



## Newsletter 16/2, 14. Juli 2016

### Inhaltsverzeichnis

Interview	s.2
EM Amsterdam	s.5
RM Nachwuchs	s.7
KM Nachwuchs	s.8
KM Staffel	s.13

Liebe Leichtathletikfreunde

So viele tolle Leistungen gab es von unsern Athlet(inn)en noch nie aufs Mal zu beklatschen! Wir freuen uns sehr und hoffen, dass der Nachwuchs sich davon inspirieren lässt!



**Das Interview**



<b>Name</b>	<b>Cornelia Halbheer</b>
<b>geboren</b>	<b>16.8.1992</b>
<b>Beruf</b>	<b>Studentin (Wirtschaft)</b>
<b>Hobbies (ausser LA)</b>	<b>Kollegen treffen, Backen, Kochen</b>
<b>Club</b>	<b>LV Winterthur</b>
<b>Grösste Erfolge</b>	<b>Teilnahme EM 2016 Amsterdam SM-Titel U 23 2014 über 200m Sieg EYOF mit Staffel 4x100m 2009 in Tampere</b>
<b>PBs</b>	<b>11,70 (100m) 23,46 (200m)</b>

**Cornelia, du hast dich relativ überraschend für die EM in Amsterdam qualifiziert, worauf führst du die deutliche Steigerung zurück?**

Es war schon eher überraschend, Trainer Pål Johansen glaubte als erster schon seit einer Weile dran, weil sich die Werte kontinuierlich verbesserten, für mich kam das Schaffen der Limite trotzdem eher überraschend. In den letzten zwei Jahren hatte ich mich über 100m schneller gesteigert, über 200m ging es nicht vorwärts, nun habe ich offensichtlich die Steigerung nachgeholt.

**Was hast du im Training geändert, dass sich nun diese Verbesserung ergab?**

Mehr Krafttraining. Wir haben es im Winter schon seit längerem 3x pro Woche betrieben, aber nun haben wir es zeitlich und umfangmässig gesteigert.

**Was war deiner Meinung nach die Folge davon?**

Meine Schnelligkeit hat sich verbessert, ich fühle mich auch extrem fit und erhole mich schneller, wir haben offensichtlich eine gute Mischung gefunden.

**Wie hast du die EM erlebt?**

Es war ein toller Anlass, ich spürte viel Unterstützung aus dem Schweizer Team. Viele waren bei den Wettkämpfen der andern im Stadion und haben lautstark unterstützt. Allgemein ist eine sehr gute Stimmung im Team! Ich war zuerst sehr nervös, das legte sich aber nach dem Einlaufen und ich konnte die tolle Atmosphäre voll geniessen.

**Riecht es nach mehr?**

Ich hoffe, dass es bei mir schon noch schneller geht. Ich weiss zwar noch nicht, wie tief die WM-Limite für London sein wird. Aber auch die Universiade in Taipeh wäre ein mögliches, attraktives Ziel.

**Hast du auch etwas im mentalen Bereich unternommen?**

Habe ich bisher nicht, wenn es so gut läuft, wie im Moment, brauchst du das auch nicht ...  
(lächelt)

**Wann und wie bist du zur Leichtathletik gekommen?**

Mit etwa 8 Jahren habe ich beim Schnellsten Winterthurer mitgemacht, dann ging es ab in die LA-Schule der LV Winterthur und ich bin später in den Verein eingetreten.

**Welche Disziplinen hast du da gemacht?**

Anfangs habe ich Mehrkampf gemacht (das „müssen“ in der LVW alle!), 2010 habe ich den letzten Mehrkampf absolviert, Weitsprung mache ich immer noch ab und zu, bei der Team SM

mache ich auch mal Dreisprung, was es so für das Team dann halt braucht ...

#### **400m oder 400mH sind kein Thema?**

Einzelnen reizt es mich bisher nicht, in der Staffel bin ich schon 400m gelaufen, ich stelle es mir vom Training her eher anstrengend vor, ich müsste wahrscheinlich einiges ändern. Ich bin früher zwar mal (Kurz-)Hürden gelaufen ...

#### **Hat die Möglichkeit, mit der Staffel bei der EYOF zu laufen, von der Motivation her geholfen, dabei zu bleiben?**

Das war natürlich eine tolle Erfahrung, das hilft sicher, wenn man sich einzeln noch nicht qualifizieren kann!

#### **Wann hast du den Entschluss gefasst, echten Leistungssport zu machen?**

Ich bin da so schrittweise reingewachsen, von am Anfang 1x bis nun 6x pro Woche Training gesteigert, mit den schrittweisen Erfolgen ging das auch schrittweise fast automatisch weiter.

#### **Was ist für dich toll an der LA?**

Sie ist so vielfältig, da sind so viele verschiedene Disziplinen, die je nach Person verschieden zusammenpassen können. Die Schönheit der Bewegungen der einzelnen Disziplinen finde ich faszinierend, auch dass es für Männer und Frauen gleichermaßen attraktiv ist und wirkt.

#### **Warum ist Sprint so toll?**

Das ist das, was ich am besten kann (lacht)! Man kann alles geben, im direkten Vergleich, alle haben die gleichen Verhältnisse.

#### **Hast oder hattest du ein Vorbild?**

Direkt eigentlich nicht. Bei Allison Felix sieht die Bewegung so leicht aus, das gefällt mir schon sehr!

#### **Hast du schon Ziele auf weitere Zukunft?**

Mal eine WM-Limite schaffen? Ich denke eigentlich nicht gern so weit voraus ...

#### **Welche Ideen hast du denn beruflich?**

Ich beginne im September mit dem Master-Studium, auch da schaue ich noch nicht detailliert weiter voraus ...

#### **Cornelia, wir danken dir für das Gespräch und wünschen dir für dich und deine neuen Ziele viel Glück!**

Interview: Ruedi Meier

**Wir gratulieren! Unsere Athlet(inn)en glänzten in Amsterdam!**



**Tadesse Abraham, Christian Kreienbühl im Swiss Team**



**Fabienne Schlumpf**

<b>Tadesse Abraham</b>	<b>LC Uster</b>	<b>Gold Einzel und Mannschaft</b>	<b>1:02,03</b>
Christian Kreienbühl	TV Oerlikon	Gold Mannschaft Einzel 47.	1:07,09
<b>Kariem Hussein</b>	<b>LCZ</b>	<b>Bronce 400mH</b>	<b>49,10</b>
Fabienne Schlumpf	TG Hütten	5. 3000mSt.	9:40,01
Angelica Moser	LCZ	7. Stab	4.45
Marisa Lavanchy	LCZ	5. 4x100m 100m VL	43,00 11,89
Amaru Schenkel	LV Winterthur	7. 4x100m	39,11
Suganthan Somasundaram	LCZ	7. 4x100m	39,11
Petra Fontanive	LAC TVU	400mH Halbfinal	57,42
Joel Burgunder	LCZ	400m Halbfinal 4x400m Vorlauf	47,23 (VL 46,98) 3:06,52
Jonas Fringeli	LC Turicum	Zehnkampf 15.	7602 Pt.
Valérie Reggel	LV Winterthur	Siebenkampf 13.	5667 Pt.
Dominik Alberto	LCZ	Stab 24.	5.15
Benjamin Gföhler	LCZ	Weit 16.	7.72
Cornelia Halbheer	LV Winterthur	200m VL	23,61
Robine Schürmann	LCZ	400mH VL	57,91

**Wir hatten eine Riesenfreude an euch!**

## RM Ostschweiz Nachwuchs Kreuzlingen, 26./27.6., Kreuzlingen

### Regionale Meister wurden:

#### MU18

100mH	Andrew Nadig	TV Kloten LA	15,48 (PB)
Hoch	Pascal Waser	LATV Rüti	1.85 (PB)
Weit	Yves Meier-Bah	LCZ	6.74
Kugel	Marco Niederhauser	LV Winterthur	14.67 (PB)
Diskus	Marco Niederhauser	LV Winterthur	39.77 (PB)
Speer	Pascal Waser	LATV Rüti	53.27

#### MU16

100mH	Noe Zeller	LGKE	13,80
Hoch	Robin Egger	LC Meilen	1.85 (PB)
Weit	Nahom Yirga	TV Kloten LA	6.07
Speer	Noe Zeller	LGKE	48.95 (PB)

#### MU14

80mH	Patric Schweizer	TV Kloten LA	12,89 (PB)
Hoch	Joel Temeng	TV Kloten LA	1.52 (PB)
Weit	Cyrrill Kernbach	LAC TVU	5.52 (PB)

#### WU18

800m	Leonie Schilliger	LV Albis	2:26,04
Weit	Alessia Danelli	LCZ	5.90 (PB)
Diskus	Anja Stutz	LV Winterthur	33.82 (PB)

#### WU16

80m	Natacha Kouni	LCZ	9,92
600m	Michelle Gröbli	LC Regensdorf	1:39,04
80mH	Lena Wernli	LATV Rüti	11,98 (PB)

Weit	Bianca Hercigonja	LV Winterthur	5.33 (PB)
Kugel	Natacha Kouni	LCZ	13.35
Diskus	Natacha Kouni	LCZ	42.65 (PB)

## WU14

60m	Seraina Joho	LC Meilen	8,12 (PB)
600m	Aline Laube	LC Regensdorf	1:44,56 (PB)
Diskus	Katarina Sladic	Schwamendinger SC	20.28



Andrew Nadig, TV Kloten LA



**Kantonale Meisterschaften, 9./10. Juli in Thalwil**

Der TV Thalwil hat es zu unserer grössten Freude gewagt, neben dem Final aller Kategorien unter 16 noch die U18 und erst noch eine offene Meisterschaft der U20 und der Aktivkategorie anzubieten.

Allerherzlichsten Dank dafür! Das Wagnis wurde belohnt, die Felder in der U18-Kategorie zeigten, dass eine kantonale Meisterschaft in diesem Alter durchaus ein Bedürfnis ist.

Kantonale Meister wurden:

**MU18**

100m	Andrew Nadig	TV Kloten LA	11.61
800m	Elia Baumann	TV Oerlikon	2:03.35
110mH	Andrew Nadig	TV Kloten LA	15.36 PB
300mH	Andrew Nadig	TV Kloten LA	40,72 PB
Hoch	Pascal Waser	LAR TV Rüti	1.86 PB
Stab	Nik Mathys	LC Turicum	3.60
Weit	Martin Fuchs	LAC TVU	5.95
Kugel	Marco Niederhauser	LV Winterthur	14.09
Diskus	Marco Niederhauser	LV Winterthur	37.92
Speer	Pascal Waser	LAR TV Rüti	55.50



Jan Pfirter

## MU16

80m	Jan Pfirter	LV Zürcher Oberland	9,75
600m	Noe Zeller	LGKE	1:26,89
100mH	Noe Zeller	LGKE	13,74 PB
Hoch	Robin Egger	LC Meilen	1.78
Weit	Yirga Nahom	TV Kloten LA	5.84
Kugel	Malte Kölle	LAC TVU	13.10
Diskus	Noe Zeller	LGKE	39.73 PB
Speer	Jan Pfirter	LV Zürcher Oberland	47.05 PB
Hammer	Jonas Rothbrust	LCZ	24.01

## MU14

60m	Alex Dupinet	LCZ	8,28 PB
600m	Ryan Rusch	LCZ	1:45,28 PB
80mH	Alex Dupinet	LCZ	12,60
Hoch	Joel Temeng	TV Kloten LA	1.51
Weit	Ruben Schneider	LCZ	4.96 PB
Kugel	Joel Temeng	TV Kloten LA	10.13 PB
Speer	Fabian Frost	LAC TVU	38.56 PB
Ball	Fynn Antelmann	LCZ	57.33 PB

## MU12

60m	Calvin Luis Schmidt	Adliswil TT	8.42 PB
600m	Yannick Bettkober	LCZ	1:47,66 PB
60mH	Yannick Bettkober	LCZ	10,82
Hoch	Alessandro Marchica	LC Regensdorf	1.40 PB
Weit	Alexander Mannerkorpi	LGKE	4.30
Kugel	Jouni Hégelé	LC Dübendorf	7.67
Ball	Luan Berger	TV Rüti LA	47.43

## WU18

100m	Olivia Utz	LCZ	12,87 PB
200m	Michelle Gröbli	LC Regensdorf	26,68
400m	Viviane Kuss	TV Oerlikon	61,85
800m	Caitlin Foulds	LAC TVU	4 :57,54
100mH	Gillian Nännny	LAC TVU	14,79
300mH	Gillian Nännny	LAC TVU	46,59 PB
Hoch	Marcia Spörri	LAR TV Rüti	1.65
Stab	Kim Rudolf	TV Thalwil	3.30
Weit	Dana Glaus	LV Winterthur	5.29
Drei	Annina Hägeli	LC Regensdorf	10.35 PB
Kugel	Anja Stutz	LV Winterthur	12.08
Diskus	Anja Stutz	LV Winterthur	32.60
Speer	Tosca tiralosi	LAC TVU	35.33 PB
Hammer	Rania Khamel	LCZ	31.95 PB

## WU16

80m	Natacha Kouni	LCZ	10,26
600m	Lea Ammann	TV Thalwil	1:38,83 PB
80mH	Lena Wernli	TV Rüti LA	12,14
Hoch	Vanessa Roberts	LCZ	1.62 PB
Weit	Vanessa Roberts	LCZ	5.30 PB
Kugel	Natacha Kouni	LCZ	12.02
Diskus	Natach Kouni	LCZ	37.30
Speer	Bigna Herold	LV Albis	37.76
Hammer	Chiara Baumann	LCZ	34.52 PB



Vanessa Roberts und Natacha Kouni

**WU14**

60m	Serena Nnana	LV Winterthur	8,41
600m	Nina Wicki	LV Albis	1:42,07 PB
60mH	Derya Hintermann	LV Albis	9,97 PB
Hoch	Sarah Bickel	LC Regensdorf	1.47 PB
Weit	Sarah Bickel	LC Regensdorf	5.07 PB
Kugel	Derya Hintermann	LV Albis	8.87
Speer	Derya Hintermann	LV Albis	31.14
Ball	Carla Wicki	LV Albis	43.66

**WU12**

60m	Nerea Avagliano	LC Regensdorf	8,62 PB
600m	Trinity Eberhard	LC Regensdorf	1:50,92 PB
60mH	Joy Blasig	LCZ	10,26 PB
Hoch	Nina Koller	LC Regensdorf	1.37 PB
Weit	Nina Huber	LV Albis	4.27 PB
Kugel	Joy Blasig	LCZ	8.44
Ball	Fabienne Hug	LCZ	40.42

## Kantonale Meisterschaften Staffel, 12. Juni im Sihlhölzli

Der LAC TVU führt seit einigen Jahren unsere Staffelmeisterschaften durch. Herzlichen Dank für den immer wiederkehrenden Einsatz!

Kantonale Meister wurden:

MEN	Olympische	TV Thalwil (Suter/Ammann/Strebel/Anzböck)	3:25,05
MU20	4x100m	TV Thalwil (Schenk/Jones/Strebel/Vergères)	44,76
MU16	5x80m	LG Züri+ (Müller/Baur/Augustin/Kölle/Winzeler)	47,22
	3x1000m	LG Züri+ (Spitz/Baur/Kölle)	9:06,37
MU14	5xfrei	LCZ (Dupinet/Antelmann/Rusch/Bassili/Schneider)	53,23
	3x1000m	LAC TVU (Frost/Peter/Lambert)	10:23,14
MU12	6xfrei	LCZ (De Vries/Vogt/Strozinsky/Kleinlogel/Seiler/Bettkober)	57,22
	3x1000m	LAC TVU (Seiler/Strozinsky/Bettkober)	10:36,59
WOM	4x100m	LAC TVU (Wiemann/Nänny/Tiralosi/Eisenring)	50,14
	Olympische	LV Albis (Gassmann/Gut/Kissling/Berthoud)	4:02,15
WU18	4x100m	LV Winterthur (Rösli/Glaus/Pfammatter/Kessler)	52,41
WU16	5x80m	LCZ (Oberti/Ferber/Caplazi/Wüest/Ogbus)	51,62
	3x1000m	LG Züri+ (Peter/Widmer/Habegger)	9:56,54
WU14	5xfrei	LCZ (Osterwalder/Datsomor/Kleinlogel/Görg/Borrego)	54,77
	3x1000m	LG Zürcher Oberland Athletics (Ferber/Buchser/Adel)	11:00,80
WU12	6xfrei	LCZ (Blasig/Hug/De Vora/Mota Campos/Zivkovic/Ikezu)	58,15
	3x1000m	LCZ (Blasig/Mota Campos/Hug)	11 :10,43