

# Athletic Club Murten

**Athletic**

**News**

**4/2013**

21. Jahrgang

November 2013

Auflage 170 Ex.

## Inhaltsverzeichnis

Keine Sommerpause im Laufsport - Peter Ryf

Eine Rekordbeteiligung am Murtenlauf – Peter Ryf

Freiburger Fünfkampfmeisterschaften – Maria Kafandaris

ACM-ler an der e- Groupe Tour – Claudia

Fondueabend 13. November 2013

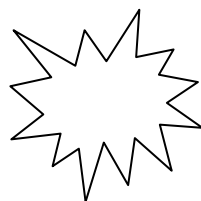
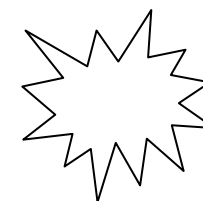
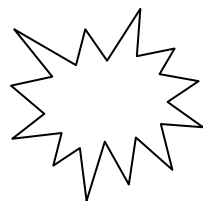
Dr Samichlous chunnt 09. Dezember 2013

Schneeschuhwanderung 03. Januar 2014

Startgeldsubvention

Schnee WEEKEND 21.-23. Februar 2014 - und OLALA - Raphael von Vivis

ACM Veranstaltungen 2013/2014



## Keine Sommerpause im Laufsport

Trotz Ferienzeit und der Sommerhitze im Juli und August fanden vielerorts Laufveranstaltungen statt. Nachdem sich der Sommer nun abgemeldet hat, lohnt sich doch ein Rückblick auf einige Veranstaltungen im vergangenen Juli und August, an denen Mitgliedern des Athletic Club Murten teilgenommen haben:

### Swiss Alpine Marathon in Davos vom 27.07.2013

Bei grosser Sommerhitze absolvierte Hess Andreas den Halbmarathon von 21.1 km in der Disziplin Walking und erlangte den 13. Rang mit einer Zeit von 3 Std 08 Min und 55 Sekunden. Die Herausforderung war gross, was mit dem sehr guten Resultat belohnt wurde.

### Sierre-Zinal, 11.08.2013

Der weit über die Landesgrenze hinaus bekannte Berglauf mit einer Strecke von 31 km, einem Aufstieg von 2200m und am Schluss mit einem Abstieg von 800m wird nur von ambitionierten Läuferinnen und Läufern ins Auge gefasst. Das ACM-Mitglied René Santschi hat diesen Berglauf in einer Zeit von 5 Std. und 12 Minuten bewältigt.

### Emmenlauf vom 22.08.2013

Der flache, zwischen Bätterkinden und Kirchberg der Emme entlang führende flache, 10 km lange Lauf wird von vielen Läufern als Test und Trainingslauf betrachtet. Folgende Mitglieder des ACM haben diesen bestritten: Etter Robert, Rang 11 in 39.57,5 und Schütz Urs, Rang 14 in 44.32,8.

### Soirée populaire sur piste in Bulle vom 23.08.2013 (ein Lauf der Freiburger Meisterschaft)

10000m

Bigler Denis, Rang 2, 35.50.90

Conca Daniel, Rang 21, 41:26.26

Bürgisser Beat, Rang 37, 44:43.08

5000m

Rappo Conca Sabine, Rang 3, 18:58.01

Fürst René, Rang 12, 20.14.37

P. Ryf

## Eine Rekordbeteiligung am 80. Murtenlauf

Die Laufbedingungen waren zwar perfekt und erfreulich, weniger erfreulich war der erhoffte, aber leider verpasste Schweizersieg bei den Männern. Was Viktor Röthlin nicht gelang, wurde von der Solothurnerin Martina Strähl mit einem glanzvollen Sieg bei den Frauen vollzogen. Wie jedes Jahr haben auch dieses Jahr zahlreiche Läuferinnen und Läufer des Athletic Club Murten am Jubiläumslauf teilgenommen. Dieses Jahr waren es 27 an der Zahl, welche die Originalstrecke mit Erfolg bestritten. Andreas Hess war der Einzige des ACM, der die Originalstrecke als Walker bestritt. Bei den Schülern waren am Samstag deren sieben Läuferinnen und Läufer an den Kurzstrecken beteiligt. Bemerkenswert sind zwei Podestplätze bei den Frauen. Die junge Läuferin Nina Bürgisser errang in ihrer Kategorie den dritten Platz mit einer sehr guten Zeit von 1:39.29. Ebenso den dritten Platz besetzte Cécile Rappo bei den Frauen der Kategorie W70 mit 1:44.22. Um zwei Minuten schneller als letztes Jahr lief Sabine Rappo Conca und erreichte unter den in ihrer Kategorie 353 klassierten den achten Rang mit einer Zeit von 1:11.52. In der Auswertung „Sie und Er“ zusammen mit ihrem Ehemann Daniel Conca konnten beide von 77 klassierten Paaren, den 5. Platz besetzen.

Die Resultate:

### Lauf Originalstrecke 17,45 km

Rappo Conca Sabine W40 1:11.52; Conca Daniel M45 1:15.51; Santschi René M55 1:18.58; Pauchard Patrick M20 1:19.27; Bellenot Jean M45 1:22.35; Wullemin René M60 1:23.36; Pauchard Adrian M20 1:24.14; Schütz Urs M50 1:28.57; Buri Christine W40 1:33.31; Moser Karin W20 1:33.37; Huter Pierre M20 1:36.36; Störchli Christoph M50 1:36.58; Brühlhart Pius M50 1:37.07; Hayoz Susanne W55 1:38.11; Laureyns Inge W45 1:38.37; Bürgisser Nina CadF 1:39.29; Bürgisser Irène W50 1:42.00; Hayoz Elmar M50 1:43.10; Pauchard Nadine W20 1:43.21; Rappo Cécile W70 1:44.22; Büschi Renggli Monique W55 1:48.42; Rotondaro Pasquale M20 1:50.54; Rudolf Prisca Anna W65 1:51.42; Gerber Jacqueline CadF 1:58.03; Stauffer Katja JunF 1:58.04; Vannay Yvonne W40 2:00.18; Pauchard Liliane W55 2:05.12; Hess Andreas (Walking) 2:08.27

### Lauf Schüler 2100 m

Hug Angelina Joy EcolFB 7.55,8; Baumann Sophie EcolFB 8.00,7; Buri Jenni EcolFB 8.28,0; Folly Marie EcolFB 9.03,9

### Lauf Schüler 2800 m

Balmer Laura EcolFA 10.11,9

### Lauf Jugendliche 3500 m

Nussbaumer Noah CadMB 15.15,8; Hess Delphine CadFB 15.43

### Walking 17,45 km

Von der Walkinggruppe des ACM hat Andreas Hess die Originalstrecke unter die Füsse genommen. Er erreichte das Ziel in 2:08.27, was eine Verbesserung der Zeit gegenüber dem letzten Jahr um ganze 7 Minuten bedeutet.

P. Ryf

## Athletic News 4/2013

### Freiburger Fünfkampfmeisterschaften OPEN mit internationaler

#### Beteiligung

Am Samstag den 28.09.2013 fand auf der Sportanlage der OS Murten die Kantonalen Fünfkampfmeisterschaften OPEN statt. Das Wetter spielte von Anfang an mit. Obwohl es zu Beginn bewölkt war, drang dann im Verlauf des Tages doch die Sonne durch die Wolkendecke durch. Dank den rund 35 freiwilligen Helfern des ACM verliefen die Meisterschaften reibungslos und ohne Verspätungen. Erfreulich war ausserdem dass es keine schweren Verletzungen gab.

Die höchste Punktzahl des Tages in einer Einzeldisziplin realisierte Jari Piller im 1'000m-Lauf der Kategorie Männer mit 2'36", was ihm 914 Punkte einbrachte. Carlina Schwartz vom CA Fribourg feierte mit 3162 bei den U16W die höchste Gesamtpunktzahl bei den Frauen und Arnaud Dupré vom CS Le Mouret mit 3841 Punkten bei den U18M bei den Männern. Die Meisterschaften umfassten von den Jugendlichen ab 15 Jahren bis zu den Männern und Frauen sämtliche Kategorien. Tamás Valkay vom Ungarischen Club AC Szekszárd und Luisa Reinfurt von der LG KL Aschaffenburg (D) verliehen der Veranstaltung einen Internationale Touch.

Der 14jährige, aus Ungarn stammende, Tamás Valkay sollte in der Kategorie open starten, da er ohne Lizenz am Wettkampf teilnahm. Um ihm jedoch zu ermöglichen in seiner Kategorie zu starten, wurde eine Ausnahme gemacht mit der Auflage dass er ausser Konkurrenz für die restlichen U16 Männer ist. Er gewann mit 85 Punkten Vorsprung auf den Zweitplatzierten.

Aus ACM-Sicht legten Vincent Notz (mit neuer Bestzeit über 1'000m in 2'48") und Nadine Pauchard eine sehr gute Leistung ab und gingen mit dem 3. Platz zufrieden nach Hause, Vincent Notz in der Kategorie U18M und Nadine Pauchard bei den WOMEN. Bei den U18 Frauen reichte es nicht ganz für das Podest jedoch überzeugten alle drei Teilnehmerinnen mit ihren Leistungen. Manuela Brandt im Hochsprung mit persönlicher Bestleistung von 1.40 m, Sabrina Hochueli mit einem hervorragenden 1000m Lauf und Alessandra Schürch im Weitsprung.

In der Kategorie U16W starteten für den ACM Delphine Hess, Sina Gutknecht und Florence Testorelli. Auch sie alle brachten gute Resultate.

Maria Kafandaris

## Resultate der ACM-AthletInnen:

3. Notz Vincent 97 AC Murten SUI 3407  
100 (12.07 / -0.2, 788), WEIT (5.89 / 0.6, 727), KUGEL5.00 (9.79, 536), HOCH (1.55, 585), 1000 (2:48.36,771)
1. Valkay Tamás (OPEN) 99 AC Szekszárd HUN 3450  
80 (9.59 / 0.8, 827), WEIT (5.86 / 0.0, 722), KUGEL4.00 (12.68, 708), HOCH (1.80, 768), 1000 (3:24.24,425)
3. Pauchard Nadine 86 AC Murten SUI 2766  
100 (14.29 / -1.5, 544), HOCH (1.45, 659), KUGEL4.00 (7.67, 441), WEIT (4.75 / 1.5, 682), 1000 (3:38.88,440)
5. Brandt Manuela 96 AC Murten SUI 2674  
100 (14.11 / -1.3, 572), HOCH (1.40, 612), KUGEL3.00 (8.93, 519), WEIT (4.33 / -0.8, 592), 1000 (3:46.59,379)
  
8. Hochuli Sabrina 97 AC Murten SUI 2520  
100 (14.51 / -0.9, 511), HOCH (1.40, 612), KUGEL3.00 (5.97, 333), WEIT (4.08 / 0.0, 539), 1000 (3:29.06,525)
9. Schürch Alessandra 97 AC Murten SUI 2492  
100 (14.43 / -1.3, 523), HOCH (1.30, 518), KUGEL3.00 (8.05, 465), WEIT (4.22 / 0.0, 569), 1000 (3:41.68,417)
6. Testorelli Florence 98 AC Murten SUI 268480 (11.56 / -0.2, 536), WEIT (4.45 / 0.0, 617), KUGEL3.00 (8.36, 484), HOCH (1.35, 565), 1000 (3:33.97,482)
7. Hess Delphine 99 AC Murten SUI 264280 (11.65 / 0.1, 518), WEIT (4.23 / -0.9, 571), KUGEL3.00 (9.64, 562), HOCH (1.43, 641), 1000 (3:50.50,350)
12. Gutknecht Sina 99 AC Murten SUI 249980 (11.44 / 0.4, 559), WEIT (3.99 / 0.6, 520), KUGEL3.00 (7.18, 410), HOCH (1.35, 565), 1000 (3:38.28,445)

## Athletic News 4/2013

### ACM-ler an der E Groupe Tour 2013

Die Gruppe 2a machte an der diesjährigen E Groupe Tour 2013 mit und startete anstelle der traditionellen Mittwoch-Trainings an den 5 Läufen in den verschiedenen Bezirken. Es machte Spass und brachte Abwechslung im Team jede Woche eine andere Region kennen zu lernen. Auch die gelaufenen Zeiten lassen sich sehen. Kurzum: Das Fazit ist sehr positiv so dass wir dies voraussichtlich nächstes Jahr wieder ins Programm aufnehmen werden. Claudia



Kaspar      Beat      Claudia      Christine



Nordic Walking Andreas

## Athletic News 4/2013

Liebe Läuferinnen und Läufer

Liebe Walkerinnen und Walker

Die Laufabteilung des ACM organisiert am Mittwoch, **13. November 2013 um 1900 Uhr** im Restaurant „Le Jardin“ des SSEB in Muntelier einen Fondueabend. Partnerinnen und Partner dürfen an diesem Abend auch dabei sein. Ein gewisser Anteil der Kosten wird vom ACM getragen. Wer gerne an diesem Abend teilnehmen will, soll sich auf der Liste in der Garderobe der alten Turnhalle (ACM-Lauftreff) eintragen oder sich direkt bei **Hans Kobel** anmelden.

Tel: 026 670 11 22 / Handy: 079 314 81 17 / E-Mail: [kobel-fischer@bluewin.ch](mailto:kobel-fischer@bluewin.ch)





### Dr'Samichlaus chunnt

Liebe ACMlerInnen

Die Tage werden kürzer und kälter, meine Vorbereitungen laufen. Ich freue mich, Euch am Montag 09. Dezember 2013 wieder zu sehen.

**Euer Samichlaus**

Wir treffen uns wie immer um 19:00 Uhr bei der alten Turnhalle zum Training. Bitte eine warme Jacke mitnehmen. Anmeldung bis 05. Dezember 2013 bei Arielle Mokus E-Mail: [amokus@hotmail.com](mailto:amokus@hotmail.com) oder durch einschreiben auf der aufgehängter Liste in der Garderobe.

Ich freue mich auf Euer zahlreiches erscheinen und die Einladung gilt auch für diejenigen welche seit längerem verhindert waren am Training teilzunehmen.

Achtung: Es dürfen alle teilnehmen die mind. 5km laufen oder walken können.



**ACM Vollmond Schneeschuhwanderung –  
Sortie en raquettes**



**i**

**Freitag, 03. Januar 2014**

Dauer der Tour inkl. Anreise und Fondueplausch etwa 5 Stunden  
(Besammlung ca. 17.30 Uhr)

Details folgen nach der Anmeldung

Anmeldung bis zum 20. Dezember 2013 an:  
patrick.pauchard@gmx.ch

**Wettkampfdaten Winter – Compétitions hiver**

**Leichtathletik**

- |                      |   |
|----------------------|---|
| • 23. November 2013  | Kids Cup in Estavayer (Schüler)         |
| • 11. Januar 2014    | Meeting Aigle                           |
| • 18. Januar 2014    | Meeting Aigle                           |
| • 18. Januar 2014    | Kids Cup Düdingen (Schüler)             |
| • 25. Januar 2014    | LAC Meeting Magglingen                  |
| • 01. Februar 2014   | GGB Meeting Magglingen                  |
| • 08. Februar 2014   | SM Mehrkampf St. Gallen                 |
| • 23. Februar 2014   | SM Jugend Magglingen                    |
| • Februar/ März 2014 | Seeländischer Hallenmehrkampf (Schüler) |

**Lauf**

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| • 16. November 2013 | Corrida Bulle  |
| • 11. Januar 2014   | Cross Düdingen |
| • 15. März 2014     | Kerzerslauf    |



## **SchneeWEEKEND 21.-23. Februar 2014**

Wir fahren am Freitagabend ab und können zwei volle Tage die Pisten geniessen!

**Kosten** je nach Teilnehmerzahl zwischen 165.- und 190.- inkl. Skiabo, Uebernachtung, Halbpension, Reise

Weitere Details folgen nach der Anmeldung

### **Anmeldung / Fragen**

Raphael - 079 244 03 21 - merlachfeld@bluewin.ch - Liste Training

---

## **OLALA'14 in Balgach**



Für alle Leichtathleten ab Jg. 2001

**Datum:** Ostermontag, 21. - Samstag, 26. April 2014  
**Teilnehmer:** Reservierte Plätze für max. 25 Personen  
**Kosten:** ca. 330.- alles inkl. (Verpflegung, Übernachtung, Reise, Ausflüge etc.)

### **Anmeldung / Fragen**

Raphael - 079 244 03 21 - merlachfeld@bluewin.ch - Liste Training

## ACM Veranstaltungen 2013/2014

13. November	Fondue Abe für die Läufer		siehe Ausschreibung
30. November	Fackellauf	Bodemüenzi	siehe Ausschreibung
9. Dezember	Samichlaus		siehe Ausschreibung
14. Dezember	Family Cup	Prehl Turnhalle	siehe unten
20.+22. Dezember	Lotto Expodrom	Muntelier	siehe unten
03. Januar	Schneeschuhwanderung		siehe Ausschreibung
21.-23. Februar	Skiweekend		siehe Ausschreibung
12. März	Generalversammlung	Stöckli	ACM News 1/14
11. April	Bahnvolklauf	Prehl	ACM News 1/14
21.-26. April	OLALA	Balgach	siehe Vorankündigung

**Family Cup am 14. Dezember:** Sport und Fun in der Halle für alle ACMLer  
 Nimm deine ganze Familie mit  
 Zwischen 10.00-12.30 Uhr in der Turnhalle Prehl  
 "Tochter, Mami, Sohn, Schwester, Bruder und Papi im Spiel ohne Grenzen"  
 Anmeldung nicht nötig

### Lotto Expodrom, Muntelier - 20./22. Dezember 2013 (Fr & So)

HALLO fleissiges "Helferlein"!

Gibt es für unsere Clubkasse ein grosses Geschenk vom Weihnachtsmann?  
 Vielleicht hilfst auch Du mit das Geschenk auszupacken?  
 Helfer-Listen sind in den Garderoben aufgehängt.  
**Danke...** dass auch Du dem ACM 3,4 Stunden Deiner kostbaren Zeit schenkst!  
 ... geteilte Arbeit ist halbe Arbeit!

## 5. Murtnen Fackellauf

**Samstag, 30. November 2013**

**Pack eure Familie, Freunde, Verwandte und Bekannte unter den Arm zu einem gemütlichen Spaziergang bei Fackellicht...**

**Dauer: 16.40 – 18.30 Uhr (Marschzeit ca. 1h)**

**Treffpunkt: Parkplatz OSRM Schulhaus, Prehl**

**Ziel: Pfadiheim Murten**

**(Fackeln werden gratis abgegeben)**

Organisiert durch Gemeinde Murten  
Pfadi und ACM

## Startgeldsubvention

Wie in den letzten Jahren haben alle Mitglieder wieder die Möglichkeit, Startgelder von Läufen oder Wettkämpfen durch den ACM vergüten zu lassen. Fülle dazu den Talon unten aus und gib ihn bis zum 10. Dezember dem Kassier (Peter Ryf, Vissaulastrasse 16, 3280 Murten) oder dem Präsidenten (Patrick Pauchard, Grubenweg 16, 3280 Murten) ab.

Achtung: Höchstbetrag, welcher ausbezahlt wird, beträgt Fr. 50.-.



Name:

---

Lauf/Meeting 2013 (inkl.Betrag)

1. 

---

2. 

---

3. 

---

## Athletic News 4/2013

### News-Online

An der letztjährigen GV wurde der Wunsch geäussert, die Athletic News in Zukunft nur in elektronischer Form zu erhalten. Wir möchten diesen Antrag umsetzen und den interessierten Mitgliedern die News als PDF zusenden. Ebenfalls werden die zukünftigen Ausgaben auf unserer Webseite abgelegt.

Wenn du die Athletic News in Zukunft nur in elektronischer Form erhalten möchtest, so melde dich bei Margrith ([vonviviis\\_margrith@hotmail.com](mailto:vonviviis_margrith@hotmail.com)).



<b>Vorstand ACM</b>	Präsident	Patrick Pauchard	079 513 63 93
	Vize-Präsident	Thomas Bättig	026 670 19 41
	Kassier	Peter Ryf	026 670 09 85
	Sekretärin	Esther Tinguely	026 670 47 67
	Beisitzer	Raphael von Vivis	079 244 03 21
	Beisitzer	Margrith von Vivis	079 323 75 39

### Athletic News

Redaktion Margrith von Vivis    nächste Ausgabe Februar 2014  
Homepage [www.acmurten.ch](http://www.acmurten.ch)    e-mail [info@acmurten.ch](mailto:info@acmurten.ch)



### Mitglieder Ecke.

Diese Seite steht den Ideen und Einfällen, Anliegen und Mitteilungswillen der Mitglieder offen. Hattet Ihr ein besonderes Erlebnis, oder wolltet Ihr ganz einfach offen Eure Meinung zum ACM (Kritik, Verbesserungsvorschläge, Lob etc.) kundtun, dann wendet Euch bitte an jemand des Redaktionsteams oder des Vorstandes. ( Es können auch Beiträge sein, die von der obigen Aufzählung abweichen).