

«Am Ende zählt die Software hinter der eigenen Schädeldecke»

EIN WETTKAMPFPLATZ OHNE ULF SCHILLER MIT SEINEN KAMERAS UND OBJEKTIVEN IST IN DER SCHWEIZER LEICHTATHLETIKSAISON EIN SELTENES BILD. DER EHEMALIGE LEICHTATHLET IST SEIT 10 JAHREN IN DER LEICHTATHLETIKSZENE UNTERWEGS UND SORGT FÜR DIE BELIEBTE MOMENTAUFNAHMEN FÜR ZEITUNGEN, WEBSITES UND DIE SOZIALEN MEDIEN.

Seit wann bist du als Sportfotograf tätig und wie bist du dazu gekommen? Hauptberuflich bist du ja nicht Fotograf.

In der Tat, hauptberuflich bin ich an der Uni Basel im Bereich Wirtschaft unterwegs. Fotografieren habe ich schon als Teenager, das ist 40 Jahre her. Damals habe ich die Basketballer in meiner Heimatstadt Köln abgelichtet. Unterbrochen wurde das von meinen eigenen Karrieren, erst als 400-m-Läufer, dann als Wirtschaftswissenschaftler. Seit 10 Jahren stehe ich wieder mit der Kamera auf dem Sportplatz.

Wie viele Schnappschüsse sammeln sich an einem Einsatztag denn auf deiner Speicherkarte? Wie viele schaffen es dann auch in die Galerie?

Neulich habe ich es erstmals geschafft, die Kapazität einer 128 GB Karte zu sprengen. Ich war erst bei der Nachwuchs SM in Magglingen und musste dann noch schnell weiter zum Halbfinal im Volleyball-Cup. In die Galerie der Nachwuchs-SM von diesem Tag haben es dann etwa 350 Bilder geschafft. Die Zahl der Bilder ist extrem unterschiedlich. Bei der Team EM in Bydgoszcz waren es nicht so viele, von jedem Starter so etwa 3-4, bei einer SM sind es bis zu 500 an einem Tag, von denen jedes nachbearbeitet sein will.

Hast du ein persönliches Highlight aus deiner bisherigen Sportfotografenkarriere?

Gute Frage, ich kann mich nicht entscheiden: Lea Sprungers Goldmedaille bei der EM in Berlin, Alex Wilsons Bronzemedaille am sel-

ben Anlass, die vielen Medaillen der Schweiz bei den Nachwuchs-Europameisterschaften in Schweden, Mujinga Kambundjis Rekorde oder zuletzt Salome Langs Schweizerrekord im Hochsprung.

Gibt es in deiner Sammlung ein persönliches Lieblingsbild?

Das gibt es ganz klar. Die Bilder von einem Shooting mit Mujinga. Eines ist das Startbild von Mujingas Website, gleichzeitig Hintergrundbild auf meinem Handy. Eins wurde in der Sonntagszeitung abgedruckt und ist in Riesengröße vor dem Sportzentrum Wankdorf aufgehängt.

Heute kann man auf Social Media (Instagram, Facebook und Co.) innerhalb von Sekunden Bilder posten oder für 24 Stunden in eine Story laden. Welchen Einfluss hat Social Media auf deine Arbeit in der Sportfotografie? Geht mit diesem Trend eine Wertschätzung gegenüber der hochwertigen Fotografie verloren?

Die Wertschätzung hat sich verschoben. Früher definierte man sich über Pressebilder. Heute sehe ich ebenfalls mit Freude, wenn Spitzenathletinnen und -athleten meine Bilder in ihren Social-Media-Auftritten nutzen. Ich glaube, am Ende werden Insta-Selfies langweilig, während professionelle Qualität ihren Wert behält.

Schätzen Athletinnen und Athleten deine Arbeit? Erhältst du auf dem Sportplatz Rückmeldungen zu deinen Bildern?

Dass mich Athletinnen und Athleten nach Shootings fragen, bedeutet mir sehr viel, genau wie, dass so viele über Athletik Abonnements abschliessen.

Viele Laien, die sich in der Sportfotografie versuchen, sagen oft, dass sie den Moment zum Abdrücken verpassen. Hilft dir da deine eigene Leichtathletikerfahrung?



Beim Wiedereinstieg war das extrem hilfreich. Eigentlich ist es ja einfach; da ist eine Hochsprunglatte oder eine Hürde, da muss die Athletin oder der Athlet drüber. Es gibt nur den einen Weg, anders als bei Fussball oder Eishockey. Aber dann gibt es viele Details, die man kennen muss, um zu einem guten Bild zu gelangen. Da hilft mir eine Mischung aus der Erfahrung als Ex-Athlet und jener als Fotograf.

Kannst du uns ein paar Tipps für potenzielle Nachwuchssportfotografen geben? Wie wichtig ist eine gute Ausrüstung?

Was die Ausrüstung angeht, gilt ein alter Fotografenspruch: ein gutes Objektiv hilft mehr als eine teure Kamera und ohne Tele geht es nicht. Insgesamt macht teure Ausrüstung natürlich alles einfacher, aber am Ende zählt

immer noch die Software hinter der eigenen Schädeldecke.

Gibt es einen Geheimtipp für das ultimative Sportfoto?

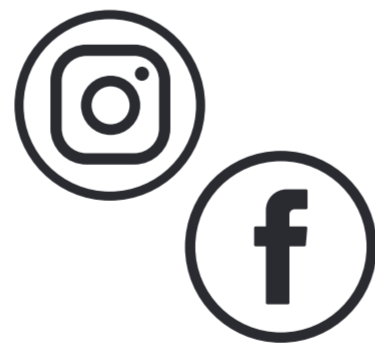
Achte auf «das Dreieck». Die Action muss stimmen, das Licht auch, und der Hintergrund ebenfalls. Und antizipiere, in welche Richtung die Athletinnen und Athleten sich wenden, wenn sie Emotionen zeigen.

Vielen Dank, Ulf, dass du dir für dieses Interview Zeit genommen hast. Wir freuen uns auf zahlreiche Bilder und Erinnerungen an die Sommersaison 2020!

Gern geschehen... hoffen wir, dass noch etwas von der Sommersaison übrigbleibt.

Philip Salathe

Social Media – Wer steckt dahinter?



Wie ihr vielleicht mitbekommen habt, haben wir, Kim Flükiger und David Gubler, den Bereich der Social Media des ALV übernommen. Unsere Aufgabe ist es, die sozialen Kanäle des ALV auf dem neusten Stand zu halten. Aktiv verfolgen wir das Wettkampfgeschehen, um euch möglichst zeitnah über neue Rekorde und ausserordentliche Leistungen zu berichten. Ebenfalls informieren wir euch über kantonale Wettkämpfe. Auch wir hoffen, dass die Saison 2020 bald beginnen kann, so dass wir euch weiterhin online an der Aargauer Leichtathletik teilnehmen lassen können.

Kim Flükiger & David Gubler
Instagram: alv_athletics
Facebook: Aargauischer Leichtathletikverband



Editorial

Liebe Leichtathletik-Gemeinde

Im März 2020 durfte ich die Nachfolge von Doris Schaffner antreten und das Ressort Finanzen übernehmen. Dass es ein so ruhiger Start ohne ALV-Lager und Wettkämpfe werden würde, habe ich nicht erwartet. Das Leichtathletik-Fieber hat mich bereits als Kind gepackt und so bin ich dem TV Zofingen Leichtathletik beigetreten. Mittlerweile bin ich in diesem Verein als Aktuarin im Vorstand tätig und helfe bei der Organisation und Durchführung von Anlässen mit. Ich freue mich sehr auf die neue Herausforderung und meine Tätigkeit für den ALV und hoffe in diesem Sinne, dass die ruhigen Tage bald vorbei sein werden!

Patrizia Haller, Finanzen



Aktuell

Aufruf – RLZ Sprung/Wurf

Um die Trainingsinfrastruktur in den Wintermonaten für das RLZ AG noch weiter zu verbessern, suchen wir ein Gebäude (Lagerhalle, Schopf) im Aargau für die Installation von Trainingsmöglichkeiten für Stab- und Hochsprung sowie für die Wurfdisziplinen. Idealerweise zentral gelegen (Nähe zu einem Bahnhof), Marktpreise können wir nicht bezahlen, aber Werbung im Rahmen unserer Kanäle online und an Anlässen können wir garantieren. Meldung an andreas.weber@alv-athletics.ch



Ende des Jubiläums – Beginn der Ausnahme-situation

GERADE NOCH VOR DEM CORONA-«LOCKDOWN» LUD DER PRÄSIDENT CHRISTIAN WINTER AM 7. MÄRZ 2020 ZUM ABSCHLUSS DER JUBILÄUMS-AKTIVITÄTEN NACH AARAU ZUR 100. DELEGIERTENVERSAMMLUNG. GASTRECHT BOT DIE BERUFSSCHULE AARAU, WELCHE AUCH SONST DIE AARGAUER LEICHTATHLETIK UNTERSTÜTZT MIT DER BENUTZUNG DES LAUF-TUNNELS DURCH DAS REGIONALE LEISTUNGSZENTRUM.

Im offiziellen Teil wählte die Versammlung Patrizia Haller als neue Kassiererin. Ihre Vorgängerin Doris Schaffner erhielt nach 20-jähriger Vorstandstätigkeit im ALV die Ehrenmitgliedschaft verliehen. Dieselbe Ehre widerfuhr dem langjährigen Fotografen der Aargauer Leichtathletikszene, Hans Spielmann (oberes Foto).

Aargauer Leichtathletiklegenden

Christian Winter interviewte zur Auflockerung drei Leichtathletiklegenden (unteres Foto, v.l.n.r.); Roland Egger vom TV Zofingen hält mit 2,24m noch immer den Aargauer Rekord im Hochsprung. Bescheiden erklärte er, dass das damals vor 38 Jahren «nichts Besonderes» gewesen sei. Werner Dössegger alias «Düsen-Werni» machte ebenfalls kein Aufsehen über seine Leistungen als Langstreckenläufer, obwohl der Olympiateilnehmer von 1972 noch immer vierfacher Aargauer Rekordhalter ist. Auch jüngeren Leichtathletikfreunden noch ein Begriff ist der Windischer Mittelstreckenläufer Markus Hacksteiner, der 1988 und 1992

an Olympia dabei war. «Ich kann Olympische Spiele nur empfehlen», scherzte «Hacki».

Start ins nächste ALV-Jahrhundert

Dass es der Aargauer Leichtathletikszene auch nicht an Nachwuchs fehlt, zeigte die lange Liste an Ehrungen von Schweizer MeisterInnen und neuen Aargauer Rekorden in allen Altersklassen. Wirtschaftlich steht der ALV auf sicheren Füßen. Dank Auflösung von Rückstellungen schloss das Jubiläumsjahr mit einem Gewinn von fast 5000 Franken und mit einem Verbandsvermögen von 126'000 Franken ab. Wie der ALV das nächste Jahrhundert in Angriff nehmen will, erläuterte Winter. Wie aussergewöhnlich der Start aufgrund der Pandemie sein würde, konnte an der DV erst erahnt werden. Welche Auswirkungen dies auf die Leichtathletikszene haben wird, werden wir wahrscheinlich in der nächsten Jubiläumsumausgabe nachlesen können.

Andreas Weber



LEADINGPARTNER

MIGROS

Aargauische Kantonalkbank

CONCORDIA

BELIEF
TEAMWEAR SPECIALIST

LEISTUNGSPARTNER



LAUFSCHUHE DIE WIE ANGEGOSSEN 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



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

Am richtigen Ort.ch **Aargauische Kantonalkbank**

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.

Hacksteiner Daniel – Brugg 06.05.1967	53
Gautschi Rita – Horw 13.05.1939	81
Ackle Öthmar – Herznach 23.05.1938	82
Meier Karl – Wettingen 28.05.1943	77
Stöckli Bruno – Erlinsbach 06.06.1971	49
Spielmann Hans – Buchs AG 24.06.1940	80
Siegrist Werner – Strengelbach 16.07.1944	76
Keller Denise – Baar 18.07.1974	46
Strebel Heinz – Buchs AG 03.08.1966	54
Basler Marc – Zofingen 19.08.1933	87
Nyffenegger Rudolf – Obergösgen 19.08.1953	67
Hegner Hans – Buchs AG 28.08.1940	80
Jost Hans-Heinrich – Buchs AG 01.09.1946	74
Walti Hans – Trachslau 03.09.1928	92
Kocher David – Pfäffikon ZH 07.09.1970	50
Leiser Vreni – Aarau 23.09.1945	75
Wälti Urs – Beinwil am See 24.09.1947	73

ALV – Nachwuchslager St. Moritz 2020

AUCH DIESEN HERBST WERDEN WIR MIT DEN SCHNELLSTEN, WURF- UND SPRUNGSTÄRKSTEN AARGAUER NACHWUCHSATHLETINNEN UND –ATHLETEN DER SAISON EINE WOCHE INS SCHÖNE ST. MORITZ REISEN.

Vom Sonntag, 27. September 2020, bis Samstag, 3. Oktober 2020, werden wir eine unvergessliche Woche in St. Moritz verbringen. Mit professionell ausgebildeten TrainereInnen und Trainern wirst du die Möglichkeit haben, mit Gleichgesinnten unter besten Bedingungen in der Leichtathletik zu trainieren sowie lässige andere Sportarten auszuprobieren. Dabei wird der Spass nie zu kurz kommen!

Das Angebot richtet sich an Jugendliche der Jahrgänge 2005 bis 2010 aus Aargauer Sportvereinen oder mit Wohnsitz im Kanton Aargau.

Aufgrund der nicht stattfindenden Kantonalen Meisterschaften gelten in diesem Jahr spezielle Qualifikationskriterien für die Teilnahme am Lager! Interessierte Athletinnen und Athleten können sich zwischen dem 1. Juni 2020 und dem 23. August 2020 via Anmeldeformular auf der ALV-Website (www.alv-athletics.ch/nachwuchs/lagerseite) für das Lager anmelden. Anschliessend wird anhand folgender Kriterien entschieden, wer sich für das Lager qualifiziert hat: Athletinnen und Athleten, die am Kantonalen UBS-Kidscup-Finale vom 22.08. einen

Podestplatz erreichen, sind automatisch für das Lager qualifiziert. Alle weiteren Lagerplätze werden anhand der Aargauer Bestenliste der Einzeldisziplinen verteilt. (Stichtag 23. August.) Das LeiterInnen-Team freut sich bereits jetzt auf eine sportliche Woche mit dir!

– Jonas Hügli & Susi Veil



Für weitere Infos geben wir gerne Auskunft: jhuegli@mhuegli.ch, susi.veil@alv-athletics.ch

Home@letics und der Youtube-Man

Wir befinden uns in einer speziellen Situation, die so niemand vorhersehen konnte. Plötzlich finden Trainings nicht mehr live, sondern nur via E-Mail oder Whatsapp statt, und abrupt wird in der wichtigen Phase des Wechsels zwischen Winter-Aufbautraining und Vorwettkampfttraining der Schalter wieder zurückgestellt auf Grundlagenarbeit.

Athletinnen und Athleten kribbelt es, nicht zeigen zu können, was im Winter antrainiert wurde und Trainerinnen und Trainer sind blockiert, ihrer Vorarbeit den letzten Feinschliff

zu verpassen. Plötzlich sind Athletinnen und Athleten selber verantwortlich fürs Training und müssen sich bei der Ausführung auf ihr eigenes Bewegungsgefühl verlassen, damit die Qualität stimmt.

Und was machen die Trainer? Unterstützen soweit es möglich ist. Mit selbsterklärenden Übungsformen, Videos und guten Trainingsplänen. Aber braucht es das? Es gibt doch genügend Übungsformen im Internet? Ja, die gibt es. Aber das Internet kennt den Trainingsstand der Athleten nicht und gibt selten Empfehlungen ab, welche Übungen für wen Sinn machen und wie lange diese ausgeführt werden sollen. Zudem sind kaum Videos mit Übungen zur Technik zu finden. Wir vom ALV möchten euch unterstützen mit ebensolchen

Videos über unsere Plattform home@letics (zu finden auf der ALV-Website unter Kader). Übrigens; wenn plötzlich ein anderer «Kanal» angesprochen wird beim Bewegungslernen

als die klassische Methode des verbalen Direkt-Feedbacks der Trainerinnen, kann dies auch sehr positive Effekte haben. So lernte z.B. der Kenianer Julius Yego (genannt «youtube-man») auf dem Weg an die Weltspitze das Studium von Youtube-Videos. Er wurde 2015 Weltmeister! Also los. Studiert die vorhandenen Videos genau und arbeitet auch technisch. Damit es bald weitere youtube-men und –women gibt.

– Andreas Weber

Mit einem Doppel dem Doppel nach gedoppelt

DIE HALLENSAISON 2020 WURDE TRADITIONELL MIT DEN NACHWUCHSSCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN ABGESCHLOSSEN. DIESE OFFENBARTE VOR ALLEM EINES; AUCH WENN NICHT ALLE AARGAUER TOP-LEUTE ANTRATEN, DIE AUSBEUTE MIT 18 MEDAILLEN ÜBER DIE KATEGORIEN U16 BIS U20 IST TOLL. UND NOCH ERFREULICHER IST, DASS SICH DIE HÄLFTE ALLER MEDAILLENGEWINNERINNEN UND –GEWINNER SOGAR SCHWEIZERMEISTERIN RSP. SCHWEIZERMEISTER NENNEN DÜRFEN. EINE TOLLE AUSSICHT AUF DIE FREILUFTSAISON.

Unter den Siegerinnen fällt vor allem eines auf. Zwei Athletinnen ist es gelungen, sich zur Doppel-Schweizermeisterin zu küren. Selina Furler (SATUS Gränichen) über 60m und 200m und Valentina Rosamilia (BTV Aarau) über 400m und 1000m haben dies geschafft. Dass dieses Kunststück Valentina sogar zum zweiten Mal geglückt ist nach 2019 hat mich zur Gleichung im Titel inspiriert. Ein Blick auf die Disziplinen, welche zu Edelmetall führten, scheint eine Tendenz aufzuzeigen; der Aargau mausert sich zu einer Springerhochburg. Über die Hälfte aller Medaillen geht auf das Konto der Sprungdisziplinen (wenn auch der Wurf in der Halle etwas benachteiligt ist in dieser

Bilanz). Ganze 6 Medaillen wurden sogar von Stabhochspringerinnen und –springern erkämpft. Was wäre bloss möglich, müssten diese für die Vorbereitung nicht zu den begrenzten Zeitfenstern nach Magglingen reisen. Die bereits bestehenden Laufkorridore auf dem Kantonsgebiet helfen dieser Disziplin zu wenig. Eine Verbesserung der Indoor-Infrastruktur für den Stab- und Hochsprung unter Wettkampfbedingungen (mit Tartanbelag) sowie für die Würfe (Wurfnetze für alle Disziplinen) muss und darf eine Vision sein für die Zukunft.

– Andreas Weber

Selina Furler i.d.M. – Foto: Philip Salathe

Aargauer Rekord um 56cm gesteigert – ein Exploit.

KAUM EIN JAHR BESTAND DER INDOOR WEITSPRUNG-REKORD DER MU16 BIS DIESER VOM JUNGEN NACHWUCHSATHLETEN VOM TV WOHLN GEBROCHEN WURDE. SEINE ZIELE SIND NOCH NICHT ERREICHT, JETZT GEHT ES ERST RICHTIG LOS.



Als fünfjähriger Junge war Juri Leimgruber Mitglied bei der Ringerstaffel Freiamt, später begeisterte ihn die Kampfkunst Capoeira und auch in der Jugi Stetten war er aktiv. Seine ersten Erfahrungen in der Leichtathletik holte sich Juri im Jahr 2012 beim jährlichen UBS Kids Cup. Als Kind zweier Leichtathleten wurde ihm das Talent bereits in die Wiege gelegt, doch zu trainieren begann er erst vor vier Jahren, als er dem TV Wohlens beigetreten ist.

Der grosse Exploit gelang dem U16-Athleten diesen Winter an der Hallen-SM. Mit starken 6.54m wurde er Schweizermeister im Weitsprung und verbesserte damit den alten Aargauer U16-Hallenrekord um stolze 56 Zentimeter. Mit dieser Weite hatte Juri im Voraus nicht gerechnet, denn bisher betrug seine Bestweite 6.17m. Es war seine erste Hallensaison und er bestritt auch

nur zwei Wettkämpfe vor der SM. Der Weitsprungwettbewerb gestaltete sich enorm spannend mit mehreren Führungswechseln. Beim letzten Versuch stolperte Juri beinahe während dem Anlauf. «Ich dachte, jetzt ist alles vorbei.» Doch er überraschte mit einem sensationellen Sprung, welcher ihm den Sieg einbrachte. «An dieser Stelle möchte ich mich bei meinen Trainerinnen und Trainern und allen, die mitgefiebert haben, herzlich bedanken», so der junge Schweizermeister rückblickend.

Seit der SM ist einiges passiert und der Trainingsalltag von Juri hat sich seit Mitte März stark verändert. «Ich vermisse meine Trainings mit meinen Kollegen und Trainern sehr. Doch ich versuche, das Beste daraus zu machen. Meine Trainerin hat mir einen Corona-Trainingsplan geschrieben, welchen ich nun zu Hause umsetze», so Juri. Es bleibt weiterhin ungewiss, wie die Wettkampfsaison 2020 ablaufen wird. Für den Weitspringer ist aber klar, dass er auch in der

Freiluftsaison Schweizermeister werden und verletzungsfrei durch die Saison kommen möchte.

Juri ist sehr diszipliniert und motiviert. Nebst dem regelmässigen Training in Wohlens besucht er auch Kadertrainings im Sprungbereich. Als ALV-Talent profitiert er zudem gerne von der Beratung durch den ALV-Geschäftsführer Andreas Weber betreffend Möglichkeiten von Schule/Ausbildung und Sport. Im Sommer 2021 steht der Eintritt in die Arbeitswelt an. Deshalb ist Juri momentan auf der Suche nach einem Carrosserie-Lehrbetrieb, welcher seine sportlichen Ambitionen unterstützt. Er möchte auch während der Lehre noch genügend Zeit finden, um zu trainieren.

Wir wünschen Juri weiterhin viel Freude an der Leichtathletik und hoffen, dass das junge Talent seine Ziele auch in Zukunft erfolgreich umsetzen kann.

– Melanie Fischer

Kadertrainer im Mittelpunkt: Manuel Roos

ER TRAINIERT DEN WEIT- UND DREISPRUNG KADER DES ALV, HAT EINE TRAININGSGRUPPE IM BTV AARAU ATHLETICS UND IST SELBST NOCH AKTIVER ATHLET. MANUEL ROOS' HERZBLUT STECKT IN DER LEICHTATHLETIK.

Wie hast du zur Leichtathletik gefunden?

Ich habe im Alter von 7 Jahren mit der LA begonnen. Nach zwei Siegen beim «Schnellsten Gretzenbacher» habe ich Probetrainings bei der Leichtathletikriege des TV Gretzenbach absolviert und schnell grosses Interesse an der LA erhalten.

In welchen Disziplinen bist du aktiv?

Angefangen habe ich mit Sprint und Weitsprung. Nach dem Wechsel zum BTV Aarau 1995 habe ich dann auch erste Versuche im Dreisprung unternommen. Schnell habe ich festgestellt, dass mir auch diese Disziplin enorm liegt.

Welche Sportereignisse haben dich geprägt?

Da gibt es einige. Angefangen beim Gewinn meiner ersten Medaille an den Nachwuchsschweizermeisterschaften im Jahr 1996 in Lugano, über die Nachwuchsländerkämpfe in Pula und Macerata 1997 bis zu den SVM-Anlässen mit dem BTV Aarau.

Wie würde dein Leben heute ohne Leichtathletik aussehen?

Das kann ich nicht beurteilen. Leichtathletik gehört seit langer Zeit zu meinem Leben wie meine Familie. Mein ganzer Freundeskreis (ausserhalb des Berufes) besteht aus Leichtathletikbegeisterten, besonders vom BTV Aarau. Ein Leben ohne LA könnte ich mir nicht vorstellen.

Was ist die beste Regenerationsmassnahme nach einem strengen Training?

In meiner Aktivzeit war ich wöchentlich im Aquarena Schinznach Bad. Ich konnte stundenlang auf der Sprudelliege dösen oder meine Muskeln durch die unzähligen Düsen lockern. Natürlich haben aber auch regelmässige Massagen dazu beigetragen, dass ich mich schnell erholen konnte.

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

Trainingseinheiten?

Auf dem Platz stehe ich je nach Woche 4-8h. Bei meinen Trainings im BTV Aarau werde ich glücklicherweise durch meinen Co-Trainer Michi Döbeli unterstützt. Neben dem Coaching trägt der Aufwand für die Trainingsplanung monatlich ca. 2-4h.

Wofür sollte sich mehr Zeit genommen werden im Training?

In einer Trainingsgruppe von 8 bis 10 Personen ist es enorm schwierig, allen immer ein zufriedenstellendes Feedback zu geben. Da besteht sicherlich Optimierungspotential.

Was sind nächste Ziele im Zusammenhang mit der Leichtathletik?

Eigentlich war mein nächstes Ziel die Teilnahme am SVM mit meinem Verein. 2020 sollte mein letztes lizenziertes Jahr sein. Ich hoffe

aber, dass wir bald wieder regelmässig trainieren können.

Wie oft führst du ein Kadertraining durch und wie profitiert ihr von der Zusammenarbeit mit dem ALV?

Momentan leider nur einmal im Monat. Ich würde in Zukunft gerne wieder alle zwei Wochen Trainings anbieten. Aus meiner Sicht wird das Angebot der Kadertrainings ungenügend genutzt. Vermutlich sind nicht genügend junge Athleten bereit, sich der Leichtathletik hinzugeben.

Lieber Manuel, wir wünschen dir nochmals ganz viel Gelingen für die voraussichtlich letzte Saison als lizenzierter Athlet und weiterhin viel Spass im Trainingsbetrieb!

– Alina Ruppen



DEIN VEREIN * DEINE FARBEN * DEIN DESIGN

DEIN PARTNER FÜR INDIVIDUALISIERTE TEAM-BEKLEIDUNG IM AARGAU

WWW.BELIEFSPORTS.COM/UE
SALES@BELIEFSPORTS-CENTRAL.CH

Mit jedem Einsatz gewinnt der Aargauer Sport



IMPRESSUM

Ausgabe Mai 2020
Nr. 1 / 36. Jahrgang
Auflage: 1700
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 Alina Ruppen
Adressänderungen blatt@alv-athletics.ch
Gestaltung und Layout Sven Fischer
Titelbild FOTO Wagner
Druck Druckerei AG Suhr, 5034 Suhr, drucksuhr.ch