



# LA Kerns News



**Leichtathletik Kerns**

**Postfach**

**6064 Kerns**

**[www.lakerns.ch](http://www.lakerns.ch)**

## Sponsoren

### Hauptsponsoren



# Obwaldner Kantonalbank



**BUILDING TRUST**



### Co-Sponsoren



## Impressum

**LA Kerns NEWS** ist das Mitteilungsblatt von Leichtathletik Kerns.

### Erscheinungsdaten

Februar, Juni, Oktober

### Redaktion

Leichtathletik Kerns, Pius Hofer, Postfach, 6064 Kerns

### Vorstand

Präsident	Paul Krummenacher	079 660 76 76
Kassier	Thomas Fischbacher	079 396 18 19
Aktuarin	Colette Hofer	079 380 37 85
Wettkampfleiter	Daniel Zumstein	079 299 65 45
J+S Coach	Ruth von Ah Müller	079 382 69 32
TK-Chef	Roger Müller	079 590 72 28
Beisitzer	Pius Hofer	041 662 18 38

### Leiterteam

U10	Ruth von Ah Müller	079 382 69 32
	Andrea Blättler	079 231 14 02
	Paul Krummenacher	079 660 76 76
	Mirjam Eicher	041 660 96 66
U12	Roger Müller	079 590 72 28
	Miriam Göbel	076 460 34 65
	Manuel Omlin	
U14/U16	Daniel Zumstein	079 299 65 45
	Priska Krummenacher	041 660 76 76
	Roger Müller	079 590 72 28

## Vorwort

### **Liebe Athletinnen, liebe Athleten, Eltern und alle Interessierten der LA Kerns**

Das neue Jahr ist schon beinahe 2 Monate alt und auch unser neues Vereinsjahr, welches jeweils im Oktober beginnt, ist in vollem Gange.

In der Leichtathletik ist das Werfen, Laufen und Springen das Grundgerüst. So banal und eintönig sich das anhört, so faszinierend und bereichernd ist diese Sportart in Wirklichkeit.



Wir Leiterinnen und Leiter versuchen diese Grundelemente geschickt in ein abwechslungsreiches und effektives Training, welches aber auch mit Spass und Freude gespickt ist, zu verpacken. Das Spielerische steht im Winterhalbjahr im Vordergrund. Wir nutzen die Möglichkeiten von Trainingsgeräten und der Halle, die uns im Sommerhalbjahr nicht zur Verfügung stehen.

Eine bereichernde Abwechslung zum Trainingsbetrieb war der alljährliche Ausflug der U14/16 Athletinnen und Athleten anfangs Dezember. Ein tolles Rumpfttraining, das allen (auch den Leitern) sehr gefallen hat und vergessene Muskeln zum Erwachen brachte. Ein paar Impressionen davon findet ihr auf Seite 11.

Die Weihnachtsfeier am 21. Dezember ist einer von zwei Anlässen pro Jahr, bei welchem die ganze LA Kerns U8 bis U18 dabei ist. Diese grosse Schar machte sich mit Fackeln auf einen ihnen bis dahin noch unbekanntem Weg. Am Ziel angekommen fand eine stimmige Feier statt. Die zugehörigen Bilder sind auf Seite 12 zu finden.

Bei den Winterwettkämpfen stehen die Crossläufe (siehe z.B. Seite 7) und die UBS Kids Cup Team Ausscheidungen im Vordergrund. Die LA Kerns war in Willisau und Luzern mit insgesamt 11 Teams am Start (siehe Seite 9). Die Stimmung und Spannung in der Halle, vor allem beim Teamcross, ist unbeschreiblich! Die Anfeuerungsrufe der Teamkollegen, die Kraft und der Wille jeder einzelnen Athletin, Bestleistungen zu vollbringen, das Wettkampf-

und Gruppengefühl machen diesen speziellen Wettkampf aus. Ausgezeichnet, dass drei unserer Teams sich für den Regionalfinal qualifizieren konnten!

Leichtathletik – ist für mich faszinierend, bereichernd und athletisch. Eine Freude, sie mit Euch zu teilen.

Priska Krummenacher-Müller

## Informationen

Voranzeige für den

**Informationsabend zu Anlässen, Wettkämpfen, Aktivitäten**

**Montag 13. März 2017, 19h00, Turnhalle Büchsmatt**

> Für Eltern der Kinder U10, ohne AthletInnen

> Für Eltern der AthletInnen ab U12, mit AthletInnen

Bitte reserviert Euch diesen Termin. Die Einladung folgt via Email.

### **Mirjam Eicher neu im Leiterteam**

Seit dem vergangenen November unterstützt Mirjam Eicher das Leiterinnenteam der U10. Wir danken Mirjam für ihr Engagement und wünschen viele frohe Stunden in der Halle und auf dem Sportplatz.



## Generalversammlung 2016

### Rückblick auf ein erfolgreiches Vereinsjahr

An der Generalversammlung vom 28.10.2016 konnte Präsident Paul Krummenacher auf ein durchwegs erfolgreiches vergangenes Vereinsjahr zurück blicken. Die Trainings wurden gut und mit Freude besucht, die sportlichen Resultate stimmen zuversichtlich und die Finanzen sind – mitunter dank den Sponsoren – im Lot. Per Akklamation hat die Versammlung den Mitgliederstatus von vier Nachwuchsathletinnen zu „Aktivmitglied“ gewandelt. Die GV hat auch aktualisierte Statuten verabschiedet. Verschiedene Athleten und Trainerinnen wurden für ihre guten Leistungen oder den erfolgreichen Besuch von Leiterkursen geehrt.



## Kernser Cross des Team Fitsport

### Tiefer Boden und schwere Schuhe

Das Kernser Team Fitsport hat am 12. November 2016 zum zweiten mal den Kernser Cross organisiert. Die anspruchsvolle Strecke auf der Dossenmatte verlangte den Läuferinnen und Läufern alles ab; ebenso allen Kleiderwäschern und Schuhputzerinnen ☺. LA Kerns war mit zahlreichen Läuferinnen in verschiedenen Disziplinen am Start und später auf dem Podest vertreten.





Name	Disziplin	Kategorie	Rang
Svenja Röthlin	750m	U8 W	1
Noe Eicher	750m	U8 W	2
Zoé Müller	750m	U8 W	3
Joya Eicher	750m	U10 W	1
Leon Göbel	750m	U12 M	1
Levin Krummenacher	750m	U12 M	2
Yves Zumstein	750m	U12 M	3
Ariane Krummenacher	1500m	U14 W	2
Yanick Küchler	2250m	U16 M	2



Weitere Schnappschüsse auf [www.facebook.com/lakerns](http://www.facebook.com/lakerns)

Die komplette Rangliste ist zu finden unter [www.kernsercross.ch](http://www.kernsercross.ch)

## UBS Kids Cup Team

### Vorausscheidung am 11. November 2016 im Willisau

Zahlreiche AthletInnen in sieben Teams starteten in diesem Jahr in Willisau, um sich für das Regionalfinale zum UBS Kids Cup Team zu qualifizieren. Wie immer standen der Spass und das Teamerlebnis im Vordergrund der Teilnehmenden, wobei sich mit zunehmendem Verlauf des Wettkampfs auch zunehmender Ehrgeiz einstellte. Zuletzt waren jedoch nur die Teams U14 mixed und U12 Boys erfolgreich; sie nehmen im Februar 2017 am Regionalfinale teil.

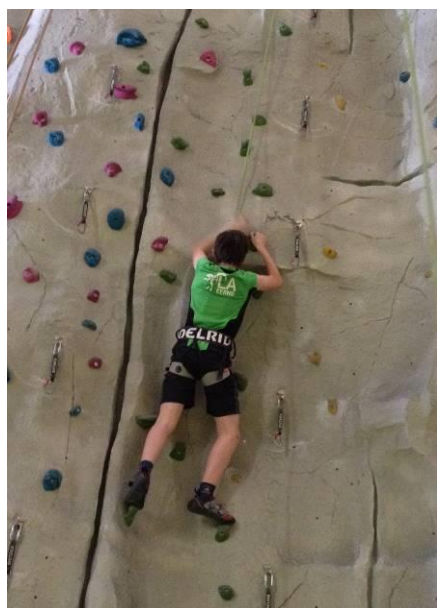




## Vereinsausflug am 3.12.2016

### Hoch hinaus

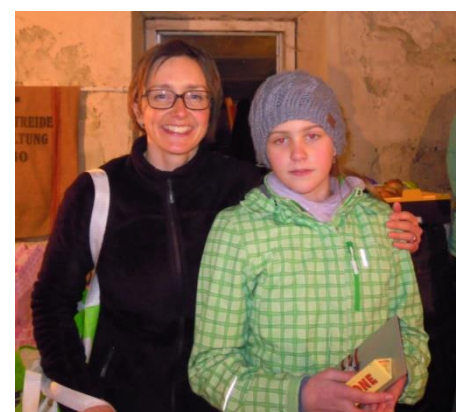
Die ältesten Sportlerinnen von LA Kerns (ab U14) unternehmen zum Jahresabschluss jeweils einen kleinen Ausflug. Er führte diesmal ins Kletterzentrum „PILATUS INDOOR“ in Root. Statt horizontal auf der Bahn ging's für einmal vertikal in die Höhe. Zur wohlverdienten Stärkung und zum Abschluss des Tages trafen sich die Teilnehmenden in der Pfistern in Alpnach.



## Weihnachtsfeier am 21.12.2016

Alle Mitglieder von LA Kerms waren am 21.12.2016 zur Weihnachtsfeier eingeladen, welche vom Leiterteam der U10 bestens organisiert wurde. Knapp 70 Vereinsmitglieder trafen sich zur Fackelwanderung ab der Dossähalle. Nach steilem Anstieg warteten duftende Grittibänzen von Andrea und süsser Punsch von Mirjam. Eingeleitet durch fröhlichen Gesang mit Miriam fand die Rangverkündigung der Vereinsmeisterschaft statt. Dabei konnten jene glänzen, die im 2016 an möglichst vielen Trainings und Wettkämpfen teilnahmen.





Dem LeiterInnenteam U10 gebührt ein grosses Dankeschön für die Organisation und Durchführung dieses gelungenen Anlasses.

# Kerne ehrt am 2. Januar 2017

## Gelungener Start ins neue Jahr

Im Rahmen von „Kerne ehrt“ wurden 6 Athletinnen und Athleten von LA Kerne für ihre guten Leistungen im Jahr 2016 ausgezeichnet:

AthletIn	Kat.	Stufe	Disziplin	Rang
Sandra Röthlin	U18	SM	Diskuswurf	1
		EM	Siebenkampf	25
Nadine Odermatt	U16	SM	Hochsprung Halle	1
		SM	Hochsprung Freiluft	1
Fabia Kuchler	U18	RM	4x100m	1
Leon Göbel	U12	RM	60m Hürden	1
		RM	3x1000m	1
		RM	6xfrei	1
Leon Krummenacher	U12	RM	3x1000m	1
		RM	6xfrei	1
Levin Krummenacher	U12	RM	6xfrei	1

SM=Schweizer Meisterschaft; EM=Europameisterschaft; RM=Regionalmeisterschaft ILV



## Herzliche Gratulation!





Das anschliessende Neujahrsapéro für die Bevölkerung durfte LA Kerns im Namen der Gemeinde Kerns servieren. Es blieb auch Zeit, selber auf das neue Jahr anzustossen.



(Quelle der Photos von „Kerns ehrt“: Gemeinde Kerns / Samuel Büttler Photographie)

## Kerens informiert

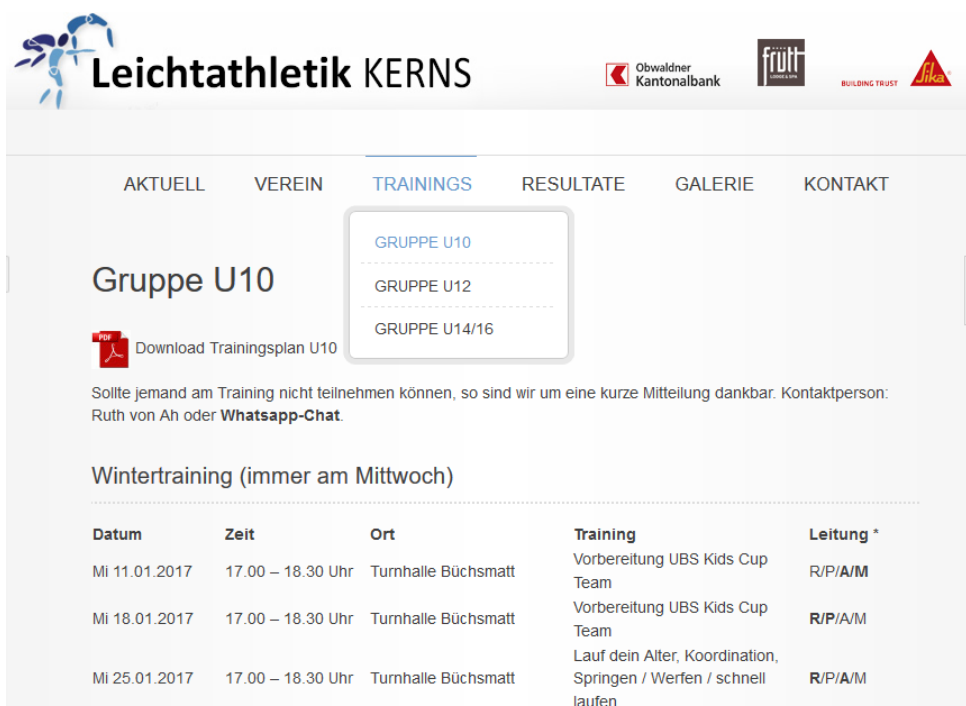
Viermal jährlich erhalten alle Kerenser Haushalte das Informationsblatt der Gemeinde – Kerens informiert. Unter vielem anderen finden Sie darin immer wieder Berichte von LA Kerens, die den Verein und das Vereinsleben vorstellen. Auch bei dieser Lektüre wünschen wir Ihnen viel Vergnügen.



Zum Nachlesen finden Sie die Berichte jeweils auch auf der Webseite von LA Kerens und der Gemeinde Kerens.

## Trainingspläne

Die Trainingspläne aller Gruppen sind auf [www.leichtathletik-kerns.ch/trainings](http://www.leichtathletik-kerns.ch/trainings) abgelegt und stehen zum Download bereit.



**Leichtathletik KERNS**

Obwaldner Kantonalbank | frutt | BUILDING TRUST | Jura

AKTUELL | VEREIN | **TRAININGS** | RESULTATE | GALERIE | KONTAKT

**GRUPPE U10**

GRUPPE U12

GRUPPE U14/16

Download Trainingsplan U10

Sollte jemand am Training nicht teilnehmen können, so sind wir um eine kurze Mitteilung dankbar. Kontaktperson: Ruth von Ah oder [Whatsapp-Chat](#)

**Wintertraining (immer am Mittwoch)**

Datum	Zeit	Ort	Training	Leitung*
Mi 11.01.2017	17.00 – 18.30 Uhr	Turnhalle Büchsmatt	Vorbereitung UBS Kids Cup Team	R/P/A/M
Mi 18.01.2017	17.00 – 18.30 Uhr	Turnhalle Büchsmatt	Vorbereitung UBS Kids Cup Team	R/P/A/M
Mi 25.01.2017	17.00 – 18.30 Uhr	Turnhalle Büchsmatt	Lauf dein Alter, Koordination, Springen / Werfen / schnell laufen	R/P/A/M

## Vorschau Anlässe

### «Dr' schnällscht Chärnser»

**Freitag, 19. Mai 2017 ab 16.30 Uhr**

Der Traditionsanlass ist wiederum für alle Schulkinder von Kerns offen. Sie messen sich im Sprint in Vierergruppen über Distanzen von 50 bis 80 Metern. Die Schnellsten dieser Vorläufe qualifizieren sich für die Finalläufe, bei de-



nen pro Jahrgang „D'r schnällscht Chärnser“ bzw. „Diä schnällscht Chärneri“ gesucht wird. Alle Teilnehmenden erhalten einen Preis. Die drei Erstplatzierten pro Kategorie erhalten zusätzlich eine Auszeichnung. Die Anmeldung erfolgt ab April auf [www.lakerns.ch](http://www.lakerns.ch)

Zur Durchführung des Wettkampfs sind wir auf tatkräftige Unterstützung der Eltern unserer jungen SportlerInnen angewiesen. Jetzt schon herzlichen Dank für das Engagement!

### UBS Kids Cup

**Samstag, 20. Mai 2017 ab 9.30 Uhr**

Der UBS Kids Cup ist ein Förderprojekt von Swiss Athletics und wird exklusiv von der UBS AG unterstützt. Hier messen sich Mädchen und Jungen im Alter von 7 - 15 Jahren in Jahrgangskategorien. Auf dem Programm stehen der 60m Sprint, der Zonenweitsprung und der Ballwurf.



LA Kerns freut sich wieder darauf, neben den einheimischen Kindern und Jugendlichen auch zahlreiche Sportlerinnen und Sportler aus der ganzen Region zu begrüßen, die sich für den Kantonalfinal am 1.7.2017 in Stans qualifizieren wollen.

Die Anmeldung der Vereinsmitglieder erfolgt durch die LeiterInnen. Alle anderen können sich rechtzeitig via [www.lakerns.ch](http://www.lakerns.ch) anmelden.

## Spiel und Spass

Im Buchstabengitter sind die Namen von sechs Blumen versteckt. Finde sie!



Sende die gefundenen Begriffe bis zum 24.3.2017 per Email an [lasekretaer@gmail.com](mailto:lasekretaer@gmail.com). Unter den richtigen Einsendungen wird ein kleiner Gewinn verlost.

### Übrigens

*Der Busfahrer meinte, ich solle während der Fahrt nicht mit ihm sprechen. Dann hielt ich ihm kleine Zettelchen vor's Gesicht. War auch wieder falsch.*

*Tip, wenn sich jemand mit dir streiten will: Einfach ein paar Kekse essen. Die schmecken lecker und man hört nichts mehr.*

## Weltrekorde in der Leichtathletik

### Auswahl Freiluft Damen\*

Disziplin	Halterin	Wert
Siebenkampf	Jackie Joyner-Kersey, USA	7291
Hochsprung	Stefka Kostadinowa, BUL	2.09
Weitsprung	Galina Tschistjakowa, UdSSR	7.52
Diskuswurf	Gabriele Reinsch DDR	76.80
Kugelstossen	Natalja Lissowskaja, UdSSR	22.63
100m	Florence Griffith-Joyner, USA	10.49
200m	Florence Griffith-Joyner, USA	21.34
100m Hürden	Kendra Harrison, USA	12.20
400m	Marita Koch, DDR	47.60
1'500m	Genzebe Dibaba, ETH	3:50.07
5000m	Tirunesh Dibaba, ETH	14:11.15
10'000m	Almaz Ayana, ETH	29:17.45
4x100m	Madison/ Felix / Knight/ Jeter USA	40.82
4x400m	Ljadouskaja/ Nasarowa/ Pinigina/ Bryshina UdSSR	3:15.17
Marathon	Paula Radcliffe, UK	2:15:25

### Auswahl Freiluft Herren\*

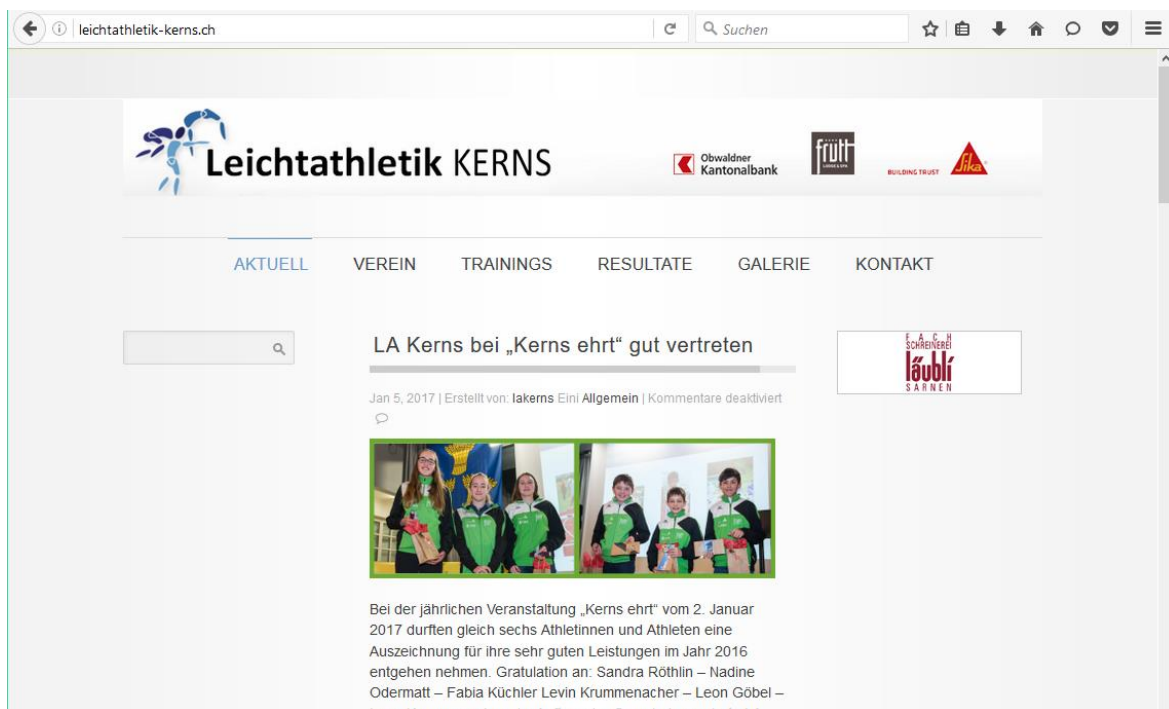
Disziplin	Halter	Wert
Zehnkampf	Ashton Eaton, USA	9045
Hochsprung	Javier Sotomayor, CUB	2.45
Weitsprung	Mike Powell, USA	8.95
Diskuswurf	Jürgen Schult, DDR	74.08
Kugelstossen	Randy Barns, USA	23.12
100m	Usain Bolt, JAM	9.58
200m	Usain Bolt, JAM	19.19
110m Hürden	Aries Merritt, USA	12.80
400m	Wayde van Niekerk, RSA	43.03
5'000m	Kenenisa Bekele, ETH	12:37.35
10'000m	Kenenisa Bekele, ETH	26:17.53
4x100m	Carter/ Frater/ Blake/ Bolt JAM	36.84
4x400m	Valmon/ Watts/ Reynolds/ Johnson USA	2:54.29
Marathon	Dennis Kipruto Kimetto, KEN	2:02:57

\* Stand: 9. Januar 2017

## Aktuelle Informationen

Bleiben Sie informiert und besuchen Sie unsere Webseite oder Facebook-Page.

[www.lakerns.ch](http://www.lakerns.ch) oder [www.leichtathletik-kerns.ch](http://www.leichtathletik-kerns.ch)



[www.facebook.com/lakerns](https://www.facebook.com/lakerns)

