



www.lgrl.ch

INFO

2015-2

Mai 2015

Geschäftsstelle: Thomas Lüdi / 034 461 24 03 / 079 194 33 37 / luedi.t-e@quickline.ch

Leitung: B. Neuenschwander (Obmann), C. Buri, R. Liechti, B. Nyffeler

Trainingslager, 13. – 18. April in Brig-Glis

Auch in diesem Jahr stand das Trainingslager unter dem Motto „Aktiv trainieren, aktiv **erholen**“ zum 21. Mal auf dem Programm. Das Grundraster der Lagerwoche bildeten die schon von Richard eingeholten Bewilligungen für die Sportanlagen in Naters inklusive deren Belegungszeiten.



Elf Athletinnen & Athleten der LG R-L sowie bis Wochenmitte auch 5 Athletinnen des TV Oberdiessbach konnten in kleinen Trainingsgruppen unter der Leitung von vier J&S-Leitern an ihrer Technik in verschiedenen Disziplinen feilen. Lauftrainings im Stadion, auf Strasse und Finnenbahn durften natürlich auch nicht fehlen. Zu „aktiv **erholen**“ gehörten die Abendaktivitäten wie Badmintonturnier, Bowling-Teamwettkampf, MAX und natürlich die entspannenden warmen Wasser in Leukerbad am Mittwochnachmittag.

Die häufigsten Stichworte aus den Tagesrückmeldungen der Teilnehmer: viel gelernt; anstrengend; technisch profitiert; Muskelkater. Durchwegs gute Noten wurden dem „Rahmenprogramm“ verteilt und das Lager scheint allen sehr gefallen zu haben.



An dieser Stelle danke ich dem gesamten Leiterteam für ihre abwechslungsreich gestalteten Lektionen und ihren wertvollen Einsatz zu Gunsten der Lagerteilnehmer.

Schulfestcup in Uetendorf 26. April 15

Teilnahme mit zwei Mannschaften.

Aktive (Américaine) Rang 3 8:03.82

Die Teams von AllBlacks Thun und SK Langnau waren dieses Jahr zu schnell für uns.

Jugend 2 (10-16 j.) Rang 3 3:56.37

Die Kids hatten gegen die ältere Konkurrenz keine Chance, haben aber wertvolle Erfahrungen gesammelt und es war trotzdem cool.

Frühlingsmehrkampf 2. Mai 15

Rüegsauschachen

360 Startende konnten nach intensiven Niederschlägen bei der Vorbereitung der Wettkampfanlagen am Samstag bei trockenen Bedingungen ihren Vierkampf absolvieren. Die Athleten bedankten sich für einen gut organisierten, nach Zeitplan ablaufenden und eben regenfreien Wettkampf mit zum Teil sehr guten Leistungen. Unter anderem durften vier **Platzrekorde** registriert werden; zwei davon von Athleten der LG R-L.

Resultate (gestartet unter LG R-L):

Kategorie M:

1. Lüdi Nicola 3335 Pt.
100m 12.02/110Hü 16.48/**Hoch 2.03**/Weit 6.57
5. Buess Jan 2304 Pt.
100m 12.71/Hoch 1.60/Weit 5.22/Kugel 7.44

Kategorie U20M:

2. Wermuth Elias 2729 Pt.
100m 12.35/Hoch 1.65/Weit 5.43/**Speer 48.96**
4. Schüpbach Remo 2699 Pt.
100m 12.22/Weit 6.00/Kugel 11.13/Speer 41.43

Kategorie U18M:

3. Schüpbach Noel 2481 Pt.
100m 12.85/110Hü 17.63/Hoch 1.60/Weit 5.01
4. Aeschlimann Lukas 2363 Pt.
100m 12.72/Hoch 1.55/Weit 5.37/Kugel 8.59

Kategorie U16M (Jg. 2000):

6. Aebi Christoph 1935 Pt.
60m 9.20/Hoch 1.40/Weit 4.47/Ball 47.53
7. Stalder Fabian 1782 Pt.
60m 8.88/1000m 3:41.39/Hoch 1.50/Kugel 8.22

Frühlingsmehrkampf (Fortsetzung)

Kategorie U16M (Jg. 2001):

2. Schär Dominik 2086 Pt.
60m 8.25/1000m 3:13.05/Weit 5.12/Speer 25.11



Lüdi Nicola – Sprung über 2.03 m

Kategorie U18W:

2. Hirschi Cornelia 1854 Pt.
100m 13.93/1000m 4:10.67/Weit 3.83/Kugel 9.37

Kategorie U16W (Jg. 2000):

2. Bugmann Eva 2382 Pt.
60m 8.80/Weit 4.70/Ball 39.36/Kugel 8.80
8. Aebi Celine 2027 Pt.
60m 9.67/Weit 4.18/Kugel 9.86/Speer 27.45
19. Wüthrich Michelle 1473 Pt.
60m 9.55/1000m 3:55.69/80Hü 17.08/Weit 4.15

Kategorie U16W (Jg. 2001):

3. Oppliger Anja 2390 Pt.
60m 8.70/80Hü 14.69/Weit 4.46/Ball 47.03

Kategorie U14W (Jg. 2002):

7. Wüthrich Anna 1911 Pt.
60m 9.48/1000m 3:52.56/Weit 4.36/Ball 35.56

Kategorie U14W (Jg. 2003):

27. Rettenmund Aline 1239 Pt.
60m 9.96/Weit 3.06/Ball 19.50/Kugel 5.29
31. Eggimann Tamara 1118 Pt.
60m 11.46/Weit 3.09/Ball 24.86/Kugel 5.30

Kategorie U12W (Jg. 2004):

15. Käser Lena 1349 Pt.
60m 10.24/ Weit 3.50/Ball 20.58/Kugel 6.10
23. Jeanquartier Nathalie 1125 Pt.
60m 10.52/ Weit 3.45/Ball 17.08/Kugel 4.45

Kategorie U12W (Jg. 2005):

6. Wenger Joëlle 1304 Pt.
60m 10.51/ Weit 3.53/Ball 23.88/Kugel 5.15

Persönliche Kommentare zum FMK:

Gratulation zu den überwiegend guten bis sehr guten Leistungen! Bei einigen Resultaten musste ich 2x hinschauen, ob ich mich nicht verlesen habe. Da lief einiges viel besser als im Training!

Schade, dass nicht einmal am Heimanlass alle lizenzierten Athleten der LG R-L unter diesem Namen gestartet sind, respektive gemeldet und rangiert wurden.

GP Bern

9. Mai 15

Bei guten Verhältnissen nahmen viele unserer Athleten die Startgelegenheit wahr. Die Resultate der Lizenzierten und Leiter:

Bären – GP (1.6 km):

Aeschlimann Lynn	7:42	min
Jeanquartier Nathalie	7:47	min
Rettenmund Aline	7:08	min
Stalder Fabian	5:56	min
Wüthrich Anna	6:24	min

Altstadt – GP (4.7 km):

Aebi Michelle	26:55	min
Aeschlimann Jonas	21:31	min
Aeschlimann Lukas	21:13	min
Bugmann Eva	26:04	min
Buri Corinne	22:32	min
Jaun Marco	33:39	min
Lüdi Manuela	23:51	min
Lüdi Nicola	26:47	min
Schär Dominik	20:01	min
Schüpbach Noel	19:36	min
Senn Tobias	26:28	min



Dominik nach ↙ ; Aargauerstalden; Nicola vor ↗

GP (16.093 km):

Aebi Christoph	1:18:10	Std.
Buess Jan	1:18:59	Std.
Mauerhofer Severin	1:28:11	Std.
Schüpbach Remo	1:14:34	Std.
Wermuth Elias	1:16:35	Std.
Wüthrich Anna	1:34:58	Std.
Wüthrich Michelle	1:35:41	Std.

nächste Wettkämpfe:

14. Mai: Auffahrtsmeeting, Langenthal
16. Mai: SMV Männer Regionalliga B, Hochdorf
17. Mai: Schnällschte Ämmitaler, Langnau
23. Mai: Pfingstmeeting, Zofingen