



# Die Effiziente

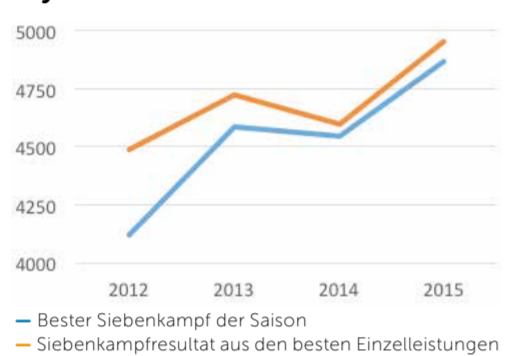
**IN DIESER RUBRIK BLICKEN WIR ZU DEN GROSSEN VON MORGEN: EIN PORTRAIT ÜBER DIE MEHRKÄMPFERIN LENA WUNDERLIN.**

hen. Keine Gegner, keine Mannschaft. Man ist mit seinen Metern und Sekunden nackt und alleine. Das erlaubt eine legitime Diskussion Wunderlins Resultate. Für die nachfolgenden Ausführungen werden ihre Leistungen der Jahre 2010-2016 herangezogen und statistisch diskutiert.

Ganz allgemein fand eine Leistungssteigerung in allen Disziplinen statt, wenn auch nicht überall eine starke. Weiter, ist das grosse Talent von Lena Wunderlin beim Blick auf die Schweizer Bestenliste im Jahre 2011 abzulesen. In vier Disziplinen ist sie bereits unter den besten Zwanzig der Nation (19. Hochsprung und 14. 80 Meter) bei zweien sogar unter den besten Zehn (7. über 80m Hürden und 5. im Weitsprung).

Zusammengefasst lässt sich beim Blick über sämtliche sieben Disziplinen keine Leistungsexplosion feststellen, die zur Erklärung des famosen Medaillengewinns dienen könnte.

### Psyche-Wert



— Bester Siebenkampf der Saison  
— Siebenkampfresultat aus den besten Einzelleistungen

Vielmehr ist der Grund in einem kleinen aber für Mehrkämpfer essentiellen Detail zu finden. Was die Berechnungen, Parameter und Graphen nämlich nicht sofort verraten ist, wann die Höchstleistungen abgerufen wurden, und ob dies im Rahmen eines Mehrkampfes passierte oder nicht.

### «In vier Disziplinen ist sie bereits unter den besten Zwanzig der Nation!»

Untenstehende Grafik liefert nun womöglich den Grund für Wunderlins Eintritt in die nationale Spitze. Wer lernt, den Mehrkampf als eigenständige Disziplin zu sehen und nicht nur als Ansammlung mehrerer Disziplinen hintereinander, der kann einiges erreichen. Genau das ist Wunderlin geglückt. Unter der Bezeichnung «Psyche-Wert» betitelt Nationaltrainer Hansruedi Kunz die Differenz zwischen der fiktiven Siebenkampfpunktzahl aller addierter Einzel-PB und der tatsächlichen Siebenkampfleistung. Diesen Wert möglichst klein zu halten ist die grosse Kunst des Mehrkampfes. Lediglich 84 Punkte beträgt diese Differenz bei der Fricktalerin. Sollte sie diesen Wert beibehalten können und kontinuierlich an ihren Bestleistungen schrauben, insbesondere bei den Würfeln, wird die erste Aktiv-Medaille nicht die letzte bleiben.

— Dominique Stark, ALV

# Die Crème de la crème

**AM 19. MÄRZ 2016 TRAFEN SICH RUND 150 VERTRETER VON KANTON-ALVVERBÄNDEN UND VEREINEN ZUR ORDENTLICHEN DELEGIERTEN-VERSAMMLUNG (DV) VON SWISS ATHLETICS.**



Die erfreulich grosse Zahl an Aargauer Vertretern erhielt von der Swiss-Athletics-Verbandsführung um den neuen Präsidenten Christoph Seiler eine Jahresrechnung 2015 mit einem Überschuss von rund 21'000 Franken vorgelegt. Diese wurde von der Versammlung, wie das ausgeglichene Budget 2016, einstimmig angenommen. Die Delegierten mussten zur Kenntnis nehmen, dass in den Jahren 2017 und 2018 noch nicht für alle Schweizer Meisterschaften ein Organisator gefunden werden konnte. Die einzige Abstimmung betraf die Hallen-Nachwuchs-SM 2018. Für diese bewarben sich der LC Brühl (der diesen Anlass 2017 erstmals austrägt) und Biberist aktiv (seit über zehn Jahren Organisator dieser SM)! Mit 89:87 Stimmen fiel die Abstimmung äusserst knapp zugunsten der St. Galler aus.

Highlight der DV waren auch in Aarau die Ehrungen. Selina Büchel (800m-Hallen-Europameisterin) und Kariem Hussein (400m-Hürden-Europameister) liessen es sich nicht nehmen, ihre Auszeichnungen als Schweizer Leichtathleten des Jahres 2015 in Aarau persönlich entgegenzunehmen. Zugegen waren auch die U20-Europameisterin

Angelica Moser (Stabhochsprung) und mit Sarah Atcho, Charlène Keller und Lena Weiss drei Sprinterinnen der 4x100m-Staffel, die an den U23-Europameisterschaften 2015 die Bronzemedaille gewonnen hatte. Aus Aargauer Sicht interessierten neben der Begrüssungsrede von Regierungsrat Alex Hürzeler (Departement Bildung, Kultur und Sport), der nur lobende Worte fand für die Aargauer Leichtathletik und lebhaft von seinen eigenen Leichtathletikerfahrungen als Turner des TV Oeschgen erzählte, drei Dinge besonders: Die U20/U23-SM 2018 wurde nach Aarau vergeben; dem beim BTV Aarau gross gewordenen Bruno Kunz, der Swiss Athletics nach mehr als zehnjähriger Tätigkeit Ende Februar 2016 verlassen hat, wurde die Ehrenmitgliedschaft verliehen und mit dem in Köniz wohnhaften Thomas Suter, der im Dress des BTV Aarau an Schweizer Meisterschaften auf der Bahn, auf der Strasse und im Cross nicht weniger als elf Medaillen gewann, wurde anlässlich der DV erneut ein Aargauer als Kunz Nachfolger vorgestellt.

— Christian Winter, ALV

# Termine

- Samstag, 7. Mai 2016  
**Kantonale Staffelmeisterschaften**  
Baden
  - Sonntag, 29. Mai 2016  
**Kantonales Schülermeeting**  
Wohlen
  - Mittwoch, 8. Juni 2016  
**Regionalfinal Mille Gruyère**  
Baden
  - Samstag/Sonntag, 11./12. Juni 2016  
**Kantonale Einkampfmeisterschaften**  
Wohlen
  - Samstag, 13. August 2016  
**Kantonalfinal UBS Kids Cup**  
Stein
  - Samstag, 20. August 2016  
**Kantonalfinal Swiss Athletics Sprint**  
Windisch
- Alle weiteren Termine sind auf unserer Website [www.alv-athletics.ch](http://www.alv-athletics.ch) abrufbar.

Gasthof zum **SCHÜTZEN**

Ein Treffpunkt für Feste, Feiern und Bankette  
Partyservice, Catering, Gartenterrasse  
Hotelzimmer  
Grosser Parkplatz  
Sieben Tage in der Woche offen

Familie Schneider, Schachenhallen 39, CH-5000 Aarau  
Tel. 062 823 01 24, info@gasthofschuetzen.ch  
www.gasthofschuetzen.ch

# Health Corner

Sportler ernähren sich richtig, wenn sie die Richtlinien einer ausgewogenen und gesunden Ernährung beachten. So wird der Körper in ausreichender Menge mit dem versorgt, was er benötigt: Energie, Wasser, Nährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine. Dies führt zu einem körperlichen Wohlbefinden, man fühlt sich fit und kann nachhaltig die Leistung steigern. Denn wer diszipliniert und ausdauernd wie ein Weltmeister trainiert, sollte sich auch wie einer ernähren.

Kohlenhydrate (KH) sind die wichtigsten Energielieferanten für den Sportler. In der Vorwettbewerbphase gilt es durch einen erhöhten Kohlenhydratanteil die Glykogenspeicher möglichst gut anzufüllen, indem man vorwiegend stärkehaltige Nahrungsmittel zu sich nimmt. Das sind unter anderem Vollkornprodukte, Haferflocken, Teigwaren, Kartoffeln, Hülsenfrüchte. Es sollte generell nie mit leerem Magen trainiert werden. Am Vorabend empfiehlt es sich eine leicht verdauliche Mahlzeit (Reis- oder Teigwarengericht) ohne bis wenig Fett zu sich zu nehmen. Je höher die Glykogenvorräte gefüllt sind, desto schneller kann das Glykogen an Wettkampftag mobilisiert werden. Ebenfalls ist es wichtig regelmässig durch den Tag verteilt Wasser, mindestens 2,5 Liter, zu trinken.

— Cornelia Friedli, dipl. Ernährungsberaterin  
[www.ausgewogen-fit.ch](http://www.ausgewogen-fit.ch)



# DAS BLATT

Das Mitteilungsorgan des Aargauischen Leichtathletikverbandes

Sven Fischer  
Hohlstrasse 347  
8004 Zürich  
AZB – POST AG  
5502 Hunzenschwil



# Editorial

**ALV-INFO IN EINEM «NEUEN KLEID».**

Gespannt warte ich auf das Neue! Der Vorstand hat sich im Frühling 2015 dazu entschlossen, das ALV-Info zu erneuern und ihm mit einer geänderten Aufmachung neue Impulse zu geben. Eine Arbeitsgruppe unter der Leitung von Daniela Zimmermann und Valérie Geiser hat sich knapp ein Jahr mit der Neugestaltung befasst. Heute haben Sie «Das Blatt» in der Hand und dürfen es erstmals begutachten und bestaunen. Das neue Logo soll den modernisierten Auftritt unterstützen und unseren innovativen, modernen Verband nach aussen repräsentieren. Dem neuen Blatt wünsche ich einen guten Start und natürlich viele begeisterte Leserinnen und Leser.

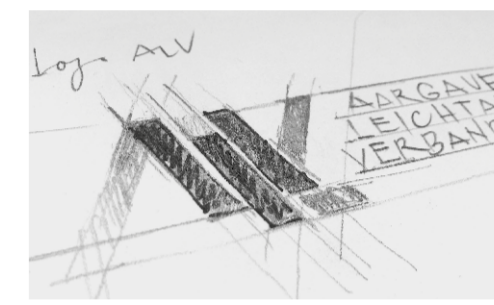
— Christian Müller, Präsident ALV



# Aktuell

Sei es ein Unternehmen, eine Kulturorga-nisation oder in diesem Falle ein traditioneller Sportverband – einem Kunden ein komplett neues Erscheinungsbild auf den Leib zu schneiden, ist stets eine Herausforderung und zugleich eine der erfüllendsten Aufgaben für einen Grafiker. Es freut mich, dass Sie nun «Das Blatt» in Händen halten und hoffe ganz einfach, dass es Ihnen gefällt.

— Sven Fischer, svensker.ch



**Wir trainieren täglich für Ihren Erfolg.**

Das sichere Gefühl. [www.akb.ch](http://www.akb.ch) Aargauische Kantonalbank

# Ein ausgezeichneter Start ins Sportjahr 2016

**IN DIESER RUBRIK WERDEN IN JEDER AUSGABE GEDANKEN UND INFORMATIONEN VON VORSTANDSMITGLIEDERN KUNDGETAN. HEUTE: CHRISTIAN WINTER, ABTRETENDER LEITER RLZ LA UND NEU VERANTWORTLICHER SPONSORING/KOORDINATION PARTNERSCHAFTEN, WIE AUCH ALV-VIZE-PRÄSIDENT.**

nehmerin Corinne Müller gleich doppelt und rangierte nach Abschluss der Hallensaison mit ihrer neuen Besthöhe von 1.85m – wie Hochstrasser über 1500m – unter den besten 100 der Welt.

### «Auch wenn eines unserer Ziele, so ist Vermarktung für uns keineswegs Selbstzweck»

Auch der Nachwuchs zeigte sich in der Halle von seiner besten Seite. So zum Beispiel die grosse Sprinthoffnung **Tim Uhlir** (LV Wettingen-Baden). Der 18-Jährige stürmte zu 60m-Gold bei der U20 und liess Ende Januar bei den nationalen Hallenmeetings bereits einige der ganz Grossen der Schweizer Sprintzunft hinter sich. Oder die Geschwister Wunderlin (LV Fricktal): Die 19-jährige **Lena** stand an der Hallen-SM der Mehrkämpfer überraschend bei der Elite auf dem Podest. Ihr 16-jähriger Bruder **Lino** gewann bei den U18 Gold im Hochsprung und Silber über die Hürden. Und, um noch eine letzte der insgesamt acht Aargauer SM-Medaillen der Nachwuchs-Hallen-SM zu erwähnen, Stabhochspringerin **Leonie Moll** (BTV Aarau). Die 14-Jährige übersprang 3.40m

und distanzierte damit die Zweitplatzierte der U16-Kategorie um nicht weniger als 80 Zentimeter. Es ist eines unserer grossen Ziele als Vorstand des Aargauischen Leichtathletikverbandes, Leistungen wie die eben erwähnten in Zukunft besser zu vermarkten. Wir sind überzeugt, mit dem neuen Erscheinungsbild des ALV-Verbandsorgans und einer vorstandsinternen Reorganisation einen wichtigen Grundstein auf diesem Weg gelegt zu haben. Auch wenn eines unserer Ziele, so ist Vermarktung für uns keineswegs Selbstzweck. Mit unserer neuen Strategie im Bereich des Leistungssports wollen wir die gewonnenen Mittel zielgerichtet zur Unterstützung unserer Aushängeschilder, zur Entwicklung unserer grössten Potenziale und Talente und unserer wichtigsten Ressource, den Trainerinnen und Trainern, einsetzen. Für unseren Sport, für die Leichtathletik!

Herzlich  
— **Christian Winter**  
Vizepräsident und Sponsoring/Koordination Partnerschaften

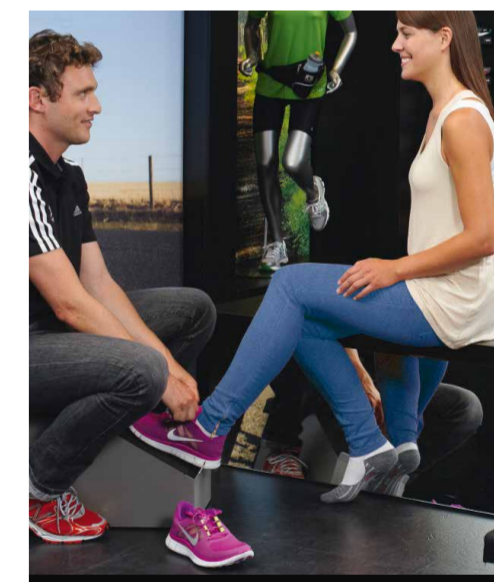


Für die Aargauer Leichtathleten war es ein Start nach Mass. EM-Teilnehmer **Jan Hochstrasser** (BTV Aarau) gewann an den Schweizer Hallen-Meisterschaften in St. Gallen gleich doppelt Gold über die Mittelstrecken und verpasste kurz darauf an den nationalen Titelkämpfen im Crosslauf seinen dritten SM-Titel innerhalb einer Woche nur um wenige Sekunden. Das 20-jährige Hochsprungtalent **Livia Odermatt** (BTV Aarau) verbesserte ihrerseits den 21 Jahre alten Aargauer Rekord der späteren WM-Teil-

LEADING PARTNER



PARTNER



# LAUFSCHUHE, DIE WIE ANGEKOSSEN SITZEN!

Mit dem idealen Runningsschuh zu verbesserter Laufleistung. Dank der kostenlosen, professionellen Fussanalyse und einer breiten Auswahl an Top-Laufschuhen finden Sie in jedem Ryffel Running by SportXX-Shop den Schuh, der genau zu Ihnen passt.

**Laufen Sie zu Ihrer Höchstform auf – unsere Laufprofis beraten Sie gerne.**

Die kompetente und kostenlose Fussanalyse erhalten Sie hier:

- Bern – Marktgrasse
- Brugg – Centre
- Buchs – Wynencenter
- Oftringen – OBI Fachmarktcenter
- Schönenbühl – Shoppland
- Spreitenbach – Tivoli

[www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch)



# Happy Birthday

WIR GRATULIEREN DEN IM MAI, JULI, AUGUST UND SEPTEMBER GEBORENEN EHRENMITGLIEDERN DES ALV HERZLICH UND WÜNSCHEN IHNEN AUF DIESEM WEG ALLES ERDENKLICH GUTE.

Max Benz — Gipf-Oberfrick 7. Mai 1937	79
Rita Gautschi — Horw 13. Mai 1939	77
Willi Dietiker — Schöffland 15. Mai 1927	89
Othmar Ackle — Herznach 23. Mai 1938	78
Karl Meier — Wettingen 28. Mai 1943	73
Ernst Fahrni — Remetschwil 15. Juli 1934	82
Werner Siegrist — Strengelbach 16. Juli 1944	72
Denise Keller — Wettswil 18. Juli 1974	41
Alfred Gerber — Schöffland 22. Juli 1936	80
Linus Brandenberg — Zug 12. August 1932	84
Marc Basler — Zofingen 19. August 1933	83
Rudolf Nyffenegger — Obergösgen 19. August 1953	63
Hans Hegner — Buchs 28. August 1940	76
Hans-Heinrich Jost — Buchs 1. September 1946	70
Hans Walti — Trachslau 3. September 1928	88
David Kocher — Pfäffiken 7. September 1970	46
Vreni Leiser — Boniswil 23. September 1945	71
Urs Wälti — Beinwil a/S 24. September 1947	69

## IMPRESSUM

Ausgabe April 2016  
Nr. 1 / 32. Jahrgang  
Auflage: 1580

Das Mitteilungsblatt des Aargauischen Leichtathletikverbandes erscheint dreimal jährlich und geht an alle Mitglieder des ALV. Weitere Informationen und eine kostenlose elektronische Ausgabe finden Sie unter [www.alv-athletics.ch](http://www.alv-athletics.ch)

**Redaktion**  
Valérie Geiser/Daniela Zimmermann

**Adressänderungen**  
[daniela.zimmermann@alv-athletics.ch](mailto:daniela.zimmermann@alv-athletics.ch)

**Gestaltung und Layout**  
Sven Fischer  
[sven@svensker.ch](mailto:sven@svensker.ch)

**Druck**  
Druckerei AG Suhr  
5034 Suhr  
[www.drucksuhr.ch](http://www.drucksuhr.ch)

# Erste Anpassungen auf Weg zu neuer Förderung

DER ALV WILL DIE AARGAUER LEICHTATHLETIK IN ZUKUNFT ZIELGERICHTETER FÖRDERN UND PASST IN EINEM ERSTEN SCHRITT DIE ATHLETENFÖRDERUNG AN.

genommen wird, werden die ALV-Talents erstmals im Oktober 2016 nominiert.

## Mehr Spielfeld für Aushängeschilder

Dem ALV-Top-Team werden ausgewählte ALV-Kaderathleten im Aktivalter angehören. Ihnen wird in den kommenden Jahren die Qualifikation für einen internationalen Anlass oder ein anderes nationales Spitzenresultat zugetraut. Mit jedem Top-Team-Mitglied wird in Zusammenarbeit mit dem Heimverein eine individuelle Unterstützungsvereinbarung erarbeitet. Trainings- und Regenerationsmassnahmen sollen mitfinanziert und damit zur Steigerung der Trainingsqualität beigetragen werden. Für die kommenden Jahre wird die Grösse der ALV-Top-Teams auf 3–6 Athletinnen und Athleten geschätzt.

## Mehr Support für Talente

Den ALV-Talents werden ab kommenden Herbst ausgewählte ALV-Kaderathleten der Kategorien U16 bis U20 angehören. Vor der Erstaufnahme durchlaufen die Talente den PISTE-Selektionsprozess. Neben den Kadertrainings, die allen Mitgliedern des ALV-Kad-

ers offenstehen, können die ALV-Talents von weiteren Trainingsmassnahmen (u.a. Sportklassentrainings), Beratungsangeboten und anderen Förderleistungen (u.a. Swiss Olympic Talent Card) profitieren. Im Vordergrund stehen die optimale Vereinbarkeit von Ausbildung und Sport sowie die Vorbereitung auf die weitere sportliche Laufbahn. Für die kommenden Jahre wird die Anzahl der ALV-Talents auf rund 30 Athletinnen und Athleten geschätzt.

## Weitere Anpassungen folgen

Neben den bevorstehenden Änderungen im Bereich der Athletenförderung sind weitere Reformen geplant. Unter dem Begriff der Strukturförderung sollen auf Leichtathletikjahr 2017 hin die Trainer- und Vereinsförderung angepasst werden. Von einer verbesserten Unterstützung der Aargauer Leichtathletikbasis erhofft sich der Aargauische Leichtathletikverband mehr Leistungsbreite, die sich dann – auch dank der neuen Fördergefässe – in eine im Vergleich zu heute grössere Leistungsspitze entwickeln soll.

– David Zumbach, ALV



Mit dem ab dem 1. Juli 2016 gültigen Reglement zur Förderung von Einzelathleten werden neben dem bereits bestehenden ALV-Kader zwei weitere Fördergefässe eingeführt: Die ALV-Talents und das ALV-Top-Team. Im Unterschied zum ALV-Top-Team, dessen schrittweiser Aufbau ab dem 1. Juli 2016 in Angriff



Titelverteidigung geglückt: Adrian Müller aus Beinwil am See war beim Aargauer Volkslauf auch in diesem Jahr der schnellste Aargauer und sicherte sich in 55:25 zum zweiten Mal den Aargauer Meistertitel über die 10 Volkslaufmeilen. In der Gesamtwertung lief der 21-jährige Student, der für den BTV Aarau startet, auf den vierten Rang. Tagesschnellster war mit 53:26 der Zürcher Berhe Zeremariam.



# Delegiertenversammlung ALV

ALV-PRÄSIDENT CHRISTIAN MÜLLER BEGRÜSSTE AM 5. MÄRZ 2016 ALLE ANWESENDEN ZUR 96. DELEGIERTENVERSAMMLUNG IM GASTHOF SCHÜTZEN IN AARAU.

An der 96. Delegiertenversammlung am 5. März 2016 begrüsst Präsident Christian Müller insgesamt 37 Athletinnen und Athleten, 18 Ehrenmitglieder, 9 Vorstandsmitglieder und einige Gäste im Gasthof Schützen in Aarau. Neben den üblichen DV-Traktanden standen das überarbeitete Förderkonzept der Athletinnen und Athleten sowie die alljährlichen Ehrungen der Athletinnen und Athleten im Fokus. Gewichtige Änderungen wird es im Jahr 2016 im Bereich des Regionalen Leistungszentrums (RLZ) geben: Vorstandsmitglied

David Zumbach stellte deshalb an der DV das neue Sportförderkonzept des ALV vor. Dieses Kaderkonzept sieht künftig den Ausbau der Förderung von Athletinnen und Athleten vor, welche in ihrem Alltag voll auf die Karte Sport setzen, in professioneller Weise Leichtathletik betreiben und auch auf internationalem Parkett Ambitionen aufweisen. Das neue Konzept wird im Verlauf des Jahres 2016 fertiggestellt und voraussichtlich am 1. Juli 2016 publiziert. Ein wichtiger Teil der Delegiertenversammlung stellten die Ehrungen der Aargauer

Sportlerinnen und Sportler dar, welche im 2015 für den Aargau auf kantonaler und schweizerischer Ebene Spitzenleistungen erzielten. Für ihre Qualifikation für die U23-Europameisterschaft in Tallin im 2015 wurden Livia Odermatt und Majella Hauri vom BTV Aarau speziell geehrt. Der ALV dankt seinen Mitgliedern für den grossen Einsatz im 2015 und wünscht allen ein erfolgreiches Sportjahr 2016.

– Valérie Geiser, ALV

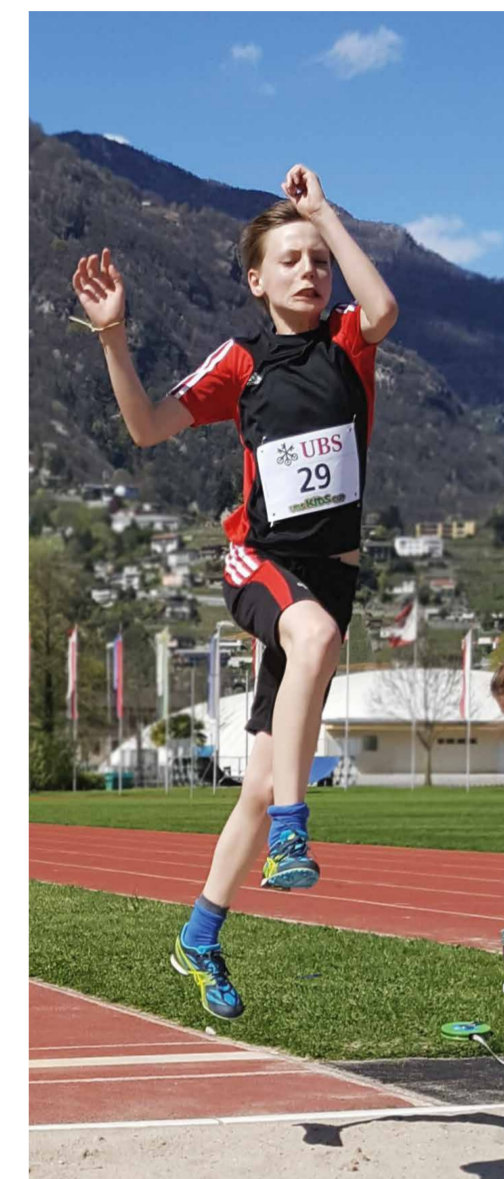
# Staffel, Sprung und Spass bei schönstem Wetter im Tessin

IN DER ERSTEN FRÜHLINGSFERIENWOCHE VOM 10.–16. APRIL 2016 DURFTE EINE GRUPPE VON INSGESAMT 84 MÄDCHEN UND KNABEN AUS DEM AARGAU DAS DIESJÄHRIGE ALV-JUGENDLAGER IM CENTRO SPORTIVO IN TENERO GENIESSEN.

Mit ausgebildeten Trainern verbrachten sie eine intensive Woche im Tessin. Schlafen im Zelt und tägliches Training standen dabei auf dem Tagesprogramm der Nachwuchssportler. Mit Trainings, Spiel und Spass ging die Woche schnell vorbei. Dazu gehörte wie jedes Jahr auch wieder der beliebte Ausflug ins benachbarte Locarno am Mittwochnachmittag, wo ein Gelati und ein wenig Flanieren in der schönen Altstadt natürlich nicht fehlen durften. Von der exzellenten Küchencrew unter der Leitung von Ursula Mc Craig durften die Lagerteilnehmer kulinarisch verwöhnt werden. Am Mittwoch erhielten dann alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Lager-Shirt. Dabei sei den Sponsoren Gurtner Metallbau AG in Buchs, Blumen in Zofingen und Ruedi Glauser aus Brugg herzlich gedankt. Susi Radde vom TV Buchs war auch dieses Jahr wieder als Leiterin dabei und hält als Fazit fest: «Die

ALV-Lager sind ein unglaublich wichtiger Beitrag zur Nachwuchsförderung im Kanton und zählen jedes Mal zu einem Highlight des Jahres. Wieder verbrachten wir eine schöne Woche im Tessin bei super Wetter, einer super Stimmung, schönen Erlebnissen und einem kompetenten Leiterteam.» Auch Lagerleiter Stefan Reinhard kann auf eine tolle Woche zurückblicken und ist froh, dass alle Athletinnen und Athleten ohne grössere Verletzungen oder Unfälle in den Aargau zurückreisen konnten. Der ALV freut sich, dass sich das Tenerolager auch nach so vielen Jahren noch dieser Beliebtheit erfreut und dieses Lager auch nächstes Jahr wiederum unter der bewährten Leitung angeboten werden kann.

– Peter Brühlmann  
Ressort Nachwuchs ALV



# Vereinstrainer: Sie bewegen die Aargauer LA

INTERVIEW MIT BRUNO STÖCKLI, MEHRKAMPFTRAINER IM JUGENDBEREICH DES TV BUCHS. ER WAR FRÜHER SELBST AKTIVER LEICHTATHLET UND VOR ALLEM IN DEN SPRINTDISZIPLINEN ERFOLGREICH.

sig auf dem Trainingsplatz steht. Mir macht es ausserdem Freude, etwas an die jüngere Generation weiterzugeben. Auch bleibt stets die Hoffnung, dass der Nachwuchs bei der Leichtathletik bleibt und vielleicht auch einmal eine Trainerfunktion übernehmen wird. Trainereinstellung hält auf jeden Fall jung!

## Welche Eigenschaften sind deiner Meinung nach als Trainer wichtig?

Toleranz und Offenheit! Gerade im Jugendalter meiner Athletinnen und Athleten benötigt man Verständnis dafür, dass auch der zwischenmenschliche Austausch und Freizeit einen grossen Stellenwert im Leben der Jungen haben. Man muss einen Mittelweg finden zwischen Leistung und Freizeit. Zudem ist ein gewisses Organisationstalent nötig. Vom nötigen Fachwissen gehe ich als Selbstverständlichkeit aus.



## Bruno, wie kamst du zur Leichtathletik?

Als Kind war ich in der Jugi in Rohr. Dort wurde polysportiv trainiert. Mir gefiel bereits damals der Sprint und der Weitsprung sehr gut. In Rohr gab es jedoch keinen Leichtathletikverein, so wechselte ich zum TV Buchs, sobald ich dort in die Schule kam.

## Seit wann bist du als Trainer tätig?

Meine ersten Trainings leitete ich mit 16 Jahren für die Gruppe der Jüngsten. Mit 18 absolvierte ich den ersten J6S-Kurs und leitete neben dem eigenen Training den Nachwuchs. Dies begann vor über 30 Jahren, seit etwa 20 Jahren bin ich Trainer meiner eigenen Gruppe. Zuerst lange Zeit im Sprintbereich, heute trainiere ich den Mehrkampf im TV Buchs.

## Was reizt dich an der Arbeit als Trainer?

Es sind mehrere Aspekte, welche die Trainertätigkeit ausmachen. Man hat die Möglichkeit, selber aktiv zu bleiben, da man regelmäs-

Bestleistung bedeutet. Für mich ist relevant, jeden Athleten individuell bei der Erreichung seiner Ziele zu unterstützen.

## Welche Disziplin bereitet dir als Trainer besondere Freude?

Da gibt es keine spezifische Disziplin. Ich war über Jahre Sprinttrainer und habe nun in den Mehrkampfbereich gewechselt. Dies ist sehr spannend für mich, da ich mich in eine neue Materie einlesen und neue Grundlagen schaffen konnte. Die Suche nach passenden Unterlagen hat sich über die Jahre massiv verändert. In der heutigen Zeit stehen einem beinahe zu viele Quellen zur Verfügung. Man muss stets abschätzen, was brauchbar ist und das Material an die Athleten anpassen. Für mich sind Filme auf Youtube eine grosse Hilfe, um den Athleten während den Trainings auf Bewegungsabfolgen zu zeigen, welche ich selber so nicht mehr ausführe.

## Wo siehst du dich in zehn Jahren in der Leichtathletik?

Gute Frage (lacht)! Es wäre schön, wenn ich irgendwann mehr die Tätigkeit als Coach im Verein übernehmen könnte und neue Trainer nachrücken würden. Das wird aber die Zukunft zeigen.

Vielen herzlichen Dank Bruno für die wertvolle Arbeit, welche du seit Jahren für die Aargauer Leichtathletik leistest!

– Interview: Susi Radde, ALV

Mit jedem Einsatz gewinnt der Aargauer Sport

SWISSLOS  
Sportfonds Aargau