x100m		
LC Zürich 1	(Schürmann Robine 89/Keller Melanie 94/ Curti Joelle 89/Farrag Nora 86)		46.78
WOM	4x400m		
LV Winterthur	(Müller Livia 95/Halbheer Cornelia 92/ Kurmann Lisa 89/Reggel Valerie 87)		3:48.20
U20W	3x1000m		
LAC TV Unterstrass	(Rüdisüli Anja 95/Alemanni Lara 98/Troxler Fiametta 96)		8:53.63
U16W	5x80m		
LV Winterthur	(Hofmann Vanessa 98/Schirmmeister Meret 98/ Nederstigt Sanne 98/Rutschmann Andrea 98/Sigg Maureen 99)		49.31



## SM Halbmarathon, 21. September 2013, Uster

### Mannschaften MAN

1. TV Oerlikon 1			3:28.56,0	
Kreienbühl Christian	Rüti ZH	H-M30	1:08.02,0	4.
Marti Adrian	Schmerikon	H-M35	1:10.12,8	4.
Oliver Rubén	Ebmatingen	H-M35	1:10.41,2	5.

### MAN

1. Kreienbühl Christian	Rüti ZH	TV Oerlikon	1:08.02,0
3. Ott Michael	Kilchberg	LAC TV Unterstrasse	1:08.59,1

### WOM

2. Spirig Nicola	Bachenbülach	LC Zürich	1:15.28,5
------------------	--------------	-----------	-----------

### U 20 W

3. Kessler Rahel	Zumikon		1:35.43,5
------------------	---------	--	-----------

## SM Team, 21. September 2013, Basel

### MAN 400mH

LC Zürich	(Hussein Kariem, 51.11 /Baumgartner Daniel, 54.24/ Jung Riccardo, 55.85/Flammer Ramon, 59.12)	53.74
-----------	--	-------

### WOM 100m

LC Zürich	(Lavanchy Marisa, 11.86/Serksnienè Agne 12.03/ Keller Melanie 12.29/Emuzel Emily, 12.71)	12.06
-----------	---	-------

WOM 400m

LC Zürich (Serksnienè Agne 54.02/Schürmann Robine, 56.32/  
Farrag Nora, 57.12/Curti Joelle, 58.15) 55.82

WOM 1500m

LC Regensdorf (Flück Joëlle, 4:23.49/Meier-Hunger Arlette, 4:36.69/  
Bosshard Alexandra, 4:44.36/Leistner Rebekka, 4:47.40) 4:34.85

WOM 100mH

LG Züri+ (Fontanive Petra, 13.86/Meyer Bettina, 14.77/  
Jackson Avril, 15.32/Mayr Hannah, 16.79) 14.65

WOM Drei

LV Winterthur (Reggel Valerie, 11.97/Nyuma Vivian, 11.57/  
Halbheer Cornelia, 10.84/Moser Angelica, 10.38) 11.46

## CH Final Swiss Athletics Sprint 22. September 2013 in Ibach

Der Schweizer Final Swiss Athletics Sprint in Ibach ist bei idealen Wetterbedingungen und toller Sicht auf den Mythen durchgeführt worden. Der Kanton Zürich hat mit der Teilnahme von 23 Athleten die grösste Delegation gestellt. Mit 21 Halbfinal-Qualifikationen, 8 Finalteilnahmen und 3 Siegen ist zürich athletics sehr erfolgreich aus dem Kanton Schwyz zurückgekehrt. Herzliche Gratulation allen Teilnehmern und natürlich den Medaillengewinnern der Kategorien

M14 – 1. Sales Inglin (LC Zürich - 9.20 Sekunden / 80m),

M12 – 2. Noam Pritchett (TV Uster – 8.16)

M10 – 1. Cyrill Kernbach (LAC TV Unterstrass – 8.58 Sekunden / 60m für den AG startend),

W14 – 1. Maureen Sigg (LV Winterthur – ohne Finalzeit aber als erste ex aequo auf dem obersten Podest)

W11 – 1. Vanessa Roberts (LC Zürich – 8.47 Sekunden / 60m).

Bericht: Roberto Olivieri

**CH Final Mille Gruyere 21. September 2013 in Payerne**

M14	2. Björn Müller	LAC TV Unterstrass	2:40.03
M12	2. Malte Kölle	LAC TV Unterstrass	3:02.43
W15	2. Lara Alemanni	LAC TV Unterstrass	3:01.95
W11	2. Michelle Habegger	TV Maur	3:14.76
	3. Lea Ammann	TV Thalwil	3:16.05



## Kant. Meisterschaft Mehrkampf, 28./29. September 2013, Uster

Wir danken dem TV Uster herzlich für die gelungene Durchführung!

WOM	Zehnkampf	Strebel Irina	TV Thalwil	5540 P
U18W	Siebenkampf	Dallo Irina	LC Turicum	4111P
U16W	Fünfkampf	Wagner Michelle	LC Uster	3431 P
U14W	Fünfkampf	Schaad Janine	LC Zürich	2960 P
U12W	Vierkampf	Habegger Michelle	TV Maur	2016 P
U20W	Fünfkampf	Widmer Tamara	TV Kloten LA	2220 P
MAN	Zehnkampf	Beer Roman	LC Zürich	5923 P
U18M	Zehnkampf	Gava Jan	LV Winterthur	5117 P
U16M	Sechskampf	Schlumpf Silvio	LAR TV Rüti	3902 P
U14M	Fünfkampf	Waser Pascal	LAR TV Rüti	2901 P
U12M	Vierkampf	Sauter Jerome	TV Maur	1515 P
MAN	Sechskampf	Heid Alexander	LC Regensdorf	3718 P
U20M	Sechskampf	Verdecampo Stephan	LAR TV Rüti	4089 P
U17M	Sechskampf	Knöri Matthias	LV Winterthur	4272 P

