



prosport-sigriswil.ch

Sportler Jahresbericht 2023

Name/Vorname: Saurer Leonie

Sportart: Leichtathletik

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------|------------|----------|---------------------------|------------|----------|------------------------------|-------|------------|-----------------------------------|------------|----------|---------------------------------------|----------|----------|-----------------------------|----------|----------|----------------------------------|----------|
| Aktuelle Kadereinteilung: | Derzeitig gehöre ich keinem Kader an. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gesundheitszustand: | Ich fühle mich sehr gesund! | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Persönliches Glanzlicht: | <p>In der vergangenen Saison konnte ich an meinem Saisonhöhepunkt, an der Steeple SM in Lausanne, performen. Ich erreichte den 2. Rang und bin nahe an meine persönliche Bestleistung gelaufen. Das war ein Highlight.</p> <p>Des Weiteren bin ich erfreut an meinem Mindset an den ersten Wettkämpfen in den USA. Es war mir alles Neu und ich bestritt die Wettkämpfe mit einer gewissen Lockerheit und viel Freude.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Resultate: | <table> <tr> <td>02. Rang</td> <td>Cross SM aktive Genf</td> <td>6k Cross</td> </tr> <tr> <td>09. Rang</td> <td>Int. Läufermeeting Pliezhausen</td> <td>2k Steeple</td> </tr> <tr> <td>21. Rang</td> <td>Lange Laufnacht Karlsruhe</td> <td>3k Steeple</td> </tr> <tr> <td>05. Rang</td> <td>Susanne Meier Memorial Basel</td> <td>1500m</td> </tr> <tr> <td>02. Rang</td> <td>CH-Meisterschaft Steeple Lausanne</td> <td>3k Steeple</td> </tr> <tr> <td>67. Rang</td> <td>Loyola Lakefront Invitational Chicago</td> <td>6k Cross</td> </tr> <tr> <td>02. Rang</td> <td>Angel Mounds Invite Indiana</td> <td>6k Cross</td> </tr> <tr> <td>11. Rang</td> <td>ASUN Conference Champs Nashville</td> <td>6k Cross</td> </tr> </table> | 02. Rang | Cross SM aktive Genf | 6k Cross | 09. Rang | Int. Läufermeeting Pliezhausen | 2k Steeple | 21. Rang | Lange Laufnacht Karlsruhe | 3k Steeple | 05. Rang | Susanne Meier Memorial Basel | 1500m | 02. Rang | CH-Meisterschaft Steeple Lausanne | 3k Steeple | 67. Rang | Loyola Lakefront Invitational Chicago | 6k Cross | 02. Rang | Angel Mounds Invite Indiana | 6k Cross | 11. Rang | ASUN Conference Champs Nashville | 6k Cross |
| 02. Rang | Cross SM aktive Genf | 6k Cross | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 09. Rang | Int. Läufermeeting Pliezhausen | 2k Steeple | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21. Rang | Lange Laufnacht Karlsruhe | 3k Steeple | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 05. Rang | Susanne Meier Memorial Basel | 1500m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02. Rang | CH-Meisterschaft Steeple Lausanne | 3k Steeple | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67. Rang | Loyola Lakefront Invitational Chicago | 6k Cross | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02. Rang | Angel Mounds Invite Indiana | 6k Cross | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. Rang | ASUN Conference Champs Nashville | 6k Cross | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sportliche Bestleistung (Karriere): | <table> <tr> <td>800m</td> <td>2:21</td> </tr> <tr> <td>1000m</td> <td>3:00</td> </tr> <tr> <td>1500m</td> <td>4:36</td> </tr> <tr> <td>2000m</td> <td>6:37</td> </tr> <tr> <td>3000m</td> <td>10:01</td> </tr> <tr> <td>5000m</td> <td>17:15</td> </tr> <tr> <td>2k Steeple</td> <td>6:53</td> </tr> <tr> <td>3k Steeple</td> <td>10:32</td> </tr> </table> | 800m | 2:21 | 1000m | 3:00 | 1500m | 4:36 | 2000m | 6:37 | 3000m | 10:01 | 5000m | 17:15 | 2k Steeple | 6:53 | 3k Steeple | 10:32 | | | | | | | | |
| 800m | 2:21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1000m | 3:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1500m | 4:36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2000m | 6:37 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3000m | 10:01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5000m | 17:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2k Steeple | 6:53 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3k Steeple | 10:32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ziele erreicht: | Eine persönliche Bestleistung bin ich in keiner Disziplin gelaufen. Das ist nicht das, was ich mir vorgestellt habe. Dennoch bin ich zufrieden, dass ich an wichtigen Wettkämpfen einen guten Rang erreichte (Cross SM und Steeple SM). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|-----------------------------------|---|
| Mittelfristige Ziele: | <ul style="list-style-type: none"> - Stetige Verbesserung meiner Bestzeiten (800m - 5000m) - in den USA erfolgreiche erste Outdoor-Wettkämpfe bestreiten |
| Langfristige Ziele: | <ul style="list-style-type: none"> - Teilnahme an internationalen Grossanlässen (EM, WM, Olympia) - die Freude am Laufen beibehalten :-) |
| Persönliches Fazit: | <p>Die Saison 2023 war turbulent. Mit einigen Wettkämpfen kann ich zufrieden sein, während andere bei Weitem unter meinen Erwartungen verlaufen sind. Das ist jedoch der Sport und ich bin mir bewusst, dass vieles zusammenstimmen muss, um eine entsprechende Leistung erzielen zu können.</p> <p>Eine grosse Veränderung war für mich, dass ich seit dem August in den USA studiere und trainiere. Das erste Semester habe ich bereits hinter mir und ich bin dankbar, diese Möglichkeit zu haben. Es gefällt mir sehr im Studium und im Training – so kann's weitergehen.</p> |
| Das will ich noch sagen... | <p>Trainingsausrüstung, Wettkampfkosten, Lizenz, Regeneration Physiotherapie etc. - der Laufsport ist grundsätzlich nicht kostenintensiv, trotzdem summieren sich die Kosten, wenn ich langfristig verletzungsfrei bleiben und mich verbessern will.</p> <p>Für jede Unterstützung bin ich daher dankbar und ich hoffe, mit meiner Freude am Sport und den entsprechenden Leistungen etwas zurückgeben zu können.</p> <p>Herzlichen Dank Pro Sport Sigriswil!</p> |



Crosslauf in Evansville (Indiana)