

Wie unsere Trainings oft ablaufen

Nachdem wir mit dem Bus oder Zug ankommen, machen wir uns auf zum Treffpunkt. Dort warten wir bis alle Läufer da sind. Wenn wir komplett sind, machen wir je nach dem Gruppen und gehen manchmal Posten setzen. Wenn wir fertig waren, laufen wir verschiedene Bahnen ab. Am Schluss sammeln einige die Posten ein. Nach der Verabschiedung machen wir uns auf die Heimreise nach Biel.

Florian + Julia Baumgartner

Die Trainings fanden im Längholz, Büttenberg, Jäissberg, Rikartsholz, Magglingen und Oberholz statt.

sCOOL-cup Schönbühl-Urtenen

20. Mai

2011

Um 7.27 Uhr fuhren wir mit dem Zug von Brügg nach Schönbühl. In Schönbühl herrschte schönes Wetter. Als erstes hatten wir den Wald-OL (bei einigen umgekehrt). Nach dem Start ging alles sehr schnell. Wir hatten nur wenige Unsicherheiten und kamen mit einer guten Zeit im Ziel an. Nachdem ersten Lauf hatten wir ca. 2 Stunden Mittagspause. Als wir zur 2x2 er Staffel starteten, war es sehr heiss. Zuerst lief Fabian und dann Silvan und dies 2x. Die Spannung war hoch. Wir wurden beide Male 1. Vor der Siegerehrung spielten wir Fussball und stapelten Farmer. Nach der Rangverkündigung ging es nach Hause.

Fabian Aebersold + Silvan Spiess

Rangliste:

Team-OL

Knaben A

4. Gabriel + Lara Mathys
21. Julian Rösch + Michael Schild
41. Florian + Julia Baumgartner

Knaben B

1. Silvan Ullmann + Nils Eyer
18. Louis Büschlen + Florian Strobel

Knaben C

1. Fabian Aebersold + Silvan Spiess

Mädchen A

1. Kerstin Ullmann + Melody Von Bergen
2. Joana + Jael Wälti
3. Simona Aebersold + Sarah Bigler
41. Nadja + Tanja Kiener

Staffel-OL

Knaben A

3. Gabriel + Lara Mathys
23. Julian Rösch + Michael Schild
69. Florian + Julia Baumgartner

Knaben B

1. Silvan Ullmann + Nils Eyer
34. Louis Büschlen + Florian Strobel

Knaben C

1. Fabian Aebersold + Silvan Spiess

Mädchen A

2. Joana + Jael Wälti
 12. Simona Aebersold + Sarah Bigler
 26. Nadja + Tanja Kiener
- Posten fehlt. Kerstin Ullmann + Melody Von Bergen



Ol.biel.seeland belegte bei den Mädchen A im Team-OL gerade alle Podestplätze!



Glaceschleckender Nachwuchs

Schweizerischer Schulsporttag 2011

15. Juni

Um 8 Uhr früh stiegen wir in Biel in den Zug nach Olten ein. Als wir ankamen, machten wir uns sofort parat für den Stadt-OL. Doch ein Problem...es gab keine Mädchengarderoben, doch vielleicht hatten wir einfach einen zu schlechten Spürsinn. Wir konnten uns schliesslich doch noch umziehen und gingen an den Start. Im Ziel waren wir beide unter den ersten 10. Nach einem guten, mitgebrachten Luch ging es ab an den Startpunkt des Staffel-OL's. Von Ursi wurden die Staffelteams bekannt gegeben. Einige freuten sich an ihren Teams, andere nicht. Schliesslich gewann nach Ursi's Wunsch unser A-Bernerteam mit Joana Wälti, Kerstin Ullmann, Gabriel Mathys und Patrick Krähenbühl. Herzliche Gratulation zum 1. Platz!

Simona Aebersold + Jael Wälti

Rangliste :

Team-OL

Knaben

4. Gabriel + Lara Mathys

Mädchen

2. Kerstin Ullmann + Melody Von Bergen

4. Joana + Jael Wälti

6. Simona Aebersold + Sarah Bigler

Staffel

1. Bern 1 (Patrick, Joana, Kerstin, Gabriel)

5. Bern 3 (Heiko, Melody, Dania, Nicolas)

7. Bern 4 (Mirko, Jana, Selina, Sämi)

Disq. Bern 2 (Lars, Jennifer, Simona, Tobias)

Disq. Bern 5 (Severin, Anja, Rahel, Lara)

Disq. Bern 6 (Oliver, Sarah, Jael, Joel)



Bern A beim Zielleinlauf
(von links: Gabriel, Joana, Patrick, Kerstin)

Gabriel beim Zuschauerposten



Kids-run

16. Juni 2011

Au kids-run, il pleuvait le matin malheureusement mais contre l'après-midi il faisait plus beau. Plusieurs enfants y ont participé de tout âge. A la fin de la course, nous, les enfants ont reçus pleins de petit cadeaux avec une médaille. Des photographes nous ont photographiés pendant la course, puis nous l'ont vendu à 10 francs pour 1 photo. Il y a eu plusieurs tirages au sort après la course. Il y a eu des stan

pour acheter des souliers, des lunettes et plein d'autre chose. Nous avons reçu un bon pour une portion de Spaghetti et pour se régaler avec une boisson gratuite que nous avons appréciés.

Nadja + Tanja Kiener



Startpassage



Florian und Silvan

Staffellauf EYOC

26. Juni 2011

Die EYOC (European Youth Champion Ships) fand vom 21. – 27. Juni in Tschechien statt. Qualifizieren konnte man sich an den 3 Testläufen in Appenzell und Österreich. Ich berichte euch über die letzte Disziplin, die Staffel.

Sonntag-, und schon der letzte Tag in Tschechien. Die Zeit verging wie im Flug, doch auch noch diesen Tag genossen wir in festen Zügen. Heute stand schon die letzte Disziplin auf dem Programm, die Staffel. In jeder Kategorie stellten wir eine Staffel und die restlichen 4 Läufer jeder Kategorie starteten in den Mixed Teams.

Auch heute wurde bei vielen der Wecker auf 6 Uhr gestellt, um dann rechtzeitig um 6.30 Uhr beim Frühstück zu erscheinen. Denn schon um 9 Uhr begann das Rennen. Wir fuhren gestaffelt zum Wettkampfbereich, wo uns (leider) Regen und Nebel erwartete. Dafür war die Stimmung umso grösser, alle waren sehr gespannt auf das heutige Ergebnis. Die Nervosität hielt bei den Meisten nicht so lange an, denn schon bald ertönte das Startsignal des ersten Massenstartes. Im 5 Minuten Takt starteten danach alle ersten Läufer der Kategorien. Bevor die Startläufer ins Ziel kamen, passierten sie einen Zuschauerposten gerade neben der Wettkampfwiese. Schon viele Schweizer konnten mit einem sehr guten Resultat an die zweite Läuferin, bzw. den zweiten Läufer übergeben. So kam Julia Gürtler als 12., Paula Gross als 7., Térence Risse als 3., und Quentin Mertenat sogar als 2. ins Ziel. Das Rennen hatte erst begonnen und es war immer noch alles möglich. Die Bahnen waren sehr anspruchsvoll und sie verlangten höchste Konzentration und gute Kompassarbeit. Die Konzentration sah man auch den Gesichtern der Läufer beim Übergangs-/ Zuschauerposten an, viele kamen mit einer Grimasse oder einer hochkonzentrierten Miene durch die Passage. Bei D 16 überkreuzten sich zudem die Bahnen und man musste aufpassen, dass man die Posten in der richtigen Reihenfolge anlief. Doch der Wald war trotz seiner Schwierigkeit sehr schön und ich genoss es sehr, einmal in einem neuen Gebiet OL zu machen. Ja und dann waren schon bald die Schlussläufer unterwegs und die Spannung stieg. Ich selber war sehr nervös, denn bei den meisten Kategorien war viel noch offen. Ausser, das war fast klar, in unserer Kategorie, denn da war die letzte Läuferin von Tschechien mit ca. 5-6 Minuten Vorsprung gestartet. Aber man weiss ja nie. So blieb das Rennen bis zum Schluss höchst interessant. Das sah man auch wieder bei unserer Kategorie. Sandrine Müller erreichte das Ziel als Dritte gerade nur mit ca. 3m Vorsprung auf die Russin. Es blieb also ein Kampf bis ins Ziel. So jetzt vielleicht noch zu den Resultaten der anderen Kategorien. Auch da war die Schweiz sehr gut im Rennen und im Gesamtklassement der ganzen EYOC wurden wir sogar 2. Das Team H 16 mit Quentin Mertenat, Johan Böni und Sven Hellmüller belegte den ausgezeichneten 4. Platz mit 2 Minuten Rückstand auf die 3. oder 8 ½ Minuten auf die Ersten. Auch die beiden älteren Kategorien (D/H 18) erreichten einen Top 10 Platz. So wurden die H 18 mit Térence Risse, Saimen und Ismael Röthlisberger 8., während die D 18 mit Julia Gürtler, Véronique Ruppenthal

und Thälu 10. wurden. Zu erwähnen auch unser grossartiges Switzerland Mixed Team, welches den 8. Rang erreichte (Lisa Schubnell, Fabienne Haas und Sebi).

Dann war auch dieser Tag schon wieder vorbei und nach einem letzten Mittagessen in der Kantine kehrten wir mit den Mitbösslis nach Prag zurück und bestiegen den Nachtzug nach Basel/Zürich. Am Montagmorgen erreichten wir Basel, wo uns ein Empfang mit Eltern, Orangenjus und verschiedensten Brötchen und Gipfels erwartete. Ich kann nicht darüber berichten wie der Abschied und die Ankunft in Zürich war, denn wir Berner verabschiedeten uns schon in Basel vom EYOC Team. Und dann war die EYOC 2011 in Tschechien leider auch schon wieder Vergangenheit. Doch die Erinnerung an die verschieden Wettkämpfe, Trainings, an das Team, die Disco ☺, etc. werden unvergesslich bleiben.

Kerstin „Keri“ Ullmann



Kerstin Ullmann bei der Übergabe an Sandrine Müller



Podestplatz für die Schweiz (Paula, Kerstin, Sandrine)

Das Nachwuchskader

Zurzeit besteht das Nachwuchskader aus 4 Leitern und 22 Athleten und Athletinnen.

Das Nachwuchskader unternimmt im Jahr jeweils 2 Trainingslager und einige Kazu's welche 2 Tage dauern (Kaderzusammenzüge). Das erste Kazu in diesem Jahr war bereits im Januar, und wurde in La Chaux-de-Milieu durchgeführt; eigentlich sollte dies ein Langlaufwochenende werden, diese konnten allerdings zu Hause gelassen werden, da es kein Schnee mehr gab. Auch im 2ten Kazu trainierten wir bei strahlend schönen Wetter in Magglingen.

Das Lager 1 welches in Muotathal stattfand, haben wir schon hinter uns. Die verschiedenen Trainings waren für uns eine neue Herausforderung welche wir zurücklegen mussten. Ob Intensiv oder Extensiv, der Spass kam nie zu spät.



Vor nicht so langer Zeit bestritten wir als Team die Testläufe für die EYOC. Um diese zu Absolvieren mussten wir für den Sprint nach Appenzell und für die Long und Middle nach Österreich fahren.

Diese zwei Wochenenden werden unvergesslich sein. Unser Kader erreichte Spitzenplätze und Qualifizierte sich in Folgenden Kategorien für die EYOC:

D16

Kerstin Ullmann
Joana Wälti (Ersatz)

D18

Thalia Bertschinger

H16

Sebastian Gygax

H18

Simon Wenger



Nun wartet schon das Trainingslager 2 in Norditalien Sfruz auf uns, welches wir vom 9.7. - 17.7.2011 bestreiten werden.

Joana Wälti + Gabriel Mathys

Technorama

Mit dem Nachwuchs besuchten wir am Samstag 2. Juli 2011 das Technorama in Winterthur. Wir waren insgesamt 14 Jugendliche und die Mädchen waren erstaunlicherweise in der Mehrzahl! Für einmal hiess es nicht Pösten suchen, sondern möglichst viel zu experimentieren und auszuprobieren. Nicht wie sonst hiess es, du darfst nichts anfassen! Das Ziel war möglichst viel zu berühren und zu erproben. Die meisten Versuche sind fix im Technorama, im Moment gibt es dazu noch eine Ausstellung mit dem Titel „Der vermessen(d)e Mensch“. Dort ging es vor allem darum sich selber zu erforschen und kennenlernen. Hier einige Sätze der Teilnehmer und natürlich Teilnehmerinnen!

Kerstin Ullmann

Fabian

Als wir ankamen, legten wir unser Gepäck in die Schliessfächer.

Silvan Ullmann

Wir teilten uns in Gruppe ein und konnten dann das Technorama selber erforschen. Die Vorführungen waren sehr spannend.

Joana

Wir sind verschiedene Shows anschauen gegangen und bei der Vorstellung von Blitz und Donner konnte man anstehen um sich die Haare zu Berge stehen zu lassen.

Julia

Die Vorführungen im Technorama waren interessant.

Florian

Im Jugendlabor habe ich viele verschiedene Experimente durchführen können.

Tanja

Den Versuch mit dem Haare aufwirbeln hat mir am Besten gefallen.

Simona

Draussen hatte es ein Spielgerät namens Boyo, mit welchem man wie hüpfen konnte. Dieses gefiel mir am Besten.

Jael

Mir hat alles gefallen, v.a. auch der Boyo.

Nadja

Ich habe viele spannende Experimente gemacht, am liebsten hatte ich den Boyo.

Lars

Wir gingen raus auf den Spielplatz und assen dort unser feines, mitgebrachtes Pick-Nick.

Silvan Spiess

Wir sahen viele Sachen und es war spannend.

Nils

Den besten Raum fand ich den Sonderraum mit dem Thema der vermessen(d)e Mensch.

Heidi

Mich haben die verschiedenen Farben bei den Wasserstrahlen fasziniert.

Ursi

Bei einem Versuch hat man gesehen, dass die Saiten der Gitarre nicht nur tönen, sondern auch verschiedene Schwingungen haben.

Tobias

Das Lichtping-pong gefiel mir gut.

Hans

Mich haben die Vorstellungen fasziniert. Einige Personen vom Publikum wurden durch die Knalle wieder aufgeweckt. 😊

Leonie

Nach dem Technorama gingen wir ein leckeres Eis essen.





3. Nationaler OL Rümlang

Am 3. nationalen Lauf gab es Massenstart, bei dem alle einander nachliefen. Alle 10 Minuten starteten 3 Kategorien. Nils startete um 10.⁴⁰ Uhr, hatte einen super Start, und Silvan um 12.⁰⁰ Uhr. Die meisten Kategorien hatten mehrere Schlaufen mit Kartenwechsel zu machen (wie Silvan). Manche liefen aber auch einen Schmetterlingslauf (wie Nils). Wir beide wurden auf dem 10. Platz rangiert. Der Wald war cool und einfach (hatte viele Wege). Silvans Bahn (H14) war 7.3 km lang und Nils' Bahn (H12) war 5.3 km lang. Wir fanden es sehr lustig und waren zufrieden mit uns.

Silvan Ullmann + Nils Eyer