

2023-1

Kontakt: Nicola Lüdi / 079 361 29 69 / n.luedi9494@gmx.ch

### Hallenmeeting, Magglingen 28./29. Jan. 23

Fabian Stalder und Nicola Lüdi testen ihre Frühform am Hallenmeeting in Magglingen und nutzen dabei die Gelegenheit, einen Blick auf die Top-Athlet\*innen der Schweiz zu erhaschen.

Fabian liefert einen starken Wettkampf ab und springt beinahe Bestleistung im Hochsprung. Später darf er sich dann tatsächlich noch über eine neue Bestzeit im 1000-Lauf freuen. Er unterbietet seinen bisherigen Rekord um mehrere Sekunden - trotz trockener Hallen-Luft!

Mit müden Beinen und einem Strahlen im Gesicht kehren die beiden wieder ins Tal zurück - hochmotiviert, sich mit gezielten Trainings für die kommende Freiluftsaison in Bestform zu bringen.

Resultate: (→ PB)

Disziplin	Athlet/in	Kat.	Resultat
1000 m	Lüdi Nicola	MAN	2:48.72 min
	Stalder Fabian	MAN	2:50.22min
Hoch	Lüdi Nicola	MAN	1.90 m
	Stalder Fabian	MAN	1.81 m

#### Quer dür Wohle, Wohlen b. B. 1. April 23



Die kombinierten Staffeln der LAR am «Quer dür Wohle»

Der erste Freiluftwettkampf der Saison ist - wie immer - das «Quer dür Wohle», ein Staffellauf auf einer 1 km langen Strecke mit steilen Abschnitten. Die Strecke verlangt den Athlet\*innen der LAR ein hohes Mass an Konzentration ab (abwärts) und beschert saure Beine (aufwärts).

Die Strapazen lohnen sich aber! Das Frauenteam, welches zu mehr als der Hälfte Nachwuchsathletinnen besteht, verpasst das Podest nur knapp. Der Mixed-Staffel gelingt mit Rang 2 der Sprung aufs Podest und die Herren-Staffel kann sich sogar den Tagessieg sichern!

Noch erfreulicher ist allerdings, dass all<u>e</u> angereisten LAR-Teammitglieder am 3 Strassenlauf teilnehmen, die Staffelstrecke also dreimal «abspulen». Dabei sichern sich Nicola Lüdi, Severin Mauerhofer und Dominik Schär den Dreifachsieg bei den Männern.

#### Resultate:

Kat. Staffel		Resultat	Rang
WOM		2:29.9 min	4
MAN		2:03.5 min	1
<b>America</b>	ine		
Mixed		7:08.9 min	2
Kat.	Athlet*in	Resultat	Rang
3000 m			
WOM	Lüdi Manuela	14:49.1 min	6
	Moser Lia	15:20.9 min	7
	Blaser Vanessa	15:21.3 min	8
	Röthlisberger Nina	15:24.5 min	9
	Balsiger Livia	15:24.9 min	10
MAN	Lüdi Nicola	10:05.3 min	1
	Mauerhofer Severin	10:31.6 min	2
	Schär Dominik	10:34.3 min	3
	Stalder Fabian	11:03.4 min	5
	Teodore Benvindo	12:32.8 min	6

#### Trainingslager, Brig 10.-14. April 23

Am Ostermontag bricht die LAR auf, um unter Trainer Guido Hertig fünf Tage voller Sport, Spiel und Spass zu verbringen! Vom Sporthotel Olympica in Brig reisen die 27 Athlet\*innen ins nahegelegene Stadion Naters, um dort allen Disziplinen der Leichtathletik nachzugehen.



Auch Dehnen will gelernt sein – Severin Mauerhofer (rechts) beim Training mit den Nachwuchsathlet\*innen der LAR

Sprint bis zum Diskuswerfen, Vom Einstiegstraining bis zur Technikverfeinerung alle kommen auf ihre Kosten!

Aber auch der eine oder andere Abstecher in eine andere Sportart darf nicht fehlen. So messen sich die Athlet\*innen im Badminton, schwitzen gemeinsam beim Spinning und freuen sich über die scheppernd umfallenden Kegel beim Bowling.

Alle kehren mit wertvollen Lektionen, glücklichen Erinnerungen und gestärktem Teamgeist ins Emmental zurück.

#### Frühlingsmehrkampf, 29. April 23 Rüegsauschachen

Nach drei Jahren des langen Wartens kann der traditionelle Frühlingsmehrkampf im Rüegsauschachen endlich wieder stattfinden. Beim Heimwettkampf stehen nicht weniger als 21 Athlet\*innen für die LAR am Start, begleitet von zahlreichen Kids aus der Jugi des TVR.

Auf vertrautem Boden laufen besonders die jungen Athletinnen in Bestform auf. Nina & Noemi Gantenbein, Manon Müller und Sienna Blaser erzielen allesamt vier Bestleistungen in vier Disziplinen. Bravo! Vanessa Blaser hat ebenfalls drei neue PSs zu verzeichnen und schafft damit den Sprung aufs Podest - Schlussrang 2.

Bei den älteren Athlet\*innen sind die Bestleistungen etwas dünner gesät, dafür sind aber die Rangierungen phänomenal - bei den Damen werden die ersten vier Plätze von der LAR belegt und Manuela Lüdi gewinnt in ihrem ersten Jahr bei der W30-Kategorie die Goldmedaille! Bei den Herren platziert sich Fabian Stalder auf Rang 3, umgeben von seinen beiden älteren Mitstreitern Nicola Lüdi (Rang 2) und Severin Mauerhofer (Rang 4).

Alles in allem dürfen die LAR & der TVR auf einen gelungen und erlebnisreichen Wettkampf-tag zurückblicken... und zumal dies viele freiwilligen Helfer\*innen lesen werden: Vielen Dank für euren Einsatz! Ohne euch wäre die Durchführung dieses tollen Sportereignisses nicht möglich gewesen.

Resultate:	$( \rightarrow PB )$

Resultate: (→ PB)		
Kat. Athlet∕in	Punktzahl	Rang
<b>W30</b> Lüdi Manuela 100m: 14.86 s / Hoch: 1.35 r		<b>1</b> kg): 9.35 m
W		
Wüthrich Anna		1
100m: 13.92 s / Hoch: 1.50 r Fankhauser Flavia		kg): 8.48 m
100m: 13.87 s / Hoch: 1.40 r		7.82 m
Bugmann Eva	2161 Pkt.	3
100m: 14.83 s / Hoch: 1.40 r		•
Sommer Leonie	1269 Pkt.	4
100m: 17.27 s / Weit: 3.60 m Speer(600g): 17.88 m	n / Kugel(4kg): 5.98 m /	
U18W		
Blaser Vanessa	2438 Pkt.	2
100m: 13.52 s / Hoch: 1.50		(3kg): 8.38 m
Blaser Sienna	1805 Pkt.	10

### Blaser Sienna

100m: 15.16 s / Hoch: 1.35 m / W		9 m
Jg. 08		
	2158 Pkt.	10
60m: 9.08 s / Hoch: 1.35 m / Wei	t: 4.43 m / Kugel(3kg): 7.73 m	l
Moser Lia		16
60m: 9.40 s / Hoch: 1.45 m / Kug 1000m: 4:07.55 min	el(3kg): 7.83 m /	
Röthlisberger Nina	1655 Pkt.	20
60m: 9.08 s / Weit: 4.12 m / Kuge		
1000m: 4:06.15 min		
Johner Maëlys		21
60m: 9.01 s / Weit: 3.87 m / Kuge	l(3kg): 6.67 m /	
1000m: 4:13.45 min		
Jg. 10		
Zürcher Noëmie	1663 Pkt.	15
60m: 9.47 s / Hoch: 1.15 m / Weit:		
Gantenbein Noemi		
60m: 10.05 s / Weit: 3.47 m / Bal	l: 20.86 m / 1000m: 4:38.97 n	nin
Jg. 11		
Müller Manon		
60m: 9.30 s / Weit: 3.95 m / Ball:	23.00 m / 1000m: 4:38.59 m	in
Jg. 12		
Gantenbein Nina	1242 Pkt.	12
60m: 9.96 s / Weit: 3.18 m / Ball:	25.50 m / 1000m: 4:36.70 mi	n

M		
Lüdi Nicola	2991 Pkt.	2
100m: 12.34 s / Hoch: 1.86 m / W	/eit: 6.15 m / 1000m: 2:58.0	08 min
Stalder Fabian	2900 Pkt.	3
100m: 11.92 s / Hoch: 1.80 m / V	Veit: 5.62 m / 1000m: 3:00.	66 min
Mauerhofer Severin	2731 Pkt.	4
100m: 12.34 s / Hoch: 1.80 m / W	/eit: 5.48 m / 1000m: 3:08.2	22 min
Teodore Benvindo	2508 Pkt.	6
100m: 12.09 s / Hoch: 1.50 m / V	Veit: 5.74 m /	
Kugel(7.26kg): 8.77 m		
Schär Dominik	2372 Pkt.	8
100m: 12.56 s / Hoch: 1.50 m / W	/eit: 4.91 m / 1000m: 3:08.6	65 min
Schüpbach Noel	2367 Pkt.	9
100m: 12.69 s / Hoch: 1.60 m / W		29.74 m

#### Hürdenmeeting, Langnau

Nina Röthliserger steht bereits einen Tag vor dem «Schnellsten Emmentaler» in Langnau auf dem Sportplatz, um die Sprintdistanz von 80 m mit zusätzlichen Hindernissen zu absolvieren.

Beim Vorlauf wird ihr die letzte Hürde zum Verhängnis und bringt sie ins Stolpern. Trotzdem kann sie sich ins Ziel retten und verpasst damit die Finalqualifikation knapp. Allerdings darf sie sich über eine neue persönliche Bestmarke freuen – ein erfolgreicher Wettkampf, also.



Zufrieden trotz geprelltem Knie – Nina Röthlisberger (rechts) mit Hilfstrainer Fabian Stalder (links) am Hürdenmeeting in Langnau

06. Mai 23

Resultate: (→ PB)

Kat. Athlet\*in Resultat Rang

80 m Hürden

U16W Röthlisberger Nina 14.36 s (VL)

# Schnäuscht Ämmitaler, 07. Mai 23 Langnau

Am Tag nach dem Hürdenmeeting wird Nina Röthlisberger von ihren Trainingskolleginnen Lia Moser & Noëmie Zürcher nach Langnau begleitet. Am «Schnellsten Emmentaler» treten sie im 80 m Sprint und im 1000 m Lauf gegen die besten der Region an.

Nina & Lia dürfen sich über neue Bestzeiten im Sprint freuen, während Noëmie sich sogar für den Finallauf qualifizieren kann. Dort belegt sie den guten fünften Schlussrang. Im Kilometerlauf erzielt sie dann auch noch eine neue persönliche Bestleistung. Somit dürfen alle mit neuen PBs und der Erinnerung an einen schönen Tag voller Sport nach Hause reisen.

Resultate: ( → PB )				
Kat.	Athlet*in	Resultat	Rang	
80 m				
W15	Moser Lia	12.15	s(VL)	
	Röthlisberger Nina	12.17	s (VL)	
W13	Zürcher Noëmie	9.36	s 5	
1000 m				
W15	Röthlisberger Nina	3:47.99 mir	n 7	
	Moser Lia	3:51.80 mir	n 8	
W13	Zürcher Noëmie	4:05.43 mii	n 8	

#### Grand-Prix von Bern 13. Mai 23

Der Grand-Prix dient als jährliche Ausdauer-Standortbestimmung der LAR. 11 Athlet\*innen entscheiden sich für die kürzere Variante und treten am Altstadt-GP über 4.7 Kilometer an. Nur Severin Mauerhofer und Dominik Schär trauen sich auf die 16 Kilometer lange Hauptstrecke, welche auch als «Die schönsten 10 Meilen der Welt» angepriesen werden.

Neue Bestzeiten sind vor allem beim weiblichen Nachwuchs zu verzeichnen, aber auch bei den Herren können zwei Läufer ihre Rekorde verbessern. Was allerdings alle mitnehmen dürfen: Zufriedene Müdigkeit in den Beinen und ein tolles Lauferlebnis!

## Resultate: (→ PB) Altstadt-GP (4.7 km)

Kat.	Athlet/in	Zeit	Rang
W20	Sommer Leonie	22:19 min	31
	Lüdi Manuela	23:40 min	55
M20	Lüdi Nicola	16:31 min	12
	Stalder Fabian	18:12 min	24
	Schüpbach Noel	19:38 min	55
U18W	Hertig Vanessa	23:57 min	40
	Blaser Vanessa	24:29 min	49
U16W	Röthlisberger Nina	23:46 min	46
	Balsiger Livia	27:22 min	159
	Hirschi Milena	26:42 min	97
	Johner Maëlys	29:45 min	264

#### Die schönsten 10 Meilen der Welt (16.093 km)

Kat.	Athlet/in	Zeit	Rang
M20	Mauerhofer Severin	1:06.31 h	108
	Schär Dominik	1:07.59 h	143

#### UBS KidsCup, Konolfingen 14. Mai 23

Der UBS KidsCup bietet mit Weitsprung, Ballwurf und 60 m Sprint ein perfektes Übungsumfeld für drei junge Mehrkämpferinnen der LAR, die ihre Form in der frühen Saison testen wollen.

Die drei Nachwuchsathletinnen zeigen einen guten Wettkampf. Nina Röthlisberger gelingt ein perfekter Wettkampf und so erzielt sie in allen drei Disziplinen eine neue PB. Auch Noëmie Zürcher darf sich über zwei neue Bestleistungen freuen. Erstmals überspringt sie die 3.50 m Marke beim Weitsprung und ihr Ball landet nur 5 cm vor der 30 m Linie.

Diese erfreulichen Leistungen lassen auf weitere Topleistungen in der laufenden Saison hoffen.

#### Resultate: (→ PB)

#### Kat.

Athlet/in	Punktzahl	Rang
Jg. 08		
Balsiger Livia	1617 Pkt.	12
60m: 9.19 s / Weit: 4.38 m / B	all: 33.68 m	
Röthlisberger Nina	1506 Pkt.	15
60m: 9.25 s / Weit: 4.22 m / E	Ball: 29.78 m	
Jg. 10		
Zürcher Noëmie	1309 Pkt.	18
60m: 9.55 s / Weit: 3.58 m / E	Ball: 29.95 m	

#### Auffahrtsmeeting, Langenthal 18. Mai 23

Dieses Jahr ist die LAR am traditionellen Auffahrtsmeeting in Langenthal mit 5 Athlet\*innen vertreten. Vier Aktive und eine Nachwuchsathletin messen sich in einem äusserst gut besetzten Feld im Einzelkampf.

Benvindo Teodore zeigt einen starken Wettkampf. Er verbessert seine Bestleistungen im Speerwurf und im 1000 m Lauf. Ebenso kann er sein lang ersehntes Ziel, die 100 m unter 12 Sekunden zu absolvieren, schon fast realisieren: Es fehlen nur noch 2 Hundertstel. Derweil verbessert Nina Röthlisberger ihre Bestleistung im Weitsprung um ganze 20 cm. Im abschliessenden 1000 m Lauf gehen dann auch Nicola Lüdi und Fabian Stalder an ihre Grenzen und lassen sich von den schnellen Läufern zu neuen Bestzeiten mitreissen.



Positionskampf beim Start zum 1000 m Lauf. Nicola Lüdi (ganz rechts) und Dominik Schär (nur Schuhe zu sehen) werden von Beginn weg nach hinten durchgereicht.

#### Resultate: (→ PB)

Disziplin	Athlet/in	Kat.	Resultat
80m Hü	Röthlisberger Nina	U16W	14.50 s
80m	Röthlisberger Nina	U16W	11.78 s
100m	Teodore Benvindo	MAN	12.01 s
	Schär Dominik		12.59 s
1000m	Lüdi Nicola	MAN	2:42.70 min
	Stalder Fabian		2:46.01 min
	Schär Dominik		2:55.36 min
	Teodore Benvindo		3:11.15 min
Hoch	Lüdi Nicola	MAN	1.91 m
	Stalder Fabian		1.82 m
Weit	Lüdi Nicola	MAN	6.10 m
	Stalder Fabian		5.87 m
	Teodore Benvindo		5.18 m
	Schär Dominik		4.81 m
	Röthlisberger Nina	U16W	4.32 m
Speer 800g	Teodore Benvindo	MAN	32.83 m



Fabian Stalder (in der Mitte) feuert nach erfolgreich abgeschlossenem 1000 m Lauf seinen Teamkollegen Benvindo Teodore (ganz links) beim Zieleinlauf an.

## Schnäuscht Hasle-Rüegsauer, 20. Mai 23 Rüegsauschachen

Auf heimischem Boden zeigen die jungen LAR-Athletinnen, dass die vielen harten Trainings unter Trainer Guido Hertig sie durchaus konkurrenzfähig, wenn nicht gar überlegen macht. Nicht weniger als 12 Podestplätze gehen an die LA Rüegsauschachen. Manon Müller wird gar zur Schnellsten Hasle-Rüegsauerin über die Distanz von 60 m gekürt. Auch Vanessa Blaser kann sich in ihrem letzten Jahr als Startberechtigte gegen alle anderen im 80 m Lauf durchsetzen.

Es geht aber auch immer darum, sich mit sich selber zu messen. In dieser Hinsicht dürfen Noëmie Zürcher und Maëlys Johner stolz auf sich sein. Sie beide können ihre Bestmarke im Sprint verbessern.

Was letztenendes am wertvollsten ist: Die Möglichkeit, sich gemeinsam am Sport zu erfreuen – es ist immer wieder schön zu sehen, wie die LAR-Athletinnen in dieser «Disziplin» brillieren, wenn sie sich gegenseitig unterstützen und zu Höchstleistungen anspornen.

Resultat	e: (	$( \rightarrow$	PB	)
Vat		4h I	~4*i.	

	Athlet*in	Resultat	Rang
60 m			
W12	Müller Manon	9.39 s	1
80 m			
W13	Zürcher Noëmie	12.05 s	2
W15	Johner Maëlys	11.61 s	1
	Röthlisberger Nina	11.80 s	2
	Balsiger Livia	11.83 s	3
	Moser Lia	12.31 s	4
W16	Blaser Vanessa	11.19 s	1
1000 m			
W12	Müller Manon	4:40.26 mir	1 <b>1</b>
W13	Zürcher Noëmie	4:29.15 mir	1 <b>2</b>
W15	Röthlisberger Nina	3:58.02 mir	1 <b>1</b>
	Moser Lia	4:04.02 mir	n <b>2</b>
	Balsiger Livia	4:38.30 mir	<b>3</b>
W16	Blaser Vanessa	4:12.23 mir	1 <b>1</b>

### UBS KidsCup, Lützelflüh 27. Mai 23

Der nahende Sommer macht sich bemerkbar, als sich eine kleine Gruppe von LAR- und TVR-Mitglieder\*innen mit dem Velo nach Lützelflüh aufmacht, um am UBS KidsCup teilzunehmen.

Das heisse Wetter scheint den jungen Athlet\*innen aber nichts auszumachen und so laufen sie zu Bestform auf. Noëmie Zürcher, Nina Röthlisberger und Livia Balsiger verbessern ihre Bestleistungen sowohl im Weitsprung als auch im Ballwurf.

Manon Müller – ebenfalls mit zwei neuen PBs – schafft sogar den Sprung aufs Podest! Sie wird starke Zweite in ihrer Kategorie.

Zusätzlich zum Dreikampf werden noch die schnellsten Lützelfüher\*innen gesucht. Livia Balsiger kann sich gegen die Konkurrenz des TV Lützelflühs durchsetzen und wird zur schnellsten Lützelflüherin gekürt!



Das Podest der Mädchen mit Jahrgang 2011 (v.l.n.r.): Manon Müller, Laura Wüthrich, Malin Kobel

Resultate: ( → PB )

Balsiger Livia

Kat.

Athlet/in	Punktzahl	Rang		
	r anktzam	Rang		
Jg. 08				
Balsiger Livia	1734 Pkt.	6		
60m: 9.19 s / Weit: 4.65 m / Ball: 37.50 m				
Röthlisberger Nina	1551 Pkt.	8		
60m: 9.19 s / Weit: 4.36 m / E				
Jg. 10				
Zürcher Noëmie	1367 Pkt.	5		
60m: 9.60 s / Weit: 3.79 m / Ball: 31.49 m				
Jg. 11				
Müller Manon	1371 Pkt.	2		
60m: 9.17 s / Weit: 3.66 m / E		_		
00111. 0.17 37 Well. 0.00 1117 E	Jan. 27.40 m			
Schnellste Lützelflüherin				
80 m				
יוו טט				

12.83 s