



## **Training vom Dienstag, 11.9.2018**

### **Sprint und Sprünge**

### **und Rückblick auf die U20 in Aarau**

### **(Drei Medaillen für den LCL!)**

Liebe Athletinnen und Athleten  
geschätzte Trainerkameraden

Zunächst möchte ich als Co-Trainer meiner Bewunderung über die grossartigen Leistungen der Athletinnen und Athleten zum Ausdruck bringen, die an der Schweizermeisterschaft U20 vom vergangenen Samstag und Sonntag in Aarau über sich hinausgewachsen sind. Es war der Lohn an die Athleten für ein Jahr lang hartes Training und gleichzeitig der herzliche Dank an den Cheftrainer Dani Zopfi, der nach diesem Wochenende mit seiner Arbeit sehr zufrieden sein darf.

Zum richtigen Zeitpunkt drehte Eric de Groot im Sprint zu Höchstleistungen auf und schaffte zwei persönliche Bestleistungen über 100 und 200 Meter. Es ist ihm gelungen, locker zu laufen und die hohe Frequenz bis ins Ziel hinein zu tragen. Beeindruckend war der Auftakt am Samstag mit der zweitbesten Zeit des Tages im Vorlauf über 100 Meter in der sensationellen Zeit von 10,76 Sekunden. Im Final wollte er noch zulegen. Doch die Lockerheit des Vorlaufes konnte nicht mehr abgerufen werden. Immerhin erneut unter elf Sekunden mit 10,97 Sekunden und "ärgerlicher" vierter Platz; Eric war nur zwei Hundertstel-Sekunden von der Bronze-Medaille entfernt! Doch wir alle dürfen sagen: Gut gemacht Eric! Und vor allem hat uns beeindruckt, dass Eric zwei neue Vereinsrekorde mit nach Luzern gebracht hat. Wirklich eindrücklich und beachtlich, hatte der LCL doch wirklich immer sehr gute Sprinter in den letzten dreissig Jahren. Doch Eric ist eben noch schneller!

Tim Steffen hat in den letzten Wettkämpfen klar aufgezeigt, dass er in aufsteigender Form ist. Er ist immer schneller geworden in seiner Parade-Disziplin über 400 Meter. Auch hat er mir vor einer Woche mit grossem Selbstbewusstsein und Überzeugung anvertraut, er wolle an der SM erstmals unter der magischen Grenze von 50 Sekunden laufen. Das ist ihm zu seiner und unserer grossen Freude denn auch gelungen. Im Vorlauf wurde er in seiner Serie am Samstag Zweiter in neuer persönlicher Bestleistung von 49,98 Sekunden. Und im Final am Sonntag legte er nochmals zu und zog seinen eleganten Laufstil aber auch mit Zähnebeissen und hartem Ringen mit der Konkurrenz bis ins Ziel durch: Zweiter Platz und Silbermedaille. Er drückte seine PB nochmals um 15 Hundertstelsekunden auf eindrückliche 49,83 Sekunden. Du hast unsere Bewunderung Tim!

Doch es gab noch eine Steigerung durch Dominik Ummel: In der letzten Disziplin des Tages um 16.10 Uhr begab sich Dominik an den Start zum Final über 800 Meter. Man stelle sich vor: Schon am Vortag musste er zusammen mit 26 anderen Mittelstreckenläufern einen Vorlauf absolvieren. Es gab drei Serien. Dominik lief in der zweiten Serie und konnte taktisch recht zurückhaltend laufen. Doch im Endspurt kamen seine Qualitäten zum Ausdruck und der lief als Erster in 1:58,82 Minuten durch das Ziel. Am Sonntag dann kam sein grosser Tag. Beherrscht ging Ummel den Finallauf an. Er ist sich gewohnt, die Führungsarbeit zu übernehmen. Und mit über einer Sekunde Vorsprung – das sind rund

sieben Meter – kam er als Schweizermeister mit der Gold-Medaille in 1:52,50 Minuten ins Ziel.  
Dominik, wir verneigen uns vor Dir!

Die Vierhundertmeter-Läuferinnen Alina Felder und Jana Abel gingen ihre Vorlauf-Serie beherzt an. Doch sie hatten eben die schnellsten Läuferinnen der Schweiz gegen sich. Und diese laufen immer klar unter 58 Sekunden, die Schnellste sogar 54 Sekunden. Doch die beiden kämpften wirklich bis zum Umfallen. Sie wollten in den Final. Doch sie blieben im Vorlauf hängen. Aber der dritte Platz sowohl von Alina als auch von Jana dürfen sich sehen lassen. Das waren starke Läufe. Alina erreichte 61,96 und Jana 62,30 Sekunden. Hut ab für diese kämpferischen Leistungen. Und Insider wussten, dass Jana überhaupt nicht in optimalem Leistungszustand nach Aarau reisen konnte. Sie ist trotz gesundheitlicher Defizite die anspruchsvolle Strecke über die ganze Bahnrunde gelaufen.

Simone Stucki konnte nicht in Bestform antreten. Sie war in den letzten zwei Wochen angeschlagen. Eine alte Verletzung plagte sie noch leicht. Unter diesen Bedingungen ist immer die Faust der Ungewissheit im Nacken, ob wohl hält oder nicht. Man ist gehemmt und man getraut sich nicht, wirklich voll an die Grenzen zu gehen. Im Weitsprung musste sie nach dem ersten Versuch den Wettkampf abbrechen und zum anschliessenden 200m-Sprint konnte sie gar nicht mehr antreten. Simone, Kopf hoch!

Unser zuverlässiger Sprinter Thomas Züger hatte sich an den SM über die anspruchsvollen Distanzen 200 und 400 Meter eingeschrieben. Er meinte, dass an diesem Wochenende für ihn einfach nicht mehr drin gelegen sei. Doch die erreichten Vorlaufzeiten sind ansprechend. Über 400 Meter lief er am Samstag beherzt an. Er wurde Vierter in guten 52,07 Sekunden. Für ein Weiterkommen in den Final wären anspruchsvolle 51,22 Sekunden nötig gewesen. Das war wirklich zu viel verlangt gewesen, denn Thomas konnte seine gewohnte Wettkampf-Form nicht ausspielen. Er war gesundheitlich etwas angeschlagen. Im Sprint über die halbe Bahnrunde (200 m) am Sonntag lief Thomas locker an und kam in guten 23,81 Sekunden wiederum als Vierter ins Ziel. Zum Weiterkommen hätte des 22,39 Sekunden gebraucht. Trainer Daniel Zopfi war gleichwohl sehr zufrieden mit ihm. Thomas, Du bist ist auf einem guten Weg. Die schnellen Zeiten werden noch kommen!



Der Vereinsrekordknacker Erich de Groot mit dem Erfolgstrainer Dani und der Silbermedaillengewinner über 400m Tim Steffen



Der Schweizermeister über 800 m Christoph Ummel bei der Siegerehrung



Freude herrscht bei Tim Steffen und Christoph Ummel

## **Gestaltung des Trainings von morgen Abend 11.9.2018**

Die Freiluftsaison 2018 der Leichtathleten ist weitgehend gelaufen. Es stehen noch vereinzelte Wettkämpfe. Dieser oder jene Athletin bzw. Athlet möchte nochmals die gute Form ausspielen und sich mit den an den SM erreichten Leistungen nicht zufrieden geben. Doch befinden wir uns eigentlich nun bis Mitte Oktober bereits in der Übergangsperiode. Es wird breitgefächert und individuell trainiert.

Morgen Dienstag werden wir noch ein klar strukturiertes Training anbieten. Denn mehrere von Euch starten am Monatsende noch beim Mehrkampfmeeting in Hochdorf. Dani Zopfi wird wohl auf dem Platz sein morgen, doch den ganzen Abend administrative Angelegenheiten erledigen und mit verschiedenen von Euch Gespräche führen.

Hier die Einzelheiten für das Training von morgen:

18.00 Uhr      Versuchsweise mal ein gemeinsames Einlaufen von Anfang weg mit Musik.  
Gymnastik und kleine Sprünge; Laufschule und Lauf-ABC  
→ Leitung Franz von Arx

18.45 Uhr - 19.45 Uhr

Individuelles Training jener, die in Hochdorf an den Start gehen oder gezielte Disziplinen trainieren möchten. Allerdings wird diese Gruppe keinen Trainer zur Seite haben. Ihr seid so weit, zu zweit oder als kleine Gruppe miteinander unter der Leitung eines "Chefdenkers", der die Disziplin beherrscht und ein gutes Auge hat.

### **Gruppe Sprünge (unter meiner Leitung)**

- harmonisches, lockeres Abspringen und Treffen des Körperschwerpunktes (Aufsprünge auf Kasten, Absprünge mit gestreckten Gelenken und Landung in der Weitsprunggrube.
- beidbeinige Prellsprünge
- lockere Läufe über 50 m (4 x, Pause 3 Minuten): Windsprints auf dem Rasen
- Treppensprünge auf der Stehrampe neben der Gegengerade
  - . Skipping an der Treppe mit den kleinen Stufen
  - . beidbeinige Sprünge in die Streckung auf den hohen Stufen der Stehrampe  
10 x 6 Sprünge!
  - . Plyometrie-Sprünge (Niedersprünge) an den hohen Stufen der Stehrampe  
5 x 6 Sprünge

alsdann Auslaufen in der Gruppe.

Gruss Franz; ich freue mich auf das Training von morgen.