

# Trainer im Aargau – Sie bewegen die Leichtathletik



**INTERVIEW MIT ROLF STADLER, VEREINSTRAINER DES TV WOHLENS UND TRAINER DES AARGAUER WURFKADERS**

**Wann und auf welchem Weg wurdest du Trainer?**

Nach einem Knochenbruch im Stabhochsprung – das scheint ein Wohlner Vereinsübel zu sein (lacht) – musste ich pausieren und wurde angefragt, ob ich beim Leiten mithelfen könnte. Dies war in der Saison 1978/1979.

**Das Aargauer Wurfkader hat sich unter deiner Leitung zu einem der solidesten Kader der Aargauer Leichtathletik entwickelt. Deine Trainings sind gut besucht. Wie machst du das?**

Edi Suter und ich sind ein gutes Team. Wir haben eine klare Linie und wer Interesse hat, der kommt zu uns ins Training. Uns war von Anfang an bewusst, dass die Aufgabe des Kadertrainers etwas Längerfristiges ist. Für uns ist die Kontinuität und Verlässlichkeit der Schlüssel.

**Welche Chancen siehst du im Aargauer Kader?**

Im Aargau gibt es wenig Wurftrainer, die gezielt mit den AthletInnen arbeiten und so stehen manche AthletInnen ohne richtigen Trainer da. Diese können von einem Kadertraining viel profitieren.

**Du hast bereits manche erfolgreiche AthletInnen hervorgebracht und durftest als Trainer einige SchweizermeisterInnen-titel feiern. Wie bringt man eine Athletin/einen Athleten so weit?**

In der Schweiz braucht es leider wenig. Ein Schweizermeister würde mit seiner Leistung

im Ausland teilweise nicht einmal die Limite für eine Landesmeisterschaft erreichen. Für eine SM-Teilnahme genügt der Wille zum Training, kombiniert mit einem gewissen Grundtalent. Mit etwas mehr Talent reicht es dann zum Titel. Gerade für die Wurfdisziplinen wird ein gutes Kraftniveau benötigt, welches nur mit viel Zeit und Energie für das Training erreicht werden kann.

**Wie bildest du dich weiter?**

Ich besuche jedes Jahr einen bis zwei Lehrgänge von Swiss Athletics. Daneben habe ich Fachliteratur abonniert, welche ich für die Trainingszusammenstellungen benutze. Bewährte Sachen aus Vorjahren übernehme ich, aber nie alles.

**Gab es ein bestimmtes Highlight in deiner langjährigen Zeit in der Leichtathletik?**

Es gab für mich in der Vergangenheit viele Highlights und schlechtere Momente. Zufriedenheit ist für mich, wenn ich nach einem Training das Gefühl habe, weitergekommen zu sein. Dabei ist egal, mit wie vielen AthletInnen trainiert wurde.

**Herzlichen Dank Rolf für dein unermüdeliches Engagement und den unbezahlbaren Einsatz, den du für die Aargauer Leichtathletik leistest!**

– Interview: Susi Veil

## Leichtathletik im Aargau Termine

Samstag, 20. Oktober 2018  
**Einladung Kaderzusammenzug 2018**

Athletinnen und Athleten, welche sich 2018 oder 2017 in mindestens einer Disziplin für die Schweizermeisterschaften qualifiziert haben, sind mit dem zuständigen Heimtrainer zum Gesamtkaderzusammenzug geladen. Der Veranstaltungsort und weitere Details werden in einer persönlichen Einladung bekannt gegeben. Bitte reserviert euch den Termin.

Montag, 22. Oktober 2018, 19 Uhr  
**Einladung zur obligatorischen Präsidentenkonferenz und Meetingbörse 2018**

Gasthof zum Schützen, Aarau

Der Vorstand des ALV lädt Präsidenten und technische Leiter von leichtathletik-treibenden Vereinen zur Meetingbörse und Präsidentenkonferenz 2018 ein. Weitere Infos auf [www.alv-athletics.ch](http://www.alv-athletics.ch)

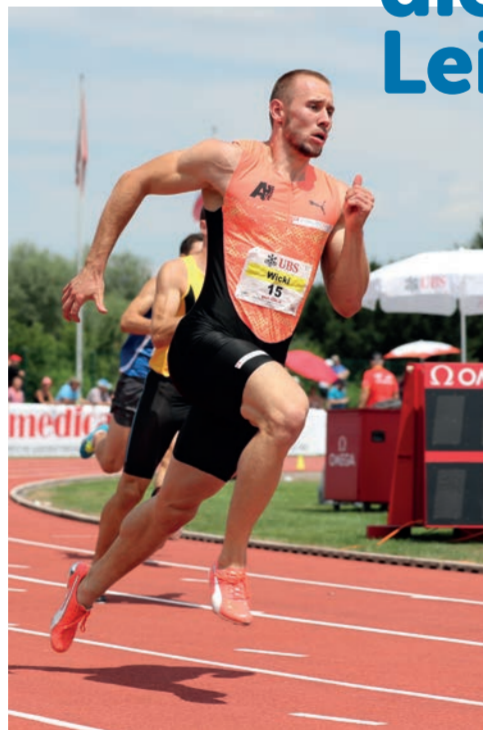
## Kampfrichterecke

**IN DIESER RUBRIK PRÄSENTIEREN WIR EINE KNIFFLIGE FRAGE AUS DEM KAMPFRICHTERALLTAG – TESTE AUCH DU DEIN WISSEN!**

**Rolf, du stehst beinahe täglich für die Aargauer Leichtathletik auf dem Wurfplatz. Was motiviert dich an dieser zeitintensiven Beschäftigung?**

Irgendwann beginnst du damit, dann merkst du, was es alles braucht, um motivierte AthletInnen kompetent zu unterstützen. Danach hast du zwei Möglichkeiten: Entweder du hilfst ihnen mit vollem Einsatz oder du hörst ganz damit auf.

## Ein heisser Sommer für die Aargauer Leichtathletik



**GLEICH ZWEI SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN FANDEN INNERHALB DER KANTONGSGRENZEN STATT UND AUCH AN INTERNATIONALEN EVENTS WAREN AARGAUER ATHLETINNEN VERTRETEN. EIN RÜCKBLICK AUF DIE LEICHTATHLETISCHEN HIGHLIGHTS DES HITZESOMMERS.**

4x100m-Staffel für die Europameisterschaften der Aktiven im August in Berlin selektionierte.

Für die U18-Europameisterschaften in Győr, Ungarn qualifizierten sich gerade sieben Athletinnen, von denen vier von Swiss Athletics für die Teilnahme selektionierte wurden (Dominique Berger, TV Wohlens, 200m; Giulia Senn, LVWB, 400m; Leonie Moll, BTV Aarau, Stab und Laura Perlini, U Fricktal, Weit). Solche Highlights geben der Aargauer Leichtathletik Aufwind. Erfahrungen von internationalen Events werden in die Stammvereine getragen, plötzlich sieht man bekannte Gesichter am Fernsehen.

An den Schweizermeisterschaften in Zofingen sorgte Mujinga Kambunji für einen schweizweit historischen Moment auf einer Aargauer Bahn, als sie die 11-Sekunden-Marke über 100m mit fünf Hundertstel unterbot und einen neuen Schweizer Rekord aufstellte. Am gleichen Event gelang es Silvan Wicki vom BTV Aarau, die Sprintgrösse Alex Wilson über 100m und 200m aus den Reserven zu locken und verdierterweise den Titel doppelter Vizeschweizermeister einzuholen. Zusammen mit dem 1500m-Läufer und Vereinskollegen Jan Hochstrasser wurde er dann auch über 100m, 200m und

– Daniela Zimmermann



Ein Hammerwerfer berührt mit seinem Hammer während seines Versuches den Boden ausserhalb des Wurfkreises, führt den Versuch jedoch zu Ende und der Hammer landet innerhalb des Sektors.

**Frage: Wie entscheidest Du? Ist der Versuch gültig oder nicht?**

**Lösung:** Der Versuch ist gültig! Es ist kein Fehlversuch, wenn der Hammerkopf beim Schwungholen oder beim Drehen den Boden innerhalb oder ausserhalb des Wurfkreises oder die Oberseite des Kreisrings berührt. Der Wettkämpfer kann den Versuch abbrechen und den Wurf neu beginnen, vorausgesetzt es ist dabei keine andere Regel verletzt worden.

Für mehr Informationen siehe die Datenblätter von Swiss Athletics, in diesem Fall das Datenblatt «Hammer 01.04.2018».

## DAS BLATT

Das Mitteilungsorgan des Aargauischen Leichtathletikverbandes



## Editorial

**GROSSEVENTS IM AARGAU.**

In diesem Jahr fanden im Aargau mit den Aktiv- und den U20/U23-Schweizermeisterschaften gleich zwei Höhepunkte der Schweizer Leichtathletik statt. Für die Aargauer Topathleten ist dies ein Heimspiel vor eigenem Publikum und eine zusätzliche Motivation für tolle Leistungen. Es ist ein Ansporn, die Limite zu erreichen, denn für die meisten AthletInnen ist dies ein einmaliges Erlebnis – die letzte Aktiv-SM war vor 22 Jahren im Aargau. Leider fehlen uns Stadien mit der benötigten Kapazität und Ausstattung. Solche Anlässe geben dem Nachwuchs in der Region Auftrieb. Sie können ihre Idole hautnah erleben und anfeuern. Umso schöner, wenn dabei Schweizerrekorde erzielt werden. Ich möchte den Organisationsmitgliedern der SM im Aargau für ihre riesige Arbeit danken, die solche Momente ermöglicht. Hoffen wir, das es nicht wieder 22 Jahre dauert, bis im Aargau die nächste Aktiv-Schweizermeisterschaft stattfindet!

– Peter Brühlmann, ALV Vorstand



## Aktuell

Der Mittelstreckenläufer Jan Hochstrasser (BTV Aarau) beendet mit dieser Saison auch seine Karriere im Spitzensport. Der ALV-Top-Team-Athlet und zweifache EM-Teilnehmer hat die Schweizer Mittelstreckenszene im letzten Jahrzehnt geprägt. Jan kann auf eindrückliche 12 Schweizermeistertitel und etliche Teilnahmen an internationalen Events im Nationaldress – zuletzt an der EM in Berlin – zurückschauen. Wir wünschen Jan für seinen neuen Lebensabschnitt alles Gute!



## Junge Talente im Letzigrund

**WENN MAN IM ZÜRCHER LETZIGRUND AUF SEINE GROSSEN LEICHTATHLETIK-IDOLE TREFFEN UND GEGEN DIE SCHWEIZWEIT BESTEN ATHLETINNEN IM FINAL DES UBS KIDS CUPS ANTRETEN KANN, KÖNNEN AUCH REGEN UND KALTE TEMPERATUREN DIE STIMMUNG NICHT TRÜBEN.**



Zwei Tage nach der Weltklasse Zürich ist das Letzi am 1. September die Bühne für rund 540 NachwuchsathletInnen. Auch 21 Athleten und 19 Athletinnen aus dem Aargau haben sich für den Final, die bereits 8. Ausgabe des UBS Kids Cups, qualifiziert. Die Weiterführung ist für vier Jahre gesichert, da der Titelsponsor UBS die Partnerschaft verlängert. Das neue Maskottchen heisst Leo Letzi und ersetzt Cooly, der ins Eishockeystadion zurückkehrt. Aus Aargauer Sicht war der Dreikampf mit den Disziplinen Sprint, Ballwurf und Weitsprung von Erfolgen gekrönt: So hat etwa Lionel Brügger (M12) zum dritten Mal und Noa Zrakic (M8) zum zweiten Mal in Folge gewonnen. Ebenfalls in ihrer Kategorie gewonnen haben Céline la Verde (W7), Mael Grubenmann (M7) und Tyler Aerni (M13). In der W12 hat Asaphon Tomon den dritten Platz erreicht. Bereits im letzten Jahr in gleicher Reihenfolge auf dem Podest standen Ariana Brügger (2. Platz) vor Selina Furler (3. Platz, siehe Bild) in der W15. 19 weitere AargauerInnen konnten sich unter den Top Zehn ihres Alters platzieren und durften ein Diplom entgegennehmen.

– Alina Ruppen



## 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 – Marktgasse  
Brugg – Centre  
Buchs – Wynecenter  
Oftringen – OBI Fachmarktcenter  
Schönenbühl – Shoppyländ  
Spreitenbach – Shoppi Twoli



Wo man sich auch für Sport engagiert, bin ich **am richtigen Ort.**



LEADINGPARTNER



LEISTUNGSPARTNER



# Happy Birthday

WIR GRATULIEREN DEN IM OKTOBER, NOVEMBER UND DEZEMBER GEBORENEN EHRENMITGLIEDERN DES AARGAUISCHEN LEICHTATHLETIKVERBANDS HERZLICH UND WÜNSCHEN IHNEN AUF DIESEM WEG ALLES ERDENKLICH GUTE.

Ueli Sidler — Seengen 07. Oktober 1941	<b>77</b>
Markus Bieri — Küttigen 09. Oktober 1940	<b>78</b>
Rudolf Gautschi — Winterthur 12. Oktober 1942	<b>76</b>
Hermann Schwarb — Würenlingen 16.10.1937	<b>81</b>
Clemens Knecht — Aarau 20. Oktober 1936	<b>82</b>
Walter Schaad — Zetzwil 22. Oktober 1960	<b>58</b>
Ernst Lüdin — Strengelbach 25. Oktober 1931	<b>87</b>
Monika Vifian-Fäsi — Rothrist 27.10.1958	<b>60</b>
Christian Müller — Büttikon 01.11.1950	<b>68</b>
Kurt Dössegger — Cham 02. November 1947	<b>71</b>
Peter Kocher — Birr 03. November 1946	<b>72</b>
Markus Hacksteiner — Windisch 18. November 1964	<b>54</b>
Beat Ackle — Herznach 30. November 1964	<b>54</b>
Ruedi Brehm — Scherz 06. Dezember 1952	<b>66</b>
Robert Frösch — Zofingen 13. Dezember 1947	<b>71</b>
Rolf Stadler — Wohlen 15. Dezember 1955	<b>63</b>

# Weltklasse Zürich von ALV-Talents getestet

JEDES JAHR IM SPÄTSOMMER SIND ALLE LEICHTATHLETIK-AUGEN AUF DAS LEGENDÄRE LEICHTATHLETIKMEETING WELTKLASSE ZÜRICH GERICHTET. DIESES JAHR WAREN 25 ATHLETINNEN UND ATHLETEN VOM ALV DIE TESTER DIESES PRESTIGETRÄCHTIGEN ANLASSES.

Das Kader der ALV-Talents umfasst aktuell 38 Athleten, welche im Nachwuchsbereich besonders gute Leistungen erbracht haben. Jedes Jahr gibt es einen speziellen Event, an welchem die Athleten Erfahrungen sammeln, Informationen aufnehmen und den Austausch untereinander pflegen können. Dieses Jahr ging es ans Meeting Weltklasse Zürich. Bevor jedoch die Stars im Letzigrundstadion bestaunt wurden, testete das ALV-Talents-Kader das Stadion, die Kampfgerichte sowie das Fernsehen. Am Nachmittag vor dem Event gibt es jeweils einen Test-Event, an welchem der ganze Ablauf vom Abend durchgespielt wird, das Fernsehen seine Einstellungen übt und die Mod-

eratoren und Speaker ihre Sprechproben haben. Für diese Aufgaben sind die Athleten aus dem ALV-Talents-Kader natürlich bestens geeignet. Sie konnten so einmal hautnah erleben, was bei einem Grossanlass alles dazugehört. Und speziell war es auf jeden Fall: Auf dem Stadionscreen haben bis jetzt die Wenigsten eine Zeitlupe ihres Wurfes gesehen, oder die Reaktionszeiten beim 100m-Start ablesen können. Nach dem Test-Wettkampf gab es einen kurzen Besuch bei den Speakern unter dem Stadionsdach. David Zumbach, bis vor kurzem im Vorstand vom ALV tätig, erklärte, was ihn als Meetingspeaker am Abend alles erwarten wird und wie er mit seinem Team

(Janine Geigele und Dominique Stark – ehemaliger Zehnkämpfer beim BTV Aarau) arbeitet. Nach dem Blick hinter die Kulissen ging es dann auch schon los mit dem Programm von Weltklasse Zürich. Mit spannenden Duellen, grossartigen Leistungen und der immer wieder eindrücklichen Schlussfeier, ging ein Tag zu Ende, der einfach Weltklasse war. Die jungen Athleten machten spannende Erfahrungen und bekamen einen ganz neuen Bezug zu Weltklasse Zürich.

— Lukas Fischer



# Vom ersten Siebenkampf an die U18-EM in Ungarn

IN DIESER RUBRIK BLICKEN WIR ZU DEN GROSSEN VON MORGEN: MELANIE BRUNNER SPRACH MIT DOMINIQUE BERGER, U18-ATHLETIN DES TV WOHLN.

nun als Trainerin. Zudem bin ich schon immer gern und viel herumgerannt.

Seit kurzem besuchst du die Sportkantonschule in Aarau. Wie sieht dein Training dort aus?

An den meisten Tagen habe ich entweder im Verlauf des Morgens oder am Nachmittag einen freien Block, um zu trainieren. Wir sind klassenübergreifend 8 Leichtathleten. Jeder trainiert nach seinem eigenen Trainingsprogramm. Bei gleichen Disziplinen sprechen wir uns manchmal ab.

Was erhoffst du dir durch den Besuch der Sportkanti?

Einerseits, dass meine Leistungen besser werden. Andererseits aber auch, dass meine Tage ausgeglichener sind und ich genügend Zeit für die Erholung und fürs Lernen habe. Zu Beginn hast du dir als Mehrkämpferin einen Namen gemacht. Dann hast du die Limite im 200m für die U18-EM in Győr geholt.

War das für dich überraschend?

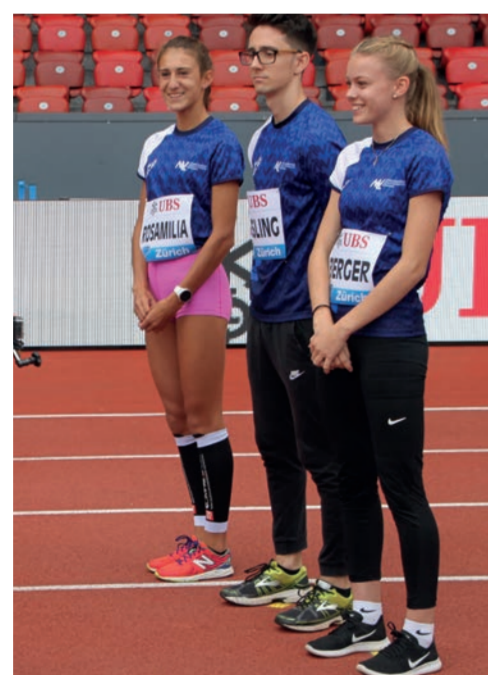
Die Limite für die 200m habe ich bei meinem ersten Siebenkampf geholt. Da ich

zuvor noch nie einen 200m in der Freiluft-saison gemacht habe, war ich erstaunt. Ich habe es im Ziel zuerst nicht richtig realisiert. Dank der Limite darfst du an der U18-EM in Győr teilnehmen. Wie hast du diesen Wettkampf erlebt?

Möchtest du dich nun vermehrt auf die Sprintdistanzen konzentrieren oder bleibst du dem Mehrkampf treu?

Ich möchte mich weiterhin auf den Mehrkampf fokussieren, da mir die Abwechslung sehr gut gefällt und ich dies auch brauche. Hochsprung ist beispielsweise auch eine meiner Lieblingsdisziplinen. Mein Ziel ist es schon, wieder eine Limite für einen Grossanlass erzielen. Ich hoffe, später gar einmal die Limite im Siebenkampf zu holen.

— Interview: Melanie Brunner



Dominique Berger (rechts) während des Ausflugs der ALV-Talents ans Weltklasse Zürich.

**Dominique, du bist Athletin mit Leidenschaft. Wie kam es dazu?**  
Meine Eltern und auch mein Gotti haben früher Leichtathletik betrieben. Schon als ich ganz klein war, ging ich oft mit meinen Eltern an die Wettkämpfe meines Gottis. Sie war auch eine Mehrkämpferin und betreut mich

# Heimspiel des Nachwuchses im Aarauer Schachen

NICHT NUR AUF DER PFERDERENNBahn UND IN DER BADI IM AARAUER SCHACHEN WAR AM 8./9. SEPTEMBER BETRIEB – AUF DER TARTANbahn LIEF DER LEICHTATHLETIKNACHWUCHS ANLÄSSLICH DER SCHWEIZER NACHWUCHSMEISTERSCHAFTEN UM DIE WETTE.



Bild: Athletix.ch

Während sich die AthletInnen der Kategorien U20 und U23 bei schönstem Wetter in der Aargauer Kantonshauptstadt massen, gastieren die jüngeren Jahrgänge (U16 und U18) in Frauenfeld. Im Heimkanton, als auch in Frauenfeld, zeigten die Aargauerinnen gute Leistungen. Die U23-Athletin Anja Cavallieri (TV Buchs) siegte über 400m vor Manuela Keller (LV Wettingen Baden und erkämpfte sich bei diesem Beinahe-Heimspiel die erste Goldmedaille für ihren Stammverein seit 34 Jahren. Nicht mit einem Edelmetall begnügte sich Sandro Michel (LV Fricktal). Der Kugel-Vizemeister der Aktiv-SM doppelte bei den U23 mit Gold in Kugel (59.42m) und zweifachem Silber in Speer und Diskus nach. Selina Ummel musste sich trotz tollem Lauf im Heimstadion mit dem Vizemeistertitel über 1500m zufriedenge-

ben. Komplementiert wurde das Medaillenset des Organisatorenvereins BTV Aarau durch die Bronzemedaille von Joël Flury über 400m. Vier weitere Medaillen für den BTV wurden in Frauenfeld abgeahnt.

Rund 10 neue SchweizermeisterInnen kann der Aargau feiern, dazu 16 VizeschweizermeisterInnen und 9 bronzene Auszeichnungen. Von den 35 Medaillen wurden 21 von den U16 und U18 aus Frauenfeld nach Hause getragen. Ein Blick auf den Medaillenspiegel des letzten Jahres zeigt, dass Aargauer AthletInnen gesamthaft 7 Medaillen mehr gewannen, zwei bronzene weniger, dafür 4 silberne und 5 goldene mehr.

— Daniela Zimmermann



Mit jedem Einsatz gewinnt der Aargauer Sport

# In Teams in Richtung Saisonabschluss

AM 2. SEPTEMBER FANDEN IM STADION LACHEN IN THUN DIE STAFFEL SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN STATT. ZWEI WOCHEN SPÄTER WURDE IM TEAM UM DEN SCHWEIZERMEISTERTITEL AN DEN TEAM-SM IN REGENSDORF GEKÄMPFT.

gewannen die U20-Sprinterinnen der LV Wettingen Baden über 4x100m (Hannah Lomax, Pascale Becher, Debora und Mary Agbelese, siehe Foto). Auch der zweite SM-Titel wurde von einem Frauenteam geholt, nämlich von den U16-Girls des BTV Aarau über 3x1000m (Lena Vombach, Nina und Valentina Rosamilia). Sie gewannen mit einem sicheren Vorsprung in 9.23 Minuten! Jan Hochstrassers Verletzung an der Patellasehne hinderte den BTV Aarau am bewährten Team festzuhalten. Doch für Ersatz für die Americaine-Staffel war gesorgt, so dass Joël Flury, Florian, Schwarb und Oliver Meister nach sechs Jahren in Serie mit Gold in diesem Jahr den guten zweiten Rang holten. Im hochkarätigen Final über 4x100m erreichte das Aarauer Männerteam (Wanheab Pin, Silvan Wicki, Pascal Müller, Patrick Saile) in 41.36 Sekunde ebenfalls den Vizemeistertitel. Bei den U16 liefen Silvan Brügger, Claude Zinniker, Kim Jan Flückiger, Malik Almansoury und Nils Hangartner des TV Zofingen über 5x80m auf den dritten Rang.

Ähnlich erfolgreich sah die Ausbeute für Aargauer Team an der Team-SM in Regensdorf aus. Einmal mehr bestätigte sich die geballte Wurfkraft des TV Wohlens mit Silber für die Frauen (Anina Rohner, Sandra Brändli, Lea Oswald, Rahel Wollschlegel) im Kugelstossen und Gold für die Männer im Diskus (Stefan Grob, Roger Strasser, Huan Hausherr, Marcel Oetli). Der BTV Aarau holte seine zwei Podestplätze mit schnellen Beinen: Über 100m siegten die Männer (Silvan Wicki, Wanheab Pin, Pascal Müller, Joshua Lehner), während das Frauenteam über 800m Silber holte (Valentina Rosamilia, Nicole Strelbel, Selina Ummel). Seine Vielseitigkeit bewies das Männerteam des LV Fricktals. Das gleiche Team (Nicolas Pfrommer, Sandro Winter, Ramon Treier und Simon Döbeli), das bereits an den Staffel-SM über 4x100m startete und den 5. Platz holte, wurde nun Vizemeister im Stabhochsprung.

— Daniela Zimmermann



Die blaue Bahn im Thuner Stadion Lachen beflügelte die Aargauer Staffelteams zur einer erfolgreichen Ausbeute von zweimal Gold und Silber und einmal Bronze. Gold



## IMPRESSUM

Ausgabe September 2018  
Nr. 2 / 34. Jahrgang  
Auflage: 1580

Das Mitteilungsblatt des Aargauischen Leichtathletikverbandes erscheint dreimal jährlich (zusätzlich eine Sonderausgabe Aarauer Volkslauf) 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 Daniela Zimmermann  
Adressänderungen [daniela.zimmermann@alv-athletics.ch](mailto:daniela.zimmermann@alv-athletics.ch)  
Gestaltung und Layout Sven Fischer  
Titelfoto: Lino Wunderlin an der Nachwuchs-SM (Quelle: Athletix.ch)  
Druck Druckerei AG Suhr, 5034 Suhr, drucksuhr.ch

SWISSLOS  
Sportfonds Aargau