

Melanie Horisberger Kantonale Crossmeisterin Solothurn

An den Kantonalen Cross-Meisterschaften Solothurn sicherte sich Melanie Horisberger bei windigem und stürmischen Wetter den Kantonalen Meistertitel. Nach dem Rennen meinte sie: "Ich kam beim Anstieg aufgrund des Windes fast nicht vorwärts und es hat mich schier weggeblasen". Ein toller Titel. Ihr Bruder, Mischa Horisberger, stieg mit seinem dritten Schlussrang ebenfalls aufs Podest.



Trainer gesucht !!

Möchtest Du auch einmal als Trainer der LV Frenke die Athleten zu Höchstleistungen bringen und die verschiedenen Trainings zu leiten? Wir suchen immer wieder Personen, welche gerne ins Trainerbusiness einsteigen. In erster Linie geht es darum, bei den Jüngsten zusammen mit Julia Pfirter die Trainings zu leiten und zu gestalten. Interessierte melden sich beim Patrick Schmutz.



CH-Bestenliste Bis Ende Juni 2016 — Top 15



Matthias Steinmann	4.30m	Stab	Männer	Rang 15
Mischa Gass	15.44s	110mH	U23	Rang 9
Mischa Gass	56.40s	400mH	U23	Rang 11
Lasse Moritz	1.70m	Hoch	U16	Rang 12
Celine Albisser	14.36s	100mH	U23	Rang 4
Celine Albisser	25.41s	200m	U23	Rang 11
Celine Albisser	5.77m	Weit	U23	Rang 1
Celine Albisser	1.60m	Hoch	U23	Rang 10
Celine Albisser	11.18m	Kugel	U23	Rang 9
Celine Albisser	36.02m	Speer	U23	Rang 11
Vanja Lazic	10.88m	Drei	U18	Rang 7
Elisa Mayer	12.77s	100m	U16	Rang 7
Elisa Mayer	26.28s	200m	U16	Rang 6
Elisa Mayer	5.31m	Weit	U16	Rang 9
Nadja Weiser	5.19m	Weit	U16	Rang 14
Nadja Weiser	3115 Pkt.	MK	U16	Rang 5
Joana Weiser	1.50m	Hoch	U14	Rang 1
Joana Weiser	5.08m	Weit Z	U14	Rang 10
Sina Schlup	29.68m	Speer	U14	Rang 9

4 Medaillen an Regionenmeisterschaften

Mit 4 Medaillengewinnern reist die LV Frenke von den Regionenmeisterschaften der Zentralschweiz nach Hause. Vanja Lazic eroberte mit gesprungenen 10.88m im Dreisprung der WU18 die Silbermedaille. Nadja Weiser steigerte sich im Finale über 80m Hürden gegenüber dem Vor- und Zwischenlauf deutlich und konnte so in 12.56s mit neuer Bestleistung gleich noch die Bronzemedaille einfahren. Ebenfalls Bronze sicherte sich Elisa Mayer im 80m der WU16 mit 10.45s. Nach ihrem Kantonalen Meistertitel ein weiterer toller Erfolg in dieser Leichtathletikaison. Bronze Nummer 3 der LV Frenke geht an Sina Schlup. Sie zeigte erneut auf, dass sie eine starke Werferin ist und erreichte mit neuer Bestleistung von 29.68m den 3. Schlussrang.



Kurz-News

WU14 mit Silber am Quer



In einem spannenden Rennen am Quer durch Basel mussten sich die LV Frenke-Mädchen der WU14 hauchdünn der Old Boys Basel geschlagen geben. Die Besetzung Sina Schlup, Selina Schäublin, Joana Weiser, Noëlle Berger, Melanie Horisberger und Runa Moritz zeigte im "Kühlschrank" Basel jedoch einen warmen und kämpferischen Auftritt und verdienten sich so die Silbermedaille.

Celine Albisser für Länderkampf SUI-ITA-FRA selektioniert

Auf ihren ersten Internationalen Einsatz kann sich Mehrkämpferin Celine Albisser freuen. Sie wurde von Swiss Athletics für den Länderkampf im Italienischen Caorle bei den WU23 selektioniert. Ihr Traum vom Internationalen Wettkampf geht also am 6./7. August 2016 in Erfüllung. Ein verdienter Lohn für ihre Jahrelange regelmässige Trainingsregelmässigkeit, ihren Einsatz und Motivation für diese Sportart. Herzliche Gratulation und viel Glück Celine.



Elisa Mayer; Ein Sprinttalent auf den Spuren von Carmen Kissling

Sie wird schneller und schneller. Die Rede ist von Elisa Mayer. Was die 15-jährige Nachwuchssprinterin bislang zeigte, war Extraklasse. Sie bewegt sich auf den Spuren von der Ehemaligen Spitzensprinterin Carmen Kissling. Noch ist sie aber nicht an ihr vorbei gezogen. Dennoch, mit ihren Leistungen figuriert sie in der Schweizer Bestenliste über 80m auf dem 20. Platz und wird anlässlich der Einzelschweizermeisterschaften versuchen, die eigene Saisonbestzeit von 10.36s noch nach unten zu drücken. Wir sind auf ihrer weitere Leichtathletikkarriere gespannt.



lvfrenke.ch

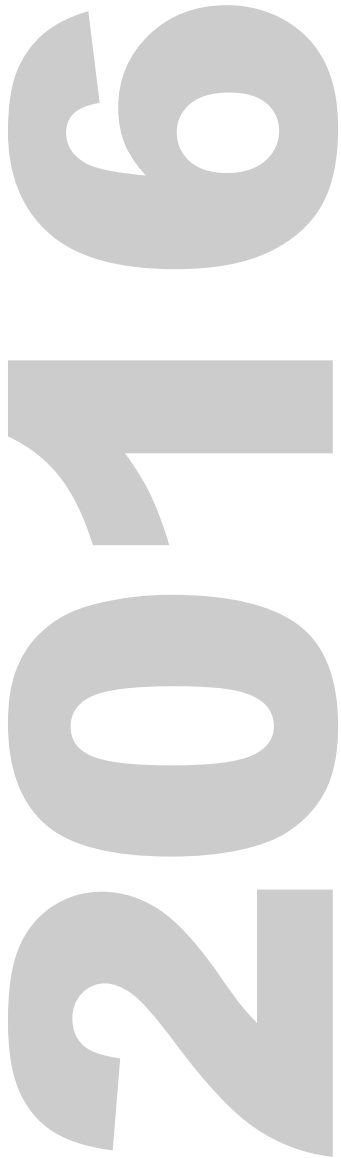
LV Frenke.konkret



Impressum: Patrick Schmutz, Klosterweg 2, 4437 Waldenburg / E-Mail: rick@eblcom.ch

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Eltern, liebe Sponsoren und Gönner

Eine starke erste Saisonhälfte 2016 ist zu Ende. Die Athleten der LV Frenke zeigten in ihren wichtigen Wettkämpfen starke Resultate und einige haben sich für das Nachwuchskader des Leistungszentrums Nordwestschweiz empfohlen, resp. sind nun dabei. Eine solche Qualifikation zeigt den einzelnen Athleten aber auch auf, dass sie sich in Zukunft berechnete Hoffnungen für eine mögliche Teilnahme an Nachwuchsschweizermeisterschaften machen können. Seit langer Zeit hat die LV Frenke aber auch wieder eine Starterin an einem Internationalen Anlass. Celine Albisser hat sich mit ihren Resultaten im 7-Kampf für den Länderkampf SUI-FRA-ITA qualifiziert und wird am 6./7. August 2016 in Caorle (Italien) ihren verdienten ersten Internationalen Auftritt im Schweizer Dress absolvieren können. Mit Nadja Weiser und Elisa Mayer haben zwei weitere Nachwuchstalente aufgezeigt, dass auch sie in naher Zukunft zur Schweizer Spitze aufschliessen möchten um an den Endkämpfen bei der Vergabe der Medaillen mit zu reden.



Starke Auftritte von Celine Albisser mit Mehrkampf-Länderkampf belohnt

Ihre tollen Leistungen in den Einzeldisziplinen oder im Mehrkampf beschreiben Celine Albisser ihren ersten Auftritt im Schweizer Dress am Mehrkampf-Länderkampf. Am 6./7. August wird sie gegen Frankreich und Italien antreten und versuchen, diesen Länderkampf für die Schweiz zu entscheiden. Dazu trainiert sie intensiv in den verbleibenden Sommerwochen um dann am Länderkampf ihre Punktebestleistung nochmals zu steigern.

Wir drücken ihr schon heute für den Anlass viel Erfolg und zudem auch noch sehr viel Spass und Freude an ihrem ersten Internationalen Auftritt.



Basellandschaftliche Kantonalbank

Elisa Mayer triumphiert in Liestal

Am Hallenwettkampf in Liestal gab es in der Kategorie der WU16 durch Elisa Mayer und Nadja Weiser einen Doppelerfolg. Bis zu diesem lieferten sich beide ein hochstehendes Kopf-an-Kopf Rennen welches am Schluss beim Hindernislauf mit dem besseren Ende für Elisa zu Ende ging. Nadja war im Hochsprung mit 1.50m die Beste, Elisa im 35m-Sprint mit 5.7s. Im Medizinball lagen sie mit 11.60m (Nadja) und 11.30m (Elisa) dicht zusammen. Zwei Strafsekunden für das Umwerfen von zwei Malstangen von Nadja entschied schlussendlich den packenden Zweikampf (31s Elisa zu 34s Nadja).

In der Kategorie der WU14 stand mit Noëlle Berger eine weitere Athletin auf dem Podest. Sie legte vorallem im 35-Sprint mit 6.2s und im Hindernislauf mit 30.7s den Grundstein für diesen Erfolg. Sina Schlup verfehlte das Podest in der gleichen Kategorie nur um 20 Punkte. Denoch zeigte sie im Hochsprung (1.30m) und im Medizinball (8.60m) tolle Leistungen. Joana Weiser platzierte sich, ebenfalls in dieser Kategorie, auf dem 7. Schlussrang. Sie war im Hochsprung die Beste, nachdem sie 1.45m übersprang. Auch ihr fehlten am Ende winzige 34 Punkte zu Bronze.

Bei den Knaben U16 konnte Lasse Moritz den fünften Platz erzielen.

Er sprang mit 1.55m im Hochsprung am höchsten in seiner Kategorie. In dieser belegte Andrin Gautschin, welcher zum ersten mal an einem Wettkampf startete, den guten 16. Schlussrang.

Ebenfalls in den Top 20 waren Sarina Antonutti (Rang 13) und Nia Silvferberg (Rang 16) in der Kategorie der WU10. Dies schaffte auch Mara Egli mit dem 13. Schlussrang der Kategorie WU12.

Gerade den 20. Platz ergatterte sich Runa Moritz bei den Mädchen WU14.

Die weiteren Rangierungen können in der Gesamtrangliste rechts nachgelesen werden.



Erfahrung und Leder an der Hallen-SM



An den Hallenschweizermeisterschaften in Magglingen gab es in diesem Jahr nichts zu holen für die LV Frenke-Starterinnen.

Vanja Lazic schrammte im Dreisprung der WU18 mit 10.74m rund 20cm neben der Bronzemedaille vorbei. Ihren besten Versuch zeigte sie im ersten Sprung. Leider setzte sie diesen rund 1cm auf das Plastilin und er war ungültig. In den weiteren Sprüngen kam sie nicht mehr auf Touren und zeigte für sie schwache Sprünge.

Elisa Mayer verpasste eine mögliche Medaille im Weitsprung der WU16 indem sie den Balken in keinem der 4 Sprünge nur annähernd erreichte. So erzielte sie mit 4.95m den siebten Schlussrang. Im 60m-Sprint lief sie in 8.26s über die Ziellinie, was im Vorlauf Endstation bedeutete. Dennoch ist sie nun eine Erfahrung reicher und wird aus diesen Meisterschaften lernen.

Spitzentrainingswoche in Teneriffa

Das Trainingslager in Teneriffa war ein voller Erfolg. Die äusseren Bedingungen waren einfach Spitzenmässig (25 Grad +) und die Athleten sehr motiviert, intensiv und diszipliniert zu trainieren. Sämtliche geplanten Trainings konnten mit kleinen Abweichungen durchgeführt werden.

Den einzigen Minuspunkt findet man beim Essen im Hotel. Die Auswahl an verschiedenen Speisen ist marginal und dadurch jeden Tag in etwa immer das gleiche.

Dadurch muss "halt" nach dem Essen gezwungenermassen :-)) noch ein Besuch beim Supermarkt oder beim Glacéstand für eine Abwechslung sorgen.

Am Samstagnachmittag und den ganzen Sonntag stand eine 1,5-tägige Erholungsphase an, bevor dann am Montag nochmals zwei Intensive Trainingseinheiten auf dem Programm standen. Danach hiess es am Dienstag bereits wieder Koffer packen und von 25 Grad in Richtung Nullmarke aufbrechen.



Allen Sponsoren, welche uns das Trainingslager mit ihrer Spende bei **I believe in you** ermöglichten, möchten wir uns aus Teneriffa recht herzlich bedanken. Einfach Spitze.



Athletics.BL auf dem 4. Schlussrang

Mit einer ausgeglichenen Leistung in sämtlichen Disziplinen verdienten sich die Athleten der LG Athletics.bl den vierten Platz in der Nationalliga C.

Die Disziplinen 100m, 100mH, Hoch, Weit, Drei, Kugel, Speer, Diskus, 800m und 4x100m mussten von mindestens zwei Athletinnen absolviert werden und es zählten auch deren zwei.

Die besten Einzelresultate der LV Frenke für die Athletics.bl erzielte Celine Albisser mit einer Spitzenzeit über die 100m Hürden in 14.44s und Elisa Mayer im Weitsprung mit starken 5.26m.

Im gleichen Feld sprang Robin Gächter wieder über 5m und realisierte mit ihren 5.11m ihr zweitbestes Resultat ihrer bisherigen Karriere.

Die weiteren Resultate der LV Frenke Athleten:

Vanja Lazic (Drei, 10.83m / Hoch: 1.45m)

Celine Violetti (Hoch: 1.55m / Drei: 9.26m)

Joana Weiser mit Bronze im Mehrkampf

Zum letzten Mal an einer Schülermehrkampf teilnehmen und zum ersten Mal eine Medaille erzielen. Dies war das Motto von Nachwuchsmehrkämpferin Joana Weiser.

Mit starken Einzelresultaten im Weitsprung von 5.06m, 8.38m im Kugelstossen und kämpferischen 3.44 Min. im 1000m sicherte sie sich die nötigen Punkte, um bei ihrer Dernière die Bronzemedaille mit 2840 Punkten mit zu nehmen. In der gleichen Kategorie erzielte Runa Moritz den siebten Schlussrang. Sie zeigte einen ausgeglichenen Wettkampf und erzielte 2590 Punkte. Ihr bestes Punkteresultat war der Weitsprung von 4.61m.

Auf dem zwölften Schlussrang landete Melanie Horisberger (2431 Punkte). Sie überholte mit 3.29 Min. über 1000m noch einige Konkurrentinnen. Platz 22 für Sina Schlup (2260 Pkt.) und Rang 28 für Selina Schäublin (2128 Punkte).

Bei den WU12 wurde Andrea Wenger mit dem 39. Platz belohnt. Sie zeigte vor allem im 1000m ein beherztes Rennen.

Bei den Knaben starteten Leon Niederhauser und Janis Schäfer sowie Mischa Horisberger zum ersten Mal an einer Mehrkampfmeisterschaft. Am Ende resultierten bei den MU12 die Plätze 36 (Leon), 46 (Janis) und bei den MU10 der 49. Platz (Mischa)



Einkampfmeisterschaften

Joana Weiser, Elisa Mayer, Lasse Moritz und Mischa Gass dürfen sich ab heute "Kantonale Meister" nennen. Elisa Mayer sogar Doppelmeisterin.

Mischa Gass triumphierte über 200m in 22.40s und neuer Bestleistung in der Kategorie der Männer. Die Zeit ist gleichzeitig auch die Limite für die SM in Genf.

Elisa Mayer stand gleich zweimal zuoberst auf dem Podest. Nachdem sie am Samstag mit 10.36s über 80m den Kontrahentinnen keine Chance gelassen hat, sprang sie auch im Weitsprung mit 5.31m am weitesten.

Joana Weiser machte es Elisa gleich und siegte im Weitsprung mit 4.86m. Lasse Moritz distanzierte im Hochsprung der MU16 seine Konkurrenz um 20cm und mehr und holte sich mit 1.70m nicht nur den Titel, sondern auch gleichzeitig die Limite für die Nachwuchs-Schweizermeisterschaften.

10x Silber

Nadja Weiser war die Medaillensammlerin der Kantonalen Meisterschaften. Sie eroberte am meisten Medaillen der LV Frenke (gesamthaft 5), davon waren 4 Silbern und 1 Bronze. Sie zeigte auf, dass sie eine starke Mehrkämpferin ist, holte sie die Medaillen doch in diversen Mehrkampfdisziplinen. Über 80m Hürden (12.70s), Hochsprung (1.55m), Weit (5.19m), Speer (31.98m) und Kugel (9.65m- Bronze).

Zu Silber sprang auch Runa Moritz im Hochsprung der WU14. Mit 1.40m erzielte sie eine neue Bestleistung. Dies gelang auch Joana Weiser in der gleichen Kategorie, jedoch mit der 3kg-Kugel. Ihre 8.27m bedeuteten Silber.

Wurfstark ist auch Sina Schlup. Sie erzielte mit 29.03m im Speerwurf der WU14 nicht nur Silber und eine neue Bestleistung, sondern knackte gleichzeitig auch den Richtwert für das LLZ-Nachwuchskader (29m). Ebenfalls über den Kaderwert darf sich Melanie Horisberger freuen. Mit ihren 10.51s und Silber unterbot sie den Richtwert um 0.09s (10.60s).

Nach Gold im Hochsprung stand Lasse Moritz bei den MU16 im Weitsprung ebenfalls auf dem Podest. Seine 5.37m bedeuteten Silber.

Celine Violetti ersprang sich bei den Frauen im Hochsprung mit 1.58m ebenfalls Silber.

7x Bronze

Mit 10.41m im Dreisprung der WU18 sprang Vanja Lazic zu Bronze. Gleiches Edelmetall gab es für sie im Weitsprung. Mit 4.96m fehlten erneut wenig zu 5m.

Nadja Weiser erzielte im Kugelstossen mit 9.65m erneut eine neue Bestleistung und Rang 3.

Bei den WU14 gab es für Runa Moritz (60m: 8.75s), Joana Weiser (Hoch: 1.35m und 60m Hürden: 10.65s) und Melanie Horisberger (1000m: 3.20.71 Min.) noch Bronze.