



Schweizermeisterschaften U16 & U18 Riehen, 27. + 28. August 2022

Inkl. Anlässe Oktober 2022 – März 2023

erscheint 2 x jährlich

Adressänderungen

Änderungen und Ergänzungen bitte schriftlich an die Clubadresse.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 15. April 2023

Berichte als Word-Datei (.doc/.docx) und Bilder als JPEG-Datei
(Dateiname = Bildinhalt) an:

Michèle Ritter, E-Mail: michele.ritter@lckkirchberg.ch

Homepage

Bitte Berichte und Fotos an folgende Adresse senden:
michele.ritter@lckkirchberg.ch

Leichtathletik-Club Kirchberg (LCK)
Postfach 421
3422 Kirchberg

Internetadresse: <http://www.lck.ch>

Mitglied des Schweizerischen Leichtathletik-Verbands (SLV)
Mitglied des Bernischen Leichtathletik-Verbands (BLV)
Mitglied der Sportvereinigung Kirchberg

Jahresbericht 2022 des Headcoach

Liebe Leserinnen und Leser

Eine lange Leichtathletik Saison ist in kürze vorüber und ich als Headcoach blicke zurück.

Leistungssport

Unsere Top-Athleten zeigten statistisch gesehen wiederum eine mit 7 SM Medaillen sehr gute Saison.

Genauer betrachtet gab es aber eine paar Auf und Ab's (ähnlich einer Achterbahn-Fahrt im Vergnügungspark), jedoch mit umgekehrter Wirkung, beim Ab ist es nicht Lustig! Weder für Athlet noch für die Coaches.

Steven Momo, nach tollen Sprintzeiten in der Halle über 60m, musste er kurz darauf verletzungsbedingt pausieren, diese Paus fiel genau in die finale Vorbereitungszeit der Outdoor-Saison. Erst gegen ende der Saison wurde er nun wieder fit und konnte mit dem 2.Rang im Weitsprung und der ersten sub 11 an der u20 SM noch brillieren.

Leonie Hügli, mit dem Ziel an der u18 EM in diesem Jahr erste internationale Erfahrungen zu sammeln, befand sich auf sehr gutem Weg. Die Limite wurde bereits im ersten Wettkampf übertroffen, die Freude war von kurzer Dauer, da sich Leonie beim zweiten Wettkampf verletzte. Diese Verletzung am Wurfarm zeigte sich recht komplex, da Leonie mit 17 Jahre noch recht jung ist, kam man gemeinsam zum Schluss, dass nichts riskiert wird. Die Saison wurde zu Gunsten einer Reha und einem richtigen Aufbau abgebrochen.

Olivia Kunz steigerte auf die neue Saison mit einem Zusatztraining am Montagmorgen in Bern, und einem Wintertrainingslager auf Teneriffa, ihren Trainingsumfang. Diese Massnahme zeigte bei den ersten Wettkämpfen eine tolle Wirkung, Olivia konnte ihre Bestzeiten um mehr als eine Sekunde nach unten drücken. Leider folgte auch hier ein Ab, Olivia erkrankte im Sommer und wurde in diesem kurzen Aufbau nach der Sommerpause erheblich gestört, die Trainingsresultate waren auch

nicht der Aufsteller, so das Entschieden wurde, auf die u23 SM zu verzichten.

So das waren 3 Beispiele wie so eine LA-Saison verlaufen kann, für uns Trainer immer eine grosse Herausforderung.

Dass es auch anders geht zeigen die beiden folgenden Abschnitte.

Denn eine herausragende Saison, ohne Ab's absolvierte Xenia Buri.

In ihrem ersten Jahr in der u16-Kategorie und somit teilnahmeberechtigt an den offiziellen Schweizermeisterschaften, schaffte sie das Sprint/Hürden Double sowohl Indoor (60m / 60mHü) wie auch Outdoor (80m/80mHü) und meistens mit Zeiten welche in der Schweiz noch nie von gleichaltrigen gelaufen wurden.

Daneben gewann Xenia auch die beiden CH-Finals vom UBS Kids Cup und dem Visana Sprint, wo sie jeweils als Titelverteidigerin an den Start ging.

Mit dem Start vom neuen Schuljahr beginnt für Xenia nun eine 5 Jahre dauernde Ausbildungszeit mit interessanten Möglichkeiten im Hinblick auf die Sportliche Karriere. Xenia absolviert die gymnasiale Ausbildung in der Sportklasse am Gymnasium Neufeld, wo sie freie zeit bekommt damit sie sich sportlich weiterentwickeln kann.

Wir vom LCK Trainerteam, werden Xenia in dieser Zeit in allen Belangen Unterstützung und sind gespannt wo hin der Weg führt.

Voll motiviert nahm auch Luca Marrocco im Herbst 2021 das Training bei der u16 Gruppe auf, insbesondere bei den Hürdentrainings (einer seiner Lieblingsdisziplinen) ist er stets voll dabei. Erste Erfolge zeichneten sich bereits in der Indoor-Saison ab, wo Luca die Limite für die Schweizermeisterschaften gleich beim ersten Wettkampf knackte.

Ein kleines Ab, gab dann auch hier, beim nächsten Training stolperte Luca so unglücklich, dass er sich den Arm brach, die Teilnahme an der Indoor SM war Geschichte. Doch Luca ist ein Kämpfer und meisterte diese Situation hervorragend. Er liess seinem Arm genügend Zeit, so dass der Bruch gut verheilen konnte, gleichzeitig hielt er sich Fit mit Übungen welche den Arm nicht belasteten und war bereit als er wieder

voll loslegen konnte. Dieser Aufwand wurde mit tollen Zeiten in der Outdoor-Saison belohnt. Aktuell ist der der 2.schnellste mit Jahrgang 2008 über die 100mHürden und am CH-Final vom UBS Kids Cup in Zürich erzielte er im Ball und Weitsprung super Leistungen und schraubte seine persönliche Bestleistung im UBS Kids Cup auf 2279 Punkte.

Schüler Nachwuchsbereich

Hier können wir auf die erfolgreiche Einbindung von den beiden neuen Trainingsleiter Mirjam und Thomas Latscha, welche erfolgreich die J+S Grundausbildung absolviert haben zurückblicken. Mit ihnen beiden können wir unseren u14 Kids das Trainings- und Wettkampfangebot weiter aufrechterhalten.

Fränzi und Erika, die beiden Leiterinnen der u10-Kids, melden dauernd neue Eintritte in ihrer Gruppe.

Bis jetzt konnten die beiden immer noch alle Kinder aufnehmen, jedoch stossen wir hier schon an unsere Grenzen.

Wollen wir keinen Aufnahmestopp in dieser Kategorie einführen sind wir auf zusätzliche Leiter oder Hilfsleiter angewiesen.

Unsere Kids konnten sich an folgenden Wettkämpfen mit der Konkurrenz messen:

UBS Kids Cup Team in Herzogenbuchsee, Bern, Langenthal und Burgdorf.

Am schnällschte Ämmitaler in Langnau und dem BE-Final vom Visana Sprint in Kirchberg.

UBS Kids Cup Veranstaltungen wurden in Kirchberg, Interlaken, Oberburg, Langenthal besucht und zahlreiche LCK-Kids qualifizierten sich für den BE-Final in Langenthal, wo sich dann die 5 LCK'ler Martina Latscha, Adrik Meyer, Jaelle Wüthrich, Xenia Buri und Luca Marrocco für den CH-Final empfehlen konnten.

An den Kantonalen Meisterschaften in Thun und auch an den Regionalen Meisterschaften West, wussten unser Kids zu brillieren und holten zahlreiche Medaillen nach Kirchberg.

Wettkampf und Eventorganisation

Auch in diesem Jahr führten wir wiederum ein paar Wettkämpfe sehr erfolgreich durch. Angefangen mit dem Regionalfinal vom UBS Kids Cup Team in Burgdorf, über den Regionalen UBS Kids Cup und den Berner Final vom Visana Sprint bei uns auf dem Sportplatz, konnten wir bei all diesen Wettkämpfen den Teilnehmer einen reibungslosen Ablauf bieten. Für diese tolle Organisation erhalten wir auch immer wieder von allen Seiten viel Lob, welchen ich hier gerne an alle Helfer weitergeben möchte.

Einzig bei der Helferrekutierung, wünschte ich mir, dass es auch immer so rasch gehen würde wie bei der Anmeldung zum Abschlusstraining mit Hamburgeressen und es nicht immer 3-4 Reminder benötigt!

Allen unseren Kids herzliche Gratulation zu ihren tollen und persönlichen Erfolgen, ich wünsche euch weiterhin viel Freude an der Leichtathletik.

Den Eltern danke ich schon jetzt für zukünftig und frühzeitig gemeldete Helfereinsätze.

Dem Trainerteam ein ganz grosses DANKESCHÖN für euren Einsatz.

Headcoach Daniel Ritter



HAUPTSPONSOR



GARTENBAU AG



«Die Summe guter Planung und Flexibilität: Kundenzufriedenheit»

Markus Fiechter, Gärtnermeister

www.bfw-gartenbau.ch

BLV Lager «Juniors» in Tenero vom 9. – 14. April 2022

Es war das erste Mal, dass ich mich für das Lager in Tenero angemeldet hatte, das jeweils im Frühling unter der Leitung von Daniel Ritter durchgeführt wird, und ich freute mich sehr darauf! Treffpunkt der rund 80 Jugendlichen und Leiter war am Samstagmorgen am Bahnhof in Bern. Es war ein ziemlicher Rummel, bis alle mit ihrem Gepäck im Zug waren. Während der Zugfahrt nach Tenero wurde die Zimmereinteilung gemacht. Ich kam in ein Zimmer mit Gian und Claude sowie Jérémy aus Biel.

In Tenero war es nur ein kurzer Fussmarsch bis zum Sportzentrum, wo wir unsere Zimmer beziehen konnten. Anschliessend wurden wir in Gruppen eingeteilt und es folgte der erste Trainingsblock. Es wurden dann in den Gruppen entweder Läufe, Würfe, Sprünge oder Spezialdisziplinen trainiert. An den folgenden Tagen gab es jeweils am Morgen und am Nachmittag zwei solche Trainingsblöcke mit einer Pause dazwischen. Am Montag machten wir zudem einen UBS Kids Cup, am Dienstagnachmittag einen Ausflug nach Locarno und am letzten Tag den Tenero-Staffel-Cup. Das Training wurde von einem motivierten Trainerteam geleitet und war intensiv, hat aber auch Spass gemacht!

Wir hatten auch grosses Wetterglück – es war die ganze Woche sonnig und warm und so wagten wir uns nach dem Training manchmal in den noch recht kühlen See. Am Abend standen diverse Spiele auf dem Programm. Um 22.15 Uhr war Nachtruhe und am Morgen wurden wir von Dänu geweckt. Die Verpflegung im Centro Sportivo war gut. Am Morgen hatte es ein grosses Frühstücksbuffet und am Mittag und Abend gab es jeweils zwei Menüs zur Auswahl.



Für mich war das Lager eine durchwegs positive Erfahrung! Es hat Spass gemacht, ich habe gut trainiert und viele nette Leute kennengelernt. Ich bin nächstes Jahr gerne wieder dabei und kann das Lager allen weiterempfehlen, die gerne Leichtathletik trainieren.

Bericht: Patric Horisberger

**EGAL WIE DU
PERFORMST, BEI
UNS GEWINNST
DU IMMER.**



**OCHSNER SPORT IST STOLZER AUSRÜSTER
DES LC KIRCHBERG.**

OCHSNERSPORT.CH

OCHSNER
SPORT

LCK Top Athleten Tenerolager vom 9.04-23.04.2022

Am 9.04.2022 ging es für die Top Athleten vom LCK in ein 2-wöchiges Trainingslager nach Tenero. Ein Teil reiste mit den Autos nach Tenero ein anderer Teil mit dem Zug so auch ich. Als wir in Tenero angekommen waren gab es zuerst die Zimmer Einteilung des BLV Tenerolager welche in der ersten Woche auch noch dort waren. Wir Top Athleten führen dann auf den nahe gelegenen Camping Campofelice wo wir unsere Unterkunft hatten. Anders als das BLV-Lager welche auf dem Centro Ihre Unterkunft hatten, hatten wir Top Athleten auf dem Campofelice 3 Bungalows, in denen wir unsere 2 Wochen verbrachten.



So waren wir ein bisschen für uns, hatten eine eigene Küche mit Kühlschrank und Kochfeld, wo wir unsere Snacks lagern und zubereiten konnten. Nachdem wir uns in den Bungalows eingerichtet hatten, ging es auch schon los mit dem ersten Training.

Wir vom LCK fingen meistens ein bisschen später an als der BLV, so hatte es genügend Platz für alle auf dem Trainingsgelände. Oft gingen wir nach dem Training noch kurz in den Lago Maggiore die Beine abkühlen. Teils reichte es vor dem Nahtessen auch noch für ein Aperò. Das Essen im Centro Sportivo war immer sehr gut! Es gab immer ein Menu oder Pasta, wir konnte so viel holen, wie wir wollten. Am ersten

Abend gab es dann noch ein Spielturnier, die Top Athleten waren in der Gruppe 1 welche Volleyball gespielt haben und ich war im Team der Gruppe Wurf. Wir waren leider nicht die besten Volleyball Spieler. Ich glaube wir können eindeutig besser Speerwerfen als Volleyball spielen. Gewonnen hat die Gruppe der Sprinter.



Nach dem Spielturnier war es dann auch schon Zeit für ins Bett, da es am nächsten Morgen wieder früh los ging. Um 7.15 Uhr gab es jeweils das Morgenessen, es gab eine grosse Auswahl von verschiedenen Joghurts, Müesli und noch viel mehr. Nach dem Morgenessen hatte man nicht viel Zeit bis das erste Training startete. Wir hatten meistens 2 Trainings pro Tag. Nach dem ersten Training ging es dann zum Mittagessen und danach für uns zurück ins Bungalow, wo wir unseren Mittagschlaf machen konnten und Energie für den Nachmittag tanken.

Am Nachmittag hatten wir dann das 2. Training und nach dem ging es zum Abendessen. Nach dem Essen hatten wir ein bisschen Freizeit und gingen an den See oder chillten einfach im Bungalow. Der Montag verlief dann etwa gleich wie der Sonntag. Am Dienstag hatten wir nur am Morgen ein Training und am Nachmittag gingen wir mit dem BLV auf den Traditionellen Ausflug nach Locarno.

Auf dem Fussweg nach Locarno gab es schon ziemlich bald einen Stopp und zwar bei einer nahe gelegenen Gelateria, wo der BLV allen eine Glace offerierte.



Als wir in Locarno angekommen sind, hatten die Teilnehmer des BLV Freizeit und konnten shoppen gehen. Auch ein paar unserer Top Athleten gingen shoppen. Der Nachhauseweg ging dann etwas schneller, da wir mit dem Zug retour nach Tenero fuhren und danach sind wir direkt zum Nachtessen gegangen. Die weiteren Tage hatten wir wieder 2 mal am Tag Training. Am Mittwoch Abend war dann schon der Lagerabend da der BLV schon am Donnerstag Nachhause fuhr weil am Freitag dann Karfreitag war. Als Darbietung hat die LCK Gruppe ein Video zusammengeschnitten von der ersten Woche von uns in Tenero. Das Video war sehr amüsant. Am Donnerstag Morgen war dann noch der Staffelpcup und am Nachmittag ging der BLV Nachhause. Wir Lckler blieben für eine weitere Woche in Tenero. Am Karfreitag Morgen war es dann das erste Mal so, dass wir nicht in das Centro gegangen sind um das Morgenessen zu nehmen. Wir konnten somit länger schlafen und mussten nicht schon um 7:15 zum Frühstück. Das haben wir dann die ganze 2te Woche so gemacht. Am Karfreitag hatten wir am Morgen Ruhe und erst am Nachmittag ein Training. Wir hatten die Möglichkeit

den Wellness Bereich des Campofelice zu benutzen. Wenn wir nur ein Training hatten, besuchten wir oft die Sauna und das Dampfbad das war sehr angenehm. Auch die Massagen von Nicole waren sehr erholend und super für die Regeneration. Herzlichen Dank!

Am Ostersonntag hatten wir einen komplett Trainingsfreien Tag. Wir starteten den Tag mit einem feinem Brunch und Eier tütschete. In der zweiten Woche hatten wir immer wieder super Trainings bei sehr schönen sommerlichen Temperaturen. Auch dies war eine sehr kurzweilige Woche. Es war noch eine Gruppe aus dem Oberland im Trainingslager und so sind wir oft am Abend in einer gemütlichen Runde zusammen gegessen. Es waren super tolle 2 Wochen.

Kevin Liechi

Grundbacher AG

Garage & Waschzentrum

Emmental
Mietwagen Emmental AG



RENAULT
Passion for life

le GARAGE

Industrieweg 3 | 3426 Aefligen
www.garagegrundbacher.ch

Regionale Meisterschaften Westschweiz in Lausanne vom 18. und 19. Juni 2022

Die Wetteraussichten für die 2 bevorstehenden Tage in Lausanne waren super... mit einer Prognose von rund 35°C wird es aber sicher ein sehr heisses Wochenende. Wie ich ich auf der Karte gesehen habe, liegt das Stadion «Pierre de Coubertin» in Lausanne direkt am Genfersee. Also, dürfen für einen Sprung ins kalte Wasser die Badekleider und natürlich genug Sonnencreme, Sonnenbrille und Hut beim Packen nicht vergessen werden..... ah ja, Dänu meinte, ein UBS-Kids Cup Zelt wäre aufgrund der beschränkten Schattenplätze bei 35°C auch noch ganz praktisch. Da im Elektro-Flitzer von Dänu dafür etwas zu wenig Platz ist, nahmen wir dies als Schattenspender noch mit.



Xenia, Naomi und ich trafen am Samstag gegen Mittag beim Stadion ein. Beim Ausladen vor dem Eingang kam uns Alina mit umgehängter Medaille und Tasche entgegen. Hat sie doch ihren Wettkampf beim Speer mit dem ausgezeichneten 3. Rang bereits abgeschlossen und war schon auf dem Weg nach Hause. Dänu und Brigitte fanden wir im Stadion rasch; haben sie doch ein schönes Plätzchen auf einem Hügel mit Sicht auf das ganze Stadion ausgesucht. In den Campingstühlen waren sie bereits fleissig am «sünnele»...

Die Hitze steigerte sich laufend und die Sonne brannte auf das Stadion, da war unser Zelt ein doch willkommener Schattenplatz. Neben Alina im Speer sind heute noch Naomi im Sprint und 600m, Xenia im Sprint und Hoch, Luca im Sprint, Speer und Weit sowie Claude im Kugelstossen und Speer am Start. Alle gaben bei diesen ausserordentlich heissen und speziellen Bedingungen ihr bestes. Zum Glück gab es noch etwas versteckte Umkleide-/Duschmöglichkeiten unterhalb der Stadionböschung – kam mir etwas vor wie einen Bunker - zwischendurch wurde dieser doch sehr kühle Bereich von einigen Athleten und Zuschauern rege benutzt. Der Wettkampf ging für die meisten mit einem herrlichen kühlen Bad im 20m von der Rundbahn entfernten Genfersee zu Ende. War es nun doch bereits gegen sieben Uhr abends und wir verschoben ins rund 5 Minuten entfernte Hotel. Zum Übernachten nutzten einige auch den praktischen, gleich am See und neben dem Station gelegene Campingplatz. Dänu hat an der Seepromenade in Lausanne in einer Pizzeria um acht Uhr Tische zum Nachtessen reserviert.



Also allez hopp... Zimmer beziehen, kalte Dusche und auf zum Bus. Leider ging alles doch etwas länger als geplant und der vorgesehene Bus zum Verschieben an den See fuhr uns vor der Nase ab. Da die Plätze im Restaurant begehrt waren und nur bis halb Neun für uns reserviert, mussten wir rasch handeln. Also fuhren ich und Renato mit vollen Autos Richtung See. Da nun bereits halb Neun war, stiegen alle aus unseren Autos um schnell die Plätze im Restaurant noch zu sichern. Renato und ich suchten nun eine geeignete Parkmöglichkeit. Ja, aber am Samstagabend an einem solch frequentierten Ort nicht so einfach... Renato fuhr in ein kleineres schmales Parking rein und ich gleich hinterher. Doch die Schranke öffnete sich nicht! Nun entdeckten wir eine Anzeige «occupé». Na ja, Französisch ist nicht jedermanns Sache... und fährt einer voraus, fährt der andere auch einfach ohne gross zu prüfen hinterher. Nun mussten wir ein rechtes Stück rückwärts – noch um eine Kurve – wieder aus dem Parking fahren, immer in der Hoffnung, dass nicht noch ein weiteres Auto ins Parking fahren will. Schlussendlich haben wir das mit unseren Fahrkünsten gut gemeistert und anschliessend im grossen, etwas weiter entfernten Zentralparking noch einen Platz gefunden.

Alle hatten neben Durst auch grossen Hunger. Rege wurde von vielen ein halbes Poulet mit Pommes und Salat bestellt. Anschliessend hiess es warten und warten... die Pizzen von Dänu und Brigitte und Teigwaren von Claude wurden da schon relativ rasch serviert. Nun endlich kamen diese Poulets mit Beilage. Aber schnell stellte sich heraus: Aussen knusprig innen halb roh. Nach regen Diskussionen über Salmonellen, Durchfall im Wettkampf und vieles mehr... wurden einige Poulets nach einer Reklamation wieder in die Küche gebracht und nochmals nachgebraten. Was Lernen wir daraus? Bestelle in einer Pizzeria doch lieber eine Pizza oder Pasta statt Poulet.

Die Temperaturen lagen auch gegen Mitternacht immer noch um die 30°C. Aufgrund der massiven Sonneneinstrahlung und Hitze des ganzen Tages waren wir alle immer noch stark mit Hitze gefüllt und viele konnten leider trotz einer Klimaanlage nicht wirklich viel schlafen.

Es wurde schnell morgen und wir genossen bereits um sieben Uhr ein reichhaltiges Frühstücksbuffet. Rasch mussten wir anschliessend zum Stadion, da sich Nea und Xenia um viertel vor Acht bereits für den Hürdenvorlauf vorbereiten mussten. So früh auf Platz hat doch auch den Vorteil, dass es noch ausreichend gesuchte schattenspendende Parkplätze direkt am Eingang beim Stadion gibt. Bereits jetzt war die Hitze

enorm hoch und neben den Athleten hatten auch alle anderen schon wieder stark mit dem Schwitzen zu kämpfen. Auch heute standen für die LCKler noch etliche Disziplinen auf dem Programm. Zuerst Nea und Xenia mit 80mH, Luca mit 100mH und Hoch, Cheyenne mit Speer und Kugel, Patric mit Speer und Kugel und Claude im Diskus. Alle Athleten trotzten der Hitze und zeigten wieder sehr gute Leistungen. Xenia und Luca waren schon kurz nach dem Mittag mit ihrem Wettkampf zu Ende. Anschliessend nahmen wir die Rückreise in Angriff. Trotz grosser Müdigkeit musste im gut klimatisierten McDonalds in Crissier noch ein Zwischenhalt eingelegt werden....

Bericht: Roland Buri

Bericht Aktiv Schweizermeisterschaften

Am Morgen trafen wir uns(Xenia, Luca, Alina, Leonie) am Bahnhof Burgdorf, von wo aus wir mit dem Zug nach Zürich reisten. In Zürich gönnten wir uns einen Zwischenstopp bei Starbucks und genossen einen Kaffee sowie ein kleines Frühstück. Anschliessend reisten wir weiter ins Letzigrund Stadion, wo die Aktiv Schweizermeisterschaften 2022 statt fanden.



Auf der grossen Tribüne hatten wir einen tollen Ausblick auf die Athleten und die Wettkampfanlage. Zusammen mit den anderen Fans verfolgten wir gespannt das Wettkampfgeschehen.

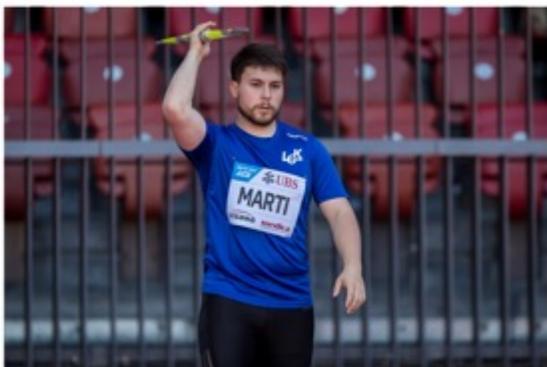
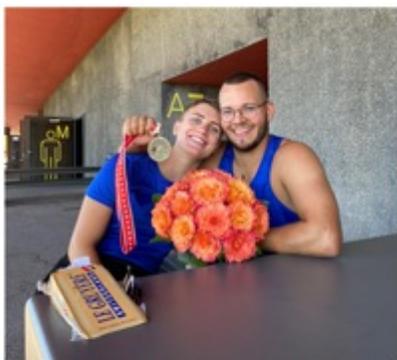


Zuerst feuerten wir Zora bei Ihrem 200m Lauf an. Nach Zoras Zieleinlauf assen wir eine Kleinigkeit und hohlrten uns Popcorn als Snack für zwischendurch. Für die Speerwerfer Bruno, Lars und Kevin wechselten wir unsere Plätze. Hinter der Speeranlage fanden wir optimale Plätze zum fanen. Wir trafen auf Bekannte und Freunde aus der Speerszene der Leichtathletik. Wir fieberten alle mit und drückten den Athleten die Daumen. Die Bronze Medaille von Bruno war dann das Highlight und wir feierten anschliessend mit einem kleinen Zusammensein vor Ort.



Die Stimmung war toll und es war eine sehr eindrückliche Aktiv Schweizermeisterschaft, da im Letzigrund jeweils das Diamond League Finale stattfindet. Am Ende reisten wir zurück an den Zürich Bahnhof und kauften uns noch Abendessen bei Riceup. Zusammen assen wir im Zug und sprachen noch über die Ergebnisse und Ereignisse des Tages. Gegen Abend kamen wir in Burgdorf wieder an. Für ein Mal waren wir in der Rolle der Fans und Zuschauer und nicht der Athleten, dadurch hatten wir einen tollen Tag und sind mit vielen Eindrücken nach Hause gereist.

Leonie Hügli



Kantonalfinal Visana Sprint, Kirchberg 3. Juli 2022

Am 3. Juli war es endlich wieder soweit, auf dem Kirchberger «Spori» kam es nach pandemiebedingter Pause erneut zu einem «Grossanlass». Die besten SprinterInnen aus dem Kanton Bern trafen sich für den Kantonalfinal des Visana Sprints.



Bevor allerdings die Bühne für die Athleten frei war, trafen sich um 06.00 Uhr am Morgen zahlreiche Helfer, um das Visana Stadion aufzubauen, Absperrungen aufstellen, Absperrungen «erfinden», Fähdli montieren, Plakate montieren (das mit den Kabelbindern ist noch ein wenig ein Geknübu...), Tische aufstellen, Bänke aufstellen, Torbogen aufbauen (war wohl das lustigste an der ganzen Sache...), warten auf das Visana-Village und am Ende dann vor dem grossen Sturm noch die Kaffeemaschine testen. An dieser Stelle möchte ich allen Helfern, sowie dem OK herzlich DANKE sagen für den absolut wahnsinnigen Einsatz! Der Wettkampf für einzelne Kategorien und Athleten war dank euch relativ kurz, aber der Helfer Tag wollte fast nicht enden... DANKE!



Neben den Helfern durften wir auch das Wetterglück auf unsere Seite zählen. Bei perfekten Bedingungen konnte allen Athleten einen guten Wettkampf geboten werden. Wir konnten einmal mehr zeigen, dass



unser Spori für einen solchen Anlass sehr gut geeignet ist, die vielen Besucher konnten sich vom Angebot in der Festwirtschaft und den Aktivitäten im Visana-Village überzeugen lassen.

Michèle Ritter

Für Sie da...

ob erli

Oberli Schlosserei AG
Metall- und Anlagenbau

3422 Kirchberg
T 034 445 22 17
www.oberliag.ch



Fenster-/Lüftungsgitter | Geländer/Handläufe | **Möbel/Design**
Treppen/Türen | Vordächer/Wetterschutz | Garagentore

METZGEREI
Wälchli

**Fleisch und
Wurst vom
Feinsten**

3422 Kirchberg

034 445 29 60

Veranstaltungskalender Winter 2022 - 2023

Datum	Tag	Veranstaltung	Ort	Wer
Oktober 2022				
17.	Mo	Start Wintertraining	Grossmatt	u12 und älter
20.	Do	Start Wintertraining	Reinhardweg	u10
29.	Sa	Regio-Kader Bern Kickoff-Tag	Bern Wankdorf	RK BE-Athleten
November 2022				
11. - 13.	Fr-So	1.Intensiv-Weekend	extern tbd	Top-Athleten
19.	Sa	UBS Kids Cup Team (1. Versuch)	Herzogenbuchsee	u16 + jünger
25.	Fr	Hauptversammlung 80-Jahre LCK	Kirchberg Saalbau Kirchberg	alle
Dezember 2022				
04.	So	UBS Kids Cup Team (2. Versuch)	Bern	u16 + jünger
09.-11.	Fr-So	2.Intensiv-Weekend	extern tbd	Top-Athleten
27. - 31.	Di-Sa	Winter TL 1. Teil Abschluss erste Intensive Trainingsphase	Tenero	Top-Athleten
Januar 2023				
03. - 07.		Winter TL 2. Teil Vorbereitung Indoor Saison	Magglingen	Top-Athleten
22.	So	UBS Kids Cup Team (3. Versuch)	Thun	u16 + jünger
28.+29.	Sa+So	BBA Hallen Meeting Hallen Einzel Wettkampf	Magglingen	Top-Athleten u14 + älter



Veranstaltungskalender Winter 2022 -
2023

Datum	Tag	Veranstaltung	Ort	Wer
Februar 2023				
04. + 05.	Sa+So	LA Bern Hallen Meeting Hallen Einzel Wettkampf	Bern Magglingen	Top-Athleten u16 + älter
11.	Sa	Qualifikation-Meeting Hallen Einzel Wettkampf	Bern Magglingen	Top-Athleten u16 + älter
18.+19.	Sa+So	Hallen SM Aktive Hallen Einzel Wettkampf	St.Gallen	Leistungsgruppe nur für qualifizierte
26.+26.	Sa+So	Hallen SM Nachwuchs Hallen Einzel Wettkampf	Magglingen	Leistungsgruppe nur für qualifizierte
März 2023				
04.	Sa	Seel. NW Mehrkampf Hallen Mehrkampf	Magglingen	u12 bis u16
05.	So	UBS Kids Cup Team 4 Versuch = letzte Qualifikationsmöglichkeit	Langenthal	u16 + jünger
12.	So	UBS Kids Cup Team RF-BE Regionalfinal Bern alle nicht Qualifizierten stehen als Helfer im Einsatz!	Burgdorf	u16 + jünger qualifizierte Teams
19.	Sa	UBS Kids Cup Team CH-Final	Sporthalle	u16 + jünger qualifizierte Teams
Besonderes / Voranzeige Sommer				
10.-15.04.	Mo-Fr	BLV Tenerolager Spezifisches LA-Lager	Centro Sportivo Tenero TI	ab Jg 2011
10.-23.04.	Sa-Sa	Top-Athleten Frühlingslager Spezifisches LA-Lager	Campofelice Tenero TI	Top-Athleten
29.+30.04	Sa+So	LCK Trainings – Weekend	Sportplatz Beundenweg	alle
14.05	So	UBS Kids Cup Regional Ausscheidung	Sportplatz Beundenweg	u16 + jünger Helfer
27.-29.05	Sa-Mo	Oberaargauisches Schwingfest Kirchberg wir werden als Helfer benötigt!		alle / Helfer



Interview Leonie Hügli, Speer



Redaktion: Leonie, im Frühling haben wir einen Beitrag gesehen, dass du an einem Wettkampf die Limite für die U18 Europameisterschaften in Jerusalem geworfen hast, herzliche Gratulation dazu! Leider haben wir dich dann in Jerusalem nicht gesehen... Was ist passiert?

Leonie: Merci, ja genau an meinem ersten Wettkampf der Saison habe ich die Limite für die U18 EM geworfen. An meinem zweiten Wettkampf hatte ich bereits beim Einwerfen Schmerzen im rechten Ellenbogen. Trotzdem habe ich die Entscheidung getroffen am Wettkampf teilzunehmen, den ich leider mit starken Schmerzen abbrechen musste. Die Schmerzen sind bereits im Winter aufgetreten und bei einem Arztbesuch fand man eine Entzündung des Ellenbogengelenks und Risse in der Sehne. Ich war gezwungen eine Wurf-Pause von zwei Monaten einzulegen, wodurch ich keine Schmerzen mehr hatte und auch wieder werfen konnte. Leider mussten wir feststellen, dass mein Ellenbogen noch immer verletzt ist und die Entzündung „zurück“ ist. Für einen internationalen Anlass muss man fit sein. Aus diesem Grund hat der für die

Selektion zuständige Arzt gemeinsam mit mir entschieden, dass eine Teilnahme nicht sinnvoll ist.

Wie bist du mit dieser Situation umgegangen, dass du erst einmal akzeptieren musstest, dass Werfen in der ersten Saisonhälfte nicht mehr möglich war?

Leonie: Die Enttäuschung war gross, ich hatte mich sehr auf die Saison gefreut. Im ersten Moment wusste ich nicht wie der weitere Verlauf der Saison aussehen wird. Ich habe viel mit meinen Trainern gesprochen und wir haben uns dazu entschieden auf weitere Wettkämpfe zu verzichten und uns voll und ganz auf die Heilung und Vorbereitung der U18 Schweizermeisterschaften zu konzentrieren. Das gab mir die Möglichkeit mich neu zu orientieren und einen neuen Fokus festzulegen.

Hast du die Wettkämpfe von Jerusalem, besonders den Speerwurf mitverfolgt?

Leonie: Nein, ich habe mich entschieden den Livestream nicht zu verfolgen. Im Anschluss habe ich die Resultate gegoogelt, aber mehr wollte ich nicht. Ich gönnte es den anderen, aber ich war doch sehr traurig, dass ich nicht teilnehmen konnte.

Erzähle uns, was danach passiert ist, du hast wie wir wissen die Saison abgebrochen, was waren deine Einsichten, was war der finale Ausschlag dafür und wie geht es dir heute?

Leonie: Ende Juli musste ich feststellen, dass der Heilungsprozess nicht so verläuft wie ich es mir vorgestellt habe und auch deutlich länger ist als beim letzten Mal. Ich musste mir eingestehen, dass ich wohl oder übel nicht mehr so schnell schmerzfrei werfen kann. Gemeinsam mit Nicole (Trainerin/Physiotherapeutin) habe ich dann entschieden meine Saison zu beenden. Der finale Ausschlag war, dass ich lieber noch 10 Jahre werfe anstatt zu riskieren, dass die Verletzung schlimmer wird. Für mich war es schwierig damit klar zu kommen, dass ich letztes Jahr Schweizermeisterin wurde und in diesem Jahr nicht ein Mal teilnehmen kann. Ich kam aber auch zur Einsicht, dass ich davon profitieren kann und an meinen Defiziten und meiner Heilung arbeiten kann.

Was trainierst du aktuell?

Leonie: Aktuell trainiere ich fünf Mal pro Woche, davon sind zwei Krafttrainings. Die anderen Trainings werden genutzt um an meinen Defiziten zu arbeiten. Dazu gehören auch Übungen, welche zukünftige ähnliche Verletzungen vorbeugen sollten oder die Heilung fördern. Geworfen habe ich nicht mehr seit dem abgebrochenen Wettkampf. Mit dem Speerwerfen fange ich frühestens im Januar 2023 wieder an.

Wie hältst du dich motiviert? Bist du überhaupt noch motiviert?

Leonie: Ich war noch nie so motiviert wie jetzt. Die Verletzung gibt mir mehr Zeit, dass ich mich auf mich, meine Ausbildung und den Sport an sich konzentrieren kann. Ich habe keinen Druck und kann ohne Hintergedanken trainieren. Die Motivation wieder zu werfen und das zu tun was man liebt ist gross und ich freue mich, wenn ich wieder werfen und an Wettkämpfen teilnehmen kann.

Was sind deine Ziele für das Wintertraining?

Leonie: Mir ist es wichtig gesund zu bleiben und das ich das Wintertraining ohne Zwischenfälle durchziehen kann. Ich möchte an meinen Schwächen und Defiziten arbeiten, damit ich nächstes Jahr hoffentlich wieder fit und konkurrenzfähig bin.

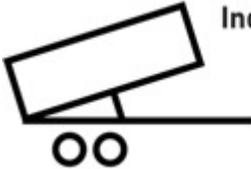
Was sind deine Ziele für die nächste Saison?

Leonie: Mein Ziel ist es schmerzfrei Werfen zu können und wieder an Wettkämpfen teilzunehmen. Ich setze mir aktuell keine weiteren Ziele, damit möchte ich mir den Druck nehmen und mich nicht auf Etwas festlegen. Zudem kommt der Gewichtwechsel von 500g auf das aktiv Gewicht von 600g, das ist auch immer eine Herausforderung. Ich freue mich auf jedenfall auf die nächste Saison und hoffe wieder mit all den anderen Athleten auf dem Wettkampflplatz zu stehen.

Viele Dank für deine Zeit und Offenheit! Wir wünschen dir alle Alles Gute und freuen uns, dich bald wieder an Wettkämpfen zu sehen!!



Anhängerproduktions- & Servicestelle
Industrie Neuhof 11 - 3422 Kirchberg BE
Tel.: 034 424 14 44



Gate Swiss
Maklerservice GmbH & Partner

Unabhängige Versicherungs- und Vorsorgeberatungen für Geschäfte und Private

Für Beratungen stehen ihnen

Stephan und Simon Aeberhardt

gerne zur Verfügung

Ersigenstrasse 9, 3422 Kirchberg Tel 034 445 60 gate-swiss.ch

Ämmelouf 2022

Nachdem unsere Jüngsten in der U10 beim diesjährigen Lobärg Run in Ersigen soviel Spass hatten und diesen problemlos bewältigten, entschieden wir uns an einem weiteren Laufanlass teilzunehmen. Der Ämmelouf schien uns eine gute Option. Nach kurzer Absprache im Leiterteam beschlossen wir, dass wir das erste Lauftraining nach der Sommerpause nutzen, um am Ämmelouf mitzumachen. Am Mittwoch, 17. August um 16.30 Uhr ging es mit unseren Jüngsten in Bätterkinden los, sie mussten eine Strecke von 500m rennen. Anschliessend folgten im Viertelstundentakt die Starts der nächsten Kategorien. Unsere Mädchen und Jungs aus der U10 – U14 rannten ihrem Alter entsprechend über die Distanzen von 500m bis 3000m. Alle 35 Kinder leisteten eine tolle Leistung und hatten viel Freude am Lauf. Im Ziel wartete auf alle eine Medaille und ein Teilnehmergeschenk. Mit Olivia Riesen U10 und Elin Lang U14 gab es zwei Podestplätze für den LCK. Mit grosser Überraschung wurde uns am Schluss noch der Pokal als drittgrösste Gruppe am Ämmelouf übergeben. Glückliche und zufriedene machten wir uns vor dem aufkommenden Gewitter wieder auf den Heimweg.

Fränzi Rohrbach, Leiterin U10



Schweizermeisterschaften U16 & U18 Riehen, 27. + 28. August 2022



Nach der Sommerpause ging es für die Nachwuchskategorien in Riehen so richtig um alles. Der Saisonhöhepunkt stand mit den Nachwuchs Schweizermeisterschaften auf dem Programm. Am Samstagmorgen früh stehen Xenia und Annina für ihre Vorläufe über 80m bereit. Annina schafft trotz einem soliden Lauf den Sprung in die Halbfinals nicht. Anders als Xenia, die in der letzten Serie an den Start geht. Sie kann einen verhaltenen Start aufholen und holt sich ohne Probleme die Qualifikation für die Halbfinals. Im Final kann Xenia ihre Leistung nochmals steigern, gewinnt in 9.91sek Gold und wird ihrer Favoritenrolle als Jahres-Schnellste zum ersten Mal treu. Neben den jungen Sprinterinnen stand am Samstag auch Alina im Speerwurf der U18 am Start. Alina zeigte nach einem verhaltenen Wettkampf einen sehr guten letzten Wurf auf 39.65m und wird Siebte.

Am Sonntag ging es für Xenia über die 80m Hürden und Luca über 100m Hürden schon früh am Morgen los. Die erste Hürde aber – die Anreise ohne ESAF Stau – haben beide ohne Probleme gemeistert und standen pünktlich für das Einlaufen bereit. Luca zeigt einen soliden Lauf und kann sich in einem starken Teilnehmerfeld nur ganz knapp nicht für die Halbfinals qualifizieren. Xenia gelang der Start in den Tag noch nicht nach Wunsch, das hatte unter anderem auch mit einer 10-minütigen Verzögerung vom Start aufgrund vom sonntäglichen Glockengeläute zu tun... Sie zeigte aber bereits im Halbfinal, dass sie auch hier zu Recht in der Favoritenrolle steht. In einem sehr spannenden Finallauf muss sie dann voll durchziehen und um den Sieg kämpfen, stellt aber in sagenhaften 11.43sek eine neue Schweizer Jahresbestleistung auf und holt sich auch in der zweiten Disziplin vom Wochenende die Goldmedaille! Mit Hilfe von ewigen Schweizer Bestenlisten findet man heraus, dass nur eine Frau im U16 Alter die 80m Hürden bereits schneller gelaufen ist, was diese Zeit nochmals in ein ganz anderes Licht stellt.

Michèle Ritter





AGROLA

WIR TANKEN DEINEN VEREIN AUF!



Jetzt AGROLA energy card bestellen und doppelt profitieren!

- 2 Rp. pro Liter für Deinen Verein
- 1 Rp. pro Liter Treibstoffrabatt für Dich

Die Mitglieder und Fans vom LC Kirchberg profitieren mit der AGROLA energy card von einem Treibstoffrabatt von 1 Rappen pro Liter.

Zusätzlich sponsert die LANDI KoWy für jeden getankten Liter Ende Jahr 2 Rappen pro Liter an den Verein.

Weitere Vorteile der AGROLA energy card auf einen Blick:

- bargeldloses Tanken an über 400 AGROLA Tankstellen
- keine Jahresgebühr
- Bezahlung mit Monatsrechnung oder LSV / Debit Direct
- einfache Administration für Flottenfahrzeuge
- persönlicher und individuell wählbarer PIN-Code
- wählbare Einkaufskategorien und Kilometerabfrage
- attraktive Angebote im AGROLA energy club
- gültig auch für bestehende AEC-Karten der LANDI KoWy

Fragen? 058 476 94 49
landikowy.ch

agrola.ch

Schweizermeisterschaften U20 & U23 Genf, 3. + 4. September 2022

Als letzter Saisonhöhepunkt fanden in Genf die Schweizermeisterschaften der U20 und U23 statt. Am Samstag startete Steven über 100m und im Weitsprung. Er läuft im Halbfinal das erste Mal in seiner Karriere unter 11 Sekunden und kann sich mit 10.96sek für den Final qualifizieren, der zeitgleich mit dem Weitsprung Wettkampf stattgefunden hat. Steven kann die Nerven behalten, läuft im Finale nicht mehr ganz an die Zeit aus dem Halbfinal heran und wird sehr guter Siebter! Zu diesem Zeitpunkt befand er sich mit seinem ersten Sprung auf Rang 2 im Zwischenklassement. Nach seinem Auftritt im 100m Final kann er sich nochmals optimal vorbereiten und springt in seinem vierten Versuch das erste Mal über 7m! Mit 7.05m konnte er seine zweite Platzierung sichern und gewann hervorragend die Silbermedaille!



Am Sonntag stand Kevin im Speerwurf im Einsatz. Schon früh am Morgen mussten die Speerwerfer in Genf an die Arbeit gehen. Kevin ist mit einer Saisonbestleistung von 55.49m angereist und warf bereits im ersten Wurf eine neue persönliche Bestleistung von 57.05m! Damit konnte er sich bis ans Ende vom Wettkampf behaupten und gewann ebenfalls die Silbermedaille. Nach dem Vize-Meistertitel bei den U18 im letzten Jahr ist es nun die zweite Silbermedaille, die Kevin an Schweizermeisterschaften gewann! Mit diesen tollen Resultaten verabschiedet sich nun ein weiterer Teil der Athleten in die Saisonpause, für die U16 Athleten wird es noch am UBS Kids Cup Final in Zürich um einen weiteren Titel gehen.

Michèle Ritter



Herbstmehrkampf in Wasen



Wir fuhren mit einer kleinen motivierten Gruppe in den Wasen. Zunächst strahlte uns die Sonne in die Gesichter, dies änderte leider sowie die Wettkämpfe begannen. Bei teils strömendem Regen, absolvierten die Kidies ihren Wettkampf und gaben ihr Bestes.

Zum Warten auf die Rangverkündigung zeigte sich der Wasen wieder trocken mit herrlichem Sonnenstrahlen. Nach langem Warten (4h...), starteten Sie doch noch mit der Rangverkündigung, und siehe da, das Warten hat sich gelohnt! Gerade mal 7 Medaillen holten sich die acht LCK Starter.

Bravo allen TeilnehmerInnen!

Ursula Künsch





HERZOGENBUCHSEE
KIRCHBERG · UTZENSTORF

mühlemann

BÜRKI AG
Baugewerkleistungen

IHR BAUPARTNER

Hochbau – Tiefbau – Umbauten – Renovationen
Gebäudeunterhalt – Immobilien



Restaurant – Hotel zum Bahnhof

Der ideale Treffpunkt:
natürlich, schnell, Gut & Genug.



3422 Alchenflüh-Kirchberg
Telefon 034 445 23 22
Telefax 034 445 24 35
www.bahnhof-alchenflueh.ch

Saisonabschluss 2022

Nach einer erfolgreichen Saison auf dem Platz und neben dem Platz durften die Mitglieder sowie die Familienangehörigen bei einem gemütlichen Beisammensein die Saison 2022 ausklingen lassen. Bei leckeren Hamburgern, gutem Wetter und mit viel Energie für die letzte sportliche Lektion der Saison konnten die Medaillensieger nochmals geehrt werden und alle Athleten wurden in die wohlverdienten Ferien geschickt.

Wir bedanken uns im Namen vom Trainerteam und dem Vorstand nochmals herzlich für alle Helfer, Eltern, Athleten, die mitgeholfen haben, dass die Saison 2022 erneut sehr erfolgreich verlaufen ist!

Michèle Ritter



Bestenliste LCK 2022 Männlich

u20m +	Name	Vorname	Datum	Wettkampf	Ort
60m Indoor					
6.96	Momo	Steven	5.2.	Q-Meeting	Magglingen
100m					
10.96	Momo	Steven	3./4.9.	SM NW U20	Genf
13.24	Steiner	Cédric	2.7.	Meeting d'Ajoie	Ajoie
150m					
200m					
26.14	Steiner	Cédric	2.7.	Meeting d'Ajoie	Ajoie
300m					
400m					
200m Hü					
300m Hü					
Weit					
7.08	Momo	Steven	29./30.1.	BBA-Meeting	Magglingen
5.18	Steiner	Cédric	2.7.	Meeting d'Ajoie	Ajoie
Speer					
68.03	Schürch	Bruno	14.6.	Citius Meeting	Berm
59.18	Marti	Lars	26.5.	Auffahrtsmeeting	Langenthal
57.05	Liechti	Kevin	4.9.	SM NW U20	Langenthal
u18	Name	Vorname	Datum	Wettkampf	Ort
Diskus					
Speer					
u16	Name	Vorname	Datum	Wettkampf	Ort
60m					
7.81	Marocco	Luca	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
9.11	Künsch	Claude	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
80m					
10.06	Marocco	Luca	3.7.	BE-Final Visana Sprint	Kirchberg
11.83	Künsch	Claude	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
100m					
1000m					
60mHü					
9.38	Marocco	Luca	5.2.	Q-Meeting	Magglingen
100mHü					
14.75	Marocco	Luca	18./19.6.	Reg. NW Meisterschaften	Lausanne
19.18	Künsch	Claude	7.5.	Hürden-Meeting	Langnau
Weit (Zone)					
5.95	Marocco	Luca	10.9.	CH-UBS Kids Cup Final	Zürich
4.49	Künsch	Claude	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
Weit (Balken)					
5.74	Marocco	Luca	10.8.	Abendmeeting	Langenthal
Hoch					
1.54	Marocco	Luca	Q-Meeting	Magglingen	

Speer					
31.35	Marocco	Luca	18./19.6.	Reg. NW Meisterschaften	Lausanne
27.13	Künsch	Claude	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
Ball					
76.00	Marocco	Luca	10.9.	CH-UBS Kids Cup Final	Zürich
47.47	Künsch	Claude	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
Kugel					
7.81	Künsch	Claude	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
Diskus					
22.06	Künsch	Claude	18./19.6.	Reg. NW Meisterschaften	Lausanne
u14	Name	Vorname	Datum	Wettkampf	Ort
60m					
8.78	Dreyer	Lukas	3.7.	BE-Final Visana Sprint	Kirchberg
8.99	Horisberger	Patric	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
9.37	Pena	Matteo	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
9.44	Aeschlimann	Gian	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
9.73	Müller	Elia	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
80m					
600m					
1:56.83	Aeschlimann	Gian	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
1000m					
3:37.62	Aeschlimann	Gian	3.9.	BE-Final Mille Gruyère	Biel
3:42.97	Horisberger	Patric	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
3:53.91	Dreyer	Lukas	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
3:57.82	Pena	Matteo	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
60m Hü					
14.91	Horisberger	Patric	7.5.	Hürden Meeting	Langnau
15.85	Aeschlimann	Gian	7.5.	Hürden Meeting	Langnau
Weit (Zone)					
4.73	Dreyer	Lukas	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
4.40	Aeschlimann	Gian	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
4.36	Horisberger	Patric	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
3.95	Pena	Matteo	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
3.06	Müller	Elia	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
Weit Balken					
Speer 400g					
32.36	Horisberger	Patric	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
29.09	Aeschlimann	Gian	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
19.00	Pena	Matteo	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
Ball 200g					
49.73	Horisberger	Patric	29.5.	UBS Kids Cup	Interlaken
39.54	Dreyer	Lukas	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
39.37	Aeschlimann	Gian	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
28.59	Müller	Elia	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
Kugel					
9.21	Horisberger	Patric	18./19.6.	Reg. NW Meisterschaften	Lausanne
Hoch					
u12	Name	Vorname	Datum	Wettkampf	Ort
60m					

1000m					
4:43.35	Horisberger	Fabian	08.05.22	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
4:44.49	Strahm	Dario	08.05.22	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
5:02.68	Lehmann	Valentin	08.05.22	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
Weit (Zone)					
2.44	Lehmann	Valentin	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
2.14	Horisberger	Fabian	29.5.	UBS Kids Cup	Lützelflüh
1.99	Strahm	Dario	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
1.78	Kocher	Taiowa	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
Ball 200gr					
10.68	Horisberger	Fabian	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
7.78	Lehmann	Valentin	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
5.90	Strahm	Dario	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
3.80	Kocher	Taiowa	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
Stabweit					

Bestenliste LCK 2022

Weiblich

u20 +	Name	Vorname	Datum	Wettkampf	Ort
60m indoor					
7.55	Rauh	Zora	26./27.2.	Elite SM	Magglingen
60m Hü					
100m					
11.95	Rauh	Zora	24./25.6.	Schweizer Meisterschaften	Zürich
150m					
19.24	Rauh	Zora	14.5.	Hürden-/Sprint-Meeting	Basel
200m					
25.17	Rauh	Zora	12./13.2.	LA-Meeting	Bern
25.81	Kunz	Olivia	2.7.	Meeting d'Ajoie	Ajoie
300m					
400m					
58.10	Kunz	Olivia			
200m Hü					
29.10	Kunz	Olivia	14.5.	Hürden-/Sprint-Meeting	Basel
300m Hü					
44.65	Kunz	Olivia	14.5.	Hürden-/Sprint-Meeting	Basel
400m Hü					
62.37	Kunz	Olivia	24./25.6.	Schweizer Meisterschaften	Zürich
Weit					
4.83	Kunz	Olivia	2.7.	Meeting d'Ajoie	Ajoie
Diskus					
23.16	Hitz	Simea	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
u18	Name	Vorname	Datum	Wettkampf	Ort
Diskus					
Speer					
49.45	Hügli	Leonie	26.5.	Auffahrtsmeeting	Langenthal
42.29	Reist	Alina	11./12.6.	Kant. NW Meisterschaften	Thun
u16	Name	Vorname	Datum	Wettkampf	Ort
60m					
7.69	Buri	Xenia	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
8.16	Fiechter	Annina	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
8.38	Hofer	Nea	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
8.44	Wüthrich	Jaelle	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
8.68	Jordi	Livia	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
8.89	Kilchenmann	Lynn	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
80m					
9.78	Buri	Xenia	3.7.	BE-Final Visana Sprint	Kirchberg
10.43	Fiechter	Annina	4.6.	Nachwuchsmeeting	Bern
10.75	Hofer	Nea	3.7.	BE-Final Visana Sprint	Kirchberg
10.95	Petrarca	Naomi	3.7.	BE-Final Visana Sprint	Kirchberg
11.41	Kilchenmann	Lynn	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
11.50	Jordi	Livia			
100m					
12.55	Buri	Xenia	20.8.	Sommermeeting	Sarnen
1000m					

3:13.02	Petrarca	Naomi	3.9.	BE-Final Mille Gruyère	Biel
3:42.79	Hofer	Nea	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
600m					
1:44.57	Petrarca	Naomi	4.6.	Nachwuchsmeeting	Bern
60mHü					
8.83	Buri	Xenia	19./20.2.	NW SM	St. Gallen
80mHü					
11.43	Buri	Xenia	27./28.8.	SM NW U16	Riehen
12.82	Hofer	Nea	4.6.	Nachwuchsmeeting	Bern
13.19	Ricchiuto	Enya	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
13.44	Petrarca	Naomi	5.7.	Abendmeeting	Olten
13.89	Kilchenmann	Lynn	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
Weit (Balken)					
4.71	Fechter	Annina	4.6.	Nachwuchsmeeting	Bern
5.02	Wüthrich	Jaelle	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
4.24	Kilchenmann	Lynn	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
4.11	Jordi	Livia	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
Weit (Zone)					
5.89	Buri	Xenia	10.9.	CH-UBS Kids Cup Final	Zürich
5.17	Wüthrich	Jaelle	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
5.07	Hofer	Nea	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
5.05	Fechter	Annina	29.5.	UBS Kids Cup	Lützelflüh
4.80	Jordi	Livia	3.6.	UBS Kids Cup	Niederwangen
4.61	Kilchenmann	Lynn	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
Hoch					
1.58	Buri	Xenia	5.2.	Q-Meeting	Magglingen
1.48	Wüthrich	Jaelle	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
1.47	Hofer	Nea	4.6.	Nachwuchsmeeting	Bern
Speer					
31.43	Buri	Xenia	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
22.81	Jordi	Livia	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
Ball					
59.91	Buri	Xenia	10.9.	CH-UBS Kids Cup Final	Zürich
52.29	Wüthrich	Jaelle	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
46.88	Hofer	Nea	29.5.	UBS Kids Cup	Interlaken
43.73	Fechter	Annina	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
41.38	Jordi	Livia	3.6.	UBS Kids Cup	Niederwangen
21.96	Kilchenmann	Lynn	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
Kugel					
9.65	Buri	Xenia	5.2.	Q-Meeting	Magglingen
7.80	Ricchiuto	Enya	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
Diskus					
u14	Name	Vorname	Datum	Wettkampf	Ort
60m					
8.39	Hersche	Loona	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
8.70	Fechter	Fiona	3.7.	BE-Final Visana Sprint	Kirchberg
8.89	Vogt	Noée	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
9.02	Züger	Cheyenne	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
9.66	Lang	Elin Alyna	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg

9.84	Dreyer	Johanna	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
10.68	Hoening	Hanna	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
10.72	Röthlisberger	Mia	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
80m					
600m					
1000m					
3:42.92	Lang	Elin Alyna	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
3:46.09	Röthlisberger	Mia	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
3:53.85	Dreyer	Johanna	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
60m Hü					
11.17	Hersche	Loona	28.8.	Grosses Meeting für die Kleinen	Bern
12.83	Lang	Elin Alyna	7.5.	Hürden Meeting	Langnau
13.73	Röthlisberger	Mia	7.5.	Hürden Meeting	Langnau
14.39	Hoening	Hanna	7.5.	Hürden Meeting	Langnau
Weit (Zone)					
4.68	Vogt	Noée	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
4.44	Hersche	Loona	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
4.34	Fiechter	Fiona	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
4.33	Züger	Cheyenne	29.5.	UBS Kids Cup	Lützelflüh
3.71	Dreyer	Johanna	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
3.51	Lang	Elin Alyna	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
3.18	Röthlisberger	Mia	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
2.97	Hoening	Hanna	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
Weit Balken					
Speer 400g					
28.11	Züger	Cheyenne	28.8.	Grosses Meeting für die Kleinen	Bern
Ball 200g					
42.61	Züger	Cheyenne	29.5.	UBS Kids Cup	Lützelflüh
35.68	Hersche	Loona	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
33.63	Fiechter	Fiona	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
30.85	Vogt	Noée	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
25.49	Lang	Elin Alyna	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
22.80	Röthlisberger	Mia	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
18.22	Dreyer	Johanna	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
15.85	Hoening	Hanna	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
Kugel					
7.76	Züger	Cheyenne	18./19.6.	Reg. NW Meisterschaften	Lausanne
Hoch					
u12	Name	Vorname	Datum	Wettkampf	Ort
60m					
9.29	Kohler	Jana	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
9.52	Regazzoni	Alessia	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
9.97	Marti	Malea	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
10.19	Züger	Soraya	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
10.24	Gerber	Leana	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
10.74	Arni	Larina	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
11.06	von Gunten	Melissa Rabea	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg

600m					
1000m					
4:01.01	Regazzoni	Alessia	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
4:01.20	Kohler	Jana	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
4:14.42	Marti	Malea	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
60m Hürden					
11.43	Kohler	Jana	28.8.	Grosses Meeting für die Kleinen	Bern
13.57	Züger	Soraya	28.8.	Grosses Meeting für die Kleinen	Bern
13.13	Marti	Malea	7.5.	Hürden-Meeting	Langnau
Weit (Zone)					
3.79	Kohler	Jana	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
3.70	Regazzoni	Alessia	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
3.57	Züger	Soraya	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
3.38	Marti	Malea	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
3.30	Gerber	Leona	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
3.28	Arni	Larina	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
2.87	von Gunten	Melissa Rabea	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
Stabweit					
3.05	Züger	Soraya	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
Hoch					
1.10	Kohler	Jana	28.8.	Grosses Meeting für die Kleinen	Bern
1.05	Züger	Soraya	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
Ball 200g					
34.80	Kohler	Jana	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
31.18	Züger	Soraya	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
24.78	Regazzoni	Alessia	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
21.63	Gerber	Leona	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
20.96	Arni	Larina	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
19.13	Marti	Malea	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
16.59	von Gunten	Melissa Rabea	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
Kugel					
5.88	Züger	Soraya	11./12.6.	Kant. Meisterschaften	Thun
Speer 400gr.					
u10	Name	Vorname	Datum	Wettkampf	Ort
50m					
8.90	Strahm	Leona	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
8.93	Aeschbacher	Malea	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
9.07	Latscha	Martina	3.7.	BE-Final Visana Sprint	Kirchberg
9.21	Hess	Leona	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
9.42	Riesen	Olivia	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
10.40	Gerber	Davina	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
60m					
10.55	Aeschbacher	Malea	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
10.55	Latscha	Martina	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
10.63	Hess	Leona	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
10.63	Strahm	Leona	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
11.15	Riesen	Olivia	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
11.22	Hess	Anouk	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
11.37	Arni	Joline	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
11.72	Gerber	Davina	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
12.02	Zurflüh	Emilia	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg

12.67	Laternser	Leora	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
600m					
1000m					
4:16.05	Strahm	Leona	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
4:17.68	Riesen	Olivia	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
4:22.11	Aeschbacher	Malea	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
4:42.78	Latscha	Martina	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
4:43.69	Hess	Leona	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
5:22.99	Gerber	Davina	8.5.	Dr. schnäuscht Ammitaler	Langnau
Weit (Zone)					
3.31	Aeschbacher	Malea	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
3.30	Hess	Leona	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
3.13	Strahm	Leona	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
3.10	Latscha	Martina	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
2.86	Hess	Anouk	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
2.84	Riesen	Olivia	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
2.57	Arni	Joline	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
2.50	Zurflüh	Emilia	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
2.32	Laternser	Leora	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
2.13	Gerber	Davina	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
Ball 200gr					
22.65	Aeschbacher	Malea	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
17.47	Hess	Leona	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
15.55	Latscha	Martina	10.9.	CH-UBS Kids Cup Final	Zürich
15.10	Hess	Anouk	4.9.	BE-UBS Kids Cup Final	Langenthal
13.67	Strahm	Leona	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
11.81	Riesen	Olivia	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
11.65	Laternser	Leora	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
10.09	Arni	Joline	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
8.93	Zurflüh	Emilia	22.5.	UBS Kids Cup	Kirchberg
8.29	Gerber	Davina	25.6.	UBS Kids Cup	Langenthal
Stabweit					

Herzlichen Dank an unsere Sponsoren für die wertvolle Unterstützung!

Hauptsponsor:



Sponsoren:



Goldmember

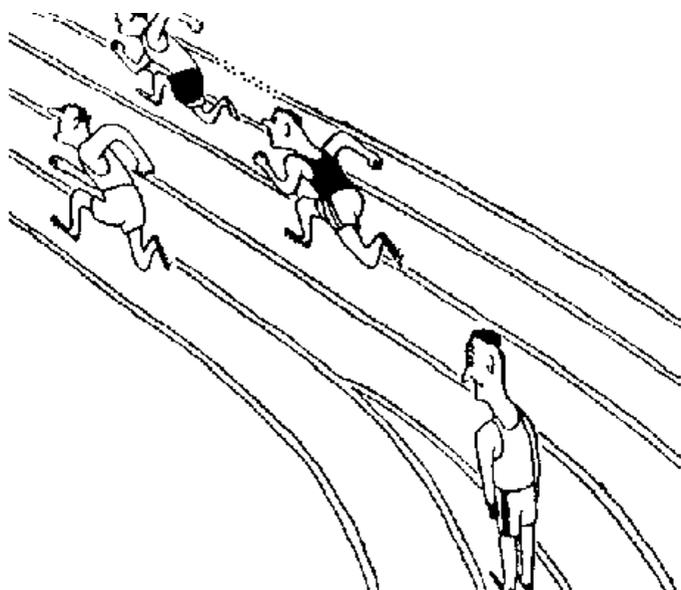
Buri Peter, Rohrmoos	Café Fischer, Ersigen
Die Mobiliar Götschi Thomas, Burgdorf	Liechi Werner, Burgdorf
Mangiaratti Lorenzo, Burgdorf	Martinelli Luca, Zürich
Steiner Cédéric, Burgdorf	Zurflüh AG, Ersigen

Silbermember

Arnold Urs, Burgdorf	Baumberger Urs, Küssnacht am Rigi
Bertschi Ursula, Alchenflüh	Gate Swiss Aeberhardt Stephan, Kirchberg
Heiniger Hansueli, Niederscherli	Jaggi Magdalena, Zollikofen
Käser & Vögeli Drogerie, Kirchberg	Krähenbühl Susanna, Kirchberg
Leto Gaetano, Burgdorf	Leuenberger André, Muri bei Bern
Müllener-Aebi Ursula, Hindelbank	Rauh Lukas und Zora, Niederösch
Ritter Hans, Zollikofen	Scheidegger Kurt, Sollentuna (SWE)

Gönner 2022

Arnold Peter, Baumberger Jürg, Faes Kurt, Jordi Willy, Looser Heinz,	Meier Kuno und Theres, Pfister Urs, Räber Fritz, Schneider Marcel, Zwicky Kaspar
---	--





Trainingsorganisation Oktober 2022 - März 2023

Kategorie / Alter	Trainingsort	Tag	Zeit	Leiter/innen	Tel./Natel
Tech.-Leiter J+S Coach				Daniel Ritter Zürichstr. 4d 3422 Kirchberg	076 561 06 40 danielritter@swiss-athletics.ch
Angebot Nachwuchs (Gruppenaufteilung)					
u10 9 jährig und jünger	TH Reinhardweg	Donnerstag	17:15 - 18:45	Erika Lehmann Franziska Rohrbach	079 443 19 31 079 741 13 08
u12 10 + 11 jährig	SH Grossmatt TH Reinhardweg	Montag Samstag	17:15 - 18:45 10:00 - 12:00	Ursula Künsch Pascal Künsch	079 716 23 09 077 488 21 59
u14 12 + 13 jährig	SH Grossmatt TH Reinhardweg	Montag Donnerstag	17:15 - 18:45 17:45 - 18:45	Thomas Latscha Mirjam Latscha	079 791 97 27 079 825 86 63
u16 + 14 + 15 jährig	SH Grossmatt TH Reinhardweg TH Reinhardweg	Montag Donnerstag Samstag	18:30 - 20:15 18:45 - 20:15 12:00 - 14:00	Michèle Ritter Sonja Marrocco	079 378 76 66 079 460 76 66
Top-Athleten Sprint, Hürden	SH Grossmatt TH Reinhardweg TH Reinhardweg	Montag Donnerstag Samstag	18:30 - 20:15 18:45 - 20:15 12:00 - 14:00	Daniel Ritter	076 561 06 40
Top-Athleten Speer	SH Grossmatt TH Reinhardweg TH Reinhardweg	Montag Donnerstag Samstag	18:30 - 20:15 18:45 - 20:15 12:00 - 14:00	Bruno Schürch	079 668 80 39
Zusatz Trainings Nachwuchs					
Lauf 1 12 - 15 jährig	SprintAusdauer im Gelände	Mittwoch	18:30 - 20:00	Michèle Ritter	079 378 86 06
Lauf 2 16 jährig und älter	SprintAusdauer im Gelände ev. Bern Wankdorf	Mittwoch	18:30 - 20:00	Daniel Ritter	076 561 06 40
Kraft 1 16 + 17 jährig	Kraftraum Reinhardweg	Dienstag	17:30 - 19:00	Nicole Ritter	078 851 39 40
Kraft 2 18 jährig und älter	Kraftraum Reinhardweg	Dienstag	18:30 - 20:30	Bruno Schürch	079 668 80 39
Angebot Erwachsene					
Laufgruppe	TH Reinhardweg Jogging/Circuit	Montag	19:30 - 20:15 20:15 - 21:45	Konrad Gloor Lisi Arnold	079 692 39 43 079 236 06 86
Workout	TH Reinhardweg CrossFit for all	Dienstag	18:45 - 20:15	Michaela Hügli Claudia Reinhard	079 419 55 52 076 202 56 11
Fitness	TH Reinhardweg Fitness für alle	Mittwoch	20:15 - 21:30	Peter Oberli	034 445 17 60