



Kadertrainer im Mittelpunkt: Markus Hacksteiner

INTERVIEW MIT MARKUS HACKSTEINER, MITTELSTRECKENTRAINER BEI DER LAR WINDISCH UND KADERTRAINER DES AARGAUISCHEN LEICHTATHLETIKVERBANDES.

Wie würde dein Leben heute ohne Leichtathletik aussehen?

Ich würde wohl mit der Männerriege Faustball spielen und gemütliche Runden in den Wäldern drehen.

Welche Sportereignisse haben Dich geprägt?

Ich sehe nicht die Höhepunkte als prägend. Es ist der Weg zu den Wettkämpfen mit den vielen Trainingsstunden, die dazugehören. Das Umfeld mit Familie, Trainern, Trainingskollegen und Freunden hat die Voraussetzung für die Teilnahme an internationalen Meisterschaften geschaffen. Als Leichtathlet bist du im Wettkampf allein und du geniesst das Training in der Gruppe doppelt.

Olympiateilnahme 1988 in Seoul: Wie lässt sich das beschreiben?

Olympische Spiele sind wirklich beeindruckend. Die riesigen Anlagen für die Wett-

kämpfe und das Olympische Dorf für die Athleten sind unvorstellbar. Die Wettkämpfe vor 60'000 Zuschauern geben noch den letzten Kick. Ich kann es nur empfehlen – auch als Zuschauer 2024 in Paris.

Denkst du, dass dir jemand deine 6 Kantonalrekorde in nächster Zeit abnehmen kann?

Das kann sehr schnell gehen. Talente müssen über längere Zeit richtig trainieren und gesund bleiben. Das ist also nur eine Frage der Zeit.

Was sagst du zur Grundhaltung von vielen, nicht allen, dass sie längere Läufe (ab 200m) nicht gerne machen? Was macht die längeren Strecken so attraktiv für dich?

Der Sprint ist wie ein Werbespot: Zu lange darf er nicht gehen. Längere Läufe können wie ein Film überraschende Wendungen nehmen: Der Zweikampf der Athleten ist erst auf der Ziellinie fertig! Das Mitfiebert auf der letzten Runde machte es einfach spannend.

Was ist die beste Regenerationsmassnahme nach einem strengen Training?

Barfuss auslaufen auf der Wiese, kneippen in der Aare und ein Rivella.

Was macht Dich als Trainer aus?

Ich freue mich über jeden Fortschritt eines Athleten und versuche immer noch einen Joker in der Trainingskiste zu haben. Wenn es nicht klappt, suchen wir nach den Fehlern und probieren etwas Neues aus.

Wie oft führst du ein Kadertraining durch?

Wir treffen uns einmal pro Monat bei den jeweiligen Heimtrainern und absolvieren das geplante Vereinstraining.

Was schätzt du besonders an den Kadertrainings?

Durch die verschiedenen Traditionen in den Vereinen sind die Trainings unterschiedlich und spannend für die Athleten. Es findet auch ein reger Austausch unter den Kaderathleten und Heimtrainern statt. Das heisst, wir beobachten die Athleten und besprechen unsere Einschätzungen vor Ort.

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

—
Alina Ruppen

Happy Birthday

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

Daniel Hacksteiner – Brugg 6. Mai 1967	52
Rita Gautschi – Horw 13. Mai 1939	80
Othmar Ackle – Herznach 23. Mai 1938	81
Karl Meier – Wettingen 28. Mai 1943	76
Bruno Stöckli – Erlinsbach AG 6. Juni 1971	48
Ernst Fahrni – Remetschi 15. Juli 1934	85
Werner Siegrist – Strengelbach 16. Juli 1944	75
Denise Keller – Wettswil 18. Juli 1974	45
Alfred Gerber – Schöftland 22. Juli 1936	83
Heinz Strebelt – Buchs 3. August 1966	53
Marc Basler – Zofingen 19. August 1933	86
Rudolf Nyffenegger – Obergösgen 19. August 1953	66
Hans Hegner – Buchs 28. August 1940	79
Hans-Heinrich Jost – Buchs 1. September 1946	73
Hans Walti – Trachslau 03. September 1928	91
David Kocher – Pfäffiken 07.09.1970	49
Vreni Leiser – Boniswil 23. September 1945	74
Urs Wälti – Beinwil a/S 24. September 1947	72



IMPRESSUM

Ausgabe Mai 2019
Nr. 1/35. 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 Aline Ruppen
Adressänderungen blatt@alv-athletics.ch
Gestaltung und Layout Sven Fischer
Druck Druckerei AG Suhr, 5034 Suhr, drucksuhr.ch

Der Höhenflug geht weiter – Hallen SM 2019

BEREITS IM LETZTEN JAHR DURFTEN WIR UNS ÜBER DIE STEIGENDEN LEISTUNGEN DER AARGAUER ATHLETINNEN UND ATHLETEN AN DEN HALLEN SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN FREUEN – AUCH IN DIESEM JAHR GEHT ES SO WEITER! DIE AKTIVEN UND DER NACHWUCHS KOMMEN ZUSAMMEN AUF EIN TOTAL VON 12 GOLD-, 6 SILBER- UND 9 BRONZEMEDAILLEN.

Für Silvan Wicki ist es mit dem Sieg über die 60m in 6.65s der erste Schweizermeistertitel bei den Aktiven. Doch nicht die Schweizermeisterschaften sind sein Höhepunkt, sondern die Hallen Europameisterschaften in Glasgow. Dort kommt der Athlet vom BTV Aarau bis ins Halbfinal. Lukas Kauflin, der Mittelstreckler vom TV Zofingen, schafft den Coup bei den Aktiven wie beim Nachwuchs; er wird Schweizermeister über 800m in 1:52:12 und dann auch U20 Schweizermeister über 1000m. So tritt er eine würdige Nachfolge von Jan Hochstrasser an. Valentina Rosamilia vom BTV Aarau zeigt, dass ein 1000m Rennen doch nicht so anstrengend sein kann. 35 Minuten nach ihrem Sieg über die 1000m in der Kategorie U18, läuft sie auch über 400m mit 57.27s zum Titel. Eine weitere bewundernswerte Athletin kommt aus dem Fricktal; Fabienne Hoenke (U16) läuft über die 60m Hürden einen neu-

en Schweizerrekord mit 6.60s. Zudem wird sie Zweite im 60m (7.68s) sowie im Weitsprung (5.58m) und gehört somit zu den erfolgreichsten Athletinnen der Nachwuchs SM.

Aargauer AthletInnen springen hoch hinaus
Auch beim Stabhochsprung war der Aargauer Nachwuchs besonders stark: die 3.70m von Romy Burkhard (LV Fricktal, U16), des weiteren Timo Zingg (BTV Aarau, U16) und Sina Ettlin (LV Fricktal, U18) sind alles Schweizermeister in dieser Disziplin geworden. Als würde dies nicht reichen, gab es noch drei weitere Podestplätze! Dies sind nur einige von ganz vielen tollen Leistungen! Die Aktiven müssen sich also warm anziehen, denn da wächst eine starke nächste Generation heran.

–
Aline Ruppen



Das neue Leichtathletikjahr zeigt sich vielversprechend

FAST 100 BESUCHERINNEN ZÄHLTE DIE DV DES DIE SJÄHRIGEN JUBILÄUMSJAHRES DER AARGAUER LEICHTATHLETIK. DARUNTER 14 EHRENMITGLIEDER, 48 ZU EHRENDE ATHLETINNEN UND ATHLETEN, DIVERSE TRAINERINNEN, FUNKTIONÄRE UND WEITERE FREUNDE DER LEICHTATHLETIK.



Der Präsident Christian Winter durfte auf ein erfolgreiches Leichtathletikjahr 2018 zurückblicken. Die zwei nationalen Grossanlässe, welche im Kanton Aargau ausgetragen wurden, sind ein Teil davon.

Für ihre Teilnahme an der U18-EM in Győr erhielten Dominique Berger (TV Wohlten), Leonie Moll (BTV Aarau), Laura Perlini (LV Fricktal) und Giulia Senn (LV Wettingen-Baden) die Ehrenmedaille.

Auch ein neues Ehrenmitglied wurde gewählt. Daniel Hacksteiner (LAR TV Windisch) wurde für sein langjähriges Schaffen für die Aargauer Leichtathletik geehrt. Die Vorausschau aufs kommende Jahr ist vielversprechend. Der 17. August 2019 darf bereits reserviert werden. An diesem Tag wird anlässlich des 100-jährigen Bestehens des Aargauischen Leichtathletikverbandes eine grosse Jubiläumsfeier in Aarau stattfinden.

Die weiteren MedaillengewinnerInnen (Nachwuchs und Aktive)

Gold
Romy Burkhard, LV Fricktal, U16, Stabhoch, 3.70m
Timo Zingg, BTV Aarau, U16, Stabhoch, 3.40m
Sina Ettlin, LV Fricktal, U18, Stabhoch, 3.20m
Mary Agbelese, LV WB, U18, 200m, 25.89s
Julia Hammersfahr, TV Wohlten, U18, 3kg Kugel, 14.19m
Elisa Schmid, BTV Aarau, U20, Dreisprung, 10.85m

Silber
Nina Villiger, STV Auw, U16, 1000 Meter, 3:04:30min
Shania Graber, BTV Aarau, U18, Stabhoch, 3.20m
Michelle Gloor, BTV Aarau, U20, 60m, 7.55s
Jan Scherrer, STV Auw, U20, 6 Kg Kugel, 15.25m

Bronze
Serena Raffi, TV Wohlten, Aktive, Dreisprung, 12.14m
Laura Freda, TV Zofingen, U16, Weit, 5.37m
Fabio Strukator, BTV Aarau, U16, Stabhoch, 3.20m
Sven Keusch, TV Wohlten, U18, 1000m, 2:32:94min
Mary Agbelese, LV WB, U18, Hoch, 1.66m
Deborah Agbelese, LV WB, U20, 60m, 7.57s
Nicolas Pfommer, LV Fricktal, U20, Stabhoch, 4.50m
Mauro Schraner, LV Fricktal, U20, 6kg Kugel, 14.80m
Pascale Becher, LV WB, U20, Weit, 5.80m

Neue Partnerschaft mit der Rennbahnklinik Muttenz

Trotz vielseitigem Training kommt es auch bei Spitzensportlerinnen und Spitzensportler immer wieder zu Defiziten bei vernachlässigten Muskeln oder Fehlbelastungen. Beim diesjährigen Jahresevent der ALV-Talents durften die Athletinnen und Athleten einen Sporttest bei der Rennbahnklinik Muttenz durchführen, um solche Defizite zu identifizieren. Eine Vielfalt von Tests erwartete in der Leistungsdiagnostik die Athletinnen und Athleten. Zum Einstieg erhielten alle die Möglichkeit, einen Grundkräftest Rumpf zu durchlaufen. Auch die Stabilität wurde durch beeindruckende Übungen gemessen und beurteilt. Die Teilnehmenden lernten viel über ihren Körper und ihre Fitness – nun heisst es basierend auf den Auswertungen das Training zu optimieren. Ermöglicht wurde dieser Event durch die neue Partnerschaft mit der Rennbahnklinik, von der alle MitgliederInnen des ALV profitieren, wenn sie bei der Erstkontaktaufnahme auf den ALV verweisen.



Trainingspass am Ufer des Lago Maggiore

DAS LEICHTE WETTERTRAUMA NACH DEM LETZTJÄHRIGEN LAGER KONNTE NACH EINER MEIST SONNIGEN LAGERWOCHE IM SPORTZENTRUM IN TENERO IN DIESEM JAHR ABGELEGT WERDEN. EIN RÜCKBLICK AUF EINE INTENSIVE SPORTWOCHE.



Mehr Fokus auf Disziplintraining
Bei Schneeregen ging es am 14. April im Aargau auf den Zug – von Frühling konnte keine Rede sein. Doch glücklicherweise kündigte sich bereits am Sonntagmittag in Tenero besseres Wetter an. Obwohl die ersten Nächte im Zelt eher kühl waren, konnte man sich doch auf dem Trainingsplatz wieder aufwärmen. Die 72 Kinder trainierten in Altersgruppen, entweder Mehrkampf oder in der durchmischten

Mittel- und Langstreckengruppe. An zwei Halbtagen konnten sie Disziplinen wählen, auf die sie besonderen Fokus legen wollten. Auch Velofahren auf den tollen Bikes des Centros stand zur Auswahl. Bereits am Mittwochmorgen wurde in diesem Jahr der UBS Kids Cup durchgeführt und so ging es am Mittwochnachmittag in den wohlverdienten freien Halbtag – entweder nach Locarno oder zum Entspannen auf dem weiten Gelände des Centros.



Endlich wieder Grillieren am See!
Nachdem im vergangenen Jahr das Grillieren am See wortwörtlich ins Wasser fiel, war die Freude umso grösser, als am Mittwochabend das Feuer direkt am Strand entfacht werden konnte. Wie jeden Tag zauberte das Küchenteam ein hervorragendes Menü auf die Teller. In liebevoller Rüstarbeit wird alles frisch zubereitet, damit die Kinder ausreichend Vitamine und Energie für das Training mitbekommen (ergänzt durch persönliche Süßigkeiten-vorräte, die regelmässig im naheliegenden Coop aufgestockt werden). Unumstrittene Highlights sind die Fajitas am Freitagabend, dicht gefolgt von der Lasagne und der Pizza – leicht macht das Küchenteam das Ranking nicht! So ging auch in diesem Jahr eine tolle Woche wieder viel zu schnell vorüber – vielen Dank allen Beteiligten!

–
Daniela Zimmermann

Fabienne Hoenke: Athletin von morgen

FÜR DIE 60M IN DER HALLE BENÖTIGT SIE GERADE MAL 8.60 SEKUNDEN. UND DIES, WENN ES ZUSÄTZLICH 5 HÜRDEN ZU ÜBERQUEREN GILT. KEINE 15-JÄHRIGE SCHWEIZERIN IST ZU VOR DIESE DISTANZ SO SCHNELL GELAUFEN WIE FABIENNE HOENKE IN DIESER SAISON.

Auf die Frage, warum sie so schnelle Beine hat, schmunzelt die junge Hürdensprinterin. So genau weiss sie das auch nicht. Dass ihre Beine schnell sind, daran besteht aber kein Zweifel. Schon als kleines Kind war Fabienne Hoenke sportlich unterwegs, hat neben der Leichtathletik auch im Geräteturnen erfolgreich Wettkämpfe bestritten. Die Leistungen und Freude an der Sache überwogen schlussendlich aber – zum Glück für die Aargauer Leichtathletik – in dieser Sportart. Heute trainiert sie im LV Fricktal bis zu 5x in der Woche. Ihre Paradedisziplin ist klar der Kurzhürdenlauf: «Ich liebe das Gefühl, über die Hürden vorne weg zu sprinten!», schwärmt die junge Nachwuchsatletin. Auch über flache Kurzstrecken ist Fabienne erfolgreich, mit 7.68 Sekunden über 60m darf sie sich aktuelle Hallenvischweizermeisterin ihrer Kategorie nennen. Letzte Freiluftsaison holte sie ausserdem im jüngeren Jahrgang die Bronzemedaille an der Nachwuchs-SM über 80m, dafür sprintete sie gerade mal 10.04 Sekunden.

Trotz Erfolg am Boden geblieben

Der Erfolg ist Fabienne Hoenke nicht zu Kopf gestiegen. Natürlich und bodenständig wirkt die zierliche Blondine, wenn sie von ihrem Alltag erzählt, den sie, neben Sport und Schule, am liebsten mit Kolleginnen verbringt. Auch im Herbstlager des ALV in St. Moritz ist sie regelmässig mit dabei. «Es ist eines der coolsten Lager! Wir Athletinnen und Athleten können

dort so vielfältige Sachen machen und die Leute sind einfach toll!», so Fabienne. Von Nervosität lässt sie sich an Wettkämpfen wenig beirren: «Ich versuche immer, mich ganz auf mich zu konzentrieren und nicht vom Umfeld nervös machen zu lassen. Vor dem Start atme ich tief durch und denke positiv! Und wenn doch mal eine Disziplin daneben geht, dann schaue ich nach vorne und sehe es als Chance, es beim nächsten Mal besser zu machen.» Für die kommende Saison hat sich die ehrgeizige Sportlerin klare Ziele gesetzt: «Einen Podestplatz an den Schweizermeisterschaften

holen und den Aargauerrekord über 80m laufen!» – Ein Ziel, von dem sie momentan gerade mal 4 Hundertstelsekunden trennen. Auch zukünftige Starts an internationalen Anlässen sind realistische Ziele für Fabienne Hoenke. Ab dem Sommer wird sie die Sportkanti in Liestal besuchen. Eine Ausbildung, welche ihr ermöglicht, neben der Schule intensiv zu trainieren. Natürlich müssen dafür auch die sportlichen Leistungen erbracht werden. Aber daran lässt sich nicht zweifeln – bei diesen schnellen Beinen!

–
Susi Veil



Mit jedem Einsatz gewinnt der Aargauer Sport

SWISSLOS
Sportfonds Aargau