

***MALEN
NACH
ZAHLEN***

Mit Unterstützung von



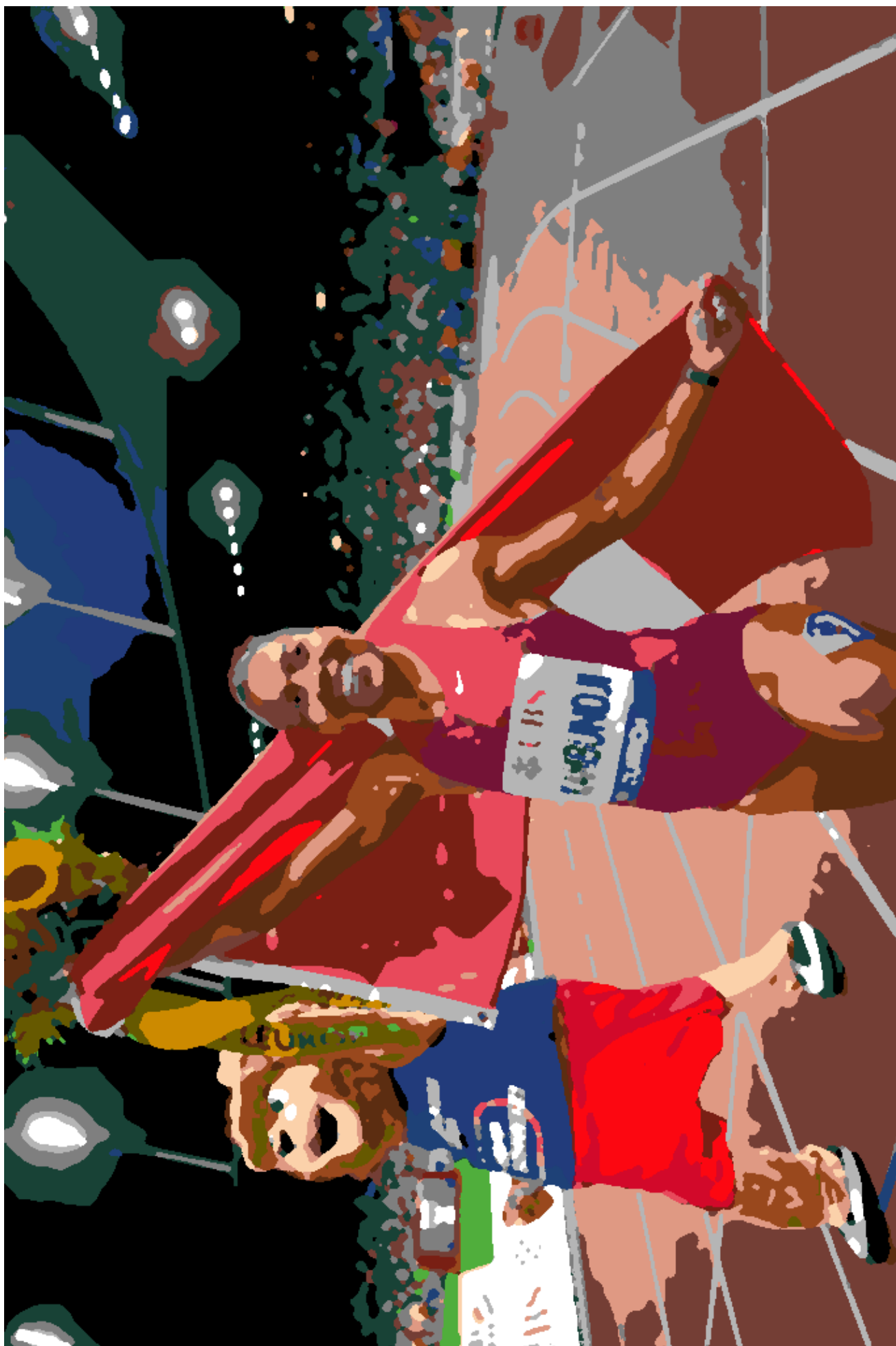
**Kanton Zürich
Sportamt**

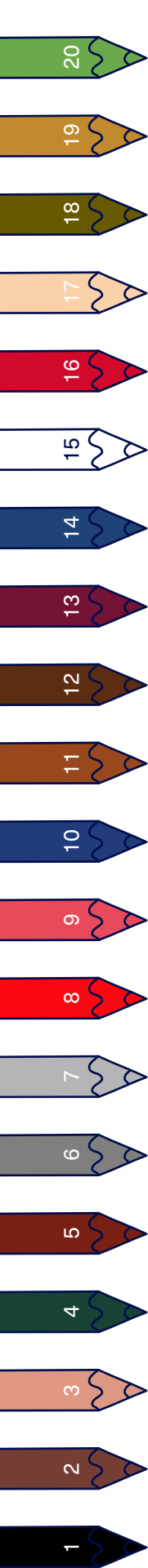


**Stadt Zürich
Sportamt**

Stiftung
FREUDE HERRSCHT

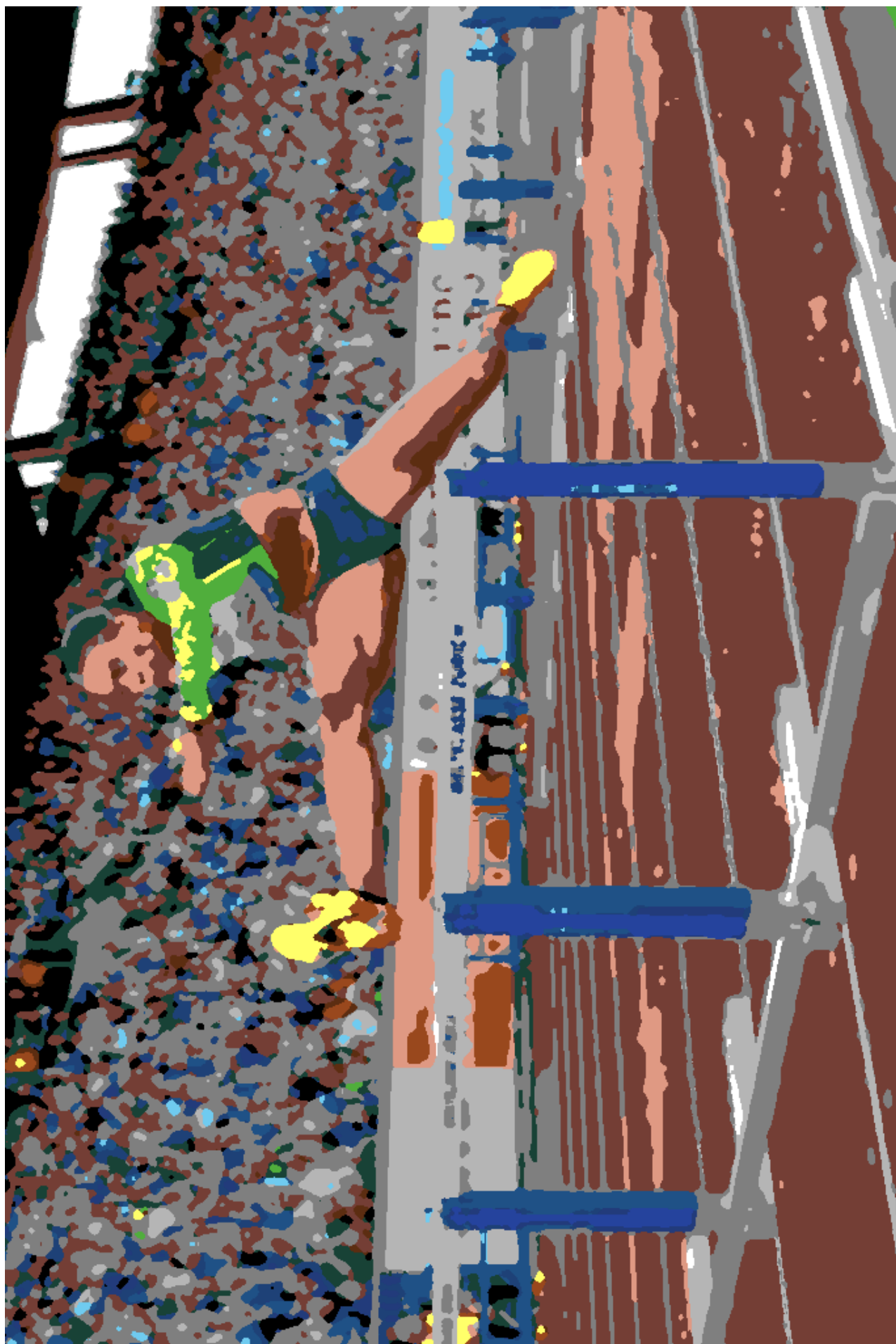
Mujinga Kambundji ist die schnellste Frau der Schweiz, sie rennt nämlich 100 Meter in weniger als 11 Sekunden. Zusammen mit dem freundlichsten Löwen der Schweiz – Leo Letzi – ist sie jedes Jahr im Stadion Letzigrund in Zürich zu sehen. Dort findet immer Ende August oder Anfang September «Weltklasse Zürich» statt, eines der besten Leichtathletik-Wettkämpfe der Welt!

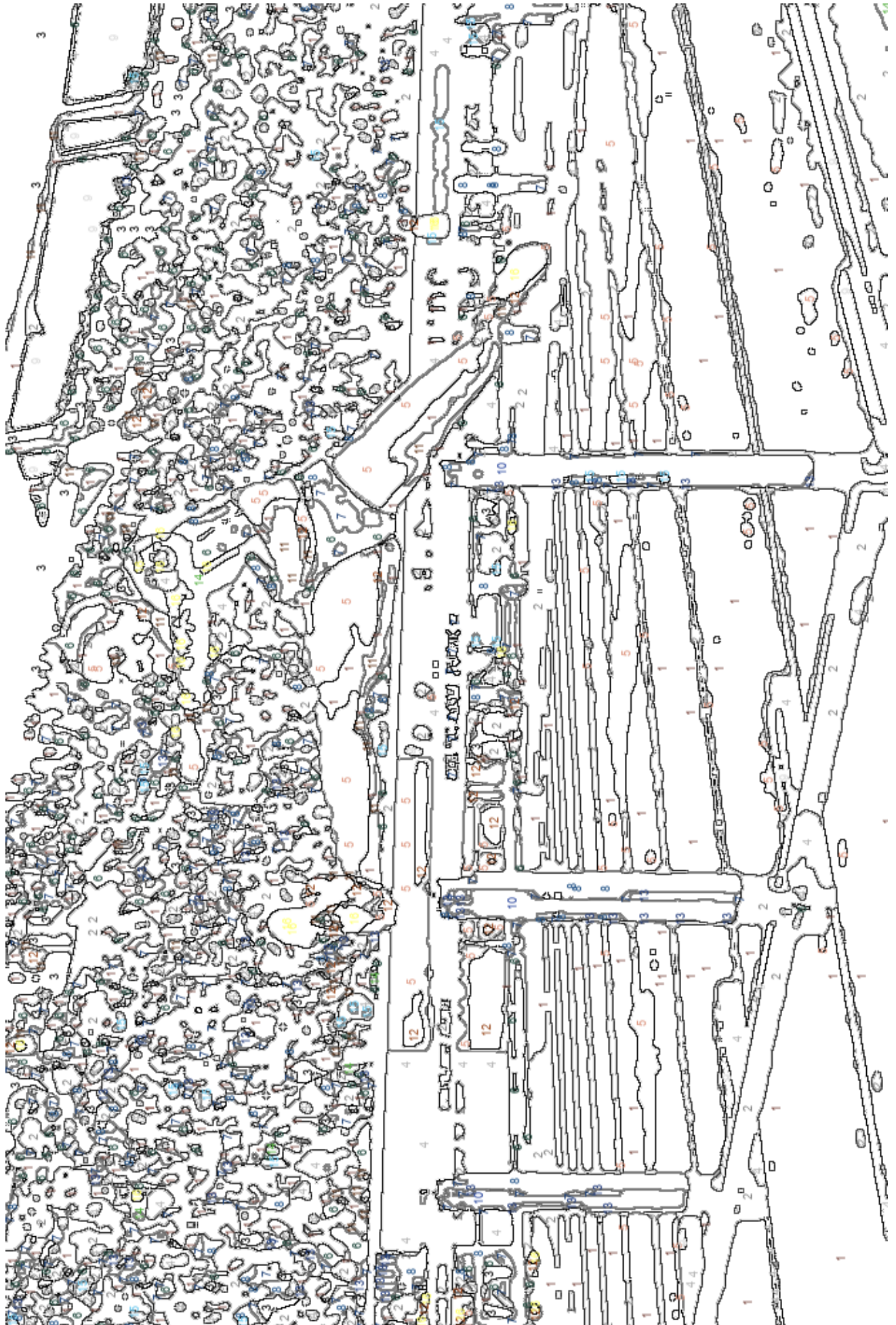
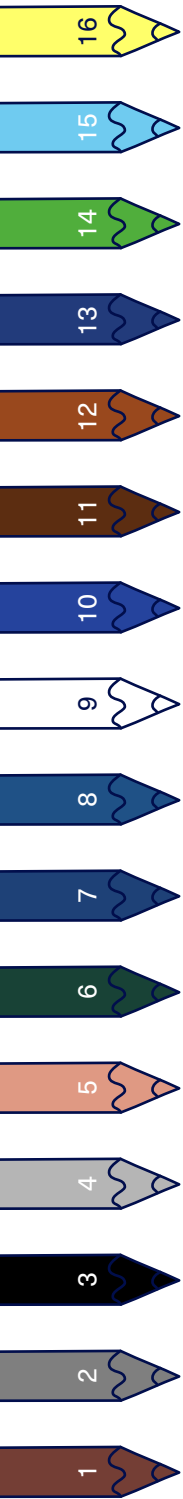




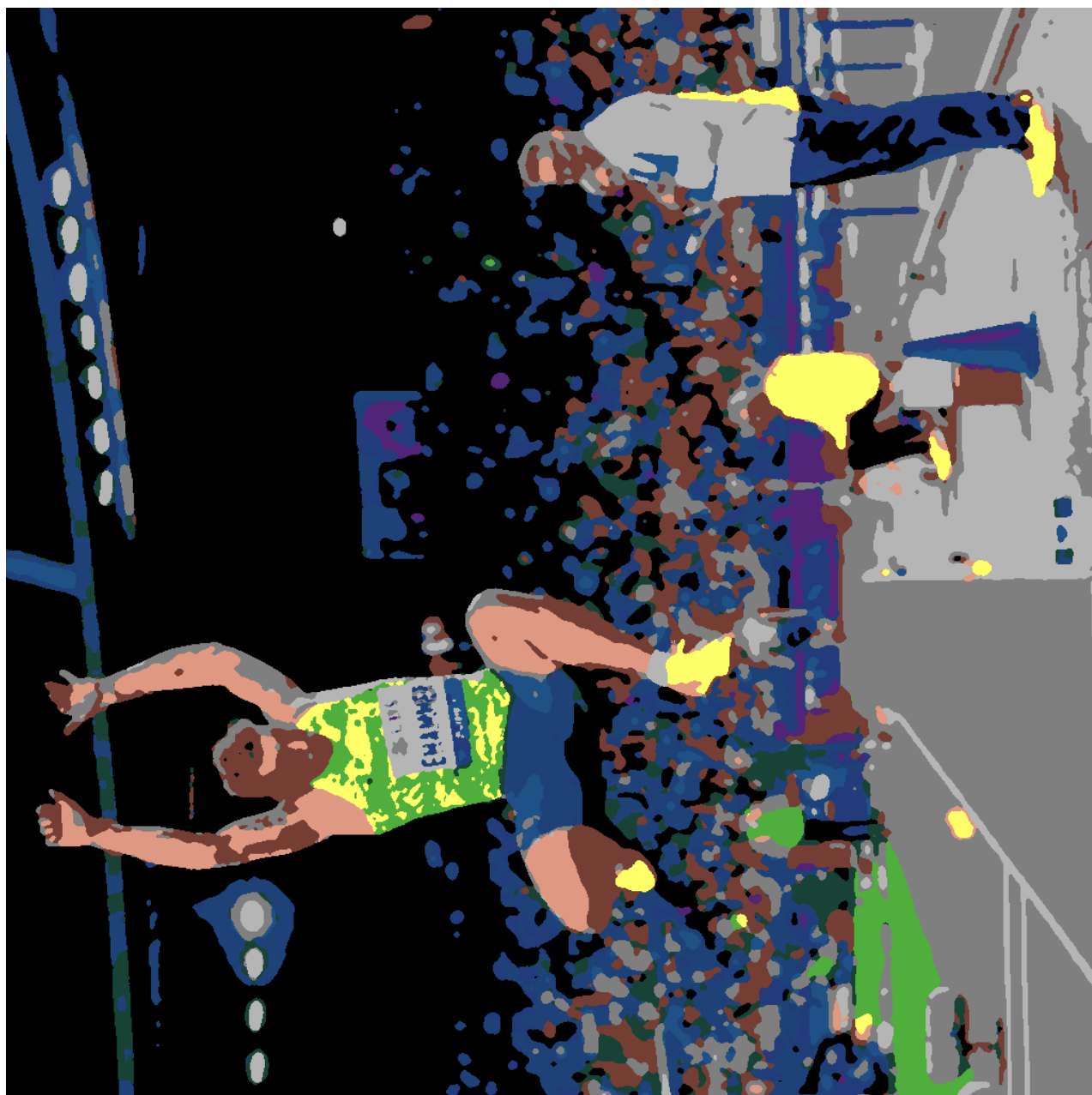
Bei der Disziplin «100 m Hürden» müssen Athletinnen über insgesamt 10 Hürden springen um ins Ziel zu kommen. Damit sie möglichst schnell sind, springen sie so flach wie möglich darüber. Ditaji Kambundji ist die Schwester von Mujinga, der schnellsten Frau der Schweiz. Sie ist noch jung, aber auf einem guten Weg, in ihrer Disziplin eine der besten der Welt zu werden. Sie startet auch jedes Jahr bei «Weltklasse Zürich».

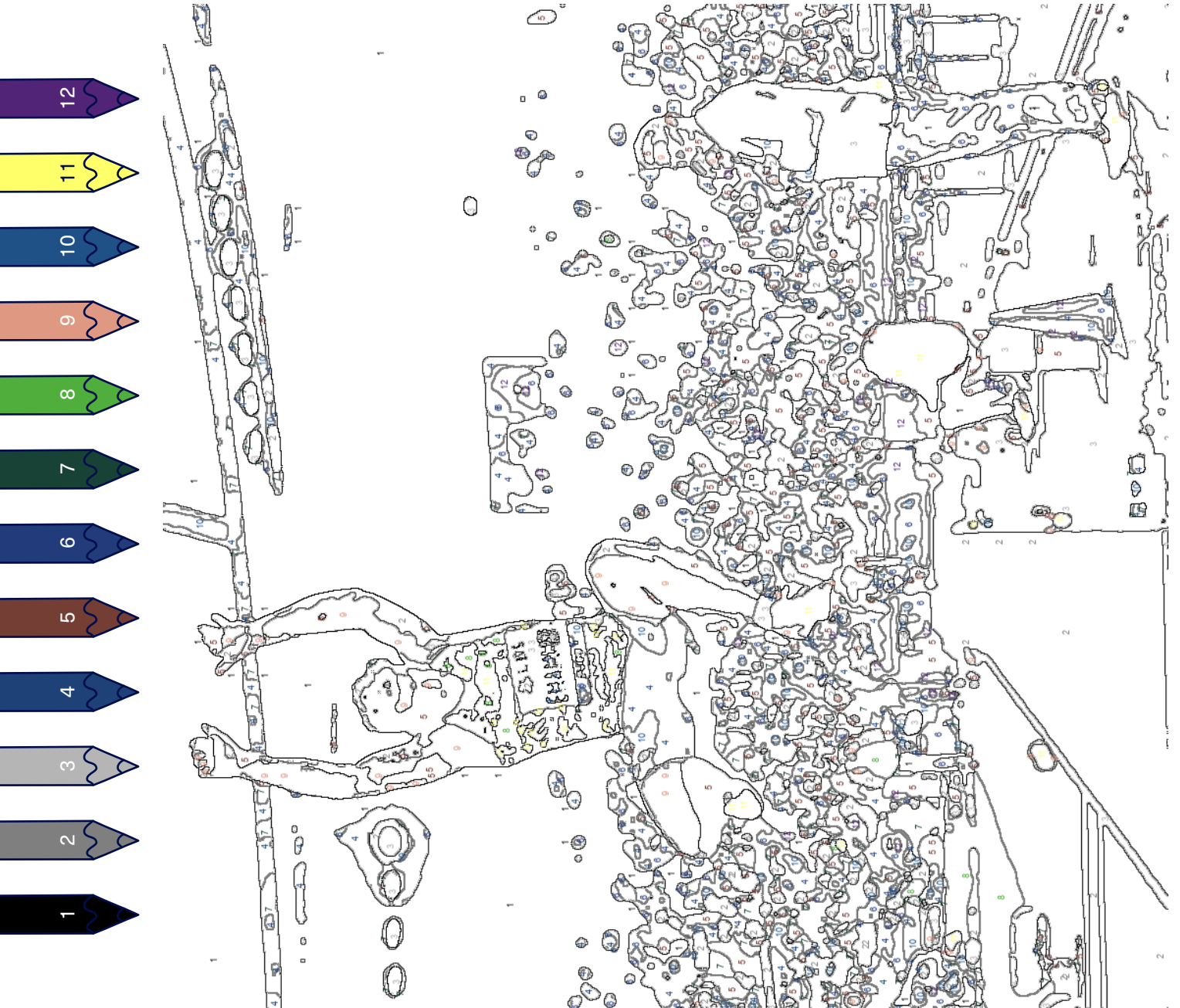
Mit Leichtathletik angefangen hat Ditaji beim «UBS Kids Cup», wo jedes Jahr tausende Kinder in der Schweiz mitmachen.





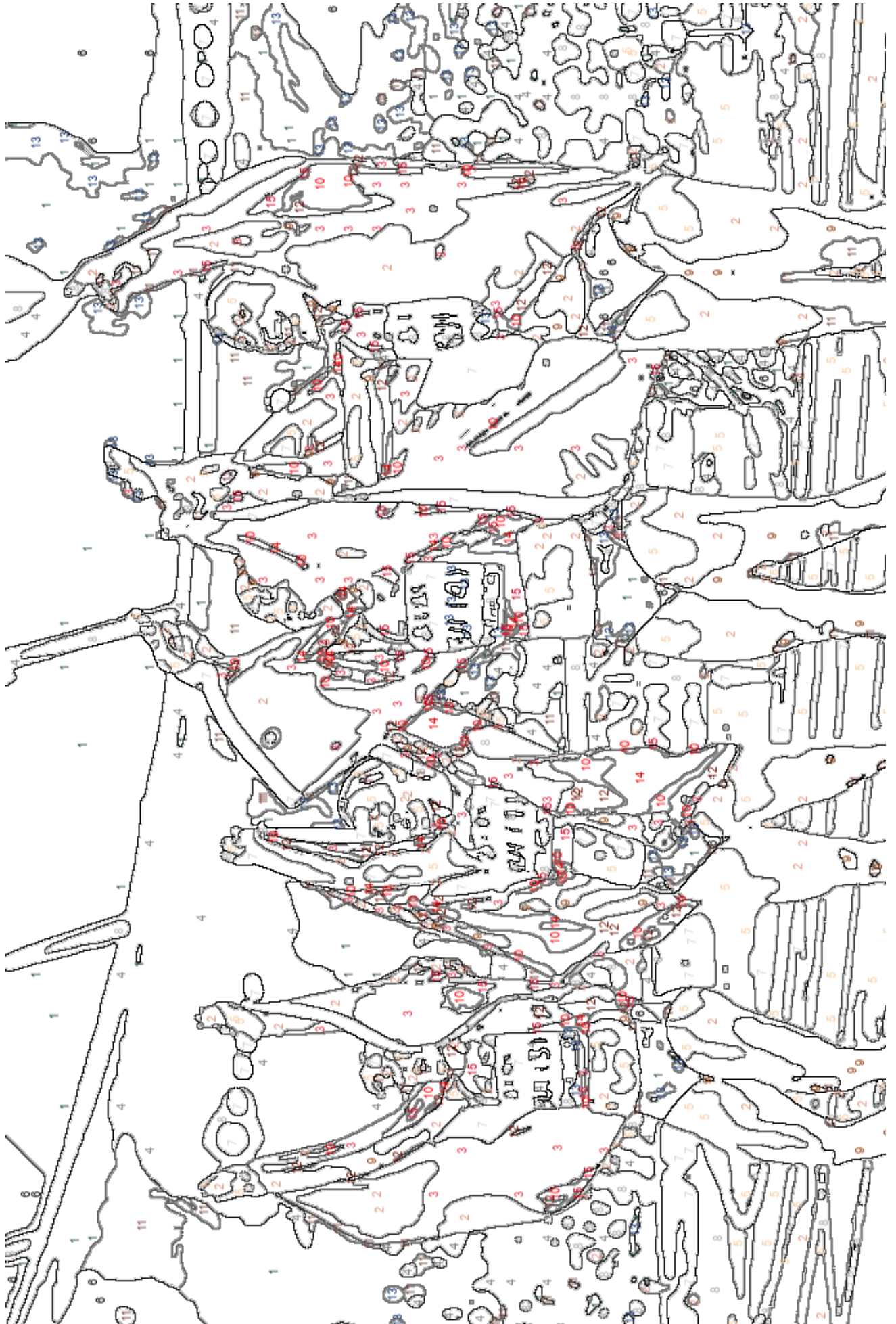
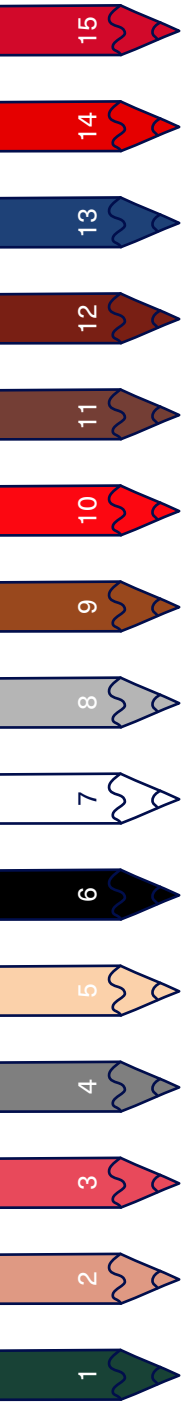
Beim Weitsprung versuchen die Athletinnen und Athleten mit Anlauf so weit wie möglich in den Sand zu springen. Dabei darf beim Absprung der 20cm breite, sogenannte «Absprungbalken» nicht übertreten werden, sonst ist der Versuch ungültig. Jeder hat 6 Versuche. Wer am weitesten springt, gewinnt. Simon Ehammer ist der beste Weitspringer der Schweiz und einer der besten der Welt. Er springt 8,45 Meter weit! Bei «Weltklasse Zürich» kannst du ihn live sehen. Mit Leichtathletik angefangen hat Simon beim «UBS Kids Cup», wo jedes Jahr tausende Kinder in der Schweiz mitmachen.





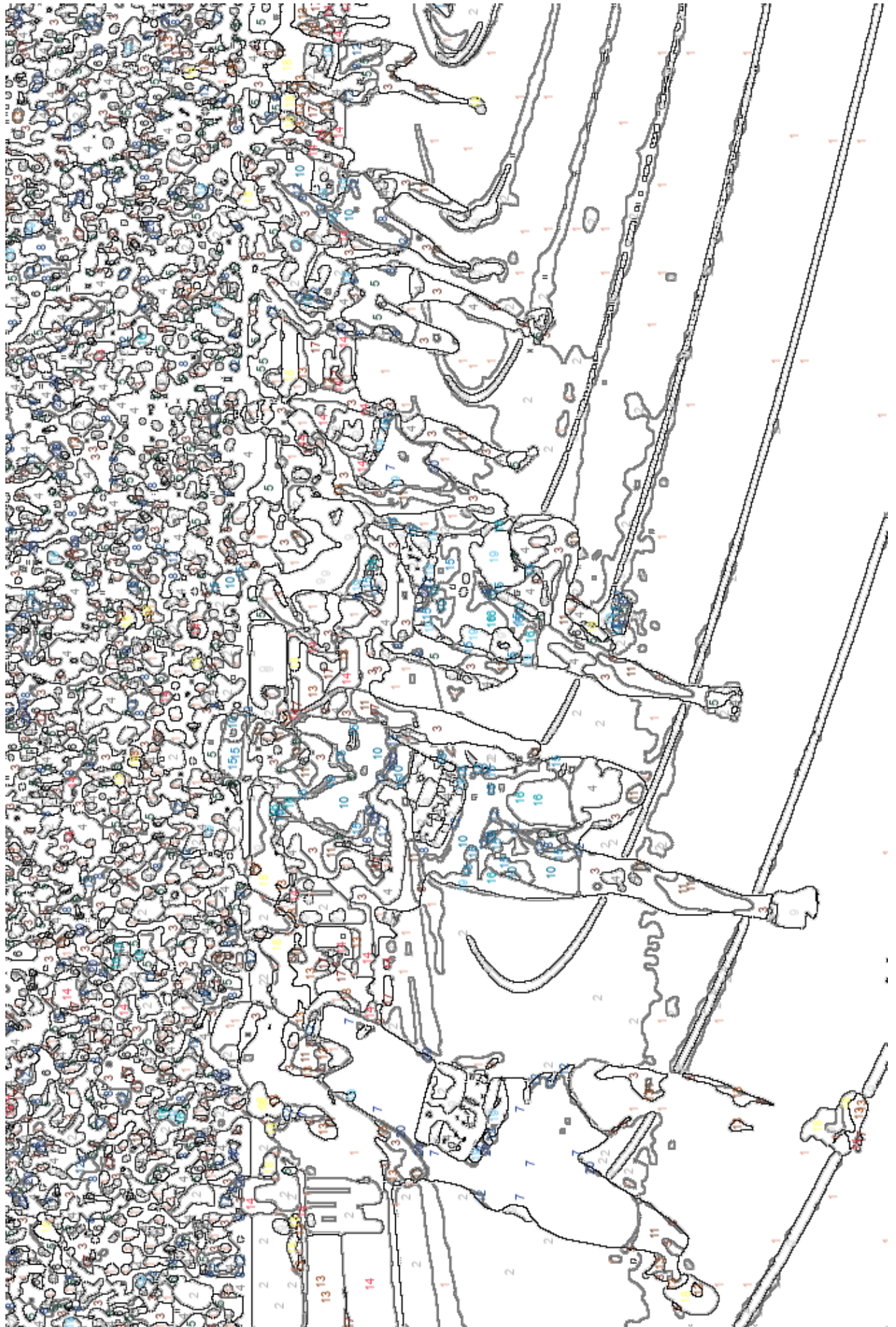
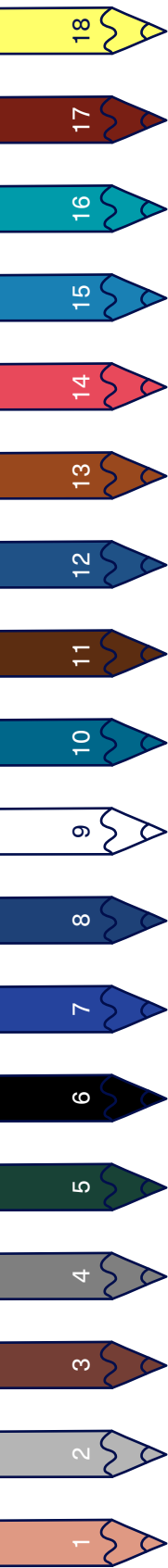
Die Schweizer 4x100 m Frauenstaffel ist eines der besten Teams der Welt. Bei den olympischen Spielen und der Weltmeisterschaft haben sie den vierten Platz belegt. Bei einem Staffelfrennen rennen jeweils 4 Athletinnen die gleiche Strecke (meistens 100 oder 400 Meter). Dabei müssen sie sich jeweils den sogenannten Staffelstab übergeben, was ziemlich schwierig ist, wenn man in hohem Tempo rennt. Die Schweizer Sprint-Staffel kann man bei «Weltklasse Zürich» live sehen.



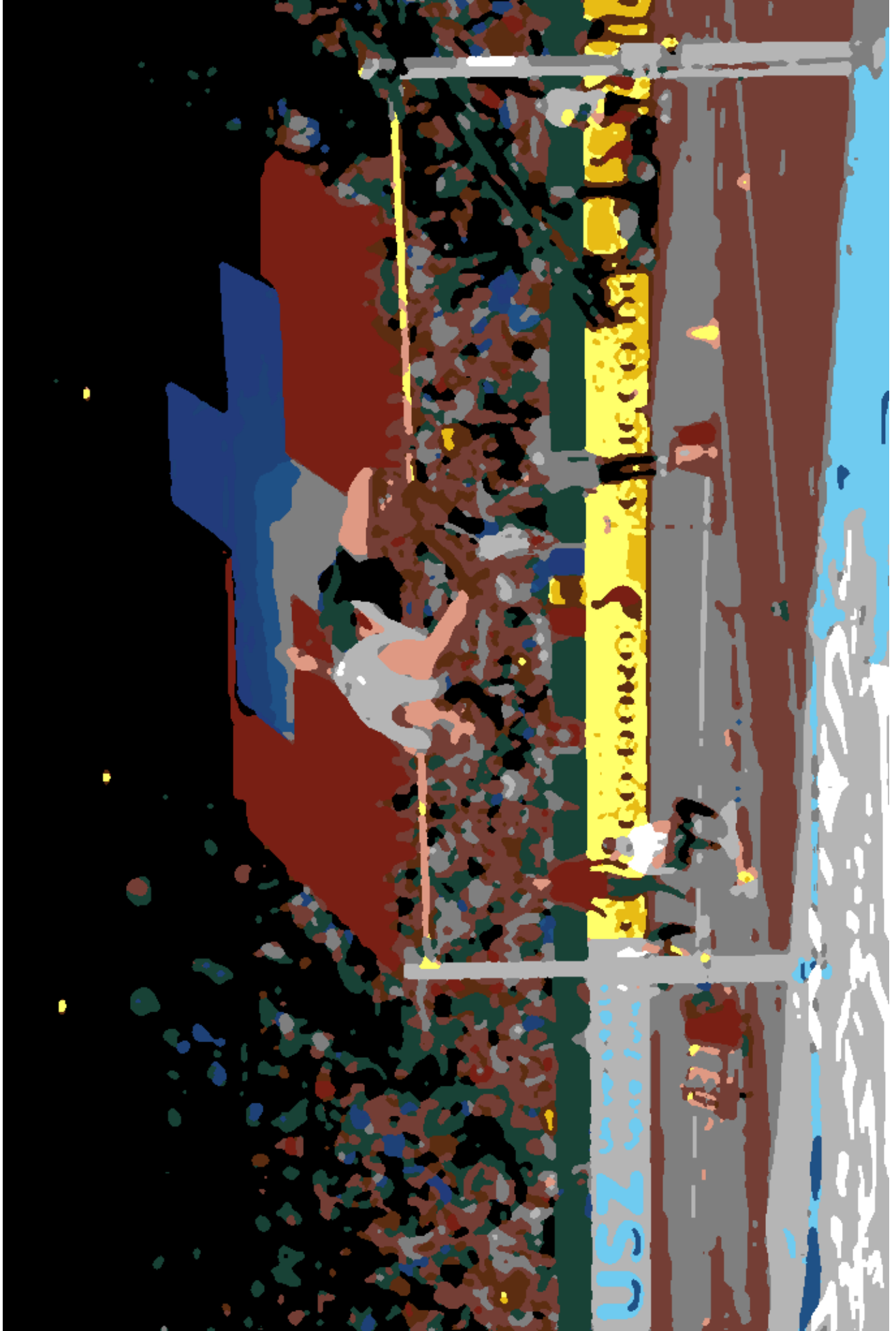


Eine Bahnrunde im Stadion ist 400 m lang. Für den 200 m Sprint müssen die Athletinnen und Athleten also in der Hälfte der Bahn starten. Sie starten jeweils etwas versetzt, da ja der Läufer auf der äusseren Bahn einen weiteren Weg hat als der Läufer auf der inneren Bahn. Er darf also mit etwas Vorsprung starten. Die besten Sprinter legen die 200 m bei «Weltklasse Zürich» in unter 20 Sekunden zurück.



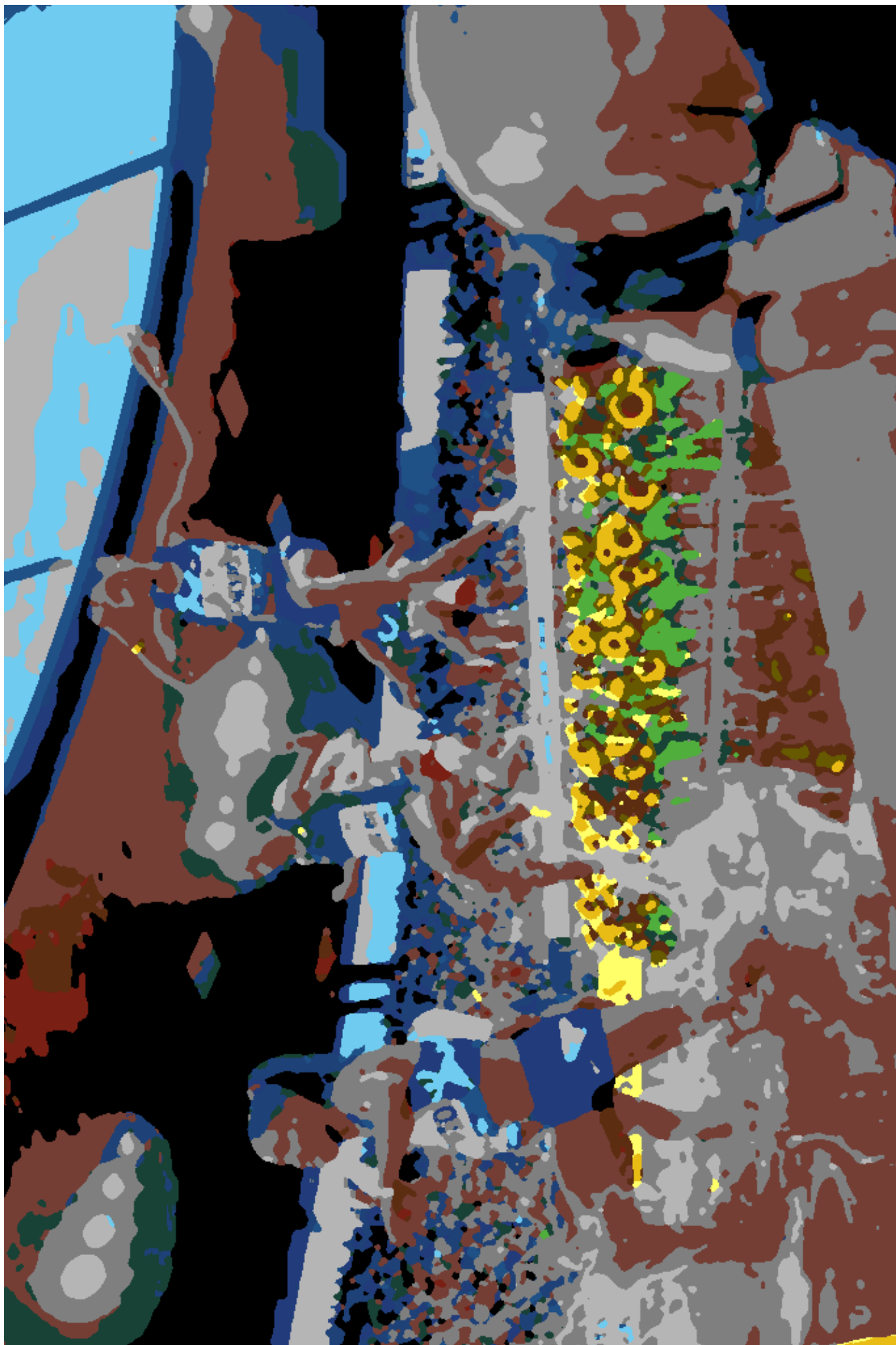


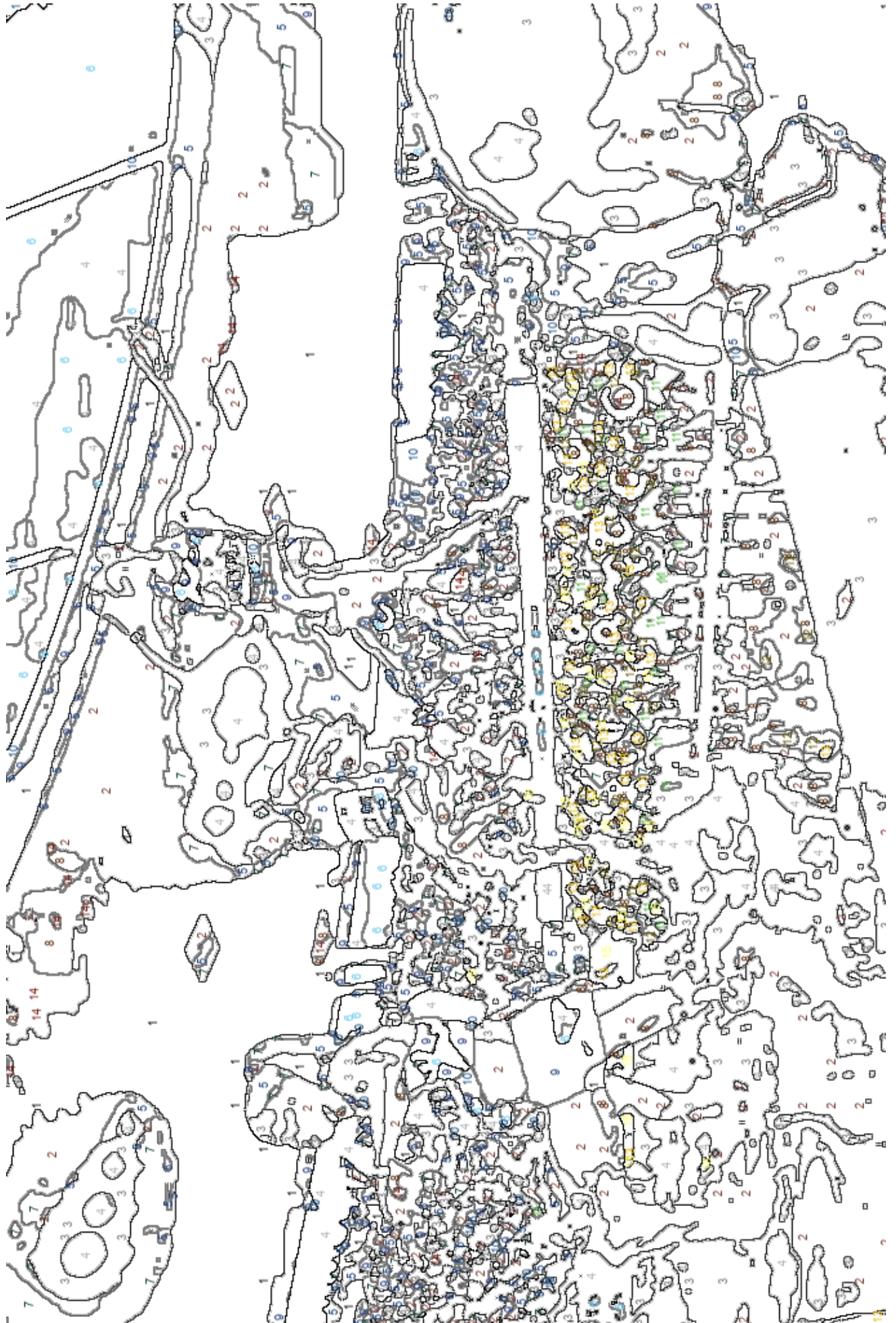
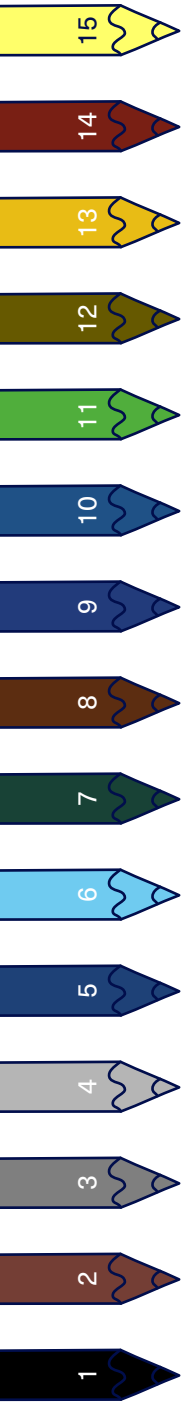
Beim Hochsprung wird die Latte auf eine vom Athleten oder der Athletin gewählte Höhe gelegt. Pro Höhe hat der Athlet 3 Versuche, die Latte zu überspringen ohne dass sie herunterfällt. Der Weltrekord bei den Frauen liegt bei 2,09 Metern, bei den Männern bei 2,45 Metern. Das ist ungefähr so hoch wie die Decke in deinem Zimmer! Hochsprung ist eine der Disziplinen, die man jedes Jahr bei «Weltklasse Zürich» sehen kann.





Der «Hindernislauf» in der Leichtathletik erstreckt sich über 3000 m (im Stadion sind das 7 ½ Runden auf der Bahn). Dabei müssen fünf Hindernisse übersprungen werden. Hinter einem der Hindernisse befindet sich als zusätzliche Schwierigkeit sogar ein kleiner Wassergraben. Bei «Weltklasse Zürich» dient dieser Wassergraben manchmal auch Leo Letzi als Erfrischung, wenn es draussen heiss ist.





Herausgeber:

Weltklasse Zürich
Baslerstrasse 30
8048 Zürich

Telefon: +41 44 495 80 80
E-Mail: extrameile@weltklassezuerich.ch



Mit Unterstützung von



Kanton Zürich
Sportamt



Stadt Zürich
Sportamt

Stiftung
FREUDE HERRSCHT