# Jahresrückblick 2015

TV BÖLLIGEN

151117_tvb2015.indd 1 10.12.15 12:46

# Inhalt


*Gedanken des Hauptleiters* 4

*Gedanken der Trainer* 5

*UBS Kids Cup Team in Bern 2014* 7

*Jahresabschlussabend 2014* 7

*Interview mit Lorenza Kessler* 8

*UBS Kids Cup Team in Thun* 9

*UBS Kids Cup Team Regionalfinal in Langenthal* 10

*Vereinsinterner UBS Kids Cup zum Saisonbeginn* 10

*UBS Kids Cup in Zäziwil* 10

*Interview mit Lukas Krüsi* 12

*Interview mit Muriel Steiner* 14

*UBS Kids Cup in Langenthal* 15

*UBS Kids Cup Kantonalfinal in Kirchberg* 16

*Interview mit Simone Rohrer* 17

*UBS Kids Cup Team in Herzogenbuchsee* 18

*Interview mit Gregor Dähler* 20

*UBS Kids Cup Team in Bern* 21

*Trainingszeiten 2016* 22





151117_tvb2015.indd 3 10.12.15 12:46

# Gedanken des Hauptleiters

## *Die Leichtathletikgruppe im Aufschwung*

Wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu und wir blicken zurück auf viele schöne Momente, welche die Leichtathletikgruppe geprägt haben.

Wir haben in diesem Jahr 9 Wettkämpfe bestritten, was so viele sind wie seit langem nicht mehr. Dank den top motivierten Trainern konnten wir dieses Jahr in drei Altersgruppen trainieren und die zahlreichen Wettkämpfe besuchen. Die Qualität der Trainings stimmt - ein Team hat es im vergangenen Winter an den Regionalfinal des UBS Kids Cup Team geschafft und ganze sieben Athleten konnten im Sommer am Kantonalfinal des UBS Kids Cup starten.

Auf einen der Trainer müssen wir leider künftig verzichten, Gregor musste das Leiterteam aufgrund des Militärdienstes verlassen. Er hat sehr viel zum aktuellen Aufschwung beigetragen, wofür ich ihm ganz herzlich danke! Gleichzeitig können wir aber mit freuden ein neues Mitglied im Trainerstab begrüssen, Lorenza Kessler hat vor einigen Wochen ihre Trainertätigkeit in der Leichtathletikgruppe aufgenommen. Sie stammt aus Winterthur, hat dort lange aktiv die Leichtathletik ausgeübt und studiert nun Sportwissenschaften an der Universität Bern. Lorenza unterstützt Lukas bei den jüngsten Athleten in der Trainingsgruppe LA 1. Somit konnten wir endlich die Warteliste abschaffen und den interessierten Athleten grünes Licht fürs Training geben.

Weiter gingen wir vor kurzem eine Zusammenarbeit mit dem Turnverein Länggasse Bern ein, wobei einzelne Athleten unter Absprache Zusatztrainings besuchen können und teilweise auch an Wettkämpfen starten. Wir werden sehen, wohin uns die Reise bringt! Auf alle Fälle versuchen wir uns ständig weiter zu entwickeln und haben uns auch fürs kommende Jahr einiges vorgenommen. Neben dem Besuch des Skiweekends und eines Trainingsweekends möchten wir auch sonst den Teamgeist mit Anlässen und neuen Wettkämpfen hoch halten. Vielleicht vermögen uns die Europameisterschaften in Amsterdam oder die Olympischen Sommerspiele in Rio de Janeiro einen weiteren Schub verleihen?

Simone, Muriel, Lukas, Lorenza und Gregor, dies alles war und ist nur dank euch möglich! Euer enormes Engagement ist unglaublich und ich möchte mich für alles, was ihr für die Leichtathletikgruppe und den Turnverein Bolligen macht ganz herzlich bedanken!

**Andreas Ritz**

*Hauptleiter Leichtathletikgruppe*

151117_tvb2015.indd 4 10.12.15 12:46

# Gedanken der Trainer

## LA 1

Die LA 1 war auch im 2015 wieder gut besetzt. Die Leitung der Riege wurde ende Jahr durch Lorenza Kessler verstärkt. Dieser Zugang ist ein Segen, da die Sportstudentin uns sicher mit neuen Ideen und Techniken bereichern wird.

Die Jungen Athleten zwischen 7 und 10 Jahren sind an jedem Training motiviert und begeistert dabei und spornen sich gegenseitig an. Es ist toll die Fortschritte während der Sommersaison in den verschiedenen Disziplinen zu beobachten. Im Winter konzentrieren wir uns auf die Kraft und geniessen es zwischendurch einfach einen Abend Völkerball, Brennball oder ein anderes Spiel zu spielen.

Es macht Freude die Kinder in Ihrem Enthusiasmus zu unterstützen.

Ich hoffe, dass wir auch im 2016 viele tolle Trainings erleben und die Kinder Spass daran haben.

Ich wünsche allen frohe und erholsame Festtage und Gesundheit im 2016.

**Lukas**

*Trainer LA 1*

## LA 2 : Kurzer Blick zurück, Vollgas weiter ins nächste LA Jahr

Liebes LA 2-Team

Nachdem wir euch Ende dieses Jahres um schriftliches Feedback des Trainings gebetet haben, sind wir nun äusserst erleichtert, dass ihr zufrieden mit uns seid.

Auf die Frage, welches eure stärksten Disziplinen sind, habt ihr fast alle sowohl Weitsprung, Sprint wie auch eure Paradendisziplin das Schwatzen aufgelistet. Wir können bestätigen, da seid ihr mindestens Schweizermeister ☺

Viele von euch haben gewünscht, im nächsten Jahr noch mehr Ausdauer und Hochsprung zu üben. Das werden wir natürlich gerne mit euch machen. Bei den persönlichen Zielen waren wir sehr stolz auf euch. „Nicht mehr so viel schnurre“, „Besser mitmachen“ und „Nicht mehr Reden“ waren die meisten Anstreben. Aber was zählt, ihr wollt fast alle mehr Wettkämpfe besuchen. Das gefällt uns sehr und wir freuen uns bereits auf gute Trainings und Wettkämpfe mit euch im neuen Jahr. Wir haben nun nach eurem Feedback auch eingesehen, dass die gute alte Laufschule, welche wir wöchentlich praktizieren, doch nicht eure Lieblingsübung ist und ihr anstelle dieser, am liebsten nur Teamcross laufen würdet. Da müsst ihr jedoch leider weiterhin leiden ☺

Die vielen Komplimente von euch haben uns sehr gefreut und wir können diese nur zurückgeben. Jemand hat zum Beispiel geschrieben: „Im Training herrscht eine lockere und lustige Stimmung, das gefällt mir.“ Oder ein Anderer: „Alle akzeptieren einander und man kann so sein, wie man ist. Wir sind Freunde.“ Dazu trägt auch ihr alle bei, es fägt!

„Vielen Dank und Tschüss“, sagen auch wir!

**Muriel, Simone und Gregor**

*Trainer LA 2*



151117_tvb2015.indd 5 10.12.15 12:46

## *LA 3*

Immer am Montag findet das LA 3 Training statt. Leider hat sich dieses Jahr die Teilnehmerzahl stark verkürzt, da neben der Ausbildung keine Zeit mehr blieb. Deshalb sind wir meistens nur noch 5 bis 6 Athleten (inklusive Muriel und Simone, da Gregor zur Zeit Militärdienst leistet). Doch trotzdem „fägt“ das Training, auch wenn es nicht immer nur seriös ist. Im Winter machen wir meistens Krafttraining. Ab und zu kommt es jedoch auch vor, das mehr geschwatzt wird, als trainiert (der Teamzusammenhalt muss schliesslich auch gefördert werden).

Während dem Sommertraining ist es uns wichtig, auch die Athleten mitbestimmen zu lassen. Doch auch wenn sie es gerne möchten, können wir leider nicht jedes Mal Basketball spielen ;). Doch trotzdem haben wir es jedes Mal lustig und es „fägt“. Das ist vor allem auch der lockeren und lustigen Art der „guten Schüler“ (Zitat Jon) zu verdanken. Auch wenn das ständige Gerede und das Körbe werfen sobald ein Ball vorhanden ist, unsere Geduld manchmal stark beansprucht, ist es auch für uns sehr angenehm mit dieser Gruppe mitzutrainieren. Als wir die Jungs fragten ob sie auch gerne noch etwas zum Training sagen möchten, meinte Noah: „Es herrsch eine bittersüsse Aura mit einem Hauch Liebe und Wohltätigkeit“.

Klar ist das ist total übertrieben, aber trotzdem zeigt es das im der Gruppe eine gute Stimmung herrscht.

Danke dafür, mit euch fägts.

**Simone, Muriel und Gregor**

*Trainer LA 3*

151117_tvb2015.indd 6 10.12.15 12:46

## 13. Dezember 2014
## UBS Kids Cup Team in Bern

Am Samstagmorgen, 13. Dezember, reisen wir mit zwei Teams in die Sporthalle Weissenstein in Bern. Für das U16 Frauenteam von Lena Janggen, Rahel Siegrist, Melina Burtscher, Joelle Bissig und Nina Anliker ist es der erste Kids Cup in diesem Jahr und in dieser Kategorie. In der ersten Disziplin, dem „Risikosprint“ holt das Team sieben Punkte. Im Stabweitsprung zeigt das Team Konstanz und erreicht auch sieben Punkte. Somit landet das U16 Frauenteam auf dem neunten Zwischenrang.

Für die meisten Athleten aus dem U14 Mixed-Team ist es schon der zweite Kids Cup in diesem Jahr. Somit geht das Team von Fabio Vogel, Sacha Ehrsam, Damian Bissig, Lia Bohnenblust und Joel Uloth mit Routine in den Wettkampf. In der „Mehrfachsprung-Challenge“ holt das Team 18 Punkte, was etwas weniger gut ist als in Herzogenbuchsee. Dennoch bleibt das Team euphorisch. In der zweiten Disziplin, dem „Hürdensprint“, können sie mit der sehr guten Zeit von 1min 21sek aufholen und liegen in der Zwischenrangliste auf dem siebten Rang.

Als dritte Disziplin müssen beide Teams den 3-minütigen Biathlon bestreiten. Beide Teams meistern diesen gut bis sehr gut. Das U14 Mixed-Team beweist grosse Treffsicherheit, vor allem Sacha Ehrsam welche gegen Schluss vier Hütchen auf einmal trifft. Dank dieser guten Leistung kann das U14 Mixed-Team einen Rangpunkt gut machen und liegt nun auf dem sechsten Zwischenrang. Das U16 Team liegt nach dem Biathlon immer noch auf dem neunten Rang.

Als Schlussdisziplin findet der beliebte Teamcross statt. Das U16 Team startet als erstes Team des TV Bolligen. Nach dem Start liegt das Team auf der achten Position. Doch leider klappt die Stabübergabe beim fünften Wechsel nicht und das Team um Lena Janggen fällt zurück. Es gelingt dem U16 Team nicht aufzuholen und Nina Anliker läuft als zehnte ins Ziel. Schlussendlich schliesst das U16 Frauenteam vom TV Bolligen dem Wettkampf mit dem zehnten Schlussrang ab.

Eine halbe Stunde später steht auch das U14 Mixed-Team am Start des Teamcross. Fabio Vogel gelingt ein perfekter Start und übergibt den Stab als dritter Läufer an Sacha Ehrsam. Kurze Zeit fällt das Team etwas zurück, doch dank geschickten Überholmanövern von Damian Bissig und Joel Uloth kommt das Team als vierte ins Ziel. Dank dieser hervorragenden Leistung können sie im Gesamtklassement einen Rang aufsteigen. Das U14 Mixed-Team des TV Bolligen beendet den Wettkampf mit der grossartigen fünften Schlussrang.

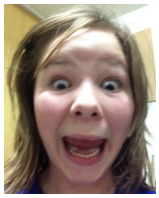
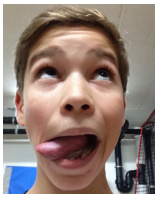
## 17. Dezember 2014
## Jahresabschlussabend

Am Dienstag, 16. Dezember fand der Jahresabschlussabend der Leichtathletikgruppe statt.

Bei Punsch und Kuchen am Lagerfeuer wurden die Sportler des Jahres gekürt. Folgende Athleten durften eine der traditionellen Tassen mit nach Hause nehmen:

LA 1: Riana Gall & Fabio Vogel

LA 2: Anja Siegrist & Jon Nyffeler

151117_tvb2015.indd 7 10.12.15 12:46

# *Interview mit Lorenza Kessler*
# *Neue Trainerin LA 1*

**Name**
Lorenza Kessler

**Geburtstag**
27. Mai 1994

**E-Mail**
lorenzakessler@bluewin.ch

**Was machst du am Abend nach dem Training?**
Radle nach Hause, Esse etwas und gehe schlafen.

**Was ist dein Tipp kurz vor dem Wettkampf?**
Genügend Schlaf, Pasta am Vorabend essen, Balisto, ein Powerade und Traubenzucker dürfen nicht fehlen.
Sich auf sich selber fokussieren und die Konkurrenz nicht unter die Lupe nehmen.

**Welche Angewohnheit würdest du allen Athleten abgewöhnen?**
Unpünktlichkeit

**Was machst du am Dienstag Abend, wenn kein Training stattfindet?**
Ich treffe mich zum Joggen und anschliessendem Fajita Essen mit Freundinnen.

**Welche Trainingsaufgabe würdest du einem Assistenten abgeben?**
Das Auf- und Abräumen der Materialien.

**Was machst du neben der Trainertätigkeit?**
Ich studiere Sportwissenschaft an der Uni Bern. Wenn ich mal nicht an der Uni bin, bin ich im Ausland am Reisen ☺

151117_tvb2015.indd 8
10.12.15 12:46

# 25. Januar 2015
# UBS Kids Cup Team in Thun

Schon wieder musste man aufgrund eines krankheitsbedingten Ausfalls um die Wettkampfteilnahme bangen. Dank Jan Rohrer konnte das Team aber dann doch im Lachenstadion in Thun antreten.

In der ersten Disziplin zeigten Fabio Vogel, Sascha Ehrsam, Julie Guttropf, Lia Bohnenblust und Jan Rohrer eine konstante Leistung und sicherten sich gute 22 Punkte. Sie schlossen diese Disziplin als drittbeste Gruppe ab. Die Hürdenstafette gelang ihnen brillant. Das U14 Mixed Team lief eine neue Bestzeit in 1 Minute und 16 Sekunden, was auch der besten Zeit ihrer Kategorie entspricht. Somit katapultierten sie sich auf den 1. Zwischenrang, welchen sie mit dem LV Thun teilen mussten. Das U14 Mixed Team lief und warf auch den Biathlon sehr gut. Am Schluss standen nur noch fünf Kegel. Da die Konkurrenz noch ein bisschen besser traf, rutschten sie trotzdem auf den dritten Zwischenrang zurück. Das TV Bolligen Team startete dennoch hoch motiviert und mit einem klaren Ziel (Qualifikation für den Regionalfinal und ein Podestplatz) in den Teamcross. Wieder einmal gelang Fabio Vogel ein sensationeller Start und er übergab den Stab als erster Läufer. Nach einem Sturz zog der LV Thun am Bolliger Team vorbei, die Distanz zu den anderen Teams konnte dafür immer mehr vergrössert werden. Jan Rohrer lief schlussendlich als zweiter Athlet ins Ziel.

In der Endrangliste erreichte der TV Bolligen die gleiche Punktzahl wie der zuvor Zweitklassierte. Dank besseren Einzelresultaten schliesst das U14 Mixed Team TV Bolligen den Wettkampf mit einer Silbermedaille und der Qualifikation für den Regionalfinal ab.

151117_tvb2015.indd 9 10.12.15 12:46

## 8. März 2015
## UBS Kids Cup Team Regionalfinal in Langenthal

Dank der super Leistung und dem 2. Rang am letzten UBS Kids Cup Team in Thun, hat sich das Team mit Lia Bohnenblust, Julie Guttropf, Sascha Ehrsam, Jan Rohrer und Fabio Vogel für den Regionalfinal am 8. März in Langenthal qualifiziert.

Trotz starker Mitkämpfer, startet das U14 Team motiviert in den Wettkampf. Bei der ersten Dispziplin Mehrfach-SprungChallenge gelingt es den Bolligen eine gute Punktzahl zu erreichen. Mit den 22 Punkten, liegt Bolligen auf dem 6. Zwischenrang. Weiter geht es mit der Hürdenstaffette. Trotz kleinen Fehlern kann das Team mit einer guten Zeit von 1,17 Min den zweiten Teil des Wettkampfes abschliessen. Beim Biathlon treffen die Athleten des TV Bolligens sehr gut, leider aber ihre Mitstreiter-Teams ebenfalls, so dass sie auf den 8. Zwischenrang zurückfallen. Nun gilt beim Teamcross die verlorenen Plätze wieder aufzuholen. Mit einem Blitzstart von Fabio startet das Team gut ins Rennen. Auch Julie, Jan und Sascha halten ein konstantes Rennen. Dank Lia's Überhohljagt beenden die Bolliger den Teamcross mit dem sehr guten 5. Rang. Herzliche Gratulation den 6 Athleten zum 7. Schlussrang des Regionalfinals von Bern! Wir sind sehr stolz und freuen uns auf nächstes Jahr!

## 5. Mai 2015
## Vereinsinterner UBS Kids Cup zum Saisonbeginn

Am 5. Mai führten wir auf der Sportanlage Lutertal den ersten vereinsinternen UBS Kids Cup der Saison 2015 durch. Das Wetter war nicht optimal an diesem frühen Dienstag Abend, doch hielt sich das Regenintermezzo kurz und so konnten wir den 60m Sprint, den Weitsprung und den Ballweitwurf mit den 200g Wurfgeschossen ohne grösseren Unterbrüche absolvieren.

Da wir diesen ersten Wettkampf immer bereits sehr früh in der Saison ansetzen gelangen die drei Disziplinen noch nicht bei allen perfekt. Die Saison hat aber gerade erst begonnen und wird noch einige Wettkämpfe mit sich bringen.

Wir freuen uns auf eine gute Wettkampfsaison 2015!

## 30. Mai 2015
## UBS Kids Cup in Zäziwil

Am Samstagmorgen fuhren wir (leider nur mit zwei Athleten)nach Zäziwil an die lokale Ausscheidung des UBS Kids Cups. Julie Guttropf und Emily Berchtold starteten motiviert in ihren Wettkampf. In ihrer ersten Disziplin, dem Ballweitwurf zeigten beide eine gute Leistung. Emily warf dem Ball 21.51 m und Julie 22.24 m und übertraf somit ihre Weite aus Bolligen. Um 11:40 standen die beiden Bolligerinnen am Start des 60m Sprints. Der Start gelang beiden gut. Emily lief mit einer Zeit von 9.86 Sekunden knapp vor Julie ins Ziel, welche für die 60m genau 10.13 Sekunden brauchte.

Ohne Pause mussten die zwei Athletinnen des TV Bolligens zum Weitsprung antreten. Auch diese Disziplin meisterten die beiden mit Bravour. Julie sprang mit 3.50m eine neue persönliche Bestleistung. Auch Emily gelang mit 3.52m ein sehr guter Sprung.

Am Ende des Wettkampfes platziert sich Julie auf Rang 10 und Emily auf Rang 8.

Wir gratulieren zu dem guten Wettkampf.



151117_tvb2015.indd 10 10.12.15 12:46

151117_tvb2015.indd 11 10.12.15 12:46

# *Interview mit Lukas Krüsi*
# *Trainer LA 1*

**Name**
Lukas Krüsi

**Geburtstag**
4. März 1975

**Telefon**
031 981 01 09

**Handy**
079 653 55 74

**E-Mail**
lukas.kruesi@fenster-ch.ch

**Was machst du am Abend nach dem Training?**
Am Abend nach dem Training gehe ich nach Hause und bringe die Kinder ins Bett, anschliessend lege ich meine müden Knochen aufs Sofa und gönne mir Entspannung.

**Was ist dein Tipp kurz vor dem Wettkampf?**
Kurz vor dem Wettkampf würde ich empfehlen tief durchatmen und Konzentrieren.

**Welches technische Element sollten alle Leichtathleten können?**
Ich finde, Alle Leichtathleten sollten das Element Spass am Training unbedingt beherrschen.

**Welche Angewohnheit würdest du allen Athleten abgewöhnen?**
Ich würde keine Angewohnheit abgewöhnen, es sind alle verschieden.

**Was machst du am Dienstag Abend, wenn kein Training stattfindet?**
Wenn kein Training ist, habe ich Zeit, welche ich immer anders nutze zum Beispiel selber trainieren oder mit meinen Kindern etwas machen.

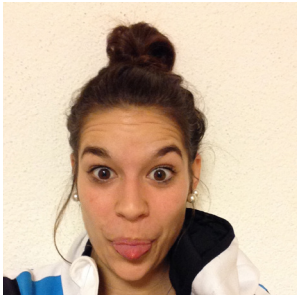
**Welche Trainingsaufgabe würdest du einem Assistenten abgeben?**
Ich würde die Laufschule abgeben.

**Was machst du neben der Trainertätigkeit?**
Neben meiner Trainertätigkeit trainiere ich in meiner Freizeit selber ein wenig oder mache mit meiner Familie am Wochenende oft Geocaching.

151117_tvb2015.indd 12 10.12.15 12:46

TV BÜLLIGEN
TV BÜLLIGEN

# *Interview mit Muriel Steiner*
# *Trainerin LA 2 & LA 3*



**Name**
Muriel Steiner

**Geburtstag**
31. Juli 1995

**Handy**
077 467 53 89

**E-Mail**
muriel_steiner@bluewin.ch

**Was machst du am Abend nach dem Training?**
Viel bleibt da nicht mehr. Ich dusche, esse, lerne meistens noch ein bisschen und gehe dann bereits schlafen.

**Was ist dein Tipp kurz vor dem Wettkampf?**
Zur Beruhigung noch schnell mit dem Trainer oder einem Vereinskollegen sprechen, das hilft oft ein bisschen gegen die Nervosität.

**Welches technische Element sollten alle Leichtathleten können?**
Körperspannung beherrschen!!! Das braucht man überall und hilft extrem.

**Welche Angewohnheit würdest du allen Athleten abgewöhnen?**
Ihre enorme Schwatzkraft ☺

**Was machst du am Dienstag Abend, wenn kein Training stattfindet?**
Ich unternehme meistens etwas mit Freunden oder der Familie, treibe Sport oder lerne.

**Welche Trainingsaufgabe würdest du einem Assistenten abgeben?**
Mein Assistent bekäme die Aufgabe, alles Material aufzustellen und wieder aufzuräumen. Das braucht immer viel Zeit und ist auch nicht meine Lieblingsbeschäftigung ☺

**Was machst du neben der Trainertätigkeit?**
Ich bin an der Pädagogischen Hochschule Bern, im VBK. Nebenbei arbeite ich, hauptsächlich in einer Schwimmschule, wo ich Kurse und Training gebe. Ansonsten mache ich sehr gerne Sport, treffe mich mit Freunden und Familie und reise zwischendurch gerne.

151117_tvb2015.indd 14
10.12.15 12:46

# 27. Juni 2015
# UBS Kids Cup in Langenthal

Am Samstag fuhren wir mit elf Athletinnen und Athleten an den UBS Kids Cup in Langenthal. Um 13:00 begann für die ersten Athleten der Wettkampf. Für die jüngsten Mädchen begann der Wettkampf mit dem 60m Sprint. Für den TV Bolligen starteten als erstes Giulia Belz, Nele Berchtold und Ilaria Belz. Alle drei liefen eine gute Zeit. Um 13:00 traten auch Dominic de Lucia und Fabio Vogel zu ihrem ersten Wettkampf, dem Ballweitwurf an. Beide warfen den 200g Ball über 36 Meter weit. Eine halbe Stunde später begann für Lia Bohnenblust der Wettkampf, welche beim 60m Sprint mit souveränen 9.24sek als Erste ihrer Serie ins Ziel lief. Ohne Unterbruch ging es für Lia direkt zum Ballweitwurf. Auch dort überzeugte sie mit einer Weite von 31.12m. Zur gleichen Zeit starteten auch Emily Berchtold und Riana Gall mit dem Ballweitwurf ihren Wettkampf. Riana warf den Ball 34.34m weit und konnte sich somit wichtige Punkte sichern. Um 14:00 traten Giulia, Nele und Ilaria zum Weisprung an. Mit 3.10m knackte Ilaria die Dreimetermarkte und verbesserte ihre persönliche Bestleistung (PB). Zur selben Zeit standen zwei Athleten des TV Bolligen am 60m Start. Fabio gelang ein guter Start und er lief vorne weg. Mit der schnellen Zeit von 8.83 ist er der Zweitschnellste seiner Kategorie. Auch Dominic lief die 60m unter 9 Sekunden.

Um 14:30 begann auch noch für die drei letzten Bolliger Athletinnen und Athleten der Wettkampf. Mateo Ulot musste zum Sprint antreten, Lena Janggen startete mit Weitsprung und Jan Rohrer begann den Wettkampf mit dem Ballweitwurf. Jan warf mit 31.12m eine neue persönliche Bestleistung (PB). Zur gleichen Zeit fand der Weitsprung von Emily und Riana statt. Emily sprang 3.58m weit und Riana 3.85m. Um 16:00 traten Lena und Mateo zur letzten Disziplin, dem Ballweitwurf an und Jan schloss den Wettkampf mit dem Weitsprung ab.

Um 17:00 fand die Rangverkündigung mit Bolliger Vertretung statt. Lia Bohnenblust konnte sich dank konstant guter Leistung auf dem 3.Rang platzieren. Herzliche Gratulation!

Wir gratulieren allen Athleten zu dem guten Wettkampf und bedankten uns bei den Eltern, welche uns bei der Betreuung sehr unterstützt haben. Es hat Spass gemacht!

151117_tvb2015.indd 15 10.12.15 12:46

# 22. August 2015
# UBS Kids Cup Kantonalfinal in Kirchberg

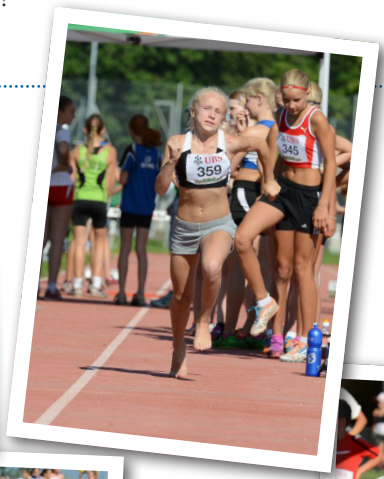
Am Samstagmorgen fuhren wir mit vier Bolliger Athleten an den Kantonalfinal des UBS Kids Cup in Kirchberg. Lia Bohnenblust startete als erste in den Wettkampf. Sie musste den Sprint gleich zweimal absolvieren, da das Fehlstartsignal viel zu spät ertönte. Jan Rohrer und Riana Gall standen als nächste Athleten des TV Bolligen am Start. Sie liefen die 60m beide in einer guten Zeit. Als letzter Athlet musste Fabio Vogel zum Sprint antreten. Er lief die 60m in 9.01 Sekunden. Für alle vier Athleten ging es nach dem Sprint direkt weiter zu der Weitsprunganlage. Riana und Fabio sprangen beide knapp über vier Meter. Für Jan und Lia lief der Weitsprung leider nicht ganz so gut wie erhofft. Am Schluss hatten dennoch beide einen gültigen Sprung mit solider Weite. Als letzte Disziplin stand noch der Ballweitwurf auf dem Programm. Diese Disziplin meisterten alle vier Athleten des TV Bolligen gut.

Lia Bohnenblust landete am Ende des Wettkampfes auf dem sehr guten neunten Rang. Fabio Vogel verbesserte sich um drei Ränge und liegt am Schluss auf Platz 14. Jan Rohrer konnte sich im Gesamtklassement um acht Ränge verbessern. Riana zeigte eine konstante Leistung und konnte ihren Rangplatz sichern.

Am Nachmittag starteten noch einmal drei TV Bolliger Athleten. Auch Giulia Belz, Timon Harder und Robin Chukwu haben sich für den Kantonalfinal qualifiziert. Als erste steht Giulia am 60m Start Trotz Vespenstich sprintet sie souverän ins Ziel. Auch denn andern beiden Bolliger Athleten gelingt der Sprint gut. Robin bleibt knapp unter 10 Sekunden und sprintet als erster seiner Serie über die Ziellinie. Auch bei den jüngeren folgte als zweite Disziplin der Weitsprung. Alle drei Athleten zeigen gute Sprünge. Auch der Ballweitwurf gelingt allen gut. Timon wirft den Ball gute 19 Meter weit.

Giulia schliesst den Wettkampf mit dem 20. Rang ab und Timon liegt am Ende auf Rang 23. Robin konnte seine Leistung steigern und verbesserte sich somit um vier Rangplätze. Er schliesst den Kantonalfinal mit dem 6. Rang ab.

Wir gratulieren allen Athleten ganz herzlich zum absolvierten Kantonalfinal. Ihr habt euch, trotz deutlich stärkerer Konkurrenz als bei den lokalen Ausscheidungen, alle sehr gut geschlagen. Wir sind stolz auf euch!



151117_tvb2015.indd 16
10.12.15 12:46

# *Interview mit Simone Rohrer*
# *Trainerin LA 2 & LA 3*

**Name**
Simone Rohrer

**Geburtstag**
29. Juli 1995

**Handy**
079 409 01 36

**E-Mail**
mail4simone@bluewin.ch

**Was machst du am Abend nach dem Training?**
Wenn ich nach Hause komme, esse ich meistens als erstes erwas, Danach gehe ich duschen, mache evtl noch etwas für die Uni oder schaue Fernseh und gehe danach ins Bett.

**Was ist dein Tipp kurz vor dem Wettkampf?**
Nach dem Einlaufen etwas zurückziehen, herunterfahren, im Schatten bleiben, noch etwas trinken und versuchen nicht allzu nervös zu werden.

**Welches technische Element sollten alle Leichtathleten können?**
Fussflex und die Arme korrekt mitführen.

**Welche Angewohnheit würdest du allen Athleten abgewöhnen?**
Während den Übungen nicht reden, sondern sich auf die Übung konzentrieren ☺

**Was machst du am Dienstag Abend, wenn kein Training stattfindet?**
Meistens lerne ich noch etwas, mache Aufgaben oder schaue noch TV.

**Welche Trainingsaufgabe würdest du einem Assistenten abgeben?**
Langstreckentraining und Joggen, da ich das selber nicht so gerne mache.

**Was machst du neben der Trainertätigkeit?**
Ich studiere im ersten Semester Betriebswirtschaft an der Universität Bern. Daneben arbeite ich ab und zu noch für eine Reiseführerapp (MyCityHighlight). Die restliche Zeit verbringe ich gerne mit Freunden und der Familie. Ich fahre gerne Ski, Reise gerne und gehe im Sommer gerne baden.

151117_tvb2015.indd 17 10.12.15 12:46

# 14. November 2015
# UBS Kids Cup Team in Herzogenbuchsee

Am Samstag, dem 14. November fuhren wir mit zwei U14 Teams, einem Knaben- und einem Mädchenteam, an die Vorausscheidung in Herzogenbuchsee. Zuerst war der Start des Knabenteam unsicher, da Joel Uloth aufgrund einer Verletzung nicht starten konnte. Doch nach einem kurzfristigen Telefonat, fünf Minuten vor Abfahrt in Bolligen, war das Knabenteam, dank Janis Bill dann doch komplett. An dieser Stelle möchten wir uns bei ihm noch dafür Bedanken, dass er so kurzfristig eingesprungen ist, obwohl er zuvor nicht in der Leichtathletikgruppe trainierte. Nach dem ersten Trubel früh morgens, verlief dann der Wettkampftag gut und problemlos.

Das U14 Knabenteam mit Fabio Vogel, Damian Bissig, Isaac Kohlbrenner, Janis Bill und Jan Rohrer startete den Wettkampf mit der Hürdenstafette und lief eine super Zeit. Zu diesem Zeitpunkt waren sie mit 1min 17sek die Schnellsten. Auch das Mädchenteam, Emily Berchthold, Sacha Ehrsam, Julie Guttropf, Riana Gall und Lia Bohnenblust starteten in der Mehrfachsprung-Challenge sehr gut und erreichten 22 Punkten. Das TV Bolligen Knabenteam erreichte bei der Mehrfachsprung-Challenge ebenfalls 22 Punkte. Die Hürdenstafette meisterten die Mädchen fünf Hundertstelsekunden schneller als das Knabenteam. Beide Teams startete somit mit guter Ausgangslage in den Biathlon. Beide TV Bolligen Teams waren sehr treffsicher und rannten viele Runden. In der Zwischenrangierung konnte sich das Knabenteam auf dem 3 Platz (von insgesamt 10 Teams) rangieren und das Mädchenteam lag auf dem vierten Platz (von insgesamt 14 Teams). Als letzte Disziplin galt es nun nur noch den Teamcross zu meistern. Das Knabenteam konnte entspannt in die Hindernisstafette starten, da sie auf den vierten einen guten Vorsprung erarbeitet haben. Fabio Vogel startete gut und seine Teamkollegen konnten den Platz verteidigen. Das U14-Knabenteam des TV-Bolligen lief als drittes Team ins Ziel. Somit sicherten sie sich den dritten Rang und qualifizierten sich für den Regionalfinal am 6. März 2016 in Langenthal. Die Mädchen waren vor dem Start deutlich nervöser, da sie natürlich unbedingt noch einen Rang aufholen wollten. Leider gelang dies knapp nicht und Lia Bohnenblust lief als vierte Läuferin ins Ziel. Somit klassierten sie sich (mit einem Punkt Abstand) auf dem vieren Platz und verpassten die Qualifikation knapp.

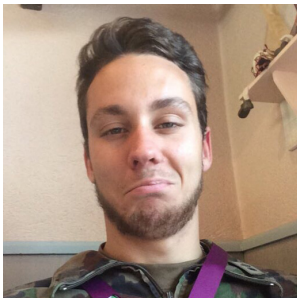
Beide Teams haben eine konstante und sehr gute Leistung gezeigt! Ihr könnt stolz auf euch sein!

Muriel Steiner und Simone Rohrer

151117_tvb2015.indd 18 10.12.15 12:46

151117_tvb2015.indd 19 10.12.15 12:46

# *Interview mit Gregor Dähler*
# *Ehemaliger Trainer LA 2 & LA 3*



**Name**
Gregor Dähler

**Geburtstag**
19. Oktober 1995

**E-Mail**
gregudaehler@sunrise.ch

**Was machst du am Abend nach dem Training?**
Abendessen.

**Was ist dein Tipp kurz vor dem Wettkampf?**
Voll auf den Wettkampf fokussieren und nicht herumalbern!

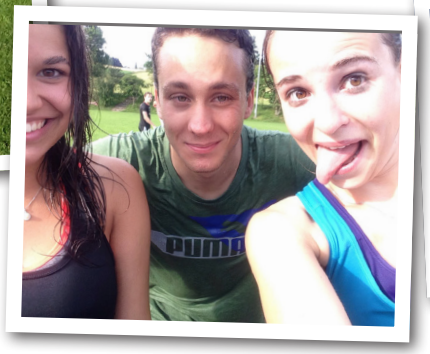
**Welches technische Element sollten alle Leichtathleten können?**
Laufschule.

**Welche Angewohnheit würdest du allen Athleten abgewöhnen?**
Das Reden während der Übungen

**Was machst du am Dienstag Abend, wenn kein Training stattfindet?**
Mit Kollegen/-innen etwas unternehmen

**Welche Trainingsaufgabe würdest du einem Assistenten abgeben?**
Hürdensitz vorzeigen.

**Was machst du neben der Trainertätigkeit?**
Cejubo Leiter, Unihockey spielen



151117_tvb2015.indd 20 10.12.15 12:46

# 6. Dezember 2015
# UBS Kids Cup Team in Bern

Der TV Bolligen war am Wettkampf mit einem U14 Mixed Team und vier weiteren Athleten in Teams des TV Längasses vertreten. Das Bolliger Team mit Alina Kropf, Emily Berchtold, Janis Bill, Andrea Käli und Isaac Kohlbrenner startete den Wettkampf mit der Mehrfachsprung - Challenge. Diese Disziplin meisterten sie sehr gut und erreichten 23 Punkte. Janis erreichte das erste Mal die maximal Punktzahl und auch Alina sprang persöndliche Bestleistung mit 5 Punkte. Sie plazierten sich auf dem 2 Rang.

Die Hürdenstaffete lief leider nicht so gut wie erhofft. Nach einem Stabfehler waren sie etwas verunsichert und verloren noch den Ring. Danach rutschten sie auf den 6. Zwischenrang zurück.

Auch der Biathlon wollte dem U14 Mixed Team nicht so gut gelingen. Beim Werfen hatte sie etwas Pech und trafen oft knapp nicht! Leider rutschten sie dadurch im Zwischenklassamet drei Ränge zurück. Der Team-Cross lief dafür wieder ausgesprochen gut. Alina startete mit 16 weiteren Athleten gemeinsam. Ihr gelang ein super Start! Auch die restlichen vier TV Bolligen Athleten liefen konstant und konnten so noch einige Läufer überholen. Der Schlussläufer Isaac lief als sechster ins Ziel.

Somit klassierte sich das TV Bolligen Team auf dem 8 Schlussrang.

Zusätzlich starteten noch vier weitere Athlethinnen des TV Bolligen. Nina Anliker und Madeleine Fiedeldeij starteten für ein U16 Mixed Team vom TV Längasse. Sie platzierten sich auf dem 3. Rang und qualifizierten sich so für den Regionalfinal. Ebenfalls für den Regionalfinal qualifizierten sich Lia Bohnenblust und Riana Gall, welche in einem U14 Mädchen Team vom TVL starteten. Sie beendeten den Wettkampf mit dem 2.Rang.

Gregor Dähler und Simone Rohrer

151117_tvb2015.indd 21 10.12.15 12:46

# Trainingszeiten 2016

## Gesamtleitung

**Andreas Ritz**
**Wiesenstrasse 79**
**3014 Bern**

**076 413 30 65**
**andreas.ritz@icloud.com**

## LA-Gruppe 1

U10/U12 (Jg. 2005 - 2008)

**Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr**
**Turnhalle Lutertal**

Leitung: Lukas Krüsi, Lorenza Kessler

## LA-Gruppe 2

U14/U16 (Jg. 2001 - 2004)

**Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr**
**Turnhalle Lutertal**

Leitung: Muriel Steiner, Simone Rohrer

Ambitionierte Athleten dürfen gemäss Absprache mit Simone und Muriel zusätzlich das Training der LA 3 am Montag besuchen.

## LA-Gruppe 3

ab U18 (ab Jg. 2000)

**Montag, 18:00 - 20:00 Uhr**
**Turnhalle Lutertal**

Leitung: Muriel Steiner, Simone Rohrer

## Kommunikation

TV Bolligen:

Sonja Wüthrich
info-chef@tvbolligen.ch

Webseite:

Michael Jenni
michael_jenni@gmx.ch

Gestaltung Jahresrückblick:

Andreas Ritz
andreas.ritz@icloud.com



151117_tvb2015.indd 22
10.12.15 12:46

# Das aktuelle Jahresprogramm findet ihr unter:

# www.tvbolligen.ch

Rubrik Leichtathletik / Programm

TV BÖLLIGEN since 1908



151117_tvb2015.indd 23 10.12.15 12:46

SUISSE
TV BÜLLIGEN