

Sport vorprogrammiert

SCHON ALS KLEINES MÄDCHEN WAR VALENTINA ROSAMILIA SPORTLICH ERFOLGREICH. DIE ATHLETIN DES BTV AARAU KANN NEBEN DEN RICHTIGEN GENEN AUF EIN FAMILIÄRES UMFELD ZÄHLEN, INDEM BEWEGUNG BEREITS FRÜH GEFÖRDERT WURDE. SEIT SIE KLEIN IST, SPIELT SPORT EINE BEDEUTENDE ROLLE IN IHREM LEBEN – ANDERS KENNT SIE ES NICHT.

Neben diesen Voraussetzungen muss auch die Einstellung der Athletin stimmen, um Erfolge zu verzeichnen. Im Gespräch mit Valentina zeichnet sich eine grosse Willensstärke und Zielstrebigkeit ab. Wie ihre Geschwister ist sie ein Energiebündel. Sie hat bereits in jungen Jahren gelernt, diese Energie zu kanalisieren und im Sport in starke Leistungen umzuwandeln. Ausserdem kann sich die junge Athletin gut selbst einschätzen: Das abendliche Training sei ein Ansporn, die Hausaufgaben frühzeitig zu erledigen – hätte sie diesen zeitlichen Druck nicht, würde sie nur rumtrödeln und am Ende doch nicht mehr Zeit haben, meint die Bezirksschülerin selbstkritisch. Diese Disziplin ist auch nötig bei beinahe täglichen Trainingseinheiten. Diese beschränken sich nicht auf die Leichtathletik, denn Valentinas fokussiert sich zudem auf Triathlon und im Winter kommt Eishockey dazu. Zwei- bis dreimal pro Woche steht Schwimmunterricht auf dem Plan, zusätzlich kommen Lauftrainings

hinzu. Während im Sommer die Leichtathletik in den Vordergrund rückt, ist es in der Wintersaison das Hockeyspielen. Trotz der straffen Organisation bleibt genügend Zeit für Freunde. Natürlich ist auch der Sport selbst Teil der Freizeit; in jeder Sportart hat die junge Athletin FreundInnen, die die Bedeutung des Trainings zusätzlich erhöhen. Fragt man Valentina nach ihren Zukunftsplänen, lässt sie bewusst vieles offen. Sport werde sie so lange treiben, wie sie Freude daran hat. Ganz unwichtig ist Erfolg dabei jedoch nicht. Ihre Sammlung an Medaillen von Schweizermeisterschaften im 1000m und Triathlon bezeugen, dass sich das Training bezahlt macht. Auch für diese Saison hat sich die junge Athletin ein Ziel gesteckt: Die 1000m unter drei Minuten zu laufen und so in ihrem Jahrgang weiterhin ganz vorne mitzumischen.

— Daniela Zimmermann

Mit dem Sport-Bonus der CONCORDIA zum Erfolg

HANSPETER BIELER, REGIONALLEITER DER CONCORDIA, ERKLÄRT, WESHALB DIE CONCORDIA SPORTFÖRDERUNG BETREIBT.

Hanspeter Bieler, welche Gemeinsamkeiten verbindet die Aargauer Leichtathletik mit der CONCORDIA?

Die Aargauer Leichtathletik vereint verschiedene Disziplinen und vom Breiten- bis zum Spitzensportler sind alle vertreten. Auch die CONCORDIA kümmert sich um Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und stellt dafür verschiedene Produkte zur Verfügung, die je nach Lebenssituation gewählt werden können. Die Gesundheit als wertvollstes Gut ist ein weiteres Verbindungselement: Sportliche Betätigung trägt einen wichtigen Teil zur psychischen und physischen Gesundheit bei. Die CONCORDIA springt als kompetente Partnerin dort ein, wo die Gesundheit der Menschen nicht mehr selbstverständlich ist.

Was war ausschlaggebend für den Entscheid der CONCORDIA, künftig die Nachwuchsprojekte der Aargauer Leichtathletik zu unterstützen?

Bewegung ist gesund, bereits in jungen Jahren. Deshalb engagiert sich die CONCORDIA gerne im sportlichen Bereich und

setzt sich für Bewegungsangebote für Jung und Alt ein.

Auch Leichtathletikfamilien erhalten nur eigenen Werbeanrufe von Krankenkassenversicherungen. Wie unterscheidet sich die CONCORDIA von den Mitbewerbern?

Die CONCORDIA betreibt keine Kaltakquise. Das heisst, ohne vorgängigen Brief wird niemand von unseren Partnercentren angerufen. Die Mitarbeitenden in den Partnercentren werden von uns direkt geschult und akzeptieren ein «Nein» der Angerufenen.

Die CONCORDIA belohnt als einzige Krankenkassenversicherung Vereinszugehörigkeit – Aktivmitglieder profitieren vom Sport-Bonus. Was beinhaltet dieser?

Wer bei der CONCORDIA die Zusatzversicherung NATURApuls hat, erhält pro Kalenderjahr 50% (maximal CHF 200) an die Aktivmitgliedschaft in einem Sportverein. Dies gilt auch für aktive LeichtathletInnen und Leichtathleten.

— Christian Winter, Vizepräsident



Leichtathletik im Aargau Termine

Samstag, 6. Mai 2017
Kantonale Staffelleisterschaften
Baden

Sonntag, 28. Mai 2017
Kantonales Schülermeeting
Wohlen

Mittwoch, 7. Juni 2017
Regionalfinal Mille Gruyère
Baden

Samstag/Sonntag, 10./11. Juni 2017
Kantonale Einkampfmeisterschaften
Wohlen

Samstag, 19. August 2017
Kantonalfinal UBS Kids Cup
Stein

Samstag, 02. September 2017
Kantonalfinal Swiss Athletics Sprint
Windisch

Alle weiteren Termine sind auf unserer Website www.alv-athletics.ch abrufbar.

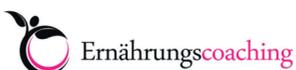
Health Corner

RICHTIG ERNÄHREN BEIM MUSKELAUFBAU

Das beste Training nützt nur was, wenn man sich dazu richtig ernährt. Die Ernährung macht bekanntlich mehr als 50% eines erfolgreichen Trainings aus. Neben der proteinhaltigen Ernährung ist es wichtig, sich generell an eine ausgewogene Basisernährung zu halten, denn ein Sixpack kommt nur mit einer gesunden Ernährung zum Vorschein. Auf keinen Fall sollte man mit leerem Magen zum Training, da sonst die Gefahr besteht, dass der Körper auf das körpereigene Protein aus der Muskulatur zurückgreift. Damit das Eiweiss die Zellen vor dem Training möglichst schnell erreicht, ist es sinnvoll, möglichst auf fettarme und schnellverdauliche Eiweissquellen zurückzugreifen. Hier bietet sich ein Rührei aus mehreren Eiweiss und einem Eigelb, eine Pouletbrust oder Trutenaufschnitt an. Da aber Kohlenhydrate die primäre Energiequelle der Muskeln sind, macht es Sinn, auch die Kohlenhydratspeicher kurz vor dem Besuch im Fitnessstudio aufzufüllen, hier eignen sich Bananen, Reiswaffeln, Trockenfrüchte oder ausnahmsweise auch weisser Toast.

Lesen Sie weiter auf www.ausgewogen-fit.ch/muskelaufbau welche Proteinquellen nach dem Training zu empfehlen sind und was es sonst noch für einen erfolgreichen Muskelaufbau braucht.

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



Bestleistung dank ausgewogener Ernährung

DAS BLATT

Das Mitteilungsorgan des Aargauischen Leichtathletikverbandes



Kick-off des neuen Athletenförderungsprogramms

AM 12. MÄRZ WURDE IN AARAU DAS NEUE ALV-FÖRDERPROGRAMM, DIE ALV-TALENTS, OFFIZIELL GESTARTET.



David Zumbach, verantwortlich für die Athletenbetreuung, erklärte zu Beginn die Rolle des Verbandes: Das Ziel des ALV ist es, talentierten AthletInnen bei der Optimierung des Trainings beratend zur Seite zu stehen. Im Hinblick auf eine Sportlehre, den Eintritt ins Sportgymnasium oder bei sonstigen Fragen zur Vereinbarung von Sport und Beruf

steht der ALV zur Verfügung. Dementsprechend lag der Fokus auch am 12. März auf der Karriereplanung. Der Sportspsychologe Philipp Meier informierte die anwesenden AthletInnen und ihre HeimtrainerInnen über die Bedeutung der Psyche im Training. Denn wie viele AthletInnen wohl bereits wissen – wenn der Kopf

Editorial

EIN HERZLICHES DANKESCHÖN AN DIE LESERSCHAFT!

Seit Herbst 2016 verfügt unser Verband über eine einheitliche Gönner- und Partnerschaft-Dokumentation. Bereits seit diesem Jahr können wir auf neue Partner zählen. Anlässlich des 28. Aargauer Volkslaufes lernten Sponsoren und Ehrenmitglieder bei einem Brunch SpitzenathletInnen aus unserem Kanton persönlich kennen.

Unter dem Motto «Tue Gutes und sprich darüber», appelliere ich an Mitglieder und Freunde der Aargauer Leichtathletik. Als SportlerInnen und Sportbegeisterte haben wir bei vielen Sponsoren des ALV einen Bonus. Gleichzeitig unterstützen wir so wiederum die Aargauer Leichtathletik – Es lohnt sich daher, die Partner des ALV und ihre Dienstleistungen zu kennen und nach Möglichkeit zu berücksichtigen.

Bei dieser Gelegenheit bedanke ich mich herzlich bei unseren treuen Partnern und wünsche allen eine unfallfreie und erfolgreiche Saison 2017!

— Christian Winter, Koordination Partnerschaften



Aktuell

Interessiert du dich für die Aargauer Leichtathletik und schreibst gerne? Wir suchen junge Sportbegeisterte zwischen 15 und 20 Jahren, die ab und zu einen kleinen Text für unser Newsletter und unsere Homepage schreiben. Bei Interesse, schreibe eine E-Mail an: daniela.zimmermann@alv-athletics.ch. Wir freuen uns auf dich!



Aktiv

Wir trainieren täglich für Ihren Erfolg.

Das sichere Gefühl. www.akb.ch

Aargauische Kantonalbank

LAUFSCHUHE, DIE WIE ANGEKOSSEN SITZEN!

Mit dem idealen Runningschuh 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:

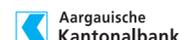
Bern – Marktgasse
Brugg – Centre
Götsch – Wynencenter
Oftringen – OBI Fachmarktcenter
Schönenbühl – Shoppyland
Spreitenbach – Shoppi Trivoli

www.ryffel.ch

Gasthof zum SCHÜTZEN
Ihr Cateror aus Aarau

WEIL WIR LÄUFER SIND

LEADING PARTNER



PARTNER



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	80
Rita Gautschi — Horw 13. Mai 1939	78
Othmar Ackle — Herznach 23. Mai 1938	79
Karl Meier — Wettingen 28. Mai 1943	74
Bruno Stöckli — Erlinsbach AG 6. Juni 1971	46
Ernst Fahrni — Remetschwil 15. Juli 1934	83
Werner Siegrist — Strengebach 16. Juli 1944	73
Denise Keller — Wettswil 18. Juli 1974	43
Alfred Gerber — Schöffland 22. Juli 1936	81
Linus Brandenberg — Zug 12. August 1932	85
Marc Basler — Zofingen 19. August 1933	84
Rudolf Nyffenegger — Obergösgen 19. August 1953	64
Hans Hegner — Buchs 28. August 1940	77
Hans-Heinrich Jost — Buchs 1. September 1946	71
Hans Walti — Trachslau 3. September 1928	89
David Kocher — Pfäffiken 7. September 1970	47
Vreni Leiser — Boniswil 23. September 1945	72
Urs Wälti — Beinwil a/S 24. September 1947	70



IMPRESSUM

Ausgabe April 2017
Nr. 1 / 33. Jahrgang
Auflage: 1580

Das Mitteilungsblatt des Aargauischen Leichtathletikverbandes erscheint dreimal jährlich (zusätzlich eine 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, sven@svensker.ch
Druck
Druckerei AG Suhr
5034 Suhr
www.drucksuhr.ch

Sport und Spass im sonnigen Tessin

BEI SCHÖNSTEM WETTER VERBRACHTEN 74 ATHLETINNEN AUS DEM GANZEN AARGAU EINE SPORTLICHE WOCHEN IM NATIONALEN SPORTZENTRUM IN TENERO.

Schon bei der Zugfahrt ins Tessin war die Stimmung top und alle freuten sich, altbekannte und neue Gesichter zu sehen. Nach einem intensiven Wochenstart mit Trainings in den verschiedenen Disziplinen stand am Mittwochnachmittag ein Ausflug nach Locarno an. Abends gab es ein gemütliches Bräteln am Strand mit Blick auf den See – Ferienstimmung pur! Auch in diesem Jahr wurde das Lager vom Küchenteam unter der Leitung von Ursula Mc Creight kulinarisch verwöhnt. Den ersten UBS-Kids-Cup der Saison am Donnerstag mussten einige AthletInnen aufgrund kleinerer Verletzungen sein lassen – glücklicherweise war nichts ernstes dabei! Es wurden einige PBs verbessert und

die Resultate befeuern die Vorfreude auf die Saison. Am Abend stand besonderer Besuch an: Der Aarauer Langstreckenläufer Jan Hochstrasser, der in derselben Woche mit dem Nationalkader in Tenero trainierte, kam zum Abendessen vorbei. Als ehemaliger Lagerteilnehmer richtete er einige motivierende Worte an die Teilnehmenden. Den Staffelpokal am Freitagmorgen absolvierten viele AthletInnen in den tollen Lagererbsen, die dank den Sponsoren Gurtner Metallbau AG in Buchs, b-blumen in Zofingen und Orlando Bau GmbH wieder verteilt werden konnten. Nach dem alljährlichen Lauf zum Verzasca-Staudamm und einem Spielespiel am Freitagabend unter grossem Applaus der Lagerleiter Stefan Rein-

hard verabschiedet. Nach fünf Jahren leitete er diesen Frühling das letzte Tenerolager – für sein Engagement dankt ihm das Lagerteam und der ALV herzlich! Nachdem auch der letzte Schlafsack zurück in seine Hülle gestopft und alle Socken unter den Zeltteilnehmern richtete er einige motivierende Worte an die Teilnehmenden. Wichtig: Für das Jugendlager in Tenero 2018 wird eine neue Hauptleitung gesucht! Die Aufgaben beinhalten Planung, Vorbereitung und Teilnahme im Lager, Lagerführung von Vorteil. Bei Interesse melde dich unter: peter.bruehlmann@alv-athletics.ch

– Daniela Zimmermann



Hallensaison prophezeit einen glänzenden Sommer

WIE DIE UNTEN STEHENDE AUFLISTUNG EINDRÜCKLICH ZEIGT, HABEN DIE AARGAUER NACHWUCHSATHLETEN AN DEN INDOOR SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN IHRE LEISTUNGEN ABGELIEFERT. DIE AUSBEUTE DER AKTIVEN IST NICHT GANZ SO ÜPPIG, DAFÜR UMSO GLÄNZENDER. ZWEI DER DREI MEDAILLEN SIND NÄMLICH GOLDENE.

Zum einen ist da Jan Hochstrasser. Der Mittelstreckenläufer gewinnt seit seinem Wechsel auf die 1500 Meter jedes nationale Rennen in überzeugender Manier und setzt seine Siegesserie auch in diesem Winter fort. Hochstrasser, der den Titelkämpfen zur hohen Priorität einräumte, dessen Hauptziel aber sicherlich die Hallen-EM war, nahm seinen ungefährdeten Sieg als Bestätigung seiner Formstärke gerne an. In Belgrad musste er erkennen, dass im internationalen Vergleich ein anderer Wind weht. Bereits nach den Vorläufen musste der Aargauer, der in der Schweiz dominiert, die Heimreise antreten.

Im Gegensatz zu Hochstrasser war für Livia Odermatt (siehe Bild) die Goldmedaille an den Schweizer Meisterschaften eine Premiere. Die junge Hochspringerin überspringt seit einem guten Jahr die 1.80 Meter regelmässig, musste aber im Sommer aufgrund starker Schmerzen eine Trainings- und Wettkampfpause einlegen. Mit einer Goldmedaille im Herbst bei den U23 und nun dem ersten Titel bei den Aktiven in der Halle meldet sich Odermatt eindrücklich zurück. Sollte sie verletzungsfrei bleiben, ist es nur eine Frage der Zeit, bis Livia Odermatt auch im Freien reüssieren kann.

Komplettiert wird der Aargauer Medaillenspiegel von Serena Raffi. Mit einer neuen persönlichen Bestweite von 12.43 Meter gewinnt sie Silber im Dreisprung. Für Raffi ist es wie für die beiden anderen nicht die erste Medaille, eine goldene bei den Aktiven gab es für sie aber noch nicht. Bisher stand ihr mehrfach Barbara Leuthard vor der Sonne. Wenn sich Raffi aber weiter steigern kann, wird die Grande Dame aus Zürich demnächst fällig sein.

– Dominique Stark

Gold

Tim Uhler, LV Wettingen-Baden, U20, 200m, 21.92
Lino Wunderlin, LV Fricktal, U20, Hoch, 1.96m
Jan Scherrer, STV Auw, U18, Kugel, 15.67m
Denise Uphoff, BTV Aarau Athletics, U18, 60m, 7.53
Laura Perlini, LV Fricktal, U16, Weit, 5.42m

Silber

Tim Uhler, LV Wettingen-Baden, U20, 60m, 6.97
Lino Wunderlin, LV Fricktal, U20, Weit, 6.83m
Lukas Kauflin, TV Zofingen LA, U18, 1000m, 2.43.79
Mauro Schraner, LV Fricktal, U18, Kugel, 14.60m
Hannah Budnik, BTV Aarau, U18, Hoch, 1.71m
Elisa Schmid, BTV Aarau, U18 Frauen, Drei, 10.98m

Bronze

Anna Archidiacono, BTV Aarau, U18, Weit, 5.59m
Ariana Brügger, TV Zofingen LA, U16, Kugel, 11.19m



Goldmedaillengewinnerin Livia Odermatt mit Janine von Arx (Rang 2) und Deborah Vomsattel (Rang 3).

Neues ALV-Verbandsjahr an der 96. DV eingeläutet

MEHR ALS 100 LEICHTATHLETIKFREUNDE TRAFEN SICH AM SAMSTAG, 6. MÄRZ 2017 ZUR DV DES ALV IM GASTHOF SCHÜTZEN IN AARAU.

Mit Interesse folgten die 88 Anwesenden den Informationen zum vergangenen Jahr. Für den Bereich der Athletenförderung und des regionalen Leistungszentrums (RLZ) erarbeitete der ALV ein neues Konzept, das nun vorgestellt wurde. Neu werden Vereinbarungen mit AthletInnen des Top-Teams getroffen, die mit Verpflichtungen und Unterstützung von Seiten des Verbandes und der AthletInnen einhergehen. Im neuen Verbandsjahr wird das Angebot der Kadertrainings ausgebaut und die Vereinsförderung überarbeitet werden. Die Verbandsgeschäfte des vergangenen Jahres wurden von der Versammlung genehmigt. Eliane Koch vom TV Wohlen wurde neu in den Vorstand aufgenommen. Valérie

Geiser, Edi Suter und Hansheiri Jost verlassen den Vorstand leider auf das neue Jahr und wurden unter grossem Applaus verabschiedet. Ein grosses Dankeschön geht an die drei für die geleistete Arbeit! Wie jedes Jahr waren die Ehrungen der AthletInnen ein Highlight. Geehrt wurden alle AthletInnen, die an den SM der Kategorien U23 und jünger einen Podestplatz erkämpften und all jene, die an den Aktiv-SM den Finaleinzug schafften. Bruno Stöckli vom TV Buchs wurde für seinen Einsatz für die Aargauer Leichtathletik zum Ehrenmitglied gekürt.

– Daniela Zimmermann



LäuferInnen aus allen Altersgruppen gaben am Aargauischen Volkslauf am vergangenen Sonntag bei schönstem Wetter Vollgas

Qualifizierungen für St. Moritz

DAS ALV-NACHWUCHSLAGER IN ST. MORITZ STEHT WIEDER VOR DER TÜR.

Auch diesen Herbst werden wir mit den schnellsten, wurf- und sprungstärksten Aargauer NachwuchsatletInnen und -athleten der Saison eine Woche ins schöne St. Moritz reisen. Durch einen Podestrang an den Aargauer Einkampfeisterschaften oder am kantonalen UBS- Kids- Cup- Final sowie durch die Qualifikation für den Schweizer Mille Gruyère-Final oder den Finaleinzug am «Schnällschte Aargauer» bist du mit dabei! Von Sonntag 01.10.2017 bis Samstag 7.10.2017 werden wir eine unvergessliche Woche in St. Moritz verbringen. Mit professionell ausgebildeten TrainerInnen wirst du die Möglichkeit haben, mit Gleichgesinnten unter besten Bedingungen in der Leichtathletik zu trainieren sowie andere Sportarten

auszuprobieren! Das Angebot richtet sich an Jugendliche der Jahrgänge 2002 bis 2007. Einladungen werden den FinalistInnen direkt an den verschiedenen Wettkämpfen verteilt. Die TeilnehmerInnenzahl ist beschränkt, über die Teilnahme am Lager entscheidet der Zeitpunkt der Anmeldung.

Das Leiterteam freut sich bereits jetzt auf eine sportliche Woche mit dir!

Für weitere Infos geben wir gerne Auskunft: jhuegli@hmueglic.ch oder s.radde@hotmail.ch

– Jonas Hügli & Susi Radde

Vereinstrainer: Sie bewegen die Aargauer Leichtathletik

INTERVIEW MIT JONAS HÜGLI, HEIMTRAINER IM STV GRÄNICHEN UND BTV AARAU UND KADERTRAINER DES AARGAUISCHEN LEICHTATHLETIKVERBANDES



Jonas, wie kamst du zur Leichtathletik?
Schon als Kind habe ich mich unglaublich gerne bewegt. Als ich dann in jungen Jahren den „schnellsten Pfüder“ in Gränichen kennen gelernt, zog es mich in den Leichtathletikverein des Dorfes, wo ich lange Mehrkampf trainierte.

Hast du eine persönliche Paradedisziplin?
Das ist ganz klar der Stabhochsprung! Zuerst habe ich die Disziplin aus Neugier ausprobiert. Sehr schnell konnte ich dort Fortschritte erzielen und merkte, dass ich es in dieser Disziplin wohl am Weitesten bring-

en kann. Tatsächlich ist der Stabhochsprung für mich die vielfältigste und spannendste Disziplin, da so viele unterschiedliche Faktoren gefragt sind.

Wo und in welcher Form bist du als Trainer tätig?

Ich trainiere an insgesamt vier Abenden die Woche NachwuchsatletInnen und -athleten im STV Gränichen und BTV Aarau. Ausserdem bin ich seit 2011 Trainer der Aargauer Kaderathletinnen und -athleten. Diese Trainings finden jeweils am Dienstag- und Donnerstagmorgen statt.

Welche Chancen siehst du im ALV-Kader?

Es ist eine gute Möglichkeit für junge Athletinnen und Athleten, neben der Ausbildung intensiv trainieren zu können. Auch kann es einen Einstieg in den Spitzensport bedeuten, wo ebenfalls mehrere Trainingseinheiten pro Tag stattfinden. Positiv ist, dass mit diesem System die Ausbildung trotz des Leistungssports nicht zu kurz kommt.

Was macht für dich das Trainersein aus?

Es ist schön, das eigene Können weiterzugeben. Ich konnte als Athlet viel von der Aargauer Leichtathletik profitieren. Mir ist es ein Anliegen, etwas davon zurückzugeben.

Welche Eigenschaften sollte deiner Meinung nach ein guter Trainer mitbringen?

Dies unterscheidet sich darin, in welchem Bereich man arbeitet. Beim Nachwuchs muss stark differenziert und motiviert werden. Natürlich sollte man auch immer ein Vorbild darstellen und möglichst viel selber vorzeigen können. Im Kaderbereich spielt genaue Technik und Methodik eine grosse Rolle. Zuletzt darf die persönliche Erfahrung nicht unterschätzt werden. Ein Trainer muss auch willig sein zur Weiterentwicklung. Hier ist der Austausch unter Trainern sehr wertvoll.

Seit einigen Jahren hast du auch die Hauptleitung fürs ALV-Lager in St. Moritz übernommen, wie kam es dazu?

Das Konzept des Lagers überzeugt mich. Da man nur durch starke Leistungen daran teilnehmen kann, ist es eine Möglichkeit für die Aargauer Nachwuchsspitze, gemeinsam eine Sportwoche zu verbringen.

Wo siehst du dich in zehn Jahren?

Bis dahin bin ich kein aktiver Athlet mehr. Sicher möchte ich zu diesem Zeitpunkt als Stabhochsprungstrainer tätig sein.

Vielen Dank für deine Zeit und die wertvolle Arbeit, welche du für die Aargauer Leichtathletik leistest!

– Interview: Susi Radde, ALV

Mit jedem Einsatz gewinnt der Aargauer Sport

SWISSLOS
Sportfonds Aargau