

Volles Wochenende und Grossartige Leistungen!

Von 100m bis zum Bergmarathon über 42,195km

Rang sechs in der Olympische Staffel

In neuer Besetzung versuchten sich die Läuferinnen der LG Liechtenstein in diesem Jahr, anlässlich der nationalen Meisterschaften in Genf, in der Olympischen Staffel in Kategorie WU18. 800-400-200-100 m sind in dieser Reihenfolge die Abschnitte die zu laufen sind. Im grossen Felder der 17 gemeldeten Teams lief Startläuferin Tina Capol die 800m mit der Spitze mit ehe sie am Schluss leicht abreissen lassen musste. Als dritte übergab sie den Stab an Emilia Schwarz, die ihren Abschnitt um die 60s sprintete und als fünfte knapp hinter der viertplatzierten an Athina Roth weitergeben konnte. In der Folge musste Athina noch eine Athletin vorbeiziehen lassen und konnte als sechste übergeben. Im Schlussabschnitt schaffte es Annmarie Kindle die Platzierung sicher ins Ziel zu bringen. Eine beachtenswerte Leistung der jungen Athletinnen.



Rang neu über 3x1000m WU16

Unsere zweite Staffel konnte sich bei ihrer Premiere gut in Szene setzen. Lia, Annina und Fabienne (sie liefen als Vereinsstaffel für den TV Mels) liefen alle beherzt und erreichten den erfreulichen 9. Rang der 16 teilnehmenden Teams! Auch in diesem Bewerb war das Niveau äusserst hoch. Liefen doch die drei ersten Teams schneller als die Siegerinnen der nächsthöheren Kategorie U18.

Phantastisch!

Insgesamt 2498 Finisher bei den Herren und 757 bei den Damen!

Rang 11 Overall und **Kategoriensieg Männer 45** für Arnold

Rang 385 Overall und Kategorienrang 64. für Harald

Auch Nicole Klingler glänzte mit Rang 37 Overall

FINISHER

Arnold Aemisegger

Gesamtzeit: 3:23:28,2

Interlaken - Lauterbrunnen: 1:38:32,2
2. Rang Männer 45

Wengen - Wixi: 44:10,3
1. Rang Männer 45

1. Rang Männer 45



Lauterbrunnen - Wengen: 27:59,2
1. Rang Männer 45

Wixi - Eigergletscher: 32:46,5
1. Rang Männer 45

11. Rang Overall Männer

FINISHER

Harald Beck

Gesamtzeit: 4:47:38,9

Interlaken - Lauterbrunnen: 2:01:33,3
39. Rang Männer 40

Wengen - Wixi: 1:14:57,3
151. Rang Männer 40

64. Rang Männer 40



Lauterbrunnen - Wengen: 42:11,5
77. Rang Männer 40

Wixi - Eigergletscher: 48:56,8
77. Rang Männer 40

385. Rang Overall Männer


Lisa Randazzo-Anneler
Gemeindepräsidentin Matten


Patrick Wieser
Rennleiter Jungfrau-Marathon



Hochzeitglocken für Selina und Jann!



Am Samstag heirateten Selina und Jann.

Dabei durfte ein kleines Grüppchen Jann mit unseren Beiträgen überraschen.

Jann durfte für seine Liebste im luftigen Triesen seine ersten Hausarbeiten verrichten.

Wir wünschen dem Brautpaar nur das Beste!



Kleiner «GOSSER» Saisonabschluss in Chur

Wir planen Freitagabend am 27. September in Chur mit einem 1000m Lauf die Bahnsaison abzuschliessen. Die Läufe finden alle zwischen 18:00 und 20:00h statt. Ich würde mich freuen, möglichst viele dabei zu haben, die mal einen Test über diese Distanz machen möchten!

LEICHTATHLETIK
biv chur

Kantonaler
Leichtathletikverband
Graubünden
www.leichtathletik-gr.ch

Sportförderung
Kanton Graubünden
graubünden SPORT SWISS108

Bündner Einkampf-Leichtathletikmeisterschaften 2024

Datum: Freitag/Samstag, 27./28. September 2024 (1000m und Speer: Freitag, 27. September 2024)
Ort: Kantonale Sportanlage Sand, Chur

Der Wettkampf ist **nicht** lizenzpflichtig.
Anmeldung bei mir bis 19. September

Trainings diese Woche

Montag	Ausdauer – Individuelle Programme	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Dienstag	Intervalle (Bahn) LA_Running	18:30-19:45/20:00	Rheinwiese
Mittwoch	Krafttraining auf Anfrage	17:30 – 19:00	Schaan
Donnerstag	Schwelle und Individuelle Trainings	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Freitag			
Samstag	Training in Schaan auf Anfrage	09:45-11:00/15	Rheinwiese

Conconi-Test fix am 23. September

Interessierte bitte rasch Möglichst noch melden! Allen, die eine Jahresplanung machen oder auf ein Leistungsziel hin arbeiten, empfehle ich den Test!

Die Auswertung hilft, das Wintertraining gut zu planen und im idealen Bereich zu trainieren.

**Teilt mir bitte diese Woche mit per Mail oder im Training, wer dabei ist.
(Kosten 50.00 CHF)**

Nächste Termine

Montag 23. September	Conconi Test	Schaan
Freitag 27. September	Bündner Meisterschaft	Chur