

Januar 2022

Edition N° 2

# ACM Newsletter



**Athletic Club Murten**

Das neue Newsformat nach einem aufregenden Jahr  
Rück- und Ausblick 2021/22

# Inhaltsverzeichnis

Der grosse Rückblick 2021

News aus dem Verein

Ausblick

*Der Vorstand wünscht ein frohes neues Jahr 2022*



**Liebes ACM-Mitglied**

**Chère et cher membre de l'ACM**

Wieder ist ein ereignisreiches Jahr zu Ende gegangen und es gibt für dich in unserem ACM-Newsletter viel darüber zu lesen. Ich möchte in diesen Zeilen nicht viele Neuigkeiten vorwegnehmen, denn diese sind auf den kommenden Seiten abgedruckt. Dank den fleissigen Autorinnen und Autoren der Berichte können wir diese Ereignisse jeweils zeitnah festhalten und in bester Erinnerung behalten - vielen Dank für euren wertvollen Beitrag über das ganze Jahr hinweg!

Nach einem holprigen Start ins 2021 wurden mit den Sommermonaten die pandemiebedingten Auflagen so weit gelockert, dass wir alles in allem einen fantastischen - mal abgesehen von den Witterungsverhältnissen - Sommer mit vielen Wettkämpfen erleben durften. Im Frühjahr wurden noch viele Laufveranstaltungen abgesagt oder verschoben, was der Laufgruppe dann aber einen goldenen Laufherbst beschert hat. Nebst den erfolgreichen Olympischen Spielen, dem 50-Jahre-Jubiläum von Swiss Athletics und den grossartigen Leistungen der Schweizer Leichtathletikstars haben sich auch unsere ACMlerinnen und ACMler in dieser Saison super geschlagen und zwei Weltmeistertitel, einen Schweizermeistertitel und unzählige Lauf- beziehungsweise Freiburgermeisterschaftspodeste herausgelaufen.

Dieses Jahr freue ich mich insbesondere auf unser 30-jähriges Jubiläum, welches einige Highlights für euch bereithält.

Nun lasse ich dich wieder in Erinnerungen an das vergangene Jahr schwelgen und mit zukunftsorientiertem Blick auf das bereits begonnene neue Jahr Ausschau halten.

Ich wünsche dir viel Vergnügen beim Lesen der zweiten Edition des ACM-Newsletters.

*Präsidentin*

*Manuela Brandt*

## 🏹 Der grosse Rückblick 2021

Das Jahr 2021 schien gestartet zu sein, wie das Jahr 2020 geendet hat: Mit vielen Einschränkungen im Sportbereich. Für die ACM-Leiterinnen und -Leiter sowie den Vorstand jedoch kein Grund, den Ball flach zu halten. Mit kreativen Trainingsideen wurde den ACM-Mitgliedern immer etwas geboten. Im Frühling ging es dann wieder bergauf und es war - fast - alles wie normal im Trainingsbetrieb. Und mit Beginn des Sommers standen auch wieder zahlreiche Leichtathletik-Meetings und Volksläufe auf dem Programm. Ende Jahr war dann kaum noch etwas vom holprigen Start in die Saison 2021 zu spüren.



## **Leichtathletik Saisonrückblick**

Die Saison 2021 kam für die Leichtathletinnen und Leichtathleten Pandemie bedingt nur langsam in Fahrt. So fiel die Hallensaison im Winter komplett ins Wasser und die traditionellen Highlights im Frühling, wie die kantonalen Staffelmeisterschaften und die SVM der Aktiven, wurden abgesagt. Trotzdem folgten im weiteren Verlauf der Saison viele Höhepunkte, auf die unsere Leichtathletinnen und Leichtathleten zufrieden zurückblicken können.

Die jüngsten Athletinnen und Athleten konnten sich in einigen wenigen Wettkämpfen für die Kantonalfinals qualifizieren, in welchen sie viele persönliche Bestleistungen aufstellten. Ayleen Marti konnte sich sowohl im kantonalen Sprint-Final als auch im Kids Cup Final mit sehr guten Leistungen die Silbermedaille umhängen lassen.

Die älteren Nachwuchsathletinnen und -athleten erbrachten an verschiedenen Mehrkämpfen und Schweizermeisterschaften Topleistungen. Nicolas Bersier gewann an den nationalen U-18-Meisterschaften eine Goldmedaille im Weitsprung und eine Silbermedaille im Hürdenlauf. Daneben gab es Top-Ten Platzierungen von Marie Folly - im Kugel- und Speerwerfen - und Jessica Catalini - im 400 Meter Hürdenlauf. An den Freiburger Einzelmeisterschaften konnten Nicolas Bersier, Marie Folly, Céline Bortoluzzi, Noëmi D'Hooge und Manuela Brandt insgesamt 13-mal zuoberst auf das Siegerpodest steigen.

Die aktiven Leichtathletinnen und Leichtathleten hatten sich die Ultramehrkampf Weltmeisterschaft in Frankreich im August gross in die Agenda geschrieben. Dementsprechend war dieser Wettkampf für sie der Höhepunkt der Saison und für ein paar Athleten auch der letzte Wettkampf der aktiven und erfolgreichen Karriere. Sowohl Leonie Jornod als auch Delphine Hess gewannen an diesem Anlass in ihrer Alterskategorie den Weltmeistertitel.

Zum Abschluss dieser aussergewöhnlichen Saison fanden noch zwei Mehrkämpfe statt: Der Fünfkampf in Düdingen und die Mehrkampf Schweizermeisterschaften in Hochdorf. In Düdingen stellte Nicolas Bersier eine nationale Bestleistung im Fünfkampf und in Hochdorf einen neuen Freiburger Rekord im Zehnkampf auf. Rückblickend war 2021 trotz einigen Einschränkungen eine tolle Saison mit vielen Ereignissen, die wir zusammen erleben durften. Während dieser Zeit konnten viele neue Freundschaften auf der Bahn geknüpft werden.

*Patrick Pauchard*

## **OLALA 2021**

Das OLALA fand im Jahr 2021 in einer hybriden Form statt. Drei Tage in Murten und zwei in Lausanne für die U20 Athletinnen und Athleten. Elf Leiterinnen und Leiter sowie fast 30 ACMlerinnen und ACMler haben am Leichtathletik-Lager teilgenommen und es zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht.

### **Berichte der Athletinnen und Athleten**

#### **OLALA-Tagebuch Montag in Murten - Tamara und Lina**

Der erste Tag vom OLALA begann mit einem freiwilligen Morgenjogging. Anschliessend haben wir uns beim Sportplatz in Murten getroffen, um gemeinsam in zwei Gruppen zu trainieren. Beim Sprint haben wir einige Reaktionsübungen und kurze Sprints gemacht. Kugelstossen war weniger lustig - Wir haben 100 Liegestützen gemacht, so dass wir am nächsten Tag auf jeden Fall den Muskelkater zu spüren bekamen. Zum Schluss haben wir noch acht Kugelstösse gemacht. Da wartete auch schon das feine Mittagessen auf uns. Jedoch konnten wir uns nicht sehr lange stillhalten. Alle die Lust hatten, konnten Fussball oder Basketball spielen. Am Nachmittag standen Hochsprung, Hürden und die Pyramide auf dem Programm. Schon etwas erschöpft vom Spielen und vom Morgenprogramm, hat die eine Gruppe Hürden ABC gemacht, um die Gelenke zu mobilisieren und danach noch ein paar Sprünge. Die zweite Gruppe hat währenddessen Hochsprung gemacht. Am Ende stand nur noch die Pyramide vor uns. Wir wurden in kleine Gruppen eingeteilt und mussten jeweils verschieden lange Distanzen sprinten. Die Längen waren zuerst kurz, wurden immer länger und schliesslich wieder kürzer.

Um 17.00 Uhr war ein toller aber anstrengender Tag zu Ende.



### **OLALA-Tagebuch Dienstag in Murten** - *Caroline und Anaëlle*

Das Training fing am Dienstag um 9.30 Uhr an. Nach einem amerikanischen Sitzball machten wir mit Nadine Sprint und mit Robin Übungen mit dem Medizinball. Die Aufregung für das bevorstehende Américaine stieg immer mehr. Nach den beiden Disziplinen wurden die Gruppen verkündet. Mit einem Puls von mindestens 220 ging es an den Start. Irgendwie haben es alle geschafft zu überleben. Es war sehr schlimm und trotzdem war man im Nachhinein froh, es durchgezogen zu haben. Auf irgendeine Art und Weise kamen alle mit schweren Beinen nach Hause und genossen dort den freien Nachmittag.



### **OLALA-Tagebuch Mittwochmorgen in Murten** - *Mona und Veronika*

Angefangen haben wir den Tag mit dem beliebten Aufwärmspiel Eliminator und einer weniger beliebten Schulhausrunde, gefolgt von ein paar Kraftübungen. Danach haben wir uns in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Hälfte hat mit Camille Speer trainiert, die Andere Hürden mit Nadine. Hürden waren nicht für jeden sehr einfach, da die meisten noch Muskelkater vom Américaine hatten. Speer war auch lustig, abgesehen von der Kälte, die an diesem Morgen herrschte. Am Nachmittag hatten die «Jungen» frei, um sich für Lausanne auszuruhen. Die «Alten» trainierten auch am Nachmittag fleissig weiter.

### **OLALA-Tagebuch Mittwochnachmittag in Murten** - *Sandrine*

Während die meisten U20-Athletinnen und Athleten einen Erholungsnachmittag einlegten, ging es für die anderen in Murten weiter. Nach einer reichlichen Mahlzeit waren wir alle voller Energie, um das Sprinttraining anzupacken. Damit wir blitzschnell aus dem Startblock kommen, hat Thomas einen kleinen Circuit vorbereitet. Die Konkurrenz zwischen den ACMIern war gross, jeder hatte das Ziel, nicht überholt zu werden. Ob alt oder jung, alle machten mindestens einmal mit.

Nun waren wir alle bereit für das Weitsprungtraining von Delphine. Das Ziel war es, möglichst weit zu springen und es auch noch über die Hürde zu schaffen. Dank der



Unterstützung unserer jüngsten Zuschauer haben wir es alle geschafft. Währenddessen waren Seraina und Camille fleissig ihre Arme am kräftigen. Nach einer kurzen Verschnaufpause waren auch wir dran mit Kraft. Dafür hatte uns Meret atypische Übungen vorbereitet. Wir konnten sie kaum bis am Schluss durchziehen, denn wir hatten alle schon schwere Beine.

## **OLALA-Tagebuch Donnerstag in Murten** - Sandrine

Zum Aufwärmen haben wir unsere Treffkünste verbessert, indem wir das neue Lieblings-ACM-Spiel gespielt haben. Danach waren wir bereit für den Weitsprung. Nachdem einige von uns mit ihren gefüllten Schuhen einen Sandberg zusammengestellt hatten, widmeten wir uns dem Diskus. Einige von uns hatten sich den Rasen, welcher sich hinter dem Volleyballfeld befindet, als Ziel gesetzt. Nach unendlich vielen Versuchen haben es Delphine und Noémie endlich geschafft, diese furchtbare Linie mit ihren Disken zu überschreiten.

Um uns auf die nächste Trainingseinheit vorzubereiten, haben wir uns eine Massage erlaubt. Wieder fit und munter fingen wir mit dem Kugelstossen an. Zuerst machten wir, in zwei Gruppen unterteilt, einen kleinen Wettkampf mit den Medizinbällen. Nach dieser etwas speziellen, spassigen Kugelstossform, begann das ernste Training. Danach folgte der



Hochsprung. Zuerst haben wir einige Übungen auf der Matte gemacht, diese ergaben je nach Athleten originelle Kunststücke. Mit kalten Händen und Köpfen sprangen wir über die Hochsprunglatte.

Teilweise litt diese und manchmal wurde sie geschont, doch schlussendlich kamen alle mindestens einmal über die gewünschte Höhe. Zum Abschluss gab es am Ende noch einen 600 Meter Lauf. Ein gemeinsamer Pastaplausch beendete den Tag.

## **OLALA-Tagebuch Freitag in Murten** - Sandrine

Auch wenn wir alle mit Muskelkater um 9:45 Minuten im Prehl standen, waren wir motiviert für den letzten Tag des OLALAs. Wir wärmten uns mit einem Eliminator auf und ein «Bring Sally Up» durfte auch nicht fehlen. Mit dem Lied «Love the way you lie» machten wir unseren Rumpf stark. Doch leider waren danach die Sixpacks immer noch nicht zu sehen. Danach waren wir bereit für das Speertraining. Auch wenn Therabänder fehlten, einige Speere schräg flogen, der Wurf misslang oder Medizinbälle erstaunlicherweise gepumpt waren, haben wir das Training gut gemeistert. Anschliessend haben wir Koordinationsübungen mit den Hürden gemacht, welche wir nach einigen Durchgängen fehlerlos durchführen konnten. Als kleines Dessert durften wir 60 Sekunden an der Wand sitzen und auf einer 100 Meter langen Distanz Froschsprünge und Ausfallschritte machen.

Nun war die Trainingswoche fast vorbei und wir sind kaum verletzt davongekommen. Nach einem gemeinsamen Picknick und einer Bastelstunde genossen wir am Nachmittag das schöne Wetter beim Spikeball-Spielen. Und so endete auch für uns das OLALA.





## OLALA-Tagebuch Donnerstag und Freitag in Lausanne

*Noëmi, Caroline, Céline, Jessica und Leonie*

Am Donnerstagmorgen trafen sich einige U20 Leichtathletinnen und Leichtathleten mit Pädu und Thomas im Prehl, um nach Lausanne zu fahren. Dort angekommen, starteten wir sofort bei Sonnenschein mit dem Trainingsprogramm. Bei Thomas hatten wir Weitsprung und bei Pädu Diskus. Auf eine kreative und lustige Weise haben wir es am Schluss irgendwie geschafft, die Disken einigermaßen gerade zu werfen. Die Mittagspause verbrachten wir am Bahnrand im Rasen, wo wir unser Picknick in der Sonne genossen. Alle assen ihr Sandwich, ausser Tarik, seines wurde von einem Vogel gestohlen.



Nach dieser erholenden Pause ging es weiter mit Hochsprung und Kugelstossen. Zum Abschliessen der Trainings am Donnerstag durften wir noch die Pyramiden von Lausanne besteigen, um unsere Sprungkraft zu optimieren. In der Jugi angekommen, gab es ein Wettrennen, um die Duschen besuchen zu können, bevor das lang ersehnte

Abendessen genossen werden konnte. Es gab leckere Polenta mit Gemüse oder Poulet und zum Dessert noch Joghurt mit Früchten.

Am nächsten Morgen war das Morgenjogging angesagt. Es wurde erfolgreich absolviert und mit einem grossen Frühstücksbuffet belohnt. Mit vollem Magen packten wir wieder unsere Sachen und machten uns auf den Weg zum Sportplatz. Koordination, Hürden ABC, Sprint und Kraft brachte alle Teilnehmer ins Schwitzen. Beim gemeinsamen



z'Mittag konnten wir uns für die letzten Trainingseinheiten stärken. Nach dem Speerwurf und dem Weitsprung stand noch der traditionelle 600 Meter Lauf auf der Liste. Mit viel Arbeit und guten Argumenten konnten wir Thomas und Pädu jedoch überzeugen, diesen letzten Lauf in Stafettenform durchzuführen. Erschöpft, aber glücklich haben wir unsere Sachen zusammengepackt. Ausser Caroline und Tarik, sie wagten den Sprung in den eiskalten Genfersee. Schliesslich machten wir uns wieder auf den Weg nach Hause. Das Olala 2021 war leider wieder vorbei. Wir freuen uns aber schon auf nächstes Jahr.



# Saison Highlights

Bahnvolkslauf



UBS Kids Cup Ausscheidung



Siebenkampf



Schülala



Freiburger Einzelmeisterschaften



Mehrkampfmeeting



U20 SVM



Coupe des Clubs



Ultramehrkampf WM



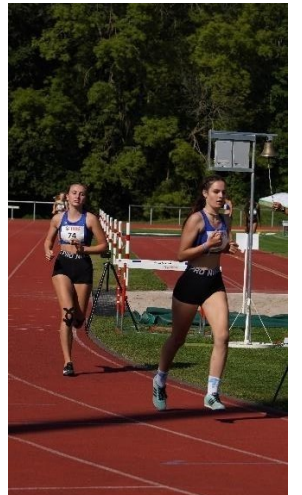
Freiburger 5-Kampfmeisterschaften



SM Nachwuchs U18/U20



Schüler LA-Tag



Mehrkampf SM



## **Laufgruppe Saisonrückblick**

Das Jahr 2021 lässt sich auch aus Sicht der ACM-Laufgruppe grob in zwei Hälften aufteilen. In der ersten Hälfte wurde zwar ab März wieder regelmässig trainiert, aber Laufveranstaltungen fanden bis in den Sommer hinein keine statt - jedenfalls keine vor Ort. Abhilfe schufen vereinzelte virtuelle Events, doch daran gewöhnen mochte sich eigentlich niemand. In der zweiten Hälfte kehrten mit dem warmen Wetter auch die ersten richtigen Volksrennen zurück und dies gerade im grossen Stil. Kerzerslauf, Murtenlauf und auch der GP von Bern fanden in den verschiedensten Formen statt; ob in verkleinerten Startblöcken, auf mehrere Tage verteilt oder in veränderter Startreihenfolge.

Zeit zur Regeneration blieb wenig. Mit diesen gewöhnungsbedürftigen Bedingungen kamen unter anderem Seraina Stettler und Denis Bigler am besten zurecht. Erstere legte den verschobenen Kerzerslauf bei grösster Sommerhitze in unter einer Stunde zurück. Dies war gleichbedeutend mit dem dritten Rang in der Gesamtwertung und der Ehre, die beste Freiburgerin zu sein. Mit diesem perfekten Saisonauftakt startete die Jeusserin danach voll durch und verbesserte im Oktober ihre Bestzeiten beim traditionellen Morat-Fribourg (1h11min) und auf der Halbmarathon-Distanz (21,1km) beim Hallwilerseelauf (1h25min) deutlich.

Denis Bigler ist bereits seit Jahren ein Dauerbrenner. So holte sich der Gurwolfer bereits zum siebenten Mal den Sieg im Freiburger Volkslaufcup. Nachdem er in den Jahren 2010-2014 gleich fünfmal «en suite» in der Kategorie M40 gewann, triumphierte Denis 2019 und eben heuer bei den M50. Zum Cup zählten neun verschiedene Wettkäufe dazu; etwa der Bösinger-, Rechthalten- und der Murtenlauf. Davon kamen die besten sechs in die Schlusswertung. Da Denis praktisch bei all seinen Renneinsätzen souverän aufs Podest seiner Altersgruppe lief, sicherte er sich auch verdient den Gesamtsieg.

Doch auch die Laufgruppe, neu unter der Leitung von David Probst & Raphael Eggenschwiler, wurde als Team gestärkt. So stieg die Mitgliederzahl im Vergleich zum schwierigen Vorjahr 2020 wieder leicht an. Auch an der Trainingsgestaltung wurde herum getüftelt: So wurden mehrere Special-Trainingsläufe zur wertvollen «Horizontenerweiterung» an neuen Standorten (etwa beim Vully, in Kerzers oder im Murtenholz) durchgeführt. Und zu guter Letzt wurde diese äusserst ungewöhnliche - aber gelungene Saison 2021 - bei der gemeinsamen Teilnahme am Basler Stadtlauf Ende November feierlich abgeschlossen.

*David Probst*

## Fribourg Trail by Night – Ein Erlebnisbericht von Sabine Rappo Conca

Der Fribourg Trail by Night ist ein kleines Schmuckstück über 33 Kilometer und 1000 Höhenmetern. Der Event war innert kürzester Zeit ausverkauft, doch Daniel und ich konnten dennoch zwei dieser heiss begehrten Startnummern ergattern und wir liessen es nochmals so richtig rund um den Freiburger Saanegraben herum krachen.



Am Samstag, den 11. Dezember, standen wir freudig mit rund 265 anderen stirnlampentragenden Läuferinnen und Läufer kurz vor 17 Uhr am Start in der Unterstadt von Freiburg. Es ging hinauf zur Kathedrale, wo wir eine Ehrenrunde drehten und erstmals von unzähligen Zuschauerinnen und Zuschauern begrüsst wurden. Weiter ging es der Saane entlang Richtung Villars-sur-Glâne und nach Marly. In der ersten halben Stunde des Laufes hatten wir noch Tageslicht. Beim Einbruch der Dämmerung verückte das romantische Städtchen mit den zahlreichen

lichtergeschmückten Türmchen sämtliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Danach wurde die Strecke hauptsächlich «offroad» erkundet. Wir trabten anfänglich einer kleinen Truppe hinterher, wobei Daniel plötzlich das Tempo verschärfte und ich ihn ziehen liess. Fünf Kilometer vor Freiburg konnte ich Daniel wieder einholen beziehungsweise überholen.

Nach einer Weile sah ich erstmals auf die Uhr und sah, dass ich erst 7.8 von 33 Kilometer absolviert hatte. Da war klar, dass dies hier nichts mit einem schnellen Rennen am Hut hatte, sondern es sich um ein Abenteuer handelt. Schnee und Matsch galt es zu überwinden. Last but not least, gab der letzte Steilhang zu reden, diese rutschige Stelle, mehr oder weniger nur auf dem Hintern zu bezwingen, verlieh dem Ganzen noch eine gewisse Attraktivität. Nach dieser Rutschpartie waren es nur noch drei Kilometer bis ins Ziel. Die Freude hielt nicht lange an, denn eine elend lange Treppe lag noch vor mir. Keuchend fand ich zu einem Mitläufer nur noch folgende Worte: «très dur la fin».

Mit einer Schlusszeit von 3 Stunden und 25 Minuten bzw. 3 Stunden 29 Minuten im Ziel erwartete uns tosendener Applaus, gefolgt von einer leckeren, heissen «Soupe de Châlet», Käse und Trockenfleisch. Als Geschenk gab es zwei Flaschen Bier von einer lokalen Brauerei.

*J'adore l'habitude des romands! Merci pour tout et à l'année prochaine sur la ligne de départ pour la 7<sup>e</sup> édition.*

# Saison Highlights

Murtenlauf



Gantrisch-Trail



Gurtenlauf



Senslerlauf





Basler Stadtlauf



Steinhölzlilauflauf



Zürcher Silvesterlauf



Course des Pavés

Fri-Run Cup



La Trotteuse Tissot

## **Kreative Trainingsideen im Winter**

Die Leichtathletinnen und Leichtathleten sowie die Läuferinnen und Läufer konnten zu Beginn des Jahres in 5er-Gruppen drinnen und draussen trainieren. Dieses Trainingskonzept musste nach der Schliessung der Sportanlagen jedoch überarbeitet werden. Die älteren Athletinnen und Athleten (Ü16) mussten auf ein Trainingsbuddy-System und Zoom-Krafttrainings wechseln und nahmen verschiedene Challenges in Angriff. Diese virtuelle Lösung ermöglichte es, sich auch in diesen Zeiten gegenseitig zu pushen und nach dem Training etwas auszutauschen.

*Meret Camp*

*Scan me for some pictures and videos*



## **Die neue Webseite**

Vergangenen März wurde mit viel Freude die neue Webseite des AC Murten vorgestellt → [www.ac-murten.ch](http://www.ac-murten.ch). Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Eine Webseite mit einem komplett neuen Layout, tollen Bildern und den aktuellsten News-Beiträgen rund um unsere Athletinnen und Athleten. Vielen Dank an Raphael Eggenschwiler und David Probst für Ihre Arbeit an der Webseite.

*Jacqueline Gerber*

## **Support your Sport**

Der AC Murten hat bei der Aktion *Support your Sport* mitgemacht. Die Förderaktion unterstützt den Amateursport mit einem Fördertopf von drei Millionen Franken. Wir haben für ein tolles ACM-Jubiläumsfest 2022 gesammelt, mit dem wir mit euch das 30-jährige Bestehen des Clubs ordentlich feiern möchten. Dank der tollen Unterstützung aller ACMlerinnen und ACMler sowie anderen Supportern hat unser Verein *500 Franken* erhalten.



*Scan me for the video*



## Fotoarchiv

Von 1992 bis 2021  
29 Jahre Vereinsgeschichte  
44'940 Fotos und Videos



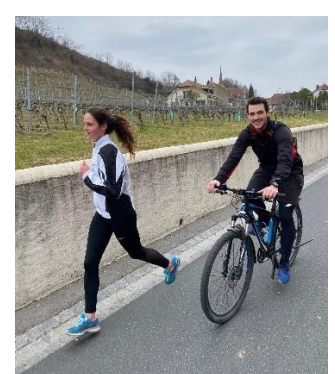
## Sportlerehrungen

<b>Gemeinde Murten 2020</b>
<b>Seraina Stettler</b>
1. Rang im 800 Meter Lauf an den Freiburger Meisterschaften in Düringen (U20)
<b>Melina Stettler</b>
1. Rang Freiburger Fünfkampfmeisterschaften in Bulle (U20)
<b>Jessica Catalini, Tarik Studer, Nicolas Bersier und Céline Bortoluzzi</b>
Freiburger Rekord an den Schweizer Staffelmeisterschaften (U18W)
<b>Sandrine Simitsch, Veronika Haas, Anaëlle Hess, Jessica Catalini, Céline Bortoluzzi, Lina Cleri, Marie Folly und Mona Fankhauser</b>
1. Rang Schweizer Vereinsmeisterschaften (U18)

<b>Kanton Freiburg 2020 / 2021</b>
<b>Marie Folly</b>
Freiburger Rekord im Speerwurf in Hochdorf (38.95 Meter)
<b>Nicolas Bersier</b>
Freiburger Rekord im Weitsprung in Winterthur (7.04 Meter), im Zehnkampf in Hochdorf (6202 Punkte) und Schweizer Bestleistung im Fünfkampf (4122 Punkte)
<b>Jessica Catalini, Tarik Studer, Nicolas Bersier und Céline Bortoluzzi</b>
Freiburger Rekord an den Schweizer Staffelmeisterschaften (U18W)

## Run & Bike Murtensee – Ein Erlebnisbericht von Seraina Stettler

Am 28. Februar, wollten Raphi und ich erneut am Run & Bike Thunersee starten. Doch wie fast alle Veranstaltungen wurde auch diese aufgrund der Pandemie abgesagt. Raphi kam mit der glorreichen Idee, das Rennen um den Murtensee zu machen und dabei noch andere aus dem Verein zu motivieren. Damit wir das Original so gut wie möglich imitieren konnten, beschlossen wir, den Murtensee zweimal zu umrunden, um auf die 48 Kilometer zu kommen, wie es um den Thunersee ist. Leider konnten wir nur ein anderes Team dazu bewegen, ebenfalls zwei Runden zu absolvieren. So starteten wir um 8:30 Uhr bei optimalem Laufwetter unsere Tour. Eine Person auf dem Velo, die andere Person am Springen. Alle zwei Kilometer haben wir gewechselt. Nachdem Raphi und ich das erste Laufintervall noch als Einwärmen brauchten, kamen wir dann gut in Schuss. Da es etwas windig war, haben wir uns jeweils mit dem Velo Windschatten geboten. Um 10.00 Uhr starteten acht weitere Zweierteams und zwei Sololäufer bzw. Walker. Sie hatten eine Runde um den Murtensee vor sich. So kam es, dass Raphi und ich auf unserer zweiten Runde nach und nach die anderen Teams überholten, was nochmals eine Extraportion Motivation gab und für kurze Smalltalks sorgte. Sehr konstant liefen wir bis zum Ziel bei der Pantschau, obwohl die letzten Kilometer schon ein wenig strenger wurden und die Pause auf dem Velo immer mehr geschätzt wurde. Schnell erreichten auch die anderen Teams das Ziel und man genoss zusammen das gute Gefühl nach einem gelungenen Lauf.



## ACM-Halloween-Clublauf

Der AC Murten liess Ende Oktober den altbekannten Clublauf wieder aufleben. Nach der letztjährigen Corona bedingten Absage, konnte der Clublauf dieses Jahr mit einer regen Beteiligung unter dem Motto «Halloween» wieder stattfinden. So starteten die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einer passenden Verkleidung gemeinsam über die 1,2 Kilometer lange Runde im Vitaparcours Greng. Anschliessend gab es eine wohlverdiente Kürbissuppe, selbstgemachtes Brot und lustig angerichtete Tortilla Chips mit Guacamole. Ein gelungener Saisonabschluss!



## ACM-Jubiläum

Nächstes Jahr ist es so weit. Unser Verein feiert seinen 30. Geburtstag. Dies möchten wir mit euch allen gross feiern! Es erwartet euch am 22. Oktober 2022 ein toller Abend mit viel Rückblick, großartigen Beiträgen, schönen Geschichten und genügend Essen und Trinken für alle. In den dreissig letzten Jahren konnten wir alle viele schöne Momente mit unserem Verein erleben. Auf diese gilt es anzustossen.

Deshalb laden wir euch herzlichst zum Jubiläumsfest des Athletic Club Murten ein. Bleibt gesund und bis bald.



## **Gastbeitrag**

Liebe ACMLerinnen und ACMLer

Ich möchte Euch ein wenig erzählen was *Swiss Masters Running* überhaupt ist und was wir machen. Für die Läuferinnen und Läufer unter uns ab 35 Jahren möchte ich grossartige Perspektiven für das neue Jahr 2022 aufzeigen. Doch zuerst einige Informationen:

*Swiss Masters Running* ist die Fachorganisation der Mastersläuferinnen und -läufer sowie Nordisch-Walkerinnen und -Walker der Schweiz. Wir sind Mitglied von Swiss Athletics und setzen uns für die Interessen und Förderung der Masters auf nationaler und internationaler Ebene ein. Zum Beispiel für ein adäquates Kategorien-Angebot, für die Durchführung von SM im Berglauf, Trail, 10 Kilometer, Halb-Marathon und Marathon und Masters-spezifische Lauf- und NW-Trainingslager im In- und Ausland. Wir organisieren auch Reisen an Masters EM und WM und begleiten und coachen das Team Schweiz mit Erfolg an diesen Wettläufen.

*Swiss Masters Running* bietet keine Trainings an, aber ein schweizweit einzigartiger Masters-Laufcup. Viele unserer Mitglieder sind, wie ich beim AC Murten, Mitglied eines Stammvereines, und sie sagen, dass wir als Masters-Dachorganisation eine geschätzte und wertvolle Ergänzung der bestehenden Vereine und Clubs sind.

Mit 35 Jahren ist zwar die Aktivkarriere vorbei, aber es warten noch viele spannende Herausforderungen und Reisen bis ins hohe Alter. Wir möchten Dir als Masters (Kategorien ab M35 und bzw. F35 bis M100 bzw. F100) eine interessante Perspektive und grossartige Trainingsmotivation für die Jahre 2022 und 2023 aufzeigen.

Das sind die nächsten Masters-Grossanlässe für Dich:

2022	2023
Europameisterschaften der Masters in der Halle in Braga (POR) 20.-27. Februar 2022.	Weltmeisterschaften der Masters in der Halle in Edmonton (CAN) vom 27. März – 3. April 2023.
Europameisterschaften der Masters auf der Strasse (5km, 10km, Halbmarathon) in Grosseto (ITA) vom 10. – 16. Mai 2022.	Für die Hallen- und Stadion-Wettkämpfe ist unsere Schwesterorganisation <i>Swiss Masters Athletics</i> Ansprechstelle.
Weltmeisterschaften der Masters im Stadion in Tampere (FIN) 29.6.-10.7.2022.	Ich bin bereits daran, die Europameisterschaften der Masters im Berglauf und Trail in Adelboden (SUI) im Rahmen des „Vogellisi Berglauf“ zu planen. Der Event soll im Juli 2023 stattfinden und läuft unter dem Kürzel <b>EMORC2023 Adelboden</b> . Auch dies wird eine einmalige Gelegenheit sein.
Europameisterschaften der Masters im Berglauf und Trail in La Féclaz (FRA) vom 8.-10. Juli 2022.	

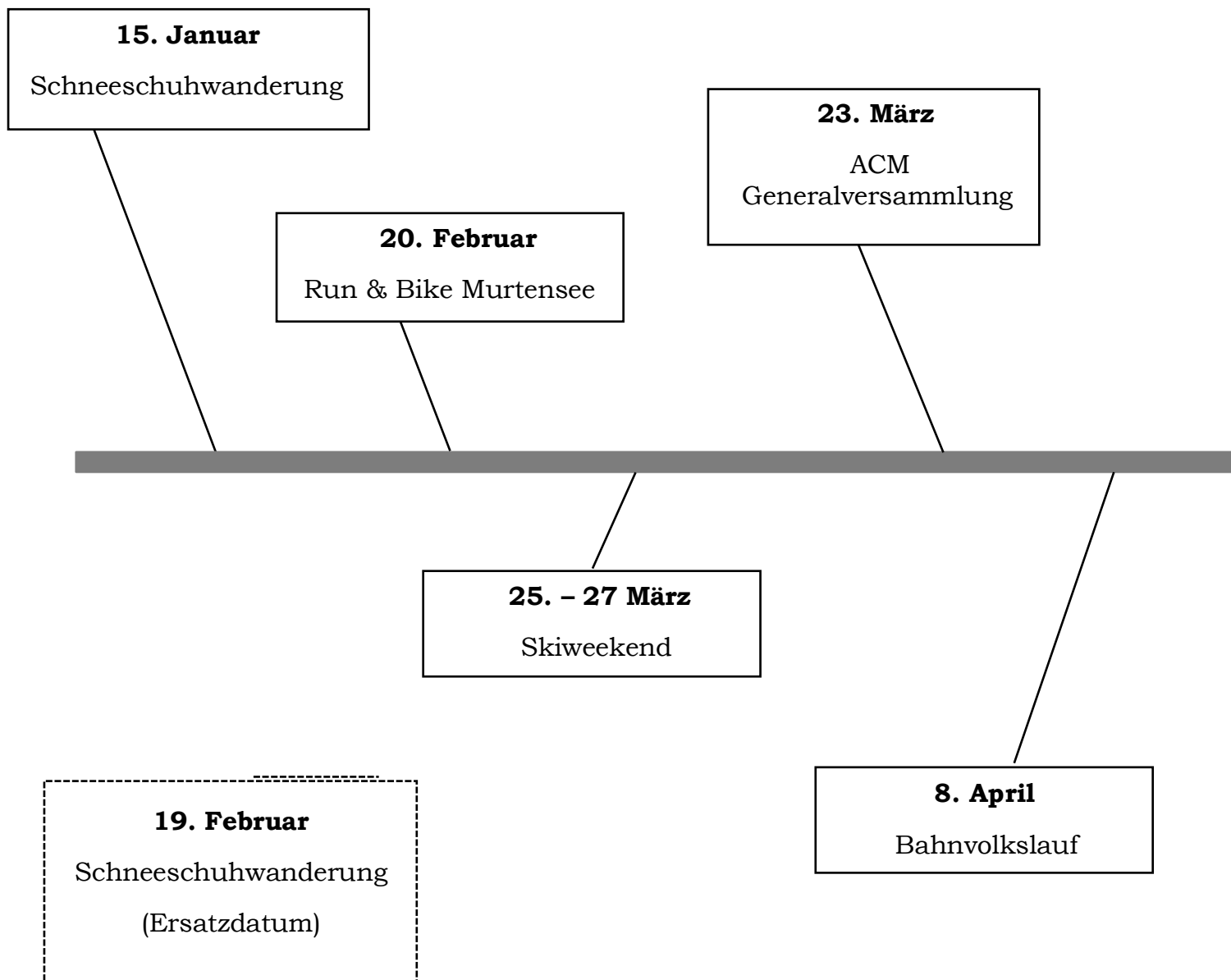
*Swiss Masters Running* ist für alle in der Schweiz wohnhaften Läuferinnen und Läufer Ansprech- und Meldestelle für die internationalen Masters EM und WM auf Strasse und am Berg. Wie vorgehen? Bei Interesse oder Fragen melde Dich gerne per E-Mail bei [mitgliederbetreuung@smrun.ch](mailto:mitgliederbetreuung@smrun.ch). Als Team Schweiz steht zwar der Teamspirit im Vordergrund, aber natürlich, Spitzenläuferinnen und Spitzenläufer wie Du, nehmen wir gerne auch mit.

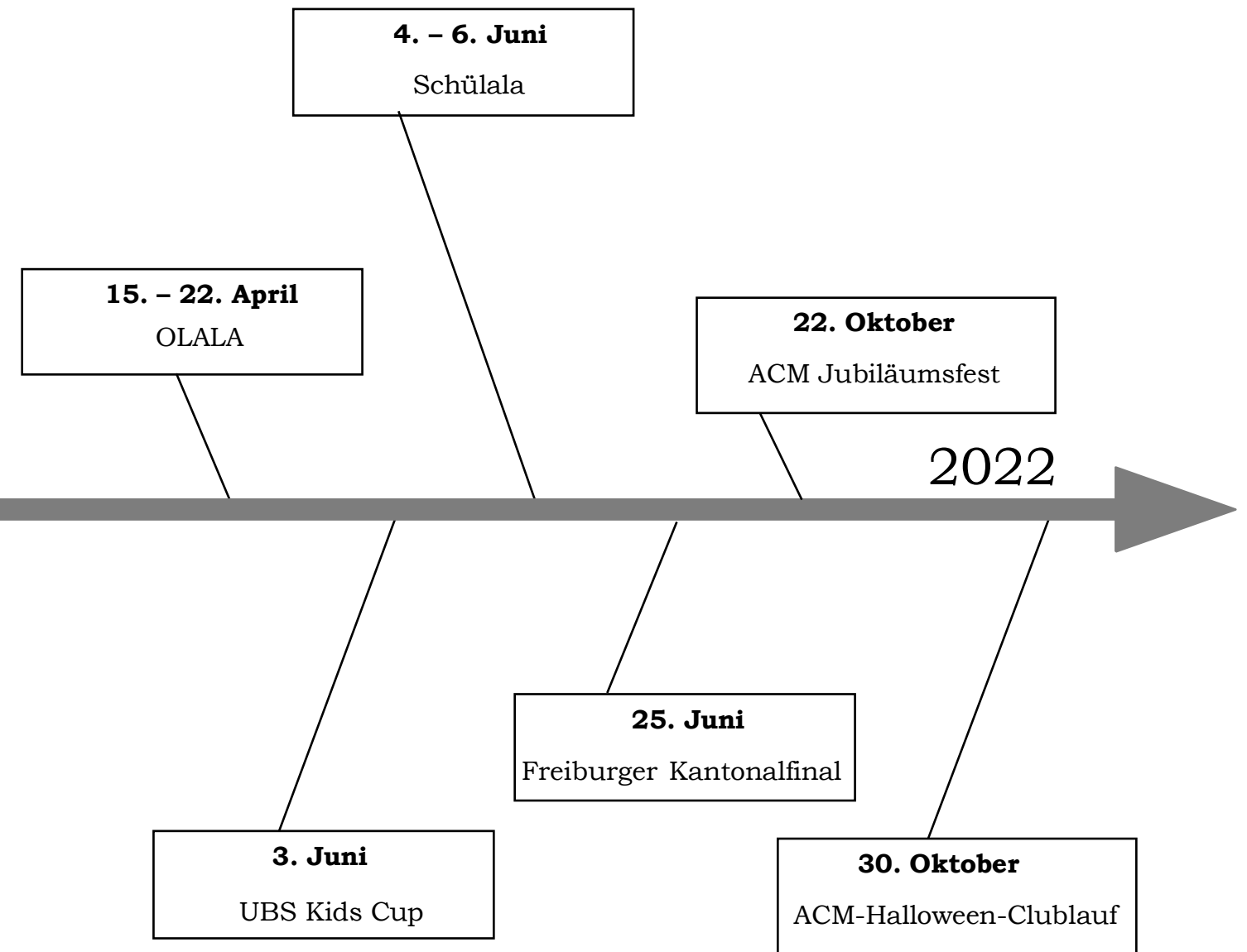
Mein Aufruf an Dich: Komm' mit dem Schweizer Team mit und feiere mit uns internationale Erfolge bei den Masters! Wir freuen uns auf Dich und Deine Verstärkung!

*Sportliche Grüsse,  
René Fürst*



## 🏔️ Ausblick





# **Einladung zur 30. Generalversammlung des Athletic Club Murten**

## **Invitation à la 30ème assemblée générale de L’Athletic Club Murten**

Datum: Mittwoch, 23. März 2022

Mercredi, 23 mars 2022

Rendez-vous: Aula Schulhaus OSRM Prehl

19h00 Nachtessen / souper (offeriert durch / offert par ACM)

20h00 Beginn GV / début l’assemblée générale

Traktanden:

1. Begrüssung und Eröffnung der Generalversammlung
2. Genehmigung des Protokolls der 29. Generalversammlung vom 24. März 2021 (siehe nächste Seiten)
3. Mutationen Mitglieder
4. Genehmigung des Jahresberichts des Präsidenten und Déchargeerteilung an den Vorstand
5. Genehmigung der Jahresrechnung nach Anhörung der Revisoren und Déchargeerteilung an den Kassier
6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge und Genehmigung des Budgets 2022
7. Information Vereinsveranstaltungen 2022 (Agenda nicht vergessen!)
8. Wahlen
  - 8.1 des Vorstandes
  - 8.2 einer Revisorin/eines Revisors
9. Anträge der Mitglieder
10. Ehrungen
11. Verschiedenes

Anträge an die Generalversammlung sind gemäss Statuten bis fünf Tage vor der GV (18. März 2022) schriftlich an den Vorstand zu richten. Adresse: Athletic Club Murten, Postfach 4 3280 Murten / [info@ac-murten.ch](mailto:info@ac-murten.ch).

Der Vorstand



**Athletic Club Murten**





Athletic Club Murten

## Protokoll

### 29. Generalversammlung

#### AC Murten

Datum:	Zeitraum 21.03.-31.03.2021, Zoom-Meeting am 24.03.2021
Zeit:	Zoom-Meeting am 24.03.2021, um 19.45 Uhr
Ort:	Online Präsentation, Zoom-Meeting für Fragen und Bemerkungen
Präsidentin:	Manuela Brandt
Protokoll:	Nadine Pauchard, Sekretärin
Stimmzählerin:	Seraina Stettler
Teilnehmende an der Onlineabstimmung:	22
Stimmberechtigte:	22
Absolutes Mehr:	12
Presse:	keine
Entschuldigt: ihre Stimme abgeben.	Entschuldigungen gibt es dieses Jahr nicht. Die Mitglieder haben bis 31.03.2021 Zeit,

#### Traktanden:

1. Begrüssung und Eröffnung der Generalversammlung
2. Genehmigung des Protokolls der 28. GV vom 23. Juni 2020
3. Genehmigung des Jahresberichts des Präsidenten und Déchargeerteilung  
an den Vorstand
4. Mutationen der Mitglieder – Eintritte und Austritte
5. Genehmigung der Jahresrechnung nach Anhörung der Revisoren und Déchargeerteilung  
an den Kassier
6. Festsetzung der Jahresbeiträge und des Budgets
7. Information Vereinsveranstaltungen 2020
8. Wahlen
- 8.1 des Vorstandes
- 8.2 einer Revisorin/eines Revisoren
9. Anträge der Mitglieder
10. Ehrungen
11. Verschiedenes

#### 1. Begrüssung und Eröffnung der Generalversammlung

Manuela Brandt begrüsst alle Ehrenmitglieder und Mitglieder auf Deutsch und Französisch in der Online-Präsentation zur 29. Generalversammlung des AC Murten und stellt den Ablauf der GV vor. Die Präsentation wird auf Deutsch erfolgen.

Die ordentliche Einladung zu dieser GV ist via Athletic News 1/2021 erfolgt. Anschliessend ist die schriftliche Information via E-Mail an alle Mitglieder verschickt worden, dass die diesjährige GV in einer abgeänderten Form stattfinden wird. Der Vorstand hat sich zu diesem Schritt entschieden, damit die GV wie es die Statuten vorsehen, bis Ende März durchgeführt werden kann. Die Covid 19 Verordnung erlaubt es, Versammlungen auf schriftlichem Weg durchzuführen. Die nötigen Dokumente zur GV wurden am 21.03.2021 an alle Ehrenmitglieder und Mitglieder via E-Mail zugestellt. Es folgte ein weiteres E-Mail mit dem Link zu den Abstimmungen. Die Mitglieder haben während dem Zeitraum vom 21.03.-31.03.2021 die Möglichkeit per E-Mail oder telefonisch Fragen an den Vorstand zu stellen. Zudem gibt es am Abend der Generalversammlung vom 24.3.2021 die Möglichkeit sich per Zoom Meeting zu melden und Fragen zu stellen.

#### 2. Genehmigung des Protokolls der 27. GV vom 20. März 2019

**Das Protokoll wird einstimmig genehmigt und verdankt.**

#### 3. Mutationen der Mitglieder – Austritte und Eintritte

Fluktuation während dem Vereinsjahr 2020:

Eintritte: Total 12 (6 JuniorInnen, 4 Aktivmitglieder, 2 Passivmitglieder)

Austritte: Total 7 (5 JuniorInnen, 2 Aktivmitglieder)

Anzahl Mitglieder per Ende 2020: 73 Aktivmitglieder, 56 JuniorenInnen, 33 Passive. TOTAL 162 Mitglieder.

Nach 3 Mahnungen ohne Rückmeldung = Austritt

#### 4. Genehmigung des Jahresberichts des Präsidenten und Déchargeerteilung an den Vorstand

Manuela hat sich die erste GV als Präsidentin anders vorgestellt und blickt auf ein Jahr zurück, das von Corona geprägt wurde und grosse Flexibilität von allen Beteiligten erforderte. Seit der letzten Generalversammlung vor 9 Monaten musste der Vorstand verschiedene, schwierige Entscheidungen aufgrund der Coronalage entscheiden. Mit dem Wintertraining kamen die Restriktionen: Training nur noch draussen und in Gruppen von maximal 10 Personen, Anmeldung für den Trainingsbesuch, Maske immer dabei oder sogar während dem Training tragen, Absage aller Trainings bis Ende November, Alternativtraining mit einem Livestream Training, Wiederaufnahme in kleineren Gruppen mit Masken in der Halle, 5er Regel für den Sport und dann kam die erneute Absage aller Trainings für alle über 16-jährige. Seit dem 1. März dürfen wir nun wieder gemeinsam Sport treiben, wenn auch nur draussen. Während den Restriktionen haben wir gemerkt, wie wichtig ein Verein für die Motivation und der Spass am Sport ist.

Es gab besonders im Sommer auch positive Momente mit vielen Wettkämpfe und Veranstaltungen. Viele der Wettkämpfe für die Jungen konnten im Rahmen des Trainings durchgeführt werden. Dazu stellte Pädü wieder und wieder die Messanlage auf, um so für den Coup des Clubs und für die Qualifikation an den Junioren Schweizermeisterschaften Resultate zu generieren. Mit den kleinen, regionalen Wettkämpfen oder den Trainingstagen in Murten bzw. Lausanne wurden die Athletinnen und Athleten auf ihre Saisonhighlights vorbereitet. Sei es die erste Teilnahme an einem 7- oder 14-kampf, der Start an den Juniorenschweizermeisterschaften oder das Abliefern eines guten Resultats an den Freiburgermeisterschaften.

Gratulation an allen, die trotz der schwierigen Vorbereitungszeit Wettkämpfe bestritten haben.

Leider hatten die Läufer weniger Glück, denn die Durchführbarkeit von Laufwettbewerben gestaltet sich viel schwieriger. Trotzdem konnten sich einige ACM-Läuferinnen und Läufer am virtuellen Murtenlauf messen und der Hallwilerseelauf verzeichnete auch ACM-Beteiligungen. Wer noch genaueres über die Saison 2020 wissen möchte, nimmt dich doch den neu lancierten ACM-Newsletter zur Hand und blättert dort die mit farbigen Fotos gefüllten Seiten durch.

Der ACM hat mit der Durchführung des kantonalen Sprint- und Mille Gruyère Final Ende August, als Erster Verein einen grossen Wettkampf im Kanton Freiburg unter Einhaltung eines Schutzkonzeptes durchgeführt. Unsere gute Leistung dort wurde auch vom Freiburger Leichtathletik Verband gelobt. Dank den zahlreichen und ausdauernden Helferinnen und Helfer aus dem Verein.

Eine kleine ACM-Gruppe erstieg in diesem Jahr unter der Organisation der Vereinswanderung von Esther den Moléson. Ende August feierten wir das Zusammensein am ACM Grillfest. Ende Februar haben einige ACMler am Run & Bike Murtensee teilgenommen. Dabei ging es alleine, mit Velo und Walkingstöcken oder zu zweit mit einem Velo es einmal oder zweimal um den Murtensee.

Manuela wünscht Euch nun im Namen des Vorstands eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison 2021. Mit Zuversicht wird auf einen Sommer 2021 mit vielen Wettkämpfen für Leichtathleten und Läuferinnen und Läufer geblickt.

«Blybet gsund und witerhin viu Freud i üsem Verein.»

#### Der Jahresbericht wird verabschiedet!

#### 5. Genehmigung der Jahresrechnung 2019 nach Anhörung der Revisoren und Déchargeerteilung an den Kassier

Robin erläutert die Jahresrechnung 2020: Ausgegeben, resp. der reelle Aufwand beträgt CHF 19.300,95. Der Ertrag beläuft sich auf CHF 24.339,80. Die Jahresrechnung liegt zur Einsicht auf der Folie der Präsentation. Robin erläutert die verschiedenen Zahlen und Kontostellen. Gewinn CHF 5.038,85.

Robin erläutert die Bilanz 2020: Der ACM verfügt per Ende Vereinsjahr 2020 über ein Eigenkapital von CHF 72.189,15.

Die Revisoren Andrea Haussener und Beat Bürgisser haben die per 31.12.2020 abgeschlossene Jahresrechnung gemäss Vereinsstatuten geprüft. Der Revisorenbericht wurde aufgenommen und bei der Präsentation durch Andrea vorgelesen. Alle Ausgabenposten sind begründet und durch Rechnungen und Quittungen belegt. Die Bilanz und die Erfolgsrechnung stimmen mit der Buchhaltung überein. Andrea und Beat attestieren Robin eine gute Rechnungsführung.

**Die Jahresrechnung wird bei der Abstimmung einstimmig genehmigt!**

#### 6. Festsetzung der Jahresbeiträge und des Budgets 2021

Jahresbeiträge für das Vereinsjahr 2021.

- Junioren bis 18 Jahre CHF 80.00 inkl. Lizenz CHF 50.00
- Aktiv-Mitglieder CHF 80.00
- Passivmitglieder CHF 40.00
- Gönner ab CHF 30.00
- Helferbonus - CHF 10.00 (max. 2x)

Robin erläutert das Budget für das Vereinsjahr 2021: Gestützt auf die Beträge des Vorjahres, wird einen Verlust von CHF 2320.00 budgetiert.

**Das Budget wird einstimmig genehmigt.**

Ein grosses Dankeschön an Robin Buri.

## 7. Information Vereinsveranstaltungen 2021

Schneeschuhwanderung	30.01.2021 & 27.02.2021 → abgesagt
Skiweekend	12.-14.03.2021 → abgesagt
Generalversammlung	24.03.2021 (21.03-31.03) → digital
OLALA Trainingslager in Murten/Lausanne	05.-10.04.2021
Bahnvolkslauf in Murten	23.04.2021
Schülala	22.05.-24.05.2021
UBS Kids Cup in Murten	28.05.2021
Grillfest	13.08.2021
Athletissima in Lausanne	26.08.2021
Schülerleichtathletiktag in Murten	19.09.2021
ACM Halloween Clublauf	31.10.2021

## 8. Wahlen

Alle Wahlen finden über die Onlineumfrage statt. Seraina Stettler wurde zur Stimmzählerin ernannt. Sie wird bei der Auswertung der Abstimmung dabei sein und die Stimmenübertragung wird anschliessend durch die Sekretärin im Protokoll aufgenommen.

8.1 Vorstand: Der Vorstand wurde vor einem Jahr (2020) für zwei Jahren neu gewählt bzw. bestätigt.

8.2 einer Revisorin/eines Revisoren: Manuela Brandt bedankt sich bei Beat Bürgisser für 2 Jahre als Revisor.

**Neu gewählt als Revisor wird Raphael Eggenschwiler für 2 Jahre. Bestätigt wird Andrea Haussener für 1 weiteres Jahr.**

## 9. Anträge der Mitglieder

René Fürst hat am 27. Januar 2021 den Antrag gestellt, Helena Fürst für ihre Verdienste zum Ehrenmitglied zu ernennen. Nach Prüfung seines Vorschlags wird Helena Fürst aufgrund ihres grossen Engagements seit der Gründung des AC Murten als ehemaliges Vorstandmitglied und bei der Läuferabteilung vom Vorstand als Ehrenmitglied vorgeschlagen.

**Helena Fürst wird bei der Abstimmung der Generalversammlung 2021 zum Ehrenmitglied gewählt.**

## 10. Ehrungen

Im Jahr 2020 wurden wieder viele gute sportliche Leistungen unserer ACM Mitglieder erbracht. Die Ehrungen dazu werden persönlich an dem ACM Grillfest im Sommer vorgenommen.

## 11. Verschiedenes

Noémie Hess wird zur bestandenen Prüfung als Trainer B gratuliert.

Es hat einen Trainerwechsel bei der Laufgruppe per Anfangs April 2021 stattgefunden. Manuela Brandt bedankt sich bei Thomas Kalt für sein Engagement als Leiter. Und bei David Probst und Raphael Eggenschwiler für die nahtlose Übernahme der Laufabteilung.

Manuela Brandt bedankt sich für die gesponserten Hürden bei der Firma Hurni und Sohn und bei Céline, Léonie und Jessica für die lustige Bemalung.

Die neue Website wird im April 2021 aufgeschaltet.

Ende GV am 31.03.2021, 23:59 Uhr.

# Das sind wir ...

## Der Vorstand

<i>Präsidentin</i>	Manuela Brandt	<i>manuela_brandt@outlook.com</i>
<i>Vize-Präsident</i>	Thomas Bättig	<i>thomas.baettig@gmx.net</i>
<i>Kassier</i>	Robin Buri	<i>robinburi@gmx.ch</i>
<i>Sekretariat</i>	Nadine Pauchard	<i>nadine_pauchard@hotmail.com</i>
<i>Kommunikation</i>	Maria Kafantaris	<i>mariakafantaris@gmail.com</i>
<i>Kommunikation</i>	Jacqueline Gerber	<i>jacqueline.gerber96@gmail.com</i>
<i>Veranstaltungen</i>	Loïc Hess	<i>loichess20@gmail.com</i>

## Die Redaktion

Maria Kafantaris  
Melina Stettler  
Jessica Catalini  
David Probst

**Druck:** Hans Pauchard

## Der Verein

166 Mitglieder - davon 76 Aktivmitglieder, 59 Junioren und 31 Passivmitglieder.  
Wir zählen 103 Leichtathletinnen und Athleten sowie 63 Läuferinnen und Läufer.

## Kontakt

[info@ac-murten.ch](mailto:info@ac-murten.ch)  
[www.ac-murten.ch](http://www.ac-murten.ch)



ac\_murten

