

Vereinstrainer: Sie bewegen die Aargauer Leichtathletik



INTERVIEW MIT LARS PISSOKE, SPRIINTRAINER BEIM LV WETTINGEN-BADEN, KADERTRAINER DES AARGAUISCHEN LEICHTATHLETIKVERBANDES UND STAFFELTRAINER DER SCHWEIZER MU20-4x100M-STAFFEL.

und als Swiss Athletics Staffelcoach der 4x100m-MU20-Staffel unter einen Hut?
Durch gute Planung und Organisation und manchmal auch Improvisation.

Wie viele Stunden in der Woche stehst du auf dem Platz und organisierst nebenbei die Trainingseinheiten?

Auf dem Platz stehe ich 4-5 Mal die Woche, also zwischen 8-10 Stunden, dazu kommt noch etwa ein halber Tag pro Woche für diverse Trainingsplanungen und administrative Aufgaben.

Weshalb hast du dich dazu entschieden, die Ausbildung zum Berufstrainer mit eigenem Fähigkeitsausweis zu absolvieren?

Eigentlich wollte ich nie Trainer werden, aber wie so oft im Leben ändern sich die Dinge. Als ich eher durch Zufall im Jahre 2009 die 4x100m EYOF Frauenstaffel trainierte (Silja Mühlebach, Mujinga Kambundji, Nora Frey, Cornelia Halbheer), und diese an der EYOF Gold mit neuem Schweizer Rekord holten, habe ich bemerkt, dass mir das Zusammenarbeiten mit Athleten Freude bereitet. So bin ich ins Trainerbusiness reingeraten und habe mit der Trainerausbildung angefangen. Mit der Berufstrainerausbildung erarbeitet man sich ein tiefes Wissen in den Kernbereichen Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und mentalem Bereich. Diese findet

man in den meisten Sportarten wieder, was die Ausbildung zusätzlich interessant macht.

Was macht Dich als Trainer aus?

Diese Frage müssten eigentlich andere beantworten... Für mich ist es wichtig, dass ein Trainer mit Herz, Verstand, Leidenschaft und Spass an seine Aufgaben herangeht.

Was prophezeit du für die Zukunft der Leichtathletik?

Mit der EM in Zürich hat die Leichtathletik einen Aufschwung erlebt und Gesichter wie Kariem Hussein, Mujinga Kambundji, Lea Sprunger, oder Selina Büchel hervorgebracht. Dies macht die Leichtathletik für Jugendliche sehr attraktiv, da sie ein Idol haben und es Ihnen leicht tun möchten. Nicht zuletzt ist dies dem UBS Kids-Cup zu verdanken. Viele Vereine wurden in den letzten Jahren regelrecht überrannt von den vielen Neuzugängen. Es ist nun die Aufgabe der Vereine, diese jungen Talente dem Alter entsprechend Schritt für Schritt in die einzelnen Leichtathletik Disziplinen heranzuführen.

Lieber Lars, wir danken Dir für Dein Engagement für die Aargauer und Schweizer Leichtathletik und wünschen Dir weiterhin viel Freude an dieser Sportart.

Interview: Alina Ruppen

Leichtathletik im Aargau Termine

Samstag, 10. März 2018, 10.30 Uhr
Einladung zur 98. ordentlichen DV
Gasthof zum Schützen, Aarau

Traktanden:

1. Begrüssung
2. Appell
3. Wahl der Stimmzähler
4. Protokoll der DV vom 4. März 2017
5. Tätigkeitsbericht 2017
6. Jahresrechnung 2017 und Revisionsbericht
7. Ersatzwahlen
8. Tätigkeitsprogramm 2018
9. Mitgliederbeiträge 2018/19
10. Budget 2018
11. Ehrungen
12. Anträge
13. Mitteilungen
14. Verschiedenes und Umfrage

Anträge sind dem Präsidenten bis 10 Tage vor der DV schriftlich einzureichen. Alle weiteren Unterlagen sind auf www.alv-athletics.ch aufgeschaltet.

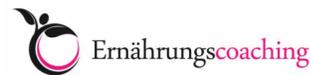
Health Corner

MIT REICHLICH VITAMINEN GESUND DURCH DEN WINTER

Die kühle und graue Jahreszeit hat nun definitiv Einzug gehalten. Damit leider auch Erkältungen wie verschnupfte Nasen, Halsweh, Husten und weitere. Als Sportler möchte man extra schnell wieder gesund werden um kein Training oder Wettkampf zu verpassen und einfach fit sein. Viele rennen in die Apotheken, um Tabletten und sonstige Wundermittel zu besorgen. Es ist aber auch möglich, diese Unannehmlichkeiten anders, nämlich mit der richtigen Ernährung, zu bekämpfen. Besonders zu empfehlen sind reichlich Vitamine in Form von verschiedenen Gemüsesorten und Früchten (am besten fünf Portionen am Tag) zu konsumieren. Warum aber benötigt der Körper eigentlich Vitamine? Der Körper benötigt Vitamine für zahlreiche Funktionen. Sie sind äusserst wichtig für den Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem. Alle Prozesse im Körper können nur optimal ablaufen, wenn genügend davon vorhanden sind. Da der Körper die wasserlöslichen Vitamine nicht speichern kann, ist es ratsam, mehrmals täglich Vitamine, etwa in Form von Früchten und Gemüse («5 a day») zu sich zu nehmen. Bei einer Unterversorgung kann es zu gravierenden Mangelerscheinungen kommen.

Lesen Sie weiter auf www.ausgewogen-fit.ch/mit-vitamine-gesund-durch-den-winter, welche Gemüsesorten und Früchte jetzt aktuell besonders wichtige Vitamine liefern.

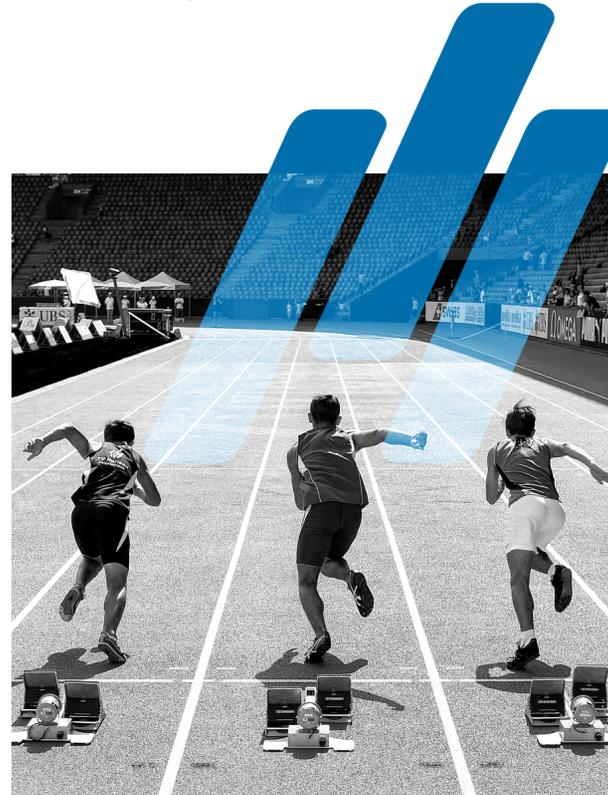
— Cornelia Kurmann, dipl. Ernährungsberaterin www.ausgewogen-fit.ch



Bestleistung dank ausgewogener Ernährung

DAS BLATT

Das Mitteilungsorgan des Aargauischen Leichtathletikverbandes



Editorial

EIN HERZLICHES DANKESCHÖN AN DIE LESERSCHAFT!

Die Wettkampfsaison 2017 ist abgeschlossen. Im Aargau konnten wir alle Meisterschaften vergeben und unter besten Wettkampfbedingungen durchführen. Einerseits ist das ein Verdienst sämtlicher Organisatoren, die sich jedes Jahr zur Verfügung stellen. Andererseits gebührt den AthletInnen Dank, die sich für diese Wettkämpfe anmelden und sich mit anderen im Wettkampf messen. Damit die Wettkämpfe gut durchgeführt werden können und faire Bedingungen vorhanden sind, braucht es genügend KampfrichterInnen und Schiedsrichter. Hier besteht grosserer Handlungsbedarf. Wir suchen Personen, die sich für diese Tätigkeiten zur Verfügung stellen und bereit sind, ein bis zwei oder auch mehr Einsätze zu Gunsten der Leichtathletik zu leisten. In den meisten Fällen basiert das auf ehrenamtlicher Basis. Das finde ich auch gut so. Ich würde mich freuen, wenn sich auch LeichtathletInnen „im Ruhestand“ bereit erklären würden, diese Ausbildung und nachher diese Tätigkeit zum Wohle der Aargauer Leichtathletik in An-



griff zu nehmen. Damit ermöglichen Sie uns gute und faire Wettkampfbedingungen zu schaffen und somit auch Meisterschaften in unserem Kanton durchzuführen.

— Christian Müller, Präsident ALV

Aktuell

Die Anmeldung für das ALV-Jugendlager in Tenero ist offen! Vom 8. bis 14. April 2018 haben Aargauer AthletInnen mit Jahrgang 1999 bis 2008 die Möglichkeit, eine Trainingswoche im top ausgerüsteten Zentrum in Tenero direkt am See zu verbringen. Die Woche ist die perfekte Einstimmung auf die Wettkampfsaison! Anmeldung unter: www.alv-lager.ch. Gesucht: Mehrkampf-TrainerInnen mit einer J+S-Ausbildung, die Spass am



Leiten haben und eine sportliche Woche im Tessin verbringen möchten! Bei Interesse beim ALV melden!

Aktiv

Wir trainieren täglich für Ihren Erfolg.

Das sichere Gefühl. www.akb.ch Aargauische Kantonalbank

Saisonabschluss in den Bergen

BEI VIEL SONNE UND SEHR GUTER STIMMUNG VERBRACHTEN 46 DER ERFOLGREICHSTEN AARGAUER NACHWUCHSATHLETINNEN UND -ATHLETEN DER VERGANGENEN SAISON EINE WOCHE IN ST. MORITZ. DAS NACHWUCHSLAGER WAR WIEDER EIN VOLLER ERFOLG.



Bereits zum fünften Mal in Folge reiste im Herbst eine Auswahl junger Aargauer Leichtathletinnen und Leichtathleten für eine Woche ins ALV-Nachwuchslager nach St. Moritz, wo neben vielen sportlichen Aktivitäten das Beisammensein und der Spass grossgeschrieben wurden. Während der Freiluftsaison hatten die 10- bis 15-Jährigen die Möglichkeit, sich bei diversen Nachwuchswettkämpfen wie dem Aargauer Schülermeeting, dem kantonalen UBS-Kids-Cup-Finale oder den kantonalen Einkampfmeisterschaften für das Lager zu qualifizieren. Auch dieses Jahr war das begehrte Lager lange vor Anmeldeschluss ausgebucht. Neben der Leichtathletik konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während der Woche auch in diversen anderen Sportarten trainieren. So fanden ergänzend zu den Leichtathletiktrainings und einem UBS-Kids-Cup-Wettkampf Biketouren

und polysportive Spieltourniere sowie eine Tageswanderung statt. Abends genossen die Kinder und Jugendlichen die gemeinsame Zeit in der Jugendherberge – es wurde ein Filmabend veranstaltet und Postenläufe in altersdurchmischten Gruppen durchgeführt. Abgeschlossen wurde die Woche mit einem Staffelpcup am Samstagmorgen, bei welchem in der 5x80m sowie der Américaine-Staffel nochmals mit vollem Einsatz um den Sieg fürs eigene Team gesprintet wurde. Am Nachmittag brachte der Car alle sicher und unverletzt zurück in den Aargau. Ein herzlicher Dank geht an alle Sponsoren des Lagers sowie an das Leiterteam, von welchem die Kinder und Jugendlichen während der ganzen Woche mit vollem Einsatz und einer grossen Fachkompetenz betreut wurden.

— Susi Radde

Aargauer Kader zu Gast an der Berufsschule Aarau

BEIM DIESJÄHRIGEN KADERZUSAMMENZUG AM 21. OKTOBER HATTEN KADERATHLETINNEN UND KADERATHLETEN UND IHRE TRAINER DIE GELEGENHEIT, DIE NEUE TRAININGSGÄSTE AN DER BERUFSSCHULE AARAU ZU BEWUNDERN UND ZU TESTEN.

Rund 80 Athletinnen und Athleten folgten der Einladung. Sie wurden mit einem Kader-T-Shirt für das aktive Mitmachen am Anlass und dem künftigen Besuch im Leistungssport der Stützpunkte belohnt. Für die über 30 angereisten Trainer hielt Herbert Czingon, Cheftrainer Mehrkampf bei Swiss Athletics, ein Referat und stand anschliessend für Fragen zur Verfügung. Bei den AthletInnen in den Hallen des neuen

Standorts des RLZ AG ging es ruppig und mit vollem Einsatz zu und her. In einfallreichen Spielen wurde um Zentimeter in Höhe und Weite gekämpft und Geschwindigkeiten und koordinative Fähigkeiten gemessen. Der im Zusammenzug integrierte Kader Cup wurde in Disziplinen-Gruppen eingeteilt. Im Anschluss bot sich allen Athletinnen die Gelegenheit, die bisherigen und neuen Kadertrainer kennen zu lernen. Off-

ene Fragen konnten geklärt und hilfreiche Informationen ausgetauscht werden. Zum Abschluss wurde allen Teilnehmenden ein Mittagessen offeriert.

Die gesamte Kaderorganisation und -planung findest Du unter www.alv-athletics.ch unter dem Bereich «Förderung».

— Christian Winter

Verantwortlicher Kaderbetrieb a.i.



LEADINGPARTNER



LEISTUNGSPARTNER



PARTNER



LAUFSCHUHE, DIE WIE ANGEKOSSEN SITZEN!

Mit dem idealen Running Schuh 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:

Barm – Marktkasse
Brüg – Centre
Buchs – Wynecenter
Oftringen – DBI Fachmarktcenter
Schönenbühl – Shoppiland
Spreitenbach – Shoppi Twioli

www.ryffel.ch

Happy Birthday

WIR GRATULIEREN DEN IM JANUAR, FEBRUAR, MÄRZ UND APRIL GEBORENEN EHRENMITGLIEDERN DES ALV HERZLICH UND WÜNSCHEN IHNEN AUF DIESEM WEG ALLES ERDENKLICH GUTE.

Jürg Wirz — Eldoret, Kenia 10.01.1949	69
Alois Stadler — Wettingen 11.01.1941	77
Mädi Menzi — Villnachern 14.01.1970	48
Hans Attiger — Oberrohrdorf 18.01.1946	72
Emil Benz — Wettingen 20.01.1934	84
Brigitte Jost — Buchs 24.01.1951	67
Heinz Ryser — Rothrist 14.01.1948	70
Fritz Schär — Oftringen 26.01.1939	79
Peter Hochuli — Holziken 31.01.1952	66
René Stähr — Untersiggental 02.02.1942	76
Lorenz Caroli — Holderbank 08.02.1942	76
Reinhard Vogt — Schinznach Dorf 17.02.1928	90
Willi Wernli — Erlinsbach SO 25.02.1937	81
Wilfried Zobrist — Unterentfelden 03.03.1935	83
Walter Vock — Anglikon 05.03.1939	79
Maria Hacksteiner-Schatz — Windisch 16.03.1965	53
Peter Hochuli — Tägerig 18.03.1944	74
Karl Sager — Erlinsbach AG 24.03.1955	63
Stefan Riniker — Möriken 29.03.1978	40
René Kern — Rothrist 31.03.1956	62
Ruedi Klaus — Küttigen 03.04.1945	73
Linus Rebmann — Gipf-Oberfrick 04.04.1947	71
Hans Kaufmann — Turgi 05.04.1932	86
Daniel Plattner — Oberentfelden 10.04.1938	80
Hans Rudolf Brugger — Auenstein 11.04.1929	89
Hermann Gebhard — Buchs 15.04.1934	84
Willi Urech — Aarau 27.04.1926	92

Per Achterbahn zu SM-Staffelgold

FÜNF ATHLETEN DES LV FRICKTAL ERLEBTEN ENDE SAISON IN RAPPERSWIL-JONA EINEN GANZ SPEZIELLEN UND AUFWÜHLENDEN TAG

Die Ausgangslage

Die 4x100 Meter U20-Sprintstaffel, die im vergangenen Jahr mit der Silbermedaille bereits national reüssieren konnte, setzte sich auch in der diesigen Saison hohe Ziele. Die Mannschaft, bestehend aus Lino Wunderlin, Joshua Eichenberger, Roman Leimgruber, Nevin Dobmann und Ersatzläufer Ramon Treier reisten nach Jona um Gold zu gewinnen. Die fünf Athleten verbindet eine langjährige Freundschaft, die auch neben dem Tartan ihren Platz findet. Dass es bei einer Staffel auch darauf ankommt, zeigt die Geschichte der Fricktaler.

Das Rennen

«Auf die Plätze.» Joshua Eichenberger steht bereit. Die lockere Stimmung, die beim Chambre d'Appel noch herrschte, ist wie weggeblasen. Nervosität breitet sich in ihm aus. «Fertig.» Würde dieses Mal die Übergabe besser klappen? Viel Zeit zum Überlegen bleibt ihm nicht. Der Startschuss erfolgt und Lino Wunderlin schießt aus den Blöcken. Das Rennen verläuft wie gewohnt: hektisch, nervös, frenetisch angefeuert von den Zuschauern. Nach einem brillanten Kurven-

lauf von Roman Leimgruber übergibt dieser an Schlussläufer Nevin Dobmann, der den Stab an zweiter Stelle liegend übernimmt. Im Wissen, dass er schneller laufen kann als sein Gegner, holt er auf und liefert sich zum Schluss einen Fight, der das ganze Stadion in seinen Bann zieht. Seine Kollegen versuchen Nevin mit Stossgebeten, er möge sich nur nicht verkrampfen, zuzufeuern und anfeuern, zum Sieg zu tragen. Es gelingt. «Im Ziel war der Fall für mich klar, wir hatten gewonnen», meinte Dobmann. Als der Stadionspeaker das Resultat offiziell durchgibt, brechen die Emotionen bei allen heraus. Die Freude, welche die fünf nach der Bekanntgabe im Stadion die Zuschauer spüren liessen, suchte an diesem Tag ihresgleichen.

Die Enttäuschung

Der LV Fricktal wird disqualifiziert. «Wechselseitig zwischen Eichenberger und Leimgruber», war das Verdikt der Schiedsrichter. Die Staffel aber sah das anders. «Ich übergebe den Stab seit der U16 an Roman, er braucht eigentlich längst keine Markierung mehr, er weiss auch ohne, wann er starten muss. Es passt einfach. Für uns war sofort klar, dass

der Juryentscheid nicht stimmen konnte», erklärte Joshua die Situation. In weiser Voraussicht wurden von den Betreuern alle drei Wechsel gefilmt und der Protest wurde akzeptiert, und somit die Disqualifikation aufgehoben. Ein fahler Beigeschmack blieb dennoch. Die Siegerehrung war zu diesem Zeitpunkt bereits vorbei, den Fricktälern wurde die verdiente Ehrung verwehrt.

Und trotzdem...

Bei den fünf Athleten überlagert natürlich die Freude, auch ohne die richtigen Medaillen. Sie hatten ihr Ziel erreicht, zusammen. Eine schöne Freundschaft geht also weiter, neu gekrönt von einer Goldmedaille. Dass der Erfolg seinen Ursprung im gesunden Teamgeist hat, davon sind die Athleten sofort überzeugt. «Die Teamdynamik ist phänomenal, umso schöner ist es nun auch zusammen so einen Titel zu gewinnen. Die Emotionen mit den Kollegen zu teilen ist unglaublich toll», sagt Lino Wunderlin dazu. Manchmal ist eben einmal fünf mehr als fünfmal eins.

— Dominique Stark



V.l.n.r.: Lino Wunderlin, Nevin Dobmann, Joshua Eichenberger, Ramon Treier, Roman Leimgruber



Vorbereitungen für das grosse Fest

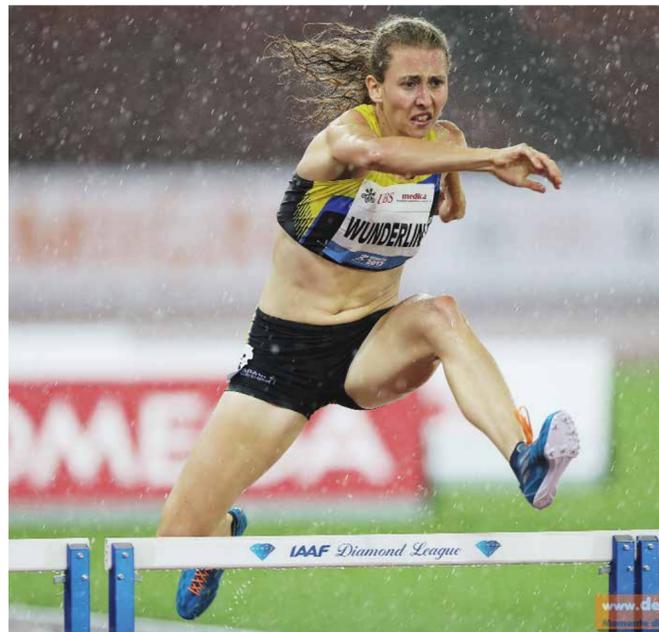
2019 ist Jubiläumsjahr – 1919 gegründet, feiert der Aargauische Leichtathletikverband bald das hundertjährige Jubiläum. Dies soll gebührend gefeiert werden, denn nach einigen Jahren mit rückläufigen Interesse erfährt die Leichtathletik momentan einen Aufschwung, schweizweit, aber be-

sonders auch im Aargau. Dies ist ein Grund mehr, auf die hundertjährige Bestehensgeschichte zurückzuschauen und zu feiern. Geschehen soll dies mit speziellen Aktivitäten, Wettkämpfen, Rück- und Ausblicken in einem sportlichen und festlichen Rahmen. Dafür sind eure Ideen gefragt!

Jubiläum2019@alv-athletics.ch

Eine erfolgreiche Saison auf der nationalen und internationalen Bühne

SCHON WIEDER NEIGT SICH EINE SAISON DEM ENDE ZU. VOR ALLEM DER NACHWUCHS IN DER AARGAUER LEICHTATHLETIK MACHTE VON SICH REDEN UND STEIGERT DIE VORFREUDE AUF 2018.



Lena Wunderlin im Lauf zur Goldmedaille an der Aktiv-SM. (Foto: deinsportmoment.ch)

Bereits an den Schweizermeisterschaften der Aktiven im Zürcher Letzigrund mischte der Nachwuchs gehörig mit. Rund fünf Medaillen errang der Aargau, davon gingen drei an Nachwuchssportlerinnen. Bei den Nachwuchsschweizermeisterschaften in Lausanne knapp zwei Monate später waren die Aargauer Athletinnen Dauergäste auf dem Podest. Gleich 27 Auszeichnungen durften sie nach Hause nehmen, darunter neun Goldmedaillen. An den Staffel- und Team-Schweizermeisterschaften bewiesen Aargauer AthletInnen, dass sie auch als Team funktionieren mit vier (an der Staffel-SM), respektive drei erkämpften Medaillen (an der Team-SM).

Neben den nationalen Meisterschaften konnten NachwuchssportlerInnen auch auf dem internationalen Parkett erste Erfahrungen sammeln. Top-Team-Mitglied Lena Wunderlin (LV Fricktal) vertrat die Schweiz in Tallinn (EST) an der Team-Europameisterschaft im Mehrkampf und verpasste die U23-EM-Limite um mickrige 16 Punkte. Die Qualifikation für den internationalen Grossanlass hingegen schafften Selina Ummel (1500m) und Joël Flury (4x400m Staffel) des BTV Aarau und reisten nach Bydgoszcz, Polen. Die beiden Athletinnen des LV Wettingen-Badens, Deborah Abgelese und Giulia Senn, qualifizierten sich für

die Europäischen Olympischen Jugendspiele in Győr, Ungarn. Es lief nicht für alle gleich gut: Joël Flury musste den Fehlstart seines Staffelkollegen hinnehmen und für Selina Ummel blieb es beim Vorlauf, während Deborah Abgelese in Ungarn mit der 4x100m Staffel auf den vierten Rang und Giulia Senn über 400m (mit neuem Aargauer U19 und U20 Rekord!) auf den sechsten Rang liefen. Für alle AthletInnen bleiben viele wichtige Eindrücke und Erfahrungen. Sei es eine Enttäuschung wegstecken zu müssen oder die Freude über eine erfolgreiche Saisonkrönung. Der Rückblick auf die Saison erhöht die Spannung auf die nächste Saison und wir können uns darauf freuen, sowohl an nationalen, wie auch an internationalen Anlässen Aargauer AthletInnen anfeuern zu können.

— Dominique Stark/Daniela Zimmermann



Deborah Abgelese (LVWB) lief mit der 4x100m Frauenstaffel am Olympischen Festival der europäischen Jugend (EYOF) auf den vierten Rang (Foto: Stefan Bichsel)



Saisonstart en masse bei den Jüngsten am Volkslauf. (Foto: Hans Spielmann)



Lea Sprunger besuchte im Frühling die ALV Talents am Nachwuchs-Kickoff und erzählte von ihrer Karriere als Spitzensportlerin

Mit jedem Einsatz gewinnt der Aargauer Sport



IMPRESSUM

Ausgabe Dezember 2017
Nr. 3 / 33. Jahrgang
Auflage: 1580

Das Mitteilungsblatt des Aargauischen Leichtathletikverbandes erscheint dreimal jährlich (zusätzlich einer Sonderausgabe Aarau Volkslauf) und geht an alle Mitglieder des ALV. Weitere Informationen und eine kostenlose elektronische Ausgabe finden Sie unter www.alv-athletics.ch

Redaktion Daniela Zimmermann
Adressänderungen daniela.zimmermann@alv-athletics.ch
Gestaltung und Layout Sven Fischer
Titelfoto: Valeriano di Domenico
Druck Druckerei AG Suhr, 5034 Suhr, drucksuhr.ch