

# Heimtrainer im Mittelpunkt: Simone Bohner

IM GESPRÄCH MIT DER U18-TRAINERIN DES TV ZOFINGEN.



**Wie hast Du zur Leichtathletik gefunden?**  
Ich bin seit meiner Kindheit mit dem Leichtathletikvirus infiziert und den wird man garantiert nicht mehr los! Ohne die Leichtathletik würde mir sicher etwas fehlen.

**Was ist die beste Regenerationsmassnahme nach einem strengen Training?**  
Das Auslaufen (Barfussgehen) und die Blackroll sind zwei gute Massnahmen.

**Wie viele Stunden in der Woche stehst Du auf dem Platz und organisierst nebenbei die Trainingseinheiten?**  
Sechs Stunden auf dem Platz und das Vorbereiten benötigt auch noch ein paar Stunden.

**Was macht Dich als Trainerin aus?**  
Ich fordere von meinen Athleten viel, bin aber auch immer für sie da und offen für ihre Anliegen.

**Für was sollte sich mehr Zeit genommen werden im Training?**  
Die Beweglichkeit geht gerne vergessen, ist jedoch für die Verletzungsprävention wichtig. Zudem sollte mehr Fokus auf den mentalen Bereich gelegt werden.

**Konntest Du bereits Erfahrung im Mentaltraining sammeln?**

Ich habe einen zweijährigen Lehrgang in Mentaltraining gemacht. Im Training mache ich immer wieder Entspannungsübungen (Body-Scan, Progressive Muskelrelaxation) und die Athleten lieben das. Auch habe ich mit einzelnen AthletInnen Übungen gemacht während ihrer Verletzungszeit. Es sind aber alles nur Ansätze, denn ein richtiges Mentaltraining braucht Zeit und ich bevorzuge die Einzelbetreuung von AthletInnen. Es ist aber eine sehr spannende Sache und ich finde es immer wieder erstaunlich, was in unserem Kopf so alles abläuft.

**Wie siehst Du die Zukunft der Leichtathletik?**  
Ich denke die Leichtathletik hat heute einen grösseren Stellenwert als noch vor einigen Jahren. Auch wenn man die Anzahl NachwuchsathletInnen anschaut, sieht es nicht schlecht aus. Meiner Meinung nach können die technischen Disziplinen noch mehr gepusht werden.

**Liebe Simone, wir können froh sein, dass Dich der LA Virus gepackt hat und wir danken Dir für Dein Engagement!**

— Alina Ruppen

## Termine 2020

Einladung zur 100. ordentlichen Delegiertenversammlung

Samstag, 7. März 2020, 10.30 Uhr  
Gasthof zum Schützen, Aarau

- Traktanden:
1. Begrüssung
  2. Appell
  3. Wahl der Stimmzähler
  4. Protokoll der DV vom 9. März 2019
  5. Tätigkeitsbericht 2019
  6. Jahresrechnung 2019 und Revisionsbericht
  7. Ersatzwahlen
  8. Tätigkeitsprogramm 2020
  9. Mitgliederbeiträge 2019/20
  10. Budget 2020
  11. Ehrungen
  12. Anträge
  13. Mitteilungen
  14. Verschiedenes und Umfrage

Anträge zu Händen der DV sind dem Präsidenten mindestens 10 Tage vor der DV schriftlich einzureichen.

Herzlich,  
Christian Winter, Präsident



Das Mitteilungsorgan des Aargauischen Leichtathletikverbandes



## Editorial

Liebe Leichtathletik-Gemeinde

Was für ein Jahr für die Aargauer Leichtathletik! Zahlreiche internationale und nationale Erfolge, ein tolles 100-Jahr-Jubiläum, ein Schritt Richtung Teilprofessionalisierung, neue Impulse bei der Ausbildung (Speaker-Kurs) und eine gewaltige Anzahl begeisterter Leichtathletinnen und Leichtathleten mit ihren eigenen persönlichen Geschichten. So macht es Spass. Wir werden in der Schweizer Leichtathletikszene wahrgenommen als aktiver Förderer in unserer Sportart. Gut so. Wir ruhen uns aber nicht aus und arbeiten weiter an der Optimierung des Umfeldes, damit motivierte Athletinnen und Athleten für Ihren Mut – auf den Sport zu setzen – auch belohnt werden. Es freut mich, dass ich im kommenden Jahr meinen Beitrag dazu leisten darf und hoffentlich mithelfen kann, persönliche Visionen realisierbar erscheinen zu lassen. Auf mutige Ziele für das Jahr 2020!

— Andreas Weber, Geschäftsführer ALV



## Aktuell

Ab Januar übernehmen Kim Flückiger und David Gubler das Zepher im Bereich Soziale Medien für den ALV. Die versierten Kaderathleten und lizenzierten Speerwerfer des TV Zofingen besitzen bereits heute privat über 5000 Followers. Leite deine Kurzgeschichten oder ein Bild aus deinem Verein, Umfeld, Training oder Lager ab Januar direkt an [socialmedia@alv-athletics.ch](mailto:socialmedia@alv-athletics.ch) weiter und verlinke noch heute unseren Verband mit deiner Person/Verein auf Facebook und Instagram! Du kannst uns Bilder mit Ergänzungen auch direkt via Insta-Messenger zuschicken.



## ALV-Nachwuchslager St. Moritz

WÄHREND DEN HERBSTFERIEN HABEN FAST 50 JUNGE ATHLETINNEN UND ATHLETEN AUS DEM AARGAU EINE ERFOLGREICHE LEICHTATHLETIKSAISON MIT DEM NACHWUSSLAGER DES ALVS AUSKLINGEN LASSEN UND DIE ZEIT MIT ANDEREN SPORTBEGEISTERTEN KIDS AUS VERSCHIEDENEN VEREINEN DES KANTONS GENOSSEN.

Sprinten, springen, werfen, Akrobatik betreiben, biken, wandern, orientierungslaufen, Rätsel lösen, leistungsfördernde Inputs erhalten, Homekino geniessen, „lädele“ gehen, Zeit mit anderen leichtathletikbegeisterten Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten geniessen, viiiel lachen ... und weitere spannende Aktivitäten waren für 48 unserer erfolgreichsten Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler während einer Woche im Engadin angesagt. Die 10-15-Jährigen hatten sich im Verlaufe der letzten Saison durch

starke Leistungen in der Leichtathletik für das beliebte Herbstlager des ALV qualifiziert und durften im Oktober nach St. Moritz in eine polysportive Woche unter Gleichgesinnten reisen. Betreut wurden die jungen Sportlerinnen und Sportler von einem qualifizierten Leiterteam, verwöhnt wurden alle in der schönen Jugendherberge von St. Moritz. Auch wettertechnisch hatten wir grosses Glück, neben den gewohnt kühlen Temperaturen konnte viel Sonnenschein (und ganz zuoberst auf dem Berg auch Schnee) geniessen werden.

Für den ALV war es das 7. in Folge durchgeführte Herbstlager in St. Moritz. Wir freuen uns auf viele weitere Lagerwochen mit einem Haufen talentierter und motivierter Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten und bedanken uns ganz herzlich bei den kompetenten Leiterinnen und Leitern, welche Bereitschaft zeigten, einen Teil ihrer Ferien herzugeben und uns zum Teil seit Jahren ins Lager begleiten und enorm unterstützen!

— Susi Veil



## Jubiläumsschrift «100 Jahre ALV»

DIE LEICHTATHLETIKFAMILIE DES AARGAUISCHEN LEICHTATHLETIKVERBANDS FEIERT IM JAHR 2019 DAS 100-JAHR-JUBILÄUM. AUS DIESEM ANLASS FANDEN AM 17. AUGUST 2019 DIE GROSSEN FEIERLICHKEITEN IN AARAU STATT. MIT DER DEMNÄCHST ERSCHEINENDEN JUBILÄUMSSCHRIFT SOLL DAS ALV-JUBILÄUM ZUSÄTZLICH GEWÜRDIGT WERDEN.

Die Jubiläumsschrift versteht sich als Fortsetzung der bereits erschienenen Festschriften zu den 25-, 50- und 75-Jahr-Verbandsjubiläen. In der Rückschau auf die ersten 75 Jahre des ALV von 1919 bis 1994 werden zusammenfassend wichtige verbandshistorische Ereignisse beleuchtet. Der Schwerpunkt wurde jedoch auf die vergangenen 25 Jahre von 1994 bis 2019 gelegt mit den beiden Hauptthemen «Verbandsorganisation» und «Wett-

kampftätigkeit». Ergänzt wird die Jubiläumsschrift mit statistischen Angaben der Jahre 1994–2019 der Aargauer Teilnehmenden an Olympischen Spielen, internationalen Meisterschaften, Aargauer Schweizermeister, Aargauer Schweizerrekorden, ehemaligen Aargauer Schweizerrekorden und den aktuellen Aargauer Rekorden. Diesbezüglich wird die Leserschaft auf viele ehemalige und aktuelle Leichtathletikpersönlichkeiten stossen. Ob-

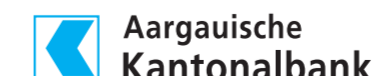
wohl die ALV-Athletinnen und -athleten bei den jüngeren Nachwuchskategorien ebenfalls hervorragende Leistungen erbrachten, mussten einige Kapitel aus Platz- und Kapazitätsgründen auf die Aktiv- und Juniorinnen-/Juniorenkategorien beschränkt werden. Im Bewusstsein, dass ein Rückblick auf 100 Jahre nicht vollkommen sein kann und viele interessante Geschichten unerwähnt bleiben, hofft der Verfasser, dass die Jubiläumsschrift stolz auf unseren Verband macht, der sich seit Generationen erfolgreich für die schöne Sportart Leichtathletik einsetzt. Die Jubiläumsschrift «100 Jahre ALV» soll den jüngeren und älteren Leichtathletikbegeisterten in unserem Kanton Freude bereiten. Dem Vorstand soll die Jubiläumsschrift in der Kommunikation und in der Zusammenarbeit mit den Partnern des ALV eine Stütze sein. Es ist vorgesehen, dass die gedruckte Jubiläumsschrift im Januar 2020 erscheint. Zudem wird diese auf der Website des ALV aufgeschaltet.

— Walter Schaad, Ehrenmitglied und Verfasser der Jubiläumsschrift



LEADINGPARTNER

LEISTUNGSPARTNER



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



## LAUFSCHUHE DIE WIE ANGEKOSSEN SITZEN!

Mit dem idealen Runningsschuh zu verbesserter Laufleistung. Dank der **kostenlosen, professionellen** Fussanalyse und einer breiten Auswahl an Toplaufschuhen finden Sie in jeder SportXX Ryffel Running Filiale 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
- Schönbühl – Shoppyländ
- Spreitenbach – Shoppi Tivoli



# Happy Birthday

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

Jürg Wirz — Afrika	71
10.01.1949	
Alois Stadler — Wettingen	79
11.01.1941	
Mädi Menzi — Villnachern	50
14.01.1970	
Hans Attiger — Oberrohrdorf	74
18.01.1946	
Emil Benz — Wettingen	86
20.01.1934	
Brigitte Jost — Buchs	69
24.01.1951	
Heinz Ryser — Rothrist	72
25.01.1948	
Fritz Schär — Oftringen	81
26.01.1939	
Peter Hochuli — Holziken	68
31.01.1952	
René Stöhr — Untersiggental	78
02.02.1942	
Lorenz Caroli — Holderbank	78
08.02.1942	
Reinhard Vogt — Schinznach Dorf	92
17.02.1928	
Willi Wernli — Erlinsbach SO	83
25.02.1937	
Wilfried Zobrist — Unterentfelden	85
03.03.1935	
Walter Vock — Anglikon	81
05.03.1939	
Maria Hacksteiner-Schatz — Windisch	55
16.03.1965	
Peter Hochuli — Tägerig	76
18.03.1944	
Karl Sager — Erlinsbach AG	65
24.03.1955	
Stefan Riniker — Möriken	42
29.03.1978	
René Kern — Rothrist	64
31.03.1956	
Ruedi Klaus — Küttigen	75
03.04.1945	
Linus Rebmann — Gipf-Oberfrick	73
04.04.1947	
Hans Kaufmann — Turgi	88
05.04.1932	
Daniel Plattner — Oberentfelden	82
10.04.1938	
Hans Rudolf Brugger — Auenstein	91
11.04.1929	
Hermann Gebhard — Buchs	86
15.04.1934	
Willi Urech — Aarau	94
27.04.1926	
Jürg Wälti — Safenwil	65
27.04.1955	

## IMPRESSUM

Ausgabe Dezember 2019  
Nr. 3 / 35. Jahrgang  
Auflage: 1700  
Das Mitteilungsblatt des Aargauischen Leichtathletikverbandes erscheint dreimal jährlich (zusätzlich einer 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 Alina Ruppen  
Adressänderungen [blatt@alv-athletics.ch](mailto:blatt@alv-athletics.ch)  
Gestaltung und Layout Sven Fischer  
Titelbild Stefan Bichsel  
Druck Druckerei AG Suhr, 5034 Suhr, drucksuhr.ch

# Dreifacher Schweizer Meister trotz Verletzungspause

«ZUVERLÄSSIG, MOTIVIERT, ZIELORIENTIERT», SO BESCHREIBT SICH DER DER ZOFINGER MITTELSTRECKENLÄUFER LUKAS KAUFLIN SELBST. MIT DIESEN EIGENSCHAFTEN UND EINEM EISERNEN WILLEN LÄUFT LUKAS IN DIESEM JAHR GLEICH DREI MAL GANZ OBEN AUF DEM PODEST.

Verletzungen – diese verfolgen Lukas schon seit je her; eine Knieverletzung hat ihn im Alter von 14 Jahren vom Fussball in die Leichtathletik wechseln lassen, nachdem er bei Sponsorenläufen gemerkt hatte, dass ihm das Rennen liegt. Heute absolviert der 19-Jährige 9 Trainingseinheiten pro Woche: 6 Lauftrainings, 2 Kräfteinheiten und einmal in der Woche geht er schwimmen. So kommt er wöchentlich gut auf 50 Kilometer. Nach Verletzungen, wie nach seiner Fussverletzung nach der Hallensaison, versucht Lukas kontinuierlich, die Anzahl Trainings zu steigern und wieder in Form zu kommen. Das wichtigste sei jedoch, immer

positiv zu bleiben und nach vorne zu schauen. So verliert er sein grosses Ziel, die U23-EM in zwei Jahren in Norwegen, nicht aus den Augen. Bis dahin schaut er weiter den Laufstil von David Rudisha (Weltrekordhalter über 800m) ab. Mitte Februar überraschte Lukas Kauflin sich und sein Umfeld, als er bei den Aktiven an der Hallen-SM Schweizermeister über 800m wird. «Der Wettkampf war sehr emotional, da ich einen sehr starken Athleten, Michael Curti vom LC Therwil, schlagen konnte und mich selbst überraschte. Bei den Nachwuchs-SM eine Woche später wusste ich, dass ich das

Rennen gewinnen kann und habe es auch dem entsprechend geniessen können.» Nach der Hallensaison war erstmal Schluss mit Wettkämpfen, der Fuss machte zu schaffen und Schonung war angesagt. «An der Outdoor-SM in Winterthur wollte ich eine schnelle Zeit laufen und ging das Rennen entsprechend schnell an. Nie hätte ich erwartet, dass ich das Tempo bis zum Schluss durchziehen kann. Im Ziel wurde ich eines Besseren belehrt, die Zeit wurde bei 1:49.78 gestoppt.» Goldmedaille Nummer drei der Saison 2019!

Alina Ruppen



(Foto: athletix.ch)

## Erlebnis: Bauernhof

EIN SPORTLICHES ALTERNATIVPROGRAMM WURDE DEN KADER ATHLETINNEN AM KADERZUSAMMENZUG IM OKTOBER GEBOTEN. DOCH AUCH DER AUSTAUSCH UNTEREINANDER UND DIE LEICHTATHLETIK KAMEN DANK SPANNENDEM INPUT NICHT ZU KURZ.



Dieses Jahr lud der ALV die Kaderathletinnen und -athleten und ihre TrainerInnen anlässlich des Zusammenzuges auf den Rütihof in Gränichen ein. Die AthletInnen durften ihr Können bei Bullriding, Traktorfahren oder auch Kuhmelken bei der Bauernolympiade zeigen. Bei den TrainerInnen hingegen ging ein bisschen ruhiger zu und her. Nach einem Austausch bei Kaffee und Gipfeli hielt Karin Schnüriger von Swiss Athletics einen Vortrag zum Thema

Trainerausbildung. Nach einer stärkenden Portion Äpler Makronen traten alle wieder den Heimweg an. Wir hoffen viele neue Gesichter in unseren Kadertrainings begrüssen zu dürfen. Wir vom Bereich Kaderbetrieb wünschen allen AthletInnen und TrainerInnen einen guten Einstieg in die Wintersaison und hoffen auf ein erfolgreiches Jahr 2020!

Eliane Koch



## Tenero 2020

Lust, eine Trainingswoche im top ausgerüsteten Sportzentrum in Tenero direkt am See zu verbringen? Dann melde dich jetzt für das ALV-Jugendlager in Tenero an! Das Lager findet vom **5. bis 11. April 2020** statt und bietet eine perfekte Einstimmung auf die Wettkampfsaison! Anmeldung unter: [www.alv-athletics.ch/nachwuchs/lagerseite](http://www.alv-athletics.ch/nachwuchs/lagerseite) Zur Ergänzung unseres tollen Leiterteams suchen wir TrainerInnen mit einer J+S-Ausbildung, die Spass am Leiten haben und eine sportliche Woche im Tessin verbringen möchten! Bei Interesse beim ALV melden!

# Highlights aus dem Jubiläumsjahr

NACH ZWEI SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN IM AARGAU IN 2018, WURDE ES AUCH 2019 KEIN BISSCHEN RUHIGER IN DER AARGAUER LEICHTATHLETIKSZENE – EIN BEWEGTES 2019 NEIGT SICH DEM ENDE ZU.

Zu feiern gab es viel, beispielsweise die nationalen und internationalen Erfolge des Nachwuchs. Bereits in der Hallensaison kündigte sich eine glänzende Saison an, mit 29 Medaillen, die an der Aktiv- und Nachwuchs-Hallen-SM in den Aargau getragen wurden. Im Sommer holte der Nachwuchs dann 33 Medaillen an der Nachwuchs-SM, komplementiert von zwei Medaillen von der Aktiv-SM, sowie vier von der Team-SM und drei von der Staffel-SM. An den Europäischen Jugend-Olympischen Spielen in Baku holte Valentina Rosamilia (BTV Aarau) zwei Medaillen – Silber über 800m und Bronze mit der Medley-Staffel, wo auch Selina Furler (SATUS Gränichen) mitlief. Die Gränicherin hatte bereits an den CSIT World Sport Games in Spanien zwei Goldmedaillen über 100m und 200m – abgeräumt. Eti-

che weitere Aargauer AthletInnen waren an internationalen Grossanlässen vertreten. Doch auch im Aargau tat sich einiges. Der ALV feierte im August sein 100-jähriges Bestehen mit einem gebührenden Fest in der Aeschbachhalle mit Besuch von Anita Weyermann. Zuvor wurde auf dem Bahnhofplatz der schnellste Aargauer und die schnellste Aargauerin auf der eigens dafür ausgerichteten Sprintbahn erkoren. Doch damit nicht genug: Um die Aargauer Leichtathletik auch in Zukunft adäquat zu fördern, wurde mit dem Jubiläum die Einstellung von Andreas Weber als neuer Geschäftsführer verkündet – ein Novum in den 100 Jahren ALV! Die Grundsteine für die nächsten 100 Jahre sind gelegt!

Daniela Lilja



Jennifer Buckel (BTV Aarau) holte sich mit ihrem Speerwurf den Schweizer-Meisterin-Titel bei den U20. (Foto: athletix.ch)



Fabienne Hoenke (LV Fricktal) auf dem Weg, eine ihrer 3 Medaillen an der Nachwuchs-SM zu gewinnen – neben Hürden in Sprint und Weit (Foto: athletix.ch)



Valentina Rosamilia (BTV Aarau) konzentriert am Start über 800m an den EYOF in Baku (Foto: Stefan Bichsel)



Kantonales Sprintfinal auf dem Aarauer Bahnhofplatz, inklusive ALV-Maskottchen (Foto: athletix.ch)



Mit jedem Einsatz gewinnt der Aargauer Sport

SWISSLOS Sportfonds Aargau