



www.lgri.ch

INFO

2017-2

MAI

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

Obmann: Beat Neuenschwander / beat.neuenschwander@bfh.ch

Quer durch Wohlen 25. Mar. 17

Wir sind mit dreizehn Athletinnen und Athleten in drei Kategorien am Start. Bei U18 und älter sind Doppelstarts die Regel, mit entsprechend schweren Beinen nach dem zweiten Einsatz. Bei den Herren braucht der LAC Wohlen einen Streckenrekord um unser Team zu schlagen. Im Abschliessenden 3000m Lauf erzielen Dominik und Nicola die beiden besten Tageszeiten.

Resultate:

Staffel mixed	Rang	4
Staffel männlich	Rang	2
Staffel Américaine	Rang	4

3000 m	Schär Dominik	U18M	10:05.22 min
	Lüdi Nicola	MAN	10:26.32 min



Trainingslager Brig 17. - 21. Apr. 17

Dieses Jahr reisen 23 Athletinnen und Athleten, vier Trainer und ein Betreuer in die den meisten vertraute Umgebung von Brig ins Trainingslager. Das Lagerprogramm sieht drei Trainingstage im Stadion von Naters vor, wo in verschiedenen Alters- und Leistungsgruppen auf Mehrkämpfe ausgerichtete Trainingseinheiten absolviert werden. Spezielle Disziplinenwünsche einzelner Athleten werden in gezielten Trainingsblöcken möglichst berücksichtigt. Insbesondere stehen an zwei Tagen Trainings für Mittel- und Langstreckenlauf ausserhalb des Stadions auf dem Programm. Die Intensität der Einheiten kann von jedem Athleten vorab selbst ausgewählt werden. Ein weiteres Ziel ist der „sanfte“ Wiedereinstieg für Athleten mit einer ausheilenden Verletzung mit gezielter, dosierter Belastung.

Am Abend beim Rahmenprogramm können bei Bowling, Badminton, Spinning und Beachvolleyball noch vorhandene Energiereserven abgebaut werden. Ein entspannendes Bad im Bürgerbad in Leukerbad bei Lager-Mitte darf auch 2017 nicht fehlen.



Lager 2017: Athleten und Trainer LGRL und TVO

Die Rückmeldungen der Athletinnen und Athleten am Ende des Lagers lassen auf eine mehrheitlich gelungene Woche schliessen.

Frühlingsmehrkampf 6. Mai 17 Rüegsauchachen

Sechzehn Athletinnen und Athleten der LG kämpfen bei kühlen Temperaturen und in der zweiten Wettkampfhälfte einsetzendem Regen um gute Resultate. Viele Einzelresultate entsprechen den Erwartungen von Athlet und Trainer, einige zeigen noch deutliche Anzeichen für eine Verbesserung. Den besten Tag erwischt wohl Anna Wüthrich. Mit vier persönlichen Bestleistungen erreicht sie die höchste Punktzahl aller Athletinnen. Insgesamt steigen 9 Personen der LG aufs Podest, vier davon zuoberst. Der Tagessieg bei den Herren geht an Nicola Lüdi.



Podest Aktive



Podest U16W

Frühlingsmehrkampf Rüegsauschachen

Resultate 4-Kampf: (→ PB)

Kat.	Athlet/in	Punktzahl	Rang
MAN	Lüdi Nicola	3180 Pkt.	Rang 01
100m: 12.18 s; 1000m: 2:54.00; Hoch: 2.00 m; Weit: 6.24 m			
U23M	Mauerhofer Severin	2757 Pkt.	Rang 02
100m: 12.43 s; 1000m: 3:10.00; Hoch: 1.75 m; Weit: 6.02 m			
U23M	Schüpbach Remo	2698 Pkt.	Rang 03
100m:12.38 s; 110mHü:18.06 s; Weit:6.20 m; Kugel:10.85 m			
U23M	Wermuth Elias	2695 Pkt.	Rang 04
100m: 12.20 s; Hoch: 1.60 m; Weit: 5.74 m; Kugel: 10.98 m			
U20M	Schüpbach Noel	2641 Pkt.	Rang 01
100m:12.66 s; 110mHü:17.36 s; Hoch:1.65 m; Weit:5.38 m			
U20M	Teodore Benvindo	2104 Pkt.	Rang 04
100m: 13.30 s; 1000m: 3:42.00; Hoch: 1.60 m; Weit: 5.15 m			
U18M	Schär Dominik	2360 Pkt.	Rang 03
100m:12.67 s; 1000m:2:59.00; Hoch:1.50 m; Kugel:8.67 m			
U18M	Stalder Fabian	2352 Pkt.	Rang 04
100m: 13.30 s; Hoch: 1.65 m; Weit: 4.77 m; Kugel: 10.40 m			
U14M	Knochenhauer Nils	1757 Pkt.	Rang 03
60m: 8.93 s; Weit: 4.37 m; Kugel: 7.69 m; Ball: 35.28 m			
U14M	Bannwart Jonas	1303 Pkt.	Rang 09
60m: 9.56 s; Weit: 3.78 m; Kugel: 5.75 m; Ball: 26.49 m			
U18W	Oppliger Anja	2514 Pkt.	Rang 01
100m:14.27 s; Weit:4.58 m; Kugel:11.62 m; Speer:35.97 m			
U18W	Bugmann Eva	2174 Pkt.	Rang 03
100m: 14.57 s; Hoch: 1.35 m; Weit: 4.18 m; Kugel: 9.38 m			
U18W	Wüthrich Michelle	1853 Pkt.	Rang 09
100m: 15.20 s; Weit: 4.14 m; Kugel: 7.91 m; Speer: 24.40 m			
U18W	Kohli Martina	1828 Pkt.	Rang 10
100m: 15.97 s; Hoch: 1.25 m; Weit: 3.67 m; Kugel: 10.00 m			
U16W	Wüthrich Anna	2522 Pkt.	Rang 01
60m: 8.90 s; 80 m Hü: 13.80 s; Weit: 4.82 m; Ball: 46.15 m			
U14W	Käser Lena	1634 Pkt.	Rang 19
60m: 10.03 s; Hoch: 1.15 m; Weit: 4.06 m; Kugel: 6.82 m			

GP Bern

13. Mai 17

Die Zeiten der AthletInnen LG R-L:

Bären – GP (1.6 km):

Wüthrich Anna 6:46 min

Altstadt – GP (4.7 km):

Lüdi Nicola 17:28 min

Schüpbach Noel 18:51 min

Stalder Fabian 21:59 min

Lüdi Manuela 24:24 min

Bugmann Eva 25:16 min

Wüthrich Michelle 25:27 min

Wüthrich Anna 26:10 min

Kohli Martina 27:11 min

GP (16.093 km):

Schär Dominik 1:08:01 Std.

Schüpbach Remo 1:12:17 Std.

Mauerhofer Severin 1:38:33 Std.

Hürdenmeeting, Langnau

13. Mai 17

Wegen der Terminkollision mit dem GP Bern startet Nils als einziger der LGRL an diesem Wettkampf. Die Fortschritte zum Vorjahr sind gross. Im Final will Nils etwas zu viel, kommt in Schiefelage und muss zweimal mit dem „falschen“ Bein voraus die Hürde überqueren. Trotzdem gelingt im Vergleich zum technisch besseren Vorlauf eine tiefere Laufzeit.

Resultat: (→ PB)

80 m Hü Knochenhauer Nils U14M 14.43 s



Schnällscht Aemmitaler Langnau

14. Mai 17

Von den noch fünf startberechtigten Kids der LG messen sich vier davon mit gleichaltrigen über die Sprint- und Mittelstreckendistanz. Dazu starten auch fünf Kids der TVR – Jugli.

Nils qualifiziert sich mit Rang drei für den Kantonalfinal des Swiss Athletics Sprints. Anna gewinnt in ihrem Jahrgang mit einer für sie mässigen Zeit über 1000m und darf damit am Kantonalfinal des Mille Gruyère starten.

Resultate:

80 m / 60 m

6. Wüthrich Anna (2002) 80m 11.44 s

3. Knochenhauer Nils (2004) 60m 8.98 s

6. Bannwart Jonas (2004) 60m 9.50 s

10. Käser Lena (2004) 60m 9.51 s

1000 m

1. Wüthrich Anna (2002) 3:32.22 min

6. Bannwart Jonas (2004) 3:55.34 min