# LV Frenke.konkret



Impressum: Patrick Schmutz, Bündtenweg 13, 4434 Hölstein / E-Mail: rick@eblcom.ch

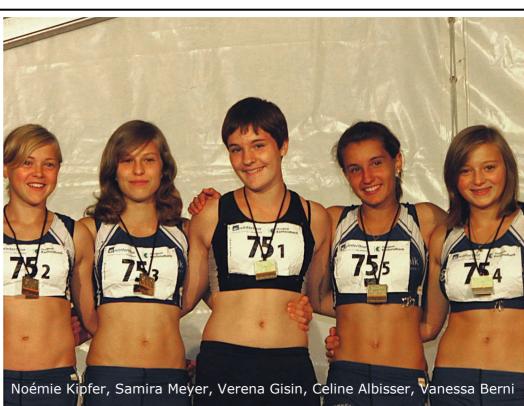
#### Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Eltern

Die Leichtathletiksaison 2010 ist bereits zu Ende. Rückblickend können wir feststellen, dass es für unseren Verein wiederum ein sehr erfolgreiches Jahr war. Zum ersten Mal trug auch die Zusammenarbeit mit dem SC Diegten Früchte. In einem unvergesslichen Rennen eroberten die Mädchen der Kategorie WU16 über 5x80m den Schweizermeistertitel für die LG Frenke-Diegten. Doch dies nicht genug. Weitere schöne Erfolge reihten sich aneinander, auf die wir in diesem Flyer nochmals kurz zurückblicken möchten.









## Schweizermeisterinnen 5x80m - 49.38 Sek.

Disziplin, Trainingsfleiss, Einsatzwillen und eine grosse Motivation brachten die fünf Staffelläuferinnen der LG Frenke-Diegten auf, um ihren Traum vom Titel an den Schweizermeisterschaften zu erfüllen. Es hat sich gelohnt. Mit 49.38 Sekunden waren sie die Schnellsten und feierten als Team den grössten Erfolg ihrer Leichtathletikkarriere.

## Ihre Bank im Waldenburgertal.

4436 Oberdorf 4434 Hölstein Tel. 061 925 94 94 www.blkb.ch



### Staffelschweizermeisterschaften

"Staffel mit Biss" hat zugebissen



Bereits im Vorlauf überzeugten **Verena Gisin, Noémie Kipfer, Samira Meyer, Vanessa Berni und Celine Albisser** mit der zweitbesten Zeit von 49.93 Sekunden hinter dem ST Bern (49.72). Im Zwischenlauf stoppten die Uhren bei 49.90 Sekunden. Die Mannschaft der COA Lausanne Riviera brachte sich mit 49.86 Sekunden neben dem ST Bern (49.88) ins Titelgeschäft zurück. Nun lagen mit Lausanne, ST Bern und unserem Team drei Mannschaften innerhalb von 4 Hundertstelsekunden. Ein spannender Final stand bevor.

**Finallauf:** In diesem schenkten sich die Teams der LG Frenke-Diegten und des ST Bern nichts (Lausanne Riviera fiel nach den ersten Wechseln bereits aus der Entscheidung). Beim letzten Wechsel lag das STB-Team noch leicht vorne. Schlussläuferin Celine Albisser konnte jedoch ihre Kontrahentin noch überholen und machte den "Gold-Traum" für die LG Frenke-Diegten und ihre Mannschaftskolleginnen wahr. Mit der Zeit von 49.38 Sekunden erzielten sie zudem ein Spitzenresultat, welches nur gerade 19 Hundertstel über der bestehenden Schweizer Bestmarke liegt.



## Schweizermeisterinnen



## Dominik Roth im Einsatz in Rieti/Italien

Am **European Champion Clubs Cup** in Rieti belegten die Junioren (MU20) der OB Basel den ausgezeichneten 5. Schlussrang. Dabei liessen sie Vereine aus Portugal, Litauen, Holland, Frankreich und Finnland hinter sich. Mit dabei auch Doppellizenz-Athlet **Dominik Roth**. Er wurde über 400m und als Schlussläufer in der 4 x 400m-

Staffel eingesetzt und holte wichtige Rangpunkte für das OB-Team. Sicherlich eine weitere Erfahrung auf seinem weiteren Karriereweg.



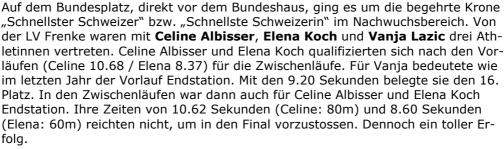
#### Nicola Gentsch

An den Aktiv-Schweizermeisterschaften in Lugano erzielte unser Hochsprungspezialist **Nicola Gentsch** mit 1.90m den ausgezeichneten siebten Schlussrang.



## **CH-Finals: Migros Sprint und Athletic Cup**



















## . LV Frenke.konkret

Einen sehr guten Auftritt in Landquart zeigte auch Philipp Wiget. Obwohl nicht optimal auf

## Mehrkampf Schweizermeisterschaften

2 Punkte oder 0.21 Sekunden fehlten Celine Albisser zu Gold

Nach den im Vorfeld erzielten Resultaten durfte sich Celine Albisser an den Mehrkampf-SM gute Chancen auf einen Medaillengewinn in der Kategorie U16W (Jg. 95/96) ausrechnen. Der Wettkampf (80m, Hoch, Kugel, Weit und 1000m) wurde auf hohem Niveau ausgetragen. Drei Athletinnen konnten sich vom Feld absetzen: Caroline Agnou, Samirah Aigbe und Celine Albisser lieferten sich einen extrem spannenden Wettkampf. Celine erreichte 10.68 Sekunden im Sprint, 1.54 Meter im Hochsprung, 11.20 Meter im 3kg-Kugelstossen und 5.47 Meter im Weitsprung. Vor dem abschliessenden 1000m-Lauf lag Celine 9 Punkte hinter der Führenden und hatte ihrerseits 8 Punkte Vorsprung auf die Drittplatzierte (in diesem Lauf kann man mit einer Sekunde Differenz 10 Punkte aufholen oder verlieren). Celine

bestimmte das Tempo und vermochte sich 200m vor dem Ziel von beiden direkten Konkurrentinnen abzusetzen. Auf den letzten Metern kämpfte sich die Erstplatzierte nochmals näher an Celine heran. Der Laufsieg von Celine mit einem Vorsprung von 6 Zehntelsekunden reichte schlussendlich um 2 Punkte (oder ca. 2 Zehntelsekunden) nicht zum Gesamtsieg. Der zweite Platz war dennoch ein toller Erfolg.

einen 10-Kampf vorbereitet, zeigte er mit den erzielten 6085 Punkten ein ausgezeichnetes Resultat, was zu Rang 10 reichte. Im Hochsprung (1.80m), im Stabhochsprung (4.00m), über 100m in 11.48 Sekunden und im Weitsprung mit 6.35m konnte er viele Punkte einfahren. Eine bessere Platzierung vergab er im Kugelstossen (9.88m) und im 400m (53.95 Sekunden).

Janine Itin startete im Feld der 7-Kämpferinnen der WU18. Sie

zeigte am ersten Tag einen ausgeglichenen Wettkampf und reihte sich an Position 6 ein. Am zweiten Tag nach dem Hochsprung musste sie den Wettkampf jedoch wegen starker Kopfschmerzen aufgeben.







## **CH-Bestenliste**

## Bis Ende September 2010 — Ton 15

Dominik Roth	51.12 Sek.	400m	MU20	Rang 12
Annina Roth	12.63 Sek.	100m	WU23	Rang 15
Annina Roth	25.44 Sek.	200m	WU23	Rang 10
Janine Itin	15.06 Sek.	100m H	WU18	Rang 15
Janine Itin	1.63m	Hoch	WU18	Rang 6
Janine Itin	11.33m	Drei	WU18	Rang 3
Janine Itin	4349 Pkt.	7-Kampf	WU18	Rang 7
Celine Albisser	10.35 Sek.	80m	WU16	Rang 10
Celine Albisser	11.98 Sek.	80m H	WU16	Rang 3
Celine Albisser	1.59m	Hoch	WU16	Rang 10
Celine Albisser	5.53m	Weit	WU16	Rang 3
Noémie Kipfer	5.23m	Weit	WU16	Rang 5
Celine Albisser	11.50m	Drei	WU16	Rang 1
Noémie Kipfer	10.63m	Drei	WU16	Rang 4
Natascha Fankh.	9.96m	Drei	WU16	Rang 14
Celine Albisser	11.88m	Kugel	WU16	Rang 6
Celine Albisser	3629 Pkt.	5-Kampf		Rang 1
Staffelteam	49.38 Sek.	5x80m	WU16	Rang 1
Saskia Pieren	1.49m	Hoch	WU14	Rang 10
Celine Violetti	1.46m	Hoch	WU14	Rang 13
Saskia Pieren	30.16m	Speer	WU14	Rang 14
Saskia Pieren	48.68m	Ball200	WU14	Rang 3

Weit



3.74m

Lasse Moritz



MU10

Rang 14

## **Kurz-News**

### Klasseauftritt von **Lasse Moritz**

Am Grossen Meeting für die Kleinen in Bern zeigte der 9-jährige Lasse Moritz aus Oberdorf, dass die LV Frenke nicht nur talentierte Mädchen sondern auch Jungs in ihren Reihen hat.

Mit 3.74m gewann er den Weitsprung souverän und setzte sich gleich an die 14. Stelle der CH-Bestenliste, Bravo, Weiter so.



## Enea Tambini — Wurftalent

Eine enorme Leistungssteigerung hat Enea Tambini (12) im Speerwerfen hinter sich. Er hat sich von 22.05m (2009) auf starke 31.07m gesteigert und ist damit in der Region beider Basel der beste Speerwerfer des Jahrgangs 98. Ein Versprechen für die Zukunft.



## Schweizermeisterschaften 2010

## 

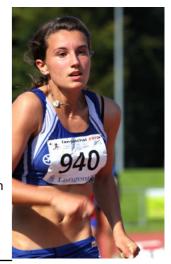
#### **Celine Albisser**

Gold und Kantonalrekord im Dreisprung, Bronze im Weitsprung

Am ersten Tag der CH-Meisterschaften erzielte das Mehrkampftalent im Weitsprung mit 5.39m die Bronzemedaille. Über 80m konnte sie bis in den Halbfinal vorstossen und ihre Bestleistung auf 10.35 Sekunden steigern. Für den Finaleinzug fehlten ihr lediglich 2 Hundertstel. Im Kugelstossen belegte sie mit 11.56m den sechsten Schlussrang.

Am zweiten Tag stand sie dann zum ersten Mal ganz oben. Im Dreisprung wurde sie ihrer Favoritenrolle gerecht und liess ihren Kontrahentinnen keine Chance. Mit ihrem dritten Versuch auf starke 11.50m wurde sie nicht nur Schweizermeisterin, sondern verbesserte gleichzeitig auch den Kantonalrekord BL der Frauen.

Zum Abschluss erzielte sie über die 80m Hürden ebenfalls ein hervorragendes Resultat. Im Zwischenlauf blieb sie mit 11.98 Sekunden zum ersten Mal unter der 12 Sekundenmarke und konnte sich berechtigte Hoffnungen auf einen weiteren Podestplatz machen. Dieser Traum platzte jedoch mit dem undankbaren vierten Schlussrang in jedoch nochmals sehr guten 12.09 Sekunden.





## **Noémie Kipfer**

Bronzemedaille im Dreisprung

Die dritte Medaille für die LV Frenke ersprang sich Noémie Kipfer im Dreisprung. Mit einem Sprung auf 10.63m erfüllte sie sich ebenfalls den Traum einer Medaille. Dass es Noémie Kipfer mit guten 10.58 Sekunden im 80m-Lauf um 1 Hundertstelsekunde nicht in den Zwischenlauf reichte, weist auf die Leistungsdichte in den Sprintdisziplinen hin. Im Weitsprung belegte sie mit 5.01m den sechsten Schlussrang und behauptete sich in der Schweizer Nachwuchsspitze.

## **Janine Itin**

Für einmal nicht auf dem Podest

Ohne Medaille kehrte **Janine Itin** zurück. Konnte sie in den vergangen Jahren jeweils an Schweizermeisterschaften reüssieren, musste sie sich in diesem Jahr mit Ehrenplätzen zufrieden geben. Im 100m-Hürdenlauf verbesserte sie ihre Bestleistung jedoch auf 15.06 Sekunden, was aber knapp nicht für den Finaleinzug reichte. Im Hochsprung erzielte sie 1.60m (Rang 6). Im Weitsprung blieb sie unter ihren Möglichkeiten (Rang 12). Im Dreisprung war ihr bester Sprung auf 10.97m für Platz 5 gut.





#### **Dominik Roth**

Persönliche Bestleistung auf der vollen Bahnrunde

An der SM der U20/U23 startete Dominik Roth über 400m. Mit einer starken Zeit von 51.12 Sekunden konnte er seine persönliche Bestleistung um beinahe drei Zehntel steigern und in den Final einziehen. In diesem zeigte er mit 51.36 Sekunden nochmals ein tolles Rennen was mit Schlussrang 5 belohnt wurde.



## Samira Meyer

Erster Auftritt an einem Grossanlass

Zum ersten Mal an einem Grossanlass startete Samira Meyer über 80m. Die Nervosität war ihr vor und während dem Lauf anzumerken. Sie kam nicht wie üblich auf Touren und erzielte 10.90 Sekunden, war aber um eine Erfahrung reicher.



#### Natascha Fankhauser

Dreisprung

Nach anfänglich zwei "Nullern" konnte sie im dritten Versuch mit 9.64m noch ein zählbares Resultat erzielen (Rang 13).

